

ဒိုင်တကတွင်  
ဆင်ရှားကျွန်းကြားသောပျိုလ်များ၏  
ထုလွှားဆန်သစ်သော  
လေးနက်ပြည့်ဝသော  
လောကအမြင်များ၊  
လက်တွေ့အရာကို  
အခွင့်အလမ်းနှင့်  
စတင်စဉ်ဆောက်ရတော  
သင်္ခယာ ဝါးတက်အောင်မြင်မှုအတွက်  
ထိထိရောက်ရောက်  
အထောက်အကူပြုမည့်  
အဖွဲ့အစည်း ရတနာသီရိ။

**တက်တိုး**

**သူတို့အတွေးအခေါ်  
မှတ်စုများ**





တက်တိုး  
ပြုပြန်ဆိုသည်

လက်ရွေးစင်  
သူတို့အတွေးအခေါ်  
မှတ်စုများ

Quotations  
from  
Foreign Sources  
(Selection)



လက်ရွေးစင်  
သူတို့အတွေးအခေါ်  
မှတ်စုများ

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၂၉၅/၉၇ (၅)  
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြု - ၁/၉၈ (၁)

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း

ဖေညွန့်ဝေ

ထုတ်ဝေ

ဦးသန်းဆွေ (၀၁၄၇၃) စစ်သည်တော်စာပေ  
၁၀၃၃၊ ဥယျာဉ်လမ်း၊ ၁၉ ရပ်ကွက်  
ဒဂုံတောင်ပိုင်း

ပုံနှိပ်

ဒေါ်တင်ရီ (၀၂၈၃၉) နန်းသဇင်စက်  
၁၉၆၊ ၃၉ လမ်း၊ ရန်ကုန်

ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၉၈၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်  
အုပ် (၁၀၀၀)



ဆုစာအုပ်တိုက်  
၁၆၀၊ ၃၄ လမ်း၊ ရန်ကုန်  
ဖုန်း - ၂၆၂၅၃၄

## အမှတ် ၁ မှ ၄ အထိ ပေါင်းချုပ်ထုတ်ဝေခြင်း

### “အမှာ”

“သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ”စာအုပ် လေးအုပ် ထွက်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခု ပြန်လည် ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေရာတွင် တစ်အုပ်စီထုတ်မည့်အစား ထွက်ပြီး အတွဲ လေးတွဲတို့ကို စုစည်း၍ တစ်အုပ်တည်းအဖြစ် ထုတ်ဝေရန် တိုက်တွန်းကြသည်။

ထိုတိုက်တွန်းချက်သည် သင့်မြတ်လေသည်။ ဤမှတ်စုစာအုပ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် ထုတ်နိုင်လည်း စုစည်း၍ တစ်အုပ်တည်းအဖြစ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေမှသာ “ကောက်နုတ်ချက် အဘိဓာန်”ဟုခေါ်သော A Dictionary of Quotations အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပေမည်။ ကျမ်းကိုး ကျမ်းညွှန်းစာအုပ်များသည် ဘာသာစကားအဘိဓာန်နည်းတူ စုစည်းပြီး စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေပါမှ နောင်အစဉ်အလာ အသုံးပြုနိုင်သော ရည်ညွှန်းစာအုပ် Reference Book တစ်အုပ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်လာပေမည်။

ကောက်နုတ်ချက်များစွာ ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။ ကျွန်တော့်ဝါသနာအလျောက် ယခု ထက်တိုင် သင့်ရာရာ၊ ကောင်းစိုးရာရာ အတွေးအခေါ်များ၊ အဆိုအမိန့်များကို ကျွန်တော် တွေ့ကြုံဖတ်ရှုမိသည့် စာအုပ်များ၊ စာနယ်ဇင်းများမှ မှတ်စုအဖြစ် ရေးကူးထိန်းသိမ်းထားကာ ယနေ့ပေါ်ထွက်နေသော မဂ္ဂဇင်းများတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ဘာသာပြန်များနှင့်အတူ ထည့်သွင်း ဖော်ပြလျက် ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခု ထွက်ပေါ်လာသော (ပထမ လေးအုပ်တွဲ) စာအုပ်သည် ပထမတွဲအဖြစ်တွင် ရှိပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်သည် ယခုစရာနယ်သို့ ရောက်လျက်ရှိသည့်အလျောက် ကျန်းမာရေး ကောင်းသည် ဆိုရစေ့။ ကံအကြောင်း ကောင်းတုန်း ကောင်းခိုက်ရှိစဉ်တွင် ကောက်နုတ်

တက်တိုး

ချက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါမည်။ ယင်းသို့ ကြိုးစား  
သည့်အတွက် ဤစာအုပ်ဒုတိယတွဲ ထွက်ပေါ်သည်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ရန် ဆုတောင်းလျက်  
ရှိပါသည်။ ဝါသနာအလျောက် အတွေးအခေါ်မျိုးစုံကို ကျွန်တော်နှင့်အတူ မျှဝေဆည်းပူးကာ  
အတွေးကြွယ်ကြပါစေဟု ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာသူအားလုံးအတွက် ဆုမွန်တောင်း  
လိုက်ရပါတော့သည်။

တက်တိုး

၁၉၉၇ ခု ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၇ ရက်  
ကြာသပတေးနေ့

## အမှတ် (၁) အမှာစာ

### ဝါသနာမှ ပေါက်ပွားလာသောစေတနာ

ဤ 'သူတို့အတွေးအခေါ် မှတ်စုများ'စာအုပ်သည် ကျွန်တော်ဝါသနာတစ်ခုမှ ပေါက်ပွားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝါသနာအဆွယ်အပွားကလေးတစ်ခုဟု ခေါ်ရလျှင် ပိုမှန်လေမလားပသိပါ။ အရင်းခံဝါသနာမှာ 'စာဖတ်ဝါသနာ'ဖြစ်သည်။ အဆွယ်အပွားဝါသနာမှာ 'ဖတ်ရင်းရေးမှတ်တတ်သော ဝါသနာ'ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်သည် ငယ်စဉ် စာဖတ်တတ်ခါစလောက်ကတည်းက စာဖတ်စိုက်တွင် သဘောကျရာ စာပိုဒ်ကလေးများကို မှတ်စုစာအုပ်၌ ကူးယူထားလေ့ရှိပါသည်။ သူများတစ်တွေ စာကျက်လျှင် အသံထွက်၍ ဖတ်ကြသည်။ ကျွန်တော် စာကျက်လျှင် စာကူး၍ တိတ်ဆိတ်စွာ ဖတ်သည်။ ထိုအကျင့်၌ ကျွန်တော်အဖို့ အကျိုးတစ်ခုနှင့် အပြစ်တစ်ခု ပေါ်ထွက်လာလေတော့သည်။ အကျိုးမှာ ကျွန်တော်စာရေးလျှင် 'ကလောင်ချော်'ခဲလှသည်။ အမှားရေးမိခြင်း အတော်နည်းသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အပြစ်မှာ စာကို အသံထွက်မဖတ်သဖြင့် ဖတ်ပြရသည့်အခါ တုန့်ဆ တုန့်ဆ ဖြစ်တတ်သည်။ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဇွတ်ဆိုမှု၌ မကျွမ်းကျင်ချေ။

ငယ်စဉ်ကပင် ဆည်းပူးလာခဲ့သော စာဖတ်ဝါသနာနှင့် စာကူး ဝါသနာတို့ကြောင့် ကျွန်တော်မှတ်စုစာအုပ်များသည် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးလာပါတော့သည်။ ငယ်စဉ်က ရေးမှတ်ခဲ့သော မှတ်စုစာအုပ်ကလေးများကို ငယ်ဘဝနှင့်အတူ အတိတ်မှာ ထားခဲ့ပါသည်။ နှမြောစရာလည်း မဟုတ်ပါ။ ထိုမှတ်စုများသည် ဉာဏ်နသေးသောကြောင့် တန်ဖိုးရှိသည်

ဟု မဆိုသာပေ။ အသက်အတော်ရခါမှ 'စာရင်း၊ စာလေး'များကို အထူးဂရုစိုက်၍ ဖတ်လာလေရာ မှတ်ရောတွေ ဝေဝေဆာပေတော့သည်။

ကျွန်တော် ကူးမှတ်ထားသော စာပိုဒ်များသည် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် နှစ်သက်သော စာများဖြစ်သဖြင့် အများနှင့်မသက်ဆိုင်ဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ ကျွန်တော် နှစ်သက်သော အဆိုအမိန့်များ၊ အထင်အပြင်များကို အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့က ကျွန်တော့်လို နှစ်သက်ချင်မှ နှစ်သက်မည်။ ထို့ကြောင့် မသက်ဆိုင်ဟု ဆိုလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်-သို့သော် လျှာတွေ့သော အစာတစ်ခုခုကို စားလိုက်ရသောအခါ မိမိ၏ ချစ်သူတို့ကို သတိရကာ 'ကျွေးလိုက်ချင်စမ်းပါဘိ'ဟူသော ဆန္ဒပေါ်လာတတ်သည်မှာ မေ့တာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော့်ချစ်သူ ဆိုရာ၌ ကျွန်တော်နှင့် ရင်းနှီးသူတို့ကိုချည်း မဆိုလိုပါ။ စာဝါသနာပါသူ၊ စာချစ်သူသည် ကျွန်တော်နှင့် ဝါသနာတူသောကြောင့် ကျွန်တော့်ချစ်သူများဟု ဆိုလိုပါသည်။ လောကဝတ် စကားဟု ထင်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် မှန်သောစကား ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါရစေ။ စာများများဖတ်လေ့ ရှိသော ကျွန်တော့်အဖို့ စာများများ ဖတ်သူအားလုံး (မြင်ဖူး တွေ့ဖူးသူဖြစ်စေ၊ မမြင်ဖူး မတွေ့ဖူးသူဖြစ်စေ) သည် ကျွန်တော်နှင့် စိတ်ဆန္ဒဝါသနာချင်း ရင်းနှီးသူများဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

ထိုသို့သော စေတနာကြောင့် ကျွန်တော့် မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှ ကောက်နုတ်ချက်များကို မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်စောင်တွင် ထည့်ပေးလိုသောဆန္ဒ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ ကျွန်တော် ပေးမည့် စာမျိုးကို ထည့်ပေးချင်သော မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ကို စိတ်ဖြင့် ရှာကြည့်ရာ 'သင့်ဘဝ' မဂ္ဂဇင်းကို စိတ်ကူးကြေးမုံတွင် မြင်ရပါသည်။

'သင့်ဘဝ'ပိုင်ရှင်နှင့် အယ်ဒီတာချုပ် ဦးတင်မောင် (ဦးလေးကြီး ဦးတင်မောင်) က ကျွန်တော့်အကြံပြုချက်ကို 'စမ်းကြည့်သေးတာပေါ့'ဟု အားနာသံနှင့် မဝံ့မရဲသံတို့ ရောပြွမ်းသော အသံနံ့ဖြင့် ပြန်ကြားချက်ပေးလိုက်သည်။ ပထမအကြိမ် ထည့်လိုက်ပြီးနောက် ကျွန်တော်က ဦးတင်မောင်ကို လှမ်းမေးလိုက်သည်။ 'ဘယ်နှယ်လဲ၊ ဆက်ထည့်မှာလား'ဟူ၍။ ဦးတင်မောင်က ကြည်လင်ပြတ်သားသော လေသံဖြင့် 'ထည့်မှာပေါ့၊ လစဉ်ထည့်မှာပါ'ဟု ပြန်ပြောလိုက်သည်။ သို့နှင့် 'သူတို့အတွေးအခေါ် မှတ်စုများ'ဆောင်းပါး နံပါတ်စဉ်မှာ ဦးတင်မောင်က စာပေလောကသို့ လွှဲ၍ တာဝန်ပေးသည်အထိ တစ်ရာကျော်ပေသည်။ စာပေလောကက ဆက်လက်၍ တာဝန်ယူသည့် ယခုချိန်ခါအထိ ထိုဆောင်းပါးစဉ်သည် အဆက်မပြတ်ပေ။

ယခု ထုတ်ဝေလိုက်သည့် စာအုပ်သည် 'အတွေးအခေါ်'စာစဉ် အမှတ် (၁) သဘော သက်ရောက်ပေသည်။ နောင်အကြောင်း အလှည့်သင့်သည့်အလျောက် ဆက်လက် ထွက်ပေါ်လာမည်ဟု ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ အမည်မှာ အားလုံးသိကြသည့်အတိုင်း 'သူတို့အတွေးအခေါ် မှတ်စုများ' ဖြစ်ရာ 'ကျွန်ုပ်အတွေးအခေါ် မှတ်စုများ'မဟုတ်။ တစ်နည်းဆိုသော် မြန်မာစာပေမှ ကောက်

**သုတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ**

နတ်ချက်များ မပါရှိကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာစာရေးဆရာကြီးများ၊ ပညာရှင်ကြီးများ၊ ပညာရှိကြီးများ၏ အဆိုအမိန့်တို့ကို နှံ့နှံ့စပ်စပ် လေ့လာစုဆောင်းသော သုတေသီများစွာ ရှိပါသည်။ အမှန်မှာ ကျွန်တော်သည် ထိုသို့သော သုတေသနလုပ်ငန်းလုပ်သူ တစ်ဦး မဟုတ်ပါ။ သာမန်စာဖတ်သူ၊ စာမှတ်သူတစ်ဦးမျှသာဖြစ်၍ သုတေသနနည်းများဖြင့် ဤစာအုပ်ပါ ကောက်နုတ်ချက်များကို စုဆောင်းထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်ဖတ်မိသော စာများထဲမှ ကျွန်တော် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ စာပိုဒ်များကို ကူးယူထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် ကူးယူထားသည့် ကောက်နုတ်ချက်များတွင် စာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်း တို့မှာ ပါရှိသည့် စာများကို အပြည့်ဖတ်ရာမှ ရယူထားသော ကောက်နုတ်ချက်များ အများစု အနေဖြင့် ပါရှိပါသည်။ အချို့ကိုမူ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးထုတ်ထားသော ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်း များမှာ ပါရှိသည့် ကောက်နုတ်ချက် အတိုအထွာကလေးများထဲမှ ကျွန်တော် မျက်မှန်းတန်း မိသော ကောက်နုတ်ချက်ကလေးများကို ကူးယူထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် Reader's Digest မဂ္ဂဇင်းစာစောင်များတွင် ပါလေ့ရှိသော Points to Ponder, Quotable Quotes ကောက်နုတ်ချက်ကဏ္ဍများမှာ ပါရှိသော ကောက်နုတ်ချက်များ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ မဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်များတွင် ပါရှိသော ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရင်း နှစ်သက်ရာ စာပိုဒ်များကို ကောက်နုတ်ကူးယူပါသည်။ ဆောင်းပါးများ ဟူရာ၌ အကြောင်း အရာမျိုးစုံ ဆောင်းပါးများသာမက ဆောင်းပါးအသွင် ဖော်ပြထားသော ကြော်ငြာစာများ လည်း ပါဝင်ပါသည်။

ကောက်နုတ်ချက်များကို စုစည်းထားသော 'ကောက်နုတ်ချက်စာအုပ်' Book of Quotations များကို ဖတ်တော့ ဖတ်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းတို့ကို အားပြု၍ ပြုစုခြင်း မဟုတ်ပါ။ အချို့ကောက်နုတ်ချက်များကို ကြိုကြားကြိုကြား ကူးယူမှုတော့ ပြုပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် စာဖတ်စာကူး ဝါသနာမှ "အလုပ်ဖြစ်" သွားသော ဤစာအုပ်နှင့် အခြားလာဦးမည့် အလားတူစာအုပ်များကို စုဆောင်းပြုစုရာ၌ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း တစ်ရာ့ခြောက်ဆယ်ကျော်လောက်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ၌ စာဖတ်စာကူး ဝါသနာရှင်တစ်ဦး၏ လုပ်ရပ်စဉ်နှင့် ဆင်တူသော လုပ်ရပ်ကို ပြုရာကျနေကြောင်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်း ဖတ်မိရာမှ သိရှိရပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂျန်ဘာ့တလက် (John Bartlett) ဆိုသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အကြောင်းကို အခွင့်သင့်၍ အနည်းငယ် ဖော်ပြပါရစေ။

ဘာ့တလက်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကျောင်း၌ တက္ကသိုလ်စာအုပ် ဆိုင်ခိုင်ရှင် ဖြစ်သည်။ ၁၈၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် မက်ဆားချူးဆက်ပြည်နယ်၊ ပလီမတ်သ်မြို့၌ ဖွားမြင်သည်။ အသက် ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ်လောက်ကတည်းက တက္ကသိုလ်စာအုပ်ဆိုင် တွင် အရောင်းစာရေးလုပ်ခဲ့ရာမှ နှစ်ဆယ်ကိုးနှစ်အရွယ်တွင် ဆိုင်မန်နေဂျာ ဖြစ်လာသည်။



သူသည် စာပေဝေါဟာရအဖြစ်အလျောက် သူ့ဆိုင်တွင်ရှိသော စာအုပ်များကို တစ်နေ့ကုန် တစ်နေ့နီး ဖတ်သည်။ ဖတ်ရင်း လူအများ အသုံးများသော စကားရပ်များကို ကောက်နုတ် စုဆောင်းသည်။ အသုံးများသော အဆိုအမိန့်များ၊ ဖော်ပြချက် တင်ပြချက်များကို ကောက် နုတ်၍ သူ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားသည်။

သူ၏ ထိုဝေါဟာရကြောင့် သူသည် လှည့်ညွှန်းကျမ်းကြီးတစ်စောင်သဖွယ် ဖြစ်သွားသည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများသာမက ကျောင်းဆရာများကပါ မသိလျှင် သူ့ကို မေးလေ့ ရှိကြ သည်။ သူက ကျမ်းကိုးကျမ်းကားတို့ကို ညွှန်ပြနိုင်သည်။ သူ စုဆောင်းထားသော ကောက် နုတ်ချက်များကို ၁၈၅၅ ခုနှစ်တွင် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလေသည်။ ထိုစာအုပ်မှာ စာမျက်နှာ ၂၅၈ မျက်နှာ ပါရှိသည်။ ယင်းစာအုပ်ပါးကလေးမှသည် နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြာရှည် လာသောအခါ ယခုမှမှ စာမျက်နှာ ၁၆၀၈ ကျော် အရွယ်ကြီး ကျမ်းစာအုပ်ကြီး ဖြစ်လာ လေသည်။

ရွှန်ဘုတလက် Familiar Quotations အမည်ရှိ ထိုကောက်နုတ်ချက် စာအုပ်ကလေးကို စ၍ ထုတ်လိုက်ရာမှ ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် "ရာပြည့်အထိမ်းအမှတ်"တည်းဖြတ် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ကြီးအဖြစ် ထုတ်ဝေလေသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် တစ်ရာနှစ်ဆယ်ငါး နှစ် ပတ်လည် အထိမ်းအမှတ်၊ ဆယ့်ငါးကြိမ်မြောက် စာအုပ်ကို ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွင် ထုတ်ဝေ လေသည်။ ဘုတလက် ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ယခုအထိ တည်းဖြတ်သူ (အယ်ဒီတာ) လေးဦး လက်ပြောင်းတာဝန်ယူခဲ့ကြသည်။ လက်ထောက်အယ်ဒီတာများနှင့် ပြင်ပမှ ကူညီဖြည့်တင်း ပေးကြသော ပညာရှင်များစွာတို့၏ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ယခုအထိ ဆယ့်ငါးကြိမ်မြောက် တည်းဖြတ် ထုတ်ဝေမှုပြုနိုင်ပေသည်။

"Bartlett's Familiar Quotations" စာအုပ်သည် တက္ကသိုလ်များ အထက်တန်းကျောင်းများသာမက ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ စာကြည့်တိုက်များ၊ စာပေဝေါဟာရရှင်များ၊ စာရေးဆရာများ၏ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်ခန်းများအထိ အနှံ့အပြားပင် စာအုပ်စင်များပေါ်တွင် အမြဲတမ်း နေရာယူလျက် ရှိပေသည်။

ထိုကောက်နုတ်ချက်များပေါင်းချုပ် စာအုပ်ကြီးနှင့် အလားတူ ကောက်နုတ်ချက် စာအုပ်ကြီးငယ်တို့သည် ထွက်ပေါ်လျက် ရှိသည်။ ဘုတလက်သည် ကောက်နုတ်ချက်များ ထုတ်နုတ်စုဆောင်းမှု စာပေဗဟုသုတ လုပ်ငန်းကို စနစ်တကျ စတင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအဖြစ် ပညာရှင်လောက၌ အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ သူ၏ စာပေဝေါဟာရကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် သူပညာသင်ကြားခဲ့သော ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က သူ့အား ၁၈၇၁ ခုနှစ်တွင် "ဂုဏ်ထူးဆောင် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့" ချီးမြှင့်လေသည်။

**သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ**

ဘုတလက်အကြောင်း ဤမျှဖြင့် ညွှန်းဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်တော်အကြောင်း ဆက်ပြောလိုပါသေးသည်။ ကျွန်တော် စုဆောင်းသော ကောက်နုတ်ချက်များမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော စာပေ အရေးအသားများထဲမှ ကျွန်တော် ကြုံတွေ့ဖတ်ရှုမိသော စာများမှ ကျွန်တော်ကြိုက်နှစ်သက်ရာတို့ကို ကောက်နုတ်ကူးယူသော စာပုဒ်များမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘုတလက်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မတူပါ။ သူက အများသုံး စာပိုဒ်များကို စုဆောင်းမှု ပြုသည်။ ကျွန်တော်က အများ (အများဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစာပေ ဝါသနာရှင်များ) မဖတ်မိသော စာပိုဒ်များ၊ မသိသော စာပိုဒ်များ၊ ထိုစာပိုဒ်များကို အင်္ဂလိပ်စာတတ်သူများအဖို့ချဉ်းသာမကဘဲ အင်္ဂလိပ်စာ အသင့်အတန်တတ်သူများ၊ မတတ်သူများ အပါအဝင် “စာပတ်ဝါသနာရှင်”အားလုံးသော ပရိသတ်အတွက် ရည်စူးပြီးလျှင် ကောက်နုတ်ချက်မူရင်းနှင့်တွဲ၍ ကျွန်တော် ဘာသာပြန်ချက်ကိုပါ ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကောက်နုတ်ချက်ပေါင်းချုပ် စာအုပ်များသည် အဘိဓာန်များက ဝေါဟာရများကို အကွရာစဉ်ဖော်ပြသလို အကြောင်းအရာကို အကွရာစဉ်လိုက် ထည့်သွင်းဖော်ပြသည်။ ဤစာအုပ်ကိုလည်း ယင်းနည်းတူ စီစဉ်ရန် အကြံပြုသူတို့က ပြကြသည်။ ထိုအကြံကို ကျွန်တော် လက်မခံလိုပါ။ ကျွန်တော်စာအုပ်သည် ရည်ညွှန်းစာအုပ်မျိုးဖြစ်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် ရည်ညွှန်းစာအုပ်များကို အသုံးပြုသည့် ပုံမျိုးဖြင့် မသုံးစေလိုပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ အဘိဓာန် အစရှိသည့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်တို့ကို စာရေးစားပွဲပေါ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ စာအုပ်ဝင်ပေါ်မှာသော်လည်းကောင်း တင်ထားပြီးလျှင် အချက်တစ်ခုခု အကြောင်းတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ သိလိုလျှင် ဆွဲယူကာ အကွရာစဉ်အတိုင်း လှန်၍ ဖတ်လိုက် မှတ်လိုက် ပြီးလျှင် စာအုပ်ကို သူ့နေရာမှာ ပြန်ထားလိုက်ကြသည်။ ကျွန်တော်စာအုပ်ကိုမူ အချိန်ရတိုင်း လျှောက်ဖတ်နေစေချင်ပါသည်။ သိလိုတာကလေးရှိမှ ကောက်ကိုင်ကြည့်မှုမပြုဘဲ ဖတ်စာအုပ်လို ဝတ္ထုလို လျှောက်ဖတ်စေလိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် စာဖတ်သူမှာ “သူတို့” အတွေးအခေါ်များနှင့် ကျွမ်းဝင်ကာ ထိုအတွေးအခေါ်များကို မြေဩဇာသဖွယ် သဘောထားပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် အသီးအပွင့်များ ပွင့်လန်းဝေဆာလာနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အတွေးအခေါ်သစ်ပေါ်လိုလျှင် ရှိပြီးအတွေးအခေါ်များထဲမှ သင့်ရာတို့ကို “တည်ကြက်” အဖြစ် အသုံးပြုကာ ခေါ်ယူ၍ လက်ရဖမ်းထားလိုက်စေလိုသော စေတနာကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အတွေးအခေါ်တို့သည်လည်း လူလိုပင်။ အပေါင်းအဖော်တွေနှင့် နေချင်ကြသည်။ အပေါင်းအဖော်များနှင့် တွဲဖက်နေတော့မှ အတွေးအခေါ်သစ်များသည် မိတ်ဆွေသစ်များ

တက်တိုး

သဖွယ် ဝင်ရောက်လာတတ်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရပါမူ "association of ideas" ဟူ၍ပင်။

ကျွန်တော့် စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် ဟင်းမျိုးစုံစားရသော ထမင်းပွဲနှင့်တူကြောင်း တွေ့ပါလိမ့်မည်။ သိပြီးသား ရှိပြီးသား အတွေးအခေါ်များနှင့် မသိသေးသော၊ အမှတ်မထင် နေမိခဲ့သော အတွေးအခေါ်များကို ဆုံကြုံရသဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှု ပွားများကာ ပျော်စရာကြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ချင်းစားပြီး ပြောသောစကားပါ။ ကျွန်တော်တော့ ယင်းသို့ပင် ခံစား ရပါသည်။ ရှေ့မှာဆိုခဲ့သလို ထမင်းကောင်း ဟင်းကောင်း စားရရင် ကိုယ့်ချစ်သူ မိတ်ဆွေ တို့ကို သတိရသလို ကျွန်တော့စာများကို ဖတ်လေ့ရှိသော "စာမိတ်ဆွေ" တို့အား ဝေမျှပေးလို သော စေတနာဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးထုတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

တက်တိုး

ရန်ကုန်မြို့

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၁ ရက်  
ကြာသပတေးနေ့

---

## Love Conquers Fear

Love conquers naturally all fear. A loving mother does not hesitate to throw herself against any danger menacing her child; a loving person does not hesitate to lay down his life, he is not afraid even of death - saving the loved ones. Fear comes from a selfish idea of cutting one's self off from the universe. The best and most scientific remedy for fear is love. The more love expends itself the stronger it becomes.

Pitirim Sorokin's Altruistic Love from his  
book "The Ways and Power of Love"

### မေတ္တာသည် ကြောက်စိတ်ကို နိုင်၏။

မေတ္တာသည် ကြောက်စိတ်အားလုံးကို သဘာဝအတိုင်း အောင်နိုင်ပေသည်။ ချစ်သော မိခင်သည် သူ့သားငယ်အား ငြိမ်းခြောက်နေသော အန္တရာယ်ကို ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်ရန် မဆုတ်ဆိုင်းပေ။ ချစ်သောသူတစ်ယောက်သည် သူ့ချစ်သူတို့ကို ကယ်ဆယ်ရန် သေခြင်းကို မကြောက်ဘဲ အသက်ကိုစွန့်ရန် မဆုတ်ဆိုင်းပေ။ အကြောက်သည် စကြဝဠာတစ်ခုလုံးမှ မိမိကိုယ်ကို ဖယ်ခွာပြတ်တောက်လိုသော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန္ဒမှ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ အကြောက်တို့ ကုစားသော အကောင်းဆုံးနှင့် သိပ္ပံနည်းအကျဆုံး ဆေးသည် မေတ္တာပင် ဖြစ်သည်။ မေတ္တာသည် ပွားများလေလေ ခိုင်မြဲသန်စွမ်းလေလေ ဖြစ်ပေသည်။

ပိတိုရင်းဆော့နိုကင်း၏ 'ပရဟိတ မေတ္တာ' အခန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။  
ယင်းသည် ဆော့နိုကင်း၏ 'မေတ္တာ၏ သဘာဝနှင့်သတ္တိ' စာအုပ်မှ  
ကောက်နုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

[Pitirim Alexandrovich Sorokin (၁၈၈၉) သည် ရုရှားနိုင်ငံဖွား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသား လူမှုရေးပညာရှင်ကြီး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေး စိတ်ပညာကျမ်းများစွာ ရေးသားပြုစုသည်။

Love ဆိုသော အင်္ဂလိပ်စကားလုံးကို မြန်မာလို 'အချစ်' ဟု ပြန်ကြသည်။ မမှားပါ။ သို့သော် ကာမရာဂအချစ်နှင့် ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ ခွဲခြားမှု မပီပြင်သောကြောင့် Love အချစ်ဟု မြန်မာပြန်ရာမှာ အခါများစွာ လက်တွန့်မိသည်။ ထို့ကြောင့် 'မေတ္တာ' ကို အင်္ဂလိပ်လို ပြန်သည့်အခါ Love ဟု မပြန်ဘဲ Loving kindness ဟု ပြန်လေ့ရှိကြ သည်။ ပါဠိ - အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန် (A Dictionary of the Pali Language by Robert Caesar Childers) မှာ မေတ္တာ (Metta) ကို friendliness, friendly feeling, goodwill, kindness, love, charity ဟု အဓိပ္ပာယ်တွေ ဖြန့်၍ ပေးထားသည်။ ပေးလည်း ပေးသင့်ပါသည်။ 'မေတ္တာ' ကို မြန်မာတို့လည်း ရေလဲအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးနေကြသည်။]

\* \* \* \* \*

### Coincidence and Story

There is a saying, "Without coincidence there is no story". Art does not shy away from coincidence. Certainly, the life expressed in literature and art need not consists of the most common happenings in everyday life; but since art strives to be more truthful than actual events, it must cut fortuitous elements down to a minimum in order to show what is essential in life.

**Ko Ling in article entitled; "Truth, Imagination and Invention" in Chinese Literature (12/1963)**

### တိုက်ဆိုင်မှုနှင့် ဝတ္ထု

'တိုက်ဆိုင်မှုပေါ်လွင် ဝတ္ထုမဖြစ်နိုင်' ဟူသော အဆိုတစ်ခုရှိသည်။ မှန်ပေသည်။ စာပေနှင့် အနုပညာထဲ၌ရှိသော ဘဝမှာ နေ့စဉ်ဘဝရှိ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အကျဆုံး အဖြစ်အပျက်များ ပါဝင်ရန် မလိုပေ။ သို့သော် အနုပညာသည် တကယ့် အဖြစ်အပျက်များထက် ပို၍သရုပ်မှန်ရန် ကြိုးပမ်းသည် ဖြစ်ရကား အခါအခွင့်အရ ပေါ်ပေါက်လာသော အကြောင်းအချက်တို့ကို အနည်းဆုံးသာ ဖော်ပြရန် ဖယ်ရှားပစ်ရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် ဘဝ၏အရင်းအနှစ်ကို ဖော်ပြနိုင်ပေလိမ့်မည်။

'တရုတ်စာပေ' မဂ္ဂဇင်း (၁၂/၁၉၆၃) တွင် ပါသော တရုတ် စာရေးဆရာ ကိုလင်း၏ 'အမှန်စိတ်ကူး၊ တီထွင်မှု' ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### To Each His Own

"There's nothing to forgive, Leo. I can only accept what you say and try to understand. I can't see myself doing what the rest of you have done, but we're all different, the product of different wombs, different genes, different deprivations. I suppose all that's left to say is each of us has to live with himself to the end-so to each his own."

From "The Fan Club"  
a novel by Irving Wallace

### ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ကိုယ်

'ခွင့်လွှတ်နေစရာ ဘာမျှမရှိပါဘူး၊ လီယို၊ ခင်ဗျားပြောတာကို ကျွန်တော်လက်ခံပြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့တစ်တွေ လုပ်တာကို ကျွန်တော် လိုက်လုပ်ဖို့ အကြောင်းမမြင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူကြတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ မိခင်ဝမ်းချင်းလည်း မတူဘူး။ ဗီစချင်းလည်း မတူဘူး။ ခံစားကြရတဲ့ ဒုက္ခချင်းလည်း မတူဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် တစ်သက်လုံး ဆုံးခန်းတိုင် နေသွားကြမှာပဲလို့သာ ဆိုဖို့ရှိတယ် ထင်မိပါတယ်။ ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ ကိုယ်ပေါ့ဗျာ' အားစင်းန့် ဝေါလေ့စ် ရေးသော 'ဝါသနာရှင်အဖွဲ့' ဝတ္ထုမှ ကောက်နုတ်သည်။

[ထိုဝတ္ထုထဲတွင် လီယိုဘုရားနား ဆိုသူက သူ့ကိုယ်သူ မထိန်းနိုင်သည့်အလျောက် သူတို့ ဖမ်းလာသော ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကလေးကို အလိုမတူဘဲ ပေါင်းသင်းမိသဖြင့် သူ့အဖွဲ့ဝင်များကို တောင်းပန်သည်။ ထိုအခါ သူတို့ထဲတွင် ပညာအမြော်အမြင်ရှိသော စာရေးဆရာ 'အဒမ်ခဲလုံး' က ပြန်ပြောသောစကား ဖြစ်သည်။

ကိုယ့်အကြောင်းနှင့် ကိုယ်၊ ကိုယ့်အဖြစ်နှင့် ကိုယ် ဖြစ်ကြသည်။ ပြုကြသည်သာမို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်လိုကြောင်း ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်က မလုပ်သောအမှုကို သူတစ်ပါးက လုပ်သည်ကို ကိုယ်နှင့်နှိုင်း၍ အပြစ်မတင်ဘဲ လျစ်လျူရှုတတ်သော လူ့သဘောတစ်ခုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။]

\* \* \* \* \*

### For the Community

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live, it is my privilege to do for it whatsoever I can. I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work, the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no 'brief candle' for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for a moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to the future generations.

George Bernard Shaw

### လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်

ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးက ပိုင်သည်။ ကျွန်ုပ် အသက်ရှင်နေသရွေ့ ကျွန်ုပ်တတ်နိုင်သမျှ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏ အထူး အခွင့်အရေးဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မြင်သည်။ ကျွန်ုပ် ကွယ်လွန်ချိန်၌ ကျွန်ုပ်ကိုသုံး၍ ကုန်သွား၍ ပစ်လိုက်ဖို့သာရှိသည့်အဖြစ်သို့ ရောက်စေလိုသည်။ အလုပ်ပို၍ ကြိုးစားလုပ်လေလေ၊ ကျွန်ုပ် အဖို့ နေရကျိုး နပ်လေလေပင်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် ဘဝကို ဘဝအဖြစ် နှစ်သက်သည်။ ပျော်ပိုက်သည်။ လူ့ဘဝသည် ဖယောင်းတိုင်မီး ထွန်းတောက်ချိန် တိုသကဲ့သို့ တိုသည်ဟုသော အယူအဆကို လက်မခံပါ။ ဘဝသည် ဖယောင်းတိုင်ကလေး မဟုတ်။ ခုံညားသော မီးရှူးတိုင်ကြီးမျိုး ဖြစ်သည်။ ယခု အနိုက်အတန်၌ ကျွန်ုပ်၏ လက်ဝယ်ရှိနေသည်။ ယင်း မီးရှူးတိုင်ကြီး ကို နောင်လာနောက်သားတို့အား လက်မကမ်းမီ အစွမ်းကုန် ထိန်ထိန်တောက်အောင် ကျွန်ုပ်ပြုလိုသည်။

ဂျော့ဘာနစ်ဂျော့

[ဤစာပိုဒ်၌ community သည် လူစု၊ လူမျိုးစု စသည့် ကျဉ်းပြောင်းသော အဓိပ္ပာယ်ကို မဆောင်ပေ။ လူသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လူ့လောကကို ဘာနစ်ဂျော့က ညွှန်းသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ ဘဝကို လူ့လောကအကျိုးအတွက် အသုံးပြုရန် နှင်းအပ်သည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။]

\* \* \* \* \*

### A Day Begins

For all man's frantic activity, the day still begins at its own pace, the confusions of yesterday a matter of history. Each new day offers us a clean, rested chance to get on with life. The invitation is there, with every dawn, to sort or to cherish or discard the hurts, the triumphs, the achievements and defeats of yesterday. And to plan another day.

Hal Borland in an article titled: 'A Day Begins' in Reader's Digest, November 1964

### တစ်နေ့ စ,လေပြီ

လူသား၏ လှုပ်ရှားမှု မည်မျှပင် ယောက်ယက်ခတ်နေစေကာမူ နေ့တစ်နေ့သည် သူ့အရှိန်နှင့်သူ စလေပြီ။ မနေ့က အရှုပ်အထွေးတို့သည် အတိတ်သမိုင်းဝင် ဖြစ်သွားကြချေပြီ။ နေ့သစ်တိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား လူ့ဘဝမှာ ဆက်၍ နေသွားရန် ဦးနှောက်ကြည်လင်၍ အပန်းဖြေပြီးသည့်အချိန်အဖြစ် အခါအခွင့်ပေးသည်။ မိုးသောက်လေတိုင်း ယင်းအခါအခွင့်ပေးမှုသည် ရှိနေသည်။ မနေ့က နာကျည်းမှုများ၊ အောင်မြင်မှုများ၊ လုပ်ဆောင်ပြီးစီးမှုများ၊ မအောင်မြင်မှုများတို့ကို ရွေး၍ အမှတ်တရထားလိုက် ထားနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မေ့ပျောက်ပစ်ပယ်လိုက်လည်း ပစ်ပယ်နိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ထို့ပြင်လည်း ယနေ့အဖို့ စီစဉ်မှု ပြုနိုင်ပေသေးသည်။

ဟဲလ် ဘိုလ်းနစ်၊ ၁၉၆၄ ခု၊ နိုဝင်ဘာလ 'ဝိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်' မဂ္ဂဇင်း ၌ပါသော 'တစ်နေ့စလေပြီ' ခေါင်းစဉ်တပ် ဆောင်းပါးမှ။

[ဤစာပိုဒ်တွင် နောက်ဆုံးပါဝါကျ another day ကို မြန်မာပြန်ရာ၌ တိုက်ရိုက်ပြန်လျှင် 'နောက်တစ်နေ့' သို့မဟုတ် 'အခြားနေ့တစ်နေ့' ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် စာရေးသူ ဆိုလိုသည်မှာ 'ယနေ့' ယခု စ.လေပြီ ဖြစ်သောနေ့ ဖြစ်သည်။]

\* \* \* \* \*

### Two Freedoms

There are two freedoms: the false where a man is free to do what he likes; the true where a man is free to do what he ought.

Charles Kingsley

### လွတ်လပ်မှုနှစ်မျိုး

လွတ်လပ်မှု နှစ်မျိုးရှိသည်။ မှားသော လွတ်လပ်မှုမှာ လူတစ်ယောက်သည် သူလုပ်ချင်ရာ လုပ်ဖို့ လွတ်လပ်သည်။ မှန်သောလွတ်လပ်မှုမှာ လူတစ်ယောက်သည် သူလုပ်သင့်ရာ ကို လုပ်ဖို့ လွတ်လပ်သည်။

ဗြိတိသျှ ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ချားလ်စ်-ကင်းစလီ

\* \* \* \* \*

### Calmness of Mind

Calmness of mind is one of the beautiful jewels of wisdom. It is the result of long and patient effort in selfcontrol. Its presence is an indication of ripened experience and of a more than ordinary knowledge of the laws and operations of thought.

James Allen, College President, Huntingdon, West Virginia.

### စိတ်၏တည်ငြိမ်ခြင်း

စိတ်၏တည်ငြိမ်ခြင်းသည် ဉာဏ်ပညာ၏ လှပသော ကျောက်မျက်ရတနာတို့တွင် တစ်ပါးဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးတို့ကို ကာလရှည်ကြာစွာ သည်းခံ၍ ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းမှုမှရသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ယင်း ရှိနေခြင်းသည် အတွေးအခေါ် ပေါ်ထွန်းလာမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုတို့၏ နိယာမတရားကို သာမန်အားဖြင့်သိသော အသိထက် ပိုသောအဖြစ်နှင့် ရင့်ကျက်သော အတွေးအကြံတို့ကို ညွှန်းဖော်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဂျိန်းမ်စ်အဲလင်ငန်

ဟန်တင်ဒန်မြို့ ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး၊

အနောက်ဗားဂျင်းနီးယားပြည်နယ်။



[သမာဓိ၏တန်ဖိုးကို ဖော်ပြသော စကားဖြစ်သည်။ wisdom သည် 'ဉာဏ်အလင်း' ရောင်ဖြစ်သည်။ knowledge သည် 'အသိ' 'သိခြင်း၊ တတ်ခြင်း' ဖြစ်၏။ Self control သည် စင်စစ်၊ 'သီလ'ပင် ဖြစ်၏။]



### Sincerity in Literature

Sincerity in literature is mainly a matter of talent. Keat's love-letters ring true because he had great literary gifts. Most men and women are capable of feeling passion, but not of expressing it; their love-letters (as we learn from the specimens read aloud at inquests and murder trials, in the divorce courts, during breach of promise case) are either tirtely flat or tritely bombastic.

Aldous Huxley in Vulgarity in Literature

### စာပေ၌ တည်ကြည် မှန်ကန်ခြင်း

စာပေ၌ တည်ကြည်မှန်ကန်စွာ ရေးသားဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အဓိကအားဖြင့် စွမ်းရည် ရှိမှု၌ တည်ရှိသည်။ အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ (ဂျွန်) ကိတ်စ် ၏ အချစ်သဝဏ်လွှာတို့ မှန်ကန် သဘာဝကျခြင်းသည် သူ့မှာရှိသော ကြီးမားသော စာပေစွမ်းရည်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပျားစွာ သော ယောက်ျား မိန်းမတို့မှာ ပြင်းထန်သော အချစ်စိတ်ရှိနိုင်စွမ်း ရှိကြပါ၏။ သို့သော် သူတို့ ၌ ယင်းအချစ်စိတ်ကို ဖော်ပြနိုင်စွမ်း မရှိချေ။ သူတို့ရေးသော ချစ်သဝဏ်လွှာတို့ကို နမူနာ အားဖြင့် လူသတ်မှုပဏာမ စစ်ဆေးခြင်း၊ ရုံးတော်၌ စစ်ဆေးခြင်း၊ ကတိပျက်ကွက်မှုများ၌ လင်မယား ကွာရှင်းမှုများအဖို့ ရုံးတော်များ၌ ဖတ်ပြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားနာသိရှိရပါသည်။ ယင်းအချစ်စာများသည် ရိုးစင်းကြသည်တို့က ရိုးစင်း၍ ဟိတ်ဟန် လေသံပြင်းသည်တို့ကလည်း ပြင်းထန်ကြသည့်အလျောက် မထိရောက်ကြချေ။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အော်လ်ဒတ်စ်ဟပ်စလီ ရေးသော 'စာပေ၌ မဖွယ်ရာမှု' ဆောင်းပါးမှ။

[ဟပ်စလီ ဆိုလိုသည်မှာ ခံစားချက်မည်မျှပင် ကြီးမားပြင်းထန်စေကာမူ ဖော်ပြနိုင် သော စာပေအနုပညာ စွမ်းရည်မရှိလျှင် မထိရောက်နိုင် ဟူ၏။ အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ ကိတ်စ် သည် ထိရောက်၍ နှစ်လိုဖွယ် ကဗျာများ ရေးစပ်ရာ၌ နာမည်ကြီးလှသည်။ သူက သူ့ချစ်သူ ထံသို့ ရေးသော မှာတမ်း (ချစ်သဝဏ်လွှာ) တို့သည် စာပေအရာ မြောက်၍ ရသဂုဏ် ထူးကဲလှ ၏။ သာမန်လူတို့သည်လည်း ခံစားမှု၌ ကဗျာဆရာ ကြီးနှင့်မခြား ကြီးမားပြင်းထန် လေး နက်နိုင်ကြပါ၏။ သို့သော် ဖော်ပြနိုင်သည့် စာပေစွမ်းရည် မရှိသဖြင့် သူတို့ရေး၍ သူတို့၏ ချစ်သူများထံသို့ ပေးပို့သော အချစ်စာတို့၌ စကားလုံး၊ အသုံးအနှုန်း မထူးခြား မပြောင် မြောက်သည်သော်လည်းကောင်း၊ စကားလုံး ကြီးမား လေလုံးထွား၍သော်လည်းကောင်း ရသ မြောက်ခြင်း၊ ထိရောက်ခြင်း မရှိကြချေ။ စာပေရေးသားဖော်ပြရာ၌ Talent ဟူသော စွမ်းရည် (အစွမ်းအစ) ရှိဖို့ လိုအပ်သည်။ သို့မှသာလျှင် စာပေ၌ တည်ကြည် မှန်ကန်သော ဖော်ပြချက်များ ရှိပေမည်ဟု ဆိုလိုသည်။]

### Artist's Mission

We know that the artist's mission is not to solve but to expose, not to preach but to demonstrate. We are aware of the difference between art and propaganda, between the universal and the topical; but it is not always easy to draw line between the two, and even a Tolstoy did not always succeed in doing so.

Arthur Koestler in a lecture on  
"Literature and Ideology."

### အနုပညာရှင်၏ မူရင်းတာဝန်

အနုပညာရှင်၏ မူရင်းတာဝန်သည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်မဟုတ်၊ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ တရားမဟောရန်မဟုတ်၊ သရုပ်ပြရန် ဖြစ်သည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ သိကြပါ၏။ အနုပညာနှင့် ဝါဒဖြန့်ချိရေး၊ ထာဝရနှင့် ပေါ်ပင်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကိုလည်း သတိပြုလျက် ရှိကြပါ၏။ သို့သော် ယင်းနှစ်ပိုင်း နှစ်ကဏ္ဍတို့ကို ခြားနားသော နယ်နိမိတ် မျှော်ကြောင်း ရေးဆွဲကန့်သတ်ဖို့မှာ အမြဲတမ်း မလွယ်လှပေ။ တော်လှန်ရေးလှုပ်ရှားမှုပင်လျှင် ခြားနားကန့်သတ်ပေးနိုင်ဖို့ အမြဲတမ်းမဖြစ်နိုင်ချေ။

စာရေးဆရာကြီး အားသားကောအီစလား၏ 'စာပေနှင့်ဝါဒ' ဟောပြောချက်မှ။

[စာပေနှင့်ဝါဒ ကွဲပြားခြားနားကြသည် မှန်သော်လည်း တကယ်တမ်း လက်တွေ့မှာ တော့ ခွဲ၍မရနိုင်သလို ဖြစ်နေရသည်။ ရုရှားနိုင်ငံ ဆိုရှယ်လစ် အရေးတော်ပုံ အကြံဇော်၌ ထင်ရှားသော စာရေးဆရာကြီး တော်လှန်ရေးကိုသို့သော နှစ်ဘက်လှပညာရှင်ကြီးပင်လျှင် စာပေနှင့် ဝါဒခွဲခြား၍ ရေးသားပြုစုနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့။ ခွဲခြား၍ရသည့်အခါ ရသော်လည်း အမြဲတမ်း သဘောပြင်တော့ မအောင်မြင်နိုင်ချေ။

\* \* \* \* \*

### Men, Women & Love

Man always want to be a woman's first love. That is their clumsy vanity. Women have a more subtle instinct about things: What they like is to be a man's last romance.

'A Woman of No Importance'  
by Oscar Wilde.

### ယောက်ျားများ၊ မိန်းမများနှင့် အချစ်

ယောက်ျားတို့သည် မိန်းမတစ်ဦး၏အချစ်ဦးဖြစ်လိုကြ၏။ ယင်းသည် သူတို့၏ မသင်ရပ်သဘောမာနပင် ဖြစ်သည်။ မိန်းမတို့၌မူ အရာရာ၌ ပိုမိုသိမ်မွေ့သော ပင်ရင်းစိတ် ရှိ၏။ သူတို့သည် ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ နောက်ဆုံးအချစ် ဖြစ်ချင်ကြသည်။

အော်စကာ ဝိုင်းလ်ဒ် ရေးသော 'အရေးမပါ အရာမရောက်သော မိန်းမတစ်ဦး' ပြဇာတ်မှ။

### Optimist & Pessimist

Both optimists and pessimists contribute to society. The optimist invents the airplane, and the pessimist the parachute.

Gil Stern.

### အကောင်းမြင်နှင့် အဆိုးမြင်

အကောင်းမြင်သမားများ၊ အဆိုးမြင်သမားတို့ပါ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို အကျိုးပြုကြ၏။ အကောင်းမြင်သမားက လေယာဉ်ကို တီထွင်သည်။ အဆိုးမြင်သမားက လေထီးကို တီထွင်သည်။

ဂစ်လ်-စတန်

[ဂစ်လ်စတန်သည် မျက်မှောက်ခေတ် စာရေးဆရာတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်သမားအဖြစ် လေယာဉ်ကို တီထွင်ပြီးလျှင် လူတို့၏ သွားလာရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်ဆိုလျှင် အပျက်မြင်သမားကလည်း မတော်တဆ လေယာဉ်ပျက်ကျသော် မသေကြေ မပျက်စီးနိုင်ရန် ကြိုတင် ပူပန်သည်အလျောက် လေထီးကို တီထွင်ပေးလိုက်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖြစ်ကိုချည်း စဉ်းစား၍ လုပ်ဆောင်နေရုံဖြင့် မပြီးသေး။ အပျက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ လိုအပ်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတို့ကို ပြုနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရမည် ဟူ၏။]

\* \* \* \* \*

### Inert Facts

Nothing in education is so astonishing the amount of ignorance it accumulates in the form of inert facts.

Henry Admans.

### အသုံးမဝင်သော အကြောင်းအချက်များ

ပညာရေးမှာ အသုံးမဝင်သော အကြောင်းအချက်များ စုပုံထားသည့် မတတ်ကျွမ်းမှု လောက် အံ့ဖွယ်ကြီးမားသော ပမာဏသည် မရှိချေ။

ဟင်နရီ အက်ဒမန်

[ဟင်နရီအက်ဒမန် (၁၈၃၈-၁၉၁၈) သည် အမေရိကန် သမိုင်းဆရာကြီး၊ စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်သည်။ သူ ဆိုလိုသည်မှာ လူ့ဘဝ၌ လက်တွေ့အသုံးမဝင်ဘဲ ဦးနှောက်ထဲတွင် သိရှိထားရသော အကြောင်းအချက်တွေသည် ပညာသင်ကြားရေး၌ ကြောက်စမန်းလိလိ များနေကြောင်း၊ ယင်း သိမှတ်မှုသည် စင်စစ်အားဖြင့် မတတ်မြောက်မှု၊ မသိမတတ်မှုဖြစ်ကြောင်း ပင် ဖြစ်သည်။ ပညာရေး၌ သိမှတ်ထားရန်သာရှိပြီး ဘဝနေထိုင် လှုပ်ရှားမှုတို့တွင် အထောက်အကူမပြုသည့် လှုပ်ရှားခြင်းမရှိ၊ စနစ်မရှိကြီး သေနေသည့် အသိအမှတ် အကြောင်းအချက်တို့သာ အဆမတန်များနေကြောင်း ဝေဖန်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။]

### Job and Attitude

The Job is still the secret to a guy's happiness and attitude. If you like your job, you're happy. If you don't, you're miserable.

Lane Kirkland, Secretary-Treasurer of the AFL-CIO

### အလုပ်နှင့် သဘောထား

အလုပ်သည် လူတစ်ယောက်၏ ရွှင်လန်းမှုနှင့် သဘောတို့အဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ဖြစ်နေလေသေးသည်။ သင့်အလုပ်ကို ကြိုက်လျှင် သင် ရွှင်လန်းမည်။ မကြိုက်လျှင် မချမ်းမြေ့နိုင်ပေ။

အမေရိကန်အလုပ်သမားသမဂ္ဂကြီး၏ အတွင်းရေးမှူး  
ဂွေထိန်း လိန်းကတ်ကလင်း

\* \* \* \* \*

### Speed - reading

Nothing is more indicative of false time-saving than the current emphasis on speed - reading. It is almost made to appear that giving adequate time to a book or to serious ideas in print smacks of retardation. An author may spend days in composing a paragraph or two in order to get at the essence of an idea or to bring out the full force of a paradox. Lingering over such a passage and allowing it to stimulate the mind is a civilizing experience. No one need apologize for savouring the full meaning of print or for combining thinking with reading. Time given to thought is greatest time-saver of all.

Saturday Review.

### အမြန်နှုန်းဖြင့် စာဖတ်ခြင်း

ယခု ခေတ်စားနေသော အမြန်နှုန်းဖြင့် စာဖတ်ခြင်းသည် အချိန်ကို ချွေတာခြင်း ဟူသော မှားယွင်းသော ယူဆချက်လောက် မှားယွင်းသည့် ယူဆချက်မရှိချေ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အချိန်လိုသလောက်ယူ၍ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းကို ဖြစ်စေ၊ ပုံနှိပ်စာလုံးများဖြင့် ဖော်ပြထားသော စာရေးနက်သော အတွေးအခေါ်တို့ကို လေ့လာခြင်းကိုဖြစ်စေ၊ တုံ့နှေးသည်ဟူ၍ ယူဆနေကြဟန် ရှိသည်။ အတွေးအခေါ် အချက်တစ်ခု၏ အနှစ်သာရကိုဖြစ်စေ၊ သာမန်အားဖြင့် ရှေ့နှင့်နောက် အဓိပ္ပာယ်မညီဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် လေးနက်မှန်ကန်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်သည့်အချက်၏ အနှစ်သာရကို ဖြစ်စေ၊ ရယူနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းသည့်အနေဖြင့် စာပုဒ် တစ်ပိုဒ်နှစ်ပိုဒ်ကို စာရေးဆရာက ရက်အတော်ကြာကြာ ရေးသားစီကုံးရချင် စီကုံးရပေမည်။

ယင်းစာပိုဒ်များကို အေးအေးဆေးဆေး လေ့လာ၍ မိမိ၏ အသိဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းသည် စိတ်ဓာတ် ရင့်သန်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပုံနှိပ်ထားသော စာပိုဒ်၏ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံကို

အရသာခံ၍ လေ့လာခြင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ စာဖတ်ခြင်းနှင့် တွေးခေါ်ခြင်းတို့ကို ပူးတွဲဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ မည်သူကမျှ အားတောင့်အားနာဖြစ်လျက် တောင်းပန်စရာမလိုပေ။ အတွေးအခေါ်အတွက် အချိန်ပေးခြင်းသည် အကြီးမားဆုံး အချိန်ချွေတာ မှု ဖြစ်သည်။

ဆတ္တာဒေးရီဗျူး မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Cartooning

Cartooning is ninety percent studying human nature, eight percent fitting the resulting knowledge to an idea and two percent actual drawing.

**Rube Goldberg, Famous cartoonist  
of New York Daily News**

### ရှုပ်ပြောင်ရေးခြင်း

ရှုပ်ပြောင်ရေးခြင်း၌ လူ့သဘာဝကို လေ့လာခြင်းသည် ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်၏။ ယင်းလေ့လာမှုမှ ရလာသော အသိကို အတွေးအခေါ်တစ်ခုနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် လုပ် ခြင်းသည် ရှစ်ရာနှုန်း ဖြစ်သည်။ တကယ်တမ်း ရေးခြင်းမှာမူ နှစ်ရာနှုန်းမျှသာ ဖြစ်သည်။  
နယူးယော့မြို့၊ 'ဒေလီစျူး' သတင်းစာ၏ နာမည်ကျော် ရှုပ်ပြောင်ရေး ဆရာကြီး ရုပ်ဂိုးလ်ဒ်ဘတ်စ်။

\* \* \* \* \*

### Liberty & Order

In my youth I stressed freedom, and in my old age I stress order. I have made the great discovery that liberty is a product of order.  
**Will Durant**

### လွတ်လပ်မှုနှင့် စည်းကမ်း

ကျွန်ုပ် ငယ်စဉ်က လွတ်လပ်မှုကို အရေးပေးခဲ့သည်။ အသက်ကြီးလာသောအခါ၌မူ စည်းကမ်းကို အလေးအနက်ထားသည်။ လွတ်လပ်မှုသည် စည်းကမ်းမှ ရလာသော ထွက် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုဟူ၍ တွေ့ရှိချက်ကြီးတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့လေသည်။  
အမေရိကန်သမိုင်းဆရာကြီး ဝစ်လ်ဒူရန်

\* \* \* \* \*

### Solitude

I never found the companion that was as companionable as solitude.

Henry David Thoreau.

### ကေစာရ

တစ်ဦးတည်းနေသော ကေစာရလောက် ပေါင်းသင်း၍ကောင်းသော အဖော်ကို ကျွန်ုပ် တစ်ခါမျှ မတွေ့ဖူးပေ။

ဟင်နရီ ဒေးဗစ်၊ သောရော

[သောရော (၁၈၁၇-၆၂) သည် သဘာဝ အခြေအနေကို လက်တွေ့ စုံစမ်း လေ့လာ ၍ တစ်ဦးတည်း တောထဲ၌နေသည့် ကေစာရအကျင့်မျိုးကို ကျင့်ပြီးလျှင် အကြောင်းအကျိုး တို့ကို ရေးသားဖော်ပြသော အမေရိကန် သဘာဝ စာရေးဆရာကြီးအဖြစ် ကျော်စောသည်။ လူသူကင်းဝေးသောဒေသ၌ နေပြီးလျှင် သဘာဝနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင်နေခြင်း၏ အကျိုး ကောင်းတို့ကို ဖော်ပြသော သူ့မှတ်တမ်း၏ နိဒါန်းဝါကျပင် ဖြစ်ပေသည်။]

\* \* \* \* \*

### Hard Work

Whenever I have watched luminous potentials destroy themselves through laziness, in attention to detail or wastage of ability, I am content that if I erred in working too hard, it was an error in the right directions. I still believe hard work is the salvation for many of us and one of the principal agencies whereby our society achieve its goals.

James Michener in 'The Path to Achievement, in Reader's Digest, January 1977.

### အလုပ်ကြိုးစားမှု

ထူးခြားပြောင်မြောက်နိုင်သည့် အလားအလာ ကောင်းသူတို့က မိမိတို့၏ စွမ်းရည်ကို အလဟဿဖြစ်စေခြင်း၊ အသေးစိတ်တို့ကို ဂရုမထားခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းတို့ဖြင့် မိမိတို့၏ ဘဝ တို့ ဇွက်စီးပစ်လိုက်ကြသည်ကို ကြည့်ရှု လေ့လာသည့်အခါတိုင်း၌ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ကို ကြိုးစားလွန်းသည်ကို မှားသည်ဆိုလျှင် လမ်းမှန်သော အမှားဖြစ်သည်ဟု ယူဆမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ အလုပ်ကြိုးစားခြင်းသည် ဘဝကယ်တင်မှုပင် ဖြစ် သည်ဟု ကျွန်ုပ် စွဲမြဲယူဆလျက်ရှိပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ လိုအပ်သော ရည်မှန်း ချက် ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာရပ်တို့တွင် အလုပ်ကြိုးစားမှုသည် မရှိမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၇၇ ခု၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် 'ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်စ်' မဂ္ဂဇင်း၌ ပါရှိသော အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဂျိမ်းစ်မစ်ချ်ဇား ရေးသည့် 'အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်မှုသို့ သွားသောလမ်းကြောင်း' ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

### Freedom & Rebellion

To be free, in the fullest sense, does not mean to reject what our fathers believe, it means to discriminate, to select, to take on the difficult task of separating our principles from our passions.

Each generation, in some measure, rebels against the last. It is normal and natural and healthy. But it is necessary to know that the aim of rebellion is peace within the soul, and not perpetual revolt.

Sydney J. Harris.

### လွတ်လပ်မှုနှင့် တော်လှန်ခြင်း

တကယ်တမ်း လွတ်လပ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖခင်များ ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်တို့ကို ပစ်ပယ်ရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုပေ။ စိစစ်ရမည်။ ရွေးချယ်ရမည်။ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် မိမိတို့၏ အကြိုက်အမှန်း စသည်တို့ကို ခွဲခြားဝေဖန် မှတ်သားရသော ခက်ခဲသော တာဝန်ကို ယူ၍ ဆောင်ရွက်ရမည်ဟူ၍ ဆိုလိုသည်။

ခေတ်တိုင်း ခေတ်တိုင်းမှ လူတို့သည် ရှေ့ခေတ်ကို အနည်းနှင့်အများ တော်လှန်ကြသည်။ ယင်းသို့ တော်လှန်ခြင်းသည် ထုံးစံဖြစ်သည်။ သဘာဝကျသည်။ ကောင်းမွန်လှပေသည်။ သို့သော် တော်လှန်ပုန်ကန်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းမှုရရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်း ကဏ္ဍကောစ ပြုလုပ်ရေးအတွက် မဟုတ်ဟူ၍ သိဖို့လိုအပ်ပေသည်။

ဆစ်ဒနီ ဂျေ ဟဲရစ်

[ဤစကားသည် လျော်ကန်လှ၏။ အဟောင်းကို အသစ်က တော်လှန်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည်ထက် ကောင်းမွန်ရှိပြန်သည်။ ခေတ်နှင့်လျော်ညီအောင် ပြုပြင်ပေးရန်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ်က အတွေးအခေါ် အယူအဆတို့ကို သိမ်းကျုံး၍ ပစ်ပယ်ရန် မဟုတ်ပေ။ ရှေးအတွေးအခေါ် အယူအဆ အလေ့အကျင့်တို့ကို 'စိစစ်ရမည်'။ မျက်မှောက်ခေတ်နှင့် လျော်ညီသည်တို့ကို 'ရွေးချယ်ရမည်' ပြီးလျှင် 'ငါ့ကြိုက်တာ ကောင်းတယ်၊ ငါမကြိုက်တာ မကောင်း၊ ပယ်ရမည်' ဟူသည့် တစ်ဘက်သတ် ယူဆ ဆုံးဖြတ်ခြင်းမျိုးကို ပယ်၍ မိမိက မကြိုက်သော်လည်း သင့်လျော်သည်၊ ကောင်းမွန်သည်ဆိုလျှင် လက်ခံရမည်ဟူသော မှုတသော သဘောထားမျိုးကို တားရှိရပေမည်။ တော်လှန်ပုန်ကန်ခြင်းသည် ယင်းသို့ စိစစ်ရွေးချယ်မှု ပြုခြင်းသာ ဖြစ်သင့်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ 'ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်း ဟောင်းရင် ပစ်ပယ်မယ်' ဟူသော သဘောထားမျိုး မထားရှိသင့်ပေ။ တော်လှန်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်တို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်ရမည်။ အမြဲတမ်း ပုန်ကန်နေဖို့ မဟုတ်ချေ။]

\* \* \* \* \*

### Man... Man...

Man is a rational animal who always loses his temper when he is called upon to act in accordance with the dictates of reason.  
Oscar Wilde.

Men are very queer animals - a mixture of horse-nervousness, ass-stubbornness and camelmalice.

T.H. Huxley.

Man is a pliable animal, a being who gets accustomed to everything.

F. M. Dostoyevski.

Man is the only animal that blushes. Or needs to.

Mark Twain.

### လူဆိုသည်မှာ

လူသည် ကြောင်းကျိုးသိတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းရှိ၍ လိုအပ်သလို လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုလျှင် စိတ်ဆိုးတတ်၏။

အော်စကားပိုင်းလ်ဒ

လူတို့သည် ထူးဆန်းသောသတ္တဝါများ ဖြစ်သည်။ လူသည် မြင်းကဲ့သို့ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်တတ်သည်။ မြည်းကဲ့သို့ ခေါင်းမာသည်။ ကုလားအုတ်ကဲ့သို့ အငြိုးကြီးတတ်သည်။

တီ အိပ်ချ် ဟတ်ကစလီ

လူသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ ရလွယ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ပြောင်းလဲစေကာမူ အချိန်တန်လျှင် နေသားကျသွားပေတော့သည်။

ဒေါ့စ်တောယက်စ်ဇက်း

သတ္တဝါတွေထဲမှာ လူသာလျှင် ရှက်သွေးဖြာတတ်သည်။ ရှက်သွေးဖြာ ဓရာလုပ်၍ ထည်း ရှက်သွေးဖြာဖို့ လိုပေသည်။

မတ်တို့န်း

\* \* \* \* \*

### Experience

Experience is never limited, and never complete; it is an immense sensibility, a kind of huge spiderweb of the finest silken threads suspended in the chamber of consciousness, and catching every airborne particle in its tissue.

Henry James.

### အတွေ့အကြုံ

အတွေ့အကြုံဟူသည် အကန့်အသတ်မရှိ။ မည်သည့်အခါမျှ ပြီးမြောက် ပြည့်စုံသည် မရှိ။ အတွေ့အကြုံသည် အပြောကျယ်သော သိမှတ်မှုဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အသိစိတ် နှစ်ခြင်း၍ တွဲတွဲတွယ်နေသော အလွန်နူးညံ့သော ပိုးကြီးမျှင်ကလေးများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆွဲကုန်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းပင့်ကူအိမ်ကြီးသည် လေထဲ၌ လွင့်လာသမျှ အသေးအနပ် အလေးများကို ယင်း၏ ကြိုးမျှင်များထဲသို့ ဖမ်း၍ သွင်းထားသည်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဟင်နရီဂျိမ်းစ်



### New Truths

It is the customary fate of new truths to begin as heresies and end as superstitions.

T. H. Huxley

### သစ္စာသစ်များ

အမှန်တရား အချက်အလက် အသစ်တို့၏ ဓမ္မတာမှာ ဒိဋ္ဌိအယူများအဖြစ် အစဉ်မှတ်ယူ ခံပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ အယူသည်းချက်များအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း ခံကြရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။  
သိပ္ပံဆရာကြီး တီ အိန်နီ ဟတ်စလီ

\* \* \* \* \*

### Fluent Talkers

The most fluent talkers or most plausible reasoners are not always the justest thinkers.

William Hazlitt.

### စကားသွက်သူများ

စကားအပြောအဆို သွက်လက်သူ၊ အာဝဇ္ဇန်းရွှင်သူတို့သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်း အကျိုး အဆင်ပြေ၍ ယုံကြည်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ကြောင်းကျိုးဖော်ပြသူတို့သော်လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့သည် အမှန်ကန်ဆုံး၊ တွေးခေါ်တတ်သူများဟု အမြဲတမ်း မမှတ်ယူသင့်ပေ။  
အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး ဝီလျံဟက်ဇလစ်

\* \* \* \* \*

### Enjoying Torture

Wild animals never kill for sport. Man is the only one to whom the torture and death of his fellowcreature is amusing in itself.

James Anthony Froude

### ညှဉ်းဆဲမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်း

တောနိုင်ငံတိရစ္ဆာန်တို့သည် အပျော်တမ်းသဘောဖြင့် ဘယ်သောအခါမှ မသတ်ဖြတ်ပေ။ လူသာလျှင် ဇာတ်တူချင်း၏ အနှိပ်စက် အညှဉ်းဆဲခံရခြင်းနှင့် သေကြေပျက်စီးခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်တတ်ချေသည်။

သဘာဝပညာရှင်ကြီး၊ ဂျိမ်းစ်အန်ထော်နီဖရောက်စ်

\* \* \* \* \*

### Money, Position, Glory

Many years ago, Rudyard Kipling gave an address at McGill University in Montreal. He said one striking thing which deserves to be kept in remembrance. He was warning the students against an overconcern for money, or position, or glory.

He said, 'Someday you will meet a man who cares for none of these things. Then you will know how poor you are.'

Halford Luceck.

### ငွေ၊ ချာထူး၊ ဂုဏ်

နှစ်ပေါင်းများစွာ လွန်သောကာလ၌ (ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး) ရှင်ယတ်ဒ်၊ ကစ် ဝလင်နိုသည် ကနေဒါနိုင်ငံ မွန်ထရီရယ်မြို့ရှိ မက္ကစ်လ်တက္ကသိုလ်၌ မိန့်ခွန်းပေးဖူးသည်။ ဆရာကြီးပြောသွားသော စကားတစ်ရပ်ကို အခြံသတိရနေထိုက်ပေသည်။ သူက ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့အား ငွေ၊ ချာထူး၊ ဌာနန္တရ၊ ဂုဏ်ခြင်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်အကျွံ အာရုံ ခြေသင့်ကြောင်း သတိပေးစကား ပြောကြားလေသည်။

'တစ်နေ့နေ့မှာ မင်းတို့ အဲဒါတွေကို ဂရုမစိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့လိမ့်မယ်။ ဆီအခါမှာ မင်းတို့ဟာ ဘယ်လောက်ဆင်းရဲကြတယ်ဆိုတာ သိကြလိမ့်မယ်' ဟဲလ်ဖို့ဒ်လတ်ကော့

\* \* \* \* \*

### Improvement . . . External & Internal

Many containers which used to be made of glass are now plastic squeeze bottles. The improvement of the containers in on way improves the content, however.

Many people seem to feel that the improvement of life's externalities is the way to improve life itself. Finger clothes do not make finer men and women. Character is not something that is put on. It must grow and develop from within. This is the reason that the hope of the individual and the world lies in a spiritual and not a materialistic philosophy of life.

Sunshine, March 1970.

### တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု အပြင်နှင့် အတွင်း

ယခင်က ဖန်ပုလင်းများအစား ညှစ်၍ရသော ပလတ်စတစ်ပုလင်းများကို သုံးကြသည်။ ထည့်စရာ ပုလင်းများ၏ အခြေအနေ တိုးတက်လာခြင်းသည် အတွင်း၌ ထည့်ထားသော ဖွဲ့စည်းအခြေအနေ၊ အရည်အသွေး တိုးတက်ခြင်း မဟုတ်ချေ။ များစွာသော လူတို့သည်

ဘဝ၏ အပြင်ပန်းပစ္စည်းများ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာခြင်းကိုပင် ဘဝ၏အခြေအနေ၊ အရည်အသွေးတို့၏ တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းဟု ထင်မှတ်နေကြဟန်ရှိ၏။ အဝတ်ကောင်း၊ အစားကောင်း ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ဝတ်ဆင်သူတို့ ကောင်းမွန် တိုးတက်လာပြီဟု မဆိုနိုင်။ စာရိတ္တဟူသည် အဝတ်အစားကဲ့သို့ ဝတ်ဆင် ရမည့်အရာမဟုတ်။ အတွင်းသန္တာန်မှ ပေါက်ပွား ကြီးထွားလာရသည့်အရာပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် လှပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ကမ္ဘာလောကကြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး မျှော်လင့်ချက်သည် စိတ်ဓာတ်ရင့်သန်ရေး ဒဿနအတွေးအခေါ် အယူအဆပေါ်၌ တည်သည်။ ရုပ်သိဒ ဒဿနအပေါ်၌ မတည်ပေ။

အမေရိကန်နိုင်ငံထုတ် 'ဆန်းရှိုင်း' (နေရောင်) မဂ္ဂဇင်းငယ်  
၁၉၇၀ ပြည့်၊ မတ်လထုတ်။

\* \* \* \* \*

### Knowledge & Wisdom

Knowledge is proud that he has learned so much; Wisdom is humble that he knows no more.

William Cowper

#### အသိနှင့်ပညာ

သိတတ်ခြင်းက သူ များစွာတတ်ကျွမ်းလေပြီဟူ၍ ဂုဏ်ယူမောက်ကြွား၏။ ပညာကမူ သူ ထိုထက်ပို၍ မသိသည့်အတွက် နှိမ့်ချနေပေသည်။

အင်္ဂလိပ်ရှေးခေတ်စာဆိုကြီး ဝီလျံကူးပါး

(ယခု အများသုံးစကားမှာ 'ပညာမာန'ဟူ၏။ အမှန်မှာ ပညာ၌ မာန မရှိ။ ယခု အများသုံး စကားတစ်ခုမှာ 'ပညာတတ်' ။ စင်စစ်မူ ပညာကို သင်ကြားရယူ တတ်မြောက်သည်ဟူ၍ မရှိ။ အတတ်နှင့် အသိကို ပညာဟု ခေါ်မှတ်မှားနေကြသည်။ ပညာသည်ကား သင်ကြား ရယူ၍ မရ။ ဉာဏ်အလင်းရောင်ပင် ဖြစ်၏။)

\* \* \* \* \*

### Contentment

It is right to be contented  
With what we have,  
Never with what we are.

Sir James Mackintosh

#### ရောင့်ရဲခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည် မှန်ကန်၏။ ဖြစ်သမျှဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည် ဘယ်သောအခါမျှ မမှန်ကန်ချေ။

အင်္ဂလိပ်ပညာရှိ ဆာ၊ ဂျိမ်းစ်မက္ကင်းတော့

[မှတ်သားဖွယ်ပင်။ ရှိသမျှနှင့် မရောင့်ရဲဘဲ လောဘဝင်လာစေလျှင် ဒုက္ခရောက်တတ်သည်။ ဖြစ်သမျှနှင့် ရောင့်ရဲသူသည် မိမိ၏ အခြေအနေကို တိုးတက်အောင် မကြိုးစားချင်သူ၊ ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကုသိုလ်ရေးအခြေအနေ တိုးတက်အောင် အပြုတမ်းကြိုးပမ်းနေရပေမည်။]

\* \* \* \* \*

### Imagination

A man to be greatly good must imagine intensively and comprehensively; he must put himself in the place of another and many others; the pains and pleasures of his species must become his own. The great instrument of the moral good is the imagination.

P. B. Shelley.

### စိတ်ကူး အတွေးအခေါ်

လူတစ်ယောက် ကောင်းမြတ်ဖို့ရန် လေးလေးနက်နက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တွေးရပေမည်။ သူတစ်ပါး၏နေရာ၊ လူအများ၏ နေရာမှာ မိမိကိုယ်ကို ထားကြည့်ရမည်။ လူသားတို့ ခံစားရသော ဒုက္ခ သုခတို့သည် မိမိ၏ ဒုက္ခ သုခများ ဖြစ်လာစေရမည်။ စိတ်ထားကောင်းမွန်ရေး၏ အကြီးမားဆုံး ကိရိယာသည် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်ပင် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်စာဆိုကြီး ရှယ်လီ

[Imagination, Thought, Fancy စသည့် စိတ်၏ လုပ်ငန်းများကို မြန်မာပြန်ရ ခက်လှသည်။ Imagination သည် Image (ရုပ်တု၊ ရုပ်ပုံ) ဟူသော စကားနှင့် ဆွေမျိုးရင်းခြာဖြစ်သည်။ 'ရုပ်ပုံပေါ်လာအောင် တွေးခေါ်ခြင်း' ဟု ဆိုရပေမည်။ သူတစ်ပါးနေရာ၌ မိမိနေ၍ သူတစ်ပါးခံစားရသည့် ဒုက္ခသုခတို့ကို မိမိခံစားရသကဲ့သို့ ရုပ်ပုံပေါ်အောင် (တစ်နည်း) ရုပ်လုံးပေါ်အောင် တွေးခေါ်တတ်မှ 'စာနာစိတ်' Sympathy ပေါ်လာမည်။ သို့မှသာလျှင် သူတစ်ပါးအပေါ် အများအပေါ်တွင် မေတ္တာ စေတနာထား၍ ပွားများနိုင်ပေမည်။

သူတစ်ပါးကဲ့သို့ အလားတူ ခံစားတတ်မှသာ ဗြဟ္မာ့ဝိဟာရ တရား လေးပါးကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ပေမည်။ စာနာစိတ်သာ ရှိပါစေ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တရားတို့သည် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ထွန်းလာကြပေမည်။]

\* \* \* \* \*

### A Hard Job

It is the feeling of exerting effort that exhilarates us, as a grass-hopper is exhilarated by jumping. A hard job, full of impediments, is thus more satisfying than an easy job.

H. L. Menken.

### ခက်သောအလုပ်

ကြီးပမ်းအားထုတ်မှုပြုနေသည်ကို အာရုံပြုနေသောစိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား တက်ကြွအားရစေသည်။ ခုန့်၍ချည်းနေသော နံ့ကောင်သည် ခုန့်နေသောကြောင့် တက်ကြွနေသကဲ့သို့ပင်။ ထို့ကြောင့် အနောင့်အယုက် အခက်အခဲများဖြင့် ပြည့်နေသော ခက်ခဲသောအလုပ်ကို လုပ်၍ ပြီးစီးသွားသောအခါ လွယ်လွယ်ဖြင့် ပြီးစီးသောအလုပ်ထက် ပို၍ တက်ကြွ အားရကြပေသည်။

အမေရိကန်ပညာရှိကြီး ဒီဗျီ အယ်လ်ခဲန်ကင်း

\* \* \* \* \*

### The Writer

The writer is different from other people in degree though not in kind. He is more sensitive to the world. He may withdraw from it but he seldom can escape it and the realization of its wrongs. He suffers vicariously, if not directly from man's inhumanity to man. He usually, writes to entertain but not only to entertain. He writes to share. He often writes against something he feels to be wrong.

Carl Bode.

### စာရေးဆရာ

စာရေးဆရာသည် အခြားသူများနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနား၏။ အမျိုးအစားချင်း မတူသည်မဟုတ်။ စိတ်နေစိတ်ထားချင်း မတူပေ။ သူသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး အဖြစ်အပျက်များ၏ ရိုက်ခတ်မှုကိုခံယူ၏။ ကမ္ဘာလောကကြီးမှ ခွာချင်သည့်အခါ ခွာမည်ဖြစ်သော်လည်း ကမ္ဘာလောကကြီးမှ လွတ်ထွက်ပြေးမည် မဟုတ်။ ကမ္ဘာလောကကြီး၌ရှိနေသော အမှားများ၊ မတရားမှုများကို သိနားလည်ခြင်းမှ ရှောင်ခွာသွားမည် မဟုတ်ပေ။ သူသည် လူလူချင်း လူနှင့် မတူသည့် နှိပ်စက်ပြုမှုတို့ကို တိုက်ရိုက်ခံရချင်မှ ခံရမည် ဖြစ်စေကာမူ သူတစ်ပါး ခံစားရသည်ကို ဝေမျှခံတတ်ပေသည်။ သူသည် အဖျော်ပတ်စာများကို ရေးသည်။ သို့သော် ထိုစာမျိုးချည်း ရေးသည်မဟုတ်။ မိမိခံစားမှုကို မျှဝေလိုသော သဘောဖြင့် ရေးသည်။ သူသည် မှားသည်၊ မတရားသည်ဟု သဘောပေါက်သော ကိစ္စတို့ကို ကန့်ကွက်သောသဘောဖြင့် ရေးသည်။

အမေရိကန် အယ်ဒီတာ ကားလ်ဘုတ်ခ်

\* \* \* \* \*

### The Lonely Worker

Writing is done in privacy. A thought comes and we dally with it. We scribble down a phrase of it ; we scrutinize it hopefully. Does it hold its flame ? Writers are people, just like you and me. They experience pain ; joy, laughter, tenderness, as you and I do. Writers

give their joy, their sadness their heart - to the world and the world pays them for their ability to make it cry, or smile, or forget.

Writer's Yearbook Advertisement in  
Writer's Digest, 1962.

### တစ်ကိုယ်တည်း အလုပ်သမား

စာရေးခြင်းကို သိုသိုသိပ်သိပ်လုပ်သည်။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာသည်။ ပေါ်လာသော အတွေးကို အမျိုးမျိုး လှည့်၍တွေးသည်။ စကား အသုံးအနှုန်းကလေးတစ်ခု ပေါ်လာလျှင် ချေခြစ် မှတ်သားလိုက်သည်။ 'ဒီလို ရေးလိုက်ရင် မိပျိုမလား' ဟု မေးရင်း အရေးအသား ထိမိမှုကို မျှော်လင့်ချက် ရှေ့ထား၍ စိစစ်ကြည့်သည်။ စာရေးဆရာတို့သည် ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့လို လူသာမန်တွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့လိုပဲ ဝေဒနာခံစားကြသည်။ စိတ်ရွှင်လန်းမှု ဖြစ်ကြသည်။ ရယ်မောကြသည်။ ယုယ ကြင်နာတတ်ကြသည်။ စာရေးဆရာ တွေကတော့ သူတို့၏ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုသုခနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့မှု ဒုက္ခတို့ကို ပေးသည်။ သူတို့၏ နှလုံးသားကို လူ့လောကအား ပေးကမ်းကြ၏။ လူ့လောကကလည်း ငိုရအောင်၊ ပြုံးရအောင်၊ မေ့သင့်ရာကို မေ့သွားအောင် လုပ်နိုင်သောစွမ်းသတ္တိအတွက် ငွေကြေး ပေးကမ်း ဝေသည်။

'Writer's Digest'(၁၉၆၂) မဂ္ဂဇင်း၌ပါသော စာရေးဆရာ တစ်နှစ်တာ မှတ်တမ်းစာအုပ်အတွက် ကြော်ငြာမှ ထုတ်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### The Inner life

When the time is take up in earning one's livelihood one cannot attend to the inner life. It is useless to hope for a flower garden where the tram - lines have to run.

Man's activities are in two fields the one of necessity, and the other of creative pastime. All the demands of necessity come from outside, from wants; the urge of creative play is from imagination.

From 'The Diary of a Westward Voyage'  
by Rabindranath Tagore.

### အတွင်းဘဝ

မိမိ၏ အသက်မွေးမှုအတွက် အချိန်ကုန်နေသောအခါ၌ မိမိ၏ အတွင်းဘဝကို ဂရု ချော်နိုင်ပေ။ ဓာတ်ရထားလမ်း ပြေးနေသော နေရာတွင် ပန်းဥယျာဉ်ကလေးရှိဖို့ မျှော်လင့် ခြင်းသည် အချည်းနှီးပင်ဖြစ်၏။

လူတို့၏ လှုပ်ရှားမှုတို့သည် ကဏ္ဍကြီးနှစ်ခုရှိ၏။ တစ်ခုသည် လိုအပ် ဖြည့်ဆည်းမှုကဏ္ဍ၊ အခြားတစ်ခုမှာမူ တီထွင်ဖန်ဆင်းမှု အပျော်တမ်းလုပ်ငန်း ကဏ္ဍဖြစ်သည်။ လိုအပ်မှုများ

သည် လိုချင်မှုများသာဖြစ်၍ အပြင်ဘဝမှ လာကြသည်။ တီထွင်ဖန်ဆင်းမှုပြု၍ အပျော်တမ်း  
 ကစားခြင်းသည် အတွင်းသန္တာန်မှ လာသည်။ မိမိ၏ စိတ်ကူးမှလာပေသည်။  
 'အနောက်သွား နေ့စဉ်မှတ်တမ်း' စာအုပ်၌ပါသော အိန္ဒိယကဗျာ ဆရာကြီး  
 ရာဘိန္ဒရာနတ်တရီး ၏ အဆို။

\* \* \* \* \*

### Expert

I have learned that an expert is someone licensed to do things  
 he cannot do.

Erwin Chargaff

### ကျွမ်းကျင်သူ

ကျွမ်းကျင်သူသည် သူမလုပ်တတ်သောအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ လိုက်ဆင် (ခွင့်ပြုချက်) ရထား  
 သူတစ်ယောက်ဟု ကျွန်တော်သိရှိရသည်။

အားဝင်းချာဂတ်ဖ်

\* \* \* \* \*

### Enemies

'Just as all trees are known by their shadows, so are good men  
 known by their enemies'

Old Chinese Proverb.

Most of us spend overmuch of our time seeking to be popular  
 with everyone and fretting because we've heard that so-and-so doesn't  
 like us. Too often we measure our standing in our communities by  
 the number of backslaps, the frequency of party invitations and the  
 relayed reports of what Bill or Joe or Mary say about us. We are  
 so busy trying to make friends that we don't take time to make the  
 right kind of enemies.

Yet one of the saintliest men I ever knew, a lawyer in a small  
 Southern city, was hated by some of his fellow citizens with a hate  
 surpassing Cain's for Able. I know he took strength from their ill  
 regard; and he once said that he became concerned only when he could  
 not identify the reasons their enemies had for disliking him.

The reasons were almost always evident; a tainted official,  
 seeking to ridicule him for his insistence upon decency in public office.  
 A stand patter, uneasy because of his forthright support of equal rights  
 for racial and religious minorities. A rigid fanatic, aroused because  
 of his gentler and deeper interpretation of moral laws. A suspicious

realist, unable to understand a grown man's love of beauty. A careful financier (at eight percent), decrying his impetuous generosity and disregard for business orthodoxy.

All his life he was libelled, but the attacks left him untouched and undisturbed, and in the long run caused him to be held in honour, respect and affection.

Of course, no one enjoys or should enjoy unpopularity as such. But neither should we be afraid of making enemies.

Tall trees cast long shadows, and the men for whom everyone has a passing good word is but a fraction of a man and empty of purpose.

**Hodding Carter**

**Mississippi Editor, Pulitzer Prize Winner.**

### ရန်သူများ

မြင့်မားသော သစ်ပင်ကြီးတို့ကို သူတို့၏ အရိပ်များဖြင့် သိရသည်။ ထိုနည်းအတူပင် နေ့စဉ်တိုက်ခတ်မှုကို သူတို့၏ ရန်သူများကို အကြောင်းပြု၍ သိရသည်။

တရုတ်ရှေးဟောင်းစကားပုံ

ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှာ ခပ်များများသည် လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်စေဖို့ ကြိုးပမ်းရာမှာ အချိန် များစွာ အကုန်ခံကြသည်။ မည်သူက မကြိုက်ဟု ကြားရလျှင်ပင် တုန်လှုပ်နေခြင်းဖြင့်လည်း အချိန်ကုန်ခံကြသည်။ မိမိတို့ကို နှစ်သက်ကြောင်း ပြသည့် ကျောပုတ်ခြင်းများ၊ အလှူအတန်း၊ အဆင်အနားများသို့ မကြာခဏ ဖိတ်ကြားခြင်းများ၊ မည်သူမည်ဝါက မိမိတို့ အကြောင်း အကောင်းပြောသည် ဆိုသော တစ်ဆင့်စကားတို့ဖြင့် မိမိတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မိမိတို့ကို နှစ်သက်အဆင့်မှာထား၍ ရိုသေလေးစားကြသည် ဆိုသည့်အချက်ကို စုံစမ်း၍ မိမိတို့ အခြေ အနေအဆင့်ကို တိုင်းတာနေကြလွန်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိတ်ဖွဲ့ရာမှာသာ အချိန်ကုန် သူမုန်း ခြစ်နေကြသည်။ ရန်သူဖြစ်ထိုက်သူတို့ကို ရန်သူဖြစ်စေရန် ကိစ္စဉ်မှ အချိန်မပေးကြချေ။

(အမေရိကန်နိုင်ငံ) တောင်ပိုင်းဒေသ မြို့ကလေးတစ်မြို့မှာ နေသော ရှေ့နေတစ်ဦးကို တွေ့ရူးသည်။ သူသည် အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်စင်ကြယ်သည်။ ကျွန်ုပ် သိရှိရသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့တွင် အစင်ကြယ်ဆုံး သူတော်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ပေသည်။ သူ့ကို တစ်မြို့ တည်းနေသူ အချို့က အမုန်းကြီး မုန်းကြသည်။ သူတို့၏ အမုန်းဓာတ်မှ သူက သူ့အင်အား ဖြည့်ရှုပ်မှု ပြုသည်။ သူတို့ မုန်းသည့်အကြောင်းကို ရှာမတွေ့သောအခါမှာသာ သူ့မှာ စိုးရိမ် ဖြစ်သည်ဟု သူက တစ်ခါက ဆိုဖူးသည်။

သူ့ကို မုန်းသော အကြောင်းများမှာ ထင်ရှားလှသည်။ သူက ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတို့၌ နှစ်သက်မှု စာရိတ္တကောင်းမွန်မှုတို့ ရှိရမည်ဟု ဆိုသည်ကို ပြက်ရယ်ပြသော စာရိတ္တ အစွန်း အဆင့်များရှိသော အရာရှိတစ်ဦး၊ မျိုးရိုးအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ်သော ဘာသာ အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူနည်းစု ဖြစ်နေသူတို့အား တူညီသော အခွင့်အရေး ပေးရ မည်ဟု သူက မှန်လင်းစွာ ပြောဆိုမှုကြောင့် နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်နေသော 'ဘယ်သူသေသေ ထောင်စားပြီးရော' သဘောထားသူတစ်ဦး။ အပြင်းအထန် အရေးယူရမည်ဟု အပြင်းအထန် ဆိုချသော တစ်ဘက်စွန်းသမားတစ်ဦးကလည်း စာရိတ္တဆိုင်ရာ ဥပဒေတို့ကို မျှတသော သဘော



ထားဖြင့် လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်သည့် သူ့တင်ပြချက်များကို အပြင်းအထန် ကန့်ကွက်လေသည်။ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ၌ တရားသေသဘောထားဖြင့် (၈) ရာခိုင်နှုန်း ယူသည့် ကိုယ်ကျိုးသိ ငွေကြေးရှင်တစ်ဦးကလည်း သူ၏ အရမ်းကာရာရာ ရက်ရောမှုနှင့် စီးပွားရေးနည်းဥပဒေတို့ကို ကျဉ်းမြောင်းစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်းကို ဂရုမထားသော အဖြစ်ကြောင့် သူ့ကို ကဲ့ရဲ့လေသည်။

သူ့တစ်သက်တာမှာ အမြဲပင် သူ့အသရေကို ဖျက်ဆီးနေကြသည်။ သို့သော် တိုက်ခိုက် လေ သမျှတို့သည် သူ့ကို ထိခိုက်မှုမပြုနိုင်ကြချေ။ သူ့အဖို့လည်း သူ့လမ်းစဉ်မှာ အနောင် အယုက်မဖြစ်ပေ။ နောက်ဆုံး ရေရှည်မှာ သူ့ကိုသာ အများက ဂုဏ်ပြုလေးစား ချစ်ခင်ကြသည်။ မှန်ပါသည်။ အများမှန်းမှုကို အကြောင်းမဲ့ မခံသင့်ပေ။ သို့သော် မသူတော်တို့ အပုန်း ကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ကြောက်စရာမဟုတ်။ သူတို့တတွေ ရန်သူဖြစ်မှာကို မစိုးရိမ်သင့်ပေ။ မြင့်မားသော သစ်ပင်တို့သည် ရှည်လျားသောအရိပ် ထိုးကြသည်။ လူတိုင်းက အမှတ် မထင် အကောင်းအပြောခံရသောသူသည် လူဆိုသော ဂုဏ်ဒြပ်၏ အပိုင်းအစကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးအဖို့ လူ့ဘဝမှာ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက်တို့ ကင်းမဲ့ချေသည်။

ဟောခင်း ကားတား  
ပူလစ်ဇာ စာနယ်ဇင်းဆရာ၊ မစ်စစ်ဆစ်ပီပြည်နယ်မှ အယ်ဒီတာတစ်ဦး။



### Education and National Prosperity

A country that is willing to invest in education for all of its citizens is giving the citizens the tools to develop their own potentials. Equal educational opportunities provide citizens with possible access to decision making at all levels. Education may be said to be the key to a country's continued prosperity and strength.

**Ruth H. Mowry,**  
**Educator, USA;**  
in 'What's on Your Mind?' column  
in P.H.P, May 1981.

### ပညာရေးနှင့် နိုင်ငံစီးပွားတိုးတက်မှု

နိုင်ငံသားအားလုံးအတွက် ပညာရေး၌ အရင်းအနှီး မြှုပ်နှံဖို့ လိုလားသော နိုင်ငံသည် နိုင်ငံသားတို့အား မိမိတို့မှာရှိနေသော စွမ်းရည်တို့ကို ကြီးပွားရင့်သန်စေရန် ကိရိယာများကို ပေးအပ်သည် မည်၏။ ညီမျှသော ပညာသင်ယူမှု အခွင့်အလမ်းတို့သည် နိုင်ငံသားတို့အား မိမိတို့အဆင့်အလိုက် ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ကို လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်ပေသည်။ ပညာရေးသည် နိုင်ငံ ၏ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနှင့် အင်အားတို့ကို ဆက်လက် တိုးတက်စေသော သော့ချက်တစ်ခု ပင် ဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံထုတ် P.H.P မဂ္ဂဇင်း၌ပါရှိသော 'သင် စိတ်ထဲမှာ ဘာရှိ သလဲ' အခန်းတွင် ပါသော စောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

### What is Beauty ?

Beauty is subjective: it is merely an idea, a notion conceived in the mind of man. There is no objective beauty or ugliness in the objects or phenomena of nature themselves whether they are beautiful or not is solely a matter of human appraisal. Some people may consider a thing beautiful which is not considered so by others; during his lifetime a person may even change his conception of what is beautiful, ceasing to consider beautiful, what he previously thought was beautiful, or vice versa.

**“On the Question of Beauty” in Chinese Literature, August 1962.**

### အလှဆိုတာ ဘာလဲ

အလှသည် အဓိပ္ပာယ်ထည့်ယူရသော သဘောတရားဖြစ်သည်။ လူ့စိတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော တွေးကွက်ကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်။ သဘာဝတရား၏ အဖြစ်အပျက်များမှာ ဖြစ်စေ အရာဝတ္ထုများမှာဖြစ်စေ ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း လှသည် အရုပ်ဆိုးသည်ဟူ၍ မရှိ။ လူက အကဲဖြတ်သည့်အပေါ်မှာ လှသည် မလှ ဟူသောအချက်သည် တည်နေ၏။ အချို့က လှသည်ဟု သဘောရသည့် အရာတစ်ခုပင် အခြားသူတို့က လှသည်ဟု မထင်ကြပေ။ လူတစ်ယောက်၏ အသက်တာမှာပင် မည်သည်က လှသည်ဟူသော အတွေးအယူ ထိုသည် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ ယခင်အခါက လှသည်ဟု ထင်ခဲ့သည့်အရာကို လှသည် ဟူ၍ ဆက် လက်၍ ထင်မှတ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ယခင်က မလှဟု ထင်မှတ်ထားသည်ကိုပင် လှသည်ဟု ထင်မှတ်လျက် အမြင်အယူအမှတ်တို့ ပြောင်းလဲတတ်သည်။

‘အလှပြဿနာ’ဆောင်းပါး ၊ တရုတ်စာပေ မဂ္ဂဇင်း ၊ ၁၉၆၂ ခု၊ ဩဂုတ်လ။

\* \* \* \* \*

### Weakness

Two things indicate weakness-to be silent it is proper to speak, and to speak when it is proper to be silent.

**Pasian proverb**

### အားနည်းချက်

အားနည်းချက်ကို ညွှန်းသော အကြောင်းနှစ်ရပ်ရှိသည်။ ပြောဆိုသင့်သည့် အချိန်အခါ၌ မိမိတို့ဆီကနေခြင်းနှင့် ဆိတ်ဆိတ်နေသင့်သည့် အချိန်အခါတွင် ပြောဆိုခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။  
ပါးရှားလူမျိုးတို့၏ စကားပုံ

\* \* \* \* \*

### Miracles of Creation

Our species is the only creative species, and it has only one creative instrument, the individual mind and the spirit of a man. Nothing was ever created by two men. There are no good collaborations, whether in music, in art, in poetry, in mathematics, in philosophy. Once the miracle of creation has taken place, the group can build and extend it, but the group never invents anything. The preciousness lies in the lonely mind of a man.

John Steinbeck in 'East of Eden

### ဖန်ဆင်းခြင်း၏ အံ့ဖွယ်

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားဟူသော သတ္တဝါမျိုးသာလျှင် ဖန်ဆင်းနိုင်စွမ်းရှိသော အမျိုးဖြစ်သည်။ လူသားတို့၌ ဖန်ဆင်းမှုကိုရိယာတစ်ခုတည်းသာ ရှိ၏။ ပုဂ္ဂလိက စိတ်နှင့် လူ့စိတ်ဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သည့်အရာကိုမဆို လူနှစ်ယောက် တွဲဖက်၍ ဖန်ဆင်းသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ဂီတ၌လည်းကောင်း၊ အနုပညာ၌ လည်းကောင်း၊ ကဗျာ၌လည်းကောင်း၊ သင်္ချာ၌လည်းကောင်း၊ ဒဿနိကဗေဒ၌ လည်းကောင်း၊ စင်တူပူးပေါင်း ဖန်တီးမှုဟူ၍ မရှိပေ။ အံ့ဖွယ်ကောင်းလှသည့် ဖန်ဆင်းမှုကိုစွဲ ပြီးစီးသည့်နောက် လူတစ်စုက ထိုဖန်ဆင်းပြီးသောအရာကို တည်မြဲအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ချဲ့ထွင်နိုင်သည်။ သို့သော် လူတစ်စုက မည်သည့်အရာကိုမျှ မဖန်ဆင်း မတီထွင်နိုင်ချေ။ ထူးကဲသောတန်ဖိုးသည် လူသားတစ်ဦး၏ တစ်ကိုယ်တော်စိတ်၌သာ ကိန်း အောင်းနေပေသည်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဂျွန်စတိုင်းဘက် က သူ၏ ကမ္ဘာကျော် East of Eden ဝတ္ထု ချီထားသည်။

\* \* \* \* \*

### Ignorance

Most ignorance is vincible ignorance. We don't know because we don't want't to know.

Aldous Huxley.

### မသိခြင်း

များလှစွာသော မသိခြင်းတို့သည် တိုက်ခိုက်၍ နိုင်နင်းနိုင်သော မသိခြင်းတို့သာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မသိကြခြင်းမှာ မသိချင်ကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အော့လ်ဒတ်စ် ဟတ်ဇလီ

\* \* \* \* \*

### Why and How

He who has a why to live for can bear almost anyhow.

Nietzche

### ဘာကြောင့်နှင့် ဘယ်လို

လူ့ဘဝမှာ ဘာကြောင့်နေတယ် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုပဲနေရ နေရ  
သည်းခံနိုင်တယ်။ နှစ်ရှေး

[ဒဿနိက ဆရာကြီး နှစ်ရှေး၏ ဆိုလိုရင်းက လူ့ဘဝမှာ နေရခြင်း၌  
ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ပေါက်  
မြောက် အောင်မြင်စေဖို့ ကြိုးပမ်းရာ၌ ဘယ်လိုပင် အခက်အခဲ ဒုက္ခတွေ  
ကြုံတွေ့ရသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ကို အားပြုပြီးလျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိရမည်  
ဟူ၏။]

\* \* \* \* \*

### Love Letter

A real love letter is ridiculous to everyone but the sender and  
the recipient.

Bert Bachrach.

### ချစ်သံဝင်လွှာ

ရည်းစားစာသည် ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့မှအပ အခြားသူတို့အဖို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိ၊  
ရယ်ဖွယ်သာ ဖြစ်သည်။

ဘတ်ဘက်ကရက်

\* \* \* \* \*

### Love Gone

How do you know love is gone? If you said that you would  
be there at seven, and you get there by nine, and he or she has not  
called the police yet-it' gone.

Marlene Dietrich.

### အချစ် သွားပြီ

အချစ် သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူးလို့ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။ ရှင်က ခုနှစ်နာရီ ရောက်လာမယ်  
လို့ ချိန်းပြီး ကိုးနာရီလောက်မှ ရောက်တယ်။ သူကလဲ အချိန်တန်လျက်နဲ့ မလာတာကို စိုးရိမ်  
ထကြီးနဲ့ ရဲကို လူပျောက်မတိုင်ဘူးဆိုရင် အချစ်သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။  
အမေရိကန်ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး မာလင်းဒီထရစ်ချ်

\* \* \* \* \*

### Secrets

Every man has reminiscences which he would not tell to everyone but only to his friends. He has other matters in his mind which he would not reveal even to his friends, but only to himself, and this in secret. But there are other things which a man is afraid to tell even to himself, and every man has a number of such things stored away in his mind. The more decent he is, the greater number of such things in his mind.,

Dostoevsky in "Notes from Underground"

### လျှို့ဝှက်ချက်များ

လူတိုင်း၌ လူတိုင်းကို မပြောပြ၊ မိမိ၏ မိတ်ဆွေတို့ကိုသာ ပြောပြနိုင်သည့် ရှေးဟောင်းနှောင်းမြစ်များ ရှိသည်။ အချို့သော အကြောင်းအချက်တို့ကို မိတ်ဆွေများကိုပင် ပြောမပြဘဲ မိမိကိုယ်ကိုသာ ဖော်ပြနိုင်သည်။ ထိုအကြောင်း အချက်မျိုးကို လျှို့ဝှက်ထားသည်။ တစ်ဖန် မိမိကိုယ်ကိုပင် ပြောမပြရဲသော အကြောင်းအချက်မျိုး ရှိချေသေး၏။ ထိုအကြောင်း အချက်များကို လူတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်သန္တာန်၌သာ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားသည်။ လူ တစ်ယောက် ရည်ရည်မွန်မွန်ရှိလျှင် ရှိသည်နှင့်အမျှ ထိုလျှို့ဝှက်ချက်မျိုးများ ပြောက်ပြားစွာ ရှိသည်သာတည်း။

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး ဒေါ့စတာယက်စဇကီး 'ပြေအောက်မှ မှတ်စုများ' စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။]

[ ဤလျှို့ဝှက်ချက်အကြောင်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၏။ လူအများကို ဖွင့်ဟ မပြောရဲသော အကြောင်းအချက်များ၊ အရင်းအချာ ဆွေမျိုးမိတ်သက်ဟတို့ကို ဖွင့်ဟမပြောရဲသည့် အကြောင်းအချက်များ၊ ယင်းတို့သာမက မိမိကိုယ်ကိုသော်မှ ပြောပြရမှာ ကြောက်နေသော အကြောင်းအချက်များလည်း ရှိသေးသည်။ ထိုလျှို့ဝှက်ချက်များကို ရင်တွင်းမှာ သိုမှီးထားပြီးလျှင် အပြင်ပန်းမှာ သိက္ခာသမာဓိနှင့်နေသူတို့အည် ဤ လူ့လောက၌ အရေအတွက် မနည်းလှချေ။ ]

\* \* \* \* \*

### Faults

Almost all our faults are more pardonable than the methods we think up to hide them.

La Rochefoucauld.

### အပြစ်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များ အားလုံးလိုလိုသည် ထိုအပြစ်များကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြံဆထားသည့် နည်းများထက် ပို၍ ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖွယ် ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်ပညာရှိကြီး လာရော့ဖူးလ်ကောလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Zeal

Zeal without knowledge is like expedition to a man in the Dark.  
Sir Issac Newton.

### စိတ်ထက်သန်မှု

အသိပညာ မပါသော စိတ်ထက်သန်မှုသည် မှောင်ထဲမှာရှိသော လူတစ်ယောက်ကို ရွာရွေ့ခြင်းနှင့်တူ၏။

ဘာအစ်ဇက်စ် နယူးတန်

\* \* \* \* \*

### Hope and Fear

Where there is hope, there is fear. When you hope for a result, there is some degree of fear for not getting it ; or if you succeed in gaining it, there is the fear of losing it. So fear is a subtle but active element of hope.

Yet most of us cannot live without hope. How can enlightened people do so ? Because real living is in the present, finding fulfilment there without hopes and fears for the future. In the present, one can achieve full clarity of mind, which is one of the best characteristics of a free being, and thus the mind is satisfied.

If your mind is clear and you are sensitive to your work and your environment, understanding and love will grow and bring about right action and radical change within you, without planning and hoping. Hope is in fact an obstacle to action, because it involves ideas about the future which creates a gap between us and present action.

When we indulge in hoping, we are building up a resistance to what is at the moment and trying to escape into what should be. This resistance blocks the flow of dynamic living.

Dhiravamsa in his book 'The way of Non-attachment'.

### မျှော်လင့်ချက်နှင့် ကြောင့်ကြမှု

မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်နေရာမှာ ကြောင့်ကြမှုလည်းရှိသည်။ အကျိုးတစ်ခု ရရန် မျှော်လင့်ချက် ထိုအကျိုးမရမှာ ပူပန်ကြောင့်ကြမှု အနည်းနှင့်အများ ရှိနေသည်။ လိုချင်သောအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခြင်းလည်း ထိုအကျိုးကျေးဇူး ပျောက်ဆုံးသွားမည်ကို ပူပန်ကြောင့်ကြ ဖြစ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကြောင့်ကြမှုသည် မျှော်လင့်ချက်၏ သိမ်မွေ့စွာ လှုပ်ရှားနေသော အင်အားစုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သိကြားလည်း လူများသည် မျှော်လင့်ချက်မရှိဘဲ မနေတတ်ကြချေ။ တရားအလင်းချပြီး သူတို့ မျှော်လင့်ချက် မထားရှိဘဲ ဘယ်သို့ နေကြပါသနည်း။ ပစ္စုပ္ပန်၌ နေခြင်းသည်သာလျှင်

နေခြင်းအစစ်ဖြစ်၏။ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်များ၊ ကြောင့်ကြမှုများ မရှိဘဲဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ ပြည့်ဝခြင်းကို ရှာဖွေနေခြင်းသည် တကယ့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်၌ စိတ်၏ ကြည်လင်မှု၊ ပြည့်စုံခြင်းကို ကောင်းစွာ ရရှိနိုင်သည်။ ထိုကြည်လင်သော စိတ်သည် သံယောဇဉ် ကင်းလွတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် စိတ်၏ ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

စိတ်ကြည်လင်လျက် မိမိ၏လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အာရုံ စူးစိုက်ပါမူ နားလည်မှု နှင့် မေတ္တာတို့သည် ပွားများလာပေမည်။ ထိုအခါ ကောင်းသောအမှုကိုပြုကာ မိမိ၏ အတွင်း သန္တာန်၌ မကြံစည် မမျှော်လင့်ဘဲ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှု ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မျှော်လင့် ချက်သည် စင်စစ်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု၏ အတားအဆီး ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်အတွက် တွေးခေါ်မှုများကြောင့် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့ပြုအပ်သော ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆောင်မှုတို့ကြား၌ ကွာဟ ချက် ဖြစ်စေသောကြောင့်ပင်။ မျှော်လင့်ချက်၌ မွေ့လျော်သည်ရှိသော် လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန် အဖြစ်အပျက် အခြေအနေကို တားဆီးမှုပြုရာကျသည်။ ဖြစ်သင့်သည့် ဖြစ်စေလိုသည့်အဖြစ်၌ စိတ်ကို လွှတ်ပေးသည်လည်း မည်၏။ ထိုအတားအဆီးသည် အင်အားကြီးမား၍ လှုပ်ရှား တိုးတက်မှုရှိသော ဘဝရေအလျှင်ကို အရှိန်ပျက်ပြားစေသည်။

‘တွယ်တာမှုကင်းသည့် လမ်းစဉ်’ စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။ စာရေးသူ ဝိရပ်သသည် ထိုင်းလူမျိုးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်ကတည်းက အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှနေ၍ ဝိပဿနာတရားကို ဥရောပနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ များရှိ တက္ကသိုလ်များတွင် ဟောပြောလေသည်။

\* \* \* \* \*

**Wisdom**

Wisdom denotes the Pursuing of the best ends by the best means.  
Francis Hutcheson.

**ပညာ**

ပညာဟူသည် အကောင်းဆုံးအကျိုးရရန် အကောင်းဆုံးနည်းဖြင့် ရှာဖွေ ဆည်းပူး ခြင်းပင် ဖြစ်၏။  
ဖရန်စစ် ဟတ်ချီဆန်

\* \* \* \* \*

**Bedbugs and Mosquitoes**

Although bedbugs are unpleasant when they suck your blood, at least they bite you without a word which is quite straight forward and frank. Mosquitoes are different. Of course, their method of piercing the skin may be considered fairly thorough-going but before biting, they insist on making a long speech, which is irritation. If they are expounding all the reasons which make it right for them to feed on

human blood, that is even more irritating. I am glad I do not know their language.

Lu Xun (Quoted 'Far Eastern Economic Review'  
Dec : 11-17, 1981)

### ကြမ်းပိုးနှင့် ခြင်

ကြမ်းပိုးများ သင့်သွေးကို စုပ်သည် မှန်သော်လည်း သူတို့သည် စကားတစ်လုံးမျှ မဆိုဘဲ သင့်ကို ကိုက်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် မြောင့်မတ်၍ ပွင့်လင်းသည်။ ခြင်တို့သည် ကား ကွဲပြား ခြားနားသည်။ မှန်ပါသည်။ သူတို့ လူ့အသားကို ဖောက်ထွင်းနည်းသည် အတော်ပင် ကျေနသေချာပါ၏။ သို့သော် မကိုက်ခင် မိန့်ခွန်းရှည်ကြီးသည် အကိုက်ခံရသူတို့အဖို့ စိတ်ဆိုးစရာဖြစ်သည်။ သူတို့က သူတို့သည် လူသွေးကို သောက်သုံးခြင်းသည် မှန်ကန်သော အမှု ဖြစ်သည်ဟူ၍ အကြောင်းဖော်ပြချက်အားလုံး ဖော်ထုတ် ရှင်းပြနေသည် ဆိုပါမူ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ပို၍စိတ်တိုဖွယ် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့၏ ဘာသာစကားကို မသိ ထောက်သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ပါသည်။

လူ့ဆွန်း (တရုတ်စာရေးဆရာကြီး)

\* \* \* \* \*

### Innovative Thinking

Trying out something that has never been done before is always a risk. It is much easier to stay within the boundaries of commonly accepted practice. However, if we can free ourselves from the trap of automatically looking for solutions to problems within a set of fixed ideas, we can often come up with successful new approaches this is the key to innovative thinking . . . . . Sometimes this type of unconventional thinking can give rise to creative and successful approaches, especially when the usual ones do not seem quite right.

Konosuke Matsushita, P.H.P Magazine,  
October. 1981.

### တီထွင်ရေး အတွေးအခေါ်

ဈေးက တစ်ခါမျှမလုပ်ပူးသေးသော အမှုတစ်ခုကို စမ်း၍ လုပ်ခြင်းသည် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အမှုများ လက်ခံကျင့်သုံးနေကြသော ကျင့်သုံးမှု၏ ဘောင်အတွင်းမှာ ချေ၍ လုပ်ခြင်းသည် အလွန်ပင် လွယ်ကူသည်။ သို့သော် ပြဿနာများ၏ အဖြေတို့ကို အစဉ် အလာအရ တွေးခေါ်၍ ဉာဏ်အထူးမစိုက်ဘဲ လုပ်မြဲအတိုင်း လုပ်ခြင်းဟူသော ထောင်ချောက်မှ လွတ်အောင် ခုန်းထွက်နိုင်လျှင် အောင်မြင်မှုရစွမ်းသော ချဉ်းကပ်မှုအသစ်များကို ကြံတွေ့ ခေါ်ယူနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းပင်လျှင် အသစ်တီထွင်ရေး အတွေးအခေါ်၏ သော့ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤသို့သော ထုံးစံအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တွေးခေါ်မှုကြောင့် အသစ်တီထွင်ရရှိ



သော အောင်မြင်သောနည်းများ။ ပြဿနာကို ချဉ်းကပ်မှုများ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ အထူးသဖြင့် သမားရိုးကျနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုမဟန်သောအခါ ပေါ်ထွန်းလာတတ်သည်။

နေရှင်နယ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် ကိုနိုဆူကီ၊ မတ်ဆူးရှိတား P.H.P. မဂ္ဂဇင်း၊ အောက်တိုဘာ ၁၉၈၁ ခု။

\* \* \* \* \*

### Folly

Folly is for mortals a self - chosen misfortune.  
Menander (342-၂91 B.C.)

### မိုက်မဲမှု

မိုက်မဲမှုသည် မိမိဘာသာမိမိ ရှာဖွေယူသော ဒုက္ခပင်တည်း။  
ရှေးဟောင်း ဂရိတ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး မိနင်ဒါ

\* \* \* \* \*

### Literature's Potential

Literature's potential to teach people, to think about themselves, to explore human personality seems never to have been so important as today. An author can write about social, international or scientific and technical problems of contemporary life, but only Man, the inhabitant of this planet, should inspire and stir the imagination of an artist. Art is dead without that Kind of approach.

Chinghiz Attimov,  
a prominent Soviet writer  
(Culture and Life, 8/82)

### စာပေ၏စွမ်းရည်

လူတို့အား မိမိတို့အကြောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် လူသားတို့၏ ဂုဏ်ဒြပ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိကို စုံစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် စာပေက သင်ကြားပေးနိုင်သော စွမ်းရည်သည် ယခုခေတ်မှာလောက် ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာမျှ အရေးမပါခဲ့ပေ။ စာရေးဆရာသည် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံတကာအရေး၊ သိပ္ပံပညာအကြောင်း၊ နည်းပညာပြဿနာများ အကြောင်း နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မျက်မှောက်ခေတ် အဖြစ်အပျက်၊ အကြောင်းအရာတို့ကို ရေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အကြောင်းအားလုံးတို့တွင် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ မှီတင်းနေထိုင်သော လူသားသည် သာလျှင် အရေးပါလှသည်။ လူသားတို့အကြောင်းကသာလျှင် စာရေးဆရာ၏ ဉာဏ်ကို ကွန့်မြူးစေသင့်သည်။ အနုပညာရှင်၏ အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို လှုပ်ရှားစေ သင့်သည်။ လူ့အကြောင်း၊ အရင်းမခံသော အနုပညာသည် သေ၍ နေချေမည်သာတည်း။

ဆိုဗီယက် စာရေးဆရာကြီး ချင်းဂစ် အတ္တီမော့

### Machine and Human Intelligence

No matter how hard human beings try, they cannot invent a machine that will eliminate the need for them to use their own intelligence.

Mayo Mohs. (in Discover, Oct 1982)

### စက်နှင့် လူ့ဉာဏ်

လူသားတို့က မည်မျှပင်ကြိုးစားစေကာမူ သူတို့၏ အသိဉာဏ်မလိုဘဲ အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော စက်ကိရိယာကို တီထွင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

မေယို မိုးစ်

[၁၉၈၂ ခု၊ အောက်တိုဘာလထုတ် Discover သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း]

\* \* \* \* \*

### Touch It!

'Don't look at the world with your hands in your pockets', Mark Twain once told an aspiring young author: 'To write about it you have to reach out and touch it'.

John Kord Lagemann.  
(Reader's Digest, Feb 1964)

### ထိကြည့်ပါ

'မိမိက အင်္ကျီအိတ်ထဲ လက်နှိုက်ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကြည့်မနေပါနဲ့၊ လောကကြီးထဲကြောင်း ရေးဖို့ရာမှာ လက်ထုတ်ပြီး လောကကြီးကို ထိကြည့်ပါ' ဟု အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မာ့ခ်တွိုင်းက လက်သင်စ စာရေးဆရာကလေး တစ်ယောက်ကို တစ်ခါက မြေရာလည်း

ရွှန် ကော့စ် လက်ဂမန်း

[အမေရိကန် စာပဒေသာမဂ္ဂဇင်း၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၁၉၆၄ ခုနှစ်။]

\* \* \* \* \*

### Woman's Words

Astronaut Michael Collins, speaking at a banquet, quoted the estimate that the average man speaks 25,000 words a day and the average woman 30,000. Then he added: 'Unfortunately, when I come home each day I've spoken my 25,000 and my wife hasn't started yet.'

Sports Illustrated.

### မိန်းမစကားတွေ

ဂုဏ်ပြည့်စာစားပွဲတစ်ခုတွင် အာကာသ သူရဲကောင်း မိုက်ကယ်ကောလင်းက တစ်နေ့လျှင် သာမန် ယောက်ျား တစ်ယောက်သည် စကားလုံးပေါင်း၊ နှစ်သောင်းငါးထောင် ပြော၍ သာမန် မိန်းမတစ်ယောက်က စကားလုံးပေါင်း သုံးသောင်း ပြောသည်ဟု ဆိုသည့် ခန့်မှန်းချက်ကို ကိုးကားပြီးလျှင် ဤသို့ ဆက်၍ ပြောသည်။ 'ဖြစ်ရပ်ကတော့ ကျွန်တော် နေ့တိုင်း အိမ်ပြန် ရောက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်အဖို့ ခန့်မှန်းချက်အတိုင်း စကားလုံး နှစ်သောင်း ငါးထောင်ကို ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ အိမ်က ဇနီးသည်ကတော့ သူပြောဖို့စကားလုံး သုံးသောင်းကို စ,တောင် မ,စ ရသေးဘူး'

အားကစားရုပ်စုံမဂ္ဂဇင်း  
(အမေရိကန် 'တိုင်း' မဂ္ဂဇင်းတိုက်ထုတ်)

\* \* \* \* \*

### Happiness

There can be no happiness if the things we believe in are different from things we do.

Freya Startk.

### ချမ်းသာမှု

ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ထားသော အရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နေသော အရာများ မတူညီကြလျှင် ချမ်းသာမှုဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။

စာရေးဆရာမကြီး ဖရိုယာစတတ်ခ်

\* \* \* \* \*

### Cultural Heritage

A Japanese court stopped road construction that would have destroyed a stand of 500 year-old cedar trees, even though re-routing the road cost about 48 million dollars. The presiding judge ruled that "you can build a road if you have the time and money but a part of one's cultural heritage can never be brought back, once it is destroyed."

International Wildlife  
(Reader's Digest, April, 1977)

### ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်

ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားရှိခိုးတစ်ခုက လမ်းဖောက်မှုတစ်ခုကို တားဆီးလိုက်သည်။ ထိုလမ်းကို အနှစ်ငါးရာ ကြာမြင့်နေပြီဖြစ်သော ထင်းရှူးတောတစ်ခုကို ဖြတ်၍ ဖောက်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့်

ထမ်းကို ထင်းရှူးတောက်ရှောင်၍ ဖောက်ရန် ပြန်လည်စီစဉ်ရလျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၈ သန်းခန့် ကုန်ကျမည်ဖြစ်သော် လည်း ရုံးတော်က ထင်းရှူးကောက်ကို ဖျက်ရန် သဘောမတူပေ။ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်သော တရားသူကြီးက "အချိန်နှင့်ငွေရှိလျှင် လမ်းဖောက်၍ ရနိုင် သည်။ အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုကား တစ်ခါဖျက်လိုက် ပြီးနောက် ပြန်၍ ဘယ်တော့မျှ မထူထောင်နိုင်ပေ" ဟု စီရင်ချက်တွင် ဆိုသည်။

အမေရိကန် စာပဒေသာမဂ္ဂဇင်း (ဧပြီလ ၁၉၇၇)

\* \* \* \* \*

### Learning an Art

The process of learning an art can be divided conveniently into two parts: one, the mastery of the theory; the other the mastery of the practice.

Erich Fromm  
"The Art of Loving"

### အတတ်ပညာ သင်ကြားခြင်း

အတတ်ပညာတစ်ခုကို လေ့လာဆည်းပူး သင်ကြားရာ၌ လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခု ရှိသည်ဟု လွယ်လွယ်လေးဖြင့် ခွဲခြား၍ ဆိုနိုင်၏။ ပထမလုပ်ငန်းစဉ်သည် စာတွေ့ကို ပိုင်နိုင်စွာ လေ့လာခြင်း၊ ဒုတိယလုပ်ငန်းစဉ်သည် လက်တွေ့ကို ပိုင်နိုင်စွာ ကျင့်သုံးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

အဲရစ်ဖရွမ်  
[ဂျာမန်ဒဿနိကပညာရှင်ကြီး "အချစ်အတတ်ပညာ" ကျမ်းမှ။]

\* \* \* \* \*

### Unconquerable

Hope cannot be conquered, for she will rise again in spite of all disaster, of loss and grief and pain. Hope battles on undaunted and will not be denied. When some great blow has fallen we say that Hope has died.

It's true that she may falter and sometimes seem to fail. When sorrows overwhelm us, she weakens and grows pale and in the heart's cold graveyard we bury her away but soon or late there follows a resurrection day. She rides from the darkness and scans the morning sky - Then marches on, unconquered, for Hope can never die.

Patience Strong.

### အောင်နိုင်ခြင်းငှာ မစွမ်းသာ

မျှော်လင့်ချက်ကို နိုင်နင်းစွာ နှိပ်နင်း၍ မရနိုင်ပေ။ ယင်းသည် နှိပ်လေ ထောင်လေ ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခကြီးစွာ ခံစားရသည်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးရှုံးခြင်း ကြုံတွေ့ရသည် ဖြစ်စေ၊ သောကာနှင့် ဝေဒနာတို့ ပေါ်ပေါက်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့ပင် ဆိုစေကာမူ မျှော်လင့်ချက်သည် ပြန်၍ တက်လာပေလိမ့်မည်။ မျှော်လင့်ချက်သည် မကြောက်မရွံ့ ဆက်လက် တိုက်ခိုက်လျက်ရှိ၏။ ယင်းတို့ တားဆီး ပိတ်ပင်၍ မရနိုင်ပေ။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျသည့်အခါ မျှော်လင့်ချက် ပျက်ပြိုနိုးလေပြီဟု ဆိုကြ၏။

မှန်ပါသည်။ မျှော်လင့်ချက်သည် ယိမ်းယိုင်နိုင်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ရှုံးနိုင်သွားပြီဟု ထင်ရ၏။ ပူဆွေးဒုက္ခများ ကျွန်ုပ်တို့ကို လွှမ်းမိုးသည့်အခါ၌ မျှော်လင့်ချက်သည် အားလျော့နည်း၍ ညှိုးငိုနိမ့် ချေသည်။ အေးစက်သော နှလုံးသား၏ သင်္ချိုင်း၌ မျှော်လင့်ချက်ကို မြှုပ်နှံလိုက်ရသည်။ သို့သော်ငြားလည်း အနွေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို မျှော်လင့်ချက် သေရာမှ ထလာသောနေ့သည် ရောက်လာလေသည်။ မျှော်လင့်ချက်သည် အမှောင်တိုက်မှ ကိုးထွက်လာပြီး လျှင် ကြည်လင်သော နံနက်ခင်း ကောင်းကင်ပြင်ကို စူးစိုက်ကြည့်နေ၏။ ပြီးလျှင် အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးဘဲ ရှေ့သို့တိုး၍ နှိပ်တက်သွားပေသည်။ မျှော်လင့်ချက်သည် ဘယ်သောအခါမျှ မသေသောကြောင့်ပင်တည်း။

စာညွှန်ရေးရာ၌ ကျော်ကြားသော ဗြိတိသျှစာရေးဆရာမ ပေးရှင်စထရွန်း

ပေးရှင်စထရွန်းသည် လန်ဒန်မြို့၌ ထုတ်ဝေသော Woman's Own အမျိုးသမီး အပတ်စဉ် မဂ္ဂဇင်းတွင် အပတ်စဉ် 'စာညွှန်' များ ရေးသားသည်။ မူရင်း အင်္ဂလိပ်စာပိုဒ်တွင် 'အတွင်းကာရန်' များ ပါသည်။ အထက်ပါစာပိုဒ်တွင် Again နှင့် Pain ; denied နှင့် died; fall နှင့် pale; away နှင့် day; sky နှင့် die တို့သည် အတွင်း ကာရန်များ ဖြစ်သည်။ သူ့အရေးအသားကို 'စကားပြေကဗျာ' [Prose Poem] ဟု ခေါ်နိုင်သည်။ မြန်မာလို 'စာညွှန်' ဟု ခေါ်လျှင် သင့်ပေလိမ့်မည်။"

\* \* \* \* \*

### Life

Life is tons of discipline. Robert Frost.

ဘဝ

ဘဝဟူသည် များစွာသော တန် (အလေးချိန်) ပမာဏ ကြီးလေးသည့် တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားတို့ပင်တည်း။

အမေရိကန်ကဗျာဆရာကြီး ရောဘတ်ဖရော့စ်ဖိ

\* \* \* \* \*

### Imaginative Experimentation

Practise the art of imaginative experimentation. Consider every conceivable combination of circumstances for your sales campaign or your administrative setup. Never mind if some of them seem silly or impossible at first glance. Maybe, wild notion can be tamed or made to do good work if you do not reject it too soon. In this work of imaginative experimentation knowledge and experience count for most. Some people have supposed that mental creation means making something out of nothing at all. But knowledge that has been assimilated and is part of you is the vital substance of imaginative construction. One cannot think well about any subject unless one knows it well. Facts are always the best possible prompters of ideas. So if you find your-self stuck for new ideas, turn to facts. Here is your best chance of finding new expedients, new lines of action, new modes of treatment. There is a definite relation between the amount of knowledge people possess and their ability to think creatively and originally.

**James L. Mursell**  
in **Streamline Your Mind.**

### စိတ်ကူးဖြင့် စမ်းသပ်မှု

စိတ်ကူးဖြင့် စမ်းသပ်မှုကို ကျင့်ပါ။ သင်၏ ကုန်ပစ္စည်းတို့ကို အရောင်းရ တွင်ကျယ်အောင် အားသွန် ကြိုးပမ်းမှု၌သော်လည်းကောင်း၊ သင်၏ အုပ်ချုပ်ရေးလုပ်ငန်း စီစဉ်ချက်၌သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူး၌ ရနိုင်သမျှ အကြောင်းအရာ အချက်လက်များကို စိတ်မှာ ဆိုင်းစပ်ကြည့်ပါ။ အချို့ အကြောင်းအချက်တို့သည် အပေါ်ယံအမြင်အားဖြင့် အလကား ဆက်သက်မှုသာ ဖြစ်နေပုံရလျှင် အရေးမဟုတ်ပါ။ ကိစ္စမရှိပါ။ အလကားပဲ ဟူသော ဆဘောထားဖြင့် အလျင်စလို ပယ်မပစ်ဖို့သာ လိုသည်။ စိတ်ကူးဖြင့် စမ်းသပ်မှုပြုရာ၌ သိမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့သည် အများဆုံးအနေဖြင့် အရေးပါပေသည်။ စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်တီးမှုသည် လုံးဝမရှိသည့်အထဲမှ တစ်ခုခု ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အချို့က ဆက်ကြသည်။ ခံယူကျင့်သုံးနေရသဖြင့် မိမိဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်း အဖြစ်သို့ ရောက်နေပြီဖြစ်သော အတွေ့အကြုံသည် စိတ်ကူးဖြင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းရသော အနာဂတ်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူး အဆောက်အအုံ တည်ဆောက်ရာ၌ အလွန် အရေးပါသော ပစ္စည်းပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အကြောင်းရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ပင်ဖြစ်စေ၊ ထိုအကြောင်းရပ်ကို ကောင်းစွာ သိနားထောင်ထားလျှင် ကောင်းစွာ တွေးခေါ်ထင်မြင်ယူဆနိုင်မည် ဟုတ်ချေ။ အတိအကျ အကြောင်းအချက်တို့သည် အတွေးအခေါ်တို့ ပေါ်ထွန်းစေသည့် တွန်းအားများ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အတွေးအခေါ်သစ် မပေါ်လာဘဲ ဆိုင်းငံ့ တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေလျှင် အကယ်၍ အခြေအပျက် အကြောင်းအချက်တို့ကို လှည့်၍ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ အတိအကျ အကြောင်းအချက်တို့သည် သင့်အဖို့ အကောင်းဆုံးသောအခါနှင့် သင့်လျော်သော စီမံဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းများ၊ လုပ်ဆောင်ပုံများကို ရှာဖွေ ကြံစည်

လျာထားရာ၌ အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းတို့ကို ပေးနိုင်စွမ်းပေသည်။ မိမိတို့ ပိုင်နိုင်စွာ သိနားလည်ထားသော သိမှု မည်မျှရှိသနည်း၊ ထိုမျှပင် မိမိသည် ကိုယ်တိုင် အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာစေအောင် ကြံစည်တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း ရှိပေလိမ့်မည်။

ရှိမ်း အယ်လက်မားဆဲလ်  
'သင့်စိတ်ကို စင်းလုံးချောဖြစ်အောင် လုပ်ပါ' ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်။

\* \* \* \* \*

### Language Life

Life of a language is like a giant tree in the tropics. It knows no seasons. Random leaves detach themselves, and flutter to the ground, and as they fall new ones appear. Words useful in the past lie forgotten, while new words unfold in speech.

Lincoln Barnett.

### ဘာသာစကား၏ ဘဝ

ဘာသာစကားတစ်ခု၏ ဘဝသည် အပူပိုင်းဒေသရှိ ကြီးထွား မြင့်မားသော သစ်ပင် ကြီးတစ်ပင်နှင့်တူ၏။ ထိုသစ်ပင်မျိုးသည် ရာသီဥတုကြောင့် အပြောင်းအလဲမရှိ။ သစ်ရွက်တို့သည် ကိုင်းများမှ ပြုတ်ကျပြီးလျှင် မြေပေါ်သို့ လူးလွင့်ကျကြသည်။ ယင်းတို့ ကျသည့်အခါ ရွက် သစ်များ ပေါ်လာကြသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ရှေးခေတ်၌ အသုံးဝင်သော ဝေါဟာရတို့သည် အသုံးပြုခြင်း မခံကြရတော့ဘဲ မေ့ပျောက်ခြင်း ခံကြရသည်။ ထိုစဉ်တွင် ဝေါဟာရသစ်တို့ သည် ပြောဆိုရေးသားကြရာ၌ ပွင့်လန်းလျက် ရှိကြကုန်၏။

လင်ကွန်းဘာနက်

\* \* \* \* \*

### Be not Angry

We should not be angry with persons when we see their harshness, their ingratitude, their injustice, their pride, their shelf-love and forgetfulness of others. They are made thus, it is their nature and they are bound to retain it. To protest against them is like protesting or complaining against the Bee's sting, the Sun's heat or the Lemon's sourness.

Upanishads  
(Quoted in PHP magazine)

### စိတ်မဆိုးပါနှင့်

ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သူများ၊ ကျေးဇူးကန်းသူများ၊ မတရားပြုမှုသူများ၊ ဟန်မာနကြီးသူများ၊ မိမိအဖို့သာ သိပြီးလျှင် သူတစ်ပါးအတွက် မေ့နေသူများ၊ ထိုသူများကို သူတို့၏ အမူအကျင့် စိတ်ထားများနှင့် ပတ်သက်ပြီးလျှင် စိတ်မဆိုးသင့်ပေ။ သူတို့၏ သဘာဝသည် ထိုအတိုင်းသာ ဖြစ်သဖြင့် သူတို့သည် သူတို့၏ နဂိုသဘာဝကို ထိန်းသိမ်းကြရမည်ပင်။ သူတို့ကို ထိခိုက်ခြင်း၊ သူတို့ကို အပြစ်ပြောခြင်းသည်များမှာ အထိပ်ရကောင်းလား၊ နေပူရကောင်းလား၊ သံသရာချင်ရကောင်းလားဟု ကန့်ကွက်ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် တူချေမည်။

ဂျပန်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်၌ ဖော်ပြထားသည့် ဟိန္ဒူကျမ်း 'ဥပနိသျှ' မှ ကောက်နုတ်ချက်။

\* \* \* \* \*

### Childern

Children are not things to be moulded but people to be unfolded.  
Jess Lair.

### ကလေးများ

ကလေးများသည် ပုံသွင်းရန် အရာများမဟုတ်။ ပွင့်လန်း ရှင်သန်လာအောင် ပြုစု ချီးထောင်ပေးရမည့် လူသားများသာ ဖြစ်သည်။

ဂျက်စ်လဲယား

\* \* \* \* \*

### Conformity

We are half ruined by conformity, but we should be wholly ruined without it.

Charles D. Warner.

### လိုက်လျော ကျင့်ကြံမှု

အများသဘောအတိုင်း လိုက်လျော ကျင့်ကြံခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဝက် ဖျက်စီးကြရ၏။ သို့သော် လိုက်လျောကျင့်ကြံမှု မရှိလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် လုံးလုံးလျားလျား ဖျက်စီးကြချေမည်။

ချားလ်စ်ဒီ ဝါးနား

\* \* \* \* \*



### Serve Others

Every day, focus on serving other without regard to receiving anything in return. Make your focus the lightening of another's burden, the brightening of another's life. Get your joy and satisfaction in life from seeing others made happy by what you do for them. Instead of demanding affection and attention, give attention and show appropriate affection to others. When you feel lonely, get out and do something for someone else.

From article 'How to stay mentally fit' by Elden M. Chalmers in These Times a religious magazine in U.S.A.

### သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်ပါ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိအကျိုးမပါဘဲ သူတစ်ပါး အကျိုးဆောင်မှု အပေါ်၌ အာရုံစိုက်ပါ။ သူတစ်ပါး၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ပေါ်သွားစေရေး၊ သူတစ်ပါး၏ဘဝ တောက်ပြောင် ရွှင်လန်း စေရေးတို့အပေါ်တွင် သင်၏ အာရုံစိုက်မှုပြုပါ။ မိမိက ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်သဖြင့် သူတစ်ပါးတို့ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့သည်ကို တွေ့မြင်ခြင်း၌ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါ။ သူတစ်ပါးထံမှ ကြင်နာယုယမှုကို တောင်းဆိုမည့်အစား မိမိက သူတစ်ပါးတို့အား ကြင်နာ ယုယမှုကို ပေးပါ။ သင့်မှာ အထီးကျန်စိတ်ဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်နေသောအခါ အပြင်သို့ထွက်၍ တစ်ယောက်ယောက် အတွက် တစ်ခုခု ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

အဲလ်ဒန် အမ်ချဲမား

\* \* \* \* \*

### Little

If little labour, little are our gains; Man's fortunes are according to his pains.  
Robert Herrick.

### အနည်းငယ်

အနည်းငယ် ကြိုးပမ်းလျှင် အနည်းငယ် အကျိုးရှိမည်။ လူ၏ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝခြင်း သည် သူ့အပင်ပန်းခံသည်နှင့်အမျှ ဖြစ်သည်။

ဗြိတိသျှစာဆို ရောဘတ်ဟဲရစ်ခ်

\* \* \* \* \*

### Work

Work is the means by which we make our lives useful. There is great beauty in useful function. No matter what the job, if it is

done well, it is an expression on beauty. Our attitude toward our work determines the beauty of the completed job.

David Curtis in article, 'Daily power of joyful living' in The Psychologist, August 1966.

### အလုပ်

အလုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို အသုံးဝင်ခြင်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သောနည်း ဖြစ်သည်။ အသုံးဝင်သော လုပ်ဆောင်မှု၌ ကြီးမားသော အလှူရှိသည်။ မည်သည့်အလုပ်ပင်ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်လုပ်ဆောင်လျှင် အလုပ်ကို ဖော်ပြသည် မည်၏။ လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည့် အလုပ်ကိုစွဲ၏ ဆရာသည် ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ပေါ်တွင် ထားရှိသော သဘောအပေါ်၌ တည်

ဒေးဇစ် ကားတစ် စ်

\* \* \* \* \*

### Feeling Young

Psychologists have discovered that continuing to learn is probably the most successful means we can use to ensure that we'll go on feeling young.

'For the person who is growing,' says Dr. James L. Mursell, 'It's very difficult to feel old.'

Collect skills as you collect things, the experts advise and life can't fail to be fun.

And the more honest-to goodness fun you have, the more positive life you will enjoy.

Robert Mines.

### မအိုနည်း

အဘယ်ပညာကို ဆက်လက် ဆည်းပူးနေခြင်းသည် တစ်သက်လုံး အိုစိတ်မဝင်ဘဲ မျှော်လင့်ချက်ရှိ အောင်မြင်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပညာဆရာတို့က တွေ့ရှိကြသည်။

'နည်းသိ ထိုဘက်နေသူအဖို့ အိုစိတ်ဝင်ရန် အလွန် ခဲယဉ်းသည်' ဟု ဒေါက်တာ ရှိမ်း

အဘယ်ပညာကို စုဆောင်းသလို ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း စုဆောင်းပါဟု ကျွမ်းကျင်သည်

အဘယ်ပညာကို စုဆောင်းသလို ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း စုဆောင်းပါဟု ကျွမ်းကျင်သည်

ဧရာဘတ်မိုင်စ်

\* \* \* \* \*

### Hobbies

Hobbies make life enjoyable and interesting, and perhaps for that reason we shouldn't try to analyze why we prefer one hobby to another.

Mastering the fundamentals and being able to judge or appreciate the whole is an important state of mind necessary for any hobby.

**Shizuo Asada,**  
**President of Japan Air Lines (JAL)**  
**in article "The Far-reaching**  
**Wings of the Crane" in P.H.P.,**  
**June 1980.**

### ဝါသနာလုပ်ငန်းများ

ဝါသနာအလျောက် အပျော်တမ်းလုပ်သော လုပ်ငန်းများသည် ဘဝကို နေပျော်စေ၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်ဝါသနာလုပ်ငန်းကို အခြား ဝါသနာလုပ်ငန်းထက် အဘယ်ကြောင့် ပို၍ နှစ်သက်သည်ဟူသည့် အချက်ကို စိစစ်ဝေဖန်ဖို့ မသင့်ပေ။

အခြေခံသဘောတရားတို့ကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ပြီးလျှင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ခြံ့၍ သုံးသပ်နိုင်ခြင်းတို့သည် မည်သည့် ဝါသနာလုပ်ငန်းအတွက်မဆို လိုအပ်သော စိတ်ထား ဖြစ်ပေသည်။

ဂျပန်လေယာဉ်ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ ရှိနိုအာဆာဒါ  
(P.H.P., ဇွန်လ ၁၉၈၀ ထုတ်မှ)

\* \* \* \* \*

### A Woman's Torment

A woman's torment is not the man's tyranny but his indifference.  
**Michelet.**

မိန်းမတစ်ဦးအပေါ်၌ ညှဉ်းဆဲမှုသည် ယောက်ျား၏ နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်မှုမှ ပေါ်ထွက်လာသည်မဟုတ်။ ယောက်ျားက ဥပေက္ခာပြုမှုမှ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

မစ်ရှဲလီ

\* \* \* \* \*

### Educated Specialists

The need for a vast expansion in University education will be denied by no one in this country (England).

We need above all scientists-natural scientists and social scientists, and we need, too, doctors, engineers and technologists. But the specialists we need should be educated specialists, able to

understand something of history and literature, able to conduct their private lives with intelligence and grace, able to achieve rational and informed political decision.

O. L. Zangwill, M.A.  
Professor of Experimental Psychology in the  
University of Cambridge (in his Preface to  
Karl Jasper's book  
'The Idea of the University')

### ပညာရှိ ကျွမ်းကျင်သူများ

တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ချဲ့ထွင်ရန် လိုအပ်သည် ဟူသော အချက်  
ဆို၍ (အင်္ဂလန်) နိုင်ငံတွင် မည်သူကမျှ ငြင်းဆိုမည် မဟုတ်ပေ။ အထူးသဖြင့် သိပ္ပံပညာရှင်  
များ လိုသည်။ သိပ္ပံပညာရှင် ဆိုရာ၌ သဘာဝသိပ္ပံများနှင့် လူမှုရေးသိပ္ပံများ၏ သိပ္ပံပညာရှင်များ  
ဆို ဆိုလိုသည်။ ထို့ပြင်လည်း ဆရာဝန်များ၊ အင်ဂျင်နီယာများ၊ နည်းပညာရှင်များလည်း  
ဆိုသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ လိုနေသော ကျွမ်းကျင်သူများသည် ပညာရှိကျွမ်းကျင်သူများ  
ဖြစ်သင့်သည်။ ထိုပညာရှိ ကျွမ်းကျင်သူတို့သည် သမိုင်းနှင့် စာပေတို့ကို အတော်အသင့်  
သိနားလည်ရပေမည်။ မိမိ အတွင်းရေးဘဝ၌လည်း ရည်ရည်မွန်မွန် ကျက်သရေရှိရှိ ပြုမှု  
ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကြောင်းကျိုးသင့်၍ အသိအမြင်ပြည့်စုံသော သဘောထားမျိုးဖြင့် ချမှတ်  
သော နိုင်ငံရေး ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း ကောင်းစွာ ချမှတ်နိုင်ရပေမည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ကင်းဘရိတ်တက္ကသိုလ်၊ စမ်းသပ် စိတ်ပညာဌာန  
ပါမောက္ခ အို. ဂျီ. စင်စစ်လ်။ (ကားလ်ဂျက်စပါး၏ "တက္ကသိုလ်ကျောင်း  
ဟူသော သဘောတရား" စာအုပ်၌ ပါရှိသော အမှာစာမှ ကောက်နုတ်  
ခြင်း ဖြစ်သည်။)

ဤကောက်နုတ်ချက်၌ Educated ဆိုသော ဝေါဟာရကို မြန်မာပြန်ရသည်မှာ  
ကျွမ်းကျင်ပေ။ ပညာတတ်တိုင်း ပညာရှိမဟုတ် ဟူသော စကားအရ Educated ကို  
ပညာတတ်သော ဟု မြန်မာပြန်၍ မဖြစ်နိုင်။ ပညာတတ်နှင့် ပညာရှိတို့သည် မတူကြချေ။  
ပညာတတ်သူသည် သူ လေ့လာသင်ကြားထားသော ပညာရပ်၌ တတ်ကျွမ်းသည်။ သို့သော်  
အကောင်းအဆိုး၊ အမှန်အမှား၊ တရား မတရား စသည် ပမာဏ အကြောင်းခံတရားတို့ကို  
နားလည်စေရန် နှိုင်းချိန်၍ သိချင်မှ သိမည်။ သိသည်ဆိုလျှင် ထိုပညာတတ်သည် ပညာရှိ  
ဖြစ်သော်လိမ့်မည်။

သမိုင်းနှင့် စာပေ၌ အတော်အတန် သိနားလည်ရမည် ဆိုရာ၌ သမိုင်းနှင့် စာပေသည်  
လူ့ဘဝ၊ လူ့စေတနာ၊ လူ့ဝတ္တရား၊ လူ့တာဝန် စသည် လူပီသရေးအတွက် အထောက်  
အကူဖြစ်သည်။ ညည်ညည် အတတ်ပညာကိုပင် တတ်ကျွမ်းသည် ဆိုစေကာမူ လူ့အကြောင်း  
ကို သိလိုသော သမိုင်းနှင့် စာပေကို သိတတ် နားလည်ထားသင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် လူ၏  
ဘဝ၏အကျိုးအကြောင်းကို နားလည်ပေလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ထိုသို့သော ပညာရှိကျွမ်းကျင်သူ သည် မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများ၌ လိမ္မာ  
စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။ လူတောထဲတွင် အရပ်မဆိုးဘဲ ကျက်သရေရှိရှိ နေထိုင်ပြုမှု  
ဆောင်ရွက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အများနှင့် သက်ဆိုင်သော နိုင်ငံရေး ကိစ္စများ၌လည်း အကြောင်း  
အကျိုးသိရှိ၍ အကြောင်းအချက်မျိုးစုံကို သိရှိနားလည်ပြီးမှ ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်  
ချက် ချက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ]

### Science and Technology

Science and technology are said to be the cause of most of our ills today. By conquering disease and extending life they have been responsible for an explosion of the population. By increasing productivity and raising living standards they have been responsible for depleting resources and polluting nature. By expanding knowledge and emphasizing efficiency they have been responsible for deflating myths and diminishing man. And by placing enormous power in the hands of man they have brought him to the brink of destruction.

**Glen Seaborg (Nuclear Chemist and Noble Laureate)**

UNESCO Courier, Aug, Sept 1982.

### သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့နေရသော ဒုက္ခများစွာတို့သည် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတို့၏ အကြောင်းခံသည်ဟု ဆိုနေကြ၏။ အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းစေ၍ အသက်ရှည်စေခြင်းဖြင့် လူဦးရေ အဆမတန် တိုးနေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့၏ တာဝန် ဖြစ်သည်။ ကုန်ထွက်တိုးစေ၍ လူနေမှုအဆင့်အတန်း တိုးတက်ခြင်းကြောင့် သယံဇာတပစ္စည်း များ ပြုန်းတီး၍ သဘာဝအခြေအနေ ညစ်ညမ်းပျက်စီးရသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် သိပ္ပံ နှင့် နည်းပညာတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ အတတ်ပညာ အသိပညာ ကျယ်ပြန့်၍ လုပ်အားစွမ်းရည် တိုးတက်မှုဖြစ်လာသောကြောင့် ရှေး အစဉ်အလာများ အဓိပ္ပာယ်ပျက်ပြား၍ လူ၏ တန်ဖိုး လျော့နည်းရသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းသည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် လူသား၏ လက်ဝယ်သို့ ကြီးမားသော တန်ဖိုးကို အပ်နှံလိုက်ခြင်းဖြင့် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ တို့က လူသားအား ပျက်ပြုန်းသည့်အဖြစ်၏ နှုတ်ခမ်းသို့ ပို့ရာကျချေသည်။

နိုဗယ်ဆုရ အကျဉ်းချုပ်တော်ပညာရှင်  
ဂလင်းဆီးဗော့

\* \* \* \* \*

### Work and Happiness

So much unhappiness, it seems to me, is due to nerves; and bad nerves are the result of having nothing to do, or doing a thing badly unsuccessfully or incompetently. Of all the unhappy people in the world, the unhappiest are those who have not found something they want to do.

True happiness comes to him who does his work well, followed by a relaxing and refreshing period of rest. True happiness comes from the right amount of work for the day.

**Lin Yutang, On the Wisdom of America**

### အလုပ်နှင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း

ကျွန်ုပ်၏အထင်မှာ မရွှင်လန်းမှုများစွာတို့သည် အာရုံကြောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အာရုံကြော မကောင်းခြင်းသည် လုပ်စရာအလုပ် မရှိ၍သော်လည်းကောင်း၊ လုပ်စရာအလုပ်ကို ကောင်းစွာ မလုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ အောင်မြင်စွာ မလုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မတတ်ကျွမ်းဘဲ လုပ်၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ စိတ်မချမ်းသာသူတို့တွင် မိမိတို့ ထုပ်ချင်သောအလုပ်ကို မတွေ့ရသောသူတို့သည် စိတ်မချမ်းသာ အဖြစ်ဆုံးပင်။

စစ်မှန်သော စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်ပြီးနောက် အပန်းဖြေ၊ အားသစ်မွေးနိုင်သည့် အားလပ်ချိန်ကိုရသော ပုဂ္ဂိုလ်ထံသို့လာ၏။ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း အစစ်သည် နေ့စဉ်အလုပ်ကို မှန်မှန်လုပ်၊ သင့်တန်သလောက် ပြီးစီးခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။  
တရုတ်စာရေးဆရာကြီး လင်ယူတန်

\* \* \* \* \*

### Health

With health, everything is a source of pleasure; without it; nothing is, whatever it may be, is enjoyable. It follows that the greatest of follies is to sacrifice health for any kind of happiness, whatever it may be, for gain, advancement, learning or fame, let alone, then, for fleeting sensual pleasures.

Schopenhauer

### ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာနေလျှင် မည်သည့်အရာမဆို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ဖွယ် အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင် မည်သည့်အရာပင် ဖြစ်စေ၊ စည်းစိမ်ခံစားဖွယ် မဖြစ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အမြတ်အမြတ်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ တိုးတက်မှုအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားတတ်မြောက်မှုအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ရနိုင်မည့် မည်သည့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုအတွက် ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးကို စတေးခြင်းသည် မိုက်မဲမှုတို့တွင် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ပေါ်ပြီး ဆွေးနွေးသော ကာမဂုဏ်ခံစားမှုအတွက်ကား ဆိုဖွယ်မရှိပြီ။

ဂျာမန်ဒဿနိကဆရာကြီး ရှုပ်င်းဟုဝါး

\* \* \* \* \*

### Confidence

Confidence is a thing not be produced by compulsion. Man cannot be forced into trust.

Daniel Webster.

### အယုံအကြည်

အယုံအကြည်ကို အတင်းအကျပ် လုပ်ယူ၍ မရနိုင်။ အတင်းအကျပ် ယုံကြည်ခိုင်း၍လည်း မရနိုင်ပေ။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဒယ်နီယယ်ဝက်ဗစတား

\* \* \* \* \*

### Inventor

The condition of an inventor is, indeed, not enviable. I know of but one condition that renders it in any degree tolerable, and that is the reflection that his fellowmen may be benefited by his discoveries.

Samuel F. B. Morse.

### တီထွင်သူ

တီထွင်သူ၏ အခြေအနေသည် အားကျဖွယ်မဟုတ်သည်မှာ အမှန်ပင်။ တီထွင်သူအဖို့ ခံသာသည့်အချက် တစ်ခုသာရှိသည်။ ထို့အချက်မှာ မိမိ၏ တွေ့ရှိ တီထွင်မှုများကြောင့် ဘဝတူ လူသားတို့အဖို့ အကျိုးရှိနိုင်သည်ဟူသော ပြန်လည်တွေ့မိချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရုပ်ဝေးဆက်သွယ်မှု ကြေးနန်းကို တီထွင်သော အမေရိကန်ပညာရှင်ကြီး ဆယ်မျူယယ်မော့စ်

\* \* \* \* \*

### Peace

Peace cannot be kept by force. It can only be achieved by understanding.

Albert Einstein.

### ငြိမ်းချမ်းရေး

ငြိမ်းချမ်းရေးကို အတင်းလုပ်ယူ၍ မရနိုင်။ နားလည်မှုဖြင့်သာ ရယူနိုင်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Success

If success comes early, it can be the end of the person, the end of their character. Depending on the kind of success, it can kill a human being.

Graham Green.

### အောင်မြင်ခြင်း

အောင်မြင်ခြင်း စောစောရောက်လာလျှင် ထို့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဘဝဆုံးနိုင်သည်။ စာရိတ္တ  
အောင်မြင်ခြင်း ကုန်ဆုံးနိုင်သည်။ အောင်မြင်ခြင်း အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ လူသားတစ်ယောက်  
တို့ ဖျက်စီးဆုံးပါးစေနိုင်သည်။

ဗြိတိသျှစာရေးဆရာကြီး ဂရေဟမ်ဂရင်း

\* \* \* \* \*

### Unity

Nations and people are bound together not by science but art, not by politics but by religion, not by wisdom but by feeling.

Korean Value an article in Korea Newsreview, May 17, 1980

### စည်းလုံးခြင်း

နိုင်ငံများ လူသားများသည် သိပ္ပံပညာဖြင့် စည်းလုံးမှုမရနိုင်၊ အနုပညာဖြင့်သာ ရနိုင်  
သည်။ နိုင်ငံရေးဖြင့် မရနိုင်၊ ဘာသာရေးဖြင့်သာ ရနိုင်သည်။ ပညာဖြင့် မရနိုင်၊ ခံစားမှုဖြင့်  
ရနိုင်သည်။

၁၉၈၀ ပြည့်၊ မေလထုတ် "ကိုးရီးယားသတင်းမဂ္ဂဇင်း" ပါ  
ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ။

[အထက်ပါ စာပိုဒ်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ သိပ္ပံပညာသည် တစ်နိုင်ငံ တစ်လူမျိုးတည်းနှင့်သာ  
ဆက်ဆံနိုင်သည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် စုစည်းရာ၌ မထိရောက်။ အနုပညာ ဖလှယ်မှုဖြင့်သာ  
ရရှိနိုင်သည်။ နိုင်ငံရေးဟူသည် ရှုပ်ထွေး၍ နိုင်ငံအချင်းချင်း လူမျိုးအချင်းချင်း စည်းလုံး၍  
နိုင်သည့်အကြောင်း မဟုတ်။ နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံရေးသည် စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ရစေ  
နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ သဘောထားကွဲလွဲမှုနှင့် အပြိုင်အဆိုင် စသည်တို့သာ ပွားလာချေသည်။  
ထိုစည်းလုံးစိမ်းပင် လူမျိုးချင်း နိုင်ငံချင်း စည်းလုံးမှုကို ပညာရှိစကားဖြင့် ရယူနိုင်ဖို့မလွယ်ပေ။  
အချက်ကွဲလွဲလျှင် စည်းလုံးညီညွတ်ကြပေလိမ့်မည် ဟူ၏။]

\* \* \* \* \*

### Life

Life is too short to be little.

Disraeli

ဗြိတိသျှရေးရှင်ဝန် ဘင်ဂျမင်ဒစ်စရေးလီ (ဖွားသက္ကရာဇ် ၁၈၀၄၊ ကွယ်လွန်သက္ကရာဇ်  
၁၈၈၁) ၏ ဗြိတိသျှတိုက်လေးများဖြင့် စိတ်ထူးသဘောထား သေးသိမ်သူတို့ကို သတိပေး ဆုံးမ  
ရန် ရေးသားခဲ့ပြီး "လူ့ဘဝဟာ သိပ် တိုတောင်းတယ်။ သေးသိမ်နေဖို့အချိန်မရှိဘူး"

\* \* \* \* \*



### Poetry and Music

If I had my life to live over again, I would make it a rule to read some poetry and listen to some music at least once every week; for perhaps the parts of my brain now atrophied would thus have been kept alive through use. The loss of these tastes is a loss of happiness.

Charles Darwin.

### ကဗျာနှင့်ဂီတ

အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို ပြန်နေ့ခွင့်ရပါမူ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ကဗျာအချို့ကို ဖတ်၍ ဂီတ အချို့ကို နားထောင်ရန် စည်းကမ်းပြုလုပ်ထားမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် ယခု အသုံးမပြု၍ ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သည် အသုံးပြုလာသောကြောင့် ပြန်၍ ထက်သန်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော စာပေ၊ ဂီတ အနုပညာကို နှစ်သက်လိုက်စားမှု မရှိသည်နှင့်အမျှ စိတ်ချမ်းသာမှုသည် လျော့နည်းဆုံးပါး ချေမည်။

သဘာဝသိပ္ပံဆရာကြီး ချားလ်စ်ဒါဝင် (၁၈၀၉-၁၈၈၂)

\* \* \* \* \*

### Yes or No

Half the difficulties of man lie in his desire to answer every question with Yes or No. Yes or No may neither of them be the answer; each side may have in it's some yes and some no.

W. Somerset Maugham.

### ဟုတ် မဟုတ်

လူတို့၏ အခက်အခဲများတွင် တစ်ဝက်သည် တွေ့ရှိသမျှ ပြဿနာများအတွက် ဟုတ် ဖြစ်၊ မဟုတ်-ဟူသော အဖြေတစ်ခုခုကို လိုချင်ခြင်း၌ တည်နေ၏။ ဟုတ်၏ ဟူ၍လည်း မဟုတ်၏၊ မဟုတ်ဟူ၍လည်း မဟုတ်ဘဲ၊ အဆိုးနှင့် အကောင်း၊ အမှားနှင့် အမှန်၊ ဟုတ်၏နှင့် မဟုတ် ဟူသော နှစ်ဘက်လုံး၌ ဟုတ်၏ဟူသော အဖြေအချို့နှင့် မဟုတ်ဟူသော အဖြေ အချို့ ရှိကြပေသည်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး ဆမ္မားဆက်မော်စ်

[ဆိုလိုသည်မှာ မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို အကောင်းချည်း သက်သက်၊ အဆိုးချည်း လုံးလုံးလျားလျားဟူ၍ မရှိ။ အကောင်းထဲမှာ အဆိုး ရောနေသလို အဆိုးထဲမှာ လည်း အကောင်း ရှိတန်သလောက် ရှိသည်ဟူ၏။]

\* \* \* \* \*

### Stark Reality and Fiction

My dear fellow' said Sherlock Holms, as we sat on either side of the fire in his lodgings at Baker Street, 'life is infinitely stronger than anything which the mind of man could invent. We would not

care to conceive the things which are really mere commonplaces of existence. If we would fly out of that window, hand in hand, hover this great city, gently remove the roofs, and peep in at the queer things which are going on, the strange coincidences, the plannings, the crosspurposes, the wonderful chains of events, working through generations and leading to the most outer results, it would make all fiction with its conventionalities and foreseen conclusions most stale and unprofitable'.

**From 'A Case of Identity' by Sir Arthur Conan-Doyle**

ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ယောက် ဘေးကားလမ်းရှိ ရှားလော့ဟုမ်း၏ နေအိမ်မီးလင်းပုံမှာ တစ်ဘက်စီ ထိုင်နေခိုက် ရှားလော့ဟုမ်းက ဆိုသည်။

'ဒီမှာကိုယ့်လူ ဘဝအဖြစ်အပျက်တွေဟာ လူသားတို့ရဲ့ စိတ်ကူးက တီထွင်ဖန်ဆင်းသမျှ အဖြစ်အပျက်တွေထက် အတိုင်းအဆမရှိ ပိုပြီးခိုင်ခံ့တယ်။ ဖြစ်နေကျ၊ ထူးထူးခြားခြားဟုတ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပဲလို့ ဆိုရတဲ့ဟာတွေကို ကျုပ်တို့ မတွေးမကြံရကြဘူး။ တကယ်ဆိုတာ ကျုပ်တို့နှစ်ယောက် လက်တွဲပြီး ဟောဟို ပြတင်းပေါက်ကထွက်ရင်း ငှက်ပျံသလိုပဲ ဒီမြို့ကြီးပေါ်မှာ ဝဲဝဲကြည့်။ အိမ်တွေရဲ့ အမိုးတွေကို အသာကလေးလုပ် အိမ်တွေထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ထူးထူးဆန်းဆန်း ကြောင်တောင်ထောင် အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ထူးဆန်းတဲ့ ဆိုက်ဆိုင်မှုတွေ၊ အမျိုးမျိုးကြံစည်ချက်တွေ၊ အတိုက်အခံကိစ္စတွေ၊ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက် အချိတ်အဆက်တွေ၊ အဲဒါတွေဟာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် လုပ်ကိုင် ဖြစ်ပျက်နေပြီး သာမန် အတိုင်းတာထက် ကျော်လွန်ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ... အဲဒီ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအချက်ကိုသာ အရင်းအတိုင်း ဖော်ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်၊ ယခုရှိသမျှ ဝတ္ထုတွေဟာ ရိုးဟောင်းသွားပြီး အကျိုးကျေးဇူး မရှိတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်သွားမယ်။ ဝတ္ထုဆိုတာ ဘယ်လိုပဲ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဖန်ဆင်းထားဦးတော့၊ အစဉ်အလာ စည်းကမ်းတွေ ချိန်ညှိထား ဘယ်လို အဆုံးသတ်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်မြင်နိုင်တယ်။ ဟို အရင်းအတိုင်း တကယ် အဖြစ်အပျက်တွေမှာ ဒီလို ကန့်သတ်ချက်မရှိဘူး'

ဆာအာသာ ကွန်နင်ဒွိုင်လ် ရေးသော 'A Case of Identity' မည်သော ရှားလော့ဟုမ်းဝတ္ထုမှ ကောက်နုတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ ဖြစ်ပျက်ခြင်း နောက်ဆုံးဝါကျ နှစ်ခုသည် All fiction with its conventionalities and foreseen conclusionsကို ပြန်ဆို၍ ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ Truth is stranger than fictionဟူသော အဆိုကို ပြန်လည် ဖော်ပြသော စကားရပ်ပင် ဖြစ်သည်။



**Families**

Families can help their members to grow individually. The family is the place to learn and follow moral standards. It can teach such things as fair play which leads to justice, temperance as fair play which leads to justice, temperance in opinion, speech and habits which frees

from excess; honesty and sincerity which lead to a disciplined, balanced life.

Anne G. Purnell,  
College President,  
Sweet Briar,  
Virginia, U.S.A.

### မိသားစုများ

မိသားစုများသည် မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်း တိုးတက်ကြီးပွားရေး၌ အကူအညီပေးနိုင်သည်။ မိသားစုသည် စရုဏတရားများကို နာယူကျင့်သုံးရန် ဌာနဖြစ်သည်။ မိသားစုက တရားမျှတမှုကို သင်ပေးနိုင်သည်။ တရားမျှတမှုကို အကြောင်းပြု၍ တရားသဖြင့် ပြုမူခြင်း။ ထင်မြင်ချက်များ ဖော်ပြရာတွင်လည်းကောင်း၊ အပြောအဆို၌လည်းကောင်း၊ အမှုအကျင့်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ မျှတစောင့်စည်းမှုတို့ ပေါ်ထွန်းနိုင်သည်။ ရိုးသားပြောဆိုမတ်မှုနှင့် တည်ကြည်ဖတ်မှုတို့ကို အကြောင်းပြု၍ စည်းကမ်းရှိ၍ အစွန်းအစ မထွက်သည့် ပြေပြစ်ညီညွတ်သော ဘဝကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဗာဂျင်းနီးယားပြည်နယ်၊ ဆွဲစရိုင်းယား  
တက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး အဲန်ဂျီပီးနဲလ်

\* \* \* \* \*

### The Eternal

We always seek the eternal everywhere save here, we always turn our mind's eye toward something beyond the present moment and the present reality; or else we await death as though each instant were not death and rebirth. Each instant offers a new life to us. To-day, now, this month is all we can seize,

Alain de Lille (1147-1203)  
French sage surnamed "the Universal Doctor"

### ထားဝရ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထားဝရတရားကို ဤနေရာ (မိမိကိုယ်)မှအပ အခြား နေရာတကာတွင် အမြဲရှာနေကြ၏။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်သန္တအလျောက် ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ဤတစ်ခဏ ဤပစ္စက္ခသင်္ခါရမှ ကျော်လွန်ပြီးလျှင် လှမ်း၍ ရှာနေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သေခါမှ ထားဝရတရားနှင့် တွေ့မည်အထင်ဖြင့် သေခြင်းကို စောင့်နေကြသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဤယခုတစ်ခဏ သည်ပင်လျှင် သေခြင်း၊ ပြန်၍ဖြစ်လာခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ ဤတစ်ခဏချင်း၌ပင် ဘဝသစ်ကို ရယူနေရ၏။ ဤအချက်ကို မသိမှတ် ယနေ့၊ ယခု၊ ဤလ စသည်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်ကာလကို ဖမ်းယူမှတ်သားနေကြရကုန်၏။

ပြင်သစ်ပညာရှိကြီး အလိန့်ဒီလစ်လ်

[ဆိုလိုရင်းမှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရသည်ပင်လျှင် ထာဝရတရားဖြစ်၏။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံကို သတိမမူကြဘဲ ထာဝရတရားကို အဝေးသို့ မျှော်ငေးရှာဖွေနေကြ၏ ဟူ၏။]

\* \* \* \* \*

### Pessimism & Buddhism

Pessimism denotes an attitude of hopelessness towards life, in a vague general opinion that pain and evil dominate in human affairs. The original doctrine of the Buddha is in fact as optimistic, as any optimism of the West. To call it pessimism is merely to apply to it a characteristically Western principle to which happiness is impossible without a personality. The true Buddhist looks forward with enthusiasm to absorption into eternal bliss.

Encyclopaedia Britannica.

### အပျက်မြင်ဝါဒနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ

အပျက်မြင်ဝါဒသည် ဘဝအပေါ် မျှော်လင့်ချက်ကင်းသော သဘောထားကို ဖော်ညွှန်းသည်။ လူ့ကိစ္စတို့၌ ဝေဒနာနှင့် အကုသိုလ်တရားတို့ လွှမ်းမိုးနေသည် ဟူသော မပြတ်သားဘဲ အထွေထွေသဘောရှိသော ထင်မြင်ချက်ကို ဆိုလိုသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အရင်းခံဝါဒသည် အနောက်တိုင်းရှိ အပြုမြင်ဝါဒတို့နည်းတူ အပြုမြင်ဝါဒဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒကို အပျက်မြင် ဝါဒဟုခေါ်ဆိုခြင်းသည် အနောက်တိုင်း ပီသသော အခြေခံသဘော တရားတစ်ခုကို မူတည်၍ ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောတရားအရမှာ ရွှင်လန်းချမ်းသာခြင်းလည်း ခံစားမည့် အတ္တမရှိဘဲ မဖြစ်သွန်းနိုင်ဟူ၏။ စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ထာဝရချမ်းသာ (သန္တိသုခ) ထဲသို့ ရောက်သွားရန် စိတ်အားထက်သန်စွာ မျှော်လင့်သည်။

ဗြိတိသျှပညာ စွယ်စုံကျမ်း

\* \* \* \* \*

### Words

Words are the most powerful drug used by mankind.  
Rudyard Kipling

### စကားလုံးများ

စကားလုံးများသည် လူသားတို့ သုံးစွဲနေသော ဩဇာအထက်မြက်ဆုံး ဆေးဝါးပင်တည်း။ ဗြိတိသျှစာရေးဆရာကြီး ရုမ်ယတ်ကစ်ပလင်း

\* \* \* \* \*

### Does It Matter?

Does it really matter if your rival gets ahead? Does it matter what the other person did or said? Does it really matter if your neighbour cuts you dead? We're only here a lifetime after all... Does it really matter when the first grey hair appears? No one's getting younger and we can't hold back the years; Beauty's not enhanced by worried looks and frowns and tears..... We're only here a lifetime after all! Only here a lifetime! and it's such a little while. Waste of time to make a fuss- and so be content and smile.

Patience Strong

### ဒါအရေးလား

ရှင်ငြိုင်ဘက်က အရှေ့ရောက်သွားတာ ဘာဖြစ်သလဲ။ တကယ်တော့ ဒါအရေးလား။ တစ်ယောက်ယောက်က ပြောတာ လုပ်တာ ဘာဖြစ်သလဲ။ ဒါ အရေးလား။ ရှင်အိမ်နီးချင်းက ရှင်ကို မခေါ်မပြောလုပ်နေတာကော ဘာအရေးလဲ။ ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာ တကယ်တော့ တစ်သက်တာကလေးသာ နေကြရတာပါ။ ရှင်ခေါင်းမှာ ဆံပင်ဖြူတစ်ချောင်း စထွက်လာတာကော ဘာဖြစ်သလဲ။ တကယ်တော့ ဒါအရေးလား။ ဘယ်သူမျှ ငယ်ငယ်မသွားပါဘူး။ အသက်ကြီးလာကြတာ ချည်းပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ နေခဲ့ရတဲ့ နှစ်ကာလတွေကို ဆွဲထားလို့ရသလား။ ကြောင့်ကြတဲ့ မျက်နှာထားနဲ့ မျက်မှောင်ကုပ်နေတာတွေ၊ မျက်ရည်ကျတာတွေ၊ ဒါတွေဟာ ရှင်ရုပ်အလှကို မတိုးစေပါဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ဒီဘဝမှာ တစ်သက်တာကလေးသာ နေကြမှာပါ။ နေရတဲ့အချိန်ကလေးက တိုတိုကလေးပါ။ ဒါကြောင့် အကျိုးမဲ့တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။ ရောင့်ရဲစိတ်ထားပြီး ပြုံးလှိုက်စမ်းပါ။

'စာညွန့် ကလေးများ ရေးလေ့ရှိသော အမျိုးသမီး  
စာရေးဆရာမ "ပေးရှင် စထရောင်း"

\* \* \* \* \*

### Relinquishing the Starring Role

I had made the great and comforting discovery that, while being indispensable is a wonderful thing at the proper time, being no longer dispensable - because one has handled the irrevocable past well or luckily enough- can bring a far greater sense of satisfaction and triumph. And then and three- I knew it was time to step from the centre- stage, of relinquishing the starring role.

From " Gift From the Attic" by  
Ethel Salter Gayle in Reader's Digest, January 1979.

### ဇာတ်ကောင်အဖြစ်မှ စွန့်ခွာခြင်း

ကျွန်မသည် ကြီးမား၍ စိတ်သက်သာဖွယ် တွေ့ရှိခြင်းတစ်ခုကို တွေ့ရှိပါပြီ။ ထိုအချက်သည်ကား လျော်ကန်သော အချိန်ကာလ၌ မရှိမဖြစ် မပါမဖြစ်သော မိမိ၏ အဖြစ်သည်

လျှောက်ကောင်းလှပါ၏။ သို့သော် ပြန်၍ ခေါ်ယူ၍မရနိုင်သော အတိတ်ကာလမှာ လုပ်ဆောင်  
ပုံစံတို့ကို ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ ကံအားလျော်စွာ အဆင်ပြေပြေ ဆောင်ရွက်  
ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးပြီဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်မှာ မရှိမဖြစ်၊ မပါမဖြစ်သော အခြေအနေ  
မျိုး မရှိတော့သည့်အခါ၌ ဇာတ်ခုံအလယ်ရှိ အရေးပါသောနေရာမှ ဘေးသို့ ဖယ်ပေးလိုက်ရသော  
အခါ ဗြဟ္မာ့ကိစ္စတို့ကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဟူသော အသိဖြင့် ရရှိသော ကျေနပ်စိတ်သည်  
အရေးအရာရောက်စဉ်က ရရှိသော ကျေနပ်စိတ်ထက် များစွာ ပိုက်သည်ဟူသော အချက်ပင်  
ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်မည် ဇာတ်ဆောင်အခန်းမှ စွန့်ခွာနိုင်သော အခွင့်အရေးထူးကို ရသင့်  
ရထိုက်သည်အလျောက် ရရှိခဲ့ပေပြီ။

၁၉၇၉ ခု၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် (အမေရိကန်) 'စာပဒေသာ' မဂ္ဂဇင်းပါ၊  
စာရေးဆရာမ အဲသဲလ်ဆော်ထားဂေးလ် ရေးသော 'အထပ်နိုးပေါ်မှ  
ရသော လက်ဆောင်' အမည်ရှိ ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ် ပြန်ဆိုပါ  
သည်။



### We Should Dream

We should dream. My dream may run ahead of the natural march of events or may fly off at a tangent in a direction in which no natural march of events will ever proceed. In the first case, my dream will not cause any harm; it may even support and augment the energy of the working man. If men were completely deprived of the ability to dream in this way, if he could not from time to time run ahead and mentally conceive in an entire and complete picture, the product to which hands are only just beginning to lend shape, then I cannot at all imagine what stimulus there would be to induce man to undertake such complete extensive and strenuous work in the sphere of art, science and practical endeavour.

Lenin, as quoted by Ko Ling in his article, 'Imagination and Invention' printed in Chinese Literature, December 1963.

### ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်မက်မက်သင့်သည်

ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်မက် မက်သင့်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အိပ်မက်သည် သဘာဝအတိုင်း  
အခြေအလျောက်တို့ အစီအစဉ်ရှေ့သို့ ကျော်လွန်ကောင်း ကျော်လွန်မည်။ သို့တည်းမဟုတ်၊  
အခြေအလျောက်တို့၏ သဘာဝ အစီအစဉ်အတိုင်း မည်သည့်အခါမျှ ဖြစ်မည် မဟုတ်သည့်ဘက်သို့  
ကျော်လွန်နိုင်လည်း သွားမည်။ ပထမအချက်မှာ ကျွန်ုပ်၏ အိပ်မက်ကြောင့် မည်သည့်အန္တရာယ်  
မျှ မရှိနိုင်။ လုပ်သားတို့အား အကူအညီပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လုပ်သားတို့၏ အင်အားကို  
တိုးစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူတို့သည် ဤနည်းဖြင့် အိပ်မက်မက်နိုင်စွမ်း လုံးဝ  
မရှိမည်ဟု ထက်စာ လောင်လုပ်ဆောင်၍ အကောင်အထည်ဖော်ဆဲဖြစ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှု  
ကို စိတ်၌ ကြံ၍မြင်ကာ၊ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် မတူဘဲ လုံးဝပြည့်စုံသော အခြေအနေ၏  
အမျိုးအခြေကို မကြာခဏ အာရုံပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် လူသားတို့အား

ကျယ်ပြန့်ကြီးမား ခက်ခဲသော အနုပညာ၊ သိပ္ပံနှင့် လက်တွေ့တို့၏ လုပ်ငန်းကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် တွန်းအားပေးမှု မည်သို့ပြုနိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ် လုံးဝမတွေးတောတတ် တော့ပေ။

တရုတ်စာရေးဆရာကြီး ကိုလင်း က သူ၏ 'စိတ်ကူးနှင့်တီထွင်မှု' ခေါင်းစဉ်တပ် ဆောင်းပါး၌ ရုရှားခေါင်းဆောင်ကြီး လီနင်၏ အဘော်ကို ညွှန်းဆိုထားသည်။  
(တရုတ်စာပေမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၆၅ ခု ဒီဇင်ဘာလ)

\* \* \* \* \*

### Sympathy

Sympathy is harder to teach than logic, but is as essential, because a world of rigorous logic, unwarmed by sympathy, would be cold indeed. The well-lived life involves reversing the instinctive tendency to be subjective toward ourselves and objective toward others. Sympathy, a human subjectivity enlarges the sympathizer, and as Disraeli said, "Life is too short to be small".

George F. Will on "Turing 40" in Newsweek, April 2/1981.

### စာနာမှု

ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ယုတ္တိဗေဒထက် သင်ရခက်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် ယုတ္တိဗေဒကဲ့သို့ပင် လိုအပ်လှ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အကြောင်းအကျိုး ပြဆိုမှု၊ စာနာမှု ၏ နွေးထွေးခြင်း မပါမရှိတတ်သည့် လောကကြီးသည် အေးစက်စက် ပြုတတ်သောကြောင့် ပင်။ ကောင်းစွာနေထိုင်လျက်ရှိသော ဘဝ၌ မိမိအဖို့ကိုချည်း ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် သူတစ်ပါး တို့အတွက်မူ ကမ္မသကာသဘောထားမျိုး ရှိတတ်သော အခြေအနေကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ဖို့ လိုအပ်သည်။ စာနာမှုဟူသော ကရုဏာတရားသည် စာနာသူ၏ ဘဝဂုဏ်ကို တိုးတက်စေ သည်။ ဗြိတိသျှနန်းရင်းဝန်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်သော ဒစ္စရေးလီဆိုသည့် အတိုင်းပင်။ 'လူ့ဘဝ သည် တိုလွန်းလှသဖြင့် သေးသိပ်သောစိတ်ကို ပွားပြုထားဖို့ အချိန်မရှိပေ'

နယူးဝိမ်း မဂ္ဂဇင်း၊ (၁၉၈၁၊ ဧပြီ ၂၇) ၌ ပါရှိသော ဂျော့အက်မိပီလ်ရေးသည် 'အသက်လေးဆယ်ရောက်လေပြီ' ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Culture

Today many people in the industrialized nations make the serious mistake of believing that advanced and backward cultures exist

Although the terms advanced and backward can be used in connection with industrialization, the culture of any race or society is unique, and no one culture is more advanced, in the absolute sense, than any other. All cultures are intrinsically on the same level.

From the Toyota Foundation Report for Fiscal 1978

### ယဉ်ကျေးမှု

စက်မှုတိုးတက်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများရှိ လူများစွာတို့က တိုးတက်သော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆုတ်ယုတ်သော ယဉ်ကျေးမှုဟူ၍ ခွဲခြားရှိနေသည်ဟု အမှားကြီးမှား၍ ယုံကြည်နေကြသည်။ တိုးတက်သော၊ ဆုတ်ယုတ်သော ဟူသည့် ဝေါဟာရတို့ကို စက်မှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အသုံးပြုနိုင်သော်ငြားလည်း လူမျိုးတစ်မျိုး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ ယဉ်ကျေးမှုသည် အခြားယဉ်ကျေးမှုနှင့်မတူ၊ တမူတူးခြားသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တစ်ခုသော ယဉ်ကျေးမှုက ပို၍ တိုးတက်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ အားလုံးသော ယဉ်ကျေးမှုတို့သည် မူလအခြေအနေအထားဖြင့် အဆင့်တူကြပေသည်။

၁၉၇၈ ခု၊ ဘဏ္ဍာနှစ်အတွက် တိုယိုတာ ဖောင်ဒေးရှင်းအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Great Works

Great works are performed not by strength, but by perseverance. Anonymous.

ကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းတို့ကို အင်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည် မဟုတ်။ ခွဲဖြင့် လုပ်ဆောင်ပြီးစီးပေသည်။

အမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Man and Computer

Even in our vastly complicated civilization, man must still be the measure of things, and his perceptions and beliefs are still the basis of life. Computing machines must free man to think, not rob him of thought; paintings and music and literature are meant to benefit man, not to baffle him; science must be a servant, not a master.

From 'Introduction' to Edge of Awareness, a collection of contemporary essays, edited by Ned, E. Hoopes and Richard Pick. (Delacorte Press, New York)



### လူနှင့် ကွန်ပျူတာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ လွန်စွာရှုပ်ထွေးလှသော ယဉ်ကျေးမှု အဆောက်အအုံကြီးမှာပင် လူသည် အချက်အချာ ဖြစ်နေပေသေးသည်။ မည်သည့်အရာကိုမဆို လူက အကြောင်းပြု၍ တိုင်းတာ ရပေမည်။ လူ၏ အတွေးအခေါ် အမြင်အထင်များနှင့် ယုံကြည်ချက်များသည် ယခုတိုင် လူ့ဘဝ၏ အခြေခံတရားများ ဖြစ်နေကြပေသေးသည်။ ကွန်ပျူတာစက်တို့သည် လူအား ကောင်းစွာ တွေးခေါ်နိုင်အောင် တာဝန်များမှ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရမည်။ လူကို ဖယ်ထားပြီး လျှင် သူ့ကိုယ်စား တွေးခေါ်ပေးဖို့ မဟုတ်။ ပန်းချီ၊ တူရိယာ၊ စာပေတို့သည် လူအား အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ လူအား စိတ်ရှုပ်စေဖို့မဟုတ်။ အကြံဉာဏ်ဖျက်စေဖို့ မဟုတ်။ သိပ္ပံပညာသည် လူ၏ အစေခံသာ ဖြစ်ရမည်။ လူ၏ သခင် မဖြစ်စေရ။

'Edge of Awareness' အမည်တပ်စာအုပ်၏ နိဒါန်းမှ ကောက်နုတ် သည်။ (ထိုစာအုပ်သည် မျက်မှောက်ခေတ် အက်ဆေးများပေါင်းချုပ် စာအုပ်ဖြစ်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Clearness

Clearness ornaments profound thoughts.

Anon.

### ရှင်းရှင်းဖော်ပြခြင်း

ရှင်းရှင်း ရေးသားဖော်ပြခြင်းသည် လေးနက်သော အတွေးအခေါ်တို့ကို တန်ဆာဆင် ပေသည်။

ရေးသူ အမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Owning Up To Mistakes

No matter how carefully we make decisions, mistakes are inevitable. And though we must do all we can to avoid mistakes in the first place, we must also be prepared, in our decision-making, to readily recognized and correct mistakes when they do occur; Refusing to admit our mistakes is a dangerous tendency, for it gives rise to arrogance, and it weakens foundation of trust and respect upon which we must rely in our business dealings. Once we admit our mistakes, we can correct them easily, and from the recognition of the errors, we usually learn important lessons.

Konosuke Matsushita in PHP, August 1981.

### အမှားကို ဝန်ခံခြင်း

အဆုံးအဖြတ်ပေးရာ၌ မည်မျှပင် ဂရုစိုက်စေကာမူ အမှားပေါ်တတ်စမြဲပင်။ အစကတည်းက အမှားကို ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားသည် မှန်သော်လည်း အမှားပေါ်ပေါက်လာလျှင် ထိုအမှားကို မဆုတ်မဆိုင်း အသိအမှတ်ပြုပြီးလျှင် ပြုပြင်ဖို့ အသင့်ရှိရပေမည်။ မိမိ၏အမှားကို မိမိဝန်ခံရမှုကို ငြင်းဆိုခြင်းသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အလားအလာဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဟူမူ ထိုငြင်းဆိုခြင်းမှ မာနကြီးစွာထားရှိမှု ပေါ်လာပေမည်။ မာနကြီးမှုသည် ယုံကြည်လေးစားမှု ဟူသော အခြေခံတရားကို ပျက်ပြားစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇီဝိဒ္ဓါရေလုပ်ငန်းများတွင် ထိုယုံကြည်လေးစားမှုအပေါ်၌ အခြေတည်၍ အားထားသမှု ပြုကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားကို ဝန်ခံပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လွယ်ကူစွာ ပြုပြင်နိုင်သည်။ အမှားများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းမှပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် သင်ခန်းစာများ ကြေလေသည်။

PHP ဂျပန်မဂ္ဂဇင်းမှ နေရှင်နယ်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ကြီး ကိုနိုဆုကေး မတ်ဆူရှိတား



### On Right and Wrong

Early last year, I was asked to speak a group of junior high school children on the subject of "Science and Creativity". Thinking theory of relativity (what could be more creative than refashioning our fundamental notions of matter, space and time?), I decided to try that out on them. All went well until the end, when a girl in the back asked; "But what if Einstein was wrong?"

What indeed? It was a fair question, to be sure. Science seems littered with mostly forgotten remnants of "wrong" ideas. Heat is not a fluid; the earth is not flat; the planets do not revolve in perfect circles on fixed celestial spheres; and Mars is not covered with canals. No luminiferous ether pervades our space, undulating invisibly as a carrier of light. On the other hand, empty space is now incredibly described as curved, and even vacuums are said to come in several exotic varieties. It seems as if the outrageous ideas of yesterday are the scientific facts of today-and vice versa. So why shouldn't Einstein be wrong?.

In truth, Einstein will almost certainly be proved wrong in the long run. Or, at least wrong in the sense that he himself proved Newton wrong. But "Wrong" is obviously the wrong word for it. The girl's question reminded me of a conversation I once had with MIT cosmologist Philip Morrison about whether some current views of the universe were "right" or "wrong". Finally, Morrison said to me: 'when I say the theory is not right, I don't mean that it's wrong. I mean something between right and wrong'

From an article, "On Right and Wrong" by K. Cole in "Discover" a science magazine of U.S.A, September 1983.

### အမှားနှင့် အမှန်

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အစလောက်က ကျွန်တော့်ကို အလယ်တန်းကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား တစ်စုအား "သိပ္ပံနှင့်တီထွင်မှု" အကြောင်း ဟောပြောခိုင်းပါသည်။ ကျွန်တော်က အိုင်းစတိုင်း၏ "ရီလေးတစ်စစ်တီး သီအိုရီ" (Relativity Theory) လောက် တီထွင်မှုဖြင့် ပြည့်စုံသည့် အယူအဆမရှိဟု တွေးထင်ပြီးလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့အား ပြောပြပါသည်။ (အိုင်းစတိုင်း၏ အယူအဆက ကျွန်တော်တို့၏ ရုပ်ပစ္စည်း၊ နေရာပြင်၊ အချိန်ကာလတို့နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အယူအဆတို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင်သည့် တီထွင်မှုမျိုး အဘယ်မှာ ရှိပါမည်နည်း။) ဟောပြောသည်မှာ အားလုံး အဆင်ပြေပါသည်။ နောက်ဆုံးကျခါမှ နောက်နားက သူငယ်မလေးတစ်ယောက်က "အိုင်းစတိုင်း မှားရင် ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ" ဟု မေးလိုက်သည်။

ဟုတ်ပါရဲ့၊ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ထိုမေးခွန်းသည် မေးသင့်သော မေးခွန်း ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံလောက၌ မှားသည်ဆိုပြီးလျှင် မေ့ပျောက်နေသော အတွေးအခေါ်အပိုင်းအစများ ပြည့်နေသည်။ ရှေးခေတ်က ယူဆသလို အပူရှိန်သည် အရည်မဟုတ်။ ကမ္ဘာမြေပြင်သည် အပြားမဟုတ်။ ဂြိုဟ်တို့သည် အာကာသ၌ ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် လမ်းကြောင်းများတစ်လျှောက် ရွေ့လျားလျက်ရှိသည်မဟုတ်။ အင်္ဂါဂြိုဟ်၌ ချောင်းများ မြောင်းများ ရှိနေသည် မဟုတ်တော့ပေ။ အလင်းရောင်ကို သယ်ဆောင်သော အရောင်တောက်နေသည့် အီသာဗတ်သည် လေဟာပြင်တွင် တွန့်လိမ်နေသည် ဆိုသည်မှာလည်း မဟုတ်တော့ပေ။ တစ်ဘက်မှာလည်း ဟင်းလင်းပြင်သည် ပြောင်ချောမဟုတ်ဘဲ ကုန်းနေသည်။ ကွက်လပ်တို့သည်လည်း အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိနေသည်ဟု မယုံချင်စဖွယ်တို့ကို မှန်သည်ဟု ယူဆနေကြသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ခေတ်က မယုံချင်စရာ အတွေးအခေါ်အယူအဆတို့သည် သိပ္ပံနည်းကျမှန်ကန်သော အကြောင်းအချက်များ ဖြစ်နေသည်။ တစ်ဖန် ယခင်က မှားသည်ဟု ယူဆထားသည်တို့လည်း ယခုမှန်ကန်နေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် အိုင်းစတိုင်းလည်း မှားနိုင်ပေသည်။

အမှန်ဆိုလျှင် ရေရည်မှာ အိုင်းစတိုင်း မှားသည်ဆိုဖို့ အတော်ပင် သေချာသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း အိုင်းစတိုင်းက နယူတန် မှားကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသသည့်နည်းတူ အိုင်းစတိုင်းသည်လည်း မှားနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် "မှားသည်" ဆိုသောစကားမှာ ဤကိစ္စ၌ မှားသော စကားဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားလှ၏။ သူငယ်မကလေး၏ မေးခွန်းကြောင့် ကျွန်တော်နှင့် မက်ဆာချူးဆက် စက်မှုသိပ္ပံမှ စကြဝဠာဗေဒ ဆရာကြီး ဖိလစ်မောရစ်ဆင်းတို့ ပြောကြဆိုကြသော စကားကို သတိရမိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့က စကြဝဠာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယခုခေတ်ပေါ်အပြင်အချို့ မှားသည် ဟူသော အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြသည်။ နောက်ဆုံး၌ မောရစ်ဆင်းက ကျွန်တော့်ကို ပြောပါသည်။ "ကျွန်ုပ်က အယူအဆ တစ်ခုကို မမှန်ဘူးလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီအယူအဆဟာ မှားတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်က အဲဒီအယူအဆဟာ အမှန်နဲ့ အမှားကြားမှာပဲလို့ ဆိုလိုတာပါ" ဟု ဆိုလေသည်။

\* \* \* \* \*

### Learning From The Past

As a young Indian living in this challenging era, I am ofte criticised for "digging up the past". A study of the present, I am assured, would be far more useful to my country and its culture.

I don't see it like that: To understand the past is to achieve better understanding of the present. Many of today's issues are not "contemporary" as my student who include Europeans as well as Asians are discovering. As long ago as the third century B.C., for example, King Asoka decided that only by "social cooperation" could his vast India empire be held together. The way he promoted his doctrine has an obvious and direct bearing on today.

The link between past and present telescopes time, just as modern communications eliminate distance. It shows how closely bound is the human family. Any action anywhere sets up chain reactions. To realize this is to change our way of thinking. We see how important it is to understand our fellow men and women, not merely to accept them.

Dr. Romila Thapar, Lecturer in Indian History. University of London. (Reader's Digest, June 1960)

### အတိတ်မှ သင်ခန်းစာယူရေး

အပြိုင်အဆိုင် အင်အားကြီးမားလှသော ဤခေတ်၌ နေရသော အိန္ဒိယ အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ 'ရှေးခေတ်အား တူးဖော်ပြသနေသည်'ဟူ၍ မကြာခဏ ဆွေးနွေးကြသည်။ ယခုခေတ်အကြောင်းကို လေ့လာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ နိုင်ငံနှင့် အမျိုးသား နှစ်ယောက်အတွက် များစွာ ပို၍ အသုံးကျမည် ဝေဖန်ခြင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ပြောပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တော့ ထိုသို့မမြင်ပါ။ ရှေးခေတ်အကြောင်းကို သိနားလည်ခြင်းသည် ယခု ခေတ်ကိုပို၍ သိနားလည်စေပေမည်။ ဥပမာတိုက်နှင့် အာရှ တိုက်သူ တိုက်သားတို့ ပါဝင် သော ကျွန်ုပ်တို့ တပည့်များက ယခုခေတ်၏ ပြဿနာများစွာတို့သည် ယခုခေတ်နှင့်သာ ဆက်ဆံသည်ဟု တွေ့ရှိကြောင်း ပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် သူတို့ထင်မြင်သည့်အတိုင်း မဟုတ်ပေ။ ခရစ်မပေါ်မီ သုံးရာစုနှစ်များ ကာလကပင် အသောကမင်းကြီးသည် သူ၏ ကျွမ်းကျင်သော အိန္ဒိယအင်ပိုင်ယာ စည်းစည်းလုံးလုံး တည်မြဲစေရန် 'လူသားအချင်းချင်း ပြုစုဆောင်ရွက်မှု'ဖြင့် ဆောင်ရွက်မှသာ ဖြစ်မြောက်မည်ဟု အတိအကျ မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ သူတို့အဆ သူတို့ကို ဖြန့်ချိအကောင်အထည်ဖော်ပုံသည် ယခုခေတ်၌ ဆောင်ရွက်ကြပုံ နှင့် ဆိုက်ဆိုင် ထင်ထင်ရှားရှား တူညီနေပေသည်။

အတိတ်ကာလနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတို့၏ ဆယ်သွယ်မှုကြောင့် အချို့ကာလ အတိုင်း အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ သွားသည်။ ယခုခေတ်၏ ဆက်သွယ်မှုလုပ်ငန်းများကြောင့် ဒေသ အကွာ အဝေးသို့ ကျွန်ုပ်တို့ သွားသကဲ့သို့ပင်။ ကာလကျွမ်းကျင်မှုက လူသားအဖွဲ့အစည်းသည် အတိတ်ပစ္စုပ္ပန် ကြောင့် တစ်သားတည်း ဖြစ်နေကြောင်းကို ပြသည်။ တစ်နေရာ၌ ပြုလိုက်သော အမှု ဖြစ်နိုင်စေရန် အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့သည် နေရာအနှံ့ ပြန့်ပွားသွားပေသည်။ ထိုအချက်ကို သဘောပေါက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲစေခြင်းမည်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသေးစား လူသားများကို သာမန် သဘောထားဖြင့် လက်ခံရုံဖြင့် မပြီးပေ။ သူတို့ကို ကျင့်စဉ်များလည်း လိုပေသည်။

လန်ဒန်တက္ကသိုလ်။ အိန္ဒိယသမိုင်းကထိက ဒေါက်တာ ရိုမီးလားသားပါး။  
(အမေရိကန် စာပဒေသာမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၆၀ ဇွန်လ)။



### Opportunities

A wise man will mak more oppotunities than he finds.  
Francis Bacon. (1561-1626)

### အခွင့်အလမ်းများ

လိမ္မာသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိတွေ့ရှိထားသော အခွင့်အလမ်းများထက် ပို၍ အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ထွန်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေလိမ့်မည်။

အင်္ဂလိပ်အက်ဆေး ဆရာကြီး ဖရန်စစ် ဘေးကွန်း

\* \* \* \* \*

### Footprints

A man leaves all kinds of footprints when he walks through life. Some you can see, like his children and his house. Others are invisible, like the prints he leaves across other people's lives, the help he gives them, and what he had said-his jokes, gossip that has hurt others, encouragement. A man doesn't think about it; but everywhere he passes, he leaves some kind of mark. All these marks added together are what man means.

Margaret Lee Runbeck in Hope of Earth,  
abook published in U.S; by Houghton Mifflin.

### ခြေရာများ

လူတစ်ယောက် မိမိ၏တစ်သက်တာကို လျှောက်သွားသည့်အခါ၌ ခြေရာအမျိုးမျိုးကို ချခဲ့သည်။ အချို့ကို အများမြင်နိုင်၏။ ဥပမာ - သူ့သားသမီးများနှင့် သူ့နေအိမ်။ အချို့ကိုမူ မမြင်နိုင်ပေ။ ပုံစံမှာ သူတစ်ပါး၏ ဘဝများ၌သူ ချခဲ့သော သူ့ခြေရာများ။ သူတစ်ပါးကိုပေးခဲ့သော အကူအညီများ။ သူ့ပြောခဲ့ ဆိုခဲ့သည်များ။ ပုံစံမှာ သူ့ရယ်စရာပြောသည်တို့၊ သူတစ်ပါးတို့ကို ထိခိုက်စေသော သတင်းစကားများ။ သူတစ်ပါးကို ပြောကြားခဲ့သော အားပေးစကားများ။ သူတစ်ပါးကို ပြောကြားခဲ့သော အားပေးစကားများ။ ထို 'ခြေရာ' တို့ကို မမြင်နိုင်ပေ။ သူ့အဖို့ မှာတော့ သူ့ခြေရာချခဲ့ခြင်းအဖြစ်ကို မတွေးမိပေ။ သို့သော် သူ့သွားလာ ကြုံတွေ့ရသမျှ နေရာတကာတွင် သူ့အမှတ်အသား တစ်ခုခုကို ထားပစ်ခဲ့သည်။ ထိုအမှတ်အသားတို့ကို မေင်းလိုက်လျှင် သူ့ဘဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်လာပေမည်။ လူဆိုသည်မှာ ဤသို့သာတည်း။

မာဂရက်လီရမ်းဘက်

• • • • •

### Cheerfulness

Practice smiling from the inside. Look at the funny side of life. Practice optimistic thinking- viewing every obstacle as an opportunity

for climbing to greater heights, knowing that these very trials will polish and perfect your character by pointing out any weakness you may have.

There is abundant research attesting to the fact that sober, serious-minded people are more prone to developing emotional disorders than are cheerful, optimistic people.

And nobody likes to be around someone who casts a shadow over him. Cheerfulness is absolutely essential in order to be mentally fit.

E. M. Chalmers "How to stay mentally fit".

### ရွှင်လန်းခြင်း

ရင်တွင်းမှ ထွက်လာသော အပြုံးဖြင့် ပြုံးနိုင်အောင်ကျင့်ပါ။ ဘဝ၏ ရယ်မောဖွယ်အပိုင်းကို မြင်တတ်ပါစေ။ အဖြစ်ကိုတွေးခေါ်သည့် အကျင့်ကို ကျင့်ပါ။ အခက်အခဲတိုင်းသည် ယခုအခါသို့ပြန်သော အမြင့်သို့ တက်၍ ကျော်လွန်ဖို့အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤအခက်အခဲတို့သည် မိမိ၏ အားနည်းချက်ရှိလျှင် ရှိသမျှကို ထောက်ပြကာ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်သတ္တိကို အရောင်တင်ပေးပြီးလျှင် ပြုံးပြည့်စုံစေသည်ဟူ၍ သိတတ်ပါစေ။

တည်တည်နေ၍ တည်တည်ပြုမူသူတို့သည် စိတ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါများဖြစ်ဖို့၊ မျက်မှောက်နေ၍ အဖြစ်ကို တွေးခေါ်ကြည့်မြင်တတ်သူတို့ထက် ပို၍ အလားအလာ ရှိကြောင်း သိကြသည် သုတေသနတွေ့ရှိချက်များစွာ ရှိလေသည်။ ပြုံးလျှင်လည်း မိမိအပေါ် အစိန်ကြီး ထိုးစေသော သူ၏ အနီးအပါး၌ မည်သူကမျှ မနေလိုပေ။ စိတ်ကျန်းမာစေရန် ရွှင်လန်းခြင်းသည် လုံးလုံးလျားလျား လိုအပ်လှပေသည်။

'စိတ်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရေး' ဆောင်းပါးရှင် ချားမားစ်

\* \* \* \* \*

### Grand Business

Our grand business is not to see what lies dimly in the distance, but to do what lies clearly at hand.

Thomas Carlyle.

### ကြီးကျယ်သောလုပ်ငန်း

ကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းသည် အဝေး၌ရှိသော မှေးမှေးမှိန်မှိန် မြင်နေရသောကြောင့် ကြည့်ဖို့မဟုတ်။ လက်ရှိထင်ရှားသောကိစ္စကို လုပ်ဆောင်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး တော့မတ်ကားလိုင်းလ်

\* \* \* \* \*

### The present

Every man's life lies within the present; for the past is spent and done with, and the future is uncertain

Marcus Aurelius.

### ပစ္စုပ္ပန်

လူတိုင်း၏ ဘဝသည် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိသည်။ အတိတ်ကာလကို အသုံးပြုပြီး၍ ကုန်ဆုံးသွားလေပြီ။ အနာဂတ်သည် မသေချာချေ။

ဂရိတ် ရှေးပညာကြီး မားကတ်အောရေလီယတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Society

"We should therefore judge each society," he (Ukranian Poet Ivan Dzuba) said, "not by its external technical achievements but by the Position and meaning it gives to man, by the value it puts on human dignity and human conscience.

From novel "The Devil's Alternative"  
by Frederick Forsyht

### လူ့အဖွဲ့အစည်း

ယူကရိန်းနိုင်ငံသား ကဗျာဆရာကြီး အီဝန်-ကျူးဟားက ဆို၏။ "တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းကို အပေါ်ယံ သိပ္ပံနည်းပညာ အောင်မြင်မှုများအပေါ်၌ တည်၍ အကဲမဖြတ်သင့်ပေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လူသားတို့အား သင့်လျော်သောနေရာနှင့် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ပေးခြင်း၊ လူသားတို့၏ ဂုဏ်နှင့် စောင့်ထိန်းအပ်သော စရဏတရားတို့ကို တန်ဖိုးထားခြင်းတို့အပေါ်၌ တည်၍ အကဲဖြတ်ရပေမည်။"

ဖက်ဒရစ် ဖောဆိုက် ရေးသားသော  
The Devil's Alternative" အမည်ရှိ ဝတ္ထုမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### What Father Says

What a father says to his children is not heard by the world; but it will be heard by posterity.

Jean Paul Richer.

**အဖေ့စကား**

ခင်တင်ဦးက သူ့သားသမီးတို့အား ပြောသောစကားတို့ကို ကမ္ဘာက မကြားသော်လည်း  
ခင်တင်ဦးက သားစဉ်မြေးဆက်တို့က ကြားပေလိမ့်မည်။

ဂျိုးပေါလ်ရစ်ချ်တား

[မိဘများပြောသောစကားကို သားသမီးတို့က မိမိတို့ မိဘဖြစ်လာသော  
အခါ မိမိတို့၏ သားသမီးတို့ကို ပြန်ပြောမည်။ ထိုသို့လျှင် မိဘ  
မျိုးရိုးစဉ်လာ ဖြစ်သွားပေမည်ဟု ဆိုလိုသည်။]

\* \* \* \* \*

**Women**

When I have one foot in the grave I shall tell the truth about women.  
I shall tell it, jump into my coffin, pull the lid over me and say, "Do what  
you like now".

Leo Tolstoy:

**မိန်းမတွေ**

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဘက် သင်္ချိုင်းထဲ ရောက်တဲ့အခါ မိန်းမတွေအကြောင်းကို ကျုပ်ပြောပြ  
မယ်၊ ကျုပ်ပြောမယ်။ ပြောပြီး ကျုပ်ရဲ့ ခေါင်းထဲကို ခုန်ချလိုက်ပြီး အဖုံးကို ဆွဲဖုံးလိုက်မယ်။  
ကျုပ်က ဆိုမယ်။ 'ကဲ-မင်းတို့ ငါ့ကို ကြိုက်သလို လုပ်ပေးတော့လို့'

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး လီယိုတော်စတိုင်း

\* \* \* \* \*

**Making Money**

Starting out to make money is the greatest mistake in life. Do  
what you feel you have a flair for doing, and if you are good enough  
at it money will come.

Lord Rootes.

**ငွေရှာခြင်း**

ငွေရှာသည် အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းသည် ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံး အမှားဖြစ်သည်။  
ငွေရှာရာတွင် လုပ်ပါ။ ဝါသနာလုပ်ငန်းမှာ ကောင်းကောင်းလုပ်တတ်လျှင် ငွေသည်  
သူ့အပေါ်၌ လာပေါ်လိမ့်မည်။

လော့ဒ်ရုတ်

\* \* \* \* \*



### Thoughts Tenuous

I often think how tenuous is the thread that holds our thoughts together. Hunger, thirst, cold, heat, a touch of any of them and all the esthetic and philosophic thoughts on which we pride ourselves vanish as by a wand. For most people's mere flea inside the shirt can ruin Beethoven.

Robert Gibbons in "Coming Down the Wye"

### တွေးခေါ်သမျှ မခိုင်လှ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ်တို့ကို စုစည်းထားသော ချည်မျှင်ကလေး မခိုင်ပုံကို မကြာခဏ တွေးထင်မိပါသည်။ ဆာလောင်ခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခြင်း၊ အအေး၊ အပူ စသည်တို့ထဲမှ တစ်ခုခုက ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိလာခါ ရှိသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူနေသော အနုပညာ အတွေးအခေါ်များ၊ လောကအမြင်များသည် ဆေးကြိုမိလုံးဖြင့် တို့လိုက်သကဲ့သို့ ပျောက်သွားကြချေသည်။ လူအများအဖို့ အကျိုးထိ သန်းတစ်ကောင် ဝင်နေလျှင် ဂီတဆရာကြီး ဘီးသိုးဗင်၏ တီးလုံးတီးကွက်တို့သည် မိမိတို့ အာရုံထဲမှ ပျောက်ပျက်သွားလေတော့သည်။

Coming Down the wyes စာအုပ်ထဲ၌  
စာရေးဆရာ ရောဘတ်ဂင်းက ဆိုသည်။



### Glorious Moments

The most glorious moment in your life are not the so-called day of success, but rather those days when out of dejection and despair you feel rise in you a challenge to life, and the promise of future accomplishments

Gustave Flaubert.

### မင်္ဂလာရှိသော အချိန်ကာလများ

သင့်ဘဝ၌ အောင်မြင်သောနေ့များသည် မင်္ဂလာရှိသော အချိန်ကာလများ စင်စစ်အားဖြင့် မဟုတ်သေးပေ။ စိတ်ပျက်နေရာမှ ဘဝကို စိန်ခေါ်သော အသံနှင့် အနာဂတ်၌ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အလားအလာတို့ သင့်စိတ်သစ္စာနှင့် ပေါ်လာသောနေ့များပင် ဖြစ်ပေသည်။  
ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ဂုစယပ်ဖလောဘဲယား



### Inactivity

Nothing ages you and tires you as much as inactivity, and the avoidance of rest is one of the things that enables you to go on in old age.

Dr. Percy Fridenberg.

### မလုပ်မကိုင်

မလုပ်မကိုင်နေခြင်းလောက် အိုမင်းရင့်ရော်စေသော၊ မောပန်းစေသောအရာသည် မရှိ။ နားရိုးအကွက်ကို ရှောင်ခြင်းသည် အသက်ကြီးလာသောအခါ ဆက်လက် သန်စွမ်း ကျွမ်းကျင်စေသော အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာဝန် စာရေးဆရာကြီး ဒေါက်တာ ပါဖီဖရီဒင်ဗတ်  
(အသက် ၉၂ ကျော်မှ ကွယ်လွန်သည်)

\* \* \* \* \*

### Sense of Morality

Every human being should possess a sense of morality about society and accept personal responsibility for his or her role.

David W. Hardy, Reporter  
New York Daily News.

### စရဏအသိ

ဈေးသားတိုင်းမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စရဏတရားအသိ ရှိသင့်သည်။ စရဏအသိမရှိဘဲ အသိအမှတ်ပြုနိုင်သော စွမ်းရည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူသင့်သည်။

နယူးယော့ "ဒေလီညူးစ်" သတင်းစာ သတင်းထောက်  
ဒေးဗစ် ဒဗလျူ ဟာဗီ

### Ability of Recognize Ability

There is something that is much more scarce, some thing finer than ability. It is the ability to recognize ability.

Elbert Hubbard.

### စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်သော စွမ်းရည်

စွမ်းရည်ထက် ရှားပါး၍ လွန်စွာ ကောင်းမွန်လှသော အရာသည် ရှိ၏။ ထိုအရာသည် စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိပင် ဖြစ်ပေသည်။

သတင်းစာဆရာ အိဘတ် ကပ်ဗားဒ်

\* \* \* \* \*

### Small Ideas

Small ideas solve problems, and finish jobs or new careers for thousands of people. Big ideas are fine, but may take capital, time and opportunity to implement. Small ideas, too often brushed aside, can work right now. And they're not rare; creative imagination is a fairly common characteristic. What is rare is respect for our own ideas.

William D. Ellis (Reader's Digest, Sept. 1997)

### အကြံဉာဏ်ကလေးများ

အကြံဉာဏ်ကလေးတို့သည် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးသည်။ အလုပ်ကိစ္စတို့ကို ပြီးစီးစေသည်။ လူထောင်သောင်းတို့အဖို့ အလုပ်အကိုင်သစ်များ ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ အကြံကြီးဉာဏ်ကြီးတို့သည် ကောင်းလှပါပေသည်။ သို့သော် ပြီးမြောက်အကောင်အထည်ဖော်ရန် အရင်းငွေ လိုသည်။ အချိန်ကြာမည်။ အခါအခွင့် စောင့်ရပေဦးမည်။ မကြာခဏ ပစ်ပယ်ခြင်းခံရသော အကြံဉာဏ်ကလေးတို့ကား ယခုချက်ချင်းပင် အလုပ်ဖြစ်စေသည်။ ပြီးတော့လည်း အကြံဉာဏ်ကလေးတွေ မရှားပါးပေ။ တွေးခေါ်တီထွင်မှုသည် လူအများ၌ ရှိပြီးသား သတ္တိပင် ဖြစ်၏။ ရှားပါးနေသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ အတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်တို့ကို အလေးမထား ဂရုမပြုမှုပင် ဖြစ်ချေသည်။

ဝိသျံအဲလစ် ('စာပဒေသာ' မဂ္ဂဇင်း၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၉၇၇)

\* \* \* \* \*

### Young Looks, Old Age

When people tell you how young you look, they are also telling you how old you are.

Cary Grant, Actor

### အရွယ်တင် တကယ်အို

လူတွေက အရွယ်တင်တယ် ပြောတဲ့အခါမှာ အိုပြီလို့ ပြောကြတာပါပဲ။

ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ကေရီဂရန်

\* \* \* \* \*

### Teacher

A teacher can open the door but you must enter by yourself.  
Chinese Proverb.

### ဆရာ

ဆရာက တံခါးဖွင့်ပေးနိုင်ပါ၏။ သို့သော် အခန်းထဲသို့ သင်ကိုယ်တိုင် ဝင်ရပေလိမ့်မည်။  
တရုတ်စကားပုံ

\* \* \* \* \*

### Creative Pessimism

The pessimism of the creative is not decadence but a mighty passion for redemption of man. While the poet entertains he continues to search for eternal truths, for the essence of being.

အပျက်မြင်မှုများ

Strange as these words may sound, I often play with the idea that when all the social theories collapse and wars and revolutions leave humanity in utter gloom, the poet may rise up to save us all.

Issac Bashevis Singer.

### အပြုသက်ဝင် အပျက်မြင်ဝါဒ

ပြုရာဝန်ဆင်းတတ်သော ဗုဒ္ဓါလင်၏ အပျက်မြင်မှုသည် ဆုတ်ယုတ်ခြင်းမဟုတ်။ လူသားတို့၏ ကယ်တင်လိုသော ကြီးမားသော ဆန္ဒဖြစ်ပေသည်။ စာဆိုက လူသားတို့၏ စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ပြေးကြည်လင်စေလိုက်မှပင် ထာဝရသစ္စာကို ဆက်လက်ရှာနေသည်။ လူ့ဘဝ၏ အနိစ္စသာသနာကိုလည်း ရှာနေသည်။

ဤကောင်းသည် အဆန်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးတစ်ခုကို မကြံစည် တွေးကစား ကြည့်မိသည်။ ယင်းသည်ကား လူမှုရေးမူဝါဒများ ပြုပျက်ပြီး စစ်မက်များစွာက လူသားတို့ကို အစွမ်းကုန် စိတ်ညစ်ညူးနေသည့်အခါမျိုးတွင် စာဆိုက ကျွန်ုပ်တို့ လူသားအားလုံးကို ကယ်တင်ရန် ပေါ်ထွက်လာပေလိမ့်မည် ဟူသော အတွေးပင် ဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗာန်စာပေဆရာ ရေဟူဒီ စာရေးဆရာကြီး  
အိုင် ဘီ ဆင်းဂါး

### Contentment

The greatest blessing is a contented mind.

Latin Proverb.

### ရောင့်ရဲခြင်း

ရောင့်ရဲသော စိတ်သည် အမွန်မြတ်ဆုံး မင်္ဂလာပင်တည်း။

လက်တင်စကားပုံ

\* \* \* \* \*

### Music and Silence

A painter paints his pictures on canvas. But Musicians paint their pictures on silence. We provide the music, you provide the silence. We provid the music, you provide the silence.

Leopold Stokowski.

### ဂီတနှင့် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း

ဆန်းသီဆရာသည် သူ၏ ပန်းချီကားတို့ကို ပိတ်ကားပေါ်မှာ ရေးသည်။ ဂီတဆရာတို့က သူတို့၏ အရုပ်ကားများကို ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းအပေါ်မှာ ရေးကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဂီတပေးသည်။ သင်တို့က ဆိတ်ငြိမ်မှုပေးကြပါ။

လက်ပိုလ်စ် စတိုကော့ဇ်ကီး

[အမေရိကန် ဂီတအဖွဲ့ တီးဝိုင်းက အဖွင့်တီးလုံး တီးပြီးသည့်နောက် အခြား တီးလုံး တစ်ပုဒ်ကိုတီးမှုတ်ရန် အစအချိန်တွင် ဂီတအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဆရာကြီး လက်ပိုလ်ဒ် စတို ကော့စကီးက အစပြုရန် အချက်ပေးမည်ပြုစဉ် ရွှေ့လှားတို့က ထိုင်ခုံရှာကြ၊ ဧည့်ကြိုတို့ကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းကြ၊ ညည်းညူကြနှင့် အသံအမျိုးမျိုး ထွက်နေလေသည်။ ထိုအခါ ဂီတ ဆရာကြီးက ပရိသတ်ဘက်သို့ လှည့်ပြီးလျှင် အထက်ပါစကားကို ဆိုလေသည်။

ထိုစကားကို (Reader's Digest, June ၁၉၇၁) အမေရိကန် စာပဒေသာမဂ္ဂဇင်း က Personal Glimpses အခန်း၌ မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။]

\* \* \* \* \*

### Wasting Time

We all worry about wasting time, about the years sliding past, about what we intend to do with our lives. We should't. For there is a divine irrelevance in the universe that defies calculation. Many men and women win through to a sense of greathness in their lives only by first stumbling and fumbling their way into patterns that gratify them and allowing them to utilize their endowments to the maximum.

James. A. Michner in an article entitled 'On Wasting Time' (Reader's Digest, November 1974)

### အချိန်ဖြုန်းခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အချိန်ဖြုန်းမှုနှင့် ပတ်သတ်၍ ကြောင့်ကြကြသည်။ နှစ်တွေ ကုန်သွားပြီ။ ငါတို့ဘဝမှာ ဘာတွေ လုပ်ရမည်ဟူ၍ ကြောင့်ကြကြသည်။ ထိုသို့မဖြစ်သင့်ပေ။ ထိုကဲ့သို့တွက်ချက်၍ မရနိုင်သော အဆင်မပြေမှုတို့သည် လောက၌ရှိ၏။ ယောက်ျား မိန်းမ များစွာတို့သည် ပထမ၌ အမှောက်မှောက် အမှားမှားဖြစ်လိုက်၊ စမ်းတမ်းဝါးဖြစ်လိုက်နှင့် ရှိခဲ့ ရာမှ သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်၍ သူတို့၏စွမ်းရည်ကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုနိုင်သော ပုံစံသို့ ရောက် ကြရသည်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာ ကျိမ်းအေ မစ်ချုနား

\* \* \* \* \*

### Gratitude

Gratitude does not consist in loving a person who does us a sevice or in doing him a service in return. It consists in profiting by the service that has been done, so that we can act as well as possible toward the whole humankind, and not only toward the individual to whom we are grateful.

Frederic Paulham.

### ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်း

ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းသည် မိမိအား ကျေးဇူးပြုသူကို ချစ်ခင်ခြင်းဖြစ်ပေ။ ပြန်၍ ကျေးဇူးပြုခြင်း ဖြစ်ပေ။ ထိုသို့ချည်းမဟုတ်ပေ။ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းသည် ပြုစုပေးလိုက်သော ကျေးဇူးကို မိမိက အကျိုးကို ခံစားကာ မိမိတို့က လူသားအားလုံးအား တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးပေးနိုင်ရမည်။ ကျေးဇူးရှင်တစ်ဦးတည်း၏ အကျိုးကိုသာ ပြုစုခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။

အမေရိကန်စာရေးဆရာ ဖရက်ဒရစ်ပေါ့လ်ဟာန်း

ဤအဆို၌ လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသည်။ မိမိအား ပြုစုပေးလိုက်သော ကျေးဇူးကြောင့် ကျေးဇူးရှင်တစ်ဦးတည်းကိုသာ ပြန်၍ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပြုပေးလိုက်သော ကျေးဇူးကြောင့် မိမိက လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးဆောင်နိုင်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကျေးဇူးရှင်ကိုသာ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းသည် ကောင်းပါ၏။ သို့သော် ကျွမ်းမြောင်းပေးသော ကျေးဇူးရှင်က ပြုစုဆောင်ရွက်ပေးလိုက်သည်တွင် မိမိက ထိုကျေးဇူးကြောင့် မိမိ၏ အကျိုးကို တိုးတက်လာကာ လူသားတို့၏ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပြန်ခြင်းသည်သာလျှင် ပိုမိုကောင်းသော ကျေးဇူးတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေသည်။

\* \* \* \* \*

### The Wicked Hang Together

I notice that wicked of this world usually hang together even when they hate each other. This is their strength. Good people are scattered, and this is their weakness.

Yevgany Yevtushenko.

### လူယုတ်မာတို့ သွေးစည်းကြသည်

ယုတ်မာသူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မုန်းကြသော်လည်း စုစည်းကြသည်။ ထိုစုစည်းမှုသည် သူတို့၏ အင်အားဖြစ်သည်။ ကောင်းသောသူတို့သည် တကွတပြား ရှိနေကြသည်။ ထိုကွဲပြားမှုသည် သူတို့၏ အားနည်းချက်ဖြစ်သည်။

ရုရှားကဗျာဆရာကြီး ယစ်တူရှင်းကိုး

\* \* \* \* \*

### That Isn't So

The trouble with most folks isn't so much their ignorance as knowing so many things that ain't so.

Josh Billings

(19<sup>th</sup> Century American Humorist)

### မဟုတ်တာတွေ

လူတွေခပ်များများမှာ ဖြစ်နေတာက သူတို့ရဲ့ မသိနားမလည်တာထက် မဟုတ်တာတွေအများကြီးကို သိတာက ခက်တာပဲ။

အမေရိကန် ဟာသဆရာ ဂျော့ရှ်ဘစ်လင်း

### Knowing, Speaking

He who knows does not speak.  
He who does not know speaks

Lao-tzu

### သိ-ပြော

သိသူမပြော၊ ပြောသူမသိ။

တရုတ်ပညာရှိကြီး လောဆူ

\* \* \* \* \*

### Trial and Error

The only way scientists know how to learn things is by trial and error. Unfortunately, in the case of nuclear technology we simply can't afford to learn this way.

Jan Beyea, physicist.

### မှားမှန် စမ်းသပ်မှု

သိပ္ပံဆရာတို့က အရာရာ၏ အကြောင်းကို စမ်းသပ်၍ အမှားအမှန်သိအောင် လုပ်ကြသည်။ သို့သော် အကျိုးနည်းပညာကိုမူ ဤနည်းကို မသုံးကြချေ။

ဂျပန်ဆရာ ယန်းတဲယေး

\* \* \* \* \*

### Dogs, Cats and Mice

In fact, no sharp distinction need be drawn between men and beasts. Although the animal kingdom is by no means as free and easy as the ancients, imagined there is less shamming there than in the world of men. Animals act according to the nature and weather right or wrong, never try to justify their actions. Maggots may not be clean but neither do they claim to be immaculate. The way the vultures and beasts prey on weaker creatures may be dubbed cruel. But they have never hoisted the banners of "justice" and "right" to make their victims admire and praise them right up to the time they are devoured: When man learned to stand upright, that was of course a great step forward. When he learned to speak, that was another great step forward. When he learned to write, that was yet another great step forward. But then degeneration set in, because that was beginning of empty talk. Empty talk is not say somethings one may unwittingly say something on

အလုပ်အကိုင်များမှာ မှတ်ရများ

men should certainly feel ashamed.

From Lu Hsun's essay "Dogs, Cats and Mice" in a book of essays by him entitled: Dawn Blossoms plucked at Dusk.

### ခွေးများ၊ ကြောင်များ၊ ကြွက်များ

ခွေးများကား လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၌ ထင်ထင်ရှားရှား ခြားနားချက်ထားရန်  
 မလိုအပ်။ ခွေးလူကြီးတို့ မှန်းဆထင်မြင်သည့်အတိုင်း တိရစ္ဆာန်လောက၌  
 လူတို့ကဲ့သို့ကုန်သည်မှာ မည်သည့်နည်းမျှဖြင့် မဟုတ်မှန်သော်လည်း ထိုလောက၌  
 လူတို့ကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်မှု နည်းပါးပေသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့သည် သူတို့၏  
 လုပ်ငန်းအတွက် လုပ်ကြသည်။ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ၊ သူတို့ပြုမူချက်မှန်ကန်  
 ခြားနား မည်သည့်အခါမျှ မဖော်ပြကြပေ။ လောက်ကောင်တို့ကို မသန်ရှင်းဟု  
 မမြင်နိုင်ပေ။ သူတို့က သန်ရှင်းစင်ကြယ်ပါသည်ဟု မဆိုခဲ့ပေ။ လင်းတများ  
 ကားလည်းကောင်း၊ အားငယ်သည့် သတ္တဝါတို့ကို ကိုက်သတ်စားကြပုံကို  
 ကြောက်စိတ်စိတ် ခွပ်ခွပ်ချင် ခွပ်ခွပ်နိုင်သည်။ သို့သော် သူတို့က "တရားမျှတခြင်း"  
 မည်သည့်အခါမျှ မထု ကြပေ။ လူက မတ်တပ်ရပ်တတ်အောင်  
 ရပ်တတ်သည့်အခါ ထိုအောင်မြင်မှုသည် တိုးတက်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။  
 ကောင်းပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးလျှင် ပြောတတ်သောအခါ  
 ထိုအောင်မြင်မှုသည်လည်း တိုးတက်မှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ လူက စာရေးတတ်အောင်  
 ရေးတတ်လာသောအခါ ထိုအောင်မြင်မှုသည်လည်း တိုးတက်မှုတစ်ရပ်ပင်  
 ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအခါ၌ ဆုတ်ယုတ်မှုဝင်လာချေသည်။ ထိုအခါသည်  
 သိပ္ပံပညာနှင့်သောစကားတွေ ပြောတတ်လာသောအချိန် ဖြစ်သောတော့သည်။  
 သိပ္ပံပညာနှင့်သော စကားပြောရုံဖြင့် မဆိုလှသေးပါ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ  
 သိပ္ပံပညာနှင့်သော စကားကို အမှတ်မထင်၊ မရည်ရွယ်ဘဲ ပြောလိုက်မိတတ်သည်။  
 ထိုအခါ ဖြစ်သည့်အခါ လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင်  
 မှတ်တမ်းအမှန်ဖြစ်ချေသည်။

တရုတ်စာပေဖခင်ကြီး လူရွှန်း (သူ၏ "ဆည်းဆာချိန်ရောက်မှ အခူးခံရသော  
 မိုးသောက်ပန်းများ" အက်ဆေးစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။)



### Business and Marriage

If men would give to their married life onetenth of the trouble and  
 thought they give to their business, the majority of marriages would be  
 happy.  
 Robert Haas

### စီးပွားရေးနှင့်အိမ်ထောင်ရေး

အကယ်၍သာ ယောက်ျားတို့က မိမိတို့၏ စီးပွားရေးမှာ ထားရှိသည့် ကြောင်ကြံမှုနှင့်  
 အချိန်ပိုင်း ၁၀ ပုံ တစ်ပုံကိုသာ အိမ်ထောင်ရေးအတွက် ခွဲဝေပေးပါမူ များစွာသော  
 အိမ်ထောင်များသည် သာယာချမ်းမြေ့ကြပေလိမ့်မည်။

ရောဘတ်ဟားစ်



### Needs and Greeds

One of the weaknesses of our age is our apparent inability to distinguish our needs from our greeds.

Don Robison in Phi Delta Kappan.

### လိုအပ်နှင့်လောဘများ

ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ အားနည်းချက်များတွင် တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လောဘထွက်မှုများကို ခွဲခြားမသိနိုင်စွမ်းသော ပေါ်လွင်ထင်ရှားချက် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

'ဖီးဒီလတာတက်ပင်' မဂ္ဂဇင်းမှ ဒေါ်န်ရော့ဘင်ဆန် ၏ အဆို။

\* \* \* \* \*

### Education

Education would be much more effective if its purpose was to ensure that by the time they leave school every boy ande girl should know how much they do not know, and be imbued with a life-long desire to know it.

Sir William Haley.

### ပညာရေး

အကယ်၍ သူငယ်တိုင်း၊ သူငယ်မတိုင်းသည် ကျောင်းထွက်သည့်အခါ မိမိတို့ မသိ၊ မတတ်သေးသည်တို့မှာ များလှသည်ဟူ၍ သိရှိကြပြီးလျှင် သိဖို့၊ တတ်ဖို့ တစ်သက်လုံး ဆန္ဒရှိနေစေရန် ရည်သန်ချက်ရှိလျှင် ပညာရေးသည် ပို၍ လွန်စွာထိရောက်ပေလိမ့်မည်။

ပညာရေး ပညာရှင် ဆာ ဝီလျံ ဟေလီ။

\* \* \* \* \*

### Opinions and Facts

Every man has a right to be wrong in his opinions. But no man has a right to be wrong in his facts.

Bernard Baruch

### ထင်မြင်ချက်နှင့် အချက်အလက်များ

လူတိုင်း၌ မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်များ မှားနိုင်ခွင့် ရှိသည်။ သို့သော် မိမိ ဖော်ပြသော အချက်အလက်တို့မှာ မှားယွင်းခွင့် မရှိချေ။

အမေရိကန် ဘဏ္ဍာရေးပညာရှင်ကြီး ဘားနတ် ဘရန်နီ

\* \* \* \* \*

### Mathematics

Mathematics is all well and good but nature keeps dragging us around by the nose.

Elbert Einstien.

(Quote by K.C. Cole in Eassay "By the numbers" in Discover, January 1984.)

### သင်္ချာ

သင်္ချာကတော့ အလွန် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သဘာဝက ကျွန်တို့ကို နှာခေါင်း ဖြည့် ဟိုဟိုသည်သည် ဆွဲနေတော့တာပါပဲ။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### School Failures

If all else has failed in trying to reach a child who seems utterly hopeless, don't give up. Resolve to be patient; then ponder the list of school failures compiled by British pediatrican Ronald S, Illingworth:

Poor Spellers: Yeats, Shaw;

Poor Mathematicians: Franklins, Picasoo, Adler, Jung.

Expelled from school: Einstien, Poe, Shelly.

Bottom of Class: Edison.

Mentally Slow: Einstien.

Dreamer: Gaugin.

Dull and Inept: Watt.

Learning, the Magazine for Creative Teaching.

### ကျောင်းမှာ ကျရှုံးသူများ

အလွန် ဉာဏ်ထိုင်း၍ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဟု မှတ်ယူရသော ကလေးတစ်ယောက် ကို သွန်သင်၍ မရနိုင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ သည်းခံပြီး ဆက်ကြိုးစားပါ။ ဗြိတိသျှ ကလေး ဆရာဝန်ကြီး ရော်နယ် အင်လင်းဝပ် ပြုစုထားသော ကျောင်းမှာ ကျရှုံးသူများ စာရင်းကို ဖတ်ရှုသုံးသပ်ပါ။

ကျောင်းမှာ ကျရှုံးသူများ ။ အိုင်ယာလန် နိုင်ငံသား ကဗျာဆရာကြီး ယိတ်ဝ (William Butler Yeats)၊ အိုင်ယာလန် နိုင်ငံသား ပြဇာတ် ဆရာကြီး ဘားနတ်ရှော့ (George Bernard Shaw, 1856 - 1950)။

ကျောင်းမှာ ကျရှုံးသူများ ။ အမေရိကန် နိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်၊ ပညာရှိကြီး ဘင်ဂျမင် ဖရင်ကလင် (Benjamin Franklin, 1706 - 1790)၊ ပြင်သစ် ပန်းချီ ဆရာကြီး ပက်စလို ပီကာဆို (Pablo Picasoo, 1881 - 1970)၊ ဩစထရီးယား နိုင်ငံသား စိတ်ပညာဆရာကြီး

အဲလ်ဖရက် အက်ဒလား (Alfred Adler, 1870-1937) ဆွီဇာလန် နိုင်ငံသား စိတ်ပညာဆရာကြီး ကားလ်ဂုစတပ်စ် ယွန်းဂ် (Carl Gustav Jung, 1870 - 1950)

ကျောင်းမှ ထုတ်ခံရသူများ။ ။ ဂျာမန် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်း (Albert Einstein, 1879 - 1955) အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး အဂ္ဂါး အယ်လင်ပိုး (Edgar Allan Poe, 1807 - 1849) ဗြိတိသျှ ကဗျာဆရာကြီး ရှယ်လီ (Persey Byashe Shelly, 1792 - 1822)

အတန်းထဲမှာ ဘိတ်ဆုံး။ ။ အမေရိကန် တီထွင်မှု ပါရဂူကြီး တောမတ်စ် အဲလ်ဗား အက်ဒီဆင် (Thomas Alva Edison, 1847 - 1931)

ဉာဏ်လေးသူ။ ။ အိုင်းစတိုင်း။

စိတ်ကူးယဉ်သမား။ ။ ပြင်သစ် ပန်းချီဆရာကြီး ပေါလ် ဂေါ် ဂင်း (Paul Gaugin, 1849 - 1903)

ထုံထိုင်း၍ သုံးမရနိုင်သူ။ ။ ရေခွေးငွေ့ စက်ကို တီထွင်သူ ဗြိတိသျှ အင်ဂျင်နီယာ ဂျိမ်းစ်ဝပ်တ် (James Watt, 1736 - 1819)

(တီထွင်သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ 'သင်ကြားမှု' မဂ္ဂဇင်းမှ ကောက်နုတ်ချက်)

\* \* \* \* \*

### Philosophy and Science

Philosophy differs from science in that its questions are more comprehensive and more fundamental with the natural result that its answers have none of the definitely verifiable character that scientist demand for their answers. Philosophy resembles science not in the success of its inquiry but in the spirit in which the inquiry is made. The philosopher, like the scientist, is engaged in an intellectual enterprise. They both seek to attain the truth irrespective of whether the truth shall turn out to be glad or sad, edifying or demoralizing. Dispassionate concern for objective truth governs or ought to govern every intellectual quest, whether broadly philosophical narrowly scientific.

From the essay "Philosophy as a Vision" by William Peperell Montague.

### ဒဿနိကဗေဒနှင့် သိပ္ပံပညာ

ဒဿနိကဗေဒက မေးသော မေးခွန်းတို့သည် ယေဘုယျသဘော ပါရှိ၍ အခြေခံကျသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမေးခွန်းတို့၏ အဖြေများ၌ မှန်သည် မမှန် ဟူ၍ ချိန်ကိုက်နိုင်သော

...မပါပေ။ ထိုသို့သော သဘောမျိုးကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့က တောင်းဆိုကြသည်။  
 ...ဒဿနိကဗေဒနှင့်သိပ္ပံပညာတို့သည် သဘာဝချင်း ကွဲပြားကြလေသည်။ ဒဿနိက  
 ...သိပ္ပံပညာတို့၏ ဆင်တူချက်သည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စုံစမ်း လေ့လာသည့်အခါ  
 ...အောင်မြင်သည် မအောင်မြင်သည်ကို ပစာနမထားဘဲ လေ့လာမှုကို ပညာဆည်းပူးမှု  
 ...သဘောထားခြင်း၌ တည်ရှိပေသည်။ ဒဿနိကပညာရှင်သည် သိပ္ပံပညာရှင်ကဲ့သို့ပင်  
 ...ပညာဆည်းပူးမှုကိုသာ ပြုသည်။ သူတို့နှစ်ဦးသည် အမှန်တရားကို ရှာဖွေရာ၌ အမှန်တရားကို  
 ...ပစာန ပြုကြသည်။ ထို အမှန်တရားသည် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ရှိသည် ဖြစ်စေ၊  
 ...ဖြစ်စေ စိတ်အားကို တိုးတက်လာစေသည် ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ် ဖြစ်စေ ဂရု  
 ...ပညာကိုသာ ပစာနထား၍ လေ့လာရှာဖွေတိုင်း၌ ဒဿနိကဗေဒကဲ့သို့ ယေဘုယျ  
 ...ရှာဖွေသည် ဖြစ်စေ၊ သိပ္ပံပညာကဲ့သို့ ကျဉ်းမြောင်း တိကျသည့် မှန်ကန်မှုကို  
 ...သံယောဇဉ် ပယောဂ ကင်းရှင်းပေသည်။ ယင်းသို့ ကင်းရှင်းလည်း  
 ...ပင်ပန်းစေပေလိမ့်မည်။

ဒဿနိကဗေဒကို ဒဿနအမြင်အဖြစ် ဖော်ပြခြင်း အက်ဆေး  
 (ရေးသူ ဝီလျံ ပက်ပါးရဲလ် မော်နီတော့) မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Keep Mentally Alive

No functions atrophy more rapidly under disuse than those of the mind. But studies of the mentally active have shown that the ability for new learnings far into our later years. Even when it drops off, judgement and reasoning power developed by the mentally active compensate for age deterioration. As one doctor puts it. "The brain, like other organs of the body, shows continuous improvement over the lifespan if appropriately exercised.

From 'Can Science Delay old Age?'  
 by Albert Maisel in Reader's Digest, February, 1962.

### စိတ်ကို ရှင်သန်အောင်ထား

...အသုံးမဝင် ပျက်စီးသော လှုပ်ရှားမှုတို့တွင် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုထက်  
 ...အသုံးမဝင် ပျက်စီးသည့် လှုပ်ရှားမှု ဟူ၍ မရှိချေ။ စိတ်ရှင်သန် လှုပ်ရှားမှု  
 ...ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အသက်အတော် ကြီးရင့်သည်အထိ အကြောင်း  
 ...လေ့လာနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ရှင်သန်  
 ...စိတ်ရှင်သန်မှု ရှိသူတို့၌ ဇရာကြောင့် ယိုယွင်းချက်များ  
 ...ကြောင်းကို ဖြော်ဖြင့်မှုတို့ ရှိပေသည်။ "ဦးနှောက်သည်  
 ...အသက်အပိုင်းများကဲ့သို့ပင် ကျကျနန လေ့ကျင့်ပေးလျှင် အသက်မပြတ်  
 ...ပြနေပေသည်" ဟု ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

အယ်လ်ဘတ် မေးဆဲလ်

### Enthusiasm

Every great and commanding moment in the annals of the world is the triumph of some enthusiasm.

Ralph Waldo Emerson.

### စိတ်တက်ကြွမှု

ကမ္ဘာ့သမိုင်း၌ ကြီးကျယ် ခန့်ညားသော အဖြစ်အပျက် မှန်သမျှသည် စိတ်တက်ကြွမှု တစ်ခု၏ အောင်ပွဲပင် ဖြစ်လေသည်။

အမေရိကန် ပညာရှိကြီး အီမာဆင်

\* \* \* \* \*

### Progress Begins

Progress begins with the belief that what is necessary is possible.

Norman Cousins.

### တိုးတက်မှုအစ

လိုအပ်သော အရာတစ်ခုသည် ဖြစ်နိုင်သည် ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် တိုးတက်မှု အစပြုသည်။

အမေရိကန် မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာကြီး နောမံကူးဆင်းစ်

\* \* \* \* \*

### Two Types

A simple experiment will distinguish two types of human nature. Gather a throng of people and pour them onto a ferryboat. By the time the boat had swung into the river you will find that a certain preportion have climbed upstairs in order to be out on deck and see what is to be seen as they cross over. The rest have settled indoors, to lose themselves in apathy or tobacco smoke. We may divide the passengers on the boat into two classes those who are merely interested in getting across.

Max Eastman in " Enjoyment of poetry"

### ပုံစံ နှစ်မျိုး

လူ့သဘာဝ နှစ်မျိုးနှစ်စားကို ခွဲခြားဖို့ စမ်းသပ်မှုမှာ လွယ်ရှင်းပါသည်။ ကူးတို့သင်္ဘော တစ်စင်းပေါ်သို့ လူမျိုးစု တစ်စုကို တင်ပေးထားပါ။ သင်္ဘော မြစ်ဘက်သို့ ထွက်သည့် အချိန်အခါတွင် လူတစ်စုက သင်္ဘော အပေါ်ထပ်သို့ တက်၍ ကုန်းပတ်ပေါ်မှ ကြည့်စရာ ရှုစရာတို့ကို ကြည့်ရှုကြသည်။ ကျန်လူစုမှာ သင်္ဘော အတွင်းထဲမှာ ထိုင်၍ ငေးမောခြင်း။

လိပ်သောက်ခြင်းတို့၌ နှစ်မှန်းနေကြသည်။ သဘောစီး ခရီးသည်တို့ကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခြားနိုင်ပေသည်။ တစ်မျိုးသည် မြစ်ကို မြတ်ကူးရာ၌ စိတ်ဝင်စားကြ၏။ အခြား တစ်မျိုးမှာ တစ်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်ရလျှင်ပြီးရော ဟူသော သဘောထားမျှသာ ရှိသည်။

ကဗျာအရသာ ခံစားမှု အမည်ရှိ စာအုပ် ရေးသူ  
မက္ကစ အပ်စ်ထ်မင်းန



### Language

Language most shows a man. 'Speak that I may see thee'. It springs out of the most retired and inmost parts of us, and is the image of the parent of it, the mind. No glass renders a man's form or likeness so true as his speech.

Ben Jonson (1537 - 1637).

### စကား

လူတစ်ယောက် အကြောင်းကို သူ့နှုတ်ထွက်စကားက များစွာ ဖော်ထုတ်ပြသည်။ 'ပြောစမ်း၊ ဒါမှ ငါ မင်းကို မြင်နိုင်မယ်' စကားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချောင်ကျသော၊ အလွန်ပင် အတွင်းကျသော အစိတ်အပိုင်းများမှ ပေါ်ထွက်လာသည်။ စကားသည် ယင်း၏ အဓိ အဖ ဖြစ်သော စိတ်၏ ရုပ်ပုံလွှာပင် ဖြစ်သည်။ လူ၏ ပုံပန်းနှင့် ပုံတူတို့ကို သူပြောသော စကား တို့သို့ ဖော်ပြသော ကြေးပုံ မှန်သည် မရှိ။

ရှေးခေတ် အင်္ဂလိပ် ပြဇာတ်ဆရာကြီး  
ဘယ်န် ဂျွန်ဆင်း

(စကားထဲက ဇာတ်ပြု ဟူသော ဆိုရိုး၏ အဓိပ္ပာယ် အတိုင်းပင်)



### Creative Mistakes

A speaker recently told a group of business men that he would never promote to top level a man who was not making mistakes and big ones at that. Obviously, he did not have habitual bunglers in mind. But he did admit that business does not look for man with no faults. It wants the man who makes creative mistakes.

C.T Ryan

### တီထွင်ရေး အမှားများ

ကြာခင်က ပြောဟောသူတစ်ဦးက စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင် တစ်စုကို ပြောပြသည်မှာ သူ့အား ဆိုလျှင် အမှား မပြုသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ထိပ်တန်း ရာထူးသို့ မည်သည့်အခါမျှ ခန့်အပ်မည် မဟုတ်။ အကြီးအကျယ် အမှားပြုခြင်းကို ဆိုလိုကြောင်း၊ သူက ဆိုလိုသည်မှာ

အမြဲတမ်း အယောင်ယောင်အမှားမှား ပြုသူတို့ မဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ သူက ဝန်ခံ ပြောဆိုသည်မှာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းသည် အပြစ်ကင်းသူကို မလိုချင်ကြောင်း၊ တီထွင်မှုပြုရာ၌ အမှား အမျိုးမျိုး ပြုသူကိုသာ လိုချင်ကြောင်း ဆိုလေသည်။

စိတ်ရိုင်းယန်း၊ သတင်းစာဆရာ တစ်ဦး၊

[ဆိုလိုသည်မှာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၌ မှားမှား ကြောက်ပြီး စွန့်စွန့်စားစား မလုပ်ရသူ သည် အကြီးအကဲ မဖြစ်ထိုက်ကြောင်း၊ စီးပွားရေး တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို ဦးတည် ၍ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ရာမှ မှားသွားလျှင် အပြစ်မဆိုသာဘဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဆက်၍ ပြုပြင်ပြီးလျှင် စွန့်စားဦးမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်သာလျှင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ တိုးတက်နိုင်မည်ပင်။]

\* \* \* \* \*

### Hatred and Violence

Although we live in an area of so-called enlightenment, in a time of dazzling material achievement, the spirit of hatred and violence is a growing malaise throughout the world.

Inevitably, the tragic result of hatred is violence and breeds more violence. It is time for men of fair mind, to speak out, with a great and persistent voice, against the extremists of all flavors.

From R.D Feb 1964,  
editorial on the Kennedy Assassination.

### အမှန်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်ပစ္စည်းဘက်တွင် ထွန်းထွန်းပြောင်ပြောင် အောင်မြင်မှုရရှိနေသည်။ ဉာဏ်ရောင်လင်းသည် ဆိုနေသော ခေတ်ကာလအတွင်း၌နေကြသော်လည်း အမှန်းနှင့်အကြမ်း ဖက်မှု စိတ်ဓာတ်သည် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် တိုးတက် ကူးစက်နေသော ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်နေချေ သည်။

အမှန်း၏ ကြေကွဲဖွယ် အကျိုးတရားသည် အကြမ်းဖက်မှုတွင် မလွဲမသွေ ဖြစ်လေသည်။ အကြမ်းဖက်မှုသည် ဖြစ်ကာမထွေ မဟုတ်ချေ။ ပို၍ ပို၍ တိုးပွားလာ၏။ အမှန်တရားစိတ် ရှိသူ တို့က ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့၌ အစွန်းရောက်သူတို့ကို ကြီးမား၍ မဆုတ်မနစ်သော အသံဖြင့် ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ဖွင့်ချဖို့ အချိန်တန်ပေပြီ။

သမ္မတ ကနေဒီကို လုပ်ကြံခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်  
၁၉၆၄ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် (အမေရိကန်) စာပဒေသာ မဂ္ဂဇင်း  
ခေါင်းကြီးပိုင်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Writer - public Spectacle

I detest being converted into a public spectacle. The worst thing that can happen to a writer in a continent where people don't read is that his books are being sold like sausages.

Gabriel Garcia Marquez,  
1981 Nobel Prize winner for literature  
(as quoted in Newsweek January 3, 1983)

### စာရေးဆရာ လူကြည့်စရာ

ကျွန်ုပ်ကို လူအများ ကြည့်စရာအဖြစ် ပြောင်းလဲခံရသည်ကို ကျွန်ုပ် ရွံရှာ မုန်းတီး စာမပတ်သော လူများနေရာ နိုင်ငံစု တည်ရှိသော တိုက်တစ်တိုက်မှာ ရှိသော စာရေးဆရာအဖို့ အဆိုးဆုံး ဖြစ်ရပ်သည် သူ့စာအုပ်များကို ဝက်အူချောင်း ရောင်းသလို ချင်းနေသော ဖြစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ စာပေ နိဗ္ဗာန်ဆုရ ကိုလံဘီယာ နိုင်ငံသား  
စာရေးဆရာကြီး ဂတ်ဗရိယယ်လ် ဂါဆီးယား မားကွက်စ်၊

(၁၉၈၃ ခု၊ ဇန်နဝါရီလ ၃ ရက်နေ့ထုတ် နယူးစ်ပိစ် သတင်း မဂ္ဂဇင်း)

\* နိုလံဘီယာနိုင်ငံသည် တောင်အမေရိကတိုက်၌ ရှိသည်။

\* \* \* \* \*

### Empty Man

I beg you, do not be unchangeable.  
Do not believe that you alone can be right.  
The man who thinks that, the man who maintains that only he has the power.  
To reason correctly, the gift to speak.  
A man like that, when you know him, turns out empty.  
Sophocles (495-406 B.C)

### အနှစ်ကင်းသောသူ

အနှစ်ကင်းသောသူ၊ အပြောင်းအလဲ မရှိဘဲ ဇွတ်စွဲ မနေပါနှင့်။ ဒီလို ထင်သော သူ့ကံသာ မှန်သော ကြောင်းကျိုး တင်ပြနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု အခိုင်အခံ့ ဆိုသူ ...  
သူ့ကံတွင် ပြောတတ် ဆိုတတ်သော စွမ်းရည် ရှိသည် တင်နေသူ ...  
သူ့ချီးမြှင့်ကို သင် တကယ်တမ်း သိပါမူ ...  
သူ့ အနှစ်ကင်း၍ ဗလာကျင်းနေကြောင်း သိမြင်လာပေမည်။  
ဂရိလူမျိုး ဂဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာ ဆိုဖကလိစ်  
(ခရစ်မပေါ်မီ နှစ် ၄၀၀ ကျော်)

\* \* \* \* \*

### Fate and Destiny

Fate is what life gives to you. Destiny is what you do with it. If you are five-four, you ain't ever going to be six-two. If you have trouble putting the cap on your toothpaste in the morning, mechanical engineering is not for you.  
That's fate.  
But the way a person accepts the things he can't change and then gives 105 percent for the things he can, that's destiny. What most



people tend to forget is that we have unbelievable control over our destiny.

From "The Fine Art of Doing Better" by Bill Grove, edited by John Hammond.

### ကံ နှစ်မျိုး

ပြုပြင်၍ မရနိုင်သော ကံကို ဘဝက သင့်အား ပေး၏။ ပြုပြင်၍ ရနိုင်သော ကံကို သင်က ပြုပြင်ယူရပေမည်။ အကယ်၍ သင်၏ အရပ်အမောင်းသည် ငါးပေ လေးလက်မမျှသာ ရှိလျှင် ခြောက်ပေ နှစ်လက်မ ဘယ်တော့မျှ မဖြစ်နိုင်။ နံနက် အိပ်ရာထချိန်မှာ သင်၏ သွားတိုက်ဆေးဘူး အပုံးကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြန်မတပ်နိုင်လျှင် သင်သည် စက်မှုအင်ဂျင်နီယာ မဖြစ်နိုင်။

ယင်းသည် ပြုပြင်၍ မရသော ကံကြမ္မာတည်း။

မိမိပြုပြင်၍ မရနိုင်သည်တို့ကို လက်ခံပြီးလျှင် ပြုပြင်၍ရနိုင်သည်တို့ကို ဘဝ ရာခိုင်နှုန်း ကြိုးပမ်း ပြုပြင်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းသည် ပြုပြင်၍ ရနိုင်သော ကံဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ် တို့၌ မိမိ၏ ကံကို ပြောမယုံနိုင်လောက်အောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိသည့် အချက်ကို လူအများက သတိမမူကြချေ။

ဘစ်လ်ဂရိပ်

\* \* \* \* \*

### Ignorance

I have an immense treasure: my ignorance. For me it is a great joy to overcome it. If I can get others to profit from what I acquire, I have twice as much joy. As long as I go on discovering new things, life will be beautiful, but it will be too short for everything I want to learn.

Roberto Rossellini, Italian film star.

### မသိခြင်း

ကျွန်ုပ်မှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်လှသော ရတနာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းသည်ကား ကျွန်ုပ်၏ မသိခြင်းပင်တည်း။ မသိသည်ကို ကျော်လွန်၍ သိလေအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ် အဖို့ ကြီးစွာသော ဝမ်းမြောက်စွာလန်းမှု ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ် တတ်သိထားသည့် အကြောင်း အချက်တို့မှ သူတစ်ပါးတို့က ကျေးဇူးရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်သည် ဆထက်ထမ်းပိုး တိုး၍ ဝမ်းသာ ကျေနပ်သည်။ အသစ် အသစ်တို့ကို ဆက်လက် ရှာဖွေ တွေ့ရှိရလေသမျှ ကျွန်ုပ်၏ ဘဝသည် သာယာလှပပေသည်။ သို့သော် ဘဝတစ်သက်တာ သည် ကျွန်ုပ် သိလို တတ်လိုသမျှ အားလုံးကို သင်ကြား ဆည်းပူးနိုင်လောက်အောင် မရှည်ဘဲ အလွန်ပင် တိုတောင်းလှချေသည်။

ကြော့စ်က ကွယ်လွန်ရှာသော ကမ္ဘာကျော် အီတာလျံ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ရောဘတ်တိုး ရော့စ်နီး

\* \* \* \* \*

### Maturity

Maturity comes of its own accord. You don't ever say to yourself, well, now I'm going to be more mature. You get older, so your point of view shifts and compromise takes on more luster. A fixed point of view begins to seem harsh. The result is a greater maturity in writing.

Norman Mailer in an interview in Harvard Magazine, 1983.

### ရင့်ကျက်ခြင်း

"ရင့်ကျက်ခြင်းဟာ သူ့ဘာသာသူ ရောက်လာတာပဲ။ ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျား ကဲ ငါ မဆုတ ဝဲပြီး ပိုပြီး ရင့်ကျက်ပါတော့မယ်လို့ ဘယ်သောအခါမှ မပြောဘူး။ အသက်ကလေး ခုနကတော့ ရှုထောင့်ကလည်း ပြောင်းသွားတယ်။ လိုက်လျောညီထွေ ပြုမူတာ ပိုပြီး ဂုဏ် မရင် ပြောင်းလာတယ်။ တစ်ယူသန်အမြင်ရဲ့ ကြမ်းထော်ထော်နိုင်လှပုံကို မြင်လာတယ်။ အဲဒါအခါမှာ စာရေးဆရာအဖို့ စာရေးရာမှာ ရင့်ကျက်ခြင်း ပိုမို ကြီးမားလာတယ်"

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး နော်မန် မေးလား  
"ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မဂ္ဂဇင်း" ၁၉၈၃ ခုနှစ် ပါသော  
တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးခန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Ignorance

Everybody is ignorant, only on different subjects. Will Rogers.

### မသိခြင်း

လူတိုင်းဟာ မသိကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်အကြောင်းအရာတွေမှာ မသိကြဘူး ဆိုတာ ကွဲပြားပါတယ်။

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မင်းသား စာရေးဆရာ ဝစ်လ်ရိုဂျား

\* \* \* \* \*

### Important Small Things

"I have a feeling," the Duke said slowly, "that it often happens in life that the small things, those that are closet to us, become great importance and we forget to look beyond them"

"That is true," Selina agreed, "And sometimes it is the small things in life that hurt most."

She gave a little laugh.

"Like pricking your finger. It is always more painful than a heavy

"That is why so many people are unhappy and frustrated," the Duke said. "The life of the average person is made up of ordinary and common place events."

He spoke as if he was thinking out what he was saying for himself.

"Mama used to say that little things like good manners and kindness are very important, and saying something nice to everyone you met was like giving them a bunch of flowers," Selina said, "So many people live in a kind of Sahara Desert. It makes their life very dry and dull so that they long for the flowers of which they are deprived."

Excerpt from "Love Is Innocent,"  
a romance by Barbara Cartland.

### အရေးပါသော အသေးအဖွဲ့များ

'လူ့ဘဝမှာ အသေးအဖွဲ့ အကြောင်းအချက်ကလေးတွေ၊ ကျွန်တို့နဲ့ အနီးစပ် ဆုံးဟာ ကလေးတွေ၊ အဲဒါကလေးတွေဟာ ကျွန်တို့အဖို့ အင်မတန် အရေးပါကြတယ်။ ကျွန်တို့က အဲဒါကလေးတွေကို အရေးထားလွန်းတော့ ဒီပြင်ကိစ္စတွေကို ကျော်ပြီး လှမ်းပြီးကြည့်ဖို့ မေ့နေကြတယ်'ဟု နယ်စားကြီးက ခပ်လေးလေး ဆိုလေသည်။

'ဒါ မှန်တာပေါ့'ဟု ဆဲလီနာက သဘောတူ စကားဆိုသည်။ 'ပြီးတော့ အဲဒီ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေက သက်ဆိုင်သူတွေကို အထိခိုက်ဆုံး ဖြစ်စေတယ်'ဟု ဆက်၍ ဆိုပြီးလျှင် ရယ်သံကလေး နှောလိုက်လေသည်။

'လက်ထိပ်မှာ အပ်စူးသလိုပေါ့၊ တအားနက်လိုက်တဲ့ ရိုက်ချက်ထက်တောင် နာသေးတယ်'ဟု ဆိုလိုက်လေသည်။

'ဒါကြောင့်ပေါ့၊ လူအများဟာ စိတ်ခုကွရောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျကြတာ'ဟု နယ်စားကြီးက ဆိုသည်။ 'သာမန်လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဆိုတာ သာမန် အပြစ်အပျက်ကလေးတွေ ယိုင်းစပ်ထားတာပဲလေ'

နယ်စားကြီးက သူ့စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက် ဆက်၍ တွေးနေဟန်ဖြင့် ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

'အဖေ ပြောလေ့ရှိတယ်၊ ရည်ရွယ်မှုနဲ့ ဆက်ဆံမှု အမူအရာကလေးတွေ၊ သူတစ်ပါးအပေါ် စေတနာထားမှုကလေးတွေ၊ အကြင်နာတရားကလေးတွေဟာ အင်မတန် အရေးပါတယ်တဲ့။ တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို နှစ်လိုဖွယ် စကားဆိုခြင်းဟာ သူတို့ကို ပန်းစည်းတစ်စည်းစီ ကမ်းသလိုပဲတဲ့'ဟု ဆဲလီနာက ဆိုသည်။ 'လူအတော်များများဟာ ဆာဟာရ သဲကန္တာရကြီးထဲမှာ နေကြရသလို သူတို့ရဲ့ဘဝဟာ ခြောက်သွေ့တယ်၊ ပြီးငွေ့စရာကောင်းတယ်၊ သူတို့ဟာ ခုတင်ကပြောတဲ့ ပန်းစည်းမျိုးကို တမ်းတကြတယ်။ သူတို့ရသင့်ပါလျက် မရတဲ့ ပန်းစည်းမျိုးကိုပေါ့'ဟု ဆက်၍ ဆိုလေသည်။

ဘာဘရာကာလ်လင်း ရေးသော အချစ်သည် အပြစ်ကင်း၏ အမည်တပ် အချစ်ဝတ္ထုပျ ဟောကန်နတ်ဖော်ပြပါသည်။



### Worthwhile Beauty

The only worthwhile beauty a person can have is an inner sparkle produced by a combination of strong character and an outgoing approach to life. If you have this sparkle, it will shine through.

Youthful handsomeness of features is simply skindeep and will fade rapidly with the years. However, if you acquire this inner sparkle, you will have the best "good looks" anyone can have, regardless of your age or physical make-up.

**James A. Bender in article entitled "Secrets of Successful Living" (a Reader's Digest Book)**

### ထိုက်တန်သောအလှ

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ ရနိုင်သော ထိုက်တန်သော အလှသည် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် စာရိတ္တတို့နှင့် လူ့ဘဝကို စိတ်ထက်စွာ ရက်ရောသော ချဉ်းကပ်မှုတို့ ပေါင်းစပ်ရာမှ ထွက်လာသော အတွင်းလင်းရောင်ခြည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤလင်းရောင်ခြည် သင့်မှာ ရှိလျှင် ထိုအလှသည် အပြင်သို့ထွက်၍ ထွန်းပပေလိမ့်မည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်၌ရှိသော ရုပ်ရည်ချောမောခြင်းသည် အပြောများသာ နက်၍ အရွယ်ရောက်သည်အလျောက် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျက်သွားချေမည်။ သို့သော် သင့်မှာ ဤအတွင်းလင်းရောင်ခြည်ရရှိပြီး ဖြစ်လျှင် သင့်၌ 'အလှဆုံး ရုပ်ရည်' ရှိပေလိမ့်မည်။ သင့်ရုပ်ရည်နှင့် သင့်အသက်တို့ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ထိုအလှသည် သင့်သန္တာန်တွင် ရှိနေပေလိမ့်မည်သာတည်း။

'အောင်မြင်သော ဘဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ' အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ပါရှိသော ကျမ်းအောင်းဒါး၏ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

\* \* \* \* \*

### Ashamed of Your Age

To be ashamed of your age is a denial of yourself. It's like throwing away twenty years of your life.

**Maggie Kuhn, 76 year-old founder of the Gray Panthers.**

### အသက်အတွက် ရှက်ခြင်း

မိမိအသက်အတွက် ရှက်နေခြင်းသည် မိမိ၏ ဂုဏ်ကို မိမိကပင် ဖျက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မိမိဘဝထဲမှ အနှစ်နှစ်ဆယ်ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ခြင်းနှင့် တူလှချေသည်။

**Gray Panthers** အဖွဲ့ကို တည်ထောင်သူ၊ ၇၆ နှစ် အမျိုးသမီးကြီး မဂ္ဂီကူးန်း

### A Good Doctor

“What should one look for in a really good doctor ?”

(Norman Cousins answer): “A physician who knows at least as much about human beings as he does about the micro-organisms that attack them. The great doctor is the one who understands the capacity of a given individual to turn back any challenge to health, who knows a great deal about the interaction of mind and body, who recognizes that the doctor does not heal the patient does the healing and the job of the physician is to facilitate that healing.

From an interview in Modern Maturity,  
official organ of American Association  
of Retired persons.  
(Kune-July 1980 issue)

### ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက်

‘တကယ်တော်တဲ့၊ ကောင်းတဲ့ ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက်မှာ ရှိအံ့တဲ့ ဂုဏ်လက္ခဏာတွေကို အမိန့်ရှိပါ’

အမေရိကန် ဆရာဝန် စာရေးဆရာကြီး နော်မန်ကူးဇင်းက ပြောသည်မှာ -

‘လူသားတို့ အကြောင်းကို သိတဲ့ဆရာဝန်ပါပဲ။ လူသားတို့ရဲ့ အကြောင်းကို ရောဂါပိုးများအကြောင်း သိသလောက်တော့ အနည်းဆုံး သိရပါမယ်။ တော်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိပါးလာမှုတွေကို ခုခံနိုင်တဲ့ လူနာရဲ့စွမ်းရည်ကို သိရပါမယ်။ စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုမှုကို ကောင်းကောင်းကြီးသိဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါကုသတယ် ဆိုရာမှာလည်း ဆရာဝန်က လူနာကို ကုသပေးတာမဟုတ်၊ လူနာက သူ့ဘာသာ ရောဂါကို တွန်းလှန်၊ တိုက်ခိုက်တာကို ဆရာဝန်ရဲ့အလုပ်က ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်စေဖို့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပေးရတာပဲ ဖြစ်တယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်’

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်ထုတ် ‘ခေတ်သစ် ကြီးရင့်မှု’ စာစောင်၌ ပါသော ‘တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခန်း’မှ ကောက်နုတ်သည်။ ထိုစာစောင်သည် အမေရိကန် အငြိမ်းစားများအသင်း၏စာစောင် ဖြစ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Books

Books without the knowledge of life are useless; for what should books teach but the art of living?

Dr. Johnson.

### စာအုပ်များ

ဘဝပညာမပါသော စာအုပ်တို့သည် အသုံးမကျချေ။ ဘဝ၌ နေထိုင်ရေးကိုမျှ စာအုပ်များက သင်ပေးလျှင်ဘာကို သင်ပေးမည်နည်း။

အင်္ဂလိပ် စာပေပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာဂျွန်ဆင်

### Opinions

Where there is much desire to learn, there of necessity will be much ~~arguing~~, much writing, many opinions; for opinion in good men is but knowledge in the making.

**John Milton.**

### ထင်မြင်ချက်များ

ပညာဆည်းပူးရန် ဆန္ဒပြင်းပြနေသည်နေရာ၌ အချေအတင်ပြောဆိုခြင်းခံခြင်း၊ အရေးအသား ရေးသားခြင်း၊ ထင်မြင်ချက်များ တင်ပြခြင်းတို့ကို အများအပြား ပြုကြရပေလိမ့်မည်။ ထို့တော်လှူကောင်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်သည် နောင်ကာလ၌ ပညာအင်အားစု ဖြစ်လာပေမည်။  
အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး မစ်လ်တန်

\* \* \* \* \*

### Love and Devotion

Nothing truly valuable arises from ambition or from a mere sense of duty; it stems rather from love and devotion towards men and towards objective things... The competition of the big brains has always seemed to me to be an awful type of slavery no less evil than the passion for money or power.

**Albert Einstein**

### မေတ္တာနှင့် စေတနာ

စစ်မှန်သော တန်ဖိုးရှိခြင်းသည် ကြီးပွားလိုစိတ်၊ တာဝန်ကျေလိုသော ဆန္ဒတို့မှ ပေါ်ထွက်လာသည်မဟုတ်။ လူသားတို့နှင့် အရာဝတ္ထုတို့အပေါ်မှာထားရှိသော မေတ္တာနှင့် မြတ်မြတ်နိုးနိုး စေတနာဖြင့် ဆောင်ရွက်မှုတို့မှသာ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပေသည်။ ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့၏ ငြိမ်ဆိုင်မှုသည် ကျွန်ုပ်၏အမြင်အရ ကြောက်ဖွယ် ကျွန်ုပ်စနစ် ဖြစ်သည်။ ငွေနှင့် အာဏာတို့ကို မက်မောသော လောဘ၏ ဆိုးရွားခြင်းထက် လျော့၍ ဆိုးရွားသည် မဟုတ်ပေ။  
သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲဘတ် အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Don't Save

Old men are always advising young men to save money. That is bad advice. Don't save every nickle Invest in yourself. I never saved a dollar unit I was forty years old.

**Henry Ford**

### ငွေမစုနှင့်

အဘိုးကြီးတွေက လူငယ်တွေကို ငွေစုဖို့ အမြဲသြဝါဒပေးကြတယ်။ အဲဒါ မကောင်းတဲ့ သြဝါဒပဲ။ ရတတ်သမျှ ပူးစု ပဲစု မစုနှင့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် အရင်းအနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ကျွန်ုပ် အသက်လေးဆယ်အထိ တစ်ဒေါ်လာမျှ မစုခဲ့ဘူး။

မော်တော်ကား သူဌေးကြီး ဟင်နရီဖို့ဒ်

မှတ်ချက်။ Invest in yourself ဆိုရာတွင် မိမိ၏ ပညာအရည်အချင်း၊ တတ်ကျွမ်းမှု တိုးတက်ရေး စသည့် မိမိ၏ အရည်အသွေး တိုးတက်မှု အတွက် လုံ့လဝီရိယကို အရင်းအနှီးအဖြစ် စိုက်ထုတ်၍ ကြီးပမ်းစေလို၍ ဆိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

\* \* \* \* \*

### By All Means Marry

By all means marry; if you get a good wife, you'll become happy; if you get a bad one, you'll become a philosopher.

Socrates.

### ယုသာယုပါ

မိန်းမယုမယ်ဆိုရင် ယုသာယုပါ။ မယားကောင်းရရင် မင်းစိတ်ချမ်းသာလိမ့်မယ်။ မယားဆိုးရရင် မင်းဒဿနိကဆရာကြီး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဂရိပညာရှိကြီး ဆိုကရေးတီး

[ဆိုကရေးတီးသည် သူ့ကိုယ်တွေ့ကိုညွှန်း၍ ဟာသ သဘောဖြင့် အမှန်ကိုဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်ပေသည်။ ဆိုကရေးတီး၏ ဇနီးသည် ဆရာကြီးကို ပညာရှိကြီးတစ်ဦးဟု မြင်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အလျောက် လူငယ်များနှင့် လေကန်ရင်း အချိန်ဖြုန်းနေသူဟု မြင်လေသည်။]

\* \* \* \* \*

### For Whom the Bell Tolls

Any man's death diminishes me because I am involved in Mankind; And therefore never send to know for whom the bell tolls; it tolls thee.

John Donue.

### ဘယ်သူ့အတွက် ခေါင်းလောင်းထိုးသလဲ

မည်သူပင်ဖြစ်စေ၊ လူသားတစ်ဦး သေဆုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်အား ယုတ်လျော့စေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်သည် လူ့လောက၌ အကျိုးဝင်သောကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့် ဈာပန ခေါင်းလောင်းသံကြားလျှင် မည်သူ့အတွက် ထိုးသော ခေါင်းလောင်းသံ ဖြစ်သည်ကို သိရန် လွှတ်၍ မမေးမြန်းပါလင့်။ သင့်အတွက် ထိုးသော ခေါင်းလောင်းသံပင် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး ဂျွန်ဒေါ့န့် (၁၅၇၃-၁၆၃၁)

[ဂျွန်ဒေါ့န့်၏ အဆိုသည် လေးနက်ပေသည်။ လူသားအားလုံးအဖို့ သေခြင်းတရားသည် ဤကားသော အရေးကိစ္စ ဖြစ်သည်။ မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သူ ကွယ်လွန်ခြင်းကို မဆိုထားဘိ၊ မည်သည့် လူသားတစ်ဦး ကွယ်လွန်ခြင်းပင်လျှင် မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ဟု မမှတ်ယူဘဲ သတိ သိဝေရဖို့ လိုအပ်သည်။ ကရုဏာသက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ သူ့ကွယ်လွန်ခြင်းကြောင့် မိမိမှာ မည်သည့် သေခြင်းတရားကိုမေ့၍ ကာမဂုဏ်၌ နှစ်မွန်းနေသောအဖြစ်မှ တစ်စွန်းတစ်စ လျော့ပါး ချွေးချေသည်။ မိမိသည်လည်း သေချေရဦးမည်ဟူသော အသိက လောက၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖျံ့ဖျံ့ ယုတ်လျော့စေသည်။ ထို့ကြောင့် (ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ ထွက်လာသော ဈာပန ခေါင်းလောင်း သံကို ကြားရလျှင် သင့်ကို သတိပေးသော ခေါင်းလောင်းသံဟု ယူမှတ်ပါဟူ၍ ဂျွန်ဒေါ့န့်က ဆိုလိုတန်ရှိသည်။

\* \* \* \* \*

### Youth Not a Career

To be young was glorious, no doubt, but it was not a career. To be young was to prepare for the duties and responsibilities to come, and what was respected in youths was not their immaturity, but the eternal fact that a boy is going to be a man and a girl is going to be a woman.

Walter Lippmann:

### လူငယ်ဘဝသည် လုပ်အားဘဝမဟုတ်

ငယ်ရွယ်ခြင်းသည် တင့်တယ်လှပေ၏။ သံသယဖြစ်ဖွယ် မရှိပေ။ သို့သော် လူငယ်ဘဝ သည် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူ၏ဘဝ မဟုတ်ချေ။ ငယ်ရွယ်ချိန်သည် နောင်လာမည့် ဝတ္တရား များ တာဝန်များကို ကောင်းစွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်သော ကာလပင် ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့ကို လေးစားအပ်သည့်အချက်မှာ သူတို့၏ မရင့်ကျက်သည့် အဖြစ်မဟုတ်။ လူငယ် သေချာ ယောက်ျားကြီးမားမား ဖြစ်မည့်အကြောင်း လုံမငယ်ဘဝမှ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ် မည်ည့်အကြောင်းဟူသော နိယာမတရားပင် ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန်သတင်းစာရေးဆရာကြီး ဝေါလ်တာလိဗ်မန်းန့်

\* \* \* \* \*



### Braver

I count him braver who overcomes his desire than him who overcomes his enemies.

Aristotle

### သတ္တိပိုသည်

မိမိ၏အလိုဆန္ဒတို့ကို အောင်မြင်စွာ ချုပ်တည်းနိုင်သူသည် မိမိ၏ရန်သူတို့ကို အောင်နိုင်သူထက် ပို၍ သတ္တိကောင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်မှတ်ယူသည်။

ဂရိ ဒဿနဆရာကြီး အဲရစ္စတိုးတဲလ်

\* \* \* \* \*

### Enthusiasm

Enthusiasm releases ambition that helps carry us over hurdles we might otherwise never leap. It endows the ups and downs of daily life with come-back strength. and keeps us going when the going is tough.

Enthusiasm equals aliveness. It demands a youthful spirit. "None are so old" said Thoreau, 'as those who have outlived enthusiasm.' There, in a sentence, is the fabled 'Fountain of youth for which so many have searched.

Jeane Eddy Westin, Modern Maturity, August-September, 1980.

### စိတ်အားတက်ကြွမှု

စိတ်အားတက်ကြွမှုက ကျွန်ုပ်တို့အား အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အကူအညီပေးသော ကြီးပွားလိုစိတ်ကို လွှတ်ပေးသည်။ ထိုသို့ လွှတ်ပေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မည်သည့်အခါမျှ ထိုအတားအဆီးတို့ကို ကျော်လွှားဖြစ်မည် မဟုတ်ချေ။ စိတ်အားတက်ကြွမှုသည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသော ဘဝအတက်အဆင်းများ အားကျန်လျှင် ပြန်ဖြစ်လာသော အင်အားကို ပေး၍ ခက်ခဲသော ဘဝခရီးကို အဆက်မပြတ် ဆက်လက်သွားစေပေသည်။

စိတ်အားတက်ကြွမှုသည် ရှင်သန်ခြင်းနှင့် ညီမျှသည်။ ယင်းသည် နုပျိုတိုးတက်သော စိတ်ဓာတ်ကို တောင်းဆိုသည်။ 'စိတ်အားတက်ကြွမှု ပေါ်ပေါက်ချိန်မှလွန်၍ အသက်ရှင်နေသူတို့ လောက် အိုမင်းရင့်ရော်သူတို့သည် မရှိ' ဟု အမေရိကန် အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဒေးဗစ် သောရီးက ဆိုသည်။ ဤဝါကျတစ်ခုထဲ၌ လူအများ လိုက်လံရှာဖွေနေခဲ့သော ပုံပြင်ထဲတွင် ပါရှိသည့် "ယုဝစ်မီးရောင်" ဟု ဖြစ်ပေသည်။

"ခေတ်သစ်ရင့်ကျက်မှု" ဟုစင်စစ် (ဩဂုတ်-စက်တင်ဘာ ၁၉၈၀) ၌ ပါရှိသော ဂျိမ်းအက်ဒီဝက်စတင်း၏ ဆောင်းပါးမှ။

### Work

Shiraly Mislimov celebrated his 168<sup>th</sup> birthday on May 22, 1973. "The secret of my longevity!" Granddad Shiraly would ask with a smile, anticipating the customary question from journalists. "Work - that's the secret that keeps you hale and hearty. It does more than add years to your life. It adds life to your years!"

Spunik, December 1973

### အလုပ်

'ရှားရလီ မစ္စလီဟေ့ခ်'သည် ၁၉၇၃ ခုနှစ် မေလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် သူ၏ တစ်ရာ့ ဆယ်နှစ်အသက်ပြည့်နေ့ကို ကျင်းပသည်။ "ကျုပ် အသက်ရှည်တဲ့ အကြောင်းရင်းက အလုပ် ဟုတ်လား" ဟု အမိုးရှားရလီက သတင်းစာဆရာများ၏ ထုံးစံအတိုင်း မေးသည့်မေးခွန်းကို ပြန်ပြန်ကလေး ပြန်မေးလိုက်သည်။

"အကြောင်းရင်းကတော့ အလုပ်ပါပဲ။ အလုပ်ဟာ ခင်ဗျားတို့အားလုံးကို ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်စေတဲ့ နတ်ဆေးပဲပေါ့။ အလုပ်လုပ်ရင် အသက်ရှည်မယ်။ အသက်ရှည်သလောက်လဲ တက်ကြွရှည်သန်ရမယ်" ဟု ဆက်၍ဆိုသည်။

"ဆိုဗီယက် သုတပဒေသာ မဂ္ဂဇင်း "စပွတ်ညစ်"

၁၉၇၃၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ်။

[ရှားရလီ မစ္စလီဟေ့ခ်သည် ဆိုဗီယက်ရုရှားနိုင်ငံ၊ အစာဘိုင်ဂျန် ပြည်နယ် အတွင်းရှိ "ဘရ်ဇာပူး" တောင်ပေါ်ရွာတွင် မွေးဖွား နေထိုင်သည်။ ထို ပြည်နယ်တွင် အသက်ရှည်သူများစွာရှိသည်။ တောင်ပေါ်မှာ နေကြသည့် အလျောက် တောင်ပေါ်လေ သန်သန်ရှင်းရှင်းကိုရှု။ ဓာတ်သတ္တုများစွာ ပါရှိသော တောင်ကျ စမ်းရေကိုသောက်၊ ဆိတ်နို့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို စားပြီး စိတ်အေးချမ်းသာ ရိုးရိုးမှန်မှန် အလုပ်တွေကို လုပ်နေကြပေသည်။]

\* \* \* \* \*

### Mistakes

A life spent in making mistakes is not only more honourable but more useful than a life spent doing nothing

George Bernard Shaw.

### အမှားများ

အမှားများ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်စေသော ဘဝသည် ဘာမျှ မလုပ်ဘဲ ကုန်ဆုံးနေ ဘဝထက် ဂုဏ်ရှိလှပက အသုံးဝင်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဘားနာ့ရှော့

\* \* \* \* \*

### Difference

A man who has never gone to school may steal from a freight car; but if he has a University education, he may steal the whole railroad.

Theodore Roosevelt.

### ကွာခြားချက်

တမတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ မီးရထားကုန်တွဲထဲက ပစ္စည်းတချို့ကို ခိုးချင်ခိုးမယ်၊ တကယ်လို့များ သူဟာ တက္ကသိုလ်ပညာတတ်တစ်ယောက်ဖြစ်ရင် မီးရထားကြီး တစ်စင်းလုံး ခိုးချင်ခိုးမှာ။

အခေါက်နံသဗ္ဗတကြီး သီအိုဒိုရိုရူဇဗလ်တ်

\* \* \* \* \*

### Fools

Young men think old men are fools, but old men know young men are fools.

George Chapman.

### ရှူးမိုက်မိုက်တွေ

လူငယ်တွေက လူကြီးတွေကို ရှူးမိုက်မိုက်တွေဟု ထင်ကြသည်။ သို့သော် လူကြီးတွေက လူငယ်တွေကို ရှူးမိုက်မိုက်တွေမှန်း သိကြသည်။

ဂျော့ ဇျက်ပမင်း

\* \* \* \* \*

### The Writer

The Writer is part of the world he lives in, the son and the chronicler of his epoch. His mission is to help his own people to understand the present day, to record it for future generations, and to help his contemporaries glimpse the marrow. The writer feels the pulse of the epoch better than other people, he reacts sensitively to the movement of time and expresses the feeling of his contemporaries. Each epoch confronts the writer with its peculiar tasks. He is always dealing with a fresh reality. He seeks new situations and new people the prototypes of his characters. In every new work the writer strives to take a step forward along the road of truth; he wishes his words to have a stronger more free and wider ring. In this striving for perfection he knows no rest:

Ivan Golik in "Writer and the World He Lives in", an article in Soviet Literature, No. 10/1973

### စာရေးဆရာ

စာရေးဆရာသည် သူနေသော လောက၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သူ့ခေတ်၏ သား ဖြစ်သည်။ သူ့ခေတ်၏ သမိုင်းဆရာလည်း ဖြစ်သည်။ သူ့တာဝန်လုပ်ငန်းသည် သူ့လူတို့ကို မျှော်မှောက်ခေတ် အကြောင်းကို နောင်လာနောက်သားတို့ သိစေရန် မှတ်တမ်းတင်ရသည်။ သူ့ခေတ်ပြိုင်တို့အား အနာဂတ်ကာလကို တစ်စေ့တစ်စောင်း လှမ်းမျှော်ကြည့်နိုင်ရန် ကူညီ ရပေသည်။

စာရေးဆရာသည် သူတကာတို့ထက် ခေတ်၏အထာကို ပို၍ သိသည်။ ခေတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ထိရောက်စွာအာရုံပြုပြီးလျှင် ချိန်ဆ အကဲခတ်နိုင်သည်။ သူ့ခေတ်ပြိုင် လူ အပေါင်းတို့၏ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ ခေတ်တိုင်း ခေတ်တိုင်းသည် စာရေးဆရာ အား ထူးခြားသော တာဝန်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ သူသည် အစဉ်ပင် ဆန်းသစ် သော တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို ကိုင်တွယ် လုပ်ဆောင်နေရသည်။ သူသည် အခြေအနေသစ် များနှင့် လူသစ်များကို ရှာနေသည်။ ထိုလူသစ်တို့သည် သူ့ဖတ်ကောင်များနှင့် ပုံစံတူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ စာရေးဆရာသည် သူ့စာပိုဒ်သစ်တိုင်းမှာ အမှန်တရား၏ လမ်းကြောင်း တွင် ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်း တိုး၍ သွားသည်။ သူသည် သူ့စာများ၊ စကားများ၌ ပို၍ သန့်မာသော၊ ပို၍လွတ်လပ်သော၊ ပို၍ကျယ်ပြန့်သော အနက်အဓိပ္ပာယ် ပါရှိစေလိုသည်။ ထိုသို့ ပို၍ပြည့်စုံအောင် ကြိုးပမ်းရာ၌ သူသည် ကျေနပ်မှုမရှိသေးဘဲ မနားမနေ ဆက်လက် ကြိုးပမ်းနေပေတော့သည်။

၁၉၇၃ ခု၊ အောက်တိုဘာလထုတ် 'ဆိုဗီယက်စာပေ' မဂ္ဂဇင်းတွင်ပါ သော အီစန်ဂိုလစ်၏ 'စာရေးဆရာနှင့် သူနေသောလောက' ဆောင်းပါး မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Shadow

Beware that you do not lose the substance by grasping at the shadow.  
Aesop.

### အရိပ်

အရိပ်ကို ဖမ်းဆွဲနေရသဖြင့် အကောင်အထည် လွတ်သွားမှာ စိုးရပါသည်။ သတိပြုပါ။  
'အိစ္ဆိတ်ပုံပြင်' ပြောသော အိစ္ဆိတ်

\* \* \* \* \*

### Past and Future

The past is really almost as much a work of imagination as the future.  
Jessamyn West.

### အတိတ်နှင့် အနာဂတ်

တကယ်တော့ အတိတ်ဟာ အနာဂတ်လိုပဲစိတ်ကူးနဲ့ တည်ဆောက်ရတဲ့ အလုပ် တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပေတယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာမ ဂျက်စမင်း ဝက်စ်ထီ

\* \* \* \* \*

### Goodness, Beauty & Truth

From the standpoint of daily life, however there is only one thing we know: that man is here for the sake of other men above all, for those upon whose smile and wellbeing our own happiness depends, and also for the countless unknown souls with whose sympathy we are connected by a bond of sympathy.

The ideals which have always shone before me and filled me with joy of living are goodness, beauty and truth. To make a goal of comfort and happiness has appealed to me; a system of ethics built upon this basis would be sufficient only for a herd of cattle.

Albert Einstein in "I believe".

### အကောင်းအလှအမှန်

နေ့စဉ် နေထိုင်ရသော လူ့ဘဝရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ခုကိုသာ သိသည်။ ယင်းသည်ကား လူသည် အခြားလူများအတွက် လူဖြစ်လာသည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် သူတို့၏ အပြုံးနှင့် နေရေးလှမှုအပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ချမ်းသာမှု တည်ရသော သူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မရေတွက်နိုင်သော အမည်မသိ လူသားအပေါင်းတို့အတွက် လည်း ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စာနာမှုတရားတို့သည် ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်ရှေ့မှာ အမြဲ ထွန်းတောက်လျက် ရှိသော နှစ်လိုဖွယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် အလျောက် ကျွန်ုပ်ဘဝမှ နေရကျိုးနပ်စေသည်တို့မှာ အကောင်းအလှနှင့် အမှန်တရားတို့ပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် သက်သောင့်သက်သာနေ၍ ဖျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ရည်ရွယ်ချက်အဖြစ် ထားရှိခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှ မနှစ်သက်ပေ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အပေါ်တွင် တည်ဆောက် သောနိတိသည် နွားတစ်အုပ်အတွက်သာ လုံလောက်သော စနစ်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Style

Every writer has a style of some sort, good or bad; it is the stamp of the writer's mind and personality. Sloppy minded people will write sloppy prose; precise clear-minded people will write clear and precise prose, expressing exactly what they mean with simplicity and brevity.

A.C. Ward in his introduction to "Twentieth Century prose" (1940-1960)

### ရေးဟန်

စာရေးဆရာတိုင်းမှာ ရေးဟန်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကောင်းသည်လည်း ရှိ၏။ မကောင်းသည်လည်း ရှိသည်။ ရေးဟန်သည် စာရေးဆရာ၏ စိတ်နှင့် အတ္တဘာဝ၏ အမှတ်တံဆိပ်ပင် ဖြစ်သည်။ မသင်ရင် မရေးရာစိတ်ရှိသူတို့သည် မသင်ရင်သော အရေးအသားမျိုးကို ရေးသားကြချေမည်။ တိကျပြတ်သား၍ ရှင်းရှင်းတွေးခေါ်တတ်သော သူတို့သည် ရှင်းလင်းတိကျသော စာမျိုးကို ရေးပေမည်။ ထိုစာမျိုးဖြင့် သူတို့ဆိုလိုသည်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း တိုတိုတုတ်တုတ် ဖော်ပြကြသည်။

အေစီဝန် “နှစ်ဆယ်ရာစု စကားပြေ” စာအုပ် နိဒါန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Animals

Animals are such agreeable friends-they ask no question, they pass no criticism.

George Eliot.

### တိရစ္ဆာန်များ

တိရစ္ဆာန်များသည် ပေါင်းသင်းရ အဆင်ပြေသော မိတ်ဆွေများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဘာမျှမမေးကြ။ ဘယ်သို့မျှ မဝေဖန်ကြပေ။

အင်္ဂလိပ် ဝတ္ထုရေးဆရာမကြီး ဂျော့အဲလီယော့

\* \* \* \* \*

### Novelty

The great pleasure of life is the influx of novelty, and probably for that reason only our earliest years are commonly our happiest; for though they are passed under restraint, and often in a very unpleasing course of involuntary labour, yet while every hour produces something new, there is no impression of discomfort.

Dr. Samuel Johnson.

### အသစ်အဆန်း

ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သည် အသစ်အဆန်းများ တသောသောဝင်နေသော ကာလဖြစ်၏။ အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပျော်ဆုံး ကာလသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလ ဖြစ်သည်မှာ ထိုအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုကာလမှာ အချုပ်အချယ်ရှိသည်။ မလှုပ်ချင်သော အလုပ်ကိုလုပ်ခဲ့ကြရ၏။ မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်၏။ သို့ငြားလည်း ထိုကာလတွင် နာရီတိုင်း အသစ်အဆန်းတွေ ပေါ်ပေါက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ပင်ပန်း၍ သက်သောင့်သက်သာ မရှိမှုကို လေးလေးနက်နက် သဘောထားမှု မရှိပေ။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဒေါက်တာဂျွန်ဆင်

### My Kingdom

Not what I have but what I do is my kingdom.

Thomas Carlyle

### ကျွန်ုပ်၏ ပိုင်နက်

ကျွန်ုပ်၏ပိုင်နက်သည် ကျွန်ုပ်မှာ ရှိသော ပစ္စည်းမဟုတ်။ ကျွန်ုပ် လုပ်သော အလုပ် ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး ကားလိုင်လ်

\* \* \* \* \*

### Words

Strange, this business of making a living with words. Very, very strange.

Poets and craftsmen cherish words. They use them like lenses. They muse on words, put them under the kind of pressure the earth exerts in forming a diamond. They choose words with awe. Slice them. They set each word in its line. They scan its make, they make it scan. They anchor each line in its stanza, each stanza into the whole.

And after all that care and anchoring, their word concoction flies! It brands your brain. Explodes inside your head. Roman-candle insights! And you're never quite-the same at least for an hour.

Frank Hunter in "Christian Science Monitor"

### ဝေါဟာရများ

စကားလုံးများဖြင့် အသက်မွေးမှုသည် ထူးဆန်းပေသည်။ အလွန် အလွန် ထူးဆန်းလှပေ၏။ စာဆိုများနှင့် စာရေးဆရာတို့သည် စကားလုံးများကို ချစ်မြတ်နိုးကြသည်။ သူတို့သည် မှန်ဘီလူးများသဖွယ် တနိုတသေ အသုံးပြုကြသည်။ သူတို့သည် စကားလုံးများနှင့် ပတ်သက်၍ တသိမ့်သိမ့် တွေးကြသည်။ စိန်တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်လာရန် မြေကြီးက ဖိအားပေးသည့်နည်းတူ သူတို့ကလည်း စကားလုံးများကို ဖိအားပေးကြသည်။ သူတို့သည် စကားလုံးများကို ရှိသေ ကျိုးခွံသော သဘောထားဖြင့် ရွေးချယ်ကြသည်။ စိတ်ဖြာကြသည်။ အရောင်တင်ကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာ စာကြောင်း၌ စကားလုံး တစ်လုံးစီကို စီကြသည်။ စာကြောင်း၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို စီစစ်ကြသည်။ စာကြောင်းကို ချက်ညီအောင် ညှိကြသည်။ စာကြောင်း တစ်ကြောင်းစီကို သက်ဆိုင်ရာ စာပိုဒ်တွင် နှိတ်ဆက်ကြသည်။ စာပိုဒ်များကို စာတစ်ပိုဒ်လုံးဖြစ်အောင် ချိတ်ဆက်ကြသည်။

ထိုသို့ ဂရုစိုက်၍ ကျောက်ချသော်ငြားလည်း သူတို့ဖော်စပ်သော စကားစုသည် ပျံ့ကြွ သာသည်။ ဖတ်သူ၏ ဦးနှောက်ကို တံဆိပ်ခတ်သည်။ ဖတ်သူ၏ ဦးခေါင်းထဲတွင် ပေါက်ကွဲ သည်။ ရောမ ဖယောင်းတိုင် အလင်းရောင်မျိုး ပေါ်ထွက်လာသည်။ နောက်ဆုံး၌ အနည်းဆုံး ဘစ်နာရီလောက် ဖတ်သူအခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ယခင်ကနှင့်မတူ၊ တစ်မှုထူးခြား ပွားပေတော့သည်။

“ခရစ်စတယန်ဆိုင်ယန်း ဖော်နီတာ” သတင်းစာတွင် ပါသော  
ဖရင့်စ်ဟန်းတား၏ ဆောင်းပါး။

### Truth

I like a look of agony. Because I know it's true; Men do not  
convulsion, Nor simulate a thore,

Emily Dickenson. (1850-1885)

### အမှန်တရား

ပြင်းပြစွာခံရသော ဝေဒနာ၏ မျက်နှာထားကို နှစ်သက်သည်။ ထိုအဖြစ်သည် အဖြစ်  
သိရသောကြောင့်ပင်။ လူတို့သည် ဟန်ဆောင်ပြီး တက်မသွားကြပေ။ စိတ်ထိခိုက်ပြီး  
ခံစားရမှုကိုလည်း ဟန်မဆောင်ကြပေ။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာမ အဲမီလီဒဲခ်ကင်းဆန်း  
(၁၈၅၀-၁၈၈၅)

\* \* \* \* \*

### Nature

How beautifully everything is arranged by Nature. As soon as  
a child enters the world, it finds a mother ready to take care of it.

Jules Michelet.

### သဘာဝ

သဘာဝက အစစအရာရာကို အဆင်ပြေပြေ စီမံပေးသည်။ ကလေးတစ်ယောက်  
လောကထဲ ဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့် မိခင်တစ်ယောက်  
အဆင်ပြေနေသည်။

ဂျူးလိစ် မစ်ရှလေး (ပြင်သစ် စာရေးဆရာမ)

\* \* \* \* \*

### Marrage Procession

The music at a marriage procession always reminds me of soldiers  
marching to battle.

Heinrich Heine. (1797-1856)

### မင်္ဂလာ စီတန်းလျှောက်ပွဲ

(မင်္ဂလာဆောင်ပြီး ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ ထွက်လာသော သတို့သား၊ သတို့သမီးတို့  
ဆောင်ပြီး ထွက်လာသော) မင်္ဂလာ စီတန်းလျှောက်ပွဲတွင် တီးမှုတ်သော တူရိယာသံကို  
ကြားရတိုင်း စစ်သားများ တိုက်ပွဲသို့ ချီတက်ကြရာတွင် တီးမှုတ်သော တူရိယာသံကို  
အထိရောက်တော့သည်။

ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဟိုင်းနရစ်ဆွဲ ဟိုင်းနစ်



### Envy

Envy is almost the only vice which is practicable at all times and in every place.

Samual Johnson

### မနာလိုမှု

မနာလိုမှုသည် အမြဲတမ်း နေရာတိုင်းမှာ ပြုနိုင်သော မကောင်းမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ထိုမကောင်းမှုမျိုး ယင်းတစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်ဟု ဆိုရတော့မလိုလိုပင်။

အင်္ဂလိပ် စာပေပညာရှင်ကြီး ဆင်ယူရယ်လ်ဂျွန်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Child Poet

The child who makes up stories and comes to believe them himself is not a liar but a poet. He is answering that eternal demand of man's soul; "Tell me a story."

Felix Marti-Ibenez

Chief Editor of MD (March 1971)

### ကလေးစာဆို

ပုံပြင်များကို ဖန်တီးပြီး ပြောပြ၍ သူကိုယ်တိုင် အဟုတ်အမှန် အဖြစ်အပျက်များကို ယုံကြည်နေသော ကလေးသည် လိမ်ပြောတတ်သူ မဟုတ်။ ကဗျာစာဆိုတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် လူသားတို့၏ အတွင်းစိတ်က ထာဝစဉ် တောင်းဆိုနေသော "ပုံတစ်ပုံ ပြောပြပါ" ဟူသည့် တောင်းဆိုချက်ကို ဖြေကြား ဖြည့်ဆည်းနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

MD မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာချုပ် ပီးလစ်မာတီးအိဗင်နက်စ်၊  
(၁၉၇၁ ခု၊ မတ်လ)

\* \* \* \* \*

### Good Writing

There are no short cuts to good writing, for writing, like all arts, is the product of experience, knowledge and imagination.

"Readings in Exposition"

### ကောင်းသောအရေးအသား

စာကောင်းရေးတတ်ဖို့ သင်ကြားရာတွင် ဖြတ်လမ်းများမရှိပေ။ စာအရေးအသားသည် အခြားအတတ်ပညာများနှင့် မတူ အတွေ့အကြုံ၊ အသိပညာနှင့် စိတ်ကူးတို့၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။

"Readings In Exposition" စာအုပ်မှ

### Future

There is a story about a king who befriended a wizard and was granted two wishes. His first wish was to see the future completely. But when the king saw the pain, the misery, the death along with the beautiful things ahead, he immediately asked for his second wish; that the future be hidden again. "I did not know that I already had the greatest gift of all" he explained. The gift of a blind future."

Alfred Hitchcock.

### အနာဂတ်

ဘုရင်ကြီးတစ်ယောက်ရှိ ပုံပြင်တစ်ပိုဒ်ရှိတယ်။ ဘုရင်ကြီးက မှော်ဆရာကြီး တစ်ယောက် ခေါ်ဆောင်ခဲ့ပြီးတော့ မှော်ဆရာကြီးက သူ့ကို ဆန္ဒနှစ်ခု ပြည့်စုံခွင့်ပေးတယ်။ ဘုရင်ကြီးရဲ့ ဆန္ဒဆန္ဒက အနာဂတ်ကာလ အဖြစ်အပျက်တွေကို မြင်လိုတဲ့ဆန္ဒပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဆန္ဒအတိုင်း နာကျင်ခြင်းတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ သေခြင်းတရားတွေနဲ့အတူ အလှအပ အကောင်း အမျိုးတွေကို မြင်ရတဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက ဒုတိယဆန္ဒကို ပြည့်ခွင့်တောင်းတယ်။ အဲဒီ ဆန္ဒကတော့ အနာဂတ်ကာလကို မမြင်ရအောင် ပြန်ပြီး ဖုံးကွယ်လိုက်စေတဲ့ ဆန္ဒပဲ။ အဲဒီလို အနာဂတ်ကာလကို မမြင်နိုင်တော့တဲ့အခါမှာ ဘုရင်ကြီးက "ငါ့မှာ အလျင်က မရခဲ့တဲ့ အစွမ်း သတ္တိကို ယခုရပြီ။ အဲဒီ အစွမ်းသတ္တိကတော့ အနာဂတ်ကာလကို လုံးဝ မမြင်နိုင်တဲ့ သတ္တိပဲ" တဲ့။

အမေရိကန် ဟောလီဝုဒ် ရုပ်ရှင်လောကမှ  
ကျော်ကြားသည့် ဒါရိုက်တာကြီး အဲဖရက် ဟစ်ချ်ကော့

\* \* \* \* \*

### Science and Nature

Science can not solve the ultimate mystery of nature. And that is because, in the last analysis, we ourselves are part of nature and therefore part of the mystery that we are trying to solve.

Max Plancke, Eminent Scientist

### သိပ္ပံနှင့် သဘာဝ

သိပ္ပံပညာသည် သဘာဝ၏ အရင်းခံ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်မပြုနိုင်ချေ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ခွဲစစ်လိုက်ရာ နောက်ဆုံး တွေ့ရသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပင် သဘာဝ၏ အစိတ်အပိုင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့က အဖြေဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးစားနေ သည့် အဖြေဖော်ထုတ်နိုင်သော အဓိပ္ပာယ်၏ အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထင်ရှားကျော်စောသော  
သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး မက်ကင်စ်ပလဲင်န့်စ်

### Man

For no man is voluntarily bad; but the bad becomes bad by reason of an ill disposition of the body and bad education, things which are hateful to every man and happen to him against his will.

Plato. (427-347 B.C)

### လူ

မည်သူမျှ ဆိုးချင်၍ ဆိုးခြင်းမဟုတ်။ ဆိုးသူ ဆိုးရခြင်း အကြောင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထား မမှန်ခြင်းနှင့် ဆိုးသော ပြုစုမှုတို့ပင် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းမှန်းစေသော မှန်းစရာ အကြောင်းအချက်များ။ သူ့အလိုဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ သူ့မှာ ဖြစ်ရခြင်းကြောင့်လည်း လူဆိုး ဖြစ်ရချေသည်။

ခရစ်မပေါ်မီ သက္ကရာဇ် ၄၂၇-၃၄၇ တွင် ထွန်းကားသော ဂရိပညာရှင်ကြီး ပလေးတိုး

\* \* \* \* \*

### Man

Man is at the bottom a wild, terific animal. we know him only in connection with the taming and training, which is called civilization.

Arthur Schopenhaure (1788-1860)

### လူ

လူသည် အခြေခံအားဖြင့် ရိုင်းစိုင်း၍ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော တိရစ္ဆာန် ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးအောင် ပြု၍ လေ့ကျင့်ပေးလာခဲ့သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူကို ယခုအခြေအနေ မှာ မြင်ကြရသည်။ ယင်းပြုစု လေ့ကျင့်မှုကို "ယဉ်ကျေးမှု" ဟုခေါ်သည်။

ဂျာမန်ဒဿနိကဆရာကြီး ရှိပင်းဟုဝါး

\* \* \* \* \*

### Disease of Self .

The disease we all have and that we have to fight against all our lives is, of course, the disease of self.

I am pretty sure that writing may be a way of life in itself. It can be said that, because it continually forces us away from self toward others. Let any man, or woman, look too much upon his own life, and everthing becomes a mess. I think the whole glory of writing lies in the face that it forces us out of ourselves and into the lives of others. In the end the real writer becomes a lover.

Sherwood Anderson in "Letters of Sherwood Anderson."

### အတ္တရောဂါ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ ရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တစ်သက်လုံး တိုက်ခိုက်နေရမည်မှာ အတ္တရောဂါ ဖြစ်တော့သည်။

စာရေးခြင်းသည် ဘဝနေရေးလမ်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်မိသည်။ ဤသို့ ဆိုနိုင်ခြင်းမှာ စာရေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စာရေးသူတို့အား မိမိတို့၏ အတ္တမှ ဖဲကြဲ၍ သူတစ်ပါးတို့ထံသို့ မိမိတို့၏ စေတနာ ရောက်ရှိနေရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တွန်းပို့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မဟု လူတိုင်း မိမိ၏ ကိုယ်ကျိုးကို ကြည့်လွန်းလျှင် အစစ အရာရာသည် ရှုပ်ထွေးသွားချေမည်။ စာရေးခြင်း၏ ဂုဏ်ကျက်သရေ အပြည့်အစုံသည် စာရေးသူ ကျွန်ုပ်တို့ကို မိမိတို့ဘဝမှ ထွက်၍ သူတစ်ပါးတို့ ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်ရန် တွန်းပို့ ခြင်း၌ တည်နေသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပြုစန့်များပြီး နောက်ဆုံး၌ တကယ့် စာရေးဆရာသည် မေတ္တာရှင် ဖြစ်သွားပေတော့သည်။

အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ရှားဂုဒ်အင်ဒါဆန်

\* \* \* \* \*

### Annihilation

The human race has today the means for annihilation itself-either in a fit of complete lunacy, i e, in a big war, by a brief fit of destruction, or by careless handling of atomic technology, through a slow process of poisoning and of deterioration in its genetic structure.

Max Bron, German Phycisist.

### ပျက်စီးဆိတ်သုဉ်းခြင်း

ယနေ့လူသားတို့၌ မိမိတို့ကို မိမိတို့ ဖျိုးပြုတ်စေနိုင်ရန် လက်နက် ရှိနေလေပြီ။ လုံးဝ ဓူသွပ်ခိုက်တွင် ဖြစ်စေသော စစ်ကြီးဖြင့် ခဏချင်းအားဖြင့် ပျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။ သို့တည်း မဟုတ် အဏုမြူ သိပ္ပံနည်းပညာကို အမှတ်မထင် ကိုင်တွယ်မှုဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အဆိပ် သင့်ကာ လူသားတို့၏ ဇီဝအဆောက်အအုံ ပြိုပျက်ခြင်းဖြင့်လည်း လူသားတို့ကို ဖျိုးပြုတ် စေနိုင်ပါသည်။

နိုဗယ်လ်ဆုရ၊ ရူပဗေဒဗေဒင်ကြီးဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခြင်း ခံရသော ဂျာမန်သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး မက်ခ်စ်ဘောန်း

\* \* \* \* \*

### Word

Nothing, surely, is more alive than a word.

J. D. Adams

### စကားလုံး

စကားလုံး တစ်လုံးလောက် ရှင်သန် သွက်လက်သည်ထက် ပိုမို ရှင်သန်သော အရာ သည် မရှိ။

အမေရိကန် အယ်ဒီတာကြီး ဂျွန်အာဒန်

\* \* \* \* \*

### Work

Work is the means by which we make our lives useful. There is great beauty in useful function. No matter what the job, if it is done well, it is an expression of beauty. Our attitude toward our work determines the beauty of the completed job.

Donald Curtis in "Daily Power for Joyful Living"

### အလုပ်

အလုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို အသုံးဝင်သော ဘဝဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်သော နည်းလမ်းပင် ဖြစ်သည်။ အသုံးဝင်သော လုပ်ဆောင်မှု၌ ကြီးကျယ်သော လှပခြင်းသည် ရှိ၏။ မည်သည့် အလုပ်ပင် ဖြစ်စေ၊ ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်လျှင် အလုပ်ကို ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်အပေါ် ထားရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားက ပြီးစီးသွားသော အလုပ်၏ အလှကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။

ဒေါ်နယ်ဒ်ကားတစ်စ်

(ထပ်ဆင့်ပြန်ဆိုချက်။ ။ အလုပ်လုပ်မှ မိမိဘဝသည် အသုံးဝင်သော ဘဝ ဖြစ်မည်။ အသုံးဝင်သော လုပ်ငန်းသည် လောကကို အလှဆင်သည်။ ကြီးမားသည်၊ သေးငယ်သည်၊ မြင့်သည်၊ နိမ့်သည်ဟူ၍ မခွဲခြားဘဲ အလုပ်မှန်သမျှကို ကျနစွာ စေတနာမှန်မှန် လုပ်ဆောင်ပြီးစီးလျှင် ထိုလုပ်ရပ်သည် အလုပ်ကို ဖော်ထုတ်ပြပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က မိမိတို့၏ အလုပ်ကို အမြတ်တနိုးနှင့် သစ္စာရှိရှိ သဘောထား၍ လုပ်ဆောင်လျှင် ထိုအလုပ်သည် အလှကို ဆောင်ပေးသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသည်။)

\* \* \* \* \*

### Education of Youth

All those who have thought about the secret of governing mankind are convinced that the destiny of the world depends on the education of young people.

Aristotle

### လူငယ်များ ပညာရေး

လူသားတို့ ကွပ်ကဲမှု အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းကို တွေးခေါ်သူ အားလုံးက ကမ္ဘာ  
သောကကြီး၏ ကံကြမ္မာသည် လူငယ်များ၏ ပညာရေးအပေါ်၌ တည်နေသည်ဟု သဘော  
ခေါက်ကြသည်။

ဂရိပညာရှင်ကြီး အရစ္စတောတလ်

\* \* \* \* \*

### Prove You Are Wrong

Never try to prove to the other person that you are right. It is human nature to object to anyone who insists he is right. Rather, always present your arguments in such a manner as to do your best to prove that you are wrong. If you follow this approach, especially when you are sure you are right, the selfsame person you are trying to convince will bring up strong evidence on behalf of your cause and prove to himself and to the world that your stand is correct.

Louis Pasteur.

### သင်များကြောင်း ဖော်ထုတ်ပါ

မိမိမှန်ကြောင်း သူတစ်ပါးအား ကြောင်းကျိုးဖော်ပြရန် ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနှင့်။  
မိမိမှန်သည်ဟု မရအရဆိုသူကို ငြင်းဆို ကန့်ကွက်ခြင်းသည် လူ့သဘာဝ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့  
ဆိုမည့်အစား သင်များကြောင်း ညွှန်ပြသော ကြောင်းကျိုးပြဆိုချက်တို့ကို တင်ပြဖို့ အတတ်နိုင်  
ဆုံး ကြိုးစားပါ။ ဤချဉ်းကပ်နည်းအတိုင်း လိုက်၍ ဆောင်ရွက်လျှင် အထူးသဖြင့် သင်မှန်  
ကြောင်း သေချာပါမူ ယခင်က ကန့်ကွက်သူက သင့်ရပ်တည်မှု မှန်ကန်ကြောင်းကို သူ  
တို့ယ်သူ သဘောပေါက်စေရုံမက ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား လူအများကိုလည်း သဘောပေါက်စေ  
ရန် ခိုင်ခံ့သော သက်သေ သာဓကတို့ကို ထုတ်ပြပေလိမ့်မည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး လူပီပက်စ်ချား

\* \* \* \* \*

### Gold and Fish

What female heart can gold despise? What cat's averse to fish?  
Thomas Gray

### ရွှေနှင့်ငါး

အဘယ် မိန်းမ၏ နှလုံးသားသည် ရွှေကို မုန်းပါသနည်း?  
အဘယ် ကြောင်သည် ငါးကို မကြိုက်ဘဲ ရှိပါသနည်း?

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး တောမတ်စ်ဂရေ

### Love

Man's love is of man's life a thing apart: 'Tis woman's whole existence.

Lord Byron

### အချစ်

ယောက်ျား၏ အချစ်သည် သူ့ဘဝနှင့် မသက်ဆိုင်သော သီးခြားအရာဖြစ်သည်။  
မိန်းမအချစ်သည်ကား သူ့ဘဝ တစ်ခုလုံးပင် ဖြစ်၏။

အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ဘိုင်ရှန်

\* \* \* \* \*

### The Biographer

I have never fully understood what makes anyone what to be a biographer. I could certainly not spend several years of my life immersed entirely in someone else's-and generally, what is more, in a life long over. There must always be something rather unreal and artificial about trying to reconstruct not only events, but thoughts and emotions, the whole subtle-structure of a personality and a time past, from a host of rather frgmentary sources-letters, diaries, comtemporany accounts. Unless the biographer has what amounts to an obsession with his subject, the task must be long and wearisome indeed.

Susan Hill in Good Housekeeping,  
August 1985

### အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးသူ

တစ်ယောက်သောသူသည် အဘယ်ကြောင့် အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးသူ ဖြစ်ချင်မှန်း ကျွန်မဖြင့် ဘယ်သောအခါမျှ ကောင်းစွာ နားမလည်ပါ။ ကျွန်မတော့ ကျွန်မ၏ ဘဝမှာ နှစ်အတော်များများ ကို တစ်ပါးသူ၏ ဘဝထဲသို့ လုံးလုံးလျားလျား မြှုပ်မထားနိုင်ပါ။ များသောအားဖြင့် ကာလ ကြာမြင့်စွာကတည်းက ငြီးဆုံးသွားသော ဘဝတစ်ခုအတွက် နှစ်မြှုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝ အဖြစ်အပျက်များ သာမက အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်အာရုံများပါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အရည်အသွေး၊ အတ္တ သဘာဝ တစ်ခုလုံးနှင့် အတိတ်ကာလ တစ်ခုတို့ကို သက်ဆိုင်ရာ ပေးစာများ၊ မှတ်တမ်းများ၊ ခေတ်အခြေအနေတို့ကို ဖော်ပြသည့်စာများ စသည့် အထွေထွေ အပြားပြားသော အထောက်အထားတို့ကို အသုံးပြု၍ ပြန်လည် တည်ဆောက်မှု၌ မမှန်မကန် အချက်အလက်များ၊ ဖန်တီးမှုများပါ အချို့ပါသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အတ္ထုပ္ပတ္တိ ရေးသူ၏ စိတ်သန္တာန်ဝယ် မိမိဖော်ပြလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အပေါ်၌ အစွဲကြီးလွန်းသည်ဟု ဆိုလောက်အောင် မထက်သန်ပါမူ ထိုအတ္ထုပ္ပတ္တိရေးမှုလုပ်ငန်းသည် ကာလရှည်စွာ လုပ် ဆောင်ရမည့် ငြီးငွေ့ဖွယ် လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

Good House keeping- မဂ္ဂဇင်းတွင် ပါရှိသော ဆုခန်းဟစ်လ်၏ ဝေဖန်ချက်မှ။

### What You Want

If you don't get what you want, it is a sign either that you did not really want it, or that you tried to bargain over the price.

**Rudyard Kipling**  
in "Land and Sea Tales"

### သင်လိုချင်တာ

သင်လိုချင်တာကို မရဘူးဆိုလျှင် သင် တကယ်တမ်း မလိုချင်၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။  
သင်ဘဝကို ကြိုးစားခဲ့၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး ရုဒ်ယတ်ဒ်ကစ်စ်ပလင်း

\* \* \* \* \*

### Gaining Enthusiasm

The secret of developing an enthusiastic personality is not so much learning to express enthusiasm as learning to gain it.

When you are really interested in something and strongly in favour of it, your enthusiasm naturally bubbles over, you cannot help but show it in your actions and conversation.

Sincerity is probably the key to the whole matter. If you are wholeheartedly interested in what you are doing, your enthusiasm will come naturally and express itself according to your personality.

**Conrad Hitton.**

### စိတ်တက်ကြွမှုရရှိရေး

စိတ်တက်ကြွသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပေါ်ရေး၌ အချက်အချာကျမှုသည် စိတ်တက်ကြွမှုကို ဖော်ပြနိုင်ထက် စိတ်တက်ကြွမှုရရှိမှုမှာ ရှိသည်။

သင်သည် တစ်ခုခု၌ တကယ်တမ်း စိတ်ဝင်စား၍ အလွန်နှစ်သက်သည့်အခါ သင်၏ စိတ်တက်ကြွမှုသည် ဆူပွက်လာမည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ သင်၏ စိတ်တက်ကြွမှုသည် သင့်အပြုအမူ အပြောအဆိုတို့တွင် ပေါ်လွင်လာမည်မှာ သေချာသည်။

ဤကိစ္စ၌ ရိုးသားမှန်ကန်မှုသည် သော့ချက်ဖြစ်၏။ သင်လုပ်နေသော အလုပ်၌ သင် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ဝင်စားနေပါမူ သင်၏ စိတ်တက်ကြွမှုသည် သဘာဝအလျောက် ပေါ်လာ ဖြစ်လျှင် သင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအလျောက် ပေါ်လွင်ထင်ရှားပေလိမ့်မည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ ကွန်းရပ်စ်ဟစ်လ်တန်

\* \* \* \* \*



### Loving and Giving

When two persons love each other, nothing is more imperative and delightful to them than giving; to give always and everything— one's thought, one's life, one's body, and all that one has, and to feel and to risk everything in order to be able to give more, still more.

Guy de Maupassant.

### ချစ်ခြင်းနှင့်ပေးခြင်း

နှစ်ဦးသား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ချစ်ကြပြီဆိုလျှင် ပေးကမ်းခြင်းထက် ပို၍ အရေးကြီးသော နှစ်သက်ဖွယ် ကိစ္စသည် မရှိပေ။ ပေးကမ်းခြင်း ဟူသည် အမြဲတမ်း အရာရာကို ပေးကမ်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မိမိ၏ အတွေးအခေါ်များ၊ မိမိ၏ဘဝ၊ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ မိမိမှာရှိသမျှအားလုံးတို့ကို ပေးခြင်း၊ လက်ခံသူကလည်း ပေးကမ်းလာသည့် လက်ဆောင်ကို စိတ်ပါလက်ပါ ခံယူခြင်း။ ပေးနိုင်သည်ထက် ပို၍ ပို၍ ပေးနိုင်ရန် ဘာမဆို စွန့်လွှတ်ရန် ကြိုးစားခြင်းတို့ပင်တည်း။

ပြင်သစ် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဂီး-ဒီ-မောပါဆွန်း

\* \* \* \* \*

### Love is Like Flower

Love is like a delicate flower. If it is to keep growing, it requires constant care. And like a flower, once love stops growing, it dies. In the busy years of child-raising, love between parents is too often overlooked. The marriage remains, but the love gets lost.

From "True Love" Magazine.

### အချစ်သည် ပန်းနှင့်တူ၏

အချစ်သည် နူးညံ့သော ပန်းကလေးနှင့် တူသည်။ ဆက်လက် ရှင်သန်နေရန် အမြဲတမ်း ဂရုစိုက်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ပန်းကဲ့သို့ပင် အချစ်သည် ရှင်သန်မှု ရပ်သွားလျှင် သေသွားသည်။ ကလေးမွေးမြူ ပြုစုနေရ၍ အလုပ်များနေသောကြောင့် မိဘနှစ်ပါးမှာ အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှုကို အမှတ်မထင် ထားမိတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ အိမ်ထောင်မှုကျန်ရှိနေသော်လည်း အချစ်ပျောက်ဆုံးရလေသည်။

'အချစ်စစ်' မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Final Measure

The final measure of a man is not what he has gained; but what he has done. Opportunities for great things come surely to one who is reliable, efficient and eager.

David Lloyd George.

### နောက်ဆုံးအတိုင်းအတာ

ထုတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နောက်ဆုံးတိုင်းတာမှုဟာ သူ့ဘာတွေ ရထားသလဲဆိုတာ ဆိုတာပဲ။ သူ့ဘာတွေ လုပ်ပြီးပြီလဲ ဆိုတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးမားမြင့်မြတ်တဲ့ ကိစ္စတွေ ဆိုရင် အခါအခွင့်တွေဟာ ယုံကြည် အားထားရတဲ့ အရည်အချင်း ပြည့်စုံပြီး စိတ်အား ထက် သန်စွာ ဆောင်ရွက်မယ့်လူဆီကို မလွဲကောက် ရောက်လာပါတယ်။

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း လွိုက်ဂျော့

\* \* \* \* \*

### Knowledge and Wisdom

Knowledge alone is not wisdom, knowledge alone can not provide us with our moral values, knowledge alone can not remedy our social ills. But without knowledge there is no wisdom, and without wisdom there is no remedy. What use to make of knowledge, how to apply it in the light of our values, is always the issue, but without knowledge our values themselves are without light.

Robert M. Mc Iver, Ph.D.;  
in "Sex and Social Attitude"

### အသိနှင့်ပညာ

အသိချည်းဆိုလျှင် ပညာမပါပေ။ အသိချည်း ကျွန်ုပ်တို့အား စရတတန်ဖိုးများကို ပေး ထောက်ပံ့မှု မပြုနိုင်ပေ။ အသိချည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေး ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို ကုစား မြှင့်ခြင်း မရှိပေ။ သို့သော် အသိမရှိဘဲနှင့် ပညာမရှိနိုင်ပေ။ ပညာမရှိဘဲနှင့် ကုစားမှု မပြုနိုင် ပေ။ အသိကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားသည်တို့ကို ထောက်ထား မှု အသိကို မည်သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းများသည် အစဉ်အမြဲ ပြဿနာ ဖြစ်နေလေတော့သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အသိ (ဗဟုသုတ) မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားသည့် အရာတို့သည် အဓိပ္ပာယ်အရောင်မထွက်ဘဲ နေချေမည်။

ဒေါက်တာ ရောဘတ် မက်ကိုင်းဗား

\* \* \* \* \*

### Shudder of Nerves

As I found out for myself, one cannot play with fire with impunity and the strongest principles may be overthrown by a momentary shudder of the nerves, an evil genius inside of us.

From "The Prina Donna"

### အာရုံကြောလှုပ်ရှားမှု

ကျွန်မကိုယ်တိုင် တွေ့ရတဲ့အချက်ကတော့ မီးကိုကစားရင် ဘာမှမဖြစ်ဘဲ မနေဘူးဆိုတာရယ်။ အခိုင်မာဆုံး စရဏတရားပဲ ဖြစ်ဦးတော့၊ ကျွန်မတို့ ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အဆိုးဝိတ်ဓာတ်ကြောင့် အာရုံကြောတွေ တစ်ချက်လောက်၊ တစ်ခဏကလေး တုန်ခနဲ လှုပ်လိုက်ရင် အဲဒီ စရဏတရားတွေဟာ ပြိုဆင်းသွားနိုင်တယ် ဆိုတာရယ်။ အဲဒီအချက်ပါပဲ။

“The Prina Donna” ဝတ္ထုစာအုပ်မှ

\* \* \* \* \*

### Life in Dreams

If one advances confidently in the direction of his dreams, and endeavours to live the life which he has imagined, he will meet with a success unexpected in common hours.

Henry David Thoreau.

### အိပ်မက်တွေထဲက ဘဝ

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အိပ်မက်တွေက ညွှန်တဲ့လမ်းကို ယုံယုံကြည်ကြည် လျှောက်သွားပြီး သူ့စိတ်ကူးထားတဲ့ ဘဝမှာနေဖို့ ကြိုးစားရင် သူ့ဟာ သာမန်အချိန်မှာ မပျော်လင့်ခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရမယ်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဟင်နရီ ဒေးဗစ်ထောရော့

\* \* \* \* \*

### Aim of Art

The highest aim of all art, including the cinema art, is achieved only when the character created by the artist's imagination is accepted as a living person and remembered for a long time.

From “Soviet Film” Magazine.

### အနုပညာ၏ ရည်မှန်းချက်

ရုပ်ရှင်အနုပညာ အပါအဝင် အားလုံးသော အနုပညာတို့၏ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်သည် အနုပညာရှင်၏ စိတ်ကူးက ဖန်ဆင်းလိုက်သော ဇာတ်ကောင်ကို လူသားစင်စစ်အဖြစ် လက်ခံကြပြီးလျှင် သူ့ကို ကာလကြာရှည်စွာ သတိရနေအောင် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။

‘ဆိုဒီယက်ရုပ်ရှင်’ မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Keep Struggling

Do the best you can about everything, leave no stone unturned. Be alert, aggressive, forthright; do everything of which you are capable. Keep on doing the job the very best you know how, but take things as they come.

If you get good results, fine.

If you get bad results, don't let it defeat you. Keep on struggling until you get good results again.

Dr. Norman Vincent Peale.

### ဆက်ပြီးကြီးပမ်းပါ

သင် လုပ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘာကိုမျှ မမြင်မချန် နှိပ်စား သတိ အမြဲရှိပါစေ။ ရဲရဲစွာ လုပ်ပါ။ မနှောင့်နှေးပါနှင့်။ သင်လုပ်နိုင်သမျှ အရာတိုင်း နှိုးဆော် လုပ်ပါ။ သင် လုပ်တတ်သမျှ အလုပ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆက်လုပ်နေပါ။ သို့သော် ရောက် ထားသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လက်ခံပါ။

ကောင်းကျိုးရလျှင် ကောင်းပါ၏။

ဆိုးကျိုးရလာလျှင်တော့ အရှုံးမပေးပါနှင့်။ ကောင်းကျိုး ပြန်ရသည်အထိ ဆက်ပြီး ကြိုးပမ်းပါ။

အမေရိကန် ခရစ္စယန် သာသနာပြုဆရာ  
စာရေးဆရာ ဒေါက်တာ ဗင်းဆင့် ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Woman

A good woman inspires a man; a brilliant woman interests him; a beautiful woman fascinates him; and a sympathetic woman gets him.  
Helen Rowland.

### မိန်းမ

ကောင်းသောမိန်းမသည် ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ဉာဏ်ကွန့်မြူးစေသည်။ ထက်မြက် သော မိန်းမသည် ထိုယောက်ျားကို စိတ်ဝင်စားစေသည်။ လှပသော မိန်းမသည် ထို ယောက်ျားကို မက်မောစေသည်။ စာနာစိတ်ထားရှိသော မိန်းမကမူ ထိုယောက်ျားကို ရလေ သည်။

ဟဲလင်းရောင်းလန်းဒ်

\* \* \* \* \*

### Insincerity

Negative untruthfulness is simply expressing what you do not think, that is lying. But sincerity in the mind is much more than this. It is positively expressing what you do think and believe. To refrain from expressing what you think or believe or know to someone, if it is to his advantage or to someone else's advantage that he should know it, is positive dishonesty. We call it dissimulation ..... the suppression of the truth. In the same way, there is a positive and negative insincerity of the emotions. The negative insincerity is to express a feeling that you do not feel. The positive is to fail to express what you do feel when it makes a real difference to the person from whom you conceal it.

John Macmurray  
in "Reason and Emotion"

### မရိုးသားမှု

မမှန်မကန်ခြင်းဆိုမှုသည် မိမိမတွေးမထင်သည့်အကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်တွင် ရိုးရိုးသားသား ထင်မြင်ခြင်းသည် ထိုသို့မဟုတ်။ ထိုထက်ပိုသည်။ မိမိ ထင်မြင်ယုံကြည်ချက်ကို အတိအကျ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား မိမိ ထင်မြင်ယုံကြည် သိရှိသမျှကို မပြောဘဲ ထိန်ချန်ခြင်း၊ ယင်းသို့ မထိန်ချန်ဘဲ ပြောလိုက်လျှင် မိမိအတွက်သော်လည်းကောင်း။ အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်သော်လည်းကောင်း အကျိုးကျေးဇူး ရရှိမည်ဖြစ်ပါလျှက်နှင့် ထိန်ချန်ခြင်း မှာ မရိုးသားခြင်း စင်စစ် ဖြစ်၏။ ထိုပြုမှုကို အမှန်ကို နှိပ်ကွပ်လိုက်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ထိုနည်းအတူပင် စိတ်စေတသိက် (စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံ) ကို အမှန်အတိုင်း မဖော်ပြခြင်း၌ အတိအလင်း မရိုးသားမှုနှင့် လှည့်ဖြားသော မရိုးသားမှု ဟူ၍ ရှိသည်။ လှည့်ဖြားသော မရိုးသားမှုမှာ မိမိ၌ မဖြစ်ပေါ်သော အာရုံကို ဖြစ်ပေါ်လေဟန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ အတိအလင်း မရိုးသားမှုမှာမူ မိမိ၌ ဖြစ်ပေါ်သော အာရုံကို ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မဖော်ပြဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်သူမှာ အကျိုးထိခိုက်မှု ဖြစ်လျှင် ယင်းမရိုးသားမှုသည် အတိအလင်း မရိုးသားမှုပင် ဖြစ်၏။

ရွှန်မက်မာရေး၏ "Reason and Emotion" စာအုပ်မှ

\* \* \* \* \*

[မှတ်ချက်။] ဤကောက်နုတ်ချက်ကို မြန်မာပြန်ရာတွင် အခက်အခဲ ကြီးစွာ တွေ့ရပါသည်။ Positive, Negative ဟူသော နာမဝိသေသနတို့ကို ပြန်ဆိုရသည်မှာ ကျွန်တော်အဖို့ ခက်ပါသည်။ emotions တို့သည် စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံနှင့် ခံစားချက်တို့ကို ညွှန်းသည်။ "စေတသိက်"ဟု ပါဠိသက်စကားနှင့် အဓိပ္ပာယ်တူသည် ထင်ပါသည်။ Sincerity သည်ပင်လျှင် "ရိုးသားမှု" honesty နှင့် အဓိပ္ပာယ်ချင်း သိပ်မတူလှပေ။ Sincerity စိတ်ထားသဘောထား။ စေတနာ မှန်ကန်ခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်သည်။ honesty မှာမူ ပြုမှုကျင့်သုံးမှုတို့၌ မှန်ကန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ insincerity နှင့် dishonesty တို့မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် ဝေါဟာရများ ဖြစ်သည်။

ဤကောက်နုတ်ချက်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ စိတ်ထဲမှာတစ်မျိုး၊ ပြောတော့ တစ်မျိုးကို negative untruthfulness ဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်ရင်းအတိုင်း ရိုးရိုးသားသား ဖော်ပြမှု မိမိ ထင်မြင်ယုံကြည်သမျှကို အရင်းအတိုင်း ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဖော်ပြ ချက်ခြင်းသည် Positive dishonesty ဖြစ်သည်။ အမှန်ကို ဖုံးကွယ် ချိုးနှိမ်ခြင်း ဖြစ်သည် ချိုးနှိမ်သည်။ ထိုသို့ negative နှင့် positive dishonesty ဟူသော ပြောဆို ပြုမူကျင့်သုံး ရန် မရိုးသားမှု နှစ်မျိုးရှိသလို စိတ်ထားမရိုးသားမှု (insincerity) မှာလည်း negative နှင့် positive insincerity ရှိသည်။ မိမိ၌ မဖြစ်ပေါ်သော အာရုံခံစားချက်ကို ဖြစ်လေဟန် နှင့် ဖော်ပြခြင်း (ဥပမာ-မကျေနပ်ဘဲ ကျေနပ်လေဟန်၊ မချစ်ဘဲနှင့် ချစ်လေဟန်၊ စိတ်ဆိုး ထိချက် စိတ်မဆိုးလေဟန်) ယင်းသည် negative insincerity ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် မိမိ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော အာရုံခံစားချက်ကို မဖော်ပြခြင်း။ ထိုသို့ မဖော်ပြဘဲ ဖုံးကွယ်လိုက် ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသူမှာ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်စေလျှင် ထိုသို့ပြုခြင်းသည် positive insincerity ဖြစ်ချေသည် ဟူ၍ ဆိုလိုသည်။

မြန်မာပြန်သူ

\* \* \* \* \*

### Repose

The art of repose is part of the art of working.  
**John Steinbeck**

### နားနေခြင်း

နားနေခြင်းအတတ်ပညာသည် အလုပ်လုပ်ခြင်း အတတ်ပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဂျွန်စတိုင်းဘက်

\* \* \* \* \*

### Innovation

Innovation is the energy that propels us through the dead-end streets and gets us back on the road again.

**Bill Moyer in "Defining Creativity" (Smithsonian Magazine January 1982.)**

### တီထွင်မှု

တီထွင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိတ်နေသော လမ်းများကို ဖြတ်ကျော်၍ လမ်းမကြီး၊ နှင့် ပြန်အရောက် ခေါ်ဆောင်သွားသော သတ္တိစွမ်းအင် ဖြစ်သည်။

ဘစ်လ် မိုင်းယား

\* \* \* \* \*

### True Style

Proper words in proper place make the true definition of style.

Jonathan Swift.

in "Letter to a Young clergyman"

### ရေးဟန်အစစ်

သင့်တော်သော စကားလုံးများကို သင့်လျော်ရာနေရာတွင် ထား၍ ရေးသားခြင်းသည် ရေးဟန်အစစ် ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဂျော့နသန်-ဆွစ်စ်တ်

\* \* \* \* \*

### Legends

From legends men draw all the ideas necessary to their existence. They do not need many, and a few simple fables will suffice to gild millions of lives.

Anatole France.

### ပုံပြင်များ

လူတို့သည် ယင်းတို့၏ ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အတွေးအမြင်တို့ကို ပုံပြင်များမှ ရယူကြသည်။ ပုံပြင်မြောက်မြားစွာ မလိုပေ။ အနည်းငယ်မျှသော ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပုံပြင်များသည် သန်းပေါင်းများစွာသော လူတို့၏ဘဝကို ရွှေရောင်ပေါက်စေပေသည်။

ပြင်သစ်ဝတ္ထုပုံပြင်ရေးဆရာကြီး အနတိုးလ်-ဖရန်စ်

\* \* \* \* \*

### Like Broken Bottles

We live in a world that discards the old like broken bottles. By denying old people a place in society we make rubbish of a valuable resource. And we don't realize what we are throwing away.

World Assembly on Aging.

### ပုလင်းကွဲများလို

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူအိုလူမင်းများကို ပုလင်းကွဲများလို သဘောထားပြီး လွှင့်ပစ်လိုက်ကြသော လောကကြီးတွင် နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ လူအိုတို့ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် နေရာမပေးသောကြောင့် အဖိုးတန်သော ပစ္စည်းတစ်ခုကို အမှိုက်သမိုက် ဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖိုးတန်မှန်းမသိဘဲ အရမ်းလွှင့်ပစ်လိုက်ကြချေသည်။

ကမ္ဘာ့ဧရာသဘာဝလေ့လာမှုအဖွဲ့ကြီး

### A Strange Conflict

There is a strange conflict in human nature. We say we want change, but we say it with our lips. Deep down in our hearts we may not really want to change. At least we don't want it badly enough. Until you come to the point where you really want to change so profoundly that you will let everything go that hold you back, not until that point will you ever be a better person.

**Dr. Norman Vincent Peale.**  
in *The Psychologist*, Oct 1960.

### ထူးဆန်းသော ပဋိပက္ခ

လူ့သဘာဝမှာ ထူးဆန်းသော ပဋိပက္ခတစ်ခု ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲခြင်းကို လိုချင်သည်ဟု နှုတ်ကပြောကြသည်။ နှလုံးသားအတွင်းမှာမူ ပြောင်းလဲခြင်းကို တကယ် မလိုအားကြချေ။ သိပ်ပြီး လိုလားလှသည် မဟုတ်ပေ။ အပြောင်းအလဲကို သိပ်ပြီး လေးလေး နက်နက် လိုအပ်နေကာမှ အတားအဆီးအားလုံးကို ပစ်ပယ်လိုက်ကြသည်။ ထိုအချိန်အခါ မရောက်သေးသမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခင်ကထက်ပိုပြီး ထူးခြားခြင်း မရှိကြချေ။  
ဒေါက်တာ နော်မန်ပဲင်းဆင်-ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Love and Knowledge

An ounce of love is worth a pound of knowledge.  
**John Wesley.**

### မေတ္တာနှင့် အသိပညာ

မေတ္တာ တစ်အောင်စသည် အသိပညာ တစ်ပေါင်နှင့် တန်ဖိုးတူသည်။  
ရစ်ယာန်သာသနာပြု ဂျွန်ဝက်စလီ

\* \* \* \* \*

### Inner Biography

My experience of life is probably than of most of my generation. In my childhood and youth..... war, a gloomy, hungry life and then study, work and again study. In short, a not particularly rich experience. But I am inclined to give preference to my "inner biography." For a writer that is particularly important. A man with a rich inner life can rise to the task of expressing his time in his writings though his life may be lacking in outward events.



Happiness and its roots, suffering and the overcoming of suffering, moral responsibility to the people, love, understanding of oneself, attitude to work, the tenacity of base instincts ..... those are some of the problems I take an interest in.

Generally speaking, every experimenter, if he has talent, arrives, in the long run, at simplicity.

**Yuri Kazakov, age 35,  
Russian Prose writer.**

### အဇ္ဈတ္တ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်ုပ်၏မျိုးဆက် (ကျွန်ုပ်၏ခေတ်) နှင့် အများဆုံး ပတ်သက်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးဘဝ လူငယ်ဘဝမှာ စစ်အတွင်းကာလ အတွေ့အကြုံ ညိုမှိုင်း ဆာလောင်သောဘဝ၊ ပြီးတော့ စာသင်အလုပ်လုပ်၊ ပြီးတော့ တစ်ဖန် ပြန်သင်ယူရသည်။ အချုပ်ဆိုသော် ကြွယ်ဝလှသည် အတွေ့အကြုံမဟုတ်လှပေ။

သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွင်းအဖြစ်အပျက် အဇ္ဈတ္တအတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဦးစားပေးရန် ရည်သန်သည်။ စာရေးဆရာအဖို့ ယင်းသည် အရေးပါလှသည်။ ကိုယ်တွင်း အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝသောသူသည် သူ၏ အပြင်အပ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံများ နည်းပါးသော်လည်း သူ့ခေတ်အကြောင်းကို ဖော်ပြရသည့်တာဝန်ကို ကောင်းစွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ယင်း၏အရင်းအမြစ် အကြောင်းရပ်များ။ ဒုက္ခခံစားခြင်းနှင့် ယင်းဒုက္ခတို့ကို ကျော်လွန်အောင် ကြိုးပမ်းချက်များ။ လူသားတို့အပေါ် ခံယူရသော စရဏတာဝန်များ။ မေတ္တာတရား။ မိမိအကြောင်းကို မိမိ သိနားလည်မှု၊ လုပ်ငန်း တာဝန်အပေါ် ထားရှိအပ်သော သဘောထား။ ယုတ်ညံ့သော ပင်ကိုယ်ဆန္ဒများကို ချေဖျက်ရန် ခဲယဉ်းသည့် အစွဲ၊ အထင်ကြီးခြင်း။ ထိုအကြောင်းအချက်တို့သည် ကျွန်ုပ် စိတ်ဝင်စားသော ပြဿနာအချို့ပင် ဖြစ်၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် တီထွင်သူတိုင်းသည် မိမိ၌ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိလျှင် ရေရှည်မှာ လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းသို့ ရောက်ရှိပေသည်သာပင်။

အသက် ၃၅ နှစ် အရွယ်ရှိ ရုရှားစကားပြောစာရေးဆရာ  
ယူရီ-ကဇာကော့ဗ်

\* \* \* \* \*

### What Can Machine Do ?

Grant that the machine is formidable and efficient; that it can lift mountains. Yet it cannot feed man's immortal longings, redeem him from despair, or answer any of his questions. These require faith and hope and courage ..... which, having, no weight in themselves, can lift more than mountains, for they can lift the heavy human heart.

**Joseph Auslander  
American poet.**

### စက်များက ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ

မှန်ပါသည်။ စက်ယန္တရားသည် အင်အားကြီးမားပေသည်။ လုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ တောင်ကြီးများကိုပင် မ၊ နိုင်သည်။ သို့သော်ငြားလည်း လူ၏ မကုန်ဆုံးနိုင်သော မျှော်လင့်တမ်းတချက်များကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်။ လူကို ကြေကွဲစိတ်ပျက်ခြင်းမှ မကယ်နိုင်။ လူက မေးသော မေးခွန်းများကို မဖြေကြားနိုင်ချေ။ ထိုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖြည့်ချက်နှင့် မျှော်လင့်ချက်။ ထို့ပြင် စွမ်းရည်သတ္တိတို့ လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့သည် နဂို မှတ်တမ်းအဖြစ် အလေးချိန်မရှိသော်လည်း တောင်များထက် လေးလံသော အလေးကို မ၊ နိုင်သည်။ သင်တို့သည် လေးလံသော လူသား၏ နှလုံးသားများကို မ၊ နိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာ ဂျိုးဇက်အောက်လောင်းဒါး

\* \* \* \* \*

### Laughter

You must agree that laughter may not cure, but at the very least, it reduces pain, diffuses trouble, has no bad side-effects ..... and it's free.

Laurene J. Peter.  
Professor & Comedian (SMITHSONIAN Magazine)

### ရယ်မောခြင်း

ရယ်မောခြင်းက မကုစားနိုင်ကြောင်း ခင်ဗျားတို့ ငြင်းဆိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရယ်မောခြင်းဟာ အနည်းဆုံး ဝေဒနာ သက်သာစေတယ်။ ဒုက္ခတွေ ပြန်ကြပြီး အရှိန်လျော့ချော့စေတယ်။ မအီမသာ ဝေဒနာ မဖြစ်စေပါဘူး။ ပြီးတော့လည်း ရယ်မောခြင်းဟာ လွတ်သော်လည်းကောင်း။

လောရင်းန့်-ဂျေ-ပီတာ  
ဟာသပါမောက္ခ

\* \* \* \* \*

### Teach

Give a man a fish and he will eat for a day. Teach a man how to fish and he will eat for a life time.

Chinese Proverb.

### သင်ပေးပါ

လူတစ်ယောက်ကို ငါးတစ်ကောင်ပေးရင် တစ်နေ့တည်းမှာ စားပစ်လိမ့်မယ်။ လူ တစ်ယောက်ကို ငါးဖျားနည်း သင်ပေးရင် တစ်သက်လုံး စားရလိမ့်မယ်။

တရုတ်စကားပုံ

\* \* \* \* \*

### Writer with Many Tunes

I never trust a writer who can say many things. By that I mean a writer has too many tunes to play. One good tune is enough. Good writers are monotonous, like good composers. They keep trying to perfect their expression of the one problem they were born to understand.

Alberto Moravia  
(Harper's, April 1983)

### တေးသွားများတဲ့ စာရေးဆရာ

ပြောစရာအကြောင်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ စာရေးဆရာကို ကျွန်ုပ် မယုံကြည်ဘူး။ ဆိုလိုတာက တေးသွားတွေ များများတီးတတ်တဲ့ စာရေးဆရာပါပဲ။ စာရေးဆရာကောင်းတွေဟာ ဂီတစာဆိုကောင်းတွေလိုပဲ။ တစ်သံတည်းသာ ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖော်ပြရာမှာ ပြီးပြည့်စုံသည်ထက် ပြီးပြည့်စုံအောင် အဆက်မပြတ် ကြိုးစားတယ်။ သူတို့ဟာ အဲဒီ ပြဿနာ တစ်ခုကိုပဲ ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားပေးဖို့ မွေးဖွားလာတာပါပဲ။

အိတာလျံ ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး  
အဲလ်ဗားတိုး-မိုရေးဗီးယား  
(ဟားပီး မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၈၃ ခု ဧပြီလ)

\* \* \* \* \*

### The Richness of Years

The richness of years ..... of experience, love and pain ..... are locked inside every old person.

And as more people survive to old age so the world grows richer. To touch the old is to unlock the accumulated wealth of years.

WHO Poster  
(World Assembly on aging. 1982)

### နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြွယ်ဝခြင်း

နှစ်ကာလတို့၏ ကြွယ်ဝခြင်း  
အတွေ့အကြုံ မေတ္တာ၊ ဝေဒနာ စသည်တို့၏  
ကြွယ်ဝခြင်း (ကို) လူအိုလူမင်းတိုင်း၏  
အဗျတ္တသန္တာန်တွင် သိုလှောင်ထားပေသည်။  
ဧရာပိုင်သို့ ရောက်သည်အထိ  
အသက်ရှင်သူတွေ ပို၍ များလာလေသမျှ  
လူ့လောကသည် ပို၍ ကြွယ်ဝလာပေသည်။

လူအိုတို့ကို တွေ့ကြုံဆုံစည်းရခြင်းသည်  
နှစ်ပရိစ္ဆေဒအတွင်း စုဆောင်းလာခဲ့သော အတွေ့အကြုံ  
ဘဏ္ဍာတို့ကို သော့ဖွင့်၍ ရယူခြင်း မည်ပေသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏  
အိုမင်းခြင်းအကြောင်း လေ့လာသော ကမ္ဘာ့ညီလာခံက  
ထုတ်ဝေသော နံရံကပ်ကြော်ငြာ။

\* \* \* \* \*

### Little Gratuitous Exercise

Keep the faculty of effort alive in you by a little gratuitous exercise every day. That is be systematically ascetic or heroic in little unnecessary points, do every day or two something for no other reason than that you would rather no do it, so that when the hour of dive need draws nigh, it may find you not unnerved and untrained to stand the test. So, with the man who has daily inured himself to the habits of concentrated attention energetic volition and self-denial in unnecessary things, he will stand like a tower when everything rocks around him, and when his softer fellow mortals are winnowed like chaff in the blast.

William James.  
in "Principles of Psychology"

### အလကားသက်သက် လေ့ကျင့်ခန်းကလေး

သင့်၌ရှိသော အားထုတ်နိုင်စွမ်းတို့ အလကားသက်သက် အကျိုးမရှိသည့် လုပ်ငန်း  
ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ရန် နှိုးထားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မလိုအပ်သော အကြောင်းအကျိုး  
ထူးသော အချက်ကလေးများကို စနစ်တကျ သူတော်ကောင်းပီပီ သို့မဟုတ် သူရဲကောင်း  
ပီပီ လုပ်ဆောင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိမလုပ်ဘဲ နေနိုင်သော အလုပ်ကလေးများကို လုပ်ရန်  
အကြောင်းမရှိဘဲ နေ့စဉ် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် လုပ်ပါ။ သို့မှသာလျှင် အရေးတကြီး  
အထူးလိုအပ်သည့်အချိန် နီးကပ်လာသည့်အခါ သင့်မှာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိ၊ မလုပ်  
တတ် မကိုင်တတ်လည်း မဖြစ်ဘဲ မိမိကို အားစမ်းသည့် ပြဿနာကြီးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပေ  
လိမ့်မည်။ ထိုနည်းဖြင့် မလိုအပ်သော အလုပ်ကလေးများကို နေ့စဉ် အာရုံစိုက်၍ စေတနာ  
ထက်သန်စွာ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ လုပ်လေ့ရှိသူအဖို့ မိမိ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်၌ အရာအားလုံး အပြင်း  
အထန် ထိခိုက်လှုပ်ရှားနေခိုက်တွင် (မှန်တိုင်းကြား၌ မားမားရပ်တည်သော) မျှော်စင်ကြီး  
သဖွယ် ရပ်တည်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုဘဝမှန်တိုင်း ဆင်ခိုက်တွင် အခြားသော အားပျော့သူ  
တို့သည် စပါးလှေစင်မှ လေအဟုန်တွင် လွင့်စင်နေသော ဖွဲများကဲ့သို့ ကစင့်ကလျား ဖြစ်  
နေကြချေမည်သာပင်။

ဒဿနိကဆရာကြီး ဝီလျံဂျိမ်းစ်၏  
“စိတ်ပညာ၏ အခြေခံတရားများ” စာအုပ်မှ

### Conversation of Women

The conversation of women in society resembles the straw weed used in packing china; it is nothing, yet without it everything would be broken.

Anonymous

### မိန်းမတွေရဲ့ပြောစကားတွေ

မိန်းမတွေပြောတဲ့ စကားတွေဟာ ကြောထည်ပစ္စည်းတွေ ထုပ်ပိုးတဲ့အခါ ညှပ်သိပ်ပေးတဲ့ ကောက်ရိုးခြောက်နဲ့ တူတယ်။ အဲဒီ ကောက်ရိုးခြောက်ဟာ ဘာမျှ တန်ဖိုးမရှိပါ။ ဒါပေမယ့် မဟုတ်သေးဘူး။ အဲဒါမှမရှိရင် အားလုံးကွဲကုန်ကြလိမ့်မယ်။

ရေးသူ မသိ

\* \* \* \* \*

### My Code of Life

My code of life and conduct is simply this work hard, play to the allowable limit, disregard equally the good and the bad opinions of others; never do a friend a dirty trick, never grow impatient over anything live the moment to the utmost of its possibilities, and be satisfied with life always but never with oneself.

George Jean Nathan  
in "Testament of a Critic"

### ကျွန်ုပ်၏ ဘဝနိတိ

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝနိတိမှာ လွယ်ရှင်းပါသည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစား။ အခွင့်သာမျှ ဖျော်ဖြေမှုပြု။ သူတစ်ပါးတို့၏ အကောင်းအဆိုး ပြောဆိုသမျှကို ဂရုမထားနှင့်။ မိတ်ဆွေ တစ်ဦး တစ်ယောက် အပေါ်မှာ ဘယ်သောအခါမျှ မညှပ်ပါနှင့်။ ဘယ်အရာ ဘယ်ကိစ္စမှာမျှ စိတ်မရှည် မပြစ်နှင့်။ ဘဝမှာ နေရသမျှ အချိန်ကလေးမှာ ရသမျှ အခါအခွင့် အလားအလာတို့ကို အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်ပြီး နေပါ။ ဘဝကို ကျေနပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ဟုတ်လှပြီဟု ကျေနပ်မိန်းမောမနေပါနှင့်။ (ဤသို့ ကျင့်ကြံသုံးသပ်ပါသည်။)

ကျော-ဂျိန်း-နေသန်း ၏  
“ဝေဖန်ရေးသမားတစ်ဦး၏ ခံယူချက်” မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Nothing

Who at twenty knows nothing; at thirty does nothing; at forty has nothing.

Italian Proverb

### ဘာဆိုဘာမျှ

အသက် နှစ်ဆယ်အရွယ်မှာ ဘာမှမသိ။ သုံးဆယ်အရွယ်မှာ ဘာမျှမလုပ်။ လေးဆယ် အရွယ်မှာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိ။

အိတာလျှံ ကေားပုံ

\* \* \* \* \*

### Trying to Forget

More important than learning how to recall things is finding ways to forget things that are cluttering the mind. Before going to sleep at night, empty your consciousness of unwanted thoughts even as you empty your pockets. Run the contents of your mind through a positive detector. Perhaps you've been harbouring a sense of guilt for something done or left undone. Whatever comes out "unjustified" or "destructive" let it go.

What you have been is not important. What really counts in your life is what you are reaching for, what you are becoming.

**Eric Butterworth,**  
an American clergy.

### မေ့ဖို့ ကြိုးစားခြင်း

မေ့နေတာတွေကို ပြန်ပေါ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို လေ့ကျင့်သင်ယူတာထက် စိတ်ထဲမှာ စုပြုံနေတဲ့ဟာတွေကို မေ့ပစ်နိုင်အောင် နည်းလမ်းရှာတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ည၊မအိပ်ခင်မှာ မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေကို ကိုယ့်အသိစိတ်ထဲက ကင်းစင်အောင် ထုတ်ပစ်ပါ။ ကိုယ့်အကျိုးအိတ်ထဲက ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ပစ်သလိုပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မှီနေတာတွေကို အပြုသဘောပါတဲ့ အတွေးတွေကို ရှာတဲ့ စက်ခွဲရှာပါ။ တစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်သင့်ပါလျက်နှင့် မလုပ်ဘဲ ချန်ထားမိခဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအတွက် အပြစ်ရှိတယ်လို့ စွဲမှတ်နေတာမျိုး ရှိချင်ရှိမယ်။ “မတရားဘူး” “အဖျက်သဘော သက်ဝင်တယ်” ဆိုတာတွေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တွေ့ခဲ့လျှင် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

ငြိမ့်ခဲ့တာက အရေးမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဘဝမှာ အရေးပါတာကတော့ သင် ဘယ်အခြေရောက်အောင် လှမ်းတက်မယ်ဆိုတာ၊ သင် ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ၊ အဲဒါတွေကတယ် အရေးပါအရာရောက်ပါတယ်။

အမေရိကန် ဓရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီး  
အဲရစ်စ်-ဘတ္တာဝင်သ်

\* \* \* \* \*

### Contentment

Riches are not from abundance of worldly goods but from a contented mind.

**Mohamed.**

### ရောင့်ရဲခြင်း

ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်းသည် လောကီရုပ်ပစ္စည်းများ ပေါများခြင်းမှ ပေါ်လာသည်မဟုတ်။ ရောင့်ရဲသောစိတ်မှ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

တမန်တော် မိုဟာမက်

\* \* \* \* \*

### Against Forgiving

Persuasive arguments have been made against forgiving. Some say that forgiveness is unjust because the wrongdoer should not be let off the hook. Others say that forgiveness is a sign of weakness, not strength. Benard Shaw called it "a bagger's refuge."

I disagree. Vengeance never evens the score. It lies both the injured and the injurer to an endless escalator of retaliation. Gandhi was right: if we all live by "an eye for an eye" kind of justice, the whole world will be blind. Theologian Reinhold Niebuhr also saw this after World war II when he said, "We must finally be reconciled with our foe, lest we both perish in the vicious circle of hatred. "Forgiveness breaks pain's grip on our minds and opens the door to possibilites.

To frogive is to be tough, not weak. It takes guts to deal with the wickedness done to us. It also takes love — the real power behind frogiveness — and especially those two strong ingredients of love: respect and commitment.

Louis B. Smedes in "Forgive and Forget."

### ခွင့်လွှတ်မှုကို ကန့်ကွက်ခြင်း

ခွင့်လွှတ်မှုကို ကန့်ကွက်သည် ဆွဲဆောင်မှုပါရှိသော ချေပ တင်ပြချက်များ ပြုကြသည်။ အချို့က ခွင့်လွှတ်မှုသည် မတရား။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ မကောင်းမှုပြုသူအား အပြစ်မှ မလွှတ်သင့်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ အချို့က ဆိုကြပြန်သည်။ ခွင့်လွှတ်မှုသည် ပျော့ညံ့ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အင်အား သတ္တိရှိခြင်းကို မပြချေဟူ၍ပင်။ ဘားနဒ်ရှောက ခွင့်လွှတ်မှုကို "သူတောင်းစား၏ ခိုလှုံရာ"ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ကျွန်ုပ်က ထိုအဆိုကို သဘောမတူပေ။ လက်စားချေခြင်းသည် ဘယ်သောအခါမျှ အနိုင်ရသည်ဟူ၍ မရှိချေ။ ယင်းသည် အနစ်နာခံရသူနှင့် နစ်နာစေသူတို့ နှစ်ဦးစလုံးအား မဆုံးနိုင်သော အဆင့်ဆင့်တက်သော တန်ပြန်ပြုခြင်းကို တွဲဖက်ပေးလိုက်သည်။ မဟတ္တမနန္ဒီ၏ အဆိုသည် မှန်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်၏ မျက်လုံးတစ်လုံးကို ဖောက်ဖျက်ပစ်လျှင် ခံရသူက လုပ်သူအား ပြန်၍ မျက်လုံးတစ်လုံးကို ဖောက်ဖျက်ရမည်ဟူသော တရားစီရင်မှုဖြင့် နေသွားလျှင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ မျက်ကန်းတွေချည်းသာ ရှိတော့မည် ဟူသော အဆို ဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးမညာရှင် နိုင်းဟိုလ်ဒ်နီဘူးရိကလည်း ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး အပြီးတွင် ယင်းသို့ပင် မြင်သဖြင့် ဤသို့ ဆိုလေသည်။ "ကျွန်ုပ်တို့သည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ရပေမည်။ ယင်းသို့မဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား သည် အာယာတ အဆိုသံသရာ၌ သေကြေပျက်စီး ကုန်ကြချေမည်” ဟူ၍ပင်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၌ ခံစားရသော နာကြည်းခြင်းဝေဒနာ၏ ဆုပ်ကိုင်မှုကို လိုက်ပြီးလျှင် အလားအလာကောင်းများအတွက် တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်ပေသည်။

ခွင့်လွှတ်မှုသည် ခိုင်မာသော သဘောဖြစ်၏။ ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ခွင့်လွှတ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြစ်မှားထားသော ဆိုးယုတ်မှုကို စီရင်ရာ၌ သတ္တိရှိရှိ လိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လိုအပ်၏။ မေတ္တာသည်ကား ခွင့်လွှတ်မှု၏ နောက်ကွယ်၌ရှိသော သတ္တိဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မေတ္တာ၏ အင်အားထက်မြက်သော အစုနှစ်ခုမှာ လေးစားခြင်း ဝေတနာတို့ ဖြစ်ပေသည်။

လူဝီ-ဘီ-စပီး ဒီးစ် ၏

“ခွင့်လွှတ်ပြီး မေ့ပျောက်ပစ်ပါ” ဆောင်းပါးမှ

\* \* \* \* \*

### Finding Things Out

The best way to find things out is not to ask questions at all. If you fire off a question, it is like firing off a gun bang it goes, and everything takes a flight and runs for shelter. But if you sit quite still and pretend not to be looking, all the little facts will come and peck round your feet, situations will venture forth from thickets, and intentions will creep out and sun themselves on a stone; and if you are very patient, you will see and understand a great deal more than a man with a gun does.

Elsbeth Huxley  
in “The Flame Trees of Thika”

### အရာရာကို သိရှိရန် စုံစမ်းခြင်း

အရာရာကို အကြောင်းသိအောင် စုံစမ်းမှုတွင် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မေးခွန်းများ အားမမေးဘဲ နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်က မေးခွန်းတစ်ခုကို လွှတ်ခနဲ မေးလိုက်လျှင် သေဒုတ်တစ်ချက် ဖောက်လိုက်သလို ဖြစ်မည်။ သေဒုတ်သံ ကြားရသဖြင့် အားလုံး ကြောက်လန့်ပြီး ပြေးလွှား ပုန်းအောင်းကြလေတော့သည်။ အကယ်၍ သင်က ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး မမြင်ဟန် ဆောင်နေလျှင် အချက်အလက်ကလေးများသည် ထွက်လာကြပြီးလျှင် သင့်ခြေထောက် ပတ်ပတ်လည်မှာ အစာကောက်စားနေကြမည်။ အခြေအနေတို့ကလည်း ချုံတွေထဲမှ အစွဲစွဲပြီး ထွက်လာကြမည်။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ စေတနာတွေကလည်း ဖြည်းဖြည်း ထွက်လာပြီး ကျောက်တုံးတစ်တုံးပေါ်တွင် နေစာလှုံနေကြမည်။ အကယ်၍ သင်က အလွန် စိတ်ရှည်စွာ ကြည့်လျှင် သေဒုတ်နှင့်လူထက် ပို၍ များစွာကို မြင်တွေ့မည်။ နားလည်မည်။

အဲလ်စ်ပက်သ်-ဟတ်ကစလီ

\* \* \* \* \*



### Conscience

The one thing that doesn't abide by majority rule is a person's conscience.

Harper Lee  
in "To kill a Mocking Bird"

### ဩတ္တပ္ပစိတ်

များရာအနိုင်ရသော စည်းမျဉ်းမျိုးကို မလိုက်နာသည့် အရာတစ်ခုမှာ မိမိ၏ ဩတ္တပ္ပစိတ် ဖြစ်သည်။

ဝတ္ထုရေးဆရာ ဟားပါး-လီ [မှတ်ချက်။ ။ ဩတ္တပ္ပ ဟူသော မကောင်းမှုပြုရာ ကြောက်သော စိတ်သည် အများက မည်သို့ပင် တိုက်တွန်းစေကာမူ မကောင်းမှုကို မလုပ်ဘဲ အများသဘောကို မလိုက်လျော ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။]

\* \* \* \* \*

### TRUTH : a definition

Question: You always talk about truth. Could you give us your definition of what you call truth ?

Faulkner: Yes, truth to me means what you know to be right and just, truth is that thing, the violation of which makes you writhe at night when you try to go to sleep, in shame for something you've done that you know you shouldn't have done. That to me is truth, not fact. Fact is not too important and can be altered by law, by circumstance, by too many qualities, economics, temperature, but truth is the constant thing, it's what man knows is right and that when he violates it, it troubles him. Well, I doubt if he ever does toughen himself, toughen his soul to where it doesn't trouble him just a little and he'll try to escape from the knowledge of that truth in all sorts of ways, in drink, drugs, various forms of anesthesia, because he simply cannot face himself.

### Interview with Faulkner in Japna (DIALOGUE)

### အမှန်တရား (အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ချက်)

အမေ။ ။ ဆရာကြီးဟာ အမှန်တရားအကြောင်း အမြဲပြောတယ်။ ဆရာကြီးက အမှန်တရားလို့ ခေါ်တဲ့ဟာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြောပြပါ။

အမေရိကန်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဝီလျံဖော့နော့။ ပုဂံကဲ့၊ အမှန်တရားဆိုတာ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ မှန်တယ်။ တရားတယ်လို့ မိမိကိုယ်တိုင် သိတဲ့ဟာပဲ။ အဲဒီ အမှန်တရားကို ချိုးဖောက်လိုက်ရင် ချိုးဖောက်သူဟာ ညအိပ်ရာဝင်တော့ အိပ်မပျော်တော့ဘဲ လုပ်ခဲ့မိတာအတွက်

အချက်အလက်အစုံမှတ်စုများ။ အဲဒါ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အမှန်တရားပဲ။ အမှန်တရားဟာ  
 အလွန်အလွန်အလွန် အချက်အလက် မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါအချက်အလက်ဟာ ဒီလောက်  
 အရေးပါလှတာ မဟုတ်ဘူး။ အချက်အလက်ကို ဥပဒေနဲ့ ပြင်နိုင်တယ်။ အခြေအနေ  
 အရပ်ရပ်တို့ကလည်း ပြင်လိုက်နိုင်တယ်။ တခြားအကြောင်းများစွာတို့ကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲ  
 နိုင်တယ်။ ဥပမာ စီးပွားရေး၊ ရာသီဥတုတို့ကလည်း အချက်အလက်ကို ပြင်လိုက်နိုင်တယ်။  
 အမှန်တရားကတော့ ပြင်လို့မရဘူး။ တည်မြဲတယ်။ အဲဒါဟာ လူသားတို့က မှန်တယ်။ တရား  
 အသိ ဆိုတာ သိတဲ့ဟာပဲ။ အမှန်တရားကို ဖောက်ဖျက်ရင် ဒုက္ခရောက်မယ် ဆိုတာကိုလည်း  
 သိတယ်။ ဖောက်ဖျက်သူဟာ စိတ်ဒုက္ခမရောက်အောင် သူ့ကိုယ်သူ ကိုယ်ရော စိတ်ရော  
 အားတင်းနဲ့ လိုလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်တော့ မထင်မိဘူး။ ပြီးတော့ အမှန်တရားကို မသိ  
 ကျွန်တော်တို့လည်း ဥပမာကွာပြုဖို့ အရက်သောက်မယ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စားမယ်၊ ထုံထိုင်းစေတဲ့  
 အစားအမျိုးမျိုး လုပ်မယ် ဆိုဦးတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှန်တရား ဖောက်  
 ဖျက်တဲ့လူဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရင်မဆိုင်ရတာကြောင့်ပါပဲ။

\* \* \* \* \*

### Gift and Grace

Each nation, each people, has its peculiar gift and grace. Only the ignorant, only the stupid, will reject gift and grace because they seem strange that is, different from what one has known.

Pearl S. Buck.

in an introduction to *Lady of Beauty*  
 by Kikau Yrmato.

### စွမ်းရည်နှင့် ကျက်သရေ

နိုင်ငံတိုင်း လူမျိုးတိုင်းမှာ သီးခြားပိုင်ဆိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် ကျက်သရေ ရှိတယ်။  
 အဲဒါ မတတ်သူ ဖိုက်မဲသူတို့သာ သူတို့ သိထားတာနဲ့ မတူလို့ ထူးဆန်းနေတဲ့ စွမ်းရည်နဲ့  
 ကျက်သရေကို ပစ်ပယ်ကြတယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာမကြီး ပါးလ်အက်စ်ဘတ်စ်၊  
 ကိကာအိုယာမာတိုး၏ “Lady of Beauty” ဝတ္ထုနိဒါန်းမှ  
 ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Outstanding Minds and Great Books

In each age there are outstanding minds. Each generation produces a few men who see more clearly than their fellows the pattern of reality and man's eternal quest for answers to his problems. There are men of stature, men who, because they tower above their contemporaries, see with true perspective and longer vision. They see

man's universe whole and think in terms which go beyond the immediate and the trivial.

If it were not for books, for the written record of man's most profound thoughts, his loftiest achievements, each generation would have to rediscover for itself the truths of the past, with only the inadequate help of oral tradition, word-of-mouth handing down of human lore which would inevitably get distorted in the retelling. But books give us a permanent, accurate record of what others have thought about the very problems that face us now.

**Form "The Great Books Program" in "The Wonderful Work of Books."**

**ထူးခြားသော ဉာဏ်ရှင်များနှင့် ကြီးမားသော စာအုပ်များ**

ခေတ်တိုင်းမှာ ထူးခြားထက်မြက်သော ဉာဏ်ရှင်များ ရှိကြသည်။ မျိုးဆက်တိုင်းမှာ အခြေအနေ ပုံစံမှန်နှင့် လူသားတို့၏ ပြဿနာများ အဖြေကို အမြဲထားဝရ ရှာဖွေကြခြင်း အဖြစ်တို့ကို အခြား လူသားတို့ထက် ပို၍ ကြည်လင်စွာ မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ် အနည်းငယ် ဖော်ထွန်းလေသည်။ ယင်းတို့သည် သမ္မာမြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်အလျောက် ခေတ်ပြိုင်လူသားများထက် မျှော်စင်သဖွယ် ဉာဏ်မြင့်မားသဖြင့် အမြင်မှန်ဖြင့် အရှည်မြင်တတ်ကြပေသည်။ သူတို့သည် လူ့လောကကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မြင်၍ လတ်တလောချင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော သေးနုတ်သော အကြောင်းအရာတို့မှ ကျော်လွန်၍ ဝေးလံသော အနာဂတ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ဆင်ခြင်ကြပေသည်။

\*

အကယ်၍ လူသားတို့၏ လွန်စွာ လေးနက်သော အတွေးအမြင်များ၊ ဂုဏ်ဒြပ် မြင့်မားလှသော ပြီးစီး အောင်မြင်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် စာအုပ်များသာ မရှိပါမှ ဆက်တိုင်းမှာ အတိတ်ကာလ၌ ထွန်းကားခဲ့သော အမှန်တရားများကို သားစဉ်ပြေးဆက်ပြောဆို မှတ်သားလာခဲ့ကြရသော ပါးစပ်ရာဇဝင်များ၊ နှုတ်ပြောစကားတို့၏ မလုံလောက်သော အထောက်အထားများဖြင့် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထို သားစဉ်ပြေးဆက်လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့သော မိုးရာစာပေတို့မှာလည်း အဆင့်ဆင့် ပြန်ပြောကြရာတွင် အချက်အထားများ မညီညွတ်ဘဲ လွဲလွဲမှားမှား ဖြစ်ကြမည်မှာ မလွဲမရှောင်သာချေ။ စာအုပ်များကမူ ကျွန်ုပ်တို့ ယခု ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးခေတ်လူများက မည်သို့ တွေးမြင်ကြကြောင်းကို ရေးမှတ်ပြုစုထားသော မှန်ကန်၍ တည်ငြိမ်သော မှတ်တမ်းမျိုးကို ဆက်ကြပေသည်။

\* \* \* \* \*

**Expectations**

We all long for appreciation and admiration. Every one of us expects that he will meet recognition sooner or later. Everybody likes to be like.

**Theodore Roosevelt**  
in "A Psychologist Looks at Love"

### မျှော်လင့်ချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ကြိုက်နှစ်သက်မှု ကြည်ညိုလေးစားမှု ခံယူနိုင်ရန် မျှော်လင့်တောင့်တကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ချင်းက အနှေးနှင့်အမြန် မိမိကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ဆုံဆိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်သည်။ လူတိုင်းက မိမိအား သူတစ်ပါး လူအများတို့၏ နှစ်သက်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပေသည်။

စိတ်ပညာဆရာကြီး သီဒိုင်းဒိုး-ရိုက်စ်  
“စိတ်ပညာဆရာတစ်ဦးက ချစ်မေတ္တာကို လေ့လာခြင်း” စာအုပ်မှ

\* \* \* \* \*

### Appealing Spectacle

There is no spectacle on earth more appealing than that of a beautiful woman in the act of cooking dinner for someone she loves.  
Thomas Wolfe

### နှစ်လိုဖွယ်မြင်ကွင်း

လှပချောမောသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သူ့ချစ်သူအတွက် ညစာ ချက်ပြုတ်နေသည်ကို မြင်တွေ့ရသော မြင်ကွင်းထက် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသောမြင်ကွင်းသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ မရှိပေ။

အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး တောမတ်စ်-ဂုလ်ဗီ

\* \* \* \* \*

### Signatures

Dawn whitened earth.  
We saw on each  
Sycamore diamond signatures.  
We sat unmoving, without speech,  
And carved our names,  
My name and yours .

Karpinski

### လက်မှတ်များ

မိုးသောက်ရောင်က ကမ္ဘာမြေကို ဖြူဖွေးစေသည်။  
သဖန်းတစ်ပင်စီ ပင်စည်ပေါ်မှာ စိန်ပုံစံနှင့် လက်မှတ်များကို ငါတို့မြင်သည်။  
ငါတို့သည် မလှုပ်မရှား စကားမဆိုကြဘဲ  
ငါတို့၏ နာမည်ကို ထွင်းလိုက်ကြသည်။  
ကိုယ်နှင့် မင်း လက်မှတ်များ။

ရုရှားကဗျာဆရာ ကာပင်းစကီး

### Contemplative Habit

A contemplative habit of mind has advantages ranging from the most trivial to the most profound. To begin with minor vexations, such as fleas, missing trains or cantankerous business associates, Such troubles seem hardly worthy to be met by reflections on the excellence or heroism or the transitoriness of all human ills, and yet the irritation to which they give rise destroys many people's good temper and enjoyment of life. On such occasions; there is much consolation to be found in the out-of-the-way bits of knowledge which have some real or fancied connection with the trouble of the moment; or even if they have none, they serve to obliterate the present from one's thoughts.

Bertrand Russel  
in "Useless Knowledge."

### ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သောအကျင့်

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပြုတတ်သောအကျင့်၌ အသေးအဖွဲ့ အဖြစ်ဆုံးမှ အလေးအနက် အထိ အကျိုးကျေးဇူး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ စ၍ ဆိုရလျှင် ခြင်္ကိုက်ခံခြင်း၊ မီးရထား ဖမီ လိုက်ခြင်း၊ စိတ်ထား မကောင်းသော ရန်လိုတတ်သည့် စီးပွားရေး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့နှင့် ဆက်ဆံခြင်း ဟူသော အသေးအဖွဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်သည်။ ယင်းဒုက္ခမျိုးတို့ သည် လူ့ဘဝ၏ ကောင်းခြင်းများ၊ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သော ကောင်းမှုစွမ်းပကားများ၊ သို့ မဟုတ် ခဏမျှသာ တည်နေသည့် လူတို့၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာများကို ဆင်ခြင် သုံးသပ် မှုနှင့် ယှဉ်ထိုက် ယှဉ်အပ်သည်တို့ မဟုတ်လှပေ။ သို့ငြားလည်း ထိုအနှောင့်အယှက်ကလေး များက ဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်တိုမှုသည် လူများစွာ၏ ကောင်းသော စိတ်သဘောထားနှင့် လူ့ဘဝ အရသာခံစားမှုတို့ကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့် အခိုက်အခါများတွင် လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်အနှောင့်အယှက်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် တကယ့် အကြောင်း အချက်ကလေးများဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးမှန်းဆ၍ရသော အကြောင်းအချက်ကလေးများ ဖြစ်စေ စိတ်သက်သာခြင်းကို ပေးနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့သော အကြောင်းအချက်များ မရှိသည့်တိုင် အောင် ထိုအကြောင်းအချက်ကလေးများသည် လက်ငင်း အဖြစ်အပျက်ကို မိမိ၏ စိတ်သန္တာန် မှ ဖျောက်ဖျက်နိုင်ရန် အထောက်အကူပေးနိုင်ပေသည်။

ဗြိတိသျှအတွေးအမြင် စာရေးဆရာကြီး  
ဘားထရန်-ရပ်ဇဲလ်

\* \* \* \* \*

### Science and Literature

In science, read, by perference, the newest works, in literature the oldest. The classic literature is always modern.

Edward Bulwer Lytton

### သိပ္ပံနှင့်စာပေ

သိပ္ပံပညာမှာဆိုရင် နောက်ဆုံးပေါ် အရေးအသားများကို ရွေးဖတ်ပါ။ စာပေမှာတော့  
 နောက်ဆုံးစာပေကို ဖတ်ပါ။ ရှေးဟောင်းစာပေသည် အမြဲပင် ခေတ်မီနေပေသည်။  
 အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး  
 အက်ဒွပ်-ဘူးလ်ဝါး-လစ်တန်

\* \* \* \* \*

### Learned Women

Learning is nothing without cultivated manners, but when the two  
 are combined in woman, you have one of the most exquisite products  
 of civilization.

Andre Maurois

### ပညာရှိသောအမျိုးသမီး

ပညာသည် ယဉ်ကျေးသော အမှုအရာများ မပါရှိလျှင် အချည်းနှီးဖြစ်၏။ အမျိုးသမီး  
 သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့တွဲပြီး ရှိပါမှ ယဉ်ကျေးမှု၏ အတင့်တယ်ဆုံး ပစ္စည်းတစ်ရပ်  
 ဖြစ်လာပေသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး အဲန်ဒရူး-မရုဝါး

\* \* \* \* \*

### Two Ears, One Tongue

We have two ears and only one tongue in order that we may  
 hear more and speak less.

Diogenes, Greek Philosopher

### နားနှစ်ဘက် လျှာတစ်ခု

ကျွန်ုပ်တို့မှာ နားနှစ်ဘက်နှင့် လျှာတစ်ခုသာ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပို၍  
 ကြားနာကာ လျှော့၍ ပြောဆိုရမည်သာ ဖြစ်၏။

ရှေးဟောင်းဂရိဒဿနဆရာကြီး ဒိုင်အိုဂျီးနီးစ်

\* \* \* \* \*

### Funny Thing

It is a funny thing in life; if you refuse to accept anything but  
 the best, you very often get it.

W. Somerset Maugham

### ရယ်စရာ

လူ့ဘဝမှာ ရယ်စရာ တစ်ခုကတော့ အကောင်းဆုံးမှမဟုတ်ရင် ဘယ်ဟာမှ လက်မခံဘူးဆိုရင် အကောင်းဆုံးရတတ်တာ အတော်များတယ်။

အင်္ဂလိပ် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဒဗလျူ-ဆမ္မားဆက်-မော်စ်

\* \* \* \* \*

### Opinions

Opinions cannot survive if one has no chance to fight for them.

Thomas Mann

### ထင်မြင်ချက်များ

ထင်မြင်ချက်များဟာ တင်ပြသူက အတိုက်အခံပြောဆိုပြီး ယူရဖို့ အခါအခွင့် မပေါ်ရင် ကြာရှည်မခံဘူး။

ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး တောမတ်စ်-မန်န့်

\* \* \* \* \*

### Great Ideas

Great ideas came into the world as gently as doves, Perhaps, then if we listen attentively, we shall hear, amid the uproar of empires and nations, a faint flutter of wings, the gentle stirring of life and hope.

Albert Camus

### မွန်မြတ်သောအတွေးများ

တန်ဖိုးကြီးမား၍ မွန်မြတ်လှသော အတွေးအခေါ်များသည် လူ့လောကအတွင်းသို့ ချိုးငှက်များပမာ ညင်သာစွာ ဝင်လာကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် အကယ်၍ ဂရုစိုက်နားထောင်လျှင် အင်ပါယာ နိုင်ငံကြီးများနှင့် အမျိုးသားနိုင်ငံများမှ ထွက်ပေါ်လာသော အုန်းအုန်းကျွက်ကျွက် အသံများကြားထဲမှ အတောင်ပံ တဖျပ်ဖျပ် အသံသဲ့သဲ့ကလေးကို ကြားရပေလိမ့်မည်။ ယင်းအသံကလေးသည် ဘဝ၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်၏ လှုပ်ရှားသံ သဲ့သဲ့ကလေးများပင်ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး အဲလ်ဗဲယား-ကမူး

\* \* \* \* \*

### Pursuing the Unattainable

The dreams that can be completely realized are not worth dreaming. The higher the dream, the more impossible it is to realize

But you would not say, since this is true, that we should dream of unattainable ideas. A man wills his own defeat when he pursues the unattainable. But his struggle is his success.

Eugene O'Neill

### မရနိုင်ရာကို လိုက်လံရှာဖွေခြင်း

ပြည်ပြည်စုံအကောင်အထည်ဖော်နိုင်သော အိပ်မက်မျိုးသည် အိပ်မက်မက်ဖို့ မထိုက်တန် အဆင့်မြင့်မြင့် အိပ်မက်မက်လေလေ၊ အိပ်မက်အတိုင်း မဖြစ်နိုင်လေလေ၊ သို့သော် မှန်ကန်သော်လည်း ရနိုင် ဖြစ်နိုင်လွယ်သော ရည်မှန်းချက်တို့ကိုသာ အိပ်မက်မက်၍ ရှာဖွေရန်ဆောင်ရွက်သည်ဟု ဆိုကြမည် မဟုတ်ပေ။ မရနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ရာကို လိုက်စားလျှင် ရှုံးဖို့ ထိခံစိတ် ထားရာကျပေမည်။ သို့သော် ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းခြင်းသည်ပင်လျှင် ကြိုးပမ်းသူ ဆောင်မြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် ပြဇာတ်ဆရာကြီး ယူဂျိန်း-အိုနီးလ်

\* \* \* \* \*

### Musician's Understanding

In foreign countries we play with the musicians and we look at each other and even though we never say a word we understand one another, all right.

Louies Armstrong

### တူရိယာပညာရှင်၏ နားလည်မှု

နိုင်ငံခြားဒေသများမှာ ကျွပ်တို့ တူရိယာပညာရှင်များနဲ့ အတူ တီးမှုတ်ကြရာမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကြည့်ပြီး စကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောကြပေမယ့် ကျွပ်တို့မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်မှု ကောင်းကောင်းကြီး ရှိကြတယ်။

အမေရိကန်တူရိယာပညာရှင်ကြီး လူဝီ-အမ်းစ် စထရောင်း

\* \* \* \* \*

### Best Characters

The best characters are made by vigorous and persistent resistance to evil tendencies; whose amiability has been built upon the ruins of illtemper, and whose generosity springs from an overmastered and transformed selfishness. Such a character, built up in the presence of enemies, has far more attraction than one which is natively pleasing.

Henry Martyn Dexter  
American clergy



### အကောင်းမွန်ဆုံးစရိုက်

အကောင်းမွန်ဆုံး စရိုက်တို့ကို မကောင်းမှု အလားအလာများအား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် တွန်းလှန်ခြင်းဖြင့် ပြုစုယူရသည်။ ထိုစရိုက်မျိုးကို စိတ်ထားမကောင်းခြင်းကို ပျက်စီးလိုက်ပြီးမှ ဖျိုးထောင်ပြုစုလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လိုက်လျောဖော်ရွေမှုသည်လည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ကို ချိုးနှိမ်ပြုပြင်ပြီးမှ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ ထိုစရိုက်မျိုးကို ရန်သူများ ကြားမှာ တည်ဆောက်ရသောကြောင့် နဂိုက ဖော်ရွေ၍ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည့် စရိုက်ထက် များစွာ ပို၍ဆွဲဆောင်မှုကောင်းပေသည်။

အမေရိကန် ခရစ္စယာန် ဘုန်းတော်ကြီး  
ဟင်နရီ-မာတင်-ဒက္ကစတား

\* \* \* \* \*

### Dawn

All things are possible at dawn, as in youth. Dawn is a miracle, sweeping away night's darkness and returning the beneficent sun that makes life possible on this minor planet, this dust speck in the universe. If dawn came once a year we would all gather on the hilltops to see it and celebrate; we would hold festivals and issue proclamations and utter prayers of thanksgiving.

Hal Borland  
in an article "A Day Begins"  
from "Together" 1964.

### မိုးသောက်ချိန်

နံနက်မိုးသောက်ချိန်၌ အရာရာဖြစ်နိုင်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာကဲ့သို့ပင်၊ မိုးသောက်ချိန်သည် အံ့ဖွယ်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်သည် စကြဝဠာတွင် မှန်မှုနိကလေးတမျှ သေးငယ်လှသော ဤကမ္ဘာဂြိုဟ်ငယ်အပေါ်တွင် အသက်ရှင်နေမှု ဖြစ်နိုင်စေသော ကျေးဇူးရှင် နေမင်း ပြန်လာရန် အမှောင်ကို ရှင်းပေးသောအချိန် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ မိုးသောက်ချိန်သည် တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါသာ လာသည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တောင်ကုန်းထိပ်များပေါ်သို့ တက်၍ စုဝေးကြပြီးလျှင် မိုးသောက်ချိန်ကို ကြည့်ကြမည်။ အထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်များ ကျင်းပကာ ကြေညာချက်များ ထုတ်ပြန်ကြမည်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ရွတ်ဆိုကြပြီးလျှင် ဆုတောင်းကြပေလိမ့်မည်။

ဟောဘိုးရ်လန်းဒ်

\* \* \* \* \*

### A Mosquito

People who tell you never to let little things bother you have never tried sleeping in a room with a mosquito.

K.C. (Reader's Digest, June 1982)

### ခြင်တစ်ကောင်

သင့်ကို အသေးအဖွဲကလေးတွေကြောင့် ဘယ်တော့မျှ မကြောင့်ကြပါနဲ့။ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါနဲ့လို့ ပြောတဲ့လူတွေဟာ အခန်းတစ်ခုထဲမှာ ခြင်တစ်ကောင်နဲ့အတူ အိပ်ဖို့ ခြိတ်ချနေကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။

“နိုးဒါးစ်-ဒိုင်ဂျက်စ်” မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Time

Time is a sort of river of passing events, and strong is its current; sooner is a thing brought to sight than it is swept by, and another takes its place, and this too will be swept away.

William Hazlitt

### အချိန်

အချိန်ဆိုတာ ဖြတ်သွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ မြစ်တစ်မျိုးပါပဲ။ ရေစီးတော့ သန်တယ်။ တစ်ခုခု ပျက်စီးရှေ့ရောက်လာပြီး မကြာခင်ကလေးမှာပဲ ရေစီးက တိုက်ထုတ်လိုက်တယ်။ ငြီးတော့ အဲဒီနေရာမှာ နောက်တစ်ခု ရောက်လာပြန်ရော။ အဲဒါကိုလည်း တွန်းထုတ်ဆင်ဖြန်ရောပဲ။

အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး ဝီလျံဟက်ဇလစ်

\* \* \* \* \*

### To be safely insane

Dreaming permits each and every one of us to be safely insane every night of the week.

Charles Fisher, M.D (Newsweek)

### ဘေးကင်းကင်း ရူးနိုင်ဖို့

အိပ်မက်တာဟာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တစ်ဦးချင်း ရက်သတ္တပတ်မှာရှိတဲ့ ညတိုင်း ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ရူးနိုင်ဖို့ အခွင့်ပေးပေတယ်။

ချားလ်စ်ဖစ်ရှား (နယူးစပီ ဂျာနယ်)

\* \* \* \* \*

### A Well - cultivated Mind

A well-cultivated mind is made up of all the minds of preceding times; it is only the single mind educated by all previous time.

Bernard de Fontell.

French Writer (1657-1757)

### ကောင်းစွာပြုစုထားသော စိတ်

ကောင်းစွာပြုစုထားသောစိတ်သည် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်မှာ ရှိခဲ့သည့် စိတ်အားလုံး တို့ဖြင့် ပြုစုထားသောစိတ် ဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ် အဆက်ဆက်မှ ပညာများဖြင့် ပေးကမ်း ထားသော တစ်ခုတည်းသောစိတ် ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာ ဖောန်တလီ (၁၆၅၇ - ၁၇၅၅)

[မှတ်ချက်။ ။ mind သည် 'စိတ်'ဖြစ်၏။ 'စိတ်ဓာတ်'ဟုလည်းဆိုနိုင်သည်။ 'ပညာ' ဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်ပေသေးသည်။]

\* \* \* \* \*

### Be not Angry

Be not angry that you cannot make others as you wish them to be, since you cannot make yourself as you wish to be.

Thomas a Kempis

### စိတ်မဆိုးပါနဲ့

သူတစ်ပါးကို သင်က ဖြစ်စေချင်တိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်မပေးနိုင်တာကို စိတ်မဆိုးပါနဲ့ သင့်ကိုယ်သင်ပင် သင်ဖြစ်စေချင်တိုင်း လုပ်မှမပေးနိုင်ဘဲ။

ဂျာမန်ဘုန်းတော်ကြီး စာရေးဆရာ တောမတ်စ်-အေ-ကမ်းပစ်စ် (၁၃၈၀-၁၄၇၁)

\* \* \* \* \*

### To the Grave

A man may be festooned with the whole haberdashy of success, and go to his grave a castaway.

Rudyard Kipling

### သင်္ချိုင်းသို့

လူတစ်ယောက်သည် အောင်မြင်မှုမျိုးစုံကို လည်မှာ ဆွဲထားသော်လည်း အပစ်ပယ်ခံ ရသူအဖြစ် သူ့သင်္ချိုင်းသို့ သွားရသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ရုသ်ယတ်-ကစ်ပလင်း

\* \* \* \* \*

### Reshaping Life

Reshaping life! People who can say that have never understood a thing about life -- they have never felt its breath, its heartbeat.... however much they have seen or done. They look on it as a lump

of raw material that needs to be processed by them, to be enobled by their touch. But life is never a material, a substance to be molded. If you want to know, life is the principle of self-renewal, it is constantly renewing and remaking and changing and transfiguring itself.

Baris Pasternak  
in "Docter Zhivago"

### ဘဝကို ပြန်လည်ပုံသွင်းခြင်း

ဘဝကိုပြန်ပြီး ပုံသွင်းရမှာတဲ့လား။ ဘဝအကြောင်း တစ်ခုမျှ မသိတဲ့ လူတွေက ပြောတာပဲ။ သူတို့ဟာ ဘဝရဲ့ အသက်ရှူတာ၊ ရင်ခုန်တာကို မသိကြဘူး။ ဘယ်တော့မျှ သိကြတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ ဘဝကို ဘယ်လောက်ပဲ မြင်ရ၊ တွေ့ရတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝအကြောင်း မသိကြလို့သာ ဒီလို ခြုံငုံတာပေါ့။ သူတို့က ဘဝဆိုတာ ကုန်ကြမ်းတုံးကြီးပဲ။ သူတို့က အစီအစဉ်နဲ့ ပုံသွင်းလိုက်တာ လို့တယ်။ သူတို့ ကိုင်တွယ်လိုက်ရင် ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်တဲ့အဖြစ် ရောက်မှာပဲဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဘဝကို ကြည့်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝဟာ ပုံသွင်းလို့ရတဲ့ ပစ္စည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘဝဟာ ဘာလဲဆိုတာ သိချင်ရင် ဘဝဆိုတာ သူ့ဘာသာ သူပြန်ပြီး အသစ်လဲသွားတဲ့ သဘောတရားပဲ။ အမြဲပဲ အဟောင်းက အသစ်လဲနေတယ်။ ပြန်ပြီး ပြုစုလုပ်ဆောင်နေတယ်။ အမြဲပြောင်းလဲပြီး သူ့ဘာသာသူ ပုံစံပြောင်းပြောင်းနေတာပဲလို့ မှတ်ထားလိုက်ပါ။

"ဒေါက်တာ ဇီးဇားရီး" ဝတ္ထုမှာ

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး ဇောရစ် စ-ပက်စ်တားနက်စ် ၏ အာဘော်



### The "I don't know" Attitude

The habitual use of the words "I know" reveals a closed mind and a reluctance to be open or self-revealing. Quick, pat answers imply stereotyped thinking and that "I don't know" attitudes show a readiness to be imaginative and act creatively.

"A for me, all I know is that I know nothing."

Socrates

It's a good feeling not being sure. I heard enough pat answers today to last me a lifetime. I'm beginning to think that the nicest sound in the English language is the three words "I don't know." Because it gives you a place to start. To wonder, maybe. To see the sense of mystery in every human life.

From "The Cawthon Journals"  
by Stephen Marlowe

**'မသိဘူး'ဆိုသော သဘောတရား**

“သိပါတယ်”ဆိုတဲ့ စကား သုံးလေ့သုံးထ ရှိကြတာ။ အဲဒီ စကားဟာ သုံးသူရဲ့ စိတ် တံခါးကို ပိတ်ထားကြောင်း ဖော်ပြတာပဲဖြစ်တယ်။ ပွင့်လင်းပြီး ကိုယ့်ဖြစ်ထွေကို ဖော်ပြချင် စိတ် ကင်းတဲ့ အဖြစ်ကို ပြတာပဲပေါ့။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အဖြေတွေဟာ သမား ရိုးကျ အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ “မသိဘူး”ဆိုတဲ့ သဘောထားတွေကတော့ စိတ်ကူးဉာဏ် ထုတ်ပြီး တီထွင်ကြံဆပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ဖို့ အသင့်ရှိကြောင်း ဖော်ပြတာပဲ ဖြစ်တယ်။

“ကျုပ်အနေနဲ့တော့ ကျုပ်သိတာဟာ ကျုပ်ဘာမျှမသိဘူး ဆိုတဲ့ အသိပဲ ဖြစ်တယ်” လို့ ဂရိ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဆောခရက်တီးစ်က ဆိုတယ်။

ဘာမဆို မသေချာဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတာဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားပါပဲ။ ကျုပ် ဟာ ဒီနေ့ ကြားနေရတဲ့ ပြောရိုးပြောစဉ် ပြောကြတဲ့ စကားတွေဟာ ကျုပ်တစ်သက်လုံး သုံးမကုန် ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျုပ်တော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမှာ အသံအသာဆုံး၊ အညွန့် အကောင်းဆုံး အသံဟာ “I don't know” ဆိုတဲ့ စကားသံပဲလို့ တွေးထင်မိပါတယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီစကားက လုပ်ငန်းစဉ် နေရာတစ်ခုပေးလို့ပါ။ ဘယ်လိုများပါလိမ့်လို့ တွေးတောဖို့ လမ်းစဖော်ပေးတာ ဖြစ်မယ်။ လူ့ဘဝ လူ့ဖြစ်ထွေတွေတိုင်းမှာ လျှို့ဝှက်လျက် ရှိတဲ့ အကြောင်းရင်း ရှိနေမှာပဲဆိုတဲ့ အသိမျိုးကို အဲဒီစကား သုံးလုံးက အစဖော်ပေးတာ ပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါ။

စတီဖယ်န့်-မာလို

\* \* \* \* \*

**Poor Ideal**

A world from which solitude has been extirpated is a very poor ideal.

John Stuart Mill

**ညံ့ဖျင်းသော ရည်မှန်းချက်**

ကေစာရီ တစ်ကိုယ်တည်းနေကျင့်ကို ဆိတ်သုဉ်းစေသော လောကသည် အလွန်ညံ့ဖျင်း သော ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ချေသည်။

ဗြိတိသျှ စီးပွားရေးဒဿနိက ပညာရှင်  
ဂျွန်စတူးဝပ်မစ်လ်

\* \* \* \* \*

**Enthusiasm**

Nothing is so contagious as enthusiasm; it moves stones, it charms brutes. Enthusiasm is the genius of sincerity, and truth accomplishes no victories without it.

Edward George Earl Lytton

### စိတ်ထက်သန်တက်ကြွခြင်း

စိတ်ထက်သန် တက်ကြွခြင်းလောက် ကူးစက်တတ်တာ ဘာမျှမရှိပါ။ ယင်းသည် နေရာတိုများကို ရွေ့လျားစေသည်။ ကြမ်းကြုတ်သော သတ္တဝါများကို ညှိနှိုင်းသည်။ စိတ်ထက်သန် တက်ကြွခြင်းသည် စိတ်ရင်းမှန်ကန်ခြင်း၏ ထူးခြားသော စွမ်းရည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အမှန်တရားသည် အောင်မြင်ခြင်းများ မပြုနိုင်ပေ။

အက်ဒဝပ်-ဂျော့-အားလ်-လစ်တန်း

\* \* \* \* \*

### Tiny Threads

Chains do not hold a marriage together. It is threads, hundreds of tiny threads which sew people together through the years.

Simone Signoret

### ကြီးပျင်ကလေးတွေ

အိမ်ထောင်ရေးဘဝကို သံကြိုးဖြင့် ချုပ်ထား၍ မရနိုင်။ ရာပေါင်းများစွာသော (သံယောဇဉ်) ကြီးပျင်ကလေးများဖြင့် လူတွေကို ချုပ်တီးထားသဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ အတူ တွဲဖက် ချစ်ခင်ပေတော့သည်။

ဆီးမွန်း-ဆီညော့ရက်

\* \* \* \* \*

### Hard Way to Learning

Things that are hard to learn give students rewards which "learning made easy" never can; the pride of overcoming obstacles, the self-respect of solving problems (the harder the problem; the greater the satisfaction) the sheer strength gained from perseverance.

"Tough" teachers win their student's gratitude in time - for not punishing them, by knowing the high price that will be paid by children who are encouraged not to indulge their natural resistance to hard, even boring, tasks.

Excerpt from "O Blessed Tyrant;"  
by Leo Rosten  
(Reader's Digest, March 1983)

### သင်ယူရခက်သည့်နည်း

သင်ယူရခက်သော အရာတို့သည် စာသင်သားတို့အား လွယ်လွယ်သင်၍ရအောင် ပြုနိုင်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် သင်ယူခြင်းက ဘယ်သောအခါမျှ မပေးနိုင်သော ကောင်းကျိုး

များကို ပေးပေးသည်။ ယင်းကောင်းကျိုးတို့မှာ အခက်အခဲတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်သော ဂုဏ်၊ ပြဿနာများကို ဖြေနိုင်သည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ လေးစားခြင်း၊ (ပြဿနာခက်လေလေ ထိုလေးစားမှု ကြီးလေလေ) ဇွဲသတ္တိမှရသော အင်အားစစ်စစ်တို့ ဖြစ်သည်။

“မာ”သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရသော ဆရာတို့သည် သူတို့၏ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့အား အရမ်းအလိုမလိုက်ဘဲ ခက်ခဲ၍ ငြီးငွေ့ဖွယ် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို လူသားတို့ သဘာဝအတိုင်း မလုပ်လိုသဖြင့် ငြင်းဆန်နေမှုကို အားမပေးသောကြောင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတို့က အချိန်မီ သိ၊ နားလည်သည့်အလျောက် ကျေးဇူး အထူးတင်မိ မှုကို ရယူကြလေသည်။

သတင်းစာဆရာ၊ စာရေးဆရာကြီး  
လီယို-ရှော့စတန်း၏ ဆောင်းပါးမှ



### Book and Literature

We ought to put down a book to feel a deeper sense of completion of self, not to escape from it. We ought to understand that self better and feel in closer accord with it and more content with it. If we do, then the book is literature and literature has made its contribution to life.

Pearl S Buck  
in "Literature and Life"

### စာအုပ်နှင့်စာပေ

ကျွန်ုပ်တို့သည် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ပြီး ချလိုက်သည့်အခါတွင် မိမိ၏ အတ္တသဘာဝ ၌ လေးနက်သော ပြည့်ဝခြင်း ရရှိပြီး ဟူသော အသိ ပေါ်ထွန်းသင့်ပေသည်။ မိမိ၏ အတ္တ သဘာဝမှ လွတ်ထွက်ခြင်း မဖြစ်သင့်ပေ။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသည့်အခါတွင် မိမိ၏ အတ္တ သဘာဝ ပို၍ နီးကပ်သော သဟဇာတ ညီညွတ်မှုတစ်ခု သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကာ ရောင့်ရဲမှုပို၍ ရသင့်လှပေသည်။ ထိုသို့ ရရှိပါမူ ထိုစာအုပ်သည် စာပေဖြစ်၏။ စာပေသည် ဘဝအား အထောက်အပံ့ပြုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာမကြီး ပါးလ်-အက်စ်-စတင် ရေးသော  
“စာပေနှင့် ဘဝ” ဆောင်းပါးမှ



### Two Basic Fears

Human beings are born with two basic fears. One is the fear of loud noises. The other is the fear of falling. All other fears must be learned.

Stephen Green  
in "Loon in the Bathtub"

### အခြေခံအကြောက်နှစ်ခု

ထုတ်ဖော်သည် အခြေခံ ကြောက်စိတ်နှစ်ခုနှင့် မွေးဖွားလာကြသည်။ တစ်ခုမှာ ကျယ်  
ဝင်သော အသံများကို ကြောက်ခြင်း၊ နောက်တစ်ခုမှာ လိမ္မ့်ကျွန်ုပ် ကြောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်  
သည်။ အခြား အကြောက်များကိုမူ နောက်မှ လေ့လာသင်ယူရသည်။

\* \* \* \* \*

### Facing Up to Problems and Difficulties

Avoid making important decisions when labouring under tension or strong emotion. If we allow ourselves a few minutes to think a better solution can after be found.

Bear in mind also that other people who are upset emotionally can upset us. Be prepared for it. Tell yourself "Steady, Wait, Think first."

It helps to be to go away quietly by oneself. Or, if we can turn to other work, our minds, refreshed, may later see problems and solution in a clearer light.

Of course, before reaching a decision we should provide ourselves with all the relevant facts.

The best method is to make a heading on a sheet of paper and divide it into two columns. Write down the for in one and the against in the other and strike a balance. Seeing facts set out in black and white aids clear thinking.

Avoid pretending and trying to delude oneself. Though this may offer the easier and more pleasant solution, the difficulty will soon crop up again because the factor we are avoiding is the crux of our problem.

From an article in 'The Psychologist' February, 1961.

### ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

အာရုံကြောတွေ တင်းမာနေတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်အာရုံတွေ ပြင်းထန်နေတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးတဆဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တွေးတော ဆင်ခြင်ဖို့ မိနစ်အနည်းငယ် ဆုတ်ခွင့် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ အဖြေရှာတွေ့တတ်ပါတယ်။

စိတ်အာရုံ ပြင်းထန်ပြီး စိတ်အခန့်မသင့်တဲ့ လူတွေကလည်း ကျုပ်ကိုကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလိုဖြစ်မှာကို ကြိုတွက်ထားပြီး သတိနဲ့နေပါ။ "အဖြေမပျက်စေနဲ့၊ စောင့်လိုက်ဦး။ အရင် စဉ်းစားပါဦး" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောပါ။

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး ထွက်သွားရင် ဟန်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အခြား ချစ်ခင်နားတစ်ခုကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ အဲဒီတော့မှ ကျုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ပြန်လန်းဆန်းလာပြီး ပြဿနာတွေနဲ့ အဖြေတွေကို ပိုပြီး ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်လာပေမယ်။



အမှန်မှာတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် မချခင် သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ “အားလုံး” ကို ရှာဖွေ ဖြည့်တင်းထားသင့်တယ်။

အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ စက္ကူတစ်ရွက်ပေါ်မှာ “သင့်” ဆိုတဲ့ အပိုင်းနဲ့ “မသင့်” ဆိုတဲ့ အပိုင်းတို့ကို စည်းခြားပြီး အကြောင်းအချက်တွေကို နှိုင်းယှဉ် ညှိနှိုင်းဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို စာနဲ့ ရေးမှတ်ထားတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို ကြည့်လိုက်တာဟာ ရှင်းရှင်း ကြည်ကြည် အတွေးပေါ်ဖို့ အထောက်အကူပြုတယ်။

ဟန်ဆောင်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညာတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ အဲဒါမျိုးဟာ လွယ်လွယ် နဲ့ မငြိမ်ငြင်ရဘဲ ရတဲ့အဖြေကို ပေးပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် မကြာခင် အခက်အခဲ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာတော့ ဒီနည်းနဲ့ ကျုပ်တို့ဟာ ပြဿနာရဲ့ အရင်းခံ ပဓာနအချက်ကို ရှောင်လွှဲကြတာ ဖြစ်လို့ပါ။

“စိတ်ပညာဆရာ” ဓဂ္ဂဇင်းမှ  
ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၏ အစပိုင်း

\* \* \* \* \*

### Hate

Passive or aggressive, hate is malignancy that festers and grows, stifling joy and threatening our health. It hurts the hater more than the hated.

Lewis B. Smedes  
in “Forgive and Forget”

### အမှန်းတရား

ငြိမ်ပြီးမှန်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ပြန်လှန်ရန်မှတ် အမှန်းမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမှန်းတရားဆိုတာ အနာအငိုင်းလိုပဲ ကြီးပွားလာပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ချိုးနှိမ်တယ်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အဲဒီအမှန်းမျိုးဟာ မှန်းသူကို အမှန်းခံရသူထက် ပိုပြီး ထိခိုက်စေတယ်။

လူးဝစ် ဇ-ဘီ-စမီးဒက်စ်

\* \* \* \* \*

### Web of Life

Man must abandon the belief that the natural order is more stuff to be managed and domesticated, and accept that human, like other creatures, depend on a web of life that must be disturbed as little as possible.

From “Planet of the Year”  
article in TIME, January 2, 1989.

### ဘဝ၏ အဖွဲ့အအုံ

လူသားတို့သည် သဘာဝအစီအစဉ် ဆိုသည်မှာ စိမ့်၍ ယဉ်ပါးစေနိုင်သော ပစ္စည်းများမျှသာ ဖြစ်သည်ဟူသော မှတ်ယူမှုကို ရှောင်ဖယ်၍ လူသားတို့သည် အခြားသတ္တဝါများ

...အဖွဲ့အစည်းအပေါ်တွင် ပိုနေရသည်။ ယင်းအဖွဲ့အစည်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး မနှောင့်  
...မစက်ဆီးဘဲ ထားရမည် ဟူသော အယူအဆကို ခံရပေလိမ့်မည်။

၁၉၈၉ ခု၊ ဇန်နဝါရီ (၂) ရက်နေ့ထုတ် "တိုင်း" သတင်းမဂ္ဂဇင်း၏  
"Planet of the Year" ဆောင်းပါးမှ

\* \* \* \* \*

### Imagination

Imagination will often carry us to worlds that never were. But  
without it, we go nowhere.

Carl Sagan  
in "Cosmos"

### စိတ်ကူးဉာဏ်

စိတ်ကူးဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘယ်သောအခါကမှ မရှိခဲ့ဖူးသော ကမ္ဘာများသို့  
...ဆောင်သွားတတ်သည်။ သို့သော် စိတ်ကူးဉာဏ် မရှိလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်နေရာ  
...ဆောက်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

သိပ္ပံပညာရှင် ကားလ်-ဆေးဂန်

\* \* \* \* \*

### What are girls made of ?

What are girls made of? "Sugar and spice and all things nice,"  
the nursery rhymes. Well, there are nice things all right, including  
at least four ounces of sugar and also:

- enough chlorine to disinfect
  - 5 swimming pools;
  - 85 pounds of oxygen;
  - 2 ounces of salt;
  - 50 quarts of water;
  - 3 pounds of calcium;
  - 24 pounds of carbon;
  - enough phosphorous to make
  - 20,000 match heads;
  - enough fat for 10 bars of soap;
  - enough iron to make a sixpenny nail;
  - enough sulphur to explode a Navy shell.
- But... no spice!

### မိန်းကလေးတွေ ဘာနဲ့လုပ်ထားသလဲ

မိန်းကလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် ဘာတွေနဲ့ လုပ်ထားသလဲ။ သားချောကဗျာကတော့ "သကြားရယ်၊ အမွှေးအကြိုင်တွေရယ်၊ ကောင်းတာတွေ အားလုံးနဲ့ လုပ်ထားတာ" လို့ ဆိုတယ်။ ကောင်းပြီ။ ကောင်းတာတွေ ပါတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ သကြား လေးအောင်စ ပါတယ်လေ။

ပြီးတော့ အနံ့အသက်တွေ ပျောက်စေဖို့ "ခလိုရိုင်း" အလုံအလောက် ပါ၊ ပါတယ်။ ဘယ်လောက် အလုံအလောက်လဲ။

ရေကူးကန် ငါးကန်။

အောက်စီဂျင်ဓာတ် ၈၅ ပေါင်။

ဆား နှစ်အောင်စ။

ရေ "ကွပ်" ငါးဆယ်။

"ကာလ်ဆီယန်" သုံးပေါင်။

"ကာဘွန်" ၂၄ ပေါင်။

မီးခြစ်ဆံ ၂၀၀၀၀ လုပ်လောက်တဲ့ မီးစုန်းဓာတ်။

ဆပ်ပြာ ဆယ်တောင့် လုပ်လို့ရတဲ့ (တိရစ္ဆာန်) အဆီ။

"ခြောက်ပဲနီ" ဒါးပြားကလေး တစ်ပြား လုပ်လောက်တဲ့ သံဓာတ်။

ရေတပ်က ပစ်တဲ့ အမြောက်ဆံ တစ်ဆံ လုပ်နိုင်လောက်တဲ့ ကန့်ဓာတ်။

အဲ-ဒါတွေ ပါပေမယ့် အမွှေးအကြိုင် မဆလာတော့ မပါဘူး။

၁၉၆၄ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် "ရိုးဒါးစ်-ဒိုင်ဂျက်စ်" မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Too Short

I still find each day too short for all the thoughts I want to think, all the walks I want to take, all the books I want to read and all the friends I want to see.

John Burroughs

### သိပ်တိုတယ်

ကျွန်ုပ်တွေ့ချင်တာတွေအားလုံး တွေးဖို့ရယ်၊ လမ်းလျှောက်ချင်သမျှ လျှောက်ဖို့ရယ် ဖတ်ချင်သမျှ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖို့ရယ်၊ တွေ့ချင်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေအားလုံးကို တွေ့ဖို့ရယ် တစ်နေ့ တစ်နေ့ဟာ ကျွန်ုပ်အတွက်တော့ သိပ်တိုနေတာ တွေ့ရတယ်။

ဂျွန်ဘားရိုစ်

\* \* \* \* \*

### Good Books

A good book is never exhausted. It goes on whispering to you from the wall. Books perfume and give weight to a room. A bookcase

... as good as a view, as the sight of a city or a river. There are dawns and sunsets in books-storms, fogs and zephyrs.

I read about a family whose apartment consists of a series of spaces so strictly planned that they are obliged to give away their books as soon as they've read them. I think they have misunderstood the way books work.

Reading a book is only the first step in the relationship. After we've finished it, the book enters on its real career. It stands there as a badge, a blackmailer, a mounment, a scar. It's both a flaw in the room, like a crack in the plaster, and a decoration. The contents of someone's bookcase are part of his history, like an ancestral portrait.

**Antole Broyard**  
in "New York Times Book Review"

### စာအုပ်ကောင်းများ

စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်သည် ဘယ်သောအခါမျှ ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ သို့သော် သင့်အား နံရံမှနေ၍ တီးတိုးစကား ပြောလျက်ရှိ၏။ စာအုပ်တို့သည် အခန်းအခန်းလုံး သင်းရနံ့ မွှေးကြိုင်စေသည်။ အခန်း၏ ဂုဏ်ကို ဆောင်ပေးသည်။ စာအုပ်စင်သည် ချောင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ကြည့်၍ ကောင်းသည်။ ခြုံတစ်ခြုံ၊ မြစ်တစ်စင်းတို့ကဲ့သို့ ရှုဖွယ်ရှိသည်။ စာအုပ်တို့တွင် နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်များ၊ နေဝင်ချိန်များ ရှိသည်။ မုန်တိုင်းများ၊ မြို့များ လေပြေလေညင်းများလည်း အသီးသီးရှိကြသည်။

မိသားစု တစ်စုအကြောင်း ကျွန်ုပ် ဖတ်ဖူးသည်။ သူတို့၏ အိမ်ခန်းတွင် နေရာများကို ခြေထောက် ပြင်ဆင် စီစဉ်ထားသဖြင့် စာအုပ်များထားရန် နေရာမရှိသောကြောင့် စာအုပ်များကို ဖတ်ပြီးလျှင် ပေးပစ်ကြရသည်။ သူတို့သည် စာအုပ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို နားမလည်နိုင်ကြဟု ကျွန်ုပ် ထင်ပါသည်။

စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်ခြင်းသည် ဖတ်သူနှင့် ဆက်ဆံမှု အစီအစဉ်တွင် ပထမစခန်း ဖြစ်သေးသည်။ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးလျှင် ယင်း၏ လုပ်ငန်းအစစ်ကို စတင် ဆောင်ရွက်ခြင်း စာအုပ်သည် ရင်မှာ တစ်ဆင်ထားသော ရင်ထိုးတံဆိပ်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ အကောင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ကျောက်တိုင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ အမာရွတ်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း တည်ရှိသည်။ စာအုပ်သည် အခန်း၌ အင်တောကွာနေသည့် ချွတ်ချွတ်ချွတ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခန်းကို အလှဆင်သော တန်ဆာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စာအုပ်စင်၌ရှိသော စာအုပ်တို့သည် ယင်း၏ ကိုယ်ရေးအရာ၌ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ဘိုးဘွားများ၏ တတ်ပုံက မျိုးရိုးသမိုင်းကို ညွှန်းဆိုနိုင်သည်။

အနားတိုးလ် ဘရိုင်ယတ်စ်



### Ashes or Dust

I'd rather be ashes than dust. I would rather have my spark burn out in a brilliant blaze than be stifled by dry rot. I would rather be a superb meteor, every atom of me in magnificent glow, than a sleepy and perseverent planet. The proper function of man is to live, not to exist.

Jack London

### ပြာလော-ဖုန်မှုန့်လော

ကျွန်ုပ်သည် ပြာဖြစ်ချင်သည်။ ဖုန်မှုန့် မဖြစ်လိုပေ။ မငြိမ်းမီ တောက်ပြောင်သော အရောင်ဖြင့် ပြာဖြစ်သွားချင်သည်။ ခြောက်သွေ့ ဆွေးမြည့်ပြီး ဖုန်မှုန့် မဖြစ်လိုပေ။ ကျွန်ုပ်သည် ထူးခြားသော ကြယ်ပျံဖြစ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့ရှိသော အဏုမြူကလေးများ ခန့်ငြားထည်၏ ဖွဲ့ပြောင်လင်း၍ ပျက်ပြိုနိုး မှိတ်တုတ်ကလေး မဖြစ်လိုပါ။ လူသား၏ တာဝန် အစစ်အမှန်သည် ရှင်သန်လှုပ်ရှားရန် ဖြစ်သည်။ တည်ရှိနေရုံမျှသာ မဟုတ်ချေ။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ဂျက်စ်-လန်ဒန်

\* \* \* \* \*

### Living and Life

We make a living by what we get; we make life by what we give.

W.A. Nance

### သက်မွေးမှုနှင့်ဘဝ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရသည့်အရာတို့ဖြင့် သက်မွေးမှုပြုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကပေးသည့် အရာတို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို တည်ဆောက်သည်။

ဒဗလျူ-အေ-နော့နန်

\* \* \* \* \*

### Education

Education is not training but rather the process that equips you to entertain yourself, a friend and an idea.

Wallace Sterling

### ပညာ

ပညာသည် လေ့ကျင့်မှုမဟုတ်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင့်အတွေးတို့ကို လက်ခံပြုစုရန် ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းစဉ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဝေါလျော်-စတာ-လင်

### Test of Civilization

The chief test of civilization is the amount of "differ once" it can tolerate and absorb; the one characteristic of all primitive societies is a horror of diversity.

North America Syndicate

### ယဉ်ကျေးမှုစမ်းသပ်နည်း

ယဉ်ကျေးမှုအဆင့် မည်သို့ရှိသည်ကို စမ်းသပ်မှုတို့တွင် အဓိကကျသော စမ်းသပ်နည်းမှာ အယူအဆ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို စသည်တို့၌ရှိသော ကွာခြားချက်များ မည်မျှရှိ၍ ယင်းတို့ကို မည်ရွေ့မည်မျှ သည်းခံနိုင်သည်၊ လက်ခံ ပေါင်းစပ်နိုင်သည် ဟူသော သဘာဝ ရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှု ခေါင်းပါး၍ ရိုင်းစိုင်းသော ရှေးအလွန်ကျသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ အားလုံး၌ရှိသော တူညီသော အချက်တစ်ခုမှာ ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို ခြောက်ရွံ့မှု ကြီးမားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မြောက်အမေရိကန် အဖွဲ့အစည်း

\* \* \* \* \*

### Ruthless Laughter

A little ruthless laughter clears the air as nothing else can do; it is good for us, every now and then, to see our ideals laughed at, our conception of nobility caricatured; it is good for solemnity's nose to be weaked, for human pomposity to be made to look ridiculous.

Aldous Huxley

### မထောက်မညာ ရယ်မောခြင်း

မထောက်မညာ ရယ်မောလိုက်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေကို ရှင်းပစ်လိုက်နိုင်သည်။ ယင်းအခြားအရာများက မပြုနိုင်ကြချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင့်မြတ်သည်ဟု ထားရှိသော အယူအဆကို အရယ်ခံလိုက်ရခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့က မြင့်မြတ်သည်ဟု ထားရှိသော အယူအဆတို့ကို ရုပ်ပြောင် စာပြောင်တို့ဖြင့် ပြက်ရယ်ပြခံရခြင်း၊ ဟိတ်ဟန်ကြီးစွာ တည်ကြည်ခံညားသော အပြုအမူ အခမ်းအနားတို့၏ နှာခေါင်းကို လိမ်ဆွဲခံရခြင်းတို့သည် လူတို့၏ ဟန်ကြီး ပန်ကြီး ဖြုတ်တတ်မှုသည် ရယ်မောစရာဖြစ်ကြောင်း မကြာခဏ ဖော်ထုတ်ပြခံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ဆောင်းပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး  
အော်လ်ဒပ်စ်-ဟတ်ကစလီ

\* \* \* \* \*

### Sweet Medicine of the Mind

In music is to be found ready solace for those who are willing and sufficiently receptive to accept whatever message the composer has for them. Music, other than the purely amusing and light kind, is the product of the mature mind and as such should find a response in the thoughtful person.

Marcus Wyatt  
in "The Psychologist"

### စိတ်၏ လျှို့ဝှက်သောဆေး

ဂီတသည် စပ်ဆိုသူက ပေးသော မည်သည့် အာဘော်ကိုမဆို လက်ခံနိုင်သော လိုလားမှုနှင့် ထိုက်သင့်သော စွမ်းရည်ရှိသူတို့အဖို့ စိတ်၏ ငြိမ်းအေး ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ပေးရန် အသင့်ရှိသည်။ ပေါ့ပါး၍ ဟာသ သက်သက် ဖြစ်သော အမျိုးအစားမှအပ ဂီတသည် မှန်ကွက်သော စိတ်မှ ပေါ်ထွက်လာသောပစ္စည်းဖြစ်ရာ အတွေးအခေါ် အလေ့အထရှိသူက ခံယူနိုင်မည် ဖြစ်၏။

“စိတ်ပညာဆရာ” မဂ္ဂဇင်းမှ မားကမ်စ်-ဝိုင်းယက်တ်

\* \* \* \* \*

### Man and Machine

Machines certainly can solve problems, stons information, correlate, and play games — but not with pleasure.

Leo Rosten  
from "Passions and Prejudice"

### လူနှင့် စက်

စက်တွေက ပြဿနာကို ဖြေနိုင်တယ်။ သတင်းတွေကို သိမ်းဆည်းနိုင်တယ်။ အရာရာကို ညှိနှိုင်းနိုင်တယ်။ ကစားနည်းများကို ကစားတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခံစားမှု (နှစ်သက်သာယာခြင်း) မရှိချေ။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး လီယို-ရော့စတန်း

\* \* \* \* \*

### Poetry

Poetry is close to prayer. It's a way of getting hope. In class you can't separate the talented people from those who need to make confession. No one has A for artist stamped on his brow.

"Tass Gallagher" American Poet

### ကဗျာ

ကဗျာသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် နီးစပ်သည်။ ဤနည်းသည် မျှော်လင့်ချက် ရသည့် ခြင်း ဖြစ်၏။ စာသင်တန်းထဲတွင် တော်သောသူများနှင့် မတော်ကြောင်း ဝန်ခံဖို့ လိုသော သူများကို ခွဲခြားထား၍ မရနိုင်။ မည်သူ့နည်းမှ အနုပညာသမား (Artist) ဟူသော အဏ္ဏဝါ A ကို တံဆိပ်ခပ်မထားပေ။

အမေရိကန်ကဗျာဆရာကြီး တစ်-ဂလားဟား

\* \* \* \* \*

### Teachers

Teachers are practioners of a noble and essential art which, despite its complexities, amounts, to the "making and setting of right and wrong choices." The ultimate purpose of their endeavour, is to instill in the student's minds a desire to search for choices of their own, to make independent intellectual decisions that spring from an intelligence refined by the teaching process. No good teacher ever wants to control the contour of another's mind.

a. Barlett Giamatti,  
President of Yale University.

### ဆရာများ

ဆရာများသည် မြင့်မြတ်၍ အရင်းခံအားဖြင့် လိုအပ်သော ပညာတစ်ရပ်ကို အသုံးပြု ဆရာများ ဖြစ်သည်။ ယင်းအတတ်ပညာ၌ ရှုပ်ထွေး ခက်ခဲသော အကြောင်းခြင်းရာများ နှိုင်းသော်လည်း "မှန်ကန်သော အချက်နှင့် မှားယွင်းသော အချက်များကို ရွေးချယ်မှု ပြုနိုင် ဖြစ်"ပင် ဖြစ်သည်။ ဆရာတို့၏ နောက်ဆုံး အရေးကြီးသော ကိစ္စမှာကား ကျောင်းသားများ ၏ စိတ်တွင် ယင်းသို့ ရွေးချယ်မှုပြုလိုသော ဆန္ဒနှင့် သင်ကြားပြသပေးခြင်းဖြင့် သိရှိသော အကြောင်းခြင်းရာ တစ်ခုကို စင်ကြယ်ပြတ်သားစေခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိတရားကို အရင်း ဖြစ်၍ မိမိ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအမြင် ဆင်ခြင်မှုဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်သော ဆုံးဖြတ် ချက်များ ချမှတ်လိုသော ဆန္ဒတို့ ပေါ်ထွန်းစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆရာကောင်း တစ်ယောက် သည် သူတစ်ပါး၏ စိတ်အနေအထားကို ချုပ်ချယ်လိုခြင်း လုံးဝမရှိပေ။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ယေးလ်တက္ကသိုလ်  
ကျောင်းအုပ်ကြီး ဒေါ် ဘားလက်၊ ဂျီယားမတ္တီ

\* \* \* \* \*

### Magnanimity

Magnanimity in politics is seldom the truest wisdom; and a great empire and little minds go ill together.

Edmund Burke



### သဘောထားကြီးမှု

နိုင်ငံရေးလောကတွင် သဘောထားကြီးမှုသည် အမှန်ဆုံးပညာ ဖြစ်ခဲ့လှ၏။ တိုင်းကြီး ပြည်ကြီးနှင့် စိတ်ထား သေးသိမ်မှုတို့သည် မလျော်ကန်ဘဲ အတူရှိနေကြသည်။  
ဗြိတိသျှနိုင်ငံရေးပညာရှင် အက်စ်မန်-ဘတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Craftsman and His Craft

Marble is hard; paint relatively unmanageable, music barely descriptive. No small part of any kind of composition is contributed directly by tensions set up between the craftsman's demands on the medium on the one hand and its inherent resistance on the other. To this science, craft, art and expression on written English is no exception.

Horold Whitehall  
in "Writing and Speech"

### ပညာသည်နှင့် ဖော်ပြရာပစ္စည်း

ကျောက်သားသည် မာ၏။ ပန်းချီဆေးသည် ကိုင်တွယ်ရ ခက်၏။ တူရိယာသည် ဖော်ပြမှု ပြုခဲ၏။ အနုပညာပစ္စည်း ပြုလုပ်မှုအမျိုးမျိုးတွင် ပညာသည်က မိမိ အသုံးပြုသော ဖော်ပြရာပစ္စည်းကို အစွမ်းကုန်ဖော်ပြရန် ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အနုပညာပစ္စည်း အကြမ်းထည်တို့က တင်းခံနေမှုတို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်သောကြောင့် တင်းမာမှုများဖြစ်ရာ ထိုတင်းမာမှုများက အနုပညာပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ပြုစုရာ၌ ပေးကမ်းထောက်ပံ့မှုသည် မသေးငယ်လှပေ။ ယင်းဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် သိပ္ပံပညာ၊ လက်မှုပညာ၊ အနုပညာနှင့် အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြမှုတို့သည် ပါဝင်ကြကုန်၏။

"Writing and Speech"  
ဆောင်းပါးရှင် ဟဲရိုလ်စ်-ဝိုက်ထဟောလ်

\* \* \* \* \*

### Femininity

For the male, Femininity is like modern art. He knows what he likes and what he dislikes, but he finds it very hard to understand. Woman excites, inspires and comforts him. She brings beauty, order, meaning and purpose to his existence. At the same time, she irritates him with her vanity, baffles him with her special brand of logic, and infuriates him with her sudden changes of mind and mood.

John Kord Lagemann  
in "The Chemistry of Woman"

မ, သဘာဝ

ယောက်ျားတို့အဖို့ မ, သဘာဝသည် ခေတ်သစ် ပန်းချီနှင့် တူ၏။ သူတို့ ဘာကို ခြိုင်းသည်၊ ဘာကို မကြိုက်သည် ဟူ၍ သိကြသည်။ သို့သော် နားလည်ဖို့ အလွန် ခက်သည်။ မိန်းမသည် ယောက်ျားအား စိတ်လှုပ်ရှားစေသည်။ တိုးတက်မှုအတွက် အားမာန် ထောက်ပံ့သည်။ နှစ်သိမ့်မှုကိုလည်း ပေးသည်။ မိန်းမသည် ယောက်ျား၏ ဘဝအတွင်းသို့ အလှ ညှင်းကမ်း၊ အပီပွယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို ယူလာသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူ၏ ခင်မတ် ဟန်တို့ဖြင့် ယောက်ျားကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ သူ့ ထူးဆန်းသော ခြေတံတို့ဖြင့် နှုတ်တော်တော် ဖြစ်စေသည်။ ချက်ချင်း စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ၊ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများဖြင့် ဒေါသဖြစ်စေသည်။

John Kord Lagemann  
in "The Chemistry of Women"  
ဆောင်းပါးရှင် ဂျွန်-ကော့ဒ်-လက်ဂမန်း

Beauty of Music

The beauty of music, from the primitive beating of an earthenware vessel with sticks to the symphonic music of modern times, has developed down the ages. This development of music is due, on the one hand, to progress in material conditions and techniques and, on the other hand, to the development of the musical ear (That is, the appreciation of beauty) which makes higher and higher demands on music and at the same time on the basis of improved objective conditions, creates finer and finer images. This is to say, in the process of development, the aesthetic sense does have an effect on beauty.

"On the Question of Beauty"  
a report in Chinese Literature,  
August 1961.

ဂီတ၏ အလှ

ဈေးဟောင်းခေတ်အစ ကနဦးတွင် မြေအိုးကို တုတ်ဖြင့်ရိုက်ခတ်၍ ဂီတသံ ထွက်ပေါ်စေသည်မှ ယခုခေတ် တူရိယာပိုင်းဂီတအထိ ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ ဂီတ၏ အလှသည် တိုးတက်လာခဲ့လေသည်။ ထိုတိုးတက်မှုသည် တစ်ဘက်မှာ ရုပ်ပစ္စည်းများနှင့် နည်းပညာ တို့ကြောင့်ဖြစ်ပြီး လူတို့၌ အလှကို နှစ်သက်ခံစားတတ်သည် ဟူသော "ဂီတနား" စွမ်းရည် တိုးတက်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းဂီတနားက ဂီတပညာကို တိုးတက်သည်ထက် အဆင့်မြင့် တိုးတက်စေရန် တောင်းဆိုမှု ပိုလာသည့်အပြင် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အရင်းခံ အခြေအနေများ တိုးပွားကောင်းမွန်လာသည်ကို အခြေခံ၍ ပိုမိုပီပြင်သည့် နိမိတ်ပုံများကို ဖန်တီးလာကြပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အလှသိ စိတ်ဓာတ်သည် အလှအပေါ်၌ ထိရောက် ခြင်းသည် ဟူ၍ပင်။

"တရုတ်စာပေ" မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၆၁ ခု၊ ဩဂုတ်လထုတ် စာစောင်  
"အလှပြဿနာ" ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Art Penetrates

Only art penetrates what pride, passion, intelligence and habit erect on all sides....the seeming realities of this world. There is another reality, the genuine one, which we lose sight of. This other reality is always sending us hints, which, without art, we can't receive. Proust calls these hints our "true impressions." The true impressions, our persistent intuitions, will without art, be hidden from us and we will be left with nothing but a "terminology of practical ends" which we falsely call life.

Saul Bellow in his Nobel lecture abridged and reproduced in Dialogue Vol. 10, 1977, No. 3.

### အနုပညာက ထိုးဖောက်သည်

မာန၊ ရာဂ၊ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်တို့က လေးဘက်လေးတန် ကာရံထားသည်ကို အနုပညာကသာ ဖောက်ထွင်းနိုင်သည်။ ထိုအရာတို့သည် ဤလောက၏ ဖက်တီအဖြစ်အပျက်များဟု ထင်မှတ်မှားနေကြသော အရာများပင် ဖြစ်ချေသည်။ ပကတိ အစစ်အမှန်သည် ရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်ခြည်ပြတ်နေကြသည်။ ဤအစစ်အမှန်တို့က ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အမြဲပင် အချက်ပြနေကြ၏။ ထိုအချက်ပြချက်တို့ကို ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ပရူစ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ "မှန်ကန်သော အထင်အမှတ်များ" ဟု ခေါ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နဂိုအသိများဖြစ်သော ထိုမှန်ကန်သော အထင်အမှတ်တို့ကို အနုပညာ၏ အကူအညီမပါဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်၊ ပုံးကွယ်၍ နေချေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ "လက်ငင်း လက်တွေ့ ဝေါဟာရများ" မှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မကျန်မရှိ ဖြစ်လေတော့သည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး (နိုဘဲလ်စာပေဆုရ) ဆောလ်ဘဲလို့၏ နိုဘဲလ်ဆု လက်ခံသည့် မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်၍ Dialogue မဂ္ဂဇင်းတွင် အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြထားသည်။



### A Kind of Happiness

To try to be free from self-deception, to try to see with clear eyes oneself and others and the world, does not necessarily bring an undiluted kind of happiness. Yet it is something I would not exchange for any happiness built on any other foundation. There is only one way in which one can endure man's inhumanity to man, and that is to try, in one's won life, to exemplify man's humanity to man.

extract from Alen Paton's "The Challenge of Fear" in Saturday Review, Sept 9, 1967.

### ချမ်းသာခြင်းတစ်မျိုး

မိမိကိုယ်ကို မိမိ လှည့်ဖြားခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသော်  
 သူတစ်ပါးတို့ကိုသော် လည်းကောင်း၊ လောကကြီးကိုသော် လည်းကောင်း  
 မျက်စိတို့ဖြင့် မြင်အောင် ကြိုးစားခြင်းတို့သည် အရောအနှောမပါသော စိတ်  
 ချမ်းသာမှုမျိုးကို ဆောင်မည်ဟု အမှန်မဆိုသာပါ။ သို့သော်ငြားလည်း အခြားသော  
 တည်ဆောက်သော မည်သို့သော စိတ်၏ ချမ်းသာမှုမျိုးနှင့် ကျွန်ုပ်မလဲပါ။  
 လူမဆန်မှုကို သည်းခံနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာရှိ၏။ ယင်းသည်ကား  
 လူလူချင်း ဗြဟ္မစိုရ်တရား ပွားများမှုကို သာကေအဖြစ် ပြုရန် ကြိုးပမ်းသော  
 ဖြစ်လေသည်။

အဲလင်-ဖေတန်း၏ “အကြောက်တရားကို စိန်ခေါ်ခြင်း”ဆောင်းပါးမှ  
 ကောက်နုတ်သည်။

(၁၉၆၇ စက်တင်ဘာ ၉ ရက်နေ့ထုတ် “စနေဂျာနယ်”မှ)

\* \* \* \* \*

### Life

Be not afraid of life. Believe that life is worth living, and your  
 belief will help create the fact.

William James

၁၁၀

အဝကို မကြောက်ပါနှင့်။ ဘဝသည် နေထိုက်သည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ ထို ယုံကြည်ချက်  
 အမှန်တကယ် နေထိုက်သည့်အဖြစ်ကို ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။

အမေရိကန် ဒဿနိက ဆရာကြီး ဝီလျံဂျိမ်းစ်

\* \* \* \* \*

### Doubt

If a man will begin with certainties he shall end in doubts; but  
 if he will be content to begin with doubts, he shall end in certainties.

Francis Bacon (1561-1626)

in “The Advancement of Learning”

သံသယ

ရာတစ်ယောက်သည် သေချာမှုများနှင့် အစပြုလျှင် သံသယများနှင့် အဆုံးသတ်ရတတ်  
 သို့ရာတွင် သံသယများနှင့် အစပြုရန် ကြည်ဖြူလျှင် သေချာမှုများနှင့် အဆုံးသတ်  
 ရတတ်မည်။

ဗြိတိသျှ အက်ဆေးဆရာကြီး ဖရန်ဆစ်-ဇေကွန်  
 “ပညာတိုးတက်ရေး” အက်ဆေးမှ

\* \* \* \* \*

### Doubt

Our doubts are traitors. And make us lose the good we often might win by fearing to attempt.

Shakespeare  
in "Measure for Measure"

### သံသယ

ကျွန်ုပ်တို့၏ သံသယသည် သစ္စာဖောက်များ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိနိုင်ဖွယ်ရာ နှိုသော ကောင်းကျိုးကို ဆုံးပါးစေကြသည်။ သံသယတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မစမ်းသပ်ခဲ့သော ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ရှိုတ်စပီးယား (ကမ္ဘာကျော် ဗြိတိသျှ ပြဇာတ်ဆရာကြီး)  
Measure for Measure ပြဇာတ်မှ။

\* \* \* \* \*

### Doubt

Oh, let us never, never doubt  
What nobody is sure about !

Hilaire Belloc  
in "The Microbe"

### သံသယ

အို - မည်သူမျှ မသေချာသည့်အရာကို ငါတို့ ဘယ်တော့မှ သံသယမဖြစ်ကြပါနဲ့။  
ဗြိတိသျှ အက်ဆေးဆရာကြီး  
ဟစ်လဲယား - ဘဲလော့

\* \* \* \* \*

### Deep Silence

Silence is a touchstone between couples. It needs very deep feeling between two people in the same room can absorb themselves in work or reading, the presence of the one not only not embarrassing the other but even supporting him while between one and the other a current of tenderness and trust continues to be obscurely felt.

Maurice Goudekot, husband of Collette, the famous  
French novelist,  
in "Close to Collette"

### လေးနက်သော ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း

နောင်တမဲ့ နှစ်ဦးတို့တွင် ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် မှတ်ကျောက်ဖြစ်၏။ ထို ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းသည် လိုအပ်သည်မှာ တစ်ခန်းတည်းရှိ လူသားနှစ်ယောက် အလုပ်မှာသော် လည်း စာဖတ်နေရာမှာသော် လည်းကောင်း နှစ်မြှုပ်နေနိုင်ပေသည်။ တစ်ယောက် ရှိနေခြင်းတစ်ယောက်မှာ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရုံသာမက အကူအညီပင် ရနိုင်ပေသည်။ သူတို့နှစ်ဦးကြားတွင် ကြင်နာမှု၊ ယုံကြည်မှု အလျဉ်သည် ဆက်လက် စီးဆင်းနေခြင်းကို ထိုမေတ္တာရေယဉ်ကို နှစ်ဦးသား မသိမသာ တွေ့ထိခံစားနေကြမည်သာ ဖြစ်ပေ

နာမည်ကျော် ပြင်သစ် ဝတ္ထုရေးဆရာမကြီး ကောလက်၏ ခပ်ပွန်းမောရစ်စ်-ဂူးဒေးကက်၏ “ကောလတ်နှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး” စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Character

Not education but character is man's greatest need and man's greatest safeguard.

Herbert Spencer  
(1820-1903) British Philosopher

### စာရိတ္တ

လူသား၏ အကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်သည် ပညာမဟုတ်၊ စာရိတ္တ ဖြစ်သည်။ လူသားအကြီးဆုံးသော အကာအကွယ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗြိတိသျှဒဿနိကဆရာကြီး ဟာဘတ်-စပင်းစား

\* \* \* \* \*

### Adversity and Prosperity

Adversity is sometimes hard upon a man. But for one who can stand prosperity, there are a hundred that will stand adversity.

Thomas Carlyle (1795-1881)  
Scottish essayist and historian.

### ဒုက္ခနှင့် သုခ

ဒုက္ခသည် တစ်ခါတစ်ရံ ခံရခက်လှ၏။ သို့သော် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို ခံနိုင်သူတို့သည် ဒုက္ခကို ခံနိုင်သူဦးရေ တစ်ရာရှိသည်။

စကော့တလန်ပြည်သား အက်ဆေးနှင့် သမိုင်းဆရာကြီး  
သောမတ်စ်-ကာလိုင်လ်

### Science and Problems

In science there is no guarantee that an investigator will ever solve the problem that concerns him, or for that matter, that anyone else will ever solve it. Solutions are found, to be sure, and the advance of technology depends on them. But the life blood of science is the new problems that seem to multiply as quickly as the old ones are solved. Indeed, science may be regarded as a highly organised way of discovering problems and thereby continually replenishing surprise.

**John Pfeiffer**

in **New York Times Book Review**

### သိပ္ပံနှင့် ပြဿနာများ

သိပ္ပံပညာမှာ အဖြေရှာသူတစ်ဦးက သူနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာ၏ အဖြေကို ရှာနိုင်လိမ့်မည်ဟူသော အာမခံချက် လုံးဝမရှိပေ။ တကယ်တမ်း ဆိုရပါမူ အခြားသူ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကလည်း အဖြေရှာနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ မှန်ပါသည်။ အဖြေများ ရှာ၍ တွေ့ ပါသည်။ နည်းပညာ တိုးတက်မှုသည် ထိုအဖြေများပေါ်တွင် တည်နေသည်။ သို့သော် သိပ္ပံ ပညာ၏ အသက်သည် ပြဿနာသစ်များပင် ဖြစ်၏။ ထိုပြဿနာသစ်တို့သည် ပြဿနာဟောင်း များကို ဖြေရှင်းပြီးသည်နှင့်အမျှ လျင်မြန်စွာ ပွားများလာကြသည်။ အမှန်မှာ သိပ္ပံပညာသည် ပြဿနာများကို တွေ့အောင်ရှာဖွေရန် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အံ့အားသင့်ဖွယ်တို့ကို အဆက်မပြတ် ဖြည့်တင်းပေးနေပေသည်။

ရွှန်မိုင်းဖား၊ နယူးယော့တိုင်း သတင်းစာ

\* \* \* \* \*

### Truth - telling

Truth - telling, I have found, is the key to reponsible citizenship. The thousands of criminals I have seen in 40 years of law enforcement have had one thing in common; every single one was a liar.

**J. Edgar Hoover**

### အမှန်ပြောခြင်း

အမှန်ပြောခြင်းသည် တာဝန်သိတတ်သော နိုင်ငံသားအဖြစ် ရခြင်း၌ အရေးပါသော အချက်တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် တွေ့ရသည်။ အနှစ်လေးဆယ်ကာလအတွင်း ဥပဒေ အရ အရေးယူရသော လုပ်ငန်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရသော ထောင်ပေါင်းများစွာ ရာဇဝတ်သား တို့တွင် တူညီသော အချက်တစ်ခုရှိသည်။ ယင်းသည်ကား အားလုံး တစ်ယောက်မတူ ဖုသာဝါဒီများ ဖြစ်ကြချေသည်ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်စုံထောက်မင်းကြီးဟောင်း အက်ဂါး-ဟူးဇာ

### The World of Books

The world of books is the most remarkable creation of man. Nothing else that he builds ever lasts. Monuments fall; nations perish; civilisations grow old and die out; and, after an era of darkness, new ones build on others. But in the world of books are volumes that have seen this happen again and again, and yet live on, still young, still as fresh as the day they were written, still telling men's hearts of the hearts of men centuries dead.

Robert Louis Stevenson

### စာအုပ်လောက

လူတို့ဖန်တီးထုတ်လုပ်သမျှတွင် စာအုပ်လောက (စာပေအဆောက်အအုံ) သည် အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်သည်။ သူတို့ တည်ဆောက်သမျှ အခြား အရာဝတ္ထုတို့သည် ထိုမျှ အခွင့် ချမ်းသာ တည်နေခြင်း မရှိ။ မော်ကွန်းတိုင်တို့သည် ပြိုလဲကြ၏။ လူမျိုးစုတို့သည် တိမ်းကော သုတ်ကွယ်ကြသည်။ ယဉ်ကျေးမှု အဆောက်အအုံတို့သည် ဟောင်းနွမ်း၍ ပျက်စီးပျောက် ကြွယ်၍ လိုနောက် အမှောင်ခေတ်တစ်ခေတ်အလွန်တွင် လူမျိုးသစ်များကို တည်ဆောက် ဖြည့်စွန်းလေ၏။ ထိုအဖြစ်မျိုးတို့ကို စာပေ အဆောက်အအုံက ကြိမ်ဖန်များစွာ မြင်တွေ့ခဲ့ရ သည်။ ယင်းသို့ မြင်တွေ့လျက်ပင် အခွင့်ရှည်စွာ တည်နေကြ၏။ ယင်းစာအုပ်များကို စ၍ အသိပညာနေ့ကဲ့သို့ပင် နှုတ်သစ်လွင် လတ်ဆတ်နေကြပေသည်။ ယင်း စာပေစုတို့သည် ရာစု များစွာက ကွယ်လွန်သူ လူသားတို့၏ နှလုံးသားများအကြောင်းကို နှောင်းလူသားတို့၏ နှလုံးသားများအား ပြောပြမြဲ ပြောပြနေကြလေသည်။

စာရေးဆရာကြီး စတီဗင်စတင်

\* \* \* \* \*

### What You Read

"Tell me what you read and I will tell you what you are," is true enough, but I'd know you better if you told me what you read.

Walter Lippmann

### သင် ဘာဖတ်သလဲဆိုတာ

"သင် ဘာဖတ်သလဲ ဆိုတာကို ပြောပါ။ ကျွန်ုပ်က သင် ဘယ်လိုလူစားဆိုတာ ပြော ပြီးမယ်" ဆိုသော စကားသည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် အကယ်၍ သင်က သင် ဘာကို တစ်ဖန် ဖြစ်တတ်သလဲဆိုတာ ပြောလျှင် ကျွန်ုပ်က သင့်အကြောင်းကို ပို၍ ကောင်းကောင်း သိရပေ မည်။

အမေရိကန်သတင်းစာ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင် ဝေါလ်တာလစ်ပ် မင်းန်

\* \* \* \* \*



### Youth

Each youth is like a child born in the night who sees the sun rise and thinks that yesterday never existed.

W. Somerset Maugham

### လူငယ်

လူငယ်တိုင်းသည် ညအခါမှာ မွေးဖွားပြီး နောက်နေ့ နေထွက်လာသည်ကို မြင်ရ၍ မနေ့ကဆိုသော ကာလ ဘယ်တုန်းကမျှ မရှိခဲ့ဟုထင်သော ကလေးနှင့် တူချေသည်။

မြတ်ဗျာစာရေးဆရာကြီး ဆဗ္ဗာဆက်မောင်

\* \* \* \* \*

### Writer's Art

The art of the writer, devoted to life; is inseverable from the culture of each people and the culture of mankind. To pass on to future generation the experience of human history, to impress it in their minds through the imaginative medium of the artist... whether he be a poet, novelist or dramatist... is the duty of the man of letters and the supreme obligation of literature.

From "Soviet Land"  
August 1965

### စာရေးဆရာ၏ အတတ်ပညာ

ဘဝအကြောင်းကို အာရုံစူးစိုက်နေသော စာရေးဆရာ၏ အတတ်ပညာကို လူမျိုးတစ်မျိုးစီ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူသားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတို့နှင့် ခွဲခြား၍ မရနိုင်ပေ။ အနာဂတ်မျိုးဆက်တို့၏ လက်သို့ လူ့သမိုင်း၊ အတွေ့အကြုံတို့ကို ကမ်း၍ သူတို့၏ စိတ်၌ စွဲမြဲစေရန် ကဗျာဆရာဖြစ်စေ၊ ဝတ္ထုရေးဆရာဖြစ်စေ၊ ပြဇာတ်ဆရာဖြစ်စေ၊ စာရေးဆရာက စိတ်ကူးဉာဏ်ဖြင့် ဖန်တီးပေးရမည့် တာဝန်ရှိသည်။ ထိုတာဝန်သည် စာပေ၏ အမြင့်ဆုံးတာဝန်ပေတည်း။

'ဆိုပီယက်ဒေသ' စာစောင် ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လထုတ်မှ  
ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Enemies of Patience

Why can't people make better use of patience in their lives? Mainly, I think, because it has three great enemies, discouragement, that white surrender-flag that makes people give up too easily;

...generating anger that clouds your timing; and the tendency to react under stress, hit the panic button, lose your cool.

**Norman Vincent Peale,**  
in "The Power of Patience"  
Reader's Digest, May 1972

### စိတ်ရှည်ခြင်း၏ ရန်သူများ

ဈာန်သည် အဘယ်ကြောင့် သူတို့ဘဝမှာ စိတ်ရှည်ခြင်းကို ကောင်းစွာ သုံးသုံးမပြုနိုင်ကြသနည်း။ ကျွန်ုပ်အထင်မှာ စိတ်ရှည်ခြင်း၌ အဓိကအားဖြင့် ရန်သူကြီး သုံးဦး ရှိသည်။  
...အညံ့ခံအချက်ပြ အလံဖြူနှင့်တူသော စိတ်ပျက်မှုဖြစ်သည်။ ဒုတိယရန်သူမှာ သင်၏ နှစ်ခြိုက်ချစ်ခင်မှု မပြတ်သားစေဘဲ အိုးနင်းခွက်နင်း ဖြစ်စေသော ဒေါသ ဖြစ်ပွားစေသည့် စိတ်ကူးဆင်းသက်မှု မထူးတော့ပါဘူး။ စိတ်ထားဖြစ်၏။ တတိယရန်သူမှာကား အရေးပေါ်၌ နှစ်ခြိုက်မှုများအောက်တွင် လုပ်သင့်သည်ထက်ပို၍ လုပ်သော ကြောက်လန့်မှု ခလုတ်ကို မှီခိုကာ သင်၏ ဣန္ဒြေကို ပျက်ပြားစေသော အက်ပိုမူပင် ဖြစ်ချေသည်။

နော်မန်ဗင်းဆင့် ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Money and Happiness

Money can cure hunger; it cannot cure unhappiness. Food can satisfy the appetite, but not the soul.

I plead for a science of happiness to cure us of the miserable illusion that we can achieve it by becoming richer than our neighbour.

**George Bernard Shaw**

### ငွေနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု

ငွေသည် ငတ်မွတ်ခြင်းကို ကုစားနိုင်၏။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မကုစားနိုင်ပေ။ အစားအစာသည် ခံတွင်းကို ကျေနပ်စေနိုင်၏။ သို့သော် စိတ်ကို ကျေနပ်မှု မပေးနိုင်ပေ။

မိမိက အိမ်နီးချင်းတွေထက် ပိုပြီး ငွေပေါ်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် ချမ်းသာချစ်သာ ညံ့ဖျင်းသော အထင်အမြင်များကို ကုစားနိုင်သည်။ "ချမ်းသာမှုသိပ္ပံ ပညာ" တစ်ရပ် သိချိန်လောစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါ၏။

ကျောဘားနစ်-ရှော

\* \* \* \* \*

### Obliging Speech

We cannot always oblige, but we can always speak obligingly.

**Francois Voltaire**

### လိုက်လျောစကား

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတစေ လိုက်လျောနိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း အမြဲတမ်း လိုက်  
လိုက်လျောလျော ပြောဆိုနိုင်ပေသည်။

ပြင်သစ်ပညာရှင်ကြီး ဇောတဲလ်ယား

\* \* \* \* \*

### Liar's Task

He who tells a lie is not sensible how great a task he undertakes:  
for he must invent twenty more to maintain that one.

Alexander Pope

### မှသာဝါဒီ၏ တာဝန်

မှသာပြောသူသည် သူ ယူထားရသော တာဝန် မည်မျှကြီးကြောင်း မသိရှာချေ။ အဘယ့်  
ကြောင့်ဟူမူ မှသာစကားတစ်လုံးမှန်ကြောင်း သက်သေပြစရာ မှသာစကားလုံး နှစ်ဆယ်  
ထပ်၍ ဖန်တီးရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ပုပ် ဝ်

\* \* \* \* \*

### History

History is a voice forever sounding across the centuries the laws  
of right and wrong. Opinions alter, manners change, creeds rise and  
fall, but the moral law is written on the tablets of eternity.

James A. Froude, English Historian

### သမိုင်း

သမိုင်းသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကို ကျော်လွှားသွားသော အမြဲတမ်း ပြည်နေသည့်  
အမှန်၊ အမှား နိယာမတရားကို ဖော်ညွှန်းနေသော အသံ ဖြစ်ပေသည်။ ထင်မြင်ချက်များ  
ပြောင်းသည်။ အမူအရာများ ပြောင်းသည်။ အယူဝါဒများမှာ အတက်အကျရှိသည်။ သို့ရာ  
တွင် အမှန်၊ အမှား ဟူသော နိယာမတရားကိုမူ သံသရာ ကျောက်ပြင်ကြီးပေါ်၌ ရေးထား  
လေသည်။

အင်္ဂလိပ် သမိုင်းဆရာကြီး ဖရော့က်စ်

\* \* \* \* \*

### Good and Bad

There is so much good in the worst of us, and so much bad in the best of us, that it behoves all of us not to talk about the rest of us.

R. L. Stevenson

### အကောင်းနှင့်အဆိုး

ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှာ အဆိုးဆုံးလို့ ဆိုရသူတို့မှာ အကောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ဆိုရသူတို့မှာလည်း အဆိုးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အဆိုးတာ တခြားလူတွေအကြောင်းကို မပြောဘဲ နေသင့်ပါတယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး စတီဗင်စတင်

\* \* \* \* \*

### Fame

There are two types of person in the world: those who want to become famous and those who want to do things. Be the latter. You will meet with less competition and fame will follow anyway.

James Hughes

### ကျော်စောခြင်း

လောကမှာ လူနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမအမျိုးမှာ ကျော်စောလိုသူများ ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးမှာ အလုပ်လုပ်လိုသူတို့ပင် ဖြစ်၏။ ဒုတိယအမျိုးအစား ဖြစ်ပါစေ။ သို့ဖြစ်လျှင် ကျော်စောခြင်း နည်းမည်။ ကျော်စောခြင်းကတော့ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ နောက်မှ လိုက်လာပေ

အမေရိကန်စာရေးဆရာ ဟူးစ်

\* \* \* \* \*

### Reshaping Life

Reshaping life ! People who can say that have never understood anything about life ... they have never felt its breath, its heartbeat... however much they have seen or done. They look on it as a lump of raw material that needs to be enobled by their touch. But life is never a material, a substance to be moulded. If you want to know, life is the principle of self-renewal, it is constantly renewing and remaking and changing and transfiguring itself.

Boris Pasternak in "Dr. Zhivago"

### ဘဝကို ပြန်လည်ပုံသွင်းခြင်း

ဘဝကို ပြန်လည်ပုံသွင်းမယ်။ ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ။ အဲဒီလိုဆိုတဲ့ လူတွေဟာ ဘဝအကြောင်း နည်းနည်းကလေးမျှ နားမလည်ကြဘူး။ ဘဝရဲ့ ရင်ခုန်သံကိုလည်း မတွေ့ထိဖူးဘူး။ သူတို့ ဘယ်လောက်ပဲ အတွေ့အကြုံတွေရှိရှိ၊ ဘာတွေကိုပဲ လုပ်ဖူး လုပ်ဖူး သူတို့ဟာ ဘဝကို နားမလည်ကြပေဘူး။ သူတို့က ဘဝဆိုတာ ကုန်ချောထုတ်လို့ရတဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းလို့ သဘောထားကြတယ်။ သူတို့က တို့လိုက် ထိလိုက်တာနဲ့ ဘဝဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားကြမယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝဟာ ပုံသွင်းလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘဝအကြောင်း သိချင်ရင် ပြောပြမယ်။ ဘဝဆိုတာ သူ့အလိုအလျောက် အသစ် တစ်ဖန် ပြောင်းလဲနေတာ။ အမြဲတမ်း အသစ်ပြောင်းလိုက်၊ အသစ်လုပ်လိုက်၊ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလိုက် လုပ်နေတာပါပဲ။

ရှုရှားစာရေးဆရာကြီး ပတ်စတာနက်၏ “ဒေါက်တာစီဇားရိုး” ဝတ္ထု  
ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Today

Do today's duty, fight today's temptations; do not weaken and distract yourself by looking forward to things you cannot see, and could not understand if you saw them.

Charles Kingsley (1819-75)

### ယနေ့

ယနေ့ လုပ်စရာတာဝန်တွေကို လုပ်ပါ။ ယနေ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေကို တွန်းလှန် တိုက်ခိုက်ပါ။ မိမိ မမြင်နိုင်သော အရာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မြင်နိုင်သည် ဆိုစေကာမူ နားမလည်နိုင်သော အရာတို့ကိုလည်းကောင်း လှမ်းကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်မပျော့ညံ့စေပါနှင့်။ အာရုံ ပထေ့ပြားစေပါနှင့်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး ရှားလစ် ကင်စလီ

\* \* \* \* \*

### Rise After Fall

Our greatest glory consists not in never failing, but in rising every time we may fall.

Oliver Goldsmith (1728-74)

### ကျပြီး ပြန်ထ

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အကြီးအကျယ်ဆုံး ဂုဏ်သည် အရာရာတွင် မည်သည့်အခါမျှ မရှုံးနိုင်ခြင်း၌ တည်မနေချေ။ ကျပြီးတိုင်း ပြန်ထခြင်း၌ တည်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး  
အောလီဇားရိုးလ်

### Humility

Humility is the solid foundation of all the virtues.

Confucius (550-476 B.C.)

#### နိဗ္ဗိဒ်ခြင်း

နိဗ္ဗိဒ်ခြင်းသည် အားလုံးသော ကောင်းမှုတို့၏ အခြေခိုင်သော အုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။  
တရုတ်ပညာရှိကြီး ကွန်ဖျူးရှပ်

\* \* \* \* \*

### The Sense of Self

The sense of self depends in on small part on an awareness of where you are, where you have been, and where you are going. Historians may supply the ship's log. Scientist, natureal and social may contribute the compass; applied scientists the charts. It takes literature and the arts to provide the suggestive insights into humanity and its condition. No one of them alone will tell you who and what you are. Even all three together will give you only a clue to where you are going. Without them you are likely to remain adrift, without personal purpose or direction.

From the Report of the  
President of Yale University  
1975-76, Kingman Brewster, Jr.

#### ကိုယ်ပိုင်အသိ

မိမိ၏ အဖြစ်သနစ်မှန်ကို သိသော အသိစိတ်ဓာတ်သည် မိမိ၏ ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေ၊ အနာဂတ် အခြေအနေတို့ကို ကောင်းစွာ သတိပြုလျက် သိနေရေး၌ အထူးအရေးပါသည်။ အလွန်ပင် အရေးပါလှပေသည်။ သမိုင်းဆရာတို့က လူမျိုးတည်းဟူသော သဘောကြီး မည်မျှ ခရီးပေါက်ပြီ ဟူသော မှတ်တမ်းကို ပေးသည်။ သဘာဝသိပ္ပံ၊ လူမှုသိပ္ပံဆရာတို့က အရပ်ရှစ်မျက်နှာကို ညွှန်သော ကွန်ပါအိမ်မြောက် မြေပုံပေးသည်။ စာပေနှင့် အနုပညာတို့က လူတို့၏ သဘာဝအခြေအနေတို့ကို ထိုးထွင်း ဖော်ပြပေးသည်။ သိပ္ပံနည်းကျစမ်းသပ်မှုများကို ပေးသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသုံးမျိုးချည်းဖြင့် သင်သည် မည်သို့ မည်ဝါဟူ၍ သိနိုင်ဦးမည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသုံးမျိုးက စုပေါင်းပြီးလျှင် သင့်အား သိသက်မည် အနာဂတ်အခြေအနေ တည်ရာသို့ သွားနေသည် ဟူသော အချက်နှင့် သိသက်မည် အညွှန်းကို ပေးပေးလိမ့်မည်။ ထိုသုံးမျိုးမရှိလျှင် သင်သည် ဘဝရေယဉ်ကြော မျောနေချေမည်။ ကိုယ်ပိုင်စဉ်မှန်းချက်နှင့် ကိုယ်ပိုင် သွားရာလမ်းကြောင်း ပျောက်နေချေမည်။

ယေးလ်တက္ကသိုလ် ဥက္ကဋ္ဌ ကင်းမန်းဇရူး ဝါတား ၏  
၁၉၇၅-၇၆ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာမှ ကောက်နုတ်သည်။

### Novelty

Novelty has charms that our minds can hardly withstand. The most valualbe things, if they have for a long while appeared among us do not make any impression as they are good, but give us a distaste as they are old. But when the influence of this fantastical humor is over, the same men or things will come to be admired again, by a happy return of our good taste.

Willam Makepeace Thackeray  
(1811-63), British writer

### အသစ်အဆန်း

အသစ်အဆန်း၌ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော ညှိဓာတ်ရှိသည်။ ကြံကြံခံနိုင် ခဲလှ၏။ အဖိုးတန်ဆုံး ပစ္စည်းများပင်ဖြစ်စေ၊ ကြာရှည် တွေ့မြင်နေလျှင် ကောင်းပင်ကောင်းငြား လည်း အလေးမထား၊ ဂရုမစိုက်နေတတ်ကြ၏။ ထိုပစ္စည်းများ အိုမင်း ဟောင်းခွမ်းလာလျှင် မလိုလားစိတ် ပေါ်တတ်သည်။ သို့သော် အသစ်အဆန်းတို့၏ စိတ်ကူးယဉ်မှ ဖြစ်လာသော စွဲမက်မှု ဩဇာ ကုန်ခမ်းသွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုမစိုက်ခဲ့သော လူပုဂ္ဂိုလ် အရာဝတ္ထု တို့ကို ပြန်လည် ကြည့်ညှိ လေးစား တန်ဖိုးထားလာကြလေတော့သည်။ ကောင်းမြတ်မှုကို နှစ်သက်တတ်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသောပြန်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး ဝီလျံ သက်ကဏေ

\* \* \* \* \*

### Strength and Weakness

Although men are accused of not knowing their own weakness, yet perhaps a few know their own strength. It is in men as in soils, where sometimes there is a vein of gold which the owner knows not of.

Jonathan Swift (1667-1745)

### အင်အားနှင့် အားနည်းခြင်း

လူတို့အား မိမိတို့၏ အားနည်းချက်များကို မသိရကောင်းလားဟု ဆို၍ စွပ်စွဲကြသည်။ သို့ငြားလည်း မိမိတို့၏ အင်အားကို သိသူတို့သည်လည်း နည်းပါးချေသည်။ လူတို့သည် မြေဆီလွှာများနှင့်တူ၏။ မြေဆီလွှာထဲ၌ ရွှေကြောရှိနေမှန်း မြေဆီလွှာက မသိသလို လူတို့ သည်လည်း မိမိ၌ အင်အားရှိနေမှန်း မသိကြချေ။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာ၊ ခရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီး ဂျီနုသန်ဆွစ်မိတ်

\* \* \* \* \*

### Society's Disgrace

Narrow - minded and ignorant persons talk about persons and not hence gossip is the bane and disgrace of so large a portion of society.

As to people saying a few idle words about us, we must not mind that any more than the old church steeple minds the rooks cawing about it.

George Eliot  
(1819 - 80)

### လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျက်သရေမဲ့စု

ဆဘောထား ကျွမ်းပြောင်း၍ တတ်သိမှုကင်းသော သူတို့က သူတစ်ပါး အကြောင်း ချစ်သော ပြောကြသည်။ အခြားအကြောင်းများကို မပြောကြချေ။ ထို့ကြောင့်ပင် အတင်း ချစ်ရသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ ဖျက်ဆီးမှု၊ ကျက်သရေ ကင်းမဲ့မှုမျှသာ ဖြစ်သည်။

ရာတွေက ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်းကို မကောင်းပြောကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက် အရေး မယူ။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီး၏ စုလစ်မွမ်းမွန်က ယင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အော်နေ ကြသော တောကုန်းကန်းများကို ဂရုမစိုက်သလိုပင်။

ဗြိတိသျှ ဝတ္ထုရေးဆရာမကြီး  
ဂျော့ အယ်လီယက်

\* \* \* \* \*

### Best Medicine

The best of all medicines are rest and fasting.

Thomas Franklin  
(1706 - 80)

### အကောင်းဆုံးဆေး

အကောင်းဆုံးဆေးတို့သည် နားနေခြင်းနှင့် အစာမစားဘဲနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။  
အင်္ဂလိပ် ဓရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီး  
တောမတ် ဖရင်ကလင်

\* \* \* \* \*

### Character

Men best show their character in trifles, where they are not on their guards. It is insignificant matters, and in the simplest habits, that we often see boundless egoism which pays no regard to the feeling of others, and denies nothing to itself..

Schopenhauer  
(1788-1860)



### စာရိတ္တ

လူတို့၏ စာရိတ္တကို အသေးအဖွဲကိစ္စများတွင် သိသာ ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်သည်။ အသေးအဖွဲကိစ္စများတွင် လူတို့သည် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မပြုကြချေ။ အရာမရောက်သော အကြောင်းကိစ္စကလေးများနှင့် သာမန်အကျဆုံး အကျင့်များ၌ လူတို့၏ အကန့်အသတ်မရှိသော အတ္တသဘာဝကို တွေ့ရသည်။ ထိုကျယ်ပြောလှသော အတ္တသဘာဝသည် အခြားလူအများကို မထောက်ထားချေ။ အတ္တ၏ အလိုကို မထိန်းချုပ်ဘဲ အရယူတတ်ကြသည်။

ရှာမန်ဒဿနိကဆရာကြီး  
ရှီပင်းတောဝါး

\* \* \* \* \*

### Moral Courage

It is moral courage that characterises the highest order of manhood and womanhood ..... the courage to seek and to speak the truth, the courage to be just; the courage to be honest; the courage to resist temptation; the courage to do one's duty. If men and women do not possess this virtue, they have no security whatever for the preservation of any other.

Samuel Smiles

### စရဏသတ္တိ

ယောက်ျားအဖြစ် မိန်းမအဖြစ်၌ အမြင့်ဆုံး အဆင့်ကို ဖော်ထုတ်သည်မှာ စရဏသတ္တိ ဖြစ်၏။ အမှန်တရားကို ရှာဖွေ၍ ဖော်ထုတ်ဆိုနိုင်သော သတ္တိ၊ မိမိတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင် သော သတ္တိ၊ ထိုသတ္တိများ ပေါင်းစပ်ထားသော စရဏသတ္တိမရှိခဲ့လျှင် အခြားသတ္တိများကို အခြေမပျက် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးအတွက် အန္တရာယ်တို့ကို တားဆီးကာကွယ်မှုရှိမည် မဟုတ် ချေ။

အမေရိကန် ကြီးပွားချမ်းသာရေးကျမ်းများ ပြုစုသောစာရေး ဆရာကြီး ဆယ်မူယလ်-စမိုင်းလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Don't Worry

If, when you look into your own heart, you find nothing wrong what is there to worry about, what is there to worry.

Confucious

### မစိုးရိမ်နဲ့

ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ ကြည့်ပြီး ဘာမျှ အမှားအယွင်း မရှိတာ တွေ့ရရင် ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာ ကြောက်စရာ ရှိမှာလဲ။

တရုတ်ပညာရှိ ကွန်ဖျူးရှပ်စ်

\* \* \* \* \*

### Notoriety

Men often mistake notoriety for fame and would rather be remarked for their vices and follies than not noticed at all.

Harry Truman

### နာမည်ဆို

ထူထောင်သည် အဆိုးကျော်ကြားမှုကို အကောင်းကျော်ကြားမှုနှင့် လွဲမှားကြပြီးလျှင် နာမည်အကျင့်ဆိုများ။ မိုက်မဲမှုများကို လူသိစေချင်ကြသည်။ တကယ်တော့ ထိုအမှုအကျင့်ကို လူတွေ မသိစေသင့်ပေ။

အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း ဟ်ရီထရူးမင်း

\* \* \* \* \*

### Friendship and Love

To be capable of steady friendship and lasting love are the two greatest proofs, not only of goodness of heart, but of the strength of mind.

William Hazlitt  
(1778-1830)

### မိတ်ဆွေဖြစ်မှုနှင့် မေတ္တာ

အင်တိုက် မပျက်ပြားသော မိတ်ဆွေဖြစ်မှုနှင့် ထာဝရ တည်မြဲသော မေတ္တာတရား နှလုံးသား၏ ကောင်းခြင်းကိုသာမက စိတ်၏ ခိုင်မြဲခြင်းကိုပါ ဖော်ပြသော အကြီးဆုံး သဘာဝများ ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်အက်ဆေး ဆရာကြီး  
ဝီလျံ-ဟက်ဇလစ်

\* \* \* \* \*

### Making Friends

Get not your friends by bare compliments, but by giving them sensible tokens of your love. It is well worthwhile to learn how to win the heart of a man the right way. Force is of no use to make or preserve a friend, who is an animal that is never caught nor tamed, but by kindness and pleasure. Excite them by your civilities, and show them that you desire nothing more than their satisfaction; oblige with all your soul that friend who has made you a present of his own.

Socrates (469-399 B.C.)

### မိတ်ဖွဲ့ခြင်း

မြောက်ပင် ပြောဆိုရုံမျှဖြင့် မိတ်ဖွဲ့ပါနှင့်။ သင်၏ မေတ္တာကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဖော်ပြသော အကြောင်းအချက်တို့ဖြင့် မိတ်ဖွဲ့ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို မိတ်ဆွေအဖြစ် နည်းမှန်မှန်ဖြင့်ရရန် လေ့လာ ကျင့်သုံးသင့်လှပေသည်။ မိတ်ဖြစ်အောင်၊ မိတ်မပျက်အောင် အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အချည်းနှီးပင် ဖြစ်ချေသည်။ ယဉ်ပါးလာစေရန်လည်း မဖြစ်နိုင်။ မိတ်ဆွေများကို သင်၏ ဖော်ရွေမှုတို့ဖြင့် စေတနာထက်သန်လာစေသင့်သည်။ သူတို့ ကျေနပ်မှုကိုသာ မိမိလိုလားကြောင်း ပြပါ။ မိမိအား လက်ဆောင်ပတ္တော တစ်ခုခုပေးလာသော မိတ်ဆွေအား မိမိက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြန်၍ ပြုပါ။

ဂရိပညာရှိကြီး ဆိုးခရက်တိစ်

\* \* \* \* \*

### Order

Order is the sanity of the mind, the health of the body, the peace of the city, the security of the state. As the beams to a house, as the bones to the body, so is order to all things.

Robert Southey

### စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း

စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်းသည် စိတ်၏ အနေမှန်ခြင်းဖြစ်၏။ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်၏။ ဇွဲပြ ငြိမ်းချမ်းခြင်းဖြစ်၏။ တိုင်းပြည်၏ လုံခြုံခြင်းဖြစ်၏။ အိမ်၌ ယက်မတို့သည် အရေးပါသည်။ ကိုယ်ကာယ၌ အစိုးတို့သည် အရေးပါသည်။ ထို့နည်းတူစွာ အားလုံးသော အရာတို့၌ စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်းသည် အရေးပါပေသည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး ရောဘတ်ဆောက်သီး

\* \* \* \* \*

### Common To Err

It is common to men to err; but it is only a fool that perseveres in his error; a wise man alters his opinion, a fool never.

Matthew Arnold (1795-1842)

### မှားတတ်သည်

လူတွေ မှားတတ်ပါသည်။ သို့သော် လူမှိုက်သည်သာလျှင် သူ့အမှားကို စွဲကိုင်ထားသည်။ လူလိမ္မာက သူ့ထင်မြင်ချက်ကို ပြင်သည်။ လူမှိုက်က မည်သည့်အခါမျှ မပြင်ဘူး။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး မက်သယူးအာနိုး

\* \* \* \* \*

### Art: Joy of Intelligence

Art is the joy of the intelligence which sees the universe closely, and which recreates by illumination of the consciousness. Art is the sublime mission of man since it is the exercise of the thought which seeks to understand the world and to make other understand

Auguste Rodin (1840-1917)  
French Sculptor

### အနုပညာသည် အသိပညာ၏ ရွှင်လန်းမှု

အနုပညာသည် အသိပညာ၏ ရွှင်လန်းမှုဖြစ်ပေသည်။ အသိပညာသည် စကြဝဠာကြီးကို သိမြင်စွာ သိမြင်၍ အသိတရား၏ အလင်းရောင်ဖြင့် ပြန်လည်ဖန်ဆင်းပေးပေသည်။ အနုပညာသည် လူသား၏ အမြင့်ဆုံး လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကမ္ဘာလောကကို နားလည်ရန် အတွေးအမြင်ကို အသုံးပြု၍ ကြိုးပမ်းသည်။ မိမိ သိ၊ နားလည်ကာမျှ ပြီးသေး။ သူတစ်ပါးအားလည်း သိ၊ နားလည်စေသည်။

ပြင်သစ် ပန်းပုဆရာကြီး  
ဩဂတ်စကား-ရိုးဒင်း (၁၈၄၀-၁၉၁၇)

### Sorrow, Worry, Faith

Sorrow looks back, worry looks around, faith looks up.  
"Guide Post" Magazine

### သောက၊ ဗျာပါရ၊ သဒ္ဓါ

ဝမ်းနည်းပူဆွေးသော သောကသည် နောက်ကို ပြန်ကြည့်သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု သော ဗျာပါရသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်သည်။ သဒ္ဓါ ဟူသော ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှုသည် အပေါ်သို့ ကြည့်သည်။

ခရစ္စယန်ဘာသာ မဂ္ဂဇင်း  
"လမ်းညွှန်တိုင်"

[မှတ်ချက်။ ။ ဗျာပါရနှင့် ဗျာပါဒတို့ကို အများ မှားယွင်းသုံးစွဲကြသည်။ ဗျာပါရသည် "ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း"။ ဗျာပါဒသည် "သူတစ်ပါး ပျက်စီးကြောင်း ကြိုခြင်း"။ ဗျာပါဒ ဦးထွန်းမြင့်၏ "ပါဠိသက်ဝေါဟာရအဘိဓာန်"]

\* \* \* \* \*

### Flattery

The more we love our friends, the less we flatter them; it is by missing nothing that pure love shows itself.

Jean Baptiste Moliere

### မြောက်ပင့်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေများကို ပို၍ ချစ်လေလေ၊ သူတို့အား လျော့  
 မြောက်ပင့်လေလေ ပြပါ။ ဘာကိုမျှ ခွင့်မလွှတ်ဘဲနေခြင်းဖြင့် မေတ္တာစစ် ဖေါ်လွင်လေသည်။  
 ပြင်သစ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး  
 ရှိန်း-ဘတ်ပတစ်တ်-မောလေး

\* \* \* \* \*

### Cruelty

There is in untrained human nature a very considerable element of cruelty, which shows itself in many ways, great and small. Boys at school tend to be unkind to a new boys or to one whose clothes are not quite conventional. Many women (and not a few men) inflict as much pain as they can by means of malicious gossip. The Spaniards enjoy bull-fights; the British enjoy hunting and shooting. The same such impulses take more serious forms in the hunting of jews in Germany and kulaks in Russia, and in war, they become sanctified as the highest form of public duty.

Bertrand Russell  
 in essay, "Useless Knowledge"

### ရက်စက်ခြင်း

သွန်သင်ဆုံးမမှု မရှိသော လူတို့၏ သဘာဝ၌ ရက်စက်စိတ် အတော်များများ ရှိသည်။  
 ယင်းစိတ်ကို နည်းများစွာဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ အသေးအမွှေးနည်းများ၊ အကြီးအမား နည်းများ  
 စွာဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ကျောင်းတွင် သူငယ်တို့သည် ကျောင်းသားသစ်ကလေး အပေါ်  
 တွင် နှိပ်စက်ကြသည်။ သူများနည်းတူ မဝတ်နိုင်၊ မစားနိုင်သည့် ဆင်းရဲသား၊ ကျောင်းသား  
 များကိုလည်း နှိပ်စက်ကြသည်။ များစွာသော မိန်းမတို့နှင့် ယောက်ျားအတော်များများသည်  
 မလိုမုန်းထား အတင်းပြောခြင်းဖြင့် နာကြည်းအောင် လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်ကြသည်။ စပိန်လူမျိုး  
 သည် ကျွဲတိုက်ပွဲများ၌ မွေ့လျော်ကြသည်။ ဗြိတိသျှတို့သည် အမဲလိုက်ခြင်း၊ သေနတ်ဖန်  
 ခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်ကြသည်။ ထိုရက်စက်စိတ်သည် ဂျာမနီနိုင်ငံ၌ ဂျူးလူမျိုးတို့ကို လိုက်ဆဲ  
 ဖမ်းဆီးနှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ရုရှားနိုင်ငံ၌ ကူးလတ် လူမျိုးတို့ကို နှိပ်စက်ခြင်း စသည်တို့  
 ၌ ဆိုးရွားသော အသွင်ကို ဆောင်သည်။ စစ်အတွင်း၌မူ ရက်စက်စွာ နှိပ်စက်ခြင်းသည်  
 အများအတွက် ဆောင်ရွက်အပ်သော၊ မြင့်မြတ်သော တာဝန်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာလေသည်။

ဒိုင်ရာလန် (ဗြိတိသျှ) ပြဇာတ်ဆရာကြီး  
 ဘားထရန်-ရပ်ခဲစ်

\* \* \* \* \*

### Bequest

He who teaches his child to be thrifty and economical, has already  
enriched a fortune.

From "Sunshine" Magazine

### အမွေ

မိဘ သားသမီးကို ငြီးငြိမ့်ချွေတာတတ်အောင် သွန်သင်ပေးသူသည် သူ့သားသမီး  
အမွေကြေးဘဏ္ဍာ မြောက်မြားစွာ အမွေပေးပြီးသား ဖြစ်သည်။

"ဆန်းရှိုင်း" မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Humour

A person without a sense of humour is acceptable if he is a person  
of good humour. It is possible to have one without the other. If both  
are missing, watch out.

Terrence O'Flaherty

### ဟာသ

ဟာသစိတ် မရှိသူသည် သဘောသကာယ ကောင်းသူဖြစ်လျှင် လက်ခံနိုင်ဖွယ်  
ဟာသစိတ်နှင့် စိတ်ကောင်း သဘောကောင်း ရှိခြင်းတို့သည် တစ်ခုမရှိဘဲ အခြား  
တစ်ခု ပြီးလျှင် ဖြစ်နိုင်၏။ နှစ်ခုလုံး မရှိလျှင်မူ သတိထားပေတော့။

တဲရင်အိုဖလာဟီး

\* \* \* \* \*

### The Past

No man is rich enough to buy back his past.

Oscar Wilde,  
Irish-born wirtter  
(1864-1900)

### အတိတ်ဘဝ

မိမိ၏ အတိတ်ဘဝကို ပြန်ဝယ်နိုင်လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ မရှိချေ။  
အိုင်ယာလန်နိုင်ငံသား စာရေးဆရာကြီး  
အော့စကား-ဝိုင်းလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Good-Bad

There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.  
Shakespeare

### အကောင်းအဆိုး

အကောင်းအဆိုး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကောင်းတယ်ထင်ရင် ကောင်းတာပဲ။ ဆိုးတယ်ထင်လဲ ဆိုးတာပဲ။

အင်္ဂလိပ် ပြဇာတ်ဆရာကြီး  
ရှိတ်စပီးယား

\* \* \* \* \*

### The Power Within You

There is a time in every man's education when he arrives at the conviction that every is ignorance; that imitation is suicide, that though the wide universe is full of good, no kernel of nourishing corn comes to him but through his toil bestowed on that plot of ground which is given him to till. The power which resides in him is new in nature and none but he can do, nor does he know until he has tried.

R. W. Emerson (1803-1882)  
quoted in the Psychologist,  
October 1960

### သင့်အတွင်းသန္တာန်မှ စွမ်းအင်

လူတိုင်း၏ ပညာသင်ကြားမှု၌ အချိန်ကာလတစ်ခု ရှိသည်။ ထိုအချိန်ကာလ၌ လူတိုင်းက မနာလိုခြင်းသည် မသိ၊မလိမ္မာခြင်းပင် ဖြစ်သည် ဟူသော သဘောပေါက်သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။ အတုယူခြင်းသည် မိမိ၏ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်သတ္တိကို သတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း သိနားလည်လာပေသည်။ မိမိ၏ အဖြစ်ကို မိမိ လက်ခံရမည်။ ယင်းသည် ကံပေးသမျှ ဖြစ်သည်။ လောကကြီး၌ ကောင်းခြင်းများစွာ ရှိသော်ငြားလည်း မိမိအား (ကံကံ) ပေးထားသော မြေကွက်ကလေးကို ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးမှုဟူသော မိမိက ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုမရှိဘဲ ကောက်ပဲသီးနှံ အဆီအနှစ်သည် မိမိထံ ရောက်လာမည်မဟုတ်ဟူသော အသိသည်လည်း ဝင်လာလေသည်။ လူသား၏ ကိုယ်စိတ်သန္တာန်၌ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသော စွမ်းပကားသည် သဘာဝ၌ အသစ်ဖြစ်နေသည်။ လူသားကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်မှသာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ စမ်းသပ်ကြိုးပမ်းပါမှ မိမိ၌ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသော ထိုစွမ်းအင်ကို မိမိ သိပေသည်။

အင်္ဂလိပ် အတွေးအမြင်ပညာရှင်  
စာရေးဆရာကြီး ရင်ဖီဝါလ်ဒ်အိမားဆင်

\* \* \* \* \*

### Knowledge

All wish to possess knowledge, but few, comparatively speaking, are willing to pay the price.

Juvenal

### ပညာ

အားလုံးက ပညာကို ဝိုင်းချင်ကြသည်။ သို့သော် အနည်းငယ်မျှသာ ပညာရရန် တန်ဖိုး ချင်ကြသည်။

ရှေးခေတ် ရောမဆရာကြီး ဂျူဗေရယ်

\* \* \* \* \*

### Superior Man

The way of a superior man is three - fold: *Virtuous*, he is free from anxieties; *wise*, he is free from complexities; *bold*, he is free from fear.

Confucious

### အတိဇာတပုဂ္ဂိုလ်

လူသာမန်တို့ထက် အဆင့်မြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်၌ အဂါသုံးပါး ရှိသည်။ စာရိတ္တ ကောင်းခြင်း - ယင်းကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမှ လွတ်ကင်းသည်။ ပညာရှိခြင်း - ယင်းကြောင့် သူသည် တွေ့ဝေခြင်းမှ လွတ်ကင်းသည်။ ခံနိုင်ခြင်း - ယင်းကြောင့် သူသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ လွတ်ကင်းသည်။

ရှေးဟောင်းတရုတ်ပညာရှိကြီး ကွန်ဖူးရှပ်

### Read for self-improvement

Read for self-improvement. Be selective. Read books that will improve your mind and help spark creative thinking.

Set aside a certain hour for reading every evening. This will make reading a habit and a very desirable one.

W. C. Damroth  
"The Psychologist", Oct 1960

\* \* \* \* \*



### မိမိ၏ တိုးတက်ရေးအတွက် စာဖတ်ပါ

မိမိ၏ တိုးတက်ရေးအတွက် စာဖတ်ပါ။ စာကို ရွေးဖတ်ပါ။ သင်၏ စိတ်ဓာတ် ပိုမို ကောင်းမွန်ရန်နှင့် တီထွင်သော အတွေးအခေါ် ဝေါ်ထွန်းလာစေရန် အကူအညီပေးနိုင်သော စာအုပ်များကို ဖတ်ပါ။

ညနေတိုင်း စာဖတ်ဖို့ တစ်နာရီ သီးသန့်ထားပေးပါ။ ယင်းသို့ ပြုလျှင် စာဖတ်ကျင့် ဖြစ်လာမည်။ ထိုအကျင့်သည် အလွန် လိုအပ်သော အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

“စိတ်ပညာရှင်” မဂ္ဂဇင်းပါ

မစ္စတာ ဒဲမ်ရော့သ်၏ ဆောင်းပါးမှ။

\* \* \* \* \*

### Inner Growth

Growth, inner growth, in a human being is a matter of striving. By our own will we must push up through the hard crust of accustomed ideas, and reach out into the height of greater wisdom — a sunlight in which even the aged may flourish verdantly to the end. The power lies in us. It is a miraculous power, that makes earth green and children fair with promise, and gives the tortured mankind its greatest hope. May it stir in you and me to our very roots.

Donald Culross Peattie  
in “This Week”

### အတွင်းသန္တာန် တိုးတက်ကြီးပွားမှု

လူသားတစ်ဦး၏ အတွင်းသန္တာန် တိုးတက်ကြီးပွားမှုသည် ကြီးပမ်းရမည့် ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှုဖြင့် သမားရိုးကျ အတွေးအခေါ်များ ဖြစ်သည့် အခွံမာကို ထိုးဖောက်၍ ပိုမိုမြင့်မားသော ပညာအလင်းရောင်အတွင်းသို့ ရောက် စေကြရမည်။ ယင်းအလင်းရောင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား ရှင်သန်တိုးတက်စေ၊ ဘဝ အဆုံးအထိ စိမ်းလန်းစိုပြည်နိုင်စေသည်။ ထိုသတ္တိသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းသန္တာန်၌ ရှိ၏။ ယင်းသည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိမ်းလန်းစိုပြည်စေလျက် နောင်လာ နောင်သားတို့အား တိုးတက်ကြီးပွားစေမည့်အလားအလာကို ပေးသည်။ ဒုက္ခဝေလျက် အညှဉ်းဆဲခံနေရသော လူ့လောကအား အကြီးဆုံး အမြင့်ဆုံး မျှော်လင့်ချက်ပေးသော အံ့ဖွယ်ထူးခြားသည့် စွမ်းရည် သတ္တိ ဖြစ်ပေသည်။ သင်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအား ယင်းသတ္တိသည် အရင်းစစ်မြစ်အထိ လှုပ်ရှား တက်ကြွနိုင်ပါစေသတည်း။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး  
ဒေါ်နဲလ်ဒ်-ကူးလ်ရော့စ်-ပီးယားတီး  
("ဤသတ္တပတ်" မဂ္ဂဇင်းမှ)

\* \* \* \* \*

### Written Word

The spoken word rushes by and is gone, but the written word  
endures. It can be consulted over and over again-forever.

Arthur Gordon  
in "Guide Associates"  
(RD Sept 1953)

### ရေးထားသော စာ

ပြောသောစကားသည် နှုတ်မှ တိုးထွက်သွားပြီးလျှင် ပျောက်သွားသည်။ ရေးထားသော စာသည် ကျန်ခဲ့သည်။ ကြာရှည်ခံသည်။ စာကို ခဏခဏ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ ခဏခဏလေ့လာနိုင်သည်။

အားသား ဂေါဒင်

\* \* \* \* \*

### Civilization: Thin Vaneer

Civilization was a thin, dangerously fragile vaneer, and when that vaneer cracked, man became of the beasts again, falling back into the  
abysm of the primeval abyss he prided himself on having climbed us  
from.

"The Naked Face"  
a novel by Sidney Sheldon

### ယဉ်ကျေးမှုသည် ပါးသောအလွှာ

ယဉ်ကျေးမှုသည် ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပါးလျားပြီး ပျက်စီးလွယ်သော အလွှာကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအလွှာ ကွဲသွားသောအခါ လူသည် တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ ဖြစ်သွားချေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ကာ ရှေးအကျဆုံး ကာလကရှိခဲ့သော ချောက်ကမ်းထဲရှိ နှုတ်အညစ်အကြေးထဲသို့ ကျသွားချေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယင်းချောက်ကြီးထဲမှ တွယ်တက် နှုတ် ယဉ်ကျေးမှုမြေပြင်သို့ ရောက်ခဲ့ရသည်ဟု လူသားက ဝင့်ကြားစွာ ဆိုခဲ့လေသည်။

ဆစ်နီ-ရှဲလ်တန် ရေးသော ဝတ္ထုမှ

\* \* \* \* \*

### Flowers

Flowers are a favourite gift. But for the giver, good intentions may not always be enough, since certain flowers convey particular sentiment in certain countries.

Roses are perfect almost everywhere. White lilies are also popular but in China, India and European Countries, they are sent mostly as memorial tributes. In Brazil, Purple flowers are predominat for funerals, while in Mexico, yellow flowers are for funerals. The colour yellow in France, however, suggests, infidelity. And in Russia, a yellow flower can be a sign of disrespect to a woman.

From "Notes From All Over"  
(Reader's Digest, Mar 1974)

### ပန်းများ

ပန်းများသည် အများစွာသက်သော လက်ဆောင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် လက်ဆောင် ပေးသူအဖို့ စေတနာကောင်းရှိရုံဖြင့် ကိစ္စမပြီးပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အချို့သော ပန်းတို့ သည် အချို့နိုင်ငံများတွင် ထူးခြားသော စိတ်ထားကို ဖော်ဆောင်ကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

နှင်းဆီပန်းများသည် နေရာတိုင်းမှာလိုလို ကောင်းခြင်းလက္ခဏာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံပေသည်။ နှင်းဆီပန်းအဖြူတို့သည်လည်း လူကြိုက်များလှပေသည်။ သို့သော် တရုတ်၊ အိန္ဒိယနှင့် ဥရောပနိုင်ငံများတွင် ထိုပန်းများကို စွာပနအခမ်းအနားတွင် လွှမ်းမိုးပန်းခွေအဖြစ် ပို့ကြသည်။ ဘရာဇီးနိုင်ငံတွင် ခရမ်းရောင်ပန်းများသည် စွာပနအခမ်းအနားများတွင် ထင်ရှားကြသည်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင်မူ အဝါရောင်ပန်းများသည် အမျိုးသမီးများ၌ ထင်ရှားကြ၏။ ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် အဝါရောင်ပန်းများသည် အမျိုးသမီးများ လင်သားအပေါ် သစ္စာမဲ့မှုကို ဖော်ညွှန်းကြသည်။ ရုရှားနိုင်ငံတွင်လည်း အဝါရောင် ပန်းများသည် မိန်းမသားအပေါ်တွင် အထင်သေးမှု၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ချေသည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ မှတ်စုများ အခန်းမှ  
( ရိုးဒါးစ်နိုင်ငံကွက်စ် မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၇၄ ခု မတ်လထုတ် )

\* \* \* \* \*

### Thought Rather Than Action

A habit of finding pleasure in thought rather than action is a safeguard against un wisdom and excessive love of power, a means of preserving serenity in misfortune and peace of mind — among worries . A life confined to what is personal is likely , sooner or later , to become unbearably painful; it is only by windows into a larger and less fretful cosmos that the more tragic parts of life become endurable .

Bertrand Russel.  
in essay, " Useless knowledge "

### အလုပ် အစား , အတွေး

လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုအစား တွေးခေါ်မှု၌ မွေ့လျော်ခြင်းကို ရှာတတ်သော အကျင့်သည် နှစ်ညာ မရှိခြင်းနှင့် စွမ်းအားကို အလွန်အမင်း ခုံမင်ခြင်းတို့ကို တားဆီးပေးရာ၌ အကျိုးရှိသည်။ ယင်းအကျင့်သည် ဒုက္ခ ကြုံတွေ့ရသည်အခါ ဣန္ဒြေမပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ သောကတွေကြားတွင် တည်ငြိမ်ချမ်းမြေ့သော စိတ်ကိုလည်း မျှော်ငြားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွက်၌သာ ရှိနေသော အကျင့်သည် အနွေးနှင့် အမြန် ဆိုသလို မခံရနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်သည်။ အဝန်းအဝံ့ထက်ပို၍ ကြီးမား ကျယ်ပြန့်ပြီး ကြောင့်ကြမှု နည်းသော လောကအတွင်းသို့ ချစ်မြတ်နိုးနိုင်သည့် ပြတင်းတံခါးများမှ ရှုမြင်သုံးသပ်ပါမှ ဘဝ၏ ကြေကွဲဖွယ် အစိတ်အပိုင်း မရှိသည် ခံသာနိုင်ဖို့ ဖြစ်လာကြပေမည်။

မြတ်သျှ ဒဿနဆရာကြီး  
ဘားထရန်း-ရပ်ဇဲလ်

\* \* \* \* \*

### A comma that saved a human life

Maria Feodorevna accidentally caught sight of the following note to the bottom of a death warrant . It was in the writing of her husband , Alexander III. It reads as follows:

“ Pardon impossible , to be sent to Siberia” Maria transposed the comma so that it reads;

“ Pardon ; impossible to be sent to Siberia.”

### လူ့အသက်တစ်ချောင်း ကယ်လိုက်တဲ့ ကော်မာတစ်ခု

မိခိုင်းယား-ဖိယိုဒိုရက်နားက အောက်ပါသေဒဏ်အမိန့် တစ်စောင်ကို အမှတ်တမဲ့ မြင်လိုက်ရသည်။ ထိုအမိန့်ကို သူ့ခင်ပွန်း စာတုရင် အဲလိတ်ဇင်းဒါး၏ လက်ရေးဖြင့် ရေးထားသည်။ သေဒဏ်အမိန့်မှာ . . .

“ခွင့်လွှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်။ ဆိုင်ဗေးရီးယားသို့ ပို့ရန် ဖြစ်သည်”

မိခိုင်းယားက ကော်မာ ( , ) ကို ပြောင်းရွှေ့လိုက်ရာ အမိန့်သည် ဤသို့ဖတ်ရန် ဖြစ်သွားသည်။

“ခွင့်လွှတ်သည်။ ဆိုင်ဗေးရီးယားသို့ ပို့ရန် မဖြစ်နိုင်”

\* \* \* \* \*

### Some Quotes from Francis Bacon

Want of desires is the greatest riches. Since we cannot get what we like, let us like what we can get.

“အလိုဆန္ဒနည်းခြင်းသည် အကြီးမားဆုံး ပစ္စည်းဘဏ္ဍာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြီး-  
နှစ်သက်ရာကို မရနိုင်လျှင် ရရာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါစို့။”

\* \* \* \* \*

He is happy who can suit his temper to any circumstance.

“ကြုံတွေ့ရသော အဖြစ်အပျက် အခြေအနေနှင့် သင့်တော်အောင်ထားရှိတတ်သော  
စိတ်ထားရှိသူသည် ချွင်းလန်းချမ်းမြေ့ပေသည်”

\* \* \* \* \*

Hearts purify the thought as tragedy purifies the passions.

“နှလုံးသားတို့သည် အတွေးကို စင်ကြယ်စေကြ၏။ ဒုက္ခသည် ဒေါသ၊ လောဘတို့ကို  
ကင်းစင်စေနိုင်သကဲ့သို့ပင်”

အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး ဖရန်စစ်-ဘေးကွန်း  
(၁၅၆၁ - ၁၆၂၆) ၏ စာများမှ  
ထုတ်နုတ်သော ကောက်နုတ်ချက်အချို့ ဖြစ်သည်။  
၁၉၇၁ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၃ ရက်ထုတ် သတင်းစာ၌ပါသော  
မောင်စိုးတင် ဆိုသူ၏ ကောက်နုတ်ချက်များမှ ရယူသည်။

\* \* \* \* \*

### The Task

The task of the writer and the artist is at once more simple and more complex than of the historian. It is simpler because it is not necessary for the writer to prove logically that the , symptom or what he describes is actually epoch-making; he may record happenings, developments or emotions that are comparatively remote from the tempests of contemporary life. It is complex because it is his task to depict the shaping of society, not in direct terms, but only through the changes taking place in human emotion. Nor must it be forgotten that these changes can not be explained solely in terms of the great events of history , for , as our daily experience shows, the same went any provoke different reactions, may give rise to different associations of ideas in the minds and imaginations of people who, outwardly, appear to be in the same historical situation: This is why a true writer, a genuine artist, measures the speed of historical change with the timegauge and measuring rod of the humand spirit.

From Introduction to  
LANDMARK ( 1945 - 65 )  
An anthology of Hungarian Writings

### တာဝန်လုပ်ငန်း

စာရေးဆရာ၊ အနုပညာဆရာတို့၏ တာဝန်လုပ်ငန်းသည် သမိုင်းဆရာ၏ တာဝန်  
 နှင့်ဆင်တူ ပို၍ရှင်းလင်းရှင်း၏။ ရှုပ်လည်း ရှုပ်သည်။ စာရေးဆရာအဖို့ သူဖော်ပြလိုက်သော  
 သဘောထားသော်လည်းကောင်း၊ အဖြစ်အပျက်သော်လည်းကောင်းသည် ခေတ်ကြီးတစ်ခေတ်  
 ၏ရုပ်စေသည် အမှန်ဖြစ်ကြောင်း မှန်ကန်ပါသည်ဟု ယုတ္တိယုတ္တာပြု၍ တင်ပြစရာမလိုသော  
 ရှုပ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ စာရေးဆရာသည် မျက်မှောက်ခေတ်၌ တိုက်ခတ်  
 သော မှန်တိုင်းများနှင့် အတော်အတန် ဝေးလံသည့်နေရာ၌ ဖြစ်သော အဖြစ်အပျက်များ၊  
 ဘဝကြီးများ၊ စိတ်အနေအထားများ အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုလျှင် ဖော်ပြပေလိမ့်မည်။  
 မှန်ကန်လှည့်လည်မှုမှာ ရှုပ်ထွေးသည် ဆိုရာ၌ လူ့အဖွဲ့အစည်း ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်စေသည်  
 နှင့်အညီရုပ်များကို တိုက်ရိုက်တုံ့တိုး ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ လူသားတို့၏ စိတ်စေတသိက်တို့၌  
 ဖြစ်ပေါ်ပျက်နေကြခြင်းမှ တစ်ဆင့်ဖော်ပြရသောကြောင့် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသည်ဟု ဆိုခြင်း  
 ဖြစ်သည်။ ထိုအပြောင်းအလဲများကို သမိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော အဖြစ်အပျက်ကြီးများကို  
 အကြောင်းပြု၍ မဖော်ပြနိုင်စွမ်းပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဟူမူ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုတည်းကိုပင်  
 ဖော်ပြသည် မိမိတို့၏ စရိုက်သဘာဝအလျောက် ခံယူမှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ကြသောကြောင့်ပင်။  
 ထိုခံယူမှုအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့  
 ခြင်းကြောင့်ပေသည်။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုတည်းကပင် လူ့ ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီး၏ စိတ်သန္တန်၌  
 အခက်အခဲအပြင်းအထန်ဖြင့် အတွေ့အကြုံချင်း တူသည်ဟု မှတ်ထင်ရသော်လည်း အတွေ့အခေါ်  
 သက်လိမ့်မူများ စိတ်ကူးများတို့သည် အကွဲကွဲအပြားပြား ဖြစ်ပေါ်လာကြစေသည်။ ထို့ကြောင့်  
 စစ်မှန်သော စာရေးဆရာ၊ မှန်မှန်သော အနုပညာဆရာတို့သည် သမိုင်းစဉ် အပြောင်း  
 အလဲ အချိန်အဟုန်ကို လူသားတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဟူသော အချိန်တိုင်းကိုရိယာဖြင့် တိုင်းတာ  
 ပြုစေသည်။

ဟန်ဂေရီ နိုင်ငံ စာပေအရေးအသားပေါင်းချုပ် စာအုပ်၏  
 နိဒါန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Eye Shout

The eyes shout what the lips fear to say:

Will Henry

### မျက်လုံးက အော်ပြောတယ်

နှုတ်ကပြောရမှာကြောက်တာကို မျက်လုံးတွေက အော်ပြောတယ်။

ဝလ်ဟဲနရီ

\* \* \* \* \*

### Beautiful Woman

A beautiful young girl is an accident of nature, but a beautiful older woman is a work of art.

Louis Nizer.  
in "Professor Terry and the Sady  
in Brown."

### မိန်းမလှ

လှပသော မိန်းကလေးသည် သဘာဝ၏ မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။  
သို့သော် လှပသော မိန်းမကြီးသည် အနုပညာ ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

လူဝီ နီးဇာ

\* \* \* \* \*

### Importance of Speech

A speech is a solemn responsibility. The man who makes a bad 30 -  
minute speech to 200 people wastes only half an hour of his own time . But  
he wastes 100 hours of the audience's time — more than four days —  
which should be a hanging offence.

Jenkin Lloyd Jones.

### မိန့်ခွန်းပေးခြင်း၏ တန်ဖိုး

မိန့်ခွန်းပြောခြင်းသည် ကြီးလေးသော တာဝန်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ လူ ၂၀၀ အား  
မိနစ်သုံးဆယ်ကြာပေးသော အစိုးမတန်သောမိန့်ခွန်း ပေးသူသည် သူ၏ အချိန်ထဲမှ နာရီ  
ဝက်မျှသာ ဖြန့်ပစ်လိုက်သည်။ သို့သော် သူသည် ပရိသတ်၏ အချိန်အားဖြင့် နာရီ ၁၀၀  
ကို ဖြန့်ပစ်လိုက်သည်။ နာရီ တစ်ရာသည် လေးရက်ကျော်ကာလ ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့  
အချိန်ဖြန့်မှုသည် ကြီးပေးထိုက်သော ဖြစ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ဂျင်းကင်းလွိုက်ခ်ဂျွန်စ်

\* \* \* \* \*

### Contented Mind

You traverse the world in search of happiness which is always within  
your reach; a contented mind confers it on all.

Francis Bacon:

### ရောင့်ရဲသောစိတ်

အင်သည် ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ကမ္ဘာအနှံ့ လိုက်ရှာသည်။ ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် သင့်  
အမြင်အာရုံအတွက် အမြဲရှိနေသည်။ ရောင့်ရဲသောစိတ်က ချမ်းမြေ့ခြင်းကို အားလုံးအား  
မယူသည်။

အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး  
ဖရန်ဆစ်စ်-ဘေးကွန်း

\* \* \* \* \*

### Man and Machine

The real danger is not that machine will begin to think like man, but  
man will begin to think like machine.

Sydney J. Harres.

### လူနှင့် စက်

အန္တရာယ် အစစ်သည်စက်က လူလို တွေးခေါ်မည်ဟူ၍ မဟုတ်။ လူက စက်လို  
တွေးခေါ်မည်ဟူ၍သာ ဖြစ်၏။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ  
ဆစ်ဒနီ-ဂျေ-ဟဲရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Truly Valuable

There is nothing truly valuable which can be purchased without pains  
and labour.

Joseph Addison.

\* \* \* \* \*

### အစစ်အမှန် တန်ဖိုးရှိသော

အပင်ပန်း အနစ်နာမခံရဘဲနှင့် ဝယ်ယူနိုင်သော ပစ္စည်းတို့တွင် တကယ်တမ်း တန်ဖိုး  
မရှိပေ။

အင်္ဂလိပ် အက်ဆေးဆရာကြီး  
ဂျိုးဇက်-အက်ဒီဆင်

\* \* \* \* \*



### To Err

It is nature of every man to err but only the fool perseveres in the error.

Cicero.

### မှားခြင်း

လူတိုင်းမှာ မှားကတ်သော သဘောရှိ၏။ လူ့ပိုက်သည်သာလျှင် အမှားကို အမှားမှန်း သိလျက်နှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည်။

ရော့လှေဖိုး ပညာရှိကြီး  
ဆစ်ဆာရီး

\* \* \* \* \*

### Humor

In humor there is truth; in truth there is humor. The more we learn about it, the closer we can come to the essence of happiness. The more humor that people create themselves, the more they benefit from it, rather than simply being bystanders and letting it reverberate off them from some comedian on the stage.

We need a decentralization of humor, more self-generated humor more self-generated humor like that of old folk cultures which have a rich oral tradition ... proverbs and such ... that creates much happiness in people's lives. In industrialized societies we rely almost completely on canned humor ... we have so commercialized humor it becomes a function of credentials; you are a comedian or a humor writer.

**Ralph Nader as quoted  
in "Phenomena, Comment and Notes"  
Section of SMITHSONIAN Magazine,  
November 1982.**

### ဟာသ

ဟာသ၌ အမှန်တရားရှိ၏။ အမှန်တရား၌လည်း ဟာသရှိ၏။ ထိုအကြောင်းကို သိနားလည်လာအောင် လေ့လာ ကျင့်သုံးလေလေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အနှစ်သာရနှင့် နီးကပ်လာလေလေ ဖြစ်ပေသည်။ လူတို့က ဟာသကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် တီထွင်မှုပြုပါများသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့အဖို့ အကျိုးထူးကြသည်။ ဇာတ်ခုံပေါ်မှ လူရွှင်တော် တစ်ပောက်ယောက်က ထုတ်လိုက်သော ပြက်လုံးကို ရပ်ကြည့်ရယ်မောကာဖြင့် ကိစ္စပြီးမည့်အစား မိမိကိုယ်တိုင်က ဟာသဖော်ထုတ်သင့်လှပေသည်။

...တို့သည် ဟာသကို လူအများက မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ဟာသ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၍ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရှေးလူကြီးသူမတို့သည် စကားပုံစသည်တို့ဖြင့် ဖော်ပြသော ရိုးရာဟာသ ပြုစုကြသကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူအပေါင်းတို့၏ ဘဝ၌ နှစ်ခြင်းမြေခြင်းကို တီထွင်ဖန်တီးကြပေသည်။ စက်မှုနိုင်ငံများရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၌ ဟာသသည် စည်သူပ် အစားအစာများပမာ အသင့်ရှိနေသည်။ ဟာသကို လူသုံးပစ္စည်းအဖြစ် နည်းစနစ်ရေးသဘောဖြင့် ဖြန့်ချိနေကြသည်။ ဟာသထုတ်ဝေသူတို့သည် လူရွှင်ကော်မတီသည် ဟာသစာရေးဆရာ ဖြစ်ကြချေသည်။

ရုပ်ဖ-နေဒါး

(“စမစ်ဆောနီးယန်း” အနုပညာမဂ္ဂဇင်းမှ ကောက်နုတ်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Creativity

Creative people often look at something from the past that is the result of convergent thinking and by thinking about it divergently, come up with a novel use of a familiar object. They look in the common place and find the strange. Instead of thinking toward old solutions, they think away from them, making the leap from the unexpected to the inspired.

Bill Mayers

in article “Defining Creativity”  
( Smithsonian Magazine, Jan 1982)

### တီထွင်မှု

တီထွင်တတ်သူတို့သည် အတိတ်မှာ ရှိခဲ့သော အရာတစ်ခုခုကို ကြည့်သည်။ ယင်းသည် သဘောတူညီ၍ ဆုံစည်းမိသော အတွေးတို့၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုအတွေးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ ခွဲထွက် တွေးခြင်းဖြင့် တွေ့မြင်နေကျ အရာဝတ္ထုကို အကြောင်းအသစ်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပေါ်လာသည်။ သူတို့သည် အများသုံးပစ္စည်း အကြောင်းရပ် စသည်တို့မှ အသစ်အဆန်းကို မြင်အောင် ကြည့်ကြသည်။ တွေးခေါ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်သော အဖြေဟောင်းများကို အတွေးကို ရှေးရှုမည့်အစား အဖြေဟောင်းများမှ ခွဲထွက်၍ တွေးကာ မမျှော်လင့်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ခုန်သွားပေတော့သည်။

ဘစ်လ်မိုင်းယား၏ ဆောင်းပါးမှ

\* \* \* \* \*

### Irrelevant Material

Never put in your story an atom of irrelevant material, and nothing has not an intimate bearing on the thread. Never be afraid your own convictions, and never write a word you don't believe.

Elinor Glyn's advice to  
Would- be writers.

### မသက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာ

သင့်ဝတ္ထုထဲမှာ မသက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းခြင်းရာဆို၍ အကျပြုလောက်ကလေးမျှ မထည့်ပါနှင့်။ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း အမြင်ပေါ်မှာ သက်ရောက်ခြင်း မရှိသော အကြောင်းအရာကို ဘယ်တော့မျှ မထည့်ပါနှင့်။ ယုံကြည်ချက်များကို ဖော်ပြရမှ ဘယ်သောအခါမှ မကြောက်ပူပါနှင့်။ သင်မယုံကြည်သော အကြောင်းအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ စာတစ်လုံးမျှ မရေးလိုက်ပါနှင့်။

တစ်ခေတ်က လူကြိုက်များခဲ့သော အင်္ဂလိပ်အမျိုးသမီး စာရေးဆရာ အဲလိနာ-ဂလင်း

\* \* \* \* \*

### The Old are Useful

People do not cease to be useful when they grow old; experience and skill increase with age.

A woman who cared for children at 20, worked the fields at 30, made clothes for market at 40, can do all these and more at 60.

World Assembly on Aging, 1982

### လူအိုများ အသုံးဝင်သည်

လူတို့မှာ အရွယ်အိုလာသောအခါ သူတို့၏ အသုံးဝင်ခြင်းသည် ရပ်ဆိုင်း ကုန်ဆုံးသွားသည် မရှိပေ။ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့သည် အသက်ကြီးသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်လာသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အသက်နှစ်ဆယ်တွင် ကလေးများ ပွေးပွားစောင့်ရှောက်သည်။ အသက်သုံးဆယ်တွင် လယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်သည်။ အသက် လေးဆယ်တွင် ရောင်းရန် အထည်အဝတ်များ ချုပ်လုပ်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည် အသက် ခြောက်ဆယ်တွင် ထိုအလုပ်များနှင့် အခြားအလုပ်များ အားလုံးကို လုပ်နိုင်ပေသည်။

ကမ္ဘာ့သက်ကြီးရွယ်အိုများအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲ (၁၉၈၂ ခုနှစ်)

\* \* \* \* \*

### Patient Attention

If I have ever made any valuable discoveries, it has been owing more to patient attention than to any other talent.

Sir Isaac Newton

### စိတ်ရှည်စွာ ဂရုပြုခြင်း

တွန့်သည့် အဖိုးတန်သော တွေ့ရှိချက်များ ပြုခဲ့သည်ဆိုသော် ထိုတွေ့ရှိချက်တို့သည် သော စွမ်းရည်ထက် စိတ်ရှည်သည်းခံ၍ ဂရုပြုမှု (ခွဲ) ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

သိပ္ပံဆရာကြီး ဆာ-အစ်ဇော်-နယူတန်

\* \* \* \* \*

### Change for the Better

Many people believe there can be change for the better even if history and logic seem to be moving the wrong way. Despite hunger, homelessness, unemployment, and disease, most of the 10,000 people on four continents recently polled by Gallup feel they have been more lucky than unlucky over the years.

It is a powerful commentary on the human species that the uncertainties of modern existence have not precluded an affirmative outlook on life.

Norman Cousins.  
in "Saturday Review"

### အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း

သမိုင်းစဉ် အဖြစ်အပျက်နှင့် ယုတ္တိပေဒ အတွက်အချက်တို့က မကောင်းဘက်သို့ လွှဲလျားနေဟန် ရှိငြားလည်း လူအများက အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဟူ၍ ယုံကြည်ကြသည်။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း၊ အိုးအိမ်မဲ့ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ ရောဂါဘယ ချခြင်းများ ဖြစ်နေပါလျက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ (အာရှ၊ ဥရောပ၊ အမေရိက၊ အာဖရိက) နိုင်ငံကြီးလေးတိုက်မှ လူပေါင်းတစ်သောင်း၏ ထင်မြင်ချက်ကို ကောက်ယူရရှိသည့်အချက် မှာ သူတို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကံမကောင်း မဟုတ်ဘဲ ကံကောင်းသည်ဟု ခံစားကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကောက်ချက်သည် မျက်မှောက်ခေတ်၏ အခြေအနေ မတည်ငြိမ်၊ မတည်မြဲခြင်း နှင့် လူသားတို့၏ အဖြစ်ဘက်သို့ ယွန်းသော ဘဝအမြင်ကို ထင်ရှားနိုင်လုံစွာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာကြီး  
နော်မန်-ကူးဇင်းစ်

\* \* \* \* \*

### Never Bother to Compare

However diverse their talents, temperaments and differences, all great achievers have one trait in common: they never bother to compare themselves with other men, but are content to run their own race on their own terms.

Sydney Harris.

### ယှဉ်ပြိုင်ရန် ဂရုမစိုက်

အောင်မြင်မှုကြီးစွာ ရရှိသူအားလုံး၌ ယင်းတို့၏ စွမ်းရည်များ၊ သဘော သဘာဝများ၊ ကွာခြားချက်များ မည်မျှပင် ကွဲပြားခြားနားစေကာမူလည်း တူညီသော စရိုက်ကလေးတစ်ခု ရှိသည်။ သူတို့သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း မပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မယှဉ်ပြိုင်ဘဲသူတို့သည် မိမိတို့ အထာအတိုင်း မိမိတို့၏ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ပြေး၍ ပန်းတိုင်သို့ သွားကြပေသည်။

ဆစ်ဒနီး ဟဲရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Beauty

The only thing which makes it possible to regard this world we live in without disgust is the beauty which now and then men create out of the chaos: the pictures they paint, the music they compose, the books they write and the lives they lead.

Of all these, the richest in beauty is a life well lived. That is the perfect work of art.

W. Sommerset Maugham  
in "The Painted Veil"

### အလှ

ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်သော ဤကမ္ဘာလောကကို မရွံ့မနိုးဘဲအသိအမှတ်ပြု၍ လက်ခံနိုင်ရန် အကြောင်းတစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ ယင်းသည် ရှုပ်ထွေးလှသည့် အရာတို့ထဲမှ လူတို့ တီထွင်ဖန်ဆင်းလိုက်သည့် အလှပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအလှတို့တွင် အလှအကြွယ်ဆုံးမှာကား ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်သွားသော ဘဝ ဖြစ်၏။ ထိုဘဝသည် ဂုဏ်အင်္ဂါအရပ်ရပ်တို့ ပြည့်စုံသော အနုပညာလက်ရာပေတည်း။

ဆမ်းဗား ဆက်မောမ်ရေးသော  
"The Painted Veil"

ဝတ္တဗု

\* \* \* \* \*

### Patience and Equanimity

There are as many nights as days, and the one is just as long as the other in the year's course. Even a happy life cannot be without measure of darkness, and the word "happy" would lose its meaning if it were not balanced by sadness. It is far better to take things as they come along with patience and equanimity.

Dr. Carl Jang.

### သည်းခံမှုနှင့် ဣန္ဒြေ

ချစ်ခင်သော ညများ ရှိသည်နှင့်အမျှ နေ့များလည်းရှိသည်။ တစ်နှစ်တာ ကာလ ချစ်ခင်ရာ ညသည် အချိန်အတိုအရှည် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့သော ဘဝ ချစ်ခင်ရာ မောင်ကျသော ကာလမရှိဘဲမဖြစ်နိုင်ပေ။ 'ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း' ဟူသော ဝေါဟာရ ချစ်ခင်ခံ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ချိန်ခွင်ညှာ မညှိခဲ့ပါမူ အဓိပ္ပာယ် ပျက်ပြားသွားချေမည်။ ဖြစ်သမျှ ခြေတစ်ကို သည်းခံမှုနှင့် ဣန္ဒြေရှိမှုတို့ဖြင့် လက်ခံခြင်းမှာ လွန်စွာကောင်းလှပေစွ။  
စိတ်ပညာ ဆရာဝန်ကြီး ကားလ်-ဂျန်

\* \* \* \* \*

### Fear and Courage

Keep your fears to yourself but share your courage with others.  
R. L. Stevenson.

### အကြောက်နှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ

သင်၏ ကြောက်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ရဲစွမ်းသတ္တိကိုမူ သူများနှင့် ဝေမျှရယူပါ။  
အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး စတီးဇင်းဆန်း

\* \* \* \* \*

### Love

Love is like quicksilver in the hand. Leave the fingers open, and it stays. Clutch it, and it darts away.  
Dorothy Parker.

### အချစ်

အချစ်ဆိုတာ လက်ပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ပြဒါးလိုပဲ။ လက်ချောင်းတွေ ဖြန့်ထားရင် ခြေက လက်ဝါပေါ်မှ ငြိမ်နေတယ်။ ညှပ်ပြီးဖမ်းရင် လိမ့်ထွက်သွားတာပဲ။  
စာရေးဆရာမကြီး ဒေါ်ရသီး-ဖားကား

\* \* \* \* \*

### Such Is Life

When a man is born, people ask, "How is the mother?" When he marries they exclaim "What a lovely bride!" And finally when he dies, they inquire, "How much did he leave her?"

Jeanne Perkins Harman  
in "Such is Life".

### ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ

ယောက်ျားတစ်ယောက် မွေးဖွားလာရင် လူတွေက 'ကလေးအမေ နေကောင်းရဲ့လား' လို့ မေးမြန်းကြတယ်။ သူမကလာဆောင်တော့ သူတို့က 'ဟယ် . . . သတိုးသမီးက လှလိုက်တာ'လို့ အံ့အားသင့်ပြီး ဆိုကြတယ်။ နောက်ဆုံး သူသေတော့ သူတို့က စုံစမ်းတဲ့ သဘောနဲ့ မေးကြတယ်။ 'သူ့ပိန်းမအတွက် အမွေ ဘယ်လောက်ထားခဲ့သလဲ'တဲ့။

ဂျိန်းနီး-ပါကင်းစ်-ဟားမဲန

\* \* \* \* \*

### Words

Words are like leaves,  
And when they most abound,  
Much fruit of sense beneath is rarely found.

Alexander Pope.

### စကားလုံးများ

စကားလုံးများသည် သစ်ရွက်များနှင့် တူ၏။  
သစ်ရွက်တွေ များလွန်းတဲ့ အခါမှာ  
အောက်မှာရှိတဲ့ သစ်သီးနဲ့တူတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတော်များများကို တွေ့ရခဲသည်။  
အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး အယ်လိပ်စင်းဒါး-ပုပ်စ်

\* \* \* \* \*

### No Hope, No Love

A life without hope in a world without love ends with a gesture without sense.

From suicide note of a German journalist,  
Falk Streit, age 31 ... (Reuter)

### မျှော်လင့်ချက်မရှိ၊ မေတ္တာမရှိ

မေတ္တာတရားမရှိတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ မျှော်လင့်ချက်မရှိတဲ့ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အနေနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ရပါတော့တယ်။

အသက် ၃၁ နှစ်ရှိ၊ ဂျာမန်သတင်းထောက် ဖက်စ်-စထရိုက်  
ပိမိကိုယ်ပိမိ အဆုံးစီရင်ခံရပြီး ရေးခဲ့သော သေတမ်းစာမှ  
(ရွိုက်တာသတင်းဌာန သတင်း)

\* \* \* \* \*

### He and I

Isn't it funny, when the other fellow takes a long time to do something, he's slow. When I take a long time to do something, I'm busy. When the other fellow does it without being told, he's overstepping his bounds. When I go ahead and do it without being told, that initiative. When the other fellow states his opinion strongly, he's bull-headed. When I state my opinion strongly, I'm firm. When the other fellow overlooks a few rules of etiquette, he's rude. When I skip a few rules of etiquette, I'm doing my own thing.

**Charles McHardy**  
in **New York Daily News**

### သူနဲ့ ငါ

သူ့ထက်လျော့ကျနေတာလား။ ဟိုကောင်က တစ်ခုခုလုပ်ရာမှာ သိပ်ကြာရင် သူ နှေးတယ် ဟု ခေါ်ဆိုတယ်။ ငါ တစ်ခုခုလုပ်ရာမှာ ကြာတယ်ဆိုရင် ငါဟာ လုပ်ရာမှာ သေသပ်ကျနပ် တွေကို ဆိုတယ်။ ဟိုကောင်က ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုရင် ပျင်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ငါ မလုပ်တော့ဘူးလို့ မလုပ်အားဘူး။ အလုပ်များနေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဟိုကောင်က မပြောဘဲနဲ့ လုပ်တယ် ဆိုရင် ရောင့်တက်တယ်လို့ ငါ ဆိုတယ်။ ငါက မပြောဘဲနဲ့ ကြိုတင်ပြီးလုပ်ရင် ငါဟာ လာဘ် ရှောင်တယ်လို့ ငါ ဆိုတယ်။ ဟိုကောင်က သူ့ထင်မြင်ချက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တင်ပြရင် သိပ်မာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ငါက ငါ့ထင်မြင်ချက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တင်ပြရင် တောင့်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဟိုကောင်က ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံတချို့ကို ဂရုမထားဘဲ လုပ်ကိုင် ချင်တာလို့ ဆိုတယ်။ ငါက သူ့လိုလုပ်တော့ ငါ့ဖာသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်တာပဲ ဟု ခေါ်ဆိုတယ်။ အဲဒါ လုပ်စရာမကောင်းဘူးလား။

နယူးယော့နေ့စဉ်သတင်းစာမှ ဆောင်းပါးရှင် 'ချားလ်စ်မက်ဟားဒီး'

\* \* \* \* \*

### Good Decisions

"Great decisions; if they are to be good decisions, must be made coolly; if you respond in hot blood, you cannot make good decisions."

**Richard Nixon**  
told **TIME** Whitehouse Correspondent  
**Jerrold Schecter**

### ကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များ

"အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များအဖြစ် ပြုရာမှာ ခေါင်းအေးနဲ့ ပြုရမယ်။ သွေးပူပူနဲ့ တုံ့ပြန်မှုဖြင့် ကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။" သမ္မတ 'နစ်ဆင်' က 'တိုင်း' မဂ္ဂဇင်း အိမ်ဖြူတော် သတင်းထောက် 'ဂျယ်ရီဂျက်စတာ' ကို ပြောပြသည်။



### A Little More

Sometime ago, one of the world's wealthiest men was interviewed on television. He was asked, "How much money does a man need to be satisfied?" The wealthy man was also very wise. He said, "A man always needs just a little more."

Many times happiness evades us because we want just a little more.

"Sunshine" Magazine,  
(January 1970)

### နည်းနည်းကလေးတော့ ပိုတယ်

တစ်ခါက ကမ္ဘာမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှ တစ်ဦးကို ရုပ်မြင်သံကြားတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ "လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ ကျေနပ်မှုရရှိ ငွေ ဘယ်လောက် လိုပါသလဲ" ဟု သူ့ကို မေးသည်။ သူ့ဌေးကြီးက အလွန်ပင် ပညာရှိပါသည်။ "လူတိုင်းဟာ အမြဲပဲ နည်းနည်းကလေးတော့ ပိုလိုချင်နေမှာပါပဲ" ဟု သူက ဖြေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့က နည်းနည်းကလေးတော့ ပိုလိုချင်နေကြသောကြောင့် ရွှင်လန်းချမ်းသာ ခြင်းသည် အခါပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရှောင်သွေလေသည်။

အမေရိကန် မဂ္ဂဇင်းငယ်တစ်စောင် ဖြစ်သော  
(ဆန်းရှိုင်း) 'နေသာသာ' မဂ္ဂဇင်း  
၁၉၇၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလထုတ်။

\* \* \* \* \*

### Secret of Long Life

One of the secrets of a long and full life is to forgive everybody, everything before you go to bed at night.

**Bernard Baruch**

### အသက်ရှည်ဆေး

အသက်ရှည်ရှည်နှင့် ဘဝဂုဏ်ရည် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေနိုင်ရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက် မှာ (ညတိုင်း) အိပ်ရာမဝင်မီ အားလုံးသောသူတို့ကို အားလုံးသော ကိစ္စအတွက် ခွင့်လွှတ် ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်ကြီး  
ဘားနက်ခ်-ဘရုခ်

\* \* \* \* \*

### Not Keeping Appointment

Not keeping an appointment is an act of clear dishonesty. You may as well borrow a person's money as his time.

Horace Mann

### ချိန်းထားတဲ့အတိုင်း မသွားခြင်း

ချိန်းထားတဲ့အတိုင်း ရောက်အောင်မလာတာဟာ မရိုးသားတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲလို့ ရှင်းသိနိုင်တယ်။ စောင့်ရတဲ့လူတွေဆီက ငွေချေးတာက သူ့အချိန် ဆုံးရှုံးစေတာထက် သာလွန်းတယ်။

ဟောရေးစ်-မန်း

\* \* \* \* \*

### Doing and Done

We judge ourselves by what we feel capable of doing, while others judge us by what we have already done.

Henry Wordsworth Longfellow

### လုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် လုပ်ပြီးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ခြင်းဖြင့် အဆုံးအဖြတ် ပေးကြ၏။ သူတို့ကမူ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ပြီးသည်တို့ကို ကြည့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ကြသည်။  
အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး  
ဟင်နရီ-ဝပ်စဝပ်-လောင်းဖဲလို

\* \* \* \* \*

### Truth

Truth is tough, It will not break like a bubble at a touch; you may kick it about all day like a football and it will be round and still in the evening.

Oliver Wendell Holmes

### အမှန်တရား

အမှန်တရားသည် မာ၏။ ရေပွက်သကဲ့သို့ ကွဲပျက်မသွားပေ။ ဘောလုံးကဲ့သို့ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကန်ချင် ကန်နိုင်သည်။ ညနေတွင် (ဘောလုံးကဲ့သို့ပင်) လုံးလုံး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိနေသေးသည်။

အမေရိကန် တရားရုံးချုပ် တရားသူကြီး  
အောလီဗား-ဝဲန်ဒဲလ်-ဟမ်းစ်

### History

History is not just something in a book; history is man's actions. History is life going on, changing, developing. We, too, are characters in history. Men make history. Every action of every man conscientiously or not, is directed, satisfactorily or not, towards the solving of the myriad problems, gigantic and trivial, complex and random, first of keeping alive and then of "living", with all that the word, after centuries of experience, implies. Living alters. It alters according to the degree to which man masters his problems, wins new battles with nature, solves the countless difficulties and possibilities of existing alongside other men. History is the process of change in living.

Arnold Kettle  
In "An Introduction to the English Novel"

### သမိုင်း

သမိုင်းသည် စာအုပ်ထဲတွင်ရှိသော တစ်ခုခုသော အကြောင်းမဟုတ်ပေ။ သမိုင်းသည် လူတို့၏ လုပ်ရပ်များဖြစ်သည်။ သမိုင်းသည် ဘဝခရီး ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း။ တိုးတက်ကြီးပွားခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း သမိုင်း၌ ဖတ်ကောက် များ ဖြစ်ကြသည်။ လူသားသည် သမိုင်းဖြစ်အောင် ပြုသည်။ လူတိုင်း၏ လုပ်ရပ်တိုင်းသည် များလှစွာသော ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်း ဦးတည်လေသည်။ ထိုလုပ်ရပ်များကို စေတနာအတိုင်း သော်လည်းကောင်း၊ မပါဘဲနှင့်သော်လည်းကောင်း ပြုသည်။ ဦးတည်မှုမှာ ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ် လျှင်လည်း ဖြစ်မည်။ မဖြစ်လျှင်လည်း မဖြစ်ဘဲရှိမည်။ များလှစွာသော ပြဿနာတို့သည် ကြီးမားသည်လည်း ဖြစ်မည်။ သေးနုတ်သည်လည်း ဖြစ်မည်။ ရှုပ်ထွေးသည်လည်း ဖြစ် မည်။ အဆက်အစပ်မရှိဘဲ ပေါ်ချင်သလို ပေါ်ပေါက်လာသည်လည်း ဖြစ်မည်။ ယင်းတို့ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ငြားလည်း 'သမိုင်း'ဟူသော ဝေါဟာရသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာမှ အလျှောက် အကြံအရ လူတို့ အသက်ရှင်နေရေး၊ နေထိုင်ရေးတို့ကို ညွှန်းပေးသည်။ နေထိုင်မှုသည် ပြောင်းလဲလျက် ရှိ၏။ လူတို့က ယင်းတို့၏ ပြဿနာများကို နိုင်နင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း နှင့် ခြင်း။ သဘာဝနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပေါ်လာသော ဟိပ္ပိုကွအသစ်များအပေါ် အောင်နိုင်ခြင်း။ အသစ် မတွက်နိုင်သော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။ အခြားလူသားတို့နှင့်အတူ နေထိုင်မှု ရန် အလားအလာများရှိခြင်း။ ယင်းသို့သော အကြောင်းရပ်များအပေါ်မှာ တည်၍ အထက် အလျောက် ပြောင်းလဲမှုများ လူ့ဘဝ၌ ရှိပေသည်။ သမိုင်းဟူသည် နေထိုင်မှု ပြောင်းလဲမှု အစဉ်ကို ဆိုလိုသည်။

စာပေရေးသော သမိုင်းဆရာကြီး 'အားနိုးလ်ကက်တစ်' ၏ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုအကြောင်း စာအုပ်၏ နိဒါန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

### History Repeats

"History repeats itself. That's one of the things wrong with history."

Clarence Darrow.

### သမိုင်းဖြစ်ရပ် ပြန်ဖြစ်

"သမိုင်းဖြစ်ရပ်တို့ဟာ နောက်တစ်ဖန် ပြန်ဖြစ်တတ်၏။ အဲဒါဟာ သမိုင်းရဲ့ အပြစ်တစ်ခု

အမေရိကန်ရှေ့နေကြီး ကလဲရင့်စ်-ဒ်ရီး

\* \* \* \* \*

### Block the thought

All actions start somewhere. They are best controlled at the start. If you can block the thought that leads to a dishonest deed, you will block the deed itself.

Norman Vircent Peale  
in "Man, Morals and Maturity"

### အတွေးကို ပိတ်လိုက်ပါ

ပြုမှုတို့အားလုံးသည် တစ်နေရာမှ စ.ကြသည်။ အစမှာ ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် အကောင်း ဖြစ်သည်။ မရိုးသားသော လုပ်ရပ်တစ်ခုသို့ ရှေ့ဆောင်သွားသော အတွေးကို ပိတ်လိုက် နိုင်လျှင် ယင်းလုပ်ရပ်ကို ပိတ်ပြီးသား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နော်မန်-စင့်ဆင့်-ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### A Test of Leadership

One of the tests of leadership is the ability to recognize a problem before it becomes an emergency.

Arnold H. Glasgow.

### ခေါင်းဆောင်မှု စစ်ချက်တစ်ခု

ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အချင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးနိုင်သော အချက်သည် ပြဿနာ တစ်ခုကို အရေးပေါ်ကိစ္စအဖြစ်သို့ မရောက်ခင် သိမြင်တတ်သောသတ္တိ ဖြစ်သည်။

အာနိုးလ်-ဒ်-အိပ်ချ်-ကလပ်စတီး

\* \* \* \* \*

### Self-Pity

Self-pity is easily the most destructive of the nonpharmaceutical narcotics; it is addictive, gives momentary pleasure, and separates the victim from reality.

John W. Gardner  
in "The Recovery of Confidence"

### မိမိကိုယ်ကို သနားခြင်း

မိမိကိုယ်ကို သနားခြင်းသည် ဆေးဝါးမဟုတ်သော မူးယစ်စေသည့် ပစ္စည်းများတွင် ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေဆုံးဖြစ်၏။ ယင်းသည် စွဲတတ်သော သဘောရှိ၏။ ခဏပန်းအားဖြင့် ဖော်ရွှင်မှုပေး၏။ ကာယကံရှင်အား တကယ့်ဖြစ်ရပ်များမှ ခွဲခွာထားသည်။

ဂျွန်-အဲဗလျူ-ဂါးဒနား

\* \* \* \* \*

### Injury

The injury that we do and the one we suffer are not weighed in the same scale.

Aesop

### နစ်နာချက်

ကျွန်ုပ်တို့က သူတစ်ပါးအားပြုသော နစ်နာချက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားရသော နစ်နာချက် ထိုနှစ်ခုကို ချိန်ခွင်တစ်ခုတည်းမှာ ထည့်၍ မချိန်ကြချေ။

ရှေးပုံပြင်ပြောသော ဂရိပညာရှိကြီး အီဆွတ်

\* \* \* \* \*

### Poetry

Poetry is the breath and fine spirit of all knowledge; it is the impassioned expression which is the countenance of all science.

William Words Worth

### ကဗျာ

ကဗျာသည် အားလုံးသော အသိပညာ မဟုတ်တို့၏ အသက်ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရပ်အားလုံး၏ မျက်နှာဖြစ်သော ပြင်ပပြ အားသန်သော ဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ဝီလျံ-ဝေါ့ဒ်စ် ဝင်သ်

\* \* \* \* \*

### Dark and Light

We can easily forgive a child who is afraid of the dark; the real tragedy of life is when men are afraid of the light.

Plato.

### အမှောင်နှင့်အလင်း

အမှောင်ကိုကြောက်သော ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပေမည်။ ကြောက်ဖွယ်ဘဝ ဖြစ်ရန်မှာကား အလင်းရောင်ကို လူကြီးများက ကြောက်ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။  
ပလေးတိုး

\* \* \* \* \*

### Writer's Goal

The writer's goal is to interpret and to entertain. To this end he must create a believable illusion. He must capture a portion of time and space, hold it suspended in an artistic semblance of reality. This he cannot do unless his characters seem to move and breathe through the pages. To achieve this goal the writer employs every device, uses every possible dimension. He will even pile over his own memories and give them freely to his make-believe people. And the more the writer uses memories, the more they multiply.

Sonia Levitin

in "Characters With a Fourth Dimension"  
in "The Writer, August 1972.

### စာရေးဆရာ၏ ပန်းတိုင်

စာရေးဆရာ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် အဓိပ္ပာယ် ဖော်ထုတ်ပြခြင်းနှင့် ရော်ဖြေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထိုပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် စာရေးဆရာသည် ယုံကြည်နိုင်လောက်သော သရုပ်သဏ္ဍာန် တီထွင် ဖော်ပြရပေမည်။ သူသည် အချိန်ကာလ တစ်ခုခုနှင့် ဒေသတစ်ခုခုတို့ ခွဲယူပြီးလျှင် တကယ့်အဖြစ်အပျက် အသွင်သဏ္ဍာန် ပုံပန်းမျိုးဖြစ်အောင် အနုစွာနည်းဖြင့် ဆွဲကိုင်ထားရမည်။ အကယ်၍ သူ၏ ဇာတ်ကောင်များကို လူသားပကတိဖြစ်စေရန် စာဖျက်နာများထဲတွင် မဖော်ပြနိုင်လျှင် ထိုသို့ ကိုင်ထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဇာတ်ကောင်များ ရှင်သန်လှုပ်ရှားမှု ပြုနိုင်စေရန် စာရေးဆရာက နည်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြုရပေမည်။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အတိုင်းအတာမျိုးကိုလည်း အသုံးပြုရပေမည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်မြောက်စေရန် သူ၏စိတ်ထားသော ဇာတ်ကောင်များအား သူ၏ မှတ်မိသမျှ အကြောင်းခြင်းများကို စုပုံ ထည့်သွင်း အသုံးပြုရပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ များများပုံ၍ ထည့်နိုင်လေလေ၊ အကြောင်းခြင်းရာတို့သည် တိုးပွားလေလေ ဖြစ်လာပေမည်။

'စာရေးဆရာ'မဂ္ဂဇင်း (ဩဂုတ် ၁၉၇၂) တွင် ပါရှိသော "ဆိုးနီးယား-လဲဗင်းတင်း" ဝေ့သည့် "စတုတ္ထအတိုင်းအတာရှိသော ဇာတ်ကောင်များ" ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

### Ignorance

Most ignorance is vincible ignorance. We don't know because we don't want to know.

Aldous Huxley

### မသိခြင်း

မသိ,မတတ်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ပယ်ဖျောက်ပစ်နိုင်သော မသိ, မတတ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မသိသည်မှာ မသိချင်၍သာ ဖြစ်ချေသည်။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး  
အော့လ်ဒတ်စ်-ဟတ်ကစလေ

\* \* \* \* \*

### Back, Forward, Around

Let us not look back in anger, nor forward in fear, but around in awareness.

James Thuser

### နောက်၊ ဧည့်၊ ပတ်ပတ်လည်

နောက်ပြန်ပြီး ဒေါသနဲ့ မကြည့်ပါနဲ့။ ဧည့်လှမ်းပြီး ကြောင်ကြမ္မာနဲ့ မကြည့်ပါနဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိနဲ့ကြည့်ကြပါစို့။

အမေရိကန် ဟာသစာရေးဆရာကြီး  
ဂျိမ်းမစ်-သားဘာ

\* \* \* \* \*

### The Future

"The trouble with the future is that it arrives before we're ready for it."

Arnold H. Glasgow

### အနာဂတ်ကာလ

"အနာဂတ်ကာလအတွက် ခက်တာက ကျွန်ုပ်တို့ အသင့်ပြင်လို့မပြီးခင် ရောက်လာခြင်းပါ။"

အားနီးလ်ဒ်-အိပ်ချ်-ကလပ်စ်ဂိုး

\* \* \* \* \*

### Youth and Old Age

Youth and old age should be periods of intense happiness. The former is easy because we do not know what is before us, and the latter is so much misery is behind us.

Viscount Castlerosse

### လူငယ်ဘဝနှင့် လူအိုဘဝ

လူငယ်ဘဝနှင့် လူအိုဘဝတို့သည် နှစ်နှစ်ကာကာ ပျော်ရွှင်သည့်ကာလတို့ ဖြစ်သည်။ နေ့ရတိုင်ရ လွယ်ကူ၏။ ရှေ့မှာ ဘာဖြစ်လာမည်ကို မသိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ခုဘဝမှာမူ ဒုက္ခအတော်များများကို လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

နယ်စားကြီး ကစ်ဆဲလံရော့စ်

\* \* \* \* \*

### Exact and Inexact

Although this may seem a paradox, all exact science is dominated by the idea of approximation, when a man tells you that he knows the exact truth about anything, you are safe in inferring that he is an inexact man.

Bertrand Russel

### တိကျခြင်းနှင့် မတိကျခြင်း

ခေ့. နောက် မညီသည် စကားပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဖြစ်သော်လည်း ဆိုနိုင်သည်မှာ အားလုံး တိကျသည့် သိပ္ပံပညာတို့၌ တွက်ဆယူရသော သဘောက ကြီးစိုးနေသည် ဟူ၍ပင်။ သဘောကသာသက သင့်အား တစ်ခုခုအကြောင်းကို တိကျမှန်ကန်စွာ သိသည်ဟု ဆိုသည့် သင်က ထိုသူသည် မတိကျသူဟု ယူဆလျှင် မလွဲနိုင်ပေ။

ဘားထရန်ရပ်ဇဲလ်

\* \* \* \* \*

### Hospitality

Hospitality must be extended even towards an enemy who comes to your house; the tree does not withdraw its shade from the wood-cutter.

Ancient Indian Proverb

### ဧည့်ဝတ်ကျေမှု

မိမိ၏ အိမ်သို့လာသော ရန်သူကိုပင်လျှင် ဧည့်ဝတ်ကျေမှုပေးမည်။ သစ်ပင်သည် သစ်တောက်အား အရိပ်မပေးဘဲ ရှင်သိမ်းခြင်း မရှိပေ။

ရှေးခေတ် အိန္ဒိယစကားပုံ

\* \* \* \* \*



### Doing Something New

"It's important to be always doing something new, to keep breaking old moulds; One must never stand still and let time overtake one."

Dame Sybil Thorndike

### အသစ်တစ်ခုခု လုပ်နေခြင်း

"အသစ်တစ်ခုခုကို အမြဲတမ်း လုပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပုံစံဟောင်းတွေကို ခွဲဖက်ရမယ်။ ရှေ့ပတ်းဘဲ ဘယ်တော့မှ ရပ်မနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အချိန်က ကိုယ့်ကို ပိမလာစေရဘူး။"

အင်္ဂလိပ်သဘင်သည်ကြီး

"ဒိမ်း-မ်-ဆစ်ဘစ်လ်-သောနိုဒိုက်စ်"

(မှတ်ချက်။ ။ Dame သည် အမျိုးသမီးများအတွက် ထားရှိသော Sir ဘွဲ့နှင့် တူညီသည်။)

\* \* \* \* \*

### A Wonderful Word

There is a wonderful word-Why? . . . that children, all children use. When they stop using it, the reason too often is that no one bothered to answer them. No one fostered and cultivated the child's innate sense of adventure of life.

Eleanor Roosevelt

### အံ့ဩစရာ စကားလုံးတစ်လုံး

ကလေးတွေအားလုံး အသုံးပြုတဲ့ အံ့ဩစရာ စကားလုံးတစ်လုံး ရှိပါတယ်။ 'ဘာကြောင့်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ ကလေးတွေ ဒီစကားလုံးကို သုံးပြီး မေးတဲ့အမေး ရပ်သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ဘယ်သူကမျှ သူတို့ကို ဂရုတစိုက် မဖြေလို့ပေါ့။ ကလေးတွေရဲ့ မွေးရာပါ ဘဝစွန့်စားမှု စိတ်မျိုးကို ဘယ်သူမျှ မမွေးဖြူ မပြုစုကြပါဘူး။

သမ္မတကတော်ကြီး အဲလီနား-ရူဇဗလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Think of What You Have

Think of what you have rather than of what you lack. Of the things you have, select the best and then reflect how eagerly you would have sought them if you did not have them.

Marcus Aurelius

### သင့်မှာရှိတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ

သင့်မှာ မရှိတာကို စဉ်းစားရမယ့်အစား ရှိတာကို စဉ်းစားပါ။ သင့်မှာ ရှိတဲ့အထဲက  
 သင်္ကေတဆိုးကိုရွေးပြီး သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါတွေ သင့်မှာ မရှိဘူး  
 သင်္ကေတအတွက်ရအောင် သင် ဘယ်လောက် ကြိုးကြိုးစားစား ရှာမှာလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။  
 ရှေးခေတ် ရောမပညာရှိကြီး မားကပ်စ်-အော့ရှီလီယတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Feel Like a Kid

Everybody needs an activity that makes him feel like a kid again. You can see the enthusiasm in the eyes of a runner, who has crossed the finish line, accompanied by the cheer of the crowd. You can see it in the eyes of a hunter who impatiently awaits spring day and dreams of that record hunt. You can see it in the eyes of a homemaker making soap—a pastime she has enjoyed for decades. Maybe you hear a sparkle in the voice of a long-distance biker or perhaps there's just a murmur of pride in the comments of a woman who has made her favorite bread for a bake sale.

Everybody has a special gift. Those who take advantage of it are a constant source of joy.

Leslie Satran in "Wasburn, Wis., Times"

### ကလေးလို စိတ်ခံစားမှုရှိပါ

ထုတိုင်းဟာ ကလေးလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်လာအောင် တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေး  
 ဖြစ်သလို ခံစားချက်ရရှိ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝင်သွားတဲ့ အပြေးသမားရဲ့ မျက်လုံး  
 တက်ကြွစိတ် အရောင်တောက်နေတာကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်စွာ  
 တာဝင်တာနဲ့ လူထုပရိသတ်က ဩဘာပေးနေတော့ စိတ်တက်ကြွနေတာပေါ့။ နွေရာသီ  
 ဆောက်ထားဖို့ကို စောင့်မျှော်နေတဲ့ အမဲလိုက်သမားရဲ့ တက်ကြွစိတ် ပြင်းပြနေတဲ့ မျက်လုံး  
 မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နွေရာသီအစမှာ အမဲလိုက်ပွဲကြီး အကြီးအကျယ် ဆင်နွှဲရတော့မယ်  
 ဆို အိပ်မက်မက်ပြီး မျှော်နေတယ်လေ။ ကော်စောလုပ်နေတဲ့ အိမ်ရှင်မရဲ့ မျက်လုံးတွေ  
 ကလည်း စိတ်အားထက်သန်မှု အလင်းရောင်ကို တွေ့နိုင်တယ်။ အိမ်ရှင်မဟာ နှစ်ပေါင်း  
 များစွာ ကော်စောရက်မှုမှာ စိတ်ဝင်စားပြီး အပျော်သဘော လုပ်ခဲ့တာပါ။ စက်ဘီး အဝေး  
 ခြံ ဖြိုင်ပွဲဝင် စက်ဘီးသမားရဲ့ တက်ကြွရွှင်ပျတဲ့အသံကို ကြားပေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း  
 သူ့နှစ်သက်တဲ့ မုန့်ကို လုပ်ပြီး အလှူရန်ပုံငွေပွဲမှာ ရောင်းဖို့တင်ထားတော့ အများက ချီးမွမ်း  
 တာပဲ ပွင့်တပွင့်လေသံနဲ့ ပြန်ပြောတဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့အသံကို ကြားချင် ကြားပေလိမ့်မယ်။  
 ထုတိုင်းမှာ သန်ရာသန်ရာ အစွမ်းသတ္တိတစ်ခုတော့ ရှိတာပါပဲ။ အဲဒါကို အကြောင်း  
 အကောင်းလုပ်ရင် အမြဲတမ်း ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ဖို့အကြောင်းရင်းတစ်ခုတော့ ရမှာပါပဲ။

ဝက်ရှ်စန်း (ဝစ်ကွန်းဆင်း) ဇွဲက 'တိုင်း' သုံးတင်းစာမှာပါသည့်  
 'လက်စလီ-ဆက်ထရွန်း၏ ဆောင်းပါးမှ။

### Translators

The best translators have been those who have composed original works of the same species.

Woodhouse Lee

### ဘာသာပြန်သူများ

အကောင်းဆုံး ဘာသာပြန်သူတွေဟာ မူလ မူရင်းနဲ့ တစ်မျိုးတစ်စားတည်း စာတိုက်ကိုယ်တိုင် ရေးသည့် မူရင်းစာကို ရေးစပ်စီကုံးသူများပင် ဖြစ်ကြသည်။  
ဂျွန်ဟောက်စ်

\* \* \* \* \*

### Culture

I speak of culture broadly, as encompassing art and religion, the joy of learning for its own sake, the invigorating competition of sports, the world of ideas and ideals and humanism in the sense of a deep and abiding caring for one's fellow men.

John D. Rockefeller, 3rd  
in the Challenge of the Quality of Life

### ယဉ်ကျေးမှု

ကျွန်တော်က ယဉ်ကျေးမှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆိုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနုပညာ၊ ဘာသာရေး၊ အတတ်ပညာတို့ကို တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ကြားရာမှာ ကျေနပ်စမ်းသာမှု၊ အားကစားပွဲများမှာ အားနဲ့ အင်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ကြခြင်း၊ အတွေးအခေါ်များ၊ ဖြင့်မြတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ဦးတည်ချက်များ၊ လူသားတစ်ဦးက သူ့ဘဝတူ လူသားတွေကို လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုစောစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အဲဒါတွေကို ခြံတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ကြီး  
ဂျွန်-ဒီ-ရော့ခ်ဖဲလာ

\* \* \* \* \*

### Two Lovers

On a lovely summer day, two lovers talked on the bank of a cool river.

"Do you love me very much?" asked the girl.  
"Very much, my darling."  
"More than Adam loved Eve?"

"Much more, of course."  
"Why "of course"?"  
"Because Adam had no choice."

From a Laugh Column.

### ချစ်သူနှစ်ဦး

အလွန် သာယာလှသော နွေရာသီနေ့တစ်နေ့၌ ချစ်သူနှစ်ဦးသည် အေးမြသော မြစ်  
ကမ်းတွင် ထိုင်ရင်း ပြောဆိုကြသည်။  
"ဟောင် ခင့်ကို သိပ်ချစ်ရဲ့လား" ဟု အမျိုးသမီးက မေးသည်။  
"သိပ်ချစ်တာပဲ အချစ်ကလေးရယ်"  
"အာခံက ဝေကို ချစ်တာထက် ပိုချစ်ရဲ့လား"  
"အများကြီး ပိုချစ်တာပေါ့၊ ဒါ အမှန်ပါပဲ"  
"အမှန်ပါပဲ ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ"  
"ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာခံများမှာ ရွေးစရာမှမရှိဘဲ"

ဟာသခန်း တစ်ခန်းမှ။

\* \* \* \* \*

### Rich, Logical and Mad

"If you are rich and logical and also mad, you can succeed for  
a very long time in living out your illusion."

Agatha Christie  
in "So Many Steps to Death"

### ချမ်းသာတယ်၊ ကြောင်းကျိုးသိတယ်၊ ရူးတယ်

"သင်ဟာ ချမ်းသာတယ်၊ ကြောင်းကျိုး ညီညွတ်အောင် တွေးတတ် သိတတ်တယ်။  
အတော်လည်း ရူးတယ်ဆိုရင် သင် စိတ်ကူးယဉ်လောကမှာ အကြံကြီး နေနိုင်လိမ့်မယ်"  
အဂါးထား-ခရစ္စတီး၏ စုံထောက်ဝတ္ထု တစ်ပုဒ်မှ

\* \* \* \* \*

### The Importance of Language

Every age has a view of language that matches its dominant  
philology. For the Victorians this view sustained spiritual values.  
Language was almost as good as prophesy. Etymology revealed a  
providential order; words and their history recorded mankind's moral  
mission. Philology became another word for Philosophy. Words flesh  
forth truth, beauty and wisdom sooner than Philosophical argument.  
Language is fossil poetry, said Emerson because "the etymologist finds

the deadest word to have been once a brilliant picture." The utilitarians were the false prophets of the age, "unable to understand organic unit and growth" and ready "to throw back language also into a chaotic state. Looking upon a hyphen as the only bond of union," they were known by their language, the "new gibberish". The study of words and their true historical meanings became the chief instrument of spiritual and moral insight. Words are not mere man-made arbitrary and conventional artifacts. The history of languages argues the single origin of mankind: the origin of language lay in God-given roots for abstract concepts. Rightly understood and executed, the study of language is a science that more firmly than any other science proves the Creator's continuing presence in Creation. It ensures the convergence of truths revealed with truths discovered.

**From "Language and Victorian Ideology"**  
**an article by Hans Aarsleff, Professor**  
**of English at Princeton University.**  
**(The American Scholar, Summer, 1983)**

**ဘာသာစကား၏ အရေးပါမှု**

ခေတ်တိုင်းမှာ ထင်ရှားသည့် ဝါဒနှင့် အဆင့်အတန်း တူသည့်ဘာသာစကားအပေါ် အမြင်တစ်ခု ရှိသည်။ ဝိတိုရိယ ဘုရင်မကြီး၏ ခေတ်မှာ ထိုအမြင်သည် စရဏတန်ဖိုးများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးသည်။ ဘာသာ စကားသည် ကြိုတင် နိမိတ်ဖတ်ခြင်း နီးပါး ကောင်းမွန်သည်။ ဝေါဟာရ ဖြစ်မြစ် လေ့လာမှုပညာသည် ဘာသာစကား၏ အဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြသည်။ ဝေါဟာရများနှင့် ယင်းတို့၏ သမိုင်းသည် လူသားတို့၏ စရဏတရားကျင့်သုံးမှု ကို မှတ်တမ်းတင်သည်။ ဘာသာဗေဒသည် ဒဿနိကပညာပင် ဖြစ်၏။ အမည် တစ်မျိုး ပြောင်း၍ ခေါ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဝေါဟာရတို့သည် အမှန်တရား၊ အလှတရား၊ အသိ အတတ်ပညာတို့ကို ဒဿနိကပညာက ကြောင်းကျိုးဖော်ပြမှုထက် ပို၍ဆောလျင်စွာ အလင်း ရောင် ထိုးပြပေးသည်။ "ဘာသာစကားသည် ကဗျာ၏ အရင်းခံဖြစ်သော ရှေးပစ္စည်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ဝေါဟာရဖြစ်မြစ်ဖြစ်သော ပညာရှင်တို့က ဟောင်းလွန်း၍ ကျောက်ဖြစ် နေသော ဝေါဟာရတစ်လုံးသည် တစ်ခါက တောက်ပ ထင်ရှားသော ရုပ်ပုံကို ဖော်ညွှန်းခဲ့ကြောင်း ကို တွေ့ရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်၏" ဟု အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး အီးမားထန်း က ဆို သည်။ လက်ငင်း လက်တွေ့သမားတို့သည် ခေတ်၏ မှားယွင်းသော နိမိတ်ဖတ်သူများ ဖြစ် သည်။ သူတို့သည် ဝေါဟာရများ၏ ရုပ်ပစ္စည်းစည်းလုံးခြင်းနှင့် တိုးတက်ရှင်သန်မှုတို့ကို နားမလည်နိုင်ကြချေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့က ဘာသာစကားကို ကစင့်ကလျားအဖြစ်သို့ ရောက် စေသည်။ သူတို့သည် "ဟိုင်ဖဲန်" (hyphen) သည်သာလျှင် တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းစပ်မှု သင်္ကေတဟု အမှတ်ပြုကြသဖြင့် သူတို့ သုံးစွဲသည့် ဘာသာစကားမှာ "အဓိပ္ပာယ် မသိ သော ဝေါဟာရစုအသစ်" ပင် ဖြစ်ချေသည်။ ဝေါဟာရများနှင့် ယင်းတို့၏ သမိုင်းအရ ဖြစ် ဖေါ်ခဲ့သော အဓိပ္ပာယ်များကို လေ့လာခြင်းသည် ဘာသာရေးနှင့် စရဏအမြင် လေးနက်စေ၏ အဓိက ကိရိယာဖြစ်ပေသည်။ ဝေါဟာရတို့သည် လူက ထင်သလို လျှောက်လုပ်ထားသော ရှေးအစဉ်အလာမှ ရသော လူသုံးပစ္စည်းမျှသာ မဟုတ်ပေ။ ဘာသာစကားများ၏ သမိုင်းက လူသားတို့၏ ဖြစ်မြစ်ကို ဖော်ညွှန်းပေးသည်။ ဘာသာစကား၏ အရင်းစာဖြစ်သည် ဘုရား

ပေးသော အတွေးအခေါ်တို့၏ တွေးလုံးများအတွက် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်လျှင် ဘာသာစကား လေ့လာမှု အခြားသော သိပ္ပံများထက်ပို၍ ဘုရားသခင်၏ ဖန်ဆင်းချက်များတွင် ဘုရားသခင်၏ အထက်တင်နေကြောင်း ဖော်ပြပေသည်။ ယင်းပညာရပ်သည် တွေ့ရှိသော အမှန်တရားများဖြင့် ဆက်သွယ်သော ဗဟိုဌာနဖြစ်ကြောင်း သေချာပေသည်။

ပရင့်စ်-တန်း တက္ကသိုလ်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ  
ပါမောက္ခ ဟန်းစ်-အားစလက်ဖ် ၏  
ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Language: A Wonderful Thing

Language is a wonderful thing. It can be used to express our thoughts, to conceal our thoughts, or to replace thinking.

Johnny Martin

### ဘာသာစကားသည် အံ့ဖွယ်အရာ

ဘာသာစကားသည် အံ့ဖွယ်အရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အတွေးများကို ဖော်ပြရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများကို ဖုံးဖိရန်အတွက်လည်း သုံးနိုင်သည်။ တွေးခေါ်မှုဖြင့် ကိုလည်း အစားထိုးနိုင်သည်။

ရှော်နီ-မာတင်

\* \* \* \* \*

### Shyness

The way you overcome shyness is to become wrapped up in something that you forget to be afraid.

Lady Bird Johnson

### ရှက်တတ်ခြင်း

ရှက်တတ်တာကို ကျော်လွန်တဲ့ နည်းကတော့ တစ်ခုခုမှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး နေဖို့ပဲ။ ဒီလို စူးစိုက်လွှမ်းခြုံနေရင် ရှက်ရမှန်း ကြောက်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။

သမ္မတဟောင်း ကတော် လေဒီဘာ့ဒ် ဖွန်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Manners

Manners are more important than the law. Upon them, in great measure, the laws depend. The law touches us but here and there.

Manners are what vex or soothe, corrupt or purify, exalt or debase, barbarize or refine us by a constant, steady, uniform, insensible operation, like that of the air we breathe in.

Edmund Burke

### ပြုမှုများ

လူတို့၏ ပြုမှုတို့သည် ဥပဒေထက်ပို၍ အရေးပါသည်။ ယင်းတို့အပေါ်တွင် ဥပဒေများက များစွာတည်သည်။ ဥပဒေသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဟိုနေရာ သည်နေရာမျှလောက်သာ ထိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမှုတို့သည် ကျွန်ုပ်အား စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။ စိတ်ကျေနပ် နှစ်သိမ့်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပျက်စီးစေသည်။ စင်ကြယ်စေသည်။ မြင့်မြတ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို နိမ့်ကျစေသည်။ ရိုင်းပြစေသည်။ ရည်မှန်စေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်စေရန် အမြဲမှန်မှန် အစဉ်တစိုက် ဘက်မလိုက် ပယောဂမဖက်သော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ရှိကြသည့်နည်းတူ ဆောင်ရွက်သည်။

ဗြိတိသျှ အတွေးအမြင် ပညာရှင်ကြီး အက်ဒ်ဇ်-ဘတ်စ်

\* \* \* \* \*

### On the Far Side of Future

"You're making a common mistake. You're thinking of failure as the enemy of success. But it isn't at all. Failure is a teacher... a hard one, perhaps, but the best. You say you have a desk full of rejected manuscripts? That's great! Every one of those manuscripts was rejected for a reason. Have you pulled them to pieces, looking for that reason? That's what I have to do when an idea backfires or a sales programme fails. You've got to put failure to work for you.

You can be discouraged by failure... or you can learn from it. So go ahead and make mistakes. Make all you can. Because, remember, that's where you'll find success. On the far side of future.

Arthur Gordon  
(RD Sept 1962)

in his article, "On the Far Side of Failure"

### အနာဂတ်ရဲ့ ဝေးတဲ့ဘက်မှာ

ခင်ဗျားက ရှုံးနိမ့်ခြင်း ဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ ရန်သူပဲလို့ ထင်တယ်။ အဲဒီလို ထင်ပြီး များတာဟာ ခင်ဗျားချည်းပဲဟုတ်ပါ။ အများလည်း ဒီလို မှားကြတာပါပဲ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဟာ ဆရာပါပဲ။ အတော်ကြမ်းတဲ့ ဆရာပေပေါ့။ ဒါပေမယ့် အကောင်းဆုံးဆရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ စားပွဲဟာ အယ်ဒီတာက ဖယ်လိုက်တဲ့ စာမူတွေနဲ့ ပြည့်နေတာပဲလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒါက သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ ဖယ်လိုက်တဲ့ စာမူတွေကို အသေးစိတ် စိစစ်ကြည့်ပြီး ဖယ်ချတဲ့ အကြောင်းကို ရှာပြီးပြီလား။ ကျုပ်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကျုပ်က ဆောင်းပါးရေးမယ်လို့ အကြံ

မြို့တော်အချက်ကို ပယ်ချလိုက်တာမျိုး။ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုကို ပယ်ချလိုက်တာ မျိုးဖြစ်ရင် ဘာကြောင့် ပယ်ချသလဲ ဆိုတာကို စိစစ်ရှာဖွေကြည့်ပါတယ်။ ရုံးခိုပုံခြင်း။ အောင်မြင်ခြင်း ဆိုတာကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဆောင်ဖို့ ခိုင်းရတယ်။ သင်ခန်းစာ ယူ နည်း။

ရုံးသွားတာနဲ့ ခင်ဗျားဟာ စိတ်ပျက်မယ်ဆိုရင် ပျက်နိုင်တယ်။ သင်ခန်းစာ ယူမယ် ဆိုလဲ ယူနိုင်တယ်။ ဘာမျှ စိတ်ပျက်မနေပါနဲ့။ ရှေ့ဆက်ပြီး လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ပါ။ အမှားတွေ လုပ်ဖြစ်လို့ မအောင်မြင်တာမျိုးလည်း ရှိပါစေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှားထဲကမှ အောင်မြင်ခြင်းကို ရှာတွေ့မှာ။ ချက်ချင်းမတွေ့လဲ အနာဂတ်ကာလရဲ့ ခပ်လှုပ်လှမ်းအချိန်မှာ အောင်မြင်ခြင်းကို တွေ့မှာပါ။

‘အားသား-ဂေါဒန်’၏ စောင်းပါးမှ

\* \* \* \* \*

### Why Read ?

Some read to think, they are rare; some to write, these are common; some read to talk and these form the great majority.  
**Charles Colet Colton.**

### ဘာဖြစ်လို့ စာဖတ်တာလဲ

တချို့က စာဖတ်တာဟာ တွေးခေါ်ဖို့။ ဒီလူမျိုးတွေ ရှားတယ်။ တချို့က စာရေးဖို့ စာဖတ်ကြတယ်။ ဒါလည်း မရှားပါဘူး။ တချို့ကတော့ ဖတ်ပြီးတာတွေကို စကားဟောင်ဖွဲ့ ချင်လို့။ အဲဒါတွေက အများကြီးပဲ။

အမေရိကန် သာသနာပြုစာရေးဆရာ ကော်လန်တန်

\* \* \* \* \*

### I am, I was, I shall be

I am that which is. I am all that was, that is, and that shall be.  
**Ludwig Van Beethoven**

### အခု၊ ယခင်က၊ နောင်ကာလ

ကျွန်ုပ်ဟာ အခုလက်ရှိ ပစ္စက္ခအနေအတိုင်းပဲ။ ပြီးတော့လည်း ယခင်တုန်းကအတိုင်းပဲ။ နောင်လည်း ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မှာပဲ။

ဂျာမန် ဂီတပညာရှင်ကြီး ဘီသိုးဗင်

\* \* \* \* \*



### Always Do Right

Always do right. This will gratify some people and astonish the rest.

Mark Twain

### အမြဲပဲ မှန်တာလုပ်

အမြဲပဲ မှန်တာလုပ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် တချို့က ကျေနပ် ဝမ်းမြောက်ကြလိမ့်မယ်။ ကျန်လူတွေကတော့ အံ့အားကြီးသင့်ကြမှာပဲ။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မာ့ခ်-တွိန်း

\* \* \* \* \*

### Not Necessary to Understand

The late French president, Rene Coty, attending an abstract art exhibition in Paris, was asked if he understood the pictures. With a sigh he said; "It's taken me all my life to understand that it is *not* necessary to understand everything."

Leonard Lyons

### သိဖို့ မလိုပါဘူး

ကွယ်လွန်သူ ပြင်သစ်သမ္မတ 'ရဲနီး-ကိုးတီး'သည် (တစ်ခါက) စိတ္တဇပန်းချီကားများ ပြပွဲသို့ တက်ရောက်ရာ သူ့ကို ပန်းချီကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သလားဟု မေးသည်။ သူက သက်ပြင်းတစ်ချက်ချပြီး ဤသို့ ပြန်ပြောသည်။ "ကျုပ် တစ်သက်လုံး ဆည်းပူးလို့ သိရတဲ့ အသိကတော့ (လူတွေဟာ) အရာရာကို သိ၊ နားလည်ဖို့ မလိုပါဘူး ဆိုတဲ့ အသိပါပဲ"

ပြင်သစ် သတင်းစာဆရာ လဲနတ်စ်-လိုင်-ယန်း

\* \* \* \* \*

### Backward and Forward

"Life can only be understood backward but it must be lived forward."

Soren Kierkegaard

### နောက်သို့နှင့် ရှေ့သို့

ဘဝကို နောက်ပြန်ကြည့်ပြီးမှ နားလည်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် နေရာမှာက ရှေ့ကိုကြည့်ပြီး နေရမှာ။

ဂျာမန်ဒဿန ဆရာကြီး စိုရန်း-ကာစ်ဂျီထ်

### Copy; Don't Ape

It is popular today to ridicule hard academic learning, especially in the arts. But I recall a sequence of notable paintings in which Titian copied, in his own good style, the work of Bellini and Rubens copied Titian after making his personal adjustments; and Delacroix, a most individualistic painter, copied Rubens to probe his secrets; and Van Gough copied Delacroix in hopes of perfecting his own style.

These brilliant artists did not copy to imitate but to learn, and in every instance the pupil went beyond the master. The young must not slavishly ape the old... indeed, it is the responsibility of the beginner to move far beyond the master. But achievement without knowledge and hard work seems to me impossible.

**James Michener**  
in his article "The Path to Achievement"  
(RD. January, 1977.)

### ကူးယူပါ၊ ခိုးမချပါနှင့်

အခုခေတ်မှာ အတတ်ပညာသင်ယူရာ၌ ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးပမ်းခြင်းကို အထင်သေးကြသည်။ အထူးသဖြင့် အနုပညာပိုင်းတွင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရှေးခေတ် ပန်းချီအနုပညာရှင်ကြီးများ တစ်ဆင့်စီ တစ်ဆင့်စီ ကူးယူကြသည့် အကြောင်းကို သတိရမိပါသည်။ တိုင်ဇီယန်က သူ့နည်း၊ သူ့ဟန်ကောင်းဖြင့် ဗဲလီနီ၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူသည်။ ရှုဗင်က ဆိုင်တီယန်၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူသည်။ ကူးယူရာတွင် သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုပြင်၍ ကူးယူခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်သီးတစ်ခြား တစ်ဘာသာ အဖြစ်ဆုံး ပန်းချီဆရာကြီးဖြစ်သော ဒီဇားကရွိုင်းက ရှုဗင်၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူပြီးလျှင် ရှုဗင်၏ ကောင်းသော ဂုဏ်တို့ကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာသည်။ ဗင်းဂိုးက သူ့ဟန်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ရည်ရွယ်ချက် ခံလားကရွိုင်း၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူသည်။

ဤပညာထွန်းကားသော ပန်းချီဆရာကြီးတို့သည် အတုအယောင်တို့ကို ထုတ်လုပ်ရန် ကူးယူခြင်းပြုသည် မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ ဆရာတင်၍ ကူးယူခြင်းသည် အတတ်ပညာ သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ရာ တပည့်က ဆရာထက်သာသွားသည်သာ ဖြစ်သည်။ လူငယ်တို့သည် ဆရာကြီးများကို ကျွန်စိတ်ဖြင့် 'ခိုးချ'ခြင်း မပြုရပေ။ လက်သင်တစ်ဦး၏ တာဝန်မှာ မိမိ၏ ဆရာထက် သာလွန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အသိအတတ်အဆင့် အောင်မြင်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ပင်ပန်းကြီးစွာ မကြိုးပမ်းဘဲနှင့် ဖြစ်မြောက်နိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ် မထင်ပါ။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ဂျိမ်းစ်-မစ်ချဲရား

\* \* \* \* \*

### Thought Control

We cannot over-emphasize the effect of right and spiritual thinking. When your mind is filled with thoughts of gloom, depression, tiredness, discouragement and apprehension, that as an exact picture of what your life will be. But are you, perhaps, saying that you cannot control your thoughts? That isn't so, you are the sovereign of your own mind. By disciplinary action you can control your thoughts. You can think the kind of thoughts you want to think.

Dr. Norman Vincent Peake  
"The Psychologist", Oct 1960.

### အတွေးအခေါ်ချုပ်ထိန်းမှု

မှန်ကန်တဲ့ တရားသဘော သက်ဝင်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု တို့ကို အလေးထားပြီး ပြောလို့ကုန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့် စိတ်မှာ ထုံနှိုင်းနေတဲ့ စေတသိက် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့စိတ်၊ ငြီးငွေ့စိတ်၊ စိတ်အားပျက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေ ပြည့်နေရင် သင့် ဘဝဟာ ဒီလိုပဲ ဖြစ်မှာပါ။ အဲဒီ အတွေးတွေဟာ သင့်ဘဝရဲ့ တိကျတဲ့ ဓာတ်ပုံပါပဲ။ ကိုယ့် စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ သင့်စိတ်ကို စိုဏ်း နိုင်တဲ့သူပါ။ စဉ်းကမ်းတကျလုပ်ရင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင် တွေးခေါ်ချင်တဲ့ အတွေးအခေါ်မျိုးတွေကို တွေးခေါ် ထင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန် ဓရစ္စယာန်သာသနာပြု  
စာရေးဆရာကြီး နော်မန်ဗင်းဆင့်ပီးဇ်

\* \* \* \* \*

### Gorki Told His Granddaughters

"Man was created, he told us, to cognize the world, to cognize nature and become its master. There was nothing man could not do if he had the will, and the thing to do was to learn, learn, learn... And then he told us to try and grow up into broadminded, useful, enlightened people worthy of our Motherland."

From an article by Martha Maxinova  
Peskov, the older of the two granddaughters  
Gorki asked to be brought to him when he was  
gravely ill in the first half of June 1936  
Gorki died on June 18, 1936 at 11 A. M.

### ဂေါ်ကီက သူ့မြေးများကို ပြောပြသည်

လူကို ဖန်ဆင်းပေးထားတာဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးကို သတိမူဖို့၊ သဘာဝတရားကို သတိမူဖို့၊ ပြီးတော့ သဘာဝကို အောင်နိုင်စိုးမိုးဖို့ပဲလို့ သူက ဆိုတယ်။ လူဟာ သူ့အဖွဲ့

အစွမ်းအားအခေါ်မှတ်စုများ

မလုပ်နိုင်တာဆိုလို့ ဘာမျှမရှိဘူး။ ပြီးတော့ သူက ကျွန်မတို့ကို သင်ယူပါ။ သင်ယူပါလို့ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောတယ်။ ပြီးတော့လည်း သူက ပြောတယ်။ စိတ်  
ကောင်းကောင်း ကျယ်ပြန့်ပြီး အသုံးဝင်တဲ့၊ ပညာအလင်းရောင်ရတဲ့၊ အမိန့်ခံခွဲ ထိုက်တန်  
ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့လည်း မှာခဲ့တယ်။

ခေါက်ခါ ပြေးနှစ်ယောက်တွင် မြေးအကြီးဖြစ်သူ မားသား-မက္ကစီနိုင်းနား-ဟက်စ်ကော့စ်  
အသင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဂေါ်ကီက ၁၉၃၆ ခု၊ ဇွန်လ၊  
အထက်မှာ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့ကာ သူ့ထံသို့ သူ့မြေးတွေကို ခေါ်လာစေပါသည်။  
အထူးဆရာကြီး မက္ကဆင်းဂေါ်ကီသည် ၁၉၃၆ ခု၊ ဇွန်လ ၁၈ ရက်နေ့ နံနက်  
ဆယ်တစ်နာရီတွင် ကွယ်လွန်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Life and Time

Dost thou love life ? Then do not squander time, for that is the  
life is made of.

Benjamin Franlin

### ဘဝနှင့် အချိန်ကာလ

သင်သည် ဘဝကို ချစ်ပါသလော။ ချစ်လျှင် အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်။ ဘဝသည် အချိန်ဖြင့်  
ပြုစုထားသော ပစ္စည်းဖြစ်၏။

အမေရိကန် အတွေးအမြင် ပညာရှင်ကြီး  
ဘင်ဂျမင်-ဖရန်ကလင်

\* \* \* \* \*

### Writing

“Writing is not hard: Just get paper and pencil, sit down and  
write as it occurs to you. The writing is easy-it’s the occuring that’s  
hard.”

Stephen Leacock

### စာရေးတာ

စာရေးတာ မခက်ပါဘူး။ စက္ကူနဲ့ခဲတံယူ၊ ထိုင်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်ထဲပေါ်ရာကို ရေးရုံ  
စာရေးတာ လွယ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲပေါ်လာဖို့ကသာ ခက်တာပါပဲ။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး  
စတီဗင်-လီကော့

\* \* \* \* \*

### Love is Never Sudden

Love is never sudden, like a bolt from the blue. The only thing that is unexpected is the object of affection, the unknown. He or she may appear at a dance, on the beach, in a bus or more often, it may be someone you have shared a school desk with, the classmate you have sat with for five years. A sudden inner jolt; and you see the same person in a different light.

But this feeling of love has been there for some time, expressed by glances, relations, appraisals and moral standards which are a complex of interests and attractions for the opposite sex. It is a shame parents do not notice and participate in the developemnt of this process of growth in their children.

from "First Love", article by  
Eduard Kostyashkin in Soviet  
Woman Magazine No. 1, 1975.

### အချစ်သည် ဘယ်တော့မျှ ရုတ်တရက်မပေါ်ပေ

အချစ်ဆိုတာ မိုးပေါ်က ပစ်ချလိုက်တဲ့ မိုးကြိုးလို ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဘယ်သောအခါမျှ မဟုတ်ပါ။ မပျော်လင့်နိုင်တာ၊ မသိတာဟာ အချစ်ရသူသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချစ်ခံရမယ့်သူဆိုတဲ့ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေဟာ ကပ္ပဲမှာ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ ငွေသောင်ယံပေါ်မှာ တွေ့နိုင်တယ်။ ဘတ်စ်ကားထဲမှာ တွေ့တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုဖြစ်နိုင်တာကတော့ ကျောင်းမှာ တစ်ခုံတည်းထိုင်ခဲ့သူ၊ အတန်းနေဖက် သူငယ်ချင်း၊ ကိုယ်နဲ့ ငါးနှစ်ကာလ အတူထိုင်ခဲ့ရသူပါပဲ။ အတူနေလာပြီး သာမန်သဘောထားမျိုး ထားခဲ့ရာက စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက် မြှန်းခနဲဖြစ်ပြီး မြင်နေကျ သူ့ကိုပဲ အမြင်တစ်မျိုးနဲ့ မြင်လိုက်ရတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။

တကယ်တော့ ချစ်စိတ်ဟာ အတော်ကြာကတည်းက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိနေပြီးသားပါ။ မျက်လုံးချင်းဆုံတဲ့ အကြည့်ကလေးတွေ၊ အပေါင်းအဖော်အဖြစ် အတူသွား၊ အတူနေတာတွေ၊ ဖိုမ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အပြန်အလှန် ဆွဲဆောင်မှုတွေ၊ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စရဏတရား အဆင့်ဆင့်တွေ၊ အဲဒါတွေနဲ့ အဲဒီစိတ်က အရိပ်အယောင်ပြနေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို သားသမီးတို့ရဲ့ ချစ်စိတ် ပေါ်ပေါက် ကြီးထွားမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို မမြင်တွေ့၊ အမှတ်မပြုဘဲ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ပြုသင့်ရာကို မပြုဘဲ မိဘများက နေစိမ့်တာဟာ ရှက်စရာဖြစ်ပါတယ်။

“ဆိုဒီယက်အမျိုးသမီး” ဂ္ဂဇင်း (၁၉၇၅ အမှတ် ၂) မှာ  
ပါရှိသည့် အက်ဒွပ်-ကော့တီးဟားစ်ကင်း၏ ‘အချစ်ဦး’  
ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။



### Learned Women

Learned women are ridiculed because they put to shame learned men.

George Sand

### ပညာတတ်အမျိုးသမီးများ

ပညာတတ်အမျိုးသမီးများကို ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့က ပညာတတ်တဲ့ ယောက်ျားတွေကို အရှက်ရစေလို့ပေါ့။

ပြင်သစ် စာရေးဆရာမကြီး ဂျော့ရှ်-ဆန်ဒ် (အမည်ရင်း Madame Amandine Lucile Aurore)

\* \* \* \* \*

### Judge's Obligation

He who has the right to sit in judgement also has the obligation to listen to the defendent's statement.

Koho Abe  
in "The Face of Another"  
(a Japanese novel)

### တရားသူကြီး၏ ဝတ္တရား

တရားခွင့်တွင် တရားစီရင်ရန် ထိုင်ခွင့်ရှိသည့် တရားခံ၏ တင်ပြ လျှောက်လဲချက်ကို ထောင်ရန် ဝတ္တရားလည်း ရှိသေးသည်။

ဂျပန် ဝတ္ထုရေးဆရာ ကိုဟို-အာဘေး

\* \* \* \* \*

### Happiness

Someone has said that if it requires a person or an object to make you happy, you don't know what happiness is. But if you can stand alone in the midst of any hard situation, doing a require or routine work with love and peace in your heart, you know something about happiness.

The Christian Science Monitor

### ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း

တစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုသည်။ အကယ်၍ သင်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေရန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အား အရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြစ်စေလိုသည်ဆိုလျှင် သင်သည် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း

အကြောင်းကို မသိသူ ဖြစ်ချေသည်။ သို့သော် သင်သည် ခက်ခဲသော အခြေအနေထဲတွင် တစ်ဦးတည်း ရပ်တည်လျက် လိုအပ်သော အလုပ်တာဝန်၊ သို့မဟုတ် လုပ်နေကျအလုပ် ကို မေတ္တာနှင့် ရင်တွင်း ငြိမ်းချမ်းခြင်းတို့ဖြင့် လုပ်နေပါမူ သင်သည် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း ဟူသော သုခတရားအကြောင်း အတော်အတန် သိပေသည်။

“ခရစ္စယန်-ဆိုင်းယဲန်စ်-မော်နီတား”  
အမေရိကန် သတင်းစာကြီးတစ်စောင်မှ

\* \* \* \* \*

### Little, Little

A little house well fill'd, a little land well till'd, and a little life well will'd, are great riches.

John Ray

### အငယ်ကလေးတွေ

အစေ အရာရာ ပြည့်စုံသော အိမ်ကလေး၊ ကောင်းစွာ ထွန်းယက်စိုက်ပျိုးထားသော မြေကွက်ကလေး၊ ကောင်းစွာ ဆန္ဒပြည့်ဝသော ဘဝကလေး၊ ယင်းတို့သည် ကြီးမားသော လာဘ်ရတနာများ ဖြစ်ကြပေသည်။

ရွှင်စေ

\* \* \* \* \*

### Flash of Insight

Nothing in life is more exciting and rewarding than the sudden flash of insight that leaves you a changed person... not only changed but changed for the better. Such moments are rare, certainly, but they come to all of us. Sometimes from a book, a sermon, a line of poetry. Sometimes from a friend.

Arthur Gordon

### ထူးခြားသောအမြင်၏ အလင်းရောင်

ဘဝတွင် မည်သည့်အရာကမျှ ထူးခြားသောအမြင်၏ လျှပ်တစ်ပြက် အလင်းရောင် ထက် ပို၍ စိတ်တက်ကြွဖွယ်ဖြစ်သည့် အကျိုးကျေးဇူးပြုသည် ဟူ၍ မရှိပေ။ ထိုအလင်းရောင်သည် သင့်အား အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားစေသည်။ ပို၍ ကောင်းသော အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခိုက်အတန့်မျိုးမှာ ရှားပါးလှ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးထံသို့ ပေါ်ပေါက်လာကြပေသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ တရားဟောပြောချက် တစ်ခု၊ ကဗျာတစ်ပုဒ်မှ စာတစ်ကြောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ထံမှ လာတတ်သည့် ကြီးပွားရေး စာရေးဆရာ အားသားပေါ်၏။

\* \* \* \* \*

### Philosophy

Philosophy can never be praised as much as she deserves, since she enables every man who obeys her precepts to pass every season of his life free from worry.

Cicero

### ဒဿနိကဗေဒ

ဒဿနိကဗေဒသည် ယင်းနှင့် ထိုက်တန်သည့် ချီးကျူးထောပနာမှု ဘယ်သောအခါမှ မရနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ ဒဿနိကဗေဒက ယင်း၏ သဘောတရားများကို ထိုက်နာကျင့်သုံးသူတိုင်းအား သူတို့ဘဝ အခြေအနေတိုင်းမှာ သောကကင်းစွာ နေနိုင်စေ သောကြောင့်ပင်။

ရှေးခေတ် ရောမနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်  
စာရေးဆရာ၊ ဒဿနိကပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဆရီး

\* \* \* \* \*

### Misfortune

Little minds are tamed and subdued by misfortune, but great minds rise above it.

John Wesley

### မကောင်းသော ကံကြမ္မာ

မကောင်းသော ကံကြမ္မာက ဉာဏ်နံ့သူတို့ကို ဦးမထောင်နိုင်အောင် နှိမ်နင်းလိုက် သော်လည်း ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့က ယင်းကံဆိုး၏ ဒုက္ခတို့ကို ကျော်လွန်၍ အဆင့်မြင့်တက်သွား ကြသည်။

ခရစ္စယန် သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဂျွန်ဝက်စလီ

\* \* \* \* \*

### Health

Without health life is not life.

Rabelais:

### ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေး မရှိသော ဘဝသည် ဘဝမမည်ပေ။  
ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ရဗဲလေး

\* \* \* \* \*



### Significant Knowledge Proliferating

Science and technology are rapidly shrinking the world, bringing all peoples nearer together and making them more interdependent. As a consequence, we need to know much more about one another than in earlier times.

The world is not only shrinking, it is becoming more complicated. Each generation has a great deal more to learn about science, economics and many other fields than the generation before it. Significant knowledge is prefliferating at bewildering speed.

Thus, what the average citizen should know has expanded tremendously. Unfortunately, his brain remains the same size as before and he is still limited to a 24 - hour day. Printing presses pour out knowledge, but in such volume that we all are threatened by drowning in a sea of printed words.

From "A Modern Answer to a Modern Problem " by Edwin O . Reishaur in Praise of Reader's Digest . ( Rd, Jan 1968 )

### အဓိပ္ပါယ်ထူးခြားသော ဗဟုသုတများ ပွားများခြင်း

သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတို့သည် ကမ္ဘာကြီးကို လျင်မြန်စွာ ချဲ့လျက်ရှိ၏။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ပိုမိုနီးကပ်စွာ စုစည်းလျက် ရှိစေသည်။ လူသားတို့အား တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် အားထားနေကြရစေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှေးခေတ်အခါများမှာထက် ပို၍ တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦးက ပို၍ သိရန် လိုအပ်လာပေသည်။

ကမ္ဘာလောကကြီးသည် ကျဲ့လျက်ရှိသည်သာမက၊ ပို၍လည်းရှုပ်ထွေးလာချေသည်။ နောင်လာ နောက်သား မျိုးဆက်တိုင်းမှာ သိပ္ပံပညာ၊ စီးပွားရေးပညာနှင့် အခြားပညာရပ် နယ်ပယ်များတွင် ယခင်မျိုးဆက်ထက် ထူးခြားသော ဗဟုသုတ ပညာတို့သည် အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းလောက်အောင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးတက် ပြန့်ပွားလျက် ရှိနေလေပြီ။

ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် သာမန် နိုင်ငံသားတစ်ဦး သိအပ်သော အကြောင်းခြင်းရာ တို့သည် အလွန်အမင်း ကျယ်ပြန့်လာလေပြီ။ သို့သော် အကြောင်းမသင့်ပုံကတော့ ယင်း ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဦးနှောက်အရွယ်ပမာဏသည် ယခင်ကအတိုင်းသာ ရှိနေသည်။ သူ့အဖို့ တစ်နေ့ မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီမျှသာ ရှိသည်။ စာပုံနှိပ်စက်များက ပညာဗဟုသုတများကို လောင်းချ လျက်ရှိကြ၏။ ယင်းတို့မည်မျှ ပမာဏ လောင်းချနေပါသလဲဟူမူ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပုံနှိပ်စာလုံး များ ပင်လယ်ဝေနေသည့်အထဲတွင် ရေနှစ်ရတော့မည်ကဲ့သို့ အခြေ၌ ဆိုက်နေကြပါသည်။

အမေရိကန် သံအမတ်ဟောင်း  
'အက်ဒွင်-ရိုက်ဂျိုး' ၏ ခေတ်သစ်ပြဿနာတစ်ရပ်၏  
အဖြေတစ်ခု ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။



### Retirement

Retirement is great if you are busy, rich and healthy. But then, these conditions, work is great too.

Bill Vaughan.

### အနားယူခြင်း

အနားယူခြင်းသည် အလုပ်များပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝ၍ ကျန်းမာသူအပို အလွန်ကောင်းသည်။ ယင်းသို့ဆိုသော် ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အလုပ်လုပ်နေခြင်းသည်လည်း အလွန်ကောင်းပေသည်။

ဘစ်လ်-ဗေါ့ခ်

\* \* \* \* \*

### Marble and Sculptor

Man cannot remake himself without suffering. For he is both the marble and the sculptor.

Alexis Carrel in "Man the Unknown"

### ကျောက်တုံးနှင့်ပန်းပုဆရာ

လူသားသည် ဒုက္ခမခံစားရဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည် ပြုပြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ကျောက်တုံးသည် ကျောက်တုံးလည်း ဖြစ်၏။ ကျောက်ဆစ် (ပန်းပု) ဆရာလည်း ဖြစ်သည်။

အဲလစ်ဆစ်စ်-ကဲရဲလ်

\* \* \* \* \*

### To Find Out About Him

The way to find out about a man is to ask him about another

Gerard Fay.

### သူ့အကြောင်း သိလိုလျှင်

လူတစ်ယောက်အကြောင်း သိလိုသဖြင့် စုံစမ်းရန် နည်းလမ်းမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အခြားသူတစ်ယောက်အကြောင်း မေးမြန်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဂျာရဲလ်စ်-ဖေး

\* \* \* \* \*

### First Step

The distance is nothing; it is only the first step that is difficult.  
Marquise de Deffend.

### ပထမခြေလှမ်း

ခရီးဝေးလံခြင်းသည် အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ ပထမခြေလှမ်းသည်သာလျှင် ခက်သည်။  
မားကွစ်ခ်-ဒီ-ဒက်ခ်ခ်

\* \* \* \* \*

### Compulsory Retirement

Compulsory retirement on the basis of age impairs the health of many individuals who might otherwise benefit from medical advances and improved social conditions. The physical and mental health of an individual can be affected by loss of status, lack of meaningful activity, fear of becoming dependant, and by isolation. Man's increasing life expectancy will prove little use to him if at an arbitrary age he is denied the right to work and produce.

American Medical Association.

### မလွဲမရှောင်သာသော အနားယူခြင်း

အသက်စေ့၍ အလုပ်မှ အနားယူအငြိမ်းစားခြင်းသည် လူများစွာ၏ ကျန်းမာရေးကို ပျက်ပြားစေသည်။ ထိုသူတို့သည် အနားမယူဘဲနေနိုင်ခဲ့လျှင် ဆေးပညာတိုးတက်မှုမှရသော အကျိုးကျေးဇူးများ၊ လူမှုရေး အခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ရအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားနိုင်ကြပေမည်။ လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်နှင့်စိတ် ကျန်းမာခြင်းသည် ရာထူး အဆင့်အတန်း ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော၊ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းများ ကင်းပဲ့ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ပိုမိုရမည့်အရေးကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အပေါင်းအဖော် တို့နှင့် ကင်းကွာ၍ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်နိုင်သည်။ သက်တမ်းရှည်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးသည် သတ်မှတ်ထားသည့် အသက်စေ့၍ အလုပ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ခွင့်ကို မခံစားရသူအဖို့ အသုံးမဝင်တော့ကြောင်း ထင်ရှားချေသည်။

အမေရိကန် ငဆေးပညာအထိမ်းအမှတ်

\* \* \* \* \*

### Children's Education

We speak of educating our children. Do we know that our children also educate us ?

Mrs. Sigourney

### ကလေးတို့ ပညာရေး

ကလေးတို့က ကလေးတွေကို ပညာသင်ကြားပေးရေး ပြောကြတယ်။ ကလေးတွေက ကလေးတို့ကို ပညာပေးနေကြတာရော သိကြရဲ့လား။

မစ္စင်ဆီဂေါနီး

\* \* \* \* \*

### Woman Educates Man

Man forms and educates the world, but woman educates man.

Julie Burrow.

### မိန်းမက ယောက်ျားကို ပညာပေးတယ်

ယောက်ျားက ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပြုပြင် ပညာပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းမကတော့ ယောက်ျားကို ပညာပေးတယ်။

ဂျူလီ ဘားရိုး

\* \* \* \* \*

### Borrowing Money

Before borrowing money from a friend, decide which you need more.

Addison Hallock.

### ငွေချေးခြင်း

မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဆီက ငွေ မချေးခင် သင်ဟာ ငွေနဲ့ မိတ်ဆွေ ဘယ်ဟာကို ချီလိုချင်သလဲ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါဦး။

အက်ဒီဆင်း ဟောလော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Character

Character is like a tree and reputation like its shadow. The shadow is what we think of it, the tree is the real thing.

Abraham Lincoln.

### စာရိတ္တ

စာရိတ္တသည် သစ်ပင်နှင့် တူသည်။ ကျော်စောခြင်းသည် သစ်ပင်ရိပ်နှင့် တူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျော်စောခြင်းကိုသာ စဉ်းစားကြသည်။ သို့သော် သစ်ပင်သည် အရင်းအစစ်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန် သမ္မတကြီး အေဗရာဟမ်-လင်ကွန်း

\* \* \* \* \*

### Mediocrity

Mediocrity knows nothing higher than itself, but talent instantly recognises genius.

Sir Aurther Conan - Doyle.

### ရွက်ကြမ်းရေကျို

သာမန် အလယ်အလတ်သမားက သူ့ ထက်သာလွန်သူကို မသိတတ်ချေ။ လူတော်ကမူ ဉာဏ်ကြီးရှင်ကို ချက်ချင်း သိမြင် အမှတ်ပြုတတ်ပေသည်။

“စုံထောက် မောင်စံရှား” ဝတ္ထုဆရာ  
ဆာ-အားသား-ကောနင်းဒိုင်းလ်

\* \* \* \* \*

### Think

Ye can lead a man up to the university, but ye can't make him think.  
Finley Peter Dunne.

### တွေးခေါ်

သင်သည် လူတစ်ယောက်အား တက္ကသိုလ်အထိ ရှေ့ဆောင် ပို့ပေးနိုင်၏။ သို့သော် သူ့အား တွေးခေါ်မြော်မြင်ရန် ပြုလုပ်မပေးနိုင်ချေ။

ဖင်လေး-ပီတာ-ဒန်း

\* \* \* \* \*

### Coin of Life

Time is the coin of your life. It is the only coin you have, and only you can determine how it will be spent. Be careful lest you let others spend it for you.

Carl Sandburg.

### ဘဝ၏ ဒဂါး

အချိန်သည် သင့်ဘဝ၏ ဒဂါး ဖြစ်သည်။ သင့်မှာ ဤ ဒဂါးသာရှိသည်။ သင်သာလွှဲယင်းကို ဘယ်ပုံ အသုံးပြုရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါးအား သင့်အချိန်ကို သင့်အစား သုံးပစ်ခြင်းကို ခွင့်မပြုမိစေရန် သတိထားပါ။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး  
ကာလ-ဆန်းဇယ်စ်

\* \* \* \* \*

### Life and Danger

As soon as there is life ,there is danger.

R. W. Emerson:

### ဘဝနှင့် အန္တရာယ်

ဘဝဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အန္တရာယ်ပေါ်လာသည်။

အိမာဆင်

\* \* \* \* \*

### Kind Words

Kind words - the music of the world.

F. W. Faber.

### ကရုဏာ စကား

ကရုဏာသက်ရောက်သော စကားတို့သည် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ဂီတသံ ဖြစ်သည်။  
အက်စ်-ဒဗလျူ-ဖေးဇာ

\* \* \* \* \*

### To Forego An Advantage

Next to knowing when to seize an opportunity, the most important thing in life is to know when to forego an advantage.

“Sunshine,” May, 1956.

### အခွင့်ထူးကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း

အခွင့်ကောင်းတစ်ခုကို ဘယ်အချိန်အခါမှာ အမိအရယူဖို့ သိတာအပြင် လူ့ဘဝမှာ အရေးပါဆုံးအချက်မှာ ရရှိနိုင်သည့်အခွင့်ထူး တစ်ခုကိုမယူဘဲ ရှောင်ဖယ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။  
“ဆန်းရှိုင်း” မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Tribute to the Husband

If you could have seen the joy and pride passing between mother and daughter, you would have paid tribute to the man who could

surround a woman with such happiness. The same aura of happiness must have hovered over a woman whom Ignace Paderewski once noticed in the back row of a university chapel.

“Of what are you thinking?” asked the famous pianist.

“I’m just thinking how much happier I am than I ever thought I would be.”

“You mean that you, a mature woman, are happier now than when you were a schoolgirl?”

“Of course”

“Madam,” ... and Paderewski bowed ... “I want to meet your husband”

Margaret Blair Johnstone  
in “How to Live With a Woman”

### ခင်ပွန်းသည်အား ဂုဏ်ပြုဖွယ်

အမေနှင့် သမီးတို့ကြားမှာ အပြန်အလှန် ကျေနပ်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူမှုတွေ ပြနေရလျှင် ထိုချမ်းမြေ့စွာကို အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အား ဝေဝေပြာပြာ ပေးနိုင်ဖွယ်သည် ယောက်ျားကို ဂုဏ်ပြုလိုပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါက တက္ကသိုလ် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းခန်းထဲတွင် နောက်တန်းမှာ ထိုင်နေသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ရွှင်လန်းကြည်လင်သော မျက်နှာကို မြင်လိုက်ရသော ကမ္ဘာကျော် စန္ဒရားဆရာကြီး အစ်ဂနေးစ်-ပက်ဒရူးစကီး က အမျိုးသမီးကို မေးသည်။

“ဘာတွေနေပါသလဲ”

“ကျွန်မ တွေးနေတာကတော့ ကျွန်မဟာ ကျွန်မထင်တာထက် အများကြီး ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုရနေတယ် ဆိုတာပါပဲ” ဟု အမျိုးသမီးက ပြန်ပြောသည်။

“ခင်ဗျားက ခင်ဗျားလို အရွယ်ရင့်ပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ ဟို ကျောင်းသူကလေးဘဝမှာထက် အခုပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဆိုလိုပါသလား”

“ဟုတ်ပါတယ်”

ပက်ဒရူးစကီးက အမျိုးသမီးရှေ့မှာ ဦးညွတ်အလေးပြုပြီး “ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီး ခင်ဗျား-ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့ ခင်ပွန်းကို တွေ့ချင်ပါတယ်” ဟု ဆိုလေသည်။

မားဂရက်-ဘလဲယား-ဂျွန်စတိုး ရေးသော

“အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် အတူနေနည်း”

ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Be Original

It is better to fail in originality than to succeed in imitation. He who has never failed somewhere, that man cannot be great. If it be said that continual success is proof that a man wisely knows his powers, it is only to be added that, in that case, he knows them to be small.

Herman Melville.

### ပင်ကိုယ်ရှိပါစေ

ပင်ကိုယ်ပြုစု ထုတ်လုပ်ရေး၌ မအောင်မြင်ခြင်းသည် အတုထုတ်လုပ်ရေး၌ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ဝိညာဉ် ကောင်းပေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေရာရာမှာ မအောင်မြင်ဟူ၍ သိသောအခါ မရှိဘဲ၊ အမြဲအောင်မြင်လျှင် ထိုသူသည် ကြီးမြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်နိုင်ချေ။ အောင်မြင်သည့်အခါ အောင်မြင်ရုံးနိမ့်သည့်အခါ ရုံးနိမ့်သလို ဖြစ်ခြင်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အတွက် သတ္တိကို လိမ္မာစွာ သိတတ် သုံးတတ်သူဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ စွမ်းအင်သတ္တိသည် သေးငယ်ကြောင်း သိရသည် ဟူ၍ ဆိုရပေမည်။

အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး  
ဟားဖဲန်-မဲလ်ဗစ်လ်

\* \* \* \* \*

### Past, Present, Future

We live in the present, we dream of the future, and we learn truths from the past.

Madame Chiang Kia - sheik.

### အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်

ကျွန်မတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေကြပြီး အနာဂတ်ကို မျှော်မှန်းအိပ်မက်ကြသည်။ အတိတ်ကား ဝေဒနာတရားတို့ကို လေ့လာကြရသည်။

မဒမ်ချန်ကျော့ရှိတ်

\* \* \* \* \*

### Science and Religion

It is said that when science finally peers over the crest of the mountain, it will find that religion had been sitting all along.

Peter O' Tool.

### သိပ္ပံပညာနှင့် ဘာသာတရား

သိပ္ပံပညာက နောက်ဆုံးကျမှ တောင်ထိပ်ကို ခေါင်းပြု ကြည့်လိုက်တော့ တောင်ထိပ်မှာ ဘာသာတရားက ထိုင်နေတာ ကြာလှပြီဆိုတာ တွေ့ရတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မင်းသား  
ပီတာ-အိုတူးလ်

\* \* \* \* \*



### Use of a Life

The greatest use of a life  
Is to spend it for something  
That outlasts it.

William James (1842 - 1918)

### ဘဝတစ်ခု၏ အသုံးပြုမှု

ဘဝတစ်ခု၏ အကြီးမြင့်ဆုံး အသုံးပြုမှု (အသုံးဝင်မှု) သည် ယင်းဘဝထက် ပို၍ ငြိမ်  
ရှည်ခံသော အရာတစ်ခုခုအတွက် အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး ဝီလျံ-ဂျိမ်းဆစ်

\* \* \* \* \*

### Cicero Says

The Roman philosopher and statesman Cicero said this some 2000 years ago, and it is still true today. The six mistakes of man are:

- (1) The delusion that personal gain is made by crushing others.
- (2) The tendency to worry about things that cannot be changed or corrected.
- (3) Insisting that a thing is impossible because we cannot accomplish it.
- (4) Refusing to set aside trivial preferences.
- (5) Neglecting development and refinement of the mind, and not acquiring the habit of reading and study.
- (6) Attempting to compel other persons to believe and live as we do.

"Sunshine," April, 1933

### ဆစ်ဆရိုက ဆိုသည်

ရောမဒဿနိကဆရာကြီး နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကြီး ဆစ်ဆရိုက လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ထောင်  
နှစ်ထောင်က ဤကဲ့သို့ ဆိုခဲ့သည်။ ထိုအဆိုအမိန့်သည် ယနေ့ထက်တိုင် မှန်နေပေသည့်  
ယင်သည်ကားလူတို့၏ အမှားခြောက်မျိုးမှာ -

- (၁) သူတစ်ပါးတို့အား ဖိနှိပ် ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အကျိုးကို ရရှိနိုင်စေသည်  
ဟူသော မှားသောအယူအဆ။
- (၂) ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သည့်အရာတို့အတွက် ကြောင့်ကြတတ်သော စိတ်ထား။
- (၃) မိမိတို့က ပြီးစီးအောင်မြင်စွာ မဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာကို ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်  
ဟု ဇွတ်အတင်း ပြောဆိုခြင်း။
- (၄) မိမိနှစ်သက်သော အသေးအဖွဲ့များကို ပစ်ပယ်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း။
- (၅) စိတ်ဓာတ် တိုးတက်ရင့်သန်မှုမပြုဘဲ လျစ်လျူရှုကာ စာပေဖတ်ရှု လေ့လာမှုကို  
မဆည်းပူးခြင်း။
- (၆) မိမိတို့ ယုံကြည်သလို နေထိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့အား ယုံကြည်ရမည် နေထိုင်  
ရမည်ဟု အတင်းအကြပ်ပြုခြင်း။

"ဆန်းရှင်း" မဂ္ဂဇင်း (ဧပြီ ၁၉၅၅)

### Fiction

Fiction is the history, the heart and soul of a people, the key to character, the voice of changing generations.

Sputnik, Aug' 75.

၀တ္ထု

၀တ္ထုသည် လူတို့၏ သမိုင်း၊ နှလုံးသားစိတ်ထား ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ စိန်ကို ဖော်ပြ  
သောချက်၊ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော မျိုးဆက်တို့၏ အသံတို့လည်း ဖြစ်သည်။  
ရုရှား စာပေဒေသာ မဂ္ဂဇင်း "ဓပုညစ်"

\* \* \* \* \*

### Rich Heart

Without a rich heart, wealth is an ugly beggar.

R. W. Emerson.

### ကြွယ်ဝသော နှလုံးသား

ကြွယ်ဝသော နှလုံးသား မရှိလျှင် ဥစ္စာ ဝန်သည် အရှုပ်ဆိုးသော သူတောင်းစား  
အဖြစ် ဖြစ်သည်။  
အိမားဆင်း

\* \* \* \* \*

### Daily Triumph of Courage

Few great challenges crackle with the unmistakable drum - roll of destiny. Yet, inconspicuously courage makes its daily triumph over misery, death, frustration and injustice in wretched homes kept spotless and planted with geraniums, in the daring vitality of many old people, in gentle poets who lay railway ties for a living and send their sons to college, in churchmen who risk censure rather than keep silent on important issues.

Jane Callwood  
in "Love, Hate, Fear, Anger and Other Lively Emotions," a book.

### သတ္တိ၏ နေ့စဉ်အောင်ပွဲ

ကံကြမ္မာ အပြောင်းအလဲဖြစ်စေသည် ဟူသော စည်တော်သံဖြင့် ဖော်ထွက်လာသော ငြီးမားသည့် ပြဿနာအရေးများ ရှိခဲ့လှသည်။ သို့သော် သတ္တိသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ အကြီးအကျယ် အဆင်မပြေခြင်း၊ မတရားမှု စသည်တို့ကို နေ့စဉ် အောင်နိုင်မှုများ ထင်ထင်မရှား ရရှိပေသည်။ ထိုအောင်နိုင်မှုများကို ဆင်းရဲမွဲတေနေသော်လည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း

ထား၍ ရေပွေးပန်းပင်များ စိုက်ထားသည့် အိမ်များ၊ အခဲစွန့်၍ အားထုတ်သော လူအိုများ၊  
 ပီးရထား၊ ဇေလီဖားတုံးများ ချသည့် ကာယလုပ်သားအဖြစ် အသက်မွေး၍ သားများကို  
 ကောလိပ်သို့ ပို့သော ရည်မွန်သိမ်မွေ့သော ကဗျာဆရာများ၊ အရေးပါသော ပြဿနာများတွင်  
 ဆိတ်ဆိတ်မနေဘဲ အပြစ်တင်ခံရမည့်အရေးကို သိလျက်နှင့် စွန့်၍ ပြောလိုသော ခရစ္စယာန်  
 ဘုန်းကြီးများ၌ တွေ့နိုင်ပေသည်။

ဂျိန်းကေလ်ဂု-၆

\* \* \* \* \*

### Realisation of Utopias

Making dreams come true is both a poetic and an accurate definition of progress.

Consider man's ancient dream of "automotion," fulfilled at last by the automobile a century ago.

But mankind's dreams have always refused to remain earthbound. They have enabled him to soar like a bird, to explore distant planets. And today, science continues to uncover new mysteries and realize ever bolder dreams.

Part of an advertisement  
 of Daimler Benz  
 (TIME, August 21, 1989)

### သာယာရွှေပြည်တို့ကို တကယ်ဖြစ်စေခြင်း

အိမ်မက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် တိုးတက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်၏။  
 ယင်းအဓိပ္ပာယ်သည် ကဗျာဆန်ဆန် စိတ်ကူးယဉ်ရုံမျှမကဘဲ တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်သော  
 အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးခေတ်က လူများက "သူ့အလိုလို ရွေ့လျားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်း  
 ခြင်းရာတို့ကို အိမ်မက်၊ မက်ကြ၏။ (မျှော်လင့်တောင့်တကြ၏။) ယင်းအိမ်မက်က နောက်ဆုံး  
 နှစ်ကာလ ကြာလာသောအခါ မော်တော်ကား တီထွင်ခြင်းဖြင့် အကောင်အထည် ဖော်လိုက်  
 သည်။ အဲဒါကိုသာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

လူသားတို့၏ အိမ်မက်များသည် မြေပေါ်အကြောင်းခြင်းရာများကို မက်ခြင်း၌ တင်ထီ  
 ၍ မနေပေ။ ထိုအိမ်မက်တို့က လူသားအား ၎င်းငယ်ပမာ မိုးသို့ ပျံနိုင်စေသည်။ ထေထေ  
 သော ဂြိုဟ်များကို အသေးစိတ်လေ့လာနိုင်စေသည်။ ယနေ့မှာမူ သိပ္ပံပညာသည် ထူးဆန်း  
 သော လျှို့ဝှက်ချက် အသစ်များကို ဖော်ထုတ်ပြလျက် ရှိ၏။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မက်သော အိမ်မက်  
 များကို တကယ့်အဖြစ်အပျက်များအဖြစ်သို့ ရောက်စေလျက် ရှိပေသည်။

၁၉၈၉ ခု၊ ဩဂုတ် ၂၁ ရက်ထုတ် 'တိုင်း'မဂ္ဂဇင်း၌  
 ပါသော 'ဒိမ်းမလား' မော်တော်ကား ကြော်ငြာ  
 အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းကို ကောက်နုတ်ပြသည်။

\* \* \* \* \*

### Worse Quality

There is only one quality worse than hardness of heart, and that is softness of head.

Theodore Roosevelt.

### ပို၍ဆိုးသော အရည်အသွေး

နည်းသား မာကြောခြင်း (ရက်စက်ခြင်း) ထက် ပို၍ ဆိုးသော အရည်အသွေး တစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းသည်ကား ဦးခေါင်းပျော့ခြင်း (ဉာဏ်နုခြင်း) ဖြစ်ချေသည်။  
အမေရိကန် သမ္မတဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သော သီအိုဒိုး-ရူဗဲလ်

\* \* \* \* \*

### Love

Love is the triumph of imagination over intelligence.

H. L. Mencken.

### အချစ်

အချစ်သည် စိတ်ကူးက အသိဉာဏ်အပေါ် အောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။  
အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး အိပ်ရှ်-အဲလ်-မဲန်ကင်း

\* \* \* \* \*

### Wrinkles

Wrinkles are only the bypaths of many smiles, and some tears; gray hair is the silver-dust of the stars, and growing gracefully, slower of step is only walking nearer to God.

Lavetta Hummel.

### ပါးရေတွန့်များ

ပါးရေတွန့်များသည် များစွာသော အပြုံးတို့နှင့် အချို့မျက်ရည်တို့၏ ဘေးလမ်း ကလေးများမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဖြူသော ဆံပင်သည် ကြယ်တာရာများမှ ကျလာသော ငွေမှုန့် များဖြစ်၏။ ကျက်သရေရှိသော နှေးကွေးသည့် ခြေလှမ်းတို့သည် ဘုရားသခင်အနီးသို့ လျှောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လဲဗက်တာ-ဟမ်းမဲလ်

\* \* \* \* \*

### Mother's Love

No language can express the power and beauty and heroism and majesty of a mother's love. It shrinks not when man cowers, and grows stronger where man faints, and over the wastes of worldly fortune sends the radiance of its quenchless fidelity like a star in heaven.

E. H. Chapin.

### မိခင်မေတ္တာ

မိခင်တစ်ဦး၏ မေတ္တာအင်အား။ အလှ၊ ခဲစွမ်းသတ္တိ၊ မြင့်မြတ် ခံညားခြင်းတို့ကို မည်သည့် ဘာသာစကားကမျှ ပြည့်စုံစွာ မဖော်ပြနိုင်ပေ။ ယောက်ျားသားတို့ ကြောက်နွှဲ ငုံ့လျှိုးသည့် နေရာတွင် မိခင်မေတ္တာက မတွန့်မဆုတ်ပေ။ ယောက်ျားသားတို့ ပျော့ညံ့ပျောက် သွားသည့် နေရာတွင် မိခင်မေတ္တာသည် ပို၍ပင် အားသန်လာသည်။ လောကီစည်းစိမ် ပြင်ကျယ်ကြီးအပေါ်မှာ အားမရနိုင်လောက်သည့် သစ္စာရှိမှု၏ ဖြာဝေလျက်ရှိသော မိခင်မေတ္တာ အရောင်အရှိန်သည် ကောင်းကင်ရှိ ကြယ်တစ်ပွင့်မှ ရောင်ရှိန်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။

အီး-အိပ်ချ်-ချားပင်

\* \* \* \* \*

### Faith

To believe with certainty we must begin with doubting. Faith that is strong and steadfast is faith that has not feared to ask questions. Faith that has met doubt and overcome is mighty.

Anon.

### ယုံကြည်မှု

သေသေချာချာ ယုံကြည်ရန်အတွက် သံသယနှင့် စရပေမည်။ အင်အားကြီးလျှင် နိုင်မြဲသော ယုံကြည်မှုသည် စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများ ပြုလုပ်ရန် မဝံ့မရဲမဖြစ်ခဲ့ပေ။ သံသယနှင့် ကြုံတွေ့ပြီးလျှင် ယင်းသံသယကို ကျော်လွန် နိုင်နင်းပြီးသော ယုံကြည်မှုသည် အင်အားကြီး လှပေသည်။

အဆိုရှင် အမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Peace in the World

If there is righteousness in the heart, there will be beauty in character. If there is beauty in character, there will be harmony in the home. If there is harmony in the home, there will be order in the nation. If there is order in the nation, there will be peace in the world.

Chinese Proverb

### ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး

နည်းသားထဲမှာ သမာသမတ်စိတ်ထားရှိလျှင် စာရိတ္တ ကောင်းမွန်လှပေမည်။ စာရိတ္တ ကောင်းမွန်လှပလျှင် အိမ်တွင်း ညီညွတ်မှုရှိမည်။ အိမ်တွင်း ညီညွတ်မှုရှိလျှင် တိုင်းပြည်မှာ ညီညွတ်မှု ရှိမည်။ တိုင်းနိုင်ငံတွင် စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းမှုရှိလျှင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ခြံ့ပေလိမ့်မည်။

တရုတ်စကားပုံ

### One Step to Adventure

So often we act as though some iron-clad rule prevented us from setting foot on unfamiliar ground. We tend to repeat the same old things in the same old ways, to be wary of trying anything new. Yet just one step from our well-beaten paths of habit can, on occasion, take us to the land beyond the rainbow.

Such a step need not be large or risky or irrevocable. It need not even have a particular goal. But, for it to fill our hearts with that special thrill of discovery, it must be a genuine start toward an unexplored realm.

The roads to adventure are never distant. There are many of them, and they all begin at our own front door ... just one step away.

**Elizabeth Starr Hill**  
in article "One Step to Adventure"  
in Reader's Digest, October 1965.

### စွန့်စားခန်းသို့ ခြေတစ်လှမ်း

မကြာခင် ဆိုသလို ကျွန်မတို့ဟာ မကျွမ်းတဲ့ ဒေသပေါ်မှာ ခြေချဖို့ မဖြစ်နိုင်အောင် ခြေတစ်လှမ်းမှ ချည်နှောင်ထားတဲ့ ဥပဒေ အခိုင်အမာ တစ်ခုခုက တားထားသလို ပြုစုကြတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ လုပ်နေကျဟာတွေကို လုပ်နေကျနည်းတွေနဲ့ လုပ်နေကြတယ်။ အသစ်တစ်ခုခု စမ်းလုပ်ရမှာ မဝံ့မခြံဖြစ်နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ လျှောက်နေကျ လမ်းဟောင်းတွေထွက်ပြီး ခြေတစ်လှမ်းပဲ လှမ်းလိုက်ရင် အနိက်အလှည့် သင့်တဲ့အခါမှာ သက်တန်ဆန်းကြီး ဟိုဘက်က ဒေသသစ်ကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ခြေလှမ်းဟာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခြေလှမ်းမျိုး ဖြစ်ဖို့ မလိုဘူး။ အန္တရာယ် ရှားတာကို သိလျက်နဲ့ အရဲစွန့်ရတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြန်ပြင်၊ ပြန်အဖတ်ဆည်လို၊ ရေတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီခြေလှမ်းဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားမှာ အသစ်တစ်ခုခုတွေ့ရလို့ ကျောစိမ့်သွားသလို စိတ်လှုပ်ရှားမှု အာရုံထူးပေါ်ပေါက်ဖို့အတွက် မကြိုးပမ်းရောက်ဖူးတဲ့ နယ်ပယ်ကို ဦးတည်တဲ့ အစ၊ အစစ် ဖြစ်ရမယ်။

စွန့်စားခန်းကိုသွားတဲ့ လမ်းတွေဟာ ဘယ်တော့မျှ မဝေးပါဘူး။ အများကြီးလည်း မှီခိုတယ်။ အဲဒီလမ်းအစဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အိမ်ရှေ့တံခါးမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ခြေတစ်လှမ်းသာ ထွက်ဖို့ပါပဲ။

အဲလစ်ဇဘက်သ်-စတား-ဟစ်လ်

### Machines

Machines are beneficial to the degree that they eliminate the need for labour, harmful to the degree that they eliminate the need for skill.

W. H. Auden  
in "A Certain World"

### စက်များ

စက်များဟာ ပင်ပန်းကြီးစွာလုပ်ရရှိဆိုတာကို ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်တဲ့အထိ အကျိုးကျေးဇူးရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ လူ့စွမ်းကျွမ်းကျင်မှု လိုတာကို ပယ်ဖျက်နိုင်တဲ့အထိလည်း အန္တရာယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး ဒဗလျူ-အိပ်ချ်-ဒေအာဒ်

\* \* \* \* \*

### The Climber

He who would climb a tree must grasp its branches, not the blossoms.

Thackeray.

### သစ်ပင်တက်သူ

သစ်ပင်တက်မည့်သူဟာ သစ်ကိုင်းများကို ကိုင်ရမယ်။ ပန်းပွင့်တွေကို ကိုင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အင်္ဂလိပ် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဝီလျံ သက္ကဇော့

\* \* \* \* \*

### Longer Working Day

The higher men climb their longer working day. Any young man with a streak of idleness in him may better make up his mind at the beginning that mediocrity will be his lot. Without immense, sustained effort he will not climb high, and even though fortune or chance were to lift him high, he would not stay there. For to keep at the top is harder almost than to get there. There are no office hours for leaders.

Cardinal Gibbons.

### အလုပ်ချိန် နေ့တာ ပိုရှည်သည်

သူတကာထက် ပို၍ မြင့်သော အဆင့်ရှိသူတို့သည် အလုပ်ချိန် နေ့တာရှည်သည် တက်ကြသည်။ ပျင်းသည့် ဉာဉ်ရှိသော လူငယ်သည် ယခုဘဝ အစမှာပင် သူ့ဘဝမှာ

လူတစ်ယောက် အဖြစ်နှင့် နေရလိမ့်မည် ဟူသော အသိဖြင့် မိမိဘဝအတွက် စိတ်  
ထိတ်နိုး သင့်သည်။ ကြီးမားသော ဇွဲသတ္တိမရှိဘဲနှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်သည့် ဘဝသို့  
တက်နိုင်မည် မဟုတ်။ ကံကောင်း၍ အမြင့်သို့ရောက်သည် ဆိုငြားလည်း ဇွဲ သတ္တိမရှိလျှင်  
အမြင့်ဘဝ၌ ကြာရှည်နေနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အမြင့်ဘဝတွင် အခြေတည်ရန်မှာ အမြင့်  
သို့ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းရခြင်းထက် အတော်ပင်ပို၍ ခက်ခဲသည်။ ခေါင်းဆောင်  
မူဝါဒ၊ ရုံးချိန်ဟူ၍ မရှိပေ။

ခရစ်ယန် ဂိုဏ်းချုပ်ကြီး ဂစ်ဘွန်း

\* \* \* \* \*

### Easiest Way

The easiest way to get into trouble is to be right at the wrong

Sunshine Magazine.

### အလွယ်ဆုံး နည်းလမ်း

ဒုက္ခရောက်ဖို့ အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အချိန်အခါမသင့်ဘဲ အမှန်ပြော၊ အမှန်  
ထုတ်ခြင်းပါပဲ။

ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Making Mistakes

If you must mistakes, be sure to make them in the presence of  
people who will help you to interpret them, and who will give you the  
kind of new courage so that you won't make the same kind of mistakes  
again.

Walter MacPeck

### အမှားများလုပ်ခြင်း

သင့်မှာ အမှားများလုပ်ရမယ်ဆိုလျှင် ကိုယ့်ကို ကူညီပြီး အမှားတွေကို စိစစ်ဝေဖန်ပေး  
မယ့် လူတွေရှေ့မှာ လုပ်ဖြစ်ပါစေ။ အဲဒီလူတွေက ဒီအမှားမျိုး နောက်ထပ်မလုပ် ဖြစ်အောင်  
သတ္တိသစ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဝေါလ်တာ-မက်ပက်ခ်

\* \* \* \* \*

### Be Brief

If you would be pungent, be brief. For it is with words as with  
sunbeams ... the more they are condensed, the deeper they burn.

Rabert Southey.



### တိုတိုတုတ်တုတ်

ပြောရာ ရေးရာမှာ စူးစူးရှရှ ထိထိရောက်ရောက် ဖြစ်ချင်ရင် တိုတိုတုတ်တုတ် ပြောဖို့ ရေးပါ။ စကားလုံးတွေဟာ နေရောင်ခြည်တွေနဲ့ တူပါတယ်။ ရောင်ခြည်တွေကို စုစည်း လိုက်လျှင် ထိရောက်ပေလိမ့်မယ်။

ဗြိတိသျှကဗျာဆရာကြီး ရောဘတ်-ဆောက်သီး

\* \* \* \* \*

### Silences

Silences separate more than distances.

CoCo Chanel

### ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားမပြောဘဲ နေတာတွေဟာ ဝေးလံ ဒေသတွေမှာ ခွဲခွာနေရတာထက် ပိုပြီး ကွဲကွာတယ်။

ပြင်သစ် ရေမွှေးဘုရင်မ ကိုကို-ရှနဲလ်

\* \* \* \* \*

### Great Man and Humility

I believe that the first test of a truly great man is his humility. I do not mean by humility, doubt his own powers. But really great men have a curious feeling that the greatness is not in them but through them. And they see something divine in every other man, and are endlessly, foolishly, incredibly merciful.

John Ruskin

### ကြီးမြင့်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် နိဝါတ တရား

စစ်မှန်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဟုတ်မဟုတ် စမ်းသပ်ရာတွင် ပထမအချက်မှာ ယင်း ပုဂ္ဂိုလ် ၏ မိမိကိုယ်မိမိ နှိမ့်ချခြင်းဟူသော နိဝါတ တရားဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ နှိမ့်ချ သည်ဟူရာ၌ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်ဝယ် တန်ခိုးသတ္တိရှိမှ ရှိပါသလော ဟူသော သံသယ ရှိသောကြောင့် မဟုတ်ပေ။ အကယ်စင်စစ် မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ထူးဆန်းသော စိတ် ဘားတစ်ခု ရှိ၏။ ယင်းသည် မြင့်မြတ်ခြင်းသည် သူတို့၌ မရှိ။ သူတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ် ပေါ်လာခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည် ဟူ၍ပင်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အခြား အခြားသော သူများ ၌လည်း ထူးခြားမြင့်မြတ်သော အရည်အချင်းတစ်ခုခု ရှိသည်ဟူ၍ မြင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပူတို့၌ မကုန်ဆုံးနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားသော ကရုဏာရှိကြပေသည်။

ဗြိတိသျှ အတွေးအမြင်ပညာရှင်  
စာရေးဆရာကြီး ဂျွန်-ရပ်စကင်း

### Memory

The true art of memory is the art of attention.

Samuel Johnson

### အမှတ်သညာ

စစ်မှန်သော အမှတ်သညာ အတတ်ပညာသည် အာရုံစူးစိုက်မှု အတတ်ပညာပင်

ဆယ်ရှုယယ်လ်-ဂျွန်ဆင်း

\* \* \* \* \*

### Mass Media and The School

The posing of incidental education (learning in a cinema, in a cafe, in the street or at the stadium) against institutionalised education arises from the profoundly erroneous idea that the development of mass information media means that they can fully replace systematic schooling.

It seems obvious that in modern society the processing of vast amounts of all types of information requires the assimilation of precisely systematised knowledge and skills. Of course, information can be picked up anywhere, in a cafe, in the cinema, in the street. But scientific knowledge can come only from organised education... primarily at school.

Moreover, the task of the school is to teach people how to study... to enable the individual to master knowledge independently, to develop his cognitive power to generate a thirst for knowledge.

School — an institution set up for the communication of systematic knowledge from generation to generation... was and would remain the decisive factor in the shaping of a man's personality.

From an article by

Dr. Artur Petrovsky, Member of the USSR Academy of Pedagogical Sciences.

(SPUNIK, Sept '73)

### လူထုဆက်သွယ်ရေးနှင့် စာသင်ကျောင်း

ကြို့လျှင် ကြို့သလို ရယူသောပညာ (ရှုပ်ရှင်မှာဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ဖြစ်စေ၊ သစ်ထဲမှာဖြစ်စေ၊ အားကစားရုံမှာဖြစ်စေ ရသောပညာ) ကို စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းထားသော ကျောင်းပညာနှင့် ယှဉ်တွဲစဉ်းစားခြင်းသည် လူထုဆက်သွယ်ရေးက ပေးသော သိမှတ်ဖွယ်ရာ တို့ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာတို့သည် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်

သော ကျောင်းသင်ကြားမှုနေရာတွင် အစားထိုးနိုင်သည် ဟူသော နက်နဲစွာ မှားယွင်းသော အတွေးအမြင်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ချေသည်။

ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ သတင်းထုတ်ဖော်ခြင်း ပုံစံအမျိုးအစားအားလုံး ထုတ်လုပ်ခြင်းကို စနစ်တကျ ဆည်းပူးအပ်သော အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်တို့အဖြစ် တိကျစွာ ညှိနှိုင်းစုစည်းရန် လိုအပ်သည်။ မှန်ပေသည်။ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာတို့ကို မည်သည့်နေရာမှမဆို ကောက်ယူနိုင်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ ရုပ်ရှင်၊ လမ်းပေါ်မှာ ထိုပညာမျိုးကို ကောက်ယူနိုင်သည် မှန်၏။ သို့သော် သိပ္ပံနည်းကျ အသိပညာသည် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းထားသော ပညာရေးဌာန၊ အခြေခံသဘောအားဖြင့် စာသင်ကျောင်းမှသာ လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် ကျောင်း၏တာဝန်မှာ လူတို့အား လေ့လာဆည်းပူးနည်းကို သင်ပေးရန်ပင် ဖြစ်သည်။ မှုိုလ်အသီးသီးအား ပညာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းစွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်စေသည်။ ပညာကို ဆည်းပူးလိုသော ပြင်းပြသည့်ဆန္ဒ ပေါ်ထွန်းနိုင်သော သိမှတ်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေသည်။

စနစ်တကျ စီမံဖွဲ့စည်းထားသော ပညာကို မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့်တို့အား အစဉ်အဆက် ပေးနိုင်ရေးအတွက် တည်ထောင်သော ကျောင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အသွင်သဏ္ဍာန် ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပဓာန အကြောင်းရပ်အဖြစ် ယခင်ကတည်းက ရှိခဲ့သည့် ယခုလည်း ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ စာသင်ကြားရေး သိပ္ပံပညာများ အဖွဲ့အစည်းကြီး၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါက်တာ အာထား-ပက်ထရိုးစ်စကီ၏ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ်သည်။  
(ဆိုဗီယက်မဂ္ဂဇင်း "စပျဉက်" စက်တင်ဘာ ၁၉၇၃ ခု)

\* \* \* \* \*

### Knowledge

Knowledge, in truth, is the great sun in the firmament. Life and power are scattered with all its beams.

Daniel Webster

### ပညာ

ပညာသည် အမှန်အားဖြင့် ကောင်းကင်ကြီးတွင် ကြီးမားသော နေမင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘဝနှင့်စွမ်းအင်တို့ကို နေမင်းကြီး၏ ရောင်ခြည်များအားလုံးဖြင့် ဖြန့်ကြဲထားသည်။

အမေရိကန် ဘာသာစကား ပညာရှင် ကမ္ဘာကျော် အဘိဓာန်ကျမ်းပြုဆရာကြီး ဒဲနီးယယ်လ်-ဝက်စ်စကား

\* \* \* \* \*

### The Old and the New

Toward the end of the book (*Demian* by Herman Hesse) Demian says to his friend Sinclair. "There will be war. (The time was 1914)

... you will see, Sinclair, that this is just the beginning. Perhaps, ... will become a great war, a very great war. But even that, is just the beginning. The new is beginning and for those who cling to the old the new will be horrible. What will you do?"

The right answer would be: "Assist the new without sacrificing the old." The best servitors of the new... Hesse in an example... may be those who know and love the old and carry it over into the new.

The above is the concluding passage of an introduction to Herman Hesse's Demian, dated April 1947, by Thomas Mann.

**အဟောင်းနှင့်အသစ်**

ဟာမင်-ဟက်ဆေး၏ 'ဒေဗီးယန်း' မည်သော ဝတ္ထုစာအုပ်အဆုံးနားတွင် ဒေဗီးယန်း သူ့ပိတ်ဆွဲ ဆင်းကလဲယား ကို ပြောသည်။ စစ်ဖြစ်တော့မယ်။ (ထိုအချိန်အခါသည် နှစ် ၁၉၁၄ ခုနှစ် ဖြစ်သည်။) ဆင်းကလဲယား မင်း ကြည့်နေ။ ဒါဟာ အစပဲရှိသေးတယ်။ စစ် ခစ်ကြီး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တာတောင်မှ ဆင်းနီးမှာ။ အသစ်ဟာ အစပဲ။ အဟောင်းကို တွယ်ယိုနေသူတို့အပို့ အသစ်ဟာ ကြောက်ရွံ့ ရာကြီး ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ 'ကဲ- မင်း ဘာလုပ်မလဲ'

ထိုပေးခွန်၏ မှန်သောအဖြေသည် ဤသို့ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အသစ်ကို ကူညီ။ အဟောင်းကို မစတေးဘဲ ကူညီရမယ်။ ဟက်စ် ကဲ့သို့ အသစ်ကို အကောင်းဆုံး ပြုသူတို့ ဖြစ် အဟောင်းကိုသိ၍ ချစ်မြတ်နိုးသူတို့ ဖြစ်လေရာ ထိုအဟောင်းကို အသစ်ထံသို့ သွတ် ချင်ရန် ပို့ဆောင်ကြသူများ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အထက်ပါ စာပိုဒ်သည် နိုဗဲလ်ဆရာ ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး တောမတ်စ်-မန်း ရေးသော ဟားမင်းဟက်ဆေး၏ 'ဒေဗီးယန်း' ဝတ္ထုနိဒါန်း၏ နိဂုံးပိုင်း ဖြစ်သည်။

\* \* \* \* \*

**Walk in the Countryside**

There is more to be felt and learned about the world and oneself in half an hour's walk up a country hillside than in a flight around the earth at twice the speed of sound.

Charles Yost  
in "The Age of Triumph and Frustration"

**တောပိုင်း၌ လမ်းလျှောက်ခြင်း**

တောပိုင်းရှိ တောင်ကုန်းကလေးပေါ်သို့ နာဇီဝက်မျှတက်၍ လျှောက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာ ခြေကို အသံထက် နှစ်ဆမြန်သော အရှိန်နှုန်းဖြင့် လေယာဉ်ပျံသန်း၍ ပတ်ခြင်းထက် ကမ္ဘာ အကြောင်း၊ မိမိအကြောင်းကို ခံစားစရာ၊ သင်ခန်းစာရစရာများ ပို၍ရနိုင်သည်။

ချားလ်စ်-ယော့စ်  
'အောင်မြင်ခြင်းနှင့် စွဲနိမ့်စိတ်ပျက်ခြင်း' ဆောင်းပါးမှ

### Science Discovers Problems

In science there is no guarantee that an investigator will ever solve the problem that concerns him or, for that matter, that anyone else will ever solve it. Solutions are found, to be sure, and the advance of technology depends on them. But the lifeblood of science is the new problems that seem to multiply as quickly as the old ones are solved. Indeed, science may be regarded as a highly organised way of discovering problems and thereby continually replenishing surprise.

**John Pfeiffer**  
in **New Yourk Times**  
**Book Review.**

### သိပ္ပံပညာ ပြဿနာပေါ်သည်

သိပ္ပံပညာတွင် သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်က သူနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟူသော အာမခံချက် ဘယ်တော့မျှ မပေးနိုင်ပေ။ အခြားပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးကလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟုလည်း မဆိုသာပေ။ အဖြေများရှာ၍ တွေ့နိုင်သည်မှာ မှန်၏။ နည်းပညာ တိုးတက်ရေးသည် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုများအပေါ်တွင် တည်သည်။ သို့သော် သိပ္ပံ၏ အသက်သွေးသည် ပြဿနာသစ်များပင် ဖြစ်၏။ ပြဿနာသစ်များမှာလည်း ပြဿနာဟောင်းများအတွက် အဖြေရှာ၍ ချဉ်းသည်နောက် ချက်ချင်းပင် အငြိုင်းအရိုင်း ပေါ်ထွက် ပွားများလာသည်။ တကယ်တော့ သိပ္ပံပညာကို ပြဿနာဖော်ထုတ်ရန် အကြီးအကျယ် စနစ်တကျ ပြုလုပ်ထားသော နည်းလမ်းတစ်ခုဟု အမှတ်ပြုနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ ပြဿနာသစ်များ ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် အံ့အားသင့်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များကို အမြဲတမ်း ဖြည့်တင်းပေးနေသည်ဟုလည်း မှတ်ယူရပေလိမ့်မည်။

နယူးယော့တိုင်းစာအုပ် ဝေဖန်မှုကဏ္ဍ၌  
ဂျွန်ဖိုက်စား ရေးသော ဆောင်းပါးများ

\* \* \* \* \*

### Total Solitude

In today's crowded civilization and in this busy and active society, man is finding it increasingly difficult to indulge one of the most priceless luxuries which life can give to him: occasional total solitude.

Being alone does not mean being lonely. It means cutting off the external, the superficial, and the superfluous, and seeking instead the inner strength which one finds best in solitude. It enriches the spirit and enables the man, and one who denies himself its refuge is not living life to its fullest.

**Henry King**

### တစ်ကိုယ်တည်း လုံးလုံးလျားလျားနေခြင်း

ယခုခေတ် လူတွေပြည့်ကြပ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်၊ ယခုကဲ့သို့သော အလုပ်  
လုပ်ရားနေရသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် လူ့ဘဝက လူသားအား ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့်  
ပြတ်နိုင်သော စည်းစိမ်တစ်ခုကို ရရန်ခဲယဉ်းကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ယင်းစည်းစိမ်  
အခွင့်အလှည့်သင့်သည့်အခါ တစ်ကိုယ်တည်း လုံးလုံးလျားလျား ပြတ်ပြတ်  
နေထိုင်ခြင်းဟူသော စည်းစိမ်ပင်ဖြစ်၏။

တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်းသည် အထီးကျန်ဘဝ မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ နေခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်  
အပြင်အပက်များ၊ အပေါ်ယံကိစ္စများ၊ အပိုသက်သက်ဖြစ်သော ကိစ္စများကို ဖြတ်တောက်  
အတွင်းသန္တာန်ရှိ အင်အားကို ရှာဖွေရယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းအင်အားကို  
စိတ်ဓာတ်ကို ကြွယ်ဝစေသည်။ လူသားသည် မြင့်မြတ်ခြင်း အဖြစ်သို့  
ထိုကေစာရီဘဝကို မလိုချင်ဟု ငြင်းပယ်သော သူသည် လူ့ဘဝ၌ အပြည့်ဝဆုံး  
အခြေသို့ရောက်ကာ အသက်ရှင်နေသည် မဟုတ်ချေ။

ကြီးပွားရေး ဆောင်းပါးရှင် ဟင်နီ-ကင်းင်

\* \* \* \* \*

### Keeping a Secret

You have become a mature person when keeping a secret gives  
more satisfaction than passing it along.

N.J. Pitman  
in "Grove Review"

### လျှို့ဝှက်ချက် သိမ်းဆည်းခြင်း

လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို သိမ်းဆည်းထားခြင်းသည် လျှို့ဝှက်ချက်ကို လျှောက်ပြောခြင်း  
ထက်ပို၍ ကျေနပ်သည်ဟူမူ သင်သည် ရင့်ကျက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာလေပြီ။

အဲန်-ဂျေ-ပစ်မင်း

\* \* \* \* \*

### Monuments

Men who deserve monuments do not need them.

Gene Fowler

### ကျောက်ရုပ်ကျောက်တိုင်များ

ဂုဏ်ပြုအထိမ်းအမှတ် ကျောက်ရုပ်များ၊ ကျောက်တိုင်များ စိုက်ထူခံထိုက်သူတို့သည်  
ဆင်းတုကို မလိုပေ။

ဂျိမ်းန့်-ဖောင်းလား

\* \* \* \* \*

### War Hater

General George Catleth Marshall, one of the finest military leaders the United States ever produced, had a genuine hatred of war. During World War II, he saw to it that President Roosevelt got a casualty chart with figures marked in colour. "Otherwise," said the general, "You get hardened to these things. You have to be very careful to keep them in the forefront of your mind."

From Forest C. Pogue  
in *George C. Marshall:  
Organiser of Victory*  
(Viking Press)

### စစ်မုန်းသူ

ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဂျော့ကာကတ်ထ်လက်သ်-မာရှယ်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ယေဘုယျ ခဲ့သည့် အလွန်တော်သော စစ်ခေါင်းဆောင်များတွင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မာရှယ်သည် စစ်တိုက်မှုကို မုန်းသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက သူသည် သမ္မတကြီးရူးဗဲလ်ထ်ထံသို့ ကျဆုံးသူ အရေအတွက်ကို အရောင်ဖြင့်ရေး၍ ပေးစေသည်။ "ဒီလိုမလုပ်ရင် ဒီလို ကျဆုံးခြင်းမျိုးကို စိတ်မထိခိုက်ဘဲ အမှတ်မထင် ပြုနေသွားလိမ့်မယ်။ ဒီကျဆုံးသူဦးရေကို စိတ်မပျက်မှာ ရှေ့ဆုံးက အထူးဂရုစိုက်ထားဖို့ လိုတယ်" ဟု ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက ဆိုလေသည်။

ဖော့ရက်ထ်-စီ-ပိုင် ရေးသား  
ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မာရှယ်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

\* \* \* \* \*

### Nature Has No Favourites

Nature has no favourites, and man, in spite of all his genius, has no more value for her than any of the millions of other species.

From "The Substance of Man"  
by Jean Rostand

### သဘာဝမှာ မျက်နှာသာပေးတာ မရှိ

သဘာဝမှာ မျက်နှာလိုက်သူ၊ မျက်နှာသာပေး ခံရသူဟူ၍ မရှိပေ။ လူသားတို့သည် ဤဉာဏ်ကြီးရှိခြင်းလည်း အခြားသော သတ္တဝါ အရာဝတ္ထု အမျိုးအစားပေါင်း သန်းသန်း များစွာထက်ပို၍ တန်ဖိုးထားခြင်း မခံရချေ။

ဂျိန်းရော့စတန်

\* \* \* \* \*

### Detective Story

"If you're wanting to empty your mind of problems, I do read the latest detective story which is a marvellous way of relaxing."

**Margret Thatcher,**  
former Secretary of State  
for Education and Science  
from an interview which appeared  
in Listener. 5th September 1974.

### စုံထောက်ဝတ္ထု

"ပြဿနာတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲက သွန်ထုတ်လိုက်ချင်ရင် ကျွန်တော် နောက်ဆုံးထွက် စုံထောက်ဝတ္ထုကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်တာပဲ။ အဲဒါဟာ အပန်းဖြေတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ အံ့လောက်အောင်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ"

၁၉၇၄ ခုနှစ်က ပညာရေးနှင့် သိပ္ပံရေးရာဝန်ကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်သောမားဂရက်သက်ချာ

\* \* \* \* \*

### Duty

Duty is one and invariable: it requires no impossibilities, nor can it ever be disregarded with impunity.

**Henry David Thoreau**

### တာဝန်

တာဝန်သည် မပြောင်းမလဲ၊ တစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ မဖြစ်နိုင်ဟူသော အရာများကို လက်မခံ။ အပြစ်ဒဏ်မခံရဘဲ လျစ်လျူရှု၍ ဘယ်သောအခါမျှ မရပေ။

အမေရိကန် သဘာဝ စာရေးဆရာကြီး ဒေးဗစ်သောရော

\* \* \* \* \*

### Actions and the Spirit

You cannot have a proud and chivairous spirit if your conduct is mean and paltry, for whatever a man's actions are, such must be his spirit.

**Demosthenes,** as quoted by  
**Hugh Sidey** in his "The Presidency"  
column in **TIME Magazine**  
Sept 29, 1980.



### လုပ်ရပ်နှင့် စိတ်ဓာတ်

အကယ်၍ သင့်ပြုမှုလုပ်ဆောင်ချက်သည် သေးနုတ်ယုတ်ညံ့လျှင် သင့်မှာ ဂုဏ်ထူး  
လောက်သော ရက်စရာရည်မှန်သည် စိတ်ဓာတ်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ လူတစ်ယောက်၏  
လုပ်ရပ်တို့သည် မည်သို့ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် ယင်းသို့ပင် သူ၏ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပေသည်။

ဂရိပညာရှိကြီး ဒီမော့စ်သနိုးစ်  
(တိုင်း မဂ္ဂဇင်း၊ စက်တင်ဘာ ၂၉ ရက်၊ ၁၉၈၀  
ထုတ်တွင် ပါရှိသော ဟူး-ဆိုက်ဒီး၏ ဆောင်းပါးတွင်  
ထည့်ထားသည့် အဆိုအမိန့်ဖြစ်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Power of Morality

Whoever speaks with the power of morality on his side gains enormous practical power.

Michael Novak

### စရုဏအင်အား

မည်သူမဆို သူ့ဘက်မှာ စရုဏအင်အား (မှန်သော၊ တရားရာကျသော အင်အား)  
ဖြင့် ပြောလျှင် ထိုသူသည် လက်တွေ့အင်အား တန်ဖိုးဩဇာအာဏာ ပြောက်ပြားစွာ ရရှိ  
သည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံရေးသုတေသီ ဖိုက်ကယ်လ်-နီးဇက်စ်

\* \* \* \* \*

### What Is Courage

Civilized, circumscribed people are dazzled by showy courage: the Mexican at Acapulco who dives off a cliff into an ebbing sea, racing-car drivers with chiseled faces, trapeze artists, bystanders who run through flames to save strangers.

But there is a truer courage, more gallant and practically invisible, in the steadfastness of ordinary people in monotonous jobs, in parents who matter-of-factly raise handicapped children, in those who live in never-ending pain without hating the well, in adults who, stalwartly giving up malice and superstition, teach themselves to relax and trust. This kind of courage people rarely recognise in themselves.

June Callwood in an article,  
"What is Courage?"  
in Reader's Digest.  
April 1965.

### သတ္တိဆိုတာ ဘာလဲ

ယဉ်ကျေး၍ ကန့်သတ်မှုအမျိုးမျိုး ခံရသော လူတို့သည် မျက်နှာပန်းလှသော၊ ပြစား  
 သော သတ္တိကို အကြီးအကျယ် အံ့ဩကြသည်။ ယင်းသတ္တိတို့မှာ အကားပတ်လ်ကိုး  
 နှင့် တမ်းပါးစောက်ပေါ်မှ အောက်ရှိ ဒီရေကျသော ပင်လယ်ထဲသို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးပြသော  
 လူတို့သည်သာ။ ရုပ်တုသဖွယ် မျက်နှာထားမျိုးနှင့် ကားပြိုင်ပွဲဝင်သမားများ၊ ကောင်းကင်ဘား  
 ကစားသူများ၊ မီးလောင်ရာသို့ လာကြည့်သူထဲမှ အချို့က သူစိမ်းပြင်ပြင်တို့အား ကယ်ဆယ်  
 ခဲ့ပြီးထံသို့ယူ ပြေးဝင်သူများ၊ ယင်းတို့သတ္တိသည် အများမြင်အောင် ပြစားသော သတ္တိ  
 တို့မှာ ဖြစ်သည်။

ထိုအပေါ်ယံ ထင်ရှားစွာပြသည့် သတ္တိအပြင် ပို၍ စစ်မှန်သော အခြားသတ္တိ ရှိပါ  
 သည်။ ယင်းသတ္တိသည် ပို၍ အင်အားရှိသော သတ္တိဖြစ်သည်။ သို့သော် အများက မမြင်နိုင်  
 သော ယင်းသတ္တိမျိုးကို ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်များတွင် တည်ကြည်ခိုင်မြဲစွာ လုပ်နေ  
 သော သာမန်လူများတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ဒုက္ခိတ သားသမီးတို့ကို ဝတ္တရားကျေပွန်စွာ စိတ်  
 ညီညွတ်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်ကြသော မိဘများမှာလည်း တွေ့နိုင်သည်။ အဆုံးမသတ်နိုင်  
 သော ဝေဒနာဒဏ်များကို ခံစား၍ ဘဝမှာ ဆက်လက်နေထိုင်ကာ ကျန်းမာသူများကို မနာလို  
 ချစ်ခင်စေသော ဝေဒနာရှင်များမှာလည်း တွေ့နိုင်သည်။ မနာလိုမှု၊ အယူသည်မှုတို့ကို စိတ်  
 ညီညွတ်စွာ အင်အား ခိုင်မာစွာ ပစ်ပယ်ပြီးလျှင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာ  
 ယုံကြည်အပ်သည်တို့ကို ယုံကြည်လျက်ရှိသော လူရွယ် လူလတ်တို့၌လည်း ယင်းသတ္တိ  
 မျိုးကို တွေ့နိုင်ပေသည်။ ယင်းသတ္တိမျိုးကို လူတို့က သူတို့၏ သတ္တိနှင့်ရှိသည်ဟူ၍ အသိ  
 မရှိဘဲ ပြခဲ့လှချေသည်။

ဂျွန်-ကောလ်ဇ်

\* \* \* \* \*

### Time

Time cannot be added to a person's life, but it can be made more valuable by avoiding waste.

**Luther Burbank,**  
horticulturist

### အချိန်ကာလ

အချိန်ကာလကို လူ့ဘဝတစ်သက်တာထဲသို့ အပိုလောင်းထည့်၍ မရနိုင်သော်လည်း  
 အချိန်ကာလကို ပြန်လီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်သည်။  
 ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း အတတ်ပညာရှင်  
 လူးသား-တားဇဲဒ်စ်

\* \* \* \* \*

### Praise, the Sunlight

Praise is like sunlight to the human spirit; we cannot flower and grow without it. And yet, while most of us are only too ready to apply to others the cold wind of criticism, we are somehow reluctant to give our fellows the warm sunshine of praise.

**Janet Graham**  
in "Profits of Praise"  
(R.D., June 1968)

### ချီးမွမ်းခြင်းနေရောင်

ချီးမွမ်းခြင်းသည် လူ့စိတ်အဖို့ နေရောင်နှင့်တူ၏။ နေရောင်မရှိလျှင် ပန်းပွင့်နိုင်သစ်ပင်မရှိနိုင်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝမှာလည်း ချီးမွမ်းခြင်းမရှိလျှင် မပွင့်လန်းနိုင်ချေသို့သော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အများအားဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အပေါ်သို့ ဝေဖန်ခြင်း၊ ထေအေးကြီး တိုက်ခတ်ဖို့ အမြဲအသင့်ရှိနေကြပြီးလျှင် ဘဝတူအချင်းချင်း အခြားလူများအား ချီးမွမ်းခြင်းဟူသော နွေးထွေးသော နေသာခြင်း ပေးရမှာ (ဘာကြောင့်မှန်းမသိ) ဝန်ထေးနေသလိုလို ဖြစ်ကြချေသည်။

ဂျက်နက်-ဂရေဟမ်

\* \* \* \* \*

### Good Compliment

I can live for two months on a good compliment.  
**Mark Twain**

### ချီးမွမ်းစကား

ကျွန်ုပ်သည် ချီးမွမ်းစကား တစ်ခွန်းရလိုက်လျှင် နှစ်လကြာ နေသာထိုင်သာ ဖို့သွားနိုင်ပါသည်။  
အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မာ့ခ်တွန်း

\* \* \* \* \*

### The Pedestrian

Manufacturers may be able to make the automobile safer in collisions, but there seems to be no way to redesign the pedestrian.  
**Bill Vaughan**

### ခြေလျင်သမား

ဆုတ်လုပ်သူတွေက မော်တော်ကားများကို ကားတိုက်တဲ့အခါမှာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်နိုင်ကြမယ်။ ဒါပေမယ့် ခြေလျင်သမားကိုတော့ ပုံစံအသစ် ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ခြေကောက် ဂိုပုံမရဘူး။

ဘစ်လ်-မောဂဲစ်

\* \* \* \* \*

### Fountain of Content

The fountain of content must spring up in the mind, and he who has so little knowledge of human nature as to seek happiness by changing anything but his own disposition will waste his life in fruitless efforts and multiply the griefs which he proposes to remove.  
Samuel Johnson

### ရောင့်ရဲမှုရေစင်

စိတ်ထဲတွင် ရောင့်ရဲမှုဟူသော စမ်းရေစင် ပန်းထွက်ရလိမ့်မယ်။ မိမိ၏ စိတ်ထားကို ပြောင်းအခြားအရာတို့ကို ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ ချမ်းသာမှုကို ရှာသော လူ့သဘာဝအကြောင်း သိလွန်းလှသည် မအောင်မြင်သော ကြိုးပမ်းမှုများဖြင့် မိမိဖယ်ရှားရန် ကြံစည်သည့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကိုသာ ပွားများစေလျက်၊ မိမိ၏ ဘဝတစ်သက်တာကို ဖြန့်တီးပစ်သည်သာ ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဗြိတိသျှ အတွေးအမြင်ပညာရှင် စာရေးဆရာကြီး  
ဆယ်ဖျူယယ်လ်-ဂျွန်ဆင်း

\* \* \* \* \*

### Generous People

Money-giving is a good criterion of a person's mental health. Generous people are rarely mentally ill people.  
Dr. Karl Menninger

### ရက်ရောသူများ

ငွေကြေးပေးကမ်း လှူဒါန်းမှုပြုခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ကျန်းမာမှုကို စစ်ဆေးရာတွင် ကောင်းမွန်သော စံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရက်ရောသောသူတို့သည် စိတ်ရောဂါရှင် ဖြစ်ခဲ့လှပေသည်။

စိတ်ပညာရှင် ဆရာဝန်ကြီး  
ဒေါက်တာ ကားလ်-မဲနင်းဂီး

### The Best Teachers

The best teachers have always known the joy of watching a student discover the truth for himself, rather than having it handed to him from a book of rules.

From a book  
"Patterns for Life-long Learning"

### အကောင်းဆုံးဆရာများ

အကောင်းဆုံးဆရာများသည် ကျောင်းသားတစ်ယောက် အမှန်တရားကို နည်းနီသူများပါရှိသည့် စာအုပ်ထဲမှထုတ်၍ လက်ကမ်းပေးခြင်း မပြုရဘဲ သူ့ဘာသာသူ့ရှာ၍ တွေ့သည်ကို စောင့်ကြည့်နေရသည့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို အမြဲပင် သိကြပေသည်။

'ဘဝတစ်သက်တာ ပညာသင်ယူမှုပုံစံများ'  
စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Retirement

Retirement from work does not mean retiring from life, and the best way to get the most out of life is to be optimistic. A wise man once said: "Retirement is taking people, turning them into cabbages, and letting them rot." You can avoid this by using your head. There are so many uses for cabbages, as a side-dish, as a regular meal, even as a dessert. Don't rot; activate yourself. There are many less fortunate people who could use the comfort and pleasure of knowing that someone takes an interest in them. It is easier to be a friend than to find one.

David Botwin

### အငြိမ်းစားအနားယူခြင်း

အလုပ်မှ အနားယူအငြိမ်းစားခြင်းသည် ဘဝမှ အနားယူခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို မဆောင်ပေ။ ဘဝမှ အကျိုးအများဆုံး ထုတ်ယူရန် အကောင်းဆုံးနည်းအဖြစ် စိတ်ထား၍ ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တစ်ခါက ပညာရှိတစ်ဦးက ဆိုဖူးသည်။ 'အနားယူ အငြိမ်းစားခြင်းသည် ထူးကဲမှုကို ခေါ်ယူသွားပြီးလျှင် ဂေါ်ဖီထုပ်များကဲ့သို့ ပုပ်သွားစေခြင်းပင် ဖြစ်၏' ဟူ၍ပင်။ ထိုအဖြစ်မျိုးကို မိမိ၏ ဦးနှောက်ကို သုံး၍ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်များကို အသုံးပြုနည်းများစွာ ရှိပေသည်။ အရန်ဟင်းပွဲအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ အလယ်တည့်ဟင်း အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ အချိုပွဲအဖြစ်သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်လို ပုပ်မသွားစေနှင့်။ မိမိကိုယ်မိမိ အလုပ်လုပ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ ကံမကောင်းလှသူများစွာတို့သည် သူ

ထစ်ဦးတစ်ယောက်က ဂရုစိုက်သည်ဟု သိရသဖြင့် စိတ်သက်သာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာ  
ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ လွယ်ပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရရှိတော့ မလွယ်ပေ။  
ဒေးဇစ်ဘော့ထ်ဆင်း

\* \* \* \* \*

### Pause

Learn to pause.... or nothing worthwhile can catch up with you.  
Dorothy Ballard

### ခဏဆိုင်းပါ

အလျင်စလို မလုပ်ပါနဲ့။ ခဏဆိုင်းပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်းလုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ခပ်ဆိုင်းဆိုင်း  
ဆိုင်း အဖိုးတန်တာတွေ သင့်ကို မပီလိုက်ဘဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။  
ဒေါ်ရသီ-ဗဲလတ်ဒ်

\* \* \* \* \*

### Selfishness

Selfishness is a gift of nature. Unselfishness is an achievement.  
Joseph Mayer

### တစ်ကိုယ်ကောင်းသဘော

တစ်ကိုယ်ကောင်းသဘောသည် သဘာဝကပေးသော လက်ဆောင်ဖြစ်သည်။ တစ်  
ကိုယ်ကောင်းစိတ် မထားခြင်းသည် ထူးခြားသော ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေသည်။  
ဂျိုးဇက်-မေးယား

\* \* \* \* \*

### Woman's Role In Society

It is time to leave this question to Mother Nature.... a difficult  
task to fool. You have only to give women the same opportunities  
as men, and you will soon find out what is or what is not in their  
nature. What is in woman's nature to do they will do, and you won't  
be able to stop them.

But you will also find, and so will they, that what is not in their  
nature, even if they are given every opportunity, they will not do,  
and you won't be able to make them do it.

Clare Booth-Luce, on the  
role of woman—from a speech at Claremont Men's College

### လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ မိန်းမ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဒီကိစ္စကို မိခင်သဘာဝတရားဆီသို့ လွှဲလိုက်ဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။ မိခင်သဘာဝတရား ဆိုတဲ့ အဘွားကြီးကို လှည့်စားဖို့ခက်တယ်။ မိန်းမတွေကို ယောက်ျားတွေနဲ့တန်းတူရည်တူ အခွင့်အရေးတွေ ပေးလိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီလို ပေးလိုက်တဲ့အခါ မိန်းမတွေရဲ့ သဘာဝမှာ အနိတယ်၊ ဘာမရှိဘူးဆိုတာ မကြာခင် တွေ့မြင်လာကြပါလိမ့်မယ်။ မိန်းမတွေရဲ့ သဘာဝမှာ ရှိတဲ့ လုပ်နိုင်တာတွေ သူတို့လုပ်လိမ့်မယ်။ ထားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့လည်း သူတို့သဘာဝထဲမှာ မရှိတာတွေ ရှင်တို့ရော သူတို့ပါ တွေ့မြင်လာကြ ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို အခွင့်အရေး အပြည့်အစုံပေးလည်း သူတို့ မလုပ်နိုင်တာတွေ ထုတ် ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်တို့က လုပ်နိုင်လို့လည်း ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အမေရိကန်နိုင်ငံ ကလဲယားစောင့်  
အမျိုးသားကောလိပ်တွင် အမျိုးသမီးအမတ်ဟောင်း  
ကလဲယား-ဘုသ်-လုစ်၏ မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Ideas and Thinking

To have ideas is to gather flowers; to think is to weave them into garlands.

Anne Sophie Swetchme

### စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် တွေးခေါ်ခြင်း

စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ရှိခြင်းသည် ပန်းများကောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တွေးခေါ်ခြင်း သည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပန်းကုံးများအဖြစ် သီခြင်းဖြစ်၏။

အဲနီး-ဆိုဖီ-ဆွက်ရှမီ

\* \* \* \* \*

### Art Is Beauty

The essential quality of art is beauty; art does not exist without beauty. Then what is beauty? In short, beauty is something pleasant to hear and to look at. Geore Santayana defines beauty as pleasure and contends that a thing cannot be beautiful if it does not give us a feeling of pleasure.

From Koreana, an art and culture publication from S. Korea

### အနုပညာသည် အလှ

အနုပညာ၏ အရင်းအနှစ် အရည်အသွေးသည် အလှဖြစ်၏။ အလှမရှိဘဲ အနုပညာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ဆိုလျှင် အလှသည် အဘယ်နည်း။ အတိုချုပ်ဆိုရပါမူ အလှသည် နားပသာဒ မျက်စိပသာဒ (ကြားရသည်မှာ နားပျော်ဖွယ်၊ မြင်ရသည်မှာ နှစ်သက်ဖွယ်) ဖြစ်

အပေရိကန် ကဗျာဆရာ၊ အက်ဆေးဆရာ၊ ဒဿနပညာရှင် ဂျောဆန်တာယားနာ က  
အပေရိကန် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်သည်မှာ အလှသည် သာယာမှုဖြစ်၏။ နှစ်သက်သာယာမှု ခံစားချက်  
အလှမဟုတ်ဟူ၍ပင်။

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံထုတ် အနုပညာစာစောင်  
ကိုရီးယားနားမှ။

\* \* \* \* \*

### Gratitude

Cicero calls gratitude the mother of virtues, the most capital of  
virtues, and uses the words grateful and good as Synonymous terms,  
incomparably united in the same character.

Julius Bates

### ကျေးဇူးတရား

ရှေးခေတ် ရောမပညာရှိကြီး ဆစ်စရီးက ကျေးဇူးတရားသည် ကောင်းမှုများ၏မိခင်  
ဖြစ်သည်။ တာဝန်ဝတ္တရားများ၏ ထိပ်သီးဖြစ်သည် ခေါ်ဆိုသည်။ 'ကျေးဇူးသိသော'နှင့်  
'ကောင်းမွန်သော'ဟူသည့် ဝေါဟာရတို့သည် အနက်အဓိပ္ပာယ် တူသော၊ ခွဲထုတ်၍ မရနိုင်  
သောကံအောင် ပေါင်းလျက်ရှိသော ဝေါဟာရများပင်ဖြစ်၏ဟု ဆိုသည်။

ဂျူးကီယပ်စ်-ဘိတ်လ်စ်  
အင်္ဂလိပ်လူမျိုး ခရစ္စယာန်ဘုန်းတော်ကြီး

\* \* \* \* \*

### Head and Heart

To handle yourself, use your head; to handle others, use your  
heart.

The English Digest

### ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား

မိမိကိုယ်ရေးကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ ဦးနှောက်ကိုသုံးပါ။ သူတစ်ပါး၏ ကိစ္စများ  
ကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ နှလုံးသားကို သုံးပါ။

'အင်္ဂလိပ်နိုင်ဂျက်' မဂ္ဂဇင်းမှ။

\* \* \* \* \*

### Seven Deadly Sins

Seven deadly sins: Politics without principles; wealth without  
work; pleasure without chareacter; business without morality; science  
without humanity; and worship without sacrifice.

E. Stanley Jones



### ဒုစရိုက် ခနစ်ပါး

ခနစ်ပါးသော ဒုစရိုက်တို့မှာ အခြေခံကိုယ်ကျင့်တရားမရှိဘဲ နိုင်ငံရေးလုပ်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်မလုပ်ဘဲ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း၊ စာရိတ္တကောင်းမရှိဘဲ စည်းစိမ်ခံခြင်း၊ သမာမှု မရှိဘဲ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်ခြင်း၊ လူသားတို့အား ထောက်ထားမှု မေတ္တာကရုဏာ မရှိဘဲ သိဉ်းလုပ်ငန်းလုပ်ခြင်း၊ အကျင့်သီလအားထုတ်မှုမရှိဘဲ ဘာသာတရား လိုက်စားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အိ-စတန်လီ-ဂျူးနစ်

\* \* \* \* \*

### Beyond Control

Distance is no longer a serious obstacle due to modern means of travel. But time remains unconquerable. It cannot be expanded, accumulated, mortgaged, hastened or retarded. It is the one thing completely beyond man's control.

John Audubon

### ထိန်းချုပ်မနိုင်

ဝေးလံသော ခရီးအကွာအဝေးသည် ယခုခေတ်ခရီးသွား ယာဉ်များကြောင့် ကြီးသော ပြဿနာ မဟုတ်တော့ပေ။ သို့သော် အချိန်ကာလသည် မည်သူကမျှ အနိုင်ရနိုင်ခြင်း မရှိသော အရာအဖြစ် တည်နေသည်။ အချိန်ကို တိုးချဲ့မရနိုင်။ စုဆောင်းထား၍လည်း မရနိုင်။ ပေါင်နှံ၍လည်း မရနိုင်။ မြန်စေချင်လည်း မရနိုင်။ နှေးစေချင်လည်း မရနိုင်သော အချိန်သည်သာလျှင် လူ၏ ချွတ်ချယ်မှုနယ်ပယ်မှ လုံးဝလွတ်ထွက်နေသော အရာဖြစ်ပေသည်။

ဂျွန်အော့ဒုတ်

\* \* \* \* \*

### Great Men and Women

I studied the lives of great men and famous women and I found that the men and women who got to the top were those who did their jobs they had in hand, with everything they had of energy and enthusiasm and hard work.

Harry S. Truman

### အမျိုးသားကြီးများ အမျိုးသမီးကြီးများ

ကျွန်ုပ်သည် ကြီးမြင့်သော အမျိုးသားများနှင့် ကျော်စောသော အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝများကို လေ့လာခဲ့ပါသည်။ ယင်းသို့လေ့လာ၍ တွေ့ရှိရသည်မှာ ထိပ်တန်းသို့ရောက်သော အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့သည် သူတို့လက်ဝယ်ရှိ အလုပ်များကို သူတို့၌ရှိသော အင်အား စိတ်အားတို့ဖြင့် တက်ကြွစွာ အပင်ပန်းခံ၍ လုပ်ဆောင်ကြကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သမ္မတကြီး တ်ရီ-ထရူးမန်း

### Religion

Religion is not a way of looking at certain things. It is a certain way of looking at everything.

Robert E. Segal

### ဘာသာတရား

ဘာသာတရားဆိုတာ အချို့အရာတွေကို ကြည့်တဲ့နည်းမဟုတ်ပါ။ အရာအလုံးစုံကို ကြည့်တဲ့နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာ ရောဘတ်-အီး-ဆီးဂဲလ်

\* \* \* \* \*

### Degree of Emotion

The degree of one's emotion varies inversely with one's knowledge of the facts... the less you know, the hotter you get.

Berrand Russel.

### စိတ်စေတသိက်၏အဆင့်

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စိတ်စေတသိက် အတက်အကျသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်က အကြောင်းအချက်များ မည်မျှသိသည့် အလျော့အတိုးကိုနိမ့်၍ ကွဲပြားသည်။ အကြောင်းကောင်းကောင်း မသိလေ၊ ခေါ်သိုလေလေ ဖြစ်တတ်သည်။

ဗြိတိသျှအတွေးအမြင်ပညာရှင်ကြီး ဘားထရန်-ရစ်ဇဲလ်

\* \* \* \* \*

### Suffocating a Thought

You can suffocate a thought by expressing it with too many words.

Frank A. Clark

### အတွေးပွန်းစေခြင်း

အတွေးအထင်ကို များလွန်းလှသော စကားလုံးများဖြင့် ခွပ်ပွန်းစေနိုင်သည်။

ဖရင့်-အေ-ကလပ်စ်

\* \* \* \* \*

### Brave Man and Fear

One of the greatest generals in history once said that the brave man is not he who is never afraid, but he who advances in spite of his fear. The truly determined man is not he who is never discouraged, but he who keeps on in spite of it. It is not putting the hand to the plow, but resisting the desire to look back that takes the courage.

“Sunshine,” May 1952

### ရဲရင့်သူနှင့် ကြောက်စိတ်

သမိုင်းတွင် အကြီးမြင့်ဆုံး ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦးက တစ်ခါက ပြောသည်။ ရဲရင့်သူသည် ဘယ်သောအခါမှ မကြောက်သူမဟုတ်။ ကြောက်လျက်နှင့်ပင် ရှေ့သို့တိုး၍ ချီတက်သူ ဖြစ်သည် ဟူ၍ပင်။ စိတ်ဓာတ် တကယ်တမ်း ဗိုင်မာသူသည် တစ်ခါမျှ စိတ်မပျက်ဖူးသူ မဟုတ်ပေ။ စိတ်ပျက်သော်လည်း ဆက်၍လုပ်သူပင် ဖြစ်သည်။ လယ်ထွန်ရာတွင် ထွန်တုံးကို ကိုင်ရုံဖြင့် ကိစ္စမပြီးနိုင်။ နောက်သို့ ပြန်ကြည့်လိုစိတ်ကို တွန်းလှန်ခုခံမှသာ ပြီးစီးနိုင်မည်။ ယင်းသို့ပြုနိုင်ရန် ရဲရင့်သောစိတ်ဓာတ် (သတ္တိ) ရှိမှ ဖြစ်ပေမည်။

အမေရိကန် “ဆန်းရှိုင်” မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Two Classes of People

The world is divided into two classes.... those who go ahead and do things and those who sit and inquire. “Why wasn't it done this way?”

Oliver W. Holmes

### လူနှစ်မျိုး

ကမ္ဘာမှာ လူနှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးက ရှေ့တိုးသွားပြီး လုပ်စရာတွေ လုပ်သည်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ထိုင်ပြီး ‘ဒါကို ဒီနည်းနဲ့ ဘာလို့မလုပ်သလဲ’ လို့ စုံစမ်းသည်။

အမေရိကန် တရားရုံးချုပ် တရားသူကြီး  
အောလီဗား-ဒဗလျူ-ဟုမ်းစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Complaint and Compliment

Everybody knows how to express a complaint, but few can utter a graceful compliment. It's a matter of practice.

“Sunshine”, May 1952

### မကျေနပ်မှုနဲ့ချီးမွမ်းစကား

လူတိုင်းဟာ မကျေနပ်တာကို ဖော်ပြဖို့တော့ သိတယ်။ လူနည်းနည်းကသာ ကျေနပ် ချီးမွမ်းစကား ပြောဆိုတတ်တယ်။

အမေရိကန် "ဆန်းရှင်း" မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Security and Opportunity

There is no Security  
On this earth...  
Only Opportuntiy.

General Douglas MacArthur

### လုံခြုံမှုနှင့်အခွင့်အလမ်း

ဤကမ္ဘာဝယ် လုံခြုံမှုရယ်လို့မရှိ၊ အခွင့်အလမ်းသာ ရှိပေသည်။  
ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မက်အားသား

\* \* \* \* \*

### Fault-Finding

Nothing is easier than fault-finding; no talent, no self-denial, no brains, no character are required to set up in the grumbling business.  
Robert West

### အပြစ်ရှာမှု

အပြစ်ရှာတာထက် လွယ်တာမရှိပါ။ စွမ်းရည်ရှိဖို့ မလိုပါ။ အနစ်နာခံဖို့ မလို။ စာပိတ္တ ကောင်းဖို့ မလို။ ငြီးတွားမှုလုပ်ငန်းမှာ ဒီအရည်အချင်းတွေ ဘာမျှမလိုပါဘူး။  
ရာဘတ်-ဝက်စ်

\* \* \* \* \*

### Poetry and Computer

Some people prophesy that technology will oust poetry, and will itself become the poetry of the future. I do not believe it. Technology produces the functional. When we alight from a plane and turn our backs on it, it ceases to exist for us. Technical devices are like artificial limbs. With the aid of the radio we can hear words spoken thousands

of kilometers away; thanks to television, we can see across vast distances; thanks to computers, we can carry out lightning calculations. But we are the ones who are talking on the radio, performing on TV. In cybernetics it is people who are struggling with their own affairs.

We are told that electronic machines can already be taught to compose verse at the level of the average hack, and that in future the standard will be raised. There will, of course, be a public for such verse. Yet I do not think that genuine poetry need fear any competition. Even the most highly developed machine cannot create anything new, for it can only speak in the words of others. Poetry begins with wonder, and only a living human being is capable of that.

Vadin Shefner  
in "Notes On Poetry",  
an article in SPUTNIK, March 1958,  
from Literaturnaya Gazeta

### ကဗျာနှင့် ကွန်ပျူတာ

တချို့လူတွေက နည်းပညာဟာ ကဗျာကို တိုက်ထုတ်လိုက်ပြီး နောင်ကာလမှာ ကဗျာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ဟောကိန်းထုတ်ကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တော့ မယုံကြည်ပါ။ နည်းပညာဟာ အသုံးပြုစရာပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်တာဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ လေယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်သွားတဲ့ အခါမှာ လေယာဉ်ကို ကျောခိုင်းကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ လေယာဉ်ဟာ အဲဒီအခါ မရှိတော့ဘူး။ နည်းပညာနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ခြေတုလက်တု၊ ကိုယ်အင်္ဂါအတူတွေပဲ တူတယ်။ ရေဒီယိုရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကီလိုမီတာ ထောင်ပေါင်းများစွာမှ ငြိမ်းစကားကို ကြားနိုင်တယ်။ တယ်လီဗီးရှင်းကျေးဇူးကြောင့် အလွန်ဝေးလံတဲ့ နေရာများကို လှမ်းပြင်နိုင်တယ်။ ကွန်ပျူတာကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဂဏန်းအတွက်အချက်ကို ထွက်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ပြီးစီးအောင် တွက်ချက်နိုင်တယ်။ သို့ပေမယ့် ရေဒီယိုမှာ စကားပြောတာ ကျွန်ုပ်တို့လို လူတွေပဲ။ တယ်လီဗီးရှင်းမှာ လှုပ်ရှားပြတာလည်း လူတွေပဲ။ ကိုယ်ထင်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ သက်ဆိုင်ရာမှာလည်း လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ထွေတွေမှာလည်း (နည်းပညာ အကူအညီမပါဘဲ) ကိုယ်တိုင် ရုန်းကန်နေကြရတာပါပဲ။

လှုပ်စစ်တတ်ပစ္စည်းတွေကို အညံ့စားကဗျာရေးသူရဲ့ အဆင့်လောက်မှာ ရှိတဲ့ ထင်မြင်မှုကို ရေးတတ်ဖို့ သင်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ နောင်ကာလမှာ အဲဒီအဆင့်ကို မြှင့်တင်လိမ့်မယ်လို့လည်း ဆိုကြတယ်။ အဲဒီလက်တွေ့ကို ဖတ်တဲ့ပရိသတ် ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီပေမယ့် ကဗျာအစစ်ကတော့ ငြိမ်ဆိုင်လာတာတွေကို ဘာမျှကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။ အခြားဆုံးအဆင့်အထိ ပြုလုပ်ထားတဲ့ စက်တောင်မှ အသစ်ဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမျှ တီထွင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စက်တွေဟာ သူတစ်ပါး ပြောတာကိုသာ ပြန်ပြီး ဆိုနိုင်တာပါ။ ကဗျာဆိုတာ အရာရာမှာ စူးစမ်းစိစစ်ပြီး သိချင်တဲ့ဆန္ဒက စတာပါ။ ဒါမျိုးကို အသက်ရှင်နေတဲ့ လူသားကသာ တတ်နိုင်တာပါ။

ရှုရှားစာပေမဂ္ဂဇင်းမှာ ပါရှိခဲ့  
ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။



### Gratitude

When I find a great deal of gratitude in a poor man, I take it granted there would be as much generosity if he were rich.

A. Pope

### ကျေးဇူးသိမှု

ဆင်းရဲသားတစ်ယောက်မှာ ကျေးဇူးသိမှု များစွာ တွေ့ရှိရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့ဆင်းရဲသားလျှင် ယခု သူ့ကျေးဇူးသိမှုလောက်ပင် ပြောက်မြားစွာ ရက်ရက်ရောရော နှစ်ခြင်းကမ်းလိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး အယ်လိတ်ဇင်းဒါး-ပုင် ၏

\* \* \* \* \*

### Ungrateful Ones

It is another's fault if he be ungrateful but it is mine if I do not give. To find one thankful man, I will oblige a great many that are not so.

Seneca

### ကျေးဇူးမသိတတ်သူများ

ကျေးဇူးမသိတတ်လျှင် မသိတတ်သူ၏အပြစ် ဖြစ်သည်။ မပေးကမ်း မလှူဒါန်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ် ဖြစ်၏။ ကျေးဇူးမသိတတ်သူတစ်ယောက် တွေ့ရှိဖို့ ကျေးဇူးမသိတတ်သူများစွာကို ကျွန်ုပ် ကျေးဇူးပြုမည်။

ရှေးခေတ် ရောမစာရေးဆရာကြီး ဆဲနေးကာ၏

\* \* \* \* \*

### Growing Old

The identification of old age with growing old must be avoided. Growing old is an emotion which comes over us at almost any age. I had it myself between the ages of twenty five and thirty.

E. M. Forster

### အိုခြင်း

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် အိုခြင်းတို့ကို အတူတူပဲဟု ထင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အိုခြင်းသည် စိတ်အခြေအနေတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အသက်အရွယ်မှာမဆို

ထိုစိတ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာပင် ထိုစိတ်အခြေအနေမျိုး အသက် အစိတ်နှင့် သုံးဆယ်ကြားတွင် ပေါ်ခဲ့သည်။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး  
အီး-အဲမ်-ဖော့ကော့

\* \* \* \* \*

### Talking Man

People who never talks nonsense never say anything profound. People who are afraid of being inconsequential are of no consequence.

Generosity.... or the lack of it..... is often the key. I've found that the silent individual is often hostile. The man who so politely conceals his knowledge is usually over-estimating its extent. And a man who never interrupts isn't listening to you. But the man who talks about himself trusts you. And the man who talks shop likes his job.

Don Herold

in "Say Something" (R. D. July '62)

### စကားပြောသူ

အဓိပ္ပာယ်မရှိသည့်စကား ဘယ်တော့မျှ မပြောသူသည် လေးနက်သော စကား တစ်ခွန်းမျှ မပြောချေ။ အရေးမပါဖြစ်ရာမှာ ကြောက်သောသူတို့သည် အရေးမပါသူများသာ ဖြစ်သည်။

ရက်ရောမှု ရှိခြင်း မရှိခြင်းတို့သည် သော့ချက်ဖြစ်တတ်သည်။ နှုတ်ဆိတ်သူသည် များသောအားဖြင့် အာဃာတရှိသူ ဖြစ်သည်။ မိမိ သိသမျှကို ယဉ်ကျေး ရည်မှန်သည့် အနေဖြင့် ဖွင့်ဟမပြောဘဲ နေသူသည် မိမိသိသည့် အကြောင်း၏ အရေးပါမှုအပေါ် ပို၍ တွက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး ပြောဆိုက်တွင် ဘယ်တော့မျှ စကားဖြတ်၍ မပြောသူသည် တကယ်တမ်း နားထောင်နေသူ မဟုတ်ပေ။ ကိုယ့်အကြောင်းပြောသူသည် နားထောင်နေသူကို ယုံကြည်၍ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့အလုပ်အကြောင်း ပြောသူသည် သူ့အလုပ်ကို နှစ်သက်သူဖြစ်သည်။

၁၉၆၂ ခု "ရိုးဒါးစ်-ဒိုင်ဂျက်စ်စ်)ဂ္ဂေဇင်း" ၏  
"တစ်ခုခုတော့ ပြောပါ"  
ဆောင်းပါးရှင် "ဒေါ်နဲ-ဟဲရိုးလ်ဒ်"

\* \* \* \* \*

### Old-Fashioned

Rejecting things because they are old-fashioned would rule out the sun and the moon.

Sunshine Magazine.

### ခေတ်မပီ

ခေတ်မပီတာတွေကို ပစ်ပယ်ခြင်းသည် နေနှင့် လကိုလည်း ပစ်ပယ်ပေလိမ့်မည်။  
ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Science and Tomato

The trouble with science is that the better world for which it is an illusion. Science cannot make the world better. It can only replace old things in the world with new things.

I see in the papers that science has made a square tomato. The papers run on about the advantages of this deed, such as, square tomatoes are easier to pack than tomato-shaped tomatoes; the new square tomato is tougher than its predecessor and can, therefore, be more easily packed by machinery, and so forth.

In all these raves, there is not a word about the square tomato being better than the old tomato.

The purpose of a tomato is to taste like a tomato, and if it doesn't, it is not a miracle, but a failure. If its purpose is to be hard, it might as well be a potato. If its purpose is to be square it might as well be a cardboard box. And if we don't care whether it tastes like a tomato or not, why is science wasting its time making square tomatoes when it could be making cardboard boxes that look like potatoes.

Russel Baker  
"New Yourk Times"

### သိပ္ပံပညာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး

သိပ္ပံပညာ၏ ဖြစ်ထွေးမှာ ယင်းက ကမ္ဘာလောကကြီး ပိုကောင်းအောင် ကြိုးပမ်းသည် ခြင်းသည် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စရာမျှသာ ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာသည် ကမ္ဘာလောက ကို ပို၍ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ချေ။ အဟောင်းပစ္စည်းများကို အသစ်ပစ္စည်းများဖြင့် အစား ခြင်းမျှသာ တတ်စွမ်းသည်။

သိပ္ပံပညာက လေးထောင့်ပုံ ခရမ်းချဉ်သီးများ ထုတ်လုပ်လိုက်ပြီ ဟူသော သတင်း ထို သတင်းစာများမှာ ဖတ်လိုက်ရသည်။ ထို ထူးခြားသော ငွေပုံရိပ်ကို သတင်းဆောင်းပါး ထဲ ဆက်၍ ဖော်ပြသည်မှာ လေးထောင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့သည် အထုပ်ထုပ်ရာတွင် သာမန် ခရမ်းချဉ်သီးများထက် ပို၍ လွယ်ကူကြောင်း၊ လေးထောင့် ခရမ်းချဉ်သီးသည် အရင်က ခရမ်းချဉ်သီးထက် ပို၍ မာကြောင်း၊ ထို့ထက် စက်ဖြင့် ထုပ်ပိုးရာတွင် ပို၍ လွယ်ကူကြောင်း ထည့်ဖြင့်ပင် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ အရမ်း ချီးကျူးနေခြင်းတို့တွင် လေးထောင့် ခရမ်းချဉ်သီးက အရင်က ခရမ်း ချဉ်သီးထက်ပို၍ အရသာရှိကြောင်း တစ်လုံး တစ်ပါးမျှ မပါရှိချေ။



ခရမ်းချဉ်သီး၏ တာဝန်သည် ခရမ်းချဉ်သီးလို အရသာရှိရန် ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ဖြစ်လျှင် လေးထောင့်ခရမ်းချဉ်သီးကို ထိထွင်လိုက်ခြင်းသည် အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်ရပ် မဟုတ်။ မအောင်မြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ချေသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး၏ တာဝန်မှာ မာရန်ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် အာလူးသာ ဖြစ်ဖို့ရှိတော့သည်။ ခရမ်းချဉ်သီး၏ တာဝန်သည် လေးထောင့်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည် ဆိုလျှင် စက္ကူကတ်ပြားသေတ္တာသာ ဖြစ်ဖို့ ရှိတော့သည်။ အကယ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးကို ခရမ်းချဉ်သီးလို အရသာမျိုးရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ စားသုံးသူတို့က ဂရုမစိုက်ဟုဆိုလျှင် သိပ္ပံပညာက လေးထောင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ တီထွင်ခြင်း၌ ဘာကြောင့် အချိန်ဖြုန်းနေမိသနည်း။ လေးထောင့် ခရမ်းချဉ်သီးမျိုး တီထွင်မည့်အစား ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် တူသော စက္ကူကတ်ပြားသေတ္တာများကို ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။

“နယူးယော့တိုင်း” သတင်းစာ  
ဆောင်းပါးရှင် ရပ်ဇဲလ်-ဇေးကာ

\* \* \* \* \*

**For Young People**

My interest in young people is in rumpling their brains as you might rumple a good head of hair.

Robert Frost

**လူငယ်များအတွက်**

ကျွန်ုပ် လူငယ်များအတွက် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသည်မှာ ဆံပင်သန်သန် ဦးခေါင်းကို ကိုင်ပြီး ဆံပင်များကို ဖွပေးသလို ဦးနှောက်ကို ဆွပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး  
ရောဘတ်-ဖရော့စ်

\* \* \* \* \*

**Persistence**

Nothing in the world can take the place of persistence. Talent will not; nothing is more common than unsuccessful men of talent. Genius will not; the world is full of educated derelicts. Persistence and determination are omnipotent. The slogan, "Press On" has solved and will always solve the problems of the human race.

Calvin Coolidge  
(30th U.S. President)

**ခွဲသတ္တိ**

လောကကြီးမှာ ခွဲသတ္တိကို အစားထိုးစရာ တစ်ခုမျှမရှိပါ။ အစွမ်းအစရှိခြင်းက အစားမထိုးနိုင်ပေ။ မအောင်မြင်သော လူတော်တွေလောက် များတာ မရှိပါ။ ပါရမီ ထူးချွန်ခြင်း

အစားမထိုးနိုင်ပေ။ ကမ္ဘာမှာ ဘဝအခြေပျက်နေသော ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့် ဖွဲ့သတ္တိနှင့် ခိုင်ခံ့သော စိတ်ဓာတ်တို့သာလျှင် စွမ်းအင်တန်ဖိုး ကြီးမားပေမည်။ "ရှေ့သို့" ဟူသော ကြွေးကြော်သံက လူသားတို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခဲ့လေပြီ။ အင်အား အမြဲဖြေရှင်းမည်သာ ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သမ္မတဟောင်း  
ကဲလ်ဗင်း-ကူးလစ်ဂျ်

\* \* \* \* \*

### Wellsprings of Humility

Eisenhower found, as I did, that the wellsprings of humility lie in the field. For however-arduous the task of a commander, he cannot face the men. Who shall live or die by his orders without sensing how much easier is his task than the one he has set them to perform.

General Omar N. Bradley  
in "A Soldier's Story"

### နိဝါတ၏ စမ်းပေါက်များ

နိဝါတ ဟူသော နိုင်ချ်ခြင်းတရား၏ အရင်းစာစ်မြစ် ဖြစ်သော အကြောင်းတရားတို့ကို ချွန်ုပ်တို့သည် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုင်းဇင်းဟားဝါးကဲ့သို့ပင် စစ်မြေပြင်တွင် တွေ့ရှိရပေသည်။ စစ်မှန်တစ်ယောက်၏ တာဝန်ဝတ္တရားသည် မည်မျှပင် ကြီးမားခက်ခဲသည် ဆိုစေကာမူ သူ့အဖိန်အရ အသက်ရှင်နေရာ အသက်ဆုံးရှုံးရသည့် သူ၏ တပ်သားတို့ လုပ်ဆောင်ကြသော တာဝန်ဝတ္တရားနှင့်စာလျှင် သူ့တာဝန်ဝတ္တရားသည် လုပ်ဆောင်ရ ပို၍ လွယ်ကူသည် ဟူသော အသိမရှိဘဲ သူ့တပ်သားများကို မျက်နှာချင်းမဆိုင်နိုင်အောင် ဖြစ်ရလေသည်။

အမေရိကန် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုမား-ဘရက်ဒလီ

\* \* \* \* \*

### One-Way Street

Life is a one-way street. No matter how many detours you take, none of them leads back. Once you know and accept that, life becomes much simpler. Because then you know you must do the best you can with what you have and what you are and what you have become.

Isable Moore  
in "Bits and Pieces"

### တစ်ဘက်သွားလမ်း

ဘဝသည် တစ်ဘက်သွားလမ်း ဖြစ်သည်။ မည်မျှသော ဘေးလမ်းများမှ သွားဦးတော့သင်သည် လမ်းအစသို့ ပြန်မရောက်တော့ချေ။ ထိုအချက်ကို သင်သိပြီး ခံယူထားသည်နှင့်

တစ်ပြိုင်နက် ဘဝသည် ပို၍ နေရလွယ်ကူလာပေမည်။ ထိုအခါတွင် သင်သည် သင့်၌ ရှိသည့် တို့နှင့် သင်၏ ပင်ကိုယ်အခြေအနေ၊ သင်ဖြစ်လျက်ရှိသော အဖြစ်တို့ကို အသုံးပြု အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု သိပေလိမ့်မည်။

စာရေးဆရာ  
အစ်ဇားဘဲလ်-ဇန်

\* \* \* \* \*

### Fear Form of Energy

Fear is a form of energy that generates itself spontaneously in every human emergency, and a quiet, non-acting courage is a dam against its release. The dam must eventually give way if the health and saintly of the individual are to be preserved. Sustained, long-term courage, therefore, is truly superhuman.

Jane Callwood  
in 'What is courage?' (R.D. April , 1965)

### ကြောက်စိတ်သည် စွမ်းအင်တစ်မျိုး

ကြောက်စိတ်သည် စွမ်းအင်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝမှာ ပေါ်ပေါက်တတ်သည့် အရေးပေါ်ကိစ္စတိုင်းမှာ ထိုစွမ်းအင်သည် ကြောက်စိတ်မှ ပေါ်ထွက်လာသည်။ ငြိမ်သက်၍ မည်သို့မျှ မလုပ်ဆောင်ဘဲ ကြုံကြုံခံတတ်သော သတ္တိက ကြောက်စိတ်၏ စွမ်းအင်ကို ကာတာသဖွယ် တားဆီးထားတတ်သည်။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံး၌ သက်ဆိုင်သူ၏ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာချမ်းသာရေး မပျက်စီးစေရန် ထိုအတားအဆီးက ဖယ်ပေးရမည်သာ ဖြစ်၏။ ကြာရှည် ကြုံကြုံခံနိုင်သော သတ္တိသည် လူသားတို့၏ ထူးကဲသော သတ္တိ အမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဂျိန်းကောလ်ဇန်

\* \* \* \* \*

### Three People

There are people who make things happen, people who watch things happen and people who don't know anything did happen.

### လူသုံးမျိုး

အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပျက်အောင် လုပ်သူများရှိသည်။ ဖြစ်ရပ်တို့ကို စောင့်ကြည့်သူများလည်း ရှိသည်။ ဘာတွေဖြစ်နေမှန်း မသိသူများလည်း ရှိသည်။

\* \* \* \* \*

### Am I Right?

You imagine that I look back on my work with calm and satisfaction. But there is not a single concept of which I am convinced that it will stand firm, and I feel uncertain whether I am in general on the right track. I don't want to be right-I only want to know whether I am right..

Einstein

### ကျွန်ုပ်မှန်သလား

ကျွန်ုပ်ကကျွန်ုပ်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို တည်ငြိမ်မှု ကျေနပ်မှုနဲ့ ပြန်လည်သုံးသပ်တယ်လို့ ခင်ဗျားတို့က ထင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်ကတော့ ကျွန်ုပ်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ ခိုင်ခံ့ တည်တံ့ နေလိမ့်မယ်လို့ တွေးတဲ့အချက်ကလေး တစ်ချက်မျှတောင်မရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ဟာ ယေဘုယျ အားဖြင့် မှန်တဲ့လမ်းပေါ်မှာ ရှိတယ်လို့ သေချာတဲ့စိတ်မျိုး မရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ကတော့ ကျွန်ုပ် မှန်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်မှန်သလားဆိုတာကို သိချင်ပါတယ်။

အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Public Property

When a man assumes a public trust he should consider himself as public property.

Thomas Jefferson

### ပြည်သူ့ပစ္စည်း

လူတစ်ယောက်ဟာ ပြည်သူ့က ယုံကြည်အားထားရတဲ့ ရာထူးကို လက်ခံဆောင်ရွက် ဆိုအခါမှာ သူဟာ ပြည်သူ့ပစ္စည်းဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူသင့်တယ်။

အမေရိကန် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်ကြီး  
တောမတ်စ် ဂျက်ဗားဆန်

\* \* \* \* \*

### Family Conflict

Affection, indulgence and humour alike are powerless against the instinct of children to rebel. It is as essential to their minds and wills as exercise is to their bodies. If they have no reasons for rebelling, they will invent them. It is hard to imagine families limp enough to be always at peace. Whenever there is character there will be conflict. The best that parents and children can hope for is that the wounds of their conflict may not be too deep or too lasting.

Carl Van Doren  
in 'Three Worlds'.

### ပိသားရပဋိပက္ခ

ခင်မင်ခြင်း၊ အလိုလိုက်ခြင်း၊ ရယ်စရာ မောစရာပြောဆိုခြင်း အားလုံးမှာ ကလေးတို့၏ ပုန်ကန်ချင်သော မွေးရာပါ ဆန္ဒကို တွန်းလှန်နိုင်သော အင်အားမရှိချေ။ ယင်းသို့ ပုန်ကန်ခြင်းသည် သူတို့၏စိတ်နှင့် ဆန္ဒတို့အတွက် လိုအပ်လှပေသည်။ ကိုယ်ကာယကို အားကစားလေ့ကျင့်ခြင်း လိုအပ်သလိုပင်။ သူတို့မှာ ပုန်ကန်စရာ အကြောင်းမရှိလျှင် အကြောင်းကြီးအောင် တီထွင်ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းစွာ အမြဲနေထိုင်နိုင်လောက်အောင် ပျော့ညံ့သော ပိသားရကို တွေးကြံဖို့ခက်လှပါသည်။ မတူသော စရိုက်ရှိလျှင် ပဋိပက္ခရှိမည်။ မိဘများနှင့် သားသမီးတို့အဖို့ အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်စရာမှာ ပဋိပက္ခကြောင့်ဖြစ်သော နာကျည်းမှုတို့သည် မနက်နဲဘဲ ကြာရှည်ခွဲမနေပါစေနှင့် ဟူ၍ပင်ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ၊ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာ  
ကားလ်ဗယ်န်ဒေါ့ခ်

\* \* \* \* \*

### Ordinary Violence

All ordinary violence produces its own limitations, for it calls forth an answering violence which sooner or later becomes its equal or its superior. But kindness works simply and perseveringly; it produces no restrained relations which prejudice its working; strained relations which already exist it relaxes. Mistrust and misunderstanding it puts to flight, and it strengthens itself by calling forth an answering kindness. Hence, it is the furthest-reaching and the most effective of all forces.

Albert Schweitzer  
in "Memoirs of Childhood and Youth"

### သာမန်အကြမ်းဖက်မှု

သာမန် အကြမ်းဖက်မှုအားလုံးသည် ယင်းတို့ကပင် ဖန်တီးလိုက်သော ကန့်သတ်မှုများ ပေါ်ထွန်းလာစေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အကြမ်းဖက်မှုက တန်ပြန် အကြမ်းဖက်မှုတန်ပြန် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖော်ထုတ်လိုက်သည်။ ယင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် အနားနှင့်အခြား မူလအကြမ်းဖက်မှုနှင့် တန်းတူညီတူဖြစ်လာသည်။ သာချင်လည်း သာချေမည်။ ကြင်နာသနားမှုမှာမူ ကျင့်သုံးရန် လွယ်ကူသည်။ သည်းခံမှုရှိသည်။ ယင်း၏ ကျင့်သုံး လုပ်ဆောင်မှုသည် ဖျက်ဆီးသည့် တင်းမာသော ဆက်ဆံမှုများ မပေါ်ထွက်နိုင်ပေ။ ရှိပြီးတင်းမာသော ဆက်ဆံမှုတို့သည်လည်း လျော့ပါးသွားပေမည်။ မယုံကြည်မှု၊ အထင်အမြင်မှားမှုတို့ကို ထွစ်ပြေးစေသည်။ တစ်ဖက်မှလာသော ကြင်နာသနားမှုကို ခေါ်ယူကာ အားဖြည့်တင်းပေးသည်။ ယင်းသည်ကား ကျယ်ပြန့်စွာ အထိရောက်ဆုံး၊ အင်အားအားလုံးတွင် အကြီးမားဆုံး အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန်သာသနာပြုဆရာကြီး  
အဲလ်ဗတ် ရှိုက်ဇာ

\* \* \* \* \*

### Beauty , Virtue , Modesty

'Tis beauty that doth make women proud.  
'tis virtue that doth make them admired ;  
'its modesty that doth make them seem divine.

Shakespeare

### အလှ၊ အကျင့်၊ ကူခြေ

အလှသည် မိန်းမတို့အား မာနတက်စေသည်။  
အကျင့်ကောင်းသည် သူတို့အား ကြည်ညိုခံရစေသည်။  
ကူခြေသည်ကား သူတို့အား မြင့်မြတ်သူတို့ ဖြစ်စေသည်။

ပြဇာတ်ဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယား

\* \* \* \* \*

### Tiny Matters

What lies behind us and what lies before us are tiny matters  
compared to what lies within us.

'Sunshine' Magazine

### အသေးအဖွဲကိစ္စများ

ကျွန်ုပ်တို့၏နောက်၌ ရှိသည်တို့နှင့် ရှေ့တွင် ရှိသည်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်း  
အဖွဲကိစ္စနှင့် ရှိသည်တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင် အသေးအဖွဲကိစ္စများဖြစ်သည်။

'ဆန်းစိုင်း' မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Stability

Stability is more essential to success than brilliancy.

Richard Lloyd Jones.

### တည်ကြည်ခြင်း

တည်ကြည်ခြင်းသည် ထက်မြက်ခြင်းထက်ပို၍ အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်၏။

ရစ်ချတ်လွိုက် ဂျိန်းနပ်စ်

\* \* \* \* \*

### Your Grievances

When you talk about your troubles, your ailments, your diseases, your hurts, you give longer life to what makes you unhappy. Talking about your grievances merely adds to those grievances. Give recognition only to what you desire. Think and talk only about good things that add to your enjoyment of your work and life. If you don't talk about your grievances, you'll be delighted to find them disappearing quickly.

**Thomas Drier**  
(R.D March 1980)

### သင်၏ဒုက္ခတွေ

သင်က သင့်ဒုက္ခတွေ၊ အနာရောဂါတွေ၊ နာကျည်းစရာတွေအကြောင်း ပြောတာဟာ သင့်ကို စိတ်မချမ်းသာစရာတွေရဲ့ သက်တမ်းကို သင်ကရှည်အောင် လုပ်ပေးတာပဲ။ ဒုက္ခတွေ အကြောင်းပြောရင် ဒုက္ခတွေပွားလာမှာပဲ။ သင့်အလိုဆန္ဒတွေကိုသာ အာရုံပြုပါ။ သင့်အလုပ်နဲ့ သင့်ဘဝအတွက် နှစ်သက်ခံစားမှု တိုးစေတဲ့ ကောင်းတာတွေကိုသာ တွေးပါ၊ ပြောပါ။ သင့် ဒုက္ခတွေအကြောင်းကို မပြောဘဲထားရင် အဲဒီဒုက္ခတွေ ပြန်ပြန်ပျောက်ကွယ်သွားတာကို တွေ့ရဦး ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပေလိမ့်မယ်။

တောမတ်စ် ဒရိုင်းယား

\* \* \* \* \*

### Revealing Secrets

If you reveal your secrets to the wind, you should not blame the wind for revealing them to the trees.

**Kahlil Gibran**  
in "Sand and Foam"

### လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖွင့်ဟခြင်း

သင်က သင့်လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို လေကို ဖွင့်ဟပြောဆိုလျှင် လေက သင့်လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သစ်ပင်တွေ ဖွင့်ပြောတာကို အပြစ်မဆိုသင့်ပါ။

လက်စန္ဒန်နိုင်ငံသားစာဆို ခါလီဂျစ်ဇရန်

### Duty Without Pain

Make it a point to do something every day that you don't want to do. This is the golden rule for acquiring the habit of doing your duty without pain.

**Mark Twain**

### မငြိုငြင်ဘဲဆောင်ရွက်သော တာဝန်

ဆင်မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို နေ့တိုင်းလုပ်ဖို့ ဂရုပြုပါ။ အဲဒါဟာ စိတ်ဒုက္ခပရောက်  
 ဆောင်တာဝန် ဝတ္တရားကိုဆောင်ရွက်တဲ့ အကျင့်ရတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းပါပဲ။  
 အမေရိကန် ရှေးခေတ်စာရေးဆရာကြီး  
 မှတ်တိုင်

\* \* \* \* \*

### Read Modern Fiction

If you would understand your own age, read the works of fiction  
 produced in it. People in disguise speak freely.

Arthur Helps  
 in 'Thoughts in the Cloister  
 and the Crowd'

### ခေတ်ဝတ္ထုတွေ ဖတ်ပါ

ဆင့်ခေတ်အကြောင်း သိနားလည်လိုလျှင် ခေတ်ပေါ်ဝတ္ထုများကို ဖတ်ပါ။ ထိုဝတ္ထုထဲတွင်  
 နေရာသည် ဇာတ်ကောင်အဖြစ် ရုပ်ဖျက်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောကြသည်။  
 အားသားဟဲလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Einstein's Ideals

The ideals which have lighted my way, and time after time have  
 given me new courage to face life cheerfully, have been kindness,  
 beauty and truth.

Albert Einstein  
 in 'Ideas and Opinion'  
 (Crown Press)

### အိုင်းစတိုင်း၏ အလေးထားသောအကြောင်းများ

ကျွန်ုပ်အား လမ်းပြ၍ အခါများစွာ ဘဝကို ရွှင်လန်းစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်သော သတ္တိသစ်  
 ပေးသော မြင့်မြတ်သော အကြောင်းတရားတို့သည် ကရုဏာတရား၊ လှပတင့်တယ်ခြင်း၊  
 သစ္စာတရားတို့ ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံဆရာကြီး အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*



### Long Explanations

I am an enemy to long explanations; they deceive the maker or the hearer generally both.

Goethe

### ရှည်လျားသော ရှင်းလင်းချက်များ

ကျွန်ုပ်သည် ရှည်လျားသော ရှင်းလင်းချက်များ၏ ရန်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထိုရှင်းလင်းချက်များသည် ရှင်းသူကိုဖြစ်စေ၊ နာကြားသူကိုဖြစ်စေ လှည့်ဖျားသည်။ များသောအားဖြင့် နှစ်ဦးစလုံးကို လှည့်ဖျားသည်။

ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဂဲဇ်

\* \* \* \* \*

### Silent Together

"We do not know each other yet," wrote to me one whom I hold dear above all others. "We have not yet dared to be silent together."

Maurice Maeterlinck

### အတူတကွ ငြိမ်သက်စွာနေခြင်း

ကျွန်ုပ်က အခြားသူများထက် ပို၍ မြတ်နိုးသောသူက 'ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မသိကြသေးပါဘူး။ နှစ်ယောက်သား အတူငြိမ်သက်စွာ မနေခဲ့ကြသေးတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပါ'ဟု စာရေး၍ ဆိုသည်။

ဘဲလ်ဂျီးယန်းနိုင်ငံသား စာရေးဆရာကြီး မောရိန်း မေတ်လင်ခ်

\* \* \* \* \*

### Truth and Error

Love truth and pardon error.

Voltaire

အမှန်ကို ချစ်ခင်ပါ။ အမှားကို ခွင့်လွှတ်ပါ။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ဗောလ်တဲယား

\* \* \* \* \*

### Three Hardest Tasks

The three hardest tasks in the world are neither physical feats nor intellectual achievements, but moral acts: to return love for hate, to include the excluded and to say, "I am wrong"

Sydney J. Harris  
in "Pieces of Eight"

အခက်ဆုံးအလုပ် သုံးမျိုး

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အခက်ဆုံးအလုပ်သုံးမျိုးသည် လက်ရုံးရည်နှင့်မသက်ဆိုင်။ ဥာဏ်၏ အလုပ်သည် မဟုတ်ပေ။ စရုဏအမှုများ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် အမှန်းကို အချစ်ဖြင့် ဖယ်ထားခြင်းကို ပြန်၍ ထည့်သွင်းမှု၊ 'ကျွန်ုပ်တို့၏ပိတောက်' ပြောဆို ဝန်ခံမှုတို့ ဖြစ်သည်။

စာနယ်ဇင်း စာရေးဆရာ ဆစ်ဒနီး ဂျေဟ်ရစ်

\* \* \* \* \*

Reputation: Your Shadow

The reputation of a man is like his shadow. It sometimes follows and sometimes precedes him; it is sometimes longer and sometimes shorter than his natural size.

Anonymous

ကျော်ကြားခြင်းသည် သင်၏အရိပ်

လူ၏ ကျော်ကြားခြင်းသည် သူ့အရိပ်နှင့်တူသည်။ အရိပ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ နောက်မှ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့မှသွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူ၏ နဂိုပမာဏထက် ပို၍ နှစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပို၍တိုသည်။

ရေးသူမသိ

\* \* \* \* \*

The Smile

In our private relations with our fellowmen what we detest most is the smile of the hypocrite, the smile which comes not from the heart but from the calculating brain.

Cecil B. de Mille

အပြုံး

ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်းဆုံးသည် လူညာ၏ အပြုံး ဖြစ်သည်။ ထိုအပြုံးသည် နှလုံးသားမှလာခြင်း မဟုတ်။ အတွက်အချက် ကြီးလှသော နောက်မှလာခြင်း ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီး ဆီးဆစ်လ် ဒီ မစ်လ်

\* \* \* \* \*

### True Success

True success is overcoming the fear of being unsuccessful.

Paul Sweeney  
in 'The Quarterly' (Magazine)

### အောင်မြင်ခြင်းအစစ်

အောင်မြင်ခြင်းအစစ်သည် မအောင်မြင်မှာ စိုးကြောက်ခြင်းကို ကျော်လွန် နိုင်နိုင်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ဝေါလ်ဆွီဇ်

\* \* \* \* \*

### Self - contempt

Hollywood breeds self-contempt. It tells you you're a big star now, enjoy, smoke this, snort this, drink this. And you say, "Why not?" But if all fails tomorrow, that's where suicide comes in.

Freddie Pinner

### ပိမိကိုယ် ပိမိ အထင်သေးခြင်း

ရုပ်ရှင်မြို့တော် ဟောလိဝုဒက ပိမိကိုယ်ပိမိ အထင်သေးခြင်းကို ပွားများစေတယ်။ သင်အခု နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဖြစ်တယ်။ ဒါသောက်ပါ။ ဒါဂျှပ်ပါ။ ဒီအရည်သောက်ပါ။ သင်ကလည်း ဟုတ်သားပဲလို့ ဆိုပြီး စည်းစိမ်ခံတယ်။ နောက်နေ့ သင်ကျဆုံးရော။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေခြင်း ဝင်လာပါရော။

ဖရက်ဒ်ပိုင်နာ

\* \* \* \* \*

### Too Many

The trouble comes when a woman tries to be too many things at one time: a wife, a mother, a career woman, a feminine fatale. That's when the psychiatrist comes in.

Judge Susie Sharp

### များလွန်းတယ်

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ဖြစ်ချင်တာတွေ များလွန်းတဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်တော့တယ်။ ဇနီးမယား ဖြစ်ချင်တယ်။ မိခင်ဖြစ်ချင်တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီး ဖြစ်ချင်တယ်။ ပေါ်ကြော့ ပျံလွှားမ ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒီလို တစ်ခါတည်း အများကြီး ဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်အောင် လုပ်ခင်တော့ စိတ်ပညာဆရာဝန် ရောက်လာတော့မှာပဲ။

အမျိုးသမီး တရားသူကြီး ဆုစီးဆွန်

### People in Packages

This is an age in which much is packaged and thus hidden - from water to wisdom, pickles to politicians. People, however, can't be safely packaged and labeled. Each of us is an infinite symphony of facts, harmonious chords of shimmering, dissolving, resolving. To judge a lifetime of eternity by any human epithet is like judging an orchestra by one trill on the flute.

Niel Miller

### အထုပ်ထဲက လူများ

ဒီခေတ်ဟာ အရာရာကို ထုပ်ပြီး ဝှက်ထားသိမ်းထားတဲ့ ခေတ်ဖြစ်တယ်။ ရေစိုမှာစိုးလို့ နှစ်သိမ်းတာကအစ ပညာတိုးမှာစိုးလို့ ထိန်းထားတာ အထိ အချဉ်ထည့်ထားတာကအစ အရေးသမားတွေ ပယောဂထိမှာစိုးလို့ ထိန်းထားတာအထိ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေ ကိုယ်တော့ လုံလုံခြုံခြုံထုပ်ပြီး ကမ္ဘာတိုးတိုးပြီး ထိန်းထားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တို့တတွေ ကိုယ်စီ ကိုယ်တိုင် အကြောင်းအချက်တွေ သံစုံစီသလို ရှိတယ်။ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ပျောက်ပျောက်ပျက်ပျက် ဖြစ်လည်လည် အမှုတွေဟာလည်း စောင်းကြိုးတွေ အများညှင်းသလို ဖြစ်တယ်။ လူသား အသိဿာန်ကို လူသားတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နာမဝိသေသနပုဒ်တစ်ခုခုနဲ့ အကဲဖြတ်လို့မရနိုင်။ အဲဒီလို အကဲဖြတ်တာဟာ ဂီတတီးဝိုင်းကြီး တစ်ခုလုံးကို မြေသံကလေး တစ်သံတည်း အကဲဖြတ်သလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ နီးလ်မစ်လာ

\* \* \* \* \*

### Greatest Mistake

The greatest mistake you can make in this life is to be continually fearing you will make one.

Elbert Hubbard

### အကြီးမားဆုံးအမှား

သင့်ဘဝမှာ အကြီးဆုံးအမှားသည် ငါအမှားကြီး မှားတော့မှာလား ဆိုသည့် မကြာခဏ စိတ်ကြောင့်ကြမ္မာပင် ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေး စာရေးဆရာ  
အဲလ်ဗတ်တ် ဟဗ္ဗတ်ထ်

\* \* \* \* \*

### Making Friends

You can make more friends in two months by becoming interested in other people than you can make in two years by trying to get other people interested in you.

Dale Carnegie

### မိတ်ဖွဲ့ခြင်း

အခြားသူတွေက သင့်ကို စိတ်ဝင်စားအောင်လုပ်ပြီး မိတ်ဖွဲ့လို့ (၂) နှစ်ကြာအတွင်း ရရှိသည့် မိတ်ဆွေအရေအတွက်ထက် သင်က နှစ်လအတွင်း အခြားသူတွေကို စိတ်ဝင်စားပြီး မိတ်ဖွဲ့လို့ရတဲ့ မိတ်ဆွေအရေအတွက်က ပိုများတယ်။

စီးပွားရေး ချမ်းသာရေး စာရေးဆရာကြီး ဒေးလ်ကာ နော်

\* \* \* \* \*

### The Cult of Ugly and Violence

We're a wee bit tired of the cult of the ugly and violent which is today's literary fashion. These troubled times are not easy ones for the creative artist, the man especially sensitive to the disintegration of the many complacencies of yesterday. But a Sophocles or a Dante, a Tolstoy or a Dostoevsky, even a Hardy or an Ibsen, gave us heroes, not merely victims; tragedy, not merely pathology; the glow of life, not merely "the iridescence of decay".

From Christian Science Monitor

### အရုပ်ဆိုးခြင်း၊ အကြမ်းအတမ်းပြုခြင်းအစွဲ

ကျုပ်တို့ဟာ ဒီနေ့ စာပေဖက်ရှင်ဖြစ်တဲ့ မရှုမလှ ဖြစ်သည့် အကြောင်းအရာများ အကြမ်းဖက်သည့် ပြုမူမှု အကြောင်းအရာများကို အယူအစွဲသည်းသည် သဘောနဲ့ အဆူအသားတွေကို နည်းနည်းတော့ ပြီးငွေ့လာကြပြီ။ အခုလို ဒုက္ခတွေ မြီးဝေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ရသစာရေးဆရာအတွက် မလွယ်လှပါ။ အထူးသဖြင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ခေတ်က အဆင်ပြေစွာ ရရှိတဲ့ ကျေနပ်မှုတွေ ပြိုကွဲပျက်ပြားတာကို တွေ့ရလို့ စိတ်ထိခိုက်နေတဲ့ သူမို့ မလွယ်တာ။ ရှေးခေတ်က စာရေးဆရာကြီးများဖြစ်ကြတဲ့ ဂရိစာရေးဆရာကြီး ဆိုဖိုးကလိစ်၊ ဒန်ထေးရှားစာရေးဆရာကြီးများဖြစ်ကြတဲ့ တော်စတို့င်း၊ ဒေါ့စတိုယက်စ်စကီး၊ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုဆရာကြီး ဟာဒီး၊ နော်ဝေးနိုင်ငံသား ပြဇာတ်ဆရာကြီး အစ်စ်ဆင်းတို့ဟာ သူရဲကောင်း စာတ်ဆောင်များကို ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ အနိုင်ခံ သားကောင်များကို ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။

ကွက်မှာတဲ့ စာတ်လမ်းများကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါရှာဖွေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ စာတ်လမ်းမျိုး ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝရဲ့ထွန်းပြောင်ခြင်းကိုသာ ဖော်ပြထားတာ။ ပျက်ပြားမှုရဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုး ပြာထွက်တာမျိုး ဖော်ပြတာ မဟုတ်ပါဘူး။  
အမေရိကန် သတင်းစာ 'ခရစ္စယန် ဆိုင်းယဲန် မော်နီတာ'

\* \* \* \* \*

### Teaching

The art of teaching is the art of assisting discovery.  
Mark Van Doren

### သင်ပေးခြင်း

သင်ပေးခြင်းသည် အတတ်ပညာသည် ရှာဖွေတွေ့ရှိရေး၌ အကူအညီပေးသော အတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။  
အမေရိကန် ကျောင်းဆရာ၊ စာရေးဆရာ မော့စ် ဝဲန် ဒေါရန်

\* \* \* \* \*

### Marriage

Getting married is easy. Staying married is more difficult. Staying happily married for a lifetime should rank among the fine arts.  
Robert Flack  
in "Better Than Gold" edited by Clinton Howell.

### အိမ်ထောင်ရေး

အိမ်ထောင်ပြုတာ လွယ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်အဖြစ်နဲ့ နေရတာက ပိုခက်တယ်။ အိမ်ထောင်သည်အဖြစ် တစ်သက်ပတ်လုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတာကတော့ ထိပ်တန်းအနုပညာများနဲ့ တန်းတူရှိသင့်ပါတယ်။  
ရောဘတ် ဖလက်ခ်

\* \* \* \* \*

### Self-made

Everyone is a self-made person, but only the successful admit it.  
Denver "Falcon"

### ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်

လူတိုင်းသည် ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်သူပင် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သူတွေက သူတို့သည် ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်သူများ ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံကြသည်။

ခဲန်ဗားမြို့၊ ဖဲလ်ကွန်း စာစောင်

\* \* \* \* \*

### Pure Science

Pure science is not technology, not gadgetry, not some mysterious cult, not a great mechanical monster. Science is an adventure of the human spirit; it is an essential artistic enterprise, stimulated largely by curiosity, seved largely by disciplined imagination, and based largely on faith in the reasonableness, order and beauty of the universe of which man is a part.

Warren Weaver

### ရိုးရိုးသိပ္ပံပညာ

ရိုးရိုးသိပ္ပံပညာဆိုသော သိပ္ပံပညာအစစ်သည် နည်းပညာမဟုတ်။ ခလုတ်အပျိုးနှင့် ကိရိယာအမျိုးမျိုးကို ထုတ်လုပ်သော အတတ်မဟုတ်။ လျှို့ဝှက်သော ပယောဂပျိုးလည်း မဟုတ်။ ကြီးမားသော စက်ရုပ်ကြီးလည်း မဟုတ်ပေ။ သိပ္ပံပညာသည် လူသားတို့၏ စိတ်အစွမ်းဖြင့် စွန့်စားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အရင်းစစ်လိုက်လျှင် သိပ္ပံပညာသည် အနုပညာ လုပ်ငန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သိလိုစိတ်က လှုံ့ဆော်၍ စနစ်တကျ တွေးခေါ်သော စိတ်ဉာဏ်က များစွာဆောင်ရွက်ကာ အကြောင်းအကျိုးချိန်ဆမှု၊ လူကိုယ်တိုင်ပင် အစိတ်အပိုင်း အဖြစ် ပါဝင်သော စကြဝဠာကြီး၏ အနေအထား အစီအစဉ်ကျနမှုနှင့် လှပတင့်တယ်ခြင်းတို့ အပေါ်တွင် အခြေခံသော လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဝါးရင်း ဝိးဗား

\* \* \* \* \*

### Lessons from Life

- A child that lives with ridicule learns to be timid.
- A child that lives with criticism learns to condemn.
- A child that lives with distrust learns to be deceitful.
- A child that lives with antagonism learns to be hostile.
- A child that lives with affection learns to love.

A child that lives with encouragement  
learns confidence.  
A child that lives with truth  
learns justice.  
A child that lives with praise  
learns to appreciate.  
A child that lives with knowledge  
learns wisdom.

Ronald Russel  
(Reader's Digest, Nov. 1972)

### ဘဝသင်ခန်းစာများ

ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် ကြောက်တတ်၏။  
ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတတ်၏။  
အယုံအကြည်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် လိမ်လည်တတ်၏။  
အတိုက်အခံ အာယာတနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် ရန်လိုတတ်၏။  
မေတ္တာနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် ချစ်ခင်တတ်၏။  
အားပေးမှုနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်အားကိုးတတ်၏။  
သစ္စာတရားနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် တရားသဖြင့်ပြုမှုတတ်၏။  
ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် နှစ်သက်ခံယူတတ်၏။  
အတတ်ပညာနှင့် အတူနေရသော ကလေးသည် လိမ္မာရေးခြားရှိ၏။

ရှော်နယ်လ်ဒ် ရဲ့ဇဲလ်

\* \* \* \* \*

### Experience

This is one of the sad conditions of life, that experience is not transmissible. No man will learn from the suffering of another; he must suffer himself.

To most men experience is like the stern lights of a ship, which illuminates only the track it has passed.

Samuel Tayler Coleridge

### အတွေ့အကြုံ

လူ့ဘဝတွင် ဝမ်းနည်းစရာ အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ အတွေ့အကြုံကို ပြောင်းရွှေ့ပေး၍ ရေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးသူ၏ ခံစားချက်ကို အကြောင်းပြု၍ အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက် တယူ သင်ခန်းစာ မရယူနိုင်ချေ။ မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရပေမည်။

လူအများတို့အဖို့ အတွေ့အကြုံသည် သဘော့နောက်မီးနှင့် တူ၏။ ခုတ်မောင်းလာ ငြီးသော ရေကြောင်းကိုသာ လင်း၍ပြသည်။

အင်္ဂလိပ်စာဆို ကောလားရစ်န့်



### Thought

In the end, thought rules the world. There are times when impulses and passions are more powerful, but they soon expend themselves while mind, acting constantly, is ever ready to drive them back and when their energy is exhausted.

J.M. Mc Cash (1811-90)  
Scottish American Educationist

### အတွေး

နောက်ဆုံးမှာတော့ အတွေးအခေါ်က ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးတာပါပဲ။ စိတ်လိုက်မှာဆိုလုပ်ရပ်တွေ လောဘ ဒေါသလွှမ်းမိုးတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ အတွေးအခေါ်ထက် ပိုပြီး ပြင်းထန်တဲ့အခါတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေဟာ မကြာခင် အရှိန်အဟုန် ကုန်ခမ်းသွားကြတာ။ စိတ်ကတော့ အမြဲအလုပ်လုပ်နေတယ်။ အဲဒီစိတ် အဲဒီစိတ်မှာရှိတဲ့ အတွေးအခေါ် ပြင်းထန်တဲ့ စေတသိက်တွေ ပြန်ငြိမ်နေဖို့ မောင်းထုတ်ဖို့ အသင့်ရှိတယ်။ အဲဒီစေတသိက်တွေ အရှိန်ကုန်တော့ စိတ်က သူ့အလုပ်ကို လုပ်မြဲ ဆက်လုပ်ပေလိမ့်မယ်။

ပညာရေး ပညာရှင် မက်တော့

\* \* \* \* \*

### Painting

Painting is not very difficult when you din't know how., But when you know, ah! then it's a different matter.

Dagob

### ပန်းချီ

သင် ပန်းချီမရေးတတ်ရင် ပန်းချီရေးတာ သိပ်မခက်ပါဘူးလို့ ထင်မယ်။ ရေးတတ်တဲ့အခါကျမှ အားပါး.....တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်သွားမှာပဲ။

ပြင်သစ်ပန်းချီဆရာကြီး ဒစ်

\* \* \* \* \*

### The World's Average Man

He seems incredible, but he represents two-thirds of mankind. He lives in a hut. He cannot read or write . His energy is sapped by disease. He labours up to 15 hours a day. He works on land he does not own. He and his family are usually hungry. He will die young. But he still has hopes for his children; that they will be strong and healthy, will be able to read and write, will earn a good living, will

individual freedom in a peaceful world. This is the World's message Man.

From an editorial of "Wesleyan Youth"

### ကမ္ဘာ့သာမန်လူသား

သူ့အကြောင်းပြောရတာ ယုံချင်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူဟာလူသားအားလုံး သို့မဟုတ် နှစ်ပုံကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ သူတဲကလေးထဲမှာ နေတယ်။ တမဖတ်ဘတ် မရေး တယ်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့မှာ ဆယ့်ငါးနာရီအထိ အလုပ်ကြမ်း လုပ်ရတယ်။ သူမပိုင်တဲ့ပြေ မိန့် ဖိုက်ပျိုးရေးလုပ်ရတယ်။ သူနဲ့ သူ့မိသားစုဟာ အမြဲလိုလို ငတ်နေကြတယ်။ သူ သိသိလွယ်လွယ်မှာ သေမှာပါ။ အဲဒီလို အခြေအနေမှာ ရှိပေမယ့် သူ့သားသမီးတွေအတွက် နှစ်သင့်ချက်ထားတယ်။ သူ့သားသမီးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်း လိမ့်မယ်။ စာတတ်လိမ့်မယ်။ သူ့သားသမီးကြောင်း အလုပ်ကောင်းရလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ လောကမှာ တစ်ဦး နှစ်သင့်လွတ်လပ်မှု ရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ဖျော်လင့်ချက်တွေထားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကမ္ဘာ့ သာမန်လူသားပါပဲ။

'ဝက်စလီယန်ယုဝ' ဂျာနယ်ခေါင်းကြီးပိုင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Imagination

Imagination is the beginning of creation. You imagine what you desire; you will what you imagine; and at last you create what you will.

G.B. Shaw

"Back to Methuselah"

### စိတ်ကူးဉာဏ်

စိတ်ကူးဉာဏ်သည် တီထွင်ဖန်ဆင်းမှု၏ အစဖြစ်သည်။ သင်လိုရာကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင်စိတ်ကူးရာကို ပြင်းပြစွာ ဆန္ဒပြုပါ။ နောက်ဆုံး၌ သင်သည် သင့်ဆန္ဒအတိုင်း တီထွင် ဖန်ဆင်းပေလိမ့်မည်။

အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဘားနစ်ရှော

\* \* \* \* \*

### Friends and Strangers

The wise thing to do is to divide all people into two classes - friends and strangers. Friends we love too well to gossip about, strangers we know too little.

Heywood Broun

### မိတ်ဆွေများနှင့် သူစိမ်းများ

အကောင်းဆုံးကတော့ လူတွေအားလုံးကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားလိုက်ဖို့ပါပဲ။ မိတ်ဆွေများနှင့် သူစိမ်းများဟု ခွဲခြားပါ။ မိတ်ဆွေတွေကို ခင်မင်လွန်းလို့ အတင်းမပြောရက် ဖြစ်မယ်။ သူစိမ်းတွေအကြောင်း သိတာနည်းလွန်းလို့ အတင်းပြောစရာ မရှိဖြစ်မယ်။

ဟေးဝပ်ဘရောင်း  
(စီးပွားရေးဆောင်းပါးရှင်)

\* \* \* \* \*

### I Love Them All

I love sunshine, the blue sky, trees, flowers, mountains, green meadows, sunny brooks, the ocean when its waves softly ripple along the sandy beach or when pounding the rocky cliffs with its thunder and roar, the birds of the field, waterfalls, the rainbow and the dawn, the noonday and evening sunset-but children above them all.

Luther Burbank, famous botanist

### ကျွန်ုပ် အားလုံးကို ချစ်ခင်သည်

ကျွန်ုပ်သည် နေသာသည်ကို ချစ်ခင်သည်။ ကောင်းကင်ပြာကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ သစ်ပင်များ၊ ပန်းများ၊ တောင်များ၊ စိမ်းလန်းနေသော မြက်ခင်းများ၊ နေရောင်တလက်လင် ဖြစ်နေသော ချောင်းကလေးများကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ လှိုင်းကလေးများက သဲသောင်ပြင် တစ်လျှောက်မှာ ညင်ညင်သာသာ လိမ့်၍လိမ့်၍ တက်နေသောအခါ သမုဒ္ဒရာကြီးကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ ကျောက်ဆောင်များ ထူထပ်သော ကမ်းပါးကြီးများကို လှိုင်းလုံးကြီးများ မိုက်ပြီး ပစ်သည့်သဖွယ် မြည်ဟိုန်းရိုက်ခတ်နေသောအခါမှာလည်း သမုဒ္ဒရာကြီးကို ချစ်ခင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လယ်ကွင်းထဲရှိ ငှက်များကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ ရေတံခွန်များ၊ သက်တန်တန်ကြီးများနှင့် မိုးသောက်ချိန်ကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ နေပွန်းတည့်ချိန်နှင့် ညနေ နေဝင်ချိန်တို့ကိုလည်း ချစ်ခင်သည်။ ထိုအရာအားလုံးတို့ထက် ကလေးများကို ပို၍ချစ်ခင်ပါသည်။

ကမ္ဘာကျော် နိုဗယ်ဆရာ ရုက္ခဗေဒဆရာကြီး  
လူသား ဘားဘင်္ဂ်

\* \* \* \* \*

### Discrenment

It is no proof of a man's understanding to be able to confirm whatever he pleases; but to be able to discern that what is true is true, and what is false is false; this is the mark and character of intelligence.

Swedenborg

### ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သမျှတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်ဟု အတည်ပြုတတ်ခြင်းသည် မိမိ၏ အကျိုးအမြတ်အတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည့် သာဓက မဟုတ်ချေ။ အမှန်ကို အမှန်၊ အမှားကို အမှားဟု သိမြင်ခြင်းသာလျှင် ဉာဏ်ထက်မြက်သော အမှတ်အသားနှင့် သဘာဝဖြစ်သည်။

ဆွီဒင်ဘတ်

\* \* \* \* \*

### Quarrel not

Quarrel not at all. No man resolved to make the most of himself spare time for personal contention. Better give your path to a dog than be bitten by him.

Abraham Lincoln

### ရန်မဖြစ်နဲ့

ဘယ်တော့မျှ ရန်မဖြစ်ပါနှင့်။ မိမိစွမ်းအားကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုဖို့ သန့်ရှင်းစင်စင် အသုံးပြုဖို့ အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်နေဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ပေ။ ခွေးကို လမ်းဖယ်ပြီးပေးတာ ခွေးအကိုက်ခံရတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။

အမေရိကန်သမ္မတကြီး လင်ကွန်း

\* \* \* \* \*

### Self-pity

Self-pity is easily the most destructive of the non-pharmaceutical narcotics; it is addictive gives momentary pleasure, and separates the victim from reality.

John W. Gardner

### မိမိကိုယ်မိမိ သနားခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ သနားခြင်းသည် ဆေးဝါးမဟုတ်သော အဖျက်ဆီးဆုံး ဖြစ်သည့် မူးယစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် စွဲတတ်သည်။ ခဏပန်း စည်းစိမ်ပေးသည်။ ပြီးတော့ လူနာအား အထူးအခြေအနေမှ ခွာထုတ်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်လောကမှာ ထားတတ်သည်။

ဂျွန်ဒဗလျူ ဂါးဒနား

\* \* \* \* \*

### Good Example

If you try to improve one person by being a good example, you're improving two. If you try to improve someone without being a good example, you won't improve anybody.

James Thom

### စံနမူနာကောင်း

သင်က တစ်ယောက်သောသူကို စံနမူနာကောင်းအဖြစ်ဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ကြိုးစားလျှင် ထိုသူသာမက သင်လည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်ပေမည်။ သင်က တစ်ယောက် ယောက်ကို စံနမူနာကောင်းအဖြစ် မပြဘဲ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ကြိုးစားလျှင် မည်သူမျှ တိုးတက်ကောင်းမွန်မည် မဟုတ်ချေ။

ဂျိမ်းစ်တော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Intimacy

Among all the components of marriage, intimacy is probably the quality most longed for, and often the most elusive. With that closeness, many things become possible. Without it, there is loneliness.

Francine Klagsbrun  
From "Married People"

### ရင်းနှီးမှု

အိမ်ထောင်ရေး၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးတွင် ရင်းနှီးမှုသည် လိုလား တောင်တန်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရရန်မလွယ်ဘူးလည်း ဖြစ်၏။ ယင်း ရင်းနှီးမှုရှိမှ အရာများစွာ ဖြစ်နိုင် သည်။ ယင်း ရင်းနှီးမှုမရှိလျှင် အထီးကျန်အဖြစ်သာ ရှိတော့သည်။

ဖရန်ဆင်း ကလက်ဂါဇရန်း

\* \* \* \* \*

### Lever of Things

Mind is the great lever of all things; human thought is the process by which human ends are answered.

Deniel Webster

### ကုတ်မောင်း

စိတ်သည် အရာအားလုံး၏ ကုတ်မောင်း (လီဗာ) ဖြစ်၏။ လူ့အတွေးသည် လူသား တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အဖြေပေးသော လုပ်ရပ်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။

အဘိဓာန်ဆရာကြီး ဝက်စ်တော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Action and Thought

The men of action are, after all, only the unconscious instruments of the men of thought.

Henrich Heim

### လက်တွေ့အလုပ်နှင့် အတွေး

လက်တွေ့အလုပ်သမားများသည် နောက်ဆုံးတွင် အတွေးသမားတို့၏ လက်သုံး  
အရာများဖြစ်သည်။

ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဟဲနရစ်ချ် ဟိုင်းန့်

\* \* \* \* \*

### Darkness and Silence

I have always thought that it would be a blessing if each person  
could be blind and deaf for a few days during his early adult life.  
Darkness would make him appreciate sight; silence would teach him  
the joys of sound .

Helen Keller

### အမှောင်နှင့် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း

ကျွန်မတော့ လူတိုင်း လူငယ်အရွယ်အစမှာ ရက်အနည်းငယ် မျက်မမြင် နားမကြားဖြစ်ရင်  
အောင်းချီးတစ်ရပ်ဖြစ်မှာပဲလို့ အမြဲပင် ထင်မိပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ မှောင်ခြင်းက မျက်စိမြင်  
ခြင်း ကျေးဇူးကို သိစေမယ်။ ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းက အသံရဲ့ နှစ်သက်ကြည်နူးဖွယ်တို့ကို ညွှန်ကြား  
ပြသနိုင်ပေမယ်။

မျက်မမြင် နားမကြား စာရေးဆရာကြီး  
ဟယ်လင် ကဲလာ

\* \* \* \* \*

### Development, no panacea

Development is no panacea. It is growth, and growth is never  
orderly. It is also change, And change in society and culture is  
dislocation. The period during which a society takes off in sustained  
development is a most dangerous time. Economically speaking,  
development has become a success and an accomplished fact. But the  
leaders still act in terms of the traditional society instead of responding  
to the new reality. At such a time there is a grave danger of social  
and political catastrophe. No country that has gone through the  
development process has been able so far to avoid this transition and  
its dangers.

Peter F. Drucker in "Economic  
Development, Productivity and Talent"

### ဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် အရာရာမှာ မပြီးမြောက်

ဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် မကောင်းသမျှအားလုံးကို ပယ်ဖျက်နိုင်သော နတ်ဆေးမဟုတ်ပေ။ ယင်းသည် တိုးတက်ခြင်း ဖြစ်၏။ တိုးတက်ခြင်းသည် ဘယ်သောအခါမျှ အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်သည်မဟုတ်ပေ။ ယင်းသည် အပြောင်းအလဲလည်း ဖြစ်၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဓလေ့ထုံးစံတို့တွင် ပြောင်းလဲခြင်းသည် ရှိရင်း အစီအစဉ် အနေအထားတို့ ပျက်ပြားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု အစဉ်တစိုက် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသော အချိန်သည် အန္တရာယ် အများဆုံးကာလဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးအရ ဆိုရပါမူဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်း အမှန်စင်စစ်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ခေါင်းဆောင်တို့သည် ရှေးအစဉ်အလာအတိုင်း ရှိနေခဲ့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းအနေမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်လျက်ပင် ရှိနေကြချေသည်။ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော လက်တွေ့အခြေအနေကို မထောက်မပံ့ဘဲလုပ်မြဲအတိုင်း လုပ်ကြသည်။ ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးတို့၌ အကြီးအကျယ် အခက်ကြီးဖွယ် အန္တရာယ်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဖွံ့ဖြိုးရေးဖြစ်စဉ်ကို ကျော်ဖြတ်သွားပြီးသော နိုင်ငံများတွင် မည်သည့်နိုင်ငံမျှ ဤကြားကာလနှင့် ယင်းကာလ၌ ပါလာသော အန္တရာယ်များကို ရှောင်လွှဲနိုင်သည် ဟူ၍ ယခုတိုင် မမြင်သေးချေ။

စီးပွားရေးပညာရှင် ပီတာ၊ အက်စ်၊ ဒရပ်ကား

\* \* \* \* \*

### Travel Gain

I don't know if I have acquired anything by my travels but a smattering of two languages and a habit of chewing tobacco.  
 Lord Byron

### ခရီးသွားခြင်း၏ အမြတ်

ကျွန်ုပ်၏ ခရီးထွက်ခြင်းများမှ ရသည်မှာ ဘာသာစကား နှစ်မျိုးလောက် မတောက်တစ်ခေါက် ပြောတတ်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ဝါးတတ်သည့် အကျင့်သာ ဖြစ်သည်။ အခြားအကျိုးကျေးဇူး ရရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်မသိပါ။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး လော့ဘိုင်ဇွန်

\* \* \* \* \*

### Literature

Literature does offer the only real escape but deeper into the world and not away from it. And that is what contributes to life - more life, more understanding of that life.

Pearl S. Buck  
in "Life and Literature"

စာပေ

စာပေက လွတ်မြောက်ခြင်းအစစ်ကိုသာပေးသည်။ လူ့လောကအတွင်းထဲသို့ နက်ရှိုင်း  
 ဝင်သွားသော လွတ်မြောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ လူ့လောကမှ အဝေးသို့ ထွက်သွားခြင်းမျိုး  
 မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် စာပေသည် ဘဝအား အထောက်အပံ့ပြု၏။ ဘဝအကျိုးကျေးဇူးများ  
 ပေးသည်။ ဘဝကို နားလည်မှု ပိုပေးသည်။  
 အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ပါလ်အက်စ်ဗတ်ခ်၏  
 'ဘဝနှင့်စာပေ' မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

Great Deeds - Good Deeds

Remember that the opportunity for great deeds may never come,  
 the opporunity for good deeds is renewed day by day. The thing for  
 us to long for is the goodness, not the glory.

F.W. Faber

ကြီးကျယ်သော လုပ်ရပ်နှင့် ကောင်းသောလုပ်ရပ်

ကြီးကျယ်သောလုပ်ရပ်များကို လုပ်ခွင့် ဘယ်တော့မျှ မသာဘဲနေချင်နေမယ်ဆိုတာ  
 မှတ်ထားပါ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းသောလုပ်ရပ်များကို လုပ်ခွင့်သာမဟုတ် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း  
 သဘင်လဲလဲလာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့စောင့်မျှော်ရမှာတော့ ကောင်းခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကြီးကျယ်  
 သောခြင်း မဟုတ်ပေ။

အက်စ် ဒဗလျူ ဖေဗား

\* \* \* \* \*

Influence fo Education

Historically, education has often exerted a decisive influence on the  
 survival and flourishing of national traditions., Some times people placed  
 their trust in armaments, in economic aid or manpower resources. But a  
 superior strength of spirit, culture and education were ultimately more  
 important.

Vladimir Matveyev  
 in "The Importance of Education"  
 (Moscow News 12/81)

ပညာရေး၏ သြဇာ

သမိုင်းစဉ်အရ ပညာရေးသည် အမျိုးသား အစဉ်အလာများ ပြန်လည် ဆန်းသစ်ရေးနှင့်  
 နေ့စဉ်အပေါ်တွင် ပိုင်နိုင်သော သြဇာလွှမ်းမိုးမှု ပြုပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည်  
 အင်အားစွမ်းရည်အင်အားနှင့် စီးပွားရေးအင်အားနှင့် လူအင်အားတို့အပေါ်တွင် အားထားကြသည်။



သို့သော် အဆင့်မြင့်သော စိတ်ဓာတ်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပညာတတ်ကျွမ်းမှုတို့ နောက်ဆုံး အရေးအပါဆုံး ဖြစ်ကြပေသည်။

ရုရှားစာရေးဆရာ ဗလဲဒီးမီးယား မတ်ဗီယတ်

\* \* \* \* \*

### Beautiful Discovery

The most beautiful discovery true friends make is that they can grow separately without growing apart.

Elizabeth Foley

### လှပသော တွေ့ရှိခြင်း

စစ်မှန်သော မိတ်ဆွေများ တွေ့ရှိသော အလှပဆုံး အတင့်တယ်ဆုံး တွေ့ရှိခြင်းသည် သူတို့သည် တခြားစီ ကြီးပြင်းလာကြသော်လည်း ကွဲပြားသွားခြင်း မရှိခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အမေရိကန် စာရေးဆရာမ အဲလ်ဇောက်သ် ဖိုလီ

\* \* \* \* \*

### Talking and Listening

While the right to talk may be the beginning of freedom, the necessity of listening is what makes that right important.

The Cockle Bur

### ပြောခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း

ပြောဆိုခွင့်သည် လွတ်လပ်မှု၏အစ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။ သို့သော် နားထောင်ရန် လိုအပ်မှုသည် ထိုအခွင့်အရေးကို အရာရောက်စေသည်။

“The Cockle Bur” ဂျာနယ်

\* \* \* \* \*

### To Love and Sing

“My business is to love ... my Business is to sing. I find ecstasy in living ..... the mere sense of living is joy enough.”

Emily Dickinson

### မေတ္တာထားဖို့နှင့် သီချင်းဆိုဖို့

ကျွန်ုပ်မရဲ့ အလုပ်ကတော့ မေတ္တာထားဖို့နဲ့ သီချင်းဆိုဖို့ပါပဲ။ လူ့ဘဝမှာ နေထိုင်မှု လျော်ပါတယ်။ အသက်ရှင်နေရတာပဲ ဖျော်ရွှင်လောက်ပါပြီ။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာမ အဲမိလီ ဒစ်ကင်ဆန်

### Noise and Silence

I am sure that if people had to choose between living where the noise of children never stopped, and where it was never heard, all the good - natured and sound people would prefer the incessant noise to the incessant silence.

George Bernard Shaw

### ဆူသံနှင့်ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း

လူတွေကို ကလေးတွေရဲ့ အသံတွေ မရပ်စဲဘဲနေတဲ့ နေရာနဲ့ ဘယ်တော့မျှ ဆူသံကြားရတဲ့နေရာ ရွေးရမယ်ဆိုရင် သဘောကောင်းပြီး စိတ်ထားမှန်တဲ့ လူတွေက အမြဲဆူနေတဲ့ နေရာကို အမြဲဆိတ်ငြိမ်နေတဲ့ နေရာထက် ပိုပြီး ကြိုက်ကြမှာ သေချာပါတယ်။

ဘားနစ်ရှော

\* \* \* \* \*

### Men and Women

One thing men can't understand about women is how women understand so much about men.

Anon

### ယောက်ျားတွေနဲ့ မိန်းမတွေ

မိန်းမတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ယောက်ျားတွေ မသိနားမလည်နိုင်တဲ့အချက် တစ်ချက်ကတော့ မိန်းမတွေဟာ ယောက်ျားတွေအကြောင်း ဒီလောက် ဘယ်လို သိနားလည်ကြတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ရေးသူအမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Love

Love is creative, greatly enriching the lives of both the receiver and the giver. It is the only thing in the world of which one cannot give anyone too much. Genuine love has a firmness and discipline of its own for which there can be no substitute, it can never harm or inhibit or spoil, it can only benefit.

Scientists are today discovering that to live as if live and love were one is an indispensable condition - because this is the way of life which the

inner nature of man demands. This idea is not new, What is new is that contemporary men should be rediscovering, by scientific means, the ancient truths and the golden rule. For human beings and for humanity nothing could be more important.

Excerpted from "The Awesome Power of Human Love" by Ashley Montagu (Reader's Digest, August 1971)

### မေတ္တာတရား

မေတ္တာတရားသည် ပွားများစေနိုင်သော သတ္တိရှိသည့်အလျောက် မေတ္တာခံယူသူနှင့် မေတ္တာပေးကမ်းသူတို့ နှစ်ဦးလုံး၏ ဘဝတို့အား လွန်စွာ ကြွယ်ဝစေပေသည်။ မေတ္တာတရားသည်သာလျှင် လောကတွင် ပေး၍ မကုန်နိုင်သောအရာ ဖြစ်ပေသည်။ မေတ္တာအားဖြင့် တည်ကြည်ခိုင်မြဲ၍ သူ့စည်းစနစ်နှင့်သူရှိသည်။ မေတ္တာတရားကို အစားထိုးစရာ မရှိနိုင်သော မေတ္တာတရားသည် ဘယ်သောအခါမျှ အန္တရာယ်မပြု၊ အတားအဆီးမပြု၊ ဖျက်ဆီးမှု မပြုဘဲ အကျိုးကျေးဇူးသာ ဖြစ်ထွန်းစေပေသည်။

ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က လူ့ဘဝ၌ နေခြင်းနှင့် မေတ္တာထားရှိခြင်းတို့သည် ဖမ်းဆီး၍ မရနိုင်သော အခြေခံတရား ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းသည် လူသားတို့၏ အတွင်းစိတ်သဘာဝက တောင်းဆိုသော ဘဝနေထိုင်နည်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤအတွေးသည် အသစ်မဟုတ်ပေ။ သစ်နေသည်မှာ ယခုခေတ် လူများက ဤအဖိုးတန်လှသော နည်းနှင့် နှင့် ရှေးခေတ်က အမှန်တရားတို့ကို သိပ္ပံနည်းကျ ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ရန် သင့်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ မေတ္တာတရားထက် ပို၍ အရေးပါသည့် အရာသည် လူ့ဘဝတို့အဖို့ မရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အက်ရှ်လီ မော်နတဂျူ

\* \* \* \* \*

### One Danger

There is only one danger I find in life - you may take too many precautions.

Alfred Adler

### အန္တရာယ်တစ်ခု

လူ့ဘဝမှာ ကျွန်ုပ်တွေ့ထားတဲ့ အန္တရာယ်တစ်ခုသာ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကြောက်စရာကားကွယ်မှု များစွာယူလွန်းခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ပညာရေးပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဖရက် အက်ဒါလာ

\* \* \* \* \*

### Gazing The Past

Those who gaze too much upon the past, who think too much about what might have been, are running something of the same risk as those who...

driver who keeps his eyes too much upon his rear view mirror and is inattentive to the road ahead.

Richard Evans

အတိတ်ကို စိုက်ကြည့်ခြင်း

အတိတ်ကာလကို အာရုံစိုက်လွန်းသောသူ၊ ဒီလိုသာမဟုတ်ရင် ဒီလိုဖြစ်မှာပဲ ဟူသော ခြံငြိမ်းသည်တို့ကို မကျေမနပ်ဖြစ်လွန်းသူထိုသူတို့သည် မော်တော်ကားနောက်ကြည့် မှန်ကို အာရုံစိုက်ကြည့်လွန်းပြီး ရှေ့ကာလမ်းကို ဂရုမထားသော ကားမောင်းသမားကဲ့သို့ ဒုက္ခရောက် နှည် အလားအလာမျိုးကို ခေါ်ယူခြင်း ဖြစ်ကြချေသည်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာ ရစ်ချပ်စ် အိဗင်းစ်

\* \* \* \* \*

Major Attributes of Leadership

- (1) Unwavering courage
- (2) Selfcontrol
- (3) A keen sense of justice
- (4) Definiteness of decision
- (5) Definiteness of plan
- (6) The habit of doing more than paid for
- (7) A pleasing personality
- (8) Sympathy and understanding
- (9) Mastery of detail
- (10) Willingness to assume full responsibility
- (11) Cooperation.

Napoleon Hid

from "Think and Grow Rich"

ခေါင်းဆောင်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများ

(၁) ခိုင်ခံ့သောသတ္တိ။ (၂) မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ (၃) တရား မတရားကို ခွဲသော ထက်မြက်သော အသိစိတ်။ (၄) ဆုံးဖြတ်ချက် အတိအကျ ချမှတ်ခြင်း။ (၅) စီမံ ထိန်း စီမံချက်တို့ကို အတိအကျ ရေးဆွဲခြင်း။ (၆) ရသည့် ငွေကြေးဥစ္စာထက် ပို၍ လုပ်အား ခေးခြင်း။ (၇) နှစ်လိုဖွယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိခြင်း။ (၈) စာနာတတ်ခြင်း။ (၉) အသေးစိတ် စီစဉ်ရာ၌ အထူးကျွမ်းကျင်ခြင်း။ (၁၀) တာဝန်အပြည့်ယူရန် ဝန်မလေးခြင်း။ (၁၁) ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကြီးပွားချမ်းသာရေးစာပေ ပြုစုသူ နပိုလီယံဟစ်လ်

\* \* \* \* \*

### Revealing One's Stand

Some people shy away from revealing where they stand because they claim they may hurt someone else's feelings. True, people can feel a sense of rejection if we too vigorously or violently express our viewpoint and denounce theirs. Yet, it has been my observation that if sensitivity and consideration are present, there is no position that can be taken with dignity. And taken or given in that spirit, any stand can earn the respect of even those who may seem most opposed to it.

Lowell Russel Ditzes

### မိမိ၏ ရပ်တည်မှုကို ဖော်ပြခြင်း

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက မိမိ၏ ရပ်တည်မှု [မိမိ၏သဘောထား] ကိုဖော်ပြရန် ဆုတ်ဆိတ်ဆိုင်း ဖြစ်ကြသည်။ ဖော်ပြလိုက်လျှင် တစ်ယောက်ယောက်၏ စိတ်မှာ ထိခိုက်သွားမည် ဝှိုးရိမ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မှန်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ကို စိတ်အားထက်ထက်သန်သန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖော်ပြလိုက်ပြီး အခြားသူတို့၏ သဘောထားကို ရှုတ်ချလိုက်လျှင် အပစ်ပယ်ခံရသည် ဟူသော စိတ်မျိုး လူတွေမှာ ရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ် လေ့လာ တွေ့မြင်ရသည်မှာ စိတ်ထိခိုက်ခြင်းနှင့် ထောက်ထားခြင်းကို နှစ်မျိုးကို တွဲထားလိုက်လျှင် ဂုဏ်ရှိရှိနှင့် ရပ်တည်မှုပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သဘောမထားဘဲ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ မိမိ၏ ရပ်တည်မှုကို ဖော်ပြလိုက်သော စိတ်ထားဖြင့် ဖော်ပြမှသာ ရပ်တည်မှုတစ်ခုသည် ကန့်ကွက်မှုပြုသူတို့သော်မျှပင် လေးစားခြင်း ခံယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။

စီးပွားရေးပညာရှင် လောဝဲလ် ရပ်ဆဲလ် ဒစ်ဇီး

\* \* \* \* \*

### Never Say You're Right

Never try to prove to the other person that you are right. It is human nature to object to anyone who insists he is right. Rather, always present your arguments in such a manner as to do your best to prove that you are wrong. If you follow that approach, especially when you are sure you are right, the selfsame person you are trying to convince will bring up strong evidence on behalf of your cause and prove to himself and to the world that your stand is correct.

Louis Pasteur

### ကိုယ်မှန်တယ်လို့ ဘယ်တော့မျှ မပြောပါနဲ့

တခြားလူကို ကျွန်ုပ်မှန်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုးပြုဖို့ ဘယ်တော့မျှ မကြံစည်နဲ့။ လူ့သဘောက သူမှန်တယ်လို့ အတင်းပဲ့ပြောသူကို ကန့်ကွက်ချင်ကြတယ်။

ပြောရင်လည်း ကိုယ်မှားတယ်ဆိုတာကို အကြောင်းအကျိုးပြုတဲ့ အဆိုပြုချက်တွေကို ပေးဖို့ အမြဲကြိုးစားပါ။ အဲဒီချဉ်းကပ်နည်းကို သုံးရင် ကိုယ့်အဆိုမှန်တယ် ဆိုတာ သေချာရင်တော့ ကိုယ်က ကိုယ့်အဆိုကို သဘောပေါက် လက်ခံစေချင်သူက ကိုယ့်ဘက်နေပြီး ကိုယ့်ရပ်တည်မှု မှန်တဲ့အကြောင်း သူ့ရော အားလုံးလူတွေရော လက်ခံအောင် ခိုင်လုံတဲ့ သက်သေအထောက်အထားတွေ ဖော်ထုတ်ပြလိမ့်မယ်။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်ကြီး လူပီ ပတ်စ်ချား

\* \* \* \* \*

### Learning

Learning is acquired by reading books, but the much more necessary learning, the knowledge of the world, is only to be acquired by reading men, and studying the all various editions of them.

Lord Chesterfield

### သင်ယူအပ်သောပညာ

စာအုပ်များ ဖတ်ခြင်းဖြင့် ပညာသင်ယူရသည်။ သို့ရာတွင် ပို၍ သင်ယူရန် လိုအပ်သော ပညာမှာ လောကအကြောင်း သိအပ်သောပညာ ဖြစ်သည်။ ထိုပညာရရှိရန် လူများအား စာအုပ်များသဖွယ် ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း၊ စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို ဖတ်ရှုလေ့လာသလို လူအမျိုးမျိုးကို လေ့လာခြင်းတို့ဖြင့် ရနိုင်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး လော့ဒ်ချက်စတာဖီးလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Doing Wrong

There are those who are so scrupulously afraid of doing wrong that they seldom venture to do anything.

Vauvenargues  
(French Essayist)

### အမှားလုပ်ခြင်း

အမှားလုပ်ဖိမှာ စိုးလွန်းသောသူတို့သည် မှားမှားကြောက်လွန်းသဖြင့် တစ်ခုခုကိုပင် မပြုနိုင်ဘဲ လုပ်ခဲလှချေသည်။

ပြင်သစ်အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ  
ဗောဗင်နားဂုစ်

\* \* \* \* \*

### Possibilities

If I were to wish for anything, I should not wish for wealth and power but for the passionate sense of the potential, for the eye which, ever young and ardent, sees the possible. Pleasure disappoints, possibility never. And what wine is so sparkling, what so fragrant, what so intoxicating as possibility.

Soren Kierkegaard

### အလားအလာများ

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်ရလိုသောဆု တောင်းရမယ်ဆိုရင် ဥစ္စာနဲ့အာဏာတို့ ရလိုပါလိမ့် ဆုမတောင်းပါဘူး။ ကျွန်ုပ်အား ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာအကြောင်းကို မြင်တတ်တဲ့ ထက်မြက်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဖြစ်နိုင်သည်ကို မြင်တတ်သော အမြဲနုပျိုထက်သန်တဲ့ မျက်စိတို့ကို ပေးပါလို့ ဆုတောင်းမှာပဲ။ စည်းစိမ်ချမ်းသာဆိုတာ မတည်မမြဲ ဖြစ်တာမို့ စိတ်ပျက်စရာပါ။ အလားအလာ ဖြစ်နိုင်တာကို မျှော်လင့်ခြင်းကတော့ ဘယ်တော့မျှ စိတ်ပျက်စေပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလား အလာလောက် ကြည်လင်မွှေးကြိုင်ပြီး မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်တဲ့ သေရည်မျိုး အဘယ်မှာရှိပါ့မလဲ။  
ဂျာမန်ဒဿန ပညာရှင်ကြီး ဆောရင်းကိစ်ဂါ့စ်

\* \* \* \* \*

### Hearts are Flowers

Hearts are flowers: they remain open to the softly falling dew, but shut up in a violent downpour of rain.

Jean Paul Richter

### နှလုံးသားနှင့်ပန်းပွင့်

နှလုံးသားတို့သည် ပန်းပွင့်များနှင့် တူ၏။ ပန်းတို့သည် ဖြည်ဖြည်းညင်းညင်း ထစ် ပေါက်ချင်းကျလာသော နှင်းပေါက်ကို ပွင့်အာ၍ လက်ခံ၏။ သို့ရာတွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာချသည့်အခါ၌ ပွင့်လွှာများကို ပိတ်ထားပေသည်။  
ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ဂျိန်း ပေါလ် ရစ်ချာတ်

\* \* \* \* \*

### Person Without Shadow

Now one owns his own life. Everyone - no matter how insignificant - has an effect on someone else, just as a stone sends out ripples when cast into still water. A person whose life doesn't touch another's is a person without a shadow.

Paul Lowney

### အရိပ်မထွက်သောသူ

ဘယ်သူမျှ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ပိုင်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ဘယ်လောက်  
ပင် အရေးမပါစေကာမူလူတိုင်းသည် အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် ထိခိုက်မှု ရှိပေသည်။  
ဦးနေသော ရေပြင်ထဲသို့ ခဲတစ်လုံး ပစ်ချလိုက်လျှင် လှိုင်းကလေးများ ရစ်ကာရစ်ကာ  
ခေါ်လာသကဲ့သို့ပင်။ မိမိ၏ ဘဝက သူတစ်ပါး၏ ဘဝနှင့် မထိတွေ့ဘဲနေသူသည် အရိပ်  
မထွက်သော လူတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်၏။

ပေါလ် လိုဇေး

\* \* \* \* \*

### No Hiding Place

There is no den in the wide world to hide a rogue. Commit a crime,  
and the earth is made of glass. Commit a crime, and it seems as if a coat  
of snow fell on the ground, such as reveals in the woods the track of every  
partridge, fox or squirrel.

R.W. Emerson

### ပုန်းအောင်းစရာ နေရာမရှိပါ

ကျယ်ပြန့်လှစွာ ဤကမ္ဘာ၌ လူဆိုးတစ်ယောက် ပုန်းအောင်းစရာ တွင်းတစ်တွင်းမျှ  
မရှိချေ။ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ပါ။ မြေကြီးသည် ဖန်မှန်တို့ဖြင့် လုပ်ထားသကဲ့သို့  
အတွင်းသားအားလုံးကို မြင်နိုင်ပေသည်။ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ပြီး ပြေးလေငြားအံ့၊  
နှင်းပြင်ဖြစ်နေသော တောကြီးထဲမှာ ခါငှက်၏ ခြေရာ၊ မြေခွေးခြေရာ၊ ရှဉ့်ခြေရာတို့ကို  
အထင်းသား မြင်ရသလို တရားခံကို ခြေရာကောက်၍ လိုက်လံဖမ်းဆီးနိုင်မည်သာပင်။

အမေရိကန် အက်ဆေးဆရာကြီး  
ရုပ်စ်ဝေါလ်ဒိုး အီဗားဆင်း

\* \* \* \* \*

### Correction

Correction does much, but encouragement does more. Encourage-  
ment after censure is as the sun after a shower.

Goethe

### ပြုပြင်ပေးခြင်း

ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာထိရောက်ပါ၏။ သို့သော် အားပေးခြင်းက ပို၍ပင် ထိရောက်  
ပေသေးသည်။ အပြစ်ဆိုပြီးနောက် အားပေးခြင်းသည် မိုးရွာပြီး နေသာသလို ဖြစ်နေပေသည်။  
ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဂဲထ်

\* \* \* \* \*



### To Study Men

It is essential for a writer unceasingly to study men, and it is a fault in me that I find it often very tedious business. It requires a great deal of patience. There are of course men of marked idiosyncrasy who offer themselves to your observation with all the precision of a finished picture; they are "characters", striking and picturesque figures; and they often take pleasure in displaying their peculiarity, as though they amused themselves and wanted you to share their amusement. But they are few. They stand out from the common run and have at once the advantage and disadvantage of the exceptional. What they have in vividness they are apt to lack in verisimilitude. To study the average man is an affair of quite another sort. He is stangely amorphous. There is someone there, with a character of his own, standing on his own feet, with a hundred peculiarities; but the picture is hazy and confused. Since he does not know himself, how can he tell you anything about himself? However talkative, he is inarticulate. Whatever treasures he has to offer you he conceals with all the more effectiveness that he does not know they are treasures. If you want to make a man out of these crowded shadows, as a sculptor makes a statue from a block of stone, you want time, patience, a Chinese ingenuity and a dozen qualities besides. You must be ready to listen for hours to the relating of secondhand information in order at last to catch the hint or the casual remark that betrays. Really to know men you must be interested in them for their own sake rather than for yours, so that you care for what they say just because they say it.

W. Somerset Maugham  
 "A Writer's Notebook"

### လူများကိုလေ့လာခြင်း

စာရေးဆရာတို့သည် လူများကိုလေ့လာရန် အရင်းခံသဘောဖြင့် အမြဲမပြတ် လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ထိုကိစ္စသည် အလွန်စိတ်မရှည်နိုင်ဖွယ်ကိစ္စ ဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ အဖြစ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စမှာ စိတ်ရှည်မှု များစွာလိုသည်။ သင်လေ့လာနိုင်ရန် ထူးခြားသော အမှုအကျင့်ရှိသော လူများ မှန်ပါသည်။ သူတို့၏ အမှုအကျင့်တို့မှာ အပြီးသတ်ပြီးသော ရုပ်ပုံလွှာကဲ့သို့ တိကျပြည့်စုံပေသည်။ သူတို့သည် ထူးခြားပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်။ ဝတ္ထုဇာတ်ကောင်များ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ တစ်မှုထူးခြားသော အဖြစ်ကို ပြရာ၌ မွေ့လျော်ကြသည်။ သူတို့၏ မွေ့လျော်မှုကို သင့်အား ဝေမျှပေးလိုကြသည်။ သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရှားလှချေသည်။ သူတို့သည် သာမန်လူစားတို့နှင့် လုံးဝမတူကြပေ။ ထို့ကြောင့်ပင် သူတို့မှာ ထူးခြားသူတို့၏ အားသာခြင်း၊ အားနည်းခြင်းတို့ရှိကြသည်။ သူတို့မှာ ထင်ထင်ရှားရှား လက္ခဏာများရှိသည်နှင့်အမျှ ယုတ္တိရှိမှု ကင်းမဲ့တတ်ချေသည်။ သာမန်လူမျိုးကို လေ့လာခြင်းမှာ ယင်းသို့မဟုတ်ပေ။ ထူးဆန်းသည်မှာ သာမန်လူတို့ အချင်းချင်းမှာ ပုံမှန်အကြောင်း အချက် လက္ခဏာမရှိ။ သာမန်လူတစ်ယောက်သည် သူ့အမှုအကျင့်နှင့်သူ သီးသန့်

နိုင်သည်။ သူသည် သူတစ်ပါးနှင့်မတူ သီးသန့်ရပ်တည်လျက် ရှိသည်။ သူ့မှာ တူးခြားချက် ကလေးတွေ ရှာချိ၍ ရှိသည်။ သူ့ရုပ်ပုံလွှာမှာမူထင်မရှား ဖြစ်သည်။ ရှုပ်ထွေးလျက်ရှိ၏။ သူကသူ့အကြောင်းကို သူမသိသဖြင့် သင့်ကို သူ့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ ပြောပြ နိုင်ပါမည်နည်း။ သူ့စကားများများ ပြောတတ်သော်ငြားလည်း သူ့စကားတို့မှာ အဓိပ္ပာယ်မပါ လှချေ။ မပြောတတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။ သူ့စရိုက်သဘာဝတို့သည် လူ့အကြောင်း ဆရာလာ သူတို့အဖို့ အဖိုးတန် ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်ဟု သူကိုယ်တိုင် မသိသောကြောင့် သူ့မှာ ထိုအဖိုးတန်အကြောင်းအချက်များ ရှိသမျှကို သူ၏ မသိတတ်မှုဖြင့် လုံခြုံစွာ ဖုံးဖိ ထားချေ သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သာမန်လူများစွာထံမှ ကျောက်တုံးကြီးကို မှုပ်ထုထုသော ဖန်းပုဆရာကဲ့သို့ ရုပ်လုံးပေါ်လာစေရန် ရေးသားလိုပါမှအချိန်ယူရပေမည်။ စိတ်ရှည်ဖို့လိုသည်။ ထရတ်ပန်းပု ပညာသည်တို့ကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်ရပေမည်။ ထိုပြင်လည်း အခြား အရည်အသွေး များ လိုပေလိမ့်မည်။ သင်သည် ထိုသူက သူ့အကြောင်းကို ပြန်ပြောသမျှတို့ကို နာရီပေါင်း များစွာ နားထောင်ဖို့ အသင့်ရှိရမည်။ ထိုသို့ ပြောပြချက်မှ စရိုက်သဘာဝကို ညွှန်းသော အချက်ကလေးများသော်လည်းကောင်း၊ ထိုအချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သော သူ့စကား ထံမှ အမှတ်မထင်ပေါ်ထွက်လာသော သဲလွန်စကလေးများသော်လည်းကောင်း ရယူနိုင်ပေ လိမ့်မည်။ လူများအကြောင်း သိလိုလျှင် လူတို့၌ စိတ်ဝင်စားရပေမည်။ သူတို့ကို သူတို့ အတွက် စိတ်ဝင်စားရမည်။ သင့်အတွက် မဟုတ်ပေ။ သို့မှသာလျှင် သင်သည် သူတို့ ပြော သမျှကို ပြောလိုက်သည့်အလျောက် သတိပြုမှတ်သားနိုင်ပေမည်။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဆမ္မားဆက်မောင်

\* \* \* \* \*

**Constancy of Sages**

The constancy of sages is nothing but the art of locking up their agitation in their hearts.

**Rochefoucauld**

**သူတော်ကောင်းတို့၏ တည်ငြိမ်မှု**

သူတော်ကောင်းတို့၏ တည်ငြိမ်မှုသည် သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို သူတို့ နှလုံး သားထဲတွင် ပိတ်ထားသော အတတ်ပညာပင်တည်း။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ရော့န့်ဖူးကောလိပ်

\* \* \* \* \*

**Fear Less**

There is a proverb that goes something like this ; "Fear less, hope more; eat less, chew more; whine less, breathe more; talk less, say more; hate less, love more, and all good things will be yours. " Notice in this proverb, "Fear less" heads the list of important things to do if all good things are to be yours. Courage is an absolute necessity in this life.

**Norman Vincent Peale**

### ကြောက်အားလျှော့ပါ

စကားပုံတစ်ခုရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်၏။ “ကြောက်အားနည်းပါစေ၊ မျှော်လင့်ချက် ပိုပါစေ၊ အစားနည်းပါစေ၊ အဝါးပိုပါစေ၊ ညည်းသံ နည်းပါစေ၊ အသက်ရှူများပါစေ၊ စကားနည်းပါစေ၊ အဆိုများပါစေ။ အမုန်းနည်းပါစေ၊ အချစ်များပါစေ။ သည်လိုလုပ်ရင် အားလုံးသော ကောင်းကျိုးများကို သင်ရရှိပေလိမ့်မည်” ဤစကားပုံကိုကြည့်လျှင် ကောင်းကျိုးအားလုံး ချမှရေးအတွက် အရေးပါသော အချက်စာရင်းတွင် ကြောက်အားနည်းခြင်းသည် ထိပ်ဆုံးမှာ နှိုင်းကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ ရဲစွမ်း သတ္တိသည် ဤဘဝ၌ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ခရစ်ယာန် သာသနာပြုစာရေးဆရာကြီး နော်မန် ဗင်းဆင့်ပီဇင်

\* \* \* \* \*

### Moral Training

Moral training is a practical problem in every society. Certain social rules have to be observed so that the gratification of one person's wishes does not impinge too unpleasantly on the comfort of other people.

J.W. Shepherd  
from "Rationalist Annual"

### စရဏ လေ့ကျင့်ရေး

စရဏတရား ပွားများရင့်သန်စေရန် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းမှာ လက်တွေ့ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးသောသူ၏ ဆန္ဒပြည့်ဝရေးတွင် အခြားသူများ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရေးအား မထိခိုက်စေရန် ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအချို့ကို လိုက်နာကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဂျေ ဒဗလျူ ရှက်ပိတ်

\* \* \* \* \*

### Travelling

I think that trave comes from some deep urge to see the world like the urge that brings up in an Irish boy to see the moon when it is full.

Lord Dusan

### ခရီးသွားခြင်း

အိုင်ယာလန်နိုင်ငံသား လူငယ်ကလေး၌ လပြည့်ဝန်းကို ကြည့်ရန် တွန်းအားပေးသော ဆန္ဒကလေးပေါ်လာသကဲ့သို့ ခရီးသွားခြင်းသည် ကမ္ဘာလောကကြီးအား ကြည့်မြင်လိုသော ပြင်းပြသည့် ဆန္ဒမှ ပေါ်ပေါက်လာသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။

အိုင်ယာလန် စာရေးဆရာကြီး လော့ဒ် ဒန်းဇန်

\* \* \* \* \*

### Functions of Literature

Literature has from the very beginning full-filled several functions: it has been an educator and a source of information, and has given a poetic interpretation of life experience. It must be assumed that at different stages in the development of society the correlation of these functions undergoes changes.

The meaning of literature is that it helps man to understand what is his purpose on the earth. It is called upon to answer this and other eternal question, but it always does so on the level of its time.

A major task of literature is to foster a moral outlook in man, to awaken in him compassion, without which he cannot be called a man, and to develop within him freedom from fear.

But literature has a supreme task, one above all others- to capture and preserve the emotional image of its time, and that image is seen in both thought and deed. Images give rise to new images, as one action leads to another, and so on **ad infinitum**.

From an interview with  
**Chinghiz Aitmatov**  
(Soviet Literature, 3/1973)

### စာပေ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

အစကနဦးကတည်းက စာပေသည် လုပ်ငန်းတာဝန်များစွာကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ပေသည်။ စာပေသည် ပညာသင်ကြားမှုပြုသည်။ သိအပ်သော အကြောင်းအချက်တို့ ပေါ်ထွက်ရာလည်း ဖြစ်သည်။ ဘဝအတွေ့အကြုံကိုလည်း ကဗျာနည်းဖြင့် အဓိပ္ပာယ် ဖော်ထုတ်ပေးပေးသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်တွင် ထိုလုပ်ငန်းတာဝန်တို့၏ အညမည သဘောတရား ဖြင့် အချင်းချင်း အကျိုးပြုမှုသည် ပြောင်းလဲမှုများပြုလေသည်။

စာပေ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် လူသားအား ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် နေရသည့် သူ၏ကိစ္စကို လည်အောင် ကူညီပေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထာဝရ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် စာပေအား ခေါ်လေရာ စာပေက သူ့ခေတ်သူ့အခါနှင့် ကိုက်ညီသော အဖြေများကို အမြဲပေးခဲ့ပေသည်။

စာပေ၏ အဓိကလုပ်ငန်းသည် လူသားအား စရဏအမြင်ကို ရရှိစေရန် ကြိုးပမ်းမှုဖြစ် သည်။ လူသားအား မေတ္တာတရား ပွားများစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ မေတ္တာတရား မရှိလျှင်လည်း သူတို့ ခေါ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုမှ ကင်းစေရန်လည်း ဖြစ် သည်။

သို့ရာတွင် စာပေ၌ အမြင့်ဆုံးတာဝန် တစ်ခုရှိသည်။ အခြားတာဝန်များထက် ပို၍ ဆင့်မြင့်သော တာဝန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ခေတ်လူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အထွေထွေ၏ ဆီခွံလျှာကို ဖမ်းယူပြုလုပ်၍ ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရှုပ်ပုံလျှာကို ထိုခေတ်၏ အတွေးအခေါ်နှင့် လုပ်ရပ်တို့တွင် မြင်ရပေသည်။ ရှုပ်ပုံလျှာတို့သည် ရှုပ်ပုံလျှာသစ်များ ပေါ် စေသည်။ ယင်းရှုပ်ပုံလျှာများသည် လူသားတို့၏ ပြုလုပ်ချက်တစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုသို့ ဆက်တိုက်၍ အဆုံးမသတ်နိုင်အောင် ပွားများသဖြင့် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုစီယက် စာရေးဆရာကြီး ချင်းဂစ်စ် အိတ်မာတော့စ်

### Minority Majority

The test of courage comes when we are in the minority. The test of tolerance comes when we are in the majority.

Ralph W. Sockman

### အနည်းစု၊ အများစု

အနည်းစုထဲရောက်နေတဲ့အခါဟာ သတ္တိရှိမရှိ စမ်းသပ်ခံရတဲ့ အချိန်အခါ ဖြစ်တယ်။ အများစုထဲရောက်နေတော့ သည်းခံမှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ခံရတယ်။

ရုပ် ဒဗလျူ ဆောင်းစဉ်း

\* \* \* \* \*

### Compassion

Empathy, courage, the habit of helping: qualities latent in all of us that add up the deep tenderness we call compassion. If only we work harder at developing and strengthening it!. Because without this quiet power there would be little hope for tomorrow.

Arthur Gordon

“The Healing Power of Compassion”  
(Readers Digest, May 1973)

### ကရုဏာတရား

ထင်ထူထင်မျှ ခံစားမှု၊ တူညီတတ်သောအကျင့်၊ ယင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သန္တာန်တွင် ငြိမ်သက်စွာ တည်နေသော အရည်အသွေးတို့ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ ကရုဏာဟု ခေါ်သော လေးနက်သည့် ထောက်ထားညွှာတာမှုကို အားပေးကြသည်။ ကရုဏာတိုးတက်ပွားများအောင် ပို၍ကြိုးစားကြလျှင် ကောင်းလေစွ။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ယင်းငြိမ်သက်သော အင်အားမရှိလျှင် နောင်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကင်းသလောက် ဖြစ်နေလျှင်

ဆောင်းပါးရှင် အာသားဂေါ့ဒ်

\* \* \* \* \*

### Smile

A smile is an inexpensive way to improve your looks.  
Charles Gordon

### အပြုံး

အပြုံးကလေးတစ်ခုဟာ သင့်ရှင်ရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန် လှပစေတဲ့ ငွေမကုန်ဘဲ နည်းတစ်နည်းပါပဲ။

ချားလ်စ် ဂေါ့ဒ်

### Marriage Holiest Institution

I regard marriage as the holiest institution among men. Without the fireside there is no human advancement; without the family relations there is no life worth living.

Robert Ingersoll

### အိမ်ထောင်ရေးသည် အမြင့်မြတ်ဆုံး

လူသားတို့တွင် အိမ်ထောင်ရေးသည် အမြင့်မြတ်ဆုံး အစဉ်အလာဟု ကျွန်ုပ်မှတ်ယူပါသည်။ မီးခိုးမရှိလျှင် လူသားတို့၏ တိုးတက်ရေးမရှိနိုင်။ မိသားစု အဆက်အသွယ်များ (သံယောဇဉ်) မရှိလျှင် ဘာသည် နေစရာမကောင်းတော့ပေ။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး  
ရောဘတ် အင်းဂါးဆောလ်

\* \* \* \* \*

### Honor

Honor comes from tragedy, unrequited love, losing. I'm always astounded at the way man-kind has survived terrible things and still is able to laugh.

Charles Schulz

### ဂုဏ်

ဂုဏ်သည် ဒုက္ခ၊ မတူနဲ့ပြန်သောအချစ်၊ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာသည်။ လူသားတို့သည် ကြောက်ဖွယ်အခြင်းအရာများကို ကျော်လွန်၍ မသေဘဲကျန်ခဲ့ပြီးနောက် ရယ်နိုင်သေးသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်အမြဲပင် အံ့ဩကြီးစွာ အံ့ဩမိပါသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ ချားလ်စ် စူလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Learn From Books

From your parents you learn love and laughter and how to put one foot before the other. But when books are opened you discover that you have wings.

Helen Hayes

### စာအုပ်များကို လေ့လာပါ

ရှင်တို့မိဘများထံမှ ချစ်မေတ္တာအကြောင်း၊ ရယ်တတ်ခြင်း၊ ခြေတစ်ဘက်ပြီး တစ်ဘက် လှမ်းခြင်းတို့ကို သင်ယူရရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာအုပ်တွေ လှန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မှင် တို့မှာ အတောင်ပံများရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး  
ဟဲလင်-ဟော့စ်

### Efficiency and Effectiveness

Efficiency is concerned with doing things right. Effectiveness is doing the right things.

Peter Drucker  
in "Management Talks"

### အလုပ်အကိုင် တော်ခြင်းနှင့် ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ခြင်း

အလုပ်အကိုင် တော်တာဟာ လုပ်စရာရှိတာတွေကို သေချာကျနစွာ လုပ်ခြင်းနဲ့ သက် ဆိုင်တယ်။ ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ခြင်းက မှန်တာတွေကို လုပ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

စီးပွားရေး ပညာရှင်ကြီး ပီတာ ဒရက်ကာ

\* \* \* \* \*

### Value of Creative Patience

You can come to an awareness of the value of creative patience in many ways. By hearing about it from a wiser person. by seeing it at work in the lives of other people. By observing life itself. After all, nothing can hurry the sunrise. Nothing can alter the rhythm of the tide. These things have an eternal patience that impatient man can borrow from if he is wise.

Norman Vincent Peale  
(Reader's Digest May 1972)

### အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော စိတ်ရှည်မှု

သင်သည် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၏ တန်ဖိုးကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သိရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုအကြောင်းကို မိမိထက် တော်သူတတ်သူ တစ်ဦးဦးထံမှ ကြားရခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို သူတစ်ပါးတို့ ကျင့်သုံးသောကြောင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဘဝတွင် သည်းခံစိတ်ရှည်မှုကြောင့် အကျိုးရှိပုံကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ တကယ်တော့နေထွက်

အောင် မည်သို့မျှ မပြုနိုင်ပေ။ ဒီရေအတက်အကျ အချိန်ပြောင်းလဲရန်လည်း မည်သည့် နည်းဖြင့်မျှ မတတ်နိုင်ချေ။ ယင်းတို့၌ ထာဝရ သည်းခံမှုရှိပေသည်။ စိတ်မရှည်နိုင်သူက ဘိမ္ဗာလိုလျှင် ယင်းတို့၏ သည်းခံမှုကို ငှားယူ သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

အမေရိကန် သာသနာပြုဆရာကြီး  
နော်မန်-ဝင်းဆန်ထ်-ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Mother's Love

The mother's yearning, that completest type of the life in mother's life which is the essence of real human love; feels the presence of the cherished child even in the base, "degraded man.

George Eliot  
(Marry Ann Even Cross)  
English novelist

### မိခင်မေတ္တာ

တစ်ဦး၏ဘဝကို အခြားတစ်ဦး၏ ဘဝထဲသို့ ထည့်သွင်းထားသော ပြီးပြည့်စုံဆုံးဘဝ၊ မိခင်သည်ပင်လျှင် လူသားတို့၏ မေတ္တာအစစ် အဆီအနှစ်၊ ထိုမေတ္တာဖြင့် မိခင်ကထားသော ဘာဝနာတို့သည် သားဖြစ်သူက လူယုတ်မာ အဆင့်နိမ့်သူ ဖြစ်စေဦးတော့ ထိုသူထံတွင် နေပေသည်။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာမ ဂျော့ရှ် အဲလိယက်

\* \* \* \* \*

### Pictures of Facts

We make ourselves pictures of facts. The picture is a model of reality. The logical picture of facts is the thought. "A state of affairs is thinkable" means we can picture it for ourselves. The totality of our thoughts is a picture of the world.

Ludwig Wittgenstein  
in 'Universitas'  
(a quarterly magazine)

### အချက်အလက်တို့၏ ရုပ်ပုံလွှာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အချက်အလက်များ၏ ရုပ်ပုံလွှာများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ရုပ်ပုံလွှာသည် အမှန်တကယ် အဖြစ်အပျက်၏ ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အချက်အလက်များကို ကြောင်းကျိုးစီစဉ် ပြုလုပ်ထားသော ရုပ်ပုံလွှာသည် အတွေးအခေါ်ဖြစ်သည်။ "အကြောင်းခြင်းရာတစ်ခု၏



အခြေအနေကို တွေးခေါ် ရယူနိုင်ပါသည်" ဟု ဆိုရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းခြင်းရာ အခြေအနေ၏ ရုပ်ပုံလွှာကို ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ စစ်မှန်သော အတွေးအခေါ်တို့ ပေါင်းစည်းထားခြင်းသည် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ရုပ်ပုံလွှာတစ်ချပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဂျာမန် ဒဿနိက ပညာရှင်ကြီး  
လု-ဒ်-ဗစ်ခ်-ဗစ်ထ်ဂျင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Master Father

The severity of the master is more useful than the indulgence of the father.

Sadi

### ဆရာ-ဖခင်

ဆရာ၏ စည်းကမ်းတင်းကျပ်မှုသည် ဖခင်၏ အလိုလိုက်မှုထက် ပို၍အသုံးဝင်ပေသည်။

\* \* \* \* \*

### Collecting Shells

It is perhaps a more fortunate destiny to have a taste for collecting shells than to be born a millionaire.

R.L Stevenson  
(RD. Sept 77)

### အခွံမာကောက်ခြင်း

အခွံမာကလေးတွေ စုတဲ့ဝါသနာပါတာဟာ သူ့ကြွယ်သူဌေးအဖြစ် လူဖြစ်လာရတာထက် ပိုပြီး ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပေမယ်။

စကော့တလန် စာရေးဆရာကြီး  
ရောဘတ်-လူဝီ-စတီးဗင်းဆန်

\* \* \* \* \*

### Playing with Cats

Those who'll play with cats must expect to be scratched.

Cervantes in 'Don Quixote'

### ကြောင်နဲ့ကစားခြင်း

ကြောင်နဲ့ကစားတဲ့ လူတွေဟာ ကြောင်ကုတ်ခံရလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ထားရမယ်။  
စပိန် စာရေးဆရာကြီး ဆားဗန်းတီး

\* \* \* \* \*

### Personalities, not Principles

It is personalities, not principles, that move the age.  
Oscar Wilde

### ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဝါဒများမဟုတ်

ခေတ်ကို ပြောင်းသည်မှာ ဝါဒများမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်များသာဖြစ်သည်။  
အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အော့စကားဝိုင်းလ်ဒ်

\* \* \* \* \*

### Friendship

Friendship is almost always the union of one mind with a part of another; people are friends in spots.  
George Santayana

### မိတ်သဟ

မိတ်သဟဖြစ်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် တစ်ဦး၏ စိတ်နှင့် အခြားတစ်ဦး၏ စိတ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ပေါင်းသင်းခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အချင်းချင်း မိတ်ဆွေဖြစ်သည် မှာ ခက်ခဲသော အခြေအနေအလိုက် ဖြစ်သည်။  
အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ်-ဆန်းတာယားနား

\* \* \* \* \*

### Civilisation

Restrictions, standards, courtesy, indirect methods, justice, reason! Why were all these invented, why all these complications created? They are all summed up in the word civilisation, which through the underlying notion of civis, the citizen, reveals its real origin. By means of all these there is an attempt to make possible the city, the community, common life. Hence, if we look into all these

constituents of civilisation just enumerated, we shall find the same common basis. All, in fact, presupposes the radical progressive desire on the part of each individual to take others into consideration. Civilisation is, before all, the will to live in common. A man is uncivilised, barbarian in the degree in which he does not take others into account. Barbarism is the tendency to dissociation.

Ortega Gasset  
in 'The Revolt of the Masses'  
(Encounter, 7/73)

### ယဉ်ကျေးမှု

အချုပ်အချယ်များ၊ စံသတ်မှတ်ခြင်းများ၊ လောကဝတ္တရား၊ သွယ်ဝိုက်သောလုပ်ထုံးများ၊ တရားမျှတမှု၊ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှုများ၊ ယင်းတို့ကို ဘာကြောင့် တီထွင်ထားသနည်း။ ဤအရှုပ်အထွေးများ အားလုံးကို ဘာကြောင့် ဖန်ဆင်းခဲ့သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ယင်းတို့အားလုံးသည် "ယဉ်ကျေးမှု" ဟူသော ဝေါဟာရ၌ အကြီးဝင်ကြသောကြောင့်ပင်။ civis ဟူသော ဝေါဟာရ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့် "နိုင်ငံသား" ဟု ပါရှိသော အတွင်းအဓိပ္ပာယ်က "ယဉ်ကျေးမှု" ၏ ဇာတ်မြစ်ကို ဖော်ထုတ်ပြသည်။ ယင်းအချက်များကို အသုံးပြု၍ ဗြိတိန် အတူနေလူစု၊ အတူတူရှိသော ဘဝကို ဖြစ်မြောက်စေရန် အားထုတ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှု၏ ဤအင်အားစုတို့ကို ကြည့်လိုက်လျှင် တူညီသော အခြေခံအချက်ကို တွေ့ရပေမည်။ ယင်းတို့ အားလုံးသည် လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးစီ၌ရှိသော သူတစ်ပါးတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလိုသော ဆန္ဒ၏ တက်ကြွသော တိုးတက်မှုကို အရင်းခံကြသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဟူသည် အားလုံးသော အကြောင်းအချက်များ၏ ကနဦးပိုင်းတွင် လူအများ အေးအတူ ပူအမျှ နေထိုင်သော ဆန္ဒပင် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါးတို့အား ထည့်မတွက်ဘဲ လုပ်ကိုင်ပြုမှု မည်ရွေမည်မျှ ပြုသနည်း။ ယင်းပြုသမျှပင်လျှင် ထိုသူသည် မယဉ်ကျေး ရိုင်းစိုင်းသည်ဟု ထွက်ရပေမည်။ ရိုင်းစိုင်းမှုသည် လူလူချင်း မပေါင်းသင်းသည့် သဘောထား သက်ရောက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

စဝိန်စာရေး ဆရာကြီး အောတေးဂါး၊ အီးဂက်ဆစ်

\* \* \* \* \*

### No Conversation

If every man were straightforward in his opinions there would be no conversation.

Benjamin Disraeli

### အချေတင်မရှိ

လူတိုင်းက သူ့တင်မြင်ချက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ပြောဆိုရင် စကားအချေအတင် ဆိုတာမျိုး ရှိတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် ဘဲနိဂျမင်း-ဒစ္စရဲလီ

### Changing Mind

It is well for people who think, to change their minds occasionally in order to keep them clean.

Luther Burbank

### စိတ်ပြောင်းခြင်း

တွေးခေါ်တတ်သူတွေအဖို့ အခါအားလျော်စွာ စိတ်ပြောင်းတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ စည်း သူတို့ရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်ပေလိမ့်မယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး လူသားဗားဗန်

\* \* \* \* \*

### Nature

Nature never rhymes with her children, nor makes two men alike.

R.W. Emerson

### သဘာဝ

သဘာဝက သူ့သားသမီးများဖြစ်တဲ့ လူတွေနဲ့ ဘယ်တော့မျှ ကာရန်ညီညီ မလိုက် လျော့ပါ။ လူနှစ်ယောက်ကိုလည်း တူအောင်လုပ်မပေးပါ။

စာရေးဆရာကြီး အီမာဆင်

\* \* \* \* \*

### Needle in Haystack

Nowadays it's easier to find a needle in a haystack than to find one in the hands of a girl.

Anonymous

### ကောက်ရိုးပုံထဲကအပ်

အခုခေတ်မှာ ကောက်ရိုးပုံထဲက အပ်ကိုရှာရတာဟာ မိန်းကလေး တစ်ယောက်လက် ထဲမှာ ရှာရတာထက် ပိုလွယ်ပါတယ်။

အမည်မသိ

(to find a needle in a haystack ဆိုရိုးစကား "လုပ်ရခက်သည်" ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည်။)

\* \* \* \* \*

### What One Does, One Becomes

According as one acts, according as one conducts himself, so does he become. The doer of good becomes good. The doer of evil becomes evil. One becomes virtuous by virtuous action, bad by bad action.

But the people say that a person is not made of acts but of desires only in reply to this I say; as is his desire, such is his resolve, such the action he performs, what action he performs, that he procures for himself. Now the man who does not desire, he who is without desire, who is freed from desire, whose desire is satisfied, whose desire the Soul, his breaths do not depart. Being very Brahman, he goes to Brahma.

The Upanishads

### မိမိ ပြုသမျှ မိမိ ဖြစ်ရသည်

မိမိ ပြုသည့်အတိုင်း ပြုမှုသည်အတိုင်းပင် မိမိ ဖြစ်လာသည်။ ကောင်းသောအမှု ပြုသူသည် ကောင်းသူဖြစ်လာ၏။ မကောင်းမှု ပြုသူသည် မကောင်းဆိုးရွား ဖြစ်လာသည်။ သူတော်ကောင်းအမှု ပြုသူသည် သူတော်ကောင်း ဖြစ်လာ၏။ မကောင်းမှု ပြုသူသည် မကောင်းသူ ဖြစ်လာသည်။

သို့ရာတွင် အချို့က ဆိုသည်။ လူတို့သည် ပြုမှုများကြောင့် ဖြစ်လာသည် မဟုတ်။ ဆန္ဒများအလိုက်သာ ဖြစ်လာကြ၏ ဟူ၍ပင်။ ထိုအဆိုကို ကျွန်ုပ်က ပြန်လည် ချေဖယ်၍ ဆန္ဒကြောင့် သန့်ရှင်း ဖြစ်ပေါ်၏ ပြုလိုသော အမှုတို့ကို ပြု၏။ ယင်းသို့လျှင် သူ့အဖို့ လိုအပ် ဆန္ဒ မပြုသူ၊ ဆန္ဒ မရှိသူ၊ ဆန္ဒမှ လွတ်မြောက်သူ၊ ဆန္ဒ ပြည့်ဝပြီးသူ၊ ဝိညာဏ်ကို လိုချင် သူ ထိုသူသည် ဗြဟ္မာကြီးထံသို့ သွားမည်သာ ဖြစ်၏။

ဟိန္ဒူကျမ်း ၃၀၆၃

\* \* \* \* \*

### Two Kinds of Readers

I divided all readers into two classes: those who read to remember and those read to forget.

William Lyon Phelps

### စာဖတ်သူ နှစ်မျိုး

ကျွန်တော်တော့ စာဖတ်သူတို့ကို နှစ်မျိုး ခွဲထားပါတယ်။ မှတ်သားချင်လို့ ဖတ်သူနှင့် မေ့မပစ်ချင်လို့ စာဖတ်သူတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ ဝီလျံလိန်းယန်ဖဲလ်စ်

\* \* \* \* \*

### On Loafing

The subconscious mind is the fireless cooker where our ideas simmer while we are loafing. Newton was loafing when he saw an apple fall and got the gravitation idea. While finding peace for his soul, Galileo watched the great swinging lamp. It gave him the idea of the pendulum swing to and for as a means of measuring the passage of time. Watt was relaxing in the kitchen when he saw steam lifting the top of the teakettle and conceived the idea of a steam engine. Many times we will get more and better ideas in two hours of creative loafing than eight hours at a desk.

Wilfred A. Paterson 'on loafing'

### ဟိုရောက် ဒီရောက် လျှောက်လည်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အစီအစဉ် မရှိ လျှောက်လည်ပတ် သွားနေခိုက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်သည် မီးမရှိသေးသော မီးဖိုဖြစ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်နေသည်။  
သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး 'နယူတန်'သည် လျှောက်လည်ခိုက်တွင် သစ်တော်သီး ကြော့ကျသည်ကို မြင်၍ ဆွဲအားအတွေး သူ့စိတ်တွင် ပေါ်လာသည်။ အပန်းဖြေ၍ ငြိမ်းချမ်းစွာနေခိုက်မှာ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး 'ဂစ်လ်ဗတ်ယို'သည် မီးအိမ် လွှဲ၍ လွှဲ၍ လှုပ်ရှားနေသည်ကို မြင်သည်။ ထိုအမြင်က သူ့အား ချိန်သီး လွှဲရန် လွှဲရန် လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အချိန်ကာလကို တိုင်းတာမှုပြုရန် အတွေး ပေါ်စေသည်။ "ဝက်စ်"သည် မီးခိုးခန်းတွင် အပန်းဖြေခိုက်တွင် လက်ဖက်ရည်ကရားအဖုံးကို မီးငွေ့က တွန်းတွန်းမ၊ နေသည်ကို မြင်ရလေရာ၊ သူ့ဉာဏ်မှာ မီးငွေ့ဖြင့် ခုတ်မောင်းသော စက်တီထွင်ရန် အကြံရလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်စားပွဲတွင် ဂှစ်နာရီ ထိုင်၍ ထိုင်သည်ထက် နှစ်နာရီခန့် ဟိုရောက်သည်ရောက် လျှောက်လည်ခြင်းက ပို၍များသော ကောင်းသော တီထွင်မှုများ စိတ်၌ ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

ဝစ်ဖရက်၊ ဒေ၊ ဝိတ်တားဆန်း



### Books

Beware you are not swallowed up in books! An ounce of love is worth a pound of knowledge.

John Wesley (1703-1791)

### စာအုပ်တွေ

သင့်အား စာအုပ်တွေထဲမှာ နစ်မြုပ်မနေအောင် သတိထားပါ။ တစ်အောင်စမျှသော ဓမ္မတ္တာရားသည် တစ်ပေါင်ရှိ ပညာဗဟုသုတနှင့်တန်ဖိုး မျှသည်။

ခရစ်ယာန်သာသနာပြုဆရာကြီး ဂျွန်ဝက်စလီ



### Not How, But what

Never tell people how to do things. Tell them what to do, and they will surprise you with their ingenuity.

George S. Patten

### ဘယ်လိုမဟုတ်၊ ဘာကို

လူတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ပါလို့ ဘယ်တော့မျှ မပြောပါနဲ့။ ဘာတွေလုပ်ဖို့သာ ပြော။ သူတို့က သူတို့ရဲ့စွမ်းရည်ကိုပြပြီး သင့်အား အံ့အားသင့်စေလိမ့်မည်။

ဂျော့-အက်စ်-မက်တင်

\* \* \* \* \*

### Unrequited Love

It is only, perhaps, after you have loved and lost that you can comprehend what it means to another person to love you.

Those who have never suffered unrequited love are commonly those who are most insensitive towards the hurt they may inflict on others, and the least appreciative of the gift of love.

Sydney J Harris

### တုံ့ပြန်မှု မရသောအချစ်

မိမိက ချစ်ပြီး သူထံမှ တုံ့ပြန်သော အချစ်မရဘဲ အချစ်ရှုံးချပြီးခါမှ သင်သည် အခြားသူတစ်ယောက်က သင့်ကို ချစ်သည်ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ပေမည်။

အချစ်တုံ့ပြန်ခြင်း မခံဖူးသောသူတို့သည် များသောအားဖြင့် သူတို့က သူများတွေပေါ်မှာ နာကျည်းစရာပြုလိုက်သည့် အကြောင်းခြင်းရာကို မသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။ အချစ်ဟူသော လာဘ်ရတနာကိုလည်း တန်ဖိုးမထားတတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။

ဆောင်းပါးရှင် ဆစ်ဒနီး-ဂျေ-ဟဲရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Art

Art is meant to disturb. Science reassures.

George Broque

### အနုပညာ

အနုပညာသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ပြုရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်၏ သိပ္ပံပညာက ပြေသိန်ပေးပေသည်။

ဂျော့ဘရိုတ်စ်

### Change and Maturity

To exist is to change, to change is to mature, to mature is to  
on creating oneself endlessly.

Henri Bergson in "Creative Evolution"

### ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ရင့်ကျက်ခြင်း

တည်ရှိခြင်းသည် ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ရင့်ကျက်ခြင်း ဖြစ်၏။  
ရင့်ကျက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဆက်မပြတ် ဖန်ဆင်းခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဒဿနိကဆရာကြီး ဟန်ရီး-ဘတ်ဂ်ဆန်း

\* \* \* \* \*

### Conscience

Conscience may be inbred, but to grow it needs cultivation. The  
social messages that make it through the din of inner-city rap 'n'  
will conspire to stunt that growth. They all down out those voices trying  
to nurture a sense of responsibility, the foundation of moral character.

From TIME Essay 'Crime and Responsibility'

(Time Magazine, May 8, 89)

### ဩတ္တပ္ပစိတ်

မကောင်းမှုကို ပြုရာမှာ ကြောက်ရွံ့သော ဩတ္တပ္ပစိတ်သည် မွေးရာပါ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။  
သို့သော် ထိုစိတ် ကြီးပွားရင့်သန်စေရန် ပြုစုပေးရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းစိတ်ကို တိုးတက်  
ကြီးပွားစေရန် ပို့လွှတ်လိုက်သော လူမှုရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုတို့သည် ဖြို့တွင်း၌  
နှိပ်ပေါက် ဖြူးတူးသံတို့က ဝိုင်း၍ ဖိထားကြသည်။ ထိုအသံဗလံတို့သည် တာဝန်သိစိတ်ကို  
ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ကြီးပမ်းသော အသံတို့ကို လွှမ်းမိုးကြချေသည်။ စင်စစ်မှာ တာဝန်သိစိတ်  
သည် စရဏတရား၏ အခြေခံဖြစ်ပေသည်။

'တိုင်း' မဂ္ဂဇင်းအက်ဆေး

'Crime and Responsibility' မှ

\* \* \* \* \*

### The Improbable

The improbable happens is just often enough to make life either  
disturbing or delightful.

William Feather



### ဖြစ်လိမ့်မည် မထင်ရသောအရာ

ဖြစ်လိမ့်မည် မထင်ရသောအရာမျိုးသည် ဘဝကို အနှောင့်အယှက်ပြုရန်သော် လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ကြည်နူးဖွယ် ဖြစ်စေရန်သော်လည်းကောင်း မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ချေသည်။  
ဝီလျံဖဲဘား

\* \* \* \* \*

### Memory

A good memory is one trained to forget the trivial.  
Clifton Fediman

### အမှတ်သညာ

အမှတ်သညာကောင်းသည် မှတ်သားရန်မလိုအပ်သော အရာတို့ကို မေ့ပစ်ရန် သို့ ကျင့်ထားပြီး ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ကလစ်ဖ်တန်-ဖက်ဒီမန်

\* \* \* \* \*

### Progress

The idea of progress in the modern era has always signified that the quality of life would inevitably be improved by material enrichment. To doubt this is to doubt the political metaphysics of modernity and to start the long trek back to pre-modern political philosophy - Plato, Aristotle, Thomas Aquinas, Hooker, Calvin, etc. It seems to me that this trip is quite necessary.

Irving Kristal  
in 'On the Democratic Idea'

### တိုးတက်ခြင်း

ယခုခေတ်မှာ တိုးတက်ခြင်း ဟူသော အကြောင်းအချက်သည် ရုပ်ပစ္စည်း ကြွယ်ဝခြင်းကြောင့် မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘဝနေရေး အရည်အသွေးကို အမြဲပင် ရှည်ညွှန်းသည်။ ထိုအချက်ကို သံသယဖြစ်ခြင်းသည် ခေတ်နိုင်ငံရေး အတွေးအမြင်ကို သံသယဖြစ်ခြင်းမည်။ ယခုခေတ် မတိုင်မီခေတ်မှာရှိသော နိုင်ငံရေးဒဿနအမြင်သို့ ရှည်လျားသော ခရီးလမ်းဖြင့် ပြန်သွားရန် အစပြုသည်မည်၏။ ထိုရှည်လျားသော ခရီးလမ်းတွင်ရှိသော ပလေးတိုး၊ အစ္စတောတဲလ် တော်မတ်စ်၊ အကိုးနတ်စ်၊ ဟူးကာ၊ ကဲလ်ပင်းစသည် ဒဿနိက ဆရာကြီးများ၏ အဆိုအမိန့်များထံသို့ ပြန်သွားခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ကမူ ယင်းသို့သော ခေတ်တော်တို့ ပြန်သွားသောခရီးစဉ်သည် အတော်ပင် လိုအပ်သည်ဟု ထင်မိသည်။

အင်္ဂလိပ် နိုင်ငံရေးပညာရှင် အားဗင်ခရစ္စတော့

\* \* \* \* \*

### Television

Television, a unique medium, claiming to be neither a reality nor art, has become reality for many of us, particularly for our children who are growing up in front of it.

Jerzy Kosinski

### တယ်လီဗီးရှင်း

ထူးခြားသော ဆက်သွယ်မှု ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည့် တယ်လီဗီးရှင်းက ပကတိကို ချစ်မြတ်နိုးမှုမဟုတ်၊ အနုပညာလည်းမဟုတ်ဟု ဆိုထားသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အများအပြား အကတိအစစ်အမှန် ဖြစ်လာချေသည်။ အထူးသဖြင့် တယ်လီဗီးရှင်းရှေ့တွင် ကြီးပြင်းလာ ခြင်းသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးတို့အဖို့ အစစ်အမှန် ဖြစ်နေသည်သာ ဖြစ်သည်။  
ဆောင်းပါးရှင် ဂျားဇီးကိုဆင်ဇက်

\* \* \* \* \*

### Mad Pace Unnatural

Nature furnishes abundant hints that our mad pace is unnatural. When one leaves the world of crowded places and schedules and walks among the slow-growing trees and the silent hills that seem always to stand at ease, one absorbs a little of nature's tranquility and calmness. The sun will take its good time in rising and setting. You cannot hurry it. The ice on the lake will melt when the air temperature is right: Migrating birds will arrive and depart when they are ready.

Harold Kahn

in 'The Best Things Cannot Be Hurried'  
(Reader's Digest, January 1957)

### ဂမူးရှူးထိုးလုပ်ခြင်းသည် သဘာဝမကျ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂမူးရှူးထိုးလုပ်မှုသည် သဘာဝမကျဟူ၍ သဘာဝက အပိုင်လက္ခဏာ ခြောက်ပြားစွာပြသည်။ တစ်ယောက်သောသူက လူနေထူထပ်သောနေရာများ ပြည့်နေသော လုပ်စရာအစီအစဉ်များ ရှိနေသည့်လောကမှ ထွက်ခွာ၍ ပြည်ပြည် ရှင်သန်ထွားကြွင်းနေသော သစ်ပင်များ၊ အမြဲတမ်းငြိမ်သက်၍ အေးချမ်းစွာနေသော တောင်ကုန်းများကြားတွင် လျှောက် သွားရာတွင် သဘာဝ၏ ဆိတ်ငြိမ်သာယာခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းကလေးကို ရယူခံစားပေ သည်။ နေသည် ထွက်ချိန် ဝင်ချိန်တို့ကို ကောင်းစွာယူပေလိမ့်မည်။ သင်ကနေကို စောစော ထွက် မြန်မြန်ဝင်ဟု တွန်းပို့၍ မရနိုင်ပေ။ ရေကန်ပေါ်ရှိရေခဲသည် လေအပူချိန် အချိန်တန်ခါမှ ပျက်ပေလိမ့်မည်။ နေရာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တတ်သော ငှက်တို့သည် သူတို့ဘာသာအသင့် ရှိ ခါမှ ပြောင်းလိုရာသို့ ရောက်မည်။ အသင့်ရှိခါမှ ပြန်လည်ရွှေ့ပြောင်းချိန်သင့်၍ ပြောင်းကြပေမည်။  
ဟဲရီးလ်က-ခန်းနဲ

'The Best Things Cannot Be Hurried'ဆောင်းပါးမှ

### The Importance of Notebooks

Memory is often unresponsive; despite desperate efforts, it will yield up that fact or emotion or sensuous appreciation which was once committed to it. For this reason, some writers keep notebooks or journals in which they jot down anything that has particularly struck them, while impression is fresh.

An advantage of a notebook is that ideas entered there have a way of cooling off automatically, first by the act of putting them down in some coherent form; and second, by coming back to them later when the writer has lost the original emotion and even a clear recollection of why the event seemed both strong enough and interesting enough to make a story.

From 'Technique in Fiction'  
by Robin Macaulay and George Lanning

### မှတ်စုစာအုပ်၏ အရေးပါပုံ

မှတ်ဉာဏ်ကို မကြာခဏ နှိုးဆော်၍မရ ဖြစ်တတ်သည်။ အပြင်းအထန်ကြိုးစား၍ နှိုးဆော်သော်လည်း မှတ်ဉာဏ်က မှတ်သားလိုက်သော အချက်အလက်သို့မဟုတ်၊ စိတ်ဝေတသိတ်၊ သို့မဟုတ် ကြည်နူးနှစ်သက်မှု စသည်ကို ဖော်ထုတ်မပေးချေ။ ဤ အကြောင်းကြောင့် အချို့စာရေးဆရာတို့သည် မှတ်စုစာအုပ်များ သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းများထားရှိကာ သူတို့အား အထူးရိုက်ခတ်သော အကြောင်းအချက် တစ်ခုခုကို ဖြစ်ပြီးခါစ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အခိုက်အခါ၌ ရေးမှတ်ထားကြသည်။

မှတ်စုစာအုပ် ထားရှိခြင်း၏ အကျိုးတစ်ခုကား ရေးမှတ်ထားသော အတွေးအခေါ်တို့သည် အလိုလို (ပူပူနွေးနွေးမဟုတ်တော့ဘဲ) အေးသွားကြသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပထမ စာအုပ်ထဲတွင် အစီအစဉ်ဖြင့် ရေးမှတ်လိုက်ခြင်း ဒုတိယ၊ စာရေးဆရာမှာ နဂိုဖြစ် လိုက်သော စိတ်ဝေတသိတ် မရှိတော့ရုံမက ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ဖြစ်လာဖို့ အကြောင်းခိုင်လုံ၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကိုပင် ကြည့်လင်ပြတ်သားစွာ မမှတ်တော့ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ရောဘင်-မက်ကောလေးနှင့် ဂျော့ချ်လဲနင်း  
ရေးသောစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Friendship

To have a good friend is the purest of all God's gifts, for it is a love that has no exchange of payment. It is not inherited, as with a family. It is not compelling, as with a child. And it has no means of physical pleasure as with a mate. It is, therefore, an indescribable bond that brings with it a far deeper devotion than all the others.

Actress Frances Farmer  
in 'Will There Really Be A Mornings'  
(Published by Putnam)

### မိတ်သင်္ဂဟ

မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်ရခြင်းသည် ဘုရားသခင်ပေးသော ဥစ္စာများတွင်  
 သန့်ရှင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ယင်းသည် မည်သည်နှင့်မျှ ဖလှယ်၍ မရသော မေတ္တာမျိုးဖြစ်သည်။  
 ယင်းသည် မိသားစုဖြစ်သဖြင့် ချစ်ခင်ရသည်ဟူသော အစဉ်အလာ အမွေသဘောမျိုးဖြစ်ရသော  
 မေတ္တာမဟုတ်ပေ။ မိမိ၏ သားသမီးဖြစ်သဖြင့် မေတ္တာထားရမည်သာ ဖြစ်သည်ဟူသော  
 အတင်းတိုက်တွန်း၍ ဖြစ်ရသော မေတ္တာမျိုးလည်းမဟုတ်ပေ။ အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်သဖြင့်  
 အမုတ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ရသော မေတ္တာလည်းမဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့်ပင် ယင်းမိတ်သင်္ဂဟ  
 မေတ္တာသည် အခြားချစ်မေတ္တာများထက် ပို၍ နက်နဲသော စေတနာပါသည့် ဖော်ပြခြင်းငှာ  
 ချစ်သော သံယောဇဉ်နှောင်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ရှင်ရှင်မင်းသမီး ဖရန်းစီးစ်-ဗား-ဗား

\* \* \* \* \*

### Toy and Crown

The broken toy is as great a matter to the child as a lost crown  
 to a king.

Mark Twain 'Autobiography'

### ကစားစရာနှင့် သရဖူ

ကလေးအဖို့ ကစားစရာအရပ်ကလေး ကျိုးပဲ့သွားခြင်းသည် ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ဆုံးရှုံး  
 သော သရဖူကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးလှပေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မတ်စ်-တို့န့်

\* \* \* \* \*

### Literature and Moral Effect

Probably the most powerful effect of literature on us is a moral  
 effect, and this effect, rightly appreciated, is what give literature its  
 unique value.

The moral effect of great fiction is the nearest thing we have  
 to the moral effect of experience itself under the ideal conditions which  
 experience never provides when we can understand it fully and face  
 all its moral implications. Only literature can provide this effect, but  
 only when it is great literature and only when are we willing to see  
 the greatness.

Arthrr Mizener, author of  
 'F. Scott Fitzgerald. American novelist,

### စာပေနှင့် စရဏအကျိုးသက်ရောက်မှု

စာပေက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် အင်အားကြီးမားဆုံး အကျိုးသက်ရောက်စေမှုသည် စာပေ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအကျိုးသက်ရောက်မှုကို မှန်ကန်စွာခံယူသည်ဆိုလျှင် စာပေ၌ တစ်ဖုထူးခြားသော တန်ဖိုးရှိသည်ပင် ဖြစ်၏။

ဝတ္ထုကြီးများ၏ စရဏအကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အတွေ့အကြုံထူးခြားသော အခြေအနေ၌ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ခံစားရသည် နီးပါးဖြစ်သည်။ ထိုထူးခြားသည့် အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံမျိုးက ဘယ်သောအခါမျှ မပေးခဲ့ချေ။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းအတွေ့အကြုံမျိုး၏ စရဏအဓိပ္ပာယ်များကို နားလည်၍ ရင်ဆိုင်နိုင်ပေမည် ဖြစ်သည်။ စာပေက ယင်းအကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးကို ပေးနိုင်သည်။ ပေးနိုင်သည့် ဆိုငြားလည်း ထိုစာပေသည် စာကြီးပေကြီးဖြစ်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ယင်း စာပေ၏ ကြီးမြင့်သောဂုဏ်ကို မြင်နိုင်ရန် လိုလားသောအခါမှသာလျှင် ဖြစ်သည်။

အားသား-မစ်နား (အမေရိကန်အတ္ထုပ္ပတ္တိ စာရေးဆရာ)

\* \* \* \* \*

### That Fire Is Genius

All the means of action- the shapeless masses- the materials lie everywhere about us. What we need is the celestial fire to change the flint into transparent crystal, bright and clear. That fire is genius.

H.W Longfellow

### ထိုမီးသည် ပါရမီဖြစ်၏

ပြုလုပ်စရာ ပစ္စည်းပစ္စယများ (အစုအထွေး ပစ္စည်းများ) သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖိုဝန်းကျင်နေရာတိုင်း၌ ရှိနေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်နေသည်မှာ မီးခတ်ကျောက်မှ တောက်ကြည်လင်သော ထုတ်ချင်းမြင်နိုင်သော မီးတောက်ကလေး ထွက်ပေါ်လာစေရန် နတ်သော မီးပင်ဖြစ်၏။ ယင်းမီးသည် ပါရမီဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး  
အိပ်ချ်-ဒစ်လျူ-တောင်ဆီး

\* \* \* \* \*

### All Good

I always like to hear a man talk about himself, because they never hear anything but good.

Will Rogers

### အားလုံးအကောင်းချည်း

ကျွန်တော့ လူတစ်ယောက်က သူ့အကြောင်းကို ပြောပြတာပဲကြားချင်တယ်။ ဘာကြောင့် ဆိုတော့ အဲဒီလိုပြောရာမှာ အကောင်းချည်းသာ ကြားရမယ်။ မကောင်းတာ ဘယ်တော့မှ ကြားရမှာမဟုတ်ပါ။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ဝစ်လ်-ရောဂျားစ်

\* \* \* \* \*

### Television

Television is a medium of entertainment which permits millions of people to listen to the same joke at the same, time and yet remain lonesome.

T. S Eilot in 'Saturday Review'

### ရုပ်မြင်သံကြား

ရုပ်မြင်သံကြားဟာ ဖျော်ဖြေရေးကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ သန်းပေါင်းများစွာသော လူတွေက ရယ်စရာတစ်ခုတည်းကိုပဲ တစ်ပြိုင်နက် နားထောင်နိုင်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ အပော်ကင်းမဲ့တဲ့ အဖြစ်မှာပဲရှိနေပါတယ်။

ကဗျာဆရာကြီး တီအက်စ်အဲလီယက်

\* \* \* \* \*

### Why?

There is a wonderful word- Why?- that children, all children use. When they stop using it, the reason too often is that no one bothered to answer them. No one fostered and cultivated the child's innate sense of the adventure of life.

Eleanor Roosevelt

### ဘာကြောင့်

ကလေးတွေအားလုံး အသုံးပြုကြတဲ့ အံ့ဖွယ်စကားလုံးတစ်လုံး ရှိပါတယ်။ "ဘာကြောင့်" ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ သူတို့ ဒီစကားလုံးကို ဆက်မသုံးတော့တဲ့အခါ အကြောင်းကတော့ ဘယ်သူကမျှ သူတို့ကို ဖြေဆိုဖို့ ဂရုမစိုက်ကြလို့ပါပဲ။ ဘယ်သူကမျှ ကလေးတွေရဲ့ မွေးရာ အိတ်ပြစ်တဲ့ ဘဝကိုစွန့်စွန့်စားစားနေချင်တဲ့ ဆန္ဒကို ဖွေဖြူပေးဖို့ ဖြိုးစေအောင် လုပ်ဆောင် မေးဖို့ မလုပ်ကြပါဘူး။

အမေရိကန် သမ္မတဟောင်းကတော်  
အဲလီနာ-ရူစဗဲလ်စ်

### Worry Killer

Laughter is a great worry killer. It is almost impossible to feel hurt if you insist on laughing. As children we were taught to get up and laugh after a fall; it didn't hurt so much then. We might with advantage re-learn that lesson in our dull life.

Victor Diamond in article  
'Getting Rid of Those Feelings of Being Hurt'  
(Psychologist, Sep 1973)

### သောကသတ်သူ

ရယ်မောခြင်းသည် သောကကို သတ်သူကြီးတစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ သင်က ရယ်မောဖို့ လိုက်မယ်ဆိုရင် နာကျည်းစိတ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်တို့ ငယ်ငယ်က လဲသွားရင် ပြန်ထပြီး ရယ်ပစ်လိုက်ဖို့ သင်ပေးကြတယ်။ အသက်ကြီးလို့ ငြီးငွေ့ခြောက်သွေ့တဲ့ ဘဝမှာ အဲဒီရယ်ဖို့ လိုက်ဖို့ သင်ခန်းစာကို ပြန်သင်ကြားရရင် အကျိုးရှိမှာပါပဲ။

ဗစ်နီတား-ဒိုင်ယားဇွန်စ်

\* \* \* \* \*

### Suspicion and Jealousy

The way for a young man to rise to improve himself every way he can, never suspecting that anybody wishes to hinder him. Allow me to assure you that suspicion and jealousy never did help any man in any situation.

Abraham Lincoln

### မသကာဖြစ်မှုနှင့် မနာလိုမှု

လူရွယ်တစ်ယောက်အဖို့ တိုးတက်လိုရင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ့ကို ဟန့်တားချင်တယ်လို့ ဘယ်တော့မျှ မသကာမမြင် ပါနဲ့။ မသကာဖြစ်မှုနဲ့ မနာလိုမှုဟာ ဘယ်သူ့ကိုမျှ ဘယ်အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကျိုး မပေးဘူးလို့ ကျုပ် အသေအချာပြောလိုက်ပါရစေ။

အမေရိကန်သမ္မတကြီး အေဘရာဟမ်လင်ကွန်း

\* \* \* \* \*

### Voyage of Discovery

The real voyage of discovery consists not in seeking new lands, but in seeing with new eyes.

Marcel Proust

### ရှာဖွေရေးခရီး

အသစ်တွေ ရှာဖွေရေးခရီးစဉ်အစစ်မှာ ပြေသစ်ကို ရှာဖွေရန်မဟုတ်၊ မျက်စိသစ်ဖြင့်  
မြင်ရှုရန်ပင် ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး စာဆဲလ်-ပရစ်

\* \* \* \* \*

### Angry

Anyone can become angry. This is easy. But to be angry with the  
right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose and  
the right way - that is not easy.

Aristotle

### ဒေါသဖြစ်ခြင်း

ဘယ်သူမဆို စိတ်ဆိုးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးရတာ၊ ဒေါသဖြစ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။  
ဒီပေမယ့် ဘယ်သူ့ကို စိတ်ဆိုးသင့်တယ်။ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဆိုးသင့်တယ်။ ဘယ်အချိန်  
အခါမှာ စိတ်ဆိုးသင့်တယ်။ ဘယ်ကိစ္စအတွက် စိတ်ဆိုးသင့်တယ်။ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့  
စိတ်ဆိုးသင့်တယ် ဆိုတာကတော့ မလွယ်ဘူး။

ဂရိပညာရှိကြီး အရစ္စတော့တဲလ်

\* \* \* \* \*

### A Demanding Discipline

Biography has always been a demanding discipline. 'It is perhaps  
as difficult to write a good life as to live one', said Strachey. A good  
biographer should combine the skills of the novelist and the detective  
and add to them the patience and compassion of a priest. Few people  
want their shortcomings exposed, and they or their heirs, often go to  
considerable trouble to hide them, Somerset Maugham asked his  
friends to destroy his letters; both Willa Cathor and Ernest Hemingway  
inveighed against posthumous publication of theirs. Charles Dickens  
burned thousands of letters while his sons roasted onions in their ashes,  
and Henry James destroyed 40 years of correspondence. Walt Whitman  
carefully tore pages out of his notebooks, altered the sequence of his  
love poems so that no one could figure out to whom they were  
addressed, and wrote in code the initials of his lovers.

Excerpted from 'Biography Comes of Age'

A TIME essay by Gerald Clarke  
(Time, July 2, 1979)



### ခက်ခဲလှသော ပညာရပ်တစ်ခု

အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးသားခြင်းသည် အမြဲပင်ခက်ခဲ၍ ရေးသူကို တာဝန်များပေးသော အတတ်ပညာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ “ကောင်းမွန်သော ဘဝအကြောင်းကို ရေးသား ဖော်ပြခြင်းသည် “ကောင်းမွန်သော ဘဝတစ်ခုကို နေထိုင်ကျင့်သုံးရသလောက်ပင် ခက်ခဲလှသည်ဟု ဆိုရပေမည် ဟု အတ္ထုပ္ပတ္တိ စာရေးဆရာကြီး “လစ်တန်စထရက်ချီ”က ဆိုသည်။ ကျွမ်းကျင်သော အတ္ထုပ္ပတ္တိ စာရေးဆရာသည် ဝတ္ထုရေးဆရာ၏ စွမ်းရည်နှင့် ဖုံထောက်၏ စွမ်းရည်တို့ ပေါင်းစပ်ရရှိသင့်သည်။ ထိုစွမ်းရည်တို့ကို ရဟန်းတော်၏ သည်းခံစိတ်ရှည်မှုနှင့် မေတ္တာကရုဏာထားရှိမှုတို့ ထပ်လောင်းပေါင်းစပ်သင့်ပေသည်။ မိမိတို့၏ ချို့တဲ့အားနည်းမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းခံရမှာ လိုလားသူ အလွန်ရှားချေသည်။ သူတို့ကသော်လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ အရေးသားသမီးစသည်တို့ကသော်လည်းကောင်း ထိုချို့တဲ့မှုများ၊ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ဖုံးဖိနှိမ်အတော်ပင်ကြိုးပမ်းကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေး ဆရာကြီး “ဆမ္မားဆက်မော့စ်”က သူ့မိတ်ဆွေများအား သူပေးထားသော စာများကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန်ပြောသည်။ အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာမကြီး “ဝစ်လား-ကားထား”နှင့် အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး “အားနက်စ်-ဟဲမင်းဝေး” တို့နှစ်ဦးလုံးက သူတို့အတ္ထုပ္ပတ္တိကို သူတို့သေဆုံးပြီးမှ ရေးသားထုတ်ဝေမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြီးအကျယ်ကန့်ကွက် ရေးသားကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး “ချားလစ်-ဒစ်ကင်းစ်”က သူ့သားများ ကြက်သွန်နီဥများကို ဖုတ်ရာတွင် သူ့မှာရှိသော သူ့ထံသို့ပေးခဲ့သော ထောင်ပေါင်းများစွာသော ပေးစာများကို ထင်းမီးအဖြစ် ရှို့ပစ်သည်။ အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ဟဲနရီ-ဂျိန်းမစ်က သူ့မှာရှိသော နှစ်လေးဆယ်အတွင်း ရေးသားရရှိသော ပေးစာ ပြန်စာ အားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး “ဝေါလ်ထ်-ဝုစ်မန်း”က သူ့မှတ်စုစာအုပ်တွေထဲမှ စာရွက်အချို့ကို ကျကျနန ဆွဲထုတ်ပစ်လိုက်သည်။ သူရေးထားသော အချစ်ကဗျာများကို ရက်စွဲအစီအစဉ် ပြောင်းပစ်သည်။ သူ့ချစ်သူများ၏ အမည်တို့ကို မည်သူမျှမှန်းဆ၍ မသိနိုင်အောင် သူ့ကဗျာတွေထဲမှာ နာမည်အတိုကောက်များသာ အသုံးပြုသည်။

ဂျရယ်လ်စ်-ကလန်

အတ္ထုပ္ပတ္တိအရွယ်ရောက်လာပြီ “ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။  
(၁၀၇၉ ခု၊ ၂ ရက်ထုတ် တိုင်းမဂ္ဂဇင်း၏ အက်ဆေး

\* \* \* \* \*

### Not Afraid

It's not that I'm afraid to die. I just don't want to be there when it happens.

Woody Hill

### မကြောက်ပါဘူး

သေရမှာ ကြောက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သေတဲ့အခါ ဟိုရောက်မသွားချင်တာလောက်ပါပဲ။

ဗြိတိသျှဟာသ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဝုဒီးအဲလ်နဲ

\* \* \* \* \*

Love

Love is often the fruit of marriage.

Milliere

အချစ်

အချစ်သည် အိမ်ထောင်မှ၏ အသီးသာ ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး  
မောလပ်

\* \* \* \* \*

Sense of Truth

The vital test (for a writer) is the sense of truth in the vision its clearness, its spontaneity, its authority. In the case of the giant writer there is no doubt, though there lingers an element of surprise. Balzac and Tolstoy; Faulkner and Mauriac confound as well as command us by their discoveries. Unspected meaning in everything shines out; yet we have the familiar re-sheathed in mystery.

Nothing is negative, nothing is commonplace. For is it not that the roving eye in its course has been tracing for us lineaments of fresh reality? Something has been beheld for the first time.

Excerpted from  
"The Search for a Story to Tell"  
an essay by Elizabeth Bowen

အမှန်တရားကို မြင်တတ်သောအသိဉာဏ်

စာရေးဆရာ၏ စွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်ရာတွင် အထူးအရေးပါသည့် အချက်မှာ မြင်တွေ့ရသော အမြင်တွင် ပါရှိသော အမှန်တရားကို သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအမြင်သည် ကြည်လင်၏ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအမြင်သည် ကြည်လင်၏ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ခိုင်မာသော ဩဇာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းရှိ၏။ ထူးခြားသော ဉာဏ်ကြီးရှင် စာရေးဆရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆိုပါမူ ထိုဉာဏ်ရှိကြောင်း သံသယကင်း၏။ သို့ငြားလည်း အံ့အားသင့်သော အကြောင်း၏ အစိတ်အပိုင်းမှာမူ အပျိုငံတန်းလျက်ရှိသည်။ (ရှေးခေတ်) ပြင်သစ်ဝတ္ထုရေး ဆရာကြီး ဘားလ်ဇက်ခ် နှင့် ရုရှား စာရေးဆရာကြီး တောလ်စ်တိုင်း (ယခုခေတ်) အမေရိကန် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဟေ့ခ်နား နှင့် ပြင်သစ်စာရေး ဆရာကြီး မောရိယက်ခ် တို့သည် သူတို့၏ တွေ့ရှိချက်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ စာဖတ်သူများအား အံ့အားသင့်စေသည်သာမက အမိန့်ပေးကြပေသည်။ အရာရာ၌ မထင်မှတ်သော မမျှော်လင့်ခဲ့သော အဓိပ္ပာယ်သည် ပေါ်ထွန်းတောက်ပလာသည်။ သို့ငြားလည်း ထိုထူးခြားသော အဓိပ္ပာယ်မျိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံနေကျ အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို

လျှို့ဝှက်သော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်မှုဟူသော စာပေလေ့ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပေးထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အရာမျှ ဆိုးကျိုးပေးသော အဓိပ္ပာယ်ကို မဆောင်ပေ။ မည်သည့်အရာမျှ လည်း တွေ့နေကျ အများသိ အများသုံးပစ္စည်းများ မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာရေးဆရာ၏ လှည့်လည်ရှုကြည့်သော မျက်လုံးက လျှောက်၍ကြည့်ခိုက်တွင် အရာရာတို့ အား သစ်လွင်သော ပကတိ အခြေအနေ အသွင်အပြင်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရိုးနေပြီဖြစ်သော အရာရာတို့အစား ယခုမှသာ မြင်တွေ့ဖူးသော ထူးခြားသော အခြင်းအရာတို့ ဖြစ်နေလေတော့သည်။

အဲလစ်ဘောက်သ်-ဘောင်းဝဲန်

\* \* \* \* \*

### For Every Day

One ought, every day at least, to hear a little song, read a good poem, see a fine picture and, if possible, speak a few reasonable words.

Goethe

### နေ့စဉ်အတွက်

လူတစ်ယောက်ဟာ အနည်းဆုံးအားဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သီချင်းကလေးတစ်ပုဒ် နားထောင်ဖို့၊ ကဗျာကောင်းတစ်ပုဒ်ဖတ်ဖို့၊ လှပတင့်တယ်တဲ့ ရုပ်ပုံကလေးကြည့်ဖို့၊ တစ် နိုင်ရင် ကြောင်းကျိုးသင့်စကား အနည်းငယ်ပြောဖို့သင့်ပါတယ်။

ဂျာမန် ကဗျာဆရာကြီး ဂဲဇ်

\* \* \* \* \*

### Understanding Life

The best educated human being is the one who understands most about the life in which he is placed.

Helen Keller

### ဘဝအကြောင်း နားလည်ခြင်း

ကောင်းစွာပညာတတ်သော လူသားတစ်ဦးသည် သူဖြစ်ရာ ဘဝအကြောင်းကို အများ ဆုံး နားလည်သူ ဖြစ်ပေသည်။

မျက်မမြင် စာရေးဆရာမကြီး ဟဲလင်း-ကဲလာ

\* \* \* \* \*

### The Graceful Exit

These's a trick to the Gvaceful Exit. It begins with the vision to recognize when a job, a life stage, a relationship is over and

go. It means leaving what's over without denying its validity or its past importance in our lives.

It involves a sense of future, a belief that every exit line is a sense of future, a belief that every exit line is an entry, that we are moving on, rather than out.

The trick of retiring well may be the trick of living well. It's hard to recognize that life isn't a holding action, but a process. It's hard to learn that we don't leave the best part of ourselves behind, back in the office. We own what we learned back there. The experiences and the growth, are grafted on to our lives. And when we exit, we can take ourselves along quite gracefully.

Columnist Ellen Goodman  
"Washington Post"

### ကျက်သရေရှိရှိ ထွက်ခွာမှု

ကျက်သရေရှိရှိ ထွက်ခွာသည် နည်းကလေးတစ်ခု ပါရှိပါသည်။ ထိုနည်းသည် အလုပ်အကိုင် ရာထူးဌာနတစ်ခုခု၊ ဘဝအခြေအနေတစ်ခုခု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတစ်ခုခု အချိန်အသွား၍ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့မည် အချိန်အခါတွင် အသိအမှတ်ပြုမှုမှ စသည်။ ဘယ်သို့ အသိအမှတ် ပြုရမည်ဟူမူ အချိန်စေ့၍ ပြီးဆုံးသဖြင့် ထွက်ခွာခြင်းသည် မှန်ကန်သည် ဆိုသော ခံယူချက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ၌ ရှိနေသေးသော အတိတ်ကာလမှာ ဖြစ်ခဲ့သော အခြေအပျက်တို့၏ အရေးပါမှုကို မငြင်းပယ်ဘဲ ခံယူမှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုရပေမည်။

ထိုနည်း၌ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်သုံးသပ်မှုပါရှိသည်။ ထွက်လမ်းတိုင်းသည် ဝင်လမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုလည်း ပါရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထွက်ခွာသွားသည်မဟုတ်၊ အစစ် နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။

ကောင်းစွာအငြိမ်းစားယူနည်းဘဝတွင် ကောင်းစွာနေနည်းပင် ဖြစ်နိုင်၏။ ဘဝဟူသည် အစစ်နေရာတည်း။ အလုပ်တစ်ခုတည်းမှာပင် တည်မြဲနေခြင်းမဟုတ်။ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည့် ထပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်သည် အသိအမှတ်ပြုမှု ခက်ခဲလှသည်။ အငြိမ်းစားယူရန် အလုပ်မှစွန့်ခွာလာသောအခါ မိမိတို့၏ အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်တို့ကို ရုံးခန်းအလုပ် အနီးထဲမှာ ထားပစ်ခဲ့ရသည် မဟုတ်ဟူ၍ သိတတ်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းလှသည်။ အတွေ့အကြုံများနှင့် တိုးတက်ရှင်သန်မှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်၍နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ထွက်ခွာရသည့်အခါတွင် ကျက်သရေရှိရှိနှင့် ထွက်ခွာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သတင်းစာဆောင်းပါးရှင် အဲလ်ဇက်-ဂွတ်ခ်မန်း

\* \* \* \* \*

### The Use of Intellect

Every man should use his intellect not as he uses his lamp in the study, only for his own seeing, but as the lighthouse uses its lamps, that those far off on the sea may see the shining, and learn their way.

H.W Beecher

### ဂမ္ဘီရဉာဏ်သုံးနည်း

လူတိုင်းသည် မိမိ၏ လေးနက်သောဉာဏ် အတွေးအခေါ်တို့ကို မိမိတစ်ဦးတည်းသာ မြင်နိုင်ရန် အသုံးပြုသော စာကြည့်စားပွဲပေါ်ရှိ မီးအိမ်ကဲ့သို့ အသုံးမပြုဘဲ ပင်လယ်သို့ အဝေးရောက်နေသူတို့က မီးရောင်ကိုမြင်ကာ မိမိတို့၏ လမ်းကိုသိစေနိုင်သော မီးပြတိုက် အသုံးပြုသော မီးအိမ်ကဲ့သို့ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး အိပ်ချ်-ဒဗလျူ-ဘီးဇူး

\* \* \* \* \*

### Work and Frustration

Many of you learned quite a while ago, and at a very young age, that it is not work that makes you tired. It's frustration that comes from lack of work or lack of accomplishment. Real frustration comes when you cannot find useful work to do.

Richard E. Heckel

### အလုပ်နှင့် စိတ်ပျက်မှု

သင်တို့ထဲမှ ခင်များများဟာ အတော်ကြာကြာ၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်းက အလုပ် လုပ်ရလို့ မောတာမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ကြောင့် မောနန်းတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိကြပါတယ်။ အလုပ်မရှိလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်သမျှ မစွဲလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် စိတ် ပျက်တာပါပဲ။ တကယ် စိတ်ပျက်စရာကတော့ သင်တို့ဟာ အသုံးဝင်တဲ့ အလုပ်လုပ်စေ ရှာမတွေ့တာကြောင့်ပဲဖြစ်တယ်။

ရစ်ချတ်ခ်-ဟက်ခ်ခ်

\* \* \* \* \*

### Apathy and Enthusiasm

Apathy can only be overcome by enthusiasm, and enthusiasm can be aroused by two things: first an ideal that takes imagination by storm; second a definite intelligible plan for carrying that ideal into practice.

Arnold Toynbee

### စိတ်မပါခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်ကြွခြင်း

စိတ်မပါခြင်းကို စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသာ လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ စိတ်အားထက်ကြွမှု၏ အကြောင်းတရား နှစ်ခုကသာ နှိုးဆော်နိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ ပထမ စိတ်ကူးဉာဏ်၏ အပြင်းအထန် လှုံ့ဆော်သော မြင့်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် (ဒုတိယ) ထိုရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရန် လုပ်ဆောင်ရေးအတွက် တိကျ၍ လိုရာစွာချမှတ်သော စီမံချက်တစ်ရပ်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

သမိုင်းဆရာကြီး အားနိုးလ်ဒ် တို့ဇ်

### Moral Development

Moral development in the individual involves a number of components. One of these is the ability to resist temptation. There are many acts which may be rewarding for the person who commits them but which have an unpleasant effect on other people and for that reason are deemed as undesirable.

J.W. Stephen

### စရဏ တိုးတက်မှု

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၌ စရဏဟူသော ကိုယ်ကျင့်တရား တိုးတက် ရင့်သန်ရေး ဆိုင် အကြောင်းတရားများစွာ ရှိသည်။ တစ်ခုမှာ ဆွဲဆောင်မှုကို ကြံကြံခံခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပြုကျင့်သူအဖို့ အကျိုးအမြတ်ရှိသော ပြုမှုများရှိ၏။ သို့သော် ထိုပြုမှုတို့သည် အခြားသူတို့ အပေါ်တွင် မနှစ်မြို့ဖွယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့်ပင် ယင်းအမှုများသည် ပြုလုပ်ရန်မသင့်၊ မလိုလားအပ် ဟူ၍ မှတ်ယူကြသည်။  
ဆောင်းပါးရှင် ဂျေ-ဒဗလျူ စတီးဖန်

\* \* \* \* \*

### Feeling Like Sea-bird

Being at sea is so queer-it sort of dissolves for the time being all the connections with land, and one feels a bit like a sea-bird must feel.

D.H Lawrence

### ပင်လယ်ငှက်လို ခံစားရခြင်း

ပင်လယ်ထဲရောက်နေတာဟာ တစ်မျိုးပဲ။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် မြေပြင်နဲ့ အဆက်သွယ် ဖြတ်နေသလိုဖြစ်ပြီး ပင်လယ်ငှက် ခံစားရတာမျိုးလို ခံစားရတယ်။  
အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဒီ-အိပ်ချ်-လော့ရင်စ်

\* \* \* \* \*

### Adversity and Experience

Adversity is the first path to truth. He who hath war, storm or woman's rage, whether winters be eighteen or eighty, hath won the experience which is deemed so weighty.

Byron

### ဒုက္ခနှင့် အတွေ့အကြုံ

ဒုက္ခသည် အမှန်တရားသို့သွားရာ ပထမလမ်းဖြစ်သည်။ စစ်၊ မုန်တိုင်း သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ယောက်၏ ဒေါသဟန်တို့ကို ကြုံတွေ့ရသူသည် အသက်ဆယ်ရှစ်နှစ်ဖြစ်စေ၊ ဂွမ်ဆမ် ဖြစ်စေ လေးနက်သည်ဟု ယူဆအပ်သော အတွေ့အကြုံကို ရရှိဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး ဘိုင်ရှန်း (မှတ်ချက် ။ ။ winters သည် အသက်အရွယ်ကို ကိုယ်စားပြုသော နှစ်ဖြစ်သည်။ အချို့သော အသုံးအနှုန်းတွင် summers ဟူသော စကားကို သုံးကြသည်။ “နှစ်” ဟု ဆိုလိုသည်။

\* \* \* \* \*

### Academic Training in Arts

It is popular today to ridicule hard academic training, especially in the arts. But I recall a sequence of notable paintings in which Titian copied, in his own good style, the work of Bellini, and Rubens copied Titian after making his personal adjustments; Delacroix, a most individualistic painter, copied Rubens to Probe his secrets, and Van Gogh copied Delacroix in hopes of perfecting his own style.

These brilliant artists did not copy to imitate but to learn, and in every instance, the pupil went beyond the master. The young must not slavishly ape the old-indeed, it is the responsibility of the beginner to move far beyond the master. But achievement without knowledge and hard work seems to me impossible.

James A. Michener  
in article, "An Authentic Work Ethic"  
(Reader's Digest January 1977)

### ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များကို သင်ယူခြင်း

ယခုခေတ်တွင် ပညာသင်ကြားရာ၌ ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များ၊ အထူးသဖြင့် အနုပညာရပ်များကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်းကို အထင်သေးကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထင်ရှားသော ပန်းချီကားများ အစဉ်အဆက်တို့ကို ပြန်လည်ဖော်ပြပါမည်။ ပန်းချီဆရာကြီး “တီတီယန်း” က သူ၏ ကောင်းမွန်သောဟန်ဖြင့် “ဗဲလ်လီနို” ၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူသည်။ ထို့နောက် “ရှူးဗင်း” က “တီတီယန်း” ၏ ပန်းချီကားများကို ကူးယူပြန်သည်။ ယင်းသို့ ကူးယူရာ၌ သူနည်းသူဟန်ဖြင့်ညှိ၍ ကူးယူခြင်းဖြစ်သည်။ အလွန်ပင် တိကျသော “ဒီလာကရွိုင်း” က “ရှူးဗင်း” ထံမှ ကူးယူကာ “ရှူးဗင်း” ၏ ပညာကို စေ့ငှ ဖုံးစမ်းကြည့်သည်။ “ဗင်းကူး” က သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ပိုမိုပိုင်လားရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် “ဒီလာကရွိုင်း” ကို ကူးယူပြန်သည်။

ဤဉာဏ်ရောင် တောက်ပြောင်ပေသော ပန်းချီဆရာကြီးတို့သည် အတုပြုရန် ကူးယူကြသည်မဟုတ်။ အစဉ်အဆက်အတိုင်းပင် တပည့်က ဆရာထက်သာကြပေသည်။ ငယ်ရွယ်

သူတို့က ရှေးပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို မတုရပေ။ အမှန်မှာ လက်သင်စတပည့်မှာ သူဆရာတက် ခြံ တိုးတက်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ အခြေခံအတတ်ပညာနှင့် ကြီးစားအားထုတ်ခြင်း မရှိဘဲ နားခြားသော အောင်မြင်မှုမရနိုင်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မိပါသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး  
ဂျိမ်းစ်-အေ-မစ်ချ်နား

\* \* \* \* \*

### Hot Water

I believe in getting into hot water. It keeps you clean.

G-K-Chestrton

#### ရေပူ

ကျွန်တော့် ရေပူထဲ ရောက်တာကို ယုံကြည်တယ်။ (ကြိုက်တယ်) အဲဒီတော့မှ စင်ကြယ်သွားမှာ။

အင်္ဂလိပ်အက်ဆေး ဆရာကြီး  
ဂျီ-ကေ-ချက်စတာတန်း  
(hot water “ဒုက္ခ”ကို သရုပ်ဆောင်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Nature's Arrangement

How beautifully everything is arranged by Nature. As soon as a child enters a child enters the world, it finds a mother ready to take care of it.

Jules Michelet

#### သဘာဝ၏ အစီအစဉ်

သဘာဝက အရာရာကို ဘယ်လောက် အစီအစဉ်ကောင်းစွာပြုသလဲ ဆိုတော့ ကလေး ခင်ယောက် ကမ္ဘာလောကထဲ ဝင်လာတာနဲ့ သူ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ အသင့်ရှိတဲ့ မိခင် ခင်ယောက်ကို တွေ့ရတယ်။

ပြင်သစ် စာရေးဆရာကြီး  
ဂျူးလိစ်-မစ်ချွဲလေး

\* \* \* \* \*

### Time Is Horizontal

To us, time is horizontal and in movement. It is a stream moving out of the past through the present and into the future.

Helen Auges



### အချိန်ကာလသည် အလျားလိုက်

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အချိန်ကာလဟာ အလျားလိုက် စီးဆင်းနေပါတယ်။ အချိန်ကာလဟာ အတိတ်မှထွက်လာပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို ဖြတ်ပြီး နောက်တော့ အနာဂတ်ထဲသို့ စီးဝင်သွားတဲ့ ခေတ်ကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဟဲလင်အောက်စ်

\* \* \* \* \*

### Who Is Wise?

Who is wise? He's that learns from everyone.  
Who is powerful? He that governs his passions.  
Who is rich? He that is content.  
Who is that? Nobody.

Benjamin Franklin

### ဘယ်သူပညာရှိလဲ

- ဘယ်သူပညာရှိလဲ ။ ။ လူတိုင်းထံမှ ပညာသင်ယူသူ ဖြစ်ပါတယ်။
  - ဘယ်သူတန်ခိုးရှိသလဲ ။ ။ မိမိ၏ အာရုံစေတသိက်များကို အုပ်ချုပ်ထိန်းသိမ်းသူ ဖြစ်ပါတယ်။
  - ဘယ်သူချမ်းသာသလဲ ။ ။ ရောင့်ရဲသူ ဖြစ်ပါတယ်။
  - အဲဒီလူဘယ်သူလဲ ။ ။ အညတရ ဖြစ်ပါတယ်။
- အမေရိကန်ပညာရှိကြီး ဘင်ဂျာမင်း ဖရင်ကလင်း

\* \* \* \* \*

### Honest Man

I hope I shall always possess firmness and virtue enough to maintain what I consider the most enviable of all titles, the character of an honest man.

George Washington

### ရိုးသားသူ

ကျွန်ုပ်သည် အားကျဖွယ်အကောင်းဆုံး ဘွဲ့နာမဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသောဘွဲ့ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင်၊ ခိုင်ခံ့အောင် ခိုင်ခံ့သော စိတ်ဓာတ်နှင့် သူတော်ကောင်းတရားတို့ အမြဲထားရပိုင်သလိုမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ယင်းဘွဲ့နာမသည် "ရိုးသားသူ" ဟူသော ဘွဲ့နာမပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဂျော့ဝါရှင်တန်

\* \* \* \* \*

### Laughing Weeping Animal

Man is the only animal that laughs and weeps., for he is the only animal that is struck with the difference between what things are and what they ought to be.

William Hazlitt

### ရယ်တတ် ငိုတတ်သော သတ္တဝါ

လူသာလျှင် ရယ်တတ်ငိုတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ၊ လူသာလျှင် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းခြင်းရာနှင့် ဖြစ်ပျက်သင့်သည်အရာတို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်သော သတ္တဝါ ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်အက်ဆေးရေးရာကြီး ဝီလျံဟက်ဇ်လစ်ထံ

\* \* \* \* \*

### Love and Survival

You were born into a society which spelled out with brutal clarity, and in as many ways as possible, that you were a worthless human being. If we had not loved each other, none of us would have survived. And now you must survive because we love you.

James Baldwin  
in "My Dungeon Shoot"

### မေတ္တာနှင့်မသေဘဲ ကျန်ခဲ့ခြင်း

သင်သည် တန်ဖိုးမရှိသော လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း တတ်နိုင်သမျှ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြတ်ပြတ်ရှင်းရှင်း ဖော်ပြသော လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲတွင် မွေးဖွားသည် ဆိုပါစို့။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မေတ္တာမထားခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့မည် မဟုတ်ချေ။ ယခုမူ သင်သည် အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့မည်သာ ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ၊ သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြသောကြောင့်ပင်။

ဗျိုမ်းစ် ဘော်လဒွင်

\* \* \* \* \*

### Failure

For many people, the word "failure" carries with it a sense of finality. But for the successful leader, failure is a beginning, the spring-board to renewed efforts. Leaders simply don't think about failure. Indeed, those who lead don't even use the word, relying on such synonyms as "mistake", "false start" and "setback"

One of them told us, "If I have an art form of leadership, it is to make as many mistakes as quickly as I can in order to learn." Another recalled Harry Truman's famous maxim, "Whenever I make a bum decision I just go out and make another one."

Fletcher Byron, retired chairman of koppers, a construction materials and services company, was asked what was the hardest descision he ever had to make. He responded, "I don't konw what a hard decision is. All I can do is the best I can. To worry puts obstacles in the way of thinking."

From "Psychologist"

### ရှုံးနိမ့်ခြင်း

များစွာသောလူတို့အဖို့ 'ရှုံးနိမ့်ခြင်း'ဟူသော စကားလုံးသည် နောက်ဆုံး ဟူသော သဘောကို သယ်ဆောင်လာသည်။ သို့သော် အောင်မြင်သော ခေါင်းဆောင်အဖို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် အစပျံ့သာဖြစ်သည်။ ထပ်မံကြိုးပမ်းမှုများအတွက် တွန်းအားပေးသော နင်းခုံဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်တို့သည် ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို စဉ်းစားမနေကြပေ။ တကယ်တော့ ခေါင်းဆောင်သူတို့သည် ထိုစကားကိုပင် မသုံးကြဘဲ အလားတူ အဓိပ္ပာယ်တူသော 'မှားယွင်းမှု' 'အစမှားခြင်း' 'နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်း'ဟူသည့် စကားလုံးများကို သုံးကြသည်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက ပြောသည်။ 'ကျုပ်မှာ ခေါင်းဆောင်မှု အတတ်ပညာရှိတယ်လို့ ဆိုကြရင် အဲဒါဟာ အမှားတွေ များနိုင်သလောက် များအောင်လုပ်ခြင်း၊ အမှားတွေက သင်ခန်းစာယူခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။' နောက်တစ်ဦးက အမေရိကန်သမ္မတကြီး ဟယ်ရီထရူးမင်းနဲ့ နာမည်ကျော် အဆိုတစ်ခုကို ပြန်လည်ဖော်ပြသည်။ ထိုအဆိုမှာ 'ကျုပ်ဟာ မှားသွားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချွမ်းတိုင်း အသာကလေး အပြင်ထွက်သွားပြီး နောက်တစ်ခါ ဆုံးဖြတ်ချက် အမှားတစ်ခု ထပ်လုပ်တယ်'ဟု၏။

ဆောက်လုပ်ရေးကမ္ဘာဇာတိကြီး 'ကော့ပါး'၏ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်မှ အနားယူသွားသော ဖလော်ရီဒားဘိုင်ရွန်ကို သူပေးခဲ့ရသော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေထဲမှာ ဘယ်သင်းဟာ အခက်အခဲဆုံးဖြစ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လဲဟု မေးရာ သူက 'ကျုပ်တော့ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာ ဘာရယ်လို့ မသိပါဘူး။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး လုပ်တာပဲ။ သောကဟာ အတွေးကြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့တားဆီးမှုများပြုတယ်'ဟု ပြောသည်။

စိတ်ပညာပုဂ္ဂိုလ်

\* \* \* \* \*

### Friends

They say that one sees who one's friends are in time of trouble. But I say one sees them in good times. If a man is really your friend, he will be pleased by your good fortune without reservation. But if he is not really your friend, every step forward will be for him a reproach or even an insult; the worm of envy will enter his heart and gnaw it.

Alberto Moravia

### မိတ်ဆွေများ

သူတို့က ဆိုကြတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒုက္ခရောက်ချိန်မှာ သူ့မိတ်ဆွေတွေကို ဆွေ့ရတယ်တဲ့။ ကျွန်ကတော့ စီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ အချိန်အခါကောင်းမှာ မိတ်ဆွေတွေကို ဆွေ့ရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ခင်များရဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်ရင် သူဟာ ခင်များ စီးပွားတိုးတက်တဲ့အခါမှာ အကြွင်းမဲ့ ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်နေမယ်။ မိတ်ဆွေစစ် မဟုတ်ရင်တော့ ခင်များတိုးတက်ရေးလမ်းမှာ တစ်လှမ်းတိုးတိုင်း အပြစ်မြင်မယ်။ သူ့ကို စော်ကားတယ်လို့တောင် ဆင်လိမ့်မယ်။ မနာလို စိတ်ပိုးကောင်လေးဟာ သူ့နှလုံးသားထဲ ဝင်ပြီး နှလုံးသားကို တစ်စုံစိမ့်ကိုက်လိမ့်မယ်။

အဲစားတိုး မောရေးစီးယား

\* \* \* \* \*

### Time

Time is the coin of your life. It is the only coin you have, and only you can determine how it will be spent. Be careful lest other people spend it for you.

Carl Sandbug

### အချိန်ကာလ

အချိန်ကာလဟူသည် သင့်ဘဝမှာ သုံးစရာ ဒဂါးဖြစ်သည်။ ထိုဒဂါးသည် သင့်မှာသာ နှီးသည်။ မည်သို့ သုံးစွဲရမည်ဟူသည်ကိုသာလျှင် ဆုံးဖြတ်စီမံနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးက သင့် တိုယ်စား သုံးသွားမှာကို သတိထားပါ။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး ကားလ်ဆင်းဒ်စတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Knowledge and Wisdom

Never mistake knowledge for wisdom. One helps you make a living; the other helps you make a life.

Sandra Carey

### အသိအတတ်နှင့် ပညာ

အသိအတတ်ကို ပညာနှင့်လွဲမှားပြီး ဘယ်တော့မျှ မယူပါနှင့်။ အသိအတတ်သည် သင့်အား အသက်မွေးမှုပြုရာတွင် အကူအညီပေးသည်။ ပညာကမူ သင့်ဘဝ တည်ဆောက် မှုတွင် ကူညီထောက်ပံ့သည်။

ဆန္ဒရာကေရီ

\* \* \* \* \*

### Change Is a Friend

Loss is inevitable. Even unwanted change brings opportunity. Look at your assets and seek an addition to replace what has been subtracted. You don't have to worry about what's been taken away. Just look to see what's been added.

Jackie Greer in "Make a Friend of Change"

### အပြောင်းအလဲဟာ မိတ်ဆွေပါ

ဆုံးပါးတာဟာ မလွှဲမရှောင်သာပါ။ မလိုချင်တဲ့ အပြောင်းအလဲမျိုးကတောင်မှ အခွင့်အလမ်း ယူလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကိုကြည့်ပြီး လျော့သွားတာ နုတ်သွားတာတွေအစား အသစ်တိုးဖို့ ရှာပါ။ အပြောင်းအလဲကို ကြောက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဆီက ယူသွားတာတွေအတွက် သောကဖြစ်နေစရာ မရှိပါဘူး။ နောက်ထပ် ဘာညှေရလာ သလဲဆိုတာကိုသာ ကြည့်ပါ။

'အပြောင်းအလဲကို မိတ်ဖွဲ့ပါ' ဆောင်းပါးမှ  
ရေးသူ ဂျက်ကီးဂရီးယား  
အမေရိကန် စာပေပဒေသာမဂ္ဂဇင်း၊ ဇွန်လ ၁၉၈၆

\* \* \* \* \*

### In Season

I love best to have each thing in its season, doing without at all other times.

Henry David Thoreau

### ရာသီအလိုက်

ကျွန်ုပ်သည် အရာရာတိုင်း ယင်းတို့ရာသီအလိုက် ရယူခြင်းကို အနှစ်သက်ဆုံး ဖြစ်၏။ ကျန်အချိန်ကာလများတွင် မရရှိဘဲ နေပါမည်။

အမေရိကန် သဘာဝဆရာကြီး  
ဟင်နရီ-ဒေးဗစ်-ထောရော့

\* \* \* \* \*

### Maugham on Writing

My language was commonplace, my vocabulary limited, my grammar shaky and my phrases hackneyed. But to write was an instinct that seemed so natural to me as to breathe, and I did not stop to consider whether I wrote well or badly. It was not until some years later that it dawned upon me a delicate art that must be painstakingly cultivated.

acquired. The discovery was forced upon me by the difficulty I found in getting my meaning on paper. I wrote dialogue fluently, but when I came to a page of description I found myself entangled in all sorts of an andaries.

Somerset Maugham in  
"Summing Up"

### စာပေအရေးအသား၊ မောင်၏ အတွေ့အကြုံ

ကျွန်ုပ်၏ အရေးအသားမှာ ထူးထူးခြားခြားမဟုတ်ပါ။ သာမန်ပျာသာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် ဝိုင်နိုင်သော ဝေါဟာရစုမှာလည်း မများပြားလှချေ။ ကျွန်ုပ်၏ သဒ္ဒါမှာလည်း မှားမှားစိုးရွံ့ မဝံ့မရဲ ဖြစ်ရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စကားအသုံးအနှုန်းတို့မှာလည်း အသုံးများသည်တို့သာ ဖြစ်သည်။ လတ်ဆတ်ခြင်း မရှိချေ။ သို့ရာတွင် စာရေးခြင်းဟူသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ အသက်ရှူခြင်း ကဲ့သို့ မွေးရာပါအကျင့် ဖြစ်ဟန်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်သည် စာရေး ကောင်း မကောင်းကို အရေးလုပ်၍ မစဉ်းစားမိခဲ့ပေ။ နောက်နှစ်အတော်ကြာကာလမှ စာရေးခြင်း အတတ်သည် သိမ်မွေ့သော အတတ်ပညာဖြစ်ကြောင်း၊ အပင်ပန်းခံ၍ လေ့လာ လေ့ကျင့် ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်မိပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို သိရှိလာရခြင်းမှာ ကျွန်ုပ် ဆိုလိုချက်ကို စာရွက်ပေါ် ချစ်ရေးကာမှ တွေ့ရသော အခက်အခဲကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် စကားအချေအတင်ပြောခန်းကို သွက်လက်စွာ ရေးတတ်သည်။ သို့သော် ဖော်ပြ ချက်ကို စာတစ်မျက်နှာ ရေးလိုက်လျှင်ပင် ကျွန်ုပ်မှာ အထစ်အငေါ့မျိုးစုံနှင့် လုံးထွေးလျက် ရှိသည့်အဖြစ်ကို ကြုံတွေ့ရပါတော့သည်။

ဆမ္မားဆက်မောင်

\* \* \* \* \*

### Clear Throat, Clear Heart

We cough to clear our throats.  
We sigh to clear our hearts.

T. S. Matthews  
in book, "The End of the Day"

### လည်ချောင်းရှင်း၊ နှလုံးသားရှင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် လည်ချောင်းရှင်းရန် ချောင်းဆိုးကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှလုံးသား ရှင်းရန် သက်ပြင်းချကြသည်။

တီ အက်စ် မက်သယူး

\* \* \* \* \*

### Art and Society

A work of art, however individualistic, retains something of social and cultural background in which it is made. Art cannot be maintained and supported by a few artists totally separated by the society to which the artists belong, and accordingly is inseparable from geographic condition, a common tendency and a style. It treelsates within this social framework.

**M. Schapire**  
in "The Social Bases of Art"  
from a book entitled; "Social Realism  
Art as a Weapon.

### အနုပညာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း

အနုပညာလက်ရာတစ်ခုမှာ မည်မျှပင် အနုပညာရှင်၏သီးသန့်အရည်အသွေးကို ဆောင်စေကာမူ ယင်းလက်ရာပြုလုပ်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံ အခြင်းအရာတစ်ခုခု ပါရှိသည်။ အနုပညာရှင် အနည်းစုက ယင်းတို့ပါဝင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ လုံးဝထွက်ခွာကာ အနုပညာကို ထိန်းသိမ်း ထောက်ပံ့မထားနိုင်ချေ။

ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် ယင်းအနုပညာလက်ရာသည် ရေမြေအခြေ အနေနှင့် အများစု အာရုံစိုက်ရာ လမ်းကြောင်းနှင့် ဟန်တို့မှခွာထွက်၍ မရနိုင်ပေ။ ယင်းအနုပညာလက်ရာသည် လူမှုရေးဘောင်အတွင်း၌သာ ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေပေသည်။

ခဲမ်။ ရှားပိန်နိုး

\* \* \* \* \*

### Novel Prize for Wit

There should be a Novel Prize for wit. Physicists, Chemists, economists we can, in a pinch, do without, peace we generally 'do' without. Wit is indispensable.

**George F. Will**  
'Wathington Post' Writers Group

### ဟာသအတွက် နိုဘယ်ဆု

ဟာသအတွက် နိုဘယ်ဆု တစ်ဆုရှိသင့်သည်။ ရူပဗေဒ၊ ဓာတုဗေဒ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်များ မရှိလည်း မထောင်းတာပေ။ ငြိမ်းချမ်းရေးမှာမူ ကျွန်ုပ်တို့ များသောအားဖြင့် မရှိဘဲနေကြသည်။ ဟာသမှာမူ ဖြတ်ပယ်၍ မရနိုင်ပေ။

အမေရိကန် ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်  
ဂျော့ချ်-အက်စ်-ဝစ်လ

### Fountain of Content

Fountain of content must spring up in the mind, and he who has so little knowledge of human nature as to seek happiness by changing anything but his disposition will waste his life in fruitless efforts and multiply the griefs which he proposes to remove,

Samuel Johnson

### ရောင့်ရဲခြင်း စမ်းရေယဉ်

ရောင့်ရဲခြင်း ဟူသော စမ်းရေယဉ်သည် စိတ်ထဲတွင် ဖေါ်ကွန်းနေရပေမည်။ လူ့သဘာဝသည် လွန်းလှသည့်အလျောက် သူ့သဘောထားမှအပ အခြားအရာတို့ကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ချမ်းသာမှုကို ရှာသူသည် ကောင်းကျိုးမထင်သော ကြိုးပမ်းမှုတို့ဖြင့် သူ့ဘဝတစ်သက်တာ ဖြန်းတီးပစ်လျက် သူ့ဖယ်ရှားရန် ရည်ရွယ်ကြိုးပမ်းသော စိတ်ဒုက္ခတို့ကို ပွားစေသည်။  
အင်္ဂလိပ်စာပေပညာရှင်ကြီး ဆဲမျူးယဲလ်-ဂျွန်ဆန်း

\* \* \* \* \*

### The Loyal Friend

The one absolutely unselfish friend that man can have in this selfish world; the one that never deserts him, the one that never proves ungrateful or treacherous, is his dog.

George Graham Vest  
in "Eulogy on the Dog"

### သစ္စာရှိသောမိတ်ဆွေ

ကိုယ်ကျိုးငဲ့သော ဤလောက၌ လူသားမှာ ရရှိနိုင်သော လုံးဝကိုယ်ကျိုး မငဲ့သော မိတ်ဆွေ၊ ဘယ်သောအခါမျှ ပစ်မသွားသူ၊ ဘယ်သောအခါမျှ ကျေးဇူးကန်း၍ သစ္စာမဖောက် ချ ထိုမိတ်ဆွေသည် ထိုလူသား၏ ခွေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဂျော့ချ်-ဂရေဟဲစ်ဗက်စ်ထ်

\* \* \* \* \*

### Love Must Be Learned

Love must be learned and learned again and again; there is no end to it. Hate needs no institution, but waits only to be provoked.

Katherine Anne Porter  
in book, The Days Before



### မေတ္တာကို လေ့လာသင်ယူရမည်

မေတ္တာတရားကို လေ့လာလေ့ကျင့်၍ အကြိမ်ကြိမ် သင်ယူရပေမည်။ အဆုံးမရှိ သင်ယူရမည်သာ ဖြစ်၏။ အမှန်းတရားကိုမူ သင်ယူရန်မလိုချေ။ နှိုးဆွလျှင် ထကြွရန် အဆင်စောင့်နေချေသည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ  
ကက်သရင်း-အန်-ပေါ့ဇာ

\* \* \* \* \*

### Lie and Falsehood

There is a difference between telling a falsehood and lying. One who lies is not himself deceived, but tries to deceive another; he who tells a falsehood is himself deceived. One who lies deceives, as far as he is able; but one who tells a falsehood does not himself deceive any more than he can help. A good man ought to take pains not to lie; a wise man, not to tell what is false.

Puplius Nigidius  
"Fragement No. 49"

### လိမ်လည်ခြင်းနှင့် မမှန်စကားပြောခြင်း

မမှန်သောစကားကိုပြောခြင်းနှင့် လိမ်လည်ခြင်းတို့သည် ကွဲပြားခြားနားသည်။ လိမ်လည်သူသည် သူ့ကိုယ်သူမလှည့်စား၊ သူတစ်ပါးကိုသာ လှည့်စားသည်။ မမှန်စကားပြောသူသည် သူ့ကိုယ်သူ လှည့်စား၏။ လိမ်လည်သူသည် သူတတ်နိုင်သလောက် လှည့်စားသည်။ မမှန်စကားပြောသူသည် သူတတ်နိုင်သလောက် သူ့ကိုယ်သူ မလှည့်စားပေ။ လူကောင်း တစ်ယောက်သည် မလိမ်လည်အောင် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ ပညာရှိသူသည် မမှန်သည့် အကြောင်းအရာကို မပြောမီအောင် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။

ဂရိပညာရှိ နီဂိဒိယိတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Hope

Hope is not the opposite of realism. It is the opposite of cynicism and despair. The best of humanity has always hoped when there was no way; lived what was unlivable; and managed to build when there was little to build on. This is the natural and healthy attitude of living beings.

Ardis Whitman from  
"That Vital Spark- HOPE"  
(Reader's Digest, Dec 1974)

### မျှော်လင့်ချက်

မျှော်လင့်ချက်သည် ပကတိ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မဟုတ်။ အပြစ်တင်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ လူသားတို့ထဲတွင် အကောင်းဆုံး အစိတ်အပိုင်းက ကမ်းမပြင် သိပ်မပြင်ဖြစ်လျှင် မျှော်လင့်ချက်အပြု ထားခဲ့ပေသည်။ နေ၍မရသော (အခြေအနေ) ၌ နေခဲ့ သည်။ ဆောက်စရာပစ္စည်း မရှိသည့်အခါတွင် တည်ဆောက်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ ယင်း အသက်ရှင်နေသူ၏ သဘာဝကျသော အင်အားပြည့်ပြီးသော သဘောထား ဖြစ် သေးသည်။

အားဒစ်စ် ရှစ်ဆမန်၊

\* \* \* \* \*

### Learning Self - Control

A father inquires whether his boy can construe Homer or understand Horace, but how seldom does he ask, or examine, or think whether he can constrain his passions, whether he is grateful, generous, humane, compassionate, just and benevolent.

Lady Harvey

### ကိုယ်စိတ်တို့ကို ထိန်းရန်သင်ယူခြင်း

ဖခင်တစ်ဦးက မိမိ၏သား (ဟုမ္ဘား) ၏ စာကို အဓိပ္ပာယ်ရှင်းတတ်သလား။ (ဟော့ရှေ့စ်) ၏ အရေးအသားများကို နားလည်သလားဟု မေးလေ့ရှိသည်။ သို့သော် မိမိ၏သားသည် ခေါ်သ လောတ စသည်တို့ကို ထိန်းနိုင်ရဲ့လား မေးခဲလှ၏ မိမိ၏သားသည် ကျေးဇူးသိတတ် သလား။ ရက်ရောသလား။ လူသားဆန်သလား။ သနားတတ်သလား။ တရားသဖြင့် လုပ် ဆောင်တတ်သလား။ ညှာတာတတ်သလားဟူ၍လည်း မေးခဲလှချေသည်။

လေဒီဟာဗေး

\* \* \* \* \*

### Humility

Self-control is promoted by humility. Pride is a fruitful source of uneasiness. It keeps the mind in disquiet. Humility is the antidote to this evil.

Mrs. Sogourney

### နိမ့်ချခြင်း

မိမိကိုယ် မိမိထိန်းသိမ်းခြင်းကို နိမ့်ချခြင်းက ပြောတင်ပေးသည်။ မာနသည် စိတ်လက် ဆက်သားခြင်း၏ ဖြစ်ပွယ်များသော အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ မာနက စိတ်ကို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေစေသည်။ နိမ့်ချခြင်းသည် လွန်ဆိုးဝါးသော မာန၏ဖြေဆေး ဖြစ်သည်။

မစ္စစ်ဆိုဂျာနေး

### Age and Wisdom

The older I grow, the more I distrust the family doctrine that age brings wisdom.

H L. Mencken in "Prejudices"

### အသက်နှင့်အလိမ္မာ

ကျွန်ုပ်အသက်ကြီးလာလေလေ၊ မိသားစုတို့သုံးလေ့ရှိသော အသက်ရလာလျှင် အလိမ္မာ ဝိုလာမည်ဟူသော အယူအဆကို မယုံကြည်စလေလေ ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန် ဟာသစာရေးဆရာကြီး  
အိပ်ချ်အလ်မန်ကင်

\* \* \* \* \*

### The Impossible

When you have eliminated the impossible whatever remains however improbable, must be the truth.

Sir Arthur Conan - Doyle

### မဖြစ်နိုင်တာ

မဖြစ်နိုင်တာကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီးလျှင် ဘာပဲကျန်ခဲ့ကျန်ခဲ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ မဖြစ်နိုင် ထင်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါဟာအမှန်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ရှားလော့ဟုမ်း စုံထောက်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး  
စောအာသာကော်နင်ဒေါ့

\* \* \* \* \*

### Too Strange

Though a good deal is too strange to be believed, nothing is so strange to have happened.

Thomas Hardy

ဆန်းလွန်းလို့ မယုံချင်စရာတွေ အများကြီးရှိပေမယ့် ဖြစ်ပျက်ပြီးတာတွေထဲက ဆန်းလွန်း တယ်ဆိုတာ မရှိပါ။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး သောမတ်စ်ဟာ့ဒီ

\* \* \* \* \*

### That's Life!

The person who has everything usually sits next to you in the doctor's office.

Thomas Welder

### အဲဒါ ဘဝပါပဲ

ဘာမဆို လိုတာရတဲ့လူဟာ ဆရာဝန်ဆေးခန်းထဲက သင့်ဘေးနားမှာ ထိုင်နေတာ ဖြစ်တတ်တယ်။

တမ်းဝဲလ်ဒါး

\* \* \* \* \*

### Fasting

Fasting is an act of homage to the majesty of appetite. So I think we should, arrange to give up our pleasures regularly- our food our friends, our lovers-in order to preserve their intensity, for the moment of coming back to them renews and refreshes both ourself and the things one loves.

Part of the weariness of modern life may be that we are entertained and fed too regularly. Once we were separated by hunger from food and families and then we leaned to value both.

Laurie Lae

in " I Can't Stay long"

( a book published by Andre Deusch )

### အစာမစားဘဲနေခြင်း

အစာမစားဘဲ နေခြင်းသည် အာဟာရစားလိုစိတ်၏ မြင့်မြတ်ခမ်းနားခြင်းကို ကြည့်ညို ဂါရဝပြုသည့် အတတ်ပညာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစားအစာ၊ မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်သူများ၊ ဟူသော ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနိုင်သော စည်းစိမ်တို့ကို အစီအစဉ်ပြု၍ စီမံသင့်သည် ထင်ပါသည်။ သို့မှသာ ယင်းတို့ထံသို့ ပြန်လာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ချစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ပစ္စည်းများအား အသစ်ပြန်ဖြစ်စေသည်။

ယခုခေတ်၌ နွမ်းလျခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အား အချိန်မှန်မှန် ပြုစု စားသောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အချိန်မှန်လွန်းလှသည်။ အစာနှင့် မိသားစုတို့ကို တောင့်တ မှုက ခွဲထားပြီးနောက် ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပေးလိုသည်အခါ အစာနှင့်မိသားစုတို့၏ တန်ဖိုးကို ကောင်းစွာ သိပေလိမ့်မည်။

လော်ရီ-လီ

\* \* \* \* \*

### Just the Outside

When you see someone, you only notice the outside. It takes a long time to see the inside.

Lawrence Grobel  
in 'P.H.O', Japan, March, 1976.

### အပြင်ဘက်မျှသာ

တစ်ယောက်ယောက်ကို မြင်ရင် အပြင်ဘက် (အပြင်ပန်း) ကိုသာ သတိပြုမိမှာ ဖြစ်  
တယ်။ အတွင်းသဘောကို မြင်ဖို့ အချိန်အတော်ကြာ ယူရပါတယ်။  
ဆောင်းပါးရှင် လော့ရင့်စ်-ဂရိုးဘလ်

\* \* \* \* \*

### Little Things

My strong point is those little things which are more important than big ones, because they make up life. It seems that big ones not so that, and I daresay it fortunate.

I. Compton- Burnett

### အသေးအဖွဲများ

အသေးအဖွဲများက အကြီးအကျယ် တို့ထက်ပိုပြီး အရေးပါတယ်လို့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆိုချင်  
တယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ဘဝဟာ အသေးအဖွဲတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားလို့ပါ။ အကြီးအကျယ်  
စွဲက ဘဝကို တည်ဆောက်တာ ဟုတ်ပုံမပေါ်ပါဘူး။ အဲဒါ ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်မိ  
တယ်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာမကြီး ဒိုင်-ကော်မီတန်း-ဘားနက်ထ်

\* \* \* \* \*

### The Lotus

You will love the lotus. It is loveable. But you will have to put up with the mud, because without it, you will have no lotus.

Dr Bhagat Singh, an Indian philosopher.

### ကြာပန်း

သင်သည် ကြာပန်းကို ချစ်ပေလိမ့်မည်။ ချစ်စရာလည်း ကောင်းပေသည်။ သို့သော်  
သည်နှင့်ကို လက်ခံ ပေါင်းသင်းရပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ဤမပါမရှိလျှင်  
ပန်း ရှိမည်မဟုတ်ချေ။

ဒေါက်တာ ဘာဂတ်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Good Memory

A good memory is one trained to forget the trivial.

Clifton Fadiman

### ကောင်းမှတ်ဉာဏ်

ကောင်းသော မှတ်ဉာဏ်သည် အသေးအဖွဲ့တို့ကို မှေ့ပစ်ရန် လေ့ကျင့်ထားသော ဉာဏ် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ  
ကလစ်တန်-ဖက်ဒီမန်း

\* \* \* \* \*

### Old Age and Growing Old

The identification of old age with growing old must be avoided. Growing old is an emotion which comes over us at almost any age. I'd it myself between the ages of 25 and 30 .

EM. Forster

quoted by New York Mirror

### ကြီးရင့်သော အသက်အရွယ်နှင့် အိုသွားခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် အိုစိတ်ဝင်ခြင်းတို့ကို တွဲဖက်မှတ်ယူမှုကို ရောင်ကြည် ရပေလိမ့်မည်။ အိုစိတ်ဝင်ခြင်းသည် စိတ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ရာ မည်သည့်အသက်အရွယ် မှာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အသက်အရွယ် ၂၅ နှစ်နှင့် ၃၀ အတွင်း တွင် အိုစိတ်ဝင်ခဲ့ဖူးလေသည်။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး အီအမ်-ဖော့စတာ

\* \* \* \* \*

### Translation

If you really thought that the original was like that, What can you have seen in it to make you think it worth translation?

Robert Bridges

### ဘာသာပြန်

သင်က ဒါဟာ မူရင်းလိုပဲလို့ တကယ်ထင်ရင် မူရင်းမှာ ဘာသာပြန်လိုက်တာ ဘာဖြစ် လိုက်သလဲ။

ဗြိတိသျှကဗျာဆရာကြီး ရောဘတ်-ဘရစ်ချက်စ်

\* \* \* \* \*

### Hero's Quality

Among the elements that go to make up a hero is the capacity for quite, uncomplaining suffering; the ability to take it and never let the world suspect that you are taking it.

Paul Gallico

### သူရဲကောင်း၏ အရည်အသွေး

သူရဲကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရေ၍ ပါရှိသော အင်အားစုတို့တွင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားတတ်မှုကို မညည်းမညူ ငြိမ်သက်စွာ ခံယူနိုင်သော သတ္တိနှင့် ယင်းသို့ ခံယူနေသည်ကို အများက မရိုင်းမိစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်သော သတ္တိတို့ပါဝင်သည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ပေါ့လ်-ဂိလ်ကိုး

\* \* \* \* \*

### The Middle Way

'But no', he (Dr. Barron, Scientist) said. 'You are wrong. I did not really seek liberty. I am a civilized man. The civilized man knows there is no such thing. Only the Younger and cruder nations put the word 'liberty' on their banner. There must always be a planned framework of security. And the essence of civilization is that the way of life should be a moderate one. The middle way. Always one comes back to middle way'.

From Agatha Christie's 'So Many Steps to Death', a detective novel. (Dr. Barron is a character in that novel.)

### အလယ်လမ်း

သိပ္ပံဆရာကြီး ဒေါက်တာဘဲရန်က ဆိုသည်။ "မဟုတ်သေးဘူး။ ခင်ဗျား မှားနေတယ် ကျုပ်က လွတ်လပ်မှုကို တကယ်တော့ ရှာနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျုပ်ဟာ ယဉ်ကျေးမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှု ရှိသူတိုင်း လွတ်လပ်မှုဆိုတာ မရှိမှန်းသိကြပါတယ်။ သက်နိုင်းငံများ၊ ယဉ်ကျေးမှု မရင့်ကျက်သေးတဲ့ နိုင်ငံများကသာ သူတို့ရဲ့အလံပေါ်မှာ လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံး တင်ထားကြတာပါ။ လုံခြုံမှုအတွက် စိမ့်ကိန်းချပြီးတဲ့ စနစ်တစ်ခုရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ အရင်းအနှစ်က ဘဝနေရေးလမ်းစဉ်ဟာ မလျော့မတင်း ဖြစ်ရပါမယ်။ အလယ်လမ်းပေါ့။ လူတွေ ဘယ်အခါမဆို အလယ်လမ်းကို ပြန်ရောက်ကြတာပါ။"

အင်္ဂလိပ်စုံထောက်စာရေးဆရာမကြီး အဂါထား-ခရစ္စတီး ၏ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Stepping Stones

In fact, we learn wisdom from failure much more than from success. Failures are, with heroic minds, the stepping stones to success. Probably, he who never made a mistake never made a discovery. Respond if we must, but we should not despair in time of disappointment and failure. George Eliot says that the only failure a man ought to fear is failure in clearing to the purpose he sees to be

Professor Lee Woa-Sui,  
dean of Gradual School,  
Kyungbee University ,Korea.

### လှမ်းတက်ရန် ကျောက်တုံးများ

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်ခြင်းထက် ရှုံးနိမ့်ခြင်းမှ ပညာများစွာ ပို၍ သင်ယူရသည်။ သတ္တိကောင်းသူတို့အဖို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်ခြင်းသို့တက်ရန် ကျောက်တုံး ဖြစ်သည်။ အမှားမပြုဖူးသူသည် အမှန်ကို ဘယ်သောအခါမျှ တွေ့ရှိရမည် မဟုတ်ချေ။ နိမ့်နိမ့် စိတ်ပျက်ဖွယ် အချိန်ကာလတွင် စိတ်ပျက်ရမည်ဆိုလျှင် ပျက်ရပေမည်။ သို့သော် စိတ်မကျသင့်ပေ။ အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာမကြီး “ဂျော့ချ်အလီယက်”က ကြောက်စရာ ကွက်ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုသာ ရှိသည်။ ယင်းသည် မိမိက အကောင်းဆုံးဟု သိမြင်ထားသော ကိုယ်ကို လက်မလွှတ်ဘဲ တွယ်ဖက်ထားရန် ပျက်ကွက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကိုရီးယား၊ ဝါမောက္ခ လီ-ဝမ်ဆူးလ်

\* \* \* \* \*

### Beauty and the Beloved

The sight of any conspicuous beauty of nature or of art immediately recalls the image of the beloved.

Stendhal

### အလှနှင့်ကိုယ့်ချစ်သူ

ထူးထူးခြားခြားရှိတဲ့ သဘာဝအလှဖြစ်စေ၊ အနုပညာအလှပင် ဖြစ်စေ၊ မြင်တွေ့လိုက်ရလျှင် ကိုယ့်ချစ်သူရုပ်ပုံကို ချက်ချင်းသတိရမိသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး စတင်ဒါလ်

\* \* \* \* \*



### On Books

It is to take that I owe everything that is good in me. Even in my youth I realized that art is more generous than people are. I am a book-lover; each of them is a miracle to me, and the author a magician. I am unable to speak of books otherwise than with the deepest emotion and a joyous enthusiasm. That may seem ridiculous but it is the truth. It will probably be said that this is the enthusiasm of a barbarian; let people say what they will - I am beyond care.

Maxim Gorky.

Henrich Heine . 1797- 1856

### စာအုပ်များအကြောင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသော ဂုဏ်အင်ပုန်သမျှသည် စာအုပ်တွေ၏ ကျေးဇူးဖြစ်သည်။ အနုပညာသည် လူတို့ထက်ပို၍ စေတနာထက်သန်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်ကပင် သဘောပေါက်လာခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာအုပ်ချစ်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ စာအုပ်တိုင်းသည် အံ့ဩစွာ ဖြစ်သည်။ စာရေးသူတိုင်းသည်လည်း အံ့ဩဖွယ်အဖြစ်ကို ဖန်ဆင်းတတ်သော မှော်ဆရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာအုပ်များအကြောင်းကို လေးမြတ်သောစိတ်ထားနှင့် ရွှင်လန်းသောစိတ်ထားဖြင့် ထက်သန်မှုတို့ဖြင့် မပြောဘဲမနေနိုင်ပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်သည် ရယ်သွမ်းဖွယ် ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် အမှန်ဖြစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ထက်သန်မှုသည် လူ့ရိုင်းတို့၏ အရမ်းကာရော စိတ်ထက်သန်မှု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ လူတွေက ဘယ်သို့ပင်ဆိုစေ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့မှာ စာအုပ်ချစ်သူတို့ကဲ့သို့ပင် အခြေခံသော အခြေခံရှိပါသည်။

ရှုရှားစာရေးဆရာကြီး မက္ကဇင်၏စာ

\* \* \* \* \*

### Adversity and You

Sometimes you're confronted with a situation that can seem overwhelming at first. How it turns out is solely determined by how you respond. And how you respond is a reflection of how strong you believe in yourself.

First Paragraph of an advertisement of  
 Philips Petroleum Company  
 Reader's Digest, January 1950

### ဒုက္ခနှင့်သင်

တစ်ခါတစ်ရံ သင်သည် အလွန်ကြီးမား၍ အားလုံးကို လွှမ်းမိုးမည့် ပုံဟန်နဲ့ အခြေအနေတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ထိုအခြေအနေသည် မည်သို့ ဖြစ်သွားမည်ဆိုသည်ကို သင်က မည်သို့ ပြန်လည်ပြုလုပ်သည့် စိတ်ဓာတ်က ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ ယင်းသို့ တစ်ခါတစ်ရံ

လည်း သင့်ကိုယ်သင် မည်မျှ ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်သည်ဟူသည့်အဖြစ် ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဖိလစ်ပိုင် ရေနံကုမ္ပဏီကြော်ငြာ ပထမပိုဒ်

\* \* \* \* \*

### Accessible Ear

The most called upon prerequisite of a friend is an accessible

Maya Angelow

### နားထောင်လွယ်ခြင်း

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ ကြိုတင်လိုအပ်သော အရေးပါဆုံးကတော့ ပြောစကားကို ချီးမွမ်းလား နားစိုက်ထောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာမ မာယာအန်ဂျိုလို

\* \* \* \* \*

### Music, A Marvel

There is something marvelous in music. I might almost say it in itself, a marvel. Its position is somewhere between the region of thought and that of phenomena : a blimmering medium between mind and matter related to both and yet differing from either. Spiritual and yet independent of space.

Henrich Heine. 1797 - 1156

### ဂီတအံ့ဖွယ်တစ်ရပ်

ဂီတမှာ အံ့ဖွယ်တစ်ခုပါရှိသည်။ ဂီတ၏ပင်ကိုမှာပင် အံ့ဖွယ်ဂုဏ်ပါရှိသည်ဟု ဆိုချင် ကာသည်။ ဂီတ၏နေရာမှာ အတွေးနယ်ပယ်နှင့် ရုပ်ပစ္စည်းနယ်ပယ်တို့ကြားတွင် ရှိသည်။ နှင့် ရုပ်တို့အလယ်၌ ထွန်းတောက်နေသောအရာ ဖြစ်၏။ စိတ်နှင့်ရုပ်နှစ်ခုလုံး ဆက်စပ် နှစ် ရှိသည် ဆိုနိုင်သော်လည်း တစ်ခုနှင့်မျှ မသက်ဆိုင်၊ ကွာခြားပေသည်။ စိတ်နှင့် ရုပ်ဆိုင်၏။ သို့သော် နေရာယူမှုလည်း မရှိပေ။

ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဟဲရစ်-တိုင်း

\* \* \* \* \*

### Hot-bed Of Temptation

Idleness is the hot-bed of temptation, the cradle of disease, the waste of time, the canker-worm of felicity. To him that has no employment, life in a little while will have no novelty; and when novelty is laid in the grave, the funeral of comfort will soon follow.

Idleness is a constant sin, and labor is a duty. Idleness is the devil's home for temptation, and for unprofitable, distracting musings, while labor profiteth others and ourselves.

Richard Baxter (1615-1691)

### ဆွဲဆောင်မှု၏ ဌာနချုပ်

အလုပ်မလုပ်ဘဲနေခြင်းသည် မကောင်းမှုများပြုရန် ဆွဲဆောင်ပြုစွယ်ရာ ဌာနချုပ် ရောဂါများ၏ ပုခက်၊ အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း၏ ဖျက်ပိုးအသီးသီး ဖြစ်သည်။ အလုပ်မလုပ်ဘဲနေခြင်းသည် အလုပ်မလုပ်ဘဲနေသူမှာ မကြာခင်မှာပင် ဘဝ၌ လန်းဆန်းမှု မရှိတော့သဘိဆန်းမှုကို မြေမှာမြှုပ်နှံ သင်္ကြံဟိုက်လိုက်ခိုက်မှာပင် သက်သောင့်သက်သာနေမှု၏ ရောင်စုံ နောက်မှ လိုက်လာလိမ့်မည်။

အလုပ်အကိုင် မလုပ်ခြင်းသည် အမြဲတမ်းဖြစ်နေသော အကုသိုလ်မှု ဖြစ်၏။ အလုပ်မလုပ်ဘဲနေခြင်းသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်မှု ဖြစ်ပေသည်။ မလုပ်မကိုင်နေခြင်းသည် နတ်ဆိုခြင်း၏ အကုသိုလ်ဆွဲဆောင်မှုပြုရာ ဌာန၊ အကျိုးအမြတ်ကင်း၍ ထွေပြားသော တွေးတောမှုများ ဖြစ်နေရာဖြစ်သည်။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုကမူ ပျင်းဆေးဖော်သူမှအပ အခြားသူများနှင့် တူညီတို့အား အကျိုးထူးပေးပေသည်။

ခရစ်ယာန်သင်းအုပ်ဆရာကြီး ရစ်ချက်-ဘတ္တ

\* \* \* \* \*

### Independent Judgment

The truest of independent judgment is being able to dislike someone who admires us and to admire someone who dislikes us.  
Sydney J. Harris

### ဘက်မလိုက်ဆုံးဖြတ်ချက်

ဘက်မလိုက်ဘဲ အမှန်အတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက် ဟုတ်မဟုတ်ကို စိစစ်၍ အမှန်ဆုံး စိစစ်ချက်မှာ မိမိတို့ကို ကြည်ညိုနေသူအား (အပြစ်ရှိလျှင်) မကြိုက်မနှစ်သက်ဘဲ မိမိတို့ကို မနှစ်သက်သူအား ကြည်ညိုနေနိုင်စွမ်း ရှိ မရှိဖြင့် ချင့်ချိန်နိုင်ပုံပင်ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဆစ်ဒနီ - ဟာရီးစ်

\* \* \* \* \*

### Mitterrand on Life and Politics

Do not imagine that my life is filled with politics. It is not the first in my order of priorities. Politics is the servant of science and the humble interpreter of philosophy. It does not have the creative virtue of art. Estranged from the knowledge of nature and the workaday life of man, politics is like a cut flower, quickly withered. I have worked, dreamed, loafed, learned to love things and beings. Nothing speaks to me better of spirit and matter than the light of summer at six o'clock in the evening seen through a stand of oaks.

**Erancois Maurice Adrien  
Maric Mitterend,  
President of France from 1981.**

### ဘဝနှင့် နိုင်ငံရေး ပီထဝ္စွန်း၏အပြင်

“ကျွန်ုပ်၏ဘဝမှာ နိုင်ငံရေးကိစ္စတွေချည်း ပြည့်နေတယ်လို့ မထင်မှတ် လိုက်ပါနဲ့။ နိုင်ငံရေးဟာ ကျွန်ုပ်၏ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေထဲမှာ ပထမ မဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံရေးဟာ သိပ္ပံပညာရဲ့အစေအပါ။ ဒဿနိကဗေဒရဲ့ အနိဋ္ဌစား အဓိပ္ပာယ် ပြန်ကြားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရေးမှာ အနုပညာရဲ့ တီထွင်နိုင်စွမ်းသတ္တိမျိုး မရှိပါ။ သဘာဝအကြောင်းသိမှု၊ လူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်နေထိုင် လုပ်ကိုင်မှုတွေအကြောင်း သိမှုနဲ့ ကင်းကွာနေတဲ့ နိုင်ငံရေးဟာ အခွမ်းမြန်တဲ့ နူးပြီးသား ပန်းပွင့်ကလေးနဲ့ တူပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အိပ်မက် မက်ပါတယ်။ လျှောက်လည်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေ၊ သတ္တဝါတွေကို ချစ်ခင်ပါတယ်။ နွေရာသီအခါ ညနေခြောက်နာရီရဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ရှုပ်နဲ့ နနာမ်အကြောင်း ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြတာထက် ဘယ်အရာကမျှ ပိုပြီးပြောတတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(မှတ်ချက် ။ ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံရေး လက်ဝဲအုပ်စု ခေါင်းဆောင် ပီထဝ္စွန်း၏ အရေးအသားများထဲမှ “တိုင်း” အမေရိကန် သတင်းမဂ္ဂဇင်းက ကောက်နုတ် ဖော်ပြချက် ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၂ ခု၊ မေလ ၅ ရက်ထုတ် “တိုင်း”မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖော်ပြထားသည်။

\* \* \* \* \*

### Courage

If by some chance a true history of heroism were written, one would see a new array of faces that the world has kept in shadow; little men and women, from tents and huts and tiny flats, scrubwomen and peasants and clerks who suffered, sacrificed and gave their lives away for son or mother or friend. We have had a thousand histories of boisterous valiance, of herald, sword and crown-none yet of the humble carriers of the banner of courage.

**Dagobert D. Runes  
Oldtime American editor and author**

### သတ္တိ

အကယ်၍သာ သူ့ရဲကောင်း သမိုင်းအစစ်တစ်စောင် ရေးခဲ့ပါမူ စာဖတ်သူသည် ကမ္ဘာလောကကြီးက မှောင်ရိပ်ထဲမှာထားခဲ့သော သူတို့၏ မျက်နှာသစ်များ တသီတတန်းကြီးကို မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုသူတို့မှာ လူအသေးအနုတ်များသာ ဖြစ်၏။

ရွက်ထည်တဲများ၊ သက်ယေတဲများ အိပ်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းကလေးများမှာနေသော အညတေယောက်ျားမိန်းမများပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် ကြမ်းတိုက်သော မိန်းမများ၊ တောင်သူလယ်သမားများ၊ စာရေးများ ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် သူတို့၏သားအတွက်ဖြစ်စေ၊ ခိတ်အတွက်ဖြစ်စေ၊ ခိတ်ဆွေအတွက်ဖြစ်စေ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာကို ခံစား၍ ကိုယ်ကျိုးကိုစွန့်ကာ သူတို့၏ ဘဝကိုပေး၍ အကျိုးပြုကြပေသည်။ သူ့ရဲကောင်းများ၊ စစ်သည်တော်များ၊ ဘုရင်များ၏ ဆိုး ဆိုးရွားရွား အစွမ်းပြသော၊ သတ္တိအကြောင်း ဖော်ကျူးသော သမိုင်းစောင်များ တစ်ထောင်ရှိသော်ငြားလည်း သတ္တိအစစ်အလုံကိုကိုင်သော မျက်နှာမဲ့တို့၏ အကြောင်း သမိုင်းစာစောင် တစ်စောင်မျှပင် မရှိချေ။

အမေရိကန်၊ အယ်ဒီတာစာရေးဆရာ ဂျွန်နီ

\* \* \* \* \*

### Fame

Men think highly of those who rise rapidly in the world, where nothing rises quicker than dust, straw and feathers.

August. W. Hare

### ကျော်စောခြင်း

လူတို့က လောကမှာ အတက်မြန်သူကို အထင်ကြီးကြသည်။ သို့ရာတွင် ဖုန်မှုန့်များ ကောက်ရိုးများ၊ ငှက်မွှေးများထက်ပို၍ မြန်မြန်တက်သောအရာမရှိချေ။

အင်္ဂလိပ်ဘုန်းကြီး တဲယား

\* \* \* \* \*

### Character

When wealth is lost, nothing is lost; when health is lost, something is lost; when character is lost, all is lost.

German Proverb

### စာရိတ္တ

ငွေကြေးဘဏ္ဍာ ပျောက်ဆုံးသွားလျှင် ဘာမျှ မပျောက်သကဲ့သို့ပင်။ ကျန်းမာရေး ပျောက်ဆုံးပျက်ပြားလျှင် တစ်ခုခု ပျောက်ဆုံးသကဲ့သို့ပင် စာရိတ္တပျက်စီး ပျောက်ဆုံးသွားလျှင် အားလုံး ပျောက်ဆုံးတော့သည်။

ဂျာမန်စကား

### Purpose

A man with a half - volition goes backwards and forwards, and makes no way on the smoothest road; man with a full volition advances on the roughest, and will reach his purpose, if there is even a little wisdom in it.

Thomas Carlyle

### ရည်မှန်းချက်

စေတနာ မပါတပါနှင့်လုပ်သူသည် အချောမွေ့ဆုံး လမ်းမပေါ်မှာပင် ရှေ့တိုးနောက်ငင် နှင့် ခြေမရောက်ချေ။ စေတနာအပြည့်နှင့် လုပ်သူကမူ၊ အကြမ်းဆုံးလမ်းကို လျှောက်စေဦး တော့ သူ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်လိမ့်မည်။ သူ့ရည်မှန်းချက်မှာ တန်ဖိုးနည်းစေဦး တော့ ရောက်ပေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဗြိတိသျှအတွေးအခေါ်ပညာရှင် တောမတ်ကာ လိုင်း ( မှတ်ချက် ။ if there is even a little wisdom in it ဆိုသော အပိုင်းကလေးက နားမလည်ချင်စရာ ဖြစ်သည်။ it သည် purpose ကို ညွှန်းသည်။ "wisdom" ဆင်ခြင်မှုပညာ" ဉာဏ်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရည်မှန်းချက်မှာ ပညာသားအပါနည်းတော့ စေတနာအပြည့်နှင့်ကပ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။)



### Wife

Nothing can be more touching than to behold a soft and tender female, who has been all weakness and dependence, and alive to every trivial roughness while treading the prosperous paths of life, suddenly rising in mental force to be the comforter, and supporter of her husband under misfortune, and a biding with unshrinking firmness the bitterest blast of adversity.

Washington Irving

### ဇနီးသည်

အင်အား ခွဲနှောင်းလျက် သူတစ်ပါးကို မှီခိုအားထားပြု၍သာနေကာ သာယာ တိုးတက် သောဘဝ လမ်းအသွယ်သွယ်ကို လျှောက်ရင်းအလွန်သေး ငယ်လှသော ကြမ်းတမ်းခြင်းများကို အထိမခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သော အမျိုးသမီးသည် ကံဆိုးကြုံလာသောအခါ ကံဆိုးခြင်း၏ကို ခံနေရသော သူ့ လင်သားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်၍ သက်သာပူပေးသောသူအဖြစ် စိတ်ဓာတ်အင် အားတက်ကြွစွာဖြင့် ကံဆိုးခြင်း၏ အပြင်းထန်ဆုံးပေါက်ကွဲမှုကို မတွန့်မရွံ့သော စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်ကို တွေ့ရသောအခါ၊ တွေ့မြင်ရသူမှာ စိတ်ထိခိုက်၍ သွားရာ၊ ထိုစိတ်ထိခိုက်ခြင်းမျိုးထက်ပို၍ ထိခိုက်ခြင်းမျိုး မရှိနိုင်တော့ပေ။

အမေရိကန် ရှေးခေတ်စာပေပညာရှင် ဝါရှင်တန်အားဗင်း

### Understanding

Man masters nature not by force but by understanding. This is why science has succeeded where magic failed; because it has looked for no spell to cast over nature. The alchemist and the magician in the Middle Ages thought, and the addict of comic strips is still encouraged to think, that nature must be mastered by a device which outrages her laws. But in four hundred years since the Scientific Revolution we have learned that we gain our ends only with the laws of nature; We control her only by understanding her laws. We cannot even bully nature by any insistence that our work shall be designed to give power over her. We must be content that power is the by-product of understanding. So the Greeks said that Orpheus played the lyre with such sympathy that wild beasts were tamed by the hand on the strings.

From " The Creative Mind " by J. Bronowski an essays in the book, Science and Human Values by the author

### နားလည်မှု

လူသားသည် သဘာဝတရားကို အကြမ်းဖက်၍ နိုင်နင်းသည်မဟုတ်။ နားလည်မှုဖြင့်သာ နိုင်နင်းသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် မှော်အတတ်ပညာဖြင့် ရှုံးနိမ့်ရာတွင် သိပ္ပံပညာက အောင်မြင် သည်။ သိပ္ပံပညာက သဘာဝတရားအပေါ်တွင် ပြုစားရန်၊ ညှိ၍ လွှမ်းမိုးခြင်း ပြုရန် မကြိုးပမ်းသောကြောင့် အောင်မြင်ရသည်။ သမိုင်းအလယ်ခေတ်ရှိ ပြဒါးဝိဇ္ဇာနှင့် မှော်ဆရာတို့က သဘာဝတရားကို သဘာဝဓမ္မ၏ စည်းကမ်းများကို ဖျက်ဆီးဆည်း လက်နက် ကိရိယာ တစ်ခုခုဖြင့် အောင်နိုင်ရမည်ဟု ထင်ကြသည်။ ယခုထက်ထိ ရုပ်ပြကာတွန်းတို့ကို အစွဲအမြဲ ကြည့်သူတို့သည်လည်း ယင်းသို့ပင် အထင်ရောက်စေခြင်း ခံကြရသည်။ သို့ငြားလည်း သိပ္ပံ အရေးတော်ပုံ ပေါ်ထွန်းလာကတည်းက နှစ်လေးရာအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ဆန္ဒတို့ကို ရယူနိုင်ရန် သဘာဝတရား၏ စည်းကမ်းဥပဒေတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံး ရမည်ဟု သိရှိလာကြသည်။ သဘာဝတရားကို ယင်း၏ စည်းကမ်းဥပဒေတို့ကို နားလည် ခြင်းဖြင့်သာ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲနိုင်မည်ဟု သိရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သဘာဝအပေါ် ဩဇာ အာဏာပေးရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်သော လုပ်ရပ်တို့ကို ခံယူရမည်ဟု အကျပ်ကိုင်၍ မခန့် ဝေ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထိုနားလည်မှု၏ အကျိုးဆက်သည်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ စွမ်းရည်များသာ ဖြစ်သည်ဟု သိရှိခံယူကာ ကျေနပ်ရောင့်ရဲပေမည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဂရိလူမျိုးတို့က အောဇူစ် မည်သော ဂရိနတ် စောင်းသမားသည် စောင်းတီး၍ ကရုဏာစေတသိက် ပွားများခြင်းဖြင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တို့ကို ယဉ်ပါးစေသည်ဟု သိကြ၏။

ဂျူ၊ ဘရွန်းဇောစကီး၏ " တီထွင်ဖန်ဆင်းနိုင်သောစိတ် " အမည်ရှိ ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Maturity

You have become a mature person when keeping a secret gives more satisfaction than passing it along.

Quoted from Grove Review

### ရင့်ကျက်ခြင်း

လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၌ ဖြင့်၍ခြင်းထက် ပို၍ ကျေနပ်မှုရရှိလျှင် ဆင်သည် ရင့်ကျက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာပေပြီ။

“ဂရိပ်ရီဗျူး” မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \*

### Life

Life can only be understood backward but it must be lived forward.

Soren Kirkegaard

ဘဝ

နောက်ပြန်ကြည့်ပြီး အတိတ်ဘဝကို ဆင်ခြင်ကာ နားလည်နိုင်သည်။ သို့သော် ဘဝ နေ့သို့တိုး၍ နေရပေမည်။

ဒိန်းမတ် ဒဿနိကဆရာကြီး ကီယက်ဂါးထ်

\* \* \* \*

### Opposite to Love

The true opposite to love is not hate, but indifference. Hate, bad as it is, at least treats the neighbour as a thou, whereas indifferent turns the neighbour into an it, a thing. This is why we may say that there is actually one thing worse than evil itself, and that is indifference to evil. In human relations the nadir of morality, the lowest point as far as ethics is concerned, is manifest in the phrase, “ I couldn't careless ”

Joseph Fletcher in “ Situation Ethics ”

### မေတ္တာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်

မေတ္တာတရား၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် အမုန်းမဟုတ်၊ ဂရုမထားမှုပင် ဖြစ်၏။ အမုန်းသည် ဆိုးရွားသော်လည်း အိမ်နီးချင်းကို လူတစ်ယောက်အဖြစ် ဆက်ဆံသည်။ ဂရုမစိုက်



အရေးမထားသူကမူ အိမ်နီးချင်းကို လူမပုတ်၊ အရာ ဝတ္တုတစ်ခုအဖြစ်သာ သဘောထားသည်။  
တို့ကြောင့် မကောင်းဆိုးရွားမှုထက် ပို၍ဆိုးသော အရာရှိသည်။ ယင်းသည် မကောင်းမှုကို  
ဂရုမစိုက် အရေးမထားမှုပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။ လူမှုထက်ဆံ့ရေးတွင် စာရိတ္တတစ်  
၌ အနိမ့်ကျဆုံး ရောက်နေခြင်းကို “ကျုပ်ဂရုမစိုက်ပါဘူး”ဟုသော စကားအသုံးအနှုန်း  
ပေါ်လွင် စေသည်။

ဂျိုးဇက်ဇလက်ချား၊ “အခြေအနေစာရိတ္တတရား”

\* \* \* \* \*

### No Models Needed in Marriage

Who can say that those who are healthy and leading happy and peaceful lives are not “models” if they have not big misfortune to test their will to self-sacrifice?

The effort to make things come true is questionable and does more harm than good in dealing with social realities. In marriage, people, can grow and learn through the problems they meet. But if their expectations are unreal, there will be no growth, no learning.

Xiang Pu

in articl “No Models Needed in Marriage”  
( China Reconstrut, March 1987 )

### အိမ်ထောင်ရေးမှာ စံမလိုပါ

ကျန်းမာရွှင်လန်းသော ဘဝမှာ နေသူတို့သည် သူတို့၏ အနစ်နာခံမှုကို စမ်းသပ်သည့်  
ဒုက္ခကြီးများမတွေ့ရလျှင် စံများမဟုတ်ဟု မည်သူ ဆိုနိုင်မည်နည်း။

လူမှုရေး၌ တကယ့်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ရာတွင် မျှော်လင့်ချက်များ  
အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို စောဒကတက်စရာဖြစ်ကာ ယင်းကြိုးပမ်း  
မှုသည် ဖွပ်သည်ထက် ညစ်သွားတက်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးတွင် လူတို့သည် သူတို့ကြံ  
ရသည့် ပြဿနာများကို အကြောင်းပြု၍ ဘဝသင်ခန်းစာယူကာ ရင့်ကျက်လာနိုင်ကြသည်။  
သို့သော် သူတို့ မျှော်လင့်ချက်များမှာ အစစ်အမှန်မဟုတ်လျှင် သူတို့အဖို့ ရင့်ကျက်ခြင်းမို့  
မဟုတ်။ သင်ခန်းစာလည်း ရယူနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ရှင်

(တရုတ်နိုင်ငံဂျာနယ် China Reconstruct ပါဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်)

\* \* \* \* \*

### Perpetual Ferment

It isn't the incompetent who destory an organization. The incompetent never get into a position to destory it. It's those who have achieved something and want to rest on their achievements who

... forever clogging things up. To keep an industry pure, you've got to keep it in perpetual ferment.

Henry Ford  
in " Fkubes Magagine "

### အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားထကြွခြင်း

(စီးပွားရေး) အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးသူတို့သည် မကျွမ်းကျင်သူတို့ မဟုတ်။ ကျွမ်းကျင်သူတို့သည် အဖွဲ့အစည်းကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည့်ရာထူးသို့ ဘယ်သောအခါမျှ မရောက်။ တစ်ခုခုအောင်မြင်၍ မိမိတို့၏အောင်မြင်မှုပေါ်တွင် လဲလျောင်းကာ ကျေနပ်နေသော သူတို့သည် အရာရာ၌ အတားအဆီး အမြဲပြုနေကြသည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အမြဲအနာအဆာ စင်းစင်စေရန် အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားထကြွခြင်း ဖြစ်နေစေရမည်။

အမေရိကန် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဟင်နရီ- ဖွိုဒ်

\* \* \* \* \*

### Private Enterprise

Some regard private enterprise as if it were a predatory tiger to be shot. Others look upon it as a cow that they can milk. Only a handful see it for what it really is, the strong horse that pull the whole cart.

Winston Churchill

### ပုဂ္ဂလိက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

တချို့က ပုဂ္ဂလိက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ပစ်သတ်လိုက်ဖို့ကောင်းတဲ့ ကျားဆိုးကြီးလို့ သဘောထားကြတယ်။ တချို့ကတော့ နို့ညှစ်ယူလို့ရတဲ့ ခွားမလို သဘောထားကြတယ်။ ထက်တစ်ဆုပ်စာ လူတစ်စုကတော့ လှည်းတစ်ခုလုံးကို ဆွဲတဲ့ သန်မာတဲ့မြင်းလို့ အမှန်အတိုင်းမြင်ကြတယ်။

ဗြိတိသျှ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း  
ဝင်စတန်-ချာချီ

\* \* \* \* \*

### Three Better Than Two

Very often conversations are better among three than between two, for the reason that then one of the two is always, unconsciously, acting as umpire, into posing air play, seeing that the aggressiveness of one does no foul to the reticence of another.

Christopher Horley

### နှစ်ယောက်ထက် သုံးယောက် ပိုကောင်းတယ်

များသောအားဖြင့် လူသုံးယောက် စကားပြောကြတာဟာ နှစ်ယောက်ပြောတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ သုံးယောက်ထဲမှာ တစ်ယောက်က ဒိုင်ပြစ်မှန်းကို ဖြစ်သွားပြီး မျှမျှတတ ပြောကြဖို့ ဝင်ရောက်ဖြန်ဖြေတယ်။ တစ်ယောက်က အဓမ္မပြောပြီး ကျန်တစ်ယောက်က ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောတာကို စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ဖို့ တားဆီး ညှိနှိုင်းပေးနိုင်တယ်။

ခရစ်စတိုဖား ဖော်ဒီ

\* \* \* \* \*

### Proverbs

Proverbs are heirlooms, treasured and passed on from generation to generation. We assume these pithy phrases sum up timeless wisdom. But are the truisms really true? Psychologists have found they are pretty hit-or-miss. Still they persist. After all, you know what they say and habits and old saws die hard.

From an article on Adages  
(Readsr's Digest, Sept 1988)

### စကားပုံများ

စကားပုံတို့သည် မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ နောက်မျိုးဆက် တစ်ဆက်ကို လက်ကမ်းသွားသော တန်ဖိုးထားသော အဓမ္မစွည်းများ ဖြစ်သည်။ ထို တိုတိုတုတ်တုတ် စကားတို့သည် ထာဝရမှန်ကန်သော ပညာပေးစကားများ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆကြသည်။ သို့သော် ဆိုရိုးစကားတို့သည် တကယ်ပင် မှန်ကြပါသလား။ စိတ်ပညာဆရာတို့က ယင်းတို့သည် မှန်သည်အခါကမှန်၊ လွဲသည်အခါ လွဲသော စကားရပ်များဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိကြသည်။ သို့သော်လည်း ယင်းတို့သည် စွဲမြဲ တည်တံ့လျက် ရှိကြ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စကားပုံများက ဆိုသည့် အချက်ကို သင်သိပါသည်။ အကျင့်ဟောင်းများနှင့် ရှေးဟောင်း ဆိုရိုးစကားတို့သည် သေမလှ၏ ဟူ၍ပင်။

ရိုးဒါးစ်-ဒိုင်ဂျက်စ်ထ် မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Ancestors and Descendants

You can't change goer ancestars, but yor can do something about your descendants.

Wes Izzard

### ဘိုးဘွားများနှင့် သားမြေးများ

သင်သည် သင့်ဘိုးဘွားတို့၏ အကြောင်းခြင်းရာများကို ပြုပြင်၍မရနိုင်ချေ။ သို့သော် သင်၏ သားမြေးတို့၏ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်ရေးအတွက် တစ်ခုခုလုပ်နိုင်သည်။

ဝစ်စ် အစ် ဇော်စ်

\* \* \* \* \*

### Translations

It is useless to read Greck in translations. Translators can but offer us a vague equivalent.

Virgivia Woolf

### ဘာသာပြန်များ

ဂရိစာပေကို ဘာသာပြန်မှ ဖတ်ခြင်းသည် အသုံးမကျချေ။ ဘာသာပြန်ဆရာတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား မှန်ဝါးဝါး၍ အဓိပ္ပာယ်ညီမျှခြင်းကိုသာ ပေးနိုင်ကြသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာမကြီး

ဗာကျင်းနီးယား-ဝုလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Technique and Writer

A knowledge of technique never made a great writer: dependence on techique has sterilized many. There are two essentials, I think, in the making of short stories: understanding of the use of words and a faculty for intense realization. The writer of a short story, it seems to me, puts an incident or character under his microscope and destibes it as it appears to him in its separate entitly and as motes in the universal flow.

Katheine Susannah Prichoved,  
Austrian writer

### နည်းပညာနှင့် စာရေးဆရာ

နည်းပညာ တတ်ကျွမ်းရုံဖြင့် စာရေးဆရာကြီး ဘယ်တော့မျှ မဖြစ်ချေ။ နည်းပညာအပေါ် မှီခိုခြင်းကြောင့် စာရေးဆရာ အများမှာ ထွင်ဉာဏ်ပြုသွားရသည်။ ကျွန်တော့် အထင်မှာ ဝတ္ထုတို များရေးသားရာတွင် လိုအပ်ချက်နှစ်ခုရှိသည်။ ဘာသာစကားသုံးအနှုန်း နိုင်နင်းခြင်းနှင့် အလေးအနက် သိမြင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အမြင်မှာ ဝတ္ထုတိုရေးဆရာသည် ဖြစ်ရပ် တစ်ခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးကိုသော်လည်းကောင်း သူ့ဉာဏ်မှန်ပြောင်း အောက်တွင်ထား၍ သူ့အမြင်အတိုင်း ဖော်ပြသည်။ ဖော်ပြရာတွင် ယင်းဖြစ်ရပ်

သို့မဟုတ် စာတ်ကောင်တို့၏ သီးသန့်သဘာဝ အခြင်းအရာတို့ကို ဖော်ပြသည်။ ယင်းတို့အား နိယာမတရား ရေစီးထဲတွင်ပါလာသော အမှုန်ကလေးများအဖြစ် သဘောထားကာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

သြစထရီးယားနိုင်ငံ စာရေးဆရာမ  
ကက်သရင်း-ဆူဇာနား-ပရစ်ချတ်ခ်

\* \* \* \* \*

### Boy on Seashore

I do not know what I may appear to the world, but to myself I see to have been only like a boy playing on the seashore and diverting myself in finding now and then a smoother pebbler or a prettier shell than ordinary, while the great ocean of truth lay all undiscovered before me.

from "The Concentration of Issac Newton."  
by Robrst Strother

### ပင်လယ်ကမ်းနားက သူငယ်

ကမ္ဘာက ကျွန်ကို ဘယ်လိုမြင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျုပ်အနေနဲ့ ကျုပ်ဟာ ပင်လယ်ကမ်းနားမှာ ကစားနေတဲ့ သူငယ်လေးနဲ့တူတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ပင်လယ် ကမ်းနားမှာ မကြာခဏ သာမန်ထက် ပိုပြီးချောတဲ့ ကျောက်ခဲကလေးတွေ၊ ပိုပြီး လှတဲ့ ခရုခွံကလေးတွေ တွေ့ရတာ ကျေနပ်ဝမ်းသာနေတယ်။ အမှန်တရားဆိုတဲ့ အပြောကုန်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးကတော့ ဘယ်သူက ဘာမျှ အထူးအခြား တွေ့ရတယ်မရှိဘဲ ကျုပ်တို့မှာ ရှိနေတာပါပဲ။

သိပ္ပံဆရာကြီး အစ်စတန်နယူးတန်  
(ရှေ့ဘတ်စထရောသား၏ ဆောင်းပါးမှ)

\* \* \* \* \*

### Understanding

What we do not understand we do not possess.

Goethe

### နားလည်မှု

ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်မှု မရရှိသည့်အရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း မရှိချေ။  
ဂျာမန် စာရေးဆရာကြီး ဂစ်တာ

\* \* \* \* \*

### This Too Is Worship

Great art is a language of symbols, "Man's ultimate concern," said theologian Paul Tillich, "must be expressed symbolically, because symbolic language alone is able to express the ultimate." I once asked a sculptor friend who was working on a piece of stone what she believed she was doing "I'm changing matter into spirit," she said.

Spontaneous worship as we find it in our daily lives is part of the meaning and mystery of being human. We need this sense of awe and gratitude. It rekindles within us a reverence for life and teaches us to cherish the wonders of the universe.

The impulse to worship can also come from our ability to love one another. I remember a night a few months my son died when a flash of human love made god, seed very close to me. Hoping to distract me from my grief, my collegeage grand-daughter and her boyfriend invited me to go to night club with them.

I was grateful and tried to enjoy myself, but in the midst of a memory-haunted song I began to weep. Instantly they reached for my hands and gathered them in their own-a gesture so simple, sportaneous and caring that I felt islanded in a circle of safety, a place of love.

**Ardis Whitmen**

from article "This, too, is worship"

### ဒါလည်းပဲ ပူဇော်ခြင်းပါပဲ

ဂုဏ်မြင့်သော အနုပညာရပ်သည် သင်္ကေတတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းဖော်ပြထားသည့် ဘာသာ ကေားဖြစ်သည်။ "လူသားတို့၏ အကြီးမားဆုံးသော အာရုံပြုမှုကို သင်္ကေတဘာသာ တစ်ခု တည်းသာ အဆုံးစွန်းသော အကြောင်းရပ်ကို ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိသည်" ဟု သာသနာရေး ဆရာ ကြီး ပေါလ်ထစ်လစ်က ဆိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခါက ကျောက်တုံးတစ်တုံးကို ထုလုပ်နေ သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေ ပန်းပုဆရာမ တစ်ယောက်ကို သူလုပ်နေတာ ဘာကို ယုံကြည်ပြီး လုပ်နေတာလဲဟု မေးသည်။ သူက ကျွန်ုပ်မ ရုပ်ပစ္စည်းကို နှစ်ပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲနေတာ ပါဟု ဆိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုများတွင် တွေ့ရှိရသော စေတနာအလျောက် ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း သည် လူဖြစ်သည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် လျှို့ဝှက်ချက်တို့၏ အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဤသို့သော ရိုးသားမှုနှင့် ကျေးဇူးတရားသိမှုအသိ လိုအပ်ပေသည်။ ထိုအသိသည် ကျွန်ုပ် တို့၏ သန္တာန်၌ ဘဝကို လေးစားရှိသော စိတ်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးပြီးလျှင် စကြာဝဠာ ၏ အံ့ဖွယ်တို့ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးရန် ကျွန်ုပ်တို့အား သင်ကြားပြပေးပေသည်။

ရှိခိုးပူဇော်လိုသော ဆန္ဒသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်နိုင်သော သတ္တိမှ ပေါ်ထွက်လာသည်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏သား ကွယ်လွန်ပြီးနောက် လအနည်းငယ် ကျော်လွန်သည့် ညတစ်ည၌ လူသားတို့၏ မေတ္တာရောင်ခြည် တစ်ချက်သန်းမှုက ဘုရားသခင် အား ကျွန်ုပ်နှင့် အလွန်နီးစပ်စေကြောင်းကို ကျွန်ုပ်မှတ်မိပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ သောကမှ

အာရုံပြောင်းစေရန် ရည်မှန်း၍ ကျွန်ုပ်၏ ကောလိပ်ကျောင်းသူအရွယ်ရှိ မြေးကလေးနှင့် သူ့ရည်းစားတို့က ကျွန်ုပ်အား ညပျော်ပွဲစားရုံ တစ်ရုံသို့ သူတို့နှင့် အတူသွားရန် ဖိတ်ခေါ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်က သူတို့အား ကျေးဇူးတင်လျက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ပျော်ရွှင်စေရန် ကြိုးပမ်းပါ၏။ သို့သော် အောက်မေ့ဖွယ်ရာများ အရောင်ပြသော သီချင်းသံကို ကြားလိုက်ရသည်တွင် ကျွန်ုပ် ငိုမိပါသည်။

ချက်ချင်းပင် သူတို့က ကျွန်ုပ်၏လက်များကို လှမ်းဆွဲ၍ သူတို့၏လက်များ ထံသို့သွင်းပြီး ဆုပ်ကိုင်ထားပေးကြသည်။ ထိုပြုချက်သည် အရိုးခံသဘောမျှသာ ဖြစ်၍ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ် သည် ဘေးကင်းခြင်း ပတ်လည်ပိုင်းလွှတ်ရုံသာ ကျွန်းကလေး တစ်ကျွန်းသွယ် ဖြစ်သွားပါတော့သည်။ ထိုကျွန်းကလေးသည် မေတ္တာတူရာ ဌာနတစ်ခုဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ကျွန်ုပ် ထင်မြင်ခံစားရပါသည်။

အားဒစ်စ်-၄စ်ထိမ်းနန်း

\* \* \* \* \*

**Self Improvement**

He who asks of life nothing but the improvement of his own nature and a continuous moral progress toward contentment and religious submission, is less liable than anyone else to miss and waste life.

Fredsic Amiel

**ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု**

မိမိ၏ဘဝ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး၍ ရောင့်ရိုး၊ ဘာသာတရားကြည်ညိုမှု ဟူသော အဆက်မပြတ် စရတတိုးတက်ရေးကိုသာ တောင်းဆိုသောသူမှာ အခြားသူတို့ထက် ဘဝ၏ အခွင့်အလမ်းများ လက်လွှတ်ခြင်း၊ ဘဝကို အချည်းနှီးဖြစ်စေခြင်း ပို၍ လျော့နည်းရန်သာ အကြောင်းရှိပေသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာမ ဖရက်ဒရစ်အေမိယဲလ်

\* \* \* \* \*

**Mind of a Savant**

The mind of a savant is like an electric calulator, or a tape recorder, or a camera. It captures the specific details of a picture, or the sequence of a mathematical process, and is then able to play it back with astornishing fidelity.

Bernard Rinland, director of the Iustitute of Child Behaviour Research in San Diego,U.S.A, quoted by William E. Schmidt in "New York Times (reprinted in Readers Digest, Nov 1983)

### သုတေသီပညာရှင်၏ သညာ

သုတေသီပညာရှင်၏ သညာ (မှတ်ဉာဏ်) သည် လျှပ်စစ်သင်္ချာတွက်စက်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ တိတ်ခွေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ကိရိယာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆူပေသည်။ ယင်းမှတ်ဉာဏ်သည် ရုပ်ပုံတစ်ခု၌ ပါရှိသော အသေးစိတ် အကွက်များကဲ့သို့ သော်လည်းကောင်း၊ သင်္ချာတွက်စဉ် တစ်ခု၏ အစဉ်ကွက်ကဲ့သို့သော်လည်းကောင်း၊ ဖမ်းယူ နှိပ်စားသိမ်းထားပေသည်။ ထိုကြောင့် (လိုအပ်သည်အခါ) အသေးစိတ်တို့ကို အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် တိကျစွာ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်ပေသည်။

ဘားနစ်-ရင်းမလဲန်ဒ်

\* \* \* \* \*

### Grateful Memory

Like the voice of a bird singing in the rain, let grateful memory survive in the hour of darkness.

Robert Louls Stevenson

### ကျေးဇူးတရားကို ပြန်ပြောင်းသတိရခြင်း

မိုးရွာထဲမှာ သီချင်းဆိုနေသော ငှက်သံကဲ့သို့ပင် ကျေးဇူးတရားကို သိမှတ် သတိရနေခြင်းသည် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျချိန်၌ ကျန်တင်လျက်ရှိသည်။

စာရေးဆရာကြီး ရောဘတ်-လူဝီ-စတီဗင်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Father and Sons

The sins of the father were passed on to succeeding generations. But this is only half the story. The virtues of the father can be passed along too. If he is honest and upright, and if he establishes any sort of adequate relationship with his sons, it is going to be very hard for these boys to run off the track.

Norman Vincent Peale

### အဖေနှင့် သားများ

ဖခင်၏ ဒုစရိုက်တို့ကို နောင်လာ နောင်သားတို့အား ချွေးလိက်သည်ဟူသော အဆိုသည် အကြောင်းရပ်၏ တစ်ဝက်မျှသာဖြစ်သည်။ ဖခင်၏ သုစရိုက်မှုများကိုလည်း သားများအား အမွေပေးနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ဖခင်က ရိုးသားဖြောင့်မတ်၍ သားများနှင့် အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံလျှင် သားများမှာ လမ်းမှားရောက်ဖို့ လွယ်မည်မဟုတ်ပေ။ (လမ်းမှန်မှ ချော်ထွက်သွား နေ အလွန်ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။)

အဖေရိုက်နံ့ ခရစ်ယာန်သင်းအုပ် ဆရာကြီး  
နော်မန် ဝင်းဆင့် ပီးလ်



### Liar and You

Have you ever found yourself angry when someone lied to you? Not all your anger was indignation at his lack of veracity. You were angered at his rudeness. For his lie carried with it a belief that you were a fool. The reason we hate a liar is not his immorality, but his gull in thinking we'd believe him.

Charles Curtis

### လိမ်ပြောသူနဲ့ သင်

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို လိမ်ပြောတဲ့အခါ သင်က စိတ်ဆိုးတယ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အဲဒီလူက မမှန်တာပြောလို့ချည်း မဟုတ်ဘူး။ သူက ခိုင်းလို့ သင်က စိတ်ဆိုးတယ်လို့လဲဆိုတော့ မမှန်တာပြောတာမှာ သင့်ကို အမှူးအမှိုက်လို့ ထင်တဲ့အထင် ပါနေတာကြောင့်ပဲ။ ကျုပ်တို့တစ်တွေ လိမ်ပြောသူကို မုန်းကြတာဟာ သူ့ရဲ့စာရိတ္တပျက်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ သူပြောတာ ကျုပ်တို့ယုံမှားပဲလို့ သူက ယုံကြည်တာကို ခံပြင်းလို့ပါပဲ။

ချားစ် ကားထရစ်

\* \* \* \* \*

### Small Words

As a chairman of a foundation to restore the Statue of Liberty, I've been making a lot of speeches lately. I try to keep them fairly short. And I use small but vivid words: words like 'hope', 'gus', 'faith', 'dreams' Those are words that move people and say so much about the spirit of America.

Don't get me wrong. I'm not against using big words when it's right to do so. But I have also learned that a small word can work a small miracle if it's the right word, in the right place, at the right time. It's a 'secret' that I hope never forget.

Lee A. Iacocca

Chairman of the Board, Chrysler Corporation

### စကားလုံး အသေးတွေ

(အမေရိကန်နိုင်ငံ) လွတ်လပ်မှု သရုပ်ဖော်ရုပ်တုကြီး ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအဖွဲ့ကြီး ၂၅၅၄ အဖြစ်ကျုပ်ဟာ အခုအတောအတွင်းမှာ မိန့်ခွန်းတွေအများကြီး ပြောရပါတယ်။ မိန့်ခွန်းတွေကို အတော်အသင့် တိုအောင် ကြိုးစားပြီး ပြောခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောရာမှာ 'hope', 'gus', 'faith', 'dreams' စတဲ့ သေးသေးနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းရှင်း စကားလုံးတွေ အသုံးပြုပါတယ်။ အဲဒီစကားတွေဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို အများကြီးဖော်ပြလေ့တွေရဲ့စိတ်မှာ ထိရောက်တဲ့ စကားလုံးတွေပါ။

ကျုပ်ကို အထင်မမှားကြပါနဲ့။ စကားလုံးကြီးတွေ သုံးတာကို ကန့်ကွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့နဲ့တန်တဲ့ နေရာမျိုးမှာ သုံးတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျုပ်တော့ စကားလုံး သေးသေးတွေဟာ သေးပေမယ့် ထူးခြားတဲ့သတ္တိ ပြနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ စကားကို သင့်တော်တဲ့နေရာ၊ သင့်တော်တဲ့ အချိန်မှာ သုံးရင် အများကြီးထိရောက်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ရပ်ပါပဲ။ အဲဒါဟာ နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်လို့ ကျုပ်အနေနဲ့တော့ ဘယ်တော့မှ မဟုတ်ဘူးလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ခရစ္စတော်တော်ကားကုမ္ပဏီ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌကြီး  
လီ-အေ-အဲယား ကော့ကား

\* \* \* \* \*

### Discipline: the Cup

My father taught me that only through discipline can you achieve freedom. Pour water in a cup, and you drink without the cup, the water would splash all over. The cup is discipline.

Ricaido Montalban  
(R.D = points to Ponder)

### စည်းကမ်းသည် ရေခွက်

ကျွန်တော့် ဖခင်က ကျွန်တော့်ကို ဆိုဆုံးမသည်မှာ လွတ်လပ်မှုကို စည်းကမ်းမှ အစ်ဆင့်သာ ရယူနိုင်ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခွက်ထဲသို့ ရေလောင်းထည့်ပါ။ ခွက်မပါဘဲ ရေသောက်လျှင် ရေတွေ နေရာအနှံ့ဖိတ်စင်ကုန်မည်။ စည်းကမ်းသည် ရေခွက်ပင်ဖြစ်၏ ဟူ၍ပင်။

ရစ်ကားဒိုး-မောန်တဲလ်စင်း

\* \* \* \* \*

### Before and After Love

There is the same difference in a person before and after he is in love as there is in an unlighted lamp and one that burning. The lamp was there and it was a good lamp, but now it is shedding light, and is that is the real function.

Vincent Van Gogh  
in "The Complete Letters of Vincent Van Gogh"

### မချစ်ခင်နဲ့ ချစ်ပြီးတဲ့အခါ

လူတစ်ယောက်ဟာ မချစ်ခင်နဲ့ ချစ်မိပြီဆိုတဲ့အခါ အခြေအနေချင်း မတူဘူး။ မီးပထွန်းနေသေးတဲ့ မီးအိမ်နဲ့ မီးလင်းနေတဲ့ မီးအိမ်လိုပါပဲ။ မီးအိမ်ကတော့ အစကတည်းက ခိုပြီးသား

ပါ။ ကောင်းလည်းကောင်းတဲ့ မီးအိမ်ပါ။ ဒါပေမယ့် မီးညှို့ပြီးတော့ အဲဒီမီးအိမ်ဟာ အသက်  
ရောင် ဖြာနေတယ်။ မီးအိမ်ရဲ့ တကယ့်လုပ်ငန်းကတော့ မီးရောင် လင်းပေးဖို့ပါပဲ။  
ဒီချို့လူမျိုး ပန်းချီဆရာကြီး ဝန်း

\* \* \* \* \*

### Talent and Genius

To do what others cannot do is talent. To do what talent cannot do is genius.

Will Henry  
in "Chicago Tribune"

### တော်တာနဲ့ ထူးချွန်တာ

သူတစ်ပါး လူအများ မလုပ်နိုင်တာ လုပ်နိုင်ရင် တော်တယ်ဆိုရပေမယ်။ တော်တဲ့သူ  
မလုပ်နိုင်တာကို လုပ်နိုင်ရင် ထူးချွန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လတ်ခါ

\* \* \* \* \*

### Uneasy Equilibrium

There is a special moment as the waves foam in, It occurs just at the instant one wave has spent itself on the sand but suspended has not yet begun to be pulled back out to sea. For less than a second the waters stop churning and through their clearness, I can see the ground beneath, see the rocks, the shell, the sand.

Sometimes I think that's how much of a glimpse we are ever given of what is really going on in this life. We get a small slip of time as the forces that buffet us reach an occasional uneasy equilibrium. Then they retreat and the next wave smashes in and we lose that special momentary clarity.

But while the clarity is there, while the action is suspended, calm, we should gather it in and store it deep within us so that when the next wave hits-inevitably it will we can kept our balance.

Bill Tammes

### မအီမသာ တည်ငြိမ်ခြင်း

ပင်လယ်လှိုင်းများ အမြှုပ်ထ၍ ကမ်းခြေသို့ ဝင်လာသည့်အခါတွင် ထူးခြားသော ခဏ  
တာအချိန် တစ်ချိန်ရှိသည်။ ထိုအချိန်သည် လှိုင်းလုံးတစ်လုံး ကမ်းကိုရိုက်ပြီး အပိုန်ကုန်၍  
သဲပေါ်တွင် ခဏတာမျှအပိုန်ဖြတ်လျက် ငြိမ်သွားချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်အခါသည် အပိုန်ကုန်

သော လှိုင်းလုံးများကို ပင်လယ်ထဲသို့ ဆွဲယူစ မပြုသေးခင်ကလေးပင် ဖြစ်သည်။ တစ် ကျွန်ထက် ပင်နည်းသော အချိန်ကလေးတွင် ရေသည် ဝဲလှည့်ခြင်း ရပ်လျက်ရှိ၏။ ရေကြည်နေသော ကြောင့် ရေအောက်ရှိ မြေပြင်၊ ကျောက်တုံးများ၊ ခရုခွံ၊ သဲစိုင်းများကို ကောင်းစွာ မြင်နိုင်ပေသည်။

တစ်ခါတရံ ကျွန်ုပ်ထင်မိပါသည်။ ဤလူ့ဘဝ၌ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသေး အဖြစ်ကို သို့မျှသာ ခဏမြင်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့အား အဖက်ဖက်မှ ရိုက်ခိုက်သော အင် အားစုတို့သည် (လှိုင်းလုံးခဏတာ ငြိမ်သက်သွားသည့်နည်းတွဲ) အခါအားလျော်စွာ မအီမသာ တည်ငြိမ်ခြင်းဖြစ်သည့် အချိန်ကာလ အမြင်ကလေး ဖြစ်ပေါ်စရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုတို့တောင်း သော ခဏတာသာရှိသော မအီမသာ တည်ငြိမ်ခြင်းကလေး ရလိုက်ကြသည်။ ထိုအခိုက် ကလေးမှ လွန်သော် ရိုက်ခတ်သော အင်အားစုတို့သည် တစ်ပတ်ဆုတ်ခွာ၍ (လောကခံ)လှိုင်းလုံး သစ် တစ်အားတိုး၍ ရိုက်ခတ် ဝင်လာလေရာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထူးခြားသော ခဏတာရလိုက်သော ကြည်လင်ခြင်းကလေးဆုံးရှုံးပြန်ချေသည်။

သို့ရာတွင် ကြည်လင်ခြင်းကလေးရှိခိုက်၊ လှုပ်ရှားမှု ရပ်တန့်ခိုက်၊ ငြိမ်သက်မှုရခိုက် အချိန်ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့က စုဆောင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းသဏ္ဍာန်ထဲတွင် သိမ်းဆည်း သိမ်းထားသင့်ပေသည်။ သို့မှသာ နောက်ထပ် ရိုက်ခတ်မည့် (လောကခံ)လှိုင်းလုံး ရိုက်ခတ်မှာ မလွဲစကန် ဖြစ်သည့် အလျောက် ရိုက်ခတ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ တည်ငြိမ်မှု ကို မပျက်ပြားစေဘဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဘစ်လ်-တဲစ်ဗျူစ်



### Clear Thinking

Mkae a habit of writing down your thoughts and ideas to clarify them.

Build a good vocabulary and make sure of the precises meaning of words before you use them.

Tackle problem by splitting them and dealing with the most improtant parts first.

When faced with major decisions, make sure that you consider all the available facts. Remember that it is particularly easy to overlook facts which are against your own opinions, beliefs or wishes.

Keep an open mind ready to modify your views if fresh facts come to your notice.

Be careful to distinguish between fact and opinion in what you read and hear.

Do your important thinking when calm and not disturbed emotionally.

Beware of jumping to conclusion too quickly. Always search for alternative explanations of facts.

Test your Ideas and theories by experiment whenever you can.

Test slogans and catchwords with caution. Use slang sparingly.

From "Psychologist" (January 1950)

### ကြည်လင်သောတွေးခေါ်မှု

သင်၏ အတွေးများကို ကြည်လင်စေရန် ကိစ္စအတွက် စာဖြင့်ရေးချသည့်အကူ လုပ်ထားပါ။

ဝေါဟာရများကို အသုံးပြုမှု မပြုသေးမီ ထိုဝေါဟာရများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်တို့ကို တိကျ သေချာစေရန် သင့်မှာ ကိုယ်ပိုင်သိသော ဝေါဟာရစုတစ်စု ကောင်းစွာ ဆည်းပူး တည်ဆောက်ပါ။

ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ပြဿနာတို့ကို စိတ်ဖြာပြီးလျှင် အရေးမသား အစိတ်အပိုင်းများကို ဦးစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။

ကြီးမားသော ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်သည့်အခါ ရရှိနိုင်သမျှအကြောင်းအချက်များ အားလုံးကို စဉ်းစားဖို့ သေချာစွာ စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်များ၊ ယုံကြည်ချက် များနှင့် လိုလားချက်များတို့နှင့် ဆန့်ကျင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို အာရုံမပြု အမှု မထားဘဲ ကျော်လွှားမှတ်ယူဖို့ အထူးလွယ်ကူသည့် ဟူသောအချက်ကို သတိပြုပါ။

အကြောင်းအချက်သစ်များ သင်မြင်တွေ့လာခဲ့လျှင် သင်၏အမြင်များကို ပြုပြင်ဆင် ချဖို့ အသင့်ရှိစေရန် သင်၏ စိတ်အနေအထား ပွင့်လင်းစွာထားပါ။

သင်ဖတ်သမျှ ကြားသမျှတို့တွင် ခိုင်လုံသော အကြောင်းအချက်နှင့် ထင်မြင်ချက်တို့ကို ခွဲခြားမှတ်သားဖို့ သတိပြုပါ။

သင်၏ အရေးပါသော အတွေးအခေါ်ကို စိတ်မလှုပ်ရှား အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ငြိမ်သက်သောအခါတွင် တွေးခေါ်မှုပြုပါ။

သိပ်မြန်မြန် ဆုံးဖြတ်ချက် အလျင်စလိုချမှတ်မှုကို သတိပြုပါ။ အကြောင်းအချက်တို့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းချက်များမှာ ရှိနိုင်သည့် အခြားရှင်းလင်းချက်များကို ရှာကြည့်၍ အမြဲတမ်းပြုပါ။

သင်၏ တွေးလုံးများ သဘောတရားထားရှိမှုများကို တတ်နိုင်သည့်အခါ တတ်နိုင်သမျှ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုဖြင့် စမ်းသပ်ပါ။

ကြွေးကြော်သံများ၊ ဆောင်ပုဒ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သတိထား၍ စမ်းသပ်ကြည့်၍ ဖန်းစကားကို ချွေတာသုံးစွဲပါ။

"စိတ်ပညာ" ဓမ္မစင်း (၁၉၅၀ ခု၊ ဇန်နဝါရီလ)

\* \* \* \* \*

### Suiting Each Other

Sometimes I wonder if man and women really suit each other. Perhaps they should live next door and just visit now and then.

Katherine Hapburn

### တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လိုက်ဖက်ခြင်း

ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမတွေဟာ (လင်မယားအဖြစ် အတူနေကြရာမှာ) တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လိုက်ဖက်ကြရဲ့လား။ သူတို့ဟာ ဟိုဘက်ခန်း၊ ဒီဘက်ခန်းမှာနေပြီး မကြာမကြာ တစ်ယောက်ဆီကို တစ်ယောက်သွားလာညှိကြတာပဲ သင့်မှာပဲလို့ ကျွန်မ တစ်ခါတစ်ရံ တွေးမိပါတယ်။

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး ကက်သရင်း ဟက်ပ်ဘန်း

\* \* \* \* \*

### Choice

We who have live in concentration camps can remember the men who walked through the huts comforting others, giving away their pieces of bread. They may have been few in number, but they offer sufficient proof that everything can be taken from man but one thing: the last of human freedom to chose one's altitude in any set of cilcum stances- to choose one's own way.

Viktor Franke  
in "Man's Search for Meaning"  
(published by Beacon Press)

### ရွေးချယ်ခြင်း

ချွေးတပ်စခန်းမှာ နေခဲ့ဖူးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ စခန်းမှာရှိတဲ့ တဲတွေကို လျှောက်သွားပြီး တခြားသုံးပန်းတွေကို နှစ်သိမ့်မှုပေးရင်း သူတို့မှာရှိတဲ့ ပေါင်မုန့်အဖဲ့အစကလေးကို ကျွေးတဲ့လူတွေကို မှတ်မိနေကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းပါးလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ လူသားတွေဆီက ရှိသမျှအားလုံးကို ယူသွားနိုင်ပါတယ်။ အားလုံး ယူသွားနိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် တစ်ခုတော့ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ လူသားဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့သဘောထား ဘယ်လိုထားမယ်ဆိုတဲ့ လွတ်လပ်မှုပါပဲ။ အဲဒါဟာ လူသားတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးကျန်ခဲ့တဲ့ လွတ်လပ်မှုပါပဲ။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုရှိကြောင်း အဲဒီလူတွေ ကပြတဲ့ သာဓကဟာ လုံလောက်တဲ့ သာဓက ဖြစ်ပါတယ်။

ဗရစ်စ်တား ဗရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Doing Favours

The pleasure we derive from doing favours is partly in the feeling it gives us that we are not altogether worthless.

Eric Hoffer

### အကျိုးဆောင်ခြင်း

သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခြင်းမှရသော စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ လုံးလုံးလျားလျား တန်ဖိုးမရှိ မဟုတ်ဟူသော စိတ်စေတသိတ်မှ ရရှိပေမည်။

အဲရစ် ဟော့ဇာ

\* \* \* \* \*

### Envy

Most of us don't resent the rich, we aspire to be like them. We look at ourselves and our families and wonder how we'd act if we had the advantages money can bring. The fact that most of us think we'd handle money better than the people who have it only adds to the fun.

Robert Subel

quoted in "Wall Street Journal"

### အားကျခြင်း

အများအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ငွေကြေးချမ်းသာသူတွေကို မုန်းကြပါဘူး။ သူတို့လို ဖြစ်ချင်ကြတာပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကို ကြည့်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိသားစုတို့ကို ကြည့်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ တကယ်လို့များ ငွေကြေးတွေရှိလို့ ငွေကြေးကပေးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲလို့ တွေးကြတယ်။ တကယ်တော့ ငွေကြေးသာရှိရင် အခု ငွေကြေးချမ်းသာသူတွေထက် ပိုပြီး ငွေကြေးကို ကောင်းကောင်း သုံးနိုင်မှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးဟာ ပျော်စရာကြီး ဖြစ်တော့တာပေါ့။

ရောဘတ် ဆိုးဗဲလ်

(Wall street Journal သတင်းစာမှ ကောက်နုတ်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Eating More

In general, mankind since the improvement of cookery, eats twice as much as nature requires.

Benjamin Franklin

### ပိုစားခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် လူသားတို့သည် အချက်အပြုတ် လုပ်ငန်းတိုးတက်ကောင်းမွန်လာ ကတည်းက သဘာဝက လိုသော အာဟာရထက် နှစ်ဆ ပိုစားလေသည်။

အမေရိကန် ပညာရှင်ကြီး  
ဘင်ဂျမင် ဖရင့်ကလင်

### Two Sentiments

When I approach a child, he inspires in me two sentiments: tenderness for what he is, and respect for what he may become.

Louis Pasteur

### အာရုံနှစ်မျိုး

ကျွန်ုပ် ကလေးတစ်ယောက်အနီးသို့ ရောက်သောအခါ အာရုံနှစ်ခု ဖော်လာပါသည်။ ကလေး၏ ပစ္စက္ခာအခြေအနေ နုနယ်ခြင်းအတွက် ယုယလိုခြင်းနှင့် နောင်ကာလတွင် ထိုကလေး မည်သို့သော ဘဝအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဟူသော တွေးထင်မှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး လူးပီး ပက်စ်ချား

\* \* \* \* \*

### Dictionary

A dictionary begins to go out of date as soon as it is published.

From the introduction to '9000 words' (addenda to Intruational Webster dictionary)

### အဘိဓာန်

အဘိဓာန်တစ်အုပ်သည် ထုတ်ဝေပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စ၍ ခေတ်နောက်ကျသွားလေတော့သည်။

ဝက်စ်တော့ အဘိဓာန်  
နောက်ဆက်တွဲ စာအုပ်ပါသည် နိဒါန်းမှ။

\* \* \* \* \*

### Independence of Solitude

It is easy in the world to live after the world's opinion; it is easy in solitude to live after our own; but the great man is he who in the midst of the crowd keeps with perfect sweetness the independence of solitude.

Raiph Waldo Emerson

### ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း၏ လွတ်လပ်မှု

လူအများ၏ သဘောထားနှင့် ကိုက်ညီစွာ နေထိုင်ခြင်းသည် လွယ်ကူ၏။ မိမိသဘောထားအတိုင်း တစ်ကိုယ်တည်း ဆိတ်ငြိမ်စွာနေခြင်းသည်လည်း လွယ်ကူ၏။ ကြီးမြင့်သော



ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်မှာ လူတောထဲတွင် တစ်ကိုယ်တည်းနေ၍ ရရှိသော ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း၏ ခံစားမှု ဖွယ် အရသာရှိသော လွတ်လပ်မှုကို ထားရှိနိုင်သူဖြစ်သည်။

အမေရိကန် အက်ဆေးဆရာကြီး  
ရုပ်စ် ဝေါလ်ဒ်း အီဟာဆဲ

\* \* \* \* \*

### What Make a Good Walk

First and foremost a good walk should be a pleasant sensory experience. There should be rich colors to delight the eye and interesting architecture-man-made or natural-along the way to study. The more sense works with' your feet, the more satisfying your walk will be. Birds chirping, water babbling, wind rustling the leaves and people happily talking are the symphonic sounds of a good walk. Spring flowers, fresh-brewed coffee, smoke from a wood stove are all pleasant olfactory surprises on the way.

A good walk can be found in cities and towns, as well as in rural or wilderness areas. Plan your route so that a series of intermittent, rewarding destinations will draw you on.

A good walk lasts more than twenty minutes because that's the minimum time it takes to get the body relaxed and in a walking mood. It is done at a good pace, but that isn't to say you cannot look around to pick up things or even, in the course of a long walk; sit for a while and have a chat.

Most of all on a good, brisk walk you feel alive and relaxed.

Garry Yanker and Carol Tarkenton  
"America's Greatest Walks"

### ကောင်းကောင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း အကြောင်းရပ်

ပထမဦးစွာ လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်လိုက်ရတယ်ဆိုတာ သာယာတဲ့ အာရုံခံစားမှု အတွေ့အကြုံ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ မျက်စိပသာဒဖြစ်စေဖို့ အရောင်တွေ ခွန်းခွန်းရိုနေသင့်တယ်။ လူလုပ်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အဆောက်အအုံတွေလည်း ရှိသင့်တယ်။ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဒါတွေဟာ လမ်းလျှောက်သူက သေသေချာချာ လေ့လာဖို့ ရှိသင့်ပါတယ်။ ခြေထောက်မှာ အာရုံတွေ ပွင့်နေလေလေ သင်္ဘောလမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ပိုပြီး စိတ်ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ်လေလေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ငှက်တွေနဲ့ အသံတွေ။ ရေရဲ့တဟဲ့ဟဲ့အသံ။ သစ်ရွက်တွေကြားကို လေတိုးသံ။ လူတွေ ပျော်ပျော်မိမိ စကားပြောသံတွေ အဲဒါတွေဟာ လမ်းလျှောက်လို့ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရတဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ ဂီတသံစဉ်တွေပဲ။ နွေဦးပန်းတွေ၊ လတ်ဆက်တဲ့ ကော်ဖီပူပူရဲ့အနံ့၊ ထမင်းနံ့၊ မီးခိုးနံ့။ အဲဒါတွေဟာ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ အံ့အားသင့်စရာ အနံ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်လိုက်ရတဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မြို့ထဲရွာထဲမှာလေ တောပိုင်းဒေသများမှာရော ရနိုင်ပါတယ်။ သွားမယ့်လမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ ထမင်း

သတ်တွေမှာ ကျေနပ်မှုရစရာတွေ၊ ရနိုင်တဲ့စခန်းတွေ အစဉ်လိုက်ပါဖို့ သင့်ပါတယ်။ အဲဒီ  
ခန်းတွေမှာ သင့်ကို ဆက်လက်လျှောက်ချင်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ မက်လုံးကလေးတွေ  
သင့်ပါတယ်။

ကောင်းကောင်းလမ်းလျှောက်ရင် မိနစ် ၂၀ ထက်ပိုရပေမယ့် အဲဒီအချိန်ဟာ ကိုယ်  
ဘာမှ အကြောတွေပြေပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာဖို့ လိုအပ်တဲ့ အနည်းဆုံး  
အချိန်ကာလပါပဲ။ လမ်းသွက်သွက် လျှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းမှာ ဟိုဘက်  
ညီဘက် လှည့်ကြည့်ပြီး ကောက်ယူချင်တာကလေးတွေ ကောက်မယူရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။  
ထင်ရှည်ရှည်လျှောက်တဲ့အခါမှာဆိုရင် ခဏတစ်ဖြုတ် ထိုင်ပြီး စကားစပြည် ပြောတာမျိုး  
ဆုပ်ရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။

အချုပ်သဘောကတော့ လမ်းကောင်းကောင်း သွက်သွက်လျှောက်တာဟာ သင့်မှာ  
သူတိုက်လက်ပြီး အကြောအခြင်တွေ ပြေစေပါတယ်။

ဂေရီးယားကားနှင့် ကံရိုတာလို

\* \* \* \* \*

### Fear

Nothing is so rash as fear.

Edmund Burke

### ကြောက်စိတ်

ကြောက်စိတ်လောက် ဒရောသောပါးနိုင်တာ ဘာမျှမရှိဘူး။

အက်ဒ်မန်း-ဘတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Great Things

To accomplish great things one must be with men, not above  
them.

Montesquieu (1689-1755)

### ကြီးမြင့်သောအရာများ

ကြီးမြင့်သော အရာများကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေရန် လူအများနှင့် အတူလုပ်ရမည်။  
လူတွေအပေါ်မှနေ၍ မလုပ်ရပေ။

မွန်တက်ကျူး

\* \* \* \* \*

### Courage

Courage consists not in hazarding without fear, but in being resolutely minded in a just cause.

From "Proverbs for Daily Living"

### သတ္တိ

သတ္တိ၌ မကြောက်မရွံ့ အရဲစွန့်ခြင်း ပါရှိသည်မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်သောအကြောင်း ကိစ္စ၌ မဆုတ်မနစ် အာရုံပြု၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း၌ ရှိပေသည်။

စကားပုံတမ်း

\* \* \* \* \*

### False Friend and Shadow

A false friend and a shadow attend only when the sun shines.  
Benjamin Franklin

### ပိတ်ဆွေတုနှင့် အပိုင်

ပိတ်ဆွေတုနှင့် အပိုင်တို့သည် နေသာခိုက်မှာသာ ရှိကြသည်။  
အမေရိကန်ပညာရှိကြီး ဖရင် ကလင်

\* \* \* \* \*

### Opinion

The feeble tremble opinion, the foolish defy it, the wise judge it, the skilful direct it.

Madame Roland

### ထင်မြင်ချက်

ဉာဏ်အားနည်းသူတို့က ထင်မြင်ချက်ကြောင့် တုန်လှုပ်ကြသည်။ မိုက်မဲသူတို့က အာခံကြသည်။ ပညာရှိတို့က ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ကြသည်။ ကျွမ်းကျင်သူတို့က ထင်မြင်ချက်ကို ရှေ့ဆောင်လမ်းညွှန်ကြသည်။

မဒမ်-ရိုလဲန့်

\* \* \* \* \*

### Socrates and Knowledge

A young man came to Socrates to say "I want knowledge" Socrates asked. "How badly do you want?" 'I must,' the young man said.

And Socrates took him to the beach and waded out up to their necks, and pushed the other under the water in a ferocious struggle. When surfaced, he asked: "What did you want the most?" "Air, I wanted air!" said the youth. "When you want knowledge like you wanted air under water, then you will get it".

Nixon Civile Handy

### ဆောကရက်တီးနှင့် အသိပညာ

လူငယ်တစ်ယောက် ဂရိဒဿနိကဆရာကြီး "ဆောကရက်တီး" ထံလာ၍ "ကျွန်တော် အသိပညာလိုချင်ပါတယ်" ဟုဆို၏ ဆောကရက်တီးက "မင်းဘယ်လောက် ဆန္ဒပြင်းတာလဲ" ဟု မေးလိုက်သည်။ "ကျွန်တော် အသိပညာရအောင် ယူရမယ်" ဟု လူငယ်က ဆိုသည်။

ဆောကရက်တီးက သူ့ကို ရေဆိပ်သို့ခေါ်သွားပြီးလျှင် သူနှင့်အတူလူငယ်ကို ရေထဲသို့ ထည့်ပင်းအထိနက်သော နေရာအရောက် ခေါ်သွားပြီး ဆောကရက်တီးက ရုန်းကန်နေသော လူငယ်ကို အတင်းရေအောက်ထဲသို့တွန်းလိုက်သည်။ လူငယ်က ဦးခေါင်းဖော်လာသောအခါ သူက လူငယ်ကို မေးသည်။ "မင်း ရေမွှန်းနေတုန်းက ဘာကို အလိုချင်ဆုံးလဲ"

"လေ- လေကို အလိုချင်ဆုံးပါ" ဟု လူငယ်က ပြောသည်။

ဆောကရက်တီးက "မင်းဟာ ရေမွှန်းနေတုန်းမှာ လေရှုဖို့ လေကို အပြင်းအထန် ဆောင့်တနေသလို အသိပညာကို လိုချင်ရင်တော့ မင်းအသိပညာရလိမ့်မယ်" ဟု ဆိုလေသည်။

နစ်ဆုံဆီဇမ်လ်ဟန်ဒီး



### Knowledge is Basic

Knowledge is basic. It is knowledge which enables us to understand the world and ourselves, and to exercise some control or guidance. It sets us in a fruitful and significant relation with the enduring processes of the universe. And by revealing the possibilities of fulfilment that are still open, it provides an overriding incentive.

We, mankind, contain the possibilities of the earth's immense future and, can realise more and more of them on condition that we increase our knowledge and our love.

Sir Julian Hukley  
introducing "The phenomenon of man"  
by Pierre Teilhard de Chardin.

### အသိပညာသည် အခြေခံဖြစ်၏

အသိပညာသည် အခြေခံဖြစ်၏ အသိပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကမ္ဘာအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်းတို့ကို သိစေသည်။ ထိန်းချုပ်မှုဖြစ်စေ၊ လမ်းညွှန်မှုဖြစ်စေကို ကျင့်သုံးစေသည်။ အသိပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား စကြဝဠာ၏ အမြဲမပြတ်ဖြစ်စဉ်တို့နှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒပြည့်ဝမှုအတွက် အလားအလာများသည် ရှိလျက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြကာ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြင်းပြသော တွန်းအားကို ပေးပေးသည်။

လူသားများဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၌ ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ကြီးမားသော အနာဂတ် အခြေအနေများအတွက် အလားအလာများ ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အသိပညာ (ဗဟုသုတ) နှင့် မေတ္တာတရား တိုးပွားစေကြပါမူ ထိုအလားအလာတို့ကို ပို၍ ပို၍ အကောင်အထည် ဖော်စေနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ဆာ-ဂျူလိယ-ဟတ်ဇလီ

\* \* \* \* \*

### Everything is Part of Every Other Thing

You hold a block of metal in your hands. And it's solid. Yet within the metal there are molecules or atoms, all moving by the laws of their own. Press a block of pure gold against a block of silver. When you separate them they seem unchanged. But a good physical chemist contact, invisible flecks of gold have been in wandering across the barrier of the structure and buried themselves in the silver. And atoms of silver, somehow, in the structure of gold.

I think that when people are pressed close they behave in the same way. Part of you enters them, part of them enters you. Long after you forget the names and faces, they are still a part of you. Sometimes, it is frightening to think that every person you have ever hated, or feared, or run away from is part of you. But so is every person you have ever learnt from, every friend you ever knew.

Theodore White  
in "The Mountain Road"  
(published by Pan Books)

### အရာရာတိုင်းသည် အခြားအရာများ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်

သင့်လက်ထဲမှာ သတ္တုတုံးတစ်တုံး ဆုပ်ကိုင်ထားစမ်းပါ။ သတ္တုတုံးဟာ မာပြီးကုန်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သတ္တုထဲမှာ မီလီကျူးတွေ အက်တွန် အက်ဗျူဇာတ် အစိတ်အပိုင်းကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ နိယာမတရား အလိုက်အားလုံးရွေ့လျားနေကြတယ်။ ရွေ့စဉ်တုံးတစ်တုံးကို ငွေတုံးတစ်တုံးနဲ့ မိလိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီနှစ်တုံးကို ပြန်ခွာပြီးကြည့်လိုက်ရင် ဘာမျှမပြောင်းဘဲဘဲ နဂိုအတိုင်းရှိနေပုံရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရူပဗေဒပညာ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဓာတုဗေဒ ပညာသည်

တစ်ဦးက အဲဒီသတ္တုနှစ်တုံးဟာ တစ်တုံးနဲ့တစ်တုံး တွေထိကြတဲ့အခါမှာ သာမန် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘဲ ရွှေမှုန်ကလေးတွေဟာ ငွေတုံးအပိုင်အခဲကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ငွေတုံးထဲမှာ လျှောက် ဝင်နစ်မြုပ်နေပြီးသား ဖြစ်နေတာကို သင့်အားပြသပါလိမ့်မည်။ ရွှေမှုန်ကလေးများလိုပဲ ငွေမှုန် ကလေးများကလည်း ရွှေတုံးထဲဝင်ပြီး မြုပ်နေတာကိုလည်း ပြမှာပါ။

အလားတူပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နီးနီးစပ်စပ် ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိရင် သတ္တုတုံးတွေလိုပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင်ရဲ့အစိတ်ပိုင်း တချို့ သူတို့ထဲဝင်သွားပြီး သူတို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတချို့လည်း သင့်ထဲဝင်သွားမယ်လို့ ကျုပ်ထင်ပါတယ်။ သင်က လူတွေရဲ့ နာမည်တွေ မျက်နှာတွေကို မမှတ်မိတော့ မေ့နေတာကြားပြီဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အစိတ် အပိုင်းတွေဟာ သင့်အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ရှိနေဦးမှာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ တွေးကြည့်ရမှာ လန့်စရာပါ။ သင်အရင်က မုန်းခဲ့သူတွေ၊ ကြောက်ရတဲ့သူတွေ၊ သူတို့ဆီက ထွက်ပြေးခဲ့တဲ့ သူတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သင့်အစိတ်အပိုင်းတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုတဲ့ အတွေးဟာ တွေးမိ တိုင်း လန့်စရာပေပေါ့။ မုန်းသူတွေ ကြောက်ရမယ့် သူတွေ မတွေ့ချင်လို့ ရှောင်ခဲ့တဲ့ လူတွေ ဧည့် မဟုတ်ပါ။ သင့်ကို သင်ကြားဆုံးမခဲ့သူတွေ၊ သင်ချစ်ခင်ခဲ့သူတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တွေဟာလည်း သင့်အစိတ်အပိုင်းတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး သီအိုဒိုးဒိုး-ဂွိုက်၏  
“The Mountain Road”

“တောင်ပေါ်လမ်း” စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်သည်



### The Best Things Cannot Be Hurried

Possibly we read too much and think a little. We want to cram our minds with information and we become like rubbish-littered attics-much disappears in the clutter. We might better be like a good art gallery which clears away the clutter of mediocrity and saves only the every best, so that it can be contemplated at length and properly appreciated. Selection and study of the best demands discretion and even more important, I suspect, patience - an unhurried attitude of the mind.

Nature furnishes abundant hints that our mad pace is unnatural. When one leaves the world of crowded places and schedules and walks among the slow-growing trees and the silent hills that seem always to stand at ease, one absorbs a little of nature's tranquility and calmness. The sun will take its good time in rising and setting You cannot hurry it. The ice on the lake will melt when the air temperature is right. Migrating birds will arrive and depart when they are ready.

Even inventions over which man exercises total control, seem to come in their own good time-when the time is ripe and the culture is ready for them.

There is a real peril in the misapplication of patience: we may become inactive waiters on events, rather than eventual people who

help to bring the best to pass. Patience is not passiveness, waiting for everything to be done for us. It is rather the principle of beginning and taking one's time in getting things done.

**"The best things cannot be hurried."**

by Harold Kahn

(Reader's Digest, January 1957)

### အကောင်းဆုံးအရာတို့ကို မြန်မြန်လုပ်၍ မရနိုင်

ဖြစ်တတ်သည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အများကြီးဖတ်ပြီး အနည်းငယ်မျှသာ တွေးခေါ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် သိမှတ်စရာတွေ ဖြစ်ထည့်ချင်ကြသည်။ အမှိုက်သန့်စင် တွေ ပွနေသော အိမ်အထပ်ခိုးနှင့် တူနေသည်။ စုပြုံထည့်ထားသဖြင့် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများစွာတို့သည် ပျောက်နေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပန်းချီပြခန်းလိုဖြစ်နေလျှင် ပို၍ကောင်းလိမ့်မည်။ ပန်းချီပြခန်းမှာမူ စုပြုံနေသော တော်စွလျော်စွ ပန်းချီကားများကို ဖယ်ထုတ်ပြီးလျှင် အကောင်းဆုံးတို့ကိုသာ သိမ်းဆည်းထားသည်။ သို့မှသာလျှင် ပန်းချီကားကောင်းများ ဝေချရာစွာ လေ့လာကာ တန်ဖိုးကို ထိုက်တန်သလို ဆုံးဖြတ်၍ နှစ်သက်နိုင်ပေမည်။ ငွေချွန်၍ လေ့လာမှု၌ ခွဲခြားဝေဖန်မှု အထူးလိုအပ်၏။ ထို့အပြင် ပို၍အရေးပါသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်သည်မှာ စိတ်ရှည်မှုပင် ဖြစ်သည်။ အလောတကြီးမလုပ်သော စိတ်နေသဘောထားဆိုလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးရူးသွေးတန်း အလောတကြီးပြုမှုသည် သဘာဝကျဖြစ်သည်ဟု ညွှန်းဆိုချက်များစွာကို သဘာဝက ပေးပေးသည်။ တစ်ဦးသောသူသည် လူတွေပြည်ကျင်နေသော နေရာများနှင့် အလုပ်တွေ ပွနေခြင်းကို ထားခဲ့ပြီးလျှင် တဖြည်းဖြည်းရင့်သန်လျက်ရှိသော သစ်ပင်များနှင့် အမြဲပင် သက်သောင့်သက်သာ ရပ်တည်နေသော ဆိတ်ငြိမ်သည့် တောင်တန်းကြီးများကြားတွင် လျှောက်သွားသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သဘာဝ၏ တည်ငြိမ်ခြင်း၏ ဆင်အားအနည်းငယ်နှင့် ငြိမ်သက်မှုတို့ကို ခံယူပေသည်။ "နေ"သည် အချိန်ကောင်းစွာဖြည့်ထွက်သည်။ ဝင်သည်။ သင်က နေကို မြန်မြန်ထွက် မြန်မြန်ဝင်စေရန် မပြုနိုင်ပေ။ ရောက်ထဲရှိ ရေခဲသည် လေအပူချိန် သင့်သည်အခါမှသာ ပျော်ပေလိမ့်မည်။ ရာသီအလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေတတ်သောငှက်တို့သည် အချိန်တန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှသာ ပျော်ပေလိမ့်မည်။ ရာသီအလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေတတ်သော ငှက်တို့သည် အချိန်တန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှသာ ရောက်ကြသည်။ ထွက်ခွာကြသည်။

လူက အလုံးစုံ ထိန်းချုပ်ထားသော တီထွင်မှုတို့ပင်လျှင် အချိန်တန်ခါမှ ရောက်လာနိုင်ရိသည်။ အချိန်ကုန်၍ ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံတို့က ထိုတီထွင်မှုတို့ကို လက်ခံရန် အသင့်ဖြစ်သည့် အခါမှသာ လာကြပေသည်။

သည်းခံစိတ်ရှည်မှုကို အလွဲသုံးမှု၌ တကယ်အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖြစ်ပျက်တို့ ရောက်လာမည်ကို မည်သို့မျှ မပြုမလုပ်စောင့်မျှော်နေသူများ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ဖြစ်ရမည်မှာ အကောင်းဆုံး အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်သော သူများဖြစ်သင့်ပေသည်။ သည်းခံစိတ်ရှည်မှုသည် မည်သို့မျှ မလုပ်သင့်ပေ။ မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရာရာကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ စောင့်နေသည့်

အနေဖြင့် မလှုပ်မရှားဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ သည်းခံစိတ်ရှည်မှုသည် တကယ်တော့ လုပ်ငန်းအစ  
အသာတရားဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကိစ္စအရပ်ရပ်ကို အချိန်တန်လျှင် ဖြစ်လာဖို့ လုပ်ဆောင်  
အချိန်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဟဲရီးလ်ဒ်-ဇန်းနဲ

\* \* \* \* \*

### Tiny Ripples of Hope

Each time a person stands up for an ideal, or acts to improve the lot of others, he sends for a tiny ripple of hope, and crossing each other from a million of different centers of energy and daring, those ripples build a current that can sweep down the mightiest walls of opposition and resistance.

Robert F. Kennedy.

### မျှော်လင့်ချက် ရေလှိုင်းငယ်များ

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မွန်မြတ်သော ဦးတည်ချက်တစ်ခုအတွက် ရပ်တည်သည်ဖြစ်စေ၊ အများ၏ အခြေအနေကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ရန် ကြိုးပမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် သေးငယ်သော မျှော်လင့်ချက်လှိုင်းတစ်ခုကို ခေါ်ယူကာ အလားတူ လှိုင်းငယ်များအင်အားနှင့် ခွဲစွမ်းသတ္တိတို့၏ ဌာနများကို ဖြစ်ကျော်၍ လှိုင်းငယ်တို့ကို စုကာ အင်အားအကြီးဆုံးအတိုက်အခံ နံကြီးများကို တိုက်ချပစ်နိုင်သော ရေအလှည့်ကြီးဖြစ်စေရန် တည်ဆောက်ပေးသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင် ရောဘတ် ကနေဒီ

\* \* \* \* \*

### Simple Life, Simple Acts

Life is made simple by simple acts, I remember once going to a friend and telling him that I was concerned about other friends who came to me to borrow money. I was in a turmoil between my principles about lending money and wanting to help my friends. His answers was simple: "Never lend anything to anyone you wouldn't want to give him in the first place." That settled it for me.

True giving is free from any obligation that makes giving a loan. Gifts becomes debts when not given freely. And shouldn't our true gifts be given freely, and presented to another in the same way? Then charity will be free of finances, love unburdened with personal claims, and giving and receiving, all that we will ever require, will be ours for the asking.

Roy H. Barnacle  
in The Christian Science Monitor



### ရိုးရိုးဘဝ ရိုးရိုးပြုမူချက်

ဘဝကို ရိုးသားလွယ်ကူအောင် ရိုးရိုးပြုမူချက်တွေက လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။ ကျွန်တော် မှတ်မိပါသေးတယ်။ တစ်ခါက မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဆီကို သွားပြီး တခြားမိတ်ဆွေ ကျွန်တော်ဆီ လာလာငွေချေးကြလို့ ကျွန်တော်မှာ သူတို့အတွက် ရိုးရိုးမိတ်ဆွေအဖြစ် ပြောပြတယ်။ သူတို့ငွေလာချေးတဲ့အခါ ကျွန်တော်မှာ ငွေချေးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် မှုတွေနဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ကူညီချင်တဲ့ဆန္ဒတို့ ပဋိပက္ခဖြစ်လို့ ကျွန်တော်စိတ် အကြီးအကူမ လှုပ်ရှားရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောတော့ မိတ်ဆွေရဲ့အဖြေကတော့ လွယ်ပါတယ်။ “ခင်ဗျား ခင်ဗျားရဲ့ပစ္စည်းကို ပေးပစ်လိုက်၊ စိတ်ဆန္ဒအစကတည်းက မရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှ မချေးနဲ့” လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ စကားဟာ ကျွန်တော်အဖို့ ရှင်းသွားပါပြီ။

စေတနာနဲ့ ပေးကမ်းတဲ့ အစစ်အမှန် ပေးကမ်းခြင်းဟာ ပေးတာဟာ သေချာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အတုအလှည့်တာဝန်နဲ့ ကင်းလွတ်ပေတယ်။ အဲဒီလို လွတ်လွတ်ကူကူ ကျွတ် မဟုတ်ဘဲ ပေးကမ်းတဲ့ လက်ဆောင်တွေဟာ ကြွေးတွေဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လက်ဆောင်စစ်တွေဟာ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ပေးတာတွေ မဖြစ်သင့်ဘူးလား။ တစ်ဦး တစ်ခြားတစ်ဦးကို အဲဒီလို လက်ဆောင်အဖြစ် မပေးသင့်ဘူးလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူ့ဒါနိုးမှုဟာ ငွေကြေးကိစ္စနဲ့ ကင်းလွတ်ပေလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲရလို့မူတွေ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး အတင်မခံရဘူး။ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်းလိုလားတဲ့ ပေးကမ်းခြင်း လက်ခံခြင်းတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့အဖို့ လွယ်လွယ်နဲ့ ရပါလိမ့်မယ်။

ရှိုင်း-အိပ်ချ်-ဇား-နေး-ကမ်း

The Christian Science Monitor

သတင်းစာကြီးမှာပါတဲ့ ဆောင်းပါး

\* \* \* \* \*

### How and Why?

Science is very good at answering the question: How is this made? How can we learn to control it? How does is cell become fertilized? What makes an airplane fly? How far away the stars? But if you ask why things happen as they do, science is silent. Every scientist, suppose, konws Newton's law about how gravity behaves, but no scientist has the foggiest idea why gravity behaves that way.

Here we meet the distinction between science and religion. Religion, quite unlike science, is primarily concerned with why. Why must there be pain and sorrow? Why-oh why-are some babies born deformed or mentally handicapped? What are meaning and purpose of life? Why should I be truthful and decent and unselfish? What difference does it make- does anything make?

Furthermore, while science is always trying to analyze how things and animals and people be-have, it is not concerned in questioning what be-haviour is good and what is bad. It leaves such questions to philosophy, ethics and religion. But to live a full and responsible

a person has to keep in balance the interests and concerns of all sources of power that can inspire uplift and guide his life: art, literature, poetry, music, philosophy, science-and religion.

From 'Can a Scientist Believe in God?'  
an article by Warren Weaver, 'a distinguished mathematician and author of numerous interpretative articles and books about science'

(R.D., June 1968)

### ဘယ်သို့-ဘာကြောင့်

သိပ္ပံပညာက ဤမေးခွန်းများကို ကောင်းစွာ ဖြေကြား ပေးသည်။ ယင်းမေးခွန်းများမှာ "ဘယ်လိုလုပ်ထားသလဲ။" "ဒါကို ကျွန်တို့က ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုသင်ကြားလေ့လာသလဲ။" "ဆဲလ်ဆိုတဲ့ ကလပ်စည်းတစ်ခုဟာ ဘယ်လိုသန္ဓေသား ဖြစ်သလဲ။" "လေယာဉ်ကို ဖွဲ့စည်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်သလဲ။" "ကြယ်တာရာတွေ ဘယ်လောက်ဝေးသလဲ။" ယင်းသို့ မေးခြင်းပြီးလျှင် "ဒါတွေဒီလိုဖြစ်နေတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ" ဟုမေးလျှင် သိပ္ပံပညာက နှုတ်ဆိုတတ်နေသည်။ နယူးတန်၏ ဆွဲအားနိယာမတရားအရ ဆွဲအား ဘယ်သို့ပြုသည်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တိုင်း သိသည်ဟု ထင်မိပါသည်။ သို့သော် ယင်းဆွဲအားသည် ယင်းသို့ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သနည်း ဟူသည်ကိုမူ မည်သည့်သိပ္ပံပညာရှင်မျှ ခပ်ရေးရေးကလေးမျှ သိနားလည်ခြင်း မရှိချေ။

ဤနေရာတွင် သိပ္ပံနှင့် ဘာသာရေးတို့ ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရသည်။ ဘာသာရေးသည် သိပ္ပံနှင့် လုံးဝမတူဘဲ "ဘာကြောင့်" ဟူသော အကြောင်းအချက်တို့ကို နှင်းခဲထား၍ အာရုံစိုက်သည်။ ဝေဒနာနှင့် သောကတို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရမှားလဲ။ ကလေးအချို့ ဘာကြောင့် အင်္ဂါမစုံဘဲ မွေးဖွားလာကြသလဲ။ ဘာကြောင့် ဦးနှောက်ထုံထိုင်းပြီး စိတ်ဝေဒနာစွဲ ဖြစ်လာကြသလဲ။ ဘဝ၍ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကိစ္စတို့ဟာ ဘာတွေလဲ။ ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ဆော်ဖုန်ရည်မွန်ပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် မရှိရမှားလဲ။ ဒီလိုလုပ်လို့ ဘာထူးခြားသွားမှားလဲ။ ထူးခြားတယ် ဆိုတာကောရှိလဲ။

ထို့ပြင်လည်း သိပ္ပံပညာက အရာဝတ္ထုများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ လူများ ဘယ်လိုပြုမူကြသည် အကြောင်းရပ်တို့ကို စိစစ်ဝေဖန်ရန် အမြဲတစေ ကြိုးပမ်းသော်လည်း မည်သည့် ပြုမူမှုသည် ကောင်း၏။ မည်သည့် ပြုမူမှုသည် ဆိုး၏ဟူသော အကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လေ့လာအဖြေရှာရန် သောက်ဆိုင်သလို ဂရုမထားပေ။ ထိုမေးခွန်း ပြဿနာများကို ဒဿနိကပေဒါ၊ စာရိတ္တနီတိ၊ ဘာသာရေးတရားတို့အား လွှဲပေးထားသည်။ ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်ရေး၊ တာဝန်ရှိရှိ နေထိုင်ရေးတို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ့ဘဝမှာ ဉာဏ်ကွန်မြူးနိုင်ရန်၊ တိုးတက်စေနိုင်ရန် လမ်းပြသော စွမ်းအင်များ၏ အရင်းခံ အင်အားစုများဖြစ်သည့် အနုပညာ၊ စာပေ၊ ကဗျာ၊ ဂီတ၊ ဒဿနိကပေဒါ၊ သိပ္ပံနှင့် ဘာသာရေးတရားတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် သက်ဆိုင်မှုများကို ညီညွတ်မျှတစွာ ထားရှိရပေမည်။

"ဝါရင်းစီးဗား" ၏

ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



## OF LIFE

Life is an island in an ocean of loneliness, an island whose rocks are hopes, whose trees are dreams, whose flowers are solitude, and whose brooks are thirst.

Your life, my fellowmen, is an island separated from all other islands and regions. No matter how many are the ships that leave your shores for other climes, no matter how many are the fleets that touch your coast, you remain a solitary island, suffering the pangs of loneliness and yearning for happiness. You are unknown to your fellowmen and far removed from their sympathy and understanding.

My brother, I have seen you sitting on your hillock of gold rejoicing over your riches—proud of your treasures and secure in your belief that each handful of gold you have amassed is an invisible link that joins the other men's desires and thoughts with yours.

I have seen you in my mind's eye as a great conquerer leading your troops, intent on the destruction of your enemies' strongholds. But when I looked again, I saw naught but a solitary heart pining behind your coffers of gold, a thirsty bird in golden cage, with its water tray empty.

I have seen you, my brother, sitting upon the throne of glory, and around you stood your people claiming your majesty, and singing praises of your great deeds, extolling your wisdom, and gazing upon you as though in the presence of a prophet, their spirit exulting even to the conopy of heavens.

And as you gazed upon your subjects, I saw in your face the marks of happiness and power and triumph, as if you were the soul of their body.

But when I looked again, behold, I found you alone in your loneliness, standing by the side of your throne, an exile stretching his hands in every direction as if pleading for mercy and kindness from invisible ghosts—begging for shelter even such as has naught in it but warmth and friendliness.

I have seen you, my brother, enamoured of a beautiful woman, laying down your heart at the altar of her loveliness. When I saw her gazing upon you with tenderness and maternal love, I said to myself, "Long live love that has done away with this man's loneliness and joined his heart with another's."

Yet, when I looked again, I saw within your living heart another solitary heart, crying out in vain to reveal its secrets to a woman, and behind your love-filled soul, another lonely soul that was like a wandering cloud, wishing in vain that it might turn into teardrops in the eyes of your beloved.

Your life my brother, is a solitary habitation, separated from other men's dwelling. It is a house into whose interior no neighbour's gaze can penetrate. If it were plunged into darkness, your neighbours' lamp could not illuminate it. If it were emptied of provisions, the stores of your neighbours' could not fill it. If it stood in a desert, you could not move it into the other men's gardens, tilled and ploughed by other hands. If it stood on a mountaintop, you could not bring it down into the valley trod by other men's feet.

Your spirit's life, my brother, is encompassed by loneliness, and were it not for that loneliness and solitude, you would not be you, nor would I be I. Were it not for this loneliness and solitude, I would come to believe on hearing your voice that it was my voice speaking, seeing your face, that it was myself looking into a mirror.

Khalil Gibran

### ဘဝအကြောင်း

ဘဝသည် ဖော်ကွာဝေးစိတ် ရှိခြင်းဟူသော ပင်လယ်ထဲ၌ရှိသော ကျွန်းတစ်ကျွန်း ဖြစ်သည်။ ထိုကျွန်း၏ ကျောက်ဆောင်တို့သည် မျှော်လင့်ချက်များဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်းပေါ်ရှိ သစ်ပင်တို့သည် အိမ်မက်များ ဖြစ်သည်။ ပန်းပွင့်တို့သည် အထီးကျန်များဖြစ်သည်။ ချောင်းစာလေးများသည် ရေငတ်ခြင်းဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝတူလူသားတို့....။ သင်တို့၏ ဘဝသည် အခြားကျွန်းများ ဒေသများနှင့် တွာခြားလျက်ရှိသော ကျွန်းဖြစ်သည်။ သင်၏ ကမ်းခြေမှ ထွက်ခွာ၍ အခြားဒေသများသို့ သွားကြသော သင်တော်များ မည်မျှပင် ရှိကြသည်ဖြစ်စေ၊ သင့်ကမ်းခြေသို့ ဆိုက်ရောက်လာသော သင်တော်များ မည်မျှပင် များသည်ဖြစ်စေ သင်သည် ဖော်ကွာဝေးဝေးဒေသ ခံစားလျက်ရှိသော ကျွန်းတစ်ကျွန်းအဖြစ်သာ တည်ရှိကာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းကို လိုလားမျှော်မှန်းလျက်ရှိသည်။ သင့်ကို သင့်ဘဝတူလူများက မသိကြချေ။ သူတို့၏ စာနာစိတ်နှင့် နားလည်မှုတို့သည် သင်နှင့် ကွာဝေးလှချေသည်။

ငါ့ညီ....။ သင့် တောင်ကုန်းပေါ်၌ ထိုင်လျက် သင့်ဥစ္စာနေတို့ကို ကြည့်ကာ ကြည်နူးနေသောသင့်အား ငါမြင်ခဲ့လေပြီ။ သင်သည် သင်၏ဘဏ္ဍာများကြောင့် ဟန်တက်လျက်ရှိ၏။ သင်စုဆောင်းထားသော ရွှေလက်တစ်ဆုပ်စာမျှတို့သည် အခြားသူတို့ ၏ ဆန္ဒနှင့် အတွေးအခေါ်တို့နှင့် မြင်နိုင်စွမ်းမရှိသော ဆက်သွယ်မှုကြီးဖြစ်သည်ဟု သင်က အခိုင်အမာ ယုံကြည်လျက် ရှိလေသည်။

ငါ့ဥာဏ်မျက်စိ၌ သင့်အား သင်၏တပ်များကို ဦးဆောင်လျက် သင့်ရန်သူများ၏ ခုံတပ်များကို ဖျက်ဆီးရန် အာရုံစူးစိုက်နေသော စစ်နိုင်သူတစ်ဦးအဖြစ် ငါမြင်သည်။ သို့သော်လည်း ငါသင့်ကို တစ်ဖန်ပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ သင်၏ ရွှေများထည့်ထားသော သေတ္တာကြီးများနောက်တွင် အဖော်မျှော်နေသော အထီးကျန်ပိညာဉ်တစ်ခုကိုသာ ငါမြင်၏။ ရွှေလှောင်ချိုင့်ထဲ၌ ရေမရှိသော ခွက်ရှည်တစ်ခုမျှသာ ရှိသည့် ရေငတ်နေသော ငှက်တစ်ကောင်ကိုသာ ငါမြင်၏။

ငါ့ညီ။ ဂုဏ်ကျက်သရေနှင့် ပြည့်စုံသော ပလ္လင်ပေါ်၌ထိုင်နေသော သင့်ကို ငါမြင်သည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင့်အား "အရှင်မင်းကြီး"ဟု ခေါ်ဆိုကာ သင်၏ ကြီးမြင့်သော

လုပ်ရပ်များကို ဖော်ကျူးသည့် ဘုန်းတော်ဘွဲ့များ သီဆိုနေကြသူတို့ကိုလည်း ငါမြင်သည် သူတို့သည် သင်၏ ပညာဂုဏ်ကို ချီးကျူးလျက် သင့်အား တမန်တော်တစ်ဦးပမာ ကြည့်လျက် သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်တို့သည် ကောင်းကင်၏ မျက်နှာကြက်အထိ တက်ကြွနေကြလေသည်။

သင်သည် သင်၏ ကျေးတော်မျိုး ကျွန်တော်မျိုးတို့ကို အပေါ်စီးဖြင့် ငေးကြည့်ခိုက်တော်မူသည့် သင်၏မျက်နှာပေါ်၌ ရှင်လမ်းချမ်းမြေ့ခြင်း၊ တန်ခိုးရှိခြင်း အောင်မြင်ခြင်းတို့၏ အရိပ်လက္ခဏာတို့လည်း ငါမြင်သည်။

သို့ငြားလည်း ငါသင့်ကို တစ်ဖန်ပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ သင်သည် သင်၏ ဖော်ကွာဝေးဘဝ၌ အထီးကျန်ဖြစ်နေသည်ကို ငါမြင်ရချေသည်။ သင်သည် ပြည်နှင့်ဒေသထိ ထားသော သူတစ်ယောက်အဖြစ်ဖြင့် သင်၏ပလ္လင်ဘေးနား၌ရပ်လျက် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော နာနာဘာဝတို့အား အသနားခံနေဟန်ဖြင့် အရပ်ရှစ်မျက်နှာဘက်သို့ လှည့်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းနေသည်ကို ငါမြင်ရ၏။ ယင်းအဖြစ်သည် ပုခွေးတော်ကြွခြင်းတို့မှ တစ်ပါး အခြားဘာမျှမရှိသော ခိုလှုံရာကို ရပါစေကြောင်း အနားအညွတ် တောင်းခံနေဟန်ပင် ဖြစ်ချေသည်။

ငါ့ညီ.....။ လှပသော မိန်းမတစ်ဦးကို ချစ်ကြိုက်စွဲမက်သည့်အလျောက် သူ၏ ချစ်စရာအဖြစ်ဟူသော ယစ်စင်ပေါ်တွင် သင်၏နှလုံးသားကို တင်လျက် ပူဇော်နေသော သင့်ကို ငါမြင်၏။ သူမက သင့်အား သနားကြင်နာစိတ်နှင့် မိခင်မေတ္တာတို့ဖြင့် ငေးစိုက်ကြည့်နေသည်ကို ငါမြင်သောအခါ ငါက ငါ့ကိုယ်သာ ကြားရုံမျှ လေသံဖြင့် ပြောလိုက်သည်မှာ ဤယောက်ျား၏ ဖော်ကွာဝေးအဖြစ်ကို ယယ်ပျက်လိုက်သောအချစ်သည် အသက်ရှည်ပါစေသတည်း။ ဤယောက်ျား၏ နှလုံးသားကို အခြားသူ၏ နှလုံးသားနှင့် ဆက်စပ်ပေးလိုက်သော ချစ်မေတ္တာသည် အခွန်ရှည်ပါစေသတည်း။” ဟူ၍ပင်။

သို့ရာတွင် နောက်တစ်ဖန် ပြန်၍ကြည့်လိုက်သောအခါ သင်၏ ရှင်သန်လျက်ရှိသော နှလုံးသားထဲတွင် အခြား အထီးကျန်နှလုံးသားတစ်ခုကို ငါမြင်ရသည်။ သင်၏နှလုံးသား ယင်း၏လျှို့ဝှက်ချက်တို့ကို မိန်းမတစ်ဦးအား ဖော်ထုတ်ပြရန် ကြိုးစားသည့်အနေဖြင့် ဟစ်အော်ပြောဆိုနေသော်လည်း အချည်းအနှီးဖြစ်လျက်ရှိသည်ကို ငါမြင်ရ၏။ သင်၏ အချစ်စိတ်ဖြင့် ပြည့်ဝလျက်ရှိသော ဝိညာဉ်၏နောက်ကွယ်၌ လွင့်နေသော တိမ်တိုက်ပမာ လွင့်ပါးလျက်ရှိနေသော အထီးကျန်ဝိညာဉ်တစ်ခုရှိနေသည်။ ထိုဝိညာဉ်သည် သင့်ချစ်သူ၏ မျက်လုံးတွေထဲမှာ ထိုတိမ်တိုက်ပမာ ဝိညာဉ်သည် မျက်ရည်ပေါက်များအဖြစ် ကျဆင်းပါစေသတည်းဟု အချည်းနှီးဆုတောင်းလျက် ရှိလေသည်။

ငါ့ညီ.....။ သင်၏ ဘဝသည် အထီးကျန်နေထိုင်ရာ အေသဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ အိမ်များနှင့် ကွားခြားလျက်ရှိ၏။ သင်၏နေအိမ်သည် အိမ်နီးချင်းတို့၏ ဇာရိုက်သောအကြည့်ပထိုးဖောက်နိုင်သော နေအိမ်ဖြစ်ချေသည်။ ထိုအိမ်အမှိုက်မှောင်ထဲသို့ ရောက်နေခဲ့လျှင်လည်း သင့်အိမ်နီးချင်းတို့၏ မီးအိမ်က အလင်းရောင်မပေးနိုင်ချေ။ ယင်းအိမ်၌ စားရေရိက္ခာ ကုန်ခဲ့လျှင်လည်း သင့်အိမ်နီးချင်းတို့၏ ဝိက္ခာမှ ဖြည့်တင်းနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်သည် ကန္တာရထဲတွင် တည်ရှိနေပါမူလည်း သင်က သင့်အိမ်ကို သူတစ်ပါးတို့၏ ဥယျာဉ်များထဲသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သင့်အဖို့ ဥယျာဉ်ဖြစ်စေရန် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ လက်များဖြင့် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးပေးခြင်းငှာလည်း မဖြစ်နိုင်ချေ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်သည် တောင်ထိပ်ပေါ်၌ တည်ရှိနေပါမှ အခြားသူတို့ သွားလာနေသော တောင်ကြားလမ်းသို့ ဆွဲချ ပြောင်းရွှေ့ရန် သင်တတ်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ငါ့ညီ.....။ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဘဝကို ဖော်ကွာဝေးအဖြစ်ဖြင့် ဝိုင်းပတ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့သော ဖော်ကွာဝေးအဖြစ် အထီးကျန်အဖြစ်၌ မရှိလျှင်လည်းသင်သည် သင်ဖြစ်မည်

မဟုတ်ပေ။ ငါသည်လည်း ငါမဖြစ်နိုင်ချေ။ အကယ်၍သာ ယင်းဖော်ကွာဝေးအဖြစ် မရှိလျှင်လည်း သင်သည် သင်ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။ ငါသည်လည်း ငါမဖြစ်နိုင်ချေ။ အကယ်၍ အထီးကျန်အဖြစ်မရှိခဲ့လျှင် သင့်အသံကို ကြားရသောအခါ ငါ့အသံက စကားပြောနေသည်။ သင့် မှုန်နားကို မြင်ရသောအခါ ငါ့မျက်နှာ မှန်ထဲမှာ ငါ မြင်ရသည်ဟူ၍ ငါယုံကြည်မှု ရှိလာပေလိမ့်မည်သာတည်း။

လစ်ဗရန်းနိုင်ငံသား

ရှေးခေတ်စာဆိုကြီး ခါလစ်လ်-ဂျစ်ဗရန်း

\* \* \* \* \*

### Future and the Present

Let the future look after itself. Shut it out of your mind and attend to the one thing you can do in the here and now. Nothing is more wonderful in life than how one small step in the right direction leads to another and what seems to be an impenetrable labyrinth of fears and anxieties opens up and you see your way clear.

James N. Alexander  
from article "what to do to stop worrying"  
in the Psychologist, Feb 1963

### အနာဂတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်

အနာဂတ်က သူ့ဘာသာသူ စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်စိတ်ထဲ မဝင်အောင် စိတ်ထားလိုက်ပါ။ အခုလက်ငင်း လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။ ထိုးဖောက် ထွက်နိုင်မည် မထင်ရတဲ့ ကြောင့်ကြမှု စိုးရိမ်မှုဝက်ပါထဲက ထွက်လာရပြီး သင့်လမ်းကို ကြည့်ကြည့်လင်လင် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်လာနိုင်ဖို့ လမ်းမှန်တစ်လျှောက်မှာ ခြေကလေးတစ်လှမ်းပြီး နောက်တစ်လှမ်း လျှောက်သွားနိုင်လောက်အောင် လူ့ဘဝမှာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်တဲ့ အဖြစ်မျိုးထက် ဘယ်အဖြစ်မျိုးမျှ ပိုမကောင်းပါဘူး။

“စိတ်ပညာရှင်” မဂ္ဂဇင်းမှာပါရှိသည့်  
ဂျိမ်းစ်-အဲလိတ်ဇင်းဒါး ၏ဆောင်းပါးမှ

\* \* \* \* \*

### Immune from Nervous Diseases

Those who keep the peace of their inner selves in the middle of life's strain and stress are immune from nervous diseases.  
Dr Alexis Carrel

### အာရုံကြောရောဂါများပြီးသည်

ဘဝ၏ တင်းကျပ်မှုများ၊ ကြောင့်ကြမှုများကြားထဲမှာ မိမိတို့၏စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ထားရှိနိုင်သူတို့သည် အာရုံကြောရောဂါများ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုရောဂါများ ပြီးပေသည်။  
စိတ်ပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာ အဲလက်ဆီး-ကဲရဲလ်

\* \* \* \* \*

### Praise and Criticism

I consider my ability to arouse enthusiasm among men the greatest asset I Possess.

The way to develop the best that is in a man is by appreciation. There is nothing that so kills the ambitions of a man as criticism from his superiors. So I am anxious to praise but loath to find fault.

I have yet to find the man, however exalted his station, who did not do better work and put forth greater effort a spirit of approval than under a spirit of criticism.

Charles Schwab

### ချီးမွမ်းမှုနှင့် ဝေဖန်မှု

လူတွေကို စိတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်း သတ္တိသည် ကျွန်ုပ်ပိုင်ဆောင်အရည်အချင်းများတွင် အမြင့်ဆုံး အရည်အချင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ အကောင်းဆုံး စွမ်းရည်သတ္တိကို တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးစေနည်းသည် ယင်းအား ချီးမွမ်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်၏ အားကြီးမာန်တက် ဆောင်ရွက်လိုဆောင်ရွက်မှုများကို သတ်ပစ်ရာတွင် အဆိုးရွားဆုံးနည်းသည် အထက်လူကြီးတို့ထံမှလာသော အပြစ်ကို ဝေဖန်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ချီးမွမ်းရန် အစဉ်လိုလားသည့် အပြစ်ရှာရာမှာ မုန်းတီးသည်။

လူတစ်ယောက်သည် သူ့အဆင့် မည်မျှပင်မြင့်စေကာမူ သူ့လုပ်ရပ်ကို နှစ်သက်ကြောင်း ဖော်ပြသဖြင့် ပို၍အားထုတ်ကာ ပို၍ကောင်းသောလုပ်ရပ် ဖြစ်စေခြင်းမရှိ ဝေဖန်ခြင်းဖြင့် ပို၍ လုပ်ဆောင်သည်ဆိုသော အဖြစ်မျိုးကို ကျွန်ုပ် မတွေ့ဖူးသေးပေ။

ချားလ်စ်ရှွတ်စ်  
(စိတ်ပညာမဂ္ဂဇင်းမှ)

\* \* \* \* \*

### Nothing Ordinary

Euthusiasm can transform the most cleargy obligation into a crusade, and life should be a crusade.

No human being need say, "I am just an ordinary person doing an ordinary job." There are no ordinary people-and there are no ordinary jobs.

There is only one way thing can be ordinary and that is, if you think so.

Dr. Noman Vin cant Peale

### သာမန်ဆိုတာ မရှိပါ

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် မလုပ်ချင် မနေရ၍လုပ်ရသော ငြီးငွေ့ဖွယ် အကောင်းဆုံးအလုပ်ကိုပင် သာသနာရေးစစ်ပွဲ တိုက်ရသလိုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ ဘဝသည်လည်း အဆိုးကို တိုက်ခိုက်ရသော စစ်ပွဲဖြစ်သင့်သည်။ မည်သည့်လူသားကမျှ “ကျွန်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက်ပါ။ သာမန်အလုပ်ကို လုပ်နေတာပါ” ဟု မပြောသင့်ပေ။ သာမန်လူများ မရှိပေ။ သာမန်အလုပ်များလည်း မရှိပေ။

အရာရာ သာမန်ဖြစ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ သင်ကိုယ်တိုင်က သာမန်ဟု ထင်နေသောနည်းသာ ဖြစ်သည်။

ခရစ်ယာန်ခေါင်းဆောင်  
ဒေါက်တာ နော်မန်ဗင်းဆင်းပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Chronic Remorse

Chronic remorse is a most undesirable sentiment. If you have behaved badly, repent, make what amends you can, and address yourself to the task of behaving better the next time. On no account brood over your wrong-doing. Rolling in the mud is not the best way of getting clean.

Aldous Huxley  
in Foreword to "Branc New World"

### အမြဲတမ်းနောင်တ

အမြဲတမ်းရနေသော နောင်တတရားသည် မလိုလားအပ်ဆုံး စိတ်စေတသိက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်က မကောင်းမှုပြုခဲ့လျှင် နောင်တရပါ။ တတ်နိုင်သရွေ့ အနေပြင်ပါ။ နောင်တွင် ပို၍ကောင်းစွာ ပြုမှုကျင့်ကြသည်အမှုကို ပြုဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။ မိမိ ပြုမိမှားသည့် အကြောင်းအချက်အပေါ် တငွေငွေ ဆွေးမြေ့မှု မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေ မပြုပါနှင့်။ ရှိသည့်အညစ်အကြေးထဲတွင် လူးလို့ခံနေခြင်းသည် စင်ကြယ်အောင် လုပ်ခြင်း၌ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း မဟုတ်ချေ။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး  
အော့လ်ဒတ်စ်-ဟတ်ကလေး

\* \* \* \* \*



### Reading

Reading is to the mind what exercise is to the body. As by the one, health is preseved, Strengthened and invigorated; by the other, virtue which is the health of the mind, is kept alive, cherished and confirmed.

**Joseph Addison**  
British Essayist in "The Tottler"

### စာဖတ်ခြင်း

စာဖတ်ခြင်းသည် စိတ်အတွက်လိုအပ်၏။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ကာယအတွက် လိုပ်သည်နည်းအတိုင်းပင်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်းက ကျန်းမာရေးဖြစ်စေသည်။ အင်အားတိုးတက်သန် စွမ်းစေသည်။ အားမာန်ပြည့်ဖြိုးစေသည်။ စာဖတ်ခြင်းသည် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်စေသည်။ ချစ်မြတ်နိုးခြင်း ဖြစ်စေသည်။

ဗြိတိသျှ အက်ဆေးဆရာကြီး  
ဂျိုးဆက်- အက်ဒီဆင်

\* \* \* \* \*

### Time Enemy & Friend

Townspople are trained to regard time as an enemy on which they wage constant battle, something they must keep in step with or if possible, steal a march on. The easy-going country folk treat time as an old and valued friend.

**Jim Brent**  
in "At thk Balance"

### အချိန်ကာလသည် ရန်သူ-မိတ်ဆွေ

မြို့နေတို့က အချိန်ကာလကို ရန်သူအဖြစ် အမှတ်သညာပြုကြသည်။ သူတို့သည် အချိန်နှင့် အမြဲတမ်း စစ်ထိုးနေကြသည်။ အချိန်ကို အမီလိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ တတ်နိုင် ပြင် အချိန်ရှေ့သို့ ရောက်နေကြရမည်။ အေးအေးဆေးဆေးရှိသော တောနေတို့ကမူ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားထိုက်သော မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းတစ်ယောက်ဖြစ် ဆက်ဆံကြပေသည်။

ဂျင်းစ် ဘရဲန်စ်

\* \* \* \* \*

### The Loving Eye

The whole distribution between art and trash, food and garbage depends on the presence or absence of the loving eye. Peel an orange-

in perfect quarters, or in staggered exploitation like a flat map of the round world, or in one long spiral, as my grandfather did. Nothing is more likely to become garbage than the orange rind; but for as long as anyone looks at it in delight, it stands a million triumphant miles from the trash heap.

Robert Farrar Capon  
in "The Supper of the Lamb"

### ချစ်တတ်သော မျက်စိ

အနုပညာနှင့် အမှိုက်သရိုက်၊ အစားအစာနှင့် လွင့်ပစ်ထားသောအရာတို့သည် ချစ်တတ်သော မျက်စိရှိခြင်း မရှိခြင်းတို့အပေါ်တွင် တည်သည်။ လိမ္မော်သီးတစ်လုံးကို အခွံခွာပါ။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစိနှာပါ။ သို့မဟုတ် ကြိုက်သလိုခွာပါ။ လုံးနေသော ကမ္ဘာကြီးကို ပြားနေသောမြေပုံလို၊ ကျွန်ုပ်၏ အဖိုးလုပ်သလို ကောက်ကြောင်းရှည်ကြီး ရေးသလို လုပ်ပါ။ လိမ္မော်၏ အခွံလောက်လွင့်ပစ်ရာ အမှိုက်သရိုက်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရှိသည်ထက် ပို၍ မည်သည့်အရာမျှ မရှိချေ။ သို့သော် ယင်းလိမ္မော်ခွံကို နှစ်သက်သောအကြည့်ဖြင့် ကြည့်လျှင် ကြည့်နေသမျှ ကာလအတွင်းမှာ လိမ္မော်ခွံသည် လွင့်ပစ်ရာအဖြစ်မှ မိုင်ပေါင်းတစ်သန်း၌ ဝင့်ကြားစွာ ရှိနေမည်သာပင်။

ရောဘတ် ဖဲရားကက်ပေါန်

\* \* \* \* \*

### Science Is Not Technology

Pure science is not technology, not gadgetry, not some mysterious cult, not a great mechanical monster. Science is an adventure of the human spirit; it is an essentially artistic enterprise, stimulated imagination, and based largely on faith in the reasonableness, order and beauty of the universe of which man is a part.

Warren Weaver

### သိပ္ပံသည် နည်းပညာမဟုတ်

သိပ္ပံ သန့်သန့်သည် နည်းပညာမဟုတ်ပေ။ ကိရိယာတို့ကို အသုံးပြုသော အတတ်လည်း မဟုတ်ပေ။ ထူးဆန်းသည့် လျှို့ဝှက်ဂိုဏ်း အတတ်ပညာမျိုးလည်း မဟုတ်ပေ။ ကြီးမားသော ဇက်ကိရိယာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စက်ဘီးလူးလည်း မဟုတ်ပေ။ သိပ္ပံပညာသည် လူသားစိတ်ဓာတ်၏ စွန့်စားမှု တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသည် အနှစ်သာရအားဖြင့် အနုပညာထုတ်လုပ်ခြင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ ထိုထုတ်လုပ်မှုကို အများအားဖြင့် သိလိုစိတ်က တိုက်တွန်းပေသည်။ ယင်းစိတ်ကိုမူ စနစ်တကျ တွေးခေါ်တတ်သော စိတ်ကူးက အထောက်အပံ့ပေးသည်။ ယင်းစိတ်ကို စကြဝဠာ၏ ကြောင်းကျိုးညီညွတ်သည့် စည်းစနစ်ကျခြင်းနှင့် လှပခြင်းတို့အပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားပေသည်။

ဝါရုန်း ဝီးဗား

### Silence

There are times when silence has the loudest voice.

Leroy Brownlow

### ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း

ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းမှာ အကျယ်ဆုံးအသံရှိသည့်အခါများ ရှိပေသည်။

လီရွိုင်-ဘရောင်းလော့

\* \* \* \* \*

### Vigorous Writing

Vigorous writing is concise. A sentence should contain no unnecessary words, a paragraph no unnecessary sentences, for the same reason that a drawing should contain no unnecessary lines and a machine no unnecessary parts. This requires not that the writer make all his sentences short, or that he avoid all detail and treat his subjects only in outline, but that every word tell.

W. Strunk in "Elements of Style"  
(Macmillan, New York, 1954)

### အားကောင်းသော အရေးအသား

အားမာန်ပြည့်ဝသော အရေးအသားသည် တိုတိုတုတ်တုတ် ဖြစ်သည်။ ဝါကျတစ်ခုမှ မလိုအပ်သော စကားလုံးများ မပါသင့်ပေ။ စာပိုဒ်တစ်ခုမှာ မလိုအပ်သော ဝါကျများ မပါသင့်ပေ။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံ၌ မလိုအပ်သော ကောက်ကြောင်းများ မပါသင့်သလို စက်တစ်ခုမှ မလိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းများ မပါရှိသင့်သလိုပင်။ ယင်းသို့ပြုရာ၌ စာရေးသူက ဝါကျများ အားလုံး တိုရမည်။ အသေးစိတ်အားလုံးကို ချန်လှပ်ရမည်။ စာရေးသူက ရေးသားဖော်ပြလိုသော အကြောင်းအရာတို့ကို နှုတ်ခမ်းသားအဖြစ်မျှသာ ဖော်ပြရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ စကားလုံးတိုင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အဝ ပါရှိရမည်ဟူသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဒဗလူ့ စာရေးခြင်း

\* \* \* \* \*

### Speak No Evil

Speak no evil of anyone; every unkind word will fly back into your face and make you stumble in the race of life. To speak ill of others is a dishonest way of praising ourselves. If you can't say good and

encouraging things, say nothing. Nothing is often a good thing to do, and always a clear thing to say.

Historian Will Durant

### မကောင်းသောစကား မပြောလေနှင့်

မည်သည့်အကြောင်းမျှ မကောင်းမပြောပါလေနှင့်။ ပြောလျှင် မညာမတာပြောသော စကားလုံးတိုင်းသည် သင့်မျက်နှာကို ပြန်ရိုက်ကာ သင့်ကို ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် ခလုတ် ဘိုက်၍ လဲစေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးတို့အား မကောင်းအတင်း ပြောခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိတော်ကြောင်း ကောင်းကြောင်း မရှိသေးနည်းဖြင့် မြှောက်ဖွင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကောင်းသောစကား၊ အားပေးသည့်စကား မပြောနိုင်လျှင် ဘာမျှမပြောဘဲနေပါ။ ယင်းသို့ မပြောဘဲနေခြင်းသည် ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ ဘာမျှမပြောခြင်းသည်ပင်လျှင် ရှင်းရှင်း ထင်ထင် ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

သခိုင်းဆရာကြီး ဝစ်လ်-ဒူးရန့်တ်

\* \* \* \* \*

### Improving Two

If you try to improve one person by being a good example, you're improving two. If you try to improve someone without being a good example you won't improve anybody.

Johb Thom

### နှစ်ယောက်ကို တိုးတက်စေခြင်း

သင်က တစ်ယောက်သောသူကို အရည်အသွေး တိုးတက်စေရန် မိမိကိုယ်ကို စံပြ အဖြစ်ပြုပြီး ကြိုးပမ်းလျှင် သင်သည် နှစ်ယောက်ကို တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်က တစ်ယောက်သောသူကို မိမိကိုယ်ကို စံပြအဖြစ်မပြုဘဲ တိုးတက်စေခဲ့လျှင် သင် သည် မည်သူ့ကိုမျှ တိုးတက်စေခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

ဂျွန်သော့စ်

\* \* \* \* \*

### Words

It is with words as with sunbeams the more they are condensed, the deeper they burn.

Robert Southey

### စကားလုံးများ

စကားလုံးတို့သည် နေရောင်ခြည်များကဲ့သို့ပင်။ စကားလုံးများကို အနှစ်ချုပ်၍ နှစ်နိုင်သမျှ (နေရောင်ခြည်ကဲ့သို့) လေးနက်စွာတောက်ပြောင်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး ရောဘတ်-ဆောက်ဇီ

\* \* \* \* \*

### Great Desire

Sad will be the day for any man when he becomes contented with the thoughts he is thinking and the deeds he is doing when there is not forever beating at the doors of his soul some great desire to do something larger, which he knows that he was meant and made to do.

Philips Brooks

### ကြီးမားသော ဆန္ဒ

မည်သူမဆို မိမိတွေးနေကျ အတွေးများနှင့် လုပ်နေကျ အလုပ်များဖြင့် ကျေနပ်နေပါမူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဝမ်းနည်းဖွယ် ဖြစ်ချေမည်။ ကြီးမားပြင်းပြသော ဆန္ဒက လုပ်နေကျထက် ပို၍ လုပ်နိုင်ရန် အကြောင်းအချက်များ ရှိကြောင်း သိသည့်အလျောက် ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်လိုသဖြင့် သူ့စိတ်၏ တံခါးများကို ထုခိုက်ပြီး အဖွင့်ခိုင်းခြင်း မပြုပါမူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ဘဝမှာ သနားစရာ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ပင်။

ဖစ်လစ်စ်-ဘရူတ်စ်စ်

\* \* \* \* \*

### Jealousy

In jealousy there is more self-love than love.

La Rochefoucauld

### သဝန်ကြောင်မှု

သဝန်ကြောင်စိတ်မှာ သူတစ်ပါးကို ချစ်သည်စိတ်ထက် မိမိကိုယ် မိမိချစ်သည်စိတ်က ပိုချေသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး လာ-ရောချ်ဖူးကိုလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Woman's Leading Role

Love reveals us to ourselves. We affirm ourselves by contact with what is foreign and complementary to us. Love as a form of perception bring to light new skies and a new earth even in the landscape where we have always lived. Here is a great secret, the world is different, I myself **am different**. And I am no longer alone in knowing it. Even better, someone has appreciated me of the fact. Woman therefore plays an indispensable and leading role in man's growing knowledge of himself.

**George Gasdorf**  
Quoted by Simone de Bouvoir  
in "The Second Sex"

### မိန်းမ၏ ရှေ့ဆောင်အခန်းကဏ္ဍ

ကျွန်ုပ်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းကို အချစ်ကဗျာနှင့်လွှတ်ပြပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို သူစိမ်းပြင်ပြင် ဖြစ်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အရာနှင့် တွေ့ထိခြင်းအားဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ဖော်ပြပေးသည်။ သိမြင်ခြင်းပုံစံတစ်ခုအဖြစ် အချစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲနေထိုင်လာခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်မှာပင် မိုးကောင်းကင်သစ်များနှင့် ကမ္ဘာ သစ်တစ်ခုကို ထင်ပေါ်လာစေရန် အလင်းရောင်ပေးပေးသည်။ ဤကိစ္စမှာ ထူးကဲသော အချက်တစ်ခု ပါရှိသည်။ ယင်းသည်ကား ကမ္ဘာကြီးသည် ယခင်နှင့်မတူ တစ်ဖူထူးခြားခြင်း။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် ယခင်နှင့်မတူ ထူးခြားခြင်းအချက်ပင်ဖြစ်၏။ ယင်းအချက်ကို ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းသာ သိသည် မဟုတ်ပေ။ ထိုထက်ပို၍ မှန်ကန်စွာဆိုပါမူ ဤအချက်ကို တစ်ယောက်ကသောသူက အသိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မိန်းမတို့သည် ယောက်ျားက သူ့အကြောင်းကို သိလာရေး၌ မပယ်နိုင်သော ရှေ့ဆောင်အခန်းကဏ္ဍမှ ဆောင်ရွက်ကြပေသည်။

ဂျော့ဂျီ-ဂတ်စ်ဒေါ့စ်



### Benefits of Education

Our joys are more intense for being shared. Our sorrows are less destructive for knowing universal sorrows. All humanity argues against our marching blindly toward death. Education, above all, gives value to life. The more we see on the way, the more we feel, the more we ponder over journey, the more we ask of education and the more it can give.

**A Perfect Education**

### ပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူး

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွှင်လန်းမှုတို့သည် မျှဝေခံစားရလျှင် ပို၍အရှိန်မြင့်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းသည် လောကတစ်ဝန်းလုံး၌ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ကြေကွဲမှုများကို

သိခြင်းကြောင့် ဒုက္ခလျော့နည်းစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သေစခန်းသို့ မျက်ကန်းသဖွယ် လျှောက်  
 သွားခြင်းကို လူသားအားလုံးက ကန့်ကွက် ငြင်းဆိုကြသည်။ အားလုံးသော အရာတို့တွင်  
 ပညာသည် ဘဝတန်ဖိုး ဖြစ်စေသည်။ ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် အရာရာကို ပြင်တင်  
 သည်နှင့်အမျှ အာရုံခံစားမှု ပိုစေသည်။ ဘဝခရီးမှာ လျှောက်နေခိုက်တွင် ဆင်ခြင်မှုရှိလျှင်  
 ရှိသမျှပညာကို အဖြေတောင်းပေသည်။ ပညာကလည်း အဖြေကို ပို၍ပို၍ပေးပေသည်။  
 ပြီးပြည့်စုံသော ပညာရေး

\* \* \* \* \*

### Positive Thinking

Positive thinking is looking at events with the knowledge that there will be both good and bad in life, but it is better to emphasise the good. And as you do that, good seems to increase.  
**Dr Norman Vincent Peale**  
 in "The Amazing Results of Positive Thinking"

### အပြုကိုတွေးခြင်း

အပြုကို တွေးခြင်းသည် အဖြစ်အပျက်များကို ကြည့်ရာမှာ လူ့ဘဝတွင် အကောင်းနှင့်  
 အဆိုး နှစ်မျိုးလုံးရှိလိမ့်မည်ဟူသော ဒေသိဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အကောင်း  
 ကို အထူးဂရုပြုလျှင် ပို၍ ကောင်းပေသည်။ ယင်းသို့ကြည့်လျှင် အကောင်းသည် တိုးတင်  
 လာသည်သာပင်။  
 ဒေါက်တာ နော်မန်ဗင်ဆန်တပ်ဗီးလ်

\* \* \* \* \*

### Knowledge, Skill, Commonsense

Knowledge, skill and commonsense three are the three things that make a person dependable. And at least the first two can be taught to people.  
**H. N Casson**

### အသိပညာ၊ စွမ်းရည်နှင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်

အသိပညာ၊ စွမ်းရည်နှင့် ထိုးထွင်းဉာဏ် ဤသုံးမျိုးသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား လေးစား  
 အားကိုးဖွယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အနည်းဆုံး ပထမနှစ်မျိုးကို လူတို့အား သင်ကြားပေးနိုင်ပေသည်။  
 စီးပွားရေးပညာရှင် ဟားဘတ်ကက်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Inward Beauty

As we grow old, the beauty steals inward.

R.W. Emerson

### အတွင်းအလှ

ကျွန်ုပ်တို့ ရွယ်ရင့်အိုမင်း လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလှသည် တဖြည်းဖြည်း  
မသိမသာ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်သွားလေသည်။

အာရှ-ဒဗလျူ-အီမားဆင်း

\* \* \* \* \*

### Schooling and Education

I have never let my schooling interfere with my education.

Mark Twain

### ကျောင်းနေခြင်းနှင့် ပညာရေး

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ပညာရေးကို ကျွန်ုပ်ကျောင်းမှာ သင်ယူရခဲ့ခြင်း၏ အနှောင့်အယှက်  
ပြုမှု ဘယ်တော့မျှ ခွင့်မပြုပါ။

မတ်ခ်တွိုင်း

\* \* \* \* \*

### Laughter

In laughter there is always a kind of joyousness that is  
incompatible with contempt or indignation.

Voltaire

### ရယ်မောခြင်း

ရယ်မောခြင်း၌ အထင်သေးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်မှုတို့နှင့် သဟဇာတ မဖြစ်သော  
ခွင့်ပျော်ခြင်းမျိုးသည် အမြဲပါရှိလေသည်။

ဗေါလ်ထိုင်းယား

\* \* \* \* \*

### The Graduate

Black-gowned upon the dear old steps he stands; His brain with  
mingled junk and knowledge stoved; He carries on his head the mortar  
board, a roll of learned sheepskin in his hands.

Edwin Meade Robinson  
in "The Graduate"



### ဘွဲ့ရပုဂ္ဂိုလ်

ဝတ်ရုံနက်ကြီးဝတ်ပြီး ရှေးခေတ်ကတည်းက ရှိနေတဲ့ ချစ်ခင်ဖွယ် လှေကားထစ်မှာ လူရပ်နေတယ်။ သူ့ဦးနှောက်မှာ ရောထွေးနေတဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေနဲ့ အသိအမှတ်တွေ ထည့်ထားတယ်။ သူ့ဦးခေါင်းပေါ်မှာ ကပ်မာ ဦးထုပ်ဆောင်းထားတယ်။ သူ့လက်ထဲမှာတော့ ပညာတတ်လက္ခဏာပါရှိတဲ့ သိုးရေ စက္ကူလိပ်တစ်လိပ်ကို ကိုင်ထားတယ်။

“ဘွဲ့ရပုဂ္ဂိုလ်” စာအုပ်မှ အက်ဒွင်မိတ်ရော်ဘင်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Education

You should have education enough so that you won't have to look up to people, and then more education so that you will be wise enough not to look down on people.

M.L. Boren in "Education"

### ပညာရေး

လူတွေကို မော်ကြည့်ပြီး အာကိုးဖို့မလိုအောင် သင့်မှာ ပညာလုံလောက်စွာ တတ်ထားသင့်သည်။ ပြီးလျှင် လူတွေကို ငုံ့ကြည့်ပြီး အထင်မသေးတတ်အောင် လိမ္မာခြင်း ဖြစ်စေရန် ပညာရှိ၍ တတ်ထားသင့်သည်။

အမ်အဲလ်စီရိုင်းချ်

\* \* \* \* \*

### Genuinely Happy

You are genuinely happy if you don't know why.

Joseph Mayer

### တကယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာ

အကယ်၍ သင်ဘာကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှန်း မသိရင် သင်ဟာ တကယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာတာပါပဲ။

ဂျိုးဇက်မေးယား

\* \* \* \* \*

### Woman and Love

A woman feels that it is ludicrous to begin any writing on the subject of love except such writing as is headed, "My dear love." Men may write about women, they do so all the time, a woman prefers

to write to a man. A man writing about love analyses emotions and searches for phrases. A woman's instinct is to put an end to all that nonsense with a kiss.

Jessamyn West

### မိန်းမနှင့် အချစ်

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ အချစ်အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရေးသားရာမှာ “ကျွန်မ ချစ်ရတဲ့သူ” လို့ ရေးတာမှအပ တခြားနည်းနဲ့စ၊ ရေးရတာဟာ ရယ်စရာလို့ ထင်တယ်။ ယောက်ျားတွေက မိန်းမတွေအကြောင်းကို ရေးချင်ရေးကြလိမ့်မယ်။ ရေးလည်း ရေးနေကြတာပဲ။ မိန်းမကတော့ ယောက်ျားတွေ အကြောင်းကို မရေးချင်ဘူး။ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကိုသာ တိုက်ရိုက်ရေးချင်တယ်။ ယောက်ျားတွေ အချစ်အကြောင်းရေးရာမှာ စိတ်စေတသိက်တွေနဲ့ ခြွင်းဝေဖန်ဖို့ သင့်လျော်ရာ စကားလုံး စကားစုများရှာကြတယ်။ မိန်းမကတော့ သူ့မှာရှိတဲ့ သဘာဝအသိနဲ့ အဲဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေကို အနမ်းတစ်ချက်နဲ့ ပယ်ဖျက်လိုက်တယ်။  
ဝတ္ထုရေးဆရာမ ဂျက်ဆမင်း-ဝက်စ်တ်

\* \* \* \* \*

### Meaning, Value and Hope

A person lives as long as he experiences his life as having meaning and value, and as long as he has something to live for. As soon as meaning, value and hope vanish from a person's life, he begins to stop living; he begins to die.

Sidney Jourard  
in "The Transparent Life"

### အဓိပ္ပာယ်၊ တန်ဖိုးနှင့် မျှော်လင့်ချက်

လူသည် မိမိ၏ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်နှင့် တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ခံစားရခိုက် နေစရာ အကြောင်း တစ်ခုခုရှိသည်ဟု ခံစားရခိုက်မှာ ဘဝတွင်နေသည်။ အဓိပ္ပာယ်၊ တန်ဖိုး၊ မျှော်လင့်ချက်တို့ မိမိဘဝမှ ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘဝနေထိုင်မှုကို စ၍ ရပ်လိုက်ပြီးလျှင် စ၍ သေလွန်လေတော့သည်။

ဆစ်ဒနီး-ဂျောက်ရပ်စ်

\* \* \* \* \*

### Wishes and Troubles

If a man could have half his wishes, he would double his troubles.  
Benjamin Fraklin

### ဆန္ဒနှင့် ဒုက္ခ

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်မှာ သူ့လိုအင်ဆန္ဒများ တစ်ဝက်သာပြည့်လျှင် သူ့ဒုက္ခဗျေ နှစ်ဆဖြစ်အောင် သူလုပ်လိမ့်မည်။

ဘင်ဂျမင်း-ဖရဲန့်ကလင်

\* \* \* \* \*

### Garcious Heart

The gracious heart protects and enlarges the self-respect of the other person, builds his ego. When you come home from work, and your child races to greet you, asking excitedly, "Did you hear what happened on Main Street today?" your gracious heart, somehow, has not heard the news it give the child the pleasure of telling you. But if you say, "Oh, yes. I heard about it an hour ago" your heart is only building up your own ego.

Dr. Vincent Peak

### ရည်မွန်သော နှလုံးသား

ရည်မွန်သော နှလုံးသားသည် သူတစ်ပါး၏ ဂုဏ်ကို အကာအကွယ်ပေး၍ တိုးမြှင့်စေသည်။ သူ၏ အတ္တမာနကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ သင်အလုပ်မှ အိမ်ပြန်ရောက်လာသော အခါ သင့်သားက သင့်ကို ပြေး၍ ကြိုဆိုရင်း စိတ်ထက်သန်စွာမေးလိုက်သည်။ "လမ်းပေါ်မှာ ဖြစ်တာ ဖေဖေကြားပြီးပြီလား" သင်၏ ရည်မွန်သော နှလုံးသားက ကြားသိပြီး ဖြစ်သော သတင်းကို မကြားရသေးဟန်ပြုကာ ကလေးအားပြောပြကာ ကျေနပ်မှုရစေသည်။ သို့သော် အကယ်၍ သင်က "ငါလွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နာရီကြာလောက်ကတည်းက ကြားပြီးပါပြီ" ဟု ခြေလိုက်လျှင် သင်သည် ကလေးအား ကျေနပ်မှုမပေးဘဲ သင့်၏ ဂုဏ်ကို တိုးမြှင့်ခြင်း ပြုခဲ့သော ဖြစ်ချေမည်။

ဒေါက်တာ ဝင်းစဲန့်-ပီဇ်

\* \* \* \* \*

### Effective Education

Education would be much more effective, if its purpose was to ensure that by the time they leave school every boy and girl should know how much they do not know, and be imbued with a lifelong desire to know it.

Sir William Haley

### ထိရောက်သော ပညာရေး

အကယ်၍သာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ကျောင်းမှထွက်ချိန်တွင် သူတို့ အဘယ်မျှ လောက် မသိမတတ်သေးသည်ကို သိနားလည်ပြီး တစ်သက်ပတ်လုံး သိချင် တတ်ချင်သော ဆန္ဒပြည့်ဝနေစေရန် ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်လျှင် ပညာရေးသည် များစွာ ပို၍ ထိရောက်ပေ လိမ့်မည်။

ဆာပီလုံဟာလီ

\* \* \* \* \*

### Industriousness

It is not enough to be industrious. So are the ants. What are you industrious about?

H.D Thoreau

### ဝီရိယ ရှိခြင်း

ဝီရိယရှိရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ပုရွက်ဆိတ်များလည်း ဝီရိယရှိကြသည်။ သင်ဘာ အတွက် ဝီရိယ ရှိနေရပါသလဲ။

အိမ်ချ်-ဒီ-သောရော

\* \* \* \* \*

### Only one-tenth

Scientists who have studied the human brain say that the average person uses only one-tenth of it. He is like a man who buys ten-roomed house and lives in one room.

Herbert N. Casson

### ဆယ်ပုံတစ်ပုံမျှသာ

လူ၏ ဦးနှောက်ကို စမ်းသပ်လေ့လာကြသော သိပ္ပံပညာရှင်တို့က သာမန်လူသား သည် ဦးနှောက်၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံကိုသာ အသုံးပြုသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အခန်း ဆယ်ခန်းရှိသော အိမ်ကို ဝယ်ပြီး အခန်းတစ်ခန်းမှာသာ နေသောသူနှင့် တူ၏။

စီးပွားရေးပညာရှင်ကြီး ဟားဘတ်ကက်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Loneliness and Solitary

Our language has wisely sensed the two sides of man's being alone. It has created the word "loneliness" to express the pain of being alone. And it has created the word "Solitude" to express the glory of being alone.

Paul Tillich

### အထီးကျန်နှင့် ကေစာရီ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘာသာစကားသည် လူတစ်ယောက်တည်း နေခြင်း၏ နှစ်ဘက်ကို မြင်တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘာသာစကားက တစ်ကိုယ်တည်း နေခြင်း၏ ဆင်းရဲ ဖော်ပြရန် "အထီးကျန်" ဟူသော ဝေါဟာရကို တီထွင်၍ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်း၏ ဂုဏ် ဖော်ပြသည့် "ကေစာရီ" ဟူသော ဝေါဟာရကို တီထွင်လိုက်သည်။

ဒဿနိကဆရာကြီး ပေါတစ်လစ်ခ်

\* \* \* \* \*

### The World We Live In

"Why do you deny the world we live in? There are good people in it. Isn't muddle a better breeding ground for kindness and individuality than a world order that's imposed, a world order that may be right today and wrong tomorrow? I would rather have a world of kindly, faulty human beings than a world of superior robots who've said goodbye to fitz and understanding and sympathy."

From "So Many Steps to Death"

a mystery novel

by Agatha Christie

### ကျုပ်တို့နေတဲ့ ကမ္ဘာလောက

"မင်းက ငါတို့နေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို မလိုလား ဖြစ်နေရတာလဲ။ လောကကြီးမှာ လူကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့နေရာဟာ ညင်သာရည်မွန်ပြီး ကိုယ်ပိုင်သတ္တိတွေ ရဲ့ ပွားများရာ နေရာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါဟာ အပေါ်က ချပေးတဲ့ စည်းစနစ်ကျတဲ့ လောကထက် ပိုပြီး မကောင်းပေဘူးလား။ ဒီကနေ့မှန်ပြီး နက်ဖြန်မှားတဲ့ လောကထက် ပိုကောင်းတယ် မဟုတ်ပါလား။ ငါတော့ ရည်မွန်ပြီး မှားတဲ့အခါ အမှားလုပ်မိတဲ့ လူသား ပီသတဲ့ ဖုရိတ်တွေရဲ့ ကမ္ဘာကို သနားကြင်နာမှု၊ နားလည်မှု၊ စာနာတတ်မှုတွေကို အပြီးအပိုင် နှုတ်ဆက်ပြီး နှင်ထုတ်လိုက်တဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိတဲ့ စက်ရုပ်တွေရဲ့ ကမ္ဘာထက် ပိုပြီးကြိုက်တယ်။ အဲဒီကမ္ဘာမျိုးကိုပဲ လိုချင်တယ်။"

စုံထောက်ဝတ္ထုရေး ဆရာမကြီး  
အဂါထား ခရစ္စတီး

### Death doesn't exist

Of course you don't die, nobody dies, death doesn't exist. You only reach a new level of vision, a new real of consciousness, a new unknown world. Just as you don't know where you come from, so you don't know where you're going. But that there is something there, before and after I firmly believe,

Henry Miller

(Interview in the Paris Riview, 1961)

### သေတယ်ဆိုတာမရှိဘူး

သင်မသေဘူး။ အဲဒါအမှန်ပါ။ ဘယ်သူမျှ မသေဘူး။ သေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ သေတယ်လို့ဆိုရင် သင်ဟာ အပြင် အဆင့်သစ် တစ်ခုကို ရောက်သွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အာရုံသစ်ရဲ့ နယ်ပယ်ထဲရောက်သွားတာပဲ။ ကိုယ်တိုင်မသိတဲ့ လောကသစ်တစ်ခုကို ရောက်သွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သင် ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာ မသိသလို ဘယ်ကို သွားနေတယ်ဆိုတာလည်း မသိပါဘူး။ အတိတ်မှာရော အနာဂတ်မှာပါ တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတာပဲဆိုတာ ကျုပ်ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်တယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး  
ဟန်ရီ-မစ်လား။

၁၉၆၁ ခုထုတ် "ပဲရစ်ရီဗျူး" မဂ္ဂဇင်းမှာ ပါရှိသော တွေ့ဆုံခန်းမှ

\* \* \* \* \*

### Liberty and Freedom

Absolute liberty is absence of restraint; responsibility is restraint; therefore, the ideally free individual is responsible to himself.

Henry Adams

### အောက်ခြေလွတ်မှုနှင့် လွတ်လပ်မှု

အစွမ်းကုန် လွတ်လပ်မှုသည် အချုပ်ချယ်မရှိခြင်း ဖြစ်၏။ အချုပ်အချယ်သည် တာဝန်ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လိုလားအပ်ဆုံး လွတ်လပ်မှုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိထိန်းသိမ်းမှု တာဝန်ယူရသည်။

အမေရိကန် လွတ်လပ်ရေးခေါင်းဆောင်  
ဟန်ရီအက်ဒမ်

\* \* \* \* \*

### Write or Do

If you would not be forgotten, as soon as you are dead and rotten, either write things worth reading, or do things worth writing.

**Benjamin Franklin**

### ရေးရင်ရေး လုပ်ရင်လုပ်

သင်သေပြီး ပုပ်ဆွေးပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူအများက မေ့သွားတာ မခံချင်ဆီ ဖတ်ထိုက်တာတွေကို ရေးပါ။ ဒါမှဟုတ်ရင်လည်း ရေးထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ပါ။

အမေရိကန် ခေါင်းဆောင်ကြီး  
ဘန်ဂျမ်း ဖရန်ကလင်

\* \* \* \* \*

### One Corner

There's only one corner of the universe you can be certain of improving and that's your own self.

**Aldous Huxley**

### ထောင့် တစ်ထောင့်

စကြဝဠာကြီးထဲမှာ သင်ပြုပြင်ကောင်းမွန်စေနိုင်တဲ့ ချောင်းကလေး တစ်ခုသာ ရှိတယ်။ ထိုချောင်းကလေးမှာ သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။

ဗြိတိသျှစာရေးဆရာကြီး  
အော့လ်ဒတ်စ်ဟတ်စလေး

\* \* \* \* \*

### Praise and Criticism

The trouble with many of us is that we would rather be ruined by praise than saved by criticism.

**Anonymous**

### ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ လူအများမှာ ခက်နေတာက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ချီးမွမ်းခံရပြီး ပျက်စီးသွားတာကို ဝေဖန်ခံရပြီး အန္တရာယ်မှ အကယ်ခံရတာထက် ပိုပြီးနှစ်သက်ကြပါတယ်။

အမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Don't Say Disagreeable Things

Don't flatter yourself that friendship authorises you to say disagreeable things to your intimates. The nearer you come into relations with a person, the more necessary do tact and courtesy become.

Oliver Wendall Holmes

### မလိုလားအပ်တာတွေ မဆိုပါနဲ့။

အရင်းနှီးသားပဲလို့ သဘောပိုက်ပြီး ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးသူတွေကို မလိုလားအပ် မနှစ်သက် အပ်တဲ့ စကားတွေ ဆိုနိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးလိုက်ပါနဲ့။ လူတစ်ယောက် နဲ့ ရင်းနှီးလေလေ လိမ်လိမ်မာမာ ရည်ရည်မွန်မွန် ရလေလေ ဖြစ်ရပါမယ်။

တရားသူကြီး၊ စာရေးဆရာ  
အောလစ်ဗားဝန်ဒဲလ်ဟမ်းမစ်

\* \* \* \* \*

### Heart's Memory

The heart has its own memory. A woman who cannot recollect the most important great events will recollect through a lifetime things which appealed to her feelings.

Balzac

### နှလုံးသား၏ မှတ်မိမှု

နှလုံးသား၌ ယင်းကိုယ်ပိုင် မှတ်သားမိချက်များ ရှိသည်။ အရေးပါသော အဖြစ်အပျက် ကြီးများကို မမှတ်မိသော မိန်းမတစ်ယောက်သည် သူနှစ်သက်သော အာရုံကို ထိခိုက်သည့် အကြောင်းခြင်းရာများကို တစ်သက်ပတ်လုံး မှတ်မိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး ဘားလဇက်စ်

\* \* \* \* \*

### Moulding

If you cannot mould yourself as you wish, how can you expect other people to be entirely to your liking?

Thomas A. Kempis

### ပုံသွင်းခြင်း

သင့်ကိုယ်သင်မျှ သင့်အကြိုက်ကျ ပုံသွင်းနိုင်လျှင် အခြားသူတို့ကို သင့်အကြိုက်ကျ လုံးဝဖြစ်မည်ဟု သင်ဘယ်သို့ မျှော်လင့်နိုင်မည်နည်း။

ခရစ်ယာန် သာသနာပြု ဆရာကြီး  
သောမတ်အေကဲမ်းပစ်စ်



### One Para Four Times

I write every paragraph four times: once to get my meaning down, once to put everything I left out, once to take out everything that seems unnecessary, and once to make the whole thing sound as if I had only just thought of it.

Margery Allingham

### တစ်ပိုဒ် လေးကြိမ်

ကျွန်မ စာတစ်ပိုဒ်ကို လေးကြိမ်ရေးပါတယ်။ တစ်ကြိမ်က ကျွန်မ ဆိုလိုတာတွေကို ရေးချတာပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကျွန်မရေးချင်တာတွေထဲက ကျန်ခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျတော့ မလိုဘူးထင်တာအားလုံးကို ထုတ်ဖျတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ်မှာတော့ ကျွန်မ အခုချက်ချင်းမှာ တွေးထင်မိတာတွေ အစီအစဉ်ကျကျ လိုက်တဲ့အနေမျိုးနဲ့ တစ်ပိုဒ်လုံးကို ပြုပြင်အချောသတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးဆရာမ မာဂျေရီအဲလင်းစ်

\* \* \* \* \*

### To Err

To Err is human; to blame it on the other guy is even more human.

Bob Goddard

### မှားတာ

မှားတာဟာ လူသားတို့ သဘာဝပါပဲ။ အမှားကို သူများအပေါ်လွှဲချ ဖြစ်တင်တာ ပိုပြီး လူသဘာဝကျသေးတယ်။

ဘော့စ်ဂျော့ဒ်

\* \* \* \* \*

### Mighty Scarce

Asked what the people of the earth would be without women, Mark Twain replied, "They would be scarce, sir, mighty scarce."

From a magazine

### သိပ်ကို ငှားမှာပဲ

ကမ္ဘာမြေပေါ်က လူတွေဟာ မိန်းမတွေမရှိရင် ဘာဖြစ်သွားကြမှာလဲဟု သမ္မတ အမေရိကန် ဟာသစာရေးဆရာကြီး ဟတ်-တို့နီးက "လူတွေငှားသွားမှာပေါ့။ သိပ်ကို ငှား သွားမှာဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျား" ဟု ဖြေသည်။

မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်

### Imitation Great

No man ever yet became great by imitation.

Samuel Johnson

### ကြီးမြင့်သူ အတု

ကြီးမြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတုရယ်လို့ ဘယ်တုန်းကမျှ မပေါ်ခဲ့သေးဘူး။

ဆဲမျှယယ်လ်-ဂျွန်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Freedom and Free-will

Freedom posits free-will; that is self-evident. But will can only operate when there is first a motive. No motive, no willing. But motive is a matter of **belief**; you would not want to do anything unless you believed it possible and meaning-ful. And belief must be belief in the **existence** of something; that is to say, it concerns what is real. So, ultimately, freedom depends upon the real. The Outsider's sense of unrealitiz cuts off his freedom ot the root. It is impossible to exercise freedom in an unreal world as it is to jump while you are falling.

Colin Wilson  
in "The Outsider"

### လွတ်လပ်မှုနှင့် လွတ်လပ်သော စိတ်ဆန္ဒ

လွတ်လပ်မှုရှိစေရန် လွတ်လပ်သော စိတ်ဆန္ဒရှိရပေမည်။ ယင်းသည် အလိုအလျောက် ထင်ရှား၏။ သို့သော် စိတ်ဆန္ဒသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိနှင့်မှသာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ ရည်ရွယ်ချက် မရှိလျှင် စိတ်ဆန္ဒ မရှိနိုင်ပေ။ ရည်ရွယ်ချက်သည် ယုံကြည်ချက်၏ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကိစ္စတစ်ခုခုလုပ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းကိစ္စသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု မယုံကြည်ဘဲနှင့် ယင်းကိစ္စကို လုပ်ချင်စိတ်ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ ယုံကြည်ချက်သည်လည်း တစ်ခုခု ချီနေသည်ဟု ယုံကြည်သောအယုံအကြည်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယင်းအရာသည် အကယ်စင်စစ် အဖြစ်နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အဆုံးစွန်၌ လွတ်လပ်မှုသည် အကယ်စင်စစ် မရှိဟူသော တွေးထင် သိရှိမှုက သူ၏လွတ်လပ်မှုကို အမြစ်မှ ဖြတ်ပစ်လိုက်သည်။ အကယ်စင်စစ်ဟူ၍ မရှိသော လောက၌ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံး၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ လိမ္မာလျှင် ခုန်၍မရသကဲ့သို့ပင်။

ကောလင်း-ဝစ်လ်ဆဲ၏  
"အပြင်လူ" စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်။

\* \* \* \* \*

### Boomerang

It is never wise to seek or wish for another's misfortune. If malice or envy were tangible and had a shape, it would be the shape of a boomerang.

Charley Reese  
in "King's Features"

### ဘူးမားရဲင်း

သူတစ်ပါး ပျက်စီးခြင်းကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လိုလားသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုစိတ်ထားရှိခြင်းသည် ဖိုက်မဲရာကျသည်။ ဘယ်သောအခါမျှ မလျော်ကန်ပေ။ အကယ်၍ အာယာဇာသို့မဟုတ် မစ္စေရစ်ကံသည် တွေ့ထိ၍ရပြီးလျှင် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိခဲ့လျှင် ယင်းသည် "ဘူးမားရဲင်း" ဟု ခေါ်သော ဩစထရေးလီးယားကျွန်း၌ နေထိုင်သော တိုင်းရင်းသားတို့ သစ်သားဖြင့် တီထွင် အသုံးပြု၍ ပစ်လိုက်သောအခါ ပစ်မှတ်ကိုမထိလျှင် ပစ်သူထံသို့ ပြန်လှည့်လာသော "လှည့်ပြန်လက်နက်" ၏ သဏ္ဍာန်မျိုးဖြစ်ချေမည်။

ချာလီ-ရီးစ်

\* \* \* \* \*

### Quarrel not

Quarrel not at all. No man resolved to make the most of himself can spare time for personal contention. Better give your path to a man than be bitten by him.

Abrahan Lincoln

### ရန်မဖြစ်နှင့်

ဘယ်တော့မျှရန်မဖြစ်ပါနှင့်။ မိမိကိုယ် အားထုတ်မှုပြုမည်ဟု သန့်ရှင်းချီထားသူတိုင်းကိုယ်ရေးကိစ္စ၌ ရန်ဖြစ်နေဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ပေ။ ခွေးအကိုက်မခံဘဲ ခွေးကိုလည်း ဖယ်ဝေးလိုက်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းပေသည်။

အမေရိကန် သမ္မတလင်ကွန်း

\* \* \* \* \*

### One at Bottom

It is an axiom in law that however complicated an event may be, there can never be more than one person at the extreme bottom of it.

James Stephens

### အောက်ခြေမှာ တစ်ယောက်

ဥပဒေမှာ အမှန်ဟု လက်ခံထားသော အချက်တစ်ခု ရှိသည်။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ညည်မျှင် ချွတ်ထွေးစေပြီး ယင်းအဖြစ်အပျက်၏ အောက်ဆုံးမှာ လူတစ်ယောက်ထက် ပို၍ ဘယ်တော့မျှ မရှိနိုင်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

တရားသူကြီး ကိုင်းစ်-စတီးဖန်း

\* \* \* \* \*

### Start of Family

Where does the family start? It starts with a young man falling in love with a girl — no superior alternative has yet been found.

Winston Churchill

### မိသားစု အစ

မိသားစု ဘယ်ကစ၊ သလဲ။ လူငယ်တစ်ယောက်က သူငယ်မတစ်ယောက်ကို ချစ်ကြိုက် နာက စ၊ တယ်။ ဒီထက်သာတဲ့ တခြားအကြောင်း မတွေ့သေးဘူး။

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် ဝင်စတန်-ချာချီ

\* \* \* \* \*

### Faith

The very faith in the possibility of victory over ruin and corruption may help us to win victory. The very faith that a peaceful and just world is possible may help to bring it about.

Irwin Edman

### ယုံကြည်မှု

ပျက်စီးခြင်း၊ စာရိတ္တ ပျက်ပြားခြင်းတို့ကို အောင်နိုင်မှု ရနိုင်မည့် အလားအလာကို ဆက်ယုံကြည်မှုသည် အောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ ငြိမ်းချမ်း၍ တရားမျှတသော ကမ္ဘာလောက ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော တကယ့်ယုံကြည်မှုသည် ငြိမ်းချမ်းခြင်း တို့ ရနိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာ အားဝင်းအက်မ်မန်း

\* \* \* \* \*

### Microscopic Particles

We are such microscopic particles in so immense a universe that none of us in a position to understand the world, much less to domatize

about it. Pascal trembled at the thought of man's bewildered minuteness between the immensity of the whole and the complexity of each part. "These infinite spaces," he said, "frighten me!" Let us be careful how we pit our pitiful generalizations against the infinite variety, scope and subtlety of the world.

Will Durant

### အသေး အများကလေးများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤမျှကျယ်ဝန်းလှသော စကြဝဠာကြီးထဲမှာ အမြင်သန်သော မှန်ဘီလူး မြင့်ကြည့်မှ မြင်နိုင်သော အမှုန်ကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်းကို နားလည်နိုင်သည့် အခြေအနေမရှိချေ။ ဤ နိုင်ငံစွာ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းကား သာ၍နည်းချေသေးသည်။ ပြင်သစ် ဒဿနိကဆရာကြီး ဝတ်စ် ကဲလ်က စကြဝဠာကြီးတစ်လုံး၏ ကြီးမားကျယ်ပြန့်ခြင်းနှင့် အစိတ်အပိုင်းတို့၏ ရောယှက် ရှုပ်ထွေးခြင်းတို့ကြားတွင် လူသား၏ ယောင်ယောင်ကန်းကန်း ဖြစ်နေသော သေးငယ်ခြင်း အဖြစ်ကို တွေးမိသည့်အခါ တုန်လှုပ်လေသည်။ "လေဟာပြင်တို့၏ အဆုံးအမမရှိခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ခြောက်လှန့်ချေသည်" ဟု သူက ဆို၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာကြီး၏ အဆုံး အမမရှိသည့် ထွေပြားလှသော အခြင်းအရာ ကျယ်ပြန့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်လေးနက်သည့် ခြင်းတို့ကို ယေတုယုသဘောဖြင့် ထင်မြင်မှုပြုသည့် သနားစရာ တို့ထိမှုကို ဆင်ခြင်ကြရမည်။  
သမိုင်းပညာရှင် ဝတ်စ်-ကဲလ်

\* \* \* \* \*

### Rare Among Men

The ability to have our own way, and at the same time conform to the way of others that they are having their own way, is rare among men. Among women it is as common as eyebrows.

Thomas Baily Aldrich

### ယောက်ျားတွေကြားမှာ ရှားပါးသည်

ကိုယ်တိုင် လုပ်ချင်တာလုပ်ပြီး သူများတွေကို ကိုယ်လုပ်တဲ့အတိုင်းကိုပဲ သူတို့လုပ်တာလုပ်တယ်လို့ ထင်အောင် စည်းရုံးဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ သတ္တိဟာ ယောက်ျားတွေကြားမှာ ရှားပါးတယ်။ မိန်းမတွေကြားမှာတော့ ဒီသတ္တိဟာ မျက်နှာပွေးဆွဲသလိုပဲ ရှားနေပါပြီ။  
သောမတ်စ်-ဗေးလီ-အာချီ

\* \* \* \* \*

### Optimist-Pessimist

I am an optimist by temperament, but a pessimist by intellect.

**Joan Robinson**

Professor of Economics  
Cambridge University.

### အဖြစ်မြင်-အပျက်မြင်

ကျွန်မကတော့ စရိုက်သဘာဝအနေနဲ့ အဖြစ်မြင်ဝါဒီပါ။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ပညာအနေနဲ့တော့ အပျက်မြင်ဝါဒီဖြစ်ပါတယ်။

ပါမောက္ခ ဂျွန်ရော့ဘင်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Be yourself

Be yourself \_\_\_ that challenge reaches close to the heart of the whole problem of honesty. Do you pretend to be deeply interested in symphonic music when actually you prefer jazz? Laugh at off-color jokes when you really shrink from that sort of thing? Find yourself telling anecdotes in which you exaggerate the role you played because you're afraid the real you doesn't impress people? If you start to root out these areas of phoniness, you will have taken one of the fundamental steps in self-discipline that lead to spiritual growth and emotional maturity. And you will find the real you is far more competent, more alive and more impressive than any of the false images.

**Norman Vincent Peale**

in "Man, Morals and Maturity."

### နဂိုအတိုင်းနေပါ

နဂိုအတိုင်းနေပါ။ အဲဒီနေ့ခိုင်စွမ်းဟာ ခိုးသားမှုကိစ္စမှာ အရင်းခံအကျဆုံးကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ တကယ်တော့ နောက်ဆုံးပေါ် ဂျက်စ် တီးလုံးကို ကြိုက်ပါလျက်နှင့် သံစုံဂီတကို အလေးအနက် စိတ်ဝင်စားဟန်ဆောင်နေပါသလား။ သမားရိုးကျ ပြက်လုံးကို ရွံ့မုန်းနေတာ မှန်ပါလျက် နှင့် ဒီရိုးနေတဲ့ ပြက်လုံးပြောတာကို ရယ်မောပါသလား။ လူတွေက အထင်မကြီး မှာစိုးလို့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာ သင်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ကြီးကျယ်အောင်ချဲ့ထွင် ပြောတတ်ပါ သလား။ အကယ်၍ သင်ဟာ အဲဒီလို ဟန်ဆောင်မှုနယ်ပယ်က အမြစ်ပြတ်အောင်ဖြတ်ပြီး

ထွက်လာမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သိက္ခာထိန်းပြီး စိတ်ဓာတ် တိုးတက်ရင့်ကျက်နေမှာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတိုးလာပြီ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင်ဟာ သင်ရဲ့ နှစ် အနေဟာ ဟန်ဆောင်တဲ့ ရုပ်အသွင်တွေပြီး အများကြီး စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်၊ သွက်လက် ထက်မြက်တယ်၊ ထူးခြားတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးအများကြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နော်မန်-ဗင်းဆင့်-ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Fears and Courage

Keep your fears to yourself, but share your courage with others.

R.L. Stevenson

### ကြောက်စိတ်များနှင့် သတ္တိ

သင်၏ ကြောက်စိတ်များကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ သို့သော် သင်၏ ရဲစွမ်းသတ္တိကို အများနှင့် မျှဝေပါ။

ဝတ္ထုရေး ဆရာကြီး  
အာရ်-အယ်လ်-စတီဗင်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Civility

Civility costs nothing, and buys easy thing.

Lady Montague

### ရည်မှန်မှု

ရည်မှန်မှုဟာ သိပ်အားထုတ်ဖို့ မလိုပေမယ့် အရာရာမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။  
လေဒီမွန်တဂျူ

\* \* \* \* \*

### Brilliant Thinking, Dull Thinking

The difference between brilliant thinking and dull thinking lies not so much in our mental equipment as in how well we use it. By applying the right mental skills, people of average intelligence can at times act like geniuses.

Morton Hunt  
in "Seven Steps to Better Thinking"  
(R.D. April 1983)

တောက်ပြောင်သော တွေးမှု၊ မွဲခြောက်သော တွေးမှု

တောက်ပြောင်သော အတွေးမျိုးပေါ်ထွန်းလာအောင် တွေးတောမှုနှင့် မှေးမှိန်မွဲခြောက်  
အသုံးမတန်သော အတွေးများကို တွေးခေါ်မှုတို့၏ ကွာခြားချက်သည် ပင်ကိုယ်ဉာဏ်၌  
တည်လှသည်မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ ဉာဏ်ကို မည်မျှကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုမှု၌ တည်ပေသည်။  
နှစ်ကန်စွာ အတွေးအခေါ်ပြခြင်းဖြင့် သာမန်ဉာဏ်ရှိသူတို့သည် တစ်ရံတစ်ခါတွင် ဉာဏ်ကြီး  
နှင့်များကဲ့သို့ ပြုနိုင်ကြပေသည်။

မော်တန်-ဟန့်တ်

\* \* \* \* \*

Unconscious Silence

Silence, if deliberate, is artificial and irritating but silence that  
is unconscious gives human companionship without human boredom.  
Stephen Leacock  
in "Last Leaves"

မသိမသာ ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း

တမင်သက်သက် ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် အတုမျှသာဖြစ်၍ စိတ်တိုစရာဖြစ်၏။  
သို့သော် တမင်သက်သက် မဟုတ်ဘဲ သူ့အလိုက်သူ့တာသာဆိတ်ငြိမ်နေခြင်းသည် လူသားချင်း  
နှင်းခြင်းမပါရှိဘဲ အဖော်သဟဲဖြစ်စေသည်။

စာရေးဆရာကြီး စတီဗန်-လီကော့

\* \* \* \* \*

Love Carnal Appetite

Love for the world at large, is nothing but a carnal appetite, or  
a vague tendency which possession extinguishes and absence destroys.  
That is why you have heard it said, by a strange abuse of words,  
that **passion does not last**. Alas! Adele, are you aware that **passion**  
**means suffering**? Do you really believe that there is any suffering  
in the love experienced by the common run of mankind, so seemingly  
violent, but in reality so feeble. No imematrial love is eternal because  
he who feels it cannot die. It is our soul then, that love, and not our  
bodies. But I would point out that nothing should be pushed to  
extremes. I don't go so far as to say that the body has nothing to  
do with the greatest of all affections for, in that case, what point would  
there be in the difference of sex and what should prevent the wo  
human beings from being in love?

Letter, dated October 20. 1828  
from Victor Hugo to Adele



### အချစ်ဟူသည် ရာဂအရသာ

အချစ်ဆိုတာ လောကကြီးမှာ တစ်ခြားမဟုတ်ပါ။ ရာဂရှိ အရသာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပိုင်ဆိုင်ပြီးပြီ ဆိုရင်ဖြစ်စေ၊ တခြားတစ်ပါးရောက်သွားလို့ မကြုံမတွေ့ရတာဘဲဖြစ်စေ သွားတဲ့ သဘောတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မင်းကြားဖူးမှာပေါ့။ အချစ်ဆိုတာ ကြာရှည်ခံတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့စကားပဲလေ။ ဘာသာစကားကို အလွဲသုံးစွဲခြင်း တစ်ခုပဲဖြစ်ရလေတယ်။ အက်ဒလေးဆိုတာ ခံစားချက်ဆိုတာ မင်းသိတယ် မဟုတ်လား။ အချစ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတဲ့ ခံစားချက်မျိုးဆိုတာ သာမန်လူတွေ ကြုံတွေ့ခံစားကြရတယ်ဆိုတာ မင်း တာသိရဲ့လား။ အဲဒီခံစားချက်ဟာ ပြင်းထန်ပုံရပေမယ့် တကယ်တော့ ပေါ့ပါတယ်။ ရုပ်ပွင့်တို့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ချစ်စိတ်ဟာ ထာဝရတည်နေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအချစ်ဆိုတာ ခံစားရသူဟာ မသေနိုင်ဘူး။ အဲဒီအချစ်ဟာ ငါတို့ရဲ့ ဝိညာဉ်ပဲ။ ငါတို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဲဒီအချစ်အပေါ်မှာ သတိပေးရဦးမယ်။ ဘာမဆို တစ်ဖက်စွန်းရောက်အောင် ဘာကိုမျှ တွန်းဖို့သင့်တာ အဲဒီအကြီးဆုံးအမြင့်ဆုံး အချစ်ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်မှာ ကိုယ်ကာယနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ဘူး။ အဲဒီအထိ ငါမပြောပါဘူး။ ဒီကိစ္စမှာ လိင်ချင်းမတူတဲ့ အချက်တော့ရှိတယ်။ လူသားတွေဟာ တယ်အရာက တားဆီးပိတ်ပင်သင့်ပါသလဲ။

ပြင်သစ် စာရေးဆရာကြီး ဇင်စ်ကား  
က သူချစ်သူ အက်ဒလေးထံ သို့  
အောက်တိုဘာ ၂၀ ရက်၊ ၁၈၂၈ ခုနှစ်  
စာတစ်စောင်မှ ကောက်နုတ်

\* \* \* \* \*

### Sports

Like every other instrument that man has invented, sports can be used either for good or for evil purposes. Used well, it can teach endurance and courage, a sense of fair play; and a respect for coordinated effort and subordinated of personal interests to those of the group. Used badly, it can encourage personal vanity and vanity, greedy desire for victory and hatred for rivals.

Aldous Huxley

### အားကစားပွဲများ

လူသားတို့ တီထွင်လိုက်သော အခြားသော ကိရိယာများကဲ့သို့ပင် အားကစားပွဲများကောင်းသော ကိစ္စများအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ဆိုးယုတ်သော ကိစ္စများအတွက်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကောင်းသုံးလျှင် အားကစားသည် ခံနိုင်ရည် သတ္တိ၊ တရားမျှတစွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း၊ ပူးပေါင်း အားထုတ်နေမှု၊ အကျိုးကို အုပ်စုအကျိုးနောက်တွင် ထားခြင်း စသည်တို့ကို အားကစားသမားတို့အား သ

ကြားပေးနိုင်ပေသည်။ အဆိုးကိစ္စအတွက် သုံးလျှင်မူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း၏ မာန်မာန ကြီး  
ဈားလာစေရန် အားပေးနိုင်သည်။ အုပ်စုအနေနှင့်လည်း မာန်တက်စေနိုင်သည်။ လောဘ  
အကြီးနှင့် အနိုင်ရရေးပြိုင်ဘက်တို့ကို မုန်းတီးမှု စသည်တို့ကို အားပေးရာကျချေမည်။

အောင်အောင်-ဟတ်ကစလေး

ဗြိတိသျှစာရေးဆရာကြီး (ကွယ်လွန်)

\* \* \* \* \*

### Beauty - Nature and Art

Beautiful young people are accidents of nature. Beautiful old people are works of art.

Marjorie Barslow Greenble

### အလှ၊ သဘာဝနှင့် အနုပညာ

လှပသော ငယ်ရွယ်သူတို့သည် သဘာဝ၏ မတော်တဆအဖြစ်များ ဖြစ်၏။ လှပသော  
လူအို လူမင်းတို့မှာမူ အနုပညာလက်ရာများ ဖြစ်ကြလေသည်။

မာဂျရီ-ဘတ်လောဂရိန်စစ်လ်

\* \* \* \* \*

### Death and Tales

Men fear death, as children fear to go in the dark; and as that natural fear in children is increased with tales, so in the other.

Francis Bacon

### သေခြင်းတရားနှင့် ပုံပြင်များ

လူတို့သည် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ကြ၏။ ကလေးများ မှောင်ထဲ သွားရမှာ  
ကြောက်သလိုပင်။ ထိုသဘာဝကျသော ကြောက်ခြင်းသည် ကလေးများမှာ ပုံပြင်များဖြင့်  
တိုးပွားသကဲ့သို့ပင် လူကြီးများသည်လည်း (ပုံပြင် ဝတ္ထုများနှင့်) တိုးပွားလေသည်။

အက်ဆေးဆရာကြီး ဖရန်စစ်စ် ဖေးကွန်း

\* \* \* \* \*

### Carl's Wish

When King Carl XVI Gustaf of Sweden was seven, he wept when he heard of the responsibilities of being king. "I don't want that job. I want to be a taxi-driver," he told his grandfather, the late King Gustaf vi Adolf.

The child stopped crying when he was told, "The way things are going in this world, you might have your wish one day.

RD. April 1976

### ကားလ်၏ ဆန္ဒ

ဆွီဒန်နိုင်ငံ ဘုရင်ကားလ်-ဂုတတပ်စ် ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာ ဘုရင်ဖြစ်ရ ခြင်း၏ တာဝန် ဝတ္တရားများကို ကြားရသောအခါ ငိုသည်။ "ကျွန်တော် အဲဒီအလုပ် မလိုချင်ဘူး။ (ဇွဲလားရင်) အငှား ကားမောင်းသမားပဲ လုပ်ချင်တယ်" ဟု သူ့အဘိုး ဘုရင်ကြီး ဂုတတပ်စ်-အက်ဒေါလ်ပ် (ကွယ်လွန်) ကို ပြောပြသည်။

ဘုရင်ကြီးက "အခု ကမ္ဘာကြီးမှာဖြစ်နေတဲ့ အလားအလာအတိုင်းသာဆိုရင် တစ်နေ့တော့ မင်းဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့" ဟု ပြန်ပြောလိုက်ခါမှ အငိုတိတ်သွားလေသည်။  
စိုးဒါးဒိုင်ဂျက်စ်တ် (ဧပြီ ၁၉၇၆ ခု)

\* \* \* \* \*

### Einstein To A Photographer

Your is a wonderful profession. Have you ever stopped to think that it is quite similar to the responsibility of a surgeon, who with his scalpel always has a life in his hands? You have a life in your hands every time you use your camera.

A Photograph can be very kind because the image never grows old. People change, but a photograph always remains the same, you see people as you remember them.

from "Einstein as I Know Him"  
by Alan Windsor Richards

### အိုင်းစတိုင်းမှ ဓာတ်ပုံဆရာ တစ်ယောက်သို့

ခင်ဗျားရဲ့အလုပ်ဟာ အံ့ဖွယ်တစ်ခုပဲ။ ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ဟာ သူ့ ဓားပါးကလေးနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လုပ်ရာမှာ လူ့အသက်တစ်ခု သို့မဟုတ်ထဲမှာ ရှိနေလို့ သူ့မှာတာဝန်ရှိနေသလို ခင်ဗျားမှာလည်း တာဝန်ရှိနေတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတလေများ စဉ်းစားမိပါရဲ့လား။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကင်မရာကို အသုံးပြုတဲ့အခါတိုင်းမှာ အသက်တစ်ခု ခင်ဗျားလက်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။

ဓာတ်ပုံတစ်ပုံဆိုတာ အလွန်သနားကြင်နာနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဓာတ်ပုံထဲက ပုံရိပ်ဟာ ဘယ်တော့မျှ အိုမသွားဘူး။ လူတွေရုပ်ရည်ပြောင်းကြတယ်။ ဓာတ်ပုံကတော့ အပြုတမ်းအတိုင်းပဲ ရှိနေတယ်။ လူတွေကို ခင်ဗျားမှတ်မိတဲ့အတိုင်း အရင်က ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို မြင်ရတယ်။

အဲလဲန်း-ဝင်းဒါး-ရစ်ချတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Sun and Stars

The most distant object one can see in the bright light of day is the sun. But in the dark of night one can see stars which are millions of times farther away. Remember that the next time your own private world turns black.

From Good Reading Magazine

### နေနှင့်ကြယ်များ

တောက်ပြောင်လျက်ရှိသော နေခင်းအလင်းရောင်မှာ မြင်နိုင်တဲ့ အဝေးဆုံးအရာဝတ္ထုသည် နေမင်းကြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ညအမှောင်မှာ ထိုအကွာအဝေးထက် အဆပေါင်းသန်းပေါင်းများစွာ ဝေးသော ကြယ်ကလေးများကို မြင်နိုင်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် သင့်တို့ယဉ်စိုက်ကမ္ဘာ မည်းမှောင်သွားသည့်အခါ ဤအခြင်းအရာကို သတိရစမ်းပါ။

Good Reading မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Writing Gives Happiness

The things that gives me, and has always given me, the most happiness in life is writing. As Emerson said, "The mind celebrates a little triumph every time it formulates a thought." I had one yesterday and it cheered me up all day.

Kenneth Clark  
in "The Christian Science Monitor"

### စာရေးခြင်းက စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးသည်

ဘဝမှာ ကျွန်တော်ကို အများဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှုပေးခဲ့တဲ့ အပြုပေးနေတဲ့ အရာဟာ စာရေးခြင်းပါပဲ။ ။ စာရေးဆရာကြီး အီမာဆင်းက "စိတ်က အတွေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်လိုက်တဲ့အခါတိုင်းမှာ အောင်ပွဲကလေးများ ဆင်ယင်ကျင်းပတယ်" လို့ ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော်မနေ့က အတွေးတစ်ခု ရလိုက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် တစ်နေ့လုံး ပျော်ရွှင်နေခဲ့ပါတယ်။

စာရေးဆရာ ကဲနက်သ်-ကလပ်စ်

\* \* \* \* \*

### Talk

"There is nothing more cruel than talk, and there is nothing more difficult to combat. When people say things behind your back there

is nothing you can refute or deny, and the rumours go on growing and no one can stop them"

Miss Marple in Agatha Christie's  
"The Tuesday Club Murders"

### ပြောစကား

ပြောတဲ့စကားလောက် ရက်စက်တာ ဘာမျှမရှိဘူး။ ပြီးတော့ အဲဒီစကားမျိုးလောက် ခုခံဖို့ခက်တာလည်း ဘာမျှမရှိဘူး။ လူတွေက ရှင့်နောက်ကွယ်မှာ ပြောလို့ ပြန်ချေပဖို့ ငြင်းမူ မရှိနိုင်တာလည်း ဘာမှမရှိဘူး။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကောလာဟလတွေဟာ ကြီးထွားကြီးထွားသွားတာ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ မတားဆီးနိုင်ဘူး။

အဂါးထား-ခရစ္စတီးစ်

"အင်္ဂါနေ့ကလပ် လူသတ်မှုများ" နံထောင်

ဝတ္ထုထဲမှ အပျော်တမ်း နံထောက် အပိုင်း

မစ်မားပစ်လ် ပြောစကားမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### How Can She Be Happy?

How can a woman be expected to be happy with a man who treats her as if she were a perfectly normal being?

### ပျော်နိုင်ပါ့မလား

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ သာမန်သတ္တဝါတစ်ဦးအနေ၌ ချစ်ဆင်ခြင် ယောကျ်ားနဲ့ အတူနေရလို့ ပျော်မှာပဲလို့ ဘယ်လိုမျှော်လင့်နိုင်မှာလဲ။

စာရေးဆရာကြီး အော်ကော့-ဝိုင်စ်

\* \* \* \* \*

### On Peace of Mind

On my head pour only the sweet waters of serenity.  
Give me the gift of the Untroubled Mind."

Once, as a young man full of exuberant fancy, I undertook to draw up a catalogue of the acknowledged "goods" of life. As other men sometimes tabulate lists of properties they own or would like to own, I set down my inventory of earthly desirables: health, beauty, talent, power riches and fame.

When my inventory was completed I proudly showed it to a wise elder who had been the mentor and spritual model of my youth. Perhaps I was trying to impress him with my precocious wisdom. Anyway, I handed him the list. "This," I told him confidently, "is the sun of mortal goods. Could a man possess them all, he would be as a god."

At the corners of my friend's old eyes, I saw wrinkles of amusement gathering in a patient net. "An excellent list," he said, pondering it thoughtfully. "Well digested in content and set down in not-unreasonable order. But it appears, my young friend, that you have omitted the most important element of all. You have forgotten the one ingredient, lacking which each possession becomes a hideous torment.

"And what, " I asked, peppering my voice with truculence, "is that missing ingredient?"

With a pencil stub he crossed out my entere schedule.

Then having demolished my adolescent dream structuer at a single stroke he wrote down three syllables: peace of mind. "This is the gift that God reserves for his special proteges," he said.

"Talent and beauty, he gives to many. Wealth is commonplace, fame not rare. But peace of mind \_\_\_ that is His final guerdon of approval, the fondest insignia of His love. He bestows it charity. Most men are never blessed with it; others wait all their lives- yes, far into advanced age \_\_\_ for this gift to descend upon them.

He scanned the doubt on my young forehead. "This is no private opinion of mine," he explained. "I am merely paraphrasing from the Psalmists, Marcus Aurelius, and Lao-tse. "God," says each of these wise ones, "heaps worldly gifts at the feet of foolish men. But on my head pour only the sweet waters of serenity. Give me the gift of the Untroubled Mind."

**Joshua Loth Liebman**  
Clergyman and author of "Peace of Mind"

### စိတ် ငြိမ်းချမ်းခြင်းအကြောင်း

“ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းပေါ်သို့ သမာဓိရေချို သွန်းလောင်းပေးပါ။ ကျွန်ုပ်အား ကြောင့်ကြခြင်းကင်းသော စိတ်ဟူသော လက်ဆောင်ပေးသနားတော်မူပါ”

တစ်ခါက အတွေးကြွယ်သော လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်သည် အများအသိအမှတ်ပြုထားသော ဘဝ၏ ကောင်းခြင်းအပြာဖြာကို စာရင်းလုပ်ပြုလုပ်ရန် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးပါသည်။ အခြားသူများနည်းတူ မိမိအလိုရှိသော ပစ္စည်းတို့ကို စာရင်းပြုလုပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စာရင်းထဲတွင် လောကီရေးရာ၌ လိုချင်ဖွယ်များဖြစ်သော ကျန်းမာခြင်း၊ အချစ်၊ အလှ၊ ဉာဏ်စွမ်း၊ ဩဇာအာဏာ၊ ပစ္စည်ဥစ္စာများနှင့် ကျော်စောခြင်းတို့ ရေးထည့်ထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ စာရင်းပြီးစီးသောအခါ ကျွန်ုပ်က ပညာရှိ လူကြီးသူမတစ်ဦးအား ဝင့်ကြားစွာ တင်ပြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ကျွန်ုပ်၏ ဆရာ၊ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်ကတည်းက စရတတရား သရုပ်ဆောင်သည့် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ ပြုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်က သူ့အား အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ပညာရှိကြောင်း သိစေလိုဟန်ပြုရာကျချေသည်။ ငြားလည်း စာရင်းကိုတော့ ပေးလိုက်ပါသည်။ “ဒါဟာ လူသားတို့ဘဝရဲ့ ကောင်းခြင်းဖြစ်ပြည့်စုံတဲ့ အရာများရဲ့ စာရင်းချုပ်ပါပဲ။ ဒီပစ္စည်းတွေကို ပိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူဟာ နတ်ပမာ ထူးခြားပြည့်စုံတာ ဖြစ်မှာပါ” ဟု ကျွန်ုပ်က ယုံကြည်မှုဖြင့် ပြောပြလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဆရာကြီး၏ အိုမင်းပြီဖြစ်နေသော မျက်လုံးထောင့်များ၌ ပြီးဟန်ဝင်လာကာ မျက်ကွင်းကလေးများသည်ခံမှ ပိုက်ကွန်ထဲသို့ဝင်၍ စုနေသည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်ရပါသည်။ သူသည် လေးနက်စွာ စဉ်းစားကာ ပြောလိုက်သည်မှာ “အလွန်ကောင်းတဲ့ စာရင်းပါပဲ။ ကျေးကျွေးညက်ညက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးမှ ရေးချထားတဲ့ အကြောင်းအရပ်တွေပဲ။ ပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုး မဆင်ခြင်ဘဲ ချမှတ်ထားတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မောင်ရင်-မောင်ရင်က အရေးပါဆုံး အချက်တစ်ခုကို မေ့ကျန်ခဲ့ဟန်ရှိတယ်။ မောင်ရင်ဟာ အရေးပါဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို မေ့နေတယ်။ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းမပါရင် တခြားဟာတွေဟာ အရှုပ်ဆိုးတဲ့ ညည်းပန်းမှုချည်း ဖြစ်သွားမှာပေါ့” ဟု၏။

ကျွန်ုပ်က ဒေါသသံနောသော လေသံဖြင့် “အဲဒီကျန်ခဲ့တဲ့ အစိတ်အပိုင်းဟာ ဘယ်ဟာလဲ” ဟု မေးလိုက်သည်။

သူက ခဲတံတိုကလေးတစ်ချောင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ စာရင်းတစ်ခုလုံးကို ကြက်ခြေခတ် ဖြစ်လိုက်သည်။ ယင်းသို့ ကျွန်ုပ်၏ ကြီးကောင်ဝင်စ အရွယ်၏ စိတ်ကူးယဉ်အိမ်မက်ကို တစ်ချက်တည်းဖြင့် ဖြိုဖျက်လိုက်ပြီးနောက် “စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း” ဟူသော စာပိုဒ်ကလေးကို ရေးချလိုက်သည်။ “ဒီဟာကတော့ ဘုရားသခင်က သူ့တပည့်ထူးများအတွက်ထားတဲ့ လက်ဆောင်ပါပဲ” ဟု ဆိုသည်။

“ဉာဏ်စွမ်းရည်နဲ့ အလှကိုတော့ ဘုရားသခင်က လူများများကို ပေးပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာလည်း ထူးထူးခြားခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လူများများ ရကြပါတယ်။ ကျော်စောခြင်းလည်း မများပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း။ အဲဒါကတော့ ဘုရားသခင်နဲ့ နောက်ဆုံး ခွင့်ပြုချက်နဲ့ပေးတဲ့ ဆုလားဘ်ကြီး ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ အမြတ်နိုးဆုံး မေတ္တာတရားရဲ့ တံဆိပ်တော်ပါပဲ။ သူက အဲဒီဆုလားဘ်ကို ပေးထိုက်မှသာ ပေးပါတယ်။ လူအမြောက်အမြားဟာ ဒီဆုလားဘ်ကို တစ်သက်လုံး ဘယ်တော့မှ မရလိုက်ကြပါဘူး။ တချို့မှာကျတော့ တစ်သက်လုံး စောင့်မျှော်နေရပြီး အသက်အတော်ကြီးရကာမှ ရကြပါတယ်။”

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဆရာကြီးက ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ရွယ်သည့် နဖူးပေါ်မှာ ပေါ်လာသည့် သံသယအရိပ်အယောင်ကို မြင်တွေ့ပါသည်။ “ဒါဟာကျွန်ုပ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်က သမ္မာကျမ်းစာထဲက ဂါထာတွေကို ငိုကာဖွင့်တဲ့ ပညာရှိကြီးများရယ်၊ မားကပ်စ်-အောရိုလ်ယပ်စ် ဆိုတဲ့ ရောမနိုင်ငံ ကေရာစ်ကြီးနဲ့ တရုတ်ပညာရှိကြီး လောင်းဆီးတို့ရဲ့ စကားကို ပြန်ပြောပြတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့က “ဘုရားသခင်က လူမိုက်တွေရဲ့ ခြေရင်းမှာ လောကီစည်းစိမ်တွေ ပုံပေးထားပေတယ်။ သို့သော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းပေါ်သို့ သမာဓိရေချိုရေအေးကို သွန်းလောင်းတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား ကြောင့်ကြခြင်းကင်းသော လာဘ်ရတနာကို ပေးသနားတော်မူပါလို့ အသီးသီး ဆိုကြပေတယ်” ဟု ကျွန်ုပ်၏ ဆရာကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေကြီးက ဆိုလေသည်။

ဂျိုးရွား-လော့သ်-လိဗမန်း  
ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး “စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း” စာအုပ်ရေးသူ။

### Don't Read-Read

Do not read as children do to amuse yourself, or like the ambitious for the purpose of instruction. No, read in order to live.

Gustave Flaubert

### မဖတ်ပါနှင့်၊ ဖတ်ပါ

စာကို ကလေးတွေဖတ်သလို ပျော်ရအောင် မဖတ်ပါနှင့်။ အကြံကြီးတွေ ပညာရအောင် လည်း မဖတ်ပါနှင့်။ စာကို ဘဝမှာ ကောင်းစွာနေတတ်ဖို့ ဖတ်ပါ။

ပြင်သစ် ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဂုစတပ်စ်-ဖလော့ဗ်ယား

\* \* \* \* \*

### Poverty

If you spend all your time collecting money for fear of poverty, you are practicing poverty already.

From "Sunshine" Magazine

### ဆင်းရဲခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် ဆင်းရဲခြင်းကို ကြောက်သောကြောင့် သင့်မှာ အချိန်ရှိသမျှ ငွေတွေ စုနေရင် သင်သည် ဆင်းရဲခြင်းကို ပြုကျင့်ပြီးသားဖြစ်သည်။

'ဆန်းစိုင်း' မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Human Life Unsafe

Human life is unsafe at any speed \_\_\_ and therein lies much of its fascination

Edgar Ansel, Mowrer  
in "Triumph and Turmoil"

### လူ့အသက်ဘေး မလုံ

ဘယ်အမြန်နှုန်းနဲ့ပင်သွားသွား လူ့အသက်ဟာ ဘေးအန္တရာယ် မလုံမြဲပါ။ ယင်းသို့ မလုံခြုံခြင်းသည်ပင်လျှင် လူ့ဘဝကို စွဲမက်စရာ အတော်များများ ဖြစ်သည်။

အဂ္ဂိုး-အဲန်ဆဲလ်-မောရား

\* \* \* \* \*



### Bravery

A hero is no braver than the ordinary man, but is braver five minutes longer.

R.W. Emerson

### ရဲဝံ့ခြင်း

သူရဲကောင်းသည် သာမန်လူထက် ပို၍ ရဲဝံ့သည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ငါးမိနစ်ပိုကြာပြီး ရဲဝံ့သည်။

အာရှ-ဒဗလျူ-အီမာဆန်

\* \* \* \* \*

### Like Diamonds

Great leaders, like diamonds, are products of pressure.

Anon

### စိန်ကဲ့သို့

ကြီးမြင့်သော ခေါင်းဆောင်တို့သည် စိန်တုံးစိန်ခဲများကဲ့သို့ အဖိခံရခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အမည်မသိ

\* \* \* \* \*

### Errors

It is not true that speed causes more errors. It is the dull slow mind that causes most errors.

To work more quickly sharpens up the mind and makes the work more interesting.

H.N. Casson

### အမှားများ

မြန်ဆန်စွာ လုပ်ကိုင်ခြင်းက အမှားများ ပို၍ ဖြစ်စေသည် ဟူသော အဆိုသည် မမှန်ပေ။ ထိုထိုင်းလေးကွေးသော ဉာဏ်ကသာ အမှားအများဆုံးဖြစ်စေသည်။

အလုပ်ကို မြန်ဆန်စွာလုပ်လျှင် ဉာဏ်ထက်မြက်စေသည်။ အလုပ်ကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်စေသည်။

စိပွားရေးပညာရှင်  
ဟားဘတ်ကက်ဆင်

### At the Heart of Real Science

Published error is at the heart of any real Science. We Scientists love to do experiments that show our colleagues to be wrong and, if they are any good, they love to show us to be in the wrong in turn. By this adversarial process, science reveals the way nature actually works.

Science differs from politics, or religion, in precisely this one discipline: we agree to advance to simply reject our own feelings when they have been shown to be in error. There is no shame to this. The freedom to make and admit mistakes is at the core of the scientific process. If we are asked to forswear error, or worse, to say that error means fraud, we cannot function as scientists.

**Robert E. Pollack**

### သိပ္ပံပညာ အစစ်၏ အရင်းခံမှာ

မှားလျှင် မှားကြောင်း လူသိရှင်ကြား ဖော်ပြခြင်းသည် သိပ္ပံပညာအစစ်၏ အရင်းခံ တရားမှာ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ မှား နေကြောင်းကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မှုဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ သူတို့ မမှား။ သူတို့၏ တွေ့ရှိချက်သည် ကောင်း၏ ဟူ၍ဖြစ်လျှင် သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့မှားကြောင်းပြန်၍ ဖော်ပြရာမှာ ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်ကြသည်။ ယင်းသို့ အတိုက်ခံပြုမှုလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် သိပ္ပံပညာသည် သဘာဝ ဖြစ်ရပ်တို့ကို အမှန်အတိုင်း လက်တွေ့ပြပေသည်။

သိပ္ပံပညာနှင့် နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေးတို့ မတူသည်မှာ ဤစည်းကမ်းချက် တစ်ချက် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့မှားကြောင်း ဖော် ထုတ်ပြရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်၌ သူတို့အားကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ခြင်း သဘောထားမျိုး လုံးဝပစ်ပယ် လျက် စေတနာ သန့်သန့်ဖြင့် ဖော်ပြရန် သဘောတူခြင်း ဟူသောအချက်ပင် ဖြစ်သည်။ အမှားကိုပြုခြင်း၊ မှားကြောင်းသိရသောအခါ ရှက်စရာမဟုတ်ဘဲ ထောက်ပြချက်ကို လက်ခံ၍ အမှားကို ဝန်ခံခြင်းဟူသော လွတ်လပ်မှုသည် သိပ္ပံပညာလုပ်ငန်း၏ အရင်းခံ အကြောင်းတရား မှာရှိပေသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့က အမှားကိုဝန်ခံဘဲ ငြင်းဆန်နေလျှင်၊ ယင်းထက်ဆိုး သည်မှာ အမှားဟုဖော်ပြခြင်းသည် လိမ်လည်၍ စွပ်စွဲမှုဟုဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ သိပ္ပံပညာရှင် မှားအဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ရာဘတ်-အီး-ပေါလက်ခ်

\* \* \* \* \*

### Wanting to Sing

You don't have to know how to sing; it's feeling as though you want to that makes the day successful.

**Monta Crane**  
in "Joys of Life"

### သီချင်းဆိုချင်တာ

သီချင်းဆိုတတ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သီချင်းဆိုချင်စိတ်ရှိရင် အဲဒီနေ့အဖို့ အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်မှာပဲ။

မော်နိ တား-ကလိန်း

\* \* \* \* \*

### Yesterday

Yesterday's gone down the river, and we can't get it back.  
Larry McMurty  
in "Lonesome Dove"

### မနေ့က

မနေ့ကဆိုတာဟာ မြစ်ရေယဉ်ကြောမှာ မျောပါသွားပြီ။ ပြန်ရနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
လဲရီး-မက်ခ်မားတီး

\* \* \* \* \*

### Knowledge

What a man knows at 50 that he did not know at 20 is, for the most part, incommunicable. The knowledge he has acquired with age is not the knowledge of formulas, or forms of words, but of people, places, actions — a knowledge gained not by words but by touch, sight, sound, victories, failures, sleeplessness, devotion, love — the human experiences and emotions of this earth and of oneself and other man; and perhaps, too, a little faith, a little reverence for things one cannot see.

Adlai Stevenson

### အသိတရား

အသက်ငါးဆယ်ရွယ် လူတစ်ယောက်သည် သူ့အသက် နှစ်ဆယ်မှာ မသိခဲ့သည့် အသိများကို သိသည်။ ထိုအသိတရားသည် များသောအားဖြင့် သူတစ်ပါးအား ထုတ်ဖော် ပြောပြ၍ မရနိုင်သည်သာဖြစ်၏။ အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ ရသော အသိတရားသည် မူသေကိန်းများ (ဖော်မျူလာများ) စကားပုံစံများဖြင့် ဖော်ပြရသော အသိတရားမျိုး မဟုတ်ဘဲ အသက်ကြီးမှရသော အသိတရားသည် စကားလုံးဖြင့် ဖော်ပြ၍ မရ။ အတွေ့အထိ၊ အမြင်အသံ၊ အောင်မြင်မှုများ၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းများ၊ အိပ်မပျော်သောညများ၊ ခင်မင်ကြည်ညိုမှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ဟူသော လူသားတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ဤကမ္ဘာလောက၌ရှိသော အာရုံများ

မိမိကိုယ်မိမိ အကြောင်းသိမှု၊ အခြားသူတို့ အကြောင်းကိုလည်းသိမှု၊ ယုံကြည်မှုအဆင့်အတန်း၊ မမြင်နိုင်သောအရာများကို လေးစားမှု အသင့်အတန်တို့ပင်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ခေါင်းဆောင်ကြီး  
အက်ဒလေ-စတီဗင်ဆင်

\* \* \* \* \*

### Never Too Late

"It is never too late to redeem past mistakes, never too late to make a fresh start."

Few families are without some broken personal relationships. At first, those involved may be unwilling to hold out an olive branch. Then, when some time has passed, they may feel it's too late to offer an apology or try to make amends.

Why not search your mind and see if there is some past episode that calls for a word of reconciliation, some personal problem unsolved, some good deed left undone? Even if a long time has elapsed, don't assume it is too late.

Because it never is.

Norman Vincent Peale  
in "Who Says It's Too Late?"  
in RD, Decemeber 1988.

### ဘယ်တော့မျှ နောက်မကျပါ

"အတိတ်က အမှားများကို ပြုပြင် အဖတ်ဆည်ဖို့ ဘယ်တော့မျှနောက်မကျပါ။ အသစ် တစ်ဖန်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်တော့မျှ နောက်မကျပါ။"

အချင်းချင်း မသင့်မမြတ် မဖြစ်ဖူးတဲ့ မိသားစုဆိုတာ မရှိသလောက် နည်းပါတယ်။ ပထမတော့ မသင့်မြတ်သူတွေဟာ ပြောလည်ရေးကို စတင်ဆောင်ရွက်ဖို့ ဝန်လေးချင် ဝန်လေး နေကြမှာပါ။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်အတော်ကြာသွားတော့ တောင်းပန်ရဖို့ အချိန်နှောင်းသွားပြီ။ ပြောလည်ကြဖို့ နောက်ကျသွားပြီလို့ ထင်ချင် ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ တွေးကြည့်ပြီး ပြန်လည်ပေါင်းဖက်ဖို့ စကားကလေးတစ်ခွန်း ပြောဖို့ လိုမယ့် အရင်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့အဖြစ်အပျက်ကလေးများ တွေ့မလား။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာ တစ်ခုခု မဖြေရှင်းခဲ့ဘဲ ကျန်နေတာရှိမလား။ ကောင်းမှုတစ်ခုခု ပြုဖို့ဟာ မပြုမိဘဲ ကျန်နေခဲ့ သလား။ အဲဒါတွေ ဘာဖြစ်လို့ မစဉ်းစားဘဲ နေပါသလဲ။ အဲဒီ အကြောင်းရပ်တွေဟာ အချိန် ကြာခဲ့ပေမယ့် အခါနှောင်းပြီလို့တော့ မယူဆလိုက်ပါနဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘယ်တော့မျှ နောက်ကျတာ မဟုတ်လို့ပါ။

ခရစ်ယာန် ဘာသာရေးဆရာကြီး  
နော်မန်း-ဗင်းဆင့်-ပီးလ်

\* \* \* \* \*

### Thought

In the end, thought rules the world. There are times when impulses and passions are more powerful, but they soon expend themselves, while mind, noting constantly, is ever ready to drive them back and work when their energy is exhausted.

J. McCash

### အတွေးအခေါ်

နောက်ဆုံးမှာတော့ အတွေးအခေါ်က ကမ္ဘာကို စိုးစိုးသည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြစ်တာတွေ၊ ဒေါသရာဂ ပြင်းထန်မှုတွေဟာ သူ့အချိန်သူ့အခါမှာ အင်အားပို၍ ကြီးပါ၏။ သို့သော် ယင်းတို့သည် မကြာခင်မှာပင် အားကုန်သွားကြသည်။ စိတ်မှာမူ အမြဲတစေ အသိဖြည့်မှတ်သားနေသောကြောင့် ထိုစေတသိက်များကို မောင်းနှင်ထုတ်လိုက်ပြီးလျှင် သူတို့၏ အရှိန်အဟုန် ကုန်ခမ်းသောအခါ တွေးခေါ်မှုလုပ်ငန်းကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင် ယေသည်။  
ရှေး-မက်ကတ်



### Man and Woman

Man and woman do not speak the same language. The man wants to be free and wants to succeed in his work. The woman wants to be enslaved and to be loved. If she is loved, she has succeeded in her life. If he has an important job, he has succeeded in his life. She talks of love, he talks of his work. That, too, is part of his career as a man — to conquer. Once he has won out, things are less interesting, and he has to find new fields of conquest, like Napoleon, like Don Juan.

from a novel, "The Only Reason"  
by Tereska Terres,  
author of "Women's Barracks"

### ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ

ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့သည် လိုအင်ဆန္ဒချင်း မတူကြပေ။ ယောက်ျားက လွတ်လပ်ချင်သည်။ သူ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်ချင်သည်။ မိန်းမကတော့ အလုပ်အကျွေးဖြစ်ချင်သည်။ အချစ်ခံချင်သည်။ သူ့ကိုချစ်လျှင် သူ့ဘဝမှာအောင်မြင်ပြီ။ ယောက်ျားမှာမူ အရေးပါသော အလုပ်ရလျှင် သူ့ဘဝမှာအောင်မြင်ပြီ။ ယင်းသည် သူ့အဖို့ ယောက်ျားတစ်ယောက်အဖြစ်အဖြစ် လုပ်ငန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ အောင်နိုင်ခြင်းသည် ယင်းသို့ပင် ဖြစ်၏။ သူ့အောင်မြင်မှု ရရှိပြီးနောက် အောင်မြင်ပြီးအရာတို့သည် သူ့အဖို့ စိတ်ဝင်စားစရာ မဟုတ်တော့ချေ။ နောက်ထပ် အောင်နိုင်ဖို့ အကွက်သစ်များ ရှာရပေဦးမည်။ နဂိုလီယံက စစ်အောင်နိုင်ခဲ့

အတွက် နိုင်ငံအသစ်များ ရှာသလိုပင်။ သို့တည်းမဟုတ် ခေါ်နိဂျူးအင်းက အောင်နိုင်ရေး  
အတွက် အခြားခြား မိန်းမများ ရှာသလိုပင်။

တဲရစ်စကာ တဲရက်စ် ရေးသော  
“The Only Reason”  
ဝတ္ထုမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Learning- Best Thing

The best of all things is to learn. Money can be lost or stolen, health and strength may fail, but what you have committed to your mind is yours forever.

Louis L' Amour  
in “The Walking Drum”

### ပညာရှာဖွေခြင်းသည် အကောင်းဆုံး

အရာရာတွင် အကောင်းဆုံးသည် ပညာ ဗဟုသုတ ရှာဖွေသင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ငွေ  
ကို ပျောက်သွားနိုင်သည်။ ခိုးယူနိုင်သည်။ ကျန်းမာ သန်စွမ်းခြင်းသည် ပျက်ပြားနိုင်သည်။  
သို့သော် သင့်ဉာဏ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းထားသောအရာသည် သင့်ဥစ္စာအဖြစ် ထာဝရရှိနေမည်။  
လူစီး-လမ္ဗား

\* \* \* \* \*

### Love

Love is a game that two can play and both win.

Eva Gabor

### အချစ်

အချစ်ဆိုတာ နှစ်ယောက် ကစားပြီး နှစ်ယောက်စလုံး အနိုင်ရနိုင်တဲ့ ကစားနည်းမျိုးပဲ။  
ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး အိဗား-ကရီး

\* \* \* \* \*

### Vacations

The original Latin *vacatio* — an emptying, a suspension of normal activity, an absence of something performs a small mystic flip when it encounter Pascal's thought:

"The sole cause of man's unhappiness is that he does not know how to stay quietly in his room." But vacations, in a secular sense, have an ancient history. Inns, restaurants, baths and theatres turned up in the archaeological digs at Herculaneum and Pompeii. For just as long vacationers have been subdivided into spiritual castes: the enthusiasts who live for the rest of the year waiting for their temporary release, like school children in early June, and the possibly larger tribe that comes home every year from its outings, hurls suitcases into closets and vow never to do it again.

From TIME essay  
 "Are Vacations Really Necessary?"  
 (TIME, June 25, 1979)

**ရက်အားများ**

မူရင်းလက်တင်ဘာသာ ဝေါဟာရ vacation ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် ဘာမျှမရှိခြင်း လုပ်နေကျလုပ်ငန်းကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းထားခြင်း။ တစ်ခုခု မရှိတော့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဝေါဟာရသည် ပြင်သစ်အတွေးအမြင် ဆရာကြီး ပက်စကဲလ်အတွေးနှင့် တွေ့လိုက်သည်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း အသံကလေး ထွက်လာသည်။ ပက်စကဲလ်၏ အတွေး ဖော်ပြချက်မှာ "လူသားတို့၏ စိတ်မချမ်းသာမှု၏ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းမှာ မိမိအခန်းထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်ငြိမ်ကလေးမနေတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်" ဟူ၏။ ရက်အားများသည် လောကီသားတို့၏ အယူအဆအားဖြင့် ရှေးအစဉ်အလာရှိခဲ့သည်။ တည်ဆဲခန်းများ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ရေချိုးခန်းများ၊ ကပ္ပဲရုံများ၊ အဆောက်အဦတို့၏ ရုပ်ကြွင်း အစအနများသည် ရောမမြို့ဟောင်းများဖြစ်သော ဟာကူလီယပ်နှင့် ပွန်ပေးမြို့တို့ကို ရှေးဟောင်းသမိုင်း သုတေသန ဌာနများက တူးဖော်လိုက်သောအခါ ပေါ်ထွက်လာလေသည်။ ရှေးပဝေ သဏီကတည်းကပင် ရက်အားယူမှု ပြုသူတို့ကို သုံးမျိုးသုံးစု ခွဲခြားတွေ့ရှိရသည်။ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းဆင်များ ခေတ္တမျှ လွတ်လပ်မှုကို တစ်နှစ်အတွင်း စိတ်ထက်သန်စွာ မျှော်လင့်စောင့် စားသူများ ဥပမာ-စွန်လအစ ရက်ရှည် ကျောင်းပိတ်ရက်ကို စောင့်မျှော်ကြသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ယင်းနှစ်မျိုးထက် ပို၍ အရေအတွက်များသော လူစုမှာ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း အိမ်မှထွက်၍ အပျော်ခရီးသွားပြီး ခရီးသွားပစ္စည်းထည့် သေတ္တာများကို ဗီရိုများထဲ ပစ်ထည့်ပြီးနောက် ဒီလိုပင်ပန်းလှတဲ့ ခရီးမျိုးဘယ်တော့မျှ မသွားပါဘူးဟု သစ္စာဆိုသူများပင် ဖြစ်နေသည်။

"တိုင်း" မဂ္ဂဇင်းအက်ဆေးမှ ကောက်နုတ်ချက်

\* \* \* \* \*

**Teaching of Marriage**

Marriage teaches you loyalty, forbearance, self-restraint meekness and a great many things you wouldn't need if you had stayed single.

Jimmy Towns

### အိမ်ထောင်မှု၏ သင်ခန်းစာ

အိမ်ထောင်မှုက သင့်ကို ပေးလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများမှာ သစ္စာရှိခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ တင့်စဉ်းခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း စသည်ဖြင့် များလှစွာပင်။ ယင်းအရည်အချင်းတို့ကို သင်အိမ်ထောင် မြှုပ်တင် တစ်ကိုယ်တည်းနေလိုက်ခဲ့လျှင် သင့်အဖို့ လိုမည်မဟုတ်ပေ။

ဂျင်မီ-တောင်းဆင်း



### On Staying Young

"If the mind is young, the body is young." And so it was impossible to think of him as an old man. He had never permitted the years to wither his mind, and therefore in great part they had spread his body.

His first secret was his **unconquerable interest in life.**

His second was simple. On excursions to town or merely on walks along neighboring roads, his usual companion was the little boy. **He never lost touch with childhood:**

From "On Staying Young"

### အပြ မနုဿိဗျူနေခြင်း

"စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နုသည်"

သူ့ကို လူအိုတစ်ယောက်ဟု သဘောထားရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သူက သူ့အသက် နှစ်ကာလတို့ကို သူ့စိတ်အားညှိုးနွမ်း ရင့်ရော်စေခြင်းကို ဘယ်တော့မျှ ခွင့်မပြုပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုနှစ်ကာလတို့သည် သူ့ကိုယ်ကာယကို များသောအားဖြင့် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိခဲ့ကြသည်။

သူ၏ ပထမလျှို့ဝှက်ချက်သည် သူ၏ **ချိုးနှိမ်၍ မရနိုင်လောက်အောင် ထက်မြက် သန်မာသော ဘဝ၌ ဝင်စားသောစိတ်ဖြစ်၏။**

ဒုတိယမှာ လွယ်ပါသည်။ သူ့မြို့သို့ သွားရောက်သည့်အခါများ သို့မဟုတ် အနီးပတ်ဝန်းကျင် ၌ လမ်းများကို လျှောက်သည့်အခါများတွင် သူနှင့်အပြပါသော အဖော်သည် ကလေးတစ် ယောက်ဖြစ်သည်။ သူသည် ကလေးဘဝနှင့် ဘယ်တော့မှ အဆက်မပြတ်ပေ။

"On Staying Young" ဆောင်းပါးမှ



### Office of Friend

The proper office of a friend is to side with you when you are in the wrong. Nearly anybody will side with you when you are right.

Mark Twain



### ပိတ်ဆွေရဲ့အလုပ်

ပိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ သိင်္ဂလျော်တဲ့ အလုပ်က ခင်ဗျားမှားနေရင် ခင်ဗျားဘက်က နေဖို့ပဲ။ ခင်ဗျားမှန်နေရင်တော့ လူတိုင်းလိုလို ခင်ဗျားဘက်က နေလိမ့်မယ်။

အမေရိကန် ဟာသစာရေးဆရာကြီး မတ်ခ်-တို့နိုး

\* \* \* \* \*

### Simple, not Simpler

Everything should be made as simple as possible, but not simpler.  
Albert Einstein

### လွယ်လွယ်၊ လွယ်တာထက် မပို

အရာရာကို လွယ်နိုင်သမျှ လွယ်အောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွယ်တာထက် တော့ မပိုသင့်ဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Health Obsession

Those obsessed with health are not healthy; the first requisite of good health is a certain calculated carelessness about oneself.

Sydney J. Harris  
in "Last Thing First"

### ကျန်းမာရေး အစိုးရိမ်ကြီးခြင်း

ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ကြီးဖြစ်ပြီး ဂရုစိုက်လွန်းသူတို့သည် မကျန်းမာ ဖြစ်တတ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ ပထမလိုအပ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တွက်ဆချင်ချိန်ပြီး အမှတ်မထင်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆစ်ဒနီ-ဟရီး-ဂျေ-ဟဲရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Barbarism

The barbarism of our time is the more appalling because so many people are not really appalling by it.

Herbert J. Miller  
in "Freedom in the Modern World"

### ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှု

ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်တွင် ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှုသည် ပို၍ ကြောက်စရာကောင်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ လူအများက ရက်စက်မှုကို တကယ်တမ်း မကြောက်ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။  
ဟားဘတ်ထ်-ဂျေ-မစ်လား



### Each Day, Another Chance

Each day we awake is a new start, another chance. Why waste it on self-pity, sloth and selfishness?

Roll that day around on your tongue, relish the taste of its freedom. Breathe deeply of the morning air, savor the fragrance of opportunity. Run your hands along the spine of those precious 24 hours and feel the strength in that sinew and bone.

Life is raw material. We are artisans. We can sculpt our existence into something beautiful or debase it into ugliness. It's on your hands.

**Cathy Better**  
in Roistertown, Md., "Community Times"

### တစ်နေ့တစ်ခါ အခွင့်သာ

ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာမှနိုးလာသောနေ့သည် နေ့တိုင်းပင် အသစ်စရန် အစပြစ်သည်။ အခွင့်သာ အခါကောင်း အချိန်တစ်ချိန် ဖြစ်လာပြန်လေပြီ။ သို့ဖြစ်ပါလျက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားမှု၊ အပျင်းထူနေမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံစည် ကျင့်သုံးနေမှုတို့ဖြင့် ထိုအခါကောင်းကို ဘာကြောင့် ဖြန့်ပစ်ပါသနည်း။

ထိုနေ့ကို သင့်လျှာမှာ လှိမ့်လှီးပြီး ယင်း၏ လွတ်လပ်ခြင်း အရသာကို အားရပါးရ ခံစားပါ။ နံနက်ခင်းလေကို အားရပါးရ ရှူပါ။ အခါသင့်အခွင့်သာခြင်း၏ အမွှေးနံ့သာကို ညှော်စိမ်ခံစားပါ။ နေ့၏ ၂၄ နာရီဟူသော ကျောရိုးကို သင့်လက်များဖြင့် လျှောက်စမ်းကြည့်ပါ။ ယင်း၏ အသားဆိုင်များနှင့် အရိုးများ၏ အင်အားကို စမ်းကြည့်ပါ။

ဘဝသည် ကုန်ကြမ်းဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပညာသည်များဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ထိုကုန်ကြမ်းဖြင့် လှပသော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်အောင် ပန်းပုထုနိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် အရုပ်ဆိုးပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ်သို့ အဆင့်နိမ့်အောင်လည်း ထုနိုင်ချေသည်။ သင့်ဘဝသည် သင့်လက်ထဲမှာ ရှိပါသည်။

ကက်သီးဘက်တား



### Master and Teacher

A master can tell you what he expects of you. A teacher, though, awakens your own expectations.

Patricia Neal  
in "As I Am", an autobiography

### သခင်နှင့် ဆရာ

သခင်သည် သင့်ထံမှ သူလိုလား မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ပြုခြင်းကို မျှော်လင့်သည့် ဆရာသည်ကား သင်၏ မျှော်လင့်ချက်များကို နှိုးဆွပေးသည်။

ဟက်ထရီးရှား-နီ

\* \* \* \* \*

### Prejudices

It is never too late to give up our prejudices.

Henry David Thoreau

### တစ်ဖက်သတ် မလိုလားမှုများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ဖက်သတ် ဆုံးဖြတ်ပြီး မလိုလားဖြစ်နေသော အရာများကို ယယ်ခင် ဘယ်သောအခါမျှ နောက်မကျပါ။

ဟင်နရီ-ဒေးဗစ်သောဇော့

\* \* \* \* \*

### The Common Reader

I rejoice to concur with the common reader, for by the common sense of readers, uncorrupted by literary prejudices, after all the refinements by subtlety and the dogmatism of learning, must finally be decided all claims to literary honours.

Dr. Samuel Johnson

### သာမန် စာဖတ်သူ

ကျွန်ုပ်သည် သာမန် စာဖတ်သူနှင့် သဘောချင်း တိုက်ဆိုင်ရသည်မှာ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ စာဖတ်သူတို့၏ ပင်ကိုယ် ထိုးထွင်ဉာဏ်၊ စာပေ ဝါဒများ အစွဲများဖြင့် အဖျက်ဆီးမခံခြင်း ဟူသောအချက်နှင့် စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တစ်ယူ သန် မှုများနှင့် လေးနက်သိမ်မွေ့သော အချောသတ်ထားသည့် အဘော်များကို ကြားနာခြင်း

နောက် သာမန် စာဖတ်သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်ကိုယူ၍ စာပေနှင့် ပတ်သက်သည့် ဂုဏ်ထူးများ ချီးမြှင့်ရာတွင် နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက် ချရပေလိမ့်မည်။

ဗြိတိသျှ စာပေ ပညာရှင်ကြီး  
ဒေါက်တာ ဆယ်ဗျူးယယ်လ်-ဂျွန်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Without Success

I couldn't wait for success \_\_\_ so I went ahead without it.

Jonathan Winters

### အောင်မြင်ခြင်းမပါဘဲ

ကျွန်တော်တော့ အောင်မြင်တာကို မစောင့်နိုင်ပါ။ အောင်မြင်ခြင်း မပါဘဲ လုပ်စရာ ချီးတာကို ရှေ့ဆက်လုပ်သွားပါတယ်။

ဂျွန်ဆန်-ဝင်းတားစ်

\* \* \* \* \*

### Crazy Over Cats

Mohammed cut the sleeve from his robe rather than disturb his friend, asleep on the Prophet's gown. Samuel Johnson pampered his spoiled companion with oyster. Napoleon is said to have broken into a cold sweat at the sight of one. Albert Schweitzer favoured two ways to take refuge from human misery: playing the organ and delighting in the antics of his cats.

From deification to demonization, attitudes to ward cats have been confused, variable, jittery and ultimately, baffling. Those sinuous forms represented in Egyptian art, or valued as rodent-chasers by farmers, or draped luxuriously over apartment radiators, have elicited the best and worst from mankind in the 3500 years since their domestication.

From Cleopatra to Colette, rotaries of the cat have parised *Felis domestica* for grace, independence, intelligence, perseverance and fastidious ways. Unlike dogs or men, cats do not form pyramid clubs to achieve pack goals. While they may pick a top cat, felines do not seem to require rigid hierarchies when a number of them live together.

Many people believe that cats cannot be trained. Not so, the experts. With the use of food and affection — heavy on food; please — most house cats can be taught the arts of sitting on command, lying down and rolling over.

Some ancient Egyptians, reluctant to regard their cats as mundane animals, buried them with great ceremony, and with embalmed muzzles for afterworld meals. By the 10th century, cats were established as mousers.

From "Crazy Over Cats", an article by J. D. Reed. IN TIME.

### ကြောင်များ ရူးကြခြင်း

တစ်ဖန်တော် မဟာမက်က သူ့ဝတ်ရုံအနားကွပ်ပေါ်မှ အိပ်ပျော်နေသော မိတ်ဆွေ နောင်ယုက်မည့်အစား သူ့ဝတ်ရုံအနားကွပ်ကို လှီးဖြတ်ပစ်လိုက်သည်။ ဗြိတိသျှ စာပေပညာရှင်ကြီး ဆယ်ယူယယ်ဂျွန်ဆင်သည် သူ့အလိုလိုက်ထားသဖြင့် ပျက်စီးနေသော သူ့အတော် ကမာကောင်များကို ကျွေး၍ အထူးအလိုလိုက်ထားသည်။ ပြင်သစ်စစ်ဘုရင် နပိုလီယံသည် ထိုတိရစ္ဆာန်ကိုမြင်လိုက်သည်တွင် ချွေးစေးများ ပြန်လာသည်။ အမေရိကန် သာသနာ့ဆရာဝန်ကြီး အဲလ်ဘတ်ရွီတ်ဇာသည် လူသားတို့ ခံစားကြရသော ဒုက္ခတို့မှ ထွက်ရှောင်နိုင်ရန် နည်းနစ်နည်းကို နှစ်သက်သည်။ တစ်နည်းမှာ သံစုံကိရိယာကို တီး၍ ပျော်ဖြေနည်း။ အခြားနည်းမှာ သူ့ကြောင်များ ခုန်ပေါက်လှုပ်ရှားသည်တို့ကို ကြည့်၍ နှစ်သက် ကျေနပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကြောင်များအပေါ်တွင် နတ်လိုကိုးကွယ်ခြင်းမှ အစိမ်းသရဲလို သဘောထားခြင်းအထိ ကွဲပြားခြားနားသော သဘောထားတို့သည် ရှုပ်ထွေး ကွဲပြား တုန်လှုပ်ခြင်းတို့မှသည် မနေနိုင်သည်အထိ နောက်ဆုံး ရှိကြလေသည်။

အီဂျစ်နိုင်ငံ အနုပညာတွင် ကြောင်ကို အထွေထွေအပြားပြား ပုံသဏ္ဍာန်တို့ဖြင့် သရုပ်ဖော်ကြသည်။ လယ်သမားများက ကြောင်ကို ကြွက်များသုတ်သင်သည့် တိရစ္ဆာန်အဖြစ် တန်ဖိုးထားကြသည်။ အိမ်ခန်းများရှိ ရေခဲခွေးငွေ့ကိရိယာများပေါ်တွင် စည်းစိမ်နှင့် ထိုင်ခင်း အိပ်နေကာ အခန်း၏ အဆင်အပြင်အဖြစ် ကျက်သရေ ဆောင်နေကြသည်။ ယင်းသို့ ကြောင်ကို လူသားတို့က အိမ်မှာမွေးသည့် တိရစ္ဆာန်အဖြစ် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ဥက္ကဋ္ဌမှသည် ယခုအထိ အကောင်းဆုံး သို့မဟုတ်လျှင်လည်း အဆိုးဆုံးဟူသော သဘောထားထားရှိကြကြောင်း ထင်ရှားစေသည်။

ရှေးခေတ် အီဂျစ်ဘုရင်မအလှမယ် ကလီယိုပက်ထရာမှသည် နာမည်ကျော်ပြင်သစ် ကချေသည် စာရေးဆရာမ ကောလက်ထ်အထိ ကြောင်ကို မြတ်နိုးကြသူတို့က အိမ်ကြောင်အား ကျက်သရေရှိခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို မမှီခိုဘဲ ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ခွဲသတ္တိရှိခြင်း၊ ဖိစာကြောင်ခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ သုံးကျူးကြသည်။ လူနှင့်ခွေးတို့နှင့် မတူဘဲ ကြောင်သည် အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှု ပြုရန် အုပ်စုစွဲ၍ မနေကြပေ။ သူတို့သည်

ဆီဝဲတန်းခေါင်းဆောင် ကြောင်တစ်ကောင်ကို ရွေးချယ်ချင် ရွေးချယ်ကြပေမည်။ သို့သော် သူတို့မှာ အတူတူနေကြသည်အခါတွင် ခေါင်းဆောင် နောက်လိုက် ဟူသော အဆင့်မျိုး ကျေနွာထားရန် မလိုလားပုံရသည်။

အချို့သော ရှေးခေတ် အီဂျစ်နိုင်ငံသားတို့က ကြောင်တို့ကို မြေဖွား တိရစ္ဆာန်များဟု သဘောထားရန် မလိုလားကြဘဲ နတ်မျိုးနွယ်သဘောဖြင့် သေလွန်သောအခါ အခမ်းအနား အကြီးအကျယ် ကျင်းပ၍ သင်္ဂြိုဟ်ကြလေသည်။ နောင်ဘဝမှာစားဖို့ ကြွက်များကို ဆေးရည် မိမိပြီး ကြောင်အလောင်းနားတွင်ထား၍ မြှုပ်နှံကြသည်။ ၁၀ ရာစုကာလမှစ၍ ကြောင်များ သည် ကြွက်ဖမ်းတိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကို အတည်ပြုထားကြလေသည်။  
ဂျေဒီရိုဒ်၊ "တိုင်းဂူစင်း"



### Mental Fatigue

Some amazing experiments have been carried out which indicate that true mental exhaustion hardly ever occurs. When we complain of mental exhaustion, what is really exhausted is not our energy but our interest. We have reached not so much a state fatigue as a state of boredom.

You may come home protesting that your brain is utterly worn out; yet pick up a detective novel and you find your wits as lively and alert as ever.

No doubt a genuine fatigue of some sort is very often present. But what we take to be mental fatigue, proves on analysis to be mainly physical fatigue, due to the exhaustion not of mental energy but of muscular.

The best way to recuperate is not to do anything but to vary the kind of mental work. A mind that is entirely unoccupied is not improving its condition but impairing it; it is rusting rather than resting.

**Professor Sir Cyril Burt**  
in "How the Mind Works"

### စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း အစစ် ဖြစ်ခဲ့လှပါတယ်။ မဖြစ်သလောက် ပါပဲ။ တချို့သော အံ့အားသင့်လောက်တဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်ပြီး အဲဒီ စမ်းသပ်မှုတွေက အဲဒီလိုပဲ ညွှန်းပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်လို့ ညည်းတွားတဲ့ အခါ မှာ တကယ်ကုန်သွားတာက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အင်အား မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဝင်စားမှု ကုန်ဆုံးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အခြေအနေကိုရောက်ရှိတာထက် ပြီးငွေ့တဲ့အခြေအနေကို ရောက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင်က(အလုပ်က) အိမ်ပြန်လာတော့ သင့်ဦးနှောက် အကြီးအကျယ် ခြောက်သွားပြီလို့ မကျေမနပ် ဆိုချင်ဆိုမယ်။ ဒါပေမယ့် စုံထောက်ဝတ္ထု တစ်အုပ် ကောက်ကိုင်ချင် ကိုင်လိမ့်

မယ်။ (ဝတ္ထုဖတ်လိုက်တော့) သင့်ညာဏ်ဟာ ခါတိုင်းလို ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ဖြစ်တာနဲ့ သင်တွေ့လိုက်မယ်။

တကယ့် ပင်ပန်းခွမ်းနယ်ခြင်း တစ်မျိုးမျိုး မကြာခဏ ပေါ်တတ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်လို့ ယူဆတာဟာ စိစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ကိုယ်ပင်ပန်းခွမ်းနယ်လို့ အများ အားဖြင့် ပေါ်ထွက်လာတယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်အင်အား ကုန်ခန်းတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကာကြွက်သားတွေ ပန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပင်ပန်းခြင်းကို ပြန်ပြီး အဖတ်ဆည်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ ဘာမျှ မသင်ဘဲနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်အလုပ် အမျိုးအစား ပြောင်းလဲပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အလုပ် မရှိဘဲ လုံးလုံးလျားလျား အားနေတဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်အခြေအနေကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေတာ မဟုတ်ပါ။ ပျက်ပြားစေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ကို အနားပေး တာ မဟုတ်ဘူး။ အားနေပြီး သံချေးတက်စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာ စာစောင်မှ



### Aspiration

Most of us don't resent the rich; we aspire to be like them. We look at ourselves and our families and wonder how we'd act if we had the advantages money can bring. The fact that most of us think we'd handle money better than the people who have it only adds to the fun.

Robert Sobel

### သန္တပ္ပန်

ကျွန်ုပ်တို့လူအများသည် ချစ်သာသူသို့ကို မုန်းကြပေ။ သူတို့လို ဖြစ်ချင်သည့်ဆန္ဒသာ ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်နှင့် မိမိ မိသားစုကို ကြည့်ပြီး အကယ်၍သာ ခု၏ ကျေးဇူးများကို ခံစားခွင့်ရှိလျှင် မိမိတို့ မည်သို့ပြုလုပ်မည်ဟူ၍ တွေးတောကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာသာ ယခုငွေကြေးရှိလျှင် ယခု ရှိနေသူများထက် ငွေကို ပိုပြီး ကောင်းအံ့အသုံးပြုကြမှာပဲဟူသော တွေးတောချက်သည် ယင်းသို့ ဖျော်မှန်းနေရသော ကိစ္စမှာ ပိုပြီး ပျော်စရာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ရောဘတ်ဆိုးဗဲင်



### Enemies

If you have no enemies. It is a sure sign that success has passed you by.

Proverb

ရန်သူများ

သင့်မှာ ရန်သူမရှိဘူးဆိုရင် အောင်မြင်ခြင်းက သင့်ကို ဖြတ်ကျော်သွားတာ သေချာတဲ့ လက္ခဏာပဲ။

စကားပုံ

\* \* \* \* \*

Dark and Light

We can easily forgive a child who is afraid of the dark: the real tragedy of life is when men are afraid of the light.

Plato

အမှောင်နှင့် အလင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှောင်ကြောက်သော ကလေးကို လွယ်လွယ်ကူကူ ခွင့်လွှတ်နိုင်ကြသည်။ ဘဝမှာ ကြေကွဲဖွယ်အစစ်မှာကား လူတို့ အလင်းရောင်ကို ကြောက်ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဂရိ ဒဿနိက ဆရာကြီး ပလေးတိုး

\* \* \* \* \*

Love and Knowledge

Beware you be not swallowed up in books! An ounce of love is worth a pound of knowledge.

John Wesley

မေတ္တာနှင့် အသိပညာ

စာအုပ်တွေကြားမှာ နစ်မသွားဖို့ သတိထားပါ။ မေတ္တာတစ်အောင်စသည် အသိပညာတစ်ပေါင်စတန်ဖိုး ရှိသည်။

ခရစ်ယာန် သာသနာပြုဆရာကြီး ဂျွန်ဝက်စလီ

\* \* \* \* \*

Never Tell How

Never tell people how to do things; Tell that what to do and they will surprise you with their ingenuity.

George S. Palton



### ဘယ်လိုလုပ်လို့ ဘယ်တော့မျှ မပြောပါနဲ့။

လူတွေကို ဘယ်အရာများကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ပါလို့ ဘယ်တော့မျှ မပြောပါနဲ့။ သူတို့ကို ဘာလုပ်ပါလို့သာ ပြောပါ။ သူတို့ သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ လုပ်ပြပြီး သင့်ကို အံ့အားသင့် စေလိမ့်မည်။

ဂျော့ရှ်အက်စ်ပက်တန်း

\* \* \* \* \*

### Advice

Advice is what we ask for when we already know the answer but wish we didn't.

Elen Jong

### အကြံပေးချက်

အကြံပေးချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့တောင်းတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့က အဖြေသိပြီးသားပဲ။ ဒါပေမယ့် မသိသေးဘူးလို့ ဖြစ်စေချင်တာ။

အားလန်ယော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Progress

Progress is man's ability to complicate simplicity.

Thor Meyerdaal

### တိုးတက်မှု

တိုးတက်မှုဟူသည် လွယ်သည့်အဖြစ်ကို ရှုပ်ထွေးစေနိုင်သော သူတို့၏သတ္တိပင်ဖြစ်၏။  
ထောမေးယား

\* \* \* \* \*

### Fruit of Marriage

Love is often fruit of marriage.

### အိမ်ထောင်ပြုမှု၏ ရလဒ်

ချစ်မေတ္တာသည် အိမ်ထောင်ပြုမှု၏ အသီးအဖွင့်ရလဒ် ဖြစ်တတ်သည်။  
မောလဲ (ပြင်သစ်ပြဇာတ်ဆရာ)

\* \* \* \* \*

### Actions, not Intentions

People judge you by your actions, not your intentions. You may have a heart of gold, but so has a hard-boiled egg.

"Good Reading"

### အလုပ်၊ စေတနာ မဟုတ်

လူတွေက သင့်ကို သင့်အလုပ်တွေကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ သင့်စေတနာတွေကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်မှာ ရွှေနှလုံးသား ရှိချင်ရှိမယ်။ ကျက်အောင် ပြတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥလည်း ရွှေနှလုံးသား ရှိတာပါပဲ။

"စာကောင်းပေကောင်း" မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Courage

What would life be if we had no courage to attempt anything?

Vincent van Gough

\* \* \* \* \*

### သတ္တိ

ကျွန်တို့မှာ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖို့ကြိုးစားနိုင်တဲ့ သတ္တိမရှိရင် ကျွန်တို့ဘဝဟာ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

ပန်းချီဆရာကြီး ဗင်းဂေါ့ဂ်

\* \* \* \* \*

### Essence of Magazine

The essence of a magazine is to go deeper than the clan or clutter of daily events, to strike a unique chord with its readers and to touch them, one by one, with insights and inspirations that will open their eyes again and again,

Nothing opens your eye like a magazine.

Part of an advertisement of Magazine Publishers Association (Harper's May 1983)

### မဂ္ဂဇင်း၏ အရင်းအနှစ်

မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်၏ အရင်းအနှစ်သည် နေ့စဉ် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းခြင်းရာ တစ်စုတစ်ပြုံကြီး၊ အများပြောကြဆိုကြသော အကြောင်းများကို ကျော်လွန်၍ စာဖတ်သူတို့၏

စိတ်အတွင်းရှိ ထူးခြားသော အာရုံတစ်ခုကို ထိခိုက်သည်အထိ ထိုးထွင်းသွားရောက်ကာ စာဖတ်သူ တစ်ဦးပြီး တစ်ဦးအား လေးနက်သော အတွေးအမြင်များ၊ ရည်မှန်းချက် စိတ်ထက်သန်မှုများ ဖြစ်ပွားစေလျက် စာဖတ်သူတို့အား ပညာမျက်စိအကြိမ်ကြိမ် ဖွင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်လောက် မည်သည့်အရာကမျှ သင့်မျက်စိကို ဖွင့်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိပေ။  
“မဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေသူများအဖွဲ့အစည်း” ။  
ထုတ်ဝေလိုက်သည့် ကြော်ငြာစာစောင်၏ အစိတ်အပိုင်းများတစ်ခု

\* \* \* \* \*

### Printing Press

As we all know, the printing press is an indifferent machine. It can reproduce the narrative of the chaste love of Shakespeare's heroes or the bestial behaviour of some humans photographed on high-quality Kodak film. The book can be a torch, but it can also have poison between its covers.

Indeed, the printing is soulless. It sows good, but it is also capable of promoting evil.

Excerpt from "The Time and Books"  
in Soviet Literature 4/1975.

### ပုံနှိပ်စက်

ပုံနှိပ်စက်သည် အာလုံးသိကြသည့် အတိုင်းပင် မည်သည့်အကြောင်းမျှ သိတတ်သည့် အရာဝတ္ထု မဟုတ်ချေ။ ရှိတ်စပီးယားပြဇာတ်များမှ ဇာတ်ဆောင်များ၏ သန့်စင်သော အချစ်အကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို ရိုက်နှိပ်ပေးနိုင်သည်နှင့်အမျှ အချိုသောလူသားတို့၏ တိရစ္ဆာန်အကျင့်များကိုလည်း ကိုဒက်ဇာတ်ပုံ အကောင်းစားဖြင့် ရိုက်နှိပ်ပေးနိုင်သည်။ စာအုပ်သည် အလင်းပြပေးရုံတိုင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်း၏ အပုံးနှစ်ခုကြားတွင်လည်း အဆိပ်များ ပါရှိနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

မှန်ပါသည်။ ပုံနှိပ်စက်မှာ အသိစိတ်ဓာတ် မရှိပေ။ ကောင်းမှုကို ပွားများစေနိုင်သည် ဆိုးယုတ်ခြင်းကိုလည်း တိုးတက်ပြန့်ပွားစေနိုင်ချေသည်။

ဆိုစီယက်စာပေဓမ္မဇင်း (၄/၁၉၇၅)မှ

\* \* \* \* \*

### Quicksilver

Love is like quicksilver in the hand, Leave the fingers open, and it stays. Clutch it, and it darts away.

Dorothy Parker

ပြဒါး

အချစ်ဆိုတာ လက်ဝါးပေါ်မှာရှိတဲ့ ပြဒါးလိုပါပဲ။ လက်ဝါးဖြန့်ထားရင် ငြိမ်နေတယ်။ ဆုပ်လိုက်တာနဲ့ လျှောထွက်ပြေးတော့တာပဲ။

စာရေးဆရာမ ဒေါ်ရသီ-ပါးကား

\* \* \* \* \*

Love of Reading

I would rather be a poor man in a garret with plenty of books than a king who did not love reading.

Macaulay

စာဖတ်မှုကို ချစ်ခြင်း

ကျွန်ကတော့ အထပ်ခိုးပေါ်မှာ နေရပြီး စာအုပ်တွေ အများကြီးရှိတဲ့ ဆင်းရဲသား အိမ်ယောက် ဖြစ်ရမယ်ဆိုရင် ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ စာဖတ်ဝါသနာ မပါတဲ့ ရှင်ဘုရင်မျိုးတော့ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။

ဗြိတိသျှစာရေးဆရာ မက်ကောလေး

\* \* \* \* \*

Intelligent Man

The intelligent man who is proud of his intelligence is like the condemned man who is proud of his large cell.

Simone Weil

ဉာဏ်သွက်သူ

ကိုယ် ဉာဏ်သွက်ခြင်းကို ဂုဏ်ယူနေတဲ့ ဉာဏ်သွက်သူဟာ သေဒဏ်ကျပြီးသူက သူ့အချုပ်ခန်းကျယ်ကြီးကို ဂုဏ်ယူနေတာနဲ့ တူတယ်။

ဆီမုန်းန့်-ဝိုင်းဝဲ

\* \* \* \* \*

On Little Things

Most of us miss cut on life's big prizes. The Pulitze, Oscars. But we're all eligible for life's small pleasure. A pat on the back. A kiss behind the ear. A four-pound bass. A full moon. An empty parking space. A cracking ffathe parking space. A cracking fire. A great meal. A glorious sunset.

Don't fret about copping life's grand awards. Enjoy its delights. There are plenty for all of us.

Anonym

### အသေးအဖွဲ ကလေးများ

ကျွန်ုပ်တို့အများသည် လူ့ဘဝရှိ ဆုကြီးများကို လွဲကြရသည်။ ပူလစ်ဇာဆု၊ အော်စကာဆု၊ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ဘဝကပေးသော စည်းစိမ်အရသောကလေးများကို ကြသည်။ ပခုံးပုတ်ခံခြင်း၊ နားနောက်ကို အနမ်းခံခြင်း၊ အလေးချိန် လေးပေါင်နံ့နံ့ ရေချို ငါးကြီး၊ လပြည့်ဝန်း၊ ကားရှင်းသော ကားထားရန် ကွက်လပ်၊ တဖြောက်ဖြောက် နေသော မီးပုံ၊ အားရပါးရ စားလိုက်ရသော တစ်နပ်စာ၊ ကျက်သရေ ဝေဖြာသော နေဝင်ချိန်၊ ဘဝမှာရှိသော ဆုကြီးများ ရရှိရေးအတွက် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မနေပါနှင့်။ ဘဝ၏ သေသော စည်းစိမ်များကို ခံစားကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် အများကြီး ရှိပါသည်။

\* \* \* \* \*

### As Close As Marbles

As close as marbles in a bag. We touch each other: the closest love of treasured friendship, of brothers and sisters, husband and wife, parent, child and grand-child. We touch one another like marbles. In the touching, as with marbles, our point of contact is so small that geometry knows no formula to compute the minuteness of the touching points. It is a challenge to know the self. But it is an even greater challenge to know another.

Paul R. Beall  
"Sunshine" Magazine

### ဂေါ်လီလုံးကလေးများ ပူးကပ်နေသလို

အိတ်တစ်ခုထဲတွင် ရှိသော ဂေါ်လီလုံးကလေးများ ပူးကပ်နေသလို ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ထိတွေ့နေကြသည်။ အချစ်ဆုံးချစ်သူ၏ နီးစပ်သော အချစ်အထိ၊ တန်ဖိုးကြီးစွာထားသော မိတ်ဆွေဖြစ်သူ၊ ညီအစ်ကိုညီအစ်မများ၊ လင်နှင့်မိသားစု၊ သားသမီး၊ မြေး ယင်းအသီးသီးတို့၏ အတွေ့အထိများ၊ ဂေါ်လီလုံးကလေးများထိ ထိတွေ့ကြရာဝယ် တွေ့ထိသော နေရာသည် သေးငယ်လှ၏။ မည်မျှ သေးငယ်သနည်းဟူ၍ သဏ္ဍာနသင်္ချာ (ဂျော်မက်ထရီ) က ယင်းတွေ့ထိသည့် နေရာကလေးများ မည်မျှသေးကြောင်း တွက်ချက်ရန် မူသေကိန်းကို မသိရှိသေးပေ။ မိမိကိုယ်အကြောင်းကို မိမိသိရမည်ဟူသော ခက်ခဲသည့် ကိစ္စမျိုးသို့ပင်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သိရခက်သည်ထက် သူတစ်ပါးကိုသိရန် ခက်လှချေသည်။

ပေါလ်-အာရ်-ဘီးလ် "ဆန်းရှင်း" မဂ္ဂဇင်း

\* \* \* \* \*

### Miser and Spendthrift

Do not be a miser. But, also do not be a spendthrift fool, seeing only the pleasures of today and not the privations of tomorrow.  
"Chicago Evening American"(newspaper)

### နုမြောသူနှင့် ဖြန့်သူ

နုမြောကပ်ငြိသူ မဖြစ်ပါနဲ့။ ဒီနေ့ ပျော်ပါးခံစားမှုတွေကိုသာကြည့်ပြီး နက်ဖြန် ချို့တဲ့မှုတွေကို မကြည့်တဲ့ အဖြန့်သမား လူမိုက်လည်း မဖြစ်ပါနဲ့။  
အမေရိကန်သတင်းစာတစ်စောင်

\* \* \* \* \*

### Fame

Happy is the man who hath never known what it is to taste of fame-to have it is a purgatory, to want it is hell.  
Edward Bulwer Lytton

### ကျော်စောခြင်း

ကျော်စောခြင်း၏ အရသာဟု ခေါ်ဆိုနေသည့်အရာကို ဘယ်သောအခါကမျှ မသိသောသူသည် ချမ်းသာလေစွ။ ကျော်စောခြင်း ရရှိခြင်းသည် အသူရကယ်ဘုံသို့ ရောက်ရသကဲ့သို့ပင်။ ကျော်စောခြင်းကို လိုချင်ခြင်းသည် ငရဲသို့ ရောက်ရသကဲ့သို့ပင်သည်။  
အတ္တပ္ပတ္တိရေးဆရာကြီး အက်ဒ်ဝပ် လစ်တန်

\* \* \* \* \*

### Man and Dog

If you pick up a starving dog and make him prosperous, he will not bite you. That is the principal difference between a man and a dog.  
Mark Twain

### လူနှင့် ခွေး

ခင်ဗျားက အစာငတ်နေတဲ့ခွေးကို ကောက်ယူပြုစုပြီး ကြီးထွားလာအောင်လုပ်ရင် အဲဒီခွေးက ခင်ဗျားကို ကိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဟာ လူနဲ့ခွေး အဓိကကွာခြားချက်ပဲ။  
အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မော့ခ်-တိုင်း

\* \* \* \* \*

### Healthy Fear

In the face of peril, fear itself is often the healthy, the 'wise' reaction. It is not bravery but folly that makes light of real danger.  
Margaret B. Johnstone

### အကျိုးရှိသော ကြောက်စိတ်

ဘေးအန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင် ကြောက်စိတ်သည် ကောင်းမွန်လိမ္မာသည့် တုံ့ပြန်ချက် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အန္တရာယ်အစစ်ကို ပျော်ပျော်တန်တန် လုပ်ခြင်းသည် မခင်ခြင်းမဟုတ်၊ မိုက်မဲခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

မားဂရက်၊ ဘီ၊ ဂျွန်စတိုး  
ရိုးဒါးဒိုင်ဂျက်စ်မဂ္ဂစင်း "What is Crurage" ဆောင်းပါး

\* \* \* \* \*

### Learning Some Things

There are some things which be learned quickly, and time, which is all we have, must be paid heavily of their acquiring.  
Ernest Hemingway

### အချို့အရာများကို သင်ယူခြင်း

မြန်မြန်သင်ယူ၍ မရသည့် အရာအချို့ရှိသည်။ ယင်းတို့ကို သင်ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိစဉ်ပုံစံစွဲစွဲဖြစ်သည့် အချိန်ကာလများစွာဖြင့် ပေးဝယ်ယူရသည်။  
အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး အားနက်စ်-ဟဲမင်

\* \* \* \* \*

### On Envy

Let not him who is houseless pull down the house of another, but let him work diligently and build one for himself, thus by example asuring that his own shall be safe from violence when built.  
Abrraham Lincoln

In there strife-- torn times, men's hopes are often coupled with their hates. So it is good to remember this simple philospthy which Lincoln brought from the frontier to used in a little speech which he made in 1864 to a labour union.

The words are not often brought forward in our times. Workers and employers have been too busy seeking the testimony of their own evident partisans to pause much over the wholeness of such wisdom for both of them.

Mr. Lincoln was not worried about divisions between worker and employers because he was so honestly simple that he could not see them as separate groups. He had built houses and knew something about the labour involved in the process. He held as worthy of security the things he had helped to make.

Abe Lincoln knew and may be he learned it lifting logs-- that the labour is worthy of his hire and the honest hire must include not only bread for today but also hope for tomorrow.

Mr. Lincoln said it simple: the house and the builder, the bread and the hope, the labour and the security are not parts in a quarrel but equal elements in the creative enterprise of Americans. And he who does not guard his fellow's security is diligently engaged only in the destruction of his own.

**Jonathan Daniels**  
**Journalist and Writer**  
**(from "Words to Live by")**

### မနာလိုစိတ်အကြောင်း

အိမ်ပရိသောသုက သူတစ်ပါး၏အိမ်ကို ဆွဲချပစ်ပါစေနှင့်။ သို့သော်သူ့အား ဝိရိယဖြင့် ကြီးပမ်းအားထုတ်၍ သူ့အတွက် အိမ်တစ်ဆောင်ကို ဆောက်လုပ်ပါစေ။ ယင်းသို့ဖြင့် သူ၏ အိမ်ကို ဆောက်ပြီးသောအခါ အကြမ်းဖက်၍ ဖျက်ဆီးမှုအန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်နိုင်ရန် အာမခံချက်ပေးပါ။

### သမ္မတကြီး အေဗရာဟမ် လင်ကွန်း

ပရိယတ္တများဖြင့် ယွင်းပျက်စီးလျက်ရှိသော ဤခေတ်၌ လူသားတို့၏ ဖျော်လင့်ချက် တို့သည် အများအားဖြင့် အာယာတနှင့် ပေါင်းစပ်လျက် ရှိချေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလွယ်ရှင်းသော ဒဿနအဆိုကို သတိရမိလျှင်ကောင်းပေသည်။ ယင်းအဆိုကို အေဗရာဟမ် လင်ကွန်းက နယ်စပ်ဒေသမှ ယူလာပြီးလျှင် ၁၈၆၄ ခုနှစ်တွင် အလုပ်သမား အစည်းအရုံးတစ်ခုအား ပိန်ခွန်းတိုက်လေး၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုလိုက်လေသည်။

ဤအဆိုမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်မှာ ဖော်ပြခြင်း မပြုကြသည်သာ များ၏။ အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်ရှင်တို့သည် သူတို့၏ အပေါင်းအပါ အသီးသီးတို့ ထောက်ခံချက် ရယူရေး၌ အလုပ် များလွန်းနေသဖြင့် ထိုစည်းရုံးရေး အလုပ်မှ ခေတ္တရပ်နားပြီးလျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်အတွက် ပညာရရန် ဤသို့သော ပညာပါရှိသော စကားရပ်မျိုးကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ကြချေ။

မစ္စတာ လင်ကွန်းသည် အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်ရှင်များတို့ကြားမှာ ကွဲပြားမှုကို မကြောင့်ကြ အာရုံမပြုပေ။ သူသည် ရိုးလွန်းသဖြင့် ထိုအုပ်စုနှစ်ခုကို သီးသန့်အုပ်စုများအဖြစ် မမြင်နိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အိမ်များဆောက်ပေးဖူးသဖြင့် အိမ်ဆောက်ရာတွင် လုပ်အားမည်မျှ လိုအပ်သည့်အချက်ကို အတော်အတန်သိသည်။ သူသည် သူ့ကိုယ်တိုင် ကူညီလုပ်အားပေးခဲ့သော အရာများဖြစ်သည့် အိမ်များအတွက် လုံခြုံမှု မည်မျှ မည်မျှ ရထိုက်သည်ဟူ၍ သိနားလည်ပေသည်။



အေဗရာဟင်-လင်ကွန်းသည် အိမ်ဆောက်ရန် သစ်တုံးများကို မရသောကြောင့် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် သူ့လက်ခံ ထိုက်တန်ကြောင်း သိနားလည်ပေသည်။ ထိုလက်သည်း သူ၏ စားသောက်နေထိုင်ရေးအတွက်သာ ပါရှိသည်မဟုတ်ပေ။ နက်ဖြန်ဟူသော အနာဂတ် အတွက် မျှော်လင့်ချက်လည်း ပါရှိလေသည်။

မစ္စတာလင်ကွန်းက ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဆိုလိုက်လေသည်။ အိမ်နှင့် အလုပ်သမား စားဝတ်နေရေးနှင့် မျှော်လင့်ချက်၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လုံခြုံမှု။ ယင်းတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရန်ဖြစ်ဖို့အတွက် မဟုတ်ပေ။ အမေရိကန်တို့၏ တီထွင်မှု စွန့်စားချက်၌ ပါရှိသော တန်ဖိုးတူညီသော အင်အားစုများ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ အပေါင်း၊ အဖော်၏ လုံခြုံရေးကို မစောင့်ရှောက်သူသည် မိမိ၏ပျက်စီးခြင်းကို လုံ့လစိုက်၍ ပြုလုပ်နေသူပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

ဂျီနသန်း-ဒယ်နီယယ်စ်  
(စာရေးဆရာ-သတင်းစာဆရာ)

\* \* \* \* \*

### But Not

Money will buy a bed, but not sleep; books, but not brains; food, but not appetite; finery, but not beauty; a house, but not a home; medicine, but not health; luxuries, but not cluture; amusement but not happiness; religion, but not salvation.

Sunshine Magazine, Sept 1963

### သို့သော်

ငွေဖြင့် အိမ်ရာတစ်ခု ဝယ်၍ရ၏။ သို့သော် အိမ်ပျော်ခြင်းကို မရနိုင်။ စာအုပ်များကို ရနိုင်၏။ သို့သော် ပညာဉာဏ်အစစ်ကို မရနိုင်။ အစားအစာကို ရနိုင်၏။ သို့သော် ခံတွင်း ကောင်းခြင်းကို မရနိုင်။ လှပသော် အဝတ်အစားများကို ရနိုင်၏။ သို့သော် အလှကိုမရနိုင်။ အိမ်တစ်ဆောင်ကို ရနိုင်၏။ သို့သော် မိသားစုနေရာ အိမ်ဂေဟာကို မရနိုင်။ ဆေးဝါးကို ရနိုင်၏။ သို့သော် ကျန်းမာခြင်းကို မရနိုင်။ စည်းစိမ်ပစ္စည်းများကို ရနိုင်၏။ သို့သော် ယဉ်ကျေး ရည်မွန်မှုကို မရနိုင်။ ဖျော်ဖြေမှုကိုရနိုင်၏။ သို့သော် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရနိုင်။ ဘာသာ တရားကို ရနိုင် ပါ၏။ သို့သော် သံသရာမှ လွန်မြောက်ကြောင်းကို မရနိုင်ပေ။

“ဆန်းရှင်း” (နေရောင်ခြည်) မဂ္ဂဇင်း  
၁၉၆၃ ခု၊ စက်တင်ဘာလထုတ်။

\* \* \* \* \*

### Words, Words

Speech is civilization itself. The word, even the most contradictory word, preserves contact-it is silence which isolates.

Thomas Mann

ဝေါဟာရများ

ဘာသာစကားသည်ပင်လျှင် ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်၏။ ဝေါဟာရများ၊ အဓိပ္ပာယ် ကန္တက အဖြစ်ဆုံး ဝေါဟာရများသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ လူသားအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု ဖြစ်တည်ပေသည်။ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းမှာ အထီးကျန်ဖြစ်စေသည်။

ဂျာမန် စာရေးဆရာကြီး သောမတ်စ်-မန်းနိန်

\* \* \* \* \*

Avaricious Man

The avaricious man is like the barren sandy ground of the desert which sucks all the rain and dew with greediness but yields no fruitful herbs or plants for the benefit of others.

Francis Bacon

လောဘကျူးသူ

အလွန်အကျွံ လောဘရှိသော သူသည် ကန္တာရ၏ ဘာမျှစိုက်ပျိုး၍ မရနိုင်သော၊ သဲအတိုပြီးသော သဲမြေနှင့် တူ၏။ ယင်းသည် ကျွလာသမျှဖိုးများ၊ နှင်းများကို လောဘကြီးစွာ စုတ်ယူပြီးလျှင် အခြားသူတို့၏ အကျိုးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးသော အနွယ်များ၊ အပင်များကို မပေးချေ။

အင်္ဂလိပ်ဆက်ဆေးဆရာကြီး ဖရန်စစ်-ဗေကွန်း

\* \* \* \* \*

Dog has Many Friends

The reason dog has so many friends is that he wags his tail instead of his tongue.

Anonymous

ခွေးမှာ မိတ်များသည်

ခွေးမှာ ဒီလောက် မိတ်ဆွေများရတဲ့ အကြောင်းကတော့ သူ့လျှာ လှုပ်မယ့်အစား အပြီးလှုပ်ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အမည်မသိ

(အပြီးလှုပ်ပြခြင်းသည် ဖော်ရွေမှုကို ပြသည်။ လျှာကို လှုပ်ပြခြင်းမှာမူ အာချောင်ပြီး အတင်းပြောခြင်းပင် ဖြစ်သည်။)

\* \* \* \* \*

### Little Things

Sometimes when I consider what tremendous consequences come from little things—a chance word, a tap on the shoulder, or a penny dropped on a newsstand—I am tempted to think, there no little things.

Bruce Barton

### အသေးအဖွဲကလေးများ

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေးငယ်သော အရာများမှ ထွက်ပေါ်လာသော ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (ဥပမာ- အမှတ်မထင် ပြောလိုက်သော စကားတစ်လုံး၊ ပန်းတံ့ ပုတ်လိုက်ခြင်း၊ သတင်းစာရောင်းဆိုင်မှ ပေးခဲ့သော ပဲနီပြားကလေးတစ်ခု)တို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော ကြီးမားလှသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း စဉ်းစားမိသည့်အခါ အသေးအဖွဲကလေးများဟူ၍ အကယ်စစ်စစ်မရှိဟုထင်မိပါသည်။

ဗြိတိသျှစာရေးဆရာ ဘရစ် ဘားဘတ်

\* \* \* \* \*

### An Apology

An apology that still carries traces of rancor or unresolve is hardly an apology at all, and so the final requirement of apologising well is timing. An apology (or accepting one, for that matter) takes some preparation, some shifting of emotional gear from battle-ready to conciliation. Sometimes the readiness to be sorry can appear in a flash of insight; other times it may cause a sleepless night or a long walk. Either way, you've got to go through the process.

An apology is much like a burnt offering: serve it up half-cooked and you haven't accomplished anything.

Lawrence Sanders  
in "Esquire"

### ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်ခြင်းအကြောင်း

အာယာတ အစွန်းအစ မကင်းသေးသော တောင်းပန်မှု၊ သို့မဟုတ် မပြတ်မသား တောင်းပန်မှုသည် တောင်းပန်မှုဟူ၍ မည်သို့မျှ မဆိုနိုင်ချေ။ တောင်းပန်မှု၏ နောက်ဆုံး လိုအပ်ချက်သည် အချိန်သင့်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တောင်းပန်မှုပြုခြင်း သို့တည်းမဟုတ် တောင်းပန်မှု လက်ခံခြင်း၌ ပြင်ဆင်မှုလိုအပ်သည်။ တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်ထားရာမှ ပြေလည်သင့်ခြင်း ပြန်၍ ဖြစ်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲရာ၌ စိတ်စေတနာ လမ်းပြောင်းမှု ဖြစ်ရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ 'ဝမ်းနည်းပါတယ်' ဟု ဆိုရန် အသင့်ရှိခြင်းသည် ရုတ်တရက် အပြင်မှန်ခြင်း ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း တစ်ညလုံးအိပ်မရဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ရှည်ကြာစွာ သန့်မှုန်နေပြီးမှ ပေါ်လာနိုင်သေးသည် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ထိုအပြစ်ကို ကျော်ဖြတ်ရပေမည်။

ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်ခြင်းသည် ကျက်အောင်မြင်ပြီးမှတင်သော ပဿယုပစ္စည်းနှင့် အတော်တူသည်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ချက်ဖြတ်ပြီး တင်သောပဿယုဖြုလျှင် မည်သို့မျှ အရာမထင် မအောင်မြင် ဖြစ်ချေမည်။

လောရဲနစ် ရှားမီးလစ် ("အက်စကွဲယား" မဂ္ဂဇင်းမှ)

\* \* \* \* \*

### Frontiers

".....Come, my friends. 'Tis not too late to seek a newer world".

**Tennyson**

Years ago we heard people talking about "no more frontier." They said there was no more need to fight and struggle for existence. They said we must learn to live leisurely and to develop new habits of recreation because machines would do so much work for us that our principal responsibility would be to divide up the jobs of supervising them.

Now the whole world population finds itself where it must work harder than ever if it to get out of the hole that it is in. Many people and many nations face a stark biological future-- competition for breathing space, for food, for shelter, and for the means to rear their children. If we do not use opportunity wisely, we will get pushed aside by other forces. The weeds stand ever ready to replace the plants.

Nature presses hard on every living cell. Each must have air, water, light, nourishment. And man cannot escape this relationship to nature. To halt, to be satisfied, is in part to die.

To live, to grow, to have a family, to seek new paths, and to help the less fortunate-- these are goals to keep human beings at the top of biological forces we call life. But we reach them through striving, not through resting. Happiness must be achieved, freedom must be won and faith must be sought.

**Ray Lyman Wilbur**

**Chancellor of Stanford University**

### နယ်နိမိတ်များ

"လာကြစမ်းပါ မိတ်ဆွေတို့ရေ--- ကမ္ဘာသစ်ရှာဖွေ နောက်မကျသေးပါဘူး"

ကဗျာဆရာကြီး အဲလ်ဖရက်ဒ်တီးဆန်း

နှစ်အတော်ကြာကတည်းက လူတွေက "နောက်ထပ် နယ်နိမိတ် မရှိတော့ဘူး"ဟု ပြောကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရသည်။ သူတို့က နေရေးထိုင်ရေးအတွက် တိုက်ခိုက်စရာ၊ ရုန်းကန်စရာ မလိုတော့ဘူးဟု ဆိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သက်သောင့်သက်သာနေပြီး အားသစ်မွေးဖွဲ့ အပန်းဖြေတတ်ဖို့လိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စက်များက

မည်မျှလောက် များများလုပ်ပေးသနည်းဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကတာဝန်မှာ ကြီးကြပ်  
အုပ်ချုပ်ရေး လုပ်ငန်းကိုသာ ခွဲဝေ၍ လုပ်ကြဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ယခုအခါမှာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူများအားလုံးက ဒုက္ခတွင်းကြီးထဲမှ ထွက်ရန် ကြိုးစား  
အတွက် ယခင်ကထက်ပို၍ ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ကြရမည့် အခြေသို့ ရောက်  
ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ လူပေါင်းများစွာ နိုင်ငံပေါင်းများစွာသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်  
သည့် ဒုက္ခရောက်မည့် အနာဂတ်ရေးကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်  
သည့် ပြဿနာတို့သည် လူတွေ များလွန်းလှသဖြင့် အသက်ရှူနိုင်အောင် နေရာက  
အတွက်၊ စားရေးအတွက်၊ နေရေးအတွက်၊ သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရေးအတွက်  
အပြိုင်အဆိုင် အလှအယက် လုပ်နေရသော ပြဿနာများ ဖြစ်နေပါသည်။ ရရှိသောအခါ  
အခွင့်ကို လိမ္မာစွာ အသုံးမပြုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အခြားအင်အားစုများက တွန်းပယ်ထုတ်လို  
ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ပေါင်းပင်တို့သည် သစ်ပင်တို့ကို အစားထိုးဖို့ အသင့်စောင့်နေကြသည်။

သဘာဝသည် အသက်ရှင်နေသော ကလပ်စည်းများ မိနိုပ်နေသည်။ ထိုကလပ်စည်း  
တိုင်းသည် လေ၊ ရေ၊ အလင်းရောင်နှင့် အာဟာရတို့ကို ရရှိကြရပေမည်။ လူသားတိုင်းသည်  
သဘာဝနှင့် ဆက်သွယ်မှုမှ လွတ်ထွက်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အမြဲအားမထုတ်ဘဲ ရင်ဆိုင်  
လိုက်လျှင်လည်း ရှိသမျှနှင့် ကျေနပ်နေလျှင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သေဘေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်လျက် နေထိုင်ရန်၊ ကြီးပြင်းရန် မိသားစု ဖြစ်ထွန်းစေရန်၊ လမ်းညွှန်  
ရှာဖွေရန်၊ ကံညံ့သူတို့အား ကူညီရန် သင်တို့သည် ဘဝဟုခေါ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အင်အား  
တို့ ထိပ်ပေါ်တွင် လူသားတို့ကို ထားရှိရေ၍ ပန်းတိုင်များ ဖြစ်သည်။ ယင်းပန်းတိုင်များသည်  
ရောက်လေအောင် ကြိုးပမ်းမှုဖြင့်ဖြင့် ဦးဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်မည်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ မဖြင့်နိုင်သ  
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကို ကြိုးပမ်းပြုစုရမည်။ လွတ်လပ်မှု ရရှိရမည်။ ယုံကြည်မှုကို ရှာဖွေရမည်။  
ရေးလှိုင်းပုံနံ-ဝစ်လ်ဗာ စတန်ဖို့ဒ် တက္ကသိုလ် အစီပင်



### Genuine Unconditional Love

The most important thing one can give a child is genuine unconditional love. That is what self-esteem and self-confidence are founded on. When you push a child to do things early or to be the best at gymnastics or dancing class, you imply, "I have you more when you win" This is very damaging.

### ခြွင်းချက်မရှိ စစ်မှန်သော မေတ္တာ

ကလေးတစ်ယောက်အား ပေးနိုင်သော အရေးပါဆုံးအရာသည် ခြွင်းချက်မရှိ စစ်မှန်  
သော မေတ္တာဖြစ်၏။ ထိုမေတ္တာသည် မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု  
အပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်က ကလေးတစ်ယောက်ကို အရွယ်ငယ်သော  
စောစောတွင် အလုပ်တွေကိုလုပ်ဖို့ တွန်းသည့်အခါ သို့မဟုတ် အားကစားများသော်လည်းကောင်း  
အက၊ သင်သော်လည်းကောင်း သင်က "နင်ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်ရင် ငါနှင့်ကို ဦးရန်  
ပဲ" ဟု ဆိုလိုရာ ရောက်သည်။ ထိုအနေအထားမျိုးသည် လွန်စွာ နှစ်နာဖွယ်ဖြစ်သည်။  
ဖဲနိုလိုပီ

### Good and Evil

The line separating good and evil passes not through states, nor between political parties either-- but right every human heart.

Alexandr Solzhenitsyn

### အကောင်းအဆိုး

အကောင်းနှင့် အဆိုးတို့ကို ခွဲခြားသော မျဉ်းကြောင်းသည် ပြည်နယ်များကို ဖြတ်သန်းသည် မဟုတ်။ နိုင်ငံရေး ပါတီများကိုလည်း ဖြတ်သန်းသည် မဟုတ်။ လူသားတို့၏ နှလုံးသားတည်တည် ဖြတ်သန်းသွားချေသည်။

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး ဇော်ဇင်နစ်ဆန်း

\* \* \* \* \*

### Mature Marriage

When a marriage matures, you can tolerate differences in each other. If she's social and he's a couchpotato, it's okay for her to go out socially and for him to be home watching the ball-game. Each one is happy that the other is having a good time; and neither resents the other.

That's generous love. Selfish love is when she drags him out or he keeps her home. But that's not really love; that's control.

It takes generous love to survive the large and small events of a long relationship. It takes generous love to keep on listening to each other-- and to learn from each other.

David Gottlieb

in "Family Matters: Healing in the Heart of the Family"

### ရင့်ကျက်သော အိမ်ထောင်ရေး

အိမ်ထောင်ရေးရင့်ကျက်လာသောအခါ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကွာခြားချက်များကိုလည်း သည်းခံနိုင်သည်။ မိန်းမက မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပျော်သည်။ ယောက်ျားကတော့ ခပ်အေးအေးနေတတ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် သူ့ကို အပေါင်းအသင်းများနှင့် အပြင်ထွက် သွားဖို့ လိုသည်။ ယောက်ျားက အိမ်မှာနေပြီး တယ်လီဗီးရှင်းမှာ ဘောပွဲကြည့်နေနိုင်သည်။ ယင်းသို့ တစ်ယောက်စီကြိုက်ရာလုပ်ရလျှင် ကောင်းလှပေသည်။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက် ပျော်ရွှင်နေသည်ကို သိရ၍ ပျော်ရွှင်သည်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်က မကျေမနပ်မဖြစ်ပေ။

ယင်းသည် ရက်ရောသော အချစ်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်တော့ တစ်ကိုယ်ကောင်း အချစ်ကမူ သူက သူ့ယောက်ျားကို အိမ်မှ ခေါ်ထုတ်သွားမည်။ သူ့ယောက်ျားကလည်း သူ့ကို အိမ်မှာ ထားမည်။ ယင်းသည် စင်စစ်အချစ် မဟုတ်ချေ။

နှစ်လရှည်ကြာစွာ ပေါင်းသင်းကြရာတွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့် အကြောင်းကြီးငယ်တို့ကို ဖြတ်သန်းကျော်လွှား၍ ချစ်သက်ရှည်ရန်မှာ ရက်ရောသော အချစ် လိုအပ်၏။ တစ်ယောက်ကောား တစ်ယောက်က နားထောင်ပြီး တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိနားလည်ဖို့မှာ ရက်ရောသော အချစ် လိုအပ်လေသည်။

ဒေးဇစ်ဂျေလ်လ်စ်

\* \* \* \* \*

### Expectation

Expect people to be better than they are; it helps them to become better. But don't be disappointed when they are not; helps them keep trying.

Merry Brown

### မျှော်လင့်ခြင်း

လူတွေကို သူတို့ နဂိုထက်ပို၍ ကောင်းမွန်သည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။ သို့မှသာ သူတို့ ပိုကောင်းဖို့အထောက်အပံ့ဖြစ်မည်။ သို့သော် သူတို့သည် မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မဖြစ် ကောင်းမလာ၊ တော်မလာလျှင် စိတ်ပျက်ပါနှင့်။ စိတ်ပျက်ဘဲဆက်၍ မျှော်လင့်အား ခြင်းသည် သူတို့ကို ဆက်လက်ကြိုးစားရန် အထောက်အကူပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မဲရီး-ဇော့ဇ်

\* \* \* \* \*

### Your Ideal of Manhood

Show me the man you honour, and I will know what kind of a man you are, for it shows me what your ideal of manhood is and what kind of man you long to be.

Thomas Carlyle

### သင်လိုလားသော ယောက်ျားအဖြစ်

သင်လေးစား ဂုဏ်ပြုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျွန်ုပ်အားပြပါ။ သို့မှသာ သင်မည်သို့သော ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်သိမည်။ သင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်လိုသည် ကိုလည်း သိပေမည်။

ရှေးခေတ် အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး  
တောမတ်စ်-ကာလိုင်းစ်

\* \* \* \* \*

### Your Chance

Who waits until circumstances completely favour his undertaking will never accomplish anything.

Martin Luther

### သင်၏အခွင့်အလမ်း

အခြေအနေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကောင်းမွန်သည်အထိ စောင့်ပြီးမှ မိမိ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို လုပ်သူသည် ဘယ်သောအခါမျှ ဘာကိုမျှ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။  
ရစ်ယာန် သာသနာပြုဆရာကြီး မာတင်-လူသာ:

\* \* \* \* \*

### Time

You will never "find" time for anything. If you want time you must make it.

Charles Buxton

### အချိန်

သင်သည် တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အချိန် ဘယ်တော့မျှ ရှာရမည်မဟုတ်။ သင်အချိန်ရလိုလျှင် အချိန်ကို လုပ်ရမည်။  
ရှားလစ်ဘတ်

\* \* \* \* \*

### Our Faces

After a certain number of years, our faces become our biographers.

Cynthia Czick  
in "Pairs Review"

### ကျွန်တို့ မျက်နှာတွေ

နှစ်ပေါင်းအတော်များများ ကြာပြီးတော့ ကျွန်တို့မျက်နှာတွေဟာ ကျွန်တို့ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိ တွေ ဖြစ်လာတယ်။  
ဆင်းသီးယား - ချစ်စ်

\* \* \* \* \*



### A Sixth Sense

Money is like a sixth sense without which one cannot fully appreciate the other five.

W. Somerset Maugham

### ဆငြမအာရုံ

ငွေသည် ဆငြမအာရုံနှင့် တူသည်။ ငွေမရှိလျှင် ကျန်အာရုံငါးပါးတို့ကို ကောင်းစွာ နှစ်သက် ခံစားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဝီလျံဆမားဆက်မော့စ်

\* \* \* \* \*

### Action

Action depends upon conviction, and conviction in turn depends upon understanding-- a general understanding of the past history of man of this globe and an understanding that action is a basic necessity of man's nature.

George C. Marshall

(Former Secretary of State)

\* \* \* \* \*

### ဆောင်ရွက်မှု

ဆောင်ရွက်မှုသည် ယုံကြည်မှုပေါ်တွင် မူတည်သည်။ တစ်ဖန် ယုံကြည်မှုသည် နားလည်မှုပေါ်တွင် တည်သည်။ နားလည်မှုသည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ လူသားတို့၏ အတိတ်သမိုင်းကို နားလည်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်မှုသည် လူသားတို့၏ သဘာဝအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သော အတွေ့ထွေ နားလည်မှုပင်ဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေး ဝန်ကြီးတော်  
ဂျော့ချ်-စီ-မာရှယ်

\* \* \* \* \*

### Winning Beauty of Simplicity

"I must strip my vines of all useless foliage and concentrate on what is truth, justice and charity. The older I grow, the more clearly I perceive the dignity and winning beauty of simplicity in thought."

conduct and speech; a desire to simplify all that is complicated and to that everying with the greatest naturalness and clarity."

Pope John XXIII  
in "Journal of a Soul"

### ရိုးရှင်းခြင်း၏ နှစ်သက်ဖွယ်အလှ

"ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်၏ စပျစ်ပင်များကို အသုံးမဝင်သော အမွှာအပွားများမှ ကင်းရှင်းစေပြီးလျှင် အမှန်တရား၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ရက်ရောခြင်းတို့အပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလေလေ အတွေးအခေါ် အနေအထိုင် အပြောအဆိုတို့ရှိသော ဂုဏ်အင်္ဂါများနှင့် ပြည့်စုံ၍ နှစ်သက်ဖွယ် အလှရှိသည့် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်းကို မြင်ရလေလေ ဖြစ်သည်။ ရှုပ်ထွေးသမျှ အားလုံးကို ရှင်းပစ်ကာ သဘာဝ အကျဆုံး ကြည်လင်ပြတ်သားမှုတို့ဖြင့် ရှင်းလင်းပစ်လိုသော ဆန္ဒရှိပါသည်။

ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး (၂၃) ကြိမ်မြောက် ရွန်

\* \* \* \* \*

### Money and Intimacy

Traditionally, our society has trained men to be comfortable with competition and uncomfortable with intimacy. Women, on the other hand, have been brought up to the opposite.

But now that women have entered the working world in such large numbers, they hear the siren song of success and competition as strongly as men do. They come to feel that selling real estate is more rewarding than changing diapers. In my view women had been getting the better deal all along, because life is largely about sharing and loving-- not just winning.

Harold S- Kushaer  
in article "Biggest Mistake I Ever Made"  
in R.D. July, 1991.

### ငွေနှင့် ရင်းနှီးမှု

ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ရိုးရာအစဉ်အလာအားဖြင့် ယောက်ျားများကို ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း၌ သာယာစေရန် သင်ကြားပေးသည်။ ရင်းနှီးမှု၌မူ မအိမ်သာဖြစ်သော အကျင့်ဖြစ်စေသည်။ တစ်ဖက်မှာတော့ မိန်းမများကို ပြောင်းပြန်ခံယူတတ်စေခဲ့သည်။

ယခု၌မူ မိန်းမတို့သည် လုပ်ငန်းလောကထဲသို့ အမြောက်အမြား ဝင်လာကြသည်။ သူတို့သည် ယောက်ျားများကဲ့သို့ပင် အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းတို့၏ ဖိတ်ခေါ်သံကို အာရုံစိုက်လျက် ရှိလေပြီ။ သူတို့သည် အိမ်ပွဲစားလုပ်ရခြင်းက ကလေးအနီးလဲခြင်းထက် ပို၍ အကျိုးအမြတ် ရှိလေသည်ဟု သိလာကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏အမြင်မှာ မိန်းမများသည် သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ အသာရလာခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘဝဟူသည်မှာ အနိုင်

ယူခြင်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အများအားဖြင့် မျှဝေခြင်းနှင့် ချစ်ခင်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်ဆောင်သော ကြောင့်ပင်။

ဟဲရီးလ်ဒ်-အက်စ်-ကူးရှ်နာ

\* \* \* \* \*

### Deed, Not The Place

Where you are is of no moment, but only what you are doing there. It is not the place that ennobles you, but you the place; and this only by doing that which is great and noble.

### အလုပ်... ဒေသမဟုတ်

သင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိတယ်ဆိုတာဟာ အရေးမဟုတ်ပါဘူး။ သင် အဲဒီနေရာမှာ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာသာ အရေးကြီးပါတယ်။ နေရာက သင့်ကို မြင့်မြတ်စေတာ မဟုတ်ပါ။ သင်ကသာ နေရာကို မြင့်မြတ်စေပါတယ်။ အဲဒါဟာလည်း သင်က မြင့်တဲ့မြတ်တဲ့ အလုပ်မှသာ ဖြစ်မှာပါ။

ဟက်ထရော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Work

The work will teach you how to do it.

### အလုပ်

အလုပ်က သင့်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သင်ပေးပါလိမ့်မယ်။  
အက်စတိုးနီးယားပြည်နယ်မှ ကော့ခ်

\* \* \* \* \*

### Opposition

A certain amount of opposition is a great help to a man ~~rise~~ rise against, not with, the wind.

John Neal

### အတိုက်အခံ

လူတိုင်းတွင် အတိုက်အခံ အသင့်အတင့်ရှိတာဟာ သူ့အဖို့ အကူအညီ တော်တော်ပင် ပါတယ်။ လွှတ်တဲ့စွန့်တွေဟာ လေကိုဆန့်ပြီး တက်တာပါ။ လေနှင့်အတူ တက်တာမဟုတ်ဘူး။

ချန်နီ

### Memories

It is in our memories that we find ourselves and the parts of ourselves that make what we are today. And it is in our love of the past that we find our commitment to the present-- and our hopes for the future.

"The Sunday Sun", Toronto

### အတိတ်ကို မှတ်မိခြင်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့ဘာဖြစ်နေပြီဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အတိတ်ကာလက ဖြစ်ပျက်တာတွေကို မှတ်မိလို့ အဲဒီမှတ်မိတဲ့ အတိတ်ကာလမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့လို့ ယခုဘာဖြစ်လာတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ပြီးတော့လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတိတ်ကို ချစ်တဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ပစ္စက္ခမှာ လုပ်ရမယ့် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ တွေ့ရတယ်။ ပစ္စက္ခကနေပြီး နောင်အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များကိုလည်း တွေ့ကြရတယ်။

တောရန်တိုးဖြူ (ကနေဒါနိုင်ငံ)  
"တနင်္ဂနွေသုရီယ" သတင်းစာမှ

\* \* \* \* \*

### The Artist

An artist can look at a pretty girl and see the old woman she will become. A better artist can look at an old woman and see the pretty girl she used to be. A great artist can look at an old woman, portray her exactly as she is and force the viewer to see the pretty girl she used to be. More than that, he can make anyone with the sensibility of an armadillo see that that this lovely young girl is still alive, prisoned under her ruined body. He can make you feel the quiet, endless tragedy that there was never a girl born who ever grew older than eighteen in her heart, no matter what the merciless hours have done.

Robert A. Heuilein

in book, "Stranger in a stange land".

### ပန်းချီဆရာ

ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်သည် မိန်းမလှကလေးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီးနောင်ကာလမှာ ဖြစ်လာမည့် အဘွားကြီးကို မြင်နိုင်တယ်။ သူ့ထက်သာတဲ့ ပန်းချီဆရာကတော့ အဘွားကြီးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး သူ ဟိုတုန်းက ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ လှပတဲ့ မိန်းကလေးကို မြင်နိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံး ပန်းချီဆရာကတော့ အဘွားကြီးကို ကြည့်ပြီး အဘွားကြီးရဲ့ ရုပ်အတိုင်း တိတိကျကျ ပန်းချီဆေးဆွဲတယ်။ ပြီးတော့ ပန်းချီဆရာက ကြည့်သူကို ဒီအဘွားကြီးဟာ ကိုအရင်တုန်းက လှပချောမောတဲ့ မိန်းမပျိုဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မြင်လာအောင် ပြင်းထန်

စွာ တိုက်တွန်းပေးတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ပန်းချီဆရာက (အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှိုင်း  
 အနံ့ခံရာမှာ စွမ်းတဲ့) "အာမေးဒစ်လို" လို့ခေါ်တဲ့ တီရစ္ဆာန်ရဲ့ အာရုံခံနိုင်စွမ်းရှိသူ ဘယ်သူ  
 မဆို ဒီအတွေးကြီးရဲ့ ယိုယွင်းပျက်စီးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အကျဉ်းကျနေတဲ့ မိန်းမပျိုကလေး  
 ဟာ အသက်ရှင်လျက် ရိုနေတယ်ဆိုတာကို မြင်သိစေနိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံး ပန်းချီဆရာ  
 က သင့်ကိုလုပ်ပေးနိုင်တာ တစ်ခုကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ အချိန်ကာလ  
 ဘယ်လောက်ပဲ ရက်ရက်စက်စက် နှိပ်စက်ပေမယ့် သူ့နှလုံးသားမှာတော့ အသက်ဆယ့်ရှစ်နှစ်  
 ထက် ပိုပြီး ဘယ်တော့မျှ မကြီးရဲဘူးဆိုတဲ့ ဆိတ်ဆိတ်နေပြီး ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ  
 လည်း သိမြင်စေနိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဘတ် အေဟိုင်းလ်စ်

\* \* \* \* \*

### Be Happy

"The days that make us happy make us wise".

John Masefield

WHEN I first read this line by England's Poot Laureate, it startled me. What did Mase-field mean? Without thinking about it much, I had always assumed that the opposite was true. But his sober assurance was arresting. I could not forget it.

Finally, I seemed to grasp his meaning and realized that here was a profoued observation. The wisdom that happiness makes possible lies in clear perception, not fogged by anixety nor dimmed by despair and boredom, and without the blind sports caused by fear.

Active happiness-- not more satisfaction of contentment -- often comes suddenly, like an April showed or unfolding of a bud. Then you discover what kind of wisdom has accompanied it. the grass is grener, bird-- songs are sweeter. The shortcomings of your friends are more understandable and more forgivable. Happiness is like a pair of eyeglasses correcting your spiritual vision.

Nor are the insights of happiness limited to what is near around you. Unhappy, with your thoughts turned in upon your emotional woes, your vision is cut short as through by a wall: Happy -- the wall crumbles.

The long vista is there for the seeing. The ground at your feet, the world about you -- people, thoughts, emotions, pressures,-- are now faired into the larger scene. Everything assumes a fairer proportion. And here is the beginning of wisdom.

Lloyd Morris

Author of "Posts Cript to Yesterday"

ပျော်ပျော်နေပါ

“ကျွန်ုပ်တို့အား ပျော်ရွှင်စေသော နေ့များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား လိမ္မာစေသည်”  
ရွှန် မေးစ်ဖီးလ်ဒ်

ကျွန်ုပ်သည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ တော်ဝင်စာဆိုကြီးရေးသော ဤစာကြောင်းကို ပထမဦးစွာ  
ဖတ်လိုက်သောအခါ ထိုစာကြောင်းက ကျွန်ုပ်အား လန့်သွားစေသည်။ မေးစ်ဖီးလ်ဒ်က  
ဘာဆိုလိုတာလဲ။ ထိုအကြောင်းကို များများမတွေးဘဲ ထိုစာ၏ အဆိုနှင့် ကန္တကကျသော  
အဓိပ္ပာယ်က ပို၍ မှန်သည်ဟု ကျွန်ုပ်အမြဲတွေးထင် မှတ်ယူမိခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ဆရာ  
ကြီး၏ တည်ကြည်သော အသေအချာ ဆိုစကားသည် ဆွဲဆောင်မှု များလှသည်။ ကျွန်ုပ်  
ထိုစာကြောင်းကို မေ့မစိတ်နိုင်ပါ။

နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာကြီးဆိုလိုသော အချက်ကို သဘောပေါက်လာသလို  
ဖြစ်ကာ ထိုအဆိုသည် လေးနက်သောအဆို အမိန့်ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာ သိလာပေတော့  
သည်။ ပျော်ရွှင်မှုကပေးသော ဖြစ်နိုင်ခြင်း၏ ပညာသည် ကြည်လင်သောအမြင်၌ တည်၏။  
ဝိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မြူများမသန်းပေ။ စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် ငြီးငွေ့ခြင်းတို့ကလည်း မှန်မှိုင်းစေ  
ခြင်း မရှိပေ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ဖြစ်စေသော အပည်းအမှောင်ကွက်များလည်း ပပါပရိပေ။

ကျေနပ်၍ မိန်းမော့ခြင်း မဟုတ်သော သွက်လက်သော စိတ်၏ ကြည်လင်မှုသည်  
နွေဦးကာလ (ဧပြီလ) ၌ ရွာသော မိုးပမာ ရုတ်တရက် ရောက်လာသည်။ ပန်းပမာ ပွင့်လာ  
သည်။ မြက်သည် ပို၍ စိမ်းလာသည်။ ငှက်တေးသံတို့က ပို၍ သာယာလာပေသည်။ ထိုအခါ  
၌ သင်သည် ထိုပျော်ရွှင်မှုက မည်သည့်ပညာမျိုး သယ်ယူလာသည်ကို တွေ့ရှိပေသည်။  
ထိုအခါ၌ သင့်စိတ်သက်ဟတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ ချို့တဲ့ခြင်းများကို ပို၍ နားလည်လာ  
သည့် အားလျော်စွာ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပေသည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် သင်၏ စိတ်အမြင်မှန်စေ  
သော မျက်မှန်သဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်ခြင်း၏ ပင်ရင်းအမြင် သတ္တိတို့သည် သင်နှင့် နီးစပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်အထိ  
မှာသာ ယုံနုံ့သည် မဟုတ်ပေ။ ပျော်ရွှင်ခြင်း ကင်းမဲ့လျှင် သင်၏ အတွေးအမြင်တို့သည်  
သင်၌ဖြစ်နေသော စိတ်ဒုက္ခတွေ့ အပေါ်သာရောက်လျက် အတွင်းလိုက် လှောင်နေသော  
ကြောင့် သင်၏ အတွေးအမြင်တို့သည် သင်နေထိုင်လျက်ရှိသော အိမ်နံရံ ခံနေသောကြောင့်  
အပြင်အပသို့ မရောက်ကြချေ။ ပျော်ရွှင်ခြင်း ရောက်လာသောအခါ၌ ထိုအကာအရံသည်  
ငြိပျက်သွားမည်သာပင်။

ထိုအခါတွင် သင်၏ အမြင်သည် ကျယ်ပြန့်လာပေမည်။ သင်နင်းထားသော မြေကြီး  
သင့်ပတ်ဝန်းကျင် လောက၌ရှိသော လူများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်အာရုံများ၊ ပြင်ပမှလာသော  
ဖိအားများ စသည်တို့သည် သင့်မှာ အမြင်ကျယ်ပြန့်လျက်ရှိသည့်အလျောက် နေသားတကျ  
ဖြစ်လာကြပေမည်။ အားလုံးသော အရာတို့သည် အချိုးအစား ညီမျှသော အသွင်တို့ကို  
ဆောင်ကြပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့သော အဖြစ်သည် ပညာ၏အစသို့ ရောက်ခြင်းပေတည်း။  
လျှိုက်ဒ်-မောရစ် ၆

\* \* \* \* \*

### "We can't afford it"

Four magic words, we can't afford it, should be a part of every child's education. A child who has never heard those words -- or also has never been forced to a bride by their meaning-- has surely been cheated by his parents. As exercise strengthens the body, fragality strengthens the spirit. Without its occasional discipline, character suffers.

Morris Mandel  
from "The Jewish press"

### ကျွန်တော်တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး

(အင်္ဂလိပ်လို) စကားလုံးလေးလုံး (မြန်မာလို) ရှစ်လုံး "ကျွန်တော်တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး" ဟာ ကလေးတိုင်း ပညာသင်ပေးရာမှာ ပါသင့်တယ်။ အဲဒီစကားလုံးများကို မကြားဖူးတဲ့ ကလေး၊ ဒါမှမဟုတ်၊ အဲဒီစကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အတင်းအဓိပ်မခံ ရတဲ့ ကလေး၊ အဲဒီကလေးမျိုးဟာ မိဘတွေက အကြီးအကျယ် လှည့်စားခြင်းခံကြရတာပဲ။ အားကစားလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကာယကို အားအင်တိုးစေသလို ချွေတာခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ် ကို အားအင်တိုးစေတယ်။ ဒီစည်းကမ်းချက်ကို အခါသင့်သလို ကျင့်သုံးခြင်းမရှိလျှင် စာမိတ္တ ထိခိုက်တယ်။

မောရစ်စ် မန်ဒဲလ်

\* \* \* \* \*

### Leadership

"Leadership is intangible, hard to measure and difficult to measure and difficult to describe. Its qualities would seem to stem from many factors. But certainly they must include a measure of inherent ability to control and direct, selfconfidence bases on expert knowledge, initiative, loyalty, pride and a sense of responsibility. Inherent ability obviously cannot be instilled, but that which is latent or dormant can be developed. The average good man in our service is and must be considered a potential leader".

C.B. Cote Commanant, U.S. Mmarine Corps

### ခေါင်းဆောင်မှု

ခေါင်းဆောင်မှုသည် တွေ့ထိ၍ မရနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။ တိုင်းတာရန် ခက်ခဲသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဖို့လည်း ခက်လှချေသည်။ ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အသွေးတို့သည် အကြောင်းအချက် များစွာတို့မှ ထွက်လာပုံရသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအရည်အသွေးတို့တွင် အုပ်ချုပ်နိုင်သည့် မွေးရာပါ စွမ်းရည်၊ ကျွမ်းကျင်မှု အသိပညာကို အခြေခံသော မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်

မှ၊ တီထွင်တတ်သော အစွမ်း၊ သစ္စာရှိမှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာကို ဖြတ်နိုးစွာ ထိန်းသိမ်းမှု၊ တာဝန် သိတတ်မှုတို့ ပါဝင်မှာ သေချာပါသည်။ မွေးရာပါ စွမ်းရည်ကို သွတ်သွင်းမရနိုင်မှာ ထင်ရှား ပါသည်။ မိမိ၏ သန္တာန်အတွင်း၌ ခိုအောင်းလျက်ရှိသော အစွမ်းအစ၊ ဝပ်နေသော အစွမ်း အစတို့ကိုမူ တိုးတက်ထွားရင့်လာစေရန် ပြုစုနိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ထဲတွင် ရှိသော သာမန် လူကောင်းတို့သည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာရှိသူများဟု အသိအမှတ် ပြုကြရပေမည်။

အမေရိကန်တပ်မှူးချုပ်ကြီး  
စီ၊ ဘီ၊ ကုတ်ထစ် မောရစ်စ်-မဲန်ဒလ်

\* \* \* \* \*

### Dignity of Simplicity

"The older grow, the more clearly I perceive the dignity and winning beauty of simplicity in thought, conduct and speech, a desire to simplicity all that is complicated and treat everything with the greatest naturalness and clarity".

Pope John XXIII

### ရိုးရှင်းလွယ်ခြင်း၏ ဂုဏ်ကျက်သရေ

ကျွန်ုပ်မှာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာလေလေ၊ အတွေးအခေါ် အပြုအမူ၊ အပြောအဆို တို့၌ ရိုးသားရှင်းလင်း လွယ်ကူခြင်း၏ ဂုဏ်ကျက်သရေနှင့် အများနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည့် အလှူဂုဏ်နှင့် အရှုပ်အတွေး မှန်သမျှတို့ကို ရှင်းလင်း၍ လွယ်ကူစေလျက် အကြောင်းကိစ္စတိုင်း ကို အပြည့်အစုံဆုံး သဘာဝကျမှုဖြင့် ကြည်ကြည်လင်လင်လုပ်ဆောင်လိုသော ဆန္ဒတို့ကို သိမြင်လာလေလေ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ခရစ်ယာန် ရဟန်းမင်းကြီး (၂၃) ကြိမ်မြောက်ဂျွန်

\* \* \* \* \*

### Best Thoughts

The greatest events of an age are its best thoughts. It is the nature of thought to find its way into action.

Christian Nestell Bovee  
American author and editor (1820-1904)

### အကောင်းဆုံး အတွေးများ

ခေတ်တစ်ခေတ်၏ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်ရပ်တို့သည် အကောင်းဆုံးအတွေးများ ပေါ် မွေးကင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ အတွေးအခေါ်၏ သဘာဝမှာ လုပ်ဆောင်အတွင်းသို့ ရောက်အောင် လမ်းရှာ၍သွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ခရစ္စယန်-နက်စ်တဲလ်-ဗိုဗီး



### Humour

By definition, humour is gentle. The savage, the cruel, the harsh would fall under the heading of wit and/or satire, as the lawyers say. Now, my definitions are these: The wit makes fun of other persons, the satirist makes fun of the world, the humorist makes fun of himself, but in so doing, he identifies with the people everywhere, not for the purpose of taking them apart, but simply revealing their true nature.

James Thurber

### ဟာသ

ဟာသ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းကို ညွှန်းသည်။ ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းတို့သည် ရှေ့နေများ၊ ပြောစကားနှင့် ပြောရလျှင် ပြက်လုံးသော်လည်းကောင်း၊ သရော်မှုသော်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းစီးအောက်တွင် ကျရောက်ပေမည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များမှာ ဤသို့ပင်။ ပြက်လုံးသည် အခြားသူတို့ကို ပြောင်လှောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သရော်သူ (ရကန်ဆရာ) သည် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပြက်ရယ်ပြုသည်။ ဟာသဆရာမှာ သူ့ကိုယ်သူ ပြက်လုံးထုတ်သည်။ ယင်းသို့ပြုရာ၌ သူသည် နေရာတကာမှာရှိသော လူအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ရင်းမှာ လူတွေကို ရစရာမရှိအောင် ဖြစ်စေရန် မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ ပင်ကိုယ် သဘာဝကို ဖော်ထုတ်ပြလိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် ဟာသဆရာကြီး ရှိမ်းစ်သာ

\* \* \* \* \*

### On Humour

"The great man is he who does not lose his child's heart" - Mencius (372-289)

Modern man takes life too seriously, and because he is too serious his world is full of troubles. The importance of humour should never be forgotten. For some of humour change the quality and character of our entire cultural life.

It seems to me that the worst about tyrants is their lack of humour. They always look so solemn or pompous or angry. Other leader smile and people like it. They know how to relax and laugh at a good joke. But the bad leader gets puffed with their own importance that he loses all sense of humour and with all sense of proportion. That is how we get fanatics. Then the trouble begins.

There is a purifying power in laughter-- both for individuals and for nations. If they have a sense of humour, they have the key to good sense, to simple thinking, to a peaceable temper, and to a cultured outlook on the world.

ဟာသအကြောင်း

“ကြီးမြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်း၏ ငယ်စိတ်မရောက်သောသူ ဖြစ်သည်”  
တရုတ်ပညာရှိကြီး မိန်းစွမ်စ်

ယခုခေတ် လူသည် သူ့ဘဝကို တည်ကြည်စွာ နေလွန်းသည်။ ယင်းသို့ သူ့ဘဝကသည် ဒုက္ခတွေ့မြင့် ပြည့်နေသည်။ ဟာသ၏ ခြင်းကို ဘယ်သောအခါမျှ မမေ့သင့်ပေ။ အကြောင်းမှာ ဟာသတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဘဝတစ်ခုလုံး၏ အညည်အသွေးနှင့် သဘောသဘာဝ ပြောင်းလိုက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အထင်မှာ မင်းဆိုးတို့၏ အဆိုးဆုံး ဝိသေသမှာ ယင်းတို့၏ ဟာသခေါင်းပါးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အမြဲပင် တည်တည်တင်းတင်းမျက်နှာထားနှင့် နေသူ ဟိတ်ဟန်ကြီးကြီး နေလှသည်။ နေတတ်သည်။ စိတ်ဆိုး၍လည်း နေတတ်သည်။ အိမ်ခေါင်းဆောင်တို့သည် ပြီးနေကြ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း လူတို့က သူတို့ကို ကြိုက်ကြီးသူတို့သည် ဘယ်သို့ စိတ်လျှော့၍ နေရမည်ကို သိကြသည်။ ပြက်လုံးကောင်းများ ကြီးရလျှင် ရယ်မောတတ်၏။ ခေါင်းဆောင်ဆိုးကမူ သူတို့၏ အရေးပါမှုနှင့် အတူ သွေးကြီးကြေးရာ သူတို့မှာ ဟာသစိတ်ပျောက်ဆုံးကာ သမာသမတ်စိတ်တို့ ကင်းပဲ့လျက်ရှိနေသည်။ ယင်းသို့သော သဘောထားကြောင့်ပင် အယူသည်းသူများ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ အယူသည်းများကြောင့်လည်း ဒုက္ခစ၍ ဖြစ်တော့သည်။

ရယ်မောခြင်း၌ သန့်စင်မှုပြုနိုင်သော စွမ်းအင်ရှိ၏။ ယင်းစွမ်းအင်သည် ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး တို့အဖို့လည်း ဖြစ်၏။ လူမျိုးများအဖို့လည်း ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့မှာ ဟာသစိတ်ရှိလျှင် သူတို့၏ ကောင်းသောစိတ်ထား၊ ရိုးရှင်းသော အတွေးအထင်၊ အေးဆေးသော စိတ်သဘော ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးအပေါ်တွင် ယဉ်ကျေးမှု အမြင်တို့အတွက် သော့ချက်ရှိပေသည်။

လင်ယူတန်

\* \* \* \* \*

Your Quiet Room

Each of us needs a quiet room inside his own mind — a quiet centre within him, like the deep of the ocean that is never disturbed, no matter how rough the waves may become upon the surface.

Whenever you have a few spare moments during the day — between appointments, riding the bus, retire into your quiet room. Whenever you begin to feel tension mounting, or to feel hurried or harried, retire into your quiet room for a few moments.

Just a very few minutes taken from a very busy day in this manner will more than pay for themselves. It is not time wasted, but time invested.

Say to yourself "I am going to rest a bit in my quiet room"

From "The Psychologist" (August 1966)  
Dr. Maxwell Maltz  
in "Psycho-Cybernetics"

### သင်၏ ဆိတ်ငြိမ်ခန်း

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်း၌ ဆိတ်ငြိမ်ခန်း တစ်ခန်းစီရှိရှိ လိုပေသည်။ ထိုအခန်းသည် အပေါ်ယံတွင် လှိုင်းမည်မျှ ကြမ်းတမ်းစွာ ထနေစေကာမူ အနှောင့်အယှက် မရှိသော သမုဒ္ဒရာ၏ ရေနက်ပိုင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။

သင့်မှာ တစ်နေ့တာအတွင်း၌ အားချိန်ကလေးများ ရှိသည့်အခါတိုင်း သင်၏ ဆိတ်ငြိမ်ခန်းထဲသို့ ဝင်၍ နားပါ။ အားချိန်ဆိုရာ၌ ချိန်ဆိုထားသည့်အချိန်သို့ ရောက်သည်အထိ စောင့်ဆိုင်းနေခိုက်၊ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ စီးနင်းလိုက်ပါခိုက်၊ ထိုကဲ့သို့ အခိုက်အတန့်ကလေးများကို ဆိုလိုသည်။ သင့်မှာ ကိုယ်လက်များ တောင့်တင်းစ ပြုလာပြီဟု ခံစားရသည့်အခါတိုင်း ဒရော့သောပါး လုပ်ရသည့်အခါတိုင်း၊ အနှောင့်အယှက်တွေ ရှိလာတိုင်း သင်၏ဆိတ်ငြိမ်ခန်း ထဲသို့ တစ်ခဏမျှဝင်၍ အနားယူပါ။

အလုပ်များသောနေ့မှာ ပိနစ်အနည်းငယ်မျှ ဤနည်းဖြင့် ပြုလုပ်လျှင် အကျိုးထူး နှစ်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ နားနေခြင်းသည် အချိန်ဖြုန်းခြင်း မဟုတ်ပေ။

"ငါ့ဆိတ်ငြိမ်ခန်းထဲမှာ ငါနည်းနည်း နားလိုက်ဦးလိုက်မယ်" ဟု သင့်စိတ်ထဲမှာ ဆုံးမဒေါက်တာ မက်ဆွဲလ်-ဟော့လ်စ်



### My Father

"When I was a boy of fourteen, my father was so ignorant I could hardly stand to have the old man around. But when I got to be twenty-one, I was astonished at how much he has learned in seven years".

Mark Twain

### ကျွုပ်အဖေ

"ကျွုပ် ဆယ့်လေးနှစ်သားအရွယ်တုန်းက ကျွုပ်အဖေဟာ သိပ်မသိမတတ်နားမညီလို့ ကျွုပ်ဖြင့် ဒီအဘိုးကြီး ကျွုပ်အနားမှာ ရှိနေတာကို အတော်ကြီး အောင့်အည်းသည်ခံရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွုပ်အသက်နှစ်ဆယ့်တစ်နှစ်အရွယ် ရောက်လာတော့ သူဟာ ခုနှစ်အသက် ဘယ်လောက်တတ်သိ ကျွမ်းကျင်လာပါလိမ့်လို့ အံ့အားသင့်မိပါတယ်"

အမေရိကန် ရှေးခေတ်စာရေးဆရာကြီး  
ဟတ်-တို့စ်

### Art

"Art, like life, should be free, since both are experimental".

George Santayana

### အနုပညာ

"အနုပညာဟာ ဘဝလိုပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိနေသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုရင် ဒီနှစ်မျိုးစလုံးဟာ စမ်းသပ်နေရာတွေပဲပါ။"

စာရေးဆရာ ဒဿနပညာရှင်  
ဂျော့ဂျိ-ဆန်းတားယားနား

\* \* \* \* \*

### Experiences

"If we could sell our experiences for what they cost us, we'd all be millionaires".

Abigail Van Buren  
(United Press Syndicate)

### အတွေ့အကြုံများ

"ကျွန်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေအတွက် ကုန်ကျရတဲ့ စပိုက်ဝက တွေရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ ရောင်းလို့ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တို့အားလုံးသန်းကြွယ်သူဌေးတွေ ဖြစ်ကုန်ရော့မယ်။"

အဘီးဂေးလ်စိန်-ဗျူးရဲန့်

\* \* \* \* \*

### Market

"The market came with the down of civilization, and is not the invention of capitalism. If the market leads to the improvement of people's daily lives, then there is no contradiction with socialism".

Mikhail Gorbachev

### ဈေးကွက်

ဈေးကွက်ဟာ ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်း အစကနဦးကတည်းက ပေါ်လာတာပါ။ အရင်းရှင် စနစ်က တီထွင်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကယ်၍ ဈေးကွက်က လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ...ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပို့ဖြစ်ရင် ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။

မိုဂေးလ်-ဂေါ်ဘာချော့ဗ်

\* \* \* \* \*

### Religious Faith

Religious faith is not a storm cellar to which men and women can flee for refuge from the storms of life. It is, instead, an inner spiritual strength that enables them to face those storms with hope and serenity. Religious faith has the miraculous power to lift ordinary human beings to greatness in the seasons of stress.

Senator San I. Ervin, Jr.  
in his book

"Humour of a Country Lawyer".

### ဘာသာရေး ယုံကြည်မှု

ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုသည် ဘဝမှန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်ကြသောအခါ ယောက်ျားများ မိန်းမများ ပြေးလွှားခိုလှုံရာ အခန်းကလေးတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ယင်းသည် သူတို့အား ထိုမှန်တိုင်းများကို ရင်ဆိုင်စေနိုင်သော အတွင်းစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မျှော်လင့်ချက်နှင့် တည်ငြိမ်ခြင်းတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးယုံကြည်မှု၌ သာမန် လူသားတို့အား ဒုက္ခမှန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်စဉ် ကြီးမား မြင့်မြတ်သော အဖြစ်သို့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အံ့ဖွယ်တန်ခိုး ရှိပေသည်။

အထက်လွတ်တော်အမတ် ဆမ်း-အားဗင်

\* \* \* \* \*

### No Mistake, Nothing Done

A person who never makes a mistake never makes anything. Once you think things out, have the courage to trust your judgment and stick to a division.

Develop a point of view, opinions of your own, standards of behaviour, a sense of right and wrong. Making allowances for others and being sympathetic towards them, does not mean sloppy flabby sentimentality and having no mind of your own.

From "The Psychologist"  
Sept. 1956

### အမှားမရှိ၊ ဘာမျှမပြီး

ဘယ်တော့မျှ အမှားမလုပ်သူသည် ဘာကိုမျှ ပြီးမြောက်စေမည်မဟုတ်ချေ။ သင်သည် တွေးတော ဆင်ခြင်မှုပြုပြီးဆိုမှဖြင့် သင့် ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်မှုအပေါ် အယုံအကြည်ရှိပါ။ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုင်ခွဲထားပါ။

သင်၏ ထင်မြင်ချက်များကို စုစည်းပြီး ရှုထောင့်တစ်ခု ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပါ။ ပြုမှုကျင့်သုံးမှုအတွက် စံများနှင့် အမှန်အမှားကို ခွဲခြားသိမြင်သော ဉာဏ်တို့ကိုလည်း တိုးတက်ရင့်ကျက်လာစေရန် ပြုစုပါ။ သူတစ်ပါးတို့အား သူတို့၏အာဘော်ကို ဖော်ပြခွင့်ပေးခြင်း

သူတို့အား ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် ဆက်ဆံမှုတို့သည် ပျော့ညံ့သော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။  
သင့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မရှိ ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို မဆောင်ပေ။  
‘စိတ်ပညာရှင်’ စာစောင်မှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Good Translator

A good translator is born out of much practice.  
From “ELT Forum”

### ဘာသာပြန်ကောင်း

ဘာသာပြန်ကောင်း တစ်ယောက်သည် အလေ့အကျင့်များခြင်းမှ ပေါက်ဖွားလာသည်။  
ELT Forum မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Beginning of Progress

“We are reading the first verse of the first chapter of a book whose pages are infinite ...”

Unknown

I do not know who wrote these words. But I have always liked them as a reminder that the future can be anything we want to make it. We can take the mysterious hazy future and carve out of it anything that we can imagine, just as a sculptor carves a statue from a shapeless stone.

We are all in the position of the farmer. If we plant good clean seed, we reap a good harvest. If our seed is poor and full of weeds, we harvest nothing at all.

I want to make the future to be better than the past: I don't want it contaminated by the mistakes and errors with which history is filled, We should all be concerned about the future because that is where we will spend the remainder of our lives.

The past is gone and static. Nothing we do can change it. The future is before us and dynamic, Everything we do will affect it. Each day brings with it new frontiers, in our homes and in our businesses, if we will only recognize them, We are just at the beginning of progress in every field of human endeavour.

Charles F. Kettering (Scientist)

### တိုးတက်မှု၏အစ

“ကျွန်ုပ်တို့သည် မရေမတွက်နိုင်သော စာမျက်နှာများ ပါရှိသော စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ပထမအခန်း ပထမဂါထာကို ဖတ်နေကြသည်”

ရေးသူမည်

ကျွန်တော်ဟာ ဒီစကားလုံးတွေကို ဘယ်သူရေးသွားသလဲ မသိပါ။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော် ဒီစကားလုံးတွေကို အမြဲပဲ ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ အနာဂတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်အောင် ဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သတိပေးစကားအဖြစ် ကြိုက်နှစ်သက် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြောင်းခြင်းရာ သိရခက်တဲ့ မှန်ပေးပေး အနာဂတ် ကို ယူပြီး ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကူးနိုင်သမျှ စိတ်ကူးလို့ရတဲ့ ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အနာဂတ်ထဲက ထုတ်ယူ ထုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ရုပ်သဏ္ဍာန် ပီပီသသ မရှိတဲ့ ကျောက်တုံးကို ကျောက်ဆစ်သမား က ရုပ်ထုတစ်ခုဖြစ်လာအောင် ထုလုပ်သလိုပဲပေါ့။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ လယ်သမား ယာသမား နေရာမျိုးမှာ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့က ကောင်းတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ မျိုးကြီးကြီးစိုက်ရင် သီးနှံကောင်းကောင်း ရတယ်။ ကျွန်တော် တို့ ကြတဲ့ မျိုးစေ့က ညံ့တယ်၊ လယ်ကွက် ယာကွက်က ပေါင်းပင်တွေ ထူနေတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ရတဲ့ ကောက်ပဲသီးနှံဟာ အသုံးမကျ ဖြစ်မှာပဲ။ တကယ်လို့ ဘာမျှ မကြီး မစိုက်ဘူးဆိုရင်လည်း ဘာမျှ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အနာဂတ်ကို အတိတ်ထက် ပိုပြီး ကောင်းမွန် တိုးတက်အောင် လုပ်ချင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အနာဂတ်ကို သမိုင်း တစ်လျှောက်မှာ ပြည့်နှက်နေတဲ့ အမှားအယွင်းတွေနဲ့ တွေ့ထိပျက်စီးတာမျိုး မဖြစ်စေ ချင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ အနာဂတ်အတွက် ဂရုစိုက်မှု ကြောင့်ကြမှု ပြုသင့်ကြသေး တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အနာဂတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝဟာ တစ်လျှောက်လုံး နေကြရမှာကြောင့်ပါ။

အတိတ်ဆိုတာ သွားပြီ။ တိုးတက်မှု မရှိတော့ဘူး။ အတိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနဲ့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်စရာ ဘာမျှ မရှိပါဘူး။ အနာဂတ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှိနေတယ်၊ လှုပ်ရှား တိုးတက်နေတယ်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ မှန်းမျှော်စရာတွေကို လာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုတို့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သင် ငန်းအတွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအလားအလာတွေကို ကျွန်တော်တို့ သိရှိသာလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတို့ရဲ့ ကြီးပမ်းဆောင်ရွက်ရမယ့် ဌာနတိုင်းမှာ တိုးတက်မှုရဲ့ အစမှာမှ ဝင်ရောက်ရှိနေပါသေးတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင် ချားလ်စ်-အက်မ်-ကက်တားရင်

\* \* \* \* \*

### Overall Image of Life

We believe we can contribute something essential towards the understanding of life. We nevertheless remain aware that with this procedure we can group only a section of reality, not the whole reality of life. This is predetermined by our choice of methods, and is true of every one of them.

If we are to comprehend the whole of reality, the phenomena of life as a whole, the only course left to us is to integrate the numerous separate results which can be obtained by the various methods of the sciences and humanities. Each discipline of knowledge makes its own contribution towards the overall image of life, none is dispensable, and all of them are continually progressing together.

Adolf Butenandt  
in "Universitas" 1989.

### ဘဝ၏ အပြည့်အစုံ ရုပ်ပုံ

ဘဝအကြောင်း သိနားလည်ရန် အရင်းခံလိုအပ်ချက်တစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ကြသည်။ သို့ငြားလည်း ယင်းသို့ ဖြည့်ဆည်းရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အရင်းခံစစ်စစ် ဖြစ်ပျက်နေသော အမှန်တရား၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှကိုသာ သိရှိနားလည်နိုင်မည်ဟူ၍ နားလည်မှု ရှိထားကြသည်။ ဘဝ၏ အမှန်တရား အပြည့်အစုံကို သိရှိ နားလည်နိုင်စွမ်းမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ထားနှင့်သင့်အလျောက် အမှန်တရားကို ရှာဖွေနည်းများထဲမှ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ခုသောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရပေမည်။ ယင်းနည်းလမ်းအားလုံးသည် တစ်ခုမကျန် မှန်ကန်ပေသည်။

အကယ်၍ အမှန်တရားတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းခြုံသိနားလည်လိုပါမူ ဘဝ၏ အကြောင်း ခြင်းရာ အလုံးစုံတို့ သိနားလည်လိုပါမူ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုတည်းသာ ရှိပေသည်။ ယင်းသည်ကား အမှန်တရားကို ရှာဖွေနည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်သော သိပ္ပံပညာရပ်များ၊ ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များမှ နည်းအားလုံးတို့၏ ရလဒ်များကို စုစည်းရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ ပြည့်စုံစွာ သရုပ်ဖော်သော ရုပ်အသွင် ဖော်ထွက်ရေးအတွက် ပညာရပ်တစ်ခုစီက ရယူထားသော ရလဒ်တို့ဖြင့် အသီးသီး ဖြည့်ဆည်းရပေလိမ့်မည်။ ပညာရပ်များသည် တစ်ခုမျှပင် ပစ်ပယ်၍ မရနိုင်ပေ။ အားလုံးသော ပညာရပ်တို့သည် ပူးတွဲလျက် တိုးတက်နေကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဂျာမန်သုတေသနပညာရှင် အက်ဒေါ့လ်စ်-ဘူတနန်ဒ်

\* \* \* \* \*

### Love and Time

Love and time-- these are the only two things in all the world and all of life that cannot be bought but only spent.

Gary Jennings

### မေတ္တာနှင့် အချိန်ကာလ

မေတ္တာနှင့် အချိန်ကာလတို့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၊ ဘဝအားလုံးတို့မှာ ပယ်ယူ၍ မရ သုံးစွဲ၍ သာရသော ပစ္စည်းနှစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဂယ်ရီး-ဂျင်နင်စ်

\* \* \* \* \*



### How Without Laughter

I can't imagine a home without laughter, a world so devoid of humour that there's never a chuckle or laugh. I'm with scaramouch—the world's mad, and having a sense of humour is the only way to get through it. The laughter in our home is its heartbeat. It's the fuel for the warmth we share and the switch for the light we shine. Laughter leads us, kneads us and sometimes helps bleed us of torments and woes.

**Bob Talbert**  
in "Detroit Free Press" (Newspaper)

### ရယ်မောမှု ကင်းမဲ့သော အိမ်

ရယ်မောသံ မကြားရသော အိမ်၊ ကြိုတ်၍ ရယ်သံ၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရယ်သံ ကင်းမဲ့သော လောကဟူ၍ ကျွန်ုပ် စဉ်းစားစိတ်ကူး၍ မရနိုင်ပါ။ ရူးပေါပေါလုပ်ကာ နောက်ပြောင် ရယ်မောရသော ဟာသစိတ်သည်သာလျှင် ဘဝကို တိုးပွားနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုနေအိမ်မှ ရယ်မောသံသည် နှလုံးသား ခုန်သံပင် ဖြစ်၏။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစု ဖျံခံစားရသော နွေးထွေးမှု ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ထွန်းသော အလင်းရောင်ထွက်စေသည့် ခလုတ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ရယ်မောခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှေ့သို့ တိုးစေရန် ဦးဆောင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ ပျော့ပျောင်းစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှိပ်စက်ခံရခြင်း ဒုက္ခ ဖြစ်ရခြင်းတည်းဟူသော သွေးဆိုးတို့ကို ထုတ်ပစ်ပေးလေသည်။

ဘော့စ်-ဘဲ လီဇတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Book-burning

We all know that books burn — yet we have the greater knowledge that books cannot be killed by fire. People die, but books never die. No man and no force can abolish memory.

F.D Roosevelt

### စာအုပ်တွေကို မီးရှို့ခြင်း

စာအုပ်တွေ မီးရှို့ပစ်တဲ့အကြောင်း ကျုပ်တို့ သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျုပ်တို့မှာ ဒီသင်္ဘောပိုတဲ့ အသိ ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်လိုအသိမျိုးလဲ ဆိုတော့ စာအုပ်တွေကို မီးရှို့ပြီး မှီခိုခြင်း လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အသိပါပဲ။ လူတွေသေကြေ ပျက်စီးကြတယ်။ စာအုပ်တွေ ဘယ်အထိ မပျက်စီးပါဘူး။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အင်အားစုပဲဖြစ်ဖြစ် လူတို့ရဲ့ အသိမှတ်ဉာဏ်ကို မပျက်ဆီးနိုင်ပါဘူး။

\* \* \* \* \*

### Time

If time be of all things the most precious, wasting time must be the greatest prodigality, since lost time is never found again, what we call time enough always prove little enough. Let us then up and be doing and doing to the purpose; so by diligence shall we do more with less perplexity.

Benjamin Franklin

### အချိန်ကာလ

အချိန်ကာလသည် အားလုံးသောအရာတို့တွင် အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်လျှင် အချိန်ကိုဖြုန်းတီးခြင်းသည် အကြီးမားဆုံး ဖြုန်းတီးမှု ဖြစ်ရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ အချိန်ကိုဘယ်တော့မျှ ပြန်မရယူနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုနေသော လုံလောက်သောအချိန်သည် မလုံလောက် နည်းပါးနေကြောင်းကို အမြဲဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့က ထထကြွကြွနှင့် အလုပ်လုပ်ကြပါစို့၊ ရည်ရွယ်ချက်ထား၍ အလုပ်လုပ်ကြပါစို့။ ယင်းသို့ ဝိသီယစိုက်၍ လုပ်ကြပါမှ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနှောင့်အယှက် နည်းပြီး အလုပ်ကို ပို၍ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် လုပ်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

အမေရိကန် ပညာရှိကြီး ဘဲ န်ဂျမ်း ဖရဲန်ကလင်း

\* \* \* \* \*

### Praise

"If you think that praise is due him,  
Now's the time to slip it to him,  
For he cannot read his tombstone when he's  
dead." -- BERTON BRALEY

If must have been 35 years ago that a young poet friend of mine sold these lines to a newspaper syndicate. Since then he has become a well-known writer ...Berton Braley. When my own work began to appear in print, those lines came to mind, for many kind, thoughtful readers wrote to tell me that my work had given them pleasure. One such letter from an unknown reader was prefaced by this old New England saying. "Just praise is a debt and should be paid".

Because my old friend and a total stranger gave me a modicum of their idealism, I have, during the years since, felt many a thrill of vicarious pleasure by making it a point, when somebody has done work I admire, to write and tell him so. I have been richly rewarded for this simple courtesy in the knowledge that I have given these people a cheer they knew they had earned but never expected to receive! And the reward does not stop there. Often, the practice has resulted in treasured friendships.

And as one grows old, and the old friends take off for The Upper Road, the necessity for securing replacements becomes very apparent. As the shadows lengthen, one re-appraises his assets of love and friendship and finds them priceless.

Peter B. Kyne

Novelist, Creator of the "Cappy Ricks" stories

### ချီးကျူးမှု

“အကယ်၍ သူ့အား ချီးကျူးမှု ပေးသင့်ပြီ သင်ထင်လျှင် ယခုအချိန်သည် သူ့ ပေးရန် အချိန်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ သူသေလွန်ပြီးမှဆိုလျှင် သူ့သင်္ချိုင်း ကျော့ တိုင်ပေါ်မှ သူ့ကိုချီးကျူးချက်ကို သူမဖတ်နိုင်တော့ချေ”

ဇာတ်င်း-စရေး

ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ ကဗျာဆရာကလေးက အဲဒီစာကြောင်းတွေ (အဲဒီကဗျာကလေးကို သတင်းစာများထဲသို့ စာမူဖြန့်ချိရေးဌာန တစ်ခုကို ရောင်းစားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတည်းက သူဟာ လူသိများတဲ့ စာရေးဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့နာမည်ကတော့ ဇာတ်င်း-စရေးလီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အရေးအသားများ ပုံနှိပ်စာလုံးတွေနဲ့ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီကဗျာတိုကလေးကို သတိရမိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သိတတ်တဲ့ စာဖတ်သူများစွာက ကျွန်တော့်ဆီ စာရေးပြီး ကျွန်တော့်စာတွေက သူတို့ ချွင်းလန်းမှုပေးခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြောပြကြပါတယ်။ မသိရတဲ့ စာဖတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ အဲဒီစာပျိုးတစ်စောင်မှာ နယူးအင်္ဂလန်ပြည်နယ်က ဆိုရှီးစကားဟောင်း တစ်ခုကို နိဒါန်းအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆိုရှီးစကားကတော့ “စေတနာ မှန်ကန်သော ချီးကျူးခြင်းသည် အကြွေးသဘောမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုအကြွေးကို ဆပ်သင့်သည်” လို့ပါပဲ။

ကျွန်တော် မိတ်ဟောင်းတစ်ယောက်နဲ့ သူ့စိမ်းသက်သက် တစ်ယောက်တို့က ကျွန်တော်ကို သူတို့ရဲ့ အကောင်းမွန်ဆုံးအဖြစ်ကို နှစ်သက်တဲ့ ဝါဒရဲ့ အစွန်းအစကလေး ပေးလိုတာကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီကတည်းက နှစ်ပေါင်းများစွာမှာ တစ်ယောက်ယောက် ကျွန်တော် ကြည့်ညို့ လေးစားတဲ့ လုပ်ရပ် တစ်ခု ပြုလိုက်သဖြင့် နှစ်သက်ပွေ့လော်မှုတစ်ဆင့် ခံစားရတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်လာလေတိုင်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို စာရေးပြီး ပြောပြခဲ့မသွေမလွဲ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ယဉ်ကျေး ဖော်ရွေမှုကို အကြောင်းပြုပြီး သက်ဆိုင်သူတို့၌ သူတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ချွင်းလန်းချမ်းမြေ့ခြင်း ဖြစ်ကြရသည်ဟူသော အသိကြောင့် ကျွန်တော်မှာ များစွာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ကျေနပ်မှု ရပါစေသလို ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ခြင်းမျိုးနဲ့ ချီးကျူးမှု ဘယ်သောအခါမှ မပြုခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ရလိုက်တဲ့ လန်းချမ်းမြေ့မှု ဆုလာဘ်ဟာ ဒီနေရာမှာတွင် ရပ်မသွားပါ။ အဲဒီလို ချီးကျူးထိုက်သူ ချီးကျူးမှုကြောင့် ကျွန်တော်မှာ ထိုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုဆိုတဲ့ အမွန်အမြတ် ထိန်းသိမ်းအပ်တဲ့ မိတ်သက်ဟုဖြစ်ခြင်း လာဘ်ရတနာကြီးများကို ရလိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ အသက်အတော်ရလာပြီး မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေ အတက်လမ်းထွက်သွားကြတဲ့အခါမှာ သူတို့နေရာမှာ အစားထိုးဖို့ လိုအပ်လာပြီ ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ (ဘဝ ဆည်းဆာချိန်မှာ) အရိပ်တွေ ရှည်လျားလာတော့ မိမိရဲ့ ဂျွန်ယံပိုင်ဘဏ္ဍာကြီးကို မေတ္တာနဲ့ သက်တမ်းတရားတွေကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် အဖိုးမပြတ်နိုင်သော အောင် တန်ဖိုးရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

### Woman should keep mouth shut

When a woman keeps her mouth shut she becomes more attractive. Why? She becomes mysterious. And that's more compelling than a sexy figure. A girl can wear flat heels, shapeless tweeds and hornimmed glasses and just by rationing her words becomes an ablosolute siren. I have seen this happen.

A woman, I always say, should be like a good suspense movie: the more left to the imagination, the more excitement there is. This should be her aim \_\_\_ to create suspense, to let a man discover things about her without her having to tell him.

Alfred Hitchcock

### မိန်းမက ပါးစပ်ပိတ်ထားသင့်တယ်

မိန်းမတစ်ယောက် ပါးစပ်ပိတ်ထားတဲ့အခါ ပိုပြီး စွဲမက်စရာကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ပိုပြီး သိရခက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တာဟာ ရာဂစိတ်တွေပွားစေတဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍန်ထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်တယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ခုံနိမ့်မိနပ်စီးပြီး ပုံပန်းမကျတဲ့ အဝတ်အစားဝတ်ပြီးတော့ ကျွဲကော်ဖျက်မှန် တပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ စကားနည်းနိုင်သလောက် ချွေချွေတာတာလုပ်ရင် မာယာရှင် လုံးလုံးလျားလျား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားတာ ကျွန်ုပ်မြင်ဖူးတယ်။

ကျွန်ုပ်အမြဲပြောလေ့ရှိတာက မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတဲ့ လျှို့ဝှက်သည်းဖိုရှပ်ရှင်ကားတစ်ကားနဲ့ တူသင့်တယ်။ တွေ့မြင်သူက သူ့စိတ်ကူးနဲ့သူ အကဲခတ်ကြည့်ဖို့ ချန်ထားတာ ဆိုရင် အဲဒီလူမှာ ပိုပြီးစိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်သင့်တယ်။ ယောက်ျားရဲ့ စိတ်မှာ မတင်မကျဖြစ်စေပြီး မိမိကပြောဖို့မလိုဘဲ သူ့ဘာသာသူ မိမိအကြောင်းကို သိအောင် ကြိုးစားရှာဖွေစေဖို့ ရည်ရွယ်ထားသင့်တယ်။

ရှပ်ရှင် ဒါရိုက်တာကြီး  
အဲလ်ဖရက်ခ်-ဟစ်ချ်ကောက်

\* \* \* \* \*

### We Must Die

We must die. And since we must die, we must age. Isn't if fortunate that we can age? I will never get really old because I don't know indifference and I ignore bitterness.

Ingrid Bergman

### ကျွန်မတို့အားလုံး သေကြရမယ်

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ သေကြရမှာပါပဲ။ သေကြရမယ်ဆိုတော့ အိုကြရဦးမှာပေါ့။ ကျွန်မတို့ဟာ အိုနိုင်ကြတာ ကံကောင်းတယ် မဟုတ်ပါလား။ ကျွန်မတော့ တကယ်တမ်း ဘယ်

တော့မှ အိမ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မ အိုတာကို မသိကျိုးကျွံ မလုပ်ဘူး။  
စိတ်နာကြည်း ဆင်းရဲမှုကိုလည်း ဥပေက္ခာပြုတယ်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အင်းဂရစ်ထ်-ဘက်စ်  
(၁၉၆၇ ခုနှစ်တွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်များမှ ကောက်နုတ်သည်။  
ဘက်စ်မန်းသည် ၁၉၁၅ ခုဖွား၊ ၁၉၈၂ ခု ကွယ်လွန်သည်။)

\* \* \* \* \*

### One-man Kingdom

A writer's life is a solitary, curious little one-man kingdom. In an outsider it probably does not look very exciting. It calls for blind concentration, blind sacrifice in the exclusion of ordinary pleasures and social to-an-fro.

H.E Bates

### တစ်ဦးတည်းနေသော နယ်မြေ

စာရေးဆရာဘဝသည် အထီးကျန်ဖြစ်သော တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သော ထူးဆန်းသော နယ်မြေကလေးဖြစ်သည်။ အပြင်လူအဖို့ ထိုဘဝသည် စိတ်တက်ကြွဖွယ် ကောင်းပုံမရသော ထိုဘဝသည် အရမ်း အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အရမ်း အနစ်နာခံမှု၊ သာမန်ပျော်ရွှင်မှုများနှင့် အသက်အသင်းများနှင့် သွားလာလှုပ်ရှားမှုတို့ကို အပထားခြင်းတို့ လိုအပ်ပေသည်။

ဗြိတိသျှ ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး အိပ်ရှ်-အီး-ဘိတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Chance of Happiness

Few are they who have never had the chance to achieve happiness and fewer those who have taken that chance.

Andre Maurain

### ချမ်းသာခွင့်

စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းရရန် ကြိုးပမ်းနိုင်ခွင့် မရမရှိသော သူတို့သည် နည်းပါးပါသည်။ ထိုအခွင့်သာမှု ရယူသူတို့ကား ပို၍ နည်းချောသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး အွန်ဒရေ မော့ရိန်း

\* \* \* \* \*

### Slander, Not Criticism

"Do not worry about the fate or criticism here. We support and develop criticism. But slander is not criticism, and drift from a puddle is not paint from the artist's palette.

Mikhail Sholokhov

### အမနာပသည် ဝေဖန်မှုမဟုတ်

"ဒီနေရာမှာ ကံကြမ္မာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ဝေဖန်မှုကိုလည်း မကြောက်ပါနဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဝေဖန်မှုကို ထောက်ခံတယ်။ ဝေဖန်မှု တိုးတက်ပွားများဖို့လည်း အားပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုတ်ခတ်ပြောဆိုတဲ့ အမနာပတရားဟာ ဝေဖန်မှုမဟုတ်ဘူး။ ရေဒိုင်ကလေးထဲက နုံးနှစ်ဟာ ပန်းချီဆရာရဲ့ ဆေးပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆေးမဟုတ်ပါဘူး"

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး မိခေးလ်-ရှီးလိုကော့စ်

\* \* \* \* \*

### Wisdom

It is not wisdom to be only wise. And on the in ward vision close the eyes. But it is wisdom to believe the heart. Columbus for a world and had no chart.

George Santayana

### ပညာ

လိမ္မာရုံနဲ့ ပညာမဟုတ်ပါ။ အတွင်းသန္တာန်ရဲ့ အမြင်ကို မကြည့်ဘဲ မျက်စိမှိတ်ထားတာ ပညာမဟုတ်ပါ။ နှလုံးသားကို ယုံကြည်တာမှာ ပညာပါ။ ကိုလန်ဘတ်ဟာ မြေပုံအညွှန်း မရှိဘဲ ကမ္ဘာ(သစ်)တစ်ခု တွေ့တာပါ။

အတွေးအမြင် ပညာရှင်ကြီး ဂျော့ဆန်တာယားနား

\* \* \* \* \*

### One Rascal Less

Made yourself an honest man and then you may be sure there is one rascal less in the world.

Thomas Carlyle

### လူဆိုးတစ်ယောက် လျော့သွားတယ်

သင့်ကိုယ်သင် ရိုးသားသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူဆိုး တစ်ယောက် လျော့သွားပြီဆိုတာ သေချာတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စာရေးဆရာကြီး တောမတ်စ်-ကားလိုင်းလ်

## Making No Mistakes

The Sages do not consider that making no mistakes is a blessing. They believe rather, that the great virtue of man lies in his ability to correct his mistakes and continually to make a new man of himself.

**Wang Yang Ming**

(a 15th century Chinese philosopher)

### အမှားပြုခြင်း

ပညာရှိများက အမှားမပြုခြင်းကို မင်္ဂလာဟု မယူဆကြပေ။ လူ၏ ကြီးမြင့်သော ဂုဏ်သတ္တိသည် မိမိကိုယ်တိုင် ပြုပြင်နိုင်သော စွမ်းရည်၌ တည်သည် ယုံကြည်ကြသည်။ အမှားကို ပြင်ပြီးလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်တို့ကို လူသစ် ဖြစ်စေခြင်းသည် သာလျှင် မင်္ဂလာဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။

ဆယ့်ငါးရာစု တရုတ်ဒဿနိကဆရာကြီး ဝမ်-ယင်-မင်း

\* \* \* \* \*

### Intimacy

Among all the components of marriage, intimacy is probably the quality most longed for, and often the most elusive. With that closeness, many things become possible. Without it, there is loneliness.

One of the key characteristics of intimacy is acceptance of the other person. Each partner can express an inadequacy to the other, knowing that it will be accepted along with everything else about him or her. Accepted is a prerequisite for intimacy, and from acceptance grows trust. You trust your partner to accept you for yourself and not to betray that trust.

The degree of intimacy in marriage also depends to a great extent on each partner's feeling important in a way that nothing else is. During my interviews with people whose marriages had broken up, I was surprised by how many said, "The problem was he never made me feel special, as if I were different to him from anybody else."

Another aspect of intimacy is marriage in the sharing of secrets. As I talked with more and more couples, I come to believe that every marriage has its secret, some reality that is exclusively to the couple. The closer the partners are to each other, the more likely it is for that secret to be kept. The secret might be something as simple as she is five years older than he is, or he is afraid of heights.

Getting to know one another and sharing the intimacy that follows involves spending time together, talking to each other, and listening to become sensitive to the other's needs — communicating.

Yet for many people the ability to communicate remains one of the most difficult skills in marriage, communication between a husband and wife is a subtle business. It grows out of everydayness of life, out of comparing experiences at dinner or at the end of the day.

Both husband and wife are constantly aware of each other's feelings and wishes. This knowledge and the ability to give to one another without resentment and receive without embarrassment, is what intimacy is all about.

From "Intimacy; Key to Lasting Love"  
by Francine Klegsbrun (R.D September 1988)

### ရင်းနှီးမှု

အိမ်ထောင်ပြုသည်ကိစ္စ၌ ယိုရှိသော အကြောင်းရင်းများတွင် ရင်းနှီးမှုသည် သက်ဆိုင်သူတို့ အလွန်လိုလားတမ်းတသော အကြောင်းအချက် တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ သို့ငြားလည်း ယင်းသည် ရယူရန် မလွယ်ဘဲ လွတ်လွတ် ထွက်သွားတတ်ချေသည်။ ရင်းနှီးမှုဟူသော နီးကပ်စွာ အတူပူးတွဲမှုရှိလျှင် အခြားကိစ္စများစွာ ဖြစ်ထွန်း ပြီးစီးနိုင်လေသည်။ ယင်းမရှိလျှင် လင်နှင့် မယားတို့ အတူနေသော်လည်း အထီးကျန် ဖြစ်နေချေမည်။

ရင်းနှီးမှု၏ အဓိက အခြင်းအရာ တစ်ခုသည် တစ်ဦးက တစ်ဦးကို လက်ခံခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုမှသာ ကြင်ဖော်တစ်ဦးက သူကြင်ဖော်၏ ချို့တဲ့ချက် ချွတ်ယွင်းမှု စသည်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်ပေမည်။ ယင်းသို့ ဖော်ပြလျှင် တစ်ဖက်သားက မိမိနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ အားလုံးနှင့်အတူ ထိုဖော်ပြမှုကို လက်ခံမည်ဟု သိနှင့်ပြီး ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ သော လက်ခံမှုသည် ရင်းနှီးမှု၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက် တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ယင်း လက်ခံမှုမှ ယုံကြည်မှု ပေါ်ထွန်းလာသည်။ သင်သည် သင့်ကို နှိုအတိုင်း သင့်ကြင်ဖော်က လက်ခံမည် ဟု ယုံကြည်သည်။ ယင်းယုံကြည်မှုကို သင့်ကြင်ဖော်က သစ္စာဖောက်မည် မဟုတ်ဟုလည်း ယုံကြည်သည်။

အိမ်ထောင်ရေး၌လိုအပ်သော ကြင်ဖော်နှစ်ဦး တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးထားရှိသော ရင်းနှီးမှု၏ အဆင့်သည် တစ်ဖက်သားမှာ ဘယ်အရာ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျှ သူ့လောက် အရေးပါသည် ဟူ၍ မရှိဟု စိတ်မှာ စွဲမှတ်မှုအပေါ်တွင် တည်သည်။ အိမ်ထောင် ပျက်ပြားကြသူတို့နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရာတွင် အများအားဖြင့် ပြောကြသည်မှာ "ပြဿနာက ကျွန်ုပ်မဟာ ဘယ်သူနဲ့မျှမတူဘဲ သူ့အပို ထူးခြားတယ်လို့ ထင်ရအောင် ဘယ်တော့မျှ သူမပြုသခဲ့ဘူး" ဟူ၍ပင်။

အိမ်ထောင်ရေး၌ ရင်းနှီးမှု၏ အချက်တစ်ချက်မှာ အများ မသိစေချင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို မျှဝေခံစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများစွာနှင့် တွေ့ဆုံရလေလေ၊ ကျွန်ုပ် ယုံကြည်မှု ဖြစ်လာရလေလေ ဖြစ်ရသည်မှာ အိမ်ထောင်တိုင်း၌ ယင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် လျှို့ဝှက်ချက်များ ရှိကြောင်း၊ ယင်းတို့သည် သက်ဆိုင်ရာ ဇနီးမောင်နှံတို့နှင့်သာ လုံးဝ သက်ဆိုင်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများသည် သူတို့အချင်းချင်း ပို၍ ပို၍ ရင်းနှီးကြသည်နှင့်အမျှ ယင်းလျှို့ဝှက်ချက်များကို မပေါက်ကြားစေရန် ထိန်းသိမ်းရမည်ပင်။ လျှို့ဝှက်ချက် ဆိုငြားလည်း စင်စစ် သာမန်မျှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ ဥပမာ ဇနီးက ခင်ပွန်းထက် အသက် ငါးနှစ်ကြီးသည့် အချက်မျိုး၊ ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှာ အမြင့်တက်ရန် ရွံ့ကြောက်သည် ဟူသော အချက်မျိုးတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိကာ ရင်းနှီးမှု ဖြစ်လာခြင်း၌ နှစ်ယောက်သား အချိန်ကြာကြာ အတူနေမှုများ



လိုအပ်သည်။ နှစ်ယောက်သား အတူနေပြီး တစ်ယောက်ပြောစကားကို တစ်ယောက်က ကောင်းစွာနားကြားလျက် တစ်ယောက်၏ အလိုကို သိတတ်ခြင်းတို့ လိုအပ်လှပေသည်။ အချွန်ဆိုရသော် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆက်ဆံမှုပင် ဖြစ်သည်။

သို့ငြားလည်း ယင်းသို့ ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံနိုင်မှုသည် လူများစွာတို့အဖို့ အခက်ခဲဆုံးသော စွန်းရည် ဖြစ်ချေသည်။ လင်နှင့်မယား အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုသည် နက်နဲသိမ်မွေ့သော ကိစ္စဖြစ်၏။ ယင်းသည် တစ်သက်တာလုံးမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပူးတွဲနေထိုင်နေမှုမှ ပေါ်ထွက်လာသော ကိစ္စဖြစ်သည်။ အတူနေ၊ အတူစားဆိုသလို အချိန်ရသမျှ အနားမှ မခွာသော အလေ့သည် ညစာစားဆိုက်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်နေ့ကုန်ချိန်တွင် လည်းကောင်း တစ်ယောက် အတွေ့အကြုံတို့ကို တစ်ယောက်အား အပြန်အလှန် အတွေ့အကြုံ ဖလှယ်မှု ပြုကြရသည်။ လင်နှင့်မယား နှစ်ယောက်စလုံးသည် တစ်ယောက်၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများကို အမြဲ တစေ သိနားလည်နေကြရမည်။ ယင်းသို့ နီးနှောဖလှယ်ရာတွင် ဒေါသမထိ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ် ပြောကြားနိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းသည်ပင်လျှင် ရင်းနှီးမှု၏ အကြောင်းခြင်းရာ (အဓိပ္ပာယ်) ဖြစ်လေတော့သည်။

ဖရန်ဆင်းန့်-ခလက်ခ်စ်ဇရန်း

\* \* \* \* \*

### Change

Change, like sunshine, can be a friend or foe, a blessing or a curse, a dawn or a dusk.

William Arthur Ward

### အပြောင်းအလဲ

အပြောင်းအလဲသည် နေရောင်ပမာ မိတ်ဆွေလည်း ဖြစ်နိုင်၊ ရန်သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မင်္ဂလာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ အမင်္ဂလာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိုးသောက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ ဆည်းသာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဝီလျံအားသားဝါ့ဒ်

\* \* \* \* \*

### Ultimate Test

The ultimate test of a relationship is to disagree but to hold hands.  
Alexandra Penney

### အဆုံးစွန်သော စမ်းသပ်မှု

လင်မယား ဆက်ဆံမှု၏ အဆုံးစွန်သော စမ်းသပ်မှုသည် အချင်းချင်း သဘောမကိုက်ညီသော်လည်း လက်တွဲမြဲ တွဲထားခြင်း၌ တည်သည်။

အယ်လိတ်နိန်ဒရား-ပဲနေး

### Knowledge and Wisdom

Knowledge is proud that he has learned so much. Wisdom is humble that he knows no more.

William Cowper  
in poem, "A Winter Walk at Noon"

### အသိနှင့် ပညာ

အသိက သိလှပြီ တတ်လှပြီဟူသော သဘောထားဖြင့် ဝါကြွားသည်။ ပညာက သူသိတာထက် ပိုမသိ ဟူသော သဘောထားဖြင့် နှိမ့်ချသည်။

အင်္ဂလိပ်ရှေးခေတ် စာဆိုကြီး  
ဝီလျံ-ကောင်းပါး

\* \* \* \* \*

### Against Homogenizers

All men are born free and equal \_\_ free at least in their right to be different. Some people want to homogenize society every where. I'm against the homogenizers in art, in politics, in every walk of life. I want the cream to rise.

Robert Frost  
in "The Letters of Robert Frost to  
Louis Untermeyer."

### တစ်ပြေးညီသူတို့ကို ကန့်ကွက်ခြင်း

လူအားလုံးဟာ မွေးလာတော့ လွတ်လပ်တယ်။ ခွင့်တူရည်တူ ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ အနည်းဆုံး လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူခွင့်ရတာကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့က လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေရာတကာကို တစ်ပြေးညီဖြစ်အောင် ညှိပစ်လိုက်ချင်ကြတယ်။ ကျုပ်တော့ အဲဒီတစ်ပြေးညီညီတဲ့ လူတွေကို ကန့်ကွက်တယ်။ သူတို့က အနုပညာမှာရော နိုင်ငံရေးမှာရော လူ့ဘဝမှာ နေရာတကာမှာပါ ညှိပစ်ချင်ကြတယ်။ ကျုပ်ကတော့ (အကွဲကွဲအပြားပြားတွေထဲက) အနှစ်သာရ တက်လာစေချင်တယ်။

အမေရိကန် စာဆိုကြီး ရောဘတ်ဖရော့စ်

\* \* \* \* \*

### What is Success?

Rolph Waldo Emerson's words are offered by Ann Landers to a young couple who asked for her definition of success.

To laugh often and much, to win the respect of intelligent people and the affection of children, to earn the appreciation of honest critics and endure the betrayal of false friends, to appreciate beauty, to find the best in others, leave to world a bit better, whether by a healthy child, a garden patch or a redeemed social condition; to know even one life has breathed easier because you lived. This is to have succeeded.

From an American magazine

### အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ပင်တိုင်ဆောင်ပါးရှင် အဲန့်-လဲ နိဒါးစက သူမအား ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်ကို အောင်မြင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို တောင်းဆိုရာတွင် အမေရိကန် ပညာရှိကြီး ရပ်စ်-ဝေါလ်ဒီး-အဲမားဆင်း၏ အဆိုအမိန့်ကို ပေးလိုက်လေသည်။ ယင်းသည်ကား -

မကြာခဏ ရယ်မောခြင်း၊ ရယ်လျှင်လည်း အားရပါးရ ရယ်ခြင်း၊ သိတတ်လိမ္မာသူတို့၏ လေးစားမှုကို ရယူနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးများ၏ ချစ်ခင်မှုကို ရယူခြင်း၊ နိုးသားစွာ ဝေဖန်သူတို့၏ နှစ်သက်မှုကို ရယူခြင်း၊ သစ္စာဖောက်သော မိတ်ဆွေတူများ၏ သဗ္ဗာဏဖောက်မှုကို သည်းခံခြင်း၊ အလှသဘောတရားကို နှစ်သက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ အကောင်းဆုံး ဂုဏ်အင်တို့ကို ရှာဖွေ၍ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိက ပွေးဖွားခဲ့သော ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော သားသမီးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ စိုက်ပျိုးပြုစုသော စိုက်ခင်းကွက်ကလေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ယိုယွင်းနေသော လူမှုရေး အခြေအနေကို အဖတ်ဆယ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိမရှိတော့သည့်အခါ ကျန်ခဲ့စေခြင်း၊ လူ့ဘဝမှာ သင်ရှိခဲ့သဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝမှာ အနေသာမှုရစေခြင်း ယင်းတို့သည် အောင်မြင်ခြင်း လက္ခဏာတို့ပင်တည်း။

အမေရိကန် မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်မှ  
(မမှတ်သားလိုက်မိပါ)

\* \* \* \* \*

### Emotional Attitude to Time

"I always keep the clock a quarter of an hour fast, because I like to get ahead of time". the man who said this was typical of thousands who fight the losing battle with time. Time is beyond our control.

The concept of time has been of crucial significance in human history. Today, the complex rhythm of life in an industrial society depends upon an agreed system of time-keeping. We live by the clock. From the personal point of view, therefore, a clock possesses an underlying significance. A person's attitude towards time and clocks is like to to be closely linked with his attitude of life in general.

Time governs our lives in this century to a greater degree than ever before. Catching the 8.5 train, lunch between 1 and 2, home by the 5.50, favourite television programme at 7:10, bed at 11: our life

is a timetable. Naturally, this creates high sensibility towards time and consequent anxiety.

Some people aim at "trying to get ahead of time" by doing several things at once. There is a typical attitude: "I try to was my life so that I'm always ahead of time, - I know how long each little job takes and I always try to start another before I've finished this." Those extra minutes are regarded as something which is really saved.

Basic anxiety toward time exists in varying degrees in different age-groups. Those in 25-40 age-group tend to divide their day into time-regulated working hours and time-free leisure hours. This is reflected in attitudes-towards the placing of clocks. The clock in the living room is not considered as vital as the alarm in the bedroom.

The middle-aged are much more sensitive to the passage of time, are anxious to "save" time. The old-aged are less subject to the pressures of time, but anxiety still persists. By avoiding the use of clocks entirely, they seek to alleviate this anxiety.

There is a positive and a negative attitude towards the tick of a clock. The positive attitude is typified by this remark: "A clock should give a homely, friendly atmosphere - a quiet, unobstrusive friend".

The other point of view is this: "clocks should be in the background measuring our time efficiently. I don't like to be aware of a clock functioning"

Excerpted from an advertisement of  
"Westclox" Company.  
(R.D.Dec 1965)

### အချိန်ကာလအပေါ် ထားရှိသော စိတ်နေသဘောထား

"ကျွန်တော့ နာရီကို ဆယ်ငါးမိနစ် မြန်ထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိန်ရဲ့ရှေ့မှာ ချောက်နေချင်လို့ပဲ" ထိုစကားကို ပြောသောသူသည် အချိန်နှင့် ရှုံးစစ်ဆင်နေကြသော ထောင်ပေါင်းများစွာသော သူတို့၏ ကိုယ်စားပြုသူ ဖြစ်သည်။ အချိန်ကာလသည် ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ်မှု အလွန်မှာ ရှိနေသည်။

လူ့သမိုင်းတွင် အချိန်ကာလနှင့် ပတ်သက်သော အတွေးအယူသည် အလွန် အရေးပါသော လက္ခဏာကို ဆောင်လာခဲ့သည်။ ယနေ့ယခုတွင် ဘဝ၏ လှုပ်ရှားမှုသည် စက်မှု အဓိကဖြစ်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အများသဘောတူ လက်ခံထားသော အချိန်အမှတ်အသား စနစ်အပေါ်တွင် တည်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နာရီကို အပိုပြု၍ နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏အမြင်မှာ နာရီသည် အတွင်းခံအဓိပ္ပာယ်ရှိသော ထိရောက်မှုကို ပိုင်ဆိုင်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အချိန်နှင့် နာရီအပေါ် ထားရှိသော သဘောထားသည် သူ့ဘဝ အထွေထွေ အပေါ်ထားရှိသည့် သဘောထားနှင့် နီးစပ်စွာ ဆက်လျက်ရှိတတ်သည်။

ဤရာစုနှစ်များတွင် ယခင်ကထက် ပို၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကိုအချိန်က ကြီးပိုးသည်။ မနက်ရှစ်နာရီ မိနစ်ငါးဆယ် ရထားကို မိရမည်။ ခုနစ်နာရီ ဆယ်မိနစ်တွင် မိမိနှစ်သက်သော ရုပ်ပြင်သံကြား အစီအစဉ်ကို ကြည့်ရမည်။ ညဆယ်တစ်နာရီနှင့် အိပ်ရာဝင်ရမည် စသည့်

အစီအစဉ်များ ရှိလေရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတာသည် အချိန်ဇယားကြီး တစ်ခု ဖြစ်နေလေတော့သည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်သောကြောင့် အချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ သတိထားလွန်းလှသည်။ အချိန်လွန်၊ အချိန်လွဲများမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အခက်အခဲများအတွက် ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်ကား မေ့တာပင်။

အချို့လူများသည် ချိန်းထားသော အချိန်ထက် စော၍ ပြီးစီးရန် ရည်ရွယ်သဖြင့် လုပ်စရာရှိတာတွေ အတော်များများကို တစ်ချိန်တစ်ခါတည်း လုပ်ကြသည်။ ဖြစ်တတ်သော သဘောထားတစ်ရပ်မှာ ဤသို့ပင် "ကျုပ်ဘဝမှာ လုပ်စရာရှိတာတွေကို ပြီးအောင် လုပ်တတ်လို့ အပြင် ချိန်းချိန်ထက် စောပြီးတယ်။ လုပ်စရာကလေးတွေဟာ ဘယ်လောက်အချိန်ယူသလဲဆိုတာ သိလို့ ကျုပ်တော့တစ်ခုမပြီးမီ နောက်တစ်ခု စ.လုပ်တာပဲ" ဟူ၍ပင်။ ယင်းသို့ အလောတကြီး လုပ်လိုက်၍ ရလိုက်သော မိနစ်ပိုကလေးများကို "တကယ် အချိန်ပိုရတယ်။ အချိန်ကုန်သက်သာတယ်" ဟု မှတ်ယူကြသည်။

အချိန်အတွက် ကြောင့်ကြမှုသည် အသက်အရွယ်အလျောက် အမျိုးမျိုး ဖြစ်သည်။ ၂၅ နှစ်မှ ၄၀ အထိ အသက်အုပ်စုသည် သူတို့၏ တစ်နေ့တာကို အလုပ်ချိန်၊ အားလပ်ချိန် ဟူ၍ အတိအကျ သတ်မှတ်ကြသည်။ ထိုကြောင့်ကြမှုသည် နာရီထားရှိမှုကိစ္စတွင် သိသာထင်ရှားသည်။ ဧည့်ခန်းထဲရှိ နာရီကို အိပ်ခန်းထဲရှိ နှိုးစက်ပါသော နာရီလောက် အရေးမဖက် ဟု သဘောထားသည်။

အသက်အရွယ် အလယ်ပိုင်းရှိသူတို့က အချိန်ကုန်လွန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုအရေးထားသည်။ အချိန်မကုန်သင့်ဘဲ မကုန်စေရန် ကြိုးစားကြသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သည့် အဖို့မှာမူ အချိန်၏ မိအားပေးခြင်းခံရမှု လျော့နည်းသွားသည်။ သို့သော် ကြောင့်ကြမှုတော့ ရှိနေချေသေးသည်။ သူတို့သည် နာရီကို လုံးဝအသုံးမပြုတော့ဘဲ ကြောင့်ကြခြင်း သက်သာစေရစေသည်။ နာရီသံ ချက်ချက်အပေါ်တွင် ထားရှိသော သဘောထားနှစ်မျိုးရှိသည်။ အပြုနည်းနှင့် အပျက်နည်းသဘောထားများပင် ဖြစ်သည်။ အပြုနည်းသဘောထားပုံစံမှာ နာရီဟာ လူတွေကို မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အတူနေခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခြေအနေပေးသင့်တယ်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ အနှောင့်အယှက်မပေးတဲ့ မိတ်ဆွေလိုပေါ့" ဟူ၍ပင်။

နောက်အမြင်တစ်မျိုးမှာမူ "နာရီတွေဟာ ကျုပ်တို့ရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အချိန်ကိုကျကျကုန်စေတိုင်းတာပေးဖို့ ဖြစ်သင့်တယ်။ ကျုပ်တော့ နာရီ အလုပ်လုပ်နေတာကို သိမနေချင်ဘူး"

Westclox ကုမ္ပဏီ၏ ကြော်ငြာတစ်ခုမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### Cheerfulness

The highest wisdom is continual cheerfulness, such a state, the region above the moon, is always clear and serene.

Montaigne

### ရွှင်လန်းခြင်း

အမြင့်ဆုံးပညာသည် အမြဲတစေ ရွှင်လန်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးသည် လမင်းကြီးအပေါ်ရှိ ဒေသ၌ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအဖြစ်သည် အမြဲပင် ကြည်လင် သာသနာလှပေသည်။

မွန်တေ့

### Realism and Moral Action

Realism is not an alternative to moral action. Rather realism is a moral duty — the duty to know what we do not understand and cannot do. If we do not know these things, we will find ourselves in Pandemonium. Which is the name Milton gave, in "Paradise Lost" to the capital of Hell.

-from "Bedevilled by Ethnicity"  
by George F. Will, in Newsweek, August 21, 1992.

### လက်တွေ့နှင့် စရဏ လုပ်ရပ်

လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်မှုသည် စရဏ လုပ်ရပ်ကို အစားထိုးနိုင်သည့် အရာမဟုတ်။ အမှန်မှာ လက်တွေ့လုပ်ရပ်သည် စရဏတရား ကျင့်သုံးရမည့် တာဝန်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုတာဝန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ မသိနားမလည်သည့် အကြောင်းခြင်းရာတို့နှင့် မလုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းအချက်တို့ကို သိခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မသိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သောင်းကျန်းမှု အထွေထွေဖြစ်ပွားနေသည့် နေရာသို့ ရောက်သွားချေမည်။ ထိုရှုပ်ထွေးပွေလီ ဌာနီသည် ကဗျာဆရာကြီး မင်္ဂလိတန်က "ပျောက်ဆုံးသော ကောင်းကင်ဘုံ" ကဗျာကြီးတွင် ဝေဖန်ပြောဆိုတော်မူခဲ့သော နေရာဒေသပင် ဖြစ်ချေသည်။

ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင် ဂျော့-အက်စ်ဝစ်လ်။

\* \* \* \* \*

### Physical and Psychological Decline

Many of the physical and psychological declines associated with aging are actually the result of illness, injury and individual lifestyle rather than aging person. Physical and psychological could be used to monitor any decline.

-Karen Westerberg Reges  
("Modern Maturity" magazine, June-July 1992.)

### ကိုယ်၏ကျဆင်းခြင်းနှင့် စိတ်၏ကျဆင်းခြင်း

အသက်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ကိုယ်၏ ကျဆင်းခြင်းနှင့် စိတ်၏ ကျဆင်းခြင်းတို့တွင် များစွာသော ကျဆင်းခြင်းတို့သည် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ နေပုံ ထိုင်ပုံတို့ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အိုမင်းခြင်း သက်သက်ကြောင့် မဟုတ်လှပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုတို့၌ ကျဆင်းခြင်း မှန်သမျှ စမ်းသပ် ကြည့်ရှုသင့်ပေသည်။

ကဲရဲန်-ဝက်စ်တားဘာ့ဂ်ရေးဟိစ်

\* \* \* \* \*

### Yesterday, Tomorrow and Today

Yesterday is experience. Tomorrow is hope. Today is getting one to the other as best we can.

Barter Springs in Kansas "Citizen"

### မနေ့၊ မနက်ဖြန်၊ ယနေ့

မနေ့က အဖြစ်အပျက်တို့သည် အတွေ့အကြုံဖြစ်၏။ မနက်ဖြန်သည် မျှော်လင့်ချက်တို့ သရုပ်ဆောင်၏။ ယနေ့သည် မနေ့နှင့် မနက်ဖြန်သို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းအောင် ကူးပြောင်း မှုပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဘက်ကစ်တားစပရင့်စ်

\* \* \* \* \*

### Franklin's Advice

Be at war with your vices, at peace with your neighbours, and let every new year find you a better man.

Benjamin Franklin

### ဖရန်ကလင်း၏ ကြံဝါဒ

သင့်အကုသိုလ် အကျင့်ဆိုးတွေကို တိုက်ခိုက်ပါ။ သင့်အိမ်နီးချင်းများနှင့် ငြိမ်းချမ်းစေ နေပါ။ နှစ်သစ်တိုင်းက သင့်ကို ပို၍ ကောင်းလာသော လူတစ်ယောက်အဖြစ် တွေ့မြင်ပေး

အမေရိကန် ပညာရှိကြီး  
ဘဲနိဂျမ်း ဖရန်ကလင်း

\* \* \* \* \*

### Courage

Courage is a way of saying "Yes" to life. If the twentieth century calls on women to be braver than ever before, it is our good fortune to live in these times. For only the brave are happy, only the brave are loved, only the brave are wise.

Ardis Whitman  
in article "The Things Women Fear and Why" (Reader's Digest)

### သတ္တိ

သတ္တိဟူသည် ဘဝကို "ဟုတ်ကဲ့" ပု ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ အကယ်၍ နှစ်ဆယ် ရာစုကာလက မိန်းမတွေကို အရင့်အရင့်ကထက် ပိုပြီး သတ္တိရှိဖို့ တောင်းဆိုဆော်ကြလျှင်

ကျွန်ုပ်တို့ ဤခေတ်မှာ နေရခြင်းသည် ကံကောင်းခြင်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ သတ္တိရှိသူတို့သာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြသည်။ သတ္တိရှိသူတို့သာ ချစ်ခင်ခြင်း ခံကြရသည်။ သတ္တိရှိသူတို့သာ လိမ္မာကြသည်။

အားဒိစ်-ဂုဏ်တံမဲန်း

\* \* \* \* \*

### Nature Rich Colour and Texture

Nature's spectacle offers such a richness of colour and texture, that man has always dreamt of stealing some of its magic to recreate the smooth perfection of a pearl, the brilliance of a bird's feather, the velvet texture of a petal, the depth of hue of tropical fish. There endless examples of the mysteries man has tried conquering, at every stage of civilization.

Part of an advertisement of Mazda.

### သဘာဝ၏ စိုပြေသော အရောင်နှင့် အသား

သဘာဝ၏ မြင်ကွင်းက မည်မျှလောက် ကြွယ်ဝပြည့်ဖြိုးသော အရောင်နှင့် အသားတို့ကို ပေးသနည်းဟူမူ လူသားသည် ထူးဆန်းအံ့ဖွယ်၏ အစွန်းအစအချို့ကို အတုယူရန် အမြဲအာသီသ ရှိသည်။ ပုလဲလုံး၏ ချောမွေ့ဖြူစင်သည့် အသွင်သဏ္ဍာန်မျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ငှက် တစ်ကောင်၏ တောက်ပြောင်သော အမွှေးအတောင် တစ်ချောင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပန်း၏ ပွင့်ချပ်၏ ကတ္တီပါအလား ချောနေသော အသားကိုသော်လည်းကောင်း၊ အပူပိုင်းဒေသမှ ငါး၏ နက်ရှိုင်းသော အရောင်အသွေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့ကို လူသားက ပြန်လည်ဖန်ဆင်းလိုသော ဆန္ဒပင် ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်တိုင်းမှာပင် လူသားက ယင်းသို့အောင်မြင်စွာ ပြုစုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည့် သဘာဝသည် အဆုံးအမမရှိ များလှပေသည်။

“မာဇဒါး” မော်တော်ကား ကုမ္ပဏီ ကြော်ငြာတစ်ခုမှ

\* \* \* \* \*

### History

History is the sum total of things that could have been avoided.  
Konrad Adenauer

### သမိုင်း

သမိုင်းဆိုတာ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလျက် မရှောင်ကြဉ်ဘဲ ပြုမိမှားသော အကြောင်းခြင်းရာ တို့ကို စုပေါင်းပြုစုထားသော ကျမ်းဖြစ်ပေတယ်။

ဂျာမန်ခေါင်းဆောင်ကြီး  
ကောန်ရပ်ဒ်-အာဒီဇွားယား



### Cheating Life

It is impossible to cheat life. There are no answer to the problems of life in the back of the book.

Soren Kierkegaard.

### ဘဝကို လိမ်ညှာခြင်း

ဘဝကို လိမ်ညှာ၍ မဖြစ်နိုင်။ ပြဿနာတို့၏ အဖြေများသည် စာအုပ်နောက်ပိုင်းတွင် မရှိချေ။

(ဒိန်းမတ်လူမျိုး) ဒဿနိက ဆရာကြီး ဆောရဲန်-ကုတ်ဆီ

\* \* \* \* \*

### Pain

Somewhere in our early education we become addicted to the notion that pain means sickness. We fail to learn that pain is the body's way of informing the mind that we are doing something wrong, not necessarily that something is wrong. We don't understand that pain may be telling us that we are eating too much the wrong things or that smoking too much or drinking too much or that there is too much emotional congestion in our lives; or that we are being worn down by having to cope daily with overcrowded streets and highways, the pounding noise of garbage grinders, or the cosmic distance between the entrance to the airport and the departure gate. We get the message of pain all wrong. Instead of addressing ourselves to the cause, we become pushovers for pills, dinning the pain underground and inviting it to return with increased authority.

Nrman Cousin  
in a 'TIME' essay." A Nation of  
Hypochondriacs

### နာကျင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်က ပညာစ၍ သင်ကြားကြရာဝယ် တစ်ကြိမ်ကြိမ် တစ်နေရာရာမှာ နာကျင်ခြင်းသည် နာမကျန်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်ဟူသော အတွေးစွဲခဲလေသည်။ နာကျင်ခြင်း ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရပ်တစ်ခုခု မှားနေကြောင်းကို ကိုယ်ကာယက စိတ်ကို သတင်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ မှတ်ယူရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ကြသည်။ လုပ်ရပ် မှားယွင်းခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။ တစ်ခုခု မှားယွင်းပျက်ပြားနေသည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ အစားကျူးနေသည်။ မတည့်တာတွေကို စားနေသည်။ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်လွန်းသည်။ သို့မဟုတ် သေသောက် ကျူးနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝမှာ စိတ်အာရုံတွေ မြတ်ကြပ်သိပ်နေသည်။ သို့မဟုတ် နေ့စဉ် နှင့်အမျှ လမ်းငယ်လမ်းမတို့မှာ လူတွေကြပ်နေသဖြင့် မောပန်းနွမ်းလျနေသည်။ အမှိုက်

ကြိတ်စက်များ၏ ကြိတ်သံကြောင့် နားငြီးနေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် လေဆိပ် အဝင်ပေါက် နှင့် အထွက်ပေါက်တို့ စကြဝဠာခြားနေလို့ ဝေးလွန်းလှသည် အစရှိသော အကြောင်းခြင်းရာ တို့ကို နာကျင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယက စိတ်ကို ပြောပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နာကျင်ခြင်းက ပေးသောသတင်းကို အဓိပ္ပာယ်အကောက် လုံးဝ မှားနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အကြောင်းရင်းကို အာရုံပြုရမည့်အစား နာကျင်ခြင်းကို အောက်ငိုရန် ဆေးလုံးများကို တသွတ်သွတ် စားနေကာ နာကျင်ခြင်းကို ယခုထက်ပို၍ ကြီးသော အကြောင်းရင်းအဖြစ် ပြန်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်နေကြလေတော့သည်။

အမေရိကန် ဆရာဝန် စာရေးဆရာ အယ်ဒီတာ  
နော်မန်း ကူးဇင်းန်

\* \* \* \* \*

### Opportunity

Opportunity sooner or later comes to all who work and wish.  
Lord Stanley

### အခွင့်လမ်း

အခွင့်လမ်းသည် အလုပ်လုပ်ပြီး ဆန္ဒပြုနေသူ အားလုံးထံသို့ အနေနှင့် အပြန်ဆိုသလို ရောက်လာပေသည်။

ဗြိတိသျှခေါင်းဆောင် လော့ဒ်-စတန်လေး

\* \* \* \* \*

### Sympathy and Love

Sympathy constitutes friendship, but in love there is a sort of antipathy, of opposing passion. Each strives to be the other, and both together make up one whole.

S.T. Coleridge

### စာနာမှုနှင့် အချစ်

စာနာမှု၌ မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်း ပါရှိသည်။ သို့သော် အချစ်၌ ပြင်းထန်သော ဆန့်ကျင်ဘက် ဆန္ဒများ ပါရှိသဖြင့် စာနာမှု၏ ပြောင်းပြန်စိတ်မျိုး ပါရှိသည်။ ချစ်သူနှစ်ဦးသည် တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးဘဝသို့ ဝင်ရောက်၍ ထိုဘဝ၌ဖြစ်ဖို့ ကြိုးပမ်းကြလေရာ သူတို့နှစ်ဦးသည် နောက်ဆုံး နှစ်ကိုယ့်တစ်စိတ်ဖြစ်ကာ တစ်ဘဝထဲ ဖြစ်စေကြပေသည်။

ရှေးအင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး  
ကောလားရစ်ဂျီ

\* \* \* \* \*

### Success

Success has nothing to do with what you gain in life or accomplish for yourself. It's what you do for others.

Danny Thymas

### အောင်မြင်ခြင်း

အောင်မြင်တယ်ဆိုတာဟာ သင့်ဘဝမှာ ရလိုက်တဲ့ အကျိုးခံစားမှုနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သင့်အတွက် ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုနဲ့လဲ မဆိုင်ပါဘူး။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ သူတစ်ပါးကိုအတွက် သင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးသလဲ ဆိုတာပါပဲ။

ဒယ်နီသောမတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Paradox of Friendship

The paradox of friendship is that it is both the strongest thing in the world and the most fragile. Wild horses cannot separate friends but whining words can. A man will lay down his life for his friend but will not sacrifice his eardrums.

Sydney J. Harris

("Field Newspaper Syndicate")

### မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်း၏ နှစ်ခွဲအဓိပ္ပာယ်

မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းဟူသော စကား၌ ဝိရောဓိ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ မိတ်ဆွေအဖြစ်သည် ကမ္ဘာမှာ အခိုင်ခံ့ဆုံး ဖြစ်သည်။ ပျက်ပြားလွယ်ဆုံးလည်း ဖြစ်သည်။ မြင်းရိုင်းကြီးများက မိတ်ဆွေတို့ကို ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ညည်းသံများက မိတ်ပျက်စေနိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ့မိတ်ဆွေအတွက် အသက်ကိုပင် စွန့်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် နားပူမခံနိုင်ပေ။

ဆစ်ဒနီဇီးဟဲရစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Lover

All mankind love a lover.

R.W.Emerson

### ချစ်သူ

လူသားအားလုံးက ချစ်သူကို ချစ်ကြသည်။

ဒ်ဝီဟာဆင်

### We Never Live

We scarcely think at all of the present or if we do, it is only to borrow the light which it gives for regulating the future. The present is never our object; the past and the present we use as means. The future only is end. Thus we never live we only hope to live.

Pascal

### ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သောအခါမျှ မနေကြ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကို စဉ်းစားခဲ့သည်။ စဉ်းစားသည်ဆိုလျှင်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ကပေးသော အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို အလင်းရောင် သဘောထား၍ အနာဂတ်ကို ကျနစွာ စီစဉ်ရန်အတွက် ခေတ္တယူ၍ သုံးခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်သည် ဘယ်တော့မျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက် မဖြစ်ချေ။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်တို့ကို အထောက်အကူပစ္စည်းများအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အနာဂတ်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ တို့ဘဝ၌ ဘယ်သောအခါမျှ မနေကြချေ။ နေဖို့ရာ မျှော်လင့်ရုံမျှသာပင်။

ရှေးဟောင်း ဒဿနပညာရှင်ကြီး ပက်စ်ကဲလ်

\* \* \* \* \*

### Art of Medicine

The art of medicine consists of keeping the patient in a good mood while nature does the healing.

Voltaire

### ဆေးအတတ်ပညာ

ဆေးအတတ်ပညာသည် လူနာအား စိတ်ကောင်းမွန်အောင် ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောဂါကုသမှုကို သဘာဝက လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

ပြင်သစ် ပညာရှိကြီး ဗေါလ်တဲဟား

\* \* \* \* \*

### No Talent

It took me fifteen years to discover I had no talent for writing, but I couldn't give it up because by that time I was too famous.

-Robert Benchley

### ပင်ကိုယ်စွမ်းရည် မရှိ

ကျွန်ုပ်မှာ စာရေးပိုင် ကိုယ်စွမ်းရည် မရှိသည့်အဖြစ်ကို ဆယ့်ငါးနှစ်ကြာမျှ တွေ့သိရသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်စာရေးခြင်း လုပ်ငန်းကို ပစ်လိုက်၍ မရနိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့ တွေ့သိရချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် နာမည်ကျော်နေပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ရောဘတ်ထ်-ဘဲန့်ချ်လေး

\* \* \* \* \*

### Tears

There is a sacredness in tears. They are not the mark of weakness, but of power. They speak more eloquently than ten thousand tongues. They are the messengers of overwhelming grief, of deep contrition and of unspunseakable love.

Washing Irving

### မျက်ရည်များ

မျက်ရည်များမှာ မြင့်မြတ်ခြင်း သဘောတရားရှိသည်။ မျက်ရည်တို့သည် ပျော့ညံ့မှု၏ လက္ခဏာမဟုတ်၊ အားအင်၏ လက္ခဏာဖြစ်ကြပေသည်။ ယင်းတို့သည် လျှာတစ်သောင်းထက် ပို၍ သွက်လက်စွာ ပြောဆိုနိုင်၏။ ယင်းတို့သည် ပြင်းထန်လွှမ်းမိုးသော လောကက တမန်များ ဖြစ်ကြသည်။ ကြီးစွာ နောင်တရခြင်း၏ တမန်များလည်း ဖြစ်သည်။ ပြောပြ၍ မရနိုင်လောက်အောင် ကြီးမား နက်နဲသော မေတ္တာ၏တမန်များလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးခေတ် အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး  
ဝါရှင်တန်-အားဗဲင်း

\* \* \* \* \*

### Who Are You?

We don't know who we are until we see what we can do.

Marth Grimes  
in "Writer's Handbook"

### သင်တို့ ဘယ်သူတွေလဲ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲဟူသည်ကို မတွေ့မြင်ရမီ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သူ တွေ့လဲဟု မသိကြပါ။

မာ့သ် ဂရိမ်းခ်စ်

\* \* \* \* \*

### Like Shadow

The reputation of a man is like the shadow; it sometimes follows and sometimes precedes him; it is sometimes longer and sometimes shorter than his natural size.

Anonymous

### အရိပ်ပမာ

လူတစ်ယောက်၏ ကျော်စောခြင်းသည် အရိပ်ပမာ ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ နောက်မှ လိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့မှ သွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလူ၏ နဂို အရွယ်ပမာဏထက် ရှည်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း တိုသည်။

အမည်မသိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

\* \* \* \* \*

### Distance and Time

Distance is no longer a serious obstacle, due to modern means of travel. But time remains unconquerable. It cannot expanded, accumulated, mortgaged, hastened or retarded. It is the one thing totally beyond man's control.

"Sunshine", January 1970

### အကွာအဝေးနှင့်အချိန်ကာလ

အကွာအဝေးသည် ကြီးမားခက်ခဲသော အတားအဆီး မဟုတ်တော့ပေ။ ခေတ်သစ် ခရီးသွားနည်းများ၏ ကျေးဇူးပင်။ သို့သော် အချိန်ကာလသည် မည်သို့မျှ ပြုပြင်၍ မရနိုင်ဘဲ ရှိနေသည်။ အချိန်ကာလကို ဆွဲဆန်၍ မရနိုင်။ စုဆောင်းထား၍ မရနိုင်။ ပေါင်နှံ၍ မရနိုင်။ မြန်သွားအောင် လုပ်၍မရ။ နှေးကွေးအောင်လည်း လုပ်၍ မရနိုင်ပေ။ ယင်းသည် လူတို့ ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်နိုင်စွမ်း၏ အပြင်ဘက်သို့ လုံးလုံးလျားလျား ရောက်နေသော အရာတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်း-၁၉၇၀ ပြည့်၊ ဇန်နဝါရီလ

\* \* \* \* \*

### Two Most Beautiful Things

The two most beautiful things in the univcrce are the starry heavens above our heads, and the feeling of duty in our hearts.

Jacques A. Bousset

### အလှဆုံးအရာ နှစ်ခု

စကြဝဠာမှာ အလှဆုံးအရာနှစ်ခုရှိသည်။ တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးခေါင်းပေါ်မှာရှိသော ကြယ်တွေစုံလျက်ရှိသည့် ကောင်းကင်ကြီးနှင့် ကျန်တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားမှာရှိသော တာဝန်သိစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဂျက်ကစ်စ်-အေဗူးဆက်

\* \* \* \* \*

### If you're Going to Die

If you are going to die, die doing what you love to do.

**Bernard Shaw**

principal Washington anchor.

Cable News Network (CNN)

(R.D. April 1991 "Personal Glimpses")

### သင်သေတော့မယ်ဆိုရင်

သင် သေတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အကြိုက်လုပ်ရင်း သေလိုက်ပါ။

သတင်းလွှင့်သူ ဘားနစ်ရှော့

\* \* \* \* \*

### Look to this Day

Look to this day,  
For yesterday is but a dream,  
And tomorrow is only a vision;  
But today, well lived,  
Makes every yesterday a dream of happiness,  
And every tomorrow a vision of hope.  
Look well, therefore to this day.

**Sanckrit Proverb**

### ဒီနေ့ကို အာရုံပြုပါ

ဒီနေ့ကို အာရုံပြုပါ။ မနေ့ကဆိုတာဟာ အိပ်မက်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်နေလို့ပါ။ နက်ဖြန်ဆိုတာလည်း မှန်းမြင်မှုတစ်ခုမျှသာပင်။ သို့သော်ငြားလည်း ကောင်းစွာ နေလိုက်ရသော ယနေ့သည် မနေ့က အချိန်ကာလတိုင်းအား ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့သော အိပ်မက်တစ်ခုစီ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ နက်ဖြန်တိုင်းကိုလည်း မျှော်လင့်ချက်နှင့် လှမ်းမြင်သော အမြင် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေ့ကို ကောင်းစွာအာရုံပြု ဂရုထားပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

သင်္သကရိုက်ဘာသာ စကားပုံတစ်ခု

Name

A name is made up of little promises kept to the letters. It is made up of faithfulness, loyalty, honesty, of efficiency in your work. In short, a name is the blueprint of the thing we call character. You ask, "What's in a name!" I answer, "Just about everything you do."

Morris Mandel  
on "Reputation"

နာမည်

နာမည်ကို အတိအကျပြုသော ကတိများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ နာမည်ကို တည်ကြည်မှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ ရိုးသားမှု၊ အလုပ်အကိုင် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ထားပေသည်။ အကျဉ်းချုပ်၍ ဆိုရသော် နာမည်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုနေကြသော စာရိတ္တဟူသည့် အရာ၏ အရင်းခံ လုပ်ငန်းစဉ် စီမံချက် ဖြစ်ပေသည်။ "နာမည်ထဲမှာ ဘာတွေရှိပါသလဲ" ဟု သင်က မေးသည်။ "သင်လုပ်သမျှ အရာရာလို့ပင် ပါရှိလေသည်" ဟု ကျွန်ုပ် ဖြေပါသည်။

မောရစ်-မန်ဒဲလ်

ရေးသော "ကျော်စောခြင်း" အကြောင်းစာမှ-

\* \* \* \* \*

Three Readers

There are three classes of readers: some enjoy without judgment; some judge with enjoyment; and some there are who judge while they enjoy, and enjoy while they judge. The latter class reproduce the work of art on which it is engaged. Its numbers are very small.

Geethe

စာဖတ်သူသုံးမျိုး

စာဖတ်သူသုံးမျိုးရှိသည်။ အချို့က ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မပြုဘဲ အပျော်ဖတ်ကြသည်။ အချို့က အပျော်မဖတ်ဘဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြသည်။ အချို့က မှုဖတ်ရာ၌ ဓမ္မလျော်စိုက်မှုပင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြသည်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်စိုက်မှာလည်း ဓမ္မလျော်ခံစားကြသည်။ ဤနောက်ဆုံးအမျိုးသည် ယင်းလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော အလုပ်မှာ အနုပညာမြောက်သော လက်ရာဖော်ကြသည်။ ထိုအမျိုးအစားမှာ အရေအတွက် နည်းလှချေသည်။

ဂျာမန်ပညာရှိ စာရေးဆရာကြီး ဂဲတဲ

\* \* \* \* \*



### Child and Home

A child enters your home and for the next 20 years makes so much noise that you can hardly stand it. Then the child departs, leaving the house so silent that you think you are going mad.

**John Andrew Holmes**  
From "Wisdom in Small Doses"

### ကလေးနှင့်နေအိမ်

ကလေးတစ်ယောက်သည် သင်၏ နေအိမ်သို့ ဝင်လာသည်။ နောက်အနှစ်နှစ်ဆယ် အတွင်းမှာ ဆူဆူညံညံ အသံတွေ လုပ်နေသည်မှာ သင် မခံနိုင်သလောက် ဖြစ်ရသည်။ ထို့နောက် ကလေးက အိမ်မှထွက်သွားရာ၊ အိမ်သည် တိတ်ဆိတ်လွန်းလှသဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ရူးသွားတော့မလားဟု ထင်ရလေတော့သည်။

ဂျွန်အဲန်ဒရူးဟုမ်းစ်စ်  
“ပညာဆေးလုံးသေးသေး” စာစောင်မှ

\* \* \* \* \*

### Bird-poets

Some birds are poets and sing all summer. They are the true singers. Any man can write verses during the love season.

**Henry David Thoreau**

### ငှက်စာဆိုများ

အချို့သော ငှက်တို့သည် စာဆိုများ ဖြစ်ကြသည်။ နွေရာသီ တစ်လျှောက်တည်း တေးဆိုကြသည်။ သူတို့သည် တေးသံရှင်အစစ် ဖြစ်ကြသည်။ မည်သူမဆို ထိုအချစ်ဇာတ်တွင် တေးကဗျာများ ရေးနိုင်ကြလေသည်။

အမေရိကန် သဘာဝ စာရေးဆရာကြီး သောဇာ

\* \* \* \* \*

### Man : Worm! God!

How poor, how rich, how abject, how august, how complicated, how wonderful, is man! distinguished link in being's endless chain! midway from nothing to Deity! dim miniature of greatness absolute! an hair of glory! a frail child of dust! helpless immortal! insect infant! a worm! A God!

**Edward Young**  
(English Poet)

### လူသည် တီကောင်၊ ဘုရားသခင်

ဘယ်လောက်မျိုးတဲဆင်းရဲသလဲ။ ဘယ်လောက် ကြွယ်ဝချမ်းသာသလဲ။ ဘယ်လောက် အောက်ကျသလဲ။ ဘယ်လောက် ဂုဏ်ရည်မြင့်သလဲ။ ဘယ်လောက် ရှုပ်ထွေးပွေလီသလဲ။ ဘယ်လောက် အံ့ဖွယ်ဖြစ်သလဲ။ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ လူသား၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ ဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါရဲ့ ဘဝသံသရာရဲ့ အဆုံးအစ မရှိတဲ့ သံကြီးကြီးကြီးရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ကွင်းဆက်ကလေး တစ်ခု ဖြစ်လေတယ်။ ဘာမျှမရှိ။ မဆိုစလောက်တဲ့ အရာနဲ့ နတ်ဒေဝါတို့ရဲ့ ကြားအလယ် မှာ ရှိပေတယ်။ ကြီးမားမြင့်မြတ်တဲ့ ထိပ်တန်းရဲ့ မှန်မှန်ပည်းပည်း အသေးအစကလေး။ မြတ်မင်္ဂလာရဲ့ အမွေခံတစ်ဦး။ ဖုန်မှုန့်တွေက ဖြစ်လာတဲ့ ချဉ်နွဲ့တဲ့ သားသမီး၏ ခိုကိုးရာမဲ့ နေတဲ့ အမတ (အမြဲတည်မြဲတဲ့) ပစ္စည်း သေးသေးမွှားမွှား ပိုးကောင်ကလေး။ တီကောင် လည်းဖြစ်၊ ဘုရားသခင်လည်း ဖြစ်ပေတယ်။

အင်္ဂလိပ်ကျမ်းဆရာ အက်ဒဝပ်-ယမ်း

\* \* \* \* \*

### Reading

Resolve to edge in a little reading every day. If it is but a single sentence -- If you gain fifteen minutes a day, it will make itself felt at the end of the year.

Hurace Mann  
(American Educationist)

### စာဖတ်မှု

နေ့တိုင်း စာနည်းနည်း ဖတ်ပြီး စိတ်မှာ အစွန်းကလေးကို ဖြေလိုက်ပါ။ တစ်နေ့မှာ ဝါကျ တစ်ခုလောက်ပဲဖတ်ပါ။ တစ်နေ့ကို ဆယ့်ငါးမိနစ် အချိန်ပေးပြီး စာဖတ်ရင် နှစ်ကုန် မှာ အကျိုးထူး ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အမေရိကန် ပညာရေး ပညာရှိ ဟောရှေ့စ-မန်းန

\* \* \* \* \*

### Good Humour

Good humour may be said to be one of the very best articles of dress one can wear in society.

W. M. Thackeray

### ကောင်းသောဟာသ

ကောင်းသောဟာသသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဝတ်စားဆင်ယင်အပ်သော အကောင်းဆုံး အဝတ်တန်ဆာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေမည်။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဝီလျံ သတ္တရေ

\* \* \* \* \*

### How Little Man Is!

How little man is, yet in his own mind, how great! He is lord and master of all things, yet scarce can command anything. He is given a freedom of his will, but wherefore? Was it but to torment and perplex him the more? How little avails this freedom, if the object he is to act upon be not as much disposed to obey as he is to command!

Edmond Barke

### လူဆိုတာဘယ်လောက်သေးနပ်သလဲ

လူဆိုတာ ဘယ်လောက် သေးနပ်သလဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ သူဟာ သိပ်ကြီး မြင့်တယ်လို့ ထင်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ့အရာရာတို့ရဲ့ ဆရာသခင်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘာတစ်ခုကိုမျှ ဟုတ်ဟုတ်ငြားငြား မကြီးစိုးနိုင်ပါဘူး။ သူ့ကို(သဘာဝက) ဆန္ဒရှိဖို့အတွက် လွှဲလှဲပေးထားတယ်။ ဘာကြောင့် ပေးထားပါလိမ့်။ သူ့ကို နှိပ်စက်ဖို့ စိတ်ရှုပ်စေဖို့ ပေးထားတာများလား။ သူ့အမိန့်ကို နာခံဖို့ အလေးမထားတဲ့ သူ့ကိုစွဲကိုမျှ မဆောင်ကြဉ်း နိုင်ရင် သူ့ကိုပေးထားတဲ့ လွတ်လပ်မှု အချည်းနှီး ဖြစ်ရတာပေါ့။

အတွေးအခေါ်ပညာရှင်  
စာရေးဆရာ အက်မ်မန်း-ဘာ့ခ်

\* \* \* \* \*

### False Friends

False Friends are like our shadows, keeping close to us while we walk in the sunshine, but leaving us the instant we cross into the shade.

Christian Nestell Boyse

### ပိတ်ဆွေတုများ

ပိတ်ဆွေတုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အရိပ်များနဲ့ တူပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေရောင်ထဲ လျှောက်သွားစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနားမှာ ကပ်လိုက်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အရိပ်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်တို့ဆီက ထွက်သွားတာပါပဲ။

ခရစ္စတယ်-နက်စ်တဲ လ်-ဗွိုင်စ်

\* \* \* \* \*

### Literary Quackes

Literature has her quacks no less than medicine, and they are divided into two classes, those who have erudition without common sense.

and those who have volubility without depth; we get second hand sense from the one, and original nonsense from the other.

Calab Colton  
English Clergy (1780-1832)

### စာပေသမားတုများ

ဆေးဝါးကုသမှုမှာ သမားတုများရှိသလို စာပေမှာလည်း စာပေသမားတုများ ရှိသည်။ သူတို့သည် နှစ်မျိုးခွဲခြား၍ ရှိကြသည်။ စာပေတတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ပညာ မရှိသူများနှင့် စကား တွေ ဖောင်ပွဲပြီး လေးနက်မှုမရှိသူများ ဟူ၍ ရှိသည်။ တစ်မျိုးထံမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော တစ် ပတ်ရစ် အသိပညာရရှိနိုင်သည်။ နောက်တစ်မျိုးထံမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိသော မူရင်းပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်သည်။

ကဲလက်စ် ကောလ်တန်  
အင်္ဂလိပ် ခရစ္စယန် ဘုန်းတော်ကြီး

\* \* \* \* \*

### Classic Literature;

In science read, by preference, the newest works; in literature, the oldest. The classic literature is always modern.

Bulwer Lytton

### ဂန္ထဝင်စာပေ

သိပ္ပံပညာမှာ နောက်ဆုံးပေါ် စာအုပ်အသစ်ဆုံးတွေကို ရွေးဖတ်ပါ။ စာပေမှာဆိုရင် အဟောင်းဆုံးကို ဖတ်ပါ။ ဂန္ထဝင်စာပေဟာ အမြဲခေတ်မီနေပါတယ်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး  
ဗူးလ်ဝါး-လစ်တန်

\* \* \* \* \*

### Themes for Poets and Painters

Primitive and essential things have great power to touch the heart. I mean such things as a man plowing a field; a girl filling a pithar from a spring; a young mother with her child; a fisherman mending his nets; a light from a lonely hut on a dark night.

Things such as these are the best themes for poets and painters. Strictly, they are not as old as the hill, but they are more significant

and eloquent than hills. Hills without cost them but hills are of little account. Nature is interesting only because of us. And the best symbols of us are such sight, as I have just mentioned-sights unalterable by fashion of time or place, sights that in all countries were and will never not be.

Sir Max Beerbohm  
in book "And Even Now"

### ကဗျာဆရာ၊ ပန်းချီဆရာတို့အဖို့ အကြောင်းအရာများ

ရှေးပဝေသဏီကတည်းက ရှိလာခဲ့သော အရင်းခံ လိုအပ်သော အရာတို့၌ နှလုံးသားကို ထိစေနိုင်သော အင်အားရှိကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတစ်ယောက် လယ်တစ်ကွက်ကို ထွန်နေခြင်း၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက် စမ်းပေါက်မှ ရေဖြင့် ရွက်အိုးထည့်၍ ဖြည့်နေခြင်း၊ မိခင်ငယ်တစ်ဦး သူ့ရင်သွေးကို ပွေ့ချီထားခြင်း၊ တံငါသည်တစ်ယောက် သူ့ပိုက်ကွန်များကို ဖာထားပြုပြင်နေခြင်း၊ မှောင်သော ညတစ်ညတွင် အထီးကျန်တဲ့ကလေးမှ အလင်းရောင်တစ်ခု စသည်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအကြောင်းခြင်းရာတို့သည် ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများအဖို့ အကောင်းဆုံး ဦးတည်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။ စေ့စေ့စပ်စပ်ဆိုရပါမူ ထိုအကြောင်းခြင်းရာတို့သည် တောင်ကြီးကဲ့သို့ သာမန်နှစ်ကြာတည်နေခဲ့သော အရာများ မဟုတ်ချေ။ သို့သော် ယင်းတို့သည် တောင်များ ကုန်းများထက် ပို၍ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရ ရှိသည်။ သရုပ်ဖော်မှုတို့ ပိုမို သွက်လက်ပြည့်စုံသည်။ တောင်များ ကုန်းများသည် ယင်းအကြောင်းခြင်းရာတို့ထက် ပို၍ ကြာရှည်ခံမည်။ သို့သော် တောင်ကုန်းတို့၌ အရေးပါမှု နည်းပါးလှချေသည်။ သဘာဝသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ ယင်းသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများ၏ အကောင်းဆုံး သင်္ကေတ သရုပ်သဏ္ဍာန်တို့သည် ယခုဖော်ပြလိုက်သော အကြောင်းခြင်းရာများသာ ဖြစ်သည်။ ယင်းရှုမြင်ခြင်းတို့သည် ကာလဒေသအလျောက် ပေါ်ထွက်လာသော ပေါ်ပင်များက ပြောင်းပစ်နိုင်သည့် အရာများ မဟုတ်ပေ။ ယင်းအကြောင်းအရာတို့သည် နိုင်ငံအားလုံး၌ ရှိကြသည်။ ဘယ်သောအခါမျှ ပြောင်းလဲပစ်၍ မရနိုင်ပေ။

အင်္ဂလိပ်အက်ဆေးဆရာ  
စော-မက်ခ်စ်-ဘီယာဇော့

\* \* \* \* \*

### Worm: An Important Animal

When we behold a wide, turn-covered expanse, we should remember that its smoothness, on which so much of its beauty depends is mainly due to all the inequalities having been slowly levelled by worms. Its is a marvellous reflection that the whole of the superfluous mold over any such expanse has passed, and will again pass every few years, through the bodies of worms.

The plough is one of the most ancient and most valuable of man's inventions. But long before man existed the land was in fact regularly ploughed and still continues to be thus ploughed by earth worms. It may be doubted whether there are many other animals which have played so important a part in the history of the world as have these lowly creatures.

Charles Darwin

### အရေးပါသောတိရစ္ဆာန်-တီကောင်

ကျယ်ဝန်း၍ မြက်ခင်းများ ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသော မြေပြင် မြေကွက်ကို မြင်သောအခါ ထိုမြေပြင်၏ အလှက အားကိုးရသော ညီညာချောမွေ့ခြင်းသည် တီကောင်များက မြေမညီညာမှုတို့ကို တဖြည်းဖြည်း ညှိပေးသောကြောင့် ဟူသည့်အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိရသင့်ပေသည်။

ဤသို့သော ကွင်းပြင်အပေါ်ရှိ အပေါ်ယံ ပုံစံအားလုံးရှိ မြေကြီးများသည် တီကောင်များ၏ ကိုယ်ကာယများထဲသို့ ဝင်ပြီး ပြန်ထွက်လာကြသည်။ နောင်နှစ်အနည်းငယ် ကာလတိုင်းမှာ ယင်းသို့ပင် ထပ်မံ၍ ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ဟူသော ပြန်လည်တွေးတောမှုမှာ အံ့ဖွယ် ဖြစ်သည်။

ထွန်သည် လူတို့၏ တီထွင်မှုပစ္စည်းများတွင် ရှေးအကျဆုံးလည်းဖြစ်၊ အဖိုးတန်ဆုံးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ လူသားမပေါ်မီ ပဝေသဏီကာလမှာ မြေပြင်ကို တီကောင်များက ပုံမှန်ထွန်ယက်ခဲ့ကြသည်။ ယခုလည်း ဆက်လက်၍ ထွန်ယက်လျက် ရှိကြလေသည်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် ဤအဆင့်နိမ့်သော သတ္တဝါများ ဤမျှ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြသည်နည်းတူ အခြားတိရစ္ဆာန်များ ရှိမှ ရှိပါ့မလား သံသယဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရှိပေလိမ့်မည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ချားလ်စ်ဒါးဝင်

\* \* \* \* \*

### Man

Man in general are great children.

Napoleon

လူ

လူသည် အများအားဖြင့် ကလေးကြီးမျှသာ ဖြစ်သည်။

ပြင်သစ်ဧကရာဇ် နပိုလီယန်

\* \* \* \* \*

### Intimacy

Intimacy involves an integrating of personalities; a passionate interest for the other ideas, hopes and aspirations, interchange of thought; respect for the other's dignity and worth. The physical relation is assumed to possess the greatest degree of intimacy. While this in one sense may be true, I wish to stress that the ultimate in intimacy may occur in a congenial conversation, looking at a sunset together, partaking of a meal. The sense of intimacy does not come from mere physical contact. It is mental rather than physical.

Frank W. Hoffer  
 ("Psychologist", Dec 1954)

### ရင်းနှီးမှု

ရင်းနှီးမှုတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ နီးနှောပေါင်းစပ်မှု ပါဝင်သည်။ နှစ်ယောက်သား တစ်ယောက်၏ အတွေးအခေါ်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ တိုးတက်မှု လိုလားချက်များ အတွေးအခေါ်ခြင်း ဖလှယ်မှုများ၊ တစ်ဦး၏ဂုဏ်နှင့် တန်ဖိုးကို တစ်ဦးက လေးစားမှု စသည် တို့ပါဝင်ကြသည်။ ကိုယ်ကာယချင်း တွေ့ထိ ရင်းနှီးမှုသည် ရင်းနှီးမှု၌ အမြင့်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ယင်းအယူအဆသည် တစ်နည်းအားဖြင့် မှန်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ် အလေးအနက်ထား လိုသည်မှာ အဆုံးစွန်သော ရင်းနှီးမှုသည် နှစ်ယောက်သား အတူကြည့်မှု၊ အစားအသောက် အတူစားသောက်မှုတို့မှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည် ဟူ၍ပင် ရင်းနှီးမှု အသိစိတ်သည် ကိုယ်ကာယ နီးနှောမှု ပြုရုံမျှဖြင့် ပေါ်မလာပေ။ ရင်းနှီးမှုစိတ်သည် ကိုယ်ကာယ နီးနှောမှုထက် စိတ်နှီးနှောမှုမှ ပေါ်ထွန်းလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဖရင့်-ဒလျူ-ဟော့ဇာ

\* \* \* \* \*

### Afraid

There are those who are so scrupulously afraid of doing wrong that they seldom venture to do anything.

Vau Venargues  
 (French essayist)

### ကြောက်တယ်

အမှားပြုရမှာ မဝံ့မရဲဖြစ်ပြီး ဘာဆိုဘာမျှ မလုပ်ရဲတဲ့ လူတွေ ရှိတယ်။

မော့ဗင်းနား  
 (ပြင်သစ် အက်ဆေးဆရာ)

\* \* \* \* \*

### Education and Educated People

Without education, we are in a horrible and deadly danger of taking educated people seriously.

G.K. Chosterton

### ပညာနှင့် ပညာတတ်သူများ

ပညာမတတ်ရင် ကျွန်တို့ဟာ ပညာတတ်သူတွေရဲ့ အဆိုတွေကို အတည်ယူတဲ့ ရွံ့စရာ ကြောက်စရာ အန္တရာယ်ကြီး ကြုံကြရမှာပဲ။

အင်္ဂလိပ်ဆက်ဆေးဆရာကြီး  
ဂျီ-ကေ-ချက်စ်တာတန်

\* \* \* \* \*

### Good Company

A man has to live with himself and he should see to it that he always has good company.

"Sunshine" (Aug 1974)

### အဖော်ကောင်း

လူသည် တစ်ဘဝလုံးမှာ မိမိနှင့်သာ နေရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ၏ အဖော်ကောင်းအဖြစ် ရရှိစေရန် ပြုစုသင့်ပေသည်။

ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်း  
၁၉၇၄-ခု၊ ဩဂုတ်လ

\* \* \* \* \*

### Equanimity

In the second century there lived a Roman Emperor with the imposing name of Tihus Aurelius Fluvas Boinius Arrius. In spite of such handicap, he was greatly loved by his people, for he gave them an era of extraordinary peace peace and prosperty. When he was on his deathbed, ..... Mavcus Aurelius who was to succeed him, and a group of other Roman leaders went to him and beseched him to explain to them the philosophy of living that had brought about all these wonderful results.

After a long, dramatic pause the Emperor answered with a single word: Acquanimitas-- Equanimity.

"Sunshine" (Aug 1974)



သမာဓိ

ဒုတိယ ရာစုနှစ်အတွင်းတွင် ရောမဧကရာဇ်တစ်ပါး စိုးစံခဲ့သည်။ သူ့နာမည်မှာ ရှည်လျားထည်ဝါလှချေသည်။ "တိုက်တပ်စ်-ဩရီလီယပ်စ်-ဖလူးဗတ်စ်-ခွိုင်းနီယပ်စ်-အရီယပ်စ်" ဖြစ်လေသည်။ သူ့နာမည် ရှည်လျားလွန်းသော်လည်း သူ့ကို ပြည်သူတို့က အလွန်ချစ်ခင် ကြည်ညိုကြသည်။ သူကပြည်သူတို့အား ထူးခြားသော ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ကြီးပွားတိုးတက်ရေးခေတ်ကို ပေးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သူ့ကွယ်လွန်ခါနီးတွင် သူ့အိမ်ရာ နံဘေးနားသို့ အရိုက်အရာခံမည့် "မာကပ်စ်-ဩရီ လီယပ်စ်" နှင့် ရောမနိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တစ်စု တို့ သွားကြပြီးလျှင် သူ့အား ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာ ဖြစ်စေခဲ့သော သူ၏ ဘဝဒဿနကို ရှင်း ပြပါရန် တောင်းပန်ကြသည်။

အချိန်ကြာရှည်စောင့်ရသော ရပ်နားမှုပြုပြီးခါမှ ဧကရာဇ်ကြီးက တစ်ခွန်းတည်းသော အားဖြင့် ဖြေကြားလေသည်။ ယင်းကားလုံးသည် ရောမဘာသာဖြင့် အက်ကျာနီပီတပ်စ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် အီကျာနီပပ်တီ။ မြန်မာလိုပါဠိသက် "သမာဓိ" ဖြစ်ပေသည်။  
ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၇၄-ခု၊ ဩဂုတ်လ



Life Demands

Life demand from you only the strength you possess. Only one feat is possible -- not to have run away.  
Dag Hammarskjold

ဘဝကောင်းဆိုသည်မှာ

ဘဝက သင့်ထံမှ တောင်းဆိုသည်မှာ သင်ပိုင်သော အင်အားမျှသာ ဖြစ်သည်။ သင်လုပ်နိုင်သည်မှာလည်း တစ်ခုတည်းသာ အောင်မြင်စွာ ပြီးစီးမှုပင် ဖြစ်၏။ ယင်းသည်ကား ဘဝ သင်ထံမှ ထွက်မပြေးစေရန် လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်လေသည်။  
ကွယ်လွန်သူ ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဒက်-ဟဲမားရှိုင်းလ်စ်



Praise

It's strange how chary we are about praising. Perhaps it's because few of us know how to accept compliments gracefully. Instead, we are embarrassed and shrug of the words we are really glad to hear. Because of this defensive reaction, direct compliments are surprisingly difficult to give. That is why some of the most valued pats on the back are those which come to us indirectly in a letter or passed on by a friend. When one thinks of the speed with which spiteful remarks are conveyed

the sort of grapevines it seems a pity that there isn't more effort to relay pleasing and flattering comments.

**Janet Graham**  
in "Profits of Praise"

### ချီးမွမ်းမှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် ချီးမွမ်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်လေးကြသည်။ ထူးဆန်းသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ချီးမွမ်းစကားကို ကျက်သရေရှိရှိ လက်ခံရာ၌ မည်သို့လက်ခံရမည်ကို သိသူနည်း သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို၊ ကျက်သရေရှိရှိ လက်ခံရမည်အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် မအီမသာ ဖြစ်ကာ ပခုံးတွန့်ကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုချီးမွမ်းစကားကို ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်တမ်းအားဖြင့် တော့ ကြားချင်ကြသည်။ ထိုသို့သော တုံ့တုံ့ဆဆ တုန့်ပြန်မှုကြောင့်ပင် တိုက်ရိုက်ချီးမွမ်း ရာမှာ အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းအောင်ခက်ခဲလှချေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုး အထားဆုံး ချီးမွမ်းခြင်းအချို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ တိုက်ရိုက်မလာဘဲ စာဖြင့်လည်း ကောင်း၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှ တစ်ဆင့်ဖြင့်လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်ကာ လာကြသည်။ အတင်းစကားကို တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ဆက်၍ ကာယကံရှင်ထံသို့ ရောက်လာမှု မြန်ဆန်ပုံကို တွေးမိလျှင်ကောင်းမွန်သော ချီးမွမ်း မြှောက်ပင့်သော စကားကို အတင်းစကား ကဲ့သို့ မြန်ဆန်စွာ နှုတ်ဆင့်ကမ်း သယ်ယူပို့ဆောင်မှု အားမထုတ်ကြသည်မှာ ဝမ်းနည်း စရာ ဖြစ်ချေသည်။

ဂျွန်နတ်-ဂရေးဟမ်

\* \* \* \* \*

### Compliment

Compliment. A little touch of love surrounded by great imagination.

**Emile Faguet**

### ချီးကျူးစကား

ချီးကျူးစကားသည် ကြီးမားသော စိတ်ကူးဉာဏ် ဝိုင်းရံလျက်ရှိသော မေတ္တာ အစွန်း အစကလေး ဖြစ်သည်။

အိမ်လီ-ဖားဂွက်ထ်

\* \* \* \* \*

### Secret

I know that's a secret, for it's whispered everywhere.

**William Congrave**

### လျှို့ဝှက်စကား

အဲဒါ လျှို့ဝှက်စကားဆိုတာ သိပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ အဲဒါကို နေရာတကာမှာ တီးတိုး ပြောနေကြတာပဲ။

ဝီလျံ-ကော့နိုဂရေဗီ

\* \* \* \* \*

### Revenge

There is no passion of the human heart that promises so much and pays so little as that of revenge.

H.B. Shaw

### လက်စားချေမှု

လူသားတို့၏ နှလုံးသားပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာသော စေတသိတ် များတွင် အတော်များများ အလားအလာပြပြီး အတော်နည်းနည်းသာရသော စေတသိတ်သည် လက်စားချေလိုသော စေတသိတ်(အာယာတ) ဖြစ်သည်။

အိမ်ချို-ဘီ-ရှော့

\* \* \* \* \*

### Wondering and Doubting

We ought to spend more time "Wondering if 'Than' doubting whether" Wondering is the way to progress.

Gerald Harton Bath

### မျှော်လင့်မှုနှင့် သံသယဖြစ်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် 'ဖြစ်မှာပဲလား ဖြစ်မှာလား' ဟု တွေးတော မျှော်လင့်မှုမှာ 'ဖြစ်မှ ဖြစ်' ပါမလား' ဟူသော သံသယဖြစ်မှုထက် ပိုပြီး အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။

ဂျရဲလ်ဒ်-ဟော့တန်-ဇာ့စ်

\* \* \* \* \*

### Statistics

Statistics are no substitute for judgment.

Henry Clay

### ကိန်းဂဏန်းများ

ကိန်းဂဏန်းများသည် ကောက်ချက်ချမှု၏ အစားမဟုတ်ပါ။

ဟဲနရီ-ကလေး

\* \* \* \* \*

### Belief

Some like to understand what they believe in. Others like to believe in what they understand.

Stanislaw J-Lee

### ယုံကြည်မှု

အချို့က သူတို့ ယုံကြည်တာကို နားလည်ကြတယ်။ တချို့ကတော့ သူတို့နားလည်တာကို ယုံကြည်ချင်ကြတယ်။

စတဲ နစ်လော-ဂျေ-လီ

\* \* \* \* \*

### Courage

We must constantly build dikes of courage to hold back the flood of fear.

Martin Luther King Jr

### သတ္တိ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်ခြင်း တည်းဟူသော ရေလုံခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သတ္တိ ရေကာတာများကို အမြဲတည်ဆောက်ကြရမည်။

\* \* \* \* \*

### Reality

What some artists need most is a brush with reality.

'Buffalo News'

### ပကတိသဘော

အချို့ ပန်းချီဆရာများ လိုနေသည်မှာ ပကတိသဘောနှင့် ထိတွေ့မှု ဖြစ်သည်။

ဘတ်ဗလို နယူးစ်

### Mirsh

Let you mirth be ever void of scurrility and biting words to any man, for a wound given by a word is oftentimes harder to be cured than that which is given with the sword.

Sir Henry Sidnes

### ဟာသ

သင်၏ ဟာသသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ညစ်ညမ်းသောစကား၊ နှစ်နာစေသော စကားများ ဘယ်တော့မျှ မပါပါစေနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စကားလုံးတစ်လုံးကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အနာက ဓားကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ဒဏ်ရာထက် ပိုပြီး ကုရခက်လှပါတယ်။

စော-ဟဲ နိနရီ-ဆင်ဒါ

\* \* \* \* \*

### Sense fo Humour

Health and the constant enjoyment of life give me a keen and ever present sence of humour; it is the next best thing to an abiding faith in providence.

George B. Cheeve

### ဟာသစိတ်

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဘဝကို ကျေနပ်စွာ ခံစားခြင်းတို့က ကျွန်ုပ်အား ထက်မြက်၍ အမြဲရှိနေသော ဟာသစိတ်ကို ပေးပေးသည်။ ယင်းသည် ဘာသာတရား၌ လေးနက်၍ ကြည်ညိုခြင်းမှတစ်ပါး အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်သည်။

ဂျော့ဘီ-ချင်က

\* \* \* \* \*

### Control Our Thoughts

The highest possible stage in moral culture is when we recognize that we ought to control our thoughts.

Charles Darwin

### ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးကို ထိန်းပါ

စရုဏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် အမြင့်ဆုံးအဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့က မိမိတို့၏ အတွေးကို ထိန်းသင့်သည်ဟူသော အချက်ကို သဘောပေါက်သောအခါပင် ဖြစ်သည်။

ချာလ်စ်

### Weed

What is a weed? A plant whose virtues have not yet been discovered.

Emerson

### ပေါင်းပင်

ပေါင်းပင်ဆိုတာ တာလဲ။ သူ့ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို မတွေ့ရှိကြသေးတဲ့ အပင် တစ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အိမားဆန်း

\* \* \* \* \*

### Accurate Measurement

Accurate and minute measurement seems to the non-scientific imagination a less lofty and dignified work than looking for something new. But nearly all the grandest discoveries of science have been but the rewards of accurate measurement and patient, long-continued labour, in the minute sifting of numerical results.

Lord Kelvin

### အတိအကျ တိုင်းတာခြင်း

အတိအကျနှင့် အသေးစိတ် တိုင်းတာခြင်းသည် မြင့်မားခန့်ညားသော အလုပ်မဟုတ်၊ ဣသစ်တစ်ခုခု တွေ့အောင် ရှာခြင်းသာလျှင် ပို၍ သင့်ဟူ၍ သိပ္ပံနည်းကျ တွေးခေါ်မှု မပြုတတ်သူတို့က ထင်မြင်ကြပုံရသည်။ သိပ္ပံဘာလည်း သိပ္ပံပညာတွင် အခန့်ညားဆုံးတွေ့ရှိမှု အားလုံးလိုလိုပင် တိကျစွာ တိုင်းတာ၍ ထွက်ရှိလာသော ကိန်းဂဏန်းတို့ကို စိတ်ရှည်စွာဖြင့် အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ သန်ခါချ၍ အသေးစိတ် စိစစ်လုပ်ဆောင်သော ကြိုးပမ်းချက်၏ ရလဒ် ဖြစ်ပေသည်။

လော့ခ်-ကဲလ်ဗင်န

\* \* \* \* \*

### Science

Equipped with his five senses, man explores the universe around him, and calls the adventure science.

E.P. Hubble

### သိပ္ပံပညာ

လူသားသည် မိမိ၏ အာရုံငါးပါးကို အသုံးပြု၍ မိမိဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စကြာဝဠာကို စူးစမ်းရှာဖွေသည်။ ထိုစွန့်စားမှုကို သိပ္ပံပညာဟု ခေါ်သည်။

အိုး-ပီ-ဟင်ဇင်

\* \* \* \* \*

### Woman and Man

A happy woman who is loved, and is in love, wants nothing more.  
A man who loves and is loved still needs other things.

Henri de Montherlaine

### မိန်းမနှင့်ယောက်ျား

သူ့ကိုချစ်ပြီး သူကပြန်ချစ်သော ကြည်ရွှင်လျက်ရှိသည့် မိန်းမသည် အခြားအရာဘာမျှ မလိုချင်ပေ။ သူ့ကိုချစ်ပြီး သူက ချစ်သောယောက်ျားကမူ အခြားအရာတွေ လိုနေသေးသည်။

ဟင်နရီ-ဒီ-မွန်သာလဲင်

\* \* \* \* \*

### Hidden Talents

Adversity has the effect of eliciting talents which in prosperous circumstances would have lain dormant.

Horace

### တိမ်မြုပ်နေသော စွမ်းရည်များ

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်းသည် ချမ်းသာစဉ်က တိမ်မြုပ်ခဲ့သော စွမ်းရည်တို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သော သတ္တိရှိသည်။

ရှေးခေတ် ရောမ ကဗျာဆရာကြီး ဟောချေ

\* \* \* \* \*

### Toward Discovery

To be astonished at anything is the first movement of the mind toward discovery.

Louis Pasteur

### တွေ့ရှိခြင်းသို့

မည်သည့် အရာမှာမဆို အံ့အားသင့်ခြင်းသည် တွေ့ရှိခြင်းဘက်သို့ စိတ်၏ ပထမ ရွေ့လျားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး လူဝီပတ်စ်ချား

\* \* \* \* \*

### Age of Human Race

Nobody knows the age of the human race, but all agree that is it old enough to know better.

Quoted in "Guide Words"

### လူသားတို့၏ အသက်

လူဟူသော သတ္တဝါသည် ကမ္ဘာလောကတွင် နှစ်ပေါင်းမည်မျှ ကြာရှည်စွာ ရှိနေသည် ဟူသော လူသားတို့၏ အသက် မည်မျှရှိပြီး ဆိုသည်ကို မည်သူမျှ မသိပေ။ သို့သော် အသိအလိမ္မာ ပိုပြီဖြစ်သော သိတတ်သည့် အရွယ်တော့ ရောက်ပြီဟု အများက တညီတညွတ် တည်း ယူဆကြသည်။

“လမ်းညွှန်စကားလုံးများ”

စာအုပ်မှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

\* \* \* \* \*

### The Old in Literature

Nothing lives in literature but that which has in it the vitality of creative art; and it would be safe advice to the young to read nothing but what is old.

E.P. Whipple, An American essayist

### စာပေထဲက အဟောင်း

စာပေထဲမှာ ဖန်ဆင်းမှု အတတ်ပညာ၏ အင်အားမရှိသော အရာတို့သည် ကြာရှည် မခံပေ။ လူငယ်တို့အား စာဟောင်း ပေဟောင်းတို့မှ အပ အခြားဘာမျှ မဖတ်ပါနှင့်ဟု ဆိုသော အကြံပေးချက်သည် မမှားသောအကြံပေးချက် ဖြစ်သည်။

ရှေးခေတ် အမေရိကန် အက်ဆေးဆရာ အီး-ပီး-ဂျစ်ပစ်လ်

\* \* \* \* \*



### Conscience Test

The ultimate test of man's conscience may be his willingness to sacrifice something today for future generations, whose words of thanks will never be heard.

Gaylord Nelson

### အသိစိတ်ဓာတ်ကို စမ်းသပ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်၏ အသိစိတ်ဓာတ်ကို စမ်းသပ်မှုတွင် အဆုံးစွန်သော စမ်းသပ်မှုသည် ယနေ့တစ်ခုခုကို နောင်လာ နောက်သားတို့အတွက် အနစ်နာခံရန် သူ၏ လိုလားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့စွန့်လိုက်ရသည့်အတွက် နောင်လာနောက်သားတို့၏ ကျေးဇူးတင်စကား ကို ထိုသူ ဘယ်တော့မျှ မကြားနိုင်ချေ။

ဂေးလော့ဒ်-နဲလ်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Be Glad of Life

Be glad of life because it gives you the chance to love and to work and to play to look up at the stars.

Harry Van Dyke

### အသက်ရှင်နေရတာ ဝမ်းသာပါ

ဘဝမှာ အသက်ရှင်ပြီးနေရတဲ့အတွက် ဝမ်းသာပါ။ ဘဝက သင့်ကို ချစ်ဖို့၊ အခွင့်အလမ်း၊ အလုပ်လုပ်ဖို့၊ အခွင့်အလမ်း၊ ကစားဖို့၊ အခွင့်အလမ်း၊ ကြယ်တာရာကို မော့ကြည့်ဖို့၊ အခွင့်အလမ်းပေးတယ်။

ဟဲရီ-ဗန်-ဒိုက်ခ်

\* \* \* \* \*

### Kind Words

Kind words can be short and easy to speak, but their echoes are truly endless.

Mark Twain

### ကရုဏာစကား

ကရုဏာသက်ရောက်တဲ့ စကားလုံးတွေဟာ တိုပြီး ဆိုရလွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစကားတွေရဲ့ ပဲ့တင်ခတ်သံကတော့ တကယ်ပဲ မဆုံးနိုင်ပါ။

မာ့ခ်-တွိုင်း

### Cat and Lie

One of the most striking differences between a cat and a lie is that a cat has only nine lives.

Mark Twain

### ကြောင်နဲ့မှုသား

ကြောင်တစ်ကောင်နဲ့ မှုသား စကားတစ်လုံးတို့ရဲ့ ထူးထူးခြားခြား ကွားခြားချက်ဟာ ကြောင်မှာ အသက်ကိုးခုသာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

မာ့ခ်တွိန်း

\* \* \* \* \*

### Nostalgia

This essence of nostalgia is an awareness that what has been will never be again.

Milton S. Eisenhower

### ရှေးဖြစ်ဟောင်း အောက်မေ့မှု

ရှေးဖြစ်ဟောင်းကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့မှု၏အနှစ်သာရသည် ဖြစ်ပြီးတာတွေ နောက်ထပ် ဘယ်တော့မျှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိမူမိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မစ်လ်တန် (အိုင်စင်ဟားဝါး၏ ညီ)  
(အမေရိကန်သမ္မတ အိုင်စင်ဟားဝါး၏ ညီ)

\* \* \* \* \*

### Adjust Sails

I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination.

Jimmy Dean  
in "Good Morning, America"  
ABC (TV)

### ရွက်များကို ချိန်သည်

ကျွန်ဟာ လေတိုက်တဲ့လမ်းကို ပြောင်းမပစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် (လေထိုက်တာနဲ့ အညီ) ကျွန်ရွက်တွေကို ပြင်ထားပြီး ကျွန်ရဲ့ လိုရာစခန်းကို အမြဲတမ်းရောက်အောင် လွှင့်နိုင်ပါတယ်။

ဂျင်မီ-ဒီးန်

\* \* \* \* \*

### Leonardo da Vinci's Advice

"Every now and then, go away, take a little relaxation, because when you come back to your work, your judgment will be seerer. To remain constantly at work will cause you to lose power of judgment. Go some distance away because then the work appears smaller and more of it can be taken in at a glance, and a lack of harmony or proportion is more readily seen."

### လီယိုနာဒို-ဒ-ပင်းချီ၏ ဩဝါဒ

"မကြာခဏ အဝေးကို သွားပါ။ အပန်းနည်းနည်းဖြေပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်အလုပ် ပြန်လုပ်တဲ့အခါမှာ သင့်ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှုဟာ ပိုပြီး သေချာပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်မှာချည်း အမြဲနေရင် သင်၏ ချင့်ချိန်နိုင်တဲ့သတ္တိ ဆုံးပါးသွားဖို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ခပ်ဝေးဝေး သွားစမ်းပါ။ အဲဒီတော့ သင့်အလုပ်ဟာ သေးသွားပုံရမယ်။ တစ်ချက်လှမ်းကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ အလုပ်ကို ပိုပြီး သတိပြုမှတ်ယူနိုင်လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့လည်း အလုပ်မှာ သဟဇာတဖြစ်မှု မရှိတာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အချိုးအစား မတည့်တာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

\* \* \* \* \*

### Right and Wrong

A child becomes an adult when he realizes he has a right not only to be right but also to be wrong.

Thomassz adz  
in "The Second Sin" (Doubledcay)

### အမှားနှင့်အမှန်

ကလေးတစ်ယောက်သည် သူ့မှာအမှန်လုပ်နိုင်ရုံသာမက အမှားလည်း လုပ်နိုင်ခွင့် ရှိကြောင်း သဘောပေါက်လာသောအခါ ထိုကလေးသည် လူကြီးဖြစ်လာပေပြီ။

သောမတ်စ်ဇက်ခ်

\* \* \* \* \*

### Experience

Experience is a wonderful thingt it enables you to recognize a mistake every time you repeat it.

A.P.

### အတွေ့အကြုံ

အတွေ့အကြုံသည် အံ့ဩစရာကောင်းသည့်အရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သင် အမှားတစ်ခု ထပ်လုပ်သည့်အခါတိုင်း အမှားမှန်း သိစေသည်။

အေပီ သတင်းဌာန

\* \* \* \* \*

### Doing

Start by doing what's necessary, then what's possible and suddenly your doing the impossible.

St. Francis of Assisi

### လုပ်ခြင်း

လုပ်အပ်တာကို စ,လုပ်ပါ။ နောက်တော့ ဖြစ်နိုင်တာကို ဆက်လုပ်။ နောက်တော့ ရုတ်တရက်ပဲ သင်ဟာ မဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်နေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

စိန်ဖရန်စစ်

\* \* \* \* \*

### Important

I have noticed that when someone leaves a message begging you to call him up the moment you come in, as it's important, the matter is more important to him than to you.

W. Somerset Maugham  
in "Cakes and Alas"

### အရေးကြီးတယ်

ကျွန်ုပ် သတိပြုမိတာကတော့ တစ်ယောက်ယောက်က ခင်ဗျားရောက်ချင်း သူ့ကို အမြန်ဆုံးတယ်လီဖုန်းနဲ့ ဆက်ခေါ်ပါလို့ တောင်းပန်စာရေးထားခဲ့ရင် အဲဒီအရေးဟာ ကြီးလို့ပါဆိုတာ ဒီအရေးဟာ ခင်ဗျားအဖို့ထက် သူ့အဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဗြိတိသျှ ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဆမ္မားဆက်-မော့စ်

\* \* \* \* \*

### The Generation Gap

You can measure in only one direction-forward, from things as they are to their ideal of what things ought to be. They cannot measure

backward, to things as they used to be, because they have not lived long enough, and they cannot measure laterally, to the conditions of other societies on this earth, because they have not had the opportunity to know them well. Older people must add these two measurements. This is the cure reason why the generation gap exists and why it will always exist.

Eric Srvareid  
in "Saturday Review"

### မျိုးဆက်အမြင်ကွာခြားမှု

လူငယ်တို့သည် ဟူရူတစ်ဖက်ကိုသာ တိုင်းတာနိုင်ကြသည်။ ယင်းသည် ရှေ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ လက်ရှိအခြေအနေမှ သူတို့အဖို့ အကောင်းဆုံးဟု မျှော်မှန်းသော အခြေအနေသို့ ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အရာရာသို့ ရောက်ရှိရမည်ဟု မျှော်လင့်ကြသည်။ သူတို့သည် နောက်သို့ပြန်၍ မတိုင်းတတ်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ သူတို့မှာ ကာလရှည်ကြာစွာ နေကြသေးသည် မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် သူတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အခြားလူအဖွဲ့အစည်း များ၏ အခြေအနေများနှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာ မကြည့်နိုင်ကြချေ။ သူတို့မှာ ထိုမှ ဗဟုသုတ မရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူကြီးတို့သည် တိုင်းတာမှု နှစ်ချိုးကို ပေါင်းစပ် ကြည့်ရပေမည်။ ယင်းသို့ ကွာခြားခြင်းသည် မျိုးဆက် နှစ်ခုအမြင်ချင်း ကွာခြားမှု၏ ပဏာမ အကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ မျိုးဆက် ကွာခြားမှုသည် ယခုလည်း ရှိ၏။ နောင်လည်း အပြစ် ရှိနေချေမည်သာပင်။

အဲရစ်စ်-ဆီဗားရိုက်စ်

\* \* \* \* \*

### Intelligent Ignorance

A man must have a certain amount of intelligent ignorance to get anywhere.

Charles F. Kittering

### ဉာဏ်ယှဉ်သော မသိခြင်း

လူသည် တိုးတက်မှုရနိုင်ရန် ဉာဏ်ယှဉ်သော မသိမတတ်ခြင်း အသင့်အတန်ရှိရမည်။  
ချားလ်စ် အက်စ် ကစ်တာရင်းနိုက်

\* \* \* \* \*

### Literature: a Means of Living

It is not primarily to communicate information that novels and short stories and plays and poems are written. We all have an inner need to live more deeply and fully and with great awareness, to know

the experiences of others and to know better our own experiences. The poet from his own store of felt, observed, or imagined experiences, selects, combines and reorganizes. He creates news experience for the reader-significant because: focused and formed - in which the reader can participate and that he may use to give him a greater awareness and understanding of his world. Literature, in other words, can be used as a gear for stepping up the intensity and increasing the range of our experience and as a glass for clarifying it. This is the library use of the language, for literature is not only an aid to living but a means of living.

**Laurence Perrine**  
in "Soug and Sense" a book on Poetry

### စာပေသည် ဘဝနေရေး

ဝတ္ထုများ၊ ဝတ္ထုတိုများ၊ ပြဇာတ်များ၊ ကဗျာများကို ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် ပြောပြရန် ပမာနထားပြီး ရေးကြခြင်း မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ ဘဝကို ပို၍ နက်နဲစွာ ပြည့်စုံစွာ နေရန် အတွင်းဆန္ဒ ရှိကြသည်။ ယင်းတို့နေရာမှာလည်း ကြီးစွာသော သတိရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ယင်းစာပေများကို ရေးသားခြင်းမှာလည်း သူတစ်ပါးတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို သိလို၍ ရေးသားခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သိလို၍လည်း ဖြစ်သည်။ ကဗျာဆရာသည် သူ၏ခံစားချက်၊ လေ့လာမှု၊ စိတ်ကူး ဖန်ဆင်းမှုတို့၌ ဖြစ်ပေါ်သော အတွေ့အကြုံတို့မှ သူ့ကဗျာအတွက် လိုအပ်သည့် အကြောင်းအချက်များကို ရွေးချယ်ပြီးလျှင် ပေါင်းစပ်၍ ပြန်လည် စီစဉ်လိုက်ပေသည်။ သူသည် အတွေ့အကြုံ သစ်တို့ကို စူးစိုက်သော အာရုံဖြင့် စုစည်း၍ ပုံပန်းကျနစွာ ပြုစုထားသည်။ ယင်းသို့ပြုစုလိုက်သဖြင့် စာဖတ်သူက ပါဝင်၍ ခံယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ စာဖတ်သူက ကဗျာကို မိမိအား ပို၍ ကြီးမားသော သတိပြုမှုရှိစေကာ သူ၏ ကမ္ဘာလောကကို သိနားလည် နိုင်စေရန်လည်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် စာပေသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများကို လေးနက်မှု ပြင်းထန်စေလျက် ကျယ်ပြန့်ခြင်း၊ တိုးတက်စေရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် မော်တော်ကားကိယာ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စာပေသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံကို ကြည်လင်စေသည့် ဖန်ခွက်တစ်လုံးလည်း ဖြစ်သလို စာပေသည် ဘာသာစကားကို စာပေအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူစာပေသည်ဘဝနေရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ရုံမျှမက ဘဝနေရေး နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

လောရ်နစ်-ပဲရင်းန်



### Action

Man is born to act. To act is to affirm the worth of an end, and to affirm the worth of an end is to create an ideal.

**Oliver Wendell Holmes**  
(American Justice & Writer)

### လုပ်ဆောင်မှု

လူသည် လုပ်ဆောင်မှုပြုရန် မွေးလာသည်။ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ပန်းတိုင်တစ်ခု၏ တန်ဖိုးကို အတည်ပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ပန်းတိုင်တစ်ခု၏ တန်ဖိုးကို အတည်ပြုခြင်းသည် ထူးကဲသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ဖြစ်စေသည်။

အောလစ်ဗား-ဝဲန်-ဒီလ်-ဟုမ်းစ်  
အမေရိကန်တရားသူကြီး စာရေးဆရာကြီး

\* \* \* \* \*

### Waiting: Best Policy

What has been learned from a decade of terrorism and hostage taking? Waiting is the best policy, and events more than people, make the difference.

From a Time, Dec 16, 1991, article

### စောင့်နေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးစနစ်

ဆယ်နှစ်ကာလမျှ ကြာသော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တန်ဆာခံများဆွဲမှုတို့မှ ဘာသင်ခန်းစာရသနည်း။ စောင့်နေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးစနစ် ဖြစ်သည်။ လူတို့ထက် ဖြစ်ရပ်တို့က အကြောင်းထူးစေသည်။

တိုင်းမဂ္ဂဇင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှ

\* \* \* \* \*

### Efficient Learning

Believe in your own ability to learn what you want to, no matter what your age or handicaps.

Look upon learning as a fascinating adventure. Never regard it as a dull or monotonous task.

Work on the principle of little and often, rather than tackle large amounts of learning occasionally.

In learning, have a definite aim and keep in mind definite uses for your knowledge.

Recall and review points, repeatedly until you have thoroughly absorbed them.

Whenever possible, talk over what you are learning with other people.

Give yourself frequent tests on what you are learning. One of the best task is to try and teach someone else what you think you have learned.

Never be afraid of making a fool of yourself when trying to master something new.

When studying, keep yourself as free from distractions as you can. Persevere in learning and refuse to be discouraged.

From "The Psychologist"

JULY 1949.

### ထိရောက်သော သင်ယူမှု

သင်လိုချင်သော ပညာကို သင်ယူနိုင်သည့် သတ္တိ သင့်မှာ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ သင့်အသက် မည်မျှပင် ကြီးစေကာမူသင့်၌ ကိုယ်ခန္ဓာ စသည်တို့၌ မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ သင့်မှာ သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပါ။

ပညာသင်ယူမှုသည် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သော စွန့်စားမှု တစ်ရပ်ဟူ၍ အမှတ်ပြုပါ။ ပျင်းရိဖွယ်၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်လုပ်ငန်းဟု ဘယ်သောအခါမျှ မမှတ်ထင်ပါနှင့်။

ပညာသင်ယူရာ၌ နည်းနည်းနှင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းပေါ်မှ ပညာကို တစ်စုတစ်ပုံကြီး သင်ယူခြင်းထက် ပို၍ ထိရောက်ပေသည်။

ပညာသင်ယူရာ၌ တိကျသော ရည်မှန်းချက်ရှိရပေမည်။ သင်ယူ၍ ရရှိသော ပညာကို မည်သို့ အသုံးပြုမည် ဟူသော ရည်ရွယ်ချက် စိတ်မှာ ထားရှိပါ။

သင်ယူမည့် အကြောင်းအချက်များကို ပြန်လည် သတိပြုပါ။ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ပညာအကြောင်းအချက်တို့ကို သင်ကျနပြည့်စုံစွာ ရယူပြီးသည်အထိအကြိမ်ကြိမ် လေ့လာပါ။

တတ်နိုင်လျှင် အခါသင့်တိုင်း သင် သင်ယူနေသော ပညာရပ်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင် သင်ယူနေသော ပညာနှင့် ပတ်သက်သည့် စမ်းသပ်မှုများကို မကြာမကြာ ပြုလုပ်ပါ။ အကောင်းဆုံး စမ်းသပ်မှုသည် သင်တတ်ပြီးပြီဟု ထင်မှတ်သော ပညာရပ်ကို အခြားတစ်ယောက်အား သင်ပြမှုပင် ဖြစ်သည်။

ပညာသင်ရာတွင် အကြောင်းအချက်သစ်များကို ပိုင်နိုင်စွာ မှတ်ယူမှုပြုသည့်အခါ ရှက်သလို ကြောက်သလို မလုပ်ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သင်အံ့လေ့ကျင့်ပါ။

ပညာသင်ယူခိုက်တွင် တတ်နိုင်သလောက် အာရုံလွှင့်ပါးမှုများ မဖြစ်စေရန် သတိပြု၍ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

ပညာသင်ယူရာ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်ပျက်မခံပါနှင့်။

စိတ်ပညာမဂ္ဂဇင်း ၁၉၄၉၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နုတ်သည်။

\* \* \* \* \*

### The Three Musts

If a lad wants to start right, he should obey these three musts—  
I must be interested in my job. I must increase my earning power. I must save a bit out of my wages. This is the A.B. C. of efficiency.

Herbert N. Casson



### ရမည်သုံးခု

သူငယ်တစ်ယောက် မှန်ကန်ဖို့ နည်းလမ်းဖြင့် အလုပ်အကိုင် စတင်လုပ်ဆောင်လို  
 လျှင် ဤ 'ရမည်' သုံးခုကို လိုက်နာသင့်သည်။ ငါ့အလုပ်မှာ ငါ စိတ်ဝင်စားရမည်။ ငါဝင်  
 ငွေတိုးပြီးရအောင် ရှာရမည်။ ရမည်ဝင်ငွေထဲမှ တချို့တစ်ဝက်ကို စုရမည် ဟူ၍ပင်။  
 ဤနည်းလမ်းသည် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက်ရေးအတွက် ပထမသင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။  
 စီးပွားရေး ပညာရှင်ကြီး  
 ဟားဘတ်-ကက်ဆန်

\* \* \* \* \*

### Make Better

The times are bad. Very well, you are there to make them better.  
 Thomas Carlyle

### ပိုကောင်းအောင်လုပ်

ခေတ်ကြီးက မကောင်းဘူး။ ထားပါတော့။ ခေတ်မကောင်းရင် ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့  
 မင်း သို့နေတာပဲ။  
 စာရေးဆရာကြီး ကားလိုင်လ်

\* \* \* \* \*

### True Value of Human Being

I most seriously believe that one does people the best service by giving them some elevating work to do and thus indirectly elevating them. This applies most of all to the great artist, but also in a lesser-degree to the scientist. To be sure, it is not the fruit of scientific research that elevate a man and enrich -- his nature, but the urge to understand, the intellectual work, creative or receptive.

The true value of a human being is determined -- primarily by the measure and the sense in which he has attained to liberation from the self.

I am absolutely convinced that no wealth in the can help humanity forward, even in the hands of the most devoted worker in this cause. The example of great and fare characters is the only thing that can produce fine ideas and noble deeds. Money only appeals to selfishness and always tempts its owners irresistably to abuse it.

Can anyone imagine Moses, Jesus or Gandhi armed with the money-bags of Carnegie?

Albert Einstein

### စစ်မှန်သော လူ့တန်ဖိုး

တစ်ဦးတစ်ယောက်က လူတို့အား စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုပေးခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုအပ်၏ဟု ကျွန်ုပ် အထူးယုံကြည်သည်။ ယင်းသို့ ပြုခြင်းဖြင့် လူတို့အား စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်နိုင်ပေသည်။ ထိုတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟူသည် အဆင့်မြင့်သော အနုပညာရှင် ဖြစ်ရပေမည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ထက် အဆင့်နိမ့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် သိပ္ပံပညာရှင် ဖြစ်ရပေမည်။

အမှန်ဆိုရပါမူ လူသားအား စိတ်ဓာတ်မြင့်စေရန်၊ အရည်အသွေး မြင့်စေရန် ဆောင်ရွက် နိုင်သည့်အရာမှာ သိပ္ပံလူတေသနာမှရသော အသီးအပွင့်မျိုးမဟုတ်ချေ။ အကြောင်းအရာတို့ကို နားလည်ရန်၊ တီထွင် ဖန်ဆင်းမှု၊ သို့မဟုတ် ခံယူတတ်ခြင်းတို့သာလျှင် မြှင့်တင်ရေး ဖြစ် မြောက်စေသည်။ လူသားတစ်ဦး၏ တန်ဖိုးအစစ်ကို စိစစ်ဆုံးဖြတ်ရတွင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏ အတ္တစွဲမှ မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ လွတ်မြောက်ခြင်းရရှိပြီး ဖြစ်သည် ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် တိုင်းတာရန် ပဓာနဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် လုံးဝယုံကြည်သည်မှာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဥစ္စာအားလုံးတို့ဖြင့် လူသားတို့အား တိုးတက်စေနိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုဥစ္စာ အားလုံးကို လူသားတို့အား မြှင့်တင်ရေး၌ စေတနာမှန် အပြည့် ဆုံးဖြင့် ဆောင်ရွက်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ လက်သို့ အပ်နှင်းပြီးလျှင် ဆောင်ရွက်စေခြင်း လည်း တိုးတက်မှု ဖြစ်သည်မဟုတ်ပေ။ ကြီးမြင့်ဖြူစင်သော သဘာဝတို့ဖြင့် ဗြည့်စုံသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ သာဝက ဖြင့်သာလျှင် ကောင်းမွန်သော အတွေးအခေါ်များ မြင့်မြတ်သော လုပ်ရည်များ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပေမည်။ ငွေသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်၊ မိမိ၏ ကောင်းကျိုးကို ပဓာနထားသော ရည်ရွယ်မှုမျိုးကိုသာ ဖြစ်ပွားစေသည်။ ငွေသည် ငွေရှင်တို့အား တွန်းလှန်တားဆီး၍ မရလောက်အောင် ဆွဲဆောင်မှုဖြင့် အလွဲသုံးစွဲစေမှု ပြုစေသည်။

ခရစ္စယန် သာသနာ ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်သော မိုးဇက်၊ ယေရှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မဟတ္တမ ဂန္ဒီကိုသော်လည်းကောင်း အမေရိကန် သူဌေးကြီး ကာနေဂျီ၏ ငွေထုပ်များကို ကိုင် ပြီး လူသားတို့အား စိတ်ဓာတ် စရုဏ်နှင့် သဘာဝတို့ကို မြှင့်မြတ်သော အခြေအနေသို့ရောက် အောင် ဆောင်ရွက်နေပုံမျိုးကို မည်သူ စိတ်ကူးနိုင်ပါမည်နည်း။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဗတ်-အိုင်-စတိုင်း

\* \* \* \* \*

### Best Test

This is no better test for a man's ultimate integrity than his behaviour when he is wrong.

From "Sunshine" Magazine

### အကောင်းဆုံးစမ်းသပ်မှု

လူတစ်ယောက်၏ အပြည့်ဆုံး စာရိတ္တကိုစမ်းသပ်ရာတွင် သူ့မှားသွားသည့်အခါ ဘယ် သို့ပြုမှုသည်ကို စိစစ်ခြင်းကဲ့သို့ ကောင်းသော စမ်းသပ်မှုမျိုး မရှိပေ။

ဆန်းရှိုင်း မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### The Power Of Words

With his privilege of speech, man can bring happiness or sorrow, hope or disappointment, anger or gladness. There is the spoken word we wish we might recall, the word uttered in haste, sometimes in anger or resentment.

But there is also the word that should have been spoken, and was not.

Would that we were more conscious of the good a word of appreciation can do. A note of thanks . A simple, sincere compliment. Such a kind word can change the whole day for any of us.

**Harleigh M. Rosenberg**  
in "Sunshine Magazine" Feb., 1957.

### စကားလုံးတို့၏ သတ္တိ

လူသည် စကားပြောဆိုတတ်သော အထူးအခွင့်အရေးကို ရရှိထားသည့်အလျောက် ရွှင်လန်းမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဒေါသကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောလိုက်မိသော စကားကို ပြန်၍ ခေါ်ယူလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုစကားသည် အလောတကြီး ပြောလိုက်မိသော စကား သို့မဟုတ် ဒေါသအလျောက် ပြောလိုက်မိသောစကား သို့မဟုတ် ပါမုစိတ်မကျေနပ်၍ ပြောလိုက်မိသော စကားမျိုး ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ပြောလိုက်သင့်ပါလျက် မပြောလိုက်မိသည့်စကားမျိုးလည်း ရှိချေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ နှစ်သက်ကျေနပ်၍ ပြောလိုက်သည့် စကားတစ်လုံး၏ ကောင်းခြင်းအကြောင်းကို ယခုအခါထက်ပို၍ သိလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ကြသည်။ ကျေးဇူးတင်စကားမျိုး၊ ရိုးသား၍ စေတနာ မှန်သော ချီးကျူးစကားမျိုး၊ ထိုသို့သော စကားကောင်း တစ်လုံးသည် ကျွန်ုပ်အားလုံး မည်သူမဆို၏ တစ်နေ့လုံးကို အခြေအနေ ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်ပေသည်။

ဟား-အိပ်ချ်-ရော့ခ်ဇန်ဇက်စ်

\* \* \* \* \*

### Gentleman

A gentleman is a man who can disagree without being disagreeable.

From "Sunshine" Magazines

### လူကြီးလူကောင်း

လူကြီးလူကောင်းဟူသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောမတူသော်လည်း လူမုန်းစရာမဖြစ်စေဘဲ ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသူဖြစ်သည်။

ဆန်းရှိုင်းမဂ္ဂဇင်းမှ

### Strength

Strength is shown in our ability to meet, not the great trials of life, but the petty annoyances that make-up every day's experience.

From "The War Cry"

### အင်အား

အင်အားကို ပြသည်ဆိုရာ၌ ဘဝ၏ ကြီးမားသော အားစမ်းမှုဖြစ်သည့် အခက်အခဲ ပြဿနာ ကြီးများကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့ရသော အနောင့်အယုက် အသေးအဖွဲ့များကို လက်ခံဖြတ်ကျော်သွားနိုင်စွမ်းကို ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

The War Cry မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### Brief

Lawyers are the only people in the world who can write a 10,000 word document and call it brief.

From "Sunshine" Magazines

### အကျဉ်းချုပ်

စကားလုံးရေ တစ်သောင်းရှိသော စာတမ်းကိုရေးပြီး အကျဉ်းချုပ်ဖော်နိုင်သူတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှေ့နေများသာ ဖြစ်သည်။

ဆန်းစိုင်း မဂ္ဂဇင်းမှ

\* \* \* \* \*

### My Kingdom

Not what I have but what I do is my kingdom.

Thomas Carlyle

### ကျွန်ုပ်၏ ဥစ္စာ

ကျွန်ုပ်မှာရှိသည့် ပစ္စည်းပစ္စယများသည် ကျွန်ုပ်၏ ဥစ္စာမဟုတ်။ ကျွန်ုပ် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် သော လုပ်ရပ်တို့သာလျှင် ကျွန်ုပ်၏ ဥစ္စာ ဖြစ်သည်။

ဗြိတိသျှ စာရေးဆရာကြီး  
သောမတ်စ်-ကာလိုက်လ်

\* \* \* \* \*

### Progress

Progress begins with the belief that what is necessary is possible.  
Norman Cousins

### တိုးတက်မှု

တိုးတက်မှုသည် လိုအပ်သော အရာမှန်သမျှ လုပ်ဆောင်၍ ဖြစ်နိုင်သည် ဟူသော ယုံကြည်မှုနှင့် အတူစသည်။

အမေရိကန် ဆရာဝန် စာရေးဆရာကြီး  
နောမန်း-ကူးဇင်းစ်

\* \* \* \* \*

### Advice

Export advice is a great comfort even when it's wrong.  
Ellen Currie

### အကြံပေးချက်

ကျွမ်းကျင်သူက ပေးသော အကြံသည် မှားနေဦးတော့ စိတ်သက်သာရာရသည်။  
အဲလန်း- ကားဇီး

\* \* \* \* \*

### Carpentry of Mind

Education is the carpentry of the mind. It is an edifice of information and logic. An education once said, Raising a child is very much like building a skyscraper. If the first few storeys are out of line, no one will notice. But when the building is eighteen of twenty storeys high, everyone will see that it tilts.

Jim Bishop  
in "King's Features"

### စိတ်၏ တည်ဆောက်ခြင်း

ပညာသည် စိတ်၏ တည်ဆောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် စိတ်က တည်ဆောက်သော အဆောက်အဦး ဖြစ်ပေသည်။ ပညာသည် သိအပ်ရာတို့ကို သိစေရန်ပေးသော သုတနှင့် ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှု ပြုနိုင်သော ယုတ္တိဗေဒတို့၏ အဆောက်အဦး ဖြစ်သည်။ ပညာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးက တစ်ခါက ဤသို့ဆိုလေသည်။ "ကလေးတစ်ယောက် ပျိုးထောင် ပြုစုခြင်းသည် မိုးထိ အဆောက်အဦးတစ်ခုကို တည်ဆောက်သည်နှင့် တူသည်။"

အောက်ပိုင်း အထပ်အနည်းငယ်မှာ တည့်တည့်မတ်မတ် မဖြစ်လျှင် ဘယ်သူကမျှ သတိထားမိ  
မှာ မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ဆယ့်ရှစ်ထပ်၊ အထပ် နှစ်ဆယ် မြင့်ပါမှ တည့်တည့်မတ်မတ်  
မဟုတ်လျှင် အဆောက်အဦးကြီး စောင်းနေမှန်း လူတိုင်း မြင်သိနေကြပေမည်။”

ဂျင်းမီး-ဘစ်ရှော့ပ်

\* \* \* \* \*

### Scoundrel

No great scoundrel is ever uninteresting.

Murray Kempton

### လူဆိုးကြီး

ဘယ်လူဆိုးကြီးမျှ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းတယ်လို့ မရှိပါဘူး။

မားရေး-ကဲ မိတ်တန်

\* \* \* \* \*

### It used to be thought

It used to be thought that ideas transcend race, gender and class, that these are such things as truth, reason, morality and artistic excellence, which can be understood by everyone.

Gertrude Himmelfarb

### တစ်ခါက ထင်ခဲ့ကြတယ်

တစ်ခါက ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ အတွေးအခေါ်တွေဟာ လူမျိုးမရွေး  
ကျား/မ မရွေး၊ လူတန်းစားမရွေး အားလုံးဆီကို ရောက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ အမှန်တရား  
အကြောင်းအကျိုး၊ စရဏတရား အနုပညာ လက်ရာမွန်တွေကို လူတိုင်း နားလည်ကြတယ်။  
အဲဒီလို ထင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဂီးထရုဒ်၊ ဟင်းမဲလ်ဟားရိုဗ်

\* \* \* \* \*

### TV and Teaching

One effect of television is to reduce teaching to a branch of popular enteratinment.

Andrew Troller

### ရှုပ်မြင်သံကြားနှင့် သင်ကြားမှု

ရှုပ်မြင်သံကြား၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ပညာသင်ကြားမှုကို အများအတွက် ဖျော်ဖြေမှုတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ်သို့ လျော့ကျစေခြင်း ဖြစ်၏။

အဲန်းဒရူးထရောလား

\* \* \* \* \*

### Never Show Contempt

Never show contempt to men to contempt they deserve; one never knows to what use one may want to put them.

Beethoven

### အထင်သေးကြောင်း၊ ဘယ်တော့မျှ မပြပါနှင့်

လူတွေကို သူတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အထင်သေးခြင်းကို ဘယ်တော့မျှ မပြပါနှင့်။ သူတို့ကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမျှမသိဘူး။

ဂိတဆရာကြီး ဘီးသို့ဗင်

\* \* \* \* \*

### How to Make Friends

How does one make friends? Your question calls to mind a charming passage from a book by Mouthierlant. Surprised that a little girl has not given her cat a name, someone ask: "But how do you call him?" The little girl answers: "I don't call him. He comes when he wants." So, too, do friends often come to us through the most improbable of chance.

Margaret Yoursener

### မိတ်ဆွေ ဘယ်လိုဖွဲ့သလဲ

လူတစ်ယောက် မိတ်ဆွေဘယ်လိုဖွဲ့သလဲ။ ရှင့်မေးခွန်းကို ကြားရတော့ မောက်သားလဲနိတ် ချေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက ချစ်စရာကောင်းတဲ့ စာပိုဒ်ကလေး တစ်ပိုဒ်ကို သွားပြီး သတိရတယ်။ ကလေးမလေးတစ်ယောက်က သူ့ကြောင်ကလေးကို နာမည်မမှည့်တာကို အံ့အားသင့်သူတစ်ယောက် မေးတယ်။ "ကြောင်ကလေးကို သမီးက ဘယ်လိုခေါ်သလဲ" တဲ့။ အဲဒီတော့ ကလေးမလေးက ဖြေတယ်။ "ကျွန်မ သူ့ကို မခေါ်ပါဘူး။ သူလာချင်တဲ့အခါ လာတာပါပဲတဲ့။ အဲဒီလိုပါပဲ။ မိတ်ဆွေတွေဟာ ကျွန်မတို့ဆီကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်စရာ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရောက်လာတာပါပဲ"

မာဂရက်-ယူပါးစ်နာ

### Agony and Frustration

If the human body recognized agony and frustration, people would never run marathon, have babies or play baseball.

Carlton Fist

### ဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း

အကယ်၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ပင်ပန်းဆင်းရဲပြီး ဒုက္ခရောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခဲ့လျှင် လူတို့သည် မာရသွန်ပြေးပွဲ မှာ ဘယ်တော့မှ ပြေးမည်မဟုတ်။ ကလေးများ ပွေးကြမည်မဟုတ်။ လက်ပစ်ဘော ကစားကြမည် မဟုတ်ပေ။

ကားလ်တန်-ဖစ်စ်

\* \* \* \* \*

### Dream

Nothing happens unless first as a dream.

Carl Sandburg

### အိပ်မက်

ပထမဦးစွာ အိပ်မက်အဖြစ် မပေါ်ပေါက်ဘဲ ဘာမျှ မဖြစ်နိုင်ပေ။

အမေရိကန် ကဗျာဆရာကြီး  
ကားလ်-ဆန်ဘတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Poetry

Poetry takes its origin from emotion recollected in tranquillity.

William Wordsworth

### ကဗျာ

ကဗျာသည် ဆိတ်ငြိမ်သောအခါတွင် ပြန်၍ သတိရမိသော ခံစားချက် စေတသိတ်၌ အရင်းခံသည်။

အင်္ဂလိပ် ကဗျာဆရာကြီး  
ဝီလျံ ဝပ်စ်စ်-ဝပ်စ်

\* \* \* \* \*



### Worthwhile and Worthless

There are so many worthwhile things in life; we can't afford to bother with what is so worthless as to be neither true nor good nor needful.

Socrates

### တန်ဖိုးရှိနှင့်တန်ဖိုးမဲ့

ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိသော အရာတို့သည် များလှစွာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မမှန်လည်း မမှန်၊ မကောင်းလည်း မကောင်း၊ လိုလည်း မလိုသော တန်ဖိုးမဲ့သောအရာတို့အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မခံနိုင်ပါ။

ဂရိပညာရှိ ဆိုကရေးတီး

\* \* \* \* \*

### Staying Young

When it comes to staying young, a mind - lift beats a face \_\_\_ lift any day.

Monty Bucolla

### အရွယ်နုနု နေခြင်း

အရွယ်တင်တယ်ဆိုရာမှာ စိတ်အလှ ပြုပြင်ရေးက မျက်နှာအလှ ပြုပြင်ရေးကို ဘယ်အခါမဆို အနိုင်ရတယ်။

မာတီးဗဆဲလား

\* \* \* \* \*

### Truth

When regard for truth has been broken down or even slightly weakened, all things will remain doubtful.

St Augustine

### အမှန်တရား

အမှန်တရားကို လေးစား ပျက်စီးသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ်မျှပင် အားလျှော့သွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အားလုံးသောအရာတို့သည် သံသယဖြစ်ဖွယ် ဖြစ်နေချေမည်။

ခရစ္စယန်သူတော်စင် စိန့်အဂတ်တင်နစ်

### Poverty

It is not the man who has too little who is poor, but the one who craves more.

Seneca

### ဆင်းရဲခြင်း

ငွေမရှိသူသည် မဆင်းရဲပေ။ ငွေပို၍ လိုချင်တပ်မက်သူသာလျှင် ဆင်းရဲ၏။  
ရှေးခေတ် ရောမပညာရှိကြီး ဆဲနီကာ

\* \* \* \* \*

### Doubts

Our doubts are traitors,  
And make us lose the good use of might win.  
By fearing to attempt.

William Shakespear

### သံသယများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ သံသယများသည် သစ္စာဖောက်များ ဖြစ်သည်။  
ကျွန်ုပ်တို့ ရနိုင်မည့် ကောင်းကျိုးတို့ကို  
ကြိုးစား စမ်းသပ် ဆောင်ရွက်ရမှာ ကြောက်နေခြင်းဖြင့်  
ဆုံးရှုံးကြရစေသည်။

ဝီလျံ ရှိတ်စပီးယား

\* \* \* \* \*

### Having Imagination

Having imagination, it takes you one hour to write a paragraph, that, if you were unimaginative, would take you only one minute. Or you might not write the paragraph at all.

Franklin P. Adams

### စိတ်ကူးရှိခြင်း

စိတ်ကူးရှိလျှင် စာတစ်ပိုဒ်ကို တစ်နာရီကြာ ရေးယူရမှာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်မှာ စိတ်ကူးမရှိလျှင် စာတစ်ပိုဒ်ကို တစ်မိနစ်နှင့် ရေးဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့တည်းမဟုတ် စာတစ်ပိုဒ် လုံးကို ရေးဖြစ်ချင်မှ ရေးဖြစ်မည်။

ဖရန်ကလင်း-ပီ-အက်ဒပ်

\* \* \* \* \*

### Free Man

The truly true man is the one who will turn down an invitation to dinner without giving an excuse.

Jules Raynard

### လွတ်လပ်သူ

တကယ် လွတ်လပ်သူသည် ညစာစားပွဲ ဖိတ်စာကို ဆင်ခြေဘာမျှ မပြတ် ယယ်ချ လိုက်ပေမည်။

ဂျူးလ်စ်-ရေးနတ်စ်

\* \* \* \* \*

### Nature and Happiness

In a world which is becoming samller everyday, man is everywhere losing that close contact with nature so essential to his happiness.

Prince Bernhard of the Netherlands, President of the World Wild life Fund.

### သဘာဝနှင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သေးငယ် ကျဉ်းမြောင်းလာသော ကမ္ဘာကြီး၌ လူသားသည် သဘာဝ နှင့် တွေ့ထိမှု ဆုံးရှုံးလျက်ရှိရာ ထိုတွေ့ထိမှုသည် သူ၏ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းအတွက် အလွန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

မင်းသားကြီးဘန်းဟာ့ခ် (နယ်သာလန်နိုင်ငံ)

\* \* \* \* \*

### Imagination

Imagination was given to man to compensate him for what he is not; a sense of humar to console him for what he is.

From "The Wall Street Journal"

### စိတ်ကူးဉာဏ်

လူသားအား သူမဖြစ်နိုင်သည့် အဖြစ်အတွက် လျော်ကြေးပေးရန် စိတ်ကူးဉာဏ် ပေးသည်။ ဟာသစိတ်ထားကို သူဖြစ်နေသည့် အဖြစ်အတွက် ဖြေသိခွင့်ရန် ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝေါလ်စထရီဂျာနယ် သတင်းစာ

### Stale Successes

If everything were to ture out just liked would want it to, then I would never experience anything new; my life would be an endless repetition of stale successes.

**Hugh Prather**  
in "News from Myself" (Bantam Books)

### ရိုးနေပြီဖြစ်သော အောင်မြင်မှုများ

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ချင်သလို အရာရာမှာ ဖြစ်လာရင် ကျုပ်ဟာ အသစ်ဆိုလို့ ဘာ တစ်ခုမျှ ဘယ်တော့မျှ ကြုံတွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်ပါ။ ကျုပ်ရဲ့ ဘဝဟာ ရိုးနေပြီဖြစ်လို့ အကြောင်းမထူးတဲ့ အောင်မြင်ခြင်းတွေချည်း ထပ်တလဲလဲ ရနေတာမျိုး ဖြစ်နေတော့မှာပေါ့။  
ဟူး-ပရေးသား

\* \* \* \* \*

### Sugar or Stirring

It's not the sugar that makes the tea-sweet, but the stirring.  
**Sam Lovenson**  
In "You Can Say That Again, Sir" Pocket Books

### သကြားလား။ မွှေတာလား။

လက်ဖက်ရည်ဟာ သကြားကြောင့် ချိုတာမဟုတ်ဘူး။ မွှေလို့ချိုတာပါ။  
ဆယ်စ်-လိုဗ်ခ်ဆန်း

\* \* \* \* \*

### Adversity

He knows not his own strength that hath not met adversity.  
**Ben Jonson**

### ဆင်းရဲဒုက္ခ

ဆင်းရဲဒုက္ခ မတွေ့ဖူးသူသည် သူ၏ ခံနိုင်ရည် (သူ့ခံနိုင်အား) ကို မသိချေ။  
အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ဘယ်န်-ဂျော်နန်ဆန်း

\* \* \* \* \*

### Apathy

Apathy is the glove into which evil slips its hands.

Bodie Thoeve

### စာနာစိတ်ကင်းခြင်း

စာနာစိတ် ကင်းမဲ့ခြင်းသည် မကောင်းဆိုးဝါးက လက်သွင်းထားသော လက်စွပ်အိတ် ဖြစ်ချေသည်။

ဗိုးဗီး-သွန်း

\* \* \* \* \*

### Key to Success

Persistent people know they can succeed where cleverer and more talented people fail. You can succeed, too, if you follow their strategies. As another Christopher Morley once said, "Big shots are only little shots that keep shooting."

Achievers may lose their jobs, get rejected, watch their companies fail or see their ideas founder. But they take advantage of adversity, carving opportunities from change.

Suzanne Chazin  
(R.D. June 1992)

### အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်

ခွဲသန်သူတို့သည် သူတို့ထက်ပို၍ တော်သူများ၊ အစွမ်းရှိသူများ ဆုံးရှုံးသည့်နေရာ တို့တွင် သူတို့အောင်မြင်နိုင်သည်ဟု သိကြသည်။ သင်သည်လည်း သူတို့၏ နည်းလမ်း များအတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်လျှင် သင်သည်လည်း အောင်မြင်နိုင်သည်။ တစ်ခါက စာရေးဆရာ ခရစ္စတိုဖာမော်လီ ဆိုသလို သေနတ်ပစ် လက်ဖြောင့်သူ နာမည်ရတို့သည် သေနတ်ပစ်ရင်းပစ်ရင်းနှင့် တော်လာသော သာမန်သေနတ်ပစ်သမားတို့ပင် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သူတို့သည် သူတို့ အလုပ်ပြုတ်ကြသည်။ အပယ်ခံရသည်။ သူတို့၏ကုမ္ပဏီ ပျက်သွားသည်။ သူတို့၏ အကြံ အစည်များ အချည်းနှီး ဖြစ်သွားရသည်တို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့သည် ယင်းအခက်အခဲ ဒုက္ခများကို အခြေခံပြီးလျှင် ယင်းတို့သော ပြောင်ထဲ မှုမှ အခွင့်အလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ယူကြသည်။

ဆူဇန်-ရှားဇင်

\* \* \* \* \*

### Athletics

Athletics teach us that life, although unpredictable, is something we can deal with. A baseball team nods when it wins and shrugs when it loses and wake up to a new and different game each day.

#### အားကစားသမားများ

အားကစားသမားများက ဘဝသည် ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်၍ ပရနိုင်းငြားလည်း ဆက်ဆံ ကိုင်တွယ်ရနိုင်သည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့အား သင်ပြပေးကြသည်။ လက်ပစ်ဘော အသင်းတစ်သင်းသည် နိုင်လျှင် ခေါင်းညိတ်သည်။ ရှုံးလျှင် ပခုံးတွန့်သည်။ ပြီးလျှင် နေ့စဉ် ရှိသော တစ်ပွဲနှင့်တစ်ပွဲမှ ကစားဖို့ နီးကြားလာပေသည်။

ကျစ်ဝှစ်ကား

\* \* \* \* \*

### Goodness, not Glory

Remember that the opportunity for great deeds may never come, but the opportunity for good deeds is renewed day by day. The thing for us to long for is goodness, not the glory.

F.W. Faber

#### ဂုဏ်ရောင်မဟုတ်၊ ဟောင်းခြင်းမျှသာ

ကြီးကျယ်သော လုပ်ရပ်ကြီးများလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်း ဘယ်တော့မျှ လာချင်မှ လာမည်။ သို့သော် ကောင်းသော လုပ်ရပ်များအတွက် အခွင့်အလမ်းသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရှိပြီးရင်း ရှိနေမည်သာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့မှာ ကောင်းခြင်းကိုသာ မှန်းမျှော်ရပေမည်။ ကြီးကျယ်သော ဂုဏ်ကို မျှော်မှန်းဖို့ မလိုပေ။

အက်ဖ်-ဒဗလျူ-ဖေးဒါ

\* \* \* \* \*

### Good Name

A man's good name is as much his possession as his physical property is. It is more than property: it is his guardian angel of safety and security, it is his life-saver in the sea of adversity, it is his parachute when he falls out of the sky of good fortune, it is his plank of rescue in the quicks and of personal disaster.

Michael A. Musmanno  
Former Pennsylvania Supreme Court Justice

### နာမည်ကောင်း

လူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကောင်းသည် သူ၏ ရုပ်ပစ္စည်းပရိဘောဂ များကဲ့သို့ပင် အရေးပါသော ပိုင်ဆိုင်မှုဥစ္စာ ဖြစ်၏။ ရုပ်ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ထက် ပို၍အဖိုးတန်သည်။ နာမည်ကောင်းသည် သူ၏လုံခြုံမှု၊ တည်နေမှုတို့ကို စောင့်သော နတ်သမီး ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခပင်လယ်ပြင်တွင် အသက်ကယ်ကွင်း ဖြစ်သည်။ ကံကောင်းခြင်း ဟူသော ကောင်းကင်မှ ကျလာသောအခါ၌ ကျ မနာစေဘဲ သက်သာစွာ ကျစေနိုင်သော လေထီးဖြစ်သည်။

ကိုယ်တွင်းရေးဒုက္ခ ဟူသော ညံ့တွင်းမှ ကယ်သော ပျဉ်ပြားချပ် ဖြစ်သည်။  
ပယ်နံဆစ်လံစေးနီးယား ပြည်နယ်  
တရားရုံးချုပ် တရားသူကြီးဟောင်း  
မိုက်ကဲလ်-အေ-မူဆေးနီး

\* \* \* \* \*

### Faith

Faith is a sounder guide than reason. Reason can go only so far, but faith has no limits.

Blaise Pascal

### ယုံကြည်မှု

လေးနက်စွာ ယုံကြည်မှုသည် အကြောင်းအကျိုးဖော်ပြချက်ထက် ပို၍ မှန်ကန်သော လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက်၌ အကန့်အသတ် ရှိသည်။ ယုံကြည်မှု၌ အဆုံးသတ်မှု မရှိပေ။

ဘလေးဇေး ပက်စ်ကဲလ်  
(ပြင်သစ်ဒဿနဆရာကြီး)

\* \* \* \* \*

### Art: a Maze

A work of art is like a maze. The artist always manages to get out, while the critic often gets lost.

Enrico Emanuelle

### အနုပညာသည် ဝက်ပါနှင့်တူ၏

အနုပညာ လက်ရာတစ်ခုသည် ဝက်ပါကဲ့သို့ပင်။ အနုပညာရှင်က ထိုဝက်ပါထဲမှ အမြဲတမ်း ကြွဖန်ပြီး ထွက်လာသည်။ ဝေဖန်သူကမူ မကြာခဏ လမ်းပျောက်နေသည်။

ဇာတ်သဘင် ပညာရှင်ကြီး  
အောနဂိုကိုး အိမ် နူးယဲင်

### Exhausting

The most exhausting thing in life is being insincere.

Anne Morrow Linderg

### မောစရာ

ဘဝမှာ မောစရာ အကောင်းဆုံးအရာသည် မှုမမှန်၊ စေတနာမမှန် ဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။  
အဲဒါနဲ့မောရိုးလမ်းကံဘ၀န

\* \* \* \* \*

### Doing Over

The philosopher who said that work well done never needs doing over never weeded a garden.

Ray Everson

### ပြန်လုပ်ခြင်း

ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်ပြီးသော အလုပ်ကို ပြန်လုပ်ရန် ဘယ်တော့မျှ မလိုပေဟု ဆိုသော ဒဿနဆရာသည် ဥယျာဉ်တစ်ခုကို ဘယ်သောအခါမျှ ပေါင်းသင်းဖူးသူ မဟုတ်ချေ။  
ရေးအဲ ဇားဆန်း

\* \* \* \* \*

### Teaching

If you would thoroughly know anything, teach it to others.

Tryon Edwards

### သင်ပေးခြင်း

အကယ်၍ တစ်ခုခုအကြောင်း ကျေညက်စွာ သိတတ်ပါမူထိုအကြောင်းရပ်ကို အခြား သူတို့အား သင်ပေးပါ။

ထရိုင်း အက်ဒ်ဝပ်စ်

\* \* \* \* \*

### I don't want to be right

You imagine that I look back on my work with calm and satisfaction. But there is not a single concepts of which I am convinced



that it will stand firm, and I feel uncertain whether I am in general on the right track. I don't want to be right. I only want to know whether I am right.

Elbert Einstein

### ကျွန်ုပ် မမှန်ချင်ပါဘူး

ကျွန်ုပ်ဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး စိတ်အေးချမ်း ကျေနပ်နေတယ်လို့ ခင်ဗျားတို့တစ်တွေ ထင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေဟာ ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်ုပ်သဘောပေါက်တဲ့ အတွေးအမြင်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ဟာ အများအားဖြင့် အတွေးအခေါ် လမ်းမှန်သလားဆိုတာ မသေချာပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ကတော့ မှန်တယ်လို့ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ မှန်သလား မမှန်သလား ဆိုတာကိုသာ သိချင်ပါတယ်။

သိပ္ပံဆရာကြီး အဲလ်ဘတ်ထ် အိုင်းစတိုင်း

\* \* \* \* \*

### The Lifetime of Happiness

A lifetime of happiness! No man alive could bear it. It would be hell on earth.

Bernard Shaw

### တစ်သက်သာ ပျော်ရွှင်ခြင်း

တစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်ခြင်းလား။ အဲသလို တစ်သက်လုံး ပျော်ရွှင်နေတာမျိုးကို ဘယ်သူမျှ ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဘဝမျိုးဟာ ကမ္ဘာခြေပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ငရဲလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။  
ဘားနစ်ရှော့

\* \* \* \* \*

### Agreeing With You

The person who agrees with everything you say either isn't paying attention or plans to sell you something.

Bud Huliday

### သင်နှင့်သဘောတူခြင်း

သင်ပြောသမျှ ဘာမဆို သဘောတူသူသည် သင်ပြောတာကို ဂရုစိုက် နားမထောင်တာရင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို ပစ္စည်းတစ်ခုခု ရောင်းဖို့ ကြံစည်နေတာရင်လည်း ဖြစ်မယ်။

ဗတ်စ် ဟောလီအေ

### Rational Animal

Man is a rational animal who always loses his temper when he is called upon to act in accordance with the dictates of reason.

Oscar Wilde

### ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သော သတ္တဝါ

လူသည် အကျိုးအကြောင်း၏ ညွှန်ပြချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ပေးခံရသောအခါ ဒေါသထွက်သော ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တတ်သော သတ္တဝါတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး

အောစကာ ဝိုင်းလ်ဒ်

\* \* \* \* \*

# INDEX

## TITLES

---

### A

---

- Ability of Recognize Ability 63  
Academic Training in Arts ... 308  
Accessible Ear ..... 327  
Accurate Measurement ..... 483  
A Comma That Saved A Human  
Life ..... 169  
Action ..... 430,491  
Action and Thought ..... 266  
Actions and The Spirit ..... 229  
Actions, not Intentions ..... 415  
A Day Begins ..... 4  
A Demanding Discipline ... 301  
Adversity ..... 505  
Adversity and Experience .. 307  
Adversity and Prosperity .... 147  
Adversity and You ..... 326  
Advice ..... 414,498  
Adust Sails ..... 487  
Afraid ..... 476  
Against Forgiving ..... 116  
Against Homogenizers ..... 455  
Age of Human Race ..... 485  
Age and Wisdom ..... 320  
Agony and Frustration ..... 501  
A Good Doctor ..... 82  
Agreeing With You ..... 510  
A Hard Job ..... 17  
A Kind of Happiness ..... 144  
Aim of Art ..... 104  
All Good ..... 298  
A Little More ..... 182  
Always Do Right ..... 198  
Am I Right ..... 248  
A Mosquito ..... 126  
An Apology ..... 424  
Ancestors and Descendants 336  
Angry ..... 301  
Animals ..... 91  
Annihilation ..... 97  
Apathy ..... 506  
Apathy and Enthusiasm ..... 306  
Appealing Spectacle ..... 121  
Art ..... 292,441  
Art: a Maze ..... 508  
Art and Society ..... 316  
Artist's Mission ..... 7  
Art Is Beauty ..... 236  
Art. Joy of Intelligence ..... 161  
Art Penetrates ..... 144  
Art of Medicine ..... 465  
As Close As Marbles ..... 418  
Ashamed of Your Age ..... 81  
Ashes or Dust ..... 138  
A Six Sense ..... 430  
A Strange Conflict ..... 109  
Aspiration ..... 412  
A Test of Leadership ..... 185  
Athletics ..... 507  
At the Heart of Real Science 399  
A Well-Cultivated Mind ..... 127  
A Woman's Torment ..... 40  
A Wonderful Word ..... 190  
A varicious Man ..... 423
- 
- ### B
- 

- Back, Forward, Around ..... 188  
Backward and Forward ..... 198  
Barbarism ..... 406  
Beautiful Discovery ..... 270

Beautiful Woman .....	172
Beauty .....	178
Beauty and The Beloved .....	325
Beauty of Music .....	143
Beauty, Virtue, Modesty .....	251
Beauty-Nature and Art .....	391
Be Brief .....	221
Bedbugs and Mosquitoes .....	28
Before and After Love .....	343
Be Glad of Life .....	486
Begining of Progress .....	443
Be Happy .....	434
Belief .....	481
Benefits of Education .....	371
Be Not Angry .....	36,128
Be Original .....	212
Bequest .....	163
Best Characters .....	125
Best Medicine .....	157
Best Test .....	495
Best Thoughts .....	437
Beyond Control .....	238
Bird-Poets .....	470
Block The Thought .....	185
Books .....	82,291
Book and Literature .....	132
Book-Burning .....	446
Boomerang .....	384
Borrowing Money .....	209
Boy on Seashow .....	338
Bravery .....	398
Brave Man and Fear .....	240
Braver .....	86
Brief .....	497
Brillaint Thinking, Dull Thinking .....	388
Bussiness and Marriage .....	69
But not .....	422
By All Means Marry .....	84
By Yourself .....	387

---

## C

---

Calmness of Mind .....	5
Carl's Wish .....	391
Carpentry of Mind .....	498
Cartooning .....	10
Cat and Lie .....	487
Chance of Happiness .....	450
Change .....	454
Change and Maturity .....	293
Change for the Better .....	177
Change Is a Friend .....	314
Changing Mind .....	289
Character .....	147,157,209,330
Cheating Life .....	462
Cheerfulness .....	58,458
Child and Home .....	470
Child Poet .....	94
Children .....	37
Children's Education .....	208
Choice .....	347
Chronic Remorse .....	365
Cicero Says .....	214
Civilisation .....	287
Civilization : Thin Vaneer .....	167
Civility .....	388
Classic Literature .....	473
Clearness .....	54
Clear Thinking .....	345
Clear Throat, Clear Heart .....	315
Coincidence and Story .....	2
Coin of Life .....	210
Collecting Shells .....	286
Compassion .....	282
Compliment .....	479
Complaint and Compliment .....	240
Common To Err .....	160
Compulsory Retirement .....	208
Conformity .....	37

Contentment .....	16
Contented Mind .....	172
Confidence .....	43
Conscience .....	118,293
Conscience Test .....	486
Constancy of Sages .....	279
Contemplative Habit .....	122
Contentment .....	65,115
Control Our Thoughts .....	482
Conversation of Women .....	114
Copy; Don't Ape .....	199
Correction .....	277
Courage .....	329,352,415,460,481
Cultural Heritage .....	32
Culture .....	52,192
Craftsman and His Craft .....	142
Crazy Over Cats .....	409
Creative Mistake .....	75
Creative Pessimism .....	64
Creativity .....	175
Cruelty .....	162

---

## D

---

Daily Triumph of Courage .....	215
Dark and Light .....	187
Darkness and Silence .....	267
Dawn .....	126
Death and Tales .....	391
Death Doesn't Exist .....	579
Deed, Not The Place .....	432
Deep Silence .....	146
Degree of Emotion .....	239
Detective Story .....	229
Development, No Panacea .....	267
Dictionary .....	349
Difference .....	88
Dignity of Simplicity .....	437
Discipline : The Cup .....	343

Disease of Self .....	96
Discrenment .....	264
Distance and Time .....	467
Does It Matter ? .....	50
Dog Has Many Friends .....	423
Dogs, Cats and Mice .....	68
Doing .....	489
Doing and Done .....	183
Doing Favours .....	347
Doing Over .....	509
Doing Something Now .....	190
Doing Wrong .....	275
Don't Save .....	83
Don't Read-Read .....	397
Don't Say Disagreeable Things .....	381
Don't Worry .....	158
Doubt .....	145,146
Doubts .....	503
Dream .....	501
Duty .....	229
Duty Without Pain .....	252

---

## E

---

Each Day, Another Chance .....	407
Easiest Way .....	221
Eating More .....	348
Educated Specialists .....	40
Education .....	70,138,374
Education and Educated Peoples .....	477
Education and National Prosperity .....	22
Education of Youth .....	98
Effective Education .....	376
Efficiency and Effectiveness .....	284
Efficient Learning .....	492
Einstein's Ideals .....	253

Einstein To A Photographer	392	Fear and Courage	179,388
Emotional Attitude to Time	456	Fear Form of Energy	248
Equanimity	477	Fear Less	279
Empty Man	77	Feel Like a Kid	191
Enthusiasm	74,86,130	Feeling Young	39
Enemies	20,412	Feeling Like Sea-Birds	307
Enemies of Patience	150	Femininity	142
Enjoying Torture	14	Fiction	215
Envy	348	Final Measure	102
Errors	398	Finding Things Out	117
Essence fo Magazine	415	First Step	208
Everything Is Part of Every Other Thing	354	Flattery	161
Exact and Inexact	189	Flash of Insight	204
Exhausting	509	Flowers	167
Expectations	120	Fluent Talkers	14
Expectation	428	For Every Day	304
Experience	13,261,488	For the Community	3
Experiences	441	For Whom The Bell Tolls	84
Expert	20	For Young People	246
Eye Shout	171	Fountain of Content	233

---

## F

---

Facing Up to Problems and difficulties	133	Folly	30
Failure	311	Fools	88
Faith	218,385,508	Foot Prints	58
False Friends	472	Franklin's Advice	460
False Friends and Shadows	352	Free Man	504
Fame	153,330,419	Freedom and Free-will	383
Families	47	Freedom & Rebellion	12
Family Conflict	249	Friends	312
Fasting	321	Friends and Strangers	263
Fate and Destiny	77	Friendship	287,296
Father and Sons	341	Friendship and Love	159
Fault-Finding	241	Frontiers	425
Faults	26	Fruit of Marriage	414
Fear	351	Function of Literature	281
		Funny Thing	123
		Future	95
		Future and Present	363

---

**G**

---

Gaining Enthusiasm .....	101
Generous People .....	233
Gentleman .....	496
Genuine Unconditional Love .....	426
Genuinely Happy .....	374
Gift and Grace .....	119
Glorious Moments .....	62
Gold and Fish .....	99
Good Memory .....	323
Good and Bad .....	153
Good and Evil .....	427
Good-Bad .....	164
Good Books .....	136
Good Company .....	477
Good Compliment .....	232
Good Decisions .....	181
Good Example .....	265
Good Humour .....	471
Good Name .....	507
Good Translator .....	443
Good Writing .....	94
Goodness, Beauty & Truth .....	90
Goodness, not Glory .....	507
Gorki Told His Grand daughter .....	200
Gracious Heart .....	376
Grand Business .....	57
Grateful Memory .....	341
Gratitude .....	66,237,243
Greatest Mistake .....	257
Great Things .....	351
Great Deeds-Good Deeds .....	269
Great Desire .....	370
Great Ideas .....	124
Great Man and Humility .....	222
Great Men and Women .....	238
Great works .....	53
Growing Old .....	243

---

**H**

---

Happiness .....	32,203
Hard Way to Learning .....	131
Hard work .....	11
Hate .....	134
Hatred and Violence .....	76
Having Imagination .....	503
Health .....	43,205
Health Obsession .....	406
Healthy Fear .....	420
He and I .....	181
Head and Heart .....	237
Hearts Are Flowers .....	276
Heart's Memory .....	381
Hero's Quality .....	324
Hidden Talents .....	484
History .....	152,184,461
History Repeats .....	185
Hobbies .....	40
Honest Man .....	310
Honor .....	283
Hope .....	318
Hope and Fear .....	27
Hospitality .....	189
Hot-Bed of Temptation .....	328
Hot water .....	309
How and why? .....	358
How Can She Be Happy? .....	394
How Little Man Is ! .....	472
How To Make Friends .....	500
How Without Laughter .....	446
Humour .....	163, 174, 438
Human Life Unsafe .....	397
Humility .....	153,319

---

**I**

---

I Am, I Was, I Shall Be .....	197
Ideas and Thinking .....	236
I don't Want To Be Right .....	509

If You're Going To Die .....	468
Ignorance .....	24,78, 79,188
I Love Them All .....	264
Imagination .....	17, 135, 262, 504
Imaginative Experimentation .....	35
Imitation Great .....	383
Immune From Nervous Diseases .....	363
Importance of Speech .....	172
Important .....	489
Important Small Things .....	79
Improvement --- External & Internal .....	15
Improving Two .....	369
Inactivity .....	62
Independence of Solitude .....	349
Independent: Judgement .....	328
Industriousness .....	377
Inert Facts ? .....	8
Influence of Education .....	269
Injury .....	186
Inner Biography .....	109
Inner Growth .....	166
Innovation .....	107
Innovative Thinking .....	29
Insincerity .....	106
In Season .....	314
Intelligent Ignorance .....	490
Intelligent Man .....	417
Intimacy .....	266, 452, 476
Inventor .....	44
Inward Beauty .....	373
Irrelevant Material .....	175
It Used To Be Thought .....	499

---

## J

---

Jealousy .....	370
Job and Attitude .....	9
Judge's Obligation .....	203
Just The Outside .....	322

---

## K

---

Keep Mentally Alive .....	73
Keep struggling .....	105
Keeping a Secret .....	227
Key to Success .....	506
Kind Words .....	211, 486
Knowing, Speaking .....	68
Knowledge .....	165, 224, 400
Knowledge is Basic .....	353
Knowledge, Skill, Commonsense .....	372
Knowledge and Wisdom .....	16,103,313,455

---

## L

---

Language .....	75
Language: A Wonderful Thing .....	195
Language Life .....	36
Laughing Weeping Animal .....	311
Laughter .....	111, 373
Leadership .....	436
Learn From Books .....	283
Learning .....	275
Learning an Art .....	33
Learning - Best Thing .....	403
Learning From The Past .....	56
Learning Self-control .....	319
Learning Something .....	420
Learned Women .....	123
Legends .....	108
Lenardo da Vinci's Advice .....	488
Lesson From Life .....	260
Lever of Things .....	266
Liar And You .....	342
Liar Task .....	152
Liberty & Order .....	10
Liberty and Freedom .....	379
Lie and Falsehood .....	318,
Life .....	34,45, 145,333



Life and Time .....	201
Life and Danger .....	211
Life Demands .....	478
Life in Dreams .....	104
Like Broken Bottles .....	108
Like Diamonds .....	398
Like Shadow .....	467
Little .....	38
Little, Little .....	204
Living and Life .....	138
Little Gratuitous Exercise .....	113
Literature .....	268
Literature: A Means of Living .....	490
Literature and Moral Effect .....	297
Literature's Potential .....	30
Literary Quackes .....	472
Little Things .....	322, 424
Loneliness and Solitary .....	378
Long Explanations .....	254
Longer Working Day .....	220
Look To This Day .....	468
Love .....	100, 179, 271, 303, 403
Love and Devotion .....	83
Love and Knowledge .....	109, 413
Love and Survival .....	311
Love and Time .....	445
Love Conquers Fear .....	1
Love Carnal Appetite .....	389
Love Gone .....	25
Love is Like Flower .....	102
Love is Never Sudden .....	202
Love Letter .....	25
Love Must Be Learned .....	317
Love of Reading .....	417
Lover .....	464
Loving and Giving .....	102

---

## M

---

Machines .....	220
Machine and Human Intelligence .....	31
Mad Pace Unnatural .....	295
Magnanimity .....	141
Making Friends .....	158, 259
Making Mistakes .....	221
Making Money .....	61
Make Better .....	494
Making No Mistakes .....	452
Man .....	96, 475
Man --- Man .....	12
Man and Computer .....	53
Man and Dog .....	419
Man and Machine .....	140, 173
Man and woman .....	402
Manners .....	195
Man : Worm! God! .....	470
Marble and Sculptor .....	207
Market .....	441
Marriage .....	259
Marriage Holiest Institution .....	283
Marriage Procession .....	93
Mass Media and The School .....	223
Master and Teacher .....	408
Master Father .....	286
Mature Marriage .....	427
Maturity .....	79, 333
Mathematics .....	71
Maugham on Writing .....	314
Meaning, Value and Hope ... ..	375
Mediocrity .....	210
Memory .....	223, 294
Memories .....	433
Men, Women & Love .....	7
Men and Women .....	271
Mental Fatigue .....	411

Microscopic Particles .....	385
Mighty Scarce .....	382
Mind of a Savant .....	340
Minority Majority .....	282
Miracles of Creation .....	24
Marsh .....	482
Miser and Spendthrift .....	419
Misfortune .....	205
Mistakes .....	87
Mitterand on Life and Politics	329
Money, Position, Glory .....	15
Money and Happiness .....	151
Money and Intimacy .....	431
Monuments .....	227
Moral Courage .....	158
Moral Development .....	307
Moral Training .....	280
Mother's Love .....	218, 285
Moulding .....	381
Music, A Marvel .....	327
Music and Silence .....	65
Musician's Understanding ....	125
My Code of Life .....	114
My Father .....	440
Mg Kingdom .....	92,497

---

## N

---

Name .....	469
Nature .....	93,289
Nature and Happiness .....	504
Nature's Arrangement .....	309
Nature Has No Favourites ...	228
Nature Rich Colour and Texture .....	461
Needle in Haystack .....	289
Needs and Greeds .....	70
Never Bother to Compare .....	178
Never Say You're Right .....	274

Never Show Contempt .....	500
Never Tell How .....	413
Never too Late .....	401
New Truths .....	14
No Conversation .....	288
No Mistake, Nothing Done ..	442
No Models Needed in Marriage . .....	334
Not Afraid .....	302
No Hiding Place .....	277
No Hope, No Love .....	180
Not How, But what .....	292
Noise and Silence .....	271
Novel Prize For wit .....	316
Novelty .....	91,156
Nostalgia .....	487
No Talent .....	465
Nothing Ordinary .....	364
Not Keeping Appointment ...	183
Not Necessary to Understand	198
Nothing .....	114
Notoriety .....	159

---

## O

---

Obliging Speech .....	151
OF LIFE .....	360
Office of Friend .....	405
Old Age and Growing Old ...	323
Old-Fashioned .....	244
On Book .....	326
One At Botton .....	384
One Corner .....	381
One-man Kingdom .....	450
One Para Four Times .....	382
One Rascal Less .....	451
On Right and Wrong .....	55
One Step To Adventured .....	219
One-Way Street .....	247

On Humour .....	438
On Envy .....	420
On Little Things .....	417
On Loafing .....	291
Only One-tenth .....	377
On Peace of Mind .....	394
On Staying Young .....	405
On The Far Side of Future ...	196
Opinion .....	352
Opinions .....	83, 124,
Opinions and Facts .....	70
Opposition to Love .....	333
Opportunities .....	58
Opportunity .....	463
Opposition .....	432
Optimist & Pessimist .....	8
Optimist - Pessimist .....	387
Order .....	160
Ordinary Violence .....	250
Our Faces .....	429
Outstanding Minds and Great Books .....	119
Owning Up To Mistakes .....	54
Overall Image of Life .....	444

---

**P**

---

Past and Future .....	89
Patient Attention .....	176
Patience and Equanimity .....	179
Past, Present, Future .....	213
Pain .....	462
Painting .....	262
Paradox of Friendship .....	464
Pause .....	235
Peace .....	44
Peace in the World .....	218
People in Packages .....	257
Person Without Shadow .....	276

Personalities, not Principles ..	287
Perpetual Ferment .....	334
Persistence .....	246
Pessimism & Buddhism .....	49
Philosophy .....	205
Philosophy and Psychological Decline .....	459
Picture of Facts .....	285
Playing with Cats .....	286
Poverty .....	397, 503
Power of Morality .....	230
Possibilities .....	276
Positive Thinking .....	372
Poetry .....	140, 186, 501
Poetry and computer .....	241
Poetry and Music .....	46
Poor Ideal .....	130
Praise and Criticism .....	380
Praise, the Sunlight .....	232
Prejudices .....	408
Praise .....	447, 478
Praise and Criticism .....	364
Private Enterprise .....	335
Printing Press .....	416
Prove You Are Wrong .....	99
Proverbs .....	336
Progress .....	294, 414, 498
Progress Begins .....	74
Public Property .....	249
Pure Science .....	260
Purpose .....	331
Pursuing The Unattainable ...	124

---

**Q**

---

Quarrel Not .....	265, 384
Quick Silver .....	416

---

**R**

---

Rare Among Men .....	386
Rational Animal .....	511
Read for Self-improvement ..	165
Reading .....	366,471
Read Modern Fiction .....	253
Religion .....	239
Religious Faith .....	442
Relinquishing the Starring Role	50
Realism and Moral Action ...	459
Reality .....	481
Repose .....	107
Reputation: Your Shadow ....	225
Reshaping Life .....	128,153
Retirement .....	207,234
Revealing One's Stand .....	274
Revealing Secrets .....	252
Revenge .....	480
Rich Heart .....	215
Rich, Logical and Mad .....	193
Right and Wrong .....	488
Right After Fall .....	154
Ruthless Laughter .....	139

---

**S**

---

School Failures .....	71
Schooling and Education .....	373
Science .....	483
Science and Literature .....	122
Science and Nature .....	95
Science and Problems .....	148
Science and Religion .....	213
Science Discovers Problems	226
Science and Technology .....	42
Science and Tomato .....	245
Science Is Not Technology ...	369
Scoundrel .....	499
Secret .....	479

Secret of Long Life .....	182
Secrets .....	26
Security and Opportunity ....	241
Self - Contempt .....	256
Self-Improvement .....	340
Selfishness .....	235
Self-made .....	259
Self-Pity .....	186, 265
Sense of Humour .....	482
Sense of Morality .....	63
Sense of Truth .....	303
Serve Others .....	38
Seven Deadly Sins .....	237
Shadow .....	89
Shudder of Nerves .....	103
Shyness .....	195
Signatures .....	121
Significant Knowledge	
Proliferating .....	206
Silence .....	368
Silences .....	222
Silent Together .....	254
Simple Life, Simple Acts ....	357
Simple, not Simpler .....	406
Sincerity in Literature .....	6
Slander, Not Criticism .....	451
Small Ideas .....	63
Small Words .....	342
Simle .....	282
Society .....	60
Society's Disgrace .....	157
Socrates and Knowledge .....	353
Solitude .....	11
Some Quotes from Francis Bacon	
.....	169
Sorrow, Worry, Faith .....	161
Speak No Evil .....	368
Speed-Reading .....	9
Sports .....	390

Stability .....	251
Stale Successes .....	505
Stark Reality and Fiction .....	46
Start of Family .....	385
Statistics .....	480
Staying Young .....	502
Stepping Stones .....	325
Strength .....	497
Strength and Weakness .....	156
Style .....	90
Success .....	44, 464
Such Is Life .....	180
Suffocating A Thought .....	239
Sugar or Stirring .....	505
Suiting Each Other .....	346
Superior Man .....	165
Suspicion and Jealousy .....	300
Sun and Stars .....	393
Sweet Medicine of the Mind .....	140
Sympathy .....	52
Sympathy and Love .....	463

---

### T

---

Talent and Genius .....	344
Talk .....	393
Talking and Listening .....	270
Talking Man .....	244
Teach .....	111
Teacher .....	64
Teachers .....	141
Teaching .....	259, 509
Teaching of Marriage .....	404
Tears .....	466
Technique and Writer .....	339
Television .....	295, 299
Test of Civilization .....	139
That - Isn't So .....	67
That Fire Is Genius .....	298

That's Life .....	321
The Artist .....	433
The Best Teachers .....	234
The Best Things Cannot Be Hurried .....	355
The Biographer .....	100
The Climber .....	220
The Common Reader .....	408
The Cult of Ugly and Violence .....	258
The Eternal .....	48
The Future .....	188
The Generation Gap .....	489
The Graceful Exit .....	304
The Graduate .....	373
The "I Don't Know" Attitude .....	129
The Importance of Language .....	193
The Importance of Notebooks .....	296
The Impossible .....	320
The Improbable .....	293
The Inner Life .....	19
The Lifetime of Happiness .....	510
The Lonely Worker .....	18
The Lotus .....	322
The Loving Eye .....	366
The Loyal Friend .....	317
The Middle Way .....	324
Themes For Poets And Painters .. .....	473
The Old Are Useful .....	176
The Old In Literature .....	485
The Old and the New .....	224
The Past .....	163
The Pedestrian .....	232
The Power Within You .....	164
The Power of Words .....	496
The Present .....	60
The Richness of Years .....	112
The Sense of Self .....	155
The Smile .....	255

The Task .....	170
The Three Musts .....	493
The Use of Intellect .....	305
The Wicked Hang Together ...	67
The World of Book .....	149
The World We Live In .....	378
The World's Average Man ...	262
The Writer .....	18, 88
Think .....	210
Think of What You Have .....	190
This Tool Is Worship .....	339
Thought .....	262, 402
Thought Control .....	200
Thought Rather than Action .	168
Thoughts Tenuous .....	62
Three Better Than Two .....	335
Three Readers .....	469
Three Hardest Tasks .....	254
Three People .....	248
Time .....	127, 231, 313, 427, 447
Time Enemy & Friendship ...	366
Time Is Horizontal .....	309
Tiny Matters .....	251
Tiny Ripples of Hope .....	357
Tiny Threads .....	131
To Be Safely Insane .....	127
Today .....	154
To Each His Own .....	3
To Err .....	174, 382
To Find Out About Him .....	207
To Forego An Advantage .....	211
To Love and Sing .....	270
Too Manny .....	256
Too Short .....	136
Too Srange .....	320
To Study Men .....	278
To the Grave .....	128
Total Solitude .....	226
Toy and Crown .....	297

Touch It! .....	31
Toward Discovery .....	484
Translation .....	323
Translations .....	337
Translators .....	192
Travel Gain .....	268
Travelling .....	280
Trial and Error .....	68
Tribute To the Husband .....	211
Ture Success .....	256
True Style .....	108
Ture Value of Human Being	494
Truly Valuable .....	173
Truth .....	93, 183, 502
Truth: a definition .....	118
Truth and Error .....	254
Truth-Telling .....	148
Trying to Forget .....	115
TV and Teaching .....	499
Two Basic Fears .....	32
Two Classes of People .....	240
Two Ears, One Tangué .....	123
Two Freedoms .....	5
Two Kinds of Readers .....	290
Two Lovers .....	192
Two Most Beautiful Things .	467
Two Sentiments .....	349
Two Types .....	74

---

## U

---

Ultimate Test .....	454
Unconquerable .....	33
Unconscious Silence .....	389
Understanding .....	332, 338
Understanding Life .....	304
Uneasy Equilibrium .....	344
Ungreatful Ones .....	243
Unity .....	45

Unrequited Love .....	292
Use of a Life .....	214

---

**V**

---

Vacation .....	403
Value of Creative Patience ...	284
Vigorous Writing .....	368
Voyage of Discovery .....	300

---

**W**

---

Waiting : Best Policy .....	492
Walk in the Countryside .....	225
Wanting to Sing .....	399
War Hater .....	228
Wasting Time .....	66
Weakness .....	23
Web of Life .....	134
"We Can't Afford It" .....	436
Weed .....	483
Well Springs Of Humility ...	247
We Must Die .....	449
We Never Live .....	465
We Should Dream .....	51
What Are Girls Made Of ? ...	135
What Can Machine Do .....	110
What Father Says .....	60
What Is Beauty .....	23
What Is Courage .....	230
What Is Success ? .....	455
What Make A Good Walk ...	350
What One Does, One Becomes	209
What You Read .....	149
What You want .....	101
Who Is Wise? .....	310
Who Are You? .....	466
Why .....	299
Why and How .....	25
Why Read .....	197

Wife .....	331
Winning Beauty of Simplicity	430
Wisdom .....	28, 451
Wishes and Troubles .....	375
Without Success .....	409
Work .....	38, 87, 98, 432
Work and Frustration .....	306
Work and Happiness .....	42
Word .....	93
Words .....	49, 92, 180, 369, 422
Woman .....	105
Woman and Love .....	374
Woman and Man .....	484
Woman Educates Man .....	209
Woman's Leading Rold .....	371
Woman's Role in Society ...	235
Woman Should Keep Mouth Shut .....	449
Woman's Words .....	31
Women .....	61
Wondering and Doubting ....	480
Worm: An Important Animal	474
Worthwhile and worthless ..	502
Worthwhile Beauty .....	81
Worry Killer .....	300
Write or Do .....	380
Writer's Art .....	150
Writer's Goal .....	187
Writer - Public Spectacle .....	76
Writer With Many Tunes ..	112
Writing .....	201
Writing Gives Happiness ...	393
Written Word .....	167

---

**Y**

---

Yes or No .....	46
Yesterday .....	400
Yesterday, Tomorrow and Today .....	460

Young Looks, Old Age .....	64
Your Chance .....	429
Your Grievances .....	252
Your Ideal of Manhood .....	428
Your Quiet Room .....	439
Youth .....	150
Youth and Old Age .....	189
Youth Not a Career .....	85

---

**Z**

---

Zeal .....	27
------------	----

