
Unlearning Impunity

ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်း

A guide to understanding and action for women survivors

အကြမ်းဖက်မှုမှ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများအတွက်
အသိအမြင်နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်



UNLEARNING IMPUNITY

A Guide to Understanding and Action for Women Survivors

ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို

ဖယ်ရှားခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုမှ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများအတွက် အသိအမြင်နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

Edition

First Edition (English), October 2015

First Edition (Burmese), May 2015

Writers

Galuh Wandita

Karen Campbell-Nelson

Translator (Burmese Version)

Tin Tin Nyo

Editors

Sorang Saragih (English version)

Dodi Yunilar (English version)

Seng Tum (Burmese version)

Illustration and Cover

Ignatius Ekarahendy

Gery Paulandhika

Design

Ellena Ekarahendy Gery Paulandhika

ISBN

978-602-72951-7-9



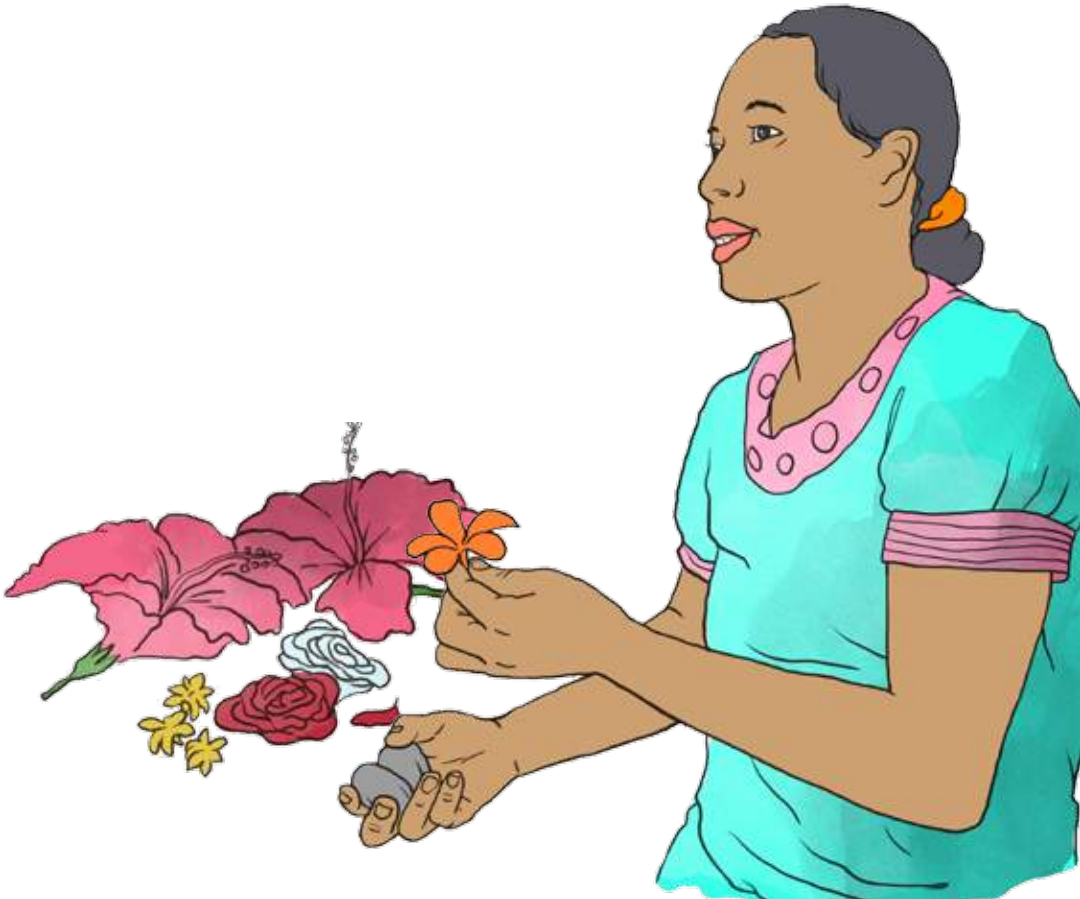
ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အာရှတရားမျှတမှုနှင့် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့ (AJAR) က ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လက်စွဲစာအုပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိနိုင်ရန် ကူညီပေးသည့် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှာ the International Research Development Centre (IDRC), the European Union (EU), and Foundation for a Just Society (FJS) တို့ဖြစ်ပါသည်။

Unlearning Impunity

ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်း

A guide to understanding and action for women survivors

အကြမ်းဖက်မှုမှ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများအတွက်
အသိအမြင်နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်



မာတိကာများ

လက်စွဲစာအုပ်အကြောင်း	၀၀
ကျေးဇူးတင်လွှာ	၀၂
ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း	၀၂
ဤလက်စွဲစာအုပ်အား အဘယ်ကြောင့် ရေးရသနည်း	၀၆
ဤလက်စွဲစာအုပ်က မည်သူ့အတွက်နည်း	၀၈
ဦးဆောင်သူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ	၁၁
ဤလက်စွဲစာအုပ်အား မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုမည်နည်း	၁၂
ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းသည် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်!	၁၃
အမျိုးသမီးများနှင့်လူ့အခွင့်အရေးများ	၁၅
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဒဏ်ရာ	၁၅
စာတတ်မြောက်မှုနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာမှတ်ချက်	၁၇
ဖြစ်စဉ်ကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း	၁၇
စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၂၁
အဆင်သင့်ဖြစ်ခြင်း - ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းအစီအစဉ်များ	၂၇
သင်ရိုးယူနစ် ၁။ မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်ဖြေလျှော့ခြင်း/အပန်းဖြေခြင်း	၂၈
သင်ရိုးယူနစ် ၂။ အုပ်စုတည်ဆောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ဆိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်များ	၃၈
အမျိုးသမီးများဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ - အခြေခံအုတ်မြစ်ချသည့် အစီအစဉ်	၅၃
သင်ရိုးယူနစ် ၃။ ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း	၅၄
သင်ရိုးယူနစ် ၄။ အချိန်ကာလ	၆၆
သင်ရိုးယူနစ် ၅။ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာနှင့်ကျမဘဝ၏ပို့စကတ်	၇၄
သင်ရိုးယူနစ် ၆။ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအား ပုံဖော်ရေးဆွဲတင်ပြခြင်း (မြေပုံရေးဆွဲခြင်း)	၈၂
သင်ရိုးယူနစ် ၇။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပုံတူပန်းချီ	၈၈
သင်ရိုးယူနစ် ၈။ ခန္ဓာကိုယ်အားပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း (မြေပုံရေးဆွဲခြင်း)	၉၆
သင်ရိုးယူနစ် ၉။ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာကိုဖွင့်ခြင်း	၁၀၅
သင်ရိုးယူနစ် ၁၀။ (အိမ်များသို့အလည်သွားခြင်းနည်းလမ်း)။ ဓါတ်ပုံများကပြောသော ဇာတ်ကြောင်းများ - ဓါတ်ပုံများနှင့်ဇာတ်လမ်းများ	၁၀၉
သင်ရိုးယူနစ် ၁၁။ အားလုံးကိုအတူတကွခေါ်ဆောင်လာခြင်း ပြပွဲတစ်ခုကိုဖန်တီးခြင်း	၁၁၄

ဇာတ်ကြောင်းများမှ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း - ၁၁၉
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
အစီအစဉ်များ

သင်ရိုးယူနစ် ၁၂။ လှုပ်ရှားအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း ၁၂၀

သင်ရိုးယူနစ် ၁၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသံများအား ပိုမို ၁၂၆
အားကောင်းစေခြင်း - အချက်အ
လက်များရယူခြင်း၊ ဒေသဆိုင်ရာ
အာဏာပိုင်များနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

လေ့လာသင်ယူသည့်စက်ဝိုင်းကျယ်ပြန့်လာခြင်း ၁၃၁
- အဆုံးသတ်အစီအစဉ်

သင်ရိုးယူနစ် ၁၄။ နေရာဖန်တီးပေးခြင်း - ၁၃၂
အများပြည်သူအတွက်ပြခန်း (များ)

သင်ရိုးယူနစ် ၁၅။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အပိတ် ၁၃၆
အစီအစဉ်အဖြစ် သင်ကြားခဲ့သည်
များကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်တွေး
တောခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ အချပ်ပိုများ ၁၄၃

အချပ်ပို က။ အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူ ၁၄၄
အမျိုးသမီးများနှင့် သုတေသီ/
သုတေသနပြုစုသူတို့၏စာရင်း

အချပ်ပို ခ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ၁၄၇

အချပ်ပို ဂ။ အချက်အလက်များအားစီမံခန့်ခွဲခြင်းပုံစံ ၁၄၈
နမူနာ





ဤလက်စွဲစာအုပ် အကြောင်း



လက်စွဲစာအုပ်အကြောင်း

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤလက်စွဲစာအုပ်ရေးသား ထုတ်ဝေရာတွင်အကူအညီများစွာ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ပထမဦးဆုံး အနေဖြင့် သင်ယူမှုစက်ဝိုင်း အစီအစဉ်တွင် အစဦးပိုင်း ကတည်းကပါဝင်ခဲ့ပြီး ယင်းတို့၏ဇာတ်ကြောင်း၊ အတွေ့အကြုံတို့ကို ဖလှယ်ခဲ့သော အမျိုးသမီး ၁၄၀ ဦးကို အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်သည်။ သုတေသန ပြုစုခြင်းတွင် ဦးဆောင်ခဲ့သူများ ၃၉ ဦးတို့သည် ရှေ့ဆောင်လမ်းသစ် တီထွင်သူများဖြစ်ကြပြီး ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ နောက်ထပ်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဖန်တီးခြင်း၊ ကွဲပြားခြားနားသော ဒေသအခြေအနေများ အလိုက်ဖြစ်စဉ်ကို လိုက်ဖက်အောင်ပြင်ဆင်ခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ/ အချုပ်ပို-က)။

လက်စွဲစာအုပ် တည်းဖြတ်မှု အဆင့်ဆင့်တွင် AJAR ၏ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများနှင့် မိတ်ဖက်များမှ အကြံဉာဏ်များနှင့် အချက်အလက်များ ဖြည့်သွင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် AJAR အနေနှင့် နိုင်ငံတကာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ သုတေသန စင်တာ (International Development Research Centre – IDRC) ကို လေ့လာသင်ယူမှု စက်ဝိုင်းတွင် ၎င်းတို့မှအားဖြည့် ကူညီပေးခဲ့ခြင်းနှင့် အတူတကွ လေ့လာသင်ယူခြင်းတို့တွင် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ပါဝင်ခြင်းတို့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း

အာရှတရားမျှတရေးနှင့် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အဖွဲ့သည် အကျိုးအမြတ်ကို အခြေမခံသော အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး အာရှပစိဖိတ်ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးကို ခိုင်မာစေခြင်းနှင့် ခိုင်မာစွာအမြစ်တွယ် နေသည့် ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခြင်း အစဉ်အလာ လျော့နည်းလာစေရန် လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည် ဖော်လျှက်ရှိသည်။ အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုများ အတွက် လူ့အခွင့်အရေး၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဝေဒနာ၊ ဒဏ်ရာများအား တိုးမြှင့်ကုစားပေးခြင်း၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်းစသည့် ဘက်စုံလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး AJAR မှ သင်ယူလေ့လာမှုနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများ ဖြစ်လာအောင် စီစဉ်ပေးထားသည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ရန်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးတိုက်ပွဲတွင် ရေရှည်ပါဝင်နိုင်သည့်သူများအား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု မိမိတို့မှ ယုံကြည်သည်။ အဆိုပါ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်သည့်သူများမှာ အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ လူ့အခွင့်အရေးတတ်ကြွ လှုပ်ရှားသူများနှင့် အစိုးရနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ အသိအမှတ်ပြု ခံထားရသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားတို့ ဖြစ်ကြသည်။ မိမိတို့၏လက်ရှိ လုပ်ငန်းစဉ်အနေဖြင့် အင်ဒိုနီးရှား၊ အရှေ့တီမော၊ မြန်မာ၊ သီရိလင်္ကာစသည့် အစုလိုက် အပြုံလိုက် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အခြေအနေတို့မှ ဒီမိုကရေစီနှင့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလသို့ ဖြတ်ကျော်နေသောနိုင်ငံတို့ကို အထူးအာရုံစိုက်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်လျက် ရှိသည်။

ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်း



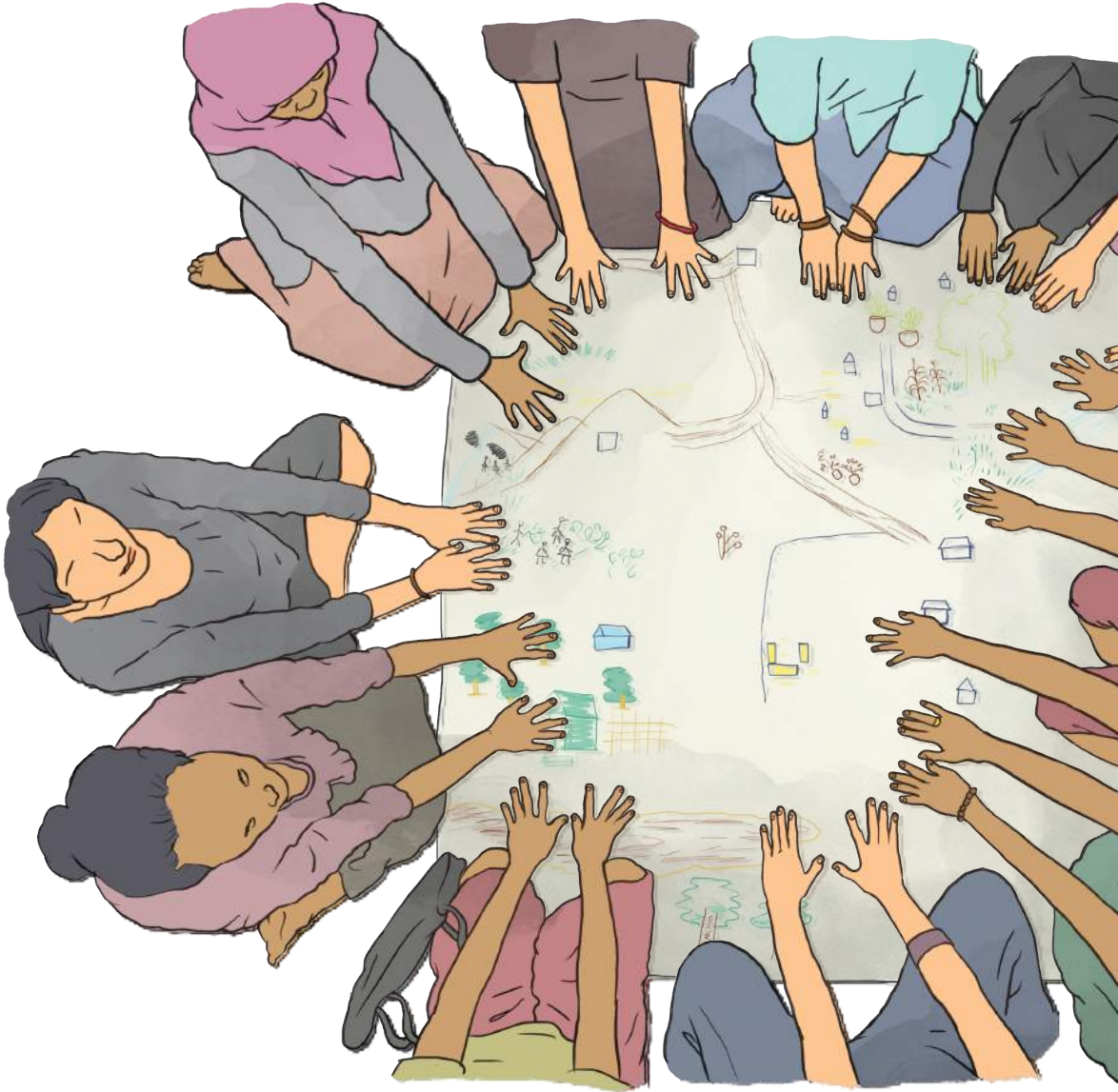
**အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်နှင့်
အကြမ်းဖက်မှုမှ ရုန်းထွက်လွတ်
မြောက်လာသူ - အသုံးအနှုန်း
ဝေါဟာရများနှင့် ပတ်သက်သော
မှတ်ချက်**

‘အကြမ်းဖက်မှုမှ ရုန်းထွက်လွတ်မြောက်လာသူ’ ဆိုသည့်ဝေါဟာရသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသည့် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်၊ တနည်းအားဖြင့် လက်ရှိတွင် ၎င်းတို့သည်ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်လာသူများအဖြစ်ယင်းတို့၏ အနာဂတ်နှင့် ဘဝတို့ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နေသူများအား နိုင်ငံရေးအရမှန်ကန်မှုနှင့် ထိလွယ်ရှလွယ်သော (သို့) အထိခိုက်မခံသော ဝေါဟာရအဖြစ် အစားထိုးအသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ AJAR သည် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း အခြေခံသဘောတရားတို့ကို ယုံကြည်သက်ဝင်သော်လည်း မိမိတို့နှင့်အလုပ်အတူတကွ လုပ်ဆောင်နေသော အချို့သောသူများမှာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကြမ်းဖက်မှုမှ ရုန်းထွက် လွတ်မြောက်လာသူများအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိပဲ အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များအဖြစ်သာ ခံယူနေကြသည်။ အင်ဒိုနီးရှား တွင် ‘အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်’ စကားလုံးသည် မတူညီ သည့် ဘာသာရေးအုပ်စု တို့ကို ပြင်းထန်သည့် ရိုက်ခတ်မှုများရှိနေသည်။ လူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများမှ ‘အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ’ ဝေါဟာရနှင့်အယူအဆတို့ကို မဖန်တီးခင် အချိန်အထိ ‘အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်’ ဆိုသည့် စကားလုံးကို ၁၉၉၀ ခုနှစ် မတိုင်ခင်အထိ သုံးစွဲခဲ့သည်။ အရှေ့တီမောတွင် အချို့သော အစိုးရအရာရှိကြီးများသည် ‘အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်’ စကားလုံးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် ကမ်ပိန်းများ တတ်ကြွစွာ ပြုလုပ်ကြသော်လည်း အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ ရုန်းထွက် လွတ်မြောက်လာသည် စသည့် ပြင်ပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သူဟု မခံစား ကြရ

ပေ။ မြန်မာပြည်တွင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သည့် ဥပဒေပညာရှင်များ၊ လူ့အခွင့်အရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက် သူများသည် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများဖြစ်ကြပြီး နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခံကြရသည်။ ယင်းအကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့သည် စကားလုံးအသုံးပြုမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စိတ်ချလုံခြုံသည့် နေရာမရှိပေ။

ထို့ကြောင့် ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ‘အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်’ ဆိုသည့် စကားလုံးနှင့် ‘အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ’ စကားလုံးတို့ကို လဲလှယ်အသုံးပြုထားသည်။ ‘အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်’ စကားလုံးကို စာချုပ်စာတမ်းများ၊ လူ့အခွင့်အရေး သဘောတူညီချက်တို့တွင် တရားဝင် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို သုံးစွဲထားသည့်အတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ စကားလုံးကို အကြမ်းဖက်ခံရသော သားကောင်တို့ကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးခြင်းနှင့် ယင်းတို့တွင်ရှိသော စွမ်းရည်ဖြင့်အခြားအကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့အား ပြန်လည်နာလန်ထူလာစေရန်အတွက် ကူညီသွားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်/ အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူတို့သည် ၎င်းတို့အားကိုယ်စားပြုသည့် စကားလုံးကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်နိုင်သည့် လွတ်လပ်မှုရှိရမည်ဟု မိမိတို့မှယုံကြည်သည်။





လေ့လာသင်ယူခြင်း စက်ဝိုင်း



ပဋိပက္ခနှင့်ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွေ့အကြုံရှိကြသော လူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများ နှင့် ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် AJAR ကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ AJAR သည် ၎င်း၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူတကွလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ငန်းများ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းအပြင် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်းများ/ အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများနှင့် အတူ လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ ယခင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော သမိုင်းဖြစ်ရပ်တို့သည် ယခုလက်စွဲစာအုပ်နှင့် ၎င်းတွဲဖက်စာသားဖြစ်သည့် ‘ပြစ်ဒဏ်မှ ကျူးလွန်ခွင့်ကို ကြိုကြိုခံခြင်း - အမျိုးသမီးများ တရားမျှတမှု မရှိသော ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတို့မှ အသက်ဆက်ရှင်သန်ခြင်း’ တို့အတွက် သုတေသနနှင့် စည်းရုံးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရာတွင်သိသာသော ထင်ဟပ်မှုတို့ရှိစေသည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခွင့် အခြေအနေများကြားမှ ယင်းတို့၏ အသံများကြားရှိစေရန်နှင့် အသက်ရှင်သန်ရန် ရုန်းကန်နေရသည်တို့ကို သင်ယူခွင့်ရရှိသည့်အတွက် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု မူဘောင်နှင့်ပတ်သက်သော ချို့ယွင်းချက်များ၊ ပိတ်ဆို့ထားမှုများ၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများနှင့် ပဋိပက္ခအလွန် အစပျိုးလုပ်ဆောင်ချက်တို့ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်ခဲ့သည်။



ဤလက်စွဲစာအုပ်အား အဘယ်ကြောင့်ရေးရသနည်း

ပဋိပက္ခအလွန် အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလ အတွင်း အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူအမျိုးသမီးများ ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန် ကနေဒါနိုင်ငံရှိ IDRC ၏ထောက်ခံမှုနှင့်အတူ AJAR သည် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာသုတေသနစီမံကိန်းကို အင်ဒိုနီးရှား၊ အရှေ့တီမောနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် စတင်ခဲ့သည်။ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတို့ကို အစုလိုက်အပြုံလိုက် ခါးစည်းခံနေရသော အမျိုးသမီးများသည် ယင်းတို့ ခံစားကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်တို့ကို ပြန်လည် ဝေမျှရန်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရတို့ကို ကုစားရန် အချိန် (သို့) နေရာမရှိသလောက် ရှားသည်ကို အသိအမှတ်ပြုသည့် အတွက် မိမိတို့အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုများ၊ အရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်တို့ကို ဝေငှနိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများ ဖန်တီးထားပေးသည်။

AJAR သည် သုတေသီများအဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူညီထားသော အင်ဒိုနီးရှား၊ အရှေ့တီမောနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ မိတ်ဖက်အဖွဲ့များနှင့်ဖွဲ့စည်းထားသောကွန်ယက်နှင့်အတူ ‘သင်ယူခြင်း စက်ဝိုင်း’ ကို လွယ်ကူချောမွေ့စွာ စတင်အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့သည်။ အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ၊ အကြမ်းဖက်မှုမှ အသက်ရှင် လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများ၏ ပဋိပက္ခနှင့် အရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန်နှင့် အကူအညီပေးရေး လုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် သုတေသီများသည် လေ့ကျင့်ပေးရေးသင်တန်းများ လက်ခံရရှိကြသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက် အနေဖြင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းစုံတို့ကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံးပြီး မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ လူထုအခြေပြုဒဏ်ရာကုစားခြင်းကို သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း နည်းလမ်းများနှင့် ဒေသအဆင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးနည်းနာတို့ကို ရေးဆွဲရန် နည်းလမ်းများ ဆွေးနွေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အဆိုပါ သုတေသီတို့သည် အကြမ်းဖက်ခံအမျိုး

သမီးသားကောင်များ၏ အဖွဲ့အစည်းနှင့် အရပ်ဖက် လူ့အဖွဲ့အစည်းတို့နှင့်အတူ ယင်းတို့၏ ရပ်ရွာ အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုသုတေသနပြုစုခြင်း နည်းလမ်းတို့ကို တီထွင်ခဲ့သည်။

မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်သည် အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအတွက် ယနေ့အထိ ချည်းကပ်ရာတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့သော အားနည်းချက်များကို နက်ရှိုင်းစွာထင်ဟပ်မှုကို အခြေခံသည်။ လက်တွေ့ကွင်းဆင်း လုပ်ဆောင်ချက်အရ မိမိတို့သည် စီးပွားရေး-လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု ကိစ္စရပ်များထက် နိုင်ငံသားဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတို့ကို အချိန်ပေးခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ပိုပေးခဲ့သည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ အထူးသဖြင့်အမွေပြုကျင့်ခြင်းနှင့်လိင်ကျွန်အဖြစ် မီးမောင်းထိုးပြခြင်းသည် ဆက်လက်ရှင်သန်ရေးနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်ပိုင်ယန္တရားတခုအဖြစ် သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးရာ ရောက်သည်။ ဥပဒေရေးရာ မှုဘောင်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းတို့ကို မိမိတို့၏ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းအဖြစ် ထားရှိခြင်းဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးက အရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခြင်း အစဉ်အလာကို ရပ်ရွာအဆင့် အထောက်အကူ ပေးနေသည်တို့ကို မှေးမှိန်ပပျောက် သွားစေမည် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းသည် ဥပမာပြရမည်ဆိုသော် ကွဲပြားခြားနားသော ပြဿနာအပိုင်းပိုင်းအစစတို့ကို ခွဲခြမ်းလေ့လာ သုံးသပ်ရာ ရောက်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် အမျိုးသမီးများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် ပဋိပက္ခမျိုးစုံသက်ရောက်မှုကို ကြည့်ပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ထိုအကြောင်းတရားတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် ရှာဖွေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ အစီရင်ခံစာများ၏ တွေ့ရှိချက်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့်လျော်ကြေးနှင့် ကာကွယ် တားဆီးရေးအဆင့်ဆင့် အစီအမံတို့ကို အကြံပြုချက်များ ပေးကြသည်။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း လုပ်ဆောင် ရာတွင် မကြာခဏ ဆိုသလို ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက် အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့ကို ရင်နှီး



ခင်မင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ယင်းတို့၏လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုစားပေးခြင်း၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း စသည်တို့ကို သီးသန့်လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။ ဤသည်မှာ ဘက်ပေါင်းစုံ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုကို တိုက်ရိုက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု ယန္တရားတို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ရေတိုအမြော်အမြင်ဖြစ်သလို အချိန်ကာလ အကန့်အသတ်အတွင်း အပြင်းအထန် အလုပ်လုပ်ရမည့် ဆောင်ရွက်ချက်ပုံစံကို ရေးဆွဲကြသည်။ သို့သော်လည်း အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့သည် ရေရှည်အထောက်အပံ့နှင့် အတူတကွ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်မည့် အခြေအနေတို့ လိုအပ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး တိတ်ဆိတ်မှုတို့ကို အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာက ရေရှည်တည်တံ့မှုကို ဖြစ်စေခြင်း၊ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် စိတ်ဒဏ်ရာတို့နှင့် ဆင်ရဲနွမ်းပါးမှုတို့ကို လျစ်လျူရှုခြင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တစ်ဦးချင်းဆီမှလည်း ကျူးလွန်သူများမှ တာဝန်ခံမှုများ

ရှိလာရန် တောင်းဆိုမှုတို့ကို ငြင်းဆန်နေသည်ကို မိမိတို့အနေဖြင့် သိရှိပြီးဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများသည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေး အာဏာရှိသူများဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အရေးယူမှုမရှိခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးစံသတ်မှတ်ချက်ကတဆင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသံသရာကို ထိန်းသိမ်းထားရာရောက်သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ထိုစံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်တို့ကို အမျိုးသမီးများမှ ‘ဖယ်ရှား’ နိုင်ရန်အား ပေးမှုများပြုလုပ်ပေးသလို ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းပေးသည့် နည်းလမ်းများစွာတို့ကို ခုခံတွန်းလှန်နိုင်ရန်လည်း ရည်ရွယ်သည်။ စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အတွေးအခေါ်တို့၏ နောက်ကွယ်က အခြင်းအရာတို့သည် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာတို့၏ အတွေ့အကြုံတို့အကြားအရပ်ဖက် နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေး- လူမှုရေးအခွင့်အရေးများအကြား အထူးဂရုပြုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေခြင်း၊ ကြားကာလအတွင်းနှင့် ပဋိပက္ခအလွန် အကြမ်း

ဖက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်သော အမျိုးသမီးတို့၏ အတွေ့အကြုံတို့ကြား သာလွန်ကောင်းမွန်သော ညီမျှမှုတို့ကို ဦးတည်နိုင်ရန် မိမိတို့အား လမ်းညွှန် ပေးသည်။

တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာအဆင့်ဆင့်တို့တွင် စိတ် ဒဏ်ရာ ကုစားပေးခြင်း၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း နှင့် စည်းရုံးရေးတို့ကြား အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက် ခြင်းတို့ မျှတမှုရှိစေရန် မိမိတို့ရှာဖွေသည်။ ဤ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း သုတေသန လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများနှင့်၎င်းတို့၏ ကွန်ယက်များအနေဖြင့် ယင်းတို့၏အခွင့်အရေး များနှင့် အရည်အသွေး ပြည့်မီသော ယနေ့ဘဝ နေထိုင် ရပ်တည်မှုများတိုးတက် ကောင်းမွန် စေရန်အတွက် တောင်းဆိုရာတွင် ခိုင်မာအား ကောင်းမှုများဖြစ်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့နှင့် အတူတကွရှိ နေပေးခြင်းနှင့် အထူးအရေးပါသော အခန်း ကဏ္ဍတွင်ရှိသော မှတ်တမ်းတင်ခြင်းပါဝင်သော စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းတို့အတွက် ယခုလုပ်ဆောင် ချက်ကို အထူးလိုအပ်ပေသည်။ ဤလက်စွဲ စာအုပ်မှ သင်ခန်းစာများစုမှာ ကောင်းမွန် သော အချက်အလက်များ ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် ဆန်းသစ်သော သတင်းမှတ်တမ်း တင်ခြင်းနည်း စနစ်တို့ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤလက်စွဲ စာ အုပ်သည် သုတေသနလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်သော သင်တန်းသားများအတွက် ရေရှည်ထောက်ပံ့ နိုင်ပြီး တာဝန်ခံမှုရှိသော အချက်အလက်များ စီမံခန့်ခွဲမှု သေချာစေရန် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်က မည်သူ့ အတွက်နည်း

ရပ်ရွာအဆင့် တရားမျှတမှုအတွက် ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာကို ဆန့်ကျင်တိုက် ပွဲဝင်ရာတွင် အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ နှင့် သက်ဆိုင်သူများမှ လက်လှမ်းမီသည့် လုပ်ငန်း စဉ်များဖြစ်ရမည်ဟု AJAR မှခံယူထားသည့် ခံယူချက်ကို ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကိုယ်စားပြော ပေးသည်။

အာရှတိုက်အတွင်း ပြည်သူများသည် အရေးယူမှု မရှိခြင်းအစဉ်အလာကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သည့် တော်လှန်လှုပ်ရှားမှု ဆက်လုပ်နေသည့် အပေါ် အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုအား ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများက ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘော ပေါက်စေရန်နှင့် တရားမျှတမှုအတွက် တိုက်ပွဲ ဝင်နေသော အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများစွာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ထောက်ခံ ကူညီပေးသည်။

အမျိုးသမီးများမှ ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ် အလာ ကိုဖယ်ရှားရာတွင် အကူညီပေးနိုင်ရန်နှင့် တရားမမျှတမှုကို တုန့်ပြန်နိုင်ရန် နည်းလမ်းအ သစ်များ ကိုဖန်တီးသောကြောင့် ကြီးစွာသော ဆုံးရှုံးမှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် ကြုံ တွေ့ခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးနိုင် ရန် ဤလုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း စိန်ခေါ်မှုများ၊ အခက်အခဲများမှာ အစဉ်ဒွန်တွဲကပ်ပါ လျှက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် အရေးယူမှု မရှိခြင်း အစဉ်အလာကို ဆန့်ကျင်တိုက်ပွဲ ဝင်နေသော အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့၏ အဖွဲ့အစည်း များ၊ အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် အတူ အလုပ်



လုပ်ကိုင်လျှက်ရှိပြီး သင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဦးဆောင် အကောင်အထည်ဖော်မည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့် အကောင်အထည်ဖော်သူများနှင့် လူသိများသော ပညာပေးများအတွက် အဓိက ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ဦးဆောင်ရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိပြီး စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်လျော်စွာ တုန့်ပြန်နိုင်သည့်သူများနှင့် အမျိုးသမီး လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည့် အဓိက အထောက်အကူပြု ကိရိယာများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် အတွေးအခေါ် ဗဟုသုတ အသိပညာရှိသူများအတွက် ရေးဆွဲထားသော လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အတွေ့အကြုံများ မရှိသူများသည် ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးမပြုမီ သင်တန်းများ အကြံယူထား သင့်သည်။

AJAR အလုပ်လုပ်သော နိုင်ငံများတွင် စိတ်ရောဂါ ပညာရှင်များ၊ နှစ်သိမ့်အားပေး သူများနှင့် လူမှုရေးလုပ်သားများ စသဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ ရှားပါးသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချင်းချင်းအကြား အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးအကူအညီပေးနိုင်မည့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာ များ ဖန်တီးပေးရာတွင် သင်တန်းဦးဆောင် ဆွေးနွေး

သူများ အနေဖြင့် ၎င်းသင်ကြားပေးသောအုပ်စုအတွင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အထူးလိုအပ်နေသော သင်တန်းသားများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

သို့သော်လည်း ယင်းလိုအပ်ချက်တို့အတွက် ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပေးမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုသောသူများ အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် ကွန်ယက်များ တည်ဆောက်ခြင်းမှာ အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့်နှစ်သိမ့်အားပေးသူများအား လေ့ကျင့်ပညာပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသား တစ်ဦးဦးမှ စိုးရိမ်ပူပန်ရသည့် အခြေအနေများ ရှိလာပါက ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များ ရယူနိုင်သည်။ ဒေသခံများ၏ ကတိကဝတ်၊ အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံတို့အပေါ် အခြေခံသည့် အချင်းချင်း ကြားအပြန်အလှန်ထောက်ခံကူညီ ရိုင်းပင်းခြင်း ချဉ်းကပ်မှုသည် အလွန်ထိရောက်စေနိုင်ပါ သည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည် အခြား နေရာများ၌ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော အသေးစိတ် အချက်အလက် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့်အချက်အလက် (ဒေတာ) များစီမံခန့်ခွဲခြင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေခြင်း မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း လက်စွဲစာအုပ်က အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ၏ အခွင့်အရေးအတွက်စည်းရုံး လှုပ်ဆော်ရေး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှု များက ထွက်ရှိလာသည့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို စုစည်းနိုင်မည့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လမ်းညွှန်ချက် အချို့ပေးနိုင်သည်။ ဤလက်စွဲ စာအုပ်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက် ပဋိပက္ခသားကောင် အမျိုးသမီးတို့၏ ပြဿနာတို့ကို အဓိကကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပေးသော်လည်း စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှု အများစုကို နည်းပေါင်းစုံဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ အခြားအုပ်စုများ ဖြစ်သည့် လူကုန်ကူးခံရသူများ၊ ဒုက္ခသည်များ (သို့) ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည့် သားကောင်များအတွက် အသုံးပြုမှုရန်လည်း အဆင်ပြေနိုင်သည်။





ဦးဆောင်

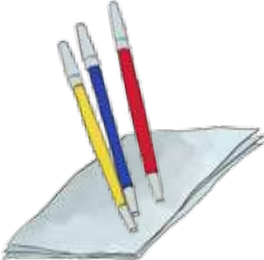
ဆွေးနွေးသူများအတွက်
လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤလက်စွဲစာအုပ်အား မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်နည်း

အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးသားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများစသဖြင့် ၁၀ ဦးစီ ပါဝင်သော အုပ်စုငယ် အသုံးပြုရာတွင် အခက်အခဲမရှိခြင်းနှင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်စေရန် ဤသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်အား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုစုခြင်း အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်အနေဖြင့် ပြုလုပ်သော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်တို့ကို မိမိတို့တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များ၊ ရရှိနိုင်သောအချိန် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ တစ်စုံလုံးအပေါ် ခြုံငုံမိခြင်းနှင့် အခြားဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေများအပေါ် မူတည်ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ကြာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးသားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ စသဖြင့် ၁၀ ဦးစီ ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်အသုံးပြုရာတွင် အခက်အခဲမရှိခြင်းနှင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်စေရန် ဤသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်အား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သုတေသန ပြုစုခြင်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် အနေဖြင့် ပြုလုပ်သော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်တို့ကို မိမိတို့တွင် ရှိသော အရင်းအမြစ်များ၊ ရရှိနိုင်သောအချိန်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ တစ်စုံလုံးအပေါ် ခြုံငုံမိခြင်းနှင့် အခြားဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေများအပေါ် မူတည်ပြီး ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ကြာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

လက်စွဲစာအုပ်သည် မိတ်ဆက်ခြင်း အစီအစဉ်များဖြစ်သည့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းစနစ်များနှင့် သုတေသနနှင့် ဆက်စပ်သော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ ဆွေးနွေးခြင်းမှ အခြေခံ အုတ်မြစ်ချသည့်အစီအစဉ်သို့ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်စေသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အစွမ်းသတ္တိနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် အခွင့်အလမ်းများ စူးစမ်း လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အရေး



ချိုးဖောက်မှုများနှင့် လူမှုစီးပွား အခြေအနေများကို တိကျသေချာသော ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများ၊ အမျိုးသမီးများ၏ ခွန်အားအရင်းအမြစ်များကို အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ရှာဖွေနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးတို့အတွက် မိတ်ဆက်ထားပေးသည်။ အဆိုပါ အခြေခံအုတ်မြစ်ချ (ဖောင်ဒေးရှင်း) သည့် အစည်းအဝေး အစီအစဉ်များသည် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နည်းစနစ်အပေါ် အဓိကပစ်မှတ်ထားသည်။ လက်စွဲစာအုပ်၏ နောက်ဆုံး အစီအစဉ်သည် လုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်အပေါ် ထင်ဟပ်နိုင်ရန်နှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ချက်မှ တွေ့ရှိချက်များကို မျှဝေပေးဖို့ အကြံပြုရန်အတွက် တိုက်တွန်း အားပေးသည်။

သင်ရိုးယူနစ် တစ်ခုချင်းစီတွင် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ရှားမှု (လေ့ကျင့်ခန်း) တစ်ခုချင်းစီအတွက် အသုံးပြုသော လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့် စသည့် အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပါဝင်သည်။ အင်ဒိုနီးရှား၊ (အာချေး၊ ယိုဂျကာတာ (Yogyakarta) အနောက်တီမော၊ ဘူရူ (Buru) ကျွန်းနှင့် ပါပူဝါ (Papua))၊ အရှေ့တီမောနှင့် မြန်မာတို့မှ ဖော်ထုတ်ထားသော အတွေ့အကြုံများနှင့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပြီး မိမိတို့အနေဖြင့် ဘာသာစကားနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်တို့ကို အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပုံစံမျိုး နှစ်ခုစလုံးဖြစ်အောင်ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။

သင်ရိုးယူနစ်များအားလုံး ရေးသားပြီးစီးပြီဖြစ်သည့်အတွက် အဆိုပါသင်ရိုးယူနစ်တို့ကို သီးသန့် သော်လည်းကောင်း ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါသော မိတ်ဆက်အစီအစဉ်နှင့် ပထမသင်ရိုးယူနစ်ဖြစ်သည့် အုတ်မြစ်ချသော အစီအစဉ် ‘ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း’ မှလွဲ၍ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အခြားမည်သည့်သင်ရိုးယူနစ်များနှင့်မဆို ပေါင်းပြီးသော်လည်းကောင်းအလိုရှိသည့် ပုံစံအတိုင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ‘ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း’ သင်ရိုးယူနစ်ကို ပထမ အစပျိုးဖောင်ဒေးရှင်းချသည့် အစီအစဉ်အဖြစ် အသုံးပြုရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုသည်။ ယင်းအစီအစဉ်သည် အထူးသဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတို့တွင်

ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အရေးယူမှုမှ ကင်း လွတ်ခြင်းအစဉ်အလာနှင့် ၎င်း၏အလွှာထူထောင် များ၊ ဆက်ပြီးဖြစ်နေသည့် အနေအထား စ သည်တို့ကို လေ့လာရန် သင့်လျော်ကိုက်ညီမှုရှိ သည်။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်ပုံစံကို ရွေးချယ် သည်ဖြစ်စေ သင်ရိုးယူနစ်တစ်ခု ချင်း၏ ရည်ရွယ် ချက် အကျဉ်းချုပ်ရှင်းလင်းပြခြင်းနှင့် သင်တန်း တစ်လျှောက်လုံးအတွက် ဆက်စပ်မှုရှိပြီး ဘုံ တူညီမှုများရှိစေရန် သင်၏ မိတ်ဆက်အစီအစဉ် တွင် ပထမသင်ကြားထားသော သင်ရိုးယူနစ်နှင့် ချိတ်ဆက်ရန် အကြံပြုလိုသည်။

အချို့သင်ရိုးယူနစ်များသည် နိုင်ငံတကာနှင့် ဒေ သဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းများ အကျဉ်းချုပ် လေ့လာရေးစာတမ်း များ ပါဝင်ပြီး ယင်းတို့ကို ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) ရှု ထောင့်မှ ဆွေးနွေးသည်။ ဤစာတမ်းများသည် ဆွေးနွေးပွဲ ဦးဆောင်သူများအတွက် သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြုအနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းသားများအတွက် လေ့လာရေးအ ထောက်အကူပြု အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ အများစုသော သင်ရိုးယူနစ်များသည် AJAR နှင့် ၎င်း၏မိတ် ဖက်များ၏ နည်းနာများကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရရှိ သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး ဆွေး နွေးပွဲဦးဆောင်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်သည်။

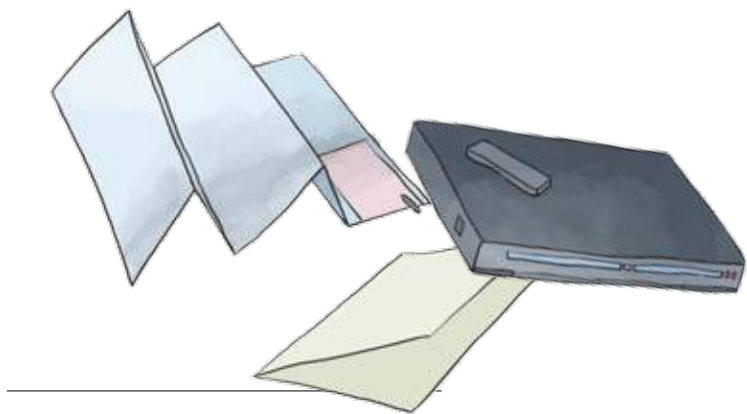
လက်စွဲစာအုပ်ကို ရက်ပေါင်းများစွာကြာသော အ လုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဒီ ဇိုင်းရေးဆွဲထားသော်လည်း ဆွေးနွေးပွဲဦးဆောင် သူများအနေဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများကို မတူညီသော ပုံစံဖြင့် သင့်လျော်သလို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့ အပြင် လပေါင်းများစွာ အချိန်ကာလအတွင်း

အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် တစ်လတစ်ကြိမ် ပုံမှန် တွေ့ဆုံနိုင်သည့် လေ့လာသင်ယူခြင်း အစီစဉ်ကို ရွေးချယ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးရှိသည်။ ဤနည်း လမ်းသည် သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား အနေနီးကပ်မှုရှိခြင်းနှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံနိုင်သည့် အချိန်ဇယားရှိသူများအတွက် သင့်တော်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို လပေါင်းများစွာ ကာလ အတွင်း သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်းများစွာ အတွက် သော်လည်းကောင်း မည်သို့ပင် ပြုလုပ်စေကာမူ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လေ့လာ သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်အပေါ် ခိုင်မာသောယုံကြည်ချက် ရှိနေ စေရန် လိုအပ်သည်။ သင်တန်းသားများ၏လိုအပ် ချက်နှင့် အညီ သင်တန်းအချိန်၊ နေရာများ သတ် မှတ်မှုကို တတ်နိုင်သမျှ ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ဆုံး ဖြတ်သင့်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ် ရေးဆွဲ သောအခါတွင် သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါမေးခွန်း များကို မေးပါ။

- နှစ်တစ်နှစ်တွင် အခြားသူများထက် သင် တန်းသူများ အနေဖြင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ပိုပြီး အလုပ်ရှုပ်နိုင်ပါသလဲ။
- အချို့သင်တန်းနေရာများက သင်တန်းသား များအတွက် အခြားနေရာများထက် ပိုပြီး လုံခြုံဘေးကင်းနိုင်သည်ဟု ခံစားရပါသ လား။

ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းသည် အဓိက သော့ချက် ဖြစ်သည်!

ဤလက်စွဲစာအုပ်၏ အဓိက ရှုထောင့်မှာအစီအ စဉ်၊ လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးတွင် အသုံးပြုထား သော ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း ချဉ်းကပ်မှုပင်ဖြစ်



သည်။ သင်ယူမှု စက်ဝိုင်းထဲတွင် အခြားသူ များနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်း အနေဖြင့် သင်ယူမှုစက်ဝိုင်းကို အစဉ်တစိုက် အသုံးပြုခြင်းကသာ အဆိုပါ လက်စွဲစာအုပ်က ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်သည်ဟု ပြောနိုင်သည်။ ဤလက်စွဲအုပ်ပါ သင်ယူခြင်းစက်ဝိုင်းသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်လာသော သင်တန်းသား များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တဖန်ပြောရမည် ဆိုသော် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်သော သင်တန်းသားများသည် အခြားစက်ဝိုင်းဖြစ်သည့် မိသားစုများ၊ သူငယ် ချင်းများ၊ လူမှုရေးနှင့်ဘာသာရေး အပိုင်းအပိုင်း များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများက ပိုင်ဆိုင်သူများ ဖြစ် ပြီး ဤလှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော သင် ခန်းစာများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများကလည်း ထိုစက်ဝိုင်း နှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိသည်။

သင်တန်းသားများ အားလုံး၏ ပြည့်ဝသော ပါဝင်မှုအတွက် သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီအ နေဖြင့် သုတေသန လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ် တွင် တတ်ကြွစွာ ပါဝင်မှုရှိလာစေရန်အတွက် အားပေး တိုက်တွန်းရန် အုပ်စု၏ စွမ်းဆောင်ရည် နှင့် နည်းလမ်းများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေဖို့ အာရုံစူးစိုက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဆွေးနွေး ပွဲ ဦးဆောင်သူများ အနေဖြင့် အသေးစိတ် အခြေ အနေတို့ကိုအထူး ဂရုပြုကာ၎င်းတို့၏ကျွမ်းကျင် မှုတို့ကို အသုံးပြုပြီး -

- သင်တန်းသားများအကြား ယုံကြည်မှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် ဖန်တီးပါ။ ပဋိပက္ခ တွေက မတူကွဲပြားသော တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အုပ်စုများ

အကြား သံသယနှင့် မယုံကြည်မှု စသည့် ခံစားချက်တို့ စိမ့်ဝင်နေစေသည်။ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းများ အားလုံးမှာ တန်း တူညီမျှသော ပူးပေါင်းပါဝင်ခွင့် ရှိခြင်းက ပဋိပက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကြီးမား သည့် အတားအဆီးတို့ကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။နည်းလမ်း တစ် ခုအနေဖြင့် ‘ရေခဲကို ဖြိုခွဲသူ - တိတ်ဆိတ် မှုကို ဖြိုခွဲသူ’ စသည့် ဂိမ်းတစ်ခုခု ကစား ခြင်း (သို့) သီချင်းကို သင်တန်းသားများ အကြား ရွေးချယ်စေပြီး အလှည့်ကျ ဦး ဆောင်ခိုင်းသည့် နည်းလမ်းဖြင့် အစီအစဉ် ကို စတင်နိုင် သည်။

- အားလုံးပါဝင်မှုရှိပါစေ။ အုပ်စုအတွင်းမတူ ညီသည့် ဘာသာစကားနှင့် (သို့) တိုင်း ရင်းသားလူမျိုးစုတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ ကျွမ်း ကျင်သော ဘာသာပြန်ရန်နှင့် အတွက် သေချာမှုပြုလုပ်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက၊ လိုအပ်ပါက မတူညီသော ဘာသာစကား ပြောဆိုသည့် သင်တန်းသားများကြားတွင် ဘာသာပြန်ရန်နှင့် ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ် နိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းအစီအစဉ်အတွင်း လုံလောက်သော အချိန်ကို သတ်မှတ်ပေး ထားရမည်။
- ဆွေးနွေးပွဲကို သင်တန်းသား အနည်းငယ် တို့မှ ကြီးစိုးချယ်လှယ်မှုတို့ကို တားဆီးပါ။ အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများတွင် အမျိုးသမီး အ နည်းငယ်တို့က ကြီးစိုးချယ်လှယ်သည်မှာ ထူး ခြားသော ဖြစ်စဉ်မဟုတ်ပေ။ သင့် အနေဖြင့် အုပ်စုအတွင်း ၎င်းတို့၏ အမြင် သဘောထားတို့ကို ဖော်ပြခြင်း မရှိသေး



သော သင်တန်းသားများကို ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း၊ အုပ်စုငယ်များ အတွင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းခြင်း (သို့) သင်တန်းသားများ ပိုင်းထိုင်နေကြသည့် နေရာ ပတ်ပတ်လည်သို့ သွားပြီး ဆွေးနွေး နေသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင် တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီကို မေးခွန်း မေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် လူ့အခွင့်အရေး များ

ဤသုတေသန သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်သည် အမျိုးသမီး လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဓိကသင်တန်း ပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်သော်လည်း လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့် လက်စွဲစာအုပ်ကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာတွင် လူ့ အခွင့်အရေးမူဘောင်က အရေးပါသောအခန်း ကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး နည်းနာတို့ ကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများပေါ် အကြမ်းဖက်မှု (VAW) တို့ သည် ပြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် အတား အဆီးများဖြစ်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြ သည့်အတွက် အရေးကြီးသည်။ ဖိနှိပ်ခွဲခြား ဆက်ဆံမှုနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်း ဖက်မှု (VAW) ကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်နှင့် အမျိုးသမီး လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် ကမ္ဘာ တဝှမ်းရှိ အမျိုးသမီးများက အစိုးရကို ဖိအားပေး စည်းရုံးရာတွင် အသုံးပြုရန် နည်းနာများအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံမူများနှင့်ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှုများရှိစေရန် တိုက်တွန်း အားပေး သည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် သင်ကြားမှုဖြစ်စဉ်တွင် ပေါင်းစပ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ မတိုင်မီ ဆွေးနွေးပွဲ ဦးဆောင်သူများ အကြား မိတ်ဆက်ခြင်း လူ့အခွင့်အရေး လေ့လာရေးစာ တမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ဆွေးနွေးထား ခြင်းဖြင့် သင်ကြားမှုဖြစ်စဉ်နှင့် ရလဒ်များကို အားကောင်းစေသည်။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံမူများသည် အမျိုး သမီး သင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် မိတ်ဆက်ခြင်းကို အခြေခံ အုတ်မြစ်ချသည့် သင်ကြားမှုအစီအစဉ် အများစု တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခ အတွင်းနှင့် ပဋိပက္ခအလွန် အခြေအနေတို့တွင် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးများကို အကာအကွယ် ပေးသည့်အတွက် အတွေ့အကြုံရှိသော ဆွေးနွေး ပွဲ ဦးဆောင်သူများအနေဖြင့် အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှု များက လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာတမ်းနှင့် ပတ် သက်သည့် ဗဟုသုတများ ပိုမိုခိုင်မာမှု ရှိစေ အောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်ရန် စီစဉ် ဖန်တီး နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု/လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင် စဉ်အတွင်းမှ စိတ်ဒဏ်ရာ^၁

အခြေခံအုတ်မြစ်ချသော အစီအစဉ်အတွင်း လှုပ် ရှားမှုအချို့ - ဥပမာ- ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း၊ ကိုယ် ခန္ဓာအား ပုံဖော်ရေးဆွဲပြခြင်း/ မြေပုံရေးဆွဲခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာများစသည့် လှုပ်ရှားမှုတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှုအပါအဝင် ယခင်အကြမ်းဖက်ခံရသော အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရန်ဖွင့်ချင်သော အမျိုးသမီး များအား အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းတို့ ပြုလုပ် ပေးနိုင်သည်။ တခါတရံတွင် ယခုကဲ့သို့ အမျိုး သမီးများက ယင်းတို့၏ တွေ့ကြုံခံစားမှုတို့ကို အုပ်စုလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်သောအခါတွင် ရင်ဖွင့် နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဖြစ်လာ ပါက အုပ်စုအတွင်းရှိ သင်တန်းသားများက အဆို ပါ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက် အလက် တို့ကို လေးစားမှုပေးရန်နှင့် အဆိုပါ ထိလွယ် ရှလွယ်မှုကို ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ချက်ကို သေချာ မှု ရှိစေရန်အတွက် အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးပြပါ။

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အချင်းချင်း အပြန် အလှန် ရင်းနှီးယုံကြည်မှုရှိသော်လည်း အုပ်စု အတွင်း ၎င်းတို့ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော အတွေ့ အကြုံတို့ကို အသေးစိတ်ဝေမျှရန် အဆင်သင့်

^၁ နောက်ဆက်တွဲ အချပ်ပို - ခ တွင် ဖော်ပြထားသော အထူးအာရုံ စိုက်မှုများ လိုအပ်သော စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာများတွင် ကြည့်ရန်။

မဖြစ်ခြင်း (သို့) ဆန္ဒမရှိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယင်းတို့အနေဖြင့် ဦးဆောင်ဆွေး နွေးသူနှင့် တစ်ဦးချင်းရင်ဖွင့်ခြင်း (သို့) ရင်းနှီး သော သူငယ်ချင်းတို့ကို ပြောပြခြင်းတို့ကို လို လားစွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများကို ယင်းတို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အကြမ်းဖက် ချိုးဖောက် မှုများ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ဇာတ်ကြောင်း တို့ကို ပြောဆိုရန် ဖိအားပေးခြင်း များ မပြုလုပ်မီ စေရန်နှင့် သို့သော်လည်း ယင်းတို့ အနေဖြင့် ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မည် ဆိုပါက ဝေမျှနိုင်ရန်အတွက် တိုက်တွန်း အားပေးပါ။ အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ နာကျင် ခါးသီးစရာ အဖြစ်အပျက်တို့ကို ဝေမျှနိုင်ရန် အုပ်စု၏ လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ် အတွင်းမဟုတ်ပဲ သီးသန့် အချိန်၊ နေရာတို့ကို စီစဉ်ပေးရန်လိုအပ် သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် တမင်ရည်ရွယ်ချက်နှင့်မဟုတ်ပဲ သင်တန်းသားတို့၏ အတိတ်ကာလ အကြောင်း အရာ တို့ကို ပြောဆိုရန် ဖိတ်ခေါ်မိ သော လှုပ်ရှားမှုတို့သည် စိတ်ခံစားမှု ဆင်းရဲဒုက္ခ တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး သည့် အတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကုစားခြင်း စသည့်တို့ကို သင်ကြားပေးခြင်းမှာ ယခုရေးသား သော လက်စွဲစာအုပ်၏ အဓိက ပစ်မှတ်ထားသည့် အကြောင်းအရာမဟုတ်ပေ။

သုတေသနပြုလုပ်စဉ် အတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားခြင်း အကူအညီနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက် ခြင်း စသည်တို့ကို မိမိတို့ အနေဖြင့် လေ့လာ သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် AJAR မှ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များနှင့် သင်တန်းဆရာတို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပေးခဲ့သည်။ သင့်အနေဖြင့်လည်း ထိုနည်း အတိုင်း လုပ်ဆောင်လို ပေလိမ့်မည်။ သင်တန်း သား အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲလှုပ်ရှားမှုအတွင်း စိတ် ပင်ပန်းဝမ်းနည်းခြင်းတို့ ထုတ်ဖော်ပြုလာပါက သင်တန်းသားများနှင့် လေ့လာသင်ယူသည့် အစီအစဉ်အတွက် အထောက်အကူ ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်း အချို့ရှိသည်။

သင်တန်းအစီအစဉ် ဆက်သွားနိုင်ရန် စီစဉ် ချိန်ဆက်နေသည့် တပြိုင်နက် သင်တန်းသား

များအနေဖြင့် ယင်းတို့၏ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ဖော် ပြနိုင်ရန်အချိန်နှင့် နေရာစီစဉ်ပေးပါ။ သင်တန်း အတွင်း လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နေသည့် အချိန်အတွင်း အထူးအာရုံစိုက်ပေးရမည့် သင်တန်းသားများကို တုံ့ပြန်ရန် လမ်းညွှန်ချက် အချို့မှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

- စိတ်ပါဝင်စားစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့်တုံ့ပြန် ပါ။
- နားထောင်ရန်နှင့် စကားပြောဆိုရန် အချိန် ပေးပါ - စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန်ပြုလုပ်သော စကားလုံးများ (သို့) နူးညံ့ညင်သာသော သီချင်းက ကူညီနိုင်မည်။
- ရိုးသားပါစေ။
- လေးစားမှု၊ ဂရုစိုက်မှုနှင့်ယုံကြည်မှုရှိသည် ကို သိအောင်ပြုလုပ်ပါ - ထင်မြင်ချက်နှင့် မတူနဲ့ပြန်ပါနှင့်
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုဖြင့် နှစ်သိမ့်မှု မပြုလုပ်မီ ခွင့်ပြုချက်ရယူပါ။
- သူမ၏အပြုအမူသည် သူမကိုယ်ကို (သို့) အခြားသူများကို ထိခိုက်ခြင်းမရှိပါက ဟန့်တားခြင်း မပြုလုပ်ရန် (ဥပမာ - ဝိုင်ကြွေးခြင်း (သို့) မြည်တမ်းခြင်း)
- အကယ်၍ သင်တန်းသူတစ်ဦးမှ အစီအစဉ် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း အလွန်အမင်း စိတ် သောက ရောက်နေပါက နည်းလမ်း တစ်ခု မှာ တွဲဖက်ဦးဆောင်သူသော်လည်းကောင်း၊ အခြားသင်တန်းသူ တဦးဦးမှ သော်လည်း ကောင်း ထိုသင်တန်းသူနှင့် အဖော်လိုက် သွားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်သွားအောင် ကူညီ ပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းအစီအစဉ်ကို ဆက် သွား နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း -
- လိုအပ်လို့ သင်တန်းအစီအစဉ် ရပ်ဆိုင်း ရမည် ဆိုပါက တုံ့ဆိုင်းခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ သင်တန်းအစီအစဉ်ကို နောက်ပိုင်းတွင် ပြန် စ၍ရသည်။



အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ယင်းတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်ခံရမှုတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြော ဆိုနိုင်ရန်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့အား ကုစားနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ချလုံခြုံသော နေရာ ဖန်တီးပေးရန်အတွက် သင်တန်း အတွင်းပြောဆို ဆွေးနွေးကြသော အကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက် ထားသင့်ကြောင်း သင်တန်းသားများ အား သတိပေးသင့်သည်။ အကယ်၍သင်တန်း သားများအနေဖြင့် ယင်းတို့ တက်ရောက်ခဲ့သော သင်တန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြားသူများအား ပြောပြလိုပါက မိမိအကြောင်းနှင့် အတွေ့အကြုံ တို့ကိုသာ ပြောဆိုသင့်သည်။

စာတတ်မြောက်မှုနှင့် ဘာသာစကား ဆိုင်ရာ မှတ်ချက်

ယခု လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှုများသည် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပညာရေး အဆင့် အတန်းမြင့်ရမည်ဟု မျှော်လင့် သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပေ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း AJAR အနေဖြင့် ပုံဖော် ပြနိုင်သည့် ရုပ်ဝတ္ထုနှင့် အမြင်အာရုံ အတွက် အသုံးပြုသော အရာဝတ္ထုတို့ကို သဘာဝက ရရှိသောအရာများ ဖြင့် စာတတ်မြောက်ခြင်းမရှိသော အုပ်စုအ တွက် ထိရောက်သော လေ့လာသင်ယူခြင်း နည်းနာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ဤလက်စွဲ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြ ထားသော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ယူဆချက်များနှင့် အဓိကဆိုလိုရင်းတို့ ပိုမိုအား ကောင်းစေရန် စာဖြင့် ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။ အချို့ သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် သင့်အနေဖြင့် စာတတ်သောသူနှင့် စာမတတ် သူတို့အား အတူ တွဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် စာပေနှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သည့် အနည်းငယ်သော အဓိကကျသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် မိသားစုဝင် များ အပါအဝင် အခြားသူများကို ထည့်သွင်း ပါဝင်စေခြင်း စသည်တို့ စီစဉ်ပြု လုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ သင်တန်းတစ်ခုတွင် အချို့သော သား ကောင်တို့၏ သားသမီးများမှ ယင်းတို့၏မိခင်များ အား ‘ကျမရဲ့ဘဝ’ ပို့စကတ်ကို ရေးသားရမည့်

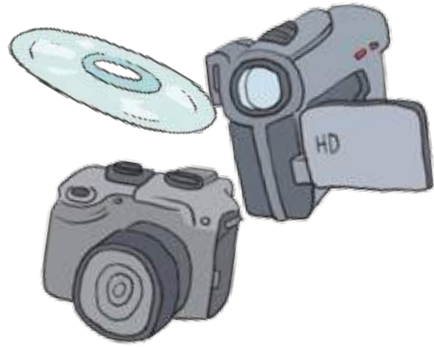
အပိုင်းတွင် ကူညီပေးခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြောဆိုခြင်းမရှိခဲ့သေးသော စကားများ ပြောဆိုရန်အတွက် ဦးဆောင်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် မတူညီသော ဘာသာစကားများ ပြောဆိုသုံးစွဲသော အုပ်စုအတွင်းရှိ သင်တန်းသား များနှင့် သင်အလုပ်တွဲ လုပ်ရနိုင်သည်။ ဤ အခြေအနေသည် သင့်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲ လှုပ်ရှားမှုတို့အား အကောင်အထည် ဖော်ခြင်းနှင့် စီစဉ်ခြင်းတို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သင့်အနေဖြင့် သင်တန်းသား အားလုံးက လှုပ်ရှားမှုတို့အတွင်း ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်ခြင်းရှိစေရန် လိုအပ်သော ကောင်းမွန် သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ ဖြစ်လာစေရန် လုံလောက်သော ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အချိန်ပိုပေးခြင်း စသဖြင့် ဖြစ်နိုင် မည်ဆိုပါက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ထည့်သွင်းစဉ်း ပေး မည်ဆိုပါက ဤမတူညီမှုများက သင်တန်း လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စဉ်တို့ကို ပိုမိုအားကောင်းစေမည် ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်အား မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း

(သင်တန်းဦးဆောင်သူ (သို့) သင်တန်းသား) တို့မဟုတ်ပဲ သင်တန်းတစ်လျှောက် လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်တို့ကို ဓာတ်ပုံနှင့် အချက်အလက်များ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို အခြားတစ်ဦးဦးအား တာဝန်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ သင်တန်းမှ ထွက်ရှိချက်တို့ကို ကောင်းမွန်စွာ မှတ်တမ်းတင် ထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မှတ်တမ်း တင်ခြင်း ကို သင်တန်းစတင်သည့် အစီအစဉ်မှ စပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ခွင့်ပြု ချက်ရယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသား များ၏ သဘောတူညီချက် အပေါ်မူတည်ပြီး အ ပြောင်းအလဲ များရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် တန်းသား တစ်ဦးဦးမှာ ယင်းတို့၏ အချက် အလက်တို့ကို ဝေမျှရန် (သို့) စဉ်းကမ်းသတ်မှတ် ချက်များ ထားရှိလိုပါက ထိုအခြေအနေတို့ အပေါ်မူတည်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ မှတ်တမ်း

များကို ပြန်လည်ပြုပြင် နိုင်သည်။ သင်တန်း လှုပ်ရှားမှု ဓာတ်ပုံများကို ရွေးချယ်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ် သည်။ သို့မှသာ သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ တွင် အသုံးပြုရန် အတွက် ဓာတ်ပုံများ အဆင်သင့် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ - ပြပွဲ ဖန်တီးခြင်း။



သင်တန်းကာလအတွင်း ဖန်တီးထားသော သတင်း အချက်အလက်တို့ကို ရှင်းလင်း လွယ်ကူ သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားခြင်းမှာ လွန်စွာအရေးကြီးသည်။ မူရင်းထွက်ရှိချက်များ အားလုံးသည် သင်တန်းသားများ ပိုင်ဆိုင်သည့် အရာများဖြစ်သည်။ သင်တန်းသား များနှင့် ကြိုတင် သဘောတူညီ ထားချက် ပေါ်မူတည်ပြီး သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့အစည်း အနေဖြင့် သင်တန်း အတွင်း ဖန်တီးခဲ့သော ဒစ်ဂျစ်တယ် ဓာတ်ပုံများနှင့် ရေးဆွဲထား သောပုံများ (အချိန်ဇယား၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ရေးဆွဲထားသော ခန္ဓာကိုယ်မြေပုံ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း မြေပုံ၊ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာနှင့် အခြားပါရှိသည့် အကြောင်းအရာများစသဖြင့်....) တို့အပြင် ပြန်လည်ကူးရေးနိုင်မည့် အသံနှင့် ဗီဒီယိုဖိုင်များကိုပါ ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်း ထားရန် သေချာမှုရှိစေရမည်။ သင်တန်းအတွင်း ပစ္စည်းများကို သေချာစုစည်း ထိန်းသိမ်းရန် အတွက် တစ်စုံတစ်ဦးအား စီစဉ်ထားရှိရန် မိမိတို့မှ အကြံပြုလိုက်သည်။ အကြံပြုချက်နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီအတွက် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီ၏ လေ့လာသင်ကြားမှု လုပ် ဆောင်ချက်မှ ထွက်ရှိခဲ့သော ပစ္စည်းများ အပါအဝင်၊ ဓာတ်ပုံ၊ အကြောင်းအရာ စသဖြင့် စုစည်းထားသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ပေါ့ဖော့လီယို (digital portfolio) ကိုဖန်တီးထားပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ တစ်ဦးချင်းဆီနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်တို့ကို အမည်၊ ရက်စွဲနှင့်တကွ ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သားထားပါ။ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေး ပွဲ၏ နေ့စွဲ၊ နေရာနှင့် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထား သော သင်တန်းသားအားလုံး၏ လုပ်ဆောင်ချက် ကြောင့် ထွက်ရှိလာသော ‘ထုတ်ကုန်’ ဒစ်ဂျစ် တယ် ဓာတ်ပုံများဖြစ်သည့် ပူးတွဲ ကျောက် စာနှင့်

ပန်းပုံကားချပ်များ၊ ပူးတွဲအချိန် ဇယား၊ စသဖြင့် ပါဝင်စုစည်း ထားသော အုပ်စုပေါ့ ဖော့လီယို (group portfolio) ဖန်တီးထားနိုင်သည်။^၂

သုတေသန လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်၏အစိတ် အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ရိုးရှင်းသည့် ဒေတာ (အ ချက်အလက်) များစီမံခန့်ခွဲမှု ပါဝင်ပေါင်းစပ်ရန် အကြောင်းအရင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ် သည်။

- ကောင်းမွန်စွာ စုစည်းထားသော အချက် အလက်များ (ဒေတာ) က သုတေသန ပြုလုပ်သည့် သင်တန်းသားများ အတွက် ပြဿနာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်ရန် နှင့် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေသော စည်းရုံး လှုပ်ဆော်ရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အချက်အလက်များ (ဒေတာ) စီမံခန့်ခွဲမှုက လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သုတေသန တွေ့ရှိချက်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန် စွာ အစီရင်ခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပေး သည်။
- သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက် အလက် (ဒေတာ) တို့ကို စုစည်းရန် ရိုးရှင်း လွယ်ကူသည့် နည်းစနစ်တစ်ခုမှာ ခေတ်မီ ဆန်းပြားသော ဒေတာစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ် တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ဥပမာ - အကြမ်း ဖက်မှုမှ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်လာသူတို့

^၂ ဤပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း သုတေသနလေ့လာသင်ယူခြင်း ဖြစ်စဉ်ကတစ်ဆင့် ထွက်ရှိခဲ့သော အချက်အလက် (ဒေတာ) များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို ဦးဆောင်ပေးသည့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော နမူနာပုံစံများကို နောက်ဆက် တွဲ အချပ်ပို - ဂ တွင် ရရှိနိုင်သည်။

အကြောင်း စုစည်းထားသော ဒေတာဘေ့စ် (database) သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဒေတာဘေ့စ် များ ရှိနိုင်မည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးဦး နှင့် အချက်အလက် (ဒေတာ) တို့ကို ဖလှယ်ရန်အတွက် ရွေးချယ်ခြင်း စသည့် အားသာချက်များ ရှိနိုင်သည်။

သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ခံစားချက် များအား အချင်းချင်းကြား ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခြင်း အပါအဝင် ဖြစ်စဉ်များ၊ ဆွေးနွေးပွဲ လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည် ဆန်းစစ် သုံးသပ်ခြင်း များ ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်တန်းသား များအား လုံလောက်သော အချိန်ဇယားများ သတ်မှတ်ပေး ခြင်းမှာ ကြိုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော် ပြထားသော လေ့လာ သင်ယူခြင်း စက်ဝိုင်း၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အပိုင်းလိုက်ပြုလုပ်သော ဆွေးနွေးပွဲလှုပ်ရှားမှု များအား အဆုံးသတ်မှုကို အကူအညီပေးနိုင်မည့် ကျယ်ပြန့် သော အကဲဖြတ်ခြင်းကို အကောင် အထည် ဖော်ဆောင်ရန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ရိုးယူနစ် ၁၅ တွင် တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းပြထားသည်။ သို့သော်လည်း ဆွေးနွေးပွဲ ဦးဆောင်သူများ (နည်းပြ) သည် ကြိုသင်ရိုးယူနစ် ပါ အဆင့်ဆင့်တို့ကို အသုံးပြုပြီး တနေ့တာ သင်ကြားမှုပြီးနောက် အကဲဖြတ်ခြင်း အတိုတစ်ခု ကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်သွားဖို့ အားပေးတိုက် တွန်း လိုက်သည်။

အချုပ်ပြောရမည်ဆိုလျှင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်သော အကဲဖြတ်မှုသည် သင်တန်းဦးဆောင်သူများနှင့် သင်တန်း သားများအတွက် ယုံကြည်မှုများ၊ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန်နှင့် အားလုံး အတွက် လေ့လာသင်ယူမှု မြှင့်တင်ဖို့ ပြင်ဆင် ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။



စကားလုံး အဓိပ္ပါယ်
ဖွင့်ဆိုချက်များ

ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) ဆိုင်ရာတရားမျှတမှု

ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) ဆိုင်ရာတရားမျှတမှုသည် အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသား တို့ကြား တရားမျှတမှုဆိုင်ရာ အခြေခံမူများကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအား စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းတို့အတွက် လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအသွင်ကူးပြောင်းမှုကြိုးပမ်းခြင်းဆိုင်ရာ မူဘောင်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖိနှိပ်ခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများရပ်တန့်ရန် မဟာဗျူဟာများ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူများသည် လူသားအဖြစ် တူညီသည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့် အတူ ဆက်ဆံခံရခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များအားပိုင်ဆိုင်နိုင်ခြင်းနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထုတ်ဖော်ခွင့်ရရှိခြင်း စသည်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဂျင်ဒါ တရားမျှတမှုစကားလုံးသည် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးမှုရှိသဖြင့် ယခုရေးဆွဲသည့် လက်စွဲ စာအုပ်တွင် သုံးစွဲခြင်းမပြုရန် ရွေးချယ်ခဲ့ပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးများ

လူ့အခွင့်အရေးသည် မည်သည့်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရောက်လာသည် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သော ဘာသာ၊ သုံးနှုန်းပြောဆိုသော ဘာသာစကားစသဖြင့် မတူညီကွဲပြားသော်လည်း အဆိုပါအခွင့်အရေးတို့အား လူသားတိုင်းရရှိခံစားခွင့်ရှိသည့် အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးတွင် လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများဖြစ်ကြသည့် အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ အိုးအိမ်၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံသားနှင့် နိုင်ငံရေး ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများဖြစ်ကြသည့် အသက်ရှင်ခွင့်၊ မဲပေးပိုင်ခွင့်၊ အခြားသူများနှင့်စုဝေးပိုင်ခွင့်၊ အမြင်သဘောထားများလွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ခွင့်၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းနှင့်လူသားမဆန်စွာ ပြုမူဆက်ဆံမှုတို့မှ ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် ဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှစွာ စောင့်ရှောက်ခံပိုင်ခွင့် စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

တရားဝင်ကျူးလွန်ခွင့် (သို့) အရေးယူခြင်းမှ မှုကင်းလွတ်ခွင့်

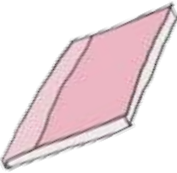
အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာသည် ကြီးမားသော ရာဇဝတ်မှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို ကျူးလွန်သောသူများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခြင်း၊ အရေးယူခြင်း (သို့) သင့်တင့်သော ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းနှင့် အပြစ်ပေးခြင်း မရှိခြင်း (သို့) တရားဝင် ကျူးလွန်ခွင့်ပေးနေသည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ နိုင်ငံတော် အစိုးရ အနေဖြင့် အရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမှန်တရားရှာဖွေခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတို့အား တရားရုံး ရှေ့မှောက်သို့ ဆောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့အားအကူအညီပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ နစ်နာမှုအတွက် လျော်ကြေးငွေပေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှေ့ဆက်မကြံ တွေ့စေရန် သေချာမှုရှိစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ပြန်လည်ကုစားခြင်း

ပြန်လည်ကုစားခြင်းသည် အလွန်ရိုးရှင်းသော စကားလုံးဖြစ်ပြီး လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသူ သားကောင်များအတွက် ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာ

တို့ကို ကုစားပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးသည့်အရာကို ဆိုလိုရည်ညွှန်းသည်။ လျော်ကြေး ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည် -

ပစ္စည်းပြန်လည်ကုစားခြင်း - လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်သော ပစ္စည်းပြန်လည် ကုစားခြင်း အကူအညီများအနေဖြင့် လျော်ကြေး (ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ပေးသောလျော်ကြေး)၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး (အကြမ်းခံရသူများ၏ကျန်း မာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးလိုအပ်ချက်များအတွက် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် ဝန် ဆောင်မှုများ)နှင့် ပြန်လည်အစားထိုးပေးခြင်း (ပဋိပက္ခအတွင်း လက်လွတ် ဆုံးရှုံးခဲ့သောအရာ-အလုပ်အကိုင်ပြန်စီစဉ်ပေးခြင်း(သို့)အလုပ်ပြန်ခန့်ပေးခြင်း၊ အပြည့်အဝနိုင်ငံသားတစ်ဦး၏ ရပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များ အပြည့်အဝရရှိခွင့်၊ အခိုးခံရသော (သို့) ပျက်စီးသွားသော ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုတို့ကို ပြန်ပေးခြင်း) စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ပြန်လည်ကုစားပေးသည့်အနေဖြင့် မိသားစု များအား ၎င်းတို့ချစ်ခင်သူများဖြစ်သည့် အသတ်ခံရသူ အကြမ်းဖက်ခံ သား ကောင်များကို ကောင်းမွန်စွာသိရှိလျက်ရှိသည့် စာပေအခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ခွင့် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်းလည်းပါဝင်သည်။



အထိမ်းအမှတ်ပြန်လည်ပြုစုခြင်း - အထိမ်းအမှတ်များပြန်လည်ပြုစုခြင်း အ ခြေခံ အထိမ်းအမှတ်စံတန်ဖိုးနှင့်အတူ ချိုးဖောက်ကျူးလွန်မှုများအတွက် တာ ဝန်ရှိသောသူများမှ တောင်းပန်ခြင်း၊ အမှတ်တရဖြစ်စေသည့် သတိယအောင် ခေးခြင်း အထိမ်းအမှတ်အမျိုးသားရေးနေ့များ၊ အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပြီးနောက် ပြည်သူပိုင်လမ်းများ၊ နေရာများအား အထိမ်းအမှတ် အမည်ပေးခြင်း၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်မှုနှင့် အကျဉ်းချုပ်ထိန်းသိမ်းခဲ့ရသော နေရာများအား မှတ် သားထားခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးနေသူများအား ရှာဖွေခြင်းနှင့် ဆုံးပါးသွားသော အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့၏ရုပ်ကြွင်းများအား ပြန်လည်တူးဖော်ခြင်းတို့အပါ အဝင်ဖြစ်သည်။

စုပေါင်းပြန်လည်ကုစားခြင်း - စုပေါင်းပြန်လည်ကုစားခြင်းသည် ပစ္စည်းနှင့် (သို့) အထိမ်းအမှတ်ပါဝင်သော လျော်ကြေးများဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင် တို့၏ အသိုင်းအဝိုင်း၊ သတ်မှတ်ထားသောအုပ်စုတို့အတွက် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထား ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာပြန်လည်ထူထောင် ပေးခြင်း ရပ်ရွာများအတွက် အခြေခံအဆောက်အအုံများ တိုးတက်ကောင်းမွန် အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်း (သို့) အခြား လုပ်ငန်းစီမံချက်များတည်ထောင်ပေးခြင်း လူထုစုဝေးရာစင်တာစသဖြင့် ထားရှိခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး ပြန်လည်နာလည်ထူလာစေရန်အတွက် အကူအညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု

ပိုမိုလုံခြုံမှုရှိသည့် ဒီမိုကရက်တစ်နိုင်ငံ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်းထန်ကြီး ကျယ်သော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသွင်ကူးပြောင်း ကာလအတွင်း မတူညီသော နိုင်ငံများတွင် ကျင့်သုံးအကောင်အထည် ဖော်ခဲ့သော တရားစီရင်ရေးနှင့် တရားစီရင်ရေး မဟုတ်သော အခြားသော ယန္တရားများအား ရည်ညွှန်းသည်။ ကျူးလွန်သူများအား တရားရုံးရှေ့မှောက်သို့ ဆောင်ကြဉ်းခြင်း၊ အမှုန့်တရားကော်မရှင်၊ လျော်ကြေးငွေ အစီအစဉ်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ ဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း အထူးသဖြင့် လုံခြုံရေးကဏ္ဍ (ရန်နှင့်စစ်တပ်) ပြန်လည်ပြုပြင်



ပြောင်းလဲခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ

စိတ်ဒဏ်ရာသည် စိတ်လှုပ်ရှားနာကျင်မှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတို့ကို ခံစား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေတို့ကို ဆိုလိုသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ဦး တ ယောက်၏ ပုံမှန်စွမ်းအားနှင့် ရင်ဆိုင်အန်တုနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၊ လက်ရှိဘဝနှင့် လိုက် လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေထိုင်နိုင်စွမ်းမရှိအောင် လွှမ်းမိုးနိုင်လွန်းသည့် စိတ် ဒဏ်ရာဖြစ်သည့်အတွက် သူမ (သို့သူ) အနေဖြင့် အင်အားမဲ့သလို ခံစားရသည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၏ ရုပ်ပိုင်း (သို့) စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအား ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း (သို့) အမျိုးသမီးများ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာများ ခံစားနေရခြင်းတို့ဖြစ်စေခြင်း စသဖြင့် ကုလသမဂ္ဂက သတ်မှတ်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ထားသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု (VAW) နှင့် ဆက်စပ်ပြီး မကြာခဏ သုံးလေ့ရှိသော အသုံးအနှုန်းနှစ်ခုမှာ ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) အခြေခံ အကြမ်းဖက်မှု လိင် ကွဲပြားမှု အပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု/ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု - ကျား၊ မ (ဂျင်ဒါ) အခြေခံ အကြမ်းဖက်မှုသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးအနေဖြင့် နေအိမ်အတွင်းနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြုမူနေထိုင်ရမည့် ပုံစံနှင့် ပတ်သက်သည့် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ အပေါ်အခြေခံသည့် ခွဲခြားသက်မှတ် မှုများ ဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲပြားမှု အပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု အနေဖြင့်

ဖြစ်ပေါ်မှု တင်လွှတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖော်ပြခြင်း
၂၄



လူမှုအပိုင်းအပိုင်းအတွင်း လက်အောက်ငယ်သား (သို့) မှီခိုသူအဖြစ် ခွဲခြား သတ်မှတ်ခံထားရသည့် သူများအပေါ် တန်းတူညီမျှမှု မရှိသော လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာအပေါ် အခြေခံသည့်ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုခိုင်မာစေရန် စီစဉ်ညွှန်ကြားသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု - လိင်အကြမ်းဖက်မှုသည် လူတစ်ဦးချင်း ဆီ၏ မွေးရာပါ လိင်ကွဲပြားမှုကို အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဆိုလိုသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ အကြမ်းဖက်မှုသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ လိင်သဘာဝ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျူးလွန်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းတို့မှာ မုဒိမ်းပြုကျင့်မှု၊ မုဒိမ်းပြုကျင့်ရန်ကြံစည်မှု၊ လိင်ကျေးကျွန်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားရှိမှု၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား အတင်းအကြပ် အဝတ်အစားများချွတ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ လင်ယောက်ျား သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးစသဖြင့် မည်သူမဆို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်နိုင်သည်။

အဆင်သင့်ဖြစ်ခြင်း

ကြုံတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အစီအစဉ်များ



သင်ရိုးယူနစ် ၁

မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်း



လှုပ်ရှားမှု ၁

မိတ်ဆက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းဦးဆောင်သူများ (နည်းပြ) တို့ အချင်းချင်းကြား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုသိကျွမ်းရင်နှီးမှုများရှိလာစေရန် အပြန်အလှန်လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်တို့ကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ထားရှိရမည့် အခြေခံ လမ်းညွှန်ချက်များ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး သဘောတူညီချက်ရယူရန်။

အချိန် ၁ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူစာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံမာကာပင်များ၊ သဘာဝတရား၏အရာဝတ္ထုများ၊ အစားအစာများ (သစ်ရွက်များ၊ တုတ်ချောင်းများ၊ ကျောက်တုံးများ၊ ပန်းများ၊ ရေ၊ မြေကြီး၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းမွှေးနံ့သာ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များ စသဖြင့်)



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်



၁။ မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ခြင်း

- သင်တန်းသားများသည် မိမိကိုယ်မိမိ ပုံဖော်ပြနိုင်သည့် စကားလုံး ၃ လုံး သို့မဟုတ် စာပုဒ်တိုများအပြင် ၎င်းတို့ကို ကိုယ်စားပြု ပြောပြနိုင်သည့် သဘာဝ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရွေးချယ်နိုင်ရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။
- သင့်ကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည့် ဥပမာ နည်းလမ်းတခုအဖြစ် ‘မင်္ဂလာပါ။ ကျမ နာမည်က ဖီလာ (Fila) ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမကအရှေ့တီမောကဖြစ်ပါတယ်။ ကျမမှာ ကလေး ၅ ယောက်ရှိပါတယ်။ ကျမသီချင်းဆိုရတာဝါသနာပါပါတယ်။’ တုတ်တချောင်း ကိုပြုပြီး ‘ကျမက ကျမမိသားစုဝင်ငွေအတွက် အဓိက ငွေရှာသူ (ကျောရိုး) ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျမဟာ ဒီတုတ်လိုပါပဲ။’ သို့မဟုတ် ကြက်မောက်သီးကိုပြုပြီး ‘ကျမက ဒီကြက်မောက်သီး လိုပါပဲ။ အပြင်ဘက်မှာ ဆူးငယ်တွေ ပွထနေပေမယ့် အထဲမှာတော့ချိုပါတယ်။’
- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စတင်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်သောအခါ၊ ၎င်းတို့ကို စက်ဝိုင်း သဏ္ဍန်အတူထိုင် ခိုင်းပြီး စတင်မိတ်ဆက် ခိုင်းပါ။

၂။ ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးတို့၏ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ရပ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို စုဆောင်းခြင်းနှင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းတို့ကို လေ့လာခြင်း၊ အချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ မိမိတို့ အခွင့်အရေးအတွက် အမျိုးမျိုးသော လှုပ်ရှားမှုများမှ တဆင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းကို အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ် ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။



၃။ အုပ်စုစည်းကမ်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကာလအတွင်း ထားရှိမည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတို့ကို အုပ်စုအတွင်း အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဥပမာ လက်ကိုင်ဖုန်းများ အသုံးပြုခြင်း၊ တဦးနှင့် တစ်ဦးအပြန်အလှန် လေးစားမှုနှင့် ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်၊ လျှို့ဝှက်ချက် များ ထားရှိရန်အရေးကြီးပုံ၊ သင်တန်းခန်းမအထဲ ဝင်အပြင်ထွက်သည့်ကိစ္စသည်တို့နှင့်ပတ်သက် သည့် စည်းကမ်းများ ဖြစ်သည်။ ဒီအပြင် အခြေခံ အချက်အလက်များဖြစ်သည့် အစားအစာများ၊ အခန်းတစ်ခန်းထဲတွင် မျှနေခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုစသည် တို့ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းနှင့် ဆွေးနွေး မှုများအတွက် အချိန်ပေးပါ။

၄။ မျှော်လင့်ချက်

သင်တန်းသားတို့အား ၎င်းတို့၏မျှော်လင့်ချက် သို့မဟုတ် အိမ်မက် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိ သားစုတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်ဦးချင်းဆီအား စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ပြီးနောက် ယင်းတို့ရေးဆွဲခဲ့သော ပုံအကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။



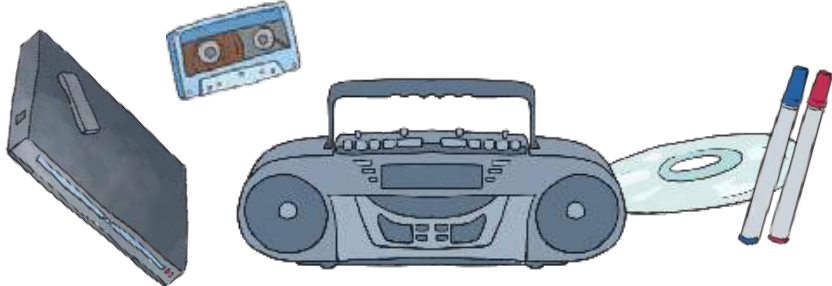
လှုပ်ရှားမှု
J

စိတ်လှုပ်ရှားစွာခံစားရခြင်း၊ စိတ်ဖြေလျှော့မှုကို
သင်ယူခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်
အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုဖလှယ်ခြင်းနှင့်စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်းတို့
အတွက် လိုအပ်သော နေရာဖန်တီးပေးခြင်း။

အချိန်
၁ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
အသံဖမ်းထားသော သို့မဟုတ် တိုက်ရိုက်သီဆိုသော
တိုင်းရင်းသားရိုးရာသီချင်းများ
လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အသံဖမ်းထားသော ဂီတသံ
သီချင်းများ
သင်ထောက်ကူပြု လက်ကမ်းစာတမ်း၊ စာရွက်များ
- စိတ်ဖြေလျှော့ရန် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော
နည်းစနစ်များ (သင်တန်းဦးဆောင်သူ (နည်းပြ)
များကြိုတင်လေ့လာထားရန်နှင့် သင်ကြားသည့်
အစီအစဉ်အပြီး၌ သင်တန်းသားများအား ဝေပေးရန်)



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ရှာဖွေစူးစမ်းခြင်း

- သင်တန်းသားများနှင့်အတူစက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် မတ်တတ် ရပ် နေပါ။ စက်ဝိုင်း၏ အလယ် ဗဟိုတွင် ‘သရုပ်ဖော်မှု’ များပြု မလုပ်မီ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်က ယင်း တို့၏ နားနား၌ သင်တိုးတိုးလေး ပြောသည့် စိတ်ခံစားမှု စကားလုံးအား အလှည့်ကျ သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အခြား သင်တန်းသားများက သင်တန်း သား တစ်ဦးချင်းဆီ သရုပ်ဆောင်သွားသော စိတ်ခံစားမှုကို ခန့်မှန်းအဖြေပေးရမည် ဖြစ် သည်။ လှုပ်ရှားမှုကို သင်စတင်လိုက်တာ နှင့် ဂိမ်းကစားပုံကို သင်တန်းသားများ မြင် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အသုံးပြုနိုင်သော စိတ်ခံစားချက်များ အနေ ဖြင့် အမျက်ထွက် စိတ်ဆိုးသော၊ စိတ်ဓာတ် ကျသော၊ ဝမ်းနည်းသော၊ အထီးကျန်သော စိတ်လှုပ်ရှားသော၊ ကြောက်ရွံ့သော၊ သက် တောင့်သက်သာ ဖြစ်သော၊ ဂုဏ်ယူဝင့် ကြွားသော၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသော၊ ရှက်ကိုး ရှက်ကန်း ဖြစ်သော၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသော၊ ယုံကြည်မှု ရှိသော၊ ရက်သော စသည်တို့ကို

ရွေးချယ်နိုင်သည်။

- ဂိမ်းကစားပြီးသွားသော အချိန်တွင် သရုပ် ပြခဲ့သော စိတ်ခံစားမှုများအားလုံးနှင့် ပတ် သက်ပြီး ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သရုပ်ပြ သွားသော စိတ်ခံစားမှုများကို ခန့်မှန်းရန် လွယ်ကူပါသလား။ အချို့ စိတ်ခံစားချက် များက အခြားစကားလုံးများထက် အဘယ် ကြောင့် ခန့်မှန်းရ ပိုမိုလွယ်ကူပါသလဲ။ သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုများ ရှိခဲ့ကြပါသလား။ အနုတ် လက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များ ကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါသလဲ။

သင်တန်းဦးဆောင်သူ (နည်းပြ) များအတွက် မှတ်ချက်

သင်တန်းသားများကို စိတ်ခံစားမှု စကားလုံးများ ရွေးချယ်ရန် ဖိတ်ကြားခြင်းထက် သင့်အနေဖြင့် ထို စကားလုံးတို့ကို ရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းရင်း မှာ ကျယ်ပြန့်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ဂိမ်းကစား ရာတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ရန် သေချာမှု ရှိစေရမည် ဖြစ်သည်။



၂။ သီချင်းနှင့်အက

သင်တန်းသားများကို သီချင်းဆိုခိုင်းခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ယင်းတို့ အနေဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကိုယ်ပိုင်သီချင်းများ ရွေးချယ်ရန် လိုလားလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဒေသခံရိုးရာသီချင်းများနှင့် ကပြနိုင်ရန်အတွက် သီချင်းများ အဆင်သင့် ဖြစ်နေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင်တန်းသားများက မဝံ့မရဲဖြစ်နေပါက ယင်းတို့အား မျက်စိမှိတ်ထားခိုင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများကို အာရုံစိုက်ဖို့အတွက် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၃။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်းသားများကို မေးခွန်းမေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုကိုမည်သည့် အရာက ဖြစ်စေပါသလဲ။ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှုတို့သည်မိမိတို့၏ဘဝကို မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေပါသလဲ (တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာ)။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုစသည့် ခံစားချက်တို့သည် မိမိတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကို မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိစေသလဲ။ မိမိတို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတို့ကို

မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေသလဲ။ မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိစေသလဲ။ မိမိတို့၏ စိတ်ဝိညာဉ် (ငြိမ်းချမ်းသော ခံစားချက်၊ မျှော်လင့်ချက်) ကိုမည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်စေပါသလဲ။

၄။ နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း

စိတ်ထိခိုက်စရာနှင့် ကြုံတွေ့ပြီးပါက မိမိတို့ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ စိတ်ထိခိုက်စရာနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့သော အများစုသော သူတို့မှာ ချစ်ခင်သူများ၊ နေအိမ်နှင့် လူမှုရေး အဆင့်အတန်း စသည့်ဆိုးရွုံးမှုများကို ခံစားကြရသည်။ သို့သော်လည်းအတိတ်ဖြစ်ရပ်တို့ကို တုန့်ပြန်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကွဲပြားကြောင်းကို သတိပြုပါ။ ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများအနေဖြင့် ပူဆွေးသောကရောက်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကသိကအောက်ဖြစ်မှု၊ ရန်လိုမှုအထိတ်တလန့်ဖြစ်စေမှု စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို သတိပြုခြင်းဖြင့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော စိတ်ခံစားချက် တို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီရာ ရောက်သည်။ နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူခြင်း လှုပ်ရှားမှုကို ရှင်းပြပါ။ ဦးဆောင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက် ယင်းလှုပ်ရှားမှု



‘နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူခြင်း’ အတွေ့အကြုံကို ဆွေးနွေး ဖလှယ်ရန် သင်တန်းသားများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များ

စိတ်ဖိစီးမှု/ကြောက်စိတ်တို့ ပြေပျောက်စေရန် မည်သည့်အရာ များက ယင်းတို့ကို ကူညီပေး ပါသလဲ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ စိတ်သောက၊ ပူပန်မှု တို့ကို မည်သည့်အရာက တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါသလဲ စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ အဆုံးသတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ပြန်စုကာ လက်ချင်းချိတ်ထားပြီး အတူတကွ မျက်နှာကြက်သို့ လက်များဆန့်တန်းရန်(ကောင်းကင်ယံသို့မော့ကြည့်ပြီး မိမိတို့၏စိတ်ကို လှုံ့ဆော်သည့် အရာကို အမှတ်ရစေခြင်း)။

အုပ်စု လိုက် လက်များချိတ်ထားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာများအား ကြမ်းပြင်သို့ အတူတကွ ကွေးညွတ် ဆန့်တန်းခြင်း (မြေကြီးသို့ဦးကြည့်ပြီး မိမိတို့၏ ခွန်အား/ အစွမ်းသတ္တိတို့ကို အမှတ်ရစေခြင်း)။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဘယ်ဖက်နှင့် ညာဖက်သို့ ကြည့်ခိုင်းခြင်း (သူငယ်ချင်းများကို ကြည့်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လက်တွဲထားခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် အကူအညီပေးခြင်းမှ စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ပြေပျောက်စေသည့် ကုထုံးများ ရရှိသည်ကို အမှတ်ရခြင်း) သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ကို အဆုံးသပ်ပါ။



ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းနာများ



နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း^၄ ၄-၇-၈

- ဤရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းအား သင်ကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ပါးစပ်ပိတ်ထားပြီး နှာခေါင်းကနေတစ်ဆင့် ၄ အထိ ရေတွက်ပြီး အသက်ကို ဖြေးဖြေးရှူသွင်းပါ။
- အသက်အောင့်ထားပြီး ၁ ကနေ ၇ အထိရေတွက်ပါ။
- ၈ အထိရေတွက်ကာ ‘ပူး’ လို့အသံထွက်ပြီး ပါးစပ်ကနေ အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ဤကား အသက်တစ်ခါရှူစရာဖြစ်သည်။ ယခုမှစပြီး အသက်ပြန်ရှူသွင်းပြီး ဤပုံစံအတိုင်း နောက်ထပ် ၃ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ အားလုံးစုစုပေါင်း အသက်ရှူသွင်း-ရှူထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ၄ ကြိမ်တိုင်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ရဲ့ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။ သင့်အနေနှင့်အေးပြီးလတ်ဆတ်သည့်လေကိုရှူသွင်းပြီး ပူပြီးညစ်ပက်သော လေကို ရှူထုတ်ရသည်လို့ စိတ်ကူးယဉ်ပါ။

ပထမအကြိမ် ပြုလုပ်သော အချိန်တွင် အသက်အောက်ထားရန် သို့မဟုတ် ရှူထုတ်ရာတွင် အချိန်ကြာကြာ ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲပါက အချိန်တိုတိုလေးနှင့်စတင်ပြီး တဖြေးဖြေးချင်း အသက်ကြာကြာအောင့်နိုင်အောင် အချိန်ကို တိုးသွားနိုင်သည်။ သင့်အနေနှင့် ဝမ်းနည်းသောအခါတွင် သို့မဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်သောအခါတွင် ယခု လေ့ကျင့်ခန်းအား ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ခြားနားသည့်နည်းလမ်း^၅

ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ပြန်သော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား တောင့်ထားပါ (နှာကျင်သည့်အထိ မတောင့်ထားပါနှင့်)။ လက်သီးကိုကျစ်ကျစ်ဆုပ်ထားပါ။ သင်၏လက်ဖျံကိုလက်အပေါ်ပိုင်းအထိ ဆွဲပါ။ သင်၏ခြေချောင်းများ၊ ခြေထောက်တို့၏ ကြွက်သားတို့ကို တင်းထားပါ။ အံ့ကြိတ်ထားပြီး မျက်လုံးတို့ကို မှိတ်ထားပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ၅ စက္ကန့်မျှ အသက်အောင့်ထားပါ။ ထို့နောက် အသက်ပြန်ရှူထုတ်သော အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ တင်းမာမှုတို့ကို လျော့ချပါ။ မေးရိုးမှစပြီး ခြေချောင်းတိုင် ကြွက်သားများအားလုံးကို ဖြေလျော့နေသောအချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ခံစားချက်ကို ဆက်လက် အာရုံစိုက်ထားပါ။



^၄ ဤအသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ‘သုံးခါမြောက်အသက်ရှူလေ့ကျင့်မှု’ စိတ်နေစိတ်ထား နှင့် စေ့ဆော်မှုတို့ဆီမှ သင့်လျော်အောင်ပြုပြင်ယူခြင်းဖြစ်ပြီး Andrew Weil, M.D မှရေးသားခဲ့သည်။ <http://www.drweil.com/drw/u/ART00521/three-breathing-exercises.html>.

^၅ ဤပုံစံလေ့ကျင့်ခန်းသည် ‘အတိုချုပ် ဖြေလျော့ပေးခြင်းလေ့ကျင့်မှု’ ကျောင်းသား များအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေလျော့မှုကို လုပ်ပေးခြင်း ဝက်ပဲဆိုက်မှ ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသား များရေးရာဌာနခွဲ၊ Texas A&M တက္ကသိုလ်

သင်ရိုးယူနစ် ၂

အစု၊ အဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိစောင့်
ရှောက်ခြင်း၊ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ



လှုပ်ရှားမှု ၁

အစု အဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း

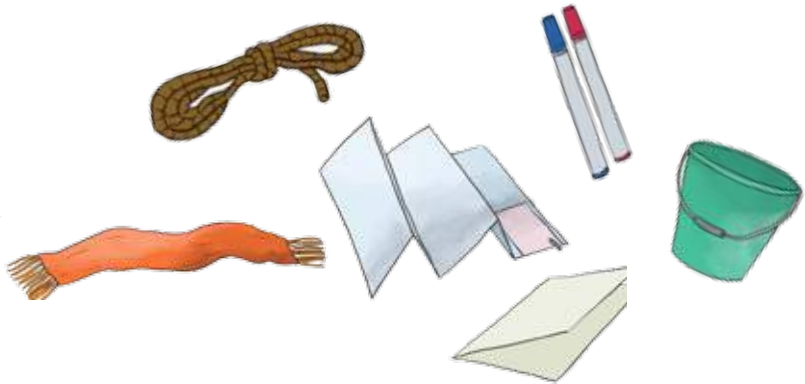
ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများသည် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများမှတစ်ဆင့် အစု၊ အဖွဲ့များတည်ဆောက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိစေရန်။

အချိန် ၂ နာရီ

သင်ထောက်ကူပြုပစ္စည်းများ

မျက်လုံးများကို အဝတ်ဖြင့်စည်းရန် လက်သုတ်ပုဝါအရည် သို့မဟုတ် အဝတ်စ။
‘အမှိုက်ပုံ’ ထဲတွင်ရှိရမည့် အရာဝတ္ထုများ။ ကျောက်တုံး၊ သစ်ကိုင်းများ၊
ပလပ်စတစ်ပုံး၊ သံဗူး၊ ကုလားထိုင်၊ ပလပ်စတစ်ပန်းကန်ပြား စသဖြင့်။
စာရွက် (၁၀-၁၂ ရွက်) ခန့် (သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင်တစ်ရွက်ဆီ)
စာရွက်ပေါ်တွင် ပုံသဏ္ဍန်များ စသည့် အကြောင်းရာများရေးဆွဲပါ။ အခြား စာရွက်
၁၀-၁၂ ရွက်တို့ကို အလွတ်ထားပါ။
ရောင်စုံမာကာများ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အဖော်/ သူငယ်ချင်းအား ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အတွဲတစ်တွဲတွင် တစ်ဦးသည် မျက်လုံးအားစည်းထားရမည် ဖြစ်သည်။ အတွဲတစ်တွဲဆီတိုင်းသည် လက်တွဲထားရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်လုံးစည်းထားသော သူငယ်ချင်းကို မြင်ရသော သူငယ်ချင်းမှအခန်း သို့မဟုတ် ခြံပတ်လည်ကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ဖြေးဖြေးချင်း လမ်းလျှောက်နေရာမှ မြန်မြန် ပြေးခြင်းတို့ လှုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထို့နောက် သူငယ်ချင်း နှစ်ဦးကြားတွင် လှုပ်ပြီး လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ကစား နိုင်သည်။

ကွဲပြားသောပုံစံ (မှုကွဲ)

အရာဝတ္ထုတို့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် (အတွင်းတွင်ဖြစ်ပါက) သို့မဟုတ် မြေပြင်ပေါ်တွင်(အပြင်ဖက်တွင်ဖြစ်ပါက) ဖြန့်ကျဲထားပါ။ ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် မြေပြင်သည် အမှိုက်များ ပစ်ရန်နေရာ

ဖြစ်ပြီး အမှိုက်များသည် အခြားသူများကအကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်တို့အား ခွဲခြားဆက်ဆံ ရသည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသား အတွဲတစ်တွဲဆီတွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးက မျက်လုံးစည်းထားသော သူမ၏ အဖော်ကို အမှိုက်ပစ်ထားသော နေရာမှစပြီး အမှိုက်ပုံပေါ်သို့ မလဲကျစေရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။ အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းအား သင်တန်းသား နှစ်ဦးကြားတွင် လှုပ်ရှားဆက် ကစားနိုင်သည်။ ဂိမ်းကစားခြင်းကို သင်တန်းသားများအား မေးခွန်း မေးခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။ မျက်လုံးကို စည်းထားခံရသည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။ သင်ကြောက်ရွံ့နေခဲ့ပါ သလား။ လမ်းညွှန် သူအပေါ် မှီခိုရသည့်အတွက် သင့်အတွက်ခက်ခဲခဲ့ပါသလား။ သင့်အဖော်၏ စကားကို ကောင်းမွန်စွာ သင်နားထောင် ပါရဲ့လား။ သင် ကိုယ်တိုင်က လမ်းညွှန်ပေးသူဖြစ် သည့်အချိန်တွင် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသလဲ။ သင့်အနေဖြင့် ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိသည် ဟုခံစားရပါသလား သို့မဟုတ် ကြောက် လန့်နေပါသလား။ သင်၏ ဘဝတွင် သင်သည် မျက်စိကန်းသူ လိုဖြစ်နေခဲ့ပြီး တစ်စုံတစ်ဦးက ယခုကဲ့သို့ လမ်းညွှန်ပေးခြင်း စသဖြင့် သင့်ကို ဦးဆောင်နေသည်ဟု ခံစားခဲ့ရ ပါသလား။ သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းအား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် အရမ်းမြန်နေခြင်း သို့မဟုတ် အရမ်းနှေးသည်ဟု ခံစားရပါ သလား။

၂။ သင်ကြားပို့ချချက်တို့ကို လိုက်နာခြင်း

သင်တန်းသားများ အတွဲလိုက် နောက်ကျောပေးပြီး ထိုင်ပါ။ တစ်ဦးမှ ဂျီသြမေတြီပုံသဏ္ဍန် (စတုရန်း၊ စတုဂံ၊ စက်ဝိုင်း၊ ပင်တဂွန်၊ ဆဋ္ဌာဂံ၊ စသဖြင့်) ပါသည့်စာရွက်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက စာရွက်ပေါ်တွင် အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုပုံ (မေးခွန်းအမှတ်အသား၊ ရိုးရှင်းသော အိမ်၊ သစ်ပင်၊ ဇွန်း၊ စသဖြင့်) ရေးဆွဲထားသည့် စာရွက်ကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အဖော်အနေဖြင့် စာရွက်အလွတ်နှင့် မာကာပင် (ရောင်စုံ ဘော်ပင်) ကို ရရှိမည်။ အရာဝတ္ထု ပုံသဏ္ဍန်များပါသော စာရွက်ကို ရရှိထားသော သူငယ်ချင်းမှ ထိုပုံသည် မည်သည့်ပုံ ဖြစ်

အဆင့်မြင့်ဖြစ်ခြင်း
—
၄၀



ကြောင်းကို တိုက်ရိုက်ပြောပြခြင်း မရှိပဲ၊ တဖက် သူငယ်ချင်းရေးဆွဲနိုင်ရန် စာရွက်ပေါ်တွင်ရှိသော ပုံသဏ္ဍန်ကို တစ်ဆင့်ချင်းဆီ ညွှန်ကြားချက်ပေး ပါ။ ဥပမာ၊ စက်ဝိုင်းပုံ - ‘မင်းရဲ့ ဘော်ပင်ကို စာရွက်ထိပ်မှာထားပြီး ညာဖက်သို့ ကွေးကွေး လေးစဆွဲပါ။ ကွေးကွေးလေး စာရွက်ရဲ့ အောက် ဖက်ကို ဆက်ပြီးဆွဲချပါ။ စာရွက်ရဲ့ အောက်ဆုံး ကိုဆွဲချပြီးရင် အကွေးလေးကို စာမျက်နှာ အပေါ်ဆုံးကို အောက်ကနေစပြီး ပြန်ဆွဲတက် ပါ။’ စသဖြင့် ပြောပြညွှန်ကြားနိုင်သည်။ သူငယ် ချင်းနှစ်ဦး ကြားတွင် နေရာပြောင်းပြီး အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုကို ဆက်လုပ်နိုင်သည်။ နှစ်ဦးလုံးမှ ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း၊ ပုံရေးဆွဲခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပြီးပါက မူရင်းပုံကိုပြပြီး ယင်းတို့ အနေ ဖြင့် မည်မျှအကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ခဲ့သည်ကို မြင်ပါစေ။ နားထောင်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေး နွေးပါ။

၃။ တတ်ကြွန်းကြားစွာနားထောင်ခြင်း

မိမိတို့ကြားတွင် ကောင်းမွန်သည့် နားထောင် မှုများ ဖြစ်စေရန် မည်သည့်အရာများက အ ထောက်အကူ ဖြစ်စေသလဲ စသည့်မေးခွန်းများ ဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင် ရမည့်အချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ (အမူအရာနှင့်

ပြောသော စကားလုံးများ အပါအဝင်)။ သင်နား စိုက် ထောင်နေသည်ကို ပြသပါ (မျက်လုံး ချင်းဆုံကြည့်ခြင်း)။ တုံ့ပြန်ချက်များ ပေးပါ (ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ မျက်နှာအမူအရာနှင့်ပြ သခြင်း)။ သင့်အမြင်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် မချပါနှင့်၊ သင့်လျော်စွာတုံ့ပြန်ပါ။ သို့သော် ရိုးသားရမည် ဖြစ်သည်။ တတ်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းသည် အခြားသူပြောသော အကြောင်းအရာ တို့ကို သင့်အနေနှင့် အမြဲတမ်း သဘောတူရမည် ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော်လည်း အခြားသူပြောသော အကြောင်းအရာတို့ကို သေချာစွာ နားလည် သဘောပေါက်မှုရှိစေရန် သင့်အနေဖြင့် သေချာမှု ရှိစေရမည်။ ဤသည်မှာ လူ့အခွင့်အရေး ချိုး ဖောက်ခံရသော သားကောင်များ/အကြမ်းဖက် မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများနှင့် အလုပ်လုပ် ရာ တွင် သော်လည်းကောင်း ဘာသာစကား မတူ ညီသောသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင်သော် လည်းကောင်း တတ်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးသည်။



လှုပ်ရှားမှု J

မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

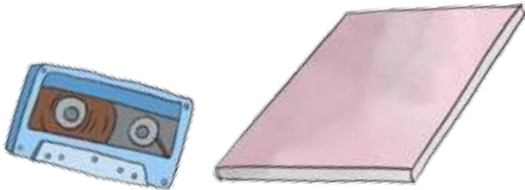
သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတနှင့်အတွေ့အကြုံများ ပိုမိုနက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်လာစေရန်။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကိုယ်လက်ဆန့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သင်ထောက်ကူလက်ကမ်းစာရွက်များ (သင်ရိုးယူနစ်မတိုင်မီ သင်တန်းဦးဆောင်သူအနေဖြင့် ကြိုတင်လေ့လာထားရန်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအပြီး သင်တန်းသားများ အားဝေ ပေးရန်ဖြစ်သည်။)။ အသံဖမ်းထားသော တေးဂီတ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ သင်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း

သနည်း

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ်စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် သုံးသည့် နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်း မေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ယခင် သင်ရိုးယူနစ်တွင် ဆွေးနွေးသင်ယူခဲ့သော အသက်ရှူခြင်းနှင့် ကိုယ် ဟန် အမှုအရာဖြင့် သရုပ်ဖော်ခြင်းလေ့ကျင့် ခန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ယခု သင်ရိုးယူ နစ်တွင် အခြားမတူညီသည့် နည်းလမ်းနှစ်ရပ်ကို ကျင့်သုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ လက်ချောင်းများကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း

ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားချက်တို့ကို ဖြေလျှော့ ရာတွင် အထောက်အကူပေးနိုင်မည့် ရိုးရှင်း လွယ်ကူသော နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ စိတ် ခံစားချက်များသည် တသွင်သွင် စီးဆင်းနေ သော စမ်းချောင်းများကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း လှုပ်ရှားစီးဆင်း လည်ပတ်နေသည်။ ထိုစိတ်ခံစား ချက်တို့သည် တခါတရံတွင် ပိတ်ဆို့နေတတ်ပြီး တခါတရံတွင် ညစ်ညမ်းစေ သည်။ လက်ချောင်းများကို ဆုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များကို သင့်တင့်ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်စေသည်။ သင်တန်းသားများကို ယင်း တို့၏ လက်တဖက်က လက်ချောင်းကိုအခြား လက်ခြောင်းများဖြင့် ညင်ညင်သာသာ ဆုပ် ထားပြီး ထိုဆုပ်ကိုင်ထားခံရသောလက်ချောင်း ၏ မှန်မှန်ခွန်နေသော သွေးခုန်နှုန်းကို ခံစားရ သည်အထိ ၂-၃ မိနစ်မျှ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ထို့နောက် အခြားလက်ခြောင်းများကို ဆက်ပြီး ဆုပ်ကိုင်သွားပါ။ လက်ချောင်းကို ကိုင် ထားစဉ် အတွင်း မျက်စိမှိတ်ထားပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပါ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော သီချင်းကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းတည်ငြိမ် အေးချမ်း မှု ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုအတွင်း တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးအကြားတွင် လုံလောက်သော သက် တောင့်သက်သာဖြစ်သည့် အနေအထား ရှိပါက အခြားသူများ၏ လက်ချောင်းတို့ကို ဆုပ်ကိုင် ခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ရန်

ဖိတ်ကြားပါ။ အထက်တွင် ယှဉ်ပြီး ဖော်ပြခဲ့ သော လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများသည် ပဋိပက္ခ အတွင်း အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးများ နှင့် နောင်အနာဂတ်တွင် အလုပ်လုပ်ရာတွင် တန်ဖိုး ရှိသည်။

မူကွဲပုံစံ

လက်ချောင်းများ မစုံလင်သော သို့မဟုတ် လက် ချောင်းများ ရှုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်နေသော သင် တန်းသူများအတွက် အခြားနည်းလမ်း တစ်မျိုး ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ နက်ရှိုင်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တို့ကို ဖိအားပေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လက်ညှိုး နှင့် လက်မကိုချိတ်ပြီး သို့မဟုတ် လက်ဝါး နှစ်ခု ကို ပူးပြီး လက်ချောင်းများကို တဖက်အပေါ် တဖက်တင်ထားခြင်းဖြင့် တင်းမာမှုတို့ကို ဖြေ လျှော့နိုင် သည်။

၃။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာဆွဲဆန်ခြင်း

ဖိအားများဖြေလျှော့ရန်နှင့် ခေါင်းရှင်းရန်အတွက် အခြားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုမှာ ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ ဆွဲဆန်ခြင်းလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သင်ထောက်ကူ လက်ကမ်းစာရွက်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင် နှင့် သင်တန်းသားများအတွက် သက်တောင့် သက်သာရှိစေသည့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ဆွဲ ဆန်မှုတို့ကို များနိုင်သမျှ များများပြုလုပ်ရန် အ တွက် သင်တန်းသားများကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။



သင်တန်းနည်းပြများအတွက် မှတ်ချက်

အသက်ရှူခြင်းကိုပြုလုပ်ရန် စီစဉ်သည့်အချိန်တွင် ပုံ၊ ဓာတ်ပုံစသည်တို့ကို အသုံးပြုခြင်း၊ လက်ချောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်ဆန့်ထုတ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းစသဖြင့် သင့်အုပ်စုအတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် မည်သည့်နည်းလမ်းမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် သင်တန်းသားများအတွက် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ဆုံချက်ထားရန် အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့် စွမ်းအားများ ပြန်လည်ဖြည့်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲတစ်လျှောက် သော့ချက်အဖြစ် ထားရှိနိုင်သည်။

ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ဆွဲဆန့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပုခုံးဆွဲဆန့်ခြင်း - လည်ပင်းနှင့် ပုခုံး တင်းမာမှုကို ဖြေလျော့ခြင်း^၅

သင်၏လက်ဖဝါးကို အပေါ်သို့ မျက်နှာမူပြီး လက်ချောင်းများကို ယှက်သန်းထားကာ သင်၏ လက်တို့ကို ဦးခေါင်းအထက်သို့ မြှောက်ထားပါ။ သင့်အနေဖြင့် အရှေ့သို့တည့်တည့် ကြည့်ပြီး ပုခုံးပြင်တို့ကို ဖြေလျော့နေသည့် အချိန်တွင် သင်၏ လက်တို့ကို နားရွက်နှင့်အညီ ကြိုးစား ပြီးထားပါ။ သင့်၏ နှာခေါင်းကတဆင့် အသက် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ခြင်း ကို ၅ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ လက်တို့ကို တဖက်တချက်ဆီချထားပါ။ ဖုခုံးကို နောက်ပြန်အကြိမ် အနည်းငယ်နှင့် အရှေ့သို့ အကြိမ်အနည်းငယ် လိုမ့်ပါ။ ပြီးနောက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်း ၅ ကြိမ်တို့ကို ထပ်ပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။



၂။ ရင်ဘက်ကိုဆွဲဆန့်ခြင်း

တင်ပါးနှင့် တသားတည်းဖြစ်သည့် အကွာအဝေး အတိုင်း ခြေခွဲရပ်ပြီး သင်၏နောက်ကျောတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ပြီးဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ သင်၏ နောက်ကျောတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးပုံစံ မြဲမြံ ဆုပ်ထားပါ။ အရှေ့သို့ တည့်တည့်ကြည့်ပြီး အနောက်ဖက်တွင်ရှိသော သင်၏ လက်တို့ကို ချိတ်ထားကာ အပေါ်သို့မတင်ပြီး သင်၏ ပုခုံးပြင် ကို တပြိုင်တည်း အတူတူဆွဲပါ။ (ဆွဲဆန့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သင်ခြေထောက် တို့ကို အရှေ့သို့ ကွေးပါ။) အသက်အောင့်ခြင်းကို ၅ ကြိမ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။



^၅ အဆိုပါ ဆွဲဆန့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများသည် <http://99u.com/articles/6999/6-simple-yoga-stretches-for-daily-de-stressing> and <http://www.wikihow.com/Perform-Shoulder-Stretches> မှ ရယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ လက်မောင်းကြွက်သားနှင့်ပခုံးဆွဲဆန့်ခြင်း

သင်၏ညာဖက်လက်ကို ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မြှောက်ပြီး သင်၏ ဘယ်ဖက်ပခုံးအနောက်တွင် သင်၏ ညာဖက်လက်ကို ထားနိုင်ရန်အတွက် သင်၏ တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးထားပါ။ သင်၏ ဘယ်ဖက်လက်နှင့် ညာဖက်တံတောင်ဆစ်ကို ညှပ်ညှပ်သာသာနှိပ်ပါ။ စက္ကန့် ၂၀ မျှပြုလုပ် ပြီး သင်၏လက်တို့ကို အနားပေးပါ။ အခြား လက်အတွက် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။



၄။ အရေဖက်သို့ကိုင်ညွှတ်ပါ - ကျောနှင့် လည်ပင်းတင်းနေသည်တို့ကို ပြေလျော့ခြင်း

တင်ပါး၏အကွာအဝေးအတိုင်း ခြေထောက်ကို ခွဲပြီးရပ်နေပါ။ ခြေထောက်ပေါ်သို့ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်ညွှတ်ပါ။ သင်၏ ဒူးကောက် ကြောများ တင်းနေပါက သင်၏ ဒူးခေါင်းကို ကွေးလိုက်ပါ။ ယင်းပုံစံအတိုင်း အပြည့်အဝ အသက်ရှူခြင်း လှုပ်ရှားမှုကို ၅ ကြိမ်တိုင် ပြု လုပ်ပါ။ (သင့်အနေဖြင့် ကမ္ဘာမြေထုမှ ဆွဲငင် အား အကူအညီကို အနည်းငယ်လိုချင်ပါကဆန့် ကျင်ဖက် တံတောင်ဆစ်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး သင်၏ ဦးခေါင်းကို အောက်သို့ ငုံ့ချထားပါ။) မတ်တပ် ရပ်ပြီး အသက်ရှူခြင်းကို ကြိမ်ရေအနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးပါက သင်၏ ခြေထောက်ပေါ်သို့ နောက်တကြိမ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်ညွှတ် ထားပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် အသက်ရှူခြင်း လှုပ်ရှားမှုကို နောက် တကြိမ်ပြုလုပ်သည့် အခါတွင် သင်၏ ခြေထောက်တို့ကို တွဲလောင်းထားသကဲ့သို့ ပြု လုပ်ပြီး သင်၏ဦးခေါင်းကို လှုပ်ခါပြီး ‘မဟုတ်ဘူး’ ပြီးပါက သင့်ဦးခေါင်းကို တဆတ်ဆတ် ညှိတ်ပြီး ‘ဟုတ်တယ်’ စသဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

လှုပ်ရှားမှု
၃

ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

အခြေခံမူ
လူသားတိုင်းတွင် တစ်ဦးချင်းဆီနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးနှင့်
လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုင်ရာအခွင့် အရေးရှိသည်။

အချိန်
၃၀-၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
သင်ယူမှုအထောက်အကူပြုစာရွက် - လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ဆိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်များ (သင်တန်းဦးဆောင်
သူများမှ လှုပ်ရှားမှုမစတင်ခင် ကြိုတင်လေ့လာထားရန်)
ကြိုတင်အသိပေးထားသော သဘောတူခွင့်ပြုချက် လက်ကမ်းစာရွက်။



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ လေ့လာရန်ပေးထားသော စာရွက်အကြောင်းကို ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များပေးပါ။

‘အရည်အသွေး အခြေခံသုတေသနဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ’ နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျဉ်းချုံးဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အဆိုပါ ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများ မည်သို့ထင်ကြသနည်း။

၂။ ကြိုတင်အသိပေးအကြောင်းကြားထားသော သဘောတူညီချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး နားလည်မှု

၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းကို မျှဝေပေးသော သင်တန်းသားများ၏အခွင့်အရေးတို့ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက် သောအားဖြင့် အသိပေးအကြောင်းကြားထားသော သဘောတူညီချက်အပေါ် ပို၍ အလေးထား အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ သဘောတူညီခြင်း မရှိသည့် အခြေအနေမှ သဘောတူညီချက် ရရှိရန်ထားရှိရမည့် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များ (ဥပမာ-ကလောင်အမည်/ အမည် အမှန်မဟုတ်သောနာမည်ကိုသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်မှ တချို့အကြောင်း အရာ၊ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ချန်လှပ်ထားခြင်း) မှတဆင့် သဘောတူညီ ချက်ပြည့်ပြည့် ၀၀ကို ရရှိစေရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။ ဖြေဆိုမည့်သူများအား ယင်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အချက် အလက်တို့ကို ခွင့်ပြုချက်ပေးရမည်၊ ၎င်းတို့ ပေးလိုက်သော သတင်းအချက်အလက်ကြောင့် ရရှိလာသော ရလဒ်တို့ (ဇာတ်လမ်းများ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ သင်တန်းအတွင်း ထွက်ရှိသော ပစ္စည်းများ) ကို နောင်အနာဂတ်တွင် မည်သို့ အသုံးပြုမည် စသဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အနေဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့် “NO” ကိုပြောပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၃။ ရွေးချယ်စရာများကိုဆွေးနွေးခြင်း

စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးနိုင်ခြင်းမရှိသော သင်တန်းသားများ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် သဘောတူကြောင်း သဘောထားပေးနိုင်ရန် ရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည် (ဥပမာ။ မှင်အသုံးပြုပြီး လက်မနှိပ်ကာ လက်မှတ်ရေး

ထိုးခြင်း/ လက်ဓမ္မရိုက်နှိပ်ခြင်း)။ အတိတ်ကာလ စိတ်ထိခိုက် စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကြောင့် အချို့သော အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များအနေဖြင့် ပုံစံစာရွက်ပေါ်တွင် ယင်းတို့၏ နာမည်ထည့်သွင်းရန် တွန့်ဆုတ်ကြသည်။ ထို့အပြင် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်နိုင်သည့် ပုံစံစာရွက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သဘောတူညီမှုကို အရင်ရယူပါ။ သို့သော်လည်း ခွင့်ပြုချက်ရရှိရန် အကြောင်းကြား ပုံစံစာရွက်တွင် အခြေခံမူများကို ထည့်သွင်းထားရမည်။

၄။ ပုံစံစာရွက်တွင် အချက်အလက်များဖြည့်ခြင်း

ခွင့်ပြုချက်ပုံစံစာရွက်ကို ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများနှင့် အတူလေ့လာခြင်း တို့ပြုလုပ်ပါ။ ပုံစံစာရွက်ထဲတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အချက်အလက်များကို မည်သို့ ဖြည့်ကြမည်ကို စဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် အချိန်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများ၊ အခြားသတင်းပေးသူများ/ တိုင်ကြားသူများမှ နောင်အနာဂတ်တွင် ယင်းတို့၏ အသိပေးထားသော သဘောတူခွင့်ပြုချက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အချိန်မရွေး ပြောင်းနိုင်ကြောင်း နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

သင်တန်းနည်းပြအတွက် မှတ်ချက်

- ဖြစ်နိုင်ပါက သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို လက်မှတ်ရေး ထိုးခြင်းပုံစံဖြင့် ခွင့်ပြုချက်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် စာအနည်းငယ်သာ တတ်မြောက်သော သင်တန်းသားများနှင့်အလုပ်လုပ်သောအခါတွင် သင့်အနေဖြင့် လက်ဓမ္မရိုက်နှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့်ပြောသော သဘောတူညီချက်ကို အသိပေးထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ပဋိပက္ခသားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ရာမှ တဆင့်ထို အမျိုးသမီးတို့သည်ယင်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းတို့ကို အသုံးပြုဖို့ သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်ပေးရန် အစပိုင်းတွင် ချီတံချီတံ ဖြစ်နေတတ်သည်ကို AJAR အနေဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ သို့သော်လည်း တူညီသော သို့မဟုတ် ဆင်တူသော သင် ယူခြင်း စက်ဝိုင်းကို ဖလှယ်ခွဲ သော သူများနှင့်

ဆက်သွယ်မှုမှ အတွေ့အကြုံအရ ဤအမျိုးသမီးများသည်ဆွေးနွေးပွဲ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ် ပြီးဆုံး သွားသည့်နောက်တွင် ရဲရင့်မှုနှင့် ယုံကြည်ချက်များရရှိလာပြီး သဘောတူညီခွင့်ပြုချက်ပေးရန် အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်သည်။

ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

မိတ်ဖက်များနှင့်အတူ အကောင်အထည်ဖော် ခဲ့သော သုတေသနလုပ်ငန်းအပါအဝင် သုတေ သနပြုစုခြင်း လုပ်ငန်းချည်းကပ်မှုများက သဟ ဇာတ ဖြစ်စေမှုကို သေချာမှုရှိစေရန်အတွက် AJAR က လမ်းညွှန်ချက်များကို ရေးသားခဲ့သည်။ အဆိုပါလမ်းညွှန်ချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြ ထားသည်။ သင်နှင့် သင်၏ အဖွဲ့အစည်း အနေ ဖြင့် သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း ရေးသားဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

မိမိတို့သည်သုတေသနပြုစုခြင်းနှင့်လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးကို အောက်ပါအခြေခံမူသဘောထားများ အတိုင်း ဖော်ဆောင်သွားရန်တာဝန်ကို ခွဲဝေယူ သွားမည်ဖြစ်သည် -

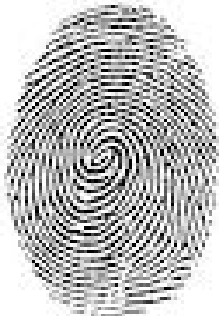
မည်သူ့ကိုမျှထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေခြင်း

ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထောက် ထား စဉ်းစားရမည့် အရေးအကြီးဆုံး အချက် မှာ ပါဝင်သူများအား ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု (ဥပမာ။ ထိလွယ်ရုံ လွယ်ဖြစ်သော သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေပေးခြင်းကြောင့် ပါဝင်သူ/ သင်တန်းသား သို့မဟုတ် မိသားစုမှ ခြိမ်းခြောက်ခံရနိုင်သည့် အလားလာများ)၊ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အစပြန် ဖော်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သုတေသနဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလုပ်မီ အနှုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေ

မည့် အကြောင်းအရာတို့ကို ဖြေရှင်းခြင်း စသည် တို့ဖြစ်သည်။

သဘောတူညီချက်ရယူခြင်း

သုတေသနပြုစုခြင်း အတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခံရသူများ သို့မဟုတ် ပါဝင်သူများဆီမှ သဘော တူညီချက်တို့ကို ရယူထားရမည်ဖြစ်သည်။ သု တေသီများက သုသေသန လုပ်ငန်းစဉ်၏ နောက် ခံသမိုင်းကြောင်း အချက်အလက်များ၊ ရည်မှန်း





ချက်၊ လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်တို့ကို သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သင်တန်း သားများ၊ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် သုတေသနနှင့် ပတ်သက်ပြီး သေချာနားလည်ထားမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် သုတေသန လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်ရန် ယင်းတို့၏ ဆန္ဒအလျောက် သဘောတူသည် သို့မဟုတ်သဘော မတူကြောင်းကို ပြောဆိုခွင့်ရှိရမည်။ ပါဝင်သူများ/ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှု သို့မဟုတ် ဖလှယ်ထားသော သတင်းအချက်အလက်တို့သည် အရည်အချင်း ပြည့်မီ ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုရမည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၏ အစဦးပိုင်းတွင် ရယူသော သဘောတူညီချက်သည် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် စာမတတ်သော သင်တန်းသားများ နှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် လက်ဇွန်ပုံခြင်း သို့မဟုတ် အသံဖမ်းထားသည့် နှုတ်ဖြင့်ပြောသော သဘောတူ ညီချက်တို့ကို ရယူထားနိုင်သည်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုလျှို့ဝှက်ထားရှိခြင်း

ပါဝင်သူ/ သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ရေးအချက် အလက် (အမည်၊ တာဝန် စသဖြင့်) သုတေသနအုပ်စုအပြင် အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်း၊ ဖလှယ်ခြင်းများမပြုလုပ်ရန်နှင့် ပါဝင်သူ/သင်တန်းသားအနေဖြင့် ၎င်း၏ နာမည်နှင့်တကွ ဖော်ပြခွင့်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောတူသည်မှအပ မည်သည့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းမျှ ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပေ။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးခံစားခွင့်

အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများတိုးမြှင့်လာစေရန်အတွက် တဦးချင်းဆီနှင့် အရပ်ဖက်လူ့အဖွဲ့အစည်းတို့၏ စွမ်းရည်များတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အဆိုပါ သုတေသနလုပ် ငန်းမှ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ဒေသခံတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုအသိပညာတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဒေသခံများ နားလည်သော ဘာသာစကားများနှင့် သုတေသနစာတမ်းကို ထုတ်ဝေခြင်း၊ ပါဝင်သူများ/ သင်တန်း သားများအနေဖြင့် အဆိုပါ သုတေသနထွက်ရှိချက်တို့ကို ရရှိပိုင်ခွင့်နှင့် ထိုသုတေသနလုပ်ငန်းမှ အကျိုးခံစားခွင့်တို့ရှိရမည်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအထိခိုက်မခံခြင်းနှင့် အကာအကွယ်မဲ့သောအုပ်စုများ

သုတေသနမေးခွန်းများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များသည် ဒေသခံယဉ်ကျေးမှု၏စံသတ်မှတ်ချက်တို့ကို အလေးအနက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး တွေ့ဆုံ မေးခြင်းအတွက် ပါဝင်သူများ/သင်တန်းသားများ ရွေးချယ်သော ဘာသာစကားတို့ကို အသုံးပြု ကာ မေးမြန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ယခုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သုတေသန ပြုလုပ် နေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သည့် အကာအကွယ်မဲ့သောသူ တစ်ဦးချင်းဆီ/ အုပ်စုများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရရှိစေရေးကို သေချာမှုရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ သုတေသနပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ထွက်ပေါ် လာနိုင်ခြေရှိသည့် ပါဝင်သူများ/သင်တန်းသားများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ နှင့် ပတ်သက်သည့် ကိစ္စရပ်တို့ကို ဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီပေးခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်များအသုံးပြုမှု

သုတေသီအားလုံးတို့အနေဖြင့် အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာနှင့် မည်ကဲ့သို့ သိမ်းဆည်းထား မည်၊ နောင်အနာဂတ်တွင် ထိုအချက်အလက်များကို မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်မည်ကို ရှင်းလင်းသည့် သဘော တူညီချက် ရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးမှ မူရင်းရည်ရွယ်ချက်နှင့်ကွဲပြားခြားနားစွာ အချက်အလက်တို့ကို အသုံးပြုလိုပါက ပါဝင်သူများ/သင်တန်း သားများ၏ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရ မည်ဖြစ်သည်။

သဘောတူညီချက်

“အကြမ်းဖက်ခံအမျိုးသမီးသားကောင်းများအတွက် တရားမျှတမှုနှင့်ဖြစ်အက်မှကင်းလွတ်ခွင့်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း သုတေသန”

အမည်

လိပ်စာ

အဆုံးသတ်ခြင်း

၅၂

မိမိသည် ဤသုတေသနလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အောက်ပါစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တို့နှင့်အတူ ပါဝင်ရန် သဘောတူသည်။ (ကွင်းထဲတွင် ရွေးချယ်ရန် အကြောင်းအရာ ၂ ခုပေးထားသည်။ သင်ရွေးချယ်သော အကြောင်းအရာကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။)

၁။ စာအုပ် စာစောင်တို့တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမည့် (မိမိ၏ အမည်အရင်း/ကလောင်အမည်)။

၂။ မိမိပြောထားသော စကားလုံးများနှင့် အဖြစ်အပျက်များ ကိုးကားခြင်းနှင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတို့ကို (ခွင့်ပြုသည်။ ခွင့်မပြုပါ။)

၃။ မိမိ၏ဓာတ်ပုံအား ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် (ခွင့်ပြုသည်။ ခွင့်မပြုပါ။)

၄။ အသံဖမ်းယူထားသော မိမိ၏အသံ၊ ရိုက်ကူးထားသော မိမိ၏ ရုပ်ပုံပါ ဗီဒီယိုကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း တွင် (အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။ အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။)

၅။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များမှအပ အကြမ်းဖက်ခံသား ကောင်များ ၏ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးတွင် မိမိ၏ ကိုယ်ရေးအချက် အလက်တို့ကို (အသုံးပြု ခွင့်ရှိသည်။ အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။)

လက်မှတ်/လက်ဓမ္မရိုက်နှိပ်ရန်

ရက်စွဲ -

သုတေသီ၏အမည် -

မျက်မြင်သက်သေ၏အမည် -

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော
ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

အခြေခံအုတ်မြစ်ချသည့် အစီအစဉ်များ



သင်ရိုးယူနစ် ၃



ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း

လှုပ်ရှားမှု ၁

ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း

အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့သည် အမှန်တရား၊ တရားမျှတမှု၊ နှစ်နာကြေးရရှိခြင်းနှင့် အဆိုပါ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ဆက်လက် မကြုံတွေ့စေရန် အာမခံသည့် အခွင့်အရေး ရရှိခွင့်ရှိရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးတို့သည် ယင်းတို့၏ ‘ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း’ ဇာတ်လမ်းတို့ကို မျှဝေပေးခြင်း မှတစ်ဆင့် အသွင်ကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုတို့ကို စတင်နားလည် သဘောပေါက်စေရန်။

အချိန်

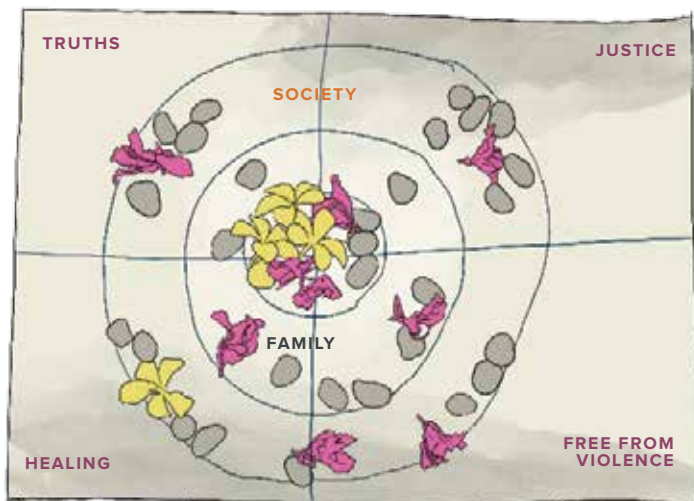
၂-၃ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကျောက်တုံးနှင့်ပန်းပုံကို ရေးဆွဲထားသော စာရွက်ကြီး
ရောင်စုံမာကာပင်အကြီးတချို့

သင်တန်းသား၊ ပါဝင်သူများတစ်ဦးချင်းဆီအတွက် ကျောက်တုံး ၁၂ တုံးနှင့် ပန်းပွင့် ၁၂ ပွင့်။
သင်တန်းဦးဆောင်သူ/နည်းပြအတွက် သင်ထောက်ကူစာရွက် - ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း မေးခွန်း
(အောက်တွင်ကြည့်ပါ)။

ဗီဒီယို သို့မဟုတ် အသံဖမ်းစက် (အမျိုးသမီးတို့၏ဇာတ်ကြောင်းတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန်)။
ကင်မရာ (ရေးဆွဲထားသောပုံကြမ်းကားချပ်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားရန်)။



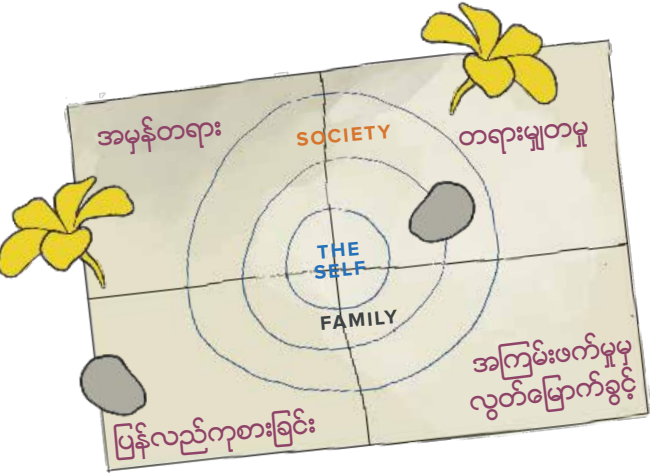
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ စက်ဝိုင်းပုံစံပြုလုပ်ရန်

သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ထိုင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တဦးချင်းဆီကို ကျောက်တုံး ၁၂ တုံးနှင့် ပန်း ၁၂ ပွင့်ပေးပါ။

၂။ ရေးဆွဲထားသော ပုံကြမ်း ကားချပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီးရှင်းပြရန်

စက်ဝိုင်း၏အလယ်တွင် ပုံကြမ်းရေးဆွဲထားသော စာရွက်ကြီးကို ချထားပါ။ စက်ဝိုင်း၏ လေးပုံတစ်ပုံ ချင်းဆီ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြပါ။ အမှန် တရား (ဘယ်ဖက်ထိပ်)၊ တရားမျှတမှု (ညာဖက်ထိပ်)၊ ပြန်လည် ထူထောင်ရေးနှင့် ကုစားမှု (လက်ဝဲ အောက်ဆုံး) နှင့် အသစ်ဖြစ်ပေါ်သော သို့မဟုတ် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်သော အကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်မှု တို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းစသည့် သုံးနားညီ စက်ဝိုင်းကို ဖော်ပြပါ။



၃။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အမှန်တရား

အမှန်တရားစက်ဝိုင်း၏ လေးပုံတစ်ပုံနှင့် အတွင်း စိတ်စက်ဝိုင်းဖြစ်သည့် (တဦးချင်း) နှင့် စတင်ခြင်း၊ ပါဝင်သူများ၊ သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ပဋိပက္ခ အတွင်းကြုံတွေ့ခဲ့သော အမှန်တရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး လက်ခံနိုင်ပါသလား စသဖြင့် သင်တန်းနည်းပြ၏ သင်ထောက်ကူ စာရွက်တွင် ရေးထားသော ပထမဦးဆုံးမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန်

သင်တန်းသားများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်း သားများထိုင်နေသော ပတ်ပတ်လည်သို့သွားပြီး ယင်းတို့၏ ကျောက်တုံး သို့မဟုတ် ပန်းကို အမှန် တရားရေးထားသော အကွက်တွင် ချထားရန် ဆက်လက်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ကျောက်တုံး - အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်သော တုန့်ပြန်ချက် (လက်ခံနိုင်သည်။ လက်မခံ နိုင်ပါ)၊
ပန်း - အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော တုန့်ပြန် ချက် (လက်ခံသည်။ လက်ခံထားပြီးပြီ)

၄။ မိသားစုနှင့်အမှန်တရား

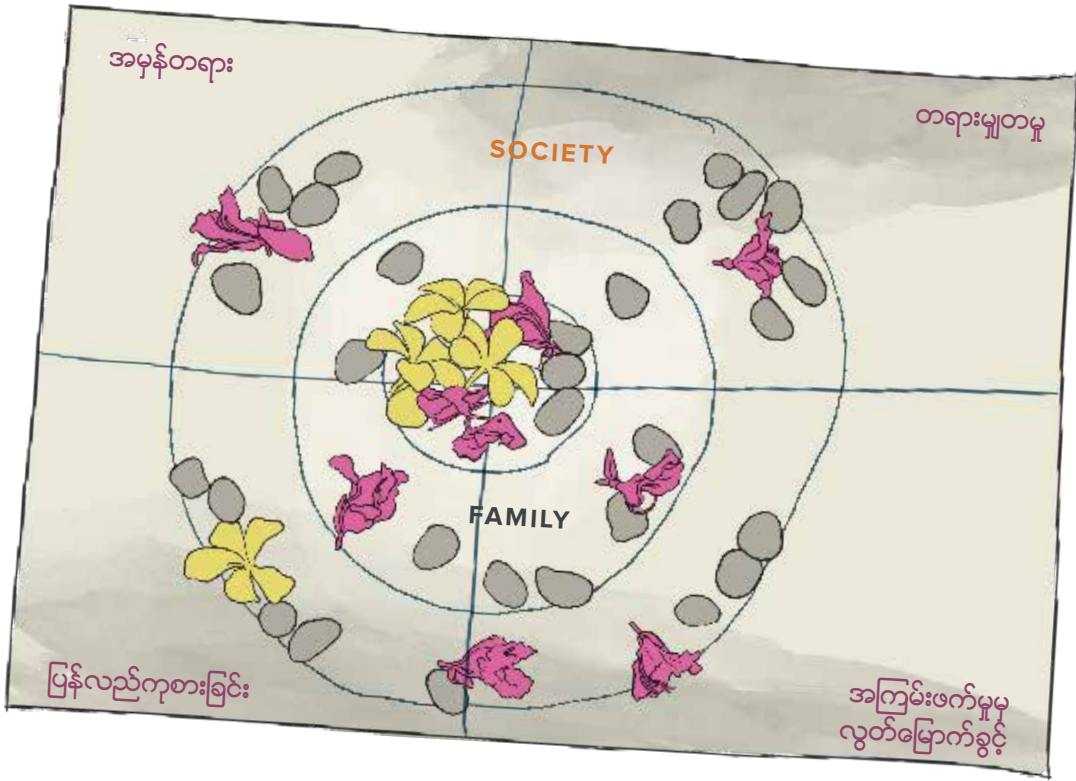
တစ်ဦးချင်းဆီ၏ အမှန်တရားနှင့်ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းကို အားလုံးက ဖြေကြား ပြီးသွားသည့် အချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မိသားစု၏ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နောက်စက်ဝိုင်းသို့ ကူးပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်ပြီးလုပ်သွားရန်၊ သင်တန်း သားတစ်ဦးချင်းဆီကို ယင်းတို့၏ တုန့်ပြန်ချက်ကို ရှင်းပြနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။

၅။ ရပ်ရွာအဝန်းအဝိုင်းနှင့်အမှန်တရား

အမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော အကြမ်း ဖက်မှုအပေါ် စက်ဝိုင်းအပြင်ဖက်ဖြစ်သည့် ရပ်ရွာ၊ အသိုင်းအဝိုင်းတို့၏ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ပတ် သက်ပြီး ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ လေးထောင့်ပုံ ကွက်လပ်ထဲက ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း လှုပ်ရှားမှု ကို တစ်ဦးချင်းဆီနှင့် ထပ်ပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ နံပတ်စဉ် လိုက်မေးခွန်း များက လမ်းညွှန်သည့် အတိုင်း တစ်ဦးချင်းဆီ၏ အတွင်းစက်ဝိုင်းမှ ရပ်ရွာအဝန်းအဝိုင်း၏ စက်ဝိုင်း အပြင်ဖက်သို့ ပြောင်းပါ။

၆။ နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်း

မေးခွန်းများအားလုံး မေးပြီးသွားသည့်အချိန်တွင် အဆိုပါလှုပ်ရှားမှုမှ ထွက်ရှိလာသော တူညီ သည့် အချက်များ၊ ကွဲပြားခြားနားသည့် အချက်တို့ကို ထောက်ပြပါ။ မည်သည့် အပိုင်းတွင် ကျောက်တုံး သို့မဟုတ် ပန်းများ ပိုပြီးများနေသလဲ ဆိုသည်ကို ကြည့်ပါ။ ယင်း ထွက်ရှိချက်က မည်သည့်အရာ များကို တင်ပြတိုက်တွန်းနေပါသလဲ။ မည်သည့် ပုံက ကျောက်တုံးနှင့်ပန်းများ ရောနှောမှုများ



ပိုများနေပါသလဲ။ အကြောင်းပြချက်က မည်သို့ ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။

၇။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း

အများစု တူညီသောအချက်များ၊ ကွဲပြားခြားနား ချက်များနှင့် အဓိကဆိုလိုရင်းတို့ကို ရွေးထုတ် ပြခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးတို့၏ အတွေ့အကြုံ ခံစား ချက်တို့ကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

သင်တန်းဦးဆောင်သူ/ နည်းပြအတွက်မှတ်ချက် အစမ်းပြုလုပ်ခြင်း

ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း ချထားသည့်ပုံစံကို အစမ်းပြု လုပ်သည့် သရုပ်ဖော်မှုတွင် သင်ကိုယ်တိုင် တွေ့ ကြုံခဲ့သော အဖြစ်အပျက်တို့ကို အခြေခံအ သုံးပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင်သိသောသူ တစ်ဦး ဦး၏ အဖြစ်အပျက်/အကြောင်းကို အသုံးပြု ခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများက လှုပ်ရှားမှုကို ပိုမို ရှင်းလင်းစွာနားလည်မည် ဖြစ်သည်။

မေးခွန်းများပေးခြင်း

မေးခွန်းတခုချင်းဆီကိုသင်တန်းသားများ သေချာ နားလည်စေခြင်း၊ စဉ်းစားရန်နှင့် ပြန်လည် ဖြေဆိုရန် အတွက် နောက်တဆင့်မသွားမီ လုံလောက်သောအချိန် ပေးပါ။

ဇာတ်ကြောင်းတိုကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း

ပါဝင်သူများ/ သင်တန်းသားများ၏ ခွင့်ပြု ချက်ဖြင့် လေ့ကျင့် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း အဆိုပါ အမျိုးသမီးများက ယင်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြသောအချိန်တွင် ထိုဇာတ်ကြောင်းတိုကို မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရုပ်ပုံများရိုက်ကူးထားခြင်း

ကျောက်တုံးနှင့်ပန်းများ ချထားပြီးသောပုံ တို့ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားရန်နှင့် အဖြစ်အပျက် ဇာတ် ကြောင်း တို့ကို ဖလှယ်ခဲ့မှုဝေခံသော အမျိုးသမီး များအား ကျေးဇူးတင်ရန် မမေ့လျော့ပါနှင့်။



**သင်တန်းဦးဆောင်သူ/နည်းပြ၏ သင်ထောက်ကူစာရွက် -
 ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း လှုပ်ရှားမှုအတွက်မေးခွန်းများ**

အမှန်တရား

- ၁။ ပဋိပက္ခအတွင်း တွေ့ကြုံခဲ့သော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အမှန်တရားကို သင့်အနေနှင့် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံနိုင်ပြီဟု ခံစားရပါသလား။
- ၂။ သင့်အနေနှင့်အမှန်တရားကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိခွင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး (သင်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်တို့ကို အခြားသူများ အနေဖြင့် ကြားခဲ့သည်၊ နားလည်ခဲ့သည်) သင်၏မိသားစုအတွင်း နားလည်လက်ခံနိုင်မှုရှိပြီ ဟုသင်ခံစားရပါသလား။
- ၃။ သင်၏ အဖြစ်အပျက်/အတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အမှန်တရားကို သင့်အသိုင်းအဝိုင်းက လက်ခံအသိ အမှတ်ပြုပါပြီလား။

တရားမျှတမှု

- ၁။ သင့်အနေဖြင့်တရားမျှတမှုကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တွေ့ကြုံခံစားခွင့်ရနေပြီဟု ခံစားရပါသလား။
- ၂။ သင့်အနေဖြင့် မိသားစုအတွင်း တရားမျှတမှုကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပြီဟု ခံစားရပါသလား။
- ၃။ သင့်အနေဖြင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တရားမျှတမှုကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပါပြီလား။

ပြန်လည်ကုစားခြင်း

- ၁။ သင်တစ်ဦးတယောက်အနေဖြင့် သင်၏စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုစားနိုင်ပြီးဟု ခံစားရပါသလား။
- ၂။ သင့်မိသားစုအနေဖြင့် သင်၏အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယင်းတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုစားနိုင်ပြီးဟု သင်ခံစားရပါသလား။
- ၃။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းသည် ပဋိပက္ခမှ ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိပြီး ဒဏ်ရာအနာတရတို့ကို ကုစားနိုင်ပြီဟု ထင်ပါသလား။

အသစ် သို့မဟုတ် ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်နေသော အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်ခွင့်

- ၁။ သင့်ဘဝသည် ယခုအခါတွင် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်ပါပြီလား။
- ၂။ သင့်မိသားစုဘဝသည် အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်ပါပြီလား။
- ၃။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ ပြည်သူလူထုတို့သည် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်ပါပြီလား။

လှုပ်ရှားမှု J

ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခွင့်/ အရေးယူခြင်းမရှိသည့် အစဉ်အလာကို နားလည်ခြင်း

အခြေခံမူ

အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်အစဉ်အလာသည် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့၏ အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများ/ပါဝင်သူများနှင့် အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကိုနားလည်ပြီး ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ရန် နည်းလမ်းများရှာဖွေသွားရန်။

အချိန်

၁ နာရီ

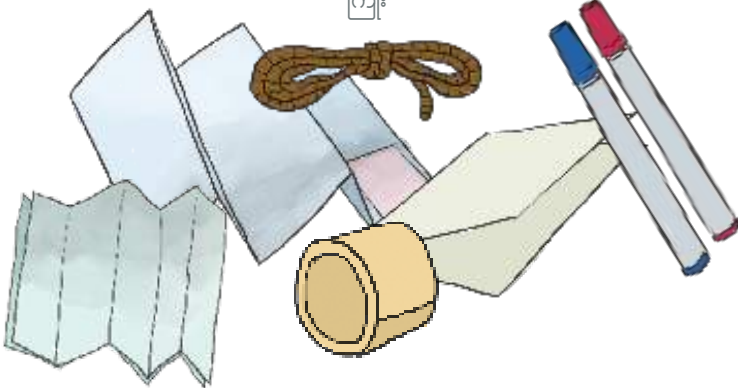
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လေ့လာမှုအထောက်အကူပြုစာရွက် - အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းခြင်း (သင်တန်းဦးဆောင်သူ/သင်တန်းနည်းပြမှ သင်ခန်းစာမစတင်ခင် လေ့လာ ထားရန်)

ပိုက်ဘုတ်

ဘုတ်တွင်ရေးမည့် ရောင်စုံမာကာများ

ကြိုး



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို တိုက်ပျက်ချေမှုန်းမည့် အခွင့်အရေးများ

အရေးယူခြင်းမှကင်း လွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို တိုက်ပျက်ချေမှုန်းမည့် အခွင့်အရေးကြီး ၃ ရပ်ကို ဖော်ပြထားပြီး သင်တန်းသား များ/ပါဝင်သူတို့ကို ဖိတ်ခေါ်ကာ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်မည့် သင်္ကေတတို့ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အချို့ဥပမာများမှာ -

- အမှန်တရားအတွက် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေး - ဖယောင်းတိုင် သို့မဟုတ် မီးသီး (တကယ့် အဖြစ်အပျက်ကို အလင်းသွန်းပေးခြင်း) အော်လန် (အမှန်တရားကို ထုတ်လွှင့်ပေးခြင်း)
- တရားမျှတမှုအတွက် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး - အစည်းအဝေးသဘာပတိတို့မှ အသုံးပြုသော အသေးစားတူ
- လျော်ကြေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး - ကျောင်း၊ ဆေးရုံ၊ ဘဏ်၊ မွေးမြူရေး (နွား၊ ကြက်၊ ဆိတ်)၊ အိမ်အသစ်။

၂။ တစ်စုံတစ်ဦးအား သင့်အနေနှင့် ထိခိုက်စေပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း

တစ်စုံတစ်ဦးကို သင့်အနေနှင့် အနာတရဖြစ်အောင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်နစ်နာစေလျှင် တာဝန်ယူမှု သို့မဟုတ် တာဝန်ခံမှုရှိစေရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်သွားမည်နည်း။ တုန့်ပြန်မှု တစ်ခုချင်းဆီကို ဆွေးနွေးရန်နှင့် သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ဆွေးနွေးတင်ပြထားသော အခွင့်အရေး ၁ ရပ် သို့မဟုတ် ၃ ရပ်လုံးနှင့် ဆက်စပ်ပြီးသင်တန်းသားများ စဉ်းစားနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ သင်္ကေတအား X အမှတ်အသားဖြင့် မှတ်သားထားပါ။ သင်တန်းသားများ/ ပါဝင်သူများ၏ အဖြေများနှင့် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး အဓိကအချက်တို့ ခြုံငုံမှု ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ထိခိုက်နစ်နာမှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း။

- အခြားသူတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်မှ ထိခိုက်နစ်နာမှုကို နားလည်ခြင်း။
- ရွေးချယ်စရာများ ပါဝင်နေသည်ကို အသိအမှတ် ပြုခြင်း။
- အမှားပြုပြင်ရန်အတွက် ခြေလှမ်းများစတင်ခြင်း (တောင်းပန်ခြင်း၊ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု တို့အတွက် ပေးဆောင်ခြင်း)။
- အလားတူထိခိုက်နစ်နာမှုများ နောက်ထပ် မရှိစေရန်အတွက် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း။
- ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အတွက် ပြစ်ဒဏ်ကို လက်ခံခြင်း။
- ပိုမိုစဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများ/ ပါဝင်သူများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးရန်အတွက် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- အထက်ပါ လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ပြီး သွားပါက တရားမျှတမှုရရှိပြီးလို့ ထင်ပါသလား။ အကယ်၍ တရားမျှတမှု မရသေးဘူးဆိုပါကမည် သည့်အရာများ လိုအပ်နေသေးသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

၃။ အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခြင်း အစဉ်အလာကို နားလည်ခြင်း

အစိုးရ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းတို့မှ တစ်ဦးချင်းဆီအပေါ်ကျူးလွန်သော ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရာမှ အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာနှင့် ပတ်သက်သည့် အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း (အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာ လေ့လာမှု အထောက်အကူပြု စာရွက်တွင် ကြည့်ပါ)။ ကျောက်တုံးနှင့်ပန်းလှုပ်ရှားမှု (သင်ရိုးယူနစ် ၃၊ လှုပ်ရှားမှု ၁) ထွက်ရှိလာသော အဓိကဆိုလိုရင်း အကြောင်းအရာတို့တွင် သင့်လျော်သလို ပေါင်းထည့်သွားပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- တစ်ဦးချင်းဆီ အစိုးရ၊ နိုင်ငံပိုင်လုံခြုံရေး တပ်ဖွဲ့များ၊ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့များကကျူးလွန်သော ထိခိုက်နစ်နာမှုများသည် မည်ကဲ့သို့ မတူညီကွဲပြားမှုများ ဖြစ်စေပါသလဲ (ထိခိုက်မှုပုံစံနှင့် ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် အတိုင်းအတာ စသည်ဖြင့်)။
- မူလသတ်မှတ်ထားသော တူညီသည့်

တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှု လုပ်ဆောင်ချက်
သည် အစိုးရများ၊ လုံခြုံရေး တပ်ဖွဲ့များနှင့်
လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့များအတွက် အလုပ်ဖြစ်
နိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် မတူညီသော၊
အခြားလုပ်ထုံး လုပ်နည်းများ။ နည်းလမ်း
များ လိုအပ်ပါသလား။

၄။ မိမိတို့၏အလယ်၌ရှိသော ကျူးလွန်

ချိုးဖောက်သူများ

ပဋိပက္ခအတွင်း ကျူးလွန်ချိုးဖောက်သူများ
မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများ၊
ပါဝင်သူများအား ခွဲခြားရွေးထုတ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့
လက်ရှိတွင် ဘာလုပ်နေသည် ဆိုသည်ကို
ဆွေးနွေးခိုင်းပါ (ဥပမာ - အစိုးရရုံးတွင် တာဝန်
ယူနေခြင်း၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အလုပ်
လုပ်နေခြင်း၊ နိုင်ငံမှထွက်ခွာသွားခြင်း စသဖြင့်)။
ရောင်စုံစက္ကူ အပိုင်းအစများအပေါ်တွင် ကျူး
လွန်ချိုးဖောက်သူများနှင့် ပတ်သက်သည့် အ
ကြောင်း အရာတို့ကို အတိုကောက်များရေးပြီး
တစ်ခုချင်းဆီကို ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး အဆိုပါ အတို
ကောက် ရေးထားသောကတ် (ရောင်စုံ စာရွက်
အပိုင်းအစ) တို့ကို အခန်းအတွင်း ချိတ်ဆွဲထားပါ။
ကျူးလွန်ချိုးဖောက်သူများအား လူ့အသိုင်း
အဝိုင်းအတွင်း ပုံမှန်နေထိုင်ခွင့်ပေးနေသည့်အ
တွက် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်နေမည်
ဟု ထင်ပါသလဲ။

နိုင်ငံတကာစာချုပ်၊ စာတမ်း - အရေးယူခြင်းမှ
ကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို
တိုက်ဖျက်ခြေမှုန်းခြင်း

၂၀၀၅
ကုလသမဂ္ဂ စီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ
ကောင်စီ - ပြုပြင် မွမ်းမံထားသော အရေးယူ
ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို တိုက်ဖျက်
ခြေမှုန်းမည့် သတ်မှတ်ထားသော အခြေခံမူများ
- E/CN.4/2005/102/Add.1

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော
ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အကြောင်း

အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့် အစဉ်အလာ၏
အဓိပ္ပါယ်မှာ ကြီးမားသော ရာဇဝတ်မှုများနှင့် လူ့
အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတို့ကို ကျူးလွန်ခဲ့သော
သူများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခြင်း၊
အမှုစစ်ဆေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သော
ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်

ခြင်းမရှိပဲ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးထားသည်ကိုဆိုလို
သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရများအနေဖြင့် အရေး
ယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကိုတိုက်ဖျက်
ချေမှုန်းရန် လိုအပ်သည်။ နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့်
တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းနိုင်သည်။ နည်းလမ်းများစွာ
ကိုသုံးခြင်းဖြင့် အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
အစဉ်အလာကို ပို၍အားကောင်းစွာ ခုခံဆန့်ကျင်
နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
အစဉ်အလာကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းရန်အတွက်
နိုင်ငံတော် အစိုးရများအနေဖြင့် ပြည်သူတို့၏
အမုန်တရား၊ တရားမျှတမှုနှင့် လျော်ကြေးပေး
ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုများ ရှေးဆက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ
လွတ်မြောက်ခွင့်ကို အာမခံပေးခြင်း စသည့်
အခွင့်အရေးတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေး
ရမည်ဖြစ် သည်။

အမုန်တရားကိုရရှိခံစားခွင့်

အမုန်တရားကို ရရှိခံစားခွင့်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ
ပြည်သူများက ပဋိပက္ခအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော
အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်
သိရှိရန် အစိုးရအနေဖြင့် ကူညီစီစဉ်ပေးရမည်
ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်း
များ၊ မည်သည့် ရာဇဝတ်မှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှု
များ ချိုးဖောက်ကျူးလွန်ခဲ့ပါသလဲနှင့် အဆိုပါ
အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ရှိသူ
များ စသည်တို့၏ အခြေအနေမှန်ကို ပြည်သူများ
သိရှိနိုင်ရန် အစိုးရမှ ကူညီပေးရမည်။
ပျောက်သွားသောသူများ၏ ကံကြမ္မာနှင့်
အသတ်ခံရသော သူများကို မြှုပ်နှံထားသော
အုတ်ဂူရှိသော နေရာစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး
သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်
သည်။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်တို့မှာ
အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခအတွင်း ပျောက်သွားသော



သို့မဟုတ် အသတ်ခံရသော သားကောင်တို့၏ မိသားစုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ပဋိပက္ခအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အမှန်တရားတို့ကို သမိုင်းစာအုပ်များ၊ ပြတိုက်များနှင့် မော်ကွန်းတိုက်တို့တွင် ထိန်းသိမ်းထားရမည် ဖြစ်သည်။ အစိုးရအနေဖြင့် အမှန်တရားကို ရရှိခံစားခွင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အတိတ်ကာလ ပဋိပက္ခကာလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ချိုးဖောက် ကျူးလွန်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အမှန်တရားကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ကော်မရှင်တစ်ရပ် ဖွဲ့စည်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသော သားကောင်များ၊ မျက်မြင်သက်သေတို့ အနေဖြင့် ယင်းတို့ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှု ရာဇဝတ်မှုတို့ကို ဝေမျှနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း တခုရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သတင်း အချက်အလက် ပေးသော သူများအားလုံး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ဆောင်ရွက်ချက်များရှိစေရေးကို ကော်မရှင်မှ သေချာ မှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အမှန်တရားကော်မရှင် အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ အပြီးသတ် အစီရင်ခံစာအား ပြည်သူများ သိစေရန် ထုတ်ပြန်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံစာထဲတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက် များကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာနိုင်မည့် မည်သူ့ကိုမဆို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရမည်။ အမှန်တရား ကော်မရှင်သည် တရားစီရင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့အတွက် အစားထိုးထားခြင်း မဟုတ်ပေ။ သို့သော်ငြားလည်း အစိုးရများ အနေဖြင့် ကော်မရှင်၏ အစီရင်ခံစာ အထူးသဖြင့် အကြံပြုချက်တို့ကို အထူး အလေးထား စဉ်းစားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အစိုးရအနေဖြင့် အမှန်တရားကော်မရှင်ကို မဖွဲ့စည်းပေးပါက ယင်းအစား အရပ်ဖက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများက အမှန်တရားရှာဖွေခြင်း အစီအစဉ်တခုကို အစပျိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

တရားမျှတမှုရရှိခွင့်

တရားမျှတမှုရရှိခွင့် အဓိပ္ပါယ်မှာ အစိုးရများ အနေဖြင့် ရာဇဝတ်မှုများကို ကျူးလွန်ခဲ့သော သူများအား အမှုစီရင်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းများ

ရှိစေမှု သေချာစေရန်အတွက် စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း များပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အကယ်၍ နိုင်ငံတော်တရားရုံးများ အနေဖြင့် ထိုကဲ့သို့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ၊ အမှုစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ရန်ဆန္ဒမရှိပါက နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် အမှုစစ်ဆေးခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ။ နိုင်ငံတကာ ရာဇဝတ်မှုခုံရုံး သို့မဟုတ် နိုင်ငံတကာအခြေပြု ပြည်တွင်း ခုံရုံးမှတစ်ဆင့် ခုံရုံးတင်စစ်ဆေးနိုင်သည်။

တရားမျှတမှုကိုရရှိခွင့်အနေဖြင့် ပြည်တွင်း တရားစီရင်ရေးစနစ်တွင် အဆိုပါ ကြီးမားသော ရာဇဝတ်မှုတို့ပါဝင်စေမှု သေချာစေရန်အတွက် အစိုးရအနေဖြင့် အမျိုးသားအဆင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်းများလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ အစိုးရအနေဖြင့်လည်း အပြစ်ကျူးလွန်သူတို့အား ခုံရုံး တင်စစ်ဆေးရန် အခြားနိုင်ငံသို့ ပို့ဆောင်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ လာဘ်စားသော၊ ဘက်လိုက်သော တရားသူကြီးများအား အမှုစစ်ဆေးရန် ခွင့်ပြုခြင်းနှင့် ရာဇဝတ်သားများ၏ နောင်တကြီးစွာ ရခြင်း၊ သံဝေဂရခြင်း စသည့် အကြောင်းပြချက်တို့ကို ရာဇဝတ်မှု ခုံရုံးတင် စစ်ဆေးခြင်း နေရာတွင် အစားထိုး ဖြေရှင်းခြင်း ကို လက်ခံခြင်း စသည့် အရေးယူခြင်း မရှိသည့်အစဉ်အလာကို ခွင့်ပြုပေးသည့် လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို ဆန့်ကျင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြုပြင်ခွင့်ရရှိခွင့်

လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသော သားကောင်များ အားလုံး (သို့မဟုတ် သားကောင်တို့က ဆုံးပါးသွားသည့် အခြေအနေဖြစ်ပါက ယင်းတို့၏ မိသားစု များ) အနေဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် နောက်ထပ်ထိခိုက်မှုများမရှိပဲ အစိုးရက ပေးသော လျော်ကြေးတို့ကို လွယ်ကူစွာ၊ လျှင်မြန်စွာနှင့် ထိရောက်စွာရရှိခံစားခွင့်ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အစိုးရအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့၏ အခွင့်အရေးအား ချိုးဖောက်ခဲ့သော သူများဆီမှ ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းကိုလည်း ရှာဖွေခွင့်ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

လျော်ကြေးသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှုများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ

လျော်ကြေးပေးခြင်း၊ ဆေးကုသမှု၊ စိတ်ဓာတ်
ရေးရာပိုင်းနှင့်၊ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်
ထူထောင်ခြင်းများ၊ အကြမ်းဖက် ကျူးလွန်ချိုး
ဖောက်မှုဖြစ်ခင် နဂိုမူလ အခြေအနေအတိုင်း
တတ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် အနေအ
ထားသို့ ရောက်ရှိအောင် ပြန်လည်အစားထိုး
ပေးခြင်းနှင့် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အဖွဲ့အစည်း
များဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပြီး
ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြည်သူများမှ
အစိုးရအပေါ် ပိုမိုယုံကြည်မှုများရှိလာပြီး အဆိုပါ
ကြီးမားသော ရာဇဝတ်မှုများ နောက်ထပ်မဖြစ်
ပွားစေရန် သေချာမှုရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

အတိတ်ကာလ ပဋိပက္ခအတွင်း ပျောက်ဆုံးသွား
သော သို့မဟုတ် ဆုံးပါးသွားသော သားကောင်
တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အဓိကတာဝန်ရှိသော ကျူး
လွန်သူများအား မသိသော်လည်း ယင်းသား
ကောင်တို့၏ ကျွမ်းကျင်သော ခန္ဓာကိုယ်တို့အား
ယင်းတို့၏ မိသားစုအား ပြန်လည်ပေးအပ်ခြင်း
သည်လည်း လျော်ကြေးတွင် ပါဝင်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ (အထူးသဖြင့်
အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုအစုစု) အားလုံး အနေ
ဖြင့် လျော်ကြေးပေးလျော်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်
ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့်
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင်ပါဝင်ရန်
အလွန်အရေးကြီးသည်။ လျော်ကြေးဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းစဉ်များ အားလုံးသည်နိုင်ငံ အပြင်ဖက်
တွင် ရှိသော အထူးသဖြင့်ဒုက္ခသည် အမြောက်
အများ နေထိုင်နေပါက ထိုဒုက္ခသည်များ အပါ
အဝင် ပြည်သူအများ သိရှိစေရန် လုပ်ငန်းစဉ်
ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိပေး
လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ယခုကဲ့သို့ လုပ်
ဆောင်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ
အနေဖြင့် လျော်ကြေးများ ညီတူမျှတူရရှိနိုင်ရန်
သေချာမှုရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

**အရေးယူခြင်းမူကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာနှင့်အ
မျိုးသမီးများ**

အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့၏ အခွင့်အရေးကို
ဖြည့်ဆည်းရန်ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရာတွင် အထူး
ထောက်ပံ့မှုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း အစီ

အစဉ်တို့၌ အဆိုပါ အမျိုးသမီးသားကောင်တို့
ကိုယ်တိုင် ပြည့်ဝသည့်ပါဝင်ခွင့်တို့ကို သေချာ
စေရန်ပြုလုပ်ပေးရမည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ
အမျိုးသမီးတို့သည်ယင်းတို့အကြမ်းဖက်ခံရသော
အဖြစ်အပျက်တို့ကို ပြောဆိုခြင်းနှင့်တရားမျှတမှု
ရရှိရန် ပြောဆိုရာတွင် စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု
အတားအဆီးတို့ကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်။အကြမ်း
ဖက်ခံသားကောင်များ ဖြစ်သောအမျိုးသမီးတို့
သည် ဘာသာရေးနှင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်
များ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတို့ကို ခံစားကြရသည်။
အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးတို့ကို ဖြည့်ဆည်းရန်
အတွက် အချိန်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် မကြာ
ခဏဆိုသလို အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့ကို
အများပြည်သူတို့က စိစစ်စစ်ဆေးရန် စသည်တို့
လိုအပ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီး
တို့အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ အခွင့်အရေးကိုရရှိရန်
ကြိုးစားရာတွင် လိုအပ်သည့်ယန္တရားကို လက်
လှမ်းမီနိုင်ရန်နှင့် စွမ်းအင်တို့ကို ဆက်ထိန်း
ထားနိုင်ရန်အတွက်ကျွမ်းကျင်မှုကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်
မည့်ကွန်ယက်များရှိရမည်ဖြစ်သည်။

**အမှန်တရားရရှိရန်အတွက် အမျိုးသမီး
အခွင့်အရေးများ**

အမှန်တရားရရှိရန် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးတို့ကို
အာမခံပေးနိုင်မည့် အထူးအစီအစဉ်များ အထူး
သဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေး စံသတ်မှတ်
ချက်တို့က လိင်အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်းအရာ
တို့ကို ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရန် အတားအဆီးဖြစ်စေ
ခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရ
သောအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသ
မီးတို့ကိုသာ အပြစ်ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့
ကြောင့် လိုအပ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ
အမျိုးသမီးတို့၏ ဇာတ်လမ်းတို့ကို မှတ်တမ်းတင်
သောသူများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်
ကိစ္စတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ရွေးချယ်နိုင်ရန်
အထူးလေ့ကျင့်မှုများအပြင် ဆောင်ရွက်ပုံ
အဆင့်ဆင့်နှင့် အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်း
ယန္တရားဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကိုလည်း အ
လေးထား စဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ
ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ထိရောက်သော လွှမ်း
မိုးမှုများရှိနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း အပါအဝင်

အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားကြားတွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ရန် တူညီသောအခွင့်အလမ်းများ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတို့၏ ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည့် မုဆိုးမများ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ကွဲ မိခင်များ၊ ပျောက်ဆုံးနေသော သားကောင်တို့၏ ဇနီးမယားများ၊ မိခင်များနှင့် အိုးအိမ်မဲ့များ သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည်တို့ကို အသိအမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်သည်။

တရားမျှတမှုအတွက် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးများ

ပုံမှန်အားဖြင့် အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အစဉ်အလာကြောင့် အဆိုပါအမျိုးသမီးတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဖယ်ကြဉ်ထားခံရသည့်အတွက် တရားမျှတမှုကို ရရှိရန် အခက်အခဲများ၊ နောင်နေ့မူများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု တစ်စုံလုံးကို ခြုံငုံမိသည့် ဥပဒေပြုရေးတို့ဖြစ်လာစေရေး သေချာမှုရှိစေရန်အတွက် ပြည့်ဝသည့် အထူးဂရုပြုခြင်းတို့လိုအပ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အချို့သော ဥပဒေပြု တရားစီရင်ရေးတို့အတွက် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထားများ သို့မဟုတ် မျက်မြင်သက်သေများ လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့်အခြေအနေတွင်အဆိုပါ သက်သေ အထောက်အထားတို့ကို ရရှိရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အပေါ် တရားစွဲဆိုရန်အတွက် အခြား ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများလိုအပ်သည်။

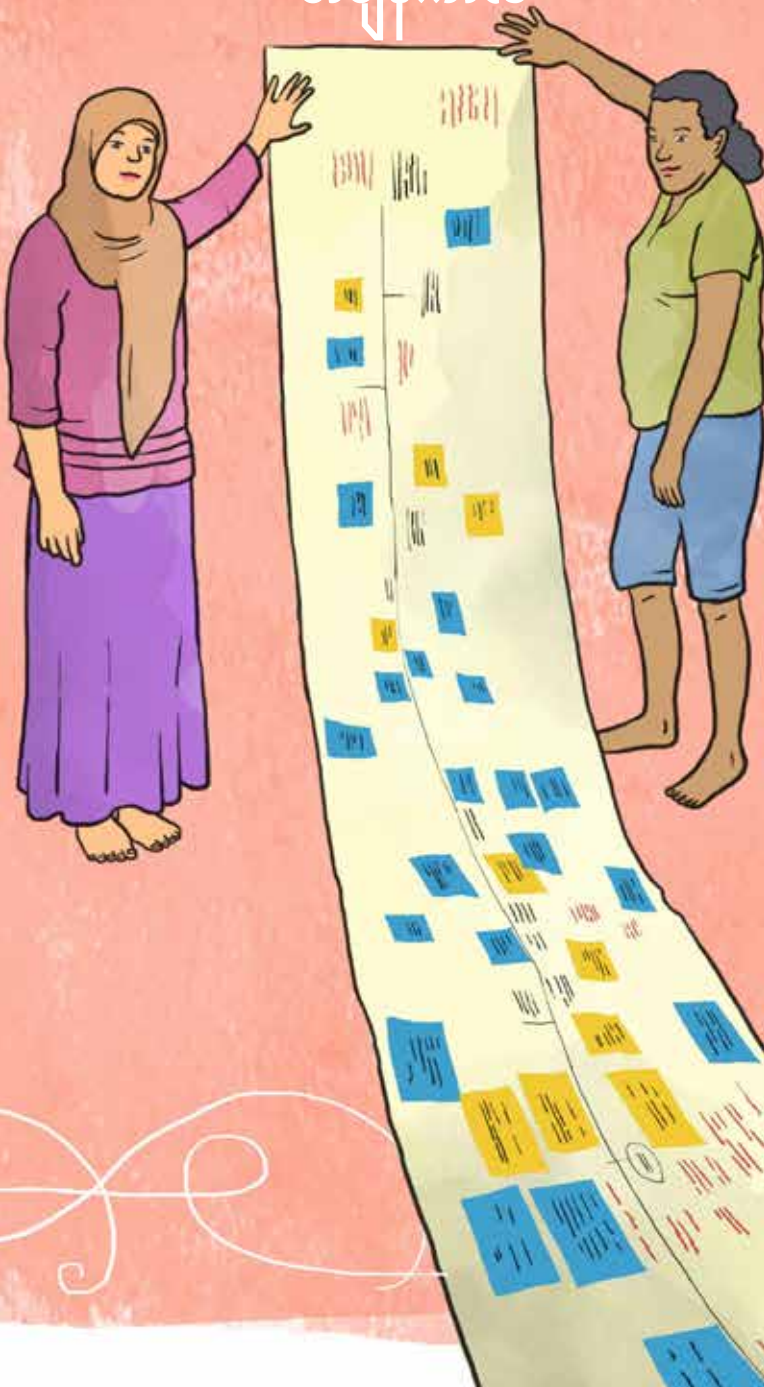
လျော်ကြေးအတွက် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီး သားကောင်တို့အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ ဒဏ်ရာကို ကုစားနိုင်ရေး ခရီးရှည်ကိုစတင်ရန်အတွက် အထူးလိုအပ်ချက်များစွာရှိသည်။ ပဋိပက္ခနှင့် ဖိနှိပ်မှုများဖြစ်ပေါ်နေခဲ့သည့်အချိန်တို့တွင် အမျိုးသမီးများသည် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး သီးခြား အတွေ့အကြုံတို့ရှိခဲ့သည်။ အဆိုပါအခွင့်အရေးတို့ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်မှာ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ပြန်လည်ပြင်ဆင်သည့် နည်းဟန်တစ်ခုဖြစ်သည့်နစ်နာကြေး

ခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် အထူးဝန်ဆောင်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ရရှိရန်နှင့် အဆိုပါ အကြောင်းအရာတို့ကို နားလည်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းအမျိုးသမီးတို့သည် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ခံစားခွင့် ရရှိစေရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ ရှိရမည်။ ထို့အပြင် စာမဖတ်တတ်သော အမျိုးသမီးများ၊ ဒေသသုံးဘာသာစကားကိုသာ နားလည်သော အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းကို လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့် ဝေးလံခေါင်ဖျား ကျေးရွာများတွင် နေထိုင်သောအမျိုးသမီးများအတွက် သတင်းအချက် အလက်တို့ကို စုဆောင်းခြင်းနှင့် ဖြန့်ဖြူးခြင်းမှာ ပိုမိုအာရုံစိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ လျှော့ကြေးများ ပေးဝေသည့် အခါတွင် သွားလာရခက်ခဲသော သို့မဟုတ် လိုအပ်ပုံစံများ ဖြည့်စွက်ရန် အခက်အခဲ ရှိသော နေရာတို့တွင် နေထိုင်သော အမျိုးသမီး တို့၏ အခက်အခဲ အတားအဆီးတို့ကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် အစီအစဉ်များ လိုအပ်သည်။

သင်ရိုးယူနစ် ၄

အချိန်ကာလ



အချိန်ကာလ

အခြေခံမူ

အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့သည် အမှန်တရားကို ရရှိခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးတို့သည် ယင်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ရှုထောင့်မှ ပဋိပက္ခအချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်တို့ကို ဖန်တီးထားခြင်းဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည် ခွန်အားတို့ကို ရရှိစေသည်။

အချိန်

၂ နာရီ

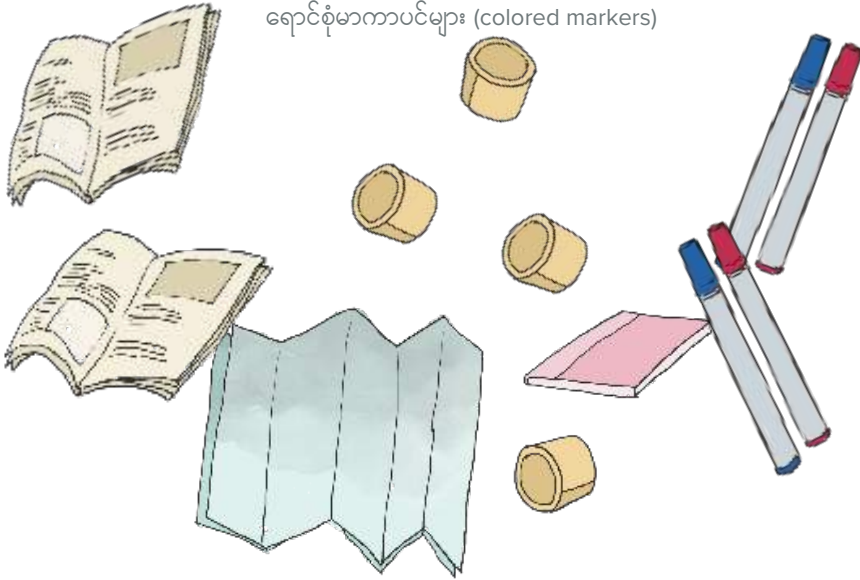
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်ထောက်ကူစာရွက် - VAW နှင့်ပတ်သက်သော စာချုပ်စာတမ်းများ (သင်ခန်းစာအစီအစဉ်မစတင်ခင် သင်တန်းနည်းပြ၊ ဦးဆောင်သူတို့မှ ကြိုတင်လေ့လာထားရန်) အလျားလိုက် ရှည်လျားသော စာရွက်ရှည်ကြီးပြုလုပ်ရန်အတွက် ဖလစ်ချက်

(flipchart) စာရွက်များ

ကြိုးကပ် (တိပ်ခွေ)

ရောင်စုံမာကာပင်များ (colored markers)



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ကပ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

၆၆

၁။ ပဋိပက္ခအချိန်ဇယားပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း
 အလျားလိုက်ချထားသော စာရွက်အရှည်အတိုင်း စက်ဝိုင်းတစ် ဝက် ပုံစံထိုင်ဖို့ သင်တန်းသားများ၊ ပါဝင်သည့်သူများကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။ စာရွက်အရှည် အတိုင်း လိုင်းတစ်ခုကို ဆွဲပြီး နှစ်စဉ် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့သည့် အချိန်တို့ကို အစက်ချပါ (ဥပမာအဖြစ် ပုံကိုကြည့်ပါ)။

၂။ ပဋိပက္ခအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း
 သင်တန်းသား/ပါဝင်သူတို့ကို ယင်းတို့၏ နေရပ် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော တရားမမှုတ မှုများနှင့်အကြမ်းဖက်မှု အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး များ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ဖြစ်ရပ်တို့ နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာ၊ အဖြစ်အပျက် တို့ကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် မေးကြည့် ပါ။ အဆိုပါအဖြစ်အပျက်တို့ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အချိန် ကာလတို့ကို အချိန်ဇယားတွင် မှတ်သားပါ။ အမျိုးသမီးများ ဖလှယ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့၏ အသေးစိတ်အချက် အလက် တို့ကို အချိန်ဇယားတွင် မှတ်ချက် ရေးသားပါ။



၁၉၇၈ ၁၉၉၇ ၂၀၁၃
 ဒီဇင်ဘာ ၇၅ ဇူလိုင် ၉၀
 စစ်သားများနေရာများချခြင်း၊ ရွာတွင်းရှိသော အိမ်အမျိုးတို့ကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊
 ၁၉၇၀: အမျိုးသမီးများ ကျောင်းတွင် စုဆုံကြည့်သည်။

၃။ အသက်မွေးကြောင်းဆိုင်ရာအချိန်ဇယား ရေးဆွဲရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

ပထမအချိန်ကာလ ဇယားဆွေးနွေးရေး ဆွဲပြီး နောက် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အချိန်ဇယားကို ပထမရေးဆွဲထားသော အချိန်ကာလ ဇယားနှင့် ယှဉ်ပြီး အပြိုင်ရေးဆွဲပါ (စာရွက်အရှည် တစ်ရွက် သို့မဟုတ် အသစ်သီးသန့်တစ်ရွက်သော် လည်း ကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။)

၄။ 'အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း' အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း (မြေယာ၊ လယ်ယာ၊ အခြား သက်မွေးကြောင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ် များ) ကို အမျိုးသမီးဘဝတို့နှင့်ဆက်စပ်ပြီးဆွေး နွေးပါ။

၅။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအပြောင်းအလဲ အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲခြင်း

သင်တန်းသားများ/ ပါဝင်သူတို့အား တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် ယင်းတို့၏ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်း အပြောင်းအလဲတို့ကို ဒုတိယ ရေးဆွဲ ထားသော အချိန်ဇယားတွင် မှတ်သားပြသခိုင်း ပါ။ ယခုကဲ့သို့ အချိန်ဇယားနှင့် အဖြစ်အပျက် တို့ကို ခုနှစ်အလိုက် မှတ်သားခြင်းဖြင့်လူ့အခွင့် အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ပဋိပက္ခတို့သည် အမျိုး သမီးတို့၏ အသက်မွေးကျောင်းအား ဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေမှုတို့ကိုဖော်ပြရာရောက်သည်။

၆။ အနှစ်ချုပ်ခြင်း

ဆွေးနွေးပွဲထွက်ရှိချက်တို့ကို မှတ်စုရေးထားပါ။ အရေးကြီးသော တွေ့ရှိချက်များနှင့် အဓိက ဆိုလိုရင်းတို့ကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း၊ မိမိတို့နှစ်သက်ခဲ့ သည့်အရာများထဲမှ မည်သည့်အရာများ ပြောင်း လဲသွားခဲ့ပါသလဲ။

သင်းတန်းနည်းပြ/ ဦးဆောင်သူများ အတွက်မှတ်ချက်

ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းများရိုက်ကူးထားရန် အချိန်ဇယားတို့ကို မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံများ ရိုက်ကူး

ထားရန် မမေ့လျော့ပါနှင့်။

ကျွန်းခြားနားသည်ပုံစံ (မူကွဲ)

စာရွက်အရှည်ပေါ်တွင် အလျားလိုက်လိုင်းဆွဲထားသော ပုံစံမှာ အများအားဖြင့် အသုံးပြုကြသော်လည်း အခြားနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် အာချေး (Aceh) သုတေသနအဖွဲ့မှ ဖန်တီးထားသော ယခုဖော်ပြပါပုံတွင် တွေ့မြင်ရသော အချိန်ဇယားတို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

VAW နှင့်ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံများ စီဒေါ (CEDAW)

စီဒေါသည် အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားထားမှုအားလုံး ဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်ဖြစ်ပြီး စီဒေါစာချုပ်သည် ဥပဒေဆိုင်ရာ တရားဝင်စာချုပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး နိုင်ငံပေါင်းများစွာက လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည်။ သင်၏နိုင်ငံက စီဒေါစာချုပ်အား လက်မှတ်ရေးထိုးထားပါက အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်စေရေးအတွက် လေးစားလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

စီဒေါ (CEDAW)

၁၉၇၉ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံမှ ချမှတ်ခဲ့သော အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားထားမှုအားလုံး ဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများအား အပြည့်အဝ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏အခွင့်အရေးတို့အား ပြီးပြည့်စုံစွာရရှိခံစားခွင့်ကို တားဆီးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စီဒေါသည် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံသား အခွင့်အရေး စသည့်အခွင့်အရေးတို့ကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးတို့ကို ဘက်စုံချဉ်းကပ်မှုတို့ဖြစ်သည်။ **နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး** (ဥပမာ။ အမျိုးသမီးတို့သည် အမျိုးသားတို့နှင့်တန်းတူ အခွင့်အလမ်းများ၊ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ရရှိရန်အတွက်) **အာမခံပေးနိုင်သည့် ဥပဒေပြုရေးနှင့် ဥပဒေပြုဌာနခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။** ထို့အပြင် နိုင်ငံတော်အနေနှင့် အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများ ဖြစ်စေသော ဥပဒေများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းတို့ကို ဖယ်ရှားပေးရမည်။ အလေ့အကျင့်တို့ကို ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးသည်။

စီဒေါစာချုပ်အား လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော နိုင်ငံတို့သည် ဥပဒေပြုရေး၊ တရားစီရင်ရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေးအစီအမံစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုတို့ကို ရှင်းပြသည့် အစီရင်ခံစာကို ကုလသမဂ္ဂသို့ ပေးပို့ရန် လိုအပ်သည်။

မိသားစုအတွင်းပညာရေးသည် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများကို အခွင့်အလမ်းပိုပေးသော လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်တို့ကို ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးတို့သည် နိုင်ငံရေးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး ကမ်ပိန်းများ (ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ၊ မဲဆန္ဒရှင်များ အများပြည်သူတို့၏ ဘဝနှင့် အစိုးရမူဝါဒများအား ဝင်ရောက်လှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် နေရာတို့တွင် ပါဝင်နိုင်ရန်အတွက်

ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားတို့ကြား ပုံသေသတ်မှတ် ထားသော ပုံစံတို့ကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ အားလုံးပါဝင်သော သင်ကြားမှု နည်းစနစ်ကိုကျင့်သုံးခြင်း၊ ပညာသင်ဆုတို့ကို အမျိုးသမီးများရရှိစေရန် သေချာမှုရှိစေခြင်းနှင့် မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ် ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းဖြင့် ပညာရေးအတွက် တန်း တူညီမျှသော အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော် အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ဖြစ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် မီးနေသည်တို့အတွက် လုံလောက်ပြီး အကုန် အကျခံ နိုင်သော ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် တို့နှင့် နှိုင်းတိုက်မိခင်တို့အတွက် လုံလောက်သော အာဟာရတို့ကို စီစဉ် ပေးရမည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအား ကူးသန်း ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားနေမှုကို တားဆီးပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ လူမှုစီးပွားရေးဆိုင် ရာအခွင့်အရေးတွင် အမျိုးသား များနှင့် တူညီသော လုပ်ငန်းခွင်အလမ်းများ ရရှိခွင့်နှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေတို့ပါဝင်သည်။ အမျိုးသမီး အလုပ် သမားများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရသော သို့မဟုတ် မိသားစု တာဝန်ကို ဖြည့်ဆည်းနေရသောကြောင့် အားနည်းချက်အဖြစ် မသတ်မှတ် သင့်ပေ။

ကျေးလက်ဒေသတို့တွင် နေထိုင်သော အမျိုးသမီးများအတွက် အထူး ဖော်ပြချက်များ ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ နိုင်ငံတော် အစိုးရအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ ချေးငွေများသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ ငွေချေးငှားခွင့် များ ရရှိခြင်းနှင့် ဖူလုံသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းများ (အိုး အိမ်၊ ရေ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေး) အပါအဝင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အခွင့်အရေးများအားလုံးကို ရရှိခံစားခွင့်များ ရှိရမည်။ ဖော်ပြပါ ခံစားခွင့်တို့အပြင် အမျိုးသမီးတို့အနေဖြင့် ကန်ထ ရိုက်နှင့်ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှု စီမံအုပ်ချုပ်ခွင့်နှင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြား ခြင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများမှ ကင်းလွတ်ခွင့် (အတင်းအဓမ္မလက် ထပ်စေခြင်း၊ ယူလိုသည့် သားသမီးအရေအတွက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တန်းတူညီမျှသော ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင် ခွင့်) စသည့်အခွင့်အရေးတို့ကိုလည်း ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှု (VAW) အပေါ်စီဒေါ (CDEAW)

၁၉၈၉ အထွေထွေ အကြံပြုချက်များ - ၁၂

၁၉၉၂ အထွေထွေ အကြံပြုချက်များ - ၁၉

VAW သည် ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ ခွဲထွက်နေသည်မဟုတ်ပဲ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ စီဒေါမှ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ပြောဆိုသောအခါတွင် VAW လည်းပါဝင်သည်။

စီဒေါကော်မတီ၏ ကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိနှိပ်ခွဲခြားမှုနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကြား နီးစပ်စွာ ဆက်သွယ်မှုများရှိသည်ကို အလေးပေးပြောကြားခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများ အပေါ်အကြမ်းဖက်မှုသည် ‘အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဖိနှိပ်မှု’ ၏ အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါဝင်သည်ကို အဆိုပါအကြံပြုချက်များက ရှင်းလင်း ခဲ့သည်။ အာဏာပိုင်များအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက် မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာဥပဒေကို ချိုးဖောက်သည်ဟု စီဒေါ ကော်မတီကျွမ်းကျင်သူများမှ အသိအမှတ်ပြုပြီး စီဒေါကို လက်မှတ် ရေးထိုးထားသော နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အိမ်ထဲမှာဖြစ်စေ၊ အိမ်ပြင်ပ တွင်ဖြစ်စေဖြစ်ပေါ်နေသော အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကာကွယ်တားဆီးရန် တာဝန်ရှိသည်။

အစိုးရမှ စီဒေါအစီရင်ခံစာပေးပို့ရာတွင် အောက်ပါသတင်းအချက်အလက် တို့ကို ထည့်သွင်းပါဝင်စေရမည်...

- အမျိုးသမီးများအကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်ပေးမည့် ဥပဒေပြဌာန်းခြင်း
- အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု (VAW) ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (Data)
- အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးသားကောင်တို့မှ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ



ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေး
ကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်
အမှတ် ၁၃၂၅

ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေး
ကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်
အမှတ် ၂၀၀၀ - ၁၃၂၅ ခုနှစ်
UNSCR ၁၃၂၅ သည် ဥပဒေ
ကြောင်းအရ တရားဝင်
စည်းနှောင်မှုနှင့် တာဝန်ခံမှု
ရှိသော စာတမ်း ဖြစ်ပြီး ကုလ
သမဂ္ဂ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ
အနေဖြင့် ကာကွယ်စောင့်
ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

အမျိုးသမီးများ၊ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသူ
ကလေးများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

အမျိုးသမီးများသည် နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ ဒေသဆိုင်ရာနိုင်ငံများအဆင့်၊
နိုင်ငံတကာအဆင့်ရှိ အဖွဲ့အစည်းများက ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်း၊
ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်သောအခါတွင်
မျှတသော ကိုယ်စားပြုခွင့်များရှိရမည်။ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်း
ရေးမှူးချုပ်မှ အမျိုးသမီးများကို အထူးကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ်ပိုပြီး
များပြားစွာ ခန့်အပ်ခြင်း၊ ကုလသမဂ္ဂ၏ လက်တွေ့ကွင်းဆင်း လုပ်ငန်း
များတွင် အမျိုးသမီးတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကို ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ
နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ ဆိုးကျိုးသက်
ရောက်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်တို့တွင် အမျိုး
သမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုများ
လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ တရားဝင်ငြိမ်းချမ်းရေး သဘော
တူညီချက်တို့တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှုကို ထည့်သွင်းရန် ပျက်ကွက်
ခဲ့ကြသည့်အတွက် UNSCR ၁၃၂၅ မှ ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်စဉ်တို့တွင်
အမျိုးသမီးများမှ မျှတသော ကိုယ်စားပြုမှုများရှိ လာစေရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်း
ရေးသဘောတူညီချက်တို့တွင် ကျား၊ မရှုထောင့်အမြင် တို့ကို ရှင်းလင်းစွာ
ထည့်သွင်းမှုများရှိစေရန် တောင်းဆိုမှုများ ရှိသည်။ ကုလသမဂ္ဂ ငြိမ်း
ချမ်းရေး ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများမှ သိသာ
ထင်ရှားသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါရပါမည်။ ယခုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ပေး
ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု ပဋိပက္ခကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သော၊ ထို့
အပြင် နောက်ထပ်ငြိမ်းချမ်းရေး ထိန်းသိမ်းရေး အမျိုးသားတပ်ဖွဲ့ဝင်
များ၏ အကြမ်းဖက် ကျူးလွန်ချိုးဖောက်မှုများကိုလည်း ကြုံတွေ့နိုင်
ခြေရှိသည့် အခြေအနေရှိသော အမျိုးသမီးများအား ကာကွယ်စောင့်
ရှောက်ရန် အရေးကြီးမှုကို ကူညီပေးရာ ရောက်သည်။ ကုလသမဂ္ဂ
လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ မစ်ရှင် (အလုပ်အဖွဲ့) တို့မှ အမျိုးသမီးတို့၏ အတွေ့
အကြုံနှင့် အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေသခံအမျိုးသမီးအဖွဲ့အ
စည်းများနှင့် နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး
မှုများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကုလသမဂ္ဂ (UN) မှ သင်တန်းအထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ရေးပစ္စည်းများ
ကိုပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ပဋိပက္ခကို
ကြံ့ကြံ့ခံရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးကိုရာဖွေနေသော အမျိုး
သမီးများ၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ထူးခြားစွာ
တွေ့ကြုံခဲ့ ပြီး အဆိုပါ အမျိုးသမီးတို့၏ လိုအပ်ချက်တို့ကို ဖြည့်ဆည်း
ပေးသည့် သင်တန်းများ၊ လေ့ကျင့်ပညာပေးမှုများပြုလုပ်ပေးရမည်။
နိုင်ငံတော်အစိုးရ မှ အရေးယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို အဆုံး
သတ်နိုင်ရန်အတွက် ကြီးမားသော ရာဇဝတ်မှု၊ ပြစ်မှုတို့ကို ကျူးလွန်
ချိုးဖောက်သူများကို တရားစွဲဆိုပေးရမည်။

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူ တာဝန်ရှိသူ အဖွဲ့အစည်း

များ အားလုံးအနေဖြင့် နည်းပေါင်းစုံဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အကြမ်း ဖက်မှုများအားလုံး အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော လိင် အကြမ်း ဖက်မှုနှင့် အခြားအကြမ်းဖက် ကျူးလွန်မှုတို့ကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်ရန် အထူးအစီအမံများ စီမံပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပါဝင် ပတ်သက်သော အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ပဋိပက္ခကာလအတွင်း အမျိုး သမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် ဥပဒေများကို ထောက်ခံအားပေးရမည်။ ဒုက္ခသည်စခန်းတို့တွင် အဆိုပါ အမျိုးသမီးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုပေးသော နေရာအဖြစ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုပေးရမည်။

လက်နက်ဖျက်သိမ်းရေးနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးအစီအစဉ်များသည် အမျိုးသမီး ရဲဘော်ဟောင်းများ၏ အထူးလိုအပ်ချက်များအပေါ် အလေး ထားဂရုပြုပေးရမည်ဖြစ်သည်။



သင်ရိုးယူနစ် ၅
မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာနှင့် ကျမဘဝ၏ ပို့စကတ်

မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာနှင့်ကျမာဝ၏ပို့စကတ်

အခြေခံမူ

အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့အနေဖြင့် ယင်းတို့ခံစားတွေကြုံခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံတို့ကို မျှဝေရန်အခွင့်အရေး ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ/အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူအမျိုးသမီးများမှ ယင်းတို့ တစ်ဦးချင်းဆီ၏ အချက်အလက်တို့ကို မှတ်တမ်းတင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ရန်။

အချိန်

၁-၂ နာရီ

လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်မစမီ စာရေးသားရန် သက်တောင့်သက်သာမရှိသော သင်တန်းသူများ၊ ပါဝင်သူများအား ကူညီပေးနိုင်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို စီစဉ်ထားပါ။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ

လေ့လာမှုအထောက်အကူပြုစာရွက် - မှတ်ဉာဏ်နှင့် သတိရစရာ အမှတ်တရများ (သင်တန်းမစမီ သင်တန်းဦးဆောင်သူ/နည်းပြ မှ ကြိုတင်လေ့လာရန်။

စာရွက်ကြီး သို့မဟုတ် ပိုက်ဘုတ်နှင့် ရောင်စုံမာကာပင် အကြီး တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းရန် အတွက် ကြီးမားသော ဖိနပ်ဗူးများ၊ သံဗူးများ၊ ခြင်းတောင်းများ သို့မဟုတ် အခြားကွန်တိန်နာ (သင်တန်းသူတစ်ဦးချင်းဆီအတွက် ကွန်တိန်နာ သို့မဟုတ် သေတ္တာ) ခိုင်ခံ့သောကော်

အလှဆင်ရန်ပစ္စည်းများ - ဖဲကြိုးများ၊ ဒေသထွက် ပိတ်ထည်များ၊ ခရုခွံများ၊ သစ်ရွက်များ၊ သစ်ကိုင်း ခြောက်များ၊ သေးငယ်သော ကျောက်တုံးလေးများ စသဖြင့်...

၅ x ၇ ပို့စကတ် အရွယ်အစားအလိုက်ဖြတ်ထားသော ကတ်များ၊ စာရွက်အပိုင်းများ



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ အမှန်တကယ် တည်ရှိသော အထိမ်းအမှတ် ပွဲများ

သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့နေထိုင်သော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားလိုရန်နှင့် သတိရစရာ အမှတ်တရများနှင့် အခမ်းအနားပွဲတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားနိုင်သမျှ စဉ်းစားအဖြေရှာရန် မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားများ/ ပါဝင်သူများ အော်ပြောသော အချက်တို့ကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုအတွင်း အဆိုပါ အမှတ်တရရာ သီးခြားလက္ခဏာရှိသောဖြစ်ရပ်များ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်တခုချင်းစီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၂။ ဘာကြောင့်အမှတ်ရစေဖို့ဖြစ်စေပါသလဲ

သင်တန်းသားများ/ ပါဝင်သူများက အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်နှင့် ပဋိပက္ခ အတွေ့အကြုံတို့ကို အမှတ်ရရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည် ဆိုသည့် အကြောင်းပြချက်တို့ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ပြီးပါက အုပ်စုအတွင်း ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အမှတ်တရ လေ့လာမှုစာရွက်တွင် သင်လေ့လာထားသော အချက်တို့ကို အခြေခံပြီး ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

၃။ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

‘မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာ’ ကို သင်တန်းသား တစ်

ဦးချင်းဆီအား ဖြန့်ဝေပေးပါ။ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာ ထဲတွင် သင်တန်းသားများမှ ၎င်းတို့၏ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာအမှတ်တရဖြစ်သည့် ပစ္စည်းတို့ကို ထည့်သိမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများမှ ထိုသေတ္တာတို့အား ယင်းတို့၏ အိမ်များ (အခန်းများ) သို့ ယူပြန်ရမည် ဖြစ်ပြီး လာမည့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် (ရက်များအတွင်း) ၎င်းတို့၏ဘဝ သို့မဟုတ် အခြား အရာများဖြစ်သည့် (ကဗျာ၊ သီချင်း စသဖြင့်) တို့အတွက် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝပြီး တန်ဖိုးရှိသော ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထုများ စသဖြင့် သင်တန်းအတွင်း ဖန်တီးခဲ့သော အရေးကြီးသည့် ပစ္စည်းများကို သေတ္တာထဲတွင် ဖြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာ အတွင်းရှိ အကြောင်းအရာတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ နောက်ပိုင်းအစီအစဉ်တို့တွင် ဖလှယ်သွားမည်။

၄။ အလှဆင်ထားသောသေတ္တာများ

အချိန်ပေးနိုင်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး သင်တန်းသားများ ယင်းတို့၏ သေတ္တာအား အလှဆင်ရန် မိနစ် ၂၀ - ၃၀ ခန့်ပေးပါ။

၅။ ပို့စကတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးရှင်းပြခြင်း

ပို့စကတ်ကို သင်တန်းသားတစ်ဦး ချင်းစီကို ဖြန့်ပေးပါ။ ပို့စကတ်တခု၏ သက်တမ်းမှာ ၁၀ နှစ်တာ ကာလဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအား ၁၀ နှစ်တာကာလအတွင်း တွေ့ကြုံခဲ့သော အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံတို့ကို ချရေး

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ကာလကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ



ခိုင်းပါ။ ယင်းတို့အနေဖြင့် အခင်ရဆုံး သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ရသော မိသားစုအတွက် ပို့စကတ်ထဲတွင် အမှတ်တရ စာရေးသည်ဟု သဘောထားရန် သင်တန်းသားများအား ပြောပြပါ။

စာရေးသားရန် သက်တောင့်သက်သာမရှိသော သင်တန်းသားများကို ကူညီပေးရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ စီစဉ်ထားပေးပါ။

- ပထမ ပို့စကတ်သည် ၁-၁၀ နှစ်အတွင်း အတွေ့အကြုံဖြတ်သန်းမှုများဖြစ်သည်။
- ဒုတိယပို့စကတ်သည် ၁၁-၂၀ နှစ်ကြား အတွေ့အကြုံဖြတ်သန်းမှုများဖြစ်သည်။
- တတိယပို့စကတ်သည် ၂၁-၃၀ နှစ်ကြား အတွေ့အကြုံဖြတ်သန်းမှုများဖြစ်သည်။
- စသည်ဖြင့်...

၆။ ပို့စကတ်ရေးသားခြင်း

သင်တန်းသားများက ယင်းတို့၏ ပို့စကတ်ထဲတွင် စာရေးသားရန် အချိန်အများ ကြီးပေးပါ။ ရေးပြီး သွားပါက ပို့စကတ်ထဲတွင် ရေးထားသော အကြောင်း အရာတို့ကို ဖလှယ်ခိုင်းပြီး မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာထဲတွင် ထည့်သိမ်းခိုင်းပါ။ ပို့စကတ်ထဲမှ အကြောင်းအရာတို့ကို ဆွေးနွေးစဉ်အတွင်း တွေ့ရှိရသော 'အဓိကဆိုလိုရင်း' တို့ကို ချရေးပါ။

သင်တန်း ဦးဆောင်သူ/ နည်းပြအတွက် မှတ်ချက်

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်ရိုး ယူနစ်သည် ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူရသော အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် သီးသန့်ပြင်ဆင်ထားသော အခြေအနေဖြစ်ပါက မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာလှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်တန်းသားများအား 'အမှတ်တရ ပစ္စည်းများ' ကို သင်တန်းသို့ လာစဉ်အတွင်း တပါတည်း ယူဆောင်လာရန် သင်တန်းဖိတ်စာပို့သည့်အချိန်မှစပြီး အသိပေးထားပါ။

ကျွဲပြားခြားနားသောပုံစံ (မူကွဲပုံစံ)

မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာများ ပြင်ဆင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။

- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယင်းတို့၏

သေတ္တာတို့ကို သင်တန်းသို့တပါတည်း ယူဆောင်လာခြင်း၊

- အလှဆင်ထားပြီးသား သေတ္တာများ သို့မဟုတ် အလှဆင်ရန်မလိုအပ်သော သေတ္တာတို့ကို သင်တန်း နည်းပြတို့မှ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ ဥပမာ။ ရိုးရာဖြစ်ကွန်တိန်နာ/ ထည့်စရာ သေတ္တာ (လက်ယက်တောင်း၊ ကွမ်းသီးများ ထည့်သော သေတ္တာကြီးများ၊ ရိုးရာဖြစ်ကြွေအိုးများ စသဖြင့်) တို့နှင့် သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင် ယင်းတို့၏ သေတ္တာအား အလှဆင်နိုင်ရန် ချန်လှပ်ထားပေးပါ။
- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယင်းတို့၏ သေတ္တာတို့အား အလှဆင်နိုင်ရန်ပစ္စည်းများ၊ နေရာစသည်တို့ကို မိတ်ဆက်ရန်နှင့် သင်တန်း အစီအစဉ်ပြီးမှ လုပ်ဆောင်ရန် သတိ ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင်ရိုးယူနစ်သည် ရက်သတ္တပတ်များစွာ အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါက လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်အ စောပိုင်းမှစပြီး မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာများကို ဖြန့်ဝေထားပြီး ၁ လ သို့မဟုတ် ၂ လအကြာ သင်တန်းအစီအစဉ်ပြီးသည့်အချိန်တွင် ပြန်ယူလာခိုင်းပါ။
- ထိုနည်းတူစွာပင် အကယ်၍ သင်ရိုးယူနစ်ကို ရက်သတ္တပတ် များစွာအတွက် ပြင်ဆင်ထားသည်ဆိုပါက ပို့စကတ်ကို သင်တန်းကာလ အစောပိုင်းကတည်းက မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာတို့နှင့် တပြိုင်တည်း ထည့်ပေးလိုက်နိုင်သည်။ ယင်းတို့အိမ်တွင် သင်တန်းသားကိုယ်တိုင် ပို့စကတ်ထဲတွင် ရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှ ပို့စကတ်ကို ကူညီရေးသားပေးခြင်းနှင့် ၁ လ သို့မဟုတ် ၂ လကြာ ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်များ ပြီးဆုံးသည့် အချိန်တွင် ပြန်ယူလာနိုင်သည်။ မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများအရ ပို့စကတ်လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်သည် သင်တန်းသား ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုကြား အရေးကြီးသော ဆွေးနွေးမှုများ ဖြစ်စေခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် မိခင်များမှ သားသမီးများအား ယင်းတို့၏ အတွေ့အကြုံတို့ကို ပို့စကတ်ထဲတွင် ရေးသားရာတွင် ကူညီပေးရန် တောင်းဆိုမှုများရှိခဲ့သည်။

လေ့လာမှုအထောက်အကူပြုစာရွက် - မှတ်ဉာဏ်များနှင့် သတိရစရာ အမှတ်တရများ

လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူ သားကောင်အများအပြားမှာ အတိတ်ကာလ နာကျင်မှုတို့ကို မေ့ပျောက် နိုင်ခြင်းမရှိသလို အများစုသော ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာတို့တွင် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်း အပိုင်း တို့၏ နာကျင်မှုတို့အား ကုစားမှုကို အထောက်အကူပေးနိုင်သည့် ရိုးရာဓလေ့များရှိသည်။ အစိုးရ အနေဖြင့်လည်း လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခနှင့် ဖိနှိပ်မှုကာလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အစုလိုက် အပြုံလိုက် လူ့ အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် အဖြစ်အပျက်တို့ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် တာဝန်ရှိသည်။ အဆိုပါ အမှတ်တရစရာ ရင်နာစရာအဖြစ်အပျက်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် အ များပြည်သူတို့အား အဖြစ်အပျက်တို့အပေါ် နားလည် သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနာဂတ်ရှိလာစေရန်အတွက် အမှန်တရားကို လိုအပ်ကြောင်း သင်ခန်းစာ ပေးရာ လည်းရောက်သည်။

အထိမ်းအမှတ်များ၊ ပြတိုက်များနှင့် အထိမ်းအမှတ်လှုပ်ရှားမှုတို့သည် လူထုအား ပညာပေးရာတွင် အရေးကြီးပြီး ထိရောက်သော နည်းလမ်းများဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သော သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထောက် အထားမှတ်တမ်းများ ထုတ်ဖော်နိုင်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ထပ်ကာထပ်ကာ မဖြစ်စေရန် တားဆီးရာ ရောက်သည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ပဋိပက္ခအလွန် အစီအစဉ်များအနေဖြင့် အဖြစ်အပျက် မှတ်ဉာဏ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် အစီအစဉ်များစွာ ထွက်ပေါ်ခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရပ်ရွာ ပြည်သူလူထုတို့အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသော သားကောင်များနှင့် ယင်းတို့ခံစားခဲ့ရသော ရက်စက် ယုတ်မာမှုတို့ကို သတိရနေစေရန် လိုအပ်သည်။

ဒေသတစ်ခုချင်းစီ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် အားလုံးအတူတကွပါဝင်သော အမျိုးသားရေး သမိုင်းတခုကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဥပဒေစိုးမိုးရေးပြန် လည်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက် အကူဖြစ်စေသည်။

အောက်ပါ နမူနာများမှာ ဒေသဆိုင်ရာနိုင်ငံများတွင် ရှိသော အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားများနှင့် သတိရစရာ အမှတ်တရတို့ဖြစ်သည်။

- အင်ဒိုနီးရှားတွင် ကြာသပတေးနေ့တိုင်းတွင် အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့မှ ဂျကာတာ ရှိ သမ္မတအိမ်တော်ရှေ့တွင် အနက်ရောင် ထီး တို့နှင့်အတူ တိတ်ဆိတ်စွာ စုရုံးကြပြီး အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနားကို ပြုလုပ် ကြသည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားမျိုး ပြုလုပ် ခြင်းသည် မတူညီသော အခြေအနေတို့မှ ရောက်ရှိလာသော အကြမ်းဖက်ခံ သား ကောင်တို့အနေဖြင့် တရားမျှတမှုကို အတူ တကွ တောင်းဆိုရန် နည်းလမ်းတခုဖြစ် သည်။
- အရှေ့တီမောတွင် အတိတ်ကာလအတွင်း အခင်းဖြစ်ပွားရာ နေရာတွင် သတ်ဖြတ် ခံရသော သားကောင်တို့အတွက် နိုင်ငံအနှံ့ အပြားတွင် အောက်မေ့ဖွယ် အခမ်းအနား တို့ကို အကြမ်းဖက်ခံသားကောင် တို့၏

အဖွဲ့အစည်းများမှ ပြုလုပ် ကြသည်။ အများစုသော အောက်မေ့ဖွယ်အခမ်းအနား တို့ကို ဒေသအဆင့်တို့တွင် ကျင်းပပေးခြင်း ဖြင့် အဆိုပါ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်ပျက်တို့ကို အမှတ်ရခြင်းနှင့် ဘဝများ ပေးဆပ်လိုက်ရသည့် အခြေအနေတို့ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ မိသားစု ဝင်တို့သည် သူတို့ ချစ်ခင်ရသော သူများ၏ ဓာတ်ပုံတို့ကို အခမ်းအနားသို့ ပုံမှန်အားဖြင့် သယ်ဆောင် လာကြသည်။ အရှေ့တီမော အမှန်တရား ဖော်ထုတ်ရေးကော်မရှင် (၂၀၀၂-၂၀၀၅) တည်နေရာသည် ယခင်က အကျဉ်းထောင်များဖြစ်သလို နှိပ်စက် ညှဉ်းပမ်းမှုများ ပြုလုပ်သည့် နေရာဖြစ်ပြီး ယခုအခါတွင် အမှန်တရားနှင့် ပြန်လည်သင့် မြတ်ရေး ဖော်ဆောင်သော နေရာအဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယခုအခါတွင်

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ကာလကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

ကော်မရှင်၏ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်စဉ်နှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တို့ကို ပြသရာ ပြပွဲနေရာအဖြစ် ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။

- ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်တွင် ၁၉၇၁ ခုနှစ်စစ်ပွဲ၏ အာဇာနည်များ ဂုဏ်ပြုခြင်းဖြစ်သလို အောက်မေ့အမှတ်ရနေစေရန် လွတ်မြောက်ရေး စစ်ပွဲပြတိုက်ကို အရပ်ဖက် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ တည်ထောင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါလုပ်ဆောင်မှုသည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ဒီမိုကရေစီနှင့် အမျိုးသားရေးဝါဒ၏ အခြေခံမူများ ဖြစ်လာစေရန် လူများစုပါဝင်သော တော်လှန်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုများက သက်သေ တည်သည်။ ပြတိုက်ထဲတွင် ဓာတ်ပုံများ၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ၊ စစ်ပွဲအတွင်း လွတ်လပ်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သော သူများ၏ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ပြသထားသည်။ ထိုပြတိုက်ထဲတွင်လူအများအပြား အသတ်ခံရသော နေရာ ၂ ခုကို ပြသထားပြီး တည်နေရာတခုတွင် အသတ်

ခံရသော သူများ၏ အရိုးတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ပြသထားသော အရာများနှင့် ပုံမှန်အစီအစဉ်များအရ လွတ်မြောက်ရေး စစ်ပွဲပြတိုက်သည် အသက်ဝင်သော ပြတိုက်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတို့ကို ဆန့်ကျင်သော ခန္ဓီပါရမီရီသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်း တခုဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် ပြတိုက်သို့လာရောက် လေ့လာသူ၊ အလည်ရောက်သူများမှ ပါဝင်ပူးပေါင်းနိုင်သည်။

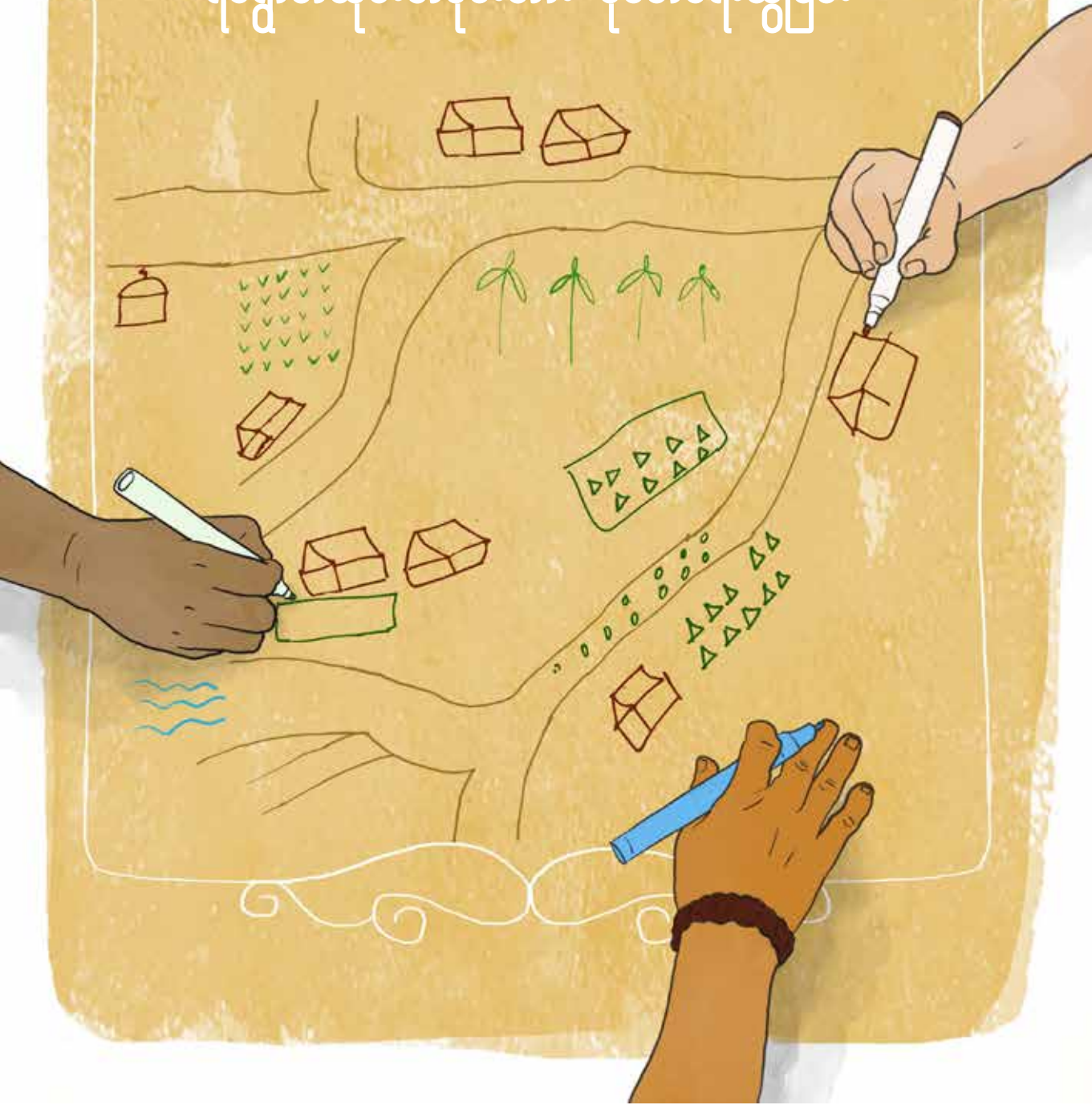
- ကမ္ဘောဒီးယားတွင် DC-Cam (မှတ်တမ်းတင်ဌာန (စင်တာ) ကမ္ဘောဒီးယား) သည် အစိုးရ မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်ပြီး အမေရိကန်တွင်ရှိသော ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ ပြုလုပ်ခဲ့သော အစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်မှု သုတေသနမှတ်တမ်းစီမံချက်မှ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သုတေသီတို့သည် DC-Cam အား နိုင်ငံတော်အဆင့် အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပြီး ခမာနီစစ်အစိုးရ လက်ထက်တွင် သတ်ဖြတ်မှုများနှင့် နိုင်ငံရေးအကြမ်းဖက်မှုများအား သက်သေခံ ထွက်ဆိုချက်များကို စုဆောင်းခြင်း၊ အသက်ရှင်လျှက်ရှိနေသေးသော ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတို့အား



အပြစ်ပေး အရေးယူနိုင်ရန် အချက်အလက်
တို့ကို ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လူမျိုးတုံး သတ်
ဖြတ်မှုများ ကာကွယ်ပေးခြင်း အကြောင်း
အရာတို့ကို အများပြည်သူများ သိရှိစေရန်
ပညာပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ DC-Cam
အနေဖြင့် သက်သေခံ ထွက်ဆိုချက်များ၊
ဓာတ်ပုံများနှင့် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ခဲ့သော
တည်နေရာတို့နှင့် ဆိုင်သည့် အချက်အ
လက် ဒေတာတို့ အပါအဝင် အကြမ်းဖက်
မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်တို့နှင့် ပတ်သက်
သည့် များပြားသော ပစ္စည်းတို့ကို ကောက်
ယူ စုစည်းနိုင်ခဲ့သည်။ ထောင်ပေါင်း ၁၈၉
ခု၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုပေါင်း
၁၉၄၀၃ ခုနှင့် ကမ္ဘာဒီးယား အနွံအပြားတွင်
လူမျိုးတုံး သတ်ဖြတ်မှု အထိမ်းအမှတ် အခု
ပေါင်း ၈၀ ကို တည်ထောင်နိုင်ဖို့အတွက်
DC-Cam မှ ဦးဆောင် စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။

သင်ရိုးယူနစ် ၆

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအား ပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း



ရုပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအား ပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း

အခြေခံမူ

အကြမ်းဖက်ခံသားကောင်တို့အနေဖြင့် ယင်းတို့၏အမှန်တရားကို အခြားသောသူများနှင့် မျှဝေခွင့် အခွင့်အရေး ရှိရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးသားကောင်/အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူများမှ ရုပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၏ သမိုင်းမှတ်တမ်းတို့ ကိုပြုစုထားနိုင်ရန်။

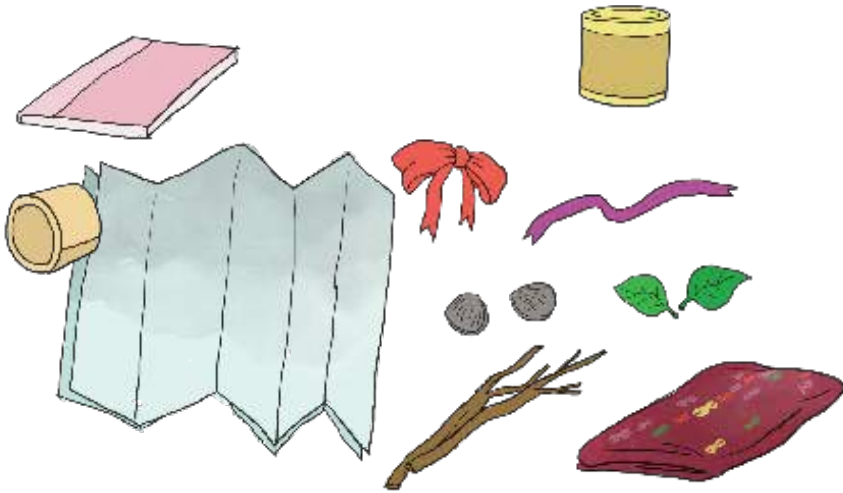
အချိန်

၂ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကြီးမားသော စတုရန်းစာရွက် (လိုအပ်ပါက စာရွက်ကြီး ၁ ရွက်နှင့်တရွက် တိပ်နှင့်ကပ်ရန်) ရောင်စုံမာကာပင် အကြိုးနှင့်သေး (နှစ်မျိုးလုံး)

နေရာသတ်မှတ်ရန် အခြားပစ္စည်းများ (သစ်ရွက်များ၊ ကျောက်ခဲအသေးများ၊ ခရုခွံများ) သင်တန်းနည်းပြအတွက် သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြုစာရွက် ရုပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနေရာသတ်မှတ်ရန်အတွက် မေးခွန်းများ



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြင်ဆင်ခြင်း

တည်နေရာ မြေပုံရေးဆွဲရန် ပြင်ထားသော စာရွက်ကြီးသို့ မျက်နှာမူပြီး စက်ဝိုင်းတစ်ခြမ်း သဏ္ဍာန် ထိုင်ခိုင်းပါ။

၂။ မြေပုံရေးဆွဲခြင်းကို ရှင်းပြခြင်း

သင်တန်းသားများအား နေအိမ်၊ ပန်းခြံ၊ အစိုးရ အဆောက်အအုံများနှင့် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည့် ယင်းတို့၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသော လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုသတင်း အချက်အလက် အပါအဝင် ရပ်ရွာတည်နေရာ မြေပုံကို အတူတကွ သင်တန်းသားများ အားပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ မြေပုံတွင် ယင်းအမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များနှင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော နေရာများကို ဖော်ညွှန်းထားရမည် ဖြစ်သည်။

၃။ မြေပုံရေးဆွဲခြင်း

သင်တန်းသားများ မြေပုံရေးဆွဲရန် ၁ နာရီ အချိန်ပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုအတွက် ပြင်ဆင်ထားသော သင်တန်း နည်းပြ၏ စာရွက်ထဲမှ (အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း) မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများကို ညွှန်ကြားပါ။

၄။ 'စိတ်ကူးယဉ်' မြေပုံ

(အတိတ်ကာလနှင့် လက်ရှိအချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အချက်အလက်များပါဝင်သော) မြေပုံရေးဆွဲပြီး သွားသော အချိန်တွင် နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် မေးရန်၊ ယခုမြေပုံအား မိမိတို့ လိုအင်ဆန္ဒနှင့် တထပ်တည်းကျသော မြေပုံအဖြစ် ပြောင်းဖို့ အတွက် မိမိတို့၏ မျှော်မှန်းချက်က ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။ ဤ 'စိတ်ကူးယဉ်အိမ်မက်' တို့အား မတူညီသော ရောင်စုံမာကာပင်များ အသုံးပြုပြီး ရေးဆွဲပါ။

သင်တန်းနည်းပြအတွက် မှတ်ချက်

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု ထက်ပိုခြင်း

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရပ်ရွာအသိုင်း အဝိုင်း တစ်ခုထက်ပိုပြီး ကိုယ်စားပြုလာကြသည် ဆိုပါက မြေပုံသည် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ မတူညီသော အုပ်စုများ၊ တစ်ဦးချင်း အရသော်လည်းကောင်း ယင်းတို့၏ မြေပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြရန် အချိန်ကို လိုအပ်သလို ညှိယူပါ။

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ





**အခြားသင်ရိုးယူနစ်များမှ ထုတ်ထားသော သင်
ထောက်ကူပစ္စည်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်း**

အချိန်ကာလ သင်ရိုးယူနစ်ကို ပြုလုပ်ထားပြီး ဆိုပါက ယင်းသင်ရိုးယူနစ်အား ကိုးကား အသုံးပြုနိုင်သည်။ အချိန်ကာလ သင်ရိုးယူနစ်ပြုလုပ်ခြင်း မတိုင်ခင် ယခု သင်ရိုးယူနစ်ကို အသုံးပြုမည် ဆိုပါက အချိန်ကာလ သင်ရိုးယူနစ်ကို ဖန်တီးရာတွင် ယခုပြုလုပ်သော သင်ရိုးယူနစ်အား အရင်းအမြစ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အရောင်သင်္ကေတစနစ်များအသုံးပြုခြင်း

ရိုးရှင်းသော အရောင်သင်္ကေတတို့သည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံကို ပိုမိုပေါ်လွင်စေသည်။ ဥပမာ - သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ အတိတ်ကာလအကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်တို့၏ တည်နေရာအတွက် အရောင်တစ်မျိုးသုံးပြီး လက်တလောတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်ခံ ရမှုအတွေ့အကြုံတည်နေရာကို မတူညီသော အရောင်နောက်တစ်မျိုး ထပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရောင် သင်္ကေတတို့ကို အသုံးပြုပါက မြေပုံအနေဖြင့် မတူညီသော အရောင် တခုချင်းစီက မည်သည်တို့ကိုကိုယ်စားပြုသော ရှင်းလင်းချက်သောချက်ကို ထည့်သွင်းပါ။

ဝေါဟာရရှင်းလင်းချက်

သင်တန်းသားတို့၏ မတူညီသော နားလည်နိုင်စွမ်းကို သတိမူပါ။ အကြမ်းဖက် ချိုးဖောက်ခံရမှုကို မြေပုံရေးဆွဲရန် ရှုပ်ထွေးမှုများဖြစ်နေလျှင်အမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြားခံရသည့် ပုံတို့ကိုသာရေးဆွဲရန် ညွှန်ကြားပါ။

ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်း

ရေးဆွဲပြီးသော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံကို ဓာတ်ပုံရိုက် ထားရန် မမေ့ပါနှင့်။

ကွဲပြားခြားနားသည့်ပုံစံ (မူကွဲ)

- ရာသီဥတုအပေါ်မူတည်ပြီး သင်တန်းသားများကိုအပြင်ဖက်တွင်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံရေး ဆွဲရန်ပြုလုပ်ခိုင်းပါက ပိုမို ထိရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းနှင့်အတူ တုတ်ချောင်းနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခြားတန်ဆာကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး ရေးခြစ်နိုင်ရန် မြေပြန့်အကွက် သေးသေး သို့မဟုတ် မာကြောသောသဲ လိုအပ်သည်။ သဘာဝ အရာဝတ္ထုများ (သစ်ရွက်များ၊ ကျောက်ခဲ၊ အခွံ၊ သစ်ကိုင်းခြောက်များ) နှင့် အမှိုက်အပိုင်းအစ အသေး

- လေးများ (သံဗူး၊ အသေးလေးများ၊ ပလပ်စတစ် တစ်ဗူး၊ ကွန်တိန်နာများ၊ စသဖြင့်) တို့ကို အသုံးပြုပြီး မြေပုံဖန်တီးနိုင်သည်။
- မြေပြင်ပေါ်တွင် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံကို ရေးဆွဲခြင်းသည် မြေပုံ၏အရွယ်အစားနှင့် မြေပုံကို ပြောင်းလဲရေးဆွဲခြင်း၊ ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်းတို့ကို လွယ်လင့်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အားသာချက်မှာ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း လူထုအနေဖြင့် ပရိသတ်အဖြစ်လေ့လာခွင့်ရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သင်တန်းသား မဟုတ်သော အခြားသူများ ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးမှုတို့ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုအတွက် တည်နေရာကို ရွေးချယ်ရန် အရေးပါသည့် အချက်အဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ဤသင်ရိုးယူနစ်အား အပြင်

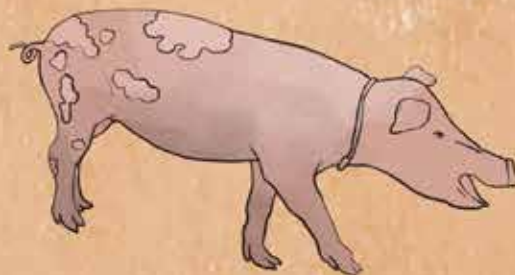
- ဖက်တွင်ရှိသော မြေပြင်ပေါ်တွင် ပြုလုပ်ရန် ရွေးချယ်မည်ဆိုပါက ကြာရှည်စွာမှတ်တမ်းထားနိုင်ရန် ဓာတ်ပုံရိုက်ထားရန် လိုအပ်သည်ကို သတိရပါ။ ထို့ကြောင့် မြေပုံအသေးစိတ် အချက်အလက်တို့ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ဓာတ်ပုံများရိုက်ထားရန် အရေးကြီးသည်။
- ဤသင်ရိုးယူနစ်ကို ရေးဆွဲရာတွင် သင်တန်းသားများသည် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုတည်းက ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားပြီး ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် မတူညီသော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများမှ လာခဲ့သည်ဆိုပါက မျက်နှာစုံညီ အစည်းအဝေး အစီအစဉ် အပါအဝင် ယင်းတို့၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတို့အလိုက် သင်တန်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမြေပုံကို ဖလှယ်ပေးခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခွင့်ပေးပါ။



သင်တန်းနည်းပြအတွက် သင်ထောက်ကူစာရွက်၊
ရုပ်ရွာမြေပုံအားရေးဆွဲရန် လမ်းညွှန်သော
မေးခွန်းများ။

- ၁။ မြစ်ချောင်းများနှင့် သစ်တောများ မည်သည့် နေ့မှ ရွာတွင်ရှိပါသလဲ။
- ၂။ အိမ်များနှင့်လမ်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။
- ၃။ အိမ်သာများ ရှိပါသလား။
- ၄။ ရေအရင်းအမြစ်များက မည်သည့်အရာများ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။
- ၅။ ပန်းခြံများက မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။
- ၆။ မွေးမြူရေးခြံများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။
- ၇။ ဆေးရုံများ၊ ဆေးခန်းများ၊ ကျောင်းများ မည်သည့်နေရာတွင် တည်ရှိပါသလဲ။
- ၈။ အစိုးရရုံးများ (ရပ်ကျေးရုံး၊ အချုပ်၊ စသဖြင့်) နှင့် ဗလီ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း များ ရှိပါသလား။
- ၉။ အမျိုးသမီးတို့သည် ထင်းနှင့်သောက်သုံးရေကို မည်သည့်နေရာက ရရှိပါသလဲ။ ယင်းတို့၏ အဝတ်အစားတို့ကို မည်သည့် နေရာတွင် လျှော်ဖွတ်ပါသလဲ။
- ၁၀။ ပဋိပက္ခအတွင်း အမျိုးသမီးများ မည်ကဲ့သို့သော အကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်မှုများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပြီး မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။ တရားမဝင် ချုပ်နှောင်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ သံချိုင်း (မှတ်သားထားခြင်း မရှိသော သို့မဟုတ် မရှိသော) ပျောက်သွားသော သူကိုနှောက်ဆိုး တွေ့ခဲ့သည့်နေရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အုပ်စုအတွင်းပြောဆိုရန် သက်တောင့်သက်သာရှိပါက) စသဖြင့်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် တည်နေရာတို့ကို သေချာစစ်ဆေးခြင်း သေချာမှု ရှိပါစေ။
- ၁၁။ ယနေ့ကာလတွင် အမျိုးသမီးတို့သည် မည်သည့် အကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်မှုများ တွေ့ကြုံနေကြရပြီး မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပျက် ခဲ့ပါသလဲ။

- ၁၂။ အမျိုးသမီးများသည် ဆက်လက်ရင်သန် ရန်မည်ကဲ့သို့ ရုန်းကန်ခဲ့ရပါသလဲ။ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်အတွက် အတိတ် ကာလတွင် ယင်းတို့သည် မည်သည့်နည်းဗျူဟာများ အသုံးပြုခဲ့ပြီး ယနေ့အချိန်တွင် မည်သည့်နည်းဗျူဟာတို့ကို အသုံးပြုနေပါသလဲ။
- ၁၃။ အမျိုးသမီးများ ဆက်လက်ရင်သန်ရန် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားပုံ တည်နေရာသည် မည်သည့် နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။ အစားအသောက် အရင်းအမြစ်များ (လှူနှင့် တိရိစ္ဆာန်တို့အတွက် မြေ၊ လယ်ယာမြေကွက်၊ သစ်တောများ၊ စသဖြင့်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အခြားအရင်းအမြစ်များ အားလုံး၊ ဆိုင်သေးလေးများ၊ ဆိုင်ခန်းငယ်များကို သင်တန်းသားများ၏ ပြောကြားချက်နှင့်အတူ မှတ်သားပါ။
- ၁၄။ အဆိုပါအရာတို့သည် အတိတ်ကာလတွင် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အရင်းအမြစ်များဖြစ်ပါသလား။ ယခုကာလတွင် အဆိုပါနည်းအတိုင်း နေထိုင်ပါသေးသလား။
- ၁၅။ အမျိုးသမီးများသည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ တူညီသော အခွင့်အရေးများနှင့် ရယူသုံးစွဲခွင့်ရှိပါသလား။ အမျိုးသားများကဲ့သို့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ရရှိပါသလား။
- ၁၆။ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ကုစားမှုတို့ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးခဲ့သော လူများ၊ နေရာများ ရှိပါသလား။ ယခုရေးဆွဲသော မြေပုံတွင် ထည့်သွင်းရေးဖွဲ့လို့ရပါသလား။



သင်ရိုးယူနစ် ၇
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပုံတူပန်းချီ

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပုံတူပန်းချီ

အခြေခံမူ

အစိုးရတို့သည် အမျိုးသမီးများ၏ လူမှု-စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတို့ကို ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

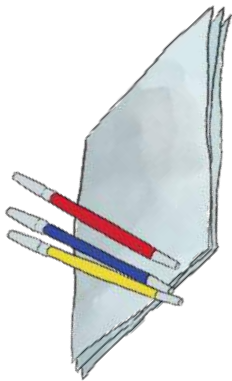
အလားလာရှိသော စည်းရုံးရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များ (ဒေတာ) တို့ကို စီစဉ်ပေးရန်

အချိန်

၂ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်ထောက်ကူပြုစာရွက် - အမျိုးသမီးလူမှုရေး-စီးပွားရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး-သင်တန်းသားများ တစ်ဦးချင်းဆီအတွက် စာရွက်များ အများကြီးရရှိနိုင်ရန် လုံလောက်သော စာရွက်များ စီစဉ်ပေးထားရန်။
ပဲနီကြီးအခြောက်များ၊ အခြားကြီးမားသော ပဲများ၊ သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲအသေးလေးများ (သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းဆီအတွက် အလုံး ၁၅-၂၀ လုံလောက်စွာရရှိနိုင်ဖို့အတွက်)
စာရွက်ကြီးများ (flipcharts)
ရောင်စုံမာကာပင် အကြီး၊ အသေးများ



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ယင်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါ။ သင်၏မိသားစုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင် ရန် မည်ကဲ့သို့ သင်ပြုလုပ်ပါသလဲ။ အဆိုပါမိသားစု ဝင်တို့အား သင်မည်ကဲ့သို့ ထောက်ပံ့မှုများ၊ ကျွေးမွေးမှုများပြုလုပ်ပါသလဲ။ မည်သည့်အရာ တို့ကို အသုံးပြုပါသလဲ။

၂။ စာရွက်ကိုပြင်ဆင်ခြင်း

စာရွက်၊ ရောင်စုံမာကာပင်အသေးများနှင့် ပဲကြီးနီ သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲသေးလေးများ ကို ဝေပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းဆီမှ စာရွက်ကြီး တစ်ရွက်ဆီယူရမည်ဖြစ်ပြီး ပဲကြီးနီ သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲတစ်ဦးကို အလုံး ၁၅-၂၀ ဆီ ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။ စာရွက်ကြီးတွင် အောက်ပါ အတိုင်း သေတ္တာ ၉ လုံးကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။

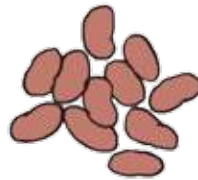
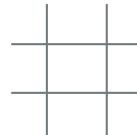
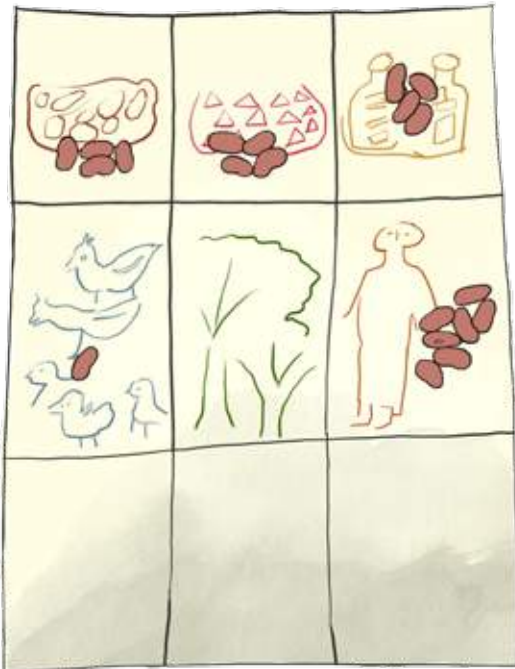
၃။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများကိုရေးဆွဲခြင်း

သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်ငန်းများ သို့မဟုတ် သူမ၏မိသားစုအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် သူမလုပ်ဆောင်သော အဓိက အရင်းအမြစ်များကို ရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ သေတ္တာတခုချင်းစီတိုင်းတွင် လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် အဓိကဝင်ငွေ (လှုပ်ရှားမှု စုစုပေါင်း ၉ ထက်မများသော) ကိုရေးဆွဲပါ။

၄။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းတို့ကို နှိုင်းထားသတ်မှတ်ပေးခြင်း

မည်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ ဝင်ငွေအရင်းအမြစ် များသည် ပိုပြီး အရေးကြီးသည်ကို သင်တန်းသားများအားမေးပါ။ ပိုပြီးအရေးကြီးသော လုပ်ငန်း၊ ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်ပိုများသော စာရွက်ကြီးပေါ်ရှိ သေတ္တာနေရာတွင် ပဲကြီး/ ကျောက်တုံးများ ပိုပြီးများနေမည်ဖြစ်သည်။ သိပ်ပြီး အရေးမကြီးသော လုပ်ငန်း၊ ဝင်ငွေအရင်းအမြစ် ရှိသော စာရွက်ကြီးပေါ်ရှိ သေတ္တာနေရာတွင် ပဲကြီးများ၊ ကျောက်တုံးများကို မထားပါနှင့်။

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော
ဇဝင်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ



၅။ ပုံတူပန်းချီကို ဖလှယ်ခြင်း

သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းဆီအား ယင်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ‘ပုံတူ’ ကို ရှင်းပြရန် ဖိတ်ကြားပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းတို့ကိုမေးပါ။

- အရင်းအမြစ်များ (မြေယာ၊ အိမ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်း၊ ပန်းခြံစိုက်ပျိုးမည့် မြေကွက် စသဖြင့်) တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့် အခွင့်အရေးများ၊ ခံစားခွင့်များ ရှိပါသလဲ။
- မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့ မည်သည့် စွန့်စားခြင်း (ရာသီဥတု၊ လူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန် ရောဂါများ၊ တကိုယ်ရေ လုံခြုံမှု၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု စသဖြင့်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော စွန့်စားမှုများ) တို့နှင့် သူမအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါသလဲ။
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ/ အရင်းအမြစ်များသည် ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ ကုန်ခမ်းသွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
- အကယ်၍ ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်များ ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ ကုန်ခမ်းသွားပါက သူမ အနေ

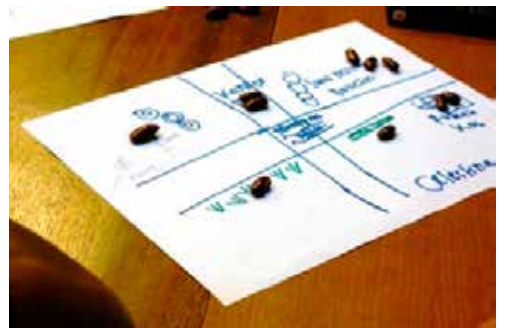
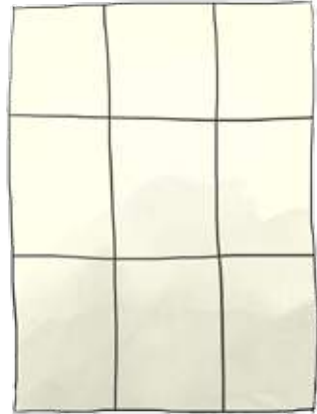
ဖြင့် မည်သည့် နည်းဗျူဟာများ အသုံးပြု ပြီး ဖြေရှင်းပါသလဲ။

၆။ နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်း

ပဋိပက္ခမတိုင်မီ ယင်းတို့ရရှိခဲ့သော ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်တို့ကို အမှတ်ရစေရန် သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ ယနေ့အချိန်တွင် ယခင်အတိုင်း ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်တို့ကို ယခုရရှိသော အရင်းအမြစ်တို့ထက် ပိုပြီးရရှိနေသလား သို့မဟုတ် ကွဲပြားမှုများ ရှိပါသလား (ပိုပြီးရရှိသည်။ နည်းပြီးရရှိသည်။) ဘာကြောင့်လဲ။

၇။ လှုပ်ရှားမှု

နောင်အနာဂတ်တွင် ယခုရရှိသော အရင်းအမြစ်အတိုင်း ဆက်လက်ရရှိမှုကို သေချာမှုရှိစေရန် အပြောင်းအလဲများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသလား၊ မည်သည့်ခြေလှမ်းများရယူရန် လိုအပ်ပါသလဲ။



သင်ထောက်ကူပြုစာရွက်
- အမျိုးသမီး လူမှုရေး၊
စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု
ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် (ICESCR) ၁၉၆၆
UN General Assembly Resoluaiton 2200A (XXI)

၂၀၀၃ - အရှေ့တီမောမှ သဘောတူညီချက်ကို အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။
၂၀၀၆ - အင်ဒိုနီးရှားမှ သဘောတူညီချက်ကို အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။
မြန်မာနိုင်ငံက သဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းမရှိသေးပေ။

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော
ဇာတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ
၉၂

စာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သောနိုင်ငံများအနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂသို့ အစီရင်ခံစာများ တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပြီး ထိုအစီရင်ခံစာတွင် ဥပဒေပြုရေး၊ တရားစီရင်ရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအစီအမံတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်နေသည့်အခြေအနေတို့ကို ရှင်းပြချက်များပါဝင်ရမည်။

အဆိုပါ ICESCR သည် ကျယ်ပြန့်သော စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများဖြစ်သည့် အောက်ပါအခွင့်အရေးတို့ပါဝင်သည် -

- အလုပ်လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် မျှတသော၊ သင့်တင့်ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ ရရှိခွင့်အခွင့်အရေး၊
- အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ပူးပေါင်းခွင့်နှင့် အလုပ်သမားများ စုပေါင်းလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခွင့် အခွင့်အရေး၊
- လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊
- မိခင်များနှင့် ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးရေးအပါအဝင် မိသားစုအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊
- လုံလောက်သော အစားအစာ ရရှိခံစားခွင့်၊ အဝတ်အစားနှင့်၊ နေထိုင်စရာ အိမ်ယာတို့ အပါအဝင် လုံလောက်မှုတသော လူနေမှု ဘဝအဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊
- ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး၊
- ခေတ်မှီသိပ္ပံနည်းပညာ တိုးတက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိရေး အခွင့်အရေးနှင့်၊
- ယဉ်ကျေးမှုဘဝတို့တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် အခွင့်အရေးတို့ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးနှင့် ICESCR

အမျိုးသမီးစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးကို အထူးအလေးထားရန် အရေးကြီးသော အကြောင်းပြချက်များစွာရှိသည်။ အကြမ်းဖက်မှု ပဋိပက္ခသည် ဆင်းရဲသည့်အမျိုးသမီးတို့အား ပို၍ ဆင်းရဲ စေသည်။ အဆိုပါ အမျိုးသမီးတို့တွင်ရှိသော အနည်းငယ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှုများဖြစ်သည့် အိမ်၊ စိုက်ပျိုးစားရန်မြေ၊ ကြက်သိုမဟုတ် ဆိတ် အနည်းငယ်တို့သည် ပဋိပက္ခကာလအတွင်း အများအားဖြင့် ဖျက်ဆီးခံကြရသည်။ သို့သော်လည်း ပဋိပက္ခအလွန် အစီအစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ၏ နှစ်နာကြေးအတွက် ပေးလျှော်ခြင်းတို့အတွက် လုံလောက်သော အာရုံစူးစိုက်မှုများပေးခြင်း မရှိသည့်အတွက် အမျိုးသမီးတို့အား ပိုပြီးဆင်းရဲ မွဲတေစေရန် ပြုလုပ်ရာ ရောက်သည်။ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ရသော လိုအပ်ချက်အကြပ်အတည်းတို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့်အတွက် ပဋိပက္ခလွန်ကာလအမှန်တရား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ တရားစီရင်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ခြင်း အစပျိုးစီစဉ်သည့် နေရာတွင်ပါဝင်ပူးပေါင်းရန်အချိန်



သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်း မရှိပေ။ အပြိုင်တည်းတွင် ပဋိပက္ခလွန်ကာလ အခြေအနေတို့တွင် ဥပဒေရေးရာနှင့် လူမှုရေး အပြောင်းအလဲများဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းတို့ကိုလည်း ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများအား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းနှင့် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဥပဒေအသစ် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး အစီအမံများ ပြုလုပ်ရာတွင် ဆွေးနွေးအကြံပြုချက်များဖြင့် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ရန် အမျိုးသမီးများသည် ယင်းတို့၏ အခွင့်အရေးတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် ဖူလုံသော လူနေမှုအဆင့်အတန်း ရရှိခွင့်သည် အမျိုးသမီးများ မြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်တောင်းဆိုမှု၏ အခြေခံ ဖြစ်သည်။

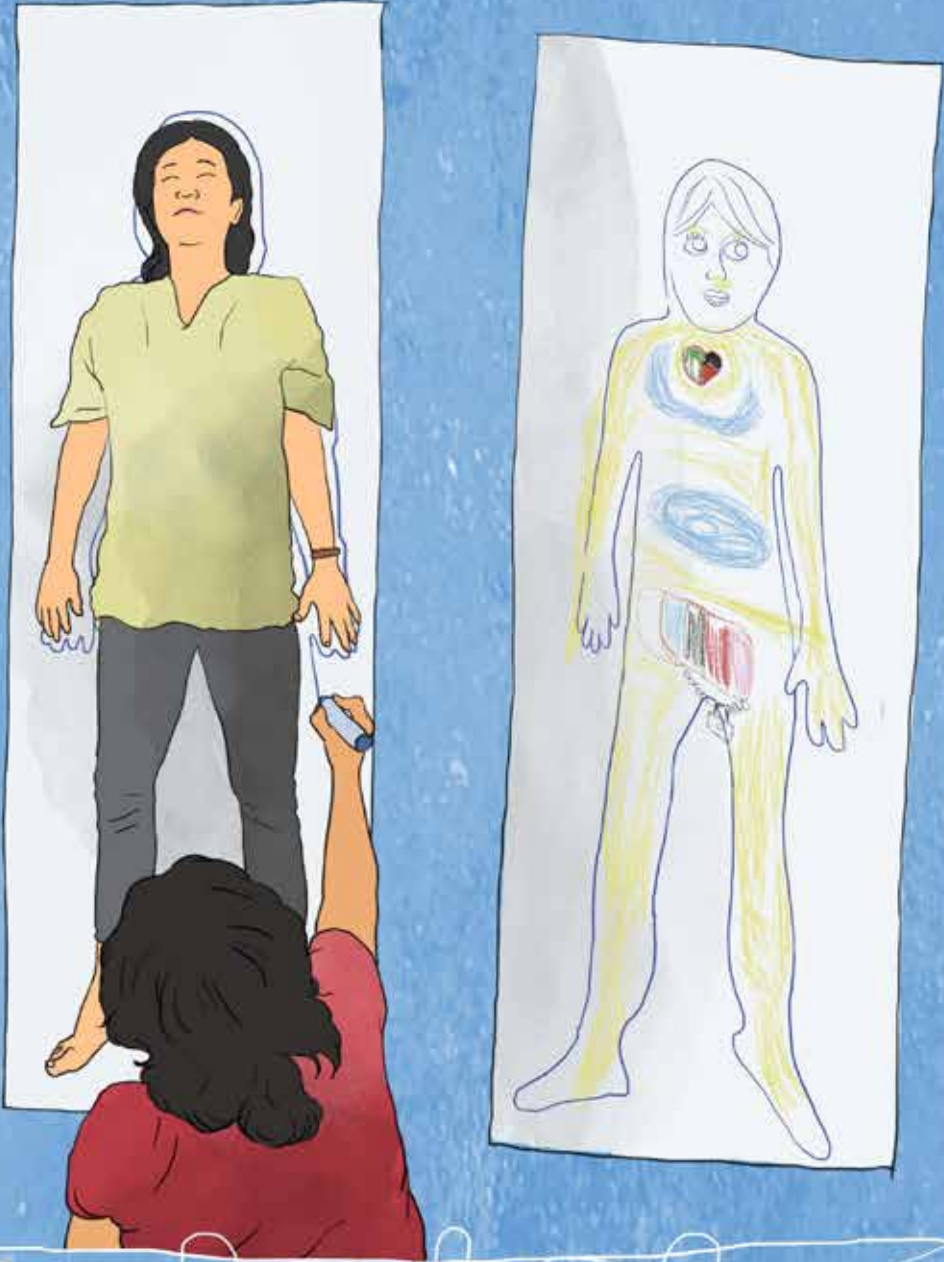
အချို့သော အမျိုးသမီးတို့သည် နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးဆိုင်ရာကဏ္ဍတစ်စုံလုံး ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းရန် တောင်းဆိုကြသည်။ အမျိုးသမီးတို့အနေဖြင့် ပုဂ္ဂလိက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး စိစဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် တစ်စုံတစ်ဦးမှ အိမ်ထောင်စုကို စောင့်ရှောက်သည်ဟု ဆူဆချက်အပေါ် ထောက်ပြကြသည်။ နမူနာအတော် များများကို ကြည့်မည်ဆိုပါက အိမ်အလုပ်လုပ်သောသူအများစုသည် လစာရရှိခြင်း မရှိပေ (များသောအားဖြင့် ဇနီးမယားတို့ လုပ်ဆောင်ရသော အလုပ်များအတွက်) သို့မဟုတ် ထိုအလုပ်တို့အား (အိမ်အကူအလုပ်သမားတို့ လုပ်ဆောင်သောအလုပ်များ) အတွက် လစာအနည်းအကျဉ်းသာ ရရှိကြသည်။ အိမ်အလုပ်များ၊ ကလေးထိန်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဖျားနာသူများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းအလုပ်တို့ကို သမားရိုးကျစီးပွားရေးကဏ္ဍတို့က အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ တန်းဖိုးထားခြင်းများမရှိပေ။

ပဋိပက္ခအလွန် အစီအစဉ်တို့တွင် အဆိုပါစနစ် ကြောင့် ကောင်းမွန်သော ဒီမိုကရေစီ တည်ဆောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်းများ အပါအဝင်စသည့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုများတွင် အမျိုးသမီးများပူးပေါင်းပါဝင်ရန် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။

အမျိုးသမီးစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၏ အဓိကကျသော အခြေခံမူများမှာ ဖိနှိပ်ခွဲခြားခြင်း မရှိခြင်းနှင့် တရားမျှတမှု တို့ဖြစ်သည်။ ICESCR ကို အမျိုးသမီးများက နားလည်သဘောပေါက် ထားခြင်းဖြင့် အဆိုပါ အခြေခံမူများက အမျိုးသမီးများ လုပ်ငန်းခွင် အခွင့် အလမ်းများ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားနိုင်ရန် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာ စနစ်တို့ကို အသစ်ပြန်လည် ရေးဆွဲရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

သင်ရိုးယူနစ် ၈

ကိုယ်ခန္ဓာအားပုံဖော်ရေးသားခြင်း (မြေပုံ)



ကိုယ်ခန္ဓာအားပံ့ဖော်ရေးသားခြင်း (မြေပုံ)

အခြေခံမူ

အမျိုးသမီးများသည် နည်းပေါင်းစုံအကြမ်းဖက်မှုမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ခံစားပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

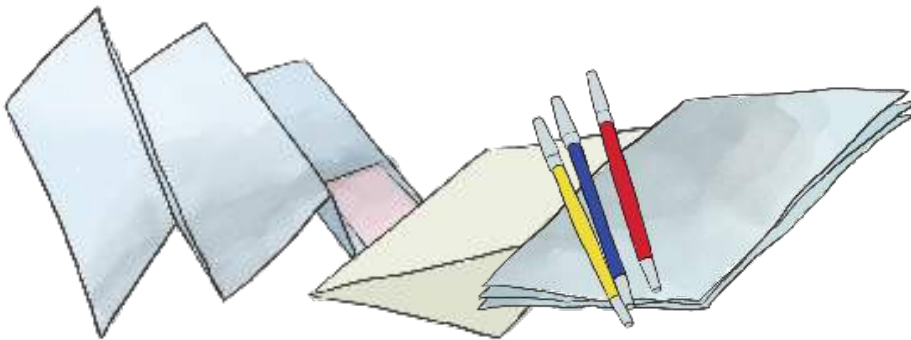
စည်းရုံးရေးနှင့် ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန် အသုံးဝင်သော စာရွက်စာတမ်းမှတ်တမ်းများကို ဖန်တီးနေသည့် တပြိုင်တည်းတွင် အမျိုးသမီးတို့သည် ကုစားမှုလုပ်ဆောင်ချက်တို့ကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန်။

အချိန်

၄ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်ထောက်ကူပြုစာရွက်၊ အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှု၊ ပဋိပက္ခ၊ ပဋိပက္ခအလွန် စာရွက်ကြီး (flipcharts)၊ ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်း တစ်စုံလုံးဆန့်နိုင်ရန် စာရွက်များကို တိပ်နှင့်ကပ်ပြီး ကြီးမားသော စာရွက်ပြုလုပ်နိုင်ရန်။
အဝါရောင်နှင့်အပြာရောင် ရောင်စုံမာကာပင် အကြီးအသေးများ။



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့နှင့်တွဲဖက်မည့် အဖော်၊ သူငယ်ချင်းကို ရှာခိုင်းပါ။ အတွဲတစ်တွဲဆို ကို (ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အရှည်အလျား အတိုင်း) စာရွက်ကြီး (flipcharts) ၂ ရွက်ဆီနှင့် အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင် ရောင်စုံအကြီး တစ်ချောင်းနှင့် အသေးလေးများကို ပေးပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်မြေပုံရေးဆွဲခြင်း

အတွဲတစ်တွဲဆိုမှ ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် မြေပုံရေးဆွဲရန် အဆင်ပြေ သက်တောင့်သက်သာ ရှိသည့် နေရာကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသား ၁ ဦးမှ စာရွက်ကြီးပေါ်တွေ လှဲချစေပြီးနောက် တစ်ဦးမှ လှဲချနေသော သင်တန်းသား၏ ခန္ဓာကိုယ်အတိုင်း ကောက်ကြောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် မာကာပင် အကြီးနှင့် ရေးဆွဲပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းနှစ်ဦးကြားတွင် နေရာအပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ပြီး ဆက်လက်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ သင်တန်းတစ်ဦးချင်း၏ နာမည်ကို ယင်းတို့ခန္ဓာကောက်ကြောင်းစာရွက်တွင် ရေးပါ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်မြေပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းကို အရောင်များခြယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် သင်္ကေတများ ထည့်ခိုင်းပါ။

- သင့်အနေဖြင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော၊ ဆက်လက် တွေ့ကြုံနေသော နာကျင်မှုများ၊ ဝမ်းနည်းမှုများ ခံစားနေရသော နေရာများကို အပြာရောင်နှင့်ခြယ်ရန်။
- သင့်အနေဖြင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော၊ ဆက်လက် တွေ့ကြုံနေသော ပျော်ရွှင်မှုများ၊ ခွန်အားများ ရရှိစေသော အတွေ့အကြုံ၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော နေရာများကို ခြယ်ရာတွင် အဝါရောင် သုံးရန်။

၄။ ဆွေးနွေးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်း မြေပုံ ရေးဆွဲခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းများ ပြီးသွားသောအချိန်တွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးခြင်းဆီကို ဖိတ်ကြားပြီး ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မြေပုံကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။

၅။ မြေပုံတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ခိုင်းခြင်း

သင်တန်းသား အားလုံးပြောပြီးသွားသောအခါ ‘ကွဲပြားခြားနားသော ခန္ဓာကိုယ်မြေပုံတို့တွင် တူညီချက်များရှိပါသလား။ အပြာရောင်များကို အဝါရောင်များဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။’ ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ထွက်ရှိသော

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားခဲ့ရသော ကတ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

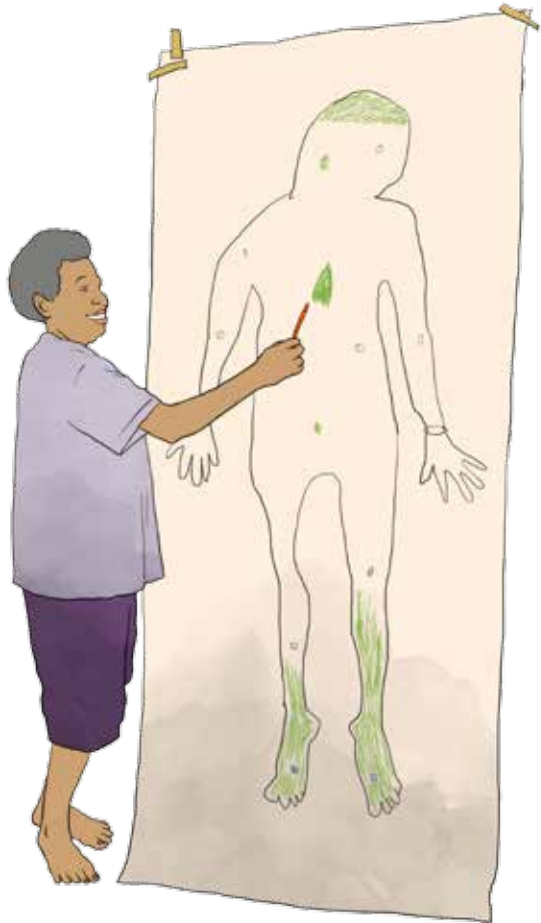


အဓိက ဆိုလိုရင်းများကို ရေးချပါ။

၆။ စီဒေါ အထွေထွေအကြံပြုချက် ၃၀

ကိုဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းသူ အမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့သည့် အတိုင်း ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများ လည်း တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ နိုင်ငံအများအပြားက ယခုကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက်ခံ နေရမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အတော်အသင့် စိုးရိမ်မှုများရှိပြီး ပဋိပက္ခအတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို တားဆီးကာကွယ်ပေးမည့် နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များလည်း ရှိသည်။ သင်ထောက်ကူပြုစာရွက်ထဲတွင် ရေးထားသော စီဒေါအထွေထွေအကြံပြုချက် ၃၀၏အဓိကကျသောအချက်တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး တစ်ဦးချင်းဆီနှင့်ဆွေးနွေးပါ။



၇။ သတိပေးချက်

နောက်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်အတွက် သင်တန်းသားများကို ယင်းတို့၏မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာယူလာရန် သတိပေးပါ။ သေတ္တာထဲတွင် ပို့စကတ်တစ်ခုသည် ၁၀ စုနှစ်တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံ ပို့စကတ်များအပါအဝင် အမျိုးသမီးတို့၏ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမှတ်တရတို့ကို ထည့်သွင်းထားရမည် ဖြစ်သည်။



သင်ထောက်ကူစာရွက်
- အမျိုးသမီးများအပေါ်
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အကြမ်းဖက်မှု။

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော
ကပ်ကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

ပဋိပက္ခအတွင်းနှင့် ပဋိပက္ခအလွန်ကာလ အခြေအနေများတွင်ပါအမျိုး
သမီးများသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ချိုးဖောက်မှုများဖြစ်သည့် အိုးအိမ်မဲ့
ထွက်ပြေးပုန်းအောင်းနေကြရခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း၊ ကူးသန်း
ရောင်းဝယ်ခံရခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းစသည်တို့ကို တွေ့ကြုံ
ကြရသည်။ အကြမ်းဖက် ပဋိပက္ခအတွင်း ထိနစ်နာခံရသူ အများစုမှာ
အရပ်သားပြည်သူလူထုတို့ဖြစ်ပြီး အများစုမှာ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေး
ငယ်များမှာ ညည်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်
ခံကြရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းခံရသော အချိန်ကာလတို့တွင် အထူးသဖြင့်
အမျိုးသမီးတို့မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်
ခွဲခြား ဆက်ဆံခံရခြင်း စသည့် ထိခိုက်နစ်နာမှုတို့ကို ပိုပြီး ကြုံတွေ့
ကြရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ယင်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အိမ်များ၌လည်း
ပြင်းထန်သော ထိပ်လန့်ကြောက်ရွံ့ စရာများနှင့် ထပ်ခါတလဲ အကြမ်း
ဖက်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိနှိပ်ခွဲခြားမှု
တို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းမရှိသည့် အတွက်
ပဋိပက္ခအလွန်အခြေ အနေများ၌ပင် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်
ကျူးလွန်မှုဖြစ်ရပ် တို့ကို ဆက်လက်စစ်ဆေးခြင်း မရှိခြင်းကို ခွင့်ပြုထား
သည့် အရေးယူခြင်းမဲ့ ကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာကို အားပေးအား
မြှောက်ရာ ရောက်သည်။

အခြေအနေက မည်သို့ပင်ရှိစေ နိုင်ငံတကာဥပဒေက မုဒိမ်းမှုနှင့်
အခြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု လုပ်ရပ်တို့အား လူ့အခွင့်အရေး
ချိုးဖောက်မှုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားသည်။ ပဋိပက္ခကာလအတွင်း
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
လူသားခြင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ (စစ်ဥပဒေများ) ကို
ချိုးဖောက်ခြင်း၊ လူသားဖြစ်မှုအပါအဝင်ကျင့်သည့် ရာဇဝတ်မှုများ သို့မဟုတ်
လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု စသဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်
ပဋိပက္ခနှင့် ပဋိပက္ခအလွန်အခြေအနေတို့အပါအဝင် အမျိုးသမီးများ
သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေး
ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမရှိသည့် အခြေအနေတို့တွင် နေထိုင်နိုင်သည့်
အခွင့်အရေးများရှိစေရန် နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်
ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်
ပဋိပက္ခကာ ကွယ်
တားဆီးရေး၊ ပဋိပက္ခနှင့်
ပဋိပက္ခ အလွန် အခြေ
အနေများအတွက် စီဒေါ

ပဋိပက္ခတားဆီးကာကွယ်ရေးအခင်းအကျင်း၊ ပဋိပက္ခနှင့် ပဋိပက္ခအလွန်
အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိနှိပ်ခွဲခြား
ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့်သက်ဆိုင်
သည့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ချက် အချုပ်ကို ထောက်ပြသည်။ အကြံပြု
ချက် အပုဒ်တခုတွင် ဒုက္ခသည်အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် သိမ်းပိုက်ခံထား
ရသော နယ်မြေများတွင်နေထိုင်သော အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေး
များနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နိုင်ငံတကာဥပဒေရူထောင့်တခုကို ရှင်းပြထား
သည်။

၂၀၁၃ စီဒေါအထွေထွေ အကြံပြုချက်များ ၃၀

အမျိုးသမီးနှင့် ပဋိပက္ခကာ ကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော်အစိုးရ အတွက် အကြံပြုချက်များမှာ

- ပဋိပက္ခကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတို့တွင် အမျိုးသမီးများ၏ တန်းတူညီမျှစွာပါဝင်ခွင့်။
- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် ကြိုတင်သတိပေးခြင်းစနစ်။
- နိုင်ငံတကာမှ လက်နက်သယ်ပို့ရောင်းချခြင်း၏ ဆိုးကျိုးသက် ရောက်မှုတို့ကို ဖြေရှင်းခြင်း။
- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခန်း ကဏ္ဍ (ရုံ၊ စစ်တပ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးထိန်းသိမ်းသူများ) ၏ လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ။
- အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်ခံသားကောင်များ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးသားကောင်များ အတွက် ဆေး၊ ဥပဒေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်အားပေးသော ဝန်ဆောင် မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးနေသော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍနှင့် အဖွဲ့အစည်းတို့ကြားတွင် ထိရောက်သော ကွန်ယက် တည်ဆောက်မှုများရှိစေရန်။
- ပဋိပက္ခအလွန် နိုင်ငံရေးဖြစ်စဉ်များ၌ အမျိုးသမီးများထိရောက် စွာပါဝင်ခွင့်ရရှိနိုင်ရန် သေချာမှုရှိစေရန်အတွက် အမျိုးသမီးများ အတွက် ခေါင်းဆောင်မှုသင်တန်းများစီစဉ်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခနှင့် ပဋိပက္ခအလွန် အခင်းအကျင်းတို့တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေအနေများ နိုင်ငံတော်အစိုးရများအတွက် အကြံပြု ချက်များမှာ -

- အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု - နည်းပေါင်းစုံအကြမ်းဖက်မှု အားလုံး ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် ဥပဒေပြုရေး၊ အမျိုးသမီးများ အပေါ် နည်းပေါင်းစုံ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းစစ် ဆေးခြင်းနှင့်အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန် ချိုးဖောက်ခံရသူတို့အား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အထိခိုက်မခံသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ တရားမျှတ မှုကိုရရှိခံစားခွင့်ရရှိစေရန် သေချာမှုရှိစေရန်၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအား အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချက်အ လက်များကောက်ယူရာတွင် စံချိန်စံညွှန်းမီသော နည်းလမ်းများ ထားရှိရန်၊ အမျိုးသမီးတို့၏နှစ်နာကြေးတို့အတွက် လျော်ကြေးများ ပေးလျှော်နိုင်ရန် လုံလောက်သော အရင်းအမြစ်များ ခွဲဝေ သတ်မှတ်ထားရန်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုး သမီးသားကောင်တို့အား ဆေး၊ ဥပဒေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန် ဆောင်မှု အကူအညီများ ပေးရန်ဖြစ်သည်။
- ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း - အစိုးရ အရာရှိများအပါအဝင် ကူးသန်း ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုတို့တွင် ပါဝင်သောသူများအားလုံးကို တရားစွဲဆိုခြင်း၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများအား ကျားမ

**အမျိုးသမီးများအပေါ်
အကြမ်းဖက်မှုကို
ဖယ်ရှားသုတ်သင်ရန်
ကုလသမဂ္ဂဆုံးဖြတ်ချက်**

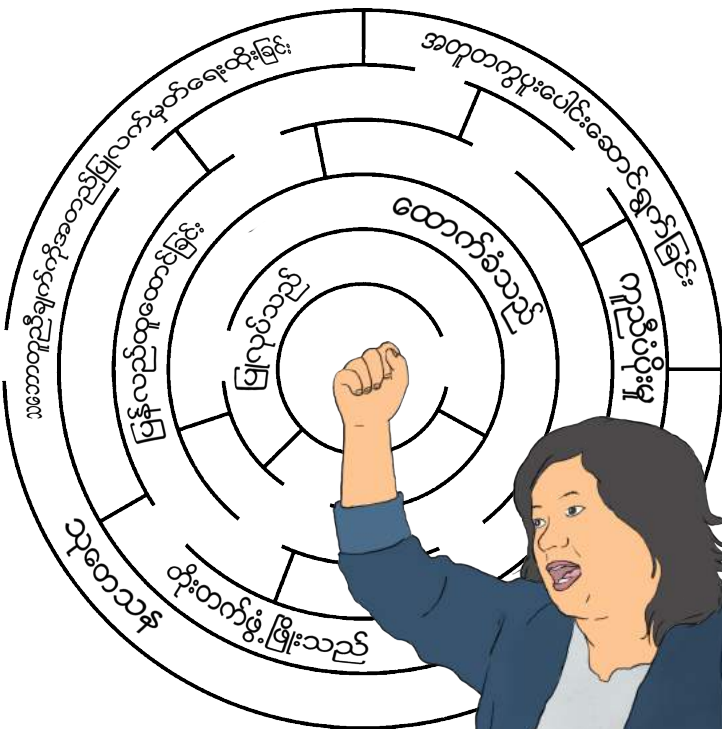
၁၉၉၃ - ၉၄ ကုလသမဂ္ဂ
အထွေထွေညီလာခံ
ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၄၈/
၁၀၄ - အမျိုးသမီးများ
အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ
အားလုံး ပပျောက်ရေး

အခြေခံ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို အကဲခတ်သော သင်တန်းများစီစဉ်ပေးရန်၊
နယ်စပ်ရဲများနှင့် အခြားတာဝန်ရှိသူတို့အား ထိခိုက်နာကျင်နေရသော
အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များကို မည်ကဲ့သို့ခွဲခြားသတ်မှတ်
သလဲနှင့် ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီးများ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခံရမှုမရှိစေရန်
ကျား၊ မ အခြေခံ အထိခိုက်မခံသော မူဝါဒများချမှတ်ရေးတို့ဖြစ်သည်။

- **ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်း** - ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းခြင်းတို့တွင် အမျိုးသမီးများ
ပါဝင်ရန် အနှောင့်အယှက်၊ အတားဆီးမှုများအားလုံးကို ဖယ်ရှား
သုတ်သင်ရန်၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် တရားရေးစနစ် စသည်တို့
အပါအဝင် နိုင်ငံတော်အဆင့် အစိုးရအဆောက်အဦးတို့နှင့် သက်ဆိုင်
သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်
ခွင့်ကို သေချာမှုရှိစေရန်၊ ပြည်လည်တည်ဆောက်ရေး ကြိုးပမ်းဆောင်
ရွက်ခြင်း အပါအဝင် စေ့စပ်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကြားဝင် ဖြန့်ဖြူးခြင်း
ဖြစ်စဉ်အဆင့်များ အားလုံးတို့တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသမီး အဖွဲ့
အစည်းများ တန်းတူပါဝင်ခွင့် ရရှိစေရန် သေချာမှုရှိစေရန် တို့ဖြစ်သည်။

ကျဆုံးဖြတ်ချက်သည် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ရှင်းလင်း
ပြတ်သားစွာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်အတွက်
အမျိုးသမီးများ၏ လူ့အခွင့်အရေး၊ တန်းတူညီမျှရေး၊ လုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာ
ရေးလုပ်ငန်းနှင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု တို့မှ
ကင်းလွတ်ခြင်းတို့ကို စာရင်းပြုစု ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ
အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စရပ်တို့ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုရတွင် ယဉ်ကျေးမှု
သို့မဟုတ် ဘာသာရေး အစဉ်အလာတို့ကို အကြောင်းပြချက်အနေဖြင့်
နိုင်ငံတော်အစိုးရက အသုံးပြုခြင်းကို ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပေ။ အမျိုးသမီး
များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ပပျောက်စေရန် အစိုးရမှ ဖော်ဆောင်ရာ
တွင် ပါဝင်ရမည့်အချက်များမှာ - စီဒေါစာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုး
အတည်ပြုခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ်
အကြမ်းဖက်မှုကို ကျူးလွန်ချိုးဖောက်ဖျက်သူများအား အပြစ်ပေး
အရေးယူနိုင်ရန် နိုင်ငံတော်အဆင့် ဥပဒေများရေးဆွဲချမှတ်ခြင်းနှင့်
အထောက်အကူပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်
ပေးနိုင်ရန် နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ယန္တရားများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း
ဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးကာကွယ်ခြင်း၊
အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးသားကောင်တို့အတွက် ပြန်လည်
ထူထောင်ရေး အကူအညီများကို အထူးစီစဉ်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီး
များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုတို့အား ဖယ်ရှားသုတ်သင်မည့် အစိုးရ၏
လုပ်ငန်းစဉ်များ အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို ဖြစ်စေသောအကြောင်း တရား
များနှင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း စသည့်
လုပ်ငန်းများအတွက် လုံလောက်သော ရံပုံငွေများ ပံ့ပိုးပေးရန် သေချာမှု
ရှိစေရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ပပျောက်စေရန်
အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အဆင့်တိုင်းတွင်ရှိသော အရပ်ဖက်
လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ငန်းများ လက်တွဲလုပ်ဆောင်သွားရန်တို့
ဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂ၏ ယန္တရားတို့ကို ပိုမိုအာရုံစူးစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကုလသမဂ္ဂဌာနများ အားလုံးသည် ဤစာရွက်စာတမ်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံမူတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ထားသင့်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အထူးသဖြင့် ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် ပညာပေးကြိုးပမ်းမှုများဖြစ်သည့် နီးနော့ညိုနိုင်ဆွေးနွေးပွဲများ၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြေရှင်းပေးသည့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်များအတွင်း ဆွေးနွေးဖလှယ်ပွဲများရှိစေရန် သေချာမှုရှိစေခြင်း၊ အစီရင်ခံစာထုတ်ဝေခြင်း အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် သုံးသပ်ချက် အပါအဝင် လူမှုရေးပြဿနာများနှင့် ကမ္ဘာကြီး၏အခြေအနေတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီးလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လက်စွဲစာအုပ်တို့ထုတ်ဝေရေးသားမှုတို့ကို ပိုမိုတိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။



သင်ရိုးယူနစ် ၉

မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာကိုဖွင့်ခြင်း



မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာကိုဖွင့်ခြင်း

အခြေခံမူ

သားကောင်တို့တွင် အမှန်တရား၊ တရားမျှတမှု၊
လျော်ကြေးတို့ကို ရရှိခံစားခွင့်နှင့် အဆိုပါ အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို
ထပ်ပြီး ကြုံတွေ့မှုမရှိစေရန် အာမခံပေးသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

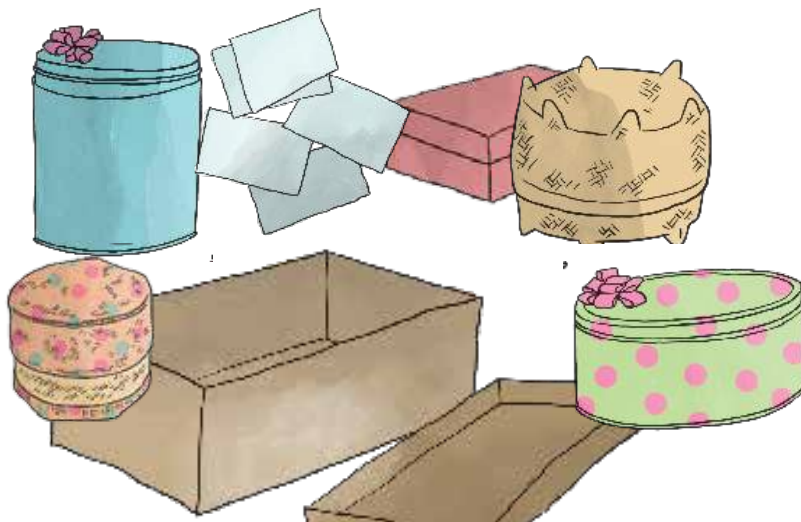
အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခွင့်အစဉ်အလာနှင့် ပတ်သက်သည့်
အတွေ့အကြုံနှင့် ယခင်ဖြစ်ခဲ့သော သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ
အထောက်အထားတို့ကို ဖလှယ်ရာတွင် အမျိုးသမီးတို့၏
ခံနိုင်ရည်တို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရန်။

အချိန်

၄ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပို့စကတ်များအပါအဝင် သင်တန်းသားတို့၏ မှတ်ဉာဏ်တို့ကို
ဖြည့်ထားသော သေတ္တာများ



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ သေတ္တာကိုဖွင့်ပြီး အကြောင်းအရာတို့ကို

ဖလှယ်ခြင်း

ဝမ်းနည်းစရာ၊ ဝမ်းသာစရာ အဖြစ်အပျက် နှစ်ရပ်လုံး၏ အမှတ်တရတို့ကို ဖြည့်ထားသော အကြောင်းအရာတို့ကို အခြားသင်တန်းသား များအား ပြောပြနိုင်ရန် သင်တန်းသား တစ်ဦး ချင်းစီကို အချိန်အများကြီး ပေးပါ။ သင်တန်းသား များကို ယင်းတို့၏ ပို့စကဒ်များ၊ ဓာတ်ပုံများနှင့် အခြား ကိုယ်စားပြု အရာများ တစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ပြရန် သို့မဟုတ် ပြောပြရန် ခိုင်းဆိုပါ။

၂။ အဓိကဆိုလိုရင်းများ

သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့ဖလှယ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် တူညီချက်တို့ကို မှတ်သား ထားရန် အကြံပေးပါ။ အဓိကဆိုလိုရင်း တို့ကို မှတ်ချက်ရေးသားရန်။

၃။ အပိတ်

ဆွေးနွေးပွဲ ဆက်လုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်တန်း သားများကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် လက်ချင်း ချိတ်ထားခိုင်းပါ။ အလယ်ဗဟိုတွင် ဖယောင်း တိုင်တစ်တိုင် သို့မဟုတ် တစ်တိုင် ထက်ပိုသော ဖယောင်းတိုင်တို့နှင့် အပင်တစ်ပင် သို့မဟုတ် နှစ်ပင်လောက်ကို ထားရှိခြင်းဖြင့် သိသာထင်ရှား

သည့် အမြင်အာရုံတခုကို ဖန်တီးပါ။ အပိတ်ပွဲ အစီအစဉ်ကိုအတူတကွသိချင်းဆိုခြင်းသို့မဟုတ် ဆုတောင်းခြင်းများပြုလုပ်ပြီး အဆုံးသတ်နိုင် သည်။ သင်ရိုးယူနစ် ၁ တွင် ဖော်ပြထားသည့် ရိုးရှင်းသော ရိုးရာဓလေ့ အခမ်းအနားမျိုးကို ထပ်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှု ၂ တွင် သင်တန်းသားများ ယင်းတို့၏ လက်များကို အတူတကွ ချိတ်ဆက်ထားပြီး အပေါ်သို့ဆန့်ထား ခြင်း (ကောင်းကင်သို့မော့ကြည့်ပြီး မိမိတို့ကို အဓိကလှုံ့ဆော်ပေးသော အရာကို အမှတ်ရ ခြင်း)၊ အုပ်စုအလိုက် အတူတကွ ကိုယ်ခန္ဓာ အား ကိုင်းညွတ်ခြင်း၊ လက်များချိတ်ဆက် ထားပြီး အတူတကွ ကြမ်းပြင်ကို ဦးတည်ပြီး ဆန့် တန်းခြင်း (မြေပြင်ကိုကြည့်ပြီး မိမိတို့၏ ခွန်အား ရရှိစေသည့် အရင်းအမြစ်တို့ကို အမှတ်ရခြင်း)၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဘယ်ဖက်နှင့် ညာဖက်သို့ ကြည့် ခြင်း (မိမိတို့၏ သူငယ်ချင်းများကို ကြည့်ပြီး အတူတကွ လက်ခြင်းချိတ်ထားခြင်းနှင့် အပြန် အလှန်ပံ့ပိုး ကူညီခြင်းများက ရရှိသော ကုစားမှု)။

၄။ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီက မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာကို ဘေးမှာထားခြင်း၊ အခြားသော အကြောင်းအရာတို့ကို သေတ္တာအပြင်ဖက်တွင် သေချာ ဂရုတစိုက်ပြင်ဆင်ထားပြီး ဓာတ်ပုံရိုက် ခံခွင့် ပေးရန် သင်တန်းသားများ၏ ခွင့်ပြုချက်ကို တောင်းဆိုပါ။





သင်တန်းနည်းပြအတွက် မှတ်စု

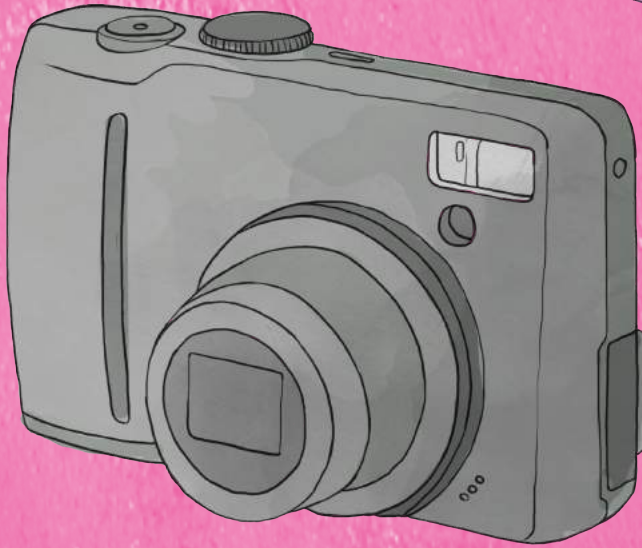
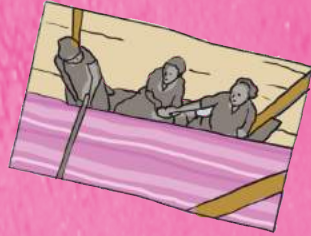
- အချို့သော သင်တန်းသားများ အတွက် နာကျင်စရာကောင်းပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ အနာတရ အမှတ်တရတို့ နှင့်ပတ်သက်ပြီး နှုတ်ချာများမှ ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ထုတ်သလို ဖြစ်သွားသည်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရာမဟုတ်ပေ။ အခြားသင့်လျော်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်မည်ဆိုပါက အဆိုပါ သင်တန်းသားအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် သို့မဟုတ် ရည်ညွှန်းပေးနိုင်ရန် အဆင်သင့် ရှိပါစေ။
- အကယ်၍ သင်တန်းသားများ သဘောတူပါက ယင်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ် သေတ္တာနှင့် အခြားအကြောင်း အရာတို့ကို အစီအစဉ် ၁၄ ပြပွဲ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဆွဲဆောင် ပြသနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ် ၁၄ - နေရာလွတ်။
- အကယ်၍ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုတည်းတွင် မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာတွင် အချက်

အလက်များ ဖြည့်ခြင်းနှင့် ဖွင့်ခြင်းတို့ကို ပေါင်းပြီး ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစောပိုင်းအချိန်ကတည်းက သေတ္တာများကို ဝေထားရမည်ဖြစ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်သာ အချိန်ယူပြီး သင်တန်းသားများ ယင်းတို့နှင့် အတူယူ လာသော အချက်အလက် တို့ကိုသာ ဖြည့်ရမည်။ လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပြီးလုပ်ဆောင်သော အစီအစဉ်ဖြစ်ပါက ဖြစ်စဉ် အစောပိုင်းမှစပြီး သေတ္တာများကို ဝေထားပြီး သင်တန်းသားများအား အတူတကွ ခေါ်ဆိုပြီး ယင်းတို့၏ သေတ္တာများထဲတွင် ရှိသော အကြောင်းအရာတို့ကို ဖလှယ်ခြင်းများ မပြုလုပ်မီ အချိန် ၁ လမှ ၂ လတိုင်သည် အချိန်ယူပြီး အချက်အလက်တို့ကို ဖြည့်ခြင်းပါ။

သင်ရိုးယူတစ် ၁၀

(အိမ်များသို့အလည်သွားခြင်းနည်းလမ်း)

ဓာတ်ပုံများက ဇာတ်ကြောင်းတို့ကို ပြောပြခြင်း - ဓာတ်ပုံများနှင့် ဇာတ်လမ်းများ



ဇာတ်ပုံများက ဇာတ်ကြောင်းတို့ကိုပြောပြခြင်း - ဇာတ်ပုံများနှင့်ဇာတ်လမ်းများ

အခြေခံမူ

သားကောင်များအနေဖြင့် ယင်းတို့၏ အမှန်တရားတို့ကို ဖလှယ်ခွင့်ရှိရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

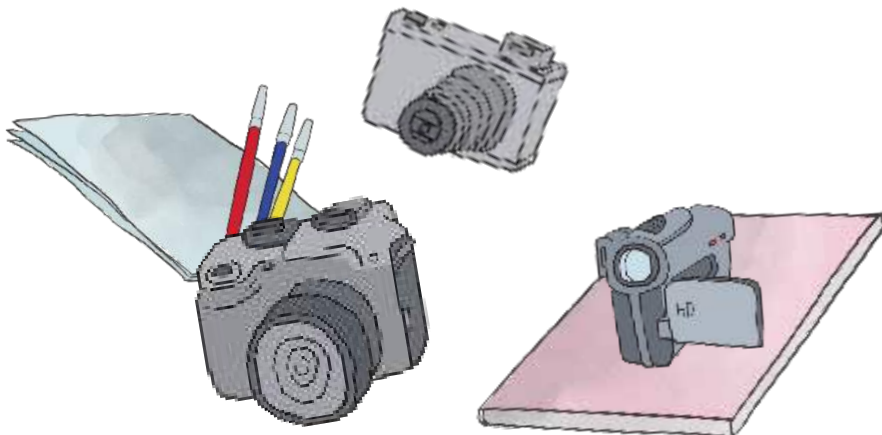
သားကောင်တို့၏ အခွင့်အရေးများကို သတိရစရာအမှတ်တရများအဖြစ်
သော်လည်းကောင်း၊ စည်းရုံးရေး အတွက်သော်လည်းကောင်း
အသုံးဝင်သော ကိုယ်ရေးအချက်အလက် သမိုင်းအထောက်အထားတို့ကို
တည်ဆောက်ထားရန်။

အချိန်

အိမ်တစ်အိမ်ကို ၂ နာရီကြာ အလည်အပတ်သွားခြင်း

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်တန်းနည်းပြ၏ မေးခွန်းစာရွက်
ဒစ်ဂျစ်တယ်ကင်မရာ
အသံဖမ်းစက် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုရိုက်ကူးရေးစက်



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ အလည်သွားရန် အချိန်ဇယား

သတ်မှတ်ခြင်း

အိမ်အလည်သွားရန်အတွက် သင်တန်းသားများ အဆင်ပြေမည့် အချိန်ကို စီစဉ်ပါ။ အိမ်အလည် လာဖို့ လက်ခံရန် တွန့်ဆုတ်သော သင်တန်းသား များကို ဖိအားမပေးမိပါ စေနှင့်။

၂။ ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းပြခြင်း

နေအိမ်သို့ ဆိုက်ရောက်သည့်အချိန်တွင် သင်တန်းသားနှင့် သူ၏မိသားစုအား သင့်အား ယင်းတို့၏အိမ်တွင် လက်ခံတွေ့ဆုံသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင်တန်းသားတို့သည် ယင်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းအား အခြားလှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့်



စတင်ဖလှယ်နေပြီးဖြစ်သည့်အတွက် သူတို့၏ အတိတ်ကာလနှင့် လက်ရှိအခြေအနေများ ပါဝင်သော ဇာတ်ကြောင်းကို လေ့လာစူးစမ်း ရန်နှင့် ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အတွက် ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းများ ရိုက်ကူးသွားမည် ဆိုသည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်း

သင်တန်းသားမှ သင်၏မေးခွန်း (သင်တန်း နည်းပြ၏ မေးခွန်းစာရွက်ကို ရည်ညွှန်း) များကို ဖြေဆိုစဉ်အတွင်း ၎င်း၏နေအိမ်အတွင်းနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။

ဇာတ်ကြောင်းပြောခြင်း - ဆက်သွားနေစဉ် အ တွင်း သင်တန်းသားကို သင်နှင့်အတူ ဓာတ်ပုံ များကြည့်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဓာတ်ပုံရိုက် ဇာတ်ကြောင်း ကို ပြောပြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သူမအဖြေ တို့ကို အသံဖမ်းထားပါ။ အချိန် အကန့်အသတ် ရှိပါက သင်သွားရောက် လည်ပတ်သော အမျိုးသမီးကို သင်ရိုက်ခဲ့သော အိမ်ထဲတယ်ဓာတ်ပုံများအားလုံး ကိုပြပြီး သူမအနေဖြင့် ပရိသတ်အများစု အရှေ့ တွင် သူမအနေဖြင့် ဖလှယ်လိုသည့် ဆန္ဒမရှိ သောဓာတ်ပုံကို ရွေးထုတ်ခိုင်းပါ။

၄။ အပိတ်

အဆိုပါအမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏မိသားစုအား သင့် အား လက်ခံကြိုဆိုသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ထို့အပြင် သူမ၏အိမ်အတွင်း ရိုက်ခဲ့သော ဓာတ် ပုံများအတွင်း ရွေးချယ်ထားသော ဓာတ်ပုံများ နှင့် အယ်လ်ဘမ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောပြပါ။

သင်တန်းနည်းပြအတွက် မှတ်စု

- သင်တန်းနည်းပြ သို့မဟုတ် အခြား သုတေ သန အဖွဲ့ဝင်များက အမျိုးသမီး သား ကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက် လာသူများ၏ နေအိမ်သို့ အလည်အပတ် သွားရန်အတွက်အခြားရွေးချယ်စရာသင်ရိုး ယူနစ်အဖြစ် အထူးသဖြင့် ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အချို့သော အမျိုးသမီး သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးနည်းသင်တန်းတက်ရောက် ခွင့်ရရှိပြီး အိမ်ထဲတယ် ကင်မရာကို လက်ခံ

ရရှိကာ ဓာတ်ပုံနှင့် ပတ်သက်သည့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ (ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို သရုပ်ဖော်သည့် ရုပ်ပုံ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံများ မရိုက်ကူးပါနှင့်) နှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြေခံကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူများကို သေချာကောင်းမွန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ပါက ယင်းတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင် ဓာတ်ပုံတို့ကိုရိုက်ကူးချင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ အဆိုပါအမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ကူးသည်ဆိုပါက (ဥပမာ-သင်တန်းနည်းပြက ရိုက်ကူးခြင်း မဟုတ်သော) သူမအနေဖြင့် အခြား ဓာတ်ပုံရိုက်ပေးသည့် သူလို အခြေအနေတို့ကို ရှင်းပြမည် မဟုတ်ပေ။ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို အားပေး တိုက်တွန်းခြင်း၊ ဓာတ်ပုံတို့၏ နောက်ကွယ်က အကြောင်းအရာတို့ကို ဖမ်းဆုပ်နိုင်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် သင်နှင့် သင်တန်းသားတို့ အတူတကွနေရာ၊ အရာဝတ္ထုများကို ဓာတ်ပုံများစွာ ရိုက်ကူးပါ။ ပြီးနောက် အကောင်းဆုံးပုံများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဤသင်ရိုးယူနစ်သည် ထိရောက်မှုရှိစေရန် မှာ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံတို့၏ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်မှု အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သင်တန်း ကောင်းမွန်စွာ ရရှိထားသော သူများက အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သည့် ရိုက်ကူးရေး ပစ္စည်းများ အသုံးပြုစေရန်

တတ်နိုင်သမျှ သေချာမှုရှိပါစေ။ ဥပမာ- လက်ကိုင်ဖုန်းအများစု ဓာတ်ပုံ သို့မဟုတ် ဝီဒီယိုရိုက်နိုင်သည့် အခြေခံပရိုဂရမ်များ ရှိသော်လည်း အရည်အသွေးအလွန် ကောင်းမည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်းမရှိ တာထက်စာလျှင် ရုပ်ပုံအချို့ရှိခြင်းက သာလွန် ကောင်းမွန်သည်။ အချုပ်ပြောရလျှင် အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး ပြည့်မှီသည့် အစ်ဂျစ်တယ် ဓာတ်ပုံများနှင့် ဝီဒီယိုများကို ကြိုးစားပြီး ရိုက်ကူးထားပါ။

- အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနိုင်မည့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူတို့ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် သုတေသနအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဘတ်ဂျက်က ဤလှုပ်ရှားမှုများမှ ရွေးထားသော ဓာတ်ပုံများကိုကူးယူပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီကို ပေးနိုင်ရန်အတွက် ခွင့်ပြုပေးရမည် ဖြစ်သည်။



သင်တန်းနည်းပြ သင်ထောက်ကူစာရွက်၊
 ဓာတ်ပုံကပြောသော ဇာတ်ကြောင်း -
 ဓာတ်ပုံများနှင့်ဇာတ်လမ်းအတွက် မေးခွန်းများ။

- ၁။ သင်၏ ဝမ်းနည်းစရာအကောင်းဆုံးအဖြစ် အပျက်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင်္ကေတအဖြစ် ပြဆိုနိုင်သည့် နေရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများရှိပါသလား။
- ၂။ ဝမ်းနည်းစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ဓာတ်ပုံကို ကြည့်နေစဉ်အတွင်း၊ ဤဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းသည့် အမှတ်တရနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပါ။
- ၃။ သင်၏ ပျော်ရွှင်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်သော အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင်္ကေတအဖြစ် ပြဆိုနိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ ရှိပါသလား။
- ၄။ ပျော်ရွှင်စရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ဓာတ်ပုံကို ကြည့်နေစဉ်အတွင်း - ဤပျော်စရာကောင်းသည့် အမှတ်တရနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပါ။
- ၅။ သင် အသက်ဆက်ပြီးရှင်သန်ရန်နှင့် ရှေ့ဆက်ရန်အတွက်အထောက်အကူပေးသည့် ခွန်အား၏ အရင်းအမြစ်တို့က မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။ သင့်အနေဖြင့် သင်သည် မှောင်မှိုက်သော နေရပ်ဖြစ်သည့် အရမ်းကို အထီးကျန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်းတို့ကို ခံစားရပါက ထိုအခြေအနေများမှ ပြန်လည်ရုန်းထွက်နိုင်ရန် မည်သည့်အရာက ကူညီပေးခဲ့သလဲ။ သင်၏ ခွန်အားအရင်းအမြစ်ကို ဖော်ပြသည့် သို့မဟုတ် ကိုယ်စားပြုသည့်အရာတို့ကို ဓာတ်ပုံ

- ရိုက်ထားပါ။
- ၆။ ခွန်အားအရင်းအမြစ် ဓာတ်ပုံကို ကြည့်နေစဉ်အတွင်း၊ သင်၏ ခွန်အားအရင်းအမြစ်ကို ယခုဓာတ်ပုံက မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြနေပါသလဲ။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့သော အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို ဖြေရှင်းခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်တို့ကို အဆိုပါ ဓာတ်ပုံများက မည်သို့ဖော်ပြပေးပါသလဲ။
- ၇။ အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် သင်ဘာအလုပ်လုပ် ပါသလဲ။ (အခြားရွေးချယ်စရာ မေးခွန်းအနေဖြင့် - သင်၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် အရင်းအမြစ်များ မည်သည့်နေရာက ရရှိပါသလဲ)။ သင်မွေးထားသော တိရိစ္ဆာန်များ၊ သင့်လယ်ယာ၊ သင်၏အလုပ်၊ သင်နှင့် သင်၏မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် အထောက်အကူပေးသော အရာအားလုံးကို ဓာတ်ပုံရိုက်ခွင့်ရှိပါသလား။
- ၈။ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံကိုကြည့်နေစဉ်အတွင်း၊ သင်၏အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း အလုပ်ကို ပြောပြပေးပါ။ ဤအလုပ်များက ကောင်းမွန်စွာ ရပ်တည်နိုင်ရန် လုံလောက်ပါသလား။
- ၉။ သင့်အနေဖြင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ခိုင်းလိုသည့် နေရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများရှိပါသလား။
- ၁၀။ ကျန်ရှိနေသေးသော ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်ရှုနေစဉ်အတွင်း၊ ဤဓာတ်ပုံများက သင့်အတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။



သင်ရိုးယူနစ် ၁၁



အားလုံးကိုအတူတကွယူဆောင်လာခြင်း –
ပြွဲတစ်ခုဖန်တီးခြင်း

အားလုံးကိုအတူတကွ ယူဆောင်လာခြင်း - ပြပွဲတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

အခြေခံမူ

အမှန်တရားကို ဖလှယ်ခွင့်ရရှိရန်အတွက် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားတို့သည် အရေးယူခြင်းမှကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန်။

အချိန်

၂ နာရီမှ ၃ နာရီကြား

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပြပွဲအတွက်နေရာ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကာလအတွင်းက ဓာတ်ပုံများ

လှုပ်ရှားမှုပေါင်းစုံမှ ထွက်ရှိသော အရာများ

စာရွက်အများအပြား၊ ကော်၊ တိပ် (ဓာတ်ပုံကပ်ရန်လိအပ်သော အထောက်အကူများ)

၅x၇ စင်တီမီတာရှိ အနည်းဆုံး အရောင် ၂ မျိုးရှိသော ကဒ်များ (ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များနှင့်

အခြားလှုပ် ရှားမှုများအတွက် သက်ဆိုင်သည့်အရာများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်)

သံများနှင့်တူ၊ ပစ္စည်းများချိတ်ရန် ကြိုး

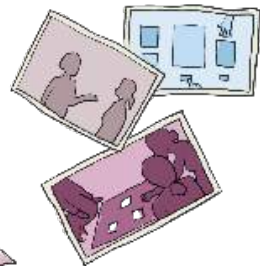
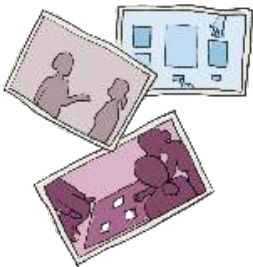
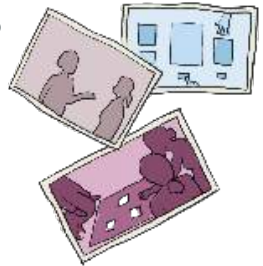
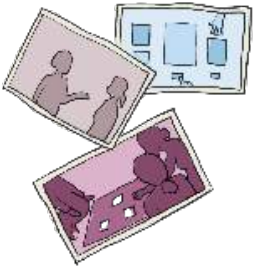
ဖျာများ သို့မဟုတ် ပြပွဲပစ္စည်းများချခင်းရန် အဝတ်ပိုင်းများ

ပြပွဲ ပစ္စည်းများ တည်ခင်းရန်အတွက် စားပွဲအချို့ (အရွယ်အစားပေါင်းစုံ)

အများပြည်သူများအတွက် ပြပွဲက ညနေခင်း အချိန်များတွင် ပြုလုပ်ရမည့်ဆိုပါက

ပြပွဲရှိ အချို့သော အရာများကို အထူးဖော်ပြရန်အတွက် မီးလုံးအပိုများကို

ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ စမ်းသပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ထားရန်။



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ပစ္စည်းများကို စုစည်းခြင်း

ဖြစ်စဉ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ (ကျောက်တုံးနှင့် ပန်းရုပ်ပုံကားချပ်၊ အချိန်ကာလ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ မြေပုံများ၊ မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာများ စသဖြင့်) ၏ ရလဒ်ဖြစ်သော ဓာတ်ပုံများကို စုထားပါ။ ပြပွဲ နေရာ အဖြစ်အသုံးပြုမည့် အခန်းထဲတွင် ဓိတ်ပုံ များကို ဖြန့်ခင်းထားပါ။

၂။ ချခင်းမည်အရာများကို ဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်အဖြစ် ခွဲထားပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အပေါ်မူတည်ပြီး ပြသမည့် အခင်းအကျဉ်း ၂ ခု သို့မဟုတ် ၃ ခုမှ ပြင်ဆင်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။

- ကုစားခြင်း(အသက်ရှူခြင်းနှင့်စိတ်ဖြေလျှော့ အနားယူခြင်းလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ)
- ကျောက်တုံးနှင့်ပန်း
- အချိန်ကာလဇယား
- ပို့စကတ်များအပါအဝင် မှတ်ဉာဏ်သေတ္တာ များ၊
- ရုပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအားပုံဖော်ခြင်း၊ မြေပုံ
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပုံတူ
- ကိုယ်ခန္ဓာမြေပုံ
- ဓာတ်ပုံကပြောသော ဇာတ်ကြောင်း - ဓာတ် ပုံ များနှင့်ဇာတ်လမ်း (အကယ်၍ ဖြစ်စဉ် တွင် ပါဝင်ပါက)

အခန်း၊ ခြုံ၊ အိမ်ဝင်း ပတ်ပတ်လည်အတွင်း

ပြသရန် နေရာချခင်းရန်အတွက် အုပ်စုအတွင်း ဆွေးနွေး ဆုံးဖြတ်ပါ။ နေရာကို အလျားလိုက် သို့မဟုတ် ဒေါင်အစင်းလိုက် တည်ခင်းနိုင်မည့် နေရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးရန်နှင့်ပြသရန်အ နေအထားတစ်ခုချင်းဆီအတွက်နေရာ အကျယ် အဝန်း မည်မျှရှိသည်ကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

၃။ ပြသမည်ပုံစံကို အစမ်းပြုလုပ်ခြင်း

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့်ပြသမှုကိုဖန်တီးနိုင် ရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို လိုအပ်သည့် စိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း၊ ဓာတ်ပုံ များကို ချခင်းနိုင်မည့် (စာရွက်ပေါ်တွင် ဓာတ် ပုံများကပ်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မတူညီသော ပုံတူရုပ်ပုံတို့ကို နံရံတွင် ချိတ်ထားခြင်း၊ ကြိုးများ ပေါ်ရှိ စာရေးထားသောစာရွက်များ သို့မဟုတ် သံမှိုများကြားတွင် ဓာတ်ပုံများကို အဝတ်ညှပ် သော အရာများကို အသုံးပြုပြီး ချိတ်ထားရန် စသဖြင့်) နည်းလမ်းကောင်းများနှင့် အုပ်စု အတွင်း အတူတကွ ပြသမှုပုံစံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြသ ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ပြသမှုတစ်ခု ခြင်းစီသည် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း ရိုက်ကူးခဲ့သော ဓာတ်ပုံများ ပါဝင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ အတွင်း ဖန်တီးခဲ့သော အမှန် တကယ် လေ့လာသင်ယူမှု၏ ထွက်ရှိချက် များ ဖြစ်သည့် (ပုံကားချပ်များ၊ အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်ဇယားများ၊ မြေပုံများ၊ မှတ်ဉာဏ်

အမျိုးသမီးများ ဝမ်းနည်းနာကျင်ခံစားရသော ကာလကြောင်းများ၊ ခွန်အားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ
၁၁၆





သေတ္တာများ စသဖြင့်) တို့ကိုလည်း ပေါင်းထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ ပြသမှုပုံစံကို ဖန်တီးခြင်း

ပြသမှုပုံစံတစ်ခုချင်းစီအတွင်း အချိန် မိနစ် ၃၀ ကနေ မိနစ် ၄၀ အထိ သာရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများကို ပြောပြပါ။ ၁ နာရီခွဲအတွင်း ပြသမှုပုံစံအကုန်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်ရန် အချိန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိပေးပါ။ ဖြည့်စွက်ချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များ တောင်းဆိုလာပါက ပြန်လည် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ပေးပါ။

၅။ အဓိကရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ပြသမှုပုံစံများ အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးစီးသွားသော အချိန်တွင် အုပ်စုအလိုက် ပြသမှုပုံစံ တစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုဆီကို ရွှေ့သွားပါ။ သင်တန်းသား တို့၏ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကို အနှစ်ချုပ်ထားသည့် ပြသမှုပုံစံ/လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုချင်းစီမှ အဓိက တွေ့ရှိချက် ၂ ခု သို့မဟုတ် ၃ ခုကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း ထွက်ရှိလာသော တူညီသည့် အချက်များနှင့် ကွဲပြားချက်များကို သင့်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အတိတ်ကာလတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ချိုးဖောက်မှုများသည် လက်ရှိ အခြေအနေများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် မည်မျှ ကိုက်ညီမှုရှိသည်ကို ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်။ သင်

တန်း နည်းပြအနေဖြင့် အမျိုးသမီးတို့ အနေဖြင့် ယင်းတို့၏အခွင့်အရေးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ထိုးထွင်းသိမြင်မှု တို့ကို ရှင်လင်းစွာပြောဆိုနိုင်ရန် သေချာစွာ ကူညီပေးပါ။

၆။ အဓိကတွေ့ရှိချက်များကို မှတ်ချက်နှင့် ပုံဖော်ခြင်း

လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် (ယခုလှုပ်ရှားမှု အတွက် ပြပုံပုံစံပြုလုပ်ခြင်း) အဓိက တွေ့ရှိချက် များကို ရောင်စုံကဒဲ (ဥပမာ- အပြာရောင်) ပေါ်တွင် စကားလုံး အနည်းအကျဉ်းကို ချရေးပါ။ ထို့နောက် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပြပုံကြီးအတွင်း သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အဆိုပါကဒဲတို့၏ အဓိပ္ပါယ်များကို ဘာသာပြန်ဆိုပေးသည့်အခန်း ကဏ္ဍတွင် တာဝန်ယူပေးနိုင်သည်။ တွေ့ရှိချက် များ၏ အနှစ်ချုပ်ကို ရုပ်ပုံနှင့်တကွ ထင်သာ စွာ ပြသနိုင်ရန်အတွက် ရိုးရှင်းသောပုံများ ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် အဓိက စကားလုံးများကို ပိုမိုပြီး အားကောင်းစေမည်။ ဥပမာအချို့များမှာ....

- ကြမ်းတမ်းသော ပင်လင်ပြင်ပေါ်က လှေတစ်စီး
- လှေကားထစ်များ
- ဝန်ပိုနေသော အမျိုးသမီး

တွေ့ရှိချက်များ၏ အနှစ်သာရကို ကိုယ်စားပြုသော ထင်သာသော ရုပ်ပုံများအကြောင်းနှင့် မည်သည့်အဓိပ္ပါယ် ဆောင်သည်ကို ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ရုပ်ပုံများ ရွေးချယ်မှုများတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် အဆိုပါ သင်တန်းတို့သည် အခြေအနေနှင့် သင့်လျော်ပြီး လေးနက်မှုကို သေချာစေရန် ကူညီပေးသည်။

၇။ လှုပ်ရှားမှုကို တုန့်ပြန်သောမှတ်ချက်

တပြိုင်တည်းတွင် အဓိကတွေ့ရှိချက်များကိုကဒဲများပေါ်တွင် ချရေးရ မည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ယင်းတို့ အတွက် သို့မဟုတ် ယင်းတို့၏ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း အတွက် လိုအပ်သော အကောင်အထည်ဖော်မှုများကိုဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများကို ကဒဲများ အပေါ်တွင် မတူသောအရောင်ဖြင့် (ဥပမာ- အဝါရောင်) ဖြင့် ချရေးစေပါ။ သင်ရိုးယူနစ် ၁၂

လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် ထိုကိစ္စများကို သိမ်းထားပါ။

ဂ။ သင်တန်းအပိတ်

အစီအစဉ်ကို အက သို့မဟုတ်အစဉ်လိုက်ဆန့်တန်းခြင်း လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

သင်တန်းနည်းပြအတွက် မှတ်စု

- နေရာ သို့မဟုတ် အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသည်ဆိုပါက အချို့သော ခေါင်းစဉ်များ/ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြပုံပုံစံတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။
- ယခု လှုပ်ရှားမှုအား အများပြည်သူဆိုင်ရာပြပွဲအတွက် ပြင်ဆင်သည်ဟု သဘောထားပါ။ သင့်အနေဖြင့် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ဖြစ်စဉ်နှင့် နီးစပ်မှုရှိသည့် သူများကို လာရောက်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်များပေးခြင်း အတွက် အများ ပြည်သူများအား ပြသမှုများ မပြုလုပ်မီ ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ ဒေသဆိုင်ရာ ရုပ်သေးပြပွဲ ပြစားသူများ သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ကသူ အုပ်စု များ ရှိပါက ပြပွဲကို လာကြည့်ခြင်း၊ သင်တန်းသားများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းပြီး ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းတို့ကို နားထောင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အချိန်ရှိသေးပါကသင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ အုပ်စုများသည် သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ဇာတ်လမ်းတို (ရုပ်သေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းသည် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်) တစ်ပုဒ် ဖန်တီးရန် အစီအစဉ်တစ်ခုကို အလုပ်ရုံ

ဆွေးနွေးပွဲ၏ အဆုံးသပ်အစီအစဉ်ဖြစ်သည့် အများ ပြည်သူများ ကြည့်ရှုနိုင်မည့် ပြပွဲတွင် ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။ အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ အများပြည်သူများ ကြည့်ရှုရန်ပြပွဲတွင် အဆိုပါအုပ်စုအနေဖြင့် ယင်းတို့ ကိုယ်ပိုင် တင်ဆက်မှုတစ်ခုကို ပြင်ဆင် ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့်အင်ဒို နီးရှား၊ အရှေ့တီမောရို အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများနှင့် AJAR ကပြလုပ်ထားသော အစီအစဉ်ကို အောက်ပါလင့်တွင် ကြည့်ရှုပါ။ <https://www.youtube.com/watch?v=pXJHhFpWd5g>

- အများပြည်သူအတွက်ပြပွဲကို မကြာခင်တွင် ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ထားသည်ဆိုပါက ခင်းကျင်းပြသထားသော အရာများကို ဆက်လက်ထားရှိစေပြီး အချက်အလက်များထပ်ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။ နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာ တစ်ခုအနေဖြင့် အကယ်၍ သင်တန်းသားများ အား လုံးက သဘောတူသည်ဆိုပါက အနာဂတ်တွင် နောက်တကြိမ် ပြပွဲများပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ထားခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ပိုမိုများပြားသော ပရိသတ်များကို ဆွဲဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အခြား အဆောက်အဦး တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် အပြင်အဆင်နှင့် ပြပွဲမတိုင်မီ အတွင်းတွင် ‘ဝတ်စားဆင်ယင်မှု အစမ်းပြုလုပ်ခြင်း’ မှ ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို သတိရဖို့ရန် သေချာ မှုရှိပါစေ။ ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းပြုစုခြင်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် အလွန်အသုံးဝင်သည်။



ဇာတ်ကြောင်းများမှ စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ခြင်း

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း အစီအစဉ်များ



သင်ရိုးယူနစ် ၁၂



လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

အခြေခံမူ

အမျိုးသမီးသားကောင်များအတွက် ယင်းတို့ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ပဋိပက္ခနှင့် ဆက်စပ်ပြီး တရားမျှတမှုနှင့် နစ်နာမှုများအတွက် ပြန်လည်ကုစားခြင်းများကို ရရှိခံစားခွင့်ရှိရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သားကောင်တို့၏ တရားမျှတမှုနှင့်နစ်နာကြေးတို့အတွက် ပြန်လည်ကုစားခြင်းတို့အတွက် ကြိုတင်တုန့်ပြန်မှုများကို အစပျိုးနိုင်ရန်။

အချိန်

၂-၃ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပြီးခဲ့သည့် သင်ရိုးယူနစ်များတွင် အသုံးပြုခဲ့သော လေ့လာသင်ယူမှုအထောက်အကူပြု စာရွက်များ

(သင်တန်းနည်းပြမှ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန်)။

သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ တွင် ဖန်တီးခဲ့သော အဝါရောင်လှုပ်ရှားမှုကဒ် - ပြပွဲကို ဖန်တီးခြင်း စီမံကိန်းပလာ Matrix A ရေးထားသော အကြီးစား စက္ကူစာရွက်ကြီး (သင်တန်းနည်းပြ၏ သင်ထောက် ကူစာရွက်ကိုကြည့်ပါ)။

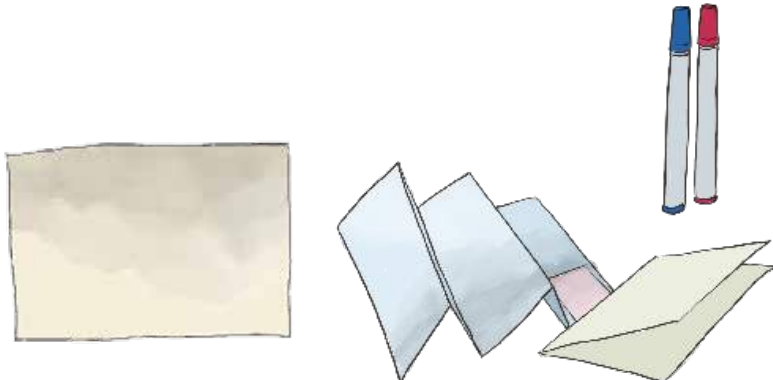
စီမံကိန်းပလာ Matrix B ရေးထားသော အကြီးစား စက္ကူစာရွက်ကြီး (သင်တန်းနည်းပြ၏ သင်ထောက် ကူစာရွက်ကိုကြည့်ပါ)။

စာရွက်အလွတ်များ

မာကာပင်အကြီးများ

ကတ် သို့မဟုတ် ကပ်ထားသည့် နှုတ် (မှတ်စု) များ

တိပ် သို့မဟုတ် blu-tack



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်



ဇယားကြမ်းများမှ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း

၁။ ရှင်းလင်းသော စည်းရုံးရေး နည်းနာများ ဖန်တီးခြင်း

သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ တွင် ပြပွဲပြင်ဆင်သည့်အချိန်တွင် ဖန်တီးထားသော (အဝါရောင်) လှုပ်ရှားမှုကတ် များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု တစ်ခု ချင်းစီအတွက် ရှင်းလင်းသော စည်းရုံးရေး သတင်း အချက်အလက် (မက်စ့) တို့ကိုဖော် ထုတ်ခြင်း တူညီသော စည်းရုံးရေးရည်မှန်းချက် များနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုများကို စုစည်းပါ။ စာရွက်အပေါ်တွင် စည်းရုံးရေး ရည်မှန်းချက် တစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုကတ်ပြား သို့မဟုတ် ကတ်ပြားများနှင့် စည်းရုံးရေးရည်မှန်း ချက်များကို ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ကိုက်ညီခြင်းနှင့် ကတ်များကို ကိုက်ညီမှုရှိသည့် စာရွက်များတွင် တိပ်ဖြင့် တံဆိပ်ရိုက်နှိပ်ရန်ဖြစ်သည်။

၂။ ရည်မှန်းချက်များကိုဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရည်မှန်းချက် များကို ရေတိုနှင့် ရေရှည်အဖြစ် ခွဲခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ရည်မှန်းချက်များ အရမ်းကိုများပြား နေပါက အလယ်အလတ် ရည်မှန်းချက်များ အမျိုးအစားတစ်ခုကို ထပ်ဖြည့်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ သတ်မှတ်ထားသော အမျိုးအစားအတိုင်း ရည် မှန်းချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးပါက အမျိုး အစား တစ်ခုချင်းစီတွင်ရှိသော ရည်မှန်းချက် များထဲတွင် မည်သည့်ရည်မှန်းချက်တို့ကို ပိုပြီး အရေးကြီးသည်ကို သင်တန်းသားများအား မေး မြန်းပါ။ စည်းရုံးရေး ရည်မှန်းချက်များ ရေးထား

သောစာရွက်တွင် ပိုပြီးအရေးကြီးသောအရေး ပေါ်ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်တို့ကို နံပတ်စဉ် အနည်းဆုံးဖြစ်သည့် (#1) ကိုတပ်ပြီး သိပ်ပြီးအရေး မကြီးသော၊ အရေးလုံးဝမကြီးသော ရည်မှန်း ချက်တို့ကို နံပတ်အကြီး (အမြင့်ဆုံး) ကိုပေးပါ။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်း သားများအတွက် အခက်အခဲများ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေး မှုများရှိပါက ရည်မှန်းချက်များ အားလုံး အထဲမှ အောင်မြင်မှုရနိုင်ခြေရှိသည့် ရည်မှန်းချက် ၁ ခုကို ရွေးခိုင်းပြီး ထိုနှစ်ခုအထဲမှ တခုကို ဦးစားပေး သတ်မှတ်ရန် အကြံပြုပါ။

၃။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

Matrix A အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို အသုံးပြုပြီး စာရွက်၏ ဘယ်ဖက်ခြမ်းတွင် စည်းရုံးရေး သ တင်းအချက်အလက်၊ ရည်မှန်းချက်များကို ကော်လံတခုတွင် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုရေးပါ။ နံပါတ် (၁) နေရာတွင် အရေးအကြီးဆုံးနှင့်ဦးစား ပေးသတ်မှတ်သည့် ရေတိုစည်းရုံးရေးရည်မှန်း ချက်ကိုရေးပြီး ထိုနည်းအတိုင်း အချက်ရည် မှန်းချက်များကို ဆက်ရေးသွားပါ။ ရေရှည်ရည် မှန်းချက်များ (နှင့် အလယ်အလတ် ရည်မှန်း ချက်များရှိပါက) တို့ကို ရေတိုရည်မှန်းချက်များ ကို ရေးသားသော နည်းအတိုင်း ဆက်ပြီးရေး ပါ။ Matrix တွင် စည်းရုံးရေး သတင်းအချက် အလက်များ (မက်ဆေ့ချ်)/ ရည်မှန်းချက်များကို အစီအစဉ် တကျ ချရေးပြီးပါက Matrix ထဲတွင် ရည်မှန်းချက် တစ်ခုချင်းစီကို ဖြည့်သွားပါ။

ဘယ်ဖက်ကော်လံကနေ ညာဖက်ကော်လံသို့ ရွှေ့ပြီး သတင်းအချက်အလက်တို့ကို များနိုင်သမျှ များများဖြည့်စွက်ပါ။ ရေတိုရည်မှန်းချက်ကိုဖြည့်စွက်ပြီးပါက စာရင်းအတိုင်း အစီအစဉ်တကျ ဆက်ပြီး ဖြည့်သွားပါ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူ၏ သင်ထောက်ကူစာရွက် Matrix A အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း ဥပမာတစ်ခုကို စီစဉ်ပေးထားသည်။ အထွေထွေလုပ်ငန်းများကို ခွဲဝေဖြေရှင်းခြင်း၊ Matrix B အစဉ်အစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို အသုံးပြုပြီး ‘အလုပ်များခွဲ ဝေခြင်း’ စာရွက်ကို ရိုးရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ Matrix A အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းတွင် ဖြည့်ထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ခုချင်းစီနှင့် ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ခွဲဝေမှုတို့ကို သတ်မှတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ Matrix B အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် တစ်ခုချင်းစီတွင် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးပေးရမည့် လုပ်ငန်းတို့ကို သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စဉ်းစားနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးခြင်း၊ မည်သို့က မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အရာကို လုပ်မည် ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်း ဦးဆောင်သူအတွက် သင်ထောက်ကူစာရွက် - Matrix B အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းက နမူနာတစ်ခု ကို စီစဉ်ပေးသည်။

Matrix A နှင့် B အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအတွက် မှတ်ချက်
Matrix A နှင့် **B** အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို အသုံးပြုသည့်အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် အတွက်ထောင့်ပေါင်းစုံမှ အစီအစဉ်တကျ စဉ်းစားထားနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးသည်။ အချို့သော စည်းရုံးရေးရည်မှန်းချက်များက ထောင့်ပေါင်းစုံစဉ်းစားချက်များ မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်လည်း ဤနည်းနာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် စီမံချက်များနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးမှ စဉ်းစားပြီး ကောင်းမွန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် သေချာမှုရှိစေရန် အတွက် အကူအညီပေးနိုင်သည်။

သူငယ်ချင်းများကို ကြည့်ပြီး လက်ချင်း ချိတ်ထားခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် ကူညီပံ့ပိုးခြင်းကြောင့် ကုစားမှုများ ရရှိသည်ကို သတိရခြင်း) စသည့် လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

သင်တန်းဦးဆောင်သူ အတွက် မှတ်စု

- သင်တန်းသားတို့က မတူညီသော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများက လာကြသည် ဆိုပါက သို့မဟုတ် စည်းရုံးရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ အရမ်းကို ကွဲပြားနေပါက သင်တန်းသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦး၏ ရည်မှန်းချက်တို့ကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို စနစ်တကျ ရေးဆွဲသည့် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- သင်တန်းသားများအနေဖြင့် Matrix ထဲတွင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တို့ကို အဆောတလျှင် ဖြည့်စွက်ရန်ထက် စည်းရုံးရေး ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချင်းဆီကို ရုတ်တရက်နှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆန်းစစ်မှုများပါဝင်သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန်မှာ ပိုပြီးအရေးကြီးသည်။ Matrix ထဲတွင် ရည်မှန်းချက် နှစ်ချက် သို့မဟုတ် သုံးချက်မျှ ဖြည့်စွက်နိုင်ပါက တန်ဖိုးရှိသည့် အောင်မြင်မှု တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများတွင် စည်းရုံးရေး မကဆွေချ/ ရည်မှန်းချက်များစွာ ရှိသော်လည်း ယင်းတို့အား Matrix တစ်ခုလုံးဖြည့်ဆိုရန် ယခုအချိန်တွင် ဖိအားပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၄။ အပိတ်

ဤအစီအစဉ်အဆုံးသတ်ကို အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအစပိုင်းတွင် အသုံးပြုသော အုပ်စုလိုက် ဆန့်တန်း/ ဆွဲဆန့်ခြင်း (stretch) နှင့် အဆုံးသတ်နိုင်သလို ဖြစ်နိုင်လျှင် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးတလျှောက်လုံးတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံစုရန်နှင့် လက်များကိုင်ထားကြပြီး မျက်နှာကြက် (ကောင်းကင်သို့ မော့ကြည့်ပြီး မိမိတို့၏ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့် အရာများကို အမှတ်ရခြင်း) သို့မော့ပြီး လက်များကို ဆွဲဆန့်ခြင်း၊ အားလုံး အတူတကွ အုပ်စုအလိုက် လက်များကို ချိတ်ထားကြပြီး ကြမ်းပြင် (မြေပြင်ကိုကြည့်ပြီး မိမိတို့၏ ခွန်အားအရင်းအမြစ်ကို အမှန်ရခြင်း) သို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဘယ်ဖက်၊ ညာဖက် (မိမိတို့၏



Matrix A အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း - လုပ်ငန်းစီမံချက်တစ်ရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ

စရိတ်အမျိုးအမည်/လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးအမည်	ပစ္စည်းအမျိုးအမည်	အကျိုးအမြတ်/အကျိုးအမြတ်	ပိုင်ဆိုင်မှုများ		လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးအမည်	လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးအမည်	အခြားအချက်အလက်	
			ထောက်ခံသူများ	ပျက်စီးလိုသူများ				
၁။ ဘလစ်ဂျွန်း (Bliss Island) က အမျိုးသမီး သားကောင်များအတွက် ကျန်းမာရေး အာမခံချက် ရယူရန်။	နိုင်ငံတော်အဆင့်နှင့် ပြည်နယ်အဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနများ။	-ICESCR -CEDAW -Gen. Rec. 30	သားကောင်များအပေါ်အကျိုးအမြတ်များ A- အစိုးရ ဖက်ဒရယ် အဖွဲ့အစည်းများ (NGOs) B- သတင်းထောက်များ C- The Daily Sun	မြို့တော်ရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနခွဲ၏ အကြံအစည် (အစိုးရ၏အဖွဲ့အစည်းများ ကော်မရှင်ကို ဆန့်ကျင် သည့် ဟု သိသမျှရှိသူ)	ဘလစ်ဂျွန်း ကျန်းမာရေး အာမခံ လိုအပ်သော အကြမ်းဖက်မှု လူထု ပြောက်လာသူ အချို့သမီး အရေအတွက်	မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်ချက် များ။ မှတ်ပုံတင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်ဆင့် မှတ်ပုံတင်ရန် စရိတ်အခမဲ့ အခကြေးငွေ	သားကောင် X, Y, Z ကမောင်မြင်မှု အကူအညီလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သားကောင် E, F, G က ရှိသည့် သားရဲ သတ်မှု ခြိမ်းခြောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ရန် စရိတ်အခမဲ့ ငွေကြေး XXX လိုအပ်သည်	The Daily Sun က သတင်းထောက်ကို ဖိတ်ခေါ် အမျိုးသမီး သားကောင်များ S & T ကို အင်တာဗျူးခိုင်းခြင်း။ ဇေယျာ P အတွက် သတင်း ထုတ်ပြန်ချက်ပြင်ဆင်ခြင်း။
ရေရှည် စည်းရုံးရေး ရည်မှန်းချက်များ								
1.								
2.								
3.								

MATRIX B အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း - လုပ်ငန်းတာဝန်များ ခွဲဝေခြင်း

စည်းရုံးရေးမက်ဆော့ချ်/ ရည်မှန်းချက် ၁ - ဘလစ်ကျွန်းရှိ အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေး အာမခံချက်ရယူခြင်း

ဘာလဲ၊ အကြောင်းအရာ	ဘယ်သူလဲ/ ဘယ်သူ အတွက်လဲ	အချိန်/ နေရာ	မှတ်ချက်
အစိုးရကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်တွင် မှတ်ပုံတင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်ဆင့်နှင့် ကုန်ကျနိုင်သည့် ခန့်မှန်းခြေတို့ကို သိနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို ခရိုင်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားပြီး ရယူရန်	LG	ပျဉ်းမာ ပထမအပတ်	
စိတ်ဝင်စားသူများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖလှယ်ခြင်း	LG	ပျဉ်းမာ ဒုတိယအပတ်	
The Daily Sun က သတင်းထောက် K ကို ယခုအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းကြားခြင်း၊ ဆောင်းပါးများအဆက်လိုက်ရေးပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း၊ သတင်း အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် မတူညီသော အုပ်စုများကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရာတွင် အမျိုးသမီးတို့နှင့် အတူတကွ ရှိနေခြင်း။			
ကနဦးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေကြေးပံ့ပိုးပေးရန် ဒေသအတွင်း အမျိုးသမီး စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး လုပ်ဆောင်နေသော NGO တို့ကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း။	BN, TL, SS	ပျဉ်းမာ	
အမျိုးသမီးများက ယင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် မှတ်ပုံတင်ရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ယာဉ်များ စီစဉ်ခြင်း။	DR	ဇူလိုင်လ	ဒေသခံတောင်သူများက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များ အလကား စီစဉ်ပေးနိုင်မှုရှိမရှိ ကြည့်ပါ။

သင်ရိုးယူနစ် ၁၃

မိမိတို့၏အသံများကို

အားကောင်းစေခြင်း -

သတင်းအချက်အလက်များ

ရယူခြင်း၊

ဒေသအာဏာပိုင်များ

နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း



မိမိတို့၏အသံများကို အားကောင်းစေခြင်း - သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်း၊ ဒေသအာဏာပိုင်များနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

အခြေခံမူ

အမျိုးသမီးသားကောင်များအတွက် တရားမျှတမှုနှင့် နှစ်နာမှုများအတွက် ပြန်လည်ကုစားမှုများ ရရှိခွင့် ရှိရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းသားများက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် စည်းရုံးရေးအတွေ့အကြုံများ ရရှိလာရန်။

အချိန်

၂ နာရီ

သင်ထောက်ကူပြုပစ္စည်းများ

ထိုင်ခုံများ၊ စားပွဲ၊ အစိုးရအရာရှိ ရုံးခန်းနှင့်တူစေရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ
သတင်းစာရွက်ကြီးများ
မာကာပင် အကြီးများ

ကောင်းမွန်သော သတင်းထုတ်ပြန်ချက်နမူနာနှင့် သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားတို့၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒေသတွင်းရှိ သတင်းဌာနက နမူနာတစ်ခုဖြစ်သည့် သတင်းစာဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖိုင်တစ်ခု၊

ရွေးချယ်ရန် ပြည်သူတို့၏ လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လူ့အခွင့်အရေး တတ်ကြွလှုပ်ရှားသူတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းများရေးခြင်းတို့တွင် အတွေ့အကြုံရှိပြီး စာနာထောက် ထားမှုရှိသော သတင်းထောက်ကို ဖိတ်ပြီး ဤအစီအစဉ်ကို ဦးဆောင်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အကောင်းဆုံးအနေဖြင့် အဆိုပါသတင်းထောက်သည် အစိုးရကို ချည်းကပ်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် စည်းရုံးရေးအစီအစဉ် ကောင်းများ တိုးမြှင့်နိုင်စေရန် သတင်းမီဒီယာတို့၏ ထောက်ခံမှုများရရှိရန်နှင့် သတင်းကောင်းများ ထည့်ပေးရန်အတွက် အကြံပြုချက်များပေးနိုင်သည်။



လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်

၁။ လိုအပ်သော အချက်အလက်များ

Matrix A အစီစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတွင် ဖော်ပြ ထားသော ‘သတင်းအချက်အလက်/သုတေ သန လိုအပ်ခြင်း’ ကော်လံကို ကြည့်ပါ။ စီစဉ် ထားသော လှုပ်ရှားမှုများကို အထောက်အကူ ပေးနိုင်မည့် သတင်းအချက်အလက် မျိုးစုံ ကို လေ့လာရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မေးပါ။ ‘မည်သည့် သတင်းအချက် အလက်များကို သိဖို့လိုအပ်ပါသလဲ။ ထိုသတင်း အချက်အလက်တို့ကို မည်ကဲ့သို့ ရယူမလဲ’။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန် ပစ်မှတ်ထားသည့် သက် ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အချိန် ဇယား၊ ရွေးချယ်ထားသော စည်းရုံးရေး ရည်မှန်းချက်အတွက် ငွေကြေး (ဘတ်ဂျက်)၊ အွန်လိုင်းအပေါ်တွင် ရရှိနိုင်သော အချက်အလက် များအပါအဝင် အကြောင်းအရာများစွာအတွက် ဥပဒေပြုသူများ၏ မေးမြန်းသည့် မှတ်တမ်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားထားပါ။ စာ တတ်မြောက်မှု မရှိသောသူများက ရရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲသော သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ရယူ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။

၂။ ပိုမိုလိုအပ်သည့် သတင်း အချက်အလက် များဆိုင်ရာ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ

ဤ ဘက်ပေါင်းစုံနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် ဆွေးနွေးချက် အပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ‘သတင်း အချက်အလက်/ သုတေသနလိုအပ်ချက်’ဆိုင် ရာရှုထောင့်ကို စိစစ်ပြီး တိုးချဲ့ပါ။

၃။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန် တာဝန်ရှိ အာဏာပိုင်ကို ရွေးခြင်း

+ အပေါင်းလက္ခဏာ နှင့် - အနှုတ်လက္ခဏာ အောက် ကော်လံတွင်ရှိသော သက်တိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၏ စာရင်းများကို ကြည့်ပါ။ သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်တို့ အောင်မြင်ရန်အတွက် အရေး ကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ရှိသော အစိုးရ အရာရှိ/ အာဏာပိုင်ကိုရွေးချင်းပါ။ ၎င်းတို့၏

စည်းရုံးရေးလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် ထောက်ခံ ပံ့ပိုး သူဖြစ်နိုင် ခြေရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးကို စပြီး စဉ်း စားရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။

၄။ သရုပ်ဖော်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးရှင်းပြခြင်း။

သင်တန်းသားများသည် ယင်းတို့ရွေးချယ်ထား သော အရာရှိဆီသို့ တရားဝင် သွားရောက်လည် ပတ်မည့် ပုံစံတူ သရုပ်ဖော်မှုတွင် ပါဝင်ကပြ ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြထားပါ။ သင်တန်း သားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ ပထမ အုပ်စုမှ သားကောင်၊ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက် လာသူ များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သရုပ်ဆောင်ရ မည်ဖြစ်ပြီး ယင်းတို့၏ ကိစ္စရပ်တို့အား ရှေ့ဆက် နိုင်ရန်အတွက် အစိုးရအရာရှိဆီသို့ သွားရောက် လည်ပတ်မည့်အုပ်စု ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအုပ်စုမှာ အစိုးရအရာရှိ (နှင့် သူ/သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင် ဖက်များ) များအဖြစ် သရုပ်ဖော်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမအုပ်စု၏ ချည်းကပ်မှုကို ခံရမည်ဖြစ် သည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက အဆိုပါ သရုပ်ဖော် မှုကို ပြုလုပ်နေသည့် အချိန်တွင် လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်မည့် အချိန်တွင် သင်တန်းသားများမှ အမှန် တကယ်



သွားရောက် လည်ပတ်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော အစိုးရ အရာရှိ၏ ပုံစံအနေထားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်လျှင်ကောင်းသည်။

၅။ သရုပ်ဖော်ပြကွက်ကို ပြင်ဆင်ပုံဖော်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား ၁၅-၂၀ မိနစ်စာ သရုပ်ဖော် တင်ဆက်မှုကို ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုအတွင်း မည်သူက မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍကို ကပြဖော်ပြဖေမလဲ စသည့် တိကျသေချာသည့် အခန်းကဏ္ဍတို့ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုနှစ်စုလုံးဆီသို့ သွားရောက်ပြီးယင်းတို့၏ ဆွေးနွေးမှုအတွက် အချက်အလက်များ နှင့် အကြံဉာဏ်များပေးခြင်းဖြင့် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လက်တွေ့ကျကျ ဖြစ်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီရာ ရောက်သည်။ သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် အစိုးရအရာရှိဆီသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ခြင်းကြောင့် ယင်းတို့ ရရှိလိုသည့် မျှော်လင့်ချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များတတ်နိုင်သမျှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ထား

ဖို့ လိုကြောင်း သတိပေးပါ။ ထို့အပြင် အဆိုပါ အရာရှိဆီသို့ သွားရောက်လည် ပတ်သည့် အချိန်တွင် အခြားသူများကိုလည်း ဖိတ်ကြားဖို့ လိုကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပြပါ။ အရာရှိအား အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်သော တုန့်ပြန်ချက်များ ချက်ချင်းပေးနိုင်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးသည့် အချိန်တွင် အရာရှိအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော် ဖိအားပေးနေသော သူများကိုလည်း မေးခွန်းများ မေးပေးခြင်းဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူများက အဆိုပါ အရာရှိဆီမှ လိုအပ်သော အရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိမည်ဖြစ်သည်။

၆။ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုများ လုပ်ခိုင်းသော အချိန်တွင် သင့်/ သင်တန်း ဦးဆောင်သူ အနေဖြင့် အားကောင်းချက်နှင့် လိုအပ်ချက်တို့ကို မှတ်ချက်ရေးပါ။ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများ၏အမြင်၊ သဘောထားတွေ့ခေါ် စဉ်းစားချက်တို့ကို ဆွေးနွေးပါ။ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု အတွင်း ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင် သောအရာနှင့် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သွားသော အရာတို့ကိုက မည်သည့် အရာများ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။ သားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှု မှ လွတ်မြောက်လာသူအုပ်စု အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ တင်ဆက်မှုတွင် မည်သည့် အချက်က ပြင်ဆင်မှုအားကောင်းပြီး မည်သည့် အချက်က ပြင်ဆင်မှုလိုသေးသည် စသဖြင့် ခံစားရပါသလား။ သရုပ်ဖော် တင်ဆက်မှု၏ တစ်စိတ်

တစ်ဒေသအဖြစ် မီဒီယာ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ထည့်သွင်းရန် သတိရပါသလား။ အရာရှိကို သွားရောက် လည်ပတ်ခဲ့သောကြောင့် မည်သည့် အရာများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရပါသလဲ။

၇။ တုံ့ပြန်ချက်များပေးခြင်း

အရာရှိနှင့် အောင်မြင်သော အစည်းဝေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင် သည့်



နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများအား အချက်အလက်များ ပေးနိုင်သည်။ ကနဦးချည်းကပ်မှု (သင်နှင့် သင်၏ သူငယ်ချင်းတို့အားအရာရှိအနေဖြင့် သိမနေပါက ဘာဖြစ်နိုင်ပါ သလဲ)၊ ကိုယ်ခန္ဓာအမူအရာ/ ဘာသာစကားနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်များ (ဥပမာ။ ယဉ်ကျေးမှု အရ မျက်လုံးချင်းယှဉ် ကြည့်ရန် သင့်တော်မှုရှိ/ မရှိ၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိပြုမှုခြင်း သို့သော်လည်း မောက်မာမှုမရှိပါစေနှင့်)၊ အချက်အလက်/ မက်ဆေ့ချ်၏ ရှင်းလင်း ပြတ်သားမှု၊ အရာရှိ၏ အလုပ်များ နိုင်ခြေအပေါ် အာရုံစိုက် အလေးထားခြင်း၊ အရာရှိ၏ကတိကဝတ် ကိုရယူခြင်း စသဖြင့် တို့ကို အမှတ်ရ နေရမည် ဖြစ်သည်။

ဂ။ ဒုတိယအကြိမ် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှု

ဒုတိယအကြိမ် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုအတွက် ပထမသရုပ်ဖော်ခဲ့သည့်အစီအစဉ်အတိုင်းထပ်ပြီး လုပ်ဆောင်သည့်အချိန်တွင် ပထမသရုပ်ဖော် တင်ဆက်မှုတွင် သေးငယ်သည့်တာဝန်တို့ကိုသာ ယူခဲ့ရသော သင်တန်းသားများ၏ ပါဝင်မှုကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဒုတိယတင်ဆက်မှု တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယင်းတို့၏ ကိစ္စရပ်အား မထောက်ခံသော အရာရှိကို ရွေးစေပါ။ သားကောင်/ အကြမ်းဖက်မှုတို့မှ လွတ်မြောက်လာ သူများ၏အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်ဆွေးနွေးချက်များက အရာရှိအနေဖြင့် ထောက်ခံလာအောင် စည်းရုံးနိုင်မည် လို့ ထင်ပါသလဲ။ နောက်တစ်ကြိမ် အနေဖြင့် သင်တန်းသားများက ယင်းတို့သွားရောက် လည်ပတ်မည့် အရာရှိဆီမှ မည်သည့်အရာများ လိုချင်သည် မျှော်လင့်ချက် များကို တတ်နိုင်သမျှ တိကျသေချာမှု ရှိစေရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဇ။ တုံ့ပြန်ချက်

သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လက်တွေ့သွားရောက်လည်ပတ်မှုများပြုလုပ်သောအချိန်တွင် အသုံးဝင်နိုင်မည့် မည်သည့်အရာများကို အရာရှိဆီသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သည့်အချိန် တွင် လေ့လာမှတ်သားခဲ့ပါသလဲ။

၁၀။ သတင်းထုတ်ပြန်ကြေညာချက်

သတင်းထုတ်ပြန်ချက်နှင့် ၎င်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံကို ရှင်းပြပြီး နမူနာတစ်ခုကို ပြောပြပါ။ မိဒီယာပါဝင်ခြင်းကြောင့် ရရှိမည့် အားကောင်းချက်နှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော ရှုထောင့်နှင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းတို့ကို ဖလှယ်ပေးပါ။ အကယ်၍ သတင်း ထောက်အားလပ်မှုရှိပါက အဆိုပါသတင်း ထောက်ကို အကူအညီတောင်းပြီးမိဒီယာ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်များပေးရန် သင့်အနေဖြင့် အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။ အချိန်ရှိပါက သင်တန်းသားများက ယင်းတို့၏ သရုပ်ဖော် တင်ဆက်မှုအတွက် ရွေးချယ်ထားသော စည်းရုံးရေးမက်ဆေ့ချ်နှင့် ဆက်စပ်ပြီး သတင်းထုတ်ပြန်ချက်အစစ်တခုကို ကူညီပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများက နှုတ်ဖြင့် ဆွေးနွေးသော အဓိက အချက်များကို စာရွက်ကြီး သို့မဟုတ် ဝိုက်ဘုတ်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။

သင်တန်းဦးဆောင်သူအတွက် မှတ်စု

စည်းရုံးရေး လုပ်ဆောင်ချက်တွင် အောင်မြင်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား သတိပေးပါ။ ဖြစ်စဉ်၏ အစောပိုင်း၌ပင် အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိသည့် သေးငယ်သော လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအစီအစဉ် (ရည်မှန်းချက်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ်) ကို ကြိုးစားပြီး ရှာဖွေပါ။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုအစပိုင်း၏ အောင်မြင်မှုက ထိုအမျိုးသမီးတို့အား မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိစေရန် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ပိုမိုခက်ခဲသော ကိစ္စရပ်များကို ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်သော စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ပေးလိမ့်မည်။

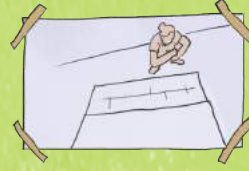
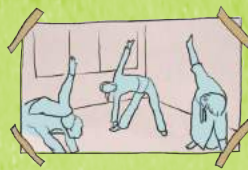
လေ့လာသင်ယူသည့် စက်ဝိုင်းကျယ်ပြန့်လာခြင်း

အဆုံးသတ် အစီအစဉ်များ



သင်ရိုးယူနစ် ၁၄

နေရာများဖန်တီးပေးခြင်း - ပြပွဲ (များ)



နေရာများ ဖန်တီးပေးခြင်း - ပြပွဲ (များ)

အခြေခံမူ

ပြည်သူများအနေဖြင့် အမှန်တရားကို ရရှိခံစားခွင့်ရှိသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အတိတ်ကာလ အမျိုးသမီးတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ပြည်သူများက အသိအမှတ်ပြုပြီး အဆိုပါ အကြောင်းအရာ တို့ကို အများပြည်သူဆိုင်ရာ သမိုင်းအထောက်အထားများအဖြစ် လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် သားကောင်များအား အမှတ်ရစေခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးရန်။

အချိန်

၃-၄ နာရီ - အချိန်ကို ဦးဆောင်စီစဉ်သည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် သင်တန်းသားတို့နှင့်အတူ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ နောက်ဆုံးအစီအစဉ်တွင် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

နေရာ

နေရာကို ဦးဆောင်စီစဉ်သည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် သင်တန်းသားတို့နှင့်အတူဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်က အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်သော နေရာတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ တွင်ပြင်ဆင်ထားသော ပြပွဲအပြင်အဆင်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း (နီးစပ်သော သူငယ်ချင်းများ၏ အကြံပြုချက်ပေါ်မူတည်ပြီး) နှင့် ထိုပြင်ဆင်ထားသော ပြပွဲနမူနာကို အဆိုပါ မူလနေရာတွင် ဆက်လက်ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် နေရာရွေးချယ်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း။



လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်



ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ပြပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီးရှင်းပြခြင်း

ယခုပြုလုပ်သော ပြပွဲသည် ပြပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြီးစားထုတ်ဝေခြင်း မရှိသော အသေးစားပြပွဲ ဖြစ်ကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့တွေ့ကြုံခဲ့သော အဖြစ်အပျက်တို့ကို ပြပွဲကနေတစ်ဆင့် ဖလှယ်လိုပါက ယင်းတို့၏ အနီးစပ်ဆုံးသူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကိုဖိတ်ကြားခိုင်းပါ။

၂။ ပြပွဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးခြင်း

စည်းရုံးရေးအစီအစဉ်ကို ပြပွဲအနေဖြင့် အားကောင်းအောင် ပြလုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်း များကို သင်တန်းသားများအား ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ယခုကဲ့သို့ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သတင်းဌာနမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်အတူ ဒေသခံနိုင်ငံရေးသမား၊ အဖွဲ့

အစိုးရနှင့် ဘာသာရေး/လူမှုရေး ခေါင်းဆောင်များအား ဖိတ်ကြားမည့်စာရင်းကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပြပွဲကနေ တစ်ဆင့် ယင်းတို့ပေးလိုသည့် မက်ဆေ့ချ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။

၃။ အစမ်းပြုလုပ်ခဲ့သည်ပြပွဲကို သုံးသပ်ခြင်း

သင်ရိုးယူနစ် ၁၁ တွင် အစမ်းပြုလုပ်ခဲ့သော ပြပွဲကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပြောင်းလိုသော အရာများ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်လိုသောအရာတို့ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုအတူ ပြပွဲကာလအတွင်း ၎င်းတို့ တာဝန်ယူမည့် တင်ဆက်မှုများကို ရွေးချယ်ခိုင်းပြီး အခြားသူများအား ဖလှယ်ပေးနိုင်ရန် အရေးကြီးသော အချက်များအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့် ထားခိုင်းပါ။ တင်ဆက်ထားသည့် ပြပွဲပုံစံများထဲတွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှုနှင့် တွေ့ရှိချက်တို့ကို ရှင်းပြခြင်း၊ ဧည့်သည်များ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်း

စသည်တို့ အတွက် ပြင်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ၁ နာရီခြားတခါ သင်တန်းသားများမှ တင်ဆက်မှု ပြုစုတခုမှ နောက်တခုဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး တာဝန်ယူခြင်းများ လည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

၄။ ပြင်ဆင်ထားသော ဖျော်ဖြေမှုများ အတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်း

ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဇာတ်လမ်းတိုများ၊ သီချင်းများ သို့မဟုတ် အကများကို သင်တန်းသားများအား ပြင်ဆင်စေပြီး ပြုစုအချိန်အတွင်း အစီအစဉ်အလိုက် ကပြဖျော်ဖြေသွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ ယခုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရန် သင်တန်းသားများ သဘောတူပါက စင်မြင့်နှင့် အသံစနစ်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားရန် လိုအပ်သည်။

ပြုစုအခမ်းအနား

၅။ ကြိုဆိုညှိခံရေးစားပွဲ

ဧည့်မှတ်တမ်းစာအုပ်နှင့် အတူ ကြိုဆိုညှိခံရေး စားပွဲကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ သားကောင်များ/ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက် စည်းရုံးရေးများဆက်လုပ်ရန် ယခုပြုစုတွင် တက် ရောက်သော ဧည့်သည်များ၏ မှတ်တမ်းကို ယူထားခြင်းက အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။

၆။ ညှိသည်များ ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်များ/ အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်ရန်နေရာ ဖန်တီးထားခြင်း

စာအုပ်ထဲတွင် သော်လည်းကောင်း နံရံတွင် ပိုစတာ ကပ်ထားခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ထား ပြီး ပါဝင်သူများအား ပြုစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုတိုး တက်ကောင်းမွန်စေရန်/ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ် သည်များအား အကြံပြုခြင်းအပါအဝင် ယင်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၇။ ဓာတ်ပုံဆရာနှင့် 'ပြုစုအခြေအနေတွေကို စောင့်ကြည့်သူ' စီစဉ်ထားရှိခြင်း

ပြုစုများအတွင်း အခြေအနေများကို သွားလာ အကဲခတ် စောင့်ကြည့်မည့်သူတစ်ဦး အဆင်သင့်ရှိ စေရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြုစုတင် ဆက်မှုများကို လုပ်ဆောင်နေသော အမျိုးသမီး များအနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မှုနှင့် ယင်းတို့လိုအပ်သော အရာများရှိရှိခြင်း စသည်တို့ အတွက် သေချာမှုရှိပါစေ။ ပြုစုအခမ်းအနား ကို ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း ရိုက်ကူးမည့် ဓာတ်ပုံဆရာတစ်ဦး ကို စီစဉ်ထားပါ။

ပြုစုအခမ်းအနားပြီးစီးခြင်း

၈။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ပြုစုပြီးသည့်အချိန် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အချိန်ပေးနိုင်ပြီး ဆက်လက်ရှိစေရန် အားအင်ရှိနေ သေးပါက ပြုစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလွတ်သဘော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ သင်တန်းသား များအနေနှင့် အကောင်းဆုံး လုပ်သွားနိုင်သည့် အရာတွေက ဘယ်အရာတွေလို့ ထင်ပါသလဲ။ ဒီ ထက် ပိုကောင်းအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့် သလဲ။ မတူညီသော ပရိသတ်များ သို့မဟုတ် ပိုပြီးများသော ပရိသတ်များနှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီးပြုလုပ်ချင် ပါသေးသလား။

သင်ရိုးယူနစ် ၁၅

အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်
ပိတ်ပွဲအတွက်ဆင်ခြင်
သုံးသပ်ခြင်း



လှုပ်ရှားမှု ၁

အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အခြေခံမူ

အလွတ်သဘောသင်သော သက်ကြီးပညာရေးအတွက် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

နောင်အနာဂတ်တွင်ပြုလုပ်မည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဦးဆောင် သင်ကြားမှုအပိုင်းတို့ ပိုမိုအားကောင်းစေရန် သင်တန်းဦးဆောင်သူများ အား ကူညီပေးနိုင်ရန်။

အချိန်

မိနစ် ၃၀ - ၁ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သတင်းစာ / စာရွက်ကြီး

အနုလက်ကိုင်ဖုန်း (HP) သဏ္ဍန် ညှပ်ထားသော ရောင်စုံကတ်များ

ရောင်စုံမာကာပင် အကြီး၊ အသေးများ

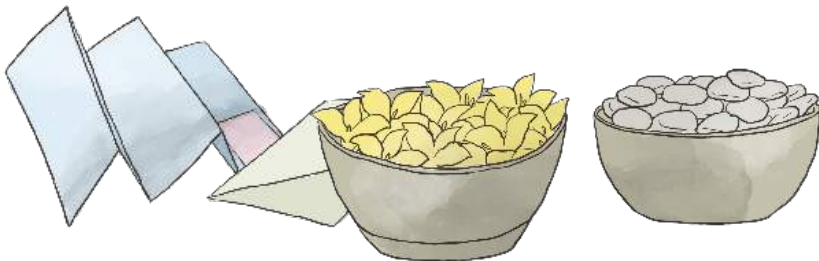
တိပ်

ပန်းပွင့်ချပ် သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်သစ်ရွက်များနှင့်ကျောက်ခဲများ

အပြည့်ထည့်ထားသော ကွန်တိန်နာ/ပူး

တင်ပြရန် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော သင်ရိုးယူနစ်တစ်ခုချင်းဆီနှင့်

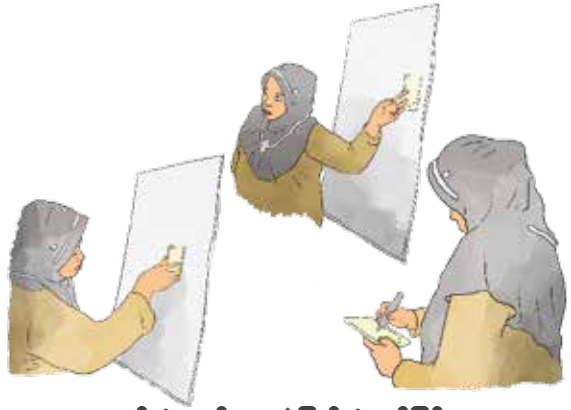
လှုပ်ရှားမှုကိုရေးထားသော စာရွက်ကြီးအပိုင်း (Newsprint) နှင့် ရုပ်ပုံများ။



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ လက်ကိုင်ဖုန်း အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

လက်ကိုင်ဖုန်းကတ်ကို ဝေပြီး သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်ဆီသို့ စကားလုံးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပုံဖြင့်သော်လည်းကောင်း SMS - မက်ဆေ့ချ် ပို့ရမည့်အကြောင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ မက်ဆေ့ချ် SMS ပို့ရာတွင် သင်တန်းအတွင်း လေ့လာသင်ယူခဲ့သော အချက် ၃ ချက်ကို ပို့ရမည်အကြောင်း ဖော်ပြပါ။ စာရွက်အပိုင်းပေါ်တွင် သင်တန်းသားများ၏ SMS တို့ကို တိပ်နှင့် ကပ်ထားပါ။ ရေးထားသော မက်ဆေ့ချ်များကို ဖတ်ပြပြီး ပုံဆွဲထားသော သင်တန်းသားများက ယင်းတို့ဆွဲထားသော ပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။^၆



၂။ ကျောက်တုံး၊ ပန်း အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

ကြီးမားသော အခန်းပတ်ပတ်လည်တွင်သင်တန်းအတွင်း လေ့လာသင်ယူခဲ့သော အကြောင်းအရာတို့ ရေးထားသောစာရွက်များကို ဖြန့်ကျဲထားပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းစီက မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ကိုယ်စားပြုသလဲဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းသေချာမှု ရှိပါစေ။ သက်ဆိုင်ရာ ကွန်တိန်နာ/ ဗူးထဲက ပန်းနှင့်ကျောက်တုံးကို သင်တန်းသားများ အား ယူခိုင်းပြီး သင်ကြားမှုအစီအစဉ်တစ်ခုချင်းစီကို ပန်း (အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်သော) သို့မဟုတ် ကျောက်တုံး (အနှုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သော) ဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုချင်းဆီနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက် အမြင်သဘောထားများပေးရန် ရှိမည် ဖြစ်ပြီး ထိုအတွက် ကျောက်တုံး၊ ပန်းနှစ်ခုလုံးကို ချထားနိုင်ပါသည်။

သင်ယူခြင်းစက်ဝိုင်းအားတိုးချဲ့ခြင်း
—
၁၃၈



၃။ လှုပ်ရှားမှုများကို အဆင်သတ်မှတ်ခြင်း

အကဲဖြတ်ခြင်းအစီအစဉ်ပြီးပါက လှုပ်ရှားမှုများကို အကောင်းဆုံးနှင့် အညံ့ဆုံးစသဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။

၄။ ဆွေးနွေးခြင်း

သင်တန်းသားများ၏ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အကျိုးအရှိဆုံး၊ အသုံးအဝင်ဆုံးလှုပ်ရှားမှုများကို မှတ်ချက်ပြုပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

၅။ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ စသည်တို့ကို သုံးသပ်ခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ထောက်ပံ့ကူညီရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုအပိုင်းကို အကဲဖြတ်ဆွေးနွေးခြင်း - နေရာထိုင်ခင်း၊ အစားအသောက်စသဖြင့်ကို နှုတ်ဖြင့် သုံးသပ်နိုင်သည်။

၆။ အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်များကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်း

အခြားမတူညီသော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြုလုပ်မည့် အလားတူ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအတွက် အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်များအတွက် သင်တန်းသားများထံမှ အချက်အလက်များ တောင်းခံခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်ကို အဆုံးသပ်နိုင်သည်။

^၆ ယခုပြုလုပ်သော အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းအတွက် Sanggar Sara Perempuan (SSP) ကဝန်ထမ်းကို မိမိတို့မှ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း၊ SoE ရှိ [အမျိုးသမီးတို့၏ အသံများအတွက် နေရာ] တောင်ဘက်ရှိအရှေ့တီမောအလယ်ပိုင်း၊ အင်ဒိုနီးရှား

လှုပ်ရှားမှု J

သင်တန်းအပိုင်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

အခြေခံမူ

သင်တန်းအဆုံးသတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရှင်းလင်းစွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များကို ပြည့်စုံစေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

သားကောင်များအနေဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အပြီးသတ်ကို စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေပြီး အရေးယူမှုမှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားရန် မောင်းနှင်အားအဖြစ် ဆက်လက်သယ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အချိန်

၁ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကြိုးနှင့်တစ်ခုချင်းစီချည်ထားသော ရောင်စုံကတ်များ၊
မာကာပင် အကြီးအသေးများ၊
တိုင်၊

ရေရှိသော စည်ပိုင်း/အင်တုံအကြီးနှင့် ရေမပါသော စည်ပိုင်း/အင်တုံအကြီး၊
ရေအိုး သို့မဟုတ် ရေမုတ်၊
လက်သုတ်ပုဝါတစ်စုံ၊

ကြီးမားသောဖယောင်းတိုင်နှင့် အလတ်စားဖယောင်းတိုင်များ (အာလုံးအတွက်လုံလောက်ရမည် -
သင်တန်းသားများ၊ သင်တန်းဦးဆောင်သူများ၊ သင်တန်းဓာတ်ပုံဆရာများ/အသံဖမ်းသူများ)၊
မီးခြစ်များ၊

ရွေးချယ်ရန် - အသံဖမ်းစက် သို့မဟုတ် သီချင်းထည့်သွင်းထားသော လက်ပ်တော့၊



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြင်ဆင်ခြင်း

နေရာတခုဖန်တီးရန်အတွက် ယခုပြုလုပ်မည့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုကြားတွင် အချိန် အနည်းငယ်ပေးပါ။ အသံသွင်းထားသော သီချင်း/ တေးဂီတကို အသုံးပြုပါက အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါစေ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဖျာများကို စက် ဝိုင်းပုံစံချ ခင်းထားပါ။ စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ရောင်စုံကတ်များ (ကြိုးစများနှင့်)၊ မာကာပင်များ နှင့် မီးမထွန်းထားသော ဖယောင်းတိုင်များကို ချ ထားပါ။



အချိန်တွင် ယင်းတို့အနေဖြင့် နာကျင်မှုများကို ထုတ်ပစ်ဖယ်ရှားသည်ဟု စိတ်ကူးခိုင်းရန်၊ သို့မှ သာ အဆိုပါအမျိုးသမီးတို့အနေဖြင့် ယင်းတို့၏ နာကျင်မှုတို့ကို ဆက်လက်ထိန်းချုပ်ထားမည် မ ဟုတ်ပေ။

၂။ သီချင်းအေးအေးလေးပြင်စတင်ခြင်း

အခန်းက အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက သင်တန်းသားများ ကိုဖိတ်ပြီး ဖျာပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ထိုင်ခိုင်း ပါ။ လူတိုင်းသိသည့် သီချင်း သို့မဟုတ် အသံသွင်း ထားသော တေးဂီတနှင့် အစီအစဉ်ကို စတင်ပါ။ ဆူညံ ပေါက်ကွဲသော သီချင်းများ အသုံးပြုခြင်း ထက် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော သီချင်းများ၊ တေးဂီ တကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။

၄။ ရေပူလေးခြင်း (ရွေးချယ်ရန်)

နောက်ခံတေးသီချင်းကို ဆက်ပြီးဖွင့်ထားပါ သို့ မဟုတ် နူးညံ့ညင်သာသော သီချင်းဆိုရန် သို့ မဟုတ် ပျားအော်သည့်အသံကဲ့သို့ အသံများ ပြုလုပ်ရန် သင်တန်းသားများအား စေခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ယခုပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားမှုသည် အမှန်တကယ်စီးဆင်းနေသည့် ရေရှိသော နေရာ မဟုတ်ပါက ရေရှိသော စည်ပိုင်း/အင်တုံနှင့် ရေမရှိသော စည်ပိုင်း/ အင်တုံနေရာသို့သင်တန်း သားများကို လာခိုင်းပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီး လက်များကို ဆန့်တန်းထားခိုင်းပါ။ အသက်ပြန် ရှူထုတ်သည့် အချိန်တွင် ရေမူတ်ဖြင့် ရေခပ်ယူခိုင်းပြီး ယင်းတို့၏ လက်များပေါ်သို့ လောင်းချ ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများက ယင်း တို့၏ မျက်နှာပေါ်ကို ဆန္ဒရှိပါက ရေဖြင့် ဖြန်းပက် နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ၏ ရေစိုသွားသော မျက်နှာနှင့် လက်တို့ကို သုတ်နိုင်ရန် တစ်ဦးချင်း ဆီအတွက် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အဆင်သင့်ပြင် ထားပါ။ နောက်ဆုံးတွင် သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်မှုရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်း သားများကို သင့်အားရေလောင်း ပေးခိုင်းပါ။

၃။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း

သင်ရိုးယူနစ် ၁ တွင်ဖော်ပြထားသော အသက် ပြင်းပြင်းရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု ၂ အသက်ရှူသွင်းခြင်း (၄ အထိရေ တွက်ပါ)၊ အသက်အောက်ထားပါ (၇ အထိရေ တွက်ပါ) ပြီးနောက် အသက်ရှူထုတ်ပါ (၈ အထိ ရေတွက်ပါ)။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် သင်တန်းသား များအား ယင်းတို့၏ဘဝတွင် ဆက်လက်ခံစား နေရသည့် တရားမမှုတမှု သို့မဟုတ် နာကျင်မှု တို့ကို စဉ်းစားစိတ်ကူးခိုင်းပါ။ ယင်းတို့ အသက်ရှူ သွင်းသောအချိန်တွင် ရှူသွင်းလိုက်သော လတ် ဆတ်သည့် လေများမှ ခွန်အားအတွက် အရင်း အမြစ်များစွာရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပြီးသူငယ်ချင်း၊ ဘာသာရေး ယုံကြည်မှု၊ အခြားသူများနှင့် အတူ တကွ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့် အရေးများကို နားလည် သဘောပေါက်မည် ဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့အသက်ပြန် ရှူထုတ်လိုက်သော



၅။ စွမ်းအားများမြှင့်တင်ပေးသည်ရုပ်ပုံများရေးဆွဲခြင်း

အဆိုပါ 'အေးချမ်းမှုကိုရရှိစေသော' လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းပြီးသွားသောအချိန်တွင် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ကြားပြီး ခွန်အားများရရှိစေသောနှင့် ထိုအရင်းအမြစ်များ ဆက်လက်ရရှိစေရန် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အရောင်ကတ်တို့ကို ယူခိုင်းပြီး မျက်နှာတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီတွင် ရုပ်ပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ကတ်၏မျက်နှာ တစ်ဖက်တွင် အပြင်ဖက်ကရရှိသော ခွန်အား၏ အရင်းအမြစ်ကိုရေးဆွဲခိုင်းပြီး အခြား တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ယင်းတို့၏ ကိုယ်တွင်း (ဥပမာ။ သားသမီးများကို ဂရုစိုက်

စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ခြံထဲတွင် အပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ထိခိုက်နာကျင်မှု ကိုခံစားနေရသော တစ်စုံတစ်ဦးအား ကူညီပေးခြင်းစသဖြင့်) မှ ရရှိသော ခွန်အား၏ အရင်းအမြစ်ကို ရေးဆွဲခိုင်းပါ။



သင်တန်းသားများ၏ စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်ကို ကိုယ်စားပြုသောအရာဝတ္ထုတချို့ကို အခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဖက်တွင် ရွေးယူရန် ခိုင်းစေပါ။ စက်ဝိုင်းပတ်ပတ်လည် လှည့်ပတ်ပြီး သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းဆီအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ယင်းတို့၏ကတ်နှင့် ရွေးချယ်ထားသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းဆီအနေဖြင့် ယင်းတို့၏တင်ဆက်မှုအဆုံးသတ်ကို ယင်းတို့ရွေးချယ်ထားသောအရာဝတ္ထု (ကျောက်တုံး၊ သစ်ပင်၊ တိုင်၊ ကုလားထိုင်စသဖြင့်) နှင့် ထိုအရာဝတ္ထုတွင် သင်တန်းသားများ ရေးဆွဲထားသော စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးသည့် ရုပ်ပုံကို ချည်ထားခြင်း သို့မဟုတ် တိပ်နှင့်ကပ် ထားနိုင်သည်။

၆။ (ရွေးချယ်ရန်) သင်တန်းသားများ အချင်းချင်း ကြား ခိုင်မာမှုများဖြစ်စေခြင်း

သင်တန်းသားများသည် ယင်းတို့၏ နောက်ကျော



တွင် စာရွက်လွတ်များ တယောက်ချင်း ဆီတွင် တိပ်နှင့်ကပ်နိုင်ရန်အတွက် အပြန်အလှန် ကူညီခိုင်းပါ။ ထိုနောက် အချင်းချင်းကြား လှည့်ပတ်သွားလာပြီး တစ်ဦးချင်းဆီ၏ ကျောကုန်းတွင် ကပ်ထားသော စာရွက်လွတ်ပေါ်တွင် ထိုသူနှင့်ပတ်သက်သည့် အားကောင်းသည့် အချက်တို့ကို ရေးရန် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံဆွဲခိုင်းခြင်း၊ ထိုသူနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းတစ်လျှောက် လေ့လာမိသော စွမ်းအားကို ရေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံဆွဲပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ အားလုံးပြီးသွားသော အချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား စာရွက်များကို ဖယ်ထုတ်ပြီး စက်ဝိုင်း သဏ္ဍာန်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အခန်းပတ်ပတ်လည်သို့သွားပြီး သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ယင်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရေးထားသော သို့မဟုတ် ပုံဆွဲထားသော အပြုသဘောဆောင်သည့် အချက်တို့ကို ပြန်လည် ဖလှယ်ခိုင်းပါ။

အတွက် ယင်းတို့ တစ်ဦးချင်း ဆီ၏ မျှော်လင့်ချက်တို့ကို ဖလှယ်ခိုင်းပါ။

ဂ။ အပိတ်လှုပ်ရှားမှု/ လေ့ကျင့်ခန်း (ရွေးချယ်ရန်)

စက်ဝိုင်းအတွင်း သင်တန်းသားများကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအားလုံးက ယင်းတို့၏ လက်များကို ကောင်းကင် (လှုံ့ဆော်မှုများအတွက်) သို့ဆန့်တန်းပါ။ အားလုံးအတူတကွ မြေပြင် (ခွန်အားအတွက် အရင်းအမြစ်များကို သတိရစေခြင်း) သို့ ကိုယ်ခန္ဓာအားကိုင်း ညွတ်စေပါ။ ယင်းတို့၏ ဘယ်ဖက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်အားကြည့်ပြီး ထိုနောက် ညာဖက်သို့ကြည့်ပါ (အချင်းချင်းကြား အပြန်အလှန် အချက်အလက်များဖလှယ်ခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီ ခြင်းတို့မှ ကုစားမှုများရရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ)။

ဂ။ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖလှယ်ခိုင်းခြင်း

စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ကြီးမားသော ဖယောင်းတိုင်ကို ထွန်းညှိပြီး အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လာရောက်စုဆိုခြင်းအားဖြင့် အားအင်များ ပြန်လည် ရရှိခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ အသစ်ပြန်လည် ဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ အချင်းချင်းကြားတွင် မိမိတို့၏ အိုင်ဒီယာ/ စိတ်ကူးများနှင့် ခွန်အားတို့ကို ဖလှယ်သည့် အတွက် မိမိတို့အနေဖြင့် အပြောင်းအလဲကို မိမိတို့တစ်ဦးတည်းကြိုးစားခြင်းထက် ပိုမိုကြိုးမားသော မီးကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏သီးခြား ဘဝများဆီသို့ ပြန်သွားသော အချိန်တွင် ထိုအရာတို့ကို သယ်ပြန်သွားနိုင်သည်။ ထို့နောက် အလတ်စား ဖယောင်းတိုင်တို့ကို တစ်ဦးချင်းဆီကို ထွန်းညှိခိုင်းပြီး အနာဂတ်

သင်တန်းဦးဆောင်သူ အတွက် မှတ်စု

- ယခု လေ့ကျင့်ခန်းအား စမ်းချောင်း၊ ရေကန်၊ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ကမ်းစပ် - အကယ်၍ ဤနေရာများက အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပြီး ရာသီဥတုကလည်း အခြေအနေပေးပါက အဆိုပါ နေရာများတွင် လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- အချိန်ရှိပါက ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအကြောင်းတရားတို့က ထည့်သွင်းနိုင်မည့် အခြားရွေးချယ်စရာများအတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ ယဉ်ကျေးမှုရိုးရာဓလေ့ကို ဖော်ဆောင်ပေးမည့် သင့်ကိုယ်ပိုင်လေ့ကျင့်ခန်းများ/ လှုပ်ရှားမှုများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ အချုပ်ပိုများ

နောက်ဆက်တွဲ အချုပ်ပို (က)

ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိသော သုတေသနလုပ်ငန်းစီမံချက်တွင် ပါဝင်သူများ

AJAR ၏ လေ့လာသင်ယူမှု စက်ဝိုင်းတွင် နိုင်ငံ ၃ နိုင်ငံမှ အမျိုးသမီးစုစုပေါင်း ၁၄၀ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ယခုရေးသားသော လက်စွဲစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော သင်ရိုးယူနစ်များကို အဆိုပါ အမျိုးသမီးများက ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ပြီးပြည့်စုံမှုများရှိစေရန် အားပြည့်ကူညီပေးခဲ့သည်။

ပြစ်ဒက်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖော်ပြခြင်း
—
၁၄၄

အင်ဒိုနီးရှား (၆၀)				
အာချေး (ACHEH)	ယိုဂျာကာတာ (YOGYAKARTA)	ကူပန် (KUPANG)	ပူလောင်းဘူရူ (PULAU BURU)	ပျိုပူဝါ (PAPUA)
<ul style="list-style-type: none"> Ainun Mardiah Darni Jauhari Lisa Fitriana Maimunah Mariani Muharramah Rukiah Ahmad Saidah Saudah Saranah 	<ul style="list-style-type: none"> Christina Sumarmiyati Endang Lestari Hartiti Kadmiyati Oni Ponirah Sri Lestari Sri Wahyuni Sujilah Sujirah Sumilah Tri Endang Batari 	<ul style="list-style-type: none"> Anthoneta Dami Dato-Kitu Mira Ferdelina Bessy Sinlae Frankina Hotan Boboy Henny Leba-Dethan Migelina A. Marcus Sarlotha Dami Dato-Kopi Ledo Susana Therfena Buli Taka Yohana Hermanus-Delu Angelina Soares Amelia Soares Domingas Soares Ediana Maria Soares Juleta da Costa Belo Julmira Soares Mariana Soares Marcelina Monteiro Guteris Rosa Soares Lopez Olandina da Silva-Ximenes Teresa Freitas 	<ul style="list-style-type: none"> Juariah Lasinem Mada Ngabinem Rodiah Sri Suhartini Subiayanti Sudarsini 	<ul style="list-style-type: none"> Estefina Wonar Hana Bano Irene Sroyer Naomi Masa Mariones Yarona Martha Adadikam Marthina Workarar Martince Anes Sara Awendu Welmina Rumbrawer-Karma TR
	BEKASI			
	<ul style="list-style-type: none"> Lina 			

TIMOR-LESTE: 51				
အိနာရို ခရိုင် (AINARO DISTRICT)	ဘိုဘိုနာရို ခရိုင် (BOBONARO DISTRICT)	ဘောင်ကောင်း ခရိုင် (BAUCAU DISTRICT)	ဒေလီ ခရိုင် (DILI DISTRICT)	
<ul style="list-style-type: none"> • Agripina Soares • Alda Baptista • Ana Paula Maria Pereira Soares • Celestina de Lima • Domingas Araújo Guterres • Felismina de Araújo • Jacinta de Araújo • Julieta da Conçeição da Costa • Lina Magno • Lucia Bianco • Margarida Pereira • Maria de Fatima Fernandes • Maria Martins • Martinha da Conçeição Araújo • Prisca da Conceiçã • Rita Barros 	<ul style="list-style-type: none"> • Agripina dos Santos • Anaberta dos Santos • Ana Paula Soares Ximenes • Bendita Buicau • Celestina dos Santos Amaral • Domingas Moniz • Iria Boedasi Moniz • Joana dos Santos Mota • Juvita Saldanha • Santana Rica Maia Moniz • Teresinha Soares Cardoso • Victoria da Silva 	<ul style="list-style-type: none"> • Antonia das Neves • Filomena de Fátima • Herminia da Costa • Juliana Pereira • Julieta Correia Pereira • Maria da Gloria Lemos Ximenes • Maria de Fatima • Maria Luisa do Rego • Maria Palmira da Costa • Paulina da Costa • Sofia da Costa 	<ul style="list-style-type: none"> • Amelia da Conçeição • Augusta de Jesus Araújo • Augusta Soriano da Silva • Domingas de Araújo Mendonça • Felismina dos Santos da Conçeição • Maria Imaculada • Josefa Adão da Silva • Lucília da S. Alves • Rosita Maia da Costa • Terezinha de Jesus 	
	MALIANA DISTRICT			VIQUEQUE DISTRICT
	<ul style="list-style-type: none"> • Angela 	<ul style="list-style-type: none"> • Beatrix 		

မြန်မာ (၂၉) ^၇		
ကချင်ပြည်နယ်	ကရင်ပြည်နယ်	ရန်ကုန်
<ul style="list-style-type: none"> • Hkawng Shawng • Ma Bu • Ma Hka • Ma Htang • Ma Htu • Ma Kaw • Ma Lum • Ma Roi • Ma Ying 	<ul style="list-style-type: none"> • Htay Htay • Htoo Htoo • Mu Dah • Nyar Bwe • Nyar Eh Khu • Nyar Hto Tue • Nyar Si • Paw Poe • Pee Pee • Tar Thue 	<ul style="list-style-type: none"> • Cho Cho Aye • Hnin Hnin Hmwe • Khin Mi Mi Khaine • Mar Mar Oo • Ni Mo Hlaing • Ohmar • San San Maw • Thanda • Thet Thet Aung • Tin Tin Cho

^၇ Except for Manuela, Celestina, နှင့် Natalia တို့မှ လွဲပြီး အရှေ့တီမော သုတေသနအဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှာ သတင်းပေး များဖြစ်ပြီး ယင်းတို့၏ အတွေ့အကြုံတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။

သုတေသီ ၃၉ ဦး		
အင်ဒိုနီးရှား၁၉ ဦး	အရှေ့တီမော ၁၀ ဦး ^၁	မြန်မာ ၁၀ ဦး ^၂
<ul style="list-style-type: none"> Galuh Wandita Tati Krisnawaty Atikah Nuraini [fasilitator] Emily Harwell Karen Campbell-Nelson Sorang Saragih Samsidar Nurjamaliah Radhiah Christina Sumarmiyati¹⁰ Pipit Ambarmirah Moh. Noor Romadlon Pdt. Paoina Bara Pa Pdt. Adi Amtaran Indah Radja Baihajar Tualeka Sudarsini¹¹ Zandra Mambrasar Ani Sipa 	<ul style="list-style-type: none"> Manuela Leong Pereira Celestina de Almeida Natalia de Jesus Maria Imaculada Felismina dos Santos da Conçeição Margarida Pereira Alda Baptista Teresinha Soares Cardoso Ana Paula Soares Ximenes Maria de Fatima 	<ul style="list-style-type: none"> Nuela Labranche Hkawng Seng Pan Naw Khin Pyu Myint Daw Thuzar Tin Mai Ja Angela Ah Hkam Naw Cynthia Win Naw Hpaw Shee Wah Naw Noe Lah

^၁ ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသော အမည်များမှာ အမည်ဂုဏ်/ကလောင်အမည်များသာ ဖြစ်သည်။

^၂ Christina သည် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူဖြစ်သလို သတင်းပေးလည်းဖြစ်သည်။

¹⁰ Christina played a double role: she was both a facilitator and also an informant.

¹¹ Sudarsini also played a double role like Christina

နောက်ဆက်တွဲ အချုပ်ပို (ခ)

စိတ်ဒဏ်ရာတိုင်း၏လက္ခဏာများ

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိသော သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အထူးပံ့ပိုးမှုများလိုအပ်ပြီး အခြေအနေပေးပါက လေ့ကျင့်ထားသော နှစ်သိမ့်အားပေးသူဆီမှ ဝန်ဆောင်မှုများရရှိနိုင်လျှင်ကောင်းသည်။

<ul style="list-style-type: none">• ထိန်းချုပ်မရနိုင်ခြင်း (သို့) မကြာခဏ ငိုခြင်း၊• စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်အနည်းငယ်အပေါ် အစွန်း ရောက်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း၊• အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိမ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်း၊• စိတ်ကျရောဂါ၊• စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊• အမြတ်ဒေါသကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊• ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ပိုက်နာခြင်း၊	<ul style="list-style-type: none">• စိတ်ထိခိုက်စရာမြင်ကွင်း မေ့ပစ်နိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၊• စိတ်ကူးတစ်ခုကို အဆက်မပြတ် အလွန်အကျွံ စဉ်းစားနေခြင်း၊• သေကြောင်းကြံရန်၊ စိတ်ကူး အတွေးများ/ အစီအစဉ်များ၊• အစွန်းရောက် မှီခိုစိတ်နှင့် စွဲလမ်းစိတ်များ၊• ထိန်းလန့်မှုနှင့် ကြံ့တော့သောအခါ အလွန်အကျွံ တုံ့ပြန်ခြင်း၊
--	---

နောက်ဆက်တွဲ အချုပ်ပုံ (၁)

အချက်အလက် (ဒေတာ) စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာနမူနာပုံစံ

တစ်ဦးချင်းဆီ၏ ဒေတာများကို အမျိုးအစား ၃ မျိုးဖြင့် စီစဉ်ထားနိုင်သည်။

- အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူတို့၏ အရေးကြီးသော အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များ။
- အမျိုးသမီးများနှင့် ယင်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်။
- လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအပါအဝင် သူမ၏လက်ရှိအခြေအနေအထားပြချက်။

အဓိကဆိုင်ခိုင်း (သို့မဟုတ်) ချိုးဖောက်မှုများ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးနှင့် ဆက်စပ်သည့် သိသာထင်ရှားသောပုံစံများ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ယေဘုယျ တွေ့ရှိချက်များကို တယောက်ချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်များ ထိန်းသိမ်းထားသည့်ပုံစံနှင့် အတူတကွဖတ်ထားရုံပဲ သီးခြားစီ စီစဉ်ထားရှိခြင်း။ ဥပမာ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက်က သင်တန်းသားများထဲတွင် မှဆိုးမ သို့မဟုတ် တစ်ခုလပ် သားသမီးများကို တစ်ဦးတည်းစောင့်ရှောက်နေသော မိခင်များဖြစ်နေသလဲ။

အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များ							
ဓမ္မသက္ကရာဇ်	သေဆုံးသည့် နေ့စွဲ	အိမ်ထောင်ရှိ / မရှိ	ကာလများ	လိင်စာ	တိုင်းရင်းသားလူမျိုး	ဘာသာ (ဘာသာရေးဆက်နွယ်မှု)	
အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ ဖွဲ့စည်းအားများ။							
ပဋိပက္ခပတ်ဝန်းကျင်	ပဋိပက္ခအတွင်း အတွေ့အကြုံများ	ပဋိပက္ခအလွန် အတွေ့အကြုံများ	အခြားမိသားစုဝင်များ ကြုံတွေ့ခဲ့သော အကြမ်းဖက်မှု / ချိုးဖောက်မှုများ	အကြမ်းဖက်မှု၏ ပစ်မှတ် ဖြစ်ခဲ့သော အကြောင်းရင်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားချက်များ	ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ	ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ နမူနာများ	ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ နမူနာများ
လက်ရှိ လူမှုရေး - စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေ							
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများ	အိမ်အိမ် အခြေအနေများ	ရရှိခဲ့သော ထောက်ပံ့ရေးအကူအညီများ (အထိတ်ကလေးနှင့် လက်ရှိ)	ရရှိခဲ့သည့် ဆက်လက် အကူအညီအထောက်အပံ့အကူအညီများ (အထိတ်ကလေးနှင့် လက်ရှိ)	ထောက်ပံ့ရေးအကူအညီများ ရရှိခြင်း	လက်တွေ့ကျကျ လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း	