

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

# လူငယ်တို့အတွက်

လက်ဆောင်မွန်

တူဒေးစာရေးဆရာများ

# ထုတ်ဝေသူအမှာ

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်ပျက်သမျှတို့ ကို

ကွန်ပျူတာခလုတ်လေးတစ်ချက်နှိပ် လိုက်ရုံနှင့် သိခွင့်ရှိလာသည်။ နည်းပညာ များ တဖြည်းဖြည်းအဆင့်မြင့်မားလာသည် နှင့်အမျှ လူငယ်တို့၏ အသိဉာဏ်များသည် လည်း တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် လိုအပ် ပေသည်။ လူငယ်များအတွက် မှန်ကန် သည့်ယုံကြည်မှုများနှင့် အတွေးအခေါ်များ ရရှိစေရန်၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အမွေ အနှစ်များကို မျက်ခြည်မပြတ်စေဘဲ ခေတ် လည်းမီ မြန်မာမှုလည်း ထိန်းသိမ်းတတ်စေ ရန်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ လောကနီတိ များကို လိုက်နာတတ်ကြစေရန်နှင့် ကိုယ် ကျင့်သိက္ခာနှင့်ဆိုင်သည့် စည်းကမ်းများကို လည်း အမြဲစောင့်ထိန်းသင့်ပေသည်။ မျက် မှောက်ခေတ်လူငယ်များ အတွေးအခေါ် အသိအမြင် ဗဟုသုတနှင့် ရသခံစားမှု အတွေ့အကြုံများကို အစဉ်တစိုက် ဖွံ့ဖြိုး နေစေရန်အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး သုတ၊ ရသ အစုံအလင်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

**တူဒေးစာအုပ်တိုက်**

\*

လူငယ်များမဖြစ်မနေ ဖတ်သင့်သောစာအုပ်များ

(၁) ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန် (Self - help by Samuel Smile) - (ပီမိုးနင်း) (၂)

သူလိုလူ (ဂျာနယ်ကျော်မမလေး)

(၂) လူငယ်လမ်းညွှန် (ဒေါက်တာကျော်စိန်)

**ဒေါက်တာကျော်စိန်**

(၁) တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ (ရွှေဥဒေါင်း) (၂)

ဗုဒ္ဓ၏ ဥပမာတစ်ထောင် (လေးမြိုင်)

(၂) Colourful Burma (ဒေါ်ခင်မျိုးချစ်)

**ကြို့ကြို့သင်း**

(၁) စိတ်ထဲရိပ်ခနဲ လင်းလက်သွားသည့် အလင်း

ရောင်လေးတွေအကြောင်း (မြသန်းစံ) (၂) You can win (Shiv Khera)

(၂) Principle-Certered Leadership (Stephen R. Covey)

**ခင်ဌေးယူ**

(၁) လောကနီတိ

(၂) ကိုယ်တွေ့ဝတ္ထုများ (ဦးဖိုးကျား)

(၃) ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် (သုခ)

**ဒေါက်တာခင်မောင်ညွန့်**

(၁) Ideas That Matter (A.C Grayling) (၂) The Meaning of the 21st Century (James Martin) (၃) The Art of Possibility (R.S and B. Zanbers)

**မောင်စူးစမ်း**

(၁) စကားမာရသွန် -၂ (လူထုစိန်ဝင်း)

(၂) ကမ္ဘာကြီးဖတ်ဖို့စာနှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ (မောင်ခြံမိုး - အမျိုးသားစာပေဆု) (၃) ရှားလော့ရဲ့ ပင့်ကူအိမ် (မောင်ဒေး)

**ကာတွန်းဇော်ဝိတ်**

(၁) လူငယ်လမ်းညွှန် (ဒေါက်တာကျော်စိန်) (၂) သူတို့ဒီနေရာကို ဘယ်လိုရောက်လာကြ သလဲ (စာရေးဆရာစုံ) (၃) လူလေးသို့ ပေးစာများ (မြသန်းတင့်)

**ဒေါက်တာဥက္ကဏ်ဟိန်းလတ်**

(၁) မိတ္တဗလဠိကာ (ဦးနု)

(၂) မွေးမြူရမည့် သတ္တိ (ချစ်စံဝင်း)

(၃) မူမှန်စိတ် မူမှန်အတွေး မူမှန်အကျင့်အကြံ (ဖေမြင့်)

**တင်မိုးလွင်**

(၁) လူလေးသို့ပေးစာများ (မြသန်းတင့်)

(၂) မောင်ခွေးဘို့ ကဗျာများ (မင်းသုဝဏ်) (၃) ထီးကလေးနဲ့ မနီ (တင်မိုး)

**ပန်းချီဖေစိုးအောင်**

(၁) ဓမ္မပဒကျမ်းမြတ် (ပါဠိ-မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်သုံးဘာသာ) (၂) Burmese Folk tales (Dr Htin Aung) (၃) Myanmar's Attractions and Delights (BA THAN)

## ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

(၁) ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ (ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်) (၂) ဟိတောပဒေသ (ပါရဂူ)

(၃) ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေးတရားတော်များ (ဦးခင်မောင်ဝင်း)

### မောင်မီးအိမ် (ဒေါက်တာကျော်လင်း)

(၁) တစ်ဘဝ သံသရာ (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

(၂) ဘေဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် (ဖေမြင့်) (၃) ပုဏ္ဏားဘကွန်း

(မင်းသိင်္ခ)

### ဒေါက်တာမေမိုးနွယ်

(၁) လေလွင့်သူ (မြသန်းတင့်)

(၂) နေခြည်ဖြာမှ နွေးလိမ့်မယ် (ခင်ဆွေဦး) (၃) သူမင်းကို ဘယ်တော့မှ

(ဂျူး)

### မြမြမြ

(၁) ကိုယ်ကျင့် အဘိဓမ္မာ (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ) (၂) လောကနီတိ

(ဦးသုခ)

(၃) Encyclopedia Britannica

### ဦးမြင့်ဆွေ

(၁) Autobiographies of your heroes role-models and eminent persons (၂) Historical novels of countries, developments (၃) Economic, Social, Cultural and political affairs from journals, internet and articles of respect-ed scholars and journalists.

### ဒေါ်ရီရီမြင့်

(၁) How to win friends and influence people (Dale Carnegie) (၂)

History of mankind (David Van Loon) (၃) The secrets of successful living  
(Bernard Lyon)

**ဦးလှမင်း (အောင်ခိုင်မြင့်)**

(၁) ကမ္ဘာကိုချုပ်ကိုင်မည့်သူ (ဌေးလှိုင်) (၂)

ခရောင်းလမ်းကိုဖြတ်ကျော်ခြင်း (နန္ဒာသိန်းဇံ) (၃) အမေ့ ရှေးစကား  
(လူထုဒေါ်အမာ)

**မောင်လှမျိုး (ချင်းချောင်းမြ)**

(၁) ဘေဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် (ဖေမြင့်) (၂)

တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ (ရွှေဥဒေါင်း) (၃) ပေါ်လီယာနာ

**ဒေါက်တာသန့်သော်ကောင်း**

(၁) မြန်မာပြည်သား (ရန်ကုန်ဘေဆွ)

(၂) အရှေ့ကနေဝန်းထွက်သည့်ပမာ (သိန်းဖေမြင့်) (၃) နေရစ်တော့  
မြသီလာ (အောင်ပြည့်)

**ဒေါက်တာသန်းထွဋ် (လင်း-ဆေး ဝ)**

(၁) An Outline of World History (H.G Wells) (၂) မိတ္တဗလင်္ကျီကာ (ဦးနု)

(၃) မြန်မာရာဇဝင် (ဦးဘသန်း)

**သိန်းအောင်**

\*



လူငယ်တို့အတွက် အဆိုအမိန့်များ

(၁) မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူ အောင် စိတ်ကိုထား။

(ဓမ္မပဒ)

(၂) A thing of beauty is a joy for ever.

(John Keats)

(၃) အာရောဂုံ၊ ပရမံ ၊ လာဘံ ကျန်းမာခြင်း သည်

အလွန်မြတ်သောဆုလာဘ်ဖြစ်သည်။

(ဗုဒ္ဓ)

**ဒေါက်တာကျော်စိန်**

(၁) လက်ယာလက်ဖြင့် ထမင်း၊ မုန့်တို့ကို လူ အပေါင်းတို့အား

ပေးလတ္တံ့။ လက်ဝဲလက် ဖြင့် အဝတ်ပုဆိုးပစ္စည်းတို့ကို လူအပေါင်း တို့အား

ပေးလတ္တံ့။

(ကျန်စစ်မင်းကြီး)

(၂) စာပေဆိုတာ ဘဝသံသရာတစ်ခွင် ကျင် လည်ရာ၌ အလိမ္မာရှိရှိနှင့်

လွယ်လင့်တကူ ကူးလူးလျှောက်သွားနိုင်ရေးအတွက် တည် ဆောက်ပေးထားသော

တံတားနှင့် အလား တူပေ၏ ။

(ဒဂုန်ဦးစန်းငွေ)



(၃) အကျွန်ုပ်လျှောက်ထား၊ အရှင်မြတ်ဘုရား၊ တရားသောစစ်ခင်း၊  
ရှင်သေမင်းနှင့် စီးချင်း ထိုးခွင့်ပြုပါလော့။

(ဒေါင်းနွယ်ဆွေ)

## ကြံကြံသင်း

(၁) Though a man conquers a thousand times a thousand men in battle, he who conquers himself is the greatest warrior.

(Dhammapadda)

(၂) Whatever you vividly imagine, ardently desire, sincerely believe, and enthusiastically act upon, will inevitably happen.

(Maxwell Molta)

(၃) Life is not about success or failure, it is all about learning. When learning, surpassing all limits, and helping others, one feel wonder, happy, alive and trembles with delight.

(Oak Thorne)

## ခင်ဌေးယူ

(၁) အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော၊ မိမိ ကိုယ်သာ ကိုးကွယ်အားထားရာ။  
You are the master of your own destiny.

(၂) ပညာအရောင်၊ ထွန်းလင်းပြောင် အမှောင် ခွင်း အလင်းဆောင်။ The Light of learning is the brightest of all.

(၃) ကြည့်တတ်သူသည်သာ အလှတရားကို မြင်နိုင်သည်။ Beauty lies in beholder's eyes.

# ဒေါက်တာခင်မောင်ညွန့်

(၁) ဒီမိုကရေစီသုံးပါးရှိသည်။ ပထမ ပုံပြင်သည်

အစိုးရဆိုင်ရာမူဝါဒပုံပြင် ဖြစ်သည်။

(၂) ဒုတိယပုံပြင်သည် ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ အခြေခံ ဥပဒေဆိုင်ရာ

ပုံပြင်ဖြစ်၍

(၃) တတိယပုံပြင်သည် လူတိုင်းအပြုအမူစရိုက် တို့အကြောင်း

ဖြစ်သည်။

## မောင်စူးစမ်း

(၁) မဖြစ်နိုင်တာ မရှိ၊ မဖြစ်သေးတာပဲ ရှိပါ တယ်။

(၂) အမှားကိုသိလျက်နှင့်မပြင်လျှင် အမှန်ကို ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ပါ။

(၃) သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ထိုင်ပြောနေမည့်အစား ကိုယ်ကိုယ်တိုင်

အကောင်းဆုံး ပြောဆိုနေထိုင် ပါ။

## ကာတွန်းဇော်ဝိတ်

(၁) Don't judge each day by the harvest you reap but the seeds that you plant.

(Robert louise Stevenson)

(၂) An eye for an eye only makes the whole world blind.

(Mahatma Gandhi)

(၃) မပျင်းတဲ့လူတွေမှာ ဘုန်းကံတွေ ရှိလာနိုင် တယ်။

(ပီမိုးနင်း)

# ဒေါက်တာဥက္ကံဟိန်းလတ်

(၁) ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ။

(၂) Where there is a will, there is a way.

ဆန္ဒရှိလျှင် နည်းလမ်းရှိ။

(၃) ကံကိုယုံ၍ ဆူးပုံမနင်းနှင့်။

## တင်မိုးလွင်

(၁) ကလေးဟာ လူကြီးရဲ့ အဖေ

(ဘိုင်ရွန်)

(၂) If you kill with the sword with the sword you must be killed

(Bible)

## ပန်းချီဖေစိုးအောင်

(၁) Cowards die many times before their death, The brave die but once.

(၂) မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။

(၃) Unborn tomorrow, dead yesterday, Why fret about them, if today be sweet!

## ဦးဘသန်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)

(၁) Love is a lot like sailing—you're content to head slowly and peacefully into troubled water.

(Sarah Jakubowski)

(၂) Unless you try to do something beyond what you have already mastered, you will never grow.

(Ronald E. Osborn)

(၃) We didn't lose the game; We just ran out of time.

(Vince Lombardi)

### မောင်မီးအိမ် (ဒေါက်တာကျော်လင်း)

(၁) စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ အမရပူရ တောင်မြို့)

(၂) Saying sorry doesn't mean that you're wrong and the other person is right. It just means that you value the relationship more than your eyes.

(Dr Ben Kim)

(၃) "Try not to become a person of success but rather try to become a person of value."

(Albert Einstein)

### ဒေါက်တာမေမိုးနွယ်

(၁) ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုကို ပူဇော်ပါ။

(ဂရိပညာရှိ ပလေတို)

(၂) ချစ်ဖို့ မေ့လျော့ပျက်ကွက်မှုဟာ စိတ်ဓာတ် ရေးရာ ဆင်းရဲချို့တဲ့မှုကို ဆောင်ကြဉ်းလာ ပါတယ်။

(မာသာထရီဇာ)

(၃) နိုင်တဲ့သူက စိတ်နှိမ့်ချရမယ်။ သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ရှုံးတဲ့သူအပေါ်  
လေးစားရမယ်။

(အောင်ဆန်းစုကြည်)

မြို့မြို့

(၁) မဝင်ခင် ထွက်ပေါက်ကြည့်ထားပါ။

(၂) လူမိုက်မှာ ဆေးမရှိ။

(၃) ပညာရှိသည် ဆင်းရဲခြင်းသို့ရောက်သော် လည်း  
သူတော်ကောင်းတရားကို မစွန့်။

ဦးမြင့်ဆွေ

(၁) Market is the locomotive of change in a country's economy,  
however market forces must be guided and adjusted.

(၂) Knowledge is nothing without understanding.

(၃) A shady business never yields a sunny life.

ဒေါ်ရီရီမြင့်

(၁) Treat others as you would like to be treated.

(၂) A great deal of talent is lost in this world for the want of a little  
courage.

(၃) Every expert was once an amateur.

ဦးလှမင်း (အောင်ခိုင်မြင့်)

(၁) အကြင်သူသည် ထိုအပင်ကို စိုက်၏ ။ ထို အသီးကို စားရလိမ့်မည်။

(ဗုဒ္ဓ)

(၂) အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်စေသောအရာ သည် ဦးနှောက်မဟုတ်၊  
စိတ်ဓာတ်သာ ဖြစ် ပေသည်။

(ကဗျာဆရာ လောင်းဖဲလိုး)

(၃) မနေ့က ပြီးအောင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ မပြီးတာနဲ့၊

ဒီနေ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မစ, နိုင်သူတွေဟာ နောက်ပြန်သွားနေသူတွေပဲ။

(လူထုဦးလှ)

### **မောင်လှမျိုး (ချင်းချောင်းခြံ)**

(၁) ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ။

(၂) အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းမည်။

(၃) "Success is the ability to go from one failure with no loss of  
enthusiasm."

(Winston Churchill)

### **ဒေါက်တာသန့်သော်ကောင်း**

(၁) နာမကျန်းသူတို့အား လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း သည် ငါဘုရားကို  
လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်းမည်၏ ။

(ဂေါတမဗုဒ္ဓ)

(၂) Think Globally Act Locally

(WHO)

(၃) အရင်လို လမ်းအိုလိုက်

(ရှေးဆုံးမစာ)

## ဒေါက်တာသန်းထွဋ် (လင်း-ဆေး ဝ)

(၁) ကျန်းမာခြင်းသည် အကောင်းဆုံး လာဘ် တည်း (အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ) (ဂေါတမ ဗုဒ္ဓဘုရား)

(၂) ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့် သောအယူ၊ ဖြူသောနှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောထွေ၊ မှန်လှစေ။

(ရှင်မဟာသီလဝံသ)

(၃) မြန်မာတွေ စည်းကမ်းဖောက်လို့ ထီးနန်း ပျောက်ဖြစ်ပြီ။

(အချုပ်တန်းဆရာဖေ)

**သိန်းအောင်**

\*