လက်တွေ့လူ့အခွင့်အရေး– ခံစားထိုက်သူ
အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား
အကူအညီပေး လမ်းညွှန်

လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား အကူအညီပေးရေး လမ်းညွှန်

အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ ***(GAATW)***

ပြုစုတင်ပြသူများ

အင်မ်ပါဝါ (Empower)
Solidaritas Perempuan
အမျိုးသမီးများအတွက် အဖွဲ့အစည်း (FFW)
မိမိရပ်ရွာမှပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများအား ကူညီသည့်အစီအစဉ် (MAP)
ကလေးသူငယ်များ၏အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဗဟိုဌာနအဖွဲ့(CPCR)
Tenaganita-CARAM-Asia
ကမ္ဘောဒီးယားအမျိုးသမီးများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း
ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက်ရေး အဖွဲ့
Batis Center for Women

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ မူရင်း – *အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်းကိုဆန့်ကျင်သော တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ (GAATW)*

ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာ ဆက်သွယ် လှုပ်ရှား ဖလှယ်ရေးအသင်း *(SWAN)* မှ ထုတ်ဝေသည်။ (၂၀၀၀ ခုနှစ်)

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ – *Shan Women Action Network*
P.O Box 120
Prasing Post Office
Chiangmai 50205
Thailand
Email: kenneri@shanwomen.org

မာတိကာ

စကားချီး

အခန်း ၁ လူကုန်ကူးခြင်း၏ အခြေခံယူဆချက်
အခန်း ၂ လူကုန်ကူးရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းများ
အခန်း ၃ ကွင်းဆင်းခြင်း
အခန်း ၄ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး
အခန်း ၅ ဥပဒေများနှင့် တရားဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
အခန်း ၆ ယာယီ ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
အခန်း ၇ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ
အခန်း ၈ နေရပ်ပြန်ပို့ခံရခြင်း
အခန်း ၉ ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း
အခန်း ၁၀ သုတေသနပြုခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
အခန်း ၁၁ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့်လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း
အခန်း ၁၂ အကျိုးဆောင်ထောက်ခံပြောဆိုခြင်း
အခန်း ၁၃ ကလေးများနှင့် လက်တွဲအလုပ်လုပ်ခြင်း
အခန်း ၁၄ ပြည့်တန်ဆာများနှင့် လက်တွဲအလုပ်လုပ်ခြင်း

ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာများ
GAATW ၏ နောက်ခံသမိုင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ

စကားချီး

အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းကို ခေတ် ပြိုင်ကျေးကျွန်ပုံစံအဖြစ်နှင့် အဆိုးဝါးဆုံးအခြေခံလူ့အခွင့်အရေးများ ဖောက်ဖျက်မှုဖြစ်ကြောင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများက ယူဆ သည်။ ထို့အပြင်၊ ဤသို့အမျိုးသမီးများကို လူကုန်ကူးခြင်းသည် ပြည်တွင်း၌သာမက နိုင်ငံတကာ အတိုင်းအတာအရ ကြီးထွားလာသည့် အရေးပြဿနာဖြစ်သည်ဟု ခံယူသည်။ လူကုန်ကူး ခြင်းသည် တကမ္ဘာလုံးနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံများအကြား ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်စဉ်၌ ပူးပေါင်းပါဝင်နေသည့် အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ အလုပ်သမားများကို လက်ခံသည့်တိုင်းပြည်များ၏ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ တင်းကြပ်သည့် ပေါ်လစီမူဝါဒများ ပိုမိုတင်း ကြပ်လာခြင်းသည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသအတွင်း အမျိုးသမီး များအား လူကုန်ကူးသည့် အတိုင်းအတာ ပမာကို ပိုမိုကြီးမားစေသည့် အကြောင်းရင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တဖန် မယ့်ခေါင် ဒေသစိတ်အတွင်း နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးများ ဖွင့်လှစ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ အားလူကုန်ကူးခံရခြင်းများကို ပို၍တိုးပွားလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

‘အမျိုးသမီးများအား ကုန်ကူးခြင်း’ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း အတွင်းသို့ အတင်းအကြပ်သွတ်သွင်းရန်မျှသာ မဟုတ်ပဲ၊ အိမ်ဖေါ်အလုပ်၊ စာဖြင့်မှာယူသည့် သတို့သမီးများအပါအဝင်၊ အခြားသော ရုံးပြင်ကန္တာမဟုတ်သည့် အလုပ်ကဏ္ဍများတွင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်းများ၊ လုပ်ခမပေးဘဲ ခိုင်းစေခြင်း၊ ကျွန်ကဲ့သို့လုပ်ကိုင်ရသည့် အခြေအနေများရှိသည့် အလုပ်များလုပ်ရန်အတွက် အမျိုးသမီးများကို ကုန်ကူးခြင်းဖြစ်သည်ဟု GAATW က ယူဆထားသည်။

အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ (GAATW) ကို ၁၉၉၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၌၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း နှင့် အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ညီလာခံ၌ စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ GAATWသည် အမျိုးသမီးများ အား လူကုန်ကူးခြင်းကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် သုတေသနစာတမ်း များပြုစုခြင်းနှင့် အရေးယူ ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အကောင်အထည်ဖေါ်/ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ‘အမျိုး သမီး’များသည် ‘အမျိုးသား’ များကဲ့သို့ တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိရေးကို ဦးတည်လှုပ်ရှားသော မဟာမိတ်အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ GAATW ၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုမှာ အခြေခံလူထုအဆင့်မှ နိုင်ငံတ ကာအဆင့်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် လက်တွေ့အကူအညီပေးခြင်းနှင့် အကျိုးဆောင်ဆော်သြ ရေးများကို ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

၁၉၉၆ခုနှစ်မှ ၁၉၉၉ခုနှစ်အတွင်း၊ GAATWမှ ဦးစီး၍ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများ အရေး ဆောင်ရွက်နေကြသော အင်ဂျီအိုများနှင့် လက်တွဲကာ သင်တန်းများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ရာ တွင်၊ မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ ဖိလိပိုင်၊ ထိုင်းနှင့် ဗီယက်နမ် နိုင်ငံများမှ အင်န်ဂျီအိုများ ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းသင်တန်းများ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ၊ တက်ကြွလှုပ် ရှားသူအမျိုးသမီးများအား လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပုံ ယန္တရားများဆိုင်ရာ အသိပညာများ ပိုမိုရရှိလာစေရန် နှင့် အသိစိတ်ဓါတ်ခိုင်မာ လာစေရန် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းတက်ရောက်သူ များသည်၊ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား လက်တွေ့အကူအညီပေးရာ တွင်၊ လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံသဘောတရားများအရ လိုက်နာဆောင်ရွက် နိုင်စွမ်းရှိစေ မည် ဟုလည်းမျှော်လင့်ပါသည်။

သင်တန်းများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်တန်းတက်ရောက်သူအများစုက လူကုန်ကူးခြင်းအရေး နှင့်ပတ်သက်၍ တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေသူများအတွက် လမ်းညွှန်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင် သည့် အချက်အလက်စုံလင်၍ လက်တွေ့အသုံးဝင်သော စာတမ်းတစ်ခုလိုအပ်ကြောင်း ထုတ်ဖေါ်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းသို့ လိုအပ်ကြောင်း ထုတ်ဖေါ်ခြင်းများက၊ ဤလက်စွဲစာအုပ်ထုတ် ရန် အကြံအစည်ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်မည့် အကြောင်းအရာ များကို ဆွေးနွေးရန်၊ ၁၉၉၈ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် စည်းဝေးပွဲတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့ရာ၊ သင်တန်းတက် ရောက်ခဲ့သူများထဲမှ (၁၅)ဦး လာရောက်တွေ့ဆုံပြီး၊ အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်၍ လက်စွဲစာ အုပ်အတွက် အကြံဉာဏ်များ၊ စိတ်ကူးများ၊ အချက်အလက်များ စသည်တို့ကို ပေးခဲ့ကြသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်အားထုတ်မှုခြင်းဖြင့် ရရှိခဲ့သော ရလဒ်ဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအားကူညီရေးကို ဆောင်ရွက်နေပြီးဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအခွင့်အရေး လုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အားထားမှီငြမ်းနိုင်မည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤလက်စွဲ စာအုပ်သည် အင်ဂျီအိုများ၏ နိုင်ငံရေးအရ၊ အကျိုးဆောင်ဆော်သြရေးအရ အားထုတ်ကြိုးပမ်း ခြင်းများ ပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် ရည်ရွယ်သည့်အပြင်၊ လူကုန်ကူးခံရသော၊ သို့မဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရမည့် ဘေးအန္တရာယ်နီးသော အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများကာ ကွယ်စောင့်ရှောက်မှုကို တိုးမြှင့်စေသည့် ပြည်တွင်းနှင့်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပေါ်လစီမူဝါဒများ ကိုလွှမ်းမိုးစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤအရေးကိစ္စအတွက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေသူများ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍၊ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ဘာသာပြန်ထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အချိန်နှင့် ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းများ ရက်ရောစွာ ပေးခဲ့ကြ သည့် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူ အမျိုးသမီးတက်ကြွသူများအား အထူးလှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။ Chanthol Oung, Olive Cervantes, Sharuna Verghis, Salma Safitri, Usa Lerdsrisatad, Wadsana Haonoparat, Khemporn Wiroonrapun, Yupawadee Pantana, Piyanut Champa, Waraporn Intharatana, Wilaluk Panyarrung, တို့ ပါဝင်ပြုစုခြင်းမရှိဘဲ ဤလက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ စည်းဝေးပွဲဖြစ်မြောက်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက် ပေးခဲ့သည့် Anchana Suwannanond အား လည်း အထူးကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှ သင်တန်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်သူ၊ Sherman Tang အား ၁၉၉၇ခုနှစ်မှ ၁၉၉၉ခုနှစ်အ တွင်းသင်တန်းများပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ လက်စွဲစာအုပ်အတွက် အချက်အလက် များစုဆောင်းပေးခြင်းနှင့် အပြီးသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်းများအတွက် အထူးလှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးတင် ရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေနှင့် နိုင်ငံများအလိုက်သင်တန်းများပို့ချရေးနှင့် ဤလက် စွဲစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ငွေကြေးအားဖြင့် ရက်ရောစွာ ထောက်ပံ့ကူညီ ပေးခဲ့သော Terre des Hommes, Netherlands အားလည်း အထူးကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော တကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ GAATW အောက်တိုဘာလ၊ ၁၉၉၉ခုနှစ်

အခန်း ၁ လူကုန်ကူးခြင်း၏ အခြေခံယူဆချက်

ဤအခန်းတွင် လူကုန်ကူးခြင်း၏ အခြေခံယူဆချက်များနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ "လူပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်သော လူကုန်ကူးခြင်း" ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်သော အခြေအတင်ဆွေးနွေးပွဲများသည် မရေတွက်နိုင်သည့်အပြင်၊ မကြာခဏ အကြိတ်အနယ် ငြင်းခုံခြင်းများဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အများသဘောတူ လက်ခံထားသည့် ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် "လူကုန်ကူးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်"မရှိ၍ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် "လူကုန်ကူးခြင်း" တွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သည်ကို နားလည်လက်ခံကြထားခြင်းများ၊ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ရှင်းလင်းစေရန်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုများ၊ လျှို့ဝှက်စွာ တိတ်တဆိတ်ခိုးသွင်း၊ ခိုးထုတ်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်းအမျိုးမျိုးကို ဤအခန်းတွင် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပါမည်။ လူကုန်ကူးခြင်းပုံစံများနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးကို လေ့လာထားသော အမှုဖြစ်ရပ် အချို့နှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါမည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို လူကုန်ကူးခံရသည့်အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးများကိုကူညီပေးနေသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းများလက်ကိုင်ထား အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပြုစုထားပါသည်။ ထို့အပြင် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ (အင်န်ဂျီအို) နိုင်ငံရေးလုပ်ရှားမှုများ၊ အင်အားပိုမိုခိုင်ခံ့လာစေရန် ရည်ရွယ်၍၊ ပြည်တွင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပေါ်လစီမူဝါဒများ ရေးဆွဲအတည်ပြုခြင်းများတွင် အင်န်ဂျီအိုများ၏ သဘောထားများလွှမ်းမိုးရေးအတွက် ဤလက်စွဲစာအုပ်က အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။

၁. ၁ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်တိတ်တဆိတ်ခိုးသွင်း၊ ခိုးထုတ်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်းတို့၏ အခြေခံ ယူဆချက်များ

လူကုန်ကူးခြင်း

လူတိုင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝကိုရရှိရန် လွတ်လပ်စွာရွှေ့ပြောင်းခွင့်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းသူများနှင့် အမျိုးသမီးအများစုတို့၏ နေရပ်မှ ပြောင်းရွှေ့ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ စီးပွားရေးကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ အတွက် မိမိမူရင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အရေးများနည်းပါးမှု၊ ကန့်သတ်မှုများ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏ မိသားစုအလွန်ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိ၏ မိသားစုဝင်ငွေတိုးမြှင့်ရန်၊ ခြံလုပ်ရန်၊ မြေအနည်းငယ် ဝယ်ယူရန်၊ ကလေးကို ကျောင်းပို့ရန်၊ မိသားစု၏ အကြွေးကိုပြန်ဆပ်ပေးရန်၊ သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်း နာမကျန်းဖြစ်နေသူ အတွက် ဆေးဘိုးဝါးခ ပေးချေရန်တို့အတွက် သူမနေထိုင်ရာ အိမ်နှင့် နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာရန် ရွေးချယ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် သူမနှင့် သူမ၏ မိသားစု ဘဝနေထိုင်မှု အဆင့်အတန်းကို မြှင့် တင် ရန် မျှော်လင့်ချက်နှင့် နေရပ်မှပြောင်းရွှေ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး၏ ကမ္ဘာ့နှင့်အဝှမ်း အနှံ့အပြားဖြစ်လာခြင်းက တကမ္ဘာလုံးရှိ အလုပ်သမားများ၏အလုပ်လုပ်သောပုံစံများကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ရာ၊ ယခုအခါတွင် ရောင်းကုန်၊ ထုတ်ကုန်များကို ရောင်းချနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုများပြားလာသည့်နည်းတူ အလုပ်သမားများအနေနှင့် စက်မှုပိုမိုထွန်းကားသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်နိုင်သော အခွင့်အရေးများ ပိုမိုရရှိလာသည်။ ယင်းအခြေအနေများက ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သောအလုပ်သမား၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို နေရာပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်လာအောင် ဆွဲဆောင်သည်။ သို့သော် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို အလုပ်ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်စေခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်များအား ဝင်ငွေအမြတ်အစွန်းပိုမိုရရှိ စေသည့် အခြေအနေကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

များသောအားဖြင့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများသည် အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း မရှိကြချေ။ သို့သော် သူတို့သည် လုပ်ခွင်၌ ဘေးရန်ကင်းရှင်းရေးကို စိုးရိမ်ရန်ထက်၊ မိမိဘဝရပ်တည်မှုအတွက် ဝင်ငွေရရန်လိုအပ်ချက်က ပိုမိုအရေးကြီးသောကြောင့် ယင်းအလုပ်အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်၍ လုပ်ကိုင်ကြရသည်။ စက်မှုထွန်းကားသော နိုင်ငံများ၏ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများသည် ရွှေ့ပြောင်းလာရောက်နေထိုင်သူများ စီးဝင်လာခြင်းကို ထိန်းချုပ်စေနိုင်ရန် အတွက် ပို၍တင်းကြပ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းလာသော အလုပ်သမားများနှင့် အမျိုးသမီးများအား ယင်းတိုင်းပြည်များသို့ တရားမဝင်၊ ဝင်ရောက်သည့် နည်းလမ်းများကိုသာ ရွေးချယ်ရန်နှင့် သူတို့အလုပ်လုပ်မည့်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားနိုင်ရန် တိတ်တဆိတ်ခိုးသွင်း ခိုးထုတ်သူများနှင့် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ရသည့် အခြေအနေသို့ရောက် အောင်တွန်းပို့ခဲ့သည်။ ထိုအခြေအနေများအပြင်၊ ထိုသူများက အမျိုးသမီးများ၏အမြင်တွင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အရေးကောင်းအဖြစ် မြင်စေအောင် အမျိုးသမီးများအား မမှန်မကန်သော အချက်အလက်များပေး၍ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းသည်။ ဤသို့ဖြင့် လူကုန်ကူးသူများ၏ ဖြားယောင်းခြင်း ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အမျိုးသမီးများ ပိုမို နီးကပ်လာစေသည်။

<u>ပြည်တွင်းပြောင်းရွှေ့မှု၊ နယ်စပ်ကိုဖြတ်သန်းခြင်း</u>

အခမဲ့	အဓမ္မတိုက်တွန်းချက်
↓	↓

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင် အလုပ်လုပ်ခြင်း	တရားမဝင်တိတ်တဆိတ် လူခိုးသွင်းခိုးထုတ်ခြင်း	လူကုန်ကူးခြင်း
↓ –ဘဝရပ်တည်ရေး အတွက် နည်းဗျူဟာ –အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကိုတိုးမြှင့်ခြင်း	↓ –ပွဲစား၊ အကျိုးဆောင်ခ –တရားဥပဒေနှင့်မညီ	↓ –အတင်းအဓမ္မ –လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း –ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ်ခိုင်းစေခြင်း

–ကြေနပ်ခွင့်ပြုချက်၊ သဘောတူချက် –တရားဥပဒနှင့်အညီ		–တရားဥပဒေအညီဖြစ်သူ လူပုဂ္ဂိုလ် နှင့် အမည်
မူလနေရင်းနေရာ/တိုင်းပြည်	ခရီးဆက်ရန် လမ်းခုလတ်	ခရီးလမ်းဆုံး

သို့သော်၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်စွာတိတ်တဆိတ်ခိုးသွင်း၊ ခိုးထုတ်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်းတို့၏ အကြားတွင် အခြေခံသဘောတရားများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုမတူညီ၊ ကွဲပြား ခြားနားမှုရှိသည်။

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ၊ တရားဥပဒေနှင့် ညီသည်ဖြစ်စေ၊ မညီသည်ဖြစ်စေ၊ လူတို့ နေရာတစ်နေရာမှ အခြားနေရာသို့ သွားရောက်နေထိုင်ရန် မိမိကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်အရ ရွေးချယ်သည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးခြင်းသည် လူများကို အတင်းအဓမ္မ မပြောင်းလို သော်လည်း အခြေအနေအရ တွန်းထုတ်၍ ရွှေ့ပြောင်းရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်၌ လူကုန်ကူးခံ ရသူသည် အခြားနေရာသို့သွားရောက်ရန် အတင်းအဓမ္မအင်အားသုံးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်းများဖြင့် သိမ်းသွင်းခံရပြီး၊ ပို့ဆောင်ခြင်းခံရသည်။

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်းများအကြားအချင်းချင်းဆက်နွယ်မှုများ

ရွှေ့ပြောင်းခြင်း	လူကုန်ကူးခြင်း	လျှို့ဝှက်စွာတိတ်တဆိတ် ခိုးသွင်းခိုးထုတ်ခြင်း
↓	↓	↓
သဘောတူကျေနပ်ခြင်း	အတင်းအဓမ္မတိုက်တွန်းခြင်း *သဘောတူကျေနပ်ခြင်းရှိပါက လူကုန်ကူးခြင်းမမြောက်ပေ	တရားမဝင်၊ ဝင်ရောက်ခြင်းကို အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးခြင်း
↓	↓	↓
–ပြည့်တန်ဆာအလုပ် –အိမ်ဖော်အလုပ် –စက်ရုံအလုပ် –ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်း	–အဓမ္မပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း သို့သွတ်သွင်းခြင်း –အဓမ္မလုပ်အားခိုင်းစေခြင်း –မယားကျွန်အဖြစ်လက်ထပ်	တရားမဝင်ပြောင်း ရွှေ့နေထိုင်ခြင်း

(စာဖြင့်မှာယူသော သတို့သမီး)	ခြင်း အတင်းအဓမ္မတိုက်တွန်းခြင်း	

↑ ↑ ↑

↑ ↓ ↑

————————→ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ခြင်း ←——————

၁.၂ လူကုန်ကူးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပြည်တွင်းနယ်နိမိတ် အတွင်း၌ ဖြစ်ခြင်း နှင့် နယ်ခြားကိုဖြတ်သန်းခြင်း

လူကုန်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏အတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် နိုင်ငံ၏အပြင်ဘက်၌ဖြစ်စေ၊ နှစ်နေရာလုံး၌ ဖြစ်နိုင်သည်။ နိုင်ငံ၏နယ်နိမိတ်ကိုဖြတ်သန်းခြင်း ဖြစ်မှသာ လူကုန်ကူးခြင်းဖြစ်သည် ဟု မဆိုလိုချေ။ လူကုန်ကူးခြင်းသည် ပြည်တွင်းရှိပွဲစားက နယ်စွန်နယ်ဖျားမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို မြို့သို့အလုပ်ပေးမည်ဟု သွေးဆောင်ဖြားယောင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ နေထိုင်ရာကျေးရွာမှ အမျိုးသမီး အလိုမတူပဲ ခေါ်ဆောင်သွား၍ မသိကျွမ်းသော အရပ်ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပို့ဆောင်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ နယ်စပ်ဟူသော စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် 'တင်းကြပ်ခြင်း၊' 'တိကျမှန်ကန်ခြင်း' မရှိပါက၊ လူကုန်ကူးခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်မှာ ခက်ခဲသည်။ ဤနေရာ၌ အလွန်အရေးကြီးသောအချက်မှာ၊ လူကုန်ကူးခံရသည့် အမျိုးသမီးများသည် မကျွမ်းကျင်သောအရပ်ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခံခဲ့ရသူဖြစ်ကြောင်း၊ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ်ဖြတ်တောက်ခံရသူ၊ နစ်နာသူများဖြစ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ နစ်နာသူအမျိုးသမီးသည် ဘာသာစကားနှင့် အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု အတားအဆီးများကြောင့် သူမအတွက် နဂိုလ် ရှိနေကျ အားပေးမှုပေးနိုင်သော အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်းကောင်း အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်သွားခြင်းကို ခံစားခဲ့ရသူဖြစ်သည် ဆိုခြင်းကို သိထားရန် လိုပါသည်။

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်းဆိုရာ၌ လွတ်လပ်စွာ ရွှေ့ပြောင်းခွင့်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များကို ဆုံးရှုံးစေခြင်းများ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ၊ အလုပ်၏သဘောသဘာဝများနှင့်ပတ်သက်၍ လိမ်လည်လှည့်ဖြားခံရခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြွေးမြီကျွန် (အကြွေးတင်၍ အချည်အတုတ်ခံရခြင်း)

တင်ရှိထားသော ကြွေးမြီများ ပြေသွားရေးအတွက် အလုပ်အကျွေးများ၊ လုပ်အားများကို သင့်မြတ်စွာ တန်ဘိုးဖြတ်ခြင်းမရှိပါက၊ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ကာလနှင့် ထိုအလုပ် အကျွေးများ၏ သဘောသဘာဝ သို့မဟုတ် မည်သည့် အလုပ်ဆိုသည်ကို ကန့်သတ်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိသောအခါများတွင် ကြွေးမြီအတွက် လူကိုယ်တိုင် အလုပ်အကျွေးပြုရခြင်း၊ အလုပ်သမားအဖြစ်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လုပ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူ၏ လုပ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အာမခံအပေါင်ထား ရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

စန် ၏ အဖြစ်အပျက်

စန်သည် (၂၇)နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသမှ ဆင်းရဲသား မိသားစုမှ မွေးဖွားခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ စန် အပါအဝင် မောင်နှမသားချင်း(၅)ဦးရှိပြီး၊ သူမသည် ကျောင်းနေခွင့် လည်း မရခဲ့သောကြောင့် စာ ရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်ခြင်းမရှိချေ။ စန် အသက် (၁၇)နှစ်ရောက်သောအခါတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးအား ပြုစုရန် ဘန်ကောက်®မ့ သို့ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ နောက်တစ်နှစ်ခွဲအကြာတွင် သူမသည် သူမ၏ ဆွေမျိုးတချို့ နှင့် ပေါင်း၍ စားသောက်ဆိုင်ကလေးတစ်ခုဖွင့်ခဲ့သည်။ သူမသည် အချက်အပြုတ်နှင့် ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း ကို နှစ်သက်သော်လည်း၊ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် အဆောက်အဦးပိုင်ရှင်က စားသောက် ဆိုင်ကို ပိတ်ပစ်လိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် နှစ်အတန်ကြာ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် သူမနှင့် အလွန်ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်း၏ ဆွေမျိုးတစ်ယောက်က ဂျာမနီတွင် အလုပ်လုပ်ရန်ဟု ဆိုကာ သူမအား ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။

'ဝိလိုင်' သည် စန်၏ ဆွေမျိုးတစ်ယောက်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ၏ သစ်တောဌာန တွင် အလုပ်လုပ်သည်။ သူမက စန်ကို ဘာလင် တွင် ထိုင်း စားသောက်ဆိုင် ပိုင်ရှင် သူငယ်ချင်း တစ်ဦးရှိကြောင်း၊ ထိုသူက ချက်ပြုတ်ရေးလုပ်နိုင်သော ထိုင်းအမျိုးသမီးများကို လိုချင်ကြောင်း ပြောပြသည်။ ဝိလိုင် သည် စန် အပါအဝင် အခြားထိုင်းအမျိုးသမီးများကို ဘာလင်သို့သွားရန် အတွက် ဆက်သွယ်သည်။ ပြီးနောက် ဘာလင်သို့ စန် သည် အလည်အပတ်သွားသူ ခရီးသွား အဖြစ် သွားရန် စီစဉ်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ(၂၈)နေ့ တွင် စန် ဂျာမနီသို့ ရောက်ရှိသည်။ နောင့် အမည်ရှိသောစားသောက်ဆိုင် ပိုင်ရှင်အမျိုးသမီးနှင့် ဂျာမနီလူမျိုး သူမ၏ ခင်ပွန်း တို့မှ စန်ကို လေဆိပ်တွင်စောင့်ကြို၍၊ အိမ်တစ်အိမ်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ ထိုအိမ်တွင် နောင့်အ တွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော အခြားထိုင်းအမျိုးသမီး (၈)ဦး နေထိုင်သည်။ ထိုအချိန်ရောက်မှ နောင် က စန် ကို ခရီးစရိတ်နှင့် ဗီဇာခအပါအဝင် အကြွေး ဘတ် တစ်သိန်းခွဲ တင်နေသည်ဟု ပြောပြသည်။ စန်သည် ထိုတင်ရှိနေသည့် အကြွေး ကို ပြန်ဆပ်ရန် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အလုပ် လုပ်ရမည်ဟု နောင် က ဆက်ပြောသည်။ နောင်၏ ခင်ပွန်း သောမတ်စ် က ဖောက်သည်များကို ရှာဖွေပေး သည်။ နောင်က စန်အားပြောသည်မှာ၊ ညှော်သည် ဆီမှရသော အခကြေးငွေသည် သူတို့(နောင်နှင့် သောမတ်) တို့နှင့်သာ ဆိုင်ပြီး၊ စန်က ညှော်သည် က ဘောက်ဆူးငွေအဖြစ်

ပေးသော ငွေကြေးအနည်းငယ်သာယူရမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်၌ စန် သည် အလွန်ကြောက်ရွံ့လာပြီး သူမကို ထိုင်းနိုင်ငံသို့ပြန်ပို့ရန်ပြောရာ နောင် က ပေးမပြန်ဘဲ ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။

အာဏာသုံးအနိုင်ကျင့်ခြင်း နှင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သော အဆင့်အနေအထား

အာဏာသုံးအနိုင်ကျင့်ခြင်း နှင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သော အဆင့်အနေအထား ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ပိုင်စာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အခြားတစ်ဦးတယောက်အား အစစအရာရာ မှီခိုနေရစေသည့်အနေအထားဖြစ်စေခြင်းမှအစ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်သော အဆင့်အနေအထားရှိသူ သို့မဟုတ် မိဘဆိုသည့် အာဏာကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်း၊ တရားဝင်မဟုတ်သည့်အဆင့်၊ အနေအထားကြောင့် လူများကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အားနည်းနေသော အခြေအနေအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူခြင်းများအထိ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။

အတင်းအဓမ္မစေခိုင်းခံရခြင်းနှင့် ကျွန်တမျှလုပ်ကိုင်ရသောအခြေအနေ

လူကုန်ကူးခံရသူများသည် သူတို့သဘောတူကျေနပ်ခြင်းမရှိပဲ အလုပ်ရှင်၏လုပ်ငန်းများတွင် မတရားအနိုင်ကျင့်၊ အဓမ္မအခိုင်းစေခံရသော လုပ်ခွင်အခြေအနေသို့ သွတ်သွင်းခြင်းခံကြရသည်။ ဤနေရာတွင် မိမိမှလုပ်ကိုင်ပေးရခြင်းများသည် အလုပ်ဟု သတ်မှတ်ခြင်းရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်စာချုပ်ထဲ၊ သို့မဟုတ် လက်ထပ်စာချုပ်ထဲတွင် ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းများဟုတ် သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ တရားဝင် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည့်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် အရာကိုမျှ အရေးထားခြင်းမရှိဘဲ၊ အထက်တွင်ဖေါ်ပြထားသကဲ့သို့ အဓမ္မခိုင်းစေသော အခြေအနေများ အောက်တွင် အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်ဆိုင်ရာ၊ မျိုးပွားသားဖွားဆိုင်ရာနှင့် အခြားသော လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပေးရခြင်းများကို လုပ်ကြရခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။

GAATW ၏ လူကုန်ကူးခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူသစ်သိမ်းသွင်းခြင်း နှင့် ပတ်သက်သော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးနှင့် အားထုတ်မှု အားလုံး အပြင်၊ ပြည်တွင်းနယ်နိမိတ်အတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ နယ်ခြားကိုဖြတ်သန်း၍ဖြစ်စေ၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ ဝှက်ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း၊ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းများကို အသုံးပြု၍ လက်ခံထားခြင်း၊ (*လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း၊ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းများ* ဟု ဆိုရာ၌၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အာဏာအလွဲသုံးစား လုပ်ခြင်းများ အပါအဝင်) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခု၌ သို့မဟုတ်၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံ၌၊ ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ် ရည်ရွယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊ ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ် ထားရှိခြင်း၊ ထိုသူအနေဖြင့် လုပ်ခရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားခံရစဉ် ကာလအတွင်း၊ သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မ အလုပ်လုပ်ခိုင်းစဉ် ကာလအတွင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွေးမြီဆပ်နေစဉ် ကာလများအတွင်း အိမ်အလုပ်၊ လိင်မှုကိစ္စ၊ မျိုးပွားသားဖွားခြင်းဆိုင်ရာ များတွင် မိမိဆန္ဒမပါဘဲ ကျွန်ပြုခံရခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းစေခံရခြင်း၊ ငွေဝယ်ကျွန်ဖြစ်ခြင်း၊ ကျွန်ကဲ့သို့နေရခြင်း နှင့် ငွေဝယ်ကျွန်ကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် နေရခြင်းများ အားလုံးကို ဆိုလိုသည်။

ရှင်းလင်းချက်

'လူကုန်ကူးခြင်း'တွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သိမ်းသွင်းသည့်သူမှစ၍ နောက်ဆုံး ဝယ်ယူသူ လက်ခံသူ အထိ ဆက်စပ်နေသော လူများအဆုံး ကွင်းဆက် ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံး ဖြစ်သည်။ ဝယ်ယူသူ၊ လက်ခံသူဟု ဆိုရာတွင် လုပ်ခမပေးဘဲခိုင်းသော အလုပ်ရှင်၊ လူတစ်ဦးကို ကျွန်ကဲ့သို့ထားရှိခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ အလုပ်လုပ်စေခြင်းနှင့် အခြားသော ကျွန်ဆံဆံ ခိုင်းစေသူ၊ ပြုကျင့်သူ များကို ဆိုလိုသည်။

လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူအမျိုးသမီးများသည်၊ အလွန်အမင်းခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းခံရသည့်၊ အနိုင်ကျင့်ခံရသည့် အခြေအနေများရှိသော အဝတ်အထည်လုပ်ငန်း၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ တံငါလုပ်ငန်းများ၊ သူတောင်းစားလုပ်ငန်းများ၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းများသို့ သွတ်သွင်းခြင်း ခံကြရသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်များတွင် အစေခံအဖြစ်လုပ်ရခြင်း သို့မဟုတ်၊ မယားကျွန်အဖြစ် ချုပ်ထားပြီး၊ ခင်ပွန်းသည်၏ ထပ်ခါတလဲလဲ မုဒိန်းကျင့်ခံရသည့် အခြေအနေများရှိသော ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းလက်ထပ်စေခြင်းများအထိ လူကုန်ကူးခံကြရသည်။

နိုင်ငံနယ်နိမိတ်များကို ဖြတ်သန်းမှ လူကုန်ကူးခြင်းဖြစ်မြောက်သည် မဟုတ်ပေ။ ဗခတ်သစ်လူကုန်ကူးခြင်းအများစုမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို နိုင်ငံတွင်းရှိ ဒေသတစ်ခုမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့၍လူကုန်ကူးခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတွင်း လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ ခံစားရသည့် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အန္တရာယ်များသည်၊ နယ်ခြားကိုဖြတ်သန်း၍ လူကုန်ကူးခြင်း ခံရသူများထက် လျော့နည်းခြင်းမရှိပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် နိုင်ငံအတွင်းတွင် ကီလိုမီတာ လေးငါးထောင်ကျော် ဝေးကွာသောနေရာသို့ လူကုန်ကူးခံရသည့်သူ တစ်ဦးတွေ့ရသည့် ဘေးအန္တရာယ်များသည် ကီလိုမီတာ အနည်းငယ်သာရှိသော နယ်စပ်ကိုဖြတ်သန်း၍ လူကုန်ကူးခံရသူတစ်ဦး တွေ့သည့်အန္တရာယ် လောက် ကြီးမားနိုင်သကဲ့သို့၊ ထိုထက်မကလည်း အန္တရာယ် ပို၍ ကြီး နိုင်သည်။

၁.၃ လူကုန်ကူးခြင်း၏ ပုံစံများနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်များ

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ လူကုန်ကူးခြင်းအပေါ်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

၁၉၉၄ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ အထွေထွေညီလာခံမှ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို လက်ခံအတည်ပြုခဲ့သည်။

"နိုင်ငံ၏နယ်နိမိတ်နှင့် နိုင်ငံတကာ၏ နယ်နိမိတ်များကိုဖြတ်ကျော်၍ လူများအား ဥပဒေအရ တားဆီးပိတ်ပင်ထားသော တိတ်တဆိတ် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ အများအားဖြင့် ဖွံ့®ဖးဆဲနိုင်ငံများနှင့် စီးပွားရေးစပ်ကူးမတ်ကူးဖြစ်နေဆဲ နိုင်ငံအချို့မှ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးအရွယ် မိန်းကလေး

များကို ဖြားယောင်းသူများ၊ လူကုန်ကူးသူများနှင့် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများ၏ အကျိုးအမြတ်အတွက် သော်လည်းကောင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော အခြားတရားမဝင်လုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်ပေါ်သော အတင်းအကြပ်အိမ်ဖေါ်အလုပ်လုပ်စေခြင်း၊ အယောင်ဆောင်ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်အလုပ်အကိုင်နှင့် အယောင်ဆောင် မွေးစားခြင်းတို့လုပ်ရန်၊ လိင်မှုရေးရာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အလွန်ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်၍ ခေါင်းပုံဖြတ်သည့် အခြေအနေများ သို့ အတင်းအဓမ္မ သွပ်သွင်းခြင်း”ကို ယင်းညီလာခံ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှ ရှုံ့ချလိုက်သည်။

၁၉၉၅ ခုနှစ် တွင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်က ယင်း၏ အစီရင်ခံစာတွင် “နိုင်ငံတကာ အတိုင်းအတာ ဖြစ်သော လူကုန်ကူးခြင်းအပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်နေစဉ်တွင်၊ အထွေထွေညီလာခံက လူကုန်ကူးခြင်းကို ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအတွက်သာ လူကုန်ကူးခြင်းဟူသည့် ကျဉ်းမြောင်းသော အမြင်ကို ကျော်လွန်ကာ အတင်းအဓမ္မအလုပ်လုပ်ခိုင်းခြင်း၊ လုည့်စားခြင်းများ ဖြစ်သည့် အခြားအမြင်များကိုပါ ပေါင်းစည်း၍ စဉ်းစားသည် ” ဟု မှတ်ချက်ပေးခဲ့သည်။

မူလနေရင်း နိုင်ငံ
အမျိုးသမီးများနေရပ် မပြောင်းရွှေ့မီ၊ လူကုန်ကူးခြင်းမခံရမီတွင် နေထိုင်ခဲ့သောနိုင်ငံကို ဆိုလိုသည်။

ခရီးတစ်ထောက်နား နိုင်ငံ
မူလနေရင်းနိုင်ငံမှ ခရီးလမ်းဆုံး လိုရင်းနိုင်ငံသို့ သွားရာလမ်းခရီးတွင် ခရီးသွားအထောက်ထား လက်မှတ်၊ လက်ထပ်သည့်အထောက်အထားလက်မှတ်နှင့် ဗီဇာတို့ကို ရရှိရန်ရည်ရွယ်၍ ဝင်ရောက်သော နိုင်ငံကို ဆိုလိုသည်။

လိုရင်း ခရီးလမ်းဆုံးနိုင်ငံ
သူမတို့ပြောင်းရွှေ့ပြီးနောက် သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခြင်းခံရပြီးနောက် နေထိုင်သောနိုင်ငံကို ဆိုလိုသည်။

သိမ်းသွင်းခြင်း

သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

ကျွန်ကဲ့သို့သောအခြေအနေ၊ အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း

နှစ်ဆင့် ပုံစံ
အမျိုးသမီးသည် အလုပ်အကိုင်အတွက် ပထမ သူမ၏ ရွာမှ ®မ့သို့၊ ထိုမှတဖန် ဆက်လက်၍ ပင်လယ်ရပ်ခြားတိုင်းတပါးသို့ လူကုန်ကူးခြင်း ခံရသည်။

တစ်ဆင့် ပုံစံ
အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ရွာမှ တိုက်ရိုက် ပင်လယ်ရပ်ခြားတိုင်းတပါးသို့ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသည်။

၁.၄ လူကုန်ကူးခြင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအတွက် လူကုန်ကူးခြင်း

ပြောင်းရွှေ့အမျိုးသမီးများသည် အများအားဖြင့် လိင်ဖျော်ဖြေရေးနှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ရမည်ဟု သိရှိကြသည်။ သို့သော် လည်း အများအားဖြင့် အလုပ်၏ အခြေအနေများနှင့် အလုပ်လုပ်၍ ရသောဝင်ငွေကို သူမတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်ခွင့်မရှိ ဆိုသည်တို့ကို မသိကြချေ။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်လည်း လိမ်လည်လှည့်ဖြားခံရခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အတင်းအဓမ္မစေခိုင်းခံရခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူမ၏ အလိုဆန္ဒအား ဆန့်ကျင်၍ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအတွင်း သွတ်သွင်းခြင်းခံကြရသည်။

သူတို့ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများမှာ ကြွေးမြီတင်၍ကျွန်ဖြစ်ခြင်း၊ ခရီးသွားထောက်ခံချက် လက်မှတ် နှင့် လုပ်ခတို့ကို သိမ်းယူထားခြင်း၊ အရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ ထိပါး စော်ကားခံရခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ခံရခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာများက လူကုန်ကူးသူများကို တရားဥပဒေအရ အရေးယူရန်ကြိုးစားပါက၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်သာ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် အဖမ်းခံရသည့်အဖြစ်ကို ကြုံရသည်။ အချို့သော တရားဥပဒေဘောင်တွင်းမှ အာဏာပိုင်တို့ကိုယ်တိုင် လူကုန်ကူးသောလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေရာ၊ သူတို့မှ ခရီးသွားလက်မှတ်ထောက်ခံစာ ရလွယ်အောင် ကူညီပေးသည်၊ ပွဲစားများနှင့် လူကုန်ကူးသမားများကို အကာအကွယ်ပေးသည်။

“ပွန်” သည် စည်သွတ်ဘူးစက်ရုံနှင့် သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ပြီး၊ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ သွားခဲ့သည်။ အစတွင် သူမက အလုပ်ပေးသည်ကို သံသယရှိသော်လည်း တရားဝင်စာချုပ်ထားမှုကြောင့် သံသယပျောက်ကင်းသွားသည်။ ဂျပန်ပြည်၌ သူမကို ယာမာနာရှိ နယ်ပယ်ရှိ စားသောက်ဆိုင်ကလေးတစ်ဆိုင်သို့ ခေါ်လာသည်။ ထိုဆိုင်၌ ထိုင်ဝမ်လူမျိုး မာမာစံ (ပြည့်တန်ဆာခန်း ပိုင်ရှင်အမျိုးသမီး) က သူမကို ဂျပန်ငွေ ယန်း ၃.၈သန်း (၃၈,၀၀၀ဒေါ်လာ) အကြွေးတင်နေကြောင်း၊ ထိုပေးစရာအကြွေးကို ပြန်ဆပ်နိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းမှာ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်လုပ်၍ ဆပ်ရန်သာရှိကြောင်းပြောသည်။ သူမသည် မျက်နှာမလိမ်းချယ်ပဲ အလုပ်လုပ်သည့်အတွက် ယန်း ၁၅,၀၀၀၊ ဖန်ခွက်ကွဲသောကြောင့် ယန်း ၁၅၀၀ နှင့် ဖောက်သည်ကို ပြုစုအပြီး အပြန်နောက်ကျသည့် မိနစ်တိုင်း တစ်မိနစ်လျှင် ယန်း ၁၀၀၀၀ ဒဏ်သတ်ခံရသည်။ ဤဒဏ်ကြေးအားလုံးကို သူမ၏ ဤကြွေးစာရင်းတွင် ထပ်၍ ပေါင်းထည့်လိုက်သည်။

စာလား၊ ဂျပန်နိုင်ငံ

“ဆိုခလာသည် အသက် (၁၈)နှစ်အရွယ်ဖြစ်ပြီး သူမ၏မိခင်နှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၊ ဖနွမ်ပင်း တွင် နေထိုင်သည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလတွင် အားလပ်ရက်အဖြစ် ဆီဟာနွတ်ဗေးလ်သို့ အလည် သွားရန် သူမကို သူမ၏အဒေါ်ဖြစ်သူမှ ဖိတ်ခေါ်သည်။ သူမ၏အဒေါ်က သူမကို ပြည့်တန်ဆာအိမ် တအိမ်တွင် ဘတ် ၄၅၀(၁၈ဒေါ်လာ)နှင့် ရောင်းခဲ့သည်။ ထိုအိမ်၌ သူမကို အခန်းတစ်ခန်းအတွင်း တွင် ပိတ်လှောင်ထားသည်။ သူမလွတ်မြောက်ရန်ကြိုးစားသည့် အကြိမ်တိုင်း၊ သူမ အဓမ္မခံရပြီး၊ အရိုက်နှက်ခံရသည်။ သူမတစ်ရက်လျှင် ဖောက်သည် ၃ယောက်မှ ၉ယောက် အထိပြုစုရသည်။ သူမ၏ မိခင်သည် သူမပျောက်ဆုံးနေကြောင်းကို ရဲထံသို့ တိုင်ကြားသည်။ ၁၉၉၆ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၀) ရက်နေ့တွင် ရဲက ဆိုခလာ ကို ဆီဟာနွတ်ဗေးလ် မှ ၆၀၀ ကီလိုမီတာ အကွာအဝေးရှိ ဘာထာဘန်ခရိုင် ရှိ ပြည့်တန်ဆာ အိမ်တအိမ်တွင် တွေ့ရှိသည်။ ဆိုခလာကို ပြည့်တန်ဆာအိမ်သို့ ရောင်းချသူ သူမ၏အဒေါ်ကို ရဲမှဖမ်းဆီးသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၇) ရက်တွင် အမှုကို ကြားနာစစ်ဆေးပြီး ငွေအား၊ တရားဥပဒေနှင့်ဆန့်ကျင်၍ ချုပ်နှောင်ခြင်းပြစ်မှုအတွက် ထောင် ဒဏ် ၂ နှစ် ချမှတ်အရေးယူခဲ့သည်။”

ကမ္ဘောဒီးယားအမျိုးသမီးများတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း

ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအတွက် ကလေးများကို လူကုန်ကူးခြင်း

“မီးနားသည် (၁၆)နှစ် အရွယ်ဖြစ်ပြီး၊ တစ်နေ့တွင် သူမ၏မိခင်သည် သူမကို စံနဂါချီသို့ ခေါ်ဆောင် လာသည်။ ပြီးနောက် သူမသည် ဟိုတယ်တစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းခံရပြီး၊ အမျိုးသား တစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် အတင်းအဓမ္မစေခိုင်းခြင်းခံရသည်။ မီးနားသည် ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ငိုယိုသော်လည်း သူမ၏မိခင်က သူမကို မငိုရန်ဟန့်တားပြီး သူမကို ထိုနေရာသို့ အဓမ္မ ဝင်စေသည်။ မီးနားသည် တစ်နေ့လျှင် အမျိုးသား (၄-၅)ယောက်ကို ပြုစုရသည်။ ဖောက်သည် များက သူမ၏မိခင်ထံတွင် ငွေချေရသည်။ ဖောက်သည်များက သူမအတွက်ပေးသော ဘောက်ဆူး ငွေကိုလည်း သူမ၏မိခင်ကို ပေးရသည်။ တစ်နေ့တွင် ရဲမှ သူမကို ခေါ်ထုတ်ခဲ့ပြီး ခေတ္တခိုလှုံရာဌာန သို့ပို့ဆောင်ခဲ့သည်။ ထိုနေရာတွင် သူမတစ်လခွဲကြာ နေထိုင်ခဲ့သည်။ သူမ၏မိခင်သည် အချုပ် ထဲတွင် တစ်လ အချုပ်ခံရသည်။”

သတင်းရရှိသည့်နေရာ မသိရှိပါ။

အိမ်ဖေါ်အလုပ် အတွက် လူကုန်ကူးခြင်း

အမျိုးသမီးများသည် အများအားဖြင့် လူကိုသိမ်းသွင်းသည့် ကိုယ်စားလှယ်ထံမှ မတန်တဆဈေး မြင့်သောအတိုးနှုန်းငွေဖြင့် ငွေကို ချေးငှားခြင်းအားဖြင့် ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကြသည်။ သည်းမခံနိုင်သောအခြေအနေများကို ကြုံတွေ့နေရသည့်တိုင်၊ ထိုအကြွေးအတွက် အလုပ်ရှင်များ ထံ၌ အဓမ္မအလုပ်စေခိုင်းခံရသည်။

“လာရီးနာ သည် ဖိလစ်ပိုင်မှ ကူဝိတ်သို့ အိမ်ဖော်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ သူမအလုပ်လုပ်ခဲ့သော (၁၅)လကျော် ကာလအတွင်း လုပ်ခတစ်ပြားတချပ်မျှ မရရှိခဲ့ပေ။ လာရီးနာ သည် အိမ်ထဲတွင် ချုပ်နှောင်ထားခြင်းခံရသည်။ သူမ၏ပြောပြချက်အရ အိမ်ရှင်တို့သည် သူမအား အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ခွင့်မပေးသည့်အပြင်၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့လည်း သွားခွင့်မပေးချေ။ အိမ်ပြင်သို့ အမှိုက်ပစ်ရန်ပင် ခွင့်မပေးပါ။ သူမသည် မကြာခဏ အရိုက်ခံရသကဲ့သို့ အလဲထိုးခြင်းကို လည်းခံရသည်။ အိမ်ရှင်က သူမကို ခေါင်းခြုံပုဝါဖြင့် သူမကို မွန်းအောင်ပြုလုပ်သည့် အကြိမ်တွင် သူမသည် ယင်းအိမ်၏တတိယထပ်မှ ခုန်ချခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ သူမသည် ဆေးရုံတွင် (၆)လခန့်နေရပြီး၊ ခုန်ချ၍ ရသောဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များအတွက် ခွဲစိတ်ခန်းသို့ (၅)ကြိမ် ဝင်ရ သည်။ ကူဝိတ်တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံရန် အားထုတ်ခြင်းသည် ရာဇဝတ် ပြစ်မှုကြီးဖြစ်သောကြောင့် သူမသည် ဖမ်းချုပ်ခြင်းခံရမည့် အန္တရာယ်များမှစိုးရွံ့နေရသည်။

အရှေ့အလယ်ပိုင်းအမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးများစောင့်ကြည့်ရေးစီမံကိန်း၊ ၁၉၉၂ခုနှစ်

အိမ်ဖော်အလုပ်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများသည် အလုပ်ရှင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သော စားသောက်ဆိုင်နှင့် စက်ရုံတို့၌လည်း အဓမ္မအလုပ်စေခိုင်းခြင်းခံရသည်။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို အလုပ်ရှင်မှ သိမ်းထားခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊ အပြင်ဘက် အပေါင်းအသင်းနှင့် ဆက်သွယ်မှုကို ပိတ်ပင်ခြင်း၊ လစာငွေကို မပေးဘဲထားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ချိန် နာရီပေါင်းကြာရှည်စွာ လုပ်ရခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကျူးကျော်စော်ကားခံရခြင်း စသည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ခံကြရသည်။

လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းအတွက် လူကုန်ကူးခြင်း

လူကုန်ကူးသမားများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း ပွဲစားများအဖြစ် ကိုယ်စားပြု၍ အမျိုးသမီးတို့ကို အောင်မြင်သော ခင်ပွန်းလောင်း တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးမည် ဟူသော ကတိစကားကို ပေးတတ်ကြသည်။ အချို့သော နိုင်ငံခြားသား များသည် အမျိုးသမီးတို့ကို တွေ့ဆုံရန်၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသို့ လာရောက်၍ လက်ထပ်သည်။ ပြီးနောက် သူမတို့ကို နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ သွေးဆောင်ခေါ်ယူခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးတို့သည် ဘာသာစကားနှင့် ဓလေ့ထုံးစံတူညီမှု မရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွင် သွားရောက်နေထိုင်ရပြီး၊ ကျွန်မယားသက်သက်သာ ဖြစ်လာသည်။ သူမတို့ လက်ထပ်ခဲ့သော ခင်ပွန်းသည် ယခင်မိန်းမရှိပြီးသားသူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြည့်တန်ဆာခေါင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် အမျိုးသမီးတို့သည် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းခံရသည်၊ လုပ်အားအတွက် အခကြေးငွေမရသည့်အပြင်၊ လုံးဝမယားကျွန်အဖြစ် အဆုံးသပ်ကြရသည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးတို့၏ ခင်ပွန်းသည်များသည် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက် အကြမ်းဖက်တတ်ကြသည်။ နိုင်ငံ တော်တော်များများတွင် အမျိုးသမီးတို့၏ နေထိုင်ခွင့် အဆင့်၊ အခြေအနေသည် သူမတို့၏ လက်ထပ်ထားမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ ထို့အပြင် သူမတို့၏ သားသမီးများ နိုင်ငံသားခံယူပိုင်ခွင့်၊ အမွေဆက်ခံပိုင်ခွင့်နှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ခွင့်များသည်လည်း သူမ၏ လက်ထပ်ထားသည့် အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည်။

အချို့ကျေးလက်ဒေသများမှ အမျိုးသမီးတို့ကို အလိုမတူဘဲ ခေါ်ဆောင်သွား၍ ကျွန်မယားအဖြစ် ရောင်းချသည့် အရေအတွက်သည် မူလကထက်များစွာ တိုးမြင့်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် လူကုန်ကူးသမားများ၏ လက်ထဲတွင် အရိုက်နှက်ခံရခြင်းနှင့် မုဒိန်းကျင့်ခြင်းများကို ခံစားကြရသည်။ ရောင်းချခံရပြီးနောက် အမျိုးသမီးတို့သည် သူမတို့ကို ကျွန်မယားအဖြစ် ဝယ်ယူသောယောကျ်ား(ခင်ပွန်း)များ၏ ရက်စက်ယုတ်မာစွာ ပြုမူ ဆက်ဆံခြင်းကို ခံကြရသည်။ သူမတို့ ထွက်မပြေးအောင်တားဆီးရန် လွန်ကဲသောအကြမ်းဖက်ခြင်းနည်းများကို သုံးကောင်းသုံးမည်။

'လက်ထပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိဘဝကိုတိုးမြှင့်လိုသော အမျိုးသမီးများ' အပေါ် လူကုန်ကူးသမားများက "စာဖြင့်မှာယူသောသတို့သမီး" (MOB) လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် ထားရှိသော တရားဥပဒေ၏ ဟာကွက်များကို လက်တလုံးခြား အခွင့်ကောင်းယူအသုံးချ၍ လုပ်ကိုင်နေသည်မှာ ထင်ရှားသော်လည်း၊ ဤ"စာဖြင့်မှာယူသောသတို့သမီး" ကို လူကုန်ကူးခြင်းဟု သတ်မှတ်မထားပေ။ သို့ဖြင့် MOB ဖြင့် လက်ထပ်ထားသည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ့လွယ်ခြင်းများ ပို၍တိုးမြှင့်လာသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူမ၏ အခြားတစ်နိုင်ငံ၌ ရွှေ့ပြောင်းသူအဖြစ် တရားဥပဒေနှင့်အညီ ယာယီနေထိုင်ခွင့်သည်၊ လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ထားသောမိန်းကလေးအဖြစ် ရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာမခံချက်ဆက်လက်ရှိနေခြင်း အပေါ် မူတည်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ အခြေအနေများအောက်တွင်၊ ဇနီးအမျိုးသမီးအနေနှင့် အာဏာပိုင်များထံမှ အကူအညီ ရယူနိုင်သည့် အနေအထားမရှိသည့်အပြင်၊ မိမိနေရင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်အပို့ခံရမည်ကို စိုးရွံ့သောကြောင့် အကြမ်းဖက်သော ခင်ပွန်းကို ကွာရှင်းနိုင်သည့်အနေအထားလည်း မရှိချေ။

အတင်းအဓမ္မလက်ထပ်ခြင်း

ဘင်န်သည် ကွမ်နီ ဒေသမှ ဖြစ်သည်။ သူမ၏ အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း ဖြစ်သူ ဟုန်၏ လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ ဟုန်က ဘင်န် ကို အသည်းအသန်နေမကောင်းဖြစ်နေသော ဟုန်၏ဖခင်အတွက် ဆေးဝယ်ရန် တရုတ်နိုင်ငံသို့ သွားရန်ခေါ်သည်။ နောင် ကလည်း ဘင်န် အတွက် အဖော်အဖြစ် လိုက်ပေးသည်။ ဟုန်က သူတို့နှစ်ဦးကို ဘင်န်လျှူးမှ တရုတ်နိုင်ငံ တုံတရန်သို့ သွားသည့် နယ်ခြားဂိတ်သို့ ခေါ်ဆောင်လာပြီး၊ ဖုံတားဆိုသူထံသို့ တစ်ဦးလျှင် ၃,၅၀၀ယွမ် နှင့် ရောင်းခဲ့သည်။ ဘင်န် ၏ ခင်ပွန်းသည် (၂၈)နှစ် အရွယ်ဖြစ်ပြီး လက်တဘက်တွင် လက်ချောင်းအချို့မရှိပေ။ သူမခင်ပွန်း၏ မိသားစုသည် ယာလုပ်ငန်းကိုလုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ဘင်န်၏ ပြန်အလာကိုစောင့်နေရင်း တား၏ဇနီးက ဘင်န်၏ မိခင်ကို သမီးကို ရှာဖွေရန် တရုတ်နိုင်ငံသို့ ခေါ်သွားမည်ဟု သွေးဆောင်ကာ ခေါ်သွားပြီး၊ ဘင်န်၏မိခင်ကို (၆၃) နှစ် အရွယ် တရုတ်အမျိုးသား တစ်ဦးထံတွင် ၁၅၀၀ ယွမ်နှင့် ရောင်းလိုက်ပြန်သည်။

G AATW, ၁၉၉၈

အခမ့်လုပ်အားစေခိုင်းရန် လူကုန်ကူးခြင်း

အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ကလေးများသည် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းနှင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂလုပ်ငန်းတို့တွင် လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်းခံကြရနိုင်သည်။ သူတို့အနေဖြင့် မြင့်မားသောလုပ်ခရရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားခဲ့ကြသော်လည်း အများအားဖြင့် လုပ်အားခမရရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရသင့်ရထိုက်သည့် လုပ်ခထက် နည်း၍ ရရှိကြသည်။ သူတို့သည် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု စသည်တို့ကို ထပ်မံခံရပြန်သည်။ ဤအလုပ်လုပ်သူများသည် အများအားဖြင့် သူတို့ ရောက်ရှိသည့် တိုင်းပြည်တွင် တရားမဝင်အဖြစ် ရပ်တည်နေရသော အခြေအနေကြောင့် တရားမဝင်၊ ဝင်ရောက်သူအဖြစ် တရားစွဲဆိုခံရမည်ကို စိုးရွံ့သည့်အတွက် အာဏာပိုင်များထံမှ အကူအညီကို ရယူရန် ဆန္ဒမရှိကြချေ။

ဆိုဖနီသည် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှ ရှစ်နှစ်အရွယ်မိဘမဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ခိုးသွင်းလာခြင်းကိုခံခဲ့ရသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ရှိ သော သစ်သီးခြံတွင် ကလေးအလုပ်သမားအဖြစ် ရောင်းချခြင်းခံခဲ့ရပြန်သည်။ သူမသည် ခြံလုပ်ငန်းတွင် ငါးနှစ်ကြာအောင် လုပ်ကိုင်ရပြီး၊ ညစဉ် အလုပ်ရှင်နှင့် အခြားအလုပ်သမားများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်စော်ကားခြင်းကို ခံရသည်။
ကမ္ဘောဒီးယားအမျိုးသမီးအခွင့်အရေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှ အမျိုးသမီး (၂၃၈)ယောက် ပါရှိသော အုပ်စုကြီးတစ်စုသည် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသရှိ စက်ရုံသို့ အလုပ်လုပ်ရန်သွားခဲ့ကြသည်။ အလုပ်သုံးနှစ်ပြည့်အောင်လုပ်ပြီးမှ လုပ်ခအပြည့်ရမည် ဟူသော သဘောတူညီချက်ဖြင့် သူတို့ကို လုပ်ခအစား တိုကင်ပြားများသာ ပေးသည်။ အလုပ်လုပ်သည့်ကာလ သုံးနှစ်မပြည့်မီအတွင်း စက်ရုံပိတ်သွားကြောင့်၊ အလုပ်သမားတစ်ဦးလျှင် ဒေါ်လာ တစ်ရာသာ ရရှိကြပြီး နေရပ်သို့ပြန်ပို့ခြင်းခံရသည်။
INFORM, သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ

အမျိုးသမီးအများစုပါသော ထိုင်းနိုင်ငံသားအုပ်စုတစ်စုသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် အယ်လ်မောန့်ရှိ အဝတ်အစား စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသည်။ သူတို့ရောက်သည်နှင့် သူတို့အား စက်ရုံအတွင်းတွင် ပိတ်လှောင်ထားခဲ့သည်။ တင်ရှိနေသော ကြွေးမြီအတွက် အလုပ်လုပ်နေစဉ် ကာလအတောအတွင်းတွင် လုပ်ခကြေးငွေ တပြားမျှ မရရှိခဲ့ပေ။ အချို့အမျိုးသမီးတို့သည် စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ပေးနေရသည်မှာ (၇)နှစ်ကြာမြင့်သည်။ ၁၉၉၅ခုနှစ်တွင် စက်ရုံသို့ ရုတ်တရက်ဝင်ရောက်ရှာဖွေစစ်ဆေးမှသာ သူတို့လွတ်မြောက်လာခဲ့ကြသည်။
GAATW, ၁၉၉၇

သူတောင်းစားလုပ်ငန်းအတွက်လူကုန်ကူးခြင်း

မယ်ခေါင်ဒေသစိတ်တွင် သူတောင်းစားလုပ်ငန်းအတွက် လူကုန်ကူးခြင်း သိသာထူးခြားစွာ တိုးပွားလာသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသော အမျိုးသမီးများ၊ မသန်စွမ်းသူများ နှင့် ကလေးငယ်များသည် အလွန်ဝေးကွာသောရွာများမှ ဒေသခံတို့၏ စကားကို သူတို့ပြောဆိုနိုင်စွမ်းမရှိ၊ မည်သို့သွားရလာရမည်ကို မသိသည့် အခြားတိုင်းပြည်၏ မြို့ကြီးများဆီသို့ သိမ်းသွင်းခေါ်ဆောင်လာခြင်း ခံကြရသည်။ သူတို့သည် အားအင်ချိနဲ့သူ၊ အလွန်အိုမင်းသူများဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သိကျွမ်းသူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိသောနေရာမှ အလုပ်ရှင်များ၏ လက်တွင်းမှ၊ လွတ်မြောက်ရန် ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရာလမ်း မရှိချေ။ သူတို့အားလုံးသည် မသိကျွမ်း၊ မရောက်ဖူးသောနေရာများသို့ နေ့စဉ်ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းခံရသည်။ သူတို့ဘာသာသူတို့ လျှောက်သွားရန်လည်း ခွင့်မပြုပေ။ သူတို့၏ခွက်များတွင် ငွေပြည့်လျှင် ငွေကိုသိမ်းယူသော သူတို့၏ ပွဲစားအလုပ်ရှင်တို့က တချိန်လုံးစောင့်ကြည့်နေကြသည်။ တောင်းစားရန် အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းခံရခြင်းသည် အလွန်ရှက်စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရဲများ၏ ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် သူတို့မန်နေဂျာများ၏ တန်ပြန်ဒဏ်ခတ်မည် တို့ကိုလည်း စိုးရွံ့စွာဖြင့် နေကြရသည်။

“ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ ဘတ်ထာဘန် မှ အသက် ခုနစ်ဆယ်အရွယ် အဘွားတစ်ယောက်ကို သူမတို့၏ရွာကိုလာသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ငွေရှာနိုင်သည်ဟုဆိုပြီး ချည်းကပ်ခြင်းခဲ့သည်။ ‘ပြီးခဲ့သည့်နှစ် မိုးရာသီက နေရာတိုင်း ရေကြီးနေတယ်။ ကျမ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဝင်ငွေမရှိတဲ့အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဝင်ငွေရှာဖို့ အဲဒီအမျိုးသမီးနောက်ကို လိုက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးက ပို့ဆောင်ခအတွက် ငွေ ဘတ် ၅,၀၀၀ ယူတယ်။ အဲဒီငွေက ကျမထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ရင်း ရမယ်ဆိုတဲ့ ငွေပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ကျမကို ပွိုင်ဖက်ကို သွားခိုင်းတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ တခြားသူတွေ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ လမ်းပြတွေလည်းအများကြီးပါဘဲ၊ အဲဒီကနေ ဘန်ကောက်ကို ထွက်လာခဲ့ကြတာ။ ဘန်ကောက်ရောက်တော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ကျမကို ယွမ်းတစ်ယောက် (ဗီယက်နမ်တစ်ယောက်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည့် အလွန်ရိုင်းသော အသုံးအနှုံး) ဆီကို ရောင်းစားခဲ့တယ်။ ကျမတို့ကို ဝယ်ထားတဲ့ အမျိုးသားက ကျမတို့ကို စားစရာဆန်နဲ့ အိပ်ဖို့ သူ့အိမ်မှာ နေရာပေးတယ်၊ နေ့လည်တွေမှာ ကျမတို့သူ့အတွက် ပိုက်ဆံသွားတောင်းပေးရတယ်’ ”
IOM, ၁၉၉၇

အခန်း ၂ လူကုန်ကူးရာ တွင် လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှု

GAATW မှ ပြုစုတင်ပြသည်

ဤအခန်းတွင် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများအားကူညီခြင်း ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံဘောင်ကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပါမည်။ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် တိုးမြှင့်ရေးများအတွက် နည်းလမ်းများကိုလည်း ဆွေးနွေးတင်ပြပါမည်။ အယ်လ်မောက်န်၌ ဖြစ်ခဲ့သောအမှုကို လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးဖောက်ခြင်းခံရပုံ ဥပမာတစ်ခုအဖြစ် ကိုးကားတင်ပြပါသည်။

ဤလူကုန်ကူးခြင်းအရေးတွင် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားသူများသည်လည်း အလားတူအမှုများကို တွေ့ကြုံကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆပါသည်။ ဤ 'လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးများ၏ စံအဆင့်အတန်းများအခန်းကဏ္ဍ' သည်၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ဤအရေးပြဿနာကို စေ့စပ်ဆွေးနွေးသောအခါတွင် အသုံးချနိုင်သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များကို အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၂ − ၁ လူအခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံယူဆချက်များ

လူ့အခွင့်အရေးများသည် လူတို့၏ ပင်ကိုယ် သဘာဝအခွင့်အရေးများဖြစ်ပြီး၊ လူ့အခွင့်အရေးများ မရှိပဲ လူ့ဘဝအဖြစ်အသက်ရှင် နေထိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ဤအခွင့်အရေးများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားဟူသည့် ဂုဏ်အရည်အချင်းများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆိုး၊ အကောင်းကို သိတတ်သောစိတ်များ အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၊ အသုံးပြုစေသည့်အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ရရှိလာစေသည်။ ကမ္ဘာ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းတွင် မှီတင်းနေထိုင်သူ အမျိုးသားတိုင်း၊ အမျိုးသမီးတိုင်းမှန်သမျှ၊ လူဟူ၍မွေးဖွားလာရုံမျှနှင့်ပင် လူဆိုသောဂုဏ်အင်္ဂါ ရရှိပြီးဖြစ်၍၊ လူ့အခွင့်အရေးများသည် လူသားတိုင်း ခံစားရမည့် အခြေခံရပိုင်ခွင့်များဖြစ်သည်။
လူတစ်ဦးစီနှင့် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ တူညီသောတန်ဘိုးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများရှိခြင်းဟူသည့် အခြေခံသဘောတရားခံယူချက်သည် လူတိုင်းလူ့အခွင့်အရေးများကို အကြွင်းမဲ့ ခံစားရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။

လူများသည်၊ သူတို့အတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသည့် လိုအပ်ချက်များကို မရရှိသည့်အခြေအနေများတွင်၊ သူတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤလိုအပ်ချက်များက လူ့အခွင့်အရေးများအပေါ် အခြေခံတောင်းဆိုသည့် ရပိုင်ခွင့်များ၏ ပုံစံကိုဖြစ်ပေါ် စေသည်။

၂ − ၂ အစိုးရ၌ တာဝန်ရှိခြင်း

အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရာ၌ လူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားခံယူချက်ကို အစွမ်းကြီးမားသော အင်အားတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကမ္ဘာအတွင်းရှိ နိုင်ငံအားလုံးနီးပါးသည် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများဖြစ်သည်။ ဤအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ

များက ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂပဋိညာဉ်စာတမ်းတွင်ပါရှိသော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာအခြေခံစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြမည်ဟု ဂတိခံဝန်ချက်ထားရှိခဲ့ကြသည်။ ထိုဂတိခံဝန်ချက်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာကြေငြာစာတမ်းတွင် အပြည့်အစုံ ဖေါ်ပြထားသည်။ ၁၉၄၈ခုနှစ် တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက လက်ခံ အတည်ပြုခဲ့သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာကြေငြာစာတမ်းတွင် လူတိုင်းအတွက် အာမခံချက်ရှိသင့်သည့် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးများနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

"အစိုးရ၏တာဝန်ရှိခြင်း" ဆိုသည်မှာ၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှ မိမိ၏ပြည်သူများ လူ့အခွင့်အရေးများအသေအချာရရှိစေရန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် မိမိနိုင်ငံဆိုင်ရာ တရားဥပဒေယန္တရားများအတိုင်း အစိုးရ၏ လိုက်နာ စောင့်ထိန်းခြင်းနှင့် လုပ်ပေးရန် တာဝန်ဝတ္တရားရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

လူ့အခွင့်အရေးများ၏ သဘောသဘာဝ နှင့် အစိုးရမှ ပြည်သူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့က လူကုန်ကူးခံရသည့်သူများ၏ကိုယ်စား အစိုးရများမှ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် တောင်းဆိုပါသည်။

အစိုးရအနေဖြင့် မည်သူမဆို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝကိုရှာဖွေရရှိရန် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရမည်။ လူကုန်ကူးခံရသည့်သူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစား၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည့် တာဝန်မှာ အစိုးရ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူအခွင့်အရေးများကြေငြာစာတမ်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါမည်ဟု ဂတိပြုထားသော အစိုးရများအား အာမခံချက်အတိုင်း ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မှ အစိုးရတို့ကို ဖိအားပေးနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများဖြစ်သည့် "တင့်တယ်သော နေထိုင်မှုအခွင့်အရေးနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအခွင့်အရေး ရပိုင်ခွင့်များကို" ပြန်လည်တောင်းဆိုခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သောအမျိုးသမီးများသည် အကယ်၍ သူမတို့၏ အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းခံရပါက ပြန်လည်တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်အလုပ်လုပ်သူများ၏ ရှုဒေါင့်မှတင်ပြရလျှင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ သူတို့၏ဘဝ နေထိုင်မှုများကို မြှင့်တင်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝေးကွာသော ကျေးလက်ဒေသမှ ®မ့ကြီးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံမှ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းများသည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး၌ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြောင်းတရားတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်အလုပ်လုပ်သောသူများသည်၊ သူတို့၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးများ၊ မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အခိုင်အမာပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသည်။ ထိုအခွင့်အရေးများ အားလုံးကို လည်းအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်းက အာမခံထားသည်။

စက်မှုထွန်းကားသည့်နိုင်ငံများတွင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးများ၏ အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ပေါ်လစီမူဝါဒ၏ ကန့်သတ်၊ ချုပ်ချယ်မှုများ တိုးမြင့်လာခြင်းက 'လူသားများအား ကုန်ကူးခြင်း' နှင့် 'ခိုးသွင်းခိုးထုတ်ခြင်း' တို့ကို ပို၍တိုးပွားလာစေသည့် အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းများသည်သာ ထိုတသီးပုဂ္ဂလလူများအနေဖြင့် သူတို့၏ ဘဝနေထိုင်မှု တင့်တယ်စေရန်အတွက် အခွင့်အရေးများကို ပြန်လည်တောင်းဆိုသည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများလူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အခြေအနေများတွင်၊ သူတို့အား မတရားချုပ်နှောင်ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ သူတို့ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ အဓမ္မအလုပ်လုပ်စေခြင်းအားဖြင့်သူတို့၏ အခွင့်အရေးများမှာ ပို၍ ချိုးဖောက်ခံကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ဘဝကဲ့သို့သော အခြေအနေများသို့ သွတ်သွင်းခံကြရပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများရရှိရေးအတွက် မရပ်တည်နိုင်ကြတော့ဘဲ၊ ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့်ခြင်းနှင့် လုံခြုံမှုကင်းမဲ့သော ဘဝတွင်သာ နေထိုင်ကြရတော့သည်။

သူတို့၏ တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများ မရှိခြင်း၊ မှတ်ပုံတင်မထားခြင်း အခြေအနေ၊ သူတို့ကို တရားစွဲဆို၍၊ နေရပ်သို့ပြန်အပို့ခံရမည်ကို စိုးရွံ့ကြသဖြင့် အာဏာပိုင်များထံမှ အကူအညီရယူရန်ကြောက်ရွံ့သည့် အခြေအနေများက၊ သူတို့ရင်ဆိုင်နေရသည့် ဘဝကိုပို၍ မှိုင်းကာချဲ့ ပြောနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော လူမှုအခြေအနေက သူတို့အား လူကုန်ကူးသမားများ၏ အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ခဲယဉ်းစေပြန်သည်။

၂ – ၃ အယ်လ်မောက်န် အမှု–လူကုန်ကူးခြင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှုများ

၁၉၉၅ခုနှစ် ဩဂုတ်လ (၂) ရက်နေ့တွင် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ် စက်မှုဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းဌာန၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအလုပ်သမားဌာန၊ လောစ်အင်းဂျလိစ်®မ့တော် ရှေ့နေများရုံး၊ အယ်လ်မောက်န် ရဲများနှင့် အလုပ်သမားတိုးတက်ဖွံ့®ဖးရေးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ အယ်လ်မောက်န် တွင်ရှိသော အဝတ်အစားစက်ရုံတစ်ခုကို ရုတ်တရက်ဝင်ရောက် စီးနင်းရာ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော ထိုင်းအမျိုးသမီး (၆၇) ယောက်နှင့် ထိုင်းအမျိုးသား (၅) ယောက်တို့ကို လွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

အလုပ်လုပ်သူများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာနေရာတဝိုက် သံဆူးကြိုးခတ်ထားသော ခြံအတွင်းတွင် ချုပ်နှောင်ထားခြင်း ခံရသည်။ တစ်ရက်လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန်သည် (၁၇–၂၀)နာရီအထိ ဖြစ်ပြီး၊ လုပ်ခမှာ တစ်နာရီ (၁.၄၀–၁.၆၀ဒေါ်လာ) သာ ရရှိကြသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခနှုန်းထားမှာ အနည်းဆုံး တစ်နာရီလျှင် (၄.၂၅ဒေါ်လာ) ဖြစ်သည်။ သူတို့ထွက်ပြေးရန် ကြိုးစားခဲ့ပါက ထိုင်းနိုင်ငံရှိ သူတို့၏ မိသားစုဝင်ကို အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ထားသည်။ သူတို့၏ စာဆက်သွယ်မှုကိုလည်း ဆင်ဆာဖြတ်သည်။ တယ်လီဖုန်းခေါ်ယူမှု အားလုံးကိုလည်း စောင့်ကြည့်သည်။

အလုပ်လုပ်သူများသည် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်တွင်သာ အလုပ်ရှင်ပိုင်ဆိုင်သော အခြားတစ်နေရာသို့ သွားရန် စက်ရုံမှ ထွက်ခွင့်ပြုသည်။ လက်ရှိဈေးထက် အဆမတန်ဈေးကြီးမြင့်သော လေယာဉ်ခ (ဒေါ်လာ ၅,၀၀၀) အပါအဝင် အကြွေးများကိုလည်း ပြန်ဆပ်ရသည်။ ကုမ္ပဏီ၏ စတိုးမှ အစားအစာ နှင့် အခြားလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကို အလွန်ကြီးမြင့်သော ဈေးနှုန်းဖြင့် ဝယ်ယူရသည်။ အများအားဖြင့် စက်ရုံတွင် (၁–၇)နှစ် ကြာသည်အထိ နှစ်နှင့်ချီ၍ အလုပ်လုပ် ကြရသည်။ အမေရိကန်အရှေ့ပိုင်း ပြည်နယ်များတွင်ရှိသော အထက်တန်းလွှာများ၏ စတိုးများတွင် ဤစက်ရုံများမှထုတ်လုပ်သော အဝတ်အစားများကို ရောင်းချသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ၊ သာမန်ပြည်/သား တို့၏ အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ကျူးလွန်မှု၊ တိတ်တဆိတ် မကောင်းကြံစည်မှု၊ တရားမဝင် လူမျိုးခြားများကို ခိုလှုံစရာနေရာပေးမှုနှင့် အလုပ်သမားများကို ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ ခိုင်းစေမှုစသည့် စွဲချက်များဖြင့် တရားစွဲဆိုသည်ကို တရားခံများအားလုံးက အပြစ်ရှိကြောင်းဝန်ခံကြသဖြင့်၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူကို ထောင်ဒဏ် (၇)နှစ်၊ သူမ၏သား (၂) ဦးကို ထောင်ဒဏ် (၆) နှစ်စီနှင့် အစောင့်တစ်ဦးကို ထောင်ဒဏ် (၄)နှစ်ဖြင့် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ချက် ချမှတ်ခဲ့သည်။

ထိုတရားခံမိသားစုကို (၅)နှစ်တာအတွက် နစ်နာလျော်ကြေးအဖြစ် (ဒေါ်လာ၄.၅သန်း) ပေးရန် စီရင်ချက် ချမှတ်သည်။ အလုပ်သမားများအားလုံးသည် ကုမ္ပဏီ၏ပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းများကို သိမ်းယူရှင်းလင်းရာမှ ရရှိသည့် နစ်နာကြေးဒေါ်လာတစ်သန်းကို လက်ခံရရှိကြပြီးဖြစ်သည်။

ယင်းအမှုကြားနာစစ်ဆေးနေစဉ်ကာလအတွင်း၊ အလုပ်သမားများကို ခေတ္တ ယာယီနေထိုင်ခွင့်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ် (၆) လ ပေးခဲ့သည်။ အလုပ်ရှင်၏မိသားစုမှ သူတို့နှင့် သူတို့၏ မိသားစုကို ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သောကြောင့် အလုပ်သမားတို့က ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်ရန် ကြောက်ရွံ့ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အမေရိကန်အစိုးရမှ ထိုအလုပ်သမားများကို ပြစ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းသော စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများတွင်၊ အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးခြင်းများနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ပြုရန် အခွင့်အရေးကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးခဲ့သည်။

လေးနှစ်တာကြာမြင့်ခဲ့သော တရားစွဲဆို၊ ကြားနာစစ်ဆေးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ မကြာသေးမီက သတင်းစာ၏ တင်ပြချက်အတိုင်း ဆိုရလျှင် အလုပ်သမား များသည် လက်လီ အဝတ်အစားရောင်းသူများကို နောက်ဆုံးတရားစွဲဆိုရာတွင် တရားရုံး၏ စီရင်ချက်အရ ဒေါ်လာ (၁.၂သန်း) ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများ၏ ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အာရှ ပစိဖိတ် အမေရိကန်ဥပဒေဌာနနှင့် ထိုင်းလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တိုးတက်ဖွံ့®ဖးရေးဌာနတို့၏ ကူညီထောက်ပံ့မှု မရရှိ ပဲ၊ မပါဝင်ပဲ အလုပ်သမားတို့ ဤသို့ အောင်ပွဲရ နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

အလုပ်သမားတို့၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားခြင်းအားဖြင့်၊ လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို အခြေခံထား၍ အကူအညီများကို ပေးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ တရားစွဲဆိုကြားနာစစ်ဆေးနေစဉ်ကာလအတွင်းတွင် အလုပ်သမားတို့ကို ပေးခဲ့သည့် အကူအညီများမှာ အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်းဖြစ်သည်။

- အစိုးရအရာရှိများမှ လိုက်ပါစောင့်ရှောက်၍၊ အလုပ်သမားများအား ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို ရှင်းလင်းပြောပြခြင်းနှင့် ဘာသာပြန်ပေးခြင်း

- အလုပ်သမားတို့အတွက် အာမခံကြေးများကို လျှော့ပေးရန်၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအချုပ်မှ လွှတ်ပေးရန်၊ ယာယီနေထိုင်ခွင့်၊ အလုပ်ပါမစ်များ ရရှိရန် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရဲများနှင့် စေ့စပ်ဆွေးနွေးခြင်း

- အလုပ်သမားတို့အတွက် လိုအပ်သော အာမခံငွေများ၊ အစားအစာ၊ အဝတ်အစားနှင့် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတို့အတွက် အလှူငွေများကောက်ခံပေးခြင်း၊ လောစ့်အင်းဂျလိစ်ရှိ အခြားသော လုပ်ခမရပဲလုပ်ရသည့်အလုပ်ရုံများ၏ အခြေအနေနှင့် အလုပ်သမားတို့၏ ကံကြမ္မာတို့ကို လူအများသိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သတင်းပေးခြင်း၊

- ယာယီအလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ်ရရှိပြီးသောအခါ၊ အလုပ်သမားများကို ငှားရမ်းလိုသူ၊ ကမ်းလှမ်းလာသူ ကုမ္ပဏီများကို စီစစ်ပေးခြင်း

- အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်းများပေးခြင်း၊ ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ခြင်းနှင့် အများပြည်သူတို့နှင့်ဆိုင်သော အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း စသည့် နေ့စဉ် နေထိုင်ရေးဘဝ တတ်စွမ်းမှုများကို ညွှန်ကြားပြသခြင်း

- အဝတ်အစားလုပ်ငန်းရှိ လက်လီရောင်းချသူများနှင့် အလုပ်သမားများ ဈေးနှုန်းပြုပြင်ရေးကိစ္စများ၊ တာဝန်ရှိခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသော အစည်းအဝေးများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- တရားမမှုဆိုင်ရာ တရားစွဲဆိုမှုအတွက် အလုပ်သမားများကို အကူအညီပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၂ – ၄ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးများကို အာမခံသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များ

အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားခြင်းကို ဖျက်သိမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ် (CEDAW)

အပိုဒ် ၆။ ။ အမျိုးသမီးများအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုများအားလုံး နှင့် မိမိအကျိုးစီးပွားရေးတစ်ခုတည်းအတွက်၊ အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာဘဝသို့ ရောက်စေရန်၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ကို၊ နှိမ်နင်းရန် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှ ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းခြင်းအပါအဝင် သင့်လျော်သော အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

CEDAW အပိုဒ် ၆ အားအကြံပြုချက်များ

- အမျိုးသမီးများအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုအမျိုးမျိုး နှင့် မိမိအကျိုးစီးပွားရေး တစ်ခုတည်းအတွက်၊ အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာဘဝသို့ ရောက်စေရန်၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ကို နှိမ်နင်းရန်၊ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများမှ အပိုဒ် ၆ အရ လိုအပ်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများပြုလုပ်ရန်

- ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း တိုးမြင့်လာခြင်းတို့က အမျိုးသမီးများ လူကုန်ကူးခြင်း ခံစေရန် အခွင့်အလမ်း ပို၍ များလာစေသည်။ အများက လက်ခံထားပြီးသည့် လူကုန်ကူးခြင်း နည်းအမျိုးမျိုးအပြင် ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံ ဖြတ်ခြင်း၊ လိင်ကိစ္စ ခရီးအလည်အပတ်သွား လာခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသို့ အိမ်ဖေါ်အလုပ်လုပ်ရန် သိမ်းသွင်းခြင်း နှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှ အမျိုးသမီးများကို အခြားနိုင်ငံများမှ နိုင်ငံခြားသားများနှင့် လက်ထပ်ရန် စည်းရုံးခြင်း၊ စသည့် သစ်ဆန်းသောနည်းများကို လူကုန်ကူးခြင်း အဖြစ်လက်ခံသတ်မှတ်ရန်။ ဤကျင့်သုံးမှုများသည် အမျိုးသမီးတို့၏ တန်းတူညီမျှပျော်ရွှင်မှု အခွင့်အရေးများနှင့် မစပ်ဟပ် သည့်အပြင်၊ သူမတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျူးကျော်စော်ကား ဖောက်ဖျက်ရာ ရောက်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းများခံရမည့် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် နီးစေသည်။

- ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးအများအပြား၊ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သော မိန်းကလေးများကို ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင်းသို့ တွန်းပို့သည်။ ပြည့်တန်ဆာများသည် သူမတို့၏ အဆင့်အတန်းကို တရားဥပဒေနှင့်မညီဟု သတ်မှတ်ခြင်း ခံရမှုကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသော ဘေးရန်ကို မကာကွယ်နိုင်ကြချေ။ သူတို့ မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း နှင့် အခြားနည်းမျိုးစုံဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကို၊ ဥပဒေများမှ သူမတို့ကို အခြားသူများကဲ့သို့ တူညီသော ကာကွယ်မှု ပေးရန် လိုအပ်သည်။

- စစ်ပွဲကြီးများ၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများနှင့် နယ်မြေသိမ်းပိုက်ခံရခြင်းများသည် အမျိုးသမီးများ အား၊ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်ရောက်စေပြီး၊ လူကုန်ကူးခံရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရခြင်း တို့ကို တိုးမြင့်စေသည်။ ထို့ကြောင့် တိကျသော အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။

အရေးယူဆောင်ရွက်လုပ်ရှားခြင်းအတွက် ဘေဂျင်း၏ သဘောထားအမြင်လမ်းစဉ် ကမ္ဘာ့ အမျိုးသမီးများညီလာခံ (၁၉၉၅)

မဟာဗျူဟာ ရည်မှန်းချက် ဃ – ၃ ။ ။ အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်း ပပျောက်ရမည်။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းသို့သွတ်သွင်းခံရခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အကြမ်း ဖက်မှုများကို ခံစားရသူများအား ကူညီရမည်၊ အစိုးရများမှ လူပုဂ္ဂိုလ်များအား ကုန်ကူးခြင်းနှင့် ကျွန်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များကို အတည်ပြု လက်မှတ်ထိုးခြင်းနှင့်အား ဖြည့်ရေးအတွက် အရေးယူစဉ်းစားရန် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းသည်။ အစိုးရများက အမျိုးသမီးများ

အားလူကုန်ကူးခြင်း ပပျောက်စေရန်၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းနှင့် အခြားသောနည်းများဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အသုံးချစီးပွားရှာမှုအတွက် အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအား လူကုန်ကူးခြင်းခံရစေသည့် ကျွန်မယားအဖြစ် အဓမ္မလက်ထပ်မှုများ၊ အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခြင်းနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ပြင်ပအကြောင်းရင်းများအပါအဝင်၊ မူလ အကြောင်းအရင်းအမြစ်များကို၊ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် သင့်လျော်သော အရေးယူ ဆောင်ရွက် ချက်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား ကုန်ကူးခြင်း ပပျောက်စေရန်၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများကို ပို၍ ကောင်းမွန်သော ကာကွယ်စောင့် ရှောက်ခြင်းကို ပေးသည့် ရှုဒေါင့်မှကြည့်၍ တည်ဆဲဥပဒေများ ပိုမိုခိုင်မာလာအောင်လုပ်ခြင်းမှအစ၊ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ခြင်းများအားဖြင့်၊ ကျူးလွန်သူများကို ဒဏ်ခတ်ခြင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းများအထိ၊ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများကို အကူအညီပေးသောအချိန်တွင် သူတို့တွင် အောက်ပါအခွင့်အရေးများ ရှိသည်ကို မမေ့မလျော့သတိချပ်ရမည်။

- လူမျိုး၊ အမျိုးအနွယ်နှင့် တရားဝင်အဆင့်အတန်းဟူ၍ ပမာဏမထားဘဲကွဲပြားခြားနားစွာ ဆက်ဆံခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပိုင်ခွင့်
- အာဏာပိုင်တို့မှ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေး
- အများအာရုံစိုက်ခံခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်(လူသိမခံလိုခြင်း)၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေး
- တရားစွဲဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်စဉ်တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဘာသာပြန်များ ရရှိစေခြင်း
- ရာဇဝတ်ပြစ်မှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားဆောင်ရွက်မှုဖြစ်စဉ်များတွင် ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီနှင့် တရားရေးရာကိုယ်စားလှယ် အခမဲ့ရပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- ဥပဒေကြောင်းအရ ရရှိနိုင်သော နစ်နာကြေးနှင့် လျော်ကြေးများ ရရှိစေခြင်း
- အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ကျူးလွန်သူများအား ပြစ်မှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် တရားမမှုဆိုင်ရာဥပဒေအရတရားစွဲဆိုနိုင်စေရန်၊ လိုအပ်သည့်ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများပေးခြင်း–ဥပမာ၊ ရာဇဝတ်မှု၊ သို့မဟုတ်၊ တရားမမှုဆိုင်ရာ တရားစွဲဆိုမှု ပြုလုပ်နေစဉ်ကာလအတွင်း၊ ယာယီနေထိုင်ခွင့်ပါမစ်ပေးခြင်း

- မျက်မြင်သက်သေများကို ကာကွယ်မှုပေးခြင်း

- ယာယီနေထိုင်သောကာလအတောအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားလူမှုဆိုင်ရာ ပြုစုဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများ ရရှိစေခြင်း

- အကယ်၍ သူတို့၏ နေအိမ်ရှိရာ တိုင်းပြည်၌ ဘေးရန်လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း မရှိပါက တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် နေထိုင်ခွင့်ပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရပါက၊ သူတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ပြန်နိုင်ရေး နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးများအတွက် လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို ပေးခြင်း

- အာဏာပိုင်များဘက်မှ သော်လည်းကောင်း၊ ကျူးလွန်ဖေါက်ဖျက်သူများဘက်မှ သော်လည်းကောင်း၊ ရန်တုံ့နှင်းလက်စားချေခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

၂ – ၅ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသောသူများအား ပြုစုဆက်ဆံရာတွင်လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စံပြုသတ်မှတ်ချက်များ

GAATW နှင့် အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်းကိုဆန့်ကျင်ရေးအဖွဲ့ (FATW) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးများဥပဒေအဖွဲ့ (IHRLG) မှ အဆိုပြုတင်သွင်းသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးများ၏ သဘောတူစာချုပ်များနှင့် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စံတရားဥပဒေများအရ၊ ဤစံပြုသတ်မှတ်ချက်များကို ရေးဆွဲပါသည်။ ဤစံပြုသတ်မှတ်ချက်များသည် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ၊ အလိုမတူဘဲ ကျွန်အဖြစ် ကျရောက်နေသူများ၊ အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခံရသူများနှင့် ကျွန်ကဲ့သို့ ထားရှိခြင်းခံသူများအပါအဝင်၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် နှင့် ရှိသေလေးစားရေးကို တိုးမြှင့်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤစံပြုသတ်မှတ်ချက်များသည် ထိရောက်သော ဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ ကုစားမှု၊ ကာကွယ်မှု၊ တပြေးညီ(ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ) ပြုစုဆက်ဆံခြင်း၊ ပြန်လည်အစားထိုးပေးခြင်း၊ လျော်ကြေးများ၊ နစ်နာကြေးများနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းများကို ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေအောက်တွင် နိုင်ငံများသည် လူ့အခွင့်အရေးများနှင့်ဆိုင်သောဥပဒေ တို့ကိုလေးစားရန်နှင့် လေးစားခြင်းအသေအချာဖြစ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ ဥပဒေချိုးဖေါက်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရန်၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးရန်၊ ဥပဒေချိုးဖေါက်သူများကို သင့်လျော်သောအရေးယူခြင်းများလုပ်ရန် တာဝန်ရှိသကဲ့သို့၊ ဤသို့ဥပဒေချိုးဖေါက်ခြင်းကြောင့် နစ်နာသူများအားကုစားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရန် နှင့် လျော်ကြေးများပေးနိုင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

အောက်တွင်ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ဤစံပြုသတ်မှတ်ချက်များသည် လူကုန်ကူးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သတ်မှတ်၍ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသောသူများအတွက် နိုင်ငံတော်၏ လိုက်နာရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ပြဌာန်းသည်။

လူကုန်ကူးခြင်း

လူသစ်သိမ်းသွင်းခြင်း နှင့် ပတ်သက်သော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးနှင့် အားထုတ်မှု အားလုံး အပြင်၊ ပြည်တွင်းနယ်နိမိတ်အတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ နယ်ခြားကိုဖြတ်သန်း၍ဖြစ်စေ၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ ဝှက်ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း၊ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းများကို အသုံးပြု၍ လက်ခံထားခြင်း၊ (လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း၊ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းများဟု ဆိုရာ၌၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အာဏာအလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းများ အပါအဝင်) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခု၌သို့မဟုတ် ၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံ၌၊ ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ် ရည်ရွယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊ ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ်ထားရှိခြင်း၊ ထိုသူအနေဖြင့် လုပ်ခရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားခံရစဉ်ကာလအတွင်း၊ သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မ အလုပ်လုပ်ခိုင်းစဉ် ကာလအတွင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွေးမြီဆပ်နေစဉ်ကာလများ အတွင်း အိမ်အလုပ်၊ လိင်မှုကိစ္စ၊ မျိုးပွားသားဖွားခြင်းဆိုင်ရာများတွင် မိမိဆန္ဒမပါဘဲ ကျွန်ပြုခံရခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းစေခံရခြင်း၊ ငွေဝယ်ကျွန်ဖြစ်ခြင်း၊ ကျွန်ကဲ့သို့နေရခြင်းနှင့် ငွေဝယ်ကျွန်ကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် နေရခြင်းများ အားလုံးကို ဆိုလိုသည်။

ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရား

နိုင်ငံတော်မှ မူရင်းဥပဒေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ မူဝါဒ၊ ကျင့်သုံးမှုများအားဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူကို ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိစေရ။

လုံခြုံမှုနှင့် တရားမျှတစွာ ပြုစုဆက်ဆံခြင်း

လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများသည် လူ့အခွင့်အရေးများအလွန်ဆိုးဝါးစွာ ချိုးဖောက်ခံရ၍နစ်နာသူများဖြစ်သည်ကို နိုင်ငံတော်မှအသိအမှတ်ပြု၍၊ မည်သို့သောမှုမမှန် (တရားမဝင်) လာရောက်နေထိုင်သည့်အခြေအနေ ဖြစ်နေစေကာမူ၊ သူတို့၏ အခွင့်အရေးများကိုကာကွယ်ရမည်။ လူကုန်ကူးသမားများ၏ လက်စားချေတုန့်ပြန်မှု၊ အန္တရာယ်ပြုမှုများမှလည်း အကာအကွယ် ပေးရမည်။

တရားမျှတမှု ရရှိရေး

ရဲများ၊ အစိုးရရှေ့နေများနှင့် တရားရုံးတို့မှလူကုန်ကူးသမားများကို အပြစ်ဒဏ်ပေးရာတွင် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လုံခြုံမှု၊ လူမသိစေလိုခြင်းအခွင့်အရေးများကို ရိုသေလေးစားရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် စံနစ်အတွင်းမှ သေချာစွာအားထုတ်ကြိုးပမ်းရမည်။ လူကုန်ကူးသမားများကို ခိုင်လုံသောတရားစွဲဆိုမှုတစ်ခုတွင် ကိုက်ညီဆီလျော်ပါက လူကုန်ကူးသူတို့ကို မုဒိန်းမှု၊လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင် အခြားပုံစံအမျိုးမျိုးအားဖြင့် ရန်ပြုမှုများ၊ (အကန့်သတ်မရှိပြုမူမှုများ၊ လူသတ်မှု၊ အဓမ္မသန္ဓေတည်စေခြင်း၊ သန္ဓေဖျက်ချစေခြင်း) အလိုမတူဘဲခေါ်ဆောင်သွားခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊ လူမဆန်စွာ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းများ၊ ကျွန်ပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ်

ကျွန်ကဲ့သို့ထားခြင်း၊ အဓမ္မ/မလုပ်မနေရ အလုပ်လုပ်ခိုင်းခြင်း၊ ကြွေးမြီကျွန်အဖြစ် နှင့်ကျွန်မယား အဖြစ် အဓမ္မလက်ထပ်ခြင်းများဖြင့် တရားစွဲဆိုခြင်းများ၊ ပါဝင်သည်။

ကိုယ်ပိုင်အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ နှင့် လျော်ကြေးများ ရရှိရေး

နိုင်ငံတော်မှ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများသည် လူကုန်ကူးသမားများထံမှ လျော်ကြေးတောင်းဆိုရာတွင် တရားဝင်အခွင့်အရေးရရှိရန် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ လိုအပ်ပါက ထိုသို့ အရေးယူခြင်းများဆောင်ရွက်နိုင်အောင် လူကုန်ကူးခြင်းခံသူများအား နိုင်ငံတော်မှ အကူအညီပေးရမည်။

နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေ

ပြစ်မှုဆိုင်ရာ၊ တရားမမှုနှင့် အခြားတရားရေးအရ အရေးယူမှုများ ဆောင်ရွက်နေစဉ်ကာလအတွင်း၊ နိုင်ငံများမှ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများအတွက် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ် အပါအဝင်ယာယီနေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ ပေးရမည်။ နေရပ်သို့ပြန်လည်ပို့ခြင်း စီစဉ်သောအဆင့်ဆင့်တွင် လက်တုံ့ပြန်မည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိသည်ဟု ယူဆရပါက၊ နိုင်ငံတော်မှ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများအား ခိုလှုံစရာနေရာ တောင်းခံခွင့်ကို ပေးရမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားပြုစုဆောင်ရွက်မှုများ

နိုင်ငံများမှ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများကို ယာယီနေထိုင်ခွင့်ကာလအတောအတွင်း လုံလောက်သော ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားသော လူမှုရေးဆိုင်ရာပြုစုဆောင်ရွက်မှုများကို ပေးရမည်။

နေရပ်ပြန်ပို့ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း

နိုင်ငံများမှ လူကုန်ကူးခံရသူများ အိမ်သို့လုံခြုံဘေးကင်းစွာပြန်နိုင်ရေးကို သေချာစွာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ သူတို့ ဆန္ဒရှိသောအချိန်နှင့် သူတို့ပြန်ရန် အဆင့်သင့် ဖြစ်သောအခါမှသာလျှင် နေရပ်ပြန်ပို့ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

နိုင်ငံများ ပူးပေါင်း၍ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဤဖော်ပြခဲ့သော စံပြုသတ်မှတ်ချက်များ ပြည့်ဝစွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေး သေချာစေရန် နိုင်ငံများ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

၂ –၆ ကူညီလုပ်ဆောင်မှုများတွင် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၏ (အင်န် ဂျီအို) ပါဝင်မှု အခန်းကဏ္ဍများ

သိမ်းသွင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း

- တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်း
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စည်းရုံးခြင်း
- လက်ထပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရုံးဌာနများ၊ အလုပ်ခေါ်ယူမှုကိုယ်စားလှယ်ဌာနများကို စည်းစံနစ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရန် အစိုးရအား တောင်းဆိုခြင်း

- သက်ဆိုင်ဆီလျော်သော ဥပဒေနှင့် ယင်းဥပဒေကို အားဖြည့်ရေး စည်းရုံးထောက်ခံပြောဆိုခြင်း
- ဝင်ငွေရရှိရေးအတွက် အခြားနည်းလမ်းများ ရှာပေးခြင်း
- ဘဝရပ်တည်ရေးကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်သင်တန်းများနှင့် ဘာသာစကားသင်တန်းများ စီစဉ်ပေးခြင်း

အဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း၊ ကျွန်ကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ရသော အခြေအနေများ

- ကယ်ဆယ်ရေး
- သူတို့၏ ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း
- ကွင်းဆင်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း
- အလုပ်ခွင်တွင် စည်းရုံးပေးခြင်း
- ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီ ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီပေးခြင်း
- သတင်းစာ၊ ရေဒီယို စသည့် လူထုဏ်သတင်းဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် အများပြည်သူလူထုအား ဤအရေးပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားသိရှိနားလည် သဘောပေါက်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း
- နေရပ်သို့ ပြန်နိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်း/ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကုစားမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း၊
- အင်န်ဂျီအိုများ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း
- အကျိုးဆောင်ထောက်ခံပြောဆိုခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း
- လေ့လာစုံစမ်း သုတေသနပြုခြင်းနှင့်၊ ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ခြင်း

အိမ်သို့ ပြန်နိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း

- ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး အစီအစဉ်များ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း
- ဝင်ငွေရရှိရေး အတွက် အခြားနည်းလမ်းများ ရှာပေးခြင်း
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်း (ရပ်ထဲ၊ ရွာထဲ) စည်းရုံးခြင်း
- ဥပဒေကြောင်းအရ အကူအညီပေးခြင်း
- နေရပ်သို့ ပြန်လည်ရောက်လာသူများကို အစိုးရမှ အကူအညီပေးရန် ဖိအားပေးခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများအတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် အကူအညီရရှိရန် တွန်းအားပေးခြင်း
- ယာယီခိုလှုံစရာနေရာပေးခြင်း

ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ချဉ်းကပ်နည်း

၁) အမျိုးသမီးနှင့်အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ခြင်း။ ။ သင့်လျော်သောအရေးယူခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ သူမ၏ ကိုယ်တိုင်စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကို ရှိသေလေးစားရမည်။

၂) အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ(အင်န်ဂျီအိုများ)၊ အစိုးရဌာနအဖွဲ့အစည်းများ (ဂျီအိုများ)အပြင် အခြားသော ဤကိစ္စနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ခြင်း။ ။ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်း

၂ − ၇ စိတ်စွမ်းသတ္တိနှင့် အားမာန်စွမ်းရည်များတိုးတက်လာစေရေး နည်းဗျူဟာများ

အမျိုးသမီးများ လူကုန်ကူးခံရခြင်းနှင့် ကျွန်ကဲ့သို့ပြုမူထားရှိခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းရန် အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများက နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို လက်ခံကျင့်သုံးကြသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ရှုဒေါင့်မှကြည့်လျှင်၊ လက်ရှိတည်ဆဲနည်းဗျူဟာအများစုသည် အမျိုးသမီးများအား ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သည့်နည်းဗျူဟာများသာ ဖြစ်နေသည်။ အစိုးရများက ထိုနည်းဗျူဟာ များကိုသာ စိတ်ဝင်စားခြင်းမှာ၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ထိန်းချုပ်မှုကဲ့သို့သော နည်းဗျူဟာ များသည် နိုင်ငံ၏ အကျိုး စီးပွားများနှင့် အံဝင်မှုရှိခြင်း၊ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည့် သဘောသဘာဝရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစိုးရ၏ နည်းဗျူဟာများသည် ရွှေ့ပြောင်းလာရောက်သူများဆိုင်ရာ ပေါ်လစီမူဝါဒများကို၊ တင်းကြပ်စေသည့်အပြင်၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အရေးယူမှုများကို ပိုမိုပြင်းထန်လာစေသည်။ ဤချဉ်းကပ်နည်းများသည်၊ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို အလွန်အမင်းလျော့နည်းစေသည့်အပြင်၊ အမျိုးသမီးတို့၏ အကျိုးအတွက် မူတည်၍ရွေးချယ်ထားသည် ဟုဆိုသော ထိုချဉ်းကပ်နည်းများသည် အမျိုးသမီးတို့အား အကျိုးပြုခြင်းလည်း မရှိချေ။

စိတ်စွမ်းသတ္တိနှင့် အားမာန်စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာရေး နည်းဗျူဟာများ

အထက်ပါနည်းဗျူဟာ၏ အခြားတဖက်တွင် ရှိသည့်နည်းဗျူဟာများမှာ အင်အားသုံးခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို ဆန့်ကျင်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများ ပိုမိုခိုင်မာလာရေး ကို ရှေးရှုသော နည်းဗျူဟာများဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတို့၏ ကိုယ်တိုင်စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခွင့်မှအစပြု၍၊ အမျိုးသမီးများအတွက် အကျိုးရှိစေရေးကို ရှေးရှုသည့်နည်းဗျူဟာများ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခြင်းသည် ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာအပြောင်းအလဲများ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် မရှိမဖြစ်၊ အရေးကြီးသည် ဟု ယူဆသည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ အမျိုးသမီးများအဖြစ် ပါဝင်သည့် အခွင့်အရေး ၊ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအဖြစ်၊ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအဖြစ်၊ အိမ်ဖော်များအဖြစ်၊ ပြည့်တန်ဆာများအဖြစ်၊ ဇနီးများအဖြစ် ပါဝင်ခြင်းများအတွက် အခွင့်အရေးများ အသေအချာ ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။

စိတ်စွမ်းသတ္တိနှင့် အားမာန်စွမ်းရည်များတိုးတက်လာရေး နည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ ဥပမာအချို့မှာ–

- သူမတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ သူမတို့၏ဘဝ၊ အလုပ်တို့အပေါ် သူတို့၏ စိတ်တိုင်းကျ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ အထူးသဖြင့် နေရပ်ပြောင်းရွှေ့ပိုင်ခွင့်၊ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်လုပ်ကိုင်မည်၊ မလုပ်ကိုင်မည် ကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ချုပ်ချယ်ခံရခြင်းများမှ ကင်းဝေးပိုင်ခွင့် စသည့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို ရှေ့ရှုသော နည်းဗျူဟာများ

- ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် တရားမမှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နှင့်ပတ်သက်၍၊ နစ်နာသူများ၊ သူတို့အခွင့်အရေးများကို နားလည်သိရှိလာစေရန် အကူအညီပေးခြင်း

- ပြည့်တန်ဆာအလုပ်ကို နားလည်သဘောပေါက် လက်ခံခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာတို့၏ ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများ၊ ပို၍ ခိုင်မာတောင့်တင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

- အမျိုးသမီးများအတွက် ရွေးချယ်နိုင်စရာများ၊ တိုးမြင့်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ဝင်ငွေ ရရှိရေးအတွက် ရွေးချယ်စရာအခွင့်အရေးအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ရေးများ၊ တိုးမြင့်လာအောင်ဆောင် ရွက်ပေးခြင်း

- ပြောင်းရွှေ့အလုပ်လုပ်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုရေး အလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးများ အားဖြည့်ပေးခြင်း၊ အလုပ်သမားများ၏ ရပ်တည်မှုအခြေအနေနှင့် လုပ်ငန်း ခွင်အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းတကျဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

- တရားဝင်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဖြစ်လာစေရန်အတွက် နည်းလမ်းများ တိုးမြှင့်ပေးခြင်း

- သူတို့၏ တရားဝင်အခြေအနေ ရှိ၊ မရှိ ကို ပမာဏမထားဘဲ၊ ပြောင်းရွှေ့သူတို့၏ အခွင့်အရေး များကို လေးစားခြင်းနှင့် ပိုမိုခိုင်မာလာစေခြင်း

- နစ်နာသူများကိုကူညီဆောင်ရွက်ရာ ဖြစ်စဉ်တလျှောက်လုံး၊ သူမ၏ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကို လေးစားခြင်း

လူကုန်ကူးခံနေရစဉ်အတွင်း လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ

၁၉၄၈ခုနှစ်၏ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးများကြေငြာစာတမ်းတွင် အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေးများကို အတိအလင်း ဖေါ်ပြထားသည်။ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများ၏ တွေ့ ကြုံခဲ့ကြရသည့် လူ့အခွင့်အရေးများချိုးဖောက်ခံရမှုအမျိုးမျိုးကို အောက်ပါဇယားတွင် အကျဉ်း ချုပ်၍ ဖေါ်ပြထားသည်။

သိမ်းသွင်းစဉ်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်စဉ် အတွင်း ချိုးဖောက်မှုများ

ချိုးဖောက်မှုများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး	လူ့အခွင့်အရေးများအခြေခံသဘောတရားများ
- လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်း (ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်ရမည် ဟူသောကတိ၊ စာရွက်စာတမ်းအတု၊ အဆမတန်ဈေးမြင့် သော ပွဲစားခ)	- လွပ်လပ်စွာပြောင်းရွှေ့ခွင့်
- အချုပ်အနှောင်ခံရခြင်း	- အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်ခွင့် နှင့် - လုံခြုံစွာနေထိုင်ခွင့်
- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုကို အသုံးပြုခြင်း (အဓမ္မတိုက်တွန်းခြင်း၊ သွေးဆောင်၍ ခေါ်သွားခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း)	- လွတ်လပ်ခွင့်
- အာဏာပိုင်၏ စော်ကားမှု၊ လူမှုရေးအရ ဩဇာညောင်းသူများ၏အနိုင်ကျင့်မှု (မိသားစုပါဝင်မှုရှိနိုင်)	- ကလေးအခွင့်အရေး
- ဆွေမျိုးများထံ ဆက်သွယ်နိုင်ခွင့် အခြားမည်သည့် အကူအညီကိုမဆို ရရန် ငြင်းပယ် ခံရခြင်း	
- သတင်းအချက်အလက်သိရှိခွင့်	- ဆက်သွယ်ပိုင်ခွင့်

ခရီးလမ်းဆုံးများတွင် ချိုးဖောက်မှုများ – *အဓမ္မလုပ်အားနှင့် ကျွန်ဆန်သောအခြေအနေများ*

ချိုးဖောက်မှုများ၏ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး	လူ့အခွင့်အရေး၏ အခြေခံသဘောတရား
- နှိပ်စက်ခြင်း(ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ် ပိုင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာချိုးဖောက်မှုများ)	- လုံခြုံရေး ရပိုင်ခွင့်နှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့် - နှိပ်စက်ခြင်း၊ ရက်စက်၍ ခြင်း၊ လူမဆန်

	သောဆက်ဆံခြင်းများ၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း များမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
- အချုပ်အနှောင်ခံရခြင်း	- လွတ်လပ်စွာသွားလာလှုပ်ရှားခွင့်
- နေထိုင်ရေး ဆိုးဝါးသောအခြေအနေများ (မကောင်းသောအစားအစာ၊ မကောင်းသော ခိုလှုံရာ၊ လူကုန်ကူးသမားတို့ထံမှ ပစ္စည်းများ အဓမ္မဈေးနှုန်းမြင့်စွာဝယ်ယူစေခြင်း)	- သင့်တော်လျောက်ပတ်သည့်နေထိုင်မှု အဆင့်အတန်း ရပိုင်ခွင့် - မိမိကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်
- အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း သို့ခိုင်းစေခြင်း၊ ဖောက်သည်ကိုရွေးချယ်ခွင့်၊ လိင်ရောင်းရာ၌အခြေအနေများရွေးချယ်ပိုင် ခွင့်၊ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော ရောဂါ များနှင့် **AIDS** တို့ကိုကာကွယ်ရန် နည်း လမ်းများရပိုင်ခွင့် ငြင်းပယ်ခံရခြင်း - အနိုင်ကျင့်ခံသည့်လုပ်ခွင်အခြေအနေများ –ကတိချိုးဖောက်မှုများ –လုပ်ခမရသောအလုပ်(အိမ်အလုပ်အပါအဝင်) –ဆိုးရွားသောလုပ်ခွင်၊ လုံခြုံမှုမရှိသော လုပ်ခွင် အခြေအနေများ –အလုပ်အချိန်ပိုခိုင်းခြင်း –ပုံမှန်လုပ်ခထက်နည်းသောလစာသာရခြင်း –သမဂ္ဂ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခြင်းမရှိခြင်း	- အလုပ်သမားများ၏အခွင့်အရေးများ – လစာနှင့် အခကြေးငွေရရှိခွင့် –လျော်ကြေးရပိုင်ခွင့် –ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသပြုစုပေးခြင်းခံရခွင့် – ဘေးကင်းလုံခြုံ၍သင့်လျော်သောလုပ်ခွင် အခြေအနေ ရရှိခွင့် –အလုပ်အားချိန်နှင့် နားချိန်ရရှိခွင့် –အလုပ်သမားသမဂ္ဂဖွဲ့ခွင့်၊ အဖွဲ့ဝင် ပိုင်ခွင့် –––––––––––––––––––––––– - ကျန်းမာရေးအတွက်အခွင့်အရေးများ – ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခွင့် – မျိုးပွားသားဖွားဆိုင်ရာအခွင့်အရေး – ကိုယ်ပိုင်သိုသိပ်ပိုင်ခွင့်

- ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးရုံ ဆေးခန်း သွားရောက်နိုင်ရေး ငြင်းပယ်ခံရခြင်း –ကျန်းမာရေးပြုစုဆောင်ရွက်မှု မရရှိခြင်း –အဓမ္မကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစေခြင်း –အဓမ္မဆေးဝါးသောက်စေခြင်းနှင့် ပစ္စည်းများ သုံးခိုင်းခြင်း –အဓမ္မဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ဆေးကုသစေခြင်း	- လွတ်လပ်စွာပြောင်းရွှေ့ခွင့်နှင့် အတည်တကျ နေထိုင်ခွင့် ––––––––––––––––––– - တရားဝင်သက်သေခံကဒ်ပြား ကိုင်ဆောင် ခွင့် ––––––––––––––––––– - သတင်းအချက်အလက်ရရှိခွင့်
- တရားဝင်သက်သေခံကဒ်ပြား၊ ခရီးသွား လာခွင့် လက်မှတ်အထောက်အထားကို သိမ်းဆည်းခြင်း	- လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်၊ အသိရှိခွင့် ကိုးကွယ်ခွင့်

- အလုပ်သမားများဆိုင်ရာ လူဝင်ကြီးကြပ်ရေး ဥပဒေများ၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက် အလက်များ မရရှိခြင်း	- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာပြုလုပ်ခွင့်
- ကိုးကွယ်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအမြင်များ ကို ချိုးဖောက်ခြင်း –ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများနှင့်ဆန့်ကျင်သည်ကို အတင်းအကြပ်လုပ်ခိုင်းခြင်း –ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများ –မိမိယဉ်ကျေးမှုပွဲလမ်းသဘင် လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း ––––––––––––––––––––– - ကလေးများအတွက်– ပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့်ကို ငြင်းပယ်ခံရခြင်း ––––––––––––––––––––––– - အမျိုးသမီးများသည် ခင်ပွန်းများနည်းတူ၊ တူညီသောပိုင်ဆိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများ မရှိခြင်း၊ သူမတို့ လက်မထပ်လိုသောသူနှင့် အဓမ္မလက်ထပ်စေခြင်း	- နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့် –––––––––––––––– - ပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခွင့် –––––––––––––––––– - လက်ထပ်ခွင့်

လူကုန်ကူးခြင်းခံနေစဉ် အတွင်းတွင် ချိုးဖောက်မှုများ

ချိုးဖောက်မှုများပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး	လူ့အခွင့်အရေး၏အခြေခံသဘောတရားများ

- ခွဲခြားစွာဆက်ဆံခြင်း -- - ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း —————————————————— - လူတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များမရရှိခြင်း (အစားအစာ၊ ခိုလှုံစရာနေရာ၊ အနားယူခွင့် အစရှိသဖြင့်–)	- သာတူညီမျှသော တန်းတူအခွင့်အရေး —————————————————— - ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုမှ လွတ်မြောက်ခွင့် —————————————————— - မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် —————————————————— - ကိုယ်ပိုင်သိုသိပ်ပိုင်ခွင့် —————————————————— - အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်

ကယ်တင်ပြီးနောက် ချိုးဖောက်မှုများ

ချိုးဖောက်မှုများ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး	လူ့အခွင့်အရေးများ၏ အခြေခံသဘောတရား များ
- ထိန်းသိမ်းအကျဉ်းချထားခြင်းနှင့် ချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊ အမှုဆင်၍ တရားမဝင် ဖမ်းဆီးမှု	- ကာကွယ်ပိုင်ခွင့် —————————————————— - ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခွင့် —————————————————— - ထင်သလိုဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း တို့မှ ကင်းလွတ်ခွင့်
- ချုပ်နှောင်ထားစဉ် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းနှင့် မုဒိန်းကျင့်ခံရခြင်း —————————————————— - ဥပဒေကြောင်းအရ ချိုးဖောက်မှုများ –လူကုန်ကူးခြင်းခံရသူများသည် သူတို့၏လိင် ကွဲပြားခြင်း၊ အမျိုးအနွယ်၊ လူမျိုး စုများ၊ တရားဝင်အခြေအနေရပ်တည်မှုမရှိခြင်း နှင့် နဂိုရ်မူလနိုင်ငံသားများကြောင့်အခွဲခြားခံရသည် ။	- ခန္ဓာကိုယ်အရ ဖြူစင်ပိုင်ခွင့် —————————————————— - လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် လုံခြုံခွင့် —————————————————— - တရားဥပဒေရှေ့တွင် ညီတူဖြစ်ခွင့်

–ဥပဒေကြောင်းအားဖြင့် ကုစားမှုများ မရရှိခြင်း –စာရွက်စာတမ်းအတုများဖြင့် ပို့ဆောင်ရေး ပို့သည့်နိုင်ငံ/လက်ခံနိုင်ငံနှစ်နိုင်ငံစလုံးရှိတရား ရေးဆိုင်ရာအာဏာရှိသူများကလူကုန်ကူးသမား များကို တရားစွဲဆိုခြင်းမရှိဘဲ	- တရားဥပဒေအရလုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့် —————————————————— - တရားမျှတသော စစ်ဆေးကြားနာခွင့်

လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများကိုသာ တရားစွဲဆိုတတ်ခြင်း –ရှေ့နေများနှင့် ဘာသာပြန်များ မရရှိခြင်း –ရှည်ကြာသော ကြားနာစစ်ဆေးခြင်း – သေချာစွာမစီစဉ်ဘဲနေရပ်သို့ပြန်ပို့ခြင်း –လူအများရှေ့မှောက်၌ အမျိုးသမီးများ သက်သေခံရန်လိုအပ်ခြင်း —————————————————— - အဝမ္မဆေးစစ်ခိုင်းခြင်းနှင့် ကုသခိုင်းခြင်း (HIV အဝမ္မ စစ်ခိုင်းခြင်း)	—————————————————— - မြန်ဆန်သောစစ်ဆေးကြားနာခြင်းရခွင့် —————————————————— - ကိုယ်ပိုင်သိုသိပ်ခွင့်

အခန်း ၃ ကွင်းဆင်းခြင်း

MAP မှပြုစုတင်ပြသည်

ကွင်းဆင်းသောအလုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများထံသို့ သင်၏ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ရောက်ရှိစေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများထံ ကွင်းဆင်းသွားရောက်ခြင်းသည်၊ ဤအမျိုးသမီးများ၏ အခြေအနေကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့်၊ သူတို့အား ကူညီထောက်ပံ့သည့် နည်းဗျူဟာများကို ရေးဆွဲနိုင်ရန်၊ ရှေ့သို့ တစ်လမ်းတိုး ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကွင်းဆင်းခြင်းအလုပ်သည်၊ လူကုန်ကူးခြင်းဘေးအန္တရာယ် မကာကွယ်နိုင်သူများနှင့်၊ ဘေးရန်တွေ့မည့်အရေး စိုးရိမ်ရသူများကို ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ခရီးလမ်းဆုံးနိုင်ငံတွင်၊ စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထားမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများသည် သူတို့၏ တရားမဝင်အခြေအနေကြောင့်၊ လူကုန်ကူးခြင်းခံရခြင်းနှင့် ကျေးကျွန်ကဲ့သို့သော အခြေအနေများ ရှိသည့်အလုပ်များသို့ ရောက်ရှိရန်အခွင့်အလမ်း များစေသည်။ ဤသို့ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လွယ်ခြင်းကြောင့်၊ ကွင်းဆင်းသောအလုပ်တွင် အလွန်အရေးကြီးသောအဆင့်မှာ၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် နိုင်ငံခြားသားများနှင့် အလုပ်အတူလုပ်ခြင်း၊ ကွင်းဆင်းခြင်းတွင် လက်တွေ့သုံးနိုင်သော အကြံပေးချက်အချို့၊ တွေ့ကြုံရသည့် ပြဿနာများနှင့်၊ ယင်းပြဿနာများအား မည်သို့ဖြေရှင်းမည် စသည်များကို ဆွေးနွေးပါမည်။

၃. ၁ ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန်အချက်များ

ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဆင်ခြင်ဆောင်ရွက်တတ်သောဉာဏ်နှင့် လူမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သဘောတူလက်ခံထားသည်။

ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
- မည်သူ့ကိုမဆို တန်းတူဆက်ဆံပါ - ရင်းနှီးစွာဆက်ဆံပါ - သင့်ကိုသင်မိတ်ဆက်ပါ - နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်ပါစေ - လေးစားပါ၊ ဖြောင့်မတ်ပါ - လူတိုင်းကို အချိန်အခါပေါ်မူတည်၍ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါ - သတိထားဂရုတစိုက်ကြည့်တတ်သူကောင်း ဖြစ်ပါစေ - ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်း၊ ခံစားချက်များ ဖလှယ်ခြင်း - စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း - အရေးတယူဂရုစိုက်မှုပေးပါ - အားပေးစကားပြောပါ - သာကြောင်းမာကြောင်းမေးပါ - ကိုယ့်ကိုယုံကြည်မှုထားခြင်း - ရင်းနှီးစွာဖြင့် သင့်တော်သော (မည်သည့်အရာ၊ နေရာစသည့်)မေးခွန်းများမေးခြင်း - သင့်တော်လျောက်ပတ်သော အမူအရာ၊ - မျက်နှာဟန်ထား နှင့်ပြောဆိုခြင်း - သင့်တော်လျောက်ပတ်စွာဝတ်စားဆင်ယင်ပါ - စကားအပြောအဆိုအပြန်အလှန်ဖြစ်ပါစေ ထပ်ဖြည့်ရန်လိုသေးသည်	- တရားဝင်နေထိုင်မှုအခြေအနေ အကြောင်း မေးခြင်း - ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း - သင့်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မူဝါဒများ အကြောင်းပြောခြင်း - အထင်သေးခြင်း - ဓါတ်ပုံများရိုက်ခြင်း - မှတ်စုများ မှတ်သားခြင်း - အချို့အချိန်အခါများ(အားကစား၊ စား၊ သောက်နေစဉ်)ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ခြင်း - သင ပေးနိုင်သည်ထက်ပို၍ ပြောခြင်း၊ - စိတ်အားထက်သန်လွန်းခြင်း - ပစ္စည်းများရောင်းခြင်း၊ အခွင့်အရေးယူခြင်း - ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံခြင်း - အမှုသည်ထံမှ ပစ္စည်း/ငွေများလက်ခံခြင်း၊ - နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ခြင်း - စပ်စုလွန်းခြင်း ထပ်ဖြည့်ရန်လိုသေးသည်

၃ –၂ ကွင်းဆင်းရာတွင်ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ရမည့် အဆင့်များ

မိမိကိုယ်ကို အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

↓

သတ်မှတ်ထားသောအုပ်စုနှင့် ပတ်သက်သည့်
အချက်အလက်၊ အကြောင်းအရာများ
ရှာဖွေထားခြင်း

↓

ဖြစ်နိုင်ပါက ဘာသာပြန်များ ရှာဖွေထားခြင်း

↓

သင်၏ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် အချက်များကို
ပြန်လည် စစ်ဆေးခြင်း

↓

ကွင်းဆင်းမည့်နေရာသို့သွားခြင်း

၃– ၃ ကွင်းဆင်းမသွားမီ ကွင်းဆင်းမည့်သူ ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်ခြင်း

မိမိမသွားမီ

- မိမိနှင့် ကွင်းဆင်းမည့်အဖော်တို့ ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် မည်သည့် နေရာသို့သွားမည်၊ မည်သည့်အရာကို ပေးမည်၊ ပြီးခဲ့သော ကွင်းဆင်း သွားရောက်ခြင်းများ

- ယူဆောင်သွားမည့် ပညာပေးဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သင့်လျော်ခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် ကြော်ငြာစာ၊ သူတပါးစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည့် အရာများ မဖြစ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်း

- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သွက်လက်ချက်ချာသူ၊ ရင်းနှီးခင်မင်တတ်သော စိတ်အခြေအနေ ဝင် လာအောင်လုပ်ပါ

မိမိ ကွင်းဆင်းသည့်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ

- မိမိသည် သူတပါး၏အိမ်(သို့မဟုတ်) အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဧည့်သည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ချောင်စွာနှင့် ရိုသေလေးစားစွာ ပြုမူနေထိုင်မည်

- မိမိသည် မိမိ၏အဖော်နှင့် တခါတရံ ဟာသများပြော၍ ပြုံးရယ်ကြမည်

- မိမိသည် ဖြစ်ပျက် နေသည်များကို နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်နေရမည်။ ဥပမာ– ကျွန်ုပ်သည် အချိန်ကောင်းမဟုတ်/အခြေအနေမကောင်းဟု သိပါက ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာသင့်သည်

သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း

- သူတို့သည် စာမရေးတတ်မဖတ်တတ်လျှင်၊ ပြောရန် ကြောက်ရွံ့နေလျှင်၊ ကျွန်ုပ်က ပေးသည့်စာ စောင်များ၌ မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သည်ကို ရှင်းပြမည်

- ကျွန်ုပ်သည် သူတို့ဖတ်နေစဉ်၊ သူတို့၏မျက်နှာများကို စောင့်ကြည့်မည်။ အကယ်၍ နားလည် ပုံမရပါက၊ သူတို့ကို ရှင်းပြမည်၊ စိတ်ဝင်စားပုံရသူများကိုလည်း၊ သင့်တော်သကဲ့သို့တုံ့ပြန် မည်။

ပြန်လည်ထွက်ခွာခြင်း

- သူတို့၏ တောင်းဆိုချက်များနှင့် ကျွန်ုပ်ပေးခဲ့သော ကတိများကို ပြန်လည်ရေးချသည်။ နောက် အကြိမ်များတွင်၊ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

၃– ၄ ပြဿနာများနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်။

MAP ရေးဆွဲ၍ ဆွေးနွေးပွဲ၌ တင်ပြသော ဇယား

ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို	ရည်ရွယ်သောအုပ်စုမှ	

ပြင်ဆင်၍ကွင်းဆင်းမည့်သူများ အားလုံးကိုသင်တန်းပေးခြင်း	ကွင်းဆင်းသွားရောက်နိုင်သည့် အချိန် ကို ရွေးချယ်ပါစေ	အရေးပေါ်

ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း၊ အကြောက်တရား	ရည်ရွယ်သောအုပ်စု၌ အားလပ်ချိန်အနည်းငယ်သာ ရှိခြင်း	ကျိုးကြောင်းဆီလျော်/ အခြားပြဿနာများ

↑ ↑ ↑

↓ ↓ ↓

ဘာသာစကား အတားအဆီး	ရည်ရွယ်သောအုပ်စု၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနေအထား ဥပမာ– နေရာအတည်တကျ မနေခြင်း၊ အလှမ်းဝေးခြင်း	ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအထင် အမြင်လွဲမှားခြင်း

ယဉ်ကျေးမှုအသီးသီးရှိ/ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးပြောဆိုသူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ရှာဖွေခြင်း	ရည်ရွယ်သည့်အုပ်စု ရွှေ့ပြောင်းသွားပါက၊ သူတို့၏ နောက်သို့လိုက်ခြင်းနှင့် မကြာခဏသွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း	ပွင့်လင်းပါ ၊ ယဉ်ကျေးမှုချင်းတူညီမှု မရှိသည်များကို လေ့လာပါ

၃– ၅ သင်နှင့် လက်တွဲလုပ်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ရှာဖွေခြင်း

သင်နှင့် လက်တွဲအလုပ်လုပ်ရန်အမျိုးသမီးများနှင့်၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများ၏ အခြေအနေကို နားလည်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရှာဖွေ၍၊ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတများ ပိုမိုတိုးပွားလာပြီး၊ ထိုမှတဆင့် သူတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများကို သင်သိနားလည်လာမည်။

လူအများအပြားနှင့် စကားပြောပါ။ ရွှေ့ပြောင်းလာသူများ မည်သည့်နေရာသို့ သွားသည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သူတို့ အကူအညီလိုအပ်သည်တို့ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ရွှေ့ပြောင်းသူတို့၊ မည်သူ့ကို ယုံကြည်စိတ်ချသည်၊ အားကိုးအားထားပြုသည်တို့ကို သိရှိရန် လူများအား မေးမြန်းပါ။ မည်သည့်နေရာတွင် ရွှေ့ပြောင်းလာသူများရှိသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အချို့သောသူများသည် သင်နှင့် အတူတွဲ၍ လုပ်ကိုင်လို မည်။ ရွှေ့ပြောင်းလာသူများကို ကူညီထောက်ပံ့နေသူများကို ရှာဖွေပါ။ ရွှေ့ပြောင်းသူများနှင့် ဘာသာစကားတူညီသူ၊ တူညီသောနိုင်ငံမှ လူများကို ရှာဖွေပါ။ သူတို့သည် တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းလာသူများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။

၃– ၆ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ

ကွင်းဆင်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ တစိတ်တဒေသအဖြစ်၊ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများ၏လိုအပ်ချက် အလိုက်ဆောင်ရွက်ပေးသော လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဤဆောင်ရွက် ပေးသောလုပ်ငန်းများသည် ပို၍များပြားသော လူများထံသို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ တို့သည် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ချင်းမိုင်®မ့တွင် အခြားနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းလာ ရောက်နေထိုင်လုပ်ကိုင်သူများအတွက် **MAP** မှ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းများဖြစ် သည်။

ကျန်းမာရေး

- ကွင်းဆင်းသွားရောက်၍ အခြေခံကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက် အလက်များ ပေးခြင်း

- ဖြစ်နေသောအခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပေးခြင်း

- ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်သူများနှင့် ပူးပေါင်း၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ STDs နှင့် HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များကို သတင်းဖြန့်ဝေပေးခြင်း
- လိုအပ်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်း

လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေး

- အမျိုးသမီးတို့ကို သူမတို့ရောက်ရှိ၊ နေထိုင်နေသောနေရာတွင်ရှိသော အခြေအနေများကို သိရှိနိုင်ရန် သတင်းဆက်သွယ်ခြင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကူညီခြင်း

- ဘဝနေထိုင်မှု ကျွမ်းကျင်ခြင်းဆိုင်ရာအတွက် စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ဥပမာ–အခြားနိုင်ငံ၌ နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေခြင်းရှိစေရေး၊ သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ ပေးဝေခြင်း

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ တဆင့်၊ အခြားသော အင်န်ဂျီအိုများမှတဆင့် သက်ဆိုင်ရာအလုပ် နေရာ များ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများထံသို့ ဝေငှခြင်း

ပေးသင့်သော သတင်းအချက်အလက်များ–

- အမျိုးသမီးတို့နားလည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားခြင်း
- လွယ်ကူရိုးရှင်းသော ဘာသာစကားအသုံးအနှုန်းနှင့် ရုပ်ပုံတို့ကို အသုံးပြုခြင်း
- သင့်လုပ်ငန်း၏ ရုံးချိန်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကိုပါ ထည့်သွင်းရိုက်နှိပ်ခြင်း
- သူတို့အတွက် သင်၏ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းများသည် အခြားသူများအား ပေါက်ကြားမှုမရှိကြောင်း ဖြစ်သည်ကို သူတို့အား အသေအချာသိစေခြင်း။

အကြပ်အတည်းတွေ့ချိန်များတွင် ကူညီထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း

- ဘာသာပြန်ပေးခြင်း
- ဆေးရုံသို့ အဖော်အဖြစ်လိုက်ကူပေးခြင်း
- သူတို့ ဆေးရုံတက်ရောက်နေစဉ်တွင် သွားရောက်ကြည့်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့အားပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း
- အကြပ်အတည်းတွေ့စဉ် နေရာထိုင်ခင်းပေးခြင်း
- ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီခြင်း
- အခြားဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းများရှိရာသို့ ရောက်ရှိအောင်လုပ်ပေးခြင်း

စာတတ်မြောက်ရေး
- ရွှေ့ပြောင်းလာသူတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းအား လှည့်လည်စာသင်သည့် အဖွဲ့များဖြင့် သင်ကြားစေခြင်း
- အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၏ အခြေခံဘာသာစကားကို သင်ကြားရန် စီစဉ်ပေးခြင်း

ရေဒီယို

- ရွှေ့ပြောင်းလာသူတို့၏ ဘာသာစကားဖြင့်လွှင့်သော ရေဒီယိုအစီအစဉ်
- ကျန်းမာရေး၊ ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် အခြားအသုံးဝင်မည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်သော ခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်သည်

အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

၁) ကွင်းဆင်းခြင်း စတင်ရာ၌ ‘ကျန်းမာရေး’ကို အကြောင်းပြု၍ ကွင်းဆင်းခြင်းသည်၊ အထူးသင့်လျော်သည့်အရာ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများကို သိရှိလာစေသည်၊ အထူးသဖြင့်၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေသူများကို သိရှိစေသည်။

၂) ကွင်းဆင်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နေစဉ်၊ အမျိုးသမီးတို့ကို ကျေးကျွန်ကဲ့သို့သောအခြေအနေများ၌ လုပ်ကိုင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပါက၊ အမျိုးသမီးကိုထိုအခြေအနေမှ ကယ်ထုတ်သည့် အစီအစဉ်ကို ဆွဲရန် လိုအပ်သည်၊

၃) စာရွက်စာတမ်းမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းလာသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌အရေးကြီးစွာသတိထားရမည့်အချက်မှာ မိမိနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိခြင်းဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလာသူများအား ဥပဒေဘောင်တွင်းရှိ အာဏာပိုင်များလက်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် ထိခိုက်တတ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

၄) လူကုန်ကူးခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသမားတို့၏ အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ခံအကြောင်းရင်းများကို ရရှိစေရန်၊ သူတို့၏နေရင်းတိုင်းပြည်များ နှင့် ဒေသတွင်းရှိ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းပြုလုပ်ရန်၊ အထူးအရေးကြီးသည်။

၃ – ၇ နိုင်ငံခြားသားများနှင့် အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံရောက် ထိုင်းလူမျိုးတစ်ဦးသည် နိုင်ငံခြားသားဖြစ်သည်။ ဖနွမ်းပင်သို့ ရောက်ရှိသော လာအိုလူမျိုးတစ်ဦးသည်လည်း နိုင်ငံခြားသားဖြစ်သကဲ့သို့ ရန်ကုန်ရောက် မလေးရှားတစ်ဦးသည် နိုင်ငံခြားသားဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်နေရာရာ တွင် နိုင်ငံခြားသားများ ဖြစ်ကြသည်။ နိုင်ငံခြားသားများနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ထိုကဲ့သို့သောသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

နိုင်ငံခြားသားများနှင့် လက်တွဲလုပ်ရာတွင် ထားရှိရမည့်သဘောထားများ

လေ့လာတတ်သိချင်သော စိတ်ထားရှိပါ။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကားမတူညီမှု ကို မကြောက်ပါနှင့်၊ သင်ကိုယ်တိုင်နားလည်ရန်နှင့်၊ သင့်အားသူတပါးက နားလည်လာစေရန်အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည် ဆိုသည်ကို၊ စိတ်ထဲတွင် အမြဲအသင့်ပြင်ထားပါ။ ဒေသခံနှင့် တွေ့သည် ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံခြားသားများကို တွေ့ဆုံသောအခါ ဖြစ်စေ၊ ထားရှိရမည့် လူမှုရေးရာအရ ပြုသင့်၊ ပြုထိုက်သည် တို့မှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် သင့်မြတ် လျှော်ညီခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြားသားများနှင့် လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့်၊ သူတို့နိုင်ငံများ၏ ဘာသာ စကားများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ အစားအစာများ၊ နေပုံထိုင်ပုံများနှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံရရန် အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားသားများနှင့် လက်တွဲလုပ်သောအခါ စစ်ဆေးရမည့်အချက်အလက်စာရင်း (Checklist)

- သူမ၏ မူလနေရင်းနိုင်ငံ

- အမျိုးသမီးများ၏ ရပ်တည်မှု အဆင့်အတန်း၊ သူမတိုင်းပြည်၌ အမျိုးသမီးများအပေါ် ထားရှိသည့် စိတ်နေသဘောထား၊ သူမတို့ မဲပေး နိုင်ပါသလား၊ သူမတို့ကိုယ်တိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်ရှိပါသလား၊ သူမတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် အမျိုးသမီးများအပေါ်

အကြမ်းဖက်မှုကို ခွင့်ပြုထားပါသလား၊ အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော မူဝါဒပေါ်လစီများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများကို တန်းတူဖြစ်ရန် တူညီသောထောက်ပံ့မှုများပေး ပါသလား

- သူမတိုင်းပြည်၏ နိုင်ငံရေးနှင့် အရပ်သားများဆိုင်ရာ အခြေအနေများ၊ တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခ များ ရှိပါသလား။ ခွဲခြားခြင်းခံရသည့် အုပ်စုများ၊ လူမျိုးစုအဖွဲ့များ ရှိပါသလား

- အဓိကကိုးကွယ်သောဘာသာများ၊ အဓိကကိုးကွယ်သော ဘာသာရေးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ရပ်တည်မှု အဆင့်အတန်း

- အမျိုးသမီးတို့အတွက် အလုပ်အကိုင်ရရှိခြင်း ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

- ပညာတတ်အမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှဝင်ငွေ

- အမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှ ပညာအရည်အချင်း

- ယဉ်ကျေးမှုအရ ပိတ်ပင်တားဆီးမှုများ

- အစားအသောက်မှီဝဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်းများ

အခန်း ၄ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး

CPCR နှင့် GAATW မှ ပြုစုတင်ပြသည်။

လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးများ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သိရှိရန်မှာ မရှိမဖြစ် အရေးကြီး သည့် လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။ တာဝန်ရှိသူ အာဏာပိုင်အသီးသီးမှလည်းကောင်း၊ အစိုးရမဟုတ် သော အဖွဲ့အစည်းများ(အင်န်ဂျီအို)မှ လည်းကောင်း၊ အခြားသောအဖွဲ့အစည်းများမှ လည်းကောင်း၊ ယင်းအမျိုးသမီးများအား မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည်ကို သိရှိရန်၊ အထူး လိုအပ်သည်။ ဤသို့ သိရှိခြင်းအားဖြင့် ကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်လာစေနိုင်ပြီး၊ နောင်လာမည့် လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ ဥပဒေ ပြုခြင်း များနှင့် ပတ်သက်သည့် မူဝါဒများဆိုင်ရာ၊ အကြံပြု ခြင်းများတွင် အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤ အခန်းတွင် စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် လူတွေ့မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း ပြုလုပ်ပုံများ အပြင်၊ ရဲများနှင့် မည်သို့ မည်ပုံ ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံရမည် တို့ကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

၄–၁ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်

ဖြစ်နိုင်ရန်အလားအလာရှိသောအမှု၊ ဆိုလိုသည်မှာ သွားရောက်ကယ်ဆယ်ရမည့်သူနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လက်ခံရရှိခြင်း –

တိုက်ရိုက်သတင်းပေးသူ သို့မဟုတ် အကူအညီ တောင်းခံသူမှတဆင့်၊ သို့မဟုတ် သတင်းများမှလည်းကောင်း၊ လူထုသတင်း ဆက်သွယ်ရေးများမှလည်းကောင်း၊ ရရှိနိုင်သည်။

စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းနှင့် အချက်အလက်ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်း –

ရရှိသည့်သတင်း ခိုင်လုံခြင်းရှိ မရှိ၊ သေချာစေရန် အမှုရှိရာ နေရာသို့ ကယ်ဆယ်ရမည့်သူ၏ ဘာသာစကားကို ပြောတတ်သော ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ယောက် (သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်သူနှင့် အတူ) စေလွှတ်ပါ။ ကယ်တင်ခြင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဝင်ပေါက်နှင့်ထွက်ပေါက်များကို ရှာဖွေထား၍ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ဆောင်ရာတွင် စွန့်စားရမည့်ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်တွက်ဆထားပါ။

အမှုကို သုံးသပ်တွက်ဆခြင်း

စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၊ ခိုလှုံရေးဌာနဝန်ထမ်းများနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်သူများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

သက်ဆိုင်သင့်တော်သော ရဲတပ်ဖွဲ့ အားသတင်းပို့ ပါ

အမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော သက်သေသာဓကများ၊ အခြားသက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဥပမာ– အမှုရှိရာနေရာများ၏ ထွက်ပေါက်များပါ မြေပုံသည်၊ ရဲများ၏ ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှု ကို အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေရေးအတွက် အသုံးဝင်မည်။

ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ရဲများနှင့်အတူ လိုက်ပါ၍ အကယ်ဆယ်ခံရသူ များ၏ လိုအပ်ချက်များကို တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ပါ၊

ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီပေးခြင်း

တရားစွဲဆိုထားချက်များသေချာရှင်းလင်းစွာ ဖေါ်ပြခြင်းရှိစေရန်နှင့် ကယ်တင်ခဲ့သည့်သူများအား ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းများ မရှိစေရန်၊ တရားဥပဒေကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးကို ရဲနှင့်အတူ လိုက်ပါစေရမည်။

သင့်လျော်သောကူညီပံ့ပိုးခြင်းပေးခြင်း

ကယ်ဆယ်ရေးပြုလုပ်နေစဉ်နှင့် ကယ်ဆယ်၍ အပြီးတွင် သင့်လျော်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါ။
ဥပမာ– ခိုလှုံစရာနေရာ ပေးခြင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက်အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များ

ကယ်ဆယ်ရေးကိစ္စ၌ ပါဝင်ပတ်သက်သော အဖွဲ့ဝင်ဝန်ထမ်းများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ဝင်ဝန်ထမ်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ဆောင် ရာတွင် ရဲနှင့်အတူလိုက်ပါသောသူ၊ ဝန်ထမ်းတို့သည် တစ်ဦးတည်း မဖြစ်စေရ။ သတင်း တစုံတရာ ပေါက်ကြားမှုမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။ ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် အခြေအနေများ မရှိပါက မိမိ၏အသက်ကို စွန့်စား၍ သတင်းရယူရန် မသင့်ပါ။

၄ – ၂ ရဲတပ်ဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ပြည့်တန်ဆာအိမ်များ၌ ရုတ်တရက် ဝင်ရောက်စီးနင်းခြင်း ခံရသည်ဖြစ်စေ၊ အမှုတိုင်ကြားချက် ရရှိသည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် တရားမဝင်နေထိုင်သူများအား ဖမ်းဆီးသောကာလ၌ ဖြစ်စေ၊ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ပထမဦးစွာ တွေ့ထိကြရသူများမှာ၊ ရဲများသာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ရာတွင် ရဲများနှင့်အတူ လက်တွဲ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အထူး လိုအပ်သည်။ ကယ်ဆယ်ရေးတွင်၊ ရဲတပ်ဖွဲ့များ၏ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းသည် အရေးပါသည့် အချက် ဖြစ်သောကြောင့်၊ ရဲများနှင့်အတူ အလုပ်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သည့် ဆက်ဆံရေး တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ သို့မှသာ၊ အမျိုးသမီးများ၏ အကျိုးရှိရေးနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် အလုပ်ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။

အကြံပြုချက် အချို့မှာ–

- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော၊ ရာဇဝတ်ဆိုင်ရာလုပ်ရှားမှုများ နှင့် ဥပဒေများကို ကောင်းစွာ နားလည်အောင်ပြုလုပ်ပါ၊

- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော ရာဇဝတ်မှုခင်းများကို ကိုင်တွယ်နေသူ၊ ကြီးကြပ်သော ရဲအရာရှိနှင့် အဆက်အသွယ်များ ပြုလုပ်ပါ၊

- ရဲတပ်ဖွဲ့အတွင်း ဌာနဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်များကို ရှာထားရမည်၊ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်း အရာရှိဖြစ်ပါက၊ ပိုမိုထိရောက်မည်။

- ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရာတွင်၊ ရဲတပ်ဖွဲ့အတွင်း အထူးဖွဲ့စည်းထားသော မည်သည့် ဌာနခွဲများထံမှ အထူးကူညီဆောင်ရွက်မှု ရရှိနိုင်မည်ကို၊ စုံစမ်းမေးမြန်း၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။ တခါတရံတွင် တာဝန်ကျရဲတပ်ဖွဲ့မှ အထူးအာဏာရထားသောသူ၊ သို့မဟုတ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အမိန့်အာဏာ ပိုမို ရရှိထားသော အရာရှိ၏ ပါဝင်မှု ရှိပါက ပို၍ အဆင်ပြေသည်။ နယ်ခံ ရဲဘက် အာဏာပိုင်များထံမှ အထူး အကူအညီအရဆုံး အမြဲ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။

- လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဖြည့်စွမ်းနိုင်ရန် ရဲအရာရှိများအား ပညာပေး၍ သူတို့၏ သဘောထားအမြင်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်စေရေးများ၊ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ရဲအရာရှိများအား လူကုန်ကူးခြင်း၊ ပြည်တွင်း နည်းဥပဒေများ၊ နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ လူကုန်ကူးခြင်း ခံရသောအမျိုးသမီးများအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာတွင်သုံးသင့်သည့် သင့်လျော်သော နည်းစံနစ်များ၊ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်သင်တန်း၊ ဆွေးနွေးပွဲများ စီစဉ်ပေးသင့်သည်။

- လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်း အချက်အလက်များကို ဖလှယ်၍၊ လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဥပဒေချိုးဖေါက်သူများဟု ယူဆရမည့် အစား၊ သူတို့သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်မှုများ၏ ဓါးစာခံများသာ ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့်၊ ရဲများယုံကြည်သဘောပေါက်လာအောင် ပြုလုပ်သင့်သည်။

- အဂတိလိုက်စားသော ရဲအရာရှိများကို သတိထားပါ ။ ၄င်းတို့ သည် ဥပဒေမဲ့ဘက်တော်သားများထံမှ လာဘ်လာဘယူထားပြီးဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ လူကုန်ကူးသောအဖွဲ့ နှင့်လည်း တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်နေတတ်သည်။ ယင်းသို့သော ရဲတို့ ၏ သဘောထား အပြုအမူများသည် ကယ်တင်ရေးအစီအစဉ်နှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုံခြုံရေးကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နေ စေတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် အမှန်တကယ် စိုးရိမ်သော ရဲအရာရှိများနှင့် အလုပ်သဘောအရဆက်ဆံရေးများ အကျွမ်းတဝင်ရှိနေပါစေ။

- ကယ်တင်ထားသော အမျိုးသမီးအပေါ် သင်၏ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ လုပ်ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ အင်န်ဂျီအိုများအနေဖြင့် လုံခြုံဘေးကင်းသော ခိုလှုံစရာ နေရာ နှင့် လိုအပ်သော အကူအညီများကို အမျိုးသမီးအား ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရဲက သဘောတူ ခွင့်ပြုလာအောင် ကြိုးစားပါ။

၄ – ၃ ကယ်တင်ပြီးနောက်ပိုင်း ပထမ ဦးဆုံး အပြည့်အစုံ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

- ပထမဦးဆုံးအပြည့်အစုံ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်

- အမျိုးသမီးအား သူမ စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့် အဖြေများကိုသာ ဖြေဆိုရန် အားပေးပါ

- စိတ်အနှောက်အယှက်များ ဖြစ်စေသောနေရာကို ရှောင်၍၊ သီးသန့် ဆိပ်ငြိမ်သည့် နေရာတွင် စကားပြောသင့်သည်

- အမျိုးသမီးနှင့် အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှုသည် ပေါက်ကြားခြင်းမရှိသည်ကို သူမအား စိတ်ချ ယုံကြည်မှုရှိပါစေ
- သူမ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကို လေ့လာမှတ်သား၍၊ ယင်းဒဏ်ရာအား ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခွင့် ရှိ၊ မရှိ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပါ။ နောင်ပိုင်းတွင် လူ ကုန်ကူးသူများအပေါ် တရားဥပဒေအရ တရားစွဲဆိုနိုင်စေရန်နှင့်၊ သို့မဟုတ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစစ်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိသိနိုင်ရန် အတွက် ရိုက်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ

- သင့်ထံမှ သူမ အလိုရှိသည်များ၊ မျှော်လင့်သည်များကို သိရှိရန် သူမပြောပြသည်များကို နားထောင်ပါ

- သူမအား ကူညီနိုင်မည့် သင်၏ကိုယ်စားလှယ်ဌာနနှင့် အခြားဌာနအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ပေးပါ

- မဖြစ်နိုင်သော ဂတိများ မပေးမိပါစေနှင့်။

အခန်း – ၅ ဥပဒေများနှင့် တရားဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

GAATW နှင့် CPCR မှ ပြုစုတင်ပြသည်။

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ကိုယ်စားလှယ် ဌာန အဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသမီးများအား ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး၏ အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်သူအား တရားစွဲဆိုခြင်း ကဲ့သို့သော ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်းများသည် အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးအား ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူအဖြစ် တရားစွဲဆိုခြင်းမှာ အနုတ်လက္ခဏာဆောင် သည့် ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်သည်။

ဥပဒေနှင့်ကျင့်သုံးမှုများသည် နိုင်ငံများအလိုက် တူညီ မှုမရှိ၊ အမျိုးမျိုး ကွဲပြား ခြားနားကြသည်။ ယခုဖေါ်ပြမည့် အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်များသည် ယေဘူယျသဘော၊ ခြုံငုံဖေါ်ပြခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ နိုင်ငံများအလိုက် ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်းများ၏ အောင်မြင်ထိရောက်မှုသည်၊ သင့်နိုင်ငံ၏ ဥပဒေများ၊ ကျင့်သုံးမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ လေ့လာရှာဖွေသိရှိထားခြင်းများ အပေါ်၊ များစွာ မူတည်သည်။

လူကုန်ကူးသူများ၊ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အလုပ်ရှင်များအပေါ်၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် အသုံးပြုသော ဥပဒေများကို သိရှိရမည်။ ဥပမာ– အကယ်၍ အမျိုးသမီးငယ်သည် အိမ်ဖေါ်အလုပ်လုပ်ရန် စာချုပ်၊ ချုပ်ဆိုမှု ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း လုပ်အားခ မရရှိခဲ့လျှင် သော်လည်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်စော်ကားခံရလျှင် သော်လည်း၊ ထိုလုပ်ရပ်သည် အလုပ်သမား အက် ဥပဒေ၊ ကလေး

သူငယ်များအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေ (သူမ၏ အသက် မပြည့် သေးလျှင်) နှင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြစ်မှုဥပဒေများကို ချိုးဖောက်ရာရောက် သည်။

အကြံကောင်းဥာဏ်ကောင်းဖြင့် နည်းဗျူဟာများပေးနိုင်သော ရှေ့နေများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။ တရား ဥပဒေရေးရာနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်လုပ်နေသောသူများနှင့် အလုပ်သဘောဆက်ဆံရေး ကောင်း မွန်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးရှေ့နေများ၊ အထူးစုံစမ်း ထောက်လှမ်း ရေးမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တရားလိုဘက်မှ တရားစွဲသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘာသာပြန်သူများ၊ တရားသူကြီး များ၊ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်သူများ၊ တရားခံရှေ့နေများ နှင့် ဥပဒေပညာရှင် (ပါမောက္ခ) များစသည့် ပုဂ္ဂိုလ် များ ဖြစ်သည်။

၅ – ၁ တရားဥပဒေစံနစ် အမျိုးအစားများ

တရားမမှုစံနစ် – တရားလိုရှေ့နေ၏ ရုံးနှင့် ရဲတို့သည် စုံစမ်းမေးမြန်းရန် နှင့်၊ သက်သေအား မေးခွန်းထုတ်ရာတွင် အထူး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သည်

ဓလေ့ထုံးတမ်းဥပဒေစံနစ် – တရားခံ ရှေ့နေများသည် စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၌ ပါဝင်နေသောကြောင့်၊ ၎င်းအား တရားခံအပေါ် အရေးယူနိုင်ရေးအတွက်၊ ထွက်ဆိုရန် ဆင့်ခေါ် ထားသောသက်သေ နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးရပြီး၊ ၎င်းမှ သက်သေအား စုံစမ်း မေးမြန်း နိုင်သည်

ဘာသာရေး၊ လူမျိုးစု၊ သို့မဟုတ် ရှေးရိုးရာ အစဉ်အလာဆိုင်ရာ ဥပဒေများ– သည် အချို့နိုင်ငံ များတွင် အရေး ပါသောကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။

၅ – ၂ တရားရုံးမတက်မီ– အမှုရင်ဆိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်နိုင်ငံနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သော နိုင်ငံများ၏ (နယ်ခြားဖြတ်ကျော်သောကြောင့် ဥပဒေအရအ ရေးယူရခြင်းများ ပါဝင်ပါက) တရားဥပဒေစံနစ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။ ဥပဒေ အသိုင်းအဝိုင်းများ၊ တရားရေး အသင်းအဖွဲ့များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်များရှိ ဥပဒေ ဌာနများကို ဆက်သွယ်ပါ။ လူကုန်ကူးသူများ၊ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အလုပ်ရှင်များအပေါ် အရေး ယူဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက်သုံး သော ဥပဒေများ၊ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်သမားဆိုင်ရာနှင့် ကလေး သူငယ်များဆိုင်ရာ၊ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာဥပဒေများကို အထူးဂရုပြုပါ။ သင်အား အကြံဥာဏ်များ ပေးနိုင်ရန်နှင့်၊ သင်၏ နည်းဗျူဟာ စီစဉ် ချမှတ်ရေးကို ကူညီနိုင်သော ရှေ့နေများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ တရားဥပဒေရေးရာနှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်လုပ်နေသောသူများနှင့် အလုပ်သဘော ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးရှေ့နေများ၊ အထူးစုံစမ်း ထောက်လှမ်း ရေးများ၊ တရားလိုဘက်မှတရားစွဲသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘာသာပြန်သူများ၊ တရားသူကြီးများ၊ လူမှု ဝန်ထမ်းလုပ်သူများ၊ တရားခံရှေ့နေများနှင့်၊ ဥပဒေပညာရှင် (ပါမောက္ခ) များစသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးအနေနှင့် သူမ၏ အမှုကို လိုက်နိုင်ရန်၊ အမှုကို အသေအချာရင်ဆိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် အဆင့်သင့် ရှိ၊ မရှိ သုံးသပ်ပါ။ ဤသို့ အဆင့်သင့်ဖြစ်မှသာ၊ တရားခွင်၌ ကြားနာမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ရဲပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်မှုရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ရဲ၏အစီရင်ခံစာကို ဖိုင်တွဲပါ။ သူမအား ဆန့်ကျင်စွဲဆိုထားသော ပြစ်မှုများကို အစီရင်ခံရာတွင်၊ သူမ၏ တရားမဝင်၊ ခိုးဝင်လာမှု အခြေအနေ ၊ သို့ မဟုတ် ၊ သူမ လုပ်ခဲ့သောအလုပ်ကြောင့် သူမအတွက် မည်သည့် စွပ်စွဲမှုများ ရှိနေသည်ကို သူမနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာပါစေ။ အကယ်၍ သူမသည် အခြားသော ဘာသာစကားကိုသာ၊ နားလည်သူဖြစ်ပါက၊ အရည်အချင်းပြည့်စုံသော စကားပြန်ကို ဆင့်ခေါ်ပါ။ ရှေ့နေနှင့်အတူ အမှုနှင့်ပတ်သက်သော သက်သေအထောက်အထားများ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။

အမျိုးသမီးအား တရားရုံးတွင်ရင်ဆိုင်ရမည့် အမှုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ တရားဥပဒေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက် များကို ပေးပါ။ တရားခွင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အရာများ၊ ကြားနာစစ်ဆေးခြင်း အချိန် မည်မျှကြာမည်၊ ဥပဒေအရ၊ အရေးယူဆောင်ရွက် ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရာ ရလဒ်နှင့် မည်သည့်စွပ်စွဲမှုမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဘွယ်ရာရှိသည် ဟူသော သတင်း အချက်အလက်များ ပေးပါ။ အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ ဇာတ်ကြောင်းစုံကို ပြောပြနိုင်ရန် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြင်ဆင်ပေးပါ။ သူမ၏ တိုင်တမ်းချက် အားလုံးသည်၊ ဒေသဆိုင်ရာ ဥပဒေလမ်းကြောင်းအရ ရာဇဝတ်မှု မထမြောက်ပါက စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လိမ့်မည်မဟုတ်၊ ဆိုသည်ကို သူမအား အသိပေးပါ။ သူမ၏ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများနှင့် ခံစားချက်များကို နားထောင်ရန် အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။

အမျိုးသမီးအား ကျမ်းကျိန်ထွက်ဆိုမှုအတွက် ပြင်ဆင်ပါ။ လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှုကို လိုသည်ထက် မပိုစေရန် သတိထားပါ။ အမျိုးသမီးသက်သေထွက်ဆိုနေစဉ်၊ သူမသည် သူမ၏ ဇာတ်လမ်းကို အလွတ်ကျက် ပြောဆိုနေသကဲ့သို့ မဖြစ်စေရ။ သူမအား မေးနိုင်သော၊ အလွန်ခက်ခဲသော မေးခွန်းမှအစ၊ သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ဆိုင်သော မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။ သူမအား အမှုစစ်ဆေးကြားနာခြင်းမပြုလုပ်မီ၊ တရားခွင်ခန်းသို့ခေါ်ဆောင်သွားသင့်ပြီး၊ ပါဝင်သူ အသီးသီး (တရားသူကြီး၊ တရားလိုရှေ့နေ၊ တရားခံရှေ့နေ၊ တရားလို၊ တရားခံ၊ သက်သေ စသည်) မည်သူက မည်သို့နေရာယူကြမည်၊ အမှု၌သူမတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ တရားရုံးတွင်လိုက်နာလုပ် ဆောင်ရမည့် ကျင့်ထုံးများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို၊ ကြိုတင်ပြောပြထားရမည်။

အကယ်၍ လူထုဆက်သွယ်ရေးသတင်းဌာနများဖြစ်သည့် သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ တို့မှ အမှုကို ထုတ်ပြန်ကြေငြာရန် စိတ်ဝင်စားမှုရှိပါက၊ ယင်းတို့အား အမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့တင်ပြသင့်သည်ကို သိရှိနားလည်ခံစားပါစေ။ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ တို့မှ အမျိုးသမီး၏ လိုလားချက်များကို အလေးမထားပဲ ပြုမူတတ်သည့်အခါမျိုးကို သူမအနေနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

သတိမူရန် အချက်များမှာ

- အမျိုးသမီးအား ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ရွေးစရာများအားလုံးကို ပြောပြထားပါ။

- အမျိုးသမီး ရွေးချယ်သော လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သူမသည် သူမအတွက် အကောင်းဆုံးဟု သူမကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်သည့် အခွင့်အရေးရှိသည်ကို လေးစားပါ၊
- ရိုးသား၊ စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပါ။

၅ – ၃ ထွက်ဆိုချက်ကို စာအားဖြင့် ရေးသားခြင်း

အမျိုးသမီးအား ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို၊ စာအားဖြင့် ထွက်ဆိုချက် ရေးသားနိုင်ရန်ကူညီပါ။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ စေ့စေ့စပ်စပ် ရေးသားစေခြင်းအားဖြင့် အမှုတွင် ပါဝင်သည်များကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်စေသည့်အပြင်၊ နောက်အချိန်အတန်ကြာတွင်၊ အမှု၏ အသေးစိတ်ကို သူမအနေနှင့် မှတ်မိနေစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်သည်။

- ထွက်ဆိုချက်တွင် အချိန်အလိုက် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ရက်၊ လ၊ နှစ်များအရ၊ အစီအစဉ်အတိုင်း ရေးသားသင့်သည်။ (ရက်စွဲ အစဉ်လိုက်) အသေးစိတ် ရက်စွဲ၊ အမည်များနှင့် ပါဝင်ပတ်သက် သော လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သူမမြင်တွေ့ခဲ့သည့် လက်ပြောင်းလက်လွှဲကိစ္စများ၊ အထူးဖြစ်ပျက်ခဲ့ သည့်ဖြစ်ရပ်များ၊ ဖြစ်ပွားသည့်အကြိမ်နှုန်းများနှင့် ပတ်သက်သော အသေးစိတ်ဖော်ပြ ချက်များ ပါဝင်သင့်သည်။

- အမျိုးသမီးအား ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်မှာ အမျိုး သမီးသည် အမှုအတွက် အထူးအရေးပါသော အချက်အလက်များကို၊ သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ် တာ ကသိကအောင့် ရှက်ဘွယ်ရာ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ထိမ်ချန်ထား ခြင်းမျိုး မရှိစေရန် ဖြစ်သည်။

- ထွက်ဆိုချက်၌ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် ကောက်ချက်များကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်၊ မည် သို့ချရကြောင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပါဝင်ရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာ၊ သူမ၏ တိုင်တန်း ချက်၌ ပြည့်တန်ဆာခန်းပိုင်ရှင်က၊ ရဲအား ငွေပေးနေသည် ဟု ဆိုပါက၊ သူမသည် သူမမြင် တွေ့ခဲ့သမျှ လက်ပြောင်းလက်လွှဲကိစ္စများကို အသေအချာ ရုပ်လုံးဖော်ပြရမည်။

- သင်သည် ပြဿနာအပေါ် မှန်ကန်စွာ သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာပါစေ။ အဖြစ်အပျက်ကို နှုတ်အားဖြင့် အမျိုးသမီးအား ပြန်လည်ပြောပြခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးထံမှ ဟုတ်၊ မဟုတ် အတည်ပြုချက် ရယူပါ။

- ထွက်ဆိုချက်ကို လက်မှတ်မရေးထိုးမီရေးချထားသမျှ အားလုံးမှန်ကန်မှု ရှိ၊ မရှိ သေချာအောင် ထွက်ဆိုချက်ကို ဖတ်ရှုရန် သူမအား အချိန်ပေး ပါ ။ သူမ မသေချာသော အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်များကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ။

- သူမ၏ ထွက်ဆိုချက်ကို မိတ္တူကူး၍ သူမ၏ ရှေ့နေအား ပေးပါ။ အမျိုးသမီးသည် အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ဥပဒေအရ အရေးယူသောအခါတွင်၊ ထိုသူနှင့် ပတ်သက်သော

အဖြစ်အပျက်ကို ဦးတည်ဖေါ်ပြသည့် ထွက်ဆိုချက် အကျဉ်းချုပ်သည်၊ တာဝန်ရှိသူ အာဏာပိုင်များအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

ကြားနာစစ်ဆေးရာ၌ အကူအညီပေးခြင်း – ရာဇဝတ်မှုဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း

ပြစ်မှုဆိုင်ရာအရေးယူ ဆောင်ရွက်ခြင်းတစ်ခု ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတော်မှ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကိုဖြစ်စေ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သောကြောင့် စွဲချက်တင်ထားသော အမှုတစ်မှု ကို ဆိုလိုသည်။

ပြစ်မှုဆိုင်ရာအမှုတစ်မှုတွင်၊ နစ်နာသူသည်အမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် လုံးဝမရှိပါ။ သို့ရာတွင် သူမအနေဖြင့်စုံစမ်းစစ်ဆေးရာတွင် အကူအညီပေးခြင်းအားဖြင့်သော်လည်း၊ သက်သေအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အမှု၏ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရလဒ်အပေါ် လွှမ်းမိုးစေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအား ပြစ်မှုဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်သည့်ဖြစ်စဉ် တစ်လျှောက်လုံးကို ရင်ဆိုင်ရေးအတွက် ကူညီနိုင်ရန်၊ သင့်အနေနှင့်ပြစ်မှုခင်းတစ်ခုလုံး၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဆိုင်ရာ၊ အခြေခံအဆင့်များကို သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။

- တရားလိုရှေ့နေမှ လူကုန်ကူးသူများအား ဆန့်ကျင်စွဲဆိုနိုင်သော အမှု ရှိပါက၊ သူမ/သူသည် သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြစ်မှုတစ်ခုနှင့် စွဲချက်တင် တရားစွဲ ဆိုနိုင်သည်။

- တရားခံကို ဥပဒေအရ ဖမ်းဆီးခဲ့လျှင်၊ သူ/သူမအား တရားသူကြီး ရှေ့မှောက်သို့ ပထမအကြိမ် လာရောက်စေရမည်။ နောက်တဆင့် မှာ အစီအစဉ် ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပြီး၊ ယင်းနောက်တွင် ပဏာမ ကြားနာစစ်ဆေးခြင်းကို တဆက်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။

- သက်သေခံအထောက်အထားကို တရားမဝင် လက်ဝယ်ရရှိထားပါက၊ တရားခံရှေ့နေမှ ထိုသက်သေခံ အထောက်အထားကို ပယ်ဖျက်ရန် အဆိုတင်သွင်းနိုင်သည်။ သက်သေခံအဖြစ်မှ ပယ်ဖျက်ရန် ကြားနာစစ်ဆေးခြင်းကို တဆက်တည်းတွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- တရားခံမှ ကျူးလွန်သော ပြစ်မှုကြီးအတွက် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းခံရပြီးသည့်နောက် တွင်၊ တခါတရံ ပြစ်မှုအသေးအဖွဲများကို၊ ပြစ်ဒဏ်စီရင်နိုင်ရန်အတွက် အမှုမကြားနာမီ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အစီရင်ခံစာများကို ပြင်ဆင်၍၊ တရားခံအား တရားသူကြီး က ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်သည်။

- ပြစ်မှုစီရင်ချက်ချပြီးသည်ကို၊ တရားခံမှ အယူခံဝင်ခြင်းအားဖြင့် စိမ်ခေါ် နိုင်သည်။

*ဖေါ်ပြပါ အချက်အလက်များမှ တပိုင်းတစကို **Leslie Magryta, IRWIN, ၁၉၉၃** ၏ **Intro duction to Paralegal Studies** မှ ထုတ်နှုတ်၍ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။*

သတင်းအချက်အလက် များနှင့် သက်သေခံအထောက်အထားရရှိရာ မူရင်းဇစ်မြစ်

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထား
- ဓါတ်ပုံအထောက်အထား(အထူးသဖြင့် အနိုင်ကျင့် ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်း ဆိုင်ရာအမှုများအတွက် အသုံးဝင်သည်)
- အလုပ်ခန့်စာများ၊ စာချုပ်များ၊ ခရီးသွားလက်မှတ် အတုများ စသော စာရွက်စာတမ်းများ
- သက်သေများ

၅ – ၄ တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသော ပြဿနာများ

- လူကုန်ကူးသူများက အမျိုးသမီးများ၊ သက်သေများ နှင့် ဥပဒေဘောင်မှ အာဏာရှိသူများကို လာဘ်ထိုးခြင်း

- အချိန် ရှည်လျားစွာ အမှုကြားနာစစ်ဆေးခြင်းက အမျိုးသမီးအပေါ် စိတ်တွင်ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးပို၍ ပိစေခြင်း၊ ဤသို့ဖြင့် လူကုန်ကူးသူများက သက်သေများ၊ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများ နှင့် မိသားစုများအပေါ် ခြိမ်းခြောက် နိုင်သည့် အခွင့်အရေးများ ရရှိသွားစေနိုင်သည်။

- အမှုစစ်ဆေးမှုအချိန်ကြာမြင့်လွန်းပါက သက်သေများ ဆုံးရှုံးတတ်ခြင်း။

- မြင့်မားသောအရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ မသမာသောရှေ့နေကို လူကုန်ကူးသူတို့က အသုံးပြုတတ်ကြခြင်း။

- အမျိုးသမီးအား ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်သူများ သို့မဟုတ် တရားမဝင် ခိုးဝင်သူများ အဖြစ် မြင်တွေ့သော အာဏာပိုင်များသည် အမျိုးသမီးတို့အပေါ် ထောက်ထားစာနာမှုကင်းမဲ့တတ်ခြင်း။ အများအားဖြင့် အမှုဖွင့်တရားစွဲဆိုနေသော လူကုန်ကူးခံရသည့် အမျိုးသမီး များကို သူမတို့၏ တရားမဝင် လာရောက် နေထိုင်ခြင်း၏ အခြေအနေကြောင့် ထိန်းသိမ်း ထားခြင်း ဖြစ်သည် ။ အမျိုးသမီးအတော်များများအဖို့ နေရပ် သို့အတင်းအကြပ်ပြန်ပို့ခြင်းကိုသာခံရပြီး၊ ဥပဒေကြောင်းအရ ဆက်လက်အရေးယူ ဆောင်ရွက် နိုင်မှု မရှိခြင်း။

- ရဲများစသဖြင့် ဥပဒေဘောင်အတွင်းမှအာဏာပိုင်များသည် လူကုန်ကူးသူများအပေါ် တရားစွဲဆိုနိုင်သည့် သက်ဆိုင်ရာဥပဒေများကို သိရှိခြင်းမရှိကြပေ။ (လူကုန်ကူးခြင်း ဆိုင်ရာဥပဒေများ၊ အလုပ်သမားရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဥပဒေများ နှင့် ကလေးသူငယ်များ အပေါ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဥပဒေများ စသဖြင့်)

- ပြစ်မှုစီရင်ချက် အရည်အတွက်များ၊ လူကုန်ကူးဂိုဏ်းများ၏ အစုအဝေးလိုက် လုပ်ဆောင်ပုံများ၊ အမျိုးသမီးများကိုယ်နှိုက်က သတင်းကို မျှဝေရန် ဆန္ဒမရှိခြင်း (အမျိုးသမီးများကို

အားထားစိတ်ချရသည့်သက်သေအဖြစ် ယူဆ၍မရခြင်း) များက တာဝန်ရှိသူ အာဏာပိုင်များအား စိတ်ရှုပ်ထွေး စေတတ်သည်။

- ပါဝင်ပတ်သက်သော နိုင်ငံများအကြား နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ မရှိခြင်း။

- ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အတိုင်းအတာသည် ကျဉ်းမြောင်းနိုင်သောကြောင့် ပို၍ ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ကိုပေးရန်အတွက်၊ ဥပဒေအရ အပြောင်းအလဲများရှိရန် လိုအပ်သည်။

- ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကို ဖြစ်မြောက်အောင် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် ကြီးကြပ် စောင့်ကြည့်ကွပ်ကဲမှု လိုကောင်းလိုမည်။

- တရားဥပဒေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း။

- အာဏာပိုင်များသည် ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးနွယ်နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ မတူညီသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဘက်လိုက် မုန်းတီးခြင်းများ ရှိတတ် ခြင်း

၅ – ၅ အမျိုးသမီး များ၏ အကြောက်တရားများ

အမျိုးသမီးသည် အထူးသဖြင့် ပြည့်တန်ဆာဖြစ်ခဲ့ဘူးသောကြောင့်၊ ကွဲပြားခြားနားစွာ ဆက်ဆံခြင်းခံရကောင်း ခံရနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးသည် တရားဥပဒေပေါ်တွင် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သည်ဖြစ်၍ ဥပဒေအရဆောင်ရွက်မှုအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ သူမသည် ရဲများ၏ အဂတိလိုက်စားသည့် အဖြစ်အပျက်များကို မြင်ဘူးထားသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံရထားသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ရဲများအား စိတ်ချခြင်းမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် သူမ၏အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် လူကုန်ကူးသူများအပေါ်အားကိုးအားထားပြုခဲ့ရသောကြောင့်၊ သူမတို့ကို ကူညီခဲ့သောသူများအား ဆန့်ကျင်၍ ထွက်ဆိုရန် ဝန်လေနေမည်။ အမျိုးသမီးအား လည်းကောင်း၊ သူမ၏မိသားစုအားလည်းကောင်း၊ သက်သေများအားလည်းကောင်း ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့ အောင်ပြုလုပ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သူမအိမ်ပြန်ရောက်ပါက၊ သူမ အားလည်းကောင်း၊ သူမ၏ မိသားစုအားလည်းကောင်း ဒုက္ခပေးမည်ကို သူမ စိုးရွံ့နေပေလိမ့်မည်။ လူကုန်ကူးသောသူများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့်၊ လက်နက်များရောင်းဝယ်လုပ်ကိုင်သူ၊ အရှိန်အဝါကြီးသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်ကောင်များနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေတတ်ကြသည်။အမျိုးသမီးသည် အခြားအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုတွင်လည်းကောင်း၊ အခြားဂိုဏ်းအဖွဲ့ဝင် များကိုလည်းကောင်း၊ ဆန့်ကျင်ထွက်ဆိုရသည့် သက်သေ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အမှုကြားနာစစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးအား ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းများ

- ယာယီနေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်း

- အမှုစစ်ဆေးနေစဉ် သူမ၏နေထိုင်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို တာဝန်ယူခြင်း
- အထွေထွေ ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများအားဖြင့် ကူညီခြင်း
- ခိုလှုံစရာနေရာနှင့် လိုအပ်ပါက သူမနှင့် သူမမိသားစု အပါအဝင် လုံခြုံဘေးကင်းရေးကို အာမခံတာဝန်ယူ၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း
- ဘာသာပြန်ပေးခြင်း
- အမျိုးသမီးများကို ထိခိုက်စေခြင်းမရှိသည့် အမှုကြားနာစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တိုးမြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အသုံးပြု ခြင်း၊ ဥပမာ – ဗွီဒီယို အသုံးပြု၍ လူကုန်ကူးသူများ အပေါ် ဆန့်ကျင်၊ ကျမ်းကျိန်ထွက်ဆိုခြင်း

အမှုကြားနာစစ်ဆေးပြီးသောအခါ–

- တရားခံသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်ကြောင်းထင်ရှား၍ ပြစ်မှုစီရင်ခြင်းခံရလျှင်၊ ယင်းထံမှ အမျိုးသမီး၏ ဆေးကုသမှုအတွက် ငွေပေးချေစေရန် ရုံးတော်ကို တောင်းဆိုပါ။
- တရားခံသည် ပြစ်မှုထင်ရှားခြင်းရှိပါက အယူခံဝင်နိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် သက်သေထွက်ဆိုခြင်းများ၊ သက်သေခံအထောက်အထားများထက်၊ အမှုစစ်ဆေးစဉ်က မှတ်တမ်းအပေါ် အခြေခံ၍ ဆုံးဖြတ်သည်။
- အမျိုးသမီးသည် တိုင်းပြည်မှထွက်ခွာရန်ကြံရွယ်ပါက၊ ပထမဦးစွာ တရားခံမှ အယူခံတင်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ တင်သွင်းပြီးဖြစ်ပါက၊ အယူခံဝင်ကြားနာခြင်းအတွက် သူမ သွားရောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၅ – ၆ အမှုများကိုင်တွယ်ရာတွင် ဥပဒေကြောင်းအရ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

တရားမမှု တရားစွဲဆိုရာတွင် လုပ်ကိုင်နည်း

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးသည် သဘောတူစာချုပ်ကို ချိုးဖောက်သော အလုပ်ရှင်အပေါ် ၊ ကိုယ်စားလှယ်များအပေါ် တရားမမှု နှင့် တရားစွဲဆိုရန် ရွေးချယ်ကောင်းရွေးချယ်လိမ့်မည်။ တရားမမှုအရ အရေးယူခြင်းဆိုသည်မှာ ပြစ်မှုမမြောက်သောအမှုကိစ္စ မှန်သမျှ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ကြား၊ အငြင်းအခုံများပါဝင်သော၊ ကိုယ်ပိုင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ သို့မဟုတ် ၊ အခြားသော ရာဇဝတ်မှု မဟုတ်သော အမှုအခင်းများကို ဆိုလိုသည်။ တရားမမှု၌ တရားလို (အမှုဖွင့် တရားစွဲဆိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်) သည် အမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အချို့သော တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်အာဏာ၌၊ တရားရုံးအပြင်တွင် ဖြေရှင်းရန် ကမ်းလှမ်းချက်များကို လက်ခံနိုင်ခွင့် ရှိသည်။ အကယ်၍ တရားခံသည်၊ ဥပဒေပြစ်မှုဆိုင်ရာ အရေးယူခြင်းတွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအဖြစ် ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်း မခံရသည့်တိုင်၊ အမျိုးသမီးသည် မရသေးသော လုပ်အားခ၊ ထိခိုက်အနာတရဖြစ်မှု၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကုန်ကျငွေများ၊ တရားမမှုစွဲရာမှ သက်ရောက်သော ဒဏ်၊ ခံစားရသော ဝေဒနာများအတွက် လျော်ကြေးတောင်းခံနိုင်သည် ။

လျော်ကြေးများ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည်တောင်းယူရာ၌ တရားမမှု၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အားဖြင့် ရယူသည်ကို အချို့ သောအမျိုးသမီးများက ပို၍အဆင်ပြေ လွယ်ကူသော နည်းလမ်း အဖြစ် မြင်တွေ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးသည် တရားစွဲ ဆိုခြင်းအားဖြင့်၊ အမှုဖြစ်စဉ် တလျှောက်လုံး လုံးဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အချို့သော နိုင်ငံများ၌ စာချုပ်ချိုးဖောက်သည်ကို မတရားအနိုင် ကျင့်ခြင်းဆိုင်ရာ၊ ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် တရားစွဲဆိုသည်ထက် တရားမမှုအဖြစ် တရားစွဲဆိုခြင်းက၊ အမျိုးသမီးအတွက် ပို၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အိမ်ဖေါ်အလုပ်၌ အမျိုးသမီး များသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို အသေအချာ ဖေါ်ပြထားသော အပြန် အလှန်သဘောတူစာချုပ်ရှိနိုင်ရာ ၊ ထိုစာချုပ်ကို သက်သေခံ အထောက်အထားအဖြစ် အသုံးပြု၍၊ အလုပ်ရှင်အပေါ် ဆန့်ကျင်တရားစွဲဆိုနိုင်သည်။

အချို့သော တရားမမှုများသည် ရုံးအပြင်ဖက်တွင် စေ့စပ်ဖြေရှင်းကြသည်။ အမျိုးသမီးအနေနှင့် တရားရုံး အပြင်ဖက်တွင် အမှုကို ဖြေရှင်းရန် ရွေးချယ်သည်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်၊ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤနည်းသည် အကုန်အကျသက်သာ၍ အလုပ်ရှင်ထံမှ၊ သူမ ရရှိရန် ရှိသည်များ အသေအချာရရန် ကျိန်းသေသည်။ အားလုံးထဲမှ အရေးအကြီးဆုံးမှာ၊ ရုံးပြင်ကန္တားတက်ခြင်း အချိန်ကို သက်သာစေပြီး၊ ပါဝင်ပတ်သက်သောသူများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကိုပါ လျော့ပါးစေခြင်း ဖြစ် သည်။ အချို့သောနိုင်ငံများ၌ တရားမမှုကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အချိန်အထိ၊ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ လူများကို ယင်းနိုင်ငံအတွင်းတွင် ဆက်လက်နေထိုင်ရန် ခွင့်မပြုချေ။ တရားရုံးအပြင်မှ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို ရွေးပါက အမျိုးသမီးသည် ၊ သူမ တရားစွဲဆိုထားသူများနှင့် သဘောတူညီမှု ရရှိခြင်း အားဖြင့် လျော်ကြေးများကို ရယူ နိုင်သည်။ သို့သော်၊ အချို့အမှုများတွင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း မရှိဘဲ ဆုံးဖြတ်ခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှာ တရားလိုဘက်နှင့် တရားစွဲဆိုခံရသူဘက် နှစ်ဘက်စလုံးရှိ ပါဝင်ပတ်သက်သူများက၊ သူတို့၏ အငြင်းပွားခြင်းကို နှစ်ဘက်စလုံးမှသိနား လည်ထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထံသို့ တင်သွင်းသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှ တဖက်စီတွင်ရှိသော သက်သေ အထောက်အထားများနှင့် ငြင်းခုံချက်များကို နားထောင်၍ အငြင်းပွားခြင်းကို၊ ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

Leslie Magryta, IRWIN, ၁၉၉၃ ၏ Introduction to Paralegal Studies မှ ထုတ်နှုတ်၍ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါသည်။

လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများအား ဆန့်ကျင် အရေးယူခြင်းများ

ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ တရားမဝင် ဝင်ရောက်ခြင်း၊ နေထိုင်ခွင့် ပြုသည့် ကာလထက် ပို၍ နေခြင်း၊ တိုင်းပြည်မှ တရားမဝင် ထွက်ခွာခြင်း စသော ဥပဒေများကို ချိုးဖောက်မှုများအတွက် အာဏာပိုင်များက လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများကို ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူနိုင်သည်။

သင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့်အရာ များမှာ–

- သူမသဘောတူပါက သူမ ကိုယ်စား စေ့စပ်ပြောဆိုပေးပါ
- အမျိုးသမီး၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့်အညီအာဏာပိုင်များလိုက်နာကြောင်း သေချာပါစေ။ ဥပမာ – နိုင်ငံသားနှင့်နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ် *(ICCPR)*
- အမျိုးသမီးအားသူမကို စွဲဆိုထားသောအမှုများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိစေရန် ရှင်းလင်းစွာ အသိပေးသင့်သည် ။
- ဘာသာပြန်ပေးသူ အသေအချာရရှိစေခြင်း၊ အမှုကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် သုံးသော အချိန်ကို ကြီးကြပ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးအတွက် အရည်အချင်းပြည့်သူ၊ ရှေ့နေရရှိရေးကို သေချာစေခြင်းအားဖြင့် *ICCPR* စာချုပ်နှင့်အညီလိုက်နာစွာ တရားရုံးတော်ကို အကူအညီပေးရမည်၊
- သူမ၏ သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ထံသို့ သူမသည် ရာဇဝတ်မှုသင့်၍ တရားစွဲဆိုခံနေရသည်၊ သူမ တွင် အကူအညီ လိုအပ်နေသည်ဟု သတိပေးပါ။ (သူမသဘောတူမှသာလျှင်)
- သူမ အချုပ်မှ ထွက်ခွင့်ရအောင် ကြိုးစားပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ်၊ သူမအား အာမခံ ရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။ အမှုစစ်ဆေးပြီးသည်နှင့်၊ သို့မဟုတ် အမှုမှ လွတ်သည်နှင့် အာမခံငွေ ပြန်လည်ရရှိလိမ့်မည်။ အမျိုးသမီးမှ တရားရုံးသို့ လာရောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက အာမခံငွေကို ပြန်ရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။
- အချုပ်တွင် ထိန်းသိမ်းထားသောကလေးသူငယ်များအား အခြားအရွယ်ရောက်သူ အကျဉ်းသားများကို ထားရှိသော အချုပ်ခန်းမှ သီးခြားစွာ ထားရှိခြင်းကို သေချာပါစေ။ ကလေးများ အချုပ်အနှောင်မှ လွတ်ကင်းရန် ကြိုးစား၍ စေ့စပ်ပြောဆိုပေးပါ။
- အစီရင်ခံစာမှတ်တမ်းရေးရာတွင်၊ အမျိုးသမီးအား ကူညီ၍ ယင်းမှတ်တမ်းကို အမျိုးသမီး နှင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း 'မှန်မှန်' ပြုလုပ်ပါ၊ သူမအနေနှင့်ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပုံ အသေးစိတ်ကို မမေ့စေရန် သေချာအောင် လုပ်ပါ၊
- *သူမအား ထိန်းသိမ်းထားစဉ် ကာလတလျှောက်လုံး အထောက် အပံ့ အကူအညီပေးပါ၊ အမှုကြားနာစစ်ဆေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကြားနာစစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်း အထောက် အပံ့ အကူအညီပေးပါ၊ (မပါ)*
- အမှုကြားနာစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိပ် ကို ရှာဖွေ၍ သူမအား ဖြစ်ပျက်နေသည့် အခြေအနေများကို အသိပေးပါ။ အကယ်၍ သူမသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်ကြောင်း၊ ထင်ရှား၍ ပြစ်ဒဏ်အစီရင်ခံရပါက၊ အယူခံဝင် ပေးပါ။
- အစိုးရ၏ အလုပ်အမှုဆောင်ဌာနခွဲမှ အပြစ်ဒဏ်လျော့ပါးစေနိုင်ရေးနှင့်၊ အပြစ်မှလွှတ်ပေးခြင်းကို တခါတရံ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

အကာအကွယ်ပေးသည့် နည်းဗျူဟာများ

- အမျိုးသမီးသည် ရာဇဝတ်မှုတစ်မှု၏ ဓါးစားခံအဖြစ် သူမကိုယ်တိုင်ဖြစ်သည်ကို အထူး အာရုံစိုက် ပါ။ သူမသည် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က တရားဥပဒေကို အတင်းအဓမ္မကျူးလွန် ဖောက်ဖျက်ရန် စေခိုင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်နိုင်သည်။
- တရားလိုသက်သေများမှ လီဆယ်၍ထွက်ဆိုခြင်း၊ ယုံကြည်အားကိုးစရာမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရုံးတော်က သူမ အပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားသည့် ဥပဒေများကို သုံးသည် ဟူသည့် နည်းများ ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးအပေါ် စွဲဆိုထားသောအမှုသည် သက်သေ အထောက် အထားများ ခိုင်လုံမှု မရှိကြောင်းကို ကြိုးစားသက်သေပြပါ။
- ဥပဒေပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးများဖြစ်သည့်၊ အမျိုးသမီးကို အပြစ်ပေးသည်ထက် လူကုန်ကူးသူများ ကိုသာ အပြစ်ချမှတ်ရေးအတွက် အကျိုးဆောင်ထောက်ခံရာတွင်၊ လိင်ကွဲပြားခြားနားခြင်း အပေါ် ထိခိုက်မှုမရှိစေသည့်၊ တရားကြားနာစစ်ဆေးခြင်းများ၊ ဖြစ်လာစေရန် တိုးမြင့်ဆောင် ရွက်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးအား သူတို့၏ အခွင့်အရေးကို ပြန်လည်တောင်းဆိုရာတွင် အရေး ကြီးသောခြေလှမ်းအဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ အမျိုးသမီး သည် သူမကိုသူမ၊ များမကြာမီ အချိန်အတွင်း လူကုန်ကူးခံရသူအဖြစ် တဖန်ရောက်ရှိသွား နိုင် သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အခန်း ၆ ယာယီ ခိုလှုံရာဌာန တစ်ခု ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ကမ္ဘောဒီးယားအမျိုးသမီးများတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း နှင့် **GAATW** တို့မှ ပြုစုတင်ပြ သည်

လူကုန်ကူးခံရသူအမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် နားခိုရန် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာဌာနတစ်ခုပေး၍ကူညီရေးသည်၊ အလွန်အရေးကြီးသော အရေးကိစ္စဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူတို့ အတွက် ခိုလှုံစရာနေရာများ ပြည့်စုံလုံလောက်မှုမရှိသေးချေ။ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုး သမီး များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို ပေးနိုင်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာများဟူ၍ မရှိဟုပင် ဆိုရပေမည်။ ဤအခန်းတွင် လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက် ခိုလှုံရာ ဌာန တစ်ခု တည်ဆောက်ပေးရေး၊ ခိုလှုံရေးဌာနကို မည်သို့ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မည်၊ မည်သို့သော ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများပေးမည်၊ ဆိုသည်များနှင့်ပတ်သက်သော လက် တွေ့ကျသည့် အကြံဉာဏ် အချို့ကို ဆွေးနွေးပါမည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ အမျိုးသမီးများကို မည်သို့ ခိုလှုံရန် နေရာတစ်ခုပေးမည် တို့အပြင်၊ အခြားသောလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ် ဆောင်ရေး အရေးပါပုံ တို့ကိုပါ ဖေါ်ပြဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်သည် ။

၆ – ၁ ခိုလှုံစရာနေရာ အမျိုးမျိုး

ဝင်ရောက်နားနေ စုဝေးရာဌာန

ဝင်ရောက်နားနေစုဝေးရာဌာန ဆိုသည်မှာ၊ လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသူငယ်များ ပထမဦးဆုံး တွေ့ထိဆက်ဆံရန်နေရာ၊ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံသူ/သားများနှင့် အစိုးရအရာရှိများမှ သတင်းပို့၍ အမှုကိစ္စများကိုတဆင့် လွှဲပေးနိုင်သော နေရာ၊ နှစ်သိမ့်အားပေးဆွေးနွေးခြင်းများနှင့်၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်းများ ရရှိနိုင်သည့်နေရာအဖြစ် ဗဟိုအချက်အချာကျသော နေရာတစ်ခုပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ပေးနေသော အင်န်ဂျီအို ရုံးများတွင် တည်ရှိလေ့ရှိသည်။

လျှို့ဝှက်ထားရှိသော ခိုလှုံရာဌာန

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများနှင့် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးသူငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုပေးသောနေရာ ဖြစ်သည့်အပြင်၊ တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန် နေရာ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားရာနေရာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးစိတ်များ မွေးမြူသောနေရာလည်း ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးနှင့်သူတို့၏သားသမီးများအတွက်၊ လုံခြုံ စိတ်ချရသောနေရာ ဖြစ်သည့်၊ ဤခိုလှုံရာဌာနသည် အကောင်းဘက်ကို ရှုမြင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဘိုးထားတတ်သည့်စိတ် မွေးမြူရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ဤဌာနမှပေးသော ဆောင်ရွက် ပေးသောလုပ်ငန်းများမှာ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးသောအစီအစဉ်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထောက်အကူများ ၊ ၂၄ နာရီလုံခြုံရေး၊ အဝတ်အစား များ၊ အိပ်ရာထိုင်ခင်းများ၊ အဟာရပြည့်စုံစေသောအစားအစာများ၊ လူမှုရေးဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အလွတ်ပညာသင်ပေးခြင်း၊ နေ့စဉ်ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ သက်မွေးအတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု သင်တန်းအစီအစဉ်များ၊ အနုပညာနှင့်ပြဇာတ်များ၊ အချက်အပြုတ်နှင့် စက်ချုပ်အတတ်ပညာဆိုင်ရာစာသင်တန်းများ၊ ကလေးများအတွက် လှုပ်ရှားခြင်းများ၊ အုပ်စုလိုက်ပညာသင်ကြားခြင်းများ (ဥပမာ – သန့်ရှင်းကျန်းမာရေး၊ **HIV /AIDS**)နှင့်နောက်ဆက်တွဲဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ စသဖြင့်တို့ ဖြစ်သည်။

၆ –၂ ခိုလှုံရာဌာန တစ်ခု စတင်တည်ထောင်ခြင်း

ခိုလှုံရာဌာန တစ်ခုအတွက် အစီအစဉ်မချမီ၊ စတင် မတည်ထောင်မီ၊ ဌာနတစ်ခုဖြစ်လာရန်မည်သည့်အရာများ၊ လိုအပ်မည်ကိုသိရန်၊ စေ့စပ်သေချာစွာစုံစမ်းရှာဖွေပြုစုရမည် ။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ၊ မလိုအပ်သည့် ခိုလှုံရာနေရာသည်၊ မည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုမျှဖြည့်စွမ်းမည် မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်သည်များကို၊ အသေအချာသိပြီးလျှင်၊ ခိုင်မာသော ဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်နှင့် သင်၏ ဆောင်ရွက်မှုများ၊ လုပ်ကိုင်ရန်ရံပုံငွေရရှိရေးအတွက် ‘ရံပုံငွေတောင်း အဆိုပြု လျှောက်လွှာ’ကို တင်သွင်းခြင်းအားဖြင့်သင်၏ အကြံအစည်ကို အကောင်အထည်ဖေါ်နိုင်သည်။

ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု စတင်ရန် အဓိက ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းများ

- အထက်တွင်ဖော်ပြသော ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများ လိုအပ်သည်ကို သိရမည်။
- သင့်အဖွဲ့ အစည်း၏ လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် လိုအပ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူ စသည်တို့ကို အကဲ ဖြတ်ပါ။ လက်တွေ့ကျကျ လိုအပ်သည့်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပေးနိုင်သော ခိုလှုံရာဌာနငယ်တစ်ခု အဖြစ်နှင့် ပထမ စတင်ပါ။ စတင်လှုပ်ရှားစဉ် တွေ့ရသော အခြား လိုအပ်ချက်များကို ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်တတ်ပါစေ။
- ရံပုံငွေရှာဖွေပါ။
- အလားတူပြဿနာများအတွက် ဆောင်ရွက်နေသော အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ် ပူးပေါင်း၍ ဆောင်ရွက်ပါ။
- အမှန်တကယ် ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်မည် ဟူသော စိတ် နှင့် သံဓိဋ္ဌာန်များ ရှိရမည်။

ဆောင်ရွက်မည့်ဝန်ထမ်းအား ဦးတည်အာရုံစိုက်ခြင်း – ဆိုလိုသည်မှာ အားကိုးအားထားပြု ရသည့် ဝန်ထမ်းများသည် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့ အစည်းများ(အင်န်ဂျီအိုများ)၊ အစိုးရအဖွဲ့အ စည်းများ(ဂျီအိုများ)၊ ကုလသမဂ္ဂကိုယ်စားလှယ်ဌာနများ၊ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှု တူညီသော နိုင်ငံများမှ လာသောသူများ ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းများအား ထိတွေ့မှုရစေခြင်း – ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ထားသော အစီအစဉ်များကို၊ မြင်တွေ့ရန် ဝန်ထမ်းအချို့အား ကွင်းဆင်းလေ့လာစေပါ။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းသောပုံစံ – တင်ကြို၍ ပြင်ဆင်ထားပါ။ပုံစံများသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ် နေသည့်အခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကတိကဝတ်ပြုပုံစံ – ခိုလှုံရာဌာနတွင် လာရောက်နေရန် အလားအလာရှိသူများအတွက်ကြိုတင်၍ အကြမ်းရေးဆွဲထားပါ။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးများအား တရားမဝင် ထိန်းသိမ်း အကျဉ်းထားသည်ဟု၊ စွပ်စွဲခြင်းများနှင့် ပြစ်ဒဏ်အစီရင်ခံရခြင်းများမှ သင်ရှောင်ရှားနိုင် ရန် အထောက်အကူပြုမည်။

ခိုလှုံရာဌာနအတွင်း လိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များကို ထားရှိခြင်း

ဝန်ထမ်းစည်းမျဉ်း

- ခိုလှုံသူ/အမှုနှင့်ပတ်သက်၍သော်လည်း၊ ခိုလှုံရာဌာန၏တည်နေရာကိုသော်လည်းပေါက်ကြား မှု မရှိစေခြင်း
- ဝန်ထမ်းများနှင့် လာရောက်နေထိုင်သူများအကြား အပြန်အလှန်နားလည်မှု၊ ရိုသေမှု ရှိခြင်း

လက်ကမ်းစာစောင်ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် ဝေငှခြင်း

ဌာနၥ်၌ ရရှိနိုင်သောဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများအကြောင်း ဖေါ်ပြသည့်လက်ကမ်းစာစောင်များကို ရဲစခန်းများ၊ ဆေးရုံများနှင့်ဆေးခန်းများ၊ အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူထု သတင်းဆက်သွယ်ရေးများသို့ ဝေငှသင့်သည်။ သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းများအားဖြင့်၊ ရရှိနိုင်သော ဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းများကို လူအများသိအောင် ကြေငြာသင့်သည်။

ဝင်ရောက်နားနေစုဝေးရာဌာန

အမျိုးသမီး/ အမှု များအားလက်ခံရန်အတွက် စတင်တည်ထောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ပထမဦးဆုံး အမှုသည်ရောက်လာပြီးနောက်၊ သူမနားခိုရန်အတွက် ခိုလှုံရာဌာနကို စတင်နိုင်သည်။

ခိုလှုံရာဌာနအတွက် အဆိုပြုလိုသည့် စည်းမျဉ်း အချို့မှာ–

- ခိုလှုံရာဌာန၏ တည်နေရာကို ပေါက်ကြားမှု မရှိစေခြင်း
- လာရောက်နေထိုင်သူများ၏ သီးသန့်နေထိုင်မှု နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများကိုလေးစားခြင်း
- လုံခြုံရေးအရ ဝင်ရောက်လာခြင်းနှင့် ထွက်ခွာခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများထားရှိခြင်း
- အရက်သေစာသောက်စားခြင်း မရှိစေရ
- ခိုးဝှက်မှု မရှိစေရ
- မိမိကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူခြင်း
- ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွါးမှုနှင့် အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုခြင်းများ မရှိစေရ

၆ – ၃ ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ

ဝင်ထွက်နားနေ စုဝေးရာဌာနနှင့် ခိုလှုံရာဌာနရှိ နစ်နာသူအမျိုးသမီးများအတွက် အင်န်ဂျီအိုအ ချို့တွင် ၂၄ နာရီ အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းလိုင်းများ ထားရှိသည်။

အထူး အရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက် အမျိုးသမီး နှင့် ကလေးသူငယ်များအား အကူအညီပေးနိုင်ရန် ခိုလှုံရာဌာနတွင် အနည်းဆုံး ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် အချိန်ပြည့် ရှိရမည်။

ခိုလှုံရာဌာန၏လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် အမှုသည်တစ်ဦး အများဆုံးနားခိုနိုင်သည့် အချိန်ကာလသည် အဖွဲ့ အစည်း၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်သည်။ အများအားဖြင့် ၆လ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး အား ခိုလှုံရာဌာန၌ သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ နေထိုင်ခွင့်မပြုနိုင်ပါ။

၆ – ၄ ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု၏ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှု

- ခိုလှုံရာဌာနသည် သန့်ရှင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်၍ သေချာစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ထားသည့် နေရာဖြစ်ရမည်။
- အမှုသည်၏ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို အိမ်နီးနားချင်းများအား၊ အသိပေးရန် မသင့်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ၄င်းတို့အား အမျိုးသမီးသည် ခိုလှုံရာဌာန၌ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု သင်တန်းတက်ရန်အတွက် လာရောက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။
- လုံခြုံရေးအရ ဝင်ရောက်လာခြင်းနှင့် ထွက်ခွာခြင်းဆိုင်ရာ ပေါ်လစီကို ထားရှိသင့်သည်။
- ညအချိန်မှ လွဲ၍ အမျိုးသမီးတို့၏ လွတ်လပ်စွာသွားလာလှုပ်ရှားခွင့် ကို မကန့်သတ်ပါနှင့်။ အမျိုးသမီးများက သူမတို့၏ ဆွေမျိုးများ အလည်အပတ်လာရောက်ခြင်းကို သဘောတူပါက၊ ဝင်ထွက်နားနေ စုဝေးရာဌာန၌ ဆွေမျိုးများ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်သည်။

- ခိုလှုံရာဌာနကို ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားလာသူများ အတွက် တိရစ္ဆာန်ရုံကဲ့သို့မဖြစ်ပါစေနှင့်။ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခုရှိပါက၊ များစွာသော လူမှုရေးဆောင်ရွက်ကူညီသူများနှင့် သတင်းစာဆရာများ လာရောက် လည်ပတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင်အနေနှင့်လွန်စွာ သတိထားရမည်။ အမျိုးသမီးများ စိတ်ရှုပ်ထွေခြင်းများ မဖြစ်စေရန်၊ ဤသို့သော လည်ပတ်မှုမျိုးရှိမည်ဆိုပါက၊ အမျိုးသမီးများအား ကြိုတင်၍ သိသင့်သည်များ အားလုံးကိုသေချာစွာအသိပေးရမည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို အမျိုးသမီးများ၏ လိုက်လျောမှုကြိုတင်မရရှိဘဲ မပြုလုပ်ရ။

အစားအစာနှင့် အဟာရ ရရှိမှု –

အမျိုးသမီးအား အစားအစာပေးခြင်း လုံလောက်မှု ရှိချင်မှ ရှိမည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များသည် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သောကြောင့်၊ အထူးစီမံ ထားသော အစားအစာကို စီစဉ်ပေးရန် လိုအပ်ပေမည်။ ဤသို့ စီစဉ်နိုင်ရန် ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် အစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးအချို့သည် သူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယုံကြည်ချက်၊ အယူဝါဒနှင့် ဘာသာရေးများအရ အချို့သော အစားအစာတို့ကို စားချင်မှ စားမည်။ သင်သတိထားရမည့်အချက်မှာ သင့်ကိုယ်ပိုင် အယူအဆအားဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝသည် ဟု ယူဆသော အစားအစာကို အမျိုးသမီးအား အတင်းအကြပ် မစားစေသင့်ပေ။ ထိုအစာသည် အမျိုးသမီးအတွက် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် လက်မခံနိုင်သော အစားအစာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ခိုလှုံရာဌာနတွင်း လုပ်ရှားမှုများ၌ အမျိုးသမီးများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်း

ခိုလှုံရာဌာနတွင် နေထိုင်သူများ၊ အနည်းဆုံး အမျိုးသမီးလေးယောက် ပါဝင်သည့် အုပ်စုလေးများခွဲ၍၊ အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သူတို့ ကိုယ်တိုင် စားသောက်ရန် အတွက် အချက်အပြုတ်တာဝန်ယူစေခြင်းများသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်လာခြင်းကို တည်

ဆောက်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အခြားသောကျွမ်းကျင်မှုများကိုသင်ကြားတတ်မြောက်လာစေရန်၊ အချိန်လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ရန်အတွက်အုပ်စုတစ်ခု၏ အလှည့်ကျတာဝန်ယူခြင်းသည် တစ်လတွင် လေးကြိမ်ထက် မပိုစေသင့်ပါ။

အခြေခံ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာပေးမှု

အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်ကို၊ ခိုလှုံရာဌာန၏ ဆေးမှူးသို့ မဟုတ် သူနာပြုဆရာမမှ လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ ဆောင်ရွက်ပေးမှုများမှာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ၊ အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သောပညာပေးမှုများ ပါဝင်သင့်သည်။ **HIV** ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည်။ သို့သော်အတင်းအဓမ္မ စစ်ခိုင်းခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ **HIV** ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းအားလုံးသည် မစစ်ဆေးမီတွင် လည်းကောင်း၊ စစ်ဆေးနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ စစ်ဆေးပြီးသောအခါ၌ သော်လည်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း ရှိရမည်။ ထွက်ပေါ်လာသောအဖြေကို ပေါက်ကြားခြင်းမရှိအောင်လျှို့ဝှက်ထားရမည်။

တစ်ဦးချင်းလိုက် နှင့် အုပ်စုလိုက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးမှုအစီအစဉ်များ

အခြားလုပ်နိုင်သောရွေးချယ်စရာများကို၊ စူးစမ်းရှာဖွေရန် ရည်ရွယ်၍၊ တစ်ဦးချင်းလိုက် နှင့် အုပ်စုလိုက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်၊ ရှက်စိတ်၊ သီးခြားအခွဲခြားထားခံရခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်များကို လျော့ပါးစေသည့်အပြင်၊ မိမိကိုယ်ကိုတင်းတိမ်ရောင့်ရဲစိတ်၊ မိမိကိုယ်မိမိတန်ဘိုးထားတတ်သည့်စိတ်များကို တိုးတက်လာစေသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးနည်းလမ်းသစ်များမှာ လက်ရှိနှင့် ယခင်အမှုသည်များ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖလှယ်ခြင်း၊ အခြားရွေးချယ်စရာများနှင့် အဖြေများကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း၊ ပြဇာတ်ကခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ စသည့်ကုထုံးများ ပါဝင်သည်။ သူတို့၏ ရွေးချယ်စရာများ၊ ဘာသာကိုးကွယ်မှု နှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို အထူးလေးစားရှိသေမှု ရှိသင့်သည်။

စာကြည့်တိုက် ငယ်

လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးများ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေရန် နှင့်၊ ပညာဗဟုသုတ ပိုမို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် စာကြည့်တိုက်ငယ် တစ်ခုရှိသင့်သည်။

ဥပဒေကြောင်းအရ အကူအညီပေးခြင်း

အမျိုးသမီးတို့အား ၄င်းတို့၏ ရသင့်ရထိုက်သောအခွင့်အရေးများနှင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာရွေးချယ်ခွင့်အကြောင်း၊ အသိပေးပါ။ တရားဥပဒေအရ၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို အမျိုးသမီးများ သိထားစေရမည်။ သူတို့အား တရားဥပဒေရေးရာ ကိုယ်စားပြုခြင်းရရှိစေရန် အကူအညီပေးပါ။ အမျိုးသမီးတရားရုံးသို့ သွားရာတွင်လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ ရှေ့နေများနှင့် တွေ့ဆုံရာတွင် လည်းကောင်း အဖော် အဖြစ်လိုက်ပါ ပေးပါ။

ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာရေး ကို တွန်းအားပေး၍ နစ်နာသူများအတွက် ဥပဒေအရသက်သာရာရစေသည့် ကျင့်ထုံးနည်းလမ်းသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်၊ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသောအသင်းအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

စာတတ်မြောက်ရေးအစီအစဉ်

အမှုသည်အများစု၊ စာရေး၊ စာဖတ်၊ နှင့် အတွက်အချက်များ တတ်စွမ်းမှုမရှိခြင်းက၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခံရမည့် ဘေးအန္တရာယ်တို့ကို တွေ့ကြုံရမည့် အလားအလာ ပိုမိုများပြားလာစေသည်။ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်သည့် အချိန်ဇယား၌ အချိန်တစ်နာရီကြာသင်တန်းကို ထည့်သွင်းပေးသင့်သည်။ ဘဝရပ်တည်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်များကိုလည်း သင်တန်း၏သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲတွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲသင့်သည်။

အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာ အတတ်သင်တန်းနှင့် အလုပ်ရရှိရေးအတွက် အကူအညီပေးခြင်း

အမှုသည် (အမျိုးသမီး)များအတွက် ခိုလှုံရာဌာနတွင်း၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာသင်တန်း၊ သို့မဟုတ် ဌာနပြင်ပသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာသင်တန်းများကို တက်ရောက်နိုင်ရန်အစီအစဉ်လုပ်ပေးပါ။သင်တန်းသို့ တက်နိုင်ရန် အသွားအပြန် ခရီးသွားလာခြင်း ကိုလည်း စီစဉ်ပေးပါ။ ထို့အပြင် သူတို့သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါတွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့်အလုပ်အကိုင်များကို ရှာဖွေပေးထားပါ။ သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ၊ အမျိုးသမီးများ သင့်တော်သောအလုပ်အကိုင် ရရှိနိုင်ရန် စားသောက်ဆိုင်များ၊ အဝတ်အစားထုတ်လုပ်သော စက်ရုံများနှင့် အခြားသောအလုပ်လုပ်ရန် နေရာများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အဖွဲ့အစည်းမှအမျိုးသမီးများအားသူတို့စတင် အလုပ်လုပ်သော ပထမလအတွက်အစားအစာ၊ အိမ်ငှားခ၊ အခန်းငှားခများအတွက် ပေးချေသင့်သည်။

လူမမယ် ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ

အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ခံစားတွေ့ကြုံ မြင်တွေ့ခဲ့ရသည့် ကလေးငယ်များအား၊ ခိုလှုံရာဌာနတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အားပေးခြင်း၊ အပန်းဖြေနားနေ လှုပ်ရှားမှုများနှင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်များ ပေးခြင်းအားဖြင့် အကူအညီပေးပါ။

အပန်းဖြေရေးနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုများ

တိရစ္ဆာန် ရုံ၊ ရေကန်များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် အပန်းဖြေခရီးတိုများ ထွက်ပေးခြင်း၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အားရက်များ၌၊ အထူး အစားအစာများ လုပ်စားခြင်း၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ လှုပ်ရှားမှုများ ကျင်းပပေးခြင်း၊ ရိုးရာဓလေ့နှင့်အညီ အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း နှင့်၊ နားနေပိတ်ရက်များပေးခြင်းတို့ကို အမျိုးသမီးများအတွက် စီမံပေးပါ။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် မနက်ခင်းနှင့် ညနေပိုင်းတွင် သူတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားများ လုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

မိဘဆွေမျိုးများအား ရှာဖွေပေးခြင်း

အမျိုးသမီး(အမှုသည်)များက သူတို့၏ မိဘဆွေမျိုးများနှင့် မိသားစုဝင်များကို လိုက်လံရှာဖွေရန် အလိုရှိပါက၊ ကူညီရှာဖွေပေးပါ။ သူတို့၏မိဘဆွေ မျိုး များနှင့်အဆက်အသွယ်ရရန် အင်န်ဂျီအိုများနှင့် သော်လည်း၊ အစိုးရဌာနနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ အုပ်စုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဆက်သွယ်၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း

အမျိုးသမီးအား သူတို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းထံသို့ ပြန်သွားနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပြင်ဆင်ပေးပါ။ သူတို့မိသားစုထံ အပြန်ခရီးကို စီစဉ်ပေး၍ အဖော်အဖြစ်လည်း၊ လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သူမ၏ အခြားသူများကို မသိစေလိုသည့်ကိစ္စများ လျှို့ဝှက်ထားလိုမှုကို လေးစားပါ ။ သင်၏ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ရှိရင်းစွဲ လူမှုဝန်ထမ်းများက နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်လုပ်သင့်သည်။ အကယ်၍ နယ်ခံ လူမှုဝန်ထမ်းများက နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်မည် ဆိုပါက ပို၍ အဆင်ပြေနိုင်ပေမည်။

၆ – ၅ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပြောဆိုအားပေးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုစားမှုရယူခြင်း

နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ စီမံပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက်နှစ်သိမ့်အားပေးဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ရာတွင် သင်အနေနှင့် နဂိုရ် အချင်းချင်း သိကျွမ်းပြီးသူ အမျိုးသမီးများနှင့် လုပ်မှသာပို၍အကျိုးထိရောက်မှုရှိမည်။ သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံရသူများအချင်းချင်း ၊ သို့မဟုတ် သူတို့အား အနိုင်ကျင့်ခဲ့သူများ တူညီနေပါကလည်း ထိရောက်မှုရှိမည်။ လတ်တလော အနိုင်ကျင့်ရိုက်နှက်ခြင်းခံရသူ အမျိုးသမီးအများစုအတွက် တစ်သီးတစ်ခြား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးရန် လိုပေလိမ့်သည်။ တစ်ဦးချင်းပြောဆိုဆွေးနွေးမှုသည် ၄၅ မိနစ်မှ ၁ နာရီ အထိသာ ကြာသင့်ပြီး၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုသည် ၂ နာရီထက် မကျော်လွန်သင့်ပါ။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော တုံ့ပြန်ချက်များ

ကြောက်ရွံ့ခြင်း

- တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသည့်အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မိမိအား အနိုင်ကျင့်ခဲ့သူက တွေ့ရှိသွား၍ အပြစ်ပေးခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ရုံးတင်တရားစွဲခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်အမျက်ဒေါသကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများနှင့် AIDS ရောဂါများရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အိပ်စက်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (အိပ်မက်ဆိုးများကြောင့်)

အပြစ်ရှိခြင်း

- အမှားများ ပြုလုပ်မိခဲ့သည့်အတွက၊ သို့မဟုတ် မိုက်မဲ/ထုံအ ခဲ့သည့် အတွက် အပြစ်
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်များကို ဖေါက်ဖျက်ခဲ့သည့် အပြစ်
- မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့သည့်အတွက် အပြစ် များ ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း

အမျက်ထွက်ခြင်း

- သူမကိုယ်ကို၊ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်စေခဲ့သည့် အတွက် သူမကိုယ်သူမ ဒေါသထွက်ခြင်း
- သူမအား အကာအကွယ်မပေးခဲ့သည့်အတွက် အခြားသူများကို ဒေါသထွက်ခြင်း
- လူ့အဖွဲ့အစည်းအား ဒေါသထွက်ခြင်း

ရှက်ကြောက်ခြင်း

- သူမကိုယ်သူမ မသန့်ရှင်း၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီး၍ အရှက်တကွဲဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း
- အခြားသူများက သူမအား ကြည့် ရှုံမှုနှင့် သူမ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သိနေမည် ဟု ခံစားရ၍ ရှက်ခြင်း

သစ္စာဖေါက်ခံခြင်း

- သူမအား လူကုန်ကူးသူလက်သို့ ရောက်အောင် ပို့ခဲ့သူများ
- ဘုရားသခင်
- အစိုးရ
- သူမ၏မိသားစု သည် သူမအပေါ်သစ္စာဖေါက်သည်ဟု ခံစားရခြင်း

ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း

- သူမ၏ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုလုပ်ရန် စွမ်းအားအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများအပေါ်သော်လည်းကောင်း၊ သူမအပေါ် သစ္စာဖေါက်ခြင်းမရှိခဲ့သည့်သူများကိုပင်လျှင် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သွားခြင်း

အင်အားမဲ့ခြင်း နှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ခြင်း၊
- မည်သို့သောအခါမျှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်မဟုတ် ဟု ယူဆခြင်း
- အတွေ့အကြုံ၏ ဒဏ်ကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်က မိန်းမဖြစ်နေသည့်အတွက် အင်အားမဲ့ခြင်း

ထိတ်လန့်ခြင်း

- ခံစား၍မရနိုင်အောင် ထုံသွားခြင်း၊ ငို၍မရခြင်း

"ငါ့ကိုမှ ဘာဖြစ်လို့ လာဖြစ်ရသလဲ"ဟူသောခံစားချက်

လမ်းစပျောက်ခြင်း (ဘာလုပ်ဘာကိုင်ရမှန်းမသိတော့ခြင်း)

- ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်နေ၍ မရခြင်း (ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း)
- တစ်နေ့စီ ကာလကို ကျော်ဖြတ်ရာ၌ အခက်အခဲတွေ့ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ခြင်း (မေ့လျော့ခြင်း)

အမျိုးသမီးအားနှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးအားပေးရာ၌ သတိမူရမည့်အချက်များ

- လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများသည်၊ သူမ၏မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ၊ သို့မဟုတ် သူတို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားသူများ၏လမ်းမှားရောက်အောင် သွေးဆောင်ဖြား ယောင်းခံခဲ့ရဘူး သောကြောင့်၊ သူတို့အား အကူအညီပေးမည်ဟု ကူညီကမ်းလှမ်းသူမှန် သမျှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မဆို ယုံကြည်မှု မရှိ တော့ပေ။

- သူတို့ကိုယ်သူတို့ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ၊ သူတို့သည် အမှန်အတိုင်းပြောဆိုရန်ကြောက်ရွံ့နေ ပေလိမ့်မည်။

- သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ ဟု ခံစားကောင်းခံစားနေမည်။

- အနာဂတ်အတွက် သူတို့ ၏ စီမံကိန်းများနှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်း၊ အနာဂတ်အတွက် သူတို့၏ စီမံကိန်းများကို ချနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ကြောင့်သော်လည်း၊ သူတို့အနေနှင့် ရှက်ရွံ့စရာ ဟု ခံစားကောင်း ခံစား နေမည်။

- သင်သည် သူမ၏ဇာတ်လမ်း တစ်ဝက်တစ်ပျက်ကိုသာ၊ သိခြင်းဖြစ်သည်။

- သူတို့အိမ်မှမထွက်ခွာမီ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးက သူတို့ အားအနိုင်ကျင့်ခဲ့ခြင်း ရှိကောင်းရှိမည်။

- သူတို့သည် အလုပ်ရှင်ကိုဖြစ်စေ၊ ပြည့်တန်ဆာခေါင်းကိုဖြစ်စေ၊ သူတို၏ဖောက်သည်ကိုဖြစ် စေ၊ သို့ မဟုတ် သူတို့ ၏ အနိုင်ကျင့်သည့် ခင်ပွန်းကို ဖြစ်စေ၊ မှီခိုအားကိုးနေရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချစ်ကျွမ်းဝင်နေခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။

- သူတို့ သည်မူးယစ်ဆေးဝါးကို ပုံမှန် သုံးစွဲနေကောင်းနေမည်။

- သူတို့သည် သင့်အားသင်ကြားလိုသည့် စကားများကိုသာပြောကြားကောင်း ပြောကြား နေမည်။

လုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားသင့်သော အခြားဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းများမှာ–

- ဘာသာစကားသင်ကြားပေးမှု
- စာတတ်မြောက်ရေး နှင့် သက်မွေးအတတ်သင်တန်းများ
- အလုပ်အကိုင်နေရာတကျ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးခြင်း
- ဘာသာပြန်ပေးခြင်း
- ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး (ဥပမာ– နေ့ကလေးထိန်းဂေဟာဖွင့်ပေးခြင်း)
- ထပ်ဆင့်ရည်ညွှန်း လွှဲအပ်ပေးခြင်း

ပြည့်တန်ဆာအလုပ်နှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းများ

အချို့သောအဖွဲ့အစည်းများက ပြည့်တန်ဆာဖြစ်ခြင်း သည် 'ယုတ်ညံ့သည်'၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင်း လုပ်ကိုင်သူများအားလုံး 'ကယ်တင်ရန်'ရမည် ဟု ယူဆပြီး၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းမှအမျိုးသမီးများကို 'စာရိတ္တပြန်လည်ပြုပြင်ပေးရန်' ရည်ရွယ်၍လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ဤရှုမြင်သုံးသပ်ချက်က ပြည့်တန်ဆာများအား အကြောင်းမဲ့မုန်းတီးခြင်းကို ပိုမိုခိုင်မာအောင် လုပ်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းမှ ထွက်ချင်သူများကို ပြန်လည်သင်တန်းပေးခြင်းသည် လုံးဝသင့်လျော်သည့်နည်းတူ၊ ထိုလုပ်ငန်း၌ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်လိုသူများ၏ ရွေးချယ်မှုကိုလည်း လေးစားသင့်သည်။

သင်အနေနှင့် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင်၊ ဆက်လက်နေလိုသူများနှင့် အလုပ်လုပ်မည်ဆိုပါက၊ သူတို့အား သင့်တင့်သော အဘိုးအခ ရရှိရေး စေ့စပ်ပြောဆိုနိုင်ရန်၊ လုပ်ငန်းအခြေအနေများ ကောင်းမွန် လာစေနိုင်ရန်၊ ကွန်ဒုံး အစွပ်များ အသုံးပြုတတ်စေရန် နှင့်ပတ်သက်သည့် ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ဗဟုသုတများပေးခြင်းအားဖြင့်ကူညီပါ။ သူတို့(အမျိုးသမီးများ)သည်၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်နေသော ဥပဒေများကို အလေးမူသတိထားသင့်သည်။ ထို့အပြင် သူတို့၏ရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးများကို သိအောင်လုပ်ပေးရမည်။

အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များကို အကူအညီပေးရာတွင် အသုံးကျမည့်လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ

သတိချပ်ရန်မှာ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများတွင်၊ ကွဲပြားခြားနားသော လိုအပ်ချက်များရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်မှုများကိုလေးစား ရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့၊ ကလေးသူငယ်များမှာ ကာကွယ်မှုပို၍ ပေးရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပညာရေး နယ်ပယ်နှင့် အပန်းဖြေရေးနယ်ပယ်များတွင် အထူးဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ယုံကြည် စိတ်ချရမှုကို တည်ဆောက်ပါ။

- သည်းခံတတ်ပါစေ။

- ခိုလှုံရာဌာနသို့ လာရောက်လည်ပတ်လိုသူများအတွက် သင့်လျော်သော လာရောက်လည်ပတ်ချိန်များကို စီစဉ်ပေးရန် သေချာ ပါစေ။ အချို့အမျိုးသမီးများက မည်သည့်ဧည့်သည်ကိုမျှ လက်ခံတွေ့ဆုံခြင်းမပြုဟု ငြင်းပယ်နိုင်သည်။ သူမ၏ ဤသို့တောင်းဆိုခြင်း ကို လေးစားပါ။

- ခိုလှုံရာဌာနမှ အမျိုးသမီးထွက်သွားလိုပါက၊ ပိတ်ပင်ခြင်း မပြုရန်။

- ခိုလှုံရာဌာနသည် အမျိုးသမီးများ အမြဲနေထိုင်ရာအိမ်၊ နေအိမ်ထက် ပို၍ခေတ်မီစရာ မလိုပါ။ သူတို့၏ နေထိုင်မှုအခြေအနေသည် သူတို့၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆင်တူနေပါစေ။ သို့မဟုတ်ပါက အမျိုးသမီးများ ခိုလှုံရာဌာနကို စွန့်ခွာချင်လိမ့်မည် မဟုတ်။

- သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစား၍၊ သူတို့၏ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို ပေါက်ကြားမှု မရှိစေရ။ အချို့နေထိုင်သူများ အပေါ် မျက်နှာလိုက်ခြင်း မရှိပါစေနှင့်။ သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုကို လေးစားပါ။

- ပြည့်တန်ဆာခေါင်းနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်များနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ပြည့်တန်ဆာခန်းပိုင်ရှင်နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများ မဖြစ်ပွားရန်ရှောင်ရှားပါ။ သို့သော်၊ သူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ခိုင်မာပြတ်သားမှုရှိရမည်။

- **HIV/AIDS** ရောဂါသည် အမျိုးသမီးများကို အထူး ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆောင်ရွက် ပေးရမည်။ သို့မဟုတ် **HIV/AIDS** ရောဂါ အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရာဌာနများသို့ ပို့ပေးရမည်။
- ပြည့်တန်ဆာခန်းပိုင်ရှင်များ၊ လူကုန်ကူးဂိုဏ်းများထံမှ ခြိမ်းခြောက်မှုကို သတိထားပါ။ အမျိုးသမီး၏ စိတ်အခြေအနေနှင့် လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

- အမျိုးသမီး၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်ရန် ကြိုးစားခြင်းများရှိနိုင်သည်ကို အစဉ်သတိဝိရိယထားပါ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးမှုလိုအပ်မည့်သူများကို သင့်လျော်သလိုနှစ်သိမ့်အားပေးမှု ပေးပါ။

- ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း၌ အလုပ်လုပ်ဘူးခဲ့သော အမျိုးသမီးများအပေါ် အခြားသောအမျိုးသမီးများက ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံခြင်းများ ရှိကောင်းရှိမည်။ အမျိုးသမီးများအကြား အားပေးနှစ်သိမ့်မှု ရှိလာစေရေးကို ကြိုးစား တည်ဆောက်ပေးပါ။ အမျိုးသမီးများ အချင်းချင်းတစ်ဦး၏ အခြေအနေကို တစ်ဦးက နားလည်မှု ရရှိလာစေရန် ကူညီပါ။

၆ – ၇ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ အမျိုးသမီးများအတွက် ခိုလှုံရာဌာန ပေးခြင်း

ခိုလှုံရာဌာနတွင် ပေးနိုင်သည့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းမှန်သမျှသည် အမျိုးသမီး၏ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဘိုးထားခြင်းများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံအပေါ် ထိခိုက်မှုများ မရှိစေရန် အထူးသတိထားဆင်ခြင်မှုရှိရမည်။ တိုက်ရိုက်တဲ့တိုး၊ ချက်ချင်းလက်ငင်း လုပ်ဆောင်တတ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုသည် အခြားယဉ်ကျေးမှုမှ လာသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့အောင် ခြိမ်းခြောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆောင်ရွက်ပေးသူများက အရည်အချင်းနှင့်ပြည့်စုံသော သူ၏အကူအညီ၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက၊ ယင်းအမျိုးသမီး၏ နေရင်းတိုင်းပြည်မှ လာသောသူများ၏ အကူအညီဖြင့်အမျိုးသမီးများအတွက်၊ နှစ်သိမ့်အားပေး စကားပြောဆိုခြင်းကို စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ သူမအား သူမ၏နိုင်ငံမှ လာသောသူများက လာရောက်တွေ့ဆုံခြင်းများရှိလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပေမည်။ သို့သော် သူမ၏ သဘောထားထင်မြင်ချက်ကို အရင်မေးရမည်။ သူမအား စာရိတ္တရေးရာအရ၊ ရှုမြင်သုံးသပ်မည်ကိုကြောက်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်အခြားသော အကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးအနေနှင့် သူမ၏တိုင်းပြည်မှ လာသောအခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ် မလုပ်ချင်ကြပေ။

မိမိနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ အစားအစာများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုများနှင့် ဘာသာစကားများ မရှိခြင်းများက အခြားသောယဉ်ကျေးမှုအပေါ် ထိတ်လန့်ချောက်ချားမှုဖြစ်ခြင်းကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်အခြေအနေများသို့ ရောက်စေနိုင်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် ထိတ်လန့်ချောက်ချားခြင်း ရရှိနေသောအမျိုးသမီးသည်၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်စောခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားတတ်လေ့ရှိသည်။

ယဉ်ကျေးမှုချင်း ကိုက်ညီအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- ယဉ်ကျေးမှုချင်းဆီလျော် ကိုက်ညီစေရေး အစီအစဉ်များ အစပျိုးတည်ထောင်ပေးခြင်း
- ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်လွယ်သည်များကို သိနားလည်ရမည့် အပြင်၊ အခက်အခဲများကို သိထားရမည်။
- သင်၏ လုပ်ငန်းဌာနရှိ လုပ်ငန်းတာဝန်အဆင့်ဆင့် အားလုံးတွင် အခြားယဉ်ကျေးမှုအသီးသီးမှ ရောက်လာသူ အမျိုးသမီးများအား အလုပ်ခန့်အပ်ပါ။
- လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများအား သူမတို့၏တိုင်းပြည်မှ လာသော၊ အမျိုးသမီးများနှင့် တွေ့ဆုံစေနိုင်ရန် ကူညီပါ။
- မျိုးရိုးအရ၊ လူမျိုးရေးအရ ခွဲခြားဖိနှိပ်မှုများ ပပျောက်ရေးများကို ဦးတည် လုပ်ဆောင်ပါ။

သတိချပ်ရန်အချက်များမှာ–

- ယဉ်ကျေးမှုချင်း၊ ဆီလျော်ကိုက်ညီစေရေး အစီအစဉ်များ၊ တိုးတက်ဖွံ့®ဖးအောင် ပြုလုပ်ပါ။ နယ်ခံဒေသ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများမှ သူများ ပါဝင်လာအောင်ကြိုးစားပါ။

- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့လိုအပ်သောအချက်အလက်များ ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ဒေသသုံးငွေကြေးသုံးစွဲပုံ၊ သုံးစွဲနည်း၊ တယ်လီဖုန်းအသုံးပြုနည်းနှင့် အများပြည်သူသယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ (ဘတ်စ်ကား၊ ရထား စသည်) တို့ကို အသုံးပြုနည်းများ၊

- ဘာသာပြန်ပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- သူတို့၏ တရားဥပဒေအရ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်၊ လုံခြုံ ဘေးကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

- သူတို့၏မိသားစုများ၊ သံရုံးများ၊ ကောင်စစ်ဝန်များနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလိုပါက၊ သူတို့၏ သဘောတူညီချက်ကို သေချာစွာ ရယူပြီးမှသာ ဆက်သွယ်ပါ။

- အမျိုးသမီး သက်ဝင်ယုံကြည်သော ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အမျိုးသမီး၏ တိုင်းပြည်မှ အစားအသောက်များကို ရောင်းချသော စားသောက်ဆိုင်များ၊ လူမျိုးစုအဖွဲ့အစည်းများသို့ မဟုတ် အသင်းများကို သိအောင်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူမအား သူမ၏ယဉ်ကျေးမှုတူသူ အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- သင်ကူညီနေသောအမျိုးသမီးမှ သင့်အား သူမ၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ပတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များပေးရန်၊ အသစ်ရောက်ရှိလာသူများအား ကြိုဆိုရန်နှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း များ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

- သူတို့အိမ်ပြန်လိုပါက၊ ခရီးသွားလာရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ် ကူညီပေးပါ။

- သူမ အိမ်ပြန်ပြီးသောအခါတွင်၊ သူမနှင့် နောက်ဆက်တွဲ သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်းများ လုပ်နိုင် ရန် စီစဉ်ပါ။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာများနှင့်အခြားသော ကွဲပြားခြားနားချက်များကြောင့် လူမျိုးမတူသောအမျိုးသမီးများ အချင်းချင်းအတွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် တင်းမာမှုများကို အလေးမူ သတိထားပါ။

အခြားသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

သတိထားရန်မှာ၊ သက်ဆိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ အင်န်ဂျီအိုများ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့်၊ အစိုးရဌာနများစသော အဖွဲ့အစည်းများမှ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ မရရှိဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင် နေသော လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ထပ်ဆင့်လွှဲပြောင်းနိုင်သည့် စံနစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ရန် နယ်ခံအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ အစိုးရကိုယ်စားလှယ်ဌာနများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေးလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်လာစေပြီး၊ လေ့ကျင့်သင်တန်းအစီအစဉ်များ၊ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူ ရစေနိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများက ဆောင်ရွက်မှုပေးသောသူများ၊ အမျိုးသမီးများအခွင့်အရေးစောင့်ကြည့် လေ့လာသူများ၊ ပညာပေးသူများအား အရည်အချင်းမြှင့်တင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ သက်ဆိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်၊ အမှုသည်များအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုခြင်းများ၊ ဥပဒေအရ ကူညီမှုများ၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာသင်တန်းများ၊ ခရီးသွားလာရေးနှင့် ငွေချေးငှားပေးသောအစီအစဉ်များ၊ စသည်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မှ ဆောင်ရွက်ပေးစေနိုင်သည်။

ကမ္ဘောဒီးယား အမျိုသမီးများ၏ အရေးအကြောင်းကိစ္စ ကူညီရာ ဗဟိုဌာန (CWCC) *သည် ခိုင်မာသောလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေသည့် ဖနွမ်းပင်မှ အင်န်ဂျီအိုတစ်ခုဖြစ်သည်။ သူတိုသည်၊ ခရိုင်ပေါင်းလေးဆယ်ရှိ ရဲစခန်းများ၊ သတင်းစာဆရာများ၊ (သတင်းစာနယ်ဇင်းမှလူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း များသည် အလွန်အကျိုးရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ အရေးကိစ္စများကို သတင်းအစီရင်ခံရာတွင် ကျားမဟူ၍မတူညီမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ထိခိုက်လွယ်ခြင်းများလျော့နည်းလာစေသည်) လူမှုလုပ်ရှားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အလုပ်သမားနှင့်စစ်ပြန်များရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသမီးများရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ တရားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖလှယ်ခြင်း၊ အစည်းအဝေးများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သည်။* ***CWCC*** *သည်၎င်းနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သည့်အစီအစဉ်များအားဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်း အရေးကိစ္စများဆိုင်ရာအချက်အလက်များ ကို ဒါဇင်ပေါင်းများစွာသော အခြားအဖွဲ့ ဝင်များသို့ ပေးသည်။*

အခန်း ၇ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

Tenaganita -CARAM-Asia နှင့် GAATW တို့မှ ပြုစုတင်ပြသည်

လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ၊ သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင်းသို့ သွပ်သွင်းခံခဲ့ရသူများသည်၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း၏ အနိမ့်ဆုံးအလွှာ၌ အလုပ်လုပ်ရလေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် အလွန်တင်းကြပ်သော တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအောက်တွင် နေရသည့်အပြင်၊ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဧည့်သည်များနှင့် အပေးအယူစေ့စပ်ပြောဆိုနိုင်သည့်စွမ်းအားပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု လုံးဝကင်းမဲ့သလောက်ဖြစ် သည်။ လေ့လာဆည်းပူးချက်များအရ ထွက်ပေါ်လာသည်မှာ၊ အောက်ခြေအလွှာတွင် လုပ်ကိုင်နေရသော ပြည့်တန်ဆာများသည်၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရလာသော ရောဂါဝေဒနာများ (STDs) နှင့် HIV /

AIDS များ ရရှိမည့် အန္တရာယ်များနှင့် အလွန်နီးကြောင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် ဧည့်သည်များကို ကွန်ဒွန်အစွပ်သုံးစွဲရန်အတင်းအကြပ်ပြောပိုင်သည့် အခွင့်အရေးမရှိသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဧည့်သည်များ၏ လိုလားချက်များနှင့် အညီ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့်သာ သူတို့ အတွက် ငွေအနည်းငယ် ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။

အချို့နိုင်ငံများတွင် မိသားစုစီမံကိန်းသည်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များ၏ လက်တွင်သာ ရှိသည်။ သန္ဓေတားဆေးများကိုဝယ်ယူရာ၌ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်လိုအပ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း မှအမျိုးသမီးအဖို့၊ ကျန်းမာရေးအာမခံထားခြင်းမရှိသောကြောင့် ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်ကို မရရှိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပြည့်တန်ဆာအမျိုးသမီးများသည် မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အလွန်အမင်းခက်ခဲပေသည်။ သူတို့၏အသက်ကို တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း တွင်သာဝကွက်အပ်ထားကြရသည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ပြစ်မှု မြောက်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ဤအခန်းတွင် လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေး များအတွက် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးမှ ဖြစ်ပေါ် လာသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများကို ဆွေးနွေးပါမည်။ ထို့အပြင် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်း ကူးခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ကျင့်သုံးသောကျန်းမာရေး စံနစ်၏ ကန့်သတ်တားဆီး ခြင်းများ၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းများနှင့် လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့် ရှောက်ခြင်းများသို့ လက်လှမ်းမှီစေရေးကို မည်သို့မည်ပုံလုပ်ဆောင်နိုင်မည် တို့ကို ဆွေးနွေးတင်ပြ သွားမည် ဖြစ်သည်။

၇ – ၁ လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရမည့် အရေးကိစ္စများ

- မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း
- ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခံရခြင်း
- လိင်မှုဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း
- အစားအစာရရှိခြင်းမှ တားဆီးပိတ်ပင်ခံရခြင်း
- ကြောက်ရွံ့နေအောင် ခြိမ်းခြောက်ထားခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း(လူကုန်ကူးသူများက သက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများတွင် ကြောက်စိတ်များ စိမ့်သွင်းထားခြင်း)
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ နှင့်သီးခြား အခွဲခံရခြင်း
- သဘောတူထားသော စာချုပ်ကြောင့် ချည်တုတ်ခံရခြင်း

၇ -၂ အထက်ပါကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများမှ ပေါ်ထွက်လာသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများ

အရေးပေါ်လာခြင်းများအား ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု

အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပွါးလာသော ဒဏ်ရာများ၊ အနာတရဖြစ်ခြင်းများ

- လိုအပ်ပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုပေးပါ
- ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ယူသူသည် ဆေးဝါးကုသမှု လွယ်ကူအဆင်ပြေစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်
- အမျိုးသမီးအား အထူးကုသမှုခံယူရေးအတွက် လွှဲအပ်ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ခွဲစိပ်ဆရာဝန်များ၊ အရိုးခွဲစိတ်သမားတော်များ စသူတို့ထံသို့ လွှဲအပ်ခြင်း၊ အကယ်၍ လူကုန်ကူးခံရစဉ် အချိန်ကာလတွင်း အမျိုးသမီးများ အစာရေစာ အငတ်ထားခံခဲ့ခြင်း၊ အစားအစာ လုံလောက်စွာ မရရှိခဲ့ခြင်းများ ခံစားခဲ့ရပါက၊ အာဟာရ ပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။ ကယ်ဆယ်ပြီးအချိန် ကာလများတွင် ခံတွင်းကောင်းစေသော အစားအစာ မကြာခဏ တိုးပေးသင့်သည်။ သူတို့အား အစားအစာအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ (STDs)

STDs- အတင်းအဓမ္မ/ အကြမ်းဖက် လိင်ဆက်ဆံခံရသည့် အနေအထားမျိုးတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ပိုမိုမြင့်မားသည်။
ဖြစ်နိုင်ရန် အလားအလာရှိသော ရောဂါများ – ကာလသားရောဂါ (Syphilis)၊ ဆီးပူညောင်းကျခြင်း (Gonorrhoea), ခလာမီးဒီးယာ (Chlamidia), လိင်အင်္ဂါတွင် ဖြစ်သော အစက်အပျောက်များ (Genital Herpes) ဖြစ်သည်

STDs
ကာလသားရောဂါ (Syphilis)၊ ဆီးပူ ညောင်းကျခြင်း (Gonorrhoea), ခလာမီးဒီးယာ (Chlamidia), ချန်ခလွိုက်ဒ် (Chancroid), ကင်ဒစ်ဒီးယားစစ်စ် (Candidiasis), လိင်အင်္ဂါတွင် ဖြစ်သောအစက်အပျောက်များ

ရောဂါလက္ခဏာများ
- မိန်းမကိုယ်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း
- မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါအတွင်းပိုင်းမှ အဖြူဆင်းခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် နာကျင်ခြင်း
- ကြွက်နို့များ
- ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊
- အရေပြား၌ အနာဖြစ်ခြင်း

- နာကျင်သော သွေးသွန်ခြင်းများ
- မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါအတွင်းပိုင်းမှ မူမမှန်သော၊ နာကျင်သော သွေးဆင်းခြင်း

ဆေးပြုစုကုသခြင်းကို အဆင်ပြေအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

- ဆေးကုသရန် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်များ မေးမြန်းရာတွင် လေးစားမှု နှင့် ခံစားချက်များ ထိခိုက်ခြင်း မရှိစေရန် အထူးဂရုပြုသင့်သည်။ မေးမြန်းရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောထွက်လာစေရန် နှင့် လိင်ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ကြောင်းကို ရရှိရန် မေးခွန်းများ ပါဝင်သင့်သည်။

- ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းများ နှင့် STDs ပြုစုကုသခြင်း များကို အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးအား STDs အကြောင်း၊ ဆေးကုသခြင်း၊ ကွန်ဒွန်အစွပ် အသုံးပြုခြင်းများနှင့် ပတ်သက်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပေးသည်။

- စံအားဖြင့်၊ လူကုန်ကူးခံရာမှ လွတ်မြောက်လာသူ အမျိုးသမီးများအား ဂရုဏာသက်ဝင်သော အမျိုးသမီး ဆရာဝန်မှ ပြုစုကုသပေးလျှင် အမျိုးသမီးအတွက် ပိုမို ထိရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

ကူးစက်ခြင်းရောဂါ

ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- အကယ်၍ ရောဂါပြင်းပါက၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ်များကို ထိခိုက်သည်။
- အထူးသဖြင့် ယခင်က လိင်ဆက်ဆံခဲ့ခြင်း လုံးဝမရှိခဲ့ဘဲ၊ အကြိမ်ကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ခံရသော အခြေအနေမျိုးတွင် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်း ပိုးဝင်ရန် အန္တရာယ် ပိုမို မြင့်မားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ
- ဆီးပူ၊ မကြာခဏသွားခြင်း
- ကြာရှည်သော၊ တကိုယ်လုံးကိုက်ခဲခြင်းများနှင့် အတူ အဖျားသွေးရှိခြင်း

ဆေးပြုစုကုသခြင်းကို အဆင်ပြေအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ကုသခြင်းနှင့် အနားယူရေးတို့ကို လွယ်ကူအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ဆီးစပ်အင်္ဂါတလျှောက် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

ဆီးစပ်အင်္ဂါတစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းသည့် ရောဂါသည်၊ သားအိမ်၊ သားဥဆင်းပြွန်များ၊ သန္ဓေမျိုးစေ့ တည်ရာအိမ်များနှင့် ဆီးစပ်အိမ် ဘေးနံရံများကို ထိခိုက်သည်။ ဆီးစပ်အင်္ဂါ တလျှောက်

ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းသည် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းများ၊ လိင်ဆက် ဆံခြင်းမှ ဖြစ်သော ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

- ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် နာကျင်ခြင်း၊ နာကျင်သော သွေးသွန်ခြင်းများ၊ ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ် အင်္ဂါအတွင်းမှ သွေးဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါအတွင်းမှ အဖြူဆင်းခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အချို့လူနာများတွင် အဖျားသွေးရှိခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း ၊ အော့အန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။
- လိုအပ်ပါက ချက်ခြင်းဆေးကုသမှု ရရှိရေးအတွက် လွှဲအပ်ပါ။

HIV

- လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများသည် အထူးသဖြင့် **HIV** ရောဂါကူးစက်ရန် အဖြစ်နိုင်ဆုံးလူများဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များ လက်လှမ်းမှီ ရောက်ရှိနိုင်ရေးသည်၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ခြင်း၊ **HIV/AIDS** နှင့်ပတ်သက်သော နှစ်သိမ့် အားပေး ဆွေးနွေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ လိုအပ်ပါက **HIV** စစ်ဆေးရာ၌ လွယ်ကူသက်သာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

- အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်နှင့် ဖြစ်ပြီး၊ **HIV** ပိုးရှိသူ ဖြစ်နေပါက သင့်လျော်သော စစ်ဆေးမှုနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုရရှိရေး လွယ်ကူအဆင်ပြေအောင် ကူညီပေးရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွါးခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း အရေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ချက်ချင်းအရေးယူဂရုပြုရမည်မှာ နှစ်သိမ့် အားပေးဆွေးနွေးခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးမှ သူမ၏ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်ဆောင်မည်၊ သို့မဟုတ် ဖျက်ချမည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ကိုဆက်ဆောင်မည် ဆိုပါက၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် နောက်ကျသွားပြီးဖြစ်ပါက၊ အောက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများရရှိရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ သူမ၏ ကလေးအားသူမ ယူထားမည်၊ သို့မဟုတ် မွေးစားစေမည်၊ ကျွေးမွေးသုတ်သင်မည် စသော သူမ၏ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ် မူတည်၍ မွေးဖွါးခြင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း များ ဖြစ်သည်။

နှစ်သိမ့်အားပေးသူ၏တန်ဘိုးဖြတ်မှု/ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ အနေအထားများကအမျိုးသမီးအား အတင်းအကြပ်လုပ်ခိုင်းစေခြင်း မဖြစ်စေသင့်ပါ။

- မွေးဖွါးခါနီး အချိန်ကာလများ၌၊ သူမအား သားဖွားပေးမည့်ဆေးရုံနှင့် ကြိုတင်စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားရမည်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် တရားဝင်လက်မထပ်သောအမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် တရားဝင်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ဤအချက်က အမျိုးသမီးအတွက် ပြဿနာရှိစေရုံတင်သာမက၊ မွေးဖွါးလာမည့်ကလေးအတွက်ပါပြဿနာ ဖြစ်မည်။ ဤ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

- အကယ်၍ အမျိုးသမီးက၊ ကလေးကို မယူထားလိုပါက၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူက ကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စီစဉ်ပြင်ဆင်မှုများ အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးထားသင့်သည်။

- အမျိုးသမီးသည် ကလေးအားယူထားရန် ဆုံးဖြတ်ပါက၊ သူမအား မိခင်၊ ကလေး ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များ ပေးရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ– အဟာရ ဖြစ်စေသော အစားအစာများ၊ မိခင်အတွက်မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစရှိသည်ဖြင့်၊ မိခင်အတွက်/ခလေးအတွက် ရောဂါများမစွဲကပ်နိုင်အောင်ကာကွယ်သောနည်း၊ စသဖြင့်တို့ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

- လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများသည် မကြာခဏ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတတ်လေ့ ရှိရာ၊ ဆီးစပ်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်နီးသော သွေးသွန်ခြင်း၊ သားအိမ်ပေါက်ခြင်း၊ သားဥပြွန်များ အနာရွတ်ရခြင်း၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပွားစေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင်ချက်ခြင်း ဆေးဝါးကုသမှု ရယူရန် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

စိတ်ပြဲဒဏ်ရာများ နှင့် ထိရှဒဏ်ရာများ

ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

လူနာအား တဆင့်ခံရောဂါပိုးဝင် စေသည်။ ဥပမာ–မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါ အတွင်းပိုင်း၊ စအိုနှင့်ပါးစပ်သို့ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွေးထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဆေးကုသမှုကို အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

- အနာတဝိုက်ကို ရေနွေးဖြင့်သန့်စင်ခြင်း
- ပဋိဇီဝဆေးများပေးခြင်း
- အနာကျက်စေခြင်းမြန်ဆန်စေရန် အနာရှိရာနေရာ တဝိုက်အားတွေ့ထိမှုရှိခြင်းကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေသင့်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်း

လူကုန်ကူးသူများသည် လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများကို အရက်၊ မူးယစ်ဆေး စသော အရာများကို မမှီဝဲဘဲ မနေနိုင်အောင် လုပ်ထားလေ့ ရှိခြင်းကြောင့် ကယ်ဆယ်ပြီး ကာလ ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင်ကုစားသည့် ဖြစ်စဉ်တွင် ဆေးနှင့် အရက်များ ဖြတ်ခြင်းကို ပါ ထည့်သွင်းသင့်သည်။ အရက်၊ ဆေးဝါးစွဲခြင်း ပြတ်နေအောင် အောက်ပါ လုပ်ဆောင်နည်းစဉ်များ ဖြစ်သည့် – ပညာပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အားပေးခြင်း၊ ရွယ်တူချင်း အားပေးမှု၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြား ထားသည့် အတိုင်း ဆေးသောက်သုံးစေရန် ကြီးကြပ်ပေးခြင်းများ ရနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၇ – ၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ပြင်းပြသော စိတ်ပင်ပန်းဒဏ်၏ တုံ့ပြန်မှု **(Acute Stress Reaction)** ဆိုသည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရပြီးသည့်နောက် များမကြာမီ ဖြစ်ပေါ်သော သက်ရောက်မှု ဖြစ်သည်။

- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ၊ လုပ်နေကျ ဆေးဝါးများ မလုပ်ရ၍ ဖြစ်သည့် ဝေဒနာကြောင့် လုပ်သော အပြုအမူ၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ အလန့်တကြား အော်ခြင်း စသော သွေးရူးသွေးတမ်း အပြုအမူ များ ပါဝင်သည်။

- ပြင်းပြသော စိတ်ပင်ပန်းဒဏ်၏ သက်ရောက်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်၊ စိုးရိမ်မှုများ ပျောက်အောင် ပြောဆိုခြင်း၊ နှစ်သိမ့်အားပေး ဆွေးနွေးခြင်း အပါအဝင် အရေးပေါ် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

- အလွန်ဆိုးဝါးသောလူနာများအတွက်၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်သက်စေရန် အရည်အချင်းပြည့်စုံသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များမှ ညွှန်ကြားသည့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများ ပေးရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း

- ရောဂါလက္ခဏာများမှာ စိတ်မပါခြင်း၊ မိမိအား စိတ်ကြည်နူးမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးသော ပြုလုပ်နေကျ ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုများကိုလုပ်ရန် စိတ်မဝင်စား တော့ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်စေခြင်း၊

အိပ်ရေးမဝခြင်း ကိုယ့်ကိုသေကြောင်းကြံစည်လိုခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ပြီး၊ တန်ဘိုးကင်းမဲ့သည် ဟု ခံစားခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။

- ကုသခြင်းများမှာ စိတ်ဓါတ် ပြန်လည်တက်ကြွစေသည့်ဆေးဝါးနှင့် အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုရယူခြင်းများ ပါဝင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးသည့်နောက်စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း **Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

PTSD ၏ရောဂါလက္ခဏာများသည်များသောအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ခြောက်လအကြာတွင် ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ–

- ပုံရိပ်များ၊ အတွေးများ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များအပါအဝင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ပြန်လည် သတိရခြင်း အားဖြင့် စိတ်သောကရောက်ခြင်း
- ထပ်တလဲလဲနှင့် ကျူးကျော်ဝင်ရောက်နေသည့် အတွေးများ
- အိပ်ပျက်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်း
- လွန်ကဲစွာနိုးကြားမှု ရှိခြင်း
- အလေးပေး၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်းခြင်း
- စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အာရုံနိုးဆွခြင်းများကို ဖွတ်ရှောင်ရှားခြင်း၊ သာမန်အားဖြင့် တုံ့ပြန်သင့်သည်များ အပေါ် ခံစားမှု မရှိတော့ခြင်း
- စိတ်တိုခြင်း၊ ရုတ်တရက် ဒေါသထွက်ခြင်း
- လန့်ဖျန့်စွာ တုံ့ပြန်မှုများ

PTSD ၏ နိုင်နင်းစွာ ထိန်းချုပ်ခြင်းတွင် ဆေးဝါးသောက်ခြင်းဖြင့် ကုသမှု၊ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ကုသနည်း၊ နှစ်သိမ့် အားပေးမှုနှင့် အခြားကုစားနည်းများဖြစ်သော လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အနိုပ်အနယ်ခံခြင်း စသည် တို့သည်၊ လူနာအား စိတ်ပူပန်စိုးရိမ်ခြင်းများကို လျော့ပါးစေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ် ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း

အရှက်တကွဲဖြစ်ရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုရှက်စရာဟု ခံစားချက်၊ ကိုယ့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုဆုံးရှုံးခြင်းများကြောင့် အမျိုးသမီးများကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်အထူးကြီးမားသည်။ အမျိုးသမီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်သည့် အတွေး များ၊ သေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအတွေးများကို ဖေါ်ပြပါက၊ သတိကြီးစွာ ထားရှိရမည်။

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- ယခင်က ကြိုးပမ်းခဲ့သည့် သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းများ အပါအဝင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် သေကြောင်းကြံစည်သည်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ပါ။
- ရင်ဖွင့်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ စိတ်တင်းမာမှု ထွက်ပေါက်၊ အမိပ္ပါယ်ဖွင့်ခြင်း၊ ခံစားချက်များနှင့် အတွေးများကို ပြောပြခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ တည်ငြိမ်လာစေရန် အားပေးခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ် ပျောက်အောင် ပြောဆိုခြင်း၊ သူမ ပြောသည်ကို နားထောင်ခြင်း၊ သူမ၏ ခံစားချက်များ ဝေမျှခြင်းကို အလေးအနက် ထားခြင်း၊ အကောင်းဘက်ဆောင်သော မှတ်ချက်များ ပေးခြင်း
- သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း အစား အခြားသော အသွင်ပြောင်းနည်းများ ပေးခြင်း
- ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စိတ်ပင်ပန်းစရာများကို ဖယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာကို လျော့ပါးအောင်လုပ်ခြင်း
- အမျိုးသမီးများအား စိုးရိမ်စိတ်များ ပြေပျောက်အောင် အဆက်မပြတ် အားပေးခြင်း

၇ – ၄ လူကုန်ကူးခံရသူအမျိုးသမီးများ၊ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဆောင်ရွက်ရာတွင် ရှိရမည့် အခြေခံသဘော တရားများ

အထက်ဖော်ပြခဲ့သည်များထဲမှ အထူး အရေးအကြီးဆုံးမှာ သူမ၏ ရွေးချယ်မှုကို လေးစားရန် ဖြစ်သည်။ သူမအား သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရရှိရန် သေချာပါစေ။ လူကုန်ကူး ခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများကို သူတို့အား ကျန်းမာရေးပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းဆောင် ရွက်ပေးသည့် လုပ်ငန်းများသို့ လွယ်ကူစွာရောက်ရှိနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

လူကုန်ကူးသူများသည် လွတ်မြောက်လာခဲ့သော၊ ကယ်ဆယ်ထားပြီးဖြစ်သော အမျိုးသမီးများ အပေါ် ထိန်းချုပ်မှု ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းမှုများလုပ်ရာတွင် အများသိဖြစ်သောကြောင့် လုံခြုံရေးအရ၊ သူတပါးသို့ ပေါက်ကြားမှုမရှိစေခြင်းမှာ၊ အလွန်ပင် အရေးကြီးသည်။

၇ – ၅ ယုံကြည်စိတ်ချသော ဆက်ဆံမှုများ ရရှိစေရန် တည်ဆောက်ခြင်း

- ယုံကြည်အားကိုးစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစိတ် ရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်း– စိတ်ဝင်စားမှု အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါစေ
- ဂရုဏာသက်ပါ။ နားထောင်ခြင်းနှင့် အပြုအမူဆောင်ရွက်ခြင်းမှတဆင့်၊ ဂရုဏာသက်သည် ကို ဖော်ပြပါ
- အမျိုးသမီးအား ချွင်းချက်မရှိ၊ အစစ်အမှန်အတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ပေးအပ်ဆက်ဆံပါ
- သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို လေးစားပါ

- လတ်တလော လိုအပ်ချက်များအတွက် တွေ့ဆုံခြင်းများ အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ

၇ – ၆ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစည်းခြင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကိစ္စများ

၁) **ဘာသာစကားအခက်အခဲများ–** အခြားနိုင်ငံမှ လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် အိမ်ရှင်နိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားကို ပြောရန်အခက်အခဲ ရှိပေသည်။ အိမ်ရှင်နိုင်ငံမှ ပြုစုစီမံသူသည် မည်သည့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းကိုမည်သူများက ပေးနိုင်သည်ကို ကြိုးစား၍ စာရင်းပြုစုထားရမည်။ ထိရောက်သော မှတ်တမ်းတင်ခြင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းကို ဘာသာပြန်သူက အကူအညီပေးနိုင်သည်။

၂) အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ သူမ၏ ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ထုံးများ အပေါ် ချင့်ချိန်တတ်ရန် အထူး အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ရန် ရွေးချယ်ရာတွင်၊ ဖိလိပိုင်အမျိုးသမီးသည် ဘာသာရေးအရ ချွင်းချန်မျိုးသိပ်မည်၊ သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိခြင်းနှင့် အရှက်တရားတို့ကို ခံစားနေရမည် ဖြစ်သည်။

၃) ဘာသာရေး၏ တားမြစ်ချက်များနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လက်ခံထားမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးသည် ကျန်းမားရေးပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ သေချာပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုလိမ့်မည် မဟုတ် ချေ။ ဥပမာ– လိင် ဆက်ဆံမှု ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများအကြောင်းပြောဆို ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိအောင်လုပ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်အတွက် အာရုံခံစားလွယ်သော အသေးစိတ်စစ်ဆေးခြင်းသည် အထူးအရေးပါသည်။

၄)ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများအားလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များက အစိုးရအား ပေးပို့သော ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များ ပါဝင်သည့် ဥပဒေများသည်၊ ပေါက်ကြားမှုမရှိစေခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ထားခြင်းဟူသော တာဝန်ယူချက်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းများ၏ အရေးကြီးသောအမြင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ထိပ်တိုက်တွေ့စေနိုင်သည်။

၇ – ၇ ကျန်းမာရေးစံနစ်၏ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် အတင်းအကြပ်လုပ်စေခြင်းများ

လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင် ကလေးများ အိမ်ရှင်နိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆောင်ရွက်လုပ်ငန်းများ (ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းစသည်) ဆီသို့လက်လှမ်းမီရေးကို၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေအမျိုးမျိုး၊ စည်းကမ်းချက်များနှင့် အခြားသောအကြောင်းရင်းခံများက ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်းများပြုနေ သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အနေနှင့် ထိုအချက်များကို ဂရုပြုသင့်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါတို့မှာ အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ ဌာန များသို့ ရောက်နိုင်ခြင်းကို တားဆီးနေသော အချက်အချို့ ဖြစ်သည်။

- တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းများ၊ သက်သေခံကဒ်ပြားများ မရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်းများ ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ဈေးကြီးခြင်း၊ STD/HIV အတွက် ချည်းကပ်နိုင်ခြင်း မရှိသည့် ကုသမှုများ၊ ဆောင်ရွက်ပေးလုပ်ငန်းများ ဖြစ်နေခြင်း
- ဈေးကြီးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ခြင်း (ဆရာဝန် စမ်းသပ်ခ ဈေးကြီးခြင်း)
- အချို့တိုင်းပြည်များရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် စီစစ်ရွေးချယ်၍ ကွဲပြားခြားနားသော ဆေးဝါးကုသခြင်း ချွင်းချက်များရှိခြင်းက လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးများသို့ ရောက်ရှိနိုင်ခြင်းမှ ပိတ်ပင်တားဆီးထားတတ်သည်။
- ပုဂ္ဂလိပိုင်ပြုလုပ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများကို ပို၍ဈေးကြီးမြင့်စေနိုင်သည်။
- ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်းမရှိသော၊ သိရှိနားလည်ခြင်းမရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များ

၇ – ၈ လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများ/ကလေးသူငယ်များ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းများသို့ လက်လှမ်းမီစေရေး

အရေးပြဿနာအခြေခံ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများ/ကလေးသူငယ်များအတွက် ပိုမိုစာနာထောက်ထားသည့် ကျန်းမာရေးပေါ်လစီမူဝါဒအဖြစ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာရေးကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အကျိုးဆောင်ဆော်သြခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ အရေးကိစ္စများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ပုဂ္ဂလိကပိုင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အကျိုးဆောင် ဆော်သြခြင်းလုပ် ဆောင်ခြင်း၊

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းရရှိနိုင်ရေး အခြားသော အစားထိုးနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

- အစားထိုးသုံးနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကို စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း

- ရှိနေသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်းများနှင့် ဆေးရုံရှိ တစ်ထောက်နား အရေးပေါ်နားနေဌာနများကဲ့သို့သော အခြားသော အကူအညီ ထောက်ပံ့ပေးသော စံနစ်များကို အသုံးပြုခြင်း

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဆိုင်ရာ၊ ဥပဒေဆိုင်ရာ ကိုယ်စားလှယ်ပုဂ္ဂိုလ်များအား အရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာပေးခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်း၊ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာ အောင် ပြောဆိုခြင်း

- ပေးပို့သောတိုင်းပြည်များနှင့် လက်ခံသည့်တိုင်းပြည်များရှိ အဖွဲ့အစည်းများ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို ပိုမို ခိုင်မာလာစေခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ ဆောင်ရွက်ခြင်းများ၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း များ၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ဖက်စပ် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြု လုပ်ခြင်း အားဖြင့် ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုခိုင်မာစေခြင်း

အသိအမှတ်ပြုရန်–

အမျိုးသမီး၏ ရောက်ရှိနေသော တိုင်းပြည် – မူရင်းတိုင်းပြည် သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်တိုင်းပြည်–ပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်ရှိပြီး၊ သူမ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းများ အပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် အတွက် အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်များ ရှိသည်။

မည်သည့်ကာလတွင်ဖြစ်စေ၊ သတင်းအချက်အလက် အပြည့်အစုံပေးခြင်း၊ ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများသို့ ရောက်နိုင်အောင် ကူညီခြင်း၊ ပြင်ပမှ ခြိမ်းခြောက်မှု အခြေအနေများ လျော့ပါး အောင်ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သုတ်သင်ခြင်းများအားဖြင့် အမျိုးသမီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်းကို တိုနိုင်သမျှ အတိုဆုံး အချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

အခန်း ၈ နေရပ်ပြန်ပို့ခံရခြင်း

GAATW နှင့် **Foundation for Child Development** မှ ပြုစုတင်ပြသည်

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများစွာ တို့သည် အိမ်ပြန်ရန်မှလွဲ၍ အခြား ဘာမျှ အလိုမရှိပါ။ သို့ သော် အချို့အမျိုးသမီးများအဖို့ သူတို့၏ဆန္ဒမပါဘဲ နေရင်းတိုင်းပြည်သို့ အတင်းအကြပ်ပြန်ပို့ ခံရ ခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ဤသို့ပြန်ပို့ရာတွင် သူတို့အတွက်အတားအဆီး အခက်အခဲ များစွာရှိရာ၊ အထူးသဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေချိန်တွင် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းမရှိ သောအခါ၊ သို့မ ဟုတ် ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံး ပြီး သောအခါ၌၊ ပို၍များသည်။ အမျိုးသမီးများအား နေရပ် ပြန်ပို့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် စဉ်းစားသင့်သော မေးခွန်း အချို့မှာ–

- သူမနေရပ်ပြန်လျှင် သူမအတွက် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိပါသလား။ လူကုန်ကူး ဆက်သွယ် ဂိုဏ်းများမှ လူများ၏ သူမအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှောက်ယှက်ခြင်းများ ဆက်လက်ရှိနေမည် လား။
- သူမ မူရင်းတိုင်းပြည်ပြန်ရောက်သောအခါ၊ သူမ၏ တရားမဝင် နိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အခြားနိုင်ငံ၌ သူမ ယခင်ကလုပ်ကိုင်ခဲ့သောအလုပ်ကြောင့် သူမအား ရုံးတင် တရားစွဲမည် လား။
- သူမတွင် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ရှိပါသလား။ သူမသည် နိုင်ငံတော်၏ အမိန့်ကိုနာခံရမည့် အခြေအနေ / နေရပ်သို့အတင်းပြန်ပို့ ခြင်းခံရမည့် အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိနေသလား။
- သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် သူမတွင် လုံလောက်သော သတင်းအချက် အလက် များ ရှိပါသလား။ သူမသည် နေရပ်သို့ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုး ဆက်

များသို့မဟုတ် တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းမရှိဘဲ နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာမည့်အကျိုး ဆက်များကို သိပါသလား။ အကယ်၍ ရောက်ရှိနေသောနိုင်ငံတွင် သူမသဘောအတိုင်း ဆက်လက်နေရန် သူမကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပါက သူမ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားရမည်။

- သူမတွင် ခရီးသွားလာရေးအတွက် လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်းများ ရှိပါသလား။

များသောအားဖြင့်၊ လူကုန်ကူးသူများသည် လူကုန်ကူးခံရသူများအားနှင့် သူတို့၏ နေရင်းတိုင်းပြည်၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းသို့ ပြန်နိုင်ရန် လိုအပ်သောငွေကြေးများ ရနိုင်သော နည်းလမ်းအားလုံးကို ပိတ်ပင်ထားသည်။ လူကုန်ကူးခံသူများသည် ဤသို့ငွေကြေး ဆိုင်ရာရနိုင်သောနည်းများ မရှိခြင်းသည့်အပြင်၊ လူကုန်ကူးသူများက သူတို့၏စရိုက် အတိုင်း သူတို့လက်ထဲရောက်နေသူများ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားကဒ်ပြားများကို သိမ်းဆည်းတတ်သောကြောင့်၊ လူကုန်ကူးခံသူများတွင် ခရီးသွားလာနိုင်ရန်လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများလည်းမရှိချေ။ ဤသို့ငွေကြေးမရှိ၊ လိုအပ်သောစာရွက် စာတမ်းများလည်း မရှိသည့်အတွက်၊ လူကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် မိမိနေရပ် တိုင်းပြည်သို့ ပြန်လာရန်မှာ မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အမျိုးသမီးများသည် ခိုလှုံရာ စခန်းများ နှင့် ထိန်းသိမ်းရေး စခန်းများတွင် အထိန်းသိမ်းခံကြရပြီး၊ ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများတွင် နှစ်ရှည်လများအထိန်းသိမ်းခံရ၊ လူမဆန်သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၁၉၉၉ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလ၊ GAATW မှ ထုတ်ဝေသော Human Rights Standards for Treatment of Trafficked Persons)

အထက်ပါအချက်များအပြင်

- နေရပ်ပြန်သော အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေး၊ တရားဥပဒေ၊ ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်တတ်ရသည်။ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနည်းပါးလွန်းပြီး၊ တောင်းဆိုခြင်းများလည်း ပိုမိုများလာသည်။
- ®မ့ကြီးပြကြီးတွင် နေထိုင်သည့်ဘဝကို ကျင့်သားနေရသော အမျိုးသမီးများသည် အစစအရာ ရာနေးကွေးစွာဖြစ်ပေါ်သော ကျေးလက်ဘဝသို့ ပြန်လည်နေထိုင်ရာ၌ ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲ လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။
- ဖျားနာခြင်းသည် ငွေကြေးအကုန်အကျ ပို၍များစေသည့် ဝန်ပိုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ နေရပ်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် မမာမကျန်းဖြစ်ပါက သူတို့မိသားစု၏ စွန့်ပစ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။
- ပြည့်တန်ဆာခန်းတွင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ဘူးသော အမျိုးသမီးများသည် သူတို့မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းများ၏ ပစ်ပယ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။
- အချို့အမျိုးသမီးများအား ‘အောင်မြင်သောအမျိုးသမီးအဖြစ်’ ရှုမြင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ဝင်ငွေ အလုံအလောက် မရမီ နေရပ်ပြန်အပို့ခံရသော အမျိုးသမီးများအား ‘ရှုံးနိမ့်သူများအဖြစ်’ ရှုမြင်နိုင်သည်။

ထိုအကြောင်းများကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် နေရပ်တွင် မနေနိုင်တော့ဘဲ အိမ်မှနောက်ထပ် တဖန် ထွက်ခွာပြန်သည်။

၈ – ၁ တရားဥပဒေအရ လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

လူကုန်ကူးခံရသောသူများ အိမ်ပြန်နိုင်ရေးကို ကူညီ ထောက်ပံ့ရန် အတွက်၊ မူရင်းနိုင်ငံများ၊ သို့မဟုတ် ခရီးဆုံးနိုင်ငံများက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ထားသည့် ‘စံ’ အဆင့်အတန်းများ မရှိပေ။ ၁၉၄၉ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ လူပုဂ္ဂိုလ်များအား ကုန်ကူးခြင်းကို နှိမ်နင်းခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းသို့ သွတ်သွင်းခြင်းအားဖြင့် အမြတ်ထုတ်အသုံးချခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါ အပိုဒ် ၁၉ အရ၊ အိမ်ပြန်ရန်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို အမျိုးသမီးမှ ကုန်ကျရသည်ဟု ဆိုထားသည်။ သို့သော်၊ သူမတွင် ငွေကြေးမရှိပါက၊ သူမအား ယာယီ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းများနှင့် မူရင်းနိုင်ငံသို့ တရားဝင် ပြန်ပို့ရေးအတွက် သူမ ရောက်ရှိနေသောနိုင်ငံတွင် တာဝန်ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂမှ အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခြင်းမပြုရသေးသော၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အားလုံးနှင့် သူတို့၏ မိသားစုဝင်အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာသဘောတူစာချုပ်တွင် တိုင်းပြည်မှ အတင်းအကြပ်ပြန်ပို့ခံရသည့် ခရီးစရိတ်ကို အလုပ်သမားမှကုန်ကျရန် မလိုအပ်။ သူတို့အတွက် လိုအပ်သောခရီးစရိတ်ကို ပြန်ပို့သောတိုင်းပြည်မှ ပေးချေစေရမည်ဟုဆိုထားသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ်(IOM) က လူများ နေရပ်ပြန်ရေးကို ကူညီရန် သက်ဆိုင်ရာအစိုးရများနှင့်သဘောတူညီချက်ရယူ၍ လုပ်ဆောင်သည်။ နေရပ်သို့ပြန်ခြင်းသည် လူများ၏ ဆန္ဒအလျောက် ဖြစ်ရမည်။

မူရင်းနိုင်ငံသို့ပြန်ပို့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

- လူကုန်ကူးခံရသူများ သူ/သူမ၏ မူရင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်ရန် လိုအပ်သော ငွေကြေးရံပုံငွေများကို ကူညီ ထောက်ပံ့ ရမည်။ လိုအပ်ပါက သက်သေခံကဒ်ပြား/ စာရွက်စာတမ်း အသစ်များ ကို ထုတ်ပေးရမည်၊ သို့မဟုတ် ယင်းသို့ထုတ်ပေးရန်အတွက် ကူညီထောက်ပံ့ရမည်။

- လူကုန်ကူးခံရသူများအား လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များပေး၍၊ ယင်းတိုင်းပြည်တွင် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်လျှောက်ထားရန်အခွင့်အရေးကို နိုင်ငံတော်၏ ဥပဒေများနှင့် နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များအရ ပေးရမည်။ ယင်းနိုင်ငံ၌ ခိုလှုံရေးလျှောက်လွှာများကို စဉ်းစားရာတွင်၊ လူကုန်ကူးခံရသူများသည် နေရပ်သို့ပြန်ပို့ခြင်းခံရပါက၊ သူ/သူမ၏ အသက်အန္တရာယ်အား အမှန်တကယ်ထိပါးနိုင်ကြောင်း တင်ပြရန် သက်သေအထောက်အထားများကို ယူဆောင်လာနိုင်ရန် ခွင့်ပေးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ လူကုန်ကူးသူများ၏ တုံ့ပြန်လက်

စားချေခြင်း အန္တရာယ်များကို တွေ့ကြုံ နိုင်သည့် ဘေးအလွန် နီးကပ်ခြင်း၊သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များ၏ ညှင်းဆဲခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်းများခံရဘွယ်ရာရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းနိုင်ငံ၌ ခိုလှုံခွင့်ကို စဉ်းစားရာတွင် လိင်ကွဲပြားခြားနားခြင်းကို အခြေခံသော နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းများအား ခိုင်လုံသည့်အကြောင်းရင်းများအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသည့် လမ်းညွှန်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။

(GAATW ၏ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇန္နဝါရီလထုတ်၊ Human Rights Standards for Treatment of Trafficked Persons)

၈ –၂ မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်ပို့ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များ။

- အမျိုးသမီး၏ မူရင်းနေထိုင်သည့်နေရာ၊ ဒေသနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။

- အမျိုးသမီး ခရီးသွားရာတွင် လိုအပ်မည့်စာရွက်စာတမ်းများနှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းများ လုပ်ရာတွင် အကူအညီပေးပါ။

- အိမ်ပြန်ရာတွင် လိုအပ်မည့် ငွေကြေးကို ကူညီပါ။

- သူမအိမ်ပြန်ရာတွင် လမ်းတလျှောက် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်အားလုံးကို ပေးပါ – အထူးသဖြင့်၊ သူမအား နိုင်ငံတော်အစိုးရက ပြန်ပို့ပါက ပို၍ လိုအပ်သည်။

- နေအိမ်သို့ပြန်ရန်အမျိုးသမီးများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

မေးမြန်းရန်အချက်များမှာ–

- သူမအိမ်သို့ပြန်လာခြင်းကို သူမ၏ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် အခြားသူများက မည်သို့ တုံ့ ပြန်မည်နည်း။

- သူမအိမ်ပြန်မည်ဟုစီစဉ်ထားပါက လူများအား သူမ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများကို ပြောပြမည်နည်း။

- သူမ၏ဘဝတာကို မည်သို့ ကုန်ဆုံးစေမည်နည်း။ သူမအား လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်တချို့ ပေးပါ။

- သူမ၏ ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် အခြားသူများ၏အားပေးမှုများ အထူး အရေးပါသည်။ သူမ သဘောတူပါကသူမ၏အတွေ့အကြုံများကို သူမ၏ နေရပ်ရှိ မိဘများနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများအား စာရေး၍ပြောပြနိုင်ရန် အကူအညီပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်း သည် သူမနှင့် ထိုသူများ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောဆိုခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

- သူမ၏ နိုင်ငံတွင်းတွင် သူမ ပြန်အလာကို အကူအညီပေးနိုင်သောသူများ၊ အင်န်ဂျီအိုများကို သိအောင်လုပ်ပါ။ သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လူသိမခံလို၊ သိုသိပ်လိုသည်များ ကာကွယ် ပေးရန်၊ သူမ၏ သဘောတူညီချက်မပါပဲ၊ သူမနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ဖော်ခြင်း ပြောကြားခြင်းမပြုရ။

- အထက်ဖော်ပြပါလူများ၊ အဖွဲ့အစည်းများကို ကြိုတင်ဆက်သွယ်၍ သူမ မည်သည့်အခါ ပြန်လာမည်၊ မည်သည့်အကူအညီမျိုးကို သူမ လိုချင်သည် စသည်တို့ကို အသိ ပေးထားပါ။ သူမ အလိုရှိပါက၊ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူက သူမကို လေယာဉ်ကွင်း (သို့) မီးရထားဘူတာ (သို့) ခရီးသည်တင်ကားဂိတ်များတွင်တွေ့ဆုံနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများက၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက် လာရောက် တွေ့ဆုံရန် ပို၍လိုလားသကဲ့သို့၊ အချို့ကလည်း သူတို့ဘာသာသူတို့ ပြန်ရန်လိုလားသည်။

- သူမလိုအပ်ပါက၊ သူမကို ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများပေးနိုင်ရန် သူမအား နယ်ခံကိုယ်စားလှယ် ဌာန၏ အမည်၊ လိပ်စာ၊ သက်ဆိုင်ရာ တယ်လီဖုန်းနံပါတ် များကို ပေးပါ။

- သူမ ပြန်လာသည်နှင့်၊ ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များပေးခြင်းသည် သူမအတွက် များစွာ အသုံးဝင်လိမ့်မည်။ သူမ၏ နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် သူမ၏နိုင်ငံရှိအာဏာပိုင်များနှင့် ပြဿနာများ ရှိနိုင် သည်။ သူမ သဘောတူပါက အာဏာပိုင်များနှင့် အိမ်ပြန်လာသည့် အမျိုးသမီးအကြား၊ အမျိုးသမီးနေရပ်သို့ ပြန်မလာမီ သင်အနေနှင့်ကြားဝင်ဆက်သွယ်သူအဖြစ် တာဝန်ယူ၍ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာ၊ အချက် အလက်များကို သူမအားပေးသင့်ပြီး၊ သူမ၏ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာမှတ်တမ်းမှန်သမျှအား၊ လွှဲပြောင်းရန် ကူညီပါ။

- သူမသဘောတူပါကသူမ နေရပ်ပြန်လာသောအခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သောအားပေးမှုနှင့် အဆက် အသွယ်များ ရရှိစေရန်၊ သူမအားသူမနှင့် အတွေ့အကြုံချင်းတူသောအမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးသင့်သည်။

၈ – ၃ ကလေးအလုပ်သမားများအား မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်ပို့ရာတွင် ပြင်ဆင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်

အောက်ပါဆန်းစစ်ချက်ကို ကလေးအလုပ်သမားအရေး ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ထိုင်းအင်န်ဂျီအို တစ်ခုဖြစ်သည့် 'ကလေးသူငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အဖွဲ့အစည်း' (Foundation for Children's Development) မှ ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပုံ နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကလေးများ၏ မူရင်းနေခဲ့သောနေရာနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။

- မူရင်းတိုင်းပြည်ရှိ ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကလေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပါ။ (မိဘအမည်၊ နေသည့်နေရာ)

- မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်မပို့မီ ကလေးအား လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးများကို ကုသဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း၊ ကလေးလုပ်အားဆိုင်ရာအရေး နှင့် ကလေးသူငယ်များ အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ မည်သို့အကူအညီရယူမည်၊ နှင့် အင်န်ဂျီအို အဆက်အသွယ်များ စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးရမည်။

- မူရင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်ပို့ရာတွင် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း စီစဉ်နိုင်ရန်အပြင်၊ ကလေး၏ မိဘ သို့မဟုတ် ကလေး၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မည်သို့မည်ပုံဆက်ဆံဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို စီစဉ်နိုင်ရန်၊ စုဆောင်းရရှိထားသောသတင်းအချက်အလက် အားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဝေဖန်ပါ။

အခက်အခဲများ

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်

- အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၏အပိုင်းတွင် (အင်န်ဂျီအိုများ) ကလေးသူငယ်များ အရေးနှင့် ပတ်သက်၍လုပ်ဆောင်ရန် သုံးစွဲရန်ငွေကြေးရံပုံငွေနှင့် ဝန်ထမ်းအင်အား ပြည့်စုံလုံလောက်မှု မရှိခြင်း

- ဘာသာစကား အတားအဆီးများ၊ ဆက်သွယ်ရေး ကွာဟချက်များ

- ကလေးများ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လာရန် ကြိုးစားနေသည့်အတွက်၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏ စိတ်နေသဘောထား၊

နေရင်း၊ မူရင်းတိုင်းပြည်

- ကလေး၏ မိသားစုနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးသည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည် အချိန်ယူ၍ လုပ်ဆောင်ရသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် ခရီးအကွာအဝေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကြောင့် အနည်းဆုံး အချိန် ရက်သတ္တ နှစ်ပတ် ကြာတတ်သည်။

- ငွေကြေးရံပုံငွေနှင့်ဝန်ထမ်းအင်အား ပြည့်စုံလုံလောက်မှုမရှိခြင်းအပါအဝင်၊ အခြားသောအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးများကိုပြန်ပို့ပြီး နောက်ပိုင်း နောက်ဆက်တွဲဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ လုပ်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်း

<u>အတွေ့အကြုံမှ လေ့လာရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာ</u>

- သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးရာ၌ နိုင်ငံရပ်ခြားမှအမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် လုပ်ကိုင်နေသည့်ထိုင်းနိုင်ငံရှိအစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ(အင်န်ဂျီအိုများ)သည်ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးသုံးသည့် လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးအားဖြင့် ထုတ်ပေးခဲ့သည်

- ထိုင်းအင်ဂျီအိုများနှင့်မူရင်းနိုင်ငံရှိ ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ပြန်ပို့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရာတွင် ပို၍လျင်မြန်လာစေသည်။

- မူရင်းတိုင်းပြည်တွင်းရှိ မိဘများနှင့် ကလေးများထံသို့ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အခြေအနေများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများအကြောင်း၊ သတင်းပေါက်ရောက်စေရန်ရည်ရွယ်၍ သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေခြင်း၊ စည်းရုံးဆော်သြရေးများပြုလုပ်ခြင်း။

- ဒေသအတွင်း၊ ကလေးလုပ်အားခိုင်းစေခြင်းအရေးပြဿနာများကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ရန်အတွက် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ပေါ်လစီမူဝါဒဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများလိုအပ်သည်။

- အချို့ ကိစ္စများတွင်၊ အကယ်၍ သူတို့နိုင်ငံအခြေအနေ တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိပါက ကလေးများကို မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်ပို့ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအဖြေ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ဥပမာ– လက်နက်ကိုင် စစ်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း

၈ – ၄ နေရပ် ပြန်ပို့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

နေရပ်ပြန်ပို့ရာ၌ စည်းမျဉ်းဥပဒေအရနှင့် စည်းမျဉ်းဥပဒေအတိုင်းမဟုတ်သော လမ်းကြောင်း နှစ်ခုရှိရာ မည်သည့်နည်းလမ်းနှင့် ပြန်မည်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် နေရပ်ပြန်မည့် အမျိုးသမီး၏ သဘောသာ ဖြစ်သင့်သည်။ သူမအား ဖြစ်နိုင်/လုပ်နိုင်သည်များ၊ အကျိုးဆက်များ၊ သူမက အကုန်အကျခံရမည့် စရိတ်များ စသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးသင့်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သူမကိုယ်တိုင် သိနားလည်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သူမ ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေအရ ပို့သော လမ်းကြောင်းများ

- တရားဝင်ပြန်ခြင်းများ သို့မဟုတ် စည်းမျဉ်းဥပဒေလမ်းကြောင်းအရ ပြန်ခြင်းတွင်နိုင်ငံနှစ်နိုင်ငံ စလုံးရှိ အစိုးရဝန်ထမ်းများနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးသည် ခိုင်လုံသောခရီးသွားလက်မှတ်များနှင့် ခရီးသွားလာခဲ့သော်လည်း၊ ယင်း၏ ဗီဇာသက်တမ်းကုန်ဆုံးပြီးဖြစ်ပါက၊ ဖြေရှင်းရာတွင် အထိုက်အလျောက်လွယ်ကူမှု ရှိသည်။ သူမအား ဗီဇာသက်တမ်း ကျော်လွန်နေထိုင်ခြင်းအတွက် ဒဏ်ငွေများ ပေးဆောင်စေကောင်း ပေးဆောင်စေမည်။ သို့သော်လည်း လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးမှ လူကုန်ကူးခံရခြင်းကိုသိနား လည်၍ အမျိုးသမီးအပေါ် ဂရုဏာသက်ဝင်မှုရှိပါက အပြစ်ဒဏ်များလျှော့ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပြစ်ဒဏ်မှ လျော်ပစ်နိုင်သည်။

- အကယ်၍ အမျိုးသမီးသည် ခရီးသွားလက်မှတ်အတုကိုင်ဆောင်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ်လက် မှတ် လုံးဝမရှိပါက၊ သူမမှသက်ဆိုင်ရာသံရုံးသို့ ဆက်သွယ်၍ လိုအပ်သောခရီးသွား လက်မှတ် များရရေးအတွက် အကူအညီတောင်းခံရန် လိုအပ်သည်။ သူမအနေနှင့် ထိုနိုင်ငံ၏နိုင်ငံ သားဖြစ်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထား လိုအပ်မည်။ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်မည့်အပြင်၊ သူမ၏မိသားစုဝင်များကို သူမ 'ဟုတ်၊ မဟုတ်' သေချာရန် စုံစမ်းမေးမြန်း နိုင်သည်။ ဤအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ ရှိနိုင်ပြီး၊ ရုံးစာများထွက်ခြင်း၊ ပုံစံများ ဖြည့်ခြင်း၊ ပို့ခြင်း၊ လက်ခံခြင်းစသော ရုံးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိမည်။ ထို့ကြောင့်၊ ရုံးလုပ်ထုံး လုပ်နည်းများနှင့်ပတ်သက်၍သိရှိထားရန်၊ အာဏာပိုင်များကို ကြိုတင်ဆက်သွယ်ထားပါက ပို၍အဆင်ပြေမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရေးအရာများသည် အချိန် အလွန်ကြာရှည်စွာလုပ်ရ သည်ဖြစ်၍၊ တခါတရံတွင်သံရုံးမှ ကုန်ကျစရိတ်များကိုပေးခြင်း မရှိသဖြင့်၊ ကုန်ကျငွေများကို သံရုံးမှ စိုက်ထုတ်ပေးရန် ဖိအားပေးသင့်သည်။

- သူမတွင် ခရီးသွားလာရန် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများရှိပါက၊ သူမခရီးသွားလာရေး အတွက် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ လေယာဉ်ခ သို့မဟုတ် အခြားခရီးစရိတ်များနှင့် တည်းခိုရေးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကိုသံရုံး၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ချင်း/အုပ် စုချင်းလိုက်၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရဌာနအဖွဲ့အစည်းများ၊ အခြားသော အင်န်ဂျီ အိုများမှတဆင့် ရယူနိုင်သည်။ နိုင်ငံတကာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ် (IOM) မှ အနည်းဆုံး ပြန်ပို့ခံရသူများအတွက် နယ်စပ်ဒေသအထိ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် ရံပုံငွေ များဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီနိုင်သည်။ သင့်နိုင်ငံတွင် IOM ရုံးများ ရှိကောင်းရှိလိမ့်မည်။

- အမျိုးသမီး/ကလေး အားအဖော်ပြုလိုက်ပါပို့ဆောင်ပေးရန် သူမ၏မူရင်းတိုင်းပြည်ရှိ ဒေသဆိုင် ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ဤကဲ့သို့သောအစီအစဉ်များကို အမျိုးသမီးက သဘောတူမှသာလျှင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- ဤသို့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးတို့၏အကျိုးကို ရှေ့ရှုလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေရရှိရန် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ(အင်န်ဂျီအို) ကသက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်သည်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေအတိုင်း မဟုတ်သော လမ်းကြောင်းများ

တရားမဝင်ပြန်ပို့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စည်းမျဉ်းဥပဒေအတိုင်းမဟုတ်သောလမ်းကြောင်းဆိုသည်မှာ အစိုးရဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများအား အကြောင်းကြားခြင်းမရှိဘဲ၊ တရားဝင်ခရီးသွားလာလက်မှတ် မပါရှိပဲ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ အစီရင်ခံသည်မှာ၊ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်း များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် စည်းကမ်းနည်းလမ်းအတိုင်းမဟုတ်သော လမ်းကြောင်းနှင့် ပြန်ပို့သည်မှာ အောင်မြင်မှုရရှိကြောင်း ဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းဥပဒေအတိုင်း မဟုတ်သောနည်းလမ်းကို သုံးခြင်းဖြင့် အင်န်ဂျီအိုများအနေနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအား၊ နေရပ်သို့ပြန်ရေးကို ကူညီရန်ရွေးချယ်ကောင်းရွေးချယ် မည်ဖြစ်သည်။ မူရင်းတိုင်းပြည်ရှိ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းအားဖြင့်၊ ဤနည်းလမ်းနှင့်ပြန်ပို့ရာတွင်၊ ပိုမိုလွယ်ကူချောမွေ့စေနိုင်သည်။

နယ်ခြားဖြတ်သန်းရာနေရာများတွင် လူကုန်ကူးသူများနှင့်၊ သူတို့၏လူများကို တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် လိုက်ပါပို့ဆောင်သူ အဖော်မပါ လျှင်၊ သို့မဟုတ် သူမကို နယ်စပ်၌ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံရန် အစီအစဉ် မပြုလုပ်ထားပါက ထိုအမျိုးသမီးသည် သူမကိုယ်တိုင် နောက်တဖန် အရောင်းစားရခံရသည့်အခြေသို့ မကြာမီ ပြန်လည် ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်သည်။

၈ – ၅ မိသားစုအား ကူညီအားပေးခြင်း

အမျိုးသမီးသည် အိမ်မှအဝေးသို့ ရောက်ရှိသောကြောင့် သူမနှင့် သူမ၏မိသားစုအကြား ဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။ ထို့အပြင် သူမ ပို့ပေးထားသောငွေကြေးများကို မှီခို၍ သူတို့၏ ဘဝကိုရပ်တည် ကြရသဖြင့်၊ သူမအား၊ ထပ်မံပြောင်းရွှေ့၍ အလုပ်လုပ်စေချင်လိမ့်မည်၊ သူမ၏သားသမီးများလည်း အရွယ်ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြပြီး၊ သူမ၏ခင်ပွန်းသည် နောက်ထပ်အိမ်ထောင်ပြုနိုင်ပြီးဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ ချစ်သူအသစ်နောက်ထပ်တစ်ယောက် ထပ်ရှိနိုင်သည်။

သူမ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောပြဿနာများ၊ သို့မဟုတ် သူမအလုပ်၏သဘောသဘာဝကို သူမ၏မိသားစုအနေနှင့် သိရှိခြင်းမရှိပဲနေတတ်သည်။ အများအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသော၊ အမျိုးသမီးများသည် သူမတို့၏ ပြဿနာများကို မိသားစုအား လုံးဝပြောပြခြင်းမရှိသည့်အပြင်၊ သူမ အလုပ်ကောင်းကောင်းနှင့် အဆင်ပြေနေဟန်များကိုသာ ပြသော စာများ၊ ဓာတ်ပုံများကိုသာ ပေးပို့သည်။ ထိုကြောင့် တကယ်အဖြစ်မှန်ကိုသိရသောအခါ၊ မိသားစုများသည် အလွန်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ မိသားစုများအနေနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကျခြင်းများ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများအထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

သူမ၏ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား အမျိုးသမီးကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများအားဖြင့်၊ ကူညီနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

- အမျိုးသမီးကပြောပြလိုပါက၊ သူမ၏အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြခွင့်ပေးပါ။ သူမအား စပ်စုခြင်း မဖြစ်စေရ။
- သူမအား အလွန်အမင်းဂရုစိုက်ကာကွယ်သကဲ့သို့ ဖြစ်မည့် အစား၊ သူမ လုပ်ဆောင်လိုသည် များကို သူမကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်ရန် အားပေးပါ။
- စိတ်ရှည်ပါ၊ ဖေးမအားပေးပါ။ သူမကိုယ်သူမ ဂရုစိုက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ယုံကြည်စိတ်ချပါ။
- သူမ စကားပြောလိုသည့်သူကို သူမအား ပြောခွင့်ပေး၍၊ သူမ စကားမပြောလိုသည့်သူများကို သူမအား အတင်းအကြပ်ပြောခိုင်းခြင်း မပြုပါနှင့်။ အချို့သူများက လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ အကြမ်းဖက်ခံရမှုများကို အလွန်အမင်းစိတ်ဝင်စားကောင်းစိတ်ဝင်စားမည်။ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်မှ ယင်းကဲ့သို့သော မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းကို လက်မခံနိုင်ကြောင်း ထိုသူများအား ပြောပြပါ။
- လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းကို တွေ့ကြုံခဲ့သူအမျိုးသမီးများအတွက်၊ လိင်အရ ရင်းနှီးဆက်ဆံရန် မဖြစ်နိုင်သောအချိန်ဖြစ်သည်ကို၊ သူတို့၏ခင်ပွန်းများမှ နားလည်ရန် အထူးလိုအပ်ပြီး၊ စိတ်ရှည်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။
- အမျိုးသမီးအား ရရှိနိုင်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် ဥပဒေကြောင်းဆိုင်ရာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို အသုံးပြုရေး အားပေးခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက်အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများက သွားရောက်တွေ့ဆုံ လည်ပတ်ခြင်း (အမျိုးသမီးနှင့် ပတ်သက်ပါက၊ အမျိုးသမီးကသဘောတူမှသာလျှင်)များသည် အမျိုးသမီး၏ ဘဝသစ်ပြန်လည် ထူထောင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ကိုက်ညှိပြုပြင်ရန်ကာလ လိုအပ်သည့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား ယာယီခိုလှုံစရာနေရာပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်းများပေး၍၊ ကူညီသင့်သည်။

၈ – ၆ နိုင်ငံမဲ့သူ များ

အချို့လူများသည် သူတို့၏မွေးဖွားသည့်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူထားနိုင်ခြင်းမရှိချေ။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အချို့တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုငယ်များသည် သူတို့၏ဘိုးဘွားမှစ၍ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူရန် ခွင့်ပြုခြင်း မခံရပေ။ အကြောင်းမှာ သူတို့ဘိုးဘွားများသည် ထိုင်းလူမျိုးများ မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုနိုင်ငံမဲ့သူများသည် သူတို့နေထိုင်သည့်နိုင်ငံမှ ခွင့်ပြုချက်များမရှိပဲ၊ သို့မဟုတ် တရားဝင်ခရီးသွားလက်မှတ်ပါရှိခြင်းမရှိပဲ၊ ထွက်ခွာခဲ့လျှင် ယေဘူယျအားဖြင့် အစိုးရများသည် ပြန်ပို့ခံရသူများကို ပြန်လည်လက်ခံရေးအတွက်၊ ကူညီ ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လေ့မရှိချေ။

အချို့တိုင်းပြည်များသည် လူမျိုးခြားနှင့်မွေးဖွားခဲ့သည့် မိမိနိုင်ငံသူ/သားများ၏ သားသမီးများကို နိုင်ငံသူ/သားဟု လက်ခံခြင်းမရှိချေ။

သူတို့ မူရင်းတိုင်းပြည်၏ အပြင်ဘက် အမြဲတမ်းနေထိုင်သော နိုင်ငံမဲ့လူများကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များ၏ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်အပိုဒ် ၁(၂)အရ၊ ဒုက္ခသည်များ အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ထိုသဘောတူစာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးသော နိုင်ငံများသည် ဒုက္ခသည်များအတွက် အိုးအိမ်များ၊ ပညာရေးနှင့် လူထုကယ်ဆယ်ပြန်လည်နေရာချထားရေး တို့ကို၊ ဒုက္ခသည်များ၏ မျိုးရိုး၊ ဘာသာ၊ မူရင်းတိုင်းပြည်ဟူ၍ ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ ကူညီဆောင်ရွက် ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံများသည်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများ ပေးခြင်း၊လွတ်လပ်စွာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ သက်သေခံကဒ်ပြားများနှင့်ခရီးသွားလာရေး လက်မှတ်များ ရရှိရေး အာမခံပေးခြင်းတို့ကိုပါ၊ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးရန် ယင်းနိုင်ငံများတွင် တာဝန်ရှိသည်။

သို့သော်၊ သဘောတူစာချုပ် ၏ အပိုဒ် (၃၁)က ဆိုထားသည်မှာ တိုင်းပြည်များသည် ယင်း တိုင်းပြည်များသို့ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသူ ဒုက္ခသည်များအား၊ ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင် သည်။ သူတို့ဝင်ရောက်ရသည့်အကြောင်းရင်းသည် သူတို့ အသက်ကိုဖြစ်စေ၊ လွတ်လပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါက၊ တရားမဝင်၊ ဝင်ရောက်ခြင်းအပြစ်မှ လွတ်ကင်းစေ ရမည် ဟုဆိုသည်။ တရားမဝင် ဝင်ရောက်ခြင်းအတွက် ပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်းမှ လွတ်ကင်းရန်၊ ဒုက္ခသည်များသည် အာဏာပိုင်များထံမှောက်သို့၊ အချိန်ဆွဲခြင်းမရှိဘဲ ချက်ခြင်းလာရောက်၍ တရားမဝင် ဝင်ရောက်ရခြင်း၊ နေထိုင်ရခြင်း တို့ကို ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာ ပြဆိုရမည်။

၈ – ၇ အမြဲမှီတင်း နေထိုင်ခွင့်

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် နိုင်ငံသစ်တွင် ဆက်လက်နေလိုမည်။ သူတို့သည် အမြဲတမ်း နေထိုင်ခွင့်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်စုံကောင်း ပြည့်စုံလိမ့်မည်။ သူတို့အားခိုလှုံနေထိုင်ခွင့် ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲဖြစ်သည်။

ယာယီနေထိုင်ခွင့်များသည် အမျိုးသမီးများကို ကန့်သတ်ထားသော အချိန်ကာလတွင်နေထိုင် ခွင့်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် လူကုန်ကူးသူများ၊ အလုပ်ရှင်များနှင့် အခြားသောသူ များကို တရားဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်ရာ၌ သက်သေအဖြစ်အစစ်ခံရန် အတွက်အမျိုး သမီးများအား ယာယီနေထိုင်ခွင့်ပြုခြင်းကိုပေးခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။

လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများအား၊ ဒုက္ခသည်အဖြစ်အသိအမှတ်ပြု လက်ခံသောဒုက္ခသည် အဆင့် သတ်မှတ်ခြင်း နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။

စီးပွားရေးအရခိုလှုံခွင့် ကိုရရှိရန် ပို၍ခက်ခဲသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ခိုလှုံခွင့်ရရန် ကြိုးစား သူသည်၊ အကယ်၍ သူ/သူမတို့၏ မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ပြန်ပါက အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန် စီးပွားရေး အရ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အာဏာပိုင်များအား နားလည်သဘောပေါက်စေပြီးသည့် အချိန်နောက် ပိုင်းမှသာ ခိုလှုံခွင့်ကို ပေးသနားလေ့ရှိသည်။ ခိုလှုံခွင့်ရရန်ကြိုးစားသူများမှ လုံလောက်သောဝင်

ငွေကိုရှာဖွေနိုင်ကြောင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအားလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်းပြသရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စီးပွားရေးအရခိုလှုံခွင့်ကို အစိုးရများက ပေးသနား ခဲသည်။

နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် ရရှိရန်မှာလည်း ခက်ခဲပါသည်။ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် လျှောက်ထားသူများသည် သူ/သူမသည် မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ပြန်ပါက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊တစ်ဦးတယောက်ချင်းအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ထူးထူးခြားခြား နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခြင်းခံရရန်ရှိကြောင်း အထောက်အထားများကို ပြသနိုင်ရမည်။

ရောက်နေသည့်နိုင်ငံတွင် တရားမဝင်ဆက်လက်နေထိုင်ရန် စဉ်းစားသူ အမျိုးသမီးများအား သူတို့သည် အဖမ်းအဆီးခံနိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရမည့် ဘေးနီးခြင်း၊ လူမှုဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်း ဌာနများ၊ သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များထံမှ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ ရရှိရန်အခွင့်အရေး မရှိသလောက် ဖြစ်ကြောင်း အသေအချာအသိပေးသင့်သည်။

အခန်း ၉ ဘဝကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း

Batis Centre for Women နှင့် GAATW မှပြုစုတင်ပြသည်

လူကုန်ကူးခံရသူတို့သည် မူရင်းသူတို့၏တိုင်းပြည် သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းသို့– ဆန္ဒအလျှောက်ပြန်လာသည်ဖြစ်စေ၊ အတင်းအကြပ်ပြန်ပို့ခြင်းကြောင့်ပြန်လာရသည်ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ သူတို့ဌာနေသို့ ပြန်ရောက်သည့်အခါ၌ လုံလောက်သည့်အားပေးကူညီခြင်းများနှင့် အခွင့်အရေးများလစ်ဟင်းမှုများကြောင့်၊ သူတို့သည်၊ ထပ်မံလူကုန်ကူးခံရခြင်း အပါအဝင်၊ အဖန်တလဲလဲ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းနှင့် အသုံးချခံရခြင်းများ ဘေးအန္တရာယ်တွင်းသို့ ကျရောက်ရသည်။ ထိုကြောင့် လူများအား၊ ဘဝအသစ် စတင်ရန်အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသောလုပ်ငန်းများမှာ၊ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသည်။ဤအခန်းတွင်လူကုန်ကူးခံရသူအမျိုးသမီးများ ခံစားရသော ကိုယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းဒဏ်အတိုင်းအတာ၊ ၎င်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော လိုအပ်ချက်များ၊ ဂုဏ်သရေဖျက်ခံရခြင်းကို မည်သို့ကိုင်တွယ်မည်၊ အခြား ရွေးချယ်စရာသက်မွေးမှုများပေး၍ ကူညီခြင်း နှင့် စည်းရုံးခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်တန်းများ ပေးခြင်းအားဖြင့် မည်သို့ထောက်ပံ့ ကူညီသွားမည် စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

အစိုးရ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

မိမိ၏ ဌာနေတိုင်းပြည်၊ မိမိ၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသို့ ပြန်လိုသော၊ ပြန်လာပြီးသော လူကုန်ကူးခံရသူ အမျိုးသမီးများအတွက် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများ၊ အားပေးကူညီသောအစီအစဉ်များပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းများသည် သူမတို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရာ၌ ရင်ဆိုင်ရသည့်ပြဿနာများ၊ ဥပမာအားဖြင့်

သူမ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ အငြင်းပယ်ခံရခြင်းစသော ပြဿနာများကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး ကူညီပေးခြင်းသည် မိသားစု၊ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်သော အလုပ်အကိုင် ရနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၊ လူကုန်ကူးသူများနှင့်/သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များ၏ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ လက်စားချေတုံ့ပြန်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်း၊ စသည်တို့ကြောင့် ခံစားရသောအခက်အခဲများကို တားဆီးနိုင်ရန်/ ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက်မရှိမဖြစ် အရေးပါသောဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သောအစီအစဉ်များတွင် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးအခွင့်အလမ်းများဆိုင်ရာလေ့ကျင့်သင်တန်းများနှင့် လက်တွေ့ကူညီ ပံ့ပိုးခြင်းများ ပါဝင်သင့်ပြီး၊ လူကုန်ကူးခံရသူများအား ဂုဏ်အသရေဖျက်မှုများ၊နစ်နာစေခြင်းများ မဖြစ်စေသင့်ပါ။ အစီအစဉ်များအားလုံးသည်လူကုန်ကူးခံရသူများ၏ လူသိမခံလိုခြင်း၊ အခြားသူများသို့ မပေါက်ကြားအောင်လျှို့ဝှက်လိုခြင်း များကို အာမခံချက် ပေးရမည်။

*(၁၉၉၉ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလထုတ် **GAATW** ၏ **Human Rights Standards for the Teatment of Trafficked Persons** မှ)*

၉ – ၁ ကိုယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းဒဏ်နှင့် လိုအပ်ချက်များ

Batis Centre for Women *၏ အတွေ့အကြုံများမှ ရေးဆွဲထားသော ကားချပ်*

ပူပင်သောကရောက်သည့်အဆင့်
အဆင့် ၁
ဆေးဝါးကုသခြင်းဆိုင်ရာ

ပြန်လည်ကျန်းမာလာသောအခြေအနေ
စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးကာလ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း
စိတ် ကစဉ့်ကလျားရောဂါ
အခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဖျားဝေဒနာများ

အဓိကကြားဝင်ဖြန်ဖြေ/ဖြေရှင်းခြင်း
စိတ္တဇဆိုင်ရာ ဆေးကုသခြင်း
ပုံမှန် ဆေးကုသခြင်း
ဆေးရုံ၌ တက်ရောက်ကုသနေရခြင်း
မိသားစု နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း
အခြား လူမှုဖူလုံရေးအကူအညီများ

ပူပင်သောကရောက်သည့်အဆင့်

အဆင့် ၂
အရေးအကြောင်းဖြစ်စဉ်

ပြန်လည်ကျန်းမာလာသောအခြေအနေ
စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း။
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

အဓိကကြားဝင်ဖြန်ဖြေ/ဖြေရှင်းခြင်းများ
စိတ်ပိုင်း– လူမှု ဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
(မိသားစု လူမှုဖူလုံရေးအလုပ်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း၊ အုပ်စုလိုက် ကုစားခြင်းများ အပါအဝင်)

ပူပင်သောကရောက်သည့်အဆင့်
အဆင့် ၃
ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်း

ပြန်လည်ကျန်းမာလာသောအခြေအနေ
တပိုင်းတစ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်း

အဓိကကြားဝင်ဖြန်ဖြေ/ဖြေရှင်းခြင်းများ
စိတ်ပိုင်း– လူမှု ဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်း
သက်မွေးမှုဆိုင်ရာ စီမံချက်များ
ပညာပေးခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း

ပူပင်သောကရောက်သည့်အဆင့်
အဆင့် ၄
ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်း

ပြန်လည်ကျန်းမာလာသောအခြေအနေ
အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်း

အဓိကကြားဝင်ဖြန်ဖြေ/ဖြေရှင်းခြင်းများ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်း
သက်မွေးမှုဆိုင်ရာ စီမံချက်
ပညာပေးခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း

ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အကျိုးဆောင်ထောက်ခံခြင်း

၉ – ၂ ဘဝ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများ

***Batis** ရေးဆွဲထားသော အောက်ပါ ကားချပ်ကို ကိုးကားပါသည်။*

၁) စိတ်ပိုင်း – လူမှုရေး ဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများ

- လူမှုဖူလုံရေး ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- လေဆိပ်တွင် အကူအညီပေးခြင်း
- ဆေးဝါးဆိုင်ရာ အကူအညီပေးခြင်း
- ယာယီ ခိုလှုံစရာ နေရာပေးခြင်း
- အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်များ

- အမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- တစ်ဦးချင်းအလိုက်နှင့် မိသားစုလိုက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း
- အုပ်စုလိုက်ဖြင့် ဆေးကုသခြင်းများ

၂) အမျိုးသမီးများအား စည်းရုံးခြင်း

- တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ အဖြစ်
- အကျိုးဆောင်သူအုပ်စု အဖြစ်

၃) အခြားရွေးချယ်စရာ သက်မွေးမှု

- ကျွမ်းကျင်မှု အတတ်ပညာသင်တန်းများ
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလည်ပတ်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့်စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Batis ၏အတွေ့အကြုံအရ)
- ရင်းနှီးငွေမ တည် ပေးခြင်း
- ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဈေးကွက်ရှာဖွေခြင်း၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း
- လုပ်ငန်းတိုးချဲ့ခြင်း

၄) ပညာပေးခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း

၅) ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အကျိုးဆောင်ခြင်း

- အခြားသောအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မဟာမိတ်ဖွဲ့စည်းရုံးညီညွတ်ခြင်း

၉. ၃ ဂုဏ်သရေဖျက်ခံရခြင်းကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်

ဂုဏ်သရေဖျက်ခံရခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

- သူတို့အား သင်ကဲ့သို့သော လူများဖြစ်သည်၊ သို့သော် ခက်ခဲသည့်ပြဿနာများ၊ အခြေအနေများ နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူများဟု လက်ခံပါ။
- စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ပြဿနာများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားပါ။
- အကြံဉာဏ်များရယူရန် တစ်ဦးတယောက်ချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ ဖေါ်ရွေရင်းနှီးစွာ တိုင်ပင်နှီးနှောပါ။
- ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်၍ ဖြေရှင်းပါ။
- သင့်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက်အား လူကုန်ကူးခံရခြင်းမှ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံများမှ သင် ပြန်လည်ထူထောင်လာနိုင်သည်ကို ပြသပါ။
- စီးပွားရေးအရနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင့်ကိုယ်သင် အားမာန်များ တိုးမြှင့်ပေးပါ။

၉ – ၄ အသက်မွေးမှုအတွက် ရွေးချယ်စရာအခြားနည်းလမ်းများ

အမျိုးသမီးများ ဘဝပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးအတွက် ကူညီရာတွင် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်တစ်ခုမှာ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာအရေးကိစ္စကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းအားဖြင့် စတင်ရမည်။ အမျိုးသမီးတစ်စုနှင့် အခြားရွေးချယ်စရာ အသက်မွေးမှုစီမံချက် တစ်ခုကို စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်–

- အမျိုးသမီးများအား ခိုင်မာသော စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်လုပ်ကိုင်ရန်အခွင့်အရေးပေးခြင်း အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းရည်သတ္တိများပိုမိုမြင့်မားလာစေသည်

- အမျိုးသမီးများအား ငွေဝင်လမ်း အပို နောက်တစ်ခု ရစေသည်

- အမျိုးသမီးအား စီးပွားရေးတစ်ခုကို လည်ပတ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် ကျင့်ကြံပုံကို သင်တန်းပေးနိုင်သည်။ သို့မှသာ၊ သူတို့သည် စီးပွားရေးဈေးကွက်တွင် ပိုမို ®ပင်ဆိုင်တတ်လာမည့် အတွေ့အကြုံများ ရရှိလာစေမည်ဖြစ်သည်။

- တူညီသော နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းရှိသူ အမျိုးသမီးများအချင်းချင်း အပြန်အလှန်အားပေးကူညီတတ်သည့်စိတ်ကို မွေးမြူစေသည်။

အခြားရွေးချယ်စရာသက်မွေးမှု စီမံကိန်းတစ်ခုကို လည်ပတ်အောင်လုပ်ဆောင်ရာ၌၊ သူတို့၏ လိုအပ် ချက်များကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်နှင့် ကြိုတင်စီမံခြင်းများပြုလုပ်ရန် ၊ အမျိုးသမီးများ စုစည်းခွင့် ရရှိရန်၊ အထူးအရေးကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများအား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ဆောင်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသော ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်များကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သမဝါယမတည်ထောင်ရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ လုပ်ငန်းကြိုတင်စီမံရေး၊ မှတ်တမ်း များ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်သော လေ့လာဆည်းပူးမှု ပြုလုပ်ခြင်း၊ ထုတ်ကုန်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး တို့ဖြစ်သည်။

၉ – ၅ ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းများ ဆိုင်ရာလုပ်ရှားမှုများအားဖြင့် အထောက်အကူ ပေးခြင်း

ပေါင်းဆုံစုစည်းလိုသော အမျိုးသမီးများအတွက် ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းများဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များသည် ဘဝတစ်ခုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာ၌ အပြန်အလှန်အားပေးကူညီမှု ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြင့်၊ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖေါ်ဖြေရှင်းရန် အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေရမည်။ အတွေ့အကြုံချင်းတူသော အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် အတူရှိနေခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများသည်–

- သူတို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသောအခြေအနေများကို ကြိုးစား၍ နားလည်လာနိုင်ပြီး၊ သူတို့တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း ထူးခြား၍ဖြစ်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံမဟုတ်ကြောင်း တွေ့ရှိလာနိုင်သည်၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်သည့်အမှား မဟုတ်ကြောင်း၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်သူများ၏ လုပ်ရပ်ကြောင့်၊ ဓါးစာခံများ ဖြစ်ရကြောင်းကိုလည်း သိရှိနားလည် လာစေနိုင်သည်။

- လူသားများအဖြစ်၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများအဖြစ်၊ အမျိုးသမီးများအဖြစ်၊ သူတို့၏ ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍၊ အလေးမူသတိထားခြင်းအတိုင်းအတာကို၊ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး၊ ပိုမို နားလည်သိရှိလာစေနိုင်သည်။

စီမံကိန်းများ စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အဖွဲ့အစည်းတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတ များနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ရရှိလာစေနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများဘဝကို ပြန်လည်ထူထောင်စဉ်၊ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းကူညီနိုင် သော ပညာယူခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ အဆင့်ဆင့်ရှိသည်။

<u>ပညာရေးနှင့်လေ့ကျင့်သင်တန်း</u>

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူကုန်ကူးခံရသူများ ခံစားတွေ့ကြုံခဲ့ရသော အခြေအနေများကို နားလည်နိုင်ရန်
- လူသားများအဖြစ်၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများအဖြစ်၊ အမျိုးသမီးများအဖြစ်၊ သူတို့၏ ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးမူသတိထားခြင်းအတိုင်းအတာကို၊ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်၊ ပိုမို နားလည် သိရှိနိုင်လာစေရန်

- စီမံကိန်းများ၊ စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အဖွဲ့အစည်းတိုးတက်ဖွံ့®ဖးရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတ များနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကိုရရှိလာစေနိုင်ရန်

- လေ့ကားထစ်အလိုက် တဆင့်စီမြှင့်တင်ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းအစီအစဉ်များဖြင့် အမျိုးသမီး၏ သိရှိနားလည်မှု၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအခြေအနေ အဆင့်ဆင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်း ကို ဆီလျော်စွာ ကိုက်ညီလာနိုင်စေရန်

လေ့ကားထစ်တဆင့်ချင်းမြှင့်တင်ပေးသော ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းအစီအစဉ်

အဆင့်–၅ ခေါင်းဆောင်မှု သင်တန်း
စီမံခန့်ခွဲမှု အတတ်ပညာ

အဆင့်–၄ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်
နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများ

အဆင့်–၃ အမျိုးသမီးများရေးရာ 'မိတ်ဆက်'၊ အမျိုးသမီးများ
အခွင့်အရေး၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူ အမျိုးသမီးများ
၏အခြေအနေ

အဆင့်–၂ မိခင်တစ်ဦးတည်း ဦးဆောင်သော မိသားစု၊ စိတ်ပင်ပမ်းသည့်
ဒဏ်ကိုလျော့ပါး အောင်ထိန်းသိမ်း ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုတန်ဘိုးများ
တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အဆင့်–၁ အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေး မိတ်ဆက်

၉–၆ အမျိုးသမီးအား တွဲဘက်လုပ်ဖော်များအဖြစ် နှင့် အကျိုးဆောင်ထောက်ခံသော အုပ်စု အဖြစ် စည်းရုံးခြင်း။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများတူညီသော အမျိုးသမီးများအား ပေါင်းဆုံစေခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများ အစုအဖွဲ့လိုက် သူတို့၏ တူညီသော လိုအပ်ချက်များ ထုတ်ဖော်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ စည်းရုံးဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းရည်များကို တိုက်ရိုက်ကူညီဆောင်ရွက်သူများအဖြစ်၊ ရွယ်တူနှစ်သိမ့်အားပေးဆွေးနွေးသူများအဖြစ်၊ အရံ ဥပဒေဆိုင်ရာ အကြံပေးများအဖြစ်၊ လူထုမိန့်ခွန်းချွေသူများအဖြစ်၊ စာရေးသူများအဖြစ်၊ အကျိုး ဆောင်သူများအဖြစ်၊ လုပ်ရှားမှုစီမံခန့်ခွဲသူများအဖြစ်၊ ဖွံ့®ဖးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် သည်။

အမျိုးသမီးများအားစည်းရုံးရာတွင် သိထားရမည့် အချက်များ

အမျိုးသမီးများရောက်ရှိလာပြီး၊ သူတို့ပါဝင်သည့်အခန်းကဏ္ဍကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်သည့် အတိုင်း၊ သူတို့၏ဉာဏ်ပညာ၊ ဗဟုသုတများ ထက်မြက်လာအောင် သွေးပေးနိုင်သည်၊ သူတို့၏ တီထွင်ကြံဆမှုများကို ထုတ်ဖော်ပေးနိုင်သည်၊ ရုန်းကန်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သူတို့၏ အင်အား သန်မာလာအောင် တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများ၊ ဗဟုသုတ များနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုလာ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အဖွဲ့အစည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အစီအစဉ်များနှင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ရှင်းလင်းစွာသိရမည်။ ၄င်း၏ အသင်းဝင်များနှင့် အခြားအဖွဲ့များ၏ ဆက်သွယ်မှုများကို သိရမည်။

- အဖွဲ့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော အမျိုးသမီးများ၏ အမည်များကို စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ ဗဟိုအုပ်စု နှင့် ကော်မတီအချို့ကို ဖွဲ့စည်းပါ။ ထိုကော်မတီများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်မည့်သူ အဖွဲ့ဝင်များကို လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ခန့်အပ်ပါ။

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အသင်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခြင်းများ အတွက် သင့်တော်သော ကောင်းမွန်ခိုင်ခန့်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတစ်ခုကိုတည် ဆောက်၊ ထိန်းသိမ်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအကြား ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းနှင့် ယုံကြည်အားထားခြင်း များတည်ဆောက် ပါ။

- ပညာပေးခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းများဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သင်ကြားလေ့လာနိုင်ခွင့် နှင့် သင်တန်းများတက်ရောက်နိုင်ခွင့်များ ပေးခြင်း

- စီစဉ်သူများနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည့်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များ ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက၊ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိဘဲ နောက်ဆုတ်သွားနိုင်သည်။

- အကျိုးခံစားသူများအကြား ®ပင်ဆိုင်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားပါ။သို့မဟုတ်မျက်နှာသာ ပေးခြင်း များ မဖြစ်အောင်ရှောင်ရှားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ တန်းတူညီမျှ ဖြစ်ပါစေ။ တရားမျှတမှုရှိပါ။

- အမျိုးသမီးများ သူတို့အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးခြင်း၊ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း၊အချေအတင်ပြောခြင်းများတွင်ပါဝင်မှုများ ရှိလာအောင်ဆောင်ရွက် ပေးပါ၊

- အမျိုးသမီးများမှ ပေါ်လစီမူဝါဒများချမှတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနများ၏ သဘောထား အမြင်များကို လွှမ်းမိုးလာစေနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

The Batis AWARE
Batis AWARE (Association of Women Action for Rights and Empowerment)

The Batis AWARE အဖွဲ့အစည်းကို ၁၉၉၈ခုနှစ်ဦးပိုင်းတွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပြန်လာသူ အမျိုးသမီးများ၊ ဂျပန်အမျိုးသားတို့၏ ဇနီးများ၊ စွန့်ပစ်ခြင်းခံရသော ဂျပန်–ဖိလစ်ပိုင်ကလေးများ၏ မိခင်များနှင့် သူတို့၏ မိသားစုဝင် အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယခင်က ဖျော်ဖြေသူလုပ်ခဲ့ဘူးသူ ဖိလစ်ပိုင်အမျိုးသမီးများ၊ ဂျပန် အမျိုးသားများ၏ ဇနီးများ၊ အတူနေအဖေါ်အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြပြီး၊ များသောအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံခြင်း၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းများနှင့် အခြားသောလူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံခြင်းများမှ အသက်ရှင်ရပ်တည်ကျန်ရစ်သူ များ ဖြစ်ကြသည်။ ဤအဖွဲ့နှင့် တွဲဖက်၍ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်များသည် ဝင်ငွေရရှိရေးစီမံကိန်းနှစ်ခုကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ၊ တစ်ခုမှာ ဖယောင်းတိုင်ဆိုင်နှင့် အခြားတစ်ခုမှာ စက်ချုပ်ဆိုင်ဖြစ်သည်။ စီမံကိန်းခုစလုံးကို စီမံကိန်းမန်နေဂျာများ၊ အလုပ်လုပ်သူအဖြစ်ဖြင့် အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေသည်။

ယခုအခါတွင် ဤအဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း(၂၅၀)ရှိပြီး၊ ဆက်တိုက်ဆောင်ရွက်နေသည့် လှုပ်ရှားမှုများ၊ အုပ်စုအလိုက်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ၊ နှီးနှောပွဲများနှင့် အခြားသော စုစည်းပွဲများအားဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ပိုမိုရင်းနှီးတိုးတက်လာစေသည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရာတွင် ပို၍စိတ်လက်သက်သာရှိလာကြသည့်အပြင်၊ သူတို့၏ ပြဿနာများကိုလည်း ပြောပြလာနိုင်ကြသည်။

ဤအဖွဲ့၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် အကျိုးရရေးတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးဖြင့် သူတို့၏ အနိုင်ကျင့်ခံရသော၊ နစ်နာနေသော အခြေအနေများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကြိုးစားလျက်ရှိသည်။ အဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်များကို 'ရွယ်တူအချင်းချင်းအုပ်စုလိုက်အားပေးခြင်း'များဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီလျက်ရှိရာ၊ ပူပင်သောက ရောက်နေသူ အမျိုးသမီးများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်း၊ သူတို့အား ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ ခဲ့ရသော စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း အကြောင်းများကို ဖလှယ်၍ အားပေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေပြုခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်နေရာများနှင့် ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များကို ပေးခြင်းများဖြင့် အားပေးကူညီနေသည်။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရန်၊ ဆောင်ရွက်ထောက်ပံ့သူများဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူများအတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးရာဌာနလည်းဖြစ်သည်။

အရေးအကြီးဆုံးမှာ အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးဆိုပေးသောအုပ်စုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း ၁၀ သုတေသနပြုခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

Tenaganita- CARAM Asia နှင့် GAATW တို့မှ ပြုစုတင်ပြသည်

လူကုန်ကူးခြင်းကို သုတေသနပြုရသည့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ– လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များစွာ စုဆောင်းခြင်းအားဖြင့်၊ အလေးမူသတိထားခြင်းများ တိုးမြင့်လာစေရန်၊ လူကုန်ကူးခြင်းပုံစံများနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အပါအဝင် ယင်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုသိရှိလာခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများ ရေးဆွဲနိုင်ရန်တို့ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသည့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရပုံများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများအား သင့်လျော်သည့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများပေးရန်၊ နှင့်နည်းဗျူဟာများရေးဆွဲရန်အတွက် အသုံးဝင်စေသည်။ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ ပုံစံများ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ ပြဿနာ၏ ပမာဏ အစရှိသော လူကုန်ကူးခြင်းအရေးကိစ္စများကို မှတ်တမ်း တင်ခြင်းသည် ပေါ်လစီမူဝါဒများနှင့် ဥပဒေပြုပြဋ္ဌာန်းခြင်းများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ဆော်ဩထောက်ခံရာတွင်အထူး အရေးပါအရာရောက်သည်။

အားလုံးထဲမှ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ သုတေသနပြုခြင်းသည် လူကုန်ကူးခံဘူးသူ အမျိုးသမီးများအား သူတို့၏ဘဝကို သူတို့ ပြန်လည်ထိန်းချုပ်လာစေနိုင်သည့် စိတ်အားမာန်သတ္တိများ တိုးမြင့်ပေးသော နည်းဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် သုတေသနတစ်ခုပြုစုရာတွင်မေးရမည့်မေးခွန်းများ၊ 'ပါဝင်အရေးယူဆောင်ရွက်သုတေသန' (PAR) ကို အသုံးပြုခြင်း၊ PAR ထဲတွင် အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒရှုဒေါင့်အမြင်ကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း တို့ ပါဝင်သည့်အပြင်၊ သုတေသနပြုရာတွင် အသုံးပြုသင့်သည့်အရာများ၊ နည်းစံနစ်များ၊ 'စစ်ဆေးသည့်စာရင်း' (checklists) များ အသုံးပြုခြင်း နှင့် ဘက်လိုက်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ခြင်း စသည့် လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များပါဝင်သည်။

၁၀–၁ ပြုစုရန် ဖြစ်နိုင်သော သုတေသနခေါင်းစဉ်များ

- လူကုန်ကူးသူများ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ပုံ၊ အဆက်အသွယ်ဂိုဏ်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်နည်းများ၊ ရွှေ့လျားသည့်ပုံစံများ၊ လမ်းကြောင်းများစသည်တို့အပါအဝင် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား လူကုန်ကူးရာတွင် အစီအစဉ်ချပုံများ

- ပါဝင်ပတ်သက်သော တိုင်းပြည်များ၏ ဥပဒေများ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ပေါ်လစီမူဝါဒများ

- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအရေးကိစ္စများ

- ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများအပေါ် သုတေသနလုပ်ခြင်း

- အကျိုးဆောင်ထောက်ခံရန်/လှုံ့ဆော်စည်းရုံးဆော်ဩရန်ရည်ရွယ်သော သုတေသနစာတမ်းများ

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် ပုံစံများ၊ ယင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ပေါ်လစီမူဝါဒများ

- ပုံစံများနှင့် နည်းဗျူဟာသစ်များဖေါ်ထုတ်ခြင်း

- လိင်ဖျော်ဖြေရေး လုပ်ငန်းများ

- နိုင်ငံရေးအခြေအနေများ

- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးများ၏တင်ပြပုံများ အပေါ် ဝေဖန်သုံးသပ် ခြင်း

၁၀ – ၂ 'ပါဝင်ဆောင်ရွက် သုတေသန' (PAR)

'ပါဝင်ဆောင်ရွက်သုတေသန'(PAR) ဆိုသည်မှာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးတွင် ပါဝင်အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့်စိတ်အားမာန်သတ္တိများမြှင့်တင်ခြင်းကို အဓိကထားသုတေသနပြုစုသည့်နည်းဖြစ်သည်။ PAR သည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို အသိပညာများ၊ အချက်အလက်များ ဖလှယ်နိုင်စေရန်အပြင်၊ သူတို့အား စိတ်အားမာန်သတ္တိများမြှင့်တင်ပေးခြင်းအားဖြင့်၊ အရေးပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများကို ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည့် သုတေသနပြုစုနည်းဖြစ်သည်။ PAR သည် လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာအရေးကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အသင့်တော်ဆုံးသော သုတေသန ပြုစုနည်းဖြစ်သည်။

'ပါဝင်ဆောင်ရွက် သုတေသန'(PAR) ၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာများ

- ကျွန်ုပ်တို့သုတေသနပြုမည့် လူများကို အစမ်းသပ်ခံလူများ အဖြစ်ဆက်ဆံခြင်းမပြုပဲ၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် လေးစားစွာဆက်ဆံရမည်။ သူတို့၏ အခြေအနေများကို သူတို့အချင်းချင်းဆွေးနွေးရန် လည်းကောင်း၊ ပြုစုသူသုတေသီနှင့် ဆွေးနွေးရန် လည်းကောင်း အားပေးခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အခြေအနေများကို သူတို့ ပို၍ သိရှိလာခြင်း

- သူတို့၏ တွေ့ရှိခဲ့ချက်များကို သူတို့အချင်းချင်းအတွင်း၌သော်လည်း၊ သုတေသနပြုစုသူများနှင့်သော်လည်း ဆွေးနွေးရန် သူတို့ကို အားပေးခြင်း

- သူတို့၏အခြေအနေများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်မည်ဟု ယူဆသော အကြောင်းအရာများကို အရေးယူလုပ်ဆောင်ရန် အားပေးခြင်း

- သုတေသန ဆက်လက်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း များနှင့်အတူ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပြုလုပ်၍ ပိုမိုလေးနက်သည့် ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

PAR လုပ်ရာ၌ သုတေသနပြုစုသူ၏ အခန်းကဏ္ဍ

PAR လုပ်ရာ၌ သုတေသနပြုစုသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းပြတ်သားအောင်လုပ်ရန်၊ စိတ်အားတက်လာအောင်လုပ်ပေးရန်၊ အားပေးကူညီရန် တို့ဖြစ်သည်။ သူ/သူမသည် အလိုက်အထိုက်အလျော့အတင်းရှိတတ်ရပြီး၊ ပိုမိုလေ့လာတတ်ကျွမ်းလိုစိတ်လည်း ရှိရမည်။

သုတေသနပြုစုသူ အနေနှင့် ပါဝင်နိုင်သော အခန်းကဏ္ဍအချို့မှာ–

- အဆင်ပြေချောမွေ့လွယ်ကူအောင်စီစဉ်ပေးသူ

– နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးသူ

- လူမှုဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူ

– လိုအပ်သည့်အားထားစရာများကိုထောက်ပံ့သူ (ဥပမာ–ငွေကြေး၊ အကြံဉာဏ် စသည်)

- ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးသူ

– လေ့လာဆည်းပူးသူများအဖြစ် ဖြစ်ကြသည်။

၁၀ – ၃ PARထဲတွင်အမျိုးသမီးများအားအမျိုးသားများနှင့်တန်းတူခံစားခွင့်အခွင့်အရေးရရေး (Feminism) ရှုဒေါင့်အမြင်များကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူအဖွဲ့အစည်းတွင်း အမျိုးသမီး/အမျိုးသားများ၏ ပါဝင်သည့် အခန်းကဏ္ဍများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သောအာဏာ၊ အားထားစရာများအား လက်လှမ်းမှီခြင်း စသည်တို့တွင် အမျိုးသမီး/ အမျိုးသားများ၏ နေရာအဆင့်အနေအထားများကို အဓိကဦးတည်ခြင်း

- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အတွက်၊ အမျိုးသမီးများ၏ခံစားချက်များ၊ အတွေ့အကြုံများကို အသိပညာဗဟုတရရှိရာ အရင်းအမြစ်အဖြစ် ထည့်သွင်းခြင်း

- သုတေသနပြုစုရန် မေးမြန်းသောမေးခွန်းများသည် ကျား၊ မ ဟူ၍ လိင်ကွဲပြားခြင်းကိုဘက်လိုက်၍ မေးသောမေးခွန်းများ ဖြစ်၊ မဖြစ် ဆန်းစစ်ခြင်း

- သုတေသီမှ အမျိုးသမီးများ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ထုတ်ဖေါ်ဖြေရှင်းပေးခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ **PAR** အစီအစဉ်၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်မှုများမှာ အဘယ်နည်း

ဤသို့အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ – အထူးသဖြင့် လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များ၏– နေရေးထိုင်ရေးအခြေအနေများတိုးတက်လာရန် ရည်ရွယ်သည့်သုတေသနပြုခြင်း ဖြစ်လာမည်။ ထိုမှတဖန် အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်းကို ဆန့်ကျင် တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် နည်းဗျူဟာများကို သိရှိလာစေမည်ဖြစ်သည်။

၁၀ – ၄ **PAR** လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်

အဆင့် ၁ အချက်အလက်များ ကောက်ယူစုဆောင်းခြင်း

သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း – အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများ နှင့် နည်းစံနစ်များ

အောက်ပါတို့မှာ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သောနည်းလမ်းအနည်းငယ်မျှသာဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ကူးဉာဏ်များကို နားထောင်ခြင်း၊ သူတို့ရှုဒေါင့်အမြင်မှ အရေးပြဿနာအပေါ် နားလည်ပေးခြင်းမှာ ဤဖေါ်ပြပါ နည်းလမ်းများအားအသုံးပြုခြင်း၏ အနှစ်သာရပင်ဖြစ်သည်။

- တဆင့်ခံ သတင်းအချက်အလက်များ/စာအုပ်စာတမ်းပါအချက်အလက်များ ရှာဖွေခြင်း
- သတိထားမှတ်သားခြင်း
- အစီအစဉ်ချပေးခြင်း
- ရည်ရွယ်ဦးတည်သည့် အုပ်စုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- အသေးစိတ် နက်နက်နဲနဲသိရန် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများ
- ပုံစံမကျ–တကျ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများ
- ပုံစံမကျ (အလွတ်သဘော) တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများ

ပုံစံမကျ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းပြုလုပ်ရာ၌ ‘စစ်ဆေးစာရင်း’ (Checklist) ကို အသုံးပြုခြင်း

ပုံစံမရှိသော (အလွတ်သဘော) လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းတစ်ခုလုပ်ရာတွင် သုတေသီများအနေဖြင့် ‘စစ်ဆေးစာရင်း’ကို အသုံးပြုသည်။ စစ်ဆေးစာရင်းတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းရန်အတွက် အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး၊ ခေါင်းစဉ် အမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် မေးခွန်းများမေးရာ၌ သုံးရမည့်စကားများကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်မထားသည့်အပြင် မေးခွန်းများကို အစဉ်လိုက် မေးရန် သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိချေ။သုတေသီများသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးများနှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော်၊ သုတေသီအနေနှင့်မေးမြန်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှု လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန်မှာ မလွယ်ကူလှပေ။ လူတွေ့မေးမြန်းရာ၌ ပြောဆိုခဲ့သည်များကို မှတ်စုတိုများနှင့် မှတ်တတ်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန် အထူးလိုအပ်သည်။ စစ်ဆေးစာရင်းရှိ အကြောင်းအရာများကို နံပါတ်စဉ်များ၊ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်သင်္ကေတများဖြင့် အမြဲမှတ်သင့်သည်။ လျှို့ဝှက်သင်္ကေတများထားခြင်းအားဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ သုတေသီများကို သတင်းအချက်အလက်များ အမျိုးအစားများ ခွဲခြားရာတွင်လည်းကောင်း ပို၍ လွယ်ကူစေသည်။

လူကုန်ကူးခြင်း၌ သုတေသနပြုရန်အတွက် စစ်ဆေးစာရင်းနမူနာ။

၁) ကျေးရွာအခြေအနေ

- ကျေးရွာတည်နေရာ (မြေပုံ၊ မြို့နှင့် ခရီးအကွာအဝေး)
  ခရိုင်၊ ကျေးရွာ၏သမိုင်းကြောင်း၊ မြို့နယ်နိမိတ်)
- စာရင်းအင်းများ (လူဦးရေ၊ အိမ်ခြေစာရင်း၊ အိမ်အမျိုးအစားနှင့် အခြေအနေများ)
- အလုပ်အကိုင်၊/ဝင်ငွေ
- အများပြည်သူအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ/အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ
- အခြား တည်ဆောက်မှု၊ တည်ထောင်ခြင်းများ

၂) ယေဘုယျအခြေအနေ

- အသက်
- ပညာရေး
- ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာများ
- မိသားစုအဆင့်အတန်း၊ အခြေအနေ
- အလုပ်အကိုင်၊ လက်ရှိအလုပ်အကိုင်
- နေ့စဉ်ဝင်ငွေ၊ အသုံးစရိတ်
- ယခင် အလုပ်အကိုင်

၃) နေရာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။

- ရွှေ့ပြောင်းသူများ၏ အသက်
- ရွှေ့ပြောင်းသည့် အချိန်နှင့် နေရာ
- ရွှေ့ပြောင်းသွားသူများ၏ မိသားစုအခြေအနေ

– မိသားစုမှ သူ/သူမ၏ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းအပေါ် သဘောထား၊ မည်သို့ရွှေ့ပြောင်းထွက်ခွာသည်
– ဆက်လက်ရှိနေသည့် ဆက်သွယ်မှုများ (မိသားစုထံသို့ ငွေကြေးပေးပို့ခြင်း စသည်ဖြင့်)
- ကျေးရွာအတွင်း နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယေဘူယျထင်မြင်ချက်

၄) အိမ်ပြန်ပို့ခံရသည့် အမျိုးသမီးများ

၅) ရွှေ့ပြောင်းနေစဉ်အတွင်း အခြေအနေ၊ (အိမ်ပြန်ပို့ခံရသည့် အမျိုးသမီးများ၏)

၆) ပြည့်တန်ဆာခန်း၏ အခြေအနေ

၇) ပြည့်တန်ဆာများ၏ အခြေအနေ

၈) လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စဉ်

၉) လိုအသော ထောက်ပံ့မှုများ

၁၀) အထူး မှတ်ချက်များ

၁၀ – ၅ ဘက်လိုက်ခြင်းများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

လူတွေ့မေးမြန်းသူ၏ ဘက်လိုက်မှု

- သမိုင်းကြောင်းကို စာကိုယ်အဖြစ်တင်ပြခြင်း၊ အားလုံးကိုခြုံ၍၊ သို့မဟုတ် ကိုးကားချက်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်း

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းထားသောအကြောင်းအရာများကို စာအဖြစ် ပြန်လည်ရေးသားရာတွင်အခက်အခဲများရှိပါက ပြောပြသူထံသို့ ပြန်သွားပါ

- သုတေသီများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားစွာပါဝင်ပတ်သက်တတ်ရာ အထူးသဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသည့်အခြေအနေများဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိရှိထားခြင်းသည် ဘက်လိုက်မှုများနည်းနိုင်သမျှ နည်းစေသည့် အရေးကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်သည်။

- ပြည့်တန်ဆာအလုပ်၊ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားချက်၊ သဘာဝ စသည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်လွယ်သော၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများ ချင့်ချိန်ထောက်ထားခြင်းရှိရမည်၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူ၏ ထားရှိသည့်တန်ဖိုးများ၊ အကြောင်းမဲ့မုန်းတီးခြင်းများသည်၊ ပြုစုသောသုတေသနစာတမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိစေသင့်ပါ။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသူ၏ ဘက်လိုက်မှုများ

- အမျိုးသမီးများသည် လက်ရှိအနေအထား၊ အဆက်အသွယ် နှင့် သူတို့အားတွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့် နေရာ၏ အခြေအနေများမှ လွှမ်းမိုးခြင်းများကို ခံရမည်မှာ မုချဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးများသည် အတိတ်နှင့်ပစ္စုပ္ပန်ကို ဇာတဖြစ်အောင် ကြိုးစားကောင်းကြိုးစားမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံမှရရှိခဲ့သောစိတ်ဒဏ်ရာများ၊ ဝေဒနာများကို သူမအနေနှင့် နိုင်နင်းစွာဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

- လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ပြည့်တန်ဆာကိုယ်စားလှယ်များ၊ သို့မဟုတ် သူတို့ကို လူကုန်ကူးသည့် ဂိုဏ်းအဖွဲ့ဝင်များအား၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်တတ်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အဖြစ်အပျက်များကို တင်ပြရာတွင် ထိုဂိုဏ်းအဖွဲ့ဝင်များအား အဆိုးဟု ထင်မြင်ခြင်း မရှိစေအောင် တင်ပြတတ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မမှန်မကန်တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ အဖြစ်မှန်မှ တလွဲတချော် တင်ပြခြင်းကို အမှန်အတိုင်းဖြစ်လာစေရန်မှာ၊ သူမနှင့် တပါတည်းလာရောက်သော အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် ရရှိသောသတင်းအချက်အလက်ကို တန်ပြန်စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။

- တမင်သက်သက်ဖြစ်စေ၊ ထိုသို့လုပ်သည်ကို မသိလိုက်ဘဲဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးများသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် တစစီဖြစ်နေသော ဖြစ်ကြောင်းများကို တပေါင်းတစည်းတည်းအဖြစ် တင်ပြတတ်သည်။

<u>အဆင့်၂ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း</u>

အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလေးမူသတိထားခြင်းများကို တိုးမြှင့်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော အမျိုးသမီးများအား မိမိကိုယ်မိမိပြန်လည်စုစည်းနိုင်ရေး နှင့် အခက်အခဲပြဿနာများကို၊ ကာကွယ်ရေး၊ ဖြေရှင်းရေးများတွင်ကူညီအားပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။ သုတေသီများအနေနှင့်–

- သူတို့၏တွေ့ရှိချက်များကို အမျိုးသမီးများအားဝေ့ အသိပေးရမည်၊
- အမျိုးသမီးများနှင့်အတူ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစစ်ဆေးခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်၊
- အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရာတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၁၀ – ၆ PAR ပြုစုရာတွင်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အခြားထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုသည့် အချက်များ

PAR သည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအဆင့်ဆင့်နှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာအဆင့်ဆင့်၊ နှစ်ခုစလုံးအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေတတ်သည်။ သုတေသီများနှင့် သုတေသနအပြုခံရသူ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအကြား အပြန်အလှန်ယုံကြည်စိတ်ချမှု နှင့်ယုံကြည်အားကိုးမှုများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ဆက်ဆံရေးများတည်ဆောက်ရေးမှာ PAR ပြုစုရာတွင် အထူးအရေးပါသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ငွေကြေးငွေ့စရာကောင်း၍ အချိန်လည်းကုန်သောကြောင့်၊ သုတေသီသည် သူမ၏အဖွဲ့အစည်း၊ ရံပုံငွေပေးသောကိုယ်စားလှယ်ဌာနများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ယူထားခြင်းများနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်တတ်သည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ၏ အာရုံစိုက်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တိုးပွားလာသည့်အတိုင်း၊ (ဥပမာ– အင်န်ဂျီအိုများက မူရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်လာသူများအား ရွယ်တူအုပ်စုများ ဖွဲ့စည်းရန်စီစဉ်ခြင်း) အဖွဲ့အစည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်များနှင့် အစီအစဉ်များ အခြေခိုင်လာနိုင်သကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲဖြစ်ရန် စိမ်ခေါ်ခြင်းများလည်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်အတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်အခြားသူများ အကြား၌သော်လည်းကောင်း၊ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ရမည်၊ သို့မဟုတ် တသမတ်တည်းဖြစ်ရမည်ကို သိနေရန်နှင့် ရှိနေရန် PAR က တောင်းဆိုသည်။

သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုသည့်အချက်အချို့မှာ–

- လူများနှင့် သုတေသနပြုရာ၌ သုတေသနပြုစုသူများသည် အခြေခံအားဖြင့် သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက် သဘောတရား သုံးချက်အားဖြင့် သူတို့၏ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုများကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ–
  - ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအပေါ် လေးစားမှုရှိပါသလား။
  - သုတေသနပြုခြင်းသည် ယင်းဦးတည်ရည်ရွယ်သော၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအပေါ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိပါသလား။
  - သုတေသနပြုစုသည့်နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် သုတေသနအပြုခံ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်တရားမျှတမှု ရှိပါသလား။

- သုတေသနအပြုခံ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုချိုးဖောက်ခြင်း၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ တန်ဘိုးများကို မရိုမသေလုပ်ခြင်း၊ သူတို့အားအရှက်ရစေ ခြင်းနှင့် လူမှုရေးအရ အသရေပျက်စေသည့် အပြုအမူများကို လုံးဝရှောင်ကျဉ်ရမည်။

- သတင်းအချက်အလက်များကို မပေါက်ကြားအောင်လျှို့ဝှက်ခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးသော အချက် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများတွင် လူကုန်ကူးခံရသူ များ၏ ဘဝသည် ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများအောက်၌ တည်ရှိနေသောကြောင့် သူတို့နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားရန်အထူးအရေးကြီးသည်။

၁၀ – ၇ သုတေသနပြုစုခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ

- အမျိုးသမီးများအား သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ အခြေအနေများ၊ ပြဿနာများနှင့် ဘဝ စသည်များအပေါ်၊ သူတို့ကိုယ်ပိုင်အခ်ပွါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားအားပေးခြင်း

- သူတို့အား မေးခွန်းများမေးရန်နှင့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ ထုတ်ဖေါ်လာစေရန် အားပေးခြင်း

- သတင်းများ မပေါက်ကြားရေးနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သိုသိပ်လိုခြင်းများသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး၊ လေးစားမှုရှိသင့်သည်။ အခြားသောသူများနှင့် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ရမည်ကို အမျိုးသမီးများနှင့် တင်ကြိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။

- ခေါင်းစဉ်များ၊ အခြေအနေများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ စသည်တို့ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူ နှင့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံး ပူးပေါင်းဆွေးနွေး၍ စူးစမ်းရှာဖွေပါ။

- ပွင့်လင်းပါ။

- ချောင်ပိတ်စေသော မေးခွန်းများ မမေးသင့်ပါ။

- လိမ်ညာခြင်းမပြုပါနှင့်။

- အဖြစ်မှန်များ သာမက အမျိုးသမီးများ၊ သူတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြရန် အမျိုးသမီးများကို အားပေး တိုက်တွန်းပါ။

- စိတ်ရှည်ပါ။

အခန်း ၁၁ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း

Foundation for Women နှင့် GAATW တို့မှ ပြုစုတင်ပြသည်

အမျိုးသမီးများ အလုပ်အကိုင်အတွက် နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းရန် မဆုံးဖြတ်မီ၌ သူတို့အားလူကုန်ကူးခြင်း၏ ဘေးရန်အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးမူသတိရှိမှုတိုးမြင့်ခြင်းနှင့် အသိပညာပေးခြင်းများသည် လူကုန်ကူးခြင်းဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များထဲမှ နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ တိကျမှန်ကန်၊ လုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများ သူတို့၏ အနာဂတ်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင်သိရှိနားလည်စွာ ရွေးချယ်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းများမည်သို့လုပ်ဆောင်မည်၊ သတင်းဌာနများကို မည်သို့ထိရောက်စွာ အသုံးပြုမည် များအပြင်၊ ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အကာအကွယ်မဲ့အုပ်စုများနှင့်အတူ လူထုအများသိရှိဂရုပြုလာစေရန် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းအစီအစဉ် ရေးဆွဲရေးအဆင့်ဆင့်ကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေး တင်ပြထားသည်။

၁၁–၁ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့်လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့်လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ဆိုင်ရာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများထံသို့ သိသင့်သောအရေးကိစ္စများကို အသိပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းခြင်းလမ်းကြောင်းများ – ဥပဒေနှင့်ညီသောလမ်းကြောင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းမပါသော လမ်းကြောင်း

ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းနှစ်ခုဖြစ်သည့် ဥပဒေနှင့်ညီသောလမ်းကြောင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းမပါသောလမ်းကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များ၊ လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့်၊ ယင်းကဲ့သို့သောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရသည့် အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်သောသတင်း အချက်အလက်များကိုပေးပါ။ စာတမ်းမပါသော လမ်းကြောင်းကိုရွေးသောအခါတွင်၊ ကျရောက် နိုင်သောစွန့်စားမှုအန္တရာယ်များ၊ ပြစ်ဒဏ်များနှင့် အကျိုးဆက်များ (အတင်းအကြပ်ပြန်ပို့ခြင်း ခံရနိုင်ချေများ)၊ မိမိမူရင်းတိုင်းပြည်နှင့် ခရီးဆုံးတိုင်းပြည်များရှိ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဖြစ်စဉ်နှင့် ဆက်နွယ်သောဥပဒေများနှင့်၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများလည်း ပါဝင်သည်။ တရားမဝင်ရွှေ့ပြောင်းလုပ် ကိုင်သူများအနေနှင့် အစိုးရထံမှထောက်ပံ့ကူညီခြင်း၊ အလုပ်သမားဥပဒေကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပညာရေးထောက်ပံ့မှုများကို လက်ခံရရှိရန် အခက်အခဲတွေ့ရလိမ့်မည်။

လူကုန်ကူးခြင်းတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းများ

ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဖြစ်စဉ်တွင်းရှိ'လူများအား ခိုးဝင်၊ ခိုးထုတ်ခြင်း'နှင့် 'လူကုန်ကူးခြင်း'များတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်အနိုင်ကျင့်မှုများမှာ၊ အကြွေးတင်၍ကျွန်ပြုခံရခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အတင်းသွတ်သွင်းခံရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်၏ သဘောသဘာဝ၊ အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်၍ လှည့်စားခံရခြင်း၊ လုပ်အားခများမပေးဘဲသိမ်းထားခြင်းနှင့် ခရီးသွားလာရေး လက်မှတ်(စာရွက်စာတမ်းများ)ကို သိမ်းဆည်းထားခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်၌ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကိုပါ ထည့်သွင်းသင့်သည်။ ပြည့်တန်ဆာ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရန်ရွှေ့ပြောင်းလာသော အမျိုးသမီးများအား လုပ်ခွင်အခြေအနေများအပေါ် သူတို့အနေနှင့် ထိန်းချုပ်မှုရှိမည်မဟုတ်ကြောင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ကွန်ဒွန်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ဧည့်သည် များ (ဖောက်သည်များ) ကို ငြင်းဆိုခွင့်မရှိခြင်း စသည်တို့ကို အသိပေးထားသင့်သည်။

လူကုန်ကူးရာတွင် လူကုန်ကူးသူများ အသုံးပြုသော နည်းလမ်းများ

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်သူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသူများရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရသော လူမျိုးရေး ခွဲခြားခံရခြင်း နှင့် ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံခံရခြင်း ။

- အမျိုးသမီးများအနေနှင့် သူတို့သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သောနိုင်ငံမှ လူတိုင်းက သူတို့ကို ကြိုဆို လက်ခံချင်မှလက်ခံမည်ကို သိထားသင့်သည်။

- သွားရောက်မည့်နိုင်ငံ၏ တည်ဆဲ အစိုးရပေါ်လစီများက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်သူများ၏ အခွင့်အရေး များနှင့် ခံစားခွင့်များအပေါ် ခွဲခြားကောင်းခွဲခြားမည်။

- 'စီစဉ်ပေးခြင်းအားဖြင့်လက်ထပ်ခြင်း'နှင့် 'စာတိုက်မှတဆင့် မှာယူလက်ထပ်သည့် အမျိုးသမီး များ' ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရသည့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ

- အသစ်ရောက်ရှိလာသောနိုင်ငံခြားသူဇနီးသည်များအဖို့ ခင်ပွန်းအပေါ်တွင်သာ လုံးဝမှီခိုနေရ သည့် အနေအထားများ၊ သူမ၏အိမ်ထောင်တွင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြုံလွယ်ခြင်း များကို ရှင်းလင်းပြသင့် သည်။

သတင်းအချက်အလက်များ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ပွဲ

အလုပ်ရှာဖွေပေးရေးဌာနနှင့် ဒေသခံကိုယ်စားလှယ်ဌာနများသည်၊ များသောအားဖြင့်မြင့်မား သော လစာငွေများရရှိသည့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အရေးများရမည်ဟု ကမ်းလှမ်းသည်။ သို့ရာတွင် ဤကမ်းလှမ်းချက်များက လူများအား လမ်းမှားသို့ရောက်စေသည်။ ရွှေ့ပြောင်းလိုသော အမျိုး သမီးများသည်တိကျမှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုမသိဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်အမြဲချ သည်။

- *အထည်အလိပ်စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ရမယ်*

- *စားသောက်ဆိုင်မှာ စားပွဲထိုးအဖြစ်လုပ်ရမယ်*

- *သင်ကဆန္ဒမရှိရင် ပြည့်တန်ဆာအလုပ်ကို မလုပ်ဘဲနေဖို့ရွေးချယ်နိုင်တယ်*

- *ခရီးစရိတ်တွေအားလုံးကို အားလုံးတာဝန်ယူတယ် နောက်ကျမှ ပြန်ဆပ်ပါ*

အင်န်ဂျီအိုများ

အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ(အင်န်ဂျီအိုများ)က ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများအား သူတို့၏ မူရင်းတိုင်းပြည်နှင့် ခရီးလမ်းဆုံးတိုင်းပြည်ရှိ ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ အပါအဝင်၊ အခြေအနေအစစ်အမှန်များကို အဆက်မပြတ် အသိပေးနေသင့်သည်။

- *နိုင်ငံအများစုကနိုင်ငံရပ်ခြားကလာသူများကို အလုပ်လုပ်ခွင့်မပြုဘူး*

- *ရွှေ့ပြောင်းလာလုပ်တဲ့သူအများစုဟာ ပြည့်တန်ဆာခန်းတွေကိုသာ ရောက်သွားတတ်ပြီး၊ အတင်း အကြပ် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်အလုပ်လုပ်ခိုင်းတယ်*

- *အမျိုးသမီးတွေဟာ အကြွေးတင်လို့ကျွန်ဖြစ်ရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီး၊ အဲဒီ မတရားတဲ့ အကြွေးကိုပေးဆပ်ဖို့ လိမ်ညာလှည့်ဖြားခြင်းခံရလိမ့်မယ်*

- *ရွှေ့ပြောင်းလာရောက်လုပ်ကိုင်သူအများစုဟာ လုပ်ခလည်း တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မရဘဲ ကျွန်သဘောက် လို လုပ်ရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကြရတယ်*

ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြားနားခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ချောက်ခြားခြင်း

အခြားနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်ရည်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများအားဘာသာစကား၊ အစားအစာ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ တူညီမှုမရှိခြင်းနှင့် တသီးတခြားဖြစ်၍ အထီးကျန်ခံစားရခြင်း၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားခံရခြင်း စသောပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသင့်သည်။

နိုင်ငံခြားသို့မထွက်ခွာမီ သိသင့်သောအချက်အလက်များ

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများသည် စာရွက်စာတမ်းမပါသူအလုပ်သမားများ ဖြစ်လင့်ကစား၊ သူတို့၏ အလုပ်သမားအဖြစ် အခွင့်အရေးများ၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အခွင့် အရေးများ ရှိကြောင်း သိရမည်။

- သူတို့ရွှေ့ပြောင်းစဉ်တွင် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရခြင်းများဖြစ်ပါက ပြန်လည် အရေးယူ နိုင်ရန် နှင့် ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများရှိကြောင်းသိရမည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းသည်–အောက်ပါတို့ကို မလုပ်ပါ။

- ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်း
- အခြားသူများ၏ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သဘောထားများကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ လူများ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုအောင်တားဆီးခြင်း
- ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းနှင့် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရပ်တန့်ခြင်း

၁၁ – ၂ မထွက်ခွာမီ သိထားသင့်သော အချက်အလက်များ။

သွားရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသော၊ သွားမည့်အရပ်ကို သိပြီးသောသူများအတွက် အကူအညီ ပေးနိုင်သော အရာများမှာ–

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများ အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့လာလျှင် အကူအညီတောင်းခံ နိုင်သည့် သွားရောက်လုပ်ကိုင်မည့်တိုင်းပြည်ရှိ ကိုယ်စားလှယ်ဌာနများ နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက် အလက်များ
- သူတို့မူရင်းတိုင်းပြည်၏ သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးများ၏ လိပ်စာများ
- စကား ပြောဆို ဆက်သွယ် နိုင်ရန် သွားရောက်မည့်နိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားအသုံးအနှုန်းများပါ စာရွက်/စာအုပ်ငယ်
- သွားရောက်မည့်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံသုံးငွေများကို သိကျွမ်းစေပြီး၊ မိမိနိုင်ငံ၏သုံးငွေနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် တန်ဘိုး မည်မျှ ရှိသည် သိစေခြင်း
- သွားရောက်မည့် တိုင်းပြည်နှင့်®မ့များ၏ မြေပုံများ
- သင်နှင့် အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ရန် သူတို့အား၊ အားပေးခြင်း

အကြံဉာဏ်များပေးရန်

- သူတို့၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ထမ်းများထံသာ ပေးရန်။
- အကယ်၍ သူတို့၏နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အခိုးခံပါက၊ ရဲဌာနသို့ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားရန်။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် ဗီဇာများကို မိတ္တူကူး၍၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတွင် သိမ်းထားရန်။
- သွားရောက်မည့်နိုင်ငံရှိ မိမိတိုင်းပြည်၏ သံရုံး သို့မဟုတ် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးသို့ မိမိရောက်ရှိသည့်နှင့် အကြောင်းကြား အသိပေးရန်။
- သွားရောက်လုပ်ကိုင်သည့်နိုင်ငံရှိ မိမိတိုင်းပြည်မှ အခြားအမျိုးသမီးများတွေ့ဆုံရန်နှင့်ယင်းတိုင်းပြည်နှင့် ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များရရှိရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းကိုယ်စားလှယ် ဌာနများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်။
- အကယ်၍ ပြဿနာများရှိပါကဆောင်ရွက်ပေးသော ကိုယ်စားလှယ်ဌာန သို့မဟုတ် ရဲဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်တိုင်ကြားရန်။
- အကယ်၍ အလုပ်ရှင်မှလည်းကောင်း၊ ခင်ပွန်းမှလည်းကောင်း အနိုင်ကျင့်မှုများရှိပါက၊ သို့မဟုတ် နဂိုလ်သဘောတူထားသည့်အတိုင်း လုပ်ခများကိုပေးခြင်းမရှိပါက ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်း ကိုယ်စားလှယ်ဌာနများ သို့မဟုတ် အာဏာပိုင် များသို့ ဆက်သွယ်ရန်။

သတိချပ်ရမည်မှာ–

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့်လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် သူမ၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ရန်စဉ်းစားသည့်အခါတွင် သိနားလည်သောဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်ရန်ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းအပြင် အမျိုးသမီးများအား ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသည့်အခြေအနေများသို့ ရောက်စေသည့် လူကုန်အကူးခံရခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီး နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရာတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အောက်ဖော်ပြပါ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်။

- ပြောင်းရွှေ့ပိုင်ခွင့်
- သတင်းအချက်အလက်ရရှိပိုင်ခွင့်
- အကာကွယ်အစောင့်ရှောက်ရပိုင်ခွင့် တို့ဖြစ်ကြသည်။

၁၁– ၃ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လွယ်သော အုပ်စုများ

- ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုမှ မိန်းကလေးငယ်များ
- မိဘမဲ့ အမျိုးသမီးများ
- မုဆိုးမများနှင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသော အမျိုးသမီးများ

- ပညာအနည်းငယ်သာတတ်သော အမျိုးသမီးများ
- နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများ အလွန်ဆိုးဝါးစွာခံစားနေရသော ဒေသများတွင် နေထိုင်သော အမျိုးသမီးများ
- မိသားစုငွေရေးကြေးရေးပြဿနာ အခက်အခဲတွေ့ကြုံခြင်း၊ ဝင်ငွေမရှိခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစု ဝင်တစ်ယောက်အသည်းအသန် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းစသည့်အရေးများ ခံစားနေ ရသော မိသားစုများမှ အမျိုးသမီးများ
- အလုပ်အကိုင်လိုက်လံ ရှာဖွေနေသော အမျိုးသမီးများ
- ပိုမိုများပြားသည့်ဝင်ငွေရနိုင်သည်ဟူသော ကတိစကားကြောင့် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင်အလုပ်လုပ် ရန် စဉ်းစားသော ပြည့်တန်ဆာများ

ဤဖော်ပြခဲ့သောအမျိုးသမီးများအားလုံးသည် သူတို့၏ဘဝနှင့် မိသားစုများ၏လူနေမှုအဆင့် အတန်း မြှင့်တင်ပေးလိုသောအမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။

၁၁ –၄ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ပညာရေးဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများကို အစီအစဉ်ချခြင်း နှင့် အကောင်အထည် ဖော်ခြင်း

လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းရှိရမည်။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လွယ်သော အုပ်စုများမှ အမျိုးသမီးများက လှုံ့ဆော်စည်းရုံးရေးတွင် ပါဝင်မည့်အပိုင်းကဏ္ဍများ စီစဉ်ရေးဆွဲ ရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ထူးခြားချက်များ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း စီ၏ ဆက်စပ်နေသည့်အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ပုံစံ တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ရည်ရွယ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ အားလုံး အတွက် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

လူမှုရေးဆောင်ရွက်ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ ရှိ သောအဖွဲ့အစည်းများ၊ သင်နှင့်အလုပ်အတူလုပ်သောအဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင်၏ သတင်းအချက် အလက်များအား ကူညီဖြန့်ဖြူးပေးသောအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သူတို့၏ နယ်မြေဒေသ အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် သင်တွေ့ဆုံနိုင်ရန် သူတို့က စီစဉ်ပေးနိုင်မည်။ ထိုသူများက နေရပ်ရင်းသို့ ပြန်သော အမျိုးသမီးများမှ သူတို့၏အဖြစ်အပျက်များကို အခြားအမျိုးသမီးသို့ ပြောပြနိုင်ရန် အကူအညီ ပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ရဲဌာနများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်း များ၊ သာသနာရေး ဆောင်ရွက် သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ဌာနများက သင့်အားအခြားနိုင်ငံများသို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ရန် စဉ်းစားသောအမျိုးသမီးများနှင့် အဆက် အသွယ်ရရှိနိုင်ရန် သို့မဟုတ် သင်၏သတင်း အချက်အလက်များကိုဖြန့်ဝေနိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီး များကို သင့်ထံတဆင့်လွှဲပြောင်းစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးကောင်းပေးမည်။ ဒေသခံစာသင် ကျောင်း၏သင်ခန်းစာများတွင် လူကုန်ကူးသူများ အသုံးပြုသောနည်းလမ်းများ၊ ရွှေ့ပြောင်းသူများ ရင်ဆိုင်ရသည့် ပြဿနာများကို ပြသသောဗီဒီယို များကို ထည့်သွင်းကာ ပညာပေးနိုင်သည်။ ထိုအရေးကိစ္စများကို စာဖြင့်ရေးသားသည့် သင်ခန်းစာများသည် ဗီဒီယိုများကို ပိုမိုအားဖြည့် အထောက်အကူပြုပြီး၊ စာသင်သားများက နေအိမ်သို့ ယူဆောင် သွားနိုင်ကာ မိသားစုများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းအစီအစဉ်များကို ပုံမှန်ပြု လုပ်သွားရန် လိုအပ်သည်။

၁၁ – ၅ သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးဌာန (သတင်းစာ၊ စာနယ်ဇင်း၊ တီဗွီ၊ ရေဒီယို စသည်) များကို အသုံးပြုခြင်း

လူသစ်စုဆောင်းသော ကိုယ်စားလှယ်ဌာနများက အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သော အခွင့်အရေးများရရှိနိုင်ကြောင်းကို နေရာတိုင်းတွင် တက်ကြွစွာကမ်းလှမ်းနေကြသည့်အချိန်တွင်၊ အင်န်ဂျီအိုများအနေနှင့် ရွှေ့ပြောင်း ရန်အလားအလာရှိသူများအား သူတို့လာသောအခါ ရင်ဆိုင်ရမည့် အခြေအနေအစစ်အမှန်များ သိရှိ နိုင်စေရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေအသုံးပြုသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် သတင်းအချက်အလက်များကို လူ့အဖွဲ့အစည်းများအဆင့်၌ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည်။ တနည်းတလမ်းအားဖြင့်၊ လူသိများသော လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးဌာနများကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အများပြည်သူအမြောက်အများထံသို့ သတင်းရောက်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ အခြားနိုင်ငံမှ သင့်နိုင်ငံသို့ လူကုန်ကူးခံရသည့်အမျိုးသမီးများ၊ အပြန်အလှန် အားဖြင့်၊ သင့်နိုင်ငံမှအခြားနိုင်ငံသို့ လူကုန်ကူးခံရ သောအမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းများကို သတင်းစာဆရာများအား ပေးနိုင်သည်။ လူကုန်ကူးခံရသော အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ၊ လူကုန်ကူးသူများ အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဖော်ပြချက်များ နှင့် လူကုန်ကူးခြင်း၏ပမာဏ ကိုပြသ နိုင်သည့် စာရင်းဇယား အရေအတွက်များကို ထည့်သွင်းသင့်သည်။

- ဖြန့်ဝေမည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ‘သံကြား–ရုပ်မြင်ပုံစံ’ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့်ရေးသားထားသော ပုံစံအားဖြင့်လည်းကောင်း ပေးနိုင်သည်
- ဖြန့်ဝေသော သတင်းအချက်အလက်များအတွက် သုံးသော ဘာသာစကားသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် သင့်လျော်သော အသုံးအနှုန်းများဖြစ်ရမည်

သတင်းအချက်အလက်ပေးသော ပုံစံအမျိုးမျိုး

၁) တယ်လီဖုန်း
၂) သတင်းစာစောင်များ၊ ပုံနှိပ် ထားသောစာစောင်များ (မြန်မာအမျိုးသမီးများအတွက် လက်စွဲစာအုပ်၊ ––၏ ဒိုင်ယာရီ)
၃) သံကြား–ရုပ်မြင်ပုံစံ (ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်များ)

လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးသည် ရွှေ့ပြောင်းရန်အလားအလာရှိသူများထံ ကျွန်ုပ်တို့၏ သတင်းအချက်အလက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ရောက်ရှိစေရေးအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ မှ ပါဝင်နေသည်။

၁၁– ၆ ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အကာအကွယ်မဲ့အုပ်စုများနှင့်အတူလူထုအများ သိရှိဂရုပြု လာစေရေး လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း အစီအစဉ် ရေးဆွဲပုံ အဆင့်ဆင့်

အဆင့်၁) ဦးတည်ရည်ရွယ်သော နေရာဒေသကို နားလည်ခြင်း

သိသင့်သောအချက်များမှာ–

- လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိလူများသည် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်လုပ်ကိုင်ရန် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို မည်သို့ သဘောထားသည်
- ထိုဒေသအတွင်း ယေဘူယျအားဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဖြစ်ပေါ်နေသော ပုံစံ
- ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် အစီအစဉ်ချမှတ်ရန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရေး အတွက် လိုအပ်သည်။

အဆင့်၂) ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လိုသော လူများကို သိအောင်လုပ်ခြင်း

- အလေးထားဂရုပြုမှုများရှိလာစေရန် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသူများသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လိုသူများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်ပြီး၊ သူတို့လုပ်ကိုင်နေသော လှုပ်ရှားမှု များကို အစပျိုးပေးရန် စည်းရုံးလှုပ်ရှားရမည်။

- ဦးတည်ရည်ရွယ်သည့်အုပ်စုပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လိုသူများသည် မတူညီသောအုပ်စု အသီးသီးမှဖြစ်နိုင်သည်။

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် သင်၏အစီအစဉ်များတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အမျိုးသမီးများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်အတူ စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လူကုန်ကူးခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက် ခံရခြင်း ပုံစံတစ်ခုဖြစ်သဖြင့်၊ ဤအရေးကိစ္စကို စိုးရိမ်ပူပန်သူများနှင့် စတင် လုပ်ကိုင်ပါက ပို၍ ကောင်းသည်။

- အမျိုးသမီးစေတနာဝန်ထမ်းများသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ လူကုန်ကူးခံရမည့် ဘေးအန္တရာယ် ကြုံ လွယ်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းရန် ရည်ရွယ်နေသော အမျိုးသမီးများကို သိရှိရန် ကူညီနိုင်သည်။

- လူကုန်ကူးခံခြင်းကိုအတွေ့အကြုံရှိသော အမျိုးသမီးများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းပြောင်း လဲမှု ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလားအလာရှိသူ တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သည်။

အဆင့် ၃) ပြဿနာကို တင်ပြခြင်း

- လူ့အဖွဲ့အစည်းများအား ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အပြောင်းအလဲဖြစ်လိုသူများနှင့် အတူအလုပ်တွဲ လုပ်ကိုင်ပြီး၊ ယင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ စတင်ပျိုးထောင်ကာ သင့်လျော်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

- လူကုန်ကူးသည့်အရေးကိစ္စများကို နားလည်လာစေရန် သတင်းဖြန့်ဖြူးရေးများကို လူထု သတင်းဆက်သွယ်ရေးနည်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ ဖြန့်ဖြူးပါ။

- လူကုန်ကူးခံရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆွေးနွေးရန် အုပ်စုများကို စည်းရုံးပါ။ လူကုန်ကူးခြင်း ခံရဘွယ် ရှိသောသူများကို သိအောင်လုပ်ပါ။ လူကုန်ကူးခြင်းများ ရပ်တန့်စေနိုင်ရန် နည်းလမ်းများရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

အဆင့် ၄) ကူညီထောက်ပံ့ရန် နည်းလမ်းများ၊ စံနစ်များ ဖန်တီးပေးခြင်း

- လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသမီးများအတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု မတည်ရန် အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် လူကုန်ကူးခြင်းပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ အစိုးရအား ယင်းကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးရန် ဖိအားပေး သင့်သည်။

- မိန်းကလေးများအတွက် ပညာသင်ဆုများပေးခြင်း
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ သင်တန်းအစီအစဉ်များ လုပ်ပေးခြင်း။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ အလုပ်အကိုင်များနှင့် ဆက်စပ်စေသည့် ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းလှုပ်ရှားမှု များ လုပ်ခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းများ၊ လှုပ်ရှားခြင်းများပြုလုပ်ပေးခြင်း

သတိမူရန်

- သင်လုပ်ဆောင်နေသော ပညာပေးခြင်း အစီအစဉ်များသည် လူကုန်ကူးခံရဘူးသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိမိနေရပ်ရှိ အိမ်သို့ပြန်လာသောအမျိုးသမီးများကို သတိမထားမိဘဲ ခွဲခွဲခြားခြား ဆက်ဆံခြင်းမျိုးဖြစ်မသွားစေရန် သတိပြုပါ။

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီးများ၏ မိသားစုများကို ဆက်ဆံရာတွင်အထူး သတိထား ပါ။ သူတို့အနေနှင့်လူကုန်ကူးခြင်းအကြောင်းကို သိသွားသောအခါအပြစ်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ရခြင်းများခံစားတတ်ကြသည်။ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်သူ အမျိုးသမီး များ၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကို ရရှိနေသောသူအချို့ မှ သင်၏အစီအစဉ်ကိုဆန့်ကျင်နိုင်သည်။

- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီးများ၏ မိသားစုများကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ သူတို့သည် လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အခြေအနေများကို သိရှိခြင်း မရှိခဲ့သောကြောင့် သူတို့၏ သမီးများ၊ ညီမများ၊ မိခင်များနှင့် ဇနီးများနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိလာနိုင်သည်။ သင့်အား အမျိုးသမီးများကို ရှာဖွေရန် အကူအညီ တောင်းကောင်းတောင်းမည်။

- လူကုန်ကူးသောသူနှင့်ယင်း၏ကိုယ်စားလှယ်များသည် <u>သူတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်</u> လူချစ်လူခင် များသူ၊ သို့မဟုတ် ရှိသေလေးစားခံထိုက်သူဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးမှ သင့်အားဆန့်ကျင်ခြင်း ကို ရင်ဆိုင်ရကောင်း ရင်ဆိုင်နိုင်သည်။ သို့သော်၊ ဒေသခံကိုယ်စားလှယ်များသည် အမျိုးသမီးများရှိနေမည့်နေရာကိုသိသည့်သူများဖြစ်နိုင်သည်။

၁၁– ၇ အတွေ့အကြုံတစ်ခု– **KAMLA Project :** အမျိုးသမီးများအတွက်အဖွဲ့အစည်း **The Foundation for Women (FFW)**

၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများအတွက်အဖွဲ့အစည်း (The Foundation for Women) မှ the Kamla Project ကို ကလေးများအား ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်သို့ရောင်းစားခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ "Kamla" အမည်ရှိသောစာအုပ်သည် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းကို အခြေခံထားသည့် စာအုပ်တအုပ် ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းမှ အမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ဦး ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ရပြီး၊ သူမ၏ ဘဝ ကြေကွဲဘွယ်ရာ အဆုံးသတ်ခဲ့ရပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

ကလေးများအား ပြည့်တန်ဆာဖြစ်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များအကြောင်း အသိပေးရန် ရည်ရွယ် ၍ ဤစာအုပ်ကို မူလတန်းကျောင်းသင်ခန်းစာများ၌ ပြဌာန်းမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အချို့ အသုံးအနှုန်းများ၏ခက်ဆစ် အဓိပ္ပါယ်များနှင့် ကလေးများမှလိုအပ်ပါက အကူအညီများ တောင်းခံနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အမည်စာရင်းများကို စာအုပ်တွင် ဖေါ်ပြထားသည်။ စာအုပ်နှင့် တပါတည်း သင်ကြားမှုအထောက်အကူများ ပါရှိသည်။ ပညာရေးဌာနရုံးနှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ကာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရှိ ခရိုင်(၉)ခရိုင်မှ စာသင်ကျောင်း(၄၅၀)ကျောင်းတွင် ၎င်းစာအုပ်ကို ဖြန့်ဖြူးပေးခဲ့သည်။ ၁၉၉၉ခုနှစ်တွင် 'Kamkaew' ဟု အမည်ရသော ဒုတိယ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံအရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသ၌ ဖြန့်ဖြူးခဲ့သည်။

The Kamla Project သည် ကလေးပြည့်တန်ဆာပြုခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လူထုအတွင်း အလေးမူသတိထားခြင်းကို ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စေနိုင်ခဲ့ပြီး၊ ယင်းအရေးကိစ္စ ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေကြသောသူများအားလည်း ပို၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် လာစေခဲ့သည်။ ဤစီမံကိန်းသည် ဒေသတွင်း အစပျိုးတည်ထောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့ရာ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက် ဖြစ်သည်။ ကလေးပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအတွက် လူသစ်ရှာဖွေခြင်းများကို နှောင့်နှေးအောင်လုပ်ရန်မှာ အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ကြောင်းကို the Kamla Project မှ ပြသလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

The Kamla Project ကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏စာတမ်း (ကလေးသူငယ်များအား ရောင်းစားခြင်း၊ ကလေးပြည့်တန်ဆာလုပ်ခိုင်းခြင်း နှင့် ကလေး ညစ်ညမ်းစာပေများကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်အစီအစဉ်၊ ၁၉၉၂ခုနှစ်) တွင် နမူနာတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့သည်။ ကုလသမဂ္ဂအစီအစဉ်အတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ အချို့အရေးကိစ္စများကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်နိုင်သည့် အရေးယူ ဆောင်ရွက်ချက်များအဖြစ် ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း ၁၂ အကျိုးဆောင် ထောက်ခံ ပြောဆိုခြင်း

GAATW နှင့် Solidaritas Perempuan rS ပြုစုတင်ပြသည်

အကျိုးဆောင်ထောက်ခံပြောဆိုခြင်း ဆိုသည်မှာ သက်ဆိုင်သည့်နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်တစ်ခုတွင် ပြဿနာတစ်ခု သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ ပေါ်လစီများအပြောင်းအလဲဖြစ်ရန်၊ ပြဿနာကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာခဲ့သည့်သူများ၏ အခြေအနေတိုးတက်လာစေရန် ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ အကျိုးဆောင်ထောက်ခံပြောဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးသော လူမှုရေးပြောင်းလဲခြင်းကို ဖြစ်စေလိုသော အင်န်ဂျီအိုအများစု၏ မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော လပ်ြရှားမ႕ုအပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပေါ်လစီ များအပေါ်လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်စေရန် အဖွဲ့အစည်းများ အချင်းချင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ အချင်းချင်းမဟာမိတ်ဖွဲ့၍၊ ဆက်သွယ်ဖလှယ် ပူးပေါင်းခြင်းအားဖြင့် ထောက်ခံမှုများတည်ဆောက်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကျိုးဆောင်လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းတစ်ခုသည် အရေးကိစ္စ/ပြဿနာကို ထောက်ခံသည့် ဦးတည်လပ်ြရှားမှုများ ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် အောင်မြင်သော အကျိုးဆောင်ခြင်း တစ်ခုကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်၊ မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်း နှင့် ပူးပေါင်းဆက်သွယ်ခြင်းများ မည်သို့တည်ဆောက်မည်၊ လူထုအား မည်သို့ဆွဲဆောင်မည်၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည် စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးပါမည်။

လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်၍ အကျိုးဆောင်ရာတွင် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးနိုင်သော အရေးကိစ္စများ

- လူကုန်ကူးခြင်းခံခဲ့ရသူများ၊ သူတို့၏အခွင့်အရေးရပိုင်ခွင့်နှင့် လျော်ကြေးများပြန်လည်တောင်းဆိုရန် နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ
- လူကုန်ကူးခြင်းခံခဲ့ရသူအတွက်၊ အထူးသဖြင့် တရားဝင်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာအခြေအနေမရှိသူများအား လူသားချင်းစာနာထောက်ထားစွာ ဆက်ဆံပြုမူခြင်း
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ ဥပမာလုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ၊ ဒေသခံအလုပ်သမားများ၏ စံနှုန်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍လူမှုလုံရေးနှင့်အကျိုး ခံစားခွင့်များ

- အမျိုးသမီးများ၏ ရွှေ့ပြောင်းပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးနှင့် သက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရေး
- စာရွက်စာတမ်းမရှိသောအလုပ်သမားများအပါအဝင်၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်သူများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် အစိုးရ၏ ပေါ်လစီမူဝါဒများ၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်သမားဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းခံရသည့်အခြေအနေများတွင် ဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးများ၊ အမျိုးသမီးများ အခွင့်အရေးများနှင့် လူ့ အခွင့်အရေးများ

၁၂ – ၁ အောင်မြင်သောအကျိုးဆောင်ထောက်ခံခြင်း၏ဝိသေသလက္ခဏာများ

နိုင်ငံရေးအရ ဆက်စပ်နေသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် ပေါ်လစီပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေရန်၊ ထိရောက်သောနည်းလမ်းများနှင့် အစဉ်အလာအားဖြင့် လက်ခံထားသော နိုင်ငံရေးအမြင်များကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်ခြင်း ရှိသင့်သည်။ ပြောင်းလဲမှုအစီအစဉ်သည် ပြဿနာကြောင့် ထိခိုက် ခံစားခဲ့ရသောလူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ရှုဒေါင့်အမြင်များအပေါ်ထင်ဟတ်သင့်သည်။ အစိုးရအားပေါ်လစီပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်လာစေရန်ဆွဲဆောင်သည့် အစပျိုးဆောင်ရွက်ချက်များသည် ပြဿနာများကိုခံစားခဲ့ရသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအခြေခံ စည်းရုံးဆော်ဩခြင်းပေါ်တွင်မြဲမြံစွာ အခြေခံထားသင့်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအနေနှင့် ပေါ်လစီချမှတ်သောသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သော အင်အားကြီး၍ စိတ်အားထက်သန်သည့် ပြည်သူလူထု၏ထောက်ခံမှုရယူ တည်ဆောက်ရန်ရည်ရွယ်ထားသင့်သည်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ပြောင်းလဲမှုကိုလိုလားသော ကဏ္ဍအသီးသီးနှင့် ထိရောက်မှုရှိသော ဆက်သွယ်မှုများ ရှိသင့်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအနေနှင့် ခိုင်မာသော ရည်ရွယ်ချက်၊ ရရှိနိုင်သော ဦးတည်ချက် ပန်းတိုင်၊ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော နည်းဗျူဟာများ ရှိသင့်သည်။

အားလုံးထဲမှ အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ၊ အကျိုးဆောင်ထောက်ခံခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် အောင်မြင်မှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရန် သက်ဆိုင်သူအမျိုးသမီးများသည် မိမိအချင်းချင်း၊ ကိုယ်နှင့်တန်းတူတွဲဘက်အဖေါ်များအဖြစ် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ရမည်။

အောင်မြင်မှုအား တိုင်းတာခြင်း

- ပြဿနာအား ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းရာ၌ ပေါ်လစီအသစ်များကို ဖန်တီးတတ်လာခြင်း
- လောလောဆယ်ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာ သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုရှိသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော ဆွေးနွေးပွဲများသို့ ထိခိုက်မှုကိုနစ်နာခံစားရသည့် လူမှုအဖွဲ့ အစည်းဝင်များ ရောက်ရှိနိုင်မှုများ တိုးမြင့်လာခြင်း
- တိုးပွားပြီးသော အားထားစရာနည်းလမ်းအထောက်အကူများ တပေါင်းတစည်းတည်းဖြစ်လာခြင်း
- ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းသည် သူတို့၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် စီမံကိန်းများရေးဆွဲခြင်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးများဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်မှုပိုမိုကြီးထွားလာခြင်း

(Human Rights Training Manual, by South African Council of Churches, ၁၉၉၇ မှ ကိုးကားထားပါသည်)

၁၂ – ၂ ဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းခြင်း၊ ရင်းနှီးဆက်နွယ်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

ဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဆက်နွယ်နေသောအရေးကိစ္စများ ဆောင်ရွက်သည့် တသီးပုဂ္ဂလများနှင့် ကိုယ်စားလှယ်ဌာနများအကြား စည်းကမ်းအတိုင်းဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းခြင်းနှင့် အလွတ်သဘော ဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကိုဆိုလိုသည်။ လူကုန်ကူးခြင်းအရေးနှင့် ပတ်သက်၍လုပ်ကိုင်ရာတွင်၊ သင်ဆက်ဆံရန် အလားအလာရှိသော ဆက်သွယ်ခြင်းများမှာ၊ အခြား ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းလုပ်ပေးသူများ၊ အစိုးရအရာထမ်းများ၊ သတင်းစာနယ်ဇင်းမှလူများ၊ ကျန်းမာရေးပြုစုကုသရာဌာနများနှင့် တသီးပုဂ္ဂလများဖြစ်နိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းခြင်းသည် နယ်ခံဒေသ၊ နိုင်ငံ၊ ဇုံဒေသ နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်အထိ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နေရပ်သို့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်နေသော အမျိုးသမီးများအား အကူအညီပေးရာတွင် သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ရန် ရည်ရွယ်နေသူများအတွက် အထူးအရေးပါသည့် ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်သည်။ အဆက်အသွယ်များမှတဆင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ ဥပဒေရေးရာများ နှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ကူညီပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများကို သိရှိနိုင်သည်။ သင်သည် အခြားနိုင်ငံအသီးသီးမှ အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း စုဆောင်းနိုင်သည်။

သင်တို့၏အရေးကိစ္စများကို စိတ်ပါဝင်စားသောလူများနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်၊ သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ အဆက်အသွယ်များကို တိုးတက်စေနိုင်စေသည်။ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ ဤသို့ဆက်သွယ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် အထူးကိစ္စများရှိသောအခါ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ– အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား နေရပ်ပြန်ပို့ရန်အတွက် သံရုံး၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးများသို့ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အလာကို အခြား အင်န်ဂျီအို တစ်ခုအား အကူအညီပေးရန် ဆက်သွယ်ခြင်းများဖြစ်သည်။

သင်၏အဖွဲ့၊ ဌာနနှင့် ဌာန၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ အကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားအဖွဲ့အစည်းများအား အသိပေးသည့်အခါ၊ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ရိုးရိုး သာမန်ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပါဝင်ပတ်သက်သောအဖွဲ့အစည်းဌာနများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းများ တည်ဆောက်ခြင်းသည် လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများကို အကူအညီပေးခြင်း၌ ရေရှည်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကြိုး ပမ်းအားထုတ်မှု၏ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကျိုးဆောင်စည်းရုံးထောက်ခံသောလုပ်ငန်း ထိရောက်အောင်မြင်ရေး၏ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့ တည်ဆောက်ခြင်း

ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့ဆိုသည်မှာ တည်ရှိနေသောအဖွဲ့အစည်းများအကြား ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် အရေးကိစ္စတစ်ခုကိုလုပ်ဆောင်စည်းရုံးနေစဉ်ကာလအတွင်း၊ ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့၏အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ယာယီဖြစ်စေ၊ ရေရှည်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပူးပေါင်းဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်–ကသည်။ ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့သည် သက်ဆိုင်ရာအရေးကိစ္စတစ်ခုကို အတူလုပ်ဆောင်ကြသော်လည်း၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီတွင် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်နောက်ခံအကြောင်းရင်းများ၊ အားနည်းချက်များနှင့် အားသာချက်များရှိကြရာ၊ အရေးကိစ္စများကိုချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ကွဲပြားခြားနားခြင်းများ အမြဲတစေရှိပေမည်။ အရေးယူဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှု တစ်ခုအတွက် တူညီသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို သဘောတူချမှတ်နိုင်ရန် ပွင့်လင်းသော ဆွေးနွေးခွင့်များပေးရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်သောအခါ၊ သင်အနေနှင့် ရှင်းလင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ရမည့် မေးခွန်း အချို့ရှိရာ၊ ယင်းအဖြေများကိုသိခြင်းအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်းများနှင့် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရသောအခါ၌၊ ယင်းအဖြေများက သင်အား အကူအညီ ပေးလိမ့်မည်။

၁) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုရရှိရန်၊ သင့်အနေနှင့် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များအား မည်မျှသော အတိုင်းအတာအထိ လက်ခံနိုင်ခြင်းရှိသနည်း၊ သင်၏ အောက်ဆုံးအဆင့် ညှိနှိုင်းပြီး သဘောတူနိုင်သည့်အတိုင်းအတာ မည်မျှရှိသနည်း။
၂) ညွန့်ပေါင်း၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန် သင်အနေနှင့်အလျှော့ပေးရန် ဆန္ဒရှိပါသလား။
၃) ညွန့်ပေါင်းအတွင်း ပဋိပက္ခတစ်ခုရှိလာပါက ကွဲပြားခြားနားခြင်းများကို သင့်အနေနှင့် မည်သို့ ကျော်လွှားမည်နည်း။

ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသို့မဟုတ်ညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာစေရန်အဆင့်များ

၁) သင့်အား ထောက်ခံသူများသည် မည်သူများဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
၂) သင့်အား ဆန့်ကျင်သူများကို သိအောင်လုပ်ပါ။
၃) သင့်အား ထောက်ခံသူ အသစ်များရရှိလာအောင် မည်သို့လုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

ထောက်ခံသူအသစ်များ ရရှိအောင်လုပ်နည်းများ

- သူတို့အား သင်၏ စာပို့စာရင်းတွင်ထည့်ပြီး သက်ဆိုင်သောသတင်းများ ပေးပို့ပါ။
- သူတို့အားသင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သို့မဟုတ် အထူးကော်မတီဝင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- သင်၏အဖွဲ့၏မိတ်ဆက်စာ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်စည်းရုံးရေးစာတမ်း၊ အချက်အလက်များကို ပေးပို့၍၊ သူတို့အား ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- သင့်အားထောက်ခံမည့်သူများ ဖြစ်နိုင်သည့်သူများ/အဖွဲ့အစည်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို သိရှိရန် လူများအား မေးမြန်းပါ။

- သင့်အားထောက်ခံရန် အလားအလာရှိသောအဖွဲ့များနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆို၍ ထောက်ခံမှု ရရှိရေး တရားဆွယ်ပါ။

- သင်၏ ဒေသ(နယ်၊မြို့၊ ရွာ)တွင် ပြုလုပ်သည့်အခန်းအနားများ ၊ လှုပ်ရှားမှုများ နှင့်ပတ်သက် သောသတင်းများကို သူတို့အားဖြန့်ဝေပါ။ လူအများသင်နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများ၊ အခြေအနေများကို ဖန်တီးပါ။

- သင်တို့လုပ်ဆောင်နေသောလုပ်ငန်းများကိုအများသိရှိရန် သင့်အဖွဲ့အစည်းအားသက်ဆိုင်ရာ စာပို့ စာရင်းများတွင် ထည့်သွင်းပါ။

အခြားတိုင်းပြည်များရှိအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် သိထားရမည့် အချက်များ

ဘာသာစကား

ဘာသာစကား ကွဲပြားခြင်း သို့မဟုတ် အချို့စကားလုံးများ၏ သုံးနှုန်းပုံ မဆိုစလောက် ကွဲပြားရုံ မျှနှင့်ပင် ဆက်သွယ်ရာတွင် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အခြား ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် သင်၏အဖွဲ့အစည်းတွင် အခြားအဖွဲ့အစည်း၏ ဘာသာစကားကို ပြောဆိုနိုင်သော ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ လိုအပ်မည်။ ဤသို့ပြောဆိုရာတွင် ရိုးစင်းပြီး တိုက်ရိုက်ကျသောစကားလုံးများကို ရွေးချယ်သုံးစွဲပါ။ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူနိုင် သော စကားလုံးများ၊ စကားစုများကို သေချာ စွာရှင်းလင်းပါ။ ပြောပြီးခဲ့သည်များ သို့မဟုတ် သတင်းပို့/အစီရင်ခံသည်များကိုသင်နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ နှင့်၊ တဖက်လူမှသင့်ကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိပြန်လည်စစ် ဆေးပါ။

အချိန်ဇုံနယ်ပယ်

သင်၏ရုံးခန်းအတွင်းတွင် တကမ္ဘာလုံး၏ အချိန်ဇုံများကိုပြသသော ဇယားကွက်တစ်ခု ထားရှိပါ။ အချိန်ဇုံနယ်ပယ် ခြားနားချက်ကြောင့် တယ်လီဖုန်းနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အချိန်အကန့်အသတ် ရှိနေသော်လည်း တယ်လီဖုန်းစာများ (faxes)/ စာများနှင့် အီးမေးလ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အချိန်ဇုံနယ်ပယ်မတူညီခြင်းသည် နှောင့်နှေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

နည်းပညာ

အီးမေးလ်၊ တယ်လီဖုန်းစာ(faxes)၊ စသော အဆင့်မြင့်နည်းပညာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် မြန်ဆန်သော်လည်း၊ ကမ္ဘာ့အခြားအပိုင်းများတွင် ယင်းဆက်သွယ်နည်းပုံစံများကို အားထား၍ မရနိုင်သကဲ့သို့၊ ရရှိနိုင်ခြင်းလည်း မရှိပေ။ အရေးကြီးသော ဆက်သွယ်ခြင်းများ အတွက်

အဆင့်မြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း အပြင်၊ စာတိုက်မှတဆင့် စာပေးပို့သင့်သည်။ Internet ကဲ့သို့ အဆင့်မြင့် ဆက်သွယ်နည်းများ အသုံးပြုနေပါက ယင်းကဲ့သို့သောဆက်သွယ်နည်း ရနိုင်ခြင်းမရှိသည့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းအဖွဲ့ဝင်များအတွက် ဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်း၊ နေရာများကိုဖန်တီးပေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေး

သင်ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသော လူများ၏ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာယုံကြည်ချက်များအပေါ် ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် အထူးဂရုပြုရမည်။ အခြားသူများ၏ ရှုဒေါင့်အမြင်အားနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာရန် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

အချိန်

ဤဆက်သွယ်ပူးပေါင်းမှုကို တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ခိုင်မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အချိန်အလွန်ယူရသည်။ သို့သော်၊ ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နောင်အနာဂတ် ကာလအရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများတွင် အချိန်ကုန်သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးရရှိထားသည့်မှတ်တမ်းများ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်ခြင်းများ

သင်တို့၏ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အချင်းချင်းအသိပေးရန်၊ သတင်းစာစောင်များ၊ နှီးဆော်လှုပ်ရှားမှုများ။ အစီရင်ခံစာများ၊ သတင်းထုတ်ပြန်ခြင်းများ၊ သတင်းဆောင်းပါးများနှင့် website စသည်များဖြင့် ရိုးစင်းသော ပုံမှန်ဆက်သွယ်ခြင်းကို တည်ဆောက်ပါ။ အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပတ်သက်သော ကွန်ပြူတာတွင်သိုမှီးထားသောအချက်အလက်များ (database) ၊ ဆက်သွယ်ရန်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်၊ ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ် စသည်များ၊ အခြားသက်ဆိုင်ရာအကြောင်းအချက်အလက်များကို ထားရှိပါ။ ပုံမှန်စာပို့သည့်အုပ်စုများ၊ အီးမေးလ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုကို ဖန်တီးခြင်းသည် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အထူးအသုံးဝင်နိုင်သည်။

၁၂ – ၃ လူထုအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း

လူကုန်ကူးခြင်းအကြောင်းအရာများကို လူအများသိရှိစေရန် နှင့် သင်၏အလုပ်ကိုထောက်ခံအားပေးခြင်းများ ရရှိစေရန် လူထုအား ပညာပေးနိုင်သည်။ ပညာပေးခြင်းနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း၏အမြင်များကို လွှမ်းမိုးအောင်လုပ်ရာ၌၊ လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးအသုံးပြု၍ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း၊ ပေးစာရေးသားခြင်းအားဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း၊ စာတမ်း အစီရင်ခံစာများပြင်ဆင်ခြင်း၊ လူထုဆွေးနွေးပွဲ၊ လူထုဆန္ဒပြပွဲနှင့် ပြည်တွင်းနှင့်ပြည်ပအဖွဲ့များအား ကိုယ့်ဘက်ပါအောင်ချဉ်း ကပ်ပြောဆိုခြင်းများ အားဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

လူထုသတင်းဆက်သွယ်နည်းများအားဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း

- လူထုသတင်းဆက်သွယ်နည်းများအားဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းကို သတင်းစာ၊ ရေဒီယိုနှင့် တီဗွီမှတဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သတင်းစာကြော်ငြာများ၊ သတင်းဆောင်းပါးများ၊ အယ်ဒီတာ့ထံပေးစာများ၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ သတင်းထောက်များအား သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲများ ကျင်းပခြင်းအားဖြင့် လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆွဲဆောင် စေနိုင်သည်။

- သင်၏ သင်တန်းဆွေးနွေးပွဲများသို့ သတင်းထောက်များအား ဖိတ်ခေါ်၍ သင့်အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း စာတမ်းစာစောင်များကို ပေးပို့ပါ။ လူကုန်ကူးခြင်းအရေးကိစ္စသည် ချက်ချင်းနှင့် အထူးအလေးပေးအာရုံစိုက် အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့်အရေးကိစ္စ ဖြစ်သည်ကို သူတို့ သိရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

- အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ၊ လူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းစာပါ ဆောင်းပါးများကို ညှပ်ယူသိမ်းဆည်းပါ။ ဤအရေးကိစ္စများအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော သတင်းထောက်များ၊ တီဗွီ နှင့် ရေဒီယိုများ၏ အမည်စာရင်းကို ပြုစုထားပါ။

- သတင်းစာအယ်ဒီတာများနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ အယ်ဒီတာသည် များသောအားဖြင့် လူမှုရေးနှင့်နိုင်ငံရေး ပြောင်းလဲခြင်းများအပေါ် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များ ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုလေ့ရှိရာ၊ သင်တို့မှ သူတို့၏သဘောထား ထင်မြင်ချက်များအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ကောင်း လွှမ်းမိုးနိုင်ပေမည်။

- လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးများကို ချဉ်းကပ်ရာတွင်၊ သင့်အနေနှင့် လူထုအား သိအောင် ထုတ်ဖေါ်လိုသောအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို အကျဉ်းချုပ်ရေးသားပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့အား အမှုကိစ္စ၏ အစစ်အမှန် အတိုင်းဖြစ်နေသည်ကို၊ ယုံကြည်ခံစားလာအောင် ပြုလုပ်၍၊ အရေးအကြီးဆုံးအရေးကိစ္စများအဖြစ် မီးမောင်းထိုးပြနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်လုပ်ဆောင်နေသောအရာကိုလည်းကောင်း၊ သင်မှအခြားသူများအား လုပ်စေချင်သောအရာများကိုလည်းကောင်း၊ အာရုံစိုက်လာစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။

- သတင်းစာ၏ ပထမ စာမျက်နှာ၊ အယ်ဒီတာ့အာဘော်စာမျက်နှာ နှင့် နိုင်ငံတကာသတင်းစာမျက်နှာများတွင် သင်၏သတင်း ပါနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်၊ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းများကို များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးကဏ္ဍ စာမျက်နှာတွင်သာ ဖော်ပြလေ့ရှိခြင်းက၊ ယင်းသတင်းကို အခြားသတင်းများလောက် အရေးမကြီးဟု စာဖတ်သူများအား ထင်မြင်စေတတ်သည်။ ဤသို့သတင်းတင်ပြသည့်နည်း ပုံစံကို ပြင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

- သတိမူရန်အချက်မှာ သင်၏ ဖြစ်ရပ်သတင်းများကို ပုံနှိပ် ဖေါ်ပြကောင်း ဖေါ်ပြမည် ဖြစ်သော်လည်း ၊ ယင်းသတင်းကို လွဲမှားတင်ပြခြင်းဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ သတင်းရေးသူ၏ အမြင်မှ ရေးသားခြင်း တင်ပြခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေဒီယိုနှင့် တီဗွီမှ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ခြင်းသည် သင်ပေးပို့လိုသောသတင်းစကား သင်ပြောသည့်အတိုင်း သတင်းရောက်စေသဖြင့် အထူးကောင်းမွန်သည့်နည်းဖြစ်သည်။

- လူကုန်ကူးခြင်း ခံရသော အမျိုးသမီးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် သင်တို့၏ မဟာမိတ် သတင်းထောက်များနှင့်သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက၊ အမျိုးသမီးနှင့် အဖေါ်လိုက်ပေးပါ။ မသွားမီ အမျိုးသမီးအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အစမ်းတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ပါ။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အခြေအနေများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရမည်။ အမျိုးသမီး၏ အမည်နှင့် ဓါတ်ပုံအသုံးပြုခြင်း၊ ဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်များ၊ မေးမြန်းမည့်မေးခွန်းများ စသည်တို့ကို သိထားရမည်။

အမျိုးသမီးများ၏ လူသိမခံလိုခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စအဖြစ်ထားလိုသည့် အခွင့်အရေးကို လေးစားပါ

ပေးစာရေးခြင်း

လူကုန်ကူးခြင်းအရေးနှင့်ပတ်သက်၍ တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်နေသူများသည် များသောအားဖြင့် စာဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်အစဉ်အမြဲ တောင်းဆိုလေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ စိုးရိမ်ပူပန်နေသောအခြေအနေများကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ရန် အာဏာရှိသူအစိုးရအရာထမ်းထံသို့ တိုက်ရိုက်စာရေးသားလေ့ ရှိသည်။

- နိုင်ငံတော်၏အခြေခံ ဥပဒေနှင့် ယင်းအခြေခံဥပဒေ၏ တရားဥပဒေများအရ၊ ချိုးဖောက်ခြင်းများကို ထောက်ပြ၍ ရေးသားခြင်း၊ မည်သည့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်များကို နိုင်ငံတော်မှအတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးပြီးဖြစ်သည်ကို သိရှိအောင်လုပ်၍၊ထိုသဘောတူစာချုပ်များနှင့်အညီ နိုင်ငံတော်မှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ပျက်ကွက်သည်ကို ထောက်ပြခြင်း၊ သင်၏ မိတ္တူစာများကို သတင်းစာနှင့် သတင်းမဂ္ဂဇင်းများထံသို့ ပို့ခြင်း။

- ပေးစာများကို သတင်းစာနှင့် သတင်းမဂ္ဂဇင်းများ၏ အယ်ဒီတာ့အာဘော်ကဏ္ဍများသို့ပေးပို့နိုင်သည်။ ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများကို အကျဉ်းချုံးသင့်ပြီး၊ လူကုန်ကူးခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးအမြတ်ရနေသူ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများ၊ အရေးမမူမျက်ကွယ်ပြုနေသူ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ရပ်များအား ဝေဖန်ခြင်း စသော အသေးစိတ်တိကျသည့်ပြဿနာများကို ပြည်သူလူထုသိရှိစေရန် သတင်းပေးသင့်သည်။

သတိမူရန်

- စာဖတ်ပရိသတ် ကို သိရမည်။ သင့်အနေနှင့်မည်သူ့ကို အရေးယူဆောင်ရွက်စေလိုသနည်း၊ မည်သူတို့အားသင်၏ စာကို ဖတ်စေချင်ပါသနည်း
- သင့်အရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍၊ အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို ထည့်သွင်းပါ။
- စာဖတ်သူများသည် ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခြေအနေများကို သိချင်မှသိလိမ့်မည်။
- ပြည်တွင်းရှိတရားဥပဒေများနှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပါ
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့်ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များ ထည့်သွင်း၍၊ ယင်း ဥပဒေများကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းကို မည်သို့ အရေးယူဆောင်ရွက်သည် သို့မဟုတ် အရေးယူရန် ပျက်ကွက်သည် တို့ကို တင်ပြပါ။
- စာဖတ်သူအား သင့်အနေနှင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်စေလိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပါ။

အစီရင်ခံစာရေးခြင်း

- အခြေအနေကို ပြောင်းလဲအောင် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် သူများထံသို့အစီရင်ခံစာများ ရေးသားသင့်သည်။ သင့်အစီရင်စာ တင်သွင်းထားသည့် အရာရှိပုဂ္ဂိုလ်များအား ပြည်သူလူထုမှ ဖိအားပေးစေနိုင်ရန် အတွက်၊ သင်၏ အစီရင်ခံစာအား ပြည်သူလူထု သိရှိရန် သင်အနေနှင့် တင်ပြလိုလိမ့်မည်၊

- သင်၏ အစီရင်ခံစာအား လူထုနှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ သို့မဟုတ် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲများ ပြုလုပ်၍အများပြည်သူသိအောင် ပြုလုပ်လိုပါက၊ အစီရင်ခံစာအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်ယုံကြည်အားကိုးထိုက်ခြင်းများ ဖြည့်စွက်ရန်၊ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များအာဖိတ်ခေါ်ပါ။

- သေချာရမည့်အချက်မှာ စာဖတ်ပရိသတ်မည်သူဖြစ်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိရန်ဖြစ်ပြီး၊ သတင်းအချက်အလက်များသည် သူတို့နှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိ၍၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများမှာလည်း သင့်လျော်မှု ရှိရမည်။

- သင့်အစီရင်ခံစာကို ခိုင်မာသောတွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံရေးသားရမည်။ သတင်းအချက်အလက်အားလုံး တိကျမှန်ကန်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ စစ်မှန်ကြောင်းကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ သတင်းအချက်အလက် ရရှိခဲ့သောနေရာ အရင်းအမြစ်များကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြပါ။

- လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခြင်းများဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ချိုးဖောက်ခံရသောလူ့အခွင့်အရေးအသေးစိတ်ကို အတိအကျဖော်ပြ၍၊ အစိုးရအားအရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂသဘောတူ စာချုပ်များနှင့် မိမိ၏ နိုင်ငံသားများအပေါ် နိုင်ငံတော်မှ လုပ်ဆောင်ပေးရန် တာဝန်ခံထားခြင်းများလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အတွက် နိုင်ငံရှိ ဖြည့်စွက်သင့်၊ ပြင်ဆင်သင့်၊ အားဖြည့်သင့်သည့် ဥပဒေများကို သိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။

- တိကျ ရှင်းလင်း ပြတ်သားသော အကြံပြုချက်များကို ပေးပါ။

သတိချပ်ရန်

အလွန်ဆိုးရွားသော ဖြစ်ရပ်များ ပြောဆိုခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။ သို့သော် လူကုန်ကူးခံခြင်းနှင့် အစိုးရ၏တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့်ပတ်သက်၍ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေခြင်းများအပေါ်ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များမှာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိရမည်။

ခေတ်သစ် ကျွန်စံနစ်အောက်တွင် ဓားစာခံဖြစ်သွားရသော ထိုင်းအမျိုးသမီး သုံးဦးအတွက် နိုင်ငံတကာ စည်းလုံးခိုင်မာရေး International Solidarity for Women "စီမိုတိတ်" တရားရုံးတင်အမှု၊ ဂျပန်နိုင်ငံ

ဂျပန်နိုင်ငံအလုပ်ရုံနှင့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် အလုပ်ရမည်ဟု ထိုင်းအမျိုးသမီးသုံးဦးအား ကတိပေးခဲ့သည်။ သို့သော် သူတို့ရောက်ရှိပြီးများမကြာမီ၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် အတင်းအဓမ္မအလုပ်လုပ်ရန် အရောင်းစားခံခဲ့ရရာ၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးလျှင် ဒေါ်လာ ၂၈,၀၀၀စီ အကြွေးတင်ခံခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာအား ဖြင့်လည်းကောင်း အနိုင်ကျင့်စော်ကားခြင်းခံခဲ့ရသည်။ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုရောင်းခြင်း အားဖြင့်ရရှိသော ဝင်ငွေများအားလုံးကိုသူတို့၏ အလုပ်ရှင်သူဌေးဖြစ်သူ ထိုင်းအမျိုးသမီးမှ သိမ်းယူထားသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးကရေးသည်မှာ အမျိုးသမီးအများစုသည် ညအခါတွင် ငိုယိုကြသည်။ "တချို့အမျိုးသမီးများအလုပ်လုပ်ခဲ့သည်မှာ ငါးလမှခြောက်လအထိကြာပြီဖြစ်သော်လည်း အကြွေးဒေါ်လာ ရှစ်ထောင်သာ ပြန်လည်ပေးဆပ်နိုင်သေးသည်"။

"ကျွန်မတို့ ဟာ သူမရဲ့ ကျွန်တွေဖြစ်ပြီး ကျွန်မတို့ ကိုသူမက တိရစ္ဆာန်တွေလို ဆက်ဆံနေတာကို ဘာလို့ခွင့်ပြုနေတာလဲ၊ ကျွဲ၊ နွားတွေတောင်မှ အလုပ်တွေပြီးရင်နားချိန်ရသေးတယ်၊ နေမကောင်းရင်ဆေးကုသခွင့်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ကျွန်မတို့ဟာ လူသားတွေဖြစ်တယ် ၊ တခြား သတ္တဝါတွေလိုပဲ နာကျင်တတ်တယ်၊ ခံစားတတ်တယ်"

၁၉၉၁ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၈)ရက်နေ့ညတွင် အမျိုးသမီးသုံးဦးသည် သူတို့၏ကျေးကျွန်ကဲ့သို့သောအခြေအနေမှလွတ်မြောက်ရန် တစ်ခုတည်းသောထွက်ပေါက်အဖြစ် သူတို့၏အလုပ်ရှင်သူဌေးမအား သတ်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့ အဖမ်းခံခဲ့ရသည်။

၁၉၉၄ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၆) ရက်နေ့ တရားလိုရှေ့နေမှ အမှုကိုကြားနာသောတရားသူကြီးကို၊ အမှုတင်သွင်းရာတွင် အမျိုးသမီးများအား၊ ကြိုတင်ကြံစည်သည့် လူသတ်မှု၊ ဓါးပြမှုအတွက် တသက်တကျွန်းထောင်ဒဏ်ကျခံစေရေး တရားစွဲဆိုခဲ့ပြီး၊ တရားလိုရှေ့နေက၊ "နိုင်ငံခြားသားများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောပြစ်မှုများ တိုးပွားလာခြင်းကိုဆန့်ကျင်ကာကွယ်ရေး ဆိုင်ရာအရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ယင်းတို့ အား ကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ပေးရန် လိုအပ်သည်" ဟု ဆိုသည်။

ယင်းတရားလိုရှေ့နေက မစဉ်းစားသော အချက်မှာ ထိုအမျိုးသမီးများသည် ခေတ်သစ်ကျေးကျွန် စံနစ်ပုံစံဖြစ်သည့် 'အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်း'၏ ခေးစာခံများသာဖြစ်သည်ကို ဖြစ်သည်။ ယင်းတရားလိုရှေ့နေ၏အမြင်မှာ ယင်းတရားခံ အမျိုးသမီးသုံးဦးသည် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ရမည်ကို ဂျပန်နိုင်ငံသို့ မလာရောက်မီကတည်းက သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်အတင်းအဓမ္မစေခိုင်းခံရခြင်း မဟုတ် ဟု ဆိုသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကုလသမဂ္ဂသဘောတူစာချုပ်ဖြစ်သော 'လူပုဂ္ဂိုလ်များအား လူကုန်ကူးခံရခြင်း နှင့်ပြည့်တန်ဆာများနှင့် အခြားသူများအားခေါင်းပုံဖြတ်မှု နှိမ်နင်းရေး(၁၉၄၉)'နှင့် 'အမျိုးသမီး များအပေါ်နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြားထားမှုများ ပပျောက်ရေးသဘောတူစာချုပ်(၁၉၇၉)'များ၏ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိနှိပ်ခွဲခြားထားသူများ ပပျောက်ရေးသဘောတူ စာတမ်းပါ ၊ အပိုဒ်(၆)တွင်ဖော်ပြချက်မှာ " အမျိုးသမီးများလူကုန်ကူးခြင်း နှင့် မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက် အမျိုးသမီးများအား ပြည့်တန်ဆာဘဝသို့ရောက်စေရန် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းအား နှိမ်နင်းရန်အတွက် စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သောအရေးယူ ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။ ခေတ်ပြိုင်ပုံစံကျွန်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အလုပ် အမှုဆောင်အဖွဲ့က ၁၉၉၁ခုနှစ်တွင် 'လူပုဂ္ဂိုလ်များအားလူကုန်ကူးခြင်းသည် ကြီးလေးသော ပြစ်မှုဖြစ်ပြီး၊ ကျူးလွန်သူများကို ကြီးလေးစွာပြစ်ဒဏ်ပေးသင့်သည်'ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ တဖန် အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့က အမျိုးသမီးများအားရှာဖွေသူ၊ ကြားပွဲစားအဖြစ် ဆက်သွယ်သူနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်သူတို့ကို ကြီးလေးသောပြစ်ဒဏ်ပေးသင့်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်သည့်ဥပဒေများဖြစ်ပေါ်လာ အောင်ပြင်ဆင်ပြဋ္ဌာန်းသင့်ကြောင်း၊ ပြုစုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများသည် နစ်နာ သူများအပေါ်ပို၍ အာရုံစိုက်သင့် ကြောင်း၊ နစ်နာခဲ့သူအမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများနောက်ထပ် စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်းမရှိစေဘဲ သက်သေအဖြစ်အစစ်ခံရာတွင် လုံခြုံသောနည်းလမ်းများ အသုံးပြု သင့်ကြောင်းတို့ကို အဆိုပြု ခဲ့သည်။

တရားလိုရှေ့နေ၏ တောင်းဆိုချက်ဖြစ်သော ယင်းအမျိုးသမီးများအားကြီးလေးသော ပြစ်ဒဏ်ပေး ရန် တောင်းဆိုခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံက ဆိုင်းထိုးထားသည့် ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂ သဘောတူညီချက် နှစ်ခုစလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်စားခြင်း မရှိသည့်အပြင်၊ ခေတ်ပြိုင်ပုံစံကျွန်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့၏ အကြံပြုချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းလည်း မရှိပေ။ တရားလိုမှ မစဉ်းစားသောအချက်မှာ ယင်းအမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ရေးနှင့် သူတို့၏ အသက်ကို ခုခံကာကွယ်သောအားဖြင့် အလုပ်ရှင်သဌေးမအား သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။

အောက်တွင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော၊ ကျွန်ုပ်တို့က တရားရုံး၌ကြားနာစစ်ဆေးခြင်းတွင်၊ အမျိုးသမီးများအား လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံသဘောတရားများအရ ဆောင်ရွက်ပါရန် မေတ္တာ ရပ်ခံ သနားခံပါသည်။ လူကုန်ကူးခံရခြင်း အဓမ္မပြည့်တန်ဆာ လုပ်ခိုင်းခြင်းနှင့် လူသားမဆန်စွာ နှိပ်စက်ခြင်း၏ ခေးစာခံများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ နာကျည်းဘွယ်ရာ အတွေ့ အကြုံများကို

ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ခြင်းရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ သူတို့၏ နောက်ကြောင်းကို အကြောင်းပြု၍ သူတို့၏ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးသန်း ရောင်းဝယ်ခြင်းခံရသူများအားကာကွယ်ခွင့် အခွင့်အရေးအား မငြင်းပယ်သင့်ပေ။

ယင်းအမျိုးသမီး သုံးဦးသည် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများမဟုတ်ပါ။သူတို့သည် လူကုန်ကူးမှုနှင့် ခေတ်သစ်ကျေးကျွန်စံနစ်ဖြစ်သော အတင်းအဓမ္မပြည့်တန်ဆာလုပ်ခိုင်းခြင်းကို ခံစားရသော နစ်နာ သူစာရင်းစားခံများသာဖြစ်သည်။

၁၉၉၄ခုနှစ်၊ မေလ ၁၉ရက်နေ့တွင် 'နိုင်ငံတကာ စည်းလုံးခိုင်မာရေး' က(International Solidarity for Women) စည်းရုံး၍ အမျိုးသမီးအယောက် တစ်ထောင် လက်မှတ်ရေးထိုး ထားသည့် ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြ အသနားခံစာတင်ခြင်းကို ဘန်ကောက်မြို့ ဂျပန်သံရုံးမှတဆင့် Mito Distric Courtin Ibaraki of Prefecture တရားသူကြီးထံ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ရလဒ်အားဖြင့် တရားသူကြီးက၊ တရားလိုရှေ့နေ၏ တသက်တကျွန်း ထောင်ဒဏ်ပေးရန်တောင်းဆိုချက်ကို ပယ်ချ၍ ယင်းအမျိုးသမီးသုံးဦးအား လူသတ်မှုအတွက် ထောင်ဒဏ်ဆယ်နှစ်ပြစ်ဒဏ်သို့လျော့ ချခဲ့သည်။

လူထုစုဝေးပွဲ

- လူထုအစည်းအဝေးသည် အရေးကိစ္စတစ်ခုအားဆွေးနွေးရန် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့များ၊ ကျွမ်း ကျင်သူနှင့် အာဏာပိုင်များအားလုံးကို ပေါင်းဆုံစေသည်။

- သင်တို့သည် လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးများအားလည်း ဖိတ်ခေါ်တက်ရောက်စေခြင်း အားဖြင့် ယင်းအရေးကိစ္စအကြောင်းကို သူတို့မှ ရေးသားပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သတင်း ထောက်များအတွက် သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုပြင်ဆင်ထားပါ။

- သင်၏ အဖွဲ့အစည်း၏လှုပ်ရှားမှုများကို အများသိစေရန်၊ တရားစီရင်ဆိုင်ရာ အရေးယူမှုများ တောင်းဆိုရန်၊ သုတေသနပြုစုထားခြင်းမှ တွေ့ရှိချက်များအားကြေငြာရန်၊ သို့မဟုတ် လူကုန် ကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူလူထုအား ပညာပေးရန်များအတွက် လူထုစည်းဝေးပွဲများပြု လုပ်နိုင်သည်။

- လူထုစုဝေးပွဲကိုအများက သေချာစွာသိနိုင်ရန် လုံလောက်သောအချိန်ကြိုတင်ပေး၍ စီစဉ်ပါ။

ဆန္ဒပြခြင်း

လူကုန်ကူးခံရမှုအပေါ် အာရုံစိုက်လာအောင် လူထုဆန္ဒပြပွဲများကို စီစဉ်နိုင်သည်။ ပါဝင်ဆန္ဒပြသူ များအား ကြိုတင်အကြံပေးသင့်သည်မှာ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ရန်စီစဉ်ထားသည်၊ ပြဿနာဖြစ်လာပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်၊ မည်သည့်အရာများကိုလုပ်ရန် သူတို့မျှော် လင့် ထားသည် တို့ဖြစ်သည်။ လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေးများနှင့် ရဲများအားကြိုတင်အကြောင်းကြား သင့်သည်။ ခွင့်ပြုချက်များတောင်းရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်။

ဆန္ဒပြမှုသည် အထူးသဖြင့် အများလူထုအားပညာပေးရာတွင် ထိရောက်မှု ပိုရှိသည်။ ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခြင်းကိုခံစားရသော အမျိုးသမီးများ၊ လူကုန်ကူးသူများသုံးသည့် နည်းလမ်းများတင်ပြ ထုတ်ဖေါ်သည့် လမ်းဘေးပြဇာတ်သည် လူထုအားအလွယ်တကူသဘောပေါက်စေပြီး အမှတ်ရနေစေမည် ဖြစ်သည်။

လျှို့ဝှက်ချက်များထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ

အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသိုသိပ်လိုသည့် အခွင့်အရေးများအား လေးစားရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်စားလှယ်ဌာနအများစုသည် အစီရင်ခံစာရေးခြင်း၊ ပေးစာများရေးခြင်းသို့ မဟုတ် လူထုစည်းရုံးပွဲများ၌၊ သမိုင်းဝင်အမှုအခင်းများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ သင်ကူညီနေသော အမျိုးသမီး မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို ပြသသည့် အချက်အလက်မှန်သမျှသည် သူမ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသိုသိပ်လိုခြင်းအခွင့်အရေးကို ဖောက်ဖျက်ရာရောက်သည့်အပြင် နောက်ပိုင်းတွင် သူမအားစိတ်နာကျင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကသိကအောင့်များ ဖြစ်စေသည်။ သူမအားလည်းကောင်း၊ ကိုယ်စားလှယ်ဌာနအားလည်းကောင်းနှင့် အခြားအမျိုးသမီးများအားလည်းကောင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လိင်ကွဲပြားခြားနားခြင်းကြောင့် ထိခိုက်တတ်ခြင်းများကို သိနားလည်ခြင်း

- ဦးတည်ရည်မှန်း ချက်များ၊ နည်းဗျူဟာများနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ ရေးဆွဲရာတွင်၊ ပါဝင်ပတ်သက်သောအမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ရှုဒေါင့်အမြင်များကို အလေးအနက်ထား ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော အမျိုးသမီးများကို တန်းတူညီသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အဖြစ် ဆက်ဆံပါ။

အစိုးရ ပေါ်လစီ ချမှတ်သူများအား ကိုယ်ဘက်ပါအောင် ပြောဆိုဆွဲဆောင်ခြင်း

သက်ဆိုင်သော အစိုးရဝန်ထမ်းများအား အရေးယူမှုဆောင်ရွက်လာရေးကို ဆွဲဆောင်ခြင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပေါ်လစီချမှတ်သူများအား အကျိုးဆောင်လှုံ့ဆော်ချက်များကို တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းသည် အသုံးဝင်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် အစည်းအဝေးများ ပြင်ဆင်ပါက အောက်ပါအချက်များကို သင်သတိမူသင့်သည်။

(Human Rights Training Manual, South African Council of Churches, ၁၉၉၇မှ ထုတ်နုတ်တင်ပြသည်)

- အစည်းအဝေးအတွက်သေချာစွာပြင်ဆင်ပါ။ တက်ရောက်မည့်သူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် အစိုးရအမှုထမ်းများမှမေးမည့် မေးခွန်းများကို ကြိုတင် မှန်းဆထားပါ။
- အစိုးရအမှုထမ်းများတပါတည်းယူသွားရန် စာရွက်စာတမ်းစသည့် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်၏ ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသူအား သေချာစွာ ရွေးချယ်ပါ။ အရေးကိစ္စကို ပြောကြားမည့်သူ၊ အသေအချာသိရှိသူတစ်ဦးအား ရွေးချယ်ပါ။
- အရေးကိစ္စသို့မဟုတ် ပြဿနာကို အစိုးရအမှုထမ်းများကိုယ်တွေ့ရှုဒေါင့်အမြင်မှ သုံးသပ်နိုင်စေရန် အစည်းအဝေးအား၊ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်တို့၏ ဌာနတွင်ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုပါ။
- အစိုးရအမှုထမ်းများအား ရှင်းလင်း၊ တိုက်ရိုက်ကျ သော တောင်းဆိုမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။
- အစည်းအဝေး နိဂုံးချုပ်တွင် အစိုးရအမှုထမ်းများ သဘောတူ၍လုပ်ဆောင်ပေးမည့်အရာများကို ရှင်းလင်းစွာသိအောင်လုပ်ပါ။
- အစိုးရ အမှုထမ်းအား ဆက်လက်ကူညီထောက်ပံ့မှုများပေးမည့်အကြောင်း ကမ်းလှမ်းပါ။
- သူတို့ လာရောက်အပြီးတွင် အစည်းအဝေးတွင် ရရှိပြီးဖြစ်သောသဘော တူညီချက်များ၊ ကတိများကို ပေးစာအားဖြင့် ပြန်လည် ဖော်ပြ၍ သူတို့ထံ ဆက်လက်ပို့ပါ။

သတိချပ်ရန်

- အစိုးရ၌ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများရှိသည်
- အစိုးရသည် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကို ဖန်တီးသည်
- အစိုးရ၏ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကို လွှမ်းမိုးအောင်လုပ်နိုင်သည်

၁၂ – ၄ နိုင်ငံတကာအဆင့်အားဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပြီးခဲ့သော အခန်းများတွင်သိရှိခဲ့သည့်သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များကို အသုံးပြုရာ၌၊ သင်အနေနှင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ ညီလာခံကျင်းပရာနေရာအချို့နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြ ထားပါသည်။

- ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံ
- လူ့အခွင့် အရေးများကော်မရှင် (CHR)
- ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကော်မရှင် UNHCHR
- အမျိုးသမီးများ၏ အဆင့်အတန်းဆိုင်ရာ ကော်မရှင်(CSW)
- အမျိုးသမီးများအ ကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂ အထူးကိုယ်စားလှယ်
- ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ပြစ်မှုဆိုင်ရာကော်မရှင်
- ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး UNCHR

အောက်ဖေါ်ပြပါ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းများတည်ဆောက်ခြင်း အားဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်း အရေးကိစ္စ နှင့်ဆက်နွယ်၍ သူတို့မည်သည့် အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက် နေသည်ကို သိရှိနိုင်သည်။

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ် IOM
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ် ILO

နိုင်ငံတကာအဆင့်တွင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက် အလက်များ ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနှင့် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ ထံသို့စာရေး တောင်းဆိုပါ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲတွင် အသုံးဝင်သောဆက်သွယ် ရန် လိပ်စာစာရင်းကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

အခန်း ၁၃ ကလေးများနှင့် လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ခြင်း

The Foundation for Child Development & Batis Centre for Women & GAATW တို့မှ ပြုစုတင်ပြသည်။

လူကုန်ကူးသူများအတွက် ကလေးသူငယ်များသည် လွယ်ကူသောပစ်မှတ်များဖြစ်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် အရွယ်ရောက်သူများနှင့်စာလျှင် ကလေးများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ် နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အပြင်၊ ပြဿနာများရှိလာပါက သူတို့ကိုယ်သူတို့မားမားမတ်မတ်ရပ်တည် နိုင်ရန် မည်သို့မည်ပုံလုပ်ရမည်ကို သိရှိခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊အရွယ်ရောက် သူများကဲ့သို့ပင်၊ သူတို့အားပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း၊ အတင်းအဓမ္မလုပ်အားစေခိုင်းခြင်း၊ အတင်း အဓမ္မမွေးစားခြင်းနှင့် အတင်းအဓမ္မသူတောင်းစားလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်စေရန်ရည်ရွယ်၍ လူကုန်ကူးခဲ့ကြသည်။ ဤအခန်းတွင် လူကုန်ကူးခြင်းခံရသောကလေးများ သာမန်အားဖြင့် တွေ့ကြုံလေ့ရှိသည့်ပြဿနာများ၊ ကလေးသူငယ်များ၏အခွင့်အရေးများ၊ လူကုန်ကူးခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများ၏ ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများ၏ ကလေးများ အခွင့်အရေးများကို ဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

၁၃ – ၁ ဖြစ်ပေါ်နေကျ ပြဿနာများ

နယ်ခြားကို ဖြတ်ကျော်သောကလေးများ

မိသားစုနှင့်လိုက်ပါသော ကလေးများ

ပြဿနာများ

- နိုင်ငံသားမဟုတ်ခြင်း
- မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်မရှိခြင်း
- ကျောင်းနေခွင့်မရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများ မရရှိခြင်း
- အခြေခံလူမဖူလုံရေးများ မခံစားရခြင်း

ကလေးအလုပ်သမား

ကလေးပြည့်တန်ဆာများ

ပြဿနာများ
- ခွဲခွဲခြားခြားဆက်ဆံခံရခြင်း
- မတရားအနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း
- တသီးတခြားဖြစ်နေခြင်း
- အဖမ်းအဆီးခံရခြင်း
- အထိန်းသိမ်းခံရခြင်း

လမ်းဘေးကလေးများ

၁၃ – ၂ ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများ

၁၉၈၉ခုနှစ်၏ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးသူငယ်များ၏အခွင့်အရေးများသဘောတူညီစာချုပ်တွင် ကလေးသူငယ်များအား သူတို့၏ကျန်းမာရေး ၊ ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ထိပါးစေသည့် အလုပ်များကိုလုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည်ဟု ဆိုထားသည်။ ထို့အပြင် ယင်းစာချုပ်က ကလေးသူငယ်များအား ကလေးပြည့်တန်ဆာနှင့် ကလေးညစ်ညမ်းစာပေများ အပါအဝင်လိင်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်း၊ မတရားအနိုင်ကျင့်ခြင်းများမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် တိုင်းပြည်များကတာဝန်ရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။ စာချုပ်ကဆိုသည်မှာ ကလေးများအားကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့်အတင်းအဓမ္မသွေးဆောင်ခေါ်သွားခြင်း ကိစ္စအတွက်နိုင်ငံတော်တွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။ နစ်နာသူ ကလေးများသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်လူမှုရေးအရ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းမှုရရှိလာစေရန် ကုစားခံနိုင်ခွင့်ရှိသင့်သည်။ ကမ္ဘာ့

ကုလသမဂ္ဂ၏ သဘောတူညီစာချုပ်တွင် ကလေးများအား ပြည်ပသို့တရားမဝင်နည်းဖြင့်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ရောက်နေသော ကလေးများအား ပြန်လည်ပို့ဆောင်မှုမပြုခြင်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။

ကလေးများ၏ အနိမ့်ဆုံးအလုပ်လုပ်နိုင်သောအသက်ကို (၁၅)နှစ်ဟု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်က သတ်မှတ်ထားသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်မှမူကြမ်း ရေးဆွဲထားသည့် ကလေးသူငယ်များ၏လုပ်အားကို အဆိုးဝါးဆုံးသုံးခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်သည် ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပြီး၊ လက်မခံနိုင်သည့်ပုံစံများရှိသည့် အလုပ်မှန်သမျှ ချက်ခြင်းပပျောက်ရေးကို ဦးတည်သည့် သဘောတူစာချုပ်ဖြစ်သည်။

၁၃ – ၃ ကလေးသူငယ်များနှင့်လက်တွဲအလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများအားလုံးတွင် အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်မှာ ကလေးများအတွက် အကျိုးအဖြစ်ဆုံးအရာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးတိုင်း သူ၏အသက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းခွင့်များ ရရှိရမည်။

ကလေးတိုင်းသည် လူမျိုးရိုး၊ လိင် (ကျား၊မ) ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ဘာသာစကားခွဲခြားခြင်းမရှိ၊ သူတို့၏အခွင့်အရေးများ၊ လွတ်လပ်ခွင့်များကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိကြသည်။ ကလေးများအထူးသဖြင့် အထူးထောက်ထားညှာတာမှုများကို လိုအပ်နေသူ အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေများရှိသူကလေးများသည် အထူးဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အကူအညီ နှင့် အကာအကွယ်များကိုခံစားပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် လူမှုရေးရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ခံစားပိုင်ခွင့် ရှိကြသည်။ ကလေးများသည် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သတင်းများ၊ အနုပညာ နှင့် ယဉ်ကျေးမှုစသည်တို့ကို ရရှိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းလည်းရှိသင့်သည်။ ကလေးတိုင်းနည်းမျိုးစုံဖြင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့်ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးစေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသင့်သည်။ ကလေးများသည် မိသားစုစုံညီသော အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပျော်ရွှင်မှုများ၊ နားလည်မှုများ ပြည့်စုံသည့်ပတ်ဝန်းကျင်အောက်တွင် ကြီးပြင်းသင့်သည်။

အရေးယူခြင်းနှင့် အကူအညီပေးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်များ

- ကလေးသူငယ်များနှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ဆောင်ချက်မှန်သမျှတွင်၊ ကလေးများအတွက် အကျိုးအဖြစ်ဆုံးအရာများသည် အဓိက ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက် ဖြစ်ရမည်။

- ကလေးများသည် နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းခံရမှု၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းခံရမှု သို့မဟုတ် လစ်လျူရှုခံရသောအခြေအနေမျိုးမှလွဲ၍၊ မည်သို့သောအခါမှ သူတို့၏မိဘများနှင့်သီးခြားခွဲခြားထားခြင်း မရှိစေရ။

- အကူအညီအထောက်အပံ့များပေးရာ၌၊ မိဘများ၏အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ ကို အလေးပေးထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်

- ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင်၊ ကလေးများသူတို့၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျေပြွန်အောင် ထမ်းဆောင်နိုင်စေရန်၊ မိသားစုများအားလိုအပ်သည့်အကာအကွယ် နှင့် ကူညီအားပေးခြင်း များပေးသင့်သည်။

- မိဘများ၏ အထောက်အပံ့မရရှိသော ကလေးများအားမွေးစားမိဘများအဖြစ် ပြုစုယုယမှုမျိုး ကဲ့သို့သော တခြားနည်းလမ်းများအားဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်းများ ပေးသင့်သည်။

- ကလေးများနှင့် သူတို့မိသားစုများ၊ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်း နိုင်ရန်၊ အကူအညီ ပေးပါ။ သူတို့ မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

၁၃ – ၄ လက်ထပ်ထိမ်းမြားရန်လူကုန်ကူးခံရသည့်အမျိုးသမီးများနှင့် သူတို့၏ သားသမီးများ

အခြားနိုင်ငံများသို့လက်ထပ်ထိမ်းမြားရန်အတွက်လူကုန်ကူးခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများ၊ သူတို့ ခင်ပွန်းများကိုကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်လိုသူများ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းကြောင့် သူတို့၏သားသမီးများအပေါ်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များသိရှိရန်၊ အဖွဲ့အစည်းက သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

- ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲကွာနေခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီး၏အမြဲနေထိုင်ခွင့် အခြေ အနေအပေါ်တွင် မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။ သူမအနေနှင့် သူမ၏ခင်ပွန်းဟောင်းထံမှ ဇနီး စရိတ်များကို ခံစားခွင့်ရထိုက်ပါသလား။ အိမ်ထောင်တွင်းလက်ထက်ပွား ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင် ဆိုင်သည့်အရာများအား ရပိုင်ခွင့် သူမတွင် ရှိပါသလား။

- ကလေးကို မည်သူက (မိခင် သို့မဟုတ် ဘခင်)က အုပ်ထိန်းခွင့် ရမည်နည်း။

- အကယ်၍ အမျိုးသမီးက ကလေးများအားအုပ်ထိန်းခွင့်ရခဲ့လျှင်
- သူမသည် ကလေး၏ဘခင်ဖြစ်သူထံမှ ကလေးအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးများ ရရှိနိုင်ပါသလား
- ဘခင်ဖြစ်သူမှ ကလေးထံ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ခွင့် ရှိပါသလား
- မည်သည့်နေရာ၊ ကြိမ်ဖန်မည်မျှ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ခွင့် ရှိသနည်း

- အကယ်၍ အမျိုးသားက ကလေးများအားအုပ်ထိန်းခွင့်ရခဲ့လျှင်
- မိခင်ဖြစ်သူမှ ကလေးထံ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ခွင့် ရှိပါသလား
- မည်သည့်နေရာ၊ ကြိမ်ဖန်မည်မျှ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်ခွင့် ရှိသနည်း

- မိဘများ၏ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏နိုင်ငံသားဖြစ်ရေး၊ ကျောင်းနေခွင့်နှင့် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအခွင့်အရေးများအပေါ်တွင် မည်သို့သောထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သနည်း။

၁၃ – ၅ ကလေးများ၏ နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်းအခြေအနေ

အချို့နိုင်ငံများတွင်၊ မိဘက မည်သည့်နိုင်ငံသူ/သားများဖြစ်စေ၊ ယင်းနိုင်ငံ၌မွေးဖွားသောကလေးများသည် အလိုအလျောက် ယင်းနိုင်ငံသားဖြစ်သည်။ အချို့နိုင်ငံများ၌မူ၊ ကလေးမွေးဖွားလာသည့် အချိန်တွင် ကလေး၏ ဘခင်နှင့် မိခင်လက်ထပ်ပြီးသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မထပ်ရသေးသည်ဖြစ်စေ၊ ကလေး၏ ဘခင် သို့မဟုတ် မိခင်၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအပေါ် တွင်သာ မူတည်သည်။
အချို့နိုင်ငံများတွင် ပြည်ပ၌နေထိုင်နေသော နိုင်ငံသားများမှ မွေးဖွားသောကလေးများကို နိုင်ငံသားအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုသော်လည်း အချို့နိုင်ငံများတွင် အသိအမှတ်မပြုချေ။ အချို့ကိစ္စများတွင် မူရင်းနိုင်ငံကဖြစ်စေ၊ ခရီးဆုံးနိုင်ငံကဖြစ်စေ မည်သည့်တိုင်းပြည်ကမျှ ကလေးများအား နိုင်ငံသားအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခွင့်မပေးသောကြောင့်၊ ယင်းကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့သူများဖြစ်သွားသည်။ သူတို့သည် မည်သည့်နိုင်ငံတွင်မှ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်ရသူများ မဟုတ်တော့ပေ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံနှင့် ဘင်္ဂလားဒက်ရှ်နိုင်ငံများတွင်၊ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်ဘက်လိုက်သည့်ပေါ်လစီအရ၊ ကလေးသည်ဘခင်၏အမည်အောက်တွင်သာ မှတ်ပုံတင်နိုင်သောကြောင့်၊ နိုင်ငံခြားသားနှင့်လက်ထပ်သော အမျိုးသမီးများ၏ကလေးများသည် သူတို့မိခင်၏ နိုင်ငံသားအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခွင့်မရချေ။

ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများသည် ပြည်ပ၌ မွေးဖွားသော သူတို့၏ကလေးများအတွက် နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်နိုင်သော ပြဿနာများကို ကြိုတင်သိထားရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းသူများမှ မွေးဖွားသောကလေးများကို နိုင်ငံသားအဖြစ်အသိအမှတ်မပြုချေ။ ကလေး၏ဘခင်သည် ဂျပန်နိုင်ငံသား ဖြစ်သည့်တိုင်၊ ကလေးကို နိုင်ငံသားအဖြစ် မပေးချေ။ မူရင်းနိုင်ငံက ကလေးများကို သူတို့၏နိုင်ငံသားအဖြစ် အသိအမှတ်မပြုပါက ကလေးများသည် နိုင်ငံမဲ့သူများသာ ဖြစ်လာမည်။

ရွှေ့ပြောင်းသူများ၏ကလေးများသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ကိုင်သူများမှ မွေးဖွားလာသူကလေးများသည် ခွဲခြားစွာဆက်ဆံခြင်းကို ခံရတတ်ပြီး၊ ပြည့်တန်ဆာခန်းပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် ဒေသ့သည်များ၏ အနိုင်ကျင့်ခြင်းများကိုလည်း ခံရတတ်သည်။ သူတို့၏မိခင်များနှင့်အတူ မူရင်းနိုင်ငံသို့ပြန်မည်ဆိုပါကလည်း၊ သူတို့အားလက်ခံချင်မှ လက်ခံမည်ဖြစ် သည်။

ကလေး၏ အမည်ရှိပိုင်ခွင့်နှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်ပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေး

Takeyoshi Tanaka သည် ဂျပန်နှင့် ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးများမှ မွေးဖွားသော ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နိုင်ငံသားအဖြစ်မှတ်ပုံတင်ခွင့် မရရှိခဲ့ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေး၏ ဂျပန်လူမျိုး ဘခင်ဖြစ်သူကကလေးကိုမှတ်ပုံတင်ပေးရန် ငြင်းပယ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကလေး၏မိခင်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်သူ သူမ၏ခင်ပွန်းအား ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဖျော်ဖြေသူတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်ကတွေ့ဆုံခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးအတူတူနေထိုင်ခဲ့ရာ၊ Takeyoshi ကို သူမကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအချိန်တွင် သူမ၏ခင်ပွန်းက သူမအားပစ်ခွာခဲ့သည်။ သူမ၏ခင်ပွန်း၏သတင်းကို ပစ်ခွာခဲ့သည့်နောက်ပိုင်း လုံးဝမကြားရတော့ချေ။ Takeyoshi Tanakaသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားခဲ့သော်လည်း၊ သူ၏ ဘခင်ကအသိအမှတ်မပြုသောကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံသားအဖြစ် မှတ်ပုံမတင်နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဂျပန်အစိုးရထံမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် လူမှုဖူလုံရေး အကူအညီမှန်သမျှလည်း ငြင်းပယ်ခြင်းခံရသည်။

၁၃ – ၆ လူမှုရေးပြဿနာအဖြစ် အမြင်ခံရသည့် အစွန့်ပစ်ခံရသော ‘ကပြား ကလေးသူငယ်များ’

ဘခင်၏ စွန့်ပစ်ခြင်းကို ခံရသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူအမျိုးသမီးများ၏ သားသမီးများ၊ သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသားနှင့် လက်ထပ်၍ မွေးဖွားလာသောကလေးများသည် ခွဲခြားစွာအဆက်ဆံခံရတတ်သည်။ ဖိလစ်ပိုင်အစိုးရ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၁၉၇၉ခုနှစ်မှ ၁၉၉၅ခုနှစ်အကြား ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ဂျပန်–ဖိလစ်ပိုင် ကလေးပေါင်း အယောက်နှစ်သောင်းခန့် ရှိသည်။ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများက တစ်သိန်းခန့် ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ (Batis Centre For Women, ၁၉၉၈) ကလေးအများအပြားမှာ ဂျပန်နိုင်ငံသားဘခင်က စွန့်ပစ်၍၊ မိခင်များ ဖိလိပိုင်သို့ပြန်လာသောအခါ လိုက်ပါလာသည့်ကလေးများ ဖြစ်သည်။

အစွန့်ပစ်ခံရသော ကလေးများ ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာများ

- မိခင်၏ ဂုဏ်သရေပျက်ခြင်းသည် ကလေးများနှင့်ပူးတွဲနေခြင်း
- အစွန့်ပစ်ခံရသောကလေးဟူ၍ အခြားကလေးများ၏ ပြောင်လှောင်မှုကိုခံရခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဘိုးထားမှုနိမ့်ကျခြင်း
- မိခင်၏နိုင်ငံတွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာစကားအတားအဆီးများကြုံတွေ့ရခြင်း
- ဘခင်မှလည်းကောင်း၊ ဘခင်၏မိသားစုမှလည်းကောင်း၊ ကလေး၏ဘခင်အဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်း မရှိသောကြောင့် ကလေးများတွင် တရားဝင်အဆင့်အတန်းမရှိခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခရောက်နေသောမိခင်များ၏ ကလေးများ ရင်ဆိုင်ရသောပြဿနာများ

- ကလေးများသည် အသက်ငယ်ရွယ်သေးသည့်အချိန်ကပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရခြင်း
- အကျပ်အတည်းကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ဒုက္ခအမျိုးမျိုးရောက်နေသူ မိခင်၏အရိုက်အနှက်ခံရခြင်း
- မိဘများနှင့် ခွဲခွာနေရပြီး၊ မိဘ၏ မိသားစုဝင်များ၏ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုကိုသာ ခံရခြင်း
- ကောင်းမွန်သော ပညာရေးကို မရရှိခြင်း
- အိုးအိမ်အတည်တကျ မရှိခြင်း၊ ဆွေမျိုးများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတို့၏ ကူညီထောက်ပံ့မှု နှင့် သနားညှာတာမှုများအပေါ်သာ မှီခိုနေရခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးများ မကြာခဏမက်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေစဉ်ဆီးသွားခြင်းနှင့် အခြားစိတ်ဖောက်ပြန်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိလာခြင်းစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ကလေးများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာတွင် အသုံးဝင်မည့် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

- ယုံကြည်စိတ်ချသည့်ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ။ အကယ်၍ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူ၏ လိင်ကွဲပြားခြင်း၊ နိုင်ငံသား၊ ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်နှင့် အခြားသောလက္ခဏာများကြောင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ရန် အတားအဆီးဖြစ်နေပါက၊ ပိုမိုသင့်လျော်သော တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူကို ရှာသင့်သည်။

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် ကလေးများဖြစ်စေလိုသည့်ဆန္ဒအတိုင်းသာ အမြဲတစေပြုလုပ်သင့်သည်။ သူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များအပေါ် အထူးစဉ်းစားဆင်ခြင်မှုရှိရမည်။ ကလေးအား အစာစား ရန်၊ ရေအိမ်သုံးရန် လိုအပ်ခြင်းရှိ၊ မရှိမေးရန်အပြင်၊ စကားဆက်လက်ပြောလိုခြင်း၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကို ရပ်နားလိုခြင်းရှိ၊ မရှိ စသည်တို့ ကိုမေးမြန်းရန် မမေ့ပါနှင့်။

- များသောအားဖြင့် ကလေးများအား 'မပြောရ'ဟူ၍ပြောကြားထားလေ့ရှိရာ၊ အထူးသဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်စော်ကားခံထားရသောကိစ္စမျိုးများတွင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ကလေးများ၏ 'လျှို့ဝှက်ချက်'များကို နားထောင်ရာ၌စိတ်ရှည်မှုရှိရမည့်အပြင်၊ သနားစာနာထောက်ထားမှုရှိရမည်။

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမပြုလုပ်မီ၊ ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ပတ်သက်ခဲ့နိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးထံမှ တဆင့် ကလေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှသိအောင် စုံစမ်းထားပါ။ သူ/သူမနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းတစ်ခုခုကို သင်သိထားပါက၊ ကလေးများ၊ သင်နှင့်စကား ပြောဆိုရာတွင် ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိမည်။

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့်နေရာသည် ကလေးများသက်တောင့်သက်သာရှိသည့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာ၌ ပြုလုပ်သင့်သည်။

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် အလွတ်သဘောမျိုးဖြစ်ရမည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန်နေရာသည် ကလေးများ စိတ်တိုင်းကျရွေးချယ်သည့် နေရာ ဖြစ်သင့်သည်။

- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၏ အစပိုင်းသည် အကြမ်းဖျင်း ပြောဆိုမေးမြန်းခြင်းများသာ ဖြစ်ရမည်။ အသေးစိတ်တိကျသော အချက်အလက်များကိုရရှိရန် မေးသောမေးခွန်းများကို နောက်ပိုင်းမှသာ မေးသင့်သည်

- မေးခွန်းများအားလုံးသည် လွယ်ကူရိုးစင်းသော မေးခွန်းများဖြစ်ရမည်။

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကို ကလေးများငြီးငွေ့လာပါက၊ ရပ်နား၍၊ နောက်တစ်ကြိမ်မှ ဆက်လက်ပြုလုပ်သင့်သည်။

- လိင်မှုဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်စော်ကားခံခဲ့ရသော ကလေးများကို ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားသင့်သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူအနေနှင့် လိင်ကိစ္စအကြောင်းအရာများကို ကလေးနှင့်ပြောဆိုရာတွင် သက်တောင့်သက်သာ ရှိရမည်။ အဖြစ်အပျက်အကြောင်း ပြောဆိုရာတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စကားအသုံးအနှုန်းများအစား ကလေးပြောသည့် စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအချို့၏ အမည်များအား ကလေးများက မည်သို့ခေါ်သည်ကို သိရှိရန် ကလေးများအား တိုက်ရိုက်မေးမြန်းနိုင်ပြီး၊ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုအခေါ်အဝေါ်များကို သုံးပါ။

- ကလေးများသည် အချက်အလက်များကို ပေးရာတွင်၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပါဝင်ပတ်သက်သည့်လူများ မည်သည့်ကဏ္ဍများမှပါဝင်သည်ကို အရုပ်များ၊ ကစားစရာများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ မည်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို သရုပ်ဆောင်စေခြင်း စသည်အားဖြင့် အချက်အလက်ပေးစေခြင်းသည် သူတို့အတွက် ပိုမို၍ လွယ်ကူစေနိုင်သည်။

- ကလေးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို တတ်နိုင်သမျှ မှတ်တမ်းတင်ထားသင့်သည်။ ဗွီဒီယိုတိတ်ခွေများ၊ အသံသွင်းတိတ်ခွေများ၊ အချက်အလက်အစုံအလင်ပါရှိသောမှတ်စုများနှင့် ကလေးများ ဆွဲထားသည့်ပုံများ၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် လက်ရေးဖြင့် ရေးသားထားချက်များ အားလုံးသည် တရားရုံးတွင် အသုံးဝင်မည်။

ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်မှု

- ကိုယ်လိုချင်သောအဖြေများရအောင်မေးသည့် ဦးဆောင်မေးခွန်းများမေးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ကလေးများက သူ/သူမသိသမျှအားလုံးကို ပြောပြပြီးဖြစ်ပါက၊ ကလေးအား ပိုမိုအသေးစိတ်သောမေးခွန်းများ ထပ်၍ မမေးပါနှင့်။

- အကယ်၍ ကလေးများသည် အသေးစိတ်ဖြေကြားခြင်း မရှိသကဲ့သို့ဖြစ်ပါက၊ သင်ကြားလိုသည့်အရာများဟု ယူဆသည့်အကြောင်းအရာများကိုသာ ကလေးကဖြေကြားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- အသက်ပို၍ငယ်သေးသော ကလေးငယ်များသည် ‘ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍သင်မည်သို့ထင်သနည်း၊ ခံစားရသနည်း’၊ ‘အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ဟု သင်ထင်သနည်း’ ဆိုသည့် မေးခွန်းမျိုးကို ဖြေနိုင်စွမ်းရှိမည်မဟုတ်ပေ။
- ကလေးများသည် သာမန်အားဖြင့် အချက်အလက်များကို ချန်၍ပြောလေ့ရှိသည်။ သင့်အနေနှင့်သင့်တော်သည့်မေးခွန်းများကို မမေးတတ်ပါက သူတို့မှအချက်အလက်အပြည့် အစုံကို အလိုအလျောက်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။

အရေးယူလှုပ်ရှားမှုများအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအားပေးခြင်းနှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုများအတွက်အားပေးခြင်း
- ပညာသင်ဆုများနှင့် ပညာရေးသင်ကြားရေးအတွက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သမရိုးကျမဟုတ်သော ပညာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို၊ ကလေးများအတွက် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ စည်းဝေးပွဲများ၊ ပန်းချီပွဲများ၊ ပြဇာတ်များ၊ တေးဂီတပွဲများ ကျင်းပခြင်းအားဖြင့် ပညာပေးခြင်း
- အပန်းဖြေခြင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အားပေးသည့်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပေးခြင်း။ ဥပမာ– အားကစား စခန်းများ၊ ခေါင်းဆောင်သင်တန်းများပေးခြင်း
- အခြားကလေးများနှင့်အတွေ့အကြုံများဖလှယ်နိုင်ရန်၊ လဲလှယ်ရေးအစီအစဉ်များ၊ အတွေ့အကြုံ ရရှိစေသော အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ကဇာတ်များ၊ ပြဇာတ်များ၊ တေးဂီတများ အားဖြင့် ကလေးများ၊ သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်း၊ သူတို့၏အခွင့်အရေးများ ကို တိုက်ယူခြင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ စီစဉ်ပေးခြင်
- လူထုသတင်းဆက်သွယ်ရေး များအားဖြင့် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်းနှင့် ပေါ်လစီရေးရာအကျိုးဆောင် ထောက်ခံခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

အထက်ဖော်ပြခဲ့သည်များအားလုံးသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပတ်သက်သူ၊ လှုပ်ရှားသူများ ဖြစ်သည်။

လုပ်ကိုင်ပုံ နမူနာပုံစံ

ကလေးသူငယ်များ၏အခွင့်အရေးများကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနအဖွဲ့အစည်း
Centre for the Protection of Children's Right Foundation(CPCR)

*ကလေးသူငယ်များ၏အခွင့်အရေးများကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနအဖွဲ့အစည်း **(CPCR)** သည် အများပြည်သူများအား ကူညီသည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ မွေးစကလေးမှအသက် (၁၈)နှစ် အထိ ကလေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၁၉၈၀ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ကလေးသူငယ်များအားအနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့် နှိပ်စက်ခြင်း၊ ကလေးများအား ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်၊ အလုပ်သမားများအဖြစ် စုဆောင်းရှာဖွေခြင်း စသည့်ဥပဒေဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်ခြင်းများမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤအဖွဲ့သည် လူမှုဖူလုံရေးနှင့်ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများကို ကူညီရန် ဦးတည်လုပ်ဆောင်သောအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။*

နှစ်ပေါင်းများစွာကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် ခံစားရသည်မှာ၊ အနိုင်ကျင့်ခံရသော ကလေးများအား ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီပေးရန် နှင့် ရွှေ့ပြောင်းကလေးများအား ပြန်လည်ထူထောင်ပေးခြင်း အလုပ်တို့မှာလုပ်ဆောင်ရန်အခက်ခဲဆုံး လုပ်ငန်းများ အဖြစ်တွေ့ရှိရခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးများအပေါ် ဥပဒေအရချိုးဖောက်ခြင်းများအတွက်၊ ကျူးလွန်သူများအပေါ် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ အမှုအဖြစ် ရုံးတင်တရားစွဲရာ၌၊ ဥပဒေမှ ကလေးများအား တရားမမှုဥပဒေအရ အကာအကွယ်ပေးထားနိုင်ခဲ့သော်လည်း သက်သေအထောက်အထား မရှိသောကြောင့် ရုံးတင်အမှုများ ရှုံးခြင်းကို မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ရ တတ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများ၏ အခွင့်အရေးကိုချိုးဖောက်သူများ အား တရားစွဲဆိုနိုင်သော အထူးဥပဒေများစွာရှိသော်လည်း၊ ဤတရားရေးရာဖြစ်စဉ်၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသူများထဲတွင် ဥပဒေများနှင့်ပတ်သက်၍ သိသူများ၊ အစိုးရက ပြဿနာများဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုထားသည်ကို သိသူများမှာ အလွန်ရှားပါးသည်။

*ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းလာသောကလေးအများစုမှာ မြန်မာ၊ လာအို၊ တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း၊ နှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံများမှလာကြသူများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့အား ပြည့်တန်ဆာများအဖြစ် သို့မဟုတ် မတရားအနိုင်ကျင့်ခံရသည့်အလုပ်အကိုင်များလုပ်ရန် သွေးဆောင် သိမ်းသွင်းခြင်းခံခဲ့ကြရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများအားကုသပေးသည့်ကုထုံးများသည် ထိုင်းလူမျိုးကလေးများအား ကုသနည်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများမှာ ဘာသာစကားအားဖြင့် အကူအညီပေးရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းကလေးများ၏ ပြဿနာသည် ပါဝင်ပတ်သက်သော တိုင်းပြည်များ၏ ဖက်စပ်ပြဿနာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ ကလေးများ၏ မူရင်းနိုင်ငံများနှင့် အတူတွဲ လုပ်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ယင်းပြဿနာများ၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရေးတွင် တိုးတက်မှုများ ရရှိလာစေရန် တိုင်းပြည်များ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ **CPCR** အဖွဲ့အစည်းမှ မယ်ခေါင်မြစ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အမည်ရှိ အထူးစီမံကိန်းကို တည်ထောင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏ မူရင်းနိုင်ငံများ နှင့် အတူတွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။*

ရွှေ့ပြောင်းကလေးများအား ရေရှည် အားဖြင့်ကူညီသွားနိုင်ရေးအတွက်၊ ဤစီမံကိန်းအားဖြင့် မယ်ခေါင်ဒေသတွင်းရှိ တိုင်းပြည်များ၏ အစိုးရများအား ဆွဲဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ၌၊ ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရသည် ရွှေ့ပြောင်း ကလေး ပြည့်တန်ဆာများ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းကလေးများ၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကိုကြိုးစားရှာဖွေလျက်ရှိသည်။

CPCR အဖွဲ့အစည်း၏ ဆောင်ရွက်ပုံ လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အချက်အလက်များရှာဖွေခြင်း

ကလေးများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် သူတို့၏ လူမပြုတ်ဝန်းကျင်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို အချက်အလက်ရရှိနိုင်သည့်နည်း၊ အရင်းအမြစ် အမျိုးမျိုးမှ ကောက်ယူစုဆောင်းသည်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများနှင့် ပတ်သက်သောသက်သေ အထောက်အထားများကိုလည်း စုဆောင်း သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမဖြေးဆိုင်ရာအကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)၊ လူမှုရေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ နှင့် ဥပဒေရေးရာအခြေခံ သဘောတရားများအပါအဝင် အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ အမျိုးမျိုး အရ လုပ်ဆောင်သည်။

ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် စီမံခြင်း

ကလေးများနှင့် သူတို့၏မိဘများအတွက် ဦးတည်၍လုပ်ဆောင်သော ကြားဝင်ဆောင်ရွက် ခြင်းသုံးမျိုးအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိကြသော်လည်း၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကူးလူးဆက်သွယ် နေသော ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို လူမှုဖူလုံရေးစီမံကိန်း၊ စိတ်ပညာ အားဖြင့် ကုစားခြင်းနှင့် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးခြင်းများ တည်ဆောက်ရာတွင် စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။

ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ခက်ခဲနက်နဲခြင်းများစွာရှိသည့်အပြင်၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သည့် အရာထမ်းများ မရှိသောကြောင့် ဆောင်ရွက်ရန် အခက်ခဲဆုံးနှင့် အချိန်အကုန်အခံရဆုံး အလုပ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်းနှင့် ကလေးများ၊ သူတို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲနေထိုင်ရာတွင် ကိုက်ညီတတ်မှုရှိလာအောင် ကူညီ ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

နောက်ဆက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်ကိုအကဲဖြတ်ခြင်း

များသောအားဖြင့်၊ ကလေးများသည် သူတို့တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်များ၏ ဒဏ်ကိုဆက်လက်ခံစား ကြရသည်။ ထို့ကြောင့်လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းသို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်း များနှင့်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကူညီထောက်ပံ့ခြင်း နှင့် အကာအကွယ် ပေးခြင်းတွင်၊ အမှုကိစ္စတစ်ခုချင်းစီအတွက် သီးခြားဆုံးဖြတ်၍ ထောက်ပံ့သွားရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးပြည့်တန်ဆာများအပါအဝင် လိင်မှုဆိုင်ရာနှိပ်စက်ခြင်းခံ ရသောကလေးများကိုအထူးကြည့် ရှုစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည်။

ပြန်လည်နေကောင်းလာနိုင်ရန် ရှည်လျားခက်ခဲသောလမ်း

CPCR ၏ ‘ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးအတွက်ကုစားနည်း’သည် အောက်ဖော်ပြပါ အရေးကိစ္စများ အပေါ် ဦးတည် ဆောင်ရွက်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာအောင်ကုသရန်တာဝန်များမှာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ အတွက် ပြုစုကုသခြင်းနှင့် ကုထုံးများပေးခြင်း ဖြစ်သည်၊ ဥပမာများမှာ၊ ဒဏ်ရာများ၊ နာကျင်မှုများ၊ လိင်ဘက်ဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် နာတာရှည်ဖျားနာခြင်းနှင့် ယာယီ ဖျားနာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ရှိသင့်သောအရပ်အမောင်း နှင့် အလေးချိန်၊ ဦးနှောက်၏ သာမန် ကြီးထွားမှု နှင့် ပျှမ်းမျှဉာဏ်ပညာအရည်အချင်း၊ စသောပီပြင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးထွားခြင်းများ အသေအချာရှိရန်၊ အဖွဲ့အစည်းမှနေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အစာအဟာရများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းများအားဖြင့်၊ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ အကယ်၍ တစုံတရာ မှားယွင်းပါက တတ်နိုင်သမျှ ချက်ခြင်း ပြင်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာ ကလေး အလေးချိန်များလွန်းလျှင် သူတို့၏ အစာအဟာရ များကို ပြန်ညှိပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေး အရေပြားရောဂါ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်ခုခု မတဲ့သောကြောင့် အင်ပြင်ထခြင်းများ ဖြစ်ပါက၊ သူတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျင့်များကို အကဲဖြတ်ပေးရမည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ အစာအဟာရများကို ပြန်ညှိပေးရမည်။ သူတို့၏ အဆီဓါတ်၊ အသားဓါတ်၊ ကာဘို ဟိုင်ဒရိတ်များ၊ ဗီတာမင်များ၊ အင်ဇိုင်းများ နှင့် ဖိုင်ဗာများ စသည် တို့အား စောင့်ကြည့်ရမည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာအောင် ကုသရန်တာဝန်များမှာ၊ အနိုင်ကျင့်ခံရသောကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု နှင့် စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ အတွက်ပြုစုကုသခြင်းနှင့် ကုထုံးများပေးခြင်းဖြစ်သည်၊ ပါဝင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာများမှာ၊ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဂယောင်ချောက်ခြားရောဂါ နှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဘိုး နိမ့်ကျသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ အစွမ်းမဲ့ခြင်း ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဖိစီးမှုများ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းခံရသောကြောင့်ရှက်ခြင်း၊

ဂုဏ်သရေပျက်သည်ဟု ခံစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုပြစ်ဒဏ်ခတ်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း၊ ပြန်ပြောင်း သတိရ၍ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ သစ္စာအဖောက်ခံရသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ အခြားသော စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုလည်း ပြုစုကုသပေးရမည်။ ပါဝင်သောဝေဒနာ များမှာ စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုထိန်းသိမ်းနိုင်စိတ် မူမမှန်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ အကြမ်းဖက် တတ်သော အပြုအမူ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မိတ်ပျက်ခြင်း၊ အဆိုးမြင်ဝါဒရှိခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်း၊ အလွန်အကျွံ တက်ကြွလှုပ်ရှားခြင်းများ ကဲ့သို့သော စိတ်မငြိမ်မသက်မှုများ ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ပုံမှန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကလေး များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုထိန်းသိမ်းတတ်လာရန် နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထုတ်ဖော်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက်အမှားနှင့်အမှန်များကို ဆုံးဖြတ် နိုင်စွမ်းရှိရန်လိုအပ်သည့်အပြင်၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ နှင့် ဓလေ့ထုံးစံများကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းများပေးခြင်းအပြင်၊ ကလေးများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်များ တိုးတက်လာစေရေးဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ် သည်။ကလေးများပျော်ရွှင်သော ဘဝများသို့ဦးတည်လျှောက်လှမ်းနိုင်စေရေးအတွက်၊ ကိုးကွယ် သည့်ဘာသာဆိုင်ရာ နှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံများဆိုင်ရာတို့ကိုလည်း ပညာပေးရန် လိုအပ်သည်။

မိသားစုနှင့် နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူမှုရေးအရ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

လူမဖြေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ကလေးများအခြားသောလူများနှင့် အဆင်ပြေစွာနေထိုင် ဆက် သွယ်နိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သကဲ့သို့၊ သူတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်သည့် ရပ်ရေးရွာ ရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆင်နွဲနိုင်ရန်လည်း အထူးလိုအပ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ မိဘများနှင့် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နွေးထွေးသော ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုများ တိုးလာစေရန်နှင့် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီ၏ ပါဝင်သည့်အခန်းကဏ္ဍများကို သိနားလည်ရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ CPCR မှ မိဘများနှင့် ကလေးများအကြား ဆက်သွယ်ရေးကို အားပေးထောက်ပံ့သည့် လုပ်ရှားမှုများ စီစဉ် ဆောက်ရွက် ပေးလျက်ရှိရာ၊ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးကို မိဘ၏အိမ်သို့အလည်အပတ်ခေါ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှ ကလေးထံလာရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ အိမ်သို့ယာယီအားဖြင့် နေထိုင်ရန် ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းစသည့် အစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အကယ်၍ ကလေးများနှင့် သူတို့၏ မိဘများအကြား ဆက်သွယ်ရင်းနှီးမှုပြန်လည်တည်ဆောက် နိုင်ခြင်းမရှိပါက၊ CPCR မှ မိသားစု၏လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အစားထိုးခြင်း အစီအစဉ် များကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

ကလေးများ သူတို့၏ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြန်လည်ဝင်ဆန့်လာခြင်းကို ရည်ရွယ်၍ ကလေး၏မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အကူအညီပေးခြင်း အစီအစဉ်များကို CPCR မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ကလေးများပုံမှန်အနေအထားသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရေး လုပ်ငန်းစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

ကလေးများ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရေးအတွက် လုပ်ရသည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည် နေးကွေးပြီး၊ လူအများ၏ ထောက်ခံကူညီမှုများစွာ လိုအပ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်၌ ပါဝင်ပတ်သက်သူ အားလုံးသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူများအဖြစ် လုပ်ဆောင်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု၌အဓိကကျသော လူသုံးဦးတို့မှာအစောင့်အရှောက်၊ စိတ်ပညာရှင် နှင့် လူမဖြူလုံရေး အမှုထမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

<u>အစောင့်အရှောက်</u>သည် ကလေးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပြီး၊ ကလေးများ၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများအတွက် အကူအညီပေးရန် ဖြစ်သည်။ သူ/သူမသည် စိတ်ပညာရှင်နှင့် လူမှုဖူလုံရေးအမှုထမ်းများအား ကလေးတစ်ဦးချင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းပေးအစီရင်ခံခြင်းများ၊ အစည်းအဝေးများတက်ရောက်ခြင်း နှင့် အသင်း (ယင်းနှင့် စိတ်ပညာရှင်၊ လူမှုဖူလုံရေးအမထြမ်းများ) အတွက် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်မြင်ချက်များပေးခြင်း တို့ကိုဆောင်ရွက်သည်။

<u>စိတ်ပညာရှင်</u>မှကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို အနီးကပ်လေ့လာမှတ်သား၍ မှတ်တမ်းများ ပြုစုသည်။ ကလေးများအား ဤအခြေအနေမျိုးသို့ရောက်စေခဲ့သည့် အကြောင်းရင်းများကို စုံစမ်းခြင်း၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးကုသထုံးအတွက် အကြံဉာဏ်များ၊ လမ်းညွှန်များကို မေးမြန်းရှာဖွေသည်။ ဤသို့ရှာဖွေရာတွင်၊ ကလေး၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကြည့်၍ ကလေး၏ဝေဒနာ မည်မျှပြင်းထန်သည်၊ ပြန်လည်နေကောင်းရန် မည်မျှကြာမည် တို့ကို ခန့်မှန်းခြင်းများ ပါဝင်သည်။

အစောင့်အရှောက်နှင့် လူမှုဖူလုံရေး အမှုထမ်းများအား နီးနှောတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ၊ သူတို့၏မိဘများနှင့်ပြန်၍ နေထိုင်နိုင်သည့်အခြေအနေရှိ/မရှိကို စဉ်းစားသုံးသပ်သည်။ မိသားစုဝင်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုအကဲဖြတ်သုံးသပ်ရာ၊ အထူးသဖြင့်ကလေးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် မည့်သူ သို့မဟုတ် ကလေးများအပေါ် ထိခိုက်မှုအထူးဖြစ်စေနိုင်သောသူ များကိုဖြစ်သည်။

သူ/သူမသည် အစောင့်အရှောက်များအား ကလေးများကို ရှုဒေါင့်အမြင်အမျိုးမျိုးမှ မည်သို့ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်သည်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များ ပေးသည်။ ဥပမာ၊ ကလေးများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း။ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ကလေးများပုံမှန်ပြန်လည်ဖြစ်လာအောင် ကုစားနေစဉ်အတွင်း မိသားစု၏ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းကို မည်သို့ကာကွယ်တားဆီးမည် တို့ဖြစ်ကြသည်။ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းက နားခိုဌာန၌ ကလေးပုံမှန်ပြန်လည်ဖြစ်လာရေးကုသမှု၊ ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးများဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆောင်ရွက်မှုများအတွက်၊ အထူးတာဝန် ရှိသည်။ သူ/သူမသည် ကလေးဆရာဝန်၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊ စိတ်ပညာရှင်နှင့် သက်ဆိုင်ရာအခြားအဖွဲ့အစည်းများမှ လူမှုဖူလုံရေး အမှုထမ်းများ စသော ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။

အခန်း ၁၄ ပြည့်တန်ဆာများနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း

EMPOWER မှ ပြုစုတင်ပြသည်။

အမျိုးသမီးအများအပြားသည် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ရန် လုံကုန်ကူးခြင်းခံကြ ရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၌ ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အလုပ်လုပ်ကိုင် ခွင့်ရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြုသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား အတင်းအဓမ္မပြည့်တန်ဆာ လုပ်ငန်းတွင်းသွတ်သွင်းရန်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်းကို အမျိုးသမီး၏အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခြင်းဟု ခံယူပါသည်။ ပြည့်တန်ဆာများထံ လက်လှမ်းမီရောက်ရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုသိထားရန်လည်း အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းလုပ်ငန်းတွင်တင်ရှိနေသော အကြွေးအချည်အတုတ ်များကြောင့် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေရသူများနှင့် ပြည့်တန်ဆာဘဝမှ လွတ်မြောက်လိုသောအမျိုးသမီးများအား အကူအညီပေးနိုင်သည့် နည်းတူ၊ အချို့အမျိုးသမီးများအဖို့ ဝင်ငွေရရန် သူတို့ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအနည်းငယ် သာရှိသည့်အနက်မှ၊ ဤအလုပ်ကို သူတို့၏ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ကြရသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ဤအခန်းတွင် ပြည့်တန်ဆာများနှင့်လက်တွဲလုပ်ကိုင်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးဝင်မည့်အကြံပေးချက်များ၊ အခြေခံသဘောတရားများ၊ ပြည့်တန်ဆာများအတွက် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်စားပြုခြင်းမည်သို့မြှင့်တင်နိုင်သည် တို့ကို ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

၁၄– ၁ လက်တွေ့အသုံးဝင်မည့် အကြံပေးချက်အချို့

အမျိုးသမီးများ၏ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်များနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများအားရှာဖွေ၍ ဝန်ထမ်းများ နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ဝန်ထမ်းနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ကွင်းဆင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းပေးပါ။ ရက်၊ သွားမည့်အချိန်တို့ကို ရွေး၍ ကွင်းဆင်းသွားမည့်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ဦးတည်ရည်ရွယ်သည့် အုပ်စုမှလာသောသူများ ဖြစ်သင့်သည်။ အလုပ်နေရာများ၏ အခြေအနေ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဦးတည်ရည်ရွယ်သည့်အုပ်စု၊ ပိုင်ရှင်များ၏သဘောထားများ၊ ဧည့်သည်/ဖောက်သည်များ၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘီယာ ဘားဆိုင်၊ ကာရာအိုကေ နှင့် ပြည့်တန်ဆာခန်းများတွင် အလုပ်လုပ်သော အမျိုးသမီးများ၏ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်များစသည့် ကွင်းဆင်းခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များကို ကွင်းဆင်း သွားမည့်သူများ အားပေးပါ။

ဧည့်သည်/ဖောက်သည်များက ကွင်းဆင်းသူများအားမည်သို့မြင်သနည်း

'မင်းဘယ်သူလဲ၊ မိန်းမချောင်းနေသူ တစ်စု အပျော်လာရှာတာလား'

'မင်းလို နှစ်လိုဘွယ်စရာကောင်းတဲ့ မိန်းကလေး ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ဘာလာလုပ်တာလဲ'

'မင်းဘာကြောင့် ဒီအမျိုးသမီးတွေကို လာကူညီနေတာလဲ၊ ကိုယ်တို့ (ဖောက်သည်) တွေသာ ခေါင်းပုံအဖြတ်ခံရတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်ကဘဲ ကိုယ်တို့ရှိသမျှတွေအလိမ်ခံလိုက်ရတာ'

ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ

- ဦးတည်ရည်ရွယ်အုပ်စုကို ထိတွေ့နိုင်သည့် ဆီလျော်သော ဆက်သွယ်ရေးပုံစံများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် စာအုပ်ငယ်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ သတင်းစာစောင်များ၊ အသံသွင်းကက်ဆက်ခွေများ၊ ဗွီဒီယိုခွေများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးသည် စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်ခြင်းမရှိပါက စာအုပ်ငယ်ကလေးများထဲတွင်ရုပ်ပုံများ၊ အရောင်စုံများစွာ ပါရှိသင့်သည်။
- ကျန်းမာရေးအရအကာအကွယ်ရရန် ကွန်ဒွန်အစွပ်များ၊ သန္ဓေတားသောက်ဆေးများ၊ ဂျယ်လီပုံစံ ချောဆီများ၊ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း

အလုပ်လုပ်သည့်နေရာများတွင်

- သင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အရာမှန်သမျှ ကို လုပ်ပါ။
- ဦးတည်အုပ်စုနှင့် စကားပြော၍ အတူတကွ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။ ပြောနေစဉ်တွင် ပထမဆုံးစိတ်ထဲ မြင်တွေ့လိုက်သည့်ပုံစံကို သတိထားကြည့်ပါ။
- သူမဘာတွေပြောသည်ကို နားထောင်ပါ။ အမျိုးသမီး မပြောရသော အရာများကို သတိရပါ။
- ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို တည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားပါ။
- နေထိုင်ရသည့်အခြေအနေများ၊ တည်နေရာ၊ အမျိုးသမီးအရေအတွက်၊ သူတို့၏ ဘာသာစကား အမျိုးသမီးများ၏ သင့်၏အလုပ်အပေါ်ထားရှိသည့်သဘောထား များကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏အလုပ်ကို မိတ်ဆက်၍၊ သင်၏ဌာနသို့ အလည်လာရန်အမျိုးသမီးများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ကွင်းဆင်းသည့် နေရာတစ်ခုစီ၌ စကားကြွယ်ကြွယ်ပြောတတ်သူအမျိုးသမီးကို သိအောင်လုပ်ပါ၊ သင့်တော်သည့်အချိန်တိုင်းတွင် ၎င်းအမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်သွယ်ဖလှယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

သတိမူရန်

ကွင်းဆင်းသူများသည် လူတိုင်းနှင့် စကားအပြန်အလှန် ပြောဆိုရမည်၊ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်နဂိုလ်ယူဆချက်များနှင့် သူတို့ ၏ ကိုယ်ပိုင်အစွဲများကို ဖျောက်ထားရမည်။

၁၄ – ၂ သတိရသင့်သော အခြေခံသဘောတရားများ

- အမျိုးသမီးများ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်နှင့် သူတို့ဘဝကိုသူတို့ကိုယ်တိုင်စီမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အားပေးပါ။
- အမျိုးသမီးတို့၏ အကြံအစည်စိတ်ကူးများကို လေးစားလက်ခံပါ။ သူတို့၏မိမိကိုယ်ကိုယုံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိတန်ဘိုးထားလေးစားခြင်းများ တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။
- သူတို့၏လျှို့ဝှက်ချက်မပေါက်ကြားလိုသည်များကို လေးစားပါ။ ပြည့်တန်ဆာများ နှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများကို အခြားသူများနှင့် မဆွေးနွေးပါနှင့်။ အချက်အလက်

များဖလှယ်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိမှသာလျှင်၊ ပြည့်တန်ဆာများထံမှ ခွင့်ပြုချက် ရရှိမှသာလျှင် ဆွေးနွေးသင့်သည်။

- သင်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အရာများကို ပေးရန် မည်သည့်အခါတွင်မျှ ကတိပေးခြင်းမပြုပါနှင့်။

သတိချပ်ရန်

ပြည့်တန်ဆာများသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းထဲမှ လူအများ၏ အထင်သေးခံရသောကြောင့်၊ သူတို့တွင် အစစအရာရာတပန်းရှုံးနေသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံစီတွင် ပြည့်တန်ဆာများ မည်သည့်နေရာက လာသည်ဟူသော လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဆက်အစပ်များ ကိုယ်စီရှိကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သင့်သည်များမှာ–

ပြည့်တန်ဆာများနှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် သူတို့အား မထိခိုက်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့သုံးသော စကားအသုံးအနှုန်းနှင့် ပြုမူဆက်ဆံပုံများကို အထူးသတိထားသင့်သည်။ အထူးသတိရသင့်သည်မှာ၊ ပြည့်တန်ဆာ များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အခြားလူများနှင့် ဆက်ဆံသကဲ့သို့ တူညီသော လူမဖြေးစည်းမျဉ်းဖြစ်သည့် ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် သင့်မြတ်လျော်ညီခြင်း များဖြင့် ဆက်ဆံရမည်။

ပြည့်တန်ဆာများက ကျွန်ုပ်တို့ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများအပေါ်မည်သို့ သဘောထားသနည်း

"Empower ဝန်ထမ်း ပထမရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျမ သံသယရှိတယ်။ ပညာရေးဆိုင်ရာတွေနဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ်တွေကို အခမဲ့သင်ပေးတဲ့ သူတို့တွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ လှည့်ကွက်တစ်ခုတော့ ရှိမှာပါဘဲ၊ ကျမက အဲဒီလောက်တော့ မညံ့ဘူး၊ ကျမ ဘယ်တော့မှ အလှည့်စားမခံစေရဘူး လို့ တွေးနေမိတာ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ကျမတို့ဆီကို ခဏခဏပြန်လာပြီး ကျမတို့ဆီကလဲ ဘာမှမမျှော်လင့်ကြဘူး၊ နောက်တော့ သူတို့ကို ကျမ သေသေချာချာသိလာတော့၊ သူတို့ကြည့်ရတာ 'အိုကေ' တာ တွေ့ရတယ်။ တနေ့တော့ ကျမသူတို့ရဲ့ ဌာနကိုလိုက်သွားခဲ့တယ်၊ အဲဒီလို လိုက်သွားဖြစ်တဲ့အတွက် ကျမ အခုထိ တကယ်ဝမ်းသာတယ်"

(မွေသည် ထိုင်းအင်န်ဂျီအိုတစ်ခုဖြစ်သည့် Empower၏ လုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသော ပြည်တန်ဆာအလုပ်လုပ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်)

၁၄ – ၃ ပြည်တန်ဆာများအတွက် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ပေးသော လုပ်ငန်းများ

လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့် ဒေသတစ်ခု၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာအများအပြား ရှိသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်တို့မှာ အကြံဥာဏ်အနည်းငယ်သာ ဖြစ်သည်။

- လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေခြင်း။
- ပါတီပွဲများ

- ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များ
- အထူး (ဖြစ်ရပ်) နေ့များတွင် အထူးအစီအစဉ်များလုပ်ခြင်း၊ ဥပမာ၊ ကမ္ဘာ့'အေအိုင်ဒီအက်စ်'နေ့၊ ချစ်သူများနေ့ ၊ မိခင်များနေ့
- နယ်လှည့်စာကြည့်တိုက်

၁၄ – ၄ ပိတ်လှောင်ခံနေရသော ပြည့်တန်ဆာများထံ ကွင်းဆင်းခြင်း

အင်န်ဂျီအိုများကို ပြည့်တန်ဆာခန်းများသို့ သွားနိုင်ရန် မလွယ်ကြောင်း၊ အန္တရာယ်များ လွန်းကြောင်း၊ အနှင်ထုတ်ခံရကြောင်း၊ အများက အကြိမ်များစွာ ပြောခဲ့ကြသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ထိုင်း NGO တစ်ခုဖြစ်သော Empower၏ အတွေ့အကြုံက နည်းလမ်းရှာဖွေရန် သည်းခံစိတ်ရှည်မည် ဆိုပါက ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်းများရှိကြောင်း ပြသနေပါသည်။

"နှစ်ယောက်စီ၊ အများအားဖြင့် နိုင်ငံခြားသူတစ်ဦးနဲ့ ထိုင်းလူမျိုးအမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျမတို့ရဲ့ သတင်း စာစောင်တွေကို ယူသွားပြီး၊ ပြည့်တန်ဆာခန်းထဲ ဝင်ခဲ့တယ်၊ တံခါးမှာ စောင့်နေသူတွေက စိတ်ရှုပ်သွားတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေဘဲ ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။ ကျမတို့က သူတို့လက်ထဲ စာစောင်ကို ထည့်ပြီးတော့ အထဲကို ဝင်သွားလိုက်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေလည်း စိတ်ရှုပ်ထွေး သွား–ကတယ်။

*ကျမတို့ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာကြောင့် အဲဒီကို သွားတာလဲ၊ အဲဒီမေးခွန်းတွေကို စကားနဲ့ ဖြေနေရုံနဲ့ မရဘူး၊ စကားအာလာပ သလာပ နဲနဲပြော၊ နည်းနည်းကစား၊ ပြီးတော့ ထိုင်းနဲ့နိုင်ငံခြားသူက ပြပွဲတိုလေးလုပ်ပြတယ်၊ ကျမတို့ မျက်နှာကို တခြားသူများကိုပေးမြင်တယ်၊ ပြီးတော့ စာစောင်တွေကို ပေးရင်း **Empower** နာမည်ကို ထပ်ခါထပ်ခါပြော ကြေညာခဲ့တယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေနဲ့ စကားတောင်မပြောခဲ့ရဘူး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့တွေက မှန်အိမ်ထဲမှာရောက်နေလို့၊ အဲဒီတော့ ကျမတို့ စာစောင်ကို အပေါက်ထဲတွင် ထိုးသွင်း ပေးခဲ့ပြီး၊ ပြန်ခဲ့ရ တယ်၊ ဒါမှအမျိုးသမီးတွေက အခမဲ့ ရတယ်ဆိုတာ သိမယ်။ အချို့နေရာတွေကျတော့ အမျိုးသမီးတွေကို အတွင်းထဲမှာ ဘားတွေကတဆင့် ပြောရတယ်၊ အချို့နေရာမှာတော့ သူတို့ရဲ့ ပိုင်ရှင်က ထွက်လာပြီး၊ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲသိအောင် လာကြည့်ကြ တယ်၊ အဲဒီအခါ ကျမတို့ထဲက တစ်ယောက်က သူ့ကို ကျမတို့အဖွဲ့က အမျိုးသမီးတွေအတွက် စာတတ်ရေးစာသင်တန်းတွေနဲ့ ပညာရေးသင်တန်းတွေပေးကြောင်း၊ ကြိုးစားပြီးရှင်းပြတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကျန်တဲ့တစ်ယောက်က အမျိုးသမီးတွေနဲ့ စကားပြောဖို့ အခွင့်အရေးရတယ်၊*

ပြည့်တန်ဆာ မလုပ်တဲ့သူ အမျိုးသမီးများက သူတို့ကိုအထင်သေးတယ်လို့ယူဆထားတဲ့အတွက်၊ ဘဝမှာအကြိမ်ကြိမ် အလိမ်ခံခဲ့ကြရ၊ ဘဝမှာ တစ်ခါမှ အခမဲ့ အကူအညီ မရခဲ့တဲ့၊ ဒီအမျိုးသမီးတွေကို စိတ်စွမ်းရည်တွေမြှင့်တင်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားကိုရှင်းပြရတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး၊ အလွန်အရေးကြီးပြရမဲ့ အချက်ကတော့ ကျမတို့ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ အထင်မသေးတဲ့ အကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများအဖြစ်သာ မြင်ကြောင်းကို ပြသဖို့ဘဲဖြစ်တယ်။ ကျမတို့ဟာ သူတောသီလည်း မဟုတ်ကြောင်း ပြရမဲ့အပြင်၊ သူတို့ ဘာအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကိုလည်း မမေးပါဘူး

သူတို့ကို လိမ်လည်မဲ့သူမဟုတ်ကြောင်း လည်းပြပါ။ မပေးနိုင်တဲ့အရာတွေကိုလည်း မျှော်လင့်ချက် မပေးပါနှင့်။ ပြန်မည်လို့ ပြောပြီးတာနဲ့ ကျမတို့က ပြန်တာပါဘဲ၊ ကျမတို့ဘာတွေလာပေးတယ် ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပါစေ။ ကျမတို့ဟာ အမျိုးသမီးတွေကို ကယ်ဆယ်ဖို့ မကမ်းလှမ်းခဲ့ပါဘူး။ ထွက်ခွာချင်တဲ့ အမျိုးသမီးများရှိရင်လည်း အပြင်မှာ သူတို့ကိုကူညီနိုင်တဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ နည်းစနစ်တွေရှိတယ် ဆိုတာကိုသိရင် သူတို့ဖာသာ စီစဉ်ပြီး၊ ဆောင်ရွက်ကြမှာပါ။ တခါတရံ စီစဉ်ရတာလဲ ကြာတတ်ပါတယ်၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတည်ဆောက်တာက အချိန်အများကြီး ယူရတယ်၊ ပြန်သွားလိုက်၊ ပြန်လိုက်နဲ့ အချိန်ယူရတယ်၊ သူတို့နဲ့ စကားနဲနဲပြောဖို့ရအောင် လုပ်ပါ။ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ရတဲ့အချိန်နဲနဲကို အသုံးချပါ။ သူတို့နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။ တဖြေးဖြေးနဲ့ အမျိုးသမီးတွေက သတင်းစာစောင်တွေကို မှတ်မိလာမယ်၊ ကျမတို့ဟာ သူတို့ကို မလိမ်ဘူးဆိုတာလည်း သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ် ”

၁၄ – ၅ ပြည့်တန်ဆာများအကြား မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်စားပြုခြင်းကို မည်သို့မြှင့်တင်မည်နည်း

- ပြည့်တန်ဆာများအကြား ခေါင်းဆောင်မှုကို အားပေးခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများကို နှီးနှောဖလှယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်း/နေရာဌာနတစ်ခု တည်ထောင်ခြင်း၊ သူတို့၏အခွင့်အရေးများကို ကျယ်ပြန့်သောနည်းလမ်း/နေရာများအားဖြင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း သေချာစေရန် သူတို့ကိုယ်တိုင်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ တည်ဆောက်ခြင်း၊
- အပြန်အလှန်ကူညီသည့် စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ခြင်း၊ သူတို့၏လှုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်း

Empower *(အင်မ်ပါဝါ) သည် အခြေခံလူတန်းစားများကို ကိုယ်စားပြုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ပြည်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင်လုပ်ကိုင်နေသောအမျိုးသမီးများ ပညာသင်ကြားခွင့်ရရှိစေရန်နှင့် အခြားလိုအပ်သော အကူအညီများပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤအဖွဲ့အစည်းသည်၊ အရက်ဘားများထဲတွင် အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာ အလွတ်သဘောသင်ပေးခြင်းစခဲ့ပြီး၊ ယခုအခါ သီးခြားဗဟိုဌာနသုံးနေရာ ရှိရာ၊ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပညာရေးအစီအစဉ်လုပ်ဆောင်သည့် ဌာနနှစ်ခု နှင့် ဗဟိုစာကြည့်တိုက် တစ်ခုတို့ဖြစ်သည်။*

ဘန်ကောက်မြို့လယ်ရှိ ***Patpong*** *ဌာနတွင် အင်္ဂလိပ် ၊ ဂျပန် နှင့် ထိုင်းစာပေများကို သင်ကြားပေးသည်။ အမျိုးသမီးများ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းပညာရေးအဆင့်နှင့် ညီသော အောင်လက်မှတ်များ ရရှိရန် သင်ယူနိုင်သည့်စာသင်တန်းများကိုလည်းဖွင့်လှစ်၍သင်ကြားပေးသည်၊ အထက်ဖော်ပြပါ အတန်းများကိုတက်နိုင်ရန်နှင့် အထက်တန်းဆင့်အောင်ပြီးသူများ ပညာဆက်လက်သင်ကြားနိုင်ရန်* ***Empower*** *မှ ပညာသင်ဆုများကိုပေးသည်။ ယခုအခါတွင်* ***Empower*** *မှ အခြေခံပညာရေးအဆင့် အောင်မြင်ပြီးသူ (၁၅)ယောက်သည် အဆင့်မြင့် ပညာများကို ဆည်းပူးနေသည့်အပြင်*

သူတို့လုပ်ကိုင်သည့် ဘားနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ နည်းပြများ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူများ အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နေပါ သည်။

ထိုင်းဘာသာစကားနှင့် စာပေသင်တန်းသည် အမျိုးသမီးများအား မြို့ကြီးတွင် နေထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ တည်ဆောက်ရရှိရန် ကူညီသည်။ **Empower** ၏ အဖွဲ့ဝင်အများအပြားသည် များသောအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသများနှင့် အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများမှ ဘန်ကောက်တွင် လာ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ အချို့သည် ဘန်ကောက်တွင် သုံးနေကျ ထိုင်းအလယ်ပိုင်းစကားကို ပြောတတ်၊ ဖတ်တတ်၊ ရေးတတ်ခြင်း မရှိကြချေ။ ထိုင်းစာပေတတ်မြောက်ရေးသည် သူတို့အား အလုပ်သမားများအဖြစ် သူတို့၏ အခွင့်အရေးများရရန် အခိုင်အမာရပ်တည်နိုင်သည့်အပြင်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ခရီးသွားလာရေးနှင့် ဘဏ်များစသည့် အခြေခံဆောင်ရွက်မပြုပင်န်းများသို့ သွားရောက်၍ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို ရယူနိုင်စေသည်။

ဂျပန်စကားနှင့် အင်္ဂလိပ်စကားများကိုတတ်ကျွမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ဧည့်သည်/ဖောက်သည်များနှင့် နိုင်ငံခြားသားအလုပ်ရှင်များကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည်။ ကွန်ဒွန်သုံးခြင်း၊ ငွေပေးချေခြင်းစသည့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ မိမိ၏ လိုလားချက်များ ညှိနှိုင်းရာတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံ–ကြည်မှုရှိလာသည်။

ဥပဒေဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးများစသည့် အကြောင်းအရာများကို သင်ခန်းစာများထဲတွင် ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်သင်ကြားခြင်းအားဖြင့် **Empower** ကျောင်းသူများ ယင်းအရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ ပေးသည်။ အချို့မှာ ယင်းနိုင်ငံခြားဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြု၍ ခရီးသွားလာရေးနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်အကိုင်များ ရရှိကြသည်။ ယခုအခါတွင် **Empower** မှ အောင်သော ကျောင်းသူအချို့သည် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်သွားလာရေးကုမ္ပဏီများ၊ ဟိုတယ်များနှင့် လက်မှတ်အရောင်းလုပ်ငန်းဌာနများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည်။

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများ
(လွယ်ကူစေရန် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နှင့်ဖော်ပြထားပါသည်)

Batis Center for Women

Rm 711, Don Santiago Bldg

1344, Taft Avenue, Erimta, Manila

Pillippines

Tel: (632) 526-1256/ 521-1279

Fax: (632) 522-4357

Email: Batis@phil.gn.apc.org

Camodia Women's Crisis Cemtre

#21, Street 282, Boeung Keng Kang 1

P.O box 2421, Phnom Penh

Cambodia

Tel: (855-23) 720723

Fax: (855-23) 720723

Email: cwccct@forum,org.kh

Centre for the Protection of Children's Rights(CPCR)

185/16 Soi Watdeeduad Road

Bangkokyai, Bangkok 10600

Thailand

Tel: (662) 412 0739

Fax:(662) 412 9833

EMPOWER

72/2 Raming Niwet, Tippanet Road

Chiangmai, 50000

Thailand

Tel: (66) 053 282 504

Fax (66) 053 282 504

E-mail: empower@cm.ksc.co.th

Foundation for Child Development

143/109-111 Muban Pinkloo Pattana

Arun Amarin, Bangkok-noi 10700

Thailand

Tel: (662) 433-6292

Fax: (662) 435-5281

Email:fcdr@internet.rsc,net.th

Foundation for Women (FFW)

295 Charansanitwong 62

Bangkoknoi 10700

Thailand

Tel: (662) 433 5149, 435-1246

Fax: (662) 434-6774

Email:ffw@mozart.inet.co.th

Global Alliance Against Trafficking in Women(GAATW)

191, Sivalai Condominium

Itsarapop Road 33

Bangkok 10600

Thailand

Tel: (662) 864 1427-8

Fax: (662) 864 1637

E-mail:gaatw@mozart.inet.co.th

Migrant Assistance Programme(MAP)

P.O Box 7, Chiangmai University

Chiangmai 50202

Thailand

Tel :(66) 053 811 202

Fax:(66) 053 811 202

E-mail:mapnet@cm.ksc.co.th

Solidaritas Parempuan
Jt. Otista 111 C.17 Cipinang Cempedak
Jakarta 13340
Indonesai
Tel/Fax: 62-21 819 3101
Email: Soliper@centrin.net.id

Tenaganita-CARAM-Asia
11th Floor, Wisma Yakin, Jin Masjid India
50100 KualaLumpur
Malaysia
Tel: (603) 2970267
Fax;(603) 2970273
Email:caramasia@hotmail.com

GAATW ၏ နောက်ခံသမိုင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ

အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းကိုဆန့်ကျင်သောတကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာမိတ်အဖွဲ့ (GAATW) ကို ၁၉၉၄ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၌၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ၊ ချင်းမိုင်®မ့တွင် ကျင်းပပြု လုပ်ခဲ့သော အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ ညီလာခံ၌ စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍၊ GAATW သည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တစ်ဦးချင်းအဖွဲ့ဝင်ပေါင်း (၁၅၀) အထိ ကြီးထွားလာခဲ့သည်။ GAATW သည် အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများအား လူကုန်ကူးခြင်း၊ တကမ္ဘာလုံးရှိ ဒေသတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်ခြင်းများနှင့် ဆက်နွယ်သော အရေးကိစ္စများလုပ်ကိုင်ရာတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စည်းရုံးခြင်းနှင့် လွယ်ကူသက်သာအဆင်ပြေအောင်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာလူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများကို တာဝန်ရှိသူ အာဏာပိုင်များနှင့် ဌာနအဖွဲ့အစည်းများမှ လေးစားရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် အာမခံစေရေးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်ရွယ်ချက်သည် နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို အားလျော့စေအောင် လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပါဝင်ပတ်သက်သူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးများ အကာအကွယ် သေချာစွာရရှိစေအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နည်းဗျူဟာမှာ၊ လူကုန်ကူးခြင်းကိုဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သည့် ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှတွင် လည်းကောင်း။ ပြဿနာအမှန်ကိုဖြေရှင်းသောအလုပ်မှန်သမျှတွင် လည်းကောင်း၊ အခြေခံလူထုမှ အမျိုးသမီးများပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းများ တိုးမြင့်လာစေရန် ဖြစ်သည်။

GAATW သည် အမျိုးသမီးများအားလူကုန်ကူးခြင်းဟူ၍ အစဉ်အလာအတိုင်းဖေါ်ပြခဲ့ကြသည့် အရေးကိစ္စများ၏ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည့် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းများနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်းများ လွယ်ကူချောမွေ့လာစေရေးကို ဆောင်ရွက်သည်။ GAATW ၏ အဖွဲ့ဝင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ မဟာမိတ်များ နှင့် ကျယ်ပြန့်စွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်နှီးနှောခြင်း အားဖြင့်၊ 'လူကုန်ကူးခြင်း' ဟူသော ဝေါဟာရအခေါ်အဝေါ်သည် နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းသူအမျိုးသမီးများအား ထိခိုက်စေသည့် လူ့အခွင့်အရေးဖောက်ဖျက်ခြင်းများ နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းများကို ဖေါ်ပြရုံနှင့် လုံလောက်ခြင်း မရှိသည်ကို ပိုပြင်စွာသိလာရသည်။ ထို့အပြင်၊ ဤသို့တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်းများ အားဖြင့် နေရာရွှေ့ပြောင်းစဉ်ဖြစ်ပေါ်သောချိုးဖောက်ခြင်းများကို ရပ်တန့်စေရန် ဆောင်ရွက်သည့် 'လူကုန်ကူးခြင်းဆန့်ကျင်ရေးနည်းလမ်း' သည် အိမ်ဖေါ်အလုပ်၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာအလုပ် လုပ်ကိုင်ရန်၊ ရွှေ့ပြောင်းသည့်အမျိုးသမီးများအား ပြစ်မှုကျူးလွန်သူဟု သတ်မှတ်သော၊ ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်းစေသော ချုပ်ချယ်သည့်ဥပဒေများ၊ ပေါ်လစီများနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူညီစာချုပ်များဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် GAATW က STV၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးများဥပဒေများအဖွဲ့ IHRG တို့နှင့် လက်တွဲ၍ 'လူကုန်ကူးခံရသောသူများအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး စံပြုသတ်မှတ်ချက်များ' စာအုပ်ငယ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ ယင်းစာအုပ်ငယ်တွင် အားလုံးခြုံငုံပါဝင်သော အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ထား သော လူကုန်ကူးခြင်းဆိုသည့်ဝေါဟာရ၊ လူ့အခွင့်အရေးများ ဥပဒေအောက်တွင် လူကုန်ကူးခံရသူများကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် နှင့် သူတို့၏ အခွင့်အရေးများကို တိုးမြှင့်စေရန် အာမခံသည့် နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပါရှိသည်။

GAATW က ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများ၏ အကျိုးကို ရည်သန်၍ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း ဆန့်ကျင်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များကို ပြန်လည်အဓိပ္ပါယ်ပြန်ခြင်း၊ ပြန်လည်အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ခြင်းအားဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်းဆန့်ကျင်ရေး သဘောတူစာချုပ်များနှင့် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်းများ၊ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်စွာသုံးခြင်းများကို ကြိုးစား၍ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ ပိုပြင်စေခြင်း နှင့် ရှုံ့ချခြင်းများကို ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီးများသည် လူမှုရေးရာ ထိန်းချုပ်ခြင်းများကို ချင့်ချိန်ရသော၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများဟု သတ်မှတ်သည့် ပုံသေနည်းများမှ ကင်းဝေး၍ အနိုင်ကျင့်၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရသော ခရီးသွားလာခြင်းများ၊ နေထိုင်မှု အခြေအနေများ နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို တွန်းလှန်တိုက်ဖျက်ရာတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်သူများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများ တိုးတက်ဖွံ့®ဖးရေးကို ဦးတည်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။

ရည်မှန်းချက်များ

အဆင့်အားလုံး၌ (အောက်ခြေမှအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်အထိ) လူကုန်ကူးခံရသူများအား လက်တွေ့အသုံးဝင်သောအကူအညီပေးခြင်းနှင့် အကျိုးဆောင်ဆော်သြရေးအလုပ်တိုးတက်လာစေရန်၊ ရှိနေသည့်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မဟာမိတ်အဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း၊ အရေးပြဿနာကို ထုတ်ဖေါ်ဖြေရှင်းရန် သင့်လျော်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များကို အတည်ပြုရေးနှင့် အသုံးချရေးကို အားပေးခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသဘောတူ

စာချုပ်သစ်များ ရေးဆွဲရေးလိုအပ်နေကြောင်း စစ်ဆေးခြင်း၊ 'လူများအားကုန်ကူးခြင်း'၏ ဝေါဟာရကို အဓိပ္ပါယ်အသစ်သတ်မှတ်ရေး၊ လူကုန်ကူးခံရသူများအား ပြုမူဆက်ဆံပုံများသည် လူလူချင်း ညှာတာထောက်ထားသည့် စံပြုသတ်မှတ်ချက်များ ဖွံ့®ဖးတိုးတက်ရေးအတွက် လုံ့ဆော်စည်းရုံးသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သဘောတူ စာချုပ်သစ်များ ဖန်တီးခြင်းကို လွယ်ကူအောင်လုပ်ပေးခြင်း၊ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း နှင့် အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းများ နှင့် ပတ်သက် ၍ အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနည်းတူ၊ အခွင့်အရေး တန်းတူညီတူခံစားရေးကို ဦးတည်သည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သုတေသနများ ပြုစုရေးကို တိုးမြင့်ခြင်း နှင့် လွယ်ကူအောင် စီစဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုများ

- လူ့အခွင့်အရေးများသင်တန်း
- လူကုန်ကူးခံရသောအမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးသူငယ်များအားအကူအညီပေးခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံအလိုက်ပေးသော သင်တန်း
- အမျိုးသမီးရေးရာဝါဒ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သုတေသနများပြုစုခြင်း နှင့် မှတ်တမ်းတင် ဌာန