

Module 1

သင်ခန်းစာ - ၁

Learning from history:
သမိုင်းမှ လေ့လာခြင်း
Sharing Nonviolent Action Stories သ

<https://www.beautifultrouble.org/training/for-trainers>

သမိုင်းမှ လေ့လာခြင်း

snapshot

ခြုံငုံချက်

Review nonviolent action history with a group to help them place their strategic choices within a broader history of social movements and powerfully ground for the practice of nonviolent action.

အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု သမိုင်းကြောင်းအား အဖွဲ့နှင့်အတူတကွ ပြန်လည်လေ့လာ၍ မဟာဗျူဟာမြောက် နည်းလမ်းများကို ကျယ်ပြန့်သည့် လူမှုလှုပ်ရှားမှုသမိုင်း ကြောင်းဖြစ်စဉ် များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု အလေ့အထများအတွက် အားကောင်းခိုင်မာသည့် အခင်းအကျင်းများ ဖြစ်လာစေမည်။

introduction

မိတ်ဆက်

Reviewing the history of nonviolent action with a group can help them place their strategic choices within a broader history of social movements, and can be a powerful grounding for training in the practice of nonviolent action.

အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု သမိုင်းကြောင်းအား အဖွဲ့နှင့်အတူတကွ ပြန်လည်လေ့လာ၍ မဟာဗျူဟာမြောက် နည်းလမ်းများကို ကျယ်ပြန့်သည့် လူမှုလှုပ်ရှားမှုသမိုင်း ကြောင်းဖြစ်စဉ် များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု အလေ့အထများအတွက် အားကောင်းခိုင်မာသည့် အခင်းအကျင်းများ ဖြစ်လာစေမည်။

At the outset, you'll want to emphasize that throughout history, social movements have faced a choice between embracing nonviolent action, either for ethical or strategic reasons, or not.

Campaigns that are rooted in nonviolent action have been found to be twice as effective as those that use violent tactics, mostly because they are, on average, eleven times larger (see Chenoweth and Stephan, *Why Civil Resistance Works*, 2011).

ကနဦးအစတွင် သမိုင်းတစ်လျှောက်၌ လူမှုလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းအရဖြစ်စေ၊ မဟာဗျူဟာအကြောင်းပြချက်များအရ ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းမဖက် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ရသည့် အခြေအနေ များကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရသည်ကို အလေးပေး ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အကြမ်းမဖက် နည်းလမ်းများတွင် အခြေတည် သော လှုပ်ရှားမှုများသည် အကြမ်းဖက်နည်းဗျူဟာများ အသုံးပြုသည့် လှုပ်ရှားမှုများထက် နှစ်ဆခန့် ထိရောက်မှုရှိပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆယ်တစ်ဆ ပိုမိုကြီးမားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ (see Chenoweth and Stephan, *Why Civil Resistance Works*, 2011 တို့တွင်ရှု)။

History shows us there are three main characteristics that have helped movements grow their numbers:

လှုပ်ရှားမှုများကို ကြီးမားလာစေသည့် အဓိက လက္ခဏာ သုံးရပ် ရှိသည်ကို သမိုင်းက သက်သေခံခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

1. A **commitment to nonviolent discipline** helps lower the bar to participation and so increase numbers, because most people are not interested in carrying weapons or being targets for violence but would participate in demonstrations, boycotts, strikes and other mass civil resistance tactics.
2. **အကြမ်းမဖက် နည်းလမ်းများ**ကို စွဲကိုင်ထားခြင်းသည် ပါဝင်နိုင်မှုကို အထောက်အပံ့ပြု နိုင်ပြီး၊ ပါဝင်နိုင်သည့် အရေအတွက်လည်း တိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူအများစုမှာ လက်နက်များ ကိုင်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု၏ ပစ်မှတ် ဖြစ်လိုခြင်း မရှိကြပေ။ သို့သော်လည်း ဆန္ဒပြမှုများ၊ ကန့်ကွက်ဆန္ဒထုတ်ဖော်မှုများ၊ သပိတ်မှောက်မှုများ နှင့် အခြားသော ခုခံတော်လှန်ခြင်း နည်းလမ်းများတွင် ပါဝင်လိုကြသည်။
3. A willingness or ability to work in **solidarity** toward big goals with other groups that you don't necessarily agree with on every issue, will also lead to larger numbers and increased capacity.
4. မိမိတို့နှင့် ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်သည့် အစုအဖွဲ့များနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်၍ ကြီးမားသည့် ပန်းတိုင်များဆီကို ဦးတည်ရာတွင် **စည်းလုံးညီညွတ်စွာ** လုပ်ဆောင်လိုမှု နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပါဝင်နိုင်မှု အရေအတွက် များပြားလာပြီး၊ စွမ်းဆောင်ရည်လည်း တိုးတက်လာနိုင်သည်။
5. An **investment in planning and training** can help you use your resources to grow your numbers, innovate, escalate tactics and scale up appropriately.
6. **အစီအစဉ်ချမှတ်ရေးဆွဲခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းဖြင့်** မိမိတို့၏ ရင်းမြစ်များကို ပါဝင်မှု အရေအတွက် တိုးလာစေရန်၊ တီထွင်ဆန်းသစ်နိုင်ရန်၊ နည်းဗျူဟာများ အရှိန်မြှင့်တင်လာနိုင်စေရန် နှင့် ကျယ်ပြန့်လာနိုင်စေရန်တို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

The following activities are geared towards helping people internalize these lessons.

အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် လူအများအား အဆိုပါ သင်ခန်းစာများကို စေ့ငှစွာ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပြုပေးမည် ဖြစ်သည်။

key concepts

အဓိကကျသော သဘောတရားများ

- **Nonviolence:** A principled commitment to avoiding harm to people and living things, which may or may not exclude property destruction.
- **အကြမ်းမဖက်ခြင်း** လူသားများ နှင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းအား ရှောင်ရှားခြင်းကို ခိုင်မာစွာ စွဲကိုင်သည့် မူဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ပျက်စီးစေခြင်း ရှိနိုင်သကဲ့သို့၊ ပျက်စီးမှု မရှိစေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- **Nonviolent action:** Also known as civil resistance or people power, this describes the way ordinary people can band together to wield power without engaging in violent

activity, emphasizing the strategic choice to engage in social change work without doing harm.

- **အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု** - နိုင်ငံသားများ၏ ခုခံမှု သို့မဟုတ် ပြည်သူ့အာဏာဟု အဓိပ္ပါယ်ရပြီး၊ သာမန် ပြည်သူများသည် အကြမ်းဖက်မှုနည်းလမ်းများကို အသုံးမပြုဘဲ ၎င်းတို့၏ အာဏာကို အတူတကွ တည်ဆောက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထိခိုက်စေခြင်းမရှိဘဲ လူမှုအပြောင်းအလဲ များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် ထိတွေ့ဆောင်ရွက်သည့် မဟာဗျူဟာ ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။
- **Civil disobedience**: Breaking a law in public in order to challenge the moral legitimacy of that specific law or a greater injustice committed by the state.
- **အာဏာမီဆန်ရေးပြည်သူလှုပ်ရှားမှု** - ဥပဒေတစ်ခု သို့မဟုတ် နိုင်ငံတော်က ကျူးလွန်သည့် မတရားမှုတို့၏ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားဝင်မှုကို အများပြည်သူရှေ့မှောက်တွင် စိန်ခေါ်ရန် ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

further information

ထပ်မံလေ့လာနိုင်သည့် အချက်အလက်များ

For broad collections of historical case studies, check out Swarthmore College's [Global Nonviolent Action Database](#) or the International Center on Nonviolent Conflict's [Resource Library](#).

သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ဖြစ်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်များကို Swarthmore College ၏ [Global Nonviolent Action Database](#) သို့ မဟုတ် အကြမ်းမဖက်ပဋိပက္ခများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာစင်တာ၏ [Resource Library](#) များတွင် သွားရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

For a quick overview of nonviolent resistance, check out the [nonviolent resistance](#) entry on Wikipedia.

အကြမ်းမဖက်ခုခံတော်လှန်မှု၏ အကျဉ်းချုပ်အကြောင်းအရာကို သိလိုပါက Wikipedia ၏ [nonviolent resistance](#) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

[SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#) has eight powerful one-page Frontline Stories at the start of each Unit that can be useful in the exercises below.

[SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#) ၌အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်မည့် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ အစတွင် တစ်မျက်နှာခန့်ရှိသည့် ရှေ့တန်းမှဖြစ်ရပ် ၈ ခုကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ [SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#)
- အရေဗျာဘာသာ [SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#)
- စပိန်ဘာသာ [SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#)
- ဒါရီဘာသာ: [SNAP Guidebook Dari.pdf](#)
- ပတ်ရှ်တိုဘာသာ [SNAP Guidebook Pashto.pdf](#)
- မြန်မာဘာသာ [SNAP: Synergizing Nonviolent Action and Peacebuilding](#)

training activities list

သင်တန်းတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း	အကြောင်းအရာ	အချိန်	အားစိုက်ရမှု အဆင့်
Timeline Wall activity အချိန်ကာလပြ လေ့ကျင့်ခန်း	ကျွန်ုပ်တို့ လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် အကြမ်းမဖက်ခုခံတော်လှန်မှုများအတွင်း ထည့်သွင်းနိုင်ရန်အတွက် အသိပညာအခြေပြုပေါင်းစပ် ရေးသားရသည့် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ A collaborative, knowledge-driven, written exercise for situating our present movements within the historical trajectory of nonviolent resistance.	၁၅ မိနစ် မှ ၄၅ မိနစ်	နည်းပါး - အလယ်အလတ်
Documentary & Discussion activity မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် ပြသခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	Use these short video segments with actual footage of historic nonviolent resistance movements to spark discussions and learn lessons from past strategy, tactics and campaigns for current campaigns. သမိုင်းတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြမ်းမဖက် ခုခံတော်လှန်မှု ပြကွက်များပါဝင်သည့် ဗီဒီယို အပိုင်းတိုများကို ပြသ၍ သမိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် မဟာဗျူဟာများ၊ နည်းဗျူဟာများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများထံမှ သင်ခန်းစာများကို လက်ရှိ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ချိတ်ဆက် လေ့လာရန် နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။	၄၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ပို၍ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ 45 min or longer	နည်းပါး
Museum of People Power activity ပြည်သူ့အာဏာ ပြတိုက် လေ့ကျင့်ခန်း	An active and engaging way to collaboratively share knowledge about nonviolent action history and jump start a physical connection to people power. အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု သမိုင်းကြောင်း နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာများကို စုပေါင်းမျှဝေ ရန်အတွက် တက်ကြွပြီး၊ ပါဝင်မှုကောင်းသည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး၊ ပြည်သူ့အာဏာနှင့် မြန်ဆန် လက်တွေ့ကျစွာ ချိတ်ဆက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။	၁၅ မိနစ် မှ ၃၀ မိနစ် 15-30 min	မြင့်မား
Disobedient Images activity	ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့တွင် အလိုအလျောက် ရရှိခံစားနိုင်နေသည့် ကောင်းသောအချင်းအရာ	၂၀ - ၄၅ မိနစ်	နည်းပါး - အလယ်အလတ်

<u>အာဏာဖိဆန် ရေး ရုပ်ပုံများ လေ့ကျင့်ခန်း</u>	များသည့် ရုန်းကန်မှုများ နှင့် အာဏာဖိဆန်လှုပ်ရှားမှုများ၏ ရလဒ်များဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အတွက် သမိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုပါ။ Use historical images to jump start discussion on how good things we take for granted in our lives today was actually the outcome of struggle and of disobedience campaigns.		လတ်
<u>Ideal Community activity</u> <u>စံပြလူမှုအသိုက် အဝန်း လေ့ကျင့်ခန်း</u>	ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြည်သူ့အာဏာကို လက်တွေ့ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တူညီသော အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြပေးပြီး၊ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ပဋိပက္ခ အသွင်ကူးပြောင်းရေး တို့ကို ဆွေးနွေးရာတွင် ရည်ညွှန်းဘောင်တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးပါသည်။ This exercise offers a shared physical experience of people power and provides a framework for the discussion of nonviolent action and conflict transformation.	၄၀-၆၀ မိနစ် 40-60 min	မြင့်မား

၂၀၂၁ ခုနှစ်
2021

<https://www.beautifultrouble.org/training/for-trainers>