စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝသော အထောက်အကူပြုဆွေးနွေးခြင်းနည်းစနစ်များ - အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အိုင်ဒီယာများ နှင့် စေ့ဆော်မှုများ

မိတ်ဆက်

ဤသင်ခန်းစာကို ဖတ်ရှုနေပါက သင်သည် စွမ်းရည်ပြည့်ဝသော သင်တန်းပို့ချသူ တစ်ဦး ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ အများသိထားသည့် အတိုင်းပင် အဆိုပါ စွမ်းရည်များကို ဆက်လက် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် နှင့် အဖွဲ့တစ်ခုကို ဦးဆောင်မှုပေးရန်မှာ တစ်သက်တာ လုပ်ဆောင် ရမည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူများဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အဆိုပါ ဖြစ်စဉ်အပေါ်တွင် နှစ်မြုပ်ထားသည်ဖြစ်ပြီး၊ အကြောင်းအရာများကို ပို့ချရုံလောက်မျှ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည့် အဖွဲ့များအနေဖြင့် ဖန်တီးမှုအားကောင်း ပြီး မဟာဗျူဟာမြောက်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရန် မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပါသည်။ ပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၊ ယုံကြည်မှု နှင့် သင်တန်းတက်သူများအကြား ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသည့် ဆက်ဆံရေးများ တည်ဆောက်နိုင်ရန် မှာလည်း ညီတူမျှတူ အရေးကြီးသည် လုပ်ငန်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်မှုသည် အဓိက ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု တိုင်းတွင် ပန်းတိုင်တစ်ခုထက်ပိုမို အောင်မြင်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ခေတ္တနားချိန်အပြီးတွင် လုပ်ဆောင်သည့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းသည် အဖွဲ့အတွင်း ချိတ်ဆက်မှုအားကောင်းစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင်တန်း တွင်းရှိ စုံလင်လှသည့် စွမ်းရည်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိအမြင်များကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်မည့် နာမည်ခေါ်သည့် စကားနည်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတွင် မတူကွဲပြားသည့် စွမ်းရည်များ မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ထောက်ပြနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် အခြေခံသည့် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် အဆိုပါ အကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း၌ ကိစ္စရပ်တော်တော်များများကို ပြီးမြောက် အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများ

နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်း - *ပါဝါတည်ဆောက်မှုများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်၍ ပြောင်းလဲခြင်း*
သင်တန်းတက်ရောက်သူများတွင် တည်ဆဲ ပါဝါတည်ဆောက်မှုများကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို မြင်လာနိုင်စွမ်းရှိစေရန် နှင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် တက်ကြွသော အပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်သူများဖြစ်လာစေရန် အထောက်အကူပြုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်တန်းပို့ချသူများသည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအား လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ဖိနှိပ်သော ပါဝါ တည်ဆောက်မှုများကို နားလည်၍ ၎င်းတို့၏ လားရာများကို သိရှိပြီး၊ ပြောင်းလဲမှုများ ဖော်ဆောင်လာနိုင်ကာ ပိုမိုတရားမျှတသော လူ့အဖွဲ့အစည်းဆီသို့ ဦးတည်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။
နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ဆောင်ရာတွင်

- သင်တန်းတက်သူများအားလုံး ပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်း
- အထက်အောက် အသွင်သဏ္ဍာန်မဟုတ်သည့် သင်တန်းတွင်း အထောက်အကူပြုပေးခြင်း ပုံစံကို အသုံးပြုသည်။
- မိမိတို့တွင်ရှိသည့် ဘက်လိုက်မှုများကို သိရှိနားလည်ထားနိုင်စေသည်။
- မိမိတို့ အားလုံးသည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံမျိုးစုံမှလ လာရောက်ကြသည်ကို အသိအမှတ်ပြု နားလည်လက်ခံ လာစေသည်။

အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း - *အတူတကွ လေ့လာခြင်း*
သင်တန်းတွင်း နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ သင်တန်းတက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်မှု နှင့် ပါဝါတို့ကို အသုံးပြု လာနိုင်စေရန် အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် သင်တန်းပို့ချမှု နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်။ အားလုံးပါဝင်နိုင်မှုရှိသည့် လေ့လာမှု ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် တည်ဆောက်ပေးပြီး၊ ဖန်တီးမှုအားကောင်းသည့် နည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ပါဝင်မှုကို အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် သင်တန်းတွင်း ပို့ချသည့်

အကြောင်းအရာများ အပေါ်တွင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ အသိပညာများအား အပြန်အလှန်မျှဝေခြင်း၊ သင်တန်းတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ဦးဆောင်မှု ကဏ္ဍမှ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေးစိတ်ကူးများ နှင့် ဖြေရှင်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျယ်ပြန့်သော ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် -

- သာတူညီမျှ ပါဝင်နိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုပေးသည်။
- သင်တန်းတက်သူများ၏ မတူကွဲပြားသော လေ့လာမှု ပုံစံများ နှင့် လိုအပ်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုသည်။
- သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် လေ့လာသူတစ်ဦးအဖြစ် မှတ်ယူထားခြင်းအားဖြင့် မိမိတွင်ရှိသည့် အကန့်အသတ်များကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့လာခြင်း - *လုပ်ဆောင်ပါ၊ ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ၊ လေ့လာပါ၊ လက်တွေ့အသုံးချပါ။*
သင်တန်းတက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ်တွင် တည်ဆောက်ခြင်း နှင့် ၎င်းတို့ လေ့လာရသည့် အကြောင်းအရာများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများမှ တစ်ဆင့် လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့လာသည့် စက်ဝန်း
(လုပ်ဆောင်ပါ-ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ-လေ့လာပါ-လက်တွေ့အသုံးချပါ) ကို အသုံးပြုသည့် လေ့လာမှုဖြစ်စဉ်ကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားပြီး၊ အတွေ့အကြုံများမှ ရရှိလာသည့် လေ့လာမှုများ နှင့် "အတွေ့အကြုံပေါ်အခြေခံ၍ ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း"မှ ရရှိလာသည့် ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုများကို အသုံးပြုထားသည်။
သင်တန်းတက်သူများသည် မတူကွဲပြားသော ယခင်အတွေ့အကြုံများ၏ ပုံဖော်မှုများရှိသည့်အတွက်ကြောင့် မတူကွဲပြားသော ပုံစံများဖြင့် လေ့လာကြသည်ကို အသိအမှတ်ပြုထားသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် -

- သင်တန်းတက်သူများ၏ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများကို တန်ဖိုးထားခြင်းဖြင့် စတင်သည်။

အများပြည်သူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့လာခြင်း - *လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စာသင်ခန်းပင် ဖြစ်သည်။*
သင်တန်းတက်သူများအနေဖြင့် နိုင်ငံရေးသက်ရောက်မှုရှိသည့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများသည် သင်တန်းခန်းမ၏ အပြင်သို့ကျော်လွန်ရောက်ရှိပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းအား သင်တန်းခန်းမအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အများပြည်သူဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် မခန့်မှန်းနိုင်မှုများ နှင့် အန္တရာယ်များကို လက်ခံထားသည်။ သက်ဆိုင်ရာ နောက်ခံအခြေအနေတစ်ခုတွင် မည်သည်တို့အား ကြုံတွေ့ရမည်ကို ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အများပြည်သူဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအား လေ့လာခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူ့အာဏာကို အတူတကွတည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်ကြီးကြီးမက်ပါ - *ဖန်တီးမှုအားကောင်းခြင်း နှင့် နည်းလမ်းပေါင်းစုံကို ရှာဖွေခြင်း*
ပြည်သူ့ဗဟိုပြု ဖြေရှင်းချက်များကို ဖန်တီးနိုင်မည့် နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးထားပြီး၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ နှင့် ဒေသအဆင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် မဟာဗျူဟာများကို ချမှတ်စေသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ပုံဖော်နိုင်မည့် အပြောင်းအလဲ ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးသည်။ ([THEORY: prefigurative politics]() တွင်ကြည့်ပါ။) အကန့်အသတ်များကို ကျော်လွန်၍ စဉ်းစားခြင်းကို အားပေးပြီး၊ အာရုံအားလုံးကို ဖော်ထုတ်ပေးကာ၊ လက်ရှိနှင့် မတူကွဲပြားသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း သစ်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးနိုင်ရန် အတွေးစိတ်ကူးများ (လူမှုဗေဒဆိုင်ရာ စိတ်ကူးပုံဖော်မှုများ)ကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ အိပ်မက်ကြီးကြီးမက်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် -

- သင်တန်းတွင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် ပို့ချခြင်းများတွင် ဥပမာများဖြင့် ဦးဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြုလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု နှင့် ဖန်တီးမှုအားကောင်းသော ဖြေရှင်းချက်များကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သည်။

ဖီးမီးနစ်အမြင် - *မဟာဖိုဝါဒ နှင့် မညီမျှမှုတို့ကို စိန်ခေါ်ခြင်း*
အင်တိုကျူးရှင်းအရ ပုံဖော်ခြင်းခံထားရသည့် မဟာဖိုဝါဒ နှင့် လိင်အခြေပြု ခွဲခြားမှုတို့ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်၍ ဂျဲန်ဒါ တရားမျှတမှု ရှိသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ဖန်တီးရန် ရည်ရွယ်သည်။ အထက်အောက် သြဇာလွှမ်းမိုးမှုကို စုပေါင်းခေါင်းဆောင်မှုဖြင့် အစားထိုးပြီး၊ သင်တန်းတက်သူများအား ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးသည်။ ပါဝါဆက်နွယ်မှုများ၊ သရုပ်လက္ခဏာများ စုဆုံခြင်းတို့ကို ဆွေးနွေးသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ခွဲခြားရှုမြင်ခြင်းမရှိဘဲ စုပေါင်းမှု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ် ထိတွေ့သည်။ ဖီးမီးနစ်အမြင်ကို အသုံးချရာတွင် -

- သင်တန်းတက်သူများအားလုံးကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။
- လေ့လာမှုလုပ်ငန်းစဉ်မှတစ်ဆင့် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရသည့် ရပ်ဝန်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။
- အစွန်းရောက်မှု၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု၊ ဖိနှိပ်မှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့ကို လုံးဝသည်းခံမှုမရှိသည့် မူကိုလက်ကိုင်ထားသည်။
- အပြုအမူများ၊ အင်အားများ နှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို အဓိကအလေးပေးသည်။

အဓိကကျသော သဘောတရားများ

- **သင်တန်းတွင်းထောက်ပံ့ဆွေးနွေးမှု** ဆိုသည်မှာ အကြောင်းအရာမဟုတ်ဘဲ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆိုလိုသည်။
- **သင်တန်းပို့ချသူ သို့မဟုတ် ပညာဝေမျှသူ** သည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များကို မြှင့်တင်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ သင်တန်းပို့ချသူသည် စွမ်းရည်တစ်ခုခုကို သင်ကြားမျှဝေပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ ပညာဝေမျှသူမှာမူ ယေဘုယျဆန်သည့် လေ့လာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အထောက်အကူပြုသည့် နေရာတွင် လုပ်ဆောင်ရသည်။

လုပ်ဆောင်ရန်စာရင်းများ

သင်တန်းပို့ချသူများ ပြင်ဆင်ရာတွင် လမ်းညွှန်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်တန်းတွင်း လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း အမျိုးအစား နှစ်ခုကို ရေးဆွဲထားသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် မရှိမဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို လမ်းညွှန်အမျိုးအစား နှစ်ခုလုံးတွင် သင်တန်းအဆင့်များအလိုက် အစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိတို့ သင့်လျော်သကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး၊ မိမိတို့၏ သင်တန်း အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မည့် ပုံစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

အနှစ်ချုပ်များကိုသာ လုပ်ဆောင်လိုသူများအတွက် **short form checklist** ကို ဖော်ပြထားသည်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီ အသေးစိတ်ရှင်းပြချက်များကို **CHECKLIST** တွင် တွေ့နိုင်ပြီး၊ အဖွဲ့အစည်းများအတွက် သင်တန်းများ လုပ်ဆောင် သူတို့အတွက် လိုက်လံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ ပါဝင်သည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို The Commons မှ ထုတ်ဝေသည့် Checklist for Non-violent Direct Action trainings တွင် အနှစ်ချုပ် လေ့လာနိုင်သည်။

အသုံးဝင်သည့် အကြံပြုချက်များ

- အချိန်ကို လေးစားပါ။
- အထောက်အကူပြုပေးမည့် သူများ (ပူးတွဲ သင်တန်းပို့ချသူ၊ အချိန်မှတ်သားပေးသူ၊ မှတ်စုရေးသားသူ စသည်ဖြင့်) တို့၏ အထောက်အကူများကို ရယူပါ။
- အဖွဲ့များအား အားပေးပါ။
- သင်တန်းတက်သူများအတွက် ပြင်းထန်သော လေ့လာမှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုစေမည့် တစ်ဦးတည်း နားချိန်များ၊ ခေတ္တနားချိန်များ၊ အင်အားပြန်ယူနိုင်သည့် အချိန်များကို ဖန်တီးပေးပါ။ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ပါ။
- ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များအရ သိနားလည်စေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အချို့သော လူမှုအသိုက်အဝန်းများသည် လုပ်ငန်းဆောင် ရွက်မှုများ မပြုမီတွင် ဆက်ဆံရေးကို ဂရုပြုတတ်ကြပြီး၊ အချို့မှာမူ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ပြဿနာများစွာကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။

ထပ်မံလေ့လာနိုင်သည့် လင့်ခ်များ

- ဖိုးမီးနစ် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက ActionAid နှင့် Global Platform Training Centres များက ရေးသားထုတ်ဝေသည့် **Feminist Leadership Principles** တွင် ကြည့်နိုင်သည်။

- **TRAINING FOR CHANGE** ၏ အခမဲ့ရယူနိုင်သည့် စာအုပ်ကို **Leading Groups Online** တွင်ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- အများပြည်သူဆိုင်ရာပညာရေး နှင့် လူ့အခွင့်အရေးဌာနက ထုတ်ဝေသည့် မိတ်ဆက်စာအုပ်ကို Popular Education - Centre for Popular Education and Human Rights, Ghana (CEPEHRG) တွင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- အတွေ့အကြုံအပေါ်အခြေခံသည့် လေ့လာမှုစက်ဝန်းကို Trainings – **The Experiential Learning Cycle** တွင်လေ့လာနိုင်သည်။
- မတူကွဲပြားသည် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များကို လေ့လာရန် **Cross-Cultural Trainings:** Some Tips. တွင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- တစ်ဦးချင်း ဖေးမမှုအတွက် Self and Collective Care နှင့် Healing in Action: A toolkit for Black Lives Matter Healing Justice and Direct Action တို့တွင် ကြည့်ပါ။