



ယုတ်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား
Tejiendo Lazos Entre Fronteras
Weaving Bonds Across Borders

CURRICULUM ON

သံလွင်မြစ်နှင့် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသရှိ ကျား/မရေးရာကိစ္စနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း

သက်သစ်စသင်တန်းဆရာများနှင့် စည်းရုံးရေးမှူးများအတွက်လမ်းညွှန်စာအုပ်

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ငယ်ရွယ်သောသင်တန်းပို့ချသူဆရာများနှင့် လူထုစည်းရုံးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူ (Community Organizer) များအတွက်ရည်ရွယ်သော လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

သံလွင်မြစ်နှင့် မဲခေါင်မြစ်တို့မှဒေသရှိ ကျား/မရေးရာကိစ္စနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း

လမ်းညွှန်စာအုပ်စီမံခန့်ခွဲ၊ တည်းဖြတ်နှင့် စီစဉ်သူ - Sabrina Gyorvary

တည်းဖြတ်သူများ - Mai Ja, Dr. Jennifer Guo, and Nikki Richard

ရေးသားသူ - Kajijia, Hseng Luen, Noom Maoyot and Noudsavanh

ဘာသာပြန်သူ - Sai Tom Kham

မြန်မာဘာသာစီစဉ်သူ - Ring Aung

စာစီနှင့်ဒီဇိုင်း - Noom Maoyot

ပုံနှိပ်အဖုံး - Jai Jai

ထုတ်ဝေသည့်ရက်စွဲ - ဇွန်လ၊ ၂၀၂၁

ထုတ်ဝေသူ



ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား
Tejiendo Lazos Entre Fronteras
Weaving Bonds Across Borders

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)

E-mail: weavingbonds@gmail.com

Website: <http://www.weavingbondsacrossborders.org/>

Facebook page: <https://www.facebook.com/Weavingbonds/>

မှထောက်ပံ့သည် Oxfam နှင့် the Samdhana Institute



ကျေးဇူးတင်လွှာ

ယခင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ (activities) စွာတွင် အတူတကွပါဝင်လက်တွဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းသားဟောင်းများအား ဦးစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံဇာတ်လမ်းအဖြစ် အပျက်မပြုဘဲ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓါတ်အားလုံ့ဆော်နှိုးကြား ထကြွစေပြီး ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဖန်တီးစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အလှူဒါနရှင်ဖြစ်သော Oxfam နှင့် the Samdhana Institute အဖွဲ့အစည်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ရင်းတွင်းက ကျေးဇူးစကားများဆိုပါရစေ။ ဤအဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုလုံး၏ ထောက်ပံ့ကူညီမှုမရရှိခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤမျှလောက်ခရီးပေါက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ထို့အပြင် WBAB ၏ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ပြင်ပမှအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် Noudsavanhi အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည့် (ကချင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး - KWAT) မှ Mai Ja နှင့် (အမျိုးသမီးရေးရာနှင့် ကျား/မရေးရာ ကိစ္စများလေ့လာရေး၊ ချင်းမိုင်တက္ကသိုလ်) မှ ဒေါက်တာ Jennifer Guoi အကြံပြုချက်များနှင့် ထောက်ပံ့မှု များပေးသော Nikki Richards တို့ကိုကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စာပေစိစစ်တတ်သည့်ဖြတ်ရေးတွင် Sabrina Gyorvary ရဲ့အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အားထုတ်မှုနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုကိုလည်း ကျေးဇူးစကားမှာကြားချင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်မြောက်ဖို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များအား အစဉ်အမြဲပံ့ပိုးပေးသောပါဝင်ကူညီပေးသော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ကွန်ယက်အတွင်းရှိ အဖွဲ့ဝင်များ၏ တန်းဖိုးရှိသောအကြံပြုချက်များ၊ ထင်မြင်ချက်များအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား

"Weaving Bonds Across Borders

လူ့အဖွဲ့အစည်းများယှက်နွှယ်ဖွဲ့ထားပြီး စည်းမခြားခြင်းဖြင့် ပိုမိုခိုင်မြဲသောနှောင်ကြိုးနှင့်
ရင်းနှီးမှုများ တည်ဆောက်ကြစို့။"



အကြောင်းအရာများ

ကျေးဇူးတင်လွှာ	3
နိဒါန်း	10
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြင်ဆင်ပုံနည်းလမ်း.....	12
အခန်း (၁) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း	32

ကျွန်ုပ်တို့မည့်သည့်အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေး ကိုလိုအပ်ပါသနည်း?.....	34
သွေးပူ (Warm-up) ပြုလုပ်ပြီး အချင်းချင်းသိကျွမ်းရန်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း.....	35
လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၁ ကျွန်ုပ်၏ဇာတ်လမ်းနှင့် သင်၏ဇာတ်လမ်း.....	36
လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၂ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်ချပ်လွှာများ	37
လှုပ်ဆောင်ချက် ၁.၃ - ပဋိပက္ခအကိုင်အခက်များ	38
ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?	39
ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	41
ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	42

ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်များ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတည်ဆောက်ခြင်း	46
အခန်း (၂) လူထု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	52
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၁ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် သင့်အတွက်မည်သည့် အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်မှု ရှိပါသနည်း။	54
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်	55
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	55
ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု -	57
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၂ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် သိမြင်နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း	58
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၃ မိခင်ကမ္ဘာက ကျွန်ုပ်တို့ကိုဘာတွေပြော ပြနေသလဲ?	59
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၄ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဒေသမှာဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ?	61
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၅ ကျွန်ုပ်နေထိုင်ရာရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်.....	64
လူအခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်	65
လူအခွင့်အရေးမှတစ်ဆင့် ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	66
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၆ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခြင်း	68
အခန်း (၃) ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်	69
လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၁ လိင်နှင့် ကျားမဖြစ်တည်မှုဘာဝကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း	71
အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်	72
လိင်” နှင့် “ကျား/မ.....	73
လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၂ အမျိုးသမီးဝါဒဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	77
အမျိုးသမီးဝါဒ.....	79

မြစ်ဝှမ်းဒေသတွင်နေထိုင်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခြေအနေ.....	81
လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၃ ကျားမရေးရာ၊ သယံဇာတရင်းမြစ်ရရှိ သုံးစွဲမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှု	81
လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၄- အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ	87
အမျိုးသမီးများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း.....	89
နိုင်ငံတကာဥပဒေ၊ သဘော တူညီချက်များနှင့် အမျိုးသမီးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်း ကျင်ဆိုင်ရာဖိုရမ်.....	95
အခန်း (၄) ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ မြေယာဆိုင်ရာအခွင့်အရေး နှင့် ကျားမရေးရာကိစ္စများ	100
ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍ	105
အမျိုးသမီးများ၏ မြေယာအခွင့်အရေး.....	105
လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၁- မည်သူတွေက သယံဇာတအရင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းချုပ် ထားပါသလဲ? ...	107
လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၂- အမျိုးသမီးများနှင့် မြစ်ချောင်းအင်း အိုင်များ.....	110
နယ်နိမိတ်ဖြစ်ကျော်သည့် ရေးအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု (transboundary water governance) ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?	110
မြစ်မြေပုံရေးဆွဲခြင်း- အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့သည် မြစ်အရင်းအမြစ်များကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ကြသနည်း။	110
လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၃- အမျိုးသမီးများနှင့် ရုပ်ရှင်မှတ်တမ်း များ	113
လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၄ ကျွန်ုပ်တို့၏အသံများကိုကြားရ အောင်ကြိုးပမ်း ခြင်း	114
လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၅ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု	120
အခန်း (၅) သင်တန်းပို့ချသူ/ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထု အသိုင်းအဝိုင်းဦးဆောင်သူဖြစ်မြောက်ရေး.....	123
မနက်ပိုင်းအစီအစဉ်	125
စီမံကိန်း	125
သရုပ်ပြခြင်း.....	126

မွန်းလွဲပိုင်းအစီအစဉ်.....	128
ကျောင်းသားဟောင်းများဦးဆောင်သော ရပ်ရွာစီမံကိန်း	
“သင်တို့ရပ်ရွာအတွင်း ရှိသည့်မည်သည့်အရာတွေကို သင်တို့ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဆောင်ချင်ပါသနည်း။” ..	128
စီမံကိန်းအဆိုပြုလွှာရေးသားနည်း	130
ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အဆိုပြုလွှာများကို ရေးဆွဲကြရအောင်	131
အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ.....	133
သင်တန်းနှင့် သင်ထောက်ကူကိရိယာပစ္စည်းများ ဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲများ	135
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ် ဥပမာ.....	135
စိစစ်အကဲဖြတ်မှုပုံစံဖောင် ဥပမာ	136
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်ပြုလုပ်ရန် ဥပမာဆိုင်ရာဖိုင်တွဲများ.....	138
ကမ္ဘာ့ဆည်များဆိုင်ရာကော်မရှင် (WCD).....	140
ကိုးကားချက်များ	144

နိဒါန်း

မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းနှင့် သံလွင်မြစ်ဝှမ်းဒေသရှိ ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာသည် ထိုဒေသတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးထူများ၊ သူတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အမှန်တကယ်လက်တွဲအလုပ်လုပ်ပြီးမှ ရရှိလာသော ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများမှ အခြေခံပြီးရေးသားထားပါသည်။ ဤသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏အသံများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများအကြောင်းလေ့လာရန်အတွက်နှင့် ၎င်းတို့နှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် အသုံးပြုရန် စိတ်အားထက်သန်သော ငယ်ရွယ်သည့်သင်တန်းဆရာများအတွက် အသုံးဝင်လိမ့် မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင်ပါဝင်သော အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသင်ကြားမှုပုံစံသည် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများ ပြောပြခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံများမျှဝေခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတူတကွလေ့လာ သင်ယူရန်တွင် တန်ဖိုးရှိသော သင်ထောက်ကူကိရိယာများဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အားလုံးနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးများနှင့် လူငယ်များသည် သူတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းများဖြင့်ဖော်ပြစေပြီး အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကူညီဖေးမစေသောနည်းလမ်းဖြင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်သောနေရာတစ်ခုပေးနိုင်မည်လို့ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။ အပြန်လှန်မျှဝေထားသော ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရုံဆက်နွှယ်မှုကွန်ယက်များကနေတဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဒေသအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သောအပြောင်းအလဲ၊ တရားမျှတမှုနှင့် တန်းတူညီမျှမှုများ အတွက် အားပေးမြှင့်တင်ရာတွင် အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဤသင်ထောက်ကူလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် အခန်း (၅) ခန်းပါရှိပါသည်။

- အခန်း (၁): ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း
- အခန်း (၂): လူထု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
- အခန်း (၃): ကျား/မရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
- အခန်း (၄): ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ မြေယာအခွင့်အရေးနှင့် ကျား/မရေးရာ
- အခန်း (၅): သင်တန်းပို့ချသူနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်လာရေး

ဤစာအုပ်သည် ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစဉ်းမခြား (WBAB) အဖွဲ့အစည်း၏ အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ ဒေသအတွင်းရှိအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ အမျိုးသမီးများအား သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျား/မရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် အဖွဲ့အစည်း၏ကျောင်းသားဟောင်းများ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ လုပ်အားနှင့် အကြံပြုချက်များကို အခြေပြုပြီးကောင်းမွန်အောင်ရေးသားပြုစုထားသော လမ်းညွှန် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် လေ့လာသင်ယူရန်အတွက်သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် သင့်ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူငယ်လူရွယ်များနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီမည့် အိုင်ဒီယာများနှင့် လုပ်ဆောင်ချချက်များအဖြစ် သင်ပေးသော သင်တန်းထဲတွင် သင့်တော်သလိုပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ ဤစာအုပ်ကိုအသုံးပြုပြီးက သင့်ထံမှ အကြောင်းပြန်ချက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတစေ ဝမ်းပန်းတသာ စောင့်မျှော်နေပါမည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြင်ဆင်ပုံနည်းလမ်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြင်ဆင်ရာတွင် အဓိကကျသည့်အရာများမှာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကြာချိန်၊ ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများ ပါဝင်နိုင်မှုတို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံအရ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ စီစဉ်ရာတွင် အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် ပိုင်းခြားနိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှာ ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း အဆင့်နှင့် စီစစ် အကြံပြုခြင်း အဆင့်စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းအဆင့်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ မပြင်ဆင်ခင် ကြိုတင်ပြီး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နောင်နောက်တွင်လည်း ဤအဆင့်များကို အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်

ဤအဆင့်တွင် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ခေါင်းစဉ်နှင့်ရည်မှန်းချက်များအတွက် ရှင်းလင်းအောင်သတ်မှတ်ခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက်အသင်းအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပါဝင်သူများအတွက် လူသစ်စုဆောင်းခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း၊ နေရာသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ ကွင်းဆင်းဖို့ရန်နှင့် ဘဏ္ဍာရေးအစီအမံများ ရေးဆွဲခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြင်ဆင်ပုံနည်းလမ်း

ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ခေါင်းစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်များအတွက် ရှင်းလင်းအောင် သတ်မှတ်ခြင်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက်အသင်းအဖွဲ့ တည်ဆောက်ခြင်း
- လူသစ်စုဆောင်းခြင်း
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ပေးခြင်း
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းနှင့် ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးအတွက်နေရာသတ်မှတ်ခြင်း
- ဘဏ္ဍာရေးစီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း

အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း၏ ရည်မှန်းချက်
- ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး
- ကျားမတန်းတူရေး
- ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး
- ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများကို ထည့်သွင်းပါဝင်စေခြင်း
- အင်္ဂလိပ်စာအကြံပြုသင်တန်းများ
- ဘုံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အသုံးပြုမည့်ကိရိယာပစ္စည်းများ
- အသေးစားအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ/လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- ပါဝင်သူသင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်ချက်များ

၁. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ခေါင်းစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်များ အတွက် ရှင်းလင်းအောင် သတ်မှတ်ခြင်း။

ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမည့်အဆင့်မှာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် ခေါင်းစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်များ သတ်မှတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သည် အရေးကြီးသောအဆင့်ဖြစ်ပြီး သင်ရည်မှန်းသော ရလဒ်များရရှိနိုင်ရန်အတွက် သေချာစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်ရည် မှန်းချက်များရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများ သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။

- ဘာအတွက်ကြောင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ရပါသနည်း။
- သင်ဘာကို ရရှိချင်ပါသလဲ။

၂. အလုပ်ရုံဆွေး နွေးပွဲအတွက်အသင်းအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း

ဝန်ထမ်းများတာဝန်ခွဲဝေမှုအပိုင်းတွင် သေချာရှင်းလင်းစွာအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် လျှောက်လွှာများ ဖန်တီးခြင်းနှင့် ဖြန့်ဖြူးရေး၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သင်တန်းပို့ချမည့်ညွှန် ဆရာများအား ဖိတ်ကြားလွှာများပို့ပေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးများစီစဉ်ခြင်း၊ ခန့်မှန်ချေအသုံး စရိတ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲနေရာအတွက် လုံခြုံအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင် စီမံခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

အဖွဲ့အတွင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းအပြင်၊ ငွေကြေးပံ့ပိုးမှု၊ ဧည့်သင်ကြားမှု၊ တင်ဆက်မှု၊ နယ်ပယ်တွင် ပံ့ပိုးကူညီမှုစသည့် နယ်ပယ်များရှိ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အကူအညီများ တောင်းခံနိုင်သည်။

၃. လူသစ်များစုဆောင်းခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြင်ဆင်ခြင်းမစတင်ခင်တွင် သင်ပြလုပ်သောလူပုဂ္ဂိုလ်များဆောင်ရွက်မှုများ (activities) သည် မည်သို့သော လူများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည်ဆိုသည့် ရှင်းလင်းထင်ရှားသည့်အိုင်ဒီယာရှိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သင်ရွေးချယ်လိုက်သော လူများသည် သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ရည်မှန်းချက် အတွက်ရရှိအောင် လုပ်ပေးမည့် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ သင်ပစ်မှတ်ထားသော အဓိကသော့ချက်ကျ သည့်လူအုပ်စုများရရှိပြီးပြီဆိုလျှင် လူသစ်စုဆောင်းဖို့ အတွက်လျှောက်လွှာများစတင်ရေး ဆွဲဖန်တီး နိုင်ပါသည်။

၃.၁ လျှောက်လွှာပုံစံ

လျှောက်လွှာပုံစံထဲတွင် ထည့်သွင်းရမည့်အချက်များအတွက် အကြံပြုချက်:

- အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ
 - အဖွဲ့အစည်း၏နောက်ခံအကြောင်း
 - အစီအစဉ် (program) ရဲ့သရုပ်ဖော်ပြချက်
 - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ခေါင်းစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်
 - ပစ်မှတ်ထားသော ပါဝင်မည့်သူများနှင့် ရွေးချယ်ရေးအတွက်စံနှုန်းများ

- နေ့စွဲနှင့် နေရာ
- လျှောက်လွှာတင်မည့်နောက်ဆုံးနေ့
- လျှောက်ထားသူ၏ အချက်အလက်များ
 - ကိုယ်ရေးအချက်များဖြစ်သည့် နာမည်၊ နိုင်ငံသားနှင့် ဆက်သွယ်ရမည့်လိပ်စာနှင့်ဖုန်းနံပါတ်များပါဝင်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမှ ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် လိင်၊ အသက်နှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုစသည့်အချက် အလက်များကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ဖြေဆိုနိုင်သောအရာ (optional) အဖြစ်ထားပေးသင့်ပါသည်။
 - လျှောက်ထားသူများ၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်ရတွင် သူတို့၏ရှုထောင့်များ၊ အတွေ့အကြုံများ နှင့် လှုံ့ဆော်မှုများအတွက် သိရှိနိုင်ဖို့ လျှောက်လွှာထဲတွင် လွယ်ကူသောမေးခွန်းများဖြင့် မေးသင့်ပါသည်။
- လျှောက်ထားသူများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များဖြစ်သည့် ဓါတ်မတည့်မှုများ၊ အစားအသောက်ပုံစံ၊
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့် အထူးကုသမှုလိုအပ်သောငှပ်နေ သောရောဂါလက္ခဏာများ စသည်တို့ကို သေချာရရှိအောင်တောင်းခံပါ။
- လျှောက်ထားသူများ၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် လျှောက်လွှာပုံစံဖြည့်ခွင့်ပြုပါ။ ပြီးလျှင်ဆီ လျှော်သော ရုံးသုံးဘာသာစကားအဖြစ် သင်ပြန်လည်ပြီးဘာသာပြန်ဆိုပါ။
 - အွန်လိုင်းလျှောက်လွှာဖန်တီးဖို့အတွက် [Google Form](#) နှင့် [Microsoft Form](#) စသည့်အွန်လိုင်း လျှောက်လွှာပုံစံနှစ်ခုကို အသုံးပြုစေချင်ပါသည်။

လူသစ်စုဆောင်းကြေညာချက်အတွက် အကြံပြုချက်များကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- လျှောက်ထားသူများ ပြင်ဆင်ချိန်ကောင်းကောင်းရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကြေညာချက်ကို သုံးလအကြိုစောပြီးထုတ်ပြန် သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ လျှောက်ထားသူများသည် လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်း ပြင်ဆင်မှုများကို ကောင်းစွာပြင်ဆင် စုဆောင်းနိုင်ပြီး၊ အကယ်၍ သင်တန်းသည် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် ပြုလုပ်ကျင်းပမည်ဆိုပါက သူတို့အတွက် ပတ်စ်ပို့ အချိန်မှီ ပြင်ဆင် လျှောက်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို လူတန်းစားအလွှာစုံပါဝင်နိုင်သော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်အောင်ဖန်တီးပြီး၊ ကိုယ်လက် အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို တိုက်ရိုက်ခံစား ရသော အစွန်အဖျားကျပြီးဝေးလံသော ကျေးလက်ဒေသမှ ပြည်သူများကို ထိပ်ဆုံးမှစီး စားပေးရမည့်သူများ အဖြစ်ထားပေးပါ။ အင်တာနက် မရရှိသောကျေး လက်ဒေသမှ ပြည်သူများထံသို့ လျှောက်လွှာပုံစံများ ရောက်ရှိနိုင်စေရန် လျှောက်လွှာများကို ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေပြီး စာတိုက်မှတစ်ဆင့်ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

- အသုံးများသော ဂူဂဲလ် (Google) နှင့် ဖေ့ဘွတ်ခ် (Facebook) တို့ကိုမသုံးစွဲ နိုင်သောဒေသ (သို့) အခြေအနေများတွင် ရောက်ရှိနေသော လျှောက်ထားသူများ အတွက် လျှောက်လွှာပုံစံထဲတွင် တခြား ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်း (communication channel) များထားရှိပေးသင့်ပြီး ထိုမှတဆင့်ဆက်သွယ်ပြီး လျှောက်ထား နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - တရုတ်ပြည်မှ လျှောက်ထားသူများအတွက် Wechat လိုင်းထားပေးသင့်ပြီး၊ နိုင်ငံရေး အခြေအနေအရ သတိထားရမည့်အခြေအနေတွင် လျှောက်ထားသူများ၏လုံခြုံရေးအတွက် [Signal](#) (သို့) [Protonmail](#) စသည့်လိုင်းများ ဖွင့်ပေးထားသင့်ပါသည်။
- သင်၏လျှောက်လွှာပုံစံကို သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ကိုယ်ပိုင်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (website) နှင့် ဆိုရှယ်လ်မီဒီယာ (social media) ပေါ်မှကြေငြာချက်ထုတ်ပြန်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ကွန်ယက်များထဲမှာ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှတဆင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြန်လည်မျှဝေပေးရန် အကူအညီတောင်းသင့်ပါသည်။
- သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ဆိုရှယ်လ်မီဒီယာအကောင့်ပေါ်တွင် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းလျှောက်လွှာပါ လင့်ခ် (link) တစ်ခုကို ဖန်တီးပြီးတင်ထားသင့်ပါသည်။

၃.၂ ရွေးချယ်ရေးဆိုင်ရာစံနှုန်းများ

မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသမှာ ဘေးဖယ်ခံထားရသောလူထုနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းကျင်းပပေးရာတွင် မည်သို့သောလူစားများကို လူသစ်အဖြစ်စုဆောင်းချင်သည်ကိုဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့ သိသင့်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်တက်ရောက်မည့်လူသစ်စုဆောင်း ရေးတွင် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများရှိထားပြီး ၎င်းတို့မှာလျှောက်ထားသူများ၏ ပညာရေး နောက်ခံအကြောင်း၊ အင်္ဂလိပ်စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်နှင့် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဝေးလံသောကျေးလက်ဒေသမှလူများကိုရွေးချယ်ရာတွင် သူတို့သည် မြို့ပြအဖွဲ့အစည်းမှ လူထုများနည်းတူ နေရာဒေသကောင်းနှင့် ကျောင်းပညာရေးစသည့်တန်းတူ အခွင့်အရေးများ ကောင်းစွာမရရှိနိုင်သည်ကို နားလည်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပါဝင်တက်ရောက် မည့်သူများလူ သစ်ရွေးချယ်စုဆောင်းရာတွင် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းပညာရေးနောက်ခံ၊ အင်္ဂလိပ်စာစွမ်းရည်နှင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံများ စသည်တို့ကိုသာမကြည့်ဘဲ သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် ပါဝင်သူတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ သူတို့၏ ရပ်ရွာဒေသအပေါ် မြှုပ်နှံမှုများ၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စား မှု/လှုံ့ဆော်မှုများနှင့် သင်တန်းပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေး သင့်ပါသည်။ လျှောက်ထားသူများတွင် အခွင့်အရေးနည်းပါးသူများ၊ ၎င်းတို့၏ဒေသတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သော တရားမျှတမှုများနှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များမှ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခံစားရသော သူများကို သင်တန်းပေးသူတာဝန်ခံများအနေဖြင့် သူတို့ကိုဦးစားပေးရွေး ချယ်သင့်ပါသည်။

ပါဝင်တက်ရောက်မည့်သူများရွေးချယ်ရာတွင် သင်တန်းဆရာများ (သို့) အဖွဲ့အစည်းများသည် ကိုယ်လို ချင်သည့် အရည်အချင်းရှိမည့်သူများ သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။ ရွေးချယ်ရာရေးစံနှုန်းအတွက် ဥပမာပေးရမည်ဆိုလျှင်

ဝေးလံသော ကျေးလက်ဒေသမှ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားလူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်သင့်ပြီး၊ ဒေသအတွင်း ဖွင့်လှစ်သောသင်တန်းများ လုံးဝမတက်ရောက်ဖူးသောလူငယ်များ၊ သံလွင်မြစ်နှင့် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသများရှိ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တရားမျှတရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာကိစ္စများ ရင်ဆိုင်နေရသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အသက် ၁၈ မှ ၃၀ ကြားရှိလူငယ်လူရွယ်များပါရှိပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတွင် ပါဝင်တက်ရောက်မည့်သင်တန်းသားများ မည်များ၏ အရေအတွက်များ၊ လိင်ဖြစ်တည်မှုနှင့် လူမျိုးစုကွဲပြားစုံလင်မှုများ၊ သင်တန်းကာလကြာချိန်စသည့်အချိန်များကို သင့်အဖွဲ့ သားများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃.၂.၁ တိုက်ရိုက်လျှောက်လွှာများ

လျှောက်ထားသူများထံမှ တိုက်ရိုက်လျှောက်လွှာများရရှိလက်ခံခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားပုဂ္ဂိုလ် အသစ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် မိတ်ဖက်အသစ်များကိုရရှိပြီး မဟာမိတ်အသစ်များ အဖြစ်မိတ်ဖွဲ့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လျှောက်လွှာများလက်ခံပြီးချိန်တွင် သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည်လျှောက်ထား သူများတစ်ဦးချင်းစီက သင်တန်းတက်ရောက်မည့်ကိစ္စအပေါ်မည်မျှတက်ကြွစွာစိတ်ဝင်စားသည်ကို သေချာစွာစိစစ်ရပါမည်။ သင့်အတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော လျှောက်ထားသူများရရှိဖို့ စိစစ်ရာတွင်အထောက်အကူပြုနိုင်ဖို့အတွက် အဖွဲ့အစည်း၏ ပေါ်လစီနှင့်ရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပြီး သင်ပစ်မှတ်ထားသော လူတစ်စုဆီသို့ လက်လမ်းမှီနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ရွေးချယ်ရေးစံနှုန်းများဆိုင်ရာဥပဒေများကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။

၃.၂.၂ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းမှလျှောက်ထားသော ပါဝင်တက်ရောက်မည့်သူများ

သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအတွက် သင့်လျော်မည့် သင်တန်းသားများရွေးချယ်ရာတွင် သင့်မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းနှင့် အဖွဲ့ကိုမေးမြန်းသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည်ဒေသခံ လူငယ်များနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ခိုင်မာသောကွန်ယက်များ ဖြင့်ချိတ်ဆက်ထားနိုင်ပြီး၊ သင့်သင်တန်း၏ အကြောင်းကို ကျေးရွာများသို့အောင်အသိပေးနိုင်ရုံမက လူငယ်များကိုတိုက်ရိုက်ချဉ်းကပ်ပြီး လျှောက်လွှာများကို ဖြည့်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချို့သောနိုင်ငံများတွင်လူငယ်များသည် အင်တာနက်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက်ပံတော့များ မရရှိနိုင်ပေ။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရပ်များအတွက် အဖွဲ့အစည်းမှသင်တန်းကို စိတ်ဝင် စားပြီးတက်ရောက်ချင်သည့် လူငယ်များအတွက်လျှောက်လွှာပုံစံများကို စာရွက်ပုံစံများဖြင့်ပြုလုပ်ပေးပြီး လျှောက်ထားခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် လူသစ်စုဆောင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် လွန်စွာအရေး ကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။

၃.၃ လျှောက်ထားသူများကိုအင်တာဗျူးခြင်း

သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် လူတွေ့အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်း (သို့) အွန်လိုင်းအင်တာဗျူးမေးမြန်း ခြင်းနည်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းကိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်း စီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် လျှောက်ထားသူများနှင့် စေ့စပ်သေချာစွာစကားပြောခြင်းမှ သူတို့အကြောင်း ကိုပိုမိုသိခွင့်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လျှောက်ထားသူများကို အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သူတို့၏ နောက်ကြောင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်ကိုလှုံ့ဆော်မှုနှင့် သူတို့၏သန္နိဋ္ဌာန်များကိုသိရှိနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အင်တာဗျူး မေးမြန်းခြင်းဖြစ်စဉ်များ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် သင်တန်းစီစဉ်သူများသည် လျှောက်ထားသူများကို ကြောင်းကျိုးဆီလျော်သော မေးခွန်းများဖြင့်မေးမြန်းသင့်ပါသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တစ်ချို့သောကိစ္စရပ်များတွင် ပါဝင်လျှောက်ထားသူများသည် ၎င်းတို့၏မျက်နှာများကိုမ ဖော်ပြချင်ပါက စီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် သူတို့၏တောင်းဆိုချက်များကိုလိုက်လျောပေးပြီး သူတို့၏အခွင့်အရေးကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးရပါမည်။ အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းအစီအစဉ်တွင် ရွေးချယ်ရေးဆိုင်ရာစံနှုန်းများကိုလည်း မမေ့ထားဘဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

၄. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ပေးခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကာလကြာချိန်:

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း၏ကာလကြာချိန်သည် ၎င်းသင်တန်း၏ရည်မှန်းချက်နှင့်ကိုက်ညီ ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲရက်စွဲများသတ်မှတ်ဖို့အတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းကာလအတွက် ရက်စွဲများသတ်မှတ်ရာတွင် သင့်အဖွဲ့သားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အကြံပြုချက်များမှာ -

- သင်တန်းကာလသည် လူငယ်များကျောင်းပိတ်ချိန်တွင်ဖြစ်သင့်ပြီး သို့မှသာလျှင် သူတို့သည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးပိုမိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- သင်တန်းကာလသည် မိုးရာသီအစား နွေရာသီ/ခြောက်သွေ့သောရာသီတွင်ဖွင့်လှစ်မည်ဆိုပါက သင်တန်းသားများ၏သွားရေးလာရေးအတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး အန္တရာယ်လည်းကင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အွန်လိုင်းသင်တန်းကို မိုးရာသီကာလတွင် ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိုးရာသီတွင် လျှပ်စစ်မီး များပြတ်တောက်ခြင်းနှင့် အင်တာနက်လိုင်းများပြတ်တောက်ခြင်းတို့ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါ သည်။

သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် သင်တန်းတက်ရောက်မည့်သင်တန်းသားများအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဆီသို့လာရောက်တက်မည့် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အရေးတယူ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများ၊ မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် ဆွေမျိုးအဆက်

အသွယ်မရှိသူများနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် သွားရောက်ဖူးခြင်းမရှိသောသူများစသည့်လူများအတွက်အထူး ထောက်ပံ့ ကူညီမှုများပေးသင့်ပါသည်။

၅. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းနှင့် ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးအတွက်နေရာသတ်မှတ်ခြင်း

၅.၁ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအတွက်နေရာ

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင် ပါဝင်သောလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများသည် ကျယ်ဝန်းသောကွက်လပ်နေရာ လိုအပ်ပြီး လဟာပြင်လိုနေရာမျိုး လိုအပ်ပါသည်။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချို့အရာများမှာ -

- ရွေးချယ်ထားသောနေရာသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်းချမ်းသောနေရာဖြစ်သင့်ပြီး ပြင်ပဆူညံသံများမှ ကင်းရှင်းသော နေရာတွင်တည်ရှိသင့်ပါသည်။
- သင်တန်းစီစဉ်သူ ဒေသခံလူထုများ၏ သဘောသဘာဝနှင့် လူမှုနေမှုပုံစံကိုနားလည်နိုင်ဖို့အတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို ရပ်ရွာအနီးအနားတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများသည် ဒေသခံလူထုများ၏လူနေမှုပုံစံနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်မည့် အတွေ့အကြုံများရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်တန်းကျင်းပသောရပ်ရွာအတွင်းမှ ဒေသခံများကိုဌာရမ်းပြီး သူတို့၏ခြံထွက်သီးနှံများဖြင့် အစားအသောက်ပြုလုပ်ပြီး သင်တန်းတွင်ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကျွေးမွေးခြင်း ဖြင့် သူတို့ဒေသစီးပွားရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းသို့ သွားတက်ရောက်မည့် နေ့စဉ်ခရီးလမ်းနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စ (သို့) လူနာများရှိလာပါက ဆေးရုံသို့သွားမည့်ခရီးလမ်းများသည် လွယ်ကူချောမွေ့အောင်စီစဉ်ထား သင့်ပါသည်။
- ပြင်ပမှလူများကို ဧည့်ခံတတ်သည့်အတွေ့အကြုံရှိသော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် သင်တန်းအတွက် နေရာစရာနေရာ ထိုင်ခင်းများစီစဉ်ပေးတတ်သော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းကိုရွေးချယ်သင့်ပါ သည်။

၅.၂ ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးခရီး

သင်တန်းပြင်ပလေ့လာရေး သို့မဟုတ် ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးခရီးအတွက်နေရာရွေးရာတွင် သင်တန်းအချိန်ထဲတွင် ပို့ချသောခေါင်းစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်တန်းသည် သတ္တုတွင်းပြဿနာနှင့်ပတ်သက်ပြီးပို့ချပါက သတ္တုတွင်းကြောင့်တိုက်ရိုက် ထိထိခိုက်ခံရသော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းမှသင်ခန်းစာယူပြီးလေ့လာနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။

ထိုရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းသို့ သွားရောက်မလေ့လာမှီတွင် ခွင့်ပြုချက်အရင်ဦးဆုံးတောင်းခံသင့်ပါ သည်။ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပြီးချိန်တွင် ရပ်ရွာအကြီးအကဲထံဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (သို့) စာရေးပို့ပြီး အကြောင်းကြား နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် ရပ်ရွာအကြီးအကဲအား လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်တွေ့ဆုံ နှုတ်ဆက်ပြီးခရီးလမ်းအတွက် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှု လုပ်ငန်းကိုကြိုတင်စီစဉ်ထားလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ပြီးနောက်အချိန်ကိုကောင်းစွာစီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ပါဝင်တက်ရောက်မည့်သင်တန်းသားများ၏ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် လုံခြုံမှုနှင့် အိမ်ရှင်ဖြစ်သော ထိုရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၏လုံခြုံရေးများအတွက် သေချာတိကျစွာတွက်ချက်ပြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။

၆. ဘဏ္ဍာရေးစီမံချက်ရေးဆွဲချင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအတွက်အသုံးစရိတ်တွေဖြစ်သည့် ဘဏ္ဍာရေးစီမံချက်ကို သင်တန်းမစတင် ခင်နှစ်လ- သုံးလ အလိုတွင် ကြိုတင်ပြီးရေးဆွဲသင့်ပါသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဏ္ဍာရေးထုတ်ပြန် ချက်ထုတ်ပြန်နိုင်ရန်အတွက် အသုံးစရိတ်အကြမ်းဖျင်းတွက်ချက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

- သင်တန်းကျင်းပမည့်နေရာအတွက် ကုန်ကျစရိတ်
- သင်တန်းဆရာနှင့် သင်တန်းသားများအတွက်တည်းခိုစရာနေရာထိုင်ခင်း
- အစားအသောက်
- ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး
- နေစရာနေရာထိုင်ခင်း
- အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများ
- သင်တန်းဆရာများအတွက်လစာ/ထောက်ပံ့ကြေးငွေ
- ဘာသာပြန်အတွက်ဝန်ဆောင်ခ
- သင်တန်းများ၏ဗီဇအတွက်ကုန်ကျစရိတ်
- ခရီးသွားအာမခံစရိတ်

သင်တန်းသားများအတွက် ခရီးသွားအာမခံစရိတ်များကို အာမခံချက်ရရှိအောင်သေချာစွာလုပ်ပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မတော်တဆမှုများ (သို့) ဖျားနာမှုစသည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် အရေးကြီးပြီး လွန်စွာအသုံးဝင်ပါသည်။

အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်ထဲတွင် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အခန်း ၁ မှ အခန်း ၅ အထိဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအဆင့်ကိုစတင်ရန်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသောအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

၁. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း၏ ရည်မှန်းချက်

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့်ပတ်သက်သောအိုင်ဒီယာစိတ်ကူးများကို သင်တန်းသားများနားလည်စေရန် သင်တန်းဆရာက သင်တန်းသားများအား သင်တန်း၏ရည်မှန်းချက်များ ခြုံငုံပြီးရှင်းပြပေးခြင်းနှင့် သင်တန်းချိန်တိုင်းတွင်လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း အသေးစိတ်ရှင်းလင်းတင်ပြပေးသင့်ပါသည်။ ။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ လူငယ်များအားသူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် နိုင်ငံသား အခွင့်အရေး၊ ကျားမရေးရာနှင့် စုံလင်ကွဲပြားမှုအတွက် အတူတကွယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး၊ နည်းပညာဗဟုသုတနှင့် အချက်အလက်များမျှဝေဖလှယ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍများ မြှင့်တင်ရေး (သို့) မလို မုန်းထားဘက်လိုက်မှုများနှင့် အနာဂတ်တွင်ဒေသအတွင်းလူငယ်များ အတူတကွလက်တွဲ အလုပ်လုပ်ရာ တွင် အတားအဆီးများကို ဖြုခွင်းခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။

၂. ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး

သင်တန်းအတွင်းရှိလူများအသည် သင်တန်းမတိုင်မီကာလ၊ သင်တန်းချိန်အတွင်းနှင့် သင်တန်းပြီးကာလ များတွင် အချင်းချင်းအဆက်မပြတ်ဆက်သွယ်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်တန်းတွင်ပါဝင်သောအလှူရှင်များ၊ သင်တန်းဆရာများ၊ စီစဉ်သူတာဝန်ခံများနှင့် တက်ရောက်သူသင်တန်းများနှင့် လက်တွဲပြီးအလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် သူတို့၏လုံခြုံရေးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာလုံခြုံမှုများအတွက် ရှင်းလင်းစွာမှတ်ကြား လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ နိုင်ငံစုံမှလူများနှင့် နိုင်ငံရေး အယူအဆမတူညီသော လူများကိုလက်ခံပြီး သင်တန်း ပေးသော အခြေအနေမျိုးတွင် ပိုပြီးအရေးပါပါသည်။

အောက်ပါအခြေခံကျသောထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များသည် အားလုံးအတွက်အသုံးဝင်နိုင်ပြီး သေချာ ဂရုစိုက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- မည်သည့်ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်းအမျိုးအစားများ အသုံးပြုမည်ကိုသတိချပ်ပြီး သင်တို့ဆက်သွယ် ပြောဆိုမည့်သူနှင့် ပတ်သက်ပြီးဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ရင်ဆိုင်ရမည့်အန္တရာယ်များကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားထားသင့်ပါသည် (ဥပမာ အီးမေးလ်၊ ဖေ့ဘွတ်ခ် Facebook၊ ဝီချက် WeChat နှင့်တခြားအသုံးပြုမည့်လှိုင်းများအသုံးပြုရာတွင်ဆိုလိုသည်)။ မတူညီသောနိုင်ငံပေါင်းစုံမှ တက်ရောက်လာသူများ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းအား ၎င်းတို့အသုံးပြုလိုသည့် ဆက်သွယ်ရေး လှိုင်းများအတွက် သေချာအောင်မေးသင့်ပါသည်။
- သင့်ကွန်ပျူတာ၊ ကိုယ်ပိုင်လက်ပ်တော့ပ်၊ ဖုန်း၊ အီးလ်မေးလ်များ၏ လျှို့ဝှက်နံပါတ်များကို တခြားသူများအား မပေးပါနှင့်။

- သင့်ကွန်ပျူတာ၊ ကိုယ်ပိုင်လက်ပ်တော့ပ်၊ ဖုန်းများကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအန္တရာယ်မှတတ်နိုင်သ လောက်ကာကွယ်ထားပါ။ သင့်စက်များကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး စက်ထဲတွင် anit-virus နှင့် Firewall ဆော့ဖ်ဝဲလ်များတပ်ဆင်ထား သင့်ပါသည်။
- ထိလွယ်ရလွယ်ဖြစ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အများသုံးကွန်ပျူတာထဲတွင်လည်း ကောင်း အများသုံးအင်တာနက်ဖြင့်ချိတ်ဆက်ပြီး သုံးစွဲခြင်းသော်လည်းကောင်း လုံးဝမပြုလုပ်ပါ နှင့်။ အများသုံးအင်တာနက်အသုံးပြုပြီး ဖိုင်ဖွင့်ထားခြင်း (သို့) စာရွက်စာတမ်းများဖွင့်ထား ခြင်းသည် တတိယပါတီဖြစ်သည့် တခြားလူများဖတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပြီး သင့်အတွက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ဒေါင်းလုပ် (download) လုပ်ထားသောအရေးကြီးသည့်ဖိုင်များကို လုံခြုံသော အင်တာနက်လိုင်း တွင်သာဖွင့်ဖတ်ရန်။ သင်၏အချက်အလက်များကို ကလောက်ဒ် (cloud) ပေါ်နှင့် USB များထဲ တွင် အမြဲတမ်းအရံအဖြစ် သိမ်းထားရန်မမေ့ပါနှင့်။
- သင့်လျှို့ဝှက်နံပါတ်များကို လုံခြုံခြုံသိမ်းထားပြီး၊ အချက်အလက်များကိုလည်း အရန်ထား ထားရန်။
- အများသုံးအင်တာနက်လိုင်းဖြင့် သင့်အီးမေးလ်နှင့် အလုပ်များကိုဖွင့်လှစ်လုပ်ဆောင်ရမည်ဆို ပါက သင်အသုံးပြုသောထိုကွန်ပျူတာတွင် သင့်လျှို့ဝှက်နံပါတ်များသိမ်းဖို့မေးလာလျှင်ခွင့်ပြု ချက်မပေးပါနှင့်။ ထိုအများသုံးအင်တာနက်လိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာများကိုအသုံးပြုပြီးမှ သင့်အီး မေးလ်၏လျှို့ဝှက်နံပါတ် (passwords) များ နှင့် browserမှ သင်ရှာဖွေထားသော ဒေတာ များကို သင်မသွားခင် ရှင်းလင်းပစ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။
- သင်တန်းချိန်တွင် သင်တန်းများအား ဒီဂျစ်လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပေးရန်အရေးကြီးပါ သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင့်သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ဓါတ်ပုံများကို ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ် တတင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (website) နှင့် ဖေ့ဘွတ်ခ် (Facebook) ပေါ်တွင် သူတို့၏နာမည်အရင်းများအသုံးပြုလျှင် ၎င်းတို့အတွက်လုံခြုံမှုရှိမရှိ အရင်မေးမြန်းသင့်ပါသည်။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားပြီးအမြဲတမ်းလေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။ လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်စရာကိစ္စများပေါ်ပေါက်လာလျှင် သင့်အဖွဲ့သားများနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

၃. ကျားမတန်းတူရေး

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်ပြုခြင်းဆိုသည်မှာ မလိုလားအပ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာတောင်းဆိုမှု၊ တခြားသောနှုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုစ သည်တို့ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး စော်ကားမှုဆိုသည်မှာ -

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားမှုတွင် အောက်ကျို့အညံ့ခံရလိုက်လျော့ရခြင်းအကြောင်းရင်း သည် (တိုက်ရိုက်ဖြစ်/ သွယ်ဝိုက်ဖြစ်စေ) ထိုခံရသူသည် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု (သို့) အလုပ်အကိုင်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်အလုပ်လုပ်နေရခြင်းဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားမှုတွင် အောက်ကျိုအညံ့ခံရလိုက်လျော့ရခြင်းအကြောင်းရင်း (သို့) ငြင်းပယ်ခုခံလျှင် ထိုခံရသူ/ငြင်းပယ်သူအပေါ် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တခြား အခွင့်အရေးများကိုထိခိုက်စေခြင်းသော်လည်းကောင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားမှုတွင် ခြိမ်းခြောက်မှုပြုခြင်း၊ ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ပြုပြီး ရန်လိုသောလုပ်ငန်းခွင်များဖန်တီးတတ်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရသော မည်သည့်သင်တန်းသူ/သားမဆို၊ ၎င်းတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်ခံရသော သားကောင်းများဖြစ်နေသည်ကိုသိရှိပါ။ သင်တန်းစီစဉ်တာဝန်ခံထံအရေးယူတိုင်ကြား သင့်ပါသည်။ နှောင့်ယှက်ထိပါးခံရသူ၏ တိုင်ကြားချက်ကို သေချာစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပြီး လုံခြုံမှုနှင့်လျှို့ဝှက်စွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးထားရပါမည်။

တန်းတူညီမျှသောအခွင့်အရေးများတည်ဆောက်ရန် အကြံပြုချက်များ

- လူငယ်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော တန်းတူညီမျှသည့်ဆက်ဆံရေးအကြောင်းများ ဆွေးနွေးပြီး၊ သူတို့အားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ်လေးစားသောနည်းဖြင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူအကျင့်စရိုက်များအကြောင်းကိုသင်ပြပေးပါ။
- အစဉ်အလာဖြစ်သောကျားမဖြစ်တည်မှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအပေါ် အမျိုးသမီးများ၊ လူငယ်လူရွယ်များကို ရှာဖွေဆန်းစစ် စေရန်အားပေးပါ။
- ကျား/မဖြစ်တည်မှုနှင့် လူမျိုးစုစသည်တို့ကိုမခွဲခြားဘဲ တူညီသောအခွင့်အရေးတန်းတူများပေးပါ။
- ငယ်ရွယ်သောအမျိုးသမီးများကို အားပေးထောက်ပံ့ကူညီပါ။
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ရာထူးအဆင့်တိုးမြှင့်ခြင်းကိစ္စများတွင် အမျိုးသမီးများအား လက်လှမ်းမှီရာတွင် အခွင့်အရေးများတိုးမြှင့်ပေးသင့်ပါသည်။
- ကျား/မဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ လိင်ကွဲပြားမှု LGBT များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တားမြစ်ပါ။

၄. ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး

လူငယ်လူရွယ်များနှင့်လက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များအလုပ်ရုံဆွေးနွေး ပွဲသင်တန်း တက်ရောက်ရာတွင် ၎င်းတို့၏လိုခြံမြူအတွက်သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ပေါလစီများကို သင့်နှင့်ပတ်သက် ဆက်နွှယ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမားများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ အလုပ်သင် များ၊ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူ/သားဟောင်းများမှအစ အားလုံးလိုက်နာရမည် ပါမည်။

- လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ကျား/မဖြစ်တည်မှု၊ ဘာသာစကား၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ ခံယူချက်များ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးကွဲပြားမှု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါမ

သန်စွမ်းမှုနှင့် တခြားသောဂုဏ်အဆင့်အတန်းစသည့် ကွဲပြားခြားနားမှုများအပေါ်ကလေးသူငယ်များကိုခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ လေးစားစွာ ဆက်ဆံရပါမည်။

- ကလေးသူငယ်များအား ဓါတ်ပုံရိုက်ရာတွင်ဖြစ်စေ (သို့) ဗီဒီယိုရိုက်ကူးရာတွင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ ခွင့်ပြုချက်နှင့် မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ၏ခွင့်ပြုချက်များတောင်းခံပြီး သူတို့၏ ပုံရိပ်များကို မည်သို့မည်ပုံအသုံးပြုမည်ကို နားလည်အောင်သေချာစွာရှင်းပြသင့်ပါသည်။
- ဒေသန္တရထုံးတမ်းစဉ်လာများကို ချဉ်းကပ်လေ့လာပြီး ဒေသခံများလိုပြုမူနေထိုင် အောင်ကြိုးပမ်းပါ။
- ကလေးများ၏ ပုံရိပ်များကိုပုံဖော်ပြီးဖော်ပြရာတွင် သူတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လျော်ညီသည့် လေးစားမှုရှိမည့် ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံနှင့် ကိုယ်နေကိုယ်ဟန်များကို သင့်လျော်မှုရှိမရှိသေချာစွာ ဂရုတစိုက် ကြပ်မတ်ပေးရပါမည်ဖြစ်ပြီး၊ သူတို့အားထိခိုက်လွယ်သည့်အနေထား (သို့) အညံ့ခံ အောက်ကျရသည့် အနေအထားမဖြစ်အောင်သေချာစွာ ဂရုတစိုက်ကြပ်မတ်ပေးသင့်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များကို ရိုက်ကူးထားသောဓါတ်ပုံဖိုင်နှင့် ဗီဒီယိုဖိုင်များတွင် သူတို့၏ရှေ့နာမည်တစ်ခု နှင့် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် ခရိုင် (သို့) ဒေသရံ့နာမည်ဖြင့်သာမှတ်သားထားပါရန်။
- ကလေးငယ်များအပေါ်မသင့်လျော်သောစကားများ၊ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားများ၊ ဖိနှိပ်သော စကားလုံးများ၊ ကာမရာဂနွိုးဆွသောစကားများ၊ အရှက်သင့်စေသောစကားများနှင့် ရိုးရာဓလေ့နှင့် မလျော်ကန်သောစကားများ အသုံးပြုပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမပြုပါရန်။
- ကလေးသူငယ်များအား ကာမဆက်ဆံခြင်းမပြုရန်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖျော်ဖြေရေးများတွင် ၎င်းတို့အား အခကြေးငွေထောက်ပံ့ပေးခြင်းများမှရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- သင်တန်းမှဝန်ထမ်းများအား တခြားအရွယ်ရောက်သောလူကြီးများနှင့်အတူ ကလေးသူများနှင့် အနီးကပ် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကလေးတစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ ကလေးများနှင့်ဖြစ်စေ ၎င်းဝန်ထမ်းနှင့် လူကြီးတို့နှင့် တစ်ယောက်/ သီးခြားမထားပါနှင့်။
- ကလေးငယ်များနှင့်အတူ ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်မှုမရှိဘဲ အတူတကွမအိပ်ရန်၊ ဤသို့ဆိုရာတွင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ကလေးမပါပါ သို့မဟုတ် သင်ကလေး၏အုပ်ထိန်းစောင့်ရှောက်သူဖြစ်နေလျှင်မဆို လိုပါ။
- ကလေးငယ်တစ်ယောက်တည်းသာရှိသည့်အိမ်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ ကလေးငယ်အား ကြပ်မတ်စောင့်ကြည့်မှုမရှိဘဲ သင့်နေအိမ်/တိုက်ခန်းသို့ တစ်ယောက်တည်းအလည်အပတ်ဖိတ်ခေါ်ခြင်းစသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရန်နှင့် ကလေးငယ်များအရေးပေါ်မတော်တဆကိုယ်လက်ထိ ခိုက်မှု၊ အန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခြေအနေများတွင်သာဖိတ်ခေါ် ပြီးကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များအား မသင့်တော်သောနေရာတွင် နမ်းရှိုက်ခြင်း၊ ထွေးပွေ့ခြင်း၊ ယုယုယယ ပွတ်သတ်ခြင်းစသည့်လုပ်ရပ်မျိုးမပြုပါရန်။

- ကလေးငယ်များအား မသင့်လျော်သော ကိုယ်အင်္ဂါထိတွေ့သောလုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည့် ကြမ်းတမ်းသော ဂိမ်းကစားနည်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကစားခြင်းများ မပြုလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။
- ကလေးများအား ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းများ၊ ဗီဒီယိုနှင့် ဒီဂျစ်တယ်ကင်မရာများ အသုံးပြုပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်မှုနှင့် အပြာဇာတ်ကားများအတွက် အသုံးပြုပြီးရိုက်ကူးခြင်း မပြုပါ နှင့်။
- ကလေးငယ်များအတွက် ဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်သောကိစ္စများ၊ လုံခြုံမှုမရှိသောအခြေအနေများနှင့် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း သောအခြေအနေများပါဝင်ခြင်းနှင့် လျစ်လျူရှုခြင်းများမပြုပါနှင့်။

၄.၁ ကလေးသူငယ်များအပေါ်ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း

- သင်၏လုပ်ပိုင်ခွင့်ရာထူးအာဏာကိုအသုံးပြုပြီး ကလေးသူငယ်များ အပေါ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်နိုင်ရန် ကလေးသူငယ်ကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်၊ ၎င်း၏အုပ်ထိန်းသူမိဘများအပေါ် ဖြစ်စေ အလုပ်အကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအထောက်အပံ့များပိတ်ပင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးများပေး ခြင်း၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေးပြီး လာဘ်ထိုးခြင်းများစသည့် အပြုအမူ များမလုပ်ရန်။
- ကလေးသူငယ်များ၏ ပညာသင်ရမည့်အချိန်နှင့် ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုတိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးသော လှုပ်ရှားမှုများ (activities) ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရသောအချိန်များကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေမည့် အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများနှင့် တခြားကိုယ်ကာယအားကို အသုံးပြုရသောအလုပ်များ တွင် လုပ်ကိုင်စေခြင်း/ခိုင်းစေခြင်းများမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

၄.၂ Risk Management (ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲခြင်း)

- ကလေးသူငယ်များအဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည့်အမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်စေ (သို့) မသင်္ကာစရာ သံသယဝင်နေခြင်း စသည့်ကိစ္စရပ်များကို စီမံကိုင်တွယ်နေချိန်တွင် ကလေးငယ်ကိုပထမဦးစား ပေးရမည့်အရာအဖြစ်ထားထားပေးပါ။
- ကလေးသူငယ်များအပေါ်ခေါင်းပုံဖြတ်အဓမ္မပြုကျင့်သည့် စွပ်စွဲချက်များ၊ အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ဆန့်ကျင်သောပေါ်လစီအတိုင်းမလိုက်နာသည့်ကိစ္စရပ်များ ချက်ချင်း တိုင်ကြားပါရန်။
- အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအဓမ္မပြုကျင့်ခံရမည့်ဘေး အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့တော့မည်ဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာကိုချက်ချင်းတိုင်ကြားအရေးယူပါ။ (ဥပမာ - အတင်း အဓမ္မလက်ထပ်ထိန်းမြှားခိုင်းခြင်း စသည်ဖြင့်)
- ကလေးသူငယ်များမတရားဖိနှိပ်ခံနေသည်ကိုတွေ့ရှိလျှင် သက်ဆိုင်ရာဒေသတွင်း ကလေးသူ ငယ်စောင့်ရှောက်ရေး အသင်းနှင့် အာဏာပိုင်ရဲများကိုချက်ချင်းတိုင်ကြားအရေးယူသင့်ပါ သည်။

- အကယ်၍ သင့်အလုပ်သမားဝန်ထမ်းများထဲမှ ဝန်းထမ်းတစ်ယောက်သည် သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းပြင်မှဖြစ်စေ ပေါ်လစီများကိုချိုးဖောက်ခြင်း၊ ရာဇဝတ်မှုသင့်သော၊ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများ လွန်ကျူးစွာထိပါးခြင်း၊ သို့မဟုတ်ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် ပါဝင်သောစံနှုန်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းများတွေ့ရှိပါက စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များအရ ချက်ချင်းသတိပေးအရေးယူရန်နှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီးလိုအပ်သောထိရောက်သည့် အရေးယူမှုများဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုအရ အရေးယူရာ တွင် လိုအပ်လျှင်အလုပ်မှအပြီးတိုင်ရပ်နားခြင်းများပါဝင်ပါသည်။

၅. ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများကို ထည့်သွင်းပါဝင်စေခြင်း

သင့်အဖွဲ့အစည်း၏လျှောက်လွှာထဲတွင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများအတွက် နားလည်လွယ်ပြီး လှိုက်လှဲပျူငှာစွာဆီးကြိုသည့် သင့်လျော်သည့်အချက်အလက်များပါဝင်ရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ သင်ဖန်တီးသောပတ်ဝန်းကျင်များဖြစ်သည့် ရုံးခန်း၊ သင်တန်းနေရာများ၊ စီမံကိန်းနေရာများနှင့် အစည်းအဝေးကျင်းပရာနေရာများသည် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သောနေရာများအဖြစ် တည်ဆောက်ဖန်တီးထားသင့်ပါသည်။ အလုပ်ဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတစ်လျှောက်တွင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများကို ဖေးမကူညီပြီး၊ တခြားပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်နည်းတူပါဝင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်တန်းတူအခွင့်အရေးများဖန်တီးပေးသင့်ပါသည်။

အောက်ပါဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များဖြင့် သင့်အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများအတွက် ဆိုင်ရာပေါ်လစီများကို အကောင်အထည်ဖော်ပြဌာန်းရန်အကြံပြုတင်ပြလိုက်ပါ သည်။

၅.၁ သိမြင်နားလည်လာစေခြင်း (Awareness)

- သင့်ဝန်ထမ်းများနှင့် မိတ်ဖက်များ/လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားများဆိုင်ရာ (disability-inclusive) ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုသည် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြု စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်း (right-based approach)နှင့် မည်သို့မည်ပုံကိုက်ညီကြောင်း၊ ၎င်းတို့လိုအပ်သော စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ တည်ဆောက်မှုတွင် အခွင့်အရေးရရှိစေရေးနှင့် ဖော်ထုတ်ကိုင်တွယ်ပေးရေးစသည်တို့ကို သေချာစွာသိမြင်နားလည်သဘောပေါက် စေရမည်။
- သင့်ဝန်ထမ်းများအား ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် လက်တွေ့ကျသောဗျူဟာများ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်ဗဟုသုတနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များရရှိစေရန် ဒေသဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူတို့ အပေါ်ထားရှိသည့်သဘောထားအမြင်များနှင့် ယုံကြည်မှုများ၊ သူတို့အားခေါ်သုံးစွဲသည့်ဒေသဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများစသည်တို့ကိုသိရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

- သင့်သင်တန်း၏ အစီအစဉ်ထဲမှ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများထဲမှ အခွင့်သာလျှင်မသန်စွမ်းသူများ အားအသိမှတ်ပြုမှုများ ပိုမိုမြှင့်တင်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ၊ ဒေသတွင်းမသန်စွမ်းသူများ၏ အခြေအနေနှင့် မသန်စွမ်းမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများစသည့် အကြောင်းအရာနှစ်ခုအပေါ်နား လည်းပေးခြင်း၊ မသန်စွမ်းသူများအပေါ်အဆိုးမြင်မှုများ ပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် မြှင့်တင်ပေးခြင်းများစသည့် အခွင့်အရေးများကိုရှာဖွေပါ။

၅.၂ တန်းတူညီမျှစွာ အခွင့်အရေးရရှိခြင်း

- ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများအတွက် ပါဝင်နိုင်ရေးတွင်ကာဆီးမည့်အဟန့်အတားများအမျိုးအစားများတွင် (သဘာဝဆိုင်ရာ၊ သဘောထားအမြင်ဆိုင်ရာ၊ အဖွဲ့အစည်းအသင်းအပင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာအဟန့်အတားများ စသည်) သင့်သင်တန်းအစီအစဉ်ထဲမှသင့်တော်သည့်နယ်ပယ်တွင် ဖော်ထုတ်ပြောဆိုခြင်းများပြု လုပ်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- မသန်စွမ်းသူများအားသင်တန်းအစီအစဉ်၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအဆင့်တိုင်းနှင့် နယ်ပယ်တိုင်းတွင်ပါဝင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်အောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများစီစဉ်ကျင်းပပြီး၊ ထိုအထဲတွင်သင့်ရုံးမှ ဝန်ထမ်းများ၊ မိတ်ဖက်များ၊ ကျောင်းသားဟောင်းများနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းမှလူထုများ ပါဝင်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

၆. အင်္ဂလိပ်စာအကြိုသင်တန်းများ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအတွက် အင်္ဂလိပ်စာအကြိုသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- သင်တန်းသားများ၏ အင်္ဂလိပ်စာစွမ်းရည်တိုးတက်စေရန်
- သင်တန်းသားများအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုမြှင့်တင်ရန်
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကိုအသုံးပြုပြီး ကျား/မရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခြေခံကျသောဗဟုသုတများ တိုးပွားစေရန်
- အလုပ်ဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းထဲတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆွေးနွေးခြင်းများမပြုလုပ်မီ သင်တန်းသားများအားအင်္ဂလိပ် စကားကို သက်တောင့်သက်သာရှိစွာပြောဆိုသုံးစွဲနိုင်ရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်စာအကြိုသင်တန်းသည် ရွေးချယ်ခံရသည့်သင်တန်းသားများထဲမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားတိုးတက်ချင်သူများအတွက် စီစဉ်ထားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တချို့သောသင်တန်းသားများသည် ဒေသတွင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် သင်ကြားသော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများ မတက်ရောက်ဖူးသောကြောင့် တိုင်းတစ်ပါးမှ လာရောက်သင်ကြားသောသင်တန်း ဆရာများနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့၏ အိုင်ဒီယာ

စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ကောင်းစွာမျှဝေပေးနိုင်မည်ကို စိုးရိမ်မှုများခံစားနိုင်သည့်ဖြစ်ရပ်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စရပ်များအတွက် သင်တန်းစီစဉ်သူသည် ဘာသာပြန် ဆရာတစ်ယောက်ငှားရမ်းပြီး အကူအညီလိုအပ်သော သင်တန်းသားများကို ဘာသာပြန်ပေးရပါမည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းမစတင်မှီ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏အင်္ဂလိပ်စာစွမ်းရည်မြှင့်တင်ချင်သည့်ဆန္ဒရှိမရှိ သိရှိရန်လိုအပ်သည့်အတွက်သင်တန်းမစတင်မှီ တစ်ပတ်အလိုတွင် သင်တန်းသားများအတွက် ပြင်းထန်ပြီးအားစိုက်ရသည့် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းပေးနိုင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းစီစဉ်ပေးရာတွင် အင်္ဂလိပ်စာသင်သည့်ဆရာအား သင်တန်းသည်သင်တန်းသားများအတွက် အင်္ဂလိပ်စာတိုးတက်စေရန် တစ်ခုတည်းအတွက် စီစဉ်သင်ကြားပေးသည်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့၏ကျား/မရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခြေခံကျသော ဗဟုသုတများ တိုးတက်စေရန်အတွက်လည်းဖြစ်သည်ကို အသိပေးပြောကြားသင့်ပါသည်။ သင်တန်းထဲတွင် ဆရာသည် သင်တန်းသားများအား သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်ရာ နေ့စဉ်သုံးစကားများနှင့် ဝေါဟာရများကို သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် သင်တန်းသားများသည် အခြေခံကျသောဗဟုသုတများရရှိပြီး အင်္ဂလိပ်စာအတန်းတွင် လေ့လာသင်ကြား ခဲ့ရသည်များကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတွင် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်စာ အကြိုတန်းသည် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ဗဟုသုတကိုမြှင့်တင် ပေးရုံသာမက အချင်းချင်းကြားတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းမတိုင်မီ သင်တန်းစီစဉ်သူသည် ဝန်ထမ်းများကိုသင်တန်းသားများအား အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာများ သင်ကြားပေးဖို့အတွက်စဉ်းစားပေးသင့်ပါသည်။ သင်ကြားပေးဖို့အရင်းအမြစ်များ အကန့်အသတ်ရှိနေပါက ပြင်ပမှ လုပ်အားပေးကူညီနိုင်မည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများရှာဖွေသင့်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းကို သင်တန်းမတိုင်မီအားလုံးပါဝင်တက်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် လိုင်းပေါ်ကနေတဆင့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီအတွက် Zoom, Skype, Hangout, Jitsi Meet နှင့်တခြားသော အွန်လိုင်းဗီဒီယို အက်ပ်ပလီကေးရှင်းများကို သင့်တော်သလိုအသုံးပြုပြီး သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

၇. ဘုံစဉ်းမျဉ်းစဉ်းကမ်းများ

အရေးကြီးသောမှတ်ချက် -

မတူညီသောတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများစသည့်စုံ လင်ကွဲပြားမှုများ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကိုအရောင်အသွေးစုံလင်လှပစေပြီး အရင်းခံအားဖြင့်အားလုံးသည် လူသားများ သာဖြစ်ကြပါသည်။ ဤအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းစီစဉ်သူများသည် သင်တန်းကိုလုံခြုံပြီး အပြုသဘောဆောင်သောနေရာအဖြစ်စတင်ဖန်တီးပေးထားသင့်ပြီး သင်တန်း တစ်လျှောက်အချင်းချင်း လေးစားသမှုပြုပြီး အချင်းချင်းထောက်ပံ့ကူညီပေးသော နေရာအဖြစ် ရှင်းလင်းစွာ အသိပေး အကြောင်းကြားထားသင့်ပါသည်။

မျှော်လင့်မထားသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် တခြားတုံ့ပြန်မှုများပေါ်ပေါက်လာပါက သင်တန်းစီစဉ်သူ တာဝန်ခံများသည် လှုပ်ဆောင်နေသော လှုပ်ရှားမှု activities များ ခုန်ကျော်ခြင်း၊ တခြားအပိုဆောင်း ဖြစ်သော လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အဆင့်များထပ်ထည့်သွင်းခြင်း (သို့) သင်တန်းသားများနှင့် စကားစမြည်ပြော ဆိုခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ရပါမည်။ သင်တန်းစီစဉ်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ခံစား ချက်များအပေါ် တစ်ချိန်လုံးသတိထားစောင့်ကြည့်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သင်တန်း၏အကောင်းဆုံးသော သွင်ပြင်လက္ခဏာသည် သင်တန်းသားများ၏အကျိုးများဖြစ်ထွန်းရေးအပေါ်တွင် အခြေခံပြီးကြည့်ရှုဆုံး ဖြတ်ပါသည်။

နားလည်မှုဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများ

အောင်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်များသည် သင်တန်းစီစဉ်သူ/သင်တန်းဆရာများအတိုက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းအတွင်း နားလည်မှုဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများဖြစ်သော အရေးကြီးသည့်မှတ် ချက်များဖြစ်ပါသည်။

- သင်တန်းသားများနှင့် အလုပ်အတူတွဲလုပ်နိုင်ရန်ကောင်းစွာပြင်ဆင်ပြီး သူတို့၏ လုံခြုံရေးအတွက် နှင့် သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်လည်းကောင်း ကောင်းစွာကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ရပါမည်။
- သင်တန်းသားများအားလုံးအပေါ်ကောင်းစွာနားထောင်ပေးပြီး တန်းတူလေးစားမှုပေးသင့်ပါသည်။
- မျက်နှာသာပေးမှုများကိုရှောင်ရှားပြီး၊ သင်တန်းသားများအားလုံးအပေါ် အဂတိလိုက်စားမှုများ (သို့) ခွဲခြားဖိနှိပ် ဆက်ဆံမှုများမရှိဘဲ မျှတစွာဆက်ဆံရပါမည်။
- သင်တန်းချိန်အတွင်း သင်တန်းသားများအားဓါတ်ပုံရိုက်ကူးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ အသံသွင်းခိုင်းရာ တွင်ဖြစ်စေ၊ ဗီဒီယိုရိုက်ကူးရာတွင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ခွင့်ပြုချက်များနှင့် သဘောတူညီမှုများကို သေချာစွာ တောင်းဆိုရယူပြီးမှသာလျှင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- နားလည်မှုဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများသည် ထိခိုက်နစ်နာစေမှုမပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းများ မပြုခြင်းဖြင့် သင်တန်းများ၏ကောင်းကျိုးဖြစ်တည်မှုအပေါ်တွင်သာ အခြေခံ သင့်ပါသည်။

၈. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အသုံးပြုမည့်ကိရိယာပစ္စည်းများ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအတွက် အသုံးဝင်မည့်ဝင်မည့်ကိရိယာပစ္စည်းများကို အောက်ဖော်ပြပါဇယား ထဲတွင် စာရင်းပြုစုထားပါသည်။

စက္ကူများ	ရေးသားချက်/ရုပ်ပုံ ကားချက်များ	လျှပ်စစ်ပစ္စည်း များ	တခြား
ကားချက်အရှင်စက္ကူများ (Size A0)	အမှတ်အသားပြုရန် မာကာမှတ်တံများ (Marker)	ပရောဂျက်တာ (Projector)	သင်ပုန်းအဖြူ

A4 စက္ကူ	ဘောလံပင်များ	လက်ပ်တော့ပ်ကွန်ပျူတာ	Sticky မှတ်စုများ (notes)
စက္ကူအမာများ (ရောင်စုံ)	ခဲတံများ	စပီကာများ (Speakers)	တိပ်ပြားများ
ပိုစတာစက္ကူများ	ရောင်စုံခဲတံများ	မိုက်ခရိုဖုန်းများ	ကတ်ကြေးများ
Sticky မှတ်စုများကို စက္ကူများပေါ်တွင်တပ်ရန်		ဗီဒီယိုကင်မရာ	အထောက်အပံ့ပြုမည့်စာရွက်စာတမ်းများ

မှတ်ချက် - လူငယ်များအတွက် သင်တန်းဖွင့်ပေးရာတွင် သင်တန်းအချိန်အတွင်း သူတို့၏ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်များကိုမြှင့်တင်နိုင်ဖို့အတွက် ရုပ်ပုံဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအများအပြားအသုံးပြုပြီး ပျော်စရာကောင်းသည့်လေ့လာသင်ယူမှုကို ပျော်စရာကောင်းစေနိုင်ပါသည်။ လေ့လာသင်ကြားမှုကိုလည်းပျော်စရာကောင်းစေပါသည်။

၉. အသေးစားအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ/လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင် သင်ရိုး ၅ ခုအပြည့်ပါဝင်ပါသည်။ သင်တန်းကျင်းပရာတွင် အချိန်နှင့်ရင်းမြစ်ကန့်သတ်ချက် များရှိပါက သင်တန်းကို ၃ ရက်၊ ၂ ရက်၊ ၁ ရက် (သို့) နေ့တစ်ဝက်စာ လောက်အချိန်ပေးပြီး ကျင်းပသင့်ပါသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင်ပါရှိသော အခန်းတစ်ခန်းဖြစ်စေ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို တခြားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ရောနှောပြီး သင့်သင်တန်း၏ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းစဉ်များအဖြစ် ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

ပါဝင်သူသင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်ချက်များ

သင်တန်း၏နောက်ဆုံးနေ့တွင် သင်တန်းစီစဉ်သူများသည် သင်တန်းသားများ၏တုံ့ပြန်ချက်များကို မေးမြန်းတောင်းခံသင့်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ အခန်းကဏ္ဍတိုင်းအတွက်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက်လည်းကောင်း စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို

သင်တန်းသားများ၏စိတ်အာရုံထဲတွင် အချက်အလက်များပူပူနွေးနွေးရှိနေသေးသည့် သင်တန်းပြီးသည့်နောက်ဆုံးရက်နေ့တွင် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားများထံမှ အောက်ပါအချက်များ ရရှိရန်မျှော်လင့်ထားပါရန် -

- မည့်သည့်အချက်အလက်နှင့် ဗဟုသုတများသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး အသုံးဝင်သည်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်၊
- မည့်သည့်အချက်အလက်နှင့် ဗဟုသုတများသည် အနည်းငယ်သာအရေးကြီးပြီး အသုံးဝင်သည်ကိုလေ့လာဆန်းစစ်ရန်၊
- ဖိတ်ကြားထားသောသင်တန်းဆရာများတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အားသာချက်နှင့်အားနည်းချက်ကို သိရှိအောင်လုပ်ဆောင်ရန်၊
- နောင်နောက်အနာဂတ်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို တိုးတက်မြှင့်တင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလေ့လာဆန်းစစ်ရန်၊
- ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့စေနိုင်မည့်နည်းလမ်းများလေ့လာဆန်းစစ်ရန်၊
- သင်တန်းသားများထံမှ တခြားတန်ဖိုးရှိသောအကြံပြုချက်များနှင့် မှတ်ချက်များရရှိတုံ့ပြန်ပါသည်။

သင်တန်းစီစဉ်သူတာဝန်ခံများသည် သင်တန်းအတွက်အကျဉ်းချုံး စီစစ်အကဲဖြတ်မှုများပြုလုပ်ပြီး၊ သင်တန်းသားများအား ပြဿနာနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအတွက်တုံ့ပြန်မှုများပေးနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများပေး ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့လိုက်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို သင်တန်း၏နောက်ဆုံးချိန်တွင် နေ့တိုင်းပြုလုပ်ပေးသင့်ပါ သည်။ သို့မှသာလျှင် နောက်တစ်နေ့၏သင်တန်းချိန်အတွက်ပို၍ကောင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နေ၊ မိုးတိမ်နှင့် မုန်တိုင်းဆိုသည့်လှုပ်ဆောင်မှု (activity) မှ သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ကောက်ယူသော ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တာအတွက် ပြန်လည်ကောက်ယူခြင်း

		
ယနေ့သင်ခန်းစာ၏ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော ခေါင်းစဉ်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် သင်ဘယ်လောက်လုပ် ဆောင်နိုင်ပြီလည်း?	သင့်အတွက်ရှင်းလင်းမှုမရှိသောခေါင်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဘာ တွေ့ထပ်ပြီးရှင်းပြစေချင်ပါ သနည်း?	သင်ဘက်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာတွေ့ထပ်ပြီး ကောင်းမွန် တိုးတက်အောင် လုပ်စေချင်ပါသနည်း?



ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် သင့်အဖွဲ့၊ ရပ်ရွာနှင့် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း
အသုံးဝင်သောရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်လို့ ကျွန်ုပ်တို့
မျှော်လင့်မိပါသည်။

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသုံးပြုရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အကူအညီရယူလိုပါက
အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Weaving Bonds Across Borders



အခန်း (၁) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း



“

ဤအခန်းသည် သင်တန်းသားများအချင်းချင်းနားလည်မှု ပိုမိုနားလည်မှုရှိလာစေရန်
ဖန်တီးတည်ဆောက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းအပေါ်နှင့်
လူနည်းစုအုပ်စုများအပေါ် အပြန်အလှန်လေးစားမှုများတည်ဆောက်ရာတွင်
အထောက်အကူပြုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ဆောင်မှုလမ်းကြောင်း

ကျွန်ုပ်တို့မည့်သည့်အတွက်ကြောင့်
ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေး
ကိုလိုအပ်ပါသနည်း?

သွေးပူ(Warm-up) ပြုလုပ်ပြီး အချင်းချင်း
သိကျွမ်းရန်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၁ ကျွန်ုပ်၏ဇာတ်လမ်း နှင့်
သင်၏ဇာတ်လမ်း

လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၂ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်
ချပ်လွှာများ

လှုပ်ဆောင်ချက် ၁.၃ - ပဋိပက္ခအကိုင်
အခက်များ

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ
အဘယ်နည်း?

ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ
အဘယ်နည်း?

ရွေးချယ်ပြီးလှုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်
များ

ကျွန်ုပ်တို့မည့်သည့်အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေး ကိုလိုအပ်ပါသနည်း?

သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအရ သင်သည်တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုတစ်ယောက်အနေဖြင့် အများသုံးဘာသာ စကားမပြောတတ်ခြင်းနှင့် ပြောဆိုအသုံးပြုရာတွင်လည်း သင်တွင်အသံဝဲပါက တခြား အများစုဖြစ်သော တိုင်းရင်းသားများ၏ အထင်သေးခံရခြင်း (သို့) ချက်ချင်းသင့်ကိုမှတ်မိစေနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တချို့သောသူများသည် သူတို့၏ နောက်ခံဖြစ်သော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးဖြစ်တည်မှုကြောင့်ခေတ် ရေစီးကြောင်းဖြစ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ထုတ်ပယ်ခံရပြီးအလုပ်အကိုင်မရှာဖွေနိုင်ဖြစ်နေပါသည်။

နိုင်ငံအဆင့်ဖြင့်ကြည့်ပါက သင့်ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိ သဘာဝသယံဇာတအရင်းအမြစ်များကို တိုင်းတပါး ကုမ္ပဏီကနှစ်ပေါင်းများစွာ ဖျက်ဆီးနေသည် စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ၎င်းကုမ္ပဏီကို သင်မကြိုက်သောကြောင့် အခွင့်ကြိုတိုင်း ၎င်းကိစ္စကို အများရှေ့တွင်အမြဲတမ်းဖော်ထုတ်ပြောဆိုနေမည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ၎င်းကုမ္ပဏီတွင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေသော တစ်ခြားနိုင်ငံမှလူများကို သင်ကကြိုက်နှစ်သက်မှုမရှိခြင်းမှာ ထိုလူများသည် ကုမ္ပဏီကိုကိုယ်စားပြုနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတိုင်းပြည်နိုင်ငံမှ လူများသည်ဆိုးရွားသည်ဟု သင်ထင်နေသည်။ သို့သော်လည်း လူများစုတိုင်းရင်းသားတိုင်းသည် လူနည်းစုတိုင်းရင်းသားများအား ကွဲပြားခြားနားစွာ (သို့) ဆိုးဆိုးရွားရွားဆက်ဆံသည်မဟုတ်ပါ။ ပြီးလျှင်၎င်းနိုင်ငံမှလူတိုင်းသည် ထိုကုမ္ပဏီကိုကိုယ်စားပြုသည်မဟုတ်ပါ။

ဒီငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သည့်အတန်းသည် သင်တန်းသားများအကြားတွင် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးပိုမိုနားလည်မှုရှိလာစေနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် လူများစုနှင့် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများအကြား အပြန်အလှန်လေးစားမှုများတည်ဆောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုဖြစ်တည်မှုအမှတ်အသား၊ နိုင်ငံသားဖြစ်စစ်တည်မှု (သို့) ၎င်းတို့နေထိုင်ရာဒေသနှင့် စစ်ပွဲပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့်နေရာဒေသအပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး/တစ်စုနှင့်တစ်စုအပြန်အလှန်နားလည်မှုများ မတည်ဆောက်နိုင်သေးသော လူများလည်းရှိနေသေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည်ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း၊ တစ်ပါးသူများအား သူတို့၏အတွေး၊ ဇီဝဇဝါဖြစ်မှုနှင့် စိတ်သောကဒဏ်ရာများ မျှဝေခံစားပေးမည့်သတ္တိများကင်းမဲ့နေတတ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရန်အတွက် ဆက်သွယ်ရေးသဘောတရားနည်းနာများ၊ သင်တန်းသားများ၏ဘဝများထဲမှ ကွဲပြားခြားနားသောပဋိပက္ခပုံစံများ၊ သူတို့၏ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကြောင်းများ၊ ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအတွက်အဖြေများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဘုံအနာဂတ်အတွက် စည်းလုံးညီညွတ်မှုတည်ဆောက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများစသည်တို့ကို လေ့လာရန် အာရုံစိုက်သင့်ပါသည်။

သွေးပူ (WARM-UP) ပြုလုပ်ပြီး အချင်းချင်းသိကျွမ်းရန်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

	၄၅ မိနစ်မိနစ်
	သင်တန်းသားများအချင်းချင်းခင်မင်သိကျွမ်းစေရန်နှင့် သင်တန်းမစီအချိန်တွင် သင်တန်း၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းများကိုချမှတ်ရန်။
	မတ်ကာမှင်တံများ၊ ကားချပ်ရှင်များ၊ တိပ် (အခြေခံစည်းမျဉ်းများရေးချရာတွင်အသုံးပြုရန်)။

တွေ့ဆုံခြင်း -

ဤအခန်းတွင် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းမှနိုင်ငံ ၅ နိုင်ငံမှသင်တန်းသားများထားရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနည်းစုဖြစ်သော တိုင်းရင်းသားများဖြစ်သင့်ပြီး၊ သင်တန်းဆရာသည် နိုင်ငံတစ်ခုချင်းစီမှ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံများ၊ ရုံးသုံးဘာသာစကားများ၊ သူတို့၏တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများအကြောင်းကို အခြေခံအနေဖြင့်သိနားလည်ထားသင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားများ သူတို့၏ဘာသာစကားဖြင့်စတင် နှုတ်ဆက်သည့် စကားလုံးများပြောပြခိုင်းစေပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် စတင်မိတ်ဆက်ခြင်း၊ သူတို့၏နာမည်များ၊ ဇာတိများ ကိုလည်းပြောပြခိုင်းပါ။

အခြေခံစည်းမျဉ်းများ -

လှုပ်ဆောင်မှု (activity) အပိုင်းမသွားခင်အချိန်တွင် သင်တန်းအတွက်သတ်မှတ်ချိန်များရှိသောကြောင့် သင်တန်းများနှင့်တကွ အခြေခံကျသောစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဆွေးနွေးရန်အတွက် ဖိတ်ကြားသင့်ပါသည်။

လမ်းညွှန်ပြမည့်မေးခွန်းများ -

- သင်တန်းကာလအတွင်းကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့သောစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများထားရှိသင့်ပါသလဲ။
- သင်တန်းဆရာနှင့် သင်တန်းသားများအချင်းချင်းအပြန်အလှန်လေးစားရှိရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

သင်တန်းချိန်တစ်ချိန်လုံးတွင် သင်တန်းသားများဖြေကြားသည့်အဖြေများမှ အဓိကကျသည့်စကားလုံးများကို ကားချပ်အရှင် စက္ကူများပေါ်တွင်ရေးမှတ်ထားပြီး အားလုံးမြင်သာအောင်ပြသထားပေးပါ။

လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၁ ကျွန်ုပ်၏ဇာတ်လမ်းနှင့် သင်၏ဇာတ်လမ်း

	၄၅ မိနစ်
	သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းဆရာများအတွက် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။
	ကားချပ်အရှင်၊ မတ်ကာမှင်တံများ၊ တိပ်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများ

လုပ်ငန်းစဉ်-

သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့်ရပ်ထားရန် သင်တန်းဆရာဘက်မှတောင်းဆိုပါ။ ပြီးနောက် သင်တန်းများအား အဖော်ရှာခိုင်းပြီး၊ ၎င်းစုံတွဲများအတွက်ဆွေးနွေးရန် အောက်ပါအချက်များပါဝင်သည့်ခေါင်းစဉ်များပေးပါ -

- သင်ဘာလို့အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို တက်ရောက်ရတာလဲ။
- သင့်အနာဂတ်စိတ်ကူးအိပ်မက်နှင့် ရည်မှန်းချက်များကရော ဘာတွေပါလဲ။
- သင့်ဘဝထဲမှာတွေ့ကြုံခဲ့သည့် သင်မမေ့နိုင်သည့်အရာတစ်ခုကဘာလဲ၊ ဘာအတွက်ကြောင့်မမေ့နိုင်တာလဲ။
- မည်သို့သောပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးကို သင်တွေ့ကြုံခဲ့ပါသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာဒေသမှာ ပြဿနာတစ်ခုတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသလား။

ဤလှုပ်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အဖော်သင်တန်းသားများနှင့် ဆက်သွယ်မှုအရည်အချင်းများကို လေ့ကျင့်နိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဒီလှုပ်ဆောင်မှုသည် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်ချပ်လွှာအတွက် အခြေခံကျတုံ့ပုံစံကို ဖွဲ့စည်းပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းမှာအဖွဲ့လိုက် တတင်ဆက်မှု (group presentation) ဖြစ်သည်။ တစ်ချို့သော သင်တန်းသားများသည် အတန်းရှေ့တွင် ထွက်ပြီး တင်ဆက်မှု မပြုလုပ်ဖူးခဲ့သောကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီးစိုးရိမ်နေမည်ဖြစ်သောကြောင့် **‘ကျွန်ုပ်၏ ဇာတ်လမ်းနှင့် သင်၏ဇာတ်လမ်း’** ကို အချင်းချင်းပြောပြစေသောနည်းသည် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လှုပ်ဆောင်မှု ၁.၂ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်ချပ်လွှာများ

	မိနစ် ၆၀
	သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းဆရာများအကြားတွင် နားလည်မှုများတည်ဆောက်ရန်။
	ကားချပ်အရှင်၊ A4 စာရွက်များ၊ မတ်ကာများ၊ တိပ်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။
	ဤလှုပ်ဆောင်ချက်အဆုံးမသတ်ခင်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် သင်ခန်းစား၏ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ ပြီးနောက် သင်တန်းဆရာမှ ဆွေးနွေးချက်များကိုအကျဉ်းချုံးပြီး နောက်ထပ်လှုပ်ဆောင်ချက်အသစ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်ချပ်လွှာလှုပ်ဆောင်မှုသည် သင်တန်းဆရာနှင့် သင်တန်းသားများအချင်းချင်းနက်နဲစွာ ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သင်တန်းသားများသည် အောက်တွင်ပါသောအချက်များကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းများကို မျှဝေပေးနိုင်ပါသည် -

- ငယ်ဘဝအကြောင်း၊ ကျောင်းနေဘဝ၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအိမ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်များ။
- သင်တန်းမှာပါဝင်တက်ရောက်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း။
- မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့သည်ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျား/မတန်းတူရေးကိစ္စရပ်များတွင် စိတ်ဝင်စားရသ နည်း။
- သင်တန်းသားတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသော ပဋိပက္ခများအပေါ်လည်းကောင်း၊ တခြားအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ပဋိပက္ခများအပေါ်လည်းကောင်း၊ စွမ်းအားကြီးသောအဖွဲ့အစည်းနှင့် အားနည်းသောအဖွဲ့အစည်းအကြားရှိပဋိပက္ခများအပေါ်လည်းကောင်း၊ ပြီးနောက် မတူကွဲပြားသောတိုင်းရင်းလူမျိုးစုနှင့် နိုင်ငံများအကြားရှိပဋိပက္ခများအပေါ်လည်းကောင်းစသည်တို့ကို မည်သို့မည်ပုံရှုမြင်နိုင်ကြောင်း၊

ပြီးနောက် -

- ၁) သင်တန်းများအား သူတို့အတွက်အဓိပ္ပါယ်ရှိသော (သို့) အရေးပါသောအရာတစ်ခုအကြောင်း ကိုမေးပါ။
- ၂) သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံဆွဲခိုင်းပြီး ထိုအထဲတွင်သူတို့၏နာမည်များကိုရေးပါ (သို့) ပန်းပွင့်ပုံ တစ်ခုရေးဆွဲခိုင်းပြီး ၎င်းအထဲတွင်သူတို့၏နာမည်များရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက်သင်တန်း သားတို့အား သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာများထဲမှ မည်သည့်အပိုင်းကအရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပြီး၊ ၎င်းတို့ကို ရေးဆွဲထားသော ပန်းပွင့်၏ ပွင့်ချပ်လွှာများထဲတွင် ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။
- ၃) သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့သားများအတွက် တင်ဆက်မှုပြုလုပ်ရန်ဖိတ်ခေါ် ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာမှ ကွဲပြားခြားနားသော သွင်ပြင်များကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။

လှုပ်ဆောင်ချက် ၁.၃ - ပဋိပက္ခအကိုင်းအခက်များ

	၂ နာရီ
	မတူကွဲပြားသော ပဋိပက္ခများကို ဆန်းစစ်လေ့လာရန်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အကြောင်း ရင်းနှီးလည်ရန်။
	ကားချပ်အရှင်၊ ကဒ်ပြားစက္ကူ (ရောင်စုံ)၊ မက်ကာမှင်တံ၊ တိပ်နှင့် ရောင်စုံခဲတံ။
	ဤအခန်းသည် နောက်လာမည့်အခန်းနှင့်မည်သို့မည်ပုံပတ်သက် ဆက်သွယ်နေကြောင်းကို ဒီအခန်း ပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှရှင်းပြပါရန်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်တည်ရှိထားသောဖွံ့ဖြိုးမှုများကို နားလည်သဘောခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေးတွင်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပွင့်ချပ်လွှာလှုပ်ဆောင်မှုပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများ၏ အရေးကြီးသော အကြောင်းတစ်ချို့ကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သူတို့အကြောင်းများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခများ၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများနှင့် တစ်ခြားပဋိပက္ခပုံစံများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်သောကြောင့် ထိုပဋိပက္ခများကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်နိုင်ရန်နှင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို သိနိုင်ဖို့ရန်အတွက် ပဋိပက္ခအကိုင်း အခက်များ လိုအပ်ပါသည်။

- ၁) သင်တန်းသားများအား သူတို့ဘဝအတွက်အကြံများထဲမှတွေ့ကြုံ/မြင်တွေ့ခဲ့ရသောကွဲပြားခြားနားသည့် ပဋိပက္ခပုံစံများအကြောင်းကိုစဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ၂) ပိုစတာအကြီးပေါ်တွင် သစ်ကိုင်းများနှင့် အမြစ်များကိုရေးဆွဲပါ။ သင်တန်းသားများအား ပဋိပက္ခ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုစဉ်းစားခိုင်းပြီး၊ အဖြေများကိုဆွဲထားသောအကိုင်အခက်များတွင် ရေးမှတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက်သူတို့အား ပဋိပက္ခများဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကိုစဉ်းစားခိုင်းပြီး၊ အဖြေများကိုဆွဲထားသော အမြစ်များပေါ်တွင် ရေးမှတ်ခိုင်းပါ။
- ၃) ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများအား အကိုင်အခက်များကြား၊ အမြစ်များကြား၊ အကိုင်အခက်နှင့် အမြစ်များ အကြားစသည့်ဆက်နွှယ်မှုများကို ရှာဖွေကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများသည်ရေးမှတ်ထားသောစကားလုံးများ တစ်ခုချင်းစီရှာဖွေပြီး ဆက်နွှယ်မှုများတွေ့ရှိပါ ၎င်းစကားလုံးများအကြားဆက်နွှယ်မှုအတွက်မျဉ်းကြောင်းဆွဲခိုင်းပြီး၊ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများကိုရှင်းပြခိုင်းပါစေ။
- ၄) ပြဿနာများ၏အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည့် အမြစ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုများမပြု လုပ်လျှင် အကိုင်အခက်များကိုသာလျှင်ဖြတ်တောက်ရုံလုပ်ခြင်းသည် ပြဿနာများနောက်တစ်ဖန်ပြန်လည် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည့် အကြောင်းကို အလေးအနက်ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးမှ လုပ်ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

သင်တန်းချိန်ပြီးဆုံးသည့်အခါ သင်တန်းဆရာသည် “ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း” (peacebuilding) နှင့် “ပဋိပက္ခ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း” (conflict transformation) စကားများ အတွက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပေးရပါမည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာဘာဟန်နည်း?

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ အကြမ်းဖက်မှုမှန်သမျှ ကင်းမဲ့ခြင်း/လျော့ချခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် အကြမ်းဖက်ရေးတို့သည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်များ နှင့် ဆက်စပ်ယှက်နွှယ်နေပါသည်။ (Galtung 2000)

ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုရာတွင် ခြားနားပြီးအစပ်အဟပ်တည့်သော အရာနှစ်မျိုးပါဝင်ပြီး၊ ၎င်းတို့မှာ အပြုသဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေးတို့ဖြစ်ပါသည်။

အပျက်သဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ အကြမ်းဖက်မှုမရှိသော ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်ပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ ဆက်ဆံရေးများကိုပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင်ထူထောင်ခြင်း၊ လူထုတစ်ခုလုံး၏ လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်စွမ်းနိုင်သော လူမှုရေး

စနစ်များကိုဖန်တီးခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနည်းများစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ အကြမ်းဖက်မှု လုံးဝဆိတ်ငြိမ်းသည်ကို မဆိုလိုပါ။

	
အပျက်သဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ	အပြုသဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ
ပဋိပက္ခမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စစ်အသုံးစရိတ်များရှိခြင်း၊ လူသတ်မှုများ၊ လက်နက်လက်ဝယ်ရရှိမှုစသည်တို့ဖြင့်တိုင်းတာပါသည်။ ဤအချက်များအရေအတွက်နည်းပါးနေလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးချိန်မြင့်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။	ပြည်လူထုများမှလိုခြီးတန်းတူညီမှုနှင့် လွတ်လပ်မှုခံစားရပြီး၊ ၎င်းတို့ရွေးချယ်တင်မြှောက်သောအစိုးရက ၎င်းတို့အသံကိုသေချာစွာနားထောင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ကောင်းမွန်သောဘဝအတွက်လိုအပ်သောအရာများရရှိနိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

© [Participate](#)

ပုံ ၁.၁ အပျက်သဘော နှင့် အပြုသဘောဆောင်သောငြိမ်းချမ်းရေး

“အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးသည် အပျက်သဘောဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းရေး၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းရေးသည် လူမှုတရားမျှတမှုနှင့် တန်းတူညီမျှမှုတို့တည်ရှိခြင်းနှင့် စနစ်တကျ ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားသော သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်ကျသော အကြမ်းဖက်မှုများဆိတ်သုဉ်းခြင်း ကိုဆိုလိုပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သဟဇာတဖြစ်သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပေါင်းစည်းမှုရှိသောလူ့အဖွဲ့အစည်းစသည့် လက္ခဏာများကို ဖော်ဆောင်ထားခြင်းကိုဆိုပါသည်။” (Galtung, 1964)

အောက်တွင်ပေးထားသော လင့်ခ်များမှ ငြိမ်းချမ်းရေးအကြောင်းကို ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပါသည် -
 ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ ဘာလဲ’ အကြောင်းကို နောက်ထပ် လေ့လာကြည့်ပါ- <https://askinglot.com/what-is-the-difference-between-positive-peace-and-negative-peace>

သင်တန်းဆရာများသည် သင်တန်းသားများအား ‘အပြုသဘောနှင့် အဆိုးမြင်ငြိမ်းချမ်းရေး’ အကြောင်း ဗီဒီယိုများကိုလည်း ပြသနိုင်ပါသည်။ ကာတွန်း Ed ၏ ‘အနုတ်လက္ခဏာနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းရေး’ ဗီဒီယိုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ <https://youtu.be/x76-Qn0NsuY>

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ငြိမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဆိုရာလုပ်ဆောင်ချက်များထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် လူထုအားအကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ချခြင်း၊ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အကူအညီပေးနိုင်ပြီး ပြန်လည်နာလန်ထလာစေနိုင်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လိုအပ်ချက်များနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများကိုစဉ်ဆက်မပြတ် တက်ကြွစွာဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ မီဒီယာများနှင့် စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းများစသည့်ကွဲပြားခြားနားသည့်ဇာတ်ဆောင်များတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဆင့်တိုင်းတွင် တည်ရှိနေပြီး၊ ပညာရေးနှင့် အစိုးရထောက်တိုင်များ၊ စာသင်ကျောင်းများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွင်း၊ မြို့နယ်တိုင်းနှင့် ကျေးရွာတိုင်းရှိ လူထုစင်တာများစသည့်နေရာများတွင်လည်း တည်ရှိပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် တန်ဖိုးအစု အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ဆက်နွယ်မှု ဆိုင်ရာအရည်အချင်း၊ စိစစ်ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုမူဘောင်နှင့် လူမှုရေးဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် လက်တွေ့တွင် လူများအားပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အားပေးပြီး၊ ဆက်ဆံရေးများ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်မ တူညီသောလူအုပ်စုများကို အတူတကွပေါင်းစည်းပြီး ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်း နှင့် တခြားသူများ၏ရှုထောင့်များအပေါ်နားလည်လက်ခံ ဖို့ကြိုးစားရာတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို သမားရိုးကျပုံစံများကို ရိုက်ချိုးခြင်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည့် အဖွဲ့အစည်းများစည်းလုံးညီညွတ်မှုတည်ဆောက်ကာ လက်တွဲအလုပ်လုပ်နိုင်ချိန်တွင် တည်ဆောက်နိုင်သည်။ ယနေ့အချိန် တွင် ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုသည် လူတိုင်းအပေါ်သက်ရောက်သည်ကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခသည် ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့်ကျေးလက်ဒေသမှ လူထုများကို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှင့် တခြားလိုအပ်ချက်များရရှိနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများကို ဟန့်တားနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခများဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားသောဒေသများတွင် အမျိုးသမီးများသည် သူတို့အခွင့်အရေးများကောင်းစွာမကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များ ကျောင်းမနေရခြင်း၊ ခိုင်မာစွာအမြစ်တွယ်နေသည့် လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှု၊ ညံ့ဖျင်းစွာတည်ဆောက်ထားသော ဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများသည် ဒေသ၏လယ်ယာ မြေများ၊ တောင်တန်းများနှင့် မြစ်ချောင်းများဖျက်စီးခြင်းများပေါ်တတ်ပြီး ဆင်းရဲမွဲတေမှုသည် ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအကြား၊ ရပ်ရွာဒေသတစ်ခုအတွင်းနှင့် နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်း ပြဿနာများစွာ

ပိုမိုဖြစ် ပေါ်စေပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံနေရသော ကိစ္စရပ်များစွာထဲတွင် အပစ်ပယ်ခံရသောလူစုများအတွက် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုနှင့် အသံများကိုဖော်ပြနိုင်အောင်အားပေးအားမြှောက်ပြုရာတွင် ပြဇာတ်ရုပ်ရှင်ဖိုရမ်များတွင် အဖိနှိပ်ခံ လူတန်းစားများအကြောင်းကို တင်ဆက်ပြသခြင်းနှင့် တခြားမီဒီယာများဖြစ်သည့် အထူးသဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် အချင်းချင်းပိုမိုနားလည်အောင် ကူညီထောက်မခြင်းဖြင့်ငြိမ်းချမ်းရေးကိုတည်ဆောက်ကြပါသည်။

ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းဆိုသည် သိသာထင်ရှားသောပြောင်းလဲခြင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ထုံးစံအားဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို အခွင့်အရေးတစ်ရပ်အဖြစ်အသုံးပြုပြီး အပြုသဘောဆောင်သော လူမှုရေး၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုစသည့်ဆက်ဆံမှုများအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းလာအောင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းတွင် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အား လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ်လက်ခံထားပါသည်။ ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းခြင်းသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်သည် အပြုသဘောဆောင်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲသောငြိမ်းချမ်းရေးသို့ဦးဆောင်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကင်းမဲ့ပါက တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် ပြောင်းလဲမှုလုံးဝဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား အလုပ်ခွင်တွင် အမြဲတမ်းဒုက္ခအနှောင့်အယှက်ပေးပြီး၊ သင်သည် သင့်အထက်လူကြီးကိုဖြစ်စေ၊ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကိုဖြစ်စေမပြောပြ မတိုင်ပင်ဘဲနေပါက သိသာထင်ရှားပြီး ပွင့်လင်းသည့် ပဋိပက္ခရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့အခြေအနေကကောင်းနေပါသလား? သင့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ သူနားမှာနေနေရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့သင်ခံစားရပါသလား? သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော လုံခြုံတယ်လို့ သင်ခံစားရပါသလား? တကယ်တော့လုံးဝ အဆင်ပြေမနေပါ။ အကယ်၍ပြဿနာကို သင်ကအပြု သဘောဆောင်သောနည်းဖြင့် ဖော်ထုတ်တင်ပြပါက အခြေအနေပိုကောင်းလာအောင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသည်။

ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ မျှဝေခံစားခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုတိုးမြှင့်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဤလှုပ်ဆောင်မှုအတွက် သင်တန်းဆရာမှ “ကွန်ဟိန်း ခေါ်” “ကျွန်းတစ်ထောင်မြို့” မှ မိန်းကလေးငယ်ဇာတ်လမ်းကို စာစောင်အဖြစ် ကော်ပီကူးယူပြီး သင်တန်းသားများအားဝေငှပေးပါရန်။ ပေးထားသော ဇာတ်လမ်းကို သင်တန်းသားများဖတ်ရှုပြီးလျှင် အဖွဲ့ကြီးတစ်ဖွဲ့ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုစတင်ပါ။

- နွန်း၏ဘဝတွင်ခံစားရသော မည်သည့်ပဋိပက္ခပုံစံမျိုးကိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသနည်း။
- နွန်းသည် သူမ၏ဘဝအခြေအနေကိုမည်သို့မည်ပုံပြောင်းလဲခဲ့သနည်း။
- ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းသည် သူမနေထိုင်သည့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံအတွက် မည်မျှအရေးကြီး သနည်း?

ဥပမာ (၁) ကွန်ဟိန်း ခေါ်“ကျွန်းတစ်ထောင်မြို့”မှ မိန်းကလေးငယ်တစ်ယောက်¹

တစ်နေ့မှာ ရှင်အိမ်နဲ့ ရှင်ချစ်တဲ့ဇာတိမြေကနေဖယ်ခွာရမည်လို့ ရှင်စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ရွာသားတွေ သူတို့ရဲ့ဇာတိမြေကိုစွန့်ခွာရသည့် အကြောင်းရင်းကိုလည်းမသိရဘူးရှင်။ “ရွာမှ ၃ ရက်မှ ၇ ရက်အတွင်းထွက်မသွားပါက အသတ်ခံရမည်”ဆိုတဲ့ မြန်မာစစ်သားတွေရဲ့အမိန့်ကိုသာကြားရတာပါ။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေက လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ ကျော် ၁၉၉၆-၁၉၉၈ ခုနှစ်အတွင်း ကျမကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပါရှင်။ အဲ့ဒါတွေက မြန်မာပြည်ရဲ့ရှမ်းပြည်နယ်တောင် ပိုင်းမှာဖြစ်ခဲ့တာတွေပါ။ ကျမရဲ့ဇာတိရွာဖြစ်တဲ့ “ကျိုင်းခမ်း” ရွာက ကွန်ဟိန်းမြို့နယ်ထဲမှာရှိပြီးတော့ အတင်းအဓမ္မဖိအားပေးခံရပြီးရွှေ့ပြောင်း ဝေးခိုင်းတဲ့ရွာတွေထဲမှာ တစ်ရွာအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ကျမနာမည်ကတော့ နွန်း လို့ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ ကျမက ကွန်ဟိန်းမြို့နယ်ထဲမှာရှိတဲ့ လှပတဲ့ကျေးရွာတစ်ရွာမှာမွေးဖွားခဲ့ပါတယ် (ကွန်ဟိန်းကို ရှမ်းဘာသာစကားဖြစ်ပြီး ကျွန်းတစ်ထောင်မြို့လို့အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်)။ ကွန်ဟိန်းမြို့နယ်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရှမ်းပြည်နယ်ရဲ့တောင်ပိုင်းမှာ တည်ရှိပါတယ်ရှင်။ ကျမတို့မြို့နယ်လေးဟာ သာယာအေးချမ်းတဲ့နေရာဖြစ်ခဲ့ပြီးတော့ ကျမလိုကလေးငယ် တစ်ယောက်အတွက် လုံခြုံမှုနဲ့ အန္တရာယ်ကင်းစင်မှု စတာတွေအတွက် ဂရုစိုက်စရာမလိုဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့တဲ့ နေရာလေးတစ်နေရာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမအိမ်ကတော့ ငါးတွေအမျိုးစုံလင်တဲ့ နမ့်ပန်မြစ်ချောင်းရဲ့အနီး အနားမှာတည်ရှိပါတယ်ရှင်။ နမ့်ပန်မြစ်ကမြို့ကိုဖြတ်ပြီး စီးဆင်းကာကျွန်းငယ်များစွာကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေစေခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့်မို့လို့ မြို့နယ်ကို ကျမတို့က “ကွန်” ခေါ်(ကျွန်း) နှင့် “ဟိန်” ခေါ်(တစ်ထောင်) ခေါ်ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၉၆-၁၉၉၈ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာစစ်တပ်တွေက ကျမတို့ရွာနဲ့ တစ်ခြားရွာတွေအပါအဝင် ဒေသခံရွာသူ/သားတွေကိုမြို့ပေါ်ကို အတင်းအဓမ္မပြောင်းရွှေ့ခိုင်း ခဲ့ပါတယ်ရှင်။ “မင်းတို့တွေ ၃-၇ ရက်အတွင်း ရွာက နေထွက်သွားပေးရမယ်။ အကယ်လို့ ၇ ရက်ပြီးလို့ မင်းတို့ကိုထပ်တွေ့နေသေးတယ်ဆိုရင် ငါတို့ပစ်သတ်မှာနော်။ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်သတ်ပစ်မှာ” ဆိုပြီး ပြောသွားခဲ့တယ်ရှင်။ လက်နက်တွေအပြည့် ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ စစ်သားတွေက

¹ ဤဇာတ်လမ်းသည် WBAB အဖွဲ့အစည်း၏စာစောင်ထဲမှရှိသော ဇာတ်လမ်းများထဲမှတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲတွင် သင်တန်းဆရာများနှင့် စီစဉ်ပံ့ပိုးသူများ အတွက် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သောလှုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး နောက်တခြားပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများလည်းရှိပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်ကို အောက်ပါပေးထားသော လင့်ခ်တွင်သွားရောက်ရယူဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
https://www.weavingbondsacrossborders.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/Book_Where-the-Rivers-Meet-for-Web.pdf

ကျမတို့ကိုသတင်းအချက် အလက်တွေနဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကိုမပြောပြဘဲ ကျမတို့ကိုရွာကနေ အတင်းအဓမ္မ ထွက်ခိုင်းခဲ့တယ်ရှင်။ ပြီးတော့ ကျမတို့ကို ဘယ်နေရာ သွားနေသင့်လဲဆိုတာလည်း မပြောဘူးရှင်။ အဲ့အတွက်ကြောင့် ကျမတို့လည်း ဘယ်နေရာမှာသွားနေသင့်တယ်၊ ဘာတွေလုပ် သင့်လည်းဆိုတာ မတွေးတတ်တော့ဘဲ တတ်နိုင်သလောက် အမြန်ဆုံးထွက်လာခဲ့ရတယ်ရှင်။ ရွာသားတွေတော်တော်များ ထိုင်းနိုင်ငံဘက်ကိုထွက် သွားပြီး၊ ကျမတို့ကတော့ မြို့ပေါ်တက်ခဲ့တယ်၊ တချို့ရွာသားတွေတောတွေထဲမှာဘဲ လျှို့ဝှက်လျှို့ဝှက်နေ ထိုင်ခဲ့တယ်ရှင်။ ရွာကနေထွက်သွားဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ရွာသားတွေကိုတော့ မြန်မာစစ်သားတွေကသတ်လိုက်က် တယ်ရှင်။ အဲ့အချိန်ကာလကကျမနဲ့ မိသားစုတွေအတွက် အဆိုးရွားဆုံးအချိန်တွေပေါ့ရှင်။ အဲ့အချိန်တုန်းက ကျမငယ်သေးပေမဲ့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ကျမမမေ့နိုင်ပါဘူးရှင်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ပြည်သူလူထုအတွက် သာယာလှပပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ထောင်ပေါင်းများစွာသော ကျွန်းငယ်လေးများဖြင့် ပြည့်နှက်နေတဲ့ ဒေသလေးဟာ မြန်မာစစ်သားတွေလုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုပါတယ်။ ရွာသားတွေရဲ့ သူတို့ရဲ့သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝရဲ့အမှတ်တရနဲ့ သူတို့တွေရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ် ငန်းမှုမျှော်လင့်ချက်တွေဟာ အတင်းအဓမ္မရွှေ့ပြောင်းခိုင်းတဲ့ ဖိအားအောက်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ စစ်တပ်ဘက်က သံလွင်မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက် ရေကာတာ/ဆည်တွေ ဆောက်မဲ့အစီအစဉ်တစ်ရပ် တင်ပြလာချိန်မှာတော့ ကျမတို့ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးတဲ့အေးချမ်း လှပတဲ့ဒေသလေးဟာ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ လက်ထဲ ကျရောက်သွားခဲ့ရပါတယ်ရှင်။ အကယ်၍ ရေကာတာတွေဆောက်ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ သံလွင်မြစ်ကြောင်းတစ် လျှောက်မှာရှိတဲ့ရွာငယ်ကိုတွေ့သာမက နမ့်ပန်မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက်က ရွာတွေကိုလည်း ထိခိုက်မှာပါ။ ကျမ ယှက်နွယ်ဖွဲ့ ထားစည်းမခြား (Weaving Bond) အဖွဲ့ရဲ့အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို တက်ရောက်ဖို့ အခွင့်အရေးရရှိခဲ့ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေးဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတဟာ ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့ဒေသ မှာရှိတဲ့လူတွေကိုကူညီနိုင်ရုံသာမက လူထုအဖွဲ့အစည်း အတွင်းဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ပြဿနာတွေအတွက် အဖြေရှာပေးပြီးပြေလည်စေနိုင်တာကို ကျမလေ့လာခဲ့ရတယ်။ အဲ့ဒီသင်တန်းက အခန်းအတွင်းက သင်ခန်းစာတွေတစ်ခုတည်းကို အလေးအနက်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးတာမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပကသင်ခန်းစာ တွေဖြစ်တဲ့ ရွာသူ/သားတွေကိုကိုယ်တိုင်ကွင်းဆင်းပြီးသွားရောက်တွေ့ဆုံနိုင်ခွင့်နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် တခြားဒေသတွေ ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား၊ နာဂဒေသ၊ အိန္ဒိယ၊ အင်တိုနီးရှား၊ လာအို၊ နီပေါ၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဗီယက်နမ်စတဲ့နိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ လူငယ်တွေနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ကွန်ယက်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီး အနာဂတ်မှာ လူငယ်တွေအတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့အတွက် အခွင့်အရေးတွေရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့အခု ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပါဝင်တက်ရောက်တဲ့သင်တန်းသားတွေဟာ သူတို့တွေရဲ့မ တူကွဲပြားတဲ့လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ နိုင်ငံရေး နောက်ခံအခြေအနေတွေနဲ့ မတူညီတဲ့အကြောင်းအရာဇာတ် လမ်းတွေကိုမျှဝေခဲ့ကြပါတယ်။

Weaving Bond အဖွဲ့အစည်းရဲ့ဒေသတွင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းမှာ ပါဝင်တက်ရောက်တဲ့ သင်တန်း သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အဲ့ဒီအဖွဲ့အစည်းမှာဘဲ အလုပ်သင်အဖြစ်အခွင့်အရေးရခဲ့ပါတယ်။

အလုပ်သင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျမမှာ ဗဟုသုတတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အခွင့်အရေးတွေအများကြီးရရှိခဲ့ပါတယ်ရှင်။ ကျမရရှိခဲ့တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုပြောပါဆိုရင် ထိုင်းနိုင်ငံမှာပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့တဲ့ အာရှပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာလူငယ်များနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ (Asia Pacific Youth Exchange) မှာ ၂၀၁၇ ဂျူလိုင် လ ၁၃-၂၀ ရက်အထိပါဝင်တက်ရောက်ခွင့်ရတာဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် Weaving Bond အဖွဲ့နဲ့ Oxfam အဖွဲ့တို့ရဲ့ထောက်ပံ့ကူညီမှုနဲ့ အဲဒီအစီအစဉ်မှာ ပါဝင်တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့တာဖြစ်တယ်။ Oxfam အဖွဲ့ကတော့ ဒီအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် ငွေရေးကြေးရေးထောက်ပံ့ခဲ့ပြီးတော့ Exchange ပရိုဂရမ် အတွက်လျှောက်လွှာကြေးနဲ့ ခရီးစရိတ်တွေကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးခဲ့ပါတယ်ရှင်။ အဲဒီ Excahnge ပရိုဂရမ်အတွက် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှ မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းမှ လူငယ်တွေနဲ့ခိုင်မာတဲ့ ကွန်ယက်တွေတည်ဆောက်နိုင် နိုင်ခဲ့ပြီးတော့၊ အာရှပစိဖိတ်ဒေသအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျား/မရေးရာတို့ကိုလေ့လာခဲ့ရ ပြီး သင်တန်းသား ၁၇၀ လောက်ပါဝင် တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်ရှင်။ ကျမအဲဒီ Exchange ပရိုဂရမ်မှာ စီမံချက်ပရောဂျက်တွေအတွက် အဆိုပြုလွှာပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်တာတွေ၊ အဆိုပြု လွှာတွေထဲမှာပါတဲ့ ကျား/မရေးရာဆိုင်ရာရှုထောင့်ရဲ့ အရေးပါမှုစတဲ့အသိပညာတွေရရှိခဲ့ပြီးတော့၊ ပြီးတော့ ပရိုဂရမ်အတွက် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လည်း ရေးခဲ့ပါတယ်ရှင်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာတော့ ကျမ Weaving Bond အဖွဲ့ရဲ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ခန့်အပ်ခံရပြီး အဖွဲ့အစည်းရဲ့ကွန်ဟက်ကနေတဆင့် လူတွေကိုပိုပြီးတော့ကူညီနိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့တခြားလုပ်ဆောင်မှု တွေကနေတဆင့် ကျမရဲ့အိမ်မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်မယ်၊ စုပေါင်းအားတွေနဲ့ ကျမရဲ့မွေးရပ်မြေဆီကို ငြိမ်းချမ်းရေး သယ်ဆောင်သွား ပေးနိုင်မယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့စစ်ပွဲတွေ၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်မှုတွေ၊ သွေးချောင်း စီးတာတွေ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေနဲ့ ဒုက္ခသည်တွေ ဒေသအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားမယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ရှင်။

အပေါ်တွင်ပေးထားသောမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပြီးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား အပြုသဘောဆောင်သော ငြိမ်းချမ်းရေးကိုမြှင့်တင်ရာတွင် ဇာတ်လမ်းများဖြင့်မျှဝေခံစားသောနည်းသည် ထိရောက်ပြီး စွမ်းအားကြီးသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပေးပါရန်။ ဤအပိုင်းမှာတော့ သင်တန်းသား များအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးအပေါ်နားလည်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးသည် သူတို့အ တွက်နှင့် သူတို့၏ ရပ်ရွာဒေသအတွက် မည်သို့မည်ပုံအရေးကြီးကြောင်းကို မျှဝေပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်းသားများကိုအတွဲလိုက် ဆွေးနွေးစေခိုင်းပါ စေ။

- ၁) သင့်ဘဝထဲမှာ မည်သို့သော ပဋိပက္ခအမျိုးအစားတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း?
- ၂) ၎င်းပဋိပက္ခများကို သင်မည်သို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့ပါသနည်း?
- ၃) ၎င်းအတွေ့အကြုံများက သင့်အားရပ်ရွာဒေသ/လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကျိုးအတွက် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ပေးစေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာအောင် တွန်းအားပေးပါသလား?

၄) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးသည် အရေးကြီးပါသလား? အဘယ်ကြောင့်နည်း?

၅) သင့်အနာဂတ်စီမံချက်တွေက ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ?

အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် အတွဲ ၃-၄ တွဲအား သင်တန်းဆရာမှခေါ်ယူပြီး ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကို အဖွဲ့ကြီးထဲတွင်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး မေးခွန်းများထုတ်ခိုင်းပြီးမေးမြန်းပါစေ။ သင်တန်းသားများအချင်းချင်းဆွေးနွေးမှုဝေမှုပြီးလျှင် သင်တန်းဆရာမှ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးနားလည်မှုရှိပြီး စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို တည်ဆောက်ပြီး အချင်းချင်း ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောပြပေးရန် (ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းမှစတင်သင့်ပါသည်) ။

ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်များ - အချိန်ထပ်ပိုနေသေးလျှင် သင်တန်းဆရာ/စီစဉ်ပံ့ပိုးသူများမှ အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်များ: စည်းလုံးညီညွတ်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် မည်သည့်လက္ခဏာများကို ဖယ်ကျဉ်ခြင်းခံရသည်ကို မျှဝေခံစားရန်။
- ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဆိုင်ရာအယူအဆများနှင့် လူမှုရေးအရမည်သို့မည်သို့တည်ဆောက်ထားသည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်။
- ကျား/မဖြစ်တည်မှုနှင့် လူမျိုးစုကျန်အင်္ဂလက္ခဏာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ရန်။
- လူသားတိုင်းသည် တန်းတူညီတူဖြစ်သည်ဆိုသည့်အိုင်ဒီယာနှင့် လူမှုတရားမျှတမှုရှိရန် အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အတူတကွ လက်တွဲပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အိုင်ဒီယာကို မြှင့်တင်ရန်။

ခေတ်ရေစီးကြောင်းနှင့် ဘေးဖယ်ခြင်းခံရသည့်

ကိုယ်ပိုင်ကြန်အင်္ဂလက္ခဏာများအကြောင်းသိရှိနားလည်ထားခြင်း

- ၁) ခေတ်ရေစီးကြောင်းနှင့် ဘေးဖယ်ခံရခြင်းဆိုသည့်စကားနှစ်ခုကို သင်ပုန်းဖြူပေါ်တွင်ရေးချပါ။
ဤစကားလုံး နှစ်ခုကို သင်တန်းသားများ အချင်းချင်းကြားမှာ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၂) ခေတ်ရေစီးကြောင်းကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများနှင့် ဘေးဖယ်ခံရသည့်ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ အကြောင်းများ၏ သဘောတရားကို ရှင်းပြပေးပါ။

ဥပမာတစ်ချို့များကတော့

ခေတ်ရေစီးကြောင်းကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာများ	နှင့်	အပယ်ခံကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာများ
တိုင်းရင်းသားလူများစု လူများစုဘာသာရေး မြို့နေလူတန်းစား အမျိုးသားများ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင် စားမှု		တိုင်းရင်းသားလူနည်းစု လူနည်းစုဘာသာရေး ကျေးလက်နေပြည်သူများ အမျိုးသမီးများ LGBTQ များ/လိင်ကွဲပြားစုံလင်မှု

- ၃) သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာများက ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ပွင့်ချပ်များကိုပေးပြီး၊ သူတို့၏မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများသည် ခေတ်ရေစီးကြောင်း ပေါ်တွင်ရှိ ပြီး မည့်သည့်အချက်များက ဘေးဖယ်ခံရသည့် အပိုင်းတွင်ရှိ နေသည် ဥပမာများပေးပါ။
- ၄) သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ပွင့်ချပ်များကို မျှဝေခံစားရန်ဖိတ်ခေါ် ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ မည်သည့်အချက်များက ဘေးဖယ်ခံရသည့် အပိုင်းတွင်ရှိနေ သည်ကိုမျှဝေခံစားခိုင်းရန်။
- ၅) သင်တန်းသားများအား လူမှုရေးအရ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ မည်သို့မည်ပုံ တည်ဆောက်ထားသည်ကို စဉ်းစား ဆွေးနွေးခိုင်းပါရန်။

ဥပမာများ -

“တောင်ပေါ်လူမျိုးနွယ်စု” ဆိုသည့်စကားလုံးသည် တောင်တန်းဒေသပေါ်တွင်နေထိုင်သောလူ မျိုးများအတွက်ခေါ်ဆိုသုံးနှုန်းရာတွင် အပျက်သဘောဆောင်သောစကားလုံးနှုန်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။

“လှည့်လည်ကျက်စားသောလူမျိုးနွယ်စု”ကို လူတစ်ချို့တွေကယဉ်ကျေးမှုနိမ့်ကျသောလူအဖြစ် ရှုမြင်ကြပါသည်။

“မုဆိုးမများ”ကိုတချို့သောသူများကခွဲခြားဆက်ဆံကြပြီး အထင်းသေးတတ်ကြပါသည်။

အပယ်ခံကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ၏ ဘဝပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်းများမျှဝေခြင်း ပူးစောရဲ့
ဘဝပုံပြင်ဇာတ်ကြောင်း

ကျမနာမည်ကတော့ ပူစောပါရှင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံကနေလာပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့မိန်းကလေး တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိသားစုနဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ အဟန့်အတားလုပ်တာကိုခံရပါတယ်ရှင်။ ကျမ ပညာ သင် ချင် တယ် ၊ ပြီး တော့ အလုပ် အကိုင် လို ချင် တယ် ရှင် ။ ဒါပေမဲ့ ကျမကမိန်းမသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကရင်တိုင်းရင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်တာကြောင့် လူမျိုးစုဖြစ်တည်မှုအပေါ်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရတာကြောင့် ကျမအတွက်အခက်အခဲဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်ရှင်။ ကျမနေထိုင်တဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ မိန်းကလေးတွေနဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ ပညာသင်နိုင်ဖို့အခွင့်အရေးနည်းပါးခဲ့ကြပြီး ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာလည်း ပါဝင်ခွင့်မရခဲ့ကြပါဘူး။ ကျမငယ်ငယ်တုန်းက ရပ်ရွာထဲမှာလူကြီးမိဘတွေက မိန်းကလေးတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေက ခေါင်းဆောင်မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့စကားကို အမြဲတမ်းကြားရလေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့မိန်းကလေးဆိုတာ အိမ်ထောင်ပြုရမယ် ကလေးမွေးပြီး သူတို့ရဲ့မိသားစုကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရ မယ်ဆိုတဲ့အရာတွေကိုဘဲ ဦးစားပေးကြတယ်။ မပြောင်းလဲသေးတဲ့ အရာတစ်ခုရှိတယ် အဲ့ဒါကတော့ လိင်မှု ရေးရာနဲ့ ကျား/မဖြစ်တည်မှုဆိုတဲ့ ကိစ္စဘဲဖြစ်တယ်။ ကျမတို့ရဲ့ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအရ အမျိုးသမီးတွေဟာအားနည်းတဲ့လိင်အမျိုးအစားဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကိုလက်ဆင့် ကမ်းလာခဲ့ကြတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းတုန်းက မိဘနဲ့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွေက အမျိုးသမီးဆိုတာခေါင်း ဆောင်မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မိန်းမဖြစ်ကတည်းကိုက အပြစ်ဘဲဆိုတဲ့စကားတွေကို ကြား ခဲ့ ရ တယ် ။ မိ သား စု ထဲ မှာ အ မျိုး သ မီး တွေ ရဲ့ အ ခန်း က ဣာ က တော့ အိမ်ကပေးစားတဲ့သူနဲ့လက်ထပ်ပြီး ကလေးတွေကိုကျွေးမွေးပြု စုဖို့ဘဲ။

ကျမတစ်ယောက်သာလျှင် ရပ်ရွာထဲမှာတက္ကသိုလ်ကျောင်းပြီးခဲ့ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့ကျမညီအစ်မတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေ ပညာသင်ခွင့်မရတာကို ကျမဝမ်းနည်းမိပါတယ်ရှင်။ ကံကောင်းတော့ ကျမအထက်တန်း ကနေ တက္ကသိုလ်ကျောင်းပြီးတဲ့အထိ ထိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ထောက်ပံ့ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကြောင့် ကျမနေထိုင်တဲ့ရပ်ရွာဒေသအတွက် အမျိုးသမီးများဦးဆောင်နိုင်မှု အခန်းကဏ္ဍအတွက် လုပ်ပေးချင်တဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်တယ်ရှင်။ အခြေအနေတွေကို ကျမပြောင်းလဲ ပစ်ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ဘယ်ကစလုပ်ရမှန်းမသိဘူး ဘာတွေလုပ်ရမည်းဆိုတာလည်းမသိခဲ့ဘူးရှင်။ Weaving Bond အဖွဲ့နဲ့မတွေ့ဆုံခင် အဲ့ဒီမေးခွန်းတွေက ကျမခေါင်းထဲမှာစွဲနေပြီးတော့ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာတော့ သူတို့အဖွဲ့ရဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ရပ်ရွာရဲ့အမျိုးသမီးဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍအတွက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကျမကိုယ့်ကို ကိုယ်ယုံကြည်မှု အလုံအလောက် ရရှိခဲ့ပါတယ်ရှင်။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း -

အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲပြီး ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအကြောင်းကိုဆွေးနွေးပါ။

- ကျေးဇူးပြုပြီး ပူးစော၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကနေဆွေးနွေးကြပါရန်။
- အဘယ်ကြောင့် အဓိကျတဲ့ ခေတ်ရေစီးကြောင်းဘက်မှာ လူများစုများသည် ကရင်လူမျိုးများကို အထင်သေးကြပါသနည်း။
- ပူစောတို့၏ ရပ်ရွာဒေသတွင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့်အမျိုးသမီးများကို ထုံးတမ်းအစဉ်အလာရ ပညာသင်ခွင့်မပေးကြပါသနည်း။
- ပူးစောက သူမ၏အခွင့်အရေးအတွက် မည်သို့မည်ပုံရုန်းကန်ကြိုးစားခဲ့ပါသနည်း။
- အနာဂတ်မှာ ရပ်ရွာ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ်ရှိမြင်ပုံတွေကို ပူးစောပြောင်းလဲပစ်နိုင်မယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။
- ဤဇာတ်လမ်းမှ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လူမှုရေးအရတည်ဆောက်ထားပုံကို သင်မည်သို့ ထင်မြင်ချက်ရှိပါသနည်း။

အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခန်း -

အဖွဲ့ကြီးနှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ရန်အတွက် လူအရေအတွက်ရေပါ။

အဖွဲ့ ၁ အတွက် - သူတို့အဖွဲ့ထဲတွင် “**၎င်းတို့နေထိုင်သည့်ရပ်ရွာဒေသအတွင်း လူများစုတိုင်းရင်းသားများ**” အကြောင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။

ပြီးနောက်

အဖွဲ့ ၂ အတွက် - သူတို့၏အဖွဲ့ထဲတွင် “**၎င်းတို့နေထိုင်သည့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူနည်းစုတိုင်းရင်းသားများ**” များအကြောင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။

အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးအား ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးပိုမိုကောင်းမွန်သည့်နားလည်မှုနှင့် လေးစားမှုများကိုတည်ဆောက်နိုင်ကြောင်းကိုဆွေးနွေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့၏လူမျိုး၊ တိုင်းရင်းသားနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဖြစ်တည်မှုများကို ပဓာနမထားဘဲ မည်သည့်နည်းဖြင့်တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးဖေးမကူညီ ပြီးတန်းတူညီမျှသောအခွင့်အရေးများမြှင့်တင်နိုင်မည်နည်း။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးဆွေးနွေးပြီးချိန်တွင် ၎င်းတစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ကိုယ်စားပြုတင်ဆက်မည့်သူများကို ဖိတ်ခေါ် ပြီးအဖွဲ့ကြီးနှစ်ဖွဲ့ ရှေ့တွင် ၎င်းတို့အဖွဲ့၏ စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကိုမျှဝေခိုင်းပါ။

လူအရေအတွက်ပြန်ရေတွက်ပြီး အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ပြန်ဖွဲ့ပါ။

အဖွဲ့ ၁ အတွက် - “**အမျိုးသမီးများအကြောင်း**” စဉ်းစားခိုင်းပါ။

ပြီးနောက်

အဖွဲ့ ၂ အတွက် - “အမျိုးသားများအကြောင်း” စဉ်းစားခိုင်းပါ။

သင်တို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထုံးတမ်းတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ ယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ပုံရိပ်/ရုပ်သွင်များနှင့် သဘောထားများသည် မည်သို့ရှိသနည်း။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးဆွေးနွေး ပြီးချိန်တွင် ၎င်းတစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ကိုယ်စားပြုတင်ဆက်မည့်သူများကိုဖိတ်ခေါ် ပြီး အဖွဲ့ကြီးနှစ်ဖွဲ့ ရှေ့တွင်၎င်း တို့အဖွဲ့၏ စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကိုမျှဝေခိုင်းပါ။

လူမျိုးစုနှင့် ကျား/မရေးရာဖြစ်တည်မှုများသည် ပဋိပက္ခ၊ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုနှင့် မတရားမှုစသည်တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယူဆချက်ထဲတွင် ကျား/မဖြစ်တည်မှုနှင့် လူမျိုးစုဖြစ်တည်မှုများသည် သဘာဝကျသည်ဟုထင်နေသော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအရတည်ဆောက်ထားခြင်းသာဖြစ်သည်။ မည်သည့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းပုံစံမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ တည်ဆောက်ချင်ပါသနည်း။

တစ်နေ့တာအတွက်ပြန်လည်ကောက်ယူခြင်း - တစ်နေ့တာသင်ကြားမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းသားများအား တုံ့ပြန်မှုများပေးနိုင်ရန်အချိန်ပေးသင့်ပြီး သင်တန်းအပေါ်၎င်းတို့၏ခံစား ချက်များကိုလည်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အကြောင်းအရာများသည် ၎င်းတို့အတွက် အလွန်များပါသလား။
- နောက်သင်တန်းချိန်တွင် သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သင်ကြားလေ့လာမှု အတွေ့အကြုံများရရှိအောင် သင်တန်းဆရာအား မည်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲစေချင်ပါသနည်း။

လေ့လာလုပ်ဆောင်ချက် - တချို့သောသင်တန်းသားများသည် သူတို့အတွေးစိတ်ကူးများကို ပြန်လည်မျှဝေခံစားရန် အဆင့်သင့်မဖြစ်သေးချိန်တွင်၊ သင်တန်းဆရာဘက်မှ ၎င်းသင်တန်းသားများအတွက် သူတို့၏ အတွေးများပေး ပြနိုင်ဖို့အတွက် နံရံပေါ်တွင် စက္ကူဖြူများ ကပ်ထားပေးပြီး မှင်တံများအဆင်သင့်ပြင်ထားပေးသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသားများသည် သင်တန်းချိန်အပြီးတွင် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးအတွေးများကို Sticky Notes မှတ်စုများပေါ်တွင်ရေးသားပြီး အမည်ဖော်ပြခြင်း မရှိဘဲ နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားသောစက္ကူဖြူပေါ်တွင် ကပ်နိုင်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အချိန်ရပါက သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းများအား ၎င်းတို့၏ပထမရက်သင်တန်းစတင်ချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ သင်တန်း၏ မနက်စောစောပိုင်းအချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ သင်တန်းဆင်းချိန်တွင်ဖြစ်စေ သူတို့အားကိုယ်စိတ်နှစ် ပါးကျန်းမာရေးအတွက် တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်း၊ တခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ဆောင်ချက် များဖြစ်စေဦးဆောင်ပြီးပြုလုပ်ခိုင်းသင့်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းများအတွက်တစ်နေ့တာ သင်ကြားလေ့လာမှုအပြီး အခင်းချင်းပေါင်းစည်းနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများဖြေလျှော့နိုင်မှုများပြုလုပ်နိုင်ပြီးနောက်တစ်နေ့သင်တန်းချိန်အတွက် ဆက်လက်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်

အကယ်၍ သင်တန်းဆရာ/စီစဉ်ပံ့ပိုးသူများသည် တရားအားထိုင်/ထိုင်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်စဉ်၊ ကိုယ်စိတ်ကျန်း မာရေးဆိုင်ရာသင်ခန်းစာများနှင့်စွဲစိမ်းနေပါက အောက်ပါပေးထားသော ဗီဒီယိုလင်ခ်များမှ တဆင့်သွား ရောက်ကြည့် ရှုလေ့လာပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- **Yoga For Self-Care** မိမိကိုယ်ကိုရုစိုက်ခြင်းအတွက်ယောဂကျင့်စဉ် (10 minutes):
<https://youtu.be/VpW33Celubg>
- **5-Minute Meditation** (female voice) Stability & Grounding in Uncertain Times ၊ မိနစ်စာတရားထိုင်ခြင်း (အမျိုးသမီးအသံ) တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်းနှင့် မသေချာမရေရာသောအချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း: <https://youtu.be/0ro8Eq3LtC4>;
- **5-minute meditation** (male voice) ၊ မိနစ်စာတရားထိုင်ခြင်း (အမျိုးသားအသံ):
<https://youtu.be/inpok4MKVLM>

အခန်း (၂) လူထု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု



“

ဤအခန်းသည် လူသားနှင့်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြားပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုကို
ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များကိုပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဒီအခန်းတွင်
ကျွန်ုပ်တို့သည်လူသားများအပေါ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏အရေးပါမှု၊
ဇီဝမျိုးကွဲတည်ရှိမှုနှင့် သဘာဝအရင်း
အမြစ်များဖျက်စီးခံရလျှင်ရရှိလာနိုင်မည့်အကျိုးဆက်များကို
လေ့လာစူးစမ်းဖော်ထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လှုပ်ဆောင်ချက် လမ်းကြောင်း

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၁ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် သင့်အတွက် မည်သည့် အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်မှု ရှိပါသနည်း။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၂: ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ်သိမြင်နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း

လှုပ်ဆောင်ချက် ၂.၃: မိခင်ကမ္ဘာက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာတွေပြောပြနေသလဲ?

လှုပ်ဆောင်ချက် ၂.၄: သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနဲ့

လှုပ်ဆောင်ချက် ၂.၅: ကျွန်ုပ်နေထိုင်ရာရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်း၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

လူ့အခွင့်အရေးမှတစ်ဆင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

လှုပ်ဆောင်ချက် ၂.၆: ပြန်လည်သုံးသပ် ဆန်းစစ်ခြင်း

အခန်းတွင်ပါဝင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများကို အချင်းချင်းပြန်လည် လေ့လာနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံလူတန်းစား အဆင့်မှစပြီး အချင်းချင်းကြားပြန်လည်လေ့လာခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများသည် တခြားလူများ၏ အခြေအနေများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်း သိမ်းရေးလုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာ မြှင့်တင်ရာတွင် ရပ်ရွာလူထု အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင် ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၁: သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် သင့်အတွက်မည်သည့် အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်မှု ရှိပါသနည်း။^၂

	ကြာချိန် - မိနစ် ၃၀
	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှစ်ခုကြားဆက်သွယ်ပတ်သက်မှု ဆန်းစစ်လေ့လာရန်။
	သင်ပုန်း (မရှိပါက ကားချပ်အရှင်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်)၊ မှင်တံများ (အရောင်ကွဲဖြစ်သည့် အနီရောင်နှင့် အပြာရောင်)

လုပ်ငန်းစဉ်-

- သင်ပုန်း၏ တစ်ဖက်စီတွင် “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်” နှင့် “ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး” ရေးချပြီး၊ ၎င်းစာလုံးနှစ်လုံးအဓိပ္ပါယ် ကိုသင်တန်းသားများအားလုံး သေချာနားလည်သဘောအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင်ရှိသောစကားလုံးများကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်” နှင့် “ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး” စကားနှစ်လုံးအောက်တွင်ချရေးခိုင်းပါ။
 - ၁) သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှ ၎င်းတို့ရေးချသောစကားလုံးများအတွက် ရှင်းပြခိုင်းပါ။
 - ၂) ဆွေးနွေးမှုပြီးချိန်တွင် ၎င်းစကားလုံးနှစ်လုံးအဓိပ္ပါယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း သင်တန်း ဆရာဘက်မှ အကျဉ်းချုံးပြီးရှင်းပြပေးရန် -

^၂ ဤအခန်းအတွက် အချက်အလက်အချို့ကို ကွန်မြူနတီလုပ်ဆောင်ချက်လမ်းညွှန်မှ ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ထားသည်- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟူသည် အဘယ်နည်း။ International Accountability Project မှ နောက်ထပ်ကြည့်ပါ-<https://bit.ly/2HwLG1P>

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်များနေထိုင်သောနေရာကို ပတ်ဝန်းကျင်ဟုခေါ်သည်။ “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်”ဆိုသောစကားလုံးသည် တချို့လူများအတွက် “သဘာဝ” ဟုအဓိပ္ပါယ်ပေါက်ကရောက်ပြီး၊ “သဘာဝ”နှင့် “လူသား”စသည့်အရာနှစ်ခုကို ခွဲခြားထားတတ်ပါသည်။ သို့သော်တချို့သော လူများအတွက် “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်”ဆိုသည်မှာ “လူသားတို့၏ လှုပ်ဆောင်မှု”နှင့် “ကျေးလက်ဒေသ”စသည်တို့ကအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ်ပါဝင်သည်ကို ရှုမြင်နားလည်ထားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်” ဆိုသည့်စကားလုံးသည် လယ်ယာမြေ၊ ကျေးလက်ဒေသ၊ မြစ်ချောင်းများ၊ တောင်တန်းများ၊ ငါးများ၊ သစ်တောများ၊ ခြံမွေးတိရစ္ဆာန်များစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ “သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်”ဆိုသည့်စကားလုံးသည် သက်ရှိဇီဝ ရုပ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ရုပ်ဝတ္ထုဝန်းကျင်နှင့် အတူအပြန်အလှန်အကျိုးပြုနေသည့်ရပ်ရွာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် “ဂေဟစနစ်”ဆိုသည့် စကားလုံးဖြင့် စကားလုံးနှစ်ခုကြားအပြန်အလှန်အသုံးပြုကြပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ကြီးထွားလာမှု၊ တိုးတက်လာမှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုစသည့်တို့ကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အားမထိခိုက်စေဘဲ လူတို့၏ ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်မြှင့်တင်ရန်နှင့်၊ လူတို့၏အတွက်ဝင်ငွေ ဖန်တီးပေးရန်နှင့် တိုးချဲ့ပေးရန်ဖြစ်သည်။

သင်မြင်တွေ့သည့်အတိုင်း “ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု”ဆိုသည့်စကားလုံးသည် အဓိပ္ပါယ်များစွာရှိနေပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာ ရှိသောကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာစိတ်ကူးအိုင်ဒီယာကိုနားလည်နိုင်ရန်နည်းလမ်းပေါင်းစွာရှိပါသည်။ ၎င်းခြားနားမှုများသည် လူများ၏မတူညီသောယုံကြည်မှု၊ ဦးစားပေးမှုနှင့် အနာဂတ်အပေါ်ရှုမြင်ပုံများ ကွဲပြားမှုကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုမ္ပဏီများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်များသည် အကြီးစားစီမံကိန်းများဖြစ်သည့် လမ်း၊ သတ္တုတွင်းများနှင့်၊ ရေကာတာ/ရေလောင်တံများနှင့် ခေတ်ပေါ်အဆောက်အအုံများသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက်လိုအပ်သည်ဟုစဉ်းစားကြသည်။ ၎င်းကိုသူတို့က “ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များ” နှင့် “ဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများ”ဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြသည်။

သို့သော် ၎င်းစီမံကိန်းများသည် လူထုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အမြဲတမ်းကောင်းကျိုးပေးပါသလား? မည်သူတွေက အကျိုးအမြတ်တွေရရှိနေပါသနည်း? ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံအတွက်မည်သည့်စီမံကိန်းများ နှင့် ပေါ်လစီများအပေါ်မည်သူများက ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသနည်း? အကယ်၍ “ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး”ဆိုသည့်စကားဖြင့် စီမံကိန်းများ တင်ပြလာလျှင် မည်သူတွေကပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသနည်း? အကယ်၍ သင်သည်တင်ပြလာသော ဖွံ့ဖြိုးရေး

အစီအစဉ် (သို့) စီမံကိန်းအတွက်သဘောမတူလျှင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မည်နည်း? ထို့နောက် သင့်ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းမှ လိုအပ်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွက်အထောက်အပံ့ပြုနိုင်မည့် တခြားအစားထိုးနိုင်စီမံကိန်းများ သင်ရှာ တွေ့နိုင်ပြီလား?

ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုဖို့အတွက်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သောမေးခွန်းများကို တချို့သောနေရာများတွင် လွတ်လပ်မှုကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ထားသောကြောင့် သင်လွတ်လပ်စွာ မေးမြန်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း လူထုများအမှန်တကယ် လိုအပ်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရရှိနိုင်ရန်အတွက်စွမ်းအား ကြီးသောအဖွဲ့အစည်းများသာလျှင် မဟုတ်ဘဲ လူထုကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးမှုစီမံကိန်းများတွင် ပါဝင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အဓိကကျသော အချက်အလက်များ - ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှလူထုများသည် “ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းက မည်သို့မည်ပုံရှိနေသည်” ဆိုသည့်မေးခွန်းအတွက် ဖြေဆိုပိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အာဏာများပြန်လည်ရယူသင့်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်သည် လူတိုင်းအတွက် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေထိုင်နိုင်ရေးနှင့် သူတို့ချစ်မြတ်နိုးသောမြေပေါ်တွင် ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရေးဖြစ်ပါသည်။

Optional ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အချက်နှင့်သည့်အချက်:

ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်မည်သို့မည်ပုံဆက်နွှယ်ပတ်သက်နေသည့်အကြောင်းကို သင်တန်းသား များနားလည်သဘောပေါက်နိုင်စေရန် အောက်ပါပေးထားသော ‘Development is human right’ by UN Human Rights. “ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့အစည်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်သည်” မီဒီယိုလင့်ခ်ကို သင်တန်းဆရာမှ ဖွင့်ပြပေးရန်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ Watch this video at: <https://youtu.be/pdKfypBTtdI>

ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု -

ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်ညှိနှိုင်းပြီး အလျော့အတင်း ပြုလုပ်စရာမလိုသော ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အပ်စပ်ကိုက်ညီသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆိုလိုပါသည်။

သို့သော် ထိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် လူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မစွမ်း ဆောင်နိုင်သော အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ ရေရှည်တည်တံ့သောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင်မစွမ်းနိုင်သော အခါမျိုးတွင်ဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သောသက်ရောက်မှု (သို့) ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပြီး ကျွန်ုပ်တို့တောတောင်ရေမြေများကို ပြောင်းလဲသွားစေပြီး သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ပျက်စီးကုန်ခမ်း စေပါသည်။ အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ဆိုလို ရင်းမှာ ပြည်သူလူထုပါဝင်မှု၊ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကာအကွယ်ပေးမှု စသည့်အချက်များ ကင်းမဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စီမံကိန်းများဖြစ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပြည်သူလူထုတို့၏ အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းများအပေါ် အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သောဆိုးရွားသည့် သက်ရောက်မှုဆီသို့တည်စေပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ([Sustainable Development Goals/SDG](#)) ဆိုသည်မှာနိုင်ငံတကာမှ ချိတ်ဆက်ထားသော ရည်မှန်းချက် ၁၇ ချက်ပါသည့် စုစည်းမှုဖြစ်ပြီး အားလုံးအတွက်ပိုမို ကောင်းမွန်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော အနာဂတ်ကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။ ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (SDGs) ကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံ (United Nations General Assembly) မှစတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် တကမ္ဘာလုံးရှိ နိုင်ငံသောရည်မှန်းချက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏
ရည်မှန်းချက်များ ၁၇ချက် (SDGs)

ရည်မှန်းချက် ၁ - ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုပျောက်ရေး

ရည်မှန်းချက် ၂ - အစာရေစာငတ်ပြတ်မှုပ ပျောက်ရေး

ရည်မှန်းချက် ၃ - ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးနှင့်
ချမ်းသာသုခရရှိရေး

ရည်မှန်းချက် ၄ - အရည်အချင်းပြည့်မှီသော ကောင်းမွန်သည့်
ပညာရေး

ရည်မှန်းချက် ၅ - ကျား/မတန်းတူညီရေး

ရည်မှန်းချက် ၆ - သန့်ရှင်းသောသောက်သုံး ရေနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောမိလ္လာစနစ်

ရည်မှန်းချက် ၇ - ကုန်ကျစရိတ်တတ်နိုင်သည့်
သန့်ရှင်းသောစွမ်းအင်

ရည်မှန်းချက် ၈ - သင့်တော်သောအလုပ် အကိုင်နှင့်
စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ရည်မှန်းချက် ၉ - စက်မှုလုပ်ငန်း၊ စွန့်ဦးတီထွင်မှု လုပ်ငန်းနှင့်
အခြေခံအဆောက်အအုံ

ရည်မှန်းချက် ၁၀ - မညီမျှမှုလျော့ချရေး

ရည်မှန်းချက် ၁၁ - ရေရှည်တည်တံ့သော မြို့ပြများနှင့်
လူ့အဖွဲ့အစည်းများ

ရည်မှန်းချက် ၁၂ - တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှုရှိသော သုံးစွဲမှုနှင့်
ထုတ်လုပ်မှု

ရည်မှန်းချက် ၁၃ - ရာသီဥတုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု

ရည်မှန်းချက် ၁၄ - ရေအောက်ရှိသက်ရှိများ ၏ဘဝ

ရည်မှန်းချက် ၁၅ - ကုန်းမြေပေါ်ရှိသက်ရှိများ ၏ဘဝ

ရည်မှန်းချက် ၁၆ - ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် တရားမျှတမှု
အတွက်ခိုင်ခံ့သောအဖွဲ့အစည်း

ရည်မှန်းချက် ၁၇ - ရည်မှန်းချက်များကို ရယူရာ
အတွက်မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ

မီဒီယို - သင်တန်းသားများအား အောက်ပါပေးထား သောမီဒီယိုလင့်ခ်ကိုကြည့်ရှုနိုင်ရန်ဖွင့်ပြပေးပါ။ မီဒီယိုထဲတွင်ပါသောအကြောင်းအရာများကိုနားလည်နိုင်ရန် အတွက် အင်္ဂလိပ်စာတန်းထိုးကို ဖွင့်ပေး ပါရန် - https://www.youtube.com/watch?v=M-ijM02m_Hq

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၂ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် သိမြင်နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း

	၂ နာရီ
	ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ရည်မှန်းချက် အပေါ် သိမြင်နား လည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ် တို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လက်တွေ့ကျကျပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်။
	သင်ပုန်းဖြူ၊ မှင်တံများ၊ ပိုစတာစက္ကူ ၄ ရွက်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

လုပ်ငန်းစဉ်-

၁. သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ရည်ရွယ်ချက်များကိုရေးချပါ။
၂. သင်တန်းတားအရေအတွက်ကိုရေတွက်ပြီး အဖွဲ့သေးလေးဖွဲ့အဖြစ်ဖွဲ့လိုက်ပါ။
၃. အဖွဲ့တိုင်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ရည်ရွယ်ချက်များအကြောင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
၄. သင်တန်းသားများအား သူတို့အတွက်နှင့် သူတို့၏ရပ်ရွာဒေသအတွက်လွန်စွာအရေးကြီးသည့်ဟုထင်ရသော အရာ ၅ ခုကိုရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
၅. ပြီးနောက် ထိုအရေးကြီးသောရည်မှန်းချက် ၅ ခုရရှိလျှင် သူတို့၏ရပ်ရွာဒေသ အားမည်သို့မည်ပုံတိုးတက်စေမည့် အကြောင်းကိုပုံနှင့်တကွ ပေးထားသောပိုစတာနှင့် ရောင်စုံကိုအသုံးပြုပြီး ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
၆. အားလုံးပြီးလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ တစ်ယောက်ယောက်အားကိုယ်စားပြုပြီး ၎င်းတို့အဖွဲ့၏စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာ များကို အားလုံး၏ရှေ့တွင် ရှင်းပြရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား အားနည်းသောသူများကိုလည်းရှင်းပြနိုင်ရန်တူညီသော အခွင့်အရေးပေးပါ။
၇. နောက်ဆုံးတွင် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခဲ့သော ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ရည်မှန်းချက်များ (SDGs) အားလုံးကိုဆက်စပ်ပြီးအကျဉ်းချုံးပေးပါ။^၃

^၃ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ရည်မှန်းချက်များ (SDGs) များအကြောင်းအသေးစိတ်သိရှိလိုပါအောက်ပါပေးထားသောလင့်ခ်တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည် - <https://sdgs.un.org/goals>

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၃ မိခင်ကမ္ဘာက ကျွန်ုပ်တို့ကိုဘာတွေပြော ပြနေသလဲ?

	၃ နာရီ
	ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် ပါဝင်တက်ရောက်သောသင်တန်းများအား သူတို့၏ပုံပြင် ဇာတ်လမ်းများကိုမျှဝေရန်ဖိတ်ခေါ် ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေသအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသောအကြောင်းအရာများကို လေ့လာနိုင်ရန် အတွက်ရည်ရွယ်ပါသည်။
	None
	ဤလှုပ်ဆောင်မှုတွင် လေးလေးနက်နက်သေချာစွာဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန်အရေးကြီးပါ သည်။ သင့်အတန်းဖော်၏ ဇာတ်လမ်းကိုဂရုတစိုက်နှင့် ကျေးဇူးပြုပြီးလေးလေးစားစားနားထောင်ပေးပါရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

၁. သင်တန်းသားများအား စုံတွဲလိုက်တွဲပေးပါ။
၂. စုံတွဲတွင် အတွဲ (က) ကိုလမ်းညွှန်သူအဖြစ်ထားပြီး အတွဲ (ခ) ကိုမျက်စိ မမြင်သူ/မျက်စိကန်းသူအဖြစ်ထားပါ။ (သူတို့ကို မျက်စိမှိတ်ခိုင်းထားလိုက်ပါ) ။
၃. အတွဲ (က) သည် ၎င်း၏အတွဲဖြစ်သော အတွဲ (ခ) နှင့်အပြင်ဘက်သို့လမ်းလျှောက်ထွက်သောအခါတွင် လက်ကိုင်ပြီးလျှောက်ရမည် (သို့) မြေပြင်ပေါ်သို့ထိုင်သည့်အခါတွင်လည်း အတူတူထိုင်ရပါမည်။
၄. ဤအရာများကိုလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အတွဲတစ်တွဲစီတိုင်းအား ၃ မိနစ်အချိန်ပေးပါရန်။
၅. လမ်းညွှန်သူဖြစ်သည့် အတွဲ (က) သည် မျက်မမြင်အတွဲ (ခ) အား ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက်သည့် သဘာဝအလျောက်ဖြစ်သောနေရာ၊ ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသမှလှပသောနေရာများကို အတူတူမျက်စိမှိတ်ပြီး အာရုံပြုခိုင်းပါ။
၆. ပြီးလျှင် အတွဲ (က) နှင့် အတွဲ (ခ)တို့နေရာချင်းဖလှယ်ပြီး ထိုကဲ့သို့ ၃ မိနစ်စာ လောက်ပြန်လှုပ်ခိုင်းပါ။
၇. အားလုံးပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအတွက် ဆွေးနွေးခန်းကိုစတင်နိုင်ပါသည်။

- ဤလှုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ပြီးနောက်တွင် သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း?
 - အတွဲ (က) အား အဘယ်ကြောင့်သဘာဝ အလျောက်ဖြစ်သော နေရာကိုရွေးရသနည်း ဆိုသည့်မေးခွန်းကိုမေးပါ။
 - အတွဲ (ခ) အား အတွဲ (က) ၏ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းကို မျက်စိမှိတ်ပြီးနားထောင်ရာတွင် မည်သည့်အရာကိုခံစားရသည်ဆိုသည့်မေးခွန်းကိုမေးပါ။
 - ဤလှုပ်ဆောင်ချက်နှင့်သင့်ဒေသတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်စပ်နိုင်ပါသလား?
 - ဤဂိမ်းကစားနည်းမှ သင်ဘာတွေသင်ယူလေ့လာနိုင်ခဲ့ပါသနည်း?
၈. ဆွေးနွေးပွဲထဲတွင် သင်တန်းသားများအားလုံး သူတို့၏စိတ်ကူးအတွေးများ မျှဝေနိုင်မည့် အခွင့်အရေး များညီတူညီမျှရရှိအောင် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ ဖော်ပြပါမေးခွန်းများ သင်တန်း ဆရာမှလှုပ်ရှားဆောင် ရွက်များအားလုံးကိုပြန်လည်အကျဉ်းချုံးပြီး နောက်အခန်းသစ်ကိုဆက်လက်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၄ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဒေသမှာဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲ?

	၂ နာရီ
	ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဒေသတွင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးနက်နက်နဲနဲလေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။
	ကားချပ်အရှင်၊ မှင်တံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ
	- အဖွဲ့အလိုက်လှုပ်ဆောင်ချက်များမလုပ်ဆောင်ခင်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏တင်ဆက်မှုများသည် အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆွေးနွေးပုံစံဖြင့်ဆွေးနွေးတင်ပြနိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းအသိပေးပြီး၊ သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏တင်ပြမှုများသည် တင်ဆက်မှု (presentation)၊ ဇာတ်လမ်းတို၊ ဓါတ်ပုံများနှင့်ရေးဆွဲထားသော ပုံ/ပန်းချီများဖြင့်တင်ဆက်နိုင်ကြောင်းကိုလည်းပြောပြပြီး ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါစေ။ - နောက်လှုပ်ဆောင်ရွက်တစ်ခုဆီသို့ ဆက်လက်မလုပ်ဆောင်မီ သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့သည်မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးအတွေးများကို မျှဝေနိုင်ရန်လုံလောက်သော အချိန်များပေးထားသင့်ပါသည်။

သင်တန်းမစမှီ သင်သားများအား သင်တန်းဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးရန် -

မည်သို့သောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်နေရပါသနည်း?

ပြီးနောက် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား နောက်ထပ်ဥပမားများဖြစ်သည့် မြေဆီလွှာပျက်စီးခြင်း၊ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း၊ ရေရှည်မတည်တံ့နိုင်သောသတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းများ၊ အတင်းအဓမ္မပြောင်းရွှေ့ခိုင်းမှုစသည်တို့ကိုပေးသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ဒေသတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောလူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာများ၏ ဥပမာတချို့ပေးခိုင်းပါ-

- သင်တန်းသားများအား နိုင်ငံတူသော (သို့) နေထိုင်ရာရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့ဝင် ၃ - ၄ ယောက်ပါသော အဖွဲ့ကိုဖွဲ့ပေးပါ (အဖွဲ့သားများ၏အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်ပါ

သည်)။

- အဖွဲ့စီတိုင်းတွင် သူတို့သိရှိထားသည့် သူတို့နေထိုင်ရာနိုင်ငံနှင့် ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို အတူတကွပိုင်းဝန်း ဆွေးနွေး လုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- ဆွေးနွေးပြီးသောအခါတွင် တင်ဆက်မှုပြုလုပ်ရန် အဖွဲ့တိုင်းမှ အဖွဲ့သားများအနေဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ်နေ ရပါမည်။
 - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့၏တည် နေရာများ၏စာရင်းဇယားများကိုပြုစုထားပါ။
 - ဘာအတွက်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်နေပါသနည်း?
 - လူထုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်ထိုပြဿနာ များ၏အကျိုးသက်ရောက်မှု။
 - ထိုပြဿနာများသည် မတူညီသောအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် အမျိုးသားများ၊ အမျိုး သမီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးငယ်များ၊ တောင်သူလယ်သမားများ၊ တံငါသည်များစသည်တို့အပေါ် မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်ပါသနည်းစသည်ဖြင့်မေးခွန်းများ -
 - ၎င်းပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ ခြင်းရှိမရှိ။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးသောအချိန်တွင် အဖွဲ့စီတိုင်းအား အတန်းသားများ၏ ရှေ့တွင်တင်ဆက်မှုပြုလုပ် ခိုင်းပါ။

မှတ်ချက် - အဖွဲ့စီတိုင်းမှတင်ဆက်မှု ပြုလုပ်ချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းမေးရန် သင်တန်းဆရာမှ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ သင်တန်းသားများ ငြိမ်နေပါက တင်ဆက်မှု ပြုလုပ်နေသော ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများကို သက်တောင့် သက်သာစွာ မေးခွန်း မေးနိုင်ရန် သင်တန်းဆရာမှ လွယ်ကူသော မေးခွန်းများကို စမေးပေးပါရန်။

တင်ဆက်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှသင်ခန်းစာများကိုအကျဉ်းချုံးပြီး သင်တန်းများ၏ တင်ဆက်မှု များကို ဒေသတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေသည့်အကြောင်းအရာများဖြစ် သည့်ပြည်လူထုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဆိုးကျိုးများသက်ရောက်နိုင်သည့် ရေကာတာ/ရေလျှောင် တမံဆောက်လုပ်ရေးများ၊ မြေယာပြဿနာများ၊ စီးပွားရေးအထူးဇုန်များ၊ မီးရထားလမ်းစီမံကိန်းများ၊ တရားမဝင်သစ်ခုတ်မှုများ၊ ကျောက်မီးသွေး စက်ရုံများစသည့်အကြောင်းအရာများကို ထပ်လောင်းပြီး ထည့်သွင်းရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင်ပေးထားသော ဗီဒီယိုလင့်ခ်များသည် ဥပမာပေးသည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်ပြီး သင်တန်းသားများကို သင်တန်းဆရာမှပြသပေးနိုင်ပါသည်။

- မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက်ဒေသခံများ၏တိုက်ပိပွဲဝင်မှု၊တရုတ်ပြည်၏ကြီးမားသော ရေကာတာ၏အရိပ်မဲကြီး အောက်မှနေ၍) : <https://youtu.be/oAh4HzXN79E>
- မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်း - ကျွန်ုပ်တို့၏မြစ်ချောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ : <https://vimeo.com/191449427>
- နမ့်ခုံး၏ အသံ: <https://www.youtube.com/watch?v=DFaFs9miVQM&t=77s>

ဒေသအတွင်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (ဥပမာ- ရေကာတာတည်ဆောက်ခြင်း၊ မြေယာလုပ်ပိုင်ခွင့်များ၊ အထူးစီးပွားရေးဇုန်များ၊ ရထားလမ်းစီမံကိန်းများ၊ တရားမဝင်သစ်ထုတ်ခြင်း၊ ကျောက်မီးသွေးသုံး လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးစက်ရုံစသည်ဖြင့်) ဆိုင်ရာ အပိုဆောင်းအချက်အလက်များကို တင်ပြခြင်းဖြင့် အစည်းအဝေးကို အကျဉ်းချုပ် တင်ပြပါ။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းများသည် ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမည်သို့မည်ပုံရှိသည်ဆိုသည့်ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များပေးရန်၊ အောက်ပါပေးထားသော ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များ၏ လင့်ခ်များထဲမှ အချက်အလက်များကို သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာကပြန်လည်မျှဝေနိုင်ပါသည်။

- မဲခေါင်မြစ်/သံလွင်မြစ်ရေအားလျှပ်စစ် - <https://www.internationalrivers.org/>
- မဲခေါင်မြစ်ကိုကယ်တင်ပါ - <https://www.facebook.com/SaveTheMekong/>
- မဲခေါင်မြစ်ကော်မရှင် - <https://www.mrcmekong.org/>
- ဒေသတွင်းမြေယာပြဿနာများ - <https://www.mrlg.org/>
- ဒေသခံတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေး - <https://www.mrlg.org/>
- ADB မှ NGO အဖွဲ့အစည်းများ၏ဆွေးနွေးပွဲများ - <https://www.forum-adb.org/>
- ပွင့်လင်းသောမဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းတိုးတက်မှု - <https://opendevelopmentmekong.net/>
- ကနဦးအစသတိပေးစနစ်နှင့် ထပ်ဆောင်းအရင်းအမြစ်များ - <https://bit.ly/2Sprcx3>

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၅

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

	၁ နာရီ
	ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများအတွက် သူတို့နေထိုင်သည့်ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများကို မျှဝေရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားတစ်ချို့တွင်တူညီသောအခြေအနေများကြုံတွေ့ကောင်းကြုံတွေ့နိုင်သော်လည်း ၎င်းအတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်များအပေါ် သူတို့တွင်မတူညီသောအတွေ့အမြင်များရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည်သင်တန်းသားများ၏ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း၏ဇာတ်လမ်းပုံပြင်များကိုလေ့လာသိရှိနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
	ကားချပ်အရှင်များ၊ မှင်တံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ
	အကယ်၍ ပုံမဆွဲတတ်သော သင်တန်းသားများရှိပါက၊ ၎င်းတို့အားအမှတ်အသား လက္ခဏာများအသုံးပြုပြီးစာဖြင့်ရေးကာ ၎င်းတို့မျှဝေလိုသည်များကိုရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ၁

ကျွန်ုပ်တို့၏ဇာတိမြို့သည်

လှပသောတောင်တန်းများဖြင့်ဝန်းရံထားပြီး၊

ထူထပ်ရှည်လျားသည့် ကျွန်းသစ်တောများနှင့် မြို့၏အလယ်တည့်တည့်ကို မြစ်တစ်စင်းက စီးဆင်းဖြတ်သန်းထားပါသည်။ သို့ပေမဲ့ မကြာသေးမီနှစ်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာ ဒေသတွင်ကျွန်းသစ်များရှိခြင်းကြောင့် သစ်တော ခုတ်ထွင်သည့်ပြဿနာကို ရပ်ရွာတစ်ခုလုံး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ နေရပါသည်။

သစ်တောခုတ်ထွင်ခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်း၏ သဘာဝအရင်းအမြစ်

များနှင့် ရပ်ရွာလူထု၏အသက် မွေးမှုလုပ်ငန်းများလည်း ထိခိုက် ပျက်စီး ခဲ့ပါသည်။

ဥပမာ - ၂

ကျွန်ုပ်တို့၏ရပ်ရွာတွင် သတ္တုတွင်းများသည်

စိုးမိုးနေရာယူထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရွာသားများသည်

တခြားနေရာသစ်တွင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရပြီး

ထိုနေရာတွင်မည်သို့ လုပ်ကိုင်စားသောက်မည်ကို

မသိဘဲဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသတ္တုတွင်းကုမ္ပဏီသည်

ကျွန်ုပ်တို့အား လျော်ကြေး အနည်းငယ်သာပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့

မြတ်နိုးရသော မြေကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- သင်တန်းသားအယောက်စီတိုင်းကို စက္ကူစာရွက်အကြီးတစ်ရွက်စီပေးပြီး ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းပုံကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားများအားပေးထားသော စာရွက်၏အပေါ်ပိုင်းတစ်ဝက်တွင် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏အတိတ်ပုံရိပ်များကိုရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- ကျန်သောစာရွက်၏ အောက်ပိုင်းတစ်ဝက်တွင် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံရသောရပ်ရွာအတွင်းအပြောင်းအလဲများကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းသည် အရင်ပုံစံအတိုင်းရှိနေပါသလား? ထိုသို့မဟုတ်လျှင် မည်သည့်အရာများက ပြောင်းလဲမှုကိုဖြစ်စေခဲ့ပါသနည်း?
- ဤသို့မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို တစ်စုတစ်စည်းဖြစ်ခေါ်ယူပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီအား ရေးဆွဲထားသော ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းပုံနှင့် အပြောင်းအလဲများကိုအကြောင်းကိုရှင်းလင်းတင်ဆက်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီအား တင်ဆက်ချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်း၏ တင်ဆက်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် တခြားသင်တန်းဖော်များအား ၎င်းတို့၏မေးခွန်းများ နှင့်မှတ်ချက်များအားမျှဝေခိုင်းပါ။

သင်တန်းဆရာမှ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကြားတွင် တူညီသောအချက်များနှင့် ကွဲပြားသောအချက်များကို မှတ်သားပြီး အကျဉ်းချုံး ပြောပြပေးပါရန်။

လှုပ်ဆောင်ချက်မစတင်မှီ သင်တန်းသားဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးပတ်သက်နွယ်ပုံ၊ လူ့အခွင့်အရေးမှတစ်ဆင့် ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့၏ ဆက်နွယ်ပုံကို စသည့်အချက်အလက်များကို မျှဝေ ပေးပါ။

လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြားဆက်စပ်မှု၌ အလေးအနက်ထားပြောဆိုသည့်အရာမှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာနှင့် တန်းဖိုးရှိစွာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောပတ်ဝန်းကျင်ကို အထင်အရှားဥပမာပြရမည်ဆိုလျှင် ဆူညံသံများ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုများ၊ ရေရင်းမြစ်များ၏မျက်နှာပြင်လွှာတွင်အညစ်အကြေးများရှိခြင်းနှင့် ရေအရင်းအမြစ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများစွန့်ပစ်ခြင်းစသည့်အန္တရာယ်များမှထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၇၂ တွင်ကျင်းပပြုလုပ်သော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၏ လူသားဆိုင်ရာသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညီလာခံအစည်းအဝေးပွဲတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ယိုးယွင်းပျက်စီးခြင်းနှင့်

လူ့အခွင့်အရေးကိစ္စတို့ကို နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာပထမလုပ်ငန်းစဉ် အဖြစ်ထားရှိခဲ့ပါသည်။ စတော့ဟုမ်းကြေညာချက်၏ လူသားဆိုင်ရာသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းက ဘ ကွ ယ် စေ ဘ င် ဧ ရှ ဘ က် ခြ င် ။ တို့ ကို ဆ က် စ ပ် ဆက်နွှယ်ပေးရာတွင်အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ်တည်ဆောက်ပေးပြီး၊ ကြေညာချက်တွင် လူသားတိုင်းအတွက်လွတ်လပ်ခွင့်သည် ပဓာနကျပြီး၊ တန်းတူညီမျှမှုနှင့်ကိုလုံ သောဘဝအခြေအနေ များပိုင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိပြီးကောင်းမွန်သောဘဝများရရှိပေးစွမ်းနိုင်သော အရည်အသွေးပြည့်မီသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကျင့်တွင် ရှင်သန်နိုင်ခြင်းနှင့် ထိုလူသားများသည် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်နှင့် နောင်လာမည့်မျိုးဆက်သစ်များအတွက် ၎င်းတို့နေထိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်တည်ဆောက်ရန် ၎င်းတို့အတွက် ထုံးထမ်းစဉ်လာအဖြစ် အလေးအနက်ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။⁴

လူ့အခွင့်အရေးမှတစ်ဆင့် ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၂၀၃၀ လုပ်ငန်းစဉ်တွင်⁵ အားလုံးပါဝင်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်စီးပွားရေးတစ်ရပ်၊ လူထုရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက် တာဝန်ယူမှုရှိသောအစိုးရတစ်ရပ် မည်သူ့ကိုမှချန်လှပ်မထားသော ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ ရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးကို တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းထဲတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူ သ ဘ ။ တို င် ။ သ ည် လွတ်လပ် ပြီး ။ တ က် တ က် ကြ ကြ နှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသည့်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်များရှိသည် ဟုအလေးအနက်အဆိုပြုထား ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် လူ့အခွင့်အရေးကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာဥပဒေလမ်းညွှန်များထဲတွင် the UN Guiding Principles on Business and Human Rights (UNGPs) အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပုဂ္ဂလိပ်ပိုင်ကုမ္ပဏီများသည် ပြည်သူလူထုတို့၏အခွင့်အရေးများကို အလွဲသုံးစား မပြုရန် အခိုင်အမာပြဌာန်းထားပါသည်။ ၎င်းအခွင့်အရေးများထဲတွင် နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ထောက်ပံ့ကူညီပြီး တည်ဆောက်ထားသောအောင်မြင်မှုနှင့် ထိုအောင်မြင်မှုများကိုပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်စသည့် အခွင့်အရေးများအကျုံးဝင်ပါသည်။ ပြည်သူလူထု များသည် လွတ်လပ်စွာဆန္ဒထုတ်ပြောဆိုခွင့်မည်သို့ပင်ရရှိစေကာမူ ၎င်းတို့အတွက်စားနပ်ရိက္ခာများ ပြတ်လပ်ခြင်း၊ ပညာရေးနှင့် လုံလောက်ပြည့်မီသောအိမ်ရာများမရရှိလျှင် ၎င်းတို့ကိုအမှန်တကယ်လွတ်လပ်မှုရရှိသည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ ၎င်း၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ရပ်သည်လည်းမှန်ကန်ပါသည်။ အခြေခံကျသောကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိသောလူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ စီးပွားရေးအရင်းအမြစ်များနှင့်

⁴ Icelandic လူ့အခွင့်အရေးစင်တာ "လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်" ဇန်နဝါရီ ၉ ရက် ၂၀၂၁ တွင် ဝင်ရောက်ခဲ့သည် <https://bit.ly/3HOC9N3>

⁵ OHCHR သည် 'လူ့အခွင့်အရေးအားဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း'၊ ဇန်နဝါရီ ၉ ရက် ၂၀၂၁ တွင် ဝင်ရောက်ခဲ့သည် <https://bit.ly/3Gem96O>

အခွင့်အရေးများပေါ်ကြွယ်ဝသောလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် နိုင်ငံတော်စီးနင်းကြိုးကိုင်ထားသည့်လူမှုရေးအကြောင်းထူထောင်မှုများနှင့် အစွန်းရောက်မှုများ ပျံ့နှံ့ခြင်းများ၏ဒဏ်ကို နည်းပါးစွာခံစားရပါသည်။

ဤသို့သော စီးပွားရေးပေါ်လစီများချမှတ်ထားသော်လည်း တချို့သောနိုင်ငံများတွင် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနှင့် နိုင်ငံရေးအာဏာများကို လူနည်းစုများ၏လက်ထဲတွင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်အောင်ပေးအားပေးရန်စိုက် လုပ်ဆောင်ကြပြီး လူမှုရေးကဏ္ဍဘက်တွင် လျော့ချမှုများပြုလုပ်လာကြသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ အကျိုးဆက်များအနေဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့မှုမရှိသော၊ ဖြုန်းတီးမှုဆန်သည့်တိုးတက်မှုပုံစံများ တိုးပွားလာပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆုတ်ယုတ်မှုများနှင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာကာကျန်းမာရေး၊ ရေအရင်းအမြစ်ရရှိရေး၊ မိလ္လာစနစ်၊ စားနပ်ရိက္ခာ၊ နေစရံနေရံထိုင်ခင်း၊ မြေယာအခွင့်အရေးနှင့် သက်ရှိများ၏အသက်များစသည်တို့အပေါ်ထိခိုက်ပျက်စီးလာစေပါသည်။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂.၆ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခြင်း

	၁၅ မိနစ်
	ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများမည်သို့ခံစားနေသည်ကိုသိရှိရန် အမြန်လုပ်ဆောင်ရသော လှုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။
	None
	ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ခံစားမှုများကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပြီး သူတို့တွေ့သည်စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသလား၊ ခံစားချက်ကောင်းနေသလား (သို့) စိုးရိမ်ပူပန်နေသလားစသည်တို့ကိုသိရှိနိုင်ရန် ရောင်ပြန်ဟပ်စေနိုင်သည့်လှုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် နောက်ထပ်လှုပ်ဆောင်မှုများအတွက် သင်တန်းသားများကိုပိုမိုကောင်းမွန်သောအဆင်သင့်ဖြစ်မှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

အဖွဲ့များကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ဖွဲ့ခိုင်းပါ။ သူတို့အားအောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုပေးပါ -

- သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား “အခုကျနော်တို့ ကိုယ့်ကိုကိုဆန်းစစ်မှုတွေ မြန်မြန်လုပ်ရအောင်ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ အခုခင်ဗျားတို့ဘာတွေခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြလိုက်ပါ။ ခင်ဗျားတို့ကိုယ်ဟန်အနေအထားနဲ့ အသံကိုဘဲအသုံးပြုပြီးတော့ စကားလုံးတွေ ကိုတော့အသုံးမပြုပါနဲ့” မှာကြားပါ။
- ဒီအတွက် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားတစ်ယောက်အား အရင်ဆုံးလုပ်ပြရန်လုပ်အားပေးကူညီခိုင်းပါ။ လုပ်အားပေးကူညီမည့်သူများမရှိပါက သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင် အရင်းဦးဆုံးသူ၏ခံစားချက်ကိုအသံ (သို့) လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသပါ။ ပြီးလျှင် သင်တန်းဆရာက သူကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း သင်တန်းသားများအားစတင်လုပ်ခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်း အသံနှင့်လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် သူတို့၏ခံစားချက်များကိုဖော်ပြပြီးနောက်တွင် တခြားသင်တန်းသားများအား ထိုအသံနှင့်လှုပ်ရှားမှုများအားအဖွဲ့လိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် ထိုလှုပ်ဆောင်မှုကိုပျော်စရာကောင်းပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်စေပါ သည်။
- ဤအတိုင်း နောက်ဆုံးတစ်ယောက်၏အလှည့်အထိဆက်လုပ်ဆောင်ပါ။

အခန်း (၃) ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်



“

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပြဿနာများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်
မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားစွာသက်ရောက် ပါသည်။ ဤအခန်းသည်
သင်တန်းသားများအား ကျား/မရေးရာနှင့်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြားဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
သိရှိနားလည်လာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

လှုပ်ဆောင်ချက် လမ်းကြောင်း

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၁ လိင်နှင့် ကျားမဖြစ်တည်မှု
ဘာဝကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

“လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု”

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၂ အမျိုးသမီးဝါဒ ဆိုသည်မှာ
အဘယ်နည်း?

အမျိုးသမီးဝါဒ

မြစ်ဝှမ်းဒေသတွင်နေထိုင်သော

လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ကျားမရေးရာနှင့်

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခြေအနေ

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၃ ကျားမရေးရာ၊

သယံဇာတရင်းမြစ် ရရှိသုံးစွဲမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှု

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၄ အမျိုးသမီးများနှင့်

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ

အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပုံပြင်များ

နိုင်ငံတကာဥပဒေ၊ သဘော ကူညီချက်များနှင့်

အမျိုးသမီးနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်း ကျင်ဆိုင်ရာဖိရိမ့်

လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၁ လိင်နှင့်

ကျားမဖြစ်တည်မှုဘဝကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

	မိနစ် ၃၀ (အဖွဲ့သားအရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီးကြာနိုင်ပါသည်။)
	သင်တန်းသားများအား “လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” စကားလုံးနှစ်ကြားကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည်နိုင် ရန်ဖြစ်သည်။
	ပုံ ၁ နှင့် ၂ ကိုပြရန် PowerPoint slides, ပရိုဂျက်တာ/ရုပ်ရှင်ပြစက်နှင့် ပရိုဂျက်တာကားချပ်၊ ကားချပ်အရှင်၊ ပုံဆွဲစက္ကူ၊ မတ်ကာမှတ်တံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ။
	ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများအား လိင်နှင့် ကျား/မဖြစ်တည်မှုတို့၏အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်များကိုရှင်းလင်း ပြတ်သားသောနားလည်မှုများရှိလာအောင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများကို သင်တန်းမစခင်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကိုလည်းစတင်မျှ ဝေနိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည်မခက်ခဲဘဲ သင်တန်းသားများအကြားစကားစ မြည်ပြောနိုင်ရန် အစဖော်ပေးနိုင်ပါလိမ့်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

လုပ်ဆောင်မှု ၃.၁ မတင်မီတွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား “လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” ဆိုသည့် စကားလုံးနှစ်လုံးအပေါ် မည်သို့မည်ပုံနားလည်သည်ကို သိရှိရန်အတွက် ဤလုပ်ဆောင်မှုအတိုချုံးကို အရင်စတင်နိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုသည် ၁၀ မိနစ်သာကြာပါသည်။

သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှအောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးရန် -

“လိင်”နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” ဆိုသည့်စကားလုံးနှစ်ခုကိုကြားလျှင်
သင့်စိတ်ထဲမှာမည်သည့်အတွေးများဖြစ်ပေါ်လာသနည်း?

သင်တန်းသားများမျှဝေလာသော သူတို့၏အတွေးများကို သင်တန်းဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးမှတ်ထားပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အခန်းကို ဆက်သွားနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

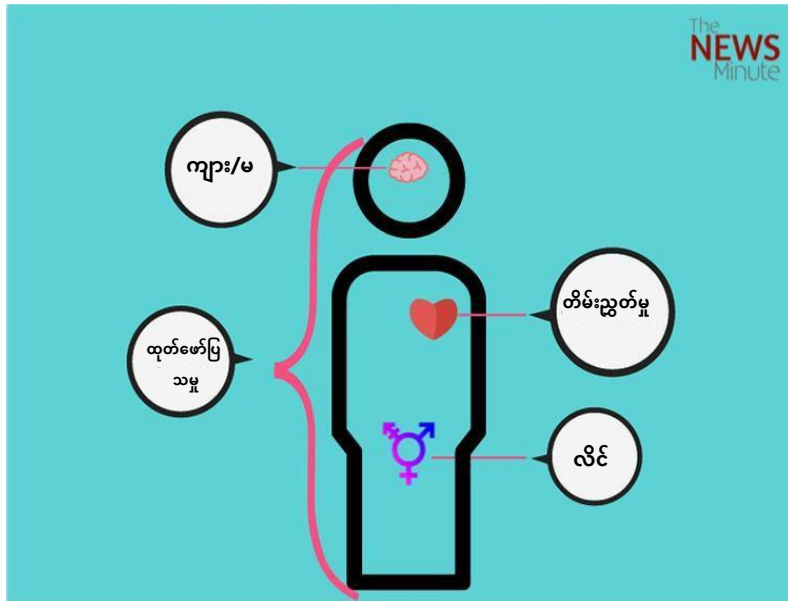
အဓိကလှုပ်ဆောင်ချက်

- ၁။ ပထမဦးစွာ လိင်အမျိုးအစားအရ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့များခွဲပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့လိုက်ပါ။
- ၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် အဖွဲ့စီတိုင်းအား ကားချပ်အရှင်များ၊ မတ်ကာမှတ်တံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ ကိုပေးပါ။
- ၃။ ပုံ ၁ နှင့် ၂ ကိုဖွင့် (တစ်ခုကိုဘဲရွေးချယ်ရန်) ပြီး သင်တန်းသားများအားကြည့်ခိုင်းပါ။
- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးရန် သင်တန်းသားများကိုဖိတ်ခေါ်ပါ -
 - က။ ပေးထားပုံများထဲတွင် သင်ဘာတွေတွေ့မြင်ရပါသနည်း။
 - ခ။ “လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” စသည့်စကားလုံးနှစ်လုံး၏ခြားနားချက်ကိုပြောပြနိုင်ပါသလား။
- ၅။ သင်တန်းသားများအားအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး အတန်းရှေ့တွင်ထွက်ပြီးတင်ဆက်ခိုင်းပါ။



ပုံ - ၃.၁ - “လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” စသည်တို့၏ခြားနားချက်^၆

^၆ ကနေဒါကျန်းမာရေးသုတေသနဌာနများ။ (၂၀၂၀)။ လိင်နှင့် ကျား၊မ သိပ္ပံ ထိုင်ခုံများ။ <https://cihr-irsc.gc.ca/e/51596.html> မှ 2020 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ 5 ရက်နေ့ထုတ်



ပုံ - ၃.၂ - “လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” တို့၏ခန္ဓာဗေဒပုံ^၇

လိင်” နှင့် “ကျား/မ

“လိင်” နှင့် “ကျား/မဖြစ်တည်မှု” သည်သံတူကြောင်းကွဲစကားလုံးများမဟုတ်ပါ။

သင်တန်းဆရာသည် “လိင် နှင့် ကျား/မဖြစ်တည်မှုသည် မွေးကင်းစကတည်းမှသတ်မှတ်ထားသည် - ကွဲပြားခြားနားမှုက ဘာတွေဖြစ်ပါသနည်း?”^၈ ဆိုသည့်ကာတွန်းဗီဒီယိုဖွင့်ပြပြီး ၎င်းစကားလုံးနှစ်ခု၏ ကွဲပြားမှုကိုရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

ဗီဒီယိုကိုဤနေရာတွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည် - <https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls>

^၇သတင်းမိနစ်။ (၂၀၁၆)။ လိင်နှင့်လိင်ကိုနားလည်ခြင်း- ၎င်းတို့သည် ဆက်စပ်မှုရှိသော်လည်း အပြန်အလှန်မမှီခိုပါ။

<https://www.thenewsminute.com/article/understanding-sex-and-gender-they-are-connected-not-interdependent-44437> မှ

ဇန်နဝါရီ ၁ ရက် ၂၀၂၀ ခုနှစ် မှ ရယူထားသည်

^၈ AMAZE Org (၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၅ ရက်)။ မွေးစတွင် သတ်မှတ်ထားသော လိင်နှင့် ကျားမခွဲခြားမှု- ကွာခြားချက်ကား အဘယ်နည်း။ [ဗီဒီယိုဖိုင်]။

<https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls>

မှ ရယူသည်။

"လိင်"	"ကျား/မဖြစ်တည်မှု"
• ဇီဝဗေဒရှုထောင့်အရ အထီး နှင့် အမ ဖြစ်တည်မှုကိုရည်ညွှန်းသည်။ • သင်သည်ယောနိဖြင့် မွေးဖွားလာပါက သင့်အား အမလိင်ဟုသတ်မှတ်မည်ဖြစ်သည်။ • သင်သည် ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် လိင်တံဖြင့်မွေးဖွားလာပါက သင့်အား အထီးလိင်ဟုသတ်မှတ်မည်ဖြစ်သည်။	• အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင် လက္ခဏာများစသည်တို့ကို ရည်ညွှန်းသည်။ • လူမှုရေးဆိုင်ရာအမူအကျင့်များ၊ ရှုပ်ထွေးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်များနှင့် သဘောထားများစသည်တို့အပေါ်တွင် အလေးထားအာရုံစိုက်သည်။ • ကျား/မဖြစ်တည်မှုသည် အချိန်နှင့်အမျှပြောင်းလဲတတ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် "လိင်" နှင့် "ကျား/မဖြစ်တည်မှု" အပြန်အလှန်ဖလှယ်ပြီးအသုံးမပြုနိုင်ပါအဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတစ်ယောက်၏လိင်သည် ဇီဝဗေဒဖြစ်စဉ်ကသတ်မှတ်ပေးပြီး ၎င်း၏ကျား/မဖြစ်တည်မှု နှင့်အမြဲတစေကိုက်ညီမှုမရှိပါ။⁹ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လိင်နှင့်ကျား/မဖြစ်တည်မှုကွဲပြားသည့်လက္ခဏာများ ရှိသည့် လူတစ်ယောက်တွင် ၎င်းကိုယ်တို့ကိုယ်ကို လိင်ပြောင်းထားသူ (transgender)၊ ယောက်ျားသို့မဟုတ်မိန်းမမဟုတ်သူ (non-binary) ၊ ကျား/မဖြစ်တည်မှုစံနှုန်းများကို သွေဖယ်သူ (gender non-conforming) စသည်တို့ဖြင့်ရည်ညွှန်းတတ်ပါသည်။

"လိင် နှင့် ကျား/မဖြစ်တည်မှု - ကွဲပြားခြားနားမှုက ဘာတွေဖြစ်ပါသည်နည်း" ကို Karen Cross (2018)¹⁰ ကရေးသားပြုစု ထားပါသည်။

⁹ Lumen သင်ယူခြင်း။
¹⁰ Cross, K., (2018). လိင်နှင့်လိင်-ကွာခြားချက်ကဘာလဲ။ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363> မှ ဇန်နဝါရီ ၄ ရက်၊ 2020 ခုနှစ် မှ ထုတ်ယူခဲ့သည်။

“ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင် ကျား/မ သို့မဟုတ် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်မှုရေးရာ ကိစ္စများနှင့် သားသမီးများကိုကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းစသည့်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာတာဝန်များ ကိုကိုင်တွယ်စီမံရာတွင် မတူခြားနားသည့်မျှော်လင့်ချက်များ ထားကြသည်။ ကျယ်ပြန့်သောယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတွင် မိသားစု များသည် ၎င်းတို့၏စံသတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။ ကျား/မဖြစ်တည်မှုအခန်းကဏ္ဍသည် ပုံသေသတ်မှတ်မထားပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတော် တော်များများတွင် အမျိုးသားများသည် ထုံးတမ်းစလေ့အရ အမျိုးသမီးများ၏ ပိုင်ဆိုင်မှု အခန်းကဏ္ဍအဖြစ်ပို၍မြင်တွေ့လာရပြီး အမျိုးသားများအားအပ်နှင်းဖူးခဲ့သော တာဝန်ဝတ္တရားများကို အမျိုးသမီးက ပါဝင်လုပ်ဆောင် လာနေကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ကျား/မဖြစ်တည်မှုအခန်းကဏ္ဍနှင့် သမားရိုးကျပုံစံများသည် ပြောင်းလဲနိုင်နှုန်းမြင့်ပြီး အချိန်နှင့် အမျှရွေ့လျားနေကြပါသည်။”

ကျား/မတန်းတူညီမျှနှင့် သာတူညီမျှမှုတို့၏ခြားနားချက်ကို သင်သိပါသလား?¹¹

“ကျား/မတန်းတူညီမျှ”	“ကျား/မသာတူညီမျှမှု”
“ကျား/မတန်းတူညီမျှဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြားတန်းတူညီမျှမှုကိုဆိုလိုပါ သည်။ ၎င်းသည်အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် တူညီရမည်ကိုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့အခွင့်အရေး၊ တာဝန်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများသည် ၎င်းတို့ ၏ အထီးလင် သို့မဟုတ် အမလိင်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်းအပေါ်မူတည်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။”	“ကျား/မသာတူညီမျှမှုဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များအရ မျှတစွာတန်းတူအရေးယူဆက်ဆံခြင်းကိုဆိုလို ပါသည်။ ၎င်းတွင် တူညီသောအရေးပေးဆက်ဆံခြင်း (သို့) ခြားနားသောအရေးပေးဆက်ဆံခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ သို့သော် အခွင့်အရေးများ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် အခွင့်အလမ်းများတူညီစွာရရှိခြင်း ကိုဆိုလိုပါသည်။ ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းမှ - ”

¹¹ Pavlic, B., Ruprecht, L., & Sam-Vargas, S. (2000). ကျားမတန်းတူညီရေးနှင့် တန်းတူညီမျှရေးလုပ်ငန်းစဉ် မှ - UNESCO အဖွဲ့အစည်း၏ စတုတ္ထအကြိမ်မြောက်ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးညီလာခံမှ အကျဉ်းချုံးထားသောအစီရင်ခံစာ၊ ၊ ဘေဂျင်း ၁၉၉၅။ အောက်တွင်ပေးထားသောလင့်ခ်မှ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၅ ရက်နေ့တွင် ပြန်လည်ထုတ်နုတ်ထားပါသည်။ <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000121145>

အမျိုးသမီးများအတွက်လုပ်ပိုင်ခွင့်စွမ်းအားများမြှင့်တင်ခြင်းကို သင်သိပါသလား?

“အမျိုးသမီးများ၏လုပ်ပိုင်ခွင့်စွမ်းအားများကိုမြှင့်တင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများကိုမြှင့်တင်အားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ရှုထောင့်အတွေးအမြင်များကိုလက်ခံခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကိုရှာဖွေလက်ကမ်းခြင်း၊ ပညာရေး၊ သိမြင်နားလည်ပေးမှု၊ စာပေတတ်မြောက်မှုနှင့်သင်တန်းများပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းတွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိကွဲပြားသောပြဿနာများကိုဘဝနှင့် ရင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်စွမ်းရည်များပေးပြီးခွင့်ပြုချက်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့၏ကျား/မဖြစ်တည်မှုအခန်းကဏ္ဍနှင့်တခြားအခန်းကဏ္ဍများကိုပြန်လည်သတ်မှတ်နိုင်ပြီး၎င်းတို့ဆန္ဒရှိသောရည်မှန်းချက်များနောက်လိုက်နိုင်မည့် လွတ်လပ်ခွင့်များရရှိနိုင်ရန်ခွင့်ပြုပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးနှင့်၎င်းတို့၏လုပ်ပိုင်ခွင့်စွမ်းအားများမြှင့်တင်ခြင်းအကြောင်းပြောရာတွင် အမျိုးသမီးဝါဒအပေါ်နားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၂ အမျိုးသမီးဝါဒဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?¹²

	မိနစ် ၆၀
	အမျိုးသမီးဝါဒ၏ အခြေခံအချက်များကိုနားလည်နိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးဝါဒအပေါ်ဘုံ နားလည်မှုအလွဲများကို ကိုင်တွယ်ဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
	ပရောဂျက်တာ/ရုပ်ရှင်ပြစက်၊ လက်ပ်တော့ပ်

လုပ်ငန်းစဉ်-

သင်တန်းသားများအား “အမျိုးသမီးဝါဒ” ဆိုသည့်စကားလုံးကိုပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ရမည်ဟုပြောပြပါ။ ဤစကားလုံးသည် လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းစီ ပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်များဖြစ် ပေါ်လာနိုင်ကြောင်းနှင့် ၎င်းခံစားချက် အတွေးအခေါ်များဆွေးနွေးရာတွင် သင်တန်းသည်ခြုံသော နေရာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။



ပုံ - ၃.၃ - “အမျိုးသမီးဝါဒ”¹³

¹²(Diversity is) စုံလင်ကွဲပြားမှုဆိုသည်မှာ မှသင့်လျော်အောင်ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားပါသည် : <https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities>

¹³ O'Donnell, G. (2019). LESSON PLAN: 'Feminism is for Everybody': Celebrating Women's History Month and How Gender Intersects with Other Identities. Retrieved 5 January 2020, from <https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities>

၁. ဤလှုပ်ဆောင်မှုအတွက် သင်တန်းသားများအားအတွဲရှာခိုင်းပါ။ အထက်တွင်ပေးထားပုံအား သင်တန်းဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင်ပြသပြီး “အမျိုးသမီးဝါဒ” နှင့်ဆက်စပ်သောစကားလုံး၊ ပုံရိပ်နှင့် စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကို သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အဖော်နှင့်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရယုံကြည်သော၊ ထောက်ခံသော အကြောင်းအရာများကို သာလျှင်ပြောဆိုဆွေးနွေးစေခြင်းမ ပြုဘဲ သူတို့ကြားထားသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန်အားပေးပါ။ ၎င်းဆွေးနွေးပြောဆိုမှုသည် အကြောင်းအရာမျိုးစုံကိုမျှဝေနိုင်သည့်နေရာဖြစ်သင့်ပြီး၊ အပေါင်းလက္ခဏာ (သို့) အနုတ်လက္ခဏာသဘောဆောင်သောအကြောင်း အရာများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။
၂. သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏အတွဲနှင့်ဆွေးနွေးထားသောအကြောင်းအရာများကို အတန်းသားများ နှင့်ပြန်လည် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့မျှဝေနေချိန်တွင် သင်တန်းသားများအသုံးပြုသောအဓိကကျသောစကားလုံးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။
၃. သင်ပုန်းပေါ်တွင်တွေ့ရသော မှတ်သားထားသည့်စကားလုံးများ၊ ပုံများနှင့် စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကို သင်တန်းဆရာမှ အကျဉ်းချုံးပြပါ။ အောက်တွင်ပေးထားသောဝါကျတွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ ၏ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ (သို့) ဝါကျများဖြင့်ကြိုက်သလောက်ဆက်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ချို့ကိုရွေး ချယ်ပြီး သူတို့ရေးချထားအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။

အမျိုးသမီးဝါဒဆိုသည်မှာ.....

အမျိုးသမီးဝါဒသည်.....မဟုတ်ပါ.....

၄. သင်တန်းဆရာမှ “အမျိုးသမီးဝါဒ” ဆိုသည့်စကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေး ချပါ။ (မှတ်ချက် - Bell Hooks သည်နာမည်ကျော်ပြီးလူလေးစားခံရသည့် အမျိုးသမီးဝါဒီစာရေးဆရာမ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။)
 - **Merriam-Webster အဘိဓာန်မှ** - “နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးများတွင် ကျားမတန်းတူညီ ရေးသီအိုရီ”
 - **Bell hooks စာရေးဆရာမမှ** - “အမျိုးသမီးဝါဒဆိုသည်မှာ ကျားမခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်ဆက်ဆံခြင်း စသည်တို့ကို အဆုံးသတ်သည့်လှုပ်ရှားမှုကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။”

ပြီးနောက်သင်တန်းဆရာ/ပံ့ပိုးကူညီသူမှ သင်တန်းသားများအား အမျိုးသမီးဝါဒ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုအတွင်း ကျကျ နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးပြီး၊ အမျိုးသမီးဝါဒအတွင် အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးကိုနားလည် ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်းရှင်းပြပေးပါရန်။

အမျိုးသမီးဝါဒ

အမျိုးသမီးဝါဒဆိုသည်မှာ ကျား/မနှင့် လိင်များအားလုံးတန်းတူညီမျှနှင့် အခွင့်အရေးများတန်းတူ ရရှိရေးပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ကွဲပြားသောအတွေ့အကြုံများ၊ ဖြစ်တည်မှုများ (identities)၊ အသိပညာဗဟုသုတများ၊ စွမ်းရည်များနှင့် အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများကို အပြည့်အဝနားလည်နိုင်အောင်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည်နယ်ပယ်အသီး သီးတွင် ကျားမအဆင့်အတန်းများကိုချိန်ညှိပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ လူ့ဘဝထဲတွင် အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျား လေးများရရှိထားသောအခွင့်အရေးများကို ကွဲပြားစုံလင်သော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများလည်း တန်းတူအခွင့်အရေးများရရှိရန်အခိုင်အမာလုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည် (IWDA)။¹⁴

အမျိုးသားများသည်လည်း အမျိုးသမီးဝါဒဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းဆရာမှရှင်းပြပေးရန်။ အမျိုး သမီးဝါဒသည် အမျိုးသမီးအကြောင်းသာမဟုတ်ဘဲ ကျားမတန်းတူညီမျှမှုအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျားမ တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်သည့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွင် အမျိုးသားများသည် မဟာမိတ်ဖြစ် နိုင်ပြီး၊ တန်းတူညီမျှမှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အတူတကွလက်တွဲပြီးပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ / အမျိုးသမီးဝါဒ ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အမျိုးသားများ၏မဟာမိတ်ဖွဲ့မှုဥပမာများအတွက် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအားရရှိနိုင်သော ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများဖြင့် မျှဝေပေးနိုင်ရန်ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည် (အမျိုးသားသင်တန်းသားများအား အမျိုးသမီးဝါဒအကြောင်းဆွေးနွေးနိုင်ရန် အခွင့်အရေးနှင့်နေရာများ ပေးလျှင် သင့်တော်မည်ဖြစ်သည်။)။

သဘာဝအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းကွယ်ရေးတွင်
ကျားမတန်းတူညီမျှရေးအကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုရန်
အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသည်?

¹⁴ IWDA 'Feminism ဆိုတာ ဘာလဲ'။ ဇန်နဝါရီ ၉ ရက် ၂၀၂၂ တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခဲ့သည် <https://iwda.org.au/learn/what-is-feminism/>

ရာသီဥတုပြောင်းလဲဖောက်ပြန်မှု၊ ဇီဝမျိုးကွဲနှင့် သက်ရှိအပင်များပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုစသည်တို့သည် သက်ရှိများ၏ဘဝများ၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန်ခြိမ်းခြောက်ကပ်လျက်ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်သောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ယိုယွင်းပျက်စီးမှု သည်လူ့အခွင့်အရေးကိုထိခိုက်လာပြီး၊ ထိုထဲတွင် သက်ရှိဘဝများ၏အခွင့်အရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာ၊ ရေအရင်းအမြစ်နှင့်မိလ္လာစနစ်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ပိုင်ခွင့်နှင့် တခြားသော အခွင့်အရေးများစသည်တို့သည် ကျားမအခြေခံ ဖြစ်တည်မှုအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကွဲပြားစွာသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အမြစ်တွယ်ပြီး စနစ်တကျစီစဉ်လုပ်ဆောင်ထားသော အမျိုးသမီးများအပေါ်ခွဲခြားဖိနှိပ်ဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ပုံသေကားချပ်မှတ်ယူမှုများ၊ သယံဇာတရင်းမြစ်များကန့်သတ်ထားမှု၊ အသက်ရှင်နေထိုင်မှု ကာလ တစ်လျှောက်လုံး တွင် အာဟာရရှိမှုကွဲပြားခြားနားနိုင်သည့် မွေးကင်းစကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် မွေးခါနီးကလေးများစသည်တို့ဖြစ်ပြီး၊ အန္တရယ်ရှိသည့်အညစ်အကြေး များနှင့် ဓာတ်ပစ္စည်းများတို့နှင့် ထိတွေ့မှုပမာဏနှင့် တခြားအကြောင်းရင်းများသည်ပြင်းထန်ပြီး အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော လူ့အခွင့်အရေးထိပါးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးမှုများအထိပါဝင်ပါသည်။ ကွဲပြားပြီးအချိုးအစားမမျှသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုပမာဏများ တွေ့ကြုံခံစားနေရသော်လည်း အမျိုးသမီးများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် လှုပ်ရှားမှုတွင် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ကြပြီး၊ ဥပမာ အရင်းအမြစ်များ ကိုစီမံခန့်ခွဲသော မန်နေဂျာနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝပုံစံများကိုထောက်ခံပြောဆိုသောသူ၊ မြေယာ၊ ရေရင်းမြစ်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်များ စသည့်ရာထူးများတွင် နေရာယူဦးဆောင်လာကြပါသည်။¹⁵

¹⁵ UN Human Rights 'Human rights The Environment and Gender Equality'. Accessed on 9th January 2021: <https://bit.ly/32UBPxH>

မြစ်ဝှမ်းဒေသတွင်နေထိုင်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအခြေအနေ

ဤအခန်းတွင် ကျား/မဖြစ်တည်မှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မြစ်ဝှမ်းဒေသတွင်နေထိုင်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအကြား ပတ်သက်ဆက်သွယ်မှုအစုံစိုက်လေ့လာရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများ၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအသိအမြင်ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများအပေါ်အခြေခံပါမည်။

လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၃ ကျားမရေးရာ၊ သယံဇာတရင်းမြစ်ရရှိသုံးစွဲမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှု

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြားတန်းတူညီမျှသောဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်အခွင့်အာဏာများမျှဝေနိုင်ခြင်းသည်ကောင်းမွန်သော သဘာဝအရင်းအမြစ်သယံဇာတများအတွက်အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မတူညီသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် သဘာဝသယံဇာတများစီမံရာတွင်မတူကွဲပြားသောအခန်းကဏ္ဍများဖြင့်ပါဝင်ကြပြီး၊ သဘာဝအရင်းအမြစ်များ ရရှိသုံးစွဲရေးတွင် မတူညီသောအခွင့်အာဏာများကိုလည်းကိုင်စွဲထားပါသည်။

	လေ့ကျင့်ခန်း - ကျား/မဖြစ်တည်မှု၏လက်ဖဝါးစွမ်းအား (မိနစ် ၂၀) လှုပ်ဆောင်ချက် ၃.၃ ကျားမရေးရာ၊ သယံဇာတရင်းမြစ်ရရှိသုံးစွဲမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကြာချိန် - ၁ နာရီ
	ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများအားကျား/မဖြစ်တည်မှု၏ဆက်သွယ်မှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းစလေ့ထုံးတမ်းအရ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်တာဝန်ခွဲဝေမှုနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်ရရှိသုံးစွဲရာတွင် အမျိုးသား နှင့်အမျိုးသမီးများအပေါ်ကွဲပြားခြားနားမှုများစသည်တို့အပေါ် ပိုမိုနားလည်လာအောင်အထောက်အကူလိမ့်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများ၏ဘဝအတွေ့အကြုံများဖြစ်သည့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် ရှုထောင့်များမှသင်ခန်းစာများကိုဆွဲထုတ်ပြီး ရေရှည်တတည်တံ့သောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာစီမံချက်များကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန်အထောက်အပံ့ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။
	ပါဝင်သောကိရိယာများ - ဇယားကွက် ၃.၁ နှင့် ၃.၂ ကိုပြသရန်အတွက် PowerPoint slides၊ ပရောဂျက်တာနှင့် ပရောဂျက်တာကားချပ်၊ ကားချပ်အရှင်၊ ပုံဆွဲစက္ကူ၊ မတ်ကာမှတ်တံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ။



ဤဂိမ်းကစားနည်းသည် သင်တန်းသားများအားဆက်ဆံရေးစွမ်းအားအကြောင်းကို စဉ်းစားရန်အတွက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးသောကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ကျား/မဖြစ်တည်မှု၏လက်ဖဝါးစွမ်းအား (မိနစ် ၂၀)¹⁶

၁. သင်တန်းသားများအား မျဉ်း/လိုင်းနှစ်ကြောင်းအဖြစ်ခွဲခြားသတ်မှတ်ကာ မျက်နှာချင်းဆိုင်စေပြီးလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို “က” ဟုအမည်ပေးပြီး နောက်တစ်ဖွဲ့အား “ခ”ဟုနာမည်ပေးပါ။

- အဖွဲ့ “က”မှအဖွဲ့သားများအား ၎င်းတို့၏မျက်နှာချင်းဆိုင်အဖွဲ့ဖြစ်သည့် အဖွဲ့ “ခ” မှ အဖွဲ့သား များမျက်နှာ၏ ခြောက်လက်မအထက်တွင် သူတို့၏လက်ဖဝါးများကို မြှောက်ခိုင်းလိုက်ပါ။
- အဖွဲ့ “က”မှအဖွဲ့သားများအား ၎င်းတို့၏မြှောက်နေသောလက်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အဖွဲ့ “ခ”မှအဖွဲ့သားများကို အိမ်မွေ့ချသလိုမျိုးညှိယူဖမ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုသို့ပြုညှိယူဖမ်းစားခြင်း ကြောင့် အဖွဲ့ “ခ” မှအဖွဲ့သားများ ၎င်းတို့၏အဖော်ဖြစ်သောအဖွဲ့ “က”မှအဖွဲ့သားများခေါ်ဆောင်ရာနောက်သို့ လိုက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ညှိယူဖမ်းစားသောလက်နှင့် အညှိခံရသောလူ၏မျက်နှာတို့ကြား တူညီသော အကွာအဝေးကို ထိန်းထားရမည်ဖြစ်သည်။
- ထိုလှုပ်ဆောင်မှုကို မိနစ်ပိုင်းလောက်လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်တွင် အဖွဲ့ “က”နှင့် အဖွဲ့ “ခ”တို့အားနေရာ ချင်းဖလှယ်ခိုင်းပြီး အဖွဲ့ “ခ” အား အဖွဲ့ “က”ကိုဦးဆောင်ခိုင်းပါ။

၂. ဂိမ်းကစားပြီးလျှင် သင်တန်းသားများအားကစားနည်းအပေါ် ရှိသောသူတို့၏ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်အောင် သင်တန်းဆရာမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပေးပါ -

- ဤဂိမ်းကစားနည်းသည် သင်တို့အတွက်ပျော်စရာကောင်းပါသလား?
သင်တို့ကိုမသက်သာဖြစ် စေစေပါသလား?
- ဂိမ်းကစားစဉ်တွင်
တစ်စုံတစ်ယောက်ကနောက်ကနေလိုက်ခြင်းမှရပ်နားလိုက်ပါသလား (သို့)
လိုက်ရန်ငြင်းဆန် ပါသလား? ဘာကြောင့်ပါလဲ?
- သင်ဦးဆောင်ရသည့်နေရာတွင်ရှိနေသောအခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားရပါသနည်း?

¹⁶ Adapted from the ‘Columbian Hypnosis’ activity used in Forum Theater. See more about this at: <https://bit.ly/3IReNay> or read more: <https://bit.ly/3HODWRO>

- သင်နောက်လိုက်ရသည့်နေရာတွင်ရှိသောအခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားရပါသနည်း?

၃. ဆွေးနွေးမှုပြီးသောအခါတွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ထိုကဲ့သို့ဂိမ်းကစားခြင်းသည် ဆက်ဆံရေး၏ စွမ်းအားများကိုစူးစမ်းလေ့လာရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် ကျား/မဆက်ဆံရေးနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်ဆိုင်ရာရရှိသုံးစွဲမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာအခြေအနေများစသည်တို့ကိုလေ့လာရာတွင် ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို အကျဉ်းချုံးရှင်းပြပါ။ ပြီးနောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ -

- ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အခွင့်အာဏာသုံးစွဲမှုအကြောင်း မည်သို့မည်ပုံကိုယ်စားပြုပါသနည်း?
- လေ့ကျင့်ခန်းသည် မိသားစုအချင်းချင်းကြားနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းကြားတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြားဆက်ဆံရေး၊ အထူးသဖြင့် သဘာဝသယံဇာတများရရှိ အသုံးပြုရေးနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရေး ကိစ္စရပ်များတွင် မည်သို့မည်ပုံထင်ဟပ်ပါသနည်း?

၄. သင်တန်းဆရာမှ ဂိမ်းကစားခြင်းကိုအကျဉ်းချုံးပြီးချိန်လျှင် နောက်ထပ်လှုပ်ဆောင်မှုဆီသို့ဆက်သွားရမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်¹⁷ -

၁. ဤလှုပ်ဆောင်ချက်ကို စတင်ရန်အတွက် သင်ပုန်းပေါ်တွင် “ရရှိနိုင်ခွင့်” နှင့် “ထိန်းချုပ်မှု” စသည့်စကားလုံးကို ရေးချပါ။ သင်တန်းသားများအား “ရရှိနိုင်ခွင့်” ဆိုသည့်စကားလုံးသည်ရယူနိုင်ခွင့်နှင့် သုံးစွဲနိုင်သည့် အခွင့်အရေးဟုခေါ်ကြောင်း၊ မည်သူကသယံဇာတအရင်းအမြစ်များရရှိသုံးစွဲနိုင်ခွင့်နှင့် မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် သုံးစွဲနိုင်ခွင့်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိသော အာဏာကို “ပါဝါ/အခွင့်အာဏာ” ဟုခေါ်ကြောင်း သင်တန်းဆရာမှ ရှင်းပြပေးပါ။

၂. သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့များခွဲလိုက်ပြီး အဖွဲ့များထဲတွင် ကျား/မပါအဖွဲ့သားများပါဝင်ပါစေ။

¹⁷Adapted from The International River and Oxfam. (2020). Transforming power A gender guide for organisations campaigning on dams and for rivers. Retrieved 4 January 2020, from <https://www.internationalrivers.org/wp-content/uploads/sites/86/2020/09/Gender-Guide-English-single-pages.pdf>

၃. သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အား ၃.၂ နှင့် ၃.၃ ဇယားပေါ်ရှိမေးခွန်းများကို အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး၊ ရရှိလာသောအဖြေများကို ကားချပ်အရှင်ပေါ်တွင်ချရေးခိုင်းပါ။
၄. အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းအား ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှအတွေ့အကြုံများကိုအခြေခံပြီး ရရှိလာသော အဖြေများကို အတန်းသားများ ရှေ့တွင်တင်ဆက်ခိုင်းပါ။
၅. သင်တန်းသားများတင်ဆက်မှု ပြုလုပ်နေချိန်တွင် ၎င်းတို့ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်နိုင်ရန်အောက်ပါ မေးခွန်းများဖြင့် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပါ
 - သယံဇာတအရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ခွင့်များအတွက် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့သည် မတူခြားနားသော အခွင့်အရေးများ ရရှိထားကြပါသလား? အဘယ်ကြောင့်နည်း?
 - သယံဇာတအရင်းအမြစ်များရရှိနိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ခွင့်များအတွက် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးမတူကွဲပြားသော အကျိုးအမြတ်ခံစားခွင့်များရရှိကြပါသလား? အဘယ်ကြောင့်နည်း?
 - အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအပေါ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုသည် မတူကွဲပြားစွာ အကျိုးသက်ရောက်ကျပါသလား? အကယ်၍ခြားနားလျှင် မည်သို့မည်ပုံရှိပါသနည်း?
 - ကျား/မတန်းတူညီမျှရရှိရေးအတွက်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာများကို မည်သို့မည်ပုံဖြေရှင်းနိုင်မည်နည်း?

ဇယား - ၃.၁ မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုအခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အာဏာ

မြေယာအမျိုးအစား	မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုအခွင့်အရေးအမျိုးအစား	မြေပိုင်ရှင်များ	မည်သူသည် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများဖြစ်ပါသနည်း?	မည်သူတွေဖြစ်ပါသနည်း?
အစိုးရပိုင်မြေယာ	မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အခွင့်အရေး၊ ခွဲဝေမှုအခွင့်အရေး	နိုင်ငံတော်အဆင့် အစိုးရ၊ ဒေသန္တရအစိုးရ	အာဏာပိုင်များ	အမျိုးသားအာဏာပိုင်များ

ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း၏ ဘုံပိုင်မြေ	မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု၊ မြေယာသုံးစွဲသည့် အခွင့်အရေး၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုအခွင့် အရေး၊ ချန်လှပ်ထားခြင်း အခွင့်အရေး	ရွာသူရွာသားများ	ရွာသူကြီးများ၊ ရိုးရာဓလေ့ယဉ် ကျေးမှုဆိုင်ရာခေါင်း ဆောင်များ	အမျိုးသားများသာ လျှင်ခေါင်းဆောင် များဖြစ်ကြသည်။
ပုဂ္ဂလိကပိုင်မြေ ယာ	မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု၊ မြေယာသုံးစွဲသည့် အခွင့်အရေး၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုအခွင့် အရေး၊ ချန်လှပ်ထားခြင်း အခွင့်အရေး၊ ရောင်းဝယ်မှုဆိုင် ရာအခွင့်အရေး	ရွာသူရွာသားများ၊ ကုမ္ပဏီများနှင့် တခြား	အိမ်ထောင်ဦးစီး များ နှင့် ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာ များ	အမျိုးသားများသ ည် အိမ်ထောင်ဦးစီး များဖြစ်ကြပြီး၊ အမျိုးသားများ သည် မန်နေဂျာ များ ဖြစ်ကြ ပါသည်။

ဇယား ၃.၂ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းရှိသယံဇာတအရင်းအမြစ်များအပေါ်ရရှိနိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်ပိုင်ခွင့် ([click here to download](#))

အရင်းအမြစ် များ	အရင်းအမြစ်ရရှိပိုင်ခွင့်		ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ/ ပါဝါ		အကျိုးအမြတ်အပေါ်ထိန်း ချုပ်ပိုင်ခွင့်	
	မည်သူတွေက အရင်းအမြစ်များကိုသုံးစွဲ နိုင်ပါသနည်း?		အရင်းအမြစ်များအသုံးပြု ပုံကို မည်သူကဆုံးဖြတ်ပြီး မည်သူတွေက အကျိုးအမြတ်ခံစားရပါ သနည်း?		မည်သူတွေက အရင်းအမြစ် များကို ထိန်းချုပ်ထားပါ သနည်း?	
	အမျိုးသမီး များ	အမျိုးသား များ	အမျိုးသ မီးများ	အမျိုးသား များ	အမျိုးသမီး များ	အမျိုးသားများ

မြေယာ

လယ်ခင်းများ/ စိုက်ခင်းများ						
မြစ်ကမ်းပါး ဥယျာဉ်						

အိမ်ဥယျာဉ်						
------------	--	--	--	--	--	--

သစ်တောများ

အစုအဖွဲ့ပိုင် သစ်တော						
ထင်း						
သစ်တော ထွက်ပစ္စည်း များ ဥပမာ - ဘယ်ရီသီးအ ရိုင်းများ၊ ဟင်းခတ် အမွေးအကြိုင် အပင်များ (သို့) ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့် ပျားရည်						

ရေ

မြစ်ချောင်းများ						
အင်းအိုင်များ						
အများပြည်သူ သုံးဆည်မြေ င်း၊ တူမြောင်းစနစ်						

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း

ကုန်းမြင့်ဒေသ စိုက်ပျိုးရေး						
--------------------------------	--	--	--	--	--	--

စွမ်းအင်

သစ်						
လမုပင်များ						
မီးသွေး						

စိုက်ပျိုးရေးမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း များ						
--	--	--	--	--	--	--

လုပ်ဆောင်ချက် ၃.၄- အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ

	၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်
	ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်တန်းသားများအား မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းမှတက်ကြွလှုပ်ရှားလူငယ်များ၏ ကိုယ်ရေးဇာတ်လမ်းအတွေ့အကြုံများကို လေ့လာခွင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သက်တူရွယ်တူများထံမှ အတွေ့အကြုံကိုလေ့လာခွင့်ရရှိခြင်းဖြင့် လူငယ်များအတွက်၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက် အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များဖြစ်လာရန်ခွန်အားများပေးစွမ်း နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
	လေ့လာချက်များကိုပြသရန်အတွက် PowerPoint slides၊ ပရောဂျက်တာ/ရုပ်ရှင်ပြစက်နှင့် ပရောဂျက်တာစခရင်/ကားချပ်။

လုပ်ငန်းစဉ်

သင်တန်းသားများအား အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် ၎င်းတို့၏ဇာတိမြေအကြောင်းကို ပြန်လည်စဉ်းစား သုံးသပ်ရန်တိုက်တွန်းပြီးစတင်ရန်။

‘ကျွန်ုပ်၏နေရပ်အတွင်း ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးသောနေရာ’

ပြီးနောက် -

၁. သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့တွဲမည့်အဖော်ကိုရှာခိုင်းပါ။ (အတွဲ က၊ အတွဲ ခ)
၂. သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား သင်တန်း၏အဆောက်အအုံအတွင်း ပတ်လျှောက်ခိုင်း ပါ။
ထိုသို့ပြုနေချိန်တွင် ၎င်းတို့အား “ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးသောနေရာ” ကိုပြရန်အတွက်တစ်ယောက် တစ်လှည့်စီပြုခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
၃. သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အဖော်မှ သူတို့၏ဘဝအတွေ့အကြုံဇာတ်လမ်းများမျှဝေနေ ချိန်တွင် ဂရုတစိုက် နားထောင်ရန် တိုက်တွန်းပြီး၊ ၎င်းတို့အားအနှောင့်အယှက်မရှိစကားပြော

ခွင့်ပြုပေးရန်။

၄. အတွဲတိုင်း ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် သင်တန်းသား ၃ ယောက်ကနေ ၄ ယောက်အား အတန်းရှေ့တွင်၎င်းတို့အတွဲ၏အတွေ့အကြုံများကို အတန်းသားအားလုံးရှေ့တွင်ပြန်လည်မျှဝေ ပေးရန်အတွက် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ဤဂိမ်းကစားနည်းသည် သင်တန်းသားများအား သေချာဂရုစိုက်စွာနားထောင်တတ်သည့်စွမ်းရည်နှင့် ၎င်းတို့အဖော်ထံဆီမှ ကြားသိရသော ဘဝအတွေ့အကြုံဇာတ်လမ်းများအပေါ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်ရန်အ ထောက်အကူဖြစ်စေပြီး၊ အောက်တွင်ပေးထားသော ဘဝဇာတ်လမ်းအတွေ့အကြုံများ မျှဝေသည့်လှုပ် ဆောင်ချက်များအတွက် အုတ်မြစ်ကောင်း တစ်ခုချပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော လှုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုပ်ဆောင်ပြီးပါက သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ကနေ ၄ ဖွဲ့ အထိ ဖွဲ့ပေးပါ။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား အောက်ပါပေးထားသောပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများကိုဖတ်စေရန် တစ်ပုဒ်စီပေးပါ။¹⁸ အဖွဲ့သားများ ပုံပြင်ဖတ်နေချိန်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းပေးထားသော မေးခွန်းများကို တစ်ပါတည်းစဉ်းစားခိုင်းပါရန် -

- ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းက မည်သည့်အကြောင်းအရာဖြစ်ပါသနည်း?
- ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေပါသလဲ?
- ဇာတ်လမ်း၏စာရေးဆရာသည် မည်သို့မည်ပုံတုံ့ပြန်ပါသနည်း?
- ဇာတ်လမ်းမှ စာရေးဆရာသည် အခြေအနေများကို တက်အောင် မည်သည့်လှုပ်ဆောင်ချက်များလုပ် ဆောင်ခဲ့ပါသနည်း?
- ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းသည် အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပါသလား? အဘယ်ကြောင့်ရခဲ့ပါသနည်း? (သို့) အဘယ်ကြောင့် မရခဲ့ပါသနည်း?

ပြီးလျှင်အဖွဲ့ဆီတိုင်းမှ အဖြေများကို တင်ပြရန် အဖွဲ့၏ကိုယ်စားများကိုအတန်းရှေ့တွင်ထွက်ပြီး တင်ဆက်ခိုင်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏မြစ်ချောင်းများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ - နန်းဟွမ်ခမ်း၏ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းမှ

(Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်နှွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား 2019)

ကျမနာမည် ဟွမ်ခမ်းပါ။ ကျမကမိုင်းပန်မြို့သူမဖြစ်ပြီးတော့ ယှက်နှွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့ကနေ ချင်းမိုင်မှာရှိတဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးပွဲသင်တန်းတွေတက်ရောက်ဖို့ ရွေးချယ်ခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်ရှင်။ မိုင်းပန်မြို့ဟာ ဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ရှမ်းပြည်နယ်ထဲရှိ ကျေးလက်မြို့နယ်လေးတစ်မြို့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျမနေထိုင်တဲ့ရွာ ဟာဆိုရင် သံလွင်မြစ်ကိုနဲ့ ၎င်းရဲ့မြစ်လက်တက်တွေကိုမှီတင်းပြီးနေထိုင်ပါတယ်။ ကျမတို့ဒေသဟာ ဆိုရင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းကို အဓိကထားလုပ်ကိုင်ကြပြီး ရေအရင်းအမြစ်အတွက်မြစ်ရေကို အဓိကအားထားနေရပြီး၊ သံလွင်မြစ်နှင့် ၎င်း၏မြစ်လက်တက်သည် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများအပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ကျမကဒီဒေသမှာမွေးဖွားခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီမှာဘဲတစ်သက်လုံးနေထိုင်ဖို့ ရည်မှန်းချက်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဒီဖြစ်နိုင်ခြေကိုကျမအတွက်သာမက ကျမနေထိုင်တဲ့ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက်ပါ သေသေချာချာလေး ဖြစ်ပေါ်စေချင်ခဲ့တာပါ။

¹⁸နောက်ဆက်တွဲ သတင်းများကို ဖတ်ရှုရန် အောက်ပါလင့်ခ်များကို ဖတ်ရှုပါ။

<https://bit.ly/3g1acFy>

<https://bit.ly/3yZYt2Q>

မိုင်းပန်မြို့ဟာ စိမ်းစိုတဲ့တောင်တောင်တန်းတွေ ထူထပ်တဲ့တောအုပ်တွေနဲ့ဝန်းရံထားတဲ့မြို့လေးတစ်မြို့ဘဲ ဖြစ်ပြီးတော့ သဘာဝအရင်းအမြစ်တွေဖြစ်တဲ့မြစ်ချောင်းတွေရှိပြီး၊ ဒီမြစ်ချောင်းဟာဆိုရင်သံလွင်မြစ် ကြီးထဲကိုစီးဆင်းသွားပါတယ် (ဒီမြစ်ဟာဆိုရင် ကျမတို့နေထိုင်တဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက်အင်မတန် မှအရေးကြီးတဲ့မြစ်ချောင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်)။ ကျမတို့ ဒေသဟာပဋိပက္ခဖြစ်ပွားတဲ့နေရာဖြစ်တဲ့အတွက်နိုင်ငံ ခြားသားဧည့်သည်တွေ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ ကျမတို့ဒေသဟာစက်မှုလုပ်ငန်းမထွန်း ကားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျမတို့ရွာတွေဖွံ့ဖြိုးအောင်တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးရေး ကိုဘဲအားထားနေရပါတယ်။ အများအားဖြင့်ကျမတို့ဆန်စပါးနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တွေကိုစိုက်ပျိုးတဲ့ အတွက် သီးနှံနှစ်မျိုးဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် ရေလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအပြင်မီးအတွက် တောအုပ်ထဲကနေ ကျမတို့ထင်းတွေသွားကောက်တယ်၊ အိမ်အတွက်စားသုံးဖို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေစိုက်တယ်ရှင်၊ အဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ရေနဲ့

သစ်တောဟာကျမတို့အတွက်ဘဝအတွက် အဓိကကျတဲ့အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့မြို့မှာပအိုဝ်း၊ လီဆူး၊ ရှမ်းနဲ့ ကရင်တိုင်းရင်း သားတွေနေထိုင်ပြီးတော့ အဓိကလူမျိုးစုကတော့ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားတွေဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ကျမတို့မိုင်းပန်မြို့ဟာ ယဉ်ကျေးမှု၊ စာပေနဲ့ ရိုးရာပွဲတော်တွေထွန်းကားတဲ့မြို့လေးတစ်မြို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်တွေဖြစ်တဲ့ ရှေးကျတဲ့အင်းအိုင်တွေ စေတီဘုရားကျောင်းကန်တွေလည်းရှိပြီးတော့ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဘုန်းကြီးတွေက ဘုရားပွဲတွေပူဇော်ကျင်းပလေ့ရှိတယ်ရှင်။ မြို့နဲ့အနီးမှာတော့ ရေတံခွန်ရှိပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကစပြီး ဒေသခံတွေအဲ့ဒီကနေလျှပ်စစ်မီးအဖြစ်ထုတ်လုပ်သုံးစွဲခဲ့ကြပါတယ်။ မြို့ပတ်ပတ်လည်မှာ လယ်ခင်းတွေနဲ့ စိမ်းစိုတဲ့ တောအုပ်တွေနဲ့ဝန်းရံထားတယ်။ ဒေသခံတွေကသဘော ကောင်းကြပြီး လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ ဧည့်သည်တွေ အပေါ်နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့ ကြိုဆိုတတ်ကြပါတယ်။

လွန်ခဲ့နေရာသီမှာတော့ မိုင်းပန်မြို့မှာရာသီဥတုလူလာခဲ့ပါတယ်၊ အဲ့ဒါဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ကျမတို့မြို့ရဲ့မြစ်ငယ်လေး ပေါ်မှာဆည်တစ်ခုတည်ဆောက်ထားလို့ပါဘဲ။ အစိုးရအဖွဲ့တွေကကျမတို့မြို့ရဲ့အထက်မှာရှိတဲ့ “မိခင်မြစ်ချောင်း” အပေါ် ဒီရေလောင်တမံ/ဆည်ကို တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့အတွက် အခုဆိုရင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် ရေတွေရရှိဖို့ခက်ခဲလာခဲ့ပါတယ်။ ကျမတို့မြို့ဟာစစ်တပ်တွေရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာရှိပြီးတော့ မြို့ပတ်ပတ်လည်မှာ စစ်တပ်တွေနဲ့ဝန်းရံထားပါတယ်၊ စစ်တပ်ထဲကလူဦးရေဟာ ကျမတို့မြို့လူထုရဲ့လူဦးရေထက်ပိုများမယ်လို့ ကျမထင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေဆိုစစ်တပ်ဘက်က လူတွေက မြစ်ချောင်းထဲက ရေဆိုပိတ်ဆိုတဲ့ အတွက် ကျမတို့ဒေသခံတွေ ငါးမများနိုင်တဲ့အတွက်ဝင်ငွေတွေလည်းဆုံးရှုံးရပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျမတို့ရဲ့ကောက်ပဲသီးနှံတွေ အထွက်နှုန်းမများတော့ဘဲ ဝင်ငွေသာမက ကျန်းမာရေးနဲ့ပညာရေးအခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်းဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်ရှင်။

ဒီအကြောင်းရင်းတွေကြောင့်ဘဲ ချင်းမိုင်မှာရှိတဲ့ ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းထဲကို ကျမပါဝင် လက်တွဲချင်တာရှင်။ ဒီအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းမတက်ရောက်ခင် မိုင်းပန်မြို့မှာကျမအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အလုပ်သင်တစ်ယောက်အဖြစ် လက်တွဲအလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး၊ ကျမအတွက်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဘဲဖြစ်တယ်။ ချင်းမိုင်မှာပြုလုပ်တဲ့သင်တန်းမှာတော့ ကျမလူ့အခွင့်အရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ အမျိုးသမီးများဦးဆောင်မှုစတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်ရှင်။ တခြားအဖွဲ့အစည်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့နည်းကို ကျမတို့လေ့ လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ - ကရင်တိုင်းရင်းသားအဖွဲ့တွေရဲ့နည်းတွေကိုပေါ့ရှင်။ ကျမလေ့လာခဲ့တဲ့အရာကို ကျမရဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်တန်းတွေပေးဖို့စီစဉ်တာနဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်တာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းဖွင့်ဖို့ ကျမစိတ်အားထက်တန်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ပြဿနာတွေရဲ့အကြောင်းရင်းတွေကိုလေ့လာဖို့ ကျမတို့ဒေသခံတွေအခွင့်အလမ်းများများစားစားမရတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ ဒီအပြင် ဒီလိုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတွေ ကို ကျမတက်ရောက်ခွင့်ရရတဲ့အကြောင့်ဘဲ ကျမရဲ့အင်္ဂလိပ်စာစွမ်းရည်တွေတက်လာပြီးတော့ ကျမတို့ ဒေသရဲ့အပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ တခြားဒေသကလူတွေကိုလည်း ပိုမိုဆက်သွယ်ပြောဆိုလာနိုင်တယ်ရှင်။

ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတက်ရောက်ပြီးတဲ့နောက် ချင်းမိုင်မှာရှိတဲ့သူတို့ရဲ့ရုံးမှာ အလုပ်သင်အဖြစ် ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့အခွင့်အရေးရခဲ့ပါတယ်။ ချင်းမိုင်ရုံးမှာ ကျမသုံးလလောက်နေထိုင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီးတော့ အဲ့ကနေတဆင့်အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဒေသအတွင်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာတွေနဲ့ ၎င်းကိစ္စတွေအတွက်အလုပ်လုပ်နေတဲ့တခြား နိုင်ငံကလူတွေ နဲ့ခင်မင်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

ကျမရဲ့အိပ်မက်ကတော့ သံလွင်မြစ်ဝှမ်းမှာ ရှိတဲ့ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေ အားလုံးပူးပေါင်းပြီးတော့ အနာဂတ်မှာ အလုပ်အတူလက်တွဲ လုပ်ကိုင်ဖို့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်လို့ကျမတို့အကောင်းကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ် ကြမယ်ဆိုရင် ကျမတို့တွေရဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီးရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းထဲမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေကို အသိအမှတ်ပြုလာနိုင်မယ်လို့ကျမယုံကြည်ပါတယ်ရှင်။

နိဂုံးချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ကျမနေထိုင်တဲ့ဒေသဟာ ငြိမ်းချမ်းပြီးသာယာတဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျမတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့နဲ့စာပေတွေရှိပြီးတော့ နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ကောင်းတဲ့အနာဂတ်တွေကို ပေးချင်တဲ့ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒတွေရှိကြတယ်။ ကျမတို့ပညာရေးအဆင့်ဟာတခြား မြို့နယ်တွေထက်နိမ့်နေပါတယ် ဒါပေမဲ့ကျမတို့တွေဟာ အကောင်းဆုံးကြိုးစားနေကြတယ်။ ဒီမြို့ငယ်လေး မှာကျမရဲ့ပျော်ရွှင်တဲ့မိသားစုနဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတွေနဲ့အတူကြီးပြင်ခွင့်နဲ့ ကျမတို့ရဲ့ဒေသကိုတတ်နိုင်သလောက်ကူညီခွင့်ရတာကို ကျမကို ကျမကံကောင်းတယ်လို့ထင်တယ် ကိုယ့်ကိုကိုယ် လည်းဂုဏ်ယူတယ်ရှင်။

ငယ်ရွယ်တဲ့အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင် - ကမ္ဘောဒီးယား မူဂျီဂျီရဲ့ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း -
ဂျီဂျီကိုယ်တိုင်ရေးသားထားပါသည်

(Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား 2019)

စာရေးဆရာဂျီဂျီဟာ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသူဖြစ်တယ်။ သူမဟာ Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့ရဲ့ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှကျောင်းသူဟောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဂျီဂျီဟာ Mother Nature အဖွဲ့အစည်းရဲ့အမျိုးသမီးတာဝန်ခံဖြစ်ပြီးတော့ ကမ္ဘောဒီးယားရဲ့ Koh Kong ခရိုင်မှာနေထိုင်ပါတယ်။ သူမရဲ့အလုပ်တွေဟာ ကမ္ဘောဒီးယားတစ်ခွင်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး၊ ပညာရေး၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းထဲမှာရှိတဲ့ ကျား/မဖြစ်တည်မှု ဆိုင်ရာဖိနှိပ်မှုများစတဲ့တစ်ဖက်စောင်းနင်းကိစ္စများအပေါ်အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။ သူမဟာကမ္ဘောဒီးယားအမျိုးသမီးတွေအမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာကိစ္စများသိမြင်နားလည်စေရန်အတွက် သင်တန်းပေးသူတစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဂျီဂျီဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကမ်ပိန်းများနဲ့ ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒထုတ်ဖော်ခြင်းစသည်တို့ကိုဆောင်ရွက်တဲ့အမျိုးသမီးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကိုလည်း ဦးဆောင်ထားပါတယ်။

သဲသောင်တူးခြင်းကြောင့် ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် ကျေးရွာတော်တော်များထိခိုက်ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ရွာသူရွာသားတွေဟာ နေအိမ်ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရပြီးတော့ ကျမလည်းကျောင်းထွက်ခဲ့ရပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုဟာဆိုရင် ကျမတို့တွေရဲ့ပိုင်မြေတွေသိမ်းပြီးတော့ လျော်ကြေးအနည်းငယ်ဘဲပေးခဲ့တယ်။ ကျမတို့မိသားစုဟာဆိုရင် ဒုက္ခတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပြီး အဲ့ဒီအခက်အခဲတွေကဘဲ ကျမကိုမြေယာတွေ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘဝတွေကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင်တွန်းအားဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျမရဲ့မိဘတွေကတော့ ကျမရဲ့လုံခြုံမှုအတွက် စွန့်စားပြီးမလုပ်ဖို့တားမြစ်ပေမဲ့ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ လူမှုရေးမညီမျှမှုကို ဆန့်ကျင်ရေးဖြစ်တဲ့ ကျမရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် ကျမခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်ရှင်။

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့ရဲ့ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာပြုလုပ်တဲ့ ၁၀ ရက်ကြာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကို ကျမတက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမရဲ့လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ဘဝကြောင်းတွေ တော်တော်များများကို သင်တန်းမှာရှိတဲ့ သင်တန်းသားတွေနဲ့ အတူမျှဝေခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးဆုံးတဲ့အချိန်မှာတော့ ယုက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့က နေ Koh Kong ခရိုင်မှာရှိတဲ့ Koh Srolao ကျွန်းပေါ်မှာ စီမံကိန်းတစ်ခုစီစဉ်ဆောင်ရွက်ဖို့ အတွက် ကျမအသေးစားထောက်ပံ့ကြေးရရှိခဲ့ပါတယ်။ Koh Srolao ကျွန်းပေါ်မှာ ရွာပေါင်းသုံးရွာပေါင်းရှိပြီးတော့ လူဦးရေ ၇၀၀ လောက်ရှိပါတယ်။ သဲသောင်တူးခြင်းကြောင့် ကျေးရွာမှ ရွာသူရွာသားတွေဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့လူမှုတောတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရပြီး၊ ငါးမျှားခြင်းလုပ်ငန်းအပေါ်လည်း သက်ရောက်မှုတွေရှိပြီးတော့

သောကသုံးရေတွေလည်းညစ်ညမ်းခဲ့ရပါတယ်။ ရွာသူရွာသားတွေဟာသူတို့နေထိုင်တဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးများကို ဘယ်လိုကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆို သူတို့မသိပါဘူးရှင်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် သူတို့အတွက်သဲသောင်ထူးဖော်မှုဖြစ်ပေါ်လာသည့်အကျိုးဆက်များ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ၊ အမျိုးသမီးဦးဆောင်မှု၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနဲ့ အကြမ်းမဖက်ဘဲရွာသားများကမ်ပိန်း လှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးတွေအတွက်ရည်ရွယ်ပြီးလုပ်ဆောင်တဲ့ကိစ္စတွေကို သိမြင်နားလည်လာအောင် ကျမသင်တန်းပေးချင်ပါတယ်ရှင်။ Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းနဲ့ မတွေ့ကြုံခင်အထိ ကျမ အဲဒါတွေလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေမသိခဲ့ပါဘူးရှင်။

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းနဲ့လက်တွဲပြီးတဲ့အချိန်မှာတော့ ဇာတိမြို့မှာရှိတဲ့ကျမရဲ့မိခင်အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်တဲ့ Mother Nature မှာအလုပ်ပြန်လုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး၊ ကျမတို့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်း ခန့်တာအရမ်းနည်းတဲ့အတွက်ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကိုပိုမိုခန့်ဖို့ ကျမရဲ့အထက်လူကြီးကိုလည်းတိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းတွေခန့်အပ်တဲ့ကိစ္စဟာလွန်စွာအရေးကြီးပါတယ်ရှင်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများကိုခန့်အပ်ခြင်းသည် ကျား/မတန်းတူညီရေးကို ပထမဦးဆုံး မြှင့်တင်ရာရောက်ပြီး နောက်ထပ်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ လက်တွဲပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်မှာဖြစ် တယ်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေကို သိကျွမ်းလာတာနဲ့အမျှ သူတို့တွေရဲ့အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းအကြောင်း အခြေအနေတွေကို နားလည်လာအောင် ကျမကြိုးစားပါတယ်။

ကျမရဲ့ရည်မှန်းချက်ကတော့ ကမ္ဘောဒီးယားမှာငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းဖန်တီးပြီး၊ အမျိုးသမီးများအချင်းချင်းပြန်လည်ဦးဆောင်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြှင့်တင်နိုင်ဖို့၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့အခွင့်အရေး၊ ဦးဆောင်မှုနဲ့ ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့၊ လူထုထောက်ခံမှုရရှိဖို့နဲ့ သဲသောင်ထူးဖော်မှုနှင့်ဆက်စပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာကိစ္စများအတွက် အကြမ်းမဖက်ဘဲဆန္ဒဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ဖို့စသည်တို့အတွက် နေရာတစ်နေရာဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ အနာဂတ်မှာအမျိုးသမီးတွေဟာရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ပြဿနာများအတွက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့အသံတွေနဲ့အများ ပြည်သူလူထုရှေ့မှာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ ကျမမျှော်လင့်မိပါတယ်ရှင်။

လူငယ်တွေသည် အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ကြပြီး ပြောင်းလဲမှုအတွက်အင်ဂျင်စက်များဖြစ်ကြသည် - နန်းရှဲန်းနီး၏ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်း မှ

(Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား 2019)

ကျမကတော့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း မိုင်းပန်မြို့မှာမွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ပါတယ်။ မိုင်းပန်မြို့ဟာဆိုရင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမြစ်ချောင်းဖြစ်တဲ့ မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းနဲ့နီးစပ်တဲ့မြို့လေးတစ်မြို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမရဲ့ငယ်ဘဝတွေကို မိုင်းပန်မြို့မှာဘဲကုန်ဆုံးခဲ့ပြီပါတယ်။ မြို့လေးဟာဆိုရင်လှပတဲ့တောင်တန်းတွေနဲ့ ဝန်းရံထားတဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့ဖြစ်ပါတယ်။

ထူထပ်ပြီးမြင့်မားတဲ့ကျွန်းသစ်တွေနဲ့ မြို့လယ်ခေါင်ကို ဖြတ်ပြီးစီးဆင်းတဲ့နမ့်ပန်မြစ်ချောင်းဟာ မိုင်းပန်မြို့ရဲ့ခမ်းနားပြီးတည်ငြိမ်တဲ့ အလှတရားအတွက်သာမက ဘဲမြို့နဲ့အနီးအနားဧရိယာအတွင်းရဲ့ စီးပွားရေးတန်းဖိုးတွေကို ပါထပ်လောင်းပြုထားပါတယ်။ ဒီလိုအံ့ဖွယ် ရာတွေ သဘာဝအလှတရားတွေဖြစ်တဲ့ လေပြည်လေညင်း၊ သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ သောက်သုံးရေ၊ စိမ်းစို တဲ့လယ်ခင်း၊ လတ်ဆတ်တဲ့အစားအသောက်တွေနဲ့ ဖော်ရွေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့နေရာ ပတ်သက်ဆက်သွယ်နေရတဲ့အတွက် ကျမကိုယ်ကျမကံကောင်းတဲ့လူလို ခံစားမိပါတယ်ရှင်။ ကျမရဲ့မိသားစုနဲ့ ကျမတို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဒီအရင်းအမြစ်တွေက ဖြည့်ဆည်းပေးပါတယ်။

ကျမအသက် ၂၂ ခုနှစ်အရွယ်မှာ ကျမရဲ့ဇာတိမြို့လေးဆီကနေ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွတဲ့အင်အား၊ သိချင်စိတ်ပြင်းပြမှု၊ ခိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့အတူ အပြင်လောကမှာ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကိုစူးစမ်းရှာဖွေဖို့ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံမှာဆယ်စုနှစ် တစ်ခုကြာအောင် ပညာသင်ဆည်းပူးကာ အလုပ်လုပ် ပြီတဲ့ အချိန်မှာတော့ ကျမရဲ့ဇာတိမြို့လေးဆီမှာရှိတဲ့လူငယ်တွေမြေတောင်မြှောက်ပေးဖို့နဲ့ ကျမရပ်ရွာတွေကိုပံ့ပိုးဖို့ဆုံးဖြတ်ပြီးပြန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျမနေတဲ့ရပ်ရွာဒေသတစ်ခုလုံးမှာ သစ်ခုတ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆက်တွေကိုခံစားနေရပါတယ်။ သစ်ခုတ်ခြင်းကြောင့် ကျမတို့ရပ်ရွာတစ်ခုလုံးရဲ့သယံဇာတအရင်းအမြစ်နဲ့ ရွာတွေအတွက်အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့ရပါတယ်။ ကျမရဲ့ဇာတိမြို့လေးဆီပြန်သွားရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကျမအရမ်းပူပန်စိုးရိမ်ရတဲ့ ကျမတို့ရဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ လူငယ်တွေကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ သူတို့လေးတွေရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတည်ဆောက်ပေးဖို့နဲ့ မိုင်းပန်မြို့မှာဖြစ်နေတဲ့လူမှုနိုင်ငံရေးအကြောင်းတွေကို သတိထားသိမြင်နားလည်လာနိုင်စေဖို့စတဲ့အချက်တွေကြောင့်ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေသူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးကိုသိရှိဖို့နဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့နဲ့ သူတို့ရဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းအရင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ ကျမမျှော်လင့်မိပါတယ်ရှင်။

ရှမ်းလူငယ်များနဲ့သူတို့တွေရဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေကိုမြှင့်တင်နိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ကျမမိုင်းပန်လူငယ်အဖွဲ့အစည်းကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာစတင်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမရဲ့အမေရိကန်နိုင်ငံနဲ့ကိုလံဘီယာနိုင်ငံကလူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တို့နဲ့အတူ လက်တွဲအလုပ်လုပ်ပြီး Weaving Bonds Across Borders (WBAB)/ယှက်သွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေခံစားနေရတဲ့ပဋိပက္ခတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကပ်ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုစတဲ့ကိစ္စရပ်များကိုမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပါတယ်ရှင်။

အမျိုးသားတွေကြီးစိုးတဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အဖွဲ့အစည်းအသစ်တစ်ခုတည်ဆောက်ပြီး အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်အဖြစ်ဦးဆောင်ရတဲ့အတွက် မလွယ်ကူခဲ့ပါဘူးရှင်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းခြေလှမ်းတစ်လှမ်းချင်းစီ တက်လှမ်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ခါးသီးတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ကျမကြုံတွေ့ခဲ့

စားခဲ့ရပါတယ်။ အမျိုးသားခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နေတဲ့တစ်ချိန် တည်းမှာဘဲ ကျမကိုယ်ကျမကကွယ်နိုင်ဖို့နည်းလမ်းအမြဲတမ်းဘဲရှာခဲ့ရပါတယ်။ သည့်အပြင် ကျမက အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်တွေကို လည်းမြှင့်တင်ပေးပြီး သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း ဆော်သြ ထောက်ခံခဲ့ပါတယ်ရှင်။ စွန့်စားမှုနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကြားမှာဘဲ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်း နဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ကျမတတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ ကျမကိုကျမမြှုပ်နှံထားပြီး ဖယ်ကျဉ်ထားခံရတဲ့လူတွေနဲ့ အင်အားနည်းတဲ့လူတွေဘက်က အမြဲတမ်းရပ်တည်ပေးဖို့ ကျမသိရှိရန်ချ ထားပါတယ်ရှင်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလူငယ်တွေကို ခေါင်းဆောင်နေရာမှာဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုနိုင်ဖို့ အတွက် သင်တန်းများဖွင့်ပေးခြင်းနဲ့ သူတို့အသိပညာအတတ်ပညာတွေကို အဆင့်မြှင့်တင်နိုင်ဖို့အတွက် ပညာဆက်သင်ဖို့ အားပေးအားမြှောက်ပြုပါတယ်။

ယခုဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံဟာဒီမိုကရေစီစနစ်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းတဲ့ကာလထဲရောက်နေပြီး သင့်လျော်သော သဘာဝအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုနဲ့ ပါဝင်သက်ဆိုင်သူများအကြားပူးပေါင်းပါဝင်မှုမရှိပါက ‘အလွန်တရာအံ့ဖွယ်ကောင်းမှု’ ကနေ “အလွန်တရာထိခိုက်ပျက်စီးမှု” အဖြစ်လုံးဝမညီမျှတဲ့ရလဒ်တွေပေါ်ထွက်လာမှာကို ကျမစိုးရိမ်မိပါတယ်ရှင်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့်ဘဲ လူငယ်တွေဟာအနာဂတ်ခေါင်းဆောင်နဲ့ ပြောင်းလဲမှုအတွက် အင်ရည်စက်များဘဲဖြစ်တယ်လို့ ကျမယုံကြည်တာပါ။ ကျမတို့လူ့ အဖွဲ့အစည်းမှာတည်တဲ့ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ ကျမကိုယ်တိုင်နဲ့ ကျမရဲ့အချိန်တွေကို လူငယ်တွေဆီမှာ ဘဲစဉ်ဆက်မြတ်အမြဲတမ်းမြှုပ်နှံထားပါတော့မယ်ရှင်။

အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များအကြောင်းဗီဒီယိုဇာတ်လမ်းတို

၃.၅ မှဇာတ်လမ်းများကိုမျှဝေပြီးသည့်နောက်တွင် အောက်တွင်ပေးထားသောလင့်ခ်များမှ သံလွင်မြစ်နှင့် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသမှ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များ၏ အကြောင်းများကိုပြသနိုင်ပါသည်။ ဗီဒီယိုများပြသ ပြီးချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား အထက်တွင်မျှဝေခဲ့သောပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့်မေး ခွန်းများကို မေးမြန်းပြီးဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

- နန်းရှုန်းနီ၏ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းမှ - <https://youtu.be/bFlx2mPZLkw>
- ဆော ရတ်တနာ - ထိုင်းနိုင်ငံမှပြည်သူ့အကျိုးဆောင်ရှေ့နေ - <https://youtu.be/3LbeY7s50H4>
- မွေဒါ နော်ဝါနတ် - ဒေသခံတိုင်းရင်းသားအရေးလှုပ်ရှားသူ - <https://youtu.be/9CxCuIib6Qgv8>

ဆွေးနွေးပွဲနှင့် လှုပ်ဆောင်ချက်များပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား အမျိုးသမီးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာစာချုပ်နှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေပေး ပါရန်။

နိုင်ငံတကာဥပဒေ၊ သဘောတူညီချက်များနှင့် အမျိုးသမီးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဖိရိမ

အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာအသွင်သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးတိုက်ဖျက်

ရေးဆွဲရာညီလာခံ (CEDAW)

CEDAW သည်ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းမှ ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် သဘောတူရည်တည်ထောက်ခံသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးကြီးသော လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ် ဝင်သဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

CEDAW သည်အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် တန်းတူညီမျှရရှိရန်လိုအပ်သည့် ဆောင်ရွက်မှုအမျိုးမျိုးကို စီမံချက်ရေးဆွဲပြီး အသေးစိတ်ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသည် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၏ အဓိကကျသော နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးသဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်နှင့် ကာကွယ်ပေးရန်အတွက်နိုင်ငံများ၏အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများမှ တရားဝင်သော တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ညီလာခံကိုနိုင်ငံပေါင်း ၁၈၉ နိုင်ငံမှလက်မှတ်ရေးထိုးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

CEDAW သည်အောက်ပါဖွဲ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီထောက်ပံ့ပေးထားပါသည် -

- ဘော့ဆွာနာနိုင်ငံနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့တွင်အမျိုးသမီးများအတွက်နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်
- တန်ဇေးနီးယားနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများအမွေဆက်ခံနိုင်ခွင့်
- ကော်စတာရီကာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများမြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်နှင့် နိုင်ငံရေးတွင်ပါဝင်နိုင်ခွင့်

CEDAW သည်အောက်ပါတရားဝင်လက်ခံခြင်းများကိုမြှင့်တင်အားပေးထားပါသည် -

- မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံတွင် ကျား/မတန်းတူညီမျှဥပဒေ၊
- မြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်အတွက် လိင်ကွဲပြားမှုပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲခြားဖိနှိပ်ဆက်ဆံမှုကိုတားမြစ်သော ဥပဒေ၊
- တူရကီ၊ နီပေါ၊ တောင်အာဖရိကနှင့် ကိုးရီးယားသမ္မတနိုင်ငံတို့တွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတားမြစ်ခြင်း၊
- ဘာကီနာဖာဆိုတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်အကြမ်းဖက်ခြင်းအပေါ်နှင့် ပနားမားတွင်အမျိုးသမီးများကိုသတ်ဖြတ်ခြင်း ရာဇဝတ်ကျူးလွန်သည့်ဖြစ်မှုအဖြစ်ဥပဒေပြဌာန်းသတ်မှတ်ခြင်း၊
- ကနေဒါနိုင်ငံတွင် ဌာနတိုင်းရင်းသားအမျိုးသမီးများပျောက်ဆုံးမှုနှင့် သတ်ဖြတ်ခံရမှုများကိုနိုင်ငံအဆင့်စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊
- ယူကရိန်းနှင့် မောဒိုဗာနိုင်ငံတို့တွင် လူကုန်ကူးမှုကိုတရားဝင်တားမြစ်ခြင်း၊

CEDAW ညီလာခံတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ဥပဒေပြဌာန်းချက်သုံးချက်ပါဝင်ပါသည် -

(၁) ကျား/မဖြစ်တည်မှုတွင်တန်းတူညီမျှမှုပြဌာန်းချက် -

တန်းတူညီမျှမှုတန်းဖိုးများအတွက်အခြေအမြစ်ရှိသည့် သဘောတရားပြဌာန်းချက်များကိုပြသသည့် ဗီဒီယို ဇာတ်လမ်းတိုများ၏ လင့်ခ်များကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ - <https://bit.ly/3if83cb>
- ဗီယက်နမ်ဘာသာ - <https://bit.ly/2SWT7o9>
- ထိုင်းဘာသာ - <https://www.youtube.com/watch?v=-Xueu7dLz5E>

(၂) ကျား/မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံပြီးခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုသောသဘောတရားပြဌာန်းချက်

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုသော သဘောတရားပြဌာန်းချက်များကို ပြသသည့် မီဒီယိုဇာတ်လမ်းတိုများ၏ လင့်ခ်များကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ - <https://bit.ly/3vTYvqU>
- ဗီယက်နမ်ဘာသာ - <https://bit.ly/2RnzSE6>
- ထိုင်းဘာသာ - <https://www.youtube.com/watch?v=CGhzFctnRoY>

(၃) နိုင်ငံမပြား၏အစိုးရအဖွဲ့အစည်းမပြား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်သဘောတရားပြဌာန်းချက်

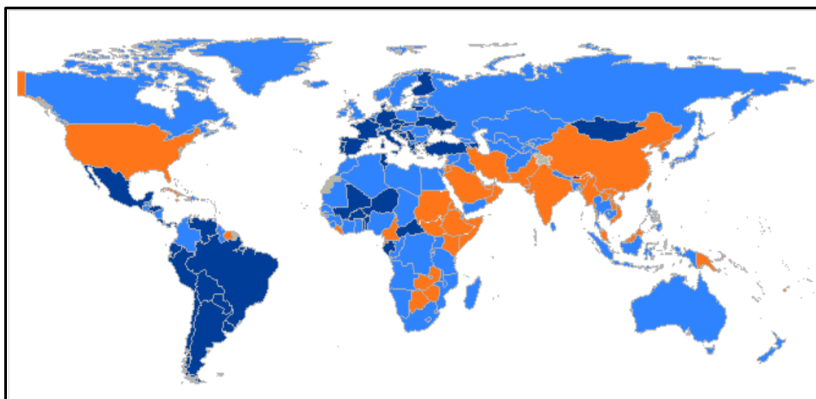
နိုင်ငံများ၏အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများသည် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် သဘောတရားပြဌာန်းချက်များပြသသည့် မီဒီယိုဇာတ်လမ်းတိုများ၏ လင့်ခ်ကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ - <https://youtu.be/umETapJ4b8o>
- ဗီယက်နမ်ဘာသာ - <https://bit.ly/3ibAI1H>
- ထိုင်းဘာသာ - <https://www.youtube.com/watch?v=WagD3ez--4Q>

CEDAW ၏အကြောင်းများ

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်သူ/Women Human Rights Defenders. (2020) ၊ 2020 ခုနှစ် CEDAW ရဲ့တိုးတက်မှုအစီရင်ခံစာကဒ် (ထိုင်းဘာသာ)၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက်နေ့မှပြန်လည်ထုတ်နုတ်သည် - https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/final_cedaw_2020_edit_new_270263.pdf

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း (n.d.)၊ သင့်နေ့စဉ်ဘဝထဲမှ CEDAW၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၃ ရက်နေ့မှပြန်လည်ထုတ်နုတ်သည် - <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CEDAW/Pages/DailyLife.aspx>



ပုံ ၃.၅ နိုင်ငံတကာမှ လူ့အခွင့်အရေးသဘောတူညီ ၁၈ ချက်များကို သဘောတူညီလက်မှတ်ရေးထားမှု

CEDAW အားအတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးထားသော နိုင်ငံများသည် အောက်ပါတရားဝင်ပြဌာန်းချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါသည် -

- ပထမဦးဆုံးအချက်အနေဖြင့် အလွှာပေါင်းစုံနေရာပေါင်းစုံတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ်ခွဲခြားဖိနှိပ်ဆက်ဆံမှုများကိုဖယ်ရှားပစ်ရန်၊
- ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူလူ့အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံကျသောလွတ် လပ်မှုများကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် အမျိုးသမီးများအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရရှိခံစားနိုင်ခွင့်နှင့် ရာထူး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု အခွင့်အရေးများ အပြည့်အဝရရှိအောင် သေချာစွာ ဆောက်ရွက်ရန်၊
- တတိယအချက်အနေဖြင့် CEDAW ကော်မတီအား သဘောတူညီထားသော အချက်များအတွက် ၎င်းတို့၏ အားထုတ်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်ရန် ကော်မတီထံ ပုံမှန်တင်ပြစေ ခြင်းနည်းဖြင့် နိုင်ငံများ၏ အစိုးရများကိုစစ်ဆေးရန်၊

ကျားမတန်းတူညီမျှမှုနှင့် အမျိုးသမီးများဘဝတိုးတက်ရေးအတွက်မြှင့်တင်ရေးအပေါ် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ သီးခြားရပ်တည်သောအဖွဲ့အစည်း (UN Women)

ကျားမတန်းတူညီမျှမှုနှင့် အမျိုးသမီးများဘဝတိုးတက်ရေး အတွက်မြှင့်တင်ရေးအပေါ် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏သီးခြားရပ် တည်သောအဖွဲ့အစည်းဆိုသည်မှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကုသမဂ္ဂဆိုင်ရာအမျိုးသမီးများအဖွဲ့အစည်း (UN Women) သည် အခြေခံကျသောအရာဖြစ်သော အမျိုးသမီး၏တန်းတူညီမျှမှုကိုဦးစားပေးသည့်အပိုင်းတွင် အာရုံစိုက်ထားပါသည်။

ကျားမတန်းတူညီမျှမှုသည် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးဖြစ် သော်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတော်တော်များများတွင် ကျားမတန်းတူ မညီမျှခြင်းသည် လေးလေးနက်နက် ခိုင်မာစွာ အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်အခြေခံပညာရေးသင် ယူခွင့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိခွင့်စသည့်အခွင့်အရေးများရရှိရန်ငြင်းပယ်ခံရပြီးအကြမ်းဖက်ခံမှုနှင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများ ကို မကြာခဏဆိုသလိုတွေ့ကြုံနေရပါသည်။ သူတို့သည်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်လုပ်ငန်းစဉ် များတွင် ထိရောက်စွာပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်မရှိကြပေ။

ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍများမှာ -

- နိုင်ငံတကာအစိုးရအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ဂုဏ်အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာကော်မရှင်အဖွဲ့ (Commission on the Status of Women) ၏ပေါ်လစီ၊ တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစံချိန်စံနှုန်းနှင့် စံသတ်မှတ်ချက်များရေးဆွဲခြင်း။
- ထိုစံနှုန်းများကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ထိုနိုင်ငံများတောင်းဆိုသော သင့်လျော်သည့်နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဘဏ္ဍာရေးများအကူ အညီပေးရန်ပြီး အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ခိုင်မာသောမိတ်ဖက်များဖြစ်အောင်တည် ဆောက်ရန်၊
- ကျားမတန်းတူညီမျှမှုအပေါ်လုပ်ဆောင်သော ကုလသမဂ္ဂ (UN) အဖွဲ့၏စနစ်အား ဦးဆောင်ရန်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်သာမက တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှုမြှင့်တင်ပေးရာတွင် ကျယ်ပြန့်သော စနစ်တစ်ခုလုံး၏တိုးတက်မှုများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများလည်းပါဝင်ပါသည်။

ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့သည် အောက်ပါလုပ်ပိုင်ခွင့်များဖြစ်သည့် -

- နိုင်ငံတကာအစိုးရအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ဂုဏ်အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာကော်မရှင်အဖွဲ့ (Commission on the Status of Women) တို့ပေါ်လစီရေး၊ တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစံချိန်စံနှုန်းနှင့် စံသတ်မှတ်ချက်များကိုအထောက်အကူပြုပေးခြင်း၊
- ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား ထိုစံနှုန်းများကိုအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ထိုနိုင်ငံများတောင်းဆိုသော သင့်လျော်သည့်နည်းပညာပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် ဘဏ္ဍာရေးများအကူအညီပေးရန်ပြီး အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ခိုင်မာသော မိတ်ဖက်များဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရန်၊
- အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအား ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏စနစ်ကိုကိုင်စွဲကာ ကျားမတန်းတူညီမျှမှုရေးကို တစိုက်မတ်မတ်ကာကွယ် လုပ်ဆောင်နိုင်မှုများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုရာတွင် တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှုရှိနိုင်ရန်။

ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့၏အကြောင်းများကိုထပ်မံသိရှိစုံစမ်းနိုင်ရန် -

- UN Women. (n.d.). About UN Women. Retrieved 5 January 2020, from <https://www.unwomen.org/en/about-us/about-un-women>
- Wikipedia, the free encyclopedia. (2021). UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/UN_Women

အခန်း (၄) ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ မြေယာဆိုင်ရာအခွင့်အရေး နှင့် ကျားမရေးရာကိစ္စများ



“

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအခန်းကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများ၏ပါဝင်မှု ညီညွတ်ပေးမှုသည်အရေးပါအရာရောက်သော်လည်း သူတို့စိုက်ပျိုးသောမြေနှင့် ၎င်းမြေများ အတွက်ရေရင်းမြစ်ရရှိမှုတွင် တရားဝင်သောမြေယာပိုင်ဆိုင်မှုအခွင့်အရေးများကင်းမဲ့ခဲ့ကြ ပါသည်။

ဒေသတော်တော်များ၌ မြေယာအခွင့်အရေးအခန်းကဏ္ဍတွင် အမျိုးသားအများ စုထိန်းချုပ်သောဘုံပိုင်မြေများအပါအဝင် အမျိုးသမီးများသည်ခွဲခြားဖိ နှိပ်ဆက်ဆံခံခြင်း နေရပါသည်။

ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများတွင် သဘာဝအရင်းအမြစ်များ စီမံခန့်ခွဲမှုတွင်ဆုံး ဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍများ ဟာလည်းကင်းမဲ့နေတတ်ပါသည်။

လှုပ်ဆောင်မှုလမ်းကြောင်း

ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုတွင်

အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍ

အမျိုးသမီး မြေယာအခွင့်အရေး

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၁: မည်သူတွေက

သယံဇာတအရင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းချုပ်

ထားပါသလဲ?

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၂: အမျိုးသမီးများနှင့်

မြစ်ချောင်းအင်း

နယ်နိမိတ်ဖြစ်ကျော်သည့်

ရေအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု (transboundary
water governance) ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

မြစ်မြေပုံရေးဆွဲခြင်း-

အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့သည်

မြစ်အရင်းအမြစ်များကို

မည်သို့ထိန်းချုပ်ကြသနည်း။

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၃: အမျိုးသမီးများနှင့်

ရုပ်ရှင်မှတ်တမ်း များ

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၄:

ကျွန်ုပ်တို့၏အသံများကိုကြားရ အောင်ကြိုးပမ်း
ခြင်း

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၅:

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

ဤအခန်းသည် အမျိုးသမီးများ၏
မြေယာ အခွင့်အရေးများနှင့်
ရေရင်းမြစ်များကို စီမံ
ထိန်းခန့်ခွဲမှုတွင် တန်းတူညီမျှစွာပါ
ဝင်နိုင်ခွင့် များကို ထောက်ပံ့
ကူညီပေးရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏
အသံများမြှင့်တင်ဖို့အတွက် လုပ်
ဆောင်ရမည့် လှုပ်ဆောင်ချက်
များကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသ
ည်။

ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍ

ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုသည်မှာ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ရေရင်းမြစ်များကိုခွဲဝေပေးခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ပါဝင်သက်ဆိုင်သူများအားလုံးသည် ရေရင်းမြစ်ခွဲဝေရန်၊ အသုံးပြုရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်များရှိကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ရေအရင်းအမြစ်အသုံးစွဲမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုများ၏ အခန်းကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ထဲထဲဝင်ဝင်ပါဝင်ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်တွင်းရေပေးမှု၊ မိလ္လာ/ရေဆိုးနုတ်စနစ်၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ရေဆိုးရေညစ်များစီမံခန့်ခွဲမှုများလည်းပါဝင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ယခုအချိန်တွင် ၄၃% ရာခိုင်နှုန်းပမာဏဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်သမားများဖြစ်ကြသောကြောင့် သူတို့သည်ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ

၏ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သူများ၊ အစားအသောက်စုဆောင်းသူများ၊ အရင်းအမြစ်သုံးစွဲသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲသူများဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများသည် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောသတင်းအချက်အလက်များ၊ ပညာရေးနှင့် အိမ်ခြံမြေပိုင်ဆိုင်ခွင့်စသည်တို့တွင်မမျှတသည့်ရပိုင်ခွင့်များကြောင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုများအနည်းအကျဉ်းသာပါဝင်ကိုယ်စားပြုထားပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အထူးသဖြင့်သမီးဖြစ်သူ၊ ညီမဖြစ်သူ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသူအမျိုးသမီးနှင့် မုဆိုးမများသည် ၎င်းတို့၏မွေးဖွားခြင်းဆိုင်သောအခွင့်အရေးနှင့် ခင်ပွန်းဘက်မှ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းများကြောင့် မြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်များကိုလက်လွှတ်ဖို့မကြာခဏအတင်းအဓမ္မခိုင်းခိုင်းစေ ခြင်းခံနေရပါသည်။ အာရှတိုက်တွင် အမျိုးသမီးများသည် သမီး (သို့) အစ်မနှင့် ညီမဖြစ်ပါက သူတို့၏ အစ်ကို (သို့) မောင်များကိုဖြစ်စေ၊ ကွာရှင်းထားသောအမျိုးသမီးများ (သို့) မုဆိုးမများဖြစ်ပါက သူတို့၏ သားများကိုဖြစ်စေ သူတို့ပိုင်ဆိုင်ထားသော မြေများကို ပေးအပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်များသည် အထူးသဖြင့် အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတို့တွင်တွေ့ရှိရပါသည်။¹⁹ (Agarwal, 1994)

အမျိုးသမီးများ၏ မြေယာအခွင့်အရေး

အာရှဒေသတွင် အမျိုးသမီးတော်တော်များသည် မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုကင်းမဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းအမျိုးသမီးတို့တွင် ထုံးတမ်းစဉ်လာဥပဒေအရ (သို့) မြေယာနှင့်ပတ်သက်သောပြင်ဆင်ပြောင်းလဲသည့်ကြိုးပမ်းမှုများရှိသော်လည်း သူတို့သည် ပူးတွဲရပိုင်ခွင့်ခေါင်းစဉ်အောက်တွင်လုံးဝဥသုအခွင့်အရေးမရရှိကြပါ။ ဥပမာ - မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုအောက်တွင် အမျိုးသမီးများ၏နာမည်များဖြင့် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော်လည်း၊ ၎င်းမြေယာသည် သူမမိသားစု

¹⁹ IUCN. (2018). Women as change-makers in the governance of shared Retrieved 5 January 2020, from <https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2018-036-En.pdf>

၏ပိုင်ဆိုင်မှုအောက်တွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်နေပြီး၊ ပူးတွဲပိုင်ဆိုင်မှု ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် မိသားစု၏ပိုင်ဆိုင်မှုသည် အမျိုးသားများထံသို့သာလျှင် ကျရောက်သွားတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ဥပဒေအရတရားဝင်မြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်များရှိကြသော်လည်း ၎င်းတို့နေထိုင်သောရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်း၏ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာအောက်တွင် အသိအမှတ်ပြုခြင်းမခံရပေ။ မကြာခဏဆိုသလို အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့ကိုအမွေပေးထားသောမြေယာများကို မိဘအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လင်ယောက်ျားအသိုင်းအဝိုင်းထံသို့ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးပေးရပါသည်။ အာရှနိုင်ငံတော်တော်များများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့မြေယာများကို အစ်ကိုနှင့် မောင်ဖြစ်သူများကိုပေးရပြီး၊ ကွာရှင်းထားသော အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက သားများကိုပေးရပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်များသည် အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်နှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံများတွင် အဖြစ်များပါသည်။²⁰

²⁰ Agarwal, B. (1994). Gender and command over property: A critical gap in economic analysis and policy in South Asia. *World Development*, 22, 1455-1478. doi: [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90031-0)

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၁: မည်သူတွေက သယံဇာတအရင်းအမြစ်တွေကို ထိန်းချုပ် ထားပါသလဲ?

	မိနစ် ၂၀
	အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်နေရသော စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်သည့် သယံဇာတအရင်းအမြစ်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်များရရှိနိုင်ရေးကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်။
	ထုတ်ပြန်ချက်စာရင်းများ။ သင်တန်းဆရာဘက်မှ နောက်ထပ်ထုတ်ပြန်ချက်များကိုထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။
	သင်တန်း၏အခြေအနေနှင့် သင်တန်းသားများအပေါ်မူတည်ပြီး ထုတ်ပြန်ချက်များကိုလိုသလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထုတ်ပြန်ချက်များသည်လှုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်အရ ဆွေးနွေးမှုများဖြစ်ပေါ်အားပေးစေ မည့်အကြောင်းအရာများပါသင့်ပါသည်။

ကြည့်ချက်စာရင်း

- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မြေယာများပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မြေ/အိမ်ယာကိုတစ်ဦးတည်းပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောရပ်ရွာဒေသ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် လင်ယောက်ျားနှင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသော အမျိုးသမီးများသည် မြေယာများကို ဆက်လက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မုဆိုးမဖြစ်သောအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏နာမည်ဖြင့် မြေယာနှင့် အိမ်ခြံမြေပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မြေယာနှင့် ရေများကိုတန်းတူညီမျှစွာ အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မြေယာနှင့် ရေအသုံးပြုမှုကိုစွန့်ပတ်သက်ပြီးအစည်းအဝေးရှိတွင် အမျိုးသမီးများသည်တက်ရောက်ရန်ဖိတ်ခေါ်ခံရပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ မြေယာနှင့် ရေအသုံးပြုမှုကိုစွန့်ပတ်သက်ပြီးအစည်း အဝေးရှိပါက အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများ နှင့်နည်းတူစကားပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်များရရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ မြေယာနှင့် ရေအသုံးပြုမှုကိုစွန့်ပတ်သက်ပြီး အစည်းအဝေးရှိပါက အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့်နည်းတူစကားပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်များရရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မြေယာနှင့် ရေ အသုံးပြုမှုကိုစွန့်ပတ်သက်ပြီး လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ချက်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံအရ မြေယာနှင့် ရေအသုံးပြုမှုကိုစွန့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ သဘောထား ထင်မြင်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုလေးစားခံရပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောနိုင်ငံတွင် မြေယာနှင့် ရေအရင်းအမြစ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သော ဥပဒေများကို သေချာစွာပြဌာန်းထားပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- သင်တန်းသားများအား မျဉ်းကြောင်းအရှည်ပုံစံတန်းစီခိုင်းပြီး စာသင်ခန်း၏အရှေ့မျက်နှာစာသို့မျက်နှာမူခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအား ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကြားချိန်တွင် ၎င်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်ပါက ဦးတည်ရာ အလိုက်ရွှေ့လျားပေးရန် သင်တန်းဆရာမှရှင်းပြပေးပါ။ အကယ်၍ ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုစီတွင် သင်တန်းသား တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် မှန်ကန်သည်ဟု ထင်ရပါလျှင်ရှေ့သို့တစ်လှမ်းတိုးရွှေ့ပေးရမည်။ အကယ်၍မှားသည်ဟု ထင်ရပါက နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပေးရပါမည်။
- ထုတ်ပြန်ချက်များကို သင်တန်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် တုံ့ပြန်ပြောဆိုနိုင်ရန် သင်တန်းဆရာမှလို အပ်သလောက် ထပ်ခါထပ်ခါဖြည်းညင်းစွာဖတ်ပေးရပါမည်။
- ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏နေရာတွင်နေခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ဘေးပတ်လည်ဝန်းကျင်ကို သေချာဂရုစိုက်စွာကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအချင်းချင်းကြားတွင် မတူညီသောအကွာအဝေးတွင် ရပ်နေသည်ကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သင်တန်းသားများအား အောက်တွင်ပေးထားသောလမ်းညွှန်ပေးသည့်မေးခွန်းများကို ၎င်းတို့ရပ်နေသောနေရာမှာ ပင်ဆွေးနွေးဖြေဆိုရန် သင်တန်းဆရာမှဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ -
 - ဤလှုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်သင်တို့မည်သို့ခံစားရပါသနည်း?
 - သင့်သူငယ်ချင်းများနှင့်နှိုင်းစာလျှင်ခြားနားသောအကွာအဝေးတွင်ရပ်နေရသည်ကို သင်အံ့သြမိပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့်အံ့သြမိပါသနည်း (သို့) အဘယ်ကြောင့်မအံ့သြမိပါသနည်း?
 - အဖွဲ့အား သင့်အခြေအနေကိုပြန်လည်မျှဝေချင်ပါသလား?
 - ဤကိစ္စများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပြီလား? အဘယ်ကြောင့်နည်း (သို့) အဘယ်ကြောင့်မဖြေရှင်းခဲ့ပါသနည်း?
 - ဤလှုပ်ဆောင်မှုမှ သင်ဘာတွေ့ရသွားပါသနည်း?

သင်တန်းပံ့ပိုးသူများသည် သယံဇာတအရင်းအမြစ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးများကိုကာ ကွယ်ရာတွင်ရင်ဆိုင်ရသော စိန်ခေါ်မှုများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးစီလေ့လာပြီး နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် အရေးကြီးကြောင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီး လှုပ်ဆောင်မှုကိုအဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွာဟချက်များ (သို့) ပြဿနာများကိုလေ့လာ ဆန်းစစ်ပြီးမှသာလျှင် ထိုကွာဟချက်များကို ကျဉ်းမြောင်းအောင်ချုံ့နိုင်ပြီးပြဿနာများကိုလည်းကိုင် တွယ်နိုင်မည့်လှုပ်ဆောင်ချက်များကိုလှုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းသည် အရေးပါပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်စုံတစ်ခုပါဝင်ထောက်ပံ့ရှိကြပါသည်။

သင်တန်းဆရာအတွက် မှတ်ချက်များ -

- ဤလှုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ကျယ်ဝန်းသောနေရာလိုအပ်ပါသည်။
- ထုတ်ပြန်ချက်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို ဒုတိယဘာသာအဖြစ်အသုံးပြုနေသောသူများအဖို့ အစပိုင်းတွင်နား လည်ရန်အခက်အခဲဖြစ်လိမ့်မည်။ ဤကိစ္စကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် သင်းတန်းသားများအား ထုတ်ပြန်ချက်များကို သင်တန်းဆရာက လှုပ်ဆောင်ချက်မလုပ်ဆောင်မှီတစ်ညအလိုတွင် လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေပေးထားပါ။ သို့မှသာလျှင် သူတို့သည်နားလည်အောင် လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်ဆောင်မှုမစတင်ချိန်တွင် ထုတ်ပြန်ချက်၏အဓိပ္ပါယ် ကို အားလုံးသေချာရှင်းလင်းနားလည်စေရန် အတန်းထဲတွင်အတူတကွဖတ်ခြင်းသည်အထောက်အကူပေးပါ သည်။
- ထုတ်ပြန်ချက်ကိုဖတ်နေချိန်တွင် သင်တန်းသားများသည်လမ်းညွှန်ချက်များကိုသေချာစွာနားလည်ခြင်းရှိမရှိ သင် တန်းဆရာ၏ လက်ထောက်အားစောင့်ကြည့်ခိုင်းခြင်းသည် အထောက်အကူပြုဖြစ်စေပါသည်။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးပြီးလျှင် အချိန်ထပ်ရသေးပါက သင်တန်းဆရာမှ လေ့လာချက်များ (သို့) ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း၊ ဆောင်းပါး၊ ရုပ်ရှင်ကားအတို၊ သုတေသနစာတမ်း၊ လေ့လာဆန်းစစ်ထားသည့် စာတမ်းများနှင့်ဆိုင်သည့်စသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သင်သန်းသားများအားမျှဝေပေးပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၂: အမျိုးသမီးများနှင့် မြစ်ချောင်းအင်း အိုင်များ

နယ်နိမိတ်ဖြစ်ကျော်သည့် ရေအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု (transboundary water governance) ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

Transboundary water governance ဆိုသည်မှာ ရေအရင်းအမြစ်များသည် မကြာခဏ ဆိုသလို နယ်နိမိတ်ဖြစ်ကျော်၍ နိုင်ငံများအကြားမျှဝေသုံးစွဲခြင်းကိုဆိုလိုပြီး ကောင်းမွန်သောရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အကျိုးအမြတ်ခွဲဝေမှုတို့သည် နိုင်ငံများအကြား၊ ပါဝင်ပတ်သက်သော ရေအရင်းအမြစ်သုံးစွဲသူများ အကြားသဘောတူညီမှုများ၊ တရားဝင်နှင့် အလွတ်သဘောအပြန်အလှန်ဆွေးနွေး ပြောဆိုသည့်နေရာများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏အသံများကိုကြားနိုင်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအခွင့်အရေးများလိုအပ်ပါသည်။

	၂ နာရီ
	နယ်နိမိတ်ဖြစ်ကျော်သည့် ရေရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှု၏အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည်ရန်နှင့် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် ရေအရင်းအမြစ်များကိုထိန်းချုပ်အာဏာရှိသည့်အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ကြားကွဲပြားခြားနားမှုတို့ကိုနားလည်ရန်။
	ကားချပ်အရှင်များ၊ မတ်ကာမှင်တံများ၊ တိပ်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

မြစ်မြေပုံရေးဆွဲခြင်း- အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့သည် မြစ်အရင်းအမြစ်များကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ကြသနည်း။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- သင်တန်းဆရာမှ စက္ကူစာရွက်နှစ်ရွက်ကိုမြေပြင်ပေါ်သို့ချပြီး ၎င်းစာရွက်နှစ်ရွက်ကိုစာရွက်အကြီးတစ်ခုဖြစ်သွားစေရန် တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။ ပြီးနောက်သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ရင်းနှီးကြိုတွေ့ခဲ့ဖူးသောမြစ်ချောင်းများကို ထိုစာရွက်ပေါ်သို့ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ထိုသို့ရေးဆွဲနေစဉ်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား မြစ်ချောင်းများ၏လက္ခဏာအမျိုးမျိုး၊ လူတွေမြစ်ချောင်းကိုအသုံးပြုပုံနည်းလမ်းနှင့် မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက်တွင်နေထိုင်သောလူများအတွက် ထိုမြစ်ချောင်း၏ အရေးပါပုံကိုစသည်တို့ကို ရေးဆွဲရန်အားပေးအားမြှောက်ပြပါ။ သင်တန်းသား

များပုံ ရေးဆွဲနေချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှ မြစ်ချောင်းအနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောအရာများနှင့် ၎င်းဖြစ်ပေါ်နေသော အရာများသည် ဒေသခံလူထုအပေါ် မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်နေကြောင်းစသည် တို့ကိုလည်းရေးဆွဲရန် အကြံပြုပါ။

- ပြီးနောက် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည်မြစ်ချောင်းများကိုမည်သို့ မည်ပုံသုံးစွဲနေသည့်အကြောင်းကိုစဉ်းစားရန်အားပေးပါ။ သင်တန်းများသည် အမှတ်အသားပြုရန်ရောင်စုံမတ်ကာ မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - အပြာရောင်မှတ်တမ်းများသည် တူညီသောအရာများကိုမှတ်သားရန်ဖြစ်ပြီး၊ အနီရောင်မှတ်တမ်းများသည်မတူညီသောအရာများကိုမှတ်သားရန်ဖြစ်သည်။
- ပုံများရေးဆွဲနေချိန် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ဆွဲနေသောပုံများအကြောင်းကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန်စကားပြောဆွေးနွေးအောင်အလေးအနက်မှာကြားပါ။
- ပုံများရေးဆွဲပြီးချိန်တွင် အဖွဲ့လိုက်အောက်ပါအဓိကကျသည့်မေးခွန်းနှစ်ခုကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
(၁၀ မိနစ်စာ)
 - ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ မြစ်ချောင်းပေါ်တွင် မည်သို့သောအဓိကကျသည့်အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသနည်း?
 - အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မြစ်ရေသုံးစွဲမှုတွင် မည်သို့ကွဲပြားခြားနားပြီး ၎င်းမြစ်ချောင်းများ ပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောပြောင်းလဲမှုများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်မည်သည့်ကွဲပြား သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိပါသနည်း?
- အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးလျှင် ထိုအဖွဲ့များ၏ ဆွေးနွေးမှု ရလဒ်များကို သင်တန်းသားများအား လုံးရှေ့တွင် ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။

ရေကာတာကြောင့် ထိခိုက်ရသောရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခွင့်အရေးများအကြောင်းကို ထပ်လောင်းလေ့လာသိရှိလိုပါက World Commission on Dams (WCD) အဖွဲ့အစည်း အကြောင်းပါဝင်သော ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်များတွင်သွားရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ - မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းတွင်ဒေသတွင်ရှိသော ဆည်/ရေကာတာများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်သက်ရောက်ပုံ

မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းတွင်ရှိသော ရေအားလျှပ်စစ်သည် လျှင်မြန်သောခြေလှမ်းဖြင့်မောင်းနှင်နေပါသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရေအရင်းအမြစ်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ပြီး ဒေသအတွင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အမျိုးမျိုးသောအကျိုးခံစားခွင့်များဖြစ်ထွန်းနေကြပါသည်။ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအိုနှင့် မြန်မာစသည့်နိုင်ငံ များတွင်လည်း ၎င်းတို့နိုင်ငံများ၏မြစ်ချောင်းများအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတက်ရေးစီမံကိန်းများ ချမှတ်နေပြီဖြစ်သည်။ လာအိုပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံကလည်း ရေအားလျှပ်စစ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအသုံးပြုပြီး “အရှေ့တောင်အာရှ၏ဘက်ထရီ” ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်း ဒေသတစ်လျှောက်ရှိဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်း အများစုသည်နယ်နိမိတ်ဖြတ်ကျော် သောမြစ်ချောင်းများပေါ်တွင် တည်ရှိကြသည်။ တင်ပြလာသောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော စီမံကိန်းများကြောင့် မြစ်ချောင်းအရင်းအမြစ်များကောင်းမွန်စွာစီမံခန့်ခွဲမှု၊ နယ်နိမိတ်ဖြတ်ကျော်မှုနှင့် နိုင်ငံအဆင့်စီမံကိန်းချမှတ်ခြင်းနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများအတွက်ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ခြင်းစသည်တို့ကို လွန်လွန်ကဲကဲ မချဲ့ထွင်နိုင်ပါ။

ရေအားလျှပ်စစ်သည် နိုင်ငံတော်တော်များများ၏ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဖြည့်စွမ်းပေးထားပါသည်။ နည်းပညာ အဟောင်းများသည် ပြန်လည်ဖြည့်စွမ်းနိုင်သည့် နည်းပညာများနှင့်နှိုင်းစာလျှင် စွမ်းအင်စနစ်များတွင်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်နေဆဲဖြစ်သည်။ ရေအားလျှပ်စစ်ထုတ်လုပ်သော ရေကာတာအဆောက်အအုံများသည်မြစ်ချောင်းနှင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုအနုတ်သဘောလက္ခဏာဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနေသည်ကို မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသအတွင်းရှိရေအားလျှပ်စစ်လုပ်ငန်းဘက်ကလည်းလက်ခံထားပါသည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်သည်ဟုဆိုရာတွင် ၎င်းမြစ်ချောင်းဘေးတစ်လျှောက်တွင် တည်ရှိသောရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဒေသခံများ၏ရေ သုံးစွဲမှုနှင့် မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက်ရှိသက်ရှိများ၏ ဘဝကိုပါအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ဆည်/ရေကာတာသည် လူတို့၏ မြေသယံဇာတနှင့် ရေအရင်းအမြစ်များအသုံးပြုမှုအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ စီမံစမ်းမြေ၊ သစ်တောနှင့် ရေပေါ်ရေအောက်အရင်းအမြစ်များကိုလည်းကောင်း ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသည်။ ရေအားလျှပ်စစ်ထုတ်လုပ်သည့်ရေကာတာတည်ဆောက်ရာတွင် ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းများကိုအတင်းအဓမ္မပြန်လည်နေရာချပြောင်းရွှေ့နိုင်ခြင်းများ လိုအပ်ပြီး ၎င်းသည်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအပေါ် ကြီးမားသော လူမှုရေးပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမောက်ကမဖြစ်မှုများပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။

ဤအကျိုးဆက်များကို အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများ၊ ယောကျ်ားလေးများ၊ မိန်းကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများအားလုံးတွေ့ကြုံခံစားရပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် သက်ရှိများ၏ဘဝကိုမကြာခဏဆိုသလို အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာစုတ်ဖြုတ်တတ်ပါသည်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းနှင့် အိမ်ထောင်စုများတွင် သတ်မှတ်ထားသောကျား/မအခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များ အားလုံးသည်လည်းထိခိုက်ရပါသည်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတော်တော်များတွင် မိသားစုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့် တာဝန်များကို အမျိုးသမီးများကသာထမ်းဆောင်နေရပြီး၊ ရပ်ရွာအတွင်းရှိအမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသောအခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များကိုလည်းထမ်းဆောင်နေရပါသည်။ မြေယာ၊ မြစ်ချောင်းများနှင့် တည်နေရာများနှင့် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှုများခိုင်မာစွာရှိနေသောရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွင် ရေအားလျှပ်စစ်စီမံကိန်းမှသယံဆောင်လာသောအပြောင်းအလဲများသည် သူတို့အတွက်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဒုက္ခပရိဝေဒမီးများတောက်လောက်စေနိုင်ပါသည်။

ပြန်နေရာချထားခြင်းသည် တနည်းအားဖြင့်စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များတပြိုင်နက်ယူဆောင်သွားတတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟုမှတ်ယူထားပါသည် (Koenig 2002 cited in Scudder 2005) ။ ပြောင်းလဲမှုကိုယူဆောင်လာသော ဆည်/ရေကာတာများ၏အကျိုးဆက်များအတွက် အမျိုးသမီးများအပေါ်တွင် ဆိုးရွားစွာသက်ရောက်ပါသည်။

²¹ Balancing the scales: Using Gender Impact Assessment in Hydropower Development, Oxfam Australia, 2013

လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၃: အမျိုးသမီးများနှင့် ရုပ်ရှင်မှတ်တမ်း များ

	၁ နာရီ
	ရုပ်ရှင်မှတ်တမ်းအမျိုးသမီးများ၏ဇာတ်လမ်းအကြောင်းကိုလေ့လာခြင်း
	ပရိုဂျက်တာနှင့် လက်ပ်တော့ပ်

လုပ်ငန်းစဉ်-

သင်တန်းသားများအားလုံးကို သင်တန်းဆရာမှ ရုပ်ရှင်ကားအတိုများကြည့်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး နောက်ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

- ၁) အမျိုးသမီးများနှင့် မြေယာအခွင့်အရေး - လွတ်ဟင်းသောမြေယာများမရှိ၊ ဖုန်းဆိုမြေနှင့် မြေလွတ်မြေလပ်များ - <https://vimeo.com/391415070>
- ၂) အမျိုးသမီးနှင့် မြစ်ချောင်းများ - သံလွင်မြစ်နှင့် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသအတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ခေါင်းဆောင်မှု - <https://youtu.be/mAGBeGSjMd4>

ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှအောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးဖို့အတွက်တိုက်တွန်းပါရန် -

- ဒေသခံများသည် ၎င်းတို့၏မြေယာများနှင့် မည်သို့သောဆက်နွှယ်ပတ်သက်မှုများရှိနေပါသနည်း?
- မည်သည့်ပြဿနာများကို သူတို့ရင်ဆိုင်နေရပါသနည်း?
- ရုပ်ရှင်ထဲတွင်ပြသသော မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များက ရုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းအပေါ်မည်သို့မည်ပုံသက်ရောက်မှုရှိပါသနည်း?
- ဤအဖြစ်အပျက်များသည် အမျိုးသမီးများအပေါ်မည်သို့မည်ပုံဖြင့်ထိခိုက်နေပါသနည်း?
- ရုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများက ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများကို မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေပါသနည်း?

- ဤရှုပ်ရှင်မှ သင်မည်သည့်သင်ခန်းစာများ ရရှိခဲ့ပါသနည်း?

မှတ်ချက် -

ဤဗီဒီယိုနှစ်ခုသည် သင်တန်းသားများအားပြသရန် အကောင်းဆုံးဥပမာများဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သင်တန်းဆရာများသည် ၎င်းတွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များအပေါ်မူတည်ပြီး တခြားသောရုပ်ရှင်နှင့် ဗီဒီယိုများဖြင့်လည်း ပြသနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင်ပေးထားသော လင့်ခ်များသည် သင်တန်းဆရာများနောက်ထပ်ဗီဒီယိုများရှာရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ -

- Oxfam အဖွဲ့၏ ရေရင်းစီမံခန့်ခွဲမှု - <https://bit.ly/3frmTdS>
- KESAN အဖွဲ့အစည်း - (Karen Environmental and Social Action Network): <https://www.youtube.com/user/KESANandYOU/videos>
- EarthRights International အဖွဲ့အစည်း - <https://www.youtube.com/user/EarthRightsIntl/videos>
- Asia Indigenous Peoples Pact (AIPP) အဖွဲ့အစည်း - <https://www.youtube.com/user/aipprcdp/videos>

လှုပ်ဆောင်ချက် ၄.၄ ကျွန်ုပ်တို့၏အသံများကိုကြားရ အောင်ကြိုးပမ်း ခြင်း

	၂ နာရီ
	ဤအပိုင်းအားလေ့လာသင်ယူပြီးလျှင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ နည်းလမ်းပေါင်းစုံအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကြီးမားသောပရိသတ်များရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့နှင့်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ချိတ်ဆက်ရာတွင်အထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
	None
	ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် နိဗ္ဗိဒ်ရေးအခြေအနေ၊ ဒေသ၏အရင်းအမြစ်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုများစသည်တို့အပေါ်တွင်မူတည်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် သင်တန်းဆရာအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဘက်ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုပေးထားပြီး၊ ၎င်းတို့မှာ ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဇာတ်များနှင့် ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- သင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းချင်သောပြဿနာများနှင့် သင်မြင်တွေ့ချင်သောပြောင်းလဲမှုများကိုထုတ်ဖော်ရန်။
- စွမ်းအားရှိသော မက်ဆေ့ချ်သတင်းစကားများဖြင့် ဤကိစ္စရပ်များကို သင်မည်သို့မည်ပုံဖြင့် ထိရောက်အောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်နည်း။
- သင့်သတင်းစကားများတွက် မည်သူတွေကပရိတ်သတ်ဖြစ်ကြပါသနည်း။
- သင်ရည်မှန်းထားသောပရိသတ်များအတွက် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့်အကောင်းဆုံးဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်နည်း။ ဥပမာ - လူထုတက်ရောက်နိုင်သည့်ပွဲ၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများစုစည်းမှု၊ ပြဇာတ်တင်ဆက်မှု၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာကမ်ပိန်း (သို့) ဇာတ်လမ်းပုံပြင်များပြောပြခြင်း။

ရွေးချယ်မှု နံပါတ် ၁ - ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဇာတ်

ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း အရာများ ပါဝင်သောပြဇာတ် (သို့) သရုပ်တင်ဆက်မှုနည်းလမ်းများသည် လူမှုရေးကိစ္စရပ်ပြဿနာများကို လူအများသတိထားလာအောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးဝင်သော နည်းဗျူဟာကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင်သင်တန်း သားများသည် ၎င်းတို့၏သင်တန်းဆရာမှ ပေးထားသောခေါင်း စဉ်များဖြင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပြဇာတ်များကို ဖန်တီးတင်ဆက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးထားသော အချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့၏ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်များကို ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။

- သင်တန်းသားများ၏ အရေအတွက် အပေါ်မူတည်ပြီး သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့မှ ၃ ဖွဲ့အထိခွဲဖွဲ့လိုက်ပြီး၊ တစ်ဖွဲ့လျှင် အဖွဲ့ဝင် ၅ ယောက်ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။
- အဖွဲ့စီတိုင်းအား ၎င်းတို့၏ပြဇာတ်အတွက်သရုပ်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက်လုံလောက်သောအချိန်များပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ ပြဇာတ်များအတွက် ရသဖြစ်စေမည့် အသံများ (သို့) သီချင်းများ၊ ဇာတ်ဝင်ခန်းအသုံးအဆောင်များနှင့် ဇာတ်ဝတ်ဇာတ်စားများ ကိုအသုံးပြုရန် သင်တန်းဆရာမှတိုက်တွန်းပေးပါရန်။
- ပြီးနောက် အဖွဲ့စီတိုင်းမှ ၎င်းတို့၏ပြဇာတ်များကိုတင်ဆက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့များ ပြဇာတ်တင်ဆက်ချိန်တွင် ကျန်သည့်အဖွဲ့သားများအား ၎င်းတင်ဆက်နေသည့်ပြဇာတ်ကို ဂရုတစိုက်သေချာစွာ

သင်တန်းသားများအား

နေ့လည်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့တင်ဆက်မှုကို ကောင်းစွာဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့်

လေ့ကျင့်နိုင်ရန်၊

ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို ညနေပိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုချင်ပါသည်။

ကြည့်ရှုရန် သင်တန်းဆရာမှကြားပါ။ ပြဇာတ်တင်ဆက်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများအားမေးခွန်း ပြန်မေးရန်နှင့် မှတ်ချက်များပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ရွေးချယ်မှု ၂ - ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုနှင့် ထောက်ခံပြောဆိုမှုမီဒီယာ

ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုနှင့် ထောက်ခံပြောဆိုမှုမီဒီယာနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသံများ ကြားနိုင်အောင်မြှင့်တင်ရာတွင်ဖြစ်စေ သတိထားမိလာအောင်ဖြစ်စေဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ရှိပါသည်။ ဤလှုပ်ဆောင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်ကြားခံနယ်များ (mediums) အသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ် ပြောဆိုနည်း၊ သတင်းအချက်အလက်အရေးကြီးပုံနှင့် ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့အလေးထားရမည့်ကိစ္စများနှင့် လှုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိထိရောက်ရောက်ဖော်ဆောင်နည်းတို့ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အွန်လိုင်း ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်တန်းသားတို့နေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးအခြေအနေနှင့် ရရှိထားသော လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လွတ်လပ်ခွင့်နည်းပါးစွာ ရရှိထားသောသူများသည် နောက်တန်းတွင်နေနိုင်ပြီး၊ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ပိုမိုရရှိသောများ သည် ထင်ရှားသော နေရာတွင် ရယူဦးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုမစတင်မှီ “ထောက်ခံပြောဆိုမှု (Advocacy)” နှင့် “ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှား (Campaign)” စသည့်စကားလုံး နှစ်လုံး၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြင့်စတင်သင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှာ “ခင်ဗျားတို့နားလည်ထားသည့် ‘Advocacy’ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?” နှင့် “Campaign ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?”။ ကားချပ်အရှင်ကို သင်တန်းဆရာမှနှစ်ပိုင်းခြားလိုက်ပါ။ ကားချပ်၏ဘယ်ဘက်တွင် ‘Advocacy’ ဆိုသည့်စကားကိုရေးချပါ။ ညာဘက်တွင် ‘Campaign’ ဆိုသည့်စကားလုံးကိုရေးချလိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှအပေါ်ဘက်တွင်မေးထားသော မေးခွန်းပြန်လည်မျှဝေ ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး၊ ၎င်းတို့အားကားချပ်ပေါ်တွင် ဆွေးနွေးချက်များထဲတွင်ထဲတွင် အဓိကကျသည့်စကားလုံးများကိုချရေးခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံးအား ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကိုမျှဝေပေးရန် သင်တန်းဆရာမှတိုက်တွန်းမှသာလျှင် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းစကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ကို မတူညီသော စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာရှုထောင့်မှနားလည်ရန်အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။ ပြီးနောက် သင်တန်းဆရာမှ ဆွေးနွေးပွဲကိုအကျဉ်းချုပ်ပြီး ‘Advocacy’ နှင့် ‘Campaign’ စကားလုံးနှစ်ခု၏ အတိုချုံးပြီးမိတ်ဆက်ပေးရန်။

Advocacy ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်အခြေခံ အားဖြင့် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် အပြောင်းအလဲများ အပေါ်လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နိုင်သော လှုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ Advocacy သည်အပြုအမူ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ ဥပဒေနှင့် ပေါ်လစီများကိုစနစ်တကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပုံသွင်းသောလှုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

Campaign ဆိုသည်မှာသီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုအတွက် သေချာစီစဉ် ထားသော အစီအစဉ်အလိုက်လုပ်ဆောင်ရသည့်လှုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကမ်ပိန်းတစ်ခု၏

ဆောင်ပုဒ်မက်ဆေ့ချ်များကို ဥပမာများကိုပြရမည်ဆိုလျှင် “ကျွန်ုပ်၏ကမ္ဘာမြေ ကျွန်ုပ်၏အခွင့်အရေး”၊ “မြေကြီးမရှိလျှင် သက်ရှိများမရှင်သန်နိုင်”၊ “ကျွန်ုပ်လည်းဘဲ” စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

Advocacy နှင့် Campaign အကြောင်းကို သင်တန်းသားများပိုမိုနားလည်သဘောစေရန် ၎င်းစကားလုံးနှစ်ခု၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုထားသည့် ဗီဒီယိုဖိုင်ကိုဖွင့်ပြပေးသင့်ပါသည်။ အောက်တွင်ပေးထားသောလင့်ခ်နှစ်ခုသည် ဥပမာပင်ဖြစ်သည် -

- Defining advocacy: https://youtu.be/NhrLirjp_E8
- Understanding Advocacy and Action: <https://youtu.be/w0BYMqONzgM>

အချုပ်အားဖြင့် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား အထူးသဖြင့် မတူညီသောလူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးနောက်ခံမှ လာသောလူများသည် Advocacy နှင့်ပတ်သက်ပြီးမတူညီသောအတွေးအမြင်အိုင်ဒီယာများရှိတတ်သည်ကို အကျဉ်းချုံးပြီးပြောပြပေးပါ။ Advocacy သည် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ရှိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပါဝါရှိသော သူများသည် မိမိတို့၏အသံများကိုကြားနိုင်အောင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့မှတ်သားသင့်ပါသည်။ Advocacy နှင့် campaign အကြောင်းကိုပိုမိုရှင်းလင်းစွာနားလည်ရန်အတွက် နောက်လမည့်အ ခန်းရှိလှုပ်ဆောင်ချက်များလုပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

ဆွေးနွေးချက် - သင်တန်းသားများအား အောက်တွင်ပေးထားသောမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် အမြင်များကိုအဖွဲ့ထဲတွင် မျှဝေပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- မည်သည့် မီဒီယာ/ဆိုရှယ်မီဒီယာများနှင့် သင်ရင်းနှီးပါသနည်း?
- Advocacy သို့မဟုတ် campaigning အတွက်မီဒီယာကိုအသုံးပြုဖူးသည့် အတွေ့အကြုံများရှိပါသလား? မည်သည့် ပရိတ်သတ်များကို သင်ဦးတည်ပစ်မှတ်ထားသနည်း?
- သင်စီစဉ်လုပ်ဆောင်ထားသော campaigning/advocacy ၏ရလဒ်များက ဘာတွေဖြစ်ပါသနည်း?

အဖွဲ့လိုက်လှုပ်ဆောင်ချက်များ မလုပ်ဆောင်မှီ advocacy သို့မဟုတ် campaigning စီမံကိန်းများ တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့်မေးခွန်း မေးစရာရှိသော သင်တန်းသားများအတွက် advocacy သို့မဟုတ် campaigning နှင့်ပတ်သက်သော လှုပ်ဆောင်ချက်များကို စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်စေရန်ရိုးရှင်းသောပုံစံများကိုပေး ထားသင့်ပါသည်။

ဇယား ၄.၁ - campaign နှင့် advocacy ပုံစံကွက်

မက်ဆေ့ချ် သဘာဝတရားစာ/လုပ်ဆောင်ချက်	ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တိုင် (ရေရှည်, ရေတို)	ပစ်မှတ်ထားသော ပရိသတ်ပရိသတ်	ဘေးအန္တရာယ် နှင့် ဘေး အန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု	Alliance Network မိတ်ဖက်/မဟာ မိတ်ကွန်ယက်

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ချက်

- သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၃ မှ ၅ ဖွဲ့အထိဖွဲ့လိုက်ပါ။
- သင်တန်းသားများ ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက်အဓိပ္ပာယ်ရှိသော campaign ခေါင်းစဉ်များကိုရွေးချယ်ခိုင်းပြီး၊ ၎င်းတို့အား campaign ကို မည်သို့မည်ပုံစီစဉ်ဆောင်ရွက်မည်ကိုကိုမေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့စီစဉ်မည့် ပွဲနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများပါဝင်သည်များမှာ
 - ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင်တင်မည့် ကြေညာချက်တစ်စောင် (သို့) ပို့စ်တစ်ခု၊
 - လူအများရှေ့တွင် ကျယ်လောင်စွာဖတ်ပြနိုင်မည့်ကြေညာချက်စာစောင်တစ်စောင်၊
 - အွန်လိုင်းပေါ်တွင် စကားပြောဆွေးနွေးပွဲ၊
 - နေထူနေမြတ်များဖြစ်သည့် နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီးများနေ့၊ နိုင်ငံတကာမြစ်ချောင်းများနေ့ (သို့) ကမ္ဘာမြေနေ့ စသည်တို့နေ့များတွင် လူအများမြင်ကွင်းရှေ့တွင်ပွဲစီစဉ်ကျင်းပခြင်း၊
 - အွန်လိုင်းကမ်ပိန်းလုပ်ရှားမှု (သို့) ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်တွင် live လွှင့်ခြင်း၊
 - Webinar များစသည်တို့ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- အဖွဲ့တိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ campaign နှင့် advocacy အစီအစဉ်အတွက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် (အပေါ်တွင် ပေးထားသော campaign နှင့် advocacy ပုံစံကွက်ကိုအသုံးပြုပြီး)။ အဖွဲ့တိုင်း၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရာတွင်လည်းကောင်း အချက်အလက်များအတွက်ရှာဖွေရာတွင်လည်းကောင်း အချင်းချင်းရိုင်းပင်းကူညီရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

- အတန်းရှေ့တွင် သင်တန်းသားများအား၎င်းတို့၏ ကမ်ပိန်းများကိုတင်ပြရန်အတွက်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ကမ်ပိန်းများအတွက် presentation ပုံစံ (သို့) ပြဇာတ်ပုံစံဖြင့်တင်ဆက်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့စီတိုင်းတင်ဆက်မှုပြီးလျှင် ကမ်ပိန်းလှုပ်ဆောင်ချက်များ ပိုမိုထိရောက်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများ၏မှတ်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကိုမေးမြန်း တောင်းဆိုပါ။

တချို့သောသင်တန်းသားများအတွက် campaigning နှင့် advocacy သည် အကြောင်းအရာအသစ်အဆန်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သင်တန်းဆရာ/ပံ့ပိုးကူညီသူဘက်မှ သဘာဝသယံဇာတအရင်းအမြစ်များကို ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှု ဖြင့် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် သောရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အကြောင်းကိုရေးထားသောစာစောင် (သို့) ဗီဒီယိုအပိုင်းတို့ကိုပြသပေးနိုင်ပါသည်။

- ဗီဒီယို - ကမ္ဘောဒီးယား Oxfam အဖွဲ့အစည်းမှထုတ်လုပ်သော 'The River Guardian' <https://youtu.be/xNUDpRhov8A>
- ဇာတ်လမ်း - အာရှတိုက် Oxfamအဖွဲ့အစည်းမှထုတ်ဝေသော 'Leading the way along the Salween River' <https://asia.oxfam.org/latest/stories/leading-way-along-salween-river>

နိုင်ငံ၏နိုင်ငံရေးအခြေအနေနှင့် ရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်များအပေါ်မူတည်ပြီး ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် လှုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား သင်တန်းဆရာမှအကျဉ်းချုံးပြီးရှင်းပြပေးရန်။ ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်သောအရာများနှင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များအတွက် ရှင်းလင်းသောရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၄.၅ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

	၁ နာရီ
	နိုင်ငံရေးအခြေအနေ၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားများနှင့် လုပ်ဆောင်နေသောပြုမှုဆောင်ရွက်မှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်မှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအား ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိထားမိလာစေရန်ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်အကြောက်တရားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆောင်ရွက်မှုများ၊ ဘေးအန္တရာယ်၏ရေချိန်စသည်တို့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကိုလုံခြုံသောနေရာတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့နှင့် ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချခြင်းဖြစ်ပါသည်။
	ကားချပ်အရှင်များ၊ မတ်ကာမှင်တံများ၊ sticky မှတ်စုများ
	အတန်းထဲတွင် ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးအတွေ့အကြုံရှိသောသင်တန်းသားများရှိကောင်းရှိနိုင်ပြီး၊ ထိုသူတို့အား အတန်းရှေ့တွင်သင်တန်းသားများ နှင့်အတူမျှဝေပေးရန်အတွက် သင်တန်းဆရာဘက်မှ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ထိုအတွေ့အကြုံရှိသောသင်တန်းသားများ ၎င်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း (သို့) အဖွဲ့အတွင်းတွေ့ကြုံရင် ဆိုင်ခဲ့ရသော ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံများကိုလျော့ချနိုင်ပုံ သို့မဟုတ် စီမံကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့ပုံများကို ပြန်လည်မျှဝေပေးရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံရှိသောသင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီတွင် ၎င်းမျှဝေသောအတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်များသည် ၎င်းနေထိုင်သည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သင်တန်းဖော်မျှဝေသော အတွေ့အကြုံများကိုသေချာ လေးစွာဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန်လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

အဆင့် ၁ လုပ်ငန်းစဉ် - ဘေးအန္တရာယ်များကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း

- သင်တန်းဆရာမှ ကားချပ်အရှင်များကို ဒေါင်လိုက် ၂ ခုခွဲလိုက်ပြီးပြင်ဆင်ထားပါ။ ကားချပ်၏ဘယ်ဘက်အခြမ်း တွင် “ဘေးအန္တရာယ်” (Risk) ဟုရေးသားပြီး၊ ညာဘက်ခြမ်းတွင် “လျော့ချခြင်း (Mitigation)” ဟုရေးသားပါ။ ဤအပိုင်းတွင် “ဘေးအန္တရာယ်” ကိုအာရုံစိုက်ပါ။
- သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်ရန်စီစဉ်ထားသော

လှုပ်ရှားမှုများဆီမှ ဘေးအန္တရာယ်ထွက်ပေါ်လာနိုင်ချေရှိကြောင်း ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားခိုင်းပြီး မှတ်စုပေါ်တွင်ရေးမှတ်ခိုင်းပါ။ “ဘေးအန္တရာယ်” ကားချပ်အပိုင်းပေါ်တွင်တပ်ရန်အတွက် ၎င်းတို့ စဉ်းစားထားသည်များကိုရေးချနိုင်သလောက် ရေးချနိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

- ထိုသို့ရေးချပြီးလျှင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားသော “ဘေး အန္တရာယ်” အမျိုးအစားများကိုစုစည်းလိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင်တန်းသားများကိုရေးထားသော ကားချပ်ရှေ့တွင် တစ်ခုချင်းစီ ပြန်လည်ကြည့်ဖို့အတွက် စုစည်းခိုင်းလိုက်ပါ။
- သင်တန်းသားများအားကားချပ်ရှင်ပေါ်တွင် ရေးသားထားသော ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်းများကို ပြန်လည် ဖတ်ရှုပြီး ၎င်းတို့၏အတန်းဖော်များကိုရှင်းပြပေးရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ဆွေးနွေးရန်နှင့် မေးခွန်းများမေးရန်အတွက် သင် တန်းဆရာဘက်မှခွင့်ပြုပေးရန်။

အဆင့် ၂ လျော့ချခြင်း

- ဤအဆင့်သည်လည်း အဆင့် ၁ နှင့်နည်းတူ သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအားစုစု စည်းစည်းနေခိုင်းပါ။ သင်တန်းဆရာမှ ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးချိန်တွင် သင်တန်း သားများအား ဘေးအန္တရာယ်ကိုမည်သို့ ကိုင်တွယ်ပုံအကြောင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ စိုးရိမ် ရသောအန္တရာယ်များကိုလျော့ချနိုင်ရန်အတွက် “လျော့ချရေး”ဆို သည့်စကားလုံးကို ရှင်းပြ ပေးပါရန်။
- သင်တန်းသားအားလုံးမှ “ဘေးအန္တရာယ်”ဆိုသည့်စကားလုံးကိုကြည့်ပြီး ၎င်းကိုမည်သို့မည်ပုံ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း မည်ကိုစဉ်းစားခိုင်းပါ။ “ဘေးအန္တရာယ်” ဆိုသည့်စကားလုံးပါသည့်ကော် လန်တွင် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောအိုင်ဒီယာမှန်သမျှကားချပ်ပေါ်တွင်ရေးချခိုင်းပါ။
- ထိုသို့ရေးချပြီးလျှင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားသော “လျော့ချရေး” အမျိုးအစားများစာရင်းပြုပြီးစုစည်း လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင် တန်းသားများကိုရေး ထားသောကားချပ်ရှေ့တွင် တစ်ခုချင်းစီပြန်လည်ကြည့်ဖို့အတွက် စုစည်းခိုင်းလိုက်ပါ။ ကားချပ် ပေါ်တွင်သင်တန်းသားရေးချခဲ့သော “အန္တရာယ်”ဆိုင်ရာအချက်အလက်များနှင့် သူတို့တင်ပြ လာသောအန္တရာယ်လျော့ချရေးဆိုင်ရာတင်ပြချက်များကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။ သင်တန်းသား များအချင်းချင်းဆွေးနွေးမှု၊ မေးမြန်းဖြေဆိုမှုနှင့် အတွေ့အကြုံမျှဝေမှုတို့အတွက် သင်တန်းဆရာ မှ အချိန်ပေးပါ။

သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏အလုပ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြုံတွေ့ နိုင်သော အန္တရာယ်များအကြောင်းကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ကြုံတင်စဉ်းစားခိုင်းခြင်းသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်မည့် လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဖြစ် ပြီး၊ အန္တရာယ်များကိုနည်းနိုင်သမျှလျော့ချပေးနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်တွက်ချက်ချင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် -

- ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် မည်သည့်အရာများကိုရှောင်ရှားသင့်သည့်အရာများ၊
- အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဘေးအန္တရာယ်များရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် အထောက်အပံ့ပေး နိုင်မည့် (သို့)

ကူညီ နိုင်မည့်လူများနှင့် ကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းများကိုရှာဖွေပုံရှာဖွေနည်း။

- ဘေးအန္တရာယ်များကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်တတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များ အပေါ်မူတည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်၏ရေချိန် (အနိမ့်၊ အလယ်အလတ်၊ အမြင့်) စသည်တို့ ကိုတွက်ချက်ကာ အန္တရာယ်၏သက်ရောက်မှုများကိုနည်းနိုင်သမျှနည်း အောင်လျော့ချနိုင်သ ည့်နည်းလမ်းများစသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

အခန်း (၅) သင်တန်းပို့ချသူ/ပံ့ပိုးပေးသူ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထု အသိုင်းအဝိုင်းဦးဆောင်သူဖြစ်မြောက်ရေး



“

WBAB/ယက်ဒွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် တန်းတူညီမျှရရှိရေးအတွက် သာတူညီမျှရှိသည့် ဒီမိုကရေစီလူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားပါသည်။

ခိုင်မာအားကောင်းသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကိုတည်ဆောက်ရာတွင် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးပွားပြီး တိုးတက်လာမည့် သင်တန်းဆရာများနှင့် လူငယ်ခေါင်းဆောင်များ လိုအပ်ပါသည်။ အထက်ပါအခန်းများမှ လိုအပ်သော သင်ခန်းစာများကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာပြီးပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ အတွက်ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သော ကျားမဖြစ်တည်မှုနှင့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤအပိုင်းသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျဒီဇိုင်းရေးဆွဲနည်းနှင့် စီစဉ်နည်းများကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အချိန်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီအပိုင်းသည်သင်တန်းများအားလုံး ၎င်းတို့ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကို ဦးဆောင်ရာတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုပိုမိုရှိစေရန်အတွက် သင်တန်းသား

အ ခ ပ င် ၊ ခ ပ င် ၊
အကူအညီပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။
ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ငန်းစကြရအောင်ပါ။

လှုပ်ဆောင်ချက်လမ်းကြောင်းများ

မနက်ပိုင်းအစီအစဉ်

- စီမံကိန်း
- သရုပ်ပြခြင်း

မွန်းလွဲပိုင်းအစီအစဉ်

- ကျောင်းသားဟောင်းများဦးဆောင်သော ရပ်ရွာစီမံကိန်း -
“သင်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိသည့် မည်သည့် အရာတွေကို သင်တို့ ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ဆောင်ချင်ပါသနည်း။”
- စီမံကိန်းအဆိုပြုလွှာရေးသားနည်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အဆိုပြုလွှာများကို ရေးဆွဲကြရအောင်

အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ

မနက်ပိုင်းအစီအစဉ်

စီမံကိန်း

	၂ နာရီ
	ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင်သင်ကြားခဲ့ရသောသင်ခန်းစာများဖြင့် သင်တန်းသားများသည် ကိုယ်ပိုင်သင်တန်းများ (သို့) အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများပို့ချရန်အတွက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် သင်တန်းကာလစာတစ်လျှောက်သင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာများ၏ခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်းဆရာမှ ပြန်လည်နွှေးပေးပါ။
	ကားချပ်အရှင်၊ မတ်ကာမှင်တံများ၊ ရောင်စုံ၊ တိပ်၊ စာရွက်များ၊ နံရံကပ်စာရွက်များ၊ လက်ပ်တော့ပ်၊ စပိကာ၊ ပရိုဂျက်တာ (ဗီဒီယိုများပြသလိုလျှင်) စသည်။
	• သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ဦးတည်သည့်အုပ်စုအပေါ်မူတည်ပြီး အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုနည်းဖြင့် လေ့လာစေရန် သင်တန်းဆရာမှအား ပေးတိုက်တွန်းပါ။ • သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းသားများအယောက်စီတိုင်း၏ အသံများကြားနိုင်ရန်အတွက် အားလုံးပါဝင်ပူးပေါင်း စေသောနည်းကိုအထူးအလေးပေးသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- ၁။ သင်ကြားပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများနှင့်အတူတကွ ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကိုနာမည်များ၊ ခေါင်းစဉ်များနှင့်တကွ ပြသနိုင်ရန် တင်ဆက်ပြသမှု နည်းဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်တန်းသားများအားလုံးရရှိအောင်ဝေပေးပြီး၊ အကျဉ်းချုံးဖတ်ရှုနိုင်ရန် မိနစ် ၂၀ လောက်အချိန်ပေးပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၃ ကနေ ၄ ဖွဲ့အထိဖွဲ့ပေးလိုက်ပါ။ အတန်းထဲတွင်သင်ကြားလေ့လာခဲ့သော သင်ခန်းစာများပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့၏အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းများအတွက်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဖန်တီးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းတွင် အောက်ပါအချက်များကိုသတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည် -
 - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်

- ရည်မှန်းချက်
- ပစ်မှတ်ထားသောပရိတ်သတ်/လူစု
- လှုပ်ဆောင်မှုများ

- ၄- အဖွဲ့များအားလုံး ၎င်းတို့၏အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများအတွက် ပုံကြမ်းများရေးဆွဲပြီး ပါက ၎င်းတို့အားသင်တန်းအတွက် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုရေးခိုင်းပြီး အားလုံးမြင်သာအောင် သင်ပုန်းပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားခိုင်းပါ။ (သင်တန်းနှင့် သင်ထောက်ကူကိရိယာပစ္စည်းများဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲများ အခန်းတွင်သွားရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- ၅။ ၎င်းတို့၏လှုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့စီတိုင်းအားလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီ အပေါ်တာဝန်ရန်တာဝန်ခွဲဝေပေးပါ။ ၎င်းတို့အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအတွက်လိုအပ်သော ကိရိယာပစ္စည်းများနှင့် နည်းလမ်းများကို လည်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
- ၆။ ပြီးလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား၎င်းတို့၏ သင်တန်းများ/လှုပ်ဆောင်မှုများအတွက်အသုံးပြု မည့်ကိရိယာများ အတွက် ပြင်ဆင်ရန်နှင့် အဖွဲ့အတွင်းလေ့ကျင့်နိုင်ရန်အချိန်ပေးပါ။

သရုပ်ပြခြင်း

	၂ နာရီ
	သင်တန်းသားများ၏အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲစီမံချက်များကို သရုပ်ပြခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကိုအသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွက် လက်တွေ့မလုပ်ဆောင်မီအထိ အရင်ဦးဆုံးအတွေ့အကြုံရရှိထားရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်တန်းသားများအတွက် တခြားသင်တန်းဖော်များမှတုံ့ပြန်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကိုရရှိရန်အတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
	ကားချပ်အရှင်၊ မတ်ကာမှင်တံများ၊ ရောင်စုံ၊ တိပ်၊ စာရွက်များ၊ နံရံကပ်စာရွက်များ၊ လက်ပ်တော့ပ်၊ စပီကာ၊ ပရိုဂျက်တာ (ဗီဒီယိုများပြသလိုလျှင်) စသည်။
	ကိုဗစ်ရောဂါကာလအတွင်း လှုပ်ဆောင်ချက်အများစုသည်အွန်လိုင်းပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လှုပ်ဆောင်ခံခဲ့ရပါသည်။ အွန်လိုင်းပေါ်တွင်လှုပ်ဆောင်မှုများကို ပြောင်းလဲပြီးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက်အသစ်အဆန်းဖြစ်စေပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သူငယ်ချင်းများ၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကွန်ယက်များနှင့်အတူ မည်သည့်အပိုင်း

ကိုအွန်လိုင်းပေါ်တွင် အတူတကွလှုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက်စူးစမ်းလေ့လာသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅ မိနစ်စာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - သင်တန်းသားများထဲမှတစ်ယောက်သော သူ့အားဂိမ်းကစားဖို့ဦးဆောင်ရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်-

- အဖွဲ့စီတိုင်းမှ ၎င်းတို့၏အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းစီမံချက်ကို သရုပ်ဖော်ရန်။ ထိုသို့တခြားအဖွဲ့မှသရုပ်ဖော်မှု ဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ဂရုတစိုက်လေ့လာစေရန်နှင့် သေချာအာရုံစိုက်ခိုင်းပါ။
- အဖွဲ့စီတိုင်းမှ သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခုဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်းတွင် တခြားသင်တန်းသားများအား အလုပ်ဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပစ်မှတ်ထားခံရသောလူထုပရိသတ်တစ်ရပ် အဖြစ်သဘောထားစေပြီးမေးခွန်းများမေးခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် သင်တန်းဆရာမှတခြားအဖွဲ့များကို သင်တန်းစီမံချက်များပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် မှတ်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များပေးရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် သင်တန်းသားဆရာမှ သင်တန်းသားများကိုစက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်စေပြီး ဤလှုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြန်လည် သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းဆရာမှ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးခိုင်းပါသည် -
 - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းစီမံချက်အတွက် သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း?
 - မည်သည့်အရာတွေကိုအကြိုက်ဆုံးဖြစ်ပါသနည်း?
 - မည်သည့်အရာကို သင်ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်သည်ဟုထင်ရပြီး၊ မည်သည့်အရာကိုပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းပါသနည်း?
- ဤလှုပ်ဆောင်ချက်ကို “မတိုင်မှီ” နှင့် “ပြီးနောက်” ဆိုသည့်မြင်သာ လောက်သည့်ပမာဏရှိသည့် အမှတ်လက္ခဏာ နှစ်ခုကိုဖန်ဆင်းလိုက်ပါ။ ဤသင်တန်းကိုတက်ရောက်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများသည် မည်သည့်နေရာ/အဆင့်သို့ရောက်နေကြောင်းနှင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကိုအသုံးပြုပြီး

ကျွန်ုပ်တို့သည်
ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား/WBAB
ဖြစ်ပါသဖြင့်
သင့်အားတတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ ကျွန်ုပ်တို့
အကူအညီပေးသွားမှာဖြစ်ပြီး၊
ခက်ခဲသောကာလတွင်
အတူတကွသင်ယူလေ့လာသွားမည်ဖြစ်
ပါသည်။

၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းကိုဦးဆောင်ရန်ယုံကြည်ချက် မည်မျှရှိကြောင်း စသည်ကိုမေးမြန်းပေးပါ။

- ပြန်လည်သုံးသပ်မှုပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့အတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ယူဆရသောအရာများကို ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင်ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်နိုင်ပြီး သင့်တော်သလို ပြောင်းလဲ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းကို ပြောပြပြီး လှုပ်ဆောင်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။

မွန်းလွဲပိုင်းအစီအစဉ်

ကျောင်းသားဟောင်းများဦးဆောင်သော ရပ်ရွာစီမံကိန်း -

**“သင်တို့ရပ်ရွာအတွင်း ရှိသည့်မည်သည့်အရာတွေကို
သင်တို့ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဆောင်ချင်ပါသနည်း။”**



၁ နာရီ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းပြီးလျှင်အဖွဲ့အစည်းမှ သင်တန်းသားများအားဖြစ်နိုင်လျှင်ထောက်ပံ့ကြေး များပေးမည်ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသေးစားထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ၎င်း၏ရည်မှန်းချက်များကိုဖြစ်မြောက်အောင် မြင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်အသေးစား ထောက်ပံ့ကြေးများသည် ကျောင်းသားဟောင်းများ၏ဦးဆောင်နိုင် မမှုစွမ်းရည်ကိုတိုးတက်စေပြီး ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအတွင်း ကွန်ယက်များတည်ဆောက်ရာတွင်အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် သင်တန်းသားများအား သင်တန်းစီစဉ်သူမှ အသေးစား ထောက်ပံ့ကြေးများအကြောင်းစတင်မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ဒီအပြင် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား စီမံကိန်းအတွက်အဆိုပြုလွှာရေးသားပုံရေးသားနည်း၊ စီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော်နည်း၊ ဘတ်ဂျက်/ ဘဏ္ဍာငွေရေးဆွဲနည်း၊ ငွေရေးကြေးရေးစီမံခန့်ခွဲနည်း၊ စီမံကိန်းအစီရင်ခံစာပြုလုပ်နည်း၊ စီမံကိန်းအကဲ ဖြတ်ချင့်ချိန်နည်းနှင့် ရပ်ရွာလုပ်ငန်းများအတွက်အနာဂတ်တွင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်များဆောင်ရွက် ပုံဆောင်ရွက်နည်းများကိုပြသနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် အသေးစားထောက်ပံ့ကြေးများသည် သင်တန်းသားများအချင်းချင်းလက်တွဲ ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေး လှုံ့ဆော်စေပါသည်။ သင်တန်းစီစဉ်သူများသည်သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့နေထိုင်သောနိုင်ငံ တွင်ပူးတွဲစီမံကိန်းများ ပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားများသည် တချို့သောကိစ္စများတွင် အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်ရသော စီမံကိန်းများဖြစ်သည့် ရေကာတာနှင့် သတ္တုတွင်းတူးဖော်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးသည့် ရပ်ရွာအတွင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများကိုစီစဉ်သည့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချင်ပါလိမ့်မည်။ စီမံကိန်းအတွက် အသေးစား ထောက်ပံ့မှုများသည် ကျားမရေးရာ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်စပ်နေရပါမည်။ သင်တန်းသားများသည် ဤကျယ်ပြန့်သောခေါင်းစီးများအောက်တွင် တခြားပြဿနာအကြောင်းအရာများကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင်တန်းသားများသည် “ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြဿနာများ” ကို ယေဘုယျသဘောဖြင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်တတ်ကြပြီး၊ လူအများစုသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွက် ပိုမိုသိမြင်နားလည်မှု ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ၊ ပြဿနာများဖြေရှင်းနည်းနှင့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ လျော့ချနည်းများ စသည့်တို့ကိုမသိရှိကြပါ။ သင်တန်းများအား ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာမိမိများအတွက် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူး အိုင်ဒီယာများ ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်တန်းဆရာမှဥပမာများပေးပြီး ကူညီနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုအာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်

- သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်း
- ဆည်/ရေလှောင်တံ
- ဂေဟခရီးသွားရေးလုပ်ငန်း
- ပြန်လည်နေရာချထားရေး
- ရေထုညစ်ညမ်းမှု
- မြေယာသိမ်းဆည်းမှု
- မြေယာများကိုမြေပုံရေးဆွဲသတ်မှတ်ခြင်း
- အမျိုးသမီးများအတွက်မြေယာအခွင့်အရေး

စီမံကိန်းအဆိုပြုလွှာရေးသားနည်း



၁ နာရီ

ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအားစီမံကိန်းအဆိုပြုလွှာထဲတွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သင့်ကြောင်းကို မိနစ်အနည်းအချိန်ပေးပြီးစဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထို့နောက်အောက်တွင်ဖော်ပြထား သောအချက်အလက်များကို ပရိုဂျက်တာပေါ်တွင်ပြသပေး ချသော်လည်းကောင်း၊ ကားချပ်အရှင်ပေါ်တွင်ရေးချချသော်လည်းကောင်း စီမံချက်အဆိုပြုလွှာ ယေဘုယျပုံစံ ကိုရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည် -

- ၁။ စီမံကိန်းအကျဉ်းချုပ် (အဆိုပြုလွှာတစ်ခုလုံးအတွက် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်အကျဉ်းချုပ်ပေးရန်)
- ၂။ ဧည့်သည်များ၏ ဝန်းကျင်ကို ပထမဆုံး မိနစ်အတွင်း ခြုံငုံ (၎င်းထောက်ပံ့ကြေးကိုယုံကြည်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပေးရန်)
- ၃။ ပြဿနာဆိုင်ရာထုတ်ပြန်ကြေညာချက် (သင့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော အကြောင်းခြင်းရာကိစ္စများအပေါ်တွင် မည်သူကအကျိုးအမြတ်ခံစားရပြီး မည်သို့နည်းဖြင့်ရရှိနေ ပါသနည်း။ ထို့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုခံစားရသည့် လူဦးရေအရေအတွက်၊ တည်နေရာ အတွက်မြေပုံ၊ ပြဿနာကိုမှတ်တမ်းတင်ထားသော ဓါတ်ပုံများစသည်တို့ကိုတတ်နိုင်သမျှအတိ အကျဖော်နိုင်ရပါမည်။)
- ၄။ စီမံကိန်း၏ရည်မှန်းချက်များနှင့် ရလဒ်များ၊ ဤစီမံကိန်းမှမည်သည့်ရလဒ်များကိုမျှော်မှန်း ထားပါသနည်း။
- ၅။ စီမံကိန်း၏အစီအစဉ် (စီမံကိန်းကိုချမှတ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းကိုတဆင့်ဆင့်နှင့် မည်သူများက လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်မည်စသည်တို့ကို ရှင်းပြပေးပါ။ ၎င်း လုပ် ရှား ဆောင် ရွက် မှု များ အ တွက် အ ချိန် ဇယား ပါ ရှိ ရန် အတွက်သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။)
- ၆။ စွမ်းရည် (စီမံကိန်းလုပ်ဖို့အတွက် သင့်အဖွဲ့တွင်တမူထူးခြားသောစွမ်းရည်များရှိကြောင်းရှင်း ပြပေးပါ။)
- ၇။ စီမံကိန်းစီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း (စီမံကိန်း၏ရည်မှန်းချက်များပြည့်မီခြင်းရှိမရှိ ပြီးနောက်အချက် အလက်များကို သင်မည်ကဲ့သို့ စုဆောင်းမည်ကိုရှင်းပြပါ။)

၈။ ဘတ်ဂျက်/ငွေစာရင်း (လက်တွေ့ကျသောငွေစာရင်းရှင်းတမ်းများကိုရေးဆွဲပြီး စီမံကိန်းတည်ရှိရာနေရာသို့သွား ရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်များကိုကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျစစ်ဆေးရန်။)

၉။ တည်တံ့သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ (သင့်စီမံကိန်း၏ရေရှည်တည်တံ့မှုအကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါရန်။)

သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအား ရိုးရှင်းသောစီမံကိန်းအဆိုပြုလွှာပုံစံများကို ဥပမာအဖြစ်ရှင်းပြပေးမှသာ ၎င်းတို့သည်အဆိုပြုလွှာသဘောသဘာဝကိုနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

- WBAB/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းမှ APWLD အဖွဲ့သို့ပေးပို့သောအဆိုပြုလွှာ - <https://bit.ly/3ceH0dd>
- WBAB/ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့အစည်းမှ Oxfam အဖွဲ့သို့ပေးပို့သောအဆိုပြုလွှာ - <https://bit.ly/3g4DEKR>

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အဆိုပြုလွှာများကို ရေးဆွဲကြရအောင်



၄ နာရီ

ဤလုပ်ဆောင်မှုသည်သင်တန်းသားများအတွက်အဆိုပြုလွှာရေးသားသည့်ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများကို ပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းသားများနှင့် အဆိုပြုလွှာရေးသားတည်ဆောက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် (သို့) အဖွဲ့လိုက်ရေးဆွဲမည်လားစသည်တို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါ သည်။ သင်တန်းသားများထဲတွင် တူညီသောရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်သောသင်တန်းများရှိပါက ၎င်းတို့ကိုအဖွဲ့တစ်ခုတည်းတွင်အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်ဖို့ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

အဆိုပြုလွှာရေးရာတွင် အချိန်ပေးရပြီးမလွယ်ကူပါ။ ဤအပိုင်းတွင် သင်တန်းသားများအား အချက်အလက်များ အပြည့်အစုံပေးခိုင်းမည့်အစား အဓိကကျသောစကားလုံးများဖြင့်လိုရင်းတိုရှင်းအချက်များ ဖြင့်သာပေးစွမ်းနိုင်ရန် အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

သင်တန်းသားများအားလုံး ၎င်းတို့၏ အဆိုပြုလွှာရေးဆွဲပြီးချိန်တွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အဖွဲ့ ၅ မှ ၁၀ ဖွဲ့အထိ အားလုံးအတူစုခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏အဆိုပြုလွှာများကို မှတ်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များရရှိနိုင်ရန်အတွက်အတန်းဖော် များရှေ့တွင် ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။

ဤအပိုင်းပြီးလျှင် ကျားမရေးရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကိစ္စများအတွက် ထောက်ပံ့ကူညီပေးသော အလားအလာရှိသည့် ဒါနရှင်များဆီသို့ သင်တန်းဆရာမှ ထောက်ခံချက်များပေးနိုင်ပါသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ



မိနစ် ၃၀



သင်တန်းသားများ အတွက် အလုပ်ဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများအစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမိတွင် သင်တန်းဆရာမှ သင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာများ၏ ခေါင်းစဉ်များကို တစ်ခေါက် ပြန်လည်နွှေးပေးပါရန်။

လုပ်ငန်းစဉ်-

သင်တန်းအတွက် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်နှင့် တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များအတွက်ထင်မြင်ချမှားမှုနှင့် အတွေးအမြင်မှားပေးရန်အတွက် သင်တန်းသားများအားစက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းဆရာမှ နံရံပေါ်တွင် ပိုစတာများတပ်ဆင်ပြီး သင်တန်းသားများကို သင်တန်းမှသင်ယူလေ့လာခဲ့သည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့၏အတွေးမှားမှုနှင့် ခံစားချက်များကို ပိုစတာပေါ်တွင်ရေးချနိုင်ရန် စတစ်ကာမှတ်စုများထားပေးထားပါရန်။ ဥပမာ - သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် သင့်ခံစားချက်များမည်သို့ရှိပါသနည်း? ထို့အတွက်ပိုစတာပေါ်တွင်ရေးမှတ်ရန် စိတ်ခံစားချက်လက္ခဏာများဖြစ်သည့် နေ၊ တိမ်လွှာများနှင့် မုန်တိုင်းပုံများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် ပတ်သက်၍
အကြံပြုချက်ပေးရန်
သင်တန်းဆရာများနှင့်
သင်တန်းသားများအတွက်
အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းကို တိုက်ရိုက်
သို့မဟုတ် အမည်တပ်ဖြင့်
လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ် - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းဆရာမှ သင်တန်းသားများအားအကဲဖြတ်မှုများ အဆင့်သတ်မှတ်ပေးသော ဖောင်ပုံစံများပေးသင့်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို သင်တန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် Google form နှင့် တခြားပုံစံများကို အသုံးပြုပြီးဆက်လက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းပြီးနောက်တွင် သင်တန်းဆရာမှသင်တန်းသားများအား သင်တန်းတွင်သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝများထဲတွင်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများအတွင်းနှင့် လူမှုရေး လုပ်ငန်းများအတွက်လည်းကောင်း မည်မျှအသုံးပြုထားကြောင်းကိုသိရှိရန် ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။



သင်တန်းနှင့် သင်ထောက်ကူကိရိယာပစ္စည်းများ ဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲများ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ် ဥပမာ

စီမံကိန်းအမျိုးအမည် -

စီမံကိန်းရက်စွဲ -

အဖွဲ့အစည်း (သို့) အဖွဲ့နာမည် -

စီမံကိန်းနောက်ခံအကြောင်းရင်း -
.....
.....

ရည်ရွယ်ချက် -

၁.

၂.

၃.

မျှော်မှန်းထားသောရလဒ် -

၁.

၂.

၃.

ရက်စွဲ	အချိန်	ဖော်ပြချက်	ပံ့ပိုးပေးသူ	တည်နေရာ	မှတ်ချက်

--	--	--	--	--	--

စိစစ်အကဲဖြတ်မှုပုံစံဖောင် ဥပမာ

သင်၏ သဘောတူညီမှု (သို့) သဘောမတူညီမှုအတိုင်းအတာကိုဖော်ပြရန်အတွက်ရမှတ် ၄ မှတ်အထိရ မှတ် အဆင့်တိုင်းတာ သောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီး အောက်ပါပေးထားသော ထုတ်ပြန်ချက်ထဲတွင်ရှိသော အကြောင်းအရာများကို အဆင့်သတ်မှတ်ပေးပါရန်။

၄ = လုံးဝသဘောတူပါသည် ၃ = သဘောတူပါသည် ၂ = သဘောမတူပါ ၁ = လုံးဝသဘောမတူပါ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	လုံးဝသဘောတူပါသည်		လုံးဝသဘောမတူပါ	
		လုံးဝသဘော တူပါသည် (4)	သဘောတူ ပါသည် (3)	သဘောမတူပါ (2)	လုံးဝသဘော မတူပါ (1)
၁.	ဤပရိုဂရမ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ သတ်မှတ်ထားပါသည်။				
၂	ဖော်ပြခဲ့သောခေါင်းစဉ်များသည် သင့် အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။				
၃	ပါရှိသည့်အကြောင်းအရာသည် အစီအစဉ် တကျရှိပြီး နားလည်သဘောပေါက်ရန် လွယ်ပါသည်။				
၄	ပရိုဂရမ်နှင့် ပတ်သက်သောအတွေ့အကြုံသည် သင့်လုပ်ငန်း အတွက် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။				
၅	ပရိုဂရမ်၏ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်မီခဲ့ပါသည်။				
၆	ပရိုဂရမ်ကြာမြင့်ချိန်				

၇	အစားအသောက်နှင့် နေရာထိုင်ခင်းများသည် အဆင်ပြေပြီး သက်တောင့် သက်သာရှိပါသည်။				
၈	ယှက်နှယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြားအဖွဲ့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းသည် သင်နှင့် သင်၏ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအ တွက် ယေဘု ယျအားဖြင့် အထောက် အကူ ပြုပေး နိုင်ပါသည်။				

၂) ပို၍တိကျသောအချက်အလက်များပေးပါရန်၊

၁. ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းကိုလျှောက်ဖို့အတွက် မည်သည့်အရာကသင့်ကိုဆွဲဆောင်ပါသနည်း?
(အတိအကျဖော်ပြ ပေးပါရန်)

.....

၂. ဤအလုပ်ရုံသင်တန်းမှ သင်ဘာတွေသင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်း? (အတိအကျဖော်ပြ ပေးပါရန်)
(သင်တန်းမိတ်ဆက်ခြင်းအပိုင်း -ပဏာမကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ရောက်ခဲ့ဖူးသောနေရာကိုပြောပြခြင်းစသည်)

.....

သင်ယူလေ့လာနိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မြေယာအခွင့်အရေးနှင့် ကျားမရေးရာ

.....

သုသေတနပြုလုပ်ပြီးလေ့လာခြင်း

.....

ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း

.....

သုတေသနနှင့် တင်ဆင်ခြင်း

.....

၃. သင်၏ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုက ဘာတွေဖြစ်ပါသနည်း? သင့်သဘောထားတွင်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်
ပါသလား (သို့) အဓိကကျသောအကြောင်းကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံပြောင်းလဲသွား
ပါသလား?

.....

၄. ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းမှ သင်ဘာတွေသင်ယူလေ့လာခဲ့ရပါသနည်း။ ပြီးလျှင် သင့်ကိုယ်တွင်
မည်သို့သော ပြောင်းလဲမှုများကိုတွေ့ရှိရပါသနည်း။ (အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးပါရန်)

.....

၅. အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း သင်ဘာကိုကြိုက်နှစ်သစ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်ပါနည်း။
(အသေးစိတ်ရှင်းပြရန်)

.....

၆. ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းတွင်လေ့လာသင်ယူခဲ့သောအသိပညာဗဟုသုတများကို သင့်နေထိုင်သောရပ်ရွာအတွင်း၊ သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၊ တခြားတို့တွင်သင်မည်သို့မည်ပုံအသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။
(အသေးစိတ်ဖော်ပြရန်)

.....

၇. အနာဂတ်တွင် မည်သို့သောအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်း (ကျွမ်းကျင်မှု/အသိပညာဗဟုသုတဆိုင်ရာ) များ သင်ရှိစေချင်ပါသနည်း။ (အသေးစိတ်ဖော်ပြရန်)

.....

၈. တခြားသောမှတ်ချက်များပေးရန် (သို့) သင်အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သောတုံ့ပြန်မှုများကို ဒီနေရာတွင်ချဲ့ကားပြီးရေးသားနိုင်ပါသည်။

.....

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်ပြုလုပ်ရန် ဥပမာဆိုင်ရာဖိုင်တွဲများ

လုပ်ငန်းစဉ်ပုံစံများ -

- <https://docs.google.com/document/d/1hkTeI-O2bpq-NDxTJzyYEgcsPwHiS7S1mDXilUEwmYM/edit?usp=sharing>

လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးသူများ -

- https://drive.google.com/file/d/1bzs7mx28aP-mytg0ePFscBVyZA9Sw7_K/view?usp=sharing
- https://docs.google.com/document/d/1bzs7mx28aP-mytg0ePFscBVyZA9Sw7_K/edit

မူဝါဒချမှတ်ခြင်းဆိုင် (Advocacy) ချမှတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များဆိုင်ရာ သင်တန်း

- <https://drive.google.com/file/d/1IUJAxZx-xBs1y2LssueEPfXAtDmoTpVf/view?usp=sharing>

စီစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်ပုံစံဖောင်

- <https://docs.google.com/document/d/1q7bH1nWe6rAmb-z0Li5jhUfb-L3bz805q3-JsvKprl/edit?usp=sharing>
- https://drive.google.com/file/d/1ag2XkGskXT03h7dkPGCve8hTmiUIG_X0/view?usp=sharing

အစီရင်ခံစာတင်ခြင်း -

- <https://docs.google.com/document/d/1ssrx4fgSes6kDcc7EE6ePLiBvLcQPggpCfLoaWFWpTk/edit?usp=sharing>

ပုံ ၃.၃ ကိုအပြည့်အစုံဒေါင်လုပ်လုပ်ရန် -

- <https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities>
- https://diversityis.com/wp-content/uploads/2019/01/DiversityIS_Lesson-Plan_Graphic1.jpg

ပုံ ၃.၂ တွင်ပါရှိသောရုပ်ရှာဒေသရင်းမြစ်ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဇယားကွက်ကိုဒေါင်းလုပ်လုပ်ရန် -

- <https://drive.google.com/file/d/1ec1HoVmtknF6iv-8k71grHVR0rttsHht/view>

ပဋိပက္ခဆိုင်ရာအကိုင်းအခက်များအကြောင်းကိုပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန် -

- <https://jayneseminaredocherty.files.wordpress.com/2014/03/conflictreesample.gif>
(ဤလှုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စာမျက်နှာ ၁၉ တွင်ရှိသော “ပဋိပက္ခအကိုင်းအခက်များ” အကြောင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။)

ကမ္ဘာ့ဆည်များဆိုင်ရာကော်မရှင် (WCD)

WCD အဖွဲ့၏ထောက်ခံချက်များ ဘာတွေဖြစ်ပါသနည်း?

ကြီးမားသောရေကာတာများအပေါ် ဆန့်ကျင်မှုများ ကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် WCD ကို ကမ္ဘာ့ဘဏ်နှင့် IUCN တို့က ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့သည်။

- ရေကာတာကြီးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုထိရောက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ရေအရင်းအမြစ်နှင့် စွမ်းအင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခြားရွေးချယ်စရာများကို အကဲဖြတ်ပါ။ နှင့်
- စံနှုန်းပြုထားသည့် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဒီဇိုင်းပုံစံ၊ သုံးသပ်ဆန်းစစ်ချက်၊ တည်ဆောက်ရေး၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေး၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာရေးနှင့် ဖျက်သိမ်းရေးစသည့်ကိစ္စရပ်များကိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကော်မရှင်အဖွဲ့ ၁၂ ဖွဲ့တွင် မတူညီသောနောက်ခံများရှိကြပြီး ရေကာတာနှင့်ပတ်သက်ပြီးကျယ်ပြန့်သော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ကိုယ်စားပြုကြပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (NGO)၊ ရေကာတာ လည်ပတ်မောင်းနှင်သူများ၊ အခြေခံလူတန်းစားများ၏ လှုပ်ရှားမှု၊ ကော်ပိုးရေးရှင်းကြီးများနှင့် ပညာရေး အသိုင်းအဝိုင်းများ၊ စက်မှုလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အတိုင်ပင်ခံ အုပ်စုများစသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။ WCD အဖွဲ့သည် ကျယ်ပြန့်သော လူထု၏ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများနှင့် အဆိုပြုတင်ပြမှုများအပေါ် မှီခိုအားထားရပါသည်။ ကော်မရှင်အဖွဲ့၏ နောက်ဆုံး အဆင့်အစီရင်ခံစာ၊ ရေကာတာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု - ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အတွက်မူဘောင်အသစ်။

WCD ရဲ့အကြံပြုချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

ရေကာတာများမှ ရလဒ်ကောင်းများနှင့် ရေရင်းမြစ်များတိုးတက်ရေးစီမံကိန်းများကို WCD အဖွဲ့မှ ချဉ်းကပ်နည်းအသစ်ဖြင့် အဓိကကျသော တန်းဖိုး ၅ ခုဖြင့် အလေးပေးလုပ်ဆောင်ထားပါသည် -

- လူမှုရေးအရစာနာထောက်ထားမှုများ
- ထိရောက်မှု
- ပူးပေါင်းပါဝင်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု
- ရေရှည်တည်တံ့မှု
- တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှု

ပါဝင်သူများအားလုံး၏ အခွင့်အရေးများကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အန္တရာယ်အတွက်စွန့်စားမှုကို ချင့်ချိန်ခြင်းများကို အခြေခံပြီး WCD အဖွဲ့အစည်းမှရေရင်းမြစ်နှင့် စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်စီမံကိန်းများ အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရေးတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော မူဘောင်သစ်ကိုပေးထားပါသည်။ စီမံကိန်းကြောင့် ဆိုရွာစွာထိခိုက်ခံရသောသူများသည် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ကိစ္စရပ်များတွင်ပါဝင် စေသင့်ပြီး စီမံကိန်းမှရရှိသောခံစားခွင့်များကိုလည်းမျှဝေပေးသင့်ပါသည်။ ကော်မတီအဖွဲ့၏ ထောက်ခံ လုပ်ဆောင်အရာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည် -

- ထိခိုက်ခံစားရသောလူထုတို့၏ “လက်တွေ့ပြနိုင်သောလက်ခံနိုင်မှု” နှင့် ဒေသခံတိုင်းရင်းသား များနှင့် မျိုးနွယ်စုများအားလွတ်လပ်ပြီးကြိုတင်သဘောတူညီချက်များမတောင်းဘဲ မည်သည့် ရေကာတာများမတည်ဆောက်နိုင်ပါ။
- စီမံကိန်းများမဆောင်ရွက်ခင်တွင် လူထု၏ပြီးပြည့်စုံသောရေရင်းမြစ်နှင့် စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် လိုအပ်ချက်မျှလိုအတွက် အားလုံးပါဝင်နိုင်သောဆန်းစစ်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင် သင့်ပါသည်။
- စီမံကိန်းအသစ်များမတည်ဆောက်ခင်တွင် ရှိပြီးသားရေရင်းမြစ်နှင့် စွမ်းအင်စနစ်များအကျိုးဖြစ် ထွန်းမှုကိုမြှင့်တင်အသုံးပြုရန်ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။
- ရှိနှင့်ပြီးသားဖြစ်သော ရေကာတာ၏ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် လုံခြုံမှုနှင့် စီမံကိန်းဖျက်သိမ်းမှုကိစ္စ ရပ်များအတွက် လူထုအားလုံးပါဝင်သည့် ရံဖန်ရံခါဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှုများပြုလုပ်ပေးသင့်ပါ သည်။
- ရှိပြီးသားရေကာတာကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသောလူထုများကို လျော်ကြေးများပြန်ပေးခြင်း (သို့) လိုနေသော လျော်ကြေးငွေများထပ်ပေးခြင်းနှင့်ပျက်စီးနေသောဂေဟစနစ်ကိုပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည့်ယန္တရား များဖွံ့ဖြိုးအောင်တည်ဆောက်ထားသင့်ပါသည်။

WCDသည်မည်သည့်အတွက်ကြောင့်အရေးကြီးပါ သနည်း?

WCD သည်ပထမဦးဆုံးကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရေကာတာဆန်းစစ်သည့်အစီရင်ခံချက်ကိုပြင်ဆင်ခဲ့ပါ သည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပြီး လူထုအားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့၊ ကျယ်ပြန့်သော သုတေသနလုပ်ငန်းများလည်းလုပ်ဆောင်ထား ပါသည်။ ကြီးမားသော ရေကာတာ စီမံကိန်းမှရရှိသော ခံစားခွင့်သည်စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်များကို ရင်းပြီးကုန်ကျရမှုက ပိုမိုပမာဏကြီးမားပြီး တခြားရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်သည့် ရေရင်းမြစ်နှင့် စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်များလည်း ရရှိနိုင်ပြီး၊ အလားအလာရှိရှိသာမက စမ်း

ဆောင်ရွက်ခြင်းလည်းမပြုရသေးပေ။ WCD အဖွဲ့အစည်းသည် စွမ်းအင်နှင့် ရေရင်းမြစ်စီမံ ကိန်းများအတွက် သာမက တခြားဆက်စပ်သည့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ စီမံချက်များအတွက်ကိုလည်း ထောက်ခံချက်ချက်များ အတွဲလိုက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပေးထားပါသည်။

နိုင်ငံတကာထောက်ခံချက်များ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထောက်ခံချက်များရရှိထားသည့် ကော်မီတီ ဖြစ်သည့် အလျောက် WCD ၏ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များနှင့် ထောက်ခံချက်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ရေကာတာကိစ္စများ ဆွေးနွေးငြင်းခုံရာတွင် ကြီးမားသည့် သြဇာသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ WCD ကော်မတီမှ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသော အရာများသည် အရေးပါအရာရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး တူညီစွာအရေးပါပါသည်။ ကမ္ဘာ့ဘဏ်မှ WCD မှထောက်ပံ့လှူဒါန်းထားပါသည်။ ကော်မတီဝင်ထဲတွင် နိုင်ငံစုံ အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်း အုပ်စု AAB ကုမ္ပဏီ၏ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်နှင့် International Commission on Large Dams (ICOLD) အဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာရေကာတာလုပ်ငန်းကိုဦးဆောင်သည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များလည်းပါဝင်ထားပါသည်။ အဖွဲ့အစည်း၏ အစီရင်ခံစာကိုလည်း ပါဝင်ထားသောကော်မ ရှင်နာများမှ တညီတညွတ်တည်းထောက်ခံရထားကြပါသည်။

အစီရင်ခံစာကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း?

NGO အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူထုလှုပ်ရှားမှုများမှ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဖြစ်စေသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုစီမံကိန်းများကို ရပ်ဆိုင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း (သို့) ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ တခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကိုမြှင့်တင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှုပိုမိုအားကောင်းလာစေရေးနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံချက်များအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချမည့်ပုံစံသစ်များရရှိနိုင်ရန် အတွက်တိုက်တွန်းပေးခြင်းစသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ဤအစီရင်ခံစာကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အရင်စီရင်ခံစာကို အသုံးပြုနိုင်မည့် တခြားသောနည်းလမ်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြပေးထားပါသည် -

- WCD အဖွဲ့၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများနှင့် ထောက်ခံချက်များကို ထိခိုက်ခံစားရသော လူထုအဖွဲ့အစည်း၊ တခြား NGO အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အများပြည်သူလူထုတို့ကို ပြန်လည်ပညာပေးဝေမှုများပြုလုပ်ပေးပါ။ အစီရင်ခံစာကြောင်းကိုဆွေးနွေးရန်အတွက် NGO အဖွဲ့အစည်းများ၊ ထိခိုက်ခံစားရသောလူထုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် အစိုးရ ကိုယ်စားပြုအဖွဲ့အစည်းများအတွက်ဒေသအဆင့်၊ ပြည်နယ်အဆင့်နှင့် နိုင်ငံအဆင့်ဆိုင်ရာအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းများကိုကျင်းပဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- တင်ပြလာသောစီမံကိန်းပရေးဂျက်များသည် WCD ၏ ထောက်ခံချက်များကိုလိုက်နာ ရှိမရှိနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မတည်ထောက်ပံ့သူများထံသို့ရောက်ရှိခြင်းရှိမရှိသိ ရှိနိုင်ရန် ဆန်းစစ်လေ့လာချက် များကိုပြင်ဆင်ထားပါ။
- နိုင်ငံတော်၏ ဥပဒေပြဌာန်းချက်နှင့် ပေါ်လစီများထဲတွင် WCD ၏ ထောက်ခံချက်များပါ ဝင်ထည့်သွင်းနိုင်အောင် ဆော်ဩထောက်ခံမှုများပြုလုပ်ပြီး၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ ဘက်မှ ၎င်းထောက်ခံချက်များကို တရားဝင်ထောက်ခံအားပေးမှုပြုလာစေရန် သူတို့ အားဖိအားပေးရပါမည်။
- WCD ၏ထောက်ခံချက်များကို ကမ္ဘာ့ဘဏ်၊ ဒေသဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်များ၊ export ဆိုင်ရာချေးငွေကိုယ်စာလှယ်များနှင့်နှစ်ဘက်သဘောတူညီမှုဇာစ်မြစ်ကိုထောက်ပံ့မှုပေးသောကိုယ်စားလှယ်များအား လိုက်နာစေရန်တိုက်တွန်းဆော်ဩပါ။
- WCD ၏ထောက်ခံမှုများအသုံးပြုပြီး ရှိပြီးသားရေကာတာများကြောင့် ထိခိုက်ခံစား ရသော လူထုအဖွဲ့အစည်းများအတွက် လျော်ကြေးငွေများရရှိရန် ဆော်ဩပါ။
- ရေပေးဝေမှု၊ စွမ်းအင်နှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုအတွက် ရေကာတာမဟုတ်သည့် တခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်ပြီး မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းကိုအခြေခံသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကိုစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အောက်တွင်ပေးထားသောဗီဒီယိုဖိုင်များမှ ပါဝင်သူသင်တန်းများအတွက် ကြီးမားသောရေကာတာများ၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များအကြောင်းကိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

- နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များသိရှိလိုပါက WCD ၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကိုဝင်ကြည့်ပါရန် - www.dams.org
- မဲခေါင်မြစ်နှင့် သံလွင်မြစ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်စာရင်းဇယားများအကြောင်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ဒေသခံဘာသာစကားများ ရေးထားသောနိုင်ငံတကာ မြစ်ချောင်းများအကြောင်းကို ဤဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည် - <https://www.internationalrivers.org/resources/factsheets/>

မဲခေါင်မြစ်ကို ရေကာတာများ ကသတ်ဖြတ်နေပါသလား? ရင်းမြစ် - DW News YouTube channel https://www.youtube.com/watch?v=dOg6s2YB0Fg	မဲခေါင်မြစ်ပေါ်တွင်ရှိသော ရေကာတာများသည် ဆိုးရွားသော အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ရင်းမြစ် - Joureyman Pictures Youtube channel https://www.youtube.com/watch?v=enqlMBIntc
--	---

คู่มือการบูรณาการ

ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2555). ปีศาจปิตุ: ภาพสะท้อนแห่งความไม่เสมอภาค

ระหว่างชายหญิงในสังคมเอเชีย Patriarchy: The Reflection of the Inequality between Male and Female in Asian society. วารสารวิชาการออนไลน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 4(2), 31.

สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/bruj/article/view/75658/60928>

สถิตินิตา กาญจนพันธุ์. (2554). ความคิดสีเขียว วาทกรรม และความเคลื่อนไหว. เชียงใหม่:

สถาบันวิจัยสังคมและคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Agarwal, B. (1994). Gender and command over property: A critical gap in economic analysis and policy in South Asia. World Development. 22, 1455-1478. doi:

[https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90031-0)

AMAZE Org. (2019, December 5). Sex Assigned at Birth and Gender Identity: What Is The

Difference? [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7Is>

Brown, S. (2019). Difference Between Feminism and Gender Equality. Difference Between Similar Terms and Objects. Retrieved 3 March 2022, from

<http://www.differencebetween.net/miscellaneous/culture-miscellaneous/difference-between-feminism-and-gender-equality/>

Bureau of International Information Programs, United States Department of State. (2012). Global Women's Issues: Women in the World Today. Retrieved 30 December 2020, from

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/womenintheworld/chapter/chapter-11-women-and-the-environment/>

Canadian Institutes of Health Research. (2020). Sex and Gender Science Chairs. Retrieved 5 January 2020, from <https://cihr-irsc.gc.ca/e/51596.html>

Cross, K., (2018). Sex and gender: What is the difference?. Retrieved 4 January 2020, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363>

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (n.d.). Water and gender. Retrieved 5 January 2020, from <http://www.fao.org/land-water/water/watergovernance/water-gender/en/>

Gender Spectrum. (2019). Understanding Gender. Retrieved 9 January 2020, from <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>

- HARRIS, M. (2018). Women must be central to Mekong dam decisions. Retrieved 24 December 2020, from <https://www.bangkokpost.com/opinion/opinion/1424310/women-must-be-central-to-mekong-dam-decisions>
- iLaw. (2018). ทำความรู้จัก CEDAW กับ หลักการความเสมอภาค. Retrieved 30 December 2020, from <https://www.facebook.com/iLawClub/posts/10160224745535551/>
- IUCN. (2018). Women as change-makers in the governance of shared Retrieved 5 January 2020, from <https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2018-036-En.pdf>
- IUCN and Oxfam. (2018). Gender and water governance in the Mekong region. Retrieved 4 January 2020, from https://www.iucn.org/sites/dev/files/content/documents/2018/final_gender_report_mekong_water_governance_17_july.pdf
- Lumen Learning. (n.d.). Module 9: Gender, Sex, and Sexuality. Retrieved 3 January 2020, from <https://courses.lumenlearning.com/wm-introductiontosociology/chapter/sex-and-gender/>
- Mago, P., & Gunwal, I. (2019). Role of Women in Environment Conservation. doi: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3368066>
- Narciso, R. (2013). The Impact of Mekong Dams on Women. Retrieved 24 December 2020, from <https://wle-mekong.cgiar.org/women-and-dams/>
- O'Donnell, G. (2019). LESSON PLAN: 'Feminism is for Everybody': Celebrating Women's History Month and How Gender Intersects with Other Identities. Retrieved 5 January 2020, from <https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities>
- Oxford Committee for Famine Relief. 2015. Water Governance, Dams and Rivers Curriculum Facilitators' Guide. n.p.:Oxfam
- Pavlic, B., Ruprecht, L., & Sam-Vargas, S. (2000). Gender equality and equity: a summary review of UNESCO's accomplishments since the Fourth World Conference on Women, Beijing 1995. Retrieved 5 January 2020, from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000121145>
- Pryzgoda, J., & Chrisler, J. (2000). Definitions of Gender and Sex: The Subtleties of Meaning. Sex Roles. 43, 553-569. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1007123617636>
- Ribot, J and Peluso, N (2003). "A theory of access". Rural Sociology. 68(2), 153-181
- Rocheleau, D. (et al.) (1996). Feminist Political Ecology: Global Issues and Local Experiences. Routledge, New York.

- Schalager, E and Ostrom, E. (1992). "Property-rights regimes and natural resources: A Conceptual analysis. *Land Economics*, 68 (3), 249-262
- Sida's international work. (2016). GENDER AND THE ENVIRONMENT. Retrieved 4 January 2020, from <https://cdn.sida.se/publications/files/-gender-and-the-environment.pdf>
- Sikor, et al. (2017). Property Rights Regimes and Natural Resources: A Conceptual Analysis Revisited. *World Development*, Vol. 93, pp. 337-349
- The international river and Oxfam. (2020). Transforming power A gender guide for organisations campaigning on dams and for rivers. Retrieved 4 January 2020, from <https://www.internationalrivers.org/wp-content/uploads/sites/86/2020/09/Gender-Guide-English-single-pages.pdf>
- The news minute. (2016). Understanding sex and gender: They are connected, but not interdependent. Retrieved 1 January 2020, from <https://www.thenewsminute.com/article/understanding-sex-and-gender-they-are-connected-not-interdependent-44437>
- Tseng, J. (2008). Sex, Gender, and Why the Differences Matter. *Virtual Mentor*, 10(7), 427-428. doi: 10.1001/virtualmentor.2008.10.7.fred1-0807
- UNICEF Georgia. (2018, April 25). UN Sustainable Development Goals - Overview [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=M-iJM02m_Hg
- United Nations Human Rights. (n.d.). CEDAW in your daily life. Retrieved 30 December 2020, from <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CEDAW/Pages/DailyLife.aspx>
- UN Women. (n.d.). About UN Women. Retrieved 5 January 2020, from <https://www.unwomen.org/en/about-us/about-un-women>
- Weaving Bonds Across Borders. (2019). Where the Rivers Meet: Our Future Community Leaders. Retrieved 5 January 2020, from http://www.weavingbondsacrossborders.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/Book_Where-the-Rivers-Meet_for-Web.pdf
- Wikipedia, the free encyclopedia. (2021). UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/UN_Women
- Women Human Rights Defenders. (2020). 2020 CEDAW Progress Report Card (Thai version). Retrieved 30 December 2020, from https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/final_cedaw_2020_edit_new_270_263.pdf

