**ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့စည်းမှ ဆန်းသစ်သော နည်းပညာများကို အသုံးပြု၍
ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်လိုသူများကို ရှာဖွေနေပါသည်။**

သင့်အနေဖြင့် - မည်သည့်နည်းပညာများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သနည်းဟု တွေးကောင်းတွေးနေပါလိမ့်မည်။

သို့ပါ၍ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်နည်းပညာအကြောင်း အတိုချုပ်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

BUILD PEACE FELLOWS

A BUILD UP project

နည်းပညာဆိုသည်မှာ အသုံးချစရာ ကိရိယာတန်ဆာပလာတစ်ခု (နည်းစနစ်တစ်ခု)သာဖြစ်သည်။
အဆိုပါ ကိရိယာကို မည်သို့မည်ပုံအသုံးချမည်က အဓိကအရေးကြီးပါသည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းအတွက် နည်းပညာကို မည်သို့အသုံးချ နိုင်ပါသနည်း။

1. **သတင်းအချက်အလက်များစီမံခန့်ခွဲခြင်း** ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပဋိပက္ခများနှင့် ဆက်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များစွာကို စနစ်တကျစုဆောင်းခြင်း၊ စိစစ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ထုတ်နှုတ်ပုံဖော်ခြင်း

2. **မဟာဗျူဟာမြောက်ဆက်ဆံရေး** ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းများနှင့် ဖြစ်ရပ်များတွင် လူအများ ပိုမိုပါဝင်လာစေရေး သို့မဟုတ် မတူကွဲပြားသော လူစုများ ပါဝင်လာစေခြင်း

3. **တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနှင့်စည်းရုံးခြင်း** ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပတ်သတ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ အတွက် နေရာသစ်များဖန်တီး ပေးနိုင်ခြင်း

A BUILD UP project

သတင်းအချက်အလက်များစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- လူငယ်လူရွယ်များနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများအကြား ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းတစ်ခု စတင်နိုင်ရန် အတွက် ဂရပ်များနှင့် မြေပုံများပါဝင်သည့် ဂက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။ [ဘူရွန်ဒီ]

- အကြမ်းဖက်ဖြစ်ရပ်များကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်များပါဝင်သည့် အစီရင်ခံစာများကိုစုဆောင်းကာ စာတိုသတင်းပေးပို့နိုင်ပါသလား။ ထို့နောက် အဆိုပါ စာတိုသတင်း များကို အကျဉ်းချုပ်၍ ရေဒီယိုအစီအစဉ်များတွင် ပြန်လည်မျှဝေနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။ https://bit.ly/2wbCLfK [ဆူဒန်]

သတင်းအချက်အလက်များစီမံခန့်ခွဲခြင်း

- သင့်အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသည့် အနှောက်အယှက်ပေးခံရမှုများကို ဝက်ဘ်ဆိုဒ် နှင့် အပလီကေးရှင်း (app)များမှာတစ်ဆင့် အသုံးပြုတိုင်ကြားစေရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပါသလား။ ထို့နောက် အဆိုပါ တိုင်ကြားစာများကို လူထုမြေပုံများ၌တင်ပြီး အများပြည်သူ၏ အသိအမြင်ကို မြှင့်တင်ရန်လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသလား။ http://safecity.in/ [အိန္ဒိယ]

- သင့်အနေဖြင့် စာတိုပေးပို့ခြင်းမှရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များမှ တစ်ဆင့်တွေ့ရှိလာသော ကောလာဟာလများကို သက်ဆိုင်ရာ ဒေသခံများနှင့်ပူးပေါင်းကာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နိုင်ပါသလား။ https://www.unahakika.org/ [ကန်ညာ]

မဟာဗျူဟာမြောက် ဆက်ဆံရေးများ

- သင့်အနေဖြင့် သဘောထားကွဲလွဲနေသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ရန် ရည်ရွယ်သည့် သင်တန်းသားဗဟိုပြု ဗီဒီယိုရိုက်ကူးရန် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသလား။
  https://bit.ly/1IpGG6m [ဆူဒန် - ဆူဒန်နယ်စပ်တောင်ပိုင်း]
- သင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွါးစေနိုင်သည့် တင်းမာမှုများကို လျှော့ကျစေနိုင်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဦးတည်သည့် စာတိုများကို ရေးသားပေးပို့ပေးနိုင်ပါသလား။
  https://www.youtube.com/watch?v=z0ojn-PGgWU [ကန်ညာ]

မဟာဗျူဟာမြောက် ဆက်ဆံရေးများ

- သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခကြောင့်သဘောထားကွဲလွဲနေသော အုပ်စုများကို ဖေ့ဘွတ်ပေါ်မှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ကြားရှိ ဘုံတူညီချက်များကို သတိပြုလာနိုင်စေရန် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသလား။ http://thepeacefactory.org/ [အရှေ့အလယ်ပိုင်း]

- သင့်အနေဖြင့် အစွန်းရောက်အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွါးအောင် လှုံ့ဆော်နေသည့် YouTube ဗီဒီယိုများကို ကြည့်ရှုသူများအား အကြမ်းဖက်ဝါဒကိုကန့်ကွက်သည့် ဗီဒီယိုများကို ပြောင်းလဲကြည့်ရှုအောင် လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ပါသလား။ https://redirectmethod.org/

- သင်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွါးမှုတစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်ဉာဏ်ကို သိမ်းဆည်းကာ ဖြစ်ရပ်မှန် အပလီကေးရှင်း (app) တစ်ခုတွင် ဇာတ်လမ်း တစ်ရပ်အဖြစ်ပြန်လည် ဖန်တီးအသက်သွင်းနိုင်ပါသလား။ http://www.empatheticmedia.com/triggers-for-arc-app/ [ကိုလံဘီယာ]

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စည်းရုံးခြင်း

- သင့်အနေဖြင့် လူချင်းတွေ့ရန်အဆင်မပြေသည့် သူများအကြား ဗီဒီယိုကောမှတစ်ဆင့် ဘုံသဘောတူညီချက်များရရှိလာသည်အထိ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသလား။ https://www.soliya.net/ [အမေရိက၊ ဥရောပနှင့် အရှေ့ အလယ်ပိုင်း]

- သင့်အနေဖြင့် ကာတွန်းသရုပ်ဖော်များနှင့် Facebook messenger မှ အလိုအလျောက်ဖြေကြား စနစ်များကို အသုံးပြု၍ လူအများအကြား အကြမ်းမဖက်ခြင်း၏တန်ဖိုးကို လေးစားတန်ဖိုးထား လာကြစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသလား။ https://medium.com/@howtobuildup/reflections-on-non-violence-inside-syria-b594602d2487 [ဆီးရီးယား]

- သင့်အနေဖြင့် လူချင်းတွေ့ဆုံရန်မဖြစ်နိုင်သည့် လူအများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး Minecraft ကဲ့သို့သော ကွန်ပြူတာ ဂိမ်းပေါ်တွင် ရွာတစ်ရွာကို အတူတည်ဆောက်ကစားကြရန်အတွက် တိုက်တွန်း နိုင်ပါသလား။ http://gamesforpeace.org/ [အစ္စရေးနှင့် ပါလက်စတိုင်း]

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စည်းရုံးခြင်း

- နှစ်ပိုင်းကွဲနေသော မြို့တစ်မြို့အတွင်းရှိ လူများအား ပြန်လည် ပေါင်းစည်းရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် အွန်လိုင်း မြို့ပြစီမံကိန်းဂိမ်းတစ်ခုသို့ လူအများပါဝင်လာကြရန် ခေါ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသလား။ http://handsonfamagusta.org/ [ဆိုင်းပရပ်စ်]
- သင့်အနေဖြင့် အလိုအလျောက် မက်စေ့ချ်ပြန်လည်ဖြေကြားမှုများ၊ စနစ်တကျ စီစဉ်ထားသော ကြေငြာချက်များနှင့် အွန်လိုင်းစကားပိုင်းများတွင် ပံ့ပိုးကူညီနေသူများမှတစ်ဆင့် လူမှုမီဒီယာတွင် သွေးခွဲစကားပြောဆိုမှုများအကြား ဝင်ရောက် ဖြန်ဖြေပေးနိုင်ပါ သလား။ https://medium.com/@howtobuildup/building-the-commons-dc60e6ee7b69 [အမေရိက]

ယခုဆိုလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းအတွက် နည်းပညာကို မည်သို့အသုံးချနိုင်မည်ဆိုသည်ကို သင်အနေဖြင့် အနည်းငယ်သိရှိလောက်ပြီဟု ယုံကြည်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အခြားသူများ၏ဆောင်ရွက်ချက်ကို ဥပမာပြခြင်းသာဖြစ်သည်။

- ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် ကြုံတွေ့ တတ်သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို သင်ကောင်းစွာသိရှိပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မေးမြန်းလိုသည်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် နည်းပညာကို မည့်သို့အသုံးချနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။
- ဤတွင် သင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီပေးမည့် မေးခွန်းအချို့ ရှိပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည့် (စိတ်ရှုပ်ထွေးခဲ့ရသည့်) စိန်ခေါ်မှုမျိုး ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား။

- ဤစိန်ခေါ်မှုကို သင်မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းပါသနည်း။
  - ... မတူညီသောသတင်းအချက်အလက်အမျိုးမျိုးအား ရှာဖွေဝေမျှခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်မျိုးမျိုးအား ပိုမိုဝေမျှခြင်း။ (သို့မဟုတ်)
  - ... မတူညီသောလူအမျိုးမျိုးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် လူအများနှင့် ပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။ (သို့မဟုတ်)
  - ... မတူညီသောလုပ်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း။

- သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ဝေမျှ၊ ချိတ်ဆက် (သို့မဟုတ်) စည်းရုံး လိုပါသလဲ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို ဝေမျှ၊ ချိတ်ဆက် (သို့မဟုတ်) စည်းရုံး လိုပါသလဲ။

မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများရပါပြီလား။

ယခု ဥပမာများကို ပြန်ကြည့်ပြီး အချို့သော နည်းစနစ်များ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်များ (သို့မဟုတ်) အချို့အရာများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းက သင့်လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အသုံးဝင်မှုရှိ/မရှိကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့မတွေ့ကြုံဖူးသည့် မတူညီသော အတွေးအကြံဉာဏ်သစ်ကို သင်စဉ်းစားမိပါသလား။

အဆုံးသတ် အတွေးအချို့

- ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတစ်ခု ဖန်တီးရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် နည်းပညာအသစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ရှိနှင့်ပြီးသော နည်းပညာတစ်ခုကို ဖန်တီးမှုတစ်ရပ်ဖြင့် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်ရှာဖွေခြင်းက အကောင်းဆုံးသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

အဆုံးသတ် အတွေးအချို့

- ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော နည်းပညာများသည်လဲ အဆင့်မြင့် နည်းပညာများကဲ့သို့ပင် အသုံးတည့် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုလျှက်ရှိသော ရေဒီယို သို့မဟုတ် SMS(စာတို) သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်ကားများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော ဆန်းသစ် တီထွင်မှုအချို့ဖြစ်သည်။ Virtual Reality နည်းပညာများ သို့မဟုတ် အလိုအလျောက်တုံ့ပြန် စနစ်များ သို့မဟုတ် Big Data တွေကြားမှာ တွေဝေမနေဘဲ သင့်လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သော အရာကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

အဆုံးသတ် အတွေးအချို့

- တစ်ခါတရံတွင် မည်သည့်နည်းပညာကိုမျှ အသုံးမပြုခြင်းက အကောင်းဆုံးသော နည်းပညာဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သင်၏လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် နည်းပညာအသုံးပြုရန် မလိုအပ်ဟု ဆုံးဖြတ်ရန်မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုသို့ခံယူချက်ရှိသူများ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤ program တွင် ကျွန်ုပ်တို့မှ နည်းပညာအသုံးပြုခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အဓိကထားမည်ဖြစ်သည်။

A BUILD UP project

Build Peace Fellows program နှင့်ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်မေးခွန်းများ ရှိပါသေးသလား။

- မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ FAQs ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖတ်ပါ
- ဆက်သွယ်လိုပါက maude@howtobuildup.org

သင်၏ လျှောက်လွှာများကို လက်ခံရရှိရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

BUILD PEACE FELLOWS

A BUILD UP project