စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

၁၀/၁၀
အမှတ်ပြည့်ရယူရေး ဘဝလမ်းညွှန်စကားများ

ကောင်းသာ

mgyoe.com

TEN OUT OF TEN
RICHARD WILLKINS

mgyoe.com

စကားလုံးတွေက
မြေပုံတွေပါ။
ဒီ နှစ်ခုလုံးက
သင့်ကို
လမ်းပြနိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၀/၁၀ အမှတ်ပြည့်ရယူရေးဘဝလမ်းညွှန်စကားများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၃၉၀၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၂၅၆၀၃၁၀ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို ဣ.ဋ.ဝ ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ-ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချို ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး ၁၂၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

၀၇၀

ကောင်းသာ (မြန်မာပြန်)

၁၀/၁၀အမှတ်ပြည့်ရယူရေးဘဝလမ်းညွှန်စကားများ /

ကောင်းသာ (မြန်မာပြန်) ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၅၀ မျက်နှာ၊ ၁၃ . ၂ စင်တီ× ၂၀ . ၅ စင်တီ

မူရင်းအမည် Ten Out of Ten

(၁) ဘာသာပြန် - ကောင်းသာ

(၂) ၁၀/၁၀အမှတ်ပြည့်ရယူရေးဘဝလမ်းညွှန်စကားများ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရည်ညွှန်းချက်

ကျွန်ုပ် ဤကလောင်ကို ကိုင်ဆွဲစဉ် အခိုက်အတန့်မှာ ကျွန်ုပ်အပေါ် ထိန်းချုပ်နေသော တစ်လောကလုံးဆိုင်ရာ မေတ္တာစွမ်းအားသို့ –

mgyoe.com

mgyoe.com

နိဒါန်း

မေတ္တာဓာတ်သည်သာ စွမ်းအင်အစစ်ဖြစ်ကြောင်း။ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ သင်တို့လည်း လက်ခံမည်ဆိုပါလျှင်၊ သင်ယခုကိုင်ထားသော ဤစာအုပ်မှာ စာအုပ်တစ်အုပ်ထက် များစွာ သာလွန်ပိုကဲနေပေတော့မည်။

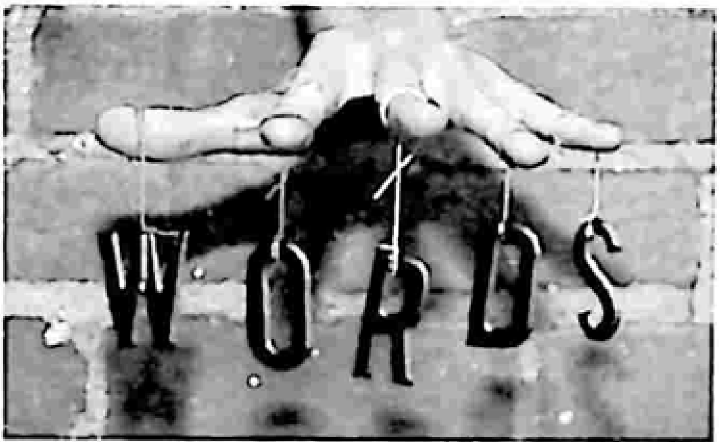
ကံတရား၊ ကံကြမ္မာ ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုတို့ကို ကျွန်ုပ် မယုံကြည်ပါ။

ထို့ကြောင့် သင်နှင့် ဤစာအုပ် ပက်ပင်းတွေ့ကြရမည်သာဖြစ်သည်။

သင့်မိတ်ဆွေသစ်နှင့် ပျော်ပေတော့
(ရစ်ချတ်ဝေးကင်းစ်)

mgyoe.com

mgyoe.com

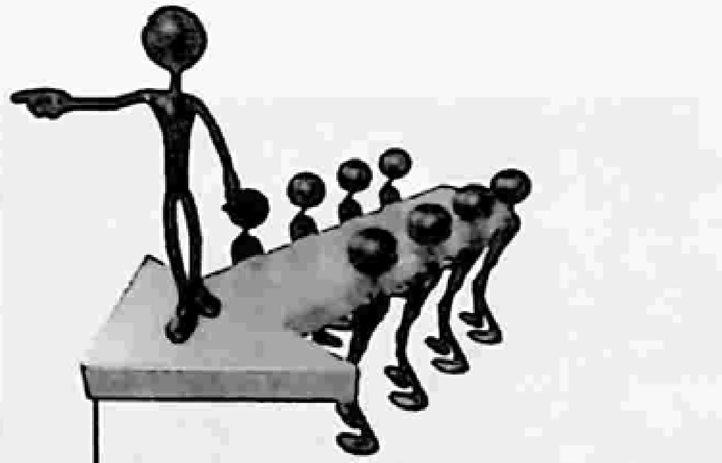


Words are like maps....
...both can show you the way.

စကားလုံးတွေက မြေပုံတွေပါ...
.... ဒီနှစ်ခုလုံးက သင့်ကို
လမ်းပြနိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com



The difference between having
a 1 out of 10 life
and a 10 out of 10 lite
is a choice...

၁၀ ထဲက ၁ ပဲရတဲ့ ဘဝနဲ့
၁၀ ထဲမှာ ၁၀ ပြည့်ရတဲ့ဘဝ...
ဒီနှစ်ခုကြားက ခြားနားချက်ကို
ရွေးချယ်ဖို့ပါပဲ...

mgyoe.com

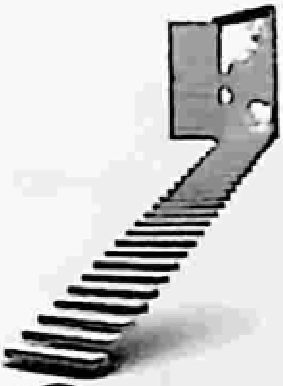
mgyoe.com

Happiness is an inside job!

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ
အတွင်းထွက်ကျင့်စဉ်ဆိုပဲ

mgyoe.com

mgyoe.com



Trust is an act of faith
that doubt hadn't the courage to
believe in.

ယုံကြည်စိတ်ချမှုဆိုသည်မှာ
ယုံကြည်ရဲသောသတ္တိ ရှိမှရှိရဲ့လားဟု
သံသယဖြစ်ရသော
ယုံကြည်မှုလုပ်ရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

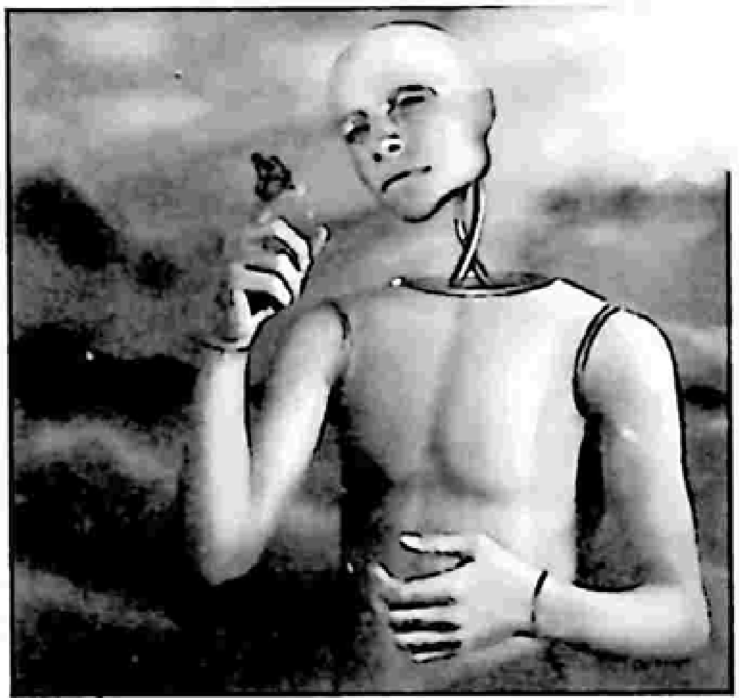
mgyoe.com

The greatest superstition
is believing that more is better.

အကြီးမားဆုံး အယူသည်းမှုဆိုသည်မှာ
သာလွန်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်ဟု
ယုံကြည်ယူဆထားခြင်း ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

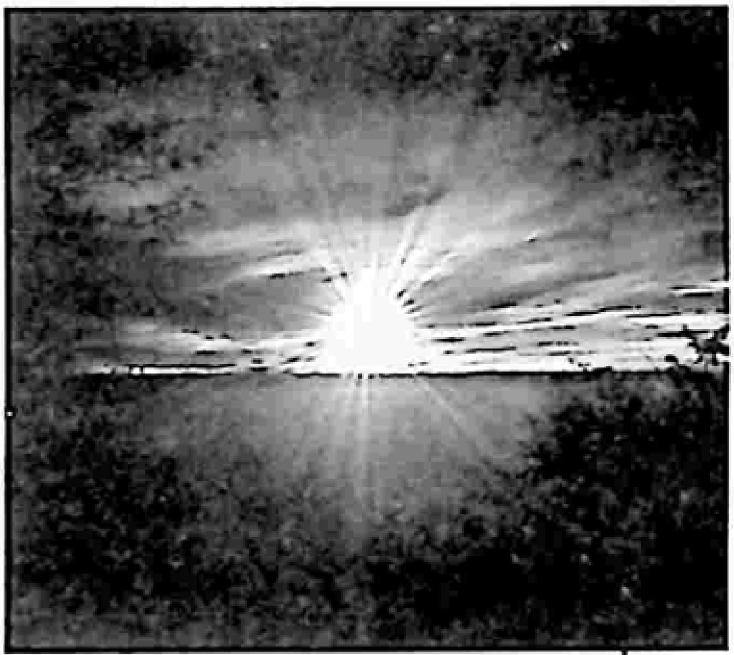


Tragedy is
opportunity for change...

ကြေကွဲခြင်းဆိုသည်
အပြောင်းအလဲလုပ်ရန်အတွက်
အခွင့်သာချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

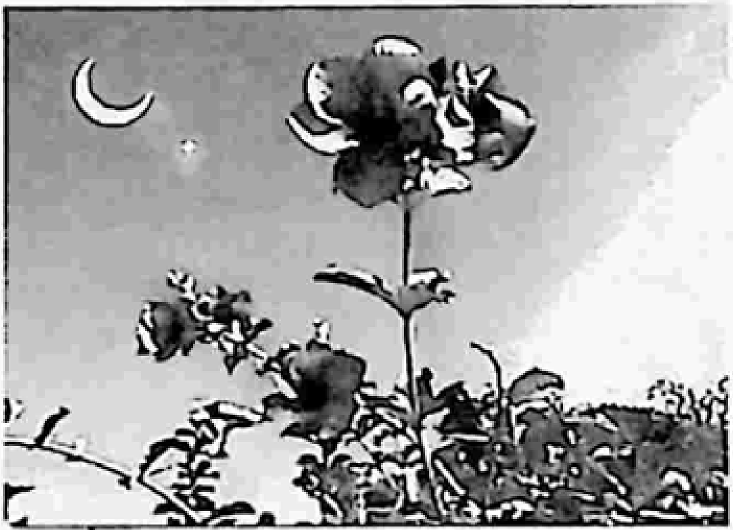


Nothing ends
it only changes.

မည်သည့်အရာမျှ အဆုံးသတ်မရှိ။
ပြောင်းလဲသွားခြင်းမျှသာ ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

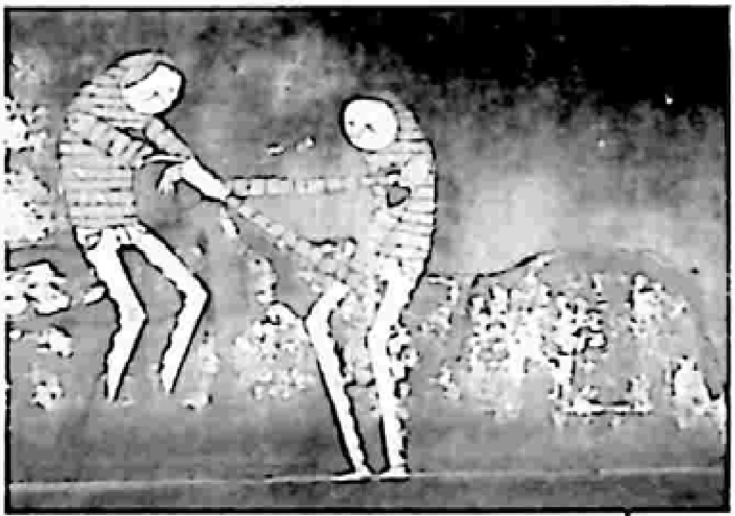


Pain's love is fear
pain's fear is love.

ဒုက္ခ၏ ချစ်မေတ္တာမှာ အကြောက်တရား။
ဒုက္ခ၏ အကြောက်တရားက ချစ်မေတ္တာ။

mgyoe.com

mgyoe.com



The inability to trust
will keep many a door
closed in your life
but then why should you
believe me?...

ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်စွမ်း ကင်းမှုက
သင့်ဘဝထဲမှာ တံခါးတစ်ချပ်
အစဉ်ပိတ်ထားသည့်နှယ်ရှိမည်။
သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်ကို သင်ဘာကြောင့်
ယုံကြည်ထိုက်ပါလိမ့်။

mgyoe.com

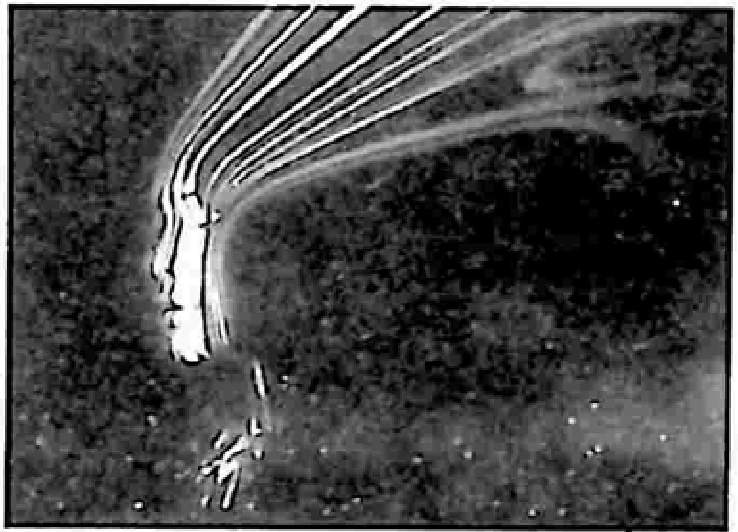
mgyoe.com

Not to acknowledge your own greatness
will simply deny it the right to exist.

သင့် ကိုယ်ပိုင်ကြီးမြတ်မှုကို
သင် အသိအမှတ်မပြုလျှင်
ထိုကြီးမြတ်မှု တည်ရှိနေခွင့်ကိုလည်း
သင် ပြောင်ကျကျ ငြင်းဆန်ရာကျလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

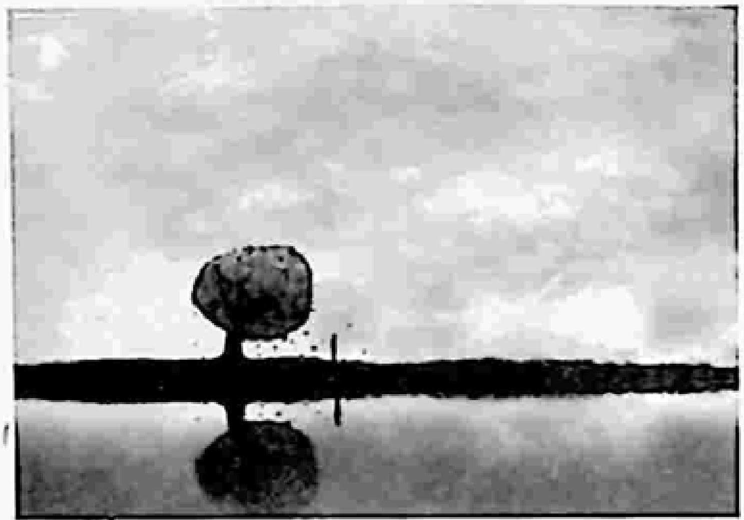


A million tears have been shed,
for what people thought
but never said.

လူတို့စိတ်ထဲကသာ တွေးရုံတွေးပြီး
ဘယ်တော့မှ
ထုတ်မပြောဖြစ်သော အရာများအတွက်
မျက်ရည်ပေါင်းတစ်သန်းကျခဲ့ပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com



Disappointments are born of expectations....

စိတ်ပျက်ရမှုများမှာ မျှော်လင့်ခြင်းတို့မှ မွေးဖွားလာခဲ့သည်။

mgyoe.com

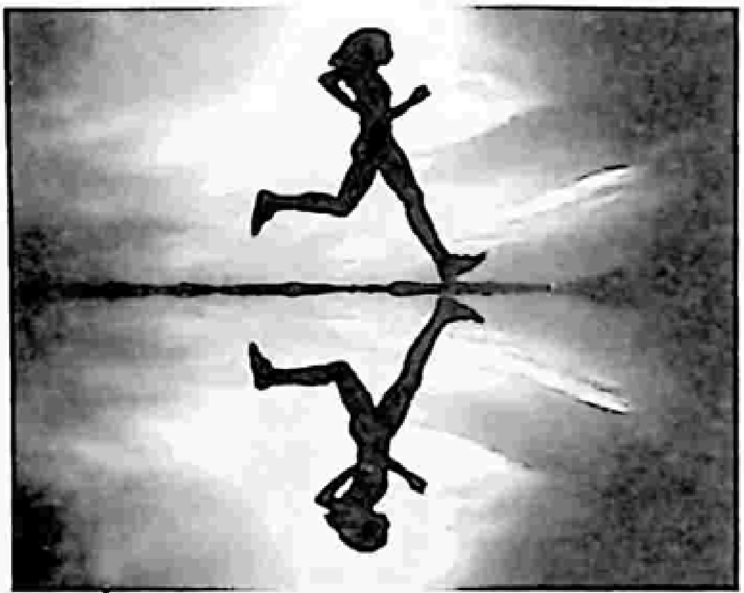
mgyoe.com

To believe it - is ok
to know it - is better
to apply it - is best.

အရာတစ်ခုကို ယုံကြည်လာရင် အိုကေပဲ။
နားလည်သဘောပေါက်ရင် ပိုလို့ကောင်း။
အသုံးချဖြစ်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။

mgyoe.com

mgyoe.com

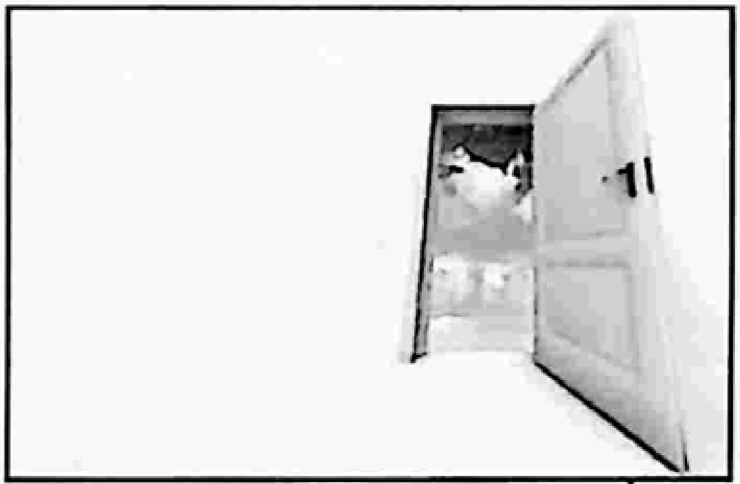


If you had to carry
what you wanted
would you still want it?

အကယ်၍ သင်လိုချင်သည့်အရာကို
သယ်ဆောင်ထားရပြီဆိုပါလျှင်
ထိုအရာကို သင် ...
ဆက်လက်လိုချင်ပါသေးရဲ့လား။

mgyoe.com

mgyoe.com

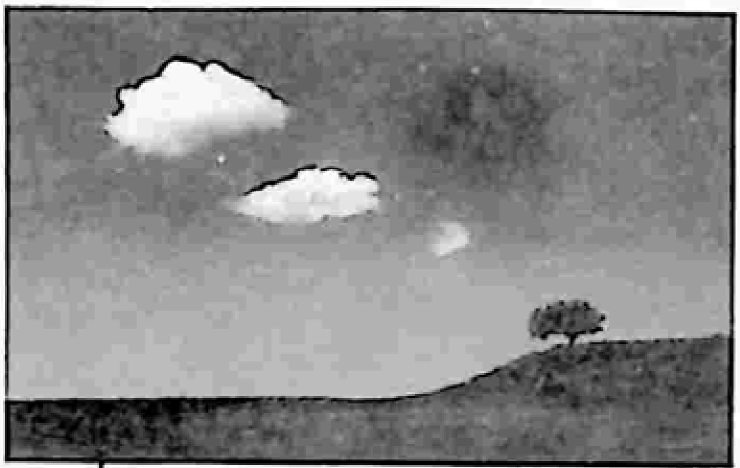


Try pulling that door
instead of pushing
you may get a surprise!

ထိုတံခါးကို တွန်းဖွင့်မယ့်အစား
ဆွဲဖွင့်လိုက်ပါ။
သင် အံ့ဩသွားရပါလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

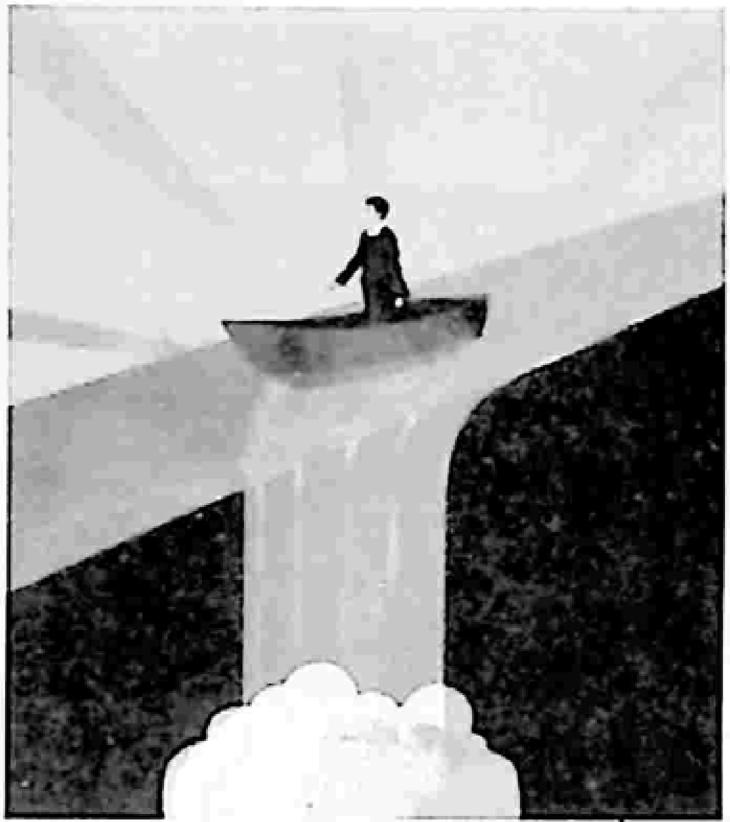


Anger is merely
the absence of love.

ဒေါသဟူသည်
မေတ္တာစိတ်ကင်းမဲ့နေခြင်းမျှသာ။

mgyoe.com

mgyoe.com

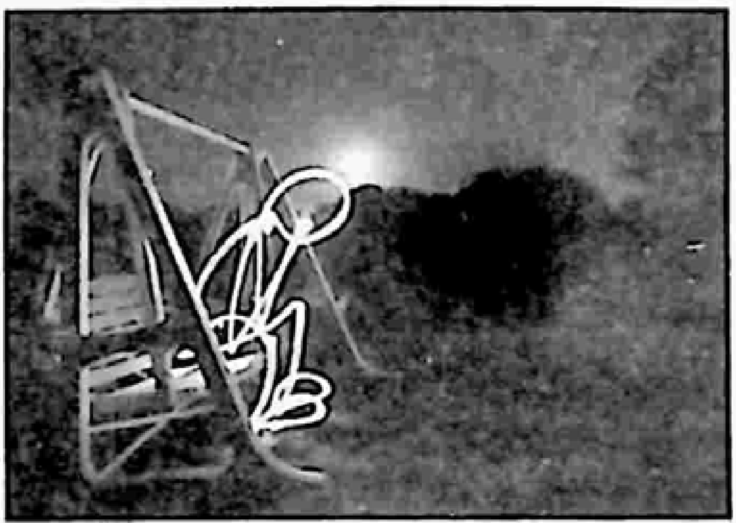


Whilst it is a truly wondrous walk
along this pathway we call life
there is nothing to stop us
laying paving slabs of our own...

ဘဝဟု ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်သော
ဤလူသွားလမ်းတစ်လျှောက် အမှန်တကယ်
အံ့ချီးဖွယ် လျှောက်လှမ်းသွားနေစဉ်မှာ
ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်လမ်းခင်းကျောက်ပြားများ
ချသွားနေသော ကျွန်ုပ်တို့ကို
ဘယ်အရာကမျှ ရပ်တန့်မပစ်နိုင်။

mgyoe.com

mgyoe.com

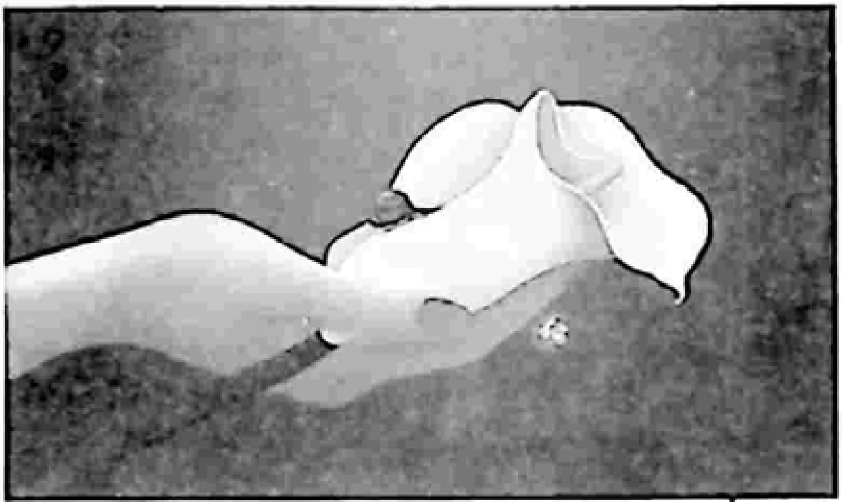


When you place a condition on
happiness you create
a potential for pain.

ပျော်ရွှင်မှုကို သင်
ကြိုတင် စည်းကမ်းချက်တစ်ရပ်
ချထားမည်ဆိုလျှင်
ဝေဒနာဒုက္ခခံရမည့်သဘောကို
သင် ဖန်တီးမိပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

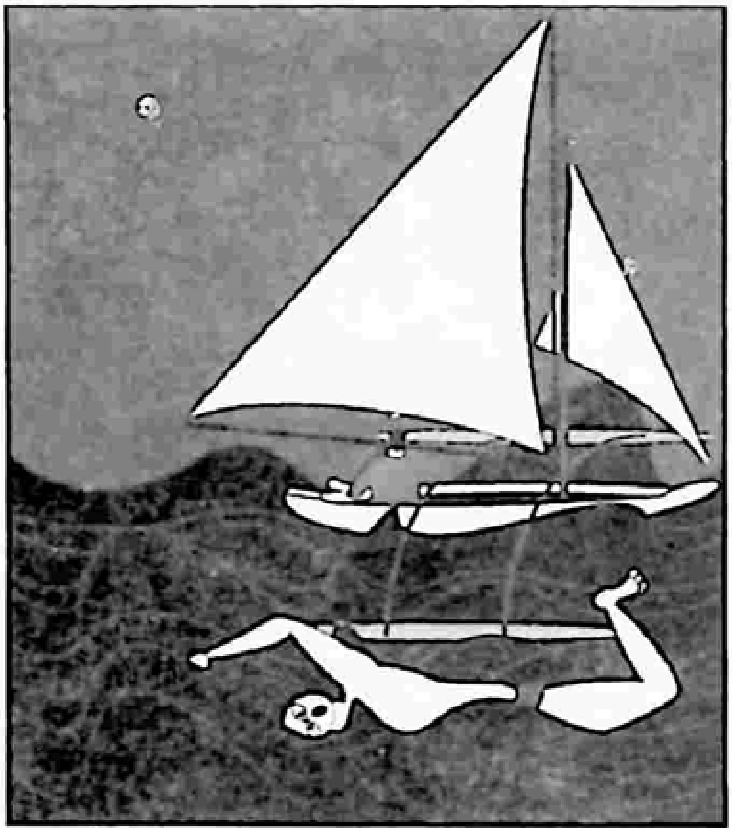


We kid ourselves it's working
when we know full well it's not,
so we put a comma
where we ought to put a dot.

အခြေအနေတစ်ရပ် အမှန်တကယ်
အပြည့်အဝ အဆင်မချောကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့
သိပါလျက်နှင့် အဆင်ပြေနေသည်ဟု
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားနေလျှင်
ပုဒ်မချရမည့်နေရာမှာ
ပုဒ်ထီးခံသည့်အဖြစ်နှင့် တူနေမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com



Wishes are ok-
but
intentions are for real.

ဆန္ဒတွေကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။
ဒါပေမယ့်
ရည်စူးချက်တွေကသာ
တကယ့်အစစ်အမှန်တရား။

mgyoe.com

mgyoe.com

I Know of a place where love, hope,
forgiveness and so much more
can be found...
...it's called a mirror.

မေတ္တာတရား၊ မျှော်လင့်ချက်၊
သည်းခံခွင့်လွှတ်မှုနဲ့ တခြားအရာများစွာ
ရှာတွေ့နိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ငါသိထားတယ်။
အဲဒါက ...
ကြေးမုံလို့ခေါ်တဲ့ ကြည့်မှန်တစ်ချပ်ပါ။

mgyoe.com

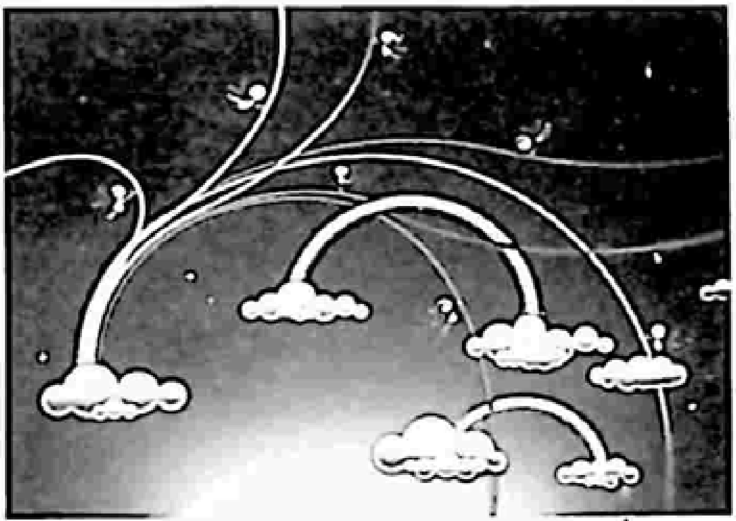
mgyoe.com

Bitterness is an illness
which is unique to man.

ခါးသီးမှုဆိုတာ
လူတွေမှာသာရှိတတ်တဲ့
ဖျားနာမှုတစ်ခုပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com



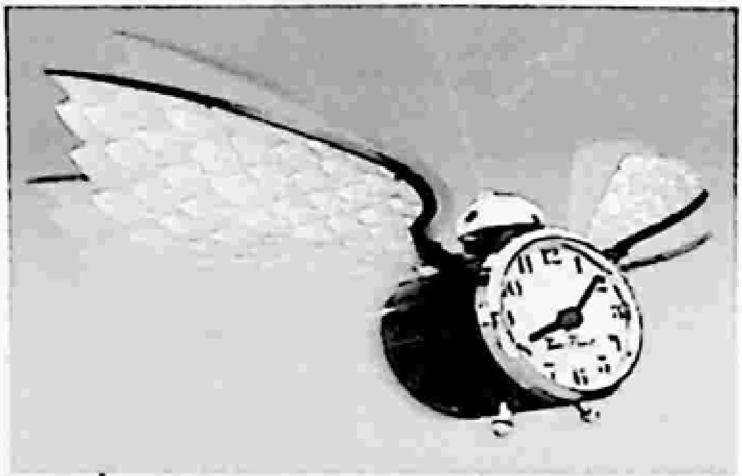
Your mind is a garden
for your thoughts

If you plant flowers,
you will get flowers.
If you plant potatoes,
you will get potatoes.
If you plant nothing,
you will get weeds.

သင့်စိတ်က သင့်အတွေးတွေရဲ့
ဥယျာဉ်တစ်ခုပါ။
သင် ပန်းတွေစိုက်ရင် ပန်းတွေရမယ်။
သင် အာလူးတွေစိုက်ရင် အာလူးတွေရမယ်။
သင် ဘာပင်မှမစိုက်ရင်
ပေါင်းမြက်တွေသာ ရမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

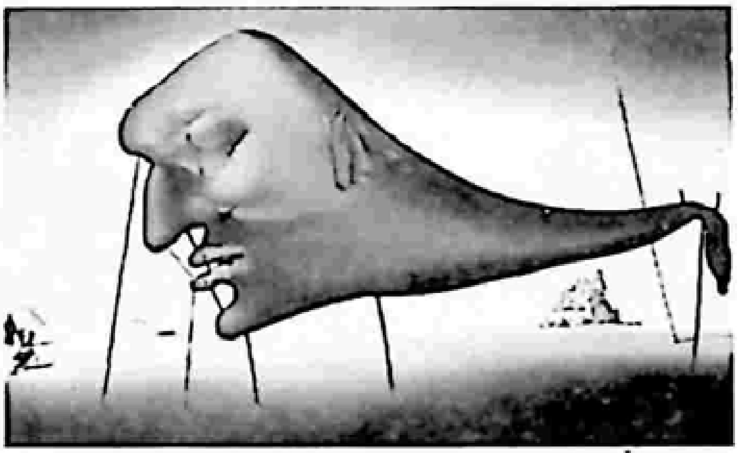


Time is the Universal currency.

အချိန်ဆိုတာ
တစ်လောကလုံးဆိုင်ရာ
ငွေကြေးဖြစ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

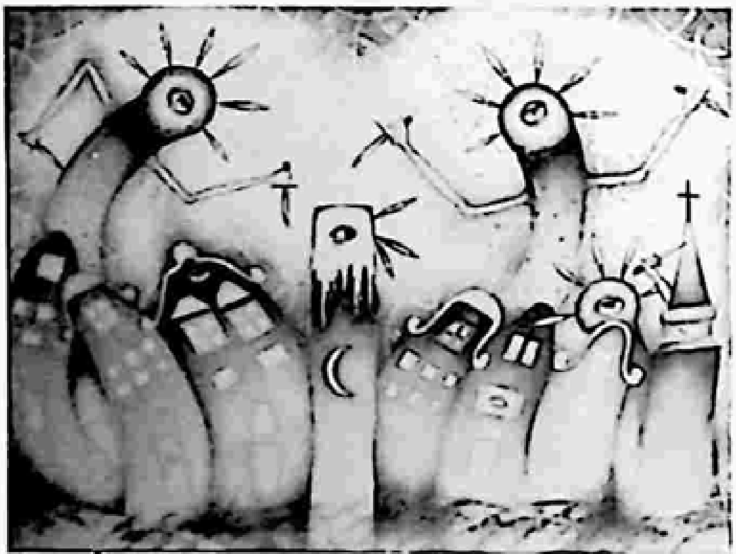


Why do so many find it easier
to blame themselves
for a wrong
than to credit themselves
for a right?

အမှန်အတွက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှတ်ပေးဖို့ထက်
အမှားအတွက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ဖို့တာကို
ဘာကြောင့်များ လူများစွာ
လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်နေကြပါလိမ့်။

mgyoe.com

mgyoe.com



When anger is greeted with anger,
the result can only be more anger.

ဒေါသကို ဒေါသဖြင့်
နှုတ်ခွန်းဆက်သည့်အခါ ရလဒ်က
ဒေါသတွေသာ ပိုလို့များလာတော့တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

What is the difference between
pretending to be happy
and being happy?

ပျော်ရွှင်သလို ဟန်ဆောင်နေခြင်းနဲ့
တကယ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကြားမှာ
ခြားနားချက်က ဘာလဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com

Fears have no place in the now
they can only exist in the future,
yet when we arrive in the future
it simply becomes the now.
Fears have no place in the now...

ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ
ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာ နေရာမရှိ၊
အနာဂတ်ထဲမှာသာ ရှိနိုင်တယ်။
ဒါပေမယ့် ...
ကျွန်ုပ်တို့ အနာဂတ်ထဲ ရောက်သွားပြန်တော့
အနာဂတ်က ခပ်ရှင်းရှင်းပဲ
ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာရပြန်တာပဲပေါ့။
ဒီတော့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေအတွက်
ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေရာမရှိပြန်။

mgyoe.com

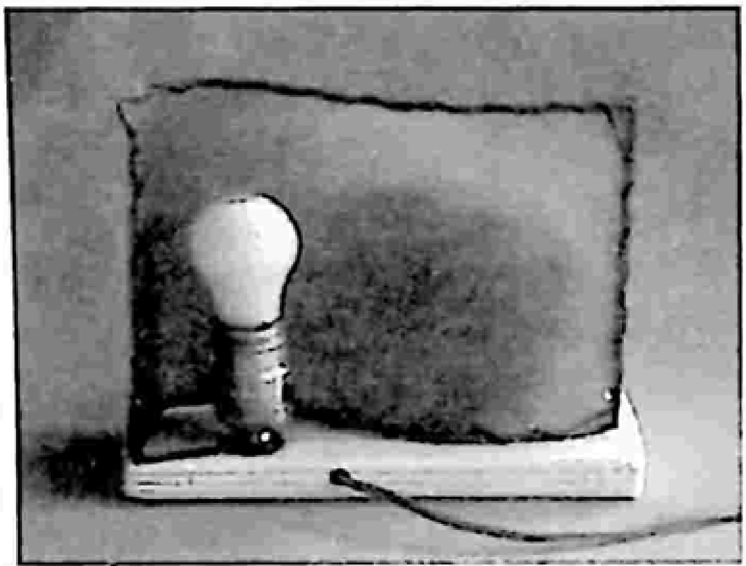
mgyoe.com

Laughter is
the Universal language.

ရယ်မောခြင်းဆိုတာ
တစ်လောကလုံးဆိုင်ရာ
ဘာသာစကားပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

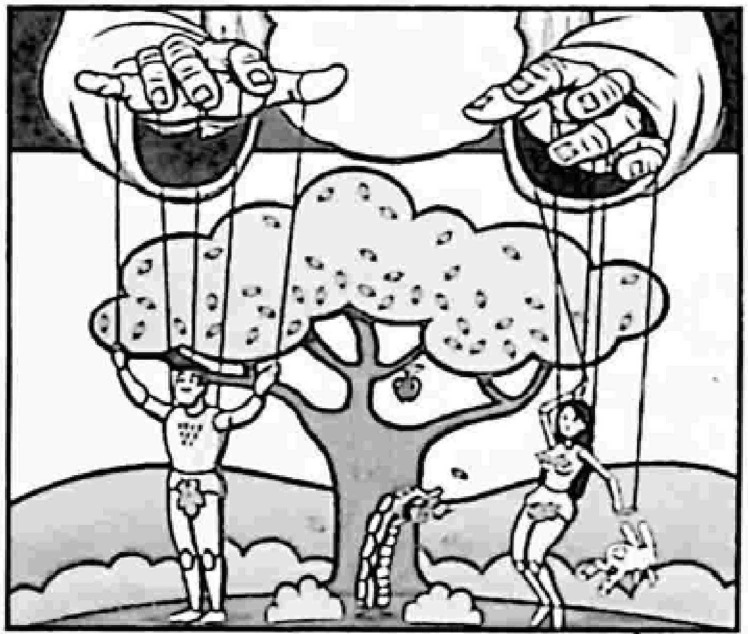


You are the cause of your life
not the effect of it.

သင်က
သင့်ဘဝရဲ့ အကြောင်းခံသာဖြစ်တယ်။
အကျိုးတရား မဟုတ်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

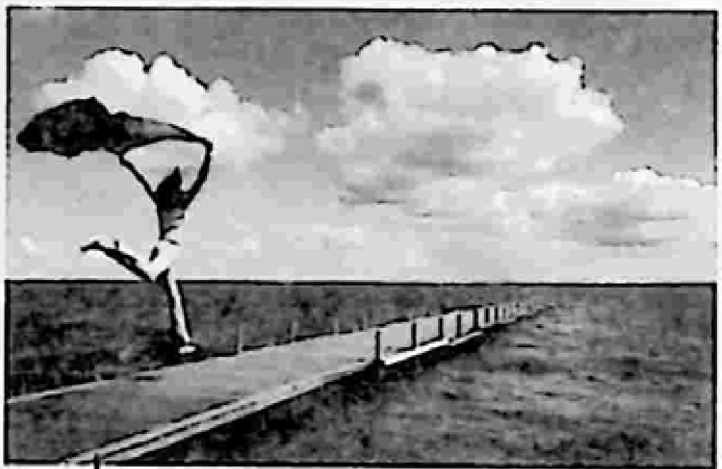


Nothing in life is how it is
For how it is,
is simply how you see it.

ဘဝထဲက နတ္ထိတရားက
ဖြစ်ပုံပျက်ပုံမျှသာ။
ဖြစ်ပုံပျက်ပုံဆိုသည်က
ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ရသည့်အတိုင်း
ခပ်ရိုးရိုးသာ။

mgyoe.com

mgyoe.com



If health was everything
all healthy people would be happy.

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးကသာ
အရာရာပြီးစေသည်ဆိုလျှင်
ကျန်းမာနေသော လူမှန်သမျှ
ပျော်ရွှင်ကြပေလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

You can be happy with money
but
moneywon't make you happy.

ပိုက်ဆံရှိလာလျှင်
သင် ပျော်ကောင်း ပျော်နိုင်မည်။
သို့သော် ပိုက်ဆံက သင့်ကို
ပျော်အောင်လုပ်ပေးလိမ့်မည်တော့မဟုတ်။

mgyoe.com

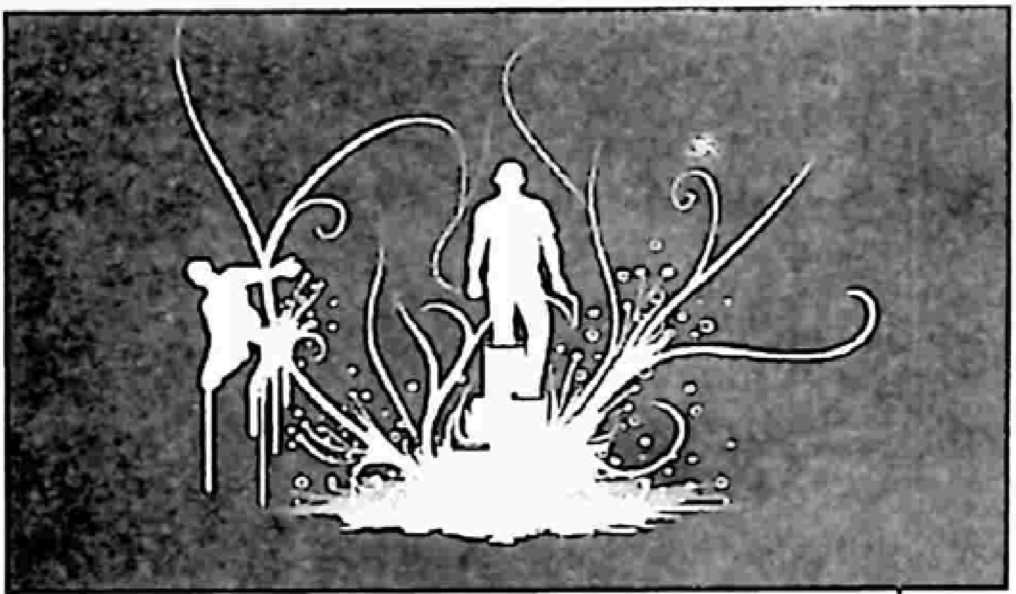
mgyoe.com

All the difference
will not make the way you think...
yet the way you think
will make all the difference.

ကွဲပြားမှုအားလုံးက
သင့်ရဲ့စဉ်းစားပုံ နည်းလမ်းကို ဖန်တီး
ပေးနိုင်မည်မဟုတ်။
သို့သော်... သင့်ရဲ့စဉ်းစားပုံ နည်းလမ်းကသာ
ကွဲပြားမှုအားလုံးကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com



The very bottom line is...
...there is no bottom line.

အောက်ခြေအကျဆုံး
မျဉ်းကြောင်းဟူသည်...
အောက်ဆုံးမျဉ်းကြောင်း
မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

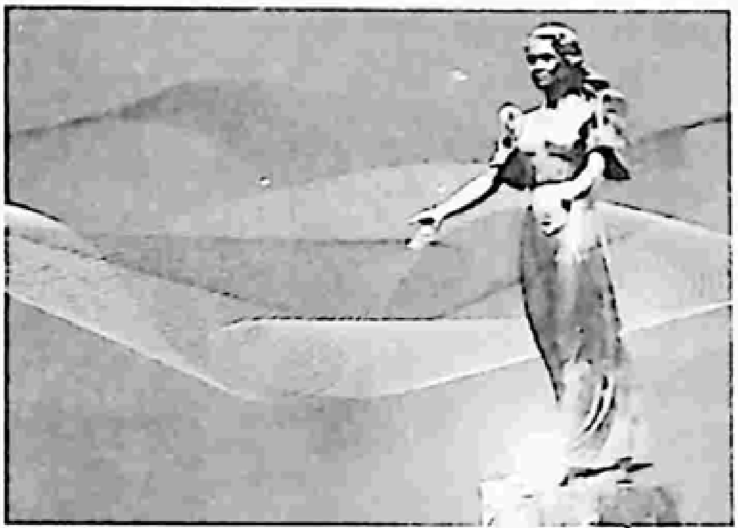
mgyoe.com

Pain is like a sculptors chisel:
it chips away at the shapeless block
of stone to reveal
the masterpiece
which is hidden within.

ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ပန်းပုဆရာ၏
ဆောက်တစ်လက်နှင့်တူသည်။
ဆောက်ကပုံပန်းမကျသော
ကျောက်တုံးကျောက်စိုင်ကို
ဖဲ့ထုတ်ထုဆစ်ပြီး အတွင်းမှာ
ဖုံးကွယ်နေသော
ဂန္တဝင်မြောက် အဖျှတ္တအနုစ်သာရကို
ဖွင့်လှစ်ပြတတ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com



Everything,but everything
other than love is on loan.

အရာရာ မေတ္တာတတ်မှလွဲ၍
ကျန်သောအရာမှန်သမျှ
အငှားအဖြစ်သာ ရနိုင်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

Comparisons create
winners and losers.

နိုင်သူ ရှုံးသူရယ်လို့
နှိုင်းယှဉ်ချက်များကသာ ဖန်တီးသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

If you pursue what hurts you...
...then it will hurt you.

အကယ်၍
သင့်ကို အနာတရဖြစ်စေသော
အရာနောက်သို့
သင် တကောက်ကောက်လိုက်နေလျှင်
ထိုအရာက သင့်ကို နာကျင်စေပေလိမ့်မည်။

mgyoe.com