

တရားမျှတမှု ၎င်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



မြန်မာ့လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံ

တရားမျှတမှု ရရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ခွင့်တူညီမျှ လူမှုဘဝ

Issued in the public interest by:



In partnership with:



Funded by:



Implemented by:



Story & Creative Direction:

Rochelle Ardesher

Design:

Yurie Takashima

Illustrations:

Sein Sein Lin

Proofreader:

Sandy Shum

Myanmar translation:

Nan Htet Mon

Naw Tha Ku (Mie Mie)

Htet Yin Tun

Aung Naing Soe

Campaign Strategist:

Vijaya Nidadavolu

Campaign Manager:

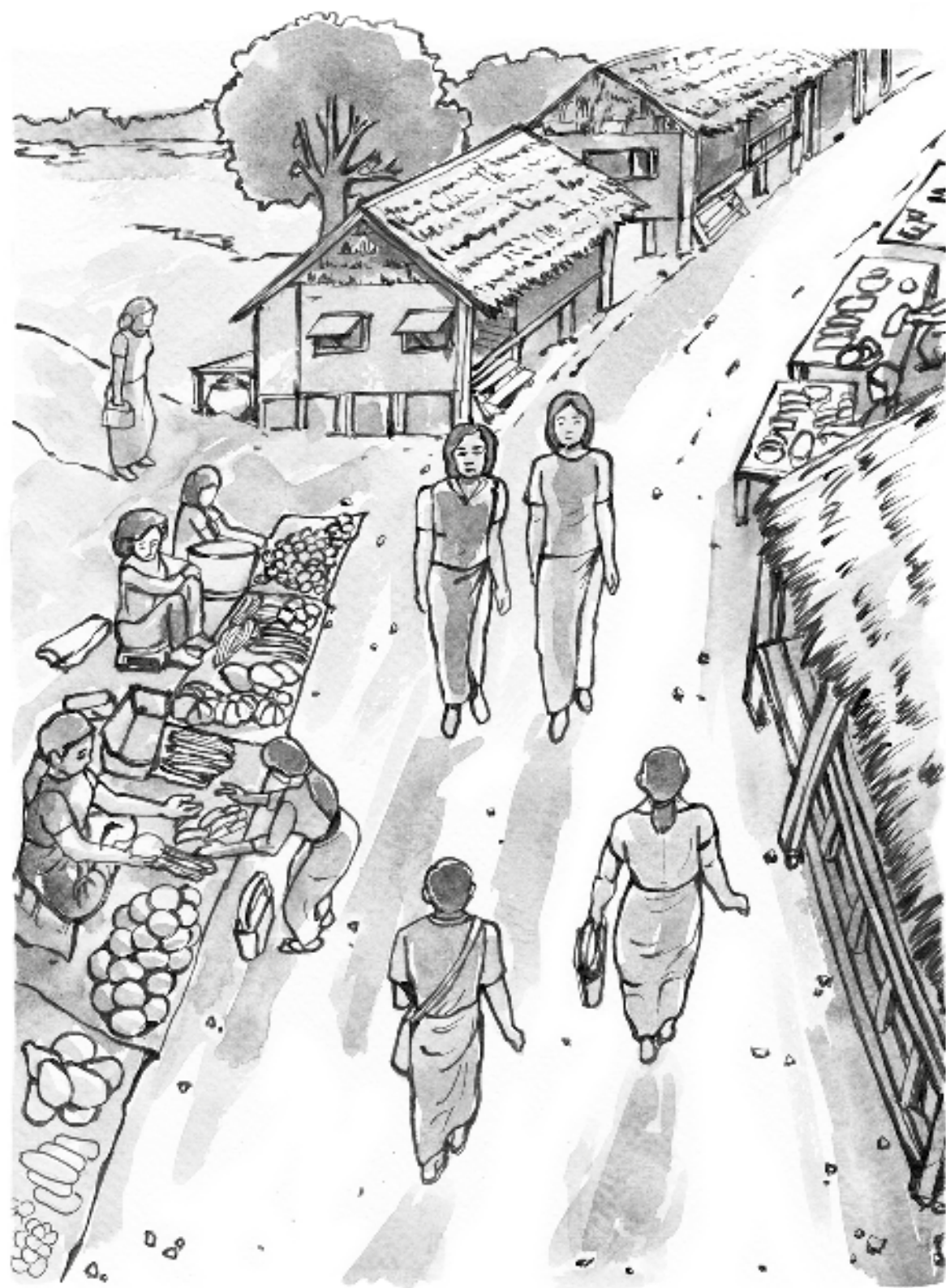
Myat May Zin

မသက်ဆိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းချက်။

ဤ "ပြောကြမယ်" ရုပ်ပြစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် EU (European Union) ခေါ် ဥရောပသမဂ္ဂ၏ သုံးသပ်ချက်များ၊ အမြင်များနှင့် မည်သို့မျှ သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။

မူပိုင်ခွင့်။ British Council (၂၀၁၈)

MyJustice မှ စတင်ဖန်တီးထုတ်ဝေသော "ပြောကြမယ်" (Let's Talk) ရုပ်ပြစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များ (သို့) အရင်းအမြစ်များကို အခြေပြု၍ စာဖတ်သူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ လူထုလူတန်းစားများ ကောင်းကျိုးအလို့ငှာ ဆင့်ပွားအသုံးပြုလိုသည်များ ရှိခဲ့ပါက၊ မိမိတို့အကျိုးစီးပွား၊ စီးပွားဖြစ် ထုတ်ဝေရောင်းချခြင်းနှင့် "ပြောကြမယ်" အမှတ်တံဆိပ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ ဖုံးကွယ်၍ ကိုယ်ပိုင်ထုတ်ဝေသယောင် ဖန်တီးပြုပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ မူပိုင်ထုတ်ဝေခွင့်ရရှိသူမှာ British Council ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းထံမှ ထုတ်ဝေခွင့်ပြုသော အထောက်အထားခိုင်လုံမှုသာလျှင် ကူးယူထုတ်ဝေခွင့် ရရှိပါမည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သိလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုကွန်ယက်(Social Media) မှ တစ်ဆင့် ဖတ်ရှုအသုံးပြုလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း စာဖတ်သူများအနေဖြင့် မူလစတင်ဖန်တီးသူ MyJustice စီမံကိန်း၏ ဝက်ဆိုဒ် (Website) သို့ ဝင်ရောက်ဆက်သွယ် စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။



ငါ ဒီမှာဟေ့!



ဒီနားလာခဲ့ပါလား။!



ထပ်တိုးပါဦး



နည်းနည်းလေး
ထပ်တိုးလာဦး....



ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်စိတ်တွေဝင်ပြီး
အားကိုးရာမဲ့သလို ခံစားဖူးလား။
ဒေါသတွေထွက်ပြီး မျှော်လင့်ချက်မဲ့သလို
ခံစားဖူးလား။



ကျွန်မတို့ရဲ့ ရပ်ရွာထဲမှာ
ဖြစ်နေတဲ့ မတရားမှုတွေကို
စဉ်းစားမိလိုက်တိုင်း

ကျွန်မစိတ်ဓာတ်တွေကျတာ
အောက်ဆုံးထိပါပဲ။



လာဘ်ပေးလာဘ်ယူ
ကိစ္စတွေ



မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ



မြေယာသိမ်းတဲ့အမှုတွေ

လူတုန့်လူ့မှုတွေ



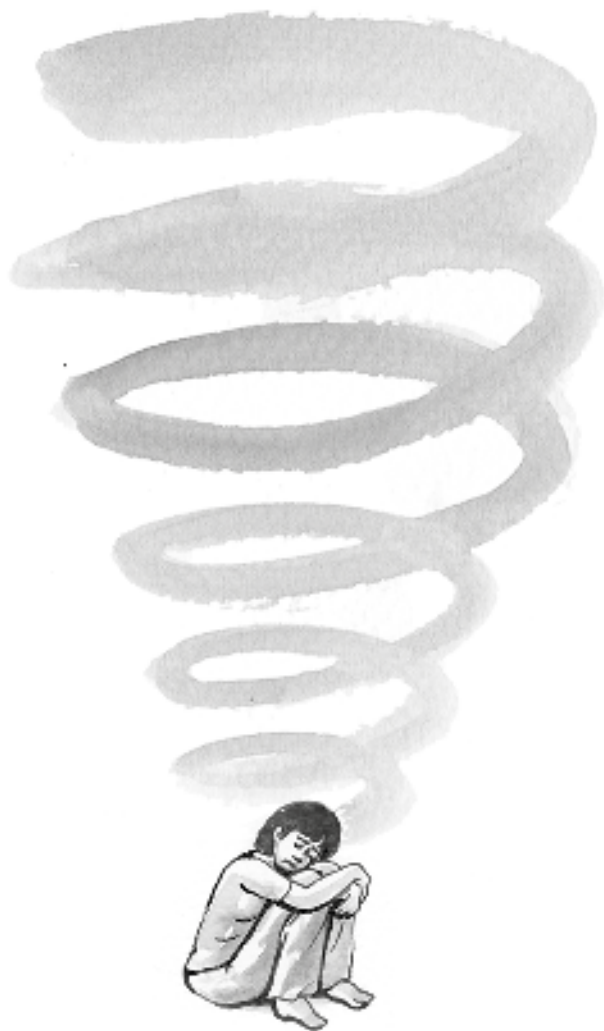
လိင်အကြမ်းဖက်မှုတွေ



အကောမသတ်နိုင်တဲ့ ကြွေးမြီတွေ



ဒါတွေကို အဆုံးအစမရှိ လိုက်စဉ်းစားနေမယ်ဆိုရင်



ဘာလုပ်ရမယ်မှန်းတောင်
မသိတော့ဘူး!



ကျွန်မ ရုတ်တရက်
အမေပြောနေကျ စကားလေးကို
သတိရမိတယ်





အမေပြောဖူးတာကတော့.....
သမီးရေ လောကကြီးက
အလွန်တရာမှောင်မိုက်နေချိန်

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြောနေကြတဲ့ သတင်းစကားတွေကြောင့်
စိတ်ပင်ပန်းရတာတွေရှိလာရင်



“သမီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကူညီပေးနိုင်မည့်သူကို
ရှာကြည့်ပါ” တဲ့။

သမီးကို ကူညီပေးမည့် လူကောင်းတွေကို
အမြဲရှာတွေ့မှာပါ....



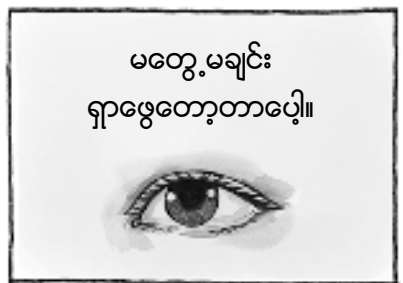
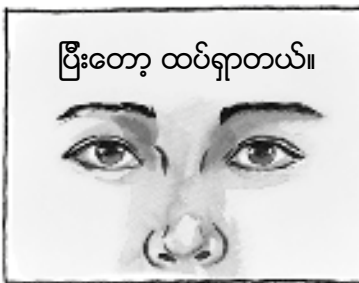


ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်မကို ကူညီမည့်သူတွေကို
ရှာဖွေဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်...။ သူတို့ကို တွေ့ရင် ကျမမေးကြည့်မယ်.....

“တရားမျှတမှု ရရှိအောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ”



ဒါကြောင့် ကျွန်မလည်း စတင်ရှာဖွေတော့တာပဲ...



အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ကျွန်မကြိုးစားရှာဖွေခဲ့ပေမယ့် ကူညီပေးမည့်သူကို မတွေ့ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာတွေအများကြီးကိုတော့ ရှာတွေ့ခဲ့တယ်.....။



ဘယ်နေရာကိုကြည့်ကြည့် ဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေချည်းပဲ။



ဇာတ်လမ်းတွေကလည်း စုံနေတာပဲ။ ခံစားနေရသူတွေလည်း ပုံနေတာပါပဲ.....

တစ်ချို့တစ်လေက အိမ်ကိုလာပြီး အဖေနဲ့ စကားစမြည်လာပြောနေတာတွေကို ကျွန်မသတိထားမိတယ်။ ကျွန်မ အနားကပ်ကြည့်မိတယ်... အဖေက အကူအညီပေးသူ တစ်ယောက်လားလို့ တွေးမိတယ်



ကျွန်မသတိထားမိတယ်...အဖေကတော့ သိပ်များများစားစား ဝင်မပြောဘဲ နားထောင်နေတာ များပါတယ်။ ပြီးမှ မေးခွန်းလေးတွေ မေးပါတယ်။



အဖေ့ဆီလာတဲ့ ဧည့်သည်တွေ ပြန်သွားကြတော့ ကျွန်မ အဖေ့ကို
မေးလိုက်တယ်.....

တရားမျှတမှု ရရှိအောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

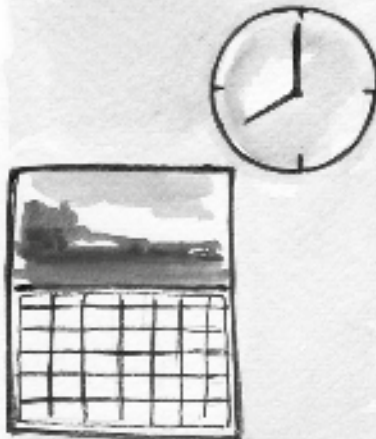


အဖေက ဒီလိုပြောပါတယ်....

ငါ့သမီးရယ် တရားမျှတမှုဆိုတာက
ဒီအတိုင်း ဖြစ်မလာဘူး။



အချိန်ယူရတယ်။



တရားမျှတမှုဆိုတာ ရဲရင့်ရင့်လုပ်ဆောင်မှုတွေ
စုပေါင်းအားကနေ ဖြစ်လာတာပေါ့တဲ့....



တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို
မြင်တွေ့တိုင်း သက်ဆိုင်ရာအစိုးရ
အဖွဲ့အစည်းတွေကို အကြောင်းကြားဖို့
အရေးကြီးတယ်။ တရားမျှတမှုဆိုတာ
အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများက လူတိုင်းကို
ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ မျှမျှတတပြောဆို
ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်တယ်



လူတစ်ယောက်က
ကိုယ့်ရဲ့ ထိုက်သင့်တဲ့
ရပိုင်ခွင့်နဲ့
တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို
ထုတ်ပြောရဲတဲ့
သတ္တိရှိပြီဆိုရင်
ဒါတရားမျှတမှုပဲ။



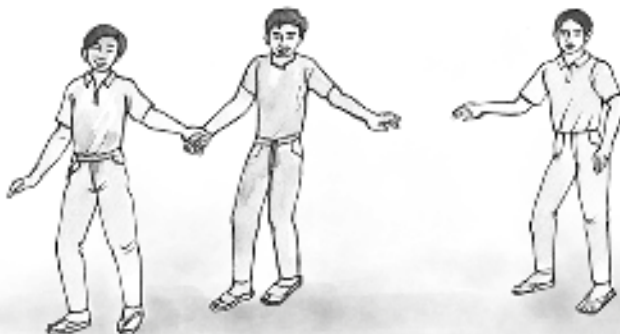
လူတစ်ယောက်က

ဒါတော့
မှားနေပြီနော်!

ကျွန်တော့်မှာ
အခွင့်အရေး
ရှိတယ်!



လူတစ်ယောက်ကစပြီး နောက်တစ်ယောက် နောက်တစ်ယောက်တွေ အထိ



အဲဒီလိုနဲ့ တရားမျှတမှုဆီသွားရလမ်းကို
ပုံဖော်သွားကြတာပေါ့။



အဖေက ဆက်ပြောတယ်။

လူတစ်ချို့က
တရားမျှတမှုဆိုတာကို
ပွဲတော်ကြီးတစ်ခုလို
တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ
ပေါ်လာတတ်ပြီး ပြီးသွားတဲ့
အရာလို ထင်နေကြတယ်



ဒါပေမယ့် တကယ့်တရားမျှတမှု ဆိုတာက စနစ်တစ်ခုလိုပါပဲ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး



အဖေလည်းပါတယ်။
သမီးလည်း ပါတယ်။
အားလုံး အားလုံး ပါတယ်။

အစိုးရတစ်ရပ်လုံး



အစိုးရဆိုတာ
လူ့အဖွဲ့အစည်းပဲ။!

ပြီးတော့
နိုင်ငံဥပဒေတွေလည်း
ပါဝင်တယ်!



ကိုယ့်ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ တရားမျှတမှုကို
လိုချင်တယ်ဆိုရင် လူတိုင်းက ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်
ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ပြီး တရားမျှတမှုရရှိအောင်
အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်

အဲ့ဒီလို အဖေရှင်းပြတာတွေက ကျွန်မကို စဉ်းစားဖို့ မေးခွန်းတွေ ပိုရစေတယ်...

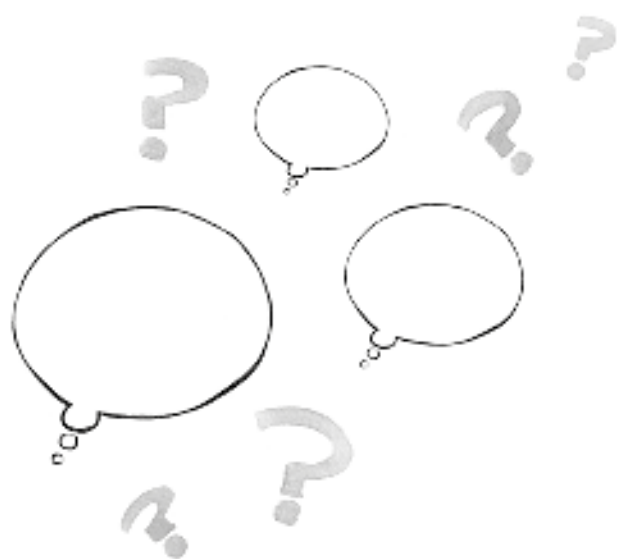
ကျွန်မတို့ရဲ့
လူ့အဖွဲ့အစည်းကို
ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်
အမှန်တကယ်
ပြောင်းလဲနိုင်ပါ့မလား။

တရားမျှတမှုက
စနစ်တစ်ခုဆိုရင် ကျွန်မတို့က
ဘယ်လိုပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမလဲ။

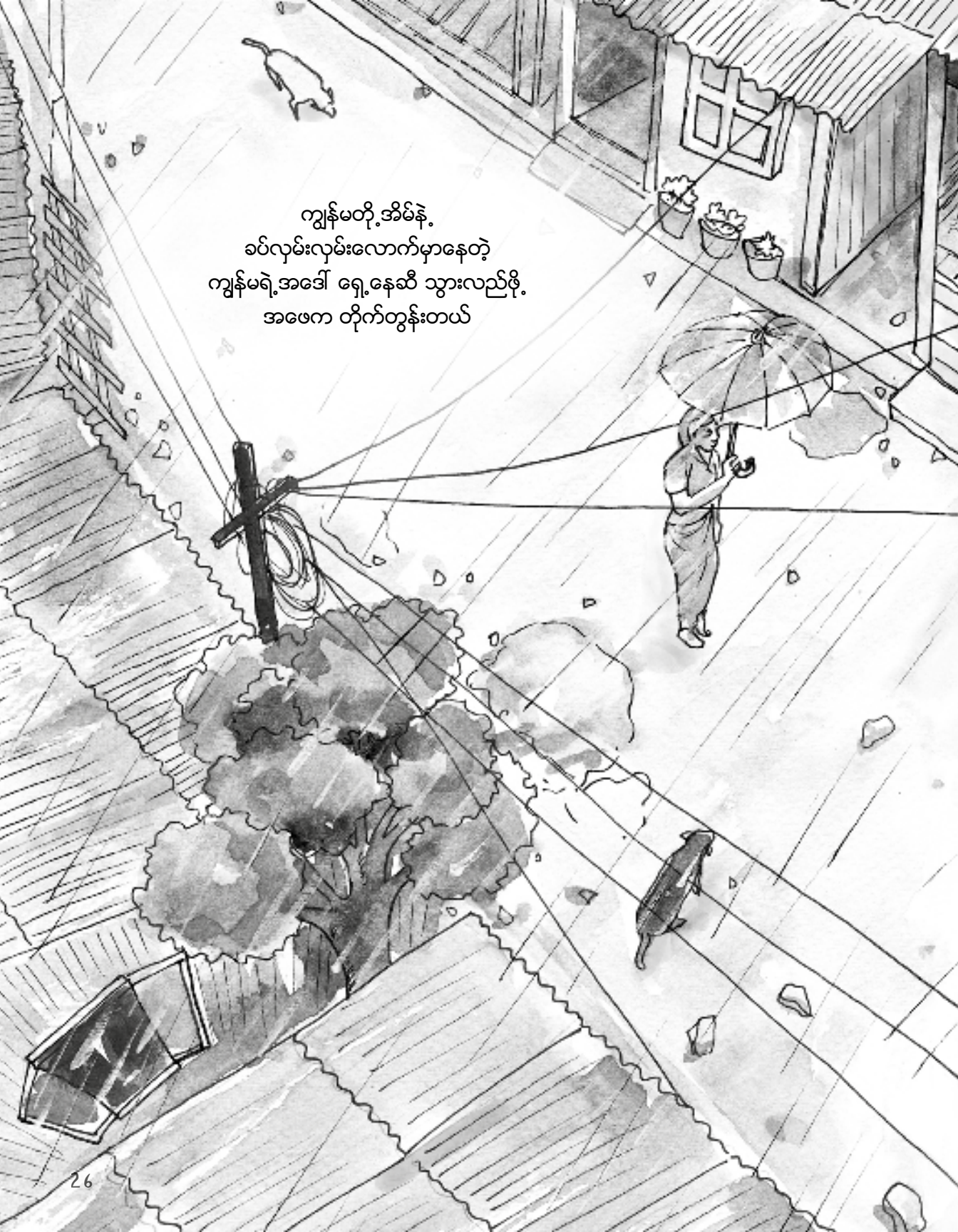
မတရားမှုကို ဘယ်ကို
သတင်းပို့ရမလဲ။

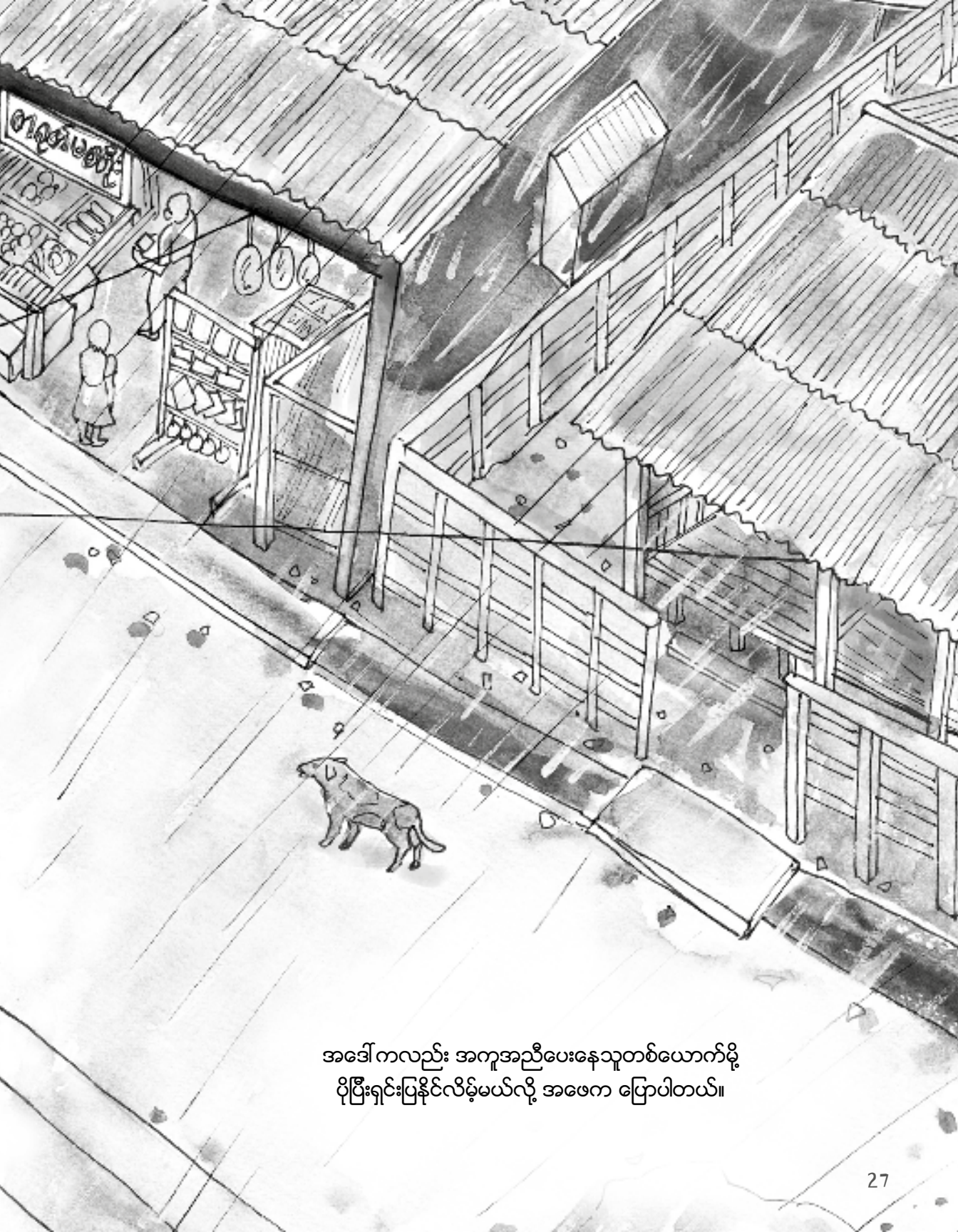
မတရားမှုတွေကို
ဘယ်လိုကိုင်တွယ်
ဖြေရှင်းကြမလဲ။

ဒီလို သတင်းပို့
အကြောင်းကြားခဲ့ရင်ရော
အမှုကို ကောင်းကောင်း
ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ့မလား။



ကျွန်မတို့အိမ်နဲ့
ခပ်လှမ်းလှမ်းလောက်မှာနေတဲ့
ကျွန်မရဲ့အဒေါ် ရှေ့နေဆီ သွားလည်ဖို့
အဖေက တိုက်တွန်းတယ်

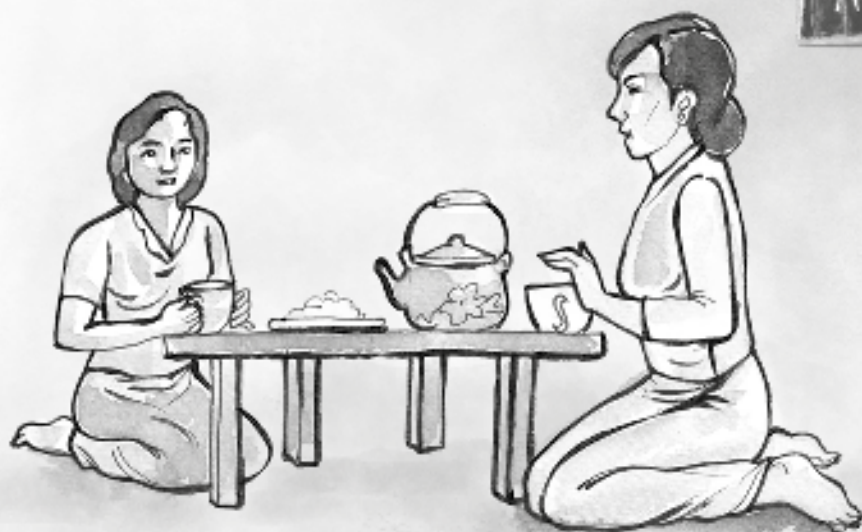




အဒေါ်ကလည်း အကူအညီပေးနေသူတစ်ယောက်မို့
ပိုပြီးရှင်းပြနိုင်လိမ့်မယ်လို့ အဖေက ပြောပါတယ်။



ကျွန်မနေ့လည်စာ စားပြီးကြောင်းပြောတော့ အဒေါ်က ကျွန်မကို
လက်ဖက်ရည်ဖျော်တိုက်ပါတယ်။



အပြင်မှာ မုတ်သုံမိုးကလည်း သည်းကြီးမည်းကြီးရွာနေတုန်းပေါ့။
ကျွန်မကတော့ လက်ဖက်ရည်လေး တစ်ခွက်စိမ့်သောက်ရင်း
အဒေါ်ကိုမေးမိပါတယ်။

တရားမျှတမှု ရရှိအောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။





အပြင်က ဂုန်းခိုင်းကြိတ်နေတဲ့
မိုးသံတွေကတော့ သံစုံတီးပိုင်းအတိုင်းပါပဲ။

မိုးရေတွေကလည်း တဝေါ်ဝေါ်နဲ့
ဒလဟော စီးဆင်းနေလေရဲ့။

အိမ်ထဲမှာတော့ အဒေါ်က သူ့အိမ်ခေါင်မိုးကနေ မိုးယိုကျနေတာကို
ပုံးလေးတစ်ပုံးနဲ့ ခံထားပါတယ်။



အဒေါ်က မတ်မတ် ထိုင်လိုက်ပြီး
လက်ဖက်ရည်ကိုလည်း
တစ်ကျိုက်မော့ချလိုက်ပါတယ်။
ရှေ့နေတစ်ယောက်ဆီကနေ တရားမျှတမှုအကြောင်း
လေ့လာရမှာကို တွေးမိတော့ ကျွန်မ
စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မိတယ်။



မိုးသံလေသံနဲ့ဆိုတော့
အဒေါ်စကားတွေကို
တိုးတိုးလေးပဲ ကြားရပါတယ်။

အနားကပ်ပြီး သေချာ
အားစိုက်နားထောင်လိုက်တော့



ကျွန်မအဒေါ်က ဒီလိုပြောပါတယ်။



သမီး သိရဲ့လား။ တို့တွေက
လွတ်လပ်မှုကို အချိန်အကြာကြီး
စောင့်စားနေခဲ့ကြတာ။



အခုတော့ တို့ရှေ့ရောက်လာပြီလေ။
တို့လက်ထဲမှာပဲ။



ဒါပေမယ့် တာဝန်ယူမှုမရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုကတော့ အလကားပဲလေ။



တာဝန်ယူမှုအပြည့်အဝရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုကသာ တို့အားလုံးရဲ့ခွန်အား
အစစ်အမှန်ပါပဲလို့ အန်တီက ပြောပါတယ်။





ကျွန်မလဲ အဒေါ်ပြောတာတွေကို
ပြန်စဉ်းစားကြည့်မိတယ်

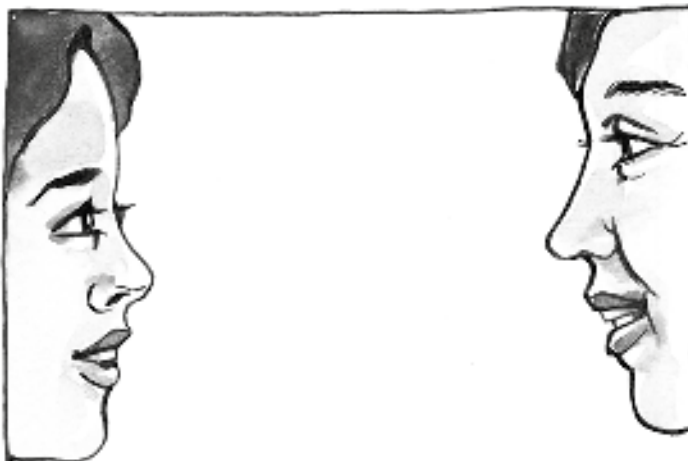
တာဝန်ယူမှု အပြည့်အဝရှိတဲ့
လွတ်လပ်မှုက သာလျှင်
တို့တွေရဲ့ ခွန်အား အစစ်အမှန်ပါပဲ

ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုတာဝန်ယူကြမလဲလို့
အဒေါ်ကို မေးလိုက်တယ်။

သူမက အသာအယာပြီးနေခဲ့တယ်။



ပထမဆုံး သမီးက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
တရားမျှတမှုရရှိအောင်
လုပ်ဆောင်သူအနေနဲ့
ခံယူဖို့လိုတယ်...



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားမျှတမှုရရှိအောင်
တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်သူအဖြစ် ခံယူလိုက်တာနဲ့
တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေကို
ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမလဲဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်.....

မိုးတိတ်ပြီဆိုတော့ အဒေါ်အိမ်ကနေ မျှော်လင့်ချက်
တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်နဲ့ ကျွန်မ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ ပြန်လာခဲ့တယ်။



ငါဟာ တရားမျှတမှု ရရှိအောင်
ဦးစားလုပ်ဆောင်နေသူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

အိမ်အပြန်လမ်းမထက်မှာ ကျွန်မရဲ့ ခံယူချက်အသစ်လေးနဲ့
လောကကြီးကို အကဲခတ်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။

ငါဟာတရား မျှတမှု ရရှိအောင်ကြိုးစား
လုပ်ဆောင် နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။





ကျွန်မလမ်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ရပ်ရွာထဲကလူတွေနဲ့ ဆုံတယ်။
ကျွန်မစဉ်းစားမိတယ် တရားမျှတမှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့
တရားမျှတမှုအကြောင်း စပြောဖို့ စိတ်ကူးရလာတယ်။

ကျွန်မတစ်ယောက်ချင်းစီကို မေးမိတယ်
တရားမျှတမှု ရရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ဆိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ကိုအောင်နိုင်စိုးက
တံမြက်စည်းလဲ့ရင်း ကျွန်မကို
ပြန်ပြောတာက



ကိုယ့်ရဲ့အခွင့်အရေးတွေ
အကြောင်းကို လေ့လာထားမှ
ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်တွေကို
ဘယ်လိုတောင်းဆိုရမလဲဆိုတာ
နားလည်နိုင်မယ်!

ဆရာမ ရင်ရင်က ဈေးကနေပန်းတွေ ဝယ်လာပြီး
ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားနေတယ်။ ကျွန်မက သူမနဲ့အတူ
လမ်းလျှောက်လာရင်း တရားမျှတမှုအကြောင်း
ဆက်ပြောတော့ သူမက ပြောပါတယ်။

တရားမျှတမှုအကြောင်း ပြောရတာ
ကောင်းပါတယ်။ မှားနေတာမြင်ရင်
သက်ဆိုင်ရာ အကြီးအကဲ ဒါမှမဟုတ်
မိမိယုံကြည်ရသူတစ်ယောက်ယောက်ကို
သတင်းပို့ပေါ့



တဖန် ဘောလုံးပွဲကြည့်ဖို့ သွားနေကြတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ကျောင်းနေဘက်
သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်တဲ့ ဝဋ်ထည်နဲ့ ထက်ယဉ်ထွန်းတို့ကို မြင်တော့ သူတို့က

ငါတို့မှာ တရားမျှတမှုရရှိရေး
ဆောင်ရွက်နေတဲ့
လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေ
အများကြီးရှိတာပဲ။

ရပ်ရွာအသင်းအဖွဲ့တွေရဲ့
လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ
ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီး အတူတကွ
လေ့လာသင်ယူကြရတာ
ပျော်ဖို့ကောင်းပါတယ်။



ကျွန်မတွေ့ခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေက
တရားမျှတမှုရရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာနဲ့
ပတ်သက်ပြီး သူတို့အတွေးအမြင်တွေကို
အခုလိုပြောပြကြပါတယ်....



လာဘ်ပေးလာဘ်ယူ
မလုပ်ကြပါနဲ့



ကျွန်တော်တို့တွေဟာ
နစ်နာသူတွေဘက်ကနေ
စာနာစဉ်းစားပေးရမှာပေါ့
သူတို့တွေဘယ်လိုခံစားနေရမလဲ။



ဆုံးဖြတ်ချက်မချခင် အချိန်ယူ
မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။



လူ (၃) ဦးထက်မနည်း
စကားပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



ဆက်လျှောက်ရင်းနဲ့ ကျွန်မအိမ်ကို ညစာစားချိန်အထိ ပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ထမင်းစားရင်း တရားမျှတမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိခဲ့ရသမျှလေးတွေကို မိသားစုကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။



ကျွန်မညီမလေးတွေဖြစ်တဲ့ ဂျီဂျီနဲ့ စိစိတို့က တရားမျှတမှုအကြောင်း သိရတော့ စိတ်ဝင်စားနေကြပါတယ်။



ပြီးတော့ ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ...
သူတို့တွေလည်း တရားမျှတမှုရရှိအောင် တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်သူတွေ ဖြစ်ချင်လာကြတယ်...

ကျွန်မ အိပ်ရာဝင်တော့
ပြတင်းပေါက်ကနေတစ်ဆင့်
လပြည့်ဝန်းကြီးကို
ငေးမောကြည့်နေမိတယ်။





သစ်ပင် ထက်က
ဖီးကွက်နှင့် ညဉ့်ဌာတ်တွေရဲ့
အသံတွေကိုလည်း
ကြားနေရတယ်

အေးမြတဲ့ ညချမ်းချိန်ခါမှာ
ပုရစ်လေးတွေနဲ့
ဖားတွေကလည်း စိကနဲ
အွမ်ကနဲ အော်မြည်နေကြတာကို
ကြားနေပါတယ်။

ကျွန်မနားလည်လိုက်တာကတော့ တရားမျှတမှုဆိုတာဟာ အားလုံးနဲ့
ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအဖြစ် ခံယူရုံနဲ့လည်း မလုံလောက်သေးပါဘူး။



ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့
လူတိုင်းလူတိုင်းက
တရားမျှတမှုရရှိရေး
ဆောင်ရွက်သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်

ဟေး မင်းသိရဲ့လား



မင်းရဲ့ အကူအညီလည်း လိုအပ်နေတယ်!

မင်းရောငါတို့နဲ့ အတူ တရားမျှ တမှုဆီကို
သွားရာလမ်းမှာ ဝိုင်း ဝန်း ကူညီပေး နိုင်မလား။



ဘယ်လိုစလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။

ဤစာအုပ်သည် ရပ်ရွာပြည်သူလူထုအကြား ရပ်ရေးရွာရေးများ စတင်လုပ်ဆောင်ရန် စေ့ဆော်ရေးသားထားသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်မှုသည်လည်း သင်မှ အစပြုသည်။

ရပ်ရွာအတွင်း သင်စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်း(၆)မျိုးကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

#1 လေ့လာသင်ယူပါ။ သိအောင်လုပ်ပါ။ မျှဝေပါ။



လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို လေ့လာခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ထို့မှသာ တရားမျှတမှုတွင် မည်ကဲ့သို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်၊ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကို မည်ကဲ့သို့ တောင်းဆိုရမည်ကို နားလည်နိုင်ကြမည်။ သင်သည် သင်၏အခွင့်အရေးများကို ရပ်ရွာရှိ တရားမျှတမှုနှင့် ဆိုင်သော ဆွေးနွေးပွဲများ တက်ရောက်ခြင်း၊ ရရှိလာသော ဗဟုသုတများကို အခြားသူများအား ပြန်လည်မျှဝေခြင်းဖြင့် လေ့လာနိုင်သည်။

#2 စတင်ဆောင်ရွက်ပါ။



ဥပဒေကို သိရှိအောင် ကြိုးစားပြီး မိမိရပ်ရွာအတွက် မိမိနှင့် အခြားသူများ အတူတကွ တက်ကြွစွာ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပါ။ မတရားမှုများကို ကြိုတွေ့မြင်တွေ့ရသောအခါ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တရားမျှတမှုရရှိရေး လုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရဌာနများကို သတင်းပို့တိုင်ကြားပါ။ သင်ဘယ်လိုနေရာမှာ ဘယ်လိုအလုပ်အကိုင်မျိုး လုပ်ကိုင်နေပါစေ လေ့လာသင်ယူမှုကို စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။

#3 အကူအညီပေးနိုင်သူများကို ရှာဖွေပါ။



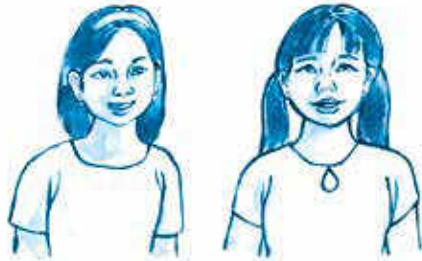
ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်ရွာအတွင်း ယုံကြည်နိုင်သူများကို မည်ကဲ့သို့ ရှာဖွေနိုင်မည်နည်း။ မိမိတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း တရားမျှတမှုအတွက် လုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရပ်ဖက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိရပ်ရွာအတွင်း အကူအညီပေးနိုင်သူများကို ရှာဖွေ၍ သိရှိအောင်လုပ်ပါ။

#4 အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။



သင့်မှာ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာ ရှိလာလျှင် မည်သို့ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည့် အစီအစဉ် (သို့မဟုတ်) ဗျူဟာ ရှိပါသလား။ ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သင်ယုံကြည်အားကိုးရသည့် လူတွေကို စတင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလူတွေက သင့်ရဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းက ရပ်ရွာလူကြီးများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုတင်စဉ်းစား စီစဉ်ထားခြင်းက သင့်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိစေပါတယ်။

#5 အခြားသူများအား ပါဝင်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။



သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်း တရားမျှတမှု သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုရှိစေချင်လျှင် လူတိုင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တရားမျှတမှုနှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာ အခက်အခဲများကို သင်၏ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်း ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများဖြစ်ပွားပါက အခြားသူများအား ဖိတ်ခေါ်၍ ဖြေရှင်းပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများရရှိရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

#6 အနည်းဆုံး (၃) ယောက်ကို ရှာဖွေမေးမြန်းပါ။



ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုချခင် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အကူအညီကို ရယူပါ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကသာ မေးမြန်းခြင်းမပြုဘဲ အနည်းဆုံး လူ (၃) ဦးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သို့မှသာ သတင်းအချက်အလက် ပြည့်စုံစွာရရှိပြီး နိုင်မာမှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလို လူ(၃) ဦးထက်မနည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် ရွေးချယ်စရာများ ပိုမိုရရှိလာပြီး ရွေးချယ်မှုတစ်ခုချင်းစီ၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလည်း သေချာစွာနားလည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Page number 52
(inside - last page)
Will be blank

Back cover
(inside)
Will be blank



ခွင့်တူညီမျှ လူမှုဘဝ



In partnership with:



Funded by:



European Union

Implemented by:



www.facebook.com/pyawkyamalcampaign