အခန်း – (၃) ခြိမ်းခြောက်မှုအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

"HRD များနှင့်ဆွေးနွေးစကားပြောကြည့်ခြင်းဖြင့် သူတို့သည်မကြာခဏပင် ခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလစ်လျူရှုထားတတ်ကြောင်း ကျနော်တို့သိရပါတယ်။ သူတို့ကတခါတရံတွင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများကို ဂရုစိုက်နေခြင်းသည် သူတို့ကခြိမ်းခြောက်နေသူများအား သဘောတူလက်ခံသကဲ့သို့ ခံစားရကာ ငြင်းဆန်လိုက်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု ခံယူကြသည်။ သို့သော်လည်း အသတ်ခံရသော HRD တော်တော်များများ၏ဖြစ်ရပ်များတွင် မတိုင်ခင်နေ့များ၌သူတို့မတုန့်ပြန်ခဲ့သော ခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလက်ခံရရှိခဲ့ကြောင်း ကျနော်တို့သိရှိခဲ့ရပါတယ်။"

အင်ဒရူးအန်ဒါစင် Andrew Anderson လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ Front Line

"ကျနော်တို့ညွှန်ကြားရေးမှူးလုပ်ကြံခံရပြီးနောက်မှာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို ကျနော်စတင်လက်ခံရခဲ့ပါတယ်။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို လျှော့ချဖို့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျနော်တို့အဖွဲ့အစည်းဟာ အဖွဲ့တဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါတယ်။ တဖွဲ့ကတော့ ရဲချုပ်နဲ့လုံခြုံရေးဝန်ကြီးကို ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးစည်းရုံးနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ အခြားအဖွဲ့ကတော့ သံရုံးတွေက အထောက်အကူရဖို့ကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်နေခဲ့ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ တရားမျှတမှုနဲ့လုံခြုံရေးစနစ်တွေကို အပြန်အလှန်အကူအညီပေးနေတဲ့ သူတွေဆီကပါ။ တတိယအဖွဲ့ကတော့ ကျနော့် အတွက် အိမ်မှာနဲ့ခရီးသွားနေစဉ်မှာ အကာအကွယ်ပိုမိုရအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်ခဲ့မှုပါပဲ။"

HRD အာရှ

ယခုအခန်းတွင် ခြိမ်းခြောက်မှုပုံစနှင့်လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ် အမျိုးမျိုးတို့၏ ဥပမာများကိုသတ်မှတ်ပြီး ဖော်ပြထားပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရာတွင် မေးမြန်းရန်မေးခွန်း ၅ ခုကိုတင်ပြထားပါသည်။ သင်စဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် အန္တရာယ်ကျရောက်နေသော HRD တဦး၏ပြဿနာဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့နောက် သင်လက်ခံရရှိနေသော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းငါးခုဖြင့်မေးမြန်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အခန်းတခုနှင့် စောင့် ကြည့်ထောက်လှမ်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အခန်းတခုတို့လည်းပါဝင်ပါသည်။ ယခုအခန်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလျှော့ချခြင်း အတွက် နည်းလမ်းအချို့ဖြင့် အဆုံးသတ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုဆိုသည်မှာဘာလဲ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြိမ်းခြောက်မှုကို ပျက်စီးခြင်း၊ အပစ်ပေးခြင်း၊ နာကျင်ထိခိုက်စေခြင်းများကို ဖြစ်လာစေရန်ရည် ရွယ်ချက်ကို ကြေငြာခြင်း သို့မဟုတ် ညွှန်ပြခြင်း ဟုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုသည် သင်၊သင်၏အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် သင်၏မိသားစုအား တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

HRD များလက်ခံရရှိနေသော တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်မှု တချို့မှာ -

"နှစ်သစ်ကိုမင်းမမြင်ရတော့ပဲဖြစ်သွားမယ်။"

"မင်းရဲ့ရုံးကိုမီးရှို့ပစ်လိုက်မယ်။"

"မင်းဒီလိုအလုပ်မျိုးကိုဆက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် နောက်နှစ် မင်းအဖွဲ့ကို မှတ်ပုံတင်လို့ရတော့မှာမဟုတ်ဘူး (တရားဝင်)"

"ငါတို့ မင်းသမီးကို ပြန်ပေးဆွဲပြီး မုဒိမ်းကျင့်ပစ်လိုက်မယ်။"

သင်္ကေတဖြင့်ခြိမ်းခြောက်မှုများ - အိမ်ရှေ့တံခါးတွင်သေနေသော တိရစ္ဆာန်များအား သံဖြင့်လာရိုက်ထားခြင်းမျိုး

သတ်ဖြတ်မည်ဆိုသည့်ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလက်ခံရရှိပြီးတုန့်ပြန်သည့်အပေါ် သရုပ်ဆောင်ပြနေသည့် ဖိလစ်ပိုင်မှ Dom-an

ခြိမ်းခြောက်မှုသည် ဖြစ်လာနိုင်သောခြိမ်းခြောက်မှု လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည် - ဥပမာ ဆင်တူသောကိစ္စရပ်များအား လုပ်ဆောင်နေ သော အခြား HRD များ ခြိမ်းခြောက်ခံရသည့်အခါ နောက်တခါတွင်သင့်အားခြိမ်းခြောက် လာနိုင်သည့်အခြေအနေရှိနေခြင်းမျိုး

ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ် ကိုလည်းစဉ်းစားပါမည် - ခြိမ်းခြောက်မှုအဖြစ်ညွှန်ပြ သို့မဟုတ် ဖြစ်သွားနိုင်သော ဖြစ်ရပ်များ

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ဥပမာများမှာ -

- တစုံတယောက်သည် သင့်ကို သို့မဟုတ် သင့်ရုံးကို စောင့်ကြည့်နေသည်ဟု သင်ထင်နေသည်။
- သင်၏အိမ် သို့မဟုတ် ရုံး သို့မဟုတ် ကား အတွင်း ဖျက်ဆီးဝင်ရောက်သည်။
- မည်သူမည်ဝါမှန်းမသိသူဆီမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းကို လက်ခံရရှိခြင်း

သင်ဘာကြောင့်ခြိမ်းခြောက်ခံရလဲ

ခြိမ်းခြောက်မှုတခုတွင် အမြဲတမ်းလိုလိုပင် တစုံတခုလုပ်ဆောင်နေခြင်းမှ ရပ်တန့်သွားစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။ HRD များ၏အလုပ်သည် အာဏာလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများအား စိန်ခေါ်သလိုဖြစ်သွားသည့်အခါတွင် သူတို့အနေဖြင့် မကြာခဏ ခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလက်ခံရရှိပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုသည် သင်၏အလုပ်က ထိရောက်ကြောင်း သက်သေပြခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုသည် သင့်တွင်ထိုသက်ရောက်မှုရှိနေသည်ကို ရပ်တန့်စေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုသည် ထိရောက်မှုရှိနိုင်သလောက်ရှိအောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရင်း ခြိမ်းခြောက်မှုအား တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းချုပ်ခြင်းကို ဘက်မျှအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည်ဘာ့ကြောင့် ခြိမ်းခြောက်ခံနေရသော်လည်းအတိုက်ခိုက်မခံရသနည်းဆိုသည်မှာလည်း စဉ်းစားရန် အသုံးဝင်လှပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုကျူးလွန်သူသည် သင့်အားတိုက်ခိုက်ရန်အရည်အချင်းမရှိခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ကာ ခြိမ်းခြောက်မှုသည် လုံလောက်ပြီဟု မျှော်လင့်သည်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျူးလွန်သူသည် သင့်အားတိုက်ခိုက်လိုက်ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံရေးအရဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်ကို သိရှိ၍လည်း ဖြစ်နိုင်ကာ သင့်အားတိုက်ခိုက်လိုက်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ထွေးသွားမည့်နောက်ဆက်တွဲများကို ရှောင်ရှားရင်း သင့်အလုပ်အားရပ်တန့်သွားရန် ကြိုးစားခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော်လည်း အခြေအနေသည် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ အရင်းအမြစ်မရှိသော ကျူးလွန်သူသည် အရင်းအမြစ်ရသွားတတ်ပါသည်၊ နိုင်ငံရေးအခြေအနေ ပြောင်းသွားသောကြောင့် ကျူးလွန်သူသည် သင့်အားတိုက်ခိုက်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်ကို စွန့်လုပ်ကြည့်ချင်စိတ်ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ခြိမ်းခြောက်မှုများကို အလေးထားသင့်ကာ အန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားရန်အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုလက်ခံရရှိခြင်းကိုတုန့်ပြန်ခြင်းများ

ခြိမ်းခြောက်မှုလက်ခံရရှိခြင်းသည် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာအတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။ မတူသောသူများသည် မတူသောနည်းလမ်းများဖြင့် တုန့်ပြန်တတ်ကြပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလက်ခံရရှိသော HRD များသည် သူတို့၏ တန့်ပြန်မှုများကိုဖော်ပြကြပြီး မတူသောတုန့်ပြန်မှုပုံစံများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။

"ကျနော်အရမ်းထိတ်လန့်သွားပါတယ်။ ကျနော်အိမ်မှာပဲနေပြီး အဲ့ဒီခြိမ်းခြောက်မှုအကြောင်းကို စဉ်းစားနေပြီးတော့ တခြားဘယ်သူ့ကိုမှ စကားမပြောပါဘူး" (ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့်ရပ်တန့်ဆွံ့အသွားခြင်း)

"အဲ့တော့ သူတို့ကျနော့်ဆီလာနိုင်မှာလား၊ သူတို့ကိုရပ်ဖို့ ကျနော်တော့ ဘာမှလုပ်နိုင်မယ် မထင်ဘူး၊ ကျနော် ကတော့ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ဆက်လုပ်သွားမယ်။" (ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလျစ်လျူရှုခြင်း)

"ကျနော်တော့ အရက်ပဲဖိသောက်လိုက်တယ်" (ခြိမ်းခြောက်မှုကိုမသိတော့အောင်မိမိကိုယ်ကိုမိမိလုပ်ခြင်း)

"ကျနော့်ရဲ့သုတေသနလုပ်မှုပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ကျနော်ဟာအငြင်းပွားဖွယ်ရာ အစီရင်ခံစာတစောင်ကိုရေးခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်ဟာ ကျနော့်နာမည်ကို စာရေးဆရာနေရာမှာရေးခဲ့ရလို့ ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်း မှာတော့ ကျနော်ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာကို ဒီလိုဖော်ပြလိုက်တာဟာကိုယ့်ကိုကိုယ်အန္တရာယ်ကျရောက်အောင် လုပ်လိုက်တာပဲဆိုတာကို သိလိုက်ရပါတယ်။"
HRD အရှေ့ဥရောပ

"ကျနော့်ကို TV မှာ အင်တာဗျူးပေးဖို့ အဖိတ်ခံရပါတယ်။ ကျနော်က သတင်းထောက်အမျိုးသမီးကို ဘာမေးခွန်း တွေမေးမှာလည်းလို့ မမေးခဲ့မိဘူး။ အဲ့ဒိကိစ္စမှာ ကျနော့်အင်တာဗျူးဟာ ဝန်ကြီးတယောက်ရဲ့အင်တာဗျူးနောက် ကဖြစ်နေပြီး ကျနော့်ကသူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တော်တော်မကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပြောပြီး အင်တာဗျူးအရိုက်ခံရတာပါ။ အဲ့ဒါပြီးသွားတဲ့နောက်မှာတော့ သံသယဖြစ်ဖွယ်ကားတစီးဟာ ကျနော့်အိမ်ရှေ့မှာ သီတင်းပတ်တော် တော်များများ လာရပ်ထားပါတော့တယ်။"
HRD အရှေ့ဥရောပ

"ကျနော်ဟာ စစ်သား ၂ ယောက် မုဒိမ်းကျင့်တာခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတယောက်ကို ကူညီခဲ့ဘူးပါတယ်။ စစ်သားတွေဟာအဖမ်းခံရပြီးရုံးထုတ်စစ်ဆေးခံဖို့ စောင့်နေကြတာပါ။ ကျနော်ဟာ ခြိမ်းခြောက်တဲ့ မက်ဆေ့ကိုစပြီးရပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာတော့ ကျနော့် မိသားစုကို အရှင်လတ်လတ်မီးရှို့ပစ်မယ် မိသားစုနာမည်ကိုလုံးဝပျောက်သွားအောင် လုပ် ပစ်မယ်လို့ပြောထားပါတယ်။ စုံစမ်းကြည့်တဲ့အခါ မှာတော့ အဲ့ဒီစာသားမက်ဆေ့တွေကို ရုံးထုတ် စစ်ဆေးတာကိုစောင့်နေတဲ့ စစ်သား ၂ ယောက်ရဲ့ မိန်းမတွေဆီကပို့တယ်ဆိုတာသိလိုက်ရပါတယ်။ သူတို့ဟာသူတို့ရဲ့လင်ယောကျ်ားတွေကိုဆုံးရှုံးပြီ စီးပွားရေးအထောက်အပံ့မရှိတော့မှာကို စိတ်ပူနေကြတာပါ။ သူတို့ရဲ့ခြိမ်းခြောက်မှု တွေကို တကယ်လုပ်ဖို့သူတို့မှာ အရည်အချင်းမရှိဘူးဆိုတာကို ကျနော်သိလိုက်ရပါတယ်။"
HRD အာဖရိက

"ကျနော့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ထိုင်ပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုအကြောင်းရယ်၊ ကျနော်ရော အဖွဲ့အစည်းကရော ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆို တာရယ်ကို ဆွေး နွေး ခဲ့ကြတယ်။" (ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်း)

"ခြိမ်းခြောက်ထားတဲ့ စာသားမက်ဆေ့ရလိုက်တဲ့အခါမှာ ကျနော်ဟာ အရေးပေါ်ကိစ္စတွေနဲ့ မိသားစုနဲ့ဆက်သွယ်ဖို့ကိစ္စတွေမှာ သုံးဖို့ မှတ်ပုံတင်မထားတဲ့ဖုန်းအသစ်တလုံး ချက်ချင်းဝယ်လိုက်ပါတယ်။" HRD အာရှ

ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခွဲခြမ်းစမ်းစစ်ခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့တုန့်ပြန်မှုဖြစ်ပြီး အဲ့ဒါဟာ အခြေအနေကိုကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ သင့်ကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုဘယ်လိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်မလဲ

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ရခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်ရနိုင် သလောက်ရအောင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ပဲဖြစ်ပြီး ဖြစ်နိုင်သလောက် ခြိမ်းခြောက်မှုကနေတကယ့်လုပ် ရပ်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားနိုင် ချေကို စမ်းစစ်နိုင်ရန်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ထိုခွဲခြမ်းစမ်းစစ်မှုကို ယုံကြည်ရသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြင့် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒီအချိန်မှာသူတို့ဟာ သင့် ထက် ဓမ္မဒိဋ္ဌာန်ပိုကျပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ မတူတဲ့အမြင်တွေ၊ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (သို့သော်လည်း အဆုံးသတ်မှာတော့ သင်ဟာသက်ရောက်ခံရမယ့်သူဖြစ်ပြီး သင့်အတွက်သက် တောင့်သက်သာမရှိမယ့် နည်းလမ်းနဲ့လုပ်ဆောင် ဖို့ သင့်ကိုအတင်းအကြပ်ခိုင်းစေတာမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။)

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ရန်မေးခွန်း၅ခု

မေးခွန်းများအားလုံးကို သင်ဖြေဆိုရန်လိုအပ်မည်ဟု NB မှမမျှော်လင့်ပါ။

၁။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းအား ဝိုင်းရံနေသော အချက်များမှာ အတိအကျအားဖြင့် ဘာတွေလဲ။

- ဘယ်သူက ဘာကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို ဆက်သွယ်ခဲ့သလဲ။
- အကယ်၍ဒါဟာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတခုဆိုရင် နောက်ကအသံတွေကြားနေရလား။
- ဘာ သာသာစကားကိုဘယ်လေသံနဲ့ပြောလဲ။
- သင်၏လုပ်ဆောင်မှုအချို့(အသစ်လား) နောက်မှာလိုက်လုပ်လာတာလား။

၂။ အချိန်တိုင်းမှာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေထဲက ပုံစံတမျိုးမျိုးပဲဖြစ်နေသလား။

- ပုံစံများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ခြိမ်းခြောက်သောဖုန်းခေါ်ဆိုမှု သို့မဟုတ် မက်ဆေ့များကို ဆက်တိုက်ရနေတတ်သည်။
- သင့်အား ၂ ရက်မျှနောက်မှအလိုက်ခံရပြီး သင်၏သားကိုမနေ့က အလိုက်ခံရသည်။

- အခြား HRD ကို အာဏာပိုင်များမှ မေးခွန်းမေးရန်ဖုန်းခေါ်ခဲ့ပြီးနောက် သူ/သူမအား ထိန်းသိမ်းလိုက် သည်။ ယခုသင့်အား မေးခွန်းမေးရန်ဖုန်းခေါ်ခံနေရသည်။
- အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်နေသောပုံစံများရှိနိုင်ပါသည်။
- ထုတ်ပြန်ထားသောခြိမ်းခြောက်မှုပုံစံများ
- ခြိမ်းခြောက်မှုပြုလုပ်သောနည်းလမ်းများ (လူကိုယ်တိုင်၊ ဖုန်းဖြင့် စသည်)
- ခြိမ်းခြောက်သည့်တိုင်ပင် (သီတင်းပတ်၏ရက် နှင့် အချိန်)
- ခြိမ်းခြောက်မှုပြုလုပ်သည့်ကျူးလွန်သူများ (အကယ်၍သူတို့ကိုသိခဲ့လျှင်)
- ခြိမ်းခြောက်မှုပြုလုပ်သောနေရာ
- ခြိမ်းခြောက်မှုမတိုင်ခင်ဖြစ်ရပ် ဥပမာ သင်၏အဖွဲ့အစည်းမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်တစောင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ ခြင်း

မှတ်သားရန် - ခြိမ်းခြောက်ခြင်းပုံစံသည် ပိုမိုပြင်းထန်လာခဲ့သည့်အခါ အခြေအနေသည် အန္တရာယ်ပိုပြီးရှိလာပြီဟု ညွှန်ပြခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်မှု ၂ခုတွင် အသက်ရှင်နိုင်ခဲ့သည့် ဟွန်ဒူးရပ်စ်မှ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တက်ကြွလှုပ်ရှား သူ Rene Gradis

၃။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာဖြစ်မယ်ထင်ရပါသလဲ။

ကျူးလွန်သူကဘာလုပ်စေချင်တာလဲဆိုတာကို ခြိမ်းခြောက်မှုကနေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရပါသလား။ မရှင်းခဲ့ပါက တခါ တရံတွင် ရည်ရွယ်ချက်ကို ခြိမ်းခြောက်သည့်တိုင်ပင်မှ ထုတ်နုတ်ချင့်ချိန်စဉ်းစားရပါသည်။ မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို သင်လုပ်ရန် စီစဉ်နေပါသလဲ သို့မဟုတ် မကြာသေးခင်က လုပ်ခဲ့ပါသလဲ။

၄။ ဘယ်သူက ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလုပ်သလဲသင်သိပါသလား။

- ကြိမ်ဖန်များစွာတွင် သင်သိလေ့မရှိပါ။ နိဂုံးချုပ်ကိုအရမ်းမလုပ်လိုက်ပါနှင့်။
- တိကျနိုင်သလောက်တိကျအောင်လုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ ထိုသူသည် ရဲအရာရှိတယောက် ဆိုပါက သူ/သူမ သည် ဘယ်စခန်းကလဲ၊ ဘာရာထူးလဲ။
- လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော ခြိမ်းခြောက်မှုသည် နာမည်သုံးထားသောပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ အစည်းမှ တကယ်ဟုတ်ခဲ့ပါ

က စဉ်းစားပါ။

- အကယ်၍ခြိမ်းခြောက်မှုကို ဘယ်သူလုပ်သလဲဆိုတာ သင်သိပါက ကျူးလွန်သူသည် ထိုခြိမ်းခြောက်မှု ကိုပြုလုပ်ရန် အရင်းအမြစ်ရှိပါရဲ့လားဟု စဉ်းစားပါ။ ရှိခဲ့လျှင် ကျူးလွန်သူသည် ခြိမ်းခြောက်မှုပြီးလျှင် တိုက်ခိုက်မှုလုပ်လာနိုင်ချေကို ပိုမိုများပြားလာစေပါသည်။

၅။ နောက်ဆုံး၌ အထက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ပြီးနောက် ထိုခြိမ်းခြောက်မှုသည်တကယ့်လုပ် ရပ်အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

- ထိုကိစ္စသည် ခက်ခဲသောစမ်းစစ်မှုဖြစ်ကာ သင်ဘယ်တော့မှ ၁၀၀% သေချာမည်မဟုတ်ပါ။
- သင့်နိုင်ငံမှ HRD များအားတိုက်ခိုက်ခဲ့သည့် သမိုင်းကြောင်း၊ ကျူးလွန်သူများ၏စွမ်းရည်၊ ကျူးလွန်သူများအတွက် အရေးမယူပဲလစ်လျူရှုထားမှုအဆင့် တို့အပါအဝင် နောက်ခံအခြေအနေများကို သင်၏တုန့်ပြန်မှုက ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။
- သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိလျှင် သင့်အတွက်အလုံခြုံဆုံးဖြစ်သည့် ရွေးချယ်မှုကိုရွေးပါ။

ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရဲကိုသတင်းပို့သင့်ပါသလား။ အောက်တွင် မတူညီသော HRD များထံမှ မတူညီသော စမ်းစစ်မှုများကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

"ပို့သင့်ပါတယ်။ ခြိမ်းခြောက်မှုဆိုတာ ရာဇဝတ်မှုပါပဲ။ ပြီးတော့ ရဲတွေဟာဥပဒေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။" HRD ဥရောပ

"မပို့သင့်ပါ။ နောက်ဆုံးတခါက ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရဲကိုသတင်းပို့ခဲ့တဲ့ HRD ကို ခေါင်းထဲထည့်ပြီး သူ့အိမ်ကိုပြန်ပို့ ပေးခဲ့တယ်။" HRD အရှေ့အလယ်ပိုင်း

"ကျနော်တို့နိုင်ငံမှာ ဥပဒေတွေကိုအကောင်အထည်ဖော်တာ သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ရပါမယ် တကယ်လို့ ဒေသခံ ရဲတွေက ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုရင် ကျနော်တို့ကတိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။" HRD အာဖရိက

"ပို့သင့်ပါတယ်။ ရာဇဝတ်မှုတခုကို သတင်းပို့တိုင်ကြားဖို့ ပုံမှန်အဆင့်တွေအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပြီးတာ သေချာပြီဆိုရင်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ရဲတွေက သင့်ကိုကာကွယ်ဖို့ဘာမှလုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံတကာယန္တရားတွေ ကိုသင်သုံးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီအချက်ကိုသင်အသုံးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။" HRD အမေရိကား

ရှင်းလင်းစွာပါပဲ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေပေါ်မှာမူတည်ပြီး သင်ဟာသင်တွက်ချက်လုပ်ဆောင်ရမှာပါ။

"ရဲတွေဟာ ကျနော်တို့ကို တိုက်ခိုက်မယ့်သူတွေ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ရဲတွေရဲ့အဆင့်မြင့်ပိုင်းတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ထားဖို့ဟာ ကျနော်တို့အတွက် အထူးလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။ လူသိများနေတဲ့ HRD တယောက်ကို သူတို့တိုက်ခိုက်မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံရေးအရ အရင်းအနှီးအများကြီးပေးရမယ်ဆိုတာကို သိလာအောင် ရဲချုပ်နဲ့ဆွေးနွေးပွဲ တွေလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက်တော့ ကျနော်တို့အဖွဲ့ဝင်တယောက်ကို ရဲ ၂ ယောက်က ဖမ်းခေါ်သွားပြီး သူတို့ကားနောက် ခန်းထဲမှာ ပစ်ထည့်ထားခဲ့တယ်။ ရဲတွေက သူ့ကိုသေသေချာချာမရှာကြပဲ သူ့ဆီမှာလက်ကိုင်ဖုန်းဆက်ရှိနေခဲ့တယ်။ သူက ကျနော်တို့ဆီဖုန်းဆက်ပြီး ရဲတယောက်ရဲ့နာမည်ကိုပြောပြခဲ့တယ်။ ကျနော်တို့လည်း ချက်ချင်းပဲ ရဲချုပ်ဆီဖုန်းဆက်ပြီး အဲ့ဒီသတင်းကိုပြောပြခဲ့တယ်။ သူက အဲ့ဒီရဲကိုဖုန်း ဆက်လိုက်လို့ ရဲက ကျနော်တို့လူကိုလွှတ်ပေးခဲ့တယ်။ တကယ်လို့ကျနော်တို့သာ ဒီအဆက်အသွယ်ကို ရှာမထားရင် ကျနော်တို့လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်ဟာ လုံးဝပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။"

HRD အာဖရိက

လုပ်ဆောင်မှု – ပြဿနာဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု

ပြဿနာဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုကိုကြည့်ပါ။ မေးခွန်း ၅ ခုကိုစဉ်းစားပါ။ ပြီးလျှင် သင်စဉ်းစားထားသော အဖြေများကို HRD များပေးထားသော အဖြေများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

ပြဿနာဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု

အမျိုးသမီး HRD တယောက်အား ရေကာတခုတည်ဆောက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြမည့် ကျေးလက်လူထုများအားကူညီရန် သူမ၏အဖွဲ့အစည်းမှ စေလွှတ်လိုက်ပါသည်။ ထိုရေကာတာကြောင့် လူထုထောင် ပေါင်းများစွာတို့အား အိုးအိမ်များမှစွန့်ခွာရခြင်း၊ ထူးခြားသည်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဘက်မျှမှု (ဂေဟစနစ်) ကို လည်း ပျက်စီးစေခြင်းများဖြစ်စေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လူထုများသည် ထိုဆောက်လုပ်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အားလုံး နီးပါးက ညီညွတ်စွာဆန့်ကျင်ကြသော်လည်း အနည်းစုလေးမှာမူ ရေတိုတွင်ထိုဆောက်လုပ်ရေးကြောင့် အလုပ်အကိုင်များရရှိနိုင်သောကြောင့် ထိုရေကာတာဆောက်လုပ်မှုကို လိုလားနေကြပါသည်။

တနေ့တွင် ရဲအရာရှိတဦးက သူမ၏အမျိုးသားအားရပ်တန့်စေပြီး "ခင်ဗျားရဲ့မိန်းမကို ကောင်းကောင်းထိန်းသင့်တယ်" ဟုပြောကြားခဲ့သည်။

တပတ်အကြာတွင် စာရွက်တရွက်ကို သူတို့အိမ်တံခါးတွင် ပင်အပ်နှင့်လာကပ်သွားကာ ထိုစာရွက်၌ "ပြဿနာဖြစ်အောင်လုပ်နေတာရပ်ပါ – မဟုတ်ရင်တော့…" ဆိုပြီးရေးထားပါတယ်။

နောက်သုံးရက်အကြာမှာတော့ နေ့လည်စာစားချိန်ဆန္ဒပြပွဲအပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့တဲ့ WHRD ဟာ သူ့အိမ်ကိုဖျက်ဆီးဝင်ရောက်ထားပြီး သူ့ကလေးရဲ့ခွေးလေးကိုသတ်ထားကာ "နောက်တခါမင်းအလှည့်ပဲ" ဟုရေးထားသော စာတိုလေးချန်ထားခဲ့သည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

မေးခွန်းငါးခုကိုစဉ်းစားပါ။ ပြီးလျှင် သတ်မည်ဆိုသောခြိမ်းခြောက်မှုကို WHRD မှ အလေးထားသင့်သည်ဟု သင်ထင်မထင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး စမ်းစစ်မှုပြုလုပ်ပေးပါ။

၁။ ခြိမ်းခြောက်မှုအား ဝန်းရံနေသည့်အချက်အလက်များမှာ အတိအကျအားဖြင့်ဘာတွေလဲ။

....

၂။ အချိန်တိုင်းမှာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေထဲက ပုံစံတမျိုးမျိုးပဲဖြစ်နေသလား။

....

၃။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာဖြစ်မယ်ထင်ရပါသလဲ။

....

၄. ဘယ်သူက ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလုပ်သလဲသင်သိပါသလား။

....

၅။ နောက်ဆုံး၌ အထက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ပြီးနောက် ထိုခြိမ်းခြောက်မှုသည်တကယ့်လုပ်ရပ်အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

....

WHRD ကဘာလုပ်သင့်တယ်လို့သင်ထင်ပါသလဲ။ သူမ၏ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်မှုနှင့်စွမ်းရည်များပြီးလျှင် သူမဘာတွေရွေးချယ်ပြီးလုပ်နိုင်မည်လဲ ဆိုတာကိုစဉ်းစားပါ။

....

....

ထိုပြဿနာဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုအပေါ် HRD များ၏မှတ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- နောက်ခံအခြေအနေသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး အချက်အလက်များကို ထိုနောက်ခံအခြေအနေအတွင်း၌ပင် စဉ်းစားရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ခြိမ်းခြောက်မှု၏ပုံစံတမျိုးရှိပါသည်။ လင်ယောကျ်ားအား ရဲအရာရှိကသတိပေးခြင်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှု ပုံစံ၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါမည်။ ၎င်းသည်လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ဖြစ်ကာ ရဲအရာရှိသည် လင် ယောကျ်ားကြီးစိုးရေး ရှုထောင့်မှ တဦးချင်းအနေဖြင့် ပြောကြားခြင်းလော သို့မဟုတ် ရဲအရာရှိက ပထမခြိမ်းခြောက်မှုကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းလောဟု မရှင်းလှပါ။
- ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူထုအားစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန် ကူညီနေသော WHRD အား ရပ်တန့်သွားစေရန်ဟု ထင်ရပါသည်။ အပြင်းထန်ဆုံးခြိမ်းခြောက်မှုကို ဆန္ဒပြပွဲအပြီး သို့မဟုတ် အတွင်းတွင်ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ထိုအရာသည် ကျူးလွန်သူများက သူမ၏ကြိုးပမ်းမှုသည် သူတို့၏အကျိုးစီးပွားကို အားနည်းယုတ်လျော့စေမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေကြောင်း ပြလျက်ရှိပါသည်။
- တကယ့်ကျူးလွန်သူဘယ်သူဖြစ်သည်မှာ မရှင်းလင်းလှပေ။ သို့သော်လည်း ရေကာတာစီမံကိန်းသည် နိုင်ငံတော်နှင့်

ပတ်သက်မည်သာဖြစ်သည်။ (ထို့ကြောင့် ရဲများကဲ့သို့သော နိုင်ငံတော်ကိုယ်စားပြုသူများ နှင့်ပတ်သက်နေနိုင်ပါသည်။) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကဲဆတ်ချင်လည်း ဆတ်နိုင်သော ဆတ်ချင်မှလည်းဆတ်မည်ဖြစ်သော (အ လေးထားချင်မှထားမည်) နိုင်ငံခြားအစိုးရများ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီများသည်လည်း အလုပ်တွဲလုပ်နေသူများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးပမာဏ ကြီးမားစွာပါဝင်ပတ် သက်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိန်ခေါ်ခံရသည့် အကျိုးစီးပွားများမှာ အင်အားကြီးမားပြီးလွှမ်းမိုး နိုင်သူများဖြစ်ကြပါသည်။ အခြားတဘက်တွင်လည်း ရေကာတာဆောက်လုပ်ခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လူထုထဲမှအုပ်စုငယ်လေးသည်လည်း ကျူးလွန်သူများဖြစ်နိုင်ကာ သူတို့သည် ရေကာတာစီမံကိန်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် ပူးတွဲကျူးလွန်သည်လည်းဖြစ်နိုင်သလို မပူးတွဲသည်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- ထိုခြိမ်းခြောက်မှုသည် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအဖြစ်ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည့် အကြီးမားဆုံးညွှန်ပြချက် ၃ ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

  ခြိမ်းခြောက်မှုကိုပြုလုပ်ရန်စွမ်းရည်ရှိသော အင်အားရှိသူများသည် ကျူးလွန်သူများဖြစ်နိုင် ချေရှိပါသည်။

  ခြိမ်းခြောက်မှုပုံစံများ ပိုမိုပြင်းထန်လာခြင်း (အိမ်အတွင်းဖျက်ဆီးဝင်ရောက်ပြီး ခွေးကိုသတ် လိုက်ခြင်းသည် အကြမ်း ဖက်မှုပြုလုပ်ရန် စွမ်းရည်ကိုညွှန်ပြကာ အဖမ်းခံရမည်ကိုမစိုးရိမ်ခြင်း ကိုပြပါသည်။)

  ကျူးလွန်သူများသည် နေ့အချိန်တွင် WHRD ၏အိမ်ကို ဝင်ရောက်ရာ၌ ဘာမှဖြစ်မည်မဟုတ်ဟု မစိုးရိမ်ပုံရှိခြင်း ကြောင့် အရေးယူခြင်းခံရမည်မဟုတ်သော အခြေအနေမျိုးရှိမည်ဟု ထင်ရပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုသိနိုင်မည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ဟုတ်ကဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအရာသည် အထက်ပါအကြောင်းပြချက်များ အတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

- WHRD ၏ထိလွယ်ရှလွယ်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

  သူမသည် ဝန်းကျင်အသစ်တွင်ရောက်ရှိနေကာ ထိုနေရာတွင် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် သာမန်လမ်း ကြောင်းများကို သူမသိချင်မှသိနိုင် သို့မဟုတ် အသုံးပြုနိုင်ချင်မှပြုနိုင်မည်။

  သူမနှင့်အတူ သူမ၏မိသားစုရှိနေပြီး သူတို့သည်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

- WHRD ၏စွမ်းရည်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

  - လူထုအသိုင်းအဝိုင်း

  - သူမ၏အဖွဲ့အစည်း (အကယ်၍ သူမအားအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော နေရာဒေသသို့ လုံခြုံရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုံလောက်သောအရင်းမြစ် စသည်တို့မပါပဲ စေလွှတ်လိုက်သည်ဆိုပါက အဖွဲ့အစည်းသည်ပင်လျှင် ထိလွယ်ရှလွယ်မှုဖြစ်နေနိုင်သည် ဟု အငြင်းပွားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း)

WHRD က ဘာလုပ်သင့်သလဲ

အဖြေမှန်မရှိနိုင်ပါ။ တစိတ်တပိုင်းအားဖြင့် ၎င်းသည်နောက်ခံအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပြီး တစိတ်တပိုင်းအားဖြင့် မသိနိုင်သောအရာများ အမြဲတမ်းရှိနေတတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ရွေးချယ်နိုင်မှုအချို့ရှိပါ

သည်။ အချို့မှာတခြားနည်းလမ်းများဖြစ်ကာ တချို့မှာတပြိုင်တည်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသည်။

- WHRD နှင့်သူမ၏မိသားစုဘာလုပ်ချင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
- သူမ၏အဖွဲ့ကိုချက်ချင်းဆက်သွယ်ပြီး အကြံဉာဏ်နှင့်အကူအညီအရင်းအမြစ်များတောင်းပါ - လူနှင့်/သို့မဟုတ် ကိရိယာ အကယ်၍သူမ လျင်မြန်စွာထွက်ခွာလာရမည်ဆိုပါက မည်သို့ဆုတ်ခွာမည် ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကို သဘောတူထားရမည်။
- သူမကိုယ်တိုင်၊ သူမ၏မိသားစု၊ သူမ၏အိမ်အား သူတို့မည်သို့ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ကို လူထုနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အတူတူနေပေးသည့် စနစ်မျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမည်။
- ခြိမ်းခြောက်မှုအားကျူးလွန်သူများနှင့်ပတ်သက်သည့် လျှို့ဝှက်အချက်အလက်များကို လူထုမှမည်သို့စု ဆောင်းနိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုများသောထိုအချိန်မျိုးတွင် WHRD မှ ဘယ်လိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီမျိုးကိုလို အပ်သည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ထိုဆွေးနွေးမှုများ၏ ရလဒ်များအပေါ်မူတည်ပြီး WHRD သည်အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

သူမ၏မိသားစုနှင့်အတူထိုနေရာမှချက်ချင်းထွက်ခွာပါ။

- သူမဆက်လက်နေထိုင်နေစဉ်တွင် သူမ၏မိသားစုကိုအဝေးသို့ရွှေ့ပါ။
- အိမ်ကိုပိုမိုလုံခြုံအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် သူမ၏ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးကို တိုးမြှင့်ပါ။ (ကိုယ်ရံတော်ထား ခြင်းမျိုး)
- တယောက်တည်းအပြင်မထွက်ရန် သို့မဟုတ် မိသားစုချည်းပဲထားမပစ်ခဲ့ရန် သူမအဖွဲ့မှအဖွဲ့ဝင်တဦးဦးသည် သူမ၏ အချိန်ဇယား နှင့် အချိန်တိုင်းသွားလာနေမှုကို သိနေရန် စသည်တို့ကို သေသေချာချာ လုပ်ထားရန်။
- သူမ၏ဒေသတွင်းခရီးသွားလာမှု အစီအစဉ်ကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုအချိန်တွင် သူမသည်ထိလွယ်ရှလွယ်မှု အရှိဆုံးအချိန် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။
- ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုကို ရဲအားသတင်းပို့ပါ (သူတို့သည်ရှုတ်ထွေးနေနိုင်သော်လည်း သူတို့တွင်စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်း သူမကပြသရာရောက်မည်ဖြစ်ပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုကိုအထောက်အထား ပြုရာရောက်မည်)
- ရဲကိုတောင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတော်၏အကာအကွယ်ပေးမှုကို တောင်းဆိုပါ။ (အကယ်၍ သူတို့သည် ကျူးလွန်သူများမဟုတ်ဟု စမ်းစစ်နိုင်ခဲ့ပါက)
- သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲလုပ်ပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုကို လူသိအောင်လုပ်ပါ။
- အခြားပြည်တွင်း နှင့် ဒေသတွင်း လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့များနှင့် ကွန်ယက်ချိတ်ပါ။
- ပြဿနာကို လူသိအောင်လုပ်ပေးနိုင်မည့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ (အထူးသဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ထောက်ခံပံ့ပိုးသည်ဟု ကျော်ကြားသော နိုင်ငံခြားအစိုးရများမှ ထိုရေကာတာစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေပါက)

- ရေကာတာအားဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြသည့် နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးပြုသော သတင်းစကားများသည် ထိရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်မည်လား စဉ်းစားပါ။ နောက်ခံအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လူထု၏စိုးရိမ်စိတ်များကို ညှိနှိုင်းနိုင်မည့် ရေကာတာဆောက်လုပ်သူများနှင့် အစည်းအဝေးလုပ်ရန် တောင်းဆိုခြင်းသည် အသုံးဝင် မဝင်ကို သူမမှစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

မိမိ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုစမ်းစစ်ခြင်း

ခြိမ်းခြောက်မှုများလက်ခံရရှိခဲ့ဘူးပါသလား။ ရရှိခဲ့ဘူးပါက ခြိမ်းခြောက်မှုအားစမ်းစစ်သည့် အဆင့် ၅ ဆင့်အား စဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။

၁။ ခြိမ်းခြောက်မှုအား ဝန်းရံနေသည့်အချက်အလက်များမှာ အတိအကျအားဖြင့်ဘာတွေလဲ။

....

....

၂။ အချိန်တိုင်းမှာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေထဲက ပုံစံတမျိုးမျိုးပဲဖြစ်နေသလား။

....

....

၃။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာဖြစ်မယ်ထင်ရပါသလဲ။

....

....

၄။ ဘယ်သူက ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလုပ်သလဲသင်သိပါသလား။

....

....

၅။ နောက်ဆုံး၌ အထက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ပြီးနောက် ထိုခြိမ်းခြောက်မှုသည်တကယ့်လုပ် ရပ်အဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

....

....

သင်၏ကိုယ်ပိုင်ထိလွယ်ရှလွယ်မှုများနှင့်စွမ်းရည်များကိုဖော်ပြပါ၊ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မှုမျိုးသင်လုပ်မည်လဲ။

....

....

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ကို ခြိမ်းခြောက်မှုကို ညွှန်ပြနိုင်သော သို့မဟုတ် ဦးတည်သွားနိုင်သော ဖြစ်ရပ်အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤအခန်းအစတွင် ဥပမာ အချို့ကိုလည်းပေးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ် ၂ ခုမှာ –

- သင်၏အိမ်းမေးလ်များကို ကြားဖြတ်နေနိုင်သည်ဟု စဉ်းစားနိုင်သည့် အကြောင်းပြချက်သင့်တွင် ရှိနေသည်။
- သင်၏အိမ်နီးချင်းများ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ မည်သူမည်ဝါမှန်းမသိသူများက သင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများမေးကြသည်။

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် သင့်အားပြုလုပ်သည့်ခြိမ်းခြောက်မှုသည် မြင့်တက်လာမည်ကို ညွှန်ပြနိုင်မည့် အလွန်အရေးကြီးသော အညွှန်းဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှလစ်လျူရှုမထားသင့်ပေ။

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်တခုကိုသင်တွေ့ရပြီဆိုလျှင်သင်ဘာလုပ်မလဲ။

၁။ လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်၏ အချက်အလက်များနှင့် အခြေအနေများကို ချက်ချင်းရေးချပါ။

၂။ လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ကို သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

၃။ လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစမ်းစစ်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မှုကိုလုပ်မည်လဲဆုံးဖြတ်ပါ။

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်များစွာကိုသင်ရင်ဆိုင်တွေ့ရပြီဆိုလျှင်သင်ဘာလုပ်မလဲ။

အချို့နိုင်ငံများတွင် HRD များသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်များကို အစဉ်လိုက်တွေ့ကြုံကြရသည်။ တူညီသော မှုကိုပင်အသုံးပြုကြပါသည်။ အချက်အလက်များနိုင်သမျှများများတို့နှင့်အတူ ၎င်းတို့ကိုရေးချပါ။ အတိအကျစကားလုံး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖော်ပြချက်၊ ကားနံပါတ်ပြား စသည်တို့။ အကယ်၍သင်သည် ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင်ရှိနေပါက လုံခြုံရေးစာအုပ်လုပ်ထားခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးပင်ဖြစ်ကာ ထိုစာအုပ်ထဲတွင် ခြိမ်းခြောက်မှုတခုချင်း လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်တခုချင်းတို့ကို မှတ်သားထားပါ။ ထို့နောက် တိုးပွားလာမှုများရှိပါက သင်လွယ်ကူစွာသတ်မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍သင်သည် အဖွဲ့အစည်းတခုတွင်လုပ်ကိုင်နေပါက ဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်စာအုပ်ထဲတွင် မည်သည့်လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ကိုမဆို မှတ်တမ်းတင်ထားသင့်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနေအောင် လုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာ ဝန်ထမ်းတဦးက သူတို့အိမ်ပြန်ရာတွင် နောက်အလိုက်ခံရသည်ဟုထင်သည်၊ အခြားတဦးက လက်ပ်တော့အခိုးခံရသည်၊ တတိယတဦးက သံသယဖြစ်ဖွယ်လူများသူတို့အိမ်သို့ လာရောက်သည်ဟုကြားသည် စသဖြင့်အားလုံးအား သတင်းပို့ပြီးမှတ်တမ်းရေးမှတ်ထားရမည်။ အကယ်၍ထိုဖြစ်ရပ်များထဲမှ တခုထဲသာဖြစ်သည်ဆိုပါက ၎င်းသည် HRD တဦးအဖြစ်သူတို့၏အလုပ်နှင့် ဆက်စပ်နေမည်ဟု လူပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်သာလျှင်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချိန်တိုအတွင်းတွင် ထိုဖြစ်ရပ်အားလုံး ဖြစ်သည်ဆိုပါက အဖွဲ့တွင်းတွင် အနုတ်သဘောဆောင်သော ဆက်စပ်မှုများမြင့်တက်လာပြီဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ပြမှုပင်ဖြစ်ကာ လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို ပိုမိုသတိထားရမည့် အဆင့်သို့ရွှေ့ရတော့မည်ဖြစ်ပါ သည်။

"ကျနော်တို့ရုံးအပြင်ဘက်မှာ တက်ဆီတွေစပြီး လာရပ်တာကို သတိထားမိပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေဟာ ခါတိုင်းလို အနီးဆုံးနေရာက တက်ဆီတွေခရီးသည်စောင့်နေတဲ့ဆီကိုမသွားတော့ပဲ မကြာခဏအဲ့ဒီတက်ဆီတွေကိုပဲ စီးကြပါတော့တယ်။ တက်ဆီမောင်းတဲ့သူတွေက ဒီနေ့ဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာကိုမေးပြီး ခရီးသည်တွေနဲ့ စကားစမြည်စပြောကြပါတယ်။

ကျနော်တို့အဖွဲ့အစည်းဟာ အလုပ်ကိစ္စတွေ၊ လုံခြုံရေးကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးဖို့အတွက် အခြားအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ပုံမှန်တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ နောက်အစည်းအဝေးမှာတော့ ကျနော်တို့ဟာ အဲ့ဒီလုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ကို ဖော်ပြပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ တက်ရောက်လာတဲ့ အခြားအဖွဲ့ကအဖွဲ့ဝင်တွေကလည်း သူတို့ရုံးအပြင်ဘက်မှာ တက်ဆီတွေစပြီး လာရပ်တာကို သိလာကြတယ်။

အာဏာပိုင်တွေဟာ ကျနော်တို့ဆီကသတင်းအချက်အလက်တွေရနိုင်ဖို့ တက်ဆီမောင်းသူတွေကို အသုံးချတာဒါမှမဟုတ် လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကို တက်ဆီမောင်းသူတွေအနေနဲ့ အသွင်ယူထားတာပဲလို့ ကျနော်တို့ နိဂုံးချုပ်ကြပါတယ်။

အလုံခြုံဆုံးတုန့်ပြန်မှုကတော့ သတိမထားမိသလို ဟန်ဆောင်နေဖို့ပဲလို့ ကျနော်တို့အဖွဲ့က ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း တက်ဆီထဲမှာ သူတို့အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ဘာကိုမှ မပြောဖို့နဲ့ အဲ့ဒီအစား အန္တရာယ်မရှိတဲ့ စကားတွေသာပြောကြဖို့ ဝန်ထမ်းတွေကို သတိပေးခဲ့ပါတယ်။" HRD အမေရိကား

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းခြင်း

လုံခြုံရေးဖြစ်ရပ်ပုံစံတခုသည် အာဏာပိုင်များရဲ့စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကို သင်ခံနေရပြီဆိုသော အဓိပ္ပာယ်လည်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် အခြားအရာများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (အလွန်ကျွမ်းကျင်သော စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့မှသာ သင်သတိမထားမိပဲ ထိုအလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဖြစ်သော်လည်း)

ကျူးလွန်သူများက သင့်အားဘာကြောင့် စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရသနည်းဆိုသည့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အကြောင်းပြချက် ၃ ခုရှိပါသည်။

- သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း (၎င်းသည် သင်၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် သို့မဟုတ် ကျူးလွန်သူများအား ခြိမ်းခြောက်နေသည့် လုပ်ဆောင်မှုများကိုလုပ်ကိုင်နေသည့် လူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် အုပ်စုနှင့် သင်ချိတ်ဆက်မှုရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင် ပါသည်။)
- ခြိမ်းခြောက် ခြောက်လှန့်ခြင်း
- သင့်အား ထိန်းသိမ်းရန်၊ ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားရန် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

သူတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိမည်ဟု ကျူးလွန်သူများမှ ယုံကြည်သည့်အရာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးအခြေအနေ အပြောင်းအလဲစသည်တို့အပေါ်မူတည်ပြီး အကြောင်းပြချက်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍သင်သည် စောင့်ကြည့်မှုခံနေရပါက သင်နှင့်သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များသည် သင်၏အတွေ့အကြုံနှင့် ဖြစ်

ရပ်များ၏သမိုင်းတို့မှ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအကြောင်းပြချက်ကို စမ်းစစ်ကြည့်ရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင်သတိထားခြင်းနှင့်အပျက် သဘောစိတ်အစွဲမဖြစ်ခြင်းတို့အကြားတွင် ထိန်းညှိထားနိုင်ရန်မှာ အရေးကြီးလှပါသည်။

သင်သည်စောင့်ကြည့်ခံနေရသည်ဖြစ်စေ မခံရသည်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်ရှိနေသော HRD တဦးအနေဖြင့် အခြေအနေ အားသိနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးပွားအောင်လုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသောလုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အနည်း ဆုံးတော့

- သင်၏အလိုလိုသိနေမှုကိုသတိရှိနေပါ။ အကယ်၍သင်သည် တခုခုမှားနေပြီဟုထင်ပါက သင်၏မသိစိတ်တွင် သတိထားမိနေနိုင်ပါသည်။ – ထိုအခြေအနေမှရုန်းထွက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်မှုပြုလုပ်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် ရုံးတို့၏အပြင်ဘက်တွင် စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းနိုင်မှုကို အတိအကျသတိရှိနေပါ။ စောင့်ကြည့်ရေးအဖွဲ့တွင် သင့်အားသေချာစွာတွေ့နိုင်မည့် အစပြုနေရာများရှိနေလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ထို ၂ ခုမှတခုဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
    - ပုံမှန်မဟုတ်သည်အရာတိုင်းကိုသတိထားပါ။ – ထူးခြားသောပုံသဏ္ဍာန်၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူ၊ မမျှော်လင့်ထားသောလက်ဆောင်များ (မယူရန်ငြင်းနိုင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်။ ၎င်းတို့သည်လျှို့ဝှက်ဖွက်ထားသည့် ကိရိယာများဖြစ်နေနိုင်သည်)
    - သင်မြင်သောသူများကိုသတိထားပြီး သူတို့နှင့်ဆင်တူသော တစုံတဦးနှင့်ညွှန်းဆိုဖော်ပြပါ။ အကယ်၍ မတူသောအခြေအနေတွင် လူတဦးတည်းမှလာရောက်ခဲ့လျှင် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။
    - သင်မြင်သောယာဉ်များကိုသတိထားပြီး အဓိကထင်ရှားသည့်နေရာများကို မှတ်မိအောင်လုပ်ပါ ဥပမာ ကားမော်ဒယ်၊ အရောင်၊ ကားနံပါတ်။

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါတို့ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

မဖြစ်ခင်တွင် ထိုကိစ္စကိုဘယ်လိုကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်မည်ကို အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ သင်၏မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့် ကြိုတင်ပြီး မက်ဆေ့များကိုဝှက်စာလုပ်ရန် ပတ်စ်ဝပ်များ သို့မဟုတ် ကုဒ်စကားလုံး၊ စကားစုများကိုညှိနှိုင်းသဘောတူအောင်လုပ်ပါ။ သင့်အမည်နှင့်မချိတ် ဆက်ထားသော အရေးပေါ်ဖုန်းတခုကိုရအောင်လုပ်ထားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် သင်နှင့်မပတ်သက်သော ကားတဦးကိုရနိုင်အောင် စီစဉ်ထားပါ။

စောင့်ကြည့်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်ကိုစမ်းစစ်ပါ။ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်တာလား၊ ခြိမ်းခြောက်ခြောက်လှန့်ခြင်တာလား၊ ဖမ်းဖို့ပြင်ဆင်တာလား။ (သင်သည်အန္တရာယ်ရှိနေပြီ ဟုသင်ယုံကြည်ပါက ထိုအခြေအနေမှထွက်ပြီး လုံခြုံသောနေရာသို့ ရောက်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင် ပါ။)

HRD တွေရဲ့ဆက်သွယ်မှုတွေကို အလှည့်ကျ စောင့်ကြည့်နေကြ တာပါ၊ ကင်ညာလူ့အခွင့်အရေးရှေ့နေ Martin Oloo

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းခြင်းကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်မိမိ၏အစီအစဉ်

အကယ်၍ သင်သည်စောင့်ကြည့်ခံနေရ သို့မဟုတ် စောင့်ကြည့်ခံရလာနိုင်သည်ဟုထင်ပါက ထိုအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သင်ပြုလုပ်မည့်လုပ်ဆောင်မှုစာရင်းကို ပြုစုပါ။

- အကယ်၍သံသယရှိပါက သင်သည်စောင့်ကြည့်ခံနေရသည်ဟု ယူဆလိုက်ပါ။ (သင်၏ပုဂ္ဂိုလ်၊ သင်၏ဖုန်း၊ သင်၏ယာဉ်)
- အခြားသူများကို အန္တရာယ်ကျရောက်အောင်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- သဘာဝအတိုင်းလှုပ်ရှားပါ - စောင့်ကြည့်ခြင်းကိုစစ်ကြည့်နိုင်ရန်အတွက် မနက်ပိုင်းတွင် အမှိုက်ထွက်ပစ်ခြင်းဖြင့် သင်၏အိမ်အပြင်ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် သင်အလုပ်သို့ထွက်သွားသည့်အခါ တစုံတယောက်အား အိမ်အတွင်း တွင်လျှို့ဝှက်စွာထားထားပြီး ဘာဖြစ်သည်ကိုစောင့်ကြည့်စေနိုင်ပါသည်။
- သင်၏လုပ်နေကျအချိန်ဇယားများကိုပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ အလုပ်သို့သွားသောအချိန်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ (ရက်ကိုပါပြောင်းပါ) ဖြစ်နိုင်လျှင်လမ်းကြောင်းကိုပါပြောင်းပါ၊ မှန်းဆနိုင်သောအလေ့အကျင့်များကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ (ဆိုင်သို့မဟုတ် အားကစားခန်းမ သို့မဟုတ် ဘားတို့ကို အချို့နေ့ရက်၊ အချိန် တို့တွင် အမြဲသွားတတ်သကဲ့သို့)

အောက်ပါတို့ကို ယေဘုယျအားဖြင့် အကြံမပြုနိုင်ပါ။

- သင့်အား စောင့်ကြည့်နေသည်ဟုထင်သည့်သူ မည်သူကိုမဆို စိန်ခေါ်သည် (ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် စောင့်ကြည့်သူများက စောင့်ကြည့်မှုကို နောင်ဆိုလျှင်ပိုပြီးလျှို့ဝှက်စွာပြုလုပ်စေပြီး သင်သိနိုင်တော့မည်မဟုတ် ဟူသောအဓိပ္ပာယ် မျိုးဖြစ်ပါသည်။)
- ဆိုင်တံခါးများကို ကြည့်နေခြင်းကဲ့သို့သော ခေတ်မမီတော့သည့် အပြန်အလှန်စောင့်ကြည့်နေရေး နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည် (သင်၏ကိုယ်နေဟန်ထားက သင်ဘာလုပ်နေသည်ကို ဖော်ပြနေနိုင်ပါသည်) သို့မဟုတ် ကားမှအဝေး သို့ပြေးထွက်ခြင်း (သင့်နောက်လိုက်နေသည့်အဖွဲ့တွင် ကားဘယ်နှစ်စီး ပါသည်ကို သင်မသိနိုင်ပါ)

> "ဒါဟာဘယ်လောက်အန္တရာယ်ရှိသလဲလို့ ကျနော်တို့မသိခင်မှာ စောင့်ကြည့်တဲ့လူတွေကို အမြဲတမ်း စိန်ခေါ်မှုတွေလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျနော်က သူတို့ကားနံပါတ်ပြားတွေကို ဓါတ်ပုံသွားရိုက်ပြီး လက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့တင်လိုက် တာပါ။ အခုတော့ ကျနော်သူတို့ကို မမြင်သလိုဟန်ဆောင်နေလိုက်ပါတယ်။" HRD အာဖရိက

- နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အချပ်ပို ၁၄ မှ စောင့်ကြည့်ရေး နည်းပညာနှင့်နည်းလမ်းများတွင် ကြည့်ပါ။

ရီမင်မှ Women Journalists Without Chains အဖွဲ့သည် ရုံးအန္တရာယ် အချက်ပေးစနစ် တပ်ဆင်ထားရန်အတွက် Fornt Line မှ ထောက်ပံ့ငွေရရှိခဲ့ပါသည်။

မှတ်ချက် - သင်၏လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို သင်စတင်တည်ဆောက်နိုင်သည့် စာမျက်နှာအားလုံးကို ဤအလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ဖြုတ်ထုတ်ပြီး လုံခြုံသောနေရာတခုခုတွင် အတူတကွသိမ်းဆည်းထားနိုင်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။

"သင်္ကေတဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများဟာ သင်ကိုရော သင့်အဖွဲ့အစည်းကိုပါ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်တိုက်ခိုက်မှုတွေကို တုန့်ပြန်ဖို့ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ကျနော်တို့ရုံးကို ဝရမ်းသုန်းကားဝင်ရှာသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျနော်တို့ဟာ ရုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သင်္ကေတဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုလေးတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် ကျနော်တို့ရဲ့တိုက်ပွဲတွေအတွက် ရုံးကိုပြန်လည်အားဖြည့်ဖို့မျှော်လင့်ချက်၊ ပန်းများနဲ့အတူ အတူတကွလာခဲ့ ကြပါတယ်။"

HRD အမေရိက

Khalid El Jamai သည် သူ၏ထင်ရှားကျော်ဇော မှု ကြောင့် မည်သည့်ဆိုးဝါးသော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးမှ မခံစားရဘဲ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု ကိစ္စရပ် များအား ဘုရင်ထံသို့ အိတ်ဖွင့်ပေးစာ ပေးပို့နိုင်ခဲ့ သည့် မော်ရိုကိုမှ သတင်းထောက်အနည်းအငယ် အနက်မှ တဦးဖြစ်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလျှော့ချခြင်း

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သလိုပင် ခြိမ်းခြောက်မှုအားလျှော့ချခြင်းသည် အန္တရာယ်ပုံသေနည်းကိုအသုံးပြုခြင်း၏ အခက်အခဲဆုံး အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်မှုကို လျှော့ချရန်နှင့် သင်၏စွမ်းရည်အားမြှင့်တင်ရန်တို့မှာ သင်၏ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အောက်တွင်ရှိနေသည့်အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။ (အချပ်ပို ၄ - HRD များမှသတ်မှတ် သောစွမ်းရည်များ တွင်ကြည့်ပါ။)

သို့သော်လည်း ခြိမ်းခြောက်မှုကိုလျှော့ချနိုင်လောက်သည့် နည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။ သင်အနေဖြင့် တချိန်တည်းတွင် တခုထက်ပိုပြီးအသုံးချနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းသည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဟုတ်မဟုတ်ကို သင်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုရင်ဆိုင်လိုက်ပါ

- ကျူးလွန်သူများနှင့်ဆွေးနွေးစကားပြောနိုင်အောင်လုပ်ပါ (သင်လုပ်ကိုင်နေသည်ကို သူတို့ရှင်းလင်းစွာ နားမလည် ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် သင်လုပ်ကိုင်နေသည်မှာတရားဝင်ဖြစ် ကြောင်းသူတို့မသိခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- သင့်အားတိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် အခြားသူများမှတဆင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံ ရေးအရဆုံးရှုံးရမှုမြင့်မားခြင်းကို ကျူးလွန်သူများနားလည်သဘောပေါက် လာစေအောင် ဆက်စပ်ပေးနိုင်မည့် နည်း လမ်းများကိုရှာဖွေပါ။
- သင်လက်ခံရရှိသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို လူသိအောင်လုပ်ပါ။

မှတ်သားရန် - အကယ်၍ထိုနည်းကိုသုံးခြင်းက လုံခြုံသည်ဟုသင်ခံစားရပါက ထိုနည်းလမ်းကိုသာသုံးပါ။ ထိုနည်းလမ်းသည် အခြေအနေကိုပိုဆိုးသွားစေနိုင်သည်ဟု သုံးသပ်မိပါက ရှောင်ရှားပါ။

ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုကိုဝေမျှပါ။

- သင့်အဖွဲ့အစည်းထဲတွင်သာမဟုတ်ပဲ အငြင်းပွားဖွယ် သတင်းအချက်အလက်ကို မဟာမိတ်များကြားတွင်ပါထုတ်ပြန် ပေးပါ။
- အကဲဆတ်သောအစီရင်ခံစာလိုမျိုးပေါ်တွင် တဦးချင်းစီ၏နာမည်များကို မဖော်ပြပါနှင့် – အဖွဲ့ အစည်းနာမည်ကိုသာ ဖော်ပြပါ။

ခြိမ်းခြောက်မှုကိုရှောင်ရှားပါ။

- အနတ်သဘောဆောင်သည့် ဂရုပြုမှုကိုရရှိစေသည့် အလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်ခြင်းအား ယာယီရပ်လိုက်ပါ။ (ရပ်လိုက်သလိုဟန်ဆောင်ပါ)
- လုံခြုံသောနေရာသို့ ယာယီရွှေ့ပြောင်းလိုက်ပါ။
- သင်၏ကာကွယ်မှု ယန္တရားလုပ်ဆောင်မှုများကို အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် တိုးလိုက်ပါ။ ဥပမာ
- တချိန်လုံးသင်နှင့်အတူ လူများအတူလိုက်ပါနေခြင်း။
- သင်၏သွားလာလမ်းများနှင့် အချိန်ဇယားများကိုပြောင်းလဲခြင်း။
- သင်မှစတင်ခြင်းမဟုတ်သည့် အဆက်အသွယ်အသစ်မည်သူကိုမဆို အပြည့် အဝမယုံကြည်ခြင်း။
- ယုံကြည်ရသော သင်၏လုံခြုံရေးအဆက်အသွယ်ထံတွင် သင်၏သွားလာမှု၏ အသေးစိတ်အချိန်ဇယားကိုထားထားပြီး ထိုသူသည် တနေ့လုံး သင့်အားပုံ မှန် ဆက်သွယ်စစ်ကြည့်နေသင့်သည်။
- သင်၏လုံခြုံရေးအဆက်အသွယ်အား အသိမပေးပဲ သင်၏အချိန်ဇယားမှ သွေဖီပြီးမလုပ်ဆောင်ပါနှင့်

"ကျနော်ဟာခြိမ်းခြောက်မှုတွေကိုလက်ခံရရှိခဲ့ပြီး အရမ်းထိလွယ်ရှလွယ်အခြေအနေဖြစ်နေပြီလို့ ခံစားနေရပါတယ်။ ဒီနစ်မှာ ကျနော့်ကို ဥရောပကောင်စီက ဥရောပကောင်စီ အစည်းအဝေးတိုင်းကို တက်ဖို့ဖိတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျနော့်ကို လူသိများလာပြီး ဘယ်သူမှမထိရဲတော့ပါဘူး။"

HRD အရှေ့ဥရောပ

"ရှေးရိုးစွဲ ဘာသာရေး အုပ်စုတွေဆီ က ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရရှိခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အကြီးမားဆုံး မွတ်စလင်အဖွဲ့များထဲမှ တခုရဲ့ခေါင်းဆောင်ကို ကျနော်တို့ချဉ်းကပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူက လူထုအစည်းအဝေးပွဲတခုမှာ စကားပြောဖို့ သဘောတူခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာသူက ကျနော်တို့အလုပ်တွေကို ထောက်ခံတယ်လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကိုလျော့ကျစေခဲ့ပါတယ်။"

HRD အာရှ

နောက်ဆုံးတွင် သင်သည်အနာဂတ်ကိုကြိုမမြင်နိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏စိတ်ကို တိကျစွာမသိနိုင်ဆိုသည်ကို အလေးထားသတိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့်သင့်အတွက်အလုံခြုံဆုံးဟုထင်ရသည့် ချဉ်းကပ်မှုကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

"ကျနော်တို့ဟာအသံဖမ်းစက်တွေကို အများကြီးသုံးခဲ့ပါတယ်။ ကျနော်တို့ပေးတဲ့ အင်တာဗျူးတိုင်းကို ဗွီဒီယိုရိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျနော်တို့မပြောခဲ့တဲ့ အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျနော်တို့ကို အစွတ်အစွဲမခံရတော့ပါဘူး။ ကျနော်တို့ရုံးကို သူတို့ရှာကြတဲ့အခါမှာလည်း ရှာဖွေနေတာအကုန်လုံးကို ဗွီဒီယိုရိုက်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာကိုမှ ယူလာပြီးချထားတာမျိုးမလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျနော်တို့ဖုန်းတွေဟာ အသံဖမ်းစက်နဲ့ချိတ်ဆက်ထားတာကြောင့် ကျနော်တို့ရရှိခဲ့တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုအားလုံးကို ကျနော်တို့မှတ်သားထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။"

HRD အရှေ့ဥရောပ