အိုးမြေပုံဆွဲနည်း-သင်၏အိုးလေးထဲတွင်သင်ဂရုစိုက်သူ မည်သူရှိသနည်း။

အသွင်ပြောင်းတရားမျှတမှုဆိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့၏လက်ရှိစနစ်များမှတစ်ဆင့်ထိခိုက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးကိုဆက်လက်ရှင်သန်စေမည့်အစားတာဝန်ခံမှုနှင့်ကုသမှုကိုအစားထိုးနည်းလမ်းဖြင့်ကျင့်သုံးခြင်းနှင့်တုံ့ပြန်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ဖိနှိပ်မှုကိုထိခိုက်မှု၊အလွဲသုံးစားမှုနှင့်စော်ကားမှုပုံစံအားလုံး၏ရင်းမြစ်အဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့်အသွင်ပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှုသည်အကြမ်းဖက်မှုကိုကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူများအားချက်ချင်းဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ရေရှည်ကုသမှုနှင့်ပြန်လည်ပေးဆပ်မှုများနှင့်အတူထိခိုက်နစ်နာမှုများကိုကျူးလွန်သူများအားၿင်းတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းနှင့်၎င်းတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများမှတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။

သင်၏အိုးလေးတွင်အရေးအကြောင်းရှိသည့်အခါသင်ဖုန်းဆက်မည့်လူများပါဝင်သည်။ထိုအရေးအကြောင်းကိစ္စများမှာ-

- သင့်တွင်အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊အန္တရာယ်ကျရောက်မှုရှိခဲ့လျှင်
- အကယ်၍သင်ပြုခဲ့သောအကြမ်းဖက်မှု၊ထိခိုက်နစ်နာမှုသို့မဟုတ်အလွဲသုံးစားမှုများအတွက်တာဝန်ယူမှုတွင်အထောက်အကူပြုလိုပါကသင်ဖုန်းဆက်လိုသူများဖြစ်သည်။
- အကြမ်းဖက်မှုကိုသင်မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးပါရင် သို့မဟုတ်သင်ဂရုစိုက်သူတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းသို့မဟုတ်အလွဲသုံးစားပြုခြင်းခံရသည်ဆိုပါကသင်ဖုန်းဆက်မည့်သူများဖြစ်သည်။

လူတွေဟာအိုးလေးတွေအများအပြားရှိနိုင်ပါတယ်။ပြီးတော့သင့်လိုအပ်ချက်တွေ(သို့)ဆက်ဆံရေးတွေပြောင်းသွားလျှင်(သို့)လူတွေရဲ့တည်နေရာပြောင်းလဲသွားတာနဲ့အမျှအိုးလေးတွေလဲပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ကျွန်တော်ကျွန်မတို့အနေနဲ့သင်နှင့်တခြားလူများအားအသွင်ပြောင်းတရားမျှတမှုအကြောင်းအား သင် ဖုန်းခေါ်မည့်သူများ (သင့်အိုးလေးများ) နှင့်ဆွေးနွေးရန်အားပေးပါတယ်။အိုးလေးတွေမှာထည့်ထားတဲ့လူတွေလည်းများလာရန်လည်းအားပေးပြီးသင်သိသော အခြားလူများအားလည်းဒီနည်းလမ်းလေးတွေအားပေးမျှဝေပေးဖို့တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။အိုးလေးတွေမှာပါဝင်သောလူများအရေအတွက်များလာရန်ပြုလုပ်ရသည်မှာမလွယ်သောကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ဒီအိုးလေးတွေထားရှိသောနည်းလမ်း၏အောင်မြင်မှုကိုတိုင်းတာသည့်အခါမှာလည်းဆက်ဆံရေးတစ်ခု၏တန်ဖိုးနှင့်တိုင်းတာပါတယ်။ထိုဆက်ဆံရေးလေးများရရှိရန် အခြေခံဖြစ်သော တစ်ဦးကိုတစ်ဦးယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှု၊ချစ်ခင်မှု၊ဂရုစိုက်မှုအစရှိသောအရာများဖြစ်လာရန်ပေးဆပ်ခဲ့ရသောသင်၏တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များနှင့်လည်း၎င်းနည်းလမ်း၏အောင်မြင်မှုကိုတိုင်းတာပါတယ်။၎င်းအိုးလေးများမြေပုံဆွဲတည်ဆောက်မှုနည်းလမ်းသည်အသွင်ပြောင်းတရားမျှတမှုရရှိရေးအတွက်အရေးပါသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ကျွန်တော် ကျွန်မတို့၏ ရပ်ရွာများတွင်အသုံးပြုသင့်သောနည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

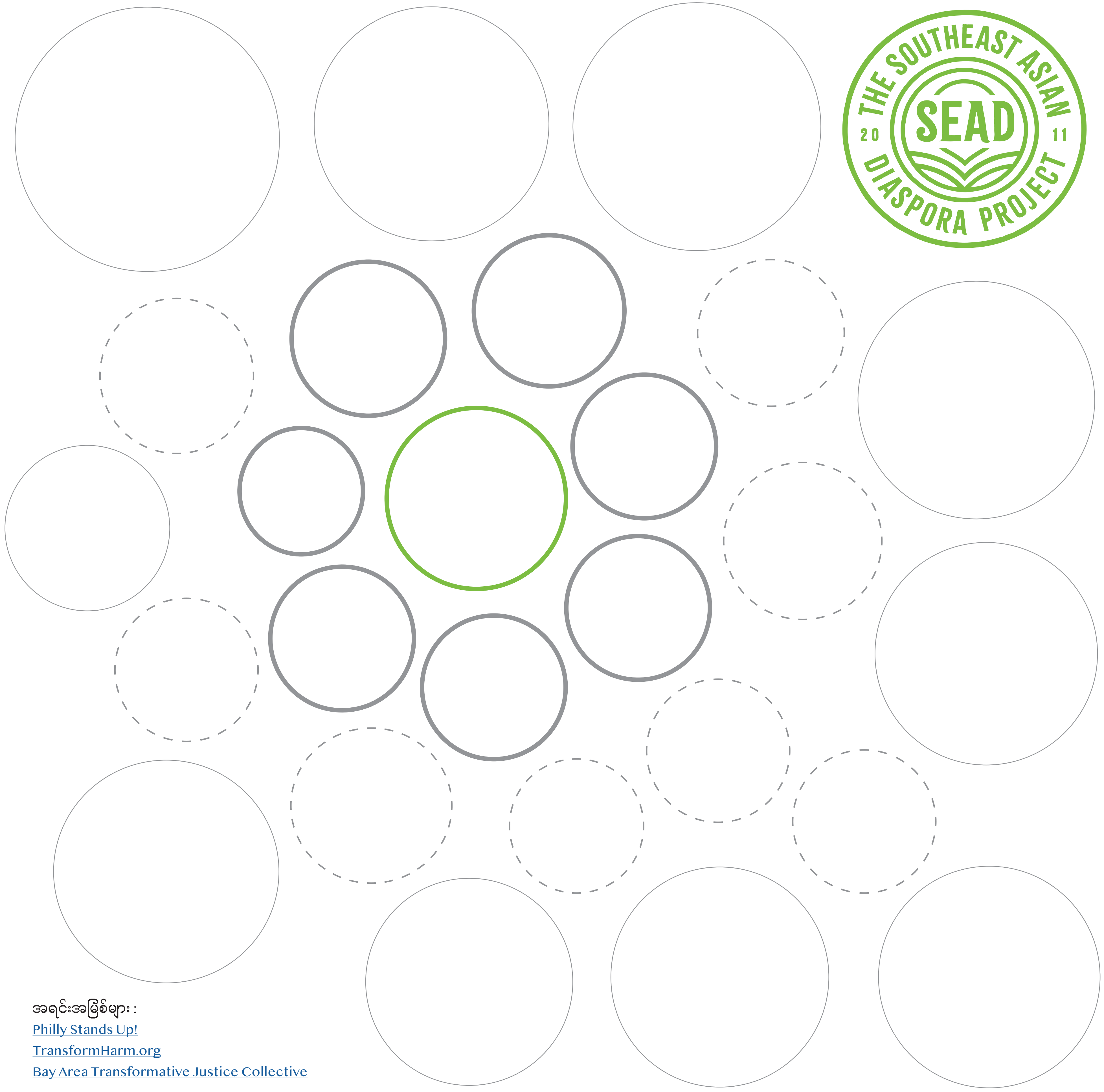
DIRECTIONS:

1. အလယ်ရှိအစိမ်းရောင်စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် မိမိနာမည်ရေးပါ။

2. ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလိုင်းရင့်ရင့်ချယ်ထားသောစက်ဝိုင်းများသည်သင်၏အိုးလေးများဖြစ်သည်။ သင်အကူအညီတောင်းရန်သင်တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်လိုသည့်သင်ခင်မင်ရရသောလူတစ်ဦးချင်းစီ၏နာမည်များကိုရေးပါ။အုပ်စုများ၏အမည်များမဟုတ်ဘဲတစ်ဦးချင်းစီ၏အမည်များကိုအသုံးပြုရန်ကြိုးစားပါ။

3. အဆက်ချထားသောလိုင်းလေးများဖြင့်ဆွဲထားသော စက်ဝိုင်းလေးများသည် ရွှေ့ပြောင်းလို့ ရသောလူများအတွက်ဖြစ်သည်။ ယင်းလူများသည် သင်အရေးကြုံနေချိန်တွင်သင်ဖုန်းဆက်မည့်လူများဖြစ်နိုင်သော်လည်း ယင်းအိုးလေးများထဲထည့်ရန်အတွက် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်လိုသေးသောသူများလည်းဖြစ်သလို အချို့သောအကြောင်းအရာများ (ဥပမာ: လိင်အကြမ်းဖက်မှု၊ ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခံရခြင်း) ဆွေးနွေးရလောက်သည်အထိမရင်းနှီးသေးသောသူများဖြစ်သည်။

4. စာမျက်နှာ၏အစွန်းရှိပိုကြီးသည့်စက်ဝိုင်းများသည်သင့်အတွက်အရင်းအမြစ်ဖြစ်နိုင်သည့်ကွန်ယက်များ၊လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသို့မဟုတ်အုပ်စုများအတွက်ဖြစ်သည်။ယင်းတို့သည်သင်၏ဒေသခံလူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့၊လူငယ်အုပ်စုသို့မဟုတ်ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့တစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။



THE SOUTHEAST ASIAN DIASPORA PROJECT — SEAD 2011

အရင်းအမြစ်များ :

Philly Stands Up!

TransformHarm.org

Bay Area Transformative Justice Collective