mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

THE LITTLE BOOK OF WISDOM

by Richard Torregrossa

အတွေးအမြင်ထူးများ စာအုပ်ငယ်

ဦးခင်အောင်

(MYANMAR TIMES)

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွေးအမြင်ထူးများ
စာအုပ်ငယ်

THE LITTLE BOOK OF WISDOM

by Richard Torregrossa

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွေးအမြင်ထူးများစာအုပ်ငယ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၃၀၀၆၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၁၂၀၆၀၉ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို ။ ။ ဒ ။ ဝ ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ- ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချို ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ တွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

ဂ၉၅ ·ဂဂ

ခင်အောင်၊ ဦး (Myanmar Times)

အတွေးအမြင်ထူးများစာအုပ်ငယ် / ဦးခင်အောင် (Myanmar Times)။

- ရန်ကုန်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၂၁ဂ မျက်နှာ၊ ၁၀.၅ စင်တီ× ၁၆.၅ စင်တီ

မူရင်းစာမူအမည်-The Little Book of Wisdom by Richard Torregrossa

(၁) ဦးခင်အောင် (Myanmar Times) - ဘာသာပြန်သူ

(၂) အတွေးအမြင်ထူးများစာအုပ်ငယ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အမှန်တရားဆိုတာက တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ နှစ်လိုဖွယ်လည်းကောင်း၊ အလှည့်အပြောင်းလည်းမြန်ပြီး သိမ်မွေ့နက်နဲမှုလည်း ရှိတတ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်းတော့ သတိရမနေကြပါဘူး။ သို့သော် ဒီစာအုပ်က ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သက်သေထူလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။

Robin Norwood
'အချစ်လွန်ကဲတဲ့ မိန်းမတွေ' စာအုပ်
ရေးသားသည့် စာရေးဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မိတ်ဆက်စကား

အဆိုအမိန့်များ စုစည်းထုတ်ဝေမှုအများစုသည် သုတေသနပြုမှု သို့မဟုတ် ရွေးချယ်စုစည်းမှုတစ်ခုခု၏ ရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်မှာမူ ယင်းသို့မဟုတ်ပါ။ ယခု အဆိုအမိန့်တွေမှာ အများအားဖြင့် စိတ်တွင်း၌ စာအုပ်စာပေရေးရာတွေ စိုးစဉ်းမျှမရှိသည့်ကာလမျိုးတွင် အခါအခွင့်သင့်စွာ ကျွန်တော့်အသိဉာဏ်အတွင်း ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နမူနာပြရပါမူ ဇနီးမောင်နှံပြဿနာများဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦး၏ရုံးခန်းတွင်း မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာများအား စိတ်မပါ့တပါဖြင့် လှန်လှောကြည့်ရှုနေရင်းက ကျွန်တော် ဤရုံးခန်းတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာရသောကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အတန်ငယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေချိန်တွင် စာရေးဆရာမကြီး Willa Cather ၏ "မေတ္တာတရား တကယ်ကြီးမားတဲ့အခါတိုင်းမှာ ရင်သပ်ရှုမောအံ့သြဖွယ်ရာတွေ ပေါ်ပေါက်လာရစမြဲဖြစ်တယ်" ဟူသောအဆိုအမိန့်

mgyoe.com

mgyoe.com
သည် ကျွန်တော့် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့် ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ယင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမှုက မိမိ၏ပြဿနာအပေါ် ကျွန်တော့်ရှုမြင်ပုံကို ရုတ်ခြည်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါသည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ အဘက်ဘက်က အရေးသာစေသော အမြင်တစ်ခုကို ရရှိလာစေရန် ယခုလို အလှည့်အပြောင်း လေးမျိုးလောက်သာ လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။

ယခုစာအုပ်တွင် ဖော်ပြလိုက်သော အဆိုအမိန့်များက ကျွန်တော့်ကို အဆိုပါအဖြစ်မျိုးများနှင့် ကြုံကြိုက်စေခဲ့သည်မှာ အခါများစွာ ဖြစ်သည့်အပြင် ယခုစာအုပ်က ယင်းအတွေ့အကြုံမျိုး ရှစ်နှစ်တာမျှကို ကိုယ်စားပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုအမိန့်တစ်ရပ်အား စံပြုခြင်းသည် စံပြုသူ၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့်သာ သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောကြားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော့်အနေဖြင့်မူ မည်သူ့အတွက်မဆို ဤနည်းအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ကို အချိန်ကာလမရွေး ကောက်ဖွင့်၍ ၎င်းပြောလိုသမျှကိုသာ သင်ကြားနားဆင်ကြည့်လိုက်ပါဟု ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

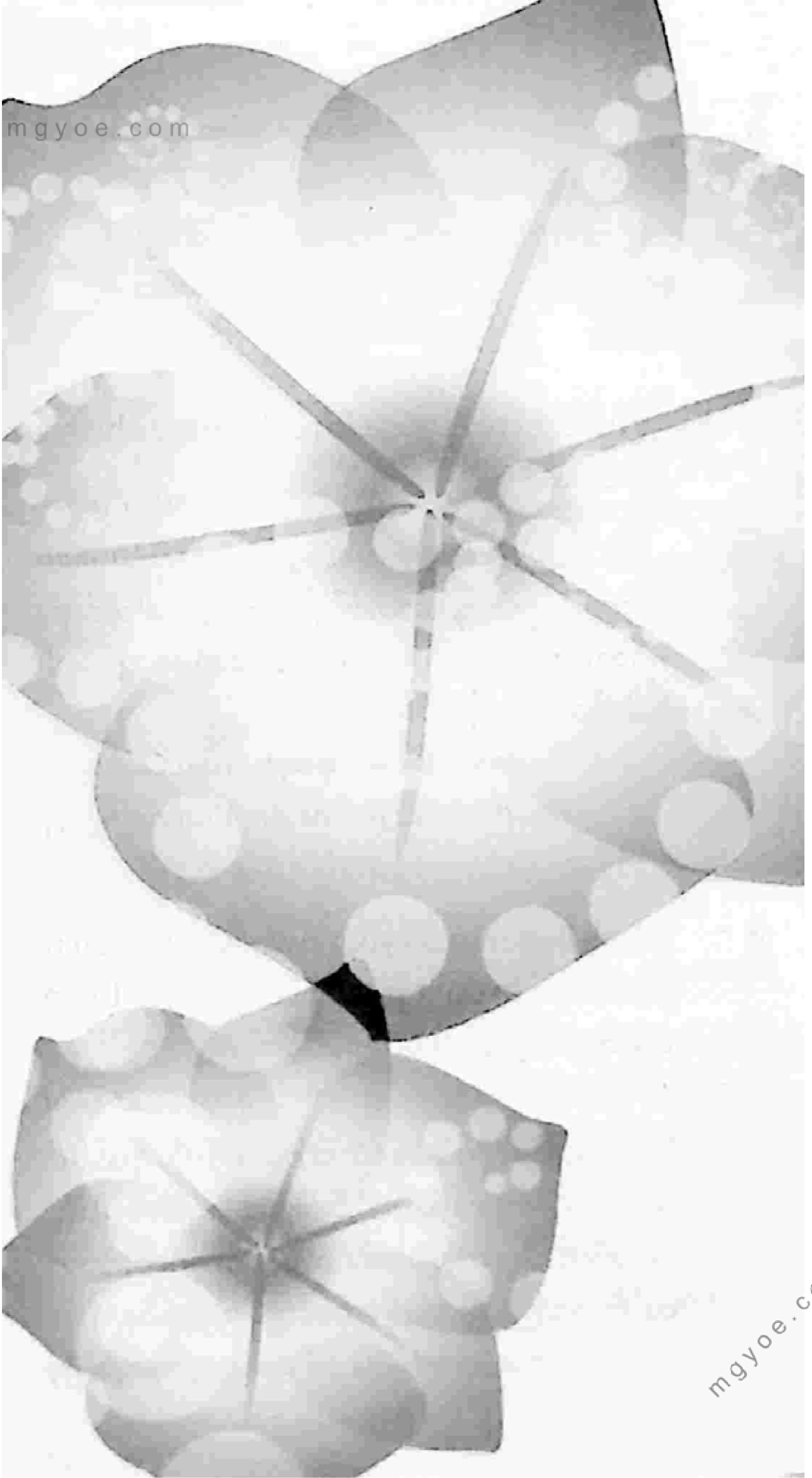
ဤစာအုပ်တစ်နေရာတွင် P.M. Senge က "သင်လုပ်နေတဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အလုပ်ဟာ" ဟု အစပျိုးပြီး နောက် "ငါးစက္ကန့်မျှ တိုတောင်းတဲ့အချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာ ပြီးစီးကောင်း ပြီးစီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် . . . ပိုမိုအဆင့်
mgyoe.com

mgyoe.com
မြင့်မားရာမှ ရှုမြင်သော သင့်မြင်ကွင်း ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု၊ အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်မြောက်တဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ရပ်၊ တစ်ဖက်သတ် ဖိအားပေးခံနေရရာမှ ရှောင်ဖယ်မှုတစ်ရပ် စသည်စသည်တို့က သင့်အတွက် ကြာရှည်တည်တံ့တဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေ ရရှိစေပါလိမ့်မယ်"ဟု ဆက်လက်ပြောကြားသည်ကို သင် တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com


mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

1 Where there is great love there are always miracles.

Willa Cather

Death comes for the Archbishop

မေတ္တာတရား အမှန်တကယ် ကြီးမားတဲ့အခါတိုင်းမှာ ရင်သပ်ရှုမောအံ့ဩဖွယ်ရာတွေ မလွဲမသွေ ပေါ် ပေါက်လာရစမြဲပါပဲ။

ခေတ်ပေါ်ကာင်းကာန်စာရေးဆရာမ *Willa Cather*"၏

Death comes for the Archbishop ဝတ္ထုတိုမှ

2 Much better to do your own work, even if you have to do it imperfectly, then to do other people's work perfectly.

Bhagavad Gita

ပီပီပြင်ပြင်မလုပ်နိုင်စေဦးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်ကိုင်တာက သူတစ်ပါးရဲ့ အလုပ်ကို ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်လုပ်လိုက်တာ ထက် အပုံကြီးသာလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။

Bhagavad Gita ခေါ် ရှေးဟိန္ဒူဓမ္မကဗျာကျမ်းကြီးမှ

mgyoe.com

mgyoe.com

3 The Master doesn't seek fulfillment. Not seeking, not expecting. She is present, and can welcome all things.

Tao Te Ching

ဆရာကြီးဆိုတာ "ဘဝင်နှလုံးနှစ်သိမ့်ရွှင်ပြုံးမှု"ကို ရှာကြံနေသူ မဟုတ်ပါ။ ဒီလိုနှစ်သိမ့်ရွှင်ပြုံးမှုကို ရှာကြံခြင်းလည်းမပြု။ မျှော်လင့်တောင့်တခြင်းလည်း မရှိပါ။ သူ့မှာ ဒီလိုရွှင်ပြုံးမှု ထာဝစဉ်ကိန်းအောင်းနေပြီး သူဟာ ဖြစ်သမျှအကြောင်းကို ရွှင်ပြုံးစွာ လက်ခံနိုင်သူသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တောက်တဲ့ကျင်း အဆိုအမိန့်များမှ

4 We make a living by what we get, but we make a life by what we give.

Winston Churchill

ကျွန်တော်တို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုကို ရှာဖွေရရှိတဲ့အရာနဲ့ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ သို့သော် ဘဝတစ်ခုကိုတော့ ပေးကမ်းစွန့်လွှတ်တဲ့အရာနဲ့ ပြုလုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Winston Churchill

၂၀ ရာစုခေတ် ဗြိတိသျှနိုင်ငံခေါင်းဆောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

5 Works of art are indeed always products of having-been-in-danger, of having-gone-to-the-very end in an experience, to where man can go no further.

-R.M. Rilke

ပြောင်မြောက်တဲ့အနုပညာဆိုတာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ခဲ့ဖူးခြင်းရဲ့ မလွဲမသွေတဲ့ရလဒ် အမှန်စင်စစ်ဖြစ်ပြီး၊ ဘဝအတွေ့အကြုံတစ်ခုရဲ့ အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ လူသားတစ်ဦး ဆက်မသွားနိုင်တော့တဲ့ ဒေသကို ရောက်ရှိခဲ့ဖူးခြင်းရဲ့ရလဒ် ဖြစ်ပါတယ်။

-R.M. Rilke

ကမ္ဘာကျော် ၂၀ ရာစု ချက်လူမျိုးကဗျာဆရာမကြီး၏ ပေးစာများမှ

6 He who wrestles with us strengthens our nerves, and sharpens our skill. Our antagonist is our helper.

Edmund Burke

ကျုပ်တို့နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်နပန်းသတ်သူဟာ ကျုပ်တို့အကြောအခြင်တွေကို သန်စွမ်းစေပြီး ကျုပ်တို့ကျွမ်းကျင်မှုကိုထက်မြက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျုပ်တို့ရဲ့ ရန်ဘက်ဆိုတာ ကျုပ်တို့ကို ကူညီရိုင်းပင်းသူပါပဲ။

Edmund Burke

ခေတ်ဟောင်းဗြိတိသျှ တွေးခေါ်ရှင်ကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

7 Self-loving is not so vile a sin, my liege, as self-neglecting.

Shakespeares

အရှင်မင်းကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ကျွမ်းဝင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပစ္စုဒ္ဒေယထားခြင်းလောက် ဆိုးယုတ်တဲ့အပြစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ရှေးခေတ် ဗြိတိသျှ ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး၏ ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်မှ

8 Inside every human being is a God in embryo. It has only one desire - it wants to be born.

Kahlil Gibran

လူသားတိုင်းရဲ့အတွင်းမှာ သန္ဓေသားအသွင်နဲ့ ဘုရားရှင်တစ်ပါး ကိန်းအောင်းနေပါတယ်။ ဒီဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသောဆန္ဒက မွေးဖွားသန့်စင်လာလိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော်လက်ဘနွန် ကဗျာဆရာ/စာရေးဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

9 If you are pained by external things, it is not they that disturb you, but your own judgment of them. And it is in your power to wipe out that judgment now.

Marcus Aurelius

အကယ်၍ ပြင်ပက အရာဝတ္ထုတွေကြောင့် သင့်စိတ် နာကျင်ဆင်းရဲနေရင် သင့်ကို ဒီလိုနာကျင်ဆင်းရဲစေတာဟာ သူတို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့အပေါ် သင်ထားရှိတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီအဆုံးအဖြတ်ကို ယခုပင်လျှင် အဆုံးသတ်ပယ်ဖျက်နိုင်စွမ်း သင့်မှာ ရှိပါတယ်။

ရှေးခေတ်ရောမတွေးခေါ်ရှင်နှင့်
အင်ပါယာဘုရင်

10 Don't aim at success- the more you aim at it and make it a target, the more you are going to miss it. For success, like happiness,cannot be pursued; it must ensue . . . as the unintended side-effect of one's personal dedication to a course greater than oneself.

Viktor Frankl

Man's search for Meaning

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်ခြင်းကို မရည်မှန်းပါနဲ့။ သင် ၎င်းအတွက် ကြံရွယ်ပစ်မှတ်ထားလေ ၎င်းနဲ့ဝေးလေဖြစ်မှာပါ။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာမှုနည်းတူပဲ အမီမလိုက်နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအောင်မြင်ခြင်းဆိုတာဟာ ကိုယ့်ထက်ကြီးကျယ်မြင့်မားတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးတစ်ခုအတိုင်း ဦးလည်မသုန်လိုက်ရာက လိုချင်တောင့်တမထားတဲ့ ဘေးထွက်ရလဒ်တစ်ခုအဖြစ်နဲ့ အလိုအလျောက် လိုက်ပါတဲ့အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Viktor Frankl ၏

Man's search for Meaning မှ

11 Yesterday's work half done was finished easily today.

Roshi Philip Kapleau

The Three Pillars of Zen

မနေ့က တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာ ပြီးစီးတဲ့အလုပ်တွေ ကနေ့တော့ လွယ်လင့်တကူ ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com

12 Simplicity is the last step of art, and the beginning of nature. Be soft yet not yielding; firm, yet not hard.

Bruce Lee

ရိုးရှင်းမှုဆိုတာဟာ အနုပညာရဲ့ အဆုံးသတ် ခြေလှမ်းဖြစ်ပြီး သဘာဝတရားရဲ့ အစအဦးဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းပါ၊ အလျှော့မပေးပါနဲ့။ မြဲမြံပါ၊ မခက်ထန်ပါနဲ့။

ရုပ်ရှင်မင်းသားနှင့် ကိုယ်ခံပညာတစ်ဘက်ကမ်းခတ်သူ

13 In art, as in literature, ugliness rendered with compassion is beauty.

W. Joe Innis, Artist

ပန်းချီပန်းပုမှာလည်း စာပေမှာလိုပါပဲ၊ အကျည်းတန်ခြင်းကို မေတ္တာနဲ့ခြယ်မှုန်းလိုက်ရင် အလှတရားဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။

အမေရိကန်ပန်းချီကျော်

14 Birth is G-d saying you matter.

The Rebbe

မွေးဖွားတယ်ဆိုတာ G–d က သင် အရေးပါတယ်လို့ ပြောတာပါပဲ။

The Rebbe **ကျမ်းစာမှ**

mgyoe.com

mgyoe.com

15 In order to achieve victory you must place yourself in your opponent's skin. If you don't understand yourself, you will lose one hundred percent of the time. If you understand yourself, you will win fifty percent of the time. If you understand yourself and your opponent, you will win one hundred percent of the time.

Tsutomu Oshima

အောင်ပွဲရဖို့အတွက် သင်ဟာ သင့်ရန်သူ ခံစားသလို ခံစားကြည့်နိုင်ရလိမ့်မယ်။ သင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်မသိရင် တိုက်ပွဲတွေမှာ တစ်ရာရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိမယ်ဆိုရင်တော့ တိုက်ခိုက်မှုတွေရဲ့ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးလိမ့်မယ်။ သင် ကိုယ့်အကြောင်းလည်း သိမယ်၊ ရန်သူ့အကြောင်းလည်းသိမယ်ဆိုရင်တော့ တိုက်ခိုက်မှုတွေရဲ့ တစ်ရာရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်မှုရလိမ့်မယ်။

ဂျပန်တိုက်ခိုက်မှုအတွေးအခေါ်ပညာရှင်

mgyoe.com

mgyoe.com

16 There are no coincidences, only fortuitous events.

Milan Kundera

လောကမှာ တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပျက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ မရည်ရွယ်တဲ့ မတော်တဆဖြစ်ပျက်မှုတွေသာ ရှိတယ်။

ချက်လူမျိုး ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ

17 When you do something, you should burn yourself completely, like a good bonfire, leaving no trace of yourself.

Shunryu Suzuki

Zen Mind, Beginner's Kind

တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ မီးတောက်မီးလျှံကြီးလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝဥဿုံ လောင်ကျွမ်းသွားစေပြီး သင့်ခြေရာလက်ရာ အစအန မကျန်ရစ်ပါစေနဲ့။

ဂျပန်ဗုဒ္ဓဘာသာတွေးခေါ်ရှင်

mgyoe.com

mgyoe.com

18 There is no scarcity of opportunity to make a living at what you love; there's only a scarcity of resolve to make it happen.

Wayne Dyer

ကိုယ်နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေဟာ မခေါင်းပါးပါဘူး။ အဲဒီအတိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှုသာ ခေါင်းပါးတာပါ။

(ကနဲ) စာရေးဆရာ

19 A weed is no more than a flower in disguise.

James Lowell

ပေါင်းမြက်တစ်ပင်ဟာ ရုပ်ပြောင်းရုပ်လဲလုပ်ထားတဲ့ ပန်းတစ်ပွင့်ပါပဲ။

(ကနဲ)ကဗျာဆရာ-အမ္ဘာဒီတာ

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

20 Never speak of anything concerning your self which is worthy of praise-such as your learning, virtues, or descent-unless with the hope that some profit will come of it. If you do so speak, let it be with humility and the remembrance that these are gifts from the hand of God.

Source Unknown

ချီးကျူးသင့်တဲ့ သင့်ဉာဏ်ပညာကြီးမှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာစောင့်ထိန်းမှု သို့မဟုတ် မျိုးရိုးဂုဏ်စတဲ့ ဝိသေသတွေအကြောင်းကို အကျိုးအမြတ်တစ်ခုခုအတွက် မျှော်လင့်ဖွယ်မရှိရင် ဘယ်သောအခါမှ မဖွင့်ဟပါလေနဲ့။ တကယ်လို့ ဒီလိုဖွင့်ဟပြောကြားရပြီဆိုရင်လည်း ဒါတွေဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ လက်အစုံနဲ့ ပေးအပ်ခဲ့တဲ့ လက်ဆောင်မွန်တွေသာဖြစ်ကြောင်း ကျိုးနွံနှိမ်ချမှုဖြင့်သာ ပြောကြားပါလေ။

အမည်မသိ

21 The sound of a kiss is not so loud as that of a cannon, but its echo lasts a great deal longer.

Oliver Wendell Holmes

mgype.com

mgyoe.com

နမ်းရှိုက်သံဟာ အမြောက်သံလောက်တော့ မမြည်ဟည်းပါ။ သို့သော် ၎င်းရဲ့ပဲ့တင်သံကတော့ အဲမြောက်သံထက် အဆမတန်ရှည်ကြာပါတယ်။

၂၂ ခေတ်ဟောင်း (ကန့်)ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ

22 Intimacy is not fusion of unconditional love or even gratification, but reality and truth of what is.

Helen Kobai-Yuho Harkaspi sensei

ရင်းနှီးတယ်ဆိုတာဟာ ပေါင်းစပ်ခြင်းလည်း မဟုတ်၊ အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းလည်းမဟုတ်တဲ့ပြင် စိတ်ကျေနပ်မှုကိုလည်း မပေးနိုင်ပါ။ သို့သော် . . .

(ကန့်)စာရေးဆရာမ (ဆွံ့၊ အအ မျက်မမြင်၊ နားမကြား)

23 This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being thoroughly worn out before you are thrown on the scrap heap; the being a force of Nature instead of a feverish selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

George Bernard Shaw Man & Superman

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘဝရဲ့ တကယ့်စိတ်ချမ်းမြေ့ရာကောင်းတဲ့အဖြစ်ဆို တာ သင်ကိုယ်၌က ကြီးမြတ်တယ်လို့ လက်ခံ ယုံကြည်ထားတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် သင့်ဘဝကို အသုံးချလိုက်သည့်အဖြစ်၊ သင့်ကို အမှိုက်ပုံမှာ စွန့်ပစ်မခံရမီကာလအတွင်းမှာ လှုပ်ယှက်နိုင်စွမ်းမရှိတော့လောက်အောင် အစွမ်းကုန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိခဲ့တဲ့အဖြစ်နဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ဘာတစ်ခုမှ ဦးတည်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ တဖွဖွညည်းတွားပြီး ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်နေတဲ့ အပယ်ခံရောဂါသည်တစ်ယောက်အဖြစ် မဟုတ်မှုဘဲ သဘာဝတရားရဲ့ စွမ်းအားကြီးတစ်ရပ် အသွင်ဖြင့် ရပ်တည်ခွင့်ရရှိခဲ့တဲ့အဖြစ် စတဲ့အဖြစ်တွေပါပဲ။

George Bernard Shaw

ခေတ်ဟောင်း အိုင်ယာလန်နိုင်ငံသား ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး၏

Man & Superman မှ

24 For the truly faithful, no miracle is necessary. For those who doubt, no miracle is sufficient.

Nancy Gibbs

mgyoe.com

mgyoe.com

သဒ္ဒါတရား တကယ်ပြည့်ဝသူတစ်ဦးအဖို့ မည်သည့်တန်ခိုးပြာဋိဟာမျှ မလိုပါ။ ယုံမှားသံသယရှိသူတစ်ယောက်အဖို့မှာမူ မည်သည့် တန်ခိုးပြာဋိဟာမျှ လုံလောက်ခြင်း မရှိပါ။

(ကန့်)စာရေးဆရာမ

25 Let nothing be done through strife.

Philippians 2:3

အတိုက်အခံပြုခြင်းအားဖြင့် ဘယ်အရာကိုမျှ ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်ပါလေနှင့်။

သမ္မာကျမ်းစာသစ်ဆိုင်ရာ
ရှင်ပေါလုပေးစာများ

26 To dream of the person you would like to be is to waste the person you are.

Anonymous

ကိုယ်ဖြစ်လာချင်တဲ့လူမျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်နေတာဟာ ကိုယ် အခုဖြစ်နေတဲ့လူရဲ့ဘဝကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမည်မသိပြို

mgyoe.com

mgyoe.com

27 Success is getting what you want.
Happiness is liking what you get.

H.Jackson Brown

A Father's Book of Wisdom

အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ သင် လိုချင်တာကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာကတော့ ကိုယ်ရရှိတာကို နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

28 To have freedom be willing to give freedom.

Sanaya Roman

Living with Joy

လွတ်လပ်မှုကို ရရှိချင်ရင် လွတ်လပ်မှုကို ပေးကမ်းဖို့လိုလားပါ။

29 Through repetition the magic will be forced to rise.

Alchemical precept

ထပ်ကာတလဲ လုပ်ဆောင်မှုမှတစ်ဆင့်သာ တန်ခိုးအာနိသင် ထွက်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်အဆိုအမိန့်

mgyoe.com

mgyoe.com

30 Poetry is language at its most distilled and most powerful.

Rita Dove

ကဗျာဆိုတာ အနှစ်သာရအရှိဆုံးနဲ့ စွမ်းအားအမြင့်မားဆုံးသို့ ရောက်ရှိနေတဲ့ ဘာသာစကားပါပဲ။

(ကန်)ကဗျာဆရာမ

31 You need not do anything
Remain sitting at your table and listen
Just wait
And you need not even wait, just become quiet and still and solitary
And the world will offer itself to you to be unmasked.
It has no choice
It will roll in ecstasy at your feet.

Rainer Maria Rilke

mgyoe.com

mgyoe.com

မင်းဘာလုပ်ဖို့မှ မလိုပါ
ကိုယ့်စားပွဲမှာ ဆက်ထိုင် နားစွင့်ထားပြီး
ခဏလေးသာ စောင့်နေပါ။
စောင့်နေဖို့တောင် မလိုပါဘူးလေ။
ခဏလေး ခပ်မဆိတ် အထီးကျန်လေးသာ
နေလိုက်ပါ . . . ။
ကမ္ဘာလောကဟာ မင်းကို သူ့မျက်နှာဖုံး
လှစ်ကြည့်ဖို့ ကမ်းလှမ်းလာပါလိမ့်မယ်။
သူ ဒါ့အပြင် ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူးလေ . . .။
သူ မင့်ခြေအစုံရှေ့မှာ
ပီတိသောမနဿ လွှမ်းခြုံပြီး
စဉ်းငယ်အချိန်နှောင်းလျှက် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒေဗ်ပေဟာင်း(ချက်)ကဗျာဆရာမကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

32 Grown men learn from little children, for the hearts of little children are pure, and, therefore, the Great Spirit may show to them many things which older people miss.

Black Elk

Native American Spiritual Leader

လူကြီးတွေဟာ ကလေးငယ်တွေဆီက အတုယူသင်ကြားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ နှလုံးသားဟာ ဖြူစင်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် မဟာဝိညာဉ်ကြီးဟာ ကြီးသူတွေ တသလွှမ်းဆွတ်နေတဲ့အရာ အမြောက်အမြားကို ကလေးငယ်တွေအားထုတ်ဖော်ပြသတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်

33 A poet looks at the world as a man looks at a woman.

Wallace Stevens

ကဗျာဆရာတစ်ယောက် ကမ္ဘာလောကကို ကြည့်မြင်ပုံဟာ ယောကျ်ားတစ်ယောက် မိန်းမတစ်ယောက်ကို ကြည့်မြင်ပုံအတိုင်းပါပဲ။

(ကန်)ကဗျာဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

34 This is a record of your time. This is your movie. Live out your dreams and fantasies. Whisper questions to the Sphinx at night. Sit for hours at sidewalk cafes and drink with your heroes. Make pilgrimages to Mougins and Abiquiu. Look up and down. Believe in the unknown for it is there. Live in many places. Live with flowers and music and books and paintings and sculpture. Keep a record of your time. Learn to read well. Learn to listen and speak well. Know your country, know your world, know your history, know yourself. Take care of yourself physically and mentally. You owe it to your self. Be good to those around you. And do all of these things with passion. Give all that you can. Remember, Life is short and Death is long.

Fritz Shoulder artist

ဒါဟာ မင်းတို့ခေတ်ရဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒါက မင်းတို့ ရုပ်ရှင်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နေထိုင်ပါ။ ညတိုင်ရင် the sphinx (မနုဿသီဟကျောက်ရုပ်တုကြီး) ကို မေးခွန်းတွေ တီးတိုးမေးပါ။ လမ်းဘေး ပလက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖောင်းပေါ်က ကဖီးမှာ နာရီပေါင်းများစွာ ကြာအောင်ထိုင်ပြီး စာအုပ်ထဲက ဟီးရိုးတွေနဲ့သောက်စားပါ။ Maugins နဲ့ Abiqulu ကို ဘုရားဖူးထွက်ပါ။ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးကြည့်ပါ။ ကိုယ်မသိမမြင်တဲ့အရာတွေကိုလည်း ယုံကြည်ပါ။ အဲဒါတွေဟာ အမှန်တကယ်ရှိနေပါတယ်။ နေရာအနှံ့နေထိုင်ပါ။ ပန်းမန်တွေ၊ တေးဂီတတွေ၊ စာအုပ်တွေ၊ ပန်းချီကားတွေ၊ ပန်းပုရုပ်တုတွေနဲ့ နေထိုင်ပါ။ အချိန်တွေကို မှတ်တမ်းမှတ်ရာပြုထားပါ။ စာကောင်းပေကောင်းတွေ ဖတ်တတ်အောင် သင်ကြားထားပါ။ လေးလေးစားစား နားထောင်တတ်ပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောကြားတတ်အောင်လည်း သင်ကြားထားပါ။ ကိုယ့်တိုင်းပြည် အကြောင်းကို သိပါ။ ကိုယ့်ကမ္ဘာအကြောင်းကိုသိပါ။ ကိုယ့်သမိုင်းကြောင်းကို သိပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ပိုင်းရော ရုပ်ပိုင်းပါ အလေးဂရုပြုပါ။ ဒီလိုအလေးဂရုပြုဖို့ သင့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ သင့်အနီးတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ လူတွေအပေါ် ကြင်နာစိတ် ထားပါ။ နောက်ပြီး ဒီလိုလုပ်ဆောင်ရာမှာ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ် ပေးကမ်းနိုင်တာတွေကို အကုန်ပေးပါ။ ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းပြီး သေခြင်းတရားဟာ ရှည်ကြာတယ်ဆိုတာ သတိရှိပါ။

(ကန်) ပန်းချီပန်းပုပညာရှင်

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

35 No man ever will unfold the capacities of his own intellect who does not at least checker his life with solitude.

De Quincey

ဘဝမှာ ကြိုကြားကြိုကြား တစ်ကိုယ်တော်ကေစာရနေထိုင်လေ့မရှိသူတစ်ဦးဟာ သူ့ပညာဉာဏ် အစွမ်းအစကို ငွားငွားစွင့်စွင့် ပွင့်လန်းစေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

(အင်္ဂလိပ်)ကဗျာဆရာကြီး

36 The best things in life aren't things.

Art Buchwald

ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးတွေဟာ အရာဝတ္ထုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

(ကန်) ဟာသစာရေးဆရာကြီး

37 God gives every bird his worm, but he does not throw it into the nest.

Swedish Proverb

ဘုရားသခင်က ကျေးငှက်တစ်ကောင်စီအတွက် ပိုးမွှားတွေပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပိုးမွှားတွေကို သူတို့အသိုက်ထဲကို ချမပေးပါဘူး။

ဆွီဒင်စကားပုံ

mgyoe.com

mgyoe.com

38 Listen to your fear
with a wise ear.
What are you afraid of in life?
What are you afraid of in yourself?
You must challenge fear
and ask it what it means to say.

Emmanuel's Book
compiled by Pat Rodegast and
Judith Stanton.

မင့်ကြောက်စိတ်က ပြောတာကို
ပညာရှိနားနဲ့ နားထောင်ပါ။
ဘဝမှာ မင်းဘာကို ကြောက်သလဲ။
မင့်ကိုယ်တိုင်အနေနဲ့ရော
မင်း ဘာကိုကြောက်သလဲ။
မင့် ကြောက်စိတ်ကို ရင်ဆိုင်အန်တုပြီး
သူ ဘာကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ မင်း မေးရလိမ့်မယ်။

39 The mind of a perfect man is like a mirror. It grasps nothing. It expects nothing. It reflects but does not hold. Therefore, the perfect man can act without effort.

Chuang Tzu

mgyoe.com

mgyoe.com

အပြစ်အနာကင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ ကြေးမုံပြင်နဲ့တူပါတယ်။ ၎င်းဟာ ဘာကိုမှဆုပ်ကိုင်မထားပါ။ ၎င်းဟာ ဘာကိုမှမျှော်လင့်ခြင်းမရှိပါ။ ၎င်းမှာ အရိပ်ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖမ်းယူကိုင်တွယ်မထားပါ။ ဒါကြောင့် ယင်းအပြစ်အနာကင်းသူအနေနဲ့ အားအင်မစိုက်ထုတ်ရဘဲ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်တွေးခေါ်ရှင်

40 Adversity has the effect of eliciting talents which in prosperous circumstances would have lain dormant.

Horace

ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေမှာ မီးခဲပြာဖုံးဖြစ်နေတတ်တဲ့ ပါရမီထူးတွေကို ဆင်းရဲမွဲတေမှုက ပွဲထုတ်အရောင်တင်ပေးတဲ့ရလဒ်ကို ပေးနိုင်တယ်။

(အီတလီ)-ရှေးခေတ်လက်တင်ကဗျာဆရာကြီး

41 Tell me whom you love, and I'll tell you who you are.

Creole Proverb

mgyoe.com

mgyoe.com

မင်း ဘယ်သူ့ကိုချစ်တယ်ဆိုတာကိုသာ ငါ့ကို ပြောပါ။ မင်း ဘာကောင်လဲဆိုတာကို ငါ ပြောပါ့မယ်။

အရှေ့အိန္ဒိယကျွန်းစုစကားပုံ

42 Success is how high you bounce when you hit bottom.

Gen-George Patton

မင်း အောက်ဆုံးအထိကျပြီးနောက် ဘယ်လောက် ထိမြင့်အောင် ပြန်ပြီးဆောင့်ကန်တက်နိုင်တယ်ဆို တာကို အောင်မြင်မှုလို့ ခေါ်တာပါပဲ။

(ဂျင်) ဂျော့ပက်တန်

43 Each day of our lives we make deposits in the memory banks of our children.

Charles R.Swindoll

The Strong Family

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘဝရဲ့တစ်နေ့တာတိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သားငယ် သမီးငယ်လေးတွေရဲ့ အမှတ်သညာဘဏ် တိုက်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ လုပ်နေကြတာပါ။

(ကန်) စာရေးဆရာ

44 We worry about what a child will be tomorrow, yet we forget that he is someone today.

Stacia Tauscher

ကလေးတစ်ယောက် မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်လာမလဲ ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပူပန်ကြပါတယ်။ သို့သော်ငြားလည်း ဒီကလေးဟာ ကနေ့ကိုပဲ တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီဆိုတာကိုတော့ မေ့လျော့နေကြတယ်။

45 To know others is wisdom, to know oneself enlightenment.

Tao Te Ching

mgyoe.com

mgyoe.com

လူတွေရဲ့အကြောင်းသိတာဟာ ပညာရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိတာကတော့ ဉာဏ်အလင်းရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်"တောက်"အယူဝါဒအတွေးအခေါ်

46 Whatsoever we beg of God, let us also work for it.

Jeremy Taylor

English Clergyman(1613-1667)

ဘုရားသခင်ဆီက ဘာဆုပဲတောင်းတောင်း ကျုပ်တို့ အဲဒီဆုတောင်းပြည့်အောင် အလုပ်လည်းလုပ်ကြရအောင်။

ရှေးခေတ်အင်္ဂလိပ် ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးနှင့် နိုင်ငံရေးတွေးခေါ်ရှင်

47 Take time to be holy.

Howard Finster

artist and self-proclaimed man of vision

မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကိုလည်း အချိန်ယူလုပ်ဆောင်ပါ။

(ကန်)ပန်းချီ ပန်းပုပညာရှင်နှင့် အကြားအမြင်ရသူ

mgyoe.com

mgyoe.com

48 If you help others, you will be helped, perhaps tomorrow, perhaps in one hundred years, but you will be helped. Nature must pay off the debt . . . It is a mathematical law and all life is mathematic.

Gurdjieff

မင်း သူတစ်ပါးကိုကူညီရင် မင်းကိုလည်း မနက်ဖြန် သို့မဟုတ် နှောင်အနှစ်တစ်ရာမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူညီကောင်းကူညီမှာပါ။ အမှန်ကို ကူညီမှာပါ။ သဘာဝတရားက ဒီကြွေးကို ပြန်ဆပ်မှာပါ။ ဒါဟာသင်္ချာပညာဆိုင်ရာ ဥပဒေသပါ။ နောက်ပြီး ဘဝတစ်ခုလုံးဟာလည်း သင်္ချာပညာတွေချည်းပါပဲ။

ရှေးခေတ်သင်္ချာနှင့် တွေးခေါ်ပညာရှင်

49 The angry man will defeat himself in battle as well as in life.

Samurai maxim

ဒေါသသမားဟာ စစ်ပွဲမှာ အရှုံးနဲ့ကြုံရမှာ ဖြစ်သလို ဘဝမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။

ဆာမူရိုင်းသူရဲကောင်းဆောင်ပုဒ်

mgyoe.com

mgyoe.com

50 If you want to kiss the sky you better learn how to kneel.

- U2

"She Moves in Mysterious Ways"

သင် ကောင်းကင်ပြင်ကို အမြတ်တနိုး ရှိခိုးဦးတင်ချင်တယ်ဆိုရင် ပုဆစ်ဒူးတုပ်ထိုင်တတ်အောင်တော့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

U2- အမည်ခံ(ကန့်)စာရေးသရာ

51 Whenever a fairy tale is told, it becomes night. No matter where the dwelling, no matter the time, no matter the season, the telling of tales causes a starry sky and a white moon to creep from the eaves and hover over the heads of the listeners. Sometimes by the end of the tale, the chamber is filled with daybreak, other times a star shard is left behind, sometimes a ragged thread of storm sky; and whatever is left behind is our bounty to work with, to use toward soul-making.

Clarissa Pinkola Estes, Ph.D.

Theatre of the Imagination

mgyoe.com

mgyoe.com

နတ်သမီးပုံပြင်ကိုပြောတဲ့အခါတိုင်း ညရောက်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုအိမ်မျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အချိန်မျိုးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ရာသီမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပုံပြောနေပြီဆိုရင်တော့ ကြယ်တွေစုံညီတဲ့ကောင်းကင်ပြင် ကြီးပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် လဝန်းဖြူဖြူကြီး ဟာ တံစက်မြိတ်အစွန်းက ပေါ်ထွက်လာပြီး ပုံပြင်နားထောင်နေကြသူတွေရဲ့ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ တရိပ်ရိပ် ပျံ့ဝဲနေပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပုံပြင်ဆုံးခန်းရောက်တဲ့အခါ ခန်းမကြီးတွင်းမှာ မိုးသောက်ချိန်ရဲ့ အလင်းရောင်နဲ့ ပြည့်လျှံနေပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြယ်တာရာရဲ့ အလင်းတန်းကလေးပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း မုန်တိုင်းကျတဲ့ကောင်းကင်ပြင်ရဲ့ အစအနကလေးပဲပေါ့။ ဘာပဲကျန်ခဲ့ကျန်ခဲ့ အဲဒီအကြွင်းအကျန်ကလေးတွေဟာ စိတ်ဝိညာဉ်ဖန်တီးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရရှိတဲ့ဆုလာဘ်လို့ သတ်မှတ်ရမှာပါပဲ။

(ကန်)ဒေါက်တာ-ပင်ကိုလာအက်စ်တဲ

စာရေးဆရာ

52 Words that come from the heart enter the heart.

The Sages

နှလုံးသားတွင်းကလာတဲ့စကားလုံးဟာ နှလုံးသားတွင်းကို ဝင်ရောက်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

53 All you have to do is pause to rest. Nature herself, when we let her, will take care of everything else. It's our impatience that spoils things.

Jean Moliere

သင် လုပ်ရမှာကတော့ နားနေဖို့ခေတ္တရပ်ဆိုင်းခြင်းပါပဲ။ ကျန်တာတွေအားလုံးကိုတော့ တကယ်လို့ ခွင့်ပြုပြီဆိုရင် သဘာဝလောကက ကြည့်စီမံသွားမှာပါ။ အရာရာကို အလိုမကျမှုကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိမှုသာ ဖြစ်တယ်။

ခေတ်ဟောင်းပြင်သစ်
ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး

54 Laughter is inner jogging.

Norman Cousins

ရယ်မောတယ်ဆိုတာ စိတ်တွင်းမှာ အရှိန်မှန်မှန်လေး ခုန်ပေါက်ပြေးနေတာပါပဲ။

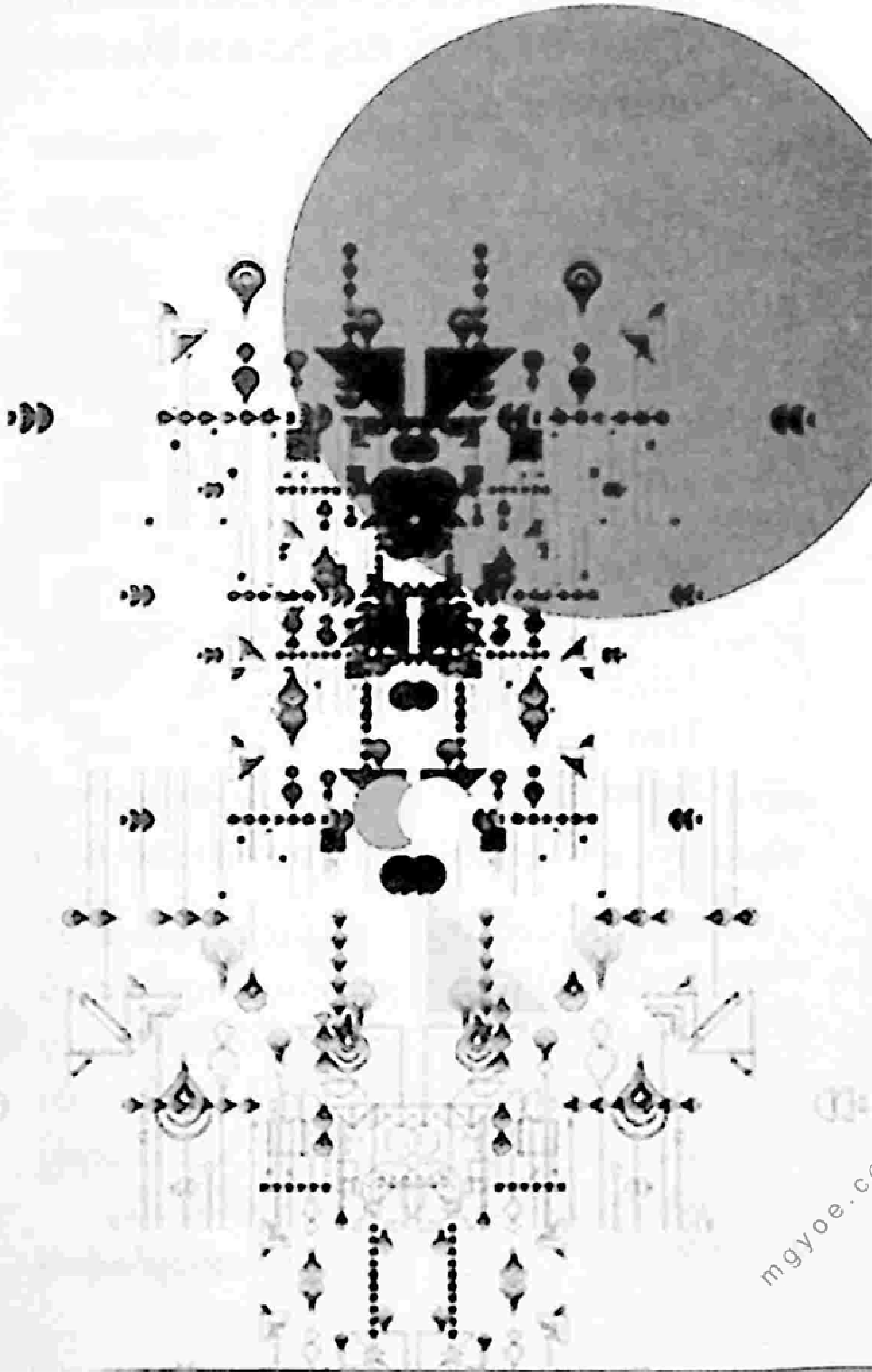
(ကန်)စာရေးဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

55 I like trees because they seem more resigned to the way they have to live than other things do.

Willa Cather

ကျွန်မကတော့ သစ်ပင်တွေကို သဘောကျပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းကို တခြားသက်ရှိသက်မဲ့တွေထက် ပိုပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိကြလို့ပါ။

(ကန်)စာရေးဆရာမကြီး

56 When the sun rises, I go to work,
When the sun goes down, I take my rest
I dig the well from which I drink
I farm the soil that yields my food
I share creation. Kings can do no more.

Ancient Chinese saying (2500 B.C.)

နေထွက်လာရင် ကျုပ် အလုပ်လုပ်တယ်။ နေဝင်သွားတဲ့အခါ ကျုပ် အနားယူတယ်။ ကျုပ်သောက်တဲ့ရေတွင်းကို ကျုပ် တူးတယ်။ ကျုပ် စားသုံးတဲ့ သီးနှံကို သီးနှံထွက်တဲ့မြေမှာ ကျုပ် စိုက်ပျိုးတယ်။ လောကရဲ့ဖန်တီးမှုကို ကျုပ်မျှဝေယူတယ်။ ရေမြေ့ရှင်တွေတောင် ဒီထက်ပိုလုပ်နိုင်ဖွယ်မရှိပါ။

ရှေးဟောင်းတရုတ်အဆိုအမိန့်

mgyoe.com

mgyoe.com

57 But now I have learned to listen to silence. To hear its choirs singing the song of ages, chanting the hymns of space, and disclosing the secrets of eternity.

Kahlil Gibran

သို့သော်ငြားလည်း အခုတော့ ကျုပ် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းက ပြောတာတွေကို နားကြားတတ်ပါပြီ။ ၎င်းရဲ့ နှစ်အတိုတောအကြောင်းဖွဲ့ဆိုတဲ့ သံပြိုင်တေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ အာကာသလောကရဲ့ ဓမ္မသီချင်းညည်းရင်း အဆုံးမရှိသံသရာကြီးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဖွင့်ဟပြောကြားချက်တွေကိုသော်လည်းကောင်း နားသောတ ဆင်တတ်ပါပြီ။

(ကန်)တွင် နေထိုင်သွားသော လက်ဘနွန်ကဗျာဆရာ/စာရေးဆရာကြီး

58 Some of the world's greatest feats were accomplished by people not smart enought to know they were impossible.

- Doug Larson

ကမ္ဘာ့အဆန်းကြယ်ဆုံးအစွမ်းပြချက် တချို့ကို ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်လို့မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို သိနိုင်လောက်အောင် အသိဉာဏ်မမီတဲ့လူတွေက စွမ်းဆောင်ပြခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ကန်) စာရေးဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

59 The library is a temple of learning, and learning has liberated more people than all the wars in history.

- Carl Rowan

စာကြည့်တိုက်ဆိုတာ အသိပညာဆည်းပူးရာ ဝိဟာရကျောင်းတော်ကြီးတစ်ခုပါပဲ။ အသိပညာဆိုတဲ့ အရာကလည်း လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီးတွေအားလုံးက လွတ်မြောက်စေခဲ့တဲ့ လူတွေအားလုံးထက် များပြားတဲ့ လူတွေကို လွတ်မြောက်စေခဲ့တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

(ကန်)စာရေးဆရာနှင့် ပညာရှင်

60 Laugh and be fat.

John Taylor (1560-1684)

ရယ်ရင်းမောရင်းနဲ့ ဝဖြိုးလာပါစေ။

ရှေးခေတ် ဟာသစာရေးဆရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

61 **Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness. Concerning all acts of initiative and creation there is one elementary truth, the ignorance of which kills countless ideas and splendid plans: that the moment one definitely commits oneself, then providence moves, too. All sorts of things occur to help one that would otherwise never have occurred. A whole stream of events issues from the decision, raising in one's favor all manner of unforeseen incidents and meetings and material assistance, which no man could have dreamt would have come his way.**

-G.H.Goethe

ကျုပ်တို့လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာတစ်ခုကို ယတိပြတ် မဆုံးဖြတ်သမျှကာလပတ်လုံး တုံ့ဆိုင်းမှုရှိနေပြီး နောက်ပြန်ဆုတ်ဖို့အခွင့်အလမ်းကလည်း ပွင့်နေမယ့်အပြင် ထိရောက်မှုလည်း အမြဲကင်းမဲ့နေမှာ ဖြစ်တယ်။ လမ်းသစ်ဖော်ဆောင် လုပ်ကိုင်မှုနဲ့ ဖန်တီးမှုအားလုံးမှာ အခြေခံကျတဲ့ မှန်ကန်ချက် တစ်ရပ်ရှိပြီး ဒီအချက်ကို နားမလည်ခြင်းက မရေ

mgyoe.com

mgyoe.com

တွက်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေနဲ့ အစီအစဉ်ကောင်းတွေကို အဟောသိကံ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီမှန်ကန်ချက်ကတော့ ကျုပ်တို့ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အနေအထားတွေအားလုံး ပြောင်းလဲသွားကြတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒီလိုမဆုံးဖြတ်ရင် ဖြစ်ပေါ်လာဖွယ်မရှိတဲ့ ဖြစ်စဉ်အဖုံဖုံဟာလည်း ကျုပ်တို့ကို ဖေးမဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတော့ တာပါပဲ။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်ရာကနေဖြစ်ပျက်မှုရေအလျဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ စီးဆင်းလာပြီး ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ သူ့ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်ရှိလာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးတောင်မယဉ်နိုင်တဲ့ အဖြစ်ပျက်တွေ၊ တွေ့ကြုံဆုံစည်းမှုတွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာအထောက်အကူတွေဟာ သူ့ကို အကျိုးပြု ထွက်ပေါ်လာစေတော့တာပါပဲ။

ရှေးခေတ်ဂျာမန်ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး

62 Every problem is an assignment from your soul.

Robin Norwood

အခက်အခဲပြဿနာတိုင်းဟာ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ သင့်စိတ်ဝိညာဉ်က တာဝန်သတ်မှတ်ချထားချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကန်စာရေးသရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

63 He who cannot endure the bad will not live to see the good.

Yiddish proverb

မကောင်းတာတွေကို သည်းညည်းခံနိုင်တဲ့ဗွဲမျိုး မရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတာတွေ စံစားရမယ့်အချိန်ထိ သက်ဆိုးရှည်မှာမဟုတ်ပါ။

ဂျူးစကားပုံ

64 If no one heeds your call, go forth alone.

Maharishi Mahesh Yogi

သင် ဟစ်ခေါ်တာကို မည်သူကမျှ အလေးမမူကြလျှင် တစ်ယောက်တည်းသာ ဆက်သွားပါ။

အိန္ဒိယယောဂီ(ကျင့်စဉ်)ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး

65 And what a delight to make friends with someone you have despised.

Colette

ပြီးတော့လည်း မင်း မထေမဲ့မြင် ပြုခဲ့တဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးရတာ ဘယ်လောက် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပါသလဲ။

(ပြင်သစ်) ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာမ

(၁၈၇၃-၁၉၅၄)

mgyoe.com

mgyoe.com

66 Take therefore no thought for the morrow for the morrow shall take thought for the things of itself.

Matthew 6: 34

ဒါကြောင့် မနက်ဖြန်အတွက် တွေးမပူပါနဲ့။ " မနက်ဖြန် " က အဲဒီကိစ္စတွေကို သူ့ဟာသူ တွေးတော ဖြေရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

သမ္မာကျမ်းစာလာ

67 Flow with whatever may happen and let your mind be free: stay centered by accepting whatever you are doing. This is the ultimate.

Chuang Tzu

ဖြစ်လာသမျှနဲ့ မျှောလိုက်ပြီး စိတ်ကိုလွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားပါ။ သင် လုပ်လက်စအရာကို လက်ခံထားခြင်းအားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ဒါဟာ လုပ်ဆောင်မှုရဲ့အမြင့်မားဆုံးအဆင့်ပါပဲ။

ရှေးတရုတ်တွေးခေါ်ရှင်

mgyoe.com

mgyoe.com

68 The smallest thing well done, becomes artistic.

William Matthews

လက်ရှိ အသေးဖွဲဆုံးကလေးတစ်ခုကို ပြောင်မြောက်စွာပြီးစီးသွားခြင်းဟာ အနုပညာမြောက်သွားခြင်းပါပဲ။

69 We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.

–T.S. Eliot

နယ်သစ်စွန့်စားရှာဖွေမှုကို တို့ရပ်တန့်မှာမဟုတ်၊ ရှာဖွေမှုအားလုံးဟာ တို့စထွက်တဲ့နေရာကိုရောက်ရှိပြီး အဲဒီနေရာကို လက်ဦးမဆွသိရှိရင် ပြီးဆုံးမှာပါ။

(အင်္ဂလိပ်) နိုဘယ်ဆုရ
ကဗျာကျော်ကဗျာဆရာကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

70 Do the thing and you will have the Power.

–Ralph Waldo Emerson

လက်ရှိလုပ်စရာကို လုပ်သာလုပ်ပါ။ သင် အစွမ်းအစရှိလာပါလိမ့်မယ်။

(ကန်)တွေးခေါ်ရှင်နှင့်
အက်ဆေးရေးဆရာကြီး

71 Everything in nature invites us constantly to be what we are.

Gretel Ehrlick

သဘာဝလောကတွင်းက အရာအားလုံးက ကျုပ်တို့ကိုယ့်ပင်ကိုသဘာဝနဲ့အညီသာ ပြုမူနေထိုင်ဖို့ အစဉ်မပြတ် ဖိတ်ခေါ်တိုက်တွန်းလျက်ရှိပါတယ်။

ပိုလန်သူ စာရေးဆရာမကြီး

72 Confidence, like art, never comes from having all the answers; it comes from being open to all the questions.

–Earl Gray Stevens

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာဟာ လည်း အနုပညာလိုပါပဲ။ အရာရာမှာ မသိတာမရှိ တော့လို့ ပေါ်ပေါက်လာတာ ဘယ်သောအခါကမှ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းဟာ ဘယ်လိုမေးခွန်းမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်ဖြေကြားဖို့ အသင့်ရှိရာက ပေါ်ပေါက်လာ ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

73 Technical knowledge is not enough. One must transcend techniques so that the art becomes an artless art, growing out of the unconscious.

–Daisetsu Suzuki

လုပ်ကိုင်ပုံလုပ်ကိုင်နည်းဆိုင်ရာ အသိပညာကြွယ် ဝရုံမျှနဲ့မလုံလောက်ပါ။ အနုပညာတစ်ရပ်အနေနဲ့ မာယာပရိယာယ်ကင်းတဲ့ မသိစိတ်ကပေါက်ဖွား လာတဲ့လက်ရာဖြစ်လာဖို့ လုပ်ကိုင်ပုံနည်းလမ်းကို လွန်မြောက်ရပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာတွေးခေါ်ရှင်

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

74 Exuberance is beauty.

–William Blake

လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ လှပခြင်း ရှိပါတယ်။

(အင်္ဂလိပ်-ကဗျာဆရာကြီး)

75 Our basic nature is to act, and not to be acted upon. As well as enabling us to choose our response to particular circumstances, this empowers us to create circumstances.

–Stephen R. Covey

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခြေခံသဘောသဘာဝကိုက ထကြွလုပ်ဆောင်ဖို့ဖြစ်တယ်။ အလုပ်ဆောင်ခံရဖို့ မဟုတ်ပါ။ ဒီသဘာဝက တိကျတဲ့အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ကျွန်တော် တို့ကို ရွေးချယ်နိုင်စေတဲ့အပြင် အဲဒီအခြေအနေအ တွက် အသိုက်အဝန်းတွေ ဖန်တီးနိုင်အောင်လည်း အစွမ်းအစတွေ ပေးအပ်ထားပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

76 We have it in our power to begin the world again.

Thomas Paine, 1732-1809

ကမ္ဘာကြီးကို ပြန်အစပျိုးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်း ကျုပ်တို့မှာ ရှိပါတယ်။

လွတ်လပ်ခွင့်ကို ယုံကြည်သည့်
အင်္ဂလိပ်နိုင်ငံရေးတွေးခေါ်ရှင်

77 God's thoughts, His will, His love, His judgments are all man's home. To think His thoughts, to choose His will, to love His loves, to judge His judgments, and thus to know that He is in us, is to be at home.

George MacDonald

လူ့အိမ်ရာဆိုတာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ သူ့မေတ္တာတရားနဲ့ သူ့စီရင်ချက်တွေ အားလုံးပါပဲ။ သူ့အတွေးတွေကိုတွေး၊ သူ့စိတ်ဆန္ဒတွေအတိုင်း ရွေးချယ်၊ သူ့မေတ္တာတော်အတိုင်း မေတ္တာထား၊ သူ့စီရင်ချက်တွေအတိုင်း စီရင်ချက်ချပြီး သူဟာ ကျုပ်တို့ကိုယ်တွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတယ်ဆိုတာကို သိတာဟာ ဒီအိမ်မှာ နေသားတကျဖြစ်ခြင်းပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com

78 Yesterday is history, tomorrow is a mystery, and today is a gift; that's why they call it the present.

Source Unknown

"မနေ့က"ဆိုတာ သမိုင်းပေါ့၊ "မနက်ဖြန်"ဆိုတာကတော့ သိနိုင်ခဲတဲ့အရာဖြစ်ပြီး၊ "ဒီကနေ့"ဆိုတာကတော့ လက်ဆောင်ပဏ္ဏာပါ။ ဒါကြောင့်သာ သူ့ကို "ပရဲဇန့်" "လက်ဆောင်"လို့ ခေါ်တာပေါ့။

အမည်မဖော်စာရေးဆရာ

79 A little of what you fancy does you good.

Marie Lloyd

နည်းနည်းပါးပါး စိတ်ကူးယဉ်တာလေးကလည်း သင့်ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေပါတယ်။

အင်္ဂလိပ် အမျိုးသမီး 'တေးဂီတခန်းမ"

အဆိုတော်ကြီး

80 To change one's life: start immediately; do it flamboyantly; no exceptions.

—William James

mgyoe.com

မိမိဘဝကို ပြောင်းလဲစေဖို့ဆိုရင် ချက်ချင်းလက် ငင်း စတင်လုပ်ဆောင်တတ်ရမယ်။ စိတ်လက်ပေါ့ပေါ့ ပါးပါး လုပ်ဆောင်တတ်ရမယ်။ ဒါဟာ ခြွင်းချက် မရှိပါဘူး။

ကန်- စိတ်ပညာရှင်နှင့်
တွေးခေါ်ရှင်

81 Property, we should read for power. Man reading should be man intensely alive. The book should be a ball of light in one's hand.

—Ezra Pound

အမှန်အတိုင်းဆိုရရင်တော့ အစွမ်းထက်မြက်စေဖို့ ကျုပ်တို့စာဖတ်ရလိမ့်မယ်။ စာဖတ်နေတဲ့လူဟာ အထူးရှင်သန်ထက်မြက်နေသူဖြစ်တာ သေချာပါ တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ဟာလည်း သူ့လက်ထဲမှာရှိတဲ့ အလင်းရောင်ဖြာထွက်နေတဲ့ဓာတ်လုံးဆိုတာ သေ ချာပါတယ်။

Ezra Pound

ကမ္ဘာကျော်အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

82 Music is a higher revelation than philosophy.

_Beethoven

တေးဂီတဆိုတာ ငရဲခန်းဘုံခန်းတွေကို ဒဿန ထက် မြင့်မားစွာ အံ့မခန်းဖွယ် လှစ်ပြချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

Beethoven

ဂျာမန်တေးဂီတ ပါရမီရှင်ကြီး

83 All kids are gifted; some just open their packages earlier than others.

–Michael Carr

ချာတိတ်ကလေးတွေအားလုံးမှာ ပါရမီဆိုတဲ့ လက် ဆောင်တွေ ပါလာကြတာပါပဲ။ တချို့က သူတို့ လက်ဆောင်တွေကို စောစောစီးစီး ဖွင့်ကြည့်ကြ တယ်လေ။

Michael Carr

(ကန်)စာရေးဆရာ

84 If a June night could talk, it would probably boast that it invented romance.

–Bern Williams

mgyoe.com

mgyoe.com

ဇွန်လရဲ့ညတစ်ညကသာ စကားပြောတတ်မယ်ဆို ရင် သူ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းတွေ တီထွင်ဖန်တီးခဲ့သူ ဖြစ်ကြောင်း ဝါကြွားပြောကောင်း ပြောပါလိမ့်မယ်။

Bern Williams

(ကန်)စာရေးဆရာ

85 This time, like all times, is a very good time, if we but know what to do with it.

–Ralph Waldo Emerson

ကျုပ်တို့ ဘယ်လိုအသုံးချရမယ်ဆိုတာကိုသာ သိ မယ်ဆိုရင် အခုအချိန်ဟာလည်း တခြားအချိန်တွေ နည်းတူ သိပ်ကောင်းမွန် သင့်မြတ်တဲ့အချိန် ဖြစ် ပါတယ်။

Ralph Waldo Emerson

ရှေးခေတ်(ကန်)အက်ဆေးရေးဆရာနှင့် တွေးခေါ်ရှင်ကြီး(၁၈၀၃-၁၈၈၂)

86 The good is one thing; the sensuously pleasant another. These two, differing in their ends, both prompt to action. Blessed are they that choose the good; they that choose the sensuously pleasant miss the goal.

mgyoe.com