အခန်း – (၁) မိတ်ဆက်

> လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ဆိုတာဟာ အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်ဖို့ သတ္တိမရှိတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက်ပဲဖြစ်တယ်လို့ ကျနော်ထင်ခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ ဒီလိုအစီအစဉ်တွေလုပ်ဆောင်ခြင်းဟာပိုပြီး အား ကောင်းလာစေသလို ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိလာစေတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ရပါပြီ။
>
> HRD အာဖရိက

ယခုအခန်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများ **HRDs** များနှင့် ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်ကြရသည့် အန္တရာယ်အချို့တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ၎င်းသည် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်တခုရေးဆွဲရန်အတွက် အဆင့်များကို အချုပ်ခြုံငုံသုံးသပ်ထားခြင်းကိုလည်းဖော်ပြထားကာ ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုမည့်လုံခြုံရေး၊ ကာကွယ်မှုနှင့်ဘေးကင်းမှုဆိုသည်မှာ ဘာဖြစ်သည်ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်များကိုလည်း ရှင်းလင်းပြထားပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်၏ကိုယ်ပိုင်လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတိုလေးတခုလည်း ပါရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကြိုဆိုပါသည်

"လုံခြုံရေးဆိုင်ရာအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ် – အန္တရာယ်ကျရောက်နေသောလူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့် ရှောက်သူများ HRDs အတွက်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ" မှကြိုဆိုပါသည်။

HRDs များသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်းထဲတွင် ဖော်ပြထားသော အခွင့်အရေးအားလုံးသို့မဟုတ် အချို့တို့အတွက် အခြားသူများကိုယ်စား အကြမ်းမဖက်ပဲလုပ်ဆောင်ပေးသူများပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး၊ အမျိုးသမီးချင်းစိတ်ဝင်စားသူ၊ အမျိုးသားချင်းစိတ်ဝင်စားသူ၊ လိင်နှစ်ခုလုံး ကိုစိတ်ဝင်စားသူ၊ လိင်ပြောင်းလဲထားသူ၊ ကြားနေလိင်စိတ်ရှိသူ (LGBTI) အစရှိသောသူတို့၏အခွင့်အရေးများ အတွက်လုပ်ဆောင်နေသူများကဲ့သို့သော နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး၊ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၊ တန်းတူညီမျှမှု အခွင့်အရေးများအတွက်လုပ် ဆောင်နေသူများပါဝင်ပါသည်။

> "NGO အခင်းအကျင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ရနိုင်သမျှ အရင်းအမြစ်များအား မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို အမှတ်အသားပြုထားပါသည်။ ဥပဒေအထောက်အကူအကြံပေးနေရာများ၊ လွတ်လပ်သောမီဒီယာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှု ….. အခုအခါတွင် အကူအညီလိုအပ် သည့်အခါ မည်သူ့ကိုခေါ်ဆိုရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနေပါပြီ။"
>
> HRD ဥရောပအရှေ့

HRDs ဥပမာအချို့မှာ ဥပဒေရေးရာအကြံပေးမှုပြုလုပ်နေသည့်အုပ်စု၊ အကြမ်းဖက်မှုများ (မုဒိမ်းမှုအပါအဝင်) အား အထောက်အထားမှတ်တမ်းပြုကာ ခံစားရသူများအားကူညီနေသော အဖွဲ့၊ အမျိုးသမီး၊ စာချုပ်ခံဝန်ချုပ်ဆို ထားရသောအလုပ်သမားများကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနစ်နာနေရသူများ၏ အခွင့်အရေးအတွက်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေသူများ၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုတိုက်ဖျက်ရေးလှုပ်ရှားသူများ၊ အမျိုးသမီးခိုလှုံရာများမှ လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ ၎င်းတို့လူထု၏အခွင့်အရေးအတွက် တောင်းဆိုလှုပ်ရှားနေသော ဒေသခံတိုင်းရင်းသားခေါင်းဆောင်များ၊ သဘာဝပတ်ဝန်း ကျင်ပျက်စီးရမှုများအတွက် ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြသူများ၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာသတ်မှတ်မှုနှင့် တိမ်းညွှတ်မှု များအား ဖော်ထုတ်ပြသ

ခွင့်အခွင့်အရေးအတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသူများ အစရှိသည့်သူများဖြစ်ကြပါသည်။ တခါတရံတွင် ထို HRDs များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူများဖြစ်ခဲ့ရကာ ထို့နောက်တွင်မှအခြားသူများအတွက် စတင်လုပ်ဆောင်လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကာ ဥပမာအားဖြင့် လင်ယောကျ်ား ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့ရသော ဇနီးသည်တယောက်သည် ပျောက်ဆုံးမှုများအတွက်ကျူးလွန်သူများကို တရားမျှတမှုအတွက်အရေးယူနိုင်ရန် အခြားမိသားစုဝင်များအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ကြပါသည်။ တခါတရံတွင် HRDs များသည် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင်လုပ်ကိုင်ကြကာ တခါ တရံတွင်မူ တဦးတည်းလုပ်ကိုင်တတ်ကြပါ သည်။

တကမ္ဘာလုံးမှ HRDs များသည် သူတို့လုပ်ကိုင်သောအလုပ်ကြောင့် အန္တရာယ်များနှင့်ရင်ဆိုင်ကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုအန္တရာယ်များတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုများ၊ ထောင်ဒါဏ်ချမှတ်မှုများ၊ လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်မှုများအထိ အပါအဝင်စော်ကားမှုများ၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုများတို့ပါဝင်ကြပါသည်။ ကျူးလွန်သူများသည် စစ်ဘက် သို့မဟုတ် ရဲအရာရှိများ သို့မဟုတ် သူတို့၏ စုံစမ်းထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့ဝင်များ၊ နိုင်ငံစုံကော်ပရေးရှင်းကြီးများ၊ လက်နက်ကိုင်အတိုက်အခံအုပ်စုများ၊ ဒေသခံပြည်သူ့စစ်များ၊ ငှားရမ်းစေခိုင်းသည့် ဒေသခံရာဇဝတ်ကျူးလွန်သူများ၊ ရှေးရိုးစွဲဘာသာရေးအုပ်စုများ၊ လူထုထဲမှသူများ သို့မဟုတ် HRDs မိသားစုဝင်များပင်လျှင် ဖြစ်နေတတ်ပါ သည်။

မည်သည့်အန္တရာယ်ပင်ရှိပါစေ၊ ကျူးလွန်သူမည်သူပင်ဖြစ်ပါစေ၊ မည်သည့်အချိန်တွင်အန္တရာယ်ကျရောက်သည်ဖြစ်ပါစေ၊ မည်သည့်တိုက်ခိုက်မှု၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုမဆိုလျော့ချရန်နှင့် သက်ရောက်မှုကို လျော့နည်းသွားစေရန်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။

လုံခြုံရေးအစီအစဉ်တခုရေးဆွဲရန်အဆင့်များ

ယခုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် Front Line ၏ လုံခြုံရေးနှင့်အကာအကွယ်ပေးမှုဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည့် နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်တို့မှ HRD ရာပေါင်းများစွာတို့၏ တွန်းအားများကြောင့် ပေါ်ထွက်လာခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို HRD များသည် သူတို့၏လုံခြုံရေးကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန်အတွက် အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသောကြောင့် သူတို့၏အလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ သူတို့သည်သူတို့၏ အခြေအနေများကို စနစ်ကျသောနည်းလမ်းများဖြင့် စမ်းစစ်ခဲ့ကြကာ သူတို့၏သီးသန့်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်တော်သည့် မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများကို ထုတ်ဖော်ချမှတ်ခဲ့ကြသည်။ အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကာအကွယ်ပေးမှုလက်စွဲ*စာအုပ်၊ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အထူးကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဆွေးနွေးမှုများ၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အန္တရာယ်ကြောင်းအရာများကိုဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ၎င်းတို့၏ ထို အန္တရာယ်များမှရှောင်ကွင်းခဲ့နိုင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ဝေမျှပေးခဲ့သည့် အခြားအောက်ခြေတွင်လုပ် ရှားနေကြသည့် HRD များနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့သူများမှ ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့မှုများအပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။

---

* "လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများအတွက်အကာအကွယ်ပေးမှုလက်စွဲ" Enrique Eguren/PBI BEO၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် Front Line မှထုတ်ဝေခဲ့ကာ Front Line ၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်သော www.frontlinedefenders.org တွင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော သင့်အဖွဲ့အတွက် (အဖွဲ့အတွင်းလုပ်ကိုင်နေသော HRD များ) ပါ လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များရေးဆွဲရန် အဆင့်များတလျှောက် သင့်အားခေါ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်များသည် သင်၏ လုံခြုံရေးအခြေအနေ၊ တိုးပွားလာသောအန္တရာယ်၊ အထိအခိုက်မခံနိုင်မှုကို လျော့ချသည့် မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများ စသည် တို့အား စမ်းစစ်ရန်အတွက် စနစ်ကျသောချည်းကပ်မှုများ၏ နောက်မှပါလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်များတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- အခြေအနေအားခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ Context Analysis
- အန္တရာယ်ကိုစမ်းစစ်ခြင်း၊ Assessing Risk
- ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ Analysing Threats
- လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များကိုဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း၊ Producing Security Plans
- လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များကိုအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ Implementing and Reviewing Plans

ကမ္ဘာတဝှမ်းနိုင်ငံများရှိ HRD များနှင့် အလုပ်များလုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့သိခဲ့ရသည်မှာ အမြဲလိုလိုပင်ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်သည် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာဖြစ်ပြီး အလုပ်မှာမူလေးပင်များပြားလှသည်ဟူ၍ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို တခါတရံတွင် ဘေးဖယ်ထားတတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ဘယ်သောအခါမျှ လုံလောက်သောအချိန်ရှိသည်ဟု မထင်ရသောကြောင့် သို့မဟုတ် HRD များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်ထက် သူတို့ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနေသောသူများအတွက်သာ စဉ်းစားရမည်ဟု ယူဆကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သူတို့၏လုံခြုံရေးအား ကြီးကြပ်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အရည်အသွေးများ တိုးပွားလာစေရန်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အချိန်ရောအားအင်ပါစိုက်ထုတ်ကြသည့် HRD များက ထိုသို့လုပ်ဆောင်ထိုက်၊ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်ဟုပြောဆိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ထိုသို့လုပ်ဆောင်မှုများသည် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာကိစ္စများကြောင့် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရသော လူ့အခွင့်အရေးလုပ်ငန်းများအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည့်အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလည်း လျော့ချနိုင်ကာ လုပ်ငန်းများကိုပိုမိုထိ ရောက်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

> "အကယ်၍ HRD တဦးအား ပစ်မှတ်ထားခံနေရပြီဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့သည်နိုင်ငံတွင်းမှ အခြားလူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအား ထောက်ပံ့မှုကွန်ယက်များဖြစ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ နိုင်ငံတကာမှ ဧည့်သည် သို့မဟုတ် အခြားလွှမ်းမိုးမှုရှိသူ တဦးဦးနှင့်တွေ့ဆုံသည့် မည်သူမဆိုတို့က ထိုပုဂ္ဂိုလ်အန္တရာယ်ကျ ရောက်နေရသည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောကြားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူတို့၏ကိစ္စကို ကြီးမားစွာ သတိထားမိလာစေနိုင်မည်ဖြစ်ကာ သူတို့၏ထိလွယ်ရှလွယ်အခြေအနေကို လျှော့ချပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။"
>
> HRD အရှေ့ဥရောပ

အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်သော အခန်းတခုကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော အလုပ်ဖိစီးမှု၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ စိတ်ဒါဏ်ရာရ စေသောအတွေ့အကြုံများ စသည်တို့အပါအဝင် အကြောင်းအရာတော်တော်များများတို့ကြောင့် ကြီးစွာသော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံစားကြရပါသည်ဟု HRD များက ပြောကြားသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း သည် လုံခြုံမှုရှိစေရန် စွမ်းရည်ကို သိသိသာသာပင်လျော့ကျစေကာ စိတ်ပျက်အားလျော့နွမ်းလျသွားစေပါသည်။ ယခုအခန်းသည် သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် အကူအညီပေးလိမ့်မည်

ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်အား ဖတ်ရှုလေ့လာရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူမည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းသည်အလုပ်၏ စာတွေ့ဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းအား လုံခြုံရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အား အသိပညာမြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို မည်သို့လျော့နည်းအောင်လုပ်မည်ကိုစဉ်းစားရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

တလျှောက်လုံးတွင် HRD များက ၎င်းတို့ဘာသာ၎င်းတို့ပိုမိုလုံခြုံစေရန် အသုံးပြုခဲ့သည့် ရိုးစင်းသောနည်းလမ်းများ၏ ဥပမာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်အခြေအနေဖြင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ရန် လိုအပ်မည်မဟုတ်သော်လည်း ထိုဥပမာများသည် သင်တို့၏မလုပ်မဖြစ်အလုပ်များကို အလုံခြုံနိုင်ဆုံး သောနည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန်အတွက် သင်ရင်ဆိုင်နေရသော အန္တရာယ်များကို မည်သို့လျှော့ချသွားမည်ဆိုသည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆန်းသစ်မှုရှိရှိစဉ်းစားလာနိုင်စေရန် သင့်အတွက်တွန်းအားများ ဖြစ်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

> “လုံခြုံရေးသည်အန္တရာယ်မရှိခြင်းလော။ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကိုထိန်းထားနိုင်ခြင်းလော။” ထင်ရှားစွာပင်အခြားသူများ၏အခွင့်အရေးအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးသည့် **HRD** တယောက်၏ဘဝကို ရွေးချယ်လိုက်ခြင်းဖြင့် တဦးခြင်းတွင်ရော အဖွဲ့အစည်းတွင်ပါ အန္တရာယ်အချို့ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စသည် နိုင်ငံတခုနှင့်တခု၊ အခြေအနေတခုနှင့်တခုအပေါ်လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲနေမည်ဖြစ်ကာ အချိန်နှင့်အမျှလည်းပြောင်းလဲနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံရေးအတွက်သတိပြုမိလာစေရန် မည်သူ့ကိုယ်စား သူတို့လုပ်ဆောင်နေသနည်းဆိုသည့်အပေါ်တွင် မူတည်၍ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါ တာဝန်ရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာသည်ကိုယ်ကျိုးစီးပွား (မိမိ၏စိတ်ဝင်စားမှု) အတွက်မေးခွန်းတခုမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အခြားသူများကိုယ်စား အလုပ်အား ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန် သေချာစေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခံစားရသူများကို ပို၍ပင်ဂရုစိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ “ထိုအရာသည် ဇိမ်ခံအပိုအရာတခုမဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်တခုသာဖြစ်ပါသည်။”
>
> **HRD** ဥရောပ

အရေးကြီးသောမှတ်ချက်များ

မည်သည့်စာအုပ်ကမှ သင့်ကိုယ်သင်လုံခြုံအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အကြံပြုချက်များသည် တကမ္ဘာလုံးရှိခြိမ်းခြောက်မှုများအောက်မှ HRD အားလုံးအတွက် အသုံးမပြုနိုင်သလောက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မတူညီသောအခြေအနေများသည် မတူညီသောတုန့်ပြန်မှုများကို လိုအပ်မည်ဖြစ်ကာမတူညီသော လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ပတ်သက်နေသော တူညီသည့်အခြေအနေများသည်လည်း ပြောင်းလဲနေသော မဟာဗျူဟာနည်းလမ်းများကိုလိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် ဥပမာများနှင့်လိုအပ်သည့် စာရင်းများရှိနေပြီး ၎င်းတို့အားသရုပ်ဖော်ခြင်းများအတွက်နှင့် သင်၏လုံခြုံရေးအားတိုးမြှင့်ပေးရန်လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သော သင်၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို နှိုးဆွပေးနိုင်ရန်အတွက် ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်ကာ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေလုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအစဉ်များအဖြစ် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

လုံခြုံရေးကြီးကြပ်ထိန်းချုပ်မှုသည် တစိတ်တပိုင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ချမှတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့်အန္တရာယ်များအတွက် သင့်တော်သည့်တုန့်ပြန်မှုများဖြစ်ပါမှ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များသည် ထိရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိန်ခေါ်မှုမှာ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ထိလွယ်ရှလွယ်မှုများကို မှန်မှန်ကန်ကန်သတ်မှတ်နိုင်ရန်နှင့် ပုံမှန်အခြေအနေအားသိရှိနေ ခြင်းအားဖြင့် ထိုစမ်းစစ်သတ်မှတ်မှုအား ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

မတူညီသောသူများသည် မတူညီသောအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် သင့်၏မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထူးခြားမှုက သင့်အားပိုမိုပြီး အန္တရာယ်သို့ ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်စေသည်ကို စဉ်းစားချိန်ဆရန်မှာ သင့်အတွက်အရေးကြီးလှပါသည်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအများစုတို့တွင် အမျိုးသမီးလူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့် ရှောက်သူများ WHRD၊ အမျိုးသမီးချင်းစိတ်ဝင်စားသူများ၊ အမျိုးသားချင်းစိတ်ဝင်စားသူများ၊ ကျားမနှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စားသူများ၊ လိင်ကူးပြောင်းထားသူများ၊ ကြားနေလိင်စိတ်ရှိသူများ LGBTI HRD များသည် သူတို့မည်သူဖြစ်ပြီး သူတို့ကိုယ်ကိုသူတို့ မည်သို့ဖော်ပြကြသည်ဆိုသည့်အချက်များကြောင့် နောက်ထပ်အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။ ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် သတ်မှတ်မှုနှင့်တိမ်းညွှတ်မှုကိစ္စများကို သီးခြားကဏ္ဍများ ဖြင့်ခွဲထားခြင်းထက် စုပေါင်း၍ထားထားပါသည်။

နည်းပညာများသည် HRD များအား အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိစေသော်လည်း (လက်ကိုင်ဖုန်းများဖြင့်လွယ်ကူစွာ ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း၊ အီးမေးလ်မှတဆင့်ဘသတင်းအချက်အလက်များ လျင်မြန်စွာဖြန့်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုကွန်ယက်များမှတဆင့် ကွန်ယက်ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့) သင်၏အလုပ်ကို ဆန့်ကျင်သူများ၏ စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ဒီဂျီတယ်လုံခြုံရေးအတွက် နည်းပညာလမ်းညွှန်တခုအဖြစ် ရည်စူးထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုအတွက်ဆိုလျှင် Security in-a-box, Tactical Technology Collective & Froint Line – https://security.ngoinabox.org နှင့် Mobile in-a-box http://mobiles.tacticaltech.org/ တို့သို့သွားရောက်ပါရန် ညွှန်လိုပါသည်။

သို့သော်လည်း အချပ်ပိုများထဲမှနှစ်ခုတွင် အခြေခံအကြံပြုချက်အချို့ကို သင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကွန်ပျူတာနှင့် ဖုန်းလုံခြုံရေးအတွက် အချပ်ပို ၁၄ နှင့် စောင့်ကြည့်နည်းပညာနှင့်နည်းလမ်းများအတွက် အချပ်ပို ၁၅ တို့ဖြစ်ပါ သည်။

ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်တွင်အသုံးပြုထားသော ဥပမာများမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့်လုံခြုံရေးအကြောင်းပြချက်များအတွက် အမည်မှန်များကိုသုံးထားမည်မဟုတ်ပဲ အမည်များပြောင်းလဲထားကာ အချို့အခြေအနေများတွင် HRD တဦးထက်ပိုသောသူများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ပေါင်းစုဖော်ပြထားပါသည်။

အစီပွာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ယခုအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် HRD များနှင့်သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့်အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများပေါ်တွင် အလေးထားထားပါသည်။ HRD များသည် သူတို့လုပ်ကိုင်ကူ ညီပေးနေသောသူများ၊ သူတို့နှင့်အတူလုပ်ကိုင်သူများ (ခံစားနေရသူ၊ သက်သေ စသဖြင့်) တို့၏ လုံခြုံမှုနှင့် အန္တရာယ်ကင်းမှုကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုအပ်ကာ ယခုဖော်ပြထားမည့်လုံခြုံရေးနည်းလမ်းများသည် ထိုသူများအတွက်လည်း အကျိုးရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်သည်အောက်ပါတို့အားဖော်ပြရှင်းလင်းထားပါသည်။

လုံခြုံရေး - အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် အခြားရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အန္တရာယ် သို့ မဟုတ် ထိခိုက်စေမှုများမှ လွတ်ကင်းခြင်း။

နှင့်

အကာအကွယ်ပေးမှု - လုံခြုံရေးကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် HRD သို့မဟုတ် အခြားသူများမှ လုပ်ဆောင်သော နည်းလမ်းများ

ဎင်းသည် အောက်ပါနှင့်အလုံးစုံသက်ဆိုင်ပတ်သက်ရန် ရည်ရွယ်သည်တော့မဟုတ်ပေ။

အန္တရာယ်ကင်းခြင်း - မရည်ရွယ်သောလုပ်ရပ်များ (မတော်တဆထိခိုက်မှု၊ သဘာဝဖြစ်ရပ်၊ ဖျားနာမှု) ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ထိခိုက်စေမှုများမှ လွတ်ကင်းခြင်း။

သို့သော်လည်း သင်၏ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ပုံစံ သို့မဟုတ် နေထိုင်မှုပုံစံတို့ကြောင့် မည်သည့်ခြိမ်းခြောက်မှုသည် ကြီးမားသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားခြင့်ချိန်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်မျှကုန်ဆုံးစေခြင်းသည် အကျိုးရှိသော လုပ်ဆောင်မှုပင်ဖြစ်ပြီး သင်၏ဘက်မှအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရေးလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ (လူများသည်အဖြစ်များသော အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး လျော့တွက်တတ်လေ့ရှိကြကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ ဥပမာ မော်တော်ကားမတော်တဆမှုနှင့် ပျံသန်းမှုကဲ့သို့သောအန္တရာယ်အဖြစ်နည်းခြင်းများကို ပိုမိုတွက်ဆပူပင်တတ်ခြင်း)

> "ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးကင်းမှု တို့ ကို စမ်း စစ်ပြီးသည့်အခါ ကြီးမားသောခြိမ်း ခြောက်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုံးတည်ရာနေရာပင်ဖြစ်သည်ကို သိရှိခဲ့ရကာ ဎင်းသည် နင်းရေခဲများ ရုတ်တရက် ပြို ကျ လာမည့်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် တည်ရှိနေပါသည်။"
>
> HRD အာရှ
>
> "ကားမတော်တဆမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတွင်အဖြစ်များလှပါသည်။ အလွန်အရေးကြီးသောအခြေအနေမှ လွဲလျှင် အမှောင်ထဲ၌ကားမမောင်းရန် ဝန်ထမ်းများအား စည်းကမ်းထုတ်ထားပါသည်။"
>
> HRD အာဖရိက

လုပ်ဆောင်မှု - သင်၏ကိုယ်ပိုင်လုံခြုံရေးအခြေအနေအားစဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်း။

ထိုမိတ်ဆက်ပေးမှုသည် သင်၏ လုံခြုံရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏စဉ်းစားမှုကို နှိုးဆွပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။ နောက်စာမျက်နှာများတွင် သင့်အားပိုမိုလုံခြုံစေသည်ဟု ခံစားရစေသည့်အချက်များနှင့် သင့်အားလုံခြုံမှုလျော့နည်း စေသည်ဟု ခံစားရစေသည့်အချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏စတင်တွေးမိသည်များကို စာရင်းအစဉ်ရေးချရန် ဆန္ဒရှိပါက သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ (အချို့မှာ ထိုအချက်များကို ပုံဆွဲပြ ရန် သို့မ ဟုတ် မြေပုံကဲ့သို့ဆွဲပြရန် ပိုမိုနှစ်သက်နိုင်ပါသည်။)

ထိုအချက်အလက်များအား သင့်အတွက်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလုံခြုံမှုအစီအစဉ်တခုရေးဆွဲသည့်အခါတွင် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။

မှတ်ချက် - ဤအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအသေးစိတ်အချက်အလက်များနှင့်အတူ သင်ရေးသွင်းမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးသည် ထိုစာလုပ်ထဲမှ ဆုတ်ဖြဲယူသွားနိုင်သည့် စာရွက်များပေါ်တွင်ဖြစ်ကာ ထိုစာရွက်များကို သီးခြား၊ လုံခြုံသောနေရာများတွင် သင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

"ဘယ်အချက်တွေကကျနော့်ကိုလုံခြုံတယ်လို့ခံစားရစေလဲ"