



Spotlight Initiative



# အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာ (၁၀) ချက်

- အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်/မ ဘာသိဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။
- ကျွန်တော်/မထံတွင် လိုအပ်သည်များ ရှိနေပါသလား။
- နည်းပညာအသုံးပြုမှုများကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ကျွန်တော်/မ ဘယ်လို ထားရမလဲ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအခြေပြု အခြေခံသဘောတရားများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန် အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် ကျွန်တော်/မ ဘယ်လို စကားပြောရမလဲ။

[bit.ly/10tips4wmw](https://bit.ly/10tips4wmw)



# 1. အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအကြောင်း

- ညှဉ်းပန်းခြင်း/အကြမ်းဖက်ခြင်း တွေကြုံခံစားရသောကြောင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သည်။
- သူတို့သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အရှက်ရခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ စွမ်းအားမရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ခံစားရနေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ တွေကြုံခံစားရသည့်အတွက်ကိုပင် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေနိုင်သည်။

# 2. အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအကြောင်း

## အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ စိုးရိမ်သောကများနှင့် ထပ်ဆောင်း စိန်ခေါ်မှုများ

- ပုံစံတကျ မဟုတ်သော ကုသီထောက်ပံ့မှုမှ ခွဲခြားခံရခြင်း (ဥပမာ- မိသားစု နှင့် မိတ်ဆွေသငယ်ချင်းများ)
- ၎င်းတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များ မသိရှိနေခြင်း
- မူရင်းနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ရဲတိုင်းရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ဘာသာစကားဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ/အတားအဆီးများ
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ ခွဲခြားဆက်ဆံမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်များ နှင့် ဝင်ငွေများ ဆုံးရှုံးရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ကလေးသငယ် (သား/သမီး)များနှင့် သီးခြားခံထားရမည် နှင့်/သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းခွင့် ဆုံးရှုံးရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- သူမ နေရပ်ပြန်လာသည့်အခါ နေရပ်အသိုင်းအဝန်းမှ အပယ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ဝေဖန်ယူဆချက်များပေးခြင်း ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပါ။



Spotlight Initiative



# 3. ကျွန်တော်/မထံတွင် လိုအပ်သည်များ ရှိနေပါသလား။

သုမ၏ အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်ရန် အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် **ကိုးကားရည်ညွှန်းသည့် လမ်းညွှန်စာအုပ်**

သုမအတွက် ဆေးကုသမှုခိုင်းရာ လိုအပ်ချက်များကို ညွှန်းပိုနိုင်ရန် အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် သီးသန့်ကုန်သည်မှုရှိသော **ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များ ပါဝင်သည့် လက်ကမ်းစာတမ်းများ** (ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ နှင့် မဖြစ်မနေ အကြောင်းကြားတင်ပြရန် မလိုခြင်း)

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် သက်တူတန်းတူ ကွန်ယက်များကို **လူမှု-စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများ**ကို အသိပေးခြင်း နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းများ

အလုပ်သမား သံအရာရှိ၊ အလုပ်သမား သမဂ္ဂများ၊ သံရုံးများ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်စင်တာများ စသည့် အဖြစ်များသော **လုပ်သားဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများစာရင်း**

အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားသည် အိမ်တစ်အိမ်၌ သီးသန့်ခွဲထားခံရခြင်း/ ပိတ်လောင်ထားခံရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လျှင် အာဏာပိုင်များထံ သတင်းပို့တိုင်ကြားရန်မလိုဘဲ အကူအညီရယူနိုင်မည့် **ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အစီအစဉ် ပုံစံ (safety planning template)**

တရားဝင် လမ်းကြောင်း နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ရောက်ရှိလာသော အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် **ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ** အသေးစိတ် ပါဝင်သော စာရွက်

အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် သင်လျော်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်သော မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားသည့် **လွှဲပြောင်းညွှန်းဆိုခြင်း လမ်းကြောင်းများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

**စကားပြန်များ** နှင့် ယဉ်ကျေးမှုကြားခံဆောင်ရွက်ပေးသူများ၏ အလှည့်ကျစာရင်း နှင့် ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်ရမည့် သတင်းအချက်အလက်များ

# 4. နည်းပညာအသုံးပြုမှုများကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ကျွန်တော်/မ ဘယ်လို ထားရမလဲ။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် အထောက်အပံ့များကို လက်လှမ်းမီစေရန်အတွက် အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အသုံးပြုသော ဘာသာစကားဖြင့် **ရွေးချယ်အသုံးပြုစရာ နည်းလမ်းများစွာ** (ဖုန်း၊ စာတိုပို့ခြင်း၊ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဒီတွင် စာရိုက်ပြောခြင်း၊ apps-အက်ပ်များ)ကို အသုံးပြုပါ။

**အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အသုံးပြုသော** အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဈေးသက်သာသည့် လက်လှမ်းမီရန် လွယ်ကူစေသည့် နှင့် အဆင့်များစွာ (ဥပမာ-အက်ပ်ဒေါင်းလုတ်လုပ်ရန် စနစ်သတ်မှတ်လိုအပ်ချက်များ ရှိခြင်း၊ အကောင်အသစ်ဖွင့်ခြင်း။ လက်မှတ်ထိုးဝင်ရန်/စတင်ဝင်ရောက်ရန် သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုနိုင်ခြင်း) မလိုအပ်သည့် **နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။**

ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည့် **အလိုအလျောက် ဘာသာပြန်ပေးသည့်အရာများ အသုံးမပြုပါနှင့်။**

ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အမြင့်ဆုံး စံနှုန်းများနှင့် လုံခြုံမှုရှိစေပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီစေရန် အသုံးပြုနေသည့် နည်းလမ်းများကို ပုံမှန် **စမ်းသပ်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း နှင့် ညှိနှိုင်းပြုပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။**

အဖွဲ့အစည်း/အေဂျင်စီများမှ ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် ပစ္စည်း ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ထိုသို့အသုံးပြုရန် သင်တန်းရယူပါ။ **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။** ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ဆော့ဖ်ဝဲများကို အလုပ်အတွက်အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများတွင် ဒေါင်းလုတ်မလုပ်ပါနှင့်။

**အမြင့်ဆုံး စံနှုန်းများနှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ လုံခြုံမှုရှိစေရန်** နှင့် ကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှုများ ကင်းဝေးစေရန် သင်/သင်အေဂျင်စီတွင် မိမိအသုံးပြုသော နည်းပညာကို ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် သေချာစေရမည်။ ပေးပို့လိုက်သော သတင်းအချက်အလက်များ (ဥပမာ ဒေတာဘေ့စ်များ၊ ဖိုင်များ၊ မှတ်သားသိမ်းယူထားသည့် စာစကားပြောများ သို့မဟုတ် ပုံရိပ်များ၊ အသံသွင်းထားခြင်းများ စသည်) ကို ကြားလူ/အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် လက်လှမ်းမမီနေသင့်ပေ။

ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုများကို ဖျက်သိမ်းရန်၊ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ ဆိုင်ရာ ချိန်ညှိခြင်းများ (settings) ပိုမို အားကောင်းစေရန်၊ ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးမြှင့်စေရန် နှင့် ညှိညှိပန်းများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ စသည်တို့ကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည့် **သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ပေးပါ။**

# 5. ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအခြေပြုအခြေခံသဘောတရားများ- ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန် အချက်များ

## ဆောင်ရန် အချက်များ

- ✓ သင်အနေဖြင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ မပေါက်ကြားစေရန် မည်သို့ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သူမကို ရှင်းပြပေးပါ။
- ✓ ဖုန်းကျသွားလျှင် မည်သို့ ပြန်လည်ဆက်သွယ်/ချိတ်ဆက်ရန် သူမကို ရှင်းပြပေးပါ။
- ✓ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နေသည်အခါ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ မပေါက်ကြားစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ✓ မှတ်တမ်းများကို သော့ခတ်ထားသည့် ဗီရိုအခန်း သို့မဟုတ် အမည်မဖော်ထားသည့် ဒေတာဘေ့စ်တွင် စကားဝှက်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ✓ အမျိုးသမီးများတွင်ရှိသော တစ်ဦးချင်း၏ အခြေအနေများ နှင့် ၎င်းတို့တွင် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချုပ်ခွင့် ရှိကြောင်း လေးစားအသိမတ်ပြုပါ။
- ✓ သင်တွင် ရှိနေသော ဘက်လိုက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ယူပါ။
- ✓ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် (self-care) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ဤအချက်သည် သင်အတွက် နှင့် သင်ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော အမျိုးသမီးများအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသည်။

## ရှောင်ရန်အချက်များ

- X ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ သဘောတူညီမှု မရှိဘဲ မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်မဆို မျှဝေခြင်း။
- X ဖုန်းလိုင်းကျသွားရင်/ပြတ်တောက်သွားရင် သူမကို ဖုန်းပြန်ခေါ်ခြင်း။
- X သင်တို့ပြောဆိုဆက်သွယ်နေသည်ကို အခြားသူများမှ မြင်နိုင် သို့မဟုတ် ကြားနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- X စာရွက်စာတမ်း မှတ်တမ်းများကို မြင်သာသည့် သို့မဟုတ် လက်လှမ်းမီသည့် နေရာများတွင် ချန်ထားခဲ့ခြင်း။
- X ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုခု ချမှတ်နိုင်စေရန် ချောမောပြောဆိုခြင်း။
- X သူမ၏ နောက်ခံသမိုင်းနှင့် အခြေအနေများကို သင်သိသည်ဟု ယူဆခြင်း
- X သင်၏ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ (well-being)ကို လစ်လျူရှုခြင်း။

# 6. နိုးကြားမှုရိုရို နားထောင်ခြင်း(Active Listening)

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ ပြောဆိုသည်များကို မိမိမှ နားထောင်နေပြီး နားလည်နေသည်ကို ပြသရန် ရှင်းလင်းစေရန် ပြန်လည်ပြောပြပေးခြင်း (Paraphrase) နှင့် အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်းတို့ လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ပါ။
- လိုအပ်သည်အခါ ပြန်လည်ရှင်းပြပေးပါ။
- ပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာများ နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ အခြားသော ခေါင်းစဉ်များသို့ မျောပါသွားလျှင် ပြန်လည်အာရုံစိုက်မိလာစေရန် ကူညီပေးပါ။
- နှုတ်စကားဖြင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း မဟုတ်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး တိတိဆိတ်ငြိမ်ဆက်မှု နှင့် အတွေးများအတွက် အချိန်ပေးပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် နောက်ထပ်ပြောဆိုမည့် အကြောင်းအရာများကို မှန်းဆနေခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်နေမည့်အစား အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှ (ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ) ပြောနေသည့်အရာကို အာရုံစိုက်ပါ။

ကျွန်တော်/မ နားလည်တာ မှန်မမှန် ပြောကြည့်မယ်နော်။....

ဒါကို နားထောင်ရတာ သူ အော်ဟစ်ကြွေးကြော်ပြီး လက်သီးနှင့် ရွယ်လိုက်တုန်းက သင်အရမ်း ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခဲ့မှာပဲနော်။

သင်ပြောသလို သူက ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့အခါ သူက တခြားဘာတွေ ထပ်လုပ်နေခဲ့သလဲဆိုတာ ကျွန်တော်/မကို ထပ်ပြောပြနိုင်မလား။

သင်အခုန ပြောလိုက်တာက သင်က လမ်းလျှောက် အိမ်ပြန်နေတုန်း သူက လမ်းမှာ သင့်ကို အံ့ဩသွားစေတာလား

# 7. ထိရောက်သော မေးခွန်းမေးခြင်း

မေးခွန်းအမျိုးအစား (၃) မျိုး-

1. **အဖွင့်မေးခွန်းများ**- ဤမေးခွန်းများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ပြောဆိုရန် နှင့် သူမ ပြောဆိုနေသည့်အရာကို ချဲ့ထွင်ပြောပြရန် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွစေသည်/တွန်းအားပေးသည်။
2. **အပိတ်မေးခွန်းများ (ဟုတ်/မဟုတ်)**- ဤမေးခွန်းများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမှ ပြောဆိုခြင်း မပြုရန် တားမြစ်စေနိုင်သည်။ တိတိကျကျ သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သည့်အခါတွင်သာ ဤမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။
3. **ဘာကြောင့်' /'ဘာဖြစ်လို့' နှင့် စသော မေးခွန်းများ**- ဤမေးခွန်းများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးကို အပြစ်တင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤမေးခွန်းများ အသုံးပြုခြင်းကို **ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

အကယ်၍ စကားပြန်ရှိပါက ဤအချက်များကို ၎င်းတို့မှ လိုက်နာစေရန်ပါ သေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဆိုက်ရောက်နိုင်ငံတွင် အကူအညီရရှိရန် ဘာကြောင့် မရှာဖွေခဲ့တာလဲ စသည့် ဝါကျများ အသုံးပြုခြင်းကို သတိထားပါ။ ဘာဖြစ်လို့ တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများ မရယူခဲ့တာလဲ။ ဤဝါကျများသည် သူမကို အပြစ်တင်နေလိမ့်မည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံသည်နေရာ သို့ သင်ဘယ်လို ရောက်ရှိခဲ့သလဲ။

ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ကျွန်တော်/မကို နောက်ထပ်ပြောပြပေးပါ။

ဆရာဝန်(မ)နဲ့ ပြချင်ပါသလား။

~~အဲလို ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ခဲ့တာလဲ။~~

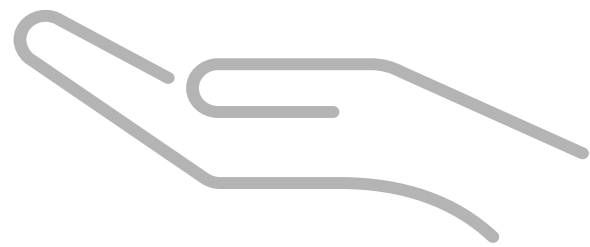
# 8. စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားခွင့်ပြုပါ။

**ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ၎င်းတို့ ခံစားနေရသလို ခံစားခွင့်ပေးပြီး -**  
အဲလို ခံစားရတာက အဆင်ပြေပါတယ်။ အဲဒါ ပုံမှန် ပါပဲ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအဖို့ သင်နှင့် အတူရှိနေခြင်းက ဘေးကင်းလုံခြုံသလို ခံစားရစေရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။

ငိုလို ရပါတယ်။  
ငိုတာဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖော်ပြပေးနေတာပါ။

သင့်လိုအခြေအနေမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အဲလိုပဲ ဒေါသထွက်ကြမှာပါ။

သင်တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာကြောင့် သင်အရမ်းဝမ်းနည်းနေတာဟာ ပုံမှန်ပါဘဲ။ သင့်လို အလားတူ အတွေ့အကြုံတွေ ဖြတ်သန်းခဲ့ဖူးသူတွေမှာ သင်လိုပဲ အရမ်းဝမ်းနည်းကြပါတယ်။”

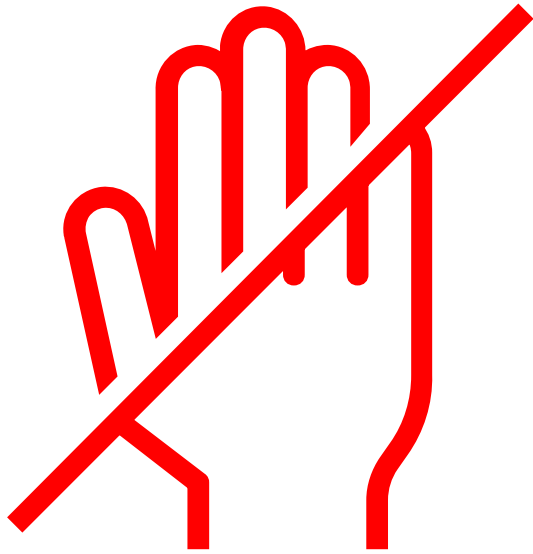


Spotlight Initiative





# 9. မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းကို အံ့တု စိန်ခေါ်ပါ။



- ကျွန်ုပ်တို့ ကြားခဲ့သလိုပင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရလေ့ ရှိပြီး ညည်းပန်းနှိပ်စက်မှုအတွက် သူတို့ကို သူတို့ အပြစ်ဖိတ်ကြသည်။
- **ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အပြစ် ဘယ်တော့မှ မဟုတ်ပါ။**
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိနေသလို ခံစားနေ သိမဟုတ် အပြစ်တင်နေပါက ၎င်းသည် ပုံမှန် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သို့သော် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အပြစ် ဘယ်တော့မှ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ထပ်မံသေချာအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းကို အံ့တုစိန်ခေါ်ရာတွင် အမြဲတမ်း ရိုသေလေးစားမှု ရှိပါစေ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့် မငြင်းခုံပါနှင့်။

- သူမ၏ တရားဝင်အခြေအနေကို သူမ သိနေပါစေ။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုသည် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း မဟုတ်ပေ။ သူမ အခြေအနေ မည်သို့ပင် ဖြစ်နေစေကာမူ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အပြစ် ဘယ်တော့မှ မဟုတ်ပါ။
- ဆိုက်ရောက်နိုင်ငံ(နေရာအသစ်)တွင် အထောက်အပံ့ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိန်ခေါ်မှုများရှိနေသည်ကို အသိမှတ်ပြုပေးပါ။

# 10. သက်သာပျောက်ကင်းစေသော စကားများ/စာကြောင်းများ

အဆက်အသွယ်များ တည်ဆောက်ပါ။

ကျွန်တော်/မကို ပြောပြပေးတာ  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ခံစားခွင့်ပေးပြီး  
စွမ်းပကားတိုးတက်စေအောင် လုပ်ပါ။

သင်တော်တော် သတ္တိရှိလို့သာ/ရဲရင့်လို့သာ  
ကျွန်တော်/မကို ပြောပြပေးတာပါ။

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပါ

ကျွန်တော်/မ သင့်ကို ယုံကြည်ပါတယ်။

ထပ်မံ အားပေးခြင်း နှင့် အပြစ်မတင်ခြင်း

ဖြစ်ခဲ့တာက သင်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကြောင့်  
ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ထပ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြပေးပါ။

ဒါမျိုး သင်တွေ့ကြုံလိုက်ရတာ ကျွန်တော်/မ  
စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဝမ်းနည်းပါတယ်။



Spotlight Initiative



(Safe and Fair) လုံခြုံမှု နှင့် ညီမျှမှု - အာဆီယံဒေသတွင်းပရိဂရမ်ရှိ အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများကို ၂၀၂၀ တွင် အပြီးသတ်တိုက်ဖျက်ရန် ဥရောပ သမဂ္ဂ (EU) နှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ (UN) အကြား နှစ်ပေါင်းများစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည့် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပမာဏခြေလှမ်းဖြစ်သည့် Spotlight Initiative ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ Safe and Fair အစီအစဉ်သည် အာဆီယံနိုင်ငံများအပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ILO နှင့် UN Women အကြား မိတ်ဖက်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၊ UNODC နှင့် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကာ ဒေသတွင်း နှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့်တို့တွင် အစိုးရများ၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ၊ အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် အမျိုးသမီးရေးရာ အဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် နှင့် ဒေသတွင်းအဆင့်တွင် အာဆီယံအဖွဲ့အစည်းများမှ တစ်ဆင့် ပံ့ပိုး ပေးသည်။

Spotlight Initiative သည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအားလုံးကို အဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်သည့် ကမ္ဘာ့အကြီးမားဆုံး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြစ်သည်။ ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) ၏ အစပျိုးရန်ပုံငွေကတိကဝတ် ယူရိုသန်း ၅၀၀ ဖြင့် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် Spotlight Initiative သည် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးရေးရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရရှိနိုင်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်နှင့် မောင်းနှင်အားအဖြစ် ကျား၊ မတန်းတူညီမျှရေးတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်အတွက် မကြာစေ့ဖွဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးရေးရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် သရုပ်ပြရန်ပုံငွေဖြစ်သည့် Spotlight Initiative သည် ကျား၊ မတန်းတူညီမျှရေး နှင့် အကြမ်းဖက်မှုကိုအဆုံးသတ်ရေးတို့တွင် သိသာထင်ရှားသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိကာ ပြီးပြည့်စုံသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးများ၏ဘဝများအပေါ် ပြောင်းလဲသွားသည့်ခြားနားမှု သက်ရောက်စေနိုင်သည်ကို လက်တွေ့ပြသနေသည်။

Safe and Fair အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။

Deepa Bharathi  
 နည်းပညာအကြံပေးချုပ်၊  
 Safe and Fair Programme ၊  
 ILO Regional Office for Asia and the Pacific  
 အီးမေးလ် - bharathi@ilo.org

Valentina Volpe  
 အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အဆုံးသတ်ရေးဆိုင်ရာ  
 ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်၊  
 Safe and Fair Programme ၊  
 UN Women Regional Office for Asia and the Pacific  
 အီးမေးလ် - valentina.volpe@unwomen.org

တွစ်တာ - @GlobalSpotlight  
 အင်စတာဂရမ် -  
 @spotlightinitiative  
 ဖေ့စ်ဘုတ် - @TheSpotlightInitiative  
 ယူကျူ(ပဲ) - Spotlight Initiative  
[www.spotlightinitiative.org/safe-and-fair](http://www.spotlightinitiative.org/safe-and-fair)

