လူ့အခွင့်အရေး

သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

Human Rights Training Manual

လူ့အခွင့်အရေး

သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

Friedrich Naumann STIFTUNG FÜR DIE FREIHEIT

လူ့အခွင့်အရေး

သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

Friedrich Naumann STIFTUNG FÜR DIE FREIHEIT

လူ့အခွင့်အရေး

သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

Copyright © 2015 by Friedrich Naumann Foundation for Freedom

ဤစာအုပ်နှင့် စာအုပ်ပါအချက်အလက်များကို ထပ်မံပုံနှိပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်ကူးယူဖော်ပြခြင်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း အညွှန်း ပေး၍ လွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

"လူ့အခွင့်အရေး သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်” *ဖရီးဒရစ်နော်မန်း လွတ်လပ်မှုဖောင်ဒေးရှင်း* ၂၀၁၅၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။

Friedrich Naumann STIFTUNG FÜR DIE FREIHEIT

ဖရီးဒရစ်နောမင်း လွတ်လပ်မှုဖောင်ဒေးရှင်း (မြန်မာနိုင်ငံ)

ဖရီးဒရစ်နောမင်း လွတ်လပ်မှုဖောင်ဒေးရှင်း (FNF) သည် လစ်ဘရယ်မူဝါဒများ အကောင်အထည်ဖော်နေသည့် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ အကျိုးအမြတ်မယူသော ဖောင်ဒေးရှင်းဖြစ်ပါသည်။ FNF သည် လစ်ဘရယ်ဒီမိုကရေစီ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ ဗဟုဝါဒ၊ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးလေးစားမှုတို့ကို မြှင့်တင်အားပေးရန် သံမိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။ ယင်းကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီး ၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင် ဖယ်ဒရယ်သမ္မတ ဂျာမနီနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံးသမ္မတ Theodor Heuss မှ အခြားသူများနှင့်အတူ တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့ နိုင်ငံပေါင်း ၇၀ ကျော်တွင် လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေပါသည်။ FNF ၏ ရုံးချုပ်သည် ဂျာမနီနိုင်ငံ ပေ့ါစ်ဒမ် (Potsdam) မြို့တွင် တည်ရှိပါသည်။

၂၀၁၀ ခုနှစ် နှောင်းပိုင်းမှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပိုမိုဒီမိုကရေစီကျသောစနစ်သို့ ရွေ့လျားနေပါသည်။ ယင်းသည် လူအများသိက္ခာရှိစွာနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်သော ပွင့်လင်းသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ရန် လိုအပ်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များစွာကို ထောက်ပံ့ပေးရန် FNF အတွက် အခွင့်အလမ်းကို ပေးပါသည်။ ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ငြိမ်းချမ်း၍ တိုးတက်သော မြန်မာနိုင်ငံတည်ဆောက်နိုင်ရန် သံမိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။ ထိုရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ပေါ်ရန် FNF သည် သူ၏ လက်တွဲဖက်များမှ နိုင်ငံသားပညာပေးမှုများကို မြှင့်တင်ရန်၊ ဒီမိုကရေစီကျသော အုပ်ချုပ်မှုစနစ်ကို ပျိုးထောင်ပေးရန်၊ အခြေခံလွတ်လပ်မှု များကို ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဈေးကွက်စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင် အားကောင်းစေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးနေပါသည်။

FNF (မြန်မာ) သည် အစိုးရ၊ လွှတ်တော်များ၊ အရပ်ဖက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ သုတေသနအဖွဲ့အစည်းများ၊ အပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်သူများ၊ ဆင့်ပွားအသိပညာဖြန့်နိုင်သူများနှင့်တွဲ၍ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေပါသည်။ FNF သည် မူဝါဒဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များ၊ ဥပဒေရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပြုချက်များပေးခြင်း၊ အစီရင်ခံစာနှင့် သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ ထုတ်ဝေခြင်းတို့ကို ဒေသခံလက်တွဲဖက် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲ၍ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ဒီမိုကရေစီ၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှုကို ခွဲထုတ်ခြင်း၊ စွန့်ဦးတီထွင်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် သင်တန်းများ၊ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ပညာရှင်ဟောပြောမှုများကို ပေးအပ်နေပါသည်။ FNF (မြန်မာ) သည် တိုင်းပြည်၏ လက်ရှိ သိသာထင်ရှားသော ဒီမိုကရေစီပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွင် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော ပူးပေါင်းထည့်ဝင်ဆောင်ရွက်မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် အထူးသဖြင့် သံမိဋ္ဌာန်ချထားပါသည်။

FNF (မြန်မာ) ရုံး

အမှတ် ၃၅ ဘီ/ ၁၅၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းသစ်၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။
၀၉ ၂၆၂၉၈၁၃၅၀၊ fnfmyanmar@fnst.org
www.fnfmyanmar.org
www.facebook.com/fnf.myanmar

မာတိကာ

ကဏ္ဍ ၁ – နိဒါန်း ၁

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက် (FNFစာရေးသူများ) ၁

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အသုံးပြုခြင်း ၃

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မှု အတတ်ပညာ ၄

နောက်ခံဖတ်စရာ ၇

ကဏ္ဍ ၂ – လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ၁၁

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ ၁၁

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ - တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း ၁၈

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ - UDHR မိတ်ဆက် ၂၆

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ - ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ ၃၁

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ - အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက် ၃၄

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅- သတင်းများထဲမှလူ့အခွင့်အရေး ၄၀

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ - လူ့အခွင့်အရေး ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း ၄၃

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ - မျှဝေခံစားမှုခရီး ၄၆

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈ - ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူနှင့် ကုစားသူ ၅၁

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉ - တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ ၅၅

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉(ခ) - အခွင့်အရေးများနှင့်တာဝန်ရှိမှုများ ၆၁

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၀ - အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း/လူ့အခွင့်အရေးများဘယ်သို့ဦးတည်. ၆၈

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၁ - လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်များ ၇၅

ကဏ္ဍ ၃ – စံပြုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ၈၂

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူမှတ်စုများ ၈၄

ကဏ္ဍ ၄ – လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ၁၁၁

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူများအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ ၁၁၁

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ - လူ့အခွင့်အရေးယန္တရားများကာကွယ်မှု လုပ်နည်းလုပ်ဟန်.....................၁၂၀
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း...၁၂၆
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ - တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၃၄
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ - ပြည်တွင်းနှင့်ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍ..................၁၄၃
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားပြုမှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း ၁၄၈
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ - အန်ဂျီအိုအပိုင်း (လမ်းဆုံ) ၁၅၈
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ - လုပ်ငန်းစဉ် စီစဉ်ရေးဆွဲမှု ၁၇၉
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈ - လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ သင် မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်သနည်း . ၁၈၁

ကဏ္ဍ ၅ – စံပြုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ...၁၈၆
အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူမှတ်စုများ...၁၈၈

ရည်ညွှန်းချက်များ...၁၉၇
လွယ်ကူရှင်းလင်းအောင်လုပ်ထားသော UDHR မူ ၁၉၈

အခန်း - ၁

FNF ကရေးသည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ မျှော်မှန်းချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် ပိတ်ဆက်

ဤလက်စွဲ၏ ရည်မှန်းချက်ကား အဘယ်နည်း။

FNF ၏လူ့အခွင့်အရေးများ လက်စွဲကို၊ လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ဆက်နွယ်သော အခြေခံသဘောတရားများအား မြန်မာနိုင်ငံသား အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသို့ မိတ်ဆက်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပြုစုခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လေ့လာဆည်းပူးသူများအား လူသားများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသားများအဖြစ် ၎င်းတို့တွင်ရှိသည့် အခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုရန်နှင့် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားကာကွယ်ရင်း ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုရေးအတွက် လုပ်ပိုင်ခွင့်အပ်နှင်းရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤလက်စွဲတွင်ပါဝင်သော လုပ်ငန်းများကို လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အသိပညာဗဟုသုတ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း အခွင့်အရေးများ အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အခွင့်အရေးများ ဝလေ့ထုံးစံတစ်ရပ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူပြုရန် လိုအပ်သော တန်ဖိုးများဟူသော လေ့လာဆည်းပူးနည်းသုံးမျိုးဖြင့် လေ့လာသင်ယူသူများအား စိတ်ဝင်စားအောင် စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ ဤလက်စွဲသည် တိုက်ရိုက်အတွေ့အကြုံ၊ အပြန်အလှန်ဖလှယ်မှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတို့အတွက် လေ့လာသင်ယူမှု အလေးပေးသော အခွင့်အလမ်းအား လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းတစ်ရပ်ကို ချမှတ်ထားပါသည်။

လက်စွဲတွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်သနည်း။

ဤလက်စွဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် ဖန်တီးပေးသူများနှင့် စွမ်းအားလှုံ့ဆော်ပေးသူများ ရွေးချယ်ခြင်း၊
- လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် အထောက်အကူပေးသော အတတ်ပညာဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ၊
- လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ သင်ကြားမှုပစ္စည်းများနှင့် အထောက်အကူပြုသူ၏မှတ်ချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသော လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု သင်ခန်းစာ စီမံချက်များ၊
- ၂-ရက်အကြာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ဖော်ပြချက်နမူနာ၊
- ရှင်သန်တက်ကြွသော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို အထောက်အကူပြုရန်လိုအပ်သော အဓိကအရင်းအမြစ်များပါဝင်သည့် သင်ကြားရေးပစ္စည်းများ စုဆောင်းမှု။

လက်စွဲကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ဤလက်စွဲကို ၂-ရက်ကြာမြင့်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသော လေ့လာဆည်းပူးသူအုပ်စုများအား စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန် ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးမျိုးသော အတိုင်းအတာများနှင့်

လေးနက်မှုများ၏ ခလေ့ထုံးစံအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကိုဖန်တီးရန် အချို့သောလုပ်ငန်းများကို ၄င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အစီအမံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တည်ရှိဆဲသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ပေါင်းစပ်၍ဖြစ်စေအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်အုပ်စု၏ လိုအပ်ချက်များကို အကောင်းဆုံးကိုက်ညီစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် ပေးထားသော နှစ်ရက်စာအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဖော်ပြချက် သို့မဟုတ် သင်၏ကိုယ်ပိုင် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပုံစံကို အသုံးပြုပါ။

ထင်မြင်ယူဆချက်

သင်နှင့်သင်၏ အသိုက်အဝန်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပိုမိုကိုက်ညီစေရန် ဤလက်စွဲပြုစုရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား အကူအညီပေးစေလိုပါသည်။ သင့်တွင် ဤလက်စွဲ၏ ပုံစံနှင့်ပါဝင်သော သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များရှိပါက မည်သို့တိုးတက်စေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုကျွန်ုပ်တို့အား fnfmyanmar@fnst.org သို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပေးစေလိုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အသုံးပြုပုံ

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နှစ်ရက်ကြာမိတ်ဆက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု အကောင် အထည်ပေါ် ဖြစ်မြောက်ရေးအထောက်အကူဖြစ်ရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။

- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ကဏ္ဍသုံးခုပါဝင်သည် -

ကဏ္ဍ ၁

ကဏ္ဍ ၁ တွင် ကောင်းမွန်သည့် လူ့အခွင့်အရေး ပညာပေးသူတစ်ဦး ဖြစ်စေရေးဆိုင်ရာ နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက် ပါဝင်သည်။

ကဏ္ဍ ၂

ကဏ္ဍ ၂ တွင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု လွယ်ကူဖြစ်မြောက်ရေး အကူအညီဖြစ်စေရန် အရင်းအမြစ်များ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးဝင်လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များပါဝင်သလို ပါဝင်ဆောင်ရွက် သူများအတွက် လူ့အခွင့် အရေး အရေးကိစ္စများ လေ့လာစူးစမ်းရန် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။

ကဏ္ဍ ၃

ကဏ္ဍ ၃ တွင် အပိုင်း ၂ ၌ တင်ဆက်ခဲ့သည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပေါင်းစည်းသည့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူ၏ မှတ်စုများပါရှိသော စံပြုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပါဝင်သည်။ အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူများသည်ရေးသားထားသည့်အတိုင်း အတိအကျ ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်ကိုအသုံးပြုရန် ရွေးချယ်နိုင်သလို ၎င်းတို့၏ တစ်မူထူးသည့် ကိုယ်ပိုင်နှစ်ရက်ကြာ အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရေးအတွက် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အယူအဆသဘောတရားများနှင့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများအပေါ် အခြေပြု ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မှုအတတ်ပညာ

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူခြင်းသည် သင်ယူသူ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် နီးနွယ်သော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများကို အားပေးမြှင့်တင်ကာ ၎င်းတို့သိပြီးသည်ကို တန်ဖိုးတက်စေသည်။ အတွေ့အကြုံ ဗဟိုချက်တွင် ရှိသည်မှာ ဆရာမဟုတ်ဘဲ သင်ယူသူဖြစ်ပြီး သူ/သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုအတွက် 'ပိုင်ဆိုင်မှု' ကို မျှဝေသည်။ ဤပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် နောက်ခံအခြေအနေတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအားလုံးသည် ဘုံတူညီသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တစ်ခုဆီရောက်ရှိရန် အများစုပေါင်းအားထုတ်မှု အာရုံစိုက်ဆောင်ရွက်သည့် တန်းတူရည်တူလူများ ဖြစ်သင့်သောကြောင့် 'အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူ'ဆိုသည့် စကားလုံးက 'ဆရာ' ဆိုသည့် စကားလုံးထက် ပိုသင့်လျော်သည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများကို အတူတကွ ဆန်းစစ်ကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း ကောက်ချက်ဆွဲမှုများဖြစ်ပေါ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ရည်ရွယ်ချက်က 'အဖြေမှန်' သို့မဟုတ် ညီညာသည့် အများသဘော ပေါ်ထွက်ရန်မဟုတ်၊ အတွေးအခေါ်အယူ အဆများနှင့် အရေးကိစ္စများ လေ့လာစူးစမ်းရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မှုအတတ်ပညာ ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ရန်မှာ အလေ့အကျင့်ရော သက်ဆိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည် သဘောပေါက်မှုပါ လိုအပ်သည်။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူဆိုသည်က အဘယ်နည်း။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူတစ်ဦးသည်. . .

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ် ထူထောင်သည်။ ယင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ဆက်ဆံရေးတွင် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူသည် 'တန်းတူရည်တူများ အကြား ပထမ'ဖြစ်သည်၊ သို့သော် သင်ယူတတ်မြောက်မှုအတွက် တာဝန်ရှိမှုက တစ်အုပ်စုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
- ရိုးရိုးသားသားပြောဆိုရန် လူတိုင်းစိတ်ချသော၊ မတူခြားနားသည့် ထင်မြင်ချက်များကို လေးစားသော ယုံကြည်မှုနှင့် ပွင့်လင်းမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်စေရန်နှင့် အရှည်တည်တံ့စေရန် ကူညီသည်။
- လူတိုင်းကို မိမိလည်း အများထဲတွင်ပါဝင်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရသည်ဟု ခံစားရစေရန် သေချာ အောင်လုပ်သည်။
- လေ့လာသင်ယူမှုအတွက်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံတစ်ရပ် ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ယင်းဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံတွင် စည်းဝေးချိန်များစီစဉ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ အပိုင်းကဏ္ဍများဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ရပ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ပစ္စည်းပစ္စယများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စည်းဝေးမည့်နေရာ စီစဉ်ခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ပြီးခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းတို့ကဲ့သို့ 'အိမ်မှုကိစ္စ' ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု သေချာစေသည်။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူတစ်ဦးသည် အောက်ပါတို့မဟုတ်

- **'တာဝန်ခံရသူ'** - လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် တစ်အုပ်စုလုံး တာဝန်ရှိသည်။ အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ သင်ယူမှု ပို၍အကျိုးရှိထိရောက်ရေး ကူညီရန်ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ် ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူတွင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို တစ်ဦးတည်းထိန်းချုပ်ရသည့် အခွင့်အာဏာလည်းမရှိ။ အစီအစဉ်တွင် အကျုံးဝင်သည့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ ဆုံးဖြတ်မှုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကလည်း ၎င်းတို့သဘောထား ဖော်ပြသင့်သည်။
- **ဟောပြောပို့ချသူ** - အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူသည် တွဲဖက်သင်ယူသူ တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ တန်းတူရည်တူမိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် ဘာသာရပ်အားလုံးကို လေ့လာစူးစမ်းကာ အခြားသူများ၏အတွေ့အကြုံတွင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ပါဝင်ဝေမျှသည်။
- **သေချာပေါက်ပညာရှင်** - အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခုစီကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရသော်လည်း အစီအစဉ်ဖြစ် မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူသည် ဘာသာရပ်တစ်ခုကို အုပ်စုထဲရှိ အခြားအဖွဲ့ဝင်အချို့လောက် မသိကောင်းမသိနိုင်ပေ။
- **အာရုံစိုက်မှုဗဟိုချက်** - အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူကောင်း တစ်ဦးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများထက် စကားနည်းသည်။ ယင်းအစားသူ သို့မဟုတ် သူမက ၎င်းတို့ကို ဆွေးနွေးမှုသို့ ဆွဲခေါ်သည်။
- **အဆုံးအဖြတ်လူကြီး** - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် လေ့လာသင်ယူမှုတွင် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူကိုယ်တိုင်အပါအဝင် မည်သူတစ်ယောက်မျှ အချို့သော ထင်မြင်ချက်များက 'မှန်ကန်' သို့မဟုတ် 'ပို၍

ကျိုးကြောင်းညီညွတ်'သည်ဟု မဆုံးဖြတ်ပေ။

- **အိမ်အကူ** - အစီအစဉ်အပိုင်းကဏ္ဍများ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုတွင် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူက ကနဦးခေါင်းဆောင်မှုလုပ်သော်လည်း သူ သို့မဟုတ် သူမသည် တာဝန်ယူရသည့် တစ်ယောက်တည်းသောသူ မဖြစ်သင့်။ စစ်မှန်သည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်တွင် မည်သူ့ကိုမျှ အရှုပ်အပွများ ရှင်းလင်းရန် သို့မဟုတ် အချိန်တိုင်းအသေးစိတ် စီမံခန့်ခွဲမှုများ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ရန် 'တရားသေသတ်မှတ်မထား' ။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူများအတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အချက်များ

- **သင့်အခန်းကဏ္ဍကို အလွန်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိပါစေ** - သင့်စကားများထက် သင့်အပြုအမူကသင်သည် ဆရာတစ်ယောက်မဟုတ်ဘဲ တန်းတူသင်ယူသူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို သိရှိစေမည်ဖြစ်သည်။
- **သင့်မျက်လုံးများကို သတိရှိပါ** - ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများနှင့် မျက်လုံးချင်းအမြဲဆုံပါစေ။
- သင့်အသံကို သတိရှိပါ - အလွန်အသံကျယ်စွာ၊ အလွန်တိုးညင်းစွာ စကားမပြောပါနှင့် သို့မဟုတ် စကားအများကြီး မပြောပါနှင့်။
- **သင့် 'ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကား'ကို သတိရှိပါ** - သင်မည်သည့်နေရာတွင်ထိုင်သည် သို့မဟုတ် ရပ်သည်နှင့် သင်ကမဖြစ်သင့်သည့် ဩဇာအာဏာ မသိလိုက်မသိဘာသာ သုံးမိသည့် အခြားနေထိုင်ပြုမူပုံများကို ဆင်ခြင်ပါ။
- **သင့်တာဝန်ရှိမှုကို သတိရှိပါ** - ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတိုင်း ကိုယ်ပြောသည့်စကားကို ညီတူညီမျှ နားထောင်ပေးမှုရရှိခွင့်နှင့် ညီတူညီမျှ ဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိရေး သေချာအောင်လုပ်ပါ။ ထင်မြင်ချက်များ မတူခြားနားမှုကို အားပေးပါ။ သို့သော် အငြင်းအခုံဖြစ်ခြင်းကို အားမပေးပါနှင့်။ ဆွေးနွေးမှုအား ကြီးစိုးသူများကို ဟန့်တားပါ။ ချိုတုံချတုံ ဖြစ်နေသူများကို စကားဝိုင်းထဲဆွဲခေါ်ပါ။
- **ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံလိုအပ်ချိန်ကို သတိရှိပါ** - လိုအပ်လျှင် ရှင်းပြမှုနှင့် အနှစ်ချုပ်မှုလုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ် မည်သည့်အချိန်တွင် အကျယ်ချဲ့ရမည်ဆိုခြင်းနှင့် နောက်အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုသို့ မည်သည့်အချိန်တွင် သွားရမည်ဆိုခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကြောင်းအရာမှ သွေဖယ်သွားလျှင် အဖွဲ့ကို သတိပေးပါ။
- **သင့်အခွင့်အာဏာကို သတိရှိကာ ၄င်းအားမျှဝေပါ** - ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း အခြားသူများကို တာဝန်များယူခိုင်းပါ (ဥပမာ မှတ်စုများရေးခြင်း၊ အချိန်မှတ်သားမှုနှင့် အထူးသဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို ဦးဆောင်ခြင်း)။

အောက်ပါတို့မှမှီငြမ်း -

The Human Rights Education Handbook: Effective Practices for Learning, Action, and Change

နောက်ခံ ဖတ်စရာ

အထွေထွေ

'လမ်းညွှန်ထုတ်ဝေစာ – လူငယ်လူရွယ်များအား လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှု လက်စွဲစာအုပ်'၊ Brander, Patricia (ed) (2012)၊ ဟန်ဂေရီ၊ ဥရောပကောင်စီ ။

'စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ခြင်း - လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှု လွတ်လပ်ခွင့်' ၊ University of Minnesota - http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/hreduseries/TB5/PDFs/lifting_the_spirit.pdf

အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့မှု

'လမ်းညွှန်ထုတ်ဝေစာ – လူငယ်လူရွယ်များအား လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှု လက်စွဲစာအုပ်'၊ Brander, Patricia (ed) (2012)၊ ဟန်ဂေရီ၊ ဥရောပကောင်စီ ။

မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးအခြေအနေများ

မြန်မာနိုင်ငံ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ချက် - http://www.burmalibrary.org/docs15/Myanmar-Rule-of-Law-Assessment-3-5-13.pdf

လေးစားရန်၊ ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြည့်ဆည်းရန် တာဝန်

IHRP - www.ichrp.org/files/reports/43/108_report_en.pdf

ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့ - http://www.unfpa.org/human-rights-based-approach

ဆီလီယာဒင်နှင့်ပြင်သစ် (Siliadin vs. France) အမှု

ဥရောပ လူ့အခွင့်အရေးတရားရုံး - http://hudoc.echr.coe.int/sites/eng/pages/search.aspx?i=001-69891#{%22itemid%22:[%22001-69891%22]}

အသွင်ကူးပြောင်းကာလတရားမျှတရေး

အသွင်ကူးပြောင်းကာလတရားမျှတရေး နိုင်ငံတကာစင်တာ - http://www.ictj.org/about/transitional-justice

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR)

ကုလသမဂ္ဂ - http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Introduction.aspx

UDHR မိတ်ဆက် - - http://www.humanrights.com/what-are-human-rights/universal-declaration-of-human-rights.html

လူ့အခွင့်အရေး
သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

မိတ်ဆက်

ကဏ္ဍ ၂–လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူများအတွက်

အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ - တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ - UDHR မိတ်ဆက်

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ - ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ - အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ - သတင်းများထဲမှလူ့အခွင့်အရေး

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ - လူ့အခွင့်အရေး ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ - မျှဝေခံစားမှုခရီး

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈ - ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူနှင့်ကုစားသူ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉ - တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ

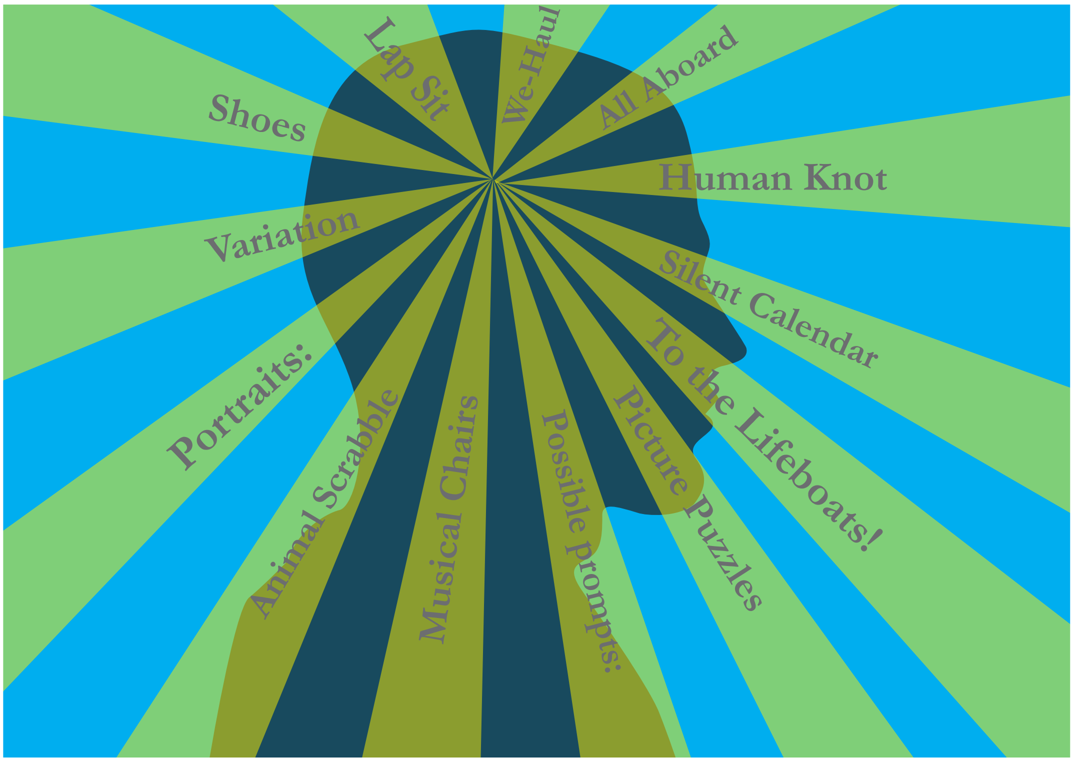
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉(ခ) - အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၀ - အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း/ လူ့အခွင့်အရေးများ ဘယ်သို့ဦးတည်

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၁ - လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ

အခန်း - ၂

အစီအစဉ်ပြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ



စိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်မှုများ

ပေါင်ပေါ်ထိုင်ခြင်း

လူချင်းပူးကပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံရပ်ပါ။ လူတိုင်းက တူညီသည့် တူရူရာဖက်ဆီ မျက်နှာမူထားပြီး လက်များကို မိမိရှေ့ရှိလူ၏ပခုံးနှစ်ဖက်ပေါ် တင်ထားပါ။ လူတိုင်းက ၎င်းတို့နောက်ရှိလူ၏ဒူးများပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းထိုင်ချသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် လဲကျသွားလျှင် ရယ်ကြပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ကြိုးစားပါ။

လူတိုင်းအပေါ်သို့

မြေမျက်နှာပြင်အထက် ခပ်ပါးပါးအမြင့်ရှိသည့် သေးငယ်သော ကတ်ထူပြားတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုရှာပါ။ လူအုပ်စုသည် လူတိုင်းမြေပြင်မှခြေလွတ်ပြီးသေးငယ်သည့် ယင်းကတ်ထူပြား သို့မဟုတ် အနည်းငယ် အထူရှိသော အရာဝတ္ထုပေါ်ရောက်ရှိရေးကြိုးပမ်းရမည်။ ထိုအရာပေါ် နေရာရရေး ဂရုတစိုက်ကြိုးပမ်းပါ။ ယင်းသည် မြေပြင်မှ ခြေထောက်လွတ်၍နေရာရရန် ကြိုးပမ်းရသော ပြောင်မြောက်

လျှင်မြန်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားထုတ်မှု

လူအုပ်စုသည် တစ်ယောက်ပခုံးပေါ် တစ်ယောက်လက်တင်ပြီး စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်သည်။ ၎င်းတို့ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ရန် ကြံ့ရာကျပမ်းဖြစ်သော အရာဝတ္ထုများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့လက်များ လုံးဝအသုံးမပြုဘဲ တစ်ဖွဲ့လုံးအတူတကွ ယင်းအရာဝတ္ထုများကို ကောက်ယူကာ ၎င်းတို့အား နေရာရွှေ့ရမည်။

အခြားနည်းလမ်း

လူအုပ်စုကနေရာရွှေ့နေသည့် အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် ခေါင်းစီးစာတန်းများရေးပါ (UDHR အပိုဒ်များ၊ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ၊ ဥပဒေသများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် မျှော်မှန်းချက်များ)။ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ရပ်အဖြစ်နှင့် နောက်လာမည့် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကိုမိတ်ဆက်မှု နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တွင် လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုကို ပြန်လည်သုံးသပ်မှု နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ဖိနပ်များ

လူတိုင်းသည် မျက်လုံးအဝတ် စည်းထားပြီး ဖိနပ်များချွတ်ထားကာ ညွှန်ကြားသူများ (ဘေးမှပြောပြသူများ) က ၎င်းတို့ကို အလယ်တွင်ထားသည်။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ဖိနပ်များ ကြိုးစားရှာကာ ပြန်စီးရသည်။

လူ့အထုံး

လူအုပ်စုကို စက်ဝိုင်းပုံထားသည်။ လူတိုင်းသည် စက်ဝိုင်းထဲရှိ အသီးသီးဖြစ်သော အခြားသူများနှင့် လက်ချင်းလှမ်းချိတ်ရသည် (မိမိဘေးမှ လူနှင့်သာမဟုတ်)။ လူများ၏လက်များဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံလုပ်ရန်အတွက်တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ကိုလှမ်းချိတ်ရှုပ်ယှက်နေသော လက်များကိုဖြေ(ဖြည်)ပါ။

အသံတိတ်ပြက္ခဒိန်

လူအုပ်စုတစ်ခုလုံး ၎င်းတို့မွေးသည့် ရက်နှင့်လ အစဉ်အတိုင်း တန်းစီရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ဤလုပ်ဆောင်ချက်ပြီးမြောက်ရန် ၎င်းတို့ စကားပြောခွင့်မရှိ။

မုန်တိုင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအဖွဲ့ငယ်များအား မတူခြားနားသည့် အသံများနှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်များ လုပ်ခိုင်းပါ (ဥပမာ လေတိုက်ခြင်း၊ မိုးရွာခြင်း၊ လျှပ်လက်ခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း စသည်)၊ ထို့နောက် မုန်တိုင်း၏ ညင်သာသည့်အစပျိုးမှုကို အသံ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်တို့အသုံးပြု၍ ဇာတ်လမ်းပြောရသည်၊

မုန်တိုင်းပြီးသည်အထိ သံစုံတီးဝိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ အသံအမျိုးမျိုး လုပ်ရသည် (ဥပမာ 'အဲဒီနောက် လျှပ်လက်ပါတယ်၊ အဲဒီနောက် မိုးခြိမ်းပါတယ်') ။

အသက်ကယ်လှေများပေါ်သို့

ပထမဆုံး 'အသက်ကယ်လှေကို' သရုပ်ပြရသည် - လှေသင်္ဘောနှင့်ကိုက်ညီ လူနစ်ယောက်က လက်ချင်းချိတ်ရသည်၊ ခရီးသည်များက ၎င်းတို့လက်နှစ်ဖက် ချိတ်ထားသည့် အဝိုင်းထဲတွင်ရပ်ရသည်။ ထို့နောက် လူတိုင်းပင်လယ်ခရီးတစ်ခု ထွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ 'ပထမတွင် ပင်လယ်သည် ငြိမ်သက်နေပြီး လူတိုင်းက ခရီးအတွက် ပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ယင်းနောက် ရုတ်တရက် သင်္ဘောက ကျောက်ဆောင်တစ်ခုကို တိုက်မိသည်။ လူတိုင်းသုံးယောက်အဖွဲ့များအဖြစ် (သို့မဟုတ် တစ်ယောက်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် လေးယောက်အဖွဲ့ စသည်) အသက်ကယ်လှေတစ်ခု ဆီတက်ရမည်။' ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ယင်းနောက် 'အသက်ကယ်လှေများ' ပုံဖော်ရန် အလုအယက်လုပ်ရသည်။ ဖြစ်နေကျအတိုင်း တစ်စုံတစ်ယောက် 'ရေနစ်သည်'။ ယင်းနောက်ဇာတ်ကြောင်းပြောမှုပြန်လုပ်ပါ။ 'ယခုသင်္ဘောမှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ဆက်သွားနေသည်။ သို့သော် ရုတ်တရက် ဟာရီကိန်းတစ်ခု အစပျိုးလာသည်၊ သင်္ဘောစနစ်နေသည်။ လူတိုင်း နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖြင့် အသက်ကယ်လှေများဆီ ပြေးသွားသည်။' 'သင်္ဘောပျက်မှု' အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

မိတ်ဆက်ပေးမှုများ/တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီးဖြစ်စေခြင်း

အုပ်စုလိုက်သက်ငြိမ်ခင်းကျင်းပြသမှုလက်ရာ သို့မဟုတ်တပ်ဆင်မှုအနုပညာလက်ရာ

လူ တစ်ယောက်စီသည် ၎င်းတို့အတွက် အရေးပါသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မိတ်ဆက်ပေးမှုနည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် အဖွင့်ခင်းကျင်းပြသမှုတွင် ပါဝင်တင်ဆက်ရန် ၎င်းတို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အရာတစ်ခုကို အိမ်မှယူဆောင်လာရမည်။

အသံတိတ်မိတ်ဆက်မှု

စကားမပြောဘဲ လူများ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဆက်သွယ်၍ရသည့် အချက်ကို ပုံစံထုတ်ခြင်းအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲရပြီး လက်ဟန် ခြေဟန်များနှင့် အမူအရာများသာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ပေးရန် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ရသည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲများက လူစုထံပြန်လာပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အခြားတစ်ယောက်အကြောင်း သူ/သူမဘာသိခဲ့ရသည်ကို တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပြောပြရမည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများ

'ပုံတူဆွဲခြင်း' ကဲ့သို့ဖြစ်သည်၊ သို့သော် ရေးဆွဲခြင်းမရှိ။ တစ်ယောက်စီသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွဲသည်။ မေးခွန်းအသီးသီးမေးသည်။ ထို့နောက် မိတ်ဖက်တစ်ယောက်စီက ကျန်တစ်ယောက်ကို တစ်ဖွဲ့လုံးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အချို့သော ဦးဆောင်မေးခွန်းများက အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်နိုင်သည် -

၁) မည်သည့်အရာက သင့်ကို အများနှင့်မတူ တစ်မူထူးစေသနည်း။

၂) သင့်ဘဝတွင် မည်သူက ယခုသင်ဖြစ်နေသည့် ထက်မြက်သောခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရန် ကူညီခဲ့သနည်း။

၃) 'လူ့အခွင့်အရေး' ဆိုသည့် စကားကိုကြားသည့်အခါ သင်ဘာကိုတွေးသနည်း။

၄) မည်သည့်တိရစ္ဆာန်က သင့်ကို အကောင်းဆုံး ကိုယ်စားပြုသနည်း။

၅) သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သူသည် အကောင်းဆုံးပုံပြောသူ ဖြစ်သနည်း။

၆) သင့်ဘဝမှ မည်သည့်အဖြစ်အပျက်က သင်၏ ကမ္ဘာ့အမြင်ကို အကျိုးအသက်ရောက်ဆုံးဖြစ်သနည်း။

၇) မည်သည့်အရာ၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် သင် ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသနည်း။

တစ်လှေတည်းစီး

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့နှင့် ထူးခြားသည့်ပင်ကိုယ် သွင်ပြင်လက္ခဏာရှိသော အခြားသူများနှင့်တွဲရမည်။ ယင်းနောက် အချို့အမျိုး အစားကဏ္ဍများကို ဖော်ထုတ်ပါ (ဥပမာ တူညီသည့် ဆယ်စုနှစ် သို့မဟုတ် လတွင်မွေးသူများ၊ ကလေး အရေအတွက် သို့မဟုတ် မွေးချင်းအရေအတွက် တူညီသူများ၊ အိမ်တွင် တူညီသည့်ဘာသာ စကား ပြောသူများ သို့မဟုတ် ဘာသာစကားအရေအတွက် တူညီသူများ) ။ သင့်လျော်သည့်အခြေအနေများတွင် ပို၍ အကဲဆတ်သော အမျိုးအစားကဏ္ဍများ အသုံးပြု နိုင်သည် (ဥပမာ အသားအရောင်တူသူများ၊ အဖမ်းခံ ရသည့်အကြိမ် အရေအတွက်)။

နာပျော်ဖွယ်ထိုင်ခုံများ

ထိုင်ခုံများကို စက်ဝိုင်းပိတ်တစ်ခုပုံစံ နေရာချ ပြီးပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ထိုင်ခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်း အလယ်တွင်ရပ်ပြီး သင်သည် သင့်နာမည်ကိုဖော်ပြ မည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် အကြောင်းဖော်ပြမှု တစ်ရပ်လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင် ယင်းသို့ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ထိုဖော်ပြချက်က သူ့အတွက် လည်း မှန်ကန်သူတစ်ယောက်က ထိုင်ခုံများ အပြောင်းအလဲလုပ်ရမည်။ (ဥပမာ 'ကျွန်တော့် နာမည် X ဖြစ်ပြီး ဘယ်သန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်'၊ 'ကျွန်တော့နာမည် X ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်မှာ ကလေး သုံးယောက်ရှိပါတယ်'၊ သို့မဟုတ် 'ကျွန်တော့နာမည် X ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော် --- စားရတာမကြိုက်ပါဘူး')။ သင်ထိုင်နိုင်ဖို့ ခုံတစ်လုံးလွတ်သည်အထိ ကြိုးစား၍ ပြောနိုင်ရမည်။ ထိုင်ခုံနေရာကိုလွှတ်၍ ထသွားသူက ယင်းနောက် သူ သို့မဟုတ် သူမအကြောင်း အလား တူ ဖော်ပြမှုတစ်ခုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ဆောင် ရွက်သူအများစု ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ခွင့် ရသည်အထိ ဤနည်းလမ်းအတိုင်း ဆက်သွားပါ။

ပုံတူများ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စာရွက်လွတ်နှင့် ဘောပင်တစ်ချောင်းပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ များအား ၎င်းတို့နှင့် မသိသည့် မိတ်ဖက်တစ်ယောက် ရှာခိုင်းပါ။ တစ်ဦးစီသည် ကျန်မိတ်ဖက်၏ပုံကြမ်း တစ်ခု အမြန်ဆွဲရမည်ဖြစ်ပြီး ပုံတူတွင်ထည့်ဆွဲမည့် မေးခွန်းအချို့ (ဥပမာ နာမည်၊ ဝါသနာ၊ အံ့အားသင့် စရာအချက်) မေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်သာပေး ပြီး လူတိုင်းကို ၎င်းတို့ပုံတူများနှင့် နာမည်များတတ် နိုင်သမျှ ကြီးကြီးရေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထိုနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးစီအား သူ သို့မဟုတ်

သူမဆွဲထားသော ပုံတူကို အဲဒီလူစုထံ ပြခိုင်းကာ 'မူရင်း' လူအား မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ နာမည်များသိအောင်လုပ်ရေးလွယ်ကူစေရန် လူတိုင်းမြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ပုံတူများကိုချိတ်ဆွဲပါ။

အဖွဲ့လိုက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး ၎င်းတို့တွင် တူညီစွာရှိသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ (ဥပမာ ယဉ်ကျေးမှု၊ သွင်ပြင်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှစ်သက်မှုများ၊ ဝါသနာများ) ကို အချိန်ပေး ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို သူ့ကိုယ်သူ အမည်ပေးခိုင်းပြီး ယင်းအတွက် ရှင်းပြနိုင်ရမည်။ ထိုနောက် အဖွဲ့ငယ်များက အဖွဲ့ဝင်များ၏နာမည်များ ဖော်ပြခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အဖွဲ့အမည်ကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လူအုပ်စု တစ်ခုလုံးထံ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ရမည်။

တန်းစီခြင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှစ်ယောက်မှ အယောက် ၂၀ အထိပါသည့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ယင်းနှင့်အထက် စုဖွဲ့ပါ။ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်သည် ယှဉ်ပြိုင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့က နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်တန်းစီရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပြောပြပါ။ အဖွဲ့လိုက်တန်းစီပြီးသည့်အခါ ၎င်းတို့တန်းစီပြီးကြောင်း လက်ခုပ်တီး၍ အချက်ပြရမည်။

ဖြစ်နိုင်သည့် အစဖော်မှုများ

ဖိနပ်အရွယ်အစား အစဉ်လိုက်တန်းစီခြင်း၊ လက်တစ်လှမ်းမှီနိုင်မှု အစဉ်လိုက် တန်းစီခြင်း၊ ပထမအမည်များ၏ အက္ခရာစဉ်အလိုက် တန်းစီခြင်း၊ ဇန်နဝါရီမှ ဒီဇင်ဘာ အထိ မွေးနေ့အစဉ်လိုက် တန်းစီခြင်း၊ မိမိတို့တွင်ရှိသည့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ အရေအတွက်အလိုက် တန်းစီခြင်း၊ လက်ရှိမိမိတို့အလုပ်များမှ အလုပ်ချိန်များအလိုက် တန်းစီခြင်း၊ မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်သည့် တိရစ္ဆာန်အရေအတွက် အလိုက် တန်းစီခြင်း စသည်။

အဖွဲ့များဖွဲ့ခြင်း

Animal Scrabble

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့်အဖွဲ့များ လိုအပ်သလောက် တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်ကတ်များ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီတွင်ပါဝင်မည့် လူအရေအတွက်အတိုင်း စလစ် (စက္ကူအပိုင်းအစ)များ ရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီကို စလစ်တစ်ခုပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက စလစ်များကိုဖတ်ကြည့်ပြီး စလစ်တွင်ရေးထားသည့် စကားလုံးများကို လျှို့ဝှက်ထားရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ကျန်အဖွဲ့ဝင်များကို ရှာရမည်၊ သို့သော် စကားပြောခွင့်မပြု။ ယင်းအစား ၎င်းတို့က တိရစ္ဆာန်အသံလုပ်ရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများတစ်ဦးကိုတစ်ဦး တွေ့လျှင်တွေ့ချင်း ၎င်းတို့ချင်း (စလစ်ချင်း) ကပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အခြားတိရစ္ဆာန်သူငယ်ချင်းများအားလုံးကို တွေ့သည်အထိ ယင်းအတိုင်းဆက်လုပ်ရမည်။

ရုပ်ပုံပဟေဠိ

ရုပ်ပုံပဟေဠိများလုပ်ပါ (ရုပ်ပုံတစ်ခုယူပြီး ယင်းကို အပိုင်းပိုင်းအစစဖြတ်ပါ)၊ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့များလိုအပ်သလောက် ရုပ်ပုံပဟေဠိများလုပ်ပါ။ ဥပမာ သင်တို့ငါးဖွဲ့ရှိလျှင် ရုပ်ပုံပဟေဠိငါးခု လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပဟေဠိ အပိုင်းအစများ စုစုပေါင်းအရေအတွက်က ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ စုစုပေါင်းအရေအတွက်နှင့်ကိုက်ညီရမည်။ အပိုင်းအစအားလုံးကို လွယ်အိတ်/ခြင်းတောင်းတစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီက လွယ်အိတ်ထဲမှ ပဟေဠိအပိုင်းအစတစ်ခုကို တစ်လှည့်စီ နှိုက်ရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့နှိုက်မိသည့် ပဟေဠိအပိုင်းအစနှင့် ကိုက်ညီသည့် လူများကို ရှာရမည်။

ထူးခြားမှုရှိသည့်အရောင်များ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုခွဲရန် အရောင်ပါသောစက္ကူများ၊ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော သကြားလုံးများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများ အသုံးပြုပါ။

အရောင်ပါသည့် အရာဝတ္ထုများကို သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပေါင်းစည်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအား တွေးဆပါ။ ဥပမာ နာမည်ကတ်ပြားများနှင့် လက်ကမ်းစာရွက်များကို အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော စက္ကူများပေါ်တွင် ရိုက်နှိပ်ပြီး ထို့နောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အရောင်တူအုပ်စုများအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်းပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲများ

အညွှန်းကတ်ပြားများ ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲနိုင်ရန်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ကတ်ပြားတစ်စုံစီပေါ်တွင် နာမည်ကျော် အတွဲတစ်တွဲ (လိုက်ဖက်မှုရှိသောအရာနှစ်ခု) ကိုရေးပါ။ ဥပမာ ကတ်ပြားတစ်ခုတွင် 'ဟင်း' ဟုရေး ပြီး အခြားတစ်ကတ်တွင် 'ထမင်း'ဟုရေးပါ။ အခြားစိတ်ကူးများ - 'ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့်NLD'၊ 'လူသားနှင့်အခွင့်အရေးများ'။ 'ပေါင်းထည့်ခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ခြင်း'ကဲ့သို့ သင့်အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်နွှယ်သည့်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကတ်ပြားတစ်ခုတွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များရေးပြီး ကျန်ကတ်ပြားတွင် ဝေါဟာရစကားရပ်များ ရေးချင်လျှင်လည်းရသည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့သည် အရင်ဆုံးအဖြစ် စကားရပ်နှင့် သူ့အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဖော်ထုတ်သိရှိရမည်ဖြစ်သည်။

Role Play

သင့်အတန်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်သင်ကြားချိန်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်တစ်ရပ်အသုံးပြုရန် သင်ရွေးချယ်လျှင် role play ကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာမှုတွင်ပေါင်းထည့်ရန် စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်အပေါ်မူတည်၍ ဇာတ်ရုပ်အမျိုးမျိုး တာဝန်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင်၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီကို ၎င်းတို့ဇာတ်ရုပ်ကို ဖော်ပြထားသည့် ကတ်ပြားတစ်ခုပေးပါ။ ယင်းနောက် ၎င်းတို့အား ၎င်းတို့တာဝန်ပေးခြင်းခံရသော ဇာတ်ရုပ်အပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့များဖွဲ့ခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်း

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအသုံးပြု၍ အကြောင်းအရာတစ်ခုခေါင်းစဉ်တစ်ခု မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်မှ ဇာတ်ကောင်များအပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့များ ဖွဲ့ခိုင်းပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်မှုများ/အဆုံးသတ်များ

ဘောလုံးပစ်ပေးခြင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက တစ်ယောက်မှတစ်ယောက်ထံ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်။ ဘောလုံးဖမ်းမိသူ တစ်ယောက်စီက အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ သူသို့မဟုတ် သူမ လေ့လာသင်ယူ ရရှိခြင်းသည် သို့မဟုတ် အသုံးပြုနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာကို ဖော်ပြပြောဆိုသည်။

အခြားနည်းလမ်းများ

- သင်ယူရရှိခဲ့သည့် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာများ/သဘောထားအမြင်များကို မျှဝေခြင်း
- ပထမတစ်ယောက်က သဘောထားအမြင်တစ်ရပ် ဖော်ပြပြောဆိုသည်၊ နောက်တစ်ယောက်က ယင်းသဘောထားအမြင်အတွက် နမူနာလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်ဖော်ပြပြီး ထို့နောက် အခြား သဘောထားအမြင်တစ်ခု ဖော်ပြသည်၊ ထိုအတိုင်း ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်သည်။
- လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်၊ အထင်ကရအဖြစ်အပျက် အချိန်ကာလဖော်ပြချက်နှင့် အစီအစဉ်တို့ကို သုံးသပ်ခြင်း

အထင်ကရအဖြစ်အပျက် အချိန်ကာလဖော်ပြချက်

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ အဓိကသဘောထားအမြင်များ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ဆွေးနွေးမှုများနှင့် အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအရာများကို ကတ်ပြားများပေါ်တွင်ချရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီအား ကတ်ပြားတစ်ခုစီပေးပြီး ၎င်းတို့ကို သက်ဆိုင်ရာကတ်ပြားများ၏ အချိန်ကာလ အစဉ်လိုက် တန်းစီခိုင်းပါ။ လူတိုင်း တစ်ယောက်ကို

တစ်ယောက် မြင်နိုင်စေရန် လူတန်း၏အစွန်း နှစ်ဖက် (အစွန်ဆုံးမှလူနှစ်ယောက်)ကို ဟိုဘက် ဒီဘက် စီလိုက်ပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည်သွားပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ တစ်ယောက်စီအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး အရာများ/တန်ဖိုးအရှိဆုံးသင်ခန်းစာများစသည်ကိုမျှဝေခိုင်းပါ။

စုပေါင်းအနှစ်ချုပ်

အနှစ်ချုပ်မေးခွန်းတစ်ခု ထုတ်ပါ (ဥပမာ 'ယနေ့ သင်ကြားခဲ့ရသည့် မည်သည့် ထင်မြင်ချက်များကို အဓိပ္ပာယ်လေးနက်သော စကားများအဖြစ် သင်အမှတ်ရနေမည်နည်း' သို့မဟုတ် သင့်အသိုက်အဝန်းတွင် အသုံးချရန် မည်သည့် အတွေးအခေါ်အယူအဆကို သင်နှင့်အတူ သင်သယ်သွားနိုင်သနည်း။') သို့မဟုတ် တစ်ဖက်ဖွင့်ဖော်ပြချက် (မေးခွန်း) တစ်ခုမေးပါ ('ယနေ့အပိုင်းကဏ္ဍ အပြီးတွင် သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အနှစ်ချုပ်ကိုယ်စားပြုသည့် စကားရပ် သို့မဟုတ် စကားစု တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ' သို့မဟုတ် 'ကျွန်တော်တစ်ခုသိချင်တာ...')။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ခိုင်းပါ။

အုပ်စုလိုက် သက်ပြိမ်ခင်းကျင်းပြသမှု လက်ရာ သို့မဟုတ် တပ်ဆင်မှုအနုပညာလက်ရာ

ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူ တစ်ဦးစီက အဖွဲ့လိုက်ခင်းကျင်းပြသမှုမှ အရာဝတ္ထုများကို တစ်ယောက်တစ်ပြန်ယူပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဘာယူသွားမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြခြင်း။

ငြိမ်းချမ်းရေးချိုးငှက်လွှတ်ခြင်း

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူက သိသာထင်ရှား သည့်အရာတစ်ခု (ဥပမာ ငှက်၊ မွေးကာစငှက်ကလေး) ကို မြောက်ကိုင်ပြကာ ၎င်းကို တစ်ယောက်လက်မှတစ်ယောက် လွှဲပေးရင်း ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ခုပြောရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဖိတ်ခေါ်သည်။ 'ထိုအရာ' လူတိုင်းလက်ထဲရောက်ပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက လူချင်းပူးကပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံရပ်ကာ ငှက်ကလေးကို စုပေါင်းလွှတ်ပေးလိုက်ကြသည်။

Slide Show

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူက ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက် စီအပါအဝင် အပိုင်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်၍ ဓါတ်ပုံများရိုက်ထားခဲ့သည်။ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း လေ့လာသင်ယူသည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်ကို ထင်ဟပ်မှုအဖြစ် ဓါတ်ပုံများကို တစ်ပုံပြီးတစ်ပုံပြကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ စုစည်းညီညွတ်စွာလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အကျဉ်းချုပ် မှတ်ချက်တစ်ရပ် ပေးသည်။

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၁

တိုင်းပြည်သစ်သို့ ရွက်လွှင့်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူ့အခွင့်အရေး သဘောထားအမြင်ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- လူသား၏ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများအကြား ဆက်စပ်မှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ယင်းနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ဆက်စပ်မှုကို ချမှတ်ရန်

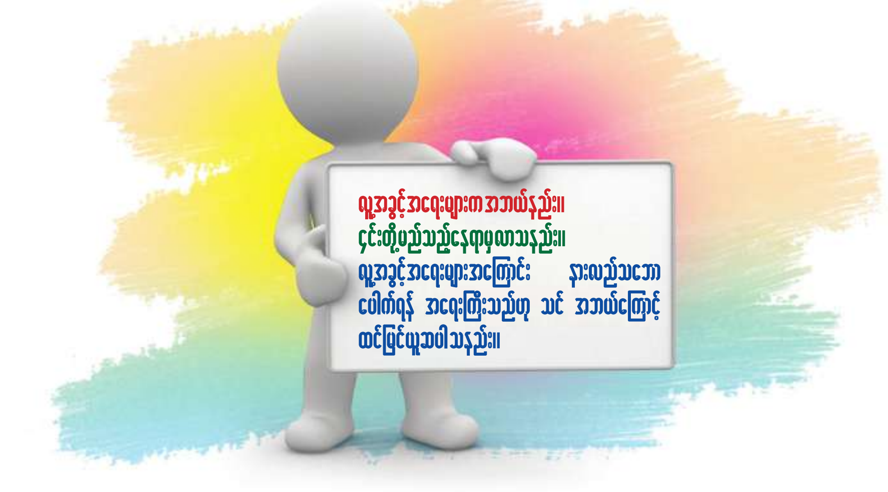
အချိန်
မိနစ် - ၆၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊မှတ်တံများနှင့်ကော်သို့မဟုတ်တိပ်၊'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများနှင့်လိုလားတောင့်တမှုများ' ကတ်ပြားငယ်များ၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီအတွက် စာအိတ်များ။

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု >> ၁၀ မိနစ်

- လူအုပ်စုကို A အဖွဲ့နှင့် B အဖွဲ့အဖြစ်ခွဲပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ Talking Circle (တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပြီးမှ တုံ့ပြန်ရသော ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု) တစ်ရပ်ဖွဲ့ခိုင်းပါ။ လူတစ်ယောက်စီသည် အခြားတစ်စုံတစ်ဦးကို မျက်နှာမူအနေအထားဖြစ်ရန် A အဖွဲ့မှလူများသည် စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်း အပြင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ရပ်နေပြီး B အဖွဲ့မှလူများက စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင် အတွင်းဘက်သို့မျက်နှာမူ၍ ရပ်နေပါ။ (အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သော) အရိပ်ပြမေးခွန်းတစ်ခုဖတ်ပြပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စုံတွဲများအား အရိပ်ပြမေးခွန်းအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ဖလှယ်ခိုင်းပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် B အဖွဲ့မှလူများကို ရပ်မြဲအတိုင်းရပ်နေခိုင်းပြီး A အဖွဲ့မှလူများကို ၄င်းတို့ ၏ညာဘက်သို့ လူ ၃ ဦး လှည့်ခိုင်းပါ။ ဒုတိယမြောက် အရိပ်ပြမေးခွန်းမေးပါ။ ပြီးဆုံးသည်အထိ ပြန်ဖတ်ပြပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ဆွေးနွေးမှုလုပ်ပြီးနောက် အစဖော်မေးခွန်းများကို အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ အနေဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုက ယင်းမေးခွန်းသုံးခုကို လေ့လာစူးစမ်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အစဖော်မေးခွန်းများပြောပါ။
    - ◊ လူ့အခွင့်အရေးများက အဘယ်နည်း။
    - ◊ ၄င်းတို့ မည်သည့်နေရာမှ လာသနည်း။
    - ◊ လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်ဟု သင် အဘယ်ကြောင့် ထင်မြင်ယူဆပါသနည်း။



၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း - တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း >> ၄၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ –

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့၏ အရောင်တူ နာမည်ကတ်ပြားအဖွဲ့များအဖြစ် စုဖွဲ့ပါ။
- တိုက် (ပထဝီနေရာ) သစ်တစ်ခုသို့ ရွက်လွှင့်ကြတော့မည်ဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စိတ်ကူးကြည့်ခိုင်းပါ။ အဆိုပါ တိုက်တွင် နေထိုင်သူ တစ်ယောက်မှမရှိ၊ ယင်းကြောင့် ထိုနေရာဒေသသို့ ၎င်းတို့ရောက်ရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့မှာကနဦးအခြေချနေထိုင်သူများဖြစ်မည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသစ်တစ်ခု စတင်တည်ထောင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ဖွဲ့စီကို 'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများ' ကတ်ပြားငယ်အားလုံး ပါရှိသည့် စာအိတ်တစ်အိတ်စီပေးပြီး ယင်းတို့မှာ နိုင်ငံသစ်တွင် ၎င်းတို့ ရာသက်ပန်ယူဆောင်သွားမည့် အရာများဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကိုစာအိတ်ဖွင့်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ကတ်ပြားများအားလုံးကို တစ်ခုစီဆွဲထုတ်စူးစမ်းခိုင်းပါ။
- ဘာမှရေးမထားသော ကတ်ပြားများကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ လိုအပ် ကောင်းလိုအပ်နိုင်သည်ဟုထင်သော သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရရှိလိုသော နောက်ထပ်အရာများကို ပေါင်းထည့် ကြည့်ခိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ -

- သင်္ဘောမှာ စတင်ရွက်လွှင့်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အောက်ပါဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်ကို ဇာတ်ကြောင်း ပြောပြပါ -

ပထမတွင်ခရီးမှာ အလွန်သာယာကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်သည်။ နေသည်တောက်ပနေပြီး ပင်လယ်သည် ငြိမ်သက် အေးချမ်းနေသည်။ သို့သော် ရုတ်တရက် မုန်တိုင်းကြမ်းတစ်ခုတိုက်ခတ်ပြီး သင်္ဘောမှာ လှုပ်ခတ်လာသည်။ တကယ်ပင် သင်္ဘောနစ်တော့မည်ဖြစ်သည်။ ရေပေါ်တွင် သင်္ဘောဆက်ရှိရန် သင်သည် သင့်ကတ်ပြားများအနက် သုံးခုကိုရေထဲပစ်ချရမည်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့တိုင်းအား မည်သည့်အရာစွန့်လွှတ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ယင်းအရာများကို နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့ ပြန်လည်ရှိနိုင်လိုသည်ဟု ပြောပြပါ။ အဖွဲ့များအား ၎င်းတို့စွန့်လွှတ်သော ကတ်ပြားများအား သီးခြားအပုံတစ်ခုထဲ ထားခိုင်းပါ။

အဆင့် ၃ -

- ဇာတ်ကြောင်းပြန်ပြောပါ -

နောက်ဆုံးတွင် မုန်တိုင်းပြီးဆုံးသွားသည်။ လူတိုင်းသက်သာရာရသွားသည်။ သို့တစေ မိုးလေဝသ သတင်းတစ်ရပ်ကဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းတစ်ခု သင်္ဘောဆီ ဦးတည်လာနေသည်ဟုဆိုသည်။ မုန်တိုင်းမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်လိုလျှင် အခြားကတ်ပြားသုံးခုကို သင်ရေထဲပစ်ချရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တိုင်းပြည်သစ်ကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးအတွက် သင်မရှိမဖြစ်လိုအပ်နိုင်သည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို မလွှင့်ပစ်ဖို့

သတိရပါ။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့စွန့်ပစ်သည့် ကတ်ပြားအပုံများကို သီးခြားစီထားရန် သတိပေးပါ။

အဆင့် ၄ -

- ဇာတ်ကြောင်းပြန်ပြောပါ -

ပွတ်ကာသီကာ လွတ်မြောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်သစ်သို့ရောက်လုပြီ။ လူတိုင်း အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်။ သို့သော် မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းနောက်ခံ၌ ကုန်းမြေကို ကျွန်ုပ်တို့ လှမ်းမြင်ရစဉ်မှာပင် ရောမဝေလငါးကြီးတစ်ကောင်ကသင်္ဘောကိုခပ်ကြမ်းကြမ်းဝင်တိုက်ရာ သင်္ဘောနံရံတွင် အပေါက်တစ်ပေါက် ဖြစ်သွားပါသည်။ သင်သည် သင်္ဘောကို ပို၍ပင်ပေါ့အောင် လုပ်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်ကတ်ပြားသုံးခုကို လွှင့်ပစ်ပါ။

အဆင့် ၅ -

နောက်ဆုံးတွင် တိုက်သစ်သို့ ၎င်းတို့ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာရောက်ရှိကာ တိုင်းပြည်သစ်ထူထောင်ရန် ၎င်းတို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့ကို အုပ်စုတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ရန်တစ်ဖွဲ့ချင်းအား၎င်းတို့ကတ်ပြားများကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပိုင်းတစ်ခုတွင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် နိုင်ငံသစ်သို့ ၎င်းတို့ ယူဆောင်လာသည့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများ။ လိုလားတောင့်တမှုများကို ချရေးခိုင်းပါ။

အဆင့် ၆ -

တစ်ဖွဲ့စီအား ၎င်းတို့စာလွှာချပ်ကို အခန်းရှေ့တွင်ချိတ်ဆွဲခိုင်းပြီး တိုင်းပြည်သစ်သို့ ၎င်းတို့ ဘာကိုယူ ဆောင်လာကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် ယူဆောင်လာကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုစီပြီးနောက် "အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရန်၊ တိုးတက်ရန်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးရန် ၎င်းတို့မရှိမဖြစ်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည့် တစ်စုံတစ်ရာ ကျန်ခဲ့ပါသလား" ဟု တစ်ဖွဲ့လုံးကို မေးမြန်းပါ။

အဖွဲ့ဝင် အရေအတွက်များသော အဖွဲ့များအတွက် စာလွှာချပ်အားလုံးကို အတန်းရှေ့တွင် ပုံခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် တူညီမှုများနှင့် မတူကွဲလွဲမှုများကိုဖော်ပြသည့် စာရင်းများအားနှိုင်းယှဉ်ပါ။ ထိုထိုသော ကတ်ပြားများမှာ အရေးကြီးကြောင်း ၎င်းတို့အားလုံး အဘယ်ကြောင့်သဘောတူရသည်ကို အုပ်စုများအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အများနှင့်မတူ တစ်မူထူးသည့်ကတ်ပြားများရှိသော အုပ်စုများကို ၎င်းတို့၏ အကျိုးသင့်အကြောင်း သင့်စဉ်းစားမှုအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။

အဆင့် ၇ -

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများကိုမေး၍ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင် ခံခိုင်းပါ -

- သင်္ဘောပေါ်ရှိစဉ် မည်သည့်အရာကို သိမ်းထားရန်နှင့် မည်သည့်အရာကိုလွှင့်ပစ်ရန် သင်မည်သို့ ဆုံး ဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါသနည်း။
- မည်သည့်ကတ်ပြားများကို သဘောမကျဆုံးဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင်၏အပြီးသတ်ရွေးချယ်မှုများကို သင်မည်သို့ထင်မြင်ပါသနည်း။ ယင်းသို့အားဖြင့် လူများသည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသလား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နိုင်ငံကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသလား။
- လူအားလုံးတွင် တူညီသည့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများ ရှိပါသလား။ မည်သူများထံတွင် မတူညီသော မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများ ရှိနိုင်ပါသနည်း။
- 'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှု' တစ်ရပ်နှင့် 'လိုလားတောင့်တမှု'တစ်ရပ်အကြား သင်မည်သို့ရှင်းပြမည်နည်း။

၃။ တင်ပြမှု - လူ့အခွင့်အရေးကို အနက်အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် အဓိကကျသည့် လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးအချို့ကို အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည့် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ် တင်ပြမှုတစ်ရပ်လုပ်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်ရေးသင့်အတွက် အကူအညီဖြစ်ရန် အောက်ပါဖော်ပြချက်အား နမူနာအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် အဘယ်နည်း။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် လူသား၏ အခြေခံ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်သည်။ ၎င်းတို့မရှိလျှင် လူများဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မနေနိုင်သော အခြေခံ စံသတ်မှတ်ချက်များကို လူ့အခွင့်အရေးများက ထုထောင်ချမှတ်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်းက ၎င်းအား သူ သို့မဟုတ် သူမသည် လူသားတစ်ယောက်မဟုတ်သကဲ့သို့ ဆက်ဆံခြင်းမည်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းက လူသားအားလုံး၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှုရှိရန် ရပ်တည်တောင်းဆိုခြင်းမည်သည်။

- လူ့အခွင့်အရေးများကို လူသားအားလုံးက **ညီတူညီမျှ၊** လူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်မှုအဖြစ် အမြဲထာဝစဥ် လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် **လူတကာနှင့်ဆိုင်သည်** - ၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်နေရာမဆိုမှ လူသားအားလုံးအတွက် အမြဲအတူတူဖြစ်သည်။ သင်သည် နိုင်ငံတစ်ခုခု၏ နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်းကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးများ ရှိခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူ့မိသားစု၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးများ ရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများကို **ဟိုဒီလွှဲပြောင်း၍မရ** - သင် အသက်ရှင်နေသေးသမျှ ဤအခွင့်အရေးများကို သင်မဆုံးရှုံးရနိုင်။
- လူ့အခွင့်အရေးများကို **ခွဲခြမ်းထုတ်နှုတ်၍မရ** - 'အရေးပါမှုနည်းသည်' သို့မဟုတ် 'မုချလိုအပ်မှုမဟုတ်' ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကြောင့် အခွင့်အရေးတစ်ခုကို မည်သူမှ မဖယ်ထုတ်နိုင်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် **တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုနေသည်** – လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများက အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသည်၊ အခွင့်အရေးတစ်ခု ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အခြားအခွင့်အရေးများ ထိပါးနိမ့်ချခံရခြင်းဖြစ်သည်။ အလားတူ နယ်ပယ်ကဏ္ဍတစ်ခုတွင် လူ့အခွင့်အရေး အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းက အခြားလူ့အခွင့်အရေးများကို ထောက်ပံ့အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- အခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုရာတွင် လူတိုင်းသည် တာဝန်များကိုလည်း လက်ခံရသည် - အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်နှင့် အခွင့်အရေးများ မတော်မတရားပြုခံရ သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခံရသူများကို အကာအကွယ်ပေးရန်၊ ထောက်ပံ့အားပေးရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းတာဝန်များ ကျေပွန်ခြင်းက အခြားလူသားအားလုံးနှင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှု ရယူနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ -

- လူသားများ၏ အခြေခံအကျဆုံး မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များကို အခွင့်အရေးများအဖြစ် တစ်ခါတစ်ရံ ရည်ညွှန်းကြောင်းနှင့် ကောင်းစွာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရန်၊ တိုးတက်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရန်လူတိုင်းမရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာများ အပေါ် လူ့အခွင့်အရေးများကို အခြေပြုထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြားကို ဖတ်ပြပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လူ့အခွင့်အရေးများ၏ ဤအုတ်မြစ် အခြေခံသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပြောပြပါ။
- ခွဲခြမ်းထုတ်နုတ်၍ မရမှုအကြောင်းဆွေးနွေးသည့်အခါ လူ့အခွင့်အရေးများက ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့် ဘဝတစ်ခုနေထိုင်ရန်မှာ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းသက်သက်ထက် ပိုလွန်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုသည်ကို ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြပါ။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့် ဘဝတစ်ခုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်စီတွင် သူ၊ သူမ ကောင်းစွာရှင်သန်နေထိုင်ဖွံ့ဖြိုးရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သည့်အရာရှိသော ဘဝတစ်ခုဖြစ်သည်။

၄။ နိဂုံးချုပ် >> ၂ မိနစ်

လူသားဘဝနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ၏ အခြေခံမဖြစ်မနေလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် လူ့အခွင့်အရေးများက ဖော်ပြသောလွတ်လပ်ခွင့်များကို ဤနှစ်ရက်ကြာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲက လေ့လာစူးစမ်းမည် ဖြစ်ကြောင်း အလေးထားပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်ပါ ။

အောက်ပါတို့မှ မှီငြမ်း -

Flowers, Nancy (ed) (2007) 'Compasito: Manual on human rights children' Strasbourg: Council of Europe, Activity 26, 149-156.

Fountain, Susan (1993) 'It's Only Rights: A Practical Guide to Learning about the Convention on the Rights of the Child,' New York: UNICEF.

Flowers, Nancy (1998) 'Human Rights Here and Now,' Minnesota: University of Minnesota, Activity 1, 38-42.

လက်ကမ်းစာရွက် - 'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများ' ကတ်ပြားငယ်များ

ကျွန်ုပ်ထင်မြင်ချက်များမျှဝေရန် အခွင့်အလမ်းများ

သန့်ရှင်းသည့်ပတ်ဝန်းကျင်

ကျွန်ုပ်စိတ်ကြိုက်သုံးစွဲရန် ပိုက်ဆံ

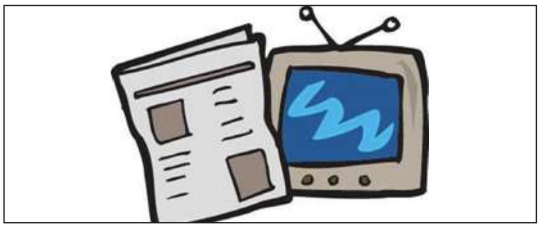
မိုဘိုင်းတယ်လီဖုန်း

သန့်ရှင်းသောရေ

အနားယူရန်နှင့် ကစားရန် အခွင့်အလမ်းများ

ထီး

တယ်လီဗွီးရှင်းနှင့် သတင်းစာ



ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက် ရရှိအသုံးပြုနိုင်မှု

ကျွန်ုပ်၏ဘာသာတရားကိုကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများ

မျှတသောဆက်ဆံမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း

ကုံလုံပြည့်စုံသောနေအိမ်

လက်ကမ်းစာရွက် - 'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများ' ကတ်ပြားငယ်များ

ဖက်ရှင်ကျသည့် အဝတ်အစားများ

အချိုပွဲများ

မိသားစု၊သူငယ်ချင်းများနှင့် အားလပ်ရက်

မိုဘိုင်းဖုန်း

အာဟာရဖြစ်သော အစားအစာများ

လက်ပ်တော့ပ်

မတော်မတရား အလုပ်ခံရခြင်းမှ အကာအကွယ်

စက်ဘီး

ပညာရေး

လက်ဝတ်ရတနာ

ဆရာဝန်များ

နွေးထွေးသည့်အဝတ်အထည်များ

လက်ကမ်းစာရွက် - 'မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများ' ကတ်ပြားငယ်များ

မိဘများ

ကစားစရာအရုပ်များနှင့် ဂိမ်းများ

ဆေးဝါးနှင့်ရောဂါဘယ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ဒီမိုကရေစီ ရွေးကောက်ပွဲများနှင့် စည်းမျဉ်းဥပဒေများ

လက်ပတ်နာရီ

ခြင်ထောင်

ကျွန်ုပ်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကားကို ကျင့်သုံးရန် အခွင့်အလမ်းများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၂

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လက်တွေ့ ကမ္ဘာ့အခြေအနေများနှင့် ဆက်နွယ်၍ (UDHR) ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- (UDHR) ဖြစ်ထွန်းပေါ်ထွက်မှု၏ သမိုင်းနောက်ခံကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အသုံးဝင်မှုနှင့် ၎င်းတို့နှင့် မျက်မှောက်ဘဝနှင့် ကမ္ဘာ့အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုအကြောင်းအချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုတချို့ မိတ်ဆက်ပေးရန်

အချိန်
မိနစ် - ၆၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပိုင်း၊ မှတ်တံများ၊ တိပ်၊ လက်ကမ်းစာရွက် အမှတ် ၁၊ လက်ကမ်းစာရွက် အမှတ် ၂။

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ချိတ်ဆက်မှုများလုပ်ခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

- တစ်ဖွဲ့စီကို အောက်ပါစကားလုံးများအနက် တစ်ခုပါရှိသော ကတ်ပြားငယ်တစ်ခု ပေးပါ။ အဖွဲ့အလွန်များပါက တစ်ဖွဲ့ထက်မကအား တူညီသောစကားလုံးပေးပါသို့မဟုတ် ဆက်စပ်စကားရပ်များ ပေါင်းထည့်ပါ။
- အဖွဲ့များအား စကားလုံးတစ်ခုစီနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ ဘာသိသည်ကို မိနစ်အနည်းငယ် ဦးနှောက်အလုပ် လုပ်ခိုင်းပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီကို အခန်းရှေ့ရှိ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်များ မျှဝေရေးသားခိုင်းပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကိုလိုနီ အတွေ့အကြုံအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ကို ကြိုးစားနှိုက်ထုတ်ပါ။
- ထို့နောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုဤမတူညီသောဖြစ်ရပ်များ။ အကြောင်းအရာများ အကြား ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဆက်အစပ်တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်နိုင်မလုပ်နိုင် တွေးကြည့်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက အဆက်အစပ်များဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်လျှင်(အခြားအရောင်ရှိမှတ်တံတစ်ခုဖြင့်)ဖြစ်ရပ်။ အကြောင်းအရာနှစ်ခု အကြား ဆက်သွယ်သည့် မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။

ဥပမာ - ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက (UDHR) ကို ရေးဆွဲဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

- (UDHR) စကားလုံးကိုဝိုင်းပြီး ဤအပိုင်းကဏ္ဍသည် 'လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာက လာသနည်း' ဆိုခြင်းကို လေ့လာစူးစမ်းရန်နှင့် (UDHR) ၏ အရေးပါမှုနှင့် ၎င်းတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရေး ဦးတည်ရည်ရွယ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက်
ကိုလိုနီဝါဒ
ကုလသမဂ္ဂ

- အခြားနည်းလမ်း - သင်တို့အချိန်မရလျှင် ဤမိတ်ဆက်မှုကိုကျော်နိုင်ပြီး အတိုချုံး မိတ်ဆက်တင်ပြမှု တစ်ရပ်မလုပ်မီ UDHR နှင့်ပတ်သက်၍ အတန်းသားများ၏ ဗဟုသုတကိုသာ နှိုက်ထုတ်ပါ။

၂။ တင်ပြမှု - (UDHR) မိတ်ဆက် >> ၁၀ မိနစ်

ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို လွယ်ကူချောမောစေသည့် လူ့အခွင့်အရေး သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ နောက်ခံ ဖတ်ပြမှု အနည်းငယ်လုပ်ပါ။

- လွယ်ကူရှင်းလင်းအောင် လုပ်ထားသည့် (UDHR) မူတစ်ခု ဝေပေးပါ။
- (UDHR) အကြောင်း ၁၀ မိနစ် မိတ်ဆက်မှု လုပ်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်ရေးသင့်အတွက်အကူအညီဖြစ်ရန် အောက်ပါဖော်ပြချက်ကိုနမူနာအဖြစ်အသုံးပြုပါ။
- တင်ပြမှုပြီးနောက် နောက်လာမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုလက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများနှင့်ဆက်နွယ်၍ (UDHR)အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးမှုတစ်ရပ်လုပ်ရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR) က အဘယ်နည်း။

- လူ့အခွင့်အရေး အယူအဆသည် ရိုးရာအစဉ်အလာ အများအပြားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအများအပြားတွင် ဇစ်မြစ်ရှိသည်။
- လူ့အခွင့်အရေးကို ကမ္ဘာ့ဇာတ်ခုံပေါ်သို့တွန်းပို့သော ၂၀ ရာစုအလယ်ပိုင်းမှ အဓိက ဩဇာသက်ရောက်မှုနှစ်ရပ် - ကိုလိုနီဝါဒနှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR) ကို ကုလသမဂ္ဂက ဒီဇင်ဘာ ၈၊ ၁၉၄၈ တွင် သဘောတူလက်ခံခဲ့သည်။
- ၎င်းတွင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပြည်သူ့အများ ရပိုင်ခွင့်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ပြည်စုံကျယ်ပြန့်သည့် ဖော်ပြချက်တစ်ရပ်ကို စုစည်းဖြစ်ပေါ်စေသည့် အပိုဒ်ပေါင်း ၃၀ ပါဝင်သည်။
- ၎င်းသည် အရေးအပါဆုံး ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်သဘောတူညီချက် သတ်မှတ်ပြဌာန်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံအလိုက် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေများ၊ ထိုနည်းတူ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်တို့ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်မှုကို စေ့ဆော်ခဲ့သည်။

၃။ လက်တွေ့ကမ္ဘာထဲမှ (UDHR) >> ၁၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- အတန်းသားများကို အဖွဲ့လေးဖွဲ့ (A, B, C, D) ခွဲပါ။ သင်တန်းသားအရေအတွက် အလွန်များလျှင် သင့်အနေဖြင့် A အဖွဲ့အများအပြား၊ B အဖွဲ့အများအပြား၊ C အဖွဲ့အများအပြားနှင့်D အဖွဲ့အများအပြား ဖွဲ့နိုင်သည်။
- လက်ကမ်းစာရွက်အမှတ် ၁ ကို ဝေပါ၊ တစ်ဖွဲ့စီအား သင့်လျော်သည့် လက်ကမ်းစာရွက်မှ (A, B, C သို့မဟုတ် D) ပေးပါ။

အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များပေးပါ (အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ခိုင်းပါ) -

တစ်ဦးတည်းလမ်းလျှောက်ရင်း သင့်လက်ကမ်းစာရွက်ပေါ်မှ ဖော်ပြချက်တစ်ခုစီကိုဖတ်ကာ ဖော်ပြချက်ကို လိုက်လိုက်လှဲလှဲသဘောတူ (SA)၊ သဘောတူ (A)၊ မသေချာ (U)၊ သဘောမတူ (D) သို့မဟုတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သဘောမတူ (DA) ကြောင်း အမှန်ခြစ် (√) ဖြင့် ညွှန်ပြပါ။ သင့်တုံ့ပြန်ချက်များအတွက် ကျန်အဖွဲ့ဝင်များကို အကြောင်းပြချက် ပြောပြရန်အသင့်ပြင်ပါ။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူသို့ - လိုအပ်ပါက ဘုတ်ပေါ်တွင် ဥပမာတစ်ခု ပုံစံထုတ်ရေးဆွဲပါ။

အဆင့် ၂ –

အတန်းသားများကို ၎င်းတို့၏တုံ့ပြန်မှုများအား ၎င်းတို့အဖွဲ့မှအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အတန်းသားများကို အောက်ပါတို့လုပ်ခိုင်းပါ (လိုအပ်ပါက ဘလက်ဘုတ်ပေါ်တွင် ညွှန်ကြားချက်များရေးပါ) -

- သင့်တုံ့ပြန်မှုများကို သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုစီအတွက် သင့်အကြောင်းပြချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၎င်းတို့၏ အကြောင်းပြချက်များကို သင်နားမလည်လျှင် အဖွဲ့ဝင်များကို မေးခွန်းများမေးပါ။

အဆင့် ၃ –

လက်ကမ်းစာရွက်အမှတ် ၂ ကိုဝေပါ၊ တစ်ဖွဲ့စီအား သင့်လျော်သည့် လက်ကမ်းစာရွက်မှ (A, B, C သို့မဟုတ် D) ကိုပေးပါ။ အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို

ဖတ်ပြပြီး အတန်းသားများအား ဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။

လက်ကမ်းစာရွက်ပေါ်ရှိ အခြေအနေတစ်ခုစီသည် UDHR တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြသော အခွင့်အရေးတစ်ခုနှင့် လိုက်ဖက်သည်။ လက်ကမ်းစာရွက်အမှတ် ၁ ပေါ်ရှိ အခြေအနေတစ်ခုစီကို သင့်လျော်သည့် "ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက်" အပိုဒ် (များ)နှင့် တွဲဖက်ပါ။

- ပို၍ရှေ့ရောက် တိုးတက်မှုရှိသည့် အဖွဲ့များအတွက် စာစောင်ငိုင်းက ဝေပေးထားသော UDHR အပြည့်အစုံမှုကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား သင့်အနေဖြင့် အသုံးပြုခိုင်းနိုင်သည်။

အဆင့် ၄ –

အဖွဲ့များအား ၄င်းတို့အကြား ဆွေးနွေးမှုအများဆုံး (သို့မဟုတ် အငြင်းပွားဖွယ်အဖြစ်ဆုံး၊ အချေအတင် ပြောဆိုမှုအများဆုံး၊ စိတ်ဝင်စားမှုအများဆုံး) ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေနှင့် UDHR အပိုဒ်တို့ကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့၏ရွေးချယ်မှုနှင့် (ရွေးချယ်မှုအတွက်အကြောင်းပြချက်များ)ကိုအတန်းထဲရှိ အခြားအတန်းသားများအား ရှင်းပြရေးအတွက် အသင့်ပြင်ရန် အတန်းသားများကို ပြောပါ။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - (UDHR) ဂျစ်ဆော >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် အတန်းသားအဖွဲ့သစ်များဖွဲ့ပါ (တစ်ဖွဲ့စီတွင် ၁ မှ ၄ အထိ အမှတ်စဉ်ပေးပြီး ထို့နောက် '၁' များကိုတစ်ဖွဲ့၊ '၂' များကိုတစ်ဖွဲ့စသည်ဖြင့် ပြန်ဖွဲ့ပါ) - A, B, C, D မူလအဖွဲ့များမှ အနည်းဆုံးကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်စီပါလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ -

အတန်းသားများကို ၄င်းတို့အဖွဲ့သစ်များထဲတွင် အောက်ပါတို့ လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ -

- ၄င်းတို့အကြား ဆွေးနွေးမှုအများဆုံး (သို့မဟုတ် အငြင်းပွားဖွယ်အဖြစ်ဆုံး၊ အချေအတင်ပြောဆိုမှု အများဆုံး၊ စိတ်ဝင်စားမှုအများဆုံး) ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေနှင့် UDHR အပိုဒ်တို့ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။
- အတန်းဖော်များ၏ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ကွဲပြားသောထင်မြင်ချက်များကို ရှင်းပြပါ။
- အဖွဲ့ဝင်သစ်များထံမှ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၅။ အဆုံးသတ် >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- UDHR ကိုမိတ်ဆက်ပေးရန် သင်အသုံးပြုခဲ့သည့် ရှင်းလင်းတင်ပြမှု ဘုတ်ပြားအား ပြန်အာရုံစိုက်ခိုင်းပြီး 'တရားဝင်ကြေညာချက်' (DECLARATION) ဆိုသည့် စကားလုံးကို မျဉ်းသားပါ။
- UDHR သည် အာဏာဖြင့် အသက်ဝင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသောဥပဒေတစ်ရပ် မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အဆင့် ၂ -

- အတန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းမေးပါ -

UDHR က အာဏာဖြင့် အသက်ဝင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသော ဥပဒေတစ်ရပ် မဟုတ်လျှင် ၄င်းတွင် တန်ဖိုးတစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား။

- ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ -
    - ◇ ၄င်းသည် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ ဒေသကြီးအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်တို့တွင် လူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေများနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ ချမှတ်ဖော်ဆောင်မှုအပါအဝင် နိုင်ငံ၊ ဒေသကြီးနှင့် နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးချမှတ်ဖော်ဆောင်မှု အများအပြားအပေါ် စေ့ဆော်မှုနှင့်

ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။

- ◊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်လိုသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအမျိုးအစား ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် တန်ဖိုးများစနစ်တစ်ရပ်၊ မြေပုံတစ်ခုတို့ လိုရင်းအချုပ်ဖော်ပြသည်။
- ◊ ၎င်းသည် လှုံ့ဆော်အားပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်၊ စိတ်ဆန္ဒစေ့ဆော်ပေးနိုင်သည်၊ အင်အားပေးနိုင်သည်။
- ◊ ၎င်းသည် ကောင်းမွန်၍ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သော စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်၊ သို့သော် လက်တွေ့မကျ။
- ◊ တကယ့်ဘဝ၏ ပြဿနာများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးရေးအတွက် အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာသာစကားတစ်ရပ်ပေးပါ။
- ◊ ၎င်းသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအတွက် အခွင့်အရေးများ သေချာပေါက်ရယူရေး အားထုတ်ကြိုးပမ်းလိုသူများအတွက် လှုံ့ဆော်အားပေးနိုင်စွမ်းရှိသော မျှော်မှန်းချက်တစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးတော်လှန်ရေး တစ်ရပ် စတင်ပေးခဲ့သည်။

- • UDHR သည် မျက်မှောက်ခေတ် လူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှု ဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် ခေတ်သစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးစနစ်ကို သိနားလည်ရန်အတွက် တစ်စုံ တစ်ယောက်သည် UDHR ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို ပြောင်းလဲခြင်း။
- • ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသည် UDHR ၏အရေးပါမှုနှင့် ၎င်းကစေ့ဆော်ခဲ့သည့် အတွေးအခေါ် အယူအဆအချို့ကို ပို၍လေးလေးနက်နက် အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ ချဲ့ထွင်မှု >> ၅ မိနစ်

သင်သည် အောက်ပါဆွေးနွေးမှုမေးခွန်းတစ်ခုခုဖြင့် ဤအပိုင်းကဏ္ဍအား ချဲ့ထွင်နိုင်သည်။ အစဖော်မေးခွန်းများအဖြစ်လည်း မေးခွန်းများပေးနိုင်သည်။

၁။ မည်သည့် UDHR အပိုဒ်များကို သင် စိတ်အဝင်စားဆုံးဖြစ်ပါသလဲ။ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်သလား။ အရေးပါမှု အနည်းဆုံးဖြစ်သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ UDHR တွင် စာရင်းသွင်းဖော်ပြထားသည့် စံသတ်မှတ်ချက်များကဲ့သို့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များက ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် မဖြစ်နိုင်သနည်း။

၃။ ကုလသမဂ္ဂအနေဖြင့် UDHR ကို အခွင့်အာဏာဖြင့် အသက်ဝင် အကျိုးသက်ရောက်စေသင့်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် မထင်ပါသနည်း။

၄။ လူတိုင်း "ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက်" (UDHR) ကို လိုက်နာလျှင် လူ့အဖွဲ့ အစည်း မည်သို့ရှိမည်နည်း။

၅။ နိုင်ငံအမြောက်အမြားမှာ "ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက်" (UDHR) က မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မဖြစ်နိုင်သေးသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

အောက်ပါတို့မှ မှီငြမ်း -

Stoller, Fredrika L. 'Language and Civil Society Civic Education E-Journal,' accessed from < http://americanenglish.state.gov/resources/language-and-civil-society-e-journal-civic-education> on 21 December, 2014.

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၃

ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- UDHR ကို နားလည်သဘောပေါက်မှုရှင်းနီးကျွမ်းဝင်မှု အားဖြည့်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စိတ်ခံစားချက်အရ ထို့အတူ အသိဉာဏ်ပညာအရ လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ချိတ်ဆက်ရေး တွန်းအားပေးရန်

အချိန်
မိနစ် - ၆၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -
ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ တိပ်၊ UDHR အပိုဒ် ကတ်ပြားငယ်များ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - Gallery Walk >> ၁၅ မိနစ်

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအမှတ် ၁ လိုရင်းအချုပ် ဖော်ပြချက်ကို ကြည့်ပါ

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ထိုးထွင်းဖန်တီး ဖော်ထုတ်ချက် >> ၄၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းအနည်းငယ်က ၄င်းတို့ အနစ်သက်ဆုံး အနုပညာလက်ရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ညွှန်းပြောဆိုမှုလုပ်ပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့၏လုပ်ငန်း အဖွဲ့များ အဖြစ်သို့ပြန်ဖွဲ့ပါ။ သင်သည် အရေးအတွက်

အလွန်များသောလူအုပ်စုတစ်ခုနှင့် ဆောင်ရွက်နေသည်ဆိုလျှင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ပိုငယ်သောအဖွဲ့များအဖြစ် ပြန်လည်ဖွဲ့ပါ (သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့ ဆိုပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်)

အဆင့် ၂ -

- တစ်ဖွဲ့စီသည် UDHR တွင် အလေးအနက် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပန်းချီလက်ရာ၊ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်ပြောပြခြင်း၊ ကဗျာရေးခြင်း သို့မဟုတ် သရုပ်ဆောင်ခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် ယင်းအခွင့်အရေးကို လေ့လာစူးစမ်းသည့် တင်ပြမှုတစ်ရပ် ဖန်တီးတင်ဆက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အခြားတစ်နည်းအားဖြင့် သင်သည် အဖွဲ့များကို ဦးထုပ်တစ်လုံးထဲမှ UDHR ကတ်ပြားတစ်ခု မဲနှိုက်ခိုင်းနိုင်သည်။
- ၎င်းတို့ အနုပညာလက်ရာကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားကူညီလမ်းညွှန်နိုင်ရန် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးပါ။
  - ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေးကို သင် လေ့လာစူးစမ်းရမည်နည်း။
  - ◇ ဤအခွင့်အရေးအတွက် အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုများက အဘယ်နည်း။
  - ◇ ဤအခွင့်အရေး ရရှိခံစားရမှုက မည်သို့ရှိသနည်း။ နှစ်သက်သဘောကျပါသလား။
  - ◇ သင့်သတင်းစကားက အဘယ်နည်း။

- အခြားနည်းလမ်း - ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တစ်ခုစီသတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သည့် အခွင့်အရေးများ လေ့လာစူးစမ်းခိုင်းသည့်အစား သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ကို တစ်ခုစီ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးအရေးကိစ္စများ ရွေးချယ်ခိုင်းနိုင်သည် (ပြည့်တန်ဆာမှု၊ ကုန်ကူးမှု၊ တိုင်းရင်းသားဘာသာ စကားများဖြင့် ကျောင်းပညာသင်ကြားရေး)
  - ◇ ဤအရေးကိစ္စက မည်သူများကို ထိခိုက်သနည်း။ သင်မည်သူတွေထံ ကမ်းလင့်ထောက်ကူသနည်း။
  - ◇ သင်စူးစမ်းစစ်ဆေးရန် ကြိုးပမ်းနေသော ခက်ခဲသည့် (စိန်ခေါ်မှုရှိသည့်) မေးခွန်းတစ်ရပ် ရှိပါ သလား။
  - ◇ မည်သည့် သတင်းစကားကို ပို့ဆောင်ရန် သင်ကြိုးပမ်းနေသနည်း။
  - ◇ ဤစီမံကိန်းတွင် အုပ်စုတစ်ခုလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို သင့်အနေဖြင့်မည်သို့ သေချာစေနိုင် သနည်း။

အဆင့် ၃-

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား၎င်းတို့၏ ထိုးထွင်းဖန်တီးမှုလက်ရာ ဖော်ထုတ်ရေးအလုပ် လုပ်ရန် အတွက် မိနစ် ၃၀ မှ ၄၅ မိနစ်အထိ ပေးပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့လက်ရာများ တင်ပြခိုင်းပါ။ အဖွဲ့များထံမှ မေးခွန်းများနှင့် ထင်မြင်ချက်များ ဖိတ်ခေါ်ပြီး အနုပညာလက်ရာ တင်ပြသည့်အဖွဲ့မှ တုံ့ပြန်မှုလုပ်နိုင်ရေးအတွက် အချိန်ပေးပါ။
- အဖွဲ့များကို အခန်းရှေ့ထွက်လာခိုင်းသည့်အစား အဖွဲ့များအား စာသင်ခန်းနေရာ ပတ်လည်တွင် ခင်းကျင်းပြသမှုများလုပ်ခိုင်းကာ အဖွဲ့များအား ၎င်းတို့၏ အနုပညာလက်ရာအကြောင်း တစ်ဖွဲ့စီနှင့်အလှည့်ကျ တက်တက်ကြွကြွ ဆွေးနွေးမှုလုပ်ခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်းများ - ဤအပိုင်းကဏ္ဍအား သင့်အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လူတစ်ဦးချင်း ပင်ကိုယ်စရိုက် လက္ခဏာများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ညှိယူပြုပြင်ပါ။ အချို့သောစိတ်ကူးများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည် -

- အကန့်အသတ်မဲ့ မလုပ်ပါနှင့်။ အဖွဲ့အားလုံး ကိုကဗျာတစ်ပုဒ်ရေးခိုင်း သို့မဟုတ် ပိုစတာ တစ်ခုဆွဲခိုင်းစသည်ဖြင့်လုပ်ဆောင်ပါ။သင် တို့ရနိုင်သည့် ပစ္စည်းပစ္စယများ သို့မဟုတ် သင်တို့ အချိန်ရရှိမှု အပေါ်မူတည်၍ အန ပညာထိုးထွင်းဖန်တီးမှုအား ကန့်သတ်ပါ။
- အလျဉ်းသင့်သလိုဖြစ်သော ပစ္စည်းပစ္စယ များ အတန်းထဲသို့ယူလာပြီး အတန်းသား များကို အရုပ်များ ပုံဖော်ဖန်တီးခိုင်းပါ။
- ဤအပိုင်းကဏ္ဍအား အပြင်ဘက်တွင် ဆောင်ရွက်ပြီး အတန်းသားများကို ပစ္စည်း ပစ္စယများ သူ့အတိုင်းအသုံးပြု၍ အရုပ်များ ပုံဖော်ဖန်တီးခိုင်းပါ။
- တန်ဆာဆင်ရန်အတွက် တစ်ဖွဲ့စီကို အန ပညာလက်ရာဖန်တီးရမည့် မတူညီသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုစီပေးခြင်းဖြင့် စုပေါင်း UDHR အနုပညာလက်ရာတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ ဖန်တီးမှုလက်ရာများအားလုံး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အံဝင်ဂွင်ကျ ကိုက်ညီမှု ရှိစေရန် လက်ရာများကို ကြိုတင်အချိန်ယူ ပြင်ဆင်ပါ။

အောက်ပါတို့မှ မှီငြမ်း -

Flowers, Nancy (2000) 'The Human Rights Education Handbook: Effective Practices for Learning, Action, and Change' Minnesota: University of Minnesota.

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၄

အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်

ရည်ရွယ်ချက်များ

- အခွင့်အရေး မျိုးဆက်သုံးခုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- အခွင့်အရေးများ၏ အမြင်ထောင့်။ မျိုးဆက်သုံးခုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- တာဝန်ရှိမှုနှင့် ၄င်းနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများအကြား အဆက်အစပ်၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းကို ချမှတ်ရန်။
- လူ့အခွင့်အရေးများအား လေးစားရန်၊ အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ဖြည့်စွမ်းရန် မည်သူများ တာဝန်ရှိသည်ဆိုသောမေးခွန်းကို လေ့လာစူးစမ်းရန်။

အချိန်
မိနစ် - ၄၅
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း မပါ

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ တိပ်၊ UDHR အပိုဒ် ကတ်ပြားငယ်များ၊ တိုင်းလေးတိုင်သရုပ်ဖော်ပုံ။

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - စိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်မှု

- ကြိုက်ရာရွေးနိုင်သည့် လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေသောအရာ

၂။ တင်ပြမှု - အခွင့်အရေးမျိုးဆက် သုံးဆက် >> ၄၅ မိနစ်

- အောက်ပါစံပုံစံကို အသုံးပြု၍တစ်ခုလျှင် အခွင့်အရေးအမျိုးအစား ကဏ္ဍတစ်ခုစီ အတွက်ဖြစ်သော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား သုံးခု ပြင်ဆင်ပါ။
- လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိကြောင်းနှင့် UDHR တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော လူ့အခွင့်အရေးများကို ကျယ်ပြန့်သည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍသုံးရပ်အဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အမျိုးအစားကဏ္ဍတစ်ခုစီကိုရှင်းပြပါ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်အား အသီးသီးသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

ပြည်သူ့အများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ

ပြည်သူ့အများရပိုင်ခွင့်များက လူတစ်ဦးစီသည် နိုင်ငံရေးသာတူညီမျှမှု ခံစားခွင့်ရှိရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိရန် အာမခံသည်။

နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများက လူတစ်ဦးစီသည် ၄င်းတို့၏ အစိုးရနှင့်နိုင်ငံရေးစနစ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်နှင့်ကိုယ်စားပြုခံရခွင့်ရှိသည်ဟု အာမခံသည်။

စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများ

စီးပွားရေးအခွင့်အရေးများက လူတစ်ဦးစီသည်

အလုပ်လုပ်ခွင့်၊ ပုံမှန်လုပ်ခလစာတစ်ရပ် ရရှိခံစားခွင့်၊ ကုန်သွယ်ရေးသမဂ္ဂများသို့ဝင်ရောက်ခွင့်နှင့် ဘဝအရည်အသွေးကောင်းတစ်ရပ်ကို ထောက်ကူအားပေးသည့်ဝင်ငွေတစ်ရပ်ရရှိခွင့်ရှိသည်ဟု အာမခံသည်။

လူမှုအခွင့်အရေးများက လူတစ်ဦးစီသည် အိမ်ရာ၊ ဆေးကုသမှု၊ အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် အခြား မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ အားလုံးအပါအဝင် သင့်တင့်မျှတသော နေထိုင်မှု အဆင့်အတန်းတစ်ရပ်ရရှိခွင့်ရှိသည်ဟုအာမခံသည်။

ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများက လူတစ်ဦးစီသည် ဘာသာတရား သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ရှိခွင့် သို့မဟုတ် မည်သည့်ဘာသာကိုမဆို လက်မခံမကျင့်သုံးခွင့်ရှိသည်ဟု အာမခံသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများတွင် လူမျိုး၊ မျိုးနွယ် သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ခွင့်လည်း ပါဝင်သည်။

စုစည်းညီညွတ်မှု အခွင့်အရေးများ

စုစည်းညီညွတ်မှုအခွင့်အရေးများက နိုင်ငံသားများအား ဘေးကင်းလုံခြုံသော၊ ငြိမ်းချမ်းသော၊ ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်တွင် နေထိုင်ခွင့်ပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် စုပေါင်းအခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လူ့အသိုက်အဝန်းများနှင့် သက်ဆိုင်အကျုံးဝင်ခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်သီးပုဂ္ဂလများနှင့် အကျုံးမဝင်ပေ။

စုစည်းညီညွတ်မှု အခွင့်အရေးများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -

လူတစ်ဦးစီအား သန့်ရှင်းသောလေ၊ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် အန္တရာယ်ရှိသည့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ အကာအကွယ်အပါအဝင် ကောင်းမွန်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများရရှိခွင့် အာမခံသော ပတ်ဝန်းကျင် အခွင့်အရေးများ။

လူများကို အခြားနိုင်ငံများ သို့မဟုတ် ကော်ပိုရေးရှင်းများထံမှ ကြားဝင်စွက်ဖက်မှုမခံရဘဲ လွတ်လပ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခွင့်နှင့် လူတစ်ဦး၏ နိုင်ငံနှင့်အရင်းအမြစ်များနှင့်ပတ်သက်သော အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်ဆိုင်ခွင့်တို့ အာမခံ သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအခွင့်အရေးများ။

နမူနာ -

ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ ပထမမျိုးဆက်

ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များက လူတစ်ဦးစီသည် နိုင်ငံရေးသာတူညီမျှမှု ခံစားခွင့်ရှိရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိရန် အာမခံသည်။

နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများက လူတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ အစိုးရနှင့်နိုင်ငံရေးစနစ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်နှင့် ကိုယ်စားပြုခံရခွင့်ရှိသည်ဟု အာမခံသည်။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အခွင့်အရေးများကို အမျိုးအစားကဏ္ဍခွဲခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အနုပညာဖန်တီးမှု အပိုင်းကဏ္ဍတွင် ၎င်းတို့တင်ဆက်ခဲ့သည့် အခွင့်အရေးများအား ပြန်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဤအခွင့်အရေးများက မည်သည့်အမျိုးအစားကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသနည်း။
- လေ့ကျင့်ခန်းအားပုံစံထုတ်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုနှစ်ခုကို အုပ်စုတစ်ခုအဖြစ်ထားပါ။
- 'UDHR' အပိုဒ် ကတ်ပြားငယ်များကို အဖွဲ့များအကြား ညီတူညီမျှဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ၎င်းတို့ရရှိသည့် 'UDHR' အပိုဒ်များ မည်သည့်အမျိုးအစားကဏ္ဍများအောက်တွင် ကျရောက်ကြောင်းကို ၎င်းတို့အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ညှိနှိုင်းဆုံးဖြတ်သည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ဤအလုပ်တာဝန်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ရန် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။

အဆင့် ၂ -

- တစ်ဖွဲ့စီအား စာသင်ခန်းရှေ့သို့ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက် စေလွှတ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ အပိုဒ် (UHDR အပိုဒ်)ကို မှန်ကန်သည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍအောက်တွင် ထားခိုင်းပါ။ သင့်အနေဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အတန်းရှေ့ထွက်လာစဉ်တွင် တစ်ယောက်စီကို ၎င်းတို့ဆုံးဖြတ်ချက်နောက်ကွယ်မှ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စဉ်းစားမှုအား ရှင်းပြခိုင်းနိုင်သလို အခွင့်အရေးများအားလုံး နေရာချပြီးသည်အထိ စောင့်ကာ တစ်တန်းလုံးအား အမျိုးအစားကဏ္ဍခွဲမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ခိုင်းပြီး လိုအပ်လျှင် အမှားပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ခိုင်းခြင်းလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
- အခြားနည်းလမ်းအားဖြင့် သင်သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို UDHR အား ရည်ညွှန်းဖော်ပြခိုင်းကာ နိုင်ငံသား၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု စသည်နှင့်ပတ်သက်၍ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် အလုပ်လုပ်ရန်တစ်ဖွဲ့စီကို မတူညီသည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍတစ်ခု တာဝန်ပေးနိုင်သည်။

၄။ တင်ပြမှု - ရီနေးကာစင်း၏အိမ် (Rene Cassin's house) >> ၁၀ မိနစ်

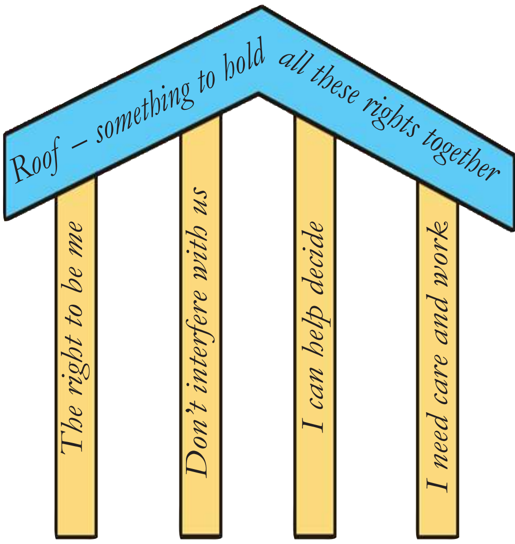
- UDHR တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော (ထို့အတူနောက်ဆက်တွဲလူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းမှတ်ရာများတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော) အခွင့်အရေးများကို အခြား နည်းလမ်းဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် လုပ်ဆောင်မှုအားဖြင့် သင်သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား 'ရီနေးကာစင်း၏ အိမ် (Rene Cassin's house) တင်စား ပြောဆိုမှုကိုပြနိုင်သည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်

ကြေညာချက်တွင် အပိုဒ်ပေါင်း ၃၀ ပါရှိသည်။ ယင်းကို ရေးဆွဲဖော်ဆောင်ခဲ့သူများအနက် တစ်ယောက်ဖြစ်သည့်ပြင်သစ်ပညာရှင်နှင့် သံတမန် ရီနေးကာစင်း (Rene' Cassin) က ကျယ်ပြန့်သော အိမ်ခေါင်မိုးတစ်ခုကို ထိန်းပင့်ထားသည့် အိမ်တိုင်များကဲ့သို့ UDHR ၏ ပြဌာန်းချက် အများအပြားအား တစ်စုတစ်ဝေးတည်းမြင်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ တိုင်တစ်ခုစီက လူ့အခွင့်အရေး အမျိုးအစားအသီးသီးကို သက်သေထူသည်။

၁။ ကျွန်ုပ်ဖြစ်ခွင့်
၂။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝင်မစွက်ပါနှင့်
၃။ ကျွန်ုပ်ကူညီဆုံးဖြတ်နိုင်သည်
၄။ ကျွန်ုပ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အလုပ်လိုအပ် သည်
၅။ အိမ်ခေါင်မိုး - ဤအခွင့်အရေးများအားလုံးကို အတူတကွ ဆွဲဆောင်ထားသည့် အရာ

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တိုင်တစ်ခုစီအောက်တွင် ထည့်သွင်းထားသော အခွင့်အရေးများကို အာရုံစိုက်ခိုင်းပြီး ၄င်းတို့က အဘယ်ကြောင့် ဤအမျိုးအစားကဏ္ဍများနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း ထင်မြင်ချက်ပေးခိုင်းပါ။
- မိသားစုအနေဖြင့် ၄င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေနိုင်ရေးအတွက် တိုင်လေးတိုင်က တစ်စုတစ်စည်းအားဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာတစ်ခုပေးပုံကို ထင်ရှားအောင်ဖော်ပြပါ။ ယင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးများက ကြိုးပမ်းရရှိရန် ရည်ရွယ်သောအရာအတွက် အင်အားကြီးမားသည့် ဥပမာ တင်စားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ဖြစ်မြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်မီ ရီနေးကာစင်းအကြောင်း နောက်ခံဖတ်ပြမှု အနည်းငယ်လုပ်ပါ။



၅။ တင်ပြမှု - တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုမှု၏တန်ဖိုး >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

အောက်ပါစကားရပ်များကို ဘုတ်/ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား (flip chart) ပေါ်တွင် ရေးပါ။ အတန်းသားများကို အဓိပ္ပာယ်အား သုံးသပ်ခိုင်းပါ (လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အမှတ် ၁ ကို ရည်ညွှန်း)

လူ့အခွင့်အရေးများသည် -
လူတကာနှင့်ဆိုင်သည်
ဟိုဒီလွှဲပြောင်း၍မရ
ခွဲခြမ်းထုတ်နုတ်၍မရ

အဆင့် ၂ -

- ပြည်သူအများ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေးများသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးများနှင့် စုစည်းညီညွတ်မှု အခွင့်အရေးများထက် ပိုအခြေခံကျသည်ဟု တစ်ချိန်က ရှုမြင်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဤအခွင့်အရေး အမျိုးအစားကဏ္ဍများကို မျိုးဆက်များအဖြစ် ရည်ညွှန်းကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် 'တစ်ခုကို တစ်ခုအပြန်အလှန် အမှီပြု(ဤစကားရပ်ကို အခြားအဓိက စကားရပ်သုံးခုနှင့် ကပ်လျက်ရေးပါ)ကြောင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံထားသောကြောင့် ယင်းယုံကြည်ချက်ကိုဆက်လက်မကိုင်စွဲကြတော့ပေ။

- 'တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန်အမှီပြုဆိုသော စကားရပ်သည် အခွင့်အရေးများကို တစ်ခုမှ တစ်ခု သီးခြားခွဲထုတ်၍မရဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်ကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ငြင်းပယ်ခြင်းက အခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားမှုကို ထိခိုက်ကြောင်းနှင့် အရေးပါမှုနည်းသောကြောင့် သို့မဟုတ် အခြေခံသိပ်မကျသောကြောင့် အခွင့်အရေးများအား မငြင်းပယ်နိုင်သည်ကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ အစိုးရတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်အား ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံလောက်သည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရရှိခွင့်နှင့်/သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ပညာသင်ခွင့်တို့ကို ဖြည့်စွမ်းပေးခြင်းရှိ/မရှိက အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အခွင့်အရေးကွန်ယက်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မတ်တပ်ရပ်အနေအထားဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံရပ်ခိုင်းပါ။
- 'UDHR' ကတ်ပြားများကို အိတ်တစ်လုံးသို့မဟုတ် ဦးထုပ်တစ်လုံးထဲသို့ထည့်ပြီး ၄င်းတို့ကိုစက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည်လိုက်ပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးလျှင် ကတ်ပြားတစ်ခုပေးပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်လည်ရှိ လူတိုင်း ကတ်ပြားတစ်ခုရပြီးသည့်အခါ လူတစ်ဦးစီက ၄င်းတို့ရရှိသော(ကတ်ပြားပေါ်တွင်ရေးထားသည့်) အခွင့်အရေးကို ဖတ်ပြရမည်။ ထို့နောက် သူ/သူမ၏ အင်္ကျီတွင် ကပ် သို့မဟုတ် ချိတ်ရမည်။
- လူတစ်ယောက်စီကို ၄င်းတို့ အခွင့်အရေးအား မိနစ်အနည်းငယ် ဆင်ခြင်ခိုင်းကာ ဤ အခွင့်အရေးက စက်ဝိုင်းထဲတွင် ဖော်ပြထားသော (စက်ဝိုင်းပတ်လည်မှ လူများရရှိသော) အခြားအခွင့်အရေးများအား မည်သို့ အထောက်အပံ့ပြုသည်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားအခွင့်အရေးများက ဤအခွင့်အရေးကို မည်သို့အထောက်အပံ့ပြုသည်ဆိုခြင်းကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။

အဆင့် ၂ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် အချိန်ပေးပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးအား ကြိုးထုံးတစ်ခုလှမ်းပေးပါ။ ကြိုးထုံးအရင်ရသူအား ၄င်း၏အခွင့် အရေးသည် စက်ဝိုင်းထဲရှိ အခြားအခွင့်အရေးတစ်ခုနှင့် မည်သို့အဆက်အစပ်ရှိသည်ကို အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ခိုင်းပါ။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ အခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိသည့် အခွင့်အရေးကတ်ပြားကို ကိုင်ဆောင်ထားသူထံ ကြိုးထုံးပစ်ပေးပါ။ မိမိတွင် ရှိသည့်အခွင့်အရေးနှင့် အခြားအခွင့်အရေးတစ်ခုအကြား အဆက်အစပ်ကို စက်ဝိုင်းထဲရှိ လူအားလုံး ဖတ်ပြပြီးသည်အထိ ဤနည်းအတိုင်းထပ်လုပ်ပါ။ ဖတ်ပြပြီး သူတစ်ယောက်ထံလည်း ကြိုးထုံးကို ထပ်ပစ်ပေးနိုင်သည်။

၇။ အဆုံးသတ် - ဆွေးနွေးမှု >> ၅ မိနစ်

- (သင်ရှိနေသည့် နေရာတွင် ရပ်မြဲရပ်နေရင်း၊ ထိုင်မြဲထိုင်နေရင်း သို့မဟုတ် ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ခိုင်းကာ) ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင်ခံစေပါ။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု အပြန်အလှန်အမှီပြုသည်ဟု အများအားဖြင့် လက်ခံထားသော်လည်း UDHR ကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၏ အဖြစ်အပျက်များအား တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ၁၉၄၈ တွင် ရေးဆွဲခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သတိရရမည်ဖြစ်သည်။
- အတန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်း နှစ်ခု

ကို စဉ်းစားသုံးသပ်ခိုင်းပါ –

၁။ အကယ်၍ဖြစ်ခဲ့လျှင် မည်သည့် UDHR အပိုဒ်များသည် ယနေ့ခေတ်တွင် မလိုအပ်တော့သနည်း။ ဤအခွင့်အရေးများ အားလုံးက သင့်နိုင်ငံမှ ပြည်သူများအတွက် အရေးပါပါသလား။

၂။ အခွင့်အရေးများသည် ခွဲခြမ်းထုတ်နုတ်၍ မရနိုင် သို့မဟုတ် တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြု နေသည်ဆိုခြင်းမှာမဟုတ်ဟု လက်ခံခြင်း၏ဘေး အန္တရာယ်က ဘာဖြစ်မည်နည်း။

- ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ - အစိုးရများသည် ၎င်းတို့ပြည်သူများ၏ အခွင့်အရေးများကို ဖြည့်စွမ်း မပေးခြင်းအတွက်၊ ယင်းနှင့်အတူ/သို့မဟုတ် အချို့သော အခွင့်အရေးများကို အခြားအခွင့်အရေးများ ထက် ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်းအတွက် ဆင်ခြေတစ်ရပ်အဖြစ် ဤအချက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အဆုံးမသတ်မီ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့် လူအုပ်စုထံမှ ထင်မြင်ယူဆချက် အနည်းငယ်အား နားထောင်ကြည့်ပါ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၅

သတင်းများထဲမှ လူ့အခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်အင်များအား သတိမူ သိရှိမှု တိုးမြှင့်ရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသော လူ့အခွင့်အရေး စကားရပ်များနှင့် သဘောထားအမြင်များကို လက်တွေ့အလုပ်တာဝန်တစ်ရပ် အဖြစ် အသုံးချမှု လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးရန်
- လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မှု လေ့ကျင့်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးနှင့်မီဒီယာအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်

အချိန်
မိနစ် - ၆၀

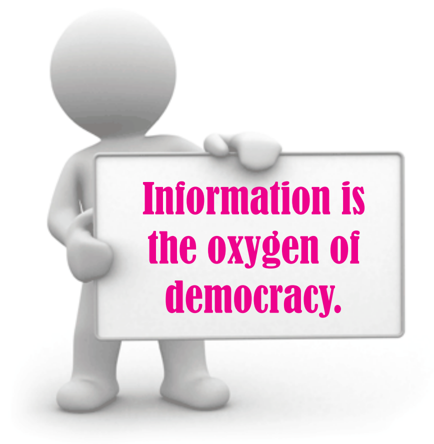
ပစ္စည်းပစ္စယများ -

သတင်းစာများ၊ ဂျာနယ်များ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ တိပ်အကြည်၊ ကော်၊ ကတ်ကြေးများ၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR)

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ဆွေးနွေးမှု >> ၅ မိနစ် မှ ၁၀ မိနစ်

- အောက်ပါ အဆိုအမိန့် စကားကို ဘုတ်ပေါ်တွင် ရေးပါ -

"သတင်းအချက်အလက်သည် ဒီမိုကရေစီ၏ အောက်ဆီဂျင်ဖြစ်သည်။"
- အပိုဒ် ၁၉ ៖ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်



ယင်းဖော်ပြချက်က မည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ရသည်ဟု ထင်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုမေးပါ။

- ယင်းဖော်ပြချက်ကို လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ယခုထိနားလည်သဘောပေါက်ပြီးသမျှ နှင့် ဆက်စပ်၍ ရနိုင်ပါသလား။
- ဤဖော်ပြချက်က မြန်မာနိုင်ငံတွင် မှန်ကန်မှုရှိပါသလား။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် တုံ့ပြန်ချက်များ -

- လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်သည် လူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
- လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်သည်ဥပမာအားဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကဲ့သို့ အခြား အခွင့်အရေးများကို ဆောင်ရွက်နိုင်စေသည်။

၂။ လူဦးရေ အနည်းငယ်ဖြင့် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်မှု - သတင်းစာများနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း

>> ၃၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို သတင်းစာများ၊ဂျာနယ်များ၊ ကတ်ကြေးများ၊ တိပ်အကြည်၊ ကော်၊ မှတ်တံများနှင့် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတို့ပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား တစ်ခုပေါ်တွင် ညွှန်ကြားချက်များရေးခြင်းဖြင့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ရှင်းပြပါ။

  (က) တစ်ဖွဲ့စီသည် သတင်းစာများမှ သတင်းရေးသား တင်ပြမှုများကို အသုံးပြု၍ ပိုစတာတစ်ခု ဖန်တီးရမည် ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအမျိုးအစား ကဏ္ဍသုံးခုဆိုင်ရာ သတင်းရေးသားတင်ပြမှုများကိုရှာဖွေပါ-

  ၁။ ကျင့်သုံးသော သို့မဟုတ် ရရှိခံစားရသော အခွင့်အရေးများ

  ၂။ ငြင်းပယ်ခံရ သို့မဟုတ် ချိုးဖောက်ခံရသော အခွင့်အရေးများ

  ၃။ အကာအကွယ်ရသည့် အခွင့်အရေးများ

  (ခ) သတင်းနှင့် သတင်းဆောင်းပါးများကိုသာ မကြည့်ဘဲ အားကစား၊ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်များနှင့် ကြော်ငြာများတို့ကဲ့သို့ စာစောင် အခန်းကဏ္ဍများကိုလည်းကြည့်ရန် အဖွဲ့များကို ပြောပါ။

  (ဂ) လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဆက်နွယ်သည့်ရေးသားတင်ပြမှုတစ်ခုကို ၎င်းတို့ ရှာတွေ့သည့်အခါ ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများသည် ယင်းကိုဖြတ်ထုတ်ကာ ၎င်းတို့ ပိုစတာပေါ်တွင် သင့်လျော်သည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍ၌ ကပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

  (ဃ) သတင်းတင်ပြမှုတစ်ခုစီကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ

  ၁။ ရေးသားတင်ပြမှုတွင် မည်သည့် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သောအခွင့်အရေးများ ပါဝင်သနည်း။ အခွင့်အရေးတစ်ခုစီနှင့် အကျုံးဝင်သော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR) ၏ အပိုဒ်အမှတ်စဉ်များကိုရှာဖွေပြီး အပိုဒ်အမှတ်စဉ်အား စာစောင်ပါ ရေးသားတင်ပြမှု၏ဘေးတွင်ရေးပါ။

  ၂။ ၎င်းတို့သည် မည်သည့် အမျိုးအစား ကဏ္ဍ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများ အောက်တွင် ကျရောက်သနည်း။

  ၃။ ဤအခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းကလူများကိုအခြားအခွင့်အရေးများ ရရှိ ခံစားရခြင်းမှ မည်သို့တားဆီးနိုင်ဖွယ် ရှိသနည်း။ သို့မဟုတ် ဤအခွင့်အရေးများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊ ရရှိခံစားရခြင်းက လူများကို အခြားအခွင့်အရေးများ မည်သို့ ရရှိ ခံစားနိုင်စေသနည်း။

အဆင့် ၂ -

- တစ်ဖွဲ့စီမှ အဖွဲ့ဝင်များကို ၎င်းတို့ ပိုစတာအား တင်ပြခိုင်းပါ။
- အချိန်ပေါ်မူတည်၍စာစောင်ပါရေးသားတင်ပြမှု တစ်ခုနှစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီး ယင်းရေးသားတင်ပြမှုကို UDHR အရ ၎င်းတို့ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာမှုအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၃။ ဆွေးနွေးမှု/လုပ်ဆောင်ချက် ပြန်လည်အစီရင်ခံမှု >> ၂၀ မိနစ်

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ဆွေးနွေးပါ -

- မည်သည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍများ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးရေးသားတင်ပြမှုများသည် ရှာတွေ့ရ အလွယ်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ မည်သည့် အမျိုးအစားကဏ္ဍများ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေး ရေးသား တင်ပြမှုများသည် ရှာတွေ့ရအခက်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အချို့သော UDHR အပိုဒ်များကို အခြားအပိုဒ်များထက် ပိုအတွေ့ရများပါသလား။ အချို့သော UDHR အပိုဒ်များကို လုံးဝမတွေ့ရခြင်း ရှိပါသလား။ ယင်းကို သင်မည်သို့ရှင်းပြနိုင်သနည်း။
- ရေးသားတင်ပြမှု မည်၍မည်မျှက လူ့အခွင့်အရေးများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြသနည်း။ မည်၍ မည်မျှက လူ့အခွင့်အရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော်လည်း ယင်းစကားရပ်များကို အသုံးမပြုသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးများကို မဖော်ပြဟု သင်ထင်မြင်သနည်း။
- ယင်းသတင်း ရေးသားတင်ပြမှုများအပေါ် အခြေပြု၍ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေက မည်သို့ရှိပုံရသနည်း။ အရှေ့တောင်အာရှတွင် မည်သို့ရှိပုံရသနည်း။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့ရှိပုံရသနည်း။ သင်နေထိုင်သည့် လူ့အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သို့ရှိပုံရသနည်း။
- ဤရေးသားတင်ပြမှုများတွင် လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ထားသနည်း။ မည်သူက အရေးယူဆောင်ရွက်မှု ရှိသနည်း။

၄။ ဆီလျော်အောင် စီစဉ်မှုများ >> ၁၀ မိနစ်

- သင့်အဖွဲ့၏ အဆင့်အပေါ်မူတည်၍ ပြည်တွင်း သတင်းစာများအပြင် နိုင်ငံတကာ သတင်းစာများကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။ ကမ္ဘာ့မီဒီယာက မြန်မာကိုမည်သို့ ဖော်ပြသည်ကို တွေ့ရခြင်းက စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းမည် ဖြစ်သည်။
- ပို၍ ရှေ့ရောက်တိုးတက်မှုရှိသည့် အဖွဲ့များအတွက် - ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအား သတင်းစာအသီးသီးတွင်ရေးသားတင်ပြပုံကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နှိုင်းယှဉ်ခိုင်းပါ။ ရေးသားတင်ပြမှုအသီးသီး၌ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွက် ဖော်ပြသော အရေးပါမှုတွင် မည်သည့်ကွဲလွဲမှုများကို ၎င်းတို့ လေ့လာသတိပြုမိနိုင်သနည်း။ ရေးသားတင်ပြမှုအသီးသီး၌ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်၏ မတူခြားနားသည့် သွင်ပြင်အင်္ဂါရပ်များအတွက် အသားပေးမှုတွင် မည်သည့်မတူ ကွဲလွဲမှုများကို ၎င်းတို့လေ့လာသတိပြုမိနိုင်သနည်း။ ဤမတူ ကွဲလွဲမှုများအား၎င်းတို့ မည်သို့ထင်မြင် သုံးသပ်သနည်း။

အောက်ပါတို့မှ မှီငြမ်း -

Flowers, Nancy (ed) (2007) 'Compasito,' Strasbourg: Council of Europe.

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၆

အခွင့်အရေးများ ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူအုပ်စုတစ်ခုလုံးအား ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုတွင် အာရုံစူးစိုက်ပေးရန်
- နေ့ ၁ မှ သင်ယူရရှိမှုကို စုပေါင်းပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- နေ့ ၂ တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ကြိုကြည့်ရန်

အချိန်
၁၅ မိနစ်မှ
မိနစ် ၃၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ တိပ်

ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုက ပါဝင်ပြောဆိုမှုနည်းသည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ဆွေးနွေးမှုတွင်ပါဝင်ရန် မည်သို့တွန်းအားပေးနိုင်သည်ကို စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အဖွဲ့တွင် လူဦးရေပိုနည်းလျှင် ဆွေးနွေးမှုတွင်ပါဝင်ရန် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ချက်များအပေါ် မှတ်ချက်ပေးရန် ပို၍ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနိုင်သည်။ အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူ (facilitator) က ဥက္ကဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်စရာမလိုဘဲ၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်နှစ်ယောက်က ဆွေးနွေးမှုကို ကြီးစိုးထားခြင်းမရှိဘဲ ‘တစ်ဖွဲ့လုံး’ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ်လုပ်ခြင်းကလည်း နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသည်။

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - စိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်မှု >> ၅ မိနစ်

- ကြိုက်ရာရွေးချယ်နိုင်သည့် လှုံ့ဆော်အားပေးမှုဖြစ်စေသောအရာ

၂။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ဆွေးနွေးမှုမှတ်တိုင်များ >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

သီးခြားစီဖြစ်သော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများပေါ်တွင် အောက်ပါ မေးခွန်းလေးခု ကို ရေးပါ။

- ဘုတ်ပြား ၁ - ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် အခွင့်အရေးများ
- ဘုတ်ပြား ၂ - အခွင့်အရေးများ လေးစားခံရမှု မရှိသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည့် အကျိုးဆက်များ
- ဘုတ်ပြား ၃ - အခွင့်အရေးများလေးစားမှုအားပေးမြှင့်တင်ရန်ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။
- ဘုတ်ပြား ၄ - အခွင့်အရေးများလေးစားမှုအားပေးမြှင့်တင်ရန် အစိုးရက ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

အဆင့် ၂ -

လူအုပ်စုကို လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို မတူညီသည့်အရောင်ရှိသော

မှတ်တံတစ်ခုနှင့် အကြောင်းအရာတစ်ခု (အထက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခု) ဖော်ပြထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေးပါ။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်မှ မေးခွန်းအတွက် ၄င်းတို့ အဖြေများကိုရေးရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို မိနစ်အနည်းငယ် ပေးပါ။ အချိန်စေ့သည့်အခါ ထိုအဖွဲ့ကို နောက်ဘုတ်ပြားဆီ နာရီလက်တံအတိုင်း လှည့်ခိုင်းပါ။

နောက်ဘုတ်ပြားဆီရောက်လျှင် ထိုအဖွဲ့သည် ရှေ့အဖွဲ့ကရေးသွားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖတ်ကာ ၄င်းတို့သဘောတူသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို [√] ခြစ်ပြီး ၄င်းတို့သဘောမတူသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို [x] ခြစ်၍ ၄င်းတို့ အသေအချာ မပြောနိုင်သည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များဘေးတွင် မေးခွန်းအမှတ်အသား (?)တစ်ခုရေးရမည်ဖြစ်ကာ အခြားထင်မြင် ယူဆချက်များကို ဖြည့်စွက်ရေးသား သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရေးသားရမည် ဖြစ်သည်။

မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ထိုအဖွဲ့ကို နောက်ဘုတ်ပြားသို့ နာရီလက်တံအတိုင်း ထပ်လှည့် ခိုင်းပါ။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများ မူလနေရာအတိုင်း ပြန်ရောက်သည်အထိ ယင်းသို့ လှည့်သွားရမည်။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများဆီ လူများလှည့်ရန် သင်တို့တွင်နေရာမရှိပါက ထိုအစား ဘုတ်ပြားများကိုသာ လှည့်ပါ။

အဆင့် ၃ -

တစ်ဖွဲ့စီသည် အသီးသီးထံမှထွက်ပေါ်သော ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊သဘောတူညီမှုအပိုင်းများနှင့် သဘောမတူညီမှုအပိုင်းများ စသည်နှင့်ပတ်သက်၍ တုံ့ပြန်ချက် (feedback)ပေးရမည်။ သဘောတူညီမှု နှင့် သဘောကွဲလွဲမှုအပိုင်းများကို ရေးမှတ်ပါ။

၃။ အဆုံးသတ် >> ၁၀ မိနစ်

လူ့အခွင့်အရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုဂ္ဂလိကအတွေ့အကြုံ၊ လူ့အခွင့်အရေးများအား ပေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် မည်သူတွေတာဝန်ရှိသနည်း (ကျွန်ုပ်တို့၊ အစိုးရ၊ အခြား) နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် လူ့အခွင့်အရေးများအား မည်သို့တွေ့မြင်နိုင်ကြောင်းတို့ကို ပို၍နီးနီး ကပ်ကပ် အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် - လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ယနေ့အတွက် အစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။

၄။ ဆီလျော်အောင် စီစဉ်မှုများ >> ၅ မိနစ်

- သင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အတူလုပ်သူများနှင့် အဆီလျော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင် ယူဆသည့် မေးခွန်းများ အပေါ်မူတည်၍ မေးခွန်းများကို ညှိယူပြုပြင်ပါ။

အောက်ပါတို့မှမှီငြမ်း -

Northern Ireland Human Rights Commission (2008) 'Inspiring Practices' Ireland: Northern Ireland Human Rights Commission.

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၇

မျှဝေခံစားမှုခရီး

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ဘဝတွင် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အနေအထားအပေါ် ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ရန်နှင့် မတူကွဲလွဲသည့် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသူများနှင့် မျှဝေခံစားကြည့်နိုင်ရန်
- လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အထူးအခွင့်အရေးပေးမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့က သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံသဘောတရားကို မည်သို့ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးစေကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်

အချိန်
၄၅ မိနစ်မှ
မိနစ် ၆၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

UDHR မိတ္တူများ၊ မျှဝေခံစားမှု အစဖော်မေးခွန်းများ၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အလယ်တွင်ရပ်ရန်နှင့် နောက်သို့ ခြေ ၁၂ လှမ်းဆုတ်ရန် သို့မဟုတ် ရှေ့သို့ ခြေ ၁၂ လှမ်းတက်ရန် လုံလောက်သည့်နေရာလွတ်

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - သဘောတူ၊ သဘောမတူ >> ၁၀ မိနစ်

- ယခုလုပ်မည့် ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် နေရာကျယ်တစ်ခုလိုအပ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပြောပြကာ ၎င်းတို့ကို စာသင်ခန်းကုရှင်းခိုင်းပါ။ စာသင်ခန်းရှင်းလင်းသွားသည့်အခါလူတိုင်းကို အလယ်တွင်စုဝေးခိုင်းပါ။
- သင်က ဖော်ပြချက်အချို့ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပြောပြပါ။ ဖော်ပြချက်ကို သဘောတူပါက စာသင်ခန်းတစ်ဖက်တွင်ရပ်ခိုင်းပြီး ဖော်ပြချက်ကို သဘောမတူပါက စာသင်ခန်း အခြားတစ်ဖက်တွင်ရပ်ခိုင်းပါ။ သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ အဆိုအမိန့်စကားကို နောက်ဆုံးဖတ်ပြပါ။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် စိတ်ကူးယဉ်မှုများသာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့မကျ။

ကလေးများ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း ကြားဖူးစရာမလို။

အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် အခွင့်အရေးများပိုရှိသည်။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် ချမ်းသာသည့်နိုင်ငံများသာတတ်နိုင်သော ဇိမ်ခံပစ္စည်း တစ်ရပ်ဖြစ် သည်။

သင် စားဖို့သောက်ဖို့ လုံလုံလောက်လောက်မရှိလျှင် လူ့အခွင့်အရေးများကို ရရှိမခံစားရနိုင်။

သာတူညီမျှမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်တော့မှ အမှန်တကယ်ရရှိမည်မဟုတ်သော အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

- တစ်ဖက်စီမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်နှစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ ဟိုဘက်ဒီဘက် ရွေးချယ်ခြင်းနောက်ကွယ်မှ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားမှုကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးကို ဆန်းစစ်ဝေဖန် အာရုံစိုက်ရန်ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ် >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- စာသင်ခန်းကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်မြေပြင်တွင် မြေဖြူဖြင့် မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲပါ သို့မဟုတ် အမှတ်အသားလုပ်ပါ။ ဤမျဉ်းသည်တာထွက်မျဉ်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ထဲမှမည်သူများ ပန်းဝင်မျဉ်းသို့ အရင်ဆုံးရောက်ရှိမည်ကို စောင့်ကြည့်ရန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပန်းဝင်မျဉ်းကို ရှေ့ဆယ့်နှစ်လမ်းအကွာတွင် ရေးဆွဲပါ။ ပါဝင်ဆောင် ရွက်သူတိုင်းအား သူ သို့မဟုတ် သူမတို့၏ခြေချောင်းများကို တာထွက်မျဉ်းပေါ်တင်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်း အလယ်စမှတ်နေရာတွင် နေရာယူပြီးသည့်အခါ ခြေလှမ်းရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် အကြိမ်ရေအများအပြား ဖြစ်ပေါ်စေမည့် သက်ဆိုင်ရာမေးခွန်းများ အစဉ်တဆက်မေးပါ။ (အောက်တွင် တွဲလျက်ပါရှိသည့် ဖော်ပြချက်များ ကိုကြည့်ပါ)။
- တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရိုးသားသား တုံ့ပြန်မှုလုပ်ရန်နှင့် ဤနေရာသည် စိတ်ချရသည့်နေရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းကိုသတိပေးပါ။

အဆင့် ၂ -

- စာရင်းတွင်ပါရှိသော အရေးသာမှုများနှင့် ချို့တဲ့အားနည်းချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအကြား ကြီးမားသည့်ကွက်လပ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ၎င်းတို့အား ကိုယ်လှည့်၍ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ခိုင်းပါ။

၃။ ဆွေးနွေးမှု - အခွင့်ထူးကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း >> ၂၀ မိနစ်

- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင် ခံခိုင်းပါ -
  ၁။ တာထွက်မျဉ်းနှင့် ပန်းဝင်မျဉ်းတို့က မည်သည်ကိုကိုယ်စားပြုပါသနည်း။
  ၂။ ယခု သင်ဘယ်နေရာတွင် ရပ်နေသည်ကို သင်သိသည်၊ သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ကောင်းမွန်သည့်ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် မကောင်းမွန်သည့် ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။ အခြားသူများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ နောက်တွင်ရှိရသည်မှာ အဆင်ပြေပါသလား။

၃။ အဘယ်ကြောင့်အချို့မှာ တာထွက်မျဉ်း၏ ရှေ့သို့ရောက်နေပြီး အချို့မှာ နောက်တွင် ကျန်ခဲ့သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ ယင်းအတွက်သင်မည်သို့အကြောင်းပြသနည်း။

၄။ အချို့က ရှေ့ရောက်နေပြီး အချို့က နောက်တွင်ရှိနေခြင်းမှာ ဖြစ်သင့်ပြီး လူ့သဘာဝအရ ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

၅။ အဘယ်ကြောင့် အချို့အခြေအနေများက သင့်ကိုခြေလှမ်းနောက်သို့မဆုတ်ဘဲ ရှေ့သို့တက်ရန်နှင့် အချို့အခြေအနေများက သင့်ကိုခြေလှမ်းရှေ့သို့မတက်ဘဲ နောက်သို့ဆုတ်ရန် ခိုင်းစေသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

၆။ ပန်းဝင်မျဉ်းသို့ မရောက်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များမှာ ဘာဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

အဆင့် ၃ -

တာထွက်မျဉ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့လူသားများ ပင်ကိုအားဖြင့်ပိုင်ဆိုင်သော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟု ရှင်းလင်းကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ အဖြေများကိုပေါင်းစပ်ပါ။ UDHR အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် 'ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အခွင့်အရေး လွတ်လွတ်လပ်လပ်နှင့် ညီတူညီမျှ မွေးဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကံမကောင်းစွာပင် လူအချို့မှာ အမှန်တကယ် 'အခွင့်အရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတွင် ညီမျှမှုမရှိကြပေ။ ဘဝကိုနေထိုင် ဖြတ်သန်းရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို အပြည့်အဝရရှိခံစားရခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုတားဆီးသည့် အမျိုးမျိုးအထွေထွေဖြစ်သော အကြောင်းရင်းများရှိပြီး ယင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အကြား မတူခြားနားသော ကွာဟမှုများဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပန်းဝင်မျဉ်းသည် လူသားဖြစ်ခြင်း၏ပြည့်ဝမှုကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာသည် အကာအကွယ်ရကာ အလေးစားခံရသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လိုလားတောင့်တသောအရာဖြစ်သည်။ တာထွက်မျဉ်းနှင့် ပန်းဝင်မျဉ်းအကြား အကွာအဝေးက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုကာကွယ်နိုင်ရန် တစ်စုံတစ်ရာသော နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်းတစ်ရပ် မဖြစ်မနေလိုအပ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြသည်။ ယင်းသို့သော နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်းများ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်စေသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က လူ့အခွင့်အရေးဟုခေါ်သော အရာ ဖြစ်သည်။ UDHR ၏ အပိုဒ် ၂၅ ကို အာရုံစိုက်ခိုင်းပါ။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ကာလရှည်ကြာရင်ဆိုင်နေရပြီး ၎င်းတို့အား စာသင်ခန်းရှေ့သို့ ရောက်ရှိရေးကူညီရန် - ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့ဘဝများကို ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့်နေနိုင်ရေး ကူညီရန်အတွက် အထူးစီမံဆောင်ရွက်မှုများ လိုအပ်သော လူအုပ်စုများအား အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ထောက်ပံ့အားပေးရန် ချမှတ်ဖော်ဆောင်ထားသည့် အထူး လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းမှတ်ရာများရှိသည်ကို နောက်ထပ်ရှင်းပြပါ။

ဥပမာများ

* ခေတ္တနားချိန်နှင့် နေ့လည်စာစားချိန်တွင် လေ့လာရန် အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံက ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးသော နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များ အပါအဝင်ဖြစ်သည့် နိုင်ငံတကာ သဘောတူစာချုပ်များ၏ မိတ္တူများထားရှိပါ။

- လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် (၁၉၆၅)
- အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (CEDAW ၊ ၁၉၇၉)
- ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (၁၉၈၉)
- ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၏ အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (၁၉၉၀)
- မသန်မစွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (၂၀၀၆)

* မြန်မာသည် ယင်းနိုင်ငံတကာ သဘောတူစာချုပ်များ ပါဝင်အတည်ပြု လက်မှတ်ရေးထိုးသည့် နိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၄ -

- နောက်ဆုံးတွင် ရောက်နေသူများအား ရှေ့သို့ ရောက်ရှိရန် ၄င်းတို့ဘာလုပ်နိုင်သည်ကိုမေး မြန်းပါ။ ပန်းဝင်မျဉ်းပေါ် ရောက်ရှိသူများအား နောက်တွင်ကျန်ခဲ့သူအချို့ကိုကူညီရန် ၄င်းတို့ ဘာလုပ်နိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

၄။ အဆုံးသတ် - လူ့အခွင့်အရေးများ၏ ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုအပေါ် ဆွေးနွေးမှု >> ၂၀ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက် မည်သည့်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသည်ဖြစ်စေ ၄င်းတို့ ဂုဏ်သိက္ခာမှာ ညီတူညီမျှလေးစားခံရရန်နှင့် အကာအကွယ်ရရှိရန် ထိုက်တန်ကြောင်းနှင့် ၄င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ခံရရန် ထိုက်တန်ကြောင်း အတွေးအခေါ် အယူအဆတစ်ရပ် ဆွေးနွေးမှုဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့ထိုင်ခုံများတွင်ထိုင်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် ၄င်းတို့ ရောက်ရှိနေသည့်နေရာတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း အဘယ်ကြောင့် သင်ယူသနည်း။

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အခွင့်အရေးပေးပြီးနောက် လူ့အခွင့်အရေးသည် လူမှုအပြောင်းအလဲအတွက် အဘယ်ကြောင့် အင်အားကြီးသည့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်အချို့ တင်ပြပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်ရေး သင့်ကို အကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို နမူနာအဖြစ်သုံးပါ။

လူ့အခွင့်အရေး - လူမှုပြောင်းလဲမှုအတွက်
အင်အားကြီးမားသော အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်

လူ့အခွင့်အရေးများသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့် ဘဝတစ်ခုနေထိုင်နိုင်သော ကမ္ဘာတစ်ခုဆီရောက်ရှိရေး လူသားမိသားစုတစ်ရပ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ဦးတည် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးများသည် အဆိုပါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရရှိအောင်မြင်ရေးမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို တားဆီးသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရေး အကူအညီဖြစ်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘာသာစကားနှင့် သဘောထားအမြင်များ ပေးသည်။

အခွင့်အရေးများကို တာဝန်ရှိမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများသည် ယင်းစိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားရေးအတွက် လမ်းပြမြေပုံ။ အစီအစဉ်တစ်ရပ်နှင့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ ကူညီဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးသည်။

မျှဝေခံစားမှုခရီး - စစ်ဆေးမေးခွန်းများ

- သင့်မိဘများက သင့်ကို သားသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် ကျွေးမွေးထောက်ပံ့ရန် ငွေကြေး လုံလုံလောက်လောက် ရှိခဲ့သည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ခြေတစ်လှမ်းတိုးပါ။
- သင်သည် မွေးကတည်းက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် မသန်မစွမ်း ဖြစ်လာသည်ဆိုလျှင် နောက်သို့ခြေနှစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်သည် သင်ပိုင်သည့် နေအိမ် သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းတစ်ခုတွင် နေထိုင်သည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ ခြေနှစ်လှမ်း တိုးပါ။
- သင့်မိသားစု လိုအပ်ချက်များအတွက် လုံလောက်သည်ဟု သင်ထင်သော လစဥ်ဝင်ငွေတစ်ရပ် သင့်တွင် ရှိသည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ခြေနှစ်လှမ်းတိုးပါ။
- သင်၏လူသားမျိုးနွယ်၊ကျား၊မဖြစ်မှု၊သို့မဟုတ်လူမျိုးအကြောင်းကြောင့်သင်သည်လုပ်ခလစာလျော့နည်း၍ ရသည်ဟု ယူဆယုံကြည်လျှင် နောက်သို့ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- မြန်မာစာမဟုတ်သည့် ဘာသာစကားတစ်ခုပြောဆိုမှုဖြင့် သင်ကျောင်းတက်နေသည်ဆိုလျှင် နောက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင့်မိသားစုအတွက် လုံလောက်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သန့်ရှင်းသောရေ သင်ရရှိသည်ဆို လျှင် ရှေ့သို့ခြေသုံးလှမ်းတိုးပါ။
- သင်သည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်လျှင် နောက်သို့ခြေသုံးလှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်သည် အလုပ်မရှိပါက နောက်သို့ခြေနှစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်၏ လူသားမျိုးနွယ်၊ အဆင့်အတန်း၊ လူမျိုး၊ ကျား၊မ ဖြစ်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင်မှုတိမ်းညွှတ်မှု အကြောင်း ကြောင့် သင်သည်အမြဲလိုလို ဖရုသဝါစာ ပြောဆိုခြင်းခံရသည်ဆိုလျှင် နောက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင့်ဘိုးဘေးဘီဘင်များ၏ ယဥ်ကျေးမှုအကြောင်း လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ခြေတစ်လှမ်းတိုးပါ။
- သင် အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းစဥ်အတွင်း အစားအစာဝယ်ယူရန် ပိုက်ဆံမလုံလောက်သောကြောင့် ထမင်း တစ်နပ် မစားဘဲနေခဲ့ရသည့် သို့မဟုတ် ဆာလောင်ခဲ့ရသည့်အခါများ ကြုံခဲ့ဖူးသည်ဆိုလျှင် နောက်သို့ခြေ တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်နှင့် လူသားမျိုးနွယ်၊ လူမျိုး၊ ကျား၊ မ ဖြစ်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင်မှုတိမ်းညွှတ်မှုတူညီသူများကို ရုပ်မြင်သံကြား တွင် လျောင်ပြောင်နှိမ့်ချသော ဇာတ်ရုပ်များဖြင့် တင်ဆက်မှုကို တွေ့မြင်ရသည်ဆို လျှင် နောက်သို့ခြေတစ် လှမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်၏ ဘာသာရေး အားလပ်ရက်များအတွက် အားလပ်ချိန်ရသည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ခြေတစ်လှမ်းတိုးပါ။
- လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားသော နေရာဒေသတစ်ခုတွင် သင်အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းခဲ့ရသည်ဆိုလျှင် နောက်သို့ ခြေနှစ်လမ်းဆုတ်ပါ။
- သင်၏ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်လက္ခဏာအပေါ် အဝေဖန်ခံရမည်ကိုကြောက်ရွံ့စရာမလိုဘဲ သင်နှစ်သက်သည့် မည်သည့်အဝတ်အစားများကိုမဆို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ခြေနှစ်လှမ်းတိုးပါ။
- သင်အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းရာမြို့တွင် အထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်း ရှိသည်ဆိုလျှင် ရှေ့သို့ ခြေနှစ် လှမ်း တိုးပါ။
- သင်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတူလုပ်သော လူအုပ်စု၏ ဖွဲ့စည်းပုံပေါ်မူတည်၍ ဤဖော်ပြချက်များကို ဖြည့် စွက်၊ ညှိယူပြုပြင်မှုလုပ်ပါ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၈

ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ နှင့် ကုစားသူ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ၄င်းတို့သင်ယူရမှုနှင့် ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအား ဆက်စပ်ကြည့်ရေး တွန်းအားပေးရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် သက်ဆိုင်သော သတိမူသိရှိမှု ဖြစ်ပေါ်စေရန်

အချိန်
အဖွဲ့အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ၇၅ မိနစ် အလျှင်မလိုပါနှင့်

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ၊ ကုစားသူ၊ လက်ကမ်းစာရွက်၊ ဘောပင်

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - အုပ်စုလိုက်ဖတ်ခြင်း >> ၅ မိနစ်

- ကဗျာတစ်ပုဒ်ဖတ်ခြင်း (အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အမှတ် ၁ ကိုကြည့်ပါ - အစီအစဉ်ဖြစ် မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူမှတ်စုများ)

၂။ အဖြစ်အပျက်ပြန်လည်ရေးသားခြင်း >> ၁၅ မိနစ် မှ မိနစ် ၂၀

အဆင့် ၁-

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့စီကို "ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ"၊ "ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ"၊ "ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ" နှင့် "ကုစားသူ" ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်များအဖြစ် အပိုင်းလေး ပိုင်းခွဲထားသည့် စာရွက်တစ်ရွက်ပေးပါ။

အဆင့် ၂-

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ကိုယ့်နေရာကိုယ်ရာခိုင်းကာ အဆိုပါဇာတ်ရုပ်တစ်ခုစီ ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုခဲ့သည့် အခိုက်တန့်တစ်ခု၏ ဥပမာတစ်ခုကို အဖြစ်အပျက်ပြန်လည်ရေးသားခိုင်းပါ။ အခြားတစ်နည်း ဆိုပါက -
  - ၁။ ၎င်းတို့အနေဖြင့်ဘေးတွင်ရပ်နေပြီး ဘာမှမလုပ်ခဲ့သည့် အခိုက်တန့်
  - ၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အခွင့်အရေးများကို ၎င်းတို့ချိုးဖောက်ခဲ့သည့် အခိုက်တန့်
  - ၃။ ၎င်းတို့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံခဲ့ရသည့် အခိုက်တန့်
  - ၄။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံရမှုကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျတွေ့ရှိပြီး အရေးယူဆောင်ရွက်မှုလုပ်ခဲ့သော အခိုက်တန့်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပမာတစ်ရပ် ရေးခိုင်းပါ။

- လေးနက်မှုရှိသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် သက်သောင့်သက်သာရှိစေသော ဂီတ၊ မီးရောင်မှိန်မှိန် စသည်ကိုဖွင့်ထားပါ။ (အလေးအနက်စဉ်းစားရန် ၎င်းတို့ကို တွန်းအားပေးသော်လည်း) ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများက အဆိုပါဇာတ်ရုပ်များအနက်မှတစ်ခုကို ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုခဲ့သည့် အခိုက်တန့်တစ်ခုအကြောင်း မတွေးနိုင်သည့်အခါ အခြားသူတစ်စုံတစ်ယောက် အဆိုပါအခြေအနေများအတွင်း ကျရောက်နေမှုကို ၎င်းတို့တွေ့မြင်ရသည့် အခိုက်တန့်တစ်ခုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ကျန်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် မျှဝေမှုလုပ်ရန် အသင့်ပြင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးကာ ဤလုပ်ငန်းတာဝန် ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ အချိန်ပေးပါ။

၃။ မျှဝေခြင်းနှင့် သက်သေထွက်ဆိုခြင်း >> ၄၀ မိနစ်

အဆင့် ၁-

- ခေါင်းလောင်းနှိပ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့၏ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့များပြန်ဖွဲ့ခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့၏ အဖြစ်အပျက်ပြန်လည်ရေးသားမှုများ အပြန်အလှန်မျှဝေခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် ဥပမာလေးခုစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းမျှဝေနိုင်သလို တစ်ယောက်က အမျိုးအစားကဏ္ဍတစ်ခု မျှဝေပြီးနောက်နောက် အမျိုးအစားကဏ္ဍသို့မသွားမီ အခြားတစ်ယောက်က အလားတူအမျိုးအစားကဏ္ဍကို မျှဝေမှုလည်း လုပ်နိုင်သည်။ ဤမျှဝေမှုနှင့် နားထောင်မှုအတွေ့အကြုံအား အသွင်ကူးပြောင်းကာလတရားမျှတရေး (transitional justice) နှင့် သက်သေထွက်ဆိုခြင်း အတွေ့အမြင်နှင့် ဆက်စပ်ပါ (ရည်ညွှန်းမှုကို xxxxx ကြည့်)

၄။ လုပ်ဆောင်ချက်ပြန်လည်အစီရင်ခံမှု။ အဆုံးသတ် >> ၁၀ မိနစ်

- တစ်အုပ်စုလုံးနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ဆောင်ချက် ပြန်လည်အစီရင်ခံပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ဥပမာအနည်းငယ်ပေးခိုင်းပါ။ ယခုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကြောင့် မည်သည့်အယူအဆများနှင့်နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ ထွက်ပေါ်လာသည်ကိုမေးပါ။ လူတိုင်း တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ဤဇာတ်ရုပ်အားလုံးကို ကိုယ်စားပြုတတ်ကြောင်း နိဂုံးချုပ်တွင် အလေးထားပြောပြပါ။ ၄င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်ရန် လူတစ်ဦးလိုအပ်သော အရည်အချင်းများနှင့် သိရှိနားလည်မှုတို့ကို မေးမြန်းပါ။
- တစ်သီးပုဂ္ဂလများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်ရန် တာဝန်ရှိမရှိနှင့် ရှိလျှင် ယင်းက မည်သည်နှင့် အကောင်းဆုံးတူသည်ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မေးခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

* လူ့အခွင့်အရေးများ လေးစားရန်၊ ဖြည့်စွမ်းရန်နှင့် အကာအကွယ်ပေးရန် မည်သူများ တာဝန်ရှိသည်ကို အာရုံစိုက်သည့် နောက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသို့ အကူးအပြောင်းအဖြစ် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအား စီစဉ် ရေးဆွဲထားပါသည်။

အောက်ပါတို့မှမှီငြမ်း -

Flowers, Nancy (2000) 'The Human Rights Education Handbook: Effective Practices for Learning, Action, and Change' Minnesota: University of Minnesota.

လက်ကမ်းစာရွက် - ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူနှင့် ကစားသူ

ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ	ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ
ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ	ကစားသူ

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၉

တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ယူမှုများအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘော ပေါက်ရန်
- အခွင့်အရေးများအား လေးစားခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်းမှာ မည် သို့အဓိပ္ပာယ်ရကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင်အစိုးရ၊အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက်စဉ်းစားရန်

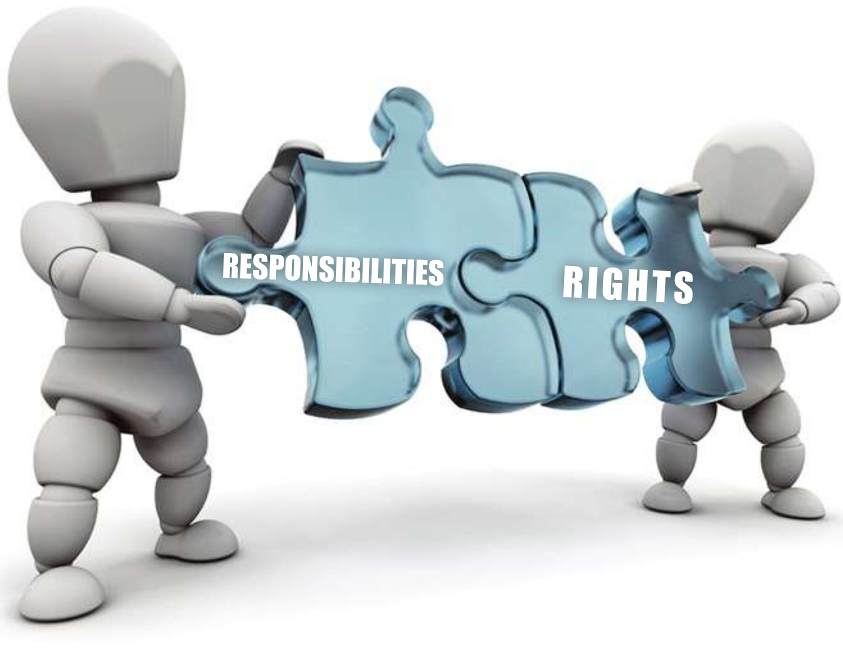
အချိန်
မိနစ် - ၆၀
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း
မပါ

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ရှိဝါ၏ ဇာတ်လမ်းမိတ္တူများ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ ရှိဝါ၏ ရုပ်ပုံကတ်ပြားများ (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်)

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဦးနှောက်သုံးအဖြေရှာခြင်း >> ၄၀ မိနစ်

- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် 'အခွင့်အရေးများ' နှင့် 'တာဝန်ရှိမှု များ' ဆိုသည့် စကားရပ်များရေးပါ။
- ယင်းစကားရပ်နှစ်ခုအကြား ကွဲပြားခြားနားချက် ကမည်သည်ဆိုခြင်းနှင့်၄င်းတို့မည်သို့ ဆက်စပ် ကြောင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားမေးမြန်းပါ။



၂။ တင်ပြမှု - အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ >> ၃၀ မိနစ်

- 'အခွင့်အရေးများ' နှင့် 'တာဝန်ရှိမှုများ' နှင့် ပတ်သက်၍ ၁၀ မိနစ်ကြာ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်ပါ။ ဤအပိုင်းကဏ္ဍကိုဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ နောက်ခံဖတ်ပြမှု လုပ်ပါ။
- သင်၏ အဓိကအချက်များကို ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြရန် အောက်ပါနမူနာကဲ့သို့ ရှင်းလင်း တင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။

တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ

- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများသည် တစ်ခုမရှိဘဲ တစ်ခုမရှိနိုင်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် အခွင့်အရေးတစ်ခုရှိလျှင် ၎င်းတို့တွင် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေး များကို မတော်မတရားမလုပ်ရန် သက်ဆိုင်သည့် တာဝန်ရှိမှုတစ်ရပ်ရှိသည်။

ဥပမာ - သင်၏ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို အခြားတစ်ယောက်အား နှိမ့်ချစေသည့် သို့မဟုတ် ၎င်းအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဖြစ်စေသည့် မဟုတ်မမှန်စကားများ မပြောဆိုရန် သင်၏တာဝန်ရှိမှုက ကန့်သတ်ထား သည်။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အခွင့်အရေး တာဝန်ရှိမှုများကို အစိတ်အပိုင်းသုံးရပ် ခွဲနိုင်သည်။ 'လေးစား' ရန် တာဝန်၊ 'ကာကွယ်' ရန်တာဝန်နှင့် 'ဖြည့်စွမ်း' ရန်တာဝန်တို့ ဖြစ်သည်။
- ပညာသင်ကြားခွင့်ကို နမူနာအဖြစ်ယူပါ။ အစိုးရသည် အောက်ပါတာဝန်များရှိသည် -
  - ◇ **လေးစားမှု** - ၎င်းတို့သည် အချို့သောလူအုပ်စုများ (အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုများ၊ မသန် မစွမ်းများ) ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှ မမျှမတ တားဆီးသော ဥပဒေများကို ပြင်ဆင် (ဖျက်သိမ်း) ရမည်။
  - ◇ **ကာကွယ်မှု** - ၎င်းတို့သည် စာသင်ကျောင်းအကြီးအကဲများနှင့် ဆရာများက အချို့သော ကျောင်းသားများနှင့် မိသားစုများကို မမျှမတခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိစေရန် သေချာစေရမည်။
  - ◇ **ဖြည့်စွမ်းမှု** - ၎င်းတို့သည် ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများတွင် နေထိုင်သည့် လူ့အသိုက် အဝန်း များတွင် စာသင်ကျောင်းများဆောက်လုပ်ကာ လုံလောက်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် ဆရာ များ ထောက်ပံ့ပေးရမည်။

၃။ လေ့ကျင့်မှု - လေးစားခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်းကိုတာဝန်ရှိမှု >> ၁၅ မိနစ်

- တစ်ဖွဲ့စီကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR) မှ လူ့အခွင့် အရေးတစ်ခု တာဝန်ပေး သို့မဟုတ် ရွေးချယ် နိုင်းပြီး အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို ဆွေးနွေးပါ -

  ဤအခွင့်အရေးကို လေးစားရန်၊ ကာကွယ်ရန် နှင့်ဖြည့်စွမ်းရန် အစိုးရအနေဖြင့် ဘာလုပ်ရနိုင် သနည်း။
- အထက်ပါနမူနာကိုစံပုံစံတစ်ရပ်အဖြစ် အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် အဖွဲ့များကို အချိန် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။
- အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့အဖြေများ မျှဝေခိုင်းပါ။

၄။ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက် - အခြားမည်သူတွင် တာဝန်များရှိသနည်း။ >> ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁-

- ဇာတ်လမ်းမိတ္တူများ ဝေပေးပါ
- အဖွဲ့များကို ဇာတ်လမ်းအတူ ဖတ်ခိုင်းပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြေခိုင်းပါ -

  (က) မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံရပြီး မည်သည့်အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ရသနည်း။

  (ခ) မည်သူတွေ ချိုးဖောက်မှုလုပ်သနည်း။ ၎င်းတို့ ဘာလုပ်သနည်း။

  (ဂ) မည်သူတွေ ကာကွယ်မှုလုပ်သနည်း။ ၎င်းတို့ ဘာလုပ်သနည်း။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် တုံ့ပြန်ချက်များ -

(က) UDHR အပိုဒ် ၁၊ ၃၊ ၄

(ခ) Mrs. X and Mrs. Y – ရှီဝါကို နစ်နာကြေးမပေးဘဲ အစေ့အလုပ်လုပ်ခိုင်း

(ဂ) အိမ်နီးချင်းများ၊ ဥပဒေရေးရာ အထောက်အပံ့ - သူမ၏ လွတ်လပ်မှုရှိခွင့်ကို ရှီဝါ တောင်းဆိုရရှိရန် ကူညီ (အပိုဒ် ၁၊ ၃) ၊ ကျွန်ပြုခြင်းမခံရခွင့် (အပိုဒ် ၄)

အဆင့် ၂-

- အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့အဖြေများ မျှဝေခိုင်းပါ
- ဤဇာတ်လမ်းကို အခြေပြုထားသည့် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မျှဝေပြောပြပါ (လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥရောပတရားရုံး - European Court on Human Rights - အမှု ဆီလီယာဒင်နှင့် ပြင်သစ်၊ နံပါတ် ၇၃၃၁၆။၀၁)
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့်လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ဆောင်ချက်ကို အစီရင်ခံခိုင်းပါ။
  - ◇ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဤကိစ္စ ဖြစ်ပျက်နိုင်ပါသလား။ အလားတူဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်မျိုး သင်ကြားဖူးပါသလား။
  - ◇ ရှီဝါ၏အိမ်နီးချင်းက သူမကိုကူညီခဲ့သလိုမျိုး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူများက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကူညီပါသလား။
  - ◇ ယခုလို အဖြစ်အပျက်ကြုံတွေ့နေရသော မြန်မာနိုင်ငံမှလူများ သို့မဟုတ် ပြည်ပရောက် မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်သနည်း။

အခြားနည်းလမ်း - ဇာတ်လမ်းမှ အဓိကအခိုက်တန့်များ ရေးသားထားသော ကတ်ပြားများ သို့မဟုတ် ဇာတ်လမ်းမှ ရုပ်ပုံများပါရှိသော ကတ်ပြားများပြင်ဆင်ပါ။အဖွဲ့မှတစ်ယောက်ယောက်ကို အခန်းရှေ့ထွက်လာခိုင်းပြီး ရုပ်ပုံများအားစဉ်ခိုင်းကာ ဇာတ်လမ်းကို အနှစ်ချုပ်ပြောပြခိုင်းပါ။ ယင်းက အဖွဲ့အားဆွေးနွေးမှုအတွက် အခြေခံအဖြစ်အမြင်တစ်ရပ် ပေးလိမ့်မည်။

၅။ တင်ပြမှု - ဥပဒေအဖြစ်ရှိသည့် လူ့အခွင့်အရေး >> ၅ မိနစ်

- UDHR သည် ဥပဒေကြောင်းအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေခြင်းမရှိသော်လည်း ၎င်းသည် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ ဒေသကြီးအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် လူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေများ ရေးဆွဲဖော်ဆောင်မှုကို စေ့ဆော်မှုပေးခဲ့သည်။
- UDHR ကို ၁၉၄၈ တွင် ဖော်ဆောင်ခဲ့သောကြောင့် ၎င်းသည် နိုင်ငံအလိုက် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ (နိုင်ငံအများအပြား၏ ဥပဒေရေးရာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ) အများအပြားအတွက် စံပုံစံတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများကို နိုင်ငံတော်ဥပဒေတွင် ထည့်သွင်းပြဋ္ဌာန်းသောအခါ ၎င်းတို့အား လေးစားရန်၊ ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြည့်စွမ်းရန်မှာ အစိုးရ၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်သည်။
- ရှီဝါ၏ ဇာတ်လမ်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြောပါက ပြင်သစ်၏ ဥပဒေစနစ်နှင့်အတူ ဥရောပလူ့အ

ခွင့်အရေးအက် ဥပဒေ (European Human Rights Act) တွင် ကျွန်ပြုမှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် ဥပဒေများရှိသည် (ယင်းဥပဒေများသည် UDHR နောက်တွင် စံပြုခံရသည်)

- သို့သော် အထူးသဖြင့် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးသည့် ဥပဒေရေးရာ အခြေခံအဆောက်အအုံမရှိသော နိုင်ငံများတွင် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြားအဖွဲ့ဝင်များသည်လည်း လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်မှ ပါဝင်သည်။

၆။ အဆုံးသတ် >> ၅ မိနစ်

- ပြည်တွင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေး အားပေးမြှင့်တင်လျက်ရှိသော အစိုးရအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုကို ၄င်းတို့စဉ်းစားကြည့်နိုင်သလားဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုမေးပါ။
- လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ ပါဝင်နိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရေးအတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား 'ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူနှင့် ကူစားသူ' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် - ရီဝါ၏ ဇာတ်လမ်း

ရီဝါကို အာဖရိကတိုက် တိုဂိုနိုင်ငံတွင် ၁၉၇၈ ခုနှစ်၌ မွေးခဲ့သည်။ သူမကလေးဘဝက မိဘများ ဆုံးပါးခဲ့သောကြောင့် ရီဝါသည် ဦးလေးနှင့်အတူ နေခဲ့ရသည်။

သူမအသက်ကြီးလာသောအခါ ကမ္ဘာကြီးသည် သူမနိုင်ငံထက် များစွာပိုကြီးကြောင်း သိနားလည်ခဲ့ပြီး အလည်အပတ်သွားရန် အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ နေရာများရှိကြောင်းလည်း ရီဝါ နားလည်သဘော ပေါက်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူမနိုင်ငံမှလူအများစုလိုပင် ရီဝါမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ခရီးသွားဖို့ ပိုက်ဆံမရှိခဲ့ပေ။

ရီဝါ အသက် ၁၅ နှစ်ရောက်သောအခါ သူမဦးလေးက အကြံတစ်ခုရလာခဲ့သည်။ သူ့အသိအကျွမ်းဖြစ်သည့် Mrs X နှင့်နေထိုင်ရန် ရီဝါကို ချမ်းသာသည့် နိုင်ငံတစ်ခုသို့ပို့မည်ဟု ဦးလေးက ရီဝါအားပြောခဲ့သည်။ ရီဝါမှာ ခရီးသွားရမည်ဆိုသော စိတ်ကူးဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားရင်ခုန်ခဲ့ပြီး ယင်းနိုင်ငံသို့ သွားရန် စိတ်အားထက်သန်ခဲ့သည်။ Mrs X က ရီဝါကိုသူမဇာတိနိုင်ငံပြင်သစ်သို့ လေယာဉ်လက်မှတ် ဝယ်ပေးပြီး ရီဝါက သူမအိမ်တွင်နေကာ သူမ (ရီဝါ) ၏ လေယာဉ်လက်မှတ်ခရသည်အထိ Mrs X မိသားစုအား အိမ်အလုပ်ကူလုပ်မည်ဟု ရီဝါ၏ ဦးလေးက Mrs X နှင့် သဘောတူခဲ့သည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ရီဝါသည် သူမပတ်စ်ပို့နှင့် ခရီးသွားဗီဇာဖြင့် လေယာဉ်ပေါ် တက်ကာ ပြင်သစ်သို့ ထွက်ခွာခဲ့သည်။ ပြင်သစ်တွင်တွေ့ကြုံရမည့် အချင်းအရာသစ်များ အားလုံးကို သူမ မျှော်လင့်စောင့်စားနေခဲ့သည်။ ပြင်သစ်တွင် သူမကိုကျောင်းထားပေးမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသစ်တွင် သူမလွတ်လွတ်လပ်လပ် ခရီးသွားနိုင်ရန်နှင့် လေ့လာစူးစမ်းနိုင်ရန် သူမ၏ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများကို ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း Mrs X က ရီဝါအား ကတိပေးထားခဲ့သည်။

သို့သော် Mrs X ၏ နေအိမ်သို့ ရီဝါရောက်သည်နှင့် အခြေအနေများ စတင်မှားယွင်းတော့သည်။ Mrs X မှာ သူမစိတ်ကူးထားခဲ့သလို ဖော်ရွေမှုမရှိပေ။ ရီဝါအား သူမကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် သူမဘာသာသူမ အိမ်အလုပ်အားလုံးလုပ်ရန် Mrs X က မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ ရီဝါက ကျောင်းကိစ္စမေးသည့်အခါ ယင်းမှာ စောင့်ရနိုင်ကြောင်း Mrs X က ပြောခဲ့သည်။

အတန်ငယ်ကြာပြီးနောက် Mrs X က ရီဝါကို သူမသည် Mrs Y ၏ ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန် Mrs Y နှင့်အတူနေရမည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ရီဝါမှာ ယခုနောက်ဆုံးတွင် သူမကျောင်းစတက်နိုင်ပြီး နိုင်ငံသစ်တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရနိုင်တော့မည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ သို့သော် စိတ်မကောင်းစရာပင် Mrs Y မှာMrs X ထက် ပိုဆိုးခဲ့သည်။ ဘဝသည် ရီဝါအတွက် ပို၍ပင်ခက်ခဲလာခဲ့သည်။ ယခုအခါသူမသည် မနက်ပိုင်းတွင် စောစောကတည်းက အလုပ်စလုပ်ရပြီး ညဥ့်နက်သည်အထိ အိပ်ရာဝင်ခွင့်မရပေ။ သူမသည် ကလေးများအိပ်သည့် အခန်းထဲတွင် ကြမ်းပြင်ပေါ်၌အိပ်ရပြီး ညဘက်သူမအိပ်ပျော်ချိန်၌ အကြိမ်ကြိမ်ငို၍ နိုးသောကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရသောကြောင့် ရီဝါမှာ အိပ်ရေးပင်ကောင်းကောင်းမဝပေ။ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်၊ ထမင်းဟင်းချက်နှင့် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရသည့် အလုပ်အပြင် မြို့ထဲလမ်းလျှောက်ထွက်ရန်ပင် သူမကို အိမ်မှထွက်ခွင့်မပြုပေ။ ဘဝက စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ ရီဝါသည် တိုဂိုမှထွက်မိခဲ့သည်ကို နောင်တရသည်။

တစ်မနက်တွင် ရီဝါသည် ဘုရားဝတ်ပြုသွားရန် ခွင့်ပြုချက်ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဘုရားဝတ်ပြုသွား သည့်အစား ရီဝါသည် သတ္တိမွေးကာ အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး၏အိမ်ကို တံခါးသွားခေါက်သည်။ ထိုအိမ်တွင် နေသည့် ငယ်ရွယ်သူစုံတွဲကို အကူအညီတောင်းကာ သူမဖြစ်အင်ကို ပြောပြသည်။ စုံတွဲမှာ အံ့အားတသင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခေတ်သစ်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးကို ကျွန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းအား သူတို့တွေး ကြည့်၍မရနိုင်ဖြစ်ခဲ့သည်။

စုံတွဲက ရီဝါကို သူတို့အိမ်ထဲခေါ်ထားပြီး သူမ

ဖြစ်စဉ်အား ရဲကိုတိုင်သည်။ ရဲတပ်ဖွဲ့က စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုလုပ် သည့်အခါ Mrs X နှင့် Mrs Y တို့ကို သူတို့စွဲချက်တင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ရှီဝါက ဤလူများပြစ်ဒဏ်ချမှတ် ခံရရုံဖြင့် ကျေနပ်မှုမရခဲ့ပေ။ သူမကဲ့သို့ အခြားမည်သည့် ကလေးတစ်ယောက်မှ အလားတူအခြေအနေတစ်ရပ် မကြုံရရေး သေချာအောင်လုပ်လိုခဲ့သည်။ သူမကိုအကူ အညီပေးရန်အတွက် ရှေ့နေတစ်ယောက်ရရန် သူမကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ သို့သော် အကျိုးဆောင်ခကို သူမ မတတ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ကံကောင်းထောက်မစွာ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့်ဒုက္ခသည်များ၏အခွင့်အရေးများကို ထောက်ပံ့အားပေးသည့် ပြည်တွင်းဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက သူမကိုကူညီရန်နှင့် သူမ၏ တရားရေးစရိတ်များ အကုန်ကျခံပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ထိုသို့ဖြင့် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း၏ အကူအညီဖြင့် ရှီဝါသည် သူမကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ကျွန်ပြုမှုမျိုးမှ ကလေးများကို အကာအကွယ်ပေးရေးအတွက် သူ့ဥပဒေများအား ပြောင်းလဲရန် Mrs X နေထိုင်သည့်တိုင်းပြည် ပြင်သစ်ကို တောင်းဆိုသော တရားစွဲဆိုဆောင် ရွက်မှုတစ်ရပ်အား လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥရောပတရားရုံး (European Court of Human Rights) တွင် အမှုဖွင့်ခဲ့သည်။ တရားရုံးက ရှီဝါ၏ တောင်းဆိုချက်ကို သဘောတူခဲ့ပြီး နောင်အနာဂတ်တွင် အလားတူ အဓမ္မစေခိုင်းမှုများ တားဆီးကာကွယ်ရေး ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန် ပြင်သစ်ကို အမိန့်ချခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရှီဝါသည် ပျော်ရွှင်ခဲ့သည်။ ရှီဝါသည် Mrs Y ၏အိမ်တွင်အကျဉ်းချခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့သည် သာမက ယင်းနိုင်ငံ၌အခြားမည်သည့်ကလေးမှ သူမ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံကို မခံစားရစေရေး သေချာရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

အရင်းအမြစ် - လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥရောပတရားရုံး (European Court of Human Rights) အမှု Silidian နှင့် ပြင်သစ်၊ နံပါတ် ၇၃၃၁၆။၀၁။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၉ (ခ)

အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ယူမှုများအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- အခွင့်အရေးများအား လေးစားခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်းမှာ မည် သို့အဓိပ္ပာယ်ရကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင်အစိုးရ၊အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏အခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက်စဉ်းစားရန်

အချိန်
မိနစ် - ၁၁၅
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း
မပါ

ပစ္စည်းပစ္စယများ -
ရှိဝါ၏ဇာတ်လမ်းမိတ္တူများ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ ရှီဝါ၏ရုပ်ပုံကတ်ပြားများ (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်)

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဦးနှောက်သုံးအဖြေရှာခြင်း >> ၅ မိနစ်

- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် 'အခွင့်အရေးများနှင့် 'တာဝန်ရှိမှုများ ဆိုသည့် စကားရပ်များ ရေးပါ။
- ယင်းစကားရပ်နှစ်ခုအကြား ကွဲပြားခြားနားချက် ကမည်သည်ဆိုခြင်းနှင့် ၄င်းတို့မည်သို့ဆက်စပ်ကြောင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မေးမြန်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏တုံ့ပြန်မှုများကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။

၂။ တင်ပြမှု - အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ >> ၁၀ မိနစ်

- 'အခွင့်အရေးများနှင့် 'တာဝန်ရှိမှုများ နှင့် ပတ်သက်၍ ၁၀ မိနစ်ကြာ ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်ပါ။ ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ နောက်ခံဖတ်ပြမှုလုပ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းလင်းတင်ပြရေး သင့်ကိုအကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါ ဖော်ပြချက်ကို နမူနာအဖြစ်သုံးပါ။

တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ

- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများသည် တစ်ခုမရှိဘဲ တစ်ခုမရှိနိုင်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် အခွင့်အရေးတစ်ခုရှိလျှင် ၄င်းတို့တွင် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေး များကို မတော်မတရားမလုပ်ရန် သက်ဆိုင်သည့် တာဝန်ရှိမှုတစ်ရပ်ရှိသည်။

ဥပမာ - သင်၏ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ကို အခြားတစ်ယောက်အား နိမ့်ကျစေသည့် သို့မဟုတ် ၄င်းအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဖြစ်စေသည့် မဟုတ်မမှန်စကားများမပြောဆိုရန် သင်၏တာဝန်ရှိမှုက ကန့်သတ်ထား သည်။

- ကဗ္ဘာ်ပ်တို့၏ လူ့အခွင့်အရေးတာဝန်ရှိမှုများကို အစိတ်အပိုင်းသုံးရပ်ခွဲနိုင်သည်။ 'လေးစား'ရန် တာဝန်၊ 'ကာကွယ်' ရန်တာဝန်နှင့် 'ဖြည့်စွမ်း'ရန်တာဝန်တို့ ဖြစ်သည်။
- ပညာသင်ကြားခွင့်ကို နမူနာအဖြစ်ယူပါ။ အစိုးရသည် အောက်ပါတာဝန်များရှိသည် -
  - ◊ **လေးစားမှု-** ၄င်းတို့သည် အချို့သောလူအုပ်စုများ (အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုများ၊ မသန်မစွမ်းများ) ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှမမျှမတတားဆီးသော ဥပဒေများကို ပြင် ဆင် (ဖျက်သိမ်း) ရမည်။
  - ◊ **ကာကွယ်မှု-** ၄င်းတို့သည် စာသင်ကျောင်းအကြီးအကဲများနှင့် ဆရာများက အချို့သော ကျောင်းသားများနှင့်မိသားစုများကိုမမျှမတခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိစေရန် သေချာစေရမည်။
  - ◊ **ဖြည့်စွမ်းမှု-** ၄င်းတို့သည် ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများတွင်နေထိုင်သည့် လူ့အသိုက် အဝန်းများတွင် စာသင်ကျောင်းများဆောက်လုပ်ကာ လုံလောက်သည့် အရင်းအမြစ် များနှင့် ဆရာများ ထောက်ပံ့ပေးရမည်။

၃။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်း >> ၁၅ မိနစ်

- တစ်ဖွဲ့စီကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက် (UHDR)မှ လူ့အခွင့် အရေးတစ်ခု တာဝန်ပေး သို့မဟုတ် ရွေးချယ် ခိုင်းပြီးအောက်ပါဖော်ပြချက် ကိုဆွေးနွေးပါ -

ဤအခွင့်အရေးကိုလေးစားရန်၊ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြည့်စွမ်းရန် အစိုးရအနေဖြင့် ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

- အထက်ပါနမူနာကို စံပုံစံတစ်ရပ်အဖြစ် အသုံး ပြု၍ ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် အဖွဲ့များကို အချိန် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။
- အဖွဲ့များကို ၄င်းတို့အဖြေများ မျှဝေခိုင်းပါ။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အခြားမည်သူတွင် တာဝန်များရှိသနည်း >> ၃၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ရီဝါ၏ ဇာတ်လမ်းခါတ်ပုံများကို စာသင်ခန်းရှေ့ တွင်ချိတ်ဆွဲပါ။ဤရုပ်ပုံများကဇာတ်လမ်းတစ်ခု ကိုကိုယ်စားပြုကြောင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ

အားရှင်းပြပါ။ဇာတ်လမ်းကမည်သည့် အကြောင်းဖြစ်သည်ကို ၎င်းတို့အား ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်းများ -

- လူတစ်ဦးလျှင် ဓါတ်ပုံတစ်ပုံပေးပြီး ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းအား တစ်စစီ ပေါင်းစပ်ခိုင်းကာ ယင်းကို ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ဓါတ်ပုံများ၏ ရုပ်ပြ (ကာတွန်း) လက်ရာမူများ ဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ဇာတ်လမ်း ပြန်ပြောပြကြည့်ခိုင်းပါ။
- ဓါတ်ပုံများကို ရောထွေးထားပါ -ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဓါတ်ပုံများပြန်စဉ်ခိုင်းပြီး ထို့နောက် ဇာတ်လမ်းပြောပြခိုင်းပါ။
- အချိန်မမှီလျှင် ဤလုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုကို ပလပ်ပါ။

အဆင့် ၂ -

- ရှီဝါ၏ဇာတ်လမ်းမိတ္တူများ ဝေပေးပါ။
- အဖွဲ့များကို ဇာတ်လမ်းအတူ ဖတ်ခိုင်းပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြေခိုင်းပါ -
  - (က) မည်သည့်အခွင့်အရေးများချိုးဖောက်ခံရပြီး မည်သည့်အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ရသနည်း။
  - (ခ) မည်သူတွေ ချိုးဖောက်မှုလုပ်သနည်း။ ၎င်းတို့ ဘာလုပ်သနည်း။
  - (ဂ) မည်သူတွေကာကွယ်မှုလုပ်သနည်း။ ၎င်းတို့ ဘာလုပ်သနည်း။

ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် တုံ့ပြန်ချက်များ -

- (က) UHDR အပိုဒ် ၁၊ ၃၊ ၄
- (ခ) Mrs. X နှင့် Mrs. Y -ရှီဝါကို နစ်နာကြေးမပေးဘဲ အစေခံအလုပ်လုပ်ခိုင်း
- (ဂ) အိမ်နီးချင်းများ၊ ဥပဒေရေးရာအထောက်အပံ့ - သူမ၏ လွတ်လပ်မှုရှိခွင့်ကို ရှီဝါ တောင်းဆိုရရှိရန် ကူညီ (အပိုဒ် ၁၊ ၃) ၊ ကျွန်ပြုခြင်းမခံရခွင့် (အပိုဒ် ၄)

အဆင့် ၃ -

- အဖွဲ့များကို ၎င်းတို့အဖြေများ မျှဝေခိုင်းပါ
- ဤဇာတ်လမ်းကိုအခြေပြုထားသည့် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို မျှဝေပြောပြပါ (လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥရောပ တရားရုံး - European Court on Human Rights - အမှု ဆီလီယာဒင်နှင့် ပြင်သစ်၊ နံပါတ် ၇၃၃၁၆။ ၀၁)
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင် ခံခိုင်းပါ -
  - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဤကိစ္စ ဖြစ်ပျက်နိုင်ပါသလား။ အလားတူဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်မျိုး သင်ကြားဖူးပါ သလား။
  - ◊ ရှီဝါ၏အိမ်နီးချင်းက သူမကိုကူညီခဲ့သလို မျိုးမြန်မာနိုင်ငံတွင်လူများက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကူညီပါသလား။

၅။ တင်ပြမှု - လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှုယန္တရားများ >> ၁၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ရှီဝါ၏ဇာတ်လမ်းကိုအသုံးပြုကာ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များနှင့်ပတ်သက်၍ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ် တင်ပြမှုတစ်ရပ်လုပ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းလင်းတင်ပြရေး သင့်ကိုအကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါ ဖော်ပြချက် ကို နမူနာအဖြစ်သုံးပါ။
- ရှီဝါ၏ဇာတ်လမ်းကိုရည်ညွှန်းကိုးကား၍ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍအကြောင်း အကျဉ်းဆွေးနွေးပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပြည်တွင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာသည့် သို့မဟုတ် အားပေးမြှင့်တင်သည့် အစိုးရ သို့မဟုတ် အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုအား စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။

လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုယန္တရားများ

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (၁၉၄၈)

- နိုင်ငံများအပေါ် မည်သည့်ဥပဒေရေးရာတာဝန်ဝတ္တရားမှ မချမှတ်။

ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်နှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်၊ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည့် စာချုပ်သဘောမတူမီ ညှိနှိုင်းချက်မှတ်တမ်းများနှင့် (၁၉၇၆)

- UDHR တွင်ပါရှိသောအခွင့်အရေးများကို ဥပဒေရေးရာ အာဏာသက်ရောက်မှုပေးသည်။
- ဤနိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များ အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးသောနိုင်ငံများသည် ယင်းမှတ်တမ်းမှတ်ရာများတွင် ထည့်သွင်းပါရှိသည့် အခွင့်အရေးများကို ထောက်ခံအားပေးသော မိမိနိုင်ငံအလိုက် ဥပဒေများ ချမှတ်ပြဋ္ဌာန်းရန်နှင့် အကောင်အထည်ဖော် ကျင့်သုံးရန် ကတိပြုသည်။
- ထိန်းသိမ်းကာကွယ်မှုများကို တင်ပြနိုင်သည်။
- UDHR + ICCPR + ICESCR =နိုင်ငံတကာ အများပြည်သူ အခြေခံအခွင့်အရေးများ
- ICCPR နှင့် ICESCRs တို့အပါအဝင် ဥပဒေကြောင်းအရလိုက်နာဆောင်ရွက်စေသည့် အဓိကကျသော နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးသဘောတူစာချုပ် ကိုးခုရှိသည်။

ICERD	လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံအားလုံးပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၆၅
ICCPR	ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၆၆
ICESCR	စီးပွါးရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၆၆
CEDAW	အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၁၉၇၉
CAT	ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် အခြားရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော၊ လူမဆန်သော သို့မဟုတ် အရှက်ရစေသော ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် အပြစ်ပေးမှု တိုက်ဖျက်ရေး သဘောတူညီချက်	၁၉၈၄
CRC	ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၁၉၈၉
ICMW	ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအားလုံးနှင့် ၎င်းတို့မိသားစုဝင်များ၏အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၉၀
CPED	အဓမ္မပယ်ဖျောက်မှုမှ လူအားလုံးကိုအကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်	၂၀၀၆
CRPD	မသန်မစွမ်းသူများ၏အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၂၀၀၆

ယင်းစာချုပ်များ ပါဝင်အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးပြီးနောက် နိုင်ငံများသည် အောက်ပါတို့လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည် -

- ကြီးကြပ်မှုကော်မတီများထံ အစီရင်ခံစာများတင်သွင်းခြင်း
- အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများက ရှဲဒိုးအစီရင်ခံစာများ တင်သွင်းနိုင်သည်
- ဥပမာ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း (ILO) ကဲ့သို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော အခွင့်အရေးများကို ကြီးကြပ်သည့် အထူးအဖွဲ့အစည်းများရှိသည်
- နိုင်ငံများ၏စွမ်းဆောင်ချက်ကိုလည်း စောင့်ကြည့်လေ့လာသော ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ

မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက်တစ်ရပ် မည်သို့တင်သွင်းရမည်နည်း။

၁။ ပြည်တွင်းလမ်းကြောင်းများကို ကုန်စင်အောင်အသုံးပြုပါ။

၂။ ဒေသတွင်း/နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများထံ မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက် တင်သွင်းပါ။

၃။ မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက်သည် နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်နှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိရမည် ဖြစ်ပြီး တိုင်တန်းသူသည် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသည့်ထိခိုက်နစ်နာမှုတစ်ရပ် ခံစားရခြင်း ရှိရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ - လူ့အခွင့်အရေး အခြေခံမှုဘောင်

- ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင် - ၁၉၄၈
- အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (CEDAW)
- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်
- မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ပိုစတာများ လုပ်ခြင်း >> ၄၅ မိနစ်

- လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများအကြောင်း လက်ကမ်းစာရွက်များဝေပါ။
- နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုတစ်ရပ်ဖန်တီးရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့အဖွဲ့များအတွင်း ညှိနှိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့စီသည် အောက်ပါအချက်များ ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ကာ ၄င်းတို့အကြား ဆက်စပ်မှုကို ထင်ရှားအောင်ပြရ မည်။
  - ◇ UDHR
  - ◇ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး သဘောတူစာချုပ်များ
  - ◇ ဒေသတွင်းလူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများ
  - ◇ နိုင်ငံများ
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့ ပိုစတာများဖန်တီးရန် မိနစ် ၃၀ အချိန်ပေးပါ။ ခေတ္တနားပြီးနောက် ပြန်လည်စုဝေးကာ ပိုစတာများ တင်ပြခိုင်းပါ။ အတန်းသားများကို စာသင်ခန်းရှေ့ထွက်လာရန် သို့မဟုတ် ဖန်တီးမှုများအပေါ် အားတက်သရော ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၇။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- FNF အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ၂ သည် လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများတွင် ကျွန်ုပ်တို့ (နိုင်ငံသားများ) မည်သို့ ပါဝင်ပတ်သက်မှုလုပ်နိုင်သည်ကို ပို၍အနီးကပ် အာရုံစိုက်ကြောင်း ရှင်းပြရင်း ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို အဆုံးသတ်ပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် - ရှီဝါ၏ ဇာတ်လမ်း

ရှီဝါကို အာဖရိကတိုက် တိုဂိုနိုင်ငံတွင် ၁၉၇၈ ခုနှစ်၌ မွေးခဲ့သည်။ သူမကလေးဘဝက မိဘများ ဆုံးပါးခဲ့သောကြောင့် ရှီဝါသည် ဦးလေးနှင့်အတူ နေခဲ့ရသည်။

သူမအသက်ကြီးလာသောအခါ ကမ္ဘာကြီးသည် သူမနိုင်ငံထက် များစွာပိုကြီးကြောင်း သိနားလည်ခဲ့ပြီး အလည်အပတ်သွားရန် အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ နေရာများရှိကြောင်းလည်း ရှီဝါ နားလည်သဘော ပေါက်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူမနိုင်ငံမှလူအများစုလိုပင် ရှီဝါမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ခရီးသွားဖို့ပိုက်ဆံမရှိခဲ့ပေ။

ရှီဝါ အသက် ၁၅ နှစ်ရောက်သောအခါ သူမ ဦးလေးကအကြံတစ်ခုရလာခဲ့သည်။သူ့အသိအကျွမ်း ဖြစ်သည့် Mrs X နှင့်နေထိုင်ရန် ရှီဝါကို ချမ်းသာသည့် နိုင်ငံတစ်ခုသို့ပို့မည်ဟု ဦးလေးက ရှီဝါအားပြောခဲ့ သည်။ ရှီဝါမှာ ခရီးသွားရမည်ဆိုသောစိတ်ကူးဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားရင်ခုန်ခဲ့ပြီး ယင်း နိုင်ငံသို့သွားရန် စိတ် အားထက်သန်ခဲ့သည်။ Mrs X က ရှီဝါကို သူမ ဇာတိနိုင်ငံပြင်သစ်သို့ လေယာဉ်လက်မှတ်ဝယ်ပေး ပြီး ရှီဝါက သူမအိမ်တွင်နေကာ သူမ (ရှီဝါ) ၏ လေယာဉ်လက်မှတ်ခရသည်အထိ Mrs X မိသားစု အား အိမ်အလုပ်ကူလုပ်မည်ဟု ရှီဝါ၏ ဦးလေးက Mrs X နှင့် သဘောတူခဲ့သည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ရှီဝါသည်သူမပတ်စ်ပို့နှင့် ခရီးသွားဗီဇာဖြင့် လေယာဉ် ပေါ်တက်ကာ ပြင်သစ်သို့ထွက်ခွာခဲ့သည်။ ပြင်သစ် တွင်တွေ့ကြုံရမည့် အချင်းအရာသစ်များအားလုံးကို သူမ မျှော်လင့်စောင့်စားနေခဲ့သည်။ ပြင်သစ်တွင် သူမကိုကျောင်းထားပေးမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသစ်တွင် သူမလွတ်လွတ် လပ်လပ်ခရီးသွားနိုင်ရန်နှင့် လေ့လာ စူးစမ်းနိုင်ရန် သူမ၏အထောက် အထားစာရွက် စာတမ်းများကို ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးမည် ဖြစ် ကြောင်း Mrs X က ရှီဝါအား ကတိပေးထားခဲ့သည်။

သို့သော် Mrs X ၏ နေအိမ်သို့ ရှီဝါရောက် သည်နှင့် အခြေအနေများ စတင်မှားယွင်းတော့သည်။ Mrs X မှာ သူမစိတ်ကူးထားခဲ့သလို ဖော်ရွေမှုမရှိပေ။ ရှီဝါအား သူမကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် သူမဘာသာသူမ အိမ်အလုပ်အားလုံးလုပ်ရန် Mrs X က မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ ရှီဝါက ကျောင်းကိစ္စမေးသည့် အခါ ယင်းမှာ စောင့်ရနိုင်ကြောင်း Mrs X က ပြော ခဲ့သည်။

အတန်ငယ်ကြာပြီးနောက် Mrs X က ရှီဝါကို သူမသည် Mrs Y ၏ ကလေးများကို စောင့် ရှောက် ရန် Mrs Y နှင့်အတူနေရမည်ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ရှီဝါမှာ ယခုနောက်ဆုံးတွင် သူမကျောင်းစတက်နိုင်ပြီး နိုင်ငံသစ်တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရနိုင်တော့မည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ သို့သော် စိတ်မကောင်းစရာပင် Mrs Y မှာMrs X ထက် ပိုဆိုးခဲ့သည်။ ဘဝသည် ရှီဝါအတွက် ပို၍ပင် ခက်ခဲလာခဲ့သည်။ ယခုအခါ သူမသည် မနက်ပိုင်းတွင် စောစောကတည်းက အလုပ်စလုပ်ရပြီး ညဥ့်နက်သည်အထိ အိပ်ရာဝင်ခွင့် မရပေ။ သူမသည် ကလေးများအိပ်သည့် အခန်းထဲ တွင် ကြမ်းပြင်ပေါ်၌အိပ်ရပြီး ညဘက်သူမအိပ်ပျော် ချိန်၌ အကြိမ်ကြိမ်ငို၍ နိုးသောကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရသောကြောင့် ရှီဝါမှာ အိပ်ရေးပင် ကောင်းကောင်းမဝပေ။ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်၊ ထမင်း ဟင်းချက်နှင့် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရသည့် အလုပ်အပြင် မြို့ထဲလမ်းလျှောက်ထွက်ရန်ပင် သူမ ကို အိမ်မှထွက်ခွင့်မပြုပေ။ ဘဝက စိတ်ပျက်ဖွယ် ရာဖြစ်သည်။ ရှီဝါသည် တိုဂိုမှ ထွက်မိခဲ့သည်ကို နောင်တရသည်။

တစ်မနက်တွင် ရှီဝါသည် ဘုရားဝတ်ပြုသွားရန် ခွင့်ပြုချက်ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဘုရားဝတ်ပြု သွားသည့်အစား ရှီဝါသည်သတ္တိမွေးကာ အိမ်နီးချင်း တစ်ဦး၏အိမ်ကို တံခါးသွားခေါက်သည်။ ထိုအိမ်တွင် နေသည့် ငယ်ရွယ်သူစုံတွဲကို အကူအညီတောင်းကာ သူမဖြစ်အင်ကို ပြောပြသည်။ စုံတွဲမှာ အံ့အား တသင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခေတ်သစ်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးကို ကျွန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းအား သူတို့ တွေးကြည့်၍မရနိုင်ဖြစ်ခဲ့သည်။

စုံတွဲက ရှီဝါကို သူတို့အိမ်ထဲခေါ်ထားပြီး သူမ ဖြစ်စဉ်အား ရဲကိုတိုင်သည်။ ရဲတပ်ဖွဲ့က စုံစမ်းစစ်ဆေး

မှုလုပ်သည့်အခါ Mrs X နှင့် Mrs Y တို့ကို သူတို့ စွဲချက်တင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ရှီဝါက ဤလူများ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရရုံဖြင့် ကျေနပ်မှုမရခဲ့ပေ။ သူမကဲ့သို့ အခြားမည်သည့် ကလေးတစ်ယောက်မှ အလားတူ အခြေအနေတစ်ရပ် မကြုံရရေး သေချာအောင်လုပ် လိုခဲ့သည်။ သူမကိုအကူ အညီပေးရန်အတွက် ရှေ့နေတစ်ယောက်ရရန် သူမ ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ သို့သော် အကျိုးဆောင်ခကို သူမမတတ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ကံကောင်းထောက်မစွာ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား များနှင့် ဒုက္ခသည်များ၏ အခွင့်အရေးများကို ထောက်ပံ့ အားပေးသည့် ပြည်တွင်းဥပဒေရေးရာ အကူအညီ ပေးရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက သူမကိုကူညီရန်နှင့် သူမ၏ တရားရေးစရိတ်များ အကုန်ကျခံပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ထိုသို့ဖြင့် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း၏ အကူအညီဖြင့် ရှီဝါသည် သူမကြုံ တွေ့ခဲ့ရသော ကျွန်ပြုမှုမျိုးမှ ကလေးများကို အကာ အကွယ်ပေးရေးအတွက် သူ့ဥပဒေများအား ပြောင်း လဲရန် Mrs X နေထိုင်သည့်တိုင်းပြည် ပြင်သစ်ကို တောင်းဆိုသော တရားစွဲဆိုဆောင် ရွက်မှုတစ်ရပ် အား လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥရောပတရားရုံး (European Court of Human Rights) တွင် အမှုဖွင့် ခဲ့သည်။ တရားရုံးက ရှီဝါ၏ တောင်းဆိုချက်ကို သဘောတူခဲ့ပြီး နောင်အနာဂတ်တွင် အလားတူ အဓမ္မစေခိုင်းမှုများ တားဆီးကာကွယ်ရေး ဂရုပြု ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်သစ်ကို အမိန့်ချခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရှီဝါသည် ပျော်ရွှင်ခဲ့သည်။ ရှီဝါသည် Mrs Y ၏ အိမ်တွင်အကျဉ်းချခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက် နိုင်ခဲ့သည်သာမက ယင်းနိုင်ငံ၌ အခြားမည်သည့် ကလေးမှ သူမရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံကို မခံစားရစေရေး သေချာရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

အရင်းအမြစ် - လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥရောပ တရားရုံး (European Court of Human Rights) အမှု Silidian နှင့် ပြင်သစ်၊ နံပါတ် ၇၃၃၁၆။၀၁။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၁၀

အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူ့အခွင့်အရေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိပ်တိုက်တွေ့နိုင်ကြောင်း သာဓကပြရန်
- ယင်းထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရေးအတွက် လူ့အခွင့်အရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သာဓက ပြရန်
- အခွင့်အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်ရန်

အချိန်
၄၅ မိနစ်

ပစ္စည်းပစ္စယများ -
အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း လက်ကမ်းစာရွက်၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဦးနှောက်သုံးအဖြေရှာခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

- ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ နောက်ခံဖတ်ပြမှု လုပ်ပါ။
- ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ ဘုတ်တစ်ခုပေါ်တွင် 'အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများဟုရေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယင်းမှာမည်သို့ အဓိပ္ပါယ်ရသည်ဟု ထင်ကြောင်းမေးပါ။
- အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် – 'အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုသည် မတူခြားနားသည့် လူ့အခွင့်အရေးများအကြား သို့မဟုတ် မတူသည့်

လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တူညီသည့် လူ့အခွင့်အရေးများ အကြား ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပဋိပက္ခများကို ရည်ညွှန်းသည်။

◇ တူညီသော အခွင့်အရေးများ၊ မတူညီသောလူများ - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရန် နလုံးအသစ် တစ်ခုလိုအပ်သည့် လူနာနှစ်ဦး၊ သို့သော် အစားထိုးကုသမှုလုပ်ရန် နလုံးတစ်ခုသာ ရရှိနိုင်

◇ မတူညီသော အခွင့်အရေးများ၊ တူညီသောလူ - Euthanasia (ကရုဏာဖြင့် သတ်ဖြတ်ခြင်း) - သူ/သူမ၏ အသက်သေဆုံးခွင့် သို့မဟုတ် အရှက်ရစေသော ဆက်ဆံမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် လူတစ်ယောက်၏အခွင့်အရေး ထိပ်တိုက်တွေ့သည့်အခါ

◇ မတူညီသောလူများ၏ မတူညီသည့်လူ့အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု - ဂျူးလူမျိုးများ အဓိက နေထိုင်သည့် အရပ်ဒေသတစ်ခုတွင် နာဇီ လိုလားထောက်ခံသော ဆန္ဒထုတ်ဖော်မှုတစ်ရပ်။ ဂျူးလူ့အသိုက်အဝန်း၏ခွဲခြားဆက်ဆံမခံရခွင့်။

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက အခြားဥပမာများ တွေးကြည့်နိုင်ပါသလား။
- အခွင့်အရေးများ မည်သည့်အခါနှင့် အဘယ်ကြောင့် ကန့်သတ်ခံရနိုင်ကြောင်း တင်ပြပါ။
- အခြားသူများအားပြောင်းလဲခြင်း - လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသူများကို အထောက်အကူပြုရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်သာမဟုတ်ဘဲ အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ပြေလည်မှုရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် အခွင့်အရေးများအား ကန့်သတ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရန်လည်း နေရာတကျ ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း

>> ၃၀ မိနစ်

- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ လက်ကမ်းစာရွက်များဝေပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် လက်ကမ်းစာရွက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် ဇာတ်ကြောင်းများကို ဖတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများ ဖြေဆိုရမည်။
  - ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရသနည်း။ သင့်အမြင်တွင် ယင်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဖြစ်သော ကန့်သတ်မှုဖြစ်ပါသလား။ သင်၏ ရပ်တည်ချက် သဘောထားအတွက် အကြောင်းပြချက်များ ပေးပါ။
  - ◇ မည်သည့် အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာ့လုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
  - ◇ ဤပဋိပက္ခကိုပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။
  - ◇ မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုအမျိုးအစားများက ပို၍သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည်ဟု သင်ထင် သနည်း။
  - ◇ မည်သည့်ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုအမျိုးအစားများက အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးဖြစ်သည်ဟုသင်ထင် ပါသနည်း။
  - ◇ ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့် နစ်ဖက်စလုံးကို ၎င်းတို့လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုများ ရှိပါသလား။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် ရောထွေးနေသည့်သို့မဟုတ်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်ဇာတ်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်သင့်သည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုက မည်သည်နှင့်တူမည်ကို မသေချာလျှင် ကိစ္စမရှိကြောင်း အလေးထား ပြောကြားပါ။

၃။ အဆုံးသတ် - အချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းက ကောင်းသည် >> ၂ မိနစ်

- ဤဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်များမှ ထွက်ပေါ်သည့် မေးခွန်းများအတွက် ရှင်းလင်းတိကျသော အဖြေများ မရှိကြောင်း၊ ရှေ့ဆက်၍ယင်းတို့ကို အပူတပြင်း အချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆိုရမည် ဖြစ်ကြောင်း အလေးထားပြောကြားပါ။
- အချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းက ကောင်းသည် - လူ့အခွင့်အရေးများသည် အစဉ်သဖြင့် ပြောင်းလဲနေပြီး အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုရှိကြောင်း သိရှိအောင်ပြောကြားပါ။ လူ့အခွင့်အရေးသည် အယူဝါဒစနစ် တစ်ရပ်မဟုတ်ဘဲ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုရှိသည့် ဒဿနအမြင် တစ်ရပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာကို နားလည်သဘောပေါက်မှု နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေများသည် လူ့အခွင့်အရေးအတွေးအခေါ် အယူအဆများအပေါ် အခြေပြုသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအတွေးအခေါ် အယူအဆများနှင့် ဥပဒေများသည် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်ပြုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ယခင်က အချေအတင် ပြောဆိုဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်ပြုမှုကို ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖေါက်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် လက်ခံထားသည်။
- ရှင်းလင်းမှုမရှိခြင်းအတွက် မချင့်မရဲ မဖြစ်ပါနှင့်။ သာတူညီမျှမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တန်ဖိုးများကို ပြန်လည်ရည်ညွှန်းကိုးကားခြင်းဖြင့် ဤအရေးကိစ္စရပ်များအပေါ် သင့်ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင် အကဲဖြတ်ချက်များပေးခြင်းဖြင့် အချေအတင် ပြောဆိုဆွေးနွေးပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုတွင် ပါဝင်ပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် သာတူညီမျှမှုမရှိလျှင် လူ့အခွင့်အရေးအနှစ်သာရ ချိုးဖောက်ခံရ ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်ကမ်းစာရွက် - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ

အတူတကွဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်နှင့်အတူ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်ဇာတ်ကြောင်းများဖတ်ပြီး ၄င်းတို့သည် အခွင့်အရေးတစ်ခု ကန့်သတ်ခံရခြင်းကို ဖော်ပြသလား သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြသလားဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ -

- မည်သည့်အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရသနည်း။ သင့်အမြင်တွင် ယင်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဖြစ်သော ကန့်သတ်မှုဖြစ်ပါသလား။ သင်၏ရပ်တည်ချက်သဘောထားအတွက် အကြောင်းပြချက်များပေးပါ။
- မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
- ဤပဋိပက္ခကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။ မည်သည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုအမျိုးအစားများက ပို၍သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- မည်သည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုအမျိုးအစားများက အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံး ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့် နစ်ဖက်စလုံးကို ၄င်းတို့ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုများ ရှိပါသလား။

က) လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲက လက်ထပ်လိုသည်။ ၄င်းတို့သည် သူတို့ငှားရမ်းလိုသည့် လုပသော မင်္ဂလာခန်းမ တစ်ခုကိုတွေ့သည်။ သို့သော် လိင်တူစုံတွဲများကို လက်ထပ်ခွင့်မပြုသင့်သည်ဆိုသည်မှာ သူ၏ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်ဖြစ်ကြောင်းပြောကြားပြီး ခန်းမပိုင်ရှင်က ထိုစုံတွဲအား ခန်းမငှားရန် ငြင်းဆိုသည်။

ခ) မျက်စိမမြင်သူတစ်ယောက်သည် လူကိုအကူအညီပေးနိုင်သည့် ခွေးတစ်ကောင်ကိုအသုံးပြု၍ ဒေသခံစာသင်ကျောင်းတစ်ခု၌ ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် သူ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သည်။ စာသင်ကျောင်းရှိ ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် ခွေးများနှင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား ဓာတ်မတည့်မှုရှိပြီး ဆရာ၏ခွေးအား ကျောင်းအဆောက်အအုံအနီးလာရောက်မှုမှ တားမြစ်ပိတ်ပင်ပေးစေလိုသည်။

ဂ) လူကြိုက်များသော သတင်းစာတစ်စောင်က မှုးယစ်ဆေးဖြတ်ဌာနတစ်ခုမှ ပြန်ထွက်လာသော နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်၏ဓါတ်ပုံများကိုမကြာသေးမီကအများသိအောင်ဖော်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံရေးသမားမှာ အလွန်အရှက်ရပြီး သတင်းစာကိုသူ့အား တောင်းပန်စေလိုကာ ဓာတ်ပုံများကို ၄င်းတို့ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဖယ်ရှားပေးစေလိုသည်။

ဃ) မြန်မာစစ်ဘက်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုရှိ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် မကြာသေးမီကပါဝင်ခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခ၌ စစ်ဘက်၏ပါဝင်မှုကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုအဖြစ် အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်စုက အနက်ရောင် လက်ပတ်များ ဝတ်၍ ကျောင်းတက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကျောင်းက ၄င်းတို့ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှ ဆိုင်းငံ့လိုက်ပြီး လက်ပတ်များမဝတ်တော့ရန် ကျောင်းသားများသဘောတူမှ ဆိုင်းငံ့မှုပယ်ဖျက်ပေးမည်ဟု ပြောကြားကာ ကျောင်းသားများကို အိမ်ပြန်ပို့ခဲ့သည်။

င) မိသားစုတစ်ခုရှိ မိဘအစရှိသည့် လူကြီးများ စီစဉ်သော လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများသည် ယဉ်ကျေးမှုအများအပြားတွင် အတွေ့ရများသည့် အလေ့အထတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အလေ့အထတွင် အမျိုးသမီးငယ်များ- ထိုနည်းတူ အမျိုးသားများ - သည် အများအားဖြင့် ၄င်းတို့ အလွန်ငယ်သေးသည့် အချိန်တွင်

ငှင်းတို့ မိသားစုရွေးချယ်သော တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အိမ်ထောင်ချပေးခြင်းခံရရန် မျှော်လင့်ရသည်၊ အိမ်ထောင်ပြုရသည်။ နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဤအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကိုရပ်တန့်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ် ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိသည်။

စ) ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သစ်တစ်ခုက ငှင်းသည် အမျိုးသမီးသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုရယူလိုသူ အမျိုးသားများကို လက်မခံကြောင်း ကြော်ငြာသည်။ ခေါင်းလျှော်လိုသည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်က ထိုဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သို့ ရောက်လာပြီး စောဒကတက်သည့်အခါ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်က ငှင်းတို့၏ အမျိုးသမီးချည်းဖြစ်သော ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အဆင်မပြေကြောင်း ရှင်းပြ သည်။

ဆ) ဘာသာရေးအခြေပြု ပုဂ္ဂလိက စာသင်ကျောင်း တစ်ခုက လိင်တူဆက်ဆံသောအပြုအမူကိုတားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် အပိုဒ်ငယ်တစ်ရပ်ပါရှိသော 'လူ့အသိုက်အဝန်း စံသတ်မှတ်ချက်များ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတစ်ခုကို ကျောင်းသားသစ်များအား လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသည်။ ကျောင်းသားများက စောဒကတက်သည့်အခါ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ငှင်းတို့၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သဘောမကျလျှင် အခြားကျောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်းပြောကာ အလျှော့မပေးဘဲနေသည်။

ဇ) လူပြည့်နေသည့် ရုပ်ရှင်ရုံတစ်ခုထဲတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေးတစ်ယောက်က 'မီး . . . မီး ဟု ထအော်သည်။ သူ့အပြုအမူကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် အလွန်ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သွားပြီး လူအချို့ ဒဏ်ရာအနည်းငယ်ရခဲ့ကာ ပစ္စည်းအချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည်။

လက်ကမ်းစာရွက် - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ - အဖြေသော့ချက်

အတူဆောင်ရွက်သူ တစ်ယောက်နှင့်အတူ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် ဇာတ်ကြောင်းများဖတ်ပြီး ၄င်းတို့သည် အခွင့်အရေးတစ်ခု ကန့်သတ်ခံရခြင်းကို ဖော်ပြသလား သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြသလား ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ -

- မည်သည့် အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရသနည်း။ သင့်အမြင်တွင် ယင်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဖြစ်သောကန့်သတ်မှုဖြစ်ပါသလား။ သင်၏ ရပ်တည်ချက်သဘောထားအတွက် အကြောင်းပြချက်များ ပေးပါ။
- မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
- ဤပဋိပက္ခကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။ မည်သည့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှု အမျိုးအစားများက ပို၍သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုအမျိုးအစားများက အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေအရှိဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့်နှစ်ဖက်စလုံးကို ၄င်းတို့လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုများ ရှိပါသလား။

က) လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲက လက်ထပ်လိုသည်။ ၄င်းတို့သည် သူတို့ငှားရမ်းလိုသည့်လှပသော မင်္ဂလာခန်းမ တစ်ခုကိုတွေ့သည်။ သို့သော် လိင်တူစုံတွဲများကို လက်ထပ်ခွင့်မပြုသင့်ဆိုသည်မှာ သူ၏ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက် ဖြစ်ကြောင်းပြောကြားပြီး ခန်းမပိုင်ရှင်က ထိုစုံတွဲအား ခန်းမငှားရန် ငြင်းဆိုသည်။

- ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှကင်းလွတ်ခွင့်၊အပိုဒ် ၂
- လက်ထပ်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၆
- ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၈
- ၄င်းတို့၏နှစ်ပတ်လည်ကို လာရောက်ဆင်နွှဲသော လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲအား စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် တစ်ယောက်က စားပွဲဝိုင်းတစ်ခုပေးရန် ငြင်းဆန်ခြင်းဖြစ်လျှင် အတန်းသားများမတူသော ယူဆချက် ဖြစ်ပေါ်မည်လား။

ခ) လူကြိုက်များသော သတင်းစာတစ်စောင်က မူးယစ်ဆေးဖြတ်ဌာနတစ်ခုမှ ပြန်ထွက်လာသော နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်၏ ဓာတ်ပုံများကို မကြာသေးမီက အများသိအောင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံရေးသမားမှာ အလွန်အရှက်ရပြီး သတင်းစာကို သူ့အားတောင်းပန်စေလိုကာဓာတ်ပုံများကို၄င်းတို့ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဖယ်ရှားပေးစေလို သည်။

- ပုဂ္ဂလသီးသန့်ဖြစ်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၂
- လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၉

ဂ) မြန်မာစစ်ဘက်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုရှိ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် မကြာသေးမီက ပါဝင်ခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခ၌ စစ်ဘက်၏ပါဝင်မှုကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုအဖြစ် အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်စုက အနက်ရောင်လက်ပတ်များ ဝတ်၍ ကျောင်းတက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကျောင်းက ၄င်းတို့ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှ ဆိုင်းငံ့လိုက်ပြီး လက်ပတ်များ မဝတ်တော့ရန် ကျောင်းသားများ သဘောတူမှ ဆိုင်းငံ့မှုပယ်ဖျက်ပေးမည်ဟု ပြောကြားကာ ကျောင်းသားများကို အိမ်ပြန်ပို့ခဲ့သည်။

- လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်အား ကန့်သတ်ခြင်း၊ အပိုဒ် ၁၉
- ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲကာလအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ တကယ့်အဖြစ်အပျက်။ လက်ပတ်များသည် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းမရှိဘဲ 'စစ်မှန်သည့်

ထုတ်ဖော်မှုကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ပြောကြားကာ တရားရုံးက ကျောင်းသားများဘက်မှ ရပ်တည်ခဲ့သည်။

ဃ) မိသားစုတစ်ခုရှိ မိဘအစရှိသည့် လူကြီးများ စီစဉ်သော လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများသည် ယဉ်ကျေးမှု အများအပြားတွင် အတွေ့ရများသည့် အလေ့အထတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အလေ့အထတွင် အမျိုးသမီးငယ်များ- ထိုနည်းတူ အမျိုးသားများသည် အများအားဖြင့် ၎င်းတို့ အလွန်ငယ်သေးသည့်အချိန်မှာပင် ၎င်းတို့ မိသားစုရွေးချယ်သော တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ချပေးခြင်းခံရရန် မျှော်လင့်ရသည်၊ အိမ်ထောင်ပြုရသည်။ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဤအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထကို ရပ်တန့်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

- လက်ထပ်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၆
- ယဉ်ကျေးမှုကျင့်သုံးခွင့် ၊ အပိုဒ် ၂၇

င) ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သစ်တစ်ခုက ၎င်းသည် အမျိုးသမီးသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုရယူလိုသူ အမျိုးသားများကို လက်မခံကြောင်း ကြော်ငြာသည်။ ခေါင်းလျှော်လိုသည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်က ထိုဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သို့ ရောက်လာပြီး စောဒကတက်သည့်အခါ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်က ၎င်းတို့၏ အမျိုးသမီးချည်းဖြစ်သော ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အဆင်မပြေကြောင်း ရှင်းပြသည်။

- ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ ကင်းလွတ်မှုရှိခွင့် ၊ အပိုဒ် ၂
- နိုင်ငံအချို့မှ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် အခြေပြုဥပဒေက ဤကွဲပြားခြားနားချက်မျိုးသည် တရားဝင်လက်ခံနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ အမျိုးသမီးသီးသန့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုသည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၏ အခြေခံဖြစ်သော သူသူငါငါသတိပြုမှတ်ယူသည့် ကွဲပြားခြားနားချက်တစ်ရပ်ထက် အမှန်တကယ် ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ရပ်အပေါ် အခြေပြုခြင်းဖြစ်သည်။

စ) ဘာသာရေးအခြေပြုပုဂ္ဂလိကစာသင်ကျောင်းတစ်ခုက လိင်တူဆက်ဆံသောအပြုအမူကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် အပိုဒ်ငယ်တစ်ရပ်ပါရှိသော 'လူ့အသိုက်အဝန်း စံသတ်မှတ်ချက်များ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတစ်ခုကို ကျောင်းသားသစ်များအား လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသည်။ ကျောင်းသားများက စောဒကတက်သည့်အခါ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သဘောမကျလျှင် အခြားကျောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်း ပြောကာ အလျှော့မပေးဘဲနေသည်။

- ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့် ၊ အပိုဒ် ၁၈

ဆ) လူပြည့်နေသည့် ရုပ်ရှင်ရုံတစ်ခုထဲတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေး တစ်ယောက်က 'မီး . . . မီး ဟု ထ အော်သည်။ သူ့အပြုအမူကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် အလွန်ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သွားပြီး လူအချို့ ဒဏ်ရာ အနည်းငယ်ရခဲ့ကာ ပစ္စည်းအချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည်။

- လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်အား ကန့်သတ်ခြင်း ၊ အပိုဒ် ၁၉
- အများပြည်သူ ငြိမ်ဝပ်မှုထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အများပြည်သူ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး အကာအကွယ် ပေးရန် တရားဝင်မှုရှိ

ဇ) ရေနံနှင့် ဆန်ဈေးမြင့်တက်မှုကြောင့် လမ်းမများပေါ် အဓိကရုဏ်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အစိုးရက နိုင်ငံသားအားလုံး ည ၉ နာရီနောက်ပိုင်း အပြင်မထွက်ရသည့် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အပြင်မထွက်ရအမိန့် ထုတ်ပြန်သည်။

- လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့်ကို ကန့်သတ်ခြင်း ၊ အပိုဒ် ၁၃
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှု အကာအကွယ်ပေးရန်ဆိုပါက တရားဝင်မှုရှိ

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၁၁

လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ထိုးထွင်းဖန်တီးသည့်နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် သင်ယူမှုကို ပေါင်းစပ်ရန်
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ဆိုလိုရင်းအကြောင်းအရာနှင့်ဆက်နွယ်သော အဓိက ဝေါဟာရ၊ သဘောထားအမြင်များနှင့် ရှုမြင်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးရန်
- ၎င်းတို့နှင့်တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားရန်အတွက် စေ့ဆော်အားပေးမှုဖြစ်စေသည့်စကားအချို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပေးရန်

အချိန်
မိနစ် ၃၀မှ မိနစ် ၆၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ လူ့အခွင့်အရေးအဆိုအမိန့်စကား ကတ်ပြားများ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း >> ၅ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ၎င်းတို့မြေပုံများ မျှဝေမှုလုပ်ပြီးသည့်အခါ၌နောက်ဆုံး လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က အဖွဲ့သစ်များဖွဲ့မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အဆိုအမိန့်စကားကတ်ပြားများ ဝေပေးကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့နှင့် တူညီ

သည့် အဆိုအမိန့်စကားတစ်ခု ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် အဖွဲ့သစ်တစ်ခုဖွဲ့ခိုင်းပါ။ ၄င်းတို့ကိုယ်၄င်းတို့ပြောင်းလဲ စီစဉ်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ပေးပါ။

အခြားနည်းလမ်း - ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် အဆိုအမိန့် စကားတစ်ခုရေးကာ အဖွဲ့များကို ၄င်းတို့ မည်သို့အနက်အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြောင်းမေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပုံစံထုတ်ပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း လူများဘာပြောသနည်း >> ၁၅ မိနစ်

- လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း တိုက်ရိုက်သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်ဖော်ပြသည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများရရှိထားသော အဆိုအမိန့်စကားတစ်ခုစီ၏ ရပ်တည်ချက်သဘောထားကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ယင်းအဆို အမိန့်စကားနှင့် ပတ်သက်၍ အတန်းသားအဖွဲ့များကို ဆွေးနွေးမှုလုပ်ခိုင်းပါ။
- အတန်းသားများအား ဆွေးနွေးမှုအတွက်လမ်းညွှန်နိုင်ရန် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများရေးပါ -
  ၁. ဤအဆိုအမိန့်စကားကိုရေးသူကလူ့ အခွင့်အရေးများအကြောင်း ဘာတွေးသနည်း။
  ၂. ဤအဆိုအမိန့်စကားကို ပြီးခဲ့သည့်နှစ်ရက်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့ရသမျှနှင့် သင် ဆက်စပ်နိုင် ပါသလား။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတိုင်းနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ တစ်ယောက်စီသည် အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားဆင်ခြင် ဆွေးနွေးခြင်းများ/ထင်မြင်ချက်များအပေါ် အစီရင်ခံရန်ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်ဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား သတိပေးပါ။
- အခန်းပတ်လည်လျှောက်သွားပြီး အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။ လိုအပ်လျှင် ကူညီထောက်ပံ့ပါ (သင့်အနေဖြင့်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို သင့်လျော်စွာ လမ်းညွှန်နိုင်ရန် အဆိုအမိန့်စကားများကို မစခင်ကတည်းက လေ့လာသုံးသပ်ပါ) ။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ဂျစ်ဆော >> ၁၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- အတန်းသားများကို အဖွဲ့သစ်များထဲထည့်ပါ၊ အဖွဲ့သစ်များအား အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဖြစ်သော အဆိုအမိန့်စကားများကိုပြန်လည်ပြောပြနိုင်သည့် အတန်းသားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းသင့်သည် (တစ်ဖွဲ့စီကို ၁ မှ ၄ အထိ အမှတ်စဉ်ပေးပြီး ထို့နောက် ၁ များကိုတစ်ဖွဲ့၊ ၂ များကိုတစ်ဖွဲ့ စသည် ပြန်ဖွဲ့ပါ)။ အဖွဲ့ဝင်သစ်များထံ ၄င်းတို့ရရှိသည့် အဆိုအမိန့်စကားများ ဖတ်ပြခြင်းနှင့် မူလအဖွဲ့တွင် ၄င်းတို့ဖေါ်ထုတ်ခဲ့သည့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကိုမျှဝေမှုတွင် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရန် အတန်းသားများအား ပြောပါ။
- အဖွဲ့များအား ၄င်းတို့အဖွဲ့ဝင်များရရှိသည့် အဆိုအမိန့်စကားများထဲမှတစ်ခုကို ၄င်းတို့ အနှစ်သက်ဆုံးအဖြစ် ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့များသည် ၄င်းတို့ရွေးချယ်မှုကိုခုခံကာကွယ်နိုင်သင့်သည်။

အဆင့် ၂

- အဖွဲ့များအား လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း ၄င်းတို့အနှစ်သက်ဆုံး အဆိုအမိန့်စကားကို ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။ ယင်းအဆိုအမိန့် စကားကို ၄င်းတို့အနှစ်သက်ဆုံး အဖြစ်ရွေးချယ်ခြင်းအတွက် ၄င်းတို့အဖွဲ့များ၏ အကြောင်းပြချက်(များ)ကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့ကိုလှုံ့ဆော်သည့် အခြားအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော အဆိုအမိန့်စကား များမျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၄။ အဆုံးသတ် >> ၁၅ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းလူတိုင်းကိုပြောပါ၊ လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်ရန် ယခုဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှု လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ကြောင်း လူတိုင်းကိုပြောပါ။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မှတ်ချက်အချို့ဖြင့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အဆုံးသတ်ပါ -
  - ◊ UDHR ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် စတင်ခဲ့သော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုကို ခေတ်သစ် (the modern era) ၏ အရေးအပါဆုံး အသစ်တိုးတက်မှုများ အနက် တစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြကြသည်။
  - ◊ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ၄င်းသည် ပြည့်စုံသောစနစ်တစ်ရပ် မဟုတ်သော်လည်း ဤအဆိုအမိန့် စကားများက သာဓကဆောင်သကဲ့သို့ ၄င်းသည် မည်သည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်လိုသည်ဆိုသော မေးခွန်းများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရေးကြီးသည့်ဆွေးနွေးမှုနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုနိုးနှောမှုကို ထွက်ပေါ်စေခဲ့ပြီး ဤလူ့အဖွဲ့အစည်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ရှင်သန်နေထိုင်မှုကို ထောက်ကူသော အသုံးဝင်နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန် အသစ်များပေါ်ထွက်မှုဆီ ဦးတည်စေခဲ့သည်။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူ၏ မှတ်စုများ
လူ့အခွင့်အရေးအဆိုအမိန့် စကားများ

က) တန်ဘိုးများသည် တိုက်လေကဲ့သို့ပင် မမြင်နိုင်ပေ။ သစ်ရွက်များလှုပ်ခတ်ရာမှ တိုက်လေ့ရှိကြောင်း သင်သိသည်။ လူများ၏လုပ်ရပ်များမှတစ်ဆင့် တန်ဘိုးများကို သင်သဘောပေါက်နားလည်ရသည်။

Eva Ancsel

ဃ) ကျွန်ုပ်တို့အမှုမထားသူများအတွက် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့မယုံကြည်လျှင် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလုံးစုံ မယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။

Noam Chomsky

ခ) ဥပဒေက လူ့နှလုံးသားကို မပြောင်းလဲပေ၊ သို့သော် ၄င်းက နှလုံးသားမဲ့သူများကို ထိန်းကွပ်သည်။

Martin Luther King

"သင်ပြောသည်ကို ကျွန်ုပ် အလွန်မုန်းတီးနိုင်သည်၊ သို့တစေ သင်၏ပြောပိုင်ခွင့်ကို အဆုံးထိ ကျွန်ုပ်ကာကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။"

Voltaire (၁၆၉၄-၁၇၇၈)

ဂ) လူ့ယဉ်ကျေးမှုအား လူနည်းစုများအပေါ် ၄င်း၏ဆက်ဆံပုံကိုကြည့်၍ အကဲဖြတ်သင့်သည်။

Mahatma Gandhi

Ubuntu (လူစိတ်ရှိခြင်း) – လူတစ်ယောက်သည် အခြားလူများမှတဆင့် လူတစ်ယောက်အဖြစ် မှတ်ကျောက် တင်ခံရသည်။

အာဖရိကအယူအဆ – ဘဝကိုကြည့်မြင်ပုံ။

င) သင်က ကျွန်ုပ်ကိုကူညီရန်လာခဲ့လျှင် သင်သည် သင့်အချိန်ကို ဖြုန်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်လွတ်မြောက်မှုက ကျွန်ုပ်လွတ်မြောက်မှုနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ဆက်နွယ်လျက်ရှိသောကြောင့် သင်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်အတူလုပ်ကြပါစို့။

Lilla Watson ៖ ဩစတြေးလျ ရေးတိုင်းရင်းသားအမြင်အထူးပြုလုပ်ချက်ပန်းချီဆရာ

ဆ) ချွတ်ခြုံကျ ဆင်းရဲမှုက နာကျင်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်၊ ၄င်းသည် ရောဂါဘယတစ်ခုလိုဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် လူတစ်ယောက်ကို ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်သာမက ကိုယ်ကျင့်တရားအားဖြင့်လည်း ထိုးနှက်သည်။ ယင်းသည် လူတစ်ဦး၏ဂုဏ်သိက္ခာကို တိုက်စားဖျက်ဆီးပစ်ကာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လုံးလုံးလျားလျားမျှော်လင့်ချက်ပျက်သုန်းခြင်းသို့ တွန်းပို့သည်။

အလွန်ဆင်းရဲစွာနေရသည့် မော်ဒိုဗာမှ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်

စ) ချွတ်ခြုံကျ ဆင်းရဲမှုသည် လွတ်မြောက်ရန်စောင့်ဆိုင်းရင်း ထောင်ကျနေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်၊ ကျွန်ဘဝ ရောက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

အလွန်ဆင်းရဲစွာနေရသည့် ဂျမေကာမှ လူတစ်ယောက်

ဇ) လွတ်လပ်မှု(liberty)၊ လွတ်လပ်ခွင့် (freedom) နှင့် ဒီမိုကရေစီတို့သည် အလွန်မရှင်း မရှင်းဖြစ်သည့် စကားရပ်များဖြစ်သည်။ သို့သော် လူ့အခွင့်အရေးများသည် အလွန်တိတိကျကျ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သည်။

Joichi Ito

လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ - ဖြစ်နိုင်သည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

က) တန်ဘိုးများသည် တိုက်လေကဲ့သို့ပင် မမြင်နိုင်ပေ။ သစ်ရွက်များလှုပ်ခတ်ရာမှ တိုက်လေရှိကြောင်း သင်သိသည်။ လူများ၏ လုပ်ရပ်များမှတဆင့် တန်ဘိုးများကို သင်သဘောပေါက်နားလည်ရသည်။

Éva Ancsel

အခြားသူများနှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်တို့ပြုမူပုံနှင့် အခြားသူများအား ကျွန်ုပ်တို့ဆက်ဆံပုံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးများ ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများတွင် ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများတွင် ယင်းတန်ဖိုးများကို အကောင်အထည်ဖော်မှုဆီဦးတည်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ တန်ဖိုးများသည် အင်အားလည်းကြီးသည်။ တိုက်လေကဲ့သို့ပင် ၄င်းတို့ကိုသင်မမြင်နိုင်သော်လည်းလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်အဖြစ်သို့ အကောင်အထည်ပေါ်သည့်အခါ ၄င်းတို့သည် အပြောင်းအလဲအတွက်အင် အားကြီးသည့် အားတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်သည်။

- ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူနှင့် ကုစားသူ
- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ

ခ) ဥပဒေကလူ့နှလုံးသားကိုမပြောင်းလဲပေ၊သို့သော် ၄င်းကနှလုံးသားမဲ့သူများကိုထိန်းကွပ်သည်။

Martin Luther King

လူ့အခွင့်အရေးများတွင် ယုံကြည်သူများသည် ဤတန်ဖိုးများဖြင့်နေထိုင်ရန်ဥပဒေက၄င်းတို့ကိုအတင်းအကြပ်ပြုရန်မလိုပေ။ သို့သော် ဥပဒေများသည် လူ့

အခွင့်အရေးများချိုးဖေါက်သူများအား ၄င်းတို့လုပ်ရပ်များအတွက် တာဝန်ခံခိုင်းမှုတွင် အသုံးဝင်နိုင်သည်။
- UDHR မိတ်ဆက်

ဂ) လူ့ယဉ်ကျေးမှုအား လူနည်းစုများအပေါ် ၄င်း၏ဆက်ဆံပုံကိုကြည့်၍ အကဲဖြတ်သင့်သည်။
Mahatma Gandhi

လူ့ဘဝနေထိုင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများကိုညီတူညီမျှရရှိခံစားရခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို တားဆီးနိုင်သည့် အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဖြစ်သောအကြောင်းရင်းများရှိသည်။ လူ့အခွင့်အရေးများက သာတူညီမျှမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဤမမျှတမှုကို အများအာရုံရောက်စေပြီး ၄င်းအားကုစားရေး အကူအညီဖြစ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို မဟာပျူဟာတစ်ရပ်ပေးသည်။ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများက ပြဌာန်းသောလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်တွင် ကျွန်ုပ် တို့နေထိုင်လိုလျှင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်ဘဝများ နေထိုင်ရေးလူတိုင်းကို ထောက်ပံ့အားပေးရန်မှာကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

- မျှဝေခံစားမှု ကစားနည်း
- အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ

ဃ) ကျွန်ုပ်တို့အမှုမထားသူများအတွက် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖေါ်ခွင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့မယုံကြည်လျှင် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖေါ်ခွင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလုံးစုံမယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။
Noam Chomsky

"သင်ပြောသည်ကို ကျွန်ုပ်အလွန်မုန်းတီးနိုင်သည်၊ သို့တစေ သင်၏ပြောပိုင်ခွင့်ကို အဆုံးထိ ကျွန်ုပ် ကာကွယ်သွားမည် ဖြစ်သည်။"
Voltaire (၁၆၉၄-၁၇၇၈)

Ubuntu(လူစိတ်ရှိခြင်း)–လူတစ်ယောက်သည် အခြားလူများမှတဆင့် လူတစ်ယောက်အဖြစ် မှတ်ကျောက်တင်ခံရသည်။
အာဖရိကအယူအဆ – ဘဝကိုကြည့်မြင်ပုံ။

လူ့အခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားရခြင်းက အခြားသူများ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တတ်နိုင်စေခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

- အခွင့်အရေးများ၊တာဝန်များနှင့်တာဝန်ယူရမှုများ
- ချိတ်ဆက်မှုများလုပ်ခြင်း

င) သင်က ကျွန်ုပ်ကိုကူညီရန်လာခဲ့လျှင် သင်သည် သင့်အချိန်ကို ဖြုန်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်လွတ်မြောက်မှုကကျွန်ုပ်လွတ်မြောက်မှုနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်နွယ်လျှက်ရှိသောကြောင့် သင်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်အတူလုပ်ကြပါစို့။
Lilla Watson , ဩစတြေးလျ ရှေးတိုင်းရင်းသား အမြင်အထူးပြုလုပ်ချက်ပန်းချီဆရာ

လူ့အခွင့်အရေးများသည် ပင်ကိုသဘာဝအရ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုချိတ်ဆက်နေပြီး တစ်ခုမှတစ်ခု သီးခြားခွဲမြင်၍မရပေ။ အခွင့်အရေးတစ်ခုရရှိခံရစားခြင်းက အခြားအခွင့်အရေး အများအပြားရရှိခံစားရခြင်းအပေါ် တည်မှီနေပြီး မည်သည့်အခွင့်အရေးတစ်ခုမှ ကျန်အခွင့်အရေးများထက် ပို၍အရေးမပါပေ။

- လူ့အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်
- တစ်ခုကိုတစ်ခုအပြန်အလှန် အမှီပြုသော ကြိုးကစားနည်း

စ) ချွတ်ခြုံကျ ဆင်းရဲမှုသည် လွတ်မြောက်ရန် စောင့်ဆိုင်းရင်းထောင်ကျနေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ဘဝရောက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။
အလွန်ဆင်းရဲစွာနေရသည့် ဂျမေကာမှ လူတစ်ယောက်

ချွတ်ခြုံကျ ဆင်းရဲမှုက နာကျင်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်၊ ၄င်းသည် ရောဂါဘယတစ်ခုလို ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် လူ တစ်ယောက်ကို ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်သာမက ကိုယ်ကျင့်တရားအားဖြင့်လည်း ထိုးနှက်သည်။ ယင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တိုက်စားဖျက်ဆီးပစ်ကာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လုံးလုံးလျားလျား မျှော်လင့်ချက် ပျက်သုန်းခြင်းသို့ တွန်းပို့သည်။
အလွန်ဆင်းရဲစွာနေရသည့် မော်ဒိုဗာမှ အမျိုး သမီးတစ်ယောက်

လူ့အခွင့်အရေးများသည် ပင်ကိုသဘာဝအရ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုချိတ်ဆက်နေပြီး တစ်ခုမှတစ်ခု သီးခြားခွဲမြင်၍မရပေ။ အခွင့်အရေးအချို့ (ပြည်သူအများ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ) က အခြားအခွင့်အရေးများ (စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများ) ထက်ပိုအရေးပါသည်ဆိုသော ပြောဆိုချက်မှာ အခြေအမြစ်မရှိပေ။

- လူ့အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်
- တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန်အမှီပြုသော ကြိုးကစားနည်း

ဆ) လွတ်လပ်မှု(liberty)၊ လွတ်လပ်ခွင့် (freedom) နှင့် ဒီမိုကရေစီတို့သည် အလွန်မရှင်းမရှင်းဖြစ်သည့်စကားရပ်များဖြစ်သည်။ သို့သော် လူ့အခွင့်အရေးများသည် အလွန်တိတိကျကျ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖြစ်သည်။

Joichi Ito

လူမှုအပြောင်းအလဲအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အင်အားတစ်ရပ်မှာ ယင်းသည် အပြောင်းအလဲလုပ်သူများကို မဟာဗျူဟာတစ်ရပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအား အခွင့်အရေးလက်ကိုင်ရှိသူများအဖြစ် အင်အားပေးခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးများ တောင်းဆိုရရှိရေး နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်းဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်သည် မမျှတမှုကိုဖော်ပြရန် ကျွန်ုပ်တို့အားရှင်းလင်းသည့် ဘာသာစကားတစ်ရပ်ပေးပြီး ယင်းအခြေအနေများကို အမှန်ပြုပြင်ရေးအတွက် ရွေးချယ်ခွင့်များပေးသည်။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် အခြေအနေတစ်ရပ်ကိုသာ ဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ဘဲ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။

- လူမှုအပြောင်းအလဲအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် လူ့အခွင့်အရေးများ
- ဥပဒေတစ်ရပ်အဖြစ် လူ့အခွင့်အရေး

နောက်ထပ် အဆိုအမိန့်စကားများ

သင့်အတွက် သင်မရွေးချယ်မည့်အရာကို အခြားသူများအတွက် ဘယ်တော့မှ မသတ်မှတ်ပါနှင့်။

-Confucius

သင့်အနေဖြင့် လူအများအား သင့်အပေါ်လုပ်စေချင်သည့်အရာကို လူအများအပေါ်လုပ်ပါ၊ သင့်အပေါ် မလုပ်စေချင်သည့်အရာကို ၄င်းတို့အပေါ် မလုပ်ပါနှင့်။

-Prophet Mohammed

ကမ္ဘာကြီးသည် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်၊ မကောင်းမှုလုပ်သူများကြောင့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဘေးမှရပ်ကြည့်ပြီး ဘာမှမလုပ်သူများကြောင့် ဖြစ်သည်။

-Albert Einstein

အင်အားကြီးမားသူများနှင့် အင်အားမဲ့သူများအကြားဖြစ်ပေါ်သည့် ပဋိပက္ခကိုလက်ရှောင်ခြင်းက ကြားနေ ခြင်း မဟုတ်ဘဲ အင်အားကြီးသူများဘက်မှနေခြင်း မည်သည်။

-Paulo Freire

ကမ္ဘာတွင် သင်တွေ့မြင်လိုသောအပြောင်းအလဲအတိုင်း သင့်ကိုယ်သင်ပြောင်းလဲပါ။

-Gandhi

အမှန်ကိုမြင်ပြီး ယင်းအားမလုပ်ခြင်းမှာ သတ္တိမရှိခြင်းဖြစ်သည်။

-Confucius

လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုမရှိသော စာနာရိုင်းပင်းမှုလုပ်ရပ်နှင့် သက်ဆိုင်သည့်စကားများနှင့် အတွေးများသည် အရောင်အသွေး စုံလင်သော်လည်း မွှေးရနံ့မရှိသည့် လှပသောပန်းများကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

-Thich Nhat Hanh

နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ပါးစပ်ကပြောသည့်အရာအားဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သည့်အရာအားဖြင့် သမိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို စီရင်ဆုံးဖြတ်လိမ့်သည်။

-Kofi Annan

တန်ဘိုးများသည် ဒဿနဆရာများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးပညာရှင်များအား အလုပ်အကျွေးပြုရန် ရှိနေ ခြင်း မဟုတ်ဘဲ လူများကို ၄င်းတို့ ဘဝများနေထိုင်ရေးနှင့် ၄င်းတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းများစုစည်းရေး ကူညီရန်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည် ။

-Kofi Annan

မတူခြားနားမှုက ကျွန်ုပ်ကို နိမ့်ကျသေးသိမ်စေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တွင် အများနှင့်သာတူညီမျှ ဖြစ်ခွင့်ရှိပြီး ကျွန်ုပ်ကိုအဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်သည့် ဝိသေသလက္ခဏာများကိုသာတူညီမျှမှုကမသိကျိုးကျွန်ပြုသည့်အခါ ကျွန်ုပ်သည် မတူကွဲလွဲခွင့်ရှိသည်။

-Boaventura Sousa Santos

လူတိုင်းရည်မှန်းချက်များထားခွင့်ရှိပြီးယင်းရည်မှန်းချက်များရရှိအောင်မြင်ရေး၄င်းတို့တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးပမ်းရန် တာဝန်ရှိသည်။

-Simon Stevens

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - ၁

လူ့အခွင့်အရေးမိတ်ဆက်

ပထမနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:15am	၃၀ မိနစ်	စိတ်ထက်သန်စေမှု – နာမည်ကတ်ပြား မိတ်ဆက်	တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်စေခြင်း
9:15-10am	၃၀ မိနစ်	လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊ မိတ်ဆက်မှုများ၊ ရည်မှန်းချက်ချခြင်း	စိတ်ချရသည့်နေရာ စီစဉ်ခြင်း
10-11:00am	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း	လူ့အခွင့်အရေးများက အဘယ်နည်း။
11-11:15an	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
11:15-12:30pm	၇၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ –UDHR မိတ်ဆက်မှုနှင့် တင်ပြမှု	လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာကလာသနည်း။ မည်သည့်အခွင့်အရေးအမျိုးအစားများ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသနည်း။
12:30-1:30pm	၆၀ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
1:30-1:45pm	၁၅ မိနစ်	အားတက်သရောဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမှု	စေ့ဆော်အားပေးခြင်း
1:45-2:45pm	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ	လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအရ ချိတ်ဆက်ခြင်း
2:45-3:30pm	၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – လူ့အခွင့်အရေး မျိုးဆက်သုံးခု	တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုမှုက အဘယ်နည်း။
3:30-3:45pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:45-4:45pm	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – သတင်းများထဲမှလူ့အခွင့်အရေး	ကျွန်ုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူ့အခွင့်အရေးများကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ သိနိုင်သနည်း။
4:45-5pm	၁၅ မိနစ်	ပြန်လည်သုံးသပ်မှုလုပ်ခြင်း/အဆုံးသတ် – တစ်ခွန်းတည်းဆော်ဩချက်၊ အလွယ်တကူဖယ်၍ရသည့် မှတ်စုစာရွက်ပိုင်းများ (post-its) ပါသော အချက်အလက်စာလွှာများ	သင်ယူပြီးသမျှအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဒုတိယနေ့ကို ကြိုကြည့်ခြင်း

ဒုတိယနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:15am	၁၅ မိနစ်	လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများနှင့် မီးမောင်းထိုးမှုများ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု
9:15-9:45am	၃၀ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ – လူ့အခွင့်အရေး 'ပတ်လည်' ဆွေးနွေးခြင်း	ပြန်လည်သုံးသပ်မှုနှင့် ကြိုကြည့်မှု
9:45-10:30am	၄၅ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ – မျှဝေခံစားမှု ကစားနည်း	လူ့အခွင့်အရေးများက အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။ သာ-တူညီမျှမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများရရှိခံစားရန် အဆီးအတားများ
10:30-10:45am	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	လေ့လာသင်ယူမှုကို ကိုယ်ပိုင်
10:45-12:00pm	၇၅ မိနစ်	စိတ်အားထက်သန်စေမှု အစဖော်မေးခွန်းများ အပိုင်းကဏ္ဍ ၈ – ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူများ၊ ဘေးမှ ရပ်ကြည့်သူ၊ ကစားသူ	အတွေ့အကြုံနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်းလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
12:00-1pm	၆၀ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
1-3pm	၁၂၀ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၉ – တာဝန်ရှိမှု – တင်ပြမှု အခွင့်အရေး လက်ကိုင်ရှိသူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ (အစိုးရများ၊ တစ်သီး ပုဂ္ဂလများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ)	လူ့အခွင့်အရေးများကို မည်သူများစောင့်ရှောက်သနည်း။ ကျွန်ုပ်အတွက်မည်သည့် အရင်းအမြစ်များရရှိနိုင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်၏အခန်းကဏ္ဍက အဘယ်နည်း။
3-3:15pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:15-3:45pm	၃၀ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၁၀ – အခွင့်အရေးများ ထိတ်တိုက်တွေ့မှု	လူ့အခွင့်အရေးများသည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အငြင်း ပွားဖွယ်ဖြစ်သနည်း။
3:45pm-4:30pm	၄၅ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၁၁ – လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ	သင်ယူမှုအား ပေါင်းစပ်ခြင်း
4:30-5pm	၃၀ မိနစ်	အဆုံးသတ်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု–အခမ်းအနား/စက်ဝိုင်း လုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှု	သင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း/ရှေ့သို့ မျှော်ကြည့်ခြင်း

လူ့အခွင့်အရေးမိတ်ဆက်

ပထမနေ့

၁။ စိတ်ထက်သန်စေမှုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးမှုများ (၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ရင်းနှီးရေး တွန်းအားပေးရန်
- နွေးထွေးပြီး စိတ်ချရသည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖန်တီးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ နောက်ခံများနှင့် မူလနေရာများကို သိရှိနားလည်ရန်

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- လူတစ်ဦးလျှင် နာမည်ကတ်ပြားနှစ်ခုပြင်ဆင်ပါ။ တစ်ခုက ၄င်းတို့ကိုယ်ပေါ်တွင် ချိတ်/ကပ်ရန်နှင့် ကျန်တစ်ခုက ၄င်းတို့ကိုင်ထားရန်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ၄င်းတို့ကိုခေါ်စေလိုသည့် နာမည်များကို နာမည်ကတ် ပြားနှစ်ခုစလုံးပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အခန်းအနှံ့လျှောက်သွား၍ ဟိုလူဒီလူနှင့် ရောရောနှောနှောလုပ်ခိုင်းပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ၄င်းတို့တွေ့သည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယနာမည်ကတ်ပြားချင်း ဖလှယ်ရမည်။ ယင်းနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နောက်ထပ်မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ကာ ဤတစ်ကြိမ်တွင် ၄င်းတို့သည် ပထမမိတ်ဖက် (သူ/သူမ အနီးနားတွင် မရှိကောင်းမရှိနိုင်)ကို ဒုတိယမိတ်ဖက်အား အရင်ဆုံးညွှန်ပြကာ ၄င်းနှင့်မိတ်ဆက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ပထမမိတ်ဖက်မျှဝေခဲ့သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဒုတိယမိတ်ဖက်ထံ လက်ဆင့်ကမ်းရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နာမည်ကတ်ပြားများ နောက်တစ်ဖန်ဖလှယ်ကာ တတိယမိတ်ဖက်ထံ ဆက်သွားရမည်။
- အခြား ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အတော်များများနှင့် တွေ့ခွင့်ရသည်အထိ လူတိုင်းသည် ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရမည်။ ဝန်းကျင်အခြေအနေသည် အသက်ဝင်ကာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ရှိသင့်သည်။
- အခြားသူများနှင့် ၄င်းတို့ဘာသာ၄င်းတို့ လိုက်လံမိတ်ဆက်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မဖိတ်ခေါ်မီ ဤလှုပ် ရှားဆောင်ရွက်မှု မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပုံစံထုတ်ပါ။
- အဆုံးသတ် – ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံပြန်ရပ်ခိုင်းပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူများအားအဖွဲ့ထဲရှိ အခြားသူများကို မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်နည်းသည့် အဖွဲ့များတွင် လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်ရန် အလှည့်ကျသည်အထိ သင်ကစက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည် သွားနိုင်သည်။ သင့်ကိုသင်မိတ်ဆက်ပြီးနောက် သင်က သင်ကိုင်ဆောင်ထားသည့် နာမည်ကတ်ပြားပေါ်ရှိလူကို မိတ်ဆက်ရမည်။

မိတ်ဆက်မှုများအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့်လမ်းညွှန်ချက်များ -

- နာမည်ကတ်ပြားမိတ်ဆက်မှုများ

- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ခြင်း (ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိလျှင် နာမည်နှင့် အဖွဲ့အစည်း)
- သူ/သူမ အဘယ်ကြောင့် ဤနေရာသို့ရောက်နေသနည်း။
- သင့်အကြောင်း စိတ်ဝင်စားစရာအချက်
- သင်တန်ဖိုးထားသည့်တစ်စုံတစ်ခု (ရိုးသားမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှုစသည်။) သို့မဟုတ် မိုက်မဲသည်ဟုထင်သော တစ်စုံတစ်ခု

* သင့်လူအုပ်စုအပေါ်မူတည်၍ အစဖော်မှုများ ညှိယူပြုပြင်ပါ

အခြားသူများကိုပြောင်းလဲခြင်း - မိတ်ဆက်မှုများလုပ်ပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့နာမည်ကတ်ပြားများ၏ အရောင်များကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့နှင့် နာမည်ကတ်ပြားချင်း အရောင်တူသူများနှင့် အဖွဲ့ဖွဲ့ကာ ထိုသူများနှင့် အတူထိုင်ခိုင်းပါ။

* အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီ သင်အလိုရှိသည့် အဖွဲ့အရေအတွက်အတိုင်း အရောင်အမျိုးမျိုးဖြင့် နာမည်ကတ်ပြားများ ပြင်ဆင်ပါ။ နာမည်ကတ်ပြားစုစုပေါင်း အရေအတွက်သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ စုစုပေါင်းအရေအတွက်နှင့် ကိုက်ညီရ မည်။

၂။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ (မိနစ် ၃၀)

- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ကိုတင်ပြပါ (ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ပါ)။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မေးခွန်းများမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- စိတ်ချရပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့် လေ့လာသင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေရေး အခြေခံဥပဒေသများ၏ အရေးပါမှုကိုမိတ်ဆက်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် ဥပဒေသများချမှတ်ရေး အကူအညီဖြစ်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နာမည်ကတ်ပြား အရောင်တူအဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် အခြေခံဥပဒေသအချို့ချမှတ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့ထဲတွင် ပေါင်းတည့်မှုလုပ်ခိုင်းပါ။

၃။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း – လူ့အခွင့်အရေးများ၊ လူသား၏ မရှိမဖြစ်လို အပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများကို ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ခြင်း (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူသား၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များနှင့် လူ၏လိုလားတောင့်တမှုများကို အာရုံစိုက်ခြင်းအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများအား အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်။
- လူ့အခွင့်အရေးများ = ဘဝကို ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့်နေထိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး မဖြစ်မနေလိုအပ်မှုများ
- အဓိကအချက်အချာ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများအား မိတ်ဆက်ပေးရန် – လူတကာနှင့်ဆိုင်မှု၊ သာတူညီမျှမှု၊ ဟိုဒီမလွှဲပြောင်းနိုင်မှု၊ ခွဲခြမ်း ထုတ်နုတ်၍မရမှု၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအပြန်အလှန်အမှီပြုမှု

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- တစ်အုပ်စုလုံးကို A အဖွဲ့များနှင့် B အဖွဲ့များအဖြစ် ခွဲပါ။
- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပြီးမှ

ပါဝင်ပြောဆိုမှု လုပ်ရသော စက်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ရှေ့ဆက်ပါ။

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများကိုပြောင်းလဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)

Animal Scrabble ကိုအသုံးပြု၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စိတ်ထက်သန်ရန် စေ့ဆော်မှုလုပ်ကာ အဖွဲ့သစ်များအဖြစ်ဖွဲ့ပါ။ ယင်းအဖွဲ့ များသည် ကျန်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနာရီများအတွင်း ၄င်းတို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့များဖြစ်မည်ဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ ယခု ၄င်းတို့၏တာဝန်မှာ အဖွဲ့နာမည် စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ နာမည်စဉ်းစားရန်အဖွဲ့များကို အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပြီး ယင်းအတွက် ၄င်းတို့ကို မျက်နှာစုံညီအကြံပြုခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့အဖွဲ့များထဲတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ အခြားနည်းလမ်းအနေဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နာမည်ကတ် ပြားအရောင်တူ အဖွဲ့များထဲဆက်ထားပြီး အခြားစိတ်ထက်သန်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးမှုနည်းလမ်းတစ်ရပ် အစားထိုးပါ။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ – UDHR ကိုမိတ်ဆက်ပေးမှု (မိနစ် ၆၀ မှ ၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာမှလာကြောင်း ရှင်းပြရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား UDHR နှင့်မိတ်ဆက်ပေးရန်
- UDHR ကို တကယ့်ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ကူညီရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် UDHR ကိုရေးပါ၊ ဤမှတ်တမ်းမှတ်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ အတန်းသားများ ဘာသိသည်ကို နှိုက်ထုတ်ပါ
- 'အခွင့်အရေးများ' ဆိုသည့်စကားလုံးကို ထင်ရှားအောင်ဖော်ပြပြီး UDHR က ထည့်သွင်းကောင်းထည့်သွင်းနိုင်သော အခွင့်အရေးများ၏ နမူနာများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများထံမှ နှိုက်ထုတ်ပါ
- UDHR နှင့် ၄င်းတွင်ပါဝင်သည့် အခွင့်အရေးများကို ပို၍အနီးကပ်အာရုံစိုက်ရန် ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို သီးသန့်ရည်ရွယ်ကြောင်း အတန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

နေ့လည်စာစားချိန် (မိနစ် ၆၀)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီ သို့မဟုတ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ နေ့လယ်စာစားချိန်အတွင်း အစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းထားသည့် လူ့အခွင့်အရေးအနုပညာလက်ရာများကို အခန်းပတ်လည်တွင် ချိတ်ဆွဲပါ (သို့မဟုတ် သင့်ဟာသင်ရွေးချယ်ပါ)။ လိုက်ဖက်သည့် စိတ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေသော ဂီတတစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသမှ လူ့အခွင့်အရေး/ငြိမ်းချမ်းရေးအကြောင်းအရာ ဂီတစ်ခုခုဖွင့်ထားလျှင်ပိုကောင်းသည်။ နေ့လယ်စာ

စားပြီးချိန်တွင် ဂီတကိုပိတ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့ထိုင်ခုံများတွင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို ကြေညာပါ -

ယခုနေ့လယ်အပိုင်းကဏ္ဍကိုစတင်ရန် သင်တို့အားလုံးကို ကျွန်ုပ်က အခန်းထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ခင်းကျင်းပြသထားသော လုပသည့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာ အနုပညာလက်ရာအချို့ကို အရသာခံစားရန် အခွင့်အရေး ပေးလိုသည်။ (နေရာအရွယ်အစားအပေါ်မူတည်၍) ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ဤအမျိုးမျိုးဖြစ်သော အနုပညာလက်ရာများကို ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အကြာခံစားပါ။ ၄င်းတို့ကို သင်အရသာခံစားနေစဉ် ကျေးဇူးပြုပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ -

- အနုပညာရှင် ပေးလိုသော သတင်းစကားမှာ အဘယ်နည်း။
- အကယ်၍ရှိလျှင် မည်သည့်သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော အခွင့်အရေး (များ) ကို တင်ပြထားသနည်း။
- အနုပညာလက်ရာကြောင့် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။

ကျွန်ုပ်က ခေါင်းလောင်းတီးသည့်အခါ သင်အနှစ်သက်ဆုံး အနုပညာလက်ရာဘေးတွင် ရပ်နေပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဆောင်ရွက်သူအချို့ကို ၄င်းတို့အနှစ်သက်ဆုံး အနုပညာလက်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ မျှဝေမှု လုပ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ယခုအပိုင်းကဏ္ဍဆောင်ရွက်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင်ခံပါစေ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများနှင့် ပန်းချီဆရာများ (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- UDHR နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်မှု/ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု အားဖြည့်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအရ၊ ထိုနည်းတူ အသိဉာဏ်ပညာအရ ချိတ်ဆက် ရေး တွန်းအားပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အထက်တွင်ကြည့်ပါ
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၅ မိနစ်) – တစ်ဖွဲ့စီက ၄င်းတို့အနုပညာလက်ရာကို တင်ပြပြီးသည့်အခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့များနှင့်အတူ ပြန်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အနုပညာလက်ရာကို အပေါ်ဘက် မြင်သာသည့်နေရာတစ်ခုတွင်ထားပါ။

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်နှင့် တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုမှုတန်ဖိုး (၄၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစားများအကြောင်း စဉ်းစားပုံအမျိုးမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- ခွဲခြမ်းထုတ်နှုတ်၍မရနိုင်မှုနှင့် တစ်ခုကိုတစ်ခုအပြန်အလှန်အမှီပြုမှု လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ၏ အရေးပါမှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် အလေးထားပြောပြရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- 'ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ'၊ 'စီးပွါးရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများ' နှင့် 'စုစည်းညီညွတ်မှု အခွင့်အရေးများ' ဟုခေါင်းစဉ်တပ်ထားသည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများကို ချိတ်ဆွဲပါ -
- ၎င်းတို့အပါအဝင် UDHR တွင် တွေ့ရသည့်၊ မတွေ့ရသည့် လူ့အခွင့်အရေးများကို အမျိုးအစားကဏ္ဍသုံးရပ်အဖြစ် အများအားဖြင့် စုစည်းကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - လူတိုင်းကို အားလုံးပြန်စုဝေးရန် ခေါင်းလောင်းတီးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့အဖွဲ့များတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနောက်ကွယ်မှ စိတ်လှုံ့ဆော်ချက်မှာ လူအုပ်စုကို လူ့အခွင့်အရေး နှင့် ဆက်နွယ်သည့် အခြေခံသဘောတားအမြင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန်သာမက လက်တွေ့ကမ္ဘာ၏ လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မှုနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုလုပ်နိုင်ရေး ၎င်းတို့ကို လိမ္မာမှုအရည်အသွေးများပေးရန်ဖြစ် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – သတင်းများထဲမှ လူ့အခွင့်အရေး (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ကျွန်ုပ်တို့လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်အင်များကို သတိမူသိရှိမှု မြှင့်တင်ရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည့် လူ့အခွင့်အရေးဝေါဟာရများနှင့် သဘောထားအမြင်များအား လက်တွေ့အလုပ်တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်အသုံးချမှု လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးရန်
- လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မှုလေ့ကျင့်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးနှင့် မီဒီယာအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- မီဒီယာနှင့် လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ရေးပါ။ အတန်း သားများအား ၎င်း၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကို အလေးအနက်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ဂျာနယ်/သတင်းစာအမျိုးမျိုး၊ ကော်၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြားပိုင်းနှင့် မှတ်တံများ ဝေပေးပါ
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၇။ အဆုံးသတ် (၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀)

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းရပ်ခိုင်းကာ တစ်ယောက်ချင်းကို ယခုအချိန်တန့်တွင် ၎င်းတို့ မည်သို့ခံစားချက်ဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် စကားလုံးတစ်ခု စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်လည်တွင် စကားလုံးတစ်ခုပြောပြသော လူတစ်ယောက်စီနှင့် 'စကားတစ်လုံး' စေ့ဆော်ချက်လုပ်ပါ။ သင်တို့တွင် အချိန်ပိုရပါက အစဖော်မေးခွန်းတစ်ခုပေးပါ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်စီကို မျှဝေမှုလုပ်ရန် သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခုပေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဖယ်ရှား၍ရသည့် မှတ်စုစာရွက်ပိုင်းများ (post-its)/မှတ်စုစလစ်များ ဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယနေ့အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ၄င်းတို့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ရာကိုဖော်ပြသည့် အပေါင်းလက္ခဏာတစ်ခုနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ စီစဉ်ပြုလုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ၄င်းတို့ ပို၍သင်ယူလိုသည့် တစ်စုံတစ်ရာကိုဖော်ပြသည့် ဂရိအက္ခရာ delta (ဒယ်တာ) တစ်ခုရေးနိုင်းကာ ၄င်းတို့အား အပေါင်းလက္ခဏာနှင့် ဒယ်တာအက္ခရာကို အခန်းတစ်နေရာတွင် သင်အသင့်ပြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားနှစ်ခုပေါ်တွင်ရေးခိုင်းပါ။ ဤမှတ်ချက်များကို အသုံးပြု၍ နောက်ရက်အစီအစဉ်အတွက် အလိုက်သင့်ကိုက်ညှိပြုပြင်မှုလုပ်ပါ။

ဒုတိယနေ့

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း (၁၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ယနေ့အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ထကြွလုံ့လတည်ဆောက်ရန်
- ယမန်နေ့မှ သင်ယူရမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတစ်ရပ် စတင်ပေးပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုက စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ဆက်စပ်နေလျှင် ပို၍အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အခန်းပတ်လည်လျှောက်သွားကာ မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ရှာပြီး ပထမအစဖော်မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဒုတိယလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု မစတင်ပေးမီ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူမိတ်ဖက်များကို မိနစ်အနည်းငယ် မျှဝေမှုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ဒုတိယအစဖော်မေးခွန်း မျှဝေမှုကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူအချို့အား ၄င်းတို့လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများ သရုပ်ပြခိုင်းကာ ၄င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေခိုင်းပါ။

အစဖော်မှုများ -

- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ပါ၊ ထို့နောက် -

  ၁။ ယမန်နေ့က သင် သင်ယူခဲ့ရသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ

  ၂။ ယနေ့ သင် နောက်ထပ်လေ့လာစူးစမ်းလိုသော တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ

  ၃။ ကလေးကလားဆန်သည့်မေးခွန်း (ဤစာရင်းမှတစ်ခုရွေးချယ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ဘာသာသင်မေးခွန်း ထုတ်ပါ)

    ◇ သင် တက်တူးတစ်ခုထိုးမည်ဆိုပါက ယင်းက မည်သို့သောတက်တူးဖြစ်ကာ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ထိုးမည်နည်း။

    ◇ သင်၏ ပျော်စရာအကောင်းဆုံး ကလေးဘဝအမှတ်ရစရာအဖြစ်အပျက်

    ◇ မည်သည့်တန်ခိုးစွမ်းအင် သင်ရလိုသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ယင်းတန်ခိုးစွမ်းအင် ရလိုသနည်း။

အကျယ်ချဲ့ခြင်း - နောက်ဆုံးအလှည့်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု စီစဉ်ရေးဆွဲ ခိုင်းပါ။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း မေးခွန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ချက်အသေးစိတ်ပြောပြခိုင်းရန် လိုအပ်လျှင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုလုပ်ရမည့် မိတ်ဖက်ကိုရှာခိုင်းပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် အစဖော်ချက်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်း - ဤဆောင်ရွက်ချက်အား Talking Circle (တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပြီးမှ ပါဝင်ပြောဆိုမှုလုပ်ရသော စက်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု) တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ – ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အုပ်စုနှစ်ခုခွဲပါ။ တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်မိစေရန် တစ်ဖွဲ့က စက်ဝိုင်းထဲတွင် အပြင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ရပ်ကာ ကျန်တစ်ဖွဲ့က အတွင်းဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ရပ်ရမည်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်သည့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲများက ပထမအစဖော်ချက်အပေါ် ၎င်းတို့အမြင်များဖလှယ်ရမည်။ အစဖော်ချက် ဖလှယ်မှုတစ်ခုပြီးနောက် စက်ဝိုင်းထဲမှ လူတိုင်းကို ၎င်းတို့ညာဘက်သို့ ၁ ယောက်မှ ၃ ယောက်အထိလှည့်ခိုင်းကာ ဒုတိယအစဖော်ချက်ကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ယင်းနည်းအတိုင်း ထပ်လုပ်ပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ – လူ့အခွင့်အရေး 'ပတ်လည်' ဆွေးနွေးခြင်း
(မိနစ် ၃၀) – ယနေ့အတွက် မိတ် ဆက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

*သင်တို့အချိန်မရပါက ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုကျော်ပါ။ ယနေ့အတွက်အစီအစဉ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင်ရေးပြီး ၎င်းအား လူအုပ်စုထံတင်ပြကာ 'မျှဝေခံစားမှုခရီး' အပိုင်းကဏ္ဍသို့ တိုက်ရိုက်သွားပါ။

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူအုပ်စုတစ်ခုလုံးကို ဆွေးနွေးမှုတွင် အာရုံစူးစိုက်ပေးရန်
- ယမန်နေ့က ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့ရသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာစူးစမ်းရမည့်အရာကို ကြိုကြည့်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမစတင်မီ မတူညီသော မှတ်တိုင်လေးခုဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်များသော အဖွဲ့များအတွက် အခန်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် ဒုတိယမြောက် မှတ်တိုင်လေးခုဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့ကို နှစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့စီအား မှတ်တိုင်လေးခုတစ်လျှောက် လှည့်လည်ခိုင်းပါ။ ယခုအပိုင်းကဏ္ဍအဆုံးတွင် မျက်နှာတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ၌ တူညီ သည့်မေးခွန်းပါရှိသော မှတ်စုစာလွှာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - 'လူ့အခွင့်အရေးများအတွက် မည်သူများ တာဝန်ရှိသနည်း' ဆိုသည့် မေးခွန်းကို ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍နီးနီးကပ်ကပ် အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းတာဝန်များရော အစိုးရနှင့် အခြားပါဝင်သက်ဆိုင်သူများ၏ တာဝန်များကိုပါ ကျွန်ုပ်တို့ဆန်းစစ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ – မျှဝေခံစားမှုခရီး (၄၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဘဝတွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အနေအထားကို ဆင်ခြင်နိုင်းရန်နှင့် မတူခြားနားသည့် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသူများနှင့်ပတ်သက်၍ မျှဝေခံစားကြည့်နိုင်းရန်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အထူးအခွင့်အရေးပေးမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့က သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး အခြေခံသဘောတရားကို မည်သို့တိုက်စားယုတ်လျော့စေနိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်။
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- လူတိုင်း ဘေးချင်းယှဉ်ရပ်ကာ ရှေ့သို့ ၁၂ လှမ်းတက်မှု သို့မဟုတ် နောက်သို့ ၁၂ လှမ်းဆုတ်မှု လုပ်နိုင်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နေရာလွတ်ရှင်းလင်းခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် လူအုပ်စုကို အပြင်သို့ နေရာရွှေ့ခိုင်းပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၅ မိနစ်) – လူတိုင်းကို အားလုံးပြန်စုဝေးရန် ခေါင်းလောင်းတီးပါ။ စကားလုံးများ၏အင်အား၊ အလေးအနက်စဉ်းစားမှု၊ ကြံစည်တွေးတောမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးအစရှိသော အကြောင်းအရာနှင့်ဆိုင်သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်ဒေသမှဖြစ်လျှင် ပိုမိုသင့်လျော်ကောင်းမွန်ပြီး အဖွဲ့ဝင်များအကြား ခွဲဝေပေးနိုင်လောက်သည့် စာရွက်များပေါ်တွင် ကဗျာကိုတစ်ကြောင်းစီချရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုကဗျာစာကြောင်းတစ်ခုစီအစဉ်အတိုင်းဖတ်ခိုင်းပါ။ ကဗျာနှင့်ဆိုင်သည့်နောက်ခံအနည်းငယ်ပြောပြပြီးနောက် လာမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် စာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်နှင့် စတင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပညာပေးအစီအစဉ်ပြင်ဆင်မှုတွင် သင့်လျော်သည့်ကဗျာအနည်းငယ် ထည့်သွင်းပါ။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈–ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ကုစားသူ (၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း ၎င်းတို့သင်ယူရမှုနှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ဆက်စပ်ကြည့်နိုင်းရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်သော သတိမူသိရှိမှု ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းရပ်နေဆဲတွင် ၎င်းတို့အား မတူညီသည့် အတွေ့အကြုံ လေးရပ်အပေါ် အဖြစ်အပျက် ပြန်လည်ရေးသားတင်ပြမှုလုပ်ရန် အချိန် ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ ပေးမည်

ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၄င်းတို့ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်နှင့် ကုစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်တို့နှင့် ဆိုင်သည့် အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

နေ့လည်စာစားချိန် (၆၀ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - စိတ်ထက်သန်စေရန် စေ့ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်ကူးအ ကြံအစည်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မိမိတို့ချင်းသာသိသည့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု မိတ်ဖက်များ ပြန်ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်ကာ ၄င်းတို့ချင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ခိုင်းပြီး ထိုနောက် လူတိုင်းအား မျက်လုံးများပိတ်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အခန်းအနှံ့သွားခိုင်းပြီး မျက်လုံးပိတ်ထား လျက်ဖြင့် ၄င်းတို့မိတ်ဖက်ကိုရှာခိုင်းပါ။ ၄င်းတို့ မှတ်မိနေသည့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတစ်ခု ရှာတွေ့သည်အထိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ၄င်းတို့အနီးပတ်လည်မှလူများ နှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉ – တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ (၁၂၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် –

- လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- အခွင့်အရေးများကို လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်းတို့က မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရသည်ကို နားလည်သ ဘောပေါက်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် အစိုးရ၊ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့စည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ အခန်းကဏ္ဍ ကို အလေးအနက်စဉ်းစားရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- 'အခွင့်အရေးများ' နှင့် 'တာဝန်ရှိမှုများ' ဆိုသည့် စကားရပ်များရေးထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ် ပြားတစ်ခုကို ချိတ်ဆွဲပါ
- ယင်းစကားရပ်နှစ်ခုအကြား ကွဲပြားခြားနားချက်နှင့် ၄င်းတို့မည်သို့ အဆက်အစပ်ရှိကြောင်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများကိုမေးပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

** ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် သင်ပို၍ အချိန်လိုအပ်လျှင် နောက်တွင်ပါရှိသော 'သင် မည်သည့် နေရာတွင် ရပ်သနည်း' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၀ – အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု (မိနစ် ၃၀ မှ ၄၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- တစ်ခါတစ်ရံ လူ့အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုကို သာဓကဆောင်ရန်
- ယင်းထိပ်တိုက်တွေ့မှုများအား ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရန် လူ့အခွင့်အရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သည်ကို သာဓကဆောင်ရန်

- အခွင့်အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်သည်ကို သိရှိနားလည်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

- 'အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့မှု' ဆိုသည့်စကားရပ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးပြီး ၄င်းကို အခန်းရှေ့တွင် ချိတ်ဆွဲပါ။
- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ခုမှာ မည်သို့ဖြစ်သည်ဟု ၄င်းတို့ထင်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မေးပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၇။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၂ – လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ (မိနစ် ၃၀ မှ မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လေ့လာသင်ယူမှုအား ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ရန်
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ဆိုလိုရင်းအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်နွယ်သည့် အဓိကဝေါဟာရ၊ သဘောထားအမြင်များနှင့် ရှုမြင်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့နှင့် တစ်ပါတည်းယူဆောင်သွားရန်အတွက် စေ့ဆော်မှုဖြစ်စေသည့် စကားအချို့ပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အဆိုအမိန့်စကားကတ်ပြားများကို ကျပန်းဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့အဖွဲ့များ ရှာခိုင်းပါ။
- ဒုတိယအလှည့်အတွက် အဖွဲ့များကိုပြန်လည်မဖွဲ့စည်းမီ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ်လုပ်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၈။ အဆုံးသတ် (မိနစ် ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လေ့လာသင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အနှစ်ချုပ်ရန်
- လူ့အသိုက်အဝန်း အာရုံအသိတစ်ရပ် ဖန်တီးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန်-

- အခန်းကိုရှင်းလင်းပါ
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းအား မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီး ၄င်းတို့အနေဖြင့် မိမိအိမ်သို့ မိမိနှင့်အတူယူဆောင်သွားမည့် အဓိကသင်ယူရရှိမှုဖြစ်သော ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။ စဉ်းစားကြည့်ရန် လူတိုင်းကို အချိန်ပေးပြီးလျှင်ပေးပြီးချင်း ၄င်းတို့အားမျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး အခိုက်တန့်/အဓိကသင်ယူရရှိမှုနှင့်အညီ အစဉ်အတိုင်း အတန်းလိုက်စီခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ အခိုက်တန့်/သင်ယူရရှိမှုအကြောင်း ဝါကျတစ်ကြောင်း

နှစ်ကြောင်း မျှဝေခိုင်းပါ။

- **စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိ** – ကဗျာတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် စာဖတ်ပြမှုတစ်ရပ်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ လူ့အခွင့်အရေး အကြောင်းရေးထားသော ကျော်ကြားသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်မှ စာသားတစ်ခုကိုဖတ်ပြနိုင်ကာ ထိုနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ပေါင်းပြီး အိမ်ပြန်ရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်၌ သီချင်းကိုဖွင့်ပါ။

** စိတ်အခြေအနေ သင့်လျော်လျှင် သင့်အနေဖြင့် မီးပုံပွဲတစ်ခု စီစဉ်နိုင်သည်။ အလယ်တွင် သို့မဟုတ် အခြားနေရာတွင် မီး သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုင်ထွန်းပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှု (Amnesty international) အတွက် ဖယောင်းတိုင်၏ အရေးပါမှုကို ရှင်းပြပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးစီအား ဖယောင်းတိုင်များဝေပေးပါ။ တစ်ဦးစီကို တစ်ယောက်ဖယောင်းတိုင်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ထွန်းညှိခိုင်းပြီး ယခုအတွေ့အကြုံမှ ၎င်းတို့ ဘာကိုယူဆောင်သွားမည့်အကြောင်း အကျဉ်းမျှပြောခိုင်းပါ။ ထိုနောက် ဖယောင်းတိုင်းကို သူ့အတိုင်းထွန်းထားခဲ့၍ရနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာတစ်ခုတွင် ဖယောင်းတိုင်များပြန်ထားခိုင်းပါ။

ရွေးချယ်ခွင့်များ -

- လူတိုင်း မျှဝေမှုလုပ်ပြီးနောက် လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းဟူသမျှကို ဂရုစိုက်ပါ။ အရင်းအမြစ် (ရည်ညွှန်းချက်) စာရင်းများဝေပေးပါ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရမည့် စာရင်းတစ်ခုဝေပေးပါ။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဒုတိယနေ့မှ အပေါင်းလက္ခဏာများနှင့် ဒယ်တာအက္ခရာများ။ အခြားချင့်တွက်မှုပုံစံများ။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - ၁

လူ့အခွင့်အရေးမိတ်ဆက်

ပထမနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:15am	၃၀ မိနစ်	စိတ်ထက်သန်စေမှု – နာမည်ကတ်ပြား မိတ်ဆက်	တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်စေခြင်း
9:15-10am	၃၀ မိနစ်	လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊ မိတ်ဆက်မှုများ၊ ရည်မှန်းချက်ချခြင်း	စိတ်ချရသည့်နေရာ စီစဉ်ခြင်း
10-11:00am	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း	လူ့အခွင့်အရေးများက အဘယ်နည်း။
11-11:15an	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
11:15-12:30pm	၇၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ –UDHR မိတ်ဆက်မှုနှင့် တင်ပြမှု	လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာကလာသနည်း။ မည်သည့်အခွင့်အရေးအမျိုးအစားများ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသနည်း။
12:30-1:30pm	၆၀ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
1:30-1:45pm	၁၅ မိနစ်	အားတက်သရောဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမှု	စေ့ဆော်အားပေးခြင်း
1:45-2:45pm	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ	လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအရ ချိတ်ဆက်ခြင်း
2:45-3:30pm	၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – လူ့အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးခု	တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုမှုက အဘယ်နည်း။
3:30-3:45pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:45-4:45pm	၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – သတင်းများထဲမှလူ့အခွင့်အရေး	ကျွန်ုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူ့အခွင့်အရေးများကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ သိနိုင်သနည်း။
4:45-5pm	၁၅ မိနစ်	ပြန်လည်သုံးသပ်မှုလုပ်ခြင်း/အဆုံးသတ် – တစ်ခွန်းတည်းဆော်ဩချက်၊ အလွယ်တကူဖယ်၍ရသည့် မှတ်စုစာရွက်ပိုင်းများ (post-its) ပါသော အချက်အလက်စာလွှာများ	သင်ယူပြီးသမျှအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဒုတိယနေ့ကို ကြိုကြည့်ခြင်း

ဒုတိယနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:15am	၁၅ မိနစ်	လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများနှင့် မီးမောင်းထိုးမှုများ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု
9:15-9:45am	၃၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ – လူ့အခွင့်အရေး 'ပတ်လည်' ဆွေးနွေးခြင်း	ပြန်လည်သုံးသပ်မှုနှင့် ကြိုကြည့်မှု
9:45-10:30am	၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ – မျှဝေခံစားမှု ကစားနည်း	လူ့အခွင့်အရေးများက အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။ သာ-တူညီမျှမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများရရှိခံစားရန် အဆီးအတားများ
10:30-10:45am	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	လေ့လာသင်ယူမှုကို ကိုယ်ပိုင်
10:45-12:00pm	၇၅ မိနစ်	စိတ်အားထက်သန်စေမှု အစဖော်မေးခွန်းများ အပိုင်းကဏ္ဍ ၈ – ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူများ၊ ဘေးမှ ရပ်ကြည့်သူ၊ ကစားသူ	အတွေ့အကြုံနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
12:00-1pm	၆၀ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
1-3pm	၁၂၀ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၉ – တာဝန်ရှိမှု – တင်ပြမှု အခွင့်အရေး လက်ကိုင်ရှိသူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ (အစိုးရများ၊ တစ်သီး ပုဂ္ဂလများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ)	လူ့အခွင့်အရေးများကို မည်သူများစောင့်ရှောက်သနည်း။ ကျွန်ုပ်အတွက်မည်သည့် အရင်းအမြစ်များရရှိနိုင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်၏အခန်းကဏ္ဍက အဘယ်နည်း။
3-3:15pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:15-3:45pm	၃၀ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၁၀ – အခွင့်အရေးများ ထိတ်တိုက်တွေ့မှု	လူ့အခွင့်အရေးများသည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အငြင်း ပွားဖွယ်ဖြစ်သနည်း။
3:45pm-4:30pm	၄၅ မိနစ်	အပိုင်းကဏ္ဍ ၁၁ – လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ	သင်ယူမှုအား ပေါင်းစပ်ခြင်း
4:30-5pm	၃၀ မိနစ်	အဆုံးသတ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု–အခမ်းအနား/စက်ဝိုင်း လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှု	သင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း/ရှေ့သို့ မျှော်ကြည့်ခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - ၁

လူ့အခွင့်အရေးမိတ်ဆက်

ပထမနေ့

၁။ စိတ်ထက်သန်စေမှုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးမှုများ (၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ရင်းနှီးရေး တွန်းအားပေးရန်
- နွေးထွေးပြီး စိတ်ချရသည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖန်တီးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ နောက်ခံများနှင့် မူလနေရာများကို သိရှိနားလည်ရန်

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- လူတစ်ဦးလျှင် နာမည်ကတ်ပြားနှစ်ခုပြင်ဆင်ပါ။ တစ်ခုက ၄င်းတို့ကိုယ်ပေါ်တွင် ချိတ်/ကပ်ရန်နှင့် ကျန်တစ်ခုက ၄င်းတို့ကိုင်ထားရန်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ၄င်းတို့ကိုခေါ်စေလိုသည့် နာမည်များကို နာမည်ကတ် ပြားနှစ်ခုစလုံးပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အခန်းအနှံ့လျှောက်သွား၍ ဟိုလူဒီလူနှင့် ရောရောနှောနှောလုပ်ခိုင်းပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ၄င်းတို့တွေ့သည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယနာမည်ကတ်ပြားချင်း ဖလှယ်ရမည်။ ယင်းနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နောက်ထပ်မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ကာ ဤတစ်ကြိမ်တွင် ၄င်းတို့သည် ပထမမိတ်ဖက် (သူ/သူမ အနီးနားတွင် မရှိကောင်းမရှိနိုင်)ကို ဒုတိယမိတ်ဖက်အား အရင်ဆုံးညွှန်ပြကာ ၄င်းနှင့်မိတ်ဆက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ပထမမိတ်ဖက်မျှဝေခဲ့သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဒုတိယမိတ်ဖက်ထံ လက်ဆင့်ကမ်းရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နာမည်ကတ်ပြားများ နောက်တစ်ဖန်ဖလှယ်ကာ တတိယမိတ်ဖက်ထံ ဆက်သွားရမည်။
- အခြား ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အတော်များများနှင့် တွေ့ခွင့်ရသည်အထိ လူတိုင်းသည် ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရမည်။ ဝန်းကျင်အခြေအနေသည် အသက်ဝင်ကာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ရှိသင့်သည်။
- အခြားသူများနှင့် ၄င်းတို့ဘာသာ၄င်းတို့ လိုက်လံမိတ်ဆက်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မဖိတ်ခေါ်မီ ဤလှုပ် ရှားဆောင်ရွက်မှု မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပုံစံထုတ်ပါ။
- အဆုံးသတ် – ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံပြန်ရပ်ခိုင်းပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူများအားအဖွဲ့ထဲရှိ အခြားသူများကို မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်နည်းသည့် အဖွဲ့များတွင် လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်ရန် အလှည့်ကျသည်အထိ သင်ကစက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည် သွားနိုင်သည်။ သင့်ကိုသင်မိတ်ဆက်ပြီးနောက် သင်က သင်ကိုင်ဆောင်ထားသည့် နာမည်ကတ်ပြားပေါ်ရှိလူကို မိတ်ဆက်ရမည်။

မိတ်ဆက်မှုများအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့်လမ်းညွှန်ချက်များ -

- နာမည်ကတ်ပြားမိတ်ဆက်မှုများ

- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ခြင်း (ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိလျှင် နာမည်နှင့် အဖွဲ့အစည်း)
- သူ/သူမ အဘယ်ကြောင့် ဤနေရာသို့ရောက်နေသနည်း။
- သင့်အကြောင်း စိတ်ဝင်စားစရာအချက်
- သင်တန်ဖိုးထားသည့်တစ်စုံတစ်ခု (ရိုးသားမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှု စသည်) သို့မဟုတ် မိုက်မဲသည်ဟုထင်သော တစ်စုံတစ်ခု

* သင့်လူအုပ်စုအပေါ်မူတည်၍ အစဖော်မှုများ ညှိယူပြုပြင်ပါ

အခြားသူများကိုပြောင်းလဲခြင်း - မိတ်ဆက်မှုများလုပ်ပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့နာမည်ကတ်ပြားများ၏ အရောင်များကိုကြည့်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့နှင့် နာမည်ကတ်ပြားချင်း အရောင်တူသူများနှင့် အဖွဲ့ဖွဲ့ကာ ထိုသူများနှင့် အတူထိုင်ခိုင်းပါ။

* အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီ သင်အလိုရှိသည့် အဖွဲ့အရေအတွက်အတိုင်း အရောင်အမျိုးမျိုးဖြင့် နာမည်ကတ်ပြားများ ပြင်ဆင်ပါ။ နာမည်ကတ်ပြားစုစုပေါင်း အရေအတွက်သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ စုစုပေါင်းအရေအတွက်နှင့် ကိုက်ညီရ မည်။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ (မိနစ် ၃၀)

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်ကိုတင်ပြပါ (ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ပါ)။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မေးခွန်းများမေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- စိတ်ချရပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့် လေ့လာသင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေရေး အခြေခံဥပဒေသများ၏ အရေးပါမှုကိုမိတ်ဆက်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် ဥပဒေသများချမှတ်ရေး အကူအညီဖြစ်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နာမည်ကတ်ပြား အရောင်တူအဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် အခြေခံဥပဒေသအချို့ချမှတ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့ထဲတွင် ပေါင်းတည့်မှုလုပ်ခိုင်းပါ။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – တိုင်းပြည်သစ်သို့ရွက်လွှင့်ခြင်း – လူ့အခွင့်အရေးများ၊ လူသား၏ မရှိမဖြစ်လို အပ်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တမှုများကို ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ခြင်း (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူသား၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များနှင့် လူ၏လိုလားတောင့်တမှုများကို အာရုံစိုက်ခြင်းအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများအား အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်။
- လူ့အခွင့်အရေးများ = ဘဝကို ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့်နေထိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး မဖြစ်မနေလိုအပ်မှုများ
- အဓိကအချက်အချာ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများအား မိတ်ဆက်ပေးရန် – လူတကာနှင့်ဆိုင်မှု၊ သာတူညီမျှမှု၊ ဟိုဒီမလွှဲပြောင်းနိုင်မှု၊ ခွဲခြမ်း ထုတ်နုတ်၍မရမှု၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအပြန်အလှန်အမှီပြုမှု

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- တစ်အုပ်စုလုံးကို A အဖွဲ့များနှင့် B အဖွဲ့များအဖြစ် ခွဲပါ။
- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပြီးမှ

ပါဝင်ပြောဆိုမှု လုပ်ရသော စက်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ရှေ့ဆက်ပါ။

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများကိုပြောင်းလဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)

Animal Scrabble ကိုအသုံးပြု၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စိတ်ထက်သန်ရန် စေ့ဆော်မှုလုပ်ကာ အဖွဲ့သစ်များအဖြစ်ဖွဲ့ပါ။ ယင်းအဖွဲ့ များသည် ကျန်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနာရီများအတွင်း ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်သည့် အဖွဲ့များဖြစ်မည်ဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ ယခု ၎င်းတို့၏တာဝန်မှာ အဖွဲ့နာမည် စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ နာမည်စဉ်းစားရန်အဖွဲ့များကို အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပြီး ယင်းအတွက် ၎င်းတို့ကို မျက်နှာစုံညီအကြံပြုခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့အဖွဲ့များထဲတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ အခြားနည်းလမ်းအနေဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နာမည်ကတ် ပြားအရောင်တူ အဖွဲ့များထဲဆက်ထားပြီး အခြားစိတ်ထက်သန်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးမှုနည်းလမ်းတစ်ရပ် အစားထိုးပါ။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ – UDHR ကိုမိတ်ဆက်ပေးမှု (မိနစ် ၆၀ မှ ၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာမှလာကြောင်း ရှင်းပြရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား UDHR နှင့်မိတ်ဆက်ပေးရန်
- UDHR ကို တကယ့်ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ကူညီရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် UDHR ကိုရေးပါ၊ ဤမှတ်တမ်းမှတ်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ အတန်းသားများ ဘာသိသည်ကို နှိုက်ထုတ်ပါ
- 'အခွင့်အရေးများ' ဆိုသည့်စကားလုံးကို ထင်ရှားအောင်ဖော်ပြပြီး UDHR က ထည့်သွင်းကောင်းထည့်သွင်းနိုင်သော အခွင့်အရေးများ၏ နမူနာများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများထံမှ နှိုက်ထုတ်ပါ
- UDHR နှင့် ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့် အခွင့်အရေးများကို ပို၍အနီးကပ်အာရုံစိုက်ရန် ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို သီးသန့်ရည်ရွယ်ကြောင်း အတန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

နေ့လည်စာစားချိန် (မိနစ် ၆၀)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၁၅ မိနစ်)

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီ သို့မဟုတ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ နေ့လယ်စာစားချိန်အတွင်း အစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းထားသည့် လူ့အခွင့်အရေးအနုပညာလက်ရာများကို အခန်းပတ်လည်တွင် ချိတ်ဆွဲပါ (သို့မဟုတ် သင့်ဟာသင်ရွေးချယ်ပါ)။ လိုက်ဖက်သည့် စိတ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေသော ဂီတတစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် သင့်ဒေသမှ လူ့အခွင့်အရေး/ငြိမ်းချမ်းရေးအကြောင်းအရာ ဂီတစ်ခုခုဖွင့်ထားလျှင်ပိုကောင်းသည်။ နေ့လယ်စာ

စားပြီးချိန်တွင် ဂီတကိုပိတ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ထိုင်ခုံများတွင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို ကြေညာပါ -

ယခုနေ့လယ်အပိုင်းကဏ္ဍကိုစတင်ရန် သင်တို့အားလုံးကို ကျွန်ုပ်က အခန်းထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ခင်းကျင်းပြသထားသော လုပသည့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာ အနုပညာလက်ရာအချို့ကို အရသာခံစားရန် အခွင့်အရေးပေးလိုသည်။ (နေရာအရွယ်အစားအပေါ်မူတည်၍) ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ဤအမျိုးမျိုးဖြစ်သော အနုပညာလက်ရာများကို ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အကြာခံစားပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်အရသာခံစားနေစဉ် ကျေးဇူးပြုပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ -

- အနုပညာရှင် ပေးလိုသော သတင်းစကားမှာ အဘယ်နည်း။
- အကယ်၍ရှိလျှင် မည်သည့်သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော အခွင့်အရေး (များ) ကို တင်ပြထားသနည်း။
- အနုပညာလက်ရာကြောင့် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။

ကျွန်ုပ်က ခေါင်းလောင်းတီးသည့်အခါ သင်အနှစ်သက်ဆုံး အနုပညာလက်ရာဘေးတွင် ရပ်နေပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဆောင်ရွက်သူအချို့ကို ၎င်းတို့အနှစ်သက်ဆုံး အနုပညာလက်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ မျှဝေမှုလုပ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ယခုအပိုင်းကဏ္ဍဆောင်ရွက်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင်ခံပါစေ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – ပုံပြောသူများ၊ ကဗျာဆရာများနှင့် ပန်းချီဆရာများ (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- UDHR နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်မှု/ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု အားဖြည့်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအရ၊ ထိုနည်းတူ အသိဉာဏ်ပညာအရ ချိတ်ဆက် ရေး တွန်းအားပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အထက်တွင်ကြည့်ပါ
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၅ မိနစ်) – တစ်ဖွဲ့စီက ၎င်းတို့အနုပညာလက်ရာကို တင်ပြပြီးသည့်အခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့် အဖွဲ့များနှင့်အတူ ပြန်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အနုပညာလက်ရာကို အပေါ်ဘက် မြင်သာသည့်နေရာတစ်ခုတွင်ထားပါ။

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – အခွင့်အရေးမျိုးဆက်သုံးဆက်နှင့် တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန်အမှီပြုမှုတန်ဖိုး (၄၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် လူ့အခွင့်အရေးအမျိုးအစားများအကြောင်း စဉ်းစားပုံအမျိုးမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- ခွဲခြမ်းထုတ်နုတ်၍မရနိုင်မှုနှင့် တစ်ခုကိုတစ်ခုအပြန်အလှန်အမှီပြုမှု လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ၏ အရေးပါမှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် အလေးထားပြောပြရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- 'ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ'၊ 'စီးပွါးရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများ' နှင့် 'စုစည်းညီညွတ်မှု အခွင့်အရေးများ' ဟုခေါင်းစဉ်တပ်ထားသည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများကို ချိတ်ဆွဲပါ -
- ၎င်းတို့အပါအဝင် UDHR တွင် တွေ့ရသည့်၊ မတွေ့ရသည့် လူ့အခွင့်အရေးများကို အမျိုးအစားကဏ္ဍသုံးရပ်အဖြစ် အများအားဖြင့် စုစည်းကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - လူတိုင်းကို အားလုံးပြန်စုဝေးရန် ခေါင်းလောင်းတီးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့အဖွဲ့များတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနောက်ကွယ်မှ စိတ်လှုံ့ဆော်ချက်မှာ လူအုပ်စုကို လူ့အခွင့်အရေး နှင့် ဆက်နွယ်သည့် အခြေခံသဘောထားအမြင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန်သာမက လက်တွေ့ကမ္ဘာ၏ လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မှုနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုလုပ်နိုင်ရေး ၎င်းတို့ကို လိမ္မာမှုအရည်အသွေးများပေးရန်ဖြစ် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – သတင်းများထဲမှ လူ့အခွင့်အရေး (မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ကျွန်ုပ်တို့လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်အင်များကို သတိမူသိရှိမှု မြှင့်တင်ရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည့် လူ့အခွင့်အရေးဝေါဟာရများနှင့် သဘောထားအမြင်များအား လက်တွေ့အလုပ်တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်အသုံးချမှု လေ့ကျင့်ခွင့်ပေးရန်
- လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မှုလေ့ကျင့်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးနှင့် မီဒီယာအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- မီဒီယာနှင့် လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ရေးပါ။ အတန်း သားများအား ၎င်း၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကို အလေးအနက်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ဂျာနယ်/သတင်းစာအမျိုးမျိုး၊ ကော်၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြားပိုင်းနှင့် မှတ်တံများ ဝေပေးပါ
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၇။ အဆုံးသတ် (၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀)

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းရပ်ခိုင်းကာ တစ်ယောက်ချင်းကို ယခုအခိုက်တန့်တွင် ၎င်းတို့ မည်သို့ခံစားချက်ဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် စကားလုံးတစ်ခု စဉ်းစားခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်လည်တွင် စကားလုံးတစ်ခုပြောပြသော လူတစ်ယောက်စီနှင့် 'စကားတစ်လုံး' စေ့ဆော်ချက်လုပ်ပါ။ သင်တို့တွင် အချိန်ပိုရပါက အစဖော်မေးခွန်းတစ်ခုပေးပါ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်စီကို မျှဝေမှုလုပ်ရန် သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခုပေးပါ။

- အလွယ်တကူ ဖယ်ရှား၍ရသည့် မှတ်စုစာရွက်ပိုင်းများ (post-its)/မှတ်စုစလစ်များ ဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယနေ့အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ၄င်းတို့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ရာကိုဖော်ပြသည့် အပေါင်းလက္ခဏာတစ်ခုနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ စီစဉ်ပြုလုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ၄င်းတို့ ပို၍သင်ယူလိုသည့် တစ်စုံတစ်ရာကိုဖော်ပြသည့် ဂရိအက္ခရာ delta (ဒယ်တာ) တစ်ခုရေးခိုင်းကာ ၄င်းတို့အား အပေါင်းလက္ခဏာနှင့် ဒယ်တာအက္ခရာကို အခန်းတစ်နေရာတွင် သင်အသင့်ပြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားနှစ်ခုပေါ်တွင်ရေးခိုင်းပါ။ ဤမှတ်ချက်များကို အသုံးပြု၍ နောက်ရက်အစီအစဉ်အတွက် အလိုက်သင့်ကိုက်ညှိပြုပြင်မှုလုပ်ပါ။

၁။ **သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း** (၁၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ယနေ့အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ထကြွလုံ့လတည်ဆောက်ရန်
- ယမန်နေ့မှ သင်ယူရမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတစ်ရပ် စတင်ပေးပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုက စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ဆက်စပ်နေလျှင် ပို၍အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အခန်းပတ်လည်လျှောက်သွားကာ မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ရှာပြီး ပထမအစဖော်မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဒုတိယလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု မစတင်ပေးမီ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူမိတ်ဖက်များကို မိနစ်အနည်းငယ် မျှဝေမှုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ဒုတိယအစဖော်မေးခွန်း မျှဝေမှုကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူအချို့အား ၄င်းတို့လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများ သရုပ်ပြခိုင်းကာ ၄င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့သည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေခိုင်းပါ။

အစဖော်မှုများ -

- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ပါ၊ ထိုနောက် -

  ၁။ ယမန်နေ့က သင် သင်ယူခဲ့ရသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ

  ၂။ ယနေ့ သင် နောက်ထပ်လေ့လာစူးစမ်းလိုသော တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ

  ၃။ ကလေးကလားဆန်သည့်မေးခွန်း (ဤစာရင်းမှတစ်ခုရွေးချယ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ဘာသာသင်မေးခွန်း ထုတ်ပါ)

    ◊ သင် တက်တူးတစ်ခုထိုးမည်ဆိုပါက ယင်းက မည်သို့သောတက်တူးဖြစ်ကာ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ထိုးမည်နည်း။

    ◊ သင်၏ ပျော်စရာအကောင်းဆုံး ကလေးဘဝအမှတ်ရစရာအဖြစ်အပျက်

    ◊ မည်သည့်တန်ခိုးစွမ်းအင် သင်ရလိုသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ယင်းတန်ခိုးစွမ်းအင် ရလိုသနည်း။

အကျယ်ချဲ့ခြင်း - နောက်ဆုံးအလှည့်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု စီစဉ်ရေးဆွဲ ခိုင်းပါ။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း မေးခွန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ချက်အသေးစိတ်ပြောပြခိုင်းရန် လိုအပ်လျှင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုလုပ်ရမည့် မိတ်ဖက်ကိုရှာခိုင်းပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုလုပ်ခိုင်းပါ။ ထိုနောက် အစဖော်ချက်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်း - ဤဆောင်ရွက်ချက်အား Talking Circle (တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပြီးမှ ပါဝင်ပြောဆိုမှုလုပ်ရသော စက်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု) တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ – ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အုပ်စုနှစ်ခုခွဲပါ။ တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်မိစေရန် တစ်ဖွဲ့က စက်ဝိုင်းထဲတွင် အပြင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ရပ်ကာ ကျန်တစ်ဖွဲ့က အတွင်းဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ရပ်ရမည်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်သည့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲများက ပထမအစဖော်ချက်အပေါ် ၎င်းတို့အမြင်များဖလှယ်ရမည်။ အစဖော်ချက် ဖလှယ်မှုတစ်ခုပြီးနောက် စက်ဝိုင်းထဲမှ လူတိုင်းကို ၎င်းတို့ညာဘက်သို့ ၁ ယောက်မှ ၃ ယောက်အထိလှည့်ခိုင်းကာ ဒုတိယအစဖော်ချက်ကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ယင်းနည်းအတိုင်း ထပ်လုပ်ပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ – လူ့အခွင့်အရေး 'ပတ်လည်' ဆွေးနွေးခြင်း
(မိနစ် ၃၀) – ယနေ့အတွက် မိတ် ဆက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

*သင်တို့အချိန်မရပါက ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုကျော်ပါ။ ယနေ့အတွက်အစီအစဉ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင်ရေးပြီး ၎င်းအား လူ့အုပ်စုထံတင်ပြကာ 'မျှဝေခံစားမှုခရီး' အပိုင်းကဏ္ဍသို့ တိုက်ရိုက်သွားပါ။

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူ့အုပ်စုတစ်ခုလုံးကို ဆွေးနွေးမှုတွင် အာရုံစူးစိုက်ပေးရန်
- ယမန်နေ့က ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့ရသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာစူးစမ်းရမည့်အရာကို ကြိုကြည့်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမစတင်မီ မတူညီသော မှတ်တိုင်လေးခုဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်များသော အဖွဲ့များအတွက် အခန်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် ဒုတိယမြောက် မှတ်တိုင်လေးခုဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့ကို နှစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့စီအား မှတ်တိုင်လေးခုတစ်လျှောက် လှည့်လည်ခိုင်းပါ။ ယခုအပိုင်းကဏ္ဍအဆုံးတွင် မျက်နှာတစ်ဖက်တစ်ချက်စီ၌ တူညီ သည့်မေးခွန်းပါရှိသော မှတ်စုစာလွှာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - 'လူ့အခွင့်အရေးများအတွက် မည်သူများ တာဝန်ရှိသနည်း' ဆိုသည့် မေးခွန်းကို ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍နီးနီးကပ်ကပ် အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းတာဝန်များရော အစိုးရနှင့် အခြားပါဝင်သက်ဆိုင်သူများ၏ တာဝန်များကိုပါ ကျွန်ုပ်တို့ဆန်းစစ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

၃။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ – မျှဝေခံစားမှုခရီး (၄၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဘဝတွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အနေအထားကို ဆင်ခြင်နိုင်ရန်နှင့် မတူခြားနားသည့် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်နေရသူများနှင့်ပတ်သက်၍ မျှဝေခံစားကြည့်နိုင်ရန်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အထူးအခွင့်အရေးပေးမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့က သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး အခြေခံသဘောတရားကို မည်သို့တိုက်စားယုတ်လျော့စေနိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်မှု တစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်။
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- လူတိုင်း ဘေးချင်းယှဉ်ရပ်ကာ ရှေ့သို့ ၁၂ လှမ်းတက်မှု သို့မဟုတ် နောက်သို့ ၁၂ လှမ်းဆုတ်မှု လုပ်နိုင်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နေရာလွတ်ရှင်းလင်းခိုင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် လူအုပ်စုကို အပြင်သို့ နေရာရွှေ့ခိုင်းပါ။
- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း (၅ မိနစ်) – လူတိုင်းကို အားလုံးပြန်စုဝေးရန် ခေါ်င်းလောင်းတီးပါ။ စကားလုံးများ၏အင်အား၊ အလေးအနက်စဉ်းစားမှု၊ ကြံစည်တွေးတောမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးအစရှိသော အကြောင်းအရာနှင့်ဆိုင်သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်ဒေသမှဖြစ်လျှင် ပိုမိုသင့်လျော်ကောင်းမွန်ပြီး အဖွဲ့ဝင်များအကြား ခွဲဝေပေးနိုင်လောက်သည့် စာရွက်များပေါ်တွင် ကဗျာကိုတစ်ကြောင်းစီချရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုကဗျာစာကြောင်းတစ်ခုစီ အစဉ်အတိုင်းဖတ်ခိုင်းပါ။ ကဗျာနှင့်ဆိုင်သည့်နောက်ခံအနည်းငယ်ပြောပြပြီးနောက် လာမည့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် စာရေးသားမှု လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ရပ်နှင့် စတင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပညာပေးအစီအစဉ်ပြင်ဆင်မှုတွင် သင့်လျော်သည့်ကဗျာအနည်းငယ် ထည့်သွင်းပါ။

၄။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈–ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူ၊ ကုစားသူ (၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း ၎င်းတို့သင်ယူရမှုနှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ဆက်စပ်ကြည့်နိုင်းရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများအားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်သော သတိမူသိရှိမှု ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းရပ်နေဆဲတွင် ၎င်းတို့အား မတူညီသည့် အတွေ့အကြုံလေးရပ်အပေါ် အဖြစ်အပျက် ပြန်လည်ရေးသားတင်ပြမှုလုပ်ရန် အချိန် ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ ပေးမည်

ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၄င်းတို့ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်၊ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်နှင့် ကူစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ချိန်တို့နှင့် ဆိုင်သည့် အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

နေ့လည်စာစားချိန် (၆၀ မိနစ်)

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - စိတ်ထက်သန်စေရန် စေ့ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မိမိတို့ချင်းသာသိသည့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု မိတ်ဖက်များ ပြန်ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်ကာ ၄င်းတို့ချင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ခိုင်းပြီး ထိုနောက် လူတိုင်းအား မျက်လုံးများပိတ်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အခန်းအနှံ့သွားခိုင်းပြီး မျက်လုံးပိတ်ထားလျက်ဖြင့် ၄င်းတို့မိတ်ဖက်ကိုရှာခိုင်းပါ။ ၄င်းတို့မှတ်မိနေသည့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတစ်ခု ရှာတွေ့သည်အထိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ၄င်းတို့အနီးပတ်လည်မှလူများနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၉ – တာဝန်ယူမှုများမရှိဘဲ အခွင့်အရေးများမရှိ (၁၂၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် –

- လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများအကြား အဆက်အစပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- အခွင့်အရေးများကို လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်းတို့က မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရသည်ကို နားလည်သ ဘောပေါက်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် အစိုးရ၊ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ အခန်းကဏ္ဍ ကို အလေးအနက်စဉ်းစားရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- 'အခွင့်အရေးများ' နှင့် 'တာဝန်ရှိမှုများ' ဆိုသည့် စကားရပ်များရေးထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ် ပြားတစ်ခုကို ချိတ်ဆွဲပါ
- ယင်းစကားရပ်နှစ်ခုအကြား ကွဲပြားခြားနားချက်နှင့် ၄င်းတို့မည်သို့ အဆက်အစပ်ရှိကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုမေးပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

** ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် သင်ပို၍ အချိန်လိုအပ်လျှင် နောက်တွင်ပါရှိသော 'သင် မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်သနည်း' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၀ – အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု (မိနစ် ၃၀ မှ ၄၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- တစ်ခါတစ်ရံ လူ့အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုကို သာဓကဆောင်ရန်
- ယင်းထိပ်တိုက်တွေ့မှုများအား ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရန် လူ့အခွင့်အရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သည်ကို သာဓကဆောင်ရန်

- အခွင့်အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်သည်ကို သိရှိနားလည်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

- 'အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့မှု' ဆိုသည့်စကားရပ်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးပြီး ၄င်းကို အခန်းရှေ့တွင် ချိတ်ဆွဲပါ။
- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ခုမှာ မည်သို့ဖြစ်သည်ဟု ၄င်းတို့ထင်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မေးပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၇။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁၂ – လူ့အခွင့်အရေး အဆိုအမိန့်စကားများ (မိနစ် ၃၀ မှ မိနစ် ၆၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လေ့လာသင်ယူမှုအား ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ရန်
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ဆိုလိုရင်းအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်နွယ်သည့် အဓိကဝေါဟာရ၊ သဘောထားအမြင်များနှင့် ရှုမြင်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့နှင့် တစ်ပါတည်းယူဆောင်သွားရန်အတွက် စေ့ဆော်မှုဖြစ်စေသည့် စကားအချို့ပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အဆိုအမိန့်စကားကတ်ပြားများကို ကျပန်းဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့အဖွဲ့များ ရှာခိုင်းပါ။
- ဒုတိယအလှည့်အတွက် အဖွဲ့များကိုပြန်လည်မဖွဲ့စည်းမီ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ်လုပ်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကိုကြည့်ပါ

၈။ အဆုံးသတ် (မိနစ် ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လေ့လာသင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အနှစ်ချုပ်ရန်
- လူ့အသိုက်အဝန်း အာရုံအသိတစ်ရပ် ဖန်တီးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန်-

- အခန်းကိုရှင်းလင်းပါ
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းအား မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီး ၄င်းတို့ အနေဖြင့် မိမိအိမ်သို့ မိမိနှင့်အတူယူဆောင်သွားမည့် အဓိကသင်ယူရရှိမှုဖြစ်သော ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။ စဉ်းစားကြည့်ရန် လူတိုင်းကို အချိန်ပေးပြီးလျှင်ပေးပြီးချင်း ၄င်းတို့အားမျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး အခိုက်တန့်/အဓိကသင်ယူရရှိမှုနှင့်အညီ အစဉ်အတိုင်း အတန်းလိုက်စီခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ အခိုက်တန့်/သင်ယူရရှိမှုအကြောင်း ဝါကျတစ်ကြောင်း

နှစ်ကြောင်း မျှဝေခိုင်းပါ။

- **စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိ –** ကဗျာတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် စာဖတ်ပြမှုတစ်ရပ်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ လူ့အခွင့်အရေး အကြောင်းရေးထားသော ကျော်ကြားသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်မှ စာသားတစ်ခုကိုဖတ်ပြနိုင်ကာ ထိုနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ပေါင်းပြီး အိမ်ပြန်ရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်၌ သီချင်းကိုဖွင့်ပါ။

** စိတ်အခြေအနေ သင့်လျော်လျှင် သင့်အနေဖြင့် မီးပုံပွဲတစ်ခု စီစဉ်နိုင်သည်။ အလယ်တွင် သို့မဟုတ် အခြားနေရာတွင် မီး သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုင်ထွန်းပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှု (Amnesty international) အတွက် ဖယောင်းတိုင်၏ အရေးပါမှုကို ရှင်းပြပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးစီအား ဖယောင်းတိုင်များဝေပေးပါ။ တစ်ဦးစီကို တစ်ယောက်ဖယောင်းတိုင်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ထွန်းညှိခိုင်းပြီး ယခုအတွေ့အကြုံမှ ၎င်းတို့ ဘာကိုယူဆောင်သွားမည့်အကြောင်း အကျဉ်းမျှပြောခိုင်းပါ။ ထိုနောက် ဖယောင်းတိုင်းကို သူ့အတိုင်းထွန်းထားခဲ့၍ရနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာတစ်ခုတွင် ဖယောင်းတိုင်များပြန်ထားခိုင်းပါ။

ရွေးချယ်ခွင့်များ -

- လူတိုင်း မျှဝေမှုလုပ်ပြီးနောက် လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းဟူသမျှကို ဂရုစိုက်ပါ။ အရင်းအမြစ် (ရည်ညွှန်းချက်) စာရင်းများဝေပေးပါ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရမည့် စာရင်းတစ်ခုဝေပေးပါ။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဒုတိယနေ့မှ အပေါင်းလက္ခဏာများနှင့် ဒယ်တာအက္ခရာများ။ အခြားချင့်တွက်မှုပုံစံများ။

လူ့အခွင့်အရေး
သင်ကြားရေးလမ်းညွှန်

အဆင့်မြင့်

ကဏ္ဍ ၄ – လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူများအတွက်
အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ - လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်မှု လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ - တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ - ပြည်တွင်းနှင့်ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – လူ့အခွင့်အရေးမတော်မတရားပြုမှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း

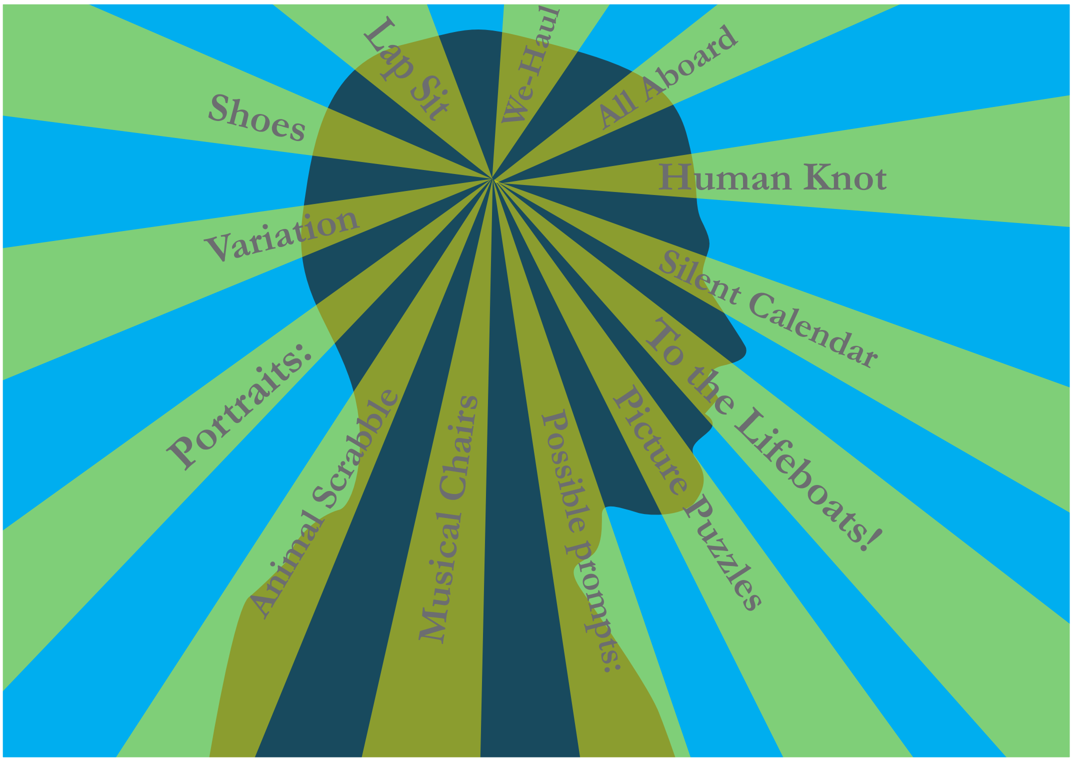
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ - အန်ဂျီအိုအဝိုင်း (လမ်းဆုံ)

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ - လုပ်ငန်းစဉ် စီစဉ်ရေးဆွဲမှု တည်ဆဲလူ့အခွင့်အရေးများ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈ - လူ့အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင် မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်သနည်း။

အခန်း - ၄

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ



စိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်မှုများ

ပေါင်ပေါ်ထိုင်ခြင်း

လူချင်းပူးကပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံရပ်ပါ။ လူတိုင်းက တူညီသည့် တူရူရာဖက်ဆီ မျက်နှာမူထားပြီး လက်များကို မိမိရှေ့ရှိလူ၏ ပခုံးနှစ်ဖက်ပေါ် တင်ထားပါ။ လူတိုင်းက ၄င်းတို့နောက်ရှိလူ၏ ဒူးများပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိုင်ချသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် လဲကျသွားလျှင်ရယ်ကြပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားပါ။

လူတိုင်းအပေါ်သို့

မြေမျက်နှာပြင်အထက် ခပ်ပါးပါးအမြင့်ရှိသည့် သေးငယ်သော ကတ်ထူပြားတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုရှာပါ။ လူအုပ်စုသည် လူတိုင်းမြေပြင်မှ ခြေလွတ်ပြီး သေးငယ်သည့် ယင်းကတ်ထူပြား သို့မဟုတ် အနည်းငယ်အထူရှိသော အရာဝတ္ထုပေါ် ရောက်ရှိရေးကြိုးပမ်းရမည်။ ထိုအရာပေါ်နေရာရရေး ဂရုတစိုက်ကြိုးပမ်းပါ။ ယင်းသည်မြေပြင်မှခြေထောက် လွှတ်၍ နေရာရရန်ကြိုးပမ်းရသော ပြောင်မြောက်

လျှင်မြန်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ် ရပ်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားထုတ်မှု

လူအုပ်စုသည် တစ်ယောက်ပခုံးပေါ် တစ်ယောက်လက်တင်ပြီး စက်ဝိုင်းပုံမတ်တပ်ရပ်သည်။ ၎င်းတို့ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ရန် ကြုံရာကျပမ်းဖြစ်သော အရာဝတ္ထုများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့လက်များ လုံးဝအသုံးမပြုဘဲ တစ်ဖွဲ့လုံးအတူတကွ ယင်းအရာဝတ္ထုများကို ကောက်ယူကာ ၎င်းတို့အား နေရာရွှေ့ရမည်။

အခြားနည်းလမ်း

လူအုပ်စုကနေရာရွှေ့နေသည့် အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် ခေါင်းစီးစာတန်းများရေးပါ (UDHR အပိုဒ်များ၊ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ၊ ဥပဒေသများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် မျှော်မှန်းချက်များ)။ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ရပ်အဖြစ်နှင့် နောက်လာမည့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်မှုနည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တွင် လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုကို ပြန်လည်သုံးသပ်မှုနည်းလမ်း တစ်ရပ်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ဖိနပ်များ

လူတိုင်းသည် မျက်လုံးအဝတ်စည်းထားပြီး ဖိနပ်များချွတ်ထားကာ ညွှန်ကြားသူများ (ဘေးမှပြောပြသူများ) က ၎င်းတို့ကို အလယ်တွင်ထားသည်။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ဖိနပ်များ ကြိုးစားရှာကာ ပြန်စီးရသည်။

လူအထုံး

လူအုပ်စုကို စက်ဝိုင်းပုံထားပါ။ လူတိုင်းသည် စက်ဝိုင်းထဲရှိ အသီးသီးဖြစ်သော အခြားသူများနှင့် လက်ချင်း လှမ်းချိတ်ရသည် (မိမိဘေးမှလူနှင့်သာ မဟုတ်)။ လူများ၏ လက်များဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံလုပ်ရန် အတွက် တစ်ယောက်ကတစ် ယောက်ကို လှမ်းချိတ်ရှုပ်ယှက်နေသော လက်များကို ဖြေ(ဖြည်)ပါ။

အသံတိတ်ပြကွဒိန်

လူအုပ်စုတစ်ခုလုံး ၎င်းတို့မွေးသည့် ရက်နှင့်လ အစဉ်အတိုင်း တန်းစီရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ဤလုပ်ဆောင်ချက်ပြီးမြောက်ရန် ၎င်းတို့ စကားပြောခွင့်မရှိ။

မုန်တိုင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအဖွဲ့ငယ်များအား မတူခြားနားသည့်အသံများနှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်များ လုပ်ခိုင်းပါ (ဥပမာ လေတိုက်ခြင်း၊ မိုးရွာခြင်း၊ လျှပ်လက်ခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း စသည်)၊ ထိုနောက် မုန်တိုင်း၏ ညင်သာသည့် အစပျိုးမှုကို အသံ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်တို့အသုံးပြု၍ ဇာတ်လမ်းပြောရသည်၊ မုန်တိုင်း

ပြီးသည်အထိ သံစုံတီးဝိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ အသံအမျိုးမျိုးလုပ်ရသည် (ဥပမာ 'အဲဒီနောက် လျှပ်လက်ပါတယ်! အဲဒီနောက် မိုးခြိမ်းပါတယ်')။

အသက်ကယ်လှေများပေါ်သို့

ပထမဆုံး 'အသက်ကယ်လှေကို' သရုပ်ပြရသည် - လှေသဏ္ဌာန်လုပ်ရန် လူနှစ်ယောက်က လက်ချင်းချိတ်ရသည်၊ ခရီးသည်များက ၎င်းတို့လက်နှစ်ဖက်ချိတ်ထားသည့် အဝိုင်းထဲတွင် ရပ်ရသည်။ ထို့နောက် လူတိုင်းပင်လယ်ခရီးတစ်ခု ထွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ 'ပထမတွင် ပင်လယ်သည် ငြိမ်သက်နေပြီး လူတိုင်းက ခရီးအတွက် ပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ယင်းနောက် ရုတ်တရက် သင်္ဘောက ကျောက်ဆောင်တစ်ခုကို တိုက်မိသည်။ လူတိုင်း သုံးယောက်အဖွဲ့များအဖြစ် (သို့မဟုတ် တစ်ယောက်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် လေးယောက်အဖွဲ့ စသည်) အသက်ကယ်လှေတစ်ခုဆီ တက်ရမည်။' ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ယင်းနောက် 'အသက်ကယ်လှေများ' ပုံဖော်ရန် အလုအယက်လုပ်ရသည်။ ဖြစ်နေကျအတိုင်းတစ်စုံတစ်ယောက်'ရေနစ်သည်'။ ယင်းနောက် ဇာတ်ကြောင်းပြောမှုပြန်လုပ်ပါ။ 'ယခုသင်္ဘောမှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ဆက်သွားနေသည်။ သို့သော် ရုတ်တရက် ဟာရီကိန်းတစ်ခု အစပျိုးလာသည်၊ သင်္ဘောစနစ်နေသည်။လူတိုင်းနှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖြင့် အသက်ကယ်လှေများဆီ ပြေးသွားသည်။' 'သင်္ဘောပျက်မှု' အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

မိတ်ဆက်ပေးမှုများ/တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီးဖြစ်စေခြင်း

အုပ်စုလိုက်သက်ငြိမ်ခင်းကျင်းပြသမှုလက်ရာ သို့မဟုတ်တပ်ဆင်မှုအနုပညာလက်ရာ

လူတစ်ယောက်စီသည် ၎င်းတို့အတွက် အရေးပါသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို မိတ်ဆက်ပေးမှု နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် အဖွင့်ခင်းကျင်းပြသမှုတွင် ပါဝင်တင်ဆက်ရန် ၎င်းတို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အရာတစ်ခုကို အိမ်မှယူဆောင်လာရမည်။

အသံတိတ်မိတ်ဆက်မှု

စကားမပြောဘဲ လူများတစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆက်သွယ်၍ရသည့်အချက်ကို ပုံစံထုတ်ခြင်းအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲရပြီး လက်ဟန်ခြေဟန်များနှင့် အမူအရာများသာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ပေးရန် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ရသည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲများက လူစုထံပြန်လာပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အခြားတစ်ယောက်အကြောင်း သူ/သူမ ဘာသိခဲ့ရသည်ကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်ပြောပြရမည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများ

'ပုံတူဆွဲခြင်း' ကဲ့သို့ဖြစ်သည်၊ သို့သော် ရေးဆွဲခြင်းမရှိ။ တစ်ယောက်စီသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွဲသည်။ မေးခွန်းအသီးသီးမေးသည်။ ထို့နောက် မိတ်ဖက်တစ်ယောက်စီက ကျန်တစ်ယောက်ကို တစ်ဖွဲ့လုံးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အချို့သော ဦးဆောင်မေးခွန်းများက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည် -

၁။ မည်သည့်အရာကသင့်ကိုအများနှင့်မတူ တစ်မူထူးစေသနည်း။

၂။ သင့်ဘဝတွင် မည်သူက ယခုသင်ဖြစ်နေသည့် ထက်မြက်သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရန် ကူညီခဲ့သနည်း။

၃။ 'လူ့အခွင့်အရေး' ဆိုသည့်စကားကို ကြားသည့်အခါ သင်ဘာကိုတွေးသနည်း။

၄။ မည်သည့်တိရစ္ဆာန်က သင့်ကို အကောင်းဆုံး ကိုယ်စားပြုသနည်း။

၅။ သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သူသည် အကောင်းဆုံးပုံပြောသူ ဖြစ်သနည်း။

၆။ သင့်ဘဝမှ မည်သည့်အဖြစ်အပျက်က သင်၏ကမ္ဘာ့အမြင်ကို အကျိုးအသက်ရောက်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။

၇။ မည်သည့်အရာ၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် သင်ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသနည်း။

တစ်လှေတည်းစီး

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည်၎င်းတို့နှင့် တူညီသည့် ပင်ကိုသွင်ပြင်လက္ခဏာရှိသော အခြားသူများနှင့်တွဲရမည်။ ယင်းနောက် အချို့အမျိုးအစားကဏ္ဍများကို ဖော်ထုတ်ပါ (ဥပမာ တူညီသည့် ဆယ်စုနှစ်သို့မဟုတ် လတွင် မွေးသူများ၊ ကလေးအရေအတွက်သို့မဟုတ် မွေးချင်းအရေအတွက် တူညီသူများ၊ အိမ်တွင်တူညီသည့်ဘာသာစကားပြောသူများ သို့မဟုတ် ဘာသာစကားအရေအတွက် တူညီသူများ)။ သင့်လျော်သည့် အခြေအနေများတွင် ပို၍အကဲဆတ်သော အမျိုးအစားကဏ္ဍများ အသုံးပြုနိုင်သည် (ဥပမာ အသားအရောင်တူသူများ၊ အဖမ်းခံရသည့်အကြိမ်အရေအတွက်)။

နာမည်ပျော်ဖွယ်ထိုင်ခုံများ

ထိုင်ခုံများကို စက်ဝိုင်းပိတ်တစ်ခုပုံစံ နေရာချပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားထိုင်ခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်းအလယ်တွင်ရပ်ပြီး သင်သည်သင့်နာမည်ကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်အကြောင်း ဖော်ပြမှုတစ်ရပ် လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်ယင်းသို့လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ထိုဖော်ပြချက်က သူ့အတွက်လည်းမှန်ကန်သူတစ်ယောက်ကထိုင်ခုံများအပြောင်းအလဲလုပ်ရမည်။ (ဥပမာ 'ကျွတ်တော့်နာမည် X ဖြစ်ပြီး ဘယ်သန်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်'၊ 'ကျွန်တော့နာမည် X ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်မှာ ကလေးသုံးယောက်ရှိပါတယ်'၊ သို့မဟုတ် 'ကျွန်တော့်နာမည် X ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော် --- စားရတာ မကြိုက်ပါဘူး')။ သင်ထိုင်နိုင်ဖို့ ခုံတစ်လုံးလွတ်သည်အထိကြိုးစား၍ ပြောနိုင်ရမည်။ ထိုင်ခုံနေရာကိုလွတ်၍ ထသွားသူက ယင်းနောက် သူ သို့မဟုတ် သူမအကြောင်း အလားတူဖော်ပြမှုတစ်ခု လုပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအများစု ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ခွင့်ရသည်အထိ ဤနည်းလမ်းအတိုင်း ဆက်သွားပါ။

ပုံတူများ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စာရွက်လွတ်နှင့်ဘောပင်တစ်ချောင်းပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့နှင့်မသိသည့် မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ရှာခိုင်းပါ။ တစ်ဦးစီသည် ကျန်မိတ်ဖက်၏ ပုံကြမ်းတစ်ခုအမြန်ဆွဲရမည်ဖြစ်ပြီး ပုံတူတွင် ထည့်ဆွဲမည့်မေးခွန်းအချို့ (ဥပမာ နာမည်၊ ဝါသနာ၊ အံ့အားသင့်စရာအချက်) မေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်သာပေးပြီး လူတိုင်းကို ၎င်းတို့ပုံတူများနှင့် နာမည်များတတ်နိုင်သမျှ ကြီးကြီးရေးရန်တိုက်တွန်းပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးစီအား သူ သို့မဟုတ် သူမဆွဲထားသော ပုံတူကို လူစုထံပြခိုင်းကာ 'မူရင်း'လူအားမိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ နာမည်များ သိအောင်လုပ်ရေးလွယ်ကူစေရန် လူတိုင်းမြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ပုံတူများကို ချိတ်ဆွဲပါ။

အဖွဲ့လိုက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး ၎င်းတို့တွင် တူညီစွာရှိသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ (ဥပမာ ယဉ်ကျေးမှု၊ သွင်ပြင်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှစ်သက်မှုများ၊ ဝါသနာများ)ကို အချိန်ပေးဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို သူ့ကိုယ်သူ အမည်ပေးခိုင်းပြီး ယင်းအတွက်ရှင်းပြနိုင်ရမည်။ ထိုနောက် အဖွဲ့ငယ်များက အဖွဲ့ဝင်များ၏ နာမည်များဖော်ပြခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အဖွဲ့အမည်ကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လူအုပ်စုတစ်ခုလုံးထံ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ မိတ်ဆက်ရမည်။

တန်းစီခြင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှစ်ယောက်မှ အယောက် ၂၀ အထိပါသည့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ယင်းနှင့်အထက် စုဖွဲ့ပါ။ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်သည် ယှဉ်ပြိုင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့က နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်တန်းစီရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ပြောပြပါ။ အဖွဲ့လိုက်တန်းစီပြီးသည့်အခါ ၎င်းတို့တန်းစီပြီးကြောင်း လက်ခုပ်တီး၍ အချက်ပြရမည်။

ဖြစ်နိုင်သည့် အစဖော်မှုများ

ဖိနပ်အရွယ်အစား အစဉ်လိုက် တန်းစီခြင်း၊ လက်တစ်လှမ်းမှီနိုင်မှုအစဉ်လိုက်တန်းစီခြင်း၊ ပထမအမည်များ၏ အက္ခရာစဉ်အလိုက် တန်းစီခြင်း၊ ဇန်နဝါရီမှ ဒီဇင်ဘာအထိ မွေးနေ့အစဉ်လိုက် တန်းစီခြင်း၊ မိမိတို့တွင်ရှိသည့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ အရေအတွက်အလိုက် တန်းစီခြင်း၊ လက်ရှိ မိမိတို့အလုပ်များမှ အလုပ်ချိန်များအလိုက် တန်းစီခြင်း၊ မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်သည့် တိရစ္ဆာန်အရေအတွက်အလိုက် တန်းစီခြင်း စသည်။

အဖွဲ့များဖွဲ့ခြင်း

Animal Scrabble

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့်အဖွဲ့များ လိုအပ်သလောက် တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးဖြစ်သောတိရစ္ဆာန်ကတ်များပြုလုပ်ပါ။တစ်ဖွဲ့စီတွင် ပါဝင်မည့် လူအရေအတွက်အတိုင်း စလစ်(စက္ကူအပိုင်းအစ)များရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီကို စလစ်တစ်ခုပေးပါ။ ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများက စလစ်များကိုဖတ်ကြည့်ပြီး စလစ်တွင်ရေးထားသည့် စကားလုံးများကို လျှို့ဝှက်ထားရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ကျန်အဖွဲ့ဝင်များကို ရှာရမည်၊ သို့သော် စကားပြောခွင့်မပြု။ ယင်းအစား ၎င်းတို့က တိရစ္ဆာန်အသံလုပ်ရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးတွေ့လျှင် တွေ့ချင်း ၎င်းတို့ချင်း (စလစ်ချင်း) ကပ်ထားရမည် ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အခြားတိရစ္ဆာန်သူငယ်ချင်းများ အားလုံးကို တွေ့သည်အထိ ယင်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ရမည်။

ရုပ်ပုံပဟေဠိ

ရုပ်ပုံပဟေဠိများလုပ်ပါ (ရုပ်ပုံတစ်ခုယူပြီး ယင်းကို အပိုင်းပိုင်းအစစဖြတ်ပါ)၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်သည့်အဖွဲ့များ လိုအပ်သလောက် ရုပ်ပုံပဟေဠိများလုပ်ပါ။ ဥပမာ သင်တို့ငါးဖွဲ့ရှိလျှင် ရုပ်ပုံ ပဟေဠိ ငါးခု လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပဟေဠိအပိုင်းအစများ စုစုပေါင်းအရေအတွက်က ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ စုစုပေါင်းအရေအတွက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်။ အပိုင်းအစအားလုံးကို လွယ်အိတ်/ခြင်းတောင်း တစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီက လွယ်အိတ်ထဲမှ ပဟေဠိအပိုင်းအစတစ်ခုကို တစ်လှည့်စီ နှိုက်ရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့နှိုက်မိသည့် ပဟေဠိ အပိုင်းအစနှင့်ကိုက်ညီသည့်လူများကို ရှာရမည်။

အခြားနည်းလမ်း

အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးရန် သို့မဟုတ် လေ့လာသုံးသပ်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့်အသုံးပြုနိုင်ရန် ဓာတ်ပုံများကိုရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

ထူးခြားမှုရှိသည့် အရောင်များ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုခွဲရန် အရောင်ပါသောစက္ကူများ၊ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော သကြားလုံးများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများ အသုံးပြုပါ။ အရောင်ပါသည့် အရာဝတ္ထုများကို သင့်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပေါင်းစည်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

အားတွေးဆပါ။ ဥပမာနာမည်ကတ်ပြားများနှင့် လက်ကမ်းစာရွက်များကို အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော စက္ကူများပေါ်တွင် ရိုက်နှိပ်ပြီး ထို့နောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အရောင်တူအုပ်စုများအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်းပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲများ

အညွှန်းကတ်ပြားများ ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲနိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ကတ်ပြားတစ်စုံစီပေါ်တွင် နာမည်ကျော်အတွဲတစ်တွဲ (လိုက်ဖက်မှုရှိသော အရာနှစ်ခု) ကိုရေးပါ။ ဥပမာ ကတ်ပြားတစ်ခုတွင် 'ဟင်း' ဟုရေးပြီး အခြားတစ်ကတ်တွင် 'ထမင်း' ဟုရေးပါ။ အခြားစိတ်ကူးများ - 'ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်နှင့် NLD'၊ 'လူသားနှင့် အခွင့်အရေးများ'။ 'ပေါင်းထည့်ခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ခြင်း' ကဲ့သို့ သင့်အကြောင်းအရာနှင့် ဆက်နွယ်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကတ်ပြား တစ်ခုတွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များရေးပြီး ကျန်ကတ်ပြားတွင် ဝေါဟာရစကားရပ်များ ရေးချင်လျှင်လည်း ရသည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲနိုင်ရန်အတွက် ၄င်းတို့သည် အရင်ဆုံးအဖြစ် စကားရပ်နှင့် သူ့အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်ထုတ်သိရှိရမည်ဖြစ်သည်။

Role Play

သင့်အတန်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်သင်ကြားချိန်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် လေ့လာချက်တစ်ရပ်အသုံးပြုရန် သင်ရွေးချယ်လျှင် Role Play ကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာမှုတွင် ပေါင်းထည့်ရန် စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်အပေါ်မူတည်၍ ဇာတ်ရုပ်အမျိုးမျိုး တာဝန်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင်၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီကို ၄င်းတို့ဇာတ်ရုပ်ကို ဖော်ပြထားသည့် ကတ်ပြားတစ်ခုပေးပါ။ ယင်းနောက် ၄င်းတို့အား ၄င်းတို့တာဝန်ပေးခြင်းခံရသော ဇာတ်ရုပ်အပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့များဖွဲ့ခိုင်းပါ။

အခြားနည်းလမ်း

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအသုံးပြု၍အကြောင်းအရာတစ်ခုခေါင်းစဉ်တစ်ခု မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများကိုဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်မှ ဇာတ်ကောင်များအပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့များဖွဲ့ခိုင်းပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်မှုများ/အဆုံးသတ်များ

ဘောလုံးပစ်ပေးခြင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက တစ်ယောက်မှတစ်ယောက်ထံ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်။ ဘောလုံးဖမ်းမိသူတစ်ယောက်စီက အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ သူသို့မဟုတ် သူမ လေ့လာသင်ယူရရှိသည့် သို့မဟုတ် အသုံးပြုနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာကို ဖော်ပြပြောဆိုသည်။

အခြားနည်းလမ်းများ

- သင်ယူရရှိခဲ့သည့် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာများ/သဘောထားအမြင်များကို မျှဝေခြင်း
- ပထမတစ်ယောက်က သဘောထားအမြင်တစ်ရပ် ဖော်ပြပြောဆိုသည်၊ နောက်တစ်ယောက်က ယင်းသဘော ထားအမြင် အတွက် နမူနာ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ် ဖော်ပြပြီး ထို့နောက် အခြားသဘောထား အမြင်တစ်ခု ဖော်ပြသည်၊ ထိုအတိုင်း ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်သည်။
- လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်၊ အထင်ကရအဖြစ်အပျက် အချိန်ကာလဖော်ပြချက်နှင့် အစီအစဉ်တို့ကို သုံးသပ်ခြင်း

အထင်ကရအဖြစ်အပျက် အချိန်ကာလဖော်ပြချက်

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ အဓိကသဘောထားအမြင်များ၊ သင်ခန်းစာများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ဆွေးနွေးမှုများနှင့်အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအရာများကို ကတ်ပြားများပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီအား ကတ်ပြားတစ်ခုစီ ပေးပြီး ၄င်းတို့ကို သက်ဆိုင်ရာကတ်ပြားများ၏ အချိန်ကာလအစဉ်လိုက် တန်းစီခိုင်းပါ။ လူတိုင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြင်နိုင်စေရန် လူတန်း၏ အစွန်းနှစ်ဖက် (အစွန်ဆုံးမှလူနှစ်ယောက်)ကို

ဟိုဘက်ဒီဘက် စီလိုက်ပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည် သွားပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့ တစ်ယောက်စီအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး အရာများ/တန်ဖိုးအရှိဆုံး သင်ခန်းစာများ စသည်ကို မျှဝေခိုင်းပါ။

စုပေါင်းအနှစ်ချုပ်

အနှစ်ချုပ်မေးခွန်းတစ်ခု ထုတ်ပါ (ဥပမာ 'ယနေ့ သင်ကြားခဲ့ရသည့် မည်သည့်ထင်မြင်ချက် များကို အဓိပ္ပာယ်လေးနက်သော စကားများအဖြစ် သင် အမှတ်ရနေမည်နည်း' သို့မဟုတ် 'သင့်အသိုက် အဝန်းတွင် အသုံးချရန် မည်သည့် အတွေးအခေါ် အယူအဆကို သင်နှင့်အတူ သင်သယ်သွားနိုင် သနည်း။') သို့မဟုတ် တစ်ဖက်ဖွင့်ဖော်ပြချက် (မေးခွန်း) တစ်ခုမေးပါ (ဥပမာ 'ယနေ့အပိုင်းကဏ္ဍအပြီး တွင် သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အနှစ်ချုပ်ကိုယ်စားပြုသည့် စကားရပ် သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ' သို့မဟုတ် 'ကျွန်တော်တစ်ခု သိချင်တာ...')။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ခိုင်းပါ။

အုပ်စုလိုက်သက်ငြိမ်ခင်းကျင်းပြသမှုလက်ရာ သို့မဟုတ် တပ်ဆင်မှုအနုပညာလက်ရာ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ တစ်ဦးစီက အဖွဲ့လိုက်ခင်းကျင်းပြသမှုမှ အရာဝတ္ထုများကို တစ်ယောက် တစ်ပြန်ယူပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဘာယူသွားမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြခြင်း။

ငြိမ်းချမ်းရေး ချိုးငှက်လွှတ်ခြင်း

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူက သိသာထင်ရှားသည့် အရာတစ်ခု (ဥပမာ ငှက်၊ မွေးကာစငှက်ကလေး)ကိုမြှောက်ကိုင်ပြကာ ၄င်းကို တစ်ယောက်လက်မှတစ်ယောက်လွှဲပေးရင်းယင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ခုပြောရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဖိတ်ခေါ်သည်။ 'ထိုအရာ' လူတိုင်း လက်ထဲရောက် ပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ က လူချင်းပူးကပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံရပ်ကာ ငှက်ကလေးကို စုပေါင်းလွှတ်ပေးလိုက်ကြသည်။

Slide Show

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သူ က ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်စီ အပါအဝင် အပိုင်းကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်၍ ဓါတ်ပုံများရိုက်ထားခဲ့ သည်။ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း လေ့လာသင်ယူ သည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်ကို ထင်ဟပ်မှုအဖြစ် ဓါတ်ပုံများကို တစ်ပုံပြီးတစ်ပုံပြကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ စုစည်းညီညွတ်စွာ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အကျဉ်းချုပ်မှတ်ချက်တစ်ရပ် ပေးသည်။

လူ့အခွင့်အရေး လေးထောင့်ကွက်များ

ညွှန်ကြားချက် - လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ပါဝင်သူများအား သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်များအဖြစ် အသုံးပြုကာ သင်လုပ်နိုင်သလောက် စတုရန်းကွက်များအတွက် အဖြေတစ်ခုတောင်းပြီး ၎င်းကိုစတုရန်းထဲတွင် ချရေးပါ။ လူတစ်ယောက်စီထံမှ အဖြေတစ်ခုစီတောင်းသင့်ပြီး ၎င်းက ထိုလေးထောင့်ကွက်ကို သင့်အတွက် အတိုကောက်လက်မှတ်ထိုး ပေးရမည်။ အချိန်စေ့သွားလျှင် ရပ်လိုက်ပါ။

မတူခြားနားသည့် လူ့အခွင့်အရေး အမျိုးအစားကဏ္ဍများက အဘယ်နည်း။	လူ့အခွင့်အရေး ဥပမာသုံးခု။	သင့်တွင်မရှိသည့် သင့်မိဘများ ထံတွင် ရှိ/ရှိခဲ့သော အခွင့်အရေး တစ်ခု။
လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အမည်။	လူ့အခွင့်အရေးများကို ရပ်တည်တောင်းဆိုသော မှတ်တမ်းမှတ်ရာ တစ်ခု၏ အမည်။	လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်/ခုခံကာကွယ်ခဲ့သူ တစ်ဦး။
လူအများ၏ လေးစားမှုခံရသော သင်၏ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်။	သင့်ကို စိတ်အနှောက်အယှက်အပေးဆုံးဖြစ်သည့် လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားပြုမှု အမျိုးအစား။	လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သော အခြေခံ သဘောတရားအချို့က အဘယ်နည်း။
လူ့အခွင့်အရေးများ အကြောင်း သီဆိုသည့် အဆိုတော်	၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် နိုင်ငံ/အမိပြည်ကို တည်ထောင်ခွင့် ငြင်းပယ်ခံရသူများ။	လူ့အခွင့်အရေးများ အကြောင်း ရုပ်ရှင်/ဗီဒီယို။
သင့်နိုင်ငံတွင် မကြာမကြာ ငြင်းပယ်ခံရသည့်လူ့အခွင့်အရေးများ။	အမျိုးသမီးများ တစ်ခါတစ်ရံ ငြင်းပယ်ခံရသည့် အခွင့်အရေး။	လူ့အခွင့်အရေးများ အကြောင်း စာအုပ်။

လူ့အခွင့်အရေး လေးထောင့်ကွက်များ - အဖြေသော့ချက်

ညွှန်ကြားချက် - လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင်ပါဝင်သူများအား သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်များအဖြစ် အသုံးပြုကာ သင်လုပ်နိုင်သလောက်စတုရန်းကွက်များအတွက် အဖြေတစ်ခုတောင်းပြီး ၎င်းကို စတုရန်းထဲတွင် ချရေးပါ။ လူတစ် ယောက်စီထံမှ အဖြေတစ်ခုစီတောင်းသင့်ပြီး ၎င်းက ထိုလေးထောင့်ကွက်ကို သင့်အတွက် အတိုကောက်လက်မှတ်ထိုးပေးရမည်။ အချိန်စေ့သွားလျှင် ရပ်လိုက်ပါ။

မတူခြားနားသည့် လူ့အခွင့်အရေး အမျိုးအစားကဏ္ဍများကအဘယ် နည်း။ • ပြည်သူအများ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများ • စီးပွားရေး၊ လူမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးများ • စုစည်းညီညွတ်မှုအခွင့်အရေးများ	လူ့အခွင့်အရေး ဥပမာသုံးခု။	သင့်တွင်မရှိသည့် သင့်မိဘများထံ တွင်ရှိ/ရှိခဲ့သော အခွင့်အရေးတစ်ခု။
လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ် သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အမည်။ • အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလွတ်ငြိမ်းချမ်း သာခွင့်(Amnesty International) • လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်အဖွဲ့ (Human Rights Watch) • ကရင်လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (Karen Human Rights Group)	လူ့အခွင့်အရေးများကို ရပ်တည် တောင်းဆိုသော မှတ်တမ်းမှတ်ရာ တစ်ခု၏ အမည်။ • ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက် • ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာ ကွယ်/ ခုခံကာကွယ်ခဲ့သူတစ်ဦး။ • ဂန္ဒီ • နယ်ဆင်မန်ဒဲလား • ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် • မာတင်လူသာကင်း
လူအများ၏လေးစားမှုခံရသော သင်၏ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်။	သင့်ကို စိတ်အနှောက်အယှက်အပေး ဆုံးဖြစ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးမတော် မတရားပြုမှု အမျိုးအစား။	လူ့အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ် သောအခြေခံသဘောတရားအချို့က အဘယ်နည်း။ • သာတူညီမျှမှု • လူတကာနှင့်ဆိုင်မှု • လွှဲပြောင်းမရမှု • ခွဲခြမ်းထုတ်ပယ်၍မရမှု • တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုမှု
လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း သီဆို သည့် အဆိုတော် • ဘော့ဘ်မာလီ • ဂျွန်လန်နွန် • အာနီးဒီဖရန်ကို • ဘော့ဘ်ဒီလန် • နီနာဆိုင်မွန်	၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် နိုင်ငံ/အမိပြည်ကို တည်ထောင်ခွင့် ငြင်းပယ်ခံရသူများ။ • ကာ့ဒ်များ • ကချင် • ကရင် • ပါလက်စတိုင်းများ	လူ့အခွင့်အရေးများ အကြောင်း ရုပ်ရှင်/ဗီဒီယို။ • Hotel Rwanda • Blood Diamond • Killing Fields • Gandhi
သင့်နိုင်ငံတွင် မကြာမကြာ ငြင်းပယ်ခံ ရသည့် လူ့အခွင့်အရေးများ။	အမျိုးသမီးများ တစ်ခါတစ်ရံ ငြင်းပယ် ခံရသည့် အခွင့်အရေး။ • လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့် • လက်ထပ်ခွင့် • ပုဂ္ဂလိကလုံခြုံခွင့်	လူ့အခွင့်အရေးများ အကြောင်း စာအုပ်။ • Freedom from Fear • Kite Runner • Hunger Games

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၁

လူ့အခွင့်အရေး ယန္တရားများ

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအမှတ် ၁ မှ သင်ယူရရှိသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်မှုနှင့် အကာအကွယ်ပေးမှုတွင် အစိုးရ၊ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အလေး အနက် ဆင်ခြင်ရန်

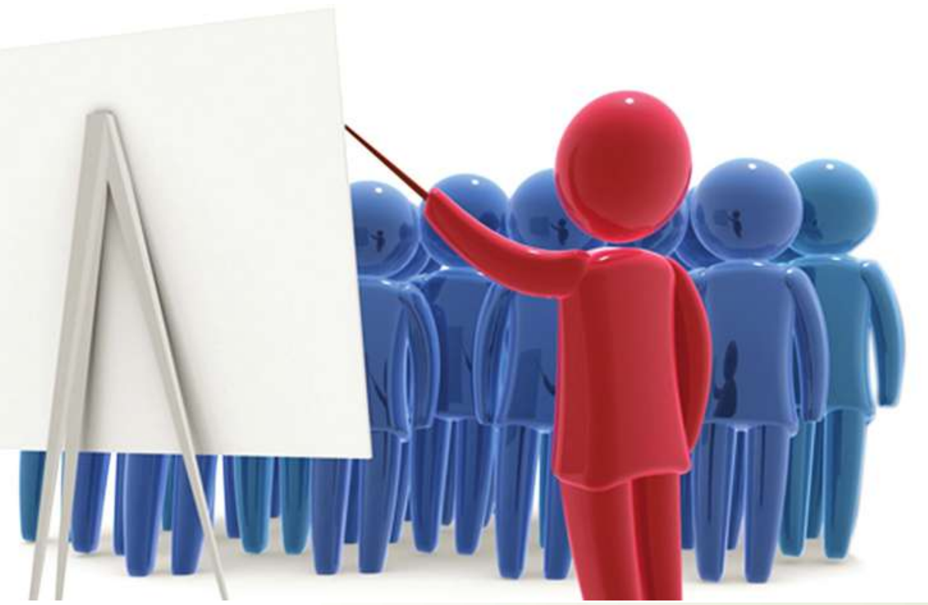
အချိန်
၇၅ မိနစ်

ပစ္စည်းပစ္စယများ

ရှီဝါ၏အဖြစ်အပျက်ကတ်ပြားများ၊ တစ်ဖွဲ့စီအတွက် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သော ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ တိပ်

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ရှီဝါ၏အဖြစ်အပျက်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း >> ၁၅ မိနစ်

- ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ နောက်ခံဖတ်ပြမှုလုပ်ပါ။
- အခန်းရှေ့တွင် ရှီဝါ၏ အဖြစ်အပျက်ရုပ်ပုံများကို အပေါ်ဘက်မြင်သာသည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။
- အဖွဲ့ငယ်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှီဝါ၏အဖြစ်အပျက်ကိုပြန်လည်တွေးတောခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအား ၄င်းတို့မှတ်မိသလောက် အသေးစိတ်ကို မှတ်စုများ ချရေးခိုင်းပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို အခန်းရှေ့သို့



ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရုပ်ပုံများကို ပြန်စဉ်ခိုင်းကာ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းအား အသေးစိတ် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။

- သူ/သူမ ပြန်လည်ပြောပြပြီးသည့်အခါ ကျန်အဖွဲ့ဝင်များကို နောက်ထပ်အသေးစိတ် ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။
- အခြားနည်းလမ်း - ရုပ်ပုံများရှိသလောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား အခန်းရှေ့သို့ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်စီက ရုပ်ပုံတစ်ခုရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနောက် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းအား မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်စားပြုဖော်ပြနိုင်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ၎င်းတို့ဘာသာ ၎င်းတို့ ရှေ့နောက်စဉ်ရမည်။ ၎င်းတို့တစ်ဦးစီသည် မိမိရရှိသောဓာတ်ပုံက ကိုယ်စားပြုဖော်ပြသည့် ရှီဝါ၏အဖြစ်အပျက်မှ အစိတ်အပိုင်းကို အသေးစိတ်ပြန်လည် ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ တင်ပြမှု လူ့အခွင့်အရေးယန္တရားများ မိတ်ဆက်ခြင်း >> ၁၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ရှီဝါ၏ အဖြစ်အပျက်ကို အသုံးပြု၍ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုယန္တရားများ - တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့အသီးသီး (ပြည်တွင်း၊ ဒေသတွင်းနှင့်နိုင်ငံတကာ)နှင့်၎င်းတို့က တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်အကျိုးပြုပုံ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလနိုင်ငံသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍတို့ဆိုင်ရာ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ် တင်ပြမှုတစ်ရပ်လုပ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းလင်းတင်ပြရေး သင့်ကိုအကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါဖော်ပြချက်ကို နမူနာအဖြစ်သုံးပါ။

အဆင့် ၂ -

- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လည်အစီရင် ခံခိုင်းပါ-
  - ◊ လူတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ကို ကြားဖူးပါသလား။ ထိုကော်မရှင်အကြောင်း သင်တို့ဘာသိသနည်း။
  - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို လုံလုံလောက်လောက် အကာအကွယ်ပေးသည်ဟု သင်ထင်မြင်ယူဆပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထင်မြင်သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် မထင်မြင်သနည်း။
  - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို လုံလုံလောက်လောက် အကာအကွယ်ပေးသည်ဟု သင်ထင်မြင်ယူဆပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထင်မြင်သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် မထင်မြင်သနည်း။
  - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားခွင့်အတွက် အဆီးအတားအချို့က မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်မြင်သနည်း။
- တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုကို စောစောပိုင်းအဆင့်မှာပင် အကျိုးရရှိအောင်လုပ်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် လူ့အခွင့်အရေးယန္တရားများအကြောင်း ဗဟုသုတမရှိမှုနှင့် အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုတို့ကို ကြိုးစားနှိုက်ထုတ်ပါ။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ပိုစတာများလုပ်ခြင်း >> ၄၅ မိနစ်

- အစီအစဉ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားပိုစတာကိုပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားပြသပါ။
- လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုရှိသော လူ့အခွင့်အရေး

အကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားဆိုင်ရာ မတူခြားနားသည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် လေ့လာချက်များကို အသွင်အပြင်အားဖြင့်ကိုယ်စားပြုသည့် ပိုစတာများဖန်တီးရန် အဖွဲ့ငယ်များအဖြစ် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

- အခြားရွေးချယ်စရာ – အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR)၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များ၊ ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်ပါ လက်မှတ်ရေးထိုးသည့်နိုင်ငံများအပါအဝင် နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်ရှင်းလင်းတင်ပြမှု ဖန်တီးနိုင်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့ရရှိသောဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်များ ဖတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ပိုစတာ များဖန်တီးရန် အချိန် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ပေးပါ။ အတန်းသားများကို အခန်းရှေ့သို့လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ပိုစတာများတင်ပြခိုင်းပါ သို့မဟုတ် ဖန်တီးမှုများအပေါ် အားတက်သရော ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ခိုင်းပါ။
- သင်သည် အရေအတွက်များပြားသော လူအုပ်စုတစ်ခုနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲလုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်လျှင် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်တစ်ခုစီအတွက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထက်ပို၍ (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မက)ကို ပိုစတာ ဖန်တီးခိုင်းပါ။
- အရင်းအမြစ်တစ်ရပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာရွက် ဝေပေးပါ။

* ရွေးပိုင်ခွင့် – သင်တို့ အချိန်မလောက်လျှင် ခေတ္တနားပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုအမှတ် ၂ မစမီ ၎င်းတို့ပိုစတာများကို မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။

၄။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ကျန်သည့်အပိုင်းသည် ဤအမျိုးမျိုးဖြစ်သော ပါဝင်သက်ဆိုင် သူများ/လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုယန္တရားများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုလုပ်နိုင်သည်ကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြရင်း ဤအပိုင်းကဏ္ဍအား အဆုံးသတ်ပါ။

လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများ

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (၁၉၄၈)

- နိုင်ငံများအပေါ် မည်သည့်ဥပဒေရေးရာ တာဝန်ဝတ္တရားမှ မချမှတ်။

ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်နှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် (၁၉၇၆) - ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည့် စာချုပ်သဘောမတူမီ ညှိနှိုင်းချက်မှတ်တမ်းများနှင့်

- UDHR တွင်ပါရှိသော အခွင့်အရေးများကို ဥပဒေရေးရာ အာဏာသက်ရောက်မှုပေးသည်။
- ဤနိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များ အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးသော နိုင်ငံများသည် ယင်းမှတ်တမ်းမှတ်ရာများတွင် ထည့်သွင်းပါရှိသည့် အခွင့်အရေးများကို ထောက်ခံအားပေးသော မိမိနိုင်ငံအလိုက် ဥပဒေများ ချမှတ် ပြဌာန်းရန်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်ကျင့်သုံးရန် ကတိပြုသည်။

- ထိန်းသိမ်းကာကွယ်မှုများကို တင်ပြနိုင်သည်။
- UDHR + ICCPR + ICESCR = နိုင်ငံတကာ အများပြည်သူ အခြေခံအခွင့်အရေးများ
- ICCPR နှင့် ICESCRs တို့အပါအဝင် ဥပဒေကြောင်းအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေသည့် အဓိက ကျသော နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး သဘောတူစာချုပ် ကိုးခုရှိသည်။

ICERD	လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုံစံအားလုံး ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်	၁၉၆၅
ICCPR	ပြည်သူအများရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၆၆
ICESCR	စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်	၁၉၆၆
CEDAW	အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၁၉၇၉
CAT	ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် အခြားရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော၊ လူမဆန်သော သို့မဟုတ် အရှက်ရစေသော ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် အပြစ်ပေးမှု တိုက်ဖျက်ရေး သဘောတူညီချက်	၁၉၈၄
CRC	ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၁၉၈၉
ICMW	ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအားလုံးနှင့် ၎င်းတို့မိသားစုဝင်များ၏ အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်	၁၉၉၀
CPED	အဓမ္မပယ်ဖျောက်မှုမှ လူအားလုံးကို အကာအကွယ်ပေးရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်	၂၀၀၆
CRPD	မသန်မစွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်	၂၀၀၆

ယင်းစာချုပ်များ ပါဝင်အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးပြီးနောက် နိုင်ငံများသည် အောက်ပါတို့လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိ သည် -

- ကြီးကြပ်မှုကော်မတီများထံ အစီရင်ခံစာများ တင်သွင်းခြင်း
- အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများက ရှဲဒိုးအစီရင်ခံစာများ တင်သွင်းနိုင်သည်
- ဥပမာ နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း (ILO) ကဲ့သို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သော အခွင့်အရေးများကို ကြီးကြပ်သည့် အထူးအဖွဲ့အစည်းများရှိသည်၊ (CEDAW) ကော်မတီ (အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်စောင့် ရှောက်ရေး သဘောတူညီချက်)
- နိုင်ငံများ၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကိုလည်း စောင့်ကြည့်လေ့လာသော ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ

မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက်တစ်ရပ် မည်သို့တင်သွင်းမည်နည်း။

၁။ ပြည်တွင်းလမ်းကြောင်းများကို ကုန်စင်အောင် အသုံးပြုပါ။

၂။ ဒေသတွင်း/နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများထံ မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက် တင်သွင်းပါ။

၃။ မကျေနပ်မှု တိုင်တန်းချက်သည် နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်နှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တိုင်တန်းသူ သည် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသည့် ထိခိုက်နစ်နာမှုတစ်ရပ် ခံစားရခြင်းရှိရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ – လူ့အခွင့်အရေး အခြေခံမှုဘောင်

- ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင် – ၁၉၄၈
- အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးဆိုင်ရာသဘောတူညီချက် (CEDAW)
- ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်
- မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်များ - လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုရှိသည့် နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက် – မက်ဆီကို၊ မြောက်အမေရိက

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေး ကော်မတီ (CEDAW) က မက်ဆီကိုနိုင်ငံ ချီဟွာဟွာပြည်နယ် Ciudad Juarez ဒေသရှိ အမျိုးသမီးများအား မုဒိမ်းကျင့်မှု၊ အဓမ္မသွေးဆောင်မှုနှင့် သတ်ဖြတ်မှုတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုတစ်ရပ် ပြီးစီးဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ မက်ဆီကိုနိုင်ငံသည် အမျိုးသမီးများ၏ အခြေခံအကျဆုံး အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်သည့် ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ အမျိုးသမီးများကို အကာအကွယ်မပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကော်မတီက ကောက်ချက်ဆွဲနိဂုံးချုပ်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည်သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုလုပ်ရန်ရှင်းလင်းသည့် ထောက်ခံအကြံပြုချက်အများအပြားပေးခဲ့သည်။ အကျိုးဆက်အဖြစ် -

- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တန်းတူညီမျှမှုနှင့် 'အကြမ်းဖက်မှုမှ အမျိုးသမီးများ ရာသက်ပန် လွတ်မြောက်နိုင်ခွင့်' တို့ဆိုင်ရာဥပဒေသစ်များအတည်ပြုခဲ့သည်၊
- အမျိုးသမီးများအား အင်အားသုံး တမင်တကာသတ်ဖြတ်မှုကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန် အထူးရှေ့နေရုံးတစ်ခု ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သည်၊
- ဥပဒေကို သင့်လျော်စွာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်မှုသေချာစေရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုနှင့် ဖော်ဆောင် ချမှတ်မှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုကို တရားဝင်အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ် ပေးခဲ့သည်။

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက် – ဩစတြီးယား၊ ဥရောပ

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဩစတြီးယားအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုသည် Sahide နှင့် Fatma ဆိုသည့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးကိုယ်စား အမျိုးသမီးများအား ပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် (CEDAW) အောက်တွင် မကျေနပ်မှုတိုင်တန်းချက်များ တင်သွင်းခဲ့သည်။ ယင်းအမျိုးသမီးနှစ်ဦးသည် ၎င်းတို့လင်ယောကျ်ားများ၏ အကြိမ်ကြိမ်အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်မှုခံရပြီးနောက် အသတ်ခံခဲ့ရသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ ဩစတြီးယားအာဏာပိုင်များမှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များအပေါ် အာရုံရောက်ခဲ့ရသော်လည်း အမျိုးသမီးနှစ်ဦးမှာ အာဏာပိုင်များ၏ လုံလောက်သည့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုမရရှိခဲ့ဘဲ နောက်ဆုံးတွင် အသတ်ခံခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဩစတြီးယားသည် ယင်းအမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏ ဘဝများကိုအကာအကွယ်ပေးရန် လုံလုံလောက်လောက်လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမရှိဘဲ ယင်းအချက်က CEDAW အောက်တွင် အာမခံထားသော ၎င်းတို့အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အမျိုးသမီးအုပ်စုများက မကျေမနပ်ပြောဆိုခဲ့ကြ သည်။

CEDAW ကော်မတီက အမျိုးသမီးအုပ်စုများနှင့် သဘောထားတူညီခဲ့သည်။ ဩစတြီးယားသည် အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏ ဘဝများကို အကာအကွယ်ပေးရန်ပျက်ကွက်ခဲ့ကြောင်း ဩဂုတ် ၂၀၀၇ ၌ ကော်မတီက စစ်ဆေးတွေ့ရှိဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး နောင်အနာဂတ်တွင် အလားတူအမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများအား ချိုးဖောက်မှုများမှ ရှောင်ရှားရန် ဩစတြီးယားအနေဖြင့် ဘာလုပ်သင့်သည်ကို ရှင်းလင်းသည့်ထောက်ခံအကြံပြုချက်များပေးခဲ့ သည်။

အကျိုးဆက်ရလဒ်အဖြစ် မူဝါဒအသစ် စီမံဆောင်ရွက်မှုများ အစဉ်တဆက်ချမှတ်ခဲ့ပြီး ဩစတြီးယားအမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုမှ အကာအကွယ်ပေးရေး ဥပဒေရေးရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်က အမှန်တကယ် အရှိန်အဟုန်ရခဲ့သည်။

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက် – အီကွေဒေါ၊ တောင်အမေရိက

၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် Mr. Diogenes Monserrate Mendoza Bravo သည် သူ့ကိုယ်စားနှင့် အီကွေဒေါ အမျိုးသား ရဲတပ်ဖွဲ့၏ရက်ရက်စက်စက် ရိုက်နှက်

သတ်ဖြတ်ခြင်းခံခဲ့ရသော အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် သူ့သား FaustoFabricio Mendoza Giler အစား လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာမြောက်၊ လယ်၊ တောင် အမေရိကကော်မရှင် (Inter-American Commission on Human Rights) ထံ မကျေနပ်မှု တိုင်တန်းချက် တစ်ရပ်တင်သွင်းခဲ့သည်။ Fausto Fabricio Mendoza Giler ရက်ရက်စက်စက် ရိုက်နှက်သတ်ဖြတ်ခံရမှု အတွက် တာဝန်ရှိသော ရဲအရာရှိများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်သတ် မှတ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ၎င်းတို့အနက် မည်သူတစ်ယောက်မျှ ပြစ်မှုအတွက် တရားစွဲဆို ဆောင်ရွက်ခြင်း မခံခဲ့ရပေ။ ကော်မရှင်သည်ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများမှတဆင့်ပြစ်မှု ကျူးလွန်ခြင်းခံရသူများနှင့် အစိုးရအကြား သဟဇာတဖြစ်သော သဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ရရှိရေး ပြေလည်အောင် စေ့စပ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

အကျိုးဆက်ထွက်ပေါ်မှုအဖြစ် အီကွေဒေါသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူများ၏ အခွင့်အရေးများအား (ရဲအရာရှိများက) ချိုးဖောက်မှုအတွက် တာဝန်ရှိမှုကို လက်ခံခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ခံစားခဲ့ရသည့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများအတွက် လျော်ကြေးပေးခဲ့ကာ (တရားစွဲဆိုဆောင်ရွက်မှုများ ယခုချိန်ထိ မဖြစ်ပေါ်သေးသော်လည်း) ပြစ်မှုအတွက် တာဝန်ရှိသူများအား တရားစွဲဆိုဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူညီခဲ့သည်။

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၂

အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ -

- လူ့အခွင့်အရေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိပ်တိုက်တွေ့နိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြရန်
- ယင်းသို့သော ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရေးအတွက် လူ့အခွင့်အရေးယန္တရား များအား မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်သည်ကို သာဓကပြရန်
- အခွင့်အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်

အချိန်
မိနစ် ၆၀ မှ
၇၅ မိနစ်

ပစ္စည်းပစ္စယများ

အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း လက်ကမ်းစာရွက်၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဦးနှောက်သုံးအဖြေရှာခြင်း >> ၁၀ မိနစ်

- ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ နောက်ခံဖတ်ပြမှုလုပ်ပါ။
- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား/ဘုတ်တစ်ခုပေါ်တွင် 'အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ'ဟုရေးကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ယင်းက မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရသည်ဟု ၎င်းတို့ထင်ကြောင်းမေးပါ။ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များအား ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၂။ တင်ပြခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း >> ၂၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်ဥပမာများအား သီးခြား ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခု ပေါ်တွင် တင်ပြပါ (ယခုအပိုင်းကဏ္ဍ မလုပ် ဆောင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ)
- သင့်ကိုယ်ပိုင် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုဖော်ဆောင်ရေး သင့်အတွက် အကူအညီဖြစ်ရန် အစီအစဉ် အတွက်ပေးထားသော ဥပမာကို အသုံးပြုပါ။

အဆင့် ၂ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက အခြားဥပမာများ တွေးတောစဉ်းစားနိုင်ပါသလား။
- မည်သည့်အခါတွင်၊ အဘယ်ကြောင့်အခွင့် အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်သည်ကို ရှင်းလင်း တင်ပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်၏လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့်သည် ပဋိပက္ခဖြစ်နေချိန်များတွင် အများပြည်သူငြိမ်ဝပ်မှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ထိန်းသိမ်းရန်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ကန့် သတ်ထိန်းချုပ်ခံရနိုင်သည်။ ယင်း ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်မှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ သတ်မှတ်ချိန် အတွင်း အပြင်မထွက်ရအမိန့်တစ်ခု ထုတ်ပြန် ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။
- **အခြားသူများအားပြောင်းလဲခြင်း** - လူ့အခွင့် အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ တွေ့ကြုံခံစား ရသူများကို ထောက်ပံ့ကူညီရန် နည်းလမ်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်သာမက အခွင့်အရေးများထိပ် တိုက်တွေ့မှုများအား ပြေလည်အောင် စေ့စပ် ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် အခွင့်အရေးများအပေါ် ကန့်သတ်မှုများနှင့် အခွင့်အရေးများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုများဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ် ရေး အကူအညီဖြစ်ရန်လည်း နေရာတကျရှိ ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း >> မိနစ် ၃၀ မှ မိနစ် ၄၀

အဆင့် ၁ -

- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း လက်ကမ်း စာရွက်များဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ သည် မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်သူများအဖြစ် လက်ကမ်းစာရွက်၌ဖော်ပြထားသော ဖြစ်စဉ် ဖြ စ်ရပ်ဇာတ်ကြောင်းများကိုဖတ်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုရမည် -
    - ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရ သနည်း။ ယင်းသည် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့်ဖြစ်သည့် ကန့်သတ်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်ဟုသင်ထင်မြင်ပါသလား။ သင်၏ရပ်တည်ချက်သဘောထား အတွက် အကြောင်းပြချက်များပေးပါ။
    - ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက် တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့် အရေးတရား ဝင်ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
    - ◇ ဤထိပ်တိုက်တွေ့မှုကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။
    - ◇ မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုပုံစံ များက ပိုမိုသင့်လျော်ကောင်းမွန်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
    - ◇ မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုပုံစံ များက လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေ အများဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
    - ◇ ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့် အစုအဖွဲ့နှစ်ခုစလုံး ၎င်းတို့လိုအပ်မှုများရရှိနိုင်မည့် ပြေလည် အောင် ဖြေရှင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါ သလား။

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် ခေါင်းထဲတွင် ရှုပ်ထွေးနေသည်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်ပုံအခြင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်သင့်သည်ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုကမည်သို့ရှိရမည်ကို မသေချာလျှင်ကိစ္စမရှိကြောင်းအလေးထားပြောကြားပါ။ အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများသည် အလွန်အမင်းရှုပ်ထွေးနိုင်ရာ ယင်းအတွက်ကြောင့် ၄င်းတို့အား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ နေရာတကျထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ -

- လက်ကမ်းစာရွက်ကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ၊ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ပို၍ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စေ့ဆော်ရန်အစီအစဉ်အတွက် ပေးထားသည့် အဖြေသော့ချက်ကို အသုံးပြုပါ။
- အထူးသဖြင့် ဖြစ်ရပ်မှန်များအပါအဝင်ဖြစ်သော အချို့သောအဖြစ်အပျက်များအတွက် နောက်ခံအကြောင်းအရာပေးခြင်းဖြင့် အသေးစိတ်ချဲ့ထွင်ပါ။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို တွန်းအားပေးပါ -
  - ◊ မည်သည့်အဖြစ်အပျက်က ဆွေးနွေးမှုအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
  - ◊ မည်သည့်ထိပ်တိုက်တွေ့မှုသည် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရန် အခက်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သင်တွေးမိသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
  - ◊ အခြားအခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်စုံတစ်ရာကို သင်တွေးမိပါသလား။

၄။ အဆုံးသတ် - အချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းက ကောင်းသည် >> ၂ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်

- ဤဖြစ်ရပ်များမှထွက်ပေါ်သည့် မေးခွန်းများအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် အဖြေတစ်စုံတစ်ရာမရှိကြောင်း၊ ၄င်းတို့သည် အပူတပြင်းအချေအတင်ဆွေးနွေး ပြောဆိုမှုလုပ်ရမည့် အကြောင်းအရာအဖြစ် ဆက်ရှိနေကြောင်း အလေးထားပြောကြားပါ။
- **အချေအတင်ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းက ကောင်းသည် -** လူ့အခွင့်အရေးများသည် အစဉ်ပြောင်းလဲနေပြီး ဆင့်ကဲပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း သိရှိအောင်ပြောကြားပါ။ လူ့အခွင့်အရေးသည် အယူဝါဒစနစ် တစ်ရပ်မဟုတ်ဘဲ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုရှိသည့် ဒဿနအမြင်တစ်ရပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာအား နားလည်သဘောပေါက်မှုနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေများသည်လူ့အခွင့်အရေးအတွေးအခေါ်အယူအဆများတွင် အခြေပြုသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြစ်သည်၊ သို့သော် ယင်းအတွေးအခေါ် အယူအဆများနှင့် ဥပဒေများက အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်ပြုမှုကို ယခင်က အချေအတင် ဆွေးနွေးပြောဆို ငြင်းခုံခဲ့ကြရသည်၊ သို့သော် ကျွန်ုပ်ပြုမှုကို ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖော်က်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် လက်ခံထားသည်။
- ရှင်းလင်းတိကျမှု မရှိခြင်းအတွက် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ သာတူညီမျှမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများကို ပြန်လည်ရည်ညွှန်းကိုးကားခြင်းဖြင့် ဤအရေးကိစ္စများအပေါ် သင့်ကိုယ်ပိုင် ထင် မြင်အကဲဖြတ်ချက်များလုပ်ခြင်းဖြင့် အချေအတင် ပြောဆိုဆွေးနွေး ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမှုတွင်တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ပါ။ လူတစ်ဦးသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်သာတူညီမျှမှုမရှိလျှင် လူ့အခွင့်အရေးအနှစ်သာရ ချိုးဖောက်ခံရခြင်းမည်သည်။

Mrs. Eleanor Roosevelt of the United States holding a Declaration of Human Rights poster in Spanish {November 1949}

နမူနာ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုဘုတ်ပြားများ

လူ့အခွင့်အရေးများကို ကျယ်ပြန့်သည့် အုပ်စုသုံးခုအဖြစ် စီစဉ်စုဖွဲ့နိုင်သည်။

ပကာတိအခွင့်အရေးများ - ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် လူမဆန်သည့်၊ အရှက်ရသိမ်ငယ်စေသည့် ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် အပြစ်ပေးမှုမခံရခွင့် (UDHR အပိုဒ် ၅) ကဲ့သို့ ဤအခွင့်အရေးများကို မည်သည့်အခါမှမပေးဘဲ မထိမ်ချန်နိုင် သို့မဟုတ် မဖယ်ထုတ်နိုင်။

ကန့်သတ်အခွင့်အရေးများ - ဤအခွင့်အရေးများကို အချို့သော အခြေအနေများအောက်တွင် ကန့်သတ်နိုင်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားခွင့်၊ အများပြည်သူငြိမ်ဝပ်မှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုထိန်းသိမ်းရန် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အပြင်မထွက်ရအမိန့်များ ထုတ်ပြန်ကျင့်သုံးနိုင်သည်။

ထိန်းချုပ်အခွင့်အရေးများ - ဤအခွင့်အရေးများသည် တစ်သီးပုဂ္ဂလအဖြစ် သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူ့အသိုက်အဝန်း၏ လိုအပ်မှုများအကြား ချိန်ညှိမှုတစ်ရပ်လိုအပ်သည့် အခွင့်အရေးများဖြစ်သည်။ လုံးဝလိုအပ်လျှင်၊ မဖြစ်မနေ ဟိုဘက်ဒီဘက် ချိန်ညှိရမည်ဆိုလျှင် ဤအခွင့်အရေးများကို ကန့်သတ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် လူမျိုးရေးမုန်းတီးမှုကို လှုံ့ဆော်မည်ဆိုပါက သင်၏ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်ကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်နိုင်သည်။

အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု

- **အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်းသည် ကန့်သတ်အခွင့်အရေးများ** နှင့် **ထိန်းချုပ်အခွင့်အရေးများ**ကို ဆက်နွယ်နေသည်။
- **အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု** တစ်ခုသည် မတူခြားနားသည့် လူ့အခွင့်အရေးများအကြား သို့မဟုတ် မတူညီသောလူများ၏ တူညီသော လူ့အခွင့်အရေးများအကြား ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ရည်ညွှန်းသည်။
  - ◇ **တူညီသည့်အခွင့်အရေးများ၊ မတူညီသောလူများ** - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရန် နလုံးအသစ်တစ်ခု လိုအပ်သော လူနာနှစ်ဦး၊ သို့သော် အစားထိုးကုသမှုလုပ်ရန်အတွက် နလုံးတစ်ခုသာရရှိနိုင်။
  - ◇ **မတူညီသော အခွင့်အရေးများ၊ လူတစ်ဦးတည်း** - euthanasia (ကရုဏာဖြင့်သတ်ဖြတ်ခြင်း)၊ သူ/သူမ ၏ အသက်သေဆုံးခွင့် သို့မဟုတ် အရှက်ရစေသော ဆက်ဆံမှုမှလွတ်ကင်းခွင့်နှင့် လူတစ်ယောက်၏ အခွင့်အရေး ထိပ်တိုက်တွေ့သည့်အခါ။

မတူညီသောလူများ၏ မတူညီသောအခွင့်အရေးများ - ဂျူးလူမျိုးများ အဓိကနေထိုင်သည့် အရပ်ဒေသတစ်ခုတွင် နာဇီလိုလားထောက်ခံသော ဆန္ဒထုတ်ဖော်မှုတစ်ရပ်။ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်နှင့် ဂျူးလူ့အသိုက်အဝန်း၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမခံရခွင့်အကြား ထိပ်တိုက်တွေ့မှု။

လက်ကမ်းစာရွက် – အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ

အတူဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်နှင့်အတူ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းများဖတ်ပြပြီး ယင်းတို့မှာ အခွင့်အရေးတစ်ခု ကန့်သတ်ခံရခြင်းကိုဖော်ပြသလား သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြသလား ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ -

- ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရသနည်း။ သင့်အမြင်တွင် ယင်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ဖြစ်သည့် ကန့်သတ်မှု ဖြစ်ပါသလား။ သင့်ရပ်တည်ချက်သဘောထားအတွက် အကြောင်းပြချက်များပေးပါ။
- ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
- ◇ ဤထိပ်တိုက်တွေ့မှုကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။
- ◇ ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့် အစုအဖွဲ့နှစ်ခုစလုံး ၎င်းတို့လိုအပ်မှုများ ရရှိနိုင်မည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား။
- ◇ မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုပုံစံများက လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

(က) လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲက လက်ထပ်လိုသည်။ သူတို့ငှားရမ်းလိုသည့် လှပသောမင်္ဂလာခန်းမတစ်ခုကို ၎င်းတို့တွေ့သည်။ သို့သော် လိင်တူစုံတွဲများကို လက်ထပ်ခွင့်မပြုသင့်ဆိုသည်က သူ၏ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပြီး ခန်းမပိုင်ရှင်က ထိုစုံတွဲကို ခန်းမငှားရန် ငြင်းဆိုသည်။

(ခ) မျက်စိမမြင်သူတစ်ယောက်သည် လူကိုအကူအညီပေးနိုင်သည့် ခွေးတစ်ကောင်အသုံးပြု၍ ဒေသ

ရှိ စာသင်ကျောင်းတစ်ခု၌ ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် သူ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သည်။ စာသင်ကျောင်းရှိကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် ခွေးများနှင့် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဓာတ်မတည့်မှုရှိပြီး ဆရာ၏ခွေးကိုကျောင်းအဆောက်အအုံနှင့်ယင်း၏ဥပစာအနီးလာရောက်မှုမှတားမြစ်ပိတ်ပင်ပေးစေလိုသည်။

(ဂ) လူကြိုက်များသတင်းစာတစ်စောင်က မူးယစ်ဆေးဖြတ်ဌာနတစ်ခုမှ ပြန်ထွက်လာသော နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဓာတ်ပုံများကို မကြာသေးမီကအများသိအောင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံရေးသမားသည် အလွန်အရှက်ရပြီး သတင်းစာကို သူ့အားတောင်းပန်စေလိုကာ ဓာတ်ပုံများအား ၄င်းတို့ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဖယ်ရှားပေးစေလိုသည်။

(ဃ) မြန်မာစစ်ဘက်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုရှိ ပဋိပက္ခတစ်ခုတွင် မကြာသေးမီက ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဤ ပဋိပက္ခ၌စစ်ဘက်၏ ပါဝင်မှုကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုအဖြစ် အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်စုက အနက်ရောင်လက်ပတ်များဝတ်၍ ကျောင်းတက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကျောင်းက ၄င်းတို့ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှ ဆိုင်းငံ့လိုက်ပြီး လက်ပတ်များမဝတ်တော့ရန် ကျောင်းသားများသဘောတူမှ ဆိုင်းငံ့မှုပယ်ဖျက်ပေးမည်ဟု ပြောကြားကာ ကျောင်းသားများကို အိမ်ပြန်ပို့ခဲ့သည်။

(င) မိသားစုတစ်ခုရှိ မိဘအစရှိသောလူကြီးများစီစဉ်သည့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများသည် ယဉ်ကျေးမှုအများအပြားတွင် အတွေ့ရများသည့် အလေ့အထတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအလေ့အထတွင် အမျိုးသမီးငယ်များ၊ ထိုနည်းတူ အမျိုးသားများသည် အများအားဖြင့် ၄င်းတို့အလွန်ငယ်သေးသည့် အချိန်တွင် ၄င်းတို့မိသားစုရွေးချယ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ချပေးခြင်းခံရရန် မျှော်လင့်ရသည်၊ ယင်းသို့လုပ်ဆောင်ရသည်။ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဤအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကိုရပ်တန့်ရန် ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ် ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိသည်။

(စ) ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သစ်တစ်ခုက၄င်းသည်အမျိုးသမီးသီးသန့်ဖြစ်ပြီးဝန်ဆောင်မှုရယူလိုသူအမျိုးသားများကိုလက်မခံကြောင်း ကြော်ငြာသည်။ ခေါင်းလျှော်လိုသည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်က ထိုဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သို့ရောက်လာပြီး စောဒကတက်သည့်အခါ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်က ၄င်းတို့၏အမျိုးသမီးချည်း ဖြစ်သောဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသားများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အဆင်မပြေကြောင်းရှင်းပြသည်။

(ဆ) ဘာသာရေးအခြေပြု ပုဂ္ဂလိကစာသင်ကျောင်းသစ်တစ်ခုက လိင်တူဆက်ဆံသည့် အပြုအမူကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် အပိုဒ်ငယ်တစ်ရပ်ပါရှိသော 'လူ့အသိုက်အဝန်းစံချိန်စံညွှန်းများ'ကို အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြသည့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာတစ်ခုကို ကျောင်းသားသစ်များအား လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသည်။ ကျောင်းသားများက စောဒကတက်သည့်အခါ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၄င်းတို့၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သဘောမကျလျှင် အခြားကျောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်ကြောင်းပြောကာ အလျှော့မပေးဘဲနေသည်။

(ဇ) လူပြည့်နေသော ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေးတစ်ယောက်က 'မီး...မီး' ဟု ထယအော်သည်။ သူ့အပြုအမူကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် အလွန်ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သွားပြီး လူအချို့ ဒဏ်ရာအနည်းငယ်ရခဲ့ကာ ပစ္စည်းအချို့ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည်။

လက်ကမ်းစာရွက် – အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ - အဖြေသော့ချက်

အတူဆောင်ရွက်သူ တစ်ယောက်နှင့်အတူ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းများဖတ်ပြပြီး ယင်းတို့မှာ အခွင့်အရေးတစ်ခု ကန့်သတ်ခံရခြင်းကို ဖော်ပြသလား သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြသလားဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုနောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ -

- ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေး ကန့်သတ်ခံရသနည်း။ သင့်အမြင်တွင် ယင်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်း သင့်ဖြစ်သည့် ကန့်သတ်မှုဖြစ်ပါသလား။ သင့်ရပ်တည်ချက်သဘောထားအတွက် အကြောင်းပြချက်များပေးပါ။
- ◇ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင် ကြေညာချက် (UDHR) ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။
- ◇ ဤထိပ်တိုက်တွေ့မှုကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။
- ◇ ပါဝင်သက်ဆိုင်သည့် အစုအဖွဲ့နှစ်ခုစလုံး ၎င်းတို့လိုအပ်မှုများ ရရှိနိုင်မည့်ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာရှိပါသလား။
- ◇ မည်သည့် ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုပုံစံများက လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

(က) လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲက လက်ထပ်လိုသည်။ သူတို့ငှားရမ်းလိုသည့် လှပသောမင်္ဂလာခန်းမတစ်ခုကို ၎င်းတို့တွေ့သည်။ သို့သော် လိင်တူစုံတွဲများကို လက်ထပ်ခွင့်မပြုသင့်ဆိုသည်က သူ၏ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပြီး ခန်းမပိုင်ရှင်က ထိုစုံတွဲကို ခန်းမငှားရန် ငြင်းဆိုသည်။

- *ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ လွတ်ကင်းခွင့်၊ အပိုဒ် ၂*
- *လက်ထပ်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၆*
- *လွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၈*
- *၎င်းတို့၏နှစ်ပတ်လည်ကိုလာရောက်ဆင်နွှဲသော လိင်တူစုံတွဲတစ်တွဲအား စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်တစ်ယောက်က စားပွဲဝိုင်းတစ်ခုပေးရန် ငြင်းဆန်ခြင်းဖြစ်လျှင် အတန်းသားများမတူသောထင်မြင်ချက်ဖြစ်ပေါ်မည်လား။*

(ခ) လူကြိုက်များသတင်းစာတစ်စောင်က မူးယစ်ဆေးဖြတ်ဌာနတစ်ခုမှ ပြန်ထွက်လာသော နိုင်ငံရေးသမား တစ်ယောက်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဓာတ်ပုံများကို မကြာသေးမီကအများသိအောင်ဖော်ပြခဲ့သည်။ နိုင်ငံရေးသမားသည် အလွန်အရှက်ရပြီး သတင်းစာကို သူ့အားတောင်းပန်စေလိုကာ ဓာတ်ပုံများအား ၎င်းတို့ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဖယ်ရှားပေးစေလိုသည်။

- *ပုဂ္ဂလလိကလွတ်လပ်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၂*
- *လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၉*

(ဂ) မြန်မာစစ်ဘက်သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုရှိ ပဋိပက္ခတစ်ခုတွင်မကြာသေးမီကပါဝင်ခဲ့သည်။ ဤ ပဋိပက္ခ၌ စစ်ဘက်၏ပါဝင်မှုကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြမှုအဖြစ် အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်စုက အနက်ရောင် လက်ပတ်များဝတ်၍ ကျောင်းတက်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကျောင်းက ၎င်းတို့ကို ကျောင်းတက်ခြင်းမှ ဆိုင်းငံ့လိုက်ပြီး လက်ပတ်များမဝတ်တော့ရန် ကျောင်းသားများသဘောတူမှဆိုင်းငံ့မှုပယ်ဖျက်ပေးမည်ဟုပြောကြားကာကျောင်းသားများကိုအိမ်ပြန်ပို့ခဲ့သည်။

- *လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်အား ကန့်သတ်ခြင်း၊ အပိုဒ် ၁၉*
- *ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲကာလအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ တကယ့်အဖြစ်အပျက်။ လက်ပတ်များသည် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည့် သဘောသဘာဝမရှိဘဲ 'စစ်မှန်သည့်ထုတ်ဖော်မှု' ကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ပြောကြားကာ တရားရုံးက ကျောင်းသားများဘက်မှ ရပ်တည်ခဲ့သည်။*

(ဃ) မိသားစုတစ်ခုရှိ မိဘအစရှိသော လူကြီးများ စီစဉ်သည့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများသည် ယဉ်ကျေးမှုအများအပြားတွင် အတွေ့ရများသည့် အလေ့အထတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အလေ့အထတွင် အမျိုးသမီးငယ်များ၊ ထိုနည်းတူအမျိုးသားများသည် အများအားဖြင့် ၎င်းတို့ အလွန်ငယ်သေးသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့ မိသားစုရွေးချယ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ချပေးခြင်းခံရရန် မျှော်လင့်ရသည်၊ ယင်းသို့လုပ် ဆောင်ရသည်။ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဤအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထကိုရပ်တန့်ရန် ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

- *လက်ထပ်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၆*
- *ယဉ်ကျေးမှုကျင့်သုံးခွင့်၊ အပိုဒ် ၂၇*

(င) ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်သစ်တစ်ခုက ၎င်းသည် အမျိုးသမီးသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုရယူလိုသူ အမျိုးသားများကို လက်မခံကြောင်းကြော်ငြာသည်။ ခေါင်းလျှော်လိုသည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်က ထိုဆံပင်ညှပ်ဆိုင် သို့ရောက်လာပြီး စောဒကတက်သည့်အခါ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်က ၎င်းတို့၏ အမျိုးသမီးချည်းဖြစ်သော ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အဆင်မပြေကြောင်း ရှင်းပြသည်။

- ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှလွတ်ကင်းခွင့်၊ အပိုဒ် ၂
- နိုင်ငံအချို့မှ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်အခြေပြု ဥပဒေက ဤကွဲပြားခြားနားချက်မျိုးသည် တရားဝင် လက်ခံနိုင်သည့် ကွဲပြားခြားနားချက်ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ အမျိုးသမီးသီးသန့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုသည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၏ အခြေခံဖြစ်သော သူသူငါငါသတိပြုမှတ်ယူသည့် ကွဲပြားခြားနားချက်တစ်ရပ်ထက် အမှန်တကယ် ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ရပ်အပေါ် အခြေပြုခြင်းဖြစ်သည်။

(စ) ဘာသာရေးအခြေပြု ပုဂ္ဂလိကစာသင်ကျောင်းသစ်တစ်ခုက လိင်တူဆက်ဆံသည့် အပြုအမူကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သည့် အပိုဒ်ငယ်တစ်ရပ်ပါရှိသော 'လူ့အသိုက်အဝန်းစံချိန်စံညွှန်းများ' ကို အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြသည့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာ တစ်ခုကိုကျောင်းသားသစ်များအား လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသည်။ ကျောင်းသားများက စောဒကတက်သည့်အခါ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုသဘောမကျလျှင် အခြားကျောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်တက်ရောက်နိုင်ကြောင်းပြောကာ အလျှော့မပေးဘဲနေသည်။

- *လွတ်လပ်စွာယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်၊ အပိုဒ် ၁၈*

(ဆ) လူပြည့်နေသော ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေးတစ်ယောက်က 'မီး…မီး' ဟု ထယအော်သည်။ သူ့အပြုအမူကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် အလွန်ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သွားပြီး လူအချို့ဒဏ်ရာအနည်း ငယ်ရခဲ့ကာ ပစ္စည်းအချို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည်။

- *လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်အားကန့်သတ်ခြင်း၊ အပိုဒ် ၁၉*
- *အများပြည်သူ ငြိမ်ဝပ်မှုထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အများပြည်သူဘေးကင်းလုံခြုံမှုကာကွယ်ရန် တရားဝင်မှုရှိ*

(ဇ) ရေနံနှင့်ဆန်ဈေးမြင့်တက်မှုကြောင့် လမ်းမများပေါ်အဓိကရုဏ်းများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အစိုးရက နိုင်ငံသားအားလုံး ည ၉ နာရီနောက်ပိုင်း အပြင်မထွက်ရသည့် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အပြင်မထွက်ရ အမိန့်ထုတ် ပြန်သည်။

- *လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားခွင့်ကို ကန့်သတ်ခြင်း၊ အပိုဒ် ၁၃*
- *ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အကာအကွယ်ပေးရန် ဆိုပါက တရားဝင်မှုရှိ*

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၃

တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူ့အခွင့်အရေးများအကာအကွယ်ပေးမှု/အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင်ပြည်တွင်းတရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို လေ့လာသုံးသပ်ရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားတရားစီရင်ရေးအဖွဲ့တစ်ခုက မည်သို့အလုပ်တာဝန် လုပ်ဆောင်ကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးရန်
- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုနှင့် ယင်းထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သင်ယူမှုအား အားဖြည့်ပေးရန်

အချိန်
မိနစ် - ၁၂၀ မှ ၁၃၅ မိနစ်

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

-Tinker ဥဏ်စမ်းရုပ်ပုံများ၊ လက်ကမ်းစာရွက်များ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - Tinker ဥဏ်စမ်းများ >> ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်

- သင်ခန်းစာတွင် ထည့်သွင်းထားသော ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြု၍ ရုပ်ပုံဥဏ်စမ်းသုံးခု ဖန်တီးပါ။
  - ◊ ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲ
  - ◊ စစ်ကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြသူများ
  - ◊ အနက်ရောင်လက်ပတ်များနှင့် ကျောင်းသားများ

- ဉာဏ်စမ်းရုပ်ပုံများဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့အဖွဲ့၏ အခြားအဖွဲ့ဝင်များအား ရှာခိုင်းပါ။
- အတန်းသားများကို ရုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးအနက်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
  - ◊ ရုပ်ပုံထဲတွင် ဘာဖြစ်နေသနည်း။
  - ◊ အကယ်၍ရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများကို သရုပ်ဖော်ထားသနည်း။
- ရုပ်ပုံတစ်ခုစီ၏ မိတ္တူများကို အခန်းရှေ့တွင် ချိတ်ဆွဲပြီး အဖွဲ့များအား ၄င်းတို့ဉာဏ်စမ်းက သရုပ်ဖော်ထားသည့် ရုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ၄င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ မျှဝေခိုင်းပါ။
- ဤဓါတ်ပုံများသည် ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်မှန်လူ့အခွင့်အရေး အမှုကိစ္စတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဓာတ်ပုံများဖြစ်ကြောင်း အတန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ရုပ်ပုံများ၏နောက်ကွယ်မှ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို သိလိုသလားဟု အတန်းသားများကို မေးပါ။

* အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း - သင်သည် အရေအတွက်များပြားသော လူအုပ်စုတစ်ခုနှင့် အစီအစဉ်လုပ် ဆောင်နေခြင်းဖြစ်လျှင် ရုပ်ပုံသုံးခုလုံး၏ မိတ္တူအမြောက်အမြားပြုလုပ်ပြီး လူအုပ်စုအား ပို၍ပင် ငယ်သောလုပ်ငန်းအဖွဲ့များအဖြစ် ခွဲခြမ်းပါ။

၂။ တင်ပြမှု - Tinker နှင့် Des Moines အဖြစ်အပျက် >> ၃၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- Tinker နှင့် Des Moines ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အမှုအကြောင်း အတိုချုပ် မိတ်ဆက် ပြောပြပါ
- လက်ကမ်းစာရွက်ဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အဖြစ်အပျက်ကို ဖတ်ခိုင်းကာ အောက်ပါမေးခွန်းများ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ -
  1. ၁။ တရားရုံးချုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သဘောတူသလား၊ သဘောမတူပါသလား။
  2. ၂။ (အကယ်၍ရှိခဲ့လျှင်) ဤအမှုတွင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့သနည်း။
  3. ၃။ ဘာတစ်ခုမျှ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ထုတ်မပြောသော်လည်း လက်ပတ်တစ်ခုဝတ်ဆင်ခြင်းမှာ 'သဘောထားထုတ်ဖော်မှု' ဖြစ်ကြောင်း တရားရုံးက လွယ်လင့်တကူတွေ့ရှိဆုံးဖြတ်ခဲ့သည် – စကားအရာဖြင့်တစ်စုံတစ်ရာမပြောဘဲ လူများ 'စကားပြော' နိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းအချို့က အဘယ်နည်း။
  4. ၄။ ပုံမှန် စာသင်ကျောင်းလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား သိသာထိရောက်သည့် အနှောက်အယှက်ပေးမှု ဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမထင်ရှားလျှင် စာသင်ကျောင်းတာဝန်ရှိသူများသည် ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ချက်ထုတ်ဖော်မှုကို ပြစ်ဒဏ်မပေးနိုင်။'သိသာထိရောက်သည့် အနှောက်အယှက်ပေးမှု' တစ်ခုက အဘယ်နည်း။ ကျောင်းကန်တင်းတွင် အငြင်းအခုံဖြစ်ပွားလျှင်ဘာဖြစ်မည်နည်း။ လူအသွားအလာများသော ကော်ရစ်ဒါတစ်ခုတွင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။
  5. ၅။ သင့်ထင်မြင်ချက်တွင် စာသင်ကျောင်းတာဝန်ရှိ အကြီးအကဲများက ကျောင်းသားများ၏ သဘောထားထုတ်ဖော်မှုကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်သင့်သနည်း။ အနှောက်အယှက်ဖြစ်မှု တစ်ခုရှိကောင်းရှိလာနိုင်သည်ကို စိုးရိမ်သင့်ပါသလား။

အဆင့် ၂ -

- ၄င်းတို့ဆွေးနွေးမှုများမှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံးအချက်များကိုမျှဝေရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအချို့အား ဖိတ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို အဆုံးသတ်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယခုဆွေးနွေးမှုကို

မြန်မာနိုင်ငံမှငင်းတို့အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်ခိုင်းပါ – မြန်မာနိုင်ငံမှလူများသည် စကားဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာထုတ်မပြောဘဲ မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် 'စကားပြော'သနည်း။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကျောင်းသားများကို ၄င်းတို့ထင်မြင်ချက်များ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ထုတ်ဖော်ခွင့် ပြုထားပါသလား။ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ရန် အသုံးပြု၍ရနိုင်သည့် ဥပမာတစ်ခု ၄င်းတို့ စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသလား။ ဥပမာအားဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှုနှင့် လုံခြုံရေး။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အစမ်းလုပ်စစ်ဆေးစီရင်မှု >> ၆၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ – ဇာတ်ကြောင်းဖွဲ့ခြင်း

- ဇာတ်ကြောင်းဖွဲ့ပါ။ အလားတူအမှုတစ်ခု မြန်မာနိုင်ငံတွင် မကြာသေးမီက ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြောင်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြပါ။

သီဂီထွန်းသည် လိင်တူစုံတွဲများအား တရားဝင်လက်ထပ်နိုင်စေမည့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်သစ်တစ်ရပ်ဖြစ်သော 'လွတ်လပ်စွာ လက်ထပ်ခွင့်ဥပဒေ' ကို ထောက်ခံအားပေးသည့် အထက်တန်းကျောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သီဂီထွန်းသည် 'လွတ်လပ်စွာ လက်ထပ်ခွင့် ဥပဒေအတွက် ထောက်ခံမဲပေးပါ' အမည်ရှိ ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုမှ ချိတ်တွယ်တံဆိပ်အချို့ရရှိပြီး ၄င်းတို့ကို သူမ၏ကျောင်းလွယ်အိတ်နှင့် အဝတ်အစားများတွင် ငါးရက်ဆက်တိုက် ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များကို မြင်သည့်အခါ ကျောင်းသားအသီးသီးက သီဂီထွန်းအပေါ် အဆိုးမြင်သည့် မှတ်ချက်များပေးသည်၊ သို့သော် ငါးရက်မြောက်နေ့မတိုင်ခင်အထိ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ခြင်းမရှိ၊ ထိုနေ့တွင်သီဂီထွန်းနှင့် ကျော်ဝင်းဆိုသည့် အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်တို့သည် ကျောင်းဝင်းအတွင်းလျှောက်လာရင်း အပြင်းအထန်အချေအတင်ငြင်းခုံလာကြသည်။ ဆရာတစ်ယောက်သည် ကျော်ဝင်းက သူ့လက်မြှောက်လိုက်သည်ကို တွေ့မြင်ပြီး သီဂီထွန်းကို ရိုက်တော့မည်ဟုထင်ကာ ၄င်းတို့အနီး ပြေးလာပြီးလျှင် အငြင်းအခုံဖြစ်မှုကို အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းအုပ်ဆရာက သီဂီထွန်းအား သူမကို ကျောင်းတက်ခွင့်ဆိုင်းငံ့လိုက်ကြောင်းနှင့်ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များ မဝတ်တော့သည့်အခါ သူမအနေဖြင့် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ကြောင်းပြောကြားသည်။ ကျောင်းသို့ ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များ သို့မဟုတ် ဆံထိုး၊ ရင်ထိုးများ ဝတ်ဆင်လာခြင်းသည် ကျောင်း၏ အဝတ်အစားစည်းကမ်းမူဝါဒနှင့် ဆန့်ကျင်ကြောင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာက သီဂီထွန်းကို သတိပေးသည်။ ဆံထိုး၊ ရင်ထိုးများ၏ ချွန်ထက်သည့် အစွန်းများကို လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

သီဂီထွန်း၏ နိုင်ငံရေးအမြင်များအပေါ် အခြေပြု၍ စာသင်ကျောင်းက သူမအားပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် မမျှတဟု သီဂီထွန်းနှင့် သူမမိသားစုက ထင်မြင်ယူဆကာ စာသင်ကျောင်းကို တရားရုံးတိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်သည်။

အဆင့် ၂ – တရားရုံးစစ်ဆေးစီရင်မှု

- အစမ်းလုပ် တရားခွင်စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြပါ။
  - **အဖွဲ့ ၁** - သီဂီထွန်း၏ ရှေ့နေများအဖြစ် ကိုယ်စားပြုကာ သူမဘက်မှ ရှေ့နေလိုက်မည် ဖြစ်သည်။
  - **အဖွဲ့ ၂** – စာသင်ကျောင်းကို ကိုယ်စားပြုကာ စာသင်ကျောင်းဘက်မှ ရှေ့နေလိုက်မည် ဖြစ် သည်။
  - **အဖွဲ့ ၃** – ၄င်းတို့က တရားသူကြီးများဖြစ်ကာဥပဒေကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရန်နှင့် နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် တာဝန်ရှိမည်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများတွင် ရှိထားခဲ့သည့် မူရင်းဉာဏ်စမ်းရုပ်ပုံများကို အဖွဲ့များအား ပြန်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဗီယက်နမ်အလံ ရုပ်ပုံတစ်ခုရှိသော ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အဖွဲ့ ၁ ဖြစ်ပြီး၊ စစ်ကိုဆန့်ကျင် ဆန္ဒပြသူများ၏ ရုပ်ပုံ

တစ်ခုရှိသော ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အဖွဲ့ ၂ ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့်။

- ၎င်းတို့အခန်းကဏ္ဍကို ဆွေးနွေးရန်နှင့် မေးခွန်းများအား လေ့လာသုံးသပ်ရန် တစ်ဖွဲ့စီကို အချိန် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ် ပေးပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီသည် ၎င်းတို့အဖွဲ့ကိုကိုယ်စားပြုသည့် ပြောခွင့်ရလူတစ်ယောက်နှင့် တရားစစ်ဆေးဆုံးဖြတ်မှုအတွင်း ပြောခွင့်ရလူအား ထောက်ခံရန်နှင့် မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရာ၌ အကူအညီပြုရန် အားကိုးအား ထားပြုစရာလူနှစ်ယောက် ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ဖွဲ့စီက အသင့်ဖြစ်သည့်အခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မျက်နှာစုံညီ ပြန်လည်စုဝေးခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့အဖွဲ့သုံးဖွဲ့နှင့်အတူ ဆက်ရှိရမည်။
- ၎င်းတို့၏ ရပ်တည်ချက်သဘောထားများ တင်ပြရန်နှင့် မေးခွန်းများထုတ်ရန် သိင်္ဂီထွန်း၏ ရှေ့နေများ နှင့် စာသင်ကျောင်း၏ ရှေ့နေများကို အချိန် ၅ မိနစ်စီပေးပါ။ တရားသူကြီးများသည် တစ်ဖွဲ့စီကို မိတ်ဆက်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အား အမှုအတွက် လျှောက်လဲခွင့်ပေးရမည်။
- နှစ်ဖက်ရှေ့နေများ လျှောက်လဲပြီးသည့်အခါ တရားသူကြီးများသည် ၎င်းတို့အချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန် အချိန် ၅ မိနစ်ရပြီး ဆွေးနွေးငြင်းခုံမှုအသီးသီးကို အနှစ်ချုပ်ရန်၊ ၎င်းတို့၏ အပြီးသတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဖော်ပြပြောဆိုရန်နှင့် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်နောက်ကွယ်မှ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်စဉ်းစားမှုကို တင်ပြရန် အချိန် ၅ မိနစ် ထပ်ရသည်။
- နှစ်ဖက်ရှေ့နေများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်နေစဉ် တရားသူကြီးများကို ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်၍ အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ။

အဆင့် ၃ – လုပ်ဆောင်ချက် ပြန်လည်အစီရင်ခံခြင်း

- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့်အမှုစစ်ဆေးစီရင်မှုကို ပြန်လည်အစီရင်ခံခိုင်းပါ -
    - ◊ လူတိုင်း တရားခွင်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိဖူးပါသလား။
    - ◊ ရောက်ဖူးလျှင် ဤအတွေ့အကြုံနှင့် မည်သို့အလားသဏ္ဍာန်တူသနည်း၊ ကွဲပြားခြားနားသ နည်း။
    - ◊ မရောက်ဖူးလျှင် ယခုအဖြစ်အပျက်သည် တရားခွင်တစ်ခုက မည်သို့ရှိလိမ့်မှု သင်စိတ်ကူး ကြည့်ဖူးသည်နှင့် တူညီပါသလား။
    - ◊ တရားသူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သဘောတူပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် သဘောတူသနည်း သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် သဘောမတူသနည်း။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုနှင့်တရားရုံး၏အလုပ်တာဝန်များအပေါ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏အယူအဆများနှင့် ထင်မြင်ချက်များအား နှိုက်ထုတ်ပါ -
    - ◊ မြန်မာနိုင်ငံမှ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့် ဥပဒေများကိုတရားသူကြီးများအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မဖြေနိုင်သည့်အခါ 'တရားသူကြီးများက ဥပဒေကို မသိလျှင် ဘာဖြစ်သနည်း'။ 'ရှေ့နေများက ဥပဒေကိုမသိလျှင် ဘာဖြစ်သနည်း'၊ 'ပြည်သူလူထုကဥပဒေကိုမသိလျှင် ဘာဖြစ်သနည်း' ဟုမေးမြန်းပါ။
    - ◊ ရှေ့နေများ၏ အလုပ်အတွက် ၎င်းတို့ကို မည်သူက ပိုက်ဆံပေးသနည်း။ သင့်တွင် ပိုက်ဆံမရှိလျှင် ဘာဖြစ်သနည်း။
    - ◊ စိတ်ကူးကြည့်ပါ - သိင်္ဂီထွန်း၏ ဖခင်သည် စစ်ဘက်တွင် ဗိုလ်ချုပ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ဤအချက်ကအမှုစစ်ဆေးဆုံးဖြတ်မှု၏ ရလဒ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
    - ◊ စိတ်ကူးကြည့်ပါ - သိင်္ဂီထွန်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ပြီး ကျော်ဝင်းက မွတ်ဆလင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်က အမှုစစ်ဆေး ဆုံးဖြတ်မှု၏ ရလဒ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
    - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတရားရုံးစနစ် ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခြားစိန်ခေါ်မှုအချို့က အဘယ်နည်း။

ခေတ္တနားချိန် - ခေတ္တနားပြီး ထိုနောက်ရှေ့ဆက်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ခေတ္တနားချိန်ပြီးသည်အထိ အစမ်းလုပ်တရားစစ်ဆေးစီရင်မှု၏ လုပ်ဆောင်ချက်ပြန်လည်အစီရင်ခံမှု အနည်းငယ်ထပ်လုပ်ပါ။

၄။ တင်ပြမှု - တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်အလုပ်တာဝန် >> ၂၀ မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၎င်းတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်များထုတ်ခိုင်းပြီး စာမျက်နှာအလွတ်တစ်ခုသို့ လှန်ခိုင်းပါ။
- တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် အလုပ်တာဝန်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြ ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲမျှဝေမှုလုပ်ခိုင်းပြီး ထိုနောက် အောက်ပါရှင်းပြချက်ကို မိတ်ဆက်မပေးမီ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များမျှဝေရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအချို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းတင်ပြမှုအထောက်အကူပစ္စည်းတစ်ခု စီစဉ်ပြင်ဆင်ရေး သင့်အတွက် အကူအညီဖြစ်ရန် အောက်ပါပုံစံပြားကို သုံးပါ။

၅။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပါ။ အမျိုးသားခုံရုံးများသည် လူ့အခွင့်အရေးများကို လက်ကိုင်ပြုရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမဆုံးစစ်မျက်နှာဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား သတိပေးပါ။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပြီး တရားမျှတမှုရရှိရေး ကြိုးပမ်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအမှုကိုအမျိုးသားခုံရုံးတစ်ခုရှေ့မှောက်တင်ပြရန် ပထမဆုံးကြိုး ပမ်းရမည်။
- ပြည်တွင်းလမ်းကြောင်းများအားလုံး ကုန်စင်အောင် ကြိုးပမ်းကြည့်ပြီးသည့်အခါ ဒေသတွင်းအသင်း အဖွဲ့များ (ခုံရုံးများ၊ ကော်မရှင်များ) သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒုတိယမြောက် စစ်မျက်နှာဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများက တတိယမြောက် စစ်မျက်နှာဖြစ်သည်။
- နောက်လာမည့် အပိုင်းကဏ္ဍသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှတွင် အသင့်ရရှိအသုံးပြုနိုင်သော ပထမနှင့်ဒုတိယ စစ်မျက်နှာအရင်းအမြစ်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား သင်ခန်းစာအတွက် ဆွဲဆောင်ပါ။

တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့/တရားရေးအာဏာပိုင်၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဥပဒေ

ဥပဒေများသည် လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် နေထိုင်သူလူအားလုံးကိုနှောင်ဖွဲ့ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြစ်သည်။ ဥပဒေများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အထွေထွေဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အကာအကွယ်ပေးပြီး အခြားသူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရကိုယ်တိုင်၏ မတော်မတရားလုပ်မှုများမှ အကာအကွယ်ယူရန် နိုင်ငံသားများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများကို သေချာစေသည် (ကျွန်ုပ်တို့ကို နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ ရရှိစေသည်)။ နိုင်ငံတိုင်းတွင် ထိုနိုင်ငံအတွက် အထူးဖြစ်သော သူ့ကိုယ်ပိုင်အစု သို့မဟုတ် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း သို့မဟုတ် ဥပဒေများရှိသည်။ နိုင်ငံတစ်ခုစီမှ ပြည်သူများသည် ၎င်းတို့ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေနိုင်ရေးအတွက်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများလိုက်နာရန်သဘောတူလက်ခံသည်။

လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန် အစိုးရများက မိမိနိုင်ငံဥပဒေများ ချမှတ်သည့်အခါ လူ့အခွင့်အရေးများ သည် နိုင်ငံသားများအပေါ် 'တရားဝင်ချည်နှောင်မှု' ရှိလာသည်။

တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု

တန်းတူညီမျှရှိကာ မျှတသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ကျင့်သုံးသော တူညီသည့် ဥပဒေများဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်း အုပ်ချုပ်ခံရခြင်းက တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုဖြစ်သည်။

တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့

ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်နှင့် ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးတို့၏ ရုပ်ပုံတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။

ရှင်းပြပါ – တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့စနစ်သည် ဘောလုံးပွဲတစ်ခုမှ ဒိုင်လူကြီးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ကစားပွဲကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ (ဥပဒေများ)ဖြင့် ထိန်းချုပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သဘောကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဒိုင်လူကြီး၏အလုပ်မှာ သဘောကွဲလွဲမှုတစ်ခုကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရေးအတွက် မျှတ၍ သာတူညီမျှရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ကျင့်သုံးရန်ဖြစ်သည်။ သူ/သူမအလုပ်ကိုကောင်းစွာဆောင်ရွက်ရန်ဒိုင်လူကြီးသည်ကစားပွဲနှင့်သက်ဆိုင်သောစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ သို့မဟုတ် ဥပဒေများကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့သို့မဟုတ်တရားရေးအာဏာပိုင်အဖွဲ့စနစ်သည်မျှတ၍တန်းတူရည်တူဖြစ်သော နည်း လမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ဥပဒေကိုကျင့်သုံးရန် တာဝန်ရှိသည်။

ဤသို့ဆောင်ရွက်ရန် တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့သည် အောက်ပါတို့လုပ်ဆောင်ရမည် -

- မျှတ၍ သာတူညီမျှရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ဥပဒေကို အနက်ပြန်ဆိုကျင့်သုံးခြင်း
- တစ်စုံတစ်ယောက် ဥပဒေချိုးဖောက်သည့်အခါ ၎င်းတို့က သင့်လျော်သည့် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှုကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း
- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့က ဟိုဘက်ဒီဘက်ညီမျှသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ် ထွက်ပေါ်စေခြင်း
- (အကယ်၍ ဥပဒေတစ်ခုက မမျှတလျှင်) ပြည်သူလူထုကို အစိုးရရန်မှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း
- လိုအပ်သည့်အခါ အခွင့်အရေးများကို ကန့်သတ်ခြင်း (အများပြည်သူ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကာအကွယ်ပေးရန်ကဲ့သို့)

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – လက်ကမ်းစာရွက် A

၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တရားရုံးချုပ်က စီရင်ဆုံးဖြတ်သည့် Tinker နှင့် Des Moinesကိုယ်ပိုင်ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ အမှုအနှစ်ချုပ်

အဖြစ်အပျက် -

၁၉၆၀ ခုနှစ်များအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် မြောက်ဗီယက်နမ်တို့ စစ်ဖြစ်နေစဉ် John Tinker၊ Mary Beth Tinker နှင့် Chris Eckhardt ဆိုသည့် အိုင်အိုဝါရှိ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတစ်ခုမှ ကျောင်းသားသုံးဦးသည် လက်ပတ်အနက်များဝတ်၍ ကျောင်းတက်ခြင်းဖြင့် စစ်ပွဲရပ်တန့်ရေး ၎င်းတို့၏ ထောက်ခံအားပေးမှုကို ထုတ်ဖော်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ စာသင်ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့သည် ကျောင်းသားများ၏ အစီအစဉ်ကို တွေ့ရှိကာ ၎င်းတို့ကိုရပ်တန့်ရန် လက်ပတ်မဝတ်ရစည်းကမ်းတစ်ခုထုတ်ပြန်ခဲ့သည် – သို့သော် ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းစည်းကမ်းများ ချိုးဖောက်မှုအတွက် ၎င်းတို့အရေးယူခံရနိုင်ကြောင်း သိနားလည်သော်လည်း လက်ပတ်အနက်များဝတ်ကာ ကျောင်းဆက်တက်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့အဘယ်ကြောင့် လက်ပတ်များဝတ်ကြောင်း အခြားကျောင်းသားအချို့က John Tinker နှင့်အဖွဲ့ကိုမေးသည်။ ထိုကျောင်းသားများအနက် အချို့က စစ်ဆန့်ကျင်မှု ထင်မြင်ချက်ကို သဘောမတူပေ၊ သို့သော် ယင်းအတွက် မည်သူမျှ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုမရှိခဲ့။ လက်ပတ်များချွတ်ရန် သဘောမတူမချင်း ကျောင်းသို့မလာရန် John Tinker ၊ Mary Beth Tinker နှင့် Chris Eckhardt တို့ကို ကျောင်းကပြောခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ သီတင်းပတ်အများအပြား ကျောင်းတက်ခြင်းမှ ဆိုင်းငံ့ခံခဲ့ရသည်။

ထက်သန်သည့် နိုင်ငံရေးအမြင်များရှိခြင်းအတွက် လူများကို ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမှာ မှားယွင်းသည်ဟု ကျောင်းသားများ၏ မိသားစုများကထင်မြင်ခဲ့ကာ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့က ရုံးတော်သို့တိုင်တန်းခဲ့သည်။ အမှုသည် တရားရုံး အဆင့်ဆင့် ဖြတ်ကျော်ပြီးနောက် နောက်ဆုံးတွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတရားရုံးချုပ်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ၊ ၁၉၆၉ ၌ တရားရုံးချုပ်က John၊ Mary နှင့် Chris တို့ မမှားခဲ့ဟု စီရင်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်- ၎င်းတို့လုပ်ခဲ့သမျှမှာ ၎င်းတို့ထင်မြင်ချက်များကို ငြိမ်းချမ်းစွာထုတ်ဖော်ခြင်းဖြစ်ကာ အနှောက် အယှက်မပြုသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်ထုတ်ဖော်ရန် ၎င်းတို့အခွင့်အရေးအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ (United States Constitution) ၏ ပထမဆုံးပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ချက်က အကာအကွယ်ပေးထားသောကြောင့် ကျောင်းသားများမှာ ကျောင်းမှဆိုင်းငံ့ခြင်းမခံရသင့်ဟု တရားရုံးက ဆိုသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့် -

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်ကို ပထမပြင်ဆင်ချက် (First Amendment) ဆိုသည့် ဥပဒေတစ်ရပ်ဖြင့် တရားဝင်အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာများသည် စာသင်ကျောင်းတွင် ရှိနေလျှင်ပင် First Amendment အခွင့်အရေးများရှိသည်။ ကျောင်းပေါက်ဝကို ဖြတ်ကျော်လာသည့်အခါ (ကျောင်းထဲသို့ဝင်လာသည့်အခါ) ၎င်းတို့၏ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့် သို့မဟုတ် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်သည် နောက်တွင်ကျန်မနေခဲ့။ ထိုသို့ဖြစ်သော်လည်း ဆရာများနှင့် ကျောင်းအုပ်များသည် ကျောင်းသားများ၏ ပညာသင်ယူမှုဖြစ်မြောက်စေရန် စာသင်ကျောင်း၌ ငြိမ်ဝပ်မှုထိန်းသိမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကြောင့် စာသင်ကျောင်းနောက်ခံဝန်းကျင်တွင် လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်မှု အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်းတွင် ငြိမ်ဝပ်မှုထိန်းသိမ်းရန် ပထမပြင်ဆင်ချက် (First Amendment) ကို အထူးနည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်သည်။

စာသင်ကျောင်းမှကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် 'စစ်'ကဲ့သို့အငြင်းပွားဖွယ်ရာအကြောင်းကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်လျှင်ပင် ထင်မြင်ချက်များ ထုတ်ဖော်နိုင်သည်။ သို့သော် ထင်မြင်ချက်ထုတ်ဖော်သည့် ကျောင်းသားသည်

ပညာသင်ယူမှုကို အနှောက်အယှက်မပြုနိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို မစွက်ဖက်နိုင်။ First Amendment သည် အတန်းကို အနှောက်အယှက်ပြုသည့် သို့မဟုတ် အတန်းများအကြား ပြဿနာများ ဖြစ်စေသည့် ကျောင်းသားသဘောထားထုတ်ဖော်မှုကို အကာအကွယ်မပေး။ ထုတ်ဖော်မှုသည် အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေလိမ့်မည်ဆိုခြင်းအတွက် ၎င်းတို့တွင် သက်သေအထောက်အထား ကောင်းကောင်းရှိလျှင် စာသင်ကျောင်းများသည် ထုတ်ဖော်မှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်နိုင်သည်။ လူကြိုက်မများသော ထင်မြင်ချက်တစ်ရပ်ကို ထုတ်ဖော်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ကသိကအောက်ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေကို ရှောင်လွှဲရန်သက်သက်ဖြင့် ၎င်းတို့သည် ထုတ်ဖော်မှုအား တားမြစ်ပိတ်ပင်မှုမလုပ်နိုင်။

အောက်ပါတို့မှမှီငြမ်း -

American Constitution Society
http://www.acslaw.org/files/CITC%20Spring%202009%20-%20Tinker%20Curriculum%20-%20High%20School.pdf

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – လက်ကမ်းစာရွက် B
သိဂီထွန်းနှင့် မန္တလေးကိုယ်ပိုင်ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ အမှု

သိဂီထွန်းသည် လိင်တူစုံတွဲများအား တရားဝင်လက်ထပ်နိုင်စေမည့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်သစ်တစ်ရပ်ဖြစ်သော 'လွတ်လပ်စွာ လက်ထပ်ခွင့်ဥပဒေ' ကို ထောက်ခံအားပေးသည့် အထက်တန်းကျောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သိဂီထွန်းသည် 'လွတ်လပ်စွာလက်ထပ်ခွင့်ဥပဒေအတွက် ထောက်ခံမဲပေးပါ' အမည်ရှိ ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုမှ ချိတ်တွယ်တံဆိပ်အချို့ရရှိပြီး ၎င်းတို့ကို သူမ၏ကျောင်းလွယ်အိတ်နှင့် အဝတ်အစားများတွင် ငါးရက်ဆက်တိုက် ချိတ်တွယ်ထားသည်။ ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များကိုမြင်သည့်အခါ ကျောင်းသားအသီးသီးက သိဂီထွန်းအပေါ် အဆိုးမြင်သည့် မှတ်ချက်များပေးသည်၊ သို့သော် ငါးရက်မြောက်နေ့မတိုင်ခင်အထိ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ခြင်းမရှိ၊ ထိုနေ့တွင် သိဂီထွန်းနှင့် ကျော်ဝင်းဆိုသည့် အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်တို့သည် ကျောင်းဝင်းအတွင်းလျှောက်လာရင်း အပြင်းအထန်အချေအတင် ငြင်းခုံလာကြသည်။ ဆရာတစ်ယောက်သည် ကျော်ဝင်းက သူ့လက်မြှောက်လိုက်သည်ကိုတွေ့မြင်ပြီး သိဂီထွန်းကို ရိုက်တော့မည်ဟုထင်ကာ ၎င်းတို့အနီးသို့ ပြေးလာပြီးလျှင် အငြင်းအခုံဖြစ်မှုကို အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းအုပ်ဆရာက သိဂီထွန်းအား သူမကို ကျောင်းတက်ခွင့်ဆိုင်းငံ့လိုက်ကြောင်းနှင့် ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များ မဝတ်တော့သည့်အခါ သူမအနေဖြင့် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားသည်။ ကျောင်းသို့ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များ သို့မဟုတ် ဆံထိုး၊ ရင်ထိုးများဝတ်ဆင်လာခြင်းသည် ကျောင်း၏ အဝတ်အစားစည်းကမ်းမူဝါဒနှင့်ဆန့်ကျင်ကြောင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာ က သိဂီထွန်းကို သတိပေးသည်။ ဆံထိုး၊ ရင်ထိုးများ၏ ချွန်ထက်သည့်အစွန်းများကို လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

မေးခွန်းများ -

- လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ခွင့်က ဤအမှုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။
- သိဂီထွန်းသည် လများစွာအကြာ အခြားချိတ်တွယ်တံဆိပ်များဝတ်ဆင်၍ ကျောင်းတက်နေခြင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းအုပ်က စာသင်ကျောင်းအဝတ်အစားစည်းကမ်းမူဝါဒကို ယခုမှ စတင်အာဏာတည်အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်းဖြစ်လျှင် ပြောစရာရှိပါသလား။

- ချိတ်တွယ်တံဆိပ်များအပေါ် လူတစ်ယောက်၏ ဒေါသတကြီးတုံ့ပြန်မှုကြောင့် သိင်္ဂီထွန်းအနေဖြင့် သူမ ပြောလိုသည့် သတင်းစကားအား သူမအလိုရှိသလို မထုတ်ဖော်နိုင်ဖြစ်ရလျှင် မျှတပါသလား။
- စာသင်ကျောင်းဝင်းအတွင်းမှ အငြင်းအခုံတစ်ရပ်က 'ပုံမှန် စာသင်ကျောင်းလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား သိသာထိရောက်သည့် အနှောက်အယှက်ပေးမှု' ဖြစ်စေပါသလား။
- ကျော်ဝင်းက သိင်္ဂီထွန်းကို အမှန်တကယ်မရိုက်လျှင် ပြောစရာရှိပါသလား။ ပထမလက်သီးတစ်ချက် ထိုးသည်အထိ ဆရာက စောင့်ရမည်ဖြစ်ပါသလား။
- ကျောင်းချိန်အတွင်း ကော်ရစ်ဒါတစ်ခုတွင် သိင်္ဂီထွန်းနှင့် ကျော်ဝင်းအငြင်းအခုံဖြစ်ခြင်းဖြစ်လျှင် အ ခြေ အနေက တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်မည်လား။
- ကျော်ဝင်းက ယောက်ျားလေးဖြစ်ပြီး သိင်္ဂီထွန်းက မိန်းကလေးဖြစ်ခြင်းက ကိစ္စရှိပါသလား။

အောက်ပါတို့မှမှီငြမ်း -

American Constitution Society
http://www.acslaw.org/files/CITC%20Spring%202009%20-%20Tinker%20Curriculum%20-%20High%20School.pdf

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၄

ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ ဒေသတွင်းလူ့အခွင့်အရေး ယန္တရားများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်
- ဤယန္တရားများက မည်သို့အကောင်းဆုံး တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သည်ကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရေးအတွက် အ ခြားဒေသတွင်း စံပုံစံများ အသုံးပြုရန်

အချိန်
မိနစ် ၃၀မှ မိနစ် ၄၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - လူသားစက်ယန္တရား >> ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီအား နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်ကို ကိုယ်စားပြုသည့် လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေသောစက်ယန္တရားတစ်ခုဖန်တီးခိုင်းပါ၊ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်၏ လူသားစက်ယန္တရား (UDHR၊ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးသဘောတူစာချုပ်များ၊ ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက် ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးသည့် နိုင်ငံများ)။

အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း A

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ကြီးမားသော စက်ယန္တရားကြီး တစ်ခု ဖန်တီးပါ သို့မဟုတ် ပိုငယ်သည့် အဖွဲ့များ အဖြစ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ပါ။

အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း B

သင်တို့အချိန်မရလျှင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ မှ ပိုစတာအချို့ကို အခန်းရှေ့တွင် အပေါ်ဘက် မြင်သာသည့်နေရာ၌ထားပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူပြီးဖြစ်သော လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရား အမျိုးမျိုးအကြောင်းပြန်လည်တွေးတောခိုင်းပါ။

အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း

ဤအပိုင်းကဏ္ဍသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှတွင် နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်ကို ထောက်ပံ့ကူညီ/ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်သည့် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သောအုပ်စုအချို့/အဖွဲ့အစည်းအချို့/အသင်းအဖွဲ့ အချို့ကို အာရုံစိုက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ တင်ပြမှု - မြန်မာနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ >> ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်

- ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို ဖြစ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်မီ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေရေးရာ အခြေခံမူဘောင် အခြေအနေနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ ဒေသတွင်းယန္တရားများ အကြောင်း နောက်ခံဖတ်ပြမှုအချို့လုပ်ပါ။
- သင်ခန်းစာအတွက် ပေးထားသည့် နမူနာ အပေါ် အခြေပြု၍ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားတစ်ခု စီစဥ်ပြင်ဆင်ပါ။
- အာဖရိကနှင့် ဥရောပ စံပုံစံများကို နမူနာများ အဖြစ်အသုံးပြုပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှတွင် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို မိတ်ဆက်ဖော်ပြပြီး ဟာကွက်များအား ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြပါ။
- အောက်ပါမေးခွန်းများကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ -
  - ◇ ဒေသတွင်းယန္တရားများ အဘယ်ကြောင့် ရှိသနည်း။
    - □ ၎င်းတို့သည် ဒေသတွင်းအာရုံစိုက်ရသည့် အမှုထားစရာကိစ္စများကို ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အာဖရိကမှ ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းရသူများဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စမှာ ကုလသမဂ္ဂအလေးထားရသော အမှုကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ် မပေါ်ထွက်လာမီ ၎င်းကိုအာဖရိက ဒေသတွင်း အမှုထားစရာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် အရင်ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။
    - □ ၎င်းတို့သည် ပိုမိုနီးကပ်သော ပထဝီဒေသဆိုင်ရာ၊သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ၊ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ၊ယဥ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုဆိုင်ရာ နီးနွယ်မှုအပေါ် အခြေခံဖြင့်စီစဥ်ဖော်ထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့သည် "အိမ်" နှင့် ပိုမိုနီးကပ်ပြီး ပိုမိုကြီးမားသည့် အထောက်အပံ့ ရရှိခံစား ရနိုင်ချေ ပိုရှိသည်။
  - ◇ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်တစ်ခု၏ အခန်းကဏ္ဍက အဘယ်နည်း။
    - □ လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင်များ၏ နယ်ပယ်အတိုင်းအတာနှင့် အခွင့်အာဏာမှာ ကော်မရှင်တစ်ခုချင်း အလိုက် အပြောင်းအလဲရှိသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည် – ပညာပေးရေးနှင့် အများပြည်သူ သတိမူသိရှိမှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မကျေနပ်မှု တိုင်တန်းချက်များ၊ လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ထန်းလိုက်နာမှု၊ မူဝါဒနှင့် ဥပဒေပြုရေးဖွံ့ဖြိုးမှု။

- **ထင်ရှားအောင်ဖော်ပြရန် အဓိကအချက်များ -**
    - ◊ အာရှတိုက်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့မရှိ။
    - ◊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေစနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲအဆင့်ပင် ရှိသေးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များသည် နိုင်ငံတကာဥပဒေအောက်တွင် သူ့တာဝန်ဝတ္တရားများအား ပြည့်မီခြင်းမရှိ။
    - ◊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အစိုးရဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့များ (အစိုးရအင်စတီကျူးရှင်းများ)သည် ယခုထိ မခိုင်ခံ့သေး။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များချို့တဲ့။
    - ◊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အာဆီယံတရားဝင်ကြေညာချက် (ASEAN Declaration on Human Rights) နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်တို့အပေါ် ဝေဖန်မှုအချို့အား မျှဝေပါ။
    - ◊ ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့ မရှိသလို အာဆီယံလူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင် (ASEAN Human Rights Commission)ကလည်း သက်တမ်းအတော်နုသေးသော်လည်း အရှေ့တောင်အာရှတွင် ဒီမိုကရေစီနှင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ထောက်ခံအားပေးသည့်ကောင်းစွာအခြေကျပြီးဖြစ်သော အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ကြီးမားသည့် ကွန်ရက်တစ်ခုရှိသည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အောက်ပါစာရင်းမှ ဥပမာအနည်းငယ်ပေးပြီး ၎င်းတို့ နောက်ထပ်စဉ်းစားကြည့်နိုင်သလား စောင့်ကြည့်ပါ။

အရှေ့တောင်အာရှတွင် ဒီမိုကရေစီနှင့်
လူ့အခွင့်အရေးအတွက် ဆောင်ရွက်သော အဖွဲ့အစည်းများ

အာရှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဒီမိုကရေစီဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့
(Alliance for Reform and Democracy in Asia - ARDA)
အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများဆိုင်ရာ အာဆီယံကော်မရှင်
(ASEAN Commission on Women and Children - ACWC)
လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အာဆီယံ နိုင်ငံစုံကော်မရှင်
(ASEAN Intergovernmental Commission on Human Rights -AICHR)
မြန်မာနိုင်ငံအရေး အာဆီယံပါလီမန်များ ညီလာခံ
(ASEAN Inter-Parliamentary Myanmar Caucus - AIPMC)
အာဆီယံ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်း ကွန်ဖရင့် / အာဆီယံ ပြည်သူ့ညီလာခံ
(ASEAN Civil Society Conference / ASEAN People's Assembly - ACSC/APA)
အာရှပစိဖိတ် ဒီမိုကရေစီ မိတ်ဖက်ပြုမှု (Asia Pacific Democracy Partnership - APDP)
နိုင်ငံအလိုက် လူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အာရှပစိဖိတ်ဖိုရမ်
(Asia Pacific Forum for National Human Rights - APF)
အမျိုးသမီးများ၊ ဥပဒေနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အာရှပစိဖိတ်ဖိုရမ်
(Asia Pacific Forum on Women, Law and Development - APWLD)
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အာရှဖိုရမ်
(Asian Forum for Human Rights and Development - FORUM-ASIA)
လွတ်လပ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲများအတွက် အာရှကွန်ရက်
(Asian Network for Free Elections - ANFREL)
နိုင်ငံအလိုက် လူ့အခွင့်အရေးအသင်းအဖွဲ့များဆိုင်ရာ အာရှအန်ဂျီအိုကွန်ရက်
(Asian NGO Network on National Human Rights Institutions – ANNI)

ဘာလီ ဒီမိုကရေစီဖိုရမ် (Bali Democracy Forum - BDF)
အာရှ လစ်ဘရယ်များနှင့် ဒီမိုကရက်များကောင်စီ
(Council of Asian Liberals and Democrats - CALD)
အလယ်အလတ်သမားများ၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု (Global Movement of Moderates - GMM)
အာဆီယံအတွက် လူ့အခွင့်အရေး အရင်းအမြစ်စင်တာ
(Human Rights Resource Center for ASEAN - HRRCA)
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဒီမိုကရေစီ အင်စတီကျု (Institute for Peace and Democracy - IPD)
အာရှပြည်သူများ၏ ပြည်သူ့ထောက်ခံသဘောတူမှု သမဂ္ဂ
(Solidarity for Asian People's Advocacy – SAPA)
အရှေ့တောင်အာရှ-အမေရိကန် မိတ်ဖက်ပြုမှု - အတူတကွ ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲသော အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများ (Southeast Asia-US Partnership: Civil Societies Innovating Together - IKAT-US)
လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ တောင်အာရှဖိုရမ် (South Asia Forum for Human Rights – SAFHR)
အာရှ ဒီမိုကရေစီပြုမှုဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဖိုရမ် (World Forum for Democratization in Asia – WFDA)

၃။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- အခြားသူများအား ပြောင်းလဲခြင်း - မနက်ဖြန် အစီအစဉ်သည် တစ်သီးပုဂ္ဂလများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့က ဤစနစ်နှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်နိုင်သည်ကို အာရုံစိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်မျက်မြင်ကြုံတွေ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် ပါဝင်ပတ်သက်သည့်အခါသင်လုပ်ရမည့်အရာ။ စုဆောင်းရန်အတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်က သက်ဆိုင်ဆီလျော်သနည်း။ သင်အသင့်ရရှိ အသုံးပြုနိုင်သည့် လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှု အသုံးဝင်နည်းလမ်းများနှင့် မဟာဗျူဟာများက အဘယ်နည်း။

နမူနာ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား

ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအသင်းအဖွဲ့များ အဘယ်ကြောင့်ရှိသနည်း။
လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်တစ်ခု၏ အခန်းကဏ္ဍက အဘယ်နည်း။

	ဒေသတွင်း တရားစီရင်ရေး အဖွဲ့	ဒေသတွင်း ကော်မရှင်များ	ဒေသတွင်း မှတ်တမ်း မှတ်ရာ	ပြည်တွင်း တရားစီရင်ရေး အဖွဲ့	အမျိုးသား ကော်မရှင်	အမျိုးသား မှတ်တမ်း မှတ်ရာ
အာဖရိက တောင် အာဖရိက	လူ့အခွင့်အရေး နှင့် ပြည်သူ့အခွင့် အရေးများဆိုင်ရာ အာဖရိက ခုံရုံး	လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ပြည်သူ့အခွင့်အရေး များဆိုင်ရာ အာဖရိက ကော်မရှင်	လူ့အခွင့်အရေး နှင့်ပြည်သူ့အခွင့် အရေးများဆိုင် ရာအာဖရိက ပဋိညာဉ်	တောင်အာဖရိက အ မျိုးသားတရား စီရင် ရေး အဖွဲ့စနစ် – ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ဆိုင်ရာခုံရုံး	တောင်အာဖရိက လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင်	တောင်အာဖရိက ပြည်သူ့အခွင့် အရေးများ ဥပဒေ
ဥရောပ ပြင်သစ်	ဥရောပလူ့အခွင့် အရေး ခုံရုံး	ဥရောပခုံရုံးနှင့် ၁၉၉၈ တွင်ပေါင်းစည်း	လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာ ဥရောပ သဘော တူညီချက်	ပြင်သစ် အမျိုးသား တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့စနစ်	အမျိုးသား လူ့ အခွင့်အရေး အကြံပေး ကော်မရှင်	လူသားနှင့် နိုင်ငံသား၏ အခွင့်အရေးများ တရားဝင် ကြေညာချက်
အရှေ့ တောင် အာရှ မြန်မာ	မဖော်ပြနိုင်	လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာ နိုင်ငံစုံ ကော်မရှင်	အာဆီယံ အခွင့်အရေးများနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်များ ပဋိညာဉ်	မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား တရားစီရင်ရေး အဖွဲ့စနစ်	မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင်	မဖော်ပြနိုင်

* ဤအသီးသီးသော အသင်းအဖွဲ့များက တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်အကျိုးပြုပုံကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ အတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ဖန်တီးခဲ့သည့် ပိုစတာများကို ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၅

လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားပြုမှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ် သို့မဟုတ် မတော်မတရားလုပ်မှုတစ်ခုကို အစီရင်ခံတင်ပြပုံအား လေ့လာသုံးသပ်ရန်
- တကယ့်ဘဝ အဖြစ်အပျက်များတွင် လူ့အခွင့်အရေးအစီရင်ခံတင်ပြမှု အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ အသုံးပြုမှုအား လေ့ကျင့်ရန်

အချိန်
မိနစ် - ၁၂၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

လူ့အခွင့်အရေးဉာဏ်စမ်းများ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြား၊ မှတ်တံများ၊ ကတ်ကြေး၊ တိပ်၊ လက်ကမ်းစာရွက်များ

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးက စာသားတစ်ခုဆီပြေးသွားကာ ဖတ်ကြည့်ပြီးနောက် မိမိအဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အား နှုတ်တိုက်ပြန်ပြောရသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု

>> ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်

စီစဉ်ပြင်ဆင်မှု

- စာရွက်တစ်ခုစီပေါ်တွင် အစီရင်ခံတင်ပြမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အဆင့်တစ်ခုစီ၏ အတိုချုံးထားသည့် မှုများကို ရေးပါ။
- စာရွက်များအား အခန်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် သို့မဟုတ် အခန်းအဝင်လမ်းတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။ ၎င်းတို့ကို ထိုင်ခိုင်းသည့်နေရာမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ မြင်ရရန်ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် မမြင်နိုင်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်ရမည်။ အခြားနည်းလမ်းအားဖြင့် စာရွက်များကို အခန်း၏ နေရာအနှံ့၌ ချိတ်ဆွဲပါ။

အပိုင်းကဏ္ဍဆောင်ရွက်စဉ်

- လူအုပ်စုအား ၃ ယောက်မှ ၄ ယောက်ပါသည့် အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီကိုအတွင်းရေးမှူးအဖြစ်ဆောင်ရွက်မည့် လူတစ်ဦး ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။
- အဖွဲ့များသည် အခန်းပတ်လည်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စာသားများကို အလွတ်ရရန် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တစ်ဖွဲ့စီ၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် စာသားရှိရာသို့ လမ်းလျှောက်/ ပြေးသွားကာ ၎င်းကိုဖတ်ပြီး ထို့နောက် အဖွဲ့အတွင်းရေးမှူးထံ ပြန်ပြေးလာကာ ၎င်းတို့ဖတ်ရသည်ကို ပြောပြရမည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မှတ်စုများရေးခွင့်မပြုဘဲ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် စာသားများဆီသွားရမည်။အခြားနည်းလမ်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးက စာသားတစ်ခုထံသွားပြီး ယင်းကိုဖတ်ကာ ထိုလူပြန်လာပြီးမှ နောက်လူတစ်ယောက်က ထွက်ခွာရမည်။

- စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအဖြစ် တင်ဆက်ပါ။ ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်ပြီးစီးသည့် အဖွဲ့သည် ဆုတစ်ဆုရရှိမည် (ဆုရအဖွဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ စီစဉ်ပြင်ဆင်ပါ)

၂။ တင်ပြမှု - Jigsaw >> ၂၀မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်ကို ၄င်းတို့ မျက်မြင်တွေ့ကြုံဖူးသလား မေးမြန်းပါ
- တွေ့ကြုံဖူးလျှင် ၄င်းတို့စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိခဲ့ခြင်းရှိမရှိ မှုဝေရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖိတ် ခေါ်ပါ
- ထိုနောက် ၄င်းတို့ကို အောက်ပါတို့မေးပါ -
  - ◊ သင် ဘာလုပ်ခဲ့သနည်း။
  - ◊ သင့်အနီးအနားမှလူများ ဘာလုပ်ခဲ့သနည်း။
  - ◊ ယင်းသည် အကောင်းဆုံးတုံ့ပြန်မှုဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထင်သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် မထင်သနည်း။
  - ◊ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်သည့်အခါ ယင်းအပေါ် တုံ့ပြန်မှုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် တာဝန်ရှိပါသလား။
- 'အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ရှိမှုများ' အပိုင်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများအား ရရှိခံစားခြင်းသည် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်၊ ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ ဖြည့်စွမ်းရန်တာဝန်ရှိမှုနှင့် ချိတ်ဆက်နေကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားအမှတ်ရရန် သတိပေးပါ။

အဆင့် ၂ -

- ၄င်းတို့အလွတ်ဖတ်ခဲ့သည့် စာသားများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်ကို ၄င်းတို့ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ကြုံသည့်အခါ လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြံပြုအဆင့်ခြေလှမ်းများဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြပါ။
- ဆီလျော်သက်ဆိုင်မှုအရှိဆုံး သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းရန်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်းတွင် ချိုးဖောက်မှုအား အစီရင်ခံတင်ပြသူ၊ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ကျူးလွန်ခံရသူနှင့် အနီးအနားရှိ မည်သည့်ဘေးမှရပ်ကြည့်သူမဆို၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သေချာစေရန် ယင်းတို့ကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ် သည်။
- အဆင့်ခြေလှမ်းများကို မှန်ကန်သည့်အစဉ်အတိုင်းထားရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့အဖွဲ့များအတွင်း လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ယင်းသို့လုပ်ဆောင်နေစဉ် အခန်းပတ်လည်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စာရွက်များကို လိုက်ဖြုတ်ကာ ယင်းတို့အား အခန်းရှေ့သို့ နေရာရွှေ့ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို အခန်းရှေ့သို့ဖိတ်ခေါ်ပြီး အဆင့်ခြေလှမ်းများအား မှန်ကန်သည့်အစဉ်အတိုင်း ပြန်စဉ်ခိုင်းပါ။
- အစီရင်ခံတင်ပြမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအပြည့်အစုံပါရှိသော လက်ကမ်းစာရွက်ဝေပေးပါ။ ၄င်းတို့အစဉ် လိုက်ထားပြီးကာစ အဆင့်ခြေလှမ်းများကို ပြောင်းလဲမှုတစ်စုံတစ်ရာ လုပ်လိုခြင်းရှိမရှိ ပါဝင်ဆောင် ရွက်သူများအား မေးပါ။
- အဆင့်ခြေလှမ်းများကို အုပ်စုတစ်ခုလုံးအဖြစ် ဖတ်သွားပြီး နားလည်သဘောပေါက်မှုအား စစ်ဆေးပါ။

၃။ Role Play - **လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်စဉ် ဇာတ်ကြောင်းများ** >> ၆၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ခေတ္တနားဖို့ပြောပါ။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်ကို နောက်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၌ သင့်အားကူညီရန် ရွေးချယ်ပါ။
- သင်နှင့်သူအတူတူ အစီရင်ခံတင်ပြမှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းပုံစံထုတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ထိုစေတနာ့ဝန်ထမ်းအား ရှင်းပြပါ။ သင်ခန်းစာအတွက်ပေးထားသည့် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းအားပေးပြီး သူ/သူမအား အခန်းမှ ထွက်သွားခိုင်းပါ။ ကျန်အဖွဲ့ဝင်များ အတူတကွ ပြန်လာသည့်အခါ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းကို ၄င်းတို့အား ရှင်းပြပါ။ သင်နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတို့ အဖြစ်အပျက်ကို သရုပ်ဆောင်နေစဉ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစီရင်ခံတင်ပြမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတွက်အဆင့်ခြေလှမ်းအသီးသီး အကုန်အစင်ကို ပေါင်းစည်းခြင်းရှိမရှိ မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ရ မည်။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းကိုရော ကျန်သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုပါမေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံအား ပြန်လည်အစီရင်ခံတင်ပြမှုလုပ်ပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း

- ...သည့်အခါ မည်သို့ ထင်မှတ်ယူဆသနည်း။
- သင့်ကို ပို၍သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ခဲ့နိုင်သနည်း။

ကျန်သူများ

- သင်စကားပြောနေသည့်လူများကို သက်သောင့် သက်သာရှိစေရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- ကျွန်ုပ် စုဆောင်းခဲ့သင့်သော နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက် တစ်စုံတစ်ရာရှိပါသလား။
- ... ဟု ကျွန်ုပ်ကမေးသည်ဟု သင်အဘယ်ကြောင့် ထင်သနည်း။

အဆင့် ၂ -

- နောက်လာမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် အစီရင်ခံတင်ပြမှုလုပ်ထုံးလုပ်နည်း ကျင့်သုံးရန်နှင့် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု သရုပ်ဆောင်ရန် လူတိုင်းကို အခွင့်အလမ်းရစေမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- သရုပ်ဆောင်သူများသည် ၄င်းတို့ကို သရုပ်ဆောင်ရန်ပေးသည့် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်း အပေါ် အခြေပြုချဲ့ထွင်မှုလုပ်ခွင့် ရှိသည်။ ၄င်းတို့ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက ၄င်းတို့တွင်မရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို မေးမြန်းသည့်အခါ ၄င်းတို့သည် အချက်အလက်ကို အခြားအရာ အစားထိုးပြောပြခွင့် သို့မဟုတ် ၄င်းတို့မသိကြောင်း ပြောကြားခွင့်ရှိသည်။ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်က သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းမှုလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။
- လေ့ကျင့်မှုမစတင်မီ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းများသည်ဖြစ်ရပ်မှန်များအပေါ်အခြေပြုသော်လည်း စိတ်ကူးယဉ်မှုများဖြစ်ကြောင်း အလေးထားပြောကြားရန် အမှတ်ရပါ။

အဆင့် ၃ -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုသုံးယောက်အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီကို လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ပုဒ်နှုန်းဖြင့် မတူညီသည့် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းသုံးခု ပေးပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ တစ်ဦးစီသည် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုယူပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုနှင့် တစ်ယောက်ထံမှတစ်ယောက် သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းမှု ပြုလုပ်ရမည်။
- လေ့လာအကဲခတ်မှုလုပ်သူက မှတ်စုများလိုက်ရေးရမည်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းကို သရုပ်ဆောင်သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများထံ တုံ့ပြန်ချက်ပေးရမည်။ 'ချိုးဖောက်မှုကျူးလွန်ခံ

ရသူ'သည်လည်း သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းသည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများထံ တုံ့ပြန်ချက်ပေးရမည်။ ဥပမာအား ဖြင့် -

◊ သူ/သူမက သင့်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေခဲ့ပါသလား။

◊ ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိသည့် သတင်း အချက်အလက်အားလုံးကို ၄င်းတို့စုဆောင်းခဲ့ပါသ လား။

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြန်လည်အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း >> ၁၅ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အဖွဲ့ပြန်ဖွဲ့ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်လည်အစီရင်ခံတင်ပြမှု လုပ်ပါ -

◊ လူတိုင်းတွင် မျှဝေမည့်အချက် ရှိပါသလား။

◊ ယင်းကို မည်သို့ ထင်မှတ်ယူဆသနည်း။

◊ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ဤကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများကို သင်အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသလား။

၅။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားလုပ်မှုများကို အစီရင်ခံတင်ပြရန် အမြဲမဖြစ်နိုင် – လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများမရှိခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု၊ လုံခြုံရေး စသည်။
- သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများအား အသုံးပြုနိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများရှိသည်။
- နောက်လာမည့် အပိုင်းကဏ္ဍက လူ့အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်ရန်နှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရန် ပြည်တွင်း၊ ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ အသုံးပြုသည့် မဟာဗျူဟာအချို့ကို ၄င်းတို့အား မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြပါ။

အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူ၏ မှတ်စုများ -

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - အောက်ပါ ထင်ရှားအောင်ဖော်ပြထားသော စာသားများကို စာရွက်အသီးသီးပေါ်တွင် ရေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက မှန်ကန်သည့် အစဉ်အတိုင်းထားရန် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ရာ နံပါတ်များကို ချန်လှပ်ခဲ့ပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် – လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားပြုမှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း

၁။ စိတ်အေးအေးထားပါ

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ် ကိုယ်တိုင် မျက်မြင် တွေ့ကြုံရခြင်းနှင့် ကြားသိရခြင်းပင်လျှင် အလွန်အမင်း စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ အသက် ဝဝရှူပြီး စိတ်အေးအေးနေပါ။ သင်၏ စိတ်ခံစားမှုများ က သင့်အနီးဝန်းကျင်မှ လူများအားထိခိုက်နိုင်သည် ကို အမှတ်ရပါ။

၂။ လုံခြုံရေးသည် ပထမ

အခြားအရာတစ်ခုခုမလုပ်မီ သင်ကိုယ်တိုင်၏ လုံခြုံမှုကိုရော သင်နှင့် စကားပြောနေသောလူများ၏ လုံခြုံမှုကိုပါ အလွန်ဂရုပြုသတိထားပါ။ ဖြစ်ရပ်အချို့ တွင် ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသည့် အပြုအမူ တစ်ခုအပါအဝင် သင့်လုပ်ရပ်များသည် ၎င်းတို့ကို အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရစေနိုင်သည်။ လုံခြုံပြီး ဘေးကင်း သောနေရာတစ်ခုတွင် သင်ရှိနေခြင်းနှင့် သင့်အနီး နားတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော တစ်စုံတစ်ရာရှိမရှိ သေချာအောင် လေ့လာစိစစ်ပါ။ မလုံမခြုံခံစားရလျှင် ရှေ့ဆက်မတိုးပါနှင့်။

၃။ သက်သောင့်သက်သာရှိပါစေ

အခွင့်အရေးများမှာ သင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့် မျက်မြင်သက်သေကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု စကားပြောနိုင် ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်နှင့်စကားပြောနေသူများ သက်သောင့်သက် သာရှိမှု သေချာပါစေ။ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် ရေ သောက်ချင်သလားဟု ၎င်းတို့ကိုမေးပါ။ ၎င်းတို့ကို နေရာတစ်ခုတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။

၄။ ဖြစ်ရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ စုဆောင်းပါ

မည်သည့် အချက်အလက်များက ဆက်စပ် ပတ်သက်မှု အရှိဆုံးဖြစ်မည်ကို သိရှိရန် ခက်ခဲနိုင် သည်၊ ယင်းကြောင့် သံသယရှိသည့်အခါ သင် တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ရယူပါ။ အောက်ပါတို့သည် သင်ကြိုးပမ်းစုဆောင်း သင့်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များ စာရင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

- မတော်မတရားပြုမှုက မည်သည့်အချိန်၊ မည် သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သနည်း။
- အတိအကျအားဖြင့် မည်သူများ ပါဝင်ပတ် သက်ခဲ့သနည်း - နာမည်များ၊ ပုံပန်းသွင်ပြင် ဖော်ပြချက်များ၊ ရာထူးအဆင့်များ/အခန်း ကဏ္ဍများ
- တစ်စုံတစ်ယောက် အရိုက်ခံရသည်ကို သင်မြင် ခဲ့လျှင် အတိအကျအားဖြင့် ၎င်းတို့ ဘယ်နှကြိမ် အရိုက်ခံခဲ့ရသနည်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် အရိုက်ခံခဲ့ရသနည်း။
- ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိသော မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် စကားများ အပြန်အလှန်ဖလှယ် ခဲ့လျှင် ၎င်းတို့က အဘယ်နည်း။ အဓိကစကား ရပ်များနှင့် စကားစုများကို ကြိုးစား၍ ပြန်လည် တွေးတောပါ (အထူးသဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဆိုင်ရာ အစီရင်ခံတင်ပြမှုများ)။
- ဤဖြစ်ရပ်သည်တစ်ခုတည်းသောဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပါ သလား၊ ပိုမိုကြီးမားသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ဖြစ်ရပ်အစဉ်အတန်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။
- မတော်မတရားပြုမှု ပုံစံတစ်ခုရှိလျှင် ဆီလျော် သက်ဆိုင်မှုရှိပါက ရက်စွဲများနှင့် အချိန်မျဉ်း တစ်ခု ကြိုးပမ်းတည်ဆောက်ပါ။
- ဖြစ်ရပ်နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သော နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် နောက်ခံ

အကြောင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား။

၅။ အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် သက်သေအထောက်အထား စုဆောင်းပါ

အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော သက်သေအထောက်အထားကိုမဆို စုဆောင်းပါ။ ယင်းတွင် အခြားမျက်မြင်သက်သေများထံမှ သက်သေထွက်ဆိုချက်များ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်/ချိုးဖောက်မှုဖြစ်ပွားစဉ် ရိုက်ယူခဲ့သည့် ဓာတ်ပုံများ၊ ဆေးစာများ၊ ဗီဒီယို သို့မဟုတ် အသံမှတ်တမ်းတင်ထားမှုများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် စစ်ဘက်စသည်က ပါဝင်ပတ်သက်လျှင် သက်သေခံနံပါတ်များသို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

၆။ လျှို့ဝှက်သတင်းအချက်အလက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ

အစီရင်ခံစာတစ်ရပ်တွင် သင့်နာမည် သို့မဟုတ် မျက်မြင်သက်သေများ/ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်း ခံရသူများ၏ နာမည်ကို ထည့်သွင်းရန် အစဉ်သဖြင့် မဖြစ်နိုင်။ အမှန်တွင် အချို့သောဖြစ်ရပ်များ၌ အစီရင်ခံစာများတွင် ကိုယ်ပိုင်အမည်များ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းခံရသူများ/မျက်မြင်သက်သေများအား အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရစေနိုင်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ပတ်သက်ဆက်နွယ်သည့် အကာအကွယ်ပေးရေးအစုအဖွဲ့တစ်ခုထံ အစီရင်ခံစာတစ်ရပ်တင်ပြရန် သင်စိစဉ်နေလျှင်သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို လျှို့ဝှက်ထားပေးရန် ၄င်းတို့အား မေတ္တာရပ်ခံနိုင်သည်။

၇။ အစီရင်ခံတင်ပြပါ

အစီရင်ခံတင်ပြရန် သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိလျှင်ရှိချင်း သင်ရရှိထားသော သတင်းအချက်အလက်ကို လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ထံ အစီရင်ခံတင်ပြပါ။ အချိန်မီဖြစ်မှုက အလွန်အရေးပါသည်၊ ဖြစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်မှုနှင့် အစီရင်ခံစာတင်ပြမှုတို့အကြား အချိန်အနည်းငယ်သာယူလျှင် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုလုပ်ရန်အများအားဖြင့်ပိုလွယ်ကူသည်။

လက်ကမ်းစာရွက် ၂ – လူ့အခွင့်အရေးမတော်မတရားမှုတစ်ရပ် အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ယောက်နှင့်အတူ လူအုပ်စုရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု ရွေးချယ်ပါ။ ယခုအပိုင်းကဏ္ဍ မဆောင်ရွက်မီ အခြားဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းသုံးခုကို ကူးယူပါ။ ကျန်ရှိ အခြားဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းသုံးခု၏ မိတ္တူတစ်ခုအား တစ်ဖွဲ့စီကိုပေးပါ။

ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်း ၁ – နီလာ

နီလာသည် မန္တလေးတွင်နေထိုင်သော မွတ်ဆလင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါသည် သူမ၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

"အဝတ်အထည်ဆိုင်တစ်ခု (၇၃ လမ်း နှင့် ၁၂ လမ်းထောင့်ရှိ Modern Girl) ရဲ့ ပြတင်းပေါက်မှာ အရောင်းအကူဝန်ထမ်း အလုပ်ကြော်ငြာတစ်ခု ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူတို့က ၁၈ နှစ်နဲ့ ၂၃ နှစ်ကြား မိန်းကလေး ကိုလိုချင်တာဖြစ်ပြီးကျွန်မက အသက် ၁၉ နှစ် ဖြစ်တာကြောင့် ဆိုင်ထဲဝင်သွားပြီး အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့မေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ လိုချင်သလောက် အလုပ်လျှောက်တဲ့လူ မရသေးတာကြောင့် နှစ်ရက်ကြာရင်ပြန်လာဖို့ အမျိုးသမီး မန်နေဂျာက ကျွန်မကိုပြောပါတယ်။ ကျွန်မ အဲဒီဆိုင်ကို နှစ်ကြိမ်တိတိ ပြန်သွားခဲ့ပေမယ့် နှစ်ကြိမ်လုံး သူတို့က အဲဒီလိုပဲပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာပြီးနောက် အဝတ်အထည်ဆိုင်ကို ကျွန်မ ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။ အလုပ်ခေါ်စာ က ပြတင်းပေါက်မှာ ရှိနေဆဲပါပဲ။ အမျိုးသမီး မန်နေဂျာက အလုပ်အရမ်းများနေတာ ကြောင့် ကျွန်မကိုမမြင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အလုပ်နေရာအတွက် လူခေါ်ပြီးသွားပြီဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ကကျွန်မကိုပြောပါတယ်။

ဆိုင်ကနေ ပြန်ထွက်လာပြီးနောက် ကျွန်မ အရမ်းစိတ်မကောင်းဖြစ်တာကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဆိုင်ထဲဝင်ပြီး အလုပ်အကြောင်းမေးကြည့်ဖို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။ သူမ ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါ လာမယ့်တနင်္လာနေ့မှာ အင်တာဗျူးလာ ဖြေဖို့သူ့ကိုဆိုင်ကပြောလိုက်ကြောင်း သူငယ်ချင်းက ပြန်ပြောပြပါတယ်။

ကျွန်မက မွတ်ဆလင်ဖြစ်တာကြောင့် အဝတ်အထည်ဆိုင်က ကျွန်မကိုခွဲခြားဆက် ဆံခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မယုံကြည်ပါတယ်"

အောက်ပါတို့သည်(လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အစီရင်ခံတင်ပြမှုအတွက်) သင့်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက သင့်အားမေးနိုင်သည့် မေးခွန်းအချို့ဖြစ်သည် -

- သင့်နာမည် အပြည့်အစုံက ဘာပါလဲ။
- ဆိုင်ရဲ့နာမည်က ဘာပါလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ ရှိပါသလဲ။
- အမျိုးသမီးမန်နေဂျာရဲ့ နာမည်က ဘာပါလဲ။ သူမနာမည်မသိလျှင် သူမ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်က မည်သို့ ရှိပါသလဲ။
- အမျိုးသမီးမန်နေဂျာနှင့် စကားပြောသည့်အခါ သင်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်ပါသလား။ အခြား ဘယ်သူ ရှိခဲ့ပါသလဲ။
- သင့်အဝတ်အစား သို့မဟုတ် သင်တင်ပြခဲ့သော အလုပ်လျှောက်လွှာ အချက်အလက် တစ်စုံတစ်ရာက သင့်ဘာသာတရားမှာ မည်သည်မည်ဝါဖြစ်ကြောင်းသိသာစေခဲ့ပါသလား။
- ထိုဖြစ်ရပ်များ၏ ရက်စွဲများကို သင်မှတ်မိပါသလား။ သင်သည် ထိုအလုပ်အတွက် မည်သည့်အချိန်က ပထမဆုံး အလုပ်လျှောက်ခဲ့ပါသလဲ။ သင်နောက်တစ်ကြိမ် အလုပ်သွားလျှောက်သည့် နေ့ရက်။ သင့်သူငယ်ချင်းက ထိုအလုပ်ကို စုံစမ်းမေးမြန်းခဲ့သည့် နေ့ရက်။

ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်း ၂ – ဘရန်ဆိုင်း

ဘရန်ဆိုင်းသည် မြစ်ကြီးနားတွင် နေထိုင်သော ကချင်လူမျိုးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါသည် သူ၏ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

"ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်က စာမေးပွဲတွေပြီးတဲ့အထိမ်းအမှတ် ပျော်ရွှင်မှုအဖြစ် တက္ကသိုလ်မှာလူစုပြီး ပျော်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မုန့်တွေစားရင်း ဂစ်တာတီးနေတုန်း တက္ကသိုလ်ပရဝုဏ်ရဲ့ ဟိုဘက်ခြမ်းမှာရှိနေတဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အနီးနားတစ်ဝိုက်မှာ လှည့်ကင်းလှည့်နေတဲ့ ရဲအရာရှိတစ်ယောက်ကို အော်ဟစ်လိုက်တာ သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆက်ဖြစ်တာကို ကျွန်တော်သေချာ မသိခဲ့ပေမယ့် ရန်ပွဲက အရှိန်မြင့်လာခဲ့ပြီး နောက်မကြာခင်မှာ လူအများအပြားက အော်ဟစ်ကြပါတယ်။ ငါးမိနစ်ကြာပြီးတဲ့နောက် ရဲအရာရှိလေးဦး တက္ကသိုလ်ပရဝုဏ်ထဲကို ပြေးဝင်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ကို သူတို့ရဲ့ လက်ကိုင်တုတ်တွေနဲ့ စရိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းအောင်မိုင်းက ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ပြီး ရဲအရာရှိတစ်ယောက်ရဲ့ခေါင်းကို သူ့ဂစ်တာနဲ့ရိုက်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်ကြောင့် ရဲအရာရှိ ဒေါသထွက်ပြီး သူက ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကို တွန်းလှဲပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို ခြေထောက်နဲ့စကန်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျန်တဲ့ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်က ထွက်ပြေးခဲ့ပါတယ်။ အနီးအနားက ခြံတစ်ခုထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ပုန်းခဲ့ပေမယ့် ရဲအရာရှိတွေ အော်ဟစ်နေတာနဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းက ငိုယိုအကူအညီတောင်းနေတာကို ကျွန်တော်တို့ ကြားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုလုပ်ချင်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအရမ်း ကြောက်လန့်နေခဲ့ပါတယ်။ ဆူညံသံတွေ ငြိမ်ကျသွားပြီးနောက် သူငယ်ချင်းကိုကူညီဖို့ ကျောင်းပရဝုဏ်ထဲကို ကျွန်တော်တို့ ပြန်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူကသတိလစ်နေပြီး သွေးတွေပေကျံနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သူ့ကိုချက်ချင်းဆေးရုံခေါ်သွားပေမယ့် အခု နှစ်ရက် ကြာတဲ့အထိ သူသတိမရသေးပါဘူး။"

အောက်ပါတို့သည် (လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အစီရင်ခံတင်ပြမှုအတွက်)သင့်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက သင့်အားမေးနိုင်သည့် မေးခွန်းအချို့ ဖြစ်သည် -

- သင့်နာမည် အပြည့်အစုံက ဘာပါလဲ။
- ဤအဖြစ်အပျက် ဘယ်အချိန်က ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသလဲ။
- သင်တို့ အတိအကျ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိခဲ့ပါသလဲ။
- ထိုနေရာတွင် သူငယ်ချင်းဘယ်နယောက် ရှိခဲ့ပါသလဲ။ ၄င်းတို့ရဲ့နာမည်က ဘာပါလဲ။
- ရဲအရာရှိတစ်ယောက်ယောက်၏ နာမည် သို့မဟုတ် ၄င်းတို့အလုပ်လုပ်သည့် နေရာကို သင်သိပါ သလား။ ၄င်းတို့ကို သင်ထပ်တွေ့ပါသလား။
- သင့်သူငယ်ချင်းကို သင်တို့ ဘယ်ဆေးရုံကို ခေါ်သွားခဲ့ပါသလဲ။
- သင်တို့တွင် ဆေးမှတ်တမ်းမိတ္တူများ ရှိပါသလား။

ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်း ၃ – နော်မူမူ

နော်မူမူသည် ရန်ကုန်ရှိ လှိုင်သာယာတွင် နေထိုင်သော ကရင်လူမျိုးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော် ပြပါသည် သူ၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

"ကျွန်မမိသားစုနဲ့ ကျွန်မက လှိုင်သာယာမှာရှိတဲ့ အိမ်အသေးလေးတစ်ခုမှာ နေပါတယ်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန် တိုင်းနာဂစ်တိုက်ခတ်စဉ်က ကျွန်မတို့ မိသားစုနေအိမ် ပျက်ဆီးခဲ့ပြီးနောက် ၂၀၀၈ မှာ အဲဒီကို ကျွန်မတို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေရောင်အနာဂတ်များ ဆောက်လုပ်ရေးစီမံကိန်းသစ်တစ်ခုအတွက် နေရာပေးဖို့ ကျွန်မတို့အရပ်မှာနေတဲ့ လူအားလုံး (ဥပဒေအရ) နှင်ထုတ်ခံရလိမ့်မယ်လို့ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်လောက်ကစပြီး ကောလဟာလတွေ ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းတရားဝင်နှင်ထုတ်မှုကြေငြာစာ ထုတ်ပြန်ခဲ့တာမရှိဘဲ စကားတွေသာ ကြားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မမိသားစု အိမ်ထဲမှာအိပ်နေတုန်း ပြိုလဲတဲ့အသံကြီးတစ်ခု ကျွန်မတို့ ကြားလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အိမ်အပြင်ထွက်လိုက်နိုင်တဲ့အခါမှာပဲ ထွန်စက်တစ်ခုက အရာရာကို ဖြိုချခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ပစ္စည်းအချို့ကို လိုက်သိမ်းဖို့ ကျွန်မတို့ကြိုးပမ်းခဲ့ပေမယ့် အဖြစ်အပျက်က အလွန်ပဲလျင်မြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ အိပ်ရာကိုတောင် ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်စီမှာ ခဏနေဖို့ ကျွန်မတို့စီစဉ်နိုင်ခဲ့ပေမယ့် သူမက ကျွန်မတို့ကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်ပဲ ခေါ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်မမသိပါဘူး။ ကျွန်မတို့မှာ သွားစရာနေရာ မရှိပါဘူး။ အိမ်အဖျက်ခံရတုန်းက ကျွန်မဖခင်လည်း ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထဲကထွက်ပြေးစဉ်မှာ ခလုတ်တိုက်လဲပြီး သူ့လက်ကောက်ဝတ် ကျိုးခဲ့ပါတယ်။ သူက ဖိနပ်ချုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူ့လက်နှစ်ဖက်စလုံး အသုံးမပြုဘဲ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးကို ဒီအကြောင်းပြောပြဖို့ ကျွန်မတို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် သူတို့က ကျွန်မတို့ကို တစ်စုံတစ်ရာပြန်ပြောနိုင်တာမရှိပါဘူး။"

အောက်ပါတို့သည်(လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုအစီရင်ခံတင်ပြမှုအတွက်)သင့်ကိုတွေ့ဆုံ မေးမြန်းသူက သင့်အားမေးနိုင်သည့် မေးခွန်းအချို့ဖြစ်သည် -

- သင့်နာမည်အပြည့်အစုံက ဘာပါလဲ။
- ဤအဖြစ်အပျက် ဘယ်အချိန်က ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသလဲ။ ဘယ်ရက်ကဖြစ်ပွားခဲ့ပါသလဲ။ ဖြစ်ပွားသည့် နေ့၏ အချိန်။
- လူဘယ်လောက်များများကို အကျိုးသက်ရောက် ထိခိုက်ခဲ့ပါသလဲ။
- သင်တို့အိမ်ကိုဖျက်ခဲ့သည့် ထွန်စက်များပေါ်တွင် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ် သို့မဟုတ် သင်္ကေတ တစ်ခုရှိပါသလား။
- ထွန်စက်မောင်းသူများက ဘယ်လိုရှိပါသလဲ၊ ၎င်းတို့ ယူနီဖောင်းဝတ်ထားပါသလား။
- သင့်ဖခင်ကို ဘယ်ဆေးရုံသို့ သင်တို့ ခေါ်သွားခဲ့ပါသလဲ။
- သင့်ဖခင်၏ ဆေးမှတ်တမ်းများ သင်တို့တွင်ရှိပါသလား။

ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်း ၄ – ကျော်ကျော်

ကျော်ကျော်သည် မော်လမြိုင်တွင် နေထိုင်သော ဗမာလူမျိုးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါသည် သူ၏ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

"ရွှေခွက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့လေးနှစ်က ကျွန်တော် ဒီဆိုင်ကိုရောက်ခဲ့ပါတယ်။ မတိုင်မီတစ်နှစ်က ကျွန်တော့်ဖခင်ဟာ ငှက်ဖျားနဲ့ဆုံးခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်အမေက ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ကျွေးမွေးထောက်ပံ့နိုင်အောင် အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ မွေးချင်းအငယ်ငါးယောက်ရှိပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ လုပ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်လုပ်ခမရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အိပ်ဖို့နေရာနဲ့ စားဖို့အစာရပါတယ်။ ဆိုင်ကစားပွဲဝိုင်းတွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်အိပ်ပါတယ်။ ခြင်ထောင်တစ်လုံးရှိပြီး အခြားလက်ဖက် ရည်ဆိုင်ဝန်ထမ်းသုံးယောက်နဲ့ မျှသုံးရပါတယ်။ တစ်နေ့တာဈေးရောင်းဖို့ ဆိုင်ကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ ကျွန်တော် နေ့တိုင်း မနက် ၄ နာရီခွဲမှာ အိပ်ရာထရပါတယ်။ အခြားကောင်လေးတွေနဲ့အတူ ကျွန်တော် ဆိုင်ကြမ်းပြင်ကို တံမြက်စီးလှည်းပြီး စားပွဲဝိုင်းတွေနဲ့ ကုလားထိုင်တွေခင်းကာ ရေနွေးအသင့်ပြင်ရပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ စားသုံးသူတွေအတွက် ကျွန်တော် စားပွဲထိုးရပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရပါတယ်။ ည ၁၁ နာရီမှာ ဆိုင်ပိတ်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်အလုပ်က ကြမ်းတိုက်ရပြီး အမှိုက်အကုန်လုံးကို မီးရှို့ရပါတယ်။ မနက် ၁၂ နာရီခွဲတဲ့အထိ ကျွန်တော် အိပ်ရာမဝင်နိုင်တာက များပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေက ကျွန်တော့်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံကြပါတယ်။ သူတို့ကျွန်တော့်ကို မရိုက်ပါဘူး၊ သူတို့ကျွန်တော့်ကို အော်ခဲပါတယ်။ အားလပ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် လုပ်လိုတာ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်အဲဒီမှာ အလုပ်ဆက်မလုပ်ချင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကျောင်းတက်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အိပ်မက်က စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ ကျွန်တော် စာသင်ဖို့၊ စာဖတ်တတ်ဖို့၊ စာရေးတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီအလုပ်ကနေကျွန်တော်ထွက်မှာပါ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ သွားစရာနေရာ မရှိပါဘူး။"

အောက်ပါတို့သည်(လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အစီရင်ခံတင်ပြမှုအတွက်) သင့်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက သင့်အားမေးနိုင်သည့် မေးခွန်းအချို့ဖြစ်သည် -

- သင့်နာမည် အပြည့်အစုံက ဘာပါလဲ။
- သင့်အသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။
- သင့်မိခင် ဘယ်နေရာမှာ နေပါသလဲ။ သင်သူမနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိဆဲ ဖြစ်ပါသလား။
- သင့်တစ်နေ့တာအကြောင်း ကျွန်ုပ်ကိုပြောပြပါ။ သင်ဘာလုပ်ပါသလဲ။
- ရွှေခွက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က ဘယ်နေရာမှာပါလဲ။ သင့်မှာ လိပ်စာရှိပါသလား။
- ရွှေခွက်လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် သင်အလုပ်စလုပ်ခဲ့သည့် အချိန်ကို မှတ်မိပါသလား။ နှစ်ကိုမှတ်မိ ပါသလား။ လကိုမှတ်မိပါသလား။
- သင်နှစ်သက်သလို သွားလာခွင့် ရှိပါသလား။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၆

NGO အဝိုင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အကျယ်အပြန့်ဖြစ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အရေးလက်ဝယ်ရှိသူများကို ထောက်ပံ့ကူညီရန်နှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရန် ၄င်းတို့အသုံးပြုသည့် မဟာဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးရန်

အချိန်
မိနစ် ၁၂၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

-NGO အဝိုင်းလက်ကမ်းစာရွက်များ၊ လက်ပ်တော့ပ်များ သို့မဟုတ် media player များ၊ အချိန်မှတ်

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း >> ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူလူအုပ်စုကို အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်ရပ် ရွေးချယ်ပါ။ သင်နှင့်အတူ အစီအစဉ်ပါဝင်လုပ်ဆောင်သော လူအုပ်စုနှင့် မည်သည့်နည်းလမ်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ။ အစီအစဉ်တွင် အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် လူ့အသိုက်အဝန်းအသီးသီးကို ကိုယ်စားပြုသူများပါဝင်လျှင် ယင်းမှာ လူအုပ်စုအား အဆိုပါ

ကွဲပြားမှုများအတိုင်း ခွဲခြမ်းရန်အသုံး ဝင်နိုင်သည်။ အစီအစဉ်ပါဝင်လုပ်ဆောင်သော လူအုပ်စုမှ လူများသည် ကွဲလွဲထွေပြားမှုရှိလျှင် ပျော်စရာကောင်းသည့်၊ တက်ကြွသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် လူတိုင်းကို အဖွဲ့အသီးသီး အဖြစ် ခွဲခြမ်းပါ။

စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ -

- ရုပ်ပုံဉာဏ်စမ်းများ- NGO အပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည့် အဖွဲ့အစည်းလေးခု၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ်များမှ ရုပ်ပုံဉာဏ်စမ်းများ ဖန်တီးပါ။
- Animal Scrabble – တိရစ္ဆာန်အမည်များ ရေးသားထားသော စာရွက်များ ဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စကားပြောခွင့် မပြုဘဲ ၎င်းတို့အဖွဲ့၏အဖွဲ့ဝင်များအား ၎င်းတို့တာဝန်ကျသည့် တိရစ္ဆာန်အသံပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရှာဖွေရသည်။
- ၁ မှ ၁၀ – လူအုပ်စုတစ်ခုလုံးကို ရောနှောပါ။ သင်က နံပါတ်တစ်ခု ခေါ်သည့်အခါ ၎င်းတို့က ထိုနံပါတ်နှင့်ညီသော အဖွဲ့များဖွဲ့ရမည်။ မှန်ကန်သည့် အဖွဲ့အရေအတွက် ရရှိသည့်အခါ ကစားနည်းကို အဆုံးသတ်ပါ။
- သကြားလုံး - အထဲတွင် အရောင်စုံသကြားလုံးများပါရှိသည့် အိတ်တစ်လုံး စီစဉ်ပြင်ဆင်ပါ။ လူတိုင်း ကို သကြားလုံးတစ်လုံး နှိုက်ယူခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ရရှိသော သကြားလုံးအရောင်များအပေါ် မူတည်၍ အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - အပိုင်း >> ၉၀ မိနစ်မှ ၉၀ မိနစ်

- ယခုအပိုင်းကဏ္ဍကို မစတင်မီ အခန်းပတ်လည်တွင် 'မှတ်တိုင်'လေးခု ဖန်တီးပါ။ မှတ်တိုင်တစ်ခုစီက အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်ရန် ထိုအဖွဲ့အစည်းအသုံးပြုသည့် တစ်မူထူးမဟာဗျူဟာကို ခင်းကျင်းဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့အဖွဲ့များတွင် မှတ်တိုင်များအားလုံး လှည့်လည်ရမည်၊ ခင်းကျင်းပြသထားသော နည်းလမ်း(မဟာဗျူဟာ)ကို လေ့လာသုံးသပ်ကာ ဆွေးနွေးမှုမေးခွန်းအချို့ကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။ မှတ်တိုင်တစ်ခုလျှင် အချိန် ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀။

မှတ်တိုင်များ -

(က) WITNESS – ဗီဒီယိုနှင့်ရုပ်ရှင် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု

(ခ) Amnesty International – ပေးစာရေးသားမှု

(ဂ) Namati – ဥပဒေရေးရာအင်အားပေးမှုတွင် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှုများ - ဥပဒေရေးရာအကူအညီ

(ဃ) Cultural Survival and MAP Foundation – အရပ်ဒေသ လူ့အသိုက်အဝန်းရေဒီယို

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြန်လည်အစီရင်ခံစာ >> ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အတူတကွ ပြန်လည် ခေါ်ယူပါ။
- အောက်ပါတို့ကဲ့သို့မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်လည်အစီရင်ခံခိုင်းပါ -
  - ◊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းကို သင်စိတ်အဝင်စားဆုံးဖြစ်သနည်း။
  - ◊ မည်သည့်အသုံးဝင်နည်းလမ်းများကသင်တို့၏လူ့အသိုက်အဝန်းများနှင့်သဟဇာတအဖြစ်ဆုံးဖြစ်သနည်း။အဘယ်ကြောင့်နည်း။
  - ◊ မြန်မာနိုင်ငံ နောက်ခံအကြောင်းအရာအတွက် ဤအသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်စုံတစ်ရာက သဟဇာတမဖြစ်မှု ရှိပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
  - ◊ သင်တို့ထဲတွင် သင်တို့၏ လက်ရှိအလုပ်၌ ဤအသုံးဝင်နည်းလမ်းများကိုလောလောဆယ် အသုံးပြုသူရှိပါသလား။

၄။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- နောက်လာမည့် အပိုင်းကဏ္ဍသည် ၄င်းတို့ ကိုယ်ပိုင် လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ဤ အသုံးဝင်နည်းလမ်းများကို ၄င်းတို့ မည်သို့ စတင်အသုံးချနိုင်သည်ကို ထိုးထွင်းတီထွင် စဉ်းစားရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နေရာနှင့် အချိန်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အဆင့်အတန်း - ၁
WITNESS - ကြည့်ရှုလေ့လာပါ၊ ရိုက်ကူးပါ၊ ပြောင်းလဲပါ။

ညွှန်ကြားချက်များ -

၁။ နိဒါန်းကို ဖတ်ပါ။

၂။ အောက်ပါ ဗီဒီယိုကလစ်များအနက် ကြည့်ရှုရန် တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

(က) WITNESS - ကြည့်ရှုလေ့လာပါ၊ ရိုက်ကူးပါ၊ ပြောင်းလဲပါ။(အင်္ဂလိပ်-၂း၁၀)

(ခ) အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ခြင်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဗီဒီယိုတစ်ခု။ (ဘာသာစကားမပါ-၂း၁၁)

၃။ ကမ္ဘောဒီးယားရှိ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သော ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု မှုကို ဖတ်၍ ဗီဒီယိုကလစ်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ "ကမ္ဘောဒီးယားရှိ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများ ရပ်တန့်စေရန် WITNESS နှင့် မိတ်ဘက် LICADHO လုပ်ငန်း"

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

(က) WITNESS ကို ပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း မဟုတ်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် ရိုက်ကူးသော ဗီဒီယိုကဲ့သို့၊ ဗီဒီယိုလျှောက်လဲမှုဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။ ယင်းသည် မည်သို့ဆိုလိုသနည်း။

(ခ) လူ့အခွင့်အရေးအထောက်အထားပြုမှုနှင့် လျှောက်လဲမှုတို့တို့အတွက် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် ဗီဒီယိုလျှောက်လဲမှု၏ ခွန်အားများနှင့်ကန့်သတ်ချက်များကားအဘယ်နည်း။

(ဂ) ဗီဒီယိုလျှောက်လဲမှု-ယင်းသည် သင်နှင့် သင်လုပ်ကိုင်သောလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးဝင်သောနှင့်/သို့မဟုတ် ဆီလျော်သော ကိရိယာဖြစ်ပါသလား။

(ဃ) သင်၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများတွင်ရှိနေသော လူ့အခွင့်အရေး ပြဿနာများ ၂-၃ ကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ပြဿနာများကို အထောက်အကူပြုစေရန် ဗီဒီယိုလျှောက်လဲမှုအား သင်မည်သို့ စည်းရုံးနိုင်မည်နည်း။

အဆင့်အတန်း - ၂
WITNESS - ကြည့်ရှုလေ့လာပါ၊ ရိုက်ကူးပါ၊ ပြောင်းလဲပါ။
နိဒါန်း

WITNESS သည် ဗီဒီယိုကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ အသုံးပြုရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများ အလွဲသုံးမှုကို ထိရောက်စွာ ထုတ်ဖော်တင်ပြရေးအပြင် လူ့အခွင့်အရေးများ ပြောင်းလဲမှုကို တိုက်ခိုက်ရေးတို့အတွက် ကမ္ဘာအဝှမ်း၌ လှုပ်ရှားသူများနှင့် နိုင်ငံသားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားကာ အထောက်အကူပေးလျက်ရှိသည်။

စိန်ခေါ်မှု

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့လူဦးရေအများစုတွင် ၎င်းတို့၏အိတ်ကပ်ထဲ၌ကင်မရာတစ်လုံးစီ ရှိကြပါသည်။ နေရာတကာရှိလူများသည် အလွဲသုံးမှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန်နှင့် ထိုဖြစ်ရပ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဗီဒီယိုရိုက်ကူးမှု စတင်ဆောင်ရွက်နေကြပြီဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ သို့မဟုတ် ထိရောက်စွာ ရိုက်ကူးနိုင်ခြင်းမရှိ၍ ၎င်းတို့၏ ဗီဒီယိုများသည် ထူးခြားစွာ စွမ်းဆောင်မှု မပြုနိုင်ကြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ချဉ်းကပ်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးကြီးသော အခြေအနေများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ကာ ထိုအခြေအနေများကြောင့် ထိခိုက်ခံရသူများအား ဗီဒီယိုထုတ်လုပ်မှုအခြေခံများ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ ကျင့်ဝတ်နှင့် ညီညွတ်သော ရိုက်ကူးရေးနည်းစနစ်များနှင့် လျှောက်လဲမှု မဟာဗျူဟာများကို သင်ကြားပေးပါသည်။

- လူများပိုမိုဘေးကင်း လုံးခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းသော ဆုရပစ္စည်းကိရိယာများကို ကျွန်ုပ်တို့ တီထွင်ဖန်တီးလျက်ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် စနစ်အဆင့်တွင် ပြောင်းလဲမှုဖန်တီးရေးအတွက် နည်းပညာကုမ္ပဏီများအား လျှောက်လှဲတောင်းဆိုသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမသိ သူမသိသော အကြောင်းအရာများ၏ ရိုက်ကူးမှုကို အလေးထားလာစေရန် နိုင်ငံသားများအား အထောက်အကူပေးလျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ

WITNESS သည် မြန်မာနိုင်ငံအရှေ့ပိုင်းရှိ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများနှင့် ၂၀၀၇-ခုနှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွား ခဲ့သော အဝါရောင်တော်လှန်ရေး၏ရက်စက်မှုများကို သိရှိလာစေရန်အတွက် မိတ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းကာ ဗီဒီယိုလျှောက်လှဲမှုကို ထုတ်လုပ်လျှက်ရှိသည်။

www.witness.org

WITNESS – ကြည့်ရှုလေ့လာပါ၊ ရိုက်ကူးပါ၊ ပြောင်းလဲပါ။ ကမ္ဘောဒီးယားလူ့အခွင့်အရေးများ မြှင့်တင်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့ချုပ် ကမ္ဘောဒီးယားရှိ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများ တိုက်ဖျက်ရေး

အကြောင်းအရာ

အဓမ္မနှင်ထုတ်ခြင်းသည် မျက်မှောက်ကာလတွင် ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် ဖြစ်ပွားလျှက်ရှိသော ကျယ်ပြန့်ဆုံးနှင့် စနစ်ကျဆုံးသော လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ တရားဝင်အကာအကွယ်ပေးမှုများကြားမှပင် မြို့တော်ဖနွမ်းပင်တွင် နေထိုင်ကြသူ အနည်းဆုံး ၃၀၀၀၀ ခန့်သည် အဓမ္မနှင်ထုတ်ခံခဲ့ကြရပြီး နိုင်ငံအဝှမ်းရှိ ကမ္ဘောဒီးယားလူမျိုး ၁၅၀၀၀၀ ခန့်သည် အဓမ္မနှင်ထုတ်ခံရသည့်ဘေးကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေကြရသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော်က ကမ္ဘောဒီးယားသည် အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုနှင့် အဓမ္မနေရာ ရွှေ့ပြောင်းမှုတို့ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်အစောပိုင်းကာလများအတွင်း ကမ္ဘောဒီးယား ကျေးလက်ပြည်သူများသည် အမေရိကန်-ဗီယက်နမ် စစ်မီးပြန့်ပွားကူးစက်မှုမှ လွတ်မြောက်ရန် မျှော်လင့်ကာ ဖနွမ်းပင်သို့ အုံနှင့်ကျင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းလာခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းတွင် ခမာနီအုပ်ချုပ်ရေးလက်အောက်ရှိ မြို့ပြလူထုများက ကျေးလက်ဒေသများသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါကာလအတွင်း ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသား ၂ သန်းခန့် သေဆုံးခဲ့ကြရပြီး မြေပုံများနှင့် မြေယာမှတ်ပုံတင် အထောက်အထားများအပါအဝင် နိုင်ငံ၏ အခြေခံအဆောက်အဦးများ ဖျက်ဆီးခံရခြင်းကိုလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသည်။

ခမာနီလက်အောက်တွင်မြို့တော်၌ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများစွာ မရှိခဲ့ပေ။ ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်ကာလများတွင် ဖနွမ်ပင်သည် လူဦးရေ ပြန်လည်များပြားလာခဲ့ရာ အဓိကအားဖြင့် ကျေးလက်ပြည်သူများသည် နေအိမ်များ၊ မြေယာများသို့ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ရွှေ့ပြောင်းလာခဲ့ကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို အသိအမှတ် မပြုသော်လည်း ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်များကမူ အကျိုးစီးပွားအဆက်မပြတ် ဖြစ်ထွန်းခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘောဒီးယားအစိုးရက ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြဒေသများအတွက် ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို ပြဌာန်းခဲ့ပြီး ထိုနှစ်တွင်ပင် ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၌ ထည့်သွင်းခဲ့သည်။

မျက်မှောက်ကာလတွင် အထူးသဖြင့် မြို့ပြဒေသများ၌ သာယာလှပရေး အစီအစဉ်များနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စီမံကိန်းများအတွက် အခြေချနေထိုင်မှုများကို ရှင်းလင်းခဲ့ရာ နေရာရွှေ့ပြောင်းမှုများလည်း ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ ကျေးလက်ပြည်သူများ မှီခိုအားထားနေရသော မြေယာနှင့် အရင်းအမြစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ယှဉ်ပြိုင်မှုများ မြင့်တက်လာသောကြောင့် ကျေးလက်ဒေသများ၌ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများနှင့် မြေယာသိမ်းယူပြဿနာများ ကြီးထွားလာခဲ့

သည်။ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုသည် နိုင်ငံအဝှမ်းအများ အပြား တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာအစစ်ဖြစ်သည်။

မြေယာနှင့် အိုးအိမ်အခွင့်အရေးများ၏ အလွဲသုံးမှု အန္တရာယ်အပြားမြင့်တက်နေခြင်းကို အဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်၍ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများအား ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ရေးတွင် ဗီဒီယိုအသုံးပြုရန် ကာကွယ်မှုများနှင့် လူထုစည်းရုံးဆောင်ရွက်သူများက လူ့အခွင့်အရေးများ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရေးအတွက် WITNESS သည် LICADHO နှင့် ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် မိတ်ဆက်ပြခဲ့သည်။

တရားမဝင် ထုတ်လုပ်မှုများစွာတို့အနက် သာဓကတစ်ရပ်မှာ ဖနွမ်ပင်တွင် နေထိုင်သော မိသားစု ၄၀၀ အား နှင်ထုတ်မှုသည် DeyKrahorm တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့ တွင် ဖြိုချဖျက်ဆီးရေး အလုပ်သမားများနှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့က ဆင်းရဲသော မိသားစုများ၏ နေအိမ်များနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို မျက်ရည်ယိုဗုံးများနှင့် မြေတူးစက်များသုံးကာ ဖျက်ဆီးခဲ့သော ပဋိပက္ခက ဖော်ပြနေပေသည်။ နေထိုင်သူတစ်ဦးက "သူတို့က ကျွန်တော့်ကို အမိုးအကာမရှိ၊ သောက်ရေမရှိ၊ ဘာမျှမရှိတဲ့ နေပူကျဲကျဲ ကွင်းပြင်ထဲမှာ စွန့်ပစ်ထားခဲ့ကြသည်"ဟု ထွက်ဆိုခဲ့သည်။

အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများနှင့် ထိုသို့သောနှင်ထုတ်မှုများအပေါ် ရပ်ရွာကတုံ့ပြန်ပုံကို အထောက်အထားပြု မှတ်တမ်းပြုရန် ဗီဒီယိုအသုံးပြုနည်းအား နိုင်ငံအဝှမ်းရှိ တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များသို့ LICADHO က လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ သေးငယ်သော ဒီဂျစ်တယ်ဗီဒီယိုကင်မရာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကမ္ဘောဒီးယားရှိ လူထုစည်းရုံးရေးမှူးများသည် ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အသုံးပြုရေးအတွက် အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရိုက်ကူးကြသည်။ ထို့ပြင် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့်စည်းလုံးမှု တည်ဆောက်ရန် ၎င်းတို့သည် ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းများကို နိုင်ငံအတွင်းရှိ အခြားသော လူထုစည်းရုံးရေးမှူးများနှင့် မျှဝေလျက်ရှိကြသည်။ LICADHO သည် အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများ ရပ်တန့်ရေးနှင့် အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုဒဏ်ခံစားရသူများကို အထောက်အကူပြုများ လှုပ်ရှားမှုအတွက် လူထုစည်းရုံးရေးမှူးများ ရယူထားသော နောင်လာမည့် ဗီဒီယိုကို စုစည်းမည်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘောဒီးယားရှိ အဓမ္မနှင်ထုတ်မှုများ ရပ်တန့်ရေးအတွက် WITNESS နှင့် မိတ်ဆက် LICADHO လုပ်ငန်း။

Video: https://www.youtube.com/watch?v=ak0mi1jR5TU (3:50)

၁။ လုပ်ငန်း ၁၁ ။ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးများ မည်သည့်နေရာမှ စတင်သနည်း။ (မိနစ်-၉၀)

ရည်ရွယ်ချက်

- အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ လူများတွင်ရှိကြသော အမြင်များနှင့် ခံစားမှုတို့ ဆွေးနွေးရေးကို လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းရန်။
- နေ့စဉ်ဘဝရှိ နေရာများနှင့်အတူ လူ့အခွင့်အရေးများ အဖွဲ့အစည်းထူထောင်ရန်။
- လူထုအတွင်းရှိ လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေ အကဲဖြတ်မှုကို အားပေးရန်။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- သဘောတူ/သဘောမတူ လက္ခဏာများကို ဆိုင်းငံ့ရန်။
- ဖော်ပြချက်များကိုဖတ်ရှု၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက အလားတူအစီအစဉ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းရန်၊

သို့မဟုတ်

- Eleanor Roosevelt ကိုးကားချက်ကို ဆိုင်းငံ့ရန်နှင့် "သင်ဘယ်နေရာမှာ ရပ်တည်သနည်း" လုပ်ငန်းကို ကျော်လွှားသွားရန်၊
- လုပ်ဆောင်ချက်မှ တစ်ဆင့်လုပ်ငန်း - သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ။

အခြေစိုက်နေရာ အမှတ် ၂
Amnesty International

ညွှန်ကြားချက်များ -

၁။ မိတ်ဆက်မှုကိုဖတ်ပါ

၂။ Amnesty International ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၏ ဗဟိုချက်တွင်အမြဲရှိသော ပေးစာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် Write for Rights ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ကို ဖတ်ပါ။

၃။ Media player တစ်ခု သင်ရရှိအသုံးပြုနိုင်လျှင် 'Write for Rights 2013 Thank you!" (English,2:10)ဆိုသည့် ဗီဒီယိုဖိုင်ကို ကြည့်ပါ။

၄။ Write for Rights လုပ်ငန်းစဉ် အရင်းအမြစ်စီစဉ်စုဖွဲ့မှု၏ ပုံနှိပ်ထားသော မိတ္တူတစ်ခု သင့်တွင်ရှိလျှင် ၎င်းကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ -

(က) ပေးစာရေးသားမှု – ၎င်းသည် သင်နှင့်သင်လုပ်သည့်အလုပ်အတွက် ထိရောက်အသုံးကျသော အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသလား။

(ခ) လူ့အခွင့်အရေး ထောက်ခံအားပေးမှု အတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပေးစာရေးသားမှု၏ စွမ်းပကားများနှင့် အားနည်းချက်များက အဘယ်နည်း။

(ဂ) လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသော ပေးစာများသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများတွင်ရှိသည့် 'အင်အားအကြီးဆုံးလက်နက်များ' အနက်တစ်ခုဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်ဟု Amnesty International က အခိုင်အမာဆိုသည်။ လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသည့် ပေးစာတစ်စောင်သည် အခြားဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုပုံစံများထက် အလွန်အမင်းပို၍ ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု သင်အဘယ်ကြောင့် တွေးထင်သနည်း။

(ဃ) သင်တို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ရင်ဆိုင်ရသော လူ့အခွင့်အရေး အရေးကိစ္စနှစ်ခုသုံးခုကို တွေးကြည့်ပါ။ ယင်းအရေးကိစ္စများကို ထောက်ပံ့ကူညီရန် ပေးစာရေးသားမှုအား သင်မည်သို့ စတင်အသုံးချနိုင်သနည်း။

အခြေစိုက်နေရာ အမှတ် ၂
Amnesty International
မိတ်ဆက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်

ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ မျိုးနွယ်၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ လူမျိုး၊ လိင်မှုတိမ်းညွတ်မှုသို့မဟုတ် ကျား၊ မ အမှတ်သရုပ်ကို အကြောင်းမခံဘဲ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက် (Universal Declaration of Human Rights - UDHR)နှင့် အခြားနိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြုလူ့အခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများတွင် လေးလေးနက်နက်ပြဋ္ဌာန်းထားသော လူ့အခွင့်အရေးများအားလုံးကို လူတိုင်းရရှိခံစားရသည့် ကမ္ဘာတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ရေး ဖြစ်သည်။လူအားလုံး၏ 'မွေးရာပါဂုဏ်သိက္ခာနှင့် သာတူညီမျှဖြစ်ပြီးလွှဲပြောင်း၍မရနိုင်သော အခွင့်အရေးများကိုအသိအမှတ်ပြုမှု' သည် 'ကမ္ဘာလောကတွင် လွတ်လပ်ခွင့်၊ တရားမျှတမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။'ဟု UDHR က ဖော်ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်လုပ်ပုံ

Amnesty International သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ လုပ်နည်းကိုင်နည်းများကို အသုံးပြုကာ ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ လူများအား လူ့အခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရန် စုစည်းသည်။

သုတေသနပြုမှု

Amnesty International သည် ကမ္ဘာ

တစ်ဝန်းမှလူများ၏ အခွင့်အရေးများကို သတိဝီရိယဖြင့် စောင့်ကြည့်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုအပြည့်ရှိသော သုတေသနပြုမှုအပေါ် အခြေပြု၍ ကော်ပိုရိတ်နှင့် အစိုးရလွှမ်းမိုးမှု ကင်းလွတ်စွာဖြင့် လောင်းရိပ်ကင်းလွတ်လပ်သောအစီရင်ခံတင်ပြချက်အရာများစွာ ထုတ်ပြန်ဖော်ပြသည်။

တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားမှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ တက်တက်ကြွကြွရှိသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရေရှည်ဆောင်ရွက်သည့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ လူမှုဘဝအပေါ် တိုက်ရိုက်လေ့လာချက်မှတဆင့် Amnesty International အဖွဲ့ဝင်များသည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အဓိကကျသော အမှုထားစရာကိစ္စများနှင့် အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရသည့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းများကို နိုင်ငံတကာမီဒီယာ၏ တောက်ပစူးရှသည့်အလင်းရောင်အောက်သို့ တွန်းပို့ကာ အစိုးရအရာရှိများ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းများ၊ နိုင်ငံတကာအသင်းအဖွဲ့များနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများ၏ ဂရုပြုအလေးထားမှုကို တောင်းဆိုသည်။

ထောက်ခံအကြံပြုမှု

လူ့အခွင့်အရေးများမြှင့်တင်ရန်၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလများကို အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ခံယူချက်ကြောင့်အကျဉ်းချခံရသူများအားလွတ်မြောက်စေရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းမှုနှင့် မူဝါဒများအကောင်အထည်ဖော်ရေးနှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆင့်မြင့်ဥပဒေပြုမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မီဒီယာကမ်းလင့်ထောက်ကူမှုနှင့်လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုစည်းရုံးရေးတို့ တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် Amnesty International ရုံးမရှိ။ သို့သော် ဤနိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံကို ခပ်လှမ်းလှမ်းမှကူညီထောက်ပံ့သည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် Amnesty International ၏ Write for Rights လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ထည့်သွင်းရန် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ် ၁၀ ခုအနက် တစ်ခုအဖြစ် ဒေါက်တာထွန်းအောင်ကိုရွေးချယ်ခဲ့ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ဒေါက်တာထွန်းအောင်အတွက် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း နိုင်ငံပေါင်း ၉၈ နိုင်ငံတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု (ပေးစာရေးမှု လုပ်ဆောင်ချက်)ပေါင်း အနည်းဆုံး ၁၂၂၀၄၄ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ပေးစာပေါင်း အနည်းဆုံး ၁၂၀၃၆၅ ကို မြန်မာအာဏာပိုင်များထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။

Amnesty International Write For Rights

ပေးစာရေးသားမှု မှတ်တမ်း

နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာ ၁၀ ရက် လူ့အခွင့်အရေးနေ့ (Human Rights Day) ဝန်းကျင်တွင် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ လူထောင်ပေါင်းမြောက်များစွာသည် ၎င်းတို့တစ်ခါမှမတွေ့ဆုံဖူးသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ သတင်းစကားတစ်ခုပေးပို့သည်။ ပေးစာရေးသားမှုသည် Amnesty International ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၏ ဗဟိုချက်တွင် အမြဲရှိပြီးအဖွဲ့၏ ၅၃ နှစ်ကြာ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှုက စကားလုံးများသည် ဘဝများကိုပြောင်းလဲနိုင်သည့် စွမ်းအားအမှန်တကယ်ရှိကြောင်းကျွန်ုပ်တို့ကိုထင်ရှားစေသည်။

ယမန်နှစ်က ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၃ နိုင်ငံမှ ထောင်သောင်းချီသော လူများက ပေးစာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပေါင်း ၂၃၇၃၄၂၂ စံချိန်တင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ Write for Rights 2013 လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ပေးသောခံယူချက်ကြောင့် အကျဉ်းကျသူသုံးဦးဖြစ်သည့် Yorm Bopha၊ Vladimir Akimenkov နှင့် Mikhail Kosenko တို့ ထောင်မှလွတ်ခဲ့သည်၊ မိမိတို့အတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းခံရသည့် တစ်သီးပုဂ္ဂလတိုင်းနီးပါးက ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်

သော တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအရှိန်က တရားမျှတမှုအတွက် ၎င်းတို့ဆက်လက်ရုန်းကန် တိုက်ပွဲဝင်ရာတွင်လုံ့ဆော်မှုနှင့် တိုက်တွန်းအားပေးမှု ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပြခဲ့သည်။

အလုပ်လုပ်ပုံကို ဖော်ပြချက်

- တစ်နှစ်စီ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် မည်သူ့အတွက် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် Amnesty သည် ခံယူချက် အကျဉ်းသားများ၊ လူ့အခွင့်အရေး ခုခံကာကွယ်သူများ၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုမှ အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် အန္တရာယ်တွေ့ကြုံနေရသော လူ့အသိုက်အဝန်းများအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့မှတ်တမ်းပြုထားသည့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ အကြောင်းကိစ္စအချက်အလက်စုကို လေ့လာသုံးသပ်အသုံးပြုသည်။
- လတ်တလောတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာတက်ကြွလှုပ်ရှားမှုက ထိရောက်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြီးကြီးမားမားရှိနိုင်သည့် အကြောင်းကိစ္စ (ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်) ၁၀ ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ကာ ယင်းတို့ကို Amnesty တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် မျှဝေသည်။
- အကြောင်းကိစ္စ ၁၀ ခု၏ အကျိုးအလို့ငှာ Amnesty ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု စည်းရုံးဆော်သြရေး ခေါင်းဆောင်များသည် ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တစ်ဦးချင်းတက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချက်များ စီစဉ်ပြုလုပ်ရန် – သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ကိုယ်ပိုင်ပေးစာများ ရေးသားရန် ဒီဇင်ဘာ ၁ မှ ၁၇ အထိ အချိန်ယူသည်။
- ပေးစာများ၊ လူမှုမီဒီယာပို့စ်တ်များ၊ အီးမေးများ၊ ဖက်စ်များ၊ စာသားမက်ဆေ့ချ်များနှင့် လူအများက လက်မှတ်ဝိုင်းထိုးထားသော မေတ္တာရပ်ခံချက်များသည် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ အစိုးရရုံးများ၊ အကျဉ်းခန်းများနှင့် မိသားစုများထံ ရောက်ရှိလာသည်။
- အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ရှင်သန်လာသည်။ မက်ဆေ့ချ်များက စာပုံးများသို့ ဒရ ဟောဝင်ရောက်လာသည့်အခါ အကျဉ်းသားများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အခြေအနေများရရှိသည် သို့မဟုတ် လွှတ်ပေးခံရသည်။ လူ့အခွင့်အရေး ခုခံကာကွယ်သူများက ပို၍ အကာအကွယ်ရရှိသည်။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုမှ အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် ၎င်းတို့ ဆေးကုသရန် လိုအပ်သောလျော်ကြေးငွေများ ရရှိသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အခြားသူများသည် ၎င်းတို့၏ တရားမမျှတမှုကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တာဝန်ယူရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း လူများနားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။
- Amnesty သည် လူများလုပ်ဆောင်နေသည့် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများနှင့် သိသာထင်ရှားသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ခေတ်စနစ်နှင့် လျော်ညီအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို လက်ခံစဉ်းစားပေးသည်။ Write for Rights က ဘဝများအား မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲစေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်စဉ်ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရလျှက်ရှိသည်။

Writeathon ဟုလည်းသိကြသည့် Write for Rights လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ကမ္ဘာတွင် အကြီးမားအကျယ်ပြန့်ဆုံး လူ့အခွင့်အရေး ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်၊ သို့သော် ၎င်းတွင် အထင်ကရမဟုတ်သော အစပြုမှုရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ့်နှစ်နှစ်က Witek အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက်သည် ပိုလန်နိုင်ငံ ဝါဆောမြို့တွင်ပြုလုပ်သည့် ပွဲတော်တစ်ခု၌ Joanna အမည်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ Joanna သည် အာဖရိကတိုက်အနံ့ ခရီးလှည့်လည်ပြီး ပြန်ရောက်ကာစဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် သူမသည်အစိုးရများထံ ဆန့်ကျင်ဆန္ဒထုတ်ဖော်သော ပေးစာများ ရေးသားပေးပို့သည့် ၂၄ နာရီဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုများ စီစဉ်ပြုလုပ်သောတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။

Witek သည် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သူပါဝင်သည့်

ဒေသဆိုင်ရာ Amnesty အဖွဲ့၏ အစည်းအဝေး တစ်ခုသို့ တက်ရောက်ရန် Joanna ကို ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည် စနေနေ့ နေ့လည်မှစ၍ အရေးပေါ်တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်ရှားမှုမေတ္တာရပ်ခံစာများကို ၂၄ နာရီပတ်လုံးရေးသားရန် အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ပိုလန်ရှိ အခြားအဖွဲ့အားလုံးထံ သူတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအား အီးမေးပို့လိုက်သည့်အခါ နိုင်ငံတစ်နံတစ်လျားမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ချိတ်ဆက်စုစည်းမိပြီး ယင်းသည် ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။ ထိုနောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူး စိတ်သန်းက နေရာအနှံ့အပြားကူးစက်ပြန့်နှံ့သွားခဲ့သည်။

"သူတို့က ပိုလန်မှာရှိတဲ့ အခြားအဖွဲ့အားလုံးဆီ သူတို့ရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အီးမေးလ်ပို့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါက နိုင်ငံတစ်နံတစ်လျားက တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေကို ချိတ်ဆက်စုစည်းမိစေပြီး များစွာပိုပြီးကြီးမားတဲ့ဖြစ်ရပ် တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်" ဟု Amnesty Poland မှ Grzegorz Zukowski က ရှင်းပြသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းက နေရာအနှံ့အပြားသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။

Witek နှင့် Joanna သည် ကမ္ဘာ့တစ်နံတစ်လျားမှ Amnesty ရုံးများထံ အီးမေးပို့ခဲ့ပြီး လူများက နီယာဂါရာရေတံခွန်ဘေးတွင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်၊ မွန်ဂိုလီးယားတွင် ပေးစာများရေးသားနေသည့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ဓာတ်ပုံများကိုပြန်လည်ပေးပို့ခဲ့သည်။ ယင်းသည် လူများ၏ မိမိစိတ်သဘောအရဖြစ်သော၊ လူ့အခွင့်အရေးမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားသော ပို၍ပို၍ကြီးထွားလာသည့် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ထိုမှစ၍ နှစ်စဉ်ဒီဇင်ဘာလတိုင်းတွင် Write for Rightsသည် မိမိတို့နိုင်ငံပြင်ပ ရပ်ဝေးမြေခြားတိုင်းပြည်များမှ အစိုးရများထံ ပေးစာများရေးသားရန် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ လူများကို လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။ အချို့က ယင်းကို ပိုလန်စတိုင်ပြုမူလုပ်ဆောင်ဆဲဖြစ်သည် – ၂၄ နာရီပတ်လုံး မအိပ်မနေ ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ Write for Rights လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် မည်သည့်နေရာတွင် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ ယင်းကို Amnesty ၏ လူ့အခွင့်အရေးမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက စေ့ဆော်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်သည်။

ဆက်ရလျှင် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ယခုအချိန်ထိ လူ့အခွင့်အရေးမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားသည့် မေတ္တာရပ်ခံချက် အမှန်စင်စစ် ရှိနေဆဲဖြစ်သည် - 'ဒီမာရသွန်လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ နောက်ကွယ်က အဓိကအင်အားဟာ ဒေသအလိုက် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့များနဲ့ လူ့အုပ်စုများ ဖြစ်ပါတယ်' ဟု Amnesty Poland မှ Grzegorz Zukowski ကပြောကြားသည်။ 'စာသင်ကျောင်းအုပ်စုတွေ (စာသင်ကျောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သူများ)ကအခြားဘယ်သူတွေထက်မဆို ပေးစာပိုရေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စံချိန်မှတ်တမ်းကို မြို့နေလူဦးရေ ၁၀၀၀ သာရှိတဲ့ မြို့ငယ်လေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Bircza က လက်ရှိ ရရှိထားပါတယ်။ ၂၀၁၁ မှာ သူတို့က ပေးစာပေါင်း ၁၃၀၀၀ ရေးသားခဲ့ပါတယ်' ဟု ၎င်းကဆိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဤ လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သော လူအများ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ပထမဆုံးတိုက် တွန်းဆော်သြမှုအပြီး နှစ် ၅၀ ကျော်အထိ လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသော ပေးစာတစ်စောင်က တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် အင်အားအကြီးမားဆုံး အသုံးဝင်နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခု ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ ပေးစာတစ်စောင်တည်း (အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်း) အား လူထောင်ပေါင်းများစွာက ရေးသားသည့်အခါ စုစည်းညီညွတ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားများကို (ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ အာဏာပိုင်များ) မသိကျိုးကျွန် မပြုနိုင်တော့ပေ။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၂
Amnesty International

ညွှန်ကြားချက်များ -

၁။ မိတ်ဆက်မှုကိုဖတ်ပါ။

၂။ Amnesty International ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၏ဗဟိုချက်တွင်အမြဲရှိသော ပေးစာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် Write for Rights ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ကို ဖတ်ပါ။

၃။ Media player တစ်ခု သင်ရရှိအသုံးပြုနိုင်လျှင် 'Write for Rights 2013 Thank you!" (English, 2:10)ဆိုသည့် ဗီဒီယိုဖိုင်ကိုကြည့်ပါ။

၄။ Write for Rights လုပ်ငန်းစဉ် အရင်းအမြစ်စီစဉ်စုဖွဲ့မှု၏ ပုံနှိပ်ထားသော မိတ္တူတစ်ခု သင့်တွင်ရှိလျှင် ၄င်းကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ -

(က) ပေးစာရေးသားမှု – ၄င်းသည် သင်နှင့်သင်လုပ်သည့် အလုပ်အတွက် ထိရောက်အသုံးကျသောအသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။

(ခ) လူ့အခွင့်အရေး ထောက်ခံအားပေးမှုအတွက် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပေးစာရေးသားမှု၏ စွမ်းပကားများနှင့် အားနည်းချက်များက အဘယ်နည်း။

(ဂ) လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသော ပေးစာများသည်တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများတွင်ရှိသည့် 'အင်အားအကြီးဆုံးလက်နက်များ' အနက်တစ်ခုဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်ဟု Amnesty International က အခိုင်အမာဆိုသည်။ လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသည့် ပေးစာတစ်စောင်သည် အခြားဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုပုံစံများထက် အလွန်အမင်းပို၍ ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု သင်အဘယ်ကြောင့် တွေးထင်သနည်း။

(ဃ) သင်တို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ရင်ဆိုင်ရသော လူ့အခွင့်အရေးအရေးကိစ္စနှစ်ခုသုံးခုကို တွေးကြည့်ပါ။ ယင်းအရေးကိစ္စများကို ထောက်ပံ့ကူညီရန် ပေးစာရေးသားမှုအား သင်မည်သို့ စတင်အသုံးချနိုင်သနည်း။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၂
Amnesty International
မိတ်ဆက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်

ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ မျိုးနွယ်၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ လူမျိုး၊ လိင်မှုတိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် ကျား၊ မ အမှတ်သရုပ်ကို အကြောင်းမခံဘဲ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တရားဝင်ကြေညာချက် (Universal Declaration of Human Rights - UDHR)နှင့် အခြား နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု လူ့အခွင့်အရေးစံချိန် စံညွှန်းများတွင် လေးလေးနက်နက် ပြဌာန်းထားသော လူ့အခွင့်အရေးများအားလုံးကို လူတိုင်းရရှိခံစားရသည့် ကမ္ဘာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရေးဖြစ်သည်။လူအားလုံး၏ 'မွေးရာပါဂုဏ်သိက္ခာနှင့် သာတူညီမျှဖြစ်ပြီးလွှဲပြောင်း၍မရနိုင်သော အခွင့်အရေးများကိုအသိအမှတ်ပြုမှု' သည် 'ကမ္ဘာလောကတွင် လွတ်လပ်ခွင့်၊ တရားမျှတမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။' ဟု UDHR က ဖော်ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်လုပ်ပုံ

Amnesty International သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလုပ်နည်းကိုင်နည်းများကို အသုံးပြုကာ ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ လူများအား လူ့အခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရန် စုစည်းသည်။

သုတေသနပြုမှု

Amnesty International သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှလူများ၏ အခွင့်အရေးများကို သတိဝီရိယဖြင့်စောင့်ကြည့်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုံ့လစိုက်ထုတ်မှုအပြည့်ရှိသော သုတေသနပြုမှုအပေါ် အခြေပြု၍ ကော်ပိုရိတ်နှင့် အစိုးရလွှမ်းမိုးမှု ကင်းလွတ်စွာဖြင့် လောင်းရိပ်ကင်းလွတ်လပ်သောအစီရင်ခံတင်ပြချက်ယရာများစွာ ထုတ်ပြန်ဖော်ပြသည်။

တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားမှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ တက်တက်ကြွကြွရှိသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရေရှည်ဆောင်ရွက်သည့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ လူမှုဘဝအပေါ် တိုက်ရိုက်လေ့လာချက်မှတဆင့် Amnesty International အဖွဲ့ဝင်များသည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အဓိကကျသော အမှုထားစရာကိစ္စများနှင့် အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရသည့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းများကို နိုင်ငံတကာမီဒီယာ၏ တောက်ပစူးရှသည့် အလင်းရောင်အောက်သို့ တွန်းပို့ကာ အစိုးရအရာရှိများ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းများ၊ နိုင်ငံတကာအသင်းအဖွဲ့များနှင့်မူဝါဒချမှတ်သူများ၏ဂရုပြုအလေးထားမှုကို တောင်းဆိုသည်။

ထောက်ခံအကြံပြုမှု

လူ့အခွင့်အရေးများမြှင့်တင်ရန်၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလများကို အကာအကွယ်ပေးရန်နှင့် ခံယူချက်ကြောင့်အကျဉ်းချခံရသူများအား လွတ်မြောက်စေရန် ဥပဒေပြဌာန်းမှုနှင့် မူဝါဒများအကောင်အထည်ဖော်ရေးနှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆင့်မြင့်ဥပဒေပြုမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မီဒီယာကမ်းလင့်ထောက်ကူမှုနှင့် လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု စည်းရုံးရေးတို့ တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်သည်။

Amnesty International ၏ သုတေသနဌာနတွင် တစ်ခါကအလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် စာရေးဆရာ ဂျေကေရိုးလင်း (ဟယ်ရီပေါ်တာစာအုပ်စီးရီး) က ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ယခုကဲ့သို့ ပုံပန်းသွင်ပြင်ပြောပြသည် -'ပုဂ္ဂလိကချမ်းသာသုခနှင့် လုံခြုံမှုအာမယခံချက်ရှိသော သာမန်လူများက ၎င်းတို့မသိသောလူများအား ကူညီကယ်ဆယ်ရန် အရေအတွက်အမြောက်အမြား ပါဝင်ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်သည်၊ ၎င်းတို့ဘယ်တော့မှ တွေ့ဆုံကြမည် မဟုတ်။ ယင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်၏ သေးငယ်သည့် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကူညီမှုက ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ မိမိကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမာန်တက်မှု အညွှန့်ကျိုးစေသော၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံများအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။'

Amnesty International
Write For Rights

ပေးစာရေးသားမှု မှတ်တမ်း

နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာ ၁၀ ရက် လူ့အခွင့်အရေးနေ့ (Human Rights Day) ဝန်းကျင်တွင် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ လူထောင်ပေါင်းမြောက်များစွာသည် ၎င်းတို့တစ်ခါမှမတွေ့ဆုံဖူးသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ သတင်းစကားတစ်ခုပေးပို့သည်။ ပေးစာရေးသားမှုသည် Amnesty International ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ၏ ဗဟိုချက်တွင် အမြဲရှိပြီးအဖွဲ့၏ ၅၃ နှစ်ကြာ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှုက စကားလုံးများသည် ဘဝများကို ပြောင်းလဲနိုင်သည့်စွမ်းအားအမှန်တကယ်ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ထင်ရှားစေသည်။

ယမန်နှစ်က ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၃ နိုင်ငံမှထောင်သောင်းချီသော လူများက ပေးစာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပေါင်း ၂၃၇၃၄၄၂ စံချိန်တင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။Write for Rights 2013 လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ပေးသော ခံယူချက်ကြောင့် အကျဉ်းကျသူသုံးဦးဖြစ်သည့် Yorm Bopha၊ Vladimir Akimenkov နှင့် Mikhail Kosenko တို့ ထောင်မှ လွတ်ခဲ့သည်၊ မိမိတို့အတွက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းခံရသည့် တစ်သီးပုဂ္ဂလတိုင်းနီးပါးက ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအရှိန်က တရားမျှတမှုအတွက် ၎င်းတို့ ဆက်လက်ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်ရာတွင် လှုံ့ဆော်မှုနှင့် တိုက်တွန်းအားပေးမှု ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပြခဲ့သည်။

အလုပ်လုပ်ပုံကို ဖော်ပြချက်

- တစ်နှစ်စီ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်

တွင် မည်သူ့အတွက် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် Amnesty သည် ခံယူချက် အကျဉ်းသားများ၊ လူ့အခွင့်အရေးခုခံကာကွယ်သူများ၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုမှ အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် အန္တရာယ်တွေ့ကြုံနေရသော လူ့အသိုက်အဝန်းများ အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်တမ်းပြုထားသည့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ အကြောင်းကိစ္စအချက်အလက်စုကို လေ့လာသုံးသပ် အသုံးပြုသည်။

- လတ်တလောတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုက ထိရောက်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြီးကြီးမားမားရှိနိုင်သည့် အကြောင်းကိစ္စ (ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်) ၁၀ ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ကာ ယင်းတို့ကို Amnesty တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် မျှဝေသည်။
- အကြောင်းကိစ္စ ၁၀ ခု၏ အကျိုးအလို့ငှာ Amnesty ၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှု စည်းရုံးဆော်ဩရေးခေါင်းဆောင်များသည် ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တစ်ဦးချင်းတက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချက်များ စီစဉ်ပြုလုပ်ရန် – သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်ပေးစာများ ရေးသားရန် ဒီဇင်ဘာ ၁ မှ ၁၇ အထိ အချိန်ယူသည်။
- ပေးစာများ၊ လူမှုမီဒီယာပို့စ်တ်များ၊ အီးမေးများ၊ ဖက်စ်များ၊ စာသားမက်ဆေ့ချ်များနှင့် လူအများက လက်မှတ်ပိုင်းထိုးထားသော မေတ္တာရပ်ခံချက်များသည် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ အစိုးရရုံးများ၊ အကျဉ်းခန်းများနှင့် မိသားစုများထံ ရောက်ရှိလာသည်။
- အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ရှင်သန်လာသည်။ မက်ဆေ့ချ်များက စာပုံးများသို့ ဒရ ဟောဝင်ရောက်လာသည့်အခါ အကျဉ်းသားများသည်ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အခြေအနေများရရှိသည် သို့မဟုတ် လွှတ်ပေးခံရသည်။ လူ့အခွင့်အရေး ခုခံကာကွယ်သူများက ပို၍ အကာအကွယ်ရရှိသည်။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုမှ အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် ၎င်းတို့ ဆေးကုသရန် လိုအပ်သော လျော်ကြေးငွေများ ရရှိသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အခြားသူများသည် ၎င်းတို့၏ တရားမမျှတမှုကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တာဝန်ယူရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း လူများ နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။
- Amnesty သည် လူများလုပ်ဆောင်နေသည့် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများနှင့် သိသာထင်ရှားသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ခေတ်စနစ်နှင့်လျော်ညီအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို လက်ခံစဉ်းစားပေးသည်။Write for Rights က ဘဝများအား မည်သို့မည်ပုံပြောင်းလဲစေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်စဉ်ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရလျှက် ရှိသည်။

Writeathon ဟုလည်းသိကြသည့် Write for Rights လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ကမ္ဘာတွင် အကြီးမားအကျယ်ပြန့်ဆုံး လူ့အခွင့်အရေးဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်၊ သို့သော် ၎င်းတွင်အထင်ကရမဟုတ်သော အစပြုမှုရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ့်နှစ်နှစ်က Witek အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက်သည် ပိုလန်နိုင်ငံ ဝါဆောမြို့တွင်ပြုလုပ်သည့် ပွဲတော်တစ်ခု၌ Joanna အမည်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ Joanna သည် အာဖရိကတိုက်အနှံ့ ခရီးလှည့်လည်ပြီး ပြန်ရောက်ကာစဖြစ်သည်။ အာဖရိကတွင် သူမသည် အစိုးရများထံ ဆန့်ကျင်ဆန္ဒထုတ်ဖော်သော ပေးစာများ ရေးသားပေးပို့သည့် ၂၄ နာရီ ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုများ စီစဉ်ပြုလုပ်သောတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။

Witek သည် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သူပါဝင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ Amnesty အဖွဲ့၏ အစည်းအဝေးတစ်ခုသို့ တက်ရောက်ရန် Joanna ကို ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည်စနေနေ့နေ့လည်မှစ၍ အရေးပေါ် တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားမှု မေတ္တာရပ်ခံစာများကို ၂၄ နာရီပတ်လုံးရေးသားရန် အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ပိုလန်ရှိ အခြားအဖွဲ့အားလုံးထံ သူတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအား အီးမေးပို့လိုက်သည့်အခါ

နိုင်ငံတစ်နံတစ်လျားမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ချိတ်ဆက်စုစည်းမိပြီး ယင်းသည် ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းက နေရာအနှံ့အပြား ကူးစက်ပြန့်နှံ့သွားခဲ့သည်။

"သူတို့က ပိုလန်မှာရှိတဲ့ အခြားအဖွဲ့ အားလုံးဆီ သူတို့ရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အီးမေးလ်ပို့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါက နိုင်ငံတစ်နံတစ်လျားက တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတွေကို ချိတ်ဆက်စုစည်းမိစေပြီး များစွာပိုပြီးကြီးမားတဲ့ဖြစ်ရပ် တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်" ဟု Amnesty Poland မှ Grzegorz Zukowski က ရှင်းပြသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းက နေရာအနှံ့အပြားသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။

Witek နှင့် Joanna သည် ကမ္ဘာ့တစ်နံတစ်လျားမှ Amnesty ရုံးများထံ အီးမေးပို့ခဲ့ပြီး လူများက နီယာဂါရာ ရေတံခွန်ဘေးတွင်၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်၊ မွန်ဂိုလီးယားတွင် ပေးစာများရေးသားနေသည့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ဓာတ်ပုံများကိုပြန်လည်ပေးပို့ခဲ့သည်။ ယင်းသည် လူများ၏ မိမိစိတ်သဘောအရဖြစ်သော၊ လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားသော ပို၍ပို၍ ကြီးထွားလာသည့် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ထိုမှစ၍ နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလတိုင်းတွင် Write for Rights သည် မိမိတို့နိုင်ငံပြင်ပ ရပ်ဝေးမြေခြားတိုင်းပြည်များမှအစိုးရများထံ ပေးစာများရေးသားရန် ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှလူများကို လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။ အချို့က ယင်းကို ပိုလန်စတိုင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ဆဲဖြစ်သည် – ၂၄ နာရီပတ်လုံး မအိပ်မနေ ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ Write for Rights လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ် မည်သည့်နေရာတွင် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ ယင်းကို Amnesty ၏ လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများက စေ့ဆော်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်သည်။

ဆက်ရလျှင် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ယခုအချိန်ထိ လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားသည့် မေတ္တာရပ်ခံချက် အမှန်စင်စစ်ရှိနေဆဲဖြစ်သည် - 'ဒီမာရသွန်လုပ်ငန်းစဉ် ရဲ့နောက်ကွယ်က အဓိကအင်အားဟာ ဒေသအလိုက်လူ့အသိုက်အဝန်းများနဲ့ လူ့အုပ်စုများဖြစ်ပါတယ်' ဟု Amnesty Poland မှ Grzegorz Zukowski က ပြောကြားသည်။ 'စာသင်ကျောင်းအုပ်စုတွေ (စာသင်ကျောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သူများ)ကအခြားဘယ်သူတွေထက်မဆို ပေးစာပိုရေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စံချိန်မှတ်တမ်းကို မြို့နေလူဦးရေ ၁၀၀၀ သာရှိတဲ့ မြို့ငယ်လေးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Bircza က လက်ရှိရရှိထားပါတယ်။ ၂၀၁၁ မှာ သူတို့က ပေးစာပေါင်း ၁၃၀၀၀ ရေးသားခဲ့ပါတယ်'ဟု ၎င်းကဆိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဤလှုပ်ရှားမှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သော လူအများတက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ပထမဆုံးတိုက်တွန်းဆော်ဩမှုအပြီး နှစ် ၅၀ ကျော်အထိ လက်ရေးဖြင့်ရေးထားသော ပေးစာတစ်စောင်က တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည့် အင်အားအကြီးမားဆုံး အသုံးဝင်နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ ပေးစာတစ်စောင်တည်း(အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်း)အားလူထောင်ပေါင်းများစွာက ရေးသားသည့်အခါ စုစည်းညီညွတ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားများကို (ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ အာဏာပိုင်များ) မသိကျိုးကျွန် မပြုနိုင်တော့ပေ။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၃
Namati
ဥပဒေရေးရာ အင်အားပေးမှုတွင် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှုများ

ညွှန်ကြားချက်များ -

၁။ မိတ်ဆက်မှုကိုဖတ်ပါ။ Media player တစ်ခု သင်ရရှိအသုံးပြုနိုင်လျှင် 'Building the filed of legal empowerment: Ashoka Fellow Vivek.' (English, 3:20) ကို ကြည့်ပါ။

၂။ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက် 'Who is Namati?' တွင် Namati ၏ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ ထိရောက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှု အကြောင်း ဖတ်ပါ။

၃။ 'Who is Namati လက်ကမ်းစာရွက် ပုံနှိပ်မိတ္တူကို အပေါ်ယံဖတ်ကြည့်ပါ။

(က) မြန်မာနိုင်ငံနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ရည်ညွှန်းချက် ဘယ်လောက်များများ သင်ရှာတွေ့နိုင်ပါသနည်း။

(ခ) လက်ကမ်းစာရွက်တွင် Namati က လုပ်ဆောင်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာ၏ ထိရောက်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုခံရသည့် အမျိုးမျိုးသော လူများ/လူ့အသိုက်အဝန်းများ၏ ဓာတ်ပုံများ ပါဝင်သည်။ မည်သည့် အမျိုးမျိုးသော လူများ၏ အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြချက်များက သင့်အာရုံကို ဆွဲဆောင်သနည်း။ ၎င်းတို့၏ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်က သင့်ကို ဘယ်လိုဆွဲဆောင်သနည်း။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ -

(က) ဥပဒေရေးရာ အင်အားပေးမှုနှင့် လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာ ကူညီသူများ (community paralegal) - ၎င်းတို့သည် သင်နှင့် သင်လုပ်သည့်အလုပ်အတွက် ထိရောက်အသုံးကျသော အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသလား။

(ခ) လူ့အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်ရန်နှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရန် လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာ ကူညီမှုများ အသုံးပြုခြင်း၏ စွမ်းပကားများနှင့် အားနည်းချက်များက အဘယ်နည်း။

(ဂ) သင်တို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် ရင်ဆိုင်ရသော လူ့အခွင့်အရေး အရေးကိစ္စ နှစ်ခုသုံးခုကို တွေးကြည့်ပါ။ ဥပဒေရေးရာ ကူညီသူတစ်ဦးက မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် လိုအပ်သည့် ကူညီထောက်ပံ့မှု ပေးနိုင်ကာ အပြုသဘောဆောင် ပြောင်းလဲမှုကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သနည်း။

(ဃ) မြန်မာနိုင်ငံမှ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုအပေါ် မကြာသေးမီက ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်မှုတစ်ရပ်က ဥပဒေစနစ်အား အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုသည် ဥပဒေရေးရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအတွက် အဓိကအကျပ်အတည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခဲ့သည် - 'စစ်အုပ်ချုပ်မှုအောက်တွင် နှစ် ၅၀ နီးပါး နေပြီးနောက် မြန်မာပြည်သူများသည် ဥပဒေအား၎င်းတို့၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်များအတွက် ဘေးရန်ဆီးကာတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းထက် ဖိနှိပ်မှု နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်လာကြသည်'။ ဥပဒေစနစ်အပေါ် အယုံအကြည်ကင်းမဲ့သည့် နိုင်ငံတစ်ခုတွင် Namati ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာက ဆီလျော်သက်ဆိုင်မှု ရှိပါသလား။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၃
Namati
ဥပဒေရေးရာ အင်အားပေးမှုတွင် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှုများ

* မြန်မာနိုင်ငံ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ချက် -
ttp://www.burmalibrary.org/docs15/Myanmar-Rule-of-Law-Assessment-3-5-13.pdf

မိတ်ဆက်

Namati က အဘယ်နည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်ရန် ရည်ရွယ်သနည်း၊

ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ လူပေါင်းသန်းလေးထောင်သည် ဥပဒေအကာအကွယ်ပြင်ပတွင် နေထိုင်သည်ဟု ကုလသမဂ္ဂက တွက်ချက်ခန့်မှန်းသည်။ ဤလူများအတွက် ဥပဒေဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်၊ ၄င်းတို့၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများအား ကျင့်သုံးခံစားရန် ၄င်းတို့အသုံးပြုနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာမဟုတ်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ရှေ့နေများမှာ အကျိုးဆောင်စရိတ်ကြီးမြင့်ပြီး အများအားဖြင့် လူအများစုအတွက် သဟဇာတမဖြစ်သော ပုံမှန်တရားဝင် တရားရုံးလမ်းကြောင်းများအပေါ်သာ အာရုံစိုက်သူများဖြစ်သည်။

Namati က ဥပဒေနှင့် လက်တွေ့ဘဝ အကြား ကွာဟချက်ကို ပေါင်းကူးပေးရန်အတွက် – လူ့အသိုက်အဝန်းမှ တစ်သီးပုဂ္ဂလများ ပါဝင်လှုပ်ရှားသည့် ဥပဒေရေးရာ ထောက်ခံအားပေးသူများ၊ သို့မဟုတ် 'လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူများ' (community paralegal) – ဆိုသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ် ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးသည်။ ဤဥပဒေရေးရာကူညီသူများကို အခြေခံဥပဒေနှင့် စေ့စပ်ဖျန်ဖြေပေးမှု၊ စည်းရုံးမှုနှင့် ထောက်ခံအကြံပြုမှုတို့ကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။ ၄င်းတို့သည်တရားဝင်နှင့် အစဉ်အလာအသင်းအဖွဲ့ (အင်စတီကျူးရှင်း)များနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော တက်ကြွသည့်၊ ထိုးထွင်းဖန်တီးမှုရှိသည့် တိုက်ပွဲဝင်ရှေ့တန်းတစ်ရပ် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်သည်။

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်နေသည့် ဘေးဒုက္ခခံရသူများကဲ့သို့ ၄င်းတို့၏ အမှုသည်များကို ဆက်ဆံခြင်းအစား - 'ဒီပြဿနာကို ကျွန်တော် ခင်ဗျားအတွက် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးပါမယ်'ဆိုသည့် – လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူများသည် ဥပဒေရေးရာ အင်အားပေးမှုအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်သည်။ 'နောင် အနာဂတ်မှာ အခုလိုအခက်အခဲပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ ခင်ဗျားအနေနဲ့ ပိုအားကောင်းတဲ့အနေအထားတစ်ခုမှာရှိဖို့ ဒီပြဿနာကို ကျွန်တော်တို့အတူတူ ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းကြပါမယ်။' အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ဆရာဝန်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသလိုပင် လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူများကို ရှေ့နေများနှင့်ချိတ်ဆက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး တိုက်ပွဲဝင်ရှေ့တန်းနည်းလမ်း မအောင်မြင်ပါက တရားစွဲဆိုခံရနိုင်မှု သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့်ရှေ့နေအကျိုးဆောင်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ Namati

Namati သည် လက်ရှိတွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ ရှစ်နိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းလည် ပတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာရုံးကို ရန်ကုန်တွင် အခြေစိုက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်ဆောင်ရွက်သော တိုတောင်းသည့် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း Namati Myanmar ၏ ဥပဒေရေးရာ ကူညီသူများအဖွဲ့သည် မှတ်ပုံတင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အသစ်အောက်တွင် တောင်သူလယ်သမား ၆၀၀၀ အား ၄င်းတို့လယ်ယာမြေများ၏ အခွင့်အရေးများကာကွယ်ရန် ထောက်ပံ့ကူညီခဲ့သည်။

NAMATI
Namati ကမည်သူနည်း

အောက်ပါတို့သည် Namati ၏ လက်ကမ်းစာရွက် 'Who is Namati?' မှ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး အချက်များဖြစ်သည်။

တိုက်ပွဲဝင်ရှေ့တန်း တရားရေး

ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့် ပြည်တွင်းစစ်၏ အကျိုးဆက်ဒဏ်ခံ ဆီရာလီယွန်တွင် Namati နှင့် သူ့မိတ်ဖက်များသည် နိုင်ငံ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို သက်ရောက်လွှမ်းခြုံသည့် လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖော်ဆောင်ခဲ့သည်။ ဤဥပဒေရေးရာကူညီသူများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ မြေယာနှင့်သဘာဝ အရင်းအမြစ်များနှင့် ဇောနမှုချလိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိအသုံးပြုနိုင်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အငြင်းအခုံဖြစ်မှုများနှင့် နစ်နာမှုထောင်ချီကို – ၂၀၁၃ တစ်နှစ်တည်းမှာပင် အမှုကိစ္စ ၄၁၀၀ ခု – ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးခဲ့သည်။ Namati နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့တစ်ခုတို့သည် လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူများ လက်ကိုင်ပြုသည့် အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုသော ဥပဒေရေးရာထောက်ပံ့ကူညီမှုဥပဒေတစ်ခုအတွက် အောင်အောင်မြင်မြင် ထောက်ခံအားပေးခဲ့ပြီး အသိုက်အဝန်း တိုင်း၌ လူ့အသိုက်အဝန်း ဥပဒေရေးရာကူညီသူ တစ်ဦးရှိရန် တိုက်တွန်းဆော်ဩသည်။

နိုင်ငံသားဖြစ်မှု

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၁၃ မှစ၍ ကင်ညာနိုင်ငံနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတွင် ဥပဒေရေးရာကူညီသူ ၁၇ ဦးသည် သမိုင်းကြောင်းအရ နိုင်ငံမဲ့လူ့အသိုက်အဝန်း များမှ လူ ၂၆၀၀ ကျော်အား ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံးအကြိမ်တရားဝင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများ လျှောက်ထားမှုတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုခံရခြင်းမှ ကျော်လွှားရန် အထောက်အကူပြုခဲ့သည်။ ၎င်းတို့အနက် လူ ၁၈၀၀ ကျော်က အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများ ရခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း တရားဝင်အထောက်အထားသည် ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည် – ၎င်းသည် အခြားအရာများထဲတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ပညာရေးနှင့် ဘဏ်ဝန်ဆောင်မှုတို့ ရရှိအသုံးပြုနိုင်မှုကို လမ်းဖွင့်ပေးသည်။

လူ့အသိုက်အဝန်း မြေယာအကာအကွယ်ပေးမှု

မိုဇမ်ဘစ်၊ ယူဂန်ဒါနှင့် လိုက်ဘေးရီးယားတို့တွင် Namati နှင့် သူ့မိတ်ဖက်များသည် ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်အညီ ရသင့်ရထိုက်သည့် မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု တောင်းဆိုမှုများကို အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းတင်ပြမှုနှင့် အကာအကွယ်ပေးမှုလုပ်ရန် စံပုံစံတစ်ရပ် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ယင်းစံပုံစံသည် အမျိုးသမီးများ၏ မြေယာအခွင့်အရေးများအတွက် အကာအကွယ်ပေးမှုများ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အုပ်ချုပ်မှုနှင့် ပို၍ရေရှည်တည်တံ့သော မြေယာနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်များ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်မြေယာပဋိပက္ခများ ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

ကျန်းမာရေး

မိုဇမ်ဘစ်တွင် ကျန်းမာရေးစနစ်အပေါ် အာရုံစိုက်သော ဥပဒေရေးရာကူညီသူများသည် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှု ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှု (ဝယ်လိုအားကိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းက လိုက်မမီခြင်း)၊ ရေ ထောက်ပံ့မှုချို့တဲ့မှု၊ သူနာပြုအလုပ်ပျက်ကွက်မှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်လျို့ဝှက်မှု စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချိုးဖောက်မှုတို့အပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှု ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းမှု ပျက်ကွက်မှုပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးခဲ့သည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

ဥပဒေရေးရာကူညီသူများသည် အိန္ဒိယရှိ ကမ်းရိုးတန်းများတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဥပဒေကို ချိုးဖောက်မှုများ အား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ငါးဖမ်းနှင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးမှုလုပ်သည့် လူ့အသိုက်အဝန်းများ နှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဥပဒေရေးရာကူညီသူများသည် တောင်သူလယ်

သမား ၆၀၀၀ အား မှတ်ပုံတင်မှု လုပ်ငန်းစဉ် အသစ်အောက်တွင် ၎င်းတို့၏ မြေယာအခွင့်အရေး များကို ကာကွယ်ရန်ထောက်ပံ့ကူညီခဲ့ပြီး အငြင်းအခုံ ဖြစ်မှုများကို ကျေအေးပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက် ပေးကာ အတိတ်မှ မြေပမာဏအများအပြားရယူမှု များကိုလည်း ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းပေးခဲ့သည်။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၄
Cultural Survival

ညွှန်ကြားချက်များ -

၁။ မိတ်ဆက်မှုကိုဖတ်ပါ။ Media player တစ်ခု သင်ရရှိအသုံးပြုနိုင်လျှင် 'Cultural Survival PSA.' ကိုကြည့်ပါ။

(က) မည်သည့်အခွင့်အရေးများကို အကာအကွယ် ပေးရန် Cultural Survival က အာရုံစိုက်သ နည်း။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဤအခွင့်အရေးများ အန္တရာယ်တွေ့ကြုံရပါသလား။

၂။ Indigenous Rights Radio အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြချက်ကိုဖတ်ပါ – အရပ်ဒေသလူ့အသိုက် အဝန်း ရေဒီယိုအစီအစဉ်များသည် Cultural Survival ၏ အခရာ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှုတစ် ရပ်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် Media player တစ်ခုရှိ လျှင် Cultural Survival က ထောက်ပံ့ ကူညီသည့် အရပ်ဒေသ လူ့အသိုက်အဝန်း ရေဒီယိုဌာနများအနက် တစ်ခုကို ခင်းကျင်းဖော် ပြသည့် 'Radio Project-Radio Ixcehl, Sumpango,' အား ကြည့်ပါ။

၃။ Radio and Rights ကိုဖတ်ပါ – မြန်မာနိုင်ငံမှ နေရာရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် အဓိက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည့် ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင် အခြေစိုက် စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်သော Migrant Action Programme Radio အကြောင်း အစီရင်ခံတင်ပြမှုတစ်ရပ်။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ –

(က) မြန်မာနိုင်ငံတွင် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေးများအတွက် အဓိကအန္တရာယ်အချို့က အဘယ်နည်း။

(ခ) ဤအန္တရာယ်အချို့ကို တုံ့ပြန်ရန် အရပ် ဒေသလူ့အသိုက်အဝန်းရေဒီယို၏ အ လားအလာနှင့် ကန့်သတ်ချက်များက အဘယ်နည်း။

(ဂ) အရပ်ဒေသ လူ့အသိုက်အဝန်းရေဒီယို၏ အကူအညီဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဖြစ်သော အခြားလူ့အခွင့်အရေး အရေး ကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာကို သင်တွေးကြည့်နိုင် ပါသလား။

(ဃ) ဤအရေးကိစ္စများကို တုံ့ပြန်ရန် အရပ် ဒေသလူ့အသိုက်အဝန်းရေဒီယိုအား သင် မည်သို့ စတင်အသုံးချနိုင်သနည်း။

ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်မှု အမှတ် ၄
Cultural Survival/MAP Foundation
မိတ်ဆက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်မှန်းချက် -

Cultural Survival သည် ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်မှုတွင် အမြစ်တွယ် သော နယ်မြေများ၊ ဘာသာစကားများ၊ ယုံကြည် သက်ဝင်မှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ရိုးရာများနှင့် ကျွမ်းကျင်လုပ စွာ အနုပညာဖန်တီးထုတ်ဖော်မှုတို့အားဖြင့် နက် နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကြွယ်ကြွယ်ဝဝယှက်ဖွဲ့ထားသည့် အရပ် ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ ရှိရင်းစွဲအခွင့်အရေး များနှင့် တက်ကြွသည့် ယဉ်ကျေးမှုများကို လေးစား ကာ လိုက်နာစောင့်ထိန်းသော အနာဂတ်တစ်ခုအား မျှော်မှန်းသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန် -

Cultural Survival သည် ၁၉၇၂ ခုနှစ်မှစ၍

အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေးများအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုပြီး အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ့အသိုက်အဝန်းများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် နိုင်ငံရေးဒဏ်ခံနိုင်မှုတို့ကို ထောက်ပံ့ကူညီသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ -

Cultural Survival ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ရန် ပြင်းပြသောစိတ်ဆန္ဒမှာတောင်အမေရိကမှ အမေဇုန်ဒေသများနှင့် အခြားနေရာများမှ အခြားဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများ 'ပွင့်လင်းလာမှု'နှင့်အတူ ၁၉၆၀ ခုနှစ်များအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားမှ အစိုးရများသည် ယခင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မဖော်ထုတ်ခဲ့ဖူးသော နေရာဒေသများမှ အရင်းအမြစ်များကို ထုတ်ယူရန် ကြိုးပမ်းလာသည့်အခါ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများအ ပေါ်သက်ရောက်သည့် ယင်းဖြစ်စဉ်၏ ထိရောက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများက အဆိုပါ 'တိုးတက်မှုကြောင့် အထိနာသူများ' ၏ အခွင့်အရေးများအား ခုခံကာကွယ်ရန် အရေးပေါ်လိုအပ်မှုကို မီးမောင်းထိုးထင်ရှားစေခဲ့သည်။

ယနေ့တွင် Cultural Survival သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူ့အသိုက်အဝန်းများ၏ အခွင့်အရေးများကို အားပေးမြှင့်တင်လျှက်ရှိသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာအလုံးစုံကို အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ မျိုးများ၏ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂတရားဝင်ကြေညာချက် (United Nations Declaration on the Rights of Indigenous Peoples)အပေါ် အခြေပြုတည်ဆောက်သည်။ Cultural Survival သည် ကုလသမဂ္ဂအသင်းအဖွဲ့များနှင့် အခြားနိုင်ငံစုံအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်သည်။ Cultural Survival သည် ကုလသမဂ္ဂအတွက် အတိုင်ပင်ခံအဆင့်အခြေအနေ ပိုင်ဆိုင်ထားသည်။

Cultural Survival သည် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ့အသိုက်အဝန်းများ၏ နယ်မြေများ၊ ဘာသာစကားများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများ ခုခံကာကွယ်ရန်၎င်းတို့နှင့်မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့လိုအပ်သော အသိပညာ ဗဟုသုတ၊ ထောက်ခံအကြံပြုမှု အသုံးဝင်နည်းလမ်းများနှင့် မဟာဗျူဟာမြောက် မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်မှုများရယူမှုတွင်ကျွန်ုပ်တို့က ၎င်းတို့ကို အထောက်အကူပြုသည်။ ၎င်းတို့၏ အစိုးရများက တုံ့ပြန်မှုမလုပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ အမှုကိစ္စများအား နိုင်ငံတကာကော်မရှင်များနှင့် ခုံရုံးများ သို့တင်သွင်းရန် ကျွန်ုပ်တို့က ၎င်းတို့နှင့်မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်ပြီး ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုမှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အများပြည်သူနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သည်။ ထို့အပြင် Cultural Survival သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများနှင့် ပတ်သက်သော ပြည့်စုံကျယ်ပြန့်မှုအရှိဆုံး သတင်းအချက်အလက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုရမဂ္ဂဇင်း The Cultural Survival Quarterlyကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလာသည်မှာ ၃၇ နှစ်ကျော်ပြီဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့် နှစ် ၄၀ အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အမေဇုန်မိုးသစ်တောများထဲမှ မျိုးနွယ်စုလူမျိုးများ၊ တိဘက်မှ လှည့်လည်သွားလာနေထိုင်သူများ၊ မွန်ဂိုလီးယားမှ ဦးချိုကြီး ရေခဲပြင်ကျက်စားသမင် မွေးမြူလုပ်ကိုင်သူ လူမျိုးများ၊ အာဖရိကမှ သိုး၊ နွားတိရစ္ဆာန် မွေးမြူလုပ်ကိုင်သူနှင့် အမဲလိုက်၊ ငါးမျှား၊ သစ်တောအသီးအနှံ ခူးယူစားသောက်နေထိုင်သည့် လူမျိုးများ၊ ဩစတြေးလျမှ ရှေးတိုင်းရင်းသားများ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှမူလဒေသခံများနှင့် ယင်းသို့သော အခြားအရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများနှင့် မိတ်ဖက်ပြုဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအစီအစဉ်များ -

ကျွန်ုပ်တို့၏ အစီအစဉ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖျက်ဆီးမှုနှင့်မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေးများအား မတော်မတရားလုပ်မှုများကို တားဆီးရပ်တန့်ရန် ပေးစာရေးသားမှု လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အခြားထောက်ခံအကြံပြုမှုအားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများ စည်းရုံးကျင်းပခြင်းနှင့် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင်

အမြဲ ၄င်းတို့၏ ဖိတ်ခေါ်မှုဖြင့် လက်တွေ့ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အစီအစဉ်တွင် မူလ ဒေသခံတို့ ပိုင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်သည့် လူ့အသိုက်အဝန်း ရေဒီယိုကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုနှင့် ချဲ့ထွင်မှု၊ အရပ် ဒေသ လူ့အသိုက်အဝန်းအခြေပြုဘာသာစကား ရှင် သန်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ အတွက် ထောက်ပံ့ကူညီမှုနှင့် ထောက်ခံအကြံပြုမှု တို့လည်း ပါဝင်သည်။ Cultural Survival သည် အင်တာနက်နှင့် ပုံနှိပ်ဗားရှင်းအဖြစ် ရရှိနိုင်သော Cultural Survival Quarterly မဂ္ဂဇင်းမှတဆင့် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ အရေးကိစ္စများ ကိုလည်း အများသိအောင် ဖော်ပြသည်။

Cultural Survival
Indigenous Rights Radio

Cultural Survival ၏ Indigenous Rights Radio Program (အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုး များ၏ အခွင့်အရေးများ ရေဒီယိုအစီအစဉ်) သည် အရပ်ဒေသလူ့အသိုက်အဝန်းမီဒီယာနှင့် လူ့အသိုက် အဝန်းအတုံ့အလှည့်များမှတဆင့် နိုင်ငံတကာလူ့အ ခွင့်အရေးယန္တရားများအကြောင်း သတိပြုနိုးကြားမှု နှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှု မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ၄င်း တို့၏ ရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးများတောင်း ဆိုရန် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူမျိုးများ၏ လုပ်နိုင် စွမ်းကို အားကောင်းအောင်လုပ်လျက်ရှိသည်။

ဂွါတီမာလာတွင် အောင်မြင်မှုရသော Cultural Survival ၏ အရပ်ဒေသလူ့အသိုက်အဝန်း ရေဒီယိုအစီအစဉ်အပေါ် အခြေပြုတည်ဆောက်ကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၄င်းတို့၏ လွတ်လပ်ခွင့်များနှင့်ပတ် သက်၍ မူလဒေသခံလူမျိုးများကို အသိပေးပြောပြရန် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေး များဆိုင်ရာအကြောင်းအ ရာခေါင်းစဉ်များနှင့်သက် ဆိုင်သော အစဉ်တဆက်ဖြစ်သည့် ရေဒီယိုအစီ အစဉ်များ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းထုတ်လုပ်ဖြန့် ချိလျက်ရှိ သည်။ ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်များသည် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေးများ ခုခံကာ ကွယ်မှုတွင် ၄င်းတို့၏ တစ်မူထူးသည့် အတွေ့အကြုံ များနှင့် ယဉ်ကျေးမှုရှုမြင်ချက်များအပေါ် အခြေပြု၍ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရန်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်အားဖြည့် ပေးရန်နှင့် လိုချင်သည့်အခြေအနေကို ဖန်တီးယူ သည့် လူ့အသိုက်အဝန်း အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်မှု လွယ်ကူဖြစ်မြောက်စေရန် ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်လမ်းညွှန် ချက်များ ဖော်ထုတ်ရေးတွင်လည်း အရပ်ဒေသ လူ့ အသိုက်အဝန်းများအား အထောက်အကူပြုသည်။

ကမ္ဘာ့တစ်နံတစ်လျားမှစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အကူ အညီဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နီပေါနိုင်ငံမှ Rai၊ Magar၊ Tharu၊ Napal Bhasa၊ Limbu၊ Tamang နှင့် Gurung ဆိုသည့် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုး များ၏ ဘာသာစကားများ၊ နီပေါဘာသာစကား၊ Belizean Q'eqchi'၊ ဂွါတီမာလာနိုင်ငံမှ Kaqchikel၊ Q'anjobal၊ K'iche နှင့် Mam ဆိုသည့် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ ဘာသာစကားများ၊ Olelo Hawai'i၊ ပြင်သစ်နှင့် အီတလီတို့ အပါအဝင် ဘာသာ စကား ၁၈ မျိုးဖြင့် အစီအစဉ်ပေါင်း ၂၁၃ ခုကို ဘာသာပြန်ခဲ့ကာ အသံသွင်းယူခဲ့သည်။

ဤဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုမှုက မည်သို့သိသာထင်ရှား သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလိမ့်မည်နည်း။

ယနေ့အချိန်ထိ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူမျိုးများဆိုင်ရာကုလသမဂ္ဂတရားဝင်ကြေညာချက် 0ifaMunmcsuf (United Nations Declaration on the Rights of Indigenous Peoples) ကဲ့သို့ တရားဝင်မှတ်တမ်းမှတ်ရာ အများအပြားကို အရပ် ဒေသ မူလဒေသခံ လူ့အသိုက်အဝန်းအများအပြား တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မသိကြ သို့မဟုတ် ကောင်း စွာ နားလည်သဘောမပေါက်ကြပေ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ မူလဒေသခံ လူမျိုးခေါင်းဆောင်များသည် ၄င်းတို့ ရသင့်ရထိုက်သည့် ထိုအခွင့်အရေးများ တောင်းဆို ရေး ၄င်းတို့အနေဖြင့် အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးမှု ရှိရန်အတွက် ဤအခွင့်အရေးများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိမိ တို့ကိုယ်မိမိတို့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန် အရေးကြီး မှုအား အလေးထားသည်။ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံ လူ့အသိုက်အဝန်းများအား ၄င်းတို့၏အခွင့်အရေးများ

အကြောင်း အသိပေးပြောပြရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု တစ်ရပ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အစီအစဉ်ကိုအရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူမျိုးများ၏ သဘောထားများဖြင့် တည်ဆောက်ထူထောင်ခဲ့သည်။

အကျိုးရှိသတင်းအချက်အလက်ရရှိသော အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ့အသိုက်အဝန်းများသည် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများအကြောင်း အသိပညာဗဟုသုတသာမက ပို၍သတ်သတ်မှတ်မှတ်အားဖြင့် ယင်းသတင်းအချက်အလက်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ ချင့်တွက်အကဲဖြတ်ရန်အတွက် သတ္တုတွင်းများ၊ ရေနံဖော်ထုတ်မှုနှင့် စိုက်ပျိုးစက်မှုလုပ်ငန်းတို့ကဲ့သို့ ပြင်ပအဆိုပြုဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့လေ့လာသင်ယူရန်လိုအပ်သည့် အရာအား ၎င်းတို့သိရှိနားလည်ကြသည်။ ယင်းအချက်က အလွန်အရေးကြီးသည်၊ အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ့အသိုက်အဝန်းများအနေဖြင့် ထိုသတင်းအချက်အလက်ဗဟုသုတကိုအသုံးချကာ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်မပေါ်ပေါက်မီ ဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများ၏ စောစောပိုင်းအဆင့်များ၌ ယင်းတို့အားစိန်ခေါ်ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ တည်ဆောက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖော်ထုတ်ရန် အရပ်ဒေသ မူလဒေသခံလူ့အသိုက်အဝန်းများအတွက် အရေးပါပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော နည်းလမ်းတစ်ခုက ၎င်းတို့၏အခြေခံအခွင့်အရေးများအား မည်သို့အကောင်းဆုံးကျင့်သုံးမည်ကို တစ်ဦးထံမှတစ်ဦး သင်ယူရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် လူမှု-နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံမူဘောင်များ၏ နောက်ခံအကြောင်းအရာနှင့် အခင်းအကျင်းတွင် ဤသင်ခန်းစာများအား အသုံးချရန်ဖြစ်သည်။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၇

လုပ်ငန်းစဉ်စီစဉ်ရေးဆွဲမှု

ရည်ရွယ်ချက်များ

- NGO အဝိုင်း (လမ်းဆုံ)တွင် မိတ်ဆက်ဖော်ပြသည့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများကို ၄င်းတို့ စတင်အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအား တွေးခေါ်စဉ်းစားရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အခွင့် အလမ်းဖော်ဆောင်ရန်
- ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ၄င်းတို့သင်ယူရရှိသည်အား ၄င်းတို့နေထိုင်ရာ လူ့အသိုက်အဝန်းနှင့် ချိတ်ဆက်ရေးပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စေ့ဆော်ရန်

အချိန်
၆၀ မိနစ်

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

- မှတ်တံများ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား

၁။ စီစဉ်ပြင်ဆင်မှု >> ၃၀ မိနစ်

- တစ်ဖွဲ့စီကိုရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားနှင့် မှတ်တံများဝေပေးပါ
- NGO အဝိုင်း(လမ်းဆုံ) တွင် မိတ်ဆက်ဖော်ပြသည့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် အဖွဲ့များအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- တစ်ဖွဲ့စီကို အသုံးဝင်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအား အကျိုးရှိရှိ ပေါင်းစပ်အသုံးချကာ စီမံကိန်းတစ်ရပ် စီစဉ်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၄င်းတို့အဖွဲ့

အစည်းများ (လူ့အသိုက်အဝန်းများ)ထံ ပြန်လည်သွားရောက်ရတော့မည်ဖြစ်ရာ ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည်ထိုးထွင်းဖန်တီးမှု၊ လှုံ့လ စိုက်ထုတ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ ပိုရှိဖြစ်စေမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဖြစ်သည်။

- တွဲထားသည့် လက်ကမ်းစာရွက်ကို ဝေပေးပါ။

၂။ တင်ပြမှု >> ၃၀ မိနစ်

- ၄င်းတို့စီမံကန်းအား တင်ပြရန် တစ်ဖွဲ့စီကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုပေးပါ။ တင်ပြမှုလုပ်သည့် အဖွဲ့အရေ အတွက်ပေါ်မူတည်၍ ပေးသည့်အချိန်ကိုကိုက်ညှိပြင်ဆင်ပါ။
- တင်ပြမှုတစ်ခုစီပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ မျက်နှာစုံညီစည်းဝေးရန်နှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူက မေးခွန်းများမေးရန် အချိန်ခွဲဝေသတ်မှတ်ပါ။

၃။ အဆုံးသတ် >> ၂ မိနစ်

- ၄င်းတို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အဖွဲ့အားလုံးကို ဂုဏ်ယူချီးကျူးစကားပြောပါ။
- ၄င်းတို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများတွင် အရေးထားပြုမှုလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ထိုးထွင်းဖန်တီးမှုနှင့်စိတ်လှုံ့ဆော်ချက်စေ့ဆော်သည့် နည်းလမ်းများအဖြစ် ဤအတွေးအခေါ်အယူအဆများကိုအသုံးပြုရန်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

လက်ကမ်းစာရွက် – လူ့အခွင့်အရေးစီမံကိန်းတစ်ရပ် စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

တစ်စုံတစ်ရာသော လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၌ သင်တို့ အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်မြောက်စေမည့် လူ့အခွင့်အရေး စီမံကိန်းတစ်ရပ်ကို သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကာစီစဉ်ရေးဆွဲပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ အန်ဂျီအိုအဝိုင်း(လမ်းဆုံ)တွင် မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားသည့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းများနှင့် မဟာဗျူဟာများအသုံးပြုပါ။

သင်တို့၏ စီမံကိန်းကို တင်ပြရန် အသင့်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပါ။

- သင်တို့၏ တင်ပြမှုကို နားထောင်သည့်လူစုအား အာရုံဆွဲဆောင်ရန် ရှင်းလင်းတင်ပြချက်တစ်ခုဖန် တီးကာ သင်တို့၏ စီမံကိန်းကို မိတ်ဆက်ပါ၊ အားပေးမြှင့်တင်ပါ
- အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ပြောကြားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ -
    - ◊ သင်တို့စီမံကိန်း၏ အမည်။
    - ◊ သင်တို့စီမံကိန်းက မည်သည့်အရေးကိစ္စကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသနည်း။
    - ◊ ပစ်မှတ်လူစုက မည်သူနည်း။
    - ◊ ဤစီမံကိန်းကို မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။
    - ◊ မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ သင်တို့လိုအပ်မည်နည်း။ - တတ်နိုင်သလောက် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရှိပါစေ။ သင်တို့ ငွေကြေးလိုအပ်လျှင် မည်သို့ ရန်ပုံငွေရှာဖွေမည်နည်း။
    - ◊ မည်သည့်အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ သင်တို့ အသုံးပြုမည်နည်း။
    - ◊ ယင်းအသုံးဝင်နည်းလမ်းများကို အဘယ်ကြောင့် သင်တို့ရွေးချယ်သနည်း။
    - ◊ သင်တို့ကြိုမြင်သည့် စိန်ခေါ်မှုအချို့က အဘယ်နည်း။
    - ◊ ဤစီမံကိန်း အမှန်တကယ် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ရန် သင်တို့လိုအပ်မည့် အရာများကို လိုရင်းအချုပ်ဖော်ပြသော အချိန်မျဉ်းတစ်ခု တင်ပြပါ။

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ၈

လူ့အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သည့်နေရာတွင်ရပ် သနည်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူ့အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ လူများတွင်ရှိသည့် အမြင်များနှင့် ယူဆချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွရန်
- လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုထုတ်ဖော်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးရန်

အချိန်
မိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၃၀

ပစ္စည်းပစ္စယများ -

'သဘောတူပါသည်' နှင့် 'သဘောမတူပါ' ဟုရေးထားသောပိုစတာများ၊ တိပ်၊ လူ့အခွင့်အရေးဖော်ပြချက်များ (လက်ကမ်းစာရွက်)

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း >> ၅ မိနစ်

- အခန်းကျယ်တစ်ခု၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ပိုစတာများချိတ်ဆွဲပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရန် နေရာလွတ်အများအပြားပေးပါ။
- သင်က ဖော်ပြချက်များ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားကာ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပြီး ဖော်ပြချက်များအပေါ် လိုက်လိုက်လှဲလှဲသဘောတူမှု သို့မဟုတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သဘောမတူမှုနှင့်အညီ အခန်း၏ ဟိုဘက်ဒီဘက်တွင် နေရာယူရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုပြောပါ။ ဤဖော်ပြချက်များသည် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားမှုများထွက်ပေါ်စေရန် ရည်ရွယ်သော ဖော်ပြ

ချက်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရန်နှင့် အခြားသူများ၏ အမြင်များအား နားထောင်ရန်ဖြစ်သည်ဟု ၎င်းတို့ကိုပြောပြပါ။ သဘောတူညီမှုရရန်က လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည် ရွယ်ချက်မဟုတ်။

- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုသည့်စိတ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေရန် နောက်ခံတွင် ညင်သာသည့် ဂီတတစ်ခုခု ဖွင့်ထားပါ။

၂။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု - ဂဏန်းစဉ်မျဉ်းကြောင်း(Continuum) >> ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်

- ဖော်ပြချက်တစ်ခုဖတ်ပြပြီး လူများအား ၎င်းတို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်မှုအပေါ်မူတည်၍ 'သဘောတူပါသည်' သို့မဟုတ် 'သဘောမတူပါ'နှင့် ပိုနီးသော ဂဏန်းစဉ်မျဉ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ရပ်ခိုင်းပါ။ ဂဏန်းစဉ်မျဉ်းကြောင်းတစ်လျှောက်၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတိုင်းနေရာယူပြီးသည့်အခါ ၎င်းတို့ရပ်နေသည့်နေရာတွင် ၎င်းတို့အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်နေရာယူကြောင်း ရှင်းပြလိုသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိလားဟု ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို မေးပါ၊ ထိုနောက် အခြားတစ်ဖက်မှ ရှင်းပြမှုတစ်ခုကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- အချိန်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြချက်ကြားပြီးနောက် နေရာများ ပြောင်းလိုသူရှိမရှိမေးပါ။ အကယ်၍ ရှိခဲ့လျှင် နေရာသစ်များကို ရေးမှတ်ပြီးနောက် သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုအစဉ်အတိုင်း နောက်ထပ်ဖော်ပြချက်ကို ဆက်သွားပါ၊ အချိန်အဟုန် မပျက်ပါစေနှင့်။

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြန်လည်အစီရင်ခံမှု >> ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ -

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည့်အခါ ၎င်းတို့မည်သို့ စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို သင်မေးကောင်း မေးလိုနိုင်ပြီး ကျန်ရှိနေသေးသော မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စကိုမဆို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရန် နေရာပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ရှေ့ဆက်ပြောဆိုဆွေးနွေးချင်အောင် ဖော်ပြချက်တစ်ခုခုက အလွန်အမင်း အငြင်းပွားဖွယ်ရာဖြစ်နေလျှင် ယင်းကိုရေးမှတ်ထားကာ သင့်အနေဖြင့် ဤအပိုင်းကဏ္ဍ၏ ကျန်ရှိသော အပိုင်းတွင် ထိုအကြောင်းကိစ္စကို ပြန်သွားနိုင်သည်။

အဆင့် ၂ -

လူအုပ်စုအား အောက်ပါအတိုင်းမေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွင်း သင်ယူရရှိမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။

၁။ မည်သည့်ဖော်ပြချက်များက သဘောတူရန် လွယ်ကူခဲ့သနည်း၊ မည်သည့်ဖော်ပြချက်များက သဘော တူရန် ခက်ခဲ့သနည်း။

၂။ ဖော်ပြချက်အချို့အပေါ် သဘောတူညီရန် အဘယ်ကြောင့် အလွန်ခက်ခဲခဲ့သနည်း။

၃။ ယင်းသို့ဖြစ်ရန် အခြားသူများအတွက် အဘယ်ကြောင့် ပိုလွယ်ကူခဲ့သနည်း။

၄။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အချို့အကြောင်းကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားအကြောင်းကိစ္စများထက် စိတ်ခံစားချက် ပိုမိုပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ပေါ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၅။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပိုမိုအချိန်ယူဖလှယ်လိုသည့် အကြောင်းကိစ္စများ ရှိပါသလား။

*** အချိန်ရရှိနိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ ကိုက်ညီပြုပြင်မှုများ လုပ်ပါ။**

၄။ အဆုံးသတ် >> ၅ မိနစ်

- လူ့အခွင့်အရေးများသည် ရှုပ်ထွေးကြောင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အမှတ်ရအောင် သတိပေးပါ။ ကောင်းမွန်သည့် သက်သေအထောက်အထားနှင့်အတူ အကျိုးအကြောင်း သင့်လျှင် လူများလက်ခံမှုကွဲပြားနိုင်သော လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်ကဏ္ဍများရှိသည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လူ့အခွင့်အရေး အယူအဆနှင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ၎င်းတို့အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများ မိတ်ဆက်ပေးရန် ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှစ်ခုကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ လူ့အသိုက်အဝန်းများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်မှု ရှိမရှိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ မရှင်းလျှင်ကိစ္စမရှိ။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် အလွန်အမင်း အငြင်းပွားဖွယ်ဖြစ်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း နောက်ထပ်လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ရန်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးများက ၎င်းတို့၏ လူ့အသိုက်အဝန်းများကို အကျိုးကျေးဇူးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများက စိတ်လှုံ့ဆော်ချက်ဖြစ်စေသည်ဟု မျှော်လင့်ရ သည်။
- လိုအပ်လျှင် ဤအပြန်အလှန်ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုကို နောက်ဆုံးအခမ်းအနားအထိ ချဲ့ထွင်ပါ။ လူအုပ်စု၏ စိတ်အခြေအနေအတိုင်း လိုက်ပါခံစားပါ။

လူ့အခွင့်အရေးဖော်ပြချက်များ

- ဂဏန်းစဉ်မျဉ်းကြောင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် အောက်ပါဖော်ပြချက်များ အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ပိုင်ကိုဖန်တီးပါ။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် စိတ်ကူးအယူအဆများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့နှင့်မကိုက်ညီ။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် ဆင့်ကဲပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည်။ ယင်းက ၎င်းတို့မှာ ဘယ်တော့မှ တည်မြဲမှုမရှိနိုင်ဟု အဓိပ္ပာယ်ထွက်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် အနောက်နိုင်ငံများမှလာပြီး ၎င်းတို့သည်အာရှတွင် ဆီလျော်သက်ဆိုင်မှု မရှိ။
- လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း ကလေးများကြားဖူးစရာမလို။
- အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် အခွင့်အရေးများ ပိုရှိသည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် ချမ်းသာသည့်နိုင်ငံများသာ တတ်နိုင်သော ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမြင့်သည့် အထက်တန်းစား ပစ္စည်းပစ္စယတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် အချိန်ဖြုန်းခြင်းဖြစ်သည်။
- သင်သည် စားဖို့သောက်ဖို့ မလုံလောက်လျှင် သင်၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို ရရှိမခံစားနိုင်။
- သင်တို့၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို ကျွန်ုပ်က အားပေးမြှင့်တင်စရာမလို။ ယင်းသည် အစိုးရ၏ အလုပ် ဖြစ်သည်။
- လူ့အခွင့်အရေးများသည် အနောက်တိုင်းအယူအဆဖြစ်သည်၊ ၎င်းတို့က အာရှလူ့အသိုက်အဝန်းများ နှင့် မပတ်သက်။
- ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများသည် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများအား ကျွန်ုပ်တို့ အကာအကွယ်မပေးသင့်။
- အစိုးရများသည် ၎င်းတို့နိုင်ငံထက် အခြားနိုင်ငံများတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ အာဏာတည်အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိရန် ကြားဝင်သင့်သည်။
- ပြည်သူအများ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးများထက် ပို၍ အရေးကြီးသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - ၂

လူ့အခွင့်အရေးမိတ်ဆက်

ပထမနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:30am	၃၀ မိနစ်	လူ့အခွင့်အရေး လေးထောင့်ကွက်များ	တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီးဖြစ်စေရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိပြီးသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
9-9:30am	၁၅ မိနစ်	လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊ မျှော်မှန်းချက်များ	လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်၊ လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးရန်
9:45-11am	၇၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှု ယန္တရားများ	နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်က မည်သို့ အလုပ်လုပ်သနည်း။ -ရှီဝါ၏ဇာတ်ကြောင်း လေ့လာ သုံးသပ်မှု
11-11:15am	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
11:15-12:30am	၇၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ –အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှု	အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့မှု တစ်ခုကအဘယ်နည်း။ ၎င်းတို့ ကိုမည်သို့ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းသနည်း။
12:30-1:30pm	၁၅ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
3:15-3:30pm	၁၀၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – တရားစီရင်ရေး အဖွဲ့ထံရှိ အခွင့်အရေးများ	တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်း ကဏ္ဍများနှင့် အလုပ်တာဝန် များက အဘယ်နည်း။ - အစမ်း လုပ် စစ်ဆေးစီရင်မှု
3:15-3:30pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:30-4pm	၃၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ ရှေ့ဆက်	တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့၏ အခန်း ကဏ္ဍများနှင့် အလုပ်တာဝန်များ က အဘယ်နည်း။ - တင်ပြမှု
4-4:30pm	၃၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – မြန်မာနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ	ပြည်တွင်းနှင့်ဒေသတွင်း လူ့အခွင့် အရေးအဖွဲ့အစည်းများကို စူးစမ်း လေ့လာခြင်း
4:30-5pm	၃၀ မိနစ်	အဆုံးသတ်/ပြန်လည်သုံးသပ်မှု	

ဒုတိယနေ့

အချိန်	ကြာချိန်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ရည်ရွယ်ချက်
9-9:15am	၁၅ မိနစ်	တစ်ယောက်စကားပြောသည်ကိုပြီးဆုံးအောင်နားထောင်ပြီးမှ ပါဝင်ပြောဆိုမှုလုပ်ရသော စက်ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမှု	စိတ်ထက်သန်စေမှု/ပြန်လည်သုံးသပ်မှု
9:15-11:15am	၁၂၀ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – လူ့အခွင့်အရေး မတော်မတရားပြုမှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း	လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်ကို သင်စောင့်ကြည့်လေ့လာလျှင်လုပ်ရမည့်အရာ။
11:15-11:30am	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
11:30-12:30pm	၆၀ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ - လူ့အခွင့်အရေး NGOအဝိုင်း (လမ်းဆုံ)	စာဖြင့် ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု(Amnesty), ရုပ်ရှင် (YFS, Witness), အချက်အလက်စုဆောင်းမှု(Earth Rights),မီဒီယာသစ်နှင့် အများလက်မှတ်ထိုးလျှောက်တင်စာ (Avaaz), ရှုံဒိုးအစီရင်ခံစာများ(HRIEB), Legal Aid, ရေဒီယိုအစီအစဉ်များ
12:30-1:30pm	၆၀ မိနစ်	နေ့လယ်စာစားချိန်	
1:30-2:30pm	၆၀ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ ရှေ့ဆက်	
2:30-3:15pm	၄၅ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇(က) – ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ	နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအား ချင့်တွက်အကဲဖြတ်ပြီး ၄င်းတို့လူ့အသိုက်အဝန်းများအတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ကျင့်သုံးရန် နည်းလမ်းအနည်းငယ်ရွေးချယ်ခြင်း
3:15-3:30pm	၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
3:30-4pm	၃၀ မိနစ်	လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇(ခ) – ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု တင်ပြမှုများ	နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအား ချင့်တွက်အကဲဖြတ်ပြီး ၄င်းတို့လူ့အသိုက်အဝန်းများအတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ကျင့်သုံးရန် နည်းလမ်းအနည်းငယ်ရွေးချယ်ခြင်း
4-4:30pm	၃၀ မိနစ်	လူ့အခွင့်အရေး အချေအတင်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု/ သင် မည် သည့်နေရာတွင် ရပ်သနည်း။	အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုများထုတ်ဖော်ရန် နေရာပေးခြင်း
4:30-5pm	၃၀ မိနစ်	အဆုံးသတ်/ပြန်လည်သုံးသပ်မှု	

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ - ၂

လူ့အခွင့်အရေးများ – အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

ပထမနေ့

၁။ မိတ်ဆက်ပေးမှုများနှင့် လေ့လာသုံးသပ်မှု – လူ့အခွင့်အရေးလေးထောင့်ကွက်များ (မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုရန်နှင့် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ရင်းနှီးရေး တွန်းအားပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ လက်ရှိ လူ့အခွင့်အရေးဗဟုသုတကို လေ့လာသုံးသပ်ရန်
- နွေးထွေးပြီး စိတ်ချရသည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖန်တီးရန်

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း -

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ ရောက်ရှိလာမည့်သူများကို စောင့်ဆိုင်းရင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ဟိုဟိုဒီဒီ ဥဒဟိုသွားလာနေစဉ် နာ မည်ကတ်ပြားများ လိုက်ဝေပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်ပါ။
- ဤနေ့၏ ပထမဆုံး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် လူတိုင်းကိုအခြားသူများနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရင်းနှီးမှုရစေရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမအကြိမ်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များအား ပြန်လည်သုံးသပ်မှုအတွက် အကူအညီပြုရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- 'လူ့အခွင့်အရေးလေးထောင့်ကွက်များ' မိတ္တူများ ဝေပေးပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးမှုရယူရန်နှင့် မေးခွန်းတစ်ခုစီကို ဖြေဆိုနိုင်မည့် လူတစ်ဦးစီ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် အချိန် ၁၅ မိနစ်ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၄င်းတို့သည် အဖြေနှင့် ထိုအဖြေကို ဖြေဆိုနိုင်သူ၏အမည်ကို မေးခွန်းနှင့်ကပ်လျက်တွင် ရေးရမည်။
- သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်သွားသည့်အခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စက်ဝိုင်းပုံမတ်တတ်ရပ်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါ တို့ကဲ့သို့မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအား ပြန်လည်အစီရင်ခံခိုင်းပါ -
    - ◇ မည်သူများက အဖြေအများဆုံး ရရှိသနည်း။
    - ◇ ......အဖြေကို သင် ကျွန်ုပ်ကိုပြောပြနိုင်ပါသလား။
    - ◇ မည်သည့် မေးခွန်းများသည် အဖြေရခက်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို တင်ပြမှုနှင့် ဤ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ အဓိကအကြောင်းအရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုအဖြစ်ပြောင်းလဲရန် ဤ မေးခွန်းများအား အသုံးပြုပါ။

၂။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ (၁၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် ပတ်သက်သော ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်တစ်ရပ်ပေးရန်
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကို ချင့်တွက်အကဲဖြတ်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား နောက်လာမည့်နှစ်ရက်အတွက် ၄င်းတို့မျှော်မှန်းချက်များက မည်သို့ရှိကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သင်ယူရေးရည်ရွယ်ချက်များကဲ့သို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုတိုင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှု လုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ချရေးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ယင်းမှတ်တမ်းအား နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို တင်ပြပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သော ရည်မှန်းချက်များသို့ ပြန်လည်ရည်ညွှန်းပြီး မည်သို့သောတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထပ်တူကျမှုကိုမဆို ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြပါ။

* တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်အကျိုးပြုမှုရှိရန်အတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ရန် သင့်အနေဖြင့် အချိန်ယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အမှတ် ၁ ၌ သင်တို့ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် စည်းမျဉ်းများကို သင်ထိန်းသိမ်းထားလျှင် ၄င်းတို့ကို ဆွဲထုတ်ပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယင်းစည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည်သဘောတူခိုင်း၊ ထိုနည်းတူ/သို့မဟုတ် တည်းဖြတ်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

အခြားသူများအားပြောင်းလဲခြင်း - ၃ ယောက်၊ ၄ ယောက်ပါဝင်သည့် အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၁ – လူ့အခွင့်အရေးယန္တရား၊ လူ့အခွင့်အရေး အကာအကွယ်ပေးမှုမိတ်ဆက် (၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအမှတ် ၁ မှ သင်ယူရရှိသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်
- လူ့အခွင့်အရေးများ အားပေးမြှင့်တင်မှုနှင့် အကာအကွယ်ပေးမှုတွင် အစိုးရ၊ အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အခန်းရှေ့တွင် ရှီဝါ၏ အဖြစ်အပျက်ရုပ်ပုံများကို အပေါ်ဘက် မြင်သာသည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။
- အဖွဲ့ငယ်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှီဝါ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်တွေးတောခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအား ၄င်းတို့ မှတ်မိသလောက် အသေးစိတ်ကို မှတ်စုများချရေးခိုင်းပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို အခန်းရှေ့သို့ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရုပ်ပုံများကို ပြန်စဉ်ခိုင်းကာ ဖြစ်စဉ်ဇာတ်ကြောင်းအား အသေးစိတ် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။
- သူ/သူမ ပြန်လည်ပြောပြပြီးသည့်အခါ ကျန်အဖွဲ့ဝင်များကို နောက်ထပ်အသေးစိတ် ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

အခြားသူများအားပြောင်းလဲခြင်း - သင့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်သည့် အလျင်အမြန် စိတ်ထက်သန်စေမှု

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂ – အခွင့်အရေးများထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း (မိနစ် ၆၀ မှ ၇၅)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူ့အခွင့်အရေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိပ်တိုက်တွေ့နိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြရန်
- ယင်းသို့သောထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကိုပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရေးအတွက်လူ့အခွင့်အရေးယန္တရားများအား မည်သို့ အသုံးပြုနိုင် သည်ကို သာကေပြရန်
- အခွင့်အရေးများ ကန့်သတ်ခံရနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြား/ဘုတ်တစ်ခုပေါ်တွင် 'အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများ' ဟု ရေးပါ
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုယင်းကမည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရနိုင်ကြောင်းပြင်းပြင်းထန်ထန်ဦးနှောက်သုံးအဖြေရှာ ခိုင်းပါ
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

နေ့လည်စာစားချိန် (မိနစ် ၆၀)

အခြားသူများအားပြောင်းလဲခြင်း - သင့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်သည့် အလျင်အမြန် စိတ်ထက်သန်စေမှု

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၃ – တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍ (မိနစ် ၁၂၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူ့အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ်ပေးမှု/အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် ပြည်တွင်း တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို လေ့လာသုံးသပ်ရန်
- တရားစီရင်ရေးအဖွဲ့တစ်ခုက မည်သို့ အလုပ်တာဝန်များ ဆောင်ရွက်သည်ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မိတ်ဆက်ပေးရန်
- အခွင့်အရေးများ ထိပ်တိုက်တွေ့ရာ၌ ယင်းထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သင်ယူမှုအား အားဖြည့်ပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- သင်ခန်းစာတွင် ထည့်သွင်းထားသော ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြု၍ ရုပ်ပုံပဟေဠိသုံးခု ဖန်တီးပါ။
    - ◊ ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲ
    - ◊ စစ်ကို ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြသူများ
    - ◊ အနက်ရောင်လက်ပတ်များနှင့် ကျောင်းသားများ
- ရုပ်ပုံပဟေဠိများအားဝေပေးပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄င်းတို့အဖွဲ့၏ အခြားအဖွဲ့ဝင်များအားရှာခိုင်းပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

ခေတ္တနားချိန် (၁၅ မိနစ်)

၆။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၄ – ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများ (မိနစ် ၁၅ မှ ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးယန္တရားများ နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်
- ဤယန္တရားများက မည်သို့အကောင်းဆုံး တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်သည်ကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရေးအတွက် အခြားဒေသတွင်း စံပုံစံများ အသုံးပြုရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီအား နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်ကို ကိုယ်စားပြုသည့် လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေသော စက်ယန္တရားတစ်ခု ဖန်တီးခိုင်းပါ၊ လူ့အခွင့်အရေးအကာအကွယ်ပေးမှုစနစ်၏ လူသားစက်ယန္တရား (UDHR၊ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးသဘောတူစာချုပ်များ၊ ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာ သဘော တူညီချက် ပါဝင်လက်မှတ်ရေးထိုးသည့် နိုင်ငံများ)။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

၇။ အဆုံးသတ် (၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀)

အောက်ပါလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအနက် တစ်ခုသို့မဟုတ် သင်အနှစ်သက်ဆုံး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု တစ်ခုကိုအသုံးပြု၍ တစ်မူထူးသည့် အဆုံးသတ်တစ်ခု စီစဉ်ရေးဆွဲပါ။

စကားတစ်လုံး စေ့ဆော်ချက်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းရပ်ခိုင်းပြီး တစ်ယောက်စီကို ယခုအခိုက်တန့်တွင် ၄င်းတို့ မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ဖော်ပြသည့် စကားလုံးတစ်ခုတွေးခိုင်းပါ။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ပါဝင်သူတိုင်း စကားလုံးတစ်လုံး ထုတ်ဖော်မျှဝေသည့် 'စကားတစ်လုံး' စေ့ဆော်ချက်လုပ်ပါ။ သင်တို့ အချိန်ပိုရပါက အစဖော်မေးခွန်းတစ်ခုပေးပါ သို့မဟုတ် မျှဝေမှုလုပ်ရန် လူတစ်ယောက်စီကို အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

လက်ဆင့်ကမ်းပြန်လည်သုံးသပ်မှု

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၄ ယောက်မှ ၆ ယောက်ပါဝင်သည့်အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပါ။ ၄င်းတို့ကို အခန်း၏ အစွန်းတစ်ဖက်တွင် ၄င်းတို့အဖွဲ့များအတွင်းတန်းစီခိုင်းပြီး အခန်း၏အခြားအစွန်းတစ်ဖက်၌ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများကို တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ လူတစ်ယောက်သည် အခန်း၏အခြားတစ်ဖက်သို့ ပြေးသွားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနေ့အတွင်း အစီအစဉ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမှ ၄င်းတို့မှတ်မိသည့် အတွေးအခေါ်အယူအဆ၊ သဘာထားအမြင်နှင့် သင်ယူရရှိမှုတစ်စုံတစ်ရာကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးရမည်။ ရေးပြီးသည့်အခါ ၄င်းတို့အဖွဲ့ထံ ပြန်ပြေးလာရမည်ဖြစ်ပြီး မှတ်တံ (marker) ကို လူတန်းထဲရှိ အခြားတစ်ယောက်ထံပေးရမည်။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားပြည့်သွားသည်အထိ လက်ဆင့်ကမ်းမှုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ၄င်းတို့၏ ရေးသားမှုများကို ချင့်တွက်မှုမလုပ်မီ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ပြန်ထိုင်ခိုင်းပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားများကို အာရုံစိုက်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုသည့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ မျှော်မှန်းချက်များရေးသားထားသော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားကို ယူပါ။ မျှော်မှန်းချက်များအား လေ့လာပြီး ၄င်းတို့ထဲမှ ဘယ်လောက်များများကို ဖြည့်စွမ်းပြီးဖြစ်ကြောင်း ကြည့်ရှုပါ။ နောက်ရက်အတွက် စောစောပိုင်းတွက်ဆပြင်ဆင်မှု လုပ်ဆောင်ပါ။

ချင့်တွက်မှု

- Post its/sticky notes (အလွယ်တကူ ဖြုတ်ဖယ်၍ရသော မှတ်စုစာရွက်များ) ဝေပေးပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ယနေ့အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ၄င်းတို့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ရာကို ဖော်ပြသည့် အပေါင်းလက္ခဏာတစ်ခုနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ စီစဉ်ပြုလုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် ၄င်းတို့ ပို၍သင်ယူလိုသည့် တစ်စုံတစ်ရာကိုဖော်ပြသော ဂရိအက္ခရာ delta (ဒယ်တာ) တစ်ခု ရေးခိုင်းကာ ၄င်းတို့အား အခန်းတစ်နေရာတွင် သင် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရှိပြီးဖြစ်သော ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့်ဘုတ်ပြားနှစ်ခုပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။ ဤမှတ်ချက်များကို အသုံးပြု၍ နောက်ရက်အစီအစဉ်အတွက် အလိုက်သင့်ကိုက်ညှိပြုပြင်မှု လုပ်ပါ။

ဒုတိယနေ့

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း (၁၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- ယခုနေ့အစီအစဉ်အတွက် အပြုသဘောဆောင် လှုံ့လစိုက်ထုတ်မှု တည်ဆောက်ရန်
- ယမန်နေ့မှ သင်ယူရရှိမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ဤအပိုင်းကဏ္ဍကို မစတင်မီ အစဉ်တဆက်ဖြစ်သည့် အစဖော်မှုများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ လူတစ်ယောက်စီက အခြားတစ်ယောက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်ရန် တစ်ဖွဲ့သည် အပြင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး စက်ဝိုင်းတစ်ခုအတွင်း ရပ်နေရမည်ဖြစ်ကာ ကျန်တစ်ဖွဲ့က အတွင်းဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီးရပ်ရမည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲများသည် ပထမအစဖော်မှု (အစဖော်မေးခွန်း) အပေါ် ၎င်းတို့အမြင်များ ဖလှယ်ရမည်။ သတ်မှတ်အချိန် အပိုင်းအခြားတစ်ခုပြီးနောက် စက်ဝိုင်းအတွင်းမှ လူတိုင်းကို ၎င်းတို့ညာဘက်သို့ လူတစ်ယောက်မှ သုံးယောက်ရွှေ့ခိုင်းပြီး ဒုတိယ အစဖော်မေးခွန်း ဖတ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ထပ်လုပ်ပါ။

အစဖော်မှုများ

သင့်ဘာသာသင် စိတ်ကြိုက် စီစဉ်ရေးဆွဲနိုင်သည် -

- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက်ပါ၊ ထို့နောက် -
  - ၁။ နင်းဆီပန်း - ယမန်နေ့မှ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး အချက်တစ်ခု မျှဝေပါ
  - ၂။ နင်းဆီဆူး - သင့်အနေဖြင့် စိန်ခေါ်မှုအဖြစ်မြင်သော ယမန်နေ့အစီအစဉ်မှ တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ
  - ၃။ နင်းဆီဖူး - သင ယနေ့လေ့လာစူးစမ်းရန် မျှော်လင့်ရေးရှုသော တစ်စုံတစ်ရာကို မျှဝေပါ
  - ၄။ ကလေးကလားဆန်သည့် မေးခွန်း (စာရင်းထဲမှ တစ်ခုရွေးချယ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ဘာသာသင် မေးခွန်းထုတ်ပါ)
    - ◇ သင တက်တူးတစ်ခုထိုးမည်ဆိုလျှင် မည်သို့သော တက်တူးထိုးမည်ဖြစ်ကာ မည်သည့်နေရာတွင် ထိုးမည်နည်း။
    - ◇ သင်၏ ပျော်စရာအကောင်းဆုံး ကလေးဘဝ အမှတ်ရစရာ အဖြစ်အပျက်
    - ◇ မည်သည့် တန်ခိုးစွမ်းအင် သင်ရလိုသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ယင်းတန်ခိုးစွမ်းအင်ရလိုသနည်း။

၂။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၅ – လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ်ကို အစီရင်ခံခြင်း (၁၂၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတစ်ရပ် သို့မဟုတ် မတော်မတရားလုပ်မှုတစ်ခုကို အစီရင်ခံတင်ပြပုံအား လေ့လာသုံးသပ်ရန်
- တကယ့်ဘဝအဖြစ်အပျက်များတွင် လူ့အခွင့်အရေး အစီရင်ခံတင်ပြမှု အသုံးဝင်နည်းလမ်းများ အသုံးပြုမှုအား လေ့ကျင့်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- စာရွက်တစ်ခုစီပေါ်တွင် အစီရင်ခံတင်ပြမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအဆင့်တစ်ခုစီ၏ တိုအောင်လုပ်ထားသော မူ (ဗားရှင်း) များ ချရေးပါ။
- စာရွက်များအားအခန်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် သို့မဟုတ် အခန်းအဝင်လမ်းတွင် ချိတ်ဆွဲပါ။ ၄င်းတို့ကို ထိုင်ခိုင်းသည့်နေရာမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ မြင်ရရန်ခက်ခဲသည့် သို့မဟုတ် မမြင်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်ရမည်။ အခြားနည်းလမ်းအားဖြင့် စာရွက်များကို အခန်း၏နေရာအနှံ့၌ ချိတ်ဆွဲပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

၃။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၆ – လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ NGO အဝိုင်း (လမ်းဆုံ) – ၁၂၀ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအားအကျယ်အပြန့်ဖြစ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အခွင့်အရေး များ၊ အခွင့်အရေးလက်ဝယ်ရှိသူများကို ထောက်ပံ့ကူညီရန်နှင့် အားပေးမြှင့်တင်ရန် ၄င်းတို့အသုံးပြုသည့် မဟာဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူလူအုပ်စုကို အဖွဲ့လေးဖွဲ့ခွဲရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်ရပ် ရွေးချယ်ပါ။ သင်နှင့်အတူ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သော လူအုပ်စုနှင့် မည်သည့်နည်းလမ်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ။ အစီအစဉ်တွင် အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် လူ့အသိုက်အဝန်းအသီးသီးကို ကိုယ်စားပြုသူများ ပါဝင်လျှင် ယင်းမှာ လူအုပ်စုအား အဆိုပါကွဲပြားမှုများအတိုင်း ခွဲခြမ်းရန် အသုံးဝင်နိုင် သည်။ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သော လူအုပ်စုမှလူများသည် ကွဲလွဲထွေပြားမှုရှိလျှင် ပျော်စရာ ကောင်းသည့်၊ တက်ကြွသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြင့် လူတိုင်းကို အဖွဲ့အသီးသီးအဖြစ် ခွဲခြမ်းပါ။
- အစီအစဉ်အတွက် အချိန်မကျမီ အခန်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

၄။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၇ – ဦးဆောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုနှင့် တင်ပြမှု (၇၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- NGOအဝိုင်း(လမ်းဆုံ)တွင်မိတ်ဆက်ဖော်ပြသည့်အသုံးဝင်နည်းလမ်းများကို၄င်းတို့စတင်အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအား တွေးခေါ်စဉ်းစားရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် အခွင့်အလမ်းဖော်ဆောင်ရန်
- ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ၄င်းတို့သင်ယူရရှိသည်အား ၄င်းတို့နေထိုင်ရာ လူ့အသိုက်အဝန်းနှင့် ချိတ် ဆက်ရေး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စေ့ဆော်ရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- တစ်ဖွဲ့စီကို ရှင်းလင်းတင်ပြမှုလုပ်သည့် ဘုတ်ပြားနှင့်မှတ်တံများ ဝေပေးပါ
- NGO အဝိုင်း (လမ်းဆုံ) တွင် မိတ်ဆက်ဖော်ပြသည့် အသုံးဝင်နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် အဖွဲ့များအားဖိတ်ခေါ်ပါ။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

၅။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၈ – လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်သနည်း။ (၃၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် -

- လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ လူများတွင်ရှိသည့် အမြင်များနှင့် ယူဆချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွရန်
- လူ့အခွင့်အရေးအယူအဆနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှု ထုတ်ဖော်ရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အခန်းကျယ်တစ်ခု၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ပိုစတာများချိတ်ဆွဲပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရန် နေရာလွတ်အများအပြားပေးပါ။
- သင်က ဖော်ပြချက်များ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောကြားကာ သင်ခန်းစာအားစတင်ပြီး ဖော်ပြချက်များ အပေါ် လိုက်လိုက်လွဲလွဲသဘောတူမှု သို့မဟုတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သဘောမတူမှုနှင့်အညီ အခန်း၏ ဟိုဘက်ဒီဘက်တွင်နေရာယူရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကိုပြောပါ။ ဤဖော်ပြချက်များသည် ပြင်းထန် သည့် စိတ်ခံစားမှုများထွက်ပေါ်စေရန် ရည်ရွယ်သော ဖော်ပြချက်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရန်နှင့် အခြားသူများ၏အမြင်များအား နားထောင် ရန်ဖြစ်သည် ဟု ၄င်းတို့ကို ပြောပြပါ။ သဘောတူညီမှုရရန်က လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မဟုတ်။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ – သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပါ

၆။ အဆုံးသတ် (မိနစ် ၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် -

- သင်ယူရရှိမှုအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အနှစ်ချုပ်ရန်
- အသိုက်အဝန်း ခံစားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေရန်

လုပ်နည်းလုပ်ဟန် -

- အခန်းကို ရှင်းလင်းပါ
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲတွင်ရပ်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းအား မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီး ၄င်းတို့အနေဖြင့် မိမိအိမ်သို့ မိမိနှင့် အတူယူဆောင်သွားမည့် အဓိကသင်ယူရရှိမှုဖြစ်သော ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ စိတ်ဝင် စားဖွယ်အကောင်းဆုံး အရာတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။ စဉ်းစားကြည့်ရန် လူတိုင်းကို အချိန်ပေးပြီးလျှင် ပေးပြီးချင်း ၄င်းတို့အား မျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး အခိုက်တန့်/အဓိကသင်ယူရရှိမှုနှင့် အညီ အစဉ်အတိုင်း အတန်းလိုက်စီခိုင်းပါ။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၄င်းတို့၏ အခိုက်တန့်/သင်ယူရရှိမှုအကြောင်း ဝါကျတစ်ကြောင်းနှစ်ကြောင်း မျှဝေခိုင်းပါ။
- အစီအစဉ်တက်ရောက်ပါဝင်ခြင်းအတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။
- လူတိုင်း မျှဝေမှုလုပ်ပြီးနောက် လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းဟူသမျှကို ဂရုစိုက်ပါ။ အရင်းအမြစ် (ရည်ညွှန်း ချက်) စာရင်းများဝေပေးပါ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရမည့် စာရင်းတစ်ခု ဝေပေးပါ။

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲဒုတိယနေ့မှ အပေါင်းလက္ခဏာများနှင့် ဒယ်တာအက္ခရာများ သို့မဟုတ် အခြားချင့်တွက်မှုပုံစံတစ်ခု။

ရွေးပိုင်ခွင့် A

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် ၎င်းတို့နှင့် အတူယူဆောင်သွားရန် လက်ကောက်၊ သင်ကြားမှုအစီအစဉ်အတွင်း ရိုက်ထားသည့် ဓာတ်ပုံ၊ ကျောက်စရစ်ခဲငယ်၊ ပန်းစည်းတစ်ခု အစရှိသဖြင့် အမှတ်တရပစ္စည်းငယ်များကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံရပ်ခိုင်းပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးအချက်ကို မျှဝေမှုမလုပ်မီ ၎င်းတို့အား အလယ်မှ အမှတ်တရပစ္စည်းတစ်ခု ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

ရွေးပိုင်ခွင့် B

ကဗျာတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် စာဖတ်ပြမှုတစ်ရပ်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း ရေးထားသောကျော်ကြားသည့်သီချင်းတစ်ပုဒ်မှစာသားတစ်ခုကိုဖတ်ပြနိုင်ကာထိုနောက်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ပေါင်းပြီး အိမ်ပြန်ရန် အသင့်ဖြစ်ချိန်၌ သီချင်းကိုဖွင့်ပါ။

ရွေးပိုင်ခွင့် C

စိတ်အခြေအနေ သင့်လျော်လျှင် သင့်အနေဖြင့် မီးပုံပွဲတစ်ခုစီစဉ်နိုင်သည်။ အလယ်တွင် သို့မဟုတ် အခြားနေရာတွင် မီး သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုင်ထွန်းပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဖယောင်းတိုင်၏ အရေးပါမှုကိုရှင်းပြပါ (Amnesty international)။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးစီအား ဖယောင်းတိုင်များ ဝေပေးပါ။ တစ်ဦးစီကို တစ်ယောက်ဖ ယောင်းတိုင်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ထွန်းညှိခိုင်းပြီး ယခုအတွေ့အကြုံမှ ၎င်းတို့ဘာကိုယူဆောင်သွားမည့်အကြောင်း အကျဉ်းမျှပြောခိုင်းပါ၊ ထိုနောက် ဖယောင်းတိုင်းကို သူ့အတိုင်းထွန်းထားခဲ့၍ ရနိုင်သည့်သင့်လျော်သောနေရာတစ်ခုတွင် ဖယောင်းတိုင်များထားခိုင်းပါ။

ရည်ညွှန်းချက်များ

'လမ်းညွှန်ထုတ်ဝေစာ – လူငယ်လူရွယ်များအား လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှု လက်စွဲစာအုပ်'၊ Brander, Patricia (ed) (2012)၊ ဟန်ဂေရီ၊ ဥရောပကောင်စီ ။

'Compasito – ကလေးသူငယ်လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲစာအုပ် '၊Flowers, Nancy (ed) (2007)၊ စထရာဘော့၊ ဥရောပကောင်စီ။

'Compasito– ကလေးသူငယ်လူ့အခွင့်အရေးလက်စွဲစာအုပ်'၊ Flowers, Nancy (ed) (2007)၊ စထရာဘော့၊ ဥရောပကောင်စီ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ၂၆၊ ၁၄၉-၁၅၆။

'လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးလက်စွဲစာအုပ် – သင်ယူမှု၊ လုပ်ရပ်နှင့် အပြောင်းအလဲအတွက် အကျိုးရှိသော အလေ့ အထများ' Flowers, Nancy (2000)၊ University of Minnesota၊ မင်နီဆိုတာ။

'ဤဩ ယခု လူ့အခွင့်အရေးများ'၊ Flowers, Nancy (1998)၊ University of Minnesota၊ မင်နီဆိုတာ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် မှု ၁၊ ၃၈-၄၂

'It's Only Rights: A Practical Guide to Learning about the Convention on the Rights of the Child }? Fountain, Susan (1993)၊ နယူးယောက်၊ ယူနီဆက်။

မြောက်အိုင်ယာလန်လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်(၂၀၀၈) 'စေ့ဆော်မှုပြုသည့်အလေ့အထများ' အိုင်ယာလန်၊ မြောက်အိုင်ယာလန်လူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်

'ဘာသာစကားနှင့် အရပ်ဘက်လူ့အဖွဲ့အစည်း ကိုယ်ပိုင်ပညာရေး အီလက်ထရောနစ်ဂျာနယ်' Stoller, Fredrika ⊔ <http://americanenglish.state.gov/resources/language-and-civil-society-e-journal-civic-education>on 21 December,2014 မှဝင်ရောက်ရယူ

ကမ္ဘာ့လုံးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးတရားဝင်ကြေညာချက်

(လွယ်ကူရှင်းလင်းအောင် လုပ်ထားသည့်မူ)

အပိုဒ် ၁
သာတူညီမျှဖြစ်ခွင့်

အပိုဒ် ၂
ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှလွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၃
ရှင်သန်ခွင့်၊ လွတ်လပ်မှုရှိခွင့်၊ ပုဂ္ဂလိကလုံခြုံမှုရှိခွင့်

အပိုဒ် ၄
ကျွန်ပြုခြင်းမှလွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၅
ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် အရှက်ရစေသည့်ဆက်ဆံမှုမှ လွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၆
ဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် လူတစ်ယောက်အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုခံရခွင့်

အပိုဒ် ၇
ဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် သာတူညီမျှဖြစ်ခွင့်

အပိုဒ် ၈
အခွင့်အာဏာရှိ ခုံသမာဓိအဖွဲ့ရှေ့မှောက် တရားစစ်ဆေး စီရင်မှုခံယူပိုင်ခွင့်

အပိုဒ် ၉
စိတ်ကြိုက်ဆုံးဖြတ်သည့် ဖမ်းဆီးမှုနှင့် ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခြင်းမှ လွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၀
မျှတသည့် ကြားနာစစ်ဆေးမှုခံယူပိုင်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၁
အပြစ်ရှိကြောင်း မဆုံးဖြတ်မချင်း အပြစ်မရှိဟု သုံးသပ်ခံရခွင့်

အပိုဒ် ၁၂
ပုဂ္ဂလသီးသန့်ဖြစ်မှု၊ မိသားစု၊ နေအိမ်နှင့် စာပေးစာယူတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမှ လွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၃
ပြည်တွင်းနှင့်ပြည်ပတွင် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားခွင့်

အပိုဒ် ၁၄
ဖိနှိပ်ညှင်းဆဲမှုမှ ထွက်ပြေး၍ အခြားနိုင်ငံများတွင် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်

အပိုဒ် ၁၅
နိုင်ငံသားခံယူခွင့်နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုပြောင်းလဲခွင့်

အပိုဒ် ၁၆
လက်ထပ်ခွင့်နှင့် မိသားစုဘဝတည်ထောင်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၇
ပိုင်ဆိုင်မှု ပိုင်ဆိုင်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၈
ယုံကြည်မှုနှင့် ဘာသာရေး လွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၁၉
ထင်မြင်ချက်နှင့် သတင်းအချက်အလက် လွတ်လပ်ခွင့်

အပိုဒ် ၂၀
ငြိမ်းချမ်းစွာစုဝေးခွင့်နှင့် အသင်းအပင်းဖွဲ့ခွင့်

အပိုဒ် ၂၁
အစိုးရနှင့် လွတ်လပ်သည့်ရွေးကောက်ပွဲများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခွင့်

အပိုဒ် ၂၂
လူမှုလုံခြုံမှုခံစားခွင့်

အပိုဒ် ၂၃
ဆန္ဒရှိသည့်အလုပ်အကိုင်လုပ်ခွင့်နှင့် ကုန်သွယ်ရေးသမဂ္ဂများ ဝင်ရောက်ခွင့်

အပိုဒ် ၂၄
အနားယူ အပမ်းဖြေခွင့်

အပိုဒ် ၂၅
လုံလောက်သည့် နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်းရှိခွင့်

အပိုဒ် ၂၆
ပညာသင်ကြားခွင့်

အပိုဒ် ၂၇
လူ့အသိုက်အဝန်း၏ ယဉ်ကျေးမှုဘဝတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်

အပိုဒ် ၂၈
ဤမှတ်တမ်းမှတ်ရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြသည့် လူမှုအစီအစဉ် ကျင့်သုံးခွင့်

အပိုဒ် ၂၉

လွတ်လပ်၍ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ဧကန်မုချ လိုအပ်သော လူ့အသိုက်အဝန်းတာဝန်များ

အပိုဒ် ၃၀

အထက်ပါ အခွင့်အရေးများတွင် နိုင်ငံတော် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဝင်စွက်မှုမှ လွတ်လပ်ခွင့်

Copyright © 1999 Human Rights Resource Center, University of Minnesota. Reproduced with permission

.

** Include a full version as well?