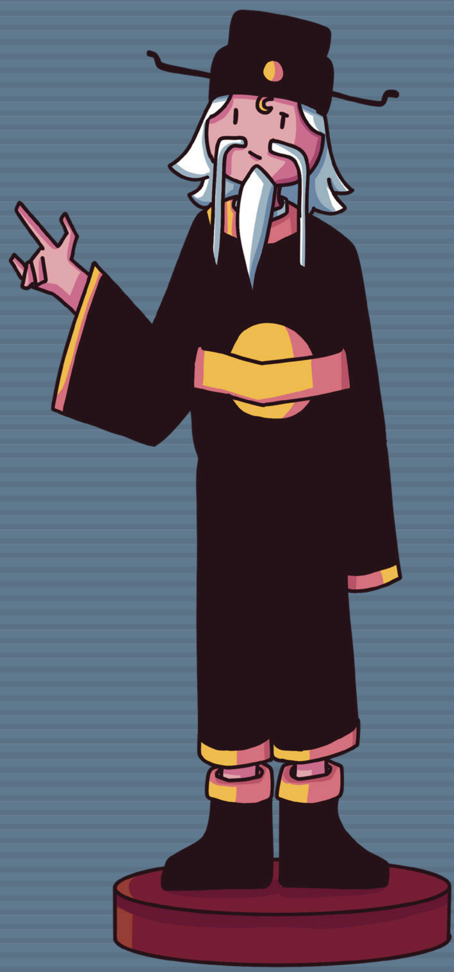
ကိုယ့်အခွင့်အရေး ကိုယ်သိဖို့
မျှတတဲ့ တရားစီရင်ရေးလက်စွဲ

ကိုယ့်အခွင့်အရေး ကိုယ်သိဖို့
မျှတတဲ့ တရားစီရင်ရေးလက်စွဲ

မျှတတဲ့ တရားစီရင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ?

ပြစ်မှုကျူးလွန်တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရသူတိုင်းမှာ တခြားသော တရားရုံးတက်ရသူများနဲ့အတူ တန်းတူအခွင့်အရေး ရှိရပါတယ်။ အပြစ်မရှိတဲ့သူ၊ အပြစ်ကျူးလွန်တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရသူ စတဲ့ တရားရုံးတက်ကြရသူ အားလုံးကို တရားခွင်မှာ တန်းတူ မျှတစွာ ဆက်ဆံရပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ လူတိုင်းက တရားမျှတမှုနဲ့ ဥပဒေရဲ့ အကာအကွယ်ကို ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။



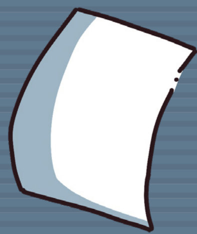
"လူသားတိုင်းသည် စွပ်စွဲခံရသော ပြစ်မှုတိုင်းအတွက် ဘက်မလိုက်သော လူထုကြားနာခြင်းကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်" ဆိုတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာချက်အတိုင်း ဘက်မလိုက်ကြားနာမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘာကြောင့် တရားမျှတတဲ့ စီရင်မှုက အရေးကြီးသလဲ?

မျှတတဲ့ တရားစီရင်မှုက အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် တရားမျှတတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်ပေးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးရနှင့် အာဏာပိုင်တွေရဲ့ မတရားဖိနှိပ်မှုတွေကိုလည်း တားဆီးပေးနိုင်တဲ့အတွက် မျှတတဲ့ တရားစီရင်မှုက ဒီမိုကရေစီရဲ့ အနှစ်သာရတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 2 9/2/2566 BE 6:50 PM

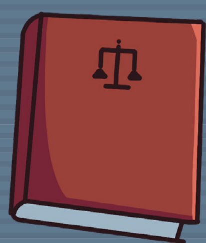
ဘက်မလိုက်မျှတသော
တရားရုံးတစ်ခု၏ အင်္ဂါရပ်များ



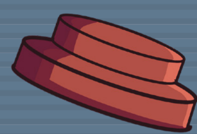
- ဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှစွာ ဆက်ဆံခံရခြင်း

- အပြစ်ရှိကြောင်း သက်သေမပြပြီးမချင်း အပြစ်ကင်းသည်ဟု သတ်မှတ်ခံပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ အတင်းအကျပ် ထိန်းသိမ်းခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိခြင်း

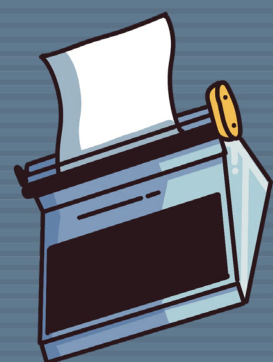
- အမှုစစ်ဆေးမှုအပါအဝင် တခြား ဘယ်အချိန်မှာမဆို နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရခြင်း လုံးဝမရှိစေရန် အာမခံရှိခြင်း၊ ဆေးကုသခံယူခွင့်ရှိခြင်း၊ မဖြေလိုသော မေးခွန်းတွေကို နှုတ်ဆိတ်နေနိုင်ခြင်း



- တရားစီရင်မှုဖြစ်စဉ်တွင် ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိပါက ဘာသာပြန်အထောက်အကူ ရယူနိုင်ခြင်း
- သီးသန့်တရားစီရင်မှုမျိုး မဟုတ်ဘဲ လူအများရှေ့တွင် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိသော တရားစီရင်မှုကိုသာ ရင်ဆိုင်ရခြင်း
- လူမျိုးဘာသာ၊ ကျားမလိင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိရခြင်း



- ကလေးသူငယ်များကို ကြားနာစစ်ဆေးရာတွင် ကလေးသူငယ်အခွင့်ရေး ရပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- တရားစီရင်ရေး အဆင့်တိုင်းအတွက် ရှေ့နေ ရယူပိုင်ခွင့် ရှိခြင်း



- ရှေ့နေက အမှုနှင့် ပတ်သက်သမျှ အချက်အလက်အားလုံးကို အမှုသည်ဆီ ပေးအပ်နိုင်ပြီး အမှုသည်က ထိုအချက်အလက် တွေကို ကြည့်ပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင် ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 3 9/2/2566 BE 6:50 PM

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း အကြောင်း သိကောင်းစရာ

လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ?

- ကျား၊ မ စတဲ့ လိင်သတ်မှတ်ချက်တွေကို အသုံးချပြီး လူတစ်ဦးဦးကို နာကျင်အောင် ပြုမူခြင်းကို လိင်အကြမ်းဖက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

- အကြမ်းဖက်တယ်ဆိုတာ လူတစ်ဖက်သားရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးရာ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးရာများပေါ်မှာ အင်အားသုံးပြီး မတရားသဖြင့် အနိုင်ကျင့် ဖိအားပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အာဏာပါဝါ အလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်း၊ ခွန်အားသုံး ဖြေရှင်းခြင်းများကလည်း အကြမ်းဖက်မှုများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- လိင်အကြမ်းဖက်မှုက မျက်ကွယ်ရာ အိမ်တွင်းမှာရော၊ လူမြင်ကွင်းမှာပါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

- ဒီကျူးလွန်မှုတွေက လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်နေပါတယ်။

- လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို နိုင်ငံတကာမှာရော မြန်မာပြည်မှာပါ ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

Booklet_v12.indd 4 9/2/2566 BE 6:50 PM

လိင်အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားတွေက ဘာတွေလဲ?

- လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ မိမိဆန္ဒမပါဘဲ ကျူးလွန်ခံရခြင်းဖြစ်ပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ လူတစ်ဖက်သားကို နာကျင်ဒဏ်ရာ ရစေခြင်းပါ (ဥပမာ -တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရိုက်နှက်ညှင်းဆဲတာ၊ သတ်ဖြတ်မီးရှို့တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။)

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ သမာဓိကို ထိခိုက်စေခြင်းပါ (ဥပမာ - ဖုန်းကတစ်ဆင့် ခြိမ်းခြောက်တာ၊ အကျပ်ကိုင်စေခိုင်းတာ၊ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းပြင်ပမှာ ချန်လှပ်ထားတာ၊ ဖေ့စ်ဘွတ်မှာ သတင်းအမှားတွေ ဖန်တီးပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ တိုက်ခိုက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။)

- စီးပွားရေးရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ စီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပါ (ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ဦးကို ကျား/မနဲ့ အခြားလိင်ခံယူချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး ငွေကြေးရင်းနှီးမှုကို ကန့်သတ်တားဆီးမှု၊ အလုပ်သမားဈေးကွက်နဲ့ ပညာရေးကို ကန့်သတ်တားဆီးမှု၊ စီးပွားရေးတာဝန်၊ အမွေဆက်ခံမှုများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ချန်လှပ်ထားမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။)

Booklet_v12.indd 5 9/2/2566 BE 6:50 PM

လိင်အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ဘယ်အရာတွေက အထောက်အကူပေးနေတာလဲ?

- ကျား၊ မ ခွဲခြားမှုနဲ့ မညီမျှမှု - အမျိုးသမီးများက လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ညီမျှတဲ့ ပါဝါကို မရရှိကြပါဘူး။ အဲဒါက အကြမ်းဖက်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပြီး ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ကိုလည်း ပိုမိုခက်ခဲစေပါတယ်။

- ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာရခြင်းကလည်း အမျိုးသမီးတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ပိုမိုဖြစ်ပွားစေဖို့ ထောက်ကူနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

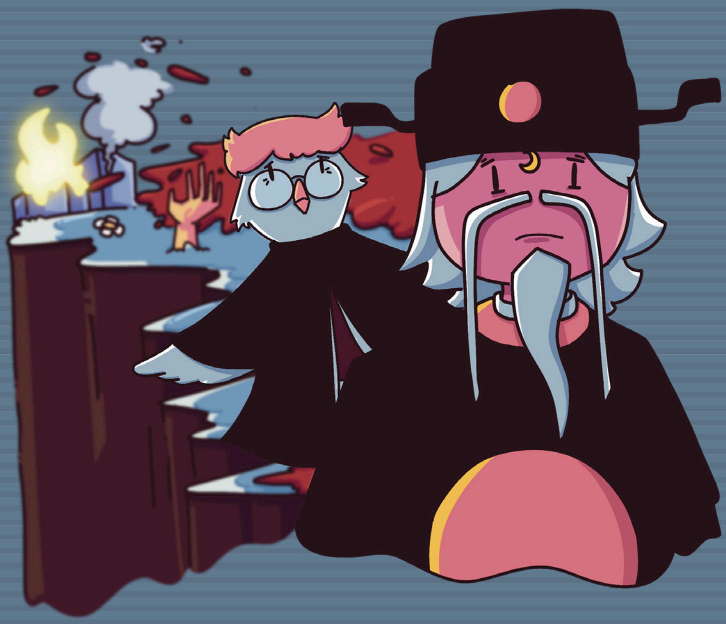
- ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကြောင့် တချို့ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်ရတာတွေ ရှိပါတယ်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စတစ်ခုလို လျစ်လျူရှုလိုက်ကြပါတယ်။

- လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာတောင် မသိကြတာ များပါတယ်။

- အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကူညီပေးမှုလည်း နည်းပါးပါတယ်။

- POVAW လို့ ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေကဲ့သို့ အမှန်တကယ် တားဆီးနိုင်တဲ့ နည်းဥပဒေတွေ နည်းပါးနေပါတယ်။။

Booklet_v12.indd 6 9/2/2566 BE 6:50 PM



- အမျိုးသမီးတွေကို လိင်အသားပေး ပုံရိပ်တွေအဖြစ် ဖန်တီးအသုံးပြုပြီး စီးပွားရေးကြော်ငြာတွေမှာ ဖော်ပြမှုကလည်း အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ရပ်တည်မှုပုံရိပ်ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

- ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းကလည်း အမျိုးသမီးတွေကို ရွေးချယ်ခွင့်နည်းပါးစေပြီး အကြမ်းဖက်မှုကနေ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းကို ကျဆင်းစေတာကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုကို တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။

- နိုင်ငံရေးအကျပ်အတည်း၊ မြေငလျင်၊ မုန်တိုင်း၊ စစ်ပွဲစတဲ့ အခြင်းအရာတွေကလည်း အမျိုးသမီးတွေ အကြမ်းဖက်ခံရမှုကို ပိုပြီး မြင့်တက်လာစေပါတယ်။ ဒါတွေက အမျိုးသမီးတွေကို မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဝေးကွာသွားစေလို့ပါပဲ။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို စစ်ပွဲတွေမှာ လက်နက်အဖြစ်လည်း သုံးစွဲနေကြပါသေးတယ်။

- အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါကို ပျက်စီးစေတဲ့ နည်းနာနဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေ၊ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ ကလေးရတာမျိုးတွေ၊ အတင်းအကျပ် လက်ထပ်ခိုင်းတာမျိုးတွေကလည်း နာကျင်စေတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ပြီး လိင်ခွဲခြားမှုကနေ အစပြုခဲ့တဲ့ အခြင်းအရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 7 9/2/2566 BE 6:50 PM

တရားရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ အတွက် အချက်အလက်များ

(ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဆိုတာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ရခြင်းမှ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး ရှင်သန်နေသူကို ဆိုလိုတာပါ)

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ဖေးမတဲ့ တရားမျှတမှုဆိုတာ ဘာလဲ?

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအတွက် ဖေးမကူညီသော လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက သူတို့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြဖို့ ဆန္ဒရှိခဲ့ပါက လုံခြုံစွာ သိက္ခာရှိရှိ ပြောပြနိုင်ခြင်း။
- ကျူးလွန်သူကိုလည်း အပြစ်ပေးခြင်း။
- အနိုင်ကျင့်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကနေ ထွက်ခွာနိုင်ဖို့ အရင်းအမြစ်နဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိခြင်း။

ဘာလို့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ဖေးမတဲ့ တရားမျှတမှုက အရေးကြီးတာလဲ?

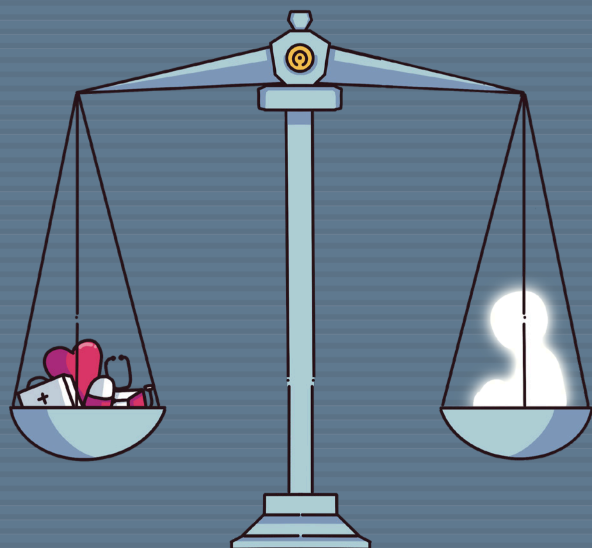
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူရဲ့ အခွင့်အရေး ပြန်လည်ရရှိဖို့ သေချာစေခြင်း၊
- ပြစ်မှုကျူးလွန်သူက ပြစ်ဒဏ်ကျခံရဖို့ သေချာခြင်း၊
- တခြား လိင်အကြမ်းဖက်မှုများ ထပ်မံမဖြစ်ပွားစေဖို့ တားဆီးပေးနိုင်ခြင်း၊
- လိင်အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် နှုတ်ဆိတ်နေတတ်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ စရိုက်တွေကို ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်းတွေကြောင့် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 8 9/2/2566 BE 6:50 PM

လိင်အကြမ်းဖက်မှုကနေ လွတ်မြောက်လာတဲ့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်က ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ?

လူမှုဝန်းကျင် အထောက်အပံ့

- ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်
- အမိုးအကာ၊ နေထိုင်ရာနေရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပေးမှု၊ တိုင်ပင်ပေးမှု၊ ဆေးဝါးအထောက်အကူ၊ ငွေကြေး အစရှိသော အကူအညီများ



တရားရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ကူညီပေးတဲ့စနစ်မှာ ဘာတွေပါဝင်လဲဆိုတော့ ရှေ့နေရှေ့ရပ်များ၊ အကြမ်းဖက်မှုကို ပြန်ကုစားပေးမယ့် ကျန်းမာရေးကူညီမှုစနစ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ (ဥပမာ-သားဆက်ခြားခြင်းကိစ္စ၊ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး၊ ကာလသားရောဂါ၊ HIV ရောဂါနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ၊ စီတို့အတွက် ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးခြင်း၊ ကုသပေးခြင်း)

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း တရားမျှတမှုကို ပြန်လည်ရယူခြင်း၊ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။

လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသော အမှုကို စီမံရန် လွှတ်မြောက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်ခြင်း

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ဗဟိုပြုပြီး ချဉ်းကပ်ခြင်းတွင် တရားမျှတမှုအတွက် ဆောင်ရွက်သူအားလုံးက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူရဲ့ အခွင့်အရေးကို ဦးစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကိုလည်း ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လေးစားမှုအပြည့်နဲ့ ဆက်ဆံရပါလိမ့်မယ်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအားလုံးက ဂရုစိုက်မှု၊ အထောက်အပံ့တို့ကို ခွဲခြားခံရမှုမရှိဘဲ ညီမျှစွာ ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအားလုံးမှာ မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိကြပြီး မတူညီတဲ့ အထောက်အပံ့အမျိုးမျိုးကို ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတိုင်းက သူတို့အတွေ့အကြုံတွေကို စိတ်ထဲပဲ ထားမလား၊ ထုတ်ဖော်ပြောမလား၊ ပြောမယ်ဆို ဘယ်သူနဲ့ပြောမလဲ စတာတွေကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ တရားမျှတမှုရရှိဖို့ လုပ်ဆောင်ကြသူများက ဒါကို လေးစားပြီး အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းမှုကို ရှောင်ရပါမယ်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအနေနဲ့ ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာအတွက် အချက်အလက်များကို အမြဲတမ်း သိရှိနေဖို့ အခြားသူများက ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးရပါမယ်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို အခြေခံပြီး ချဉ်းကပ်တဲ့ နည်းလမ်းက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ပြန်ရရှိဖို့ ခွန်အားဖြစ်စေရပါမယ်။

- ဒီချဉ်းကပ်နည်းက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတို့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ လျော့ချနိုင်ဖို့၊ ပြန်လည်ကုစားနိုင်ဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 10 9/2/2566 BE 6:50 PM

ကြားဝင်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း

လမ်းညွှန်

ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်း

(တရားဥပဒေ အထောက်အကူ
ပြုသူများ၊ တရားမျှတမှု
လိုလားသူများအတွက်)

ကြားဝင်စေ့စပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

- ကြားဝင်စေ့စပ်တယ်ဆိုတာ တတိယအစုအဖွဲ့တစ်ခုက ပြဿနာတွေကို ဘက်မလိုက်ဘဲ ဖြေရှင်းပေးဖို့ ကြိုးစားတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကြားဝင်စေ့စပ်သူက တစ်ဖက်ဖက်ကို မျက်နှာလိုက်သူ မဖြစ်ရပါ။
- ကြားဝင်စေ့စပ်သူက အားလုံးလက်ခံနိုင်တဲ့ အဖြေတစ်ခုထွက်ဖို့ ကူညီပေးသူ ဖြစ်တယ်။

Booklet_v12.indd 11 9/2/2566 BE 6:50 PM

- ကြားဝင်စေ့စပ်သူသည် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုကို တိုးမြှင့်သူဖြစ်တယ်။

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် လုပ်ဆောင်ရသည့်အလုပ်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အတင်းတိုက်တွန်း ဆောင်ရွက်ခိုင်းစေခွင့် မရှိပါ။

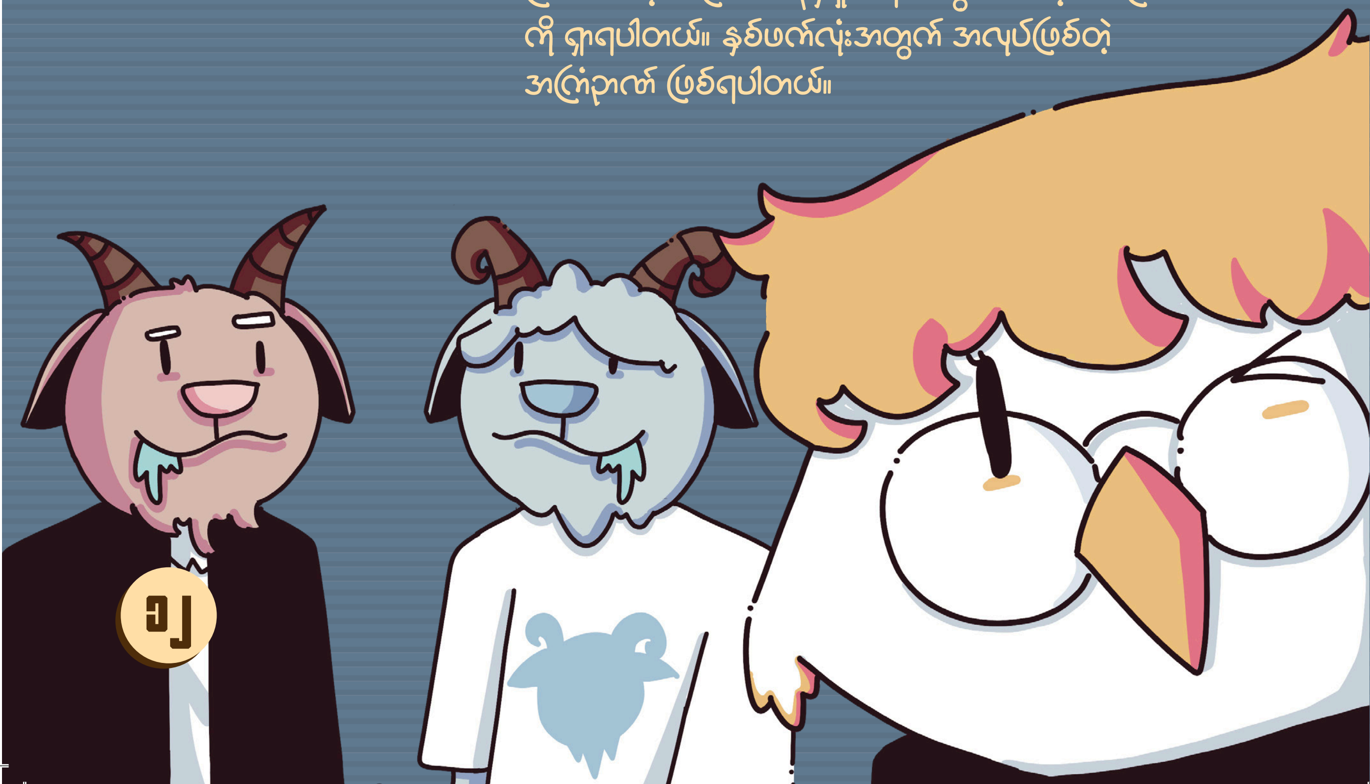
- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ဥပဒေနဲ့ ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အရာမဟုတ်၊ အပြန်အလှန် နားလည်မှု သဘောထားများနဲ့ လုပ်ကိုင်ရခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာ ဆောင်ရွက်ရေးဖြစ်တယ်။

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက တသီးတသန့် လုပ်ဆောင်ရသည့် အရာဖြစ်တယ်။
- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းအတွက် နှစ်ဖက်သီးမျှတဲ့ ပါဝါလိုပါတယ်။

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက မျှတသူ လိုအပ်ပါတယ်။ အမှုတွင် အကျိုးစီးပွားပါဝင်ပတ်သက်မှု မရှိသူ၊ ဘက်မလိုက်သူ ဖြစ်ရပါတယ်။
- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ညှိနှိုင်းရင်း ထွက်လာတဲ့ အဖြေကို ရှာရပါတယ်။ နှစ်ဖက်လုံးအတွက် အလုပ်ဖြစ်တဲ့ အကြံဉာဏ် ဖြစ်ရပါတယ်။



Booklet_v12.indd 12 9/2/2566 BE 6:50 PM

ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက တရားမျှတမှုအတွက် ဘာကြောင့် ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်နေတာလဲ?

- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက ပြဿနာအငြင်းပွားမှုကို ဖြေရှင်းပေးပြီး တရားမျှတစေတယ်။
- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူလက်ခံတဲ့ အဖြေရလဒ်ထွက်ဖို့ ပိုလွယ်ကူတယ်။ ကုန်ကျစရိတ် လည်း သက်သာပါတယ်။
- ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက အစိုးရရဲ့ ဥပဒေများနဲ့ အကန့်အသတ်များ မပါရှိပါ။
- သို့သော် ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်းက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုစည်းကမ်းနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကြားဝင်စေ့စပ်သူ တစ်ယောက်၏ အခန်းကဏ္ဍ

- ဘက်မလိုက်ဘဲ တရားမျှတပြီး အချိန်ကုန်သက်သာစွာ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ ကြားဝင်စေ့စပ်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။
- အငြင်းပွားမှုရှိနေတဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကို သင့်လျော်စွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီး နှစ်ဖက်သဘောတူတဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေ ရရှိလာဖို့၊ ရလဒ်ကို အများသဘောတူဖို့ ကူညီသူ ဖြစ်ရမယ်။
- တရားသူကြီး (သို့) စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးမှူးကဲ့သို့ အနိုင်အရှုံး၊ အမိန့်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ မလိုပါ။ ကြားဝင်စေ့စပ်ရေးက နှစ်ဖက်လုံးမှ လက်ခံနိုင်သော တရားမျှတမှုကို ရဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 13 9/2/2566 BE 6:50 PM

ကြားဝင်စေ့စပ်ခြင်း လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

(၁) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဒီအဆင့်မှာ ကြားဝင်စေ့စပ်သူက ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ အခြေခံစည်းမျဉ်းတချို့ကို ရေးဆွဲရပါမယ်။ ဒီလိုရေးဆွဲတဲ့အခါမှာ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ တစ်ဖက်ရဲ့ လျှို့ဝှက်သဘောထားများကို ထိန်းသိမ်းခြင်းကိစ္စများလည်း ပါဝင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြားဝင်စေ့စပ်သူက အခြေအနေတိုင်းအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသင့်တယ်။ ဘက်မလိုက်ဘဲ ဆောင်ရွက်သူများ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ပြဿနာတွေ ပြေလည်ဖို့ ကြားဝင်စေ့စပ်ပေးသူတွေ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်စေရမယ်။ ဒီလိုပြင်ဆင်မှုက တစ်ဖက်စီနဲ့ သီးခြားတွေ့ဆုံတဲ့အခါ ပြဿနာကို ပိုနားလည်ဖို့ ကူညီပေးလိမ့်မယ်။

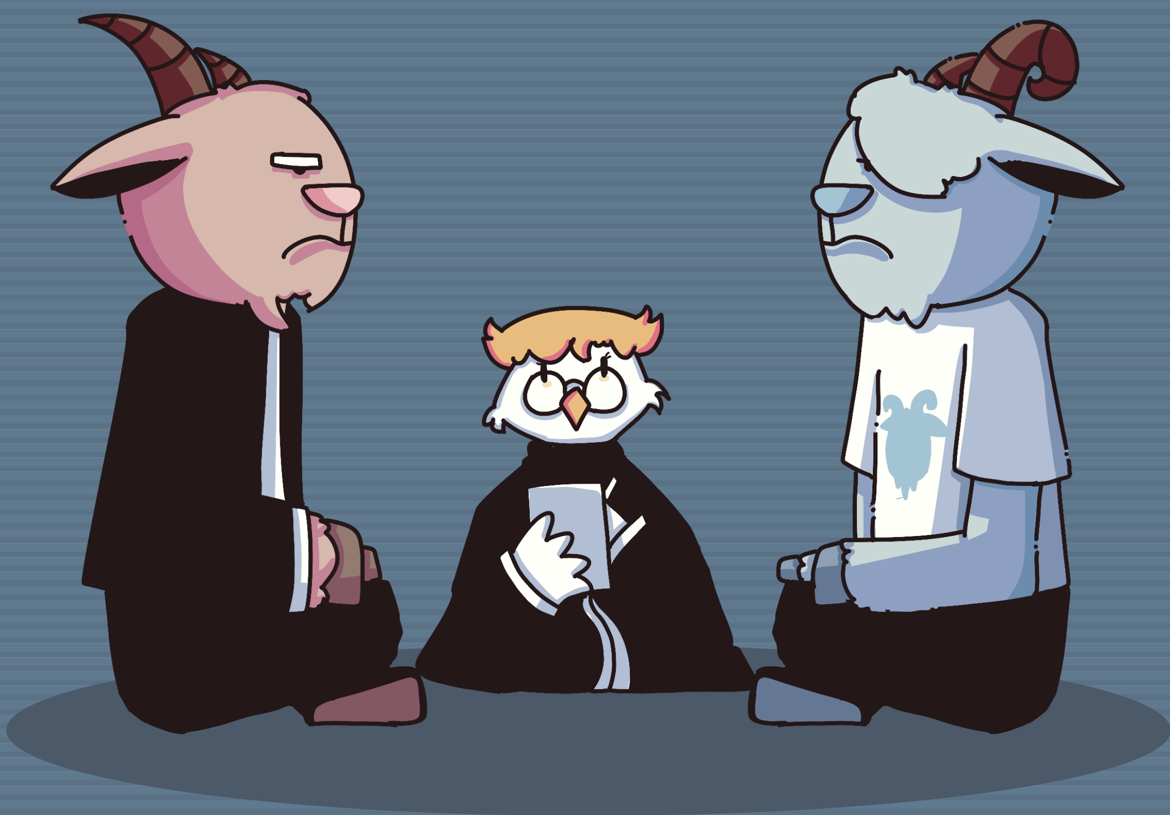
(၂) ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြဿနာကို နားလည်စေခြင်း

ဒီအဆင့်မှာတော့ ကြားဝင်စေ့စပ်သူက နှစ်ဖက်လုံးရဲ့ ပြဿနာတွေကို နားထောင်ပေးပြီး သူတို့ ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ။ ဒါကို နှစ်ဖက်လူ စုံညီစွာနဲ့ အတူတူ ဆောင်ရွက်လို့လည်းရသလို တစ်ဖက်စီနဲ့ သီးခြားတွေ့ဆုံပြီးတော့လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘက်မလိုက်မှုကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

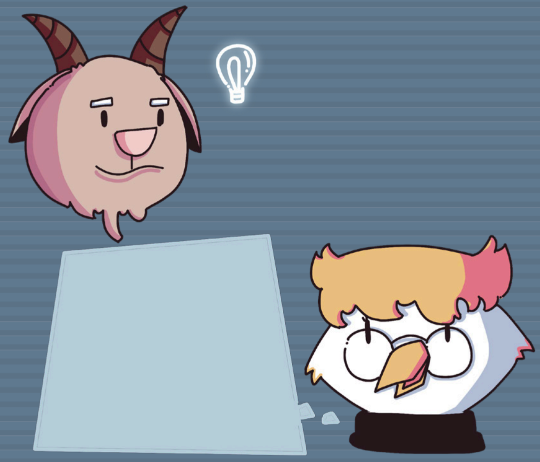
Booklet_v12.indd 14 9/2/2566 BE 6:50 PM

(၃) သဘောတူမှု၊ သဘောထားကွဲလွဲမှု သတ်မှတ်ချက်များ

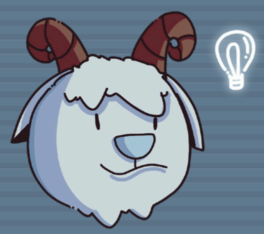
ဒီအဆင့်မှာတော့ ကြားဝင်စေ့စပ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နှစ်ဖက်အုပ်စု အပြန်အလှန်နားလည်ဖို့၊ ပြဿနာပြေလည်ပြီး ရှေ့ပိုရောက်ဖို့ကို တိုက်တွန်းကူညီရင်း အဖြေရှာပေးရမှာပါ။ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို ပြေလည်ဖို့ ကောင်းတဲ့နည်းတစ်ခုကတော့ အတိတ်အကြောင်းပြောဆိုရင်း အနာဂတ်အကြောင်းကို ရောက်သွားအောင် ဆွေးနွေးသွားရမှာပါ။ ဒါမှသာ ပါဝင်ကြသူများက ပြေလည်ရေးဆီကို ပိုပြီး ဦးတည်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



Booklet_v12.indd 15 9/2/2566 BE 6:50 PM



(၄) သဘောတူညီမှုတွေအတွက် ရွေးချယ်စရာများ ဖန်တီးခြင်း



ကြားဝင်စေ့စပ်သူက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အတွက် သင့်တော်တဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ဖန်တီးပေးရမယ်။ ဒါမှ အားလုံးက ပြဿနာပြေလည်ဖို့ တန်းတူပါဝင်မယ်၊ ရွေးချယ်မှုတွေကို စဉ်းစားတွက်ချက်လာကြမယ်။ ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ စံသတ်မှတ်ချက်တွေ ရွေးချယ်ပြီးသွားချိန်မှာ သူတို့ကို အဖြေထွက်အောင် လက်တွဲခေါ်ရမယ်။ အားလုံးရဲ့ သဘောထားတွေကလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ထပ်တူကျနေမယ်။ နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်သဘောထားမှာ ပါဝင်ရမယ့် စံသတ်မှတ်ချက်တွေကတော့ ...

(၁) တိကျရှင်းလင်းမှု (၂) ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ တိုင်းတာနိုင်မှု (၃) အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်မှု (၄) လက်တွေ့ကျမှု (၅) အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်ရှိခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ရှင်းလင်းတိကျစွာ ရေးထားသော သဘောတူညီမှုမှတ်တမ်း

ကြားဝင်စေ့စပ်သူက ရှုပ်ထွေးတဲ့ သဘောတူညီမှုများကို လွယ်ကူပြီး ဘက်မလိုက်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ အကြမ်းဖျင်း ရေးချထုတ်ပြန်ရမယ်။ သဘောတူညီမှုတွေက ရှင်းလင်းပြီး နှစ်ဖက်လုံးကိုလည်း ရှေ့ဆက် ဆွေးနွေးသွားဖို့ လွယ်ကူစေရမယ်။ လိုအပ်လာရင် သဘောတူညီမှုထဲမှာ အနာဂတ်ဆုံတွေ့မှုကိစ္စတွေ ကတိကဝတ်တွေ ထည့်ရေးရမယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ နှစ်ဖက်ပါဝင်သူများ သဘောတူ လက်မှတ်ထိုးရမယ်။

Booklet_v12.indd 16 9/2/2566 BE 6:50 PM

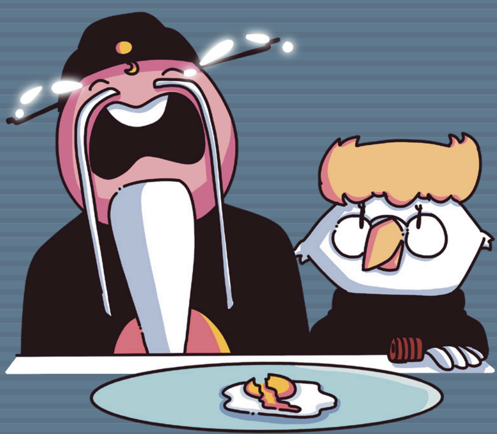
ကြားဝင်စေ့စပ်သူက
ဘာအရည်အချင်းတွေ လိုအပ်လဲ?

တက်ကြွစွာ နားထောင်နိုင်ခြင်း

ပြောဆိုသူကို အာရုံအပြည့်စိုက်ပေးနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ကိုယ်ဘာနားလည်သွားလဲ ဆိုတာကိုလည်း ပြန်ဖော်ပြနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မေးခွန်းထုတ်ခြင်းနဲ့ အရှုပ်ကို ရှင်းနိုင်ခြင်း

မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းက ကြားဝင်စေ့စပ်သူအတွက် ပြဿနာကို ပိုနားလည်စေပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူတဲ့ အဖြေထွက်လာဖို့လည်း ကူညီပေးတယ်။ တစ်ဖက်ဖက်ကပြောတဲ့ ပြဿနာကို နားမလည်ပါက မေးခွန်းတွေ ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ပြေလည်သွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါမယ်။



အနှစ်ချုပ်နိုင်ခြင်း

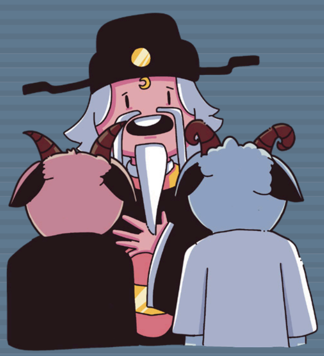
ပြဿနာရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို ခွဲထုတ်ဖို့နဲ့ ရှေ့ဆက်သွားဖို့၊ လမ်းပွင့်လာစေဖို့ အနှစ်ချုပ်နိုင်စွမ်းက လိုအပ်ပါတယ်။

Booklet_v12.indd 17 9/2/2566 BE 6:50 PM

စိတ်ထား ပြည့်ဝခြင်း

နှစ်ဖက်ခံစားချက်တွေကို နားလည်ဖို့က ပြဿနာပြေလည်ဖို့ အဓိကသော့ချက်ပါ။ စိတ်ထားပြည့်ဝခြင်းက တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကိုရော၊ ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုပါ နားလည်ပြီး အသိအမှတ် ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိနားလည်မှု၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားလိုစိတ် စတာတွေလည်း စိတ်ထား ပြည့်ဝခြင်းမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်း

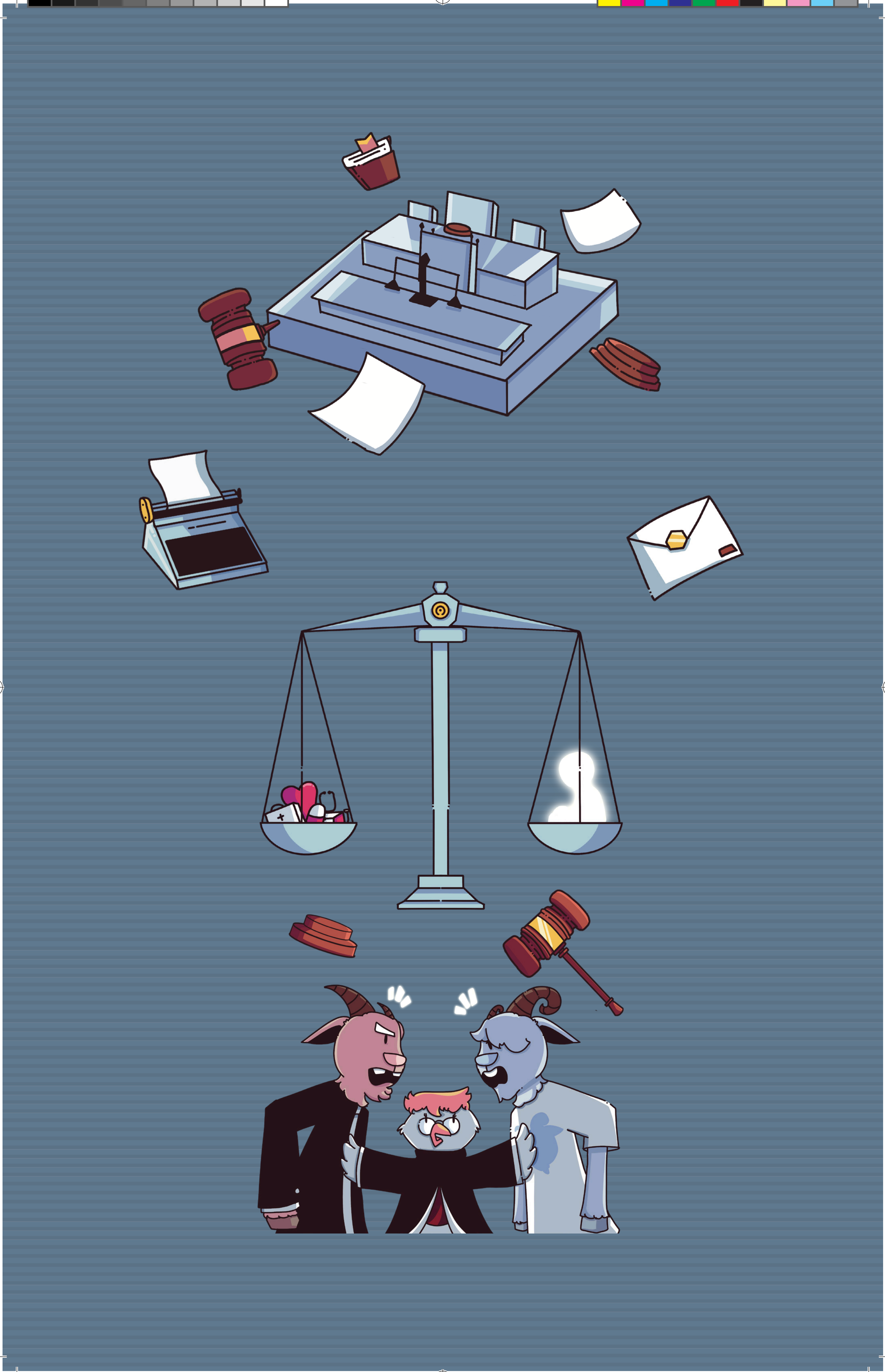


ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်းက ပြဿနာရဲ့ တခြားရှုထောင့်ကို ပြောင်းကြည့်တတ်တဲ့ သိတတ်မှုတစ်ခုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားရသလို သူတပါးကို ခံစားပေးတတ်တဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခုပါ။ နှစ်ဖက်အမြင်တွေကို နားလည်ဖို့အတွက် ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။

ဘက်မလိုက်ခြင်း

ကြားဝင်စေ့စပ်သူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်းပါပဲ။ ဘယ်ဘက်မှ မပါဘဲ အလယ်မှာ နေရပါတယ်။ တစ်ဖက်ဖက်ကို လိုက်သွားပြီဆိုရင် တရားမျှတတဲ့ ကြားဝင်စေ့စပ်သူ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ နှစ်ဖက်လုံးကို မျှတစွာ ဆက်ဆံဖို့၊ နှစ်ဖက်လုံးရဲ့ အသံတွေကို နားထောင်ပြီး အာရုံစိုက်မှု အပြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

Booklet_v12.indd 18 9/2/2566 BE 6:50 PM



ဒစ်ဂျစ်တယ်မှတ်ရှုရန်
SCAN ME

ကိုယ့်အခွင့်အရေး ကိုယ်သိဖို့
မျှတတဲ့ တရားစီရင်ရေးလက်စွဲ

Booklet_v12.indd 20 9/2/2566 BE 6:50 PM