

ပူပင်ကင်းစွာ နေထိုင်ရာ

မောင်ဘီ

စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

ဥပဒေသ 'တစ်' -
 အသေးအမွှားတွေနဲ့ ချွေးထွက်ခံမနေနဲ့။
 ဥပဒေသ 'နှစ်' -
 အားလုံးက အသေးအမွှားလေးတွေပါ။
 -Robert Eliot

ရှောင်ရမည့်အစာများ-
 ဒေါသ၊ နှောင်စာ၊ စိတ်မကျေမချမ်းဖြစ်မှု၊
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မကင်းဟု ထင်နေမှု၊
 သူတစ်ပါးပေါ် အပြစ်ပုံချလိုစိတ်၊
 ပူပင်သောက။
 ဒါဆိုရင် ကျန်းမာစိတ်ရွှင်၊
 သင့်ဘဝလည်း
 တမျှင်မျှင် အထက်တက်မယ်။
 -Charles Glassman

စာညှိစီမံ
 ဗျူဟာ

ISBN 9789997136305



9 789997 136305
 MMK 5,000.00

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ	• ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊
	• ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	• အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
	• ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	• လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	• ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	• ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

မူပိုင်ခွင့်အကြောင်း၊ အုပ်စု ၅၀၀၊ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာလ

မောင်ဘိ/
 ပူပင်ကင်းစွာ နေထိုင်ရာ
 စာမျက်နှာ ၁၁၆ မျက်နှာ၊
 ၁၀ စင်တီ x ၁၆.၅ စင်တီ

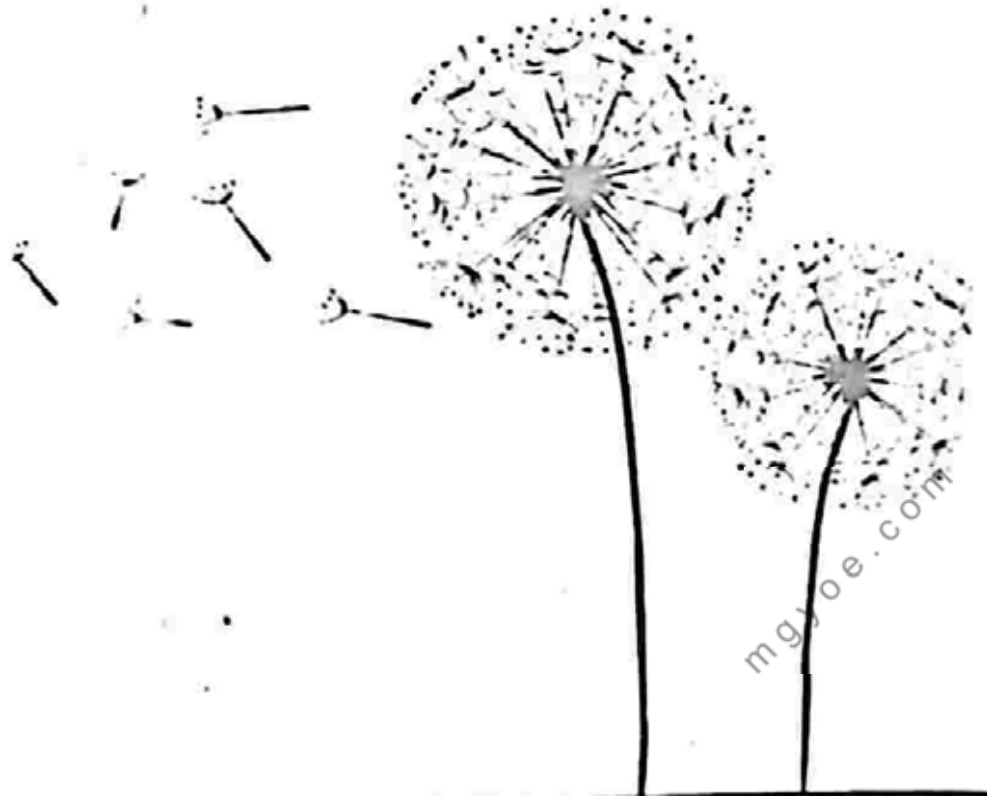


ပုပင်ကင်းစွာ နေထိုင်ရာ
မောင်ဘိ
စုစည်း ဖြန့်ဖြန့်ချိသည်။

To achieve great things,
two things are needed:
a plan and enough time.

– Leonard Bernstein

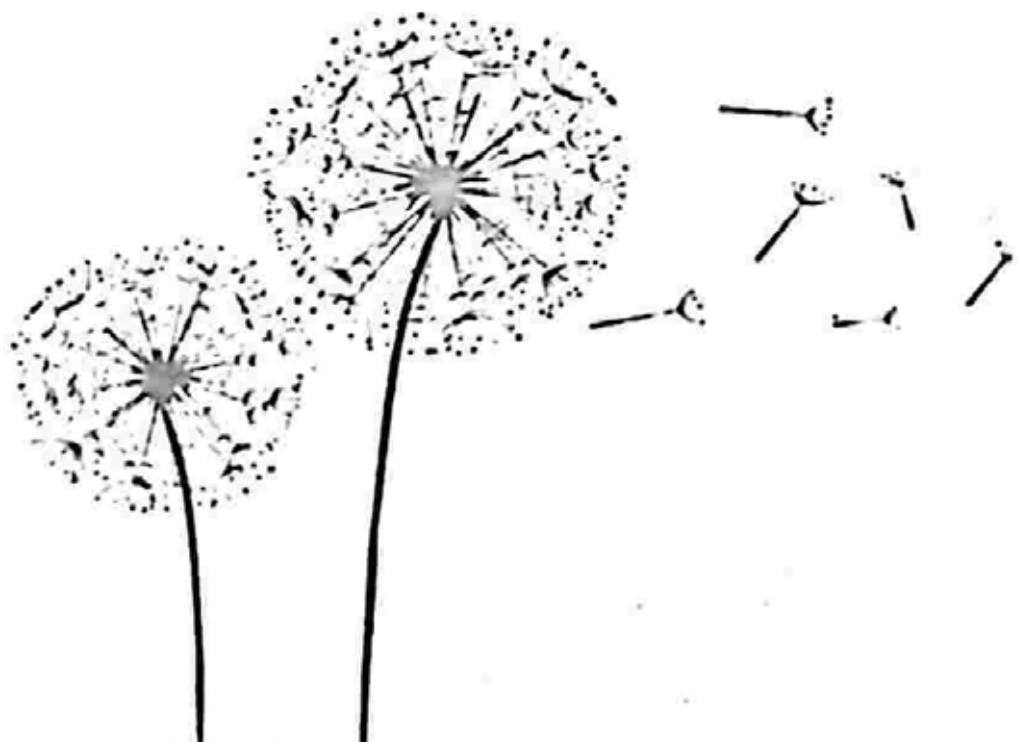
အောင်မြင်မှုကြီးကြီး ရဖို့ဆိုရင်
အစီအစဉ်ဆွဲရမယ်၊
အချိန်လုံလုံလောက်လောက် ရှိရမယ်ဆိုတဲ့
အချက်နှစ်ချက် လိုအပ်တယ်။



**Stress should be
a powerful driving force,
not an obstacle.**

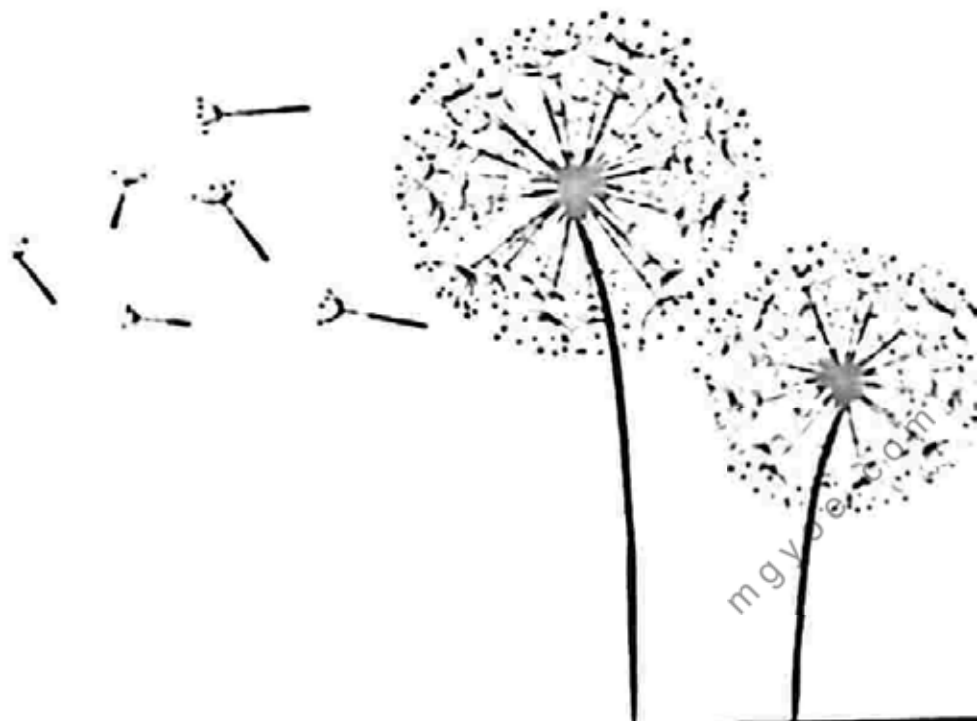
– Bill Phillips

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို
အားထောင်းတဲ့ တွန်းအားလိုကြည့်၊
အတားအဆီးလို စိတ်ထဲမထားနဲ့။



**Calmness is
the cradle of power.**
– Josiah Gilbert Holland

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားနိုင်ခြင်းဟာ
အင်အားတို့
မွေးဖွားပေးနိုင်တယ်။



The truth is that stress doesn't come from your boss, your kids, your spouse, traffic jams, health challenges, or other circumstances. It comes from your thoughts about your circumstances.

- Andrew Bernstein

အမှန်က စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ သင့်
အလုပ်ရှင်ကြောင့်လည်း မဟုတ်
ဘူး၊ သင့်တလေးတွေကြောင့်လည်း
မဟုတ်ဘူး၊ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်
ကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ယာဉ်
ကြောပိတ်ဆိုလို့လည်း မဟုတ်ဘူး၊
ကျန်းမာရေးကြောင့်လည်း မဟုတ်
ဘူး၊ တခြားဘာကြောင်းကြောင့်မှ
မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဖြစ်
လာမယ့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေ
တိုတွေးပြီး သင့်ဘာသာသင် ဖြစ်နေ
တာ။



The greatest weapon
against stress is our ability
to choose one thought
over another.

– William James

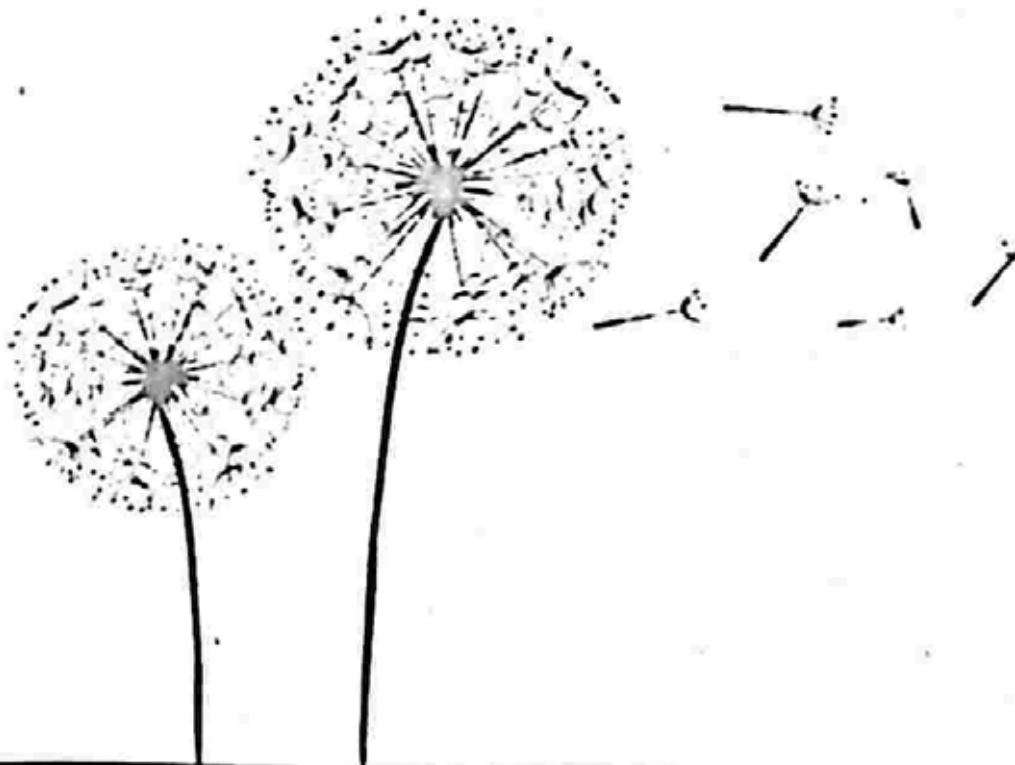
စိတ်ဖိစီးမှုကို အနိုင်တိုက်နိုင်မယ့်
အကောင်းဆုံးလက်နက်က
တစ်ချက်တည်းကိုပဲ ဖိတွေး၊
ကျန်တာတွေ ပါမလာအောင်
လုပ်နိုင်တဲ့အစွမ်းပဲ
(ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ရှုဆိုတဲ့
ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။)



**Stress acts as an accelerator:
it will push you either
forward or backward,
but you choose which direction.**

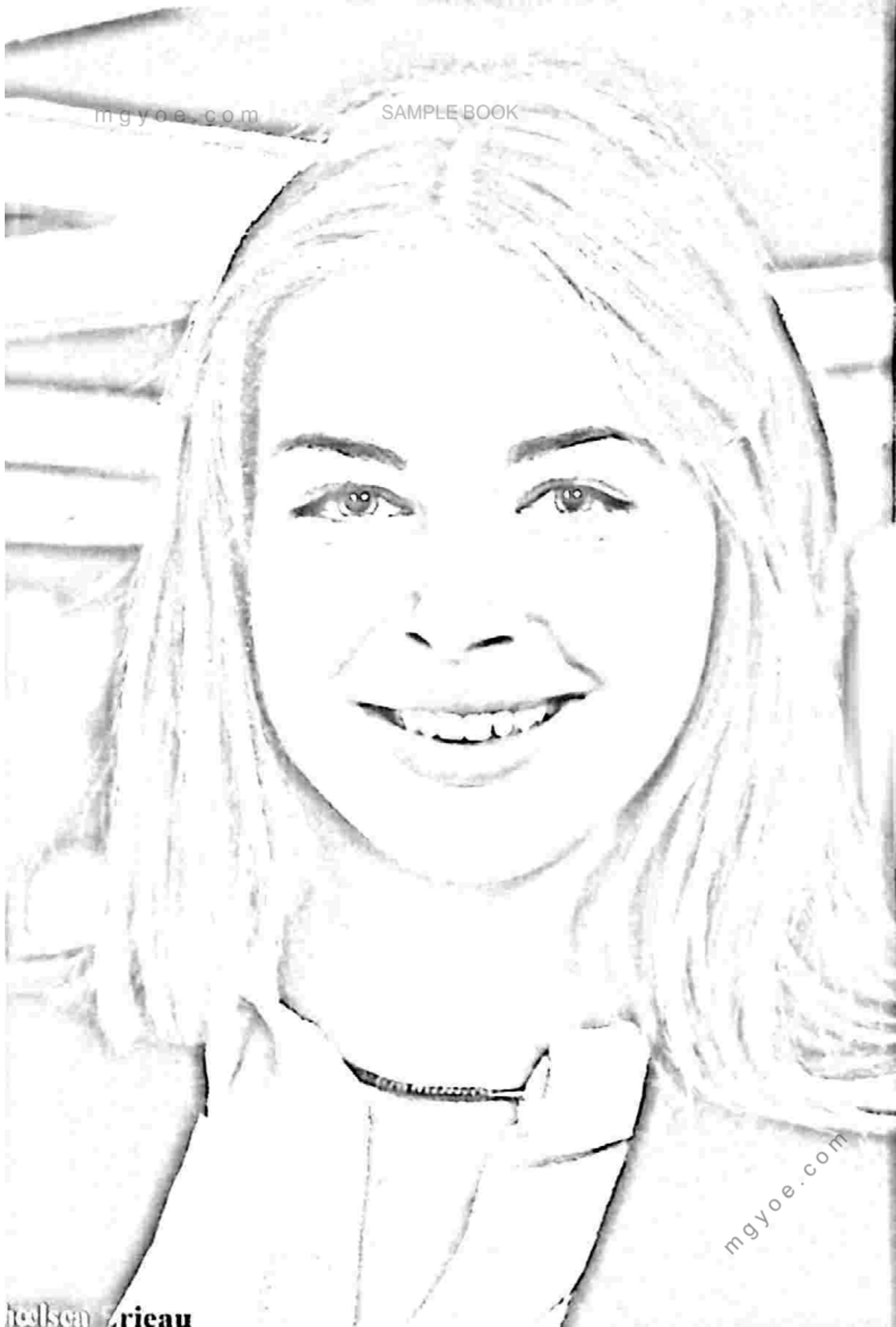
– Chelsea Eriau

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ စိတ်အရှိန်ကို
မြှင့်ပေးလိုက်တဲ့ အရာပါ။
အရှိန်နဲ့ ရှေ့တိုးထွက်မလား၊
အရှိန်နဲ့ နောက်ပြန်ဆုတ်မလား၊
တစ်ခုတော့ သင် ရွေးရမှာပါ။



mgyc.com

SAMPLE BOOK



mgyc.com

Holson Zieau



Much of the stress that
 people feel doesn't
 come from having
 too much to do.
 comes from not finishing
 what they've started.

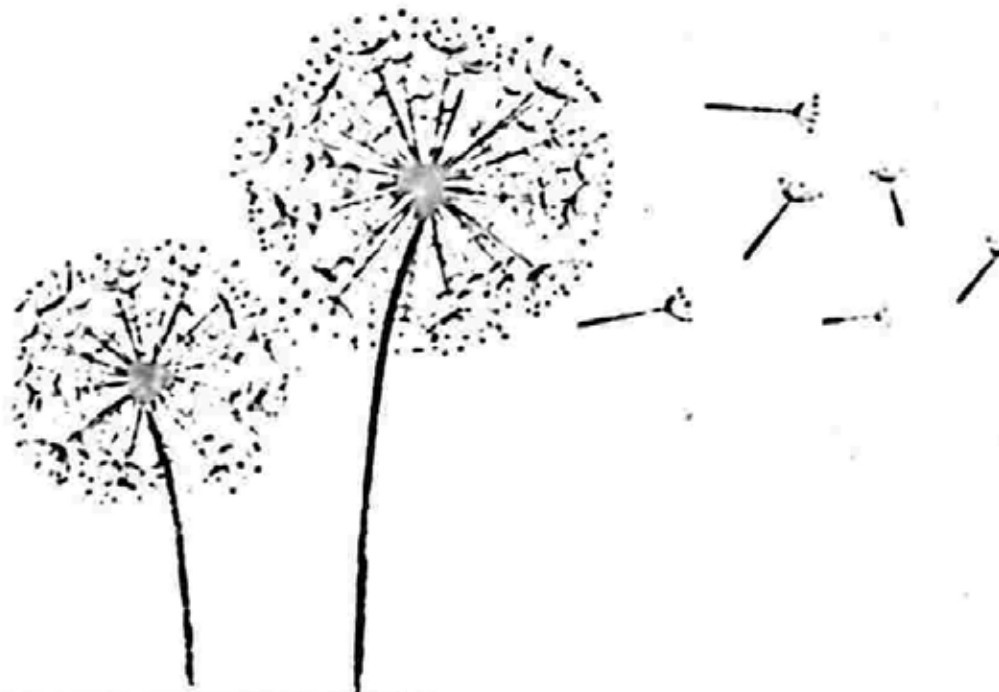
– David Allen

တာဝန်တွေများ၊
 လုပ်စရာတွေများလို့
 စိတ်ဖိစီးမှု
 ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး။
 ဘာတစ်ခုကိုမှ
 လတ်စသတ်အောင်
 မလုပ်နိုင်လို့
 စိတ်ဖိစီးမှု ခံရတာ။



It's not stress that kills us,
it's our reaction to it.
- Hans Selye

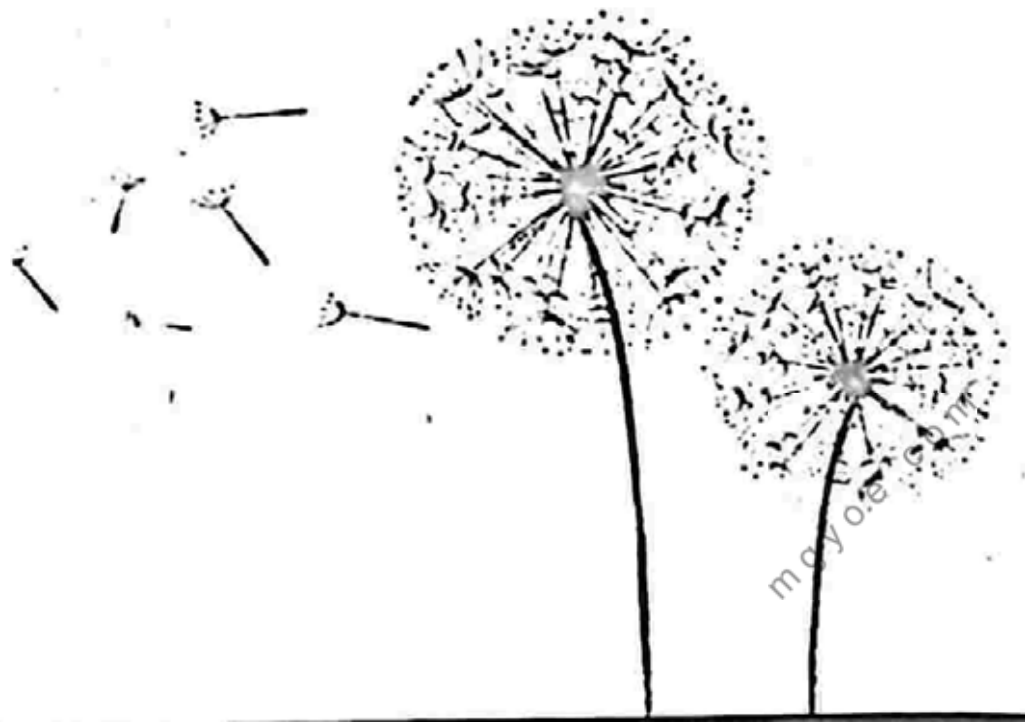
စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဒုက္ခမရောက်နိုင်ဘူး။
အဲဒီဖိစီးမှုအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက
ဒုက္ခပေးနေတာ။



The greatest mistake
you can make in life is
to be continually fearing
you will make one.

— Elbert Hubbard

အမှားတစ်ခုခုများ
လုပ်မိလေမလားဆိုတာကို
အချိန်ပြည့်
ကြောက်နေတာဟာ
သင့်ဘဝမှာ
အကြီးဆုံးအမှားကြီးတစ်ခုပဲ။



We can easily manage
 if we will only take, each day,
 the burden appointed to it.
 But the load will be too heavy
 for us if we carry yesterday's
 burden over again today,
 and then add the burden
 of the morrow before
 we are required to bear it.

— John Newton

ဘဝဝန်ထုပ်ကို တစ်ထုပ်ချင်း၊ တစ်ခုချင်း၊
 တစ်နေ့ချင်း ထမ်းတာက လုပ်ရကိုင်ရ
 လွယ်ကူတယ်။ မနေ့က အထုပ်က
 လိုရာမရောက်တော့ ဒီနေ့အထုပ်ပေါ်
 ထပ်တင်ပြီး ထမ်းတော့
 ပိုလေးတာပေါ့။ ပိုဆိုးတာက
 မနှုတ်ဖြင့် ဘယ်အထုပ်များ
 ထမ်းရဦးမလဲလို့ စိတ်နဲ့တွေးပြီး
 ထပ်ထမ်းတော့ ဘယ်ခံနိုင်ရည်ရှိတော့မှာလဲ။





It isn't the mountain ahead
 that wears you out;
 it's the grain of sand in your shoe.
 – Robert W. Service

ရှေ့မှာမြင်နေရတဲ့ တောင်ကြီးက
 သင့်စိတ်ကို ပန်းစေတာမဟုတ်ဘူး။
 သင့်ဖိနပ်ထဲဝင်နေတဲ့ သဲတွေကြောင့်
 လျှောက်ရတာ မပြောင့်ဘူးဖြစ်နေတာ။



**My key to dealing
with stress is simple:
just stay cool and stay focused.**

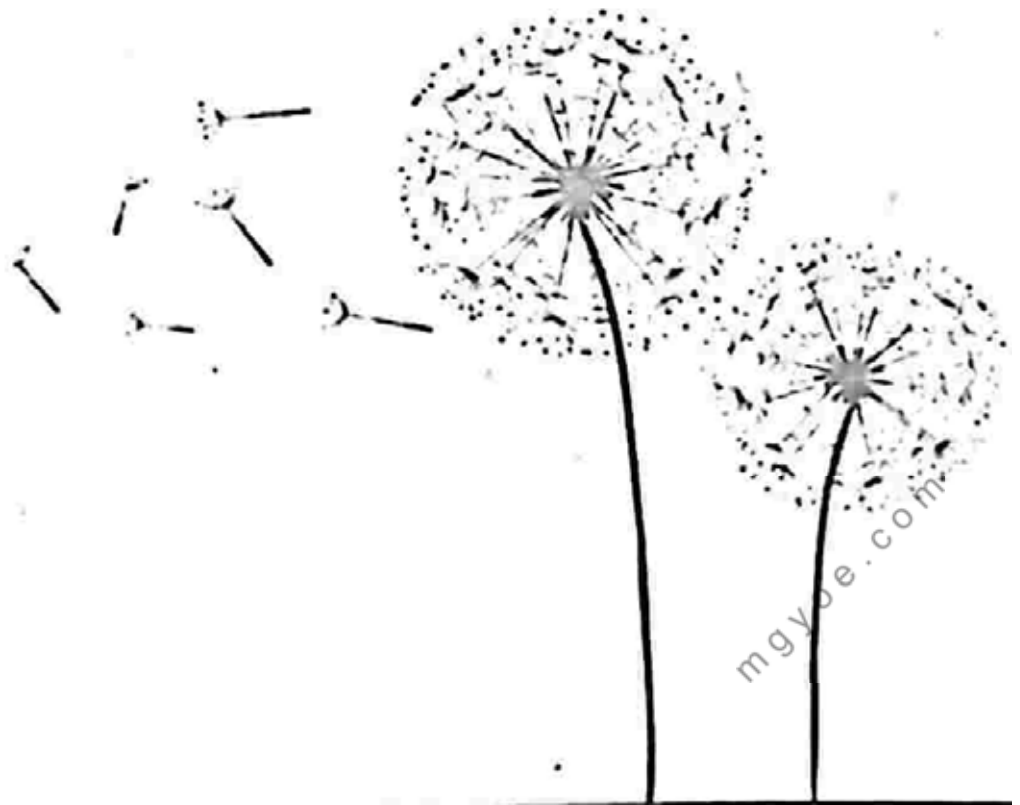
– Ashton Eaton

စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့
သော့ချက်က လွယ်လွယ်လေးပါ။
စိတ်ကို အေးအေးထား။
(တစ်ခုခုကို) အာရုံစိုက်ထား။



**Don't believe
every worried thought you have.
Worried thoughts are
notoriously inaccurate.
– Renee Jain**

သင့်မှာ လာကပ်တဲ့ ပူပန်စိတ်တွေကို
သိပ်မယုံနဲ့။
ဒီ ပူပန်စိတ်တွေဆိုတာ
ဘာတစ်ခုမှ တိကျသေချာတာ မရှိဘူး။



• When you find yourself stressed,
 ask yourself one question:
 Will this matter in 5 years from now?
 If yes, then do something
 about the situation.
 If no, then let it go.
 – Catherine Pulsifer

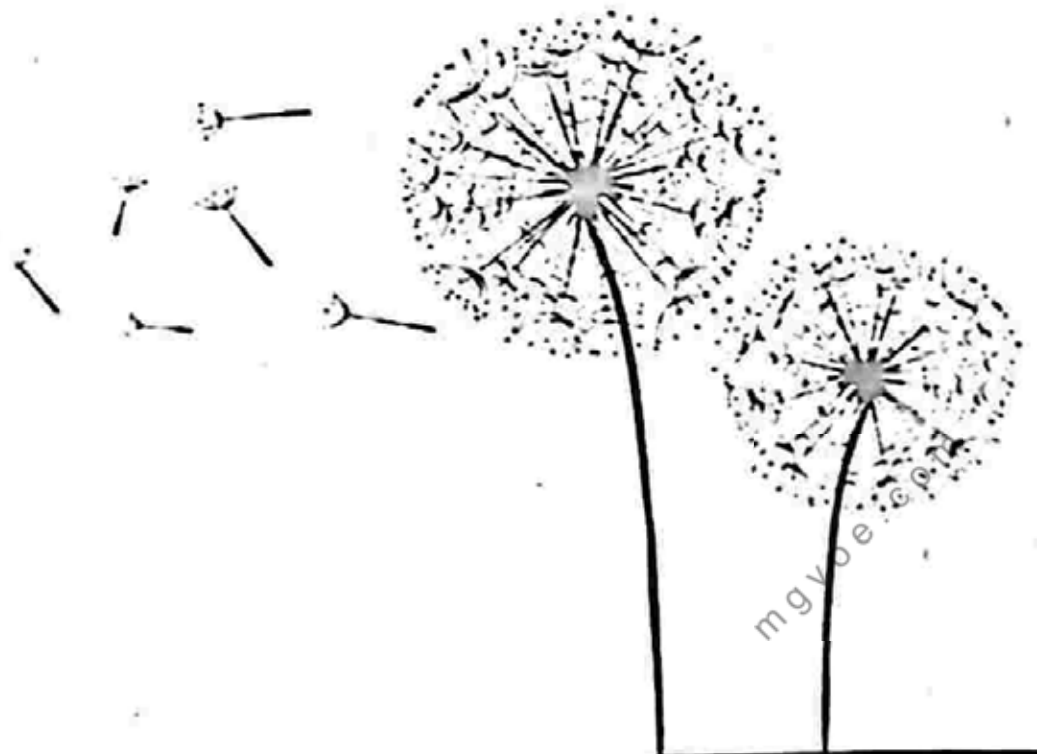
စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြုံရပြီဆိုရင်
 သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းတစ်ခုမေး။
 ဒီကိစ္စ ခုချိန်ကစပြီး
 ငါ့ကို ငါးနှစ်ကြာတဲ့အထိ
 စိတ်အနှောင့်အယှက်
 ဖြစ်နေနိုင်မလား။
 ဒုက္ခပေးနေမယ်ဆိုရင်
 လုပ်သင့်တာ လုပ်လိုက်ပါ။
 ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်
 ခေါင်းထဲ ထည့်မထားပါနဲ့။



Rule number one is,
don't sweat the small stuff.
Rule number two is,
it's all small stuff.

– Robert Eliot

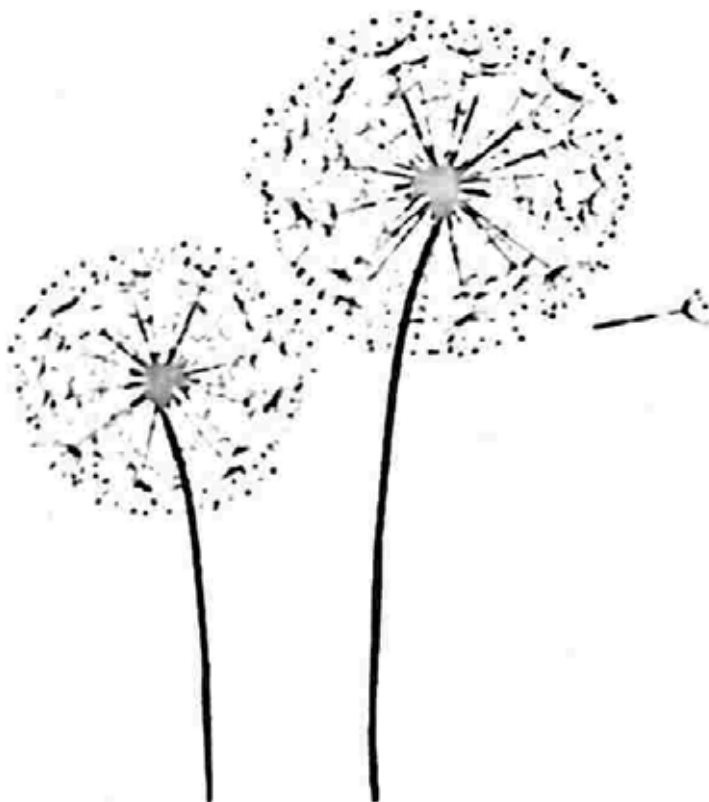
ဥပဒေသ 'တစ်' -
အသေးအမွှားတွေနဲ့ ချွေးထွက်ခံမနေနဲ့။
ဥပဒေသ 'နှစ်' -
အားလုံးက အသေးအမွှားလေးတွေပါ။



If you are distressed by
 anything external,
 the pain is not due to the thing itself
 but to your own estimate of it;
 and this you have the power to
 revoke at any moment.

– Marcus Aurelius

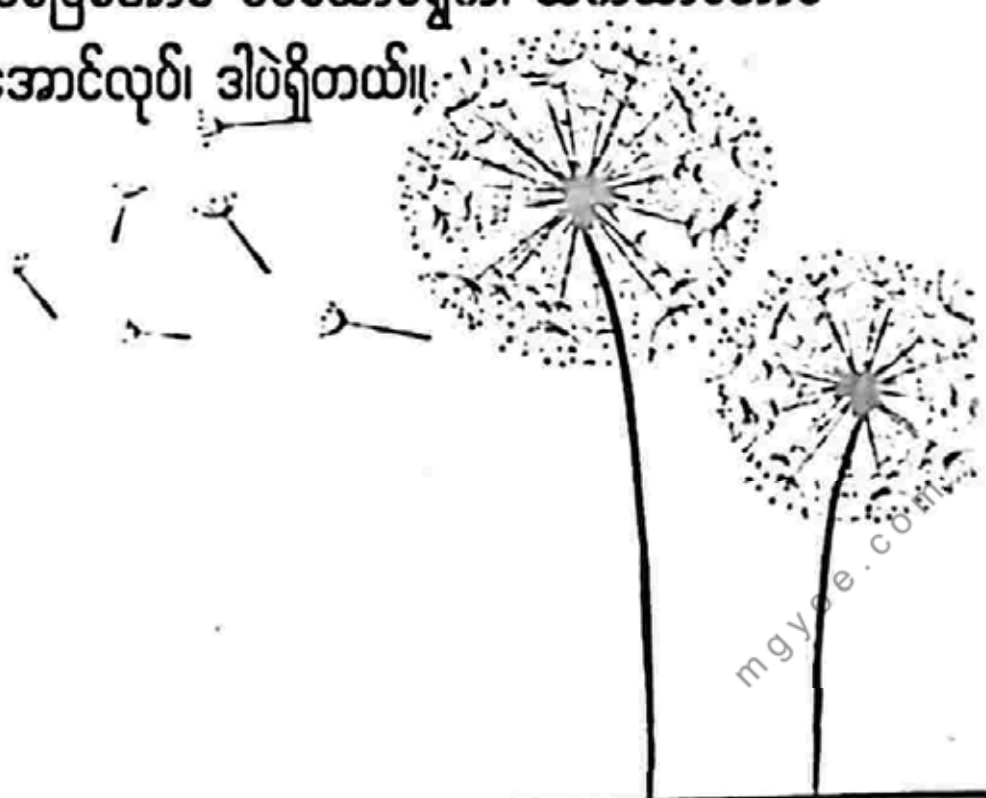
ပြင်ပ ပယောဂကြောင့်
 သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်ရတယ်ဆိုရင်
 သင့်အဆင်မပြေမှုဟာ
 အဲဒီ ပြင်ပ ပယောဂနဲ့ မဆိုင်ဘူး။
 သင်နဲ့ပဲဆိုင်တာ။
 စိတ်ဖိစီးမှုမရှိအောင်
 သင် ပြန်လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။



There is no such thing as a stress-free life. No evidence has ever been presented which suggests that a stress-free life can ever be achieved. Stress can be managed, relieved and lessened, but never eliminated.

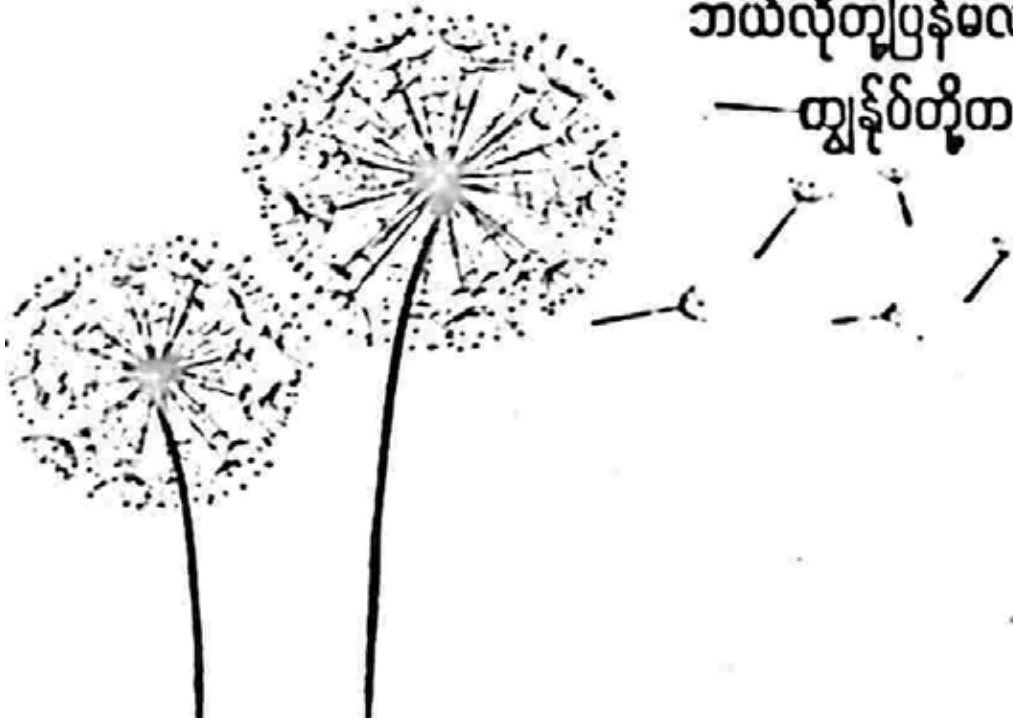
– Gudjon Bergmann

သောကကင်းတဲ့ဘဝ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကင်းတဲ့ဘဝဆိုတာ လက်တွေ့မှာ မရှိပါဘူး။ ဒီလိုဘဝမျိုး မရှိဘူးဆိုတာလည်း သက်သေသာဓကတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ရှိတိုရှိတတ်တာပါ။ ဘယ်တော့မှ အပြီးဖယ်ထုတ်လို့ မရပါဘူး။ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိလာရင် အဆင်ပြေအောင် စီမံဆောင်ရွက်၊ သက်သာအောင်လုပ်၊ လျော့ပါးအောင်လုပ်၊ ဒါပဲရှိတယ်။



Stress is not what happens to us.
 It's our response TO what happens.
 And RESPONSE is
 something we can choose.
 – Maureen Killoran

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဟာ
 ခန္ဓာထိုက်ထဲ ဖွာရှိတာ မဟုတ်ဘူး။
 ခန္ဓာထိုက်အပြင်ဖွာရှိတာ။
 အဲဒီ အပြင်တထိစွဲကို တုံ့ပြန်ရတာ။
 ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာကို
 — တွေ့နိုင်တို့တ ရွေးရမှာ။



Stress is the trash of modern life—
we all generate it,
but if you don't dispose of it properly,
it will pile up and
overtake your life.

– Danzae Pace

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေပါ။
ဒီအမှိုက်တွေ ဖြစ်အောင်လည်း တျှန်တို့လုပ်တာ။
ဒီအမှိုက်ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို
စနစ်တကျ ရှင်းမထုတ်ပစ်နိုင်ရင်တော့
လောကမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာတွေ တောင်လိုပုံလာပြီး
ကျွန်ုပ်တို့ကို ဒုက္ခပေးသွားလိမ့်မယ်။

