The Essence

mgyoe.com

THE ESSENCE OF LIFE

ပျော်ရွှင်ခြင်း

HAPPINESS

အောင်စည်သာ

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness doesn't come from doing
what we like to do but from liking
what we have to do.

Wilferd A. Peterson

ကျွန်တော်တို့လုပ်ချင်တာ လုပ်လို့
ပျော်ရွှင်ခြင်းဖြစ်မလာပါဘူး။
ဒါပေမဲ့ လုပ်သင့်တာလုပ်ရင်တော့
ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ အဆက်အစပ်ရှိပါတယ်။

ဝိုင်းဖရက် အေ ပီတာဆင်

အောင်စည်သာ

၁၉၉၃ ခု အောက်တိုဘာမွေး။
အဖ ဦးစန်းဦး အမိဒေါ်ဝင်းမာ၊
ဧရာဝတီတိုင်း ကနောင်မြို့ဇာတိ၊
၂၀၁၀ တွင် abc
စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဒီပလိုမာရရှိ
အမျိုးသားစီမံခန့်ခွဲမှုပညာကောလိပ်
စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု ဒုတိယနှစ်
တက်ရောက်ဆဲ ။

AST00001
2,000.00 KS

mgyoe.com

mgyoe.com

စာမူခွင့်ပြုချက်	·	၄၀၀၁၃၅၀၂၀၁၁
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	·	၄၀၀၅၇၇၀၂၀၁၁
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	·	m.s.o
မျက်နှာဖုံးစာတ်ပုံ	·	a.s.t
ထုတ်ဝေသူ	·	ဦးစန်းဦး(မြဲ-၀၃၈၂၃)
ပုံနှိပ်သူ	·	ဒေါ်ဝင်းမာ(မြဲ-၀၉၇၃၃)
စာအုပ်ချုပ်	·	ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၁၁၊ မတ်လ

၄၀၁

အောင်စည်သာ
ပျော်ရွှင်ခြင်း /
အောင်စည်သာ ။ – ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။
စာမျက်နှာ ၈၀ မျက်နှာ၊
၁၃ .၂ စင်တီ× ၂၀ .၅ စင်တီ
(၁) ပျော်ရွှင်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

When one door of happiness closes, another opens; but often we look so long at the closed door that we do not see the one which has been opened for us.

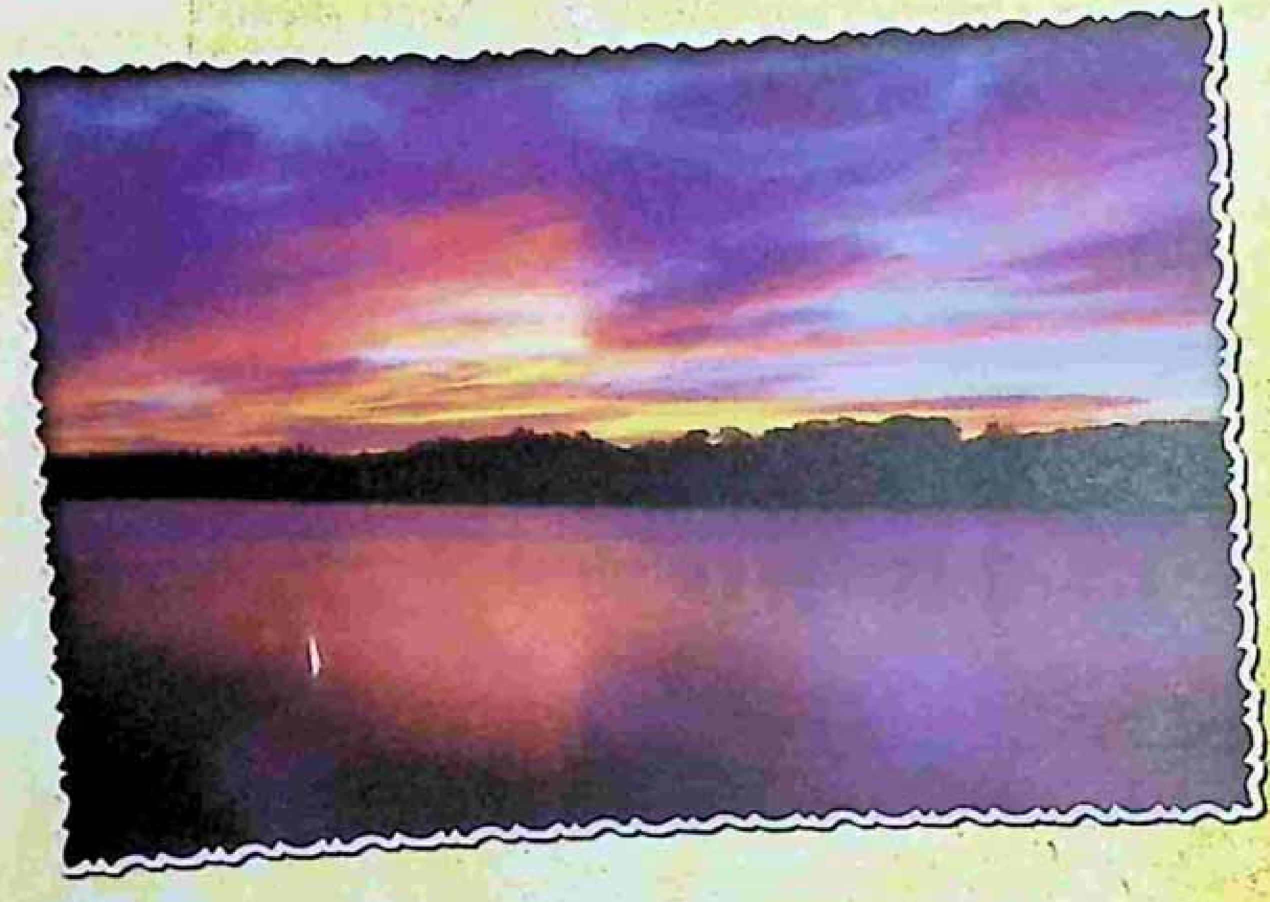
- Helen Keller

ပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက် တံခါးတစ်ချပ် ပိတ်သွားရင် အခြားတံခါးတစ်ချပ် ပွင့်နေမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပိတ်နေတဲ့ တံခါးချပ်ကို ရပ်ပြီးကြည့်နေမယ် ဆိုရင်တော့ ပွင့်သွားတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းမုခ်ဦးကို သင်တွေ့လိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

~ ဟယ်လင် ကဲလား

mgyoe.com

mgyoe.com



Those who can laugh without cause have either found the true meaning of happiness or have gone start raving mad.

~Norm Papernick

အကြောင်းမရှိဘဲ လူတစ်ယောက်ရယ်နေနိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ပျော်ရွှင်မှုအနှစ်သာရကို သိသွားတဲ့လူလည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ အရူးလက္ခဏာစပြလာတဲ့လူလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

~ နွမ် ပေပါနစ်

mgyoe.com

If you want to be happy, be.

~Leo Tolstoy

သင် ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင်
ပျော်ပျော်သာ နေလိုက်ပါ။

~ လီယိုတော်လ်စတွိုင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

It's pretty hard to tell what does
bring happiness.
Poverty and wealth have both failed.

~Frank McKinney "Kin" Hubbard

ပျော်ရွှင်မှုကို ဘာကသယ်ဆောင်လာသလဲဆိုတာ
ပြောဖို့အတော်ခက်ခဲပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ချမ်းသာခြင်းမဟုတ်တာတော့
သေချာတယ်။

~ ဖရန့် မက်ကင်နီ ကင်ဟပ်ဘတ်(ဒ်)

mgyoe.com

Happiness is
the soundtrack of my life.
~Holbrook Jackson

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
ဖလင်ကော်ပြားပေါ်က အသံလှိုင်းလို
အပေါက်ဟောင်းလောင်းချည်းပါပဲ။

~ ဟော်လ်ဘရွတ် ဂျက်(ခ်)ဆင်

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness pulses with every beat of my heart.

~Terri Guillemets

ကျွန်တော့်ရဲ့ နှလုံးခုန်စည်းချက်တိုင်းမှာ
ပျော်ရွှင်မှုပါဝင်နေပါတယ်။

~ တယ်ရီ ဂွဲလ်မက်(စ်)

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness is not goal,
it is a by-product
- Eleanor Roossevelt

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ပန်းတိုင်မဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒါ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတစ်ခုပါပဲ။

~ အဲလင်နာ ရုစ်ဗဲ့လ်

mgyoe.com

mgyoe.com

It's never too late to have a happy childhood.

~Berke Breathed

ပျော်ရွှင်တဲ့ကလေးဘဝကိုရဖို့ ဘယ်တော့မှ နောက်မကျဘူး။

ဘက်ခ်ဘရက်သ်

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness: We rarely feel it.
I would buy it, beg it, steal it,
Pay in coins of dripping blood
For this one transcendent good.

- Amy Lowell

ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ ရှားပါးစွာခံစားရသောအရာ။
ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတဲ့ ထူးကဲသာလွန်တဲ့အရာကို
ဝယ်ချင်ရင်၊ တောင်းချင်ရင်၊ ခိုးချင်ရင် အဖိုးအခကို
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ထဲက သွေးစက်တွေနဲ့ လဲပေးရမှာပါပဲ။

~ အေမီ လိုဝဲလ်

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness is a direction, not a place.

~Sydney J. Harris

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပါပဲ။
နေရာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။

~ ဆစ်ဒနီ ဂျေ ဟားရစ်

mgyoe.com

mgyoe.com

He is rich or poor according to what he is,
not according to what he has.

~*Henry Ward Beecher*

သူဟာ ဆင်းရဲလား၊ ချမ်းသာလားဆိုတာ
သူ ဘယ်လိုလူလဲဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်တယ်။
သူ ဘာကိုပိုင်ဆိုင်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မတည်ဘူး။

~ ဟင်နရီ ဝေါဒ် ဘီချာ

mgyoe.com

mgyoe.com

A truly happy person is one who can enjoy the scenery while on a detour.

~*Author Unknown*

အမှန်တကယ်ပျော်ရွှင်တဲ့ လူဆိုတာ ကွေ့ပတ်သွားရတဲ့ ခရီးမှာတောင် ရှုခင်းကို ခံစား နိုင်သူပါပဲ။

~ အမည်မသိ

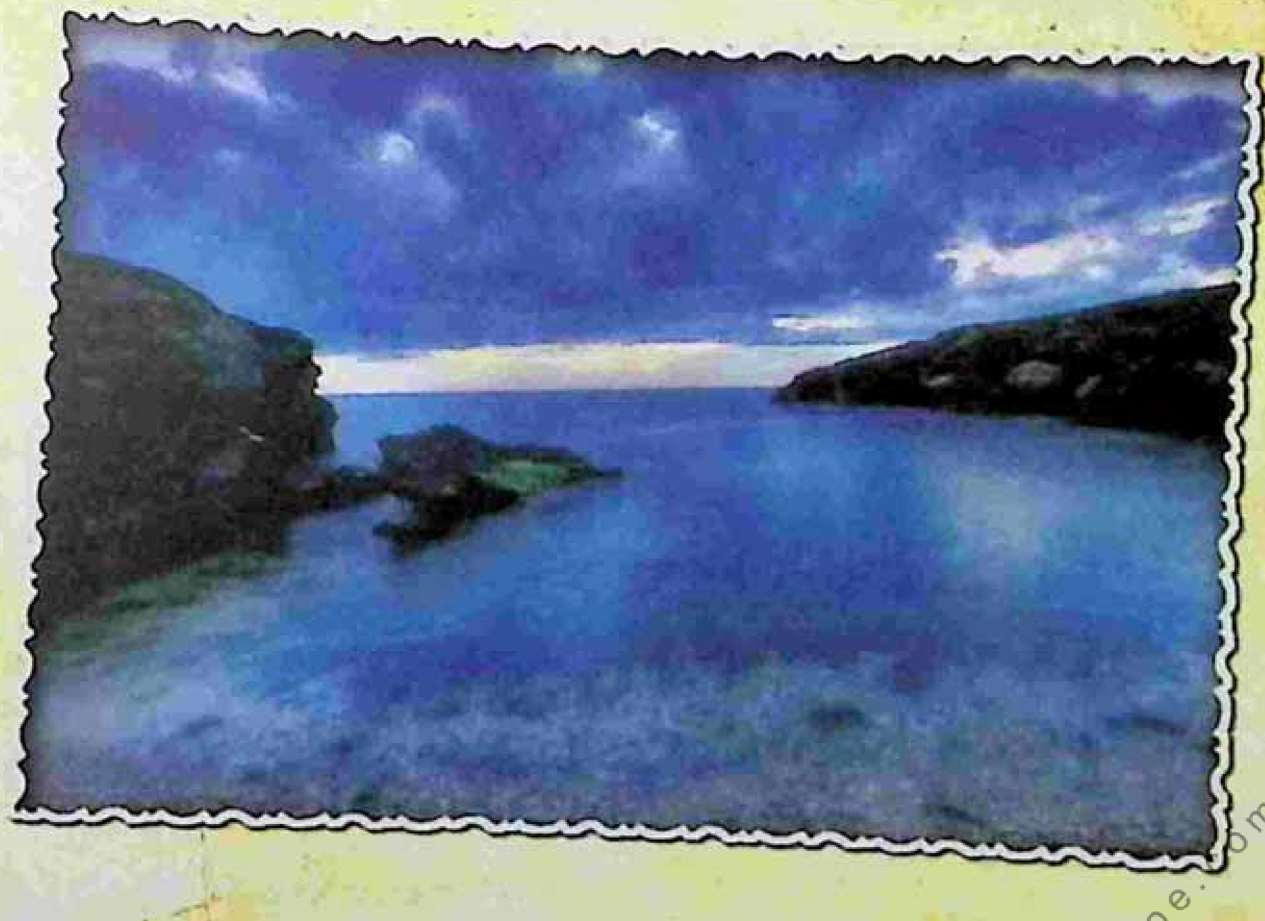
mgyoe.com

There is no cosmetic for beauty like happiness.

~Lady Blessington

အလှတရားအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကလွဲပြီး
အခြားအလှကုန်ပစ္စည်းမရှိပါဘူး။

~ လေဒီ ဘလက်ဆင်းတန်



mgyoe.com

mgyoe.com

If you search the world for happiness,
you may find it in the end,
for the world is round and will lead you
back to your door.

~Robert Brault

သင် ကမ္ဘာပတ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာမယ်ဆိုရင်
နောက်ဆုံးမှာတော့ တွေ့မှာပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးဟာ
လုံးနေတဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်မှုဟာ သင့်အိမ်တံခါးမှာရှိတာကို
သင်သိလာပါလိမ့်မယ်။

~ ရောဘတ်ဘရွတ်(လ်)

mgyoe.com

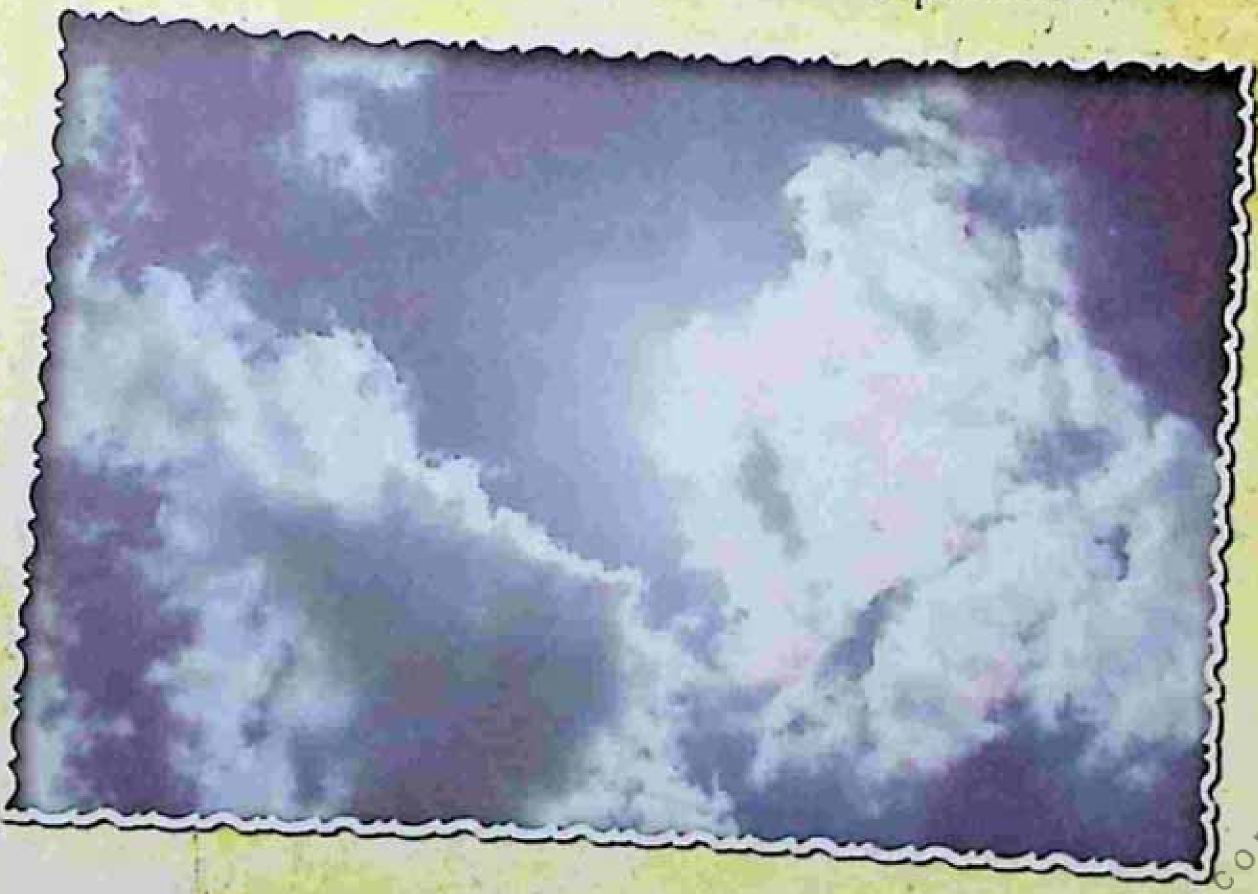
mgyoe.com

If you want others to be happy, practice compassion.
If you want to be happy, practice compassion.

~Dalai Lama

သင် သူတစ်ပါးကို ပျော်ရွှင်စေချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
သင် ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်ချင်ရင်ဖြစ်ဖြစ်
"မေတ္တာ"ထားပါ။

~ ဒလိုင်း လားမား



mgyoe.com

mgyoe.com

Of all the things you wear,
your expression is the most important.

~Janet Lane

သင် ဆင်ယင်ထားတဲ့ အရာတွေထဲမှာ
သင့်ရဲ့မျက်နှာအမူအရာက အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

~ ဂျဲ နက် လိန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

A great obstacle to happiness is to expect too much happiness.

~Bernard de Fontenelle

ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးက
အလွန်အကျွံ ပျော်ရွှင်မှုကိုမျှော်လင့်တာပါပဲ။

~ ဘားနက် ဒီဖရန့်တီနယ်လီ

mgyoe.com

mgyoe.com

There are some days when I think I'm going to die from an overdose of satisfaction.

~Salvador Dali

ပျော်ရွှင်မှုလွန်ကဲပြီး ငါသေရတော့မှာပဲလို့ စိုးရိမ်ခဲ့ရတဲ့ နေ့တချို့ ကျွန်တော့်မှာ ရှိခဲ့ဖူးတယ်။

~ ဆာလ်ဗဒါ ဒါလီ

mgyoe.com

Happiness is like a butterfly which,
when pursued, is always beyond our grasp,
but, if you will sit down quietly, may alight
upon you.

~Nathaniel Hawthorne

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ လိပ်ပြာတစ်ကောင်နဲ့တူပါတယ်။
လိုချင်တဲ့အခါ ဖမ်းရခက်ပြီး၊
လိုက်မဖမ်းဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေရင်
ကိုယ့်အပေါ် လာနားသလိုပေါ့။

~ နက်သနဲလ် ဟော်သွန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness and sadness run parallel to each other.
When one takes a rest, the other one tends to take up the slack.

~Hazelmarie Elliott ("Mattie")

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်းမှုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု
ပြိုင်ပြေးနေကြတယ်။
တစ်ခုက နားလိုက်ပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခုက အခွင့်ကောင်းယူပြီး
ကျော်တက်သွားမှာပါပဲ။

~ ဟာဇယ်(လ်)မာရီ အီးလီးယက်(တ်)၊ (မာတီး)

mgyoe.com

mgyoe.com

People take different roads seeking fulfillment and happiness. Just because they're not on your road doesn't mean they've gotten lost.

~H. Jackson Browne

လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို လမ်းအသွယ်သွယ်ကနေ ရှာဖွေနေကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်လမ်းပေါ်ကို ရောက်မလာတာနဲ့ သူတို့ကိုမှားပြီလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

~ အိပ်(ချ်) ဂျက်ဆင် ဘရောင်နီ

mgyoe.com

mgyoe.com

The best way to cheer yourself up is to try to cheer somebody else up.

~Mark Twain

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်စေဖို့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက
သူတစ်ပါးကိုပျော်ရွှင်အောင် လုပ်တာပါပဲ။

~ မက်(ခ်)တွိန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

If only we'd stop trying to be happy we could have a pretty good time.

~Edith Wharton

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပျော်အောင်လုပ်နေတာတွေကို ရပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်
ကျွန်တော်တို့ ပျော်စရာအချိန်တွေ ရလာနိုင်ပါတယ်။

~ အီဒစ် ဝှာတန်

mgyoe.com

mgyoe.com

The richness I achieve comes from Nature,
the source of my inspiration.

~ *Claude Monet*

ငါရရှိတဲ့ အနှစ်သာရက သဘာဝကလာတယ်။
အဲဒါက ငါ့အတွက် လှုံ့ဆော်မှု။

~ ကလော်ဒီ မိုနေး

mgyoe.com

mgyoe.com

Happiness, it seems to me, consists of two things; first, in being where you belong, and second -- and best -- in comfortably going through everyday life, that is, having had a good night's sleep and not being hurt by new shoes.

~ *Theodor Fontane*

ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ အရာနှစ်ခုပါဝင်နေတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ပထမတစ်ခုက ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့နေရာမှာ ရှိနေတယ်။ ဒုတိယနဲ့ အကောင်းဆုံးကတော့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို သွားနေတာပါပဲ။ ညအိပ်ရင် ကောင်းကောင်းအိပ်ရတာ၊ ဖိနပ်အသစ်စီးရင် ဖိနပ်မပေါက်တာမျိုးတွေပေါ့။

~ သီအိုဒို ဖွန်တနီ

mgyoe.com