

• လက်ကမ်းစာအုပ် ၄ •

Earth Rights Defenders များ၏ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး



ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိမှုများသည် ဥပဒေအရ ချည်နှောင်မှုရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊
ဥပဒေအကြံပေးချက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း မမှတ်ယူသင့်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေယာနှင့်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သူများသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှုနှင့်
တရားစီရင်ရေးအရနှောင့်ယှက်မှုများကို ရှောင်ရှားဖို့ရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိ
သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံမှလာသူသို့
မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိနေရုံမျှဖြင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများအပေါ်
အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည့် အာမခံချက်မရှိပေ။

တစ်ဦးချင်း အခြေအနေများအပြင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ နောက်ခံအနေအထားများနှင့် ပြည်ပရှိ
မြန်မာအစုအဖွဲ့များအကြားရှိ နောက်ခံအနေအထားများသည် တမူထူးခြားပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်
ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများကို လမ်းညွှန်မှု၊ အကြံဉာဏ်နှင့်
အကြံပြုချက်များအဖြစ်သာ မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ စာဖတ်သူများသည် ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့်
အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီ၏အသုံးဝင်နိုင်မှုကို မိမိတို့၏ သီးခြားအခြေအနေများနှင့်
ချိန်ထိုးအကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို EarthRights International မှရေးသားထုတ်ဝေပါသည်။

ထုတ်ဝေသည့်နေရာ - ထိုင်းနိုင်ငံ

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၄

Cover photo: Qinghill, 'Tree trunk with green leaves, 4 October 2015, <https://unsplash.com/photos/tree-trunk-with-green-leaves-x8MZ2MoEKLE> [accessed 5 September 2024]

မာတိကာ

၄ (၁) ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။	၂
၄ (၂) ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ထိရောက်မှုရှိသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်သည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။	၈
၄ (၃) နိုင်ငံအတွင်းရှိ လုံခြုံမှုရှိသည့် နေရာများတွင် နေထိုင်နေကြရသော ERDs များနှင့် နိုင်ငံပြင်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသော ERDs များ	၁၀
၄ (၄) အလုပ်အကိုင်နှင့် အခြားသောအခွင့်အလမ်းများ	၁၇
ထောင်မှလွတ်မြောက်လာချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ	၁၇
နိုင်ငံတွင်းရှောင်တိမ်းနေရချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ	၁၉
အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် တရားမဝင် တိမ်းရှောင်နေချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ	၁၉
အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် တရားဝင်တိမ်းရှောင်နေရချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ	၂၀
ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ	၂၂
အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၂၈
ကိုးကားချက်များ	၂၉

လေ့လာသင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များ

သုတပညာရည်မှန်းချက်များ	စွမ်းရည်ရည်မှန်းချက်များ	စံနှုန်းရည်မှန်းချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုပိုမို နားလည်လာပေမည်။ - ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာ ချိန် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းအသစ် ရှာဖွေ နိုင်ဖို့ရာ နည်းလမ်းများ သိရှိ နားလည်သွားနိုင်မည်။ - လက်ရှိအချိန်အထိ မြန်မာ ပြည်တွင်းမှာ တိမ်းရှောင် နေထိုင်ရင်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ရှာဖွေနိုင် မည့် နည်းလမ်းများ သိရှိ နိုင် မည်။ - နိုင်ငံရပ်ခြားသို့သွားရောက် ခြင်း (တရားဝင်၊တရားမဝင်) နှင့် လုံခြုံရေးအရ တိမ်းရှောင်ရင်း ဘဝရပ်တည် ရန် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ၊ ရှာဖွေနိုင် မည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိ သွား နိုင်မည်။	ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပေမည်။ - အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း များအတွက် အန္တရာယ်၊ အခက်အခဲ များကြားမှ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြု လုပ်သွားနိုင်မည်။ - ကန့်သတ်ချက်များ ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ထိန်းချုပ် ခံရမှုများကြားမှ လုပ်ဆောင် လာနိုင်မည်။	ဤစာအုပ်ကို လေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည် အောက်ပါအကြောင်းအရာ များကိုသုံးသပ်လာပေမည်။ - ဆိုးဝါးလှသော နိုင်ငံရေး အကျပ်အတည်း၊ ကိုဗစ် ကပ်ဘေး အစရှိသည့် မြောက်များစွာသော ကြီးမားသည့်စိန်ခေါ်မှုများကြား ဖြတ်သန်းနေထိုင်နေရသော ကာလအတွင်းတွင် ဖြတ်သန်း နေထိုင်နိုင်စွမ်းရှိလာနိုင်မည်။ - ခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးစုံ၊ စိန်ခေါ်မှု များကြားမှ အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံများ မျှဝေခံစား ပေးခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့မှုများ ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်လာနိုင် မည်။

I ၄ (၁) ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စာအမည်:

၁) ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ Earth Rights Defenders (ERDs) များသည် အတင်းအဓမ္မ ဖမ်းဆီးအရေးယူခံရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း စသော အခက်အခဲပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရပါက ၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းကွန်ရက်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်မည်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို မည်သို့ ရှာဖွေမည်နှင့် မိမိတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေများကို လက်တွေ့ကျသော လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်ထူထောင်လာနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် ဆိုသည်မှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၏ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ပျက်စီးထိခိုက်သွားသော လူမှုဘဝ နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ယခင်အခြေအနေအတိုင်း ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ကြုံတွေ့ပြီးနောက် ယခင်အခွင့်အရေးများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းသည် ကျယ်ပြန့်သောလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်မည့်သူ/ အကောင်အထည်ဖော် မည့်သူများအနေဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျ ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ကာ အင်တိုက်အားတိုက် လုပ်ဆောင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ပထမဦးစားပေးအဖြစ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။)^၁

၂) ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အကျဉ်းထောင် သို့မဟုတ် အချုပ်မှ လွတ်မြောက်လာပြီးနောက် အခြားသူများ မခံစားခဲ့ရဖူးသော ခံစားချက်များ တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ယင်းအတွေ့အကြုံများမှာ ထိုသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်ပြီး ကိုင်တွယ်ရန်ဆိုင်ရန် ခဲယဉ်းခြင်းမျိုး ဖြစ်နေ နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများ၊ အချုပ်ကျနေသူများ လွတ်မြောက်လာပြီးနောက် လူမှုရေးပံ့ပိုးကူညီရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်မိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှာ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများအား အကြံပေးခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အခြားသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပေးနိုင်ရန် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အဖွဲ့ အစည်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူမှုရေး ပံ့ပိုးကူညီရေး အပိုင်းတွင် နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းများ၏ ရင်ဖွင့်ခြင်းကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်း၊ အကျိုးရှိစေမည့် အချက်အလက်၊ အဆက်အသွယ်များကို ပေးနိုင်မည့် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်ကဲ့သို့သော အဆက်အသွယ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

^၁ Amanda Dissel, 'Rehabilitation and reintegration in African prisons,' in Jeremy Sarkin (ed.), *Human Rights in African Prisons*, Athens, OH: Ohio University Press, 2008, p. 156, https://www.academia.edu/26713399/Rehabilitation_and_reintegration_in_African_prisons [accessed 9 December 2022].

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်-၄ သည် ERDs များကို အဓိကရည်ညွှန်း ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ERDs ဆိုသည်မှာ မည်သူများ ဖြစ်သနည်း။

မြေယာ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပြီး

(က) တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ

(ခ) ရှေ့နေများ

(ဂ) သတင်းမီဒီယာသမားများ

(ဃ) နိုင်ငံရေးသမားများ

(င) လူငယ်ခေါင်းဆောင်များနှင့် ကွန်ရက်အဖွဲ့ဝင်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ဤပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် **ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး** လုပ်ငန်းစဉ်များသည်

(၁) အကျဉ်းကျခံအပြီး ပြန်လည် လွတ်မြောက်လာသူများ။

(၂) ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်းခံရသည့်အတွက် လုံခြုံသည့်နေရာများတွင် တိမ်းရှောင်နေရသူများအတွက် ရည်ညွှန်း ပြုစုထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဤ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရာတွင်

၃) ဖမ်းဆီးခံရအပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသည့် ERDs များ၏ ကြုံတွေ့ရသည့် လူမှုဘဝစိန်ခေါ်မှုများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ထိရောက်မှုရှိသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်

လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ နောက်ပိုင်းမှစ လက်ရှိအချိန်အထိ တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိသေးပဲ စိန်ခေါ်မှုမျိုးစုံကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် အစောပိုင်းကာလ များကပင် ERDs များကို ဖမ်းဆီးခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မြေယာနှင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတချို့ကို ဖမ်းဆီးအရေးယူခဲ့ပြီး အချို့မှာ ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာ ပြီးမှ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ဖမ်းဆီးခံရပြီး ကြီးလေးသည့် ပြစ်မှု၊ ပြစ်ဒဏ်များဖြင့် အပြစ်ပေး အရေးယူခံ ရခြင်းများ ရှိနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

(က) လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း အကျဉ်းထောင်များထဲတွင် ဖမ်းဆီးခံထားရပြီး တရားစွဲဆိုခံထားရသူများ၊ ထောင်ဒဏ်ကျခံနေ ရသူများကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်များ ကြေညာခဲ့ပြီး ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ပြန်လည်လွှတ်ပေးရာတွင် နောက်ထပ် အလားတူပြစ်မှုများကို ထပ်မံကျူးလွန်ခဲ့ပါက ပြန်လည်ဖမ်းဆီးခံရမည်ဖြစ်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ကိုလည်း ယခင်ပြစ်ဒဏ်အဟောင်းနှင့်ပါ ပြစ်ဒဏ်ပေါင်း၍ ကျခံရမည်ကို သိရှိကြောင်း လက်မှတ်ထိုးခိုင်းပြီး လွှတ်ပေး ခဲ့သည့် ပုံစံဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ၎င်းတို့မှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာမှုဖြင့် လွတ်ပေးခဲ့သော နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများကိုလည်း နောက်ကြောင်း ပြန်ပြန်ဒဏ်ဆိုသည့် နှောင်ကြီးဖြင့်သာ လွတ်ပေးခဲ့ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်ပေး လိုက်သော်လည်း စစ်မှန်သည့်လွတ်မြောက်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ အချို့မှာ လွတ်မြောက်စာရင်းတွင် ပါဝင်၍ လွတ်ပေးရာတွင် ပါဝင်ခဲ့သော်လည်း ထောင်ဗူးထွက်ပေါက် အရောက်တွင်မှ နောက်တိုးမှုဖြင့် စွဲကာ ပြန်လည် ဖမ်းဆီးခြင်းခံလိုက်ရသူများ ရှိသကဲ့သို့ အချို့မှာ နေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်ပြီးမှ ထပ်မံ၍ လာရောက် ဖမ်းဆီးခြင်း ခံခဲ့ ကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့ လွတ်မြောက်ပြီး ထောင်ဗူးထွက်ပေါက်မှ ထပ်မံဖမ်းဆီးခံရခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် နာရီပိုင်း မျှနေ၍ ထပ်မံဖမ်းဆီးခံရခြင်းသည် ကာယကံရှင် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားကိုသာမက မိသားစုကိုပါ ပြင်းထန်သော **စိတ်ဒဏ်ရာများ** ရစေပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုလုပ်ရပ်သည် **ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော** စိတ်ပိုင်း / ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလအထိ အေအေပီပီမှ ကောက်ခံရရှိထား သော စာရင်းမှတ်တမ်းအရ လွတ်မြောက်ပြီး ပြန်လည်ဖမ်းဆီးခံရသူ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသား အရေအတွက်မှာ (၁၁၀) ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပြန်လည်ဖမ်းဆီး၍ တိမ်းရှောင်နေရသူများလည်း ရှိပါသည်။^၂

အဆိုပါ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် နှင့် လွတ်မြောက်လာသူများထဲတွင် နိုင်ငံရေးနှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်ဟု ဆိုကာ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရပြီး လွတ်မြောက်လာသူများမှာ ရာခိုင်နှုန်းအရ တွက်ကြည့်မည်ဆိုပါက (၈)ရာခိုင်နှုန်း ခန့် သာရှိပြီး ကျန် (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းကျော်မှာ နိုင်ငံရေးနှင့် ဆက်နွှယ်မှုမရှိသော အခြားပြစ်မှု ပြစ်ဒဏ်များနှင့် အကျဉ်း ကျ ခံနေရသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ဆိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ရေးလှုပ်ရှားမှု များကြောင့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရသည့် ပြည်သူများကို လွတ်မြောက်စေချင်သည့် စိတ်ဆန္ဒ နည်းပါးသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။^၃

(ခ) ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသူများ ERDs များ ကြုံတွေ့ရသော လူမှုဘဝစိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများ

- မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြားတွင် **ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း**

အကျဉ်းကျခံရပြီး အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်ရက်ပြည့်၍ဖြစ်စေ၊ **လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်** ဖြင့် ဖြစ်စေ လွတ်မြောက် လာသူများမှာ အပြင်လောကသို့ ရောက်ရှိလာပြီဆိုသည်နှင့် တပြိုင်နက် (ထောင်ထွက်၊ ထောင်ကျဖူးတဲ့သူ) ဆိုသည့် တံဆိပ်ကပ်ခြင်းကို အလိုအလျောက်ခံကြရပါသည်။ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူတစ်ဦး အကျဉ်းကျ သည်၊ ဖမ်းဆီးခံရသည်ဟုဆိုလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကာယကံရှင်မှာ အပြစ်ရှိသည့်အတွက် အကျဉ်းချခံရ ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ကြလေ့ရှိသည်။ ဆိုးဝါးလှသည့် စနစ်နှင့်အတူ အကွက်ချ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားခြင်း များကြောင့် ပြည်သူများမှာ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောပညာရေးမရရှိခဲ့ခြင်း ကြောင့် ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်မှုမရှိခြင်း၊ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိမှုများနှင့် အလှမ်းကွာဝေးနေခဲ့ရသည်။ ထိုအကျိုးဆက်များကြောင့် မိမိ၏ အခွင့်အရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးအတွက် တောင်းဆိုသူများ၊ နိုင်ငံရေးနှင့်

^၂ Assistance Association for Political Prisoners, 'လွတ်မြောက်လာသည့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထားထုတ်ပြန်ချက်,' 21 October 2021, <https://aappb.org/bu?p=18305> [accessed 9 December 2022].

^၃ Institute for Strategy and Policy: Myanmar, 'Human Rights Violations,' 20 April 2022, <https://www.facebook.com/ISPMyanmarpage/photos/a.1587257184911841/2802783756692505> [accessed 9 December 2022]. See also Institute for Strategy and Policy: Myanmar, 'What Matters,' n.d., https://www.ispmyanmar.com/burmese/category/what-matters/?fbclid=IwAR2jklZd7UE_h-wMayu8fWoNlLzhyKI6M3C8d9DoFIQHvalBBJ9etCILP0 [accessed 9 December 2022].

ဆက်နွယ်သော ကိစ္စရပ်များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသူများ/ ယုံကြည်ချက် ကြောင့် ဖမ်းဆီးအကျဉ်းချ ခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသည့်တိုင် မိသားစုအတွင်းတွင် ဖြစ်စေ၊ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းကြားတွင်ဖြစ်စေ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းကို ယနေ့ထက်တိုင် ခံနေကြရဆဲဖြစ်သည်။^၄

ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေများဖြင့် ကြုံတွေ့လာရပြီး မိမိလုံခြုံရေးအား ထိပါးနိုင်သည့် အရိပ်အယောင်မြင်ရပါက မိမိအား မည်သူမျှမသိနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ **တိုင်းရင်းသားနယ်မြေ** သို့မဟုတ် **နယ်စပ်ဒေသ** တစ်ခုခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ ထို့ပြင် အကူအညီပေးနိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားသင့်သည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများ၏အဆက်အသွယ်ကို **လက်ကမ်းစာအုပ် ၃ ၏ အောက်ခြေမှတ်စုနံပါတ် ၆ နှင့် ၇ တွင်** ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိအတွက် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မည့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အခြားယုံကြည်ရသူများနှင့် လည်း ချိတ်ဆက်ထားသင့်သည်။

- အခွင့်အလမ်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း

ဖမ်းဆီးခံရအပြီး အချုပ်မှဖြစ်စေ၊ အကျဉ်းထောင်မှဖြစ်စေ ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသူများမှာ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းအသစ် ရရှိနိုင်ခွင့်နှင့် **ပညာသင်ယူနိုင်ခွင့်** တို့တွင် အခွင့်အလမ်းများ ဆုံးရှုံးလျက်ရှိနေကြပါသည်။ ဖမ်းဆီးခံရသဖြင့် အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်းခံခဲ့ရပြီး ပြန်လည်လွတ် မြောက်လာချိန်တွင် မိမိကျွမ်းကျင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန် **အခက်အခဲပေါင်းမြောက်များစွာ** ဖြင့် ရင်ဆိုင်နေကြရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။^၅ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်အကိုင်အသစ်တစ်ခုကို လျှောက်ထားမည်ဆိုပါက ရပ်ကွက်အတွင်း နေထိုင်သည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံစာ၊ ပြစ်မှုကင်းရှင်းကြောင်း **ထောက်ခံစာ၊ အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကဒ်** အစရှိသည်တို့ကို တင်ပြပေးရလေ့ရှိသည့် အလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးလျက် ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။

ထိုအလေ့အကျင့်ကြောင့် ဖမ်းဆီးခံရအပြီး ပြန်လည် လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ၎င်းအထောက်အထားအချက်အလက်များ ရယူရန် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပြစ်မှုကင်းရှင်းကြောင်း ထောက်ခံစာရရှိရန်သည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ အလားတူ ပညာသင်ယူခွင့်အပိုင်းတွင်လည်း အဆိုပါလိုအပ်ချက်များကြောင့် ကန့်သတ်မှုများ၊ ချန်လှပ်ထားမှုများ ခံရနိုင်ချေရှိသည့်အခြေအနေများဖြင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း လှုပ်ရှားမှု တွင် ပါဝင်ခဲ့သဖြင့် အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခံရပြီး အလုပ်လက်မဲ့ဘဝဖြင့် ရုန်းကန်နေရရှာသူ အများအပြားရှိနေပါသည်။ တချို့သည် ဖမ်းဆီးခံရမည်ကို စိုးရိမ်နေရသည့်အပြင် ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် အလုပ်အကိုင်အသစ်များလျှောက်ထားရာတွင် ချန်လှပ်ထားခြင်းခံရသည့် အခြေအနေများနှင့်လည်း ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ နေကြရပါသည်။

သို့သော်လည်း အခြားတစ်ဖက်တွင် အွန်လိုင်းမှ ဈေးရောင်းချခြင်း၊ လက်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ခြင်း၊ အွန်လိုင်းအလုပ်အကိုင် လုပ်ခြင်းစသည့်အလုပ်အမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်ကာ ဝင်ငွေရရှိအောင် လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အွန်လိုင်း အလုပ်အကိုင်များနှင့် အခြားအခွင့်အလမ်းများကဏ္ဍတွင် ရှာဖွေနိုင်မည့် လင့်ခ်များ ပေးထားပါသဖြင့် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

၄ Assistance Association for Political Prisoners, “လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့အခါ ဘဝကို အစကနေ ပြန်စကြရတယ်” မြန်မာနိုင်ငံရှိ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး စိန်ခေါ်မှု ပြဿနာများ အစီရင်ခံစာ, 25 May 2016, <https://aappb.org/bu?p=4532%20%20Myan-report-AAPP.pdf> [accessed 9 December 2022].

၅ Ibid.

- ဝင်ငွေပြဿနာ

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းရှားပါးခြင်း၊ အလုပ်ရရှိရန် မလွယ်ကူခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် ငွေကြေး/ ဝင်ငွေပြဿနာက ပို၍ ကြီးထွားလာခဲ့သည်။ အကျဉ်းကျခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာချိန်တွင် နဂိုမူလ အလုပ်အကိုင်များကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ရန် စိန်ခေါ်မှုပေါင်းများစွာဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ မိမိ၏ တတ်ကျွမ်းသော အလုပ်အကိုင်ကို ပြည်တွင်းတွင် လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးလာသည့်အတွက် အခြားသောဝင်ငွေရရှိနိုင်မည့် အလုပ်အကိုင်များကို စိန်ခေါ်မှုမျိုးစုံဖြင့် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ကြရသည်။ အကယ်၍ မိသားစုကို ဦးဆောင်ရသူဖြစ်ပါက ပို၍ခက်ခဲပင်ပန်းကြရပါသည်။ အစိုးရအဆက်ဆက် မိမိ၏ ယုံကြည်ချက်ကြောင့် အကျဉ်းချခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသူများသည် ဘဝကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစွာဖြင့် ဖြတ်သန်းရသည့် အခြေအနေများကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်က Assistance Association for Political Prisoners (AAPP) မှ စစ်တမ်းကောက်ချက်များအရ သိရှိနိုင်သလို AAPP ၏ ‘လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့အခါ ဘဝကို အစကနေ ပြန်စကြရတယ်’ အစီရင်ခံစာတွင်လည်း အသေးစိတ်ဖော်ပြနိုင်သည်။^၆

သို့သော်ငြားလည်း ယခုခေတ်ကာလတွင် အွန်လိုင်းကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာနိုင်သည့်အတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းသစ်များ ရှာဖွေရန်ရှိလာပြီဖြစ်ရာ အလုပ်အကိုင်နှင့် အခြားအခွင့်အလမ်းကဏ္ဍတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါဖော်ပြချက်များသည် မှန်သလား မှားသလား။ မှားပါက ပြင်ပေးပါ။

- ၁။ အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများထဲတွင် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများသည် ထောင်မှ ထွက်ပြီး နောက် လစာကောင်းသော အလုပ်များကို ရရှိကြသည်။
- ၂။ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများကို မိသားစုဝင်များသာမက လူအသိုင်းအဝိုင်းကပါ ဖယ်ကျဉ်ထားကြပါသည်။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများ လွတ်မြောက်လာပြီးနောက်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များကို လေ့လာရန် AAPP ဝက်ဘ်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် Myanmar News ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများသည် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ၎င်းစိန်ခေါ်မှုများကို မည်သို့ ကျော်လွှားခဲ့ကြသနည်း။

^၆ Assistance Association for Political Prisoners, “လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့အခါ ဘဝကို အစကနေ ပြန်စကြရတယ်” မြန်မာနိုင်ငံရှိ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့်ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး စိန်ခေါ်မှု ပြဿနာများ အစီရင်ခံစာ, 25 May 2016, <https://aappb.org/bu?p=4532%20%20Myan-report-AAPP.pdf> [accessed 9 December 2022].

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်မှု

အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက်လာသည့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသမားဟောင်းများ ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုများ အကြောင်း ဖတ်ပြီးသည့်နောက် သင့်ဘဝ၌လည်း အလားတူ အတွေ့အကြုံမျိုး သို့မဟုတ် ထပ်တူကျသည့် အတွေ့အကြုံများ ခံစားရဖူးရသလား။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ပြန်လည်ကုစားရာတွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိလိုသည် ဆိုပါက **လက်ကမ်းစာအုပ် ၅** တွင် လေ့လာပါ။

ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး (digital security) နှင့် ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ အတွက် **လက်ကမ်းစာအုပ် ၃** တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

၄ (၂) ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ထိရောက်မှုရှိသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်သည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ။

စာအမည်:

၁) ပြန်လည်ကုစားခြင်း/ထူထောင်ခြင်း၏ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပါယ်ကို သင်သိပါသလား။

ဖမ်းဆီးခံရပြီး ရဲအချုပ်များနှင့် အကျဉ်းထောင်များအတွင်း လူမဆန်စွာ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခံရမှုများ ၊ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုများကြောင့်^၇ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည် ကုစားရေး/ထူထောင်ရေးနှင့်အတူ လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အခြားသူများနည်းတူ ရှင်သန်ရပ်တည်ခွင့်နှင့် အခွင့်အရေးများ တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်တို့ ရရှိရန် လိုအပ်ခြင်းများကြောင့်အရေးကြီးပါသည်။

ဖမ်းဆီးခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ပြန်လည် ကုစားပေးရေး ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးနိုင်မည့် အစီအစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန် တာဝန်အရှိဆုံးသူများသည် သက်ဆိုင်ရာအစိုးရများဖြစ် ပါသည်။ အာဏာသိမ်းမှု ဖြစ်စဉ်အတွင်း မတရား ဖမ်းဆီးခြင်းခံရပြီး ပြန်လည် လွတ်မြောက်လာသူများသည် လက်ရှိတွင် ၎င်းတို့၏ရပိုင်ခွင့် ဖြစ်သည့် ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာပြီး အကျဉ်းသားများရရှိရမည့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်ကုစားရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ ရရှိနိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးလျက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ထို့အပြင် နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေများ အရ ကြီးလေးသည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသူများကို အပြည့်အဝနှင့် ထိရောက်သည့် ပြန်လည်ကုစားပေးမှုများထောက်ပံ့ ပေးသင့်ကြောင်းနှင့် ယင်းတွင် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးမှု လျော်ကြေးပေးမှု၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ စိတ်ကျေနပ်စေခြင်းနှင့် နောက်ထပ် မဖြစ်ပွားစေရန် အာမခံခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။^၈

ထို့အပြင် အကျဉ်းထောင်များ အတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် အကျဉ်းသားများ၏ မိသားစုဝင်များအတွက်လည်း ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်ကုစားရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်တစ်ခုဖြစ်သော United Nations Convention against Torture and Other Cruel, Inhuman and Degrading Treatment or Punishment (UNCAT) အပိုဒ်-၁၄ တွင် “ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည့် လုပ်ရပ်များကြောင့် နစ်နာရသူအနေဖြင့် ပြန်လည်ကုစားပေးမှုများ ရရှိစေရန်နှင့် မျှတပြီး၊ လုံလောက်သည့် လျော်ကြေးပေးမှုများ ရရှိခွင့်နှင့် ယင်းအခွင့်အရေးကို ဥပဒေအရ စည်းကြပ်ပိုင်ခွင့်ကို သက်ဆိုင်သူများမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ယင်းတို့တွင် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ အပြည့်အဝအကူအညီနှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် နစ်နာရသူသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရပါက ၎င်း၏မိမိသူ

^၇ Ministry of Human Rights, ‘Announcements,’ n.d., <https://mohr.nugmyanmar.org/announcements> [accessed 9 December 2022].

^၈ United Nations General Assembly, Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law, A/RES/60/147 (16 December 2005), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/basic-principles-and-guidelines-right-remedy-and-reparation> [accessed 12 December 2022].

များအနေဖြင့် လျော်ကြေးခံစားခွင့် ရှိကြောင်း^၉ ပြဋ္ဌာန်းထားပြီး၊ International Covenant on Civil and Political Rights (ICCPR) အပိုဒ်-၉ တွင်လည်း ဖမ်းဆီးခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းခံရသူ နစ်နာရသူ မည်သူမဆို သည် ဥပဒေအရ စည်းကြပ်နိုင်သော လျော်ကြေးအခွင့်အရေး ခံစားခွင့်ရှိကြောင်း^{၁၀} ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနေအထားအရ ပြန်လည်ကုစားရေး/ ထူထောင်ရေးသည် လက်ရှိတွင် လက်လှမ်းမီရန် ခဲယဉ်း နေသေးသော်လည်း နောင်တွင် ယင်းအတွက် အခွင့်အရေးနှင့်နည်းလမ်းများ ရရှိလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ရှုပြီး မှန်ကန်သည့်အဖြေတစ်ခု/အဖြေများကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပြပါ။

- ၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ဥပဒေရပ်များထဲမှ မည်သည့်ဥပဒေများကို အထက်ပါ စာပိုဒ်များထဲတွင် ဖော်ပြထား သနည်း။
- (က) ICCPR
 - (ခ) ICESCR
 - (ဂ) CRC
 - (ဃ) UNCAT

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

- ၁) ပြန်လည်ကုစားခြင်း/ထူထောင်ခြင်းအား လုပ်ရမည်ဟု ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် နိုင်ငံတကာဥပဒေ သို့မဟုတ် မြန်မာဥပဒေများအား သင်သိပါသလား။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

- ၁) အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အာဏာရှင်လက်အောက်၌ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရပါက ၎င်းဒုက္ခများကို ပြန်လည် ကုစားပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု သင် ယုံကြည်ပါသလား။

^၉ United Nations General Assembly, Convention against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (10 December 1984), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-against-torture-and-other-cruel-inhuman-or-degrading> [accessed 12 December 2022].

^{၁၀} United Nations General Assembly, International Covenant on Civil and Political Rights (16 December 1966), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-civil-and-political-rights> [accessed 12 December 2022].

၄ (၃) နိုင်ငံအတွင်းရှိ လုံခြုံမှုရှိသည့် နေရာများတွင် နေထိုင်နေကြရသော ERDs များနှင့် နိုင်ငံပြင်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသော ERDs များ

စာအုပ်ခြား:

၁) အကယ်၍ တစ်စုံတယောက်သည် ပြည်တွင်း သို့မဟုတ် ပြည်ပ၌ဖြစ်စေ၊ တရားဝင် သို့မဟုတ် တရားမဝင် ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းရန်လိုအပ်ပါက မည်ကဲ့သို့သော လုံခြုံသောနည်းလမ်းများအသုံးပြုကာ ပြောင်းရွှေ့မည်နည်း။ လိုက်နာရမည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။

(က) နိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားဒေသများသို့ တိမ်းရှောင်ခြင်း

ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသူများကို ဖမ်းဆီးနိုင်ရန်အတွက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ပြန်ခဲ့ခြင်းများ ရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် နိုင်ငံ အတွင်းရှိ (တိုင်းရင်းသားဒေသ)များတွင် တိမ်းရှောင်၍ နေထိုင်နေကြသူများရှိသည့်အပြင် အချို့မှာလည်း အချိန်မီ မတိမ်းရှောင်နိုင်သည့်အတွက် ဖမ်းဆီးခြင်းကို ယနေ့ထက်တိုင် ခံနေကြရသည်။

ဤနေရာတွင် တချို့သော ERDs များမှာ ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်း မခံရသော်လည်း အချိန်မရွေး ဖမ်းဆီးခြင်း ခံရနိုင်သည့်အတွက် နိုင်ငံအတွင်းရှိလုံခြုံသည့်နေရာသို့ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန်လိုအပ်နေသူများ လည်းရှိပါ သည်။^{၁၁}

- ဘာတွေက အရေးကြီးသလဲ။

လက်ရှိနိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်း သည် အရှုပ်ထွေးဆုံး အနေအထားတွင်ရှိနေပြီး အချိန်ယူ၍ ဖြေရှင်းရမည့် အရေးကိစ္စတစ်ခုဆိုသည်ကို သင့်အနေဖြင့် ဦးစွာလက်ခံထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် လက်ရှိအချိန်တွင် လုံခြုံသည်ဟု ယူဆ၍ရသော နေရာတွင် နေထိုင်နေရပြီး အင်တာနက်အသုံးပြုနိုင်သည့် နေရာတွင် ရောက် ရှိနေသည် ဆိုပါက -

- (က) တိကျခိုင်မာမှုရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုလက်လှမ်းမှီနိုင်ရန် အမြဲနားစွင့်နေပါ။
- (ခ) မိမိရောက်ရှိနေသော ဒေသ၊ နေရာ၏ လုံခြုံမှုကို ဆန်းစစ်ပါ။ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်ပါက ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ရမည့်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ (ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည့် နံပါတ် များ သေချာမှု ရှိပါစေ။)
- (ဂ) ဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခံထားရသူဆိုပါက ဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်းကို **ရုတ်သိမ်းသည့်စာရင်း** တွင် မိမိပါဝင်ခဲ့ သလား။ သိရှိနိုင်ရန် သေချာစွာစုံစမ်းပါ။ မိမိအား ဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခဲ့သော ဥပဒေပုဒ်မကို ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်ရန်လေ့လာခြင်းဖြင့် မိမိအား အပြစ်မရှိပဲ ဖမ်းဆီးရန် ပြုမူဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပါ။ မိမိကဲ့သို့ ဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်းခံရသူ သို့မဟုတ် တိမ်းရှောင် နေရသူများနှင့် လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်၍ အတွေ့အကြုံများမျှဝေခြင်း ဖြင့် အခက်အခဲများရှိလာခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားရမည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိနိုင်သည်။ ဥပဒေ

၁၁ လုံခြုံသောအိမ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လက်ကမ်းစာအုပ် ၃တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီအတွက် ဥပဒေအထောက်အကူပြုအဖွဲ့များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။^{၁၂}

- (ဃ) Digital security ဖြစ်သည့် app များ အသုံးပြုပါ။
- (င) လူမှုကွန်ယက်များ အသုံးပြုရာတွင် ပါးနပ်မှု ရှိပါစေ။

(ခ) ERDsများအနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း နေထိုင်ရပ်တည်မှု အခြေအနေ

ဖမ်းဝရမ်း ထုတ်ဆင့်ခြင်း မခံရသည့် ERDs များ အနေဖြင့် နိုင်ငံအတွင်း နေထိုင်နေစဉ် ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၊ ရပ်ရွာလူထု၊ မိမိတို့၏ ကွန်ရက်များ ဖြင့် ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင်

- (က) လုံခြုံရေးစိတ်ချရသည့် app များအသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။ အသေးစိတ်ကို **လက်ကမ်းစာအုပ် ၃** တွင်ကြည့်ပါ။
- (ခ) သတင်းအချက်အလက်၊ စာရွက်စာတမ်းများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။ (လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ အစည်းများမှ နည်းပညာအကူအညီများ ရယူပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာသင်ယူပါ။)

Myanmar Information Management Unit (<https://themimu.info/>) တွင် အခမဲ့ သင်တန်းများ ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

(ဂ) နိုင်ငံပြင်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းရခြင်း

ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်း ခံရသည့်အတွက် ပြင်ပနိုင်ငံများသို့ တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းရသည့် ERDs များအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနေသူများနှင့် ကနဦး ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်ကို ဦးစွာဂရုပြုပါ။ မိမိသည် မည်သူ၊ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းကပို၍ ထိရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ် မိမိ သုံးသပ်ပါ။

မိမိသည် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်း မခံရသော်လည်း နိုင်ငံပြင်ပတွင် တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်နေရသည် ဆိုပါက ကနဦး မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ချမှတ်ပါ။ အကယ်၍ ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ် မဲဆောက်တွင် မိမိရောက်ရှိနေသည် ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ Rights Beyond Border^{၁၃} မှ ထုတ်ဝေသော *Guideline Information for self-Protection* booklet ကို ဖတ်ရှုပါ။^{၁၄}

^{၁၂} Legal Clinic Myanmar, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 16 December 2022].

^{၁၃} Rights Beyond Border, Facebook page, n.d., www.facebook.com/RightsBeyondBorder [accessed 12 December 2022].

^{၁၄} Rights Beyond Border, Guideline Information for self-Protection [sic!], n.l.: Rights Beyond Border, n.d., https://online.fliphtml5.com/sqcrb/asxa/?fbclid=IwAR20SBkphm7ixMNP28hkd_czgc1KsQPajtmXEU1NLVkdUluYsTravo0DDzM&mibextid=Zxz2cZ [accessed 12 December 2022].

- ဘာတွေကအရေးကြီးသလဲ။

မိမိမှာ ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခြင်း ခံထားရသည့်အတွက် မည်သည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သည်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိနှင့်ဆက်သွယ်သော မိသားစုဝင်များ၏ လုံခြုံရေးသည် အထူးပင် အရေးကြီးသည့်အတွက် ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိမှာ နိုင်ငံပြင်ပ၊ နယ်စပ်ဒေသတစ်နေရာရာတွင် တရားမဝင်ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်နေရသည် ဆိုပါက

- (က) အခြားသူတစ်ဦးဦးမှ မိမိအား ချက်ချင်း မမှတ်မိနိုင်စေရန် မိမိ၏ပုံစံကိုပြောင်းလဲခြင်း။
- (ခ) မလိုအပ်ပဲ ပြင်ပသို့ သွားလာခြင်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (ဂ) မိမိ၏ တည်နေရာ၊ လိပ်စာ တို့ကို ယုံကြည်ရသူမဟုတ်ဟု ထင်မြင်ယူဆလျှင် မျှဝေခြင်းမပြုပါနှင့်။
- (ဃ) မိမိ၏အကြောင်းအရာများကို လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများတွင် မျှဝေခြင်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (င) လုံခြုံရေးကောင်းသော app, software များအသုံးပြုပါ။

ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်သို့ တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းလာခဲ့ပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ အရေးပေါ်လိုအပ်လာပါက ဆက်သွယ်ရန် ဥပမာ - Suwannimit Foundation (အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးအကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဖောင်ဒေးရှင်း) ဖုန်းနံပါတ် - +66930903840/+6655030425.

လုံခြုံသည့် နေရာများသို့ သွားရောက်ရန် ချိတ်ဆက်ရာမှ တစ်ဆင့် လူကုန်ကူးခံရနိုင်ခြင်းများ ရှိနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ စစ်တပ်၏ အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် လုံခြုံရေးအရ ဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းအရဖြစ်စေ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ တရားဝင်၊ တရားမဝင်နည်းလမ်းများဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်လာသူများ တစ်စထက်တစ်စ များပြား၍ လာနေပေသည်။

၎င်းဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု အကျိုးဆက်ကြောင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ တရားမဝင် ဝင်ရောက်နေထိုင်မှုများ များပြားလာခဲ့သည့်အပြင် တရားမဝင် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်မှုဖြင့် ဖမ်းဆီးခံရမှုများလည်း များစွာဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ တရားမဝင် ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်လာသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအတွင်း ဖမ်းဆီး ခြင်း ခံရနိုင်ပြီး ထိုဖမ်းဆီးခံရသူများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်လာခဲ့လျှင် (ဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခံထားရသူ၊ ဖမ်းဆီးခံရနိုင်သူများ) အနေဖြင့် ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံရနိုင်ပြီး ကြီးလေးသည့် ပြစ်မှုပြစ်ဒဏ်များဖြင့် အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်းများ ခံရနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း လူကုန်ကူး ခြင်း လုပ်ငန်းရပ်များ လုပ်ဆောင်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မိသဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်း ခံရနိုင်ချေရှိသည်ကိုလည်း ကောင်းစွာသတိပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့အပြင် ERDs များအနေဖြင့်လည်း နိုင်ငံအတွင်းတွင် ဖမ်းဆီးခြင်း ခံရနိုင်ချေ ရှိသည့်အတွက် နိုင်ငံပြင်ပသို့ တရားမဝင် နည်းလမ်းဖြင့် ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် **ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ** non- governmental organization (NGO)၊ international non-governmental organization (INGO) များနှင့် ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အသေးစိတ်ကို **လက်ကမ်းစာအုပ် ၃** တွင် လေ့လာပါ။

တရားမဝင် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခံရမှု အန္တရာယ်

လူကုန်ကူးမှု ဆိုတာ ဘာလဲ။

နိုင်ငံရေး မတည်ငြိမ်မှုများ၊ မိမိ၏လုံခြုံရေးအပေါ်ခြိမ်းခြောက်လာမှုများနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ရှားပါးလာမှုများ အစရှိသော အကြောင်းအရာများကြောင့် မိမိနှင့် အဆင်ပြေနိုင်မည့်နေရာ (နိုင်ငံရပ်ခြား) သို့ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် တရားဝင်၊ တရားမဝင် နည်းလမ်းများဖြင့် သွားရောက်ရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် အကျိုးဆောင် (ပွဲစား)များနှင့်ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ထိုအခြေအနေများက နှိမ်ပါးသူများ၊ မသိနားမလည်သူများ၊ နှိမ်ပါးမှုကို ကျော်လွှားလိုသူများ၊ လက်ရှိဘဝထက် မြင့်မားလိုသူများအပေါ်တွင် အမြတ်ထုတ်လိုသူများအတွက် အခွင့်အရေးဖန်တီးပေးနေသလို ဖြစ်သည်။ ထိုအကျိုးဆက်များကြောင့် လူကုန်ကူးမှုများသည် နေရာတော်တော်များများတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေပါသည်။ လူကုန်ကူးမှုကို ကျား/မ မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ နေရာဒေသမရွေး လူတိုင်းကြုံတွေ့နိုင်သည့် အတွက် ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူကုန်ကူးမှုဆိုသည့် ဖြစ်ရပ်များကို တိကျစွာ ခွဲခြားရသည်မှာ ခက်ခဲပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၊ လူမှောင်ခိုခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း စသည်တို့သည် ဆင်တူယိုးမှားဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူကုန်ကူးမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ခြင်းစီမှ သေချာနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူကုန်ကူးမှုဆိုသည်မှာ “ခြိမ်းခြောက်၍ဖြစ်စေ၊ အင်အားသုံး၍ဖြစ်စေ၊ ချောင်ပိတ်အကြပ်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ပြန်ပေးဆွဲ၍ဖြစ်စေ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား၍ဖြစ်စေ၊ အာဏာသုံး၍ဖြစ်စေ၊ မသိနားမလည်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်စေ၊ အကျိုးအမြတ်ကို ပေးပြီးဖြစ်စေ၊ အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သိမ်းသွင်းခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ခိုလှုံစရာပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

(သို့မဟုတ်) လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးသည် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထိုသူ၏ သဘောတူညီချက် ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ရန်အလို့ငှာ လူအများကို သိမ်းသွင်းစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်း ပေးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ ငှားရမ်းခြင်း၊ ငှားယူခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။^{၁၅} (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရာဇဝတ်မှုများ တားဆီးရေးစာချုပ် (ပါလာမိုစာချုပ်) ဒီဇင်ဘာ ၁၂ ရက် ၂၀၀၀ ခုနှစ်)

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ လူအများစုသည် လူကုန်ကူးမှုနှင့် လူမှောင်ခိုခြင်းကို ကွဲပြားစွာ မသိရှိကြပေ။ သို့သော် ထိုနှစ်ခုကြားတွင် ကြီးမားသော ကွဲပြားမှုရှိနေပါသည်။

၁၅ United Nations General Assembly, Protocol to Prevent, Suppress and Punish Trafficking in Persons Especially Women and Children, supplementing the United Nations Convention against Transnational Organized Crime, UNGA/55/25, 15 November 2000, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/protocol-prevent-suppress-and-punish-trafficking-persons> [accessed 16 December 2022].

လူမှောင်ခိုခြင်း အဓိပ္ပါယ်

တစ်စုံတစ်ဦးက ငွေကြေးအကျိုးအမြတ်ရယူကာ အခြားတစ်စုံတစ်ဦးကို နိုင်ငံနယ်နိမိတ်ဖြတ်ကျော်၍ ပို့ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူသယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် လူမှောင်ခိုခြင်းဆိုသည် မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သို့မဟုတ် လူတစ်စု၏ သွားလိုရာနေရာ ရောက်အောင် အခကြေး ငွေလက်ခံပြီး ပို့ဆောင်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်၊ သွားလာခွင့်မရှိသည့်အတွက် နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး လိုက်ပါပို့ဆောင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စမျိုးမှာ ပို့ဆောင်သည့်သူ၏ တာဝန်သည် ယခင်က သဘောတူသတ်မှတ်ထားသည့် အခြေအနေ ရောက်သည်နှင့် တာဝန်ကုန်ဆုံးသွားပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပို့ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းဝန်ဆောင်မှုအတွက် မည်မျှပေးရမည် ဆိုသည့် အခကြေးငွေတန်ဖိုးနှင့် သွားလာရမည့် နည်းလမ်းပုံစံအား ခရီးမစတင်မီကပင် သွားသူနှင့်ပို့သူနှစ်ဦး ကောင်းမွန်စွာ ညှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းမျိုးသည် နိုင်ငံအတွင်း သွားလာခွင့် မရှိသည့်သူများ၊ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့်မရှိသူများ အား တရားမဝင်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် သယ်ယူမှု ဖြစ်သည့်အတွက် လူမှောင်ခိုမှု မြောက်ပါသည်။^{၁၆}

လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) အောက်ပါစာပိုဒ်ရှိ ကွက်လပ်များကို စာပိုဒ်အောက်တွင်ရှိသော စကားလုံးများဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။

သင့်တွင် အန္တရာယ်ကျရောက်လာပြီဆိုပါက ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် (၁).....ကို အမြဲသုံးခြင်းသည် ကောင်းပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသောအကာအကွယ်ပေးသည့် appများ ထည့်သွင်းထားခြင်း မရှိသည့်ဖုန်းများဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းနှင့် မက်ဆေ့ချ်များ ပို့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထို့ပြင် (၂).....ပေါ်တွင် ထင်ထင်ပေါ်ပေါ်မနေသည့်အပြင် သင့်အကြောင်း မလိုအပ်ပဲ မတင် ပါနှင့်။ သို့သော်လည်း သင်သည် ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် သတင်းများကို (၃)..... အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့အပြင် သင်သည် (၄).....တွင် ပါမပါကို ရှာဖွေရာမှာလည်း အသုံးဝင်သည်။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်ကာ သင့်လုံခြုံရေးအတွက် (၅).....ကိုစောင့်ကြည့်သုံးသပ်နေရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင့်လုံခြုံရေးအား မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါက (၆).....ဖြင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် လုံခြုံရေးအရ အန္တရာယ်များလွန်းလာပါက နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ တိမ်းရှောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။ နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ရောက်ရှိချိန်တွင် သင့်ရဲ့ (၇).....ကို ပြောင်းလဲသည့်အပြင် (၈).....ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

က။ အန္တရာယ်များ

ခ။ သတင်းများဖြင့် မျက်ခြေမပြတ်စေရန်

ဂ။ လုံခြုံစိတ်ချရသော ဆက်သွယ်မှု

ဃ။ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

င။ ဆိုရှယ်မီဒီယာ

^{၁၆} Colorful Girls and The Asia Foundation, *Human Trafficking and Risky Migration Training Module*, Yangon: n.p., 2020, <https://www.iqytechnicalcollege.com/Human%20Trafficking%20Protection.pdf> [accessed 12 December 2022].

- စ။ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားယုံကြည်စိတ်ချရသောအဖွဲ့များ
- ဆ။ ဖမ်းဝရမ်းစာရင်း
- ဇ။ မလိုအပ်ပဲ ပြင်ပသို့သွားလာခြင်း

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

- ၁) မိမိအတွက် အသုံးဝင်မည့်သတင်းများ ရရှိနိုင်မည့် သင်ယုံကြည်ရသော သတင်းမီဒီယာအချို့ကို စာရင်း ပြုစုပါ။
- ၂) မိမိနေရာပြောင်းရွှေ့ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းအချို့နှင့် အခြားယုံကြည်ရသောအဖွဲ့များ၏စာရင်းကို ပြုစုပါ။

ပြန်လှန်သုံးသပ်မှု

သင်သည် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ဆင့်ခံထားရသဖြင့် သို့မဟုတ် ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ချေ ရှိသဖြင့် မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသမှ အဝေးတစ်နေရာ (နိုင်ငံအတွင်း) တိုင်းရင်းသားဒေသများသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် လိုအပ်လာသည်ဆိုပါက မည်သည့် အရာများကို အဓိကထား လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ မေးခွန်းတစ်ခုခြင်းဆီမှ သင်နှင့် ကိုက်ညီသည့် အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။

၁။ မိသားစုဝင်များနှင့် သေချာစွာ ဆွေးနွေးတိုင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

- (က) မိသားစု၏ ဆန္ဒကိုဦးစားပေးမည်။
- (ခ) မိသားစုနှင့် မတိုင်ပင်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။
- (ဂ) မိမိတစ်ဦးတည်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်းက ပိုကောင်းသည်။
- (ဃ) မိသားစုဝင်များနှင့် ကောင်းမွန်စွာ အသေးစိတ်တိုင်ပင်ရမည်။

၂။ သင်နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိသည့် နေရာဒေသကို မည်သို့ရွေးချယ်မည်နည်း။

- (က) ဖုန်းလိုင်းမိပြီး၊ သွားလာရအဆင်ပြေသည့်နေရာ။
- (ခ) တိုင်းရင်းသားဒေသများ
- (ဂ) အဆက်အသွယ်နှင့် သွားလာရ ခက်ခဲသောနေရာ။

၃။ အရေးကြီးဆက်သွယ်ရမည့်သူများ၏ အချက်အလက်များကိုသေချာမှတ်သားထားရန်လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

- (က) မလိုအပ်။
- (ခ) လိုအပ်သည်။
- (ဂ) တဆင့်မေး၍ ဆက်သွယ်မည်။

၄။ အရေးတကြီး ယူဆောင်ရမည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုဖို့ လိုပါသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

- (က) မှတ်ပုံတင်/နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
- (ခ) ဘဏ်စာအုပ်၊ ဘဏ်ကဒ်
- (ဂ) စာချုပ်စာတမ်း အချက်အလက်များ
- (ဃ) အိမ်ထောင်စုစာရင်း
- (င) ဆေးမှတ်တမ်းများ
- (စ) ဖုန်း/ကွန်ပျူတာ

၅။ မိမိကို ခြေရာခံနိုင်မည့် တည်နေရာ၊ Global Positioning System (GPS) ကို ဖုန်းနှင့် အခြားသော စက်ပစ္စည်းများတွင် ပိတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသလား။

- (က) မလိုအပ်
- (ခ) လိုအပ်သည်။
- (ဂ) ဖုန်းတွင်ဖွင့်၍ ကွန်ပျူတာတွင် ပိတ်ထားမည်။
- (ဃ) ကွန်ပျူတာတွင် ဖွင့်၍ ဖုန်းတွင် ပိတ်ထားမည်။

၆။ အရေးပေါ်ဆေးဝါးနှင့် အစားအသောက်များကို ပြင်ဆင်ထားရန်။

- (က) လိုအပ်သည်။ (တနိုင်ငံတပိုင် သယ်ရန်)
- (ခ) မလိုအပ်
- (ဂ) ၃ လစာလုံလောက်မှုရှိရန် သယ်ယူမည်။

၇။ မိမိအသုံးပြုသော လူမှုကွန်ယက်များ၏ password များ ပြောင်းထားရန်နှင့် log out လုပ်ထားရန်။

- (က) မလိုအပ်
- (ခ) လိုအပ်သည်။

၈။ အကောင့် အမည်လွှဲ အသုံးပြုရန်။

- (က) သင့်တော်သည်။
- (ခ) အမည်အရင်းဖြင့်သာ သုံးမည်။
- (ဂ) မည်သည့် လူမှုကွန်ရက် မှ အသုံးမပြုပါ။

၄ (၄) အလုပ်အကိုင်နှင့် အခြားသောအခွင့်အလမ်းများ

စာအမည်:

၁) မည်သည့်အရာများက မိမိအတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်မလဲ။ (အလုပ်အကိုင်နှင့် ပညာရေး)

လက်ရှိနိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းအရ ဖမ်းဆီးခံရနိုင်ချေရှိသဖြင့် တိမ်းရှောင်နေရသူများအတွက် မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်အကိုင်နှင့် ပညာရေးတို့အတွက် အွန်လိုင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်ကို ဦးစွာ သတိပြုပါ။

ဖမ်းဆီးခံရအပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာချိန်တွင် ယခင်က မိမိလုပ်ကိုင်ခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်ကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်သူများနှင့် ကနဦး ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထောင်မှလွတ်မြောက်လာချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ

အကယ်၍ ထောင်မှလွတ်မြောက်လာချိန်တွင် မိမိ၌ ပြန်လည်ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခံရနိုင်ချေရှိမရှိ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ မရှိဘူးဆိုပါက မိမိသည် ယခင်အလုပ်ဟောင်းတွင် ပြန်လည်လုပ်ခွင့် ရနိုင်မနိုင် စုံစမ်းကြည့်မည်။ ပြန်လည် လုပ်ခွင့်ရသည် ဆိုစေကာမူ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပြန်လည်လုပ်ချင်မလုပ်ချင် သုံးသပ်ကြည့်မည်။ လုပ်ကိုင်ခွင့်ရမည်ဆိုပါက ဤနည်းလမ်းဖြင့် ငွေကြေးအခက်အခဲအား ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ကိုင်ခွင့်မရပါက မိမိတွင်ရှိသည့် အတတ်ပညာ၊ အသိပညာပေါ်မူတည်ကာ အောက်ပါအခွင့်အလမ်းများအား လေ့လာကြည့်နိုင်ပါသည်။

မိမိ၏ professional အလုပ်ကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဖမ်းဆီးခံရအပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာချိန်တွင် ယခင်ကမိမိလုပ်ကိုင်ခဲ့သောအသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်ကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်သူများနှင့် ကနဦးချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ

INGO နှင့် NGO အလုပ်အကိုင်များ ရှာဖွေလိုပါက Myanmar Information Management Unit (MIMU)^{၁၇} နှင့် Reliefweb^{၁၈} တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဝင် ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

^{၁၇} Myanmar Information Management Unit, 'Jobs for Myanmar Nationals,' 2023, <https://themimu.info/jobs-for-myanmar-nationals> [accessed 17 May 2023].

^{၁၈} Reliefweb, 'All jobs,' 'Country: Myanmar,' 2023, <https://reliefweb.int/jobs?list=Myanmar%20Jobs&advanced-search=%28C165%29> [accessed 17 May 2023].

ကုမ္ပဏီအလုပ်အကိုင်များနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများရှိ အလုပ်အကိုင်များအား ရှာဖွေလိုပါက New Day Jobs^{၁၉}၊ JobNet^{၂၀} နှင့် Jobs in Yangon^{၂၁} ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

အိမ်မှနေ၍ လုပ်နိုင်သည့်အလုပ်များအား ရှာဖွေလိုပါက Myanmar Freelance Hub^{၂၂}၊ Upwork^{၂၃}၊ Appen^{၂၄} နှင့် LinkedIn^{၂၅} ဆိုသည့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် သုတေသန အလုပ်၊ survey ကောက်သည့်အလုပ်၊ ဘာသာပြန်၊ proofreading၊ software နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အလုပ်များ၊ data များအား ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ထည့်သွင်းခြင်း၊ content ရေးခြင်း စသဖြင့် အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

တစ်ခုသတ်ပေးလိုသည်မှာ LinkedInနှင့် အလားတူဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းအတွက် မိမိ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း CVတင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိအကြောင်းကို ရေးသားရာတွင် မိမိအကြောင်းကို လူတိုင်း လွယ်လင့်တကူဖတ်ရှုနိုင်သည့်အတွက် မိမိအား အလွယ်တကူမှတ်မိစေနိုင်သည့် မိမိနာမည်အရင်း၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ အီးမေးလ် လိပ်စာစသည်တို့ကို တင်သင့် မတင်သင့် ချင့်ချိန်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အီးမေးလ်လိပ်စာကို encrypted လုပ်ထားသည့် proton အီးမေးလ်အား သုံးခြင်းဖြင့်လည်း မိမိအချက်အလက်များအား အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လုံခြုံစေမည်ဖြစ်သည်။

အရည်အသွေးမြှင့်သင်တန်းများ

အကယ်၍ သင်သည် အခြားအလုပ်အကိုင်အသစ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်ရန် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ အသိပညာ အတတ်ပညာအသစ်များကို သင်ယူလေ့လာလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဝင် ရောက်ကြည့်ရှု ပါ။

Curriculum Vitae (CV) ကိုယ်ရေးအကျဉ်းရေးနည်း၊ အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးသင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်း နှင့် Internship နှင့် ပညာသင်ဆု အခွင့်အလမ်းများ လျှောက်လိုပါက Myanmar Youth Empowerment Opportunities (MYEO)^{၂၆} ရဲ့ ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျင်ပါက ကမ္ဘာကျော်တက္ကသိုလ်များနှင့် နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်များမှ တက္ကသိုလ် ဘာသာရပ်များကို Coursera^{၂၇} နှင့် edX^{၂၈} ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် အခမဲ့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

၁၉ New Day Jobs, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/NewDayJobsMM/> [accessed 17 May 2023].

၂၀ JobNet, 'Jobs in Yangon, Myanmar,' 2023, <https://www.jobnet.com.mm/jobs/yangon/l-1> [accessed 17 May 2023].

၂၁ Jobs in Yangon, homepage, n.d., <https://www.jobsinyangon.com/app/> [accessed 17 May 2023].

၂၂ Myanmar Freelance Hub, homepage, 2023, <https://mmfreelancehub.com>, [accessed 17 May 2023].

၂၃ Upwork, homepage, 2023, <https://www.upwork.com> [accessed 17 May 2023].

၂၄ Appen, homepage, 2023, <https://appen.com> [accessed 17 May 2023].

၂၅ LinkedIn, homepage, 2023, <https://www.linkedin.com/home> [accessed 17 May 2023].

၂၆ Myanmar Youth Empowerment Opportunities, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/myeo.hub> [accessed 17 May 2023].

၂၇ Coursera, homepage, 2023, <https://www.coursera.org> [accessed 17 May 2023].

၂၈ edx, homepage, 2023, <https://www.edx.org> [accessed 17 May 2023].

ထို့ပြင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်များနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဘာသာရပ်များ ဆည်းပူးလိုပါက DisasterReady^{၂၉} နှင့် Kaya Connect^{၃၀} တို့တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ၊ ကမ်ပိန်းဦးဆောင်သူများနှင့် ဂျာနယ်လစ်များ သိသင့်သိထိုက်သည့်အ ကြောင်းအရာများကို Advocacy Assembly^{၃၁} ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အခမဲ့လေ့လာနိုင်ပါသည်။ တက္ကသိုလ်အဆင့်မြင့် ပညာရပ်များအား အခမဲ့သင်ယူလိုပါက Open Society University Network (OSUN)^{၃၂} ၌ သော်လည်း ကောင်း ၊ တက္ကသိုလ် အဆင့်မြင့် ပညာရပ်များကို သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုစေမည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာလို ပါက The Open University^{၃၃} ၌သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်ဖြစ်စေ၊ တက္က သိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ များနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ လေ့လာလိုပါက Thabyay Education Network Foundation ၏ Teaching and E-learning Platform^{၃၄} ၌ လည်းကောင်း အခမဲ့ သို့မဟုတ် ငွေကြေးသက်သက် သာသာဖြင့် သင်ယူနိုင် ပါသည်။

နိုင်ငံတွင်းရှောင်တိမ်းနေရချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ

နိုင်ငံတွင်း ရှောင်တိမ်းနေရချိန်တွင် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အခွင့်အလမ်းများထဲမှ သင့်လျော်ရာများအား အသုံးပြုကာ ဝင်ငွေနှင့် သင်ကြားရေးအခွင့်အလမ်းများကို ဆက်လက်ဖော်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ဇာတိပန်းထိုး၊ စက်ချုပ်စသည့် လက်မှုအတတ်ပညာတစ်မျိုးမျိုး တတ်မြောက်ထားပါက ထိုလုပ်ငန်း များဖြင့် ဝင်ငွေအသင့်အတင့်ရအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် တရားမဝင် တိမ်းရှောင်နေချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ

အစားအသောက်များနှင့် အခြားလူသုံးကုန်ပစ္စည်းများအား အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ရောင်းချခြင်း၊ နေ့စား၊ လခစား ကာယ လုပ်သားအနေဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်သလို ဘာသာပြန်၊ သတင်းစောင့်ကြည့် လေ့လာမှတ်တမ်းတင်သူ၊ သတင်းထောက် စသဖြင့် အွန်လိုင်းမှ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အလုပ်အကိုင်များလည်း လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

^{၂၉} DisasterReady, homepage, n.d., <https://www.disasterready.org> [accessed 17 May 2023].

^{၃၀} Kaya Connect, homepage, n.d., <https://kayaconnect.org> [accessed 17 May 2023].

^{၃၁} Advocacy Assembly, homepage, n.d., <https://advocacyassembly.org/en/> [accessed 17 May 2023].

^{၃၂} Open Society University Network, homepage, n.d., <https://opensocietyuniversitynetwork.org> [17 May 2023].

^{၃၃} The Open University, homepage, n.d., <https://www.open.edu/openlearn/free-courses/full-catalogue> [accessed 17 May 2023].

^{၃၄} Thabyay Education Network Foundation, 'Teaching and E-learning Platform,' 2022, <https://www.thabyayeducation.org/tep.html?fbclid=IwAR0uK6SjOQGI-Q6NIQnTjcZz1p83AusBtskdWyeGWiqVrHbajwUnW-6PYHk> [accessed 17 May 2023].

အရည်အသွေးမြှင့်သင်တန်းများ

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ New Myanmar Foundation^{၃၅}၊ Yaung Chi Oo Workers' Association^{၃၆} အရည်အသွေးမြှင့်သင်တန်းများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက် ရှိပါသည်။

အွန်လိုင်းမှ ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန်၊ ပညာသင်ဆုစာစီစာကုံး ရေးနည်းနှင့် ပညာသင်ဆုအခွင့်အရေးများ အတွက် Maesot Scholarship Hub^{၃၇} တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အခြားသော အသိပညာအတတ်ပညာများကိုလည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အွန်လိုင်းပညာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများမှ ငွေကြေးအသင့်အတင့်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခမဲ့ အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း တက်ရောက်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း အထောက်အပံ့ပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ

နယ်စပ်ရှိ အရေးပေါ်စားနပ်ရိက္ခာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အထောက်အပံ့လိုအပ်ပါက Help without Frontiers ဆိုသည့် အဖွဲ့အစည်းရှိ Border Emergency Fund^{၃၈} အား လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် အခြားအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများရှိ အရေးပေါ်အကူအညီအထောက်အပံ့များ နှင့် အထောက်အပံ့ပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများကို လက်ကမ်းစာအုပ်-၃ တွင် လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံတွင် တရားဝင်တိမ်းရှောင်နေရချိန်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ

အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ

INGO နှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်အကိုင်များ လုပ်ကိုင်လိုပါက ThaiNGO^{၃၉} နှင့် Reliefweb တို့တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖေ့ဘွတ် search မှလည်း ရောက်ရှိရာနေရာတွင်း အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ရိုက်နှိပ်ထည့်သွင်းကာ ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် နိုင်ငံခြားသံရုံးများတွင်လည်း အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း၊ ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများ ကြေညာထားနိုင်ပါသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာသံရုံးများ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဝင်ရောက် ကြည့်ရှု လေ့လာလျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

^{၃၅} New Myanmar Foundation, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/new.myanmar.foundation> [accessed 17 May 2023].

^{၃၆} Yaung Chi Oo Workers' Association, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/ycowainfo> [accessed 17 May 2023].

^{၃၇} Maesot Scholarship Hub, Facebook page, n.d., https://web.facebook.com/groups/2722690434651350/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permalink=3579217815665270 [accessed 17 May 2023].

^{၃၈} Help without Frontiers, 'Border Emergency Fund,' 2023, <https://helpwithoutfrontiers.org/our-work/border-emergency-fund> [accessed 17 May 2023].

^{၃၉} ThaiNGO, 'ThaiNGO Jobs,' n.d., <https://www.thaingo.org/jobs/> [accessed 17 May 2023].

အခြားအခွင့်အလမ်းများ

ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းပြည်များတွင် ပညာရေးကို ဆက်လက်ကြိုးပမ်းလိုပါက ဖေ့စ်ဘွတ်တွင် Myanmar Scholarship News^{၄၀}, International Scholarships for Myanmar Students^{၄၁}, Fully Funded Scholarships^{၄၂}, Fully Funded International Scholarships^{၄၃} ဟု ရိုက်နှိပ်ကာ ရှာဖွေရသည့်အပြင် Google search engineတွင် We Make Scholars^{၄၄} ဟု ရိုက်နှိပ်ကာ ပညာသင်ဆုများ ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

လူသိများသည့် ပညာဆုများဖြစ်သည့် Swedish Institute Scholarship^{၄၅}, Australia Awards Scholarship^{၄၆}, Fulbright Scholarship^{၄၇}, The Lincoln Scholarship^{၄၈}, Erasmus Mundus Joint Masters Scholarships^{၄၉}, Chevening Scholarship^{၅၀}, Deutscher Akademischer Austauschdienst (DAAD) Scholarship^{၅၁}, Johns Hopkin University Scholarship^{၅၂}, Chiang Mai University Presidential Scholarship^{၅၃}, Korean Government Scholarship^{၅၄}, Japanese Government Scholarship^{၅၅}, The Obama Foundation Scholars Program^{၅၆}, CMB-Mahidol Postgraduate Scholarship^{၅၇}, Chulalongkorn University Scholarship^{၅၈}, Prospect Burma Scholarship^{၅၉} စသဖြင့် ပညာသင်ဆု အများအပြားအား စရိတ်ငြိမ်း သို့မဟုတ် စရိတ် ရာခိုင်နှုန်းတစ်ခုထိခံကာ ပညာသင်ကြားနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ ဖြစ်ပါသည်။

၄၀ Myanmar Scholarship News, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/myanmar.scholarship.news> [accessed 17 May 2023].

၄၁ International Scholarships for Myanmar Students, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/304160540895940> [accessed 17 May 2023].

၄၂ Fully Funded Scholarships, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/FullyFundedScholarship> [accessed 17 May 2023].

၄၃ Fully Funded International Scholarships, Facebook page, <https://web.facebook.com/profile.php?id=100064013738175> [accessed 17 May 2023].

၄၄ We Make Scholars, homepage, 2023, <https://www.wemakescholars.com> [accessed 17 May 2023].

၄၅ Swedish Institute, 'Applying for SI Scholarship for Global Professionals,' n.d., <https://si.se/en/apply/scholarships/swedish-institute-scholarships-for-global-professionals/> [accessed 17 May 2023].

၄၆ Australian Government – Department of Foreign Affairs and Trade, 'Australia Awards Scholarships,' n.d., <https://www.dfat.gov.au/people-to-people/australia-awards/australia-awards-scholarships> [accessed 17 May 2023].

၄၇ Fulbright Scholar Program, homepage, n.d., <https://fulbrightscholars.org> [accessed 17 May 2023].

၄၈ Institute of International Education, Inc., 'USAID Lincoln Scholarship Program,' n.d., <https://www.iie.org/programs/usa-id-lincoln-scholarship-program/> [accessed 17 May 2023].

၄၉ European Commission, 'Erasmus Mundus Joint Masters scholarships,' n.d., <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-individuals/students/erasmus-mundus-joint-masters-scholarships> [accessed 17 May 2023].

၅၀ Chevening, homepage, n.d., <https://www.chevening.org> [accessed 17 May 2023].

၅၁ Deutscher Akademischer Austauschdienst, 'Find Scholarships,' n.d., <https://www.daad.de/en/study-and-research-in-germany/scholarships/> [accessed 17 May 2023].

၅၂ Johns Hopkins University, 'Need-Based Scholarships,' 2023, <https://apply.jhu.edu/tuition-aid/types-of-financial-aid/need-based-scholarships/> [accessed 17 May 2023].

၅၃ Chiang Mai University, 'CMU Presidential Scholarship,' 9 March 2022, <https://www.cmu.ac.th/en/content/D4F81742-3F7A-4197-8286-4B568129DCF1> [accessed 17 May 2023].

၅၄ Global Korea Scholarship, homepage, n.d., <https://gksscholarship.com> [accessed 17 May 2023].

၅၅ Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology: Japan, 'Study in Japan,' n.d., <https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1373897.htm#:~:text=Japanese%20government%20scholarship%20supports%20foreign,General%2C%20University%2C%20or%20Authority> [accessed 17 May 2023].

၅၆ Obama Foundation Scholars, homepage, n.d., <https://www.obama.org/scholars/> [accessed 17 May 2023].

၅၇ Mahidol University – Faculty of Graduate Studies, 'CMB-Mahidol Postgraduate Scholarship Program for Myanmar Scholars,' 2022, <https://graduate.mahidol.ac.th/CMB-Mahidol-Postgraduate-Scholarship/> [accessed 17 May 2023].

၅၈ Chulalongkorn University, 'Scholarships,' n.d., <https://www.chula.ac.th/en/academics/admissions/scholarships/> [accessed 17 May 2023].

၅၉ Prospect Burma, homepage, 2019, <https://prospectburma.org/students/> [accessed 17 May 2023].

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

အခြေခံအဆင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် (Blue Collar Work Permit) ပန်းရောင်ကတ် (ခေါ်) ဘတ်ရိုက်ခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းသို့ အထောက်အထားမဲ့ ဝင်ရောက်လာသူများ သို့မဟုတ် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းသို့ ရောက်ရှိပြီး နောက် ဗီဇာသက်တမ်းကျော်လွန်ကာ (overstay) ဖြစ်သွားသည့်သူများတွင် အလုပ်လုပ်မည်ဆိုပါက မိမိအလုပ်ရှင်၏ အာမခံချက်ဖြင့် အခြေခံအဆင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် (Blue Collar Work Permit) အများအခေါ် ပန်းရောင်ကတ် သို့ ဘတ်ရိုက်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဘတ်ရိုက်ခြင်းကို ပွဲစားများဖြင့် လုပ်၍ရသလို၊ မိမိအလုပ်ရှင်မှ ဘတ်ရိုက်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါက ပွဲစားခ မကုန်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းကတ်အား သတ်မှတ်ကာလအတွင်းသာ လျှောက်ထားနိုင်ပါ သည်။ ထပ်မံသိရှိလိုပါက Voice of America (VOA) သတင်းနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံရောက်မြန်မာနိုင်ငံသား တစ်ဦး^{၆၀} တင်ထားသော ဗွီဒီယိုများကို ပေးထား သောလင့်ခ်များမှ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

တောင်ပေါ်သားကတ်

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အနေကြာသူများအတွက် တောင်ပေါ်သားမှတ်ပုံတင် လုပ်လို့ရပါသည်။ ထိုမှတ်ပုံတင်သက်တမ်း မှာ ၁၀နှစ် ခံပါသည်။ ၁၀နှစ်ခံကတ်ပြားကို

- ၁။ ဟိုအရင်က စစ်ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် ဝင်လာသူ
- ၂။ ထိုင်းနိုင်ငံ တောင်ပေါ်ဒေသတွင် မွေးဖွားသူ
- ၃။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အနေကြာသူများအနေဖြင့် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

ဤ ၁၀နှစ်ခံကတ်ပြားသည် ထိုင်းနိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင် မဟုတ်သော်ငြားလည်း ထိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားဝင်နေထိုင်ခွင့် ပြုထားပြီး ၁၀နှစ် တစ်ခါ သက်တမ်းတိုးရပါသည်။

ပညာရေးဗီဇာ Education visa (ED visa)

ထိုင်းဘာသာစကားနှင့် အခြားဘာသာလေ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်းရိုးရာလက်ဝှေ့ကဲ့သို့သော သင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်းဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ၃ လမှ ၁၂ လအထိ တရားဝင်နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းကြေး မှာ ဘတ် ၂၅,၀၀၀အထက်ဖြစ်ပြီး ကာလရှည် လျှောက်ထားခြင်းက ဈေးပိုသက်သာပါသည်။

^{၆၀} Voice of America – Burmese, ‘ထိုင်းရောက် မြန်မာတွေကိုင်တဲ့ ပန်းရောင်ကတ် | နေရာပေါင်းစုံ အကြောင်းစုံ,’ n.d., <https://www.youtube.com/watch?v=5jhwy-v5ryM> [accessed 17 May 2023].

^{၆၁} Thu Do Something, ‘ပန်းရောင်ကတ် သို့မဟုတ် ဘတ်ရိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ဆင့်ချင်းမှာ ဘာတွေလုပ်ရသလဲ ဘာတွေသိထားသင့်သလဲဆိုတာ,’ n.d., <https://www.youtube.com/watch?v=As9K6vz8zFo> [accessed 17 May 2023].

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) အောက်ပါတို့ကိုဆီလျော်အောင်တွဲစပ်ပါ။

က။ အတိုင်ပင်ခံအလုပ် အချိန်ပြည့် / အချိန်ပိုင်း အလုပ်များ လုပ်ကိုင်မည်။	၁။ မောင်မောင်သည် သုတေသနပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။
ခ။ ပညာသင်ဆုများလျှောက်ထား၍ ပညာ ဆက်လက်သင်ကြားသူ	၂။ မြန်မာနိုင်ငံတော်အထိသာ ပညာသင်ကြားဖူး သူ ဖြစ်ပြီး ရန်ကုန်ရှိ စက်ရုံတစ်ခုတွင် ဝန်ထမ်း အဖြစ် အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖူးသည်။
ဂ။ ဈေးရောင်း (အစားအသောက်နှင့် အခြား)	၃။ ဦးလှသည် English ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျင် စွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး ကုမ္ပဏီ၏ အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦး အဖြစ် professional ကျကျ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူး သူ ဖြစ်သည်။
ဃ။ သုတေသနပညာရှင်	၄။ ကျော်ကျော်သည် software နှင့်ပတ်သက်သည့် သင်တန်းများတက်ရောက်ဖူးသူဖြစ်သည်။
င။ စက်ရုံဝန်ထမ်း	၅။ လှလှသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို သွက်လက် စွာ ပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်ပြီး အင်တာနက်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်သူဖြစ်သည်။
စ။ software developer	၆။ ဝါဝါသည် ဟင်းချက်ရာတွင် ပါရမီရှိကြောင်း သူမ၏ သူငယ်ချင်းမှ ပြောကြသည်။

(၂) အောက်ပါဖော်ပြထားသော ဖော်ပြချက်များသည် မှန်ကန်ပါသလား၊ သင်၏အဖြေကို မှန်လျှင် မှန်၊ မှား လျှင် မှား ချရေးပါ။

လူကုန်ကူးခြင်း	အဖြေ
အခကြေးငွေရရှိရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း	
သွားလာလုပ်ကိုင်ရမည့် အခြေအနေများကို သွားလာသူ ကိုယ်တိုင် ကြိုတင်သိထားခြင်း	
သွားလာမည့်သူကရွေးချယ်နိုင်သည့်အနေအထားရှိခြင်း	

လူမှောင်ခိုခြင်း	အဖြေ
အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း။	
မရိုးသားသောပုံစံများဖြင့်ချဉ်းကပ်စည်းရုံးခြင်း	
သွားလာလုပ်ကိုင်ရမည့်အခြေအနေများကို ကြိုတင်မသိထားခြင်း	
ခံရသူအတွက်ရွေးချယ်စရာအခြေအနေမရှိခြင်း	
နေရာတိုင်းတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း	

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) အွန်လိုင်းအလုပ် (အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် အချိန်ပြည့်အလုပ်) themimu.info တွင် မိမိနှင့် သင့်လျော်သော အလုပ်အကိုင်များကို ရှာဖွေ^{၆၂}ခြင်းက သင့်အတွက် ထိရောက်မှု ရှိမရှိ။

(က) ထိရောက်မှုရှိ (ခ) ထိရောက်မှုမရှိ (ဂ) မသိပါ။

(၂) ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သင်တန်းများအတွင် အွန်လိုင်းသင်တန်းများ ရှာဖွေ တက်ရောက်ခြင်း။^{၆၃}

(က) ထိရောက်မှုရှိ (ခ) ထိရောက်မှုမရှိ (ဂ) မသိပါ။

(၃) အွန်လိုင်း မှ ဘာသာစကား သင်ယူခြင်း

(က) ထိရောက်မှုရှိ (ခ) ထိရောက်မှုမရှိ (ဂ) မသိပါ။

(၄) လက်မှု အတတ်ပညာသင်ယူခြင်း၊

(က) ထိရောက်မှုရှိ (ခ) ထိရောက်မှုမရှိ (ဂ) မသိပါ။

^{၆၂} Myanmar Information Management Unit, homepage, n.d., <http://themimu.info/> [accessed 12 December 2022].

^{၆၃} Spring University Myanmar, homepage, n.d., <https://www.springuniversitymm.com/> [accessed 4 January 2023].

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

ဥပမာ- သင်သည် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အာဏာသိမ်းမှုဖြစ်စဉ်တွင် ဖမ်းဆီးခံရပြီး ဆေးကုသခွင့် လိုင်စင်ကိုပါ သိမ်းဆည်းခံထားရသည်ဆိုပါက သင်ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာပြီး သင်အနေဖြင့်ဆန္ဒရှိပါက ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင် ပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ထိုအပြင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း သင့်အနေဖြင့် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်သလား။

- (က) ဘာသာပြန်အလုပ်
- (ခ) ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း
- (ဂ) ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း (ဥပမာ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီတွင် အာမခံသူ)
- (ဃ) အေဂျင်စီများ (နိုင်ငံတကာဆေးရုံများ၏ ကိုယ်စားလှယ်ရုံးများ)
- (င) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်း
- (စ) ကျန်းမာရေး အကြံပေး (အွန်လိုင်း)

အဖြေအမှန်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ မိမိအဖြေနှင့်တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

၄ (၁)

စာအမည်:

(၁) ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုသည်မှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၏ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် သော်လည်းကောင်း ပျက်စီးထိခိုက်သွားသော လူမှုဘဝနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ယခင်အခြေအနေအတိုင်း ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ကြုံတွေ့ပြီး နောက်ယခင် အခွင့်အရေးများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများ ကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပြန် လည်ထူထောင်ခြင်းသည် ကျယ်ပြန့်သော လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်မည့်သူ/ အကောင်အထည် ဖော် မည့်သူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျ ချမှတ် အကောင် အထည်ဖော်ကာ အင်တိုက်အားတိုက် လုပ်ဆောင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန်အတွက် ပထမဦးစားပေးအဖြစ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။)^{၆၄}

^{၆၄} Amanda Dissel, 'Rehabilitation and reintegration in African prisons,' in Jeremy Sarkin (ed.), Human Rights in African Prisons, Athens, OH: Ohio University Press, 2008, p. 156, https://www.academia.edu/26713399/Rehabilitation_and_reintegration_in_African_prisons%20%5baccessed [accessed 9 December 2022].

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) မှားပါသည်။

(၂) မှန်ပါ

၄ (၂)

စာအဖြည်း

(၁) နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေများအရ ကြီးလေးသည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသူများကို အပြည့်အဝနှင့် ထိရောက်သည့် ပြန်လည်ကုစားပေးမှုများ ထောက်ပံ့ပေးသင့်ကြောင်းနှင့် ယင်းတွင် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း ပေးမှု လျော်ကြေးပေးမှု၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ **စိတ်ကျေနပ်စေခြင်း** နှင့် နောက်ထပ် မဖြစ်ပွားစေရန် အာမခံ ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။^{၆၅}

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) (က) ICCPR ၊ (ဃ) UNCAT

၄ (၃)

စာအဖြည်း

အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများသို့ တရားမဝင်ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်လာသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအတွင်း ဖမ်းဆီးခြင်း ခံရနိုင်ပြီး ထိုဖမ်းဆီးခံရသူများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ သို့ပြန်လည် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ် လာခဲ့လျှင် (ဝရမ်း ထုတ်ဆင့်ခံထားရသူ၊ ဖမ်းဆီးခံရနိုင်သူများ) အနေဖြင့် စစ်တပ်၏ ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံရနိုင်ပြီး ကြီးလေးသည့် ပြစ်မှု ပြစ်ဒဏ်များဖြင့် အပြစ်ပေး အရေးယူခြင်းများ ခံရနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း လူကုန်ခြင်း လုပ်ငန်းရပ်များ လုပ်ဆောင်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မိသဖြင့် လူကုန်ကူးခြင်း ခံရနိုင်ချေ ရှိသည်ကိုလဲ ကောင်းစွာ သတိပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) ၁ (ဂ)၊ ၂ (င)၊ ၃ (ခ)၊ ၄ (ဆ)၊ ၅ (က)၊ ၆ (စ)၊ ၇(ဃ)၊ ၈ (ဇ)

^{၆၅} United Nations General Assembly, Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law, A/RES/60/147 (16 December 2005), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/basic-principles-and-guidelines-right-remedy-and-reparation> [accessed 12 December 2022].

၄ (၄)

လေ့ကျင့်ခန်းများ

(၁) (က) ၃ (ခ) ၅ (ဂ) ၆ (ဃ) ၁ (င) ၂ (စ) ၄

(၂)

လူကုန်ကူးခြင်း	လူမှောင်ခိုခြင်း
အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း။	အခကြေးငွေ ရရှိရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း။ မှန်
မရိုးသားသောပုံစံများဖြင့်ချဉ်းကပ်စည်းရုံးခြင်း။	သွားလာလိုသည့်သူများနှင့် ဈေးစကားပြောခြင်း။ မှန်
သွားလာလုပ်ကိုင်ရမည့်အခြေအနေများကိုကြိုတင်မသိထားခြင်း။	သွားလာလုပ်ကိုင်ရမည့် အခြေအနေများကို သွားလာသူကိုယ်တိုင် ကြိုတင်သိထားခြင်း။ မှား
ခံရသူအတွက် ရွေးချယ်စရာအခြေအနေမရှိခြင်း။	သွားလာမည့်သူက ရွေးချယ်နိုင်သည့်အနေအထားရှိခြင်း။
နေရာတိုင်းတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း။	နယ်စပ်၌သာဖြစ်ပွားခြင်း။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေအချို့မှာ

- (က) ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း
- (ခ) ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း (ဥပမာ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီတွင် အာမခံသူ)
- (ဂ) အေဂျင်စီများ (နိုင်ငံတကာဆေးရုံများ၏ ကိုယ်စားလှယ်ရုံးများ)
- (ဃ) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်း
- (င) ကျန်းမာရေး အကြံပေး (အွန်လိုင်း)

အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အစိတ်အပိုင်းများ	ဥပမာများ	ဥပမာများ
ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှု (နာမ်)	တရားစီရင်ရေးအရနှောင့်ယှက်မှုများ (နာမ်)	နောက်ခံအနေအထားများ (နာမ်)
ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်း (နာမ်)	အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း (နာမ်)	လူမှုဘဝနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (နာမ်)
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး (နာမ်)	ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေး (နာမ်)	အခွင့်အရေးများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများ (နာမ်)
အကောင်အထည်ဖော် (ကြိယာ)	အင်တိုက်အားတိုက် (ကြိယာဝိသေ သန)	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ (နာမ်)
လူမှုရေးပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့ အစည်းများ (နာမ်)	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (နာမ်)	လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် (နာမ်)
နောက်ကြောင်းပြန်ပြစ်ဒဏ် (နာမ်)	စိတ်ဒဏ်ရာများ (နာမ်)	
ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း (နာမ်)	တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း (နာမ်)	ကောင်းမွန်သောပညာရေးမရရှိခဲ့ခြင်း (နာမ်)
လူကုန်ကူးမှု (နာမ်)	လူမှောင်ခိုခြင်း (နာမ်)	
နယ်စပ်ဒေသ (နာမ်)	အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း (နာမ်)	ပညာသင်ယူနိုင်ခွင့် (နာမ်)
အခက်အခဲပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဖြင့် (ကြိယာဝိသေသန)	ပြစ်မှုကင်းရှင်းကြောင်း ထောက်ခံစာ (နာမ်)	အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကတ် (နာမ်)
လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရမှုများ (နာမ်)	နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးဥပဒေများ (နာမ်)	စိတ်ကျေနပ်စေခြင်း (နာမ်)
လျော်ကြေးခံစားခွင့် (နာမ်)	တိုင်းရင်းသားနယ်မြေများတွင်း တိမ်းရှောင်နေကြသူများ (နာမ်)	နိုင်ငံအတွင်းရှိ လုံခြုံသည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန် လိုအပ်နေသူများ (နာမ်)
လက်ရှိနိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်း (နာမ်)	ရုတ်သိမ်းသည့်စာရင်း (နာမ်)	ဥပဒေအထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ (နာမ်)
ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ (နာမ်)	အမြတ်ထုတ်လိုသူများ (နာမ်)	ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း (နာမ်)
အရည်အသွေးမြင့်သင်တန်း (နာမ်)	သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုသင်တန်း (နာမ်)	ပညာသင်ဆု (နာမ်)
ပန်းရောင်ကတ် (နာမ်)	တောင်ပေါ်သားကတ် (နာမ်)	ED visa (နာမ်)

■ ကိုးကားချက်များ

မဇ္ဈိမ, “လူဦးရေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု မျဉ်းအောက်ရောက်ရှိနေကာ ဆင်းရဲမှု လျော့ကျရေး ဆောင်ရွက် ချက်များ နောက်ပြန်လှည့်လျက်ရှိဟု ကမ္ဘာ့ဘဏ်ထုတ်ပြန်,” Mizzima, 22 July 2022, <https://www.mizzimaburmese.com/article/111795> [12 December 2022].

Amnesty’s Human Rights Academy, n.d., <https://academy.amnesty.org/learn/external-ecommerce;view=none;redirectURL=> [accessed 17 May 2023].

Appen, homepage, 2023, <https://appen.com> [accessed 17 May 2023].

Assistance Association for Political Prisoners, “လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့အခါ ဘဝကို အစကနေ ပြန်စ ကြရ တယ်” မြန်မာနိုင်ငံရှိ နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားဟောင်းများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပြန်လည် ပေါင်းစည်းရေး စိန်ခေါ်မှု ပြဿနာများ အစီရင်ခံစာ, 25 May 2016, <https://aappb.org/bu?p=4532%20%20Myan-report-AAPP.pdf> [accessed 9 December 2022].

‘လွတ်မြောက်လာသည့် နိုင်ငံရေးအကျဉ်းသားများနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထားထုတ်ပြန်ချက်,’ 21 October 2021, <https://aappb.org/bu?p=18305> [accessed 9 December 2022].

Australian Government – Department of Foreign Affairs and Trade, ‘Australia Awards Scholarships,’ n.d., <https://www.dfat.gov.au/people-to-people/australia-awards/australia-awards-scholarships> [accessed 17 May 2023].

British Broadcasting Company (BBC), “၂၀၂၁ မြန်မာ့စီးပွားရေးသုံးသပ်ချက် (အပိုင်း ၁) - အနှစ် ၆၀ အတွင်း အဆိုးဆုံး စီးပွားရေးကျဆင်းမှု ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့လဲ,” 3 January 2022, <https://www.bbc.com/burmese/59852300> [accessed 12 December 2022].

Chevening, homepage, n.d., <https://www.chevening.org> [accessed 17 May 2023].

Chiang Mai University, ‘CMU Presidential Scholarship,’ 9 March 2022, <https://www.cmu.ac.th/en/content/D4F81742-3F7A-4197-8286-4B568129DCF1> [accessed 17 May 2023].

Chulalongkorn University, ‘Scholarships,’ n.d., <https://www.chula.ac.th/en/academics/admissions/scholarships/> [accessed 17 May 2023].

Colorful Girls and The Asia Foundation, *Human Trafficking and Risky Migration Training Module*, Yangon: n.p., 2020, <https://www.iqytechnicalcollege.com/Human%20Trifficking%20Protection.pdf> [accessed 12 December 2022].

Coursera, homepage, 2023, <https://www.coursera.org> [accessed 17 May 2023].

Deutscher Akademischer Austauschdienst, 'Find Scholarships,' n.d., <https://www.daad.de/en/study-and-research-in-germany/scholarships/> [accessed 17 May 2023].

DisasterReady, homepage, n.d., <https://www.disasterready.org> [accessed 17 May 2023].

Dissel, A., 'Rehabilitation and reintegration in African prisons,' in Jeremy Sarkin (ed.), *Human Rights in African Prisons*, Athens, OH: Ohio University Press, 2008, p. 156, https://www.academia.edu/26713399/Rehabilitation_and_reintegration_in_African_prisons [accessed 9 December 2022].

edx, homepage, 2023, <https://www.edx.org> [accessed 17 May 2023].

European Commission, 'Erasmus Mundus Joint Masters scholarships,' n.d., <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-individuals/students/erasmus-mundus-joint-masters-scholarships> [accessed 17 May 2023].

Johns Hopkins University, 'Need-Based Scholarships,' 2023, <https://apply.jhu.edu/tuition-aid/types-of-financial-aid/need-based-scholarships/> [accessed 17 May 2023].

Fulbright Scholar Program, homepage, n.d., <https://fulbrightscholars.org> [accessed 17 May 2023].

Fully Funded International Scholarships, Facebook page, <https://web.facebook.com/profile.php?id=100064013738175> [accessed 17 May 2023].

Fully Funded Scholarships, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/FullyFundedScholarship> [accessed 17 May 2023].

Global Korea Scholarship, homepage, n.d., <https://gksscholarship.com> [accessed 17 May 2023].

Help without Frontiers, 'Border Emergency Fund,' 2023, <https://helpwithoutfrontiers.org/our-work/border-emergency-fund> [accessed 17 May 2023].

Institute for Strategy and Policy: Myanmar, 'Human Rights Violations,' 20 April 2022, <https://www.facebook.com/ISPMyanmarpage/photos/a.1587257184911841/2802783756692505> [accessed 9 December 2022].

— ‘What Matters,’ n.d., https://www.ispmyanmar.com/burmese/category/what-matters/?fbclid=IwAR2jkLzd7UE_h-wMayu8fWoNLIzhyKI6M3C8d9DoFIOHvalBBJ9etCILP0 [accessed 9 December 2022].

Institute of International Education, Inc., ‘USAID Lincoln Scholarship Program,’ n.d., <https://www.iie.org/programs/usaaid-lincoln-scholarship-program/> [accessed 17 May 2023].

International Scholarships for Myanmar Students, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/304160540895940> [accessed 17 May 2023].

JobNet, ‘Jobs in Yangon, Myanmar,’ 2023, <https://www.jobnet.com.mm/jobs/yangon/l-1> [accessed 17 May 2023].

Jobs in Yangon, homepage, n.d., <https://www.jobsinyangon.com/app/> [accessed 17 May 2023].

Kaya Connect, homepage, n.d., <https://kayaconnect.org> [accessed 17 May 2023].

Legal Clinic Myanmar, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 16 December 2022].

Linkedin, homepage, 2023, <https://www.linkedin.com/home> [accessed 17 May 2023].

Mae Sot Scholarship Hub, Facebook page, n.d., https://web.facebook.com/groups/2722690434651350/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permaLinks=3579217815665270 [accessed 17 May 2023].

Mahidol University – Faculty of Graduate Studies, ‘CMB-Mahidol Postgraduate Scholarship Program for Myanmar Scholars,’ 2022, <https://graduate.mahidol.ac.th/CMB-Mahidol-Postgraduate-Scholarship/> [accessed 17 May 2023].

Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology: Japan, ‘Study in Japan,’ n.d., <https://www.mext.go.jp/en/policy/education/highered/title02/detail02/sdetail02/1373897.htm#:~:text=Japanese%20government%20scholarship%20supports%20foreign,General%2C%20University%2C%20or%20Authority> [accessed 17 May 2023].

Ministry of Human Rights, ‘Announcements,’ n.d., <https://mohr.nugmyanmar.org/announcements> [accessed 9 December 2022].

Myanmar Freelance Hub, homepage, 2023, <https://mmfreelancehub.com>, [accessed 17 May 2023].

Myanmar Information Management Unit, homepage, n.d., <http://themimu.info/> [accessed 12 December 2022].

—‘Jobs for Myanmar Nationals,’ 2023, <https://themimu.info/jobs-for-myanmar-nationals> [accessed 17 May 2023].

Myanmar Scholarship News, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/groups/myanmar.scholarship.news> [accessed 17 May 2023].

Myanmar Youth Empowerment Opportunities, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/myeo.hub> [accessed 17 May 2023].

New Day Jobs, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/NewDayJobsMM/> [accessed 17 May 2023].

New Myanmar Foundation, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/new.myanmar.foundation> [accessed 17 May 2023].

Obama Foundation Scholars, homepage, n.d., <https://www.obama.org/scholars/> [accessed 17 May 2023].

Open Society University Network, homepage, n.d., <https://opensocietyuniversitynetwork.org> [17 May 2023].

Prospect Burma, homepage, 2019, <https://prospectburma.org/students/> [accessed 17 May 2023].

Reliefweb, ‘All jobs,’ ‘Country: Myanmar,’ 2023, <https://reliefweb.int/jobs?list=Myanmar%20Jobs&advanced-search=%28C165%29> [accessed 17 May 2023].

Rights Beyond Border, Facebook page, n.d., <www.facebook.com/RightsBeyondBorder> [accessed 12 December 2022].

—*Guideline Information for self-Protection* [sic!], n.l.: Rights Beyond Border, n.d., https://online.fliphtml5.com/sqcrb/asxa/?fbclid=IwAR20SBkphm7ixMNP28hkd_czgc1KsQPajtmXEU1NLV kDUluYsTravo0DDzM&mibextid=Zxz2cZ [accessed 12 December 2022].

Spring University Myanmar, homepage, n.d., <https://www.springuniversitymm.com/> [accessed 4 January 2023].

Swedish Institute, 'Applying for SI Scholarship for Global Professionals,' n.d., <https://si.se/en/apply/scholarships/swedish-institute-scholarships-for-global-professionals/> [accessed 17 May 2023].

Thabyay Education Network Foundation, 'Teaching and E-learning Platform,' 2022, <https://www.thabyayeducation.org/tep.html?fbclid=IwAR0uK6SjOQGL-Q6NlQnTjcZz1p83AusBtskdWyeGWiqVrHbajwUnW-6PYHk> [accessed 17 May 2023].

ThaiNGO, 'ThaiNGO Jobs,' n.d., <https://www.thaingo.org/jobs/> [accessed 17 May 2023].

The Open University, homepage, n.d., <https://www.open.edu/openlearn/free-courses/full-catalogue> [accessed 17 May 2023].

Thu Do Something, 'ပန်းရောင်ကန် သို့မဟုတ် ဘတ်ရိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ဆင့်ချင်းမှာ ဘာတွေလုပ်ရသလဲ ဘာတွေသိထားသင့်သလဲဆိုတာ,' n.d., <https://www.youtube.com/watch?v=As9K6vz8zFo> [accessed 17 May 2023].

United Nations General Assembly, Basic Principles and Guidelines on the Right to a Remedy and Reparation for Victims of Gross Violations of International Human Rights Law and Serious Violations of International Humanitarian Law, A/RES/60/147 (16 December 2005), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/basic-principles-and-guidelines-right-remedy-and-reparation> [accessed 12 December 2022].

—Convention against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (10 December 1984), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-against-torture-and-other-cruel-inhuman-or-degrading> [accessed 12 December 2022].

—International Covenant on Civil and Political Rights (16 December 1966), <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-civil-and-political-rights> [accessed 12 December 2022].

—Protocol to Prevent, Suppress and Punish Trafficking in Persons Especially Women and Children, supplementing the United Nations Convention against Transnational Organized Crime, UNGA/55/25, 15 November 2000, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/protocol-prevent-suppress-and-punish-trafficking-persons> [accessed 16 December 2022].

United Nations Office on Drugs and Crime, *Introductory Handbook on the Prevention and Recidivism and the Social Reintegration of Offenders*, New York, NY & Vienna: United Nations, 2012, p. 6, https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/crimeprevention/Introductory_Handbook_on_the_Prevention_of_Recidivism_and_the_Social_Reintegration_of_Offenders.pdf [accessed 16 December 2022].

Upwork, homepage, 2023, <https://www.upwork.com> [accessed 17 May 2023].

Virtual Federal University, homepage, n.d., <https://www.federaluniversity.org> [accessed 17 May 2023].

Voice of America – Burmese, ‘ထိုင်းရောက် မြန်မာတွေကိုကိုင်တဲ့ ပန်းရောင်ကဒ် | နေရာပေါင်းစုံ အကြောင်း ဖို့,’ n.d., <https://www.youtube.com/watch?v=5jhwy-v5ryM> [accessed 17 May 2023].

We Make Scholars, homepage, 2023, <https://www.wemakescholars.com> [accessed 17 May 2023].

Yaung Chi Oo Workers’ Association, Facebook page, n.d., <https://web.facebook.com/ycowainfo> [accessed 17 May 2023].

