

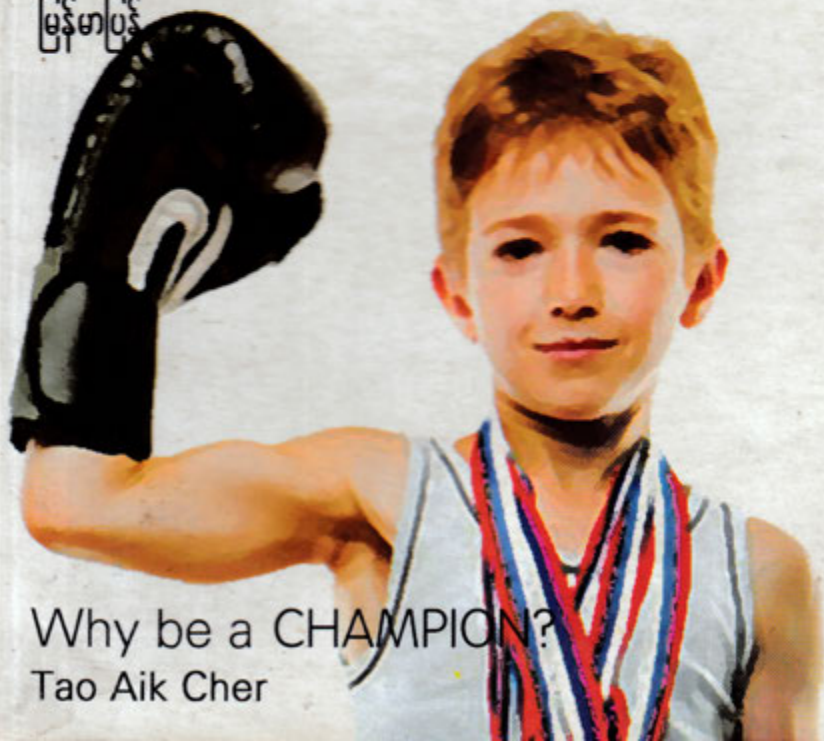
ဝိတ်ကုံးချိအနုပညာ

ဘကြောင့် ချန်ပီယံမဖြစ်ရမှာလဲ

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များအတွက်
ထူးချွန်သည့်ချန်ပီယံတစ်ဦးဖြစ်ရေးအတတ်ပညာ

ကောင်းသား

မြန်မာပြန်



Why be a CHAMPION?

Tao Aik Cher

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ညို၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၇၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာဝေး၊
ပုံနှိပ်သူ - အောင်မာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၅၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀
ရောင်းစဉ် ၁၃၀၀ ကျပ်

ဘာကြောင့်ချန်ပီယံမဖြစ်ရမလဲ

ကောင်းသာ - ခန့်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၅၊
စာမူကိန်း ၀၁၆၊ မူကိန်း၊ ၁၂.၅ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

(၁) ဘာကြောင့်ချန်ပီယံမဖြစ်ရမလဲ

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဘာကြောင့်
ချန်ပီယံ
မဖြစ်ရမှာလဲ

Why be a CHAMPION?

Teo Aik Cher

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်

မာတိကာ

အမှာစာ	က
နိဒါန်း	ဃ
အခန်း(၁) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ဇောက်ချမှု Commitment of a Champion	၁
အခန်း(၂) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသား Heart of a Champion	၁၇
အခန်း(၃) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ သိမြင်သတိရှိမှု Awareness of a Champion	၃၄
အခန်း(၄) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ မောင်းတင်မှု Motivation of a Champion	၄၅
အခန်း(၅) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ လုံ့လဝီရိယ Perseverance of a Champion	၅၉

အခန်း(၆) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု
Integrity of a Champion ၇၆

အခန်း(၇) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးတည်ချက်
Objective of a Champion ၉၁

အခန်း(၈) ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ အာရုံကြောများ
Nerves of a Champion ၁၀၂

နောက်ဆုံးအတွေး ၁၁၄

စာရေးသူရဲ့အကြောင်း

တေအိုအိချာ (Teo Aik Cher) မှာ ပညာပေးသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး သူ့ရေးသားချက်၊ သူ့သရုပ်ဖော်ပုံများကို ပုံနှိပ်စာအုပ်များစွာမှာ တွေ့ရပါတယ်။ "ဘာကြောင့်" (Why?) စီးရီးအတွဲစာအုပ်ပေါင်း ၆ အုပ် ဖြစ်ကြတဲ့ "Why Procrastinate?" "Why Take Action?" "Why Simplify?" "Why Be A Champion?" "Why Study Smart?" နဲ့ "Why Worry? Be Happy!" များကို ရေးသားပြီး သရုပ်ဖော်ပုံများ ရေးဆွဲခဲ့တယ်။

အဲဒီစာအုပ်များကို ဆယ်ကျော်သက်မဂ္ဂဇင်းဖြစ်တဲ့ "Teenage" မှာ လစဉ်ဖော်ပြပါရှိခဲ့တယ်။ "Popular" စာအုပ်တိုက်ရဲ့ ရောင်းအကောင်းဆုံးစာရင်းနဲ့ "The Sunday Times" ရဲ့ ရောင်းအကောင်းဆုံးစာရင်းများ ထဲမှာ ပါခဲ့တယ်။

"Why Study Smart" စာအုပ်မှာ "Popular" စာအုပ်တိုက်ရဲ့ "Reader's Choice Award 2011" ဆုကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွက် ရရှိခဲ့တယ်။ တရုတ်နေ့စဉ်သတင်းစာ "Lianhe Zaobao" ထဲမှာ "တေအိုအိချာ" ရဲ့ အကြောင်းအရာအကျဉ်းနဲ့ သူ့ရဲ့ ကာတွန်းပုံများ ဖော်ပြပါရှိခဲ့တယ်။

"938 LIVE- The Living Room" မှာ သူ အင်တာဗျူး တွေဆုံ ဖြေကြားခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ "Why?" စီးရီးအတွဲစာအုပ်များကို အာရေဗျာဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှား ဘာသာစကား၊ တရုတ်နဲ့ ဗီယက်နမ်ဘာသာ များသို့ ပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့ကြတယ်။

အမှာစာ

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ လမ်းကြောင်းက ဘယ်တော့မှ
ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းရှိပုံ မရပါဘူး။ လမ်းတိုဖြတ်လမ်းလည်း ဟုတ်ပုံ
မပေါ်ပါဘူး။ ဒါဟာဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ဒီ
အားကစားလုပ်ဖို့ သွေးဆောင်နေတဲ့ ပင်မလမ်းကြောင်းကြီးတစ်လျှောက်
မှာ ဘေးကနေဆွဲဆောင်နေတဲ့ လမ်းမြောင်းတွေအများကြီးကို ရှိနေပုံ
ရလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းက အမှန်တကယ်ကျဉ်းမြောင်းလိမ့်
မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်တယ်။ ယနေ့ခေတ် ဆယ်ကျော်သက်တွေ
အတွက် ခေတ်ဟောင်းကထက်စာရင် ဘေးကလမ်းမြောင်းတွေ ပိုလို့
တောင် များနေသေးတယ်။ များလာရုံတင်မက လမ်းကပိုလို့ကျယ်လာတဲ့
အတွက် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်အတွက် သွေးဆောင်ခံရနိုင်ခြေ
များလာတော့တယ်။ “ဘာကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ” (Why Be
A Champion) စာအုပ်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ဒီပင်မလမ်းမှန်
ကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာပဲ မတိမ်းမစောင်းဘဲ တည့်တည့်မတ်မတ် တစ်ဖြောင့်
တည်း ရပ်တည်သွားနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ထိန်းကျောင်းပေးမယ့်
လမ်းညွှန်မြေပုံအဖြစ် ရေးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ပါရမီနဲ့ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တွေက သင့်ကို ချန်ပီယံတွေ
ခေါ်သွားရာ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ခရီးလှည့်နေစဉ် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့
ကျေနပ်မှုများစွာ သင်ရလာပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ

ချန်ပီယံ(CHAMPION)ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို “နာမ်” စာလုံးတစ်ခု အနေနဲ့သာမက ဒီဝေါဟာရရဲ့ အက္ခရာတစ်ခုချင်း(C,H,A,M,P,I,O,N) တွေကနေ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အဓိကအနှစ်သာရအခန်းတစ်ခန်းအဖြစ် သုံးလိုက်တာ စာရေးဆရာရဲ့ လိမ္မာပါးနပ်မှုကို ပြနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအက္ခရာတစ်လုံးချင်းကို စာရေးသူက အကျယ်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြချက်တွေက ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှာပုံတော်ဖွင့်တာပါပဲ။ ၁၉၃၆ ခုနှစ်ကနေ ၂၀၀၈ ခုနှစ်ထိ ပေါ်ခဲ့သမျှ အထင်ကရချန်ပီယံတွေများစွာရဲ့ ဘဝတွေက မှတ်သားဖွယ်ပုံပြင်တွေ ထွက်လာနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အားကစား ပြိုင်ပွဲတွေ များစွာပါဝင်နေရာ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ၊ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲတွေ သာမက သန်စွမ်းသူတွေနဲ့ မသန်မစွမ်းသူ ချန်ပီယံတွေလည်း ပါပါတယ်။ ဒီချန်ပီယံတွေက ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားက လာသလို ကျွန်တော်တို့ ဌာနေ စင်ကာပူက ချန်ပီယံတွေလည်း ပါပါတယ်။

စာအုပ်ရဲ့ခေါင်းစဉ်ကပြောတဲ့ “ဘာကြောင့်” ဆိုတဲ့ရှုထောင့်က ရုပ်ဝတ္ထုအကျိုးတရားသာမက စိတ်လှုပ်ရှားချက် အကျိုးတရားတွေပါ ပေးပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးကို ကျွန်တော် အားပေးအားမြှောက် လုပ်ပေးပါရစေ။ ထိုအားကစားရေး ကျွမ်းကျင်မှုတွေသာမက ဆယ်ကျော်သက်တိုင်းရဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်တဲ့ “တေအိုအိချာ” ရဲ့ တခြားစာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်ရှုပြီး အကျိုးတရားရယူကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ။

ကေ၊ ကုနာလန်
 လက်ကောက်ပါမောက္ခ
 အမျိုးသားပညာရေးအင်စတီကျု
 အမျိုးသားနည်းပညာတက္ကသိုလ်
 စင်ကာပူ။

အမှာစာရေးသူအကြောင်းမှတ်စု
ကေ၊ ကူနာလန် (C.Kunalan)

"C.Kunalan" က စင်ကာပူရဲ့ အမြန်ဆုံးအပြေးသမား ဖြစ်ခဲ့တယ်။
၁၉၆၈ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပွဲမှာ မီတာ ၁၀၀ ကို အချိန် ၁၀.၃၈ စက္ကန့်နဲ့
ပြေးခဲ့လို့ နိုင်ငံရဲ့ စံချိန်သစ်တင်ခဲ့တာ ၃၃ နှစ်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့
အားထုတ်မှုများစွာအတွက် စင်ကာပူရဲ့ တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံး
အားကစားသမားဆုကို ၁၉၆၈ ခုနဲ့ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွေမှာ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင်
ရခဲ့တယ်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၁ ရက်နေ့မှာတော့ Hall of
Fame ဆိုတဲ့ ထာဝရကျော်ကြားသူများရဲ့ ခန်းမဆောင်မှာ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်
ထိုးခြင်း ခံရပါတော့တယ်။

နိဒါန်း

ဘယ်သတင်းစာ၊ ဘယ်မဂ္ဂဇင်း ဒါမှမဟုတ် ဝှမ်းကိုပဲလှန်ကြည့်ကြည့်၊ ကမ္ဘာတစ်လွှား နောက်ဆုံးသတင်းတွေမှာ အားကစားကြယ်ပွင့်တွေအကြောင်း တွေ့ရဖို့က ရှားလှတယ်။ သူတို့ရဲ့ရှာဖွေတူးဖော်မှုတွေ (ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ်) ကဲ- ကြည့်ကြရအောင်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့ သတင်းတွေက အားကစားနဲ့ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်တင်ကြတာ၊ သာမန်ထက်ထူးကဲတဲ့ အောင်ပွဲတွေ ယူခဲ့ကြတာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ သတင်းတွေပါပဲ။

တချို့သော အားကစားသမားတွေက အားကစားကွင်းပြင်မှာ သူတို့ကို စုပါစတားဖြစ်စေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုစွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ သဘာဝအားဖြင့် ပြည့်နေကြတယ်။ အခြားသူတွေက သဘာဝအားဖြင့် မအောင်မြင်သေးသော်လည်း ပြိုင်ဆိုင်ရေးစိတ်ဓာတ်အပြည့်နဲ့ သူတို့ကို ကျန်သူတွေနဲ့ သီးခြားကွဲထွက်ပြီး ထိပ်ဆုံးကို တင်ပေးနိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပိုင်ဆိုင်ထားကြတယ်။

ဥပမာ- “မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်” ကိုပဲကြည့်ပါ။ ဒီမဟာဘတ်စကက်ဘောသမားကြီးဟာ သူ့ရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ ကစားဟန်၊ တအားမြင့်မြင့်ခုန်ပြီး လေထဲဝိုင်းသွင်းထည့်ပုံတွေနဲ့ ပရိသတ်ရင်တုန်ရလောက်အောင်

လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ဘတ်စကက်ဘောသမားဘဝ အစက
တော့ ကြီးမားခဲ့တာမရှိခဲ့ဘူး။ သူကစားပုံ ညံ့ဖျင်းလှလို့ သူ့အထက်တန်း
နည်းပြဆရာကတောင် သူ့ကို ဘတ်စကက်ဘောကစားတာ စွန့်လွှတ်
လိုက်ဖို့ပြောတာကို သင်သိပါသလား။

မှန်တယ်။ ဆရာက သူ့ကိုဖြုတ်ချခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူက
အားမလျော့ခဲ့ဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲ ဆက်လေ့ကျင့်ကစားခဲ့ပြီး သူ့နည်းပြ
ဆရာမှားကြောင်း သက်သေပြခဲ့တာတွေ သမိုင်းအရှိပဲ ဖြစ်တယ်။



မင်းထွက်သွား!

ဒီတော့ “မိုက်ကယ်ရှော့ဒန်” ဟာ ပါရမီ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အောင်
မြင်ရေးတွန်းအားတွေ ပြည့်နေတဲ့ ရှာမှရှားတဲ့ အားကစားတစ်ယောက်
ပဲ ဖြစ်တော့တယ်။

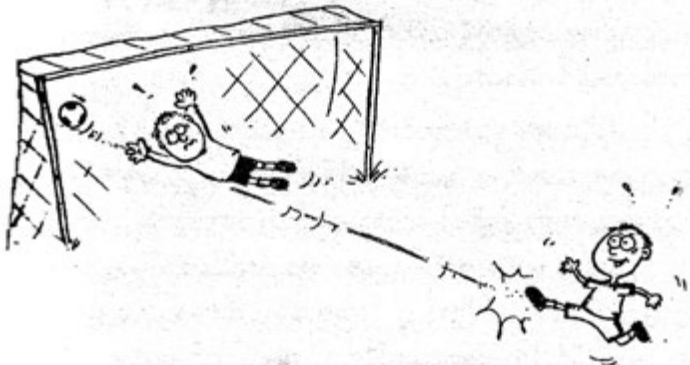
ဘာကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ

မကြာသေးခင်နှစ်တွေတုန်းက လူတွေ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော် သက်တွေဟာ အားကစားမှာ အပန်းဖြေသဘောရော၊ ပြိုင်ပွဲဝင်သဘော နဲ့ပါ ပိုမိုပြီးတက်ကြွစွာ ပါဝင်လိုက်စားလာကြတယ်။ ဒါ ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာပါ။ လူတွေ အားကစားမှာ ပိုတန်ဖိုးထားလာစပြုပြီဆိုတာ ပြနေပါတယ်။ ဒီအကျိုးတရားတွေထဲက တချို့ဟာ ကျန်းမာရေးပြည့်ဝ တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုနဲ့ အားကစားမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဘဝရရှိမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားအောင်မြင်မှုနဲ့ အောင်ပွဲဆီသွားရာလမ်းကြောင်း က အခက်အခဲတွေနဲ့ ပြည့်နေခိုက်မှာ မင်းလမ်းကြောင်းကို ပြင်ဆင် ထားပြီး ခရီးရှေ့ဆက်ဖို့ ရည်ညွှန်းထားမယ်ဆိုရင် ဆုလာဘ်တွေ ရနိုင် သေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်လာရတာက ဒါကြောင့်ပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အားကစား သမားတွေကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးနဲ့ သူတို့ချန်ပီယံဖြစ်လာရ အောင်လုပ်ပေးတဲ့ သူတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတချို့ကို မီးမောင်း ထိုးပြထားပါတယ်။ "Champion" ဆိုတဲ့ဝေါဟာရမှာပါရှိတဲ့ အင်္ဂလိပ် အစအကွရာတစ်လုံးချင်းအပေါ် အနက်အဓိပ္ပာယ်တည်ဆောက်တဲ့နည်း ကို သုံးထားခြင်းအားဖြင့် အားကစားသမားတွေကို ကျွန်တခြားလူတွေ နဲ့ သီးခြားကွဲပြားပြီး ချန်ပီယံဖြစ်စေမယ့်လမ်းကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ တူးဖော်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် ထိုးထွင်းရှုမြင်ချက် တချို့ ကျွန်တော်တို့ရနိုင်တယ်။

ဒီခရီးကို ကျွန်တော်တို့ မဆိုက်ကပ်မီ ကမ္ဘာ့ရဲ့အားကစားထူးချွန် သူများနဲ့ ချန်ပီယံဖြစ်ရေးအယူအဆတွေကို ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးနိုင်သူများ ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့အတွက် ဟောဒီမှာ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို သင်နဲ့ဝေမျှခံစား ကြစို့။

လူများစွာအတွက် ဘောလုံးပွဲဆိုတာ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတွေပဲ အဓိကသက်ဆိုင်သယောင် ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယား လိဂ်ပွဲ အပတ်စဉ်ပွဲစဉ်တွေ၊ ဥရောပတခြားနိုင်ငံတွေရဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ လိဂ်ပွဲစဉ်တွေ အကြည့်များ၊ ဝါသနာပါတာ များကြတယ်။ ဘောလုံး ဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကစားဖြစ်တဲ့အတွက် အရပ်အမောင်းပို ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းရှိပြီး ကြွက်သားတွေ ပိုပြည့်၊ ဗလပိုကောင်း တဲ့၊ သက်လုံပိုကောင်းတဲ့ အနောက်တိုင်းသားတွေနဲ့ ပိုလိုက်ဖက်တယ် လို့ သိပ္ပံလေ့လာစမ်းသပ်ချက်တချို့က သက်သေပြခဲ့တယ်။



ဆီမီးဖိုင်နယ်ကို သွားရာလမ်း

ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ၊ ၂၀၀၂ ဖီဖာကမ္ဘာ့ဖလားပွဲတော်ကတော့ သာမန်ထက်ထူးကဲတာတွေကို သက်သေပြခဲ့ပါပြီ။ အားလုံးအနက် ပူးတွဲ အိမ်ရှင်နိုင်ငံ(ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုရီးယားတို့က အိမ်ရှင်နိုင်ငံများ) တစ်နိုင်ငံ ဖြစ်တဲ့ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဘောလုံးအသင်းကတော့ ဆီမီးဖိုင်နယ်

ဘာကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ

ထိအောင် တက်လှမ်းပြနိုင်တာက ဘယ်သူမှ စိတ်ကူးမထားမိတဲ့ ကိစ္စ ပါပဲ။

ဒတ်ချ်နည်းပြဆရာ “ဂူးစ်ဟင်ဒင်ခ်” ရဲ့လမ်းညွှန်မှုအောက်က တောင်ကိုရီးယားအသင်းဟာ ပြိုင်ဘက်တွေကြားထဲ ပွဲလယ်တင့်လောက် အောင် ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းပြီး စည်းစည်းပိုင်ပိုင် တစ်သားတည်း ညီညွတ် နေကြတယ်။ ပြိုင်ပွဲရဲ့ ကြာပွတ်ကိုင်ကောင်လေးတွေ ဟုတ်ပုံမရတဲ့ တောင်ကိုရီးယားအသင်းဟာ ပထမဆင့်ရဲ့ ပွဲဦးထွက်နိုင်ပွဲအဖြစ် ပိုလန် ကို ၂-၀ နဲ့လည်း နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒုတိယအုပ်စုပွဲစဉ်အဖြစ် အမေရိကန်နဲ့ ၁-၁ သရေကျပြီး အုပ်စုနောက်ဆုံးပွဲစဉ်မှာ ပေါ်တူဂီကို ၁-၀ နဲ့ ကပ် နိုင်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တောင်ကိုရီးယားဟာ ဒုတိယဆင့်ပွဲစဉ်တွေဆီ တက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယဆင့်မှာ တောင်ကိုရီးယား စရင်ဆိုင်ရမယ့် ပြိုင်ဘက်က တော့ ကမ္ဘာ့ဘောလုံးလောကရဲ့ ဟဲဗီးဝိတ်ကြီးဖြစ်တဲ့ အီတလီပါ။ ကမ္ဘာ့ ဖလားတွေများစွာ ခါးပတ်ထဲထည့်ထားပြီးတဲ့ အသင်းပါ။ အောက်တန်း အသင်းဖြစ်တဲ့ တောင်ကိုရီးယားဟာ အသင်းလိုက်စိတ်ဓာတ်ကို ပြနိုင် တဲ့အတွက် အင်အားကြီးအီတလီကို ပထမဆုံးဂိုး စပေးရပေမဲ့ အချိန်ပို မှာ ၂-၁ နဲ့ နိုင်ပါတယ်။ ဒီအောင်ပွဲနဲ့ အထူးယုံကြည်မှုတွေ စတင်ပေါက် ဖွားလာပြီး ဆီမီးဖိုင်နယ်ထိရောက်ရေး အိပ်မက်က သိပ်မဝေးတော့ ပါဘူး။

သူတို့ရဲ့ ကွာတားဖိုင်နယ်ပြိုင်ဘက်ကတော့ ဒီပွဲတော်မှာ ဗိုလ်စွဲ မယ်လို့ တာစားနေတဲ့ စပိန်ပါပဲ။ အားလုံးအတွက် ထူးခြားဆန်းကြယ် စရာဖြစ်ရပြန်တာက စပိန်နဲ့အနီးကပ်ယှဉ်ပြိုင်ရပြီးမှ ပိုင်နယ်တီနဲ့ ဆုံးဖြတ် ရမယ့်အဆင့်ကို ရောက်သွားရပြန်တာပါပဲ။ ပိုင်နယ်တီ ၅ လုံးစီ အပြန်

အလှန်ကန်ကြရာမှာ တောင်ကိုရီးယားက အာရုံကြောတွေ တင်းထား
 နိုင်ပြီး ၅ လုံးစလုံး ဂျိုးဝင်အောင် ကန်သွင်းနိုင်ပြီး စပိန်ကို နှာတစ်ဖျားနဲ့
 နိုင်သွားပါတော့တယ်။ တောင်ကိုရီးယားတစ်သင်းလုံး ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ ခြိမ်း
 ခြိမ်းသံပေါ့။ အာရှတိုက်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအနေနဲ့ ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲတော်မှာ
 ခုလိုနောက်ဆုံးလေးသင်းထဲ (ဆီမီးဖိုင်နယ်ထိ) တက်လှမ်းနိုင်တာဟာ
 ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

တောင်ကိုရီးယားဟာ ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ နောက်ဆုံးဂျာမနီအသင်း
 ကိုရှုံးခဲ့ပြီး စတုတ္ထနေရာရပေမဲ့ (တတိယနေရာလုပွဲမှာ ပေါ်တူဂီကို ရှုံး
 ပြီးမှ) နောက်ဆုံးဆန်ခါတင် ၄ သင်းထဲဝင်နိုင်ရေး အိမ်ရှင်ရဲ့ အိပ်မက်
 ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းက ပရိသတ်တွေအားလုံးရဲ့ နှလုံးအိမ်
 ထဲ ထာဝရကိန်းဝပ်ရှင်သန်နေပါတော့တယ်။

၂၀၀၂ ခု ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲမှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းက လောက
 မှာ ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေရှိထားသမျှ ကာလပတ်လုံး အရာရာ
 ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပြသခဲ့တယ်။ အားထုတ်လို့မရအောင် ခက်ခဲလွန်း
 တာ၊ မြင့်မားလွန်းတာရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါ။ ဒါကိုစိတ်ထဲမှာထားရင်း
 ချန်ပီယံတစ်ယောက်ကို ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဘာတွေလုပ်ပေးနေသလဲဆို
 တာ ရှာကြရအောင်။

အခန်း(၁)

“ကထိကဝဏ်တွေဟာ ဇာဏ်ချလှေပေသာ
မရှိရင် တာမဟုတ်ပါ”

- အမည်မသိ

CHAMPION **C**ommitment of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ဇာဏ်ချမှု

၆၆ ဇာဏ်ချမှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ပြဿနာတစ်ခုအပေါ်မှာ နေရာတစ်ခုဆီသို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
သန့်ရှင်းချမှတ်ထားသော လုပ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ”

တောက်ချလုပ်ပါ။ တောက်ချပြီးနေပါ။

အလုပ်ရရေးအင်တာဗျူးတွေ၊ ပန်းတိုင်ရောက်ရေး အားထုတ်ချက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာတောင် 'တောက်ချလုပ်မှု' ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို မကြာခဏသုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်မှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းဟာ ကိုယ်အားထုတ်ကြိုးပမ်းလိုတဲ့ အရာကို တစ်လျှောက်လုံး အမြဲမပြတ်အာရုံထားပြီး တောက်ချလုပ်မှု မြဲရမယ်။ တောက်ချမှုမရှိရင် အပြီးသတ်ရေးလှုံ့ဆော်ချက်တွန်းအားမရှိ၊ ဘာစွမ်းအင်မှမရှိဘဲ အလုပ်တစ်ခုစလုပ်တာနဲ့ တူနေမယ်။

“အာဗင်” ဟာ အများသူငါ ဆယ်ကျော်သက်တွေ လုပ်သလိုမျိုးပဲ လုပ်တတ်တဲ့ သင့်ရဲ့ပျမ်းမျှဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ပါ။ ဘယ်လိုပဲသူ့ရဲ့ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အကျင့်တစ်ခုကတော့ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ပြီး၊ မပြီးဆုံးမီ တိုးလိုးတန်းလန်း ပစ်ထားစွန့်လွှတ်တတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ၊ သူဝတ္ထုတစ်ပုဒ်စရေးပြီဆိုရင် ဒီဝတ္ထုမပြီးဆုံးသေးမီမှာ နောက်ထပ်ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် စရေးတတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဥပမာ တစ်ခုက အားကစားများစွာမှာလည်း သူလုပ်သမျှ စိတ်ပါလက်ပါမှု ထက်ဝက်လောက်ပဲ ပါတတ်ပြန်တယ်။ တင်းနစ်ရိုက်ရရင်ကောင်းမှာပဲ သူထင်ပြီး တင်းနစ်ရိုက်တံ သူသွားဝယ်တယ်။ တင်းနစ်ရိုက်နည်း သင်တန်းမှာ စာရင်းသွင်းတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တင်းနစ်သင်တန်း တက်လက်စ မပြီးဆုံးသေးမီ သူ့စိတ်က တစ်မျိုးပြောင်းသွားပြီး ဘတ်စကက်ဘောကစားတာကမှ သူနဲ့ပိုကိုက်တယ် ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ကဲ-သူ့ရဲ့စိတ် ဗလောင်းဗလဲနိုင်ပုံ တွေ့ပြီလား။

အလုပ်တာဝန်မြောက်မြားစွာ တစ်ပြိုင်တည်း ကိုင်တွယ်လုပ်နေရသူမျိုးမှာ ဒါမျိုးတွေ့ရဖွယ်ရှိပေမဲ့ “အာဗင်” လို့ ကောင်လေးမျိုးမှာ

ဒီအကျင့်စရိုက်မျိုးရှိနေတာကတော့ ဘာကိုမှ ဇောက်ချနှစ်ပြီး လုပ်တတ်
မှုမရှိတာ၊ အာရုံထွေပြား တည်တည်ကြည်ကြည်မရှိတာပါပဲ။ အောင်
မြင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်က ဇောက်ချလုပ်ခြင်းပါပဲ။



စိတ်က တယောက်တယက် နှစ်ပြောင်းနှလဲများပါ

အာရုံမထွေပြားတဲ့ အံ့လောက်ဖွယ် “မက်ဆီ”

ဘာစီလိုနာနဲ့ အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ လက်ရွေးစင်ဘောသမားနဲ့
ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ရွှေဘောလုံးဆုရ “လီယွန်နယ်မက်ဆီ” ကတော့
မလွယ်လှတဲ့ ပဟေဠိဆန်တဲ့ သူ့ရဲ့လှည့်ပတ်လိမ်ခေါက်ပြေးတတ်မှု
ကြောင့် ပရိသတ်တွေ ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩကြရပါတယ်။ သူဟာ သူ့
မျိုးဆက်မှာ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောသမားလို့ သဘောထားသတ်မှတ်
ခြင်းခံရတယ်။ Ballon d'Or ဆုများစွာနဲ့ ဖီဖာရဲ့ တစ်နှစ်တာအကောင်း
ဆုံးဘောသမားဆုကို အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်မှာ အမည်စာရင်းပါခဲ့တယ်။
(အခုဘရာဇီးမှာလုပ်တဲ့ ၂၀၁၄ ခု ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲမှာ အကောင်းဆုံး

ရွှေဘောလုံးဆု ရသွားပါတယ်။) လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ကြောက်
ခမန်းလိလိစွမ်းရည်တွေ သူပြသခဲ့ပေမဲ့ ယနေ့သူရောက်နေတဲ့ “မက်ဆီ”
လို့ တကြော်ကြော် တမ်းတအော်ဟစ်နေတာ ခံရဖို့အတွက် သူ့အခက်အခဲ
ပေါင်းစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

သူ့အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ်မှာ “မက်ဆီ” ဟာ သူ့ကြီးထွားမှုကို
လန့်ဖျပ်စေမယ့် ဟော်မုန်းဓာတ်ကျဆင်းမှုတွေ များလာကြောင်း စစ်ဆေး
တွေ့ရှိလိုက်ရတယ်။ အာဂျင်တီးနားရဲ့ “ရေဗားပလိတ်” ပရိုင့်မီးယား
ကလပ်သင်းက သူ့ကိုမျက်စိကျ စိတ်ဝင်စားနေတာ မှန်ပေမဲ့ သူ့ရောဂါ
ကုသဖို့ ပိုက်ဆံကမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကံတရားက သူ့ဘက်ကရှိလေတယ်။
“အက်ဖ်စီ၊ ဘာစီလိုနာ” ကလပ်သင်းက သူ့ကစားတာ စောင့်ကြည့်ပြီးတဲ့
အခါ သူ့ကိုစာချုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အပြင် စပိန်ကို သူ့ပြောင်းလာ
နေဖို့ သူ့သဘောတူရင် ဆေးကုသစရိတ်ပေးမယ်လို့ ကမ်းလှမ်းပါတယ်။
ဒီအခွင့်အလမ်းကို မတွန်းလှန်နိုင်တာနဲ့ “မက်ဆီ” သဘောတူလိုက်တာ၊
ကျန်တာတွေက သမိုင်းက ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

“မက်ဆီ” ဟာ သူ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဖို့သာ
စောက်ချလုပ်ပြီး သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုက ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဒုက္ခိတ
မဖြစ်စေရအောင် ကြိုးစားတယ်။ ကွင်းပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ အံ့ချီးဖွယ်ပြေးလွှား
ကစားမှုတွေကြောင့် သူ့ဟာ ကြောက်စရာလူ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ပါရမီ
တွေက အထင်အရှားဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ရဲ့စောက်ချလုပ်မှုကပဲ သူ့ကစားပွဲကို
နောက်အဆင့်ကို မြှင့်တင်လိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကစားဟန်တွေနဲ့
အရည်အချင်းတွေကြောင့် ဘောလုံးဂန္ထဝင် “ဒီယေဂိုမာရာဒိုနာ” နဲ့
နှိုင်းယှဉ်ခြင်းခံလာရတယ်။ “မာရာဒိုနာ” ကိုယ်တိုင်က “မက်ဆီ” ကို
သူ့နေရာဆက်ခံမယ့်သူလို့ ကြေညာခဲ့တယ်။ သူ့ဟာ “ဘာစီလိုနာ”

အသင်းရဲ့အောင်မြင်မှုမှာ ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့လေတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြည်တွင်းဆုဖလားအောင်ပွဲ ၃ ကြိမ်၊ နှစ်ပတ်လည်ပြိုင်ပွဲ (ကိုပါဒီရေးပွဲ) ဖလားနဲ့ ၂၀၀၈-၂၀၀၉ ခုနှစ် UEFA ဥရောပချန်ပီယံလိဂ်ဖလား အောင်ပွဲတို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဝက်ပါလီဖြူးလွားတဲ၊
ဗက်ဆီရီ၊
ဗလိဗ်ဗါဂေါက်

ခြေချမှုနည်းတဲ့ သီးသန့်လမ်းကြောင်း

ကျော်ကြားလူကြိုက်များတဲ့ အားကစားရှိသလို မကျော်ကြားတဲ့ လိုက်စားမှု၊ ဝါသနာပါမှုနည်းတဲ့ အားကစားနည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မီဒီယာလောကတစ်လျှောက် ကျော်ကြားလူကြိုက်များတဲ့ အားကစား နည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ တင်းနစ်၊ ဖော်မြူလာဝမ်း ကားပြိုင်ပွဲတွေပဲ ဖော်ပြကြတာများတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သီးခြားဖြစ် နေကြတဲ့ အမေရိကန်လက်ပစ်ဘောလုံးတို့၊ ဩစတြေးလျ စည်းကမ်း အတိုင်းကစားရတဲ့ ဘောလုံးတို့က သူတို့ရဲ့ သီးသန့်မိခင်နိုင်ငံတွေမှာပဲ

စိတ်ဝင်တစား ဝါသနာပါ လိုက်စားကြပြီး နိုင်ငံတကာအရ စိတ်ဝင်စားကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။

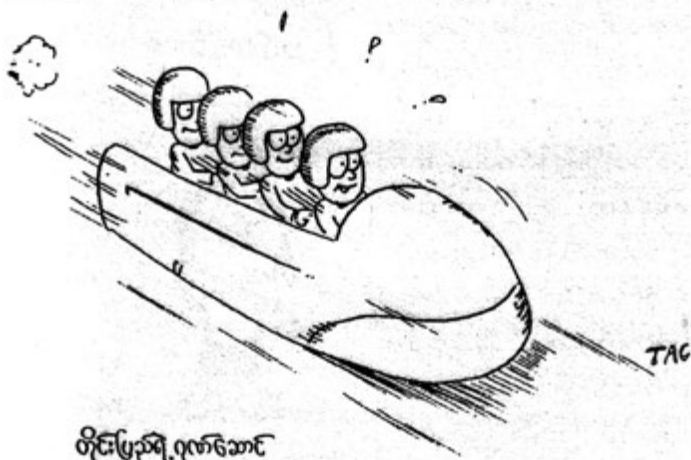
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်းမှာ သိပ်ကျော်ကြားပြီး နောက်လိုက်နောက်ပါသူနည်းတဲ့ အားကစားနည်းတွေလည်း ရှိကြတယ်။ ဒီအားကစားကိုမှ လိုက်စားကြသူ လူနည်းစုလေးဟာ ဒီအားကစားနည်းကိုကစားရတာ ခံမင်ချစ်ခင်စွဲလန်းကြလို့သာ တစ်စိုက်မတ်မတ် ကစားကြတာဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဇောက်ချလုပ်မှုကြောင့် ဒီလူကြိုက်နည်းလှပါတယ်ဆိုတဲ့ ခြေချမှုနည်းပါးတဲ့ သီးသန့်လမ်းကြောင်းနောက် လိုက်ပေးဖော်ရတာကိုပဲ သူတို့ကို လက်ခုပ်ဩဘာတီးရမှာပါ။

ဒီကိစ္စရဲ့ ဥပမာကောင်းတစ်ခုက “ဂျပေကာ” နိုင်ငံရဲ့ ၄ ယောက်တဲ့ လျှောတိုက်ကား (bobsled) ပြိုင်ပွဲအသင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှောတိုက်ကား (bobsled) ပြိုင်တာက အားကစားသမားတွေက သူတို့ကားကို တွန်းပြီး ပြေးလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ တွင်းလမ်းလျှောတစ်လျှောက် သူတို့ပါတက်စီးလိုက်ပါရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ ကစားကြတဲ့နည်းဖြစ်နေလို့ “ဂျပေကာ” လို့ အပူပိုင်းဇုန်နယ်အတွင်းက လူတွေအတွက် ကစားရတာ အံ့မဝင် ခွင်မကျတော့ ဖြစ်ရတာပေါ့။

“ဂျပေကာ” အသင်းဟာ ၁၉၈၈ ခု ကနေဒါ(အအေးပိုင်းဇုန်)မှာ ကျင်းပတဲ့ ဆောင်းရာသီအိုလံပစ်ပွဲမှာတော့ ပွဲဦးထွက်မှာ သိပ်အခြေအနေမကောင်းခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့လျှောတိုက်ကားကို ထိန်းချုပ်မရဖြစ်သွားပြီး ပြေးလမ်းနံ့ဆားကို ဝင်တိုက်သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ဇောက်ချမှုနဲ့ ရည်ညွှန်းချက်နဲ့အတူ သူတို့နိုင်ငံမှာ လူသိနည်းတဲ့အားကစားကို သူတို့ပိုလွန်ကဲစွာ လုပ်ပြနိုင်စွမ်းရှိသေးကြောင်း ပြနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်ဆောင်းရာသီ အိုလံပစ်ပွဲမှာ ဂျပေကာအသင်းဟာ ပြင်သစ်၊ ရုရှားနဲ့ အမေရိကန်

အသင်းတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ပန်းဝင်ခဲ့တယ်။ ဒီအောင်ပွဲက ဝေဖန်ရေး သမားတွေကို မယုံနိုင်အောင် အံ့ဩတုန်လှုပ်သွားစေခဲ့တယ်။

ဂျပန်က လျှောတိုက်ကားအဖွဲ့က တိုင်းပြည်ရဲ့ဂုဏ်ကို အမှန် တကယ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလို့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ သူတို့အကြောင်းရိုက်ကူး တဲ့ရုပ်ရှင်ကား "Cool Runnings" ကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာ ရိုက်ကူးပြသခဲ့ ရတယ်။



တိုင်းပြည်ရဲ့ဂုဏ်ဆောင်

စိတ်တန်ခိုးရှိတဲ့နေရာမှာ လမ်းကြောင်းရှိတယ်

အခက်အခဲအတားအဆီးဆိုတာ အားကစားသမားရဲ့ ဘဝမှာ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ပါဆယ်ထုပ်လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီအခက်အခဲက ဒဏ်ရာ တစ်ခုတလေ၊ ဘေးကဝေဖန်တဲ့ရဲ့မူတွေ၊ အားကောင်းတဲ့ပြိုင်ဘက်တွေ ပဲ ဖြစ်နေပါစေဦး။ ဒါတွေကို အားကစားသမားမှန်ရင် မရှေးမနှောင်း

အနှေးနဲ့အမြန် ရင်ဆိုင်တွေ့ရ
 မှာပါပဲ။ ပိုအရေးကြီးတာက
 ဇောက်ချလုပ်မှုနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေ
 နဲ့ပဲ ဒီအခက်အခဲ အတားအဆီး
 တွေကို ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစား
 ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
 ခဏခဏဆိုသလိုပဲ လူတွေဟာ
 လွယ်တဲ့လမ်းပဲ လိုက်တတ်ကြ
 ပြီး ခပ်လွယ်လွယ်လေး စွန့်လွှတ်
 ပစ်တတ်ကြပြန်တာပါပဲ။ ဒါဟာ
 စစ်မှန်တဲ့ အားကစားသမား
 တစ်ယောက် လုပ်ရမယ့်အလုပ်
 မဟုတ်တာတော့ အတိအကျပဲ
 ဖြစ်တယ်။ ဇောက်ချမှုရှိတဲ့ အား
 ကစားသမားဟာ အားကစားကို
 သူ့စွဲလမ်းကြောင်း ပြလိုရင် သူ့
 လမ်းကြောင်းအတွင်းက အခက်
 အခဲတွေကို ကျော်လွှားဖို့ သူ့ရဲ့
 အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်ပြမှာ ဖြစ်တယ်။



စိတ်တန်ခိုးရှိရင် လမ်းဖြောင်းရှိတယ်

“စိတ်တန်ခိုးရှိတဲ့နေရာမှာ လမ်းကြောင်းရှိတယ်” ဆိုတဲ့စကား
 လိုပါပဲ။ ဇောက်ချမှုသာရှိပါစေ။ အကျပ်တည်းဆုံး အခက်အခဲတွေ
 တောင် ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ရည်ညွှန်းချက်ရှိ အား
 ကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အစစ်အမှန်ပဲ ဖြစ်ပေတယ်။

အလေးမသမားရဲ့ စိတ်တန်ခိုး

“တန်ဟောင်လျန်” ဟာ အိုလံပစ်ပွဲမှာ ဆုတံဆိပ်ရ ပထမဆုံး စင်ကာပူအားကစားသမား ဖြစ်တယ်။ ရောမမှာကျင်းပတဲ့ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နွေရာသီအိုလံပစ်ပွဲမှာ အလေးမပြိုင်ပွဲ၊ လိုက်စိတ်တန်းမှာ ငွေတံဆိပ်(ဒုတိယ) ဆွတ်ခူးလိုက်လို့ စင်ကာပူအတွက် သမိုင်းကိုဖန်တီး လိုက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ အသန်မာဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ‘တန်’ ကို ထိုးတက်လာစေတာက သူ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာမှုနဲ့ အံ့ဩဖွယ်သူရဲ့ နဲ့ လုံ့လ ဝီရိယတို့ပဲဖြစ်တယ်။ သူ့အသက် ၁၉ နှစ် ပထမဆုံးအလေးမပြိုင်ပွဲ စဝင်ဖူးစဉ်ကတည်းက ဒီအားကစား ကို သူ့စွဲလမ်းခုံမင်ခဲ့တာပါ။ ‘တန်’ ဟာ အောင်မြင်တဲ့ အလေးမသမား တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြာရှည်စွာ ခက်ခက်ခဲခဲလေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ငွေကြေး အထောက်အပံ့က များများမရှိတာမို့ သူ့ကိုယ်ပိုင်လေ့ကျင့်ရေး စရိတ် စကရှာဖို့ စာရေးစာချီအလုပ်နဲ့ စက်ပြင်ဆရာ လုပ်စားခဲ့ရတယ်။ တစ်နှစ် ကြာလေ့ကျင့်ပြီးချိန်မှာတော့ သူ့စွမ်းပကားတွေ ကြီးထွားလာလို့ လိုက် စိတ်တန်းမှာ အမျိုးသားလုံးဆိုင်ရာ အငယ်တန်းနဲ့ အထက်တန်းချန်ပီယံ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ ၁၉၅၆ ခုနှစ် ဩစတြေးလျ၊ မဲလ်ဘုန်းအိုလံပစ် ပွဲမှာ ပထမဆုံး သူ့စပြိုင်ရတော့ ခွက်ခွက်လန် ရှုံးသွားရတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့် ရောမအိုလံပစ်ပွဲမှာ ထပ်ကြိုးစားပြိုင်တယ်။ ဒီတစ်ခါမှာတော့ တစ်လျှောက်လုံးအဆင်ပြေပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ငွေတံဆိပ်ရဖို့ အီရတ် က “အဗ္ဗဒူဝါဟစ်အဇစ်” နဲ့ယှဉ်ရဖို့ဖြစ်လာတယ်။ ပထမရွှေတံဆိပ်ကို

တော့ ရုရှားက “ဗစ်တာဘူရှက်စ်” က ရထားပြီးနေပြီ။ ငွေတံဆိပ် အတွက် နှစ်ယောက်ပဲ ပြိုင်ရဖို့ရှိတော့တယ်။ “တန်” မှာ လက်တွေ့အားဖြင့် ခြေထောက်နာနေလို့ ဆရာဝန်က ဆေးကုရမယ်လို့ ညွှန်ကြားထားတယ်။ အဲဒါက ပြိုင်ပွဲကထွက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကြီးမားတဲ့စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ အသည်းကို ထုတ်ပြတဲ့အနေနဲ့ ခြေထောက်ဝေဒနာကြားထဲက တိုက်ပွဲဝင်လိုက်တာ ပြိုင်ဘက် ၃၃ ယောက်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး စုစုပေါင်း ၃၈၀ ကီလိုဂရမ် မပြလိုက်တာ ငွေတံဆိပ် ဆွတ်ခူးသွားပါတယ်။



TAC

ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဇောက်ချပေး

လူတချို့က သူတို့လည်း သူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံးကို ကြိုးစားမယ် ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြိုးစားတယ်ဆိုရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ "Star Wars" ကားထဲက ဂျေဒီအရှင်သခင်ကြီး "ယိုဒါ" ပြောတဲ့ "လုပ်မလား၊ မလုပ်ဘူးလား၊ ကြိုးစားရုံနဲ့တော့ မရဘူးမှတ်" ဆိုတဲ့စကားလို ပါပဲ။ မည်သို့ဖြစ်စေ လုပ်ရပ်တစ်ခု လုပ်ကြည့်ရုံမျှနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်လိုရာကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ပိုကောင်းတဲ့ အယူအဆတွေက ကိုယ်လိုရာကို ဘာမဆို အမိအရယူရေး (ဥပဒေနဲ့ညီတာကို ပြောတာပါ။ ဥပဒေဖောက်ဖျက်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးတော့ No မှ No ပဲ။) ဇောက်ချထားရေး ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ချန်ပီယံတွေဟာ အမြဲတမ်းသူတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ရပ်တွေနဲ့ လမ်းအစမှ အဆုံးတိုင် စိုက်လိုက်မတ်တတ် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်သွားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေတစ်ခုခုကို ဇောက်ချလုပ်ပြီဆိုရင်တော့ သူတို့ ဒါတစ်ခုတည်းပဲ ဇောက်ချဖွတ်နှစ်ထားကြောင်း ပြဖို့အတွက် "ဘုရင့်နောင် ဖောင်ဖျက်" တဲ့ သဘော "တံတားအားလုံး မီးရှို့ပစ်ရ" ပေလိမ့်မယ်။ မှန်ပါ။ အောင်မြင်ရေးသွားရာလမ်းက နှင်းဆီမွေ့ရာခင်းတော့ မဟုတ်ပေဘူးပေါ့။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရတာတွေရှိတယ်။ ကျွန်တော်



TAG

လုပ်မလား၊ မလုပ်ဘူးလား။
ကြိုးစားရုံလောက်နဲ့ မရဘူးမှတ်။

တို့ လိုချင်တာရဖို့အတွက် နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုအပ် တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆုလာဘ်ကိုလိုချင်ရင် ဈေးနှုန်းကိုပေးဖို့လိုတယ်။ ဤ ကမ္ဘာမှာ အလကားစီးရတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအတွက် သွားကြပါစို့။ ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဇောက်ချပေးပေတော့။

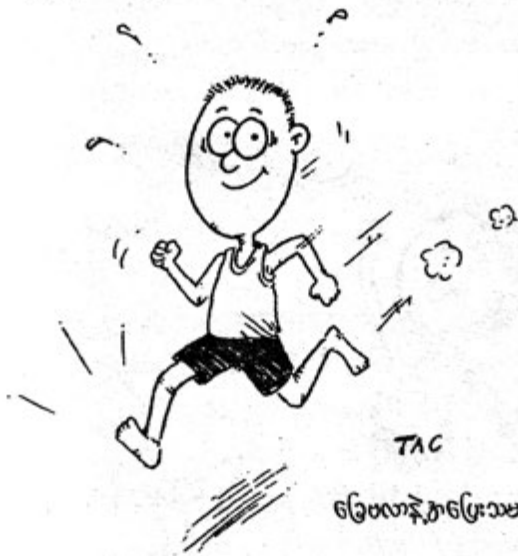
ဗလာခြေထောက်နဲ့ပြေးခြင်း

အိသီယိုးပီးယား မာရသွန်အပြေးသမား “အေဘီဘီ ဘီကီလာ” က ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နွေရာသီလံပစ်ပွဲတုန်းက အိသီယိုးပီးယားအသင်း မှာ နောက်ဆုံးမိနစ်ပိုင်းမှာမှ ပါခွင့်အရွေးခံခဲ့ရသူဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုပြေးဖို့ မဟုတ်ပေမဲ့ ဒဏ်ရာရသူတစ်ယောက်နေရာမှာ အစားထိုးဖို့ ရွေးလိုက်ရ တယ်။ ဖိနပ်စပွန်ဆာလုပ်သူ “အာဒီဒါ” (Adidas) က “ဘီကီလာ” ဖိနပ် လာတောင်းစဉ် သူတို့မှာ ကန့်သတ်ပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး သူစီးဖို့တော်တဲ့ဖိနပ်ကို မရှိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အိုလံပစ် ပွဲဝင်ပြေးဖို့ သူဇောက်ချထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ခြေထောက်ဗလာနဲ့ပဲ မာရသွန်ပြေးဖို့ သူဆုံးဖြတ်ပြီး ဖိနပ်မစီးဘဲ ခြေထောက်အလွတ်နဲ့ပဲ အပြေးစကျင့်တော့တယ်။

ပြိုင်ပွဲနေ့မှာ ဒီခြေထောက်ဗလာနဲ့ အပြေးသမားကို လူတကာ အံ့ဩနေကြလေရဲ့။ ဒီအပြေးသမားက မာရသွန်ပွဲကို ကမ္ဘာ့စံချိန်ချိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တာတွေ့တော့ သူတို့ဘယ်လောက်ထိ အံ့ဩသွားကြမယ် ဆိုတာ စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့။ သူဟာ မာရသွန်ပွဲမှာ အိုလံပစ် ရွှေတံဆိပ် စ၊ ရဟုအာဖရိကတိုက်ရဲ့ ပထမဆုံးအပြေးသမား ဖြစ်လာပါ တယ်။ နောက် ၄ နှစ်အကြာ တိုကျိုအိုလံပစ်ပွဲမှာ အလားတူ အောင်ပွဲမျိုး သူထပ်ရပါတယ်။ ဒီတစ်ခေါက်မှာတော့ ဖိနပ်စီးပြီး ဝင်ပြေးဖြစ်တာ

ပေါ့လေ။

“ဘီဘီလာ” ပုံပြင်က ပြနေတာကတော့ ဘယ်တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် မဆို စောက်ချူလုပ်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်ရေးတွန်းအားတွေ ရှိနေသမျှကာလ ပတ်လုံး သူ့လမ်းကြောင်းမှာ ဘယ်အတားအဆီးတွေမှ ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။



အားကစားမှာ စောက်ချူလုပ်ဖို့က အရင်ဆုံးပျော်ပျော်ကြီးလုပ်ရမယ့် အလုပ်ဖြစ်နေရမယ်

သီးခြားအားကစားတစ်ခုမှာ စောက်ချူလုပ်ရေးကို ပြောရတာက သိပ်လွယ်လွန်းနေမယ်။ အားကစားဖြစ်စေ၊ တခြားတစ်ခုခုဖြစ်စေ စောက်ချူလုပ်တဲ့လူဟာ မကြာခဏဆိုသလို ထိုသီးခြားလုပ်ရပ်ဆီက

ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရတတ်ကြတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်
 ထိုစောက်ချလုပ်မှု မစတင်မီကတည်းက ဒီအလုပ်လုပ်ရမှာကို အရင်
 ပျော်နေတတ်၊ စိတ်ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်နေတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ကိုယ်
 လုပ်တဲ့ကိစ္စ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေမှာပဲ မဟုတ်ပါလား။ လုပ်ရပ်တစ်ခုမှာ စောက်
 ချနစ်လုပ်နိုင်ဖို့အလို့ငှာ အရင်ဆုံးဒီလုပ်ရပ်က စိတ်ပါလက်ပါပျော်မွေ့
 ဖွယ် ဖြစ်နေရမယ်။



TAC

ဦးကဏ္ဍလုပ်ရတာ ပျော်တယ်

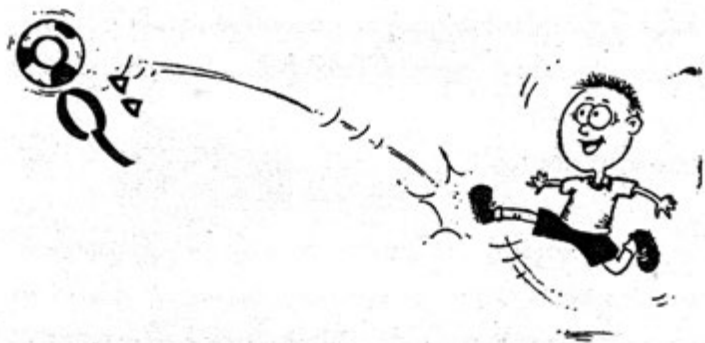
အလားတူစွာပဲ အားကစားမှာ ဇောက်ချနှစ်လုပ်ပြီး ထူးထူးချွန်ချွန် ဖြစ်လိုတဲ့ လူများဟာလည်း ဒီအားကစားကို စိတ်ပါလက်ပါ ဝါသနာ ထုံပြီး ဒီအားကစားလုပ်နေရ၊ လေ့ကျင့်နေရတာကိုပဲ ပျော်နေတာ ဖြစ် နေရမယ်။ ဒီအားကစားလုပ်ရတာ ကျော်ကြားဖို့အတွက်လည်းမဟုတ်၊ ငွေကြေးအတွက်လည်းမဟုတ်၊ ဒီအားကစားလုပ်နေရတာနဲ့ပဲ ပျော်နေ တာ၊ စိတ်ချမ်းသာနေတာပါ။ ငွေကြေးနဲ့ ကျော်ကြားမှုတို့က ဒီအားကစား လုပ်ရတာကို ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာ အားထုတ်လုပ်စေဖို့ မက်လုံး အဖြစ် ဖြည့်ဆည်းတာတွေပဲဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာမရှိပါဘူး။ ပျော် နေတဲ့အလုပ်တစ်ခုမှာ ဇောက်ချခြင်းက လိုက်ပါလာတာ သဘာဝပါပဲ။

ကစားပွဲကိုချစ်တယ်

ကျော်ကြားတဲ့ ဘတ်စကက်ဘောသမား “မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်” ဟာ အားကစားလုပ်ရတာကို အမှန်တကယ်ပျော်မွေ့နှစ်သက် ဝါသနာ ထုံလှတဲ့သူပါ။ သူ့ကလပ်သင်း “Chicago Bulls” နဲ့ချန်ပီယံဆု ၃ ဆု ဆွတ်ခူးပြီးတဲ့နောက်မှာ သူနားမယ်လို့ ကြေညာလိုက်တယ်။ မိသားစုနဲ့ အတူ အချိန်ဖြုန်းချင်တာရယ်၊ သူ့ရဲ့ တခြားဝါသနာပါရာ ဂေါက်သီးရိုက် ချင်တာရယ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘတ်စကက်ဘောကို ချစ်တဲ့ စိတ်က သိပ်ကြီးမားတာကြောင့် အငြိမ်းစားယူပြီးကာမှ ပြန်ဆော့ဖြစ် ပြန်ပါတယ်။ သူ့ကလပ်သင်းဟောင်းနဲ့ ပြန်ဆက်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေနဲ့လိုက် တာ ချန်ပီယံဆု ၃ ကြိမ်ထပ်ရလိုက်ပါတယ်။ “ဂျော်ဒန်” ရဲ့ဥပမာက ဘတ်စကက်ဘော ကစားရတာ ပျော်မွေ့စိတ်ချမ်းသာတဲ့အဖြစ်ကို သူ သိပ်ချစ်တယ်ဆိုတာ ပြလိုက်တာပါပဲ။

ချုပ်လိုက်ကြစို့

ပန်းတိုင်တစ်ခုချပြီးရင် စောက်ချနှစ်လုပ်ပါ။ ခရီးကိုစ၊နှင်၊
အကောင်အထည်ဖော်၊ ဆွတ်ခူးရယူတော့။



အခန်း (၂)

“ ဘဝအနာဂတ်ကို ဘဝအကယ်၍
ကောင်းစေရန်အတွက် ထည့်ပါ ”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Heart of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသား

“ နှလုံးသားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

စိတ်ဓာတ်ရယ်၊ သတ္တိရယ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတို့

ဖြစ်ကြတယ်။ ”

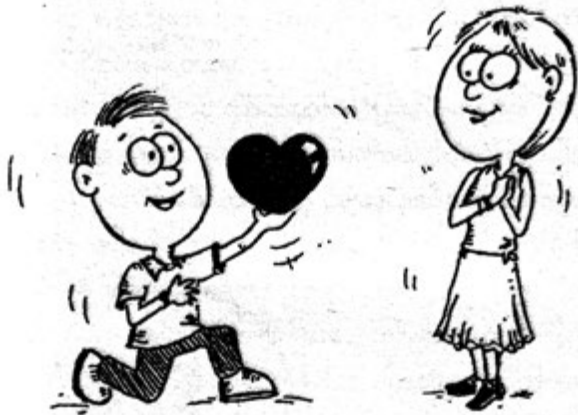
နှလုံးသားဆိုင်ရာကိစ္စများ

“ဒီကိစ္စထဲ သင်နှလုံးမသွင်းဘူးဆိုရင် သင်ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့စကားမျိုး သင်ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြားဖူးလိမ့်မယ်။ သင့်နှလုံးသားကို တစ်ခုခုထဲသွင်းရမယ်ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ။ သင့်နှလုံးသားဆိုတာ သင့်ကိုယ်ထဲမှာပဲ ထာဝရရှိနေတာ မဟုတ်ပါလား။ ရိုးရိုးလေးပါ။ နှလုံးသားဆိုတာ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ သင်တကယ်မလုပ်ချင်တာ တစ်ခုတလေကို လုပ်ပေးဖို့ခိုင်းတာ ခံရဖူးပါသလား။ ဒီလိုလုပ်ခိုင်းရင် စိတ်မပါ လက်မပါနဲ့ ရှောင်ဖယ်ဖယ် လုပ်ပြီး ရွှေ့ဆိုင်းခေါက်ထားမိမှာပဲ။ နောက်ဆုံးမလွှဲသာလို့ လုပ်ရပြီဆိုရင် စိတ်မပါ လက်မပါ၊ နှလုံးသားမပါဘဲ လုပ်ပေးမိမယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးရတဲ့အခါ ပစ်စလက်ခတ် ပြီးပြီးရောသဘောနဲ့ အားထုတ်မှု အနည်းဆုံးနဲ့ အဖြစ်သဘော ပြီးအောင်လုပ်ပေးမိမှာပဲ။

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်း(၁)မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကြေးစားအားကစားသမား တစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်တန်းကျကျနနတက်ပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ အရည်အချင်းပြည့်မီချင်ရင်တော့ နှစ်များစွာ သင်တန်းအဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ခက်ခက်ခဲခဲ အပတ်တကုတ် အလုပ်ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ နှလုံးသားမပါ၊ စိတ်မပါလက်မပါဘဲ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးသော အရည်အသွေးနဲ့ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ပြန်မေးကြည့်ပါ။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး သင်ဖြစ်ချင်လို့လား။ ဒီလိုလုပ်ရလို့ ပျော်မယ်ထင်သလား။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မယ်ဆိုရင် စိတ်မပါ လက်မပါ၊ နှလုံးသားမပါဘဲ ချစ်လို့ရမလား။ ဟန်ဆောင်တာ၊ လိမ်ညာတာပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အားကစားမှာလည်း

ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ နှလုံးသားမပါရင် လုပ်မရနိုင်ပါ။



TAC

သင့်နှလုံးသားကို စာပေဖြင့်

တကယ်လို့ သင်အားကစားတစ်ခုလုပ်ရတာ ပျော်နေပြီး စွဲလမ်း ခုံမင်နေပြီဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုသွားရာ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ သင်ရင်ဆိုင်ရသမျှ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ သင်တန်းမှာ ရင်ဆိုင်ရသမျှ အခက် အခဲတွေကို အရှုံးပေးမှာမဟုတ်ဘူး။

“မားကပ်” ဆိုတဲ့ သူလိုငါလို ဆယ်ကျော်သက်လေးမှာ “ရော်ဂျာ ဖက်ဒီရာ” လိုဖြစ်ချင်တဲ့ တင်းနစ်အိပ်မက်တစ်ခု ရှိတယ်။ တင်းနစ်ကို သူသိပ်စိတ်ဝင်စား၊ ဝါသနာကြီးလှပြီး သိပ်စွဲလမ်းနေရှာတယ်။ ဘယ်လို ပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မိဘကတော့ သူ့ကို နောက်လားမယ့် “တိုက်ဂါးဂုဒ်” ပဲ ဖြစ်စေချင်ကြတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ မိဘတွေက သူ့ကို အတင်းဂေါက်ရိုက်ခိုင်း တယ်။ မိဘစကားမလွန်ဆန်တဲ့ ကလေးပီပီ “မားကပ်”ဟာ မိဘအလိုကျ

လုပ်ရပေမဲ့ မျက်မှောင်က ကြုံတ်လို့ပေါ့။ သူချစ်တဲ့၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ တင်းနစ်သာ ရိုက်ရရင် သူ့အများကြီးတိုးတက်မှာပဲလို့ တွေးနေမိတယ်။ တစ်ဖက်မှာ မိဘတွေကို စိတ်မပျက်စေချင်ဘူး။ အဆုံးတော့ သူဟာ သူလိုငါလို သာမန်ဂေါက်ရိုက်သမားမျှသာ ဖြစ်လာပြီး မိဘတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရေစုန်မျှောရတော့တယ်။ ဒီအချက်မှာ ပိုလို့ဆိုတာက ဂေါက်သီးရိုက်တိုင်း စိတ်မပါ လက်မပါနဲ့ မပျော်မရွှင်၊ နှလုံးသားမပါဘဲ စက်ရုပ်လိုလုပ်နေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



TAC

တင်းနစ်လား၊ ဂေါက်သီးလားပဲ ?

ကျော်လွှားသွားရမယ့် နှလုံးသားများ

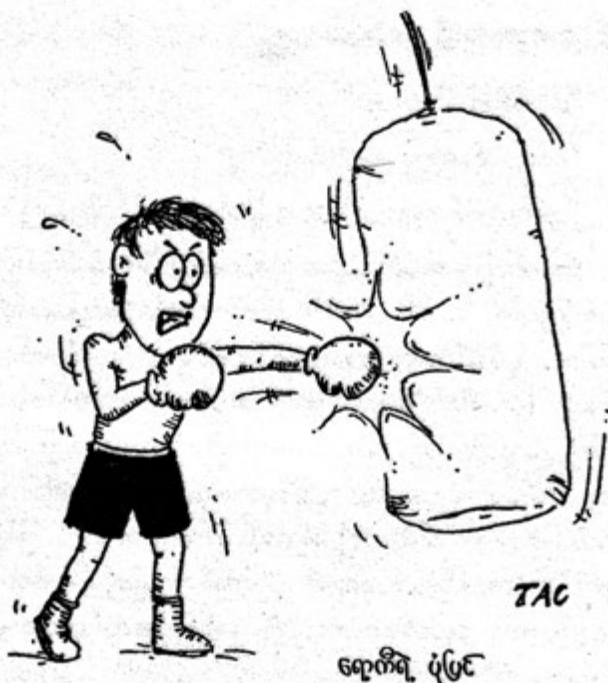
“မင်းထဲမှာ ဒါမပါဘူး”

“မင်းဘယ်တော့မှ ချန်ပီယံမဖြစ်ဘူး”

“ချန်ပီယံဖြစ်ရေးမှာ မင်းတော့ ဖြတ်တောက်ခံလိုက်ရပြီ”

ဒီစကားမျိုးတွေ ရုပ်ရှင်ထဲက အဓိကဇာတ်လိုက်ကို ပြောကြတာ ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ "Rocky" ဆိုတဲ့ လက်ဝှေ့ကျော်တစ်ဦးရဲ့ အကြောင်း ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာ သရုပ်ဆောင်ရတဲ့ “ဆယ်ဗက်စတာ စတားလုံး” ရဲ့ဇာတ်ရုပ် “ရော့ကီ” ဆိုတဲ့ လက်ဝှေ့သမားရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် မှာရှိကြသူတွေဟာ သူ့ရဲ့အရည်အသွေးကို သံသယပွားကြတယ်။ သူဟာ ဘယ်တော့မှ အောင်နိုင်သူဖြစ်မှာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့ ချန်ပီယံ ဖြစ်ဖို့ဝေးသေးတယ်လို့ ပြောဆိုကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ “ရော့ကီ” ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်အပြည့်နဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ လေ့ကျင့်တယ်။ နောက်ဆုံးအားလုံးရဲ့ ထင်မြင်အထင်သေးသမျှကို အန်တုချေဖျက်ပြီး လက်ရှိကမ္ဘာ့ချန်ပီယံကို အနိုင်ယူပြီး ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ တက်ဖြစ်လာတယ်။

"Rocky" ဟာ ရုပ်ရှင်ကားဆိုပေမဲ့ နောက်ကွယ်မှာ အစစ်အမှန် ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို ပြနေပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ နည်းပြဆရာနဲ့ မိဘတွေကတောင် အထင်သေး၊ အမြင်သေးနဲ့ ထောက်ခံချက်မပေးကြတာဟာ သာမန်အားကစားသမားဆိုရင် ဒီအားကစားကို ဇွန့်လွှတ်ပစ်နိုင်တယ်။ အိပ်မက်ကို နှလုံးသားနဲ့တကွ ယူဆောင်သွား သူတွေအတွက် မလွယ်ကူတဲ့ခရီးမှာ သွေးတွေ၊ ချွေးတွေ၊ မျက်ရည်တွေ ပြည့်နေလည်း အောင်ပွဲက နှလုံးသားနဲ့ချန်ပီယံအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။



အရွယ်တိုက်ပွဲဝင်သူ

“အိမ်နံနယ်ယယ် ဒါပီဒရမ်ပတ်ကိုအို” ကို “မန်နီပတ်-မင်း ပတ်ကို အို” လို့ လူသိများကြတယ်။ ဖိလစ်ပိုင်သား ကြေးစားလက်ရှေ့သမား တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အချိန်ပိုင်းရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လည်းလုပ်၊ တေးသံ သွင်းအနုပညာရှင်လည်း ဖြစ်တယ်။ “ရှေ့ကီ” ကားထဲက အဓိကဇာတ် ကောင်နဲ့ အလားတူစွာ “မန်နီ” ဟာလည်း ယနေ့သူရောက်နေတဲ့ အနေ အထားကို ရဖို့အတွက် ကြီးမားတဲ့အခက်အခဲတွေ ကျော်လွှားခဲ့ရတယ်။

သူငယ်စဉ်ဘဝက ဆင်းရဲတွင်းနက်ခဲ့လို့ မူလတန်းကျောင်းက ထွက်ပြီး လမ်းတကာထွက်လို့ ဒိုးနတ်မုန့်ရောင်းပြီး မိသားစုကို ကူညီ ရှာဖွေခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံး သူလက်တွေ့သမားလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး မနီလာ မြို့တော်ကြီးကို သင်္ဘောခိုးစီး စွန့်ထွက်လာပြီး လက်တွေ့သမားဘဝ စတင်တော့တယ်။ သူ့ရဲ့စောစောပိုင်း ကြေးစားလက်တွေ့သမားဘဝက တော့ နှင်းဆီမွေ့ရာ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ လူတွေအသိအမှတ်ပြု သတိထား မိလာစေဖို့ အပတ်တကုတ်လေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ “အက်ဒမန်အစ်နာစီယို” ဆိုတဲ့ လက်တွေ့သမားနဲ့ ရင်ဆိုင်ထိုးသတ်ရတဲ့အခါ မှာတော့ သူ့ပွဲဦးထွက်ပွဲမှာ အလှည့်အပြောင်းကြီး ရောက်လာတယ်။ သူ ဒီပွဲနိုင်လိုက်တာက တစ်ခါတည်း နာမည်ထိုးတက်ကျော်ကြားသွားခဲ့တယ်။ ဒီနိုင်ပွဲအပြီး နောက်ထပ်နိုင်ပွဲတွေ ဆက်ရလာလို့ သူ့နိုင်ငံ၊ သူ့နိုင်ငံသားတွေက နိုင်ငံရဲ့သူ့ရဲ့ကောင်းအဖြစ် ကြည်ညိုချစ်ခင်လာကြတယ်။

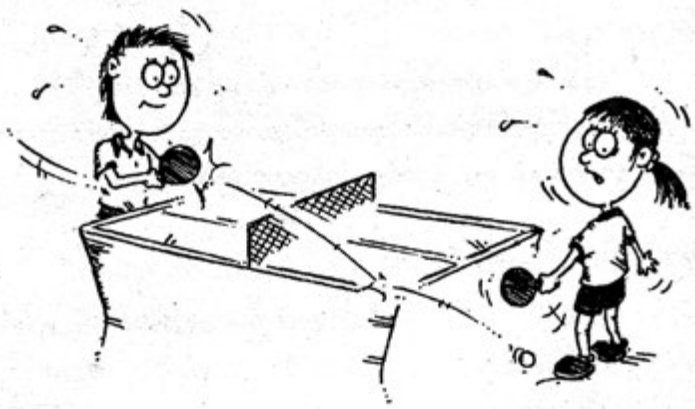
“မန်နီ” ရဲ့ဇာတ်လမ်းက အစုတ်အနုတ်ဘဝက သူ့ဌေးဖြစ်လာရတဲ့ ဂန္ထဝင်ပုံပြင်ဖြစ်လာပေမဲ့ ပိုအရေးကြီးတာက ချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ နှလုံးသားနဲ့ ဆန္ဒအာသီသ ပြနိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။

စားပွဲတင် တင်းနစ်ပုံပြင်

၂၀၀၈ ခုနှစ် “ပေကျင်း” အိုလံပစ်ပွဲမှာ စင်ကာပူအမျိုးသမီးစားပွဲတင်တင်းနစ်အသင်းဟာ ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းနဲ့ဆုံတွေ့ပြီး ခက်ခဲစွာ ရင်ဆိုင်ကစားရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းကို ၃-၂ နဲ့နိုင်သွားလို့ ဖိုင်နယ်မှာ အိမ်ရှင်တရုတ်ကို ရှုံးသွားလို့ ငွေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးလိုက်တယ်။

တောင်ကိုရီးယားကို နိုင်လိုက်တဲ့ပွဲမှာ စင်ကာပူအမျိုးသမီးအသင်းဟာ အနိုင်ရရေး နှလုံးသားနဲ့ ဆန္ဒကို ပြသခဲ့တဲ့အတွက် အိုလံပစ် ငွေတံဆိပ်ရလိုက်တာဟာ ၁၉၄၈ ခုနှစ် အိုလံပစ်တုန်းက အလေးမသမား “တန်ဟောင်လျန်” ယူပေးခဲ့တဲ့ငွေတံဆိပ် (ဖော်ပြပြီး) ပြီးတဲ့နောက် ၂၀၀၈ အခု ဒုတိယအကြိမ်ထပ်ရတာ ဖြစ်တယ်။

တောင်ကိုရီးယားနဲ့ပွဲမှာ ၂-၂ နဲ့ သရေကျနေခိုက် အဆုံးအဖြတ်ပွဲက စင်ကာပူက “ဖန်တန်ဝေ” နဲ့ တောင်ကိုရီးယား “ပတ်မီယန်း” တို့ရင်ဆိုင်တဲ့ပွဲပါ။ နောက်ဆုံး “ပတ်” ကို ၃-၁ နဲ့ “ဖန်” က နိုင်လိုက်တာကြောင့် ငွေရတယ်။ တရုတ်ကိုရုံးပေမဲ့ ငွေတံဆိပ်က စင်ကာပူအတွက် အမြင့်ဆုံးပဲဖြစ်တယ်။



စိုလံပစ်ကောင်ပွဲ

TAC

ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျော်လွှားသွားတဲ့ နှလုံးသား

ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ပြည့်စုံဖွံ့ဖြိုးရတာကိုပဲ 'အာရောဂျ် ပရမံ လာဘ်' (လာဘ်ကြီးတစ်ပါး) လို့ပဲ ယူဆနေရတာပါ။ တချို့လူတွေကတော့ ဘဝအကျိုးပေးမကောင်း ကြလို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ တက်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းလို့ ဒုက္ခိတ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုမသန်မစွမ်းဖြစ်ရတာဟာ စွမ်း ရည်တွေလျော့ပါးစေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

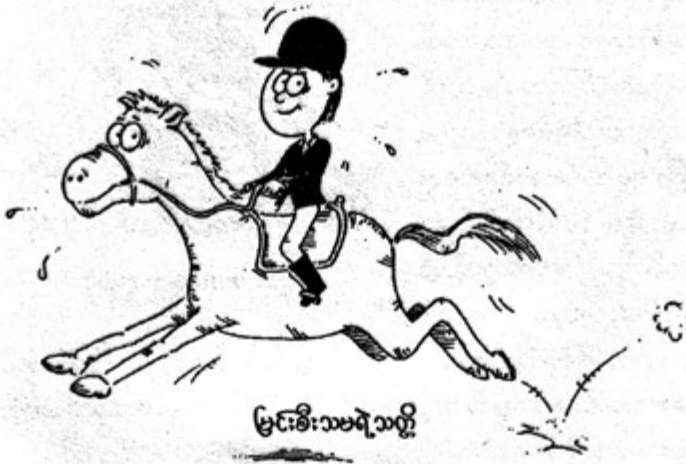
ဒီလူတွေက သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ချို့တဲ့ ဒုက္ခိတဖြစ် ရမှုကို ကျော်လွှားဖို့စီမံပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် အားကစား ချန်ပီယံဖြစ်လာရေးအားထုတ် လုံးပမ်းနိုင်ကြတယ်။ သူတို့ အတွက် ဒီရပ်ခန္ဓာဒုက္ခိတ ဖြစ်ရမှုက အောင်မြင်ရေး သွားရာ လမ်းကြောင်းမှာ အပိတ်အဆို့ခလုတ်ဆူးငြောင့် မဖြစ်စေပါဘူး။ တကယ့် အချက်အရ သူတို့ယုံကြည်ထားရာရဖို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုကောင်းအောင် မောင်းတင်ရေးအတွက် ဒုက္ခိတဖြစ်ရမှုကိုပဲ အရင်းအမြစ်တစ်ခုလို အသုံး ချတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒုက္ခိတ မဟုတ်တော့ဘူးလေ!

မြင်းစီးသမတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသား

ဒီနန်းမတ်မြင်းစီးသမ “လစ်ဟာတဲလ်” က သူမကိုယ်ဝန်ရှိနေခိုက် ပိုလီယိုမြင်းစီးပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ စာချုပ်မိခဲ့တယ်။ သူမကို လုံးဝနီးပါးနေထိုင် မကောင်းဖြစ်စေပြီး ဒုက္ခိတဖြစ်သွားစေတဲ့ ဒီကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုက ဒုက္ခ ပေးသွားပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့သမီးလေးကိုတော့ ရှော့ရှော့ရှူရှူ မွေးဖွား ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီနောက် အိုလံပစ်ပွဲမှာ မြင်းစီးပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ သူမ ခက်ခက် ခဲခဲ မြင်းစီးလေ့ကျင့်ပါတော့တယ်။ ၁၉၅၂ အိုလံပစ်ပွဲ ဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းပေါ်ခွတက်ဖို့နဲ့ ဆင်းဖို့အတွက် သူမမှာ အကူအညီလိုအပ်နေပေမဲ့ လည်း အမှတ်ရလောက်စရာ မြင်းစီးကျွမ်းကျင်တာကြောင့် ၁၉၅၂ ခု အိုလံပစ်မှာ ငွေတံဆိပ်ရသွားပါတယ်။



မြင်းစီးသမရဲ့သတ္တိ

ယောက်ျားသားတွေ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနေကျဖြစ်တဲ့ ပြိုင်ပွဲမျိုးမှာမှ မိန်းမသားတန်မဲ့ အနိုင်ရလိုက်တာဟာ ဘယ်လောက်မှတ်သားစရာ ကောင်းလိုက်သလဲ။ နောက်လေးနှစ်အကြာ ၁၉၅၆ ခု အိုလံပစ်ပွဲမှာလည်း သူမ ဝင်ပြိုင်ပြီး ငွေတံဆိပ်ထပ်ရပြန်တယ်။

ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တဲ့ကြားထဲက “လစ်ဟာတဲလ်” ရဲ့ အားထုတ်မှုဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အယူအဆတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပြီး အောင်နိုင်သူဖြစ်စေဖို့ သတ္တိနဲ့ဆုံးဖြတ် ပိုင်းဖြတ်မှုတွေက ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြနေတဲ့ သာဓကဥပမာပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဝေဒနာကို ကျော်လွန်တဲ့နှလုံးသား။ ဝေဒနာကိုဆွဲခေါ်လို့သွား

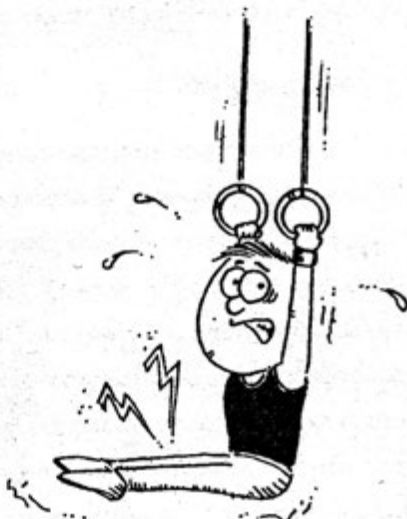
ကြီးမားတဲ့အားကစားသမားတွေဟာ ချန်ပီယံတွေဖြစ်လာဖို့ ကြီးမားတဲ့ ထူးခြားချက်တွေကို ကျော်လွှားကြရတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူတွေ၊ ရန်လိုနေတဲ့ ပရိသတ်ထဲကအုပ်စု၊ ဘက်လိုက်တစ်ဖက်သတ်ရပ်တည်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း စတာတွေကို ကျော်ဖြတ်ကြရတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ကျော်လွှားကြရတဲ့ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးကတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကြားဖူးဖန်များတာက အားကစားသမားတွေ ဒဏ်ရာတွေရတတ်ကြပြီး အဲဒီဒဏ်ရာတွေကြားထဲကပဲ ဆက်လက်အားတင်းကစားသွားကြလို့ အောင်မြင်မှုတွေ မြင့်တက်သွားကြရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေပါပဲ။

ဒဏ်ရာရထားတဲ့ အားကစားသမားတွေ ဆက်ကစားဖို့ကိုတော့ ဘယ်သူမှ ထောက်ခံအကြံပေးလေ့မရှိဘူးပေါ့လေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမြဲထာဝရဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားနိုင်လို့ပါပဲ။ တစ်ခါတလေမှာ အားကစားသမားတချို့က ဝေဒနာကြားထဲက ဆက်ကစားဖို့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်

တာဝန်ယူပြီး လုပ်တတ်ကြတာက လိုအပ်လို့လုပ်ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသင်းရဲ့အကျိုးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကန့်အသတ်တစ်ခုအထိ တွန်းတင်ပေးဖို့သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ပါစေ၊ ဒီလို သီးသန့်အားကစားသမားအုပ်စုဟာ သူတို့ရဲ့သတ္တိတွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လေးစားမှုနဲ့ ထိုက်တန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တိပြောင်တဲ့ ကျွမ်းဘားမောင်

၁၉၇၆ခု အိုလံပစ်မှာ ဂျပန်ကျွမ်းဘားအသင်းက ကျွမ်းဘားမောင် “ရှန်ဖူဂျီ မိုတို”ဟာ ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ ကြားထဲက အသည်းနှလုံးကြီးကြီး သတ္တိပြောင်မြောက်စွာ ဆက်ကစားပြနိုင်လို့ အသင်းရဲ့ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးနိုင်မှုရဲ့ အရေးကြီးဆုံး မဏ္ဍိုင်တစ်ရပ်အဖြစ် ကူညီရာရောက်ခဲ့ပါတယ်။



သတ္တိပြောင်တဲ့ ကျွမ်းဘားမောင်

ကြမ်းခင်းလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်စဉ်ကတည်းက “ဖူဂျီမိုတို”ရဲ့ခြေထောက်မှာ ဖူးယောင်လာခဲ့တယ်။ သူ အတွင်းကြေတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုတာသိပေမဲ့ သူ့နည်းပြဆရာတွေ လန့်ဖျပ်သွားမှာ

စိုးရိမ်တယ်။ သူ့ကိုပြိုင်ပွဲက ပြန်ရုပ်သိမ်းသွားမှာကို မဖြစ်ချင်ဘူး။ အောင်ပွဲစိတ်ချရဖို့က အသင်းအတွက် တစ်မှတ်ချင်းသဲ့ယူနိုင်ဖို့ အရေးကြီးနေတယ်။ ဒီတော့ သူ့အတွင်းဒဏ်ရာကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်တော့တယ်။ ခြေထောက်နာနေတဲ့ကြားထဲ မြင်းကုန်းနှီးခုန်ဘားကို ဆက်ပြိုင်တာ ၉-၅ မှတ်ရလိုက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ပြိုင်ရတာ သံကွင်းအစုံလိုက်တွဲခိုဘားပါ။ ဒီမှာလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကောင်းဆုံးအဖြစ် ၉-၇ မှတ်ရတယ်။ ပြန်ဆင်းပြီး ချက်ချင်းဆိုသလို ဝေဒနာက ပြင်းလွန်းတာကြောင့် ပျော့ခွေလဲကျသွားရတယ်။

ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးတိုက်တွန်းချက်အရ “ဖူဂျီမိုတို” ဟာ နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲက ရုပ်ခြင်းခံရပြီး ဆက်ပြိုင်ရင် ထာဝရဒက္ခိတဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူ့ရဲ့သတ္တိကောင်းမှုက အသင်းသားတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွသွားစေလို့ ထူးချွန်စွာဆက်ပြိုင်ပြီး ဘားအကောင်းဆုံးရရှားအသင်းကို နှာတစ်ဖျားနဲ့ကျော်ကာ ရွှေတံဆိပ် ဆွတ်ခူးလိုက်နိုင်ပါတယ်။

တရုတ်ရဲ့ ဆောင်းရာသီအောင်နိုင်သူ

ဆောင်းရာသီအိုလံပစ်ပွဲမှာ တရုတ်စက်တံစီးသမား “ဟန်ရှောင်ဝင်း” ဟာ ရွှေတံဆိပ်ရတဲ့ ပထမဆုံးတရုတ်အားကစားသမား ဖြစ်လာပါတယ်။ ပါရမီရှိပေမဲ့ သူ့အောင်မြင်မှုခရီးက ရိုးရှင်းလှပါတယ်။ ၂၀၀၀ ဩဂုတ်လက မန္တလေးပွဲနဲ့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာပါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဒဏ်ရာရမှုက သူ့ရဲ့အမှောင်ဆုံးကာလတွေဖြစ်ပြီး ဒါတွေကို သတ္တိဗျတ္တိကောင်းကောင်းနဲ့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနောက် “ဆောက်လိတ်စီးတီး” အိုလံပစ်ပွဲ

ဆီရောက်လာပါတယ်။ သူ့ဒူးခေါင်းက ဒုတိယအချို့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဒဏ်ရာရလာပြန်တာကြောင့် ဆေးရုံတက်ရဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ အနားယူရ တော့မယ်ဆိုတဲ့အတွေးက စိတ်ထဲပြည့်လာနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အပတ်တကုတ်ကြိုးစားမှုတွေက ၂၀၀၆ ခု “တိုရန်တို” အိုလံပစ်မှာဝင်ခဲ့ပြီး အမြင့်ဆုံးသော ဂုဏ်ထူးဆောင်တံဆိပ် ဖြစ်တဲ့ ရွှေတံဆိပ် တက်ဆွတ်ခူးသွားပါတယ်။



အောင်ရားနီ ကောင်ချီသူ

ကျဆုံးရန် နှလုံးသား

အောင်မြင်ခြင်းက ချိုမြပြီး ကျဆုံးခြင်းက ခါးသည်းတယ်။ ဒါ ကြောင့်လည်း လူတွေဟာ အောင်မြင်ခြင်းကို တမ်းတပြီး ကျဆုံးခြင်းကို ရှံ့မှန်းကြတာဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုအယူ အဆတွေဟာ တစ်ဦးချင်း အထူးသဖြင့် အားကစားသမားတွေရဲ့ တိုးတက်

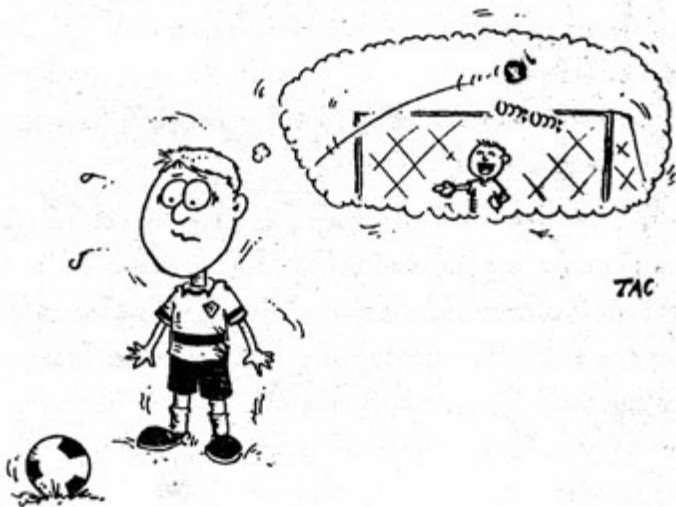
မူမှာ ထိခိုက်နာကျင်စေပါတယ်။ အားကစားသမားတွေဟာ ဒီလို စိတ်ဓာတ်ရှိနေရင် ကျဆုံးရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို တိုးတက် လာတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ကျဆုံးရမှာကြောက်တဲ့စိတ်က သူတို့ကို အကျိုးရှိရှိချည့်နဲ့စေပြီး မလှုပ်မရှားဘဲနေတဲ့ အခြေအနေအထိရောက် အောင် တွန်းပို့နေတယ်။

ဒီပြဿနာမျိုးတွေနေတဲ့ ဘောလုံးအသင်းတစ်သင်းရဲ့ တိုက်စစ် များအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ကျဆုံးမှာ စိုးရိမ်ကြောက်လန့် နေတဲ့အတွက် ဂိုးပေါက်ထဲ ဂိုးကန်သွင်းရေး ဘယ်တော့မှကြိုးစားလေ့ မရှိဘူး။ ကိုယ်သွင်းလို့ ဂိုးမဝင်မှာကို ကြောက်နေတာပါ။ ဂိုးသွင်းခါနီး ဆို တစ်မိနစ်လောက် ရပ်နားစဉ်းစားနေတတ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ကန် သွင်းတာမရှိဘူး။ ကြောက်လန့်တဲ့စိတ်ကို လျစ်လျူရှုပြီး ဂိုးကန်သွင်း ထည့်ရင် ဝင်နိုင်စရာရှိသေးတယ်။

အားကစားသမားကောင်းတွေက စိန်ခေါ်ချက်ကို ကောက်ယူပြီး အခြေအနေထဲက ရုန်းထွက်ထိုးတက်ဖို့ သတ္တိတွေရှိကြတယ်။ “လော့ အိန်ဂျလစ် လိတ်ကားစ်” အသင်းက “ကိုဘေးဘရိုင်ရန့်” က အဲဒီလို အားကစားသမားပါပဲ။ သူ့အသင်းအတွက် နိုင်ပွဲရအောင် အပြီးသတ်ဂိုး သွင်းမှုတွေလုပ်ဖို့ ခဏခဏကြုံလာတယ်။ သူ့ရှေ့က “ချီကာဂိုဘူး” အသင်းသား “မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်” ဟာလည်း လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း သူ့အသင်းအတွက် နိုင်ပွဲတွေယူပေးဖို့ ယုံကြည်အားကိုးခြင်းခံရတဲ့ အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆုံးရှုံးရမှာကို မကြောက်မလန့်တဲ့ သတ္တိကောင်းမှုက အောင်ပွဲယူရေးစိတ်ထားတွေ တိုးတက်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါစကားတွေက “မိုက်ကယ် ဂျော်ဒန်” ရဲ့ အနှစ်ချုပ်ပါ။

“ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဂိုးသွင်းချက်ပေါင်း ၉၀၀၀ လွဲချော်ခဲ့တယ်။ ပွဲပေါင်း ၃၀၀ ရှုံးတယ်။ နိုင်ပွဲယူရေးဂိုးသွင်းချက်တွေလုပ်ဖို့ ယုံကြည်အားကိုးအပ်နှံခြင်းခံရပေမဲ့ ကျွန်တော်လွဲချော်တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ရှုံးတာတွေက ထပ်ခါထပ်ခါ ထပ်တလဲလဲပါပဲ။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်တော် အောင်မြင်ရတာပါ”

“မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်”



TAC

တိုက်ခစ်ဗျူးဂျေ၊ ဖြော့ကလန်ဒါ

အနှစ်ချုပ်

သင့်နှလုံးသားဟာ မှန်ကန်တဲ့နေရာနဲ့ ကစားပွဲပေါ်မှာ အာရုံစိုက်
ထားရင် သင်အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေအားလုံး ကျော်လွှားပြီး
အောင်ပွဲရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



TAC

အခန်း(၃)

“ပထဝီနန်းကျွင်အကြောင်း သိမြင်သတိရှိမှုက
အရေးကြီးပါတယ်။ အတ္ထုအကြောင်း
သိမြင်သတိရှိမှုကလည်း ချွန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်ရေးရဲ့
သော့ချက်ပါပဲ”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Awareness of a Champion

ချွန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ သိမြင်သတိရှိမှု

“ သိမြင်သတိရှိမှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

အရာကိစ္စများကို စိတ်ထဲထည့်ခြင်း ”

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိထားခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့အင်အားက ဘယ်မှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့သော့ချက် အခရာအင်အား၊
 လျှို့ဝှက်ချက်က ဘယ်မှာလဲဆိုတာ ချန်ပီယံတိုင်းသိကြတယ်။ သူတို့
 အင်အားတွေကို သိတာနဲ့ ဒါတွေတိုးတက်လာအောင် တည်ဆောက်ကြ
 မယ်။ လေ့ကျင့်ပေးကြပေလိမ့်မယ်။ တင်းနစ်သမားဆိုရင် ဒီအင်အား
 ဟာ သူ့ရဲ့ရှေ့ဖက် လက်ဖြန့်ရိုက်ချက်မှာရှိနိုင်ပြီး ဘောလုံးသမားကောင်း
 ဆိုလည်း ဘောပွဲကို မှန်မှန်ကန်ကန် အကွက်မြင်မြင်ဖတ်တတ်မှုပဲ
 ဖြစ်မယ်။ အင်အားက ဘယ်မှာပဲရှိရှိ၊ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ အားကစား
 သမားက သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပါရမီကိုသိရှိထားသင့်ပြီး ဒီပေါ်မှာစောက်ချ
 လုပ်သွားခြင်းဖြင့် ဒီအင်အားက အောင်ပွဲရယူရေး ကူညီပေးလိမ့်မယ်။

အလားတူစွာပဲ
 အားကစားသမားဟာ သူ့
 အားနည်းချက်၊ အမှား
 အယွင်းတွေလည်း သိရှိ
 ထားရမယ်။ တင်းနစ်
 သမားဥပမာကိုပဲ ပေးရရင်
 သူဟာ ရှေ့ဖက်လက်ဖြန့်
 ရိုက်ချက်နဲ့ဆို ထူးချွန်
 အောင်တော်လှပေမဲ့ နောက်
 ပြန်လက်ခုံရိုက်ချက်မှာ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပါ။

တော့ အားနည်းနေတတ်လို့ ပြိုင်ဘက်က ဒီအားနည်းချက်ကို အမြတ်
 ထုတ်သွားနိုင်မယ်။ ဘောလုံးသမားဆိုရင်လည်း သက်လုံညံ့မှဟာ

သူ့ရဲ့အားနည်းချက်ပဲလို့ သိထားရမယ်။ ကွင်းတစ်လျှောက်လုံး ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ပြေးလွှားနေရမှုက သက်လုံမှမကောင်း၊ ဓဏလေးနဲ့ မောပန်းမယ်ဆိုရင် ပွဲတစ်ခုလုံးဆုံးရှုံးရုံပဲရှိမယ်။

ဒါကြောင့် အားကစားသမားတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ သိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်ရှိတဲ့ နယ်ပယ်တွေမှာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ပိုတိုးတက်လာဖို့ လုပ်ရမယ်။ တင်းနစ်သမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့လက်နောက်ပြန် လက်ခုံရိုက်ချက်မျိုးမှာ ပိုတော်နေအောင် ကျင့်ယူရမယ်။ အလားတူစွာပဲ ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်ဟာလည်း သူ့ရဲ့အားနည်းနေတဲ့ သက်လုံကို ပိုတောင့်တင်းအားပြည့်လာစေဖို့၊ အမောလုံဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ ဒီအားထုတ်မှုတွေ အမြဲလုပ်ခြင်းဖြင့် အားနည်းချက်တွေ ပြန်ပြည့်လာပြီး အင်အားတွေ တစ်ဖန်ပြန်တိုးလာနိုင်ပါတယ်။

သင့်ပြိုင်ဘက်များအကြောင်း သိထားပါ

တိုက်ပွဲတစ်ပွဲအတွင်းမှာ စစ်တပ်ဖွဲ့တွေ အောင်မြင်တဲ့ တပ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အပြင် ရန်သူ့အကြောင်းသိရှိထားရေးကလည်း အရေးပါပါတယ်။ ရန်သူ့ရဲ့အရွယ်အစားကို သိထားရင်းနဲ့ သူတို့ဟာ တိုက်ပွဲအတွက် ဘယ်လိုအသင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုစစ်လက်နက်ကိရိယာတွေ သုံးတယ်ဆိုတာတွေဟာ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သိထားရမယ့်အချက်တွေဖြစ်တယ်။ သင့်ရန်သူဘယ်သူလဲဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ စစ်ပွဲထဲသွားတိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေသလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။

အားကစားမှာလည်း အလားတူသဘောတရားပဲ သုံးပါတယ်။ အားကစားသမားဟာ သူ့ပြိုင်ဘက် ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ သူတို့အင်အားတွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေ သိထားရမယ်။ နည်းပြဆရာတွေနဲ့ သင်တန်းဆရာတွေက ပြိုင်ဘက်နဲ့ ပတ်သက်သမျှ သတင်းအချက်အလက်တွေ စုဆောင်းထားဖို့လိုတယ်။ သူတို့တွေ့တဲ့ ပြိုင်ဘက်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို သေသေချာချာအချိန်ယူပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။ လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်တွေနဲ့အတူ နောက်ဆုံးအောင်ပွဲစိတ်ချရစေဖို့ ပြိုင်ဘက်ကို တန်ပြန်ရင်ဆိုင်ရေး မဟာဗျူဟာတွေ၊ နည်းပရိယာတွေ ပုံသေနည်းဆွဲနိုင်ပါတယ်။

ပြိုင်ဘက်အကြောင်း သိရေးထဲမှာ လေ့ကျင့်သင်တန်းကောင်းကောင်းနဲ့ ပြင်ဆင်ရတာတွေ ပါဝင်တဲ့အပြင် သူတို့ရဲ့အားကောင်းချက်က ဘယ်နေရာမှာ၊ အားနည်းချက်က ဘယ်နေရာမှာလဲဆိုတာပါ သိရမယ်။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ပြိုင်ဘက်များကို သိရှိရေး

တရုတ်သေနင်ဗျူဟာဆရာကြီး “ဆွန်စူး” ရဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိတယ်။ “သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ရန်သူအကြောင်းကို သိထားရင် တိုက်ပွဲတစ်ရာ တိုက်ရဦးတော့၊ သင်ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးနိုင်။ အမှန်တကယ် ကျွန်တော်တို့ အားကောင်းချက်တွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေ အကြောင်း ကျကျနနသိနားလည်ထားရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတွေကိုလည်း သိနားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါနဲ့တစ်ဆက်တည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပြိုင်ဘက်တွေရဲ့ အားကောင်းချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေပါ သိထားရင် တိုက်ပွဲတစ်ဝက်လောက် နိုင်ပြီးသားဖြစ်နေလိမ့်မယ်။”

သာလွန်ချက်များကို ဆန့်ကျင်လျက်

အမေရိကန်တင်းနစ်သမား “မိုက်ကယ်ချန်း” ဟာ သူ့ရဲ့လာတော့ မယ့်ပွဲကို သိရှိနားလည်ထားမှုနဲ့ မဆုတ်မနစ် မလျှော့တမ်းခွဲကောင်းမှု တွေကြောင့် နာမည်ကျော်ကြားနေသူဖြစ်တယ်။ ၁၉၈၉ ခု ပြင်သစ် အိုလံပစ်ပွဲမှာ သူ့ပြိုင်ဘက် “အိုင်ဗင်လန်ဒယ်” ကို စတုတ္ထအချိန်မှာ နိုင်လိုက်တာကြောင့် ချက်ချင်းထင်ရှားကျော်ကြားသွားခဲ့ရတယ်။

“အိုင်ဗင်လန်ဒယ်” ဟာ ယခင်ချန်ပီယံ ၃ ကြိမ်ရထားသူဖြစ်ပြီး ဒီပွဲမှာ ဗိုလ်စွဲမယ်လို့ တစ်ပြေးနေသူလည်းဖြစ်တယ်။ “ချန်း” ကတော့ ကမ္ဘာ့အဆင့် ၁၅ သာရှိပြီး အသက် ၁၇ နှစ်သာရှိသေးတဲ့ လူငယ်လေး တစ်ယောက်ပါ။

ပထမနဲ့ ဒုတိယအချိန်မှာ “လန်ဒယ်” ဟာ ၆-၄၊ ၆-၄ နဲ့ သက်သက် သာသာပဲ နိုင်သွားပါတယ်။ တတိယပွဲစဉ်မှာ “ချန်း” က ပြန်တိုက်ပွဲ ဆင်လို့ ၆-၃ နဲ့ပြန် ဦးဆောင်တယ်။ စတုတ္ထအချိန်ကိုအတက် လမ်း တစ်ဝက်မှာ “ချန်း” ဟာ ခြေထောက်ခေါက်သွားလို့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနာလာ တယ်။ ပွဲကို “ချန်း” က အားခဲထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ခုခု ဆန်းသစ် အောင် နည်းပရိယာယ်တချို့ ထွင်ကစားဖို့ သူစိတ်ကူးရတယ်။

ဒဏ်ရာက ပိုနာလာတာနဲ့ ပွဲရဲ့အမြန်နှုန်းကို လျှော့ချပြီး ခပ်လေး လေး၊ အေးအေးဆေးဆေးကစားနိုင်မှ သူသက်သာနိုင်မယ်လို့ တွက် တယ်။ “လကမ္ဘာဆီ” ဘောရိုက်ပေးမှုတွေထွင်ပြီး မိုးပေါ်မြင့်မြင့်မြောက် ပေးတဲ့ ဘောမျိုးတွေပဲ ပြိုင်ဘက်ဆီ ရိုက်ပေးတယ်။ “လန်ဒယ်” ကို ပရိသတ်အများစုက တည်ငြိမ်လွန်းတဲ့လူရယ်လို့ ယူဆထားကြတာ ကြောင့် ဒီပရိယာယ်သုံးတာကို လူတွေက အံ့ဩနေကြတယ်။ သိပ်နှေး

သွားတဲ့အတွက် ခပ်သွက်သွက်ကစားတတ်တဲ့ “လန်ဒယ်”ရဲ့ ရစ်သမ် ပျောက်ဆုံးရပြီး သွေးအေးလွန်းလို့ လက်ပျက်သွားရတယ်။ ဒါနဲ့ ပဉ္စမ အချိန်မှာ “လန်ဒယ်” ရှုံးရတယ်။

ပဉ္စမနဲ့နောက်ဆုံးအချိန်မှာ “ချန်း”ဟာ ရုပ်ပိုင်းဝေဒနာတွေကြားက ပြန်တိုက်စစ်ဆင်တာ ၅-၃ မှတ်နဲ့ ဦးဆောင်တယ်။ “လန်ဒယ်” ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု ပျက်ပြားအောင် စိမ်ပြေနေပြေ “ဆာဗင်” ပေးတယ်။ ၄ နာရီနဲ့ ၃၇ မိနစ်ကြာအောင် ရိုက်ပြီးမှ နောက်ဆုံး “ချန်း” နိုင်သွား တယ်။ ဒီပွဲနိုင်ပြီး ၇ ရက်အကြာ ပြင်သစ်အိုးပင်းဖလားကို “စတီဖင် အက်ဆတ်” ကိုနိုင်ပြီး ရလိုက်ပြန်တာကြောင့် ဒီပွဲနိုင်သမျှထဲ အသက် အငယ်ဆုံးလူ ဖြစ်သွားတယ်။

“ချန်း” ရဲ့ပွဲက သက်သေပြတာကတော့ “ချန်း” ရဲ့အားကောင်း ချက်နဲ့ ပြဿနာတွေ ကောင်းကောင်းသိရှိနားလည်ထားပြီး ပြိုင်ဘက် ကို သူ့အနိုင်ရစေမယ့် နည်းပရိယာယ်တွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူနိုင်တာကို ပြနေပါတယ်။

အခြေအနေအရ သိရှိသတိထားတတ်မှု

ကိုယ့်ရဲ့အားကောင်းချက်နဲ့ အားနည်းချက်ရော၊ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေပါ သိထားပြီးရင်တော့ နောက်ထပ် အရေးပါတဲ့အချက်က ကစားပွဲပြိုင်နေစဉ်ကာလမှာ ပွဲရဲ့အရှိန်အဟုန် ပြောင်းလဲတာနဲ့အညီ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ့်အတွက် အရေး သာရအောင် နည်းဗျူဟာပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ဆာရာ” ဟာ ဆုဖလားတွေ များစွာပိုင်လာတဲ့အထိ ကျွမ်းကျင် မှုတွေ လုံလောက်ပြည့်စုံတဲ့ ကြက်တောင်ရိုက် အားကစားမယ်ကောင်း

တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နည်းပရိယာယ်ပြောင်းလဲသုံးတတ်မှု ကင်းမဲ့တဲ့အတွက် အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ့်အတွက်အရေးသာအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ အားကစားသမားကောင်းဟာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘဲ အခြေအနေအရ ကစားနည်းပရိယာယ် ပြောင်းလဲတတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ချေမှုန်းတဲ့အာရုံ

“တောဖစ်ဗီးဒေယက်” က ယခင်ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အထိ တော်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားကြက်တောင်ရိုက်သမား ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၀၄ ခုနှစ် နွေရာသီအိုလံပစ်မှာ အမျိုးသားတစ်ဦးချင်း ဖိုင်နယ် ပွဲစဉ်မှာ အများအံ့ဩသွားအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ပွဲတစ်လျှောက်မှာ “မိတာဂိတ်”၊ “ဘွန်ဆာပွန်စာနာ” တို့ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ဖိုင်နယ်မှာ ကိုရီးယားနိုင်ငံသား “ရှန်စောင်မို” နဲ့တွေ့ဆုံယှဉ်ပြိုင်ရတယ်။ အခြေအနေကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးတတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ထက် မြက်အကင်းပါးမှုကိုသုံးပြီး သူ့ရဲ့လက်ပြန်ရိုက်ချက်ပြောင်မြောက်မှု အပါအဝင် လက်နက်တွေသုံးရင်း ရှေ့လက်ဝါးရိုက်တွေ ခုန်ပျံသွက်လက်စွာရိုက်တဲ့အတွက် ပြိုင်ဘက်ကိုနိုင်ပြီး ရွှေတံဆိပ်ရသွားပါတယ်။

‘ငင်’ ဆရာကြီး

အမျိုးသားဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့အစည်း (NBA) ရဲ့ ကစားသမားလည်းဖြစ်၊ “New York Knicks” ရဲ့ ကစားသမား ၂ ကြိမ်ဖြစ်ဖူးသူ “ချီကာဂိုဘူး” မှာ ၆ ကြိမ်နည်းပြလုပ်ပြီး “လော့စ်အိမ်ဂျီလိစ်လိတ်

ကား" မှာ ၄ ကြိမ်နည်းပြဖြစ်ခဲ့သူ "ဖီးလ်ဂျက်ဆင်" ဟာ "ဇင်" ဆရာကြီး ရယ်လို့ နာမည်ကြီးသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုင်းတွယ်ရခက်ခဲတဲ့ ကစားသမားတွေနဲ့ တွေ့တတ်တဲ့ အများ သူငါ နည်းပြဆရာတွေလိုပဲ "ဖီးလ်ဂျက်ဆင်" လည်း ကြုံရတာပါပဲ။ "မိုက်ကယ်ရှော့ဒန်"၊ "စကော့တီပီပင်"၊ "ကိုဘေးဘရိုင်ယန်" နဲ့ "ရှာကွီး အိုဒီး" တို့လို ပါရမီရှင်အရင့်ဆုံး ကစားသမားတွေကို ကိုင်းတွယ်လှေ ကျင့်ခဲ့ရသလို ကိုင်းတွယ်ရခက်တဲ့ ကစားသမားတွေဖြစ်တဲ့ "ဒင်းနစ် ရဲ့ဗင်း" တို့လိုလူမျိုးလည်း ဆုံခဲ့ရတယ်။ ဒီလိုခက်ခဲတဲ့ ကစားသမား ကြယ်ပွင့်တွေရဲ့ အတ္တအလှေအထတွေ စီမံခန့်ခွဲရေးကို သူလုပ်နိုင်ခဲ့ တယ်။ သူနဲ့ထိတွေ့ ရတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးနဲ့ သူတို့ဟာသူတို့ ပါရမီတွေပြည့်နေတာဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေ နှင့်လင်းလာအောင်၊ စွမ်းအားကုန်လုပ်ဆောင်ဖြစ်အောင် သူကဝင်ပြီး "ဗြည့်ဆည်းပေးသူ" အနေနဲ့ ဖွင့်ပေးရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူကစား သမားတွေကို ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုစွမ်းအားနဲ့အတူ သူတို့ထဲမှာ အကောင်းဆုံးတွေ ယူလာဖို့လည်း သူတတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

နည်းပညာအရ "ဂျက်ဆင်" က ကျွမ်းကျင်တယ်။ အသင်းထဲမှာ သူအဆက်မပြတ်ထားတာက ပါရမီပြည့်သူတွေ တစ်ဦးချင်းပါဝင်နေ ဆဲမဲ့ အသင်းက တစ်ဦးချင်းအရမဟုတ်ဘဲ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်နိုင် တယ်ဆိုတာကိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူသုံးတဲ့ အဓိကနည်းပညာက "ကြိဂ် ဆိုးစစ်" ဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ ခံစစ်ပိုင်းအားနည်းချက်တွေကို အမြတ်ထုတ်ဖို့ အသင်းတစ်သင်းအနေနဲ့ လုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ဒီနည်း က အလေးအနက်ပြောနေပါတယ်။

နည်းပညာအရ တောင့်တင်းတဲ့အပြင် စိတ်ဓာတ်အရလည်း

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဖြည့်လျှော့ထားဖို့လိုတယ်လို့ “ဇင်ဆရာကြီး” ပီပီ သူက ထပ်မံအလေးအနက်ထား ပြောပါတယ်။ တရားထိုင်ရေးကို လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်သုံးဖို့ကိုတော့ သူ့အတွက် သုံးနေကျမဟုတ်လို့ တစ်မူထူးခြားနေပါတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်တွေလုပ်နေ ရင်း ကစားသမားတွေက ပိုပြီးအချင်းချင်းဖွဲ့စည်း စီးပိုင်နေဖို့ သင်ကြား ရပြီး ပွဲရဲ့အရေးပါတဲ့အချိန်တွေမှာ သူတို့ရဲ့အာရုံကြောများကို ဖြေလျှော့ ပေးထားရမှာ ဖြစ်တယ်။

“ဂျက်ဆင်” ဟာ ကစားသမားတွေရဲ့ အင်အားကိုသိထားပြီး သူတို့ရဲ့ အတ္တတွေကို အသိအမှတ်ပြုရင်းနဲ့ လုပ်ဆောင်ရတယ်။ သူ့ရဲ့ သင်တန်းတွေက အသင်းရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူပေးရုံသာမက ကစား သမားတွေကို သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေ ထုတ်ဖော်ဖြစ်အောင်လည်း မြှင့်တင်ပေးဖို့ဖြစ်တယ်။

“ဖီးဂျက်ဆင်” ကို သူ့အနုပညာရဲ့ဆရာသမားအဖြစ် ဖော်ပြဖို့ အံဝင်နေပြီး NBA ရဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းပြဆရာတွေထဲက တစ်ယောက် အဖြစ်လည်း ပြောရမှာပါ။

အသေသတ်ရေး ယတ်ပြတ်စိတ်

ဒီစကားက အဆိုးမြင်သဘောတွေ ပိုထွက်နေသယောင်ရှိပေမဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ အားကစားသမားတွေအဖို့မှာတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မညှာ မတာ အားမနာတမ်း ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေကို နာလန်မထူ၊ ရုန်းကန်ပြန်မထလာအောင် အသေသတ်မလောက် စိတ်ထားနဲ့ ဦးချိုးထားပါမှ ကိုယ့်အတွက်နိုင်ဖို့ စိတ်ချရပေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်က သူ့ရဲ့ပုံမှန်အဆင့်အတိုင်း မကစားဘဲ တစ်ခုခုကြောင့်

လှုပ်ခတ်နေရင် အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်ခြင်းအားဖြင့် သူ့စိတ်ကို နှိုးဆွပေးရာရောက်ပါတယ်။ အခြေအနေအလိုက်အထိုက် ပြောင်းလဲရေးကို သိမြင်ထားသူ အားကစားသမားအဖို့ ပြိုင်ဘက်ကို အလဲထိုးဖို့အတွက် အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်နဲ့ အပြတ်ကစား ရမယ်။

အခြေအနေတွေအများကြီးမှာ အားကစားသမားတွေဟာ ပွဲနိုင်ရေး အတွက် အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်မထားဘဲ ကစားကြတာ ကျွန်တော်တို့ကြားဖူးကြတယ်။ ဒီလိုယတိပြတ်စိတ်မထားဘဲ ယှဉ်ပြိုင် ရင်း ပြိုင်ဘက်က အရေးမလှတဲ့ကြားက ပွဲကိုပြောင်းပြန်လှန်ပြီး သူနိုင်ပွဲ ရအောင် အခွင့်ကောင်းယူလာနိုင်တယ်။ အခြေအနေကို သိမြင်မှုနဲ့အတူ ဒီလိုစိတ်နဲ့အလားတူစွာပဲ အားကစားသမားတွေဟာ ချန်ပီယံဖြစ်ရေး အတွက် ပွဲမှာနိုင်ဖို့ အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား ရမယ်။

နလုံးသားထဲက စားတစ်ချောင်း

ထိပ်တန်းအားကစားသမားများစွာဟာ သူတို့ရဲ့ အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်နဲ့ ပွဲကိုလက်စသတ်ဖို့ ပရိယာယ်ကင်းတဲ့ အရည်အချင်း တွေ တိုးမြှင့်ကြတယ်။

ဂေါက်သီးဘုရင် “တိုက်ဂါးဂုဒ်”၊ တင်းနစ်ထိပ်သီး “ရော်ဂျာ ဇယ်ခဲရား” ဘောလုံးမှော်ဆရာလေး “ခရစ်ရှယန်နီ ရော်နယ်ဒို” စတဲ့ ထိပ်ဆုံးကြယ်ပွင့်ကြီးတွေအားလုံးက သူတို့အရည်အချင်းတွေ ခင်းကျင်း ပြောင်းနဲ့ ပွဲကို သူတို့ပဲနိုင်ရေးဆီကို ပြောင်းယူကြတယ်။

ဒီကြယ်ပွင့်တွေထဲက ဘတ်စကက်ဘောချန်ပီယံကြီး “မိုက်ကယ်
 ရော်ဒန်” ဟာဆိုရင် လက်တစ်ဖက်နဲ့ ကစားရတာ နှစ်ခြိုက်တယ်။
 ဒီလိုလက်တစ်ဖက်တည်း အားပြုရိုးသွင်းတဲ့အခါတွေမှာ ရိုးပေါက်ခြင်း
 လှုပ်ခါပြီး အသံကျယ်ကျယ်ထွက်တဲ့အထိ သူ့ရဲ့ရိုးသွင်းချက်က ပြင်း
 ထန်လွန်းတာဟာ ပြိုင်ဘက်တွေရဲ့ နှလုံးသားထဲ ဓားမြှောင်ထိုးစိုက်လိုက်
 သလိုပါပဲ။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ပြိုင်ဘက်ကို အသေသတ်ရေး ယတိပြတ်စိတ်နဲ့
 ယှဉ်ပြိုင်ကြောင်းကို ပြတာပါပဲ။

အနစ်ချုပ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊
 ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေကိုပါ
 သိရှိထားပြီး
 ပွဲထဲအခြေအနေ
 ပြောင်းလဲမှုနဲ့
 လိုက်လျောညီထွေ
 ဘယ်လိုတုံ့ပြန်
 ပရိယာယ်
 ပြောင်းရမယ်ဆိုတာ
 သိရှိသဘောပေါက်
 ထားရင် အောင်ပွဲက
 သင့်လက်ထဲမှာ
 ရှိလိမ့်မယ်။



အခန်း(၄)

“စိတ်က ထိုလမ်းအထိပြီးဖြစ်နိုင်သည်ဟု ခံစားရလျှင်
မဖြစ်နိုင်တာ တာမမရှိပါ”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Motivation of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ မောင်းတင်မှု

၆၆ မောင်းတင်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်တစ်ခုကို လုပ်ရန်

ဆန္ဒဇောထက်သန်မှု ၇၇

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာက မောင်းနှင်နေသလဲ

ကျွန်တော်တို့ဟာ အသင်းရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကျော်ကြားမှုဆီက မောင်းတင်ပေးဖို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်ပါစေ၊ အရေးမကြီးပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့အရည်အချင်းတွေရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀% အပြည့်ပေးဖို့ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီထက်ပိုပြီး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ဖို့ရှိကြတယ်။



TAC

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာက မောင်းနှင်ပေးသလဲ ?

အားကစားသမားတွေက ချန်ပီယံဖြစ်ရေး သူတို့ရဲ့အိပ်မက်တွေ ဆွတ်ခူးရဖို့ အကြောင်းရင်းတွေအမျိုးမျိုးရဲ့ မောင်းနှင်ခြင်းကို ခံရတယ်။ အောင်မြင်ဖို့ရာ ဒီလိုမောင်းနှင်ခြင်းမခံရတဲ့ အားကစားရယ်လို့ သင်ကြား ဖူးပါရဲ့လား။ သူ့ရဲ့ပါရမီတွေ ဘယ်လောက်များနေပါစေ၊ အရေး မဟုတ်ပါဘူး။ မောင်းတင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးနေရင် သူ့ဘယ်တော့မှ ထိပ်ဆုံးကိုရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

အောင်မြင်ဖို့တွန်းအား၊ မောင်းတင်အားရှိတဲ့ အားကစားသမား
 ထဲမှာ ပါရမီပြည့်ဝတဲ့ စားပွဲတင်တင်းနစ်သမားကတော့ “ဂျင်မီ” ပါပဲ။
 ပြိုင်ပွဲတွေ တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ အောင်မြင်တာတို့၊ ချန်ပီယံဖြစ်ပြီးရင်း ထပ်
 ဖြစ်နေတော့တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေ့တော့ သူ့ယှဉ်ပြိုင်နေရ
 တာကို ရပ်နားလိုက်တယ်။ အကြောင်းရင်းက ကစားရတာကို သူမပျော်
 မွေ့လို့ပဲလား၊ အားထုတ်ဆွတ်ခူးစရာ ဘာမှမရှိတော့လို့ပဲလား မသိရ
 ပေမဲ့ ရှင်းနေတဲ့အချက်က သူ့မှာ မောင်းတင်ပေးနိုင်စွမ်းနဲ့ မောင်းနှင်တဲ့
 တွန်းအားမရှိတော့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမောင်းတင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့
 ရင် ပါရမီဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ဘယ်အားကစားမှ ထိပ်ဆုံး
 ရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

စင်ကာပူရဲ့ စိတ်ကြိုက်ဘောလုံး သားရတနာ



စိတ်ကြိုက်ဘောလုံးရဲ့ သားရတနာ

စင်ကာပူရဲ့ ဂန္ထဝင်
 ဘောလုံးသမားဖြစ်တဲ့
 “ဖန်ဒီအာမက်” က
 သူ့အသွေးထဲ အသား
 ထဲမှာကို ဘောလုံးက
 ကိန်းဝပ်နေတဲ့သူဖြစ်
 တယ်။ သူ့ဖခင် ‘အာ
 မက်ဝါတမ်’ဟာဆိုရင်
 လည်း ၁၉၆၀ ခုနှစ်
 တွေတုန်းက နိုင်ငံ
 လက်ရွေးစင်အသင်းရဲ့
 ဂိုးသမားဖြစ်ခဲ့တယ်။

အားကစားမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်ဖို့အတွက် မောင်းတင်အားတွေနဲ့ စိတ်ဇောသန်မှုတွေ ရှိခဲ့တာပေါ့။ သူ့ဖခင်က သူ့ကိုဘောလုံးကန်ခိုင်းပြီး သားအဖ အတူတူလေ့ကျင့် ကစားနေကြစဉ်အတောအတွင်း သားဖြစ်သူ ဘောလုံးကိုချစ်တတ်အောင် ပျိုးထောင်ပေးခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ “ဖန်ဒီ” ကို အားကစားမှာ ထူးချွန်သည်ထက် ထူးချွန်အောင် မောင်းနှင်ပေးနေတာကတော့ စာသင်နေဆဲကာလမှာ အမိကျောင်းတော်ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဘောလုံးကန်ရာမှာ နှလုံးသွေးကြောထဲမှာကိုက တွန်းအားတွေတစ်ပုံကြီး ဒရောသောပါး မောင်းတင်ရင်း စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ရတယ်။ ဒီကနေနောက်ပိုင်း ကလပ်သင်းကိုယ်စားပြုဝင်ကစားပြီး နိုင်ငံလက်ရွေးစင် ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့အတွက် ကလပ်သင်းနဲ့ နိုင်ငံအသင်းအတွက် နိုင်ပွဲအောင်နိုင်ရေး ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ဇောတွေက သူ့ရဲ့ဘောလုံးပညာ ထူးချွန်ထက်မြက်မှုအတွက် လုံလောက်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်တယ်။

အောင်ပွဲဆီသို့ မ,တင်

ထိုင်းအမျိုးသမီး အလေးမမယ် “အူဒွန်းပွန်းပိုဆတ်” က ထိုင်းကို ၂၀၀၄ ခု အေသင်အိုလံပစ်ပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်တက်ဆွတ်ခူးပေးနိုင်တာမို့ ထိုင်းရဲ့ အိုလံပစ်ရွှေတံဆိပ်ရ ပထမဆုံးထိုင်းအမျိုးသမီး ဖြစ်လာတယ်။ သူမအတွက် လွယ်ကူတဲ့လမ်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူမ လေ့ကျင့်တဲ့ကာလ၊ နှစ်တွေတစ်လျှောက်လုံး သူမကို ဝိုင်းဝန်းကူညီရိုင်းပင်းကြတဲ့ အသင်းသားတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေဟာ သူမအတွက် ကြီးမားတဲ့ မောင်းတင်ပေးမှုအရင်းအမြစ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။



ရှောင်ပွဲဆီသို့ ၂,၈၆

TAL

အကောင်းဆုံးကို ရင်ခုန်ခံစားခြင်း

"R. Kelly" ဆိုတဲ့သီချင်း "ငါယုံနိုင်တယ်လို့ ငါယုံကြည်တယ်" (I Believe I Can Fly) စာသားအဓိပ္ပာယ်က လူတစ်ဦး အကောင်းဆုံးကို သုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို လှုံ့ဆော်ထားတာပါ။ ဒီလိုလူတစ်ဦးရဲ့ အကောင်းဆုံးကို ကြိုးစားမှုဟာ ပိုမြင့်တဲ့ အမြင့်ဆီတွန်းပို့ ဖြင့်တင်ပေးတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက အားကစားသမားတွေ ဝေမျှကြပြီး သူတို့အားထုတ်ရရှိထားသမျှနဲ့ မတင်းတိမ်မရောင့်ရဲနိုင်ကြတဲ့ သူတို့ဟာ သူတို့ဦးရစ်သရဖူတွေနဲ့ အားမရနိုင်ကြလို့ အကောင်းဆုံးကို ရင်တဒိတ်ဒိတ်ခုန်နေချင်ကြသေးတယ်။

အားကစားသမားတစ်ယောက်ဟာ အကောင်းဆုံးကို ရင်ခုန်နိုင်ပြီး ခုန့်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ပြီဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါဟာ ကမ္ဘာ့နံပါတ်တစ် အားကစားသူရဲကောင်းရဲ့ပုံစံ၊ သီးသန့်ပွဲမှာ

ကမ္ဘာ့စံချိန်ကိုချိုးပြီး စံချိန်သစ်တင်တဲ့အဆင့်ဖြစ်တယ်။ ဒီအဆင့်မျိုးကို သူတို့တစ်ကြိမ်ရောက်တာနဲ့ သူတို့အားကစားနယ်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးဘုံထိပ်ဖျားကို ရောက်တာပါပဲ။



ပျံနေတဲ့ငါး

“မတ်ခါစပိဒ်” ဆိုသူ အမေရိကန်ရေကူးသမားက ၁၉၇၂ ခု၊ ဂျာမနီ မြူးနစ်အိုလံပစ်ပွဲမှာ ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်အားလုံးအတွက် ရွှေတံဆိပ် ၇ ခု ဆွတ်ခူးပေးမယ်လို့ ကတိပြုတယ်။ သူပြိုင်တဲ့ပွဲစဉ်တွေက မိတာ

၁၀၀ အလွတ်ကူး၊ မီတာ ၂၀၀
 အလွတ်ကူး၊ မီတာ ၁၀၀
 လိပ်ပြာကူး၊ မီတာ ၂၀၀
 လိပ်ပြာကူး၊ မီတာ ၄ x ၁၀၀
 လက်ဆင့်ကမ်းအလွတ်ကူး၊
 မီတာ ၄ x ၂၀၀ လက်ဆင့်ကမ်း
 အလွတ်ကူး၊ မီတာ ၄ x ၁၀၀
 လက်ပစ်ကူး၊ လက်ဆင့်ကမ်း
 ပွဲစဉ်တွေဖြစ်တယ်။ “စပိဒ်”
 ဟာ အဲဒီပွဲစဉ် ၇ မျိုးစလုံး မှာ
 ရွှေတံဆိပ် ၇ ဆုတံတီ ရသွားရုံ
 မက ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်တွေကို ပွဲစဉ်အားလုံးမှာ တင်လိုက်နိုင်တယ်။
 အိုလံပစ်ပွဲတော်တစ်ခုထဲမှာ စံချိန်သစ်တွေနဲ့ ရွှေတံဆိပ်အများဆုံးရသူ
 ဖြစ်သွားပါတယ်။



ပွဲနေ့တိုင်း?

နောက် ၃၆ နှစ်ကြာပြီးတဲ့နောက် အမေရိကန်ရေကူးသမားပဲ
 ဖြစ်တဲ့ “မိုက်ကယ်ဖိဒ်” ဟာ ၂၀၀၈ ခု “ပိန်ကျင်း” အိုလံပစ်ပွဲမှာ
 အမေရိကန်နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုယှဉ်ပြိုင်တယ်။ အသင်း ၃ သင်းမှာ
 ပါဝင်ပြီး တစ်ဦးချင်း ၅ ပွဲပြိုင်တယ်။ ပွဲစဉ်တိုင်း ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်တွေနဲ့
 အတူ ရွှေတံဆိပ်တွေချည်း ရလိုက်ပါတယ်။ “ဖိဒ်” ရတဲ့ရွှေတံဆိပ်တွေ
 ၈ ဆုတံတီရှိတဲ့အတွက် “စပိဒ်” ထက်သာသွားပြီး အိုလံပစ်ပွဲတစ်ခုထဲ
 မှာ ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်တွေနဲ့အတူ ရွှေတံဆိပ်အများဆုံးရသူ ဖြစ်သွား
 ပါတယ်။

ဒီဥပမာတွေက အကောင်းဆုံးလုပ်မယ်လို့ တစ်ကြိမ်စဉ်းစားမိ

တၢ်န့ၣ် အကောင်းဆုံးဖြစ်သွားကြသူတေၤရဲၤ ဥပမာသာကေတေၤပဲ ဖြစ်
ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ ပိုကောင်းအောင်လုပ်ရေး

အားကစားသမားဆိုတာ အကောင်းဆုံးကိုသာ ဦးတည်ပြီး ဒါကို
ဆွတ်ခူးရဖို့ အားလုံးကိုပေးသင့်တာပဲပေါ့။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့
ပထမ မဖြစ်ရင် ဆုံးရှုံးသူအဖြစ် ယူဆသွားလိမ့်မယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်မရ
ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အောင်နိုင်သူက တစ်ဦးတည်းပါပဲ။ (အသင်း
လိုက်အောင်ပွဲမျိုးမှာတော့ အောင်ပွဲကို အသင်းသားတေၤန့ၣ်အတူ ဝေမျှ
ရတာပေါ့။) ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် ကျွန်တော်တို့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး



ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကောင်းဆုံး

TAC

အကောင်းဆုံးတွေ ရယူအားထုတ်နိုင်ရေးက အပြီးသတ်မှာ အဆုံးစွန် လုပ်ရမှာတွေပဲဖြစ်ပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကောင်းဆုံး တွေ ရယူအားထုတ်နိုင်ရင်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ ပိုဝေးဝေး၊ ပိုမြင့်မြင့်ကို ရွှေ့နိုင်ကြမှာပါ။

လေးမိနစ်စာ တစ်မိုင်ခရီး

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်များစွာက တစ်မိုင်ခရီးကို လေးမိနစ်ထိမကြာစေဘဲ ပြေးနိုင်မယ့်သူ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်တယ်။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီတစ်မိုင် (၁၆၀၉.၃၄၄ မီတာ)ခရီးကိုပြေးဖို့ အနည်းဆုံး လေးမိနစ် တော့ ကြာကိုကြာရမယ်လို့ သိပ္ပံနည်းကျတွက်ချက်ထားကြတယ်။ ကြေးစားအပြေးသမားတွေအားလုံးကလည်း ဒါကိုလက်ခံသဘောတူ ထားတယ်။

ဒါကိုလက်မခံတဲ့ ခြွင်းချက်လူကတော့ “ရော်ဂျာဘန်နစ္စတာ” ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူက အင်္ဂလိပ်လူမျိုး ဆေးကျောင်းသားဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဒီတစ်မိုင်ခရီးကို လေးမိနစ်အောက်နဲ့ အရောက်ပြေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတယ်။ လူတွေရဲ့ ဒီအစွဲကို ချေဖျက်ဖို့ လေးမိနစ်အောက် ပြေးနိုင်ရေး ပန်းတိုင်ရောက်အောင်လုပ်မယ်လို့ ပိုင်းဖြတ်ပြီး သူ့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးချိန်ကိုက်မှုကို ပိုကောင်းအောင်ကျင့်တယ်။ သူ့ရဲ့စစ်ချင်း ကနဦးအားထုတ်ချက်က ကျဆုံးသွားပေမဲ့ နောက်ဆုံး ၁၉၅၄ ခုမှာ အောင်မြင်သွားပါတော့တယ်။ စံချိန်က တစ်မိုင်ကို ၃ မိနစ်နဲ့ ၅၉.၄ စက္ကန့် ဖြစ်ပါတော့တယ်။

လေးမိနစ် တစ်မိုင် စံချိန်အစွဲဟာ ကျိုးပျက်သွားပါတော့တယ်။

ကိုယံဟာကိုယ် အတည်ပြုချက်

ပြိုင်ပွဲတစ်ခု၊ ကစားပွဲတစ်ခုအတောအတွင်း အားကစားသမား
တွေ ကိုယံဟာကိုယ် တစ်ခုခုရေရွတ် တီးတိုးပြောတာကို သင်ကြားဖူးပါ
လိမ့်မယ်။ သူတို့ ကိုယံဟာကိုယ်ပြန်ပြီး စကားပြောနေသယောင်ရှိတယ်။
တကယ်ပဲ သူတို့ ကိုယံကိုယ်ကိုယ် စကားပြောနေတာပါ။ တကယ်တမ်း
သူတို့လုပ်နေတာက ကိုယံကိုယ်ကိုယ် အတည်ပြုခြင်းကို လေ့ကျင့်နေ
တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ္တဗေဒသဘောနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ညှို့သလို
ပြောခြင်း၊ ကိုယံကိုယ်ကိုယ် အတည်ပြုခြင်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့
မောင်းတင်နေခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒါက ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံဖြစ်နိုင်တယ်။ “ဟုတ်တယ်။ ငါလုပ်နိုင်
တယ်။ ငါ ဒီခနဲကို အလဲထိုးနိုင်တယ်” ဆိုတာမျိုး တဖွဖွပြောနိုင်တယ်။
နှုတ်အားဖြင့် ဒီလိုအသံထွက်ပြောခြင်းက ကိုယံကိုယ်ကိုယ် အတည်ပြု
ပေးရာရောက်ရုံမက ကိုယံပြိုင်ဘက်ကို စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းအောင် လုပ်
နိုင်တာကြောင့် စိတ္တဗေဒဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးနည်းလည်း ဖြစ်
ပါတယ်။

အမှန်တကယ်လက်တွေ့အားဖြင့် ကိုယံကိုယ်ကိုယ် အတည်ပြု
တဲ့နည်းက ကိုယံကိုယ်ကိုယ် မောင်းတင်ပေးတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စပိန်ကျွဲရိုင်းသတ်သူ

တင်းနစ်ကမ္ဘာမှာ ‘စပိန်ကျွဲရိုင်းသတ်သူ’ ရယ်လို့ သိထားတဲ့
တင်းနစ်ချန်ပီယံ “ရာဖေးနာဒယ်” ဟာ နှုတ်အားဖြင့် အတည်ပြုတတ်
ခြင်းမှာ နာမည်ကြီးပါတယ်။ ပွဲတစ်ပွဲမှာ အမှတ်တစ်မှတ်ကို ရတဲ့အခါ

တိုင်း လက်သီးဆုပ်ပြီး အော်ဟစ်တတ်တာဟာ ပြင်းထန်တဲ့ သူ့ရဲ့ မာန်ကို ဖော်ပြနေတယ်။ ဒီအပြုအမူက သူ့ကိုယ်သူ မီးတိုပေးနေတဲ့ မောင်းတင်ခြင်းရဲ့ ပုံစံတစ်ရပ်ဖြစ်ရုံမက ပြိုင်ဘက်ကိုလည်း စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းစေနိုင်လောက်အောင် တတ်စွမ်းနိုင်သေးတယ်။ တင်းနစ်ကွင်း တစ်ခွင် မာမာထန်ထန် ပြေးလွှားနေတဲ့ သူ့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့အတူ သူ့ရဲ့ လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး ကြိုးဝါးတဲ့ နှုတ်အားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အတည်ပြုတဲ့လုပ်ရပ်ပါ တွဲဖက်လိုက်တဲ့အခါ တင်းနစ်ကမ္ဘာမှာ “နာဒယ်” ဟာ ဘယ်သူမှ ဆီးတားလို့မရတဲ့ အံ့ဩဖွယ်လူသား ဖြစ် သွားတော့တာပေါ့။



စပိန်ကွဲရိုင်းသတ်သူ

TAC

တခြားလူတွေမှားကြောင်း သက်သေပြခြင်း

အားကစားသမားတွေရဲ့ မောင်းတင်မှုမှာ အားအကောင်းဆုံးပုံစံ တစ်ရပ်က တခြားလူတွေမှားယွင်းကြောင်းကို သက်သေပြဖို့ လိုအပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို မတော်ဘူး၊ ညံ့တယ်ရယ်လို့ ပြိုင်ဘက်တစ်ဦးက နှာခေါင်းရှုံ့တာကို သင်ခံရဖူးသလား။ ထိပ်ဆုံးရောက်ရလောက်အောင် စမတ်မကျဘူး။ ကျောင်းလက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲမှာ လုံလောက်အောင် အပြေးမှာမမြန်လှဘူးလို့ သင့်ကို အထင်သေးကြတာကော ခံရဖူးသလား။ ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းကြောင့်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေရဲ့အထင်သေး အမြင်သေးခံရခြင်းဟာလည်း သိပ်အားကောင်းလှတဲ့ မောင်းတင်မှုအမှတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

များစွာသော အားကစားသမားကြီးတွေဟာ တခြားသူတွေမှားယွင်းကြောင်း သက်သေပြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မောင်းတင်ကြတယ်။ ဘတ်စကက်ဘောချန်ပီယံ “မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်”၊ တင်းနစ်ချန်ပီယံ “မိုက်ကယ်ချန်း” စတဲ့ အားကစားသမားကောင်းတွေ အားလုံးက သူတို့ပြိုင်ဘက်တွေအားလုံး မှားယွင်းကြောင်းကို သက်သေပြခဲ့ကြတာချည်းပါပဲ။

အောက်ပါပုံပြင်က တာမစားတဲ့၊ လူတကာအထင်သေးတဲ့ အသင်းမျိုးက အားလုံးထဲက ထိုးထွက်ပြီး အောင်ပွဲယူသွားတဲ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

အောက်တန်းနောက်တန်းကျ ရေခဲပြင်ဟော်ကီသင်း

အမေရိကန်ရေခဲပြင်ဟော်ကီအသင်းက ၁၉၈၀ အိုလံပစ်ပွဲမှာ ဝင်ပြိုင်တော့ ဆယ်ကျော်သက်ဝါသနာအိုး အပျော်တမ်းသမားတွေပဲ အသင်းကိုဖွဲ့စည်းရတယ်။ လအနည်းငယ်အလိုလောက်မှာမှ ကမန် ကတန်းလူစုဖွဲ့စည်းရတာမို့ အသင်းလို့တောင် ခေါ်လို့မရဘူး။ နောက်ဆုံး အောင်ပွဲရသွားပါတယ်။

ဆိုဗီယက်ယူနီယံအသင်းနဲ့ ယှဉ်ရတဲ့အခါ ဘီလူးနဲ့ကလေးလို ပါပဲ။ ဆိုဗီယက်အသင်းက ကောင်းကောင်းလေ့ကျင့်ပြီး ကြေးစားပညာ ဝနေလို့ ဘယ်လိုမှမရှုံးနိုင်တဲ့အသင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမရှုံးနိုင်လောက် ကြောင်း ဒီပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ တစ်ပတ်လောက်က ကျင်းပတဲ့ ပြပွဲယှဉ်ပြိုင်ပွဲ မှာ အလားတူအမေရိကန်အသင်းကို ဆိုဗီယက်က နိုင်ပြီးသားဖြစ်ပါ တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အမေရိကန်ဟော်ကီအသင်းဟာ နောက်ဆုံး ဆိုဗီယက်အသင်းကို ၄-၃ နဲ့ နိုင်လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာနိုင်ငံတကာ ညာကီလောဂျာမှာ အကြီးဆုံးအံ့ဩဖွယ် ဖြစ်သွားရပါတယ်။ နတ်သမီး ပြိုင်တစ်ခုလုံးပေါ့။ နောက်ဆုံးဖိုင်နယ်မှာ ဖင်လန်အသင်းကို ထပ်နိုင် ပြီး ရွှေတံဆိပ်ဆုတ်ခူးသွားပါတော့တယ်။ အိုလံပစ်ရဲ့ အမှတ်တရဖြစ် သွားရတယ်။

အနစ်ချုပ်

ထိပ်ဆုံးကို တက်ဖို့လမ်းက အတွင်းအဇ္ဈတ္တက လာတယ်။
 ကျွန်တော်တို့ကို ဘာက မောင်းတင်ပေးနေသလဲ ဆိုတာ ရှာဖို့လိုတယ်။
 ဒီမောင်းတင်မှုအပေါ် တည်ဆောက်လို့ ယတိပြတ်အောင်မြင်မှုဆီကို
 ရောက်အောင် လုပ်သွားရမယ်။



အခန်း (၅)

“ခံနိုင်ရည်ရှိသူသည် အောင်မြင်လိမ့်မည်”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Perseverance of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ လုံ့လဝီရိယ

“ လုံ့လဝီရိယရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

လုပ်ရပ်တစ်ခုရဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုအတွင်းမှာ

မဆုတ်မနစ်ခွဲသန်သန် ဆက်လက်လုပ်နေမှု ”

ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့နဲ့

ကျော်ကြားတဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိတယ်။

“သွားနေရတာတွေ ခက်ခဲကျပ်တည်းလာရင် ခက်ခဲကျပ်တည်း တာတွေပဲ ဆက်သွားနေရမယ်” တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြိုင် ဒုက္ခပေးမှုတွေကို ကျော်လွှားဖို့ နည်းလမ်းက ဆက်လက်တောင့်ခံကြိုးစားရင်းနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိရှိ၊ မလျှော့ တမ်း ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ ဆက်လုပ်ဖို့ပဲ လို့ဆိုလိုတာပါ။ ဒါ မည်သူမဆို ရှိထားရမယ့် အရေးပါတဲ့ စိတ်အယူအဆတွဲပဲ ဖြစ်တယ်။

စိန်ခေါ်ချက်က သင်နှောက်ဆုတ်ပြီး လက်လျှော့လိုက်မယ် ဆိုရင် သင်သေချာပေါက် ကျဆုံးမှာပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သာ ဇွဲရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေရယူမိပြီး ကျိန်းသေ အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိတဲ့အရာရာကို မပေးအပ်ဘဲ စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ပေးလိုက်ရာ ကျလိမ့်မယ်။ ချန်ပီယံဆုဖလားကို ပြိုင်ဘက်တွေဆီ လက်ဆင့်ကမ်းပေးလိုက်ပေတော့။ ကျွန်တော်တို့ ပြိုင်ဘက်တွေစိတ်ထဲမှာလည်း လက်လျှော့အရုံးပေး တော့မယ့် နှုတ်ခမ်းစပ်ထဲရောက်နေနိုင်မလားဆိုတာ ဘယ်သူသိနိုင်မှာ လဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ဘက်က ကိုင်ဆွဲထားချက်ကို မလျှော့တမ်းဇွဲနဲ့ ဆက်ရပ်တည်ကိုင်ဆွဲကြိုးစားနေရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေက ပိုမြင့်မားလာလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ “ဘယ်တော့မှ သေတော့မယ် မပြောနဲ့၊ ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ် လက်မလျှော့နဲ့” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ကျင့်သုံးပါ။ ဒါ ချန်ပီယံအစစ်တွေရဲ့ ရှိရမယ့်သဘောထားဖြစ်တယ်။



အတားအဆီးများကို ကျော်ဖြတ်ခြင်း

TAC

အာရရဲ့ ချန်ပီယံများ

၂၀၀၈ ခု "AFF" ရဲ့ ဆူဇူကီးဖလား ဘောလုံးဖိုင်နယ်မှာ ယခင် ဒီဖလား ၃ ကြိမ်ဆက်ရထားသူ ထိုင်းကို ပျမ်းမျှအောင်ပွဲခံ အာရှချန်ပီယံ လက်သစ်အဖြစ် ဗီယက်နမ်က ပထမဆုံးအကြိမ် ဆွတ်ခူးဖိုလ်စွဲနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။

ဒီဖလားက အိမ်ကွင်း၊ ဧည့်ကွင်း တစ်လှည့်စီ ၂ ပွဲကစားပြီးမှ ရလဒ် ၂ ခုပေါင်းပြီး အနိုင် အရုံး ဆုံးဖြတ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ ပွဲစဉ်က ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ဗီယက်နမ်က ဧည့်သည်အဖြစ် သွားရောက် ယှဉ်ပြိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဧည့်သည်က ၃ ဂိုး၊ ၂ ဂိုးနဲ့ ကပ်နိုင်လိုက် တာကြောင့် ကနဦးမှာ လက်ဦးမှုရယူလိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယပွဲစဉ်အဖြစ် ဗီယက်နမ်မြေ၊ ဟနွိုင်းမြို့မှာ ကစားရတဲ့အခါ ထိုင်းအတွက် အသေအကြေခွဲရမယ့်တာဝန် ကျရောက်လာတယ်။ ညေ့ပ

ဂိုးလေးတစ်ဂိုးရဖို့ ပွဲစစချင်း ဖိအားပေးကစားတာ ၂၁ မိနစ်မှာ အောင်မြင်ပြီး ဂိုးစရတယ်။ သည့်နောက် ဖိအားက ဗီယက်နမ်အသင်းပေါ် ကျရောက်လာပြီး ထိုင်းရဲ့တိုက်စစ်တွေက ဗီယက်နမ်ဂိုးသမားကို စမ်းသပ်ပါတော့တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်းရဲ့တိုက်စစ်တွေကို လှိုင်းလုံးတစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ခံနိုင်ရည်ရှိသမျှခံပြီး ဂိုးမပေးရအောင် ခံစစ်ကာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်ပိုဆက်ဆော့ရတယ်။ အချိန်စေ့ကာနီးမှာ ဗီယက်နမ်က “လီဂေါင်းဗင်း” က ချေပဂိုးကို လှလှပပ ခေါင်းတိုက်သွင်းလိုက်တဲ့အတွက် သရေနဲ့ပြီးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ၂ ပွဲပေါင်းရလဒ် ၁ ဂိုးအသာနဲ့ ဗီယက်နမ်က အာရှချန်ပီယံ ပထမဆုံးဖြစ်လာတယ်။ ဒါဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ဇွဲနပဲရဲ့ အောင်ပွဲပဲ ဖြစ်တယ်။

ကျားရဲ့မျက်ဝန်း

၂၀၀၈ ခု “US Open” ဂေါက်သီးပြိုင်ပွဲမှာ “တိုက်ဂါးဝုဒ်” ဟာ သူ့ဘဝရဲ့အကြီးဆုံး ပွဲကြီးပွဲကောင်းကို နှိရတယ်။ သူပြိုင်ဘက် “ရို.ကိုမင်ဒီးရိတ်” ကို အလဲထိုးကျင်းထဲထည့်ရဖို့ ရှိတယ်။ မရေမတွက်နိုင်အောင်ရိုက်သွင်းပေမဲ့ အကြောင်းမထူးဘဲ နောက်ဆုံးရှုံးထွက် ၁၈ ကျင်းအဆင့်ကို ရောက်လာတယ်။ “မင်ဒီးရိတ်” ကို ချက်ချင်းရုတ်တရက် တစ်ချက်တည်းရိုက်၊ အလဲထိုးနိုင်မယ့် ဂေါက်ရိုက်သွင်းချက် အချက်ကောင်းကြီးတစ်ချက်ရိုက်ဖို့ “တိုက်ဂါးဝုဒ်” မှာ လိုနေတယ်။ ပထမဆုံးအသေရိုက်ထည့်ကျင်းမှာ “တိုက်ဂါး” က ‘par’ လုပ်နိုင်ပြီး “မင်ဒီးရိတ်” က မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် တိုက်ဂါးက ၁၄ ကြိမ်မြောက်ဖလား ရသွားပါတော့တယ်။

နောက်ပိုင်း “တိုက်ဂါး” ရဲ့ ဖွင့်ပြောချက်အရ ဒီပွဲမတိုင်မီ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ လလောက်ကတည်းက သူ့ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခူးအောက်က အရွတ်ကြော စုတ်ပြတ်နေတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ဘယ်ဘက် ညှို့သကျည်းရိုးမှာ စုတ်ပြဲမှုဒဏ်ရာ နှစ်ထပ်ကွမ်းခံနေရတယ်လို့ ပြော ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ “ကျား” (တိုက်ဂါး) ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ အင်အားစိုက်ထုတ်မှု နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကြောင့် US Open မှာ အမေရိကန်သား ကျားမည်း လေးက ချန်ပီယံလက်သစ် ဖြစ်လာပါတော့တယ်။



၆၀ ဒနာကြားက ကစားနေပုံ

TAC

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု

တရုတ်ပြည်ဖွား စင်ကာပူရေကူးသမ “တာအိုလီ” ဟာ ၂၀၀၈ တရုတ်အိုလံပစ်မှာ မိတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး ရေကူးဖိုင်နယ်ရောက်သူ

ပထမဆုံး စင်ကာပူရေကူးမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ ငယ်ရွယ်ပုညက်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ အောင်ပွဲရဖို့အတားအဆီးဖြစ်သလို ဘယ်သူမှ ဖိုင်နယ် အဆင့်အထိ ရောက်လာမယ်တောင် ထင်မထားကြဘူး။ ဖိုင်နယ်မှာ သူမ စတုတ္ထရလိုက်တော့ အများတကာက ဒီဂျူပုမလေးကို တအံ့တဩ ဖြစ်သွားကြတယ်။

အဓိကအချက်က သူမရဲ့ လုံ့လပီရိယ ဇွဲနဲ့ပဲက သူမကို ဒီယနေ့ သူမရောက်ရှိနေတဲ့ အနေအထားအထိ တွန်းပို့လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူမရဲ့ နောက်အနာဂတ်အောင်ပွဲများကိုလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်စေ ပါတယ်။



စိတ်တန်ခိုး

TAC

ပြန်ကန်တက်လာခြင်း

ဘဝက နှင်းဆီအိပ်ရာလို့ပဲ လူတိုင်းက ဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။ ကျေနပ်ဖွယ် အံ့အားသင့်စရာတွေ၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အဆုံးသတ်တွေ

နဲ့ ပြည့်နေတာမျိုး ဖြစ်ချင်ကြတာပေါ့။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝမျိုးက ဝတ္ထုတွေထဲမှာ၊ သင့်ခေါင်းထဲက စိတ်ကူးနယ်ထဲမှာပဲ ရှိတတ်တာ လူတိုင်းက သိထားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အများစု အတွက်ကတော့ ဘဝက တက်လိုက်ကျလိုက် “ရိုလာကိုစတာ” မိုးပျံ ရဟတ်လိုပဲ။ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်တွေ ပြည့်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့ရက်တွေက မိုက်မှောင်ကျလိုက်၊ ထွန်းတောက်လိုက်နဲ့ နေရာမှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အကောင်းမြင်မှုတွေ ပြည့်လျှမ်းနေတဲ့ ကာလတွေက ထွန်းလင်းတောက်ပနေတတ်တယ်။

အားကစားသမားတွေမှာလည်း နေ့ရက်ကောင်းတွေနဲ့ နေ့ရက် ဆိုးတွေရှိတတ်တာပဲ။ နေ့ရက်ကောင်းတွေမှာဆိုရင် အရာရာ အဆင်ပြေ ချောမွတ်နေတတ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုတိုင်းက ဆုလာဘ်တွေရလေ့ရှိတယ်။ နေ့ရက်ဆိုးတွေမှာတော့ ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲ ကြိုးစား ကြိုးစား၊ သူတို့အတွက် ဘာမှထူးမလာဘူး။ ပစ်ချက်တွေ လွဲကုန်တယ်။ သွေးအေးအေးနဲ့ ဆုံးရှုံးရတယ်။ ကစားပုံ၊ ကစားဟန်တွေ ညွှဲကုန်တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အမှားအယွင်းတွေ ကျူးလွန်မိတတ်တယ်။

လူတွေကျဆုံးတဲ့ နေ့ရက်များစွာမှာ သူတို့ကံကြမ္မာဆိုးတွေ အကြောင်း ညည်းညူမိကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ချန်ပီယံစစ်စစ်တွေက တော့ နေ့ရက်ဆိုးတွေကို သင်ခန်းစာယူစရာ အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် အဖြစ်ယူပြီး နေ့ရက်ဆိုးဘဝက ပြန်ကန်တက်တတ်တယ်။ ဘာတွေ မှားသွားသလဲဆိုတာ ရောင်ပြန်ဟပ်သုံးသပ်ပြီး အမှားတွေကို ခက်ခက် ခဲခဲပြင်ဆင်လို့ ဒါမျိုးထပ်မဖြစ်စေဖို့ သေချာအောင်လုပ်တယ်။

“ဒင်းနစ်” က ဒီလိုအရှုံးဘဝက ပိုကောင်းတဲ့ အားကစားသမား ဘဝ၊ ပိုကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကိုပြန်ကန်တက်လာတဲ့ လူမျိုးတစ်ယောက်

ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ 'ဘိုးလင်း' (ဘောလုံးလှိုမ့်ပစ်)ပွဲက အတွေ့အကြုံ
 တွေ သင်ခန်းစာယူပြီး ဘာတွေမှားခဲ့သလဲလို့ ပြန်သုံးသပ်တဲ့နေရာမှာ
 သတ္တိပြောင်မြောက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိပညာအသစ်တွေနဲ့အတူ သူ
 ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့လိုကြောင်း အများကြီး
 နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒီလိုခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားမှုတွေ
 ကြောင့် သူအားပိုတောင့်လာပြီး နောက်နှစ်မှာ သူထိပ်ဆုံးဆုတံဆိပ်
 ဆွတ်ခူးလိုက်နိုင်ပါတယ်။

ချန်ပီယံတွေဟာ အရုံးနဲ့ကျဆုံးမှုကနေ ပြန်ကန်တက်ပြီး အောင်
 မြင်မှုရဲ့ ချိုမြဲတဲ့အရသာကို တမ်းတတတ်သူဖြစ်တယ်။

ဘာတွေမှားသွားသလဲ ?



ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

လက်ဖြောင့်သေနတ်သမား

“ကယ်ရိုလီတပ်ကစ်” ရဲ့အောင်ပွဲသို့ သွားရာလမ်းကတော့ တခြားဘာမှမဟုတ်၊ နှင်းဆီမွေ့ရာခင်းသာ ဖြစ်တယ်။ သူက ဟန်ဂေရီ စစ်တပ်ကဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာမှာ ပစ္စတိုသေနတ်ပစ်တော်သူတွေထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်အိုလံပစ်ပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်ယူဖို့ အကြီးအကျယ်မျှော်လင့်နေစဉ် သူ့ရဲ့အိပ်မက်ကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မတော်တဆဘေးက ချေဖျက်ပစ်လိုက်တယ်။ သူ့စစ်တပ်နဲ့အတူ စစ်ရေး လေ့ကျင့်နေခိုက် သူ့ညာလက်က လက်ပစ်ဗုံးပစ်တော့မယ်အလုပ်၊ လက်ထဲမှာ ပေါက်ကွဲပြီး လက်ဝါးစုတ်ပြတ်ကုန်တယ်။

“တပ်ကစ်” ဟာ ဆေးရုံတစ်လလောက် တက်လိုက်ရတယ်။ လက်တစ်ဖက်ပျက်ရလို့ စိတ်ဓာတ်လည်းကျဆင်း၊ သူ့အိုလံပစ်အိပ်မက် လည်း ပျက်ပြယ်ရတယ်။ လူများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သနားတဲ့ စိတ်ဝင်ပြီး လွယ်လွယ်လေး လက်လျှော့နိုင်စရာရှိတယ်။ ဒီထဲ “တပ်ကစ်” မပါဘူး။ သူတစ်ခုခုပြောင်းလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ညာလက်မကောင်း လည်း ဘယ်လက်ကျန်သေးတဲ့အတွက် ဘယ်လက်နဲ့ပဲ သေနတ်ပစ် လေ့ကျင့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။

ညာလက်မကောင်းလို့ ဘယ်လက်နဲ့ပဲ အာရုံစိုက်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် ချက်ထဲမှာ ဇွဲလုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်ဖို့ပါတယ်။ ဘယ်လက်နဲ့ သေနတ်ပစ် လက်တည့်ရေးကျွမ်းကျင်ဖို့ လေ့ကျင့်တာ လပေါင်းများစွာ ကြာသွား တယ်။

၁၉၃၉ ခုနှစ်မှာ “တပ်ကစ်” ဟာ ဟန်ဂေရီ အမျိုးသားပစ္စတို သေနတ်ပစ်ချန်ပီယံလုပွဲ ဝင်ဖြစ်တာဟာ ပရိသတ်အဖြစ် စောင့်ကြည့်ရုံ

မဟုတ်၊ ကိုယ်တိုင်ဝင်ပစ်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင်လူများစုက သူ့အပြုအမူကို အံ့သြကြတယ်။ ပွဲမှာ နိုင်ပွဲလည်းရလိုက်တော့ သူ့ကို ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်ကြရတယ်။



လက်ဖြောင့်သေနတ်သမား

၁၉၄၈ ခု လန်ဒန်အိုလံပစ်ပွဲမှာ အသက် ၃၈ နှစ်ရှိလာတဲ့ “တပ်ကစ်” က ရွှေတံဆိပ်ရပြီး ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်ပါတင်လိုက်နိုင်တယ်။ နောက်လေးနှစ်အကြာ ၁၉၅၂ ‘ဟယ်ဆင်ကီး’ ပွဲမှာ ရွှေထပ်ရပြန်တယ်။

သူ့ရဲ့စိတ်အင်အားနဲ့ ဇွဲလုံ့လတို့ကို လူတကာ အံ့သြကြတယ်။ သူ့မှာ ဘာဖြစ်ဖြစ် မလျှော့တမ်း၊ အကောင်းစိတ်နဲ့ အာရုံစိုက်လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့နောက်

လုပ်မယ့်လမ်းကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ စကားလုံးတွေ ထုတ်ပြောတာထက် သူ့လုပ်ရပ်က ပိုကျယ်လောင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ သူ့ရဲ့ အိုလံပစ်ရွှေအောင်ပွဲက နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက် ဖြစ်ရတာပေါ့။

ရုပ်အပေါ်က စိတ်

“ရုပ်ကို စိတ်က ဦးဆောင်တယ်” လို့ပြောတတ်ကြတဲ့ လူတွေကို အားပေးအားမြှောက်ပြုရာမှာ ဘယ်တော့မှလက်မလျှော့ဖို့၊ ကျားကုတ်ကျားခဲဖိလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့အခါမျိုးမှာ သုံးတတ်တဲ့စကားမျိုး ဖြစ်တယ်။ လူတချို့က ရယ်စရာထေ့ထေ့စကားအဖြစ် ဒုတိယနောက်ဆက်တွဲပြောတာကတော့ “စိတ်မရှိမှတော့ ရုပ်ဝတ္ထုအကြောင်းမဟုတ်တော့

ပါ” ဟူလို။ ဒီအကြံပေးချက်စကားက အခြေအနေရဲ့ ထွက်ပေါ်ချက် ရလဒ်နဲ့ မသက်ဆိုင်သယောင် ထင်ရပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့လူများစုက တော့ ရလဒ်နဲ့ သက်ဆိုင်လေးနက်နေကြသေးတယ်။

“ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်က စိတ်” အယူအဆကို အားကစားသမားတွေ လည်း မှီငြမ်းပြုလေ့ရှိကြတယ်။ သင်တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် လက်လျှော့ စွန့်လွှတ်ပစ်ချင်စိတ် ပေါ်လာခိုက်၊ ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဒုတိယဆင့် စွမ်းအင်လှိုင်းတွေ လှိမ့်တက်လာပြီး ဆက်လက်ဖိလုပ်ချင်တဲ့ ခံစားချက် တွေ ပေါ်ဖူးပါသလား။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေနာကျင်အောင် ပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် ဝေဒနာတွေကို ကိုင်တွယ်တောင့်ခံ နိုင်သော အကန့်အသတ်တစ်ခုက အမြဲရှိနေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်



ဖြစ်။ စွန့်လွှတ်မလား။ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းလုပ်မလား ဆိုတာကို ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့က ကျွန်တော်တို့စိတ်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ချန်ပီယံ တွေဆိုတာ နောက်ဆုံးအောင်ပွဲဆွတ်ခူးဖို့ သူတို့ရဲ့အတွင်းအဇ္ဈတ္တ အင်အားတွေ ညစ်ထုတ်ဆင့်ခေါ်တတ်ကြသူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ နောက်တစ်ကြိမ် စွန့်လွှတ်ပစ်ချင်စိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း “ရုပ်အပေါ် စိတ်ကဦးဆောင်တယ်” ဆိုတာကို သတိရပါ။ ဒီအယူအဆလုပ်ရပ်က သင့်မှာ ကြွင်းကျန်နေသေးသမျှ စွမ်းအင်တွေကို ထပ်မံဆင့်ခေါ်ထုတ်ပြီး နောက်ဆုံးအောင်ပွဲအထိရောက် အောင် ဆက်တွန်းလုပ်သွားနိုင်စေတယ်။

“ပါရာလံပီယံ” ပွဲ (မသန်မစွမ်းသူများရဲ့ အိုလံပစ်)ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ

အိုလံပစ်ပွဲတွေလိုပဲ “မသန်မစွမ်းသူများရဲ့ အိုလံပစ်ပွဲ” (Paralympians ပွဲ)တွေကိုလည်း လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ကျင်းပလေ့ရှိပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ ခြေလက်နဲ့ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ ချို့တဲ့သူ မသန်မစွမ်း သူများ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ အတူတကွ လာရောက်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ အား ကစားစိတ်ဓာတ်ကို ခင်းကျင်းပြသကြပါတယ်။

“ယစ်ပင်ယူ” နဲ့ “လော်ရက်ရှာတန်” တို့က ၂၀၀၈ နွေရာသီ မသန်မစွမ်းသူများ အိုလံပစ်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်ပြီး နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကို ဆောင်ယူသွား နိုင်ကြသူ စင်ကာပူအားကစားမယ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

“ယစ်ပင်ယူ” က ပါရာလံပစ် ရေကူးမယ်ဖြစ်ပြီး မွေးရာပါကြွက် သားတွေ တဖြည်းဖြည်းဆုတ်ယုတ် အားနည်းတဲ့ရောဂါ စွဲကပ်နေသူ ဖြစ်တယ်။ သူမဟာ ၂၀၀၈ ပွဲမှာ မိတာ ၅၀ နောက်ပြန်ကူးပွဲစဉ်မှာ ရွှေတံဆိပ်ရပြီး မိတာ ၅၀ အလွတ်ကူးပွဲစဉ်မှာ ကြေးတံဆိပ်ရတယ်။

ဒီပွဲစဉ်တွေမှာ ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်တွေလည်း တင်နိုင်ခဲ့တယ်။ သူမရဲ့ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ အားထုတ်မှုတွေကြောင့် နိုင်ငံရဲ့ အမှုထမ်းကောင်းဂုဏ်ထူးဆောင်ဘွဲ့ တံဆိပ် ချီးမြှင့်ခြင်းခံရပါတယ်။

“လော်ရက်ရှာတန်” က ပါရာလံပစ် မြင်းအလှစီး အားကစားမယ်ဖြစ်ပြီး မွေးရာပါ ခြေလက်မလှုပ်ရှား၊ နားကန်းနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ပွဲမှာ သူမက ကြေးတံဆိပ် ၂ ခုဆွတ်ခူးခဲ့တယ်။ မြင်းအလှစီးထိန်းချုပ်ပွဲနဲ့ တစ်ဦးချင်းအလွတ်စီးဟန်ပြပွဲတွေမှာ ရခဲ့တာပါ။ သူမရဲ့ ထူးချွန်မှုကြောင့် “ပရိဂတ်ဘတ်ဂတ်မတ်စ်ယာရာကပ်” ဆုဆိုတဲ့ “ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းကောင်း” တံဆိပ် ချီးမြှင့်ခြင်းခံရတယ်။

ဒီဥပမာ ၂ ခုက ပြတာကတော့ ဒီအားကစားမယ်နှစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဇွဲလုံ့လဝီရိယကြီးမားမှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကတည်းက မသန်မစွမ်းဖြစ်ရမှုကိုယ်စီနဲ့ ပါလာတဲ့ကြားက ဒီရုပ်ပိုင်းမသန်စွမ်းမှုဆိုတဲ့အတားအဆီးကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်ပြီး ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာ အားကစားကိုချစ်တဲ့စိတ်နောက် လိုက်ပါနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အမှတ်တရဆောင်ရွက်ချက်တွေက ကျွန်တော်တို့ကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်စေမယ့် တောက်ပတဲ့ စံနမူနာများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းမစစ်သည်တော်

“လန့်စိအမ်းစထရောင်း” ဟာ အမေရိကန် ကြေးစားနဲ့ လမ်းဝေးစက်ဘီးစီးသမားဖြစ်တယ်။ ၁၉၉၉ ကနေ ၂၀၀၅ ခုနှစ်အထိ ၇ နှစ်ဆက်တိုက် “Tour de France” ပြင်သစ်ဖြတ်ကျော်နင်းပွဲမှာ စံချိန်သစ်တင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဘယ်သူမှမယှဉ်နိုင်တဲ့ ဒီပွဲမှာ အောင်ပန်းဆင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ပိုအံ့ဩစရာကောင်းတာက သူ့ရဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို အန်တူရင်း

ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရတာပဲ ဖြစ်တယ်။ စက်ဘီးပြိုင်ပွဲထဲ နာလန်ထအဖြစ်ဝင်လာ ပြီး ဗိုလ်စွဲခဲ့တာပါ။

၁၉၉၆ ခုမှာ ကင်ဆာ ရောဂါအဆင့် ၃ အထိရောက် နေကြောင်း ဆရာဝန်က စစ် ဆေးတွေ့ရှိရလို့ သူ့အသက် ဆက်ရှင်သန်ဖို့ အခွင့်အလမ်း က ၄၀%ပဲ ကျန်တော့ကြောင်း ဆရာဝန်က မှတ်ချက်ချတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ရဲ့စိတ် စွမ်းအားကလည်း ကောင်းပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ ကုသမှုကလည်း ထက်မြက်လို့ ကင်ဆာတိုက်ပွဲ မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ သက်သာလာ ပြီး နာလန်ထလာပါတယ်။



လုံးဝပျောက်ကင်းပြီးမှ စက်ဘီးစီး ပြန်ကျင့်ပြီး ပြင်သစ်ခရီးမှာ နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

တာဝန်ယူမှု

ကျွန်တော်တို့ လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအတွက် တာဝန်ယူမှုရှိရမှာဖြစ်တယ်။ ခဏခဏဆိုသလိုပဲ သိပ်လွယ်လွယ်လေး ထလုပ်ပြီး၊ သိပ်လွယ်လွယ်လေး စွန့်လွှတ်ပစ် တတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်

မေ့သွားပြီး ဒီကိုယ်လုပ်တဲ့ဒဏ်ကြောင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ လည်း အခြေအနေကျဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျဆင်းသွားရ တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့လူမှန်ရင် ကိုယ့်လုပ်ရပ် တွေအတွက် တာဝန်ယူထားခြင်းက ရင့်ကျက်မှုရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို သိထားတဲ့အခါ သူတို့ဘယ်အပြုအမူပဲလုပ်လုပ်၊ သူတို့ လုပ်ရပ်တွေရဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့အကျိုးဆက် ဆိုးကျိုးတွေက အရာကိစ္စ များစွာအပေါ်မှာ ဖြစ်လာမှာကို သူတို့သိရလိမ့်မယ်။



TAC

သင့်ကိုယ်သင့်သာ လက်ချိုးထိုး

ဒါကို သူတို့သိလာရင်းနဲ့ သူတို့လုပ်ရပ်တွေ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိနားလည်လာပြီး ဒီလုပ်ရပ်ကောင်းတွေကြောင့် သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေလည်း မနိမ့်ပါးရ၊ ပိုအရေးပါတာက သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မကျဆင်းရတော့ပါဘူး။

ထိပ်တန်းအားကစားသမားတွေက အမြဲတမ်းတာဝန်ယူတတ်မှုကို နောက်မတွန့်၊ မကြောက်ရွံ့တဲ့ လူတွေပါပဲ။ သူတို့လုပ်တာ ညံ့သွားတဲ့အခါ တခြားသူတွေကို လက်ညှိုးမထိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အရင်ဆုံးလက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့လိုချင်တဲ့ ရလဒ်တွေရဖို့ သူတို့လုပ်တာ လုံလောက်အောင် မကောင်းသေးကြောင်း သိနားလည်ပြီး ယခင်လုပ်တာထက် နှစ်ဆတိုး ပိုအပတ်တကုတ် ခက်ခက်ခဲခဲလုပ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ရလဒ်ကောင်းကို ယူမှာဖြစ်တယ်။

နောက်ထပ်ချန်ပီယံတွေ ဖြစ်ပြန်ပြီ

“လော့အိန်ဂျဲလိစ်လိတ်ကာ” ဘတ်စကက်ဘောအသင်းက အမျိုးသားဘတ်စကက်ဘော အစည်းအရုံး(NBA) ဝင်ဖြစ်ပြီး ၂၀၀၉ ခုအထိ ချန်ပီယံဆုဖလား ၁၅ ခု ဆွတ်ခူးခဲ့တယ်။ ဒီဆုတွေရဖို့ သူတို့အသင်းက ကြီးမားတဲ့အင်အားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြန်တိုးလုပ်ရတယ်။ ဒီမတိုင်မီ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖိုင်နယ်မှာ “ဘော့စတွန်ဆဲလ်တစ်” ကို ၆ ပွဲရှုံးခဲ့ရလို့ပါ။

၂၀၀၈ ဖိုင်နယ်မှာ “ဆဲလ်တစ်” ကို ယှဉ်ရတဲ့ “လိတ်ကား” တွေဟာ မယှဉ်သာအောင် လက်ရည်ညှံခဲ့တယ်။ ဒီရှုံးပွဲကို သူတို့လေးလေးနက်နက် သင်ခန်းစာယူပြီး အာရုံစိုက်လုပ်တဲ့အတွက် နောက်တစ်နှစ်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။

၂၀၀၈-၀၉ NBA ရာသီမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာရှိထားလို့ "လိတ်ကားစ်" အသင်းဟာ ၆၅-၁၇ စံချိန်နဲ့ ရာသီကိုအဆုံးသတ် ပစိဖိတ်တန်းမှာ အောင်ပွဲဆင်တဲ့အတွက် အနောက်တိုင်းအဖွဲ့ချုပ်မှာ ပထမနေရာရတယ်။ NBA ဖိုင်နယ်ကိုအသွား "Utah Jazz" ကိုနိုင်ပြီး ဖိုင်နယ်မှာ "အော်လန်ဒိုမက်ဂျစ်" နဲ့ ယှဉ်ရတယ်။ နောက်ဆုံးဖိုင်နယ်ပွဲရဲ့ အမှတ်တရနဲ့ ယခင်ရုံးပွဲမျိုး သမိုင်းတစ်ပတ် အလည်မခံနိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဖိုင်နယ်မှာ "မက်ဂျစ်" ကို ၅ ပွဲနဲ့ နိုင်လိုက်ပြီး ချန်ပီယံ တက်ဖြစ်ပါတယ်။

အနစ်ချုပ်

အောင်မြင်ခြင်းက ဇွဲလုံ့လရှိသူများကို စောင့်မျှော်နေသည်။

ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ = အောင်မြင်ခြင်း



အခန်း (၆)

“ရှင်တို့ကြည့်လော့ အထိစိတ်ထက် ပိုနူးညံ့သိမ်မွေ့လော
ခေါင်းအုံးဟူ၍ မရှိပါ။”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Integrity of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု

၆၆ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ကိုယ်ကျင့်စရိုက်သဘာဝ၏

ခိုင်မာကျစ်လျစ်မြဲမြံမှု ၇၇

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အနိုင်ရရေးလား

အရာရာမှာ အနိုင်ရရေးပဲလား။ ဒီမေးခွန်းကိုမဖြေမီ အောက်ပါ သုံးချက်ကို စဉ်းစားပါ။

- (၁) ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှုကို အပျက်အစီးခံပြီးမှ နိုင်မလား။
- (၂) သင့်ပြိုင်ဘက်တွေ အဆုံးရှုံးခံပြီးမှ နိုင်မလား။
- (၃) မိတ်ဆွေဖြစ် ချစ်ကြည်မှု အပျက်ခံပြီးမှ နိုင်မလား။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အနိုင်ရရေးက အရေးအကြီးဆုံးလို့ သင် ထင်ပါသလား။ သင့်ရဲ့ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု ဆုံးရှုံးအပျက်အစီးခံပြီးမှ အနိုင်ရရင်ကော မှန်ကန်တယ်လို့ ယူဆပါသလား။ သင့်ရဲ့အဖြေက 'ဟုတ်ပါတယ်။ ယူဆပါတယ်' ဆိုရင်တော့ သင့်ကိုအကြံပေးချင်တာက အဲဒါတွေကို သင့်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတန်ဖိုးတွေနဲ့ ချိန်ညှိဖို့ လိုနေတဲ့အကြောင်း ပါပဲ။



TAC

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နိုင်ကိုနိုင်ရမယ်တဲ့လား!

အနိုင်ရဖို့က အရေးပါတယ်ဆိုဦးတော့၊ ဒါကို အရာအားလုံးနဲ့ တော့ အစားထိုးမလဲလှယ်သင့်ဘူး။ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘဲ အနိုင်ရခြင်းဟာ ဒီဂရီဘွဲ့စက်ရုံက ဘွဲ့လက်မှတ်အတုတွေ ထုတ်လုပ်ပေးနေတာနဲ့ တူနေမယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီးနိုင်လာတဲ့ အားကစားသမားဟာ ချန်ပီယံသရဖူဆောင်းပေမဲ့ သိက္ခာကျပြီး ဗလာအောင်ပွဲသက်သက် ချီးမြှောက်ကိုးကွယ်ခြင်းနဲ့ မထိုက်တန်တဲ့လူ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အနိုင်ရရေးဟာ တစ်စုံတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး နေရာတကာမှာ အရေးကြီးမဟုတ်ဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တကွ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှုနဲ့အတူ အနိုင်ရရေးသာလျှင် အလွန်အလွန်ချိုမြပြီး ချစ်စဖွယ်ကောင်းပါတယ်။

မှောက်မှားမိတဲ့ ဓားရှည်သမား

“ဘောရစ်အိုနစ်ချန်ကို” က ရုရှား ဓားရှည်ဓားခုတ်ပြိုင် အားကစားသမား ဖြစ်ပြီး ၁၉၆၈ မက္ကဆီကို အိုလံပစ်နဲ့ ၁၉၇၂ခု မြူးနစ်အိုလံပစ်တို့မှာ ရွှေတံဆိပ်ရထားသူ ဖြစ်တယ်။ ၁၉၇၆ ခု မွန်ထရီယယ်အိုလံပစ်မှာ ခေတ်သစ်ပင်တာသလွန် ဝင်ပြိုင်တော့ သူ့အဖော်အိုလံပစ်သမားတွေက သူ့ကိုလေးစားကြတယ်။ ဒုတိယပွဲချိန်မှာ ဓားရှည်ခုတ်ပြိုင်စဉ် ပြိုင်ဘက်အသင်းက တိုင်တမ်းလာတယ်။ “အိုနစ်ချန်ကို”



မှောက်မှားမိတဲ့ ဓားရှည်သမား

ရဲ့ဓားရှည်မှာ တစ်ခုခု မရိုးမသားမှားယွင်းနေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒိုင်က သူ့လက်နက်ကို စစ်ကြည့်တော့ သူ့ဓားလက်ကိုင်မှာ တစ်ခုခုလဲတပ်ထားကြောင်း တွေ့ရပါလေရော။ ရလဒ်အကျိုးဆက်ကတော့ “အိုနစ်ချန်ကို”နဲ့ ရုရှားဆိုဗီယက်အသင်းဟာ အရည်အချင်းပျက်ယွင်းကြောင်း သတ်မှတ်ခံရပြီး ချက်ချင်းပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရပါတယ်။

“အိုနစ်ချန်ကို” ဟာ နောက်ပိုင်း “လူလိမ်လူညာဘောရစ်” လို့ နာမည်ကျော်ခဲ့တာက သူ့ရဲ့ဥပဒေမဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့်ပါပဲ။

စစ်မှန်တဲ့ အားကစားစိတ်ဓာတ်

စစ်မှန်တဲ့ အားကစားစိတ်ဓာတ်ကို အိုလံပစ်ဆောင်ပုဒ်နဲ့ ပြထားပါတယ်။ အဲဒီဆောင်ပုဒ်က “ဆီတီးယပ်”၊ “အောက်ီးယပ်”၊ “ဖောတီးယပ်” တဲ့။ လက်တင်ဘာသာစကား စာလုံးသုံးလုံးဖြစ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်က “ပိုမြန်မြန်”၊ “ပိုမြင့်မြင့်”၊ “ပိုအားကောင်းကောင်း” ဖြစ်တယ်။ အိုလံပစ်ပွဲတော်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်က အရေးကြီးဆုံးအချက်ဟာ အောင်ပွဲရရေးမဟုတ်ဘဲ ပြိုင်ပွဲမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်နိုင်ရေးသာ အရေးကြီးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာလည်း အရေးကြီးဆုံးအရာက အောင်ပွဲနဲ့ အောင်မြင်ရေးမဟုတ်ဘဲ တစ်ခုခုရရှိရေး ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်ရေးသာ ဖြစ်တယ်။

အားကစားရဲ့ စစ်မှန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကျွန်တော်တို့ သိနားလည်လာတဲ့အခါ ဒီတန်ဖိုးတွေကို ခေါင်းထဲထည့်ထားရင်း ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ ရိုးမြောင့်တည်ကြည်စွာ အနိုင်ရရေးသည်သာ မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ နားလည်သဘောပေါက်လာကြပါလိမ့်မယ်။



ဦးကစားခိတ်ဇော်

အိုလံပစ်ပွဲရဲ့ လက်တွေ့သူရဲကောင်းဇာတ်ကြောင်း

“တေအိုဖီလိုစတီဗင်ဆင်” က ကျူးဘားနိုင်ငံက လက်တွေ့သမား တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အိုလံပစ်ရဲ့ စံနမူနာကောင်းတွေကို သူက ရှေ့ဆောင် လမ်းပြခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၇၂ ခု မြူးနစ်အိုလံပစ်ပွဲမှာ သူ့စပြီး နာမည်ကျော်လာတယ်။ ပြိုင်ဘက်ကို စက္ကန့် ၃၀ အကြာ အလဲထိုးနိုင် ခဲ့လို့ သူ့နာမည် စတင်ရေပန်းစားလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ပထမဆုံး အိုလံပစ် ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးတဲ့လမ်းမှာ ခုခံမှုအနည်းငယ်သာ တွေ့ရပြီး အားလုံး ဖြတ်ကျော်လို့ ရခဲ့တယ်။ သူ့အောင်ပွဲတွေက လက်တွေ့သမားလူတော် တွေ၊ ရွက်ပုန်းသီးတွေ ကောက်ယူမွေးပြီး စီးပွားရှာနေသူတွေရဲ့ မျက်စိ

ကျ သွေးဆောင်ခေါ်တာခံရပါတယ်။ ကြေးစားလက်ငွေ သမားလုပ်စား ဖို့ ခေါ်တာကို သူက ယတိပြတ်ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်။ သူက ကျူးဘား တော်လှန်ရေးကို စွဲမြဲခိုင်မာစွာ ထောက်ခံထားသူဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံအတွက် ကိုယ်စားပြုထိုးသတ်သွားချင်တယ်။

၁၉၇၆ ခု မွန်ထရီရယ် အိုလံပစ်မှာ သူ့ရဲ့ဒုတိယမြောက် ရွှေတံဆိပ်ကို ထပ်ရပြန်ပါတယ်။ လက်ငွေ ကြေးစားလောကက သူ့ကို မျက်စိကျလာပြန်ပြီး ကြေးစားလောကထဲ သူ့ကို ဆွဲ သွင်းဖို့ကြိုးစားကြပြန်တယ်။ ကြေးစားလက်ငွေ သမား လုပ် စားရင် ဒေါ်လာသန်းနဲ့ချီပေး မယ်လို့ ကမ်းလှမ်းလာတာပါ။ ဒါကိုလည်း “စတီဗင်ဆင်” က ငြင်းပယ်လိုက်ပြန်ပါတယ်။ သူ တိုင်းပြည်ကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ နိုင်ငံသူရဲကောင်းအဖြစ် နိုင်ငံအကျိုးအတွက် ရပ်တည်သွားမယ်လို့ ပိုင်းဖြတ်ထားတယ်။



လက်ငွေ သူရဲကောင်း

၁၉၈၀ ပြည့် အိုလံပစ်မှာ တတိယအကြိမ်နဲ့ သူ့လက်ငွေ သမား ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးရွှေတံဆိပ်ကို ထပ်ရပြန်တယ်။ လက်ငွေ သမားဘဝ က အနားယူသွားတော့ ကျူးဘားရဲ့ လက်ငွေ အတိုင်ပင်ခံလုပ်တယ်။ အဲဒီအတိုင်ပင်ခံလစာက ဒေါ်လာ ၄၀၀ ပဲရပါတယ်။ ကြေးစားလုပ်ခဲ့ရင်

ရမယ့် သူဌေးဖြစ်လောက်တဲ့ ဒေါ်လာသန်းနဲ့ချီတဲ့ ဓနဥစ္စာနဲ့ယှဉ်ရင် ဒီ ၄၀၀ က မပြောပလောက်ပါဘူး။ “ကြေးစားဘဝကို ငြင်းပယ်ခဲ့တဲ့ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို နောင်တရမိပါသလား” လို့ မေးမြန်းကြတဲ့အခါ “ကျွန်တော့်ကို ချစ်ကြတဲ့ ဒီကျူးဘားပြည်သူပြည်သား ၈ သန်းနဲ့ စာလိုက်ရင်တော့ ဒီဒေါ်လာ တစ်သန်းက ဘာတန်ဖိုးရှိမှာလဲ” လို့ ပြန်ပြောတယ်။

“စတီဗင်ဆင်” ရဲ့မျိုးချစ်စိတ်နဲ့ မဝေဝါးမလှုပ်ခတ်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တို့က သူ့ရှေ့မှာ တွဲလွဲချိတ်ဆွဲ မြူဆွယ်နေတဲ့ ဒေါ်လာသန်းချီ ပိုက်ဆံတွေနောက် ပါမသွားခဲ့ဘူး။ သူဟာ စစ်မှန်တဲ့အားကစားစိတ်ဓာတ်ကို အမှန်တကယ်ယုံကြည်တဲ့ ချန်ပီယံစစ်စစ်ပဲ ဖြစ်တော့တယ်။

သိက္ခာကျဆင်း အရှက်တကွဲဖြစ်ခြင်း

အောင်ပွဲဟာ မျက်စိကန်းစေနိုင်သတဲ့။ ဒီစကားက ဆန်းကြယ်သလိုထင်ရတယ်။ အောင်ပွဲရတာနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် မျက်စိကန်းရတာလဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့ အောင်ပွဲနောက်ကွယ်က မြူဆွယ်ချက်တွေ သိပ်ကြီးမားလွန်းတာမို့ အောင်ပွဲရဖို့ မဖြစ်မနေလုပ်ရင်း အောက်တန်းကျတဲ့ နည်းပရိယာယ်တွေ သုံးမိတော့တယ်။

ဥပမာ၊ အားကစားသမားတွေက သူတို့စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်အောင် ကြွက်သားအားကောင်းစေတဲ့ ဟော်မုန်းအတု ဓာတုပစ္စည်းတွေ စားသုံးတာဟာ အားကစားလောကမှာ တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားတာမို့ ဒီဓာတုဆေးဝါးသုံးတာက အားကစားသမားဆိုတဲ့ နာမည်ပျက်ယွင်းစေရုံသာမက အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းစေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီပစ္စည်းတွေ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

အားကစားမှာ ဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေနဲ့ကြုံရရင် စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ရန်လို မောက်မာတဲ့ ပရမ်းပတာ သောင်းကျန်းတတ်ပြီး နောက်ပိုင်း စိတ်ကျ ရောဂါဆီကိုဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့အထိကို ရောက်စေ နိုင်ပါတယ်။

အားကစားမှာ သိက္ခာကျ၊ အရှက်တကွဲ နာမည်ပျက်ရမှုက ကမ္ဘာ့ပရိသတ်တွေအဖို့ တုန်လှုပ်ဖွယ်သတင်း ဖြစ်တာမို့ မိဒီယာစာနယ် ဇင်းလောကမှာ မျက်နှာဖုံးခေါင်းစီးသတင်းအဖြစ် စာလုံးအမည်းကြီးနဲ့ ပါလာတတ်ပါတယ်။



သိက္ခာကျဆင်းခြင်း

ပြေးနေတဲ့လူ

တန်းကျော်အပြေးသမား “ဘင်ဂျန်ဆင်” ဟာ ၁၉၈၈ ခု အိုလံပစ် မှာ ကြွက်သားအားကောင်းစေတဲ့ ဟော်မုန်းအတု စာတုဆေး စားသုံးမှု ကြောင့် တစ်သက်တာလုံး နာမည်ပျက်ရတယ်။ မိတာ ၁၀၀ မှာ ပထမရ ဗိုလ်စွဲပြီး ၉.၇၉ စက္ကန့်နဲ့ ကမ္ဘာ့စံချိန်ကိုတောင် ချိုးနိုင်ခဲ့တယ်။ ပြိုင်ဘက် နာမည်ကျော် “ကားလူးဝစ်” က ဒုတိယပဲရတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပွဲအပြီး အိုလံပစ်ကော်မတီက စစ်ဆေးတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ဆီးထဲမှာ အဲဒီစာတုဆေးရဲ့ သဲလွန်စတွေတွေ့လိုက်ရတယ်။ “ဘင်ဂျန်ဆင်” ကို ဥပဒေနဲ့အညီ အရည်အချင်းပျက်ယွင်းကြောင်း ကြေညာပြီး သူ့ရဲ့ရွှေတံဆိပ်ပြန်ရုပ်သိမ်းခံရတယ်။ ဒုတိယရတဲ့ “ကား လူးဝစ်” ကို ဒီပွဲရဲ့ပထမဗိုလ်စွဲသူအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ “ဘင်” ရဲ့ ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်လည်း ပယ်ဖျက်ခံရပါတယ်။

“ဘင်ဂျန်ဆင်” ရဲ့ဥပမာက အားကစားမှာ မဖြစ်မနေ နိုင်ကိုနိုင်ရမှ ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ဦးဆောင်မှုနောက်ကို လိုက်ပြီး မသမာနည်းသုံးမိတဲ့အထိ မျက်လုံးစုံကန်းရတဲ့ ဖြစ်ရပ်ရဲ့ တရားရစရာ နမူနာပါပဲ။ ဒီလိုမသမာ နည်းသုံးတာဟာ မပေါ်ဘူးထင်ပေမဲ့ ဥပဒေစည်းမျဉ်းတွေ လက်တံ ရှည်လာလို့ ဘူးပေါ်သလိုပေါ်လာရင် ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။ တစ်ဘဝလုံး မျက်နှာမဖော်ရဲအောင် အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းရပြီပေါ့။

သိက္ခာရှိရှိ အရုံးခံခြင်း

အနိုင်ရဖို့အတွက် ကြီးမားတဲ့လူတွေရှိသလိုပဲ အရုံးခံဖို့အတွက် လည်း ကြီးမြတ်တဲ့လူ ရှိတယ်။ သိက္ခာရှိရှိ၊ ကြက်သရေရှိရှိ အရုံးခံတဲ့ အယူအဆ သဘောတရားတစ်ခုလုံးကို အထက်ပါစကားက ဖော်ကျူး

နေတာပါပဲ။ သမိုင်းမှာ လူတွေက အောင်ပွဲတွေနဲ့ အောင်မြင်သူတွေ အကြောင်းကိုပဲ အမှတ်ရကြတယ်။ သူတို့အတွက် ဒုတိယနေရာရသူ ဟာ ပထမဆုံးရုံးနိမ့်သူပဲ။ ဒုတိယနားကပ်လာသူတွေက လိုအပ် သလောက် အောင်မြင်မှုနားတော့ ကပ်မလာပေဘူးပေါ့။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ပွဲမရသူတွေမှာလည်း သူတန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိ ကြတာပါပဲ။ ပထမနေရာ ရောက်မလာသူတွေကိုကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ တတ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံးထိ လုပ်ဆောင်သွားတဲ့ သတ္တိတွေ၊ စောက်ချ မှုတွေကို တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။ ချန်ပီယံတွေ ချန်ပီယံဖြစ်ရမှုမှာ သူတို့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ တွေ့ဆုံနေကျ အနီးကပ်ပြိုင်ဘက်နဲ့ပတ်သက်နေတယ်။ “ရော်ဂျာဖယ်ဒဲရာ” ဟာ သူကစားရတဲ့ပွဲတွေမှာ လက်ရည်မတိမ်းမယိမ်း ညီနေတဲ့ အနီးကပ်ပြိုင်ဘက် “ရာဖေးနာဒယ်” လို အားကောင်းလှတဲ့ အတိုက်အခံနဲ့ ယှဉ်ရတဲ့အတွက် သူတစ်ပြန်နိုင်၊ ကိုယ်တစ်ပြန်နိုင်ဖြစ် နေတာမို့ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ ဘယ်သူနိုင်နိုင်၊ ဘယ်သူရှုံးရှုံး သိကွာ ချင်း တန်းတူအမြဲရှိနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ထိပ်တန်းကျ အားကစားသမားအချင်းချင်း ပြိုင်ရာမှာ စစ်မှန်တဲ့အားကစားစိတ်ဓာတ်နဲ့ ယှဉ်ရင် ဘယ်သူနိုင်နိုင်၊ ဘယ်သူရှုံးရှုံး ပရိသတ်က လက်ခုပ်ဩဘာ အညီအမျှပေးကြမှာပဲ။ သူတို့ရဲ့ အားထုတ် မှုတွေ သမိုင်းတွင် သတိရနေမှာပါ။

နုလုံးသားနွေးထွေးစေတဲ့ အခိုက်အတန့်

ဂျပန်တုတ်ထောက်ခုန်သမားနှစ်ယောက် “ရှုဟေးနီရိုဒါ” နဲ့ “ဆုအေအို-အိုအဲ” တို့ဟာ ၁၉၃၆ ခု၊ ဘာလင်အိုလံပစ်မှာ အားကစား စိတ်ဓာတ်တွေအပြည့်နဲ့ အကြီးမားဆုံးလုပ်ရပ်တွေ ခင်းကျင်းပြိုင်ပွဲ

ဝင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒုတိယနေရာအတွက် နှစ်ယောက်သား အမှတ်အတူတူ ထပ်နေကြတယ်။ တစ်သင်းထဲက ကစားဖော်သူငယ်ချင်းတွေက ငွေ တံဆိပ်ရဖို့ ဒီနှစ်ယောက် တစ်ယောက်ယောက်တော့ လျှော့ပေးရမယ်လို့ သိနေတယ်။ ရီကော်ဒင်ရိုက်ချက်နဲ့ဆုံးဖြတ်ပြီး “အိုအဲ” က စိတ်လိုလက်ရ ပဲ ကြေးတံဆိပ်ယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ “နီရိုဒါ” က ငွေ တံဆိပ်ရသွားတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက် ဂျပန်ပြည်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ဒီဂုဏ်ထူးဆောင် ဘယ်လိုဝေမျှရမယ်ဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကူးတစ်ခု ရလိုက်တယ်။ ကျောက်မျက်ဖြတ်သမားတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး သူတို့ရတဲ့ငွေနဲ့ ကြေး တံဆိပ်နှစ်ခုစလုံးကို တစ်ဝက်စီ ပိုင်းဖြတ်ခိုင်းတယ်။ ငွေတစ်ဝက်နဲ့ ကြေးတစ်ဝက်စီ ကပြားအဖြစ်ပါတဲ့ ငွေ+ကြေးတံဆိပ် ၂ ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးတဲ့ဆက်လိုက်တယ်။ တစ်ယောက်ချင်း ညီတူမျှတူ၊ ငွေတစ်ဝက် ကြေးတစ်ဝက်စီ ဆွဲလိုက်ကြတယ်။ နောက်ပိုင်း ဒီတံဆိပ်ကို “မိတ်ဆွေ ဖြစ်တံဆိပ်” လို့ အမည်တွင်တယ်။ အားကစားစိတ်ဓာတ်နဲ့ မိတ်ဆွေ ရင်းချာဖြစ်မှုတို့ရဲ့ ထာဝရအထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာပဲ ဖြစ်တော့တယ်။

ငါးရှဉ့်လေး

‘အဲရစ်’ ငါးရှဉ့် “မွတ်ဆမ်ဘာနီ” ဟာ အီကွေတိုရီယယ်ဂီနီ နိုင်ငံသား ရေကူးသမားဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ ရေကူးပွဲအတွက် တီဗီမှာ ဖော်ပြခြင်းခံရတယ်။ အိုလံပစ်ပွဲမတိုင်မီ ၈ လလောက်မှာ ရေကူး စသင်ကြားပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ တိုးတက်စ မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့နိုင်ငံကို အားပေးတဲ့အနေနဲ့ အူရိုင်းရေကူးတတ်ကာစ “ငါးရှဉ့်” လေးကို အိုလံပစ် ပွဲပြိုင်ခွင့်ပြုလိုက်တယ်။

နေပူကြဲကြဲမှာ မိတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးပွဲ ဝင်ပြိုင်တော့ သူကူးတာ အလွန်နှေးကွေးနေပေမဲ့ ပထမ ရလိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ သူ့အရင်ရှေ့က ပန်းဝင်သွားသူနှစ်ယောက်က တာအထွက်မှားနေလို့ ပယ်ဖျက်ခံရတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ သူ့အားထုတ်မှုက ပွဲကို အပြီးသတ် ပန်းတိုင်ဝင်တဲ့အထိ ဇွဲနဲ့ပဲသန်သန် အားခဲကူးခတ်နိုင်တဲ့အတွက် နိုင်ငံ တကာအရ နာမည်ကျော်ပါတယ်။ ဘာတံဆိပ်မှ ရရှိအတွက် သူ့စံချိန် က မကောင်းလှပေမဲ့ သူ့အားထုတ်မှုက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကောင်းဆုံးအသစ် ကို ချမှတ်ပြီးဖြစ်နေတယ်။

“ သာသနာပြုပွဲမှာ နှစ်ဖက်သတ်ရမယ်!”



TAC

ငါးရှင်ကလေး

အားကစားသမားကောင်း ပီသမှု

ချီးမြှောက်ခံရပြီး အနိုင်ရတာနဲ့ သိက္ခာရှိရှိရှုံးရတာတွေက အား ကစားစိတ်ဓာတ်ရဲ့ ကောင်းကွက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အောင်ပွဲနဲ့ ယစ်မူးပူလောင်တဲ့ ဘဝင်စိတ်ကြောင့် အားကစားသမား မပီသတဲ့ အပြု

အမူတွေ လုပ်မိတတ်တာလည်း ကြံဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကစားသမားတွေဟာ ကိုယ်နိုင်တဲ့အခါ ပြိုင်ဘက်ကို အထင်သေးအမြင်သေး လှောင်ပြောင် သရော်တာ၊ ပုတ်ခတ်ဝေဖန်တတ်တာမျိုး ရှိတယ်။ ဒီအပြုအမူမျိုးဟာ လုံးဝအားကစားသမား မပီသတဲ့သဘောထား သေးသိမ်ရာကျတဲ့ ရိုင်းစိုင်း မှုသာဖြစ်တယ်။

အားကစားသမားတွေဟာ ကိုယ်နိုင်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ရုံးတဲ့အခါ ဖြစ်စေ ဒီလိုလုပ်ရပ်မျိုးလုပ်မိရင် ကိုယ့်အလှည့်ကျ ဒီလိုပြောပေါက်မျိုး ဆို ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ပြန်စဉ်းစားပြီး ဆင်ခြင်သင့်တယ်။ ကိုယ် ရုံးရင်လည်း ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ အရုံးကို လက်သင့်ခံနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ထက် ကျော်သွားသူအပေါ် အပြုံးမပျက် “ကွန်ဂရက်ကျူးလေးရှင်း” လုပ်ရဲရ မယ်။ ပြိုင်ဘက်ကို မနာလိုမှုအရင်းခံပြီး အပြစ်ရှာတာ မလုပ်သင့်ဘူး။ ကိုယ်က နိုင်ပြန်ရင်လည်း အောင်ပွဲခံတာကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ် သင့်တယ်။ ပြိုင်ဘက်ကို မလေးစားရာကျစေမယ့် အပြောအဆို၊ အပြု အမူတွေ ရှောင်သင့်တယ်။

ကရုဏာတရားရဲ့ ပင်လယ်ပြင်

“လော်ရင့်လင်မီယူးစ်” က ကနေဒါရွက်လှေအားကစားသမား ဖြစ်ပြီး ၁၉၈၈ ဆိုးလ်မြို့ အိုလံပစ်ပွဲမှာ ငွေတံဆိပ်ရကာ၊ သူ့ရဲ့ဖြစ်ပုံ ဟာ အများပရိသတ်ရဲ့ အာရုံစိုက်စရာ ဖြစ်ရတယ်။ ရွက်လှေပြိုင်နေတုန်း မှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းရေပြင်အလယ်၊ တခြားပြိုင်ပွဲမှာ “ကယ်ပါ၊ ကူပါ” အော်သံကြားတာနဲ့ လှည့်အကြည့်၊ ပြိုင်ပွဲဝင်လှေတစ်စီး မှောက်လို့ ရေထဲကျသွားတဲ့ လှေသမားတွေ အကူအညီလှမ်းတောင်းနေတာ ဖြစ်

နေတယ်။ “လင်မိယူးစ်” ဟာ တစ်စက္ကန့်တောင် မတွေ့တော့ဘဲ ပြိုင်
နေတဲ့ ရွက်လှေပေါ်က ရေထဲခုန်ချပြီး ရေထဲကျတဲ့လူတွေကို သွားကယ်
လိုက်ပါသေးတယ်။ ကယ်ဆယ်ရေးလှေတွေ ရောက်လာတဲ့အထိ စောင့်
ရသေးလို့ သူ့ရဲ့ပွဲက ဆုတံဆိပ်ရရေးမျှော်လင့်ချက် ပျောက်ဆုံးရတယ်။
ပြိုင်ဘက်တွေက ရှေ့ကိုတော်တော်လေး ကျောသွားကြတယ်။



TAC

“လင်မိယူးစ်” ရဲ့ သတ္တိနဲ့အတူ လူမှုရေးကရုဏာတရားရှိမှုတို့ ထင်ရှားပေါ်လွင်လှတာမို့ အိုလံပစ်ကော်မီတီက "Pierre de Coubertin" ဂုဏ်ထူးဆောင်တံဆိပ် သူ့ကိုချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

အနစ်ချပ်

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်တဲ့အခါ တရားမျှတမှုနဲ့ နိုင်ရမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရှုံးတဲ့အခါ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ ရှုံးရမယ်။



အခန်း(၇)

“ဆင်စာကိုမှ စီးထည်ချိန်ရယူခြင်းမရှိလျှင်
ဆင် အချိန်တိုင်းမှာ စာမှန်းမဆီစာကိုပဲ
ထိမှန်နေပါမည်”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Objective of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးတည်ချက်

“ ဦးတည်ချက်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ရရှိဖို့၊ ပြီးမြောက်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်လျက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့
တစ်စုံတစ်ရာသော လုပ်ရပ်များ၊ အားထုတ်မှုများ၊
ရည်စူးချက်များ၊ ပန်းတိုင်၊ ပစ်မှတ် ”

ပန်းတိုင်မရှိရင် ဦးတည်ချက်မရှိ

အားကစားသမားတွေက သူတို့ရဲ့ များစွာသော ဦးတည်ချက်တွေ ရယူအားထုတ်နိုင်ဖို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ခက်ခက်ခဲခဲ ရှည်ကြာစွာလေ့ကျင့်ခဲ့ ကြရတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ အချိန်မြန်မြန်တိုးတက်ပြီးစီး အောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်။ တစ်နေ့တာရဲ့ အဆုံးမှာတော့ အားကစား သမားတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ နောက်ဆုံးပိတ် ဦးတည်ချက်တွေရရှိအားထုတ် နိုင်လို့ ချန်ပီယံဖြစ်လာကြပါတယ်။

အားကစားကို ကြေးစားသဘောနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အပျော်တမ်းသဘောနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် လိုက်စားကြသူအားလုံးဟာ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ရှိကြတာ ချည်းပါပဲ။ ၅ ကီလိုမီတာ လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲ ပြီးစီးအောင်လျှောက်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ အချိန်ပြည့်ပွဲပြီးအောင်ကန်ဖို့၊ ပန်းတိုင် ရိုးရိုးလေးကို ပြီးအောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပြိုင်ဆိုင်ရေး အကြောင်းရင်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ အပျော်တမ်း အနားယူအပန်းဖြေရေးအကြောင်း ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ ဦးတည်ချက်ကတော့ ရှိရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဦးတည်ချက်သာ မရှိရင် အဆက်မပြတ်တဲ့ မာရသွန်ပွဲကို အဆုံးသတ်ရေးလမ်းဆုံးကို မမြင်ရဘဲ ပြေးမိပြေးရာကိုပဲ ပြေးနေရတာနဲ့ပဲ တူလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ဦးတည်ချက်ကို ရှင်းလင်းပီသစွာ ချမှတ်ပြီး အဲဒီဦးတည် ချက်ဆီရောက်ဖို့ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်ပေတော့။

ကျော်လွှားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်

အမေရိကန်ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမား “ဂျက်စီအိုဝင်” ဟာ ၁၉၃၆ ခု ဘာလင်အိုလံပစ်ပွဲရဲ့ အဓိကအိုလံပစ်ဇာတ်လိုက်ကျော် ဖြစ် ခဲ့တယ်။ အိုလံပစ်ရဲ့ အကြီးဆုံးပွဲကြီးပွဲကောင်းတွေ ကျော်ဖြတ်ပြီး

အောင်ပွဲတွေ အထပ်ထပ်ရယူပေးနိုင်ခဲ့လို့ ကမ္ဘာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အာဖရိက-အမေရိကန် (လူမည်း-လူဖြူကပြား)တွေကို လူတန်းစေ့ လက်သင့်ခံလာကြရတယ်။

ဘာလင်အိုလံပစ်ပွဲတော်မှာ ဒီလိုလူမည်းသွေးပါသူ လူငယ် တစ်ယောက်ပွဲစွာနေတာ ဂျာမနီဖက်ဆစ်အာဏာရှင်ဖြစ်ခါစ “ဟစ် တလာ” ကို မရိုးမရွဒေါသဖြစ်စေပါတယ်။ သူ့အောင်ပွဲတွေက လှိုင်းလုံး လို တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ထပ်လာပြန်တာက “သွေးသန့်တဲ့ဂျာမန်လူမျိုးကွ” လို့ ဂုဏ်မောက်ဘဝင်မြင့်လာတဲ့ “ဟစ်တလာ” အတွက် ပိုလို့မခံချိ မခံသာ ဒေါသတွေလိုက်ဆူစေပါတယ်။ လူမည်းသွေးပါလို့ ဟစ်တလာ နှာခေါင်းရှုံ့အထင်သေးမှုကိုတော့ အိုင်ဂရဲ့ အောင်ပွဲတွေက ပြောင်းလဲ မပေးနိုင်ပေမဲ့ အိုလံပစ်ပွဲလာ ကမ္ဘာ့ပရိသတ်တွေကိုတော့ “အိုင်” က လူ့အသားအရောင်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို အဆုံးအဖြတ်မပေး နိုင်ကြောင်း သက်သေပြမယ်လို့ ကြုံးဝါးထားတယ်။ သူ့ရဲ့ပိုင်းဖြတ်ချက် ကို သက်သေပြလိုက်တာကတော့ မိတာ ၁၀၀ တန်းကျော်ပြေး၊ အလျား ခုန်၊ မိတာ ၂၀၀ တန်းကျော်ပြေးနဲ့ မိတာ ၄x ၁၀၀ လက်ဆင့်ကမ်း ပြေးပွဲတွေမှာ ရွှေတံဆိပ် ၄ ဆု ဆွတ်ခူးပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ဂျက်စီအိုင်” ဟာ သူ့ယုံကြည်မှုနောက်လိုက်တဲ့ ဦးတည်ချက် ချမှတ်နိုင်လို့ အိုလံပစ်ရဲ့ ထာဝရသူရဲကောင်းအဖြစ် ခေတ်အဆက်ဆက် နမူနာယူစရာအဖြစ် အားလုံးရဲ့ သတိရခြင်းခံရတဲ့ ဂန္ထဝင်အားကစား သူရဲကောင်းပဲ ဖြစ်တော့တယ်။

ဦးတည်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

“ငါ့ရှေ့လက်ဝါးရိုက်ချက် ပြီးပြည့်စုံစေချင်တယ်”

“ငါသွင်းတဲ့ ဝိုးအရေအတွက် တိုးလာချင်တယ်”
 “ဒီလက်ရှိပွဲမှာ ကမ္ဘာ့စံချိန် ငါချိုးပစ်ချင်တယ်”
 “ငါ ချန်ပီယံဖြစ်ချင်တယ်”

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေကို နှုတ်နဲ့ထုတ်ပြောရတာက သိပ်လွယ်နေမလားပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဦးတည်ချက်အကြောင်း စဉ်းစား ပြီးရင်တော့ နှုတ်နဲ့ဖွင့် ပြောခြင်းက ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အဆင့်ပဲ။ ဒါကို စဉ်းစားရုံနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နေတယ်ဆိုရင် ဒီဦးတည် ချက်ကို တစ်ချိန်လုံး နှုတ်နဲ့ ထုတ်ပြောနေပါ။ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ လုပ်သွား မယ်ဆိုတာ ခေါင်းထဲ မထည့် သေးဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ရွှေသာ ရွှေတယ်၊ ဘယ်ဆီကိုမှန်း မသိဘဲ ဖြစ်နေမယ်။



JAC

ကျွန်တော်တို့ အတွက်တော့ ကျွန်တော် တို့ ဦးတည်ချက်တွေ နား လည်ဖို့ရာ ကျွန်တော်တို့ စိမ့်ကိန်းနဲ့အတူ လာရ

S.M.A.R.T. ဦးတည်ချက်များ

လိမ့်မယ်။ စီမံကိန်းတစ်ခုကိုတော့ နည်းလမ်းတွေများစွာနဲ့ မူကြမ်း ဆွဲနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေအနက်က အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုက 'စမတ်' (SMART) ကျတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပါ။ S.M.A.R.T ဆိုတဲ့ဝေါဟာရအတွင်း အက္ခရာ ၅ လုံးနဲ့စတဲ့ သဘော တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

S.M.A.R.T တို့နဲ့စတဲ့ ဦးတည်ချက်တွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ ၅ မျိုးတို့က အောက်ပါတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- Specific = သီးခြားရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဦးတည်ချက်၊
- Measurable = ဦးတည်ချက်တွေရယူတဲ့အခါမှာ တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမယ့် ကိုက်တံ့ရှိရေးပါပဲ။
- Achievable = အားထုတ်ယူနိုင်စွမ်းရှိရေး၊
- Realistic = ဦးတည်ချက်က ဒီကမ္ဘာနဲ့မဆက်စပ်ဘဲ လက်တွေ့ လုပ်လို့မရတဲ့သဘော မရှိရဘူး။
- Time-based = ဦးတည်ချက်ချမှတ်ရေးအတွက် သီးသန့်ကြာမြင့် မယ့်ကာလကို အခြေခံထားရမယ်။

ဦးတည်ချက်တွေချမှတ်ရေးအတွက် ဘယ်လိုစရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ ဦးတည်ချက်အကြောင်း ရုပ်ပုံပုံကြီးကြီး မြင်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ပစ်မှတ် တွေရဖို့ လိုအပ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်နိုင်တယ်။

(ဦးတည်ချက်ချမှတ်ရေး နည်းလမ်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိလိုတယ်ဆိုရင်တော့ စာရေးသူရဲ့ တခြားစာအုပ် "Why Take Action?" မှာ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

ဖရီးကစ်မှာ ပါရဂူ

အင်္ဂလိပ်ဘောလုံးသမား၊ မန်ချက်စတာယူနိုက်တက်အသင်း ယူနိုဖောင်းဝတ်ဘဝနဲ့ ကမ္ဘာမှာကျော်ကြားထင်ရှားခဲ့သူ “ဒေးဗစ်ဘက်ခမ်း” ဟာ ဘောလုံးဖြတ်တင်ပေးပို့မှုမှာ နာမည်ရကျော်ကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လေးကိုင်းပုံ ဖရီးကစ်ကန်ဘော (အလွတ်တည်ကန်ဘော) ရဲ့ ကွေးညွတ်ညွတ်ဂိုးဝင်သွားပုံဟာ ကြည့်လိုလှတဲ့ ဂိုးသွင်းချက်အဖြစ် နာမည်ကြီးတာကြောင့် "Bend It Like Beckham" ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ဘောလုံးရုပ်ရှင်ကား ရိုက်ရတဲ့အထိ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ဖရီးကစ်ဂိုးသွင်းချက် ကောင်းမွန်သေသပ်လှပမှု ပါရမီက ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ဒီဖရီးကစ်ကန်ချက်ကို ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ဆန္ဒနဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သူဟာ အသင်းသားတွေ ဂိုးသွင်းကောင်းဖို့ ဖြတ်တင်ပေးပို့မယ့် ဘော တွေ (ဖရီးကစ်အပါအဝင်) အကောင်းဆုံးကန်တင်ပေးမယ် ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းချထားပြီး ဒီပန်းတိုင်ရောက်ရေး အတွက် အမြဲမပြတ်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။

သူငယ်စဉ်ဘဝက ဘောလုံးကို ကွင်းထဲယူသွားပြီး နေ့စဉ် နာရီ ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ အထူးသဖြင့် ဖရီးကစ်ကန်ချက် သီးခြား အထူးပြုကျင့်ရာမှာ ဖရီးကစ်တည်ရမယ့် နေရာအကွက်အကွင်းနဲ့ ဂိုးတိုင် အကွာအဝေးကိုကြည့်ပြီး အနေအထားအမျိုးမျိုးကနေ ဂိုးဝင်အောင် ဘယ်လိုကန်ရမယ်ဆိုတာပဲ သီးသန့်အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခဲ့တာ ဖြစ် ပါတယ်။ သူ့ရဲ့နည်းစနစ်၊ ကန်ရမယ့်ဘောရဲ့ လမ်းကြောင်းအမှန်တွေ အကုန် မှတ်စုရေးမှတ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ကြောင့် သူ့ရဲ့တိကျ မှုက ပိုတိုးတက်လာတယ်။

ရှင်းလင်းတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိဖို့ အရေးကြီးလာသလိုပဲ ဒါကို အကောင်အထည်ဖော်မယ့် လုပ်ရပ်ကလည်း အရေးကြီးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ “ဘက်ခမ်း” တစ်ယောက် သူ့ရဲ့ဖရီးကစ်ကန်ချက် ထက်မြက်သေသပ်တိကျအောင် နေ့စဉ်ခက်ခက်ခဲခဲ လေ့ကျင့်ခဲ့ရသလိုပဲပေါ့။

တာထွက်အမှတ်နေရာ

ခေါင်းထဲမှာ ရှင်းလင်းတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိထားရင်း နောက်တစ်ဆင့်တက်မယ့် ခြေလှမ်းအဖြစ် ဦးတည်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မယ့် အသီးအပွင့်တွေကို သေချာပေါက် သယ်ဆောင်သွားရမယ်။ ဒီခြေလှမ်းတွေမှာ ဇောက်ချမှုနဲ့ စည်းကမ်းကျနမှုတို့ အတူပူးတွဲပါလာဖို့ သေချာပါမှသာ ကျွန်တော်တို့ ခရီးလမ်းတစ်ဝက်လောက်နဲ့ လက်လျှော့မစွန့်လွှတ်မိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဦးတည်ချက်တွေရောက်ဖို့၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စီမံကိန်းတွေဖော်ဆောင်ရာမှာ မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်တော်တို့ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ဖြစ်တတ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အသစ်စက်စက်အတွေ့အကြုံမျိုး အပေါ် ဆိုက်ကပ်မိတဲ့အခါ တာထွက်အစမှာ အမြဲတမ်းခက်ခဲတတ်တယ်။ မောပမ်းနွမ်းနယ်လာလို့ပဲဖြစ်ပစေ၊ ပျင်းလို့ပဲဖြစ်ပစေ လမ်းလွဲကိုလိုက်၊ စိတ်ဓာတ်လည်းကျကာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စီမံကိန်းတွေကို စွန့်လွှတ်ပစ်တတ်တယ်။ ချန်ပီယံအစစ်ရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာက ကနဦးမျက်နှာစာကို ထောင်းချေပြီး အရှိန်အဟုန်ကို တည်ဆောက်လို့ ဦးတည်ချက်ရရေးအတွက် လုပ်ဆောင်တယ်။

“လစ်” ဟာ မာရသွန်ပြေးပွဲ သိပ်ပြေးချင်နေတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဆက်မပြတ်ပြေးနေရမယ့် လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့်

ဒဏ်ရာရမှာ၊ အမောဆို့စရာ များတာကြောင့် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စိတ်နဲ့ လေ့ကျင့်နေရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်ဒဏ်ပေးနေသလားရယ် လို့ခံစားနေရတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ပါစေ၊ သူမရဲ့ ဦးတည်ချက်ကိုရောက်ဖို့ စီမံကိန်းတစ်ခုဆွဲပြီး တစ်ဝက်မှာရသွန်ခရီးလောက်ပဲ ပြေးကြည့်မယ်ရယ်လို့ ၆ လတာ မာရသွန်တစ်ဝက် အပြေးကျင့်ပါတယ်။ ပိုဝေးသထက် ဝေးဝေးပြေးနိုင်ရေးအတွက် အမောလုံလုံ သက်လုံကောင်းစေဖို့ ကျင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်ကကြပ်တည်းခက်ခဲနေပြန်တာမို့ စွန့်လွှတ်မိတော့မတတ် ဖြစ်လာတယ်။ သူ့စိတ်ထဲပြောမိတာက “ဘာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ပေးသလိုလုပ်နေရတာလဲ။ ဒီလို မိုက်မဲတာတွေ စွန့်လွှတ်ပစ်ပြီး ဘဝကို ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ရအောင် ဘာလို့မလုပ်သေးတာလဲ” လို့။

ကံကောင်းစွာ “လစ်”ဟာ ဒီလိုကြားထဲက သူမရဲ့စီမံကိန်းအတိုင်း လုပ်သွားရင်း ရုပ်ပိုင်းအရ အဆင်ပြေလာတာ တွေ့ရတယ်။ လေ့ကျင့်နေတုန်းမှာပဲ သူမ အားပိုကောင်းလာလို့ မာရသွန်တစ်ဝက်ခရီး ပြီးအောင် ပြေးနိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ပိုရှိလာတယ်။ တကယ်တမ်း လက်တွေ့မာရသွန်တစ်ဝက်ပြေးနိုင်လာတော့ ၆ လတာ လေ့ကျင့်ခဲ့တာရဲ့ အကျိုးရလဒ်အပေါ် အားရဝမ်းသာသမျှကို ပြောပြစရာစကားကို မရှိတော့ဘူး။

ဆက်ပြီးအာရုံစူးစိုက်ထား

စီမံကိန်းအတိုင်း အောင်မြင်မှုသွားရာလမ်းမှာ အတားအဆီး ဆူးခလုတ်က အာရုံစူးစိုက်မှုကင်းမဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆို ထိပ်ဆုံးရောက်ရေးဟာ ဘယ်တော့မှ မလွယ်ကူတာမို့ ဇွဲလုံ့လရှိသူတွေ၊ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်သူတွေသာ နောက်ဆုံးမှာ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်နိုင်တာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်လမ်းက မူလကိုယ်သွား ရာလမ်းက သွေဖည်သွားတာမျိုးကို လျှော့ချနိုင်သမျှ အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချသွားဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုလျှော့ချဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းက လမ်းလွဲတွေ ဝင်လာဖို့ခက်ခဲအောင် စိတ်ချလက်ချလုပ်ထားဖို့ပါပဲ။ ဒီလမ်းလွဲတွေ ဝင်လာဖို့ သိပ်ခက်တာနဲ့ပဲ သူတို့ရဲ့သွေးဆောင်မှုနောက် ကိုယ့်စိတ် အလိုလိုက်ပြီး မပါသွားမိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က တီဗီဂိမ်းလို အလဟဿ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ကိစ္စမျိုး စိတ်ကဘိန်းစွဲသလို စွဲနေရင် ယုတ္တိကျတဲ့နည်းက ဒီတီဗီဂိမ်း အိမ်မှာမထားဘဲ ခပ်ဝေးဝေးက လူတစ်ယောက်ဆီ ပေးလိုက် ရင် ကိုယ်လွယ်လွယ်ကူကူ မသုံးနိုင်တော့ဘူးပေါ့။

တစ်ချိန်လုံး အလုပ်တွေချည်းလုပ်နေရင်လည်း ငြီးငွေ့ပြီး အလုပ် ပန်းတဲ့ဒဏ်ခံရပေဦးမယ်။ ဒါ့ကြောင့် လုပ်နေတုန်းမှာ အလုပ်ကောင်း ရင်ကောင်းတဲ့အလျောက် ဆုလာဘ်ချီးမြှင့်တဲ့သဘောနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အနားယူအပန်းဖြေ၊ ဖြေလျှော့ပြီး သက်သက်သာသာနေပေးတာမျိုး လုပ်ပေးရမယ်။ ဒီလိုလုပ်တဲ့နည်းက အလွန်အကျွံအင်အား မစိုက်ထုတ် မိစေဘဲ ရှေ့ကိုနောက်ထပ် ဆက်မောင်းတင်နိုင်အောင် အချိန်ယူ အားစု စည်းတဲ့နည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

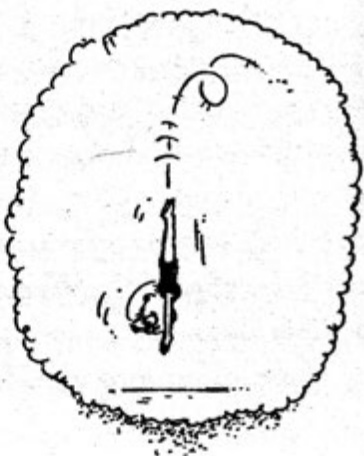
မြင်ကွင်းဖော်ကြည့်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအား

အားကစားသမားတွေက ဆက်လက်အာရုံစူးစိုက်ပြီး ချန်ပီယံဆု ဆွတ်ခူးနိုင်ရေးမှာ မြင်ကွင်းစိတ်ထဲ ဖော်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲက ကြိုတင်မြင်ကွင်းဖော် ကြည့်မြင်တတ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်က စိတ်ကူးထဲမှာ ပုံရိပ်ဖော်တာဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့ပစ်မှတ်တွေရဖို့ လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်း စဉ်၊ ခြေလှမ်းတွေအားလုံးကို စိတ်ထဲက ကြိုတင်ပြင်ဆင်စာတ်တို့က်

ထားတာမျိုးလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ထဲက ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဇာတ်တိုက်ထားတဲ့နည်းက သိပ်အသုံးဝင်ထိရောက်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်က ထိပ်တန်းအားကစားသမားတွေသုံးလေ့ရှိတဲ့နည်းပါပဲ။

“လော်ရာဝေကင်းစန်” ဟာ ယခင်က အမေရိကန်နိုင်ငံ ဗင်မယ်ဖြစ်တယ်။ မြင်ကွင်းဖော်ကြည့်တဲ့နည်း သုံးတတ်လို့ အကျိုးရှိထိရောက်ခဲ့တယ်။

၂၀၀၀ ဆစ်ဒနီအိုလံပစ် မတိုင်မီ ၆ လအလိုလောက်မှာ သူမခြေထောက်ကျိုးသွားခဲ့တယ်။ ဒိုင်ဗင်ထိုး ရေထဲခုန်ဆင်းတာကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်း လုံးဝမလုပ်နိုင်တော့တာကြောင့် စိတ်ကူးထဲမှာပဲ ဘယ်လိုရေထဲဒိုင်ဗင်ထိုးဆင်းမယ်ရယ်လို့ နေ့စဉ်ပဲစိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်နေပါတယ်။ ဒိုင်ဗင်ထိုးတဲ့ဟန်၊ ထိုးတဲ့နည်းအမျိုးမျိုး စိတ်ထဲမြင်ယောင်ကြည့်တယ်။ မြင်ကွင်းဖော်တဲ့ အလေ့အကျင့်က ထိရောက်



မြင်ကွင်းဖော်ဖြည့်ခြင်း

လွန်းတာကြောင့် နောက်ဆုံးအိုလံပစ်မှာ ရွတ်ဆိပ် ဆွတ်ခူးသွားပါ
တော့တယ်။

အနစ်ချုပ်

စိတ်ထဲရှင်းလင်းတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိထားရင် အောင်မြင်မှုရရှိရေး
ဟာ ခြေတစ်လှမ်းပိုနီးလာပါတယ်။



အခန်း (၈)

“ကျွန်တော်တို့ရုန်းကန်ထိုက်ပွင့်ရလွှာအခါ
ကျွန်တော်တို့အင်အားကို တွေ့ရှိလာတယ်”

- အမည်မသိ

CHAMPION

Nerves of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ အာရုံကြောများ

“ အာရုံကြောများရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

အင်အားများ၊ ရှင်သန်ရေးအသက်သွေးများ၊

စွမ်းအင် စွမ်းပကား ”

ဇန်နဝါရီလကလေး

တစ်ခါတစ်ရံ အားကစားသမားတွေဟာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းရတတ်တယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံမျိုးကို ယေဘုယျအားဖြင့် “ဇန်နဝါရီလကလေး” လို့ခေါ်ကြတယ်။ အားကစားသမားရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ သူတို့ရဲ့ပုံမှန်အဆင့်ထက် ကျော်လွန်သွားတဲ့အဆင့်မျိုး တစ်ခုထဲ ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

“ဇန်နဝါရီလကလေး” အယူအဆက “မိဟိုင်းလီဆစ်စကင် မိဟိုင်းလီ” ရဲ့ “ရေစီးမျော” (ဈာန်ဝင်ခြင်း)အယူအဆနဲ့ လိုက်ဖက်ညီစွာ တစ်ထပ်



TAC

တည်း ဖြစ်နေတယ်။

“ရေစီးမျော” အယူအဆက ရှင်းပြတာက ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းဟာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုထဲ လုံးလုံးလျားလျား နစ်မျောအာရုံနစ်မြုပ် နေတဲ့စိတ် အခြေအနေတစ်ရပ်အတွင်း အားထုတ်မှုကြောင့် အောင်မြင် နေခိုက် စွမ်းအင်တွေ၊ စွမ်းပကားတွေ ထွက်လာနေတဲ့ ခံစားမှုဖြစ် ပါတယ်။

အလားတူစွာပဲ အားကစားလောကမှာလည်း ဒီလို “ရေစီးမျော” စိတ်အခြေအနေရှိတယ်။ ကိုယ်ကျင့်လည်ရာအားကစားမှာ အာရုံနစ်မျော ဈာန်ဝင်စားနေခိုက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တွေ သာမန်ထက် ထူးကဲ စွာ ထက်မြက်ပြီး စွမ်းအင်တန်ခိုးတွေ ကြီးထွားလာတတ်တာမျိုး ဖြစ် တယ်။

ဒီ “ဇန်နယ်ထဲ” က အတွေ့အကြုံမျိုးကို လက်တွေ့ခံစားဖူးတဲ့လူက ဖော်မြူလာဝမ်း ပြိုင်ကားမောင်းသမား “အဲရာတန်စီယမ်နာ” ဖြစ်ပြီး အဆိုပါအတွေ့အကြုံကို ၁၉၈၈ ခု “မိုနာကို ဂရင်းပရီ” ပြိုင်ပွဲမှာ ရခဲ့ တယ်။ သူ့ကားက မောင်းနေစဉ်မှာ တဒဂံအတွင်း ပေါ်လာတဲ့ ခြားနားတဲ့ ဒိုင်မင်းရှင်း အတိုင်းအတာတစ်ခုနဲ့ ပြောင်းပြီးမောင်းခဲ့လို့ နိုင်သွားခဲ့ တယ်။ “ကိုဘေးဘရိုင်ယန်” ဆိုတဲ့ ပါရမီပါတဲ့ ဘတ်စကက်ဘော သမားဟာလည်း မသိစိတ်အဆင့်ထဲ ဝင်နစ်မျောဈာန်ဝင်သွားရာမှာ သွင်းသမျှဂိုးသွင်းချက်တွေ တန်းတန်းမတ်မတ် ဂိုးဝင်ကုန်တယ်။

သံမဏိအာရုံကြောများ

အာရုံကြောတွေက သံမဏိလို တင်းမာတောင့်တင်းလွန်းတာ ကြောင့် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ကနဦးရှုံးနေတဲ့ ရလဒ်ကိုတောင် သိသိလေးနဲ့

ကပ်နိုင်တဲ့ ရလဒ်အဖြစ် ပြောင်းပြန်လှန်ယူနိုင်တဲ့အထိ ပြိုင်ဘက်ကို ဖိအားပေးသွားနိုင်ခဲ့တယ်။ အားကစားသမားတွေ ဒီလို သံမဏိအာရုံ ကြောနဲ့ အဆက်မပြတ်ဖိအားပေးသွားမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ ကြေမ္မသွား ရတတ်တာတွေ မကြာခဏကြားဖူးကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘောလုံး ပွဲတွေမှာ တစ်ဖက်ကို အစပိုင်းမှာ ဂိုးတွေအများကြီး ၃-၄ လုံးလောက် သွင်းနိုင်တဲ့အသင်းဟာ ပြိုင်ဘက်က သံမဏိအာရုံကြောရှိတဲ့ အသင်းမျိုး ဆိုရင် သူ့ရဲ့ဖိအားပေးတဲ့ခံစစ်က တန်ပြန်တိုက်စစ်ပြောင်းလာတဲ့ဒဏ် မခံနိုင်တော့ဘဲ နိုင်ရာက ရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။

ဥပမာအဖြစ် လီဇာပူးအသင်းနဲ့ အေစီမီလန်တို့ အကြိတ်အနယ်ပြိုင်ကြ တဲ့ ၂၀၀၅ ခုချန်ပီယံလိဂ်ဖလား ဖိုင်နယ် ပွဲကိုကြည့်ပါ။ အေစီမီလန်က စစချင်း ၃ ဂိုးသွင်းထားနိုင်ပေမဲ့ လီဇာပူးက သံ မဏိအာရုံကြောရှိတဲ့အသင်းမျိုး ဖြစ်တာ ကြောင့် အဆက်မပြတ်ဖိအားပေးလာ တာ သရေနဲ့ပြီးလို့ ပယ်နယ်တီအဆုံး အဖြတ်မှာ လီဇာပူးက ၃ ဂိုး ၂ ဂိုးနဲ့ ကပ်နိုင်သွားတော့တယ်။ သံမဏိအာရုံ ကြောစိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို ပြာ သွားအောင် လုပ်နိုင်တာမို့ အရှုံးရလဒ် ကို ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်စွမ်းရှိရတာ ဖြစ်တယ်။



ခုပါမင်းလေးလား?

သံမဏိဒေဝီ

ဂျာမန် 'ကယတ်' လှေလှော်သမား "ဘီယာဂျစ်ဖစ်ရှာရမစ်" က ထူးခြားလွန်းလှတဲ့ အားကစားမယ်ဖြစ်ရတာက ၁ ကြိမ် ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် သာမက ၆ ကြိမ်ဆက်တိုက်ဆင်နိုင်တာ အိုလံပစ် ၄ နှစ်ခြားတဲ့ပွဲ ၆ ပွဲ ဆက်တိုက်မှာ နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့သွေးသားထဲမှာ ပါရမီတွေ၊ သက်လုံကောင်းမှုတွေ၊ ပွဲကိုချစ်မြတ်နိုးမှုတွေသာမက ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရာမှာ အချိန်ကာလကြာရှည်ကြာညောင်းစွာ နှိပ်နှိပ်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ၁၉၈၄ ခု အိုလံပစ်ပွဲကို ဂျာမနီနိုင်ငံက သပိတ်မှောက်တဲ့တစ်ကြိမ်ပဲ ကြားလပ်ခဲ့ တယ်။

သူမ အသက် ၁၈ နှစ်သမီးအရွယ်ကတည်းက ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် မော်စကိုအိုလံပစ်ရဲ့ ကနူးလှေလှော်ပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးခဲ့တဲ့ အသက်



သံမဏိဒေဝီ

TAC

အငယ်ဆုံးအားကစားမယ်အဖြစ် စံချိန်ချိုးခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပွဲက စပြီး ၂၀၀၄ ခုနှစ် အေသင်အိုလံပစ်ထိအောင် ရွှေတံဆိပ်စုစုပေါင်း ၈ခုတိတိ ယူပေးခဲ့တယ်။ ၂၀၀၄ ခု အိုလံပစ်မှာ အသက်အကြီးဆုံး ကနူးလှေလှော်မယ်အဖြစ် စံချိန်တင်ခဲ့တယ်။

၁၉၈၈ ခု ဆိုးလ်အိုလံပစ်ပွဲမှာ သံမဏိအာရုံကြောရှိသူဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြတဲ့အနေနဲ့ ဘူလ်ဂေးရီးယားပြိုင်ဘက်ကို ရှုံးနေရာက အားကောင်းစွာ ကျားကုတ်ကျားခဲနိုင်တဲ့အတွက် ရွှေတံဆိပ်ရသွားပါတယ်။

သူမရဲ့ အားထုတ်မှုတွေကြောင့် ၂၀၀၄ ခု အေသင်ပွဲအပြီးမှာ နောက်ထပ်ဆုဖလားဖြစ်တဲ့ တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံး ဂျာမန်အားကစားသမားဆု ရလိုက်ပါတယ်။ ဒါ သံမဏိဒေဝီ သူမအတွက် အထိုက်တန်ဆုံးဆုပါပဲ။

အေးအေးဆေးဆေး လျှော့ထားခြင်း

တစ်ခါတလေ “အေးအေးဆေးဆေး လျှော့ထားတာ” မျိုး ကြားဖူးကြဖူးကြမယ်။ “အေးအေးဆေးဆေး လျှော့ထားခြင်း” ဆိုတာ တည်ငြိမ်ဖြေလျှော့စွာ သက်သက်သာသာ ဘာမှမလုပ်ဘဲနားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အေးအေးဆေးဆေး လျှော့နေခြင်းက ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးကျပါတယ်။ အလုပ်မှာ၊ ပြိုင်ပွဲမှာ ဖိအားတွေ မောက်တက်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ဖြေလျှော့ပေးပြီး သက်သက်သာသာ အနားယူ အေးအေးဆေးဆေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီလို အေးအေးဆေးဆေး နှပ်နေလိုက်တာက ကောင်းပါတယ်။ အာရုံကြောနဲ့ စိတ်တင်းထားတဲ့ တင်းအားတွေ ဖြေလျှော့ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ထပ် အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဖို့ စွမ်းအင်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

ပြန်ရပြီး ဆုံးဖြတ်စီရင်ရာမှာ
လည်း ကြည်လင်ပြတ်သားမှု
ရစေပါတယ်။

သားရေကြီးတစ်ကွင်း
ကို တင်းနေအောင်ဆွဲဆန့်တဲ့
အခါ ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေ
လည်း အလားတူစွာ တင်းအား
များလာတတ်တယ်။ “တင်း
လွန်းရင်ပြတ်” စကားလို ဖြစ်
တတ်တာမို့ ဖြေလျှော့ပေးပြီး
သက်သာစွာ အနားယူ
အေးအေးလူလူ နေလိုက်တာ
က အားပြန်မွေးဖို့ အားလပ်ချိန်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ အားလပ်ချိန်အပြီး
ပြန်ကစားခြင်းက ကစားလို့ကောင်းမှန်း လူတိုင်းသိကြတယ်။

လှပစစ်
ပန်က



TAC

သားအီးလီ ဇော့ဇော့ပဲ

တာဝန်အကြီးကျယ်ဆုံး တင်းနစ်ကစားသမားဖြစ်ဖွယ်ရှိသူ

ဆွစ်ဇာလန် တင်းနစ်ကြေးစားကစားသမားဖြစ်သူ “ရော်ဂျာ
ဖက်ဒီရား” ကို အားကစားသုတေသီတွေ၊ တင်းနစ်ဝေဖန်ရေးသမားတွေ၊
ယခင်နဲ့ယခု လက်ရှိအားကစားသမားတွေအားလုံးက ဒီမော်ဒန်
ခေတ်သစ်ကြီးရဲ့ အကောင်းဆုံး၊ အကြီးကျယ်ဆုံး တင်းနစ်သမားရယ်လို့
သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒီလိုအားလုံးက ချီးကျူးဆုပေးခဲ့ကြတာက “ဂရင်း
ဆလင်း” ဆုဖလား ၁၅ ခု (အဲဒီအချိန် ၂၀၀၉ အထိ အခြားတင်းနစ်
သမားတွေထက် ဆုပိုရခဲ့တယ်။) ရရှိခဲ့တာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်သေးဘူး။

“ဖက်ဒရာ” ကို အံ့ဩချီးမွမ်းကြတာက သူ့ရဲ့ကွင်းမရွေးတမ်းထိရောက်အောင် ကစားပြနိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ကစားပုံဟန်ပန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ဘယ်တင်းနစ်ကွင်း မျက်နှာပြင်မှာမဆို စိတ်ကူးအဆန်းတကြယ် ဖြစ်အောင် ကစားပြနိုင်ပြီး အဲဒီအချိန်က အဓိက “ဂရင်းဆလင်းပွဲကြီး” (ဩစတြေးလျ အိုးပင်း၊ ပြင်သစ်အိုးပင်း၊ ဝင်ဘယ်ဒန်နဲ့ US Open ပွဲကြီး ၄ ပွဲ)တွေမှာ ဆုဖလားရဖူးတဲ့ လူ ၆ ယောက်ထဲက တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ဘယ်သူမှ တားဆီးလို့မရနိုင်တဲ့ ကစားသမားဖြစ်ရတာက သူ့ရဲ့တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ အမူအရာနဲ့ ဖိအားပေးမှုအောက်က ကစားပြနိုင်ခြင်းပါပဲ။ မမေ့နိုင်ကြတဲ့ သူ့ရဲ့ပွဲကြီးပွဲကောင်းက ပြိုင်ဘက် “ဂျိုကိုဗစ်” ကို ယှဉ်ရတဲ့ ၂၀၀၉ ခုနှစ် US Open ပွဲပဲ ဖြစ်တယ်။



TAC

အကြီးကျယ်ဆုံးသော တင်းနစ်သမား

“ဂျိုကိုဗစ်” ရဲ့ ရိုက်ချက်ကျော့ကွင်းထဲ မိနေရာက ပြန်ရန်းထွက်ပြီး အနိုင်ရခဲ့ပုံကို ပရိသတ်တွေ ပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်ကျန်ရစ်ရတယ်။

အသက်ရှူနည်း နည်းစနစ်

အားကစားသမားတွေ ကိုယ်ရဲ့အာရုံကြောတွေ ထိန်းချုပ်ဖို့ နည်းလမ်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ အသက်ရှူနည်းကို ထိန်းချုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ပူပန်၊ ဇောကပ်တဲ့အခါ အသက်ရှူမြန်လာပြီး အသက်ရှူပြင်းထန်လို့ မောကြီးပန်းကြီးဖြစ်လာတယ်။ တည်ငြိမ်မှု ပျက်ပြားလို့ ပြာလောင်ခပ်ပြီး ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်၊ ပုံပျက်ပန်းပျက်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုပျက်စီးကာ ရှုံးရတတ်တယ်။



နက်ရှိုင်းစွာ စာသင်မှုနေပုံ

TAC

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေများ၊ စောကပ်လို့ ပူပန်မှုတွေကြီးတဲ့အခါ ကျကျ နနအသက်ရှူတဲ့နည်းကတော့ သက်လုံကောင်းရေး လေ့ကျင့်သလို ဝင်သက် ထွက်သက်ကို Timing ချိန်ကိုက်မှုမှတ်ရေး လုပ်ရပါမယ်။ ဒါမှ အသက်ရှူရချောမွေ့ပြီး ဝင်လေ၊ ထွက်လေဟာ စည်းချက်ဝါးချက် မှန်လာမယ်။

ဒီအသက်ရှူထိန်းချုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်စဉ်ကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ကြည့် ရင် ဖြေလျှော့မှုတွေ တိုးလာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာမှာ အာရုံစူးစိုက်မှုအား ပိုကောင်းလာပြီး မပြာတော့ပါဘူး။ အားကစားသမား တွေက ဒီအသက်ရှူထိန်းချုပ်ရေးကို မှန်မှန်လုပ်သွားရင် သူတို့အာရုံ ကြောတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နှစ်တစ်နှစ်

“နီကိုးဒေးဗစ်” က မလေးရှားကြေးစား ‘စက္ကက်ရှ်’ (နံရံလေးဘက် ကာအတွင်း ရာဘာဘောလုံးရိုက်ကစားပွဲ) အားကစားမယ် ဖြစ်ပြီး “Squash” လောကမှာ ကမ္ဘာ့အဆင့် နံပါတ်(၁) အဆင့်ဖြစ်တယ်။ သူမရဲ့ လက်ရှိအဆင့်ကို တက်လှမ်းလာနိုင်မှုက ပွဲတိုင်းမှာ ကြီးမားတဲ့ဖိအား ပေးမှုကို ကိုင်တွယ်သွားနိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းမှု၊ ပါရမီတွေ ပြည့်ဝ မှုတို့ကြောင့်ပါပဲ။ သူမဟာ ကြေးစားဘဝကို ခိုင်ခိုင်မာမာ စခဲ့ပြီး ပရိသတ် စိတ်မပျက်စေရအောင် ပွဲကြီးပွဲကောင်းတွေ လက်စွမ်းပြကစားနိုင်ခဲ့ တယ်။ အဆင့်တွေ တဖြည်းဖြည်းချင်း တက်လာတယ်။ အာရှစက္ကက်ရှ် ချန်ပီယံပွဲနဲ့ တခြားနိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲတွေမှာ အောင်ပွဲတွေ ရယူပေးခဲ့ တယ်။



Squash မှာဆို စာထက်စားပဲ

TAC

၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတော့ သူမရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေ ပြည့်ဝခဲ့ရတဲ့ မမေ့နိုင်တဲ့ နှစ်တစ်နှစ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ခရီးစဉ်ဆုဖလား ၁၀ ခု ရခဲ့တယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းစနစ်၊ ကိရိယာတွေနဲ့ ပိုမြန်မြန်သွက်သွက်ကစားရတဲ့ ခေတ်သစ်ကစားနည်းမှာ ဒါဟာ သာမန်ထက်ထူးကဲတဲ့ အောင်ပွဲပါပဲ။

သူမရဲ့ လက်ရှိပုံစံကို အခြေခံလို့ “နီကိုးဒေးဗစ်” ရဲ့ အထက်တန်းကျတာတွေ၊ ပွဲမှာ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးထားနိုင်တာတွေက ထင်ရှားနေပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် အခုလို ကမ္ဘာ့အဆင့်(၁)အထိ တက်လှမ်းလာနိုင်တာ ရှင်းလှပါတယ်။

ဘိုးလင်းပုလင်းများရဲ့ ဘုရင်

“ရေမိအွန်း” က စင်ကာပူသား ဘိုးလင်းပစ်သမားပါ။ စင်ကာပူမှာ အအောင်မြင်ဆုံး အားကစားသမားဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့အမျိုးသားဘိုးလင်းချန်ပီယံပွဲနိုင်တဲ့ ပထမဆုံးစင်ကာပူသား ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်ကိုရီးယားဘူဆန်မှာကျင်းပတဲ့ ၂၀၀၂ ခု အာရှပွဲမှာ သူ ရွှေတံဆိပ်များစွာ ရခဲ့တယ်။ ပွဲက ဘက်ညီနေတဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့ရဲ့သွေးအေးမှုနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့က သိပ်ကောင်းတဲ့အတွက် နာမည်ကျော်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့သရဖူဆောင်းတဲ့အောင်ပွဲတွေက ၂၀၀၆ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ ၁၀ ပုလင်းပစ် ဘိုးလင်းချန်ပီယံပွဲ (ဘူဆန်)မှာ ရခဲ့တယ်။ တစ်ဦးချင်းပွဲမှာ ၄၃ ပုလင်းနဲ့ တည်ဆဲကမ္ဘာ့စံချိန်ကိုချိုးပြီး ဗိုလ်စွဲခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ငြိမ်မှုအားနဲ့ အာရုံကြောထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအားတွေက ချန်ပီယံစစ်စစ် ဖြစ်စေတယ်။

အနစ်ချုပ်

ပွဲကိုထိန်းချုပ်ရန် သင့်အာရုံကြောများကို ထိန်းချုပ်ရင် အောင်ပွဲက သင့်ဥစ္စာပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။



နောက်ဆုံးအတွေး

“အောင်မြင်စွာတွေ့က ပွဲတွေကို ခြိမ်းခြောက်ထား။
ချွန်ပီယံတွေက ကျွန်ကားတွေအားလုံးမှာ
ရပ်တည်နေကြတယ်။”

- အမည်မသိ

စာအုပ်ပြီးစီးသွားလို့ ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါရဲ့။

ချွန်ပီယံတွေ ဘယ်လိုစဉ်းစားတယ်ဆိုတာ ဒီစာအုပ်က ထိုးထွင်းသိမြင်စေမယ်လို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်တယ်။ အားကစားချွန်ပီယံတွေရဲ့ စိတ်ယူဆချက်အတွဲက အားကစားသမားတွေသာမက ကျွန်တော်တို့အားလုံးပါ သုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်ချက်တွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရပ်တွေကို ဒီစာအုပ်က လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ်အောက်ပိုင်းသေ ဒုက္ခိတအားကစားသမား “ဒေါက်တာဝီလျှံတန်” ရဲ့ ပုံပြင်နဲ့ အဆုံးသတ်ရပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတို့က ဘဝရဲ့အတားအဆီးတွေ ကျော်ဖြတ်လို့ သူ့ကို ကြီးကျယ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။

ဒေါက်တာ ဝိလျံတန်ရဲ့ ၁၀၀ က ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေနဲ့ မဆုံး
နိုင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ပြည့်နေတယ်။ ဒါတွေ သူလက်မလျှော့တမ်း ငြင်း
ပယ်ခဲ့တဲ့အတွက် ခါတိုင်းထက်ပိုလို့ အားကောင်းလာသေးတယ်။

သူဟာ အသက် ၂ နှစ်သားကတည်းက ပိုလီယိုဖြစ်ခဲ့တယ်။
ခါးအောက်ပိုင်း သေသွားတယ်။ မိဘတွေက ဆင်းရဲလွန်းလို့ ချိုင်းထောက်
ဝယ်မပေးနိုင်လို့ ၁၀ နှစ်သားရောက်တဲ့အထိ လက်နဲ့ပဲ ဒရွတ်တိုက်ဆွဲ
သွားရတယ်။ ၁၀ နှစ်သားမှာ ချိုင်းထောက်အဟောင်းတစ်စုံ ရတယ်။

သူငယ်တန်းကျောင်းစနေစဉ် ကျောင်းက သူ့အပေါ် ဗိုလ်ကျအနိုင်
ကျင့်လာသမျှလူတွေကို ပါးစပ်နဲ့ ကိုက်ဖြတ်တဲ့အတွက် ကျောင်းအထုတ်
ခံလိုက်ရတယ်။ ကျောင်းနေစဉ် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ရဘူး။
သူ့ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ပြောင်းပစ်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်
အောင်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။

စင်ကာပူက ထိပ်တန်းကျောင်းတွေ တက်ခွင့်ရဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲ
စာလေ့လာခဲ့ရတယ်။ “ကန်းဘရစ်” တက္ကသိုလ် 'O-Level', 'A-Level'
တွေမှာ ဂုဏ်ထူးမှတ်ရတယ်။ ဆေးကျောင်းတက်ခွင့်လျှောက်တာ
ပယ်ချခံရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်မပျက်ဘဲ ဆက်ကြိုးစား၊ ပိုက်ဆံစုပြီး
အမေရိကန်ကို သွားတယ်။ “ဟားဗတ်” တက္ကသိုလ်တက်ရလို့ ဂုဏ်ထူး
နဲ့ အောင်တယ်။ မဟာဝိဇ္ဇာတန်းအောင်ပြီး ဒဿနိကနဲ့ အာရုံကြော
ဗေဒသိပ္ပံပညာမှာ ဒေါက်တာဘွဲ့ရတယ်။

ဒါတွေအပြင် သူဟာ မာရသွန်ပွဲ ၁၀ ပွဲကို တိုက် ၇ တိုက်ကို
ရက်ပေါင်း ၇၀ နဲ့ဖြတ်ခဲ့တဲ့ သမိုင်းမှာ ပထမဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာတယ်။
ဒါတွေကို ဘီးတပ်လှည်းပေါ်ကနေ လုပ်သွားခဲ့တာပါ။ အန်တာတိတ်

ရေခဲပြင်မာရသွန်တောင် ဝင်ပြိုင်လိုက်သေးတယ်။ စိမ့်အေးလွန်းတဲ့ အအေးဒဏ်ကို တောင့်ခံရသေးတယ်။

သူ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာပြတ်သားမှုနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေကြောင့် ဘဝရဲ့မမျှော်လင့်အပ်တဲ့ အောင်ပွဲတွေရလိုက်ပါတယ်။

ဒီကြီးမြတ်တဲ့ အားကစားသမားတွေဆီက ဘဝသင်ခန်းစာတွေ၊ အတုယူ၊ စံနမူနာယူစရာတွေ ကျွန်တော်တို့ရနိုင်ကြမယ်လို့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ရင်း

သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုဆီသို့!



TAC

ရှာ နေရာမှာ
အားကစား လုပ်နေကြသည့်
သင်တန်းတွေ တက်နေကြသည့်
ချန်ပီယံ ဖြစ်ချင်သူများသို့
အထူးတလည် ရည်ညွှန်းပါသည်။



kg10022

1300.00 Ks