

• လက်ကမ်းစာအုပ် ၂ •

ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း



ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိမှုများသည် ဥပဒေအရ ချည်နှောင်မှုရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဥပဒေအကြံပေးချက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း မမှတ်ယူသင့်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေယာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သူများသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှုနှင့် တရားစီရင်ရေးအရနှောင့်ယှက်မှုများကို ရှောင်ရှားဖို့ရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိ သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံမှလာသူ သို့ 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 မှရေးသားထုတ်ဝေပြီး

Environmental Defenders Collective မှရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

ထုတ်ဝေသည့်နေရာ - ထိုင်းနိုင်ငံ

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၂

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence အောက် တွင် လိုင်စင်ထားရှိသည်။ အောက်ပါအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုနိုင်

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US

Cover photo: Benson Kua, 'Danger do not cross barrier....,' 20 July 2009, <https://www.flickr.com/photos/91545223@N00/3799381388> [accessed 26 September 2022].

မာတိကာ

၂(က) အခြေခံအသုံးအနှုန်းများ	၂
၂(ခ) နောက်ခံအခြေအနေလေ့လာချက်	၈
၂(ဂ) ဘေးအန္တရာယ်များအားအကဲဖြတ်ခြင်း	၁၂
၂(ဃ) လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ	၁၅
၂ (င) ကောင်းမွန်သောအလေ့အထများနှင့်ဆောင်ရွက်ပုံများ	၁၉
အဖြေများ	၃၆
အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၃၉
ကိုးကားချက်များ	၄၁
ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ	၄၅

လေ့လာသင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များ

သုတပညာရည်မှန်းချက်များ	သုတပညာရည်မှန်းချက်များ	သုတပညာရည်မှန်းချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုပိုမို နားလည်လာပေမည်။ • ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များ နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း • ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းများ • လျှော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အရေး ပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း • ဘက်စုံလုံခြုံရေးအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီနှင့်ဆက်စပ်နေ သော ကောင်းမွန်သော ဆောင်ရွက်ပုံများနှင့် အလေ့အထများ	ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပေမည်။ • ခြိမ်းခြောက်မှုများ နှင့် ဘေးအန္တရာယ် တို့ နှစ်ခုအကြား ခွဲခြားနားလည်ခြင်း • PESTEL နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု ပြီး သင်၏နောက်ခံအခြေအနေ ကို သုံးသပ်ခြင်း • ဘေးအန္တရာယ် matrix (မက်ထရစ်) အား အသုံးပြုပြီး ဘေးအန္တရာယ် များ ကို အကဲဖြတ်ခြင်း • လျှော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများနှင့်အရေးပေါ် ဆောင်ရွက်မှုများအားစဉ်းစား ရှာဖွေခြင်း • ဘက်စုံလုံခြုံရေးအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီနှင့် အကောင်းဆုံး သော ဆောင်ရွက်ပုံများနှင့် အလေ့အထ များကို အသုံးပြု ခြင်း	ဤစာအုပ်ကို လေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါအကြောင်း အရာ များကိုသုံးသပ်လာပေမည်။ • နောက်ခံအချက်အလက်များနှင့် ပတ်သတ်ပြီး သင်ယုံကြည်ရ သော အရင်းအမြစ်များ (လူ ပုဂ္ဂိုလ်များ (သို့) စာအုပ်စာတမ်း များ (သို့) အွန်လိုင်း) • သင့်ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက် ပျော့ကွက်များ နှင့် ၎င်းတို့ကို သင်မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်မည်နည်း • သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အခြားသူများထံ သင် မည်သို့လွှဲပြောင်းနိုင်မည်နည်း • ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီနှင့် သက်ဆိုင်သော အကောင်းဆုံး အလေ့အထများနှင့် ဆောင်ရွက် ပုံများကိုကျင့်သုံးရန် သင့်တွင် မည်ကဲ့သို့စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေ သနည်း။

၂(က) အခြေခံအသုံးအနှုန်းများ

စာအုပ်မြည်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်ဘေးအန္တရာယ် အကြားကွာခြားချက်မှာအဘယ်နည်း။
- (၂) ဘက်စုံလုံခြုံရေးတွင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

Earth Rights Defender (ERD)^၁ အနေဖြင့် သင်သည် ဘက်စုံလုံခြုံရေး^၂ ကို သိရှိထားရန်နှင့် ယင်းအား အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဘက်စုံလုံခြုံရေးသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များ စသည်တို့နှင့် နီးကပ်စွာချိတ်ဆက်နေပါသည်။^၃ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် သင်တို့လို ERD များ၏ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးတို့ အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုဆိုသည်မှာ သင့်အား အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ဖို့ရန် အလားအလာရှိသော လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကို လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဤ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့ကို ခြိမ်းခြောက်သူ သို့မဟုတ် ကျူးလွန်သူဟု ခေါ်နိုင်သည်။ ခြိမ်းခြောက်သူများ သို့မဟုတ် ကျူးလွန်သူများသည် သင့်နိုင်ငံ၏ အစိုးရအတွက် သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေနိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားသော ERD များနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများ၏ ဥပမာများမှာ-

- ERD ကိုတရားစွဲဆိုခြင်း
- ERD ၏ အွန်လိုင်းအကောင့်များမှ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ခိုးယူခြင်း
- ERD ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် တိုက်ခိုက်ခြင်း
- ERD ကိုခြောက်လှန့်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုကိုဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ERD တစ်ဦးအဖြစ် ပစ်မှတ်ထားပြီး တစ်စုံတစ်ဦးမှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော အမှန်တကယ် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ထိခိုက်မှုလဒ်ဆိုလိုသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဥပမာများမှာ -

^၁ EarthRights International ၏ (EarthRights) ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ “[ERD] သည် မြေယာ သို့မဟုတ် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် စုပေါင်းအားဖြင့် ဖြင့်တင်ပေးနေသူ” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ EarthRights International, *Security and Protection of Earth Rights Defenders: Facilitation Toolkit*, English version, n.l., 2021,

စာမျက်နှာ ၈, <https://earthrights.org/publication/security-and-protection-of-earth-rights-defenders-toolkit/?emci=eaefae41-51cd-ec11-997e-281878b83d8a&emdi=a9edbbf5-29d2-ec11-b656-281878b8c32f&ceid=6469325> [accessed 11 April 2022] ကိုကြည့်ရန်။

^၂ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် Tactical Technology Collective, *Holistic Security: Trainer's Manual*, n.l., 2016, စာမျက်နှာ ၆, https://holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf [accessed 11 April 2022] ကိုမှီငြမ်းထားပါသည်။

^၃ ဤအသုံးအနှုန်းများ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို EarthRights International (စာမျက်နှာ ၃၈) ထံမှမှီငြမ်းထားပါသည်။

- ERD သည် တရားစွဲခံရပြီးနောက် ဒဏ်ငွေ သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ် ဖြစ်စေချမှတ်ခံရခြင်း
- ERD သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်သုံးစွဲခွင့်ဆုံးရှုံးသွားကာ ၎င်းကိုဝင်ရောက်အသုံးပြုသင့်သောသူများထံရောက်သွားခြင်း
- ERD သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုတစ်ခုကြောင့် ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း
- ERD သည် ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအပေါ် ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် ၎င်းတို့၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု နှင့် အလုပ်များကို ရပ်တန့်လိုက်ခြင်း

ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအဖွဲ့အစည်းများကဲ့သို့ အဖွဲ့အစည်းများကို ပစ်မှတ်ထားနိုင်သည်ကို နားလည်ဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများကို မိသားစုဝင်များကဲ့သို့ ၎င်းတို့နှင့် နီးစပ်သူများမှတစ်ဆင့် သွယ်ဝိုက်၍လည်း ပစ်မှတ်ထားဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည့်အခါတွင် သင်၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ကွန်ရက်ပြင်ပမှ လူများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များသည် မတူညီသောလူများကို မတူညီသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွင်းရှိလူတိုင်းသည် တူညီသော ရလဒ်များကို ရင်ဆိုင်ရမည်မဟုတ်ပေ။ ယင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနဲ့ အားသာချက်တွေအပေါ် မူတည်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ နှင့် ဘဝအခြေအနေများကဲ့သို့သော အခြားအချက်များသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ထိခိုက်နစ်နာမှုအား ကြုံတွေ့ခံစားရပုံကို သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ERD ၏ ဂျန်ဒါ၊ အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် လူနည်းစုဝင်ဖြစ်မှုသည် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိခိုက်မှုကို ERD မှ ခံစားကြုံတွေ့ရပုံကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပေသည်။



အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များသည် ERD သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအဖွဲ့အစည်းကဲ့သို့ အဖွဲ့တစ်ခု၏ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များသည် ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ (ဖြစ်နိုင်ခြေ) ကို တိုးလာစေသည့် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ သက်ရောက်မှု (အနုတ်လက္ခဏာ သက်ရောက်မှုများ) တိုးမြှင့်လာစေသည့် အချက်များဖြစ်သည်။ ERD သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အပေါ် အချို့သော ခြိမ်းခြောက်မှုများကို မည်မျှ ထိခိုက်နိုင်သည် ဆိုသည့်အချက်သည် ၎င်းတို့တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေထိုင်ရန် အသိပညာမည်မျှရှိသည်၊ မည်သည့်ဆောင်ရွက်ပုံများနှင့် အလေ့အထများရှိသည် နှင့် ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်နေသော အခြေအနေများ အစရှိသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များ၏ ဥပမာများမှာ -

- ERD သည် ၎င်းတို့၏နိုင်ငံအတွင်း မည်သည့်ဥပဒေများကို ကျင့်သုံးသည်ဆိုသည်ကို မသိသောကြောင့် ဥပဒေတစ်ခုကို မသိလိုက်မိဘဲ ချိုးဖောက်ခြင်း
- ERD သည် ဖုန်းများနှင့် ကွန်ပျူတာများကို အသုံးပြုသည့်အခါ ဘေးကင်းသော ဆက်သွယ်မှု အလေ့အကျင့်များကို အသုံးမပြုခြင်း
- ERD သည် မိမိ၏အလုပ်အတွက် တစ်ယောက်တည်း ခရီးဝေးသွားခြင်း
- ERD ၏ ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အချက်အလက်ကို ဥပမာအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ အင်တာနက်စာမျက်နှာတစ်ခုတွင် လူသိရှင်ကြားတင်ထားခြင်း

စွမ်းဆောင်ရည်များသည် ERD သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုတွင်ရှိသော အားသာချက်များဖြစ်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည်များသည် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ကျစေသည့် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ကျစေသည့် အကြောင်းအချက်များဖြစ်ပါသည်။ ERD သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခု၏ စွမ်းဆောင်ရည် များသည် ယခင်ရှိပြီးသော အသိပညာ၊ ဆောင်ရွက်ပုံများနှင့် အလေ့အထများ၊ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ စသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်များ၏ ဥပမာများမှာ -

- ERD များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအပေါ်တွင် ဖိနှိပ်ဖို့ရန် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဥပဒေများကို သိရှိဖတ်ရှုထားပြီးဖြစ်ခြင်း
- ERD သည် လုံခြုံသောဆက်သွယ်ရေးအလေ့အကျင့်များကို အသုံးပြုခြင်း
- အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်းတွင်အလုပ်လုပ်သော ERD များသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်များဖြင့် အမြဲသွားလာခြင်း
- ERD သည် ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်နိုင်သောအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားပြီး ၎င်းကို အင်တာနက်စာမျက်နှာများ သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင် မတင်ခြင်း

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဘက်စုံလုံခြုံရေးသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များ စသည့်အချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဘက်စုံလုံခြုံရေးတွင် အောက်ပါ အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သည်။

- **ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေး** - ဥပဒေဆိုင်ရာခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆက်စပ်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးစေရန်

- **ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး** - ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆက်စပ်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးစေရန်
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး** - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆက်စပ်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးစေရန်
- **စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု** - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးအရ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆက်စပ်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးစေရန်။

သင်ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ ERD များသည် မိမိတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင်သာမက မိမိ၏မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်များကဲ့သို့ နီးစပ်သူများ၏နေ့စဉ်ဘဝများတွင်လည်း ဘက်စုံလုံခြုံမှုရှိ အောင် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်မှတစ်ဆင့် မိမိ၏နောက်ခံအခြေအနေနှင့် ချိန်ဆပြီး မိမိအတွက် မည်သည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များရှိသည် သင်ခွဲခြားသတ်မှတ်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် မည်သည့် အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များရှိသည်ကို ဖော်ထုတ်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏အားနည်းချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် သင်၏စွမ်းဆောင်ရည်များကို မြှင့်တင်တည်ဆောက်ဖို့ရန် အတွက်လည်း အစီအစဉ်များကို သင် စတင်ရေးဆွဲသွားရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအစီအစဉ်များသည် သင့်အား ခြိမ်းခြောက်မှုများမဖြစ်ပွားစေရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး ခြိမ်းခြောက်မှုများ ဖြစ်ပွားလာပါကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင် ဘက်စုံလုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကောင်းဆုံးသောဆောင်ရွက်ပုံများကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဖော်ပြပါဇယားကို ဇယားအောက်ရှိ ဥပမာများ၊ အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ရေးဖြည့်ပါ။ သင့်အား လမ်းညွှန်ပြသနိုင်ရန် အတွက် အချို့သော အသုံးအနှုန်းများနှင့် ဥပမာများသည် ဇယားကွက်တွင်ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။

အမျိုးအစား	ခြိမ်းခြောက်မှု	ဘေးအန္တရာယ်	အားနည်းချက် ပျော့ကွက်	စွမ်းဆောင်ရည်
ဥပဒေ	လူငါးဦးထက် ပိုစုဝေးလျှင် ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်စေမည့် ဥပဒေ တစ်ရပ်ကို ချမှတ် လာသည်	လူမြင်ကွင်းမှာ လူငါးဦး ထက် ပိုစုရုံးလျှင် ထောင်ဒဏ် ခြောက်လ ချမှတ်ခံရနိုင်	အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သည် ၎င်းတို့၏ ပင်မဗျူဟာ အဖြစ် ကြီးမားပြီး လူသိများ သော လူထုဆန္ဒပြပွဲ များကို ယခင်က အကြီး အကျယ် မှီခို အားထားခဲ့သည်	(၁)

အမျိုးအစား	ခြိမ်းခြောက်မှု	ဘေးအန္တရာယ်	အားနည်းချက် ပျော့ကွက်	စွမ်းဆောင်ရည်
ဒစ်ဂျစ်တယ်	(၂).	လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအတွက် ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးများ ကို မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ပြုလုပ်မည့်အကြောင်း အကဲဆတ်သော အချက်အလက်များကို သူငယ်ချင်းများက ထုတ်ဖော်ပြောဆို	(၃)	မိမိ အကောင့်ကို ထိန်းချုပ်ခွင့် ဆုံးရှုံးသွား သော တက်ကြွလှုပ်ရှား သူသည် ၎င်းကို အဝေးမှ ပိတ်ရန် သို့မဟုတ် ဖျက်နည်း ကို သိရှိ သည်။
ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	(၄)	ဖော်ထုတ်သိရှိခံရသော တက်ကြွလှုပ်ရှား သူများသည် ဖမ်းဆီးခံရ နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ သို့မဟုတ် သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ် နိုင်သည်။	အချို့သော တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ၏ အဓိက အလုပ်မှာ နိုင်ငံအနှံ့ သင်တန်း များ ပေးရသည့် အတွက် မကြာခဏ ခရီးထွက်လေ့ရှိ	လမ်းမကြီးကို ရှောင်ရှား ရန် အခြားသွားနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများကို သိ ကြသည်။
(၅)	(၆)	သူမ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံ မှုနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အသိအမြင်များ ထိခိုက်ခံရ	Telegram တွင် အကြောင်းအရာနှင့် အကောင့်များကို ထိ ထိရောက်ရောက် စိစစ်ထိန်းညှိပေးမှု မရှိ	တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အမျိုးသမီးသည် သူ့ အတွက် ခိုင်မာသော လူမှုပုံစံကူညီမှု ကွန်ရက် တစ်ခုရှိသည်

- (က) ဤတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအဖွဲ့ရှိ သူငယ်ချင်းများသည် Messenger မှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ အစီအစဉ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ရေးသားဖော်ပြသည့် အလေ့အထရှိသည်။
- (ခ) စစ်တပ်ထောက်ခံသူတစ်ဦးသည် လူသိများသော အမျိုးသမီးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦး၏ ဝတ်လစ်စလစ်ပုံ အတုများကို ဖြန့်ဝေရန် Telegram ကို အသုံးပြုသည်။
- (ဂ) **ဟက်ကာ**တစ်ဦးသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၏ Facebook အကောင့်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး သူငယ်ချင်း စာရင်းရှိ လူတိုင်းကို ဆက်သွယ်လာသည်။
- (ဃ) အဖွဲ့ထဲရှိ အဖွဲ့ဝင်အချို့သည် ထိရောက်သောအွန်လိုင်းလှုပ်ရှားမှုများကို မည်ကဲ့သို့စီစဉ် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိသည်။
- (င) လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားပြီး အရက်မူးနေပုံရသော ရဲအရာရှိများသည် အဝေးပြေးလမ်း တစ်လျှောက်ရှိ စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် စခန်းချထားသည်။ ကားအားလုံးကို ရပ်တန့်ပြီး တက် ကြွလှုပ်ရှားသူများကို ရှာဖွေရန် ညွှန်ကြားခြင်းခံထားရသည်။
- (စ) စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

ခြိမ်းခြောက်မှုများ၏ ဥပမာများကိုဖတ်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိရှိ မည်မျှအဖြစ်များကြောင်းကို သင့်ယူဆမှုအပေါ် (၁ = အများဆုံး မှ ၄ = အနည်းဆုံး) ပေါ်မူတည်၍ အဆင့်များသတ်မှတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းကိစ္စရပ်များဖြစ်ခဲ့ပါက မည်မျှပြင်းထန်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်ကို သင့်အမြင်အပေါ် အခြေခံ၍ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် ၁ မှ ၄ အထိ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

ခြိမ်းခြောက်မှု နမူနာများ-

- (က) တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အကြမ်းဖက်ဆန့်ကျင်ရေးဥပဒေဖြင့် **တရားစွဲဆိုခံရခြင်း**
- (ခ) ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုနှင့် ဖုန်းမှစာတိုပေးပို့မှုများကို မြန်မာစစ်တပ်က **စောင့်ကြည့်နေခြင်း**
- (ဂ) အိမ်ထဲတွင် လူရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ် စေ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ မီးရှို့ခြင်း
- (ဃ) တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အိမ်ထဲတွင် အချိန်အတော်ကြာ ပုန်းအောင်းနေသည့်အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေ ပြီး အကူအညီမဲ့သလို ခံစားရတတ်ခြင်း

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

မိမိ၏လုံခြုံရေးအခြေအနေကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်စေ စာရွက်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ တစ်ခုချင်းစီကို ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စသည့် အမျိုးအစားအလိုက်ခွဲခြားပါ။

၂(ခ) နောက်ခံအခြေအနေလေ့လာချက်

စာအုပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင်သည်မိမိအလုပ်လုပ်နေသည့်ကိစ္စရပ်၏ နောက်ခံအခြေအနေကို သုံးသပ်ခဲ့ဖူးပါသလား။
သုံးသပ်ခဲ့ဖူးလျှင် မည်သည့် နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သုံးသပ်ခဲ့ပါသနည်း

သင်ကဲ့သို့ ERD များသည် မိမိတို့ရောက်ရှိနေသော နောက်ခံအခြေအနေအကြောင်းအရာများကို သုံးသပ်ပါက ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ပိုမိုသတိပြုမိလာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ရောက်ရှိနေသည့်အခြေအနေတွင် ခြိမ်းခြောက်မှု အချို့ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ERD များသည် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်ပွားခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ယင်း ရလဒ်များ၏ ပြင်းထန်မှုကို လျှော့ချနိုင်သည့် **ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး**အစီအမံအချို့ကို စဉ်းစားဖို့ရန် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အနေအထားတွင် ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

နောက်ခံအခြေအနေကိုလေ့လာဖို့ရန်အတွက် မတူညီသောနည်းလမ်းများနှင့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုနိုင်ပေ သည်။ အသုံးဝင်သောကိရိယာနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ PESTEL (ပတ်စ်တယ်လ်) ခေါ်သည့် သုံးသပ်မှုပုံစံဖြစ်သည်။ PESTEL ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံရေး (Political)၊ စီးပွားရေး (Economic)၊ လူမှုရေး (Social)၊ နည်းပညာ (Technological)၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (Environmental) နှင့် ဥပဒေရေးရာ (Legal) တို့ကို အတိုကောက် ခေါ်ဝေါ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းသည် နောက်ခံအခြေအနေတစ်ရပ်၏ ဖော်ပြပါရှုထောင့်များမှတစ်ဆင့်သုံးသပ် သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

PESTEL သုံးသပ်မှုပုံစံကိုအသုံးပြုပုံသည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်မှုပြုသူအပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ အလွန်ရိုး ရှင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ERD များသည် မိမိတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် (သို့) ဖတ်ရှုကြားသိခဲ့ရသည့် ခြိမ်းခြောက် မှုများ ကို အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီအလိုက် တတ်နိုင်သမျှ **စဉ်းစားအကြံထုတ်**ခြင်းဖြစ်သည်။ အချိန်ပိုရလျှင် ERD များသည် ပုံနှိပ်စာအုပ်များနှင့် အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များတွင်ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် သူများထံပင် မေးမြန်းကား မိမိတို့၏နောက်ခံအခြေအနေအလိုက် ထပ်လောင်း ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်နိုင်ပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါဖော်ပြချက်များသည် မှန်သလား မှားသလား။ မှားပါက ပြင်ပေးပါ။

၁. PESTEL တွင် P သည် Psychosocial (စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ) ကို ကိုယ်စားပြုသည်။
၂. PESTEL တွင် S သည် Security (လုံခြုံရေး) ကို ကိုယ်စားပြုသည်။
၃. PESTEL သုံးသပ်မှုနည်းလမ်းသည် လူများ ကြုံတွေ့ဖူးသော သို့မဟုတ် သိထားသည်များ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်သုတေသနများအပေါ် အခြေခံနိုင်သည်။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

မြန်မာ၏အခြေအနေ သို့မဟုတ် သင်လက်ရှိအခြေစိုက်နေသည့်နေရာ၏အခြေအနေအရ ရှိနေသော ခြိမ်းခြောက်မှုများအပေါ်အခြေခံ၍ အောက်ပါ PESTEL သုံးသပ်မှုဇယားကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ယောက်တည်းဆောင်ရွက်ပါ။ ဇယားကွက်အားလုံးကို မဖြည့်နိုင်ရင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

	နိုင်ငံရေးနောက်ခံအခြေအနေ တိုင်းပြည်၏အုပ်ချုပ်ရေးအခြေအနေ - မည်သူက မည်သည့် ဥပဒေနှင့် အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် အုပ်ချုပ်နေသနည်း၊ လူထု ထောက်ခံမှုရှိမရှိ စသဖြင့်	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သောခြိမ်းခြောက်မှုများ		
	စီးပွားရေးနောက်ခံအခြေအနေ စီးပွားရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်မှုများချမှတ်ရာတွင်ရှိနေသည့် နောက်ခံအခြေအနေ နှင့် ယင်းတွင် ဓနငွေကြေးအား မမျှတ စွာလက်လှမ်းမီမှုရှိနေမှုနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဖွဲ့အစည်းအမျိုး မျိုးအကြား လည်ပတ်နေမှု	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သောခြိမ်းခြောက်မှုများ		
	လူမှုရေးရာ နောက်ခံအခြေအနေ လူတွေအကြားတွင်ရှိနေသော ဆက်ဆံရေးများ (ကောင်းမွန်မှု ရှိမရှိ၊ ပဋိပက္ခဖြစ်နေမှုရှိမရှိ (သို့) ညီမျှမှုရှိမရှိ) ၏နောက်ခံ အခြေအနေ	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သော ခြိမ်းခြောက်မှုများ		

	နည်းပညာဆိုင်ရာနောက်ခံအခြေအနေ ဆက်သွယ်ရေးစက်ပစ္စည်းမှတစ်ဆင့် လူများအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း သို့ သတင်းအချက်အလက်များ နှင့်ဆက်သွယ်ခြင်းတို့၏ နောက်ခံအခြေအနေ	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သော ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နောက်ခံအခြေအနေ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် နောက်ခံအခြေအနေ	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သော ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
	ဥပဒေနောက်ခံအခြေအနေ ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းမှုနှင့် ကြီးကြပ်လိုက်နာမှု၏ နောက်ခံ အခြေအနေ	ဘေးအန္တရာယ်များ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ပေါ်လာရင် ဖြစ်လာနိုင် သော အန္တရာယ်များ
သင်ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ		
သင်ဖတ်ဖူး ကြားဖူး သော ခြိမ်းခြောက်မှုများ		

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

PESTEL သုံးသပ်မှုဇယားကိုပြန်ကြည့်ပါ။ ထိုဇယားမှာ လွတ်နေသည်အကွက်များရှိပါသလား။ ရှိခဲ့လျှင် နောက်ထပ် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ရန် မည်သည့်သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူ၊ ပုံနှိပ်စာအုပ် စာတမ်း (သို့) အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များကို သင်အသုံးပြုမည်နည်း။ စိတ်ထဲ၌ဖြစ်စေ စာရွက်ပေါ်၌ ဖြစ်စေ စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။

ဆွေးနွေးချက်

အကယ်၍ သင်သည် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန် ဘေးကင်းပါက သင်၏ PESTEL သုံးသပ်ချက်ဇယားကို ၎င်းတို့အား ပြသပါ။ သင်ဖော်ထုတ်ထားသော ခြိမ်းခြောက်မှုများကို သဘောတူမတူ နှင့် အခြားကျန်ရှိနေသေးသော ခြိမ်းခြောက်မှုများ ရှိမရှိကို ၎င်းတို့အား မေးမြန်းပါ။

၂(ဂ) ဘေးအန္တရာယ်များအားအကဲဖြတ်ခြင်း

စာအုပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များသည် “ပို၍ဆိုးဝါး” သည်ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချနိုင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်များ ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်ဖူးပါသလား။ အကယ်၍ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်ခဲ့ဖူးလျှင် မည်သည့်ကိရိယာ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းကို သင်အသုံးပြုခဲ့သနည်း။

မိမိတို့ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခြေအနေကို သုံးသပ်ဖို့ရန် အထူးသဖြင့် သတိထားရမည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ အများအပြားရှိကြောင်း တွေ့ရှိပါက ERD များအတွက် မနိုင်မနင်းရှိလာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် မနိုင်မနင်းဖြစ်လာပါက သင့်အား ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ယင်းခြိမ်းခြောက်မှုများကို အကဲဖြတ်ပြီး “အဆိုးဆုံး” များကိုသာ အာရုံစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

မတူညီသော ERD များသည် မတူညီသောခြိမ်းခြောက်မှုများကို 'အဆိုးဆုံး' များအဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ၎င်းတို့၏အကဲဖြတ်မှုသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာနှင့် ဘဝနောက်ခံအခြေအနေများ ကဲ့သို့သော အကြောင်းရင်းများ၏ လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ အမျိုးသမီး ERD တစ်ဦး သည် ဂျန်ဒါအရ ခြိမ်းခြောက်မှုအချို့ကို 'အဆိုးဆုံး' များအဖြစ် သိရှိနိုင်သော်လည်း သူမ၏ အမျိုးသားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ယင်းကဲ့သို့သော ခြိမ်းခြောက်မှုများဖြင့် ပစ်မှတ်ထား၍ပင်မရပါ။ ERD အချို့အတွက် 'အဆိုးဆုံး' ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်များကဲ့သို့ ၎င်းတို့နှင့် နီးစပ်သူများကို ပစ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဘေးအန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်ရန် ၎င်းတို့ကို စံသတ်မှတ်ချက်နှစ်ခုအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့ကို အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် သက်ရောက်မှုဖြစ်သည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေကိုရည်ညွှန်းသည်။ ယင်းကို နည်းပါး၊ အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် မြင့်မား စသည့် အဆင့်သုံးဆင့် သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် ခန့်မှန်းလေ့ရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသည်ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်ဖို့ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေအလွန်နည်းပါးသည်ကိုဆိုလိုသည်။ အလယ်အလတ်ဖြစ်နိုင်ခြေဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်နိုင်ချေ ၅၀/၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ မြင့်မားသောဖြစ်နိုင်ခြေ ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်မည်မှာ သေချာလုနီးပါး ရှိသည်ကို ဆိုလိုသည်။

သက်ရောက်မှုဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါက အကျိုးဆက်မည်မျှပြင်းထန်မည်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းကိုလည်း အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် ခန့်မှန်းလေ့ရှိသည်။ သက်ရောက်မှုနည်းပါးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်၏ အကျိုးဆက်များသည် မပြောပလောက်ဟု ဆိုလိုသည်။ အလယ်အလတ်သက်ရောက်မှု ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်၏အကျိုးဆက်များသည် စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ မြင့်မားသော

သက်ရောက်မှုဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခု၏အကျိုးဆက်များသည် အလွန်ပြင်းထန်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဘေးအန္တရာယ်များကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘေးအန္တရာယ် matrix တစ်ခု၏အကူအညီဖြင့် အကဲဖြတ်လေ့ရှိသည်။ ဘေးအန္တရာယ် matrix သည် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုချင်းစီ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် သက်ရောက်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား ဇယားပုံကားချပ်ဖြင့် ပြသနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အနီရောင်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ်များသည် အလွန်ဆိုးဝါးပြီး ၎င်းတို့ကို အရေးတကြီးအာရုံစိုက်သုံးသပ်ကာ အစီအစဉ်ဆွဲဖို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဝါရောင်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ်များသည် အလယ်အလတ်အဆင့်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုလည်း ထပ်မံခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်သင့်ပါသည်။ အစိမ်းရောင်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ဆိုးဝါးမှုနည်းပါးပြီး ၎င်းတို့ကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်သေးပါ။

သင့်၏အခြေအနေအပြောင်းအလဲများကို အမြဲသတိရှိနေခြင်းသည် အလွန်အသုံးဝင်ပေသည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းပြောင်းလဲမှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် သက်ရောက်မှုများကို ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းရောင်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ်သည် အဝါရောင် (အလယ်အလတ်) သို့မဟုတ် အနီရောင် (ဆိုးဝါးမှုလွန်ကဲ) အဆင့် ဖြစ်လာနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားသည့်သက်ရောက်မှုများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေ	သက်ရောက်မှု		
	နည်းပါး	အလယ်အလတ်	မြင့်မား
မြင့်မား			
အလယ်အလတ်			
နည်းပါး			

လေ့ကျင့်ခန်း

အထက်ပါ ဘေးအန္တရာယ် matrix ကိုအခြေခံပြီး အောက်ပါဘေးအန္တရာယ်များထဲမှ အဆိုးဝါးဆုံးကို ရွေးချယ်ပါ။

- အလယ်အလတ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပြီး အလယ်အလတ်သက်ရောက်မှုရှိသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု
- ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပြီး သက်ရောက်မှု မြင့်မားသော ဘေးအန္တရာယ်
- ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားပြီး သက်ရောက်မှုနည်းသော ဘေးအန္တရာယ်
- အလယ်အလတ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပြီး သက်ရောက်မှုမြင့်မားသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

သင်ဖြည့်သွင်းခဲ့သော PESTEL သုံးသပ်မှုဇယားကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှုများအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ ဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာနှင့် သက်ရောက်မှု မည်မျှပြင်းထန်မည်ကို အခြေခံ၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှုအားလုံးကို အဆင့်သတ်မှတ်၍မရပါက အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီမှ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု (PI EI SI စသည်ဖြင့်) ကို ရွေးချယ်ပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

ခြိမ်းခြောက်မှုများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် သက်ရောက်မှုကို သင်အဆင့်သတ်မှတ်ပြီးနောက် ၎င်းတို့ထဲမှ မည်သည့် ခြိမ်းခြောက်မှုသည် အလယ်အလတ် (အဝါရောင်) သို့မဟုတ် အဆိုးဝါးဆုံး (အနီရောင်) အဆင့်တွင် ရှိနေသည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ် matrix သည် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင့်ရှိနေသောအခြေအနေတွင်အလယ်အလတ်နှင့် ဆိုးဝါးသော ဘေးအန္တရာယ်များကို သင် ယခင်က သတိပြုမိခဲ့ပါသလား။
- ယင်းတို့ သည် အလယ်အလတ်နှင့် ဆိုးဝါးသော ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ကြောင်း ယခင်က သင်သိရှိထားလျှင် အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့သုံးသပ်ရသနည်း။ မည်သည့်အရာကြောင့် ဤဘေးအန္တရာယ်များသည် ဆိုးဝါးကြောင်း သင်နားလည်းသဘောပေါက်ခဲ့သနည်း။
 - ယင်းတို့သည် သင့်ရှိနေသောအခြေအနေတွင် အလယ်အလတ်နှင့် ဆိုးဝါးသော ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ကြောင်း ယခင်က သင်မသုံးသပ်ခဲ့မိလျှင် အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ စဉ်းစားခဲ့သနည်း။ ထိုဘေးအန္တရာယ်များသည် ဆိုးဝါးကြောင်း အဘယ်ကြောင့် သင်သဘော မပေါက်ခဲ့သနည်း။

၂(ဃ) လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ

စာအဖြည်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင့်နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွားစေရန် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ သင့်မှာ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ရှိပါသလား။
- (၂) ဘေးအန္တရာယ်များဆိုးဝါးစွာရှိသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည့် အခြေအနေတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုမျိုးအခြေအနေကို သင်ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့ပါသလဲ။ သင်ဘာတွေလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။

ERD များသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်နှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားရေးတို့တွင် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့်အခါတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အသင့်ပြင်ထားနိုင်ရန် အစီအမံအချို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ယင်ဆောင်ရွက်မှုများ၏ အရေးပါသောအမျိုးအစားနှစ်မျိုးမှာ လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှု တို့ဖြစ်သည်။^၄

လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုမဖြစ်ပွားမီ ၎င်း၏ဆက်စပ် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်သည်။ လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ အချို့သော လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် နှစ်မျိုးစလုံးကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ထိုကဲ့သို့ လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရင်တောင် ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့သို့တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သွားရမည်ကို စဉ်းစားထား ဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်ပေါ်ပေါက်လာပါက ချက်ချင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ကိစ္စရပ်များဖြစ်တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏ အပိုင်း ၂(က) တွင် အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များအကြောင်း ဖတ်ရှုခဲ့ရသည်ကို သင်သတိရပေမည်။ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များသည် လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ သင်သည် မိမိကိုယ်ကို ERD တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိမိ၏အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အားနည်းချက်တစ်ခုရှိနေသည်ကို သိပါက သင့်လိုခြုံရေးအတွက် “လစ်ဟာနေမှုကိုဖြည့်ဆည်း” ဖို့ရန် လျှော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်ပေသည်။ သင်၏အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်အသစ်များနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံများ၏ တစ်စိတ်

^၄ ဤစာပိုဒ်သည် EarthRights International (စာမျက်နှာ ၄၂-၄၃) ကိုမှီးငြိမ်းထားပါသည်။

တစ်ပိုင်းဖြစ်လာသော လျော့ပါးသက်သာရေးအစီအမံများသည် နောက်ဆုံးတွင် စွမ်းရည်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ယင်းတို့သည် သင့်အတွက် အားသာချက်များဖြစ်လာပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ စာပိုဒ်ရှိ ကွက်လပ်များကို စာပိုဒ်အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စကားရပ်များဖြင့် ဖြည့်ပါ။ စကားရပ်တစ်ခုသည် စာပိုဒ်ထဲတွင် နှစ်ကြိမ်အသုံးပြုထားသည်ကို သတိပြုပါ။

လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများမှာ _____ (၁) ဖြစ်ပါသည်။
အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့ကို ခြိမ်းခြောက်မှု မဖြစ်ပွားမီ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများမှ ဥပမာတစ်ခုမှာ _____ (၂) ဖြင့် မိမိသုံးစွဲသော အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများဖွင့်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း ပိုမိုခက်ခဲစေရန်အတွက် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ လက်ကိုင်ဖုန်းများကို _____ (၃) ဖြစ်နေအောင် တစ်ခုခု အသုံးမပြုထားသော ERD များတွင် _____ (၄) ရှိပေသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း မိမိ၏ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများကို လုံခြုံအောင် မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသော _____ (၅) ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပျက်ပြီးသော ခြိမ်းခြောက်မှုများကို _____ (၆) ရန်အတွက် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှု များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ သည် _____ (၇) ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှု နမူနာတစ်ခုမှာ မိမိ၏ အီးမေးလ်များ သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာအကောင့်များအားလုံးကို တစ်စုံတစ်ဦးမှဝင်ရောက်ရန်ကြိုးစားနေလျှင် _____ (၈) ကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။

- (က) စွမ်းဆောင်ရည်
- (ခ) lock (လော့ခ်ချထားခြင်း)
- (ဂ) passwords (စကားဝှက်များ)
- (ဃ) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆောင်ရွက်မှု
- (င) တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု
- (စ) တုန့်ပြန်မှု
- (ဆ) အားနည်းချက်ပျော့ကွက်

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

အစောပိုင်းက သင်ဖြည့်သွင်းခဲ့သော PESTEL သုံးသပ်မှုဇယားကိုပြန်ကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်မက်ထရစ်ကို သင်အသုံးပြုပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ထားရာတွင် သင်သည် အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် အဆိုးဝါးဆုံးအဖြစ် အဆင့်သတ်မှတ်ထားသော ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ပြန်ကြည့်ပါ။

- သင် သို့မဟုတ် သင့်အဖွဲ့အစည်းတွင် ယင်းခြိမ်းခြောက်မှု ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသော သို့မဟုတ် ယင်း၏သက်ရောက်မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သော အားနည်းချက်ပျော့ကွက် ရှိ၊ မရှိကို စဉ်းစားပါ။
- ဤခြိမ်းခြောက်မှု မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်သည့် လျော့ပါးသက်သာရေး ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု အား စဉ်းစားပါ။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်အဖွဲ့အစည်းတွင် ဤခြိမ်းခြောက်မှုကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်ရန် သင့် အား အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားပါ။
- ဤခြိမ်းခြောက်မှုပေါ်ပေါက်လာပါက သင့်လျော်သောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်မည့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှု တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။

သင်နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဘေးကင်းပါက စဉ်းစားဖော်ထုတ်ထားသော လျော့ပါးသက်သာ အောင်ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများ နှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများကို ချရေးပြီး သိမ်းဆည်းထား နိုင် ပါသည်။ ဤအရာများသည် လုံခြုံရေးအစီအမံ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင့်ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များကို စဉ်းစားကြည့်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် သင့်အား ကြီးမားသောအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သောကြောင့် အရေးတကြီးဖြေရှင်းဖို့ရန်အလိုအပ်ဆုံး ကိစ္စ ရပ်များ ရှိပါသလား။
- (၂) အဆိုပါ အရေးတကြီးဖြေရှင်းဖို့ရန်လိုသော အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သင် ဘာတွေလုပ်နိုင်သနည်း။
- (၃) သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်များကို စဉ်းစားကြည့်သည့်အခါ တခြားသူတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေး နိုင်မည်လို့ သင်ထင်သောအရာတွေရှိပါသလား။ “အခြားသူများ” ဆိုသည်မှာ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များ၊ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- (၄) သင့်စွမ်းဆောင်ရည်များကို အခြားသူများထံ လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ရန် သင်ဘာတွေလုပ်နိုင်သနည်း။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိသားစုဝင်များကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ သင်တန်း များ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ **အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်သူတစ်ဦးအဖြစ်** အကြံပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြား အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် တစ်ခုခုကို သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

ဆွေးနွေးချက်

အကယ်၍ သင်သည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်နေပြီး အချင်းချင်းဆက် သွယ်ဖို့ရန် အန္တရာယ်မရှိပါက သင်စဉ်းစားဖော်ထုတ် ထားသော လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှု အစီအမံများနှင့် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများကို ၎င်းတို့နှင့် မျှဝေပါ။ သင်စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် အစီအမံများကို သဘောတူမတူ နှင့် ထပ်မံပြီးဖြည့်စွက်ဖို့ရန်ရှိမရှိ ၎င်းတို့အား မေးမြန်းပါ။

ထို့အပြင် သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များကို စဉ်းစားလို့ရမရ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို မေးမြန်းပါ။ အဆိုပါ အားနည်းချက်များထဲမှ တစ်ခုခုကို လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ရန် အစီအမံများဖြင့် လုံလောက်စွာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆွေးနွေးပါ။ လျော့ပါးသက်သာ အောင် ဆောင်ရွက်ရေးအစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် မည်သည့်အဆင့်များဖြင့်၊ မည်သည့်အချိန် တွင်၊ မည်သူက ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

၂ (င) ကောင်းမွန်သောအလေ့အထများနှင့်ဆောင်ရွက်ပုံများ

စာအမြည်

အောက်ဖော်ပြပါ ပုံကားချပ်တွင် ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ကိုယ်စားပြုသော စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီ တွင် အကောင်းဆုံး အလေ့အထများ သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်ပုံတစ်ခုကို ရေးပါ။ ၎င်းသည် ယခုအချိန်အထိ ဤ လက်ကမ်းစာအုပ်မှ သင်သိရှိခဲ့ရသည်များ နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်ပိုင် အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံများအပေါ် တွင်အခြေခံနိုင်သည်။



ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏ အစတွင် ဘက်စုံလုံခြုံရေးအကြောင်းသင်ဖတ်ရှုခဲ့ရပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခု ယင်း အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါမည်။

သင်ဖတ်ရှုခဲ့ရသည့်အတိုင်း ဘက်စုံလုံခြုံရေးသည် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်ဘဝနေထိုင်မှုတို့ ပါဝင်သည်။ သင်၏ ဘက်စုံလုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် သင်လေ့လာနိုင်သည့် အကောင်းဆုံး အလေ့အထ များနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံအချို့ရှိပါသည်။ ဤအကောင်းဆုံးအလေ့အထများနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံများသည် လျော့ပါး သက်သာအောင်ဆောင်ရွက်ရေး အစီအမံများအနေအဖြစ်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။^၅ ဤစာအုပ်အဆုံးရှိ ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍတွင် ထိုအချက်များနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာနိုင်သော အကောင်းဆုံး

၅ ဤအကောင်းဆုံးအလေ့အထများနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံများကို EarthRights International၊ 2021၊ နှင့် EarthRights International နှင့် Not1More တို့ထံမှ မှီး ငြိမ်းကိုးကားထားပါသည်။ Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Cambodia, အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နှင့် ခမာဘာသာလက် ကမ်းစာအုပ်များ၊ n.l., 2022. ထပ်လောင်းအကိုးအကားများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါ အောက်ခြေမှတ်စုများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်၏အဆုံးတွင် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍကိုလည်း ကြည့်ပါ။

အလေ့အထများ နှင့် ဆောက်ရွက်ပုံများအကြောင်းကို ပိုမိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆွေးနွေးထားသည့် အရင်းအမြစ် အချို့ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး

ဥပဒေများအားလေ့လာခြင်း

ERD တစ်ဦးအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် (သို့တည်းမဟုတ် ဥပမာ ပြည်ပတွင်းရောက်နေပါက သင်ရောက်ရှိနေသည့် အခြေအနေအလိုက်) မည်သည့်ပြည်တွင်းပြည်ပဥပဒေများ အသက်ဝင်ကျင့်သုံးနေသည်ကို သိရှိထားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုဥပဒေအချို့ကို လက်ကမ်းစာအုပ် အမှတ် (၁) တွင် သင်လေ့လာထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ (နစက)^၆ မှ သော်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးအစိုးရ (NUG) မှသော်လည်းကောင်း ထုတ်ပြန်ထားသည့် ဥပဒေအသစ်များအကြောင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် သိရှိနေဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်သည် မည်သည့်လုပ်ရပ်များမှာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်မှုဖြစ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ ERD များကို တရားရေးအရ နှောင့်ယှက်ရန် မည်သည့်ဥပဒေနှင့် ပုဒ်မများကို အသုံးပြုမည်ကို သိထားပါက အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် ထိုလုပ်ရပ်များကို ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်နိုင် ပါသည်။

တရားရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုလေ့လာခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါအချက်နှင့်အလားတူ မြန်မာနိုင်ငံရှိ (သို့မဟုတ် သင်ရောက်ရှိနေသော မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို) တရားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ စဉ်ဆက်မပြတ်သိရှိဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု မရှိလျှင်ပင် ယင်းအချက်သည်မှန်ကန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် “ပုံမှန်” သို့မဟုတ် တရားဝင်မှုရှိသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိလိမ့်မည်ဟုဆိုပြီး သင်မျှော်လင့်ထား၍မရပါ။ လက်ကမ်း စာအုပ် အမှတ် (၁) တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လက်ရှိတရားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအချို့ကို သင်လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤ စာအုပ်အမှတ် (၃) တွင် အနည်းငယ်ပိုမိုလေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော “အဆိုးဆုံးအခြေအနေများ” တွင် မျှော်လင့်ထားနိုင်မည့် တရားရေးဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိထားပါက သင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အခြားနည်းအားဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထဲမှ တစ်ဦးဦး ဖမ်းဆီးခံရပါက သင့်အလုပ်နှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးမေးမြန်းမှု ပြုလုပ်သည့် မည်သူမဆိုအား ပြောပြနိုင်သည် သို့မဟုတ် မပြောပြနိုင်သည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ပါသည်။

ရှေ့နေများဖြင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း

လက်ရှိတွင်မြန်မာနိုင်ငံ၌ ခုခံလိုက်ပေးမည့်ရှေ့နေအများအပြားမှာ မိမိတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးကို ဦးစားပေး နေရပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေခြင်း မရှိသော်လည်း မတရား ဖမ်းဆီး၊ ထိန်းသိမ်းခံရပြီး ထောင်သွင်း

^၆ Myanmar Law Library (MLL) သည် SAC မှထုတ်ပြန်သောဥပဒေများကို တင်ထားပေးပါသည်။ Myanmar Law Library, ‘Law Library – State Administration Council (2021 –),’ n.d., <http://myanmar-law-library.org/law-library/laws-and-regulations/laws/myanmar-laws-1988-until-now/state-administration-council-2021/> [accessed 27 May 2022] အားကြည့်ရန်။ ထပ်ဆောင်းရင်းမြစ်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြမည့်အောက်ခြေမှတ်စုများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်၏အဆုံးတွင် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်ကဏ္ဍကိုလည်း ကြည့်ပါ။

အကျဉ်းချုပ်နေရာသူများအား ခုခံပေးနေသော ရှေ့နေအချို့ရှိပါသေးသည်။ Legal Clinic Myanmar (LCM)^၇ တွင် ခုခံလိုက်ပေးမည့်ရှေ့နေများရှိပြီး ထိုရှေ့နေများနှင့် သင့်ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။

အမှုတွဲတွင် တရားခံရှေ့နေများအဖြစ် မဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြသော်လည်း ရှေ့နေများသည် အကြံဉာဏ်များ ပေး နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို အားပေးကူညီသော ရှေ့နေများ နှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ERD တစ်ဦးအနေဖြင့် အသုံးဝင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာဥပဒေကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် တရားရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြင့် ရင်ဆိုင်ရပြီးဆိုလျှင် ကုလသမဂ္ဂ (UN) အေဂျင်စီများ၊^၈ နိုင်ငံခြားသံရုံးများနှင့် နိုင်ငံတကာအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း (INGOs) ကဲ့သို့သော နိုင်ငံတကာ ဥပဒေ ပညာရှင်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အချိတ်အဆက်ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။^{၉၊၁၀}

သင်၏အမှုသည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့်မူဘောင်များကို မည်ကဲ့သို့ ချိုးဖောက်မှု ရှိ နေကြောင်းကို ထိုအဖွဲ့အစည်းများက ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်ပေးနိုင်ပေသည်။ ယင်းအဖွဲ့အစည်းများသည် သင်လွတ်မြောက်လာဖို့ရန်အတွက် ညှိနှိုင်းပေးနိုင်သလို တစ်ခုခုဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပေသည်။ ရှားရှားပါးပါး ကိစ္စရပ်များတွင် နိုင်ငံတကာဥပဒေပညာရှင်များက မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသူများကို ခုခံကာကွယ်ရန်အတွက် တရားရုံးတော်ထံ အမှုတွဲများ တင်သွင်းခဲ့ပါသည်။^{၁၁}

ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး

သင်၏အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ဖုန်းများနှင့် လက်ပံတော့များကဲ့သို့ သင့်စက်ပစ္စည်းများကို ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကင်းရှင်းစေဖို့ရန်ကို သင်မည်ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပုံကို ဖော်ပြသည့်အခါ “စက်ပစ္စည်းသန့်စင်မှု (device hygiene)”

၇ Legal Clinic Myanmar, Facebook စာမျက်နှာ, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 27 May 2022].

၈ ကုလသမဂ္ဂလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာမဟာမင်းကြီးရုံး (OHCHR) ၏ အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာရုံးသည် အရှေ့တောင်အာရှတလွှား လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်နေသော ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ဝတ်ဆံ့ဒီမိုကရေစီဆက်သွယ် နိုင်ပါသည်။ United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights – Southeast Asia Regional Office, ‘Send Us a Message,’ n.d., <https://bangkok.ohchr.org/contact-us/> [accessed 27 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။ လက်ကမ်းစာအုပ် အမှတ် (၃) တွင် သင်ဆက်သွယ်နိုင်သော အခြား UN အဖွဲ့အစည်းများကိုထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၉ Myanmar Accountability Project (MAP) သည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံခဲ့ရသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကို တရားရုံးတွင် အမှုဖွင့်ဦးတိုက် လျှောက်ထားဖို့ရန် ကူညီပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအဖွဲ့ကို အောက်ပါအင်တာနက်စာမျက်နှာမှဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ Myanmar Accountability Project, ‘Contact Us,’ n.d., <https://the-world-is-watching.org/contact-2/> [accessed 27 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၁၀ လူ့အခွင့်အရေး စောင့်ကြည့်လေ့လာရေးအဖွဲ့ (HRW) သည် လွတ်မြောက်လာသော နိုင်ငံရေး အကျဉ်းသားဟောင်းများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပြီး HRW က မြန်မာနိုင်ငံ လူ့အခွင့်အရေး အခြေအနေတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် အစီရင်ခံခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် နိုင်ငံအများအပြားတွင် ရုံးများရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အာရှကို အဓိကထားသော ဝန်ထမ်းများသည် နိုင်ငံအသီးသီးတွင် အခြေစိုက်လျက် ရှိသည်။ Human Rights Watch, ‘Contact Us,’ n.d., <https://www.hrw.org/contact-us> [accessed 27 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၁၁ Myanmar Accountability Project, ‘Press Release: Unprecedented Criminal Procedure Against Myanmar Junta Launched in Turkey Criminal Complaint for Torture and Crimes Against Humanity Filed in Istanbul’ [sic], 29 March 2022, <https://the-world-is-watching.org/2022/03/29/unprecedented-criminal-procedure-against-myanmar-junta-launched-in-turkey/> [accessed 12 April 2022]. Burmese Rohingya Organisation UK, ‘Historic Decision By Argentinian Courts to Take Up Genocide Case Against Myanmar,’ 28 November 2021, <https://www.brouk.org.uk/historic-decision-by-argentinian-courts-to-take-up-genocide-case-against-myanmar/> [accessed 12 April 2022]. International Court of Justice, ‘Application of the Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide (The Gambia v. Myanmar): Press Releases,’ n.d., <https://www.icj-cij.org/en/case/178/press-releases> [accessed 12 April 2022]. International Criminal Court, ‘Bangladesh/Myanmar,’ n.d., <https://www.icc-cpi.int/bangladesh-myanmar> [accessed 12 April 2022].

ဟူသော အသုံးအနှုန်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသုံးပြုပါသည်။ “စက်ပစ္စည်းသန့်စင်မှု” တွင် အောက်ပါအချက် အချို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- မူရင်းဆော့ဖ်ဝဲလ်ကိုအသုံးပြုခြင်း - မြန်မာနိုင်ငံတွင် ခိုးကူးထားသော ဆော့ဖ်ဝဲလ်များအသုံးပြုမှု များ သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့ သုံးစွဲမှုသည် အပြည့်အဝလုံခြုံမှုရှိသည်တော့မဟုတ်ပေ။ ဖြစ်နိုင်ရင် Office 365၊ Photoshop သို့မဟုတ် InDesign ကဲ့သို့သော သင်အသုံးပြုလိုသည့် ဆော့ဖ်ဝဲကို မူရင်း ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ မူရင်းဝယ်ယူရန်ဈေးကြီးပါက ယင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါး သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်သောကြောင့် သင် (သို့) သင်၏အဖွဲ့အစည်းသည် အလှူရှင် အဖွဲ့အစည်းအား ဤကိစ္စရပ်အတွက် ရန်ပုံငွေသုံးစွဲ၍ရမရကို မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပေသည်။
- ဆော့ဖ်ဝဲလ်များအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် update လုပ်ခြင်း - သင့်စက်ပစ္စည်းများတွင် မည် သည့် ဆော့ဖ်ဝဲများရှိနေသည်ကို သင်သိထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ဖုန်းအသစ် တစ်လုံး ဝယ်ပါက ၎င်းတွင် မည်သည့်အပလီကေးရှင်းများကို ကြိုတင်ထည့်သွင်းထားသည်ကို ကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့အားလုံးကို ဆက်ထားရန် လိုမလိုကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ အလားတူ သင့်တွင် အချိန်အကြာကြီး အသုံးမပြုသော အပလီကေးရှင်းတစ်ခုရှိပါက ၎င်းကို ဖြုတ်ပစ်ရန် (Settings, Apps သို့မဟုတ် App Manager လုပ်ဆောင်ချက်မှတစ်ဆင့်) စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ သင်ဆက်ထားဖို့ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသော အပလီကေးရှင်းများကို ပုံမှန် အပ်ဒိတ်လုပ်သင့်ပါသည်။ အပ်ဒိတ်များကို ပုံမှန်အားဖြင့် Apps သို့မဟုတ် App Manager လုပ်ဆောင်ချက်မှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အပလီကေးရှင်း၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ တွင် သို့မဟုတ် Google Play ကဲ့သို့သော App Store တစ်ခုမှတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အပလီကေးရှင်း၏ ဗားရှင်းအဟောင်း များသည်သင့်စက်ပစ္စည်းအားခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်နိုင်သောကြောင့် ပုံမှန်အပ်ဒိတ် လုပ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။
- ခွင့်ပြုချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- အပလီကေးရှင်းများကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲသောအခါ ၎င်းတို့ ထဲမှ အများအပြားသည် ကင်မရာ၊ မိုက်ခရိုဖုန်း၊ မက်ဆေ့ချ်များနှင့် သိမ်းဆည်းထားသော ဖိုင်များ (ဓာတ်ပုံများကဲ့သို့) သင့်ဖုန်းပေါ်ရှိ အရာများကို ဝင်ရောက်သုံးစွဲခွင့်ပြုရန် ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံကြ သည်။ သင်ယုံကြည်ရသော အပလီကေးရှင်းများကိုသာ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး ဤသုံးစွဲခွင့်မလိုအပ်သော အပလီကေးရှင်းများသို့ သင့်စက်ပေါ်ရှိ အရာများကို သုံးစွဲခွင့်မပေးပါနှင့်။ သင့်တည်နေရာအတိအကျကို မလိုအပ်ဘဲ အပလီကေးရှင်းများကို သိရှိခွင့်မပေးမိစေရန် အထူး သတိပြုပါ။ အကယ်၍ သင့်တည်နေရာကို အပလီကေးရှင်းတစ်ခုမှ သိရှိအသုံးပြုပါက ဥပမာ အားဖြင့် မြန်မာစစ်တပ်မှ အခြားသူတစ်ဦးဦးသည် သင့်အား ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ အပလီကေးရှင်းသည် အသုံးပြုရန် မလုံခြုံပါက တည်နေရာဖော်ပြမှုကို (သင့်စက်ပစ္စည်းရှိ 'ပင် နံပါတ်' ကဲ့သို့) ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်တည်နေရာကို လျှို့ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။
- Anti-virus ဆော့ဖ်ဝဲအသုံးပြုခြင်း - Anti-virus ဆော့ဖ်ဝဲသည် သင့်စက်ပစ္စည်းများကို ဒစ်ဂျစ်တယ် ခြိမ်းခြောက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်စက်ပစ္စည်းများတွင် ဤဆော့ဖ်ဝဲမျိုး ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲထားသင့်သည်။ သို့သော် သင်သည် တရားဝင် anti-virus ဆော့ဖ်ဝဲလ်ကိုသာ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲအသုံးပြုဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခမဲ့ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲနိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲလ်ဥပမာများ

မှာ Avast^{၁၂}၊ Avira^{၁၃} နှင့် Malwarebytes^{၁၄} တို့ဖြစ်ပါသည်။
သင့်စက်တွင် anti-virus ဆော့ဖ်ဝဲကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီးသည်နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ခြိမ်းခြောက်မှုများ
ကို ရှာဖွေရန် အပြည့်အစုံ scan လုပ်ပါ။ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုခုကို တွေ့ရှိပါက၊ သင်၏ anti-virus
ဆော့ဖ်ဝဲမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုကို အကြံပြုပေးလိမ့်မည်။

စကားဝှက်များအသုံးပြုခြင်း

သင့်စက်များ၏ ဖန်သားပြင်များ၊ သင့်အီးမေးလ်နှင့် လူမှုမီဒီယာအကောင့်အားလုံးအတွက် စကားဝှက်များကို
အသုံးပြုပါ။ သို့သော် တူညီသောစကားဝှက်ကို ပြန်လည်အသုံးမပြုပါနှင့်။ စကားဝှက်များသည် ခန့်မှန်းရခက်
ပြီး အခြားသူများမသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားသင့်သည်။ သင့်စကားဝှက်များသည် အနည်းဆုံး အက္ခရာ ဆယ်
လုံး ရောနှောနေသင့်ပါသည်။ စာလုံးငယ် (lower case) နှင့် စာလုံးကြီး (upper case) များ၊ နံပါတ်များနှင့်
အာမေဇိုတ်အမှတ်အသားများ သို့မဟုတ် မျဉ်းကြောင်းများကဲ့သို့သော အထူးအက္ခရာများ စသည်တို့ ရောနှော
ပါဝင်သင့်ပါသည်။ သင်၏ စကားဝှက်များကို ဥပမာ သုံးလတစ်ကြိမ် ပုံမှန်ပြောင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။

နောက်ဆုံးတစ်ချက်မှာ စကားဝှက်များကို **အလိုအလျောက်မသိမ်းဆည်း (auto-save)** မထားပါနှင့်။ ယင်း
အစား သင့်စက်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုလိုပါက သို့မဟုတ် သင့်အီးမေးလ် သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာအကောင့်သို့ ဝင်
ရောက်သည့်အခါတိုင်း သင့်စကားဝှက်ကို ရိုက်ထည့်ရန် လိုအပ်ပါစေ။ ဤအစီအမံများအားလုံးသည် သင့်စက်
များ သို့မဟုတ် အကောင့်များအတွင်းသို့ အခြားသူတစ်ဦးဦးမှ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ အားခွင့်
မပေးထားသင့်သော အချက်အလက်များကို ရယူရန် ပိုမိုခက်ခဲစေပါသည်။

နှစ်ဆင့်ခံအတည်ပြုမှုစနစ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

အခြားသူများ သင့်အီးမေးလ်နှင့် လူမှုမီဒီယာအကောင့်များအတွင်းသို့ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်မှုကို ပိုမိုခက်ခဲ
စေရန် **two-factor authentication** ဟုခေါ်သော နောက်တစ်ဆင့်အတည်ပြုမှုစနစ်ကို ထည့်သွင်းပါသည်။ ၎င်း
သည် သင့်အီးမေးလ်နှင့် လူမှုမီဒီယာအကောင့်များသို့ အကောင့်များကိုဝင်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းသူတိုင်း အတွက်
မှန်ကန်သောစကားဝှက်ကိုသာမက နောက်ထပ် ကုဒ်နံပါတ်တစ်ခုကိုပါ ရိုက်ထည့်ဖို့ရန် လိုအပ်စေ ပါသည်။
သင့်ကိုယ်ပိုင်အီးမေးလ်နှင့် လူမှုမီဒီယာအကောင့်များသို့ ဝင်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါတိုင်း သင်သည်
နောက်ထပ်ကုဒ်နံပါတ်တစ်ခုကို ရိုက်ထည့်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ Google Authenticator^{၁၅,၁၆} သို့မဟုတ်
Microsoft Authenticator^{၁၇,၁၈} ကဲ့သို့သော ကုဒ်နံပါတ်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့် တရားဝင် အပလီကေးရှင်းများ
ကို သင်ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၂ Avast, homepage, n.d., <https://www.avast.com/index#pc> [accessed 13 April 2022].

၁၃ Avira, homepage, n.d., <https://www.avira.com/> [accessed 13 April 2022].

၁၄ Malwarebytes, homepage, n.d., <https://www.malwarebytes.com/> [accessed 13 April 2022].

၁၅ Google Play, Google Authenticator, download page for Android devices, n.d., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2&hl=en_US&gl=US [accessed 13 April 2022].

၁၆ App Store, Google Authenticator, download page for iOS devices, n.d., <https://apps.apple.com/us/app/google-authenticator/id388497605> [accessed 13 April 2022].

၁၇ Google Play, Microsoft Authenticator, download page for Android devices, n.d., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azure.authenticator&referrer=adjust_reftag%3DcCDGvpLUqIPUC%26utm_source%3DLanding%2BPage%2BOrganic%2B-%2Bapp%2B-store%2Bbadges [accessed 13 April 2022].

၁၈ App Store, Microsoft Authenticator, download page for iOS devices, n.d., <https://apps.apple.com/app/microsoft-authenticator/id983156458> [accessed 13 April 2022].

Virtua Private Networks (VPN) များသုံးစွဲခြင်း

Virtual Private Networks (VPNs) များသည် သင်အင်တာနက်ဝင်ရောက်သည့် သင့်စက်၏တည်နေရာကို ဝှက်ထားပေးပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်း အင်တာနက်ကုမ္ပဏီများ (သို့မဟုတ် သင် ရောက်ရှိနေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို) ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများသည် သင်အမှန်တကယ်ရောက် ရှိ နေသည့် နေရာနှင့် မည်သည့်အင်တာနက်စာမျက်နှာများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနေသည်ကို မသိနိုင်တော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ပိတ်ဆို့ထားနိုင်သော အင်တာနက်စာမျက်နှာ များစွာကိုလည်း သင် သွားရောက် ကြည့်ရှုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်သည့် VPN နှစ်ခုမှာ ProtonVPN^{၁၉} နှင့် Psiphon^{၂၀} တို့ဖြစ်ပါသည်။

နစကသည် ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးဥပဒေမူကြမ်း^{၂၁} တစ်ရပ်ကိုရေးဆွဲခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ ခုနှစ်အစောပိုင်း မူကြမ်းအရ VPN သုံးစွဲမှုကို ရာဇဝတ်မှုမြှောက်သည်ဟု၍ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်ကဲ့သို့ ERD များသည် အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းဗျူဟာနှစ်ခုမှာ

- သင့် အိမ် (သို့ ဘေးကင်းလုံခြုံရာအိမ် အပြင်ဘက်သို့ သင့်စက်ပစ္စည်းများကို မယူဆောင်သွားမီ VPNများ ကို ဖြုတ်သွားပါ။ Setting များ၊ Apps သို့မဟုတ် App Mananger လုပ်ဆောင်ချက်မှ တစ်ဆင့် သင့် VPN ကို ဖြုတ်နိုင်ပါသည်။ သင်အိမ်ထဲသို့ပြန်ရောက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် လုံခြုံ သောနေရာတွင် ပြန်ရောက်သည့်အခါ VPN ကို ပြန်လည်ထည့်သွင်းပါ။
- သင့်စက်ပစ္စည်းများတွင် VPN တစ်ခုသွင်းထားပါ။ သို့သော် သင်အပြင်သွားသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို အိမ်ထဲတွင် (သို့) ဘေးကင်းသောအိမ်ထဲတွင်ထားခဲ့ပါ။ သင်နှင့်အတူ စက်ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယူဆောင် ရန် လိုအပ်ပါက ၎င်းတွင် VPN၊ အရေးကြီးသော အပလီကေးရှင်းများ သို့မဟုတ် ဖိုင်များမရှိသည့် “သန့်ရှင်းသည်” ဟုဆိုနိုင်သော burner ဖုန်းတစ်လုံးကို ယူဆောင်လာပါ။ Burner ဖုန်းတစ်လုံး ဝယ်ယူရန်ဈေးကြီးပါက ယင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှု ဖြစ် သောကြောင့် သင် (သို့) သင်၏အဖွဲ့အစည်းသည် အလှူရှင် အဖွဲ့အစည်းအား ဤကိစ္စရပ်အတွက် ရန်ပုံငွေသုံးစွဲ၍ရမရကိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပေသည်။ တစ်ပတ်ရစ်ဖုန်းများနှင့် မော်ဒယ်ဟောင်းနေ သော ဖုန်းအသစ်များသည် burner ဖုန်းများအဖြစ် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီး ဈေးသက်သာ ဖွယ် ရှိပါသည်။

ကုဒ်နံပါတ်ဝှက်စနစ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

ကုဒ်ဝှက်ခြင်း (encryption) သည် အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ကုဒ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အီးမေးလ်တစ်စောင်ကို ကုဒ်ဝှက်ထားလျှင် ယင်းအီးမေးလ်ထဲရှိ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များသည် “တစ်ပိုင်းတစ်စစ” ဖြစ်သွားသောကြောင့် ၎င်းကိုဖတ်ရှုနားလည်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ ပေ။ ခွင့်ပြုချက်ရှိသူများသာ ယင်းအချက်အလက်ကို မှန်ကန်စွာ ဖတ်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁၉ ProtonVPN, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://protonvpn.com/> [accessed 13 April 2022].

၂၀ Psiphon, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [accessed 13 April 2022].

၂၁ Free Expression Myanmar, Cyber Security Law (Draft), unofficial translation to English, n.l., n.p., January 2022, <https://freexpressionmyanmar.org/wp-content/uploads/2022/01/Cyber-Security-Bill-2022-EN.pdf> [accessed 13 April 2022].

အီးမေးလ်များ၊ chat မက်ဆေ့ချ်များ၊ ဖိုင်များ၊ ဖိုင်တွဲများနှင့် စက်ပစ္စည်းများကို ကုဒ်ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။

အီးမေးလ်များနှင့် chat မက်ဆေ့ချ်များ၏ ကုဒ်ဝှက်ခြင်းကို အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးကင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်း ခေါင်းစဉ် အောက်တွင်တင်ပြထားပါသည်။

Android^{၂၂} သို့မဟုတ် iOS^{၂၃} ဖုန်းများ၏ ကုဒ်ဝှက်ခြင်းအတွက်ဆိုလျှင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာပါ။ သင်၏ Windows 10 Pro ကွန်ပျူတာတွင် အချက်အလက်များကို BitLocker အမည်ရှိ ဆော့ဖ်ဝဲဖြင့် ကုဒ်နံပါတ်ဝှက်ထားနိုင်သည်။^{၂၄} သင့်တွင် Apple ကွန်ပျူတာရှိပါက FileVault^{၂၅} အမည် ရှိ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ဖြင့် ကုဒ်နံပါတ်ဝှက်နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်တစ်ခုမှာ Veracrypt^{၂၆} ဆိုသည် ဆော့ဖ်ဝဲလ်ဖြစ်ပြီး ယင်းသည် သင့်ကွန်ပျူတာကို ကုဒ်နံပါတ်ဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်း

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများနှင့် စာတိုပေးပို့မှုများကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးလျက်ရှိသောကြောင့် အဆိုပါ ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်း အသုံးပြုမှုကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ သုံးသင့်သည်။^{၂၇} သင့်သည် အင်တာနက် အသုံးပြုခွင့် မရသဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများနှင့် စာတိုပေးပို့မှုများကို အားကိုးနေရပါက သင်၏ ဖုန်း ဆင်းကတ် ကို စွန့်ပစ်ပြီးနောက် နောက်ထပ်အသစ်တစ်ခုရယူရန် စဉ်းစားပါ။ မဟုတ်ပါက သင်အသုံးပြုသည့် ဆက်သွယ် ရေး ကုမ္ပဏီတွင် သင်ခေါ်ဆိုထားသော နံပါတ်များနှင့် စာပို့ထားသည့် မှတ်တမ်းများကဲ့သို့သော သင့်အကြောင်း သိမ်းဆည်းထားသည့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်အလက်များကို သင် နှင့် မကြာခဏ ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူကိုအပါအဝင် သင့်အနီးကပ် ကွန်ရက်တွင် မည်သူတွေရှိနေသည်ကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ပါက မှတ်ပုံတင်ပြရန် မလိုအပ်သော ဆိုင်တွင် ဆင်းမိကတ်ဝယ်ပါ။ သို့မဟုတ် e-SIM (ဆက်သွယ်ရေး ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှ ဝယ်ယူနိုင်သည့် ဆင်းမိကတ်တစ်ခု) ကို ဝယ်ပါ။ သင့်မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်းအချက်အလက်ကို ဆင်းမိကတ်ဖုန်းနံပါတ်နှင့် ချိတ်ဆက်ထားခြင်း မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း သည့် သင့်အတွက် ပိုမိုလုံခြုံစေပါသည်။ သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ဖုန်းနံပါတ်များကို သိမ်းဆည်းသည့်အခါ ၎င်းကို ဆင်းမိကတ်တွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ သင့်ဖုန်းပေါ်ထဲတွင် သာ သိမ်းဆည်းပါ။ အဖမ်းခံရနိုင်သည်ဟုထင်ပါက ဖုန်းနံပါတ်အားလုံးကို ဆင်းမိကတ်အသစ်သို့ ကူးယူနိုင် ပါသည်။ သင့်ဖုန်းသည် နောက်ပိုင်းတွင် သိမ်းဆည်းခံရပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားပါက သင့်အဆက်

၂၂ PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your Android Device – A Step-By-Step Guide,' 9 March 2022, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-android/#How_to_Encrypt_Your_Android_Device [accessed 13 April 2022].

၂၃ PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your iPhone – A Step-By-Step Guide,' 8 February 2022, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-iphone/#How_to_Encrypt_The_Data_on_Your_iOS_Device [accessed 13 April 2022].

၂၄ Microsoft, 'Turn on device encryption,' n.d., <https://support.microsoft.com/en-us/windows/turn-on-device-encryption-0c453637-bc88-5f74-5105-741561aae838> [accessed 13 April 2022].

၂၅ Apple Support, 'Use FileVault to encrypt the startup disk on your Mac,' 30 November 2018, <https://support.apple.com/en-us/HT204837> [accessed 13 April 2022].

၂၆ Veracrypt, 'Latest Stable Release – 1.25.9,' 19 February 2022, <https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html> [accessed 29 May 2022].

၂၇ ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ သတင်း မီဒီယာ တော်တော်များများမှ ရေးသားဖော်ထားပါသည်။ Access Nowအဖွဲ့ သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာလုံခြုံရေး ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးအခြေအနေကို မကြာခဏထုတ်ပြန်လေ့ ရှိပါသည်။ Access Now, 'Update: internet access, censorship, and the Myanmar coup,' updated 18 March 2022, <https://www.accessnow.org/update-internet-access-censorship-myanmar/> [accessed 14 April 2022] ကိုကြည့်ရန်။

အသွယ်များ အားလုံးကို ဆုံးရှုံးသွားမည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင့်ဖုန်းကို ရထားသောသူသည် သင့်ကွန်ရက်တွင် မည်သူတွေရှိကြောင်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ သင့်တွင် အင်တာနက်အသုံးပြုခွင့်ရှိပါက အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အလုံခြုံဆုံးနည်းလမ်းမှာ အီးမေးလ်အတွက်ဆိုရင် Protonmail^{၂၀} နှင့် မက်ဆေ့ချ်များအတွက်ဆိုရင် Signal^{၂၁} ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ Protonmail နှင့် Signal နှစ်ခုလုံးသည် ကုဒ်ဝှက်ထားပါသည်။ Protonmail နှင့် Signal တို့ကို စတင်သုံးစွဲနည်းအတွက် အွန်လိုင်းတွင် သုံးစွဲနည်းလမ်းညွှန်များကို ရှာဖွေရန် DuckDuckGo^{၂၁} ကဲ့သို့သော အင်တာနက်ရှာဖွေရေးအင်ဂျင်ကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Signal ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နောက်ထပ်အဆင့်များရှိပါသေးသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် သင်၏အဆက်အသွယ်များကို အမည်အပြည့်အစုံအစား အမည်ဝှက်များ သို့မဟုတ် **အတိုကောက်**များသာ အသုံးပြု၍ မှတ်ထားနိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင်အတွက် နာမည်ပြောင် သို့မဟုတ် အတိုကောက် နာမည် သုံးရန်လည်း စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ပုံနှင့် ပရိုဖိုင်ဓာတ်ပုံ မထည့်ပါနှင့်။ သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခုကျော်သွား လျင် မက်ဆေ့ချ်များ အလိုအလျောက်ပျောက်သွားစေရန် မက်ဆေ့ချ်တစ်ခုစီအတွက် setting များကို သင်ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင့်စာရိုက်ပို့ထားသောမှတ်တမ်းများကျန်နေခဲ့မည်မဟုတ်ပေ။

သင်ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ ERD များအတွက် သံသယဖြစ်ဖွယ်အီးမေးလ်များနှင့် မက်ဆေ့ချ်များကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို လေ့လာခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။ ပေးပို့သူ၏ အီးမေးလ်လိပ်စာ သို့မဟုတ် Signal နံပါတ်ကို သေချာစစ်ဆေးပါ။ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်ကို ကွန်ပျူတာဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် ပုံစံမျိုး သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် ဘာသာပြန်ဆိုထားသည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေသော စာလုံးပေါင်းနှင့် သဒ္ဒါအမှားများ ကို သတိပြုပါ။ မည်သည့်လင့်ခ်များကိုမဆို မဝင်ပါနှင့်။ ပူးတွဲပို့မိမှုများကိုလည်း ဒေါင်းလုဒ်မခွင့်ပါနှင့်။ သင်သိသောသူတစ်ဦးထံမှ သံသယဖြစ်ဖွယ်အီးမေးလ်ကို လက်ခံရရှိပါက ၎င်းတို့ကို Signal မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပြီး ထိုအီးမေးလ်ကို အမှန်တကယ်ပေးပို့ခြင်းရှိမရှိနှင့် ပေးပို့လိုက်သည် အရာများသည်လုံခြုံမှုရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ အလားတူ သံသယဖြစ်ဖွယ်ကောင်းသော မက်ဆေ့ချ်တစ်ခုကို လက်ခံရရှိပါက ပေးပို့သူထံ မက်ဆေ့ချ်ပို့ မပို့အတည်ပြုရန် Protonmail မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်လိုပါက Jitsi^{၂၂} သည် အသုံးပြုခြင်းသည် လုံခြုံမှုရှိပါသည်။ Front Line Defenders (FLD အဖွဲ့) သည် Jitsi ကို မည်သို့စတင်အသုံးမည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြုစုထားပါသည်။^{၂၃}

၂၀ Protonmail, homepage, n.d., <https://protonmail.com/> [accessed 14 April 2022].

၂၁ Signal, homepage, n.d., <https://signal.org/en/> [accessed 14 April 2022].

၂၂ DuckDuckGo, homepage, n.d., <https://duckduckgo.com/?va=b&t=hc> [accessed 14 April 2022].

၂၃ Jitsi, homepage, n.d., <https://meet.jit.si/> [accessed 14 April 2022].

၂၄ Front Line Defenders, 'Jitsi Meet - Simple and Secure Video Conferencing Platform,' 31 August 2020, <https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-publication/jitsi-meet-simple-and-secure-video-conferencing-platform> [accessed 14 April 2022].

နောက်ဆုံးအချက်မှာ ERD များသည် လူမှုမီဒီယာများကိုအသုံးပြုသည့်အခါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး စဉ်းစားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။^{၃၃၊၃၄} အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်တစ်ခုမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ setting များကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ သင့်သူငယ်ချင်း (သို့) သင့်အဆက်အသွယ်တွေမှသာလျှင် သင့်ပရိုဖိုင်နှင့် သင်ရေးသားသည်များကို တွေ့မြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ သင်အွန်လိုင်းပေါ်တွင် တင်သည့် အရာများ ကိုလည်း ဂရုပြုပါ။ ၎င်းသည် မြန်မာစစ်တပ် အပါအဝင် အခြားသူများကို သဲလွန်စ တစ်ခုအနေဖြင့် ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင်၏တည်နေရာ၊ သင်နှင့်မည်သူတွေအတူရှိနေသည်၊ သင်ဘာလုပ်နေသည်ဆိုသည့် အချက်များကို အခြားသူများသိသွားစေနိုင်ပါသည်။^{၃၅}

အင်တာနက်ကိုအန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

ERD များသည် အင်တာနက်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြုနည်းကိုလည်း သိထားသင့်ပါသည်။ VPN ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်းအပြင် နောက်ထပ်အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံများ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့တွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်ပါသည် -

- Google Chrome^{၃၆}၊ Firefox^{၃၇} နှင့် Opera^{၃၈} ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းသော browsers များကို အသုံးပြုခြင်း
- အင်တာနက်စာမျက်နှာများကိုကြည့်ရှုသည့်အခါ private (သို့မဟုတ် 'incognito') mode ကို အသုံးပြုခြင်း
- သင်သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သည့် အင်တာနက်စာမျက်နှာများစာရင်း နှင့် ရှာဖွေရေးအင်ဂျင်များတွင် သင်ရှာဖွေခဲ့သည့် စကားလုံးများကို ပုံမှန်ဖျက်ပါ။
- သင်ခွင့်ပြုလိုသော cookies များကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်၏သိမ်းဆည်းထားသော cookies များကို ပုံမှန်ဖျက်ပါခြင်း
- စကားဝှက်များနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို အလိုအလျောက်သိမ်းဆည်းခြင်း ဘယ်သောအခါမှ မပြုလုပ်ပါနှင့်
- ထို့နောက် http (အဆုံးတွင် S မပါ) အစား https ဖြင့် စသော အင်တာနက်စာမျက်နှာလိပ်စာများကိုသာ အမြဲလည်ပတ်ခြင်း

၃၃ နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်များကို DefendingDigital တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ '15 Social Media Safety, Security, And Privacy Tips,' n.d., <https://defendingdigital.com/security-tips-for-social-media-safety/> [accessed 14 April 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၃၄ နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်များကို Surveillance Self-Defense တွင်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ 'Protecting Yourself on Social Networks,' updated 19 October 2019, <https://ssd.eff.org/en/module/protecting-yourself-social-networks> [accessed 14 April 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၃၅ ဖိုင်အမျိုးအစားအားလုံးတွင် အခြေခံအားဖြင့် “အချက်အလက်များ၏အချက်အလက်” ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသော မက်တာ အချက်အလက် (metadata) ဟုခေါ်သည့် အရာတစ်ခုရှိပါသည်။ မက်တာဒေတာသည် ဖိုင်တစ်ခု ကိုဖန်တီးခဲ့သည့် အချိန်နှင့် မည်သည့်စက်ပစ္စည်းတွင် ကဲ့သို့သော ဖိုင်အကြောင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသော မက်တာ အချက်အလက်ကို လူသိရှင်ကြား ထုတ်ပြပါက၊ ဥပမာ သင်သည် Facebook သို့မဟုတ် Instagram တွင် သင့်တည်နေရာ ဓာတ်ပုံကို ပျံ့ဝေပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ Harlo Holmes, 'Everything you wanted to know about media metadata, but were afraid to ask,' Freedom of the Press Foundation, 4 March 2022, <https://freedom.press/training/everything-you-wanted-know-about-media-metadata-were-afraid-ask/> [accessed 14 April 2022] တွင် အသေးစိတ်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

၃၆ Google Chrome, homepage, n.d., <https://www.google.com/chrome/downloads/> [accessed 14 April 2022].

၃၇ Mozilla Firefox, 'Get the browsers that put your privacy first – and always have,' download page, n.d., <https://www.mozilla.org/en-US/firefox/browsers/> [accessed 29 May 2022].

၃၈ Opera, homepage, n.d., <https://www.opera.com/> [accessed 14 April 2022].

သင့်စက်ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုသည့်နေရာနှင့် ထားရှိသည့်နေရာကိုသတိပြုပါ

သင့်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် အခြားစက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည့်အခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိပြုပါ။ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ခြိမ်းခြောက်မှုများ အများအပြား ရှိနေသောကြောင့် ဥပမာ အင်တာနက်ပိုင်းဖိုင် (wifi) ကွန်ရက်များကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ လုပ်ဆောင် နေသည်ကို ထောက်လှမ်းသတင်းရယူနေသော သတင်းပေးများ စသည်တို့ကြောင့် သင့်စက်ပစ္စည်းများကို သင့် အိမ် (သို့) လုံခြုံသောအိမ်တွင် အသုံးပြုခြင်းသည် သင့်အတွက် စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အများသူနေရာများတွင် စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါက စကားဝှက်များကို အသုံးပြုပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုမှုမရှိသည့်အခါတွင် browser နှင့် စက်ပစ္စည်းကို အမြဲပိတ်လိုက်ပါ။ သင့်စက်ပစ္စည်းများကို 'sleeping' သို့မဟုတ် stand-by mode တွင်မထားပါနှင့်။

သင့်နှင့် သင့်စက်ပစ္စည်းများ အမြဲရှိနေပါစေ။ အများသူငှာ နေရာများတွင် ရှိနေသောအခါတွင် သင့်စက်ပစ္စည်းများ ကို ပိုင်ရှင်မဲ့ထားခဲ့ပါနှင့်။ သင့်အိမ်တွင် (သို့မဟုတ်) သင်၏လုံခြုံသောအိမ်တွင် သင့်စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုသည့်အခါတွင် လုံခြုံစွာသော့ခတ်သိမ်းဆည်ထားဖို့ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား သိုဝှက်ထားဖို့ရန်ကြိုးစားပါ။ ခေတ်မီလက်ကိုင်ဖုန်းအချို့နှင့် iPhone များတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် သင့်ဖုန်းရှိ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် လုံခြုံရေး setting များတွင် vault လုပ်ဆောင်ချက်ကို သင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ Vault သည် သင့်ဖုန်းတွင် အရေးကြီးသော ဖိုင်တွဲများ၊ ဖိုင်များနှင့် အပလီကေးရှင်းများကို သိုဝှက်ထားပေးပါသည်။

ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး

ဆန္ဒပြပွဲများလုံခြုံရေး

ဆန္ဒပြပွဲတွင် ပါဝင်လိုပါက သို့မဟုတ် ဦးဆောင်လိုပါက ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ရန် အချက်အချို့ရှိပါသည်။ အချက်တစ်ချက်မှာ ဆန္ဒပြပွဲ၏ အရွယ်အစားဖြစ်သည်။^{၃၉}

အကယ်၍ သင်သည် ပိုမိုကြီးမားသောအဖွဲ့ဖြင့် ဆန္ဒပြပါက သင်သည် “အရည်အတွက်အရခွန်အား” ကို ရနိုင်ပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကာကွယ်နိုင်ပြီး လမ်းညွှန်ပြသနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မှစပြီး ဆန္ဒပြသူလူအုပ်စုကြီးများ စစ်သားများနှင့် ရဲများက မှပိတ်ဆို့ ဖမ်းဆီးလျက်ရှိသည်။^{၄၀} မိနစ်အနည်းငယ် မျှသာကြာပြီး နေရာအသီးသီးသို့ လူစုခွဲထွက်သွားနိုင်သည့် သေးငယ် သော “ပြောက်ကြားသပိတ်”များက ပိုမိုလုံခြုံပေလိမ့်မည်။

သင် ဆန္ဒပြပွဲတစ်ခုထံမပါဝင်မီ သို့မဟုတ် ဆန္ဒပြပွဲတစ်ခုမပြုလုပ်မီ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခု အဆင်သင့်ရှိထားပါ။ သပိတ်စခန်းမှ ထွက်ခွာရန် မည်သည့်ယာဉ်ကို အသုံးပြုရမည်၊ မည်သည့်နေရာသို့

၃၉ ဤအပိုင်းသည် Support Myanmar အဖွဲ့မှလမ်းညွှန်ချက်များကိုများစွာမီငြမ်းထားပါသည်။ Support Myanmar, 'Resources,' n.d., <https://www.isupportmyanmar.com/resources> [accessed 29 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။ ထို့အပြင် Sprout Distro မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသည့် ဆန္ဒပြပွဲမဟာဗျူဟာများနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ စာစောင်များစွာလည်းရှိပါသည်။ Sprout Distro, 'Direct Action Zines,' n.d., <https://www.sproutdistro.com/catalog/zines/direct-action/> [accessed 29 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

၄၀ ဥပမာအားဖြင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ် မတ်လ ၈ ရက်နေ့တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကိုကြည့်ပါ။ BBC News, 'Myanmar coup: protesters flee after being "trapped" overnight,' 9 March 2021, <https://www.bbc.com/news/world-asia-56329220> [accessed 29 May 2022] ကိုကြည့်ရန်။

သွားရမည်ကို သိထားပါ။ စစ်သားများနှင့် ရဲများသည် သင်၏ စီစဉ်ထားသောလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ပါက အရေးပေါ် အစီအစဉ် တစ်ခု ထားရှိပါ။ ၎င်းအစီအစဉ်တွင် ဆန္ဒပြပွဲနေရာအနီးရှိ နေရာများ ဥပမာ ပုဂ္ဂလိက အိမ်တစ်ခုခု၊ လူစည်ကားသော ဈေးအတွင်း၊ အပြင်ဘက်ကွင်းပြင်တစ်နေရာ စသည်တို့တွင် ပုန်းအောင်းခြင်း တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင်စီစဉ်ထားသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးမပြုနိုင်လျှင် အားကစားဖိနပ်များစီးထား ပါက ကောင်းမွန်စွာပြေးလွှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ညှပ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နားကပ်၊ လည်ဆွဲ သို့မဟုတ် ပြေးရန် သို့မဟုတ် ပုန်းခိုရလျှင် ကပ်ညှပ်နေနိုင်မည့် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဖမ်းမိ ပါက မတော်တဆ ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သိမ်းဆည်းခံရနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို သယ်ယူဝတ်ဆင် ခြင်း ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဖုံးကွယ်ရန် အစီအမံများ ပြုလုပ်ထားလျှင်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။ မျက်နှာဖုံး၊ မျက်မှန် သို့မဟုတ် နေကာမျက်မှန်၊ သင့်ကိုယ်ပေါ်ရှိဆေးမင်ကြောင် ကို ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သော လက်ရှည်အင်္ကျီ စသည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော တက္ကစီယာဉ်မောင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်အတွက် သင်သည် burner ဖုန်းတစ်လုံးကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါက ၎င်းဖုန်းကို အားအပြည့်သွင်းထားပါ။



အဆောက်အဦများ၏လုံခြုံရေးကိုတိုးမြှင့်ခြင်း

သင်နေထိုင်လျက်ရှိသော အဆောက်အဦ၏ လုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် တံခါးသော့များကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဝင်ပေါက် (သို့) ထွက်ပေါက်ကို တစ်ခုထက်ပိုပြီး ထားရှိခြင်းနှင့် လုံခြုံရေးကင်မရာများကို တပ်ဆင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လက်ကမ်းစာအုပ်အမှတ် (၃) တွင် လုံခြုံသော အိမ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရာတွင် သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် နောက်ထပ်အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

လုံခြုံစွာခရီးသွားလာခြင်း

နစက သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသာမက ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားလာရေးကို ပိုမိုခက်ခဲအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ဒေသများအကြား ခရီးသွားလာသည့်အခါတွင် မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားများ ဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပြီး နေအိမ်များတွင်တည်းခွင့်မရှိဘဲ^{၄၁} ဟိုတယ်နှင့်တည်းခိုခန်းများတွင်သာ တည်းခိုခွင့်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ခရီးထွက်ရန် ကြိုးပမ်းသူများကိုလည်း လေယာဉ် မပျံသန်းမီ မြန်မာစစ်တပ်၏ စစ်ဆေးခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အထူးသဖြင့် **ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထားသော** တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ပထမဆုံးလုပ်ရမည်မှာ သင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ခရီးသွားလာနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့် ဥပဒေတွေ၊ မူဝါဒတွေ၊ စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပုံတွေသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများအဖြစ်ရှိနေသည်ကို သိထားဖို့ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သင်မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မတူညီသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် မတူညီသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ပေသည်။

- အချို့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ဥပဒေစည်းမျဉ်းအားလုံးကို လိုက်နာရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခြင်းသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် “စောင့်ကြည့်ခံရမှု အောက်တွင်” ရှိနေသေးပြီး ၎င်းတို့အတွက် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ထားခြင်း မရှိပါက ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဥပဒေစည်းမျဉ်းအားလုံးကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှုမရှိနိုင်ဟု မဆိုလိုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ခရီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် လက်နက်ကိုင် တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ပွားနေပါက ခရီးသွားလာသူများသည် လုံခြုံမှုမရှိနိုင်ပါ။ လက်ကမ်းစာအုပ်အမှတ် (၃) တွင် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များ ကိုကျော်ဖြတ်ရပါက သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ယေဘုယျ အကြံဉာဏ် အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- အခြားတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် အချို့သောစည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခရီးသွားသည့်အခါတွင် မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားအတုများကို အသုံးပြုခြင်း၊ လူနေအိမ်များတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ ခရီးသွားသည့်အခါ ၎င်းတို့၏အသွင်အပြင် (မိတ်ကပ်၊ အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ) ကို ပြောင်းလဲခြင်း စသဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ များသည် အာရုံစိုက်ခံရမှုကို ရှောင်ရှားရန် ဤအရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ သို့သော်လည်း ခြိမ်းခြောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အလားအလာအချို့ ရှိနေပါသေးသည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဆောင်ရွက်မှုများ (ဥပမာ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားအတု ကိုင်ဆောင်ထားမှု)

၄၁ ဥပမာ Eleven Media Group, ‘Local travellers must show national scrutiny cards only as of April 1’ [sic], 6 March 2022, <https://elevenmyanmar.com/news/local-travellers-must-show-national-scrutiny-cards-only-as-of-april-1> [accessed 14 April 2022] ကိုကြည့်ရန်။

ကိုစိစစ်တွေ့ရှိပါက ဥပဒေ စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်မှုကြောင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာဖို့ရန် ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေ မလိုက်နာသည်ဖြစ်စေ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော လျော့ပါးရေးအစီအမံအချို့ ရှိပါသေးသည်။ ယင်းတို့မှာ

- ယုံကြည်ရသော ယာဉ်မောင်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ယာဉ်မောင်းများကို အရက်မသောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းသည့်အခါ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုမရှိကြောင်း သေချာစေခြင်း
- အန္တရာယ်ကင်းသောယာဉ်များကို အသုံးပြုခြင်း
- အခြားလမ်းကြောင်းများကို ရှာဖွေခြင်း
- သေသေချာချာထုပ်ပိုးသွားခြင်း။ အခြောက်အခြမ်းများ၊ ရေ၊ အပိုအဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များ၊ အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများ (ဝှက်ပြီးသယ်လာလျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်) နှင့် လိုအပ်နိုင်သော ဆေးဝါးများအပါအဝင် ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာခြင်း
- ထိုင်ခုံခါးပတ်နှင့် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းကဲ့သို့ အခြေခံလုံခြုံရေးအစီအမံများကို လိုက်နာခြင်း^{၄၂}

ဘေးကင်းစွာ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လက်ကမ်းစာအုပ် အမှတ် (၃) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

သင်၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သင်သည် လုံခြုံမှုမရှိ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရချိန်မှာတောင် မိမိ၏အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ဂရုစိုက်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အစာစားခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းနှင့် သင်၏တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးတို့ သင့်တင့်စွာ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ဖို့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေကို တွေးပြီးလုပ်ဆောင်ခြင်း

အထက်တွင်ပြောခဲ့သည့်နည်းတူ အထူးသဖြင့် သင့် လုံခြုံမှုမရှိ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသည့်အခါတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများကို တွေးတောပြီးလုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အတွက် မည်သည့်အရာများသည် အပြုသဘောဆောင်သည်ဆိုသည်မှာ သင့်အပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ အချို့သော ERD များသည် ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်သည့်အခါ စိတ်အေးချမ်းမှု ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဒါတွေကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရင် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်နှင့် ဆောင်ရွက်ပုံတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

^{၄၂} ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံခါးပတ်မဝတ်ခြင်းကြောင့် စစ်ဆေးရေးဂိတ်များတွင် ယာဉ်ထိန်းရဲများနှင့် စစ်သားများက အာရုံစိုက်ခြင်းခံရနိုင်ပြီး ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင်လည်း ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းလျှင် (သို့) ထိုင်ခုံခါးပတ်မဝတ်လျှင် ပိုမိုထိခိုက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အခြားသူများနှင့် အမြဲအဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း

နောက်ထပ် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့် နှင့် ဆောင်ရွက်ပုံတစ်ခုမှာ သင် ဂရုစိုက်သော လူများနှင့် အမြဲ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘေးကင်းစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရန် Protonmail သို့မဟုတ် Signal ကို အသုံးပြုရန် မမေ့ပါနှင့်။

နောက်လက်ကမ်းစာအုပ်တွင် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်မှု အချို့အကြောင်း လေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲ လက်ကမ်းစာအုပ်များသည် ဤစာအုပ်တွင် အတိုချုံးတင်ပြထားသည့်အရာအချို့ကိုလည်း ဆက်လက်အကြံပြုတင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါဥပမာများကို ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ယှဉ်တွဲပါ။

အစိတ်အပိုင်းများ	ဥပမာများ
(၁) ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး	(က) ဒေါ်လှလှသည် တိုက်ခန်း အဆောက်အဦး ပတ်ပတ်လည်တွင် ရုတ်တရက် အသံများ ကြားရသည့်အခါတိုင်း မကြာခဏ ကြောက်လန့် တတ်ပါသည်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားရန် သူမသည် ကြောက်ရွံ့ နေချိန်တွင် Signal မှတစ်ဆင့် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးထံ မက်ဆေ့ချ် ပေးပို့သည်။ မအိပ်ခင် တရားထိုင်ဖို့ လည်း ကြိုးစားပါသည်။
(၂) ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး	(ခ) မနှင်းနှင်းသည် သူမ၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာ အကောင့်တွင် Lotus Flower ဟူသော အမည်ပြောင် ကို အသုံးပြုထားပါသည်။ သူမသည် အမည် ပြောင် နှင့် အကောင့်များအကြောင်း သူမ၏ ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများကိုသာ အသိပေးထား ပါသည်။
(၃) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး	(ဂ) ရာဟူ သည် မည်သည့်ဥပဒေအသစ်များကို ထုတ်ပြန် ထားသည်ကို သိရှိရန် လွတ်လပ်သော သတင်း မီဒီယာများနှင့် နစက မှထုတ်ပြန်သော သတင်းများ ကို ပုံမှန်ဖတ်ရှုသည်။
(၄) စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု	(ဃ) စိုင်းကျော်မိုးသည် ဖမ်းဝရမ်းထုတ်ခံထား ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရန်ကုန်သို့ ခရီးမသွားမီ သူ့အားအခြာသူများ မှတ်မိရန် ပိုမိုခက်ခဲစေအောင် ဆံပင်ကို ရှည်လာသည်အထိ ထားခဲ့သည်။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ဖော်ပြပါ လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ကြည့်ပါ။ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော လျော့ပါးသက်သာရေးဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အကွက်အားလုံးကို အမှန်ဖြစ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက သို့မဟုတ် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေပါက အကွက်တစ်ခုလုံးကို ဘောပင်ဖြင့် အပြည့်အရောင်ခြယ်ပေးပါ။ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် နောက်ထပ် လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများကိုလည်း ထည့်ရေးသားနိုင်ပါသည်။

ဥပဒေရေးရာလုံခြုံရေးအတွက်လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများ					
☐ ဥပဒေများအား လေ့လာခြင်း	☐ ဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအား လေ့လာခြင်း	☐ ရှေ့နေများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း	☐ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အခြားလျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများ -		
ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးအတွက်လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများ					
☐ မူရင်းဆော့ဖ်ဝဲလ်များသုံးခြင်း	☐ ဆော့ဖ်ဝဲလ်များအား ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး ပုံမှန် update လုပ်ပေးခြင်း	☐ ခွင့်ပြုထားသည့် ဟာများကို ပြန်လည်စစ်ခြင်း	☐ ဗိုင်းရပ်စ်တိုက်ဖျက်ရေးဆော့ဖ်ဝဲကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး အသုံးပြုခြင်း	☐ စက် များအတွက် လုံခြုံသော စကားဝှက်များကို အသုံးပြုခြင်း	☐ အီးမေးလ်အကောင့်များအတွက် လုံခြုံသော စကားဝှက်များကို အသုံးပြုခြင်း
☐ လူမှုကွန်ရက်အကောင့်များအတွက် လုံခြုံသော စကားဝှက်များကို အသုံးပြုခြင်း	☐ နှစ်ဆင့်ခံအတည်ပြုရသော အပလီကေးရှင်းကိုအသုံးပြုခြင်း	☐ VPN ကို အသုံးပြု ခြင်း	☐ ဖိုင်များနှင့် ဖိုင်တွဲများကို ကုဒ်နံပါတ်များဖြင့် ဝှက်ထားခြင်း (encrypt)	☐ ဖုန်းကိုကုဒ်နံပါတ်များဖြင့် ဝှက်ထားခြင်း (encrypt)	☐ ကွန်ပြူတာကိုကုဒ်နံပါတ်များဖြင့် ဝှက်ထားခြင်း (encrypt)
☐ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုနှင့် စာတိုပေးပို့မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း	☐ မိမိမည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း နှင့် ချိတ်ဆက်ထားခြင်းမရှိသော ဖုန်းဆင်းကတ်တစ်ခု ထားရှိခြင်း	☐ ဖုန်းဆင်းကတ်တွင် အဆက်အသွယ်များ သိမ်းဆည်းထားခြင်း	☐ Protonmail အသုံးပြုခြင်း	☐ Signal အသုံးပြုခြင်း	☐ နာမည်ဝှက်/ နာမည်အတိုကောက်အသုံးပြုခြင်း

☐ အွန်လိုင်း ပေါ်တွင် သင့် ဓာတ်ပုံ အစစ်အမှန် များကို အသုံးပြုခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ် ခြင်း	☐ Signal ၏ setting ထဲ တွင် မတ်ဆွေချ်များ ပျောက်သွားစေ ရန်လုပ်ထားခြင်း	☐ သံသယဖြစ် ဖွယ်အီးမေးလ် များနှင့် မက်ဆွေ ချ်များကို ခွဲခြားသိ နိုင် ခြင်း	☐ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှု များအတွက် Jitsi ကိုသုံးခြင်း	☐ လူမှုကွန်ရက် အကောင့်များ တွင် ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ လုံခြုံရေး setting များ ပြောင်းထားခြင်း	☐ လူမှုကွန်ရက် ပေါ်တွင် ကိုယ် ရေး ကိုယ်တာ အချက်အလက် များကို တင်ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ် ခြင်း
☐ လုံခြုံ စိတ်ချရသော browser အသုံးပြု ခြင်း	☐ Private (သို့) incognito mode အသုံးပြုခြင်း	☐ အင်တာနက် စာမျက်နှာများနှင့် ရှာဖွေထားသည့် အချက်အလက် သမိုင်းကို ဖျက် ပစ်ခြင်း	☐ Cookies များ ကို ဖျက်ပစ်ခြင်း	☐ ကိုယ်ရေး ကိုယ်အချက် အလက်များနှင့် စကားဝှက်များ ကို အလိုအ လျှောက် မှတ်ထားမှု လုံးဝ မပြုလုပ်ခြင်း	☐ https နှင့်စ သော အင်တာ နက်စာမျက်နှာ များကိုသာ ဝင် ကြည့်ခြင်း
☐ အသုံးမပြု သည့်အခါ စက်များနှင့် browser များ ကို ပိတ်ထား ခြင်း	☐ မိမိ၏စက်များ ကို မည်သည့်အခါ မှ ပိုင်ရှင်မဲ့ထား ခြင်း	☐ မိမိ၏စက်များ ကို သေ့ပိတ် သိမ်းဆည်း/ ဝှက်ထားခြင်း	☐ အကဲဆက် သည့်အချက်လက် များကို vault အသုံးပြုပြီး သိမ်းဆည်းခြင်း	☐ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အခြား လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများ	
စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးအတွက်လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများ					
☐ အတန် အသင့် နှင့် အချိန်မှန် စား သောက်ခြင်း	☐ အတန်အသင့် နှင့် အချိန်မှန်အိပ် ခြင်း	☐ အတန်အသင့် နှင့် အချိန်မှန် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း	☐ မိမိ၏တစ်ကိုယ် ရည်သန်ရှည်းမှုကို အတန်အသင့် နှင့် အချိန်မှန်ဂရုပြု လုပ်ဆောင် ခြင်း	☐ အပြုသဘော ဆောင်သည့် အရာများကို တွေးပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်း	☐ သင်ဂရုစိုက် သော သူများနှင့် အမြဲဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်း
☐ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အခြားလျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများ -					

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင်အမှတ်ဖြစ်ထားသော သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်ထားသောသေတ္တာများကို သင်ပြန်ကြည့်သော အခါ မည်သည့်အရာကိုသတိပြုမိသနည်း။
- သင်သည် လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှု အားလုံးနည်းပါး (သို့) အများအပြား (သို့) အနည်းငယ်ကိုသာ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသလား။
 - ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သောအခြားလျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများကို သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသလား။
 - မည်သည့်ဘက်စုံလုံခြုံရေး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်ပြီး လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုအများအပြား သင်မလုပ်ဆောင်ရသေးနည်း။
- (၂) လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှု အားလုံးသည် လုပ်ဆောင်ရန် တူညီစွာလွယ်ကူသည် (သို့) မလွယ်ကူသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
- (၃) လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုအချို့ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေသည် ကို သင်စဉ်းစားနိုင်ပါသလား။

ဆွေးနွေးချက်

အကယ်၍ သင်သည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက် သွယ်ဖို့ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- (၁) လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ထိရောက်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် စိန်ခေါ်မှု အချို့ကို မည်ကဲ့သို့အတူတကွကျော်လွှားကြမည်နည်း။
- (၂) လူတိုင်းကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးမှုရှိ သော အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို သင်မည်ကဲ့သို့ ဖန်တီးနိုင်မည်နည်း။

I အဖြေများ

အောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်မှုများ နှင့် ဆွေးနွေးချက် မေးခွန်းများ၏ မှန်ကန်ပြီး ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်မှု၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု နှင့်/သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများအပေါ်အခြေခံ၍ မေးခွန်းများကို ဖြေရမည် ဖြစ်သောကြောင့် အောက်ပါအဖြေများကို သင်၏ကိုယ်တိုင် မစဉ်းစားနိုင်တော့မှသာလျှင် ကြည့်ပါ။

၂ (က)

စာအမြည်

သင့်အဖြေများသည် သင့်၏အသိပညာနှင့် မှန်းဆထားမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အဖြေများသည် အောက်ပါအဖြေများနှင့် နီးစပ်ပါက သင်တွင် အရေးကြီးသောအသိပညာများရှိနေပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြသလျက်ရှိပါသည်။

- (၁) ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် တစ်စုံတစ်ဦးကို အန္တရာယ်ပြုလိုသောစိတ်ဖြင့် ကျူးလွန်သူမှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိလုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်များသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာ သည့် ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိနိုင်သော ရလဒ်များဖြစ်သည်။
- (၂) ဘက်စုံလုံခြုံရေးတွင် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

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

၂(ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ

- (၁) မှားပါသည်။ PESTEL တွင် P သည် Political (နိုင်ငံရေး) ကိုကိုယ်စားပြုသည်။
- (၂) မှားပါသည်။ PESTEL တွင် S သည် Security (လုံခြုံရေး) ကိုကိုယ်စားပြုသည်။
- (၃) မှန်ပါသည်။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အရင်းအမြစ်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သင်၏ကိုယ်ပိုင်အသိပညာ

အပေါ်တွင် အခြေခံပြီးပြေရသောကြောင့် အဖြေမှန်များမပေးထားပါ။ သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်သော နောက်ခံအကြောင်းအရာများကို နက်ရှိုင်းစွာ သုတေသနလုပ်ရန် စိတ်ပါဝင်စားပါက ဤလက်ကမ်းစာအုပ် အဆုံးရှိ ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။

၂ (ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - ခ၊ ဂ၊ ဃ

၂ (ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - ခ(ဃ)၊ ၂(ဂ)၊ ၃(ခ)၊ ၄(ဆ)၊ ၅(က)၊ ၆(စ)၊ ၇(င)၊ ၈(ဂ)။ (င) (စကားဝှက်)ကို ကွက်လပ် နံပါတ် (၂) နှင့် (၈) နှစ်ခုစလုံးတွင် ဖြည့်ရပါမည်။

၂ (ဃ)

စာအမြည်း

အဖြေအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

- ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး- ဥပဒေများကို လေ့လာခြင်း၊ ဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်း လေ့လာခြင်း၊ ရှေ့နေများနှင့် အဆက်အသွယ်ထားရှိခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေပညာရှင်များနှင့် အခြားသက်ဆိုင်သူများနှင့် အဆက်အသွယ်ထားရှိခြင်း
- ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး- ဗိုင်းရပ်စ်နှိမ်နင်းရေးဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ လုံခြုံသော စကားဝှက်များကို အသုံးပြုခြင်း၊ VPN ကိုအသုံးပြုခြင်း၊ Protonmail ကို အသုံးပြုခြင်း၊ Signal ကိုအသုံးပြုခြင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေး- တံခါးသေခွဲခလောက်များအသုံးပြုခြင်း၊ လုံခြုံရေးကင်မရာများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ ယုံကြည်ရသောယာဉ်မောင်းများကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ခြင်းနှင့် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း
- စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု - အတန်အသင့်နှင့် အချိန်မှန်စားသောက်ခြင်း၊ အတန်အသင့်နှင့်အချိန်မှန်အိပ်ခြင်း၊ အတန်အသင့်နှင့် အချိန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အမြဲဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

အပိုင်း ၂(င) ကို အပြည့်အစုံဖတ်ပြီးနောက်တွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ထိုအပိုင်း ၂(င) တွင် အထက်ဖော်ပြပါအချက်များနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး လျော့ပါးသက်သာအောင်ဆောင်ရွက်မှုအချို့ ပါဝင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ ၁(င)၊ ၂(ခ)၊ ၃(ဃ)၊ ၄(က)

ဆွေးနွေးချက်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ သုံးသပ်ချက်နှင့် အမြင်များအပေါ်တွင် အခြေခံထားသော ကြောင့် အဖြေမှန်များ မပေးထားပါ။ သို့ရာတွင် သင်၏ လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများ ကို ဆက်လက်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် သင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှ ဆွေးနွေးသည့် အကြံဉာဏ် များ နှင့် အစီအစဉ်များကို ချရေးထားရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အစိတ်အပိုင်းများ	ဥပမာများ	ဥပမာများ
Acronym (n.) အတိုကောက် (နာမ်)	Anti-virus software (n.) Anti-virus ဆော့ဖ်ဝဲ (နာမ်)	Application (n.) အပလီကေးရှင်း (နာမ်)
Arrest (v.) ဖမ်းဆီးသည် (ကြိယာ)	Arrest warrant (n.) ဖမ်းဝရမ်း (နာမ်)	Arrest warrant (n.) အလျှူအလျှောက်သိမ်းဆည်းခြင်း (ကြိယာ)
Brainstorm (v.) စဉ်းစားအကြံထုတ်သည် (ကြိယာ)	Browser (n.) Browser (နာမ်)	Capacity (n.) စွမ်းဆောင်ရည် (နာမ်)
Charge (v.) တရားစွဲဆိုသည် (ကြိယာ)	Collectively (adv.) စုပေါင်းအားဖြင့် (ကြိယာဝိသေသန)	Confidential (adj.) လျှို့ဝှက် (နာမ်ဝိသေသန)
Context (n.) နောက်ခံအကြောင်းအရာ (နာမ်)	Contingency measure (n.) အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ (နာမ်)	Cookie (n.) Cookie (နာမ်)
Criminalization (n.) ရာဇဝတ်မှုမြှောက်စေမှု (နာမ်)	Cyber (adj./n.) ဆိုင်းဘာ (နာမ်/နာမ်ဝိသေသန)	Data (n.) အချက်အလက် (နာမ်)
Deactivate (v.) အကောင့်ဖျက်သည် (ကြိယာ)	Detain (v.) ထိန်းသိမ်းသည် (ကြိယာ)	Device hygiene (n.) စက်ပစ္စည်းသန့်စင်မှု (နာမ်)
Digital (adj.) ဒစ်ဂျစ်တယ် (နာမ်ဝိသေသန)	Encryption (n.) ကုဒ်နံပါတ်တင်ခြင်း (နာမ်)	Hacker (n.) ဟက်ကာ (နာမ်)
Helpdesk (n.) အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်သူတစ်ဦး (နာမ်)	Holistic (adj.) ဘက်စုံ (နာမ်ဝိသေသန)	Incognito (adj.) Incognito (နာမ်ဝိသေသန)
Informer (n.) သတင်းပေးသူ (နာမ်)	Institution (n.) အဖွဲ့အစည်း (နာမ်)	Integrity (n.) ဂုဏ်သိက္ခာ (နာမ်)

International standards and principles for human rights (n.)	Judicial harassment (n.) တရားရေးအရနှောင့်ယှက်မှု (နာမ်)	Legitimate (adj.) တရားဝင်မှုရှိသော (နာမဝိသေသန)
--	--	---

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ
နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းများနှင့်
ဘောင်များ (နာမ်)

Matrix (n.) Matrix (နာမ်)	Metadata (n.) မက်တာအချက်အလက် (နာမ်)	Mitigation measure (n.) လျှော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်မှုများ (နာမ်)
------------------------------	--	---

Moderate (v.) စိစစ်ထိန်းညှိသည် (ကြိယာ)	Monitor (v.) စောင့်ကြည့်သည် (ကြိယာ)	Negotiate (v.) ညှိနှိုင်းသည် (ကြိယာ)
Perpetrator (n.) ကျူးလွန်သူ (ကြိယာ)	Pirate software (n.) ခိုးကူးထားသောဆော့ဖ်ဝဲ (နာမ်)	Preventive (adj.) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး (နာမဝိသေသန)

Probability (n.) ဖြစ်နိုင်ခြေ (နာမ်)	Psychosocial (adj.) စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (နာမဝိသေသန)	Publicity (n.) လူသိများမှု (နာမ်)
---	--	--------------------------------------

Rule of law (n.) တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု (နာမ်)	SIM card (n.) ဆင်းကဒ် (နာမ်)	Social media (n.) လူမှုမီဒီယာ (နာမ်)
--	---------------------------------	---

Software (n.) ဆော့ဖ်ဝဲ (နာမ်)	Stand-by (adj.) Stand-by (နာမဝိသေသန)	Social support network (n.) လူမှုပံ့ပိုးကူညီမှု ကွန်ရက် (နာမ်)
----------------------------------	---	---

Two-factor authentication (n.) နှစ်ဆင့်ခံအတည်ပြုမှု (နာမ်)	Vault (n.) Vault (နာမ်)	Violation (n.) ချိုးဖောက်မှု (နာမ်)
---	----------------------------	--

Violation (n.)

အားနည်းချက်ပျော့ကွက်
(နာမ်)

■ ကိုးကားချက်များ

Access Now, 'Update: internet access, censorship, and the Myanmar coup,' updated 18 March 2022, <https://www.accessnow.org/update-internet-access-censorship-myanmar/> [accessed 14 April 2022].

Apple Support, 'Use FileVault to encrypt the startup disk on your Mac,' 30 November 2018, <https://support.apple.com/en-us/HT204837> [accessed 13 April 2022].

App Store, Google Authenticator, download page for iOS devices, n.d., <https://apps.apple.com/us/app/google-authenticator/id388497605> [accessed 13 April 2022].

— App Store, Microsoft Authenticator, download page for iOS devices, n.d., <https://apps.apple.com/app/microsoft-authenticator/id983156458> [accessed 13 April 2022].

Avast, homepage, n.d., <https://www.avast.com/index#pc> [accessed 13 April 2022].

Avira, homepage, n.d., <https://www.avira.com/> [accessed 13 April 2022].

BBC News, 'Myanmar coup: protesters flee after being "trapped" overnight,' 9 March 2021, <https://www.bbc.com/news/world-asia-56329220> [accessed 29 May 2022].

Burmese Rohingya Organisation UK, 'Historic Decision By Argentinian Courts to Take Up Genocide Case Against Myanmar,' 28 November 2021, <https://www.brouk.org.uk/historic-decision-by-argentinian-courts-to-take-up-genocide-case-against-myanmar/> [accessed 12 April 2022].

DefendingDigital, '15 Social Media Safety, Security, And Privacy Tips,' n.d., <https://defendingdigital.com/security-tips-for-social-media-safety/> [accessed 14 April 2022].

DuckDuckGo, homepage, n.d., <https://duckduckgo.com/?va=b&t=hc> [accessed 14 April 2022].

EarthRights International, *Security and Protection of Earth Rights Defenders: Facilitation Toolkit*, English version, n.l., 2021, <https://earthrights.org/publication/security-and-protection-of-earth-rights-defenders-toolkit/?emci=eaefae41-51cd-ec11-997e-281878b83d8a&emdi=a9edbbf5-29d2-ec11-b656-281878b8c32f&ceid=6469325> [accessed 11 April 2022].

— EarthRights International and Not1More, *Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Cambodia*, booklet series in English and Khmer, n.l., 2022.

Eleven Media Group, ‘Local travellers must show national scrutiny cards only as of April 1’ [sic], 6 March 2022, <https://elevenmyanmar.com/news/local-travellers-must-show-national-scrutiny-cards-only-as-of-april-1> [accessed 14 April 2022].

Free Expression Myanmar, Cyber Security Law (Draft), unofficial translation to English, n.l., n.p., January 2022, <https://freeexpressionmyanmar.org/wp-content/uploads/2022/01/Cyber-Security-Bill-2022-EN.pdf> [accessed 13 April 2022].

Front Line Defenders, ‘Jitsi Meet – Simple and Secure Video Conferencing Platform,’ 31 August 2020, <https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-publication/jitsi-meet-simple-and-secure-video-conferencing-platform> [accessed 14 April 2022].

Google Chrome, homepage, n.d., <https://www.google.com/chrome/downloads/> [accessed 14 April 2022].

Google Play, Google Authenticator, download page for Android devices, n.d., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2&hl=en_US&gl=US [accessed 13 April 2022].

— Google Play, Microsoft Authenticator, download page for Android devices, n.d., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azure.authenticator&referrer=adjust_reftag%3DcCDGvpLUqIPUC%26utm_source%3DLanding%2BPage%2BOrganic%2B-%2Bapp%2Bstore%2Bbadges [accessed 13 April 2022].

Holmes, H., ‘Everything you wanted to know about media metadata, but were afraid to ask,’ Freedom of the Press Foundation, 4 March 2022, <https://freedom.press/training/everything-you-wanted-know-about-media-metadata-were-afraid-ask/> [accessed 14 April 2022].

Human Rights Watch, ‘Contact Us,’ n.d., <https://www.hrw.org/contact-us> [accessed 27 May 2022].

International Court of Justice, ‘Application of the Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide (The Gambia v. Myanmar): Press Releases,’ n.d., <https://www.icj-cij.org/en/case/178/press-releases> [accessed 12 April 2022].

International Criminal Court, 'Bangladesh/Myanmar,' n.d., <https://www.icc-cpi.int/bangladesh-myanmar> [accessed 12 April 2022].

Jitsi, homepage, n.d., <https://meet.jit.si/> [accessed 14 April 2022].

Legal Clinic Myanmar, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/LegalClinicMyanmar/> [accessed 27 May 2022].

Malwarebytes, homepage, n.d., <https://www.malwarebytes.com/> [accessed 13 April 2022].

Microsoft, 'Turn on device encryption,' n.d., <https://support.microsoft.com/en-us/windows/turn-on-device-encryption-0c453637-bc88-5f74-5105-741561aae838> [accessed 13 April 2022].

Mozilla Firefox, 'Get the browsers that put your privacy first – and always have,' download page, n.d., <https://www.mozilla.org/en-US/firefox/browsers/> [accessed 29 May 2022].

Myanmar Accountability Project, 'Contact Us,' n.d., <https://the-world-is-watching.org/contact-2/> [accessed 27 May 2022].

— Myanmar Accountability Project, 'Press Release: Unprecedented Criminal Procedure Against Myanmar Junta Launched in Turkey Criminal Complaint for Torture and Crimes Against Humanity Filed in Istanbul' [sic], 29 March 2022, <https://the-world-is-watching.org/2022/03/29/unprecedented-criminal-procedure-against-myanmar-junta-launched-in-turkey/> [accessed 12 April 2022].

Myanmar Law Library, 'Law Library – State Administration Council (2021 –),' n.d., <http://myanmar-law-library.org/law-library/laws-and-regulations/laws/myanmar-laws-1988-until-now/state-administration-council-2021/> [accessed 27 May 2022].

Opera, homepage, n.d., <https://www.opera.com/> [accessed 14 April 2022].

PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your iPhone – A Step-By-Step Guide,' 8 February 2022, <https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-iphone/#How to Encrypt The Data on Your iOS Device> [accessed 13 April 2022].

— PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your Android Device – A Step-By-Step Guide,' 9 March 2022, <https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-android/#How to Encrypt Your Android Device> [accessed 13 April 2022].

Protonmail, homepage, n.d., <https://protonmail.com/> [accessed 14 April 2022].

ProtonVPN, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://protonvpn.com/> [accessed 13 April 2022].

Psiphon, download page for Android and iOS devices, n.d., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [accessed 13 April 2022].

Signal, homepage, n.d., <https://signal.org/en/> [accessed 14 April 2022].

Sprout Distro, 'Direct Action Zines,' n.d., <https://www.sproutdistro.com/catalog/zines/direct-action/> [accessed 29 May 2022].

Support Myanmar, 'Resources,' n.d., <https://www.isupportmyanmar.com/resources> [accessed 29 May 2022].

Surveillance Self-Defense, 'Protecting Yourself on Social Networks,' updated 19 October 2019, <https://ssd EFF.org/en/module/protecting-yourself-social-networks> [accessed 14 April 2022].

Tactical Technology Collective, *Holistic Security: Trainer's Manual*, n.l., 2016, https://holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf [accessed 11 April 2022].

United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights – Southeast Asia Regional Office, 'Send Us a Message,' n.d., <https://bangkok.ohchr.org/contact-us/> [accessed 27 May 2022].

Veracrypt, 'Latest Stable Release – 1.25.9,' 19 February 2022, <https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html> [accessed 29 May 2022].

ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ

အောက်ပါတို့သည် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုသိရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်အချို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို EarthRights မှ အတည်ပြုထောက်ခံခြင်းမရှိပါ။ နောက်ထပ်သုတေသနပြုလုပ်နိုင်ဖို့ နှင့် ထပ်မှန် ဖတ်ရှုဖို့ အတွက် ရိုးရှင်းစွာအကြံပြုထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သင့်လျော်သလို လေ့လာအသုံးပြုပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အခြားလက်ကမ်းစာအုပ်များ၏ အဆုံးတွင်ဖော်ပြထားသော ကိုးကားချက်များကဏ္ဍနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍတို့တွင်လည်း ဖတ်ရှုနိုင် ပါသည်။

မြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အားနည်းချက်ပျော့ကွက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များအကြောင်း အရင်းအမြစ်များ

Front Line Defenders, 'Workbook on Security,' webpage with book chapters in Burmese language, n.d.,

<https://www.frontlinedefenders.org/my/%E1%80%9C%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%81%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%9B%E1%80%B1%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%84%E1%80%B7%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%A1%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA> [accessed 29 May 2022].

Kvinna till Kvinna, *Integrated Security – the Manual*, resource website, n.d., <http://integratedsecuritymanual.org/> [accessed 29 May 2022].

Protection International, 'Resources,' n.d., <https://www.protectioninternational.org/en/#resources> [accessed 29 May 2022].

Tactical Tech, 'Further Reading,' on the Holistic Security project website, n.d., <https://holistic-security.tacticaltech.org/further-reading.html> [accessed 29 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံရေးအခြေအနေကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သောအရင်းအမြစ်များ

မြန်မာနိုင်ငံ၏နိုင်ငံရေးအခြေအနေကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် နိုင်ငံတကာမီဒီယာ၊ အာရှတိုက်တွင်းမီဒီယာ၊ တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ နှင့် ဒေသခံမီဒီယာများကို အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ ဖတ်ရှုနိုင်သောမီဒီယာဥပမာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

Associated Press, homepage, n.d., <https://apnews.com/> [accessed 30 May 2022].

Burma News International – Burmese, မတူညီသောလူမျိုးစုနှင့် ဒေသခံအခြေခံမီဒီယာများသို့ ညွှန်ပြနိုင်ရန် “BNI Members” ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ လင့်ခ်များကို နှိပ်ပါ။, n.d., <https://www.bnionline.net/mm> [accessed 30 May 2022].

Democratic Voice of Burma – Burmese, homepage, n.d., <https://burmese.dvb.no/> [accessed 30 May 2022].

Frontier Myanmar – Burmese, homepage, n.d., <https://www.frontiermyanmar.net/mm/> [accessed 30 May 2022].

Media Development Investment Fund, မတူညီသော လူမျိုးစု နှင့် ဒေသအခြေခံ မီဒီယာများကို ဖော်ပြထားသည့် ပုံနှင့်အတူ tweet, 4 May 2018, <https://twitter.com/mdiforg/status/992362979768324096> [accessed 30 May 2022].

Mizzima News – Burmese, homepage, n.d., <https://www.mizzimaburmese.com/> [accessed 30 May 2022].

Myanmar Now – Burmese, homepage, n.d., <https://www.myanmar-now.org/mm> [accessed 30 May 2022].

Nikkei Asia, homepage, n.d., <https://asia.nikkei.com/> [accessed 30 May 2022].

Radio Free Asia – Burmese, homepage, n.d., <https://www.rfa.org/burmese> [accessed 30 May 2022].

Reuters, homepage, n.d., <https://www.reuters.com/> [accessed 30 May 2022].

The Irrawaddy – Burmese, homepage, n.d., <https://burma.irrawaddy.com/> [accessed 30 May 2022].

Voice of America – Burmese, homepage, n.d., <https://burmese.voanews.com/> [accessed 30 May 2022].

SAC ၏ရှုထောင့်မှ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးရသတင်းများကို အောက်

ပါတို့တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည် -

မြန်မာ့အလင်း, homepage, n.d., <https://www.moi.gov.mm/mal/> [accessed 30 May 2022].

State Administration Council, Myanmar National Portal, homepage, n.d., <https://myanmar.gov.mm/state-administration-council> [accessed 30 May 2022].

The Global New Light of Myanmar, homepage, n.d., <https://www.gnlm.com.mm/> [accessed 30 May 2022].

ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ရှုထောင့်မှ မြင်တွေ့ရသော မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရသုံးသပ်ချက်များကို အောက်ပါတို့တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights, ‘Countries & Territories: Myanmar,’ n.d., <https://www.ohchr.org/en/countries/myanmar> [accessed 30 May 2022].

မြန်မာ့စီးပွားရေးအခြေအနေကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ

Justice for Myanmar, homepage, n.d., <https://www.justiceformyanmar.org/> [accessed 30 May 2022].

National Unity Government of Myanmar, Ministry of Planning, Finance and Investment, Burmese homepage, n.d., <https://mopfi.nugmyanmar.org/my/> [accessed 30 May 2022].

State Administration Council, Ministry of Commerce, homepage, n.d., <https://www.commerce.gov.mm/> [accessed 30 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူမှုအခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ မတူညီသောမီဒီယာအရင်းအမြစ်များကို ဖတ်ရှုခြင်းအပြင် (အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း) မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူမှုအခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင်အောက်ပါအရင်းအမြစ်များကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပေသည်။

Myanmar Peace Monitor – Burmese, homepage, n.d., <https://www.mmpeacemonitor.org/> [accessed 30 May 2022].

National Unity Government of Myanmar, Ministry of Health, Burmese homepage, n.d., <https://moh.nugmyanmar.org/my/> [accessed 30 May 2022].

— National Unity Government of Myanmar, Ministry of Human Rights, Burmese homepage, n.d., <https://mohr.nugmyanmar.org/> [accessed 30 May 2022].

— National Unity Government of Myanmar, Ministry of Labour, Burmese homepage, n.d., <https://mol.nugmyanmar.org/my/?fbclid=IwAR3-WtHDepgL-tL4bQdDT0-h7eddq6LMVle2r4F1qcYpz8SwCheEIFE9idw> [accessed 30 May 2022].

— National Unity Government of Myanmar, Ministry of Women, Youths and Children Affairs [sic], Burmese homepage, n.d., <https://mowuca.nugmyanmar.org/my/> [accessed 30 May 2022].

Online Burma/Myanmar Library – Burmese, homepage, n.d., <https://www.burmalibrary.org/mm> [accessed 30 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံရှိ နည်းပညာဆိုင်ရာအခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ

Access Now, ‘Search Results for: Myanmar,’ <https://www.accessnow.org/?s=Myanmar> [accessed 30 May 2022].

EngageMedia, ‘Search Results for: Myanmar,’ <https://engagemedia.org/?s=Myanmar> [accessed 30 May 2022].

Free Expression Myanmar, homepage, n.d., <https://freeexpressionmyanmar.org/> [accessed 30 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံရှိ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ

Burma Environmental Working Group, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/burmaenvironmentgroup/> [accessed 30 May 2022].

Myanmar Alliance for Transparency and Accountability, homepage, n.d., <https://www.mata-nrg.org/> [accessed 30 May 2022].

National Unity Government of Myanmar, Ministry of Humanitarian Affairs and Disaster Management, Burmese homepage, n.d., <https://mohadm.nugmyanmar.org/my/> [accessed 30 May 2022].

— National Unity Government of Myanmar, Ministry of Natural Resources and Environmental Conservation, Burmese homepage, n.d., <https://monrec.nugmyanmar.org/my/> [accessed 30 May 2022].

မြန်မာနိုင်ငံရှိ တရားဥပဒေရေးဆွဲရာ အခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ

Myanmar Law Information System, Burmese homepage, n.d., <https://www.mlis.gov.mm/> [accessed 30 May 2022].

Myanmar Law Library, homepage, n.d., <https://www.myanmar-law-library.org/> [accessed 30 May 2022].

နောက်ခံအခြေအနေအားလေ့လာဆန်းစစ်မှုဆိုင်ရာ ထပ်ဆောင်းနည်းလမ်းကိရိယာများအတွက် အရင်းအမြစ်များ

CDA Collaborative Learning, 'Conflict Sensitivity – Do No Harm Publications,' n.d., <https://www.cdacollaborative.org/publications/conflict-sensitivity-do-no-harm/> [accessed 30 May 2022].

Protection International, *New Protection Manual for Human Rights Defenders*, English language, Brussels, 2009, <https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/Protection-Manual-3rd-Edition.pdf> [accessed 30 May 2022].

နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများထံ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များပါရှိသည့် အရင်းအမြစ်များ

Environmental Defender Law Center, 'Providing Resources,' n.d., <https://edlc.org/our-work/providing-resources/> [accessed 29 May 2022].

INGO Forum, Burmese homepage, n.d., <https://www.ingoforummyanmar.org/mm> [accessed 30 May 2022].

United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights, 'Instruments & mechanisms,' n.d., <https://www.ohchr.org/en/instruments-and-mechanisms> [accessed 29 May 2022].

အစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပါရှိသော အရင်းအမြစ်များ

Access Now, 'Digital Security Helpline,' homepage, n.d., <https://www.accessnow.org/help/> [accessed 26 April 2022].

Digital First Aid Kit, Burmese homepage, n.d., <https://digitalfirstaid.org/my/> [accessed 30 May 2022].

စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုများအကြောင်းဖော်ပြထားသော အရင်းအမြစ်များ

Amnesty International Australia, *Sustainable Activism & Self Care – Level 2: Fundamental activist skills*, New South Wales, February 2020, <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2020/02/207-sustainable-activism-self-care.pdf> [accessed 29 May 2022].

Asia Justice and Rights, 'Resources,' n.d., <https://asia-ajar.org/resources/> [accessed 17 May 2022].

Assistance Association for Political Prisoners-Burma, homepage in Burmese, n.d., <https://aappb.org/bu> [accessed 17 May 2022].

Citta Consultancy, homepage, n.d., <https://cittaconsultancy.com/> [accessed 30 May 2022].

Coping with Prison, Burmese homepage, n.d., <https://coping-with-prison.org/my/about> [accessed 17 May 2022].

Counselling Corner, Burmese homepage, n.d., <https://counsellingcornermyanmar.com/my/> [accessed 30 May 2022].

Forum-Asia, *Psycho-Social Wellbeing for Human Rights Defenders in The Philippines*, n.l., 2020, <https://www.forum-asia.org/uploads/wp/2020/06/PH-Well-being-Booklet-v2-1.pdf> [accessed 29 May 2022].

Front Line Defenders, 'Resources for Wellbeing & Stress Management,' n.d., <https://www.frontlinedefenders.org/en/resources-wellbeing-stress-management> [accessed 29 May 2022].

UNFPA Myanmar, Mental Health and Psychosocial Support Working Group, Burmese homepage, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/> [accessed 17 May 2022].

Unicorn Psycho-social Support Center Hotline, Facebook page, n.d., <https://www.facebook.com/unicornpsscenter/> [accessed 30 May 2022].

