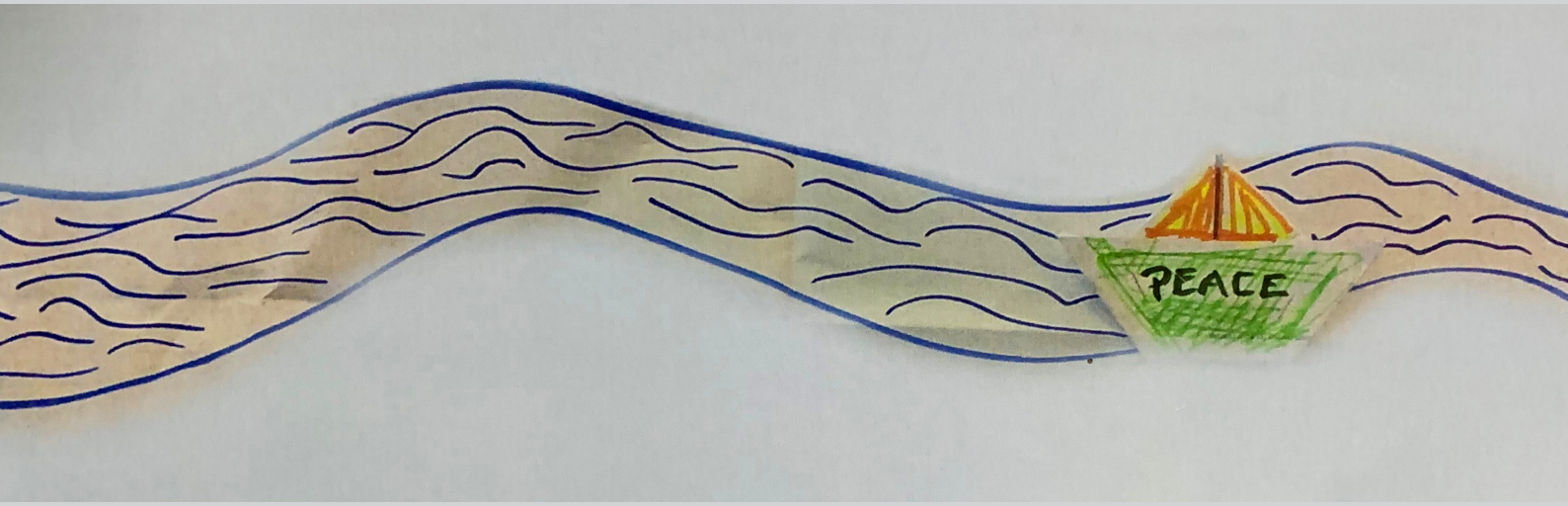


လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်းကိုအသုံးပြု၍ ပဋိပက္ခကိုလျော့ပါးစေခြင်း

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးစေရေးအတွက်
လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်

equitas
Centre international d'éducation aux droits humains
International Centre for Human Rights Education

INTERNATIONAL CENTRE FOR ETHNIC STUDIES

Equitas-International Centre for Human Rights Education
666, Sherbrooke Street West, usite 1100
Montreal, Quebec
Canada, H3A IE7
Tel. : 514.954.0382
Fax : 514.954.0659
info@equitas.org
www.equitas.org

ISBN 978-2-924673-56-0

Equitas International Center for Human Rights Education 2018. ဤစာတမ်းပါအကြောင်းအရာကို Creative Commons, Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) နှင့်အညီ တရားဝင် ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားပါသည်။ Equitas မှ လွဲပြီး မူပိုင်ခွင့်ရှိသူတစ်ဦးက စာတမ်းကို ထုတ်ဝေသည့်အခါ ဤစာတမ်းသည် Creative Commons License နှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

ဤထုတ်ဝေမှုဖြင့် စာတမ်းကို အသုံးပြုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထုတ်နုတ်လျှင်သော်လည်းကောင်း အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း အသင့် လျော်ဆုံးသော ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုမှုကို ဖော်ပြပေးရန် ဖြစ်သည်။

က) စာတမ်းကို လုံးဝ မွန်းမံပြုပြင်မထားပါက အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးရန် ဖြစ်သည်။
International Centre for Human Rights Education၊ လူ့အခွင့်အရေး အခြေပြု ချဉ်းကပ်နည်းကိုသုံး၍ ပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း - ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း လမ်းညွှန်စာ အုပ်သည် CC BY-NC-SA 4.0 နှင့်အညီ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားပါသည်။

ခ) စာတမ်းအား မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို မွန်းမံခြင်း၊ ထုတ်နုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ရောနှောခြင်း လုပ်ဆောင်ပါက အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
ဤစာတမ်း[ထုတ်ဝေသူ အမည်]သည် Equitas Internatinal Centre for Human Rights Education ၏ လူ့အခွင့်အရေး အခြေပြု ချဉ်းကပ်နည်းကို သုံး၍ ပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း - CC BY-NC-SA 4.0. နှင့်အညီ အသုံးပြုထားသည့် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ထားပါသည်။ ဇထုတ်ဝေသူ အမည်" သည် CC BY-NC-SA 4.0. နှင့်အညီ တရားဝင် ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းကိုသုံး၍ ပဋိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း - ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် "သိရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် လူအခွင့်အရေး၊ ပေါင်းစပ်ပါဝင်စေခြင်း၊ ဘာသာရေးသဟဇာတဖြစ်စေခြင်းတိုကို တိုးတက်မြင့်မားစေခြင်းနှင့် ရပ်ရွာကို အားဖြည့်ပေးခြင်း" ဆိုသည့် စီမံချက်၏ တစိတ် တဒေသဖြစ်သည်။ ထိုစီမံကိန်းကို Equitas – International Centre for Human Rights Education ESifh International Centre for Ethnic Studies (ICES) တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

Equitas- International Centre for Human Rights Education - သည် ကနေဒါနိုင်ငံတွင် လူအခွင့်အရေးပညာပေးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လူသိအများဆုံးအဖွဲ့ဖြစ်သည်။ လူအခွင့်အရေးပညာပေးသည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြု၍ တန်းတူညီမျှရေး၊ လူမှုတရားမျှတမှုနှင့် လူအခွင့်အရေးတို့အပေါ် လေးစားရေးတို့ကို လုပ်ဆောင်နေသည်။ အဖွဲ့ကအသုံးပြုသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများကို တကမ္ဘာလုံးက အသိအမှတ်ပြုခံထားရသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းငါးဆယ်အတွင်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသော ၃.၂ သန်းကို ထိစပ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

International Centre for Ethnic Studies (ICES) သည် လူမျိုး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်း၊ စစ်ပွဲအပြီး ပြန်လည်ရင်ကြားစေ့ခြင်း၊ လူအခွင့်အရေးတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနလုပ်ဆောင်နေသော လွတ်လပ်သည့် စင်တာဖြစ်သည်။ လူမျိုး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပဋိပက္ခအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေပြီး သုတေသန၊ စာအုပ်စာတမ်းများ၊ တွေ့ဆုံမှုများမှတဆင့် တရားမျှတပြီး ငြိမ်းချမ်းသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ဦးတည်ချီတက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

ထိုအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် မိမိတို့၏ အချိန်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြု၍ ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ဖြစ်မြောက်စေရန် ဝိုင်းဝန်းအကူအညီပေးခဲ့သော သူများကို ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။

Sarah Lusthaus, Anna Hunt, Vincenza Nazzari, Bing Arguelles, Ian Hamilton နှင့် Sajeed Fahurdeen တို့ကိုလဲ ကျေးဇူးမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

Canada ယခုစာအုပ်ကို Global Affairs Canada မှ ပံ့ပိုးမှုနှင့်အတူ ကနေဒါအစိုးရ၏ ဘဏ္ဍာငွေအထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်ဝေပါသည်။

မာတိကာ

၁။	မိတ်ဆက်	၇
၂။	အခန်း (၁)	၁၅
၃။	ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၇
၄။	လက်စွဲစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အဆင့် (၅) ဆင့်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၇
၅။	အခန်း (၂)	၃၃
၆။	လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းကို အသုံးပြုခြင်း	၃၄
၇။	အဆင့်(၅) ဆင့်	၃၄
၈။	သွေးပူလူပ်ရှားမှု	၃၇
၉။	အဆင့် (၁) စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်း ကိုလေ့လာခြင်း	၄၁
၁၀။	မိတ်ဆက်	၄၃
၁၁။	အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၄၇
၁၂။	ဘာတွေကို စိတ်အားထက်သန်စေသလဲ	၄၉
၁၃။	လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းအား လေ့လာခြင်း	၅၅
၁၄။	အဆင့် (၁) ၏အနှစ်ချုပ်	၆၀
၁၅။	အဆင့်(၂) အကြောင်းတရားများကို ဖွေရှာခြင်း	၆၁
၁၆။	ရပ်ရွာအတွင်းက ပဋိပက္ခ	၆၃
၁၇။	ကျား မအမြင်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု	၆၅
၁၈။	ပဋိပက္ခ သစ်ပင်	၆၉
၁၉။	သြဇာလွှမ်းမိုးမှု	၇၁

equitas CC BY NC ND

၂၀။	အဆင့် (၃)	၇၅
၂၁။	ပစ်မှတ်များပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်	၇၅
၂၂။	သဟဇာတသစ်ပင်	၇၇
၂၃။	လုပ်ဆောင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း	၈၁
၂၄။	လူအခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း	၈၅
၂၅။	အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှု	၈၉
၂၆။	အဓိက ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၉၃
၂၇။	ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု	၉၇
၂၈။	အဆင့် (၄)	၁၀၇
၂၉။	အစီအစဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၀၇
၃၀။	လုပ်ငန်းပြင်ဆင်ခြင်း	၁၀၉
၃၁။	အဆင့် (၅)	
၃၂။	စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း	၁၁၇
၃၃။	စောင့်ကြပ်ခြင်း	၁၁၇
၃၄။	ရလာဒ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း	၁၁၉
၃၅။	နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်မည့် အဆင့်များ	၁၂၃
၃၆။	အခန်း (၈) ရင်းမြစ်များ	၁၂၉
	၁။ လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများ	၁၃၁
	၁.၁။ ကုလသမဂ္ဂရှိ လူအခွင့်အရေးယန္တယားများနှင့် ဌာနဆိုင်ရာများ	၁၃၁
	၁.၂။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်း (၁၉၄၈)	၁၃၂
	၁.၃။ နိုင်ငံတကာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ် (ICCPR - ၁၉၆၆)	၁၃၃
	၁.၄။ နိုင်ငံတကာ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ် (ICESCR - ၁၉၆၆)	၁၃၅

၁.၅။ စီဒေါ်စာချုပ် (CEDAW - ၁၉၇၉) ၁၃၆

၁.၆။ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် ၁၃၂၅ (၂၀၀၀) ၁၃၈

၁.၇။ ဘာသာရေးနှင့် ယုံကြည်မှုအပေါ်အခြေခံသည့် သည်းမခံမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအားလုံးပယျောက်ရေးဆိုင်ရာ ကြေညာစာတမ်း (DROB - ၁၉၈၁) ၁၃၉

၁.၈။ တိုင်းရင်းသား၊ လူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ လူနည်းစုဝင်များ၏ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေညာစာတမ်း (၁၉၉၂) ၁၃၉

၁.၉။ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် (CRC - ၁၉၈၉) ၁၄၁

၁.၁၀။ ကုလသမဂ္ဂ လူငယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် အမှန် ၂၂၅၀ ၁၄၂

၃။ ၂။ အမိုက ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် အကြံပြုပေးချက်များ ၁၄၄

၂.၁။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၄၃

၂.၂။ မီဒီယာများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၄၅

၂.၃။ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၄၆

၂.၄။ ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ၁၄၆

၃။ ၃။ ဘာသာများအကြား တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်းနှင့် အခမ်းအနားလုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ ၁၄၈

၃.၁။ ဘာသာများအကြား အခမ်းအနားများကျင်းပခြင်းအတွက် အယူအဆများနှင့် နည်းဗျူဟာများ ၁၄၈

၃.၂။ ယုံကြည်ချက်များအကြားတွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်းအား ပံ့ပိုးပေးခြင်း ၁၄၈

၃.၃။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘာသာကြီးလေးခုအကြား ပေါင်းကူးပေးခြင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများ ၁၄၉

equitas CC BY NC ND

ဓိတ်သတ်

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် သိရိလင်္ကာရှိ မိမိတို့၏ လက်တွဲဖော်အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာများအတွင်းတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးစုပဋိပက္ခဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို ပိုမိုဖော်ထုတ်ပြနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများနှင့် နည်းလမ်းများကို ပိုမိုသိရှိလိုပါသည်ဟူသောအချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရာဇဝတ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လူထုအုံ့ကြွမှုများကြောင့်ဖြစ်စေ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးမမျှတမှုများကြောင့် ဖြစ်စေ ပဋိပက္ခများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် လူအခွင့်အရေးမလေးစားမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးစေခြင်းနှင့်ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်းသားများအကြားလိုက်လျောညီထွေရှိမှုကို တည်ဆောက်ရာတွင် လူအခွင့်အရေးကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ လိုကို လိုအပ်နေသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ၂၀၁၄ - ၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွင်း Global Affairs Canada က ထောက်ပံ့ပေးပြီး Equitas နှင့် ICES တို့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သော သိရိလင်္ကာ နိုင်ငံအတွင်း ဘာသာရေးသဟဇာတဖြစ်မှုကို တိုးမြှင့်ခြင်းဆိုသည့် ပရောဂျက်၏ သင်ခန်းစာများ၊ သိရိလင်္ကာနိုင်ငံရှိ ဘာသာရေးအကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်း သုတေသနများ၊ သိရိလင်္ကာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုများအကြား ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ သုတေသနများ၊ ဘာသာရေးသဟဇာတဖြစ်ရေးကို တိုးမြှင့်ရေးဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာ ဖိုရမ် (ဂျက်ဖ်နာ)၊ ပါဝင်ပတ်သက်သောသူများနှင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည် လမ်းညွှန်စာအုပ်အကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအလုပ်ရုံ၊ ၂၀၁၄ - ၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွင်းပါဝင်ခဲ့သည့် နည်းပြများနှင့် ပညာရှင်များ၏ အကြံပြုချက်များ၊ လမ်းညွှန်စာအုပ်အား ပထမဆုံး အသုံးပြုခဲ့သည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ အကြံပြုချက်များ၊ Equitas အဖွဲ့၏ ကိုယ်တိုင်သုံးသပ်ချက်များကို အခြေပြုရေးသားထားပါသည်။ အကြောင်းအရာသည် ကျယ်ပြန့်ရှုတ်ထွေးလွန်းသည့်အတွက်ကြောင့် ပဋိပက္ခလျော့ကျရေးနှင့် လူအခွင့်အရေးကဏ္ဍတိုင်းကို မလွှမ်းခြုံနိုင်ပါ။ ပညာရှင်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု၊ ဘာသာများအကြား ဆက်ဆံပြောဆိုမှု၊ ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းလဲမှု၊ ပြန်လည်ရင်ကြားစေ့မှု၊ လူအခွင့်အရေးပညာပေးမှုနှင့် အခြားသက်ဆိုင်သည့်အကြောင်းအရာများဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရပ်ရွာအတွင်းနှင့် နိုင်ငံအတွင်း ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေး လုပ်ဆောင်နေသူများ အားအထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် လက်တွေ့ကျသောအရာတစ်ခုကို ပေးလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲတွင် ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်းသားပဋိပက္ခများအား လူအခွင့်အရေးအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြု၍ ဘယ်လိုလျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်မလဲဆိုသည့် အချက်များကို တဆင့်ပြီးတဆင့် ရှင်းပြထားပါသည်။ အဓိကသူများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် သတင်းမီဒီယာများအနေဖြင့် ပဋိပက္ခလျော့ကျရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့ အားပေးလုပ်ဆောင်မလဲဆိုသည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

ရည်ရွယ်သည့်သူများမှာ - အရပ်ဖက်လူထုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ ဒေသဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများနှင့် မီဒီယာများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဘာသာများအကြား တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၊ ပဋိပက္ခအသွင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြန်လည်ရင်ကြားစေ့ရေး၊ လူအခွင့်အရေးပညာပေးခြင်းနှင့်အခြားကဏ္ဍတို့တွင် လုပ်ဆောင်နေသောသူများဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် ယခုလက်စွဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် အဆင့်တဆင့်ချင်းစီကို အသုံးပြု၍ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခများကို လျော့ကျစေရန်နှင့် ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှုအကြား သဟဇာတပိုမိုထွန်းကားအောင် လုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ပညာပေးမူဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ပူးပါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်။ အသုံးပြုသောနည်းလမ်းများသည် ဗဟုသုတများ၊ အတတ်ပညာများကို မျှဝေယုံသာမက လူအခွင့်အရေးအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် မိမိတို့လက်တွေ့ဘဝများကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပြန်လည်သုံးသပ်မိပြီး မိမိတို့ဖော်ဆောင်လိုသည့်ပြောင်းလဲမှုများပေါ်ပေါက်ဖို့ လုပ်ဆောင်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သူတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံ၍ ပါဝင်သူများသည် မိမိတို့တွင် ရပ်ရွာအတွင်းပါဝင်ပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးရှိယုံမျှမကဘဲ တာဝန်ဝတ္တရားများကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ယခုချဉ်းကပ်မှုပုံစံသည် ပါဝင်သူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝထဲတွင် လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများကို ထည့်သွင်းအသုံးချတတ်လာစေရန်နှင့် ရပ်ရွာအတွင်း ထိုတန်ဖိုးများပိုမိုတိုးတက်လာအောင် သင့်တော်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

လူအခွင့်အရေးအတွက် အထူးသင့်လျော်သည့် ယခုချဉ်းကပ်မှုပုံစံသည် လူတဦးချင်း၏ လူအခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန်နှင့် တဦးချင်းစီ၏ ယုံကြည်မှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ရန် အားပေးလုပ်ဆောင်ပါသည်။

တိကျသေချာစွာပြန်လည်သုံးသပ်ဆန်းစစ်နိုင်ခြင်းသည် အာလုံးပါဝင်မှုရှိသော ချဉ်းကပ်မှု၏ အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။ ယခုလက်စွဲစာအုပ်၏ လူပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ဤအချက်ကို ထည့်သွင်းထားသည်။ တိကျသေချာစွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခြင်းအားဖြင့် လူတဦးချင်းစီကို အတွေ့အကြုံများ၏ တန်ဖိုးအဓိပ္ပာယ်ကို ပိုမိုသိမြင်နိုင်စေသည်။ ထို့ပြင် လူတဦးချင်းစီကို ၎င်းတို့၏ လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် လက်ခံထားမှုများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်စေပြီး ရလာဒ်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းကို သိမြင်စေနိုင်သည်။

လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ပါသည့်လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာတန်ဖိုးများ

ယခုလမ်းညွှန်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင်ဖော်ပြထားသည့် လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် တန်းတူညီမျှမှု ဆိုင်ရာ အကျိုးပြုသည့်တန်ဖိုးများကို အားပေးပါသည်။

- လေးစားခြင်း
- တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မခွဲခြားခြင်း
- အားလုံးပါဝင်စေခြင်း
- တာဝန်ရှိမှု
- လက်ခံနိုင်ခြင်း

ပဋိပက္ခလျော့ပါးစေခြင်း (Conflict Mitigation) ဆိုတာဘာလဲ

ပဋိပက္ခလျော့ပါးစေခြင်းဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်စေရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးပြီး ပါဝင်သူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲ၍ အကြောင်းအရာကို အသိအမှတ်ပြုစေသည့် နည်းဗျူဟာများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် လုပ်ဆောင်မှု

equitas CC BY NC ND

များကို ဆိုလိုသည်။ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးကို ပဋိပက္ခများ တားဆီးရေးအတွက်ဖြစ်စေ ပဋိပက္ခနှင့် ပဋိပက္ခလွန်အခြေအနေများကို ဝင်ရောက်ဖြန်ဖြေရာတွင်ဖြစ်စေ သုံးနိုင်သည်။

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို ဘာကြောင့်အသုံးပြုတာလဲ။

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများ လျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု သည်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုပေါ်ပေါက်လာပုံဆိုင်ရာ အောက်ပါအခန်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု၏ တန်ဖိုးနှင့် ကျားမနှီးတူညီမျှခြင်း၏ အရေးပါပုံများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုသည့်ချဉ်းကပ်မှုမူလအစ

ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးနယ်ပယ်၌ နည်းလမ်းသုံးသွယ်ဖြင့် ဖြေရှင်းလေ့ရှိသည်။

- ကုသိုလ်ဖြစ်အခြေခံသည့်ချဉ်းကပ်မှု (Charity based) - ထိုနည်းတွင် လူထုကလိုအပ်သည့်အချက်များကို ကုသိုလ်ပြုလိုသူများ (အလှူရှင်) များက ဖော်ထုတ်ပြီး ပေးအပ်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- လိုအပ်မှုအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှု - (Need based) ထိုနည်းတွင် လူထု၏ လိုအပ်ချက်များကို အခြေခံ၍ ထိုလိုအပ်ချက်များလျော့ပါးသက်သာစေရန်အတွက် လူထုက ဖော်ထုတ်ပြီး အလှူရှင် ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- အခွင့်အရေးအခြေခံသည် ချဉ်းကပ်မှု - (Rights-based) ထိုနည်းမှာ လူမှုပြဿနာများကို ခံစားခွင့်မရှိသော အခွင့်အရေးအဖြစ်ရှုမြင်သုံးသပ်၍ လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို လူ့အခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အမြင်ရှုထောင့်နှင့် ပြောင်းလဲလာစေရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများကို လူထုကသာ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်သော နည်းဖြစ်သည်။

ကုသိုလ်ဖြစ်အခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှု

ယခုနည်းလမ်းသည် လူမှုပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်ပေါင်းရာနှင့်ချီ၍ ဖြေရှင်းခဲ့သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အလှူရှင်သည် ဆင်းရဲသူများ၏ လိုအပ်ချက်ကို သိသည်၊ ထိုလိုအပ်ချက်များကို ကုသိုလ်အခြေခံ၍ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး စိတ်ကျေနပ်စေမည်ဆိုသည့် အယူအဆကို အခြေတည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ငွေကြေး၊ အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ ဆေးဝါးများလှူဒါန်းပေးပြီး အခက်အခဲများကို လတ်တလောချက်ချင်း ပပျောက်အောင် အလှူအတန်းပေးခြင်းအား အဓိကထားသော်။ ထိုသို့လတ်တလော ချက်ချင်းအကူအညီများပေးပြီးသော်လည်း ဆင်းရဲသူများမှာ ဆက်လက်ဆင်းရဲလျက်ပင်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်သူများသည် အလှူဒါနများအပေါ် ပိုမိုမှီခိုသွားတတ်ကြသည်။ ကိစ္စအတော်များများတွင် ဆင်းရဲသူများသည် သူတို့၏ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပါဝင်ခြင်းမရှိခဲ့ကြဘဲ အလှူရှင်များက မျှော်မှန်းသော သို့မဟုတ် တောင်းဆိုထားသော သူတို့ဘဝပြောင်းလဲမှုပုံစံမျိုးကို အပြည့်အဝ စိတ် ပါဝင်စားခြင်းမရှိပေ။ ကုသိုလ်ဖြစ်အခြေခံချဉ်းကပ်မှုသည် ပြဿနာ၏ ရေသောက်မြစ်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် စနစ် ပြောင်းလဲမှုကို အနည်းငယ်သာပြောင်းလဲ သို့မဟုတ် လုံးဝမပြောင်းလဲနိုင်ပေ။

လိုအပ်မှုအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှု

၂၀ ရာစုလည်လောက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကဏ္ဍတွင် လိုအပ်မှုအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှုပုံစံသစ်ကို စတင်ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ထိုနည်းမှာ လူထုက ကိုယ်တိုင်တင်ပြသော လိုအပ်သည့်အချက်များကို အခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုချဉ်းကပ်မှုသည် အရေးကြီးသော ပြောင်းလဲမှုတရပ်ကို ဖန်တီးခဲ့သည်။ အလှူရှင်များသည် လူထုက ဘာလိုအပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေး၍ မရတော့ချေ။ လူထုသည် မိမိတို့၏ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်များကို ဖေါ်ထုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်ပြီး ထိုလိုအပ်ချက်များကို ပပျောက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုချဉ်းကပ်မှုပုံစံသည် ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်တိုင် တည်မြဲခဲ့ပြီး အလှူရှင်နှင့် လိုအပ်သူများအကြား လေးစားမှုရှိသော အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုများဖြစ်ပေါ်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် တိုးတက်မှုပုံစံတရပ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိုချဉ်းကပ်မှုပုံစံတွင် လိုအပ်နေသူများကို လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်စေနိုင်ခဲ့သော်လဲ စနစ်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည့် ပေါ်လစီများနှင့် စည်းမျဉ်းများကို ထုတ်ဖော်တင်ပြခြင်းမရှိသေးချေ။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများသည် နိုင်ငံ တော်၏ နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသင့်ဆိုသော အယူအဆကြောင့်ဖြစ်သည်။ အလှူရှင်အေဂျင်စီများသည် အစိုးရအုပ်ချုပ်မှုပုံစံများတွင် ဝင်ရောက်စွတ်ဖက်သည်ဟု ပြောဆိုမှုကို မခံလိုသော အယူအဆကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာများသည် ဆယ်စုနှစ်ကျော်အကြာတွင် ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ယခုချဉ်းကပ်မှုပုံစံ၏ အဓိကအားနည်းချက်မှာ လူထုကိုရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအဆင့်တွင်ပါဝင်ရန် အားပေးသော်လဲ ထိပ်သီးပေါ်လစီချမှတ်ရာတွင် ပါဝင်ရန် အားမပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံရေးအဝန်းအဝိုင်းနှင့် သြဇာသက်ရောက်သူများ၏ တာဝန်ခံမှုကို ဖွင့်ဟမပြောထားပေ။

အခွင့်အရေးအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှု (HRBA)

၁၉၅၀ ခုနှစ်လောက်မှစ၍ ကုလသမဂ္ဂအစည်းအဝေးများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အခွင့်အရေးတရပ်အနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုရန်လိုအပ်ကြောင်း ပြောဆိုလာခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာလွှမ်းခြုံလုပ်ငန်းစဉ်တိုးပွားခြင်းနှင့် ကမ္ဘာနှင့်တဝှမ်း နိုင်ငံရေးပြောင်းလဲလာမှုများ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများ၏ ဖိအားများပြားလာခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂသည် ၁၉၈၆ခုနှစ် တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်ဆိုင်ရာကြေညာစာတမ်းကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ ထိုကြေညာစာတမ်း၏ အပိုဒ် (၁)တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့်သည် အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များကို အပြည့်အဝရရှိခံစားနိုင်ပြီး လူတိုင်း စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးဖွံ့ ဖြိုးမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်၊ အကျိုးပြုနိုင်၊ ခံစားနိုင်သော အခွင့်အရေးများအခြေခံသည့် ခွဲခြားမရှိမရသော လူ့အခွင့်အရေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားသည်။

ထိုကြေညာစာတမ်းသည် လူ့အခွင့်အရေးကိုအခြေခံသည့်ချဉ်းကပ်မှုကို အထူးအားကောင်းစေခဲ့ပြီး လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုစာမျက်နှာသစ်ကို ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုချဉ်းကပ်မှု၏ အဓိကအချက်မှာ တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုပင်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် အခွင့်အရေးရှိကြပြီး အခွင့်အရေးကိုခံစားထိုက်သူများပင်ဖြစ်သည်။ ပြည်သူတို့ကို အခွင့်အရေးများပေးရန် သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးရန်တာဝန်ရှိသူများကို အခွင့်အရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူများဟု ခေါ်သည်။

ယေဘူယျအားဖြင့် တာဝန်ရှိသူများသည် အစိုးရများဖြစ်ပြီး ပြည်သူတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် အခွင့်အရေးများကို လက်လှမ်းမှီရစေရန် တာဝန်ရှိသည်။ အစိုးရများသည် မိမိတို့တိုင်းပြည်အတွင်း လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ပြည်သူများအပေါ်တွင်သော်လည်းကောင်း နိုင်ငံတကာတွင်လည်းကောင်း တာဝန်ရှိသည်။

အောက်ပါဇယားတွင် ကုသိုလ်ဖြစ်အခြေခံမှ လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှုသို့ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲမှုကို ဖော်ပြထားသည်။

equitas CC BY NC ND

အခွင့်အရေးအခြေပြု

ကုသိုလ်ဖြစ်အခြေပြု	လိုအပ်ချက်အခြေပြု	အခွင့်အရေးအခြေပြု
မိမိတို့လုပ်ဆောင်အချက်သာ အဓိကဖြစ်သည်	မိမိတို့ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ရလာဒ်နှစ်ခုစလုံး အရေးကြီးသည်။ Both what we do and results are importan	မိမိတို့ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင် သလဲဆိုသည့် အချက်နှင့် ရလာဒ်နှစ်ခုစလုံး အရေးကြီးသည်။
ရည်ရွယ်ချက်သည် အလျှုဒါနပြုရန်ဖြစ်သည်	ရည်ရွယ်ချက်သည် လိုအပ်သူများ အဆင်ပြေစေရန်ဖြစ်ငသည်။ The goal is to satisfy needs	ရည်ရွယ်ချက်မှာ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုရှိခြင်း ပါဝင်စေခြင်းတို့ဖြင့် အခွင့်အရေးကို နားလည်ရရှိစေရန်ဖြစ်သည်။
အဓိကပါဝါဆက်သွယ်မှုသည် အလျှုဒါနပြုလုပ်သူနှင့် လက်ခံသူတို့ကြားတွင်ရှိသည်။	အဓိက ပါဝါဆက်သွယ်မှုသည် အကူအ-ညီထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် အကူအညီများအကြားတွင် ရှိသည်။	အဓိကပါဝါဆက်သွယ်မှုသည် အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ အကြားတွင် ရှိသည်။
အလ္လျှိသည် လူတိုင်းအတွင်းမဖြစ်။	လိုအပ်ချက်များသည် လူတိုင်းအတွက်ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ပေ။	အခွင့်အရေးသည် လူတိုင်းအတွက်ဖြစ်သည်။
အလ္လျှိနပြုသူများကို ဦးစားပေးမှုကို ဆုံးဖြတ်သည်။	လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးမှုအရ အစီအစဉ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။	အခွင့်အရေးများသည် မွေးရာပါ၊ ခွဲခြား၍ မရဘဲတခုနှင့်တခု အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသည်။
လူများကို ကံဆိုးသူများအဖြစ် ရှုမြင်လေ့ရှိသည်။	လူများကို ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ဆောင်ချက်များအား လက်ခံသူများအဖြစ် ရှုမြင်လေ့ရှိသည်။	လူတဦးချင်းစီနှင့် အုပ်စုများကို မိမိတို့၏ အခွင့်အရေး တောင်းဆို တတ်လာအောင် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးပြီး အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသူများအဖြစ် ရှုမြင်သည်။
ပြဿနာများအပေါ် အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သည်။	လတ်တလော ဖြစ်ရသင့်အကြောင်း ရင်းများနှင့် ပြဿနာများအပေါ် အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သည်။	စနစ်တကျဖြစ်နေသောအကြောင်း ရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းအရာ များအပေါ် အာရုံစိုက် လုပ်ဆောင်သည်။

လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်း၊ ကျားမတန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခများကို လျော့ချခြင်း

၁၉၄၈ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း၏ အဖွင့်စကားရီးတွင် "လူသားတို့သည် အာဏာရှင်များနှင့် ဖိနှိပ်မှုများကြောင့် လွတ်လပ်မှုကို မခံစားနိုင်တော့သည့်နောက်ဆုံး အခြေအနေမျိုးတွင် သူတို့၏အခွင့်အရေးများကို တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးက ကာကွယ်ပေးရမည်" ဆိုကာ လူအခွင့်အရေးကာကွယ်ပေးမှုနှင့် အကြမ်းဖက်ပဋိပက္ခများအား တားဆီးခြင်းတို့ အကြားကို ဆက်စပ်ပြထားသည်။ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအရ ချဉ်းကပ်မှုကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင်း လူထုကို အကြမ်းဖက်ပဋိပက္ခမှသည် တည်တံ့သည့်ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်ရာမှာ မည်သည့်အရာများပါဝင်နေသလဲဆို သည့်အပေါ်ကောင်းမွန်စွာ သုံးသပ်တတ်စေသည်။ လူအခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့်ရှုမြင်ခြင်းဖြင့်စနစ်တကျတည်ရှိသောအခြေအနေများ၊အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အစိုးရနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်များအကြောင်း၊ ပါဝါအကြောင်းအရာများအကြောင်းကို ပိုမိုသုံးသပ်နိုင်စေသည်။ ကျားမ တန်းတူမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း၏ အပိုဒ်(၂) တွင် မည်သူကိုမှ ကျား မ ဖြစ်

ခြင်းကြောင့် မခွဲခြားရဟု ဆိုထားသည်။ ကျားမတန်းတူရေးနှင့် တန်းတူညီမျှမှုမရှိစေသည့် အကြောင်းရင်းများကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ပဋိပက္ခလျော့ကျအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်ကိုအား ကောင်းစေခြင်းတို့သည် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းနည်းလမ်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော နည်းလမ်းများပင်ဖြစ်သည်။ လူအခွင့်အရေးနှင့် ပဋိပက္ခတို့ဆက်စပ်မှုကို စဉ်းစားလျှင် လူအခွင့်အရေးနှင့် ကျားမတန်းတူမှုများအပေါ် နားလည် စေနိုင်ပြီး ထိုအရာများ၏ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအုပ်မြစ်များကို မထိပါးစေဘဲ လွှမ်းခြုံမှုရှိသော၊ ကဏ္ဍတိုင်းပါဝင်လုပ်ဆောင် သောပုံစံကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

လူအခွင့်အရေးအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှု၏မည်သည့်တန်ဖိုးများက ပဋိပက္ခလျော့ပါးစေမှုကို အားကောင်းစေသနည်း

အောက်ပါအချက်များ ကအခွင့်အရေးအခြေခံသည့် ချဉ်းကပ်မှုကိုအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ပဋိပက္ခလျော့ပါးစေမှုအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်စေမှုကို ဖော်ပြနေသည်။

ပဋိပက္ခများ၏ ရေသောက်မြစ်များကို ဖော်ထုတ်သည်။

လူအခွင့်အရေးသည် ပြဿနာ၏ ရေသောက်မြစ်များကို ဂရုပြုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာများသည် အာဏာများ၊ ရင်းမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ခွဲဝေသုံးစွဲခြင်း၊ လုံခြုံရေး၊ ဝိသေသဖြစ်မှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ ပါဝင်နိုင်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခ၏ ရေသောက်မြစ်များကို လူအခွင့်အရေးအမြင်ရှုထောင့်မှ ဖော်ထုတ်သုံးသပ်ခြင်းသည့် ရေရှည်တည်တံ့သောငြိမ်းချမ်းရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသည်။

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရသောအုပ်စုများအား အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သည်။

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသည့်ချဉ်းကပ်မှုသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ထိရှအလွယ်ဆုံးသော အုပ်စုများနှင့် ပဋိပက္ခတွင် တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်နေသောသူများအနေဖြင့် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးတွင် သူတို့၏အသံများထွက်ပေါ်လာစေရေးနှင့် လုပ်ငန်း စုအတွင်း တက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ဒေသခံလူထုကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးသည်။ ကောင်းမွန်ပြီးတည်တံ့သည့်ရလာဒ်များသည် အားလုံးပါဝင်မှုရှိသော စူးစိုက်လုပ်ဆောင်မှုမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးတွင် အမျိုးသမီးများ အကျိုးပြုစွာပါဝင်နိုင်ရန်နှင့် တည်တံ့သည့်ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန်အတွက် ကျားမမရွေး နိုင်ငံသားတိုင်း လူထုဘဝများ အတွင်း ညီတူညီမျှပါဝင်နိုင်ရန်လိုအပ်သည်။ အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး ၎င်းသည် ပိုမိုငြိမ်းချမ်းသည့် လူအသိုင်းအဝိုင်းများဖြစ်လာစေရန် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်သည်။ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုသည် လုပ်ငန်း စဉ်၏ကဏ္ဍတိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုကို အာမခံပေးသည်။

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရသောအုပ်စုများနှင့် အစိုးရအကြား ဆက်သွယ်မှုကို တရားဝင်တည်ဆောက်နိုင်သည်။

လူအခွင့်အရေးသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသောအုပ်စုများနှင့် အစိုးရတို့အကြား တည်တံ့ပြီး အကြမ်းမဖက်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် တွေ့ဆုံဆက်သွယ်နိုင်မှုလမ်းကြောင်းကို စနစ်တကျဖောက်ပေးသည်။ ဥပမာ- တိုင်ကြားမှုယန္တယားဖြစ်သည်။ ထိုယန္တယားမျိုးသည် အစိုးရ၏ တာဝန်ရှိမှုအပေါ် ပိုမိုအားကောင်းစေပြီး အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသူများကို ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်နေရမှုများကို တင်ပြနိုင်အောင်နှင့် အကြမ်းဖက်တုန့်ပြန်ရင်ဆိုင်မှုများဖြစ်လာနိုင်မှုကို လျော့ပါးစေနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးသည်။

ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းအတွက် သဘောတူညီထားသည့် စည်းကမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

ပဋိပက္ခကို လူအခွင့်အရေးအခြေအနေဖြင့် အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူနှင့် ပေးအပ်ရန်တာဝန်အဖြစ်သတ်မှတ်ကာ မူချမှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခများကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်ဆန်သုံးသပ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ လူအခွင့်အရေးများရရှိခံစားစေရေးဆိုသည့် ဦးတည် ချက်ဖြင့် ရှေ့ဆက်နိုင်မည်။ လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် မူများသည် ပဋိပက္ခကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရာတွင် နိုင်ငံတကာက သဘောတူထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြစ်လာသည်။ မတူညီသောအုပ်စုများအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိတော့

equitas CC BY NC ND

ဘဲ လူအခွင့်တန်ဖိုးများဖြစ်သည့် တန်းတူညီမျှမှု၊ လေးစားမှု၊ အားလုံးပါဝင်စေနိုင်မှု၊ တာဝန်ယူတာဝန်ခံမှု၊ လက်ခံမှုစသည့် ဘုံတန်ဖိုးများကိုဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ရပ်ရွာလူထုများ၊ ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုများအကြား မတူကွဲပြားမှုများကို လမ်းခင်းဆက်သွယ်စေနိုင်သည်။

မတူညီသည့်အုပ်စုများအကြား ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် တင်းမာမှုကို အရိန်စောလျင်စွာ သတိပေးတတ်သည်။

ယေဘူယျအားဖြင့် လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများသည် အုပ်စုများအကြား တင်းမာမှုကိုကြီးထွားစေတတ်သည်။ လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို စောင့်ကြည့်အစီရင်ခံသောအဖွဲ့များသည် အခြေအနေဆိုးဝါးလာမှုများရှိပါက အာရုံလာမိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသလဲ

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ပြည်သူများကို ရပ်ရွာအတွင်း ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကို လအနည်းငယ်အတွင်း လျော့ ကျစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာများဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ် ခြင်းနှင့် လူအခွင့်အရေး၊ ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းတကျပါဝင်နိုင်စေရေးတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် တချို့သောလှုပ်ရှား မှုများကို သီး သန့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ယခုလမ်းညွှန်ကိုအသုံးပြုသောသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသော ပဋိပက္ခ လျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် တခြားသူများအား ပြန်လည်ပို့ချရာတွင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ တခြားသူများကလဲ မိမိ တို့ရပ်ရွာအတွင်း ပြောင်းလဲမှုကောင်းများဖြစ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ယခုလမ်းညွှန်တွင် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းကိုအသုံးပြု၍ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးကို ထိထိရောက်ရောက်လုပ် ဆောင်နိုင်မည့် လူအခွင့်အရေးဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အမြင်များဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား ပေါင်းစပ် ထားသည့် အပိုင်း (၃) ပိုင်းပါဝင်ပါသည်။ အပိုင်းလိုက်ခွဲ၍ လေ့လာနိုင်သော်လဲ အပိုင်းတပိုင်းစီတိုင်းသည် အရှေ့တွင်ရှိသောအပိုင်း ကို အခြေခံ၍ ရေးသားထားကြောင်း သတိပြုပါ။

ယခုလမ်းညွှန်ကို ဘာကိုပါဝင်တိုင်းပြင်ဆင်ထားပါသည်။

အပိုင်း (က) ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အသုံးပြုသူကို ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်လာ နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ယခုပြင်ဆင်မှုပြီးဆုံးသည်နှင်တပြိုင်နက် အသုံးပြုသူသည် ဖော်ပြထားသည့် အဆင့် (၅) ဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အပိုင်း (ခ) ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ကိုင်ခြင်း

အဆင့်(၅)ဆင့်ပါလုပ်ငန်းစဉ်သည် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက် တဆင့်ပြီးတဆင့် ဘယ် လို လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို ဖော်ပြထားသည်။ အဆင့်တိုင်း၏ စစချင်းကို သွေးပူလှုပ်ရှားမှုဖြင့် စတင်ပါသည်။ ထို့နောက် တဆင့်ပြီးတဆင့်လုပ်ဆောင်ရမည့်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုတခုစီတိုင်းသည် ဗဟုသုတများနှင့် ပို့ချသူအနေ ဖြင့် အသုံးပြုသင့်သည့် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

- သွေးပူလှုပ်ရှားခြင်း

  အဆင့် (၁) စိတ်ပင်စားမှုကို မြင့်တင်ခြင်းနှင့် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်း

  အဆင့်(၂) အကြောင်းတရားများကို ဖွေရှာခြင်း

  အဆင့် (၃) ပစ်မှတ်များပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

  အဆင့် (၄) အစီအစဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်း

  အဆင့် (၅) စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

  အခန်း (၈) ရင်းမြစ်များ

equitas CC BY NC ND

အခန်း (၁)
ပြင်ဆင်ခြင်း

တက်ရောက်လာသူများနှင့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခကို လျော့ပါးအောင်မလုပ်ဆောင်ခင် ယခုအပိုင်းတွင်ပါသော ပြင်ဆင်မှုများကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

၁။ အဆင့် (၅) ဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

၂။ အဆင့် (၅) ဆင့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိစွမ်းရည်ကို သုံးသပ်ခြင်း

၃။ အဓိကပဋိပက္ခနှင့် လူအခွင့်အရေးအကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

၄။ မိမိနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည့်အဖွဲ့များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

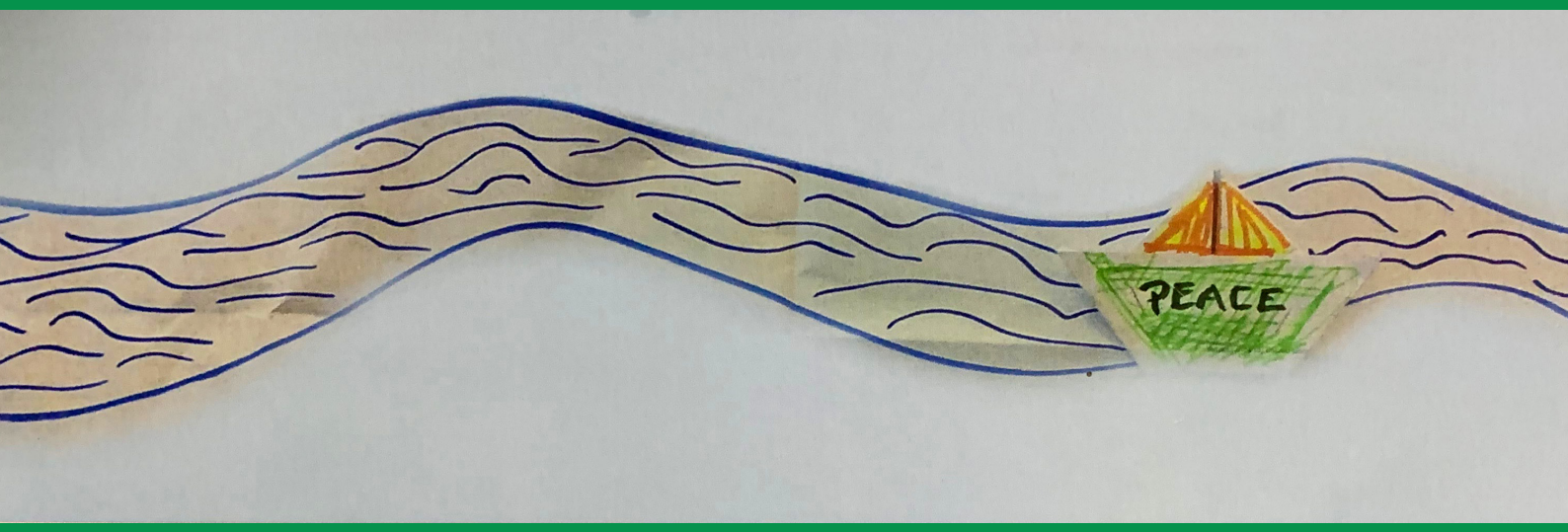
၅။ မိမိအဖွဲ့များနှင့် တွေ့ဆုံရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

၆။ စာအုပ်ပါ လှုပ်ရှားမှုများကို လမ်းညွှန် ညွှန်ကြားခြင်း

၇။ ပါဝင်ဆွေးနွေးသည့် လေ့လာမှုပုံစံကိုသေချာစေခြင်း

၈။ အစီအစဉ်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

၉။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် အဆင့်များကို စောင့်ကြပ်ခြင်း



လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအဆင့် (၅) ဆင့်ကိုပြင်ဆင်ခြင်း

ပဋ္ဌိပက္ခများသည် တခုနှင့်တခုမတူညီ ကွဲပြားတတ်သည်။ ယခုစာအုပ်ပါအရာများသည် သင့်ကို လူ့အခွင့်အရေးအရေးပြု ချဉ်းကပ်နည်းကိုအသုံးပြုတတ်ရန် ထောက်ပံ့ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်အောင်ပြင်ဆင်ရာတွင် သင်၏ အတွေ့အကြုံ၊ တက်ရောက်သူများ၏ဗဟုသုတကျွမ်းကျင်မှု၊ အရေးအနေများကိုလေ့လာပြီး အသုံးချရမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းအဆင့် (၅) မှာ

- ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပဋ္ဌိပက္ခများ၏ အကြောင်းရင်းများကို လူ့အခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ ခွဲခြားခံနေရသောအုပ်စုများအပါအဝင် အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများအားပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများနှင့် ပဋ္ဌိပက္ခအပေါ်သြဇာရှိသည့် မီဒီယာများနှင့် တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ပါ။
- လူ့အခွင့်အရေးအရေးပြုချဉ်းကပ်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို သေချာစွာပြင်ဆင်ပြီး တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ဖော်ဆောင်ပါ။
- ရေရှည်တည်တံ့နိုင်အောင် စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။

အကြံပြုချက်အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

၁။ အဆင့် (၅) ဆင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင်ပါဝင်သော အဆင့် (၅) ဆင့်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

အဆင့်(၅) ဆင့်ကို မလုပ်ဆောင်မီ မိမိအနေဖြင့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများအား လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိနှင့်အတူ မည်သူတို့နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်မည့်အစီအစဉ်များအတွက် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ဆင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို သိရှိသဘောပေါက်ထားရန်လိုသည်။

အဆင့်(၁) လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

မိမိနှင့် အခြားသူအနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးစေလိုပြီး လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို သိရှိနားလည်လိုကြောင်းကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့်(၂) အကြောင်းအရာအခြေအနေကို ရှာဖွေလေ့လာခြင်း

မိမိရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခအကြောင်း၊ လူအခွင့်အရေးအခြေအနေများအကြောင်း၊ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများနှင့် သက်ရောက်မှုများ၊ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်နေသည့်သူများ၊ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သည့် လူအခွင့်အရေးအသုံးအနှုံးများကို ရှာဖွေလေ့ လာ ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် (၃) ပစ်မှတ်ထားသည့် ပြောင်းလဲမှုနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

မည်သည့်အခြေအနေမျိုးအထိပြောင်းလဲချင်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန်အတွက် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများ လိုအပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက် များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုများ၊ အခြားခွဲခြားခံရသည့်သူများအပါ

equitas CC BY NC ND

အဝင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများ အားလုံးပါဝင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာများကို ချမှတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများနှင့် သတင်းမီဒီယာများနှင့်ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်မည့် နည်းဗျူဟာများ ချမှတ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။

အဆင့် (၄) အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်ခြင်း

အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်မည့်အစီအစဉ်များကို ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့်(၅) စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ရရှိခဲ့သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုအဆင့်များကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ပါသလဲ

ယခုလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အဆင့်များကို လိုက်နာကျင့်ကြံရမည်ဖြစ်သော်လဲ တသွေမတိမ်းလုပ်ဆောင်ရန်မလိုအပ်ချေ။ လမ်းညွှန်ပါအချက်များနှင့် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ၊ ဗဟုသုတများကို ပူးပေါင်းအသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု၏ အဓိကကျောရိုးများကို လေးစားကျင့်သုံးရန်အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ - ပါဝင်မှု၊ တာဝန်ခံမှု၊ မခွဲခြားမှု၊ တန်းတူညီမှု၊ အခွင့်အရေးများ၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း)

ယခု လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အဆင့် (၅) ဆင့်ကို ပြင်ဆင်ရာတွင် မိမိတို့ရပ်ရွာ၏ လိုအပ်ချက်များ၊ နောက်ခံအခြေအနေများနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချိန်များအပေါ်မူတည်၍ ပြင်ဆင်ချမျက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဘယ်သူတွေ ပါဝင်သင့်သလဲ။

သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ရပ်ရွာသူရပ်ရွာသားများနှင့်အခြားသက်ဆိုင်သူများအပါအဝင် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်နေသောသူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုသောချဉ်းကပ်မှုလုပ် ဆောင်ရာတွင် ထုံးထမ်းစဉ်လာအရ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံထားရသည့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးလူနည်းစုများ၊ အမျိုးသမီးနှင့် လူငယ်များစသည့်အုပ်စုများနှင့်လဲ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ယခုလမ်းညွှန်ပါလူပ်ရှားမှုများသည် လူဦးရေ (၂၀) ဦးခန့်အတွက် ရည်ရွယ်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သော်လဲ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် (၅) ဆင့်ကို ဘယ်သူတွေက စီစဉ်ပြီး ပို့ချမလဲ။

ယခုလမ်းညွှန်အသုံးပြုပုံဆွေးနွေးပွဲအားတက်ရောက်ပြီးဆုံးခဲ့သူတဦးက စီစဉ်ပို့ချနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ပို့ချသူနှစ်ဦးခန့် ရှိလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

အဆင့် (၅) ဆင့်ပြီးဆုံးရန် ဘယ်လောက်ကြာမြင့်မလဲ၊

အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အဆင့် (၅) ဆင့်ပါအတိုင်းပြီးဆုံးရန်အတွက် အဆင့်တိုင်းတွင်ပါဝင်သည့် လူပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တချိန်လျှင် (၃-၄) နာရီခန့်ကြာသော အစည်းအဝေး (၅-၇) ကြိမ်ခန့် လိုအပ်ပါသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် (၅) ရက်ခန့်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

လမ်းညွှန်ပါအတိုင်း ပြီးဆုံးရန်အချိန်လိုအပ်သလို ရပ်ရွာအတွင်းလိုအပ်ချက်များကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် အချိန်များလိုအပ်ပါမည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရက်အနည်းငယ်မှ လအနည်းငယ်ထိ ကြာနိုင်ပါသည်။

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် တချို့အရာများမှာ -

- စွမ်းရည်မြင့်တင်ပေးခြင်း - လူအခွင့်အရေးပညာပေးခြင်း၊ ဘာသာရေးအပေါ် သည်းခံစိတ်ရှည်ရေးအတွက် အသိအမြင်ဖွင့်ခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာသုံး၍ ငြိမ်းချမ်းရေးများထွန်းကားအောင်လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်း ပို့ချခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း - မတူညီသည့် ဘာသာရေး လူမျိုးရေးအုပ်စုများအကြား တွေ့ဆုံပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများအကြား တွေ့ဆုံမှုများလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း - ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးမတူညီသောရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်း ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆက်ဆံရေးများတိုးပွားလာစေရန် လူထုအားစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အထူးဥပဒေများ၊ ပေါ်လစီများပေါ်ပေါက်စေရန်အတွက် လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

၂။ အဆင့် (၅) ဆင့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိစွမ်းရည်ကို သုံးသပ်ခြင်း

ယခုလမ်းညွှန်ပါအဆင့် (၅) ဆင့်သည် တက်ကြွစွာပါဝင်မှုနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုများကို အားပေးသည်။ ထိုသို့ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်ရှိသည့်သူတဦးဖြစ်ရန် လိုအပ်သလို ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိရှိသူတဦးလဲ ဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အားကောင်းချက်နှင့် မိမိအပေါ်စိမ်ခေါ်မှုများကို သိရှိနားလည် ထားမှသာ အခြားသူများအပေါ် ပဋိပက္ခလျော့ချရေးအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆိုသည့်အပေါ် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည်ဖြစ် သည်။

အောက်ပါဇယားသည် သင့်အတွက်လေ့လာမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များအပြင် အဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုအပ်မည့် ဗဟုသုတများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဆန်းစစ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါမည်။

သင့်တော်ရာဇယား နေရာတွင် အမှန်ခြစ် ပါ။	လွန်စွာသဘောတူသည်	သဘောတူသည်	သဘောမတူ	လွန်စွာသဘောမတူ
မိမိသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းပါအချက်များကိုသိရှိပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်သည်။				
လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ လိင်း လိင်စိတ်ကွဲပြားမှု၊ အသက်၊ ဘာသာစကား၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်၊ညလူမှုဇစ်မြစ်စသည်တို့အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိ တန်းတူညီမျှမှုရှိရမည်။				
မိမိသည် မိမိ၏ လုပ်ငန်းတွင် ထိုအချက်ကို လုံလောက်စွာ အားပေးမြှင့်တင်နိုင်သည်။				
မိမိသည် ကျားမအခြေပြုအမြင်များကို နားလည်ပြီး ကျားမတန်းတူညီမှု အကြောင်းကို ကောင်းစွာရှင်းလင်းပြနိုင်သည်။				

equitas CC BY NC ND

ဒီမိုကရေစီ နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် တာဝန်ခံမှု၊ တရား ဥပဒေစိုးမိုးမှုတို့သည် လူအခွင့်အရေးရရှိရေး၊ နိုင်ငံ တကာရှိ ဥပဒေစံချိန်စံညွှန်းများနှင့်ကိုက်ညီရေးတို့အ တွက် လိုအပ်သည်။ မိမိသည် ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်သည့် ဥပမာ များကို ပေးနိုင်သည်။				
လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုအတွက် ရပ်ရွာလူထု များ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး၊ လူငယ်၊ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု၊ မသန်စွမ်း၊ လိင်တူချစ်သူများ၏ ပါဝင်မှုများ အထူးလိုအပ်သည်။				
မိမိအထက်ပါ အကြောင်းအချက်များကို လုံလောက်စွာ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။				
ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုရာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများ အားလုံး အတတ်နိုင်ဆုံးပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။				
မိမိသည် အမျိုးသမီး၊ လူငယ်၊ ဘာသာရေး လူမျိုးရေး လူနည်းစုများပါဝင်လာအောင် စွမ်းရည်မြှင့်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိသည်။				
ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုရာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများ အားလုံး အတတ်နိုင်ဆုံးပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။				
မိမိသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့်သူများ၊ ဘာသာ ရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် အစိုးရတို့နှင့် ဆက်ဆံလုပ် ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိသည်။				
မိမိသည် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေး အခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုရာတွင် အဖွဲ့များကို ဦး ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။				

အကယ်၍ သင်သည် အထူးသဘောတူသည်နှင့် သဘောတူသည်ဆိုသော အချက်များစွာကို ရေးသားထားပါက ယခု လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုနိုင်မည့်အခြေခံစွမ်းရည်များ သင့်ထံတွင်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်တွင်ပါရှိသည့် ပြင်ဆင်မှုများကို ဆက် လက်လုပ်ကိုင်ပါ။

အကယ်၍ သဘောမတူနှင့် အထူးသဘောမတူဆိုသည့်အချက်များကို ရွေးချယ်ထားပါက လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြ ထားသည့် အကြောင်းအရာသတင်းအချက်အလက်များကို သေသေချာချာပြန်လေ့လာပါ။ လူအခွင့်အရေး၊ လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်း၊ ပို့ချခြင်းနည်းပညာတို့ကို ထပ်မံလေ့လာပါ။ ထို့နောက် နောက်တကြိမ်ပြန်လည်ဖြေဆိုကြည့်ပါ။

၃။ အဓိကပဋိပက္ခနှင့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

စတင်မလုပ်မလုပ်ခင်သင်၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေသည့် ပဋိပက္ခအကြောင်းနှင့် လူ့အခွင့်အရေး အကြောင်းများကို လေ့လာရန်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိသူများနှင့် လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှုများအ ကြောင်းဆွေးနွေးရာတွင် မိမိ၏ အယူအဆများကို ဆွေးနွေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သုံးသပ်နိုင်ရန် မေးခွန်းအချို့ကို တင်ပြထားပါ သည် -

(၁) ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အဓိကပဋိပက္ခအကြောင်းကို စတင်ရှင်းလင်းဖော်ပြပါ။

- သင်၏ရပ်ရွာအတွင်း အဓိကပဋိပက္ခက ဘာအကြောင်းလဲ။
- ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပေးတဲ့အချက်တွေ ဘာရှိလဲ။
- ဒီပဋိပက္ခရဲ့ ရေသောက်မြစ်အကြောင်းရင်းတချို့က ဘာတွေလဲ။
- ဖြစ်နေတာကြာပြီလား၊ မကြာမီက စဖြစ်တာလား။
- နေ့တိုင်းဖြစ်နေတာလား။
- ဘယ်သူတွေ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်နေလဲ။
- ဒီပဋိပက္ခအပေါ် ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေက ဘယ်လို ရှုမြင်နေကြလဲ။
- ဒီပဋိပက္ခဟာ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေနဲ့ အမျိုးသားငယ်လေးတွေအပေါ် မတူညီတဲ့သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေသလား။

---

equitas CC BY NC ND

(၂) ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ လူအခွင့်အရေးအကြောင်းအရာများကို သုံးသပ်ခြင်း

- ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ လူအခွင့်အရေးတွေက ဘာတွေလဲ။
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးမှာ ဒီလူအခွင့်အရေးအကြောင်းတွေက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။

---

(၃) မိမိလျော့ပါးစေလိုသော ပဋိပက္ခနဲ့ နိုင်ငံတော်အဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာလူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများ၊ ယန္တယားများကို ရှာဖွေစူးစမ်းခြင်း

- ဒီပဋိပက္ခနဲ့ ဘယ်နိုင်ငံတကာစံညွှန်းစံညွှန်းတွေ ယန္တယားတွေ ဆက်စပ်နေသလဲ။
- မိမိတင်ပြလိုတဲ့ ပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နိုင်ငံတော်အဆင့် အစိုးရပေါ်လစီတွေရှိသလား။
- ဒီပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဖွဲ့အစည်းတခုခုက အကြံပြုထားတာတွေရှိသလား။
- ဒီပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကုလသမဂ္ဂရဲ့ စာချုပ် ကော်မတီတွေက အကြံပြုထားတာတွေရှိသလား၊
- ဒီပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂျာ့ဂျ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အကြံပြုထားတာရှိသလား။

၄။ မိမိနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည့်အဖွဲ့များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးကို တဦးထဲလုပ်ဆောင်၍မရပါ။ အဖွဲ့အတွင်းလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဖြစ်စေ၊ မကြာမီက ဖွဲ့စည်းလိုက်သောအဖွဲ့များနှင့်လုပ်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ ယခုစာအုပ်ပါ အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

စတင်မည်ဆိုပါ မိမိနှင့်အတူ မည်သည့်အဖွဲ့များလုပ်ဆောင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုအဖွဲ့များသည် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် မိမိနှင့် အမြင်အယူအဆတူသောအဖွဲ့များသော်လည်းကောင်း ပဋိပက္ခကို လျော့ပါးအောင် အတူတကွလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိသော အဖွဲ့များသော်လည်းကောင်းဖြစ်ကြသည်။

မိမိအဖွဲ့များ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော မေးခွန်းများ

၁။ မိမိနဲ့လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည့်အဖွဲ့ရဲ့ဦးစားပေးလုပ်ငန်းတွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ ဘာသာရေးနဲ့ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခတွေလျော့ပါးရေးအတွက် ဒီအဖွဲ့က စိတ်ဝင်စားတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၃။ ရပ်ရွာအတွင်း ပဋိပက္ခများလျော့ပါးလာအောင် ဒီအဖွဲ့က ဘယ်လောက်အထိလုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်ဝင်စားသလဲ။

၄။ မိမိနဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်မဲ့ အဖွဲ့အကြောင်းက ဘာတွေလဲ။

- ပျမ်းမျှအသက်
- ကျား။မ
- ဘာသာစကား
- စိတ်ဝင်စားမှု / စိတ်အားထက်သန်မှု
- အလုပ်အကိုင်များ
- ပညာရေးအဆင့်
- လူအခွင့်အရေးဗဟုသုတများ
- လူအခွင့်အရေးအတွေ့အကြုံများ

ယခုလုပ်ငန်းအဆင့်ကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် အဆင်ပြေသောအုပ်စုများဖြစ်လာစေရန် ယခင်က လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခဲ့ဘူးသောအတွေ့အကြုံများ လိုကောင်းလိုမည်။

၅။ မိမိအဖွဲ့များနှင့် တွေ့ဆုံရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

မိမိနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည့်အဖွဲ့များနှင့် ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုများကို ဖော်ထုတ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ထိုအဖွဲ့များနှင့် ဘယ်လိုတွေ့ဆုံမလဲ၊ ထိုအဖွဲ့နှင့်တွေ့ရာမှာ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြုမလဲ၊ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနှင့် လုပ်မလဲတို့ကို စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏အဖွဲ့နှင့် တွေ့ဆုံဖို့ပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်မေးခွန်းများ

၁။ လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်လာအောင် အဖွဲ့ကို ဘယ်လိုဖိတ်ကြားမလဲ။

equitas CC BY NC ND

၂။ အဖွဲ့တွေအတူတူလုပ်ဖို့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဘယ်လိုချမှတ်မလဲ။

၃ ။ ဘယ်မှာတွေ့မလဲ။

၄ ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာခြားပြီးတွေ့မလဲ။

- အဆင့်(၅)ဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အဆင့်တိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လှုပ်ရှားမှုများ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် တကြိမ်လျှင် ၃ - ၄ နာရီခန့်ကြာသော အစည်းအဝေး ၅ - ၇ ကြိမ်ခန့်လိုအပ်သည်။
- သို့မဟုတ် ၃ - ၅ ရက်ပြည့်လဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၅။ လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ ဘယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သွားမလဲ။

- မိမိနှင့်လက်တွဲလုပ်ကိုင်မည့်အဖွဲ့နှင့် မိမိလုပ်ဆောင်နေသည့် ပဋ္ဌိပက္ခ၏ လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ဝင်စားချက်များအညီ လမ်းညွှန်ပါ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။
- မိမိလုပ်ဆောင်သည့်လှုပ်ရှားမှုများသည့် အဆင့် (၅) ဆင့်စလုံးမှ ဖြစ်စေရမည်။

၆။ ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများကို ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်မလဲ။

- ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် ရက်အနည်းငယ်မှစ၍ လအနည်းငယ်အထိကြာနိုင်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်မှုကို လုံလုံလောက်လောက် ပြီးစီးလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး လက်တွေ့ရလဒ်ကျမည့် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်တခုကို အဖွဲ့နှင့်အတူ ဆုံးဖြတ်ချမှတ်ပါ။

၆။ စာအုပ်ပါလှုပ်ရှားမှုများကို လမ်းညွှန် ညွှန်ကြားခြင်း

မိမိနှင့်လုပ်ဆောင်မည့်သူများနှင့် အစည်းအဝေးများကို ပြင်ဆင်ဖော်ထုတ်ပြီးပါက ယခုစာအုပ်ပါလှုပ်ရှားမှုများကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်မည်ကို ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။ မလုပ်ဆောင်ခင် အဖွဲ့အတွင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို အရင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ အောက်ပါဇယားတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြထားသည်။

အဆင်သင့်ပြင်ခြင်း	- လှုပ်ရှားမှုနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာဖတ်ပြီး အခြားသူများရှင်းလင်းအောင် ရှင်းပြနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ - ညွှန်ကြားချက်များကို ပြောပါ အဖွဲ့အနည်းအများနှင့် အချိန်ကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ - လိုအပ်သောပစ္စည်းများပြင်ပါ။ တက်ရောက်လာသော လူဦးရေအရေအတွက်ကို သတိပြုပါ။ အဖွဲ့မေးလာမည့်မေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။ လိုအပ်ပါက မေး ခွန်းများကို မေးပါ။

လူပ်ရှားမှုအကြောင်း ရှင်းပြပါ။	- အဖွဲ့ဝင်များက မိမိပြောကြားချက်ကို ကြားပြီး မိမိကိုမြင်နိုင်သောနေရာမျိုး ပြင်ဆင်ရပ်ခိုင်းပါ။ (ဥပမာ - စက်ဝိုင်းပုံ) - ပြောကြားမှုကို ဂရုစိုက်အောင်လုပ်ပါ။ - လူပ်ရှားမှု၏ရည်ရွယ်ချက်နှင် လုပ်ဆောင်ပုံကို ရှင်းပြပါ။ - တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် ဖြေးဖြေးရှင်းပြပါ။ - လိုအပ်ပါက ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို နမူနာလုပ်ပြပါ။ - လူတိုင်းနားမလည်ဟု ယူဆပါက ဘာသာပြန်အကူအညီဖြင့် ရှင်းပြပါ။
လူပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း	- လိုအပ်ပါက အုပ်စုငယ်ခွဲပါ။ - လုပ်ဆောင်နေစဉ် မရှုတ်ထွေးရအောင် သတိပေးပါ။ - ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး မိမိလဲ တက်ကြွကြောင်း ပြသပါ။ လူပ်ရှားမှုအပေါ် မူတည်၍ ပါဝင်သူဖြစ်စေ၊ ဦးဆောင်သူဖြစ်စေ လေ့လာသူဖြစ်စေအဖြစ် ပါဝင်နိုင်သည်။ - အဖွဲ့၏ အခြေအနေကိုဇ လေ့လာအကဲခတ်ပြီး ထိုလူပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နေကြောင်း လေ့လာပါ။
လုပ်ဆောင်မှုပြီးပါကက အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။	- အားလုံးလုပ်ဆောင်ပြီးပါက လူအားလုံးကိုပြန်ခေါ်ပြီး တယောက်ကို တယောက် မြင်နိုင်သောနေရာတွင် နေရာယူခိုင်းပါ။ - ထိုလူပ်ရှားမှုကို ဘယ်လို ယူဆသလဲမေးပါ။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ မေးပါ။ - လူတိုင်းပြောလာအောင် အားပေးပါ။ - မိမိအယူအဆကို တင်ပြနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါစေ။ တဦးကိုတဦးမလေးစားသည့်အခါမျိုးဖြစ်ပါက ဝင်ရောက်တားမြစ်ပါ။ - အဖွဲ့ဝင်များပြောကြားစဉ် သေချာစွာနားထောင်ပါ။ - လူတိုင်းပြောခွင့်ရှိပါစေ။ - အရေးကြီးသည့်အချက် ၁ - ၂ ချက်ကို ထုတ်နှုတ်ဆွေးနွေးပါ။ - ဆွေးနွေးပြီးပါက လူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

equitas CC BY NC ND

ပို့ချနေစဉ်အတွင်းကြုံရတတ်သည့် စိမ်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

ပို့ချနေစဉ်အတွင်း စိမ်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ အောက်တွင် ကြုံရတတ်သောစိမ်ခေါ်မှုအချို့နှင့် ဖြေရှင်းသင့်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားသည်။

လူပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် နေးကွေးခြင်း	- မိမိ၏ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်မလည်စစ်ဆေးပါ။ - ရည်ရွယ်ချက်ကို ထပ်ရှင်းပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။
အဖွဲ့အတွင်းပါဝါနှင့် ပတ်သက်နေသောကြောင့် တက် ရောက်သူများက ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း	- သူတို့အဆင်ပြေသလောက်သာလုပ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ - ယခုလုပ်ဆောင်မှုသည် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အတူညီသည့်အမြင်များ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် တဦးသုံးသပ်မှုများကို မျှဝေသည့်ပုံစံဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
	- တဦးချင်းအနေဖြင့် သုံးသပ်ချက်များ၊ အယူအဆများနှင့် အမြင်များကို မျှဝေရန် အချိန်လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုမိပါစေ။ - အဖွဲ့ဝင်များကို သူတို့အယူအဆများအကြောင်း သိပ်မပြောမိပါစေနှင့်။
အခြေအတင်ပြောဆိုမှုများဖြစ်ပြီး အဖွဲ့ဝင်တဦးသည် ခန်းမမှထွက်ခွာသွားခြင်း	- ဆွေးနွေးမှုသည် တခါတရံပြင်းထန်တတ်သည်။ တခါတလေအပြင်းအထန်ငြင်းခုန်မှုများဖြစ်ပြီး အခန်းမှထွက်သွားသည်အထိဖြစ်တတ် သည်။ - ပဋိပက္ခကို တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပါ။ အမည်များနှိမ်ခေါ်ခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းတို့ကို ရပ်တုံ့ခိုင်းပါ။ - ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်ချေရှိတတ်ကြောင်း မူလက ဆွေးနွေးထားခဲ့သည်ကို ပြန်လည်သတိပေးပြီး တဦးနှင့်တဦးလေးစားစွာဆက်ဆံရန် သတိပေးပါ။ - အုပ်စုကို ကူညီပေးရန် ပန်ကြားပါ။ အဖွဲ့လိုက်လမ်းညွှန်မှုများကို လက်ခံထားပါက ဝိုင်းဝန်းကူညီကြမည်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ နည်းပြကိုယ်တိုင်က အစွဲများရှိနေပြီး ကြားနေရပ်တည်ရန် အခက်အခဲရှိနေခြင်း	- မိမိတာဝန်ကို မိမိသဘောပေါက်ပါ။ - - နည်းပြအခန်းကဏ္ဍမှ ဆရာပုံစံမပြောင်းရန် သတိထားပါ။ - အခြားသူများ၏အမြင်များကိုလေးစားပြီး သူတို့၏အမြင်အတွေ့အကြုံများကို စိတ်ဝင်စားပါ။

၇။ ပါဝင်ဆွေးနွေးသည့်လေ့လာမှုပုံစံကိုသေချာစေခြင်း

ယခုလမ်းညွှန်သည် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးမှုကို ပါဝင်ဆွေးနွေးစေသည့်ပုံစံဖြင့် ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလေ့လာသည့်ပုံစံ သည် လေ့လာသူများကို လူမှုစွမ်းအားများကို သုံးသပ်စေပြီး မိမိတို့၏ကမ္ဘာကြီးကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထုဆစ်နိုင်မည့်စွမ်းရည်များတိုး ပွားလာစေသည့် ပညာသင်ကြားမှုပုံစံဖြစ်သည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုရှိသော လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးခြင်းသည် လူတဦးချင်း၏ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံ များကို မျှဝေခြင်းအား မြှင့်တင်လေးစားပြီး တဦးချင်းစီ၏ ယုံကြည်မှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်ရန်အစဉ်အားပေးသည်။ အပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာခြင်းကို အခြေခံသည်။ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ အသံကို ဖော်ထုတ်သည်။ နောက်ခံသမိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ယုံကြည်မှုမတူသူများ စုပေါင်းလေ့လာတတ်ပြီး အပြန်အလှန်လေ့လာတတ်စေသည်။ လေ့လာသူများကို လူမှုပြောင်းလဲမှုအတွက် လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးထားမှုနှင့် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီသည့် လုပ်ဆောင်မှု များပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် စွမ်းရည်များမြှင့်တင်ပေးသည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုရှိသော ချဉ်းကပ်မှု၏ အဓိကဒေါက်တိုင် (၃) ခု

၁။ သင်ယူသူများ၏ အတွေ့အကြုံက စတင်ပါ။

၂။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော သုံးသပ်မှု။

၃။ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်စေသည့် နည်းဗျူဟာကို ဖော်ဆောင်ခြင်း

ထိုအချက် (၃) ချက်သည် လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသင်တန်းဒီဇိုင်းတွင်ဖြစ်စေ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုရှိသော ချဉ်းကပ်မှုအရ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုရှိသော ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုရန်အတွက် နည်းဗျူဟာများ

၁။ သင်ယူသူများ၏ အတွေ့အကြုံကစပါ။

လုံခြုံသော၊ ပွင့်လင်းသော၊ ယုံကြည်မှုရှိသောလေ့လာမှုအခြေအနေတခုကို တည်ဆောက်ပါ။

ပါဝင်လေ့လာသူများရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ၈။ မျှဝေနိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုများကို အားပေးသည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ။

၂။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော သုံးသပ်မှုများ ရှိလာအောင် ဖန်တီးပါ။

ဗဟုသုတများတိုးပွားစေခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုထက်မြက်လာစေခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ယူဆချက်ဖြင့် ဖြေကြားနိုင်စေခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေမည့် ဆွေးနွေးမှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

ကစားနည်းများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းများကို များများသုံးပါ။

အဖွဲ့ထံမှ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို ရယူပါ။

၃။ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်စေမည့် နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ဆောင်ခြင်း

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးချက်များ၊ နည်းဗျူဟာများသည် လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဦးတည်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများတိုးတက်အောင် လုပ်ပါ။

အဖွဲ့အတွင်း ပါဝါများ၊ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုများကို မျှဝေပေးပြီး တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်များတိုးတက်လာအောင် စွမ်းရည်မြှင့်ပေးပါ။

equitas CC BY NC ND

၈။ အစီအစဉ်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆွေးနွေးပွဲ သို့မဟုတ် လူပ်ရှားမှုတခုမလုပ်ခင် ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ အောက်ပါဇယားသည် သင့်ကို ကူညီပေးပါမည်။ လိုအပ်ပါက ထည့်ဖြည့်နိုင်သည်။

ပစ္စည်း	တာဝန်ယူမည့်သူ	နေ့စွဲ	လုပ်ဆောင်ပြီး	မှတ်ချက်
ဆွေးနွေးပွဲတခုကို ပြင်ဆင်ခြင်း				
ဖိတ်စာပို့ခြင်း				
ထပ်မံအကြောင်းကြားခြင်း				
တက်ရောက်ဇယားပြင်ခြင်း				
သွားလာရေးစီမံချက်				
အစည်းအဝေးနေရာ				
အခန်းငှားခြင်း				
စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်				
အစားအစာ				
လိုအပ်ပစ္စည်း				
စာရွက်ကြီးများ				
ဖောင်တိန်				
မှတ်စုစာအုပ်				
ဘောပင်နှ				
ကပ်ကြေး				
တိတ်				
ကင်မရာ				
လူပ်ရှားမှုအတွက်လိုအပ်သော အရာများ				
အခြား				

CC BY NC ND

၉။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် အဆင့်များကို စောင့်ကြပ်ခြင်း

အစည်းအဝေးများ၏ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သုံးသပ်ချက်များကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောနည်းဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုဆွေးနွေးချက်များသည် သင်၏အဖွဲ့ကို ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လွန်စွာအထောက်အကူပြုပေမည်။

အခန်း (၂) လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် အဆင့် (၅) ဆင့်တို့တွင် အဆင့်တခုပြီးတိုင်း အနှစ်ချုပ်ဇယားကွက်တခုစီပါရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဇယားကွက်သည် လူပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာမှထွက်ပေါ်လာသည့် အဓိကအချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ရမည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုဇယားကွက်တွင် မှတ်တမ်းတင်သောအချက်များစသည် ခိုင်မာကောင်းမွန်သော လူပ်ရှားမှုများပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တိုးတက်မှုများကို စောင့်ကြည့်နိုင်ရန် ကူညီပေးပေလိမ့်မည်။

လူပ်ရှားမှုတခုပြီးတိုင်း မိနစ် (၂၀) ခန့်အချိန်ယူ၍ ထိုဇယားကွက်ကို စဉ်းစားဖြည့်စွတ်ရန် အကြံပြုလိုသည်။ မိမိ၏ တွေ့မြင်သုံးသပ်ချက်များ၊ လေ့လာမိချက်များ၊ စိမ်ခေါ်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်သလို အဖွဲ့၏ တိုးတက်လာမှုကိုလဲ မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။

မေးခွန်းတိုင်းကို ဖြေဆိုရန်မလိုပါ။ အရေးကြီးသောအရာမှာ ဟင်၏ ယူဆချက်များဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာအတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏ အတွေးများအယူအဆများကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူပ်ရှားမှုများအပြီး တိုးတက်လာမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်စာရွက်တွင် နမူနာ ဇယားကို တွေ့နိုင်သည်။

မှတ်တမ်း

အစည်းအဝေးနေ့စွဲ			
ပို့ချသူအမည်			
ခေါင်းစဉ်			
လူဦးရေ			
လူဦးရေနံပတ်	လိင်	အသက်	ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

equitas

ယေဘူယျသုံးသပ်ချက်
အဖွဲ့ဝင်များ၏ အခြေအနေ
(ကျားမပါဝင်မှု၊ ဘယ်သူတွေ ပိုတက်ကြွသလဲ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်လိုပါဝင်ကြသလဲ၊ မတူညီတဲ့သူ တွေ ဘယ်လို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြသလဲ) (ဥပမာ - လူငယ်၊ လူကြီး)
လူပ်ရှားမှုကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
လူပ်ရှားမှု ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ပြီးဆုံးသွားလဲ၊ အချိန်လောက်သလား၊ များလွန်းလား။ နည်းလွန်းလား၊ ပါဝင်မှု အခြေအနေဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ စိတ်ဝင်စားမှုဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ လူပ်ရှားမှုအပေါ် ဘယ်လို လက်ခံကြသလဲ။
စိမ်ခေါ်မှုများနှင့် လေ့လာသင်ယူရမှုများ
နောက်တခါဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
ပြင်ဆင်မှု
နေရာအနေအထားက အဆင်ပြေလား၊ သင့်လျော်ရဲ့လား၊ လုပ်တဲ့နေရာရော အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ရှင်းပြပါ။
အစည်းအဝေးပြင်ဆင်မှု
ဘယ်လိုပြင်ဆင်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာသလဲ။ နောက်တခါမတူအောင် ဘယ်လိုလုပ်ချင်သလဲ။

အထွေထွေအကြံပြုချက်
လူပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဘာပြဿနာတွေ ပေါ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့သလဲ။ မတူညီတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ထူးခြားတဲ့အယူအဆတွေ ဘာရှိသလဲ။ အဖွဲ့အတွင်း ထင်သာမြင်သာတဲ့ ဘာပြောင်းလဲမှုတွေ တွေ့ရသလဲ။

equitas CC BY NC ND

အခန်း ၂
လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်း – အဆင့် (၅) ဆင့်

ယခုအခန်းတွင် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်နည်းကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆင့်လိုက်ရှင်းပြထားသည်။

သွေးပူလှပ်ရှားမှု

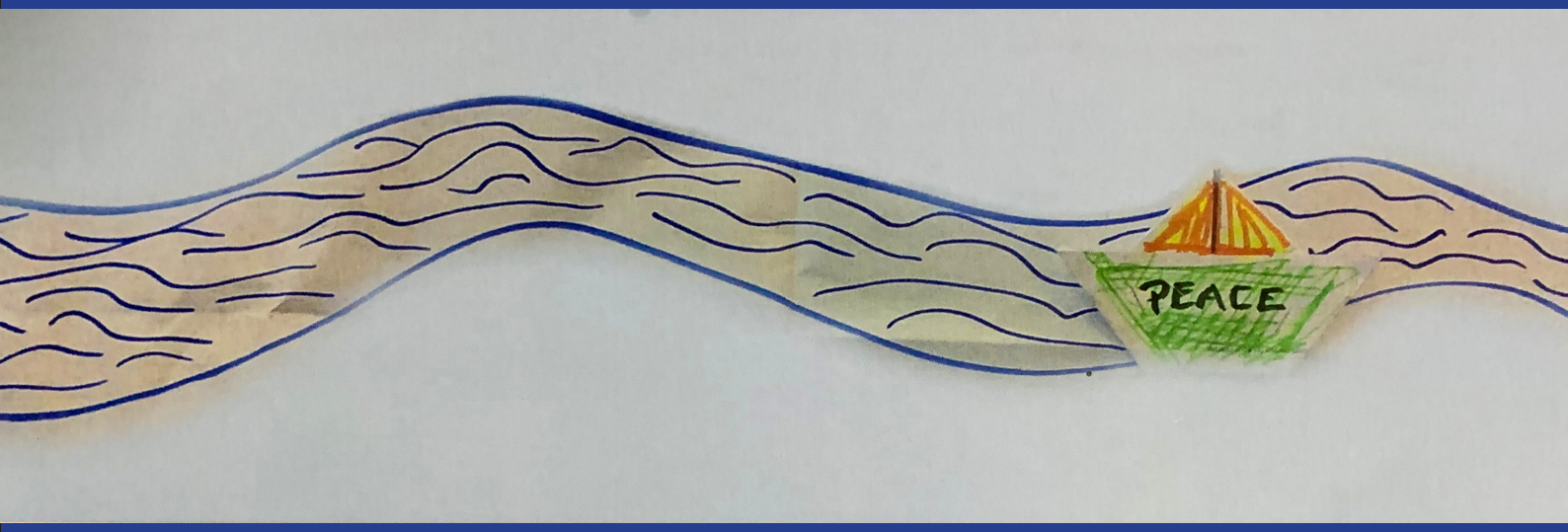
အဆင့် (၁) စိတ်အားထက်သန်မှုများနှင့် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းကို လေ့လာခြင်း

အဆင့် (၂) အကြောင်းအရာ အခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ခြင်း

အခန်း (၃) ပြောင်းလဲမှုများကို ပစ်မှတ်ထားခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အဆင့် (၄) လုပ်ဆောင်ခြင်း

အဆင့် (၅) စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း



အခန်း (၂) လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်း – အဆင့် (၅) ဆင့်

ယခုအခန်းတွင် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အဆင့်လိုက်ရှင်းပြထားသည်။

လူပ်ရှားမှု	page	သွေးပူ	အဆင့် ၁	အဆင့် ၂	အဆင့် ၃	အဆင့် ၄	အဆင့် ၅
သွေးပူ	၃၆	●					
အဆင့် (၁)	၄၁						
၀၁ - မိတ်ဆက်ခြင်း	၄၃		●				
၀၂ - အဖွဲ့လိုက် လှုပ်ရှားမှု	၄၇		●				
၀၃ - ဘာတွေက စိတ်အားထက်သန်စေလဲ	၄၉		●				
၀၄ - လူအခွင့်အရေးကို စဉ်းစားကြည့်ခြင်း	၅၁		●				
၀၅ - လူအခွင့်အရေးအခြေခံချဉ်းကပ်မှု ကို လေ့လာခြင်း	၅၅		●				
အဆင့် (၁) ၏ အနှစ်ချုပ်	၆၀		●				
အဆင့် (၂)	၆၁						
၀၆ - ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခ	၆၃			●			
၀၇ - ဂျင်ဒါနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု	၆၅			●			
၀၈ - ပဋိပက္ခသစ်ပင်	၆၉			●			
၀၉ - သြဇာသက်ရောက်ခြင်း အခြေအနေ	၇၁			●			
အဆင့် (၂) ၏ အနှစ်ချုပ်	၇၄			●			
အဆင့် (၃)	၇၅						
၁၀ - သဟဇာတဖြစ်ခြင်း သစ်ပင်	၇၇				●		
၁၁ - လုပ်ဆောင်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း	၈၁				●		
၁၂ - လူအခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း	၈၅				●		
၁၃ - အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှု	၈၉				●		
၁၄ - အဓိကဇာတ်ကောင်များနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၉၃				●		
၁၅ - ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု	၉၇				●		
အဆင့် (၃) ၏ အနှစ်ချုပ်	၁၀၅				●		

equitas

	page	သွေးပူ	အဆင့် ၁	အဆင့် ၂	အဆင့် ၃	အဆင့် ၄	အဆင့် ၅	အဆင့် ၅
အဆင့် (၄)	၁၀၇						●	
၁၆ - လုပ်ဆောင်မှုကို ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၀၉							
အဆင့် (၅)	၁၀၇							●
၁၇ - စောင့်ကြည့်ခြင်း	၁၁၉							●
၁၈ - အကဲဖြတ်ခြင်း ရလာဒ်	၁၂၁							●
၁၉ - နောက်အဆင့်	၁၂၅							●
အဆင့် (၅) ၏ အနှစ်ချုပ်	၁၂၈							

CC BY NC ND

သွေးပူလူပ်ရှားမှုများ

ယခုလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သော ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြုရာတွင် အဆင့် (၅) ဆင့်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီး ခေါင်းစဉ်ကိုမိတ်ဆက်ရာတွင် ပိုမိုတိုတောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြောင်းလဲသုံးနိုင်သည်။ တက်ရောက်လာသူများ တယောက်အကြောင်းသိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ အောက်ပါသွေးပူလှုပ်ရှားနည်းများက သင့်ကိုအထောက်အကူဖြစ်စေပါမည်။

သွေးပူလှုပ်ရှားမှုဆိုတာဘာလဲ

သွေးပူလှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ တက်ရောက်လာသူများတက်ကြွလန်းဆန်းလာအောင် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်သည့် ၅ မိနစ် မှ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာတတ်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ တက်ရောက်လာသူများအချင်းချင်းမိတ်ဆက်ရန် ဆွေးနွေးပွဲစစချင်းတွင် အသုံးပြုတတ်သလို အဆုံးတွင် နိဂုံးချုပ်ရာတွင်လဲ သုံးလေ့ရှိသည်။ ထိုအရာများကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင်လဲ သုံးနိုင်သည်။

ဘာကြောင့်အသုံးပြုတာလဲ။

- အချိန်ကြာမြင့်မည့် လှုပ်ရှားမှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- တဦးနှင့်တဦးပိုမိုသိရှိစေရန်
- အဖွဲ့အတွင်း ကောင်းမွန်သည့် စိတ်ထားများတည်ဆောက်ရန်
- တင်းမာမှုများ လျော့ချနိုင်ရန်
- ပါဝင်နိုင်ပြီး လေ့လာနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တခုကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်၊
- ခေါင်းစဉ်အပေါ် သုံးသပ်နိုင်ရန်
- လှုပ်ရှားမှုကို အကဲဖြတ်ရန်

ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

တက်ရောက်လာသူများကို အဓိကဆွေးနွေးမှုမစတင်မီ လှုပ်ရှားမှုငယ်လေးတခုလုပ်မည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အားလုံးပျော်ရွှင်တက်ကြွစေရန် ရည်ရွယ်ကြောင်းပြောပါ။

၁။ သွေးပူလှုပ်ရှားမှု၏ အမည်နှင့် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရေးပြပါ။

၂။ အားလုံးနားလည်အောင် လိုအပ်ပါက နမူနာလုပ်ပြပါ။

၃။ လုပ်ဆောင်မှုပြီးဆုံးပါက အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးခိုင်းနိုင်သည်။

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

သွေးပူလှုပ်ရှားမှုပြီးဆုံးသွားပါက တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ထိုသို့လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ ဘာတွေသင်ခန်းစာရသလဲ၊ အဖွဲ့ကို ယခုထက်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အထွေထွေမေးခွန်းများမေးပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

equitas CC BY NC ND

လူပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ မေးခွန်းမေးပါ။ ဥပမာ -

- ဒီလူပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဘယ်လို ခံစားရသလဲ
- လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဘယ်ဟာက လွယ်လဲ။ ဘယ်ဟာက ခက်သလဲ။
- ဒီလူပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုပြောပြချင်သလဲ။

ဒီလူပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ဘာတွေ လေ့လာမိသလဲ။ ဥပမာ

- လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဘာတွေလေ့လာမိသလဲ။
- ဒီလိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် ဘယ်လိုဗျူဟာတွေ သုံးခဲ့သလဲ။
- ဒီလူပ်ရှားမှုကနေ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရရှိခဲ့လဲ။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ်နဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် ဘာတွေ သုံးသပ်မိသလဲ။
- ဒီလူပ်ရှားမှုဟာ ကိုယ့်ရပ်ရွာထဲက ဘယ်လူအခွင့်အရေးအကြောင်းကို စဉ်းစားမိစေသလဲ။

တက်ရောက်လာသူတွေက တခြားဘယ်နည်းသုံးနိုင်မလဲ။ ဥပမာ -

- ဒီလူပ်ရှားမှုကို နောက်တခါလုပ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ချင်သလဲ။
- ကိုယ့်အဖွဲ့ရဲ့ အခြေအနေတွေပိုကောင်းလာအောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့ သင်ကြားပေးသွားလဲ။
- ဒီလူပ်ရှားမှုကို လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ။

ခေါင်းစဉ်	ညွှန်ကြားချက်	ရည်ရွယ်ချက်
မိမိနှင့် မိမိအကြောင်း	တဦးနှင့် တဦးမိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ မိမိအမည်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပြီး ဘာကြောင့် ဒီအမည်ကို ပေးခဲ့ပုံ အပေါ် ထင်မြင်ချက် ပြောပြခိုင်းပါ။	- တဦးအကြောင်း တဦးပိုမိုသိရှိလာစေရန်၊ - အဖွဲ့အတွင်း ကောင်းမွန်သောအသင်းအဖွဲ့စိတ်များ တည်ဆောက်နိုင်ရန်၊
အဖွဲ့လိုက် ပစ်ပေးခြင်း	စက်ပိုင်းပုံဝိုင်းရပ်ခိုင်းပါ။ တဦးကစတင်၍ တခြားသူ၏အမည်ကို ခေါ်ပြီး ဘောလုံး ပစ်ပေးပါ။ အားလုံးကုန်သည့်အထိ ဆက်လက်သွားပါ။ နောက်ထပ် ဘောလုံးများထပ်ဖြည့်ပြီး အရှိန်မြှင့်နိုင်သည်။	- တဦးအကြောင်း တဦးပိုမိုသိရှိလာစေရန်၊ - အဖွဲ့အတွင်း ကောင်းမွန်သောအသင်းအဖွဲ့စိတ်များ တည်ဆောက် နိုင်ရန်၊

CC BY NC ND

ခေါင်းစဉ်	ညွှန်ကြားချက်	ရည်ရွယ်ချက်
တန်းစီခြင်း	စက်ဝိုင်းပုံရပ်ခိုင်းပါ။ အမည် ပထမစာလုံးအလိုက် တန်းစီခိုင်းပါ။ တယောက် နဲ့ တယောက်စကားပြောနိုင်သည်။ နောက်တကြိမ်မှ စ၍ တယောက်နဲ့ တယောက် စကားမပြောရ တော့ဘဲ အခြားအစီအစဉ်အတိုင်းညွှန်ကြား၍ စီခိုင်းပါ။ (ဥပမာ - အသက်)	- အဖွဲ့အတွင်း ကောင်းမွန်သောအသင်းအဖွဲ့စိတ်များ တည်ဆောက်နိုင်ရန်၊ - စကားမပြောလဲ ဆက်သွယ်မှုကို လေ့လာနိုင်ရန်၊
ကြားဖြတ်အနှောက်အယှက်	တက်ရောက်လာသူများကို အညီအမျှခွဲ၍ တန်းစီခိုင်းပါ။ တဖက်ဆုံးမှသူများသည် သတင်းပေးသူများဖြစ်ပြီး နောက်တဖက်ဆုံးမှ သူများသည် သတင်းလက်ခံသူများဖြစ်သည်။ သတင်းပေးမည့်သူသည် တဖက်စွန်းမှ သတင်းလက်ခံမည်သူထဲ သတင်းတခုကို ပေးပို့ရမည်။ ကြားတွင်ရှိသောသူများက ထိုသူနှစ်ယောက် မဆက်သွယ်နိုင်ရန် အသံ၊ အမူအရာဖြင့် နှောက်ယှက်ရမည်။ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။သတင်းရမရပြန်စစ်ပါ။	- အဖွဲ့အတွင်း ကောင်းမွန်သောအသင်းအဖွဲ့စိတ်များ တည်ဆောက်နိုင်ရန်၊ - ထိရောက်သော ဆင်သွယ်မှုကို သုံးသပ်နိုင်ရန်
ငါ့အပိုင်း	အခန်းအလည်တွင် ခုံ ၄ - ၅ ခုံချထားပါ။ အဖွဲ့နှစ်ခွဲခွဲပြီး အခန်းတဖက်တချက်တွင် နေခိုင်းပါ။ ထိုအဖွဲ့များအနေဖြင့် အလည် တွင်ချထားသော ခုံများ ကို မိမိတို့ဖက် သို့ အကြိမ်များများရအောင် ယူရမည်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းမဖက်ဘဲ ထိုသို့ ဖြစ်အောင် နှစ်ဖက်တိုင်ပင်နိုင်သည်။ နှစ်မိနစ်ခန့်အချိန်ပေးလုပ်ခိုင်းပါ။ နှစ်မိနစ်ကြာသောအခါ လူပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိဖက်သို့ ခုံအရေအတွက် ရောက်ရန်အမိုကမဟုတ်ဘဲ အခြေအနေနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကို ဆွေးနွေးမိ ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	- ပဋိပက္ခနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကို သုံးသပ်တတ်စေရန်

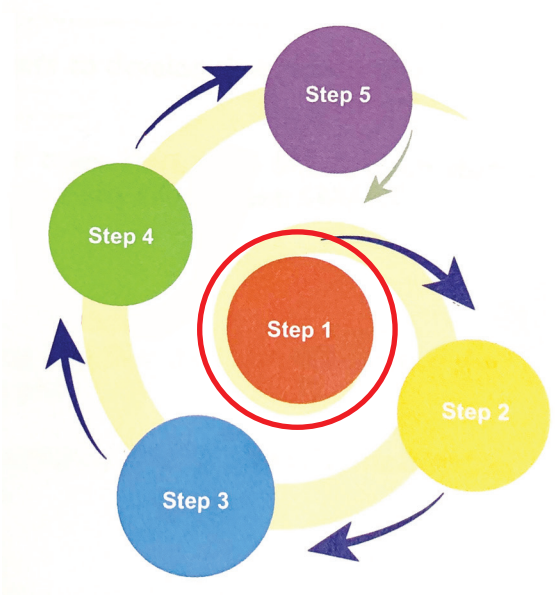
equitas CC BY NC ND

ခေါင်းစဉ်	ညွှန်ကြားချက်	ရည်ရွယ်ချက်
အဖွဲ့က သီးသန့်ဖယ်ရှားခြင်း	တက်ရောက်လာသူများကို အခန်းတွင်းတွင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လျှောက်သွားခိုင်း ပါ။ ထို့နောက် နံပတ်တခုခုကိုပြော၍ အုပ်စုငယ်ခွဲခိုင်းပါ။ နံပတ်အလိုက် မခွဲနိုင်ဘဲ ကျန်သောသူများကို လှုပ်ရှားမှုမှ ယာယီထွက်ခိုင်းပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် ထုတ်ခံထိသောသူများ ကို ပြန်လည်ဝင်ရောက်လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေချိန် နှင့် ဖယ်ထုတ် ခံရချိန်အတွင်း ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။	- ပါဝင်ရခြင်းနှင့် ဖယ်ထုတ်ခံရခြင်းကို ဂရုပြုတတ်စေရန်
ကျွဲရိုင်းမျက်လုံး	စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ကျွဲမျက်လုံးတခုနှင့် စက်ပိုင်းနှစ် ပိုင်းဆွဲထားပါ။ ကျွဲမျက်လုံး တွင် "အပြည့်အဝ" အတွင်းပိုင်းတွင် "တချို့တဝက်" အပြင်ပိုင်းတွင် "လုံးဝ"ဟု ရေး ပါ။ တက်ရောက်လာသူများကို စာရွက်ပိုင်းများပေးပါ။ ပို့ချသူက ပြောကြားသော အချက်ကို တဦးချင်း မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် အယူ အဆဖြင့် မည်မျှလက်ခံကြောင်းကို သက် ဆိုင်ရာနေရာတွင် ကပ်ခိုင်းပါ။ အားလုံးကပ်ပြီးပါက ကပ်ထားသည့် အရာများကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုထင်မြင်သုံးသပ်မိကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။	- လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်ရန်
အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း	တက်ရောက်လာသူတဦးချင်းကို စာရွက် အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း (၃) ရိုက်စီပေးပါ။ ပို့ချ သူကပြောသောအချက်ကို မှတည်၍ နှစ် သက်ရာစာရွက်ကို ထောင်ခိုင်းပါ။ လှုပ်ရှားမှုကိုကြိုက်ပါက အစိမ်းရောင်၊ အနည်းငယ်သာကြိုက်ပါက အဝါ မကြိုက်ပါက အနီရောင် ထောင်ခိုင်းပါ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုရွေးချယ်လဲ ပြောခိုင်း ပါ။	လှုပ်ရှားမှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန်၊

CC BY NC ND

အဆင့် (၁) စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်ခြင်းကို လေ့လာခြင်း

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းကို မလေ့လာခင် တက်ရောက်လာသူများ၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု တို့ကို လေ့လာထားရန်လိုအပ်သည်။



အဆင့် (၁) တွင်ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေး အခြေပြုချဉ်းကပ်နည်းကိုသုံးရာတွင် အခြေခံကျသော အုတ်မြစ်ကို ထူထောင်ပါ။

အဆင့် (၁) တွင်ပါဝင်သောလုပ်ရှားမှုများ

- ၀၁ - မိတ်ဆက်ခြင်း
- ၀၂ - အဖွဲ့လိုက် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း
- ၀၃ - ဘာကြောင့် စိတ်အားထက်သန်စေတာလဲ။
- ၀၄ - လူအခွင့်အရေးကို တွေးခေါ်ကြည့်ခြင်း
- ၀၅ - လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသောချဉ်းကပ်မှုကို နားလည်စေခြင်း

အဆင့် (၁) အနှစ်ချုပ်

၀၁ - မိတ်ဆက်ခြင်း

အချိန်	၄၅ မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	အချင်းချင်းရင်းနှီးစေရန်နှင့် လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုများကို တည်ဆောက်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	ပိုစတာ၊ လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ စာရွက်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လေးစားခြင်း၊ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း၊ ပါဝင်စေခြင်း၊ လက်ခံခြင်းနှင့် တာဝန်ယူတတ်ခြင်းစသည် တို့သည် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု၏ အခြေခံတန်ဖိုးများဖြစ်သည်။ ထိုတန်ဖိုးများမရှိပါက ပဋိပက္ခများဖြစ် လာအောင် တွန်းပို့နိုင် သည်။

ထိုလူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းတွင်ဖော်ပြထားသည့် လူဂုဏ်သိက္ခာနှင့် တန်တူညီမျှမှုတို့၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် များပင်ဖြစ်သည်။ ထိုတန်ဖိုးများကို နားမလည်၊ မလေးစားပါက ခွဲခြားမှုနှင့် လူမျိုးစွဲကြီးမားမှုတို့ ကြီးထွား လာတတ်ပြီး ပဋိပက္ခများကို ဦးတည်စေနိုင်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုသည် အချင်းချင်းကို ရင်းနှီးစေပြီး လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများသည် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အရေးကြီးကြောင်းကို သဘောပေါက်စေမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

အချိန် (၂၀ မိနစ်) **(က) အုပ်စုငယ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း**

၁။ လေးစားခြင်း၊ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း ၊ ပါဝင်စေခြင်း၊ လက်ခံခြင်းနှင့် တာဝန်ယူတတ်ခြင်း တို့ကို စာရွက် ကြီးပေါ်တွင် ခွဲရေးပြီး အခန်းပတ်လည်တွင်ကပ်ထားပါ။

၂။ တက်ရောက်လာသူများကို ထိုစာလုံးများအနက် မိမိအတွက်အရေးအကြီးဆုံးဟု ယူဆသည့်စာရွက် နားတွင် ရပ်ခိုင်း ပါ။ ရက်သည့်နေရာတူသည့်သူများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။

၃။

- အဖွဲ့အတွင်းရှိသူများကို တဦးချင်းမိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။
- ထိုစကားလုံးအပေါ် မိမိနားလည်မှုကို ရှင်းပြပြီး ဘာကြောင့်ရွေးချယ်ခဲ့ကြောင်း တဦးချင်းပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုစကားလုံး နှင့်ပတ် သက်၍ မိမိရပ်ရွာအတွင်း ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။

    ၄။ အဖွဲ့လိုက်ကိုယ်စားလှယ်တဦးကိုရွေးခိုင်းပြီး အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

အချိန် (၂၅ မိနစ်) **(ခ) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ အဖွဲ့ကိုယ်စားလှယ်ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး

- မိမိအဖွဲ့အတွင်းမှာ တဦးချင်းစီနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။
- မိမိတို့ရွေးချယ်ထားသည့် စကားလုံးကို ဘာကြောင့်ရွေးချယ်ထားသလဲ။ ရပ်ရွာအတွင်းဘယ်လို အခြေအနေရှိသလဲ တင်ပြ ခိုင်းပါ။

၂။ အဖွဲ့တဖွဲ့ပြီးပါက လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများ စာရွက်တွင်ရေးသားထားသည့် ထိုစကားလုံး၏ မိဘွာယ်ကို ဖတ်ပြပါ။

၃။ ထိုအဓိပ္ပာယ်ကို သဘောတူမတူမေးပါ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများဆက်လက်မေးမြန်းပါ။

- လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများသည် မိမိတို့ဘဝအတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။
- ထိုတန်ဖိုးတွေကို ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ ဘယ်လို ဖော်ပြထားသလဲ။
- ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဒီတန်ဖိုးတွေက ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။
- ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်ရာမှာ တခြားဘယ်တန်ဖိုးတွေက အရေးကြီးအုန်းမလဲ။
- ဒီတန်ဖိုးတွေတိုးပွားလာအောင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်မလဲ။

equitas CC BY NC ND

လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများစာရွက်

တန်ဖိုး	အဓိပ္ပာယ်
လေးစားမှု	လူတိုင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီ ဆက်ဆံသင့်ကြောင်း ဆိုလိုသည်။ လူအခွင့်အစေး သဘောတရားအရ လေးစားခြင်းကို လုပ်ယူမရပါ။ အခြေအနေတိုင်းတွင်ရှိသော လူသားတိုင်းအတွက် လေးစားခြင်းသည် အခွင့်အရေးတရပ်ဖြစ်သည်။
တန်းတူညီမျှမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း	မည်သူ့ကိုမှ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ လိင်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေးနှင့် အခြားအယူအဆ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ ဇစ်မြစ်၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ မွေးဖွားမှုနှင့် အခြားမည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ ခွဲခြားခြင်း၊ ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ မျက်နှာသာပေးခြင်း၊ မရှိဘဲ ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်းသည် တန်းတူညီမျှမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးကြောင့် လူအခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးမှုမှ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းမရှိစေရ။
ပါဝင်စေမှု	လူတိုင်းကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် အုပ်စု၏ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။
တာဝန်ယူတတ်ခြင်း	တခုခုကိုမလုပ်ပဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုကို အကျိုးဆက်ကို လက်ခံတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
လက်ခံမှု	လူတိုင်း၏ ပါဝင်မှုကို လက်ခံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၀၂ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

အချိန်	(၃၀ မိနစ်)
ရည်ရွယ်ချက်	အဖွဲ့အတွင်းလမ်းညွှန်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်းများ	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ စာရွက်ပိုင်းများ

ယဉ္စလုပ်ရှားမှုသည်

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အဖွဲ့အတွင်းလုပ်ဆောင်မှု အားကောင်းရန်အတွက် အဖွဲ့အတွင်းလမ်းညွှန်ချက်များအရေးကြီးကြောင်း သိရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အတွင်း လူအခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ပဋိပက္ခများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း သတိပြုစေတတ်ပြီး လူတိုင်း လုံခြုံသည်ဟု ခံစားနိုင်စေရန်နှင့် လူတိုင်းမိမိတို့အမြင်နှင့် အယူအဆများကို ပြောကြားခွင့်ရှိကြောင်း ခံစားနိုင် စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၁၀ မိနစ်) **(က) ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း**

၁။ စာရွက်ပိုင်းများပေးပြီး ပဋိပက္ခဟုကြားလိုက်ပါက ပေါ်လာသောအတွေးကို ချရေးခိုင်းပါ။

၂။ ထိုစာရွက်များကို နံရံဆွဲကပ်ပြီး မတူညီသော နားလည်မှုများကို အနည်းငယ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၃။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြ၍ အကြံများတောင်းပါ။

ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် အတူညီသော ပန်းတိုင်များ၊ အမြင်အယူအဆများနှင့် သွင်ပြင်အမူအယာများရှိကြရာမှာ ပေါ်ထွန်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထပြီး ရှောင်ရှားမရသော်လဲ ဆိုးဝါးပြီး ပျက်စီးစေသည့်အဆိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ပျက်စီးစေသည့်အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်စေသည့် ပဋိပက္ခများသည် တန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ရင်းမြစ်ခွဲဝေမှု မညီမျှခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုထုံးတန်းစဉ်လာများက သတ်မှတ်ထားသည့် မတူညီသည့်အမြင်များနှင့် အမူအကျင့်များအား အခြေခံပေါက်ဖွားလာသည်ကိုတွေ့ရသည်။

(၂၀) မိနစ် **(ခ) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ အဖွဲ့အတွင်း မည်ကဲ့သို့သော ပဋိပက္ခများဖြစ်နိုင်သလဲ မေးမြန်းပါ။

၂။ အဖွဲ့လမ်းညွှန်ချက်ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခမဖြစ်မီ ပဋိပက္ခအကြောင်းကို လေ့လာခြင်းဖြစ်ပြီး အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင်ရာတွင် လုံခြုံမှုရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

၃။ အဖွဲ့လမ်းညွှန်အတွက် တက်ရောက်လာသူများ၏ အယူအဆကို မေးမြန်းပါ။

- တခြားသူပြောသည့်အခါ စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပါ။
- လေ့လာလိုစိတ်ရှိပြီး ပြောင်းလဲသင့်ပါက ပြောင်းလဲ နိုင်ပါစေ။
- ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ပြီး သိမ်းကြုံးပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ဖုန်းများ ပိတ်ထားပါ။

၄။ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဘဘောတူညီချက်ရယူပြီး စာရွက်ကြီးတွင် ရေးချပါ။

၅။ အဖွဲ့က မြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ကပ်ထားပါ။ နောက်ထပ်တွေ့ဆုံသည့်အခါတိုင်း ထိုလမ်းညွှန်စာရွက်ကို ကပ်ထားပါ။

၆။ လူတိုင်းက ထိုလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။ အားလုံးလိုက်နာလေးစားပါစေ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- အဖွဲ့လမ်းညွှန်များ ဘာကြောင့်ရှိဖို့ လိုအပ်သလဲ၊
- ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာဖို့ ဘယ်သူတွေမှာ တာဝန်ရှိသလဲ။
- ဒီလမ်းညွှန်ချက်တွေက ဘယ်လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးတွေကို ကိုယ်စားပြုနေလဲ။
- ဒီလမ်းညွှန်ချက်ကို တယောက်ယောက်က မလိုက်နာရင် ဘာလုပ်မလဲ။

equitas CC BY NC ND

၀၃ ဘာတွေကို စိတ်အားထက်သန်စေသလဲ။

အချိန် (၃၀ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် - ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးကို လုပ်ဆောင်စေသည့် စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်

လိုအပ်ပစ္စည်း - စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည် ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေး အရေးပြုချဉ်းကပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူအခွင့်အရေး နှင့်ကိုက်ညီ သော ကောင်းမွန်သည့် လူမှုပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် စိတ်ဆန္ဒရှိသူတဦးချင်းစီမှ စတင်ရန်လိုအပ်ပြီး တဖြေးဖြေးနှင့် ရပ်ရွာတခုလုံးစီသို့ ပြန့်နှံ့သွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် သင့်နှင့် သင်၏ အဖွဲ့ဝင်များ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုများကို လေ့လာရန် အထူးလိုအပ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကိုရေးဆွဲခဲ့သူ Eleanor Roosevelt က

"အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးက ဘယ်ကစသလဲ။ အိမ်နဲ့နီးစပ်တဲ့ နေရာသေးသေးလေးတွေက စပါတယ်။ သေးလွန်းလို့ မြေပုံမှာတောင် မြင်အောင်မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒါတွေက လူတဦးချင်းရဲ့ ကမ္ဘာဘဲ။ သူနေတဲ့ အိမ်၊ သူတက်တဲ့ကျောင်း၊ သူ့အိမ်နီးနားချင်း၊ သူအလုပ်လုပ်တဲ့နေရာတွေဘဲပေါ့။ ဒီနေရာတွေက အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးတိုင်းအတွက် တန်းတူညီမျှမှု၊ အခွင့်အလမ်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ မခွဲခြားမှုကို ရှာဖွေနေကြတဲ့နေရာတွေဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒါတွေမရှိရင် တခြားနေရာတွေမှာရှိနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အိမ်အတွင်း အခွင့်အရေးမလေးစားဘဲနဲ့ ကမ္ဘာပေါ်က တခြားနေရာတွေမှာ အခွင့်အရေးကို လိုက်ရှာနေလို့ မရနိုင်ဘူး" ဟု ၁၉၄၈ ခုနှစ် မတ်လ (၂၇) ရက် နေ့တွင် ပြောကြားခဲ့သည်။

မိမိနှင့် မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုသည် လူမှုပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လာစေရန် အဓိက သော့ချက်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၁၀မိနစ်) (က)

၁။ ပဋိပက္ခ လျော့ပါးစေခြင်းဆိုသည်ကို လေ့လာပါ။ (စာမျက်နှာ ( ) ကို လေ့လာပါ)

၂။ တက်ရောက်လာသူများကို ဘာကြောင့် ယခုကဲ့သို့ လုပ်ငန်းတွင် စိတ်ဝင်စားလာကြောင်း ပြောပြနိုင်းပါ။

၃။ အောက်ပါစာကြောင်းများကို စာရွက်ကြီးတွင်ရေးချပြီး တက်ရောက်လာသူ တဦးချင်းစီကို ဖြည့်စွက် ရေးသားနိုင်းပါ။

- မိမိသည် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးတွင် စိတ်ပါဝင်စားလာရခြင်း အကြောင်းမှာ ……

- မိမိ၏ ရပ်ရွာအတွင်း ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရသောစိမ်ခေါ်မှုများမှာ ……

- မိမိရပ်ရွာအတွက် မိမိလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သောအရာများမှာ ……

(၂၀မိနစ်) (ခ)

၁။ တက်ရောက်လာသူတဦးချင်းကို ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် ဘာကြောင့်စိတ်အားထက်သန်လာကြောင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အတားအဆီးများ ဘယ်လိုရှိကြောင်း တင်ပြခိုင်းပါ။

၂။ ကော်လံနှစ်ခုခွဲ၍ တခြမ်းတွင် အားပေးမှုများ၊ နောက်တခြမ်းတွင် အားလျော့စေမှုများကို ချရေးပါ။

၃။ ထိုသို့စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ဆက်လက်ထိမ်းသိမ်းရန်ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆို သည့် မေးခွန်းမေးပါ။

၄။ ဥပမာများကို ချရေးပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။

- ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် အားပေးမှုများနှင့် အားလျော့စေမှုများကို သိရှိသောအခါ အဲ့အားသင့်မိပါသလား။

- အားပေးမှုများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အတူတူသက်ရောက်စေပါလား။

- ဆက်လက်ပြီး စိတ်အားထက်သန်အောင် အချင်းချင်းဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ။

equitas CC BY NC ND

၀၄ လူအခွင့်အရေးကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

အချိန်	(တနာရီ)
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် လူအခွင့်အရေးအခြေခံသဘောတရားများကို လေ့လာနိုင်စေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း ကော်ပီများ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လူအခွင့်အရေးအခြေခံသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိသူများနှင့် ခံစားခွင့်ရှိသူများ အကြား အယူအဆများကိုလဲ တင်ပြထားသည်။

ညွှန်ကြားချက်

(၂၅မိနစ်) **(က)**

၁။ အဖွဲ့လျှင် ၄-၆ ယောက်စီပါသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ စာရွက်ကြီးနှင့် မတ်ကာများ ဝေငှပါ။

၂။ အဖွဲ့များကို လူတယောက် (ကျား၊ မ၊ ကလေး စသည်ဖြင့်) ပုံ ဆွဲခိုင်းပါ။

၃။ လူသားတယောက်အနေနှင့် ဘဝတွင် အဆင်ပြေစေရန်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေထိုင်ရန် ဘာတွေလိုအပ်မလဲ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၄။ လူဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူသားများဖြစ်သောကြောင့် လူသားပီပီသသအဖြစ် လေးစားမှုခံယူခံပိုင်ခွင့်ကို ဆိုလိုသည်။

အသက်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာတရား၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ အသားအရောင်၊ လိင် စိတ်မရွေး လူ တိုင်း တန်းတူလေးစားမှုကို ခံစားခွင့်ရှိသည်။

၅။ လူသားတယောက်အနေနှင့် ဘဝတွင် အဆင်ပြေစေရန်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေထိုင်ရန် ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ဘာတွေလိုအပ်မလဲ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၆။ ထိုအဖြေများကို ရေးချခိုင်းပါ။

၇။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို တခြားအဖွဲ့များအား မျှဝေခိုင်းပါ။

(၂၀မိနစ်) **(ခ)**

အောက်ပါ လူအခွင့်အရေးအဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

၁။ လူအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူသားဖြစ်သောကြောင့် လူတိုင်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသော အခွင့်အရေးနှင့် လွတ်လပ်မှု များဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်း တန်းတူညီသော ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် မွေးဖွားလာသည်။ အခွင့်အရေး များသည် တန်းတူအရေးကြီးကြပြီး မည်သည့်အချိန်မှ ပယ်ရှားပစ်၍ မရပါ။

၂။ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းဆိုသည်မှာ ၁၉၄၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၀)ရက်နေ့တွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော နိုင်ငံ တကာ စာတမ်းတခုဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းတခုဖြစ်သည်။

၃။ အဖွဲ့ငယ်များကို စာတမ်းတွင်ပါသောအပိုဒ်များကိုလေ့လာခိုင်းပြီး မိမိတို့ လိုအပ်သည်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်များ နှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်နေကြောင်း စဉ်းစားခိုင်းပါ။

- ဥပမာ - ဘာသာရေးဆိုသည့်စာလုံးသည် အပိုဒ် (၁၈) ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်၊

၄- ဖြေကြားချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပါ။ လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များသည် အခြေခံအခွင့်အရေးများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၁၅မိနစ်) **(ဂ) တဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှု**

၁။ (က) တွင်ရေးဆွဲထားသော စာရွက်ကို ပြန်ဖော်ထုတ်၍ ထိုအရာများသည် အခွင့်အရေးများကို ခံစားထိုက်သူ (Rights Holders) များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအရာများ ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူများမှာ တာဝန်ရှိသူ (Duty Bearer) များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

equitas CC BY NC ND

၂။ တဖွဲ့လျှင် စာရွက်ပိုင်း ၂ - ၃ ခုပေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။

ဒီလိုလိုအပ်ချက်တွေကို လေးစား၊ ကာကွယ်၊ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။

၃။ လူတဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ တာဝန်ရှိသူများကို စာရွက်ပိုင်းတွင် ချရေးပြီး စာရွက်ကြီးပတ်လည်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။

၄။ ဖြေကြားချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး တာဝန်ရှိသူနှင့် ခံစားထိုက်သူများဆိုသည်ကို ထပ်မံရှင်းပြပါ။ "တာဝန်ရှိသူများနှင့် ခံစားထိုက်သူများ" ကို ပြန်ရှင်းပြပါ။

လူအခွင့်အရေး ခံစားထိုက်သူနှင့် တာဝန်ရှိသူများ

လူအခွင့်အရေး ခံစားထိုက်သူ

အခွင့်အရေးများခံစားခွင့်ရှိသူများ၊ တောင်းဆိုခွင့်ရှိသူများ၊ တာဝန်ရှိသူများ၏ တာဝန်ရှိမှုကို သိအောင်လုပ်နိုင်သူများ၊ အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကိုလဲ လေးစားရန် တာဝန်ရှိသူများ

လူအခွင့်အရေးတာဝန်ရှိသူ

လူအခွင့်အရေးတာဝန်ရှိသူဆိုသည်မှာ အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစား၊ ကာကွယ်၊ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသူများဖြစ်သည်။

လူအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်မှာ အစိုးရတာဝန်လဲဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိသူများမှာ လွှတ်တော်၊ ဝန်ကြီးဌာနများ၊ ဒေသခံတာဝန်ရှိသူများ၊ တရားရေးဌာနများ၊ အစိုးရဝန်ထမ်းများ၊ ရဲနှင့် ကျောင်းဆရာများလဲ ပါဝင်သည်။ ထိုသူများအားလုံးသည် လူအခွင့်အရေးအတွက် ဥပဒေအရ တာဝန်ရှိသူများဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့ တာဝန်ရှိရာနယ်မြေတွင်နေထိုင်သူများအားလုံးသည် အခွင့်အရေးကို ခံစားခွင့်ရှိသူများဖြစ်သည်။

တာဝန်ရှိသူများသည် တခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်တာဝန်ရှိသည်။ တာဝန်ရှိသူများ၏ တာဝန်ကြီးလေလေ တာဝန်ပိုရှိလေလေဖြစ်သည်။ ရာထူးအရတာဝန်ရှိသူများရှိသလို ကုမ္ပဏီများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ သတင်းဌာနများ၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးများသည်လဲ အသိတရားအရ တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ ထိုသူများအနေဖြင့် လူအခွင့်အရေးကိုလေးစားရန်အတွက် အစိုးရက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

equitas CC BY NC ND

၀၅ လူအခွင့်အရေးအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုကို လေ့လာခြင်း

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုဆိုင်ရာ အချက်များကို သိရှိစေရန်
ပစ္စည်းများ	စာရွက်များ၊ မတ်ကာ၊ လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုအကြောင်း စာရွက်များ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုခြင်းသည် ပဋိပက္ခကို နက်ရှိုင်းစွာ သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည့် နည်းဗျူဟာများကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုချဉ်းကပ်မှုကိုအသုံးပြုရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း အဆင့်တိုင်းတွင် အဓိကအချက်များဖြစ်သည့် ပါဝင်မှု၊ တာဝန်ခံမှု၊ မခွဲခြားမှု၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုနှင့် လူအခွင့်အရေး နှင့် ဆက်စပ်မှုတို့ကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု၏ အခြေခံအချက်များကို လေ့လာပြီး ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေကြမည်ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်

(၂၀ မိနစ်) **(က) အဖွဲ့ကြီးအတွင်းဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းကို အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အခွင့်အရေးနဲ့ လိုအပ်ချက်ဆိုတာ ဘာတွေ ကွဲပြားသလဲ။

၂။ အဖြေများကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ချရေးပါ။

အခွင့်အရေး	လိုအပ်ချက်

၃။ အရေးကြီးအချက်များ ကျန်နေပါက ထပ်ဖြည့်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးနိုင်သည်။

- လိုအပ်ချက်သည် မျှော်လင့်တောင့်တချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အစိုးရ၏ တာဝန်ရှိမှုနှင့် မဖြစ်မနေ သက်ရောက်ခြင်းမရှိချေ။
- အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အစိုးရ၏ တာဝန်ရှိမှုနှင့်ဆက်စပ်နေပြီး တရားဝင်တောင်းခံနိုင်သည်။
- အခွင့်အရေးသည် လူသားဖြစ်မှုနှင့် ဆက်စပ်ပြီး လိုအပ်ချက်သည် ရရှိမှုနှင့် ဆက်စပ်သည်။

၄။ လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုအကြောင်းရေးထားသည်စာရွက်ကို ဖြန့်ဝေပေးပြီး ရှင်းပြပါ။

(၂၀ မိနစ်) **(ခ) အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း**

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်း၏ အဓိက အချက် (၅) ချက်ပါစာရွက်များကို ကြိုတင်ဖြန့်ထားပါ။

၁။ အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ခွဲ၍ ထိုစာရွက်များကို ဝေပါ။

၂။ အဖွဲ့အနေနှင့် မိမိတို့ဆွေးနွေးရန်တာဝန်ကျသည့်အပိုင်းကို ဖတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ဘာကြောင့် ဒီအပိုင်းက အရေးကြီးတာလဲ။
- ဒီအပိုင်းက ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် ဘယ်လိုအကျိုးပြုနိုင်သလဲ။

(၂၀) မိနစ် **(ဂ) တင်ပြခြင်း**

၁။ ဆွေးနွေးထားသောအပိုင်းများကို အဖွဲ့လိုက် တင်ပြခိုင်းပါ။

၂။ အဓိကအချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ထပ်ဖြည့်ပါ။

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသောချဉ်းကပ်မှုသည် အောက်ပါအချက်များကြောင့် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးကို အကျိုးပြုသည်။

equitas CC BY NC ND

- ပဋ္ဌိပကၖ၏ ရေသောက်မြစ်များကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။
- ခွဲခြားဖယ်ထုတ်ခံရသော အုပ်စုများကို အလေးပေးသည်။
- ပဋ္ဌိပကၖလျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အခြားခွဲခြားခံအုပ်စုများ၏ ကောင်းမွန်သောပါဝင်မှုကို အားပေးသည်။
- ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံသူများနှင့် အစိုးရတို့အကြား တွေ့ဆုံဆက်ဆံမှုကို ခိုင်မာစေသည်။
- ပဋ္ဌိပကၖများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းအတွက် သဘောတူထားသည့် ဥပဒေများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးသည်။
- အုပ်စုများအတွင် မတူညီကွဲပြားမှုများအကြား ဘုံတန်ဖိုးထားမှုများကို တည်ဆောက်ပေးသည်။
- အဖွဲ့များအကြား တင်းမာမှုများဖြစ်လာနိုင်သည့်အချိန်မျိုးတွင် သတိပေးမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

လေ့လာစရာများ

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ -

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူအခွင့်အရေးများကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ်ထားရှိပြီး လူမှုလုပ်ဆောင်မှုများဖြစ် ပေါ်လာအောင်လုပ်ဆောင်သော အယူအဆဆိုင်ရာ မူဘောင်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်းများကို အခြေခံထားပြီး လူအခွင့် အရေး၊လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်း ကပ် ခြင်းသည် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ စွမ်းရည်မြှင့်မားရေးကို အားပေးသည်။

အခွင့်အရေးများကို လေးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသည် အစိုးရ၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်သည်။ အစိုးရ များသည် နိုင်ငံတကာလူအခွင့်အရေးစာချုပ်များကို လက်မှတ်ထိုးပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ထိုသို့ လေးစား၊ ကာကွယ်၊ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် နိုင်ငံတကာဥပဒေအရ တာဝန်ရှိသွားပြီဖြစ်သည်။ လေးစားခြင်းဆိုသည်မှာ အစိုးရအနေဖြင့် ပြည်သူများ၏ လူအခွင့်အရေးနှင့် လွတ်လပ်မှုကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိအောင် တားဆီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် အစိုးရ၏ဌာနဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများအားလုံးတာဝန်ရှိသည်။ အစိုးရ၏ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများသည် အခွင့်အရေးကို လေးစားရန် တာဝန်ရှိသူများ (Duty Holder) များဖြစ်ပြီး နိုင်ငံနယ်နမိတ်အတွင်းရှိသူများသည် အခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိသူ (Rights Holder) ဖြစ်သည်။

ခံစားခွင့်ရှိသူများသည်လည်း တခြားလူများ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန် တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် တခြားသူများ၏ ဘဝများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေသည့် အာဏာများရှိသော လူ၊ ဌာနများသည်လည်း လူအခွင့်အရေးကို လေးစားရန် သီလပိုင်းအရတာဝန်ရှိသည်။ အာဏာကြီးမားလေလေ လေးစားရန် တာဝန်ပိုများလေလေဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ မီဒီယာများ၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးများ၊ မိဘများနှင့် လူတိုင်းလူတိုင်း တို့သည် သီလပိုင်းအရ တာဝန်ပိုရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ သီလပိုင်းတာဝန်ရှိသူများအပေါ် အစိုးရက ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်း၍ လူအခွင့်အရေးကို မချိုးဖောက်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြသည်။

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှု

- လူသားတိုင်းသည် အခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။
- လူသားတိုင်း အကောင်းဆုံးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် လူသားတိုင်း တန်းတူအခွင့်အလမ်းများရှိရမည်ဟု လက်ခံသည်။
- လူအခွင့်အရေးတောင်းဆိုခွင့်မရှိသူများကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များဖြင့် ပါဝင်စေသည်။ ကုသိုလ်ဖြစ် သို့မဟုတ် စီးပွားရေးအမြင်သက်သက်အရသာ မဟုတ်စေရ။
- လူတိုင်း အသက်၊ လိင်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသား၊ လူမှုအဆင့်အတန်းမခွဲခြားဘဲ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း လက်ခံသည်။
- လူအခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများကို ဆက်သွယ်မှုများဖြစ်စေသည်။
- နိုင်ငံတကာလူအခွင့်အရေးစနစ်များကို အစီအစဉ်များ ပြင်ဆင်ရာတွင် ပါဝင်အကောင်အထည်ဖော်စေသည်။

equitas CC BY NC ND

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှု အခြေခံအချက်များ

ပါဝင်မှု လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုသည် ဆင်းရဲပြီး ခံစားခွင့်များနည်းပါးသောသူများ၊ လူနည်းစုများ၊ မူရင်းဌာနေလူမျိုးများ၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးနှင့် လူငယ်များအပါအဝင် ပါဝင်ပတ်သက်သူပေါင်းများစွာ၏ ပါဝင်မှုကို လမ်းဖွင့်ပေးသည်။ လူအခွင့်အရေး အခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုသည် တက်ကြွသော၊ အဓိပ္ပာယ်ကောင်းကျိုးရှိသော၊ စဉ်ဆက်မပြတ် စေတနာဝန်ထမ်းပါဝင်မှုကို အားပေးသည်။ ပါဝင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည် ရလာဒ်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။	ဘယ်သူတွေ ပါဝင်သင့်သလဲ။ ဘယ်လို ပါဝင်သင့်သလဲ၊ ဘယ်ဆုံးဖြတ်ချက်နေရာမှာ ပါဝင်ပေးတာလဲ၊
တာဝန်ခံမှု လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုသည် တာဝန်ရှိသူများကို ဖော်ထုတ်ပြီး လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် လစ်လျူရှုမှုများအတွက် တာဝန်ယူစေခြင်းဖြစ် ထို့ကြောင့် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှု၏ အဓိကအချက်တချက်မှာတာဝန်ရှိသူများနှင့် ခံစားခွင့်ရှိသူများအကြားရှိ ပါဝါမညီမျှမှုကို စိမ်ခေါ် ခြင်းဖြစ်သည်။	- ဘယ်သူတွေမှာ တာဝန်ရှိသလဲ။ ဘယ်သူတွေ အပေါ် တာဝန် ရှိတာလဲ၊ ဘယ်လိုတာဝန်ရှိတာလဲ။ - လူအခွင့်အရေး တာဝန်ရှိသူနဲ့ ခံစားထိုက်သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။
ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုသည် မခွဲခြားခြင်း၊ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် သီးသန့်ပဖယ်ထုတ်ခံရသော အုပ်စုများ အပေါ် အထူးအလေးထားသည်။ ခွဲခြားဖယ်ထုတ်ခံရသောသူတွေက ဘယ်သူတွေလဲကို ရှာဖွေသည်။ ထိုသူများကို အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများအဖြစ် ရှုမြင်သည်။	- သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ခံရသောသူများ။ ထိရှလွယ်သောသူများက ဘယ်သူတွေလဲ။ - ဘယ်သူတွေ ပါဝင်သင့်သလဲ။ - ပါဝင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ။
စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုသည် လူအခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများ၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုစေသည်။ တာဝန်ရှိသူများကို တာဝန်ခံမှုရှိစေသည်။	- ဘယ်သူတွေကို ဘယ်လိုမျိုး စွမ်းရည်မြှင့်ပေးမလဲ။
လူအခွင့်အရေးများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်ခြင်း လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှု ပန်းတိုင်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဆင့်တိုင်းတွင် လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများကို အသုံးပြုပြီး လူအခွင့်အရေးနှင့် လူဂုဏ်သိက္ခာများကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။	- ဘယ်လူအခွင့်အရေးတွေ ပါဝင်ပတ်သက်နေလဲ။ - ဘယ်လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေသ လဲ။

အနှစ်ချုပ်အဆင့် (၁)

ယခုအဆင့်တွင် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် ဘာကြောင့် စိတ်အားထက်သန်ကြကြောင်းကို သုံးသပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ နမူနာမေးခွန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကွက်လပ်တွင် အဖြေများ ရေးချပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများ	အဖြေများ
ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများ လျော့ချရာတွင် သင်နှင့် သင်အဖွဲ့အတွက် မည်သည့်လူအခွင့်အရေး တန်ဖိုးများက အရေးကြီးပါသလဲ။	
ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးအောင် ဘာကြောင့် စိတ်အားထက်သန်တာလဲ။ ဒီလို စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဘယ်လို ဆက်ထိမ်းထားမလဲ။	
ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။	
ဒီပဋိပက္ခကြောင့် ဘယ်လူအခွင့်အရေးတွေအပေါ် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေလဲ။	
ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုက ဘယ်လို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသလဲ၊	

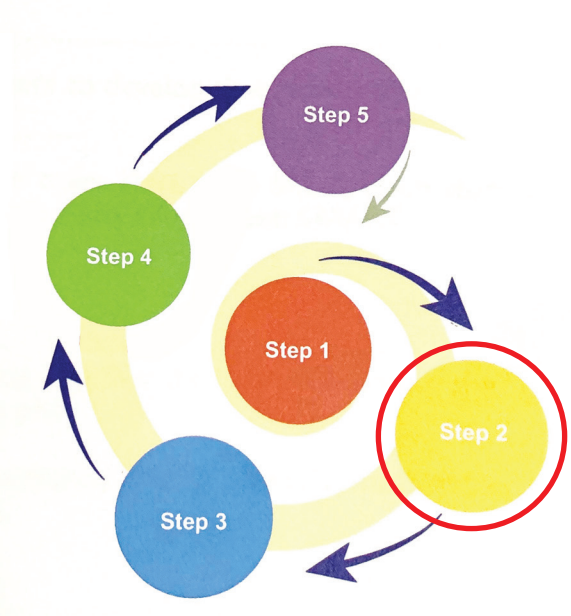
equitas CC BY NC ND

အဆင့် (၂) အကြောင်းတရားများကို ဖွေရှာခြင်း

လူအခွင့်အရေးမှန်ဘီလူးကိုသုံး၍ ပဋ္ဌိပကွဆပေါ် ဆန်းစစ်သုံး သပ်ခြင်းသည် ပဋ္ဌိပကွလျော့ပါးရေးအတွက် မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ် သည်။

ယခုအဆင့် (၂) တွင်ပါသောလုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် အကြောင်းတရားများကို ဖွေရှာနိုင်ရန်အတွက်

- ပဋ္ဌိပကွများနှင့် ရေသောက်မြစ်များကို ဆန်းစစ်သုံး သပ်သည်။
- ပါဝင်ပတ်သက်နေသောအချက်များနှင့် ဘယ်လိုပတ် သက်နေကြောင်းကို ရှာဖွေသည်။
- အမျိုးသမီးများနှင့် သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ခံရသောအုပ်စု များအပေါ် သက်ရောက်စေမှုများအား လေ့လာသည်။
- ပါဝင်ပတ်သက်သူများကို သုံးသပ်သည်။



လုပ်ရှားမှုများ

- ၀၆ - ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋ္ဌိပကွများ
- ၀၇ - ကျားမအမြင်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
- ၀၈ - ပဋ္ဌိပကွသစ်ပင်
- ၀၉ - သြဇာလွှမ်းမိုးမှု

အနှစ်ချုပ် အဆင့် (၂)

06 ရပ်ရွာအတွင်းက ပဋိပက္ခ

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအား ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခကို လူအခွင့်အရေးမှန်ဘီလူးဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်စေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းစာရွက်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုအသုံးပြု၍ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက ပဋိပက္ခ၏အခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ပြီး လူအခွင့်အရေးနှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်နေကြောင်းကို လေ့လာရန်လိုသည်။

လူအခွင့်အရေးနှင့် ပဋိပက္ခဘယ်လို ဆက်စပ်နေသလဲ။

လူအခွင့်အရေးများကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။ လူတယောက် သို့မဟုတ် လူတစုက သူတို့၏ လူအခွင့်အရေးများကို မခံစားရပါက မကျေမနပ်ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ ထိုမကျေနပ်ချက်များကို ငြိမ်းချမ်းစွာမတင်ပြနိုင်ပါက အကြမ်းဖက်ခြင်းဖက်ကို ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။

ပဋိပက္ခအတွက် ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ပဋိပက္ခကြီးထွားလာကြောင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတိုးပွားလာနိုင်ကြောင်း သတိပေးချက်များရှိတတ်ပါသည်။ ဘာသာရေးအစွန်းရောက်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း၊ ရင်းမြစ်များကို ညီတူညီမျှမခွဲဝေခြင်း၊ ဘာသာတခုကို တခြားဘာသာတခုက လွှမ်းမိုးအနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အမုန်းစကားများပြောဆိုလာခြင်းတို့သည် ဘာသာရေးများအကြား တင်းမာမှုရှိလာခြင်းကို ဖော်ပြနေသည်။ ထိုမှစတင်၍ ရပ်ရွာအတွင်း တင်းမာမှုများဖြစ်ပြီး အမှိုက်စ ပြဿနာဒီမီးလောင်ဖြစ်တတ်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် ပဋိပက္ခများကိုဖော်ထုတ်ပြီး လူအခွင့်အရေးနှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်နေကြောင်းကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၃၀) မိနစ် (က)

၁။ လူ ၄ - ၅ ဦးစီပါသော အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။

၂။ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်မည့်သူတဦးရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

၃။ ရပ်ရွာအတွင်း ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိထားမိသော အဓိကပြဿနာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အထူးသဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ရပ်ရွာအတွင်းအဓိက ပဋိပက္ခပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လာနိုင်အတွက် ကြိုတင်သတိပေးမှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘယ်သူတွေ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်နေလဲ။
- တနေ့တနေ့ ဘယ်လိုဖြစ်ပျက်နေသလဲ။
- ကာလကြာရှည်တဲ့ ပဋိပက္ခလား မကြာခင်ကမှ ဖြစ်လာတာလား။
- ပါဝင်ပတ်သက်တဲ့အုပ်စုအသီးသီးက ဒီပဋိပက္ခကို ဘယ်လို ရှုမြင်သလဲ။
- ဒီပဋိပက္ခက အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးတွေ နဲ့ အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးတွေအပေါ် မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပေးသလား။

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကိုအဖွဲ့တိုင်းစီ ဖြန့်ဝေပါ။

၅။ ပဋိပက္ခနှင့် ဆက်စပ်နေသော လူ့အခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ဒီအခွင့်အရေးတွေက လေးစားခံရခြင်းရှိ မရှိ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(၃၀) မိနစ် **(ခ) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ အဖွဲ့၏ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်သူက ကိုယ်စားပြု၍ ပြန်လည်တင်ပြရန် ညွှန်ကြားပါ။

၂။ အောက်ပါအချက်များကို အခြေတည်၍ အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပဋိပက္ခနှင့် ဆက်စက်နေသော လူ့အခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးတွေ နဲ့ အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးတွေအပေါ် မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို လေ့လာဖို့ အရေးကြီးပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ပါဝင်ပတ်သက်တဲ့အုပ်စုအသီးသီးက ဒီပဋိပက္ခကို ဘယ်လို ရှုမြင်သလဲဆိုတာကို လေ့လာဖို့ ဘာကြောင့်လိုတာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာအတွက် ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေက အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်သလဲ။

လုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

၀၇ ကျားမအမြင်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု

အချိန်	(၄၅) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် လူမှုဘဝအတွင်းရှိ ကျားမအမြင်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကြောင်းကို သုံးသပ်မိပြီး ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခများနှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်နေကြောင်းကို သိရှိစေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	ဇာတ်ကောင်စာရွက်များ (မိတ္တူကူးပြီး ဖြတ်ထားပါ)၊ ကြေညာချက်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လူမှုဘဝအတွင်း အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ်ထားရှိသည့် အခြေအနေအဆင့်အတန်းနှင့် ပဋိပက္ခတို့ဆက်စပ်နေသည်။ ဘာသာစကား၊ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ နိုင်ငံရေးနှင့် အခြားအယူ အဆများ၊ အခြားအဆင့်အတန်းများအပြင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဖိနှိပ်မှု ထပ်မံရှိတတ်ကြသည်။

ဘီဂျင်း လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်ချက်တွင် "လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ၏ အကျိုးဆက်ကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးက ခံစားရသည်မှာမှန်ကန်သော်လဲ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ထားသည့်အဆင့်အတန်းများကြောင့် သူတို့အပေါ် မိုမိုသက်ရောက်မှုများ ရှိတတ်ကြသည်"ဟုဆိုထားသည်။ အမျိုးသမီးများသည်လူမှုဘဝအတွင်း အမျိုးသားများနှင့် တူညီသောအဆင့်အတန်းများမရကြချေ။ ပဋိပက္ခများမဖြစ်မီကထဲက အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများရှိနေပါက ပဋိပက္ခအတွင်း တွင် ပိုမိုဆိုးဝါးတတ်သည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရာတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုမရှိထား ပါက ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင်လဲ အမျိုးသမီးများပါဝင်နိုင်ချေ နည်းသွားလေ့ရှိသည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်တည်ရှိနေသော တန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်းများ အထူးသဖြင့် ကျားမအမြင်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများအကြောင်းကို သုံးသပ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်

(၃၀) မိနစ် **(က) သွေးပူလူပ်ရှားမှု**

၁။ လူတယောက်စီကို ဇာတ်ကောင်စာရွက်တခုစီဝေပေးပါ။ တချို့လူများသည် ဇာတ်ကောင်ဆင်တူရနိုင်သည်။

၂။ မိမိရရှိထားသည်ဇာတ်ကောင်ကို တခြားသူများမသိစေဘဲ ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။ ထိုဇာတ်ကောင်နေရာတွင် ခံစားလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

၃။ အားလုံးကို လိုင်းတလိုင်းထဲ တန်းစီရပ်ခိုင်းပါ။

၄။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ကြေညာချက်များကို တခုစီဖတ်ပြပါ။

၅။ ဖတ်ကြားသည့်အချက်သည် မိမိရရှိထားသည့်ဇာတ်ကောင်နှင့် ကိုက်ညီပါက ရှေ့တလှမ်းတိုးခိုင်းပါ။ မကိုက်ညီပါက မူလနေရာတွင် ရပ်နေခိုင်းပါ။

၆။ ကြေညာချက်များအားလုံးဖတ်ပြီးပါက တချို့သည် ရှေ့တွင်ရောက်နေပြီး တချို့သည် နောက်တွင်ရောက်နေမည်။

၇။ မိမိဇာတ်ကောင်သည် ဘယ်သူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

(၁၅) မိနစ် **(ခ) အဖွဲ့ကြီးအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း**

အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ဒီလူပ်ရှားမှုကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။
- ရှေ့မတက်ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘာတွေက ခွဲခြားဖိနှိပ်တာတွေလဲ။
- ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ဘယ်သူတွေက ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရတတ်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကိုယ့်ရဲ့ ဇာတ်ကောင်က အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ရင် ရှေ့ကိုတိုးဖို့ ပိုအခွင့်သာမယ်ထင်လား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ပဋိပက္ခကြောင့် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး ယောကျ်ားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတွေအပေါ် မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိနိုင်လား။
- တချို့အုပ်စုတွေက ခွဲခြားဆက်ဆံမှု နှစ်ထပ်ကွမ်းကြုံရတာမျိုး ရှိနိုင်လား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘာသာရေးနဲ့ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေက ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေကို ဖြစ်စေသလဲ။
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရာမှာ ကျားမအမြင်နဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ဘယ်လို မြင်သလဲ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

ကြေညာချက်

- ငွေကြေးဆိုင်ရာအခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမားမရှိသူ
- ကိုယ်ပိုင်တိုက်ခန်းတွင် ကိုယ်ပိုင်ဖုန်း ကိုယ်ပိုင်တီဗီရှိသူ၊
- ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာစကားကို လေးစားခံရသူ
- ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာတရားကို လေးစားခံရသူ
- ကိုယ့်ရဲ့အမြင်ကို အမှန်တကယ် နားထောင်ပေးခြင်းခံရသူ
- ကိုယ့်အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လုံးဝမခံဘူးသူ
- တနှစ်တကြိမ် အပန်းဖြေအားလပ်ရက် ရရှိသူ
- စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး အနာဂတ်ကောင်းတခုရှိသည်ဟု ခံစားရသူ
- အရေးကြီးတဲ့သာသာရေးအားလပ်ရက်တွေကို မိသားစုနဲ့ ဆင်နွှဲနိုင်သူ
- ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းကို ချီးကျူးခံရသူ
- ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ မဲပေးနိုင်သူ
- တခြားသူများက မတူညီသည်အမြင်များကို လာရောက်တိုင်ပင်ခံရသူ
- ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့သူကို ချစ်နိုင်သူ
- အင်တာနက်အဆက်အသွယ်ရှိသူ
- လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသူ
- ညအချိန်တယောက်ထဲ လမ်းလျှောက်ရဲသူ
- ကိုယ်ရဲ့ လူမျိုးစု၊ လိင်၊ လိင်စိတ်ကြောင့် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် စိမ်ခေါ်မှုမခံရဘူးသူ
- သင့်ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် လေးစားခံရသူ

ဇာတ်ကောင်များ

မွတ်ဆလင်အများစုနေထိုင်သည့်ရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာအမျိုးသား	ရဟန်းဝတ်ရန် လေ့လာနေသည့် လူငယ်တဦး
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအမျိုးသမီး မြိုင်ယဉ်လေးတခုတွင် နေထိုင်သည်။	ကလေးလေးယောက်နှင့် မုဆိုးမ၊ ကုန်စုံဆိုင်တွင် အရောင်းစာရေးလုပ်သည်။
လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအတွက် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး ဘီးတပ်လှည်းဖြင့် သွားလာနေရသူ	အသက် (၁၆) နှစ်ရှိသော မိဘမဲ့ မိန်းကလေးငယ်တဦး၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကျောင်းကထွက်ထားသည်။
အသက် (၄၅) ရှိသော ဘဏ်ဥက္ကဋ္ဌ	အရှေ့အလယ်ပိုင်းနိုင်ငံက မကြာမီက သက်တမ်း (၂) နှစ်စာချုပ်ပြည့်၍ ပြန်လာသော အမျိုးသမီး ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား
လူအခွင့်အရေး သတင်းရေးနေသော အမျိုးသားသတင်းထောက်	ဘာသာစကားလူနည်းစုဝင် အမျိုးသမီး၊ မိမိ၏မိခင်ဘာသာစကားသည် အများဆုံးဘာသာစကားမဟုတ်
ရှေးရိုးစွဲခရစ်ယာန်မိဘနှစ်ဦးကပေါက်ဖွားလာသောမြို့ကြီးနေ	လူငယ် အမျိုးသမီး မြို့ပေါ်နေ ဆိုက်ကားသမား
ဟိန္ဒူတနင်္ဂနွေကျောင်းတွင် စာသင်ပေးနေသော ကျောင်းဆရာမ	ကျေးလက်ဒေသက တိုင်းရင်းသားအမျိုးသမီးတဦး၊ မြို့နှင့်ဝေးသောရွာတွင် တဦးထဲ နေထိုင်သည်
အသက် ၃၀ ရှိ အစိုးရဝန်ထမ်းအမျိုးသမီး	မြို့တော်ရှိ NGO တခု၏ ဒါရိုက်တာအမျိုးသား

equitas CC BY NC ND

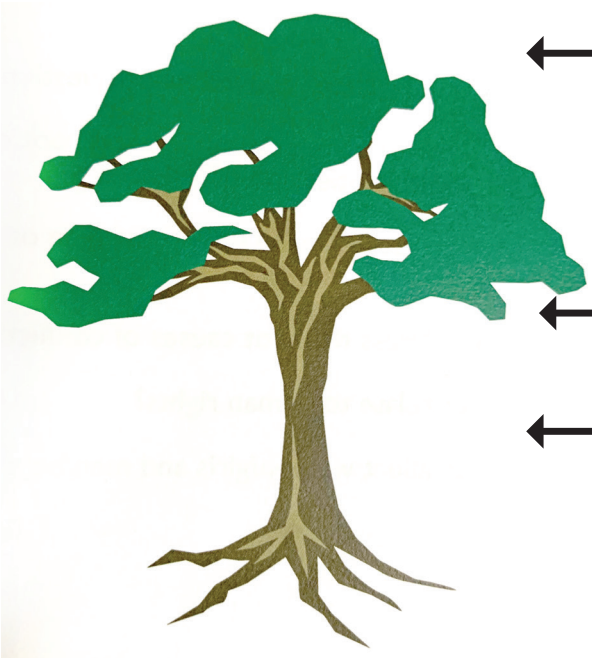
၀၆ ပဋိပက္ခသစ်ဝင်

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	ပဋိပက္ခ၏ ရေသောက်မြစ်များကို လူအခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့် သုံးသပ်ရှုမြင်တတ်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ လှုပ်ရှားမှု (၆) တွင်ဖော်ပြထားသည့် ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာ

ယဉ္စပ်ရှုမှုသည်

ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည့်ရေသောက်မြစ်အကြောင်းတရားများသည် မညီမျှသည် ပါဝါဆက်သွယ်မှု၊ မတရားမှု၊ ဖိနှိပ်မှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ဖယ်ထုတ်မှု၊ အမြတ်ထုတ်မှုနှင့် လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတို့ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ယေဘူယျတွေ့ရတတ်သည်။ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုတည်တံ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခသစ်ပင်လှုပ်ရှားမှုသည် ပဋိပက္ခ၏ ရေသောက်မြစ်အကြောင်းတရားများကို ရှာဖွေသည့်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ပင်စည်သည် ပဋိပက္ခအကြောင်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အမြစ်များသည် ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို ဆိုလိုပြီး အကိုင်းအခက်များသည် အကျိုးဆက်များကို ဖော်ညွှန်းသည်။ အောက်တွင် နမူနာကြည့်နိုင်သည်။



သစ်ကိုင်းများ – အကျိုးဆက်များ

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု
- အမုန်းစကား
- လူမှုပိုင်းခြားထားမှု
- လူထုအစည်းအဝေးများမတက်ရောက်နိုင်အောင် တားမြစ်ထားခြင်း၊

ပင်စည် – ပဋိပက္ခ

- ဘာသာရေးလူနည်းစုများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း

အမြစ် – အကြောင်းရင်းများ

- ဘာသာရေးလူနည်းစုများကို ဖယ်ထုတ်ထားမှု
- ရင်းမြစ်ခွဲဝေရာတွင် မညီမျှမှု
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် မပါဝင်ရမှု
- ဇာတ်ခွဲခြားမှု

လမ်းညွှန်ချက်

(၃၀) မိနစ် (က) အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ လူပ်ရှားမှု (၆) တွင်ဖော်ပြထားသည် ပဋ္ဌိပက္ခအကြောင်းကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာဆန်းစစ်တော့ မည့် အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် သစ်ပင်တပင်ပုံရေးဆွဲ၍ ထိုသစ်ပင်ကို ပဋ္ဌိပက္ခသစ်ပင်ဟု အမည်ပေးပါ။

၃။ ပင်စည်သည် ပဋ္ဌိပက္ခ၊ အကိုင်းအခက်များသည် အကျိုးဆက်များ၊ အမြစ်များသည် ပြဿနာ၏ရေသောက်မြစ်များဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ လူပ်ရှားမှု (၆) ကဲ့သို့ အုပ်စုငယ်များပြန်ခွဲပါ။

၅။ အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်သစ်ပင်တပင်စီကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ လူပ်ရှားမှု (၆) တွင်ဖော်ထုတ်ထားသည့် ပဋ္ဌိပက္ခကို ပင်စည်တွင်ရေးသားခိုင်းပါ။

၆။ ပဋ္ဌိပက္ခနှင့်သက်ဆိုင်နေသည့် လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားခိုင်းပြီး ထိုအချက်များသည် ပဋ္ဌိပက္ခ၏အကျိုးဆက်များ ဟုတ်မဟုတ် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၇။ ပဋ္ဌိပက္ခ၏ အကျိုးဆက်များကို အဖွဲ့လိုက်စဉ်းစားခိုင်းပြီး တွေ့ရှိချက်များကို အကိုင်းအခက်များနေရာတွင် ရေးသားခိုင်းပါ။

၈။ ပဋ္ဌိပက္ခ၏ အကြောင်းရင်းရေသောက်မြစ်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး သစ်ပင်၏ အမြစ်နေရာတွင် ရေးသားခိုင်းပါ။

(၃၀) မိနစ် (ခ) အုပ်စုကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ အဖွဲ့ငယ်ထဲမှ ကိုယ်စားလှယ်တဦးချင်းစီးရွေး၍ မိမိတို့သစ်ပင်ကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ထွက်ရှင်းခိုင်းပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။

- အဖွဲ့တွေတင်ပြသွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ အကြောင်းရင်းမြစ်တွေမှာ ဆင်တူတာတွေဘာတွေလဲ။ ကွဲပြားတာတွေက ဘာတွေလဲ။
- - တချို့အကြောင်းရင်းတွေက တခြားအကြောင်းရင်းတွေထက် ပိုအရေးကြီးတယ်ထင်လား။ ဘာဟာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘာကြောင့် ရေသောက်မြစ်တွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လိုသလဲ။
- ဒီအကြောင်းရင်းရေသောက်မြစ်တွေဟာ လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်သလဲ။
- အကြောင်းရင်းတွေက အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးငယ်တွေ အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးတွေကိုအပေါ် ဘယ်လိုမတူညီတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေသလဲ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

၀၉ သြဇာလွှမ်းမိုးမှု

အချိန်	(၁)နာရီ (၁၅) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ပဋ္ဌိပက္ခတွင်အဓိက ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများကို ဖော်ထုတ် တတ်စေပြီး လူအခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူနှင့်တာဝန်ရှိသူများကို ခွဲခြားနိုင်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ။ သြဇာလွှမ်းမိုးမှု မှတ်ချက်စာရွက်

ယဉ္စပ်ရှုမှုသည်

နိုင်ငံတကာ၊ နိုင်ငံတော်နှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အဆင့်ဆင့်သောအလွှာရှိ လူများသည် ပဋ္ဌိပက္ခနှင့်ပတ်သက် သည့် သြဇာလွှမ်းမိုးမှုပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ရှိနေတတ်သည်။ လူအခွင့်အရေးရှုထောင့်မှကြည့်မည်ဆိုရင် မည်သူတွေ ပါဝင်နေကြောင်းသက်သက်ကိုသာ ကြည့်၍လုံလောက်မည်မဟုတ်ပါ။ ဘယ်သူတွေက လူအခွင့်အရေးကို ခံစားထိုက်သူများဖြစ်ပြီး ဘယ်သူတွေက တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ကြောင်းကိုလဲ သိမြင်ရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ခံစားထိုက် သူများအနေဖြင့် လူအခွင့်အရေးလေးစားရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်တာဝန်ရှိသူများကို တာဝန်ဝတ္တရားများအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် တောင်းဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများကို အခွင့်အရေးများတောင်းဆိုနိုင်သည့် စွမ်းရည်များမြှင့်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ တာဝန်ရှိသူများကိုလဲ သူတို့၏လုပ်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများကို သုံးသပ်ကြည့်ရန် လိုသည်။

လမ်းညွှန်ချက်

(၃၀) မိနစ် **(က) အဖွဲ့ငယ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း**

၁။ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုမှတ်စုစာရွက်ကို ဖြန့်ပေးပါဒ ထိုစာရွက်တွင် လက်ရှိ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋ္ဌိပက္ခအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသည့် ပါဝင်ပတ်သက်သူအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြထားသည်။

၂။ ၄-၅ ဦးစီပါသည့် အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။

၃။ ဇယားကွက်တွင် အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပြီးရေးသားခိုင်းပါ။

- ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋ္ဌိပက္ခနှင့်ပတ်သက်ပြီး သြဇာလွှမ်းမျိုးမှု ရှိသော နိုင်ငံတကာ၊ နိုင်ငံတော်နှင့် ရပ်ရွာ အတွင်းရှိ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများ၊
- ထိုသူများကို အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ဖြစ်ပါက (RH) တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ပါက (DB) ဟု မှတ်သားထားပါ။
- ထိုပါဝင်ပတ်သင်သူတဦးချင်းစီတွင် ပဋ္ဌိပက္ခနှင့်ပတ်သက်၍ ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များရှိပါက (+) မရှိပါက (-) ဟု မှတ်သားပါ။

(၃၀) မိနစ် **(ခ) အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်း**

၁။ အဖွဲ့ထဲမှ တဦးကိုရွေးချယ်ပြီး မိမိတို့ဆွေးနွေးချက်များကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ပြန်လည်ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၂။ ရှင်းပြချက်များကို မှတ်သားပြီး တူညီချက်များ၊ ကွဲပြားချက်များကို ထောက်ပြပါ။

(၁၅) မိနစ် **(ဂ) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ထိုပါဝင်ပတ်သက်သူတို့ လက်ခံကျင့်သုံးသည့် တန်ဖိုးစနစ်က ဘာတွေလဲ။ ထိုအချက်များသည် လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများနှင့် တူညီပါသလား။
- မည်သူများက ပဋ္ဌိပက္ခအပေါ် ကောင်းသော သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသလဲ။ (ဥပမာ - ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေခြင်း) ဘယ်သူတွေက ပဋ္ဌိပက္ခအပေါ်မကောင်းသော သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသလဲ။
- ပဋ္ဌိပက္ခကိုဖော်ထုတ်ရာတွင် မတူညီသောထိုသူများထံတွင် မည်သည့်စိတ်အားထက်သန်မှုများရှိနေပါသလဲ။
- အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသူများ စွမ်းဆောင်ရည်များတိုးတက်လာအောင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်မလဲ။ တာဝန်ရှိသူများက ဖြည့်ဆည်းပေးလာအောင် ဘယ်လိုအားပေးနိုင်မလဲ။
- ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေထဲမှာ တချို့က တခြားသူတွေထက် ပိုမိုလက်လှမ်းမှီနိုင်နေသလား။ ဘယ်သူတွေလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုချဉ်းကပ်နိုင်မလဲ။
- ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေ ညီညွတ်အောင် ဘာတွေ လုပ်မလဲ။

လုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

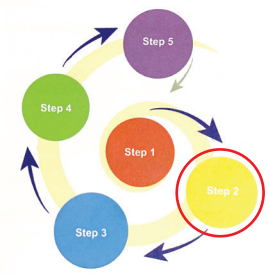
သြဇာလွှမ်းမိုးမှုမှတ်စုစာရွက်

ခံစားခွင့်ရှိသူ	တာဝန်ရှိသူ
- အခွင့်အရေးခံစားခွင့်ရှိသည် - တောင်းဆိုခွင့်ရှိသည်။ - တာဝန်ရှိသူများကို တာဝန်ခံစေသည် - တခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန် တာဝန်ရှိသည်။	- ခံစားထိုက်သူများ၏ အခွင့်အရေးကို လေးစား၊ ကာကွယ်၊ ဖြည့်ဆည်းရန် တာဝန်ရှိသည်။

အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများအားလုံးသည် တခြားသူများ၏အခွင့်အရေးကို လေးစားရန် တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများ၏ဘဝအပေါ် သက်ရောက်စေသည့်ပါဝါရှိသော သူတိုင်း၊ အအောက်အအုံတိုင်းသည် ပါဝါကြီးလေ တာဝန်ပိုကြီးလေဖြစ်သည်။ ထိုတာဝန်သည် အကျင့်သီလပိုင်းဆိုင်ရာတာဝန်ပင်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ဥပဒေများထုတ်ပြန်ပြီး တဦး၏အခွင့်အရေးကို ကျန်တဦးက လေးစားရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

အနှစ်ချုပ်အဆင့် (၂)

ယခုအဆင့်တွင် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးအကြောင်းအရာများကို လေ့လာပြီး ဖြစ်သည်။ အောက်ပါမေးခွန်း များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။



မေးခွန်းများ	အဖြေ
ရပ်ရွာအတွင်းက အဓိကပဋ္ဌိပက္ခက ဘာလဲ။	
ပဋ္ဌိပက္ခမှာ ဘယ်လူအခွင့်အရေးတွေ ပါနေသလဲ။	
အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လာနိုင်ချေအတွက် သတိပေးမှုတွေက ဘာလဲ။	
ပဋ္ဌိပက္ခတွေရဲ့ ရေသောက်မြစ်က ဘာတွေလဲ။	
ရပ်ရွာအတွင်း ဘယ်သူတွေက ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံနေရလဲ။	
ပဋ္ဌိပက္ခအနေနဲ့ အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးနဲ့ အမျိုးသား၊ ယောကျ်ားလေးအကြား ဘယ်လို ကွဲပြားစွာသက်ရောက်စေသလဲ။	
အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူတွေ ဘယ်သူလဲ။ တောင်းဆိုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေက ဘာတွေလဲ။	
တာဝန်ရှိသူတွေက ဘယ်သူလဲ။ လူအခွင့်အရေးကို လေးစား၊ ကာကွယ်၊ စောင့်ရှောက်ရန် ဘယ်လိုစွမ်းရည်တွေရှိပါလဲ။	

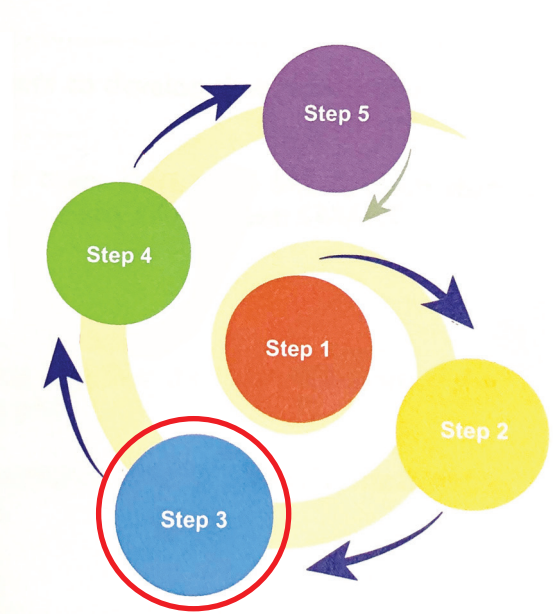
equitas CC BY NC ND

အဆင့် (၃) ပစ်မှတ်များပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

ယခုအဆင့် (၂) တွင် ပဋိပက္ခများကို လူအခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့် ဆန်းစစ်ခြင်းကို ဖော်ပြထားသည်။ အဆင့် (၃) တွင် မိမိ လုပ်ဆောင်နေသော ပဋိပက္ခနှင့် သက်ဆိုင်သော လူအခွင့်အရေးနှင့် ကိုက်ညီသည့် တိတိကျကျပြောင်းလဲမှုများကို တွေးမြင်ထားသည်။

အဆင့်(၃)၏ လုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် သင်တို့ကို

- သင်တို့မြင်တွေ့လိုသည့် ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်အောင်
- လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်
- မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို လူအခွင့်အရေးနှင့် ချိတ်ဆက်တတ်အောင်
- အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှုကို သေချာစေအောင်
- အဓိကဏတ်ကောင်များနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်တတ်အောင်
- ပဋိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိရောက်-ိ သည့် ဆက်သွယ်မှုများ အသုံးပြုတတ်အောင် ပံ့ပိုးပေးပါမည်။



လှုပ်ရှားမှုများ

၁၀ - သဟဇာတသစ်ပင်

၁၁ - ပညာရှင်များ စကားပြောဆိုခြင်း

၁၂ - လူအခွင့်အရေးနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

၀၃ - အမျိုးသမီးများပါဝင်မှု

၀၄ - အဓိက ဏတ်ကောင်များနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

၁၅ - ထိရောက်သည့် ဆက်သွယ်ရေး

အဆင့် (၃) ၏ အနှစ်ချုပ်

၁၀ သဟဇာတသစ်ဝင်

အချိန်	(၁) နာရီ (၁၅) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် မိမိရပ်ရွာအတွင်းရှိ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးသဟဇာတ ဖြစ်မှုကို တွေးမြင်တတ်စေရန်၊
လိုအပ်ပစ္စည်းများ	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ သစ်သီးပုံများညှပ်ထားသည့် စာရွက်များ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ပိုမိုသဟဇာဖြစ်မှုကို တည်ဆောက်ရာတွင်ထိရောက်သော လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်လာစေရန်အတွက် လူအခွင့်အရေးနှင့်ကိုက်ညီသည့် ပြောင်းလဲမှုများကို တွေးမြင်ထားရန်လိုအပ်သည်။

ယခုအပိုင်းတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်း မြင်တွေ့လိုသည့် ပြောင်းလဲမှုများကို ဆုံးဖြတ်တတ်စေမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၂၀) မိနစ် **(က) အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှု**

၁။ ၅ဦးခန့်ပါသောအဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ (ပဋ္ဌိပက္ခသစ်ပင်လုပ်ဆောင်စဉ်က အဖွဲ့အတိုင်းဖြစ်ပါစေ)

၂။ သင်တို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးသဟဇာတဖြစ်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲဆိုပြီး စဉ်းစားတွေးခိုင်းပါ။

၃။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးပြီး ထိုအတွေးများကို အဖွဲ့လိုက် ရုပ်သေဖြင့် သရုပ်ဖော်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခိုင်းပါ။

(၂၀) မိနစ် **(ခ) တင်ပြခြင်း**

အဖွဲ့လိုက် ရုပ်သေဖြစ်စေ ရုပ်ပုံဖြစ်စေ တင်ပြခိုင်းပါ။

(၂၀) မိနစ် **(ဂ) အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း**

၁။ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့ မြင်တွေ့လိုသည့်ပုံစံသစ်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၂။ မိမိတို့၏ကြိုးစားချက်ကြောင့် မိမိတို့မြင်တွေ့လိုသည့်အချက်များမှာ ..... ဆိုပြီး ဖြည့်စွက်ရေးသားခိုင်းပါ။

၃။ ထိုသိုရေးသားချက်များသည် လက်တွေ့ကျရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ဥပမာများ ပေးနိုင်သည်။

- ဥပမာ - ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးများ ပိုမိုပါဝင်လာသည်။
- လူနည်စုများအပေါ်အမြင်များ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်။

၄။ တဖွဲ့လျှင် မျှော်မှန်းချက် ၄ ခုစီခန့်ပြောခိုင်းပါ။ ထိုပြောကြားချက်များကို သစ်သီးပုံကပ်ထားသည့် စာရွက်များတွင် ရေးသားပါ။

တချို့ဥပမာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အဆင့်	ပြောင်းလဲမှု
တဦး	- အသိတရား (ဘာသာရေးကွဲပြားမှု) - လုပ်ဆောင်လိုသည့်စိတ်ဓာတ် (အမျိုးသမီးများအား ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်စေလိုမှု) - ဗဟုသုတ (လူအခွင့်အရေး) - အတတ်ပညာ (တွေ့ဆုံပြောဆိုမှု) - အမြင်၊ အမူအကျင့် (လူနည်းစုများအပေါ်ထားသောအမြင်နှင့် အမူအကျင့်များ)

equitas CC BY NC ND

အဖွဲ့အစည်း	- ပါဝင်မှုအဆင့် (ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင်အမျိုး သမီး ပါဝင်မှု) - ပါဝါဆက်ဆံရေး (အမျိုးသမီးများ၏ သြဇာ) - ရင်းမြစ်များကို လက်လှမ်းမှီခြင်း (လူနည်းစုများ မြေပိုင်ဆိုင်မှု) - သတင်းရရှိမှု (ဘက်လိုက်မှုမရှိသော သတင်းများရရှိစေခြင်း)
ရပ်ရွာ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း	- လူအခွင့်အရေးနှင့်ညီသည့် ဥပဒေပေါ်လစီများ - အစိုးရ၏ ဝန်ဆောင်ပေးမှုများ (နိုင်ငံသားများအားလုံး အတွက် တန်းတူဝန်ဆောင်မှု) - လူအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို တိုင်ကြားလာခြင်း - တရားမျှတမှုအခွင့်အရေးများကို လေးစားဖြည့်ဆည်းပေးလာခြင်း - ပြည်သူများနှင့် အစိုးရတို့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လာခြင်း - လူအခွင့်အရေးကို လေးစားသည့် စံနှုန်းများတိုးတက်လာခြင်း

(၁၅) မိနစ် (ဃ) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်ဒ

၁။ သစ်ပင်ပုံတပုံဆွဲ၍ သဟဇာတဖြစ်မှုအကြောင်းသစ်ပင်ဟု ရှင်းပြပါ။

၂။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးထားသည့် မြင်တွေ့လိုသည့်ပြောင်းလဲမှုများကို ရှင်းပြခိုင်းပြီး တချက်ကို သစ်သီးပုံတပုံတွင် ရေးသားပါ။ ထိုအသီးများကို သစ်ပင်ပေါ်တွင်ကပ်ပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ထုတ်ဖော်ရာမှာ လွယ်ကူပါသလား။
- မတူညီတဲ့အဖွဲ့တွေရဲ့ တင်ပြချက်တွေမှာ ဘာတွေ ဆင်တူပြီး ဘာတွေကွဲပြားသလဲ။
- ဒီပြောင်းလဲမှုတွေက အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် မတူညီတဲ့သက်ရောက်မှုတွေ ရှိစေသလား
- ဒီပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။
- ဒီအရာတွေရအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ရမလဲ။

လှုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

၁၁ လုပ်ဆောင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများကို မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ ဇာတ်ကောင်စာရွက်များ၊ အဆင့် (၂) အနှစ်ချုပ်၊ သဟဇာတသစ်ပင်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခကိုလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်သက်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းသည့် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုလိုအပ်သည်။

ယခုအပိုင်းတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားသည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၂၅)မိနစ် **(က) သွေးပူလုပ်ရှားမှု (ပညာရှင်များ စကားပြောဆိုခြင်း)**

၁။ ပြင်ဆင်ထားသည် ဇာတ်ကောင်စာရွက်များကို ညွှန်ပါ။

၂။ တဦးချင်းစီဝေပေးပါ။

၃။ မိမိတို့ရရှိသည့်ဇာတ်ကောင်ကို တခြားသူများကို ပြောပြပြီး ထိုစာရွက်ကို မြင်နိုင်ရန် ရင်ဘတ်တွင် ကပ်ထားခိုင်းပါ။

၄။ ထိုသူများအားလုံးသည် ပညာရှင်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုသူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ညီလာခံတခုကို တက်ရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

၅။ ထိုသူများအနေဖြင့် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသည့် ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ တခြားသူများကို လုပ်ဆောင်ရန်အကြံပေးလိုသည့်အချက် (၃) ချက်ခန့်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

၆။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များသည် အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများကို တောင်းဆိုလာတတ်စေရန်နှင့် တာဝန်ရှိသူများကို လုပ်ဆောင်လာအောင် တိုက်တွန်းသည့်အချက်များဖြစ်ရန် သတိပေးပါ။

၇။ လူများကို အခန်းတွင်း လှည့်လည်လျှောက်ခိုင်းပါ။ (၃) ဦးခန့်တွေ့ဆုံပြီး မိမိအယူအဆများကို ပြောဆိုခိုင်းပါ။ မေးမြန်းခိုင်းပါ။

၈။ ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များကို ပညာရှင်ဇာတ်ရုပ်ဖြင့် ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၉။ ထိုအယူအဆများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

၁၀။အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပညာရှင်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဒီအကြံပေးချက်တွေက လက်တွေ့ကျသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

(၃၅) မိနစ် **(ခ) အုပ်စုကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ ယခင်က ဆွေးနွေးခဲ့သော (၀၉) သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း (၁၀) သဟဇာတဖြစ်ခြင်းတို့ကိုအခြေခံ၍ ယခုအယူအဆများကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။

၂။ ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသောအချက်များရှိပါက ထပ်ဖြည့်ပါ။ အောက်ပါအချက်များထပ်ဖြည့်နိုင်ပါသည်။

- လူအခွင့်အရေးပညာပေးခြင်း - ပညာပေးခြင်း၊ အသိအမြင်ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အသုံးပြုနည်း၊ သင်တန်းနည်းပြများထုတ်ခြင်း၊
- တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း - မတူညီသည့် ဘာသာများအကြား တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း၊ ရပ်ရွာဆွေးနွေးပွဲများ၊ တွေ့ဆုံပွဲများကျင်းပခြင်း၊
- လှုံ့ဆော်ခြင်း - ရပ်ရွာလူထုအကြား ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။

၃။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များသည် သစ်ပင်၏အမြစ်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ၍ အသီးများသီးစေသောအရာများဖြစ်

equitas CC BY NC ND

ကြောင်း ဥပမာပေးပါ။

၄။ အကြံပြုလာသည့်လုပ်ဆောင်မည့်အချက်များထဲမှ ပြောင်းလဲလာစေရန်အတွက် အထိရောက်ဆုံးဟု ယူဆရသည့်လုပ်ဆောင်ချက်တချက်ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ တခြားအချက်များသည်လည်း ပြောင်းလဲမှုများအပြည့်အဝရရှိစေရန်အတွက် လိုအပ်သောအချက်များဖြစ်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ယခုရွေးချယ်ထားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်သည် ကနဦးစစချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ဖြစ်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အခြားအချက်များကို ပိုမိုအားကောင်းအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ယခုလုပ်ဆောင်ရန်ရွေးချယ်လိုက်သော အချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ဒီအချက်ကို ရွေးချယ်ရာမှာ သဘောတူအောင်လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့အခါ ဘာအခက်အခဲတွေ ကြုံခဲ့ရသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အချက်ဟာ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါသလား။
- အဲဒီအချက်ဟာ လက်တွေ့ပြီး ဖြစ်ရောဖြစ်နိုင်သလား။
- ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီကနေ အကြံတွေတောင်းနိုင်မယ်ထင်သလဲ။
- ရပ်ရွာထဲမှာ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ပ ဆင်တူလုပ်နေသူတွေရှိသလား၊ ဘုံပန်းတိုင်ရရှိနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလက် တွဲလုပ်နိုင်မယ်ထင်သလဲ။
- ဒီလိုလုပ်ဆောင်ချက်ကို အားပေးထောက်ခံတဲ့ ပြည်တွင်း၊ ဒေသတွင်းနဲ့ နိုင်ငံတကာ ပေါ်လစီတွေ၊ အကြံပေးချက်တွေ ဘာရှိသလဲ။
- ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ဘာစိမ်ခေါ်မှုတွေရှိသလဲ။ ဒီလိုစိမ်ခေါ်မှုတွေကို လျော့ပါးအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

ဇာတ်ကောင်စာရွက်များ

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် (အမျိုးသား)	ဂျာနယ်လစ် (အမျိုးသမီး)
ရဲအရာရှိ (အမျိုးသား)	ဒေသခံ အစိုးရ အာဏာပိုင် (အမျိုးသမီး)
ကျောင်းဆရာ (အမျိုးသား)	လူအခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ (အမျိုးသမီး)
ရပ်မိရပ်ဖ (အမျိုးသား)	တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ
ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးရေးအရာရှိ (အမျိုးသား)	အဖွဲ့အစည်းကြီးတခုမှ ဒါရိုက်တာ (အမျိုးသမီး)
နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတခုမှ ဝန်ထမ်း (အမျိုးသား)	တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ (အမျိုးသမီး)

equitas CC BY NC ND

၁၂ လူအခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း

အချိန်	(၂) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်မည့်အချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လူအခွင့်အရေးစံချိန်များနှင့် ယန္တယားများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	အပိုင်း (၇)တွင်ပါဝင်သည့် လူအခွင့်အရေးနှင့် ယန္တယားများ စာရွက်မိတ္တူ၊ စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ လူအခွင့်အရေးနှင့်ဆက်စပ်ခြင်းစာရွက်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများကို လူအခွင့်အရေးနှင့်ဆက်စပ်ရာတွင် လူအခွင့်အရေးကို အားလုံးလွှမ်းခြုံပြီး ဘက်ပေါင်းစုံက ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ရန်လိုအပ်သည်။ လူအခွင့်အရေးအမြင်ဖြင့်အလေးထားရှုမြင်ပါက ပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အစိုးရများ၏ အခန်းကဏ္ဍများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးပုံစံစနစ်များ၊ ပါဝါအကြောင်းအရာများအပါအဝင် စနစ်တကျတည်ရှိနေသော အခြေအနေများကို ပိုမိုသဘောပေါက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ရသည့်သုံစံများနှင့် ဖြစ်ရသည့်အခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုမြင်အောင်ကြည့်ရသလို ပါဝင်ပတ်သတ်နေသူများကို ဘယ်သူက လူအခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူဖြစ်ကြောင်း၊ ဘယ်သူက တာဝန်ရှိသူဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခကိုဖော်ထုတ်ရာတွင် ကိုးကားချက်များ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းလူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများကို ဖော်ထုတ်ရန်လိုသည်။ ထိုမှတဆင့် မည်သည့်အခွင့်အရေးများကို သီလပိုင်းအရဖြစ်စေ ဥပဒေအရဖြစ်စေ စည်းနှောင်မှုရှိကြောင်းကို သိရှိလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက်လုပ်ဆောင်မည့်အချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လူအခွင့်အရေးစံချိန်များနှင့် ယန္တယားများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုကိုမလုပ်ဆောင်မီ တက်ရောက်လာသူများကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်မည့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားရန်လိုအပ်သည်။

ထိုအရာများကို အပိုင်း (၇) တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ညွှန်ကြားချက်

(၄၅) မိနစ် **(က) တင်ပြခြင်း**

၁။ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများအကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်သူတဦးကို ဖိတ်ခေါ်၍ ပြောပြခိုင်းပါ။

အခန်း (၈) တွင်ပါသည့် လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများကို ကိုးကားနိုင်သည်။

(၃၀) မိနစ် **(ခ) အဖွဲ့ငယ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း**

၁။ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများကိုယခုလေ့လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီး အခန်း (၈)တွင်ပါရှိသည့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများစာရွက်ကို မိတ္တူကူးဖြန့်ဝေပါ။

၃။ လူအခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း စာရွက်ကို ဖြည့်ခိုင်းပါ။

၄။ လိုအပ်ပါက လမ်းညွှန်ချက်များပေးပါ။

(၄၅ မိနစ်) **(ဂ) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အချက်များကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်တင်ပြခိုင်းပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လူအခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် လွယ်ပါသလား၊ ဘာကြောင့်လွယ် မလွယ်ပါသလဲ။
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည် အခွင့်အရေးများကို တန်းတူခံစားနိုင်ကြပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများက ဘယ်လို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသလဲ။
- မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အခွင့်အရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူများ၏ တာဝန်ကျေပွန်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ၊

၃။ ဆွေးနွေးမှုများပြီးပါက ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများသည် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာကိုဖော်ထုတ်ရာတွင် တာဝန်ရှိသူများက လိုက်နာပါ့မည်ဟု တာဝန်ရှိသော စည်းကမ်းများပင်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ - ထိုအချက်များကို ကိုးကားပြီး တာဝန်ရှိသူများလိုက်နာရမည့် ကတိကဝတ်များအဖြစ် ထောက်ပြနိုင်သည်။

equitas CC BY NC ND

လူအခွင့်အရေးနှင့် ဆက်စပ်ခြင်းစာရွက်

အခန်း (၈) နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများစာရွက်

အောက်ပါတို့ကို ဖြေဆိုပါ။

(၁) သင်လုပ်ဆောင်နေသောအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နိုင်ငံတကာ လူအခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားတွေက ဘာတွေလဲ။ တချက်ချင်းစီတွင် သက်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးများကို ရေးပြပါ။

(၂) မေးခွန်း (၁)မှာဖော်ပြထားတဲ့ လူအခွင့်အရေးတွေကို သင့်ရပ်ရွာတွင်းမှာ လေးစားခံရလား၊ ရှင်းပြပါ။

(၃) အခွင့်အရေးတွေကို တာဝန်ရှိသူတွေက လေးစားလာဖို့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ဘယ်လို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲ။

(၄) ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အားပေးပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် ပြည်တွင်းလူအခွင့်အရေး

(၅) ကိုယ်လုပ်မဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အားပေးပံ့ပိုးပေးနိုင်မဲ့ နိုင်ငံတကာယန္တယားတွေ၊ အကြံပြုချက်တွေကို သိသလား။ ဘာတွေကို သိသလဲ။

CC BY NC ND

equitas CC BY NC ND

၁၃ အမျိုးသမီးများပါဝင်မှု

အချိန်	(၁) နာရီ (၁၅) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	ပဋ္ဌိပက္ခလျှော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုအကြောင်းကို စူးစမ်းသိရှိမိစေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ပဋ္ဌိပက္ခလျှော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများအားလုံးကို ပစ်မှတ်ထားလုပ်ဆောင်ရန်လို သလို အမျိုးသမီးများအပါအဝင် သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ခံထားရသည့်အုပ်စုများ၏ ပါဝင်မှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးပြီးတန်းတူညီမျှဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့လဲ လိုအပ်သည်။

ပဋ္ဌိပက္ခလျှော့ပါးရေးတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ရေး

ပဋ္ဌိပက္ခဖြစ်နေသောအခြေအနေမျိုးတွင် အမျိုးသမီးများသည် ထိရှအလွယ်ဆုံး အုပ်စုဝင်များဖြစ်သလို ပဋ္ဌိပက္ခ လျှော့ပါးစေရေးနှင့် တည်တံ့သည့်ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးသည့်လုပ်ဆောင်နိုင်သူများ လဲဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ မတူညီသောအတွေ့အကြုံများကို အလေးထားဂရုစိုက်ရန်လို အပ်သလို ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းများ၏ အဆင့်တိုင်းတွင် ပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုသည်။ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းအမျိုးသမီးများမပါဝင်ဘဲ တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးကို မဆောင်ကျဉ်းနိုင်ဟု ဆိုထားသည်။

ယခုအခန်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရှင်တဦးက ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၁၅) မိနစ် **(၁) သွေးပူလူပ်ရှားမှု**

၁။ ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးပါဝင်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် လူပ်ရှားမှုတခုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ အခန်းတွင် လိုင်းတလိုင်းဆွဲပါ။ အကြောင်းအရာအကြောင်းကို ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် မိမိ၏ လက်ခံရပ်တည်ချက်ကိုမူတည်ပြီး ထိုလိုင်းပေါ်တွင် ရပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လိုင်း၏ တဖက်အဆုံးသည် မိမိအပြည့်အဝလက်ခံထားသည့်နေရာဖြစ်ပြီး နောက်တဖက်သည် လုံးဝလက်မခံသည့် နေရာဖြစ်သည်။ ထိုလိုင်းအနေအထားကို မူတည်၍ မိမိ၏ရပ်တည်ချက်ကို ဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ဥပမာပေး လုပ်နိုင်းကြည့်ပါ။

အပြည့်အဝ လက်ခံ ……. တဝက်တပျက် …… လုံးဝလက်မခံ

ဒီနေ့အတွက် ခံစားချက်

အလွန်ကောင်း…… မကောင်းတကောင်း …… အလွန်ဆိုး

မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏အမြင်များကို လွတ်လပ်စွာဖော်ထုတ်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။

အပြည့်အဝ လက်ခံ ……. တဝက်တပျက် …… လုံးဝလက်မခံ

မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများသည် ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဦးဆောင်သည့်ကဏ္ဍက ပါဝင်နေသည်။

အပြည့်အဝ လက်ခံ ……. တဝက်တပျက် …… လုံးဝလက်မခံ

မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ဘာသာရေး သို့မဟုတ် လူမျိုးရေး လူနည်းစုအဖွဲ့ဝင် အမျိုးသမီးများသည် ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဦးဆောင်သည့်ကဏ္ဍက ပါဝင်နေသည်။

အပြည့်အဝ လက်ခံ ……. တဝက်တပျက် …… လုံးဝလက်မခံ

ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည် တန်းတူအခွင့်အ-လမ်းများ ရရှိကြသည်။

အပြည့်အဝ လက်ခံ ……. တဝက်တပျက် …… လုံးဝလက်မခံ

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဘာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေ ပါဝင်ဖို့ အရေးကြီးတာလဲ။
- အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသက်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးနောက်ခံအချက်တွေကြောင့် သူတို့ရဲ့ပါဝင်မှုက ဘယ်လို ကွဲပြားသွားလေ့ရှိသလဲ။

equitas CC BY NC ND

(၆၀) မိနစ် **(ဂ) တင်ပြခြင်း**

၁။ ကျွမ်းကျင်သူတဦးကို ဖိတ်ကြားပြီး အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုအကြောင်းကို ဟောပြောခိုင်းပါ။

အပိုင်း (ဂ)တွင်ပါရှိသည့် လုံခြုံရေးကောင်စီဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် (၁၃၂၅) ကို ကိုးကားနိုင်သည်။

- ပဋိပက္ခများကြောင့် အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ဘာတွေ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သလဲ။ (ဥပမာ - လိင်ကွဲပြားမှု အမြင်အခြေခံ အကြမ်းဖက်မှု)
- လိင်ကွဲပြားမှုအမြင် တန်းတူညီမျှမှုဆိုတာဘာလဲ။ ဒီအရာဟာ ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးလဲ။
- ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှရေးကို အားပေးထောက်ခံတဲ့ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်း နဲ့ ယန္တယားတွေက ဘာတွေလဲ (ဥပမာ - စီဒေါ၊ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅)
- ကျားမရေးရာတန်းတူညီမျှမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရပ်ရွာအတွင်းမှာ တိုးတက်လာတာဘာတွေရှိသလဲ။
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးမှာ အမျိုးသမီးတွေပါဝင်ခဲ့သောအတွေ့အကြုံများ
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးမှာ အမျိုးသမီးတွေပါဝင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ အကြံပြုချက်များ

၂။ တင်ပြချက်များပြီးပါက အမေးအဖြေကဏ္ဍလုပ်ပါ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

၁၄ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်း

အချိန်	(၂) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက်လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ဆောင် ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးစေရန် လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်သည့်နည်းတွင် အဓိကပါဝင်ပတ်သက်နေသည့်သူများစွာနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်ခြင်းသည် အခွင့်အရေးကို ခံစားထိုက်သူများအား မိမိတို့၏အခွင့်အရေးများကိုတောင်းဆိုနိုင်သောစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး တာဝန်ရှိသူများကို တာဝန်ခံစေသည်။ ထိုပြင် တာဝန်ရှိသူများအား လူအခွင့်အရေးတာဝန်များကျေပြွန်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေး နိုင်အောင်ကိုလဲ စွမ်းရည်မြှင့်ပေးပါသည်။

မီဒီယာများသည် ပဋ္ဌိပက္ခကို ပိုမိုဆိုးဝါးသွားအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သလို ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးအတွက် သတင်းကောင်းများကို ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သည်။

ပဋ္ဌိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးများသည်လဲ အရေးကြီးသည့်အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နိုင်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ပဋ္ဌိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက်လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၁၅) မိနစ် **(က) အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း**

ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်ပတ်သတ်သူများနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံရန်အရေးကြီးကြောင်းပြောပြပါ။ အောက်ပါအချက်များကို ကိုးကားနိုင်သည်။

အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများနှင့်ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်း

လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုသောချဉ်းကပ်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ဘာသာရေး လူမျိုးရေးလူနည်းစုများ၊ လူငယ်နှင့် မ သန်စွမ်းများအပါအဝင် လူ့အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများစွာနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံရန် လမ်းကြောင်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။ သင်၏လုပ်ဆောင်မှုများက အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူများ၊ စေတနာဝန်ထမ်း တက်တက်ကြွကြွ စဉ်ဆက်မပြတ်၊ အကျိုးရှိရှိပါဝင်မှုကို အားပေးသင့်သည်။

တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်း

လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုသောချဉ်းကပ်မှုသည် တာဝန်ရှိသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးဖြည့်ဆည်းပေးမှုအတွက် တာဝန် ရှိမှုအပေါ် အဓိကထားသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများ၊ ဘာသာရေးနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ ဒေသ အစိုးရများကဲ့သို့သူများနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းသည်ပဋိပက္ခနှင့်ဆက်စပ်နေသော လူ့အခွင့်အရေးများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသော သူတို့၏တာဝန်ကို ကျေပြွန်ရန် အားပေးသည်။

မီဒီယာများနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်း

မီဒီယာများသည် ပဋိပက္ခကို အရှိန်မြင့်စေနိုင်သလို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ ဥပမာ - မီဒီယာသည် အမုန်းစကားများ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးအကြောင်း သတင်းမှားများထုတ်ပြန်ရာတွင် မီဒီယာများသည် ဗဟိုချက်ဖြစ်တတ်သည်။ ပဋိပက္ခကို တိုးမြင့်စေသည်။ တဖက်တွင်လဲ မီဒီယာများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး၊ စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ပြန် လည်ရင်ကြားစေ့ရေးတို့အတွက် ကောင်းမွန်သောသတင်းစကားများကို ဖြန့်ဝေပေးပြီး သတင်းမှားများကို ချေ ဖျက်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို အများသိရှိစေသည်။ ထို့ကြောင့် မီဒီယာများနှင့် ဆက်သွယ် တွေ့ဆုံရန်လိုအပ်သည်။

အသေးစိတ်ကို အပိုင်း (၇) တွင်ပါရှိသည့် အဓိကဏာတ်ကောင်များနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းစာရွက်ကို လေ့ လာနိုင်သည်။

(၆၀) မိနစ် **(က) World Café**

၁။ လူပ်ရှားမှု၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။

ယခုလူပ်ရှားမှုသည် ကောင်းမွန်သည့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုများ၊ ဗဟုသုတမျှဝေခြင်းများရှိအောင် လုပ်ဆောင် သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မတူညီသည့် ဏာတ်ကောင်များနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်မည့် နည်း ဗျူဟာများကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။ တက်ရောက်လာသူများ၏ ရပ်ရွာအတွင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အတွေ့အကြုံ များနှင့် ယခုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစားများအပေါ်အခြေခံ၍ လေ့လာသွားကြမည်ဖြစ်သည်။

၂။ အဖွဲ့ငယ် (၄) ဖွဲ့ခွဲပါ။ စစချင်းတဖွဲ့စီကို စားပွဲတလုံးစီတွင် နေရာယူခိုင်းပါ။

၃။ စားပွဲပေါ်ရှိ စာရွက်ကြီးတွင်ရေးသားထားသည့် မေးခွန်းကို အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးပြီး ဖြေဆိုခိုင်းပါ။ ဏာတ်ကောင် များနှင့်တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို အာရုံထားပါ။

equitas CC BY NC ND

စားပွဲ(၁) ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုရှိစေရန်အတွက် ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာတွေက ဘာတွေရှိမလဲ။ ဥပမာပေးပါ။

စားပွဲ(၂) ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် လူငယ်များနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်မဲ့ ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာတွေက ဘာတွေရှိမလဲ။ ဥပမာပေးပါ။

စားပွဲ (၃) ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် မီဒီယာများနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်မဲ့ ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာတွေက ဘာတွေရှိမလဲ။ ဥပမာပေးပါ။

စားပွဲ(၄) ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများအပါအဝင် အခွင့်ရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူများနဲ့ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်ဖို့အတွက်

ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာတွေက ဘာတွေရှိမလဲ။ ဥပမာပေးပါ။

မှတ်ချက်- မိမိအခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီသည့် တခြားအုပ်စုများကိုလဲ ပြောင်းလဲဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ဥပမာ- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေးလူနည်းစုများ၊ အစိုးရ တာဝန်ရှိသူများ၊ ကျောင်းဆရာဆရာမများ၊ ကလေးများ စသည်ဖြင့်

၄။ အဖွဲ့များကို စတင်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ.။ စားပွဲဝိုင်းတဝိုင်းစီတွင် တာဝန်ခံတဦးခန့်ပြီး စာရွက်ကြီးတွင် မှတ်တမ်းရေးရန် တာဝန်ပေးပါ။ ထိုသူသည် အခြားသူများကဲ့သို့ တခြားစားပွဲသို့လှည့်လည်ရမည်မဟုတ်ဘဲ ထိုစားပွဲတွင်သာ ကျန်ခဲ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၅။ ဆွေးနွေးရန် အချိန် (၁၀) မိနစ်ပေးပါ။ တာဝန်ခံက ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အချိန်ကုန်သွားပါက တခြားစားပွဲသို့ပြောင်းရွှေ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ (အောက်တွင် ဇယားဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။) တာဝန်ခံက ကျန်နေခဲ့ပါ။

၆။ အောက်ပါဇယားအတိုင်း စားပွဲများကို လှည့်၍ ဆွေးနွေးပါ။

စားပွဲ (၁)	စားပွဲ (၂)	စားပွဲ (၃)	စားပွဲ (၄)
အဖွဲ့ (၁)	အဖွဲ့ (၂)	အဖွဲ့ (၃)	အဖွဲ့ (၄)
အဖွဲ့ (၄)	အဖွဲ့ (၁)	အဖွဲ့ (၂)	အဖွဲ့ (၃)
အဖွဲ့ (၃)	အဖွဲ့ (၄)	အဖွဲ့ (၁	အဖွဲ့ (၂)
အဖွဲ့ (၂)	အဖွဲ့ (၃)	အဖွဲ့ (၄)	အဖွဲ့ (၁)

၇။ တာဝန်ခံက ရွှေပြောင်းလာသောအဖွဲ့ကို မိတ်ဆက်၍ ယခင်က ဆွေးနွေးခဲ့သောအချက်များကို ပြန်ရှင်းပြပါ။ နောက်ရောက်လာသောအဖွဲ့များအနေဖြင့် ယခင်ဆွေးနွေးချက်များနှင့်ဆက်စပ်၍ ဆွေးနွေးရန် ၊ ဂရုတစိုက်နားထောင်ရန်၊ပြောပြပါ။

၈။ အကြိမ် (၅) ကြိမ်ပြောင်းပြီးပါက အဖွဲ့များက မိမိတို့ရောက်ရှိနေသည့်စားပွဲမှ မှတ်တမ်းများကို တခြားသူများသိအောင် တင်ပြပါ။ (၁၅) မိနစ်

(၄၅) မိနစ်　　အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ အဖွဲ့လိုက် တင်ပြခိုင်းပါ(အများဆုံး ၅ မိနစ်)

၂။ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များကို မှတ်သားခိုင်းပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ဒီလိုမတူညီတဲ့ဏတ်ကောင်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်မဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိသလား။
- ခံစားထိုက်သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းက သူတို့တွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဘယ်လိုမြင့်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။
- တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းက သူတို့တာဝန်တွေ ကျေပြွန်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။
- ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးသဟဇာတတွေဖြစ်မှုကို တိုးတက်လာစေဖို့အတွက် ဏတ်ကောင်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းကို အများသိရှိလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်လဲ။
- ဘယ်ဏတ်ကောင်တွေကို တွေ့ဖို့ပိုလွယ်သလဲ။ ဘယ်သူတွေက တွေ့ဖို့ ခက်သလဲ။
- သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံနိုင်အောင် ဘယ်သူတွေက ကူညီနိုင်မလဲ။

လူပ်ရှားမှုပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

၁၅ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု

အချိန်	(၁) နာရီ (၃၀) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	တက်ရောက်လာသူများကို ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်နှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းစွမ်းရည်တို့ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုစာရွက်၊ ဘုရားကျောင်းတိုက်ခိုက်ခံရမှုအဖြစ်အပျက်စာရွက်၊ အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုအား ပြင်ဆင်ခြင်းစာရွက်၊ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူ စစ်ဆေးရန်စာရွက်

ယဉ္စပ်ရှုမှုသည်

ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုတို့သည် လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများဖြစ်သည့် လေးစားခြင်း၊ တန်းတူညီမျှခြင်း၊ ခွဲခြားမှုမရှိခြင်းစသည့် အချက်များကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် လူအခွင့်အရေးကိုအခြေပြု ချဉ်းကပ်သောနည်းလမ်းသည် ပါဝင်ပတ်သက်သောသူများအကြား အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုများရှိရန် အားပေးသည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်နှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းစွမ်းရည်တို့ကို လေ့ကျင့်ကြမည်ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်ကို အခန်း (၇)တွင်ပါသည့် ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးစုများအကြား အပြန်အလှန်တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်းများ စာရွက်ကို လေ့လာပါ။

ညွှန်ကြားချက်

(၂၀) မိနစ် **(က) အဖွဲ့ကြီးဆွေးနွေးမှု**

၁။ အသင့်ပြင်ထားသည့် အမြင်ရှုထောင့်စာရွက်ကိုပြပါ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။

- ဒီပုံမှာ ဘာတွေ့ရသလဲ
- တဖက်ထဲ မှန်သည် မှားသည်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
- အမြင်ရှုထောင့်မတူညီမှုတွေက ဘယ်လိုပဋ္ဌိပက္ခတွေကို ဖြစ်စေသလဲ။

၂။ ယခုပုံကဲ့သို့ပင် လူများသည် အခြေအနေများကို မတူညီသောအမြင်ရှုထောင့်များကနေ ရှုမြင်သုံးသပ်လေ့ရှိကြောင်းပြောပြပါ။ အခြေအနေကို မတူညီသည့်ရှုမြင်သုံးသပ်ရင်း မိမိလိုသလိုအဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြသဖြင့် ပဋ္ဌိပက္ခများကို ဦးတည်သွားတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌိပက္ခကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ဖက်များအနေဖြင့် ထိရောက်စွာဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ပြဿနာကိုလဲ အတူတူနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ တက်ရောက်လာသူများကို ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းများကို တင်ပြခိုင်းပါ။ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၄။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုစာရွက်ကို အချိန်ယူဖတ်ခိုင်းပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးမြန်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများကိုလေးစားစည် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုသည် ပဋ္ဌိပက္ခများကို ထုတ်ဖော်ရန်အတွက် ဘယ်လိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မလဲ။

(၅၀) မိနစ် **(ခ) အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း**

၁။ တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုပုံစံနှင့် အတတ်ပညာများကို လေ့ကျင့်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၂။ ပြောရမည့်အကြောင်းအရာမှာ ဘုရားကျောင်းတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းအဖြစ်အပျက်ဖြစ်သည်။

၃။ လူများကို အုပ်စုနှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ တဖွဲ့သည် ဘာသာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ပြီး နောက်တဖွဲ့သည် ရပ်သူရွာသားများဖြစ်သည်။

၄။ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့ပြောဆိုရမည့်စကားများကို ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် **(၂၀) မိနစ်**

၁။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုအားပြင်ဆင်ခြင်းစာရွက်တွင်ပါသောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီး ပြောဆိုရန် ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။

၂။ ယခုလူပ်ရှားမှုသည် ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုအတွက် နည်းဗျူဟာများကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည့် အတွက် စာရွက်ပါ အကြံပေးချက်များအတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

၃။ တဖွဲ့စီတွင် လေ့လာသာ ၂-၃ ဦးစီတာဝန်ပေးခိုင်းပါ။ ထိုသူများသည် ဝင်ရောက်စကားပြောခွင့်မရှိဘဲ လေ့လာသူများစစ်ဆေးရန်စာရွက်အတိုင်း စစ်ဆေးဖြည့်စွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

equitas CC BY NC ND

အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း (၃၀) မိနစ်

၁။ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးကို အပြန်အလှန်ပြောဆိုရန် အုပ်စုခွဲပါ။

၂။ နှစ်ဖွဲ့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခိုင်းပါ။

၃။ ဆွေးနွေးနေစဉ် မည်သည့် ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုပုံစံမျိုးကို အသုံးပြုသွားကြောင်းကို လေ့လာသူများက လေ့လာပြီး ဖောင်တွင် မှတ်သားပါ။

၄။ တဖက်စီက တဦးစီကို ၂-၃ မိနစ်ခန့် စပြောခိုင်းပါ။ ကြားဖြတ်ဝင်ရောက်ပြောဆိုမှု ခွင့်မပြုရ။ တက်ကြွစွာနား ထောင်ခိုင်းပါ။

၅။ နှစ်ဖွဲ့လုံးပြောကြားပြီးပါက အဖွဲ့နှစ်စလုံးကို အကြမ်းမဖက်သည့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ဆွေးနွေးရန်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တဦးလျှင် အချိန် ၂-၃ မိနစ်ခန့်ပေးပြီး ပြောခိုင်းပါ။ ယခုအချိန်တွင် ကြားဖြတ်ဝင်ပြောနိုင်သည်။ တက် ကြွစွာ နားထောင်မှု ဖြစ်ပါစေ။

၆။ အဖွဲ့များကို ၄-၅ မိနစ်ပေးၗ် တဖက်မှတင်ပြလာသည့် အကြံပြုချက်များကို တုန့်ပြန်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နှစ်ဖက်စ လုံးသဘောတူလက်ခံနိုင်သည့်အချက်များကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် လူ့အခွင့်အရေးတန်ဖိုးများကို လေးစားတတ်ရန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ မည်သည့်အဖွဲ့က နိုင် မည်သည့်အဖွဲ့က ရှုံးသည်ဆိုသော စကားနိုင် လုပွဲမဟုတ်ကြောင်း ပြောပါ။ နှစ်ဖက်သဘောတူသောဆုံးဖြတ်ရခြင်းသည် နှစ်ဖက်လုံးအနိုင်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

(၂၀) မိနစ် (ဂ) အဖွဲ့ကြီးတွင်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုပြီးပါက လေ့လာသူများအား ၎င်းတို့မှတ်သားထားသည့်အချက်များကို တင်ပြခိုင်းပါ။

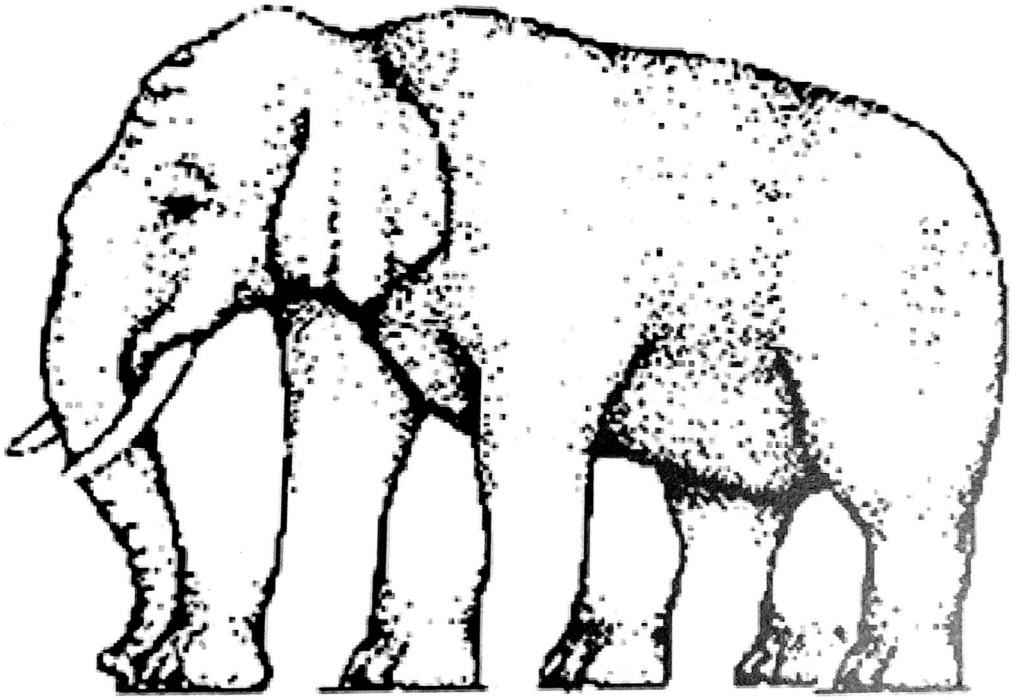
၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးၗ် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- တခြားတဖွဲ့ မိမိပြောဆိုမှုကို အားရပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ
- နောက်တကြိမ်ထပ်ပြောခွင့်ရရင် ဘယ်လို ပြောင်းပြီးပြောချင်သလဲ။
- ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဖြေရှင်းချက်အပေါ် သဘောကျပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ
- ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်တွေကို ပဋိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်ရာမှာ ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ။
- ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုသည် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး ပဋိပက္ခလျော့နည်းစေးရေးအတွက် ဘယ်လို အထောက်အကူဖြစ်ပါသလဲ။

လှုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

အမြင်ရှုထောင့်များစာရွက်

(ဆင်ပုံ)



ဒီဆင်မှာ ခြေဘယ်နှစ်ချောင်းရှိသလဲ။

equitas CC BY NC ND

ကိုးကားစာရွက် ၊ ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုအတွက် အကြံပြုချက်များ

လူအခွင့်အရေးတန်ဖိုးများဖြစ်သည့် လေးစားခြင်း၊ တန်းတူညီမျှခြင်း၊ မခွဲခြားခြင်း၊ အာလုံးပါဝင်စေခြင်းတို့က လမ်းညွှန်ပေးသော ထိရောက်သည့်ဆက်သွယ်မှုသည် မတူညီသော ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံးကို စုစည်းပေးသည်။

ထိုအရည်အချင်းများမှာ

တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တခြားသူက အတွေ့အကြုံအမှန်များအား နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် သဘောပေါက်ပေးခြင်းဖြစ် သည်။ ထို့သို့နားထောင်ရာတွင် အောက်ပါအချက်တို့ပါဝင်သည်။

- ပြောဆိုမှုအပေါ်စိတ်ဝင်စားစွာ စူးစိုက်နားထောင်ခြင်း၊
- လေ့လာသိရှိရန် နားထောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်၊ ထင်မြင်ချက်များကို အတည်ပြုရန်အတွက် နားထောင်ပေးခြင်းမဟုတ်၊
- ပဋိပက္ခအပေါ် တခြားသူများဖက်က မြင်သောရှုထောင့်က မြင်နိုင်အောင်ကြည့်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာပေးခြင်း၊
- ငြင်းခုန်ရန်မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအရာကို ပိုမိုသိရှိနားလည်အောင်အတွက်သာ မေးခွန်းများမေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အစစ်အမှန်ပြောဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ

- မိမိကိုမိမိ ကိုယ်စားပြုပြောခြင်း၊ တခြားလူ အုပ်စုကိုယ်စားပြောခြင်းမဟုတ်၊
- မိမိ၏အတွေ့အကြုံသက်သက်ကိုသာ ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး တခြားသူကို ဆွဲဆောင်ပြောဆိုခြင်းမဟုတ်၊
- မိမိဒထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အဖြစ်မှန်များကို ခွဲခြားပြောဆိုခြင်း၊
- မိမိ၏အမြင်အယူအဆများကို ဖော်ဆောင်ပေးသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် အယူအဆများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊
- နှလုံးသားဖြင့် စကားပြောခြင်း

ဘုရားကျောင်းအဖြစ်အပျက်

အီးဆိုသည့်နိုင်ငံ၏ မြို့တော်ရှိရပ်ကွက်ထဲတွင် တင်းမာမှုတခုဖြစ်နေသည်။ ထိုတင်းမာမှုသည် ယမန်နေ့ညက ဘာသာရေးအဖွဲ့တဖွဲ့၏ ညနက်ပိုင်းဆုတောင်းပွဲအစီအစဉ်၏ တေးဂီတနှင့် ဆုတောင်းသံတွေကြောင့် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိသူများ အိပ်မရကြောင်း တိုင်ကြားမှုများဖြစ်ခဲ့အပြီး ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် မစ္စတာ ဂျီ၏ အဆိုအရ ထိုတင်းမာမှုသည် သူတို့အဖွဲ့က ည (၁၀) နာရီမှ မနက် (၆) နာရီအထိ ကျင်းခဲ့ပသည့် လစဉ်မီးထွန်းဆုတောင်းပွဲကထဲက စတင်ခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ ထိုမီးထွန်းဆုတောင်းပွဲကို လစဉ်ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပြီး လူဦးရေ (၆၀) ခန့်သည် ပိုမိုအေးချမ်းသည့် အဆောက်အဦပြင်ပတွင် မီးထွန်းဆုတောင်းကြခြင်းဖြစ်သည်။ သန်းကောင်ကျော်လာ ပါက သူတို့သည် အဆောက်အဦထဲ ဝင်သွားကြသည်။ ထိုအဆောက်အဦးအနီးတွင် နေထိုင်သော အမျိုးသမီးက ထိုအသံများကြောင့် သူမအိပ်မရကြောင်းပြောသည်။ မစ္စတာဂျီ၏အဆိုအရ သူမသည် ထိုကိစ္စကို ရပ်ကွက်တွင်းဖြန့်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအဆောက်အဦကိုလဲ မီးရှို့မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ နောက်တကြိမ်ဆုတောင်းပွဲလုပ်ရာတွင် ထိုအမျိုးသမီးထပ်မံရောက်ရှိလာပြီး ဆုတောင်းပွဲ လုပ်သူများသည် စည်းကမ်းမဲ့များဖြစ်ကြောင်းပြောဆိုပြီး အဆောက်အဦကို မီးရှို့မည်ဟု ထပ်မံခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူမသည် ရပ်ရွာတွင်းရှိ မိသားစု (၅၄) စုကလက်မှတ်ထိုးထားသည့် ဘာသာရေးအခမ်းအနားကိုဆန့်ကျင်ကြောင်းစာကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ရက်က အကြမ်းဖက်မှုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ အချိန်မှာ သြဂုတ်လရုံးပိတ်ရက်အတွင်း ညနေ (၅) နာရီမှ (၈) နာရီအတွင်းကျင်းပသည့် ဆုတောင်းပွဲတေးဂီတအစီအစဉ်အတွင်းတွင်ဖြစ်သည်။ ညနေပိုင်း (၅) နာရီခွဲခန့် တီးမှုတ်နေစဉ် အတွင်း လူငယ် (၅၀) ဦးခန့်က ဘာသာရေးအဖွဲ့ပိုင်အဆောက်အဦကို ခဲများဖြင့် ပိုင်းဝန်းပစ်ပေါက်ခဲ့ကြကြောင်း မစ္စတာ ဂျီက ဆို သည်။ အသက် (၁၆)နှစ်နှင့် (၄၅)နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးနှစ်ဦး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။ အခင်းဖြစ်ပွားချိန်တွင် မစ္စတာဂျီက အနီးရှိရဲစခန်းကို သွားရောက်အကြောင်းကြားခဲ့သော်လဲ စေလွှတ်ရန် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တဦးမှမရှိဟု ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့သည်။

နောက်တကြိမ်အကြမ်းဖက်မှုသည် လွန်ခဲ့သောအားလပ်ရက်တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ည (၇) နာခွဲအချိန်တွင် ဘုရားကျောင်းအတွင်းသို့ ခြံစည်းရိုးကို ဖျက်ဆီး၍ လူငယ်တစုဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ အနီးအနားအိမ်များကလဲ ခဲများဖွင့်ပစ်ပေါက်ခဲ့ကြသဖြင့် ပြုတင်းပေါက်များ ကွဲကာ လူများမှာလဲ အကာအကွယ်များရှာဖွေခဲ့ရသည်။

equitas CC BY NC ND

အပြန်အလှန်ပြောဆိုမှုကိုပြင်ဆင်ခြင်းစာရွက်

သင့်၏အဖွဲ့
ထိုပဋ္ဌိပက္ခနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တို့၏အမြင်က ဘယ်လိုရှိသလဲ။
ပဋ္ဌိပက္ခမှာပါတဲ့ အဖွဲ့တခုချင်းစီရဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေက ဘာတွေလဲ။
ဒီပဋ္ဌိပက္ခကို ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ရွေးချယ်မှုတွေက ဘာတွေလဲ၊
ဒီရွေးချယ်ချက်က နှစ်ဖက်လုံးရဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လေးစားဖို့ ဘယ်လိုပြောနေသလဲ

CC BY NC ND

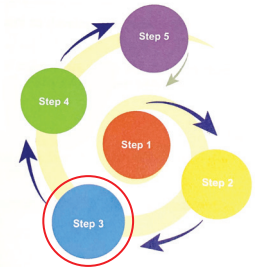
စောင့်ကြည့်လေ့လာသူစစ်ဆေးရန်

အဖွဲ့များသည် အောက်ပါထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုများကို အသုံးပြုမပြုစစ်ဆေးပါ။

ရပ်ရွာအဖွဲ့	yes	no
တခြားသူများရဲ့ အတွေ့အကြုံအမှန်များကို နားထောင်ခြင်း	☐	☐
စကားပြောနေသူကို အပြည့်အဝအာရုံစူးစိုက်နားထောင်ခြင်း	☐	☐
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ခြင်း၊ တဖက်သူဖက်ကို ခံစားနားလည်စွာ နားထောင်ခြင်း	☐	☐
မိမိ၏အတွေ့အကြုံအမှန်များကို ပြောပြခြင်း	☐	☐
အဖွဲ့ကိုယ်စားပြောခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိအကြောင်းကိုသာပြောခြင်း	☐	☐
တခြားသူကို မြှုဆွယ်သိမ်းသွင်းရန်မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ပြောခြင်း	☐	☐
အဖြစ်မှန်နှင့် မိမိ၏အယူအဆနှင့် အထင်အမြင်များကို ခွဲခြားပြောဆိုခြင်း	☐	☐
မရိုင်းစိုင်းသည့် အမူအယာရှိခြင်း	☐	☐
မှတ်ချက်		
ဘာသာရေးအဖွဲ့		
တခြားသူများရဲ့ အတွေ့အကြုံအမှန်များကို နားထောင်ခြင်း	☐	☐
စကားပြောနေသူကို အပြည့်အဝအာရုံစူးစိုက်နားထောင်ခြင်း	☐	☐
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ခြင်း၊ တဖက်သူဖက်ကို ခံစားနားလည်စွာ နားထောင်ခြင်း	☐	☐
မိမိ၏အတွေ့အကြုံအမှန်များကို ပြောပြခြင်း	☐	☐
အဖွဲ့ကိုယ်စားပြောခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိအကြောင်းကိုသာပြောခြင်း	☐	☐
တခြားသူကို မြှုဆွယ်သိမ်းသွင်းရန်မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ပြောခြင်း	☐	☐
အဖြစ်မှန်နှင့် မိမိ၏အယူအဆနှင့် အထင်အမြင်များကို ခွဲခြားပြောဆိုခြင်း	☐	☐
မရိုင်းစိုင်းသည့် အမူအယာရှိခြင်း	☐	☐
မှတ်ချက်		

equitas CC BY NC ND

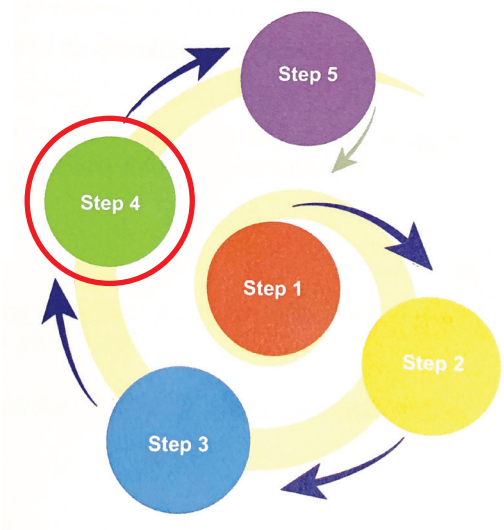
အဆင့် (၃) အနှစ်ချုပ်



ယခုအဆင့်(၃)တွင် သင်တွေ့မြင်လိုသည့်ပြောင်းလဲမှုနှင့် သင်၏ပြင်ဆင်မှုများအကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

မေးခွန်း	အဖြေ
သင့်ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ဘာတွေကို ရည်မှန်းမြင်တွေ့လိုပါ သလဲ။	
တာဝန်ရှိသူများကို မိမိတို့တာဝန်အတိုင်း ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် - နှင့် ခံစားခွင့်ရှိသူများကို တောင်းဆိုတတ်ရန် သင်ဘယ်လိုလုပ်ဆောင် သွားမလဲ။	
မိမိလုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းကို အားပေးတဲ့ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးယန္တယားတွေက ဘာတွေလဲ။	
မိမိလုပ်ငန်းကို အထောက်အကူပြုနိုင်မဲ့ ပြည်တွင်း ဥပဒေတွေက ဘာတွေရှိသလဲ။	
လူ့အခွင့်အရေးခံစားထိုက်သူဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်သွားမလဲ။ ဘယ်နည်းဗျူဟာတွေ သုံးမလဲ။	
လူ့အခွင့်အရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူ ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်သွားမလဲ။ ဘယ်နည်းဗျူဟာတွေ သုံးမလဲ။	
မီဒီယာနဲ့ရော ဘယ်လိုဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်သွားမလဲ။	
အမျိုးသမီးတွေပါဝင်လာအောင် ဘယ်နည်းဗျူဟာတွေ သုံးမလဲ။	
ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်မှုဘယ်နည်းတွေကို သုံးမလဲ။	

အဆင့် (၄) လုပ်ဆောင်ခြင်း



အဆင့် (၄) သည်ယခင်အဆင့်များကို ပြန်လည်ထုတ်နှုတ်ထားပြီး လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် သတင်းအချက်အ လက်များကို စုဆောင်းပြင်ဆင်ထားသည်။

ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများ လျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိ ရောက်မှုများများရှိစေရန်အတွက် ရှင်းလင်းသော လုပ်ငန်း ပြင်ဆင်မှုရှိရ မည် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုကိုလုပ်ဆောင်ရန်အတွက်

- မိမိဒလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ရပ်သူရွာသားများနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်များ အပါအဝင် တခြားသူများက ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာအောင် ထည့်သွင်း စည်းရုံးခြင်း၊
- လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးချခြင်း၊
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဗဟုသုတများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုများပြီးစီးသွားပါက လုပ်ဆောင်ရန်သာ လိုအပ်တော့သည်။

၁၆ လုပ်ငန်းပြင်ဆင်ခြင်း

အချိန်	(၃) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုများ ပေါ်ထွက်လာစေရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်စာရွက်၊ လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုစာရွက်၊ SMART စာရွက်

ယဉ္စလုပ်ရှားမှုသည်

တက်ရောက်လာသူများသည် ယခင်အဆင့် (၃) ဆင့်မှ အကြောင်းအချက်များကို အခြေခံ၍ လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုကို ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုပြင်ဆင်မှုသည် (SMART) ဖြစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(၂၀) မိနစ်　(က) အဖွဲ့ကြီးတွင်ဆွေးနွေးခြင်း။

၁။ လက်တွေ့ HRBA ဆိုသည့်စာရွက်ပ ဥပမာများကို လေ့လာနိုင်းပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးနိုင်းပါ။

- လက်တွေ့ HRBA လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဘယ်လို ဆင်တူသောအရာများနှင့် မတူညီသည့်အရာများကို သတိပြုမိပါ သလဲ။
- ဘယ်အချက်တွေက ကိုယ့်အတွက် အားကျစရာဖြစ်စေသလဲ။

(၂၀) မိနစ်　(ခ) အဖွဲ့ကြီးလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

၁။ လူပ်ရှားမှု (၁၁) တွင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကိုဖော်ထုတ်ခြင်းစာရွက်ကို SMART စံချိန်နှင့် တိုက်ကြည့်ပါ။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များသည်

S - Specific`- တိကျသောပြောင်းလဲမှုကို ရည်ရွယ်ပါသလား

M- Measurable – ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လာပါက တိုင်းတာနိုင်ပါသလား၊

A- Agreed - ဒီလိုလုပ်ဖို့ အားလုံးသဘောတူညီထားကြသလား

R- Realistic- ဒီလိုလုပ်ဖို့ ကိုယ့်မှာ ရင်းမြစ်တွေ စွမ်းရည်တွေရှိသလား။

T -Timebound - သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်အတွင်း ပြီးစီးနိုင်မလား

၂။ ထိုအချက်များကို မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

(၂) နာရီ　(ဂ) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းပြင်ဆင်ခြင်းစာရွက်ကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ပါ။

(၂၀) မိနစ်　(ဃ) အဖွဲ့ကြီးလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်းပါ။

- ထွက်ပေါ်လာတဲ့ လုပ်ငန်းပြင်ဆင်မှုကို နှစ်သက်သဘောကျပါသလား။
- တာဝန်ပေးထားတဲ့တာဝန်ကို တယောက်ယောက်က မပြီးစီးရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။
- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းတွေအောင်မြင်အောင် အဖွဲ့လိုက်လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ။
- မိမိလုပ်ဆောင်မှုအောင်မြင်ကြောင်းကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

လက်တွေ့HRBAစာရွက်

အောက်ပါအဖြစ်အပျက်များသည့် HRBA ကို လက်တွေ့ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းလေ့လာနိုင်မည့် အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သည်။

ပန်းစကား (မြန်မာ)

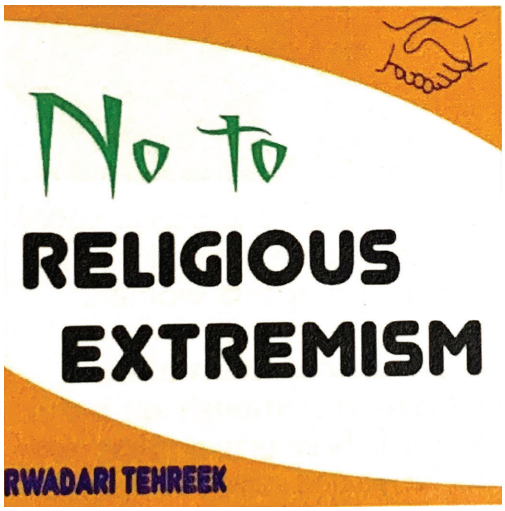
အမုန်းတရားတိုးပွားလာခြင်းကိုတုန့်ပြန်ရန်အတွက် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများပါဝင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံက တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစုသည် ပန်းစကားလှုပ်ရှားမှုကို စတင်ခဲ့သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် အမုန်းစကားများကို ချေဖျက်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး လူသားအချင်းချင်း အမုန်းမပွားဖို့ ငါတို့နှုတ်ကို စောင့်စည်းစို့ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများ၊ အခမ်းအနားများတွင် လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။

ခေါင်းဆောင်တဦးဖြစ်သည့် နေဘုန်းလတ်က "စစ်အစိုးရလက်ထက်ထက်စာရင် လွတ် လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ကို အစုံတရာသောအတိုင်းအတာအထိ ရရှိလာပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်" ဟုဆိုသည်။ သို့သော် လွတ်လပ်စွာပြောဆိုမှုသည် အမုန်းစကားဖြစ်လာသည်။ တချို့အမုန်းစကားများသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အန္တရာယ်ပြုလာသည်။ စကားတခွန်းကြောင့် တတိုင်းပြည်လုံးဖိခိုက်ပျက်စီးနိုင်သည်။ ဖိနိပ်တဲ့ဥပဒေသာမက အမုန်းစကားများသည်လဲ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟု သူကဆိုသည်။

ထိုပန်းစကားပေါ်မှသည် ပထမသုံးပတ်အတွင်း နှစ်သက်သူ ကိုးထောင်ကျော်ခဲ့သည်။ မြန်မာ နိုင်ငံလို သေးငယ်ပြီး အွန်လိုင်းသုံးသူနည်းနေခဲ့သောတိုင်းပြည်တွင် ထိုအရေအတွက်မှာ များပြားလှသည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှု၏သင်္ကေတမှာ ပန်းပွင့်ကို ပါးစပ်တွင် ကိုက်ထားသောပုံဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးစကားများဖြန့်ဖြူးရန်ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။*

Rwadari Tehreek, ပါကစ္စတန်

၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် Centre for Human Rights Education- Parkistan (CHRE) ကို ပြည်သူတို့၏ လူအခွင့်အရေးအယူအဆများကိုပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ အဖွဲ့၏ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Samson Salamat က "လူအခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ ဘာယ်ဘာသာရေးကိုမှ ဆန့်ကျင်တာမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းရဲ့အခွင့်အရေးကို ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ကာကွယ်ပေးတာဖြစ်တယ်" ဟု ဆိုခဲ့ပါ သည်။



စစချင်းအနေဖြင့် ဒီမိုကရေစီနှင့် လူအခွင့်အရေးသင်တန်းကို ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ဒုတိယနှစ်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သည်းခံစိတ်ရှည်မှုသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ သင်တန်းသားများသည် သင်တန်းအပြီးတွင် ထိုအယူအဆများကို မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်း ပြန်လည်ဖြန့်ဝေခဲ့ကြသည်။ အလ္လာအသီး သီးစီ ဖြန့်ဝေကြသည်။

ယခုအခါ ရာပေါင်းများစွာသော ထိုသင်တန်းဆင်းများသည် Rawadari Tehreek ဟုခေါ်သည့် လူမှုလှုပ်ရှားမှုတခုကိုဖော်ဆောင်၍ ဘာသာများအကြား သည်းခံစိတ်ရှည်မှုတိုးပွားလာအောင် လုပ်ဆောင်လာကြသည်။ ဘာသာရေးဖိ-

* Retrieved from : https://dangerousspeech.org/myanmar/Illustration by The Paing Kha for the Myanmar ICT for Development Organization (MIDO)

နိပ် မှုများပရောက်အောင် အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း တယောင်းခွဲခန့်သည် လူထုစည်းဝေးပွဲများ ပညာပေးအစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်လ-ုက်ရှိသည်။ အစိုးရနှင့် လက်တွဲ၍ အ စွမ်းရောက် များကျောင်းများကို တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ကျောင်းများတွင်သင်ကြားသည့် အမုန်းတရားသင်ကြားမှုသင်ခန်းစာများကို ဖျက်စီးရန် လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ နိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုများပရောက်အောင် တောင်းဆိုမှု များ ပညာပေးမှုများ လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။

ထိုအဖွဲ့သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ဘာသာရေးသည်းခံစိတ်ရှည်မှုမရှိခြင်းကို လူအခွင့်အရေးကိုအခြေပြုသော ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် ချဉ်းကပ်သည်။ ဘာသာရေးလူနည်းစုများနှင့် အမျိုးသမီးများ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဆုံးဖြတ်ရာတွင် တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်သည်။ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များအား လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာလုပ် ငန်းများ လုပ်ဆောင်လာအောင် ပူးပေါင်းသည်။ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုပရောက်ရေးသည် ၎င်းတို့၏ အစီက လုပ်ငန်းများဖြစ်လာသည်။* http://facebook.com/Rwadari-Tehreek-871126582931581 တွင်လေ့လာနိုင်သည်။

Artloards, အာဗဂန်နစ္စတန်

၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အသံမဲ့များအတွက်အသံဆိုသည့်ကြွေးကြော်သံဖြင့် ယခုအဖွဲ့သည် ကာဘူးမြို့အတွင်းရှိ နံရံများတွင် အ/တိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးပုံများရေးဆွဲ၁၈ လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ ပုံပေါင်း ၁၅၀ ခန့် ရေးဆွဲပြီးဖြစ်သည်၊ ဝန်ထမ်းပေါင်း (၂၅) ဦး စေတနာဝန်ထမ်း (၁၀) ရှိသောထိုအဖွဲ့သည် ၎င်းတို့ရေးဆွဲသည်ပုံများတွင် လမ်းသွားလမ်းလာများပါဝင်ရေးဆွဲအောင် ဆွဲဆောင်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီး အောက်ခြေလူမှုလှုပ်ရှားမှုကို ဖော်ဆောင်ရန်ရည်ရွယ်သည်။ ထူထောင်သူ Omaid Sharifi က ယခုကဲ့သို့အားလုံးပါဝင်စေသောလုပ်ဆောင်မှုသည် ပြည်သူများ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆန်းစစ်တတ်မှုကို အားပေးယုံသာမက အနုပညာရှင်များ အပေါ်အသိအမှတ်ပြုလာစေသည်ဟုဆိုသည်။

"ကျနော်ပုံတွေဆွဲတုံးက လမ်းသွားလမ်းလာတွေက သဘောကျကြောင်း ပြောကြတယ်။ ဒီလိုပြောတော့ အနုပညာကိုအသုံးချပြီး လူမှုအကြောင်းအရာ ကို ထင်ဟပ်စေတာကို ဂုဏ်ယူမိပါတယ်" ဟု Omaid ကဆိုသည်။

အနုပညာကိုအသုံးပြု၍ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ ပွင့်လင်းမြင်သာ မှုရှိရေးစသည့် ခေါင်းစဉ်များကို တင်ပြခဲ့သည်။ အနုပညာ၏ စွမ်းပကားကို သုံး၍ လူထု၏ ဦးနှောက်များကိုဖွင့်ပြီး အမြင်သစ်များဖန်တီးပေးရန်လုပ်ဆောင်သည်။ လူထုကြားတွင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် သမိုင်းမတွင်သည့် သူရဲကောင်းများပုံများကိုလဲ ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။

လူအခွင့်အရေးအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကိုအသုံးချခဲ့ခြင်းကြောင့် လူထုအပေါ် သက်ရောက်မှုများစွာဖြစ်ခဲ့သည်။ အနုပညာကို ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ခဲ့သည်။** http://www.artloads.co/

* Equitas 50 stories. https://equitas.org/50-stories-of-change/
** Equitas 50 stories. https://equitas.org/50-stories-of-change/

equitas CC BY NC ND

လုပ်ငန်းပြင်ဆင်ခြင်းစာရွက်

သင်၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို ပြင်ဆင်ပါ။

အခြားသူများနှင့်အတူ အောက်ပါဇယားကွက်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ယခင်အဆင့်များက သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည်ကိုးကားနိုင်သည်။

(က) သည် သုံးသပ်မှုအပိုင်းဖြစ်ပြီး (ခ) သည် လုပ်ငန်းများနှင့် တာဝန်များ ပါဝင်သည်။

(က) လုပ်ဆောင်မှုအတွက် သုံးသပ်မှုများ
ဘယ်ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ကြမလဲ။
ရပ်ရွာအတွင်း ဘယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို မြင်ချင်သလဲ။
အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုသိမြင်နိုင်မလဲ။
ဒီလိုပြောင်းလဲလာအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ကြမလဲ
ဘယ်သူတွေ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြမလဲ (တာဝန်ရှိသူ၊ ခံစားထိုက်သူ)
ခံစားထိုက်သူတွေပါဝင်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

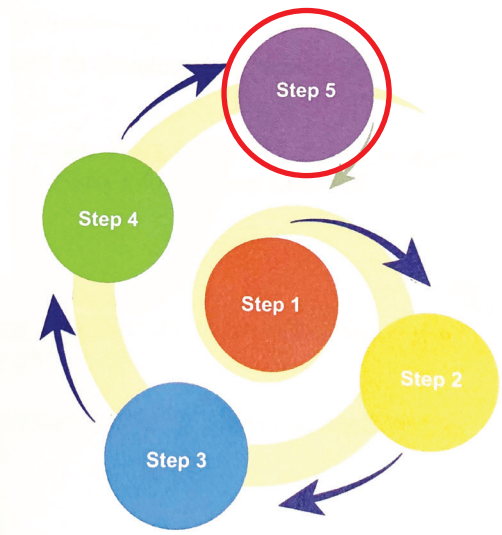
CC BY NC ND

တာဝန်ရှိသူတွေ ပါဝင်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
မီဒီယာတွေ ပါဝင်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
အမျိုးသမီးတွေပါဝင်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
တခြားခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရသူတွေပါလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
ဒီလုပ်ဆောင်မှုမှာ အဓိက ဘယ်လူအခွင့်အရေးအကြောင်းအရာနဲ့ ဆက်စပ်သလဲ။
ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို ဘယ်နိုင်ငံတကာနဲ့ ပြည်တွင်း ယန္တယားတွေက အထောက်အကူပြုသလဲ။
လုပ်ဆောင်ဖို့ အားလုံးအတွက်နဲ့ မတူညီတဲ့တာဝန်တွေအတွက် ဘယ်လောက်အချိန်ယူမလဲ။
ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေဘာရှိသလဲ။ ဘယ်လိုလျော့နည်းအောင် လုပ်နိုင်မလဲ။

equitas CC BY NC ND

(ခ) တာဝန်များနှင့် ရင်းမြစ်များ ဒီအလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ငန်းတွေပါဝင်သလဲ။			
ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲ။ ဘဏ္ဍာရေး၊ လူသားရင်းမြစ်တွေ ဘာလိုသလဲ။	လူ ဘယ်သူတွေ လုပ်မှာလဲ	ဆက်သွယ်မှု ဘယ်သူတွေကို ဆက်သွယ်အသိပေးဖို့လိုသလဲ	နေ့စဉ် ဘယ်နေ့အပြီးလုပ်မလဲ

အဆင့် (၅) စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း



သင်သည် ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်သား ပဋိပက္ခလျော့နည်း စေရန် အတွက် အရေးယူရန်လမ်းကြောင်းများနှင့် ရပ်ရွာအတွက် လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှုက ဘာလဲဆိုတဲ့အတိုင်းအတာထိ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်၏အအောင်မြင်မှုများအပေါ် အခြားသူများ၏ တုန့်ပြန်ချက်၊ မေးခွန်းနှင့် ရလဒ်များကိုထင်ဟပ်စေသည့် စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ဖို့ လွယ်ကူသောနည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

သင်သည် အနာဂါတ်အတွက် ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခလျော့နည်းစေရန် ကောင်းသော အကျင့်ကိုဖော်ထုတ်ကူညီပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ဘူး ထင်ဟပ်စေသည်။

အခုလုပ်ရှားမှု အဆင့် ၅ စောင့်ကြည့်မှု၌ ကူညီရန် ပဋိပက္ခများလျော့နည်းစေရန်နှင့် ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခများ လျော့ နည်းစေရန်တို့အတွက် နောက်ခြေလှမ်းများ၏ အဆုံးအဖြတ်သည် သင့်လုပ်ရှားမှုကို အကဲဖြတ်ကြလိမ့်မည်။

လုပ်ရှားမှုများ

- ၁၇။ စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ၁၈။ ရလဒ်ကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။
- ၁၉။ နောက်တဆင့်
- **အဆင့် (၅) အနှစ်ချုပ်**

၁၇ စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	တိုးတက်မှုများကို သုံးသပ်နိုင်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	တစ်မီတာခန့်ရှည်သော ကြိုး (၄) ချောင်း၊ စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ဆောင်နေသည့်အချိန်အတွင်း စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် နောင်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြင်ဆင်နိုင်သလို အရေးပေါ်ပြင်ဆင်မှုများလုပ်နိုင်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် တိုးတက်မှုများ ဆန်းစစ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၅) စောင့်ကြပ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

လုပ်ဆောင်မှုများမလုပ်ခင် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသော လုပ်ငန်းများသည် လမ်းကြောင်းမှန်မှန်ရှိမရှိပြန်လည်သုံးသပ်ရန်

ညွှန်ကြားချက်

၄၅ မိနစ်

၁။ ကြိုးလေးကြိုးကို နံရံတွင်ချိတ်ထားပါ။ တဖက်တွင် နှုတ်ခြားတဖက်တွင် No ဟု ရေးသားထားပါ။

၂။ အောက်ပါ ရေးသားချက်များကို ရေးသားထားပါ။ စာရွက်ကြီးတခုချထားပါ။

- လုပ်ဆောင်မှုများကို ကျေနပ်သည်။
- လုပ်ဆောင်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။ လုပ်ဆောင်မှုကောင်းနေသည်။
- လုပ်ဆောင်နေသောအကောင်အထည်ဖော်နေမှုများသည် ယခုထိ မိမိတို့ရည်မှန်းထားသည့် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်စေရန် အကျိုးပြုပေးလျက်ရှိသည်။
- မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသောအကောင်အထည်ဖော်မှုများကို ပါဝင်ပတ်သက်သူများက ကျေနပ်ကြသည်။

၃။ ထိုအချက်တချက်စီကို ကြိုးတခုစီ ချိတ်ဆွဲထားသောနေရာတွင် ကပ်ပါ။ အချက်တချက်လျှင် ကြိုးတကြိုးဖြစ်သည်။

၄။ အဖွဲ့တဖွဲ့ကို ကပ်၍ရသည့် Post-it လေးခုစီပေးပါ။ ထိုရေးသားထားချက်များအပေါ် လူတိုင်းက လက်ခံ လက်မခံ မဲပေးရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ယူဆချက်များများ ကြိုးတွင်ပြထားသည့် Yes နှင့် No အလိုက် ကြိုးတွင် ကပ်ခိုင်းပါ။

၅။ ဘာကြောင့် ထိုနေရာတွင်ကပ်ကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ဥပမာများပေးခိုင်းပါ။ ကြုံတွေ့ရသောအခက်အခဲများရှိပါက ဘယ်လို ကျော်လွှားသင့်ကြောင့် အကြံများတောင်းပါ။

၆။ အားလုံးပြီးဆုံးပါ ရလာဒ်များကို ခြုံငုံ၍ ရှင်းပြပါ။

၁၅ မိနစ် **(ခ) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း**

၁။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် စောင့်ကြပ်ခြင်းအဆင့်များကို သုံးသပ်ခိုင်းပါ။

- မိမိတာဝန်ယူထားသောတာဝန်များ ပြီးဆုံးမှုကို စောင့်ကြပ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အနည်းဆုံးတကြိမ်ခန့် တိုးတက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- လေ့လာတွေ့ရှိမှုများကို သင့်လျော်သလိုပြောင်းလဲ အသုံးချပါ။
- လုပ်ဆောင်နေသည့်ကာလအတွင် မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သုံးသပ်ပါ။

၂။ အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး ဆွေးနွေးချက်များကို အကဲဖြတ်ချက်များအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

- သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်များသည် သင်မျှော်မှန်းထားသည့် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လာရန် အကျိုးပြုပါသလား။
- မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရန်ပြင်ဆင်စဉ်ကရေးသားထားသကဲ့သို့ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်မလား၊ ပြောင်းလဲ စရာများရှိပါသလား။ ရှိပါက ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- မိမိတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာများကို ဘယ်လိုဆက်လက်အသုံးချသွားမလဲ။

equitas CC BY NC ND

၁၀ ရလဒ်တိုအကဲဖြတ်ခြင်း

အချိန်	(၁) နာရီ (၃၀) မိနစ်
ရည်ရွယ်ချက်	ရရှိလာသည့် ရလာဒ်များကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်တတ်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ အကဲဖြတ်ခြင်းစာရွက်

ယဘုလုပ်ရှားမှုသည်

တက်ရောက်လာသူများကို မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှု၏ရလာဒ်များကို အကဲဖြတ်တတ်စေရန်ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်

(က) အဖွဲ့ကြီးဆွေးနွေးခြင်း

၁။ စောင့်ကြပ်ခြင်း (၁၅) တွင်ပါသောအချက်များကို လေ့လာနိုင်းပါ။

၂။ တက်ရောက်လာသူများကို လက်ရှိရောက်ရှိနေသောလုပ်ငန်းစဉ်အခြေအနေနှင့် ရလာဒ်များကို ဘယ်လိုယူဆသလဲဟု ယေဘူယျစဉ်းစားဆွေးနွေးနိုင်းပါ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားနိုင်းပါ။

၄။ လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် အကဲဖြတ်ခြင်း စာရွက်ကို ထပ်ပေးပါ။

၅။ ရပ်ရွာအတွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ရရှိလာသည့်ရလာဒ်များကို အကဲဖြတ်နိုင်းပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်းလမ်းညွှန်ပေးပါ။

ဘယ်လိုအကဲဖြတ်မလဲ

၁။ ရပ်သူရွာသားများ တခြားပါဝင်ပတ်သက်နေသူများ၏ တုန့်ပြန်ချက်များ၊ လေ့လာမှုများ၊ အမြင်ပြောင်းလဲလာမှုများကို စုဆောင်းပါ။ ဥပမာ -

- ဘာသာရေး လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများကို အစည်းအဝေးခေါ်ယူ၍ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။
- လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် တဦးချင်းအကြံပြုချက်များ ကောက်ယူနိုင်သည်။
- ရရှိလာသောရလာဒ်များအကြောင်းကို မေးခွန်းငယ်များမေး၍ စစ်တမ်းကောက်နိုင်သည်။

၂။ အချက်အလက်များကို သုံးသပ်ပါ။ အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာအချကအလက်များရရှိပြီးပါက သုံးသပ်ရန်လိုသည်။ ဥပမာ -

- လုပ်ဆောင်ချက်များသည် မူလအကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ၊
- မျှော်မှန်းထားသောရလာဒ်များနှင့် ရရှိလာသောရလာဒ်များ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ
- လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြောင်းလဲမှုများ ဆက်စပ်မှုရှိမရှိ
- တိုးတက်လာမှုများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၃။ ရလာဒ်များကို ဖြန့်ဝေပါ။ အကဲဖြတ်ချက်များရရှိလာပါက ရပ်သူရွာသားများနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများအကြား ဖြန့်ဝေပေးပါ။

(ခ) အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးနိုင်းပါ။

- ယခုလုပ်ဆောင်မှုသည် လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် အကဲဖြတ်ရာတွင် ဘယ်လောက်ထိရောက်မှုဖြစ်စေသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရလာဒ်များအပေါ် ကျေနပ်မှုရှိပါသလား။
- လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ။
- ဒီရလဒ်တွေကို တည်တံ့အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။

လူပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

equitas CC BY NC ND

အလုပ်စာရွက်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖြေဆိုပါ။

ဘာသာရေး လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးအတွက် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့သလဲ။
မျှော်မှန်းထားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက ဘာတွေလဲ။ ဒီမျှော်မှန်းချက်တွေ ရရှိခဲ့လား၊ ဘာကြောင့်ရလဲ။ ဘာကြောင့်မရလဲ။
အမျိုးသမီးနဲ့ တခြားသူတွေပါဝင်မှုတွေ အားကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုဗျူဟာတွေ သုံးခဲ့သလဲ။ ရှင်းပြပါ။
လုပ်ဆောင်စဉ်ကာလတလျောက်လုံးမှာ အမျိုးသမီးနဲ့ တခြားဖယ်ထုတ်ခံအုပ်စုတွေကို စွမ်းရည်မြှင့်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့လား။ ရှင်းပြ ပါ။
လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြင်ဆင်အစီအစဉ်ဆွဲခဲ့တဲ့အခါမှာ အသုံးအဝင်ဆုံးလုပ်ငန်းစဉ်က ဘာလဲ။
အသုံးမဝင်တာက ဘာလဲ။
ရေရှည်သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာစေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။
နောက်တကြိမ်ကျရင် ဘယိလိုပြောင်းလဲ လုပ်ဆောင်ချင်သလဲ။

CC BY NC ND

၁၉ နောက်တဆင့်

အချိန်	(၁) နာရီ
ရည်ရွယ်ချက်	နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်မည့်အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်
လိုအပ်ပစ္စည်း	စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာ၊ နောက်အဆင့် စာရွက်

ယခုလုပ်ရှားမှုသည်

လူအခွင့်အရေးကိုအခြေပြု၍ ဘာသာရေးလူမျိုးရေးပဋိပက္ခများလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရေရှည်တည်-တံ့ပြီး ရေရှည်ပြောင်းလဲမှုကို ဦးတည်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုကြောင့် အကဲဖြတ်ရာမှာရရှိသောသင်ခန်းစာများကို အသုံးချဖို့ အရေးကြီးသည်။

အောင်မြင်မှုများနှင့် စိမ်ခေါ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းသည် နောက်ထပ်အဆင့်ကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ အချက်အလက်များကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း မျှဝေခြင်းဖြင့် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ချက်၏ အောင်မြင်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဗီဒီယို၊ မီဒီယာ၊ လူမှုမီဒီယာ၊ ရပ်ရွာအခမ်းအနား၊ ပိုစတာများ၊ အစီရင်ခံစာများဖြင့် မှတ်တမ်းတင်သင့်သည်။

ယခုလုပ်ရှားမှုတွင် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

CC BY NC ND

ညွှန်ကြားချက်

(က) အဖွဲ့ကြီးအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ နောက်အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ဘာကြောင့်အရေးကြီးကြောင်း မေးမြန်းပါ။

၂။ ဘယ်လို ဆက်လုပ်ကြမလဲ မေးမြန်းပြီး အယူအဆများကို တောင်းခံပါ။

ဥပမာ -

- အောင်မြင်မှုများ ရပ်သူရွာသားများနှင့်အတူ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊
- အခြားသူများ သိရှိအောင် မျှဝေခြင်း၊
- အကြံပြုချက်များကို နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အသုံးပြုခြင်း၊

၃။ အကြံများကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားပါ။

၄။ နောက်အဆင့်စာရွက်ကို အသုံးပြု၍ နောက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

၁၅ မိနစ် အခန်း (၂) အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အုပ်စုများဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- နောက်အဆင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းအပေါ် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ရှေ့ဆက်လုပ်ရမဲ့အစီအစဉ်များဒ ကျေနပ်အားရမိရှိပါသလား။
- သင့်ရဲ့ရပ်ရွာအတွင်း ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးပဋိပက္ခတွေကို လျော့ပါးသွားအောင် ဘယ်လို ဆက်လုပ်မလဲ။

လှုပ်ရှားမှု ပြီးဆုံးခြင်း။ ■

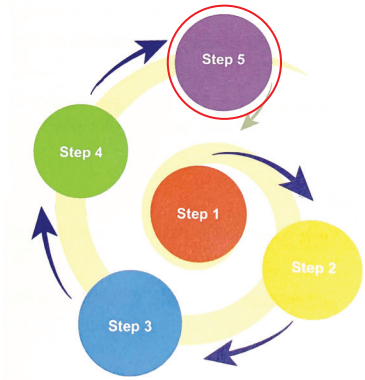
equitas CC BY NC ND

နောက်အဆင့် စာရွက်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

လုပ်ဆောင်မှုရဲ့ ရလာဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။
ရလာဒ်တွေကို ဘယ်သူတွေစီ ဖြန့်ဝေမှာလဲ။ ဘာကြောင့် ဖြန့်ဝေသင့်သလဲ။
ဘယ်လိုမျိုးဖြန့်ဝေနိုင်မလဲ။ ဥပမာ – ဗီဒီယို၊ မီဒီယာ၊ လူမှုမီဒီယာ၊ ရပ်ရွာအခမ်းအနား၊ ပိုစတာများ၊ အစီရင်ခံစာများ
လုပ်ဆောင်မှုတွေရဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ရပ်ရွာနဲ့ ဂုဏ်ပြုနိုင်အောင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်မယ်ထင်သလဲ။ ဘယ်လိုစီစဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။
တခြားဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။ ဒီလိုအောင်မြင်မှုတွေကို အနာဂတ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားကြမလဲ။

CC BY NC ND



အဆင့် (၅) အနှစ်ချုပ်

အဆင့်(၅) တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် အကဲဖြတ်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေးခွန်း	အဖြေ
ဘာသာရေး လူမျိုးရေးပဋိပက္ခလျော့ပါးအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုမျိုးကို မျှော်မှန်းထားပါသလဲ။ ဒီမျှော်မှန်းချက်တွေကို အောင်မြင်ခဲ့လား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့် မအောင်မြင်တာလဲ။	
လုပ်ဆောင်ရာမှာ အမျိုးသမီးနဲ့ တခြားဖယ်ကျဉ်ခံအုပ်စုတွေပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သလား၊ ရှင်းပြပါ။	
လုပ်ဆောင်စဉ်ကာလတလျောက်လုံးမှာ အမျိုးသမီးနဲ့ တခြားဖယ်ထုတ်ခံအုပ်စုတွေကို စွမ်းရည်မြှင့်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့လား။ ရှင်းပြပါ။	
ရေရှည်သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာစေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။	
ရလာဒ်တွေကို ဘယ်သူတွေစီ ဖြန့်ဝေမှာလဲ။ ဘယ်လို ဖြန့်ဝေမလဲ။	
လုပ်ဆောင်မှုတွေရဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ရပ်ရွာနဲ့ဂုဏ်ပြုနိုင်အောင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်မယ်ထင်သလဲ။ ဘယ်လိုစီစဉ်လုပ် ဆောင်နိုင်မလဲ။	
တခြားဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။	

equitas CC BY NC ND

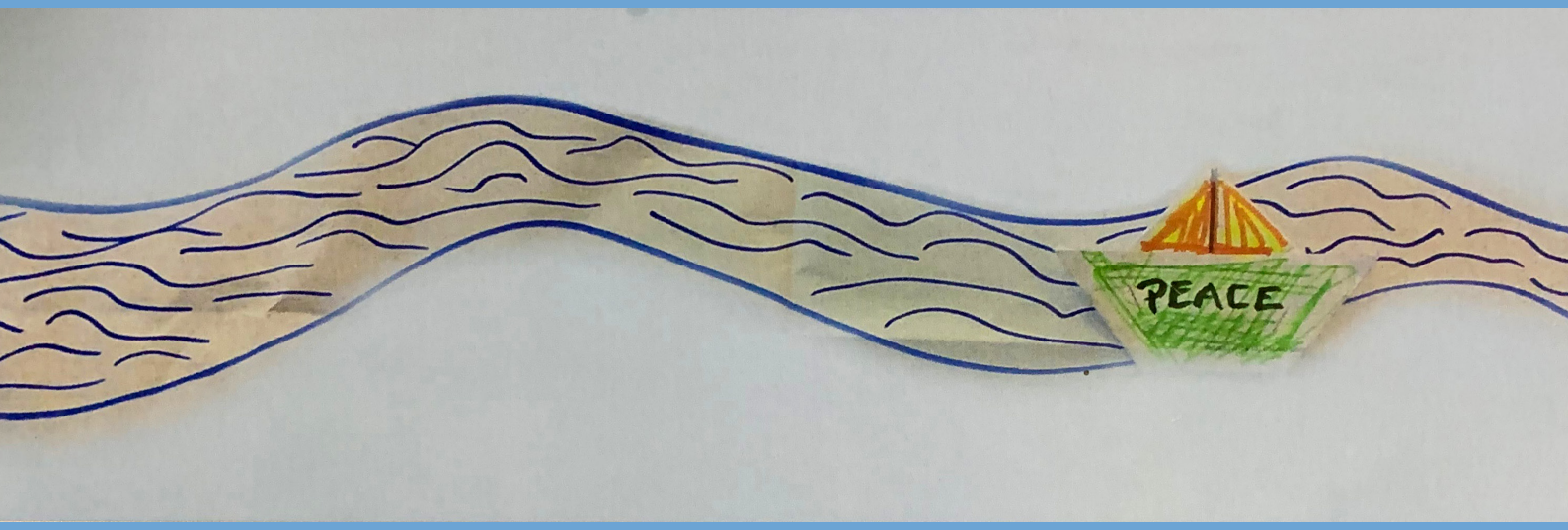
အခန်း ၃
အရင်းအမြစ်များ

အပိုင်းသည် ဘာသာရေးနှင့် တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခများ လျော့နည်းစေရန်အတွက် လုပ်ရက်တွေကို ကိုးကားအထောက်အပံ့ပေးခြင်း

၁။ လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများ

၂။ အဓိက ဇာတ်ကောင်များနှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း

၃။ ဘာသာပေါင်းစုံ တွေ့ဆုံပြောဆိုမှုများနှင့် အခမ်းအနားများ



၁။လူအခွင့်အရေးစံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ယန္တယားများ

၁.၁။ ကုလသမဂ္ဂ လူအခွင့်အရေးယန္တယားနှင့် ဌာနများ

လူအခွင့်အရေးကောင်စီ – ကုလသမဂ္ဂ ချာတာအရ အထွေထွေညီလာခံက ဖွဲ့စည်းထားသည့် လူအခွင့်အရေးဌာန၊ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

အထူးလုပ်ထုံးလုပ်နည်း – လွတ်လပ်သည့် ကျွမ်းကျင်သူများ

အကြောင်းအရာအလိုက် – လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ စုဝေးခွင့်နှင့် အသင်းအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့်၊ လူအခွင့်အရေးနှင့် အကြမ်းဖက်မှု ဆန့်ကျင်ရေး၊ လူအခွင့်အရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများ၊ တရားသူကြီးများနှင့် ရှေ့နေများ လွတ်လပ်မှု၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ တရားလက်လွတ်သတ်ဖြတ်မှုနှင့် အကျဉ်းရုံးတရားစီရင်မှု၊ နိုင်ငံတကာ သွေးစည်းညီညွတ်ရေး၊ နှိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ အစားအစာ၊ နေအိမ်၊ ပညာရေး၊ အန္တရာယ်ရှိသောအရာများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အလွန်အကျူးဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ နိုင်ငံခြားကြွေးမြီများ၊ ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေး၊ မူရင်းဌာနေများအခွင့်အရေး၊ အမှန်တရား၊ တရားမျှတမှုနှင့် ပြန်လည်ကုစားမှု၊ ပြည်တွင်းဒုက္ခသည်များ၊ လူနည်းစု၊ ကျွန်ပြုခြင်း၊ ရွှေပြောင်းအလုပ်သမား၊ ကလေးများအား ရောင်းချခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မတရားဖမ်းဆီးထိမ်းသိမ်းခြင်းအလုပ်အဖွဲ့၊ အတင်း အကြပ်ပျောက်ဆုံးစေခြင်း အလုပ်အဖွဲ့၊ ကြေးစားစစ်သည်များ အလုပ်အဖွဲ့၊ ဥပဒေများနှင့် လက်တွေ့ဘဝများတွင် အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားခြင်း အလုပ်အဖွဲ့၊ အာဖရိကန္တယ်ဝင်များ အလုပ်အဖွဲ့၊ လူအခွင့်အရေးနှင့် နိုင်ငံတကာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ အလုပ် အဖွဲ့၊

နိုင်ငံအလိုက် – ဘရွမ်ဒီ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြောက်ကိုရီးယား၊ ဟေတီ၊ မြန်မာ၊ ပါလက်စတိုင်း၊ ဆူဒန်၊

အခြား – တိုင်ကြားမှု လုပ်ငန်းစဉ်၊ အကြံပေးကော်မတီ၊ လူနည်းစုဆိုင်ရာ ဖိုရမ်၊ မူရင်းဌာနေလူမျိုးများအခွင့်အရေး ကျွမ်းကျင်သူများလုပ်ငန်းစဉ်၊ အလုပ်အဖွဲ့၊

စာချုပ်ကော်မတီများ

- လူအခွင့်အရေးကော်မတီ (CCPR)
- စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာကော်မတီ (CESCR)
- လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုပယောက်ရေးကော်မတီ (CERD)
- အမျိုးသမီးများအပေါ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများပယောက်ရေးကော်မတီ (CEDAW)
- နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းဆိုင်ရာ ကော်မတီ (CAT)
- နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းဆိုင်ရာ ဆပ်ကော်မတီ (SPT)

ကလေးအခွင့်အရေးကော်မတီ (CRC)

ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားကော်မတီ (CMW)

မသန်စွမ်းသူများအခွင့်အရေးကော်မတီ (CRPD)

အတင်းအကြပ်ပျောက်ဆုံးမှု ကော်မတီ (CED)

လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး - ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးကို လူအခွင့်အရေးယန္တယားများနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီပေးရန် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

၁.၂။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (၁၉၄၈)

အထွေထွေညီလာခံက ၁၉၄၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၀) ရက်နေ့ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သော ကြေညာစာတမ်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွေ့အကြုံကို အခြေခံ၍ လူသားများအပေါ် မည်သည့်အကြောင်းကြောင်းကြောင့်မှ ခွဲခြားခြင်းမရှိစေရဟု ဆိုထားသည်။

ဤကြေညာစာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာ၏ လူအခွင့်အရေးဥပဒေထုံး ဖြစ်လာသည်။

အပိုဒ်များ

အပိုဒ် (၃၀) ပါဝင်သည်။

(၁) တန်းတူညီမှု

(၂) ခွဲခြားမှု မရှိခြင်း

(၃) အသက်ရှင်ခွင့်၊ လုံခြုံခွင့်၊

(၄) ကျွန်ပြုခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊

(၅) နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊

(၆) ဥပဒေရှေ့လူသားကဲ့သို့ ဆက်ဆံခံပိုင်ခွင့်၊

(၇) ဥပဒေရှေ့တန်းတူညီမျှခွင့်၊

(၈) တရားရုံးတွင် စီရင်ခံပိုင်ခွင့်၊

(၉) မတရားဖမ်းဆီးခြင်းမရှိစေရ၊

(၁၀) လူအများကြားနာသောတရားရုံး

(၁၁) ခိုင်လုံသောအကြောင်းဖြင့် မစီရင်မချင်း အပြစ်မရှိ၊

(၁၂) ပုဂ္ဂလိက လွတ်လပ်ခွင့်

(၁၃) လွတ်လပ်စွာ သွားလာခွင့်

equitas CC BY NC ND

(၁၄) ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားပိုင်ခွင့်၊

(၁၅) နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်၊ ပြောင်းခွင့်

(၁၆) လက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်

(၁၇) ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်

(၁၈) လွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်၊

(၁၉) ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်နှင့် သတင်းရရှိခွင့်၊

(၂၀) ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးခွင့်နှင့် အဖွဲ့အစည်းဖွဲ့ခွင့်၊

(၂၁) အစိုးရတွင် ပါဝင်ခွင့်

(၂၂) လူမှုဖူလုံရေးခံစားခွင့်

(၂၃) အလုပ်လုပ်ခွင့်နှင့် သမဂ္ဂဖွဲ့စည်းခွင့်။

(၂၄) အပန်းဖြေအနားယူခွင့်

(၂၅) သင့်တင့်သော လူမှုအဆင့်အတန်းရရှိခံစားခွင့်၊

(၂၆) ပညာသင်ကြားခွင့်

(၂၇) ယဉ်ကျေးမှုဘဝတွင်ပါဝင်ခွင့်၊

(၂၈) လူ့အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်

(၂၉) တခြားသူအခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်

(၃၀) အခွင့်အရေးများကို မည်သူမှ မချိုးဖောက်ရန်၊

၁.၃။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစာချုပ် (ICCPR- 1966)

၁၉၆၆ ခု ဒီဇင်ဘာလ (၁၆) ရက်နေ့တွင် အထွေထွေညီလာခံက အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ နိုင်ငံ (၁၆၇) နိုင်ငံက အတည်ပြုလက်မှတ်ထိုးထားပြီး သီရိလင်္ကာနိုင်ငံက ၁၉၈၀ ခု ဇွန်လ (၁၁) ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုလက်မှတ်ထိုးခဲ့သည်။

ကြေညာစာတမ်းတွင်ပါဝင်သည့် နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးများပါဝင်သည်။

လူသားအားလုံးတန်းတူညီမျှမှုကို အသိအမှတ်ပြုထားပြီး လူ့အခွင့်အရေးသည် လွတ်လပ်မှု၊ တရားမျှတမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

အပိုဒ်များ

အပိုဒ်(၁) လူတိုင်းသည် နိုင်ငံရေးအဆင့်အတန်းအပါအဝင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အပိုဒ်(၂) စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် မိမိနိုင်ငံ နယ်နမိတ်အတွင်းတွင်ရှိသော လူမှုနိုင်ငံရေးနှင့် နိုင်ငံ၏တရားစီရင်ထုံးအောက်တွင် အကြုံးဝင်သော လူမှုနိုင်ငံရေးတို့ကို မည်သည့် အကြောင်းအရာနှင့်မှ ခွဲခြားခြင်းမရှိစေဘဲ ယခုစာချုပ်ပါ အခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ပြုရမည်။ ထိုသူများ၏ ဤအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၃) စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ခွဲခြားခြင်းမရှိစေဘဲ ယခုစာချုပ်ပါ အခွင့်အရေးများကို ကျား/မ မရွေး တန်းတူခံစားခွင့်ရှိရန် အာမခံပေးရမည်။

အပိုဒ် (၄) အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် အစိုးရအနေဖြင့် အချို့သောအခွင့်အရေးများအား ကန့်သတ်ဆိုင်းငံ့ ထားနိုင်သော်လည်း လူသားတစ်ဦး၏ အသက်ရှင်ခွင့်၊ ဥပဒေရှေ့တွင်တန်းတူညီခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်ယူဆပိုင်ခွင့်၊ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်၊ ကျွန်ပြုခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်၊ ကြွေးမှီအတွက် ထောင်ချခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့် နောက်ကြောင်းပြန်၍ ဥပဒေအရအရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်တို့ကို ပိတ်ပင်ခြင်း ဆိုင်းငံ့ထားခြင်းမပြုနိုင်။

အပိုဒ် (၅) စာချုပ်ပါအခွင့်အရေးများကို ပျက်စီးစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤစာချုပ်ကို မည်သူမှအသုံးမချရ။

အပိုဒ် (၆) လူတိုင်းတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၇) မည်သူ့ကိုမှ လူသားမဆန်သော၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော အပြုအမူများနှင့် နှိပ်စက်မှုများ မခံစားစေရ။

အပိုဒ် (၈) မည်သူ့ကိုမှ ကျွန်ပြုခြင်းနှင့် ကျေးကျွန်အဖြစ် အလုပ်စေခိုင်းခြင်းမပြုစေရ။

အပိုဒ် (၉) လူတိုင်းတွင် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် လုံခြုံမှုကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မည်သူ့ကိုမှ မတရားဖမ်းဆီး ချုပ်နှောင်ခြင်း မရှိစေရ။

အပိုဒ် (၁၀) လွတ်လပ်မှုဆုံးရှုံးခဲ့သောသူများကို လေးစားစွာဆက်ဆံရန် တာဝန်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၁၁) မည်သူ့ကိုမှ ကြွေးပြန်မပေးနိုင်၍ ထောင်ချခြင်းမပြုနိုင်။

အပိုဒ် (၁၂) လူတိုင်း မိမိနိုင်ငံအတွင်း လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွားလာခွင့်နှင့် တိုင်းပြည်သို့ ဝင်ထွက်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၁၃) နိုင်ငံအတွင်း တရားဝင် ဝင်ရောက်လာသော နိုင်ငံခြားသားများအား ဥပဒေအရဖြင့်သာ တိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၁၄) ဥပဒေ၊ ရာဇဝတ်မှုနှင့် တရားမစီရင်ထုံးများတွင် လူတိုင်းတရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိသည်။ ခိုင်လုံသောအထောက်အထားဖြင့် အပြစ်ရှိသည်ဟု စီရင်ချက်မချမချင်း ထိုသူတွင်အပြစ်မရှိ။

အပိုဒ် (၁၅) ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် ..... ဆောင်ခဲ့မှုကို နောက်ကြောင်းပြန်၍ မည်သူ့ကိုမှ တရားစွဲဆိုခြင်းမပြုရ။

အပိုဒ် (၁၆) မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် လူသားအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုခံပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၁၇) လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ နေအိမ်များ၊ စာပေးစာယူများအား တရားမဝင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းနှင့် လူတစ်ဦး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မတရား ထိခိုက်စော်ကားခြင်း မရှိစေရ။

အပိုဒ် (၁၈) လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၁၉) လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားထုတ်ဖော်ပြောဆိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၀) လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေးမုန်းတီးမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ဖိနှိပ်စော်ကားမှုများ ဖြစ်ပွားစေမည့် သွေးထိုးလှုံ့ဆော်ဝါဒဖြန့်မှုများကို ဥပဒေဖြင့် တားဆီးပိတ်ပင်ပေးရမည်။

equitas CC BY NC ND

အပိုဒ် (၂၁) ငြိမ်းချမ်းစွာ စုဝေးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၂) လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ အဖွဲ့အစည်းများ ထူထောင်ဝင်ရောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၃) အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကျားမတိုင်း ဆန္ဒဖြင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခွင့်၊ လက်ထပ်ပေါင်းသင်း ကွာရှင်းချိန်တွင် ကျားမအခွင့်အရေး၊ တာဝန်တူညီစွာရရှိခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၄) အရွယ်မရောက်သေးသောကလေးများ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးရာတွင် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူကာကွယ်ပေးရမည်။ ကလေးတိုင်း နိုင်ငံသား ဖြစ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၅) နိုင်ငံသားတိုင်း တိုင်းပြည်အတွင်းရှိ လူထုရေးရာဌာနများတွင် ပါဝင်ခွင့်၊ အစိုးရကို ရွေးချယ်မဲပေးခွင့်နှင့် ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ် ခံပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂၆) လူတိုင်း တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှခွင့်ရှိသည်။ ဥပဒေ၏ အကာအကွယ်ကို ခံယူရာတွင် ခွဲခြားမှုလုံးဝမရှိစေရ။

အပိုဒ် (၂၇) နိုင်ငံအတွင်းတွင် နေထိုင်သောလူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ လူနည်းစုများ၏ ယဉ်ကျေးမှုများကို ပိတ်ပင်ခြင်းမပြုရ။

အပိုဒ် (၂၈-၅၃) တို့တွင် လူ့အခွင့်အရေးကော်မတီ၏ တာဝန်များကို ဖော်ပြထားသည်။

၁.၄။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် (ICESCR- ၁၉၆၆)

အပိုဒ် (၁) လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ယခုစာချုပ်တွင် လူတိုင်းသည် နိုင်ငံရေးအဆင့်အတန်း အပါအဝင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၂) စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် မိမိတွင်ရှိသော ရင်းမြစ်များအား အစွမ်းကုန်အသုံးပြု၍ ယခုစာချုပ်တွင်ပါသော အခွင့်အရေးများကို အမြင့်မားဆုံးသို့ တဖြည်းဖြည်းရောက်ရှိခံစားနိုင်အောင် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၃) စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ခွဲခြားခြင်းမရှိစေဘဲ ယခုစာချုပ်ပါ အခွင့်အရေးများကို ကျား၊ မ မရွေးတန်းတူခံစားခွင့်ရရန် အာမခံပေးရမည်။

အပိုဒ် (၄) အစိုးရအနေဖြင့် ဒီမိုကရေစီလူဘောင်ရှိ အများအကျိုးအတွက် ရှေ့ရှု၍ အချို့အခွင့်အရေးများအား သင့်လျော်သလို ကန့်သတ်ထားနိုင်သည်။

အပိုဒ် (၅) စာချုပ်ပါအခွင့်အရေးများကို ပျက်စီးစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤစာချုပ်ကို မည်သည့် လူတစ်ဦးကဖြစ်စေ၊ အုပ်စုတစ်ခုကဖြစ်စေ၊ အစိုးရကဖြစ်စေ မပြုလုပ်ရ။

အပိုဒ် (၆) လူတိုင်းသင့်တင့်သောလစာဖြင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၇) လူတိုင်း သင့်တင့်လုံခြုံသော လုပ်ငန်းခွင်ရရှိခွင့်ရှိသည်။ အလုပ်ရှင်က ကြောင်းကျိုးမဲ့ အလုပ်မှထုတ်ပစ်ခြင်း၊ အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခြင်းတို့ကို အကာကွယ်ပေးရန် အစိုးရတွင် တာဝန်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအတွက် အမျိုးသားများအတွက် မနိမ့်ကျသော လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများကို အာမခံရန်လည်း အစိုးရတွင် တာဝန်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၈) လူတိုင်း အလုပ်သမားသမဂ္ဂများဖွဲ့စည်းခွင့်၊ ဆန္ဒပြခွင့်၊ နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။

အပိုဒ် (၉) လူမှုဖူလုံရေးအခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိရမည်။ ထိုလူမှုဖူလုံခွင့် အခွင့်အရေးများတွင် ဆေးဝါးကုသပိုင်ခွင့်၊ လစာနှင့်ဆေးခွင့်၊ သားဖွားခွင့်၊ အာမခံ၊ အသက်အာမခံ၊ သက်ကြီးရွယ်အာမခံ၊ မတော်တဆဒဏ်ရာရရှိမှုအာမခံ၊ အလုပ်မှ ထုတ်ပစ်ပါက လျှော်ကြေးအာမခံ၊ မိသားစုအာမခံတို့ အကျုံးဝင်သည်။

အပိုဒ် (၁၀) မိသားစုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမှုကို အစိုးရကတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ အလုပ်လုပ်သူမိခင်များနှင့် ကလေးအားစောင့်ရှောက်ရေးတို့ကို အစွမ်းကုန်ကာကွယ်ပေးရမည်။ ကလေးများအား စီးပွားရေးအမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးရမည်။ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုသည့် ကလေးအသက်အရွယ်ကို ကန့်သတ်သတ်မှတ်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၁၁) လုံလောက်မျှတသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းရရှိရေးအတွက် အစိုးရကလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ လုံလောက်မျှတသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းရရှိရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်း၏ လုံလောက်သော အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ နေထိုင်စရာ အိမ်ယာစီမံကိန်းတို့ အားလုံးအကျုံးဝင်သည်။

အပိုဒ် (၁၂) လူထု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အမြင့်မားဆုံးနှင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံးဖြည့်ဆည်းပေးရန် အစိုးရတွင်တာဝန်ရှိသည်။ ထိုအခွင့်အရေးများတွင် လုံခြုံပြီး ကျန်းမာရေးရှိထောင့်နှင့် ကိုက်ညီသော ပတ်ဝန်းကျင် ရရှိရေး အချက်လည်း အကျုံးဝင်သည်။

အပိုဒ် (၁၃) ကျားမ၊ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းအားနည်းသူ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ရင်သွေးများ၊ လူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးလူနည်းစုတို့မှ ကလေးငယ်များအားလုံး အပါအဝင် လူတိုင်းပညာသင်ကြားခွင့်ရှိရမည်။ အနိမ့်ဆုံး မူလတန်းပညာကို အခမဲ့ဖြစ်ရမည်။

အပိုဒ် (၁၄) ထိုသို့မူလတန်းပညာ အခမဲ့ဖြစ်စေရန်အတွက် စီမံကိန်းများကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်။

အပိုဒ် (၁၅) ယဉ်ကျေးမှုဘဝထဲတွင် လူတိုင်းပါဝင်ခွင့်သာမက ခေတ်မှီသိပ္ပံပညာ၏ တိုးတက်မှု အကျိုးကျေးဇူးများတွင် ပါဝင်ခံစားပိုင်ခွင့်တို့ရှိသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ သိပ္ပံပညာ၊ စာပေ၊ အနုပညာ ထူးချွန်မှုအပေါ် စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်ပေးမှုတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၁၆) မှ (၃၁) ထိသည် ကော်မတီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ တာဝန်များဖြစ်သည်။

၁.၅။ အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားထားမှုများ ပယျောက်ရေးစာချုပ် (CEDAW – ၁၉၇၆)

အပိုဒ် (၁) တွင် အမျိုးသမီးများအား ဖိနှိပ်ချိုးနှိမ်မှုဟုဆိုရာ၌ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးနှင့် အခြားသောကဏ္ဍမျိုးစုံတို့တွင် အမျိုးသမီးများအား လိင်အရကွဲပြားမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားခြင်း၊ သီးသန့်ဖြစ်စေခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

အပိုဒ် (၂) တွင် စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေနှင့် အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိနှိပ်ချိုးနှိမ်မှုများအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုတ်ချရန် ဆိုထားပြီး ထိုသို့ဖိနှိပ်ချိုးနှိမ်မှုတို့ ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် လိုအပ်သလို အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် ရေးသားထားသည်။

အပိုဒ် (၃) တွင် ထိုသို့အရေးယူဆောင်ရွက်ရာတွင် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးများခံစားပိုင်ခွင့်ရရှိရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၄) အမျိုးသမီးများ မြှင့်တင်ရေးအတွက် ယာယီအထူးလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားထားသည်။

equitas CC BY NC ND

အပိုဒ် (၅) တွင် လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်မူတည်၍ ပတ်ဝန်းကျင်က ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော တစ်ဖတ်သက်အယူအဆများ၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား အလုပ်အကိုင်ခွဲခြားမှုများ၊ အမျိုးသမီးတို့သည် အမျိုးသားတို့ထက် နိမ့်ကျသည်ဟူသော အယူအဆများ ပပျောက်အောင် စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ကိုယ်တွယ်လုပ်ဆောင်ရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၆) တွင် အမျိုးသမီးများအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အသုံးချအမြတ်ထုတ်မှုတို့ ပပျောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သလို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၇) တွင် အမျိုးသမီးများမဲပေးပိုင်ခွင့်၊ နိုင်ငံရေးလှုပ်ရှားမှုတို့တွင် ပါဝင်ပိုင်ခွင့်တို့ကို ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါ အချက်များကို ဤစာပိုဒ်တွင် ပြန်လည်ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။

အပိုဒ် (၈) တွင် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အမျိုးသားများနှင့်တန်းတူ အစိုးရအဖွဲ့ရာထူးများ၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်အတန်းများတွင် ပါဝင်လာစေရန်အတွက် စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် ညွှန်းဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၉) တွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့်တန်းတူ နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့် ပြောင်းလဲပိုင်ခွင့်၊ လျှောက်ထားပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။ ၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော လက်ထပ်ပြီးသော အမျိုးသမီးများ၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါအချက်များကို ဤအပိုဒ်တွင် ထပ်မံညွှန်းဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။

အပိုဒ် (၁၀) တွင် အမျိုးသမီးများအား ပညာရေးတွင် ခွဲခြားမှုမရှိစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ အမျိုးသမီးများအား အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူညီမျှသော ပြဋ္ဌာန်းချက် စာအုပ်သင်ကြားချက်များ၊ ညီမျှသော ကျောင်းဝင်ခွင့်သတ်မှတ်ချက်များထားရှိစေရန်အပြင် အမျိုးသမီးများ ကျောင်းမှနှုတ်ထွက်သောနှုန်း လျော့ပါးစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်ဆိုထားသည်။ ထိုမျှမက မိသားစုကျန်းမာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးတို့အပြင် မိသားစုရင်ဆွေးယူရေးစီမံကိန်းတို့အတွက် လိုအပ်သောသတင်းများ၊ အသိပညာများကို ပညာပေးဖြန့်ဖြူး လုပ်ဆောင်ရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၁) တွင် အမျိုးသမီးများအား အလုပ်အကိုင်တွင် ခွဲခြားခြင်းမရှိစေရန်၊ တူညီသောလုပ်ငန်းအတွက် တူညီသောလစာနှင့် ခံစားခွင့်များရရှိစေရန်၊ ရာထူးတိုးတက်ရေးအတွက် တူညီသောအခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေရန်များအပြင် အမျိုးသမီးများအတွက် လုံခြုံသောလုပ်ငန်းခွင်များ ဖန်တီးပေးရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၂) တွင် အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးမိခင်များနှင့် ကလေးများကို ကျန်းမာရေး ပညာပေးလုပ်ငန်းများနှင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ လုံလောက်စွာ ရရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဆိုထားသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အခြားသူများတန်းတူ အမြင့်ဆုံး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံစားနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည့်အပြင် အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် မျိုးပွားမှုတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ရင်သွေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်အချိန်များတွင် အထူးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၃) တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ငွေချေးမှုများ၊ အတတ်ပညာများကို ပံ့ပိုးပေးရန် ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၄) တွင် ကျေးလက်နေအမျိုးသမီးများ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်သော အစီအစဉ်များကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၅) တွင် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အမျိုးသားများနည်းတူ တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှမှု ရှိစေရန်ဖွင့်ဆိုထားသည်။

အပိုဒ် (၁၆) တွင် အမျိုးသမီးများ ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့် ရင်သွေးယူခွင့်တို့ကို ဖွင့်ဆိုထားသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်ကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်ခွင့်၊ အိမ်ထောင်စုအတွင်း ညီမျှသောအခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ရှိခွင့်၊ ရင်သွေးအရေအတွက်နှင့် ရင်သွေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကာလကွာခြားမှုတို့ကို ခင်ပွန်းနှင့်တန်းတူ လွတ်လပ်စွာရွေးချယ် တာဝန်ယူဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်၊ မိသားစုအမည်နှင့် အလုပ်အကိုင်တို့ကို တန်းတူရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များကို ယခုအပိုဒ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ လူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်ပေါင်းများစွာအနက် ထိုကဲ့သို့ မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်များကို ဤစာချုပ်တစ်ခုတည်းတွင်သာ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

အပိုဒ် (၁၇) မှ အပိုဒ် (၃၀) အထိမှာ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားထားမှုအားလုံး ဖျက်သိမ်းရေးစာချုပ် ကော်မတီ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များ၊ လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။

၁.၆။ ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက် အမှတ် (၁၃၂၅) အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး - ၂၀၀၀

ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီသည် စစ်ပွဲ၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများနှင့် ငြိမ်းချမ်းတည်ဆောက်သည့် အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ပြောင်းလဲမှု၏ စေတမန်များဖြစ်ကြပြီး ပဋိပက္ခစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြသည်။ ယခုဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ပဋိပက္ခလွန် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ၏အဆင့်တိုင်းတွင်ပါဝင်သင့်သလို ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကိုလဲ ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်များမရှိဘဲ တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးကို မဖန်တီးနိုင်ဟု ဆိုထားသည်။

equitas

၁.၇။ ဘာသာရေးနှင့် ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံသည့် သည်းမခံမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများအားလုံးပယ်ဖျောက်ရေးဆိုင်ရာ ကြေညာစာတမ်း (DROB - ၁၉၈၁)

၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အထွေထွေညီလာခံက အတည်ပြုခဲ့သည်။ ဥပဒေစည်းနှောင်အားမရှိသော်လည်း ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံအချက်များပါဝင်သည်။

အပိုဒ်များ

(၁) ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်ဆိုသည်မှာ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်၊ ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။ အတင်းအကြပ်ဝင်ရောက်စေခြင်းများကို တားမြစ်ရမည်။ အများပြည်သူလုံခြုံရေး၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စာရိတ္တနှင့် အခြေခံအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အစိုးရက ကန့်သတ်ကောင်း ကန့်သတ်နိုင်သည်။

(၂) ဘာသာရေးအပေါ်အခြေခံခွဲခြားမှု (၄) မျိုးမှာ နိုင်ငံတော်၊ အဆောက်အအုံ၊ အဖွဲ့လိုက်နှင့် တဦးချင်းခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့ဖြစ်သည်။

(၃) ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းနှင့် စာချုပ်နှစ်ခုပါ အခြားအခွင့်အရေးများနှင့် အမှီပြုဆက်စပ်နေသည်။

(၄) ဘာသာရေးအပေါ်အခြေခံခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ထိရောက်စွာ တားမြစ်ရန် အစိုးရများအား တိုက်တွန်းသည်။

(၅) မိဘများက ရင်သွေးများအား မိမိကိုးကွယ်သည်ဘာသာအတိုင်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းကို အားပေးသည်။ ကလေးများအား ဘာသာရေးဆိုင်ရာပညာသင်ကြားခွင့်ရှိစေပြီး ဘာသာရေးအခြေခံသည့် ခွဲခြားမှုမရှိအောင် ကာကွပ်ပေးရမည်။

(၆) (က) ဝတ်ပြုခွင့်၊ စုဝေးခွင့်၊ (ခ) ကုသိုလ်ဖြစ် အဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့်၊ (ဂ) ဘာသာရေး စာရွက်စာတမ်းများထုတ်ဝေရွတ်ဖတ်ခွင့် (ဃ) စာစောင်များ ထုတ်ပေခွင့် (င) စာပေးသင်ကြားရန် သင်ခ့ေလျှာ်သောနေရာများ ရရှိခွင့်၊ (စ) အလှူလက်ဆောင်များ အလှူခံခွင့် (ဆ) ခေါင်းဆောင်များကို လေ့ကျင့်ခွင့်နှင့် တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့် (ဇ) ဘာသာရေးနေ့များ နားရက်ခံစားခွင့် (ဈ) ဆက်သွယ်ခွင့်တို့ကို ခွင့်ပြုရမည်။

(၇) ဘာသာရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် နိုင်ငံတော်အဆင့်ဥပဒေများလိုအပ်ပါက ပြဋ္ဌာန်းပေးရမည်။

(၈) ယခုကြေညာစာတမ်းတွင်မဖော်ပြထားသော်လည်း အခြားကြေညာစာတမ်းများနှင့် စာချုပ်များပါ အခွင့်အရေးများကိုလဲ ကာကွယ်ပေးရမည်။*

၁.၈။ တိုင်းရင်းသား၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကားလူနည်းစုအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေညာစာတမ်း (၁၉၉၂)

နိုင်ငံအစိုးရများအနေဖြင့် မတူကွဲပြားမှုကို စီမံကွပ်ကဲပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမရှိအောင် ထိုပြင် လူနည်းစုများကိုယ်တိုင် တန်းတူညီမှုနှင့် ပါဝင်မှုများအတွက် လုပ်ဆောင်လာအောင် အတည်ပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အပိုဒ် (၁)

၁။ နိုင်ငံအစိုးရများသည် လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာစကားဝိသေသကွဲပြားသည့် လူနည်းစုများကို သူတို့၏ နယ်မြေအတွင်းတည်ရှိမှုကို ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် ထိုဝိသေသများ တိုးမြှင့်ရေးကို အားပေးရန်၊

၂။ ထိုအရာများရရှိအောင် အစိုးရက လိုအပ်သလို ဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးရန်၊

* University of Minnesoda HUman Rights Center(2003). Study Guide. Freedom of Religion or Belief p.115-117

အပိုဒ် (၂)

၁။ လူနည်းစုများသည် သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှုကို ကျင့်သုံးခွင့်၊ ဘာသာရေးကို ကိုးကွယ်ခွင့်၊ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုခွင့်များရှိကြသည်။ မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ ခွဲခြားမှုကိုအကြောင်းပြု၍ နှောက်ယှက်ခြင်းမရှိစေရ။

၂။ လူနည်းစုများသည် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုဘဝများတွင် ထိရောက်စွာ ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။

၃။ လူနည်းစုများသည် ၎င်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်သည့် အဆင့်တိုင်းတွင်ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။

၄။ လူနည်းစုများသည် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၅။ လူနည်းစုများကို ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ မိမိတို့နှင့် အုပ်စုတူသည့်အခြားသူများနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆက်သွယ်ခွင့်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၃)

၁။ လူနည်းစုများသည် ယခုကြေညာစာတမ်းပါအခွင့်အရေးများကို တဦးချင်းဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာအလိုက်ဖြစ်စေ ခံစားခွင့်ရှိသည်။

၂။ ယခုစာတမ်းပါအခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးမှုကြောင့်ဖြစ်စေ မကျင့်သုံးမှုကြောင့်ဖြစ်စေ မည်သူ့ကိုမှ ဆိုးကျိုးမခံစားစေရ၊

အပိုဒ် (၄)

၁။ လူနည်းစုဝင်များသည် ဥပဒေရှေ့တွင် တန်းတူခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၂။ နိုင်ငံတော်ဥပဒေများနှင့် နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့်မကိုက်ညီသောအရာများလွဲ၍ လူနည်းစုများသည် မိမိတို့၏ ဝိသေသများကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ရှိစသည်။

၃။ လူနည်းစုများသည် ၎င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားကို လေ့လာနိုင်သည့်အခွင့်အရေးများရှိရမည်။

၄။ လူနည်းစုများ၏ သမိုင်းများ၊ ဓလေ့များ၊ ဘာသာစကားများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို ၎င်းတို့နယ်မြေအတွင်း အားပေးမြှင့်တင်ပေးရမည်။

၅။ လူနည်းစုများကို စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အပြည့်အဝပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

အပိုဒ် (၅)

၁။ လူနည်းစုများ၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် နိုင်ငံတော်စီမံကိန်းများဒနှင့် အစီအစဉ်များကို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ရမည်။

၂။ လူနည်းစုများ၏အကျိုးစီးပွားအတွက် နိုင်ငံများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်ရမည်။

အပိုဒ် (၆)

အပြန်အလှန်နားလည်မှုများတိုးတက်စေရန်အတွက် သတင်းများ အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ပေးခြင်းကို အစိုးရများက လုပ်ဆောင်ရမည်။

အပိုဒ် (၇)

ယခုစာတမ်းပါ အခွင့်အရေးများကို လေးစားကာကွယ်ရန် နိုင်ငံများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

equitas CC BY NC ND

အပိုဒ် (၈)

၁။ ယခုစာတမ်းတွင်ပါဝင်သည့် မည်သည့်အချက်ကမှ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရ၏ နိုင်ငံတကာတာဝန်ရှိမှုကို မထိခိုက်စေရ၊

၂။ ယခုစာတမ်းပါအခွင့်အရေးများကို ရရှိကျင့်သုံးစေမှုသည် လူသားတိုင်းရရှိခံစားခွင့်ရှိသည့် လူ့အခွင့်အရေးကို ထိခိုက်ခြင်းမရှိစေရ။

၃။ ယခုစာတမ်းပါအခွင့်အရေးကို ကျင့်သုံးမှုသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း၏ အဓိကအချက်ဖြစ်သည့် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မဆန့်ကျင်စေရ။

၄။ ယခုစာတမ်းပါအပိုဒ်များသည် ကုလသမဂ္ဂ၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံမူများနှင့် မဆန့်ကျင်စေရ။

အပိုဒ် (၉)

ယခုစာတမ်းပါအခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားနိုင်ရန် ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများနှင့် အဖွဲ့များကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။*

၁.၉။ ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ် (၁၉၈၉)

အပိုဒ် (၁) ကလေးဆိုသည်မှာ အသက် (၁၈) နှစ်အောက်လူတိုင်းကိုဆိုလိုသည်။

အပိုဒ် (၂) မည်သည့်ကလေးကိုမှ ခွဲခြင်းမရှိရ၊

အပိုင် (၃) နိုင်ငံတော်အစိုးရက ကလေးများနှင့် သက်ဆိုင်သောကိစ္စများကိုလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးအကျိုးကို အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၈) ကလေးများ၏ မိဘမျိုးရိုး နောက်ကြောင်းအပါအဝင် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များသိရှိခွင့်၊

အပိုဒ် (၁၁) ကလေးများအား နိုင်ငံခြားသို့ ပြန်လမ်းမရှိခေါ်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၁၂) ကလေးများ၏ အတွေးအမြင်အယူအဆများကို တင်ပြခွင့်၊ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ထိုအယူအဆများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရန်၊

အပိုဒ် (၁၃) ကလေးများ၏ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်၊ သတင်းများရယူခွင့်၊

အပိုဒ် (၁၄) ကလေးများ၏ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်၊

အပိုဒ် (၁၅) ကလေးများ၏ လွတ်လပ်စွာအဖွဲ့အစည်းဖွဲ့စည်းခွင့်၊ စုဝေးခွင့်၊

အပိုဒ် (၁၆) ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ကို မတရားစွက်ဖက်မှုမှကင်းဝေးရေး၊

အပိုဒ် (၂၇) လုံလောက်သော လူနေမှုဘဝအဆင့်အတန်း ရရှိစေရန်၊

အပိုဒ် (၂၈) အခမဲ့မူလတန်းပညာကို မသင်မနေရရှိခွင့်နှင့် တန်းတူပညာသင်ကြားခွင့်ရရှိစေရန်၊

အပိုဒ် (၂၉) ကလေးများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ဗလငါးတန် တိုးတက်စေသော ပညာရေးဖြစ်စေရန်၊

---

* Officeof the High Commissioner for Human Rights. Retrieved from: http://www.ohchr.org/Documents/Issue?Minorities?Book-let_Minorities_English.pdf

CC BY NC ND

အပိုဒ် (၃၀) တိုင်းရင်းသားနှင့် မူရင်းဌာနေလူမျိုးစုဝင် ကလေးများ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကားကို ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၁) ကလေးများ၏ အပန်းဖြေအနားယူခွင့်ရရှိစေရန်၊

အပိုဒ် (၃၂) မတရားစီးပွားရေး အမြတ်ထုတ်မှု၊ စေခိုင်းမှုတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန်

အပိုဒ် (၃၃) ကလေးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေမှုမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၄) ကလေးများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားအမြတ်ထုတ်မှုမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၅) ကလေးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၆) ကလေးများ၏ ဘဝကိုထိခိုက်စေမည့် အဂတိ၊ အစွဲများမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၇) ကလေးများအား မတရားအပြစ်ပေးနှိပ်စက်ခြင်း၊ သေဒဏ်ပေးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန်၊*

အပိုဒ် (၃၈) အသက် (၁၅) နှစ်ကကလေးများအား စစ်မှုထမ်းစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၃၉) စော်ကားပစ်ပယ်ခံကလေးများအား ပြန်လည်နာလန်ထလာစေရန်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြန်လည်နေရာတကျဖြစ်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးရန်၊

အပိုဒ် (၄၀) ရာဇဝတ်မှုနှင့် ပတ်သက်နေသော ကလေးများကို ကလေးဥပဒေများဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်၊

၁-၁၀။ ကုလသမဂ္ဂ လူငယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် အမှန် ၂၂၅၀ (၂၀၁၅)

၂၀၁၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၅) ရက်နေ့တွင် လုံခြုံရေးကောင်စီက ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် (၂၂၅၀) ကို ချမှတ်ခဲ့သည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးကိစ္စများတွင် လူငယ်များအခန်းကဏ္ဍကို အဓိကထားဖော်ပြထားသည်။ အခန်း (၅) ခန်းပါရှိသည်။

ပါဝင်မှု

ဆုံးဖြတ်ချက် (၂၂၅၀) တွင် ပဋိပက္ခတားဆီးရေးနှင့် ဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော်၊ ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် ကဏ္ဍတိုင်းတွင် လူငယ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့်နေရာများတွင် တိုးမြှင့်ပါဝင်ခွင့်ပြုရန် အစိုးရများကို ပန်ကြားထားသည်။

ကာကွယ်မှု

လူငယ်များအပါအဝင် အရပ်သားများကို လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခကာလအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးရန် အစိုးရများတွင် တာဝန်ရှိသည်။

တားဆီးမှု

ယခုဆုံးဖြတ်ချက်သည် အစိုးရများကို လူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ရှားမှုများကိုအကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လုံလောက်သောထောက်ပံ့မှုများပေး၍ သူတို့အတွက် နေရာများချပေးရန် တောင်းဆိုထားသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုနှင့် လူမှု စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် လူငယ်များအကျိုးရှိစေမည့် ပေါ်လစီများချမှတ်ပေးရန် အထူးဆိုထားသည်။

* To consult the full Convention on the Rights of the Child or for more information about children's rights, visit UNICEF's website: http://www.unicef.org/crc.

equitas CC BY NC ND

လက်တွေ့မှု

အစိုးရများအနေဖြင့်

- ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် တန်းတူညီမျှရေးအတွက် ကုလသမဂ္ဂ၏ဌာနများနှင့် ပိုမိုလက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန်၊
- ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေးကော်မရှင်၏အကြံပြုချက်အတိုင်း လူငယ်များနှင့် ပဋိပက္ခအတွင်းနှင့် အလွန်တွင် နည်းဗျူဟာများအတူချမှတ်နိုင်အောင် စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ရန်၊
- လူငယ်များ၊ မိသားစုများ၊ အမျိုးသမီးများ၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုခေါင်းဆောင်များအပါအဝင်ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူထုနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်၍ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးရန်၊

လက်နက်ဖြုတ်သိမ်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း

လက်နက်ဖြုတ်သိမ်းခြင်း၊ စစ်တပ်မှ ထွက်စေခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်းတို့သည် တည်တံ့သောငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် နည်းဗျူဟာများဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် (၂၂၅၀) အနေဖြင့် လက်နက်ဖြုတ်သိမ်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နေကြသောသူများအနေဖြင့် လူငယ်များအရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် တောင်းဆိုထားသည်။*

* UNOY.A guide to UN security council resolution 2250. Retrieved from : http://unoy.org/wp-content/uploads/Guide-to-SCR-2250.pdf

CC BY NC ND

၂။ အဓိကဇာတ်ကောင်များနှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း

၂.၁။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများနှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း

ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများဆိုသည်မှာ အဆင့်အသီးသီးတွင် ပါဝါအာဏာများ ရှိသောသူများနှင့် လူမျိုးရေးဘာသာရေး သဟဇာတဖြစ်ရေးအတွက်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်သောသူများကို ဆိုလိုသည်။ ထိုသူများမှာ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းခေါင်းဆောင်များ၊ အစိုးရဌာနတာဝန်ရှိသူများဖြစ်သည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများပါဝင်မှုသည် စိမ်ခေါ်မှုဖြစ်ကြောင်း သတိထားပါ။ ထိုသူများကို စစချင်းတွေ့ရာတွင်ဖြစ်စေအချိန်ကြာကြာဖြင့် တည်ဆောက်ခဲ့သော ဆက်ဆံမှုကို ရယူရာတွင်ဖြစ်စေ ကြုံရတတ်သော စိမ်ခေါ်မှုများဖြစ်သည်။ ဥပမာ - တချို့သူများသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူတစုံတဦးကို မကြိုက်သည့်အခါမျိုး သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူက ထိုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် မကောင်းသည့်အမြင်မျိုးရှိနေသောအခါမျိုးတွင် ကြုံရတတ်သည်။ မည်သို့ပင်အခက်အခဲရှိစေကာမှ မိမိရည်ရွယ်ချက်ရေရှည် အောင်မြင်ရန်အတွက် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်အောင် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါနည်းဗျူဟာများကို လေ့လာပါ။

(၁) အဆက်အသွယ်ဖန်တီးခြင်း

- မိမိလုပ်ဆောင်မည့် လူအခွင့်အရေးအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်သူက တာဝန်ရှိကြောင်းလေ့လာပါ။ တခါတရံ ထိုသတင်းကို အခြားအစိုးဌာနများဆီမှ ရတတ်သည်။
- ထိုသူနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိထားသောသူများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အသိအဖွဲ့အစည်းများရှိမရှိ စုံစမ်းပါ။ ထိုသူများ၏ အတွေ့အ - ကြုံ အပေါ်မူတည်၍ ထိုသူ၏ အကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိပြီး မိမိအနေဖြင့် ပြင်ဆင်စရာများကို ပြင်ဆင်နိုင်မည်။
- ထိုသူနှင့်တွေ့ဆုံမည်ဆိုပါက ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်မည့်အကြောင်း ဦးစားပေးပြောပါ။ ရှိသေပွင့် - လင်း စွာ ဆက်ဆံပါ။
- အစီအစဉ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး တွေ့ဆုံမှုမစတင်မီ အဓိကပြောလိုသည့်အကြောင်းကို အတိုချုပ်ပြောပြပါ။ မိမိပြင်ဆင်ထားကြောင်းပြသပါ။

(၂) ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

- ပထမဦးဆုံးတွေ့ဆုံမှုသည် ကိန်းကြီးခန်းကြီး မဆန်ပါစေနှင့်၊ သမရိုးကျတွေ့ဆုံမှုမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ မိမိတွေ့ဆုံလိုသည့်အကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပြီး ဆက်သွယ်မှု စတင်ပါ။
- ထိုသူယခင်က လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထိုသူ၏ အလုပ်ကို ပိုမိုအားကောင်းအောင် ပံ့ပိုးသည့် တွေ့ဆုံမှုဖြစ်ကြောင်း အဓိကပြောကြားပါ။ ပြစ်တင်ရန်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- မိမိအကြံပေးချက်များကို အခြေခံပါ။ အချက်အလက်များ၊ ကိန်းဂဏန်းများ၊ ကောက်နှုတ်ပြောဆိုချက်များ၊ ဥပမာများကို ပြင် ဆင်ပါ။ မိမိပြောဆိုလိုသည့်အကြောင်းအရာဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းတိုရှုပ်ရှင်သည် အဆင်ပြေနိုင်သည်။
- မိမိသည် အဖွဲ့တဖွဲ့ကို ကိုယ်စားပြုပါက ထိုအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားပြုခွင့်ပြုချက်ကို ရယူသွားပါ။ ဆွေးနွေးသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့၏အမည်များကို ထုတ်သုံးခြင်းအား မနှစ်သက်သူများရှိနိုင်သည်။

equitas CC BY NC ND

- တခြားသူတဦးခေါ်သွားခြင်းဖြင့် ပါဝင်သည့်တခြားသူများကို သိရှိစေသည်။ မတူသည့်အယူအဆများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။
- တဖက်လူ၏ မေးခွန်းများ၊ ထောက်ပြမှုများကို လမ်းဖွင့်ထားပေးပါ။
- တွေ့ဆုံပြီးပါက နောက်ထပ်ထပ်တွေ့ဆုံနိုင်မည့် ခြေလှမ်းများကို တည်ဆောက်ထားပါ။

(၃) နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်ခြင်း

- တွေ့ဆုံခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းစာ ပေးပို့ပါ။
- တွေးခေးခဲ့သည့်အချက်နှင့် ရရှိခဲ့သည့် ရလဒ်များကို ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံးကို အသိပေးပြီး ရှေ့ဆက်ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- မိမိတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများဖက်က ဘာတွေ လုပ်ဆောင်လာကြောင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။ တိုးတက်လာမှုများကို လေ့လာပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများကို မိမိကိုယ်စားပြုပြောဆိုခဲ့သောအဖွဲ့များ လူထုများနှင့် တွေ့ဆုံရန် ဖိတ်ကြားနိုင်သည်။

၂.၂။ မီဒီယာနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်း

မီဒီယာများသည် လူထုကို ကမ္ဘာကြီးတွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသည်ကို အသိပေးရာတွင် အရေးပါသည့်အရာတခုဖြစ်သည်။ လူထုကို ထိစပ်နိုင်ရန် မီဒီယာကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုသင့်သည်။

- မည်သူတွေကိုပြစ်မှတ်တ်ထားကြောင်းရှင်းလင်းစွာ လုပ်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာ ရေးသားမှုဖြစ်လာအောင် မှားယွင်းသော ကောက်နှုတ်ချက်များမဖြစ်အောင် မည်သည့်မီဒီယာ မည်သည့်သတင်းထောက်မျိုးကို ဆက်သွယ်မည်ဖြစ်ကြောင်းရွေးချယ်ထားသင့်သည်။
- သတင်းများကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးသားနိုင်ရန် သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ၊ အနှစ်ချုပ်ရေးသားချက်များကို ပြင်ဆင်ပါ။
- မိမိလုပ်ဆောင်နေသော ရပ်ရွာအတွင်းရှိသူများအနေဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ပေးပါ။
- မတူညီသောမီဒီယာများ၏ အားနည်းချက်များကို သတိပြုပြီး လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပြင်ဆင်ပါ။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ

- မိမိဦးတည်သည့် ပြစ်မှတ်လူထုဖက်မှ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘယ်သူပစ်မှတ်အုပ်စုကို ဘယ်လိုသတင်းပေးမလဲဆိုသည့် ဗျူဟာချမှတ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ရန် မိမိပရိသတ်သည် ဘယ်သူတွေလဲ၊ သူတို့ကို ဘာပြောချင်သလဲ ရှင်းလင်းရမည်။
- သင့်လျော်သည့် ပစ်မှတ်အုပ်စုအတွက် ကိုက်ညီသည့် သတင်းစကားကို ဖန်တီးပါ။
- မှန်ကန်သည့် ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ရွေးချယ်ပါ။ မိမိ၏ ပစ်မှတ်အုပ်စုများကို မည်သည့်ဆိုရှယ်မီဒီယာဖြင့် ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း လေ့လာပါ။*

* Equitas, 2016. Engaging Stakeholders Offiline & Online Using Information and Communication Technologies(ICTs). Joussour Regional Workshop Manual

၂.၃။ အမျိုးသမီးများနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံခြင်း

အမျိုးသမီးများသည် ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် ပါဝင်သင့်သည်။ ပါဝင်နိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အောက်ပါအချက်များမှာ ဥပမာတချို့ဖြစ်ပါသည်။

- အမျိုးသမီးများ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပါဝင်လာနိုင်စေရန် စွမ်းရည်မြှင့်ပေးပါ။
- အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပါ။
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အောင်မြင်သောအဖြစ်အပျက်များကို မှတ်တမ်းတင်စုဆောင်းပါ။
- အမျိုးသမီးများထဲတွင်လဲ ခွဲခြားမှုများရှိသည်ကို သတိပြုပြီး လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားနောက်ခံမတူသည့် အမျိုးသမီးများအားလုံးပါဝင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- အမျိုးသမီးအသံများပေါ်ထွက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ပါက အမျိုးသမီးများ အဆင်ပြေသည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်လုပ်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စများသည့် မနက်ပိုင်းနှင့် အိမ်ပြန်နောက်ကျသည့် ညနေပိုင်းအချိန်မျိုးရှောင်ပါ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ အခွင့်အရေးကို မြှင့်တင်ပါ။ တန်းတူအခွင့်အရေးရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။**
- ပဋိပက္ခလျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍအကြောင်း အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်၊
- ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသောအမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်ပါက ရင်သွေးစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ထည့်သွင်းပေးရန်၊

၂.၄။ ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များနှင့် တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံခြင်း

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးစာချုပ်တွင် ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အမြင်အစွဲများကို ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့်အကြောင်းအရာများတွင် သူတို့နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ပါဝင်ခွင့်များပေးရမည်ဟု ဆိုထားသည်။

ကလေးများနှင့် လူငယ်များနှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံခြင်းသည် သူတို့၏ ကြီးပြင်းမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ သူတို့ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် တဦးချင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်သလို ရပ်ရွာကိုလဲ တိုးတက်စေသည်။ ယုံကြည်မှုများတိုးလာသည်နှင့်အတူ ဘဝတွက်တာသင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းကို ခင်တွယ်ခြင်းနှင့် အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖြစ်လာစေသည်။

ထိုသို့ပါဝင်မှုပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။

- ပညာရေးစနစ်အတွင်းရှိ ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် ဆရာဆရာမများကို တန်ဖိုးများ၊ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်ရှိစိတ်များအကြောင်း ပို့ချသင်ကြားပေးပါ။ ထိုသို့ တန်ဖိုးများအကြောင်းသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးသူငယ်များကို ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးရေးသည်ခံစိတ်ရှည်မှုကို လေ့လာရာရောက်သည်။ ပြဿနာများကို နားလည်ဆန်းစစ်တတ်စေရန် သင့်လျော်သော

** Adapted from Equitas 2016. Action Guide Ushiriki Nguvu Yetu, Participation is our strength.

equitas CC BY NC ND

စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် ရှင်းပြပါ။

- ဂုဏ်သိက္ခာ၊ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် သည်းခံစိတ်ရှည်မှုကို ဆွေးနွေးပေးပါ။
- လူငယ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်သည့် အခွင့်အရေးပေးပါ။ ရပ်ရွာလုပ်ငန်းများတွင် အကျိုးရှိရှိပါဝင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ဘာသာရေး လူမျိုးရေး သည်းခံစိတ်ရှည်မှုများမွေးမြူတတ်အောင် ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်များ ဖြည့်ပေးပါ။*

* Equitas 2016. Promoting religious harmony in Sri Lanka: Lessions Learned and Good Practices

၃။ ဘာသာပေါင်းစုံတွေ့ဆုံပြောဆိုမှုများနှင့် အခမ်းအနားများ

၃.၁။ ဘာသာပေါင်းစုံတွေ့ဆုံပြောဆိုမှုအခမ်းအနာများ ပြင်ဆင်ခြင်း စိတ်ကူးနှင့် ဗျူဟာများ

၁။ တက်ရောက်လာသည့်ဘာသာအားလုံးကို လေးစားမှုပြုပြီး မည်သည့်ဘာသာတခုကိုမှ ဦးစားပေးခြင်းမရှိခြင်းမရှိအောင် သေချာပါစေ၊ တန်းတူညီမျှပါဝင်နိုင်သော အနေအထားကို ဖန်တီးပါ။

၂။ စီစဉ်မှုများလုပ်ဆောင်ပါက ဘာသာရေးကျင့်စဉ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးအလိုက် အစားအသောက်ရှောင်ကြဉ်မှုများကို သတိပြုပါ။
- အစီအစဉ်များစီစဉ်ပါက ဘာသာရေးဝတ်ပြုချိန်များကို သတိပြုပါ။ နေ့မွန်းမတည့်မီ ဆွမ်းစားရချိန်၊ မွတ်ဆလင်များ ဗလီတက်ချိန်
- သာသာဝင်များအဆင်ပြေမည့်ရက်ကိုရွေးချယ်ပါ။ တနင်္ဂနွေသည် ခရစ်ယာန်များအတွက်၊ လပြည့်နေ့များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာများအတွက် အဆင်မပြေတတ်ပါ)
- အချိန်၊ နေရာနှင့် ပြင်ဆင်မှုများသည် ဘာသာတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေစေရန် သတိပြုပါ။

၃။ အမိကအရေးကြီးသည်မှာ မတူညီသည့်သူများကို အတူတကွလေ့လာကြရင်း တဦးစီမှတဦးလေ့လာတတ်စေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အားလုံးသဘောတူညီထားသည့်အချက်များချမှတ်ပြီး လိုက်နာအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ပဋ္ဌိပက္ခကို ကြီးမားစေနိုင်သည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ထားပြီး ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မည်ကို ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များသည် လူတိုင်းကို စိတ်ချလုံခြုံမှုရှိစေပြီး မိမိတို့ အယူအဆအမြင်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတင်ပြစေနိုင်ရမည်

ဥပမာ -

- ပြောကြားချက်များကို နားထဲဝင်အောင် နားထောင်ခြင်း
- အထင်သေးနိမ့်ချခြင်းကို ရှောင်ရန်
- လူတိုင်းကို စကားပြောခွင့်ပေးရန်

၄။ တက်ရောက်လာသူများ၏ ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ကို လေးစားပါ။ ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုများတွင် ပါဝင်လိုခြင်းရှိမရှိအား တဦးချင်းမေးမြန်းပြီး ခွင့်ပြုချက်ရယူပါ။ ထိုအချက်ကို တက်ရောက်ကြောင်း စာရင်းကောက်ယူရာတွင် မေးမြန်းနိုင်သည်။

၅။ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ဖြန့်ဝေသည့်စာရွက်စာတမ်းများသည် သူတို့သုံးစွဲသည့် ဘာသာစကားဖြစ်သင့်သည်။

၆။ ဘာသာပေါင်းစုံက လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သည့်လူပ်ရှားမှုမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။

၃.၂။ ဘာသာပေါင်းစုံ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

အခမ်းအနားစီစဉ်သူ၏တာဝန်မှာ လာရောက်ပြောသူများအတွက် လုံခြုံမှုရှိပြီး ပွင့်လင်းသောဆက်ဆံမှုများရှိစေရန် ဖန်တီး၊ ကာကွယ်၊ ထိမ်းသိမ်းပေးရမည့်တာဝန်များဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် နားထောင်စွမ်းရည်၊ ဗဟုသုတနှင့် မလိုအပ်ဘဲ

equitas CC BY NC ND

စကားမပြောသည့်စွမ်းရည်များအထူးလိုအပ်သည်။

၁။ စင်မြင့်ကိုပြင်ဆင်ခြင်း

- တွေ့ဆုံခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပါစေ
- အစီအစဉ်နှင့်အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါ။

၂။ အုပ်စုလိုက် လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

- အဖွဲ့ဝင်များကို လမ်းညွှန်ချက်များအား လေးစားလိုက်နာရန် ကူညီပေးပါ။
- လမ်းညွှန်ချက်များကို ကိုယ်ဆိုင်လေးစားလိုက်နာကြောင်း နမူနာပြပါ။

၃။ အုပ်စုအတွင်း အမှုအကျင့်များနှင့် ဆက်သွယ်မှုများကို စံနမူနာပြခြင်း

- နူတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ အခြားနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ကူညီပေးပါ။
- စူးစိုက်နားထောင်ပေးခြင်း
- တက်ရောက်လာသူများအမည်ကို မှတ်မိအောင်လုပ်ပြီး အသုံးပြုခြင်း
- စကားမပြောသူများကို အားပေးပံ့ပိုးပေးခြင်း
- အမြင်အားလုံးကို လေးစားခြင်း၊

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်ကို စောင့်ကြပ်ခြင်း

- အချိန်ကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲခြင်း
- ခေါင်းစဉ်အတိုင်း ဆွေးနွေးစေခြင်း
- ခံစားချက်များကို လေ့လာအကဲခတ်ခြင်း၊ ထိမ်းသိမ်းဖြန်ဖြေခြင်း၊
- အဖွဲ့အတွင်း မတူညီသော ပါဝါများကို လေ့လာခြင်း၊ တဦးထဲလွှမ်းမိုးခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးခြင်း၊
- တခြားသူများနှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်ပြီး ထိမ်းကျောင်းပံ့ပိုးပေးခြင်း၊*
- ခံစားချက်များကို လေ့လာပါ။ ငြိမ်လွန်းပါက ဆွဲယူပါ၊ ကြမ်းလွန်းပါက ထိမ်းပေးပါ၊

၃.၃။ ဘာသာကြီး (၄) မျိုးအကြား ပေါင်းကူးခြင်း၏ အခွင့်အလမ်းများ **

ဘာသာတရားများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဦးတည်ပြီး တခြားသာသာများနှင့် ညီညွတ်ရန် တောင်းဆိုထားသည်။ ယခုအခန်းတွင် ဘာသာကြီးလေးခုကိုသာ ဖော်ပြထားသော်လဲ တခြားသာသာများတွင်လဲ ဆင်တူသောအရာများရှိသည်။

* Source : Adapted from Karuna Center for Peacebuilding (2013)"A trainer's guide to inter-faith peace building in Sri Lanka"

** Religions for Peace. 9th World Assembly. Workbook.p 17-20. Retrieved from https://rfp.org/sites/default/files/pubications/rf-P_9th-assembly-workbook%2011-513.pdf.

CC BY NC ND

၉ ကြိမ်မြောက် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဘာသာရေးညီလာခံတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအနှစ်ချုပ်ကို အောက်တွင်ဖတ်ရှုပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာ

တအုပ်စုနှင့်တအုပ်စု၊ အတွင်းပိုင်းနှင့်အပြင်ပိုင်း၊ နိုင်ငံသားနှင့် ဧည့်နိုင်ငံသားအကြား ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် မှားယွင်းသောစိတ်ကူးဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘုန်းတော်ကြီး Thich Nihat Hanh က ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ငါဆိုသည်မှာမရှိဟု ဆုံးမထားသည်။

သူ၏အဆိုအရ လူသားများသည် သမိုင်းကြောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓနှာဗေဒတို့အပေါ် တည်မှီနေတတ်ကြသောကြောင့် တယောက်နှင့်တယောက် ကွဲပြားသည်ဆိုသည့် အယူအဆများကို ထားလေ့ရှိကြသည်။ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူ၍မရှိ၊ ထိုသို့အမြင်မှားခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်လိမ်ညာနေကြသလို ဒုက္ခသံသရာကို ကြီးမားစေတတ်သည်။

ဟိန္ဒူဘာသာ

ဟိန္ဒူဘာသာတရားသည် "အခြားသူများကို ကြိုဆိုသည်"သည့် အယူအဆဖြစ်ပြီး ဘာသာတိုင်းကို လေးစားမှုပြုသည်။ မိသားစုနွယ်ဘွားများအဖြစ် လက်ခံသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်းပြီး ကျားမတန်းတူရေးကို အသိအမှတ်ပြုသည်။

ဘာသာရေးဆိုဆုံးမမှုများထဲတွင် -

- Sarvadhamsambhavw (ဘာသာတိုင်းကို လေးစားမှုပြုရမည်)။ ဘာသာရေးသည်းခံစိတ်ရှည်မှုကို ဖော်ညွှန်းသည်။
- Ahimsa paramo dharmah (အကြမ်းမဖက်ခြင်းသည် ဘာသာရေး၏ အမြင့်မားဆုံးတာဝန်ဖြစ်သည်) အကြမ်းဖက်မှု ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးရမည်။
- Yasudhaiva Kutumbakam (ကမ္ဘာကြီးတခုလုံးသည် မိသားစုဖြစ်သည်) လူသားတိုင်းသည် ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော မိသားစုဝင်များဖြစ်သည်။
- Yatra Narayas pujyante ramante tatra Deveta (ဘုရားသခင်ကို ဝတ်ပြုနေသော အမျိုးသမီးများရှိသည့် ကျောင်းဆောင်တွင် သီတင်းသုံးသည်။ အမျိုးသမီးများကို လေးစားမှုမရှိပါက ဘာမှမအောင်မြင်နိုင်) အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့်တန်းတူအခွင့်အရေးရှိကြပြီး လွတ်လပ်ခွင့်၊ အခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားခွင့်ရှိသည်။

ဟိန္ဒူဘာသာတွင် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုခြင်း။ ဆက်စပ်ခြင်းများသည် အရေးပါသောကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။ တခုနှင့်တခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုသည် ဘဝသာယာပပြောရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားသည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် မိသားစုတခုဖြစ်ပြီး လူထုရပ်ရွာနှင့် လူမှုအကြောင်းအရာများအတွက် လူသားတိုင်းစုပေါင်းတာဝန်ရှိသည်ဟုဆိုထားသည်။

လူတဦးကို ထိခိုက်စေခြင်းသည် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းကို အားနည်းစေသလို လူတဦးချင်းစီအကျိုးပြုမှုကြောင့် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအားကောင်းစေသည်။ တဦးချင်းလိုအပ်ချက်ကိုသာမကြည့်ဘဲ တဦးကိုတဦး စောင့်ရှောက်ကူညီရမည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

equitas CC BY NC ND

ခရစ်ယာန်ဘာသာ

ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင် "အခြားသူများကို ကြိုဆိုကြ၊ ကျွန်ပ်အပေါ်ပြုမူသလို သင် ညီငယ်ညီမငယ်တွေအပေါ် ဆက်ဆံကြ၊ ဘုရားသခင်သည် သင်တို့အပေါ်ချစ်သောကြောင့် တယောက်ကိုတယောက်ကိုလဲချစ်ကြလော့" ဟုဆိုထားသည်။

"ဘုရားသခင်ကို ချစ်သလို အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုလဲ ချစ်ပါ"ဆိုသည့် ဂျူးဘာသာကဆိုထားသလို ယေရှုဘုရားသခင်က တခြားသာသာဝင်ဖြစ်သော သာမာရီတန်သည် ရိုက်ပုတ်ခံရ၍ သွေးချင်းချင်းနီပြီးလဲနေသော အမျိုးသားတဦးကို ကူညီပေးသော ကြောင့် အိမ်နီးနာကောင်းစစ်စစ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ယေရှုဘုရားသခင်သည် သူနှင့် ပြောဆိုနေသည့် ဂျူးရှေ့နေကို "ထိုကဲ့သို့ ပြုကျင့်ပါ"ဟု မှာကြားခဲ့သည်။

ယေရှုဘုရားသခင်သည်, သူ့အားယုံကြည်သူများအား ငတ်မွတ်သူများကို အစာကျွေးရန်၊ ရေငတ်သူများကို ရေတိုက်ရန်၊ သူစိမ်းများကို ကြိုဆိုရန်၊ အဝတ်မရှိသူများကို လှူဒါန်းရန်၊ နာမကျန်းသူ ထောင်ကျနေသူများထံ သွားရောက်အားပေးရန် ဟောကြားခဲ့သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ကို အလုပ်အကျွေးပြုရန်ပျက်ကွက်ခြင်းဟု ဆိုဏ်။

အစ္စလာမ်

ကိုရမ်ကျမ်းတွင် "သူစိမ်းများကို ကြိုဆိုပါ"ဟု တိတိကျကျရေးသားထားသည်။ "လူသားတို့၊ သင်တို့ကို အမျိုးသားအမျိုးသမီး အဖြစ်ဖန်ဆင်းထားသည်။ တဦးကိုတယောက် သိရှိစေရန်အတွက် နိုင်ငံတော်များ လူမျိုးစုများအဖြစ် တည်ရှိကြသည်" ဟု ဆိုထားသည်။ "ဘုရားသခင်ကို အလုပ်အကျွေးပြုပါ။ မိမိအနားတွင်ရှိသော အိမ်နီးနားချင်းများကို ကောင်းမှုပြုပါ။ သူစိမ်းများကို အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဘာမှမရှိသောသူများကို မိမိဏ် မိတ်ဆွေရင်းချာများဖြစ်အောင်လုပ်ပါ" ဟုဆိုထားသည်။

အေဒီ ၆၆၂ ခုနှစ်တွင် တမန်တော်မိုဟာမက်သည် မက္ကာက ထွက်ပြေးလာပြီး မီဒီနာတွင်တွင် ခိုလှုံခဲ့သည်။ Hijrah ခေါ် မတရားမှုမှ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာလာခြင်းသည် အစ္စလာမ်ဘာသာကို ဖိနှိပ်သည့်နယ်မြေများမှ ရှောင်ပြောင်းထွက်ခွာခြင်းဆိုသည့်အမှတ်အသားဖြစ်လာသည်။ တမန်တော်မိုဟာမက်အပေါ် မီဒီနာနယ်ခံများ၏ ပြဋ္ဌာန်းဥပဒေ့ဝတ်ကျေပြွန်မှုသည် ကိုရမ်ကျမ်းတွင်ပါဝင်သည့် အစ္စလာမ်တရားတော်နှင့်အညီ "တခြားသူများကို ကြိုဆိုခြင်း"ဖြစ်သည်။