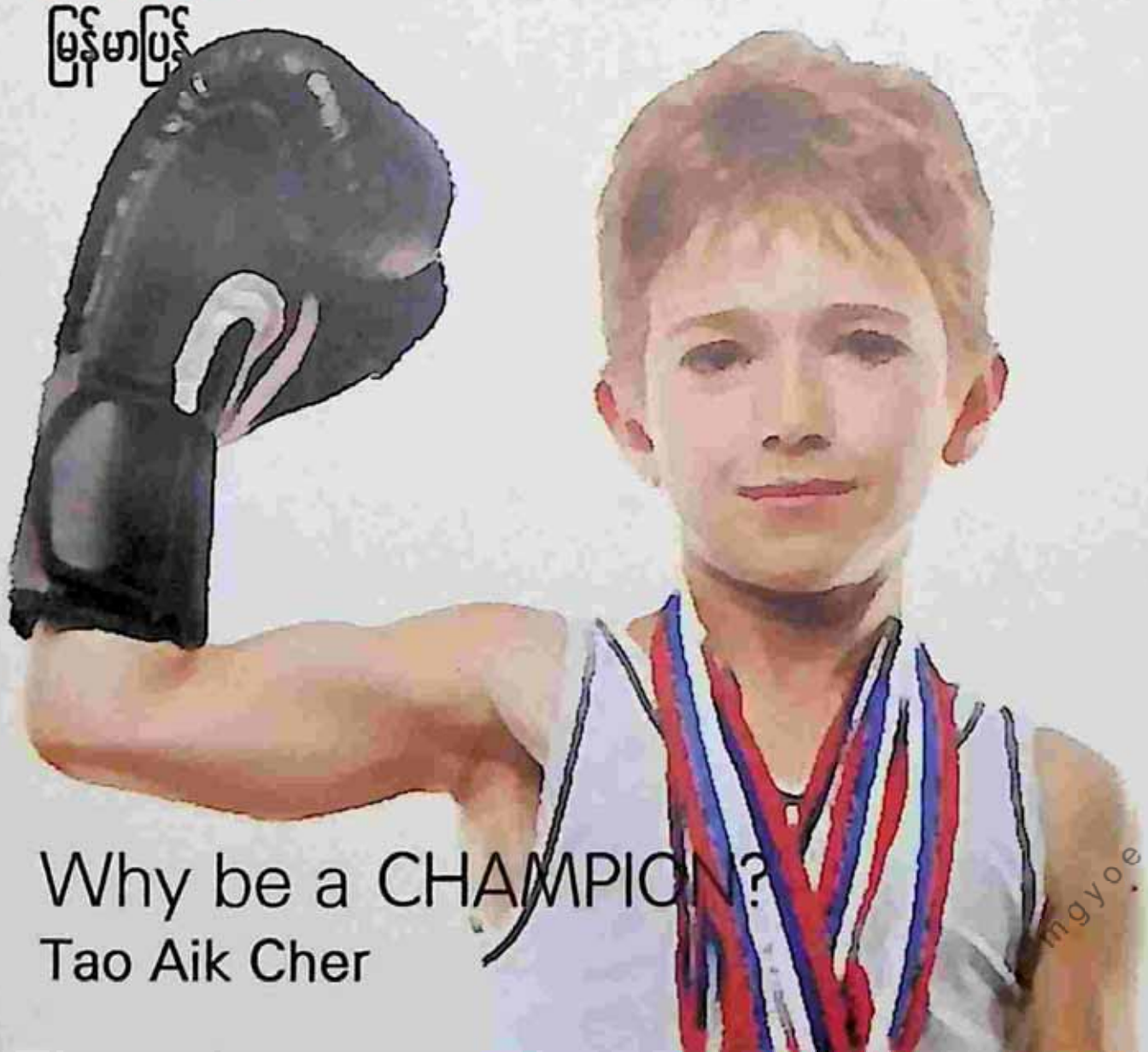
စိတ်ကူးချီချီအနုပညာ

ဘာကြောင့် ချန်ပီယံမဖြစ်ရမှာလဲ

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များအတွက် ထူးချွန်သည့်ချန်ပီယံတစ်ဦးဖြစ်ရေးအတတ်ပညာ

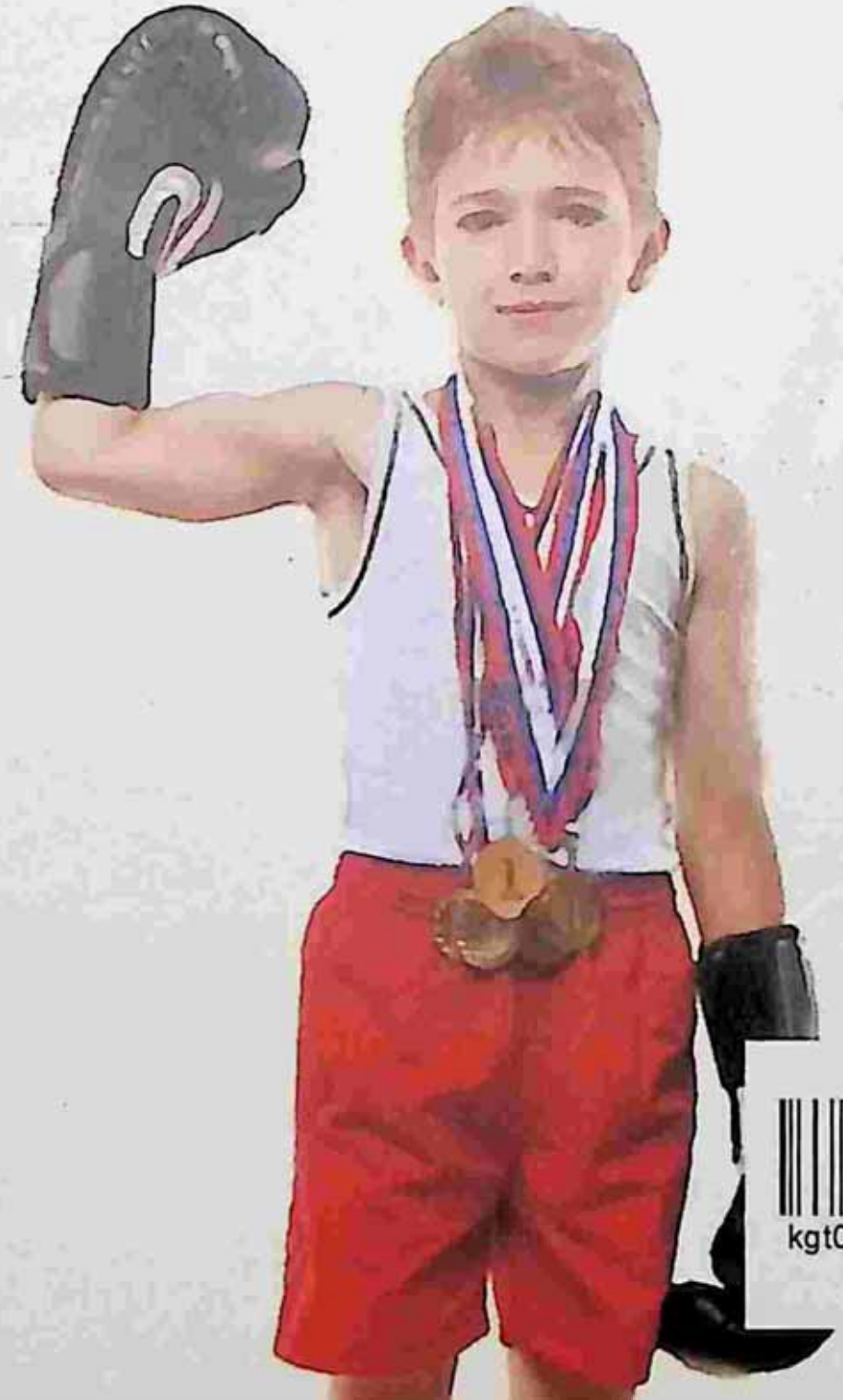
ကောင်းသာ
မြန်မာပြန်



Why be a CHAMPION?

Tao Aik Cher

ရာ နေရာမှာ
အားကစား လုပ်နေကြသည့်
သင်တန်းတွေ တက်နေကြသည့်
ချန်ပီယံ ဖြစ်ချင်သူများသို့
အထူးတလည် ရည်ညွှန်းပါသည်။



kgt0022
1300.00 Ks

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅ သပ်ဂုလမ်း တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ဘဂုဂ၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း။
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၅ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁ ၃ ၀ ၀ ကျပ်

ဘာကြောင့်ချန်ပီယံမပြစ်ရမှာလဲ
ကောင်းသာ - ရန်ကုန်၊စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၅၊
စာမျက်နှာ ၁၁၆၊ မျက်နှာ၊ ၁၂.၅ စင်တီ× ၁၈.၅ စင်တီ
(၁) ဘာကြောင့်ချန်ပီယံမပြစ်ရမှာလဲ

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ဘာကြောင့် ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ

Why be a CHAMPION?

Teo Aik Cher

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

ဝေဒေမအာ့ကြိမ်

မာတိကာ

စာရေးသူရဲ့အကြောင်း

တောအိုအိချာ (Teo Aik Cher)မှာ ပညာပေးသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး သူ့ရေးသားချက်၊ သူ့သရုပ်ဖော်ပုံများကို ပုံနှိပ်စာအုပ်များစွာမှာ တွေ့ရပါတယ်။ "ဘာ့ကြောင့်" (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 ရောင်းအကောင်းဆုံးစာရင်းများထဲမှာ ပါခဲ့တယ်။

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

"938 LIVE– The Living Room" မှာ သူ အင်တာဗျူး တွေ့ဆုံဖြေကြားခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ "Why?" စီးရီးအတွဲစာအုပ်များကို အာရေဗျဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှား ဘဟာဆာဘာသာ၊ တရုတ်နဲ့ ဗီယက်နမ်ဘာသာများသို့ ပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့ကြတယ်။

အမှာစာ

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ လမ်းကြောင်းက ဘယ်တော့မှ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းရှိပုံ မရပါဘူး။ လမ်းတိုဖြတ်လမ်းလည်း ဟုတ်ပုံ မပေါ်ပါဘူး။ ဒါဟာဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ဒီအားကစားလုပ်ဖို့ သွေးဆောင်နေတဲ့ ပင်မလမ်းကြောင်းကြီးတစ်လျှောက်မှာ ဘေးကနေဆွဲဆောင်နေတဲ့ လမ်းမြောင်တွေအများကြီးကို ရှိနေပုံရလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းက အမှန်တကယ်ကျဉ်းမြောင်းလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်တယ်။ ယနေ့ခေတ် ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ခေတ်ဟောင်းကထက်စာရင် ဘေးကလမ်းမြောင်တွေ ပိုလို့တောင် များနေသေးတယ်။ များလာရုံတင်မက လမ်းကပိုလို့ကျယ်လာတဲ့အတွက် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်အတွက် သွေးဆောင်ခံရနိုင်ခြေများလာတော့တယ်။ "ဘာ့ကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ" (Why Be A Champion) စာအုပ်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ဒီပင်မလမ်းမှန်ကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာပဲ မတိမ်းမစောင်းဘဲ တည့်တည့်မတ်မတ် တစ်ဖြောင့်တည်း ရပ်တည်သွားနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ထိန်းကျောင်းပေးမယ့် လမ်းညွှန်မြေပုံအဖြစ် ရေးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ပါရမီနဲ့ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တွေက သင့်ကို ချန်ပီယံတွေ ခေါ်သွားရာ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ခရီးလှည့်နေစဉ် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကျေနပ်မှုများစွာ သင်ရလာပါလိမ့်မယ်။

၁ ဘာ့ကြောင့်ချန်ပီယံ 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 အားကစားပြိုင်ပွဲတွေ များစွာပါဝင်နေရာ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ၊ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲတွေသာမက သန်စွမ်းသူတွေနဲ့ မသန်မစွမ်းသူ ချန်ပီယံတွေလည်း ပါတယ်။ ဒီချန်ပီယံတွေက ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားက လာသလို ကျွန်တော်တို့ ဌာနေ စင်ကာပူက ချန်ပီယံတွေလည်း ပါတယ်။

စာအုပ်ရဲ့ခေါင်းစဉ်ကပြောတဲ့ "ဘာ့ကြောင့်" ဆိုတဲ့ရှုထောင့်ကရုပ်ဝတ္ထုအကျိုးတရားသာမက စိတ်လှုပ်ရှားချက် အကျိုးတရားတွေပါပေးပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးကို ကျွန်တော် အားပေးအားမြှောက် လုပ်ပေးပါရစေ။ ထိုအားကစားရေး ကျွမ်းကျင်မှုတွေသာမက ဆယ်ကျော်သက်တိုင်းရဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်တဲ့ "တေအိုအိချာ" ရဲ့ တခြားစာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်ရှုပြီး အကျိုးတရားရယူကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ။

ကေ၊ ကူနာလန်
လက်ထောက်ပါမောက္ခ
အမျိုးသားပညာရေးအင်စတီကျု
အမျိုးသားနည်းပညာတက္ကသိုလ်
စင်ကာပူ။

အမှာစာရေးသူအကြောင်းမှတ်စု

ကေ၊ ကူနာလန် (C.Kunalan)

"C.Kunalan"က စင်ကာပူရဲ့ အမြန်ဆုံးအပြေးသမား ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၁၉၆၈ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပွဲမှာ မီတာ ၁၀၀ ကို အချိန် ၁၀.၃၈ စက္ကန့်နဲ့ ပြေးခဲ့လို့ နိုင်ငံရဲ့စံချိန်သစ်တင်ခဲ့တာ ၃၃ နှစ်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ အားထုတ်မှုများစွာအတွက် စင်ကာပူရဲ့ တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံး အားကစားသမားဆုကို ၁၉၆၈ ခုနှဲ့ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွေမှာ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ရခဲ့တယ်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဧနှစ်လ ၁၁ ရက်နေ့မှာတော့ Hall of Fameဆိုတဲ့ ထာဝရကျော်ကြားသူများရဲ့ ခန်းမဆောင်မှာ ကမ္ဘည်းရေးထိုးခြင်း ခံရပါတော့တယ်။

နိဒါန်း

ဘယ်သတင်းစာ၊ ဘယ်မဂ္ဂဇင်း ဒါမှမဟုတ် ဂူးဂဲကိုပဲလှန်ကြည့်ကြည့်၊ 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 စူပါစတားဖြစ်စေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုစွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ သဘာဝအားဖြင့် ပြည့်နေကြတယ်။ အခြားသူတွေက သဘာဝအားဖြင့် မအောင်မြင်သေးသော်လည်း ပြိုင်ဆိုင်ရေးစိတ်ဓာတ် အပြည့်နဲ့ သူတို့ကို ကျန်သူတွေနဲ့ သီးခြားကွဲထွက်ပြီး ထိပ်ဆုံးကို တင်ပေးနိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပိုင်ဆိုင်ထားကြတယ်။

ဥပမာ– "မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်" ကိုပဲကြည့်ပါ။ ဒီမဟာဘတ်စကက်ဘောသမားကြီးဟာ သူ့ရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ ကစားဟန်၊ တအားမြင့်မြင့်ခုန်ပြီး လေထဲဂိုးသွင်းထည့်ပုံတွေနဲ့ ပရီသတ်ရင်တုန်ရလောက်အောင်

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

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

မင်းထွက်သွား!

ဒီတော့ "မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်" ဟာ ပါရမီ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အောင် မြင်ရေးတွန်းအားတွေ ပြည့်နေတဲ့ ရာမှရားတဲ့ အားကစားတစ်ယောက် ပဲ ဖြစ်တော့တယ်။

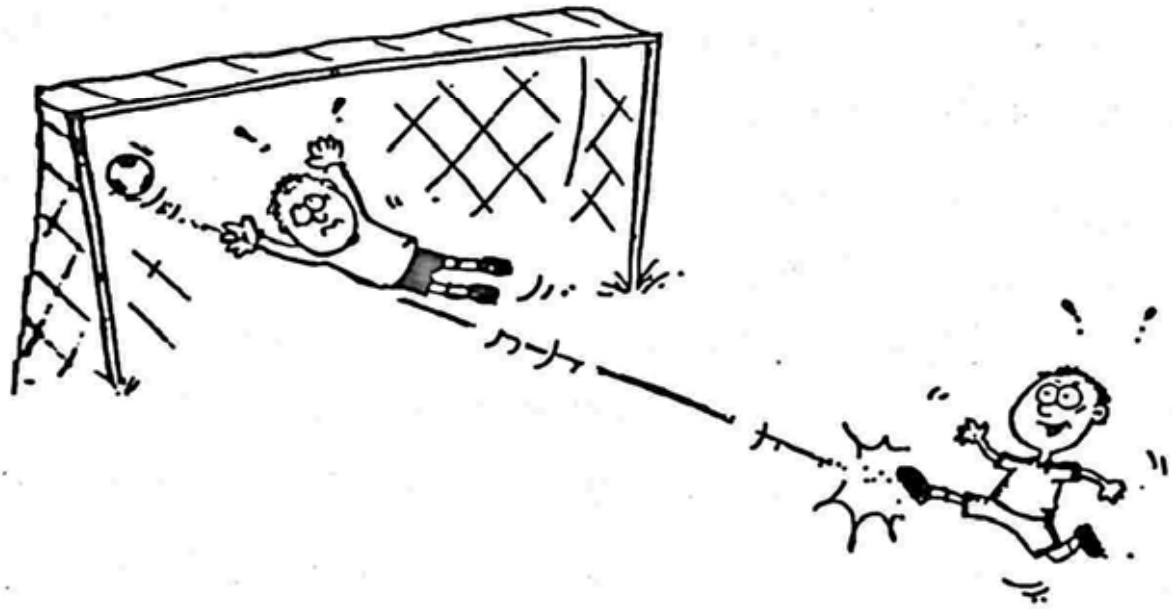
၀ ဘာ့ကြောင့်ချန်ပီယံ မဖြစ်ရမှာလဲ

မကြာသေးခင်နှစ်တွေတုန်းက လူတွေ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ အားကစားမှာ အပန်းဖြေသဘောရော၊ ပြိုင်ပွဲဝင်သဘောနဲ့ပါ ပိုမိုပြီးတက်ကြွစွာ ပါဝင်လိုက်စားလာကြတယ်။ ဒါ ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာပါ။ လူတွေ အားကစားမှာ ပိုတန်ဖိုးထားလာစပြုပြီဆိုတာ ပြနေပါတယ်။ ဒီအကျိုးတရားတွေထဲက တချို့ဟာ ကျန်းမာရေးပြည့်ဝတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုနဲ့ အားကစားမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဘဝရရှိမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားအောင်မြင်မှုနဲ့ အောင်ပွဲဆီသွားရာလမ်းကြောင်းက အခက်အခဲတွေနဲ့ ပြည့်နေခိုက်မှာ မင်းလမ်းကြောင်းကို ပြင်ဆင်ထားပြီး ခရီးရှေ့ဆက်ဖို့ ရည်ညွှန်းထားမယ်ဆိုရင် ဆုလာဘ်တွေ ရနိုင်သေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်လာရတာက ဒါကြောင့်ပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အားကစားသမားတွေကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးနဲ့ သူတို့ချန်ပီယံဖြစ်လာရ အောင်လုပ်ပေးတဲ့ သူတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတချို့ကို မီးမောင်းထိုးပြထားပါတယ်။ "Champion"ဆိုတဲ့ဝေါဟာရမှာပါရှိတဲ့ အင်္ဂလိပ်အစအက္ခရာတစ်လုံးချင်းအပေါ် အနက်အဓိပ္ပာယ်တည်ဆောက်တဲ့နည်းကို သုံးထားခြင်းအားဖြင့် အားကစားသမားတွေကို ကျန်တခြားလူတွေနဲ့ သီးခြားကွဲပြားပြီး ချန်ပီယံဖြစ်စေမယ့်လမ်းကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ တူးဖော်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် ထိုးထွင်းရှုမြင်ချက်တချို့ ကျွန်တော်တို့ရနိုင်တယ်။

ဒီခရီးကို ကျွန်တော်တို့ မဆိုက်ကပ်မီ ကမ္ဘာ့ရဲ့အားကစားထူးချွန်သူများနဲ့ ချန်ပီယံဖြစ်ရေးအယူအဆတွဲကို ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးနိုင်သူများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့အတွက် ဟောဒီမှာ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို သင်နဲ့ဝေမျှခံစားကြစို့။

လူများစွာအတွက် ဘောလုံးပွဲဆိုတာ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတွေပဲ အဓိကသက်ဆိုင်သယောင် ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလီဂ်ပွဲ အပတ်စဉ်ပွဲစဉ်တွေ၊ ဥရောပတခြားနိုင်ငံတွေရဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ လီဂ်ပွဲစဉ်တွေ အကြည့်များ၊ ဝါသနာပါတာ များကြတယ်။ ဘောလုံးဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကစားဖြစ်တဲ့အတွက် အရပ်အမောင်းပိုထောင်ထောင်မောင်းမောင်းရှိပြီး ကြွက်သားတွေ ပိုပြည့်၊ ဗလပိုကောင်းတဲ့၊ သက်လုံပိုကောင်းတဲ့ အနောက်တိုင်းသားတွေနဲ့ ပိုလိုက်ဖက်တယ်လို့ သိပ္ပံလေ့လာစမ်းသပ်ချက်တချို့က သက်သေပြခဲ့တယ်။



ဆိမီးဖိုင်နယ်သို့ သွားရာလမ်း

ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ၊ ၂၀၀၂ ဖီဖာကမ္ဘာ့ဖလားပွဲတော်ကတော့ သာမန်ထက်ထူးကဲတာတွေကို သက်သေပြခဲ့ပါပြီ။ အားလုံးအနက် ပူးတွဲအိမ်ရှင်နိုင်ငံ(ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုရီးယားတို့က အိမ်ရှင်နိုင်ငံများ) တစ်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဘောလုံးအသင်းကတော့ ဆိမီးဖိုင်နယ်

ထိအောင် တက်လှမ်းပြနိုင်တာက ဘယ်သူမှ စိတ်ကူးမထားမိတဲ့ ကိစ္စ ပါပဲ။

ဒတ်ချ်နည်းပြဆရာ "ဂူးစ်ဟင့်ဒင့်ခ်" ရဲ့လမ်းညွှန်မှုအောက်က တောင်ကိုရီးယားအသင်းဟာ ပြိုင်ဘက်တွေကြားထဲ ပွဲလယ်တင့်လောက် အောင် ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းပြီး စည်းစည်းပိုင်ပိုင် တစ်သားတည်း ညီညွတ် နေကြတယ်။ ပြိုင်ပွဲရဲ့ ကြာပွတ်ကိုင်ကောင်လေးတွေ ဟုတ်ပုံမရတဲ့ တောင်ကိုရီးယားအသင်းဟာ ပထမဆင့်ရဲ့ ပွဲဦးထွက်နိုင်ပွဲအဖြစ် ပိုလန်ကို ၂–၀ နဲ့လည်း နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒုတိယအုပ်စုပွဲစဉ်အဖြစ် အမေရိကန်နဲ့ ၁–၁ သရေကျပြီး အုပ်စုနောက်ဆုံးပွဲစဉ်မှာ ပေါ်တူဂီကို ၁–၀ နဲ့ ကပ်နိုင်သွားပါတယ်။ 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 တင်းထားနိုင်ပြီး ၅ လုံးစလုံး ဂိုးဝင်အောင် ကန်သွင်းနိုင်ပြီး စပိန်ကို နှာတစ်ဖျားနဲ့ နိုင်သွားပါတော့တယ်။ တောင်ကိုရီးယားတစ်သင်းလုံး ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲပေါ့။ အာရှတိုက်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအနေနဲ့ ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲတော်မှာ ခုလိုနောက်ဆုံးလေးသင်းထဲ (ဆီမီးဖိုင်နယ်ထိ) တက်လှမ်းနိုင်တာဟာ ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

တောင်ကိုရီးယားဟာ ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ နောက်ဆုံးဂျာမနီအသင်းကိုရှုံးခဲ့ပြီး စတုတ္ထနေရာရပေမဲ့ (တတိယနေရာလုပွဲမှာ ပေါ်တူဂီကို ရှုံးပြီးမှ) နောက်ဆုံးဆန်ခါတင် ၄ သင်းထဲဝင်နိုင်ရေး အိမ်ရှင်ရဲ့ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းက ပရိသတ်တွေအားလုံးရဲ့ နှလုံးအိမ်ထဲ ထာဝရကိန်းဝပ်ရှင်သန်နေပါတော့တယ်။

၂၀၀၂ ခု ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲမှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းက လောကမှာ ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေရှိထားသမျှ ကာလပတ်လုံး အရာရာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပြသခဲ့တယ်။ အားထုတ်လို့မရအောင် ခက်ခဲလွန်းတာ၊ မြင့်မားလွန်းတာရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါ။ ဒါကိုစိတ်ထဲမှာထားရင်း ချန်ပီယံတစ်ယောက်ကို ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဘာတွေလုပ်ပေးနေသလဲဆိုတာ ရှာကြရအောင်။

အခန်း(၁)

"ကတိကဝတ်တွေဟာ ဇောက်ချလုပ်မှုဟာ
မရှိရင် စာမမဟုတ်ပါ"

– အမည်မသိ

CHAMPION
Commitment of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ ဇောက်ချမှု

"ဇောက်ချမှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်
ပြဿနာတစ်ခုအပေါ်မှာ နေရာတစ်ခုဆီသို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
သန္ဓိဋ္ဌာန်ချမှတ်ထားသော လုပ်ရပ်ဖြစ်သည်။"

ဇောက်ချလုပ်ပါ။ ဇောက်ချပြီးနေပါ။

အလုပ်ရရေးအင်တာဗျူးတွေ၊ ပန်းတိုင်ရောက်ရေး အားထုတ်ချက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာတောင် 'ဇောက်ချလုပ်မှု' ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို မကြာခဏသုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်မှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းဟာ ကိုယ်အားထုတ်ကြိုးပမ်းလိုတဲ့ အရာကို တစ်လျှောက်လုံး အမြဲမပြတ်အာရုံထားပြီး ဇောက်ချလုပ်မှုမြဲရမယ်။ ဇောက်ချမှုမရှိရင် 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 တင်းနစ်ရိုက်တဲ့ သူသွားဝယ်တယ်။ တင်းနစ်ရိုက်နည်းသင်တန်းမှာ စာရင်းသွင်းတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တင်းနစ်သင်တန်းတက်လက်စ မပြီးဆုံးသေးမီ သူ့စိတ်က တစ်မျိုးပြောင်းသွားပြီး ဘတ်စကက်ဘောကစားတာကမှ သူနဲ့ပိုကိုက်တယ် ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ကဲ–သူ့ရဲ့စိတ် ဗလောင်းဗလဲနိုင်ပုံ တွေ့ပြီလား။

အလုပ်တာဝန်မြောက်မြားစွာ တစ်ပြိုင်တည်း ကိုင်တွယ်လုပ်နေရသူမျိုးမှာ ဒါမျိုးတွေ့ရဖွယ်ရှိပေမဲ့ "အာမင်"လို ကောင်လေးမျိုးမှာ

ဒီအကျင့်စရိုက်မျိုးရှိနေတာကတော့ ဘာကိုမှ ဇောက်ချနှစ်ပြီး လုပ်တတ်မှုမရှိတာ၊ အာရုံထွေပြား တည်တည်ကြည်ကြည်မရှိတာပါပဲ။ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်က ဇောက်ချလုပ်ခြင်းပါပဲ။

ဓိတ်ကြီး ကယောက်ကယက် ဘရော်ဘလဲများဟို

အာရုံမထွေပြားတဲ့ အံ့လောက်ဖွယ် "မက်ဆီ"

ဘာစီလိုနာနဲ့ အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ လက်ရွေးစင်ဘောသမားနဲ့ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ရွှေဘောလုံးဆုရ "လီယွန်နယ်မက်ဆီ" ကတော့ မလွယ်လှတဲ့ ပဟေဠိဆန်တဲ့ သူ့ရဲ့လှည့်ပတ်လိမ်ခေါက်ပြေးတတ်မှုကြောင့် ပရိသတ်တွေ ရင်သပ်ရှုမော အံ့သြကြရပါတယ်။ သူဟာ သူ့မျိုးဆက်မှာ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောသမားလို့ သဘောထားသတ်မှတ်ခြင်းခံရတယ်။ Ballon d'Or ဆုများစွာနဲ့ ဖီဖာရဲ့ တစ်နှစ်တာအကောင်းဆုံးဘောသမားဆုကို အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်မှာ အမည်စာရင်းပါခဲ့တယ်။ (အခုဘရာဇီးမှာလုပ်တဲ့ ၂၀၁၄ ခု ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲမှာ အကောင်းဆုံး

ရွှေဘောလုံးဆု ရသွားပါတယ်။) လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ကြောက်ခမန်းလိလိစွမ်းရည်တွေ သူပြသခဲ့ပေမဲ့ ယနေ့သူရောက်နေတဲ့ "မက်ဆီ" လို့ တကြော်ကြော် တမ်းတအော်ဟစ်နေတာ ခံရဖို့အတွက် သူအခက်အခဲပေါင်းစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

သူ့အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ်မှာ "မက်ဆီ" ဟာ သူ့ကြီးထွားမှုကို လန့်ဖျပ်စေမယ့် ဟော်မုန်းဓာတ်ကျဆင်းမှုတွေ များလာကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိလိုက်ရတယ်။ အာဂျင်တီးနားရဲ့ "ရေဗားပလိတ်" ပရိုင်မီးယားကလပ်သင်းက သူ့ကိုမျက်စိကျ စိတ်ဝင်စားနေတာ မှန်ပေမဲ့ သူ့ရောဂါကုသဖို့ ပိုက်ဆံကမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကံတရားက သူ့ဘက်ကရှိလေတယ်။ "အက်ဖ်စီ၊ ဘာစီလိုနာ" ကလပ်သင်းက သူကစားတာ စောင့်ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ သူ့ကိုစာချုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အပြင် စပိန်ကို သူပြောင်းလာနေဖို့ သူသဘောတူရင် ဆေးကုသစရိတ်ပေးမယ်လို့ ကမ်းလှမ်းပါတယ်။ ဒီအခွင့်အလမ်းကို မတွန်းလှန်နိုင်တာနဲ့ "မက်ဆီ" သဘောတူလိုက်တာ၊ ကျန်တာတွေက သမိုင်းက ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

"မက်ဆီ" ဟာ သူ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဖို့သာဇောက်ချလုပ်ပြီး သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုက ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဒုက္ခတမဖြစ်စေရအောင် ကြိုးစားတယ်။ ကွင်းပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ အံ့ချီးဖွယ်ပြေးလွှားကစားမှုတွေကြောင့် သူဟာ ကြောက်စရာလူ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ပါရမီတွေက အထင်အရှားဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ရဲ့ဇောက်ချလုပ်မှုကပဲ သူ့ကစားပွဲကို နောက်အဆင့်ကို မြှင့်တင်လိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကစားဟန်တွေနဲ့ အရည်အချင်းတွေကြောင့် ဘောလုံးဂန္ဓဝင် "ဒီယေဂိုမာရာဒိုနာ" နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းခံလာရတယ်။ "မာရာဒိုနာ" ကိုယ်တိုင်က "မက်ဆီ"ကို သူ့နေရာဆက်ခံမယ့်သူလို့ ကြေညာခဲ့တယ်။ သူဟာ "ဘာစီလိုနာ"

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

ဝက်ဟိုလိုပြေးလွှားတဲ့
မက်ဆီရဲ့
ဘလိမ်ဘဲဒါက

ခြေချမှုနည်းတဲ့ သီးသန့်လမ်းကြောင်း

ကျော်ကြားလူကြိုက်များတဲ့ အားကစားရှိသလို မကျော်ကြားတဲ့ လိုက်စားမှု၊ ဝါသနာပါမှုနည်းတဲ့ အားကစားနည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မိဒီယာလောကတစ်လျှောက် ကျော်ကြားလူကြိုက်များတဲ့ အားကစားနည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ တင်းနစ်၊ ဖော်မြူလာဝမ်းကားပြိုင်ပွဲတွေပဲ ဖော်ပြကြတာများတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ သီးခြားဖြစ်နေကြတဲ့ အမေရိကန်လက်ပစ်ဘောလုံးတို့၊ ဩစတြေးလျ စည်းကမ်းအတိုင်းကစားရတဲ့ ဘောလုံးတို့က သူတို့ရဲ့ သီးသန့်မိခင်နိုင်ငံတွေမှာပဲ

စိတ်ဝင်တစား ဝါသနာပါ လိုက်စားကြပြီး နိုင်ငံတကာအရ စိတ်ဝင်စားကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။

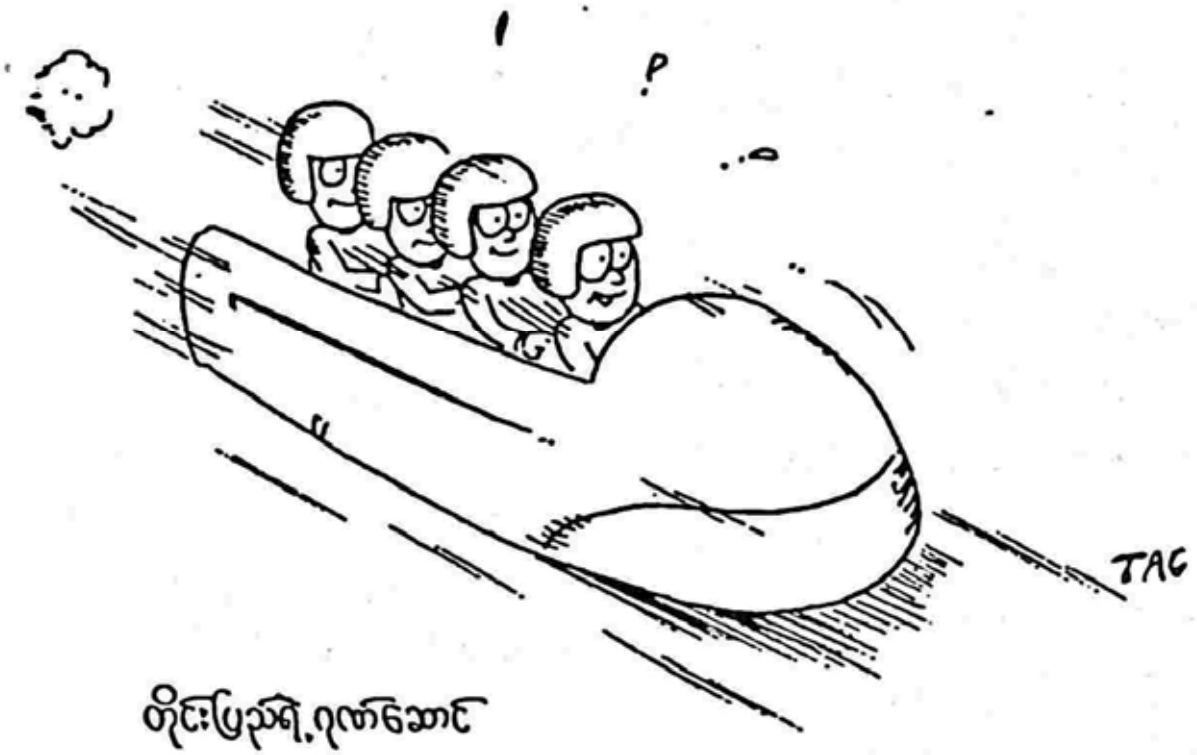
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်းမှာ သိပ်ကျော်ကြားပြီး နောက်လိုက်နောက်ပါသူနည်းတဲ့ အားကစားနည်းတွေလည်း ရှိကြတယ်။ ဒီအားကစားကိုမှ လိုက်စားကြသူ လူနည်းစုလေးဟာ ဒီအားကစားနည်းကိုကစားရတာ ခုံမင်ချစ်ခင်စွဲလန်းကြလို့သာ တစ်စိုက်မတ်မတ် ကစားကြတာဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဇောက်ချလုပ်မှုကြောင့် ဒီလူကြိုက်နည်းလှပါတယ်ဆိုတဲ့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

ဒီကိစ္စရဲ့ ဥပမာကောင်းတစ်ခုက "ဂျမေကာ" နိုင်ငံရဲ့ ၄ ယောက်တွဲ လျှောတိုက်ကား (bobsled) ပြိုင်ပွဲအသင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှောတိုက်ကား (bobsled) ပြိုင်တာက အားကစားသမားတွေက သူတို့ကားကို တွန်းပြီး ပြေးလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ တွင်းလမ်းလျှောတစ်လျှောက် သူတို့ပါ တက်စီးလိုက်ပါရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ ကစားကြတဲ့နည်းဖြစ်နေလို့ "ဂျမေကာ" လို အပူပိုင်းဇုန်နယ်အတွင်းက လူတွေအတွက် ကစားရတာ အံမဝင် ခွင်မကျတော့ ဖြစ်ရတာပေါ့။

"ဂျမေကာ" အသင်းဟာ ၁၉၈၈ ခု ကနေဒါ(အအေးပိုင်းဇုန်)မှာ ကျင်းပတဲ့ ဆောင်းရာသီအိုလံပစ်ပွဲမှာတော့ ပွဲဦးထွက်မှာ သိပ်အခြေအနေ မကောင်းခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့လျှောတိုက်ကားကို ထိန်းချုပ်မရဖြစ်သွားပြီး ပြေးလမ်းနံဘေးကို ဝင်တိုက်သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ဇောက်ချမှုနဲ့ ရည်ညွှန်းချက်နဲ့အတူ သူတို့နိုင်ငံမှာ လူသိနည်းတဲ့အားကစားကို သူတို့ပိုလွန်ကဲစွာ လုပ်ပြနိုင်စွမ်းရှိသေးကြောင်း ပြနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်ဆောင်းရာသီ အိုလံပစ်ပွဲမှာ ဂျမေကာအသင်းဟာ ပြင်သစ်၊ ရုရှားနဲ့ အမေရိကန်

အသင်းတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ပန်းဝင်ခဲ့တယ်။ ဒီအောင်ပွဲက ဝေဖန်ရေးသမားတွေကို မယုံနိုင်အောင် အံ့သြတုန်လှုပ်သွားစေခဲ့တယ်။

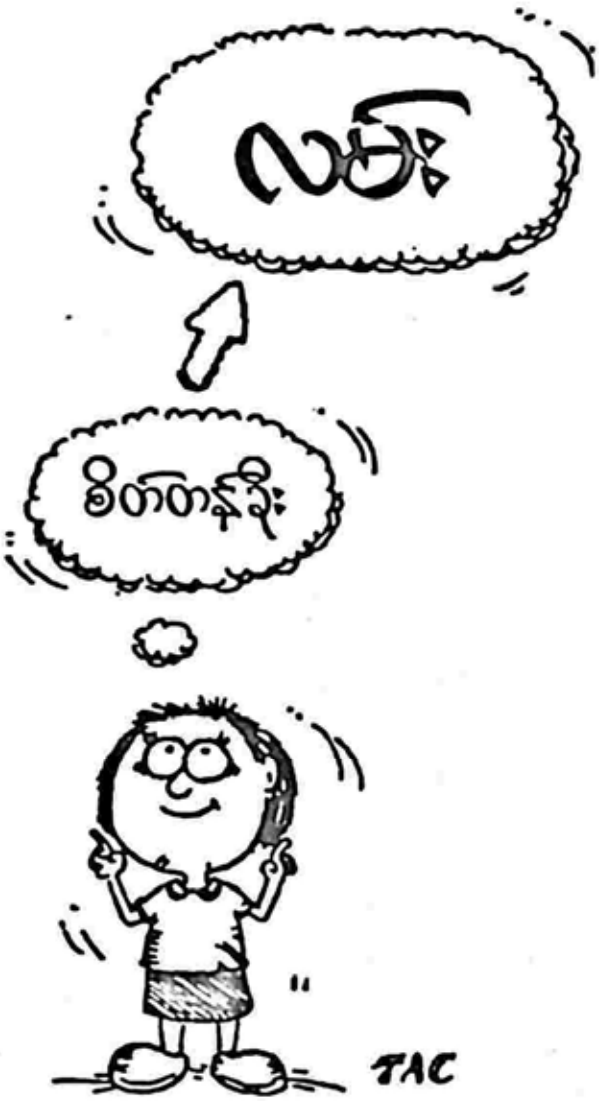
ဂျမေကာ လျှောတိုက်ကားအဖွဲ့က တိုင်းပြည်ရဲ့ဂုဏ်ကို အမှန်တကယ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလို့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ သူတို့အကြောင်းရိုက်ကူးတဲ့ရုပ်ရှင်ကား "Cool Runnings" ကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာ ရိုက်ကူးပြသခဲ့ရတယ်။



တိုင်းပြည်ရဲ့ဂုဏ်ဆောင်

စိတ်တန်ခိုးရှိတဲ့နေရာမှာ လမ်းကြောင်းရှိတယ်

အခက်အခဲအတားအဆီးဆိုတာ အားကစားသမားရဲ့ ဘဝမှာ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ပါဆယ်ထုပ်လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီအခက်အခဲက ဒဏ်ရာတစ်ခုတလေ၊ ဘေးကဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုတွေ၊ အားကောင်းတဲ့ပြိုင်ဘက်တွေပဲ ဖြစ်နေပါစေဦး။ ဒါတွေကို အားကစားသမားမှန်ရင် မရှောင်ရှား



စိတ်တန်ခိုးရှိရင် လမ်းကြောင်းရှိတယ်

အနေးနဲ့အမြန် ရင်ဆိုင်တွေ့ရမှာပါပဲ။ ပိုအရေးကြီးတာက ဇောက်ချလုပ်မှုနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေနဲ့ပဲ ဒီအခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏခဏဆိုသလိုပဲ လူတွေဟာ လွယ်တဲ့လမ်းပဲ လိုက်တတ်ကြပြီး ခပ်လွယ်လွယ်လေး စွန့်လွှတ်ပစ်တတ်ကြပြန်တာပါပဲ။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ အားကစားသမားတစ်ယောက် လုပ်ရမယ့်အလုပ် မဟုတ်တာတော့ အတိအကျပဲ ဖြစ်တယ်။ ဇောက်ချမှုရှိတဲ့ အားကစားသမားဟာ အားကစားကို သူစွဲလမ်းကြောင်း ပြလိုရင် သူ့လမ်းကြောင်းအတွင်းက အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားဖို့ သူ့ရဲ့ အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်ပြမှာ ဖြစ်တယ်။

"စိတ်တန်ခိုးရှိတဲ့နေရာမှာ လမ်းကြောင်းရှိတယ်" ဆိုတဲ့စကားလိုပါပဲ။ ဇောက်ချမှုသာရှိပါစေ။ အကျပ်တည်းဆုံး အခက်အခဲတွေတောင် ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ရည်ညွှန်းချက်ရှိ အားကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အစစ်အမှန်ပဲ ဖြစ်ပေတယ်။

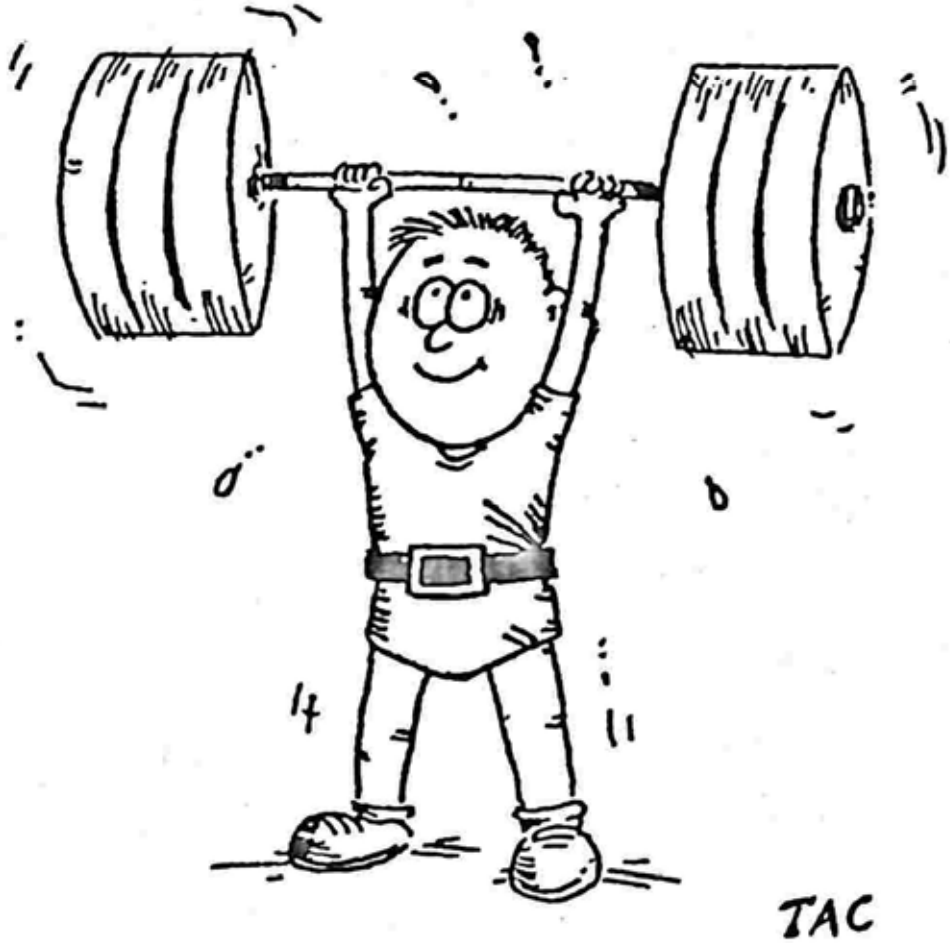
အလေးမသမားရဲ့ စိတ်တန်ခိုး

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

ကမ္ဘာမှာ အသန်မာဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ 'တန်' ကို ထိုးတက်လာစေတာက သူ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာမှုနဲ့ အံ့သြဖွယ်သူ့ရဲ့ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယတို့ပဲဖြစ်တယ်။ သူ့အသက် ၁၉ နှစ် ပထမဆုံးအလေးမပြိုင်ပွဲ စဝင်ဖူးစဉ်ကတည်းက ဒီအားကစား ကို သူစွဲလမ်းခုံမင်ခဲ့တာပါ။ 'တန်' ဟာ အောင်မြင်တဲ့ အလေးမသမား တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြာရှည်စွာ ခက်ခက်ခဲခဲလေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ငွေကြေး အထောက်အပံ့က များများမရှိတာမို့ သူ့ကိုယ်ပိုင်လေ့ကျင့်ရေး စရိတ် စကရာဖို့ စာရေးစာချီအလုပ်နဲ့ စက်ပြင်ဆရာ လုပ်စားခဲ့ရတယ်။ တစ်နှစ် ကြာလေ့ကျင့်ပြီးချိန်မှာတော့ သူ့စွမ်းပကားတွေ ကြီးထွားလာလို့ လိုက် ဝိတ်တန်းမှာ အမျိုးသားလုံးဆိုင်ရာ အငယ်တန်းနဲ့ အထက်တန်းချန်ပီယံ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ ၁၉၅၆ ခုနှစ် သြစတြေးလျ၊ မဲလ်ဘုန်းအိုလံပစ် ပွဲမှာ ပထမဆုံး သူစပြိုင်ရတော့ ခွက်ခွက်လန် ရှုံးသွားရတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့် ရောမအိုလံပစ်ပွဲမှာ ထပ်ကြိုးစားပြိုင်တယ်။ ဒီတစ်ခါမှာတော့ တစ်လျှောက်လုံးအဆင်ပြေပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ငွေတံဆိပ်ရဖို့ အီရတ်ဂ် က "အဗ္ဗဒှ ဝါဟစ်အဇစ်" နဲ့ယှဉ်ရဖို့ဖြစ်လာတယ်။ ပထမရွှေတံဆိပ်ကို

တော့ ရှရှားက "ဗစ်တာဘူရက်ဗ်" က ရထားပြီးနေပြီ။ ငွေတံဆိပ် အတွက် နှစ်ယောက်ပဲ ပြိုင်ရဖို့ရှိတော့တယ်။ "တန်" မှာ လက်တွေ့အား ဖြင့် ခြေထောက်နာနေလို့ ဆရာဝန်က ဆေးကုရမယ်လို့ ညွှန်ကြားထား တယ်။ အဲဒါက ပြိုင်ပွဲကထွက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကြိုးမား တဲ့စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ အသည်းကို ထုတ်ပြတဲ့အနေနဲ့ ခြေထောက်ဝေဒနာကြားထဲက တိုက်ပွဲဝင်လိုက်တာ ပြိုင်ဘက် ၃၃ ယောက်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး စုစုပေါင်း ၃၈၀ ကီလိုဂရမ် မ,ပြလိုက်တာ ငွေတံဆိပ် ဆွတ်ခူးသွားပါတယ်။



ကျွန်တော်ကို မ,ပေးပါ

ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဇောက်ချပေး

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

လုပ်မလား၊ မလုပ်ဘူးလား။
ကြိုးစားရုံလောက်နဲ့ မရဘူးမှတ်။

လူတွေတစ်ခုခုကို ဇောက်ချလုပ်ပြီဆိုရင်တော့ သူတို့ ဒါတစ်ခုတည်းပဲ ဇောက်ချဇွတ်နှစ်ထားကြောင်း ပြဖို့အတွက် "ဘုရင့်နောင် ဖောင်ဖျက်" တဲ့ သဘော "တံတားအားလုံး မီးရှို့ပစ်ရ" ပေလိမ့်မယ်။ မှန်ပါ့။ အောင်မြင်ရေးသွားရာလမ်းကနှင်းဆီမွေ့ရာခင်းတော့ မဟုတ်ပေဘူးပေါ့။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရတာတွေရှိတယ်။ ကျွန်တော်

တို့ လိုချင်တာရဖို့အတွက် နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆုလာဘ်ကိုလိုချင်ရင် ဈေးနှုန်းကိုပေးဖို့လိုတယ်။ ဤကမ္ဘာမှာ အလကားစီးရတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအတွက် သွားကြပါစို့။ ချန်ပီယံဖြစ်ရေး ဇောက်ချပေးပေတော့။

ဗလာခြေထောက်နဲ့ပြေးခြင်း

အီသီယိုးပီးယား မာရသွန်အပြေးသမား "အေဘီဘီ ဘိကီလာ" က ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နွေရာသီလံပစ်ပွဲတုန်းက အီသီယိုးပီးယားအသင်းမှာ နောက်ဆုံးမိနစ်ပိုင်းမှာမှ ပါခွင့်အရှေးခံခဲ့ရသူဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုပြေးဖို့ မဟုတ်ပေမဲ့ ဒဏ်ရာရသူတစ်ယောက်နေရာမှာ အစားထိုးဖို့ ရွေးလိုက်ရတယ်။ ဖိနပ်စပွန်ဆာလုပ်သူ "အာဒီဒါ"(Adidas)က "ဘိကီလာ" ဖိနပ်လာတောင်းစဉ် သူတို့မှာ ကန့်သတ်ပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံးသူစီးဖို့တော်တဲ့ဖိနပ်ကို မရှိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အိုလံပစ်ပွဲဝင်ပြေးဖို့ သူဇောက်ချထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ခြေထောက်ဗလာနဲ့ပဲ မာရသွန်ပြေးဖို့ သူဆုံးဖြတ်ပြီး ဖိနပ်မစီးဘဲ ခြေထောက်အလွတ်နဲ့ပဲ အပြေးစကျင့်တော့တယ်။

ပြိုင်ပွဲနေ့မှာ ဒီခြေထောက်ဗလာနဲ့ အပြေးသမားကို လူတကာ အံ့သြနေကြလေရဲ့။ ဒီအပြေးသမားက မာရသွန်ပွဲကို ကမ္ဘာ့စံချိန်ချိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တာတွေ့တော့ သူတို့ဘယ်လောက်ထိ အံ့သြသွားကြမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့။ သူဟာ မာရသွန်ပွဲမှာ အိုလံပစ်ရွှေတံဆိပ် စ,ရတဲ့အာဖရိကတိုက်ရဲ့ ပထမဆုံးအပြေးသမား ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက် ၄ နှစ်အကြာ တိုကျိုအိုလံပစ်ပွဲမှာ အလားတူ အောင်ပွဲမျိုး သူထပ်ရပါတယ်။ ဒီတစ်ခေါက်မှာတော့ ဖိနပ်စီးပြီး ဝင်ပြေးဖြစ်တာ

ပေါ့လေ။

"ဘီဘီလာ" ပုံပြင်က ပြနေတာကတော့ ဘယ်တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဇောက်ချလုပ်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်ရေးတွန်းအားတွေ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး သူ့လမ်းကြောင်းမှာ ဘယ်အတားအဆီးတွေမှ ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။

ခြေဗလာနဲ့ဘာပြေးသမား

အားကစားမှာ ဇောက်ချလုပ်ဖို့က အရင်ဆုံးပျော်ပျော်ကြီးလုပ်ရမယ့် အလုပ်ဖြစ်နေရမယ်

သီးခြားအားကစားတစ်ခုမှာ ဇောက်ချလုပ်ရေးကို ပြောရတာက သိပ်လွယ်လွန်းနေမယ်။ အားကစားဖြစ်စေ၊ တခြားတစ်ခုခုဖြစ်စေ ဇောက်ချလုပ်တဲ့လူဟာ မကြာခဏဆိုသလို ထိုသီးခြားလုပ်ရပ်ဆီက

ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရတတ်ကြတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ထိုဇောက်ချလုပ်မှု မစတင်မီကတည်းက ဒီအလုပ်လုပ်ရမှာကို အရင် ပျော်နေတတ်၊ စိတ်ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်နေတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ကိုယ် လုပ်တဲ့ကိစ္စ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေမှာပဲ မဟုတ်ပါလား။ လုပ်ရပ်တစ်ခုမှာ ဇောက် ချနှစ်လုပ်နိုင်ဖို့အလို့ငှာ အရင်ဆုံးဒီလုပ်ရပ်က စိတ်ပါလက်ပါပျော်မွေ့ ဖွယ် ဖြစ်နေရမယ်။

ဖ်ားကစားလုပ်ရတာ ပျော်တယ်

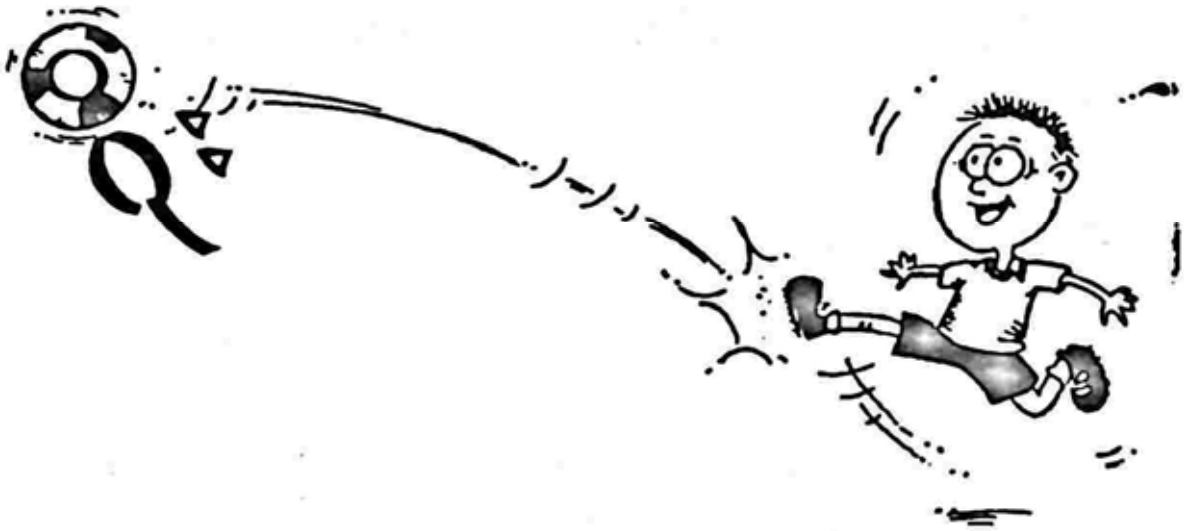
အလားတူစွာပဲ အားကစားမှာ ဇောက်ချနှစ်လုပ်ပြီး ထူးထူးချွန်ချွန် ဖြစ်လိုတဲ့ လူများဟာလည်း ဒီအားကစားကို စိတ်ပါလက်ပါ ဝါသနာထုံပြီး ဒီအားကစားလုပ်နေရ၊ လေ့ကျင့်နေရတာကိုပဲ ပျော်နေတာ ဖြစ်နေရမယ်။ ဒီအားကစားလုပ်ရတာ ကျော်ကြားဖို့အတွက်လည်းမဟုတ်၊ ငွေကြေးအတွက်လည်းမဟုတ်၊ ဒီအားကစားလုပ်နေရတာနဲ့ပဲ ပျော်နေတာ၊ စိတ်ချမ်းသာနေတာပါ။ ငွေကြေးနဲ့ ကျော်ကြားမှုတို့က ဒီအားကစားလုပ်ရတာကို ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာ အားထုတ်လုပ်စေဖို့ မက်လုံးအဖြစ် ဖြည့်ဆည်းတာတွေပဲဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာမရှိပါဘူး။ ပျော်နေတဲ့အလုပ်တစ်ခုမှာ ဇောက်ချခြင်းက လိုက်ပါလာတာ သဘာဝပါပဲ။

ကစားပွဲကိုချစ်တယ်

ကျော်ကြားတဲ့ ဘတ်စကက်ဘောသမား "မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်" ဟာ အားကစားလုပ်ရတာကို အမှန်တကယ်ပျော်မွေ့နှစ်သက် ဝါသနာထုံလှတဲ့သူပါ။ သူ့ကလပ်သင်း "Chicago Bulls" နဲ့ချန်ပီယံဆု ၃ ဆုဆွတ်ခူးပြီးတဲ့နောက်မှာ သူနားမယ်လို့ ကြေညာလိုက်တယ်။ မိသားစုနဲ့ အတူ အချိန်ဖြုန်းချင်တာရယ်၊ သူ့ရဲ့ တခြားဝါသနာပါရာ ဂေါက်သီးရိုက်ချင်တာရယ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘတ်စကက်ဘောကို ချစ်တဲ့စိတ်က သိပ်ကြီးမားတာကြောင့် အငြိမ်းစားယူပြီးကာမှ ပြန်ဆော့ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ သူ့ကလပ်သင်းဟောင်းနဲ့ ပြန်ဆက်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွေနဲ့လိုက်တာ ချန်ပီယံဆု ၃ ကြိမ်ထပ်ရလိုက်ပါတယ်။ "ဂျော်ဒန်" ရဲ့ဥပမာက ဘတ်စကက်ဘော ကစားရတာ ပျော်မွေ့စိတ်ချမ်းသာတဲ့အဖြစ်ကို သူသိပ်ချစ်တယ်ဆိုတာ ပြလိုက်တာပါပဲ။

ချုပ်လိုက်ကြစို့

ပန်းတိုင်တစ်ခုချပြီးရင် ဇောက်ချနှစ်လုပ်ပါ။ ခရီးကိုစ,နှင်၊ အကောင်အထည်ဖော်၊ ဆွတ်ခူးရယူတော့။



အခန်း(၂)

"ခင်ဗျ၏အနာဂတ်ကို ခင်ဗျရဲ့ကိုယ်ပိုင်
ကောင်းဆောလက်ထဲ ထည့်ပါ"

– အမည်မသိ

CHAMPION
Heart of a Champion

ချန်ပီယံတစ်ယောက်ရဲ့ နလုံးသား

" နလုံးသားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်
စိတ်ဓာတ်ရယ်၊ သတ္တိရယ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတို့
ဖြစ်ကြတယ်။ "

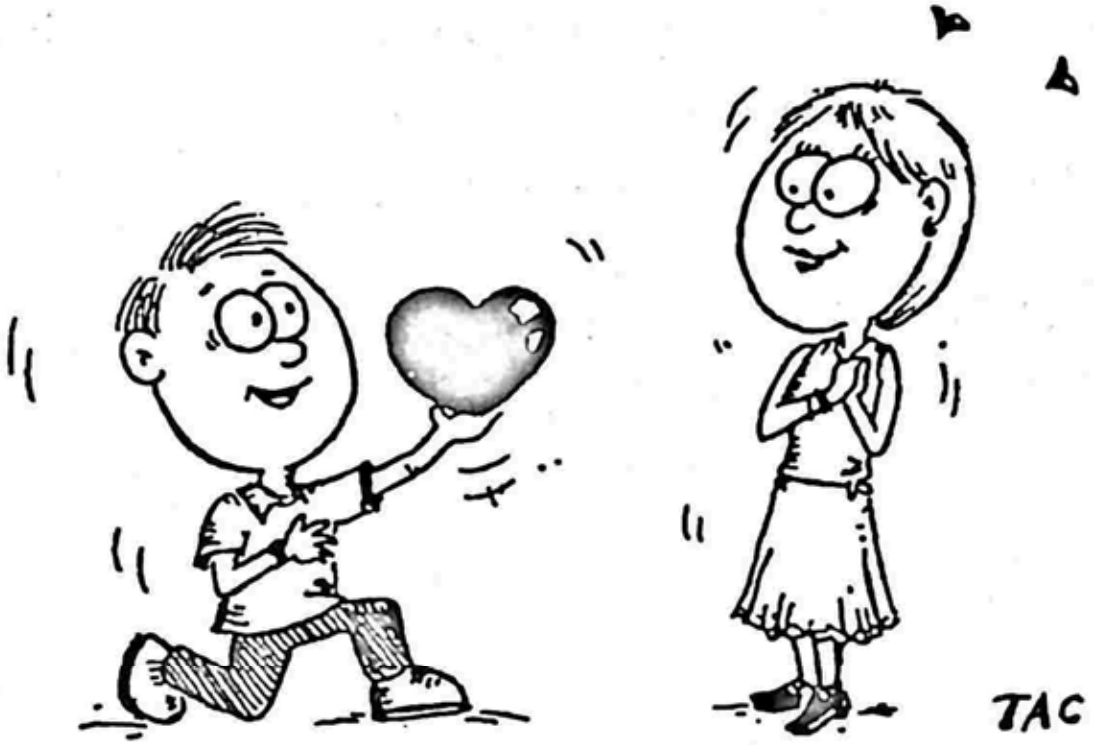
နလုံးသားဆိုင်ရာကိစ္စများ

"ဒီကိစ္စထဲ သင်နလုံးမသွင်းဘူးဆိုရင် သင်ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုတဲ့စကားမျိုး သင်ကြေမ်ဖန်များစွာ ကြားဖူးလိမ့်မယ်။ သင့်နလုံးသားကို တစ်ခုခုထဲသွင်းရမယ်ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ။ သင့်နလုံးသားဆိုတာ သင့်ကိုယ်ထဲမှာပဲ ထာဝရရှိနေတာ မဟုတ်ပါလား။ ရိုးရိုးလေးပါ။ နလုံးသားဆိုတာ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ သင်တကယ်မလုပ်ချင်တာ တစ်ခုတလေကို လုပ်ပေးဖို့ခိုင်းတာ ခံရဖူးပါသလား။ ဒီလိုလုပ်ခိုင်းရင် စိတ်မပါ လက်မပါနဲ့ ရှောင်ဖယ်ဖယ် လုပ်ပြီး ရွှေ့ဆိုင်းခေါက်ထားမိမှာပဲ။ နောက်ဆုံးမလွဲသာလို့ လုပ်ရပြီဆိုရင် စိတ်မပါ လက်မပါ၊ နလုံးသားမပါဘဲ လုပ်ပေးမိမယ်။ ဒီလို လုပ်ပေးရတဲ့အခါ ပစ်စလက်ခတ် ပြီးပြီးရောသဘောနဲ့ အားထုတ်မှု အနည်းဆုံးနဲ့ အဖြစ်သဘော ပြီးအောင်လုပ်ပေးမိမှာပဲ။

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

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

ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ နှလုံးသားမပါရင် လုပ်မရနိုင်ပါ။



သင့်နှလုံးသားကို ဖွင့်ပြပါ

တကယ်လို့ သင်အားကစားတစ်ခုလုပ်ရတာ ပျော်နေပြီး စွဲလမ်းခုံမင်နေပြီဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုသွားရာ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ သင်ရင်ဆိုင်ရသမျှ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ သင်တန်းမှာ ရင်ဆိုင်ရသမျှ အခက်အခဲတွေကို အရှုံးပေးမှာမဟုတ်ဘူး။

"မားကပ်" ဆိုတဲ့ သူလိုင်ါလို ဆယ်ကျော်သက်လေးမှာ "ရော်ဂျာ ဖက်ဒဲရာ" လိုဖြစ်ချင်တဲ့ တင်းနစ်အိပ်မက်တစ်ခု ရှိတယ်။ တင်းနစ်ကို သူသိပ်စိတ်ဝင်စား၊ ဝါသနာကြီးလှပြီး သိပ်စွဲလမ်းနေရှာတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မိဘကတော့ သူ့ကို နောက်လာမယ့် "တိုက်ဂါးဝုဒ်" ပဲ ဖြစ်စေချင်ကြတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ မိဘတွေက သူ့ကို အတင်းဂေါက်ရိုက်ခိုင်းတယ်။ မိဘစကားမလွန်ဆန်တဲ့ ကလေးပီပီ "မားကပ်"ဟာ မိဘအလိုကျ

လုပ်ရပေမဲ့ မျက်မှောင်က ကြုတ်လို့ပေါ့။ သူချစ်တဲ့၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ တင်းနစ်သာ ရိုက်ရရင် သူအများကြီးတိုးတက်မှာပဲလို့ တွေးနေမိတယ်။ တစ်ဖက်မှာ မိဘတွေကို စိတ်မပျက်စေချင်ဘူး။ အဆုံးတော့ သူဟာ သူလိုင်ါလို သာမန်ဂေါက်ရိုက်သမားမျှသာ ဖြစ်လာပြီး မိဘတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရေစုန်မျှောရတော့တယ်။ ဒီအချက်မှာ ပိုလို့ဆိုးတာက ဂေါက်သီးရိုက်တိုင်း စိတ်မပါ လက်မပါနဲ့ မပျော်မရွှင်၊ နှလုံးသားမပါဘဲ စက်ရုပ်လိုလုပ်နေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

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 ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိကြသူတွေဟာ သူ့ရဲ့အရည်အသွေးကို သံသယပွားကြတယ်။ သူဟာ ဘယ်တော့မှ အောင်နိုင်သူဖြစ်မှာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ 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 စွန့်လွှတ်ပစ်နိုင်တယ်။ အိပ်မက်ကို နှလုံးသားနဲ့တကွ ယူဆောင်သွား သူတွေအတွက် မလွယ်ကူတဲ့ခရီးမှာ သွေးတွေ၊ ချွေးတွေ၊ မျက်ရည်တွေ ပြည့်နေလည်း အောင်ပွဲက နှလုံးသားနဲ့ချန်ပီယံအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။

ရော့ကီရဲ့ ပုံပြင်

အပျော်တွေ့တိုက်ပွဲဝင်သူ

"အီမန်နူယယ် ဒါပီဒရမ်ပတ်ကွိအို" ကို "မန်နီပတ်–မင်း ပတ်ကွိအို" လို့ လူသိများကြတယ်။ ဖီလစ်ပိုင်သား ကြေးစားလက်ဝှေ့သမား တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အချိန်ပိုင်းရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လည်းလုပ်၊ တေးသံသွင်းအနုပညာရှင်လည်း ဖြစ်တယ်။ "ရော့ကီ" ကားထဲက အဓိကဇာတ်ကောင်နဲ့ အလားတူစွာ "မန်နီ" ဟာလည်း ယနေ့သူရောက်နေတဲ့ အနေအထားကို ရဖို့အတွက် ကြိုးမားတဲ့အခက်အခဲတွေ ကျော်လွှားခဲ့ရတယ်။

သူငယ်စဉ်ဘဝက ဆင်းရဲတွင်းနက်ခဲ့လို့ မူလတန်းကျောင်းက ထွက်ပြီး လမ်းတကာထွက်လို့ ဒိုးနတ်မုန့်ရောင်းပြီး မိသားစုကို ကူညီရှာဖွေခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံး သူလက်ဝှေ့သမားလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး မနီလာမြို့တော်ကြီးကို သင်္ဘောခိုးစီး စွန့်ထွက်လာပြီး လက်ဝှေ့သမားဘဝ စတင်တော့တယ်။ သူ့ရဲ့စောစောပိုင်း ကြေးစားလက်ဝှေ့သမားဘဝက တော့ နှင်းဆီမွေ့ရာ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ လူတွေအသိအမှတ်ပြု သတိထားမိလာစေဖို့ အပတ်တကုတ်လေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ "အက်ဒမန်အစ်နာစီယို" ဆိုတဲ့ လက်ဝှေ့သမားနဲ့ ရင်ဆိုင်ထိုးသတ်ရတဲ့အခါမှာတော့ သူ့ပွဲဦးထွက်ပွဲမှာ အလှည့်အပြောင်းကြီး ရောက်လာတယ်။ သူ ဒီပွဲနိုင်လိုက်တာက တစ်ခါတည်း နာမည်ထိုးတက်ကျော်ကြားသွားခဲ့တယ်။ ဒီနိုင်ပွဲအပြီး နောက်ထပ်နိုင်ပွဲတွေ ဆက်ရလာလို့ သူ့နိုင်ငံ၊ သူ့နိုင်ငံသားတွေက နိုင်ငံရဲ့သူရဲကောင်းအဖြစ် ကြည်ညိုချစ်ခင်လာကြတယ်။

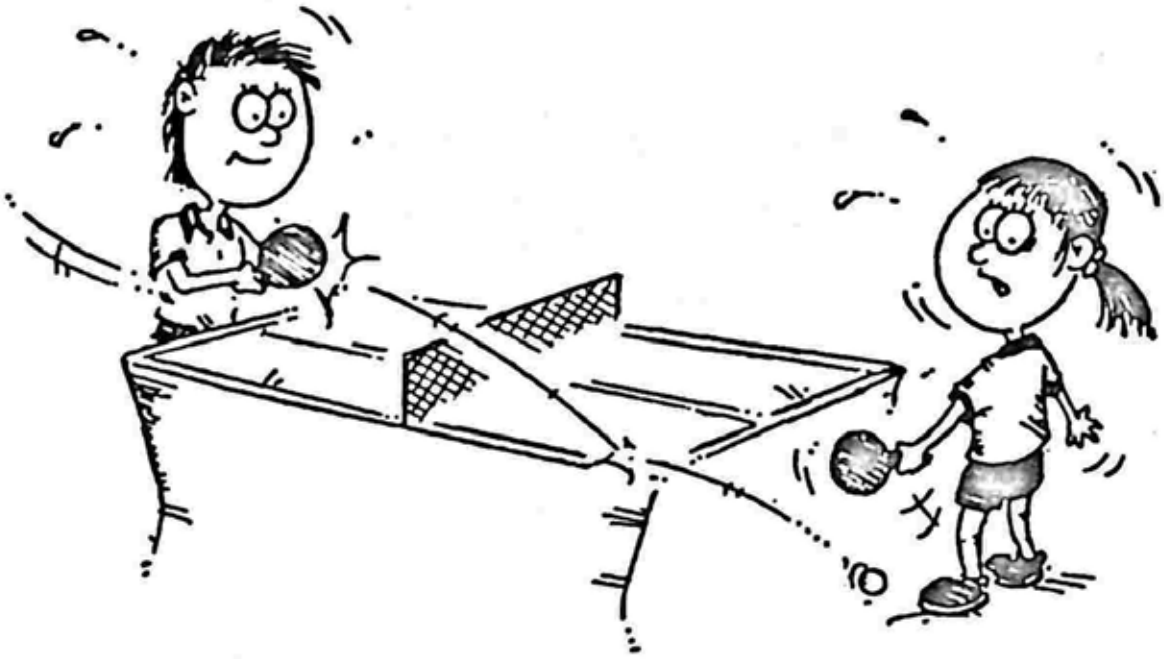
"မန်နီ" ရဲ့ဇာတ်လမ်းက အစုတ်အနုတ်ဘဝက သူဌေးဖြစ်လာရတဲ့ ဂန္ဓဝင်ပုံပြင်ဖြစ်လာပေမဲ့ ပိုအရေးကြီးတာက ချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ နှလုံးသားနဲ့ ဆန္ဒအာသီသ ပြနိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။

စားပွဲတင် တင်းနစ်ပုံပြင်

၂၀၀၈ ခုနှစ် "ပေကျင်း" အိုလံပစ်ပွဲမှာ စင်ကာပူအမျိုးသမီး စားပွဲတင်တင်းနစ်အသင်းဟာ ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းနဲ့ဆုံတွေ့ပြီး ခက်ခဲစွာ ရင်ဆိုင်ကစားရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တောင်ကိုရီးယားအသင်းကို ၃–၂ နဲ့နိုင်သွားလို့ ဖိုင်နယ်မှာ အိမ်ရှင်တရုတ်ကို ရှုံးသွားလို့ ငွေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးလိုက်တယ်။

တောင်ကိုရီးယားကို နိုင်လိုက်တဲ့ပွဲမှာ စင်ကာပူအမျိုးသမီးအသင်းဟာ အနိုင်ရရေး နှလုံးသားနဲ့ဆန္ဒကို 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။ တရုတ်ကိုရှုံးပေမဲ့ ငွေတံဆိပ်က စင်ကာပူအတွက် အမြင့်ဆုံးပဲဖြစ်တယ်။



အိုလံပစ်ဂိမ်းပွဲ

ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျော်လွှားသွားတဲ့ နလုံးသား

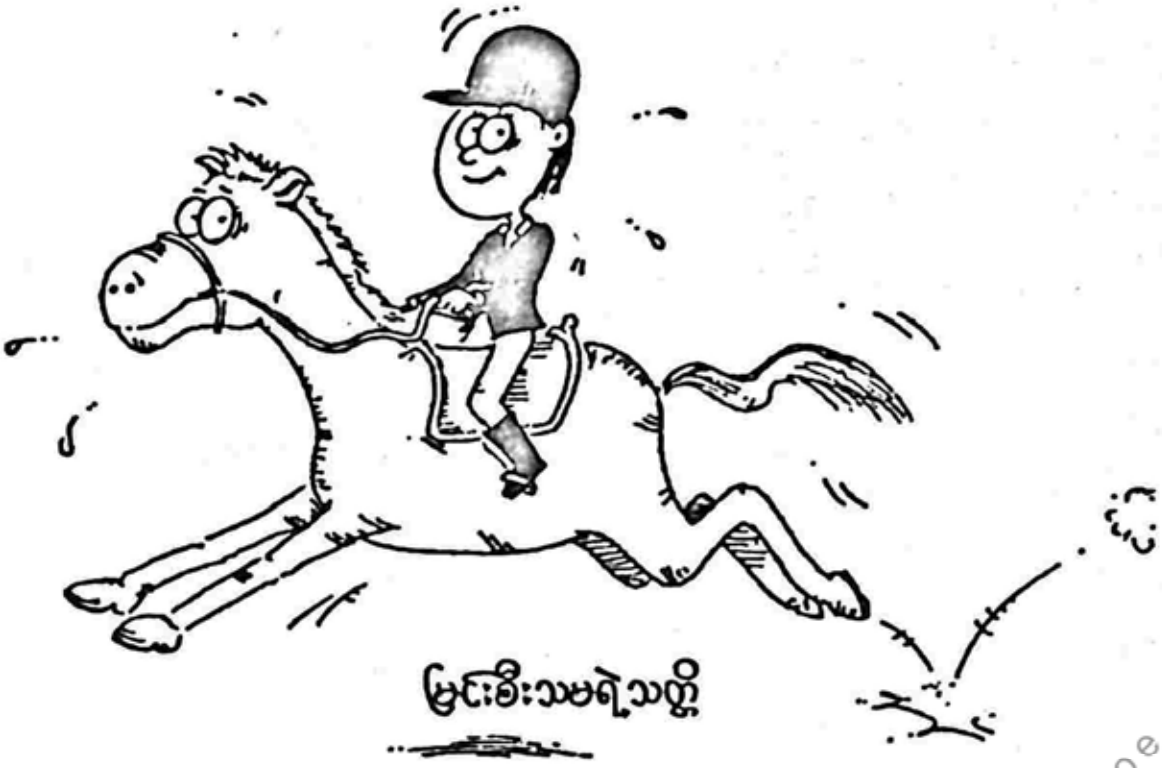
ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာပြည့်စုံဖွံ့ဖြိုးရတာကိုပဲ 'အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ' (လာဘ်ကြီးတစ်ပါး) လို့ပဲ ယူဆနေရတာပါ။ တချို့လူတွေကတော့ ဘဝအကျိုးပေးမကောင်းကြလို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ တက်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းလို့ ဒုက္ခိတဖြစ်ကြရတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုမသန်မစွမ်းဖြစ်ရတာဟာ စွမ်းရည်တွေလျော့ပါးစေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒုက္ခိတ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့

ဒီလူတွေက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ချို့တဲ့ ဒုက္ခိတဖြစ်ရမှုကို ကျော်လွှားဖို့စိမ်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် အားကစားချန်ပီယံဖြစ်လာရေးအားထုတ်လုံးပမ်းနိုင်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် ဒီရုပ်ခန္ဓာဒုက္ခိတဖြစ်ရမှုက အောင်မြင်ရေးသွားရာ လမ်းကြောင်းမှာ အပိတ်အဆို့ခလုတ်ဆူးငြောင့်မဖြစ်စေပါဘူး။ တကယ့်အချက်အရ သူတို့ယုံကြည်ထားရာရဖို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုကောင်းအောင်မောင်းတင်ရေးအတွက် ဒုက္ခိတဖြစ်ရမှုကိုပဲ အရင်းအမြစ်တစ်ခုလို အသုံးချတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်းစီးသမတစ်ယောက်ရဲ့ နလုံးသား

ဒိန်းမတ်မြင်းစီးသမ "လစ်ဟာတဲလ်" က သူမကိုယ်ဝန်ရှိနေခိုက် ပိုလီယိုမြင်းစီးပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ စာချုပ်မိခဲ့တယ်။ သူမကို လုံးဝနီးပါးနေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေပြီး ဒုက္ခတဖြစ်သွားစေတဲ့ ဒီကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုက ဒုက္ခပေးသွားပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့သမီးလေးကိုတော့ ရှောရှောရှူရှူ မွေးဖွားပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီနောက် အိုလံပစ်ပွဲမှာ မြင်းစီးပြိုင်ပွဲဝင်နဲ့ဖို့ သူမ ခက်ခက်ခဲခဲ မြင်းစီးလေ့ကျင့်ပါတော့တယ်။ ၁၉၅၂ အိုလံပစ်ပွဲ ဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်းပေါ်ခွတက်ဖို့နဲ့ ဆင်းဖို့အတွက် သူမမှာ အကူအညီလိုအပ်နေပေမဲ့ လည်း အမှတ်ရလောက်စရာ မြင်းစီးကျွမ်းကျင်တာကြောင့် ၁၉၅၂ ခု အိုလံပစ်မှာ ငွေတံဆိပ်ရသွားပါတယ်။



မြင်းစီးသမရဲ့သတ္တိ

ယောကျ်ားသားတွေ 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။

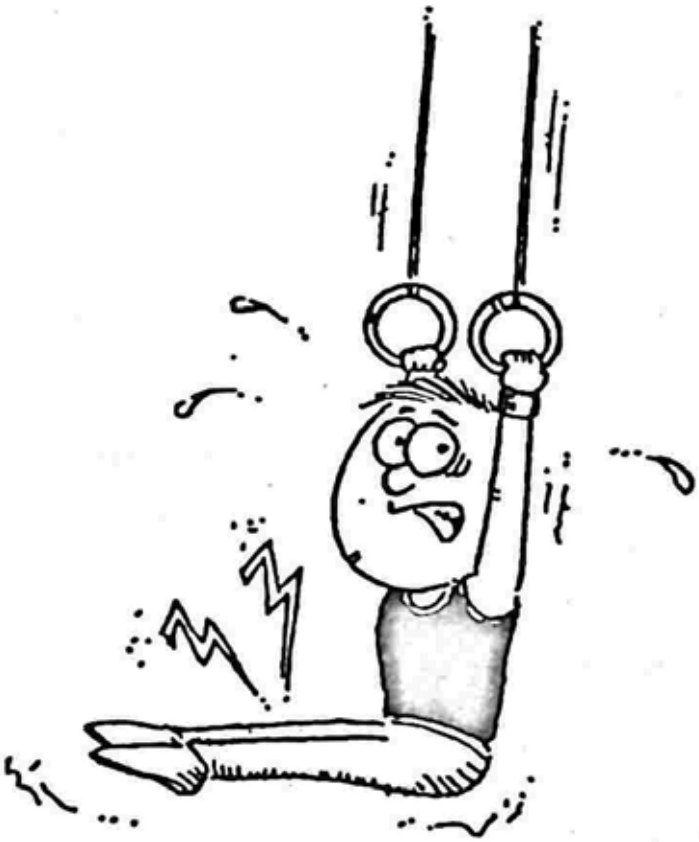
ဝေဒနာကို ကျော်လွန်တဲ့နလုံးသား။ ဝေဒနာကိုဆွဲခေါ်လို့သွား

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



သတ္တိကောင်းတဲ့ ကျွမ်းဘားသမား

၁၉၇၆ခု အိုလံပစ်မှာ ဂျပန်ကျွမ်းဘားအသင်းက ကျွမ်းဘားမောင် "ရှန်ဖူဂျီမိုတို"ဟာ ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ ကြားထဲက အသည်းနှလုံးကြီးကြီး သတ္တိပြောင်မြောက်စွာ ဆက်ကစားပြနိုင်လို့ အသင်းရဲ့ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးနိုင်မှုရဲ့ အရေးကြီးဆုံး မဏ္ဍိုင်တစ်ရပ်အဖြစ် ကူညီရာရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကြမ်းခင်းလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်စဉ်ကတည်းက "ဖူဂျီမိုတို"ရဲ့ခြေထောက်မှာ ဖူးယောင်လာခဲ့တယ်။ သူ အတွင်းကြေတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုတာသိပေမဲ့ သူ့နည်းပြဆရာတွေ လန့်ဖျပ်သွားမှာ

စိုးရိမ်တယ်။ သူ့ကိုပြိုင်ပွဲက ပြန်ရပ်သိမ်းသွားမှာကို 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 ရပ်ခြင်းခံရပြီး ဆက်ပြိုင်ရင် ထာဝရဒုက္ခိတဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူ့ရဲ့သတ္တိကောင်းမှုက အသင်းသားတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွသွားစေလို့ ထူးချွန်စွာဆက်ပြိုင်ပြီး ဘားအကောင်းဆုံးရရှားအသင်းကို နှာတစ်ဖျားနဲ့ကျော်ကာ ရွှေတံဆိပ် ဆွတ်ခူးလိုက်နိုင်ပါတယ်။

တရုတ်ရဲ့ ဆောင်းရာသီအောင်နိုင်သူ

ဆောင်းရာသီအိုလံပစ်ပွဲမှာ တရုတ်စကိတ်စီးသမား "ဟန်ရှောင်ပင်း"ဟာ ရွှေတံဆိပ်ရတဲ့ ပထမဆုံးတရုတ်အားကစားသမား ဖြစ်လာပါတယ်။ ပါရမီရှိပေမဲ့ သူ့အောင်မြင်မှုခရီးက ရိုးရှင်းလှပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့် ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲနဲ့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာပါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဒဏ်ရာရမှုက သူ့ရဲ့အမှောင်ဆုံးကာလတွေဖြစ်ပြီး ဒါတွေကို သတ္တိဗျတ္တိကောင်းကောင်းနဲ့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီနောက် "ဆောက်လိတ်စီးတီး" အိုလံပစ်ပွဲ

ဆီရောက်လာပါတယ်။ သူ့ဒူးခေါင်းက ဒုတိယအချီ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဒဏ်ရာရလာပြန်တာကြောင့် ဆေးရုံတက်ရဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ အနားယူရတော့မယ်ဆိုတဲ့အတွေးက စိတ်ထဲပြည့်လာနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အပတ်တကုတ်ကြိုးစားမှုတွေက ၂၀၀၆ ခု "တိုရန်တို" အိုလံပစ်မှာဝင်နွှဲပြီး အမြင့်ဆုံးသော ဂုဏ်ထူးဆောင်တံဆိပ် ဖြစ်တဲ့ ရွှေတံဆိပ် တက်ဆွတ်ခူးသွားပါတယ်။

ဆောင်းရာသီ အားကစားသူ

ကျဆုံးရန် နလုံးသား

အောင်မြင်ခြင်းက ချိုမြပြီး ကျဆုံးခြင်းက ခါးသည်းတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လူတွေဟာ အောင်မြင်ခြင်းကို တမ်းတပြီး ကျဆုံးခြင်းကို ရှုံမှန်းကြတာဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုအယူအဆတွေဟာ တစ်ဦးချင်း အထူးသဖြင့် အားကစားသမားတွေရဲ့ တိုးတက်

မှုမှာ ထိခိုက်နာကျင်စေပါတယ်။ အားကစားသမားတွေဟာ ဒီလို စိတ်ဓာတ်ရှိနေရင် ကျဆုံးရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို တိုးတက်လာတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ကျဆုံးရမှာကြောက်တဲ့စိတ်က သူတို့ကို အကျိုးရှိရှိချည့်နဲ့စေပြီး မလှုပ်မရှားဘဲနေတဲ့ အခြေအနေအထိရောက်အောင် တွန်းပို့နေတယ်။

ဒီပြဿနာမျိုးတွေ့နေတဲ့ ဘောလုံးအသင်းတစ်သင်းရဲ့ တိုက်စစ်မှူးအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ကျဆုံးမှာ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေတဲ့အတွက် ဂိုးပေါက်ထဲ ဂိုးကန်သွင်းရေး ဘယ်တော့မှကြိုးစားလေ့မရှိဘူး။ ကိုယ်သွင်းလို့ ဂိုးမဝင်မှာကို ကြောက်နေတာပါ။ ဂိုးသွင်းခါနီးဆို တစ်မိနစ်လောက် ရပ်နားစဉ်းစားနေတတ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ကန်သွင်းတာမရှိဘူး။ ကြောက်လန့်တဲ့စိတ်ကို လျစ်လျူရှုပြီး ဂိုးကန်သွင်းထည့်ရင် ဝင်နိုင်စရာရှိသေးတယ်။

အားကစားသမားကောင်းတွေက စိန်ခေါ်ချက်ကို ကောက်ယူပြီး အခြေအနေထဲက ရုန်းထွက်ထိုးတက်ဖို့ သတ္တိတွေရှိကြတယ်။ "လော့အိန်ဂျလိစ် လိတ်ကားစ်" အသင်းက "ကိုဘေးဘရိုင်ရန့်"က အဲဒီလို အားကစားသမားပါပဲ။ သူ့အသင်းအတွက် နိုင်ပွဲရအောင် အပြီးသတ်ဂိုးသွင်းမှုတွေလုပ်ဖို့ ခဏခဏကြိုးလာတယ်။ သူ့ရှေ့က "ချီကာဂိုဘူး" အသင်းသား "မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်" ဟာလည်း လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း သူ့အသင်းအတွက် နိုင်ပွဲတွေယူပေးဖို့ ယုံကြည်အားကိုးခြင်းခံရတဲ့ အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆုံးရှုံးရမှာကို မကြောက်မလန့်တဲ့ သတ္တိကောင်းမှုက အောင်ပွဲယူရေးစိတ်ထားတွေ တိုးတက်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ပါစကားတွေက "မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်" ရဲ့ အနှစ်ချုပ်ပါ။