သင်ခန်းစာ (၁၀)

လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း **(Human Rights Action)**

ရည်ရွယ်ချက်

- တဦးချင်းလုပ်ဆောင်နေသော လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများ၏ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကို မြင်သာစေရန်၊
- လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်နေသူများ တဦးချင်းပြုပြင်ရန် လိုအပ်ချက်များကို မြင်၍ပြင်ဆင်တတ်စေရန်၊

Activity(လှုပ်ရှားမှု)

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့(၆)ဖွဲ့ခွဲစေ၍ အဖွဲ့တဖွဲ့စီကို ယခင်ကစိတ်ကူးယဉ်စဉ်းစားထားသလို လူ့အခွင့်အရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တရားမျှတမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများထွန်းကားသော မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပုံဖော်စေပါ။

ထိုသို့ပုံဖော်ထားသောအကြောင်းအရာများကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ စာရွက်များကို အခန်းတနေရာတွင် တန်းစီထားပါ။ ထိုနေရာကို ပစ်မှတ်များ (Targets) ဟုရေးသား၍ နောက်တနေရာတွင် အစမျဉ်း (Starting Line) ဟုရေးသားထားပါ။ ထိုနေရာနှစ်ခုအကြားတွင် (၁) မှ (၅) အထိ အစီအစဉ်လိုက်ရေးသားထားပါ။ သင်တန်းသားများကို အစမျဉ်းတွင် တန်းစီရပ်စေပြီး ကြိုးတချောင်းစီပေးထားပါ။

ပစ်မှတ်	အိမ်	ပတ်ဝန်းကျင်	ကျောင်း	အလုပ်ခွင်	နိုင်ငံ	ကမ္ဘာ
5						
4						
3						
2						
1						
အစမျဉ်း			သင်တန်းသားများ			

ထိုနောက် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတို့တွင် လူ့အခွင့်အရေး ထွန်းကားရေးအတွက် မိမိကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုအလိုက် ကြိုးဆွဲအမှတ်အသားလုပ်ခိုင်းပါ။ အနိမ့်ဆုံးလုပ်နိုင်လျှင် ထိုကြိုးကို (၁)နေရာတွင်ထားရပြီး အများဆုံးလုပ်နိုင်ပါက (၅)တွင်ထားစေပါ။ မိမိကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ခဲ့မှုအလိုက် အဆင့်များပြောင်းလဲမှတ်သားစေပါသည်။ အားလုံးပြီးသွားသောအခါ လိုင်းမညီမျှသော ကြိုးများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

Discussion (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းပို့ချသူက ထိုကြိုးများကိုကြည့်၍

- မည်သည့်အချက်များပေါ်နေသလဲ။
- ဘယ်နေရာတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အားကောင်းတာများသလဲ။
- ဘယ်နေရာတွေမှာ လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်သူများ အားနည်းနေတာတွေ့ရလဲ။
- ဘာတွေက ကိုယ့်ကိုသတိပေးနေသလဲ စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။

Input(အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းပို့ချသူက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ပွင့်ချပ်ခြောက်ချပ်ပါသော ပန်းပွင့်ပုံကို အောက်ပါအတိုင်း ဆွဲပြပါ။

ပွင့်ချပ်ခြောက်ချပ်သည် တခုနှင့် တခုဆက်သွယ်နေပြီး လှပသောပန်းတပွင့်ဖြစ်နေသလို လူသားတို့၏ဘဝတွင်လဲ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုရှိပါသည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုစလုံး ဟန်ချက်ညီဖို့ရန်အတွက် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။

ထိုအစိတ်အပိုင်းခြောက်ခုမှာ –
ခန္ဓာကိုယ် **(Body)-** လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးမှာ အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာပါမှ မိမိတို့လုပ်လိုသည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ် **(Mind)-** အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်သာ မကျန်းမာပါက စိတ်ကိုပါထိခိုက်လာပေလိမ့်မည်။ စိတ်သာမကြည်လင်ပါက ဘယ်အလုပ်မှလဲ လုပ်ချင်စိတ်ရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏ ကျန်းမာရေးမှာလဲ အရေးကြီးပါသည်။

အပန်းဖြေမှု **(Play)-** စိတ်နှင့်ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် လူငယ်လူကြီးတိုင်းသည် အပန်းဖြေဖို့လိုအပ်သည်။ အားကစားဖြစ်စေ အပန်းဖြေအနားယူခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်မျိုးလုံးကျန်းမာရေးကို ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အပန်းဖြေမှုမရှိဘဲ အလုပ်သက်သက်လုပ်ဆောင်နေပါက မိမိတို့၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်မည်။ ကုန်ဆုံးသွားသော ဦးနှောက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအားအင်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန်အတွက် အပန်းဖြေမှု လိုကိုလိုအပ်သည်။

အလုပ် **(Work)-** မိမိတို့တွင်ရှိသော စွမ်းရည်များကို အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် လူတိုင်းအလုပ်လုပ်ရသည်။ အပမ်းဖြေအနားယူချိန်သာများနေပြီး အလုပ်လုပ်သည့်အချိန်မရှိဖြစ်နေပါကလဲ ထိုသူအတွက် ဘာမှတိုးတက်မှုရှိတော့မှာမဟုတ်ပါ။ လူသားတိုင်းသည် တိုးတက်ရင့်ကျက်မှုနှင့် ကိုက်ညီသောအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု **(Relationship)-** လူသားတို့သည် တဦးတည်းနေ၍မရပေ၊ မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ဖြစ်စေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆက်ဆံရသည်။ အချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း စေတနာ၊ မေတ္တာ၏ ကူညီရိုင်းပင်းမှုများ ပေါက်ဖွားလာကာ အချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာသည်။ အလုပ်သက်သက်လုပ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမရှိတော့ပါက ထိုသူအတွက် အဆိုးများသာဖြစ်စေတော့သည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကျယ်ပြန့်လေ၊ မိမိတို့လုပ်ငန်းများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်လေဖြစ်သဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမှာလဲ အရေးကြီးသည်။

ပြင်ပကမ္ဘာ **(World)-** လူသားတို့သည် ပြင်ကမ္ဘာမှအဖြစ်အပျက်များကိုလေ့လာ၍ သင်ခန်းစာယူလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် မျက်ချေမပြတ်ဖို့လဲ အထူးအရေးကြီးသည်။ ပြင်ပကမ္ဘာမှအဖြစ်အပျက်များသည် မိမိတို့တဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ် ၊ စိတ်၊ အလုပ်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတို့အပေါ် သက်ရောက်မှု အများကြီးရှိသည့်အတွက် ပြင်ပကမ္ဘာသည်လည်း ဘဝ၏အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။

ပန်းပွင့်၏အလယ်တွင်ရှိသောအရာမှာ စိတ်ဓာတ်အင်အား **(Spirit)**ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လုပ်ကိုင်သမျှ အရာအားလုံးအတွက် လိုအပ်သောခွန်အားများရယူသည့် နေရာဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကောင်းလေလေ မိမိတို့လုပ်သော အလုပ်များကောင်းလေလေဖြစ်သည်။

ပန်းပွင့်တိုင်းအတွက် နေရောင်ခြည်လိုအပ်သည်။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် စွမ်းအားများအားကောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားတို့တွင်လဲ လူ့ဘဝတခုလုံးအတွက် အားကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေသည့်အရာများမှာ မိမိတို့၏ ယုံ

ကြည်ချက်များပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ယုံကြည်ချက်များမှာ ဘာသာတရား၊ မေတ္တာတရားစသည်တို့ဖြစ်လေ့ရှိသလို လူ့အခွင့်အရေးကို အမှန်တကယ်လိုလားသူများအတွက် ယုံကြည်ချက်မှာ လူ့အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်။

လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ပန်းများကို အချိုးအစားညီညီလှပနေအောင် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ပန်းများသာ မလှပါက မိမိတို့လမ်းညွှန်ပေးနေသောအခြားသူများ၏ ပန်းများကိုလဲ လှအောင်ကူညီနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

Deepening (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

– သင်တန်းသားများအား မိမိ၏လတ်တလောအခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုသော အစိတ်အပိုင်း (၇) ခုပါသော ပန်းတပွင့်စီကို ဆွဲခိုင်းပါ။
– ထိုပန်းများကို တဦးချင်းအုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။
– လူတဦးချင်း၏ ပန်းပွင့်များကိုကြည့်၍ မိမိ၏ ဘဝအစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီနှင့် လှပမှုရှိမရှိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေပါ။

Synthesis (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

– မိမိ၏ ပန်းပွင့်ပုံကို ပိုမိုလှပလာအောင် ဘယ်အပိုင်း၊ ဘယ်လို ဆောင်ရွက်သွားမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးစေပါ။