

COVERINGCRSV.ORG

ပဋိပက္ခအတွင်း လိင်
အကြမ်းဖက်မှုများကို
သတင်းရယူ ရေးသား
ခြင်း

အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ်၊
စပိန်၊ ဆွာဟီလီ၊ နှင့်
အာရပ် ဘာသာ စကား
ဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

မာတိကာ

အကြောင်းနှင့် ဘာကြောင့်လဲ။

#1. ကျွန်ုပ်တို့အတွက်လုံလောက်သောပြင်ဆင်မှုရှိပြီလား?

#2. ဤအချိန်၊ ဤနေရာမှာ၊ ဤလူကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း လုပ်သင့်ပါသလား?

#3. တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက သူတို့ ကို ဘာအတွက် စာရင်းသွင်းသလဲ ဆိုတာ အပြည့်အဝ နားလည်ပါသလား?

#4. ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား သူတို့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွင်စကားပြောခွင့်ပေးပါ။

#5. လုံခြုံမှု၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့်ခံစားချက်အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ ဆက်တိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို နားလည်ပါ။

#6. သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာခြင်းသည် ဤအရာ၏အစိတ်အပိုင်း တခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။

#7. သတိရပါ - လိင်အကြမ်းဖက်မှုသည်ဇာတ်လမ်း အတွက်တခုတည်းသောရှုထောင့်မဟုတ်ပါ။

#8. ရုပ်ပုံများသည် မှေးမှိန်မသွားပါ။ ရုပ်ပုံများရွေးချယ်ရာတွင် သတိထားပါ။

အကြောင်း

သတင်းပညာ ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု အနည်းငယ်သည်သာ ပဋိပက္ခအတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများကို တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခြင်းထက် တာဝန်ခံမှုပိုကြီးပါသည်။ မုဒိမ်းမှုကို စစ်ပွဲတွင်အသုံးပြုသောအခါ၊ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် သူတို့၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

တာဝန်ခံမှုရှိသော သတင်းစာပညာသည် လူအများက လုံလောက်သော စကားလုံးများရှာဖွေရန် ခက်ခဲသည့် ရာဇဝတ်မှုများကို စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အတွင်းကျကျအချက်များကို ဆောင်ယူပေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဂရုစိုက်မှုမရှိသော သတင်းရယူရေးသားမှုသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို စိတ်ညစ်စရာများနှင့် နောက်ထပ်ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေနိုင်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို CRSV နှင့် သက်ဆိုင်သောကိစ္စရပ်များတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော သတင်းသမားများနှင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူများက ရေးသားထားသည်။ ယင်းတို့သည် စုပေါင်းလုပ်ငန်း သတင်းစာပညာအနေဖြင့် အကောင်းဆုံးသော အလေ့အထများကို သတ်မှတ်ရန်နှင့် မျှဝေရန် ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုမှုမှထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ သူတို့၏အဖြစ်အပျက်များကို ပြောပြလောက်အောင် သတ္တိရှိသူများကို နောက်ထပ်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်မှုကို လျော့နည်းစေလျက် ပိုမိုတိကျပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သတင်းရယူရေးသားနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။



ဒါ အကြောင်းလဲ။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် ပဋိပက္ခ ကြုံတွေ့နေရသော နိုင်ငံများတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှုများကို ကိုင်တွယ်ထားသည့် သတင်းဇာတ်လမ်းများအပေါ် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ခဲ့ဘူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိသော သတင်းသမားများနှင့် ရုပ်ရှင်သမားများ အကြား ဆွေးနွေးမှု များမှ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

ဤအလုပ် လုပ်ကြသူတိုင်းတွင် အကောင်းဆုံးသော စိတ်စေတနာရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သောအဆင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် မိမိတို့ဇာတ်လမ်း ပြောပြရန် ကြိုးစားနေသူများအား နောက်ထပ်အန္တရာယ် သက်ရောက်မှုရှိမရှိ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ် ကြသည်။

သတင်းသမားများသည် ပဋိပက္ခအခြေအနေများတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများထံသို့ ပထမဆုံး သွားရောက်တွေ့ဆုံ မေးမြန်းသောသူများ ဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း သင်ယူမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု တစ်စုံတရာရရှိရန် ခက်ခဲကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤအရင်းအမြစ်ကို လိုအပ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် သတင်းထောက်တိုင်း (သို့မဟုတ်) CRSV အတွက် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူး သူတိုင်း နားလည်ရန်လိုအပ်သည့် အဓိက ကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ် ရှစ်ခုအထိ ခွဲခြားဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအဆိုပြုချက် ၈ ချက်ကို နက်ရှိုင်း စွာဖတ်ရှုပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အမြန်ပြန်လည် ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်းတို့ကို ပြုနိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါသည်။ ၎င်း တို့သည် လက်ရှိအမှန်ဖြစ်ပျက်နေသော အရာများကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

ဤအရာများကို သတင်းသမားများအတွက် သတင်းသမားများက ရေးထားသော်လည်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ဆွေးနွေးခြင်းများထဲက ထွက်လာ သော ရလဒ်များဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာများကို ရေးသားရာတွင် CRSV ၏ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ (အချို့သည်တက်ကြွလှုပ် ရှားသူများ ဖြစ်ပြီး၊ အားလုံးသည် ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်သည်)၊ စိတ်ဒဏ်ရာကု ဆရာဝန်များ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများ၊ ရှေ့နေများ၊ ဓါတ်ပုံဆရာများ၊ ရုပ်ရှင် ရိုက်ကူးရေး သမားများ၊ သတင်းထောက်များ၊ အယ်ဒီတာများနှင့် တိုင်ပင်ခဲ့ပါသည်။

ဤအရာသည် ရှုပ်ထွေးသောဧရိယာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် သတင်းသမားတိုင်း၏ တွေ့ကြုံရမည့် အခြေအနေတိုင်း အတွက် လိုလောက်မည်မဟုတ်ပါ။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံပြုချက် အားလုံးကိုလည်း လူတိုင်းသဘောတူလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား၊ အမှန်တရားနှစ်ခုကို ဟန်ချက်ညီဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမအချက်မှာ ဤအကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များကို မှတ်တမ်းမတင်ထားပါက၊ သူတို့ရုပ်တန်ဖွားရန် အခွင့်အလမ်းမရှိပါ။ ဒုတိယအချက်ကတော့ လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သတ်လာပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ် သူတိုင်း မိမိဇာတ်လမ်းကို မိမိပိုင်ကြပါသည် - ကျွန်ုပ်တို့မပိုင်ပါ။



နောက်ထပ်ဘာလဲ?

ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို ဖန်တီးခြင်းသည် စကားပိုင်းများကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် သတိမူခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဖြစ်သည်။ - ဝေမျှရန် ပြုလုပ်ထားသည်။ အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်မည့် မည်သူ့ကိုမဆို ဝေငှပေးပါ။

မိတ်ဆွေတို့ တို့ပြန်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး အနာဂတ်တွင် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

Dart Centre ၏ လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်းကို ပို၍သိလိုသော ဆန္ဒရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ စာပို့စာရင်းအတွက် **ဤနေရာ** တွင် sign up လုပ်နိုင်ပါသည်။

ခရက်ဒစ်များနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းများ

ဤအရင်းအမြစ်ကို စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း တင်ပြကြသော သတင်းသမားများနှင့် ရုပ်ရှင် ထုတ်လုပ်သူများအတွက် ကွန်ရက်နှင့် အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော **Dart Centre Europe**, က ထုတ်ဝေသောကြောင့် ပထမဆုံး ခရက်ဒစ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ စင်တာ၏ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ထည့်သွင်းပါဝင်ခဲ့သူတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပင်မ စီစဉ်မှုနှင့် ရေးသားမှု အဖွဲ့တွင် ပါဝင်သူများမှ **Gavin Rees**၊ **Samira Shackle**၊ **Stephen Jukes**၊ **Juliana Ruhfus**၊ **Leslie Thomas** နှင့် **Christina Lamb** တို့ဖြစ်သည်။

မိမိတို့၏ တိုက်ရိုက် အကြံပြု ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်သူ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



ဤစီမံကိန်းကို UK နိုင်ငံခြား၊ နေသဟာယ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး ရုံး၏ ပဋိပက္ခအတွင်း လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကာကွယ်ရေး အစပျိုးလုပ်ဆောင်မှုမှ ရံပုံငွေက ဖြစ်မြောက်စေခဲ့ပါသည်။

Dart Centre Europe

အင်္ဂလန်နှင့် ဝှေးစ်တွင် ပရဟိတ မှတ်ပုံတင်အမှတ် 1172731

ကျေးဇူးပြု၍ ထိတွေ့မှု လုပ်ပေးပါ။ တုန့်ပြန်မှုများကို ကြိုဆိုပါသည်။ covering.crsv@dartcentre.org

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

#1.

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

ကျွန်ုပ်တို့အတွက်
လုံလောက်သော
ပြင်ဆင်မှုရှိပြီလား?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#1.

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

ကျန်ုပ်တို့အတွက်လုံလောက်သောပြင်ဆင်မှု ရှိပြီလား?

ပဋိပက္ခနယ်မြေတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကို သတင်းဌာနများအားပြောပြခြင်းသည် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူမည်သူ့အတွက်မဆို အန္တရာယ်ကြီးလှသည်။ ဤလမ်းညွှန်များသည် မည်သည့်အရာက ပို၍အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ကြောင်းကောင်းစွာဖော်ပြလိမ့်မည်။

CRSV အကြောင်းအစီရင်ခံစာပြခြင်းသည် သတင်းသမားတဦးလုပ်ရမည့်စိန်ခေါ်မှုအများဆုံးအလုပ်များတွင် တစ်ခုပါဝင်ပြီး - ဂရုတစိုက် စဉ်းစား၍လုပ်ရန်လိုအပ် သည်။ အစမပြုမှီတွင်၊ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုသေချာစွာ သုတေသနပြုပါ။

- CRSV ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း၊ မုဒိမ်းမှုနှင့်အခြားလိင်အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများက တဦးချင်းစီနှင့် သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်မည်သို့အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို စိတ်ဒဏ်ရာကုစားနည်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ဂရုတစိုက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရမည်နည်း။
- ဒေသတွင်း နိုင်ငံရေးအာဏာနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လုံခြုံရေးပုံရိပ်၊ ကျားမလှုပ်ရှားမှု နှင့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ယဉ်ကျေးမှု သဘောထားများ။
- သင်လုပ်ရမည့်ပုံရိပ်ရွေးချယ်မှု။ ဓါတ်ပုံရိုက်မလား (သို့) ဗီဒီယိုရိုက်မလား။ မည်သည့်နေရာတွင် မည်ကဲ့သို့ပြုမည်နည်း။ မထင်မရှားရိုက်ကူး ခြင်းမျိုးဖြစ်မလား။
- သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှုအဆင့်နှင့် အဘယ့်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

ဤလမ်းညွှန်ကိုပဋိပက္ခတွင်းရှိ လိင်အကြမ်းဖက်မှုဟု ခေါ်ဆိုခဲ့သော်လည်း ဤလမ်းညွှန်တခုလုံးတွင် ပဋိပက္ခဆိုင်ရာလိင်အကြမ်းဖက်မှုဟုခေါ်သော CRSV ဆိုသည့်အခြေခံအကွာရာကိုအသုံးပြုထားပါသည်။

CRSV သည်လိင်အကြမ်းဖက်မှုများကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဥပမာ၊ မုဒိမ်းမှု၊ အတင်းအကျပ်ပြည့်တန်ဆာပြုခြင်း၊ အတင်းအကျပ်အိမ်ထောင်ချခြင်း၊ အတင်းအကျပ် သားကြောဖြတ်ခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခနှင့်ဆက်နွှယ်နိုင်သည့် အခြားအလားတူရာဇဝတ်မှုများ။ ဤရာဇဝတ်မှုများသည် ကြိုတင်ကြံစည် ထား သောစစ်ရေး (သို့) နိုင်ငံရေးရည်မှန်းချက်များကိုရယူရာတွင် အများသောအားဖြင့်ကျူးလွန်လေ့ရှိပြီး၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုများနှင့်စစ်ရာဇဝတ် များ၏ တရားဝင်အမျိုးအစားအောက်တွင်ရှိသော်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်ပုံများက ပို၍အခွင့်ကောင်းယူသည့်ပုံစံပေါက်သည်။ CRSV သည်စစ်ပွဲတွင်း မုဒိမ်းမှု ဆိုသည့် စကားစုထက်သာ၍ ကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ထိုအသုံးအနှုန်းသည် မတည်ငြိမ်သောအခြေအနေများတွင် သောင်းကျန်းသူများ၊ ပြည်သူ့စစ်များ (သို့) တပ်မတော်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမတော်မတရားပြုကျင့်မှုကို ဒေသခံပြည်သူများအား ဖိနှိပ်ခြင်းနှင့် တိုက်ပွဲဝင်သူများကို လှုံ့ဆော်ပေးရန် တန်ဆာပလာ အဖြစ်အသုံးပြု ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ မိန်းမနှင့်ကလေးများတွင် ဖြစ်သကဲ့သို့ယောက်ျားများတွင်လည်း တွေ့ကြုံရသည်။

ဤရာဇဝတ်မှုများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းများအတွက်အကြီးအကျယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် CRSV သည်လူမှုဆက်ဆံရေးများကို ညှိုးနွမ်းစေနိုင်သည်။ လူတွေကိုရှောင်ရှားပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော မိသားစု၊ အိမ်နီးခြင်းနှင့်မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများထံမှ သီးခြားခွဲထွက်လာစေသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခံပြီးနောက် မွေးဖွားလာသည့်ကလေးများအတွက်လည်း မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အကျိုးဆက်များရှိပြီး အဆက်မပြတ်ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုနှင့် နောက်ထပ်အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

သတင်းသမားများနှင့်ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူအဖြစ်ကျွန်တော်တို့၏အခန်းကဏ္ဍ

သတင်းသမားများသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို အဦးဆုံးတွေ့ဆုံမေးမြန်းလေ့ရှိကြပြီး၊ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောလူထုလုပ်ဆောင်မှုများကိုလိုအပ်သော ကိစ္စ ရပ်များကိုအာရုံစိုက်ရာတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအန္တရာယ်များကိုလည်း ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ဤအလုပ်ကိုလုပ်နေသောမည်သည့်သတင်းသမား မဆို မိမိ၏သတင်းအရင်းအမြစ်ဖြစ်သူများကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းမရှိစေလိုသော်လည်း၊ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာသည်အမြဲတမ်းရှင်းလင်းစွာ ရှိနေသည်။ အကောင်းဆုံးရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ပင်လျှင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းနှင့် သတင်းကြေငြာခြင်းအမှားများကြောင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ အား တရားမဝင်၊ အမြတ်ထုတ်ခံရသည်ဟုခံစားစေခြင်း၊ မိသားစုများကိုအရှက်ရစေပြီး အချို့ကိစ္စများတွင် ကြမ်းတမ်းသောဂယက်ရိုက်မှုများ ပင်လျှင် ကြုံတွေ့ရစေပါသည်။

၂၀၁၈ တွင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့သောသတင်းတပုဒ်တွင် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့မရှိသောအရာတစ်ခုဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသည် - ပဋိပက္ခနယ်မြေတခုရှိ CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို သတင်းဌာနမှ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းခံရသောအခါတွင် မည်သို့ခံစားရပါသနည်းဟု မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ အဖြေများကို သတိကြီးစွာ ဖြေဆိုခဲ့ကြပါသည်။ ဖြေဆိုသူများထဲမှ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် Dart Centre နှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်နေသော UNအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုမှထုတ်ပြန်ခဲ့သော သတင်းသမားများအတွက် အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်လမ်းညွှန် ၂ ခုကိုဆန့်ကျင်၍ [A] မေးမြန်းခြင်းကိုခံခဲ့ရပါသည်။ ထုတ်ပြန်ချက်တွင်ပါဝင်သောအချက်များမှာ -

ပိုက်ဆံနှင့်ထောက်ပံ့မှုပေးမည်ဟုကတိပြုသည့် အတိအလင်းချိုးဖောက်မှု၊ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းသဘောတူညီမှုမရဘဲ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်) မုဒိမ်းကျင့်ခံရပုံနှင့် လိင်အကြမ်းဖက်ခံရပုံကို အသေးစိတ်ဖော်ပြရန်ဖိအားပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအား တိုက် ခိုက်ခြင်းခံရသောကြောင်းများနှင့်ဆိုင်သော နက်ရှိုင်းသောကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အတွင်းကျသောမေးခွန်းများကိုမေးခြင်း (သို့) သတင်းသမားက သူတို့သည် အမျိုးသမီးများ၏ဇာတ်လမ်းများကို ထုတ်ဝေခြင်းအားဖြင့် YAZIDI အသိုင်းအဝိုင်းအား ကူညီပေးရန် တတ်နိုင်ကြောင်းအကြံပြုခြင်း။ [B]

ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လေ့ကျင့်ခြင်း။ သတင်းသမားများကို အန္တရာယ်များသောအခြေအနေများတွင် လုံခြုံစွာနေတတ်ရန်ပြင်ဆင် ပေးခြင်းစသည့်အရာများသည် ယခုလက်ရှိစံနှုန်းများဖြစ်သော်လည်း သတင်းသမားအများစုသည် စိတ်ဒဏ်ရာရှိသော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ နှင့်အတူအလုပ်လုပ်ရန်အတွက် သင့်တော်သောလေ့ကျင့်မှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုမရှိကြသေးပါ။

ဒီတော့၊ ကောင်းမွန်တဲ့ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုသည်မှာဘာဟန်နည်း?

သတင်းခရီးစဉ်တခုအတွက်၊ အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်များသောနေရာသို့သွားရာတွင် အချိန်သည်အလွန်တန်ဖိုးရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ လုပ်ရမည့်နေရာရှိသောအခါတွင် ဤအရာများကိုကြိုတင်စဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် အဓိကပုံစံ ၂ မျိုးရှိပြီး ၂ မျိုးစလုံးအရေးကြီးပါသည်။

- ၁။ သတ်မှတ်ထားသောတာဝန်တခုအတွက်မထွက်ခွာခင်ပြုရမည့်အရာများမှာ ဒေသတွင်းသူတေသန၊ အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ စသည့်အရာများဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာစေရန် ရေရှည်တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ပါ။ ပြဿနာများကိုနားလည်ရန် အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် မိမိသိသောအရာများကို လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ပွင့်လင်းစွာ ဝေမျှခြင်းစသည့်အရာများသည် လေ့ကျင့်မှုမှဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

[A] ယင်းတို့မှာ ၂၀၁၁ ခုနှစ်က ပထမဆုံး ထုတ်ဝေသော [this Dart Centre guide](#) ဖြစ်ပြီး လူသားချင်းစာနာမှု အခြေအနေများတွင် ကျား-မ ကွဲပြားမှု အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အပေါ်သတင်းရေးသားခြင်း အပေါ် Global Protection Cluster ဖြစ်သည့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ စုပေါင်းထုတ်ဝေထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်အတွဲများ ဖြစ်သည်။

[B] Johanna Foster နှင့် Sherizaan Minwalla တို့၏ 'Voices of Yazidi Women: Perceptions of Journalistic Practices in the Reporting on Isis Sexual Violence,' *Women's Studies International Forum* ၆၇ (၂၀၁၈)။ စာ ၅၃-၆၄

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

သီးသန့်တာဝန်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့်သင့်အဖွဲ့၏လိုခြံမှုအတွက် အန္တရာယ်အကဲဖြတ်သည့်အကျင့်သည်သင်၌ရှိနေပြီးသားဖြစ်ရမည်။ (အကယ်၍သင်၌မရှိပါကအောက်ပါ မှီငြမ်းရန်အချက်ကိုကြည့်ပါ။) တချိန်တည်းမှာပင်၊ CRSV အကြောင်းခြုံငုံပြောသောအခါတွင် သင်၏သတင်းထုတ်လွှင့်ခြင်း အစီအစဉ်သည်သင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နေသည့် သတင်းဇာစ်မြစ်ဖြစ်သူတိုင်း၏ ကာယပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘေးကင်းလိုခြံမှုကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သုံးသပ်ရန် လိုပါသည်။

မေးရန်မေးခွန်းများ -

- သင့်ကိုယ်ပိုင်လိုခြံမှုအတွက်သာမက သင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူများ၏လိုခြံမှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းများချနိုင်သည့်အထိ ဒေသတွင်း အာဏာအခြေအနေနှင့် မြေပြင်လိုခြံမှုအခြေအနေများကို တိုးချဲ့လေ့လာဖူးပါသလား။ [See #2.]
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကို မည်သူကပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးမည်နည်း။ ပွဲစားတယောက်ဖြစ်မည်လား (သို့) NGO တခုဖြစ်မည်လား (သို့) ဒေသခံနိုင်ငံရေးသမားတယောက်ဖြစ်မည်လား။ မထင်မှတ်ထားဘဲ အလိုအလျောက်ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်တစုံတခု ရှိနိုင်ပါသလား။ [See #2 and #3.]
- CRSV အပေါ်ရှိသောဒေသခံစိတ်နေသဘောထား၊ လိင်အခြေပြုခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ မိသားစုများအတွင်းအာဏာမျှတမှုမရှိခြင်းစသည့် အချက် များအပါအဝင်၊ ပါဝင်ကူညီပေးသူတယောက်အနေဖြင့် မည်မျှအန္တရာယ်ရှိကြောင်း နားလည်သည်အထိ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင်လိုလောက်စွာနားလည်ပါသလား။ [See #2.]
- ထိုဒေသရှိ ဒေသန္တရဥပဒေများကိုသော်လည်းကောင်း၊ သတင်းဇာစ်မြစ်ဖြစ်သူများအတွက် မလိုခြံစေမည့်သွယ်ဝိုက်သောထုတ်ဖော်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့၏ရသင့်ရထိုက်သော တရားခွင့်နစ်နာကြေးကိုရယူနိုင်စွမ်းများကိုလည်းကောင်း သင်သတိပြုမိပါသလား။ (အချို့တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်များတွင်မုဒိမ်းမှု၏သားကောင်ဖြစ်နေခြင်းကပင်လျင် သူမယားပြစ်မှားခြင်းဥပဒေနှင့် တရားစွဲပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။)
- သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြုံတင်ပြင်ဆင်မှုသည် မည်ကဲ့သို့နည်း။ အခုအချိန်မှာသင်ကိုယ်တိုင်၍အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလုပ်ဆောင်ရန် သင့်တော်သောနေရာတွင်ရှိနေပါသလား။ [See #6.]

ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာအတွက်အသင့်ဖြစ်နေခြင်း

အချို့သောပြင်ဆင်မှုအမျိုးအစားများသည် အချိန်ပိုပေး၍လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပြီး တာဝန်တခုကိုမသတ်မှတ်ပေးခင်အထိကောင်းစွာနေရာချထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်၊ သင်သည်သက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုတွင်ပါဝင်ရပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက၊ ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်းအားဖြင့်၊ သိနားလည် သောလုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များထံမှ ထိရောက်သောညွှန်ကြားမှုများကိုရယူခြင်းစသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် အကျိုးရှိစွာပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ -

သတင်းဇာစ်မြစ်များ၏အမည်မဖော်ပြလိုခြင်းနှင့် မပြီးပျက်သေးသောအရာများကိုလိုခြံစွာကာကွယ်ရန် သင်၌ထိရောက်သော ဒစ်ဂျစ်တယ် လုံခြုံရေးစီမံချက်ရှိပါသလား။ [See resource box #2.]

- စိတ်ဒဏ်ရာခံစားရသောသူများနှင့် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသောသူများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆိုင်ရာနည်းဗျူဟာများကို သင်လေ့လာပြီးပြီလား။ အောက်ပါအချက်များသည် သင်သိသင့်သည့် တိကျသောသုံးသပ်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ [See #4 and #5.]
- အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သဘောတူညီမှုကို သင်နားလည်ပြီး မည်သို့ချဉ်းကပ်ရမည်ကို စဉ်းစားဖူးပါသလား။ [See #3.]
- သင်သည် ဓါတ်ပုံ (သို့) ဗီဒီယိုရိုက်မည်ဆိုပါက မထင်မရှားသိုသိပ်ပေးခြင်းကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို မည်ကဲ့သို့စိတ်ချ စေမည်နည်း။ [See #8.]

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အယ်ဒီတာများအတွက် စဉ်းစားစရာ အချက်များ

ဤလမ်းညွှန်ချက်များအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်စကားပြောခဲ့သော CRSV သက်ရောက်မှုရှိသောနိုင်ငံများ အတွင်း နှင့် ထိုနိုင်ငံများပြင်ပတွင်နေထိုင်နေကြသော အယ်ဒီတာနှင့်သတင်းထောက်ကဲ့သို့သူများသည် သတင်းဇာတ်မြစ်ဖြစ်သူများကို လုံခြုံစေခြင်း၌ အယ်ဒီတာများ၊ ရုပ်ရှင်ကော်မရှင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍကိုပေါ်လွင်စေခဲ့ပါသည်။ ကွင်းဆင်းသတင်းထောက်များသည် လက်တွေ့ကျကျ အလုပ်လုပ်ကြပြီး၊ သတင်းစာဖြန့်ချိရေးဌာနများနှင့် အသံလွှင့်ဌာနများအတွက်အလွန်ပင်တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား၊ စားပွဲနှင့် မြေပြင်ကြားရှိအဆက်အသွယ်ပြတ်ခြင်းသည် ကြီးမားသော ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေကတော့၊ သတင်းခန်း၏အဖြစ်အပျက်များနှင့်ကွာဝေးနေခြင်းသည် သတင်းတပုဒ်ပေါ်ပို၍စာနာထောက်ထားမှု မရှိသော အဆုံးအဖြတ်ကိုဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည်အဖြစ်အပျက်၏ အဆက်အစပ်နှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်ချေရှိကြောင်း နှင့် အခြေအနေ တစ်စုံလုံးအပေါ်နားလည်မှုနည်းပါးစေသည်ဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါသည်။ တခါတရံတွင် ကွင်းဆင်းသတင်းထောက်တစ်ယောက်သည် ဇာတ်လမ်းကို ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ရယူနိုင်ရန် ဖိအားပေးခံရပါသည်။

အလားတူစွာ၊ အယ်ဒီတာများသည် လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် မည်သည့်အရာများဖြစ်ပျက်နေသည်ကို အပြည့်အဝမမြင်နိုင်ကြပါ။ သတင်းထောက်များနှင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူများသည် များသောအားဖြင့်ကြီးစွာသော ဖိအားပေးမှုအောက်တွင်လုပ်ဆောင်နေကြပြီး၊ မိမိအတွက်အန္တရာယ်များသောနေရာများသို့ ဝေးလံစွာခရီးသွားခဲ့ကြသည်။ အလွတ်တန်း သတင်းသမား တစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခနယ်မြေသို့ရောက်ရန် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ငွေကိုပင် အသုံးပြု ကောင်းပြု ခဲ့ရနိုင်မည်။ ဤအခြေအနေများအောက်တွင်၊ ဖြတ်လမ်းများ သုံးကောင်းသုံးလာနိုင်သည် - တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများတွင် လိုတာ ထပ်ပို၍ မေး ခွန်းများကိုညစ်ထုတ်မေးလာနိုင်သည်။ သင့်တင့်သောသဘောတူညီမှုများကိုလည်း မရယူလောက်တော့ပေ (သို့) ရှင်သန်ကျန် ရစ်သူများ၏ အမည်မဖော်လိုခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရန်လိုလောက်သောအဆင့်များကိုလည်း မလုပ်ဆောင်တော့လောက်ပေ။

ပိုကောင်းသောဆက်သွယ်မှုက ဤအန္တရာယ်များစွာကိုတားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ သတင်းထောက်များသည် သူတို့၏တည်းဖြတ်သူများနှင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုမျှဝေနိုင်သည်ဟု ခံစားရန်လိုအပ်ပြီး၊ ဇာတ်လမ်းတပုဒ်ရရန် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိမှုဌာနတခု၏ ရည်ရွယ်ချက်ထက် အားနည်းသော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကိုဦးစားပေးခဲ့ခြင်းအတွက် အပြစ်ပေးခံရမည် မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကိစ္စရပ်များကို ဤလမ်းညွှန်တစ်လျှောက်လုံးတွင်ပို၍နက်ရှိုင်းစွာစူးစမ်းလေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤသည်မှာ CRSV နှင့်ပတ်သတ်သည့်သတင်းတပုဒ်အတွက် သတင်းထောက်များအားတာဝန်ပေးမည့် အယ်ဒီတာများ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်းတိုဖြစ်သည်။

- အားနည်းသော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ရာတွင် သတင်းထောက်များလိုက်နာရမည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးပြီးပါပြီလား။
- သတင်းဇာတ်မြစ်များ၏မည်သို့မည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကိုကာကွယ်ရန်လိုအပ်မည့် ရုပ်ပုံရွေးချယ်မှုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားပါသလား။ လတ်တလောတွင်ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက်မလွယ်ကူပါ။
- ဤအရာသည် ဤသတင်းထောက်အတွက်သင့်တော်သောတာဝန်ဖြစ်ပါသလား။ ဆက်တိုက်များပြားလွန်းသော စိတ်ထိ ခိုက်စရာတာဝန်များကိုလုပ်ဆောင်ရခြင်းကြောင့် ဝန်ခံနိုင်ခြေရှိပါသလား။
- သတင်းထောက်သည် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို သင်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်းကို သိပါသလား။
- သတင်းထောက်သည် ဤအရင်းအမြစ်ကဲ့သို့သောအရာအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခဲ့ဖူးပါသလား။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- နောက်ဆုံးအနေဖြင့်၊ စိတ်ဒဏ်ရာရှိသောရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်မှုကို ပေးရန်စဉ်းစားထားပါသလား။ ဝမ်းနည်းစရာမှာ ဤအရာသည် ရန်လိုသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လေ့ကျင့်မှု တွင်ပါဝင်လေ့ရှိသော အရာမဟုတ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ဆက်သွယ်သောတာဝန်များကိုလုပ်ဆောင်နေသော သတင်းထောက် များကို ထောက်ပံ့ရန်နှင့်ကာကွယ်ရန် သင့်အဖွဲ့အစည်းကမည်သည့်အရာများကိုလုပ်နိုင်ကြောင်းကို **Dart Centre Asia Pacific** မှဤလမ်းညွှန်တွင်ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၇ နှင့် ၈ တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့်ရုပ်သံထုတ်လွှင့်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောအရာများကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြဆွေးနွေးထားပါသည်။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ - ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

ပထမဦးစွာ၊ လူတိုင်းအား **Murad Code** မူကြမ်းကိုဖတ်ရှုရန်အားပေးပါသည်။ ဤအရာသည် သတင်းထောက်ဖြစ်စေ၊ ရှေ့နေ ဖြစ်စေ၊ မှုခင်းထောက်လှမ်းရေးဖြစ်စေ၊ မူဝါဒရေးဆွဲသူဖြစ်စေ၊ NGOထောက်ခံသူဖြစ်စေ၊ CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်သွယ်သူမည်သူအတွက်မဆိုအနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် အကောင်းဆုံး-လေ့ကျင့်နိုင်သော အခြေခံအချက်များ ကိုခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပေးသည့်ပဏာမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအဖွဲ့များအပြင်၊ ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့အစည်း များနှင့်နက်ရှိုင်းစွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၏ရလဒ်ဖြစ်သည်။

Dart Centre ၏ ဝက်ဆိုက်တွင် **လိင်အကြမ်းဖက်မှုကို စုဆောင်းရေးသားခြင်းအတွက်** ရည်ရွယ်ထားသော အခန်းရှိသည်။ ယင်းတွင် **Dart Centre Europe** ၏ အကျဉ်းချုံးထားသော အကြံပြုချက် စာမျက်နှာကိုလည်း တွေ့နိုင်သည်။

ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို အပိုင်း ၂ တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

#2.

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

ဤအချိန်၊ ဤ
နေရာမှာ၊ ဤလူ
ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်း
ခြင်း လုပ်သင့်ပါ
သလား?

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#2.

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

ဤအချိန်၊ ဤနေရာ
မှာ၊ ဤလူကို တွေ့ဆုံ
မေးမြန်းခြင်း လုပ်
သင့်ပါသလား?

တူညီသောသတင်းတပုဒ်ကိုရယူရာတွင်
သတင်း ဇာစ်မြစ်၏လိုခြံရေးကိုချင့်ချိန်
ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း သည် ကွင်းဆင်း
သတင်းထောက်ဖြစ်စေ၊ သတင်းခန်းမှ
အယ်ဒီတာဖြစ်စေ၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်
များစသည့် သတင်းသမားတိုင်း၏
တာဝန်ဖြစ်သည်။

CRSV အကြောင်းကိုတင်ပြချိန်တွင် သတင်းထောက်တယောက်သည် မိမိလိုခြံရေးအတွက် အန္တရာယ်ချင့်ချိန်မှုကိုပြုသကဲ့သို့ မိမိ၏သတင်းဇာစ်မြစ်
အတွက်လည်းပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်ရာတွင်မေးရမည့် အဓိကကျသောမေးခွန်းများမှာ -

- ဤတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကို ကောင်းစွာပြုနိုင်ရန် အချိန်အလိုအလောက်ရှိပါသလား။ ဤစကားဝိုင်းများကိုအလျင်စလိုမပြုသင့်ပါ။ ထိုသို့
မဟုတ်ပါက အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခုမဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ခြားနားစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။
- ဤပတ်ဝန်းကျင်သည်လိုခြံပါ၏လား။ အခန်းတွင်း၌မည်သူရှိပြီး မည်သူမရှိသင့်သနည်း။ ကျွန်ုပ်၏သတင်းဇာစ်မြစ်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ
သောအကျိုးဆက်များကို ချင့်ချိန်နိုင်ရန် ပါဝါလှုပ်ရှားမှုများကို လုံလောက်စွာနားလည်ပါသလား။ အကျပ်ကိုင်မှုသဘောရှိပါသလား။
- ဤလူသည် စကားပြောရန်သင့်တော်သောသူဖြစ်ပါသလား။ သူသည် ဤအချိန်တွင် ဤစကားဝိုင်းအတွက် လုံလောက် သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
တည်ငြိမ်မှုရှိပါသလား။ အကယ်၍မရှိပါက မည်သူဖြစ်နိုင်မည်နည်း။

သင်သည်ဝေးလံသောအရပ်ကို အန္တရာယ်များကြားမှခရီးပြုခဲ့ရသော်လည်း တခါတရံတွင် အခြေအနေအရပြုရမည့်ကျင့်ဝတ်အတိုင်း အစီအစဉ်အသစ်
တခုဆွဲရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ အယ်ဒီတာအပြင် ကွင်းဆင်းသောသူများသည် စကားဝိုင်းတခုကအထောက်အကူပြုမည်လား ဆိုသည့်အပေါ်တာဝန်ယူမှုရှိရ
မည်ဖြစ်သည်။

ဤအရာကိုလုပ်ရန် အချိန်လုံလောက်စွာရှိပါသလား?

သတင်းထောက်များသည် အလွန်ပြင်းထန်သော အချိန်ဖိအားအောက်တွင်လုပ်ဆောင်ရသည်။ သို့သော် CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို စိတ်ဒဏ်ရာ-
ထိခိုက်လွယ်နည်းလမ်းဖြင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်သောအခါတွင် လုံလောက်သောအချိန်ကိုခွင့်ပြုပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့်သင့်တင့်စွာထိုင်ဖို့အတွက်အချိန်ရှိရပါမည်။
- သင့်မှာလုံလောက်သောအချိန်မရှိပါက သင့်ရဲ့တနေ့တာကိုပြန်စီစဉ်နိုင်မလား။
- လူတွေ့မေးမြန်းသောအခါတွင် စိတ်ထိခိုက်စရာအတွေ့အကြုံတခု၏အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကိုပြန်ပြောပြရန် ရှင်သန်ကျန် ရစ်သူကို
အပြေးအလွှားမေးမည့်အစား အဖြစ်မှန်မေးခွန်းများကိုမေးခြင်းအားဖြင့် ကွဲပြားစွာပြုနိုင်ပါသလား။
- ကိုယ်တိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းမခံရသော ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းဇာစ်မြစ်တခုနှင့်သင်စကားပြောသင့်ပါသလား။

ဤကဲ့သို့သောစီစဉ်ခြင်းသည် သင်နှင့်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသာမက အခြားသူများကိုလည်းပါဝင်လာစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဤတွေ့ဆုံမေးမြန်ခြင်းကို

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

NGO (သို့) ဒေသခံအကြီးအကဲများစသည့် ကြားခံအဖွဲ့များမှစီစဉ်သည်ဆိုပါက ထိုစီစဉ်သူများအား သင့်အချိန်မည်မျှရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး သင်ရှိသောအချိန် အတိုင်းချဉ်းကပ်ရန်ပြင်ဆင်နိုင်မှာဖြစ်သည်။

သင်၏ထိုပြင်ဆင်ခြင်းထဲတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို ပါဝင်နိုင်သလောက်ပါဝင်စေသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အချိန်ဇယားသည်လွှဲသာပြောင်းသာရှိပါက မည်သည့်အချိန်သည်စကားပြောရန်ကောင်းသောအချိန်ဖြစ်မည်နည်း၊ မည်သည့်အချိန်တွင်စကားပြောရန်ခွန်အားရှိမည်နည်းဟုကြိုတင်မေးမြန်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ သတင်းဇာစ်မြစ်ကို ပြောင်းသာလွှဲသာဖြစ်စေခြင်းသည်လွယ်ကူပေမယ့် သူတို့ရဲ့ဇာတ်လမ်းကိုဝေမျှခြင်းအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုတချို့ရှိသည်ဟု ခံစားစေ သောအစွမ်းထက်သောနည်းလမ်းတခုဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာသည်တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် လုံခြုံသောနေရာ ဖြစ်ပါသလား?

သင်သည် သင်အလုပ်လုပ်သောနေရာ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုအကြောင်းကိုစဉ်းစားခြင်း၌အကျင့်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သို့သော် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသောအခါတွင် ဤအကြောင်းကိုပို၍လေးနက်စွာစဉ်းစားသင့်သည်။ အခန်းထဲတွင်မည်သူက အဘယ်ကြောင့် ရှိနေသလဲစသည့် ရိုးရှင်းသော မေးခွန်းများကို သင့်ကိုယ်သင်စမေးပါ။

- ရပ်ရွာအကြီးအကဲများ၊ အခွင့်အာဏာရှိသူများ (သို့) သေနတ်နဲ့လူတွေ့ရှိသလား။
- အကြမ်းဖက်ကျူးလွန်ထားသောသူများနှင့် ဆက်နွှယ်နေသောသူများရှိပါသလား။
- ထိုနေရာတွင် ရှိစရာမလိုသောသူများ ရှိနေပါသလား။

အကြမ်းဖက်ကျူးလွန်သူများသည်အခန်းထဲတွင်မရှိခဲ့ပင်လျှင် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင်နေထိုင်နေကြဆဲဖြစ်ပြီး တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့် အကြောင်းကို ကြားသိ နိုင်ပါသလား။ နေရာသည်မည်မျှသိပ်ပိရိပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် မိမိအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိသားစုဝင်များစသည့်သူများ၏ ပို၍ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းမှလွတ်ရန် သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

သင်လုပ်နေသောအရာကို သင်သေချာစွာမသိပါက လူများကို အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ခဲ့သောနေရာသို့ ပြန်မခေါ်သွားပါနှင့်။ နေရာဒေသနှင့် မြင်ကွင်းများ၏ လှံဆော် မှုသည်ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာတို့ ပြန်မှုများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤအခြေအနေမျိုးကို ဖျန်ဖြေရန်လက်ခံနိုင်သော်လည်း၊ သင်သည်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုထိန်းချုပ်ထားသူဖြစ်ကြောင်းသတိရပါ။ ပြီးလျှင် အတင်းအကျပ် လုပ်ဆောင်ခိုင်းသောပုံရောက်ခဲ့လျှင် (သို့) ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည်ဆိုပါက ရှေ့ဆက်မလုပ်ဆောင်သင့်တော့ပါ။ သတင်းခန်းမှဖိအားပေးမှု ကြောင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုကိုရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ သတင်းထောက်၏စိတ်ကိုလေးလံစေနိုင်သောကြောင့် အယ်ဒီတာများ၏ပါဝင်မှုလည်းလိုပါသည်။

သင်နှင့်အတူခေါ်ဆောင်လာသောသူများလည်းရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ -

- အကယ်၍သင်သည်ရုပ်သံထုတ်လွှင့်သူဖြစ်ပါက၊ သင့်အဖွဲ့ဝင်များကိုနည်းနိုင်သလောက်နည်းပေးနိုင်မလား။
- အကယ်၍သင်သည်ခါတ်ပုံဆရာတယောက်နှင့်လုပ်ဆောင်ရပါက၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းပြီးသည့်အခါမှသီးခြားခါတ်ပုံရိုက်ပေးနိုင်မလား။ သို့မှသာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရပ်များအကြောင်းပြောနေချိန်တွင် ခါတ်ပုံရိုက်မခံပဲ နေရမည်ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍သင်သည်ဘာသာပြန်တယောက်နှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်ရပါက၊ သူသည်ဤအလုပ်တွက် သင့်တော်သောသူဖြစ်ပါသလား။ သူတို့သည် အဖြစ်အပျက်များကိုနားလည်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာသတိပြု တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းတွင် လုပ်ဆောင်ဖူးသူဖြစ်ပါသလား။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် အခန်းတွင်းရှိ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်များနှင့်စကားပြောရန် သက်တောင့်သက်သာရှိပါသလား။ အမျိုးသမီးကအမျိုး သမီး

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ အမျိုးသားက အမျိုးသားကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း လုပ်ရန်မလိုအပ်သော်လည်း ဤအရာသည် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု တခု ဖြစ်သည်။

- ဖြစ်နိုင်လျှင်၊ မည်သည့်အရာကရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကိုသက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေနိုင်သလဲ ဆိုတာကိုမေးပါ။ ဆွေမျိုးတယောက်ယောက် (သို့) ယုံကြည်ရသည့်မိတ်ဆွေတယောက်ယောက်ကို သူတို့နှင့်အတူရှိနေစေချင်ပါသလား။ အကယ်၍ အရွယ်မရောက်သေးသူတယောက် ကိုတွေ့ဆုံ မေးမြန်းသည့်အခါတွင် သူတို့၏အုပ်ထိန်းသူသည်အမြဲတမ်းရှိနေသင့်သည်။ (လိင်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကို ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာတွင် တိကျသောကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပိုမိုကြိုးစားအားထုတ်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ သင်လုပ်သင့်သောအရာ ဖြစ်သလားဟုသင့်ကိုယ် သင်မေးပါ။)

ဤသူသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန်သင့်တော်သောသူဖြစ်ပါသလား။

ဤရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ –

- ဤတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုကိုလိုအပ်ပါသလား။ သင့်မှာလုံလောက်သောအချက်အလက်များရှိပြီလား (သို့) ထပ်ဖြည့်ရန်လိုအပ်ပါသလား။
- မေးမြန်းခြင်းခံရသူသည် ဘယ်အရာကိုမေးနေကြောင်းသိသောအနေအထားတွင်ရှိပါသလား။
- လျှို့ဝှက်ထားသောမျှော်လင့်ချက်များရှိပါသလား။ လက်တွေ့ကျသောသင်နှင့်တွေ့ဆုံခြင်းမှ ရလဒ်များရမည်ဟုသူတို့မျှော်လင့်နေကြသလား။

မကြာခဏဆိုသလို ပဋိပက္ခအတွင်း (သို့) ပဋိပက္ခပြီးနောက်အခြေအနေများတွင် ကွင်းဆင်းအလုပ်လုပ်ကြသော NGO များသည် သတင်းထောက်များ အတွက်ဝင်ရောက်ခွင့်များဖြစ်ပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို လိင်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းပြောရန် သင့်အတွက်စီစဉ်ကောင်းစီစဉ်ပေးနိုင်မည့်သူများ ဖြစ်သည်။ NGO သည်သတင်းထောက်များနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် လူတယောက်တည်း (သို့) အဖွဲ့ငယ်တဖွဲ့တည်းကိုထပ်ခါတလဲလဲ စီစဉ်ပေးရင်း အလုပ်ရှုပ် နေသောအခြေအနေတခုနှင့် ကြုံကောင်းကြုံနိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်းတပုဒ်ကိုအချိန်တိုအတွင်း ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောနေရခြင်းသည် စိတ်ဒဏ် ရာရှိခဲ့သော အချို့အတွက် အလွန်စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းနိုင်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအတွက် ဥပဒေဂယက်ရိုက်မှု ဆိုးကျိုးများလည်းကြုံရနိုင်သည်။ သူတို့၏ မတူညီ သော တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများသည် တခုနှင့်တခု အနည်းငယ်ကွဲပြားခြင်းရှိနေပါက နောက်ပိုင်းတွင်တရားဝင်ပြန်လည်ဖြေရှင်းရန် အခွင့်အလမ်းကိုထိခိုက် စေနိုင်ပါသည်။ [see the box in #3].

အချိန်ဖိအားအောက်တွင်ရောက်နေသော သတင်းထောက်များအတွက် NGO များအကြံပေးသောအရာများနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း သာလျှင် လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော်သင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းနေသည့်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအပေါ်တွင်ထားသောတောင်းဆိုချက်များအကြောင်းဆွေးနွေး ရကျိုးနပ်ပါသည်။ အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီးကြောင်းမေးသကဲ့သို့ရိုးရှင်းနိုင်ပါသည်။ ဆန်းသစ်စွာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ – အကယ်၍သင်သည် သတင်းထောက်တဖွဲ့နှင့် ခရီးသွားပါက၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် သူတို့ဇာတ်လမ်းကိုတကြိမ်တည်းသာဝေမျှရန် သင်၏သုတေသနပြုချက်များကိုစုပေါင်း လိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

၂၀၁၉ တွင် Columbia Journalism Review တွင် Human Rights Watch မှ Skye Wheeler သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံရှိ ရိုဟင်ဂျာဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် လိင် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ကျင့်ဝတ်သိက္ခာမဲ့စွာ သတင်းယူခြင်းများနှင့်သုနေသနပြုမှုများအပေါ် အလေးအနက်ပြောဆိုခဲ့သည်။

“သံသယ ရှိစရာမလိုပါဘူး” ဟု သူက ပြောသည်။ “နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး အရာရာအဆင်မပြေဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် လဲဆိုရင် လူတွေကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြန်ပြီး တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းတွေလုပ်ခဲ့တယ်။” လို့သူပြောခဲ့ပါသည်။ [A]

[A] <https://www.cjr.org/analysis/rohingya-interviews.php> ကိုကြည့်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အဓိကစဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်ကတော့ - တစုံတယောက်သည်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုလက်ခံရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုရှိမရှိဆိုတာ ဆုံးဖြတ် ရန် ခက်ခဲပါတယ်။ ဥပမာ၊ တစုံတယောက်သည်စိတ်ချောက်ချားဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တခုပြီးနောက်တွင် အထူးသဖြင့်စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်မြင့်မားနေသည် ဆိုပါက ထိုသူတို့သည်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုလက်ခံနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ CRSV သည်သီးခြားနေထိုင်သောနေရာတွင်ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းလှပါသည်။ - ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတယောက်သည် အခြားသောအကြမ်းဖက်မှုမျိုး၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကိုဆုံးရှုံးရခြင်းများကိုလည်းလက်တလော ကြုံကြောင်းကြုံနေရလိမ့်မည်။

သင့်သတင်းဇာစ်မြစ်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘေးကင်းမှုကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရန်သာမကသင့်အတွက်ပါစဉ်းစားရန်တုန့်လှုပ်စရာကောင်းနိုင်ပါသည်။ ဖြေရှင်းရန်နည်း လမ်းကတော့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမည်သို့မည်ပုံဖြစ်လာမည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်လာသောအခြေအနေပေါ်တွင်သူတို့အားမည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်စေမည် အကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်ရာတွင်လူများကိုမကြာခဏ ပိုမိုပြည့်ဝစွာပါဝင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာအများစုသည် သဘောတူညီချက်မေးခွန်း များနှင့်ထပ်နေပါသည်။ - အခန်း #3 တွင် ထိုအကြောင်းပိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

သတင်းရယူတင်ပြခြင်းမည်ကဲ့သို့မှားယွင်းသွားနိုင်ကြောင်းနှင့်အစွန်းထင်ခြင်း

တစုံတယောက်ထံချဉ်းကပ်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏လိုခြုံမှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်ခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်းရှိမရှိ သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ အချို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည်ဟု သံသယရှိရှိဖြင့်ပင် အရှက်ခွဲခံရခြင်း၊ ဖယ်ထုတ်ခံရခြင်းနှင့် နောက်ထပ်အကြမ်းဖက်မှုများကြုံရနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ သတင်းထောက်များ၏ အကြောင်းအရာများကိုအပြည့်အဝမချပြသောအခါ မည်ကဲ့သို့မှားယွင်းသွားနိုင်ကြောင်း အီရတ်မှရေးဆွဲထားသော ဥပမာတခုဖြစ်သည်။

Johanna Foster နှင့် Sherizaan Minwalla တို့သည် ISIS ၏ဖမ်းဆီးထားခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်းမှလွတ်မြောက်လာသော အမျိုးသမီးများ နှင့်မိန်းကလေးများ၏ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၂၆ တွဲမှ Yazidi အမျိုးသမီးများ၏သဘာဝအယူဝါဒအမြင်များနှင့် သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ၂၀၁၈ ၏သုတေသနစာတမ်းတွင်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဤသည်မှာ အချို့သော အဓိကကောက်နုတ်ချက်များဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ အခြားအမျိုးသမီးများကဲ့သို့ပင် Yazidi အမျိုးသမီးများသည် ရင်းနှီးထားပြီးသော လိင်ကိစ္စအကျပ်အတည်းကို ရင်ဆိုင်ရပြီး မိမိတို့လိုအပ်ချက်ထက် မိမိလူ့အဖွဲ့အစည်း၏လိုအပ်ချက်ကိုဦးစားပေးရန်တောင်းဆိုခံရသည်။

အထူးသဖြင့်၊ သူတို့ သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းနှင့်စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ်များရှိနေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ စိတ်ထိခိုက်စရာဇာတ်လမ်းများကိုကမ္ဘာသို့စွန့်လွှတ်စတေးခံလိုက်ရန်ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ အကယ်စင်စစ် ထိုသို့ ပြုရန် Yazadi အမျိုးသမီးများသည် Yazadi အမျိုးသားများ၏ တိုက်ရိုက်တိုက်တွန်းခြင်းကို အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိ ဂုဏ်သိက္ခာဆုံးရှုံးရခြင်းအတွက် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းမခံရ (သို့) ညံ့ဖျင်းစွာဆက်ဆံခြင်းမခံရ (သို့) ငြင်းပယ်ခြင်းမခံရ ဟုစိတ်ချနိုင် ကြောင်းသက်သေတစုံတရာမရှိဘဲလက်ခံရသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရသော Yazidi အမျိုးသမီးတဦး ပြောသည်မှာ -

“ကျွန်မ ISIS ကနေပြန်ရောက်ပြီးအစပိုင်းမှာ၊ ကော်မတီတဖွဲ့က “နင့်ရဲ့ဇာတ်လမ်းကိုစာရင်းသွင်းမယ်” ဆိုပြီး အသံသွင်းစက်တခုနဲ့

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

လာတဲ့အခါကျွန်မငြင်းလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မရဲ့အဲဒီစီသွားပြီး “သူငါတို့ကိုစကားမပြောဘူး” လို့ပြောတယ်။

Yazidi အမျိုးသမီးများသည် သူတို့အားထားရသောစခန်းတွင်နေထိုင်ရင်း နောက်ထပ်အကျပ်ကိုင်ခြင်းအဆင့်တွေများလာသောအခါ၊ ကျေးဇူးရှိတယ်လို့ခံစားတာကတမျိုး၊ စခန်းရဲ့ထောက်ပံ့သူများနှင့် စခန်းရဲ့ဝန်ထမ်းများကိုစိတ်ကျေနပ်စေဖို့တာဝန်ရှိကြောင်းခံစားတာ ကတဖုံ၊ ဖိအားပေးနေသော သတင်းထောက်များကြောင့် မိမိတို့၏ဇာတ်လမ်းများကိုပြောဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

“သုံးလကြာ ISIS ၏လိင်ကျွန်အဖြစ်ဖမ်းဆီးခံထားရပြီး အုပ်စုလိုက်မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော Yazidi အမျိုးသမီး၏ဆိုးရွားသောဝေဒနာကိုထုတ်ပြောခြင်း” “ISIS သည်လိင်ကျွန်မိန်းကလေးများကိုစီးကရက်တဗူးလောက်ဖြင့်သာရောင်းချခြင်း” “Yazidiအမျိုးသမီးများ Daesh၏မုဒိမ်းပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရပြီး နောက်အပျိုစင်အဖြစ်ကိုပြန်ရရန် ခွဲစိပ်ကုသခံခြင်း” စသည့်သတင်းကြီးစေရန်ဖန်တီးသောခေါင်းစဉ်များဖြင့်ဇာတ်လမ်းများကိုသတင်းထုတ်လွှင့်သည့် အခါ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုဖြစ်နိုင်ခြေကိုတိုးမြှင့်ပေးသည်။ [B]

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ - လုံခြုံမှု

မီဒီယာထောက်ပံ့မှုနှင့် ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများမှထုတ်ဝေသော အန္တရာယ်ရှိသောတာဝန်များအပေါ်လုံခြုံမှုရှိစေရန် လမ်းညွှန်အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် **CPJ** (သတင်းထောက်များကိုကာကွယ်ပေးသည့်ကော်မတီ)၊ **ACOS Alliance** (A Culture of Safety) နှင့် **Rory Peck Trust** (tailored to freelancers) တို့မှပံ့ပိုးပေးထားသည့်ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များကို စတင်အကြံပြုလိုပါသည်။ သို့သော် အခြားသောသက်ဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များစွာရှိပါသည်။ (တူညီသောအဖွဲ့အစည်းများသည် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုရယူခြင်းနှင့်အခြားပံ့ပိုးကူညီမှုအမျိုးအစားများအတွက်လည်းအကြံဉာဏ်ပေးနိုင်သည်။)

Doc Society မှ **Safe and Secure** ကို ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများအတွက်ဒီဇိုင်းဆွဲထားပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကိုပံ့ပိုးပေးသည့်အပြင်၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့်ပံ့ပိုးကူညီသူများကို ကျော်သွားလေ့ရှိသောအရေးပါသောရှုထောင့်များဖြစ်သော ဥပဒေနှင့်ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေးခြိမ်းခြောက်မှုများမှကာကွယ်ရန်အတွက် သတင်းထောက်များအတွက်တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအကြံဉာဏ် များကိုလည်းပေးထားပါသည်။ Global Investigative Journalism ကွန်ရက်ကလည်း ဤ **detailed resource page** ကိုပေးပါ သည်။

အကယ်၍သင်သည်တည်းဖြတ်သူ (သို့) မန်နေဂျာဖြစ်ပါက ACOS ၏ **safety assessment tool for news organisations** နှင့် Dart Centre ၏ **working with freelancers exposed to trauma**ကိုသေချာစွာဖတ်ကြည့်ပါ။ CPJ မှ Frank Smyth from သည် CRSV အကြောင်းပြောသည့်အခါ သတင်းထောက်များ၏အန္တရာယ်များအကြောင်းဆွေးနွေးထားသည့် **ဤခြုံငုံသုံးသပ်ချက်** ကိုရေးသားထားပါသည်။



[B] Johanna Foster နှင့် Sherizaan Minwalla တို့၏ 'Voices of Yazidi Women: Perceptions of Journalistic Practices in the Reporting on Isis Sexual Violence,' *Women's Studies International Forum* ၆၇ (၂၀၁၈)။ စာ ၅၃-၆၄

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

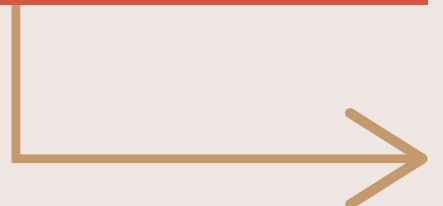
#8

#3.

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

တွေ့ဆုံမေးမြန်
သူက သူတို့ ကို ဘာ
အတွက် စာရင်း
သွင်းသလဲ ဆို
တာ အပြည့်အဝ
နားလည်ပါသလား?



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#3.

အခြေခံကျသော မေးခွန်း သုံးခု

တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက သူတို့
ကို ဘာအတွက် စာရင်းသွင်း
သလဲ ဆိုတာ အပြည့်အဝ
နားလည်ပါသလား?

တစုံတယောက်သည် ၎င်း
တို့၏စကားလုံးများ ကို
အသုံးပြုရန် (သို့) ဓါတ်ပုံ
ကိုရိုက်ယူရန် “ဟုတ်ကဲ့”
ဟုပြောရန်မလိုလောက်ပါ။
အပြည့်အဝအသိပေးခြင်း
မရှိပါက သဘော တူညီမှု
ရယူခြင်းသည်အဓိပ္ပာယ်
မရှိပါ။

တစုံတယောက်သည် စကားပြောရန် (သို့) ဓါတ်ပုံအရိုက်ခရံသဘောတူခြင်းသည် ထိုအရာအားဖြင့် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သည် ဆိုသည်ကို သူတို့အမှန်
တကယ် သိသည်ဟုမဆိုလိုပါ။ သင်ဘာလုပ်ချင်သည် ဆိုသည်ကို တယောက်ယောက်ကိုပြောပြရန်မလိုလောက်ပါ။ အန္တရာယ်များကို သူတို့နားလည်ပြီး
စစ်မှန်သော ရွေးချယ်မှုရှိကြောင့် သေချာစေရန် ပို၍ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမည်။ သူတို့အထူးသိသင့်သည်များမှာ -

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း (သို့) ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခြင်းများကို မည်ကဲ့သို့လုပ်ရကြောင်းကိုသိထားရန်
- မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များကို မည်သည့်ရှုထောင့်မှသင်ဆွေးနွေးရန်ပြင်ဆင်ခြင်းကြောင်းသိရန်
- မည်သူများကဤအရာများကို မည်မျှကြာရှည်စွာမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းသိရန်

သဘောတူညီမှုရယူခြင်းသည် အခွင့်အရေးတခုဖြစ်ပြီး ကျော်လွှားရမည့်အတားအဆီးတခုမဟုတ်ပါ။ သင်၏သတင်းဇာစ်မြစ်သည် အန္တရာယ်များကို သိ
ပြီး အပြည့်အဝပါဝင်မည်ဆိုပါက ပို၍ခွန်အားရှိသောတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုရပါလိမ့်မည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းခံသောသူ၏ သဘောတူညီချက်ရယူခြင်းအတွက် စံသတင်းထောက်ပုံစံသည် သတင်းထောက်များက လူထုတွင်းရှိအထင်ကရဖြစ်သူ
များကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းအခြေအနေများမှ အရင်းခံဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤသူများသည် မိမိပြုရမည့်အရာတခုတွင် သတ်မှတ်ထားသောစည်းမျဉ်း
များ ကိုနားလည်သောအခွင့်အာဏာရှိသူများဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဝင်ရောက်ခွင့်ကိုရယူပြီး နိုင်ငံရေးသမား (သို့) စီးပွားရေးသမားကိုပြောနိုင်သမျှပြောစေရန်
အဓိက အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဖြစ်နိုင်ပါကသူတို့၏နာမည်နှင့်မှတ်တမ်းကိုပူးတွဲဖော်ပြရပါမည်။

သတင်းဇာစ်မြစ်နှင့်သတင်းထောက်ကြားမှ တတ်နိုင်စွမ်းဟန်ချက်ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားသည်နှင့်အမျှ အားနည်းသောပုံစံကူညီမှုနှင့်လုပ်ဆောင်သည့်အခါ
ထိုပုံစံသည်မလျော်ကြောင်းသိသာထင်ရှားပါသည်။ ထို့အပြင်၊ CRSV အခြေအနေများတွင် ပထမဆုံးမှတ်ယူရမည်မှာ သတင်းဇာစ်မြစ်၏အမည်မဖော် လို
ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် လူထုအားပြောပြရန်တာဝန်ရှိသည်ဟု သက်မှတ်ထားသောအရာများကို ဘေးဖယ်ထား ရ
မည်ကိုဆိုလိုပါသည်။

အဆင့်တခုတွင်ဤအရာသည် သိသာထင်ရှားပါသည်။ သတင်းထောက်တိုင်းသိထားသင့်သည်။ အခြားအဆင့်တွင်၊ နိုင်ငံရေးစံနမူနာ၏လုပ်ထုံးလုပ်စဉ်
သည်နက်ရှိုင်းစွာအမြစ်တွယ်နေပြီးသတင်းထောက်များကိုဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ဆဲဖြစ်သည်။ သင်သည် CRSV အကြောင်းကိုအစီရင်ခံနေသည်ဆိုပါက၊ ခေတ္တ
ရပ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောသဘောတူညီချက်ဟုခေါ်နိုင်သော အခြားနေရာမှစတင်နေကြောင်းသေချာစေပါ။

1. ၁။ ပထမဦးစွာ အသိပေးထားသောသဘောတူညီချက်သည် ဝင်ရောက်ခွင့်ရရန်နှင့် တစုံတယောက်ကတွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရန်သဘောတူညီ
ချက် အတွက်အဓိကဖြစ်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်ကိုဘေးဖယ်ထားပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် မြင့်မားသောအရဲစွန့်ခြင်းများပါရှိ

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

သော အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ပိုမိုလုံခြုံသောအခြေခံကိုမည်ကဲ့သို့တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်း စူးစမ်းလေ့လာခြင်းအကြောင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တယောက်ယောက်ကစိတ်ပြောင်းသွားပြီး စကားမပြောချင်ကြောင်းဆိုတာသိသာထင်ရှားနေသည်ဆိုပါက ထိုအရာ ကိုရလဒ် ကောင်းအဖြစ်ခံယူလိုက်ပါ။ အစမ်းသရုပ်ဆောင်ခြင်းထဲကကဲ့သို့ပင်၊ သူတို့သည်ဤအခန်းကဏ္ဍအတွက်မသင့်တော်ကြောင်းဆိုလို ပါသည်။

2. ၂။ ဒုတိယအနေဖြင့်၊ သဘောတူညီချက်ရယူခြင်းသည် တကြိမ်တည်းလုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် စကားဝိုင်းတခု၏အစတွင်သာ ဖြစ် ပေါ်လာသည့် အလုပ်သဘောတရားဝင်ပုံစံသာ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေသည့်လုပ်ငန်းစဉ်တခုဖြစ်ပြီး၊ သီးခြား အသေးစိတ်အချက်များ ပေါ်အစီရင်ခံပိုင်ခွင့် (သို့) စကားဝိုင်းတခုလုံးတွင်ပင် တကြိမ်ထက်မကပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့သော ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှု တခုဖြစ်သည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့ အတွင်းရေးကျသောအရာများအကြောင်းကိုပြောရန် တစုံတယောက်အား ဘယ်သောအခါမျှ ဖိအားပေးခြင်း (သို့) ခြယ်လှယ် ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ၎င်းသည်လွတ်လပ်ပြီး စစ်မှန်သောအသိပေးရွေးချယ်မှုဖြစ်ရပါမည်။

မည်သူသည်သဘောတူညီမှုကိုပေးနိုင်မည်နည်း?

သင့်အားသဘောတူညီမှုကိုပေးနိုင်သောတဦးတည်းသောသူမှာ သင်၏သတင်းဇာတ်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ထိုသူသည် ကလေး (သို့) အပြည့်အဝ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်အနေအထားမရှိသော တစုံတယောက်ဖြစ်ပါက၊ မိဘ (သို့) အုပ်ထိမ်းသူ၏ ထပ်မံသဘောတူညီချက်ကို လိုပါလိမ့်မည်။

သို့သော်မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို၊ **သင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူထံမှ လေးနက်သောသဘောတူညီမှုမရှိပါက - သင့်တွင်သဘောတူညီချက်မရှိပါ။** တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သည်ဟူသော ဆွေမျိုး၊ ရှေ့နေ၊ ပွဲစား၊ NGO မှကြားခံတဦး၏စကားသည် သဘောတူညီချက်မဟုတ်ပါ။ သတင်း ဇာတ်ဖြစ်နှင့်တိုက်ရိုက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ရပါမည်။

အကယ်၍ဘာသာပြန်တယောက်နှင့်လုပ်ဆောင်ပါက၊ သတင်းဇာတ်ဖြစ်နှင့်သူတို့၏စကားဝိုင်းသည် သင်နှင့်ပြောသောအရာအမှန်တကယ်ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရပါမည်။ သတင်းထောက် Jina Moore ဖော်ပြချက်အရ ဤအရာသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထပ်လောင်းကြိုးစားရန် လို လိမ့်မည်။ သင်၏ဘာသာပြန်သူကိုပြောရမည်မှာ -

“အကြိမ်ကြိမ်ပြောရလို့တောင်းပန်ပါတယ် ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဘယ်သူလဲ၊ ကျွန်တော် ဒီမှာဘာလုပ်နေလဲဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိစေချင်တယ်။” “သူ့ကိုအဲ့ဒါမေးပြီးပြီ” လို့ဘာသာပြန်ကပြောရင်၊ “အဲ့ဒီအတွက် ကျေးဇူးတင်တယ် ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် အလုပ်ရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအရ ကျွန်တော်သူ့ကိုကိုယ်တိုင်တိုက်ရိုက်မေးဖို့လိုတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် အပန်းမကြီးဘူးဆိုရင် နောက်တခေါက် အတည်ပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်ပြောတာကိုဘာသာပြန်ပေးပါ။” [A]

ပါဝါအရွှေ့အကြောင်းကိုမြင်ရဖို့ခက်နေမှာဖြစ်ပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ စကားပြောရန်သိပ်စိတ်မဝင်စားသောအချိန်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုအောက် ရောက် ကောင်းရောက်နိုင်သည်။ သတင်းထောက်တယောက်အနေဖြင့် တစုံတယောက်သည်သဘောတူညီမှုပေးရာတွင် စစ်မှန်သောရွေးချယ်မှုကို ပြုနိုင်သည်ဟုမ ယူဆမီ အားနည်းချက်၏ဖြစ်နိုင်ခြေပမာဏကို တူးဖော်ရန်တာဝန်ရှိပါသည်။

တိုက်ခိုက်မှုခံရပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်း မိနစ်၊ နာရီ၊ နေ့ရက်ပိုင်းလောက်တွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံနိုင်ခြေရှိသောသူတယောက်သည် လေးနက်သော သဘောတူ ညီချက်ကိုပေးရန် အနေအထားမရှိနိုင်ပါ။ အကယ်၍ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ခြင်းကို မဖော်ထုတ်နိုင်ရန် သင်ယုံကြည် သောနည်း လမ်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက၊ နောက်ခံအချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို အစီအရင်ခံသောနည်းတနည်းရှိကောင်း ရှိပေမည်။

[A] Moore ၏ ဆောင်းပါး။ [Five ideas on Meaningful Consent in Trauma Journalism](#) (စိတ်ထိခိုက်မှု သတင်းစာပညာတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သဘောတူညီချက် အပေါ်စဉ်းစားချက် ငါးရပ်။)

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

သို့သော် ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုးရှိတစ်စုံတစ်ယောက်သည် ၎င်းတို့၏ အမည်မဖော်လိုခြင်းကိုစွန့်လွှတ်မည် မစွန့်လွှတ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမည့် အနေအထားတွင်မရှိကြောင်း ရှင်းလင်းစွာသိပါ။ ၎င်းသည် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမှ ဝေးကွာမှု ပိုလိုအပ်လိမ့်မည်။

ဘာသာပြန်သူများနှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း

အကယ်၍သင်အခြေမစိုက်ထားသော နယ်မြေတွင်အလုပ်လုပ်ပါက သင်နှင့်ဒေသခံဘာသာစကားကိုပြောနိုင်သော သတင်းထောက်များနှင့် ဘာသာ ပြန်သူများ၏ဆက်ဆံရေးနှင့် နယ်မြေဒေသ၏ပရိယာယ်များကိုသိခြင်းသည် အရေးပါလှသည်။ သို့သော် ယင်းတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာ သတိပြုခြင်းဖြစ် သည်ဟု သင်ယူဆလို့မရပါ။

ဘာသာပြန်သူမည်သူမဆိုနားလည်ရန် သင်သေချာစေရမည့်အရာများသည် -

- အကြောင်းအရာများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နိုင်သည်။
- သူတို့သည် သတင်းဇာတ်မြစ်များကို စကားပြောရန် ဖိအားနှင့်မက်လုံးမပေးသင့်ပါ။
- သူတို့သည် အသိပေးသဘောတူညီချက်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဂရုပြုသော တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများကိုသုံးသင့်သည်။ (ဤလမ်းညွှန်မှအရင်းအမြစ်များအား သူတို့ကိုပြပါ)
- သူတို့သည် စိတ်ပျက်စေရန်ဖိအားမပေးရ (သို့) အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် စစ်ဆေးမှုမပြုရ။

သင်ပြုရမည့်အရာများကိုလက်တွေ့လေ့ကျင့်နေသောအတိုင်းအတာအထိ၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံးဘယ်လိုကြိုတင် လုပ်ဆောင် ရမည့်အကြောင်း အသေးစိတ်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ အန္တရာယ်များနှင့်ဒေသဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများအကြောင်း စေ့စပ်စွာ ဆွေးနွေးပါ။ သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နေပုံနှင့် သင့်အတွက်ဘာသာပြန်ရာ၌အခက်အခဲရှိမရှိ အကြံပြုချက်များအတွက်လည်း သင့်ကို လမ်းညွှန်သူအားလည်း မေးမြန်းပါ။ သင်၏ ဆက်ဆံရေးကို ယုံကြည်မှုပိုရှိလေ ပိုကောင်းလေပါပဲ။ သူတို့၏တကိုယ်ရည်တကာယအခြေအနေ နှင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် (သို့) သူတို့မိသားစုများတွက် အန္တရာယ်ရှိမရှိကိုလည်းစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

သဘောတူညီမှုရှိခြင်းသည်အဘယ်ကြောင့်လေးနက်ပါသနည်း။

စကားပြောရန်သဘောတူမှုရှိဖြင့် မည်သည့်အရာပါဝင်ကြောင်း သူတို့အပြည့်အဝနားလည်သည်ဟုမဆိုလိုပါ။

သင်သူတို့ကိုဘာတွေမေးမလဲ၊ ၎င်းသည်မည်မျှနာကျင်မှုရှိမလဲနှင့် သူတို့ရဲ့ပါဝင်မှုကြောင့်ဘာဖြစ်လာမလဲဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်များကိုသူတို့ရှင်းလင်း စွာ သိချင်မှသိမည်။ အစီအစဉ်ကတော့ အံ့သြစရာများနှင့် လမ်းကြောင်းပေါ်တွင်နောက်ထပ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်အရာများကို ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ အချက်များအကြောင်း သင်ရော သင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူပါရှင်းလင်းစွာသိကြောင်းစစ်ဆေးပါ။ -

- စကားဝိုင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။
- မည်သူ ပါဝင်မည်နည်း။
- သူတို့မပြောချင်သော “ကန့်သတ်နယ်မြေ” ရှိမရှိ။
- မည်သူသည် သတင်းကိုမြင်မည်နည်း။ ။ကမ္ဘာအနှံ့ အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ခြေရှိခြင်း။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- အကယ်၍ ဗီဒီယိုဖြစ်ပါက မည်သို့နှင့်မည်မျှကြာရှည်စွာ ဖြန့်ချိမည်နည်း။
- သူတို့၏အမည်မဖော်လိုခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်နည်း။
- Online မတော်မတရားပြုခံနိုင်ရခြေ ရှိမရှိ။



ဓါတ်ပုံများကိုအသုံးပြုပါက တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူများအား အမြင်အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၌ပါဝင်စေပြီး သူတို့၏ဘဝများကို သူတို့နေထိုင်သောအသိုင်းအဝိုင်းမှမည်ကဲ့သို့မြင်လိမ့်မည်ကိုပြပါ။ ISIS အားဖြင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော Yazidi အမျိုးသမီးများ၏ အကြောင်းကိုအစီရင်ခံသောသတင်းထောက်များသည် သူတို့၏မျက်နှာများကိုဖုံး၍ ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုအမျိုးသမီးများ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးရန် အာမခံချက်ပေးနေသည်ဟုထင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုအမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ အလွန်ကွဲပြားသောမျက်နှာအုပ်ပေါများကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်တဦးနှင့်တဦး ရှင်းလင်းစွာခွဲခြားနိုင်သည်။ [See #8.]

ဥပမာအားဖြင့်အခန်းတွင်းရှိ သိသာထင်ရှားမှု ဖြစ်နိုင်ရှိသောတစ်စုံတရာကိုရှင်းလင်းထားခြင်းမရှိပါက၊ ပုံမှန်ရှင်းပြီး သိသာထင်ရှားမှုနည်းသော ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

- ဗီဒီယို (သို့) နောက်ဆုံးအစီရင်ခံချက်တွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများ (သို့) ထိုသူများကိုထောက်ခံသောသူများ၏အသံများပါဝင်မည်လား။ ဖြစ်ရပ်မှန်ဖြစ်ပြီးနောက်ဤအရာကိုရှာဖွေခြင်းသည် နက်ရှိုင်းစွာသောမတည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ တဦးသည် “ပြန်လည်ဖြေကြားပိုင်ခွင့်” နိယာမကိုနားလည်ရန်နှင့် မည်သူမဆိုသူတို့အား မတရားကျင့်သူများအား စကားပိုင်းများက မည်ကဲ့သို့ အကျိုးကျေးဇူးပေးနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနားလည်ရန်ခက်ခဲပေမည်။ ဤအရာကိုအစောပိုင်းကပင် ရှင်းပြခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- သင်မဖော်ပြရသေးသော လျှို့ဝှက်မျှော်လင့်ချက်များရှိပါသလား။ သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူသည် သင်နှင့်စကားပြောခြင်းအားဖြင့် ရပ်ရွာအတွက်တိုက်ရိုက်အကျိုးရှိမည်ဟု ယုံကြည်ပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်မပေးနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု (သို့) ခင်မင် ရင်းနှီးမှုများ အားဆက်ပေးရန် သူတို့မျှော်လင့်ထားပါသလား။ [See #6 for more on this]
- သတင်းထောက်များသည် CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်သူတို့၏စကားပြောဆိုမှုများ၏တရားဝင်အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားရန် ခက်ခဲသည်။ အကယ်၍သင့်သတင်းဇာစ်မြစ်သည် တရားရုံးတွင်တရားမျှတမှုရယူရန်ရည်ရွယ်ထားပါက သတင်းထောက်များကို စကားပြောခြင်းသည် သူတို့၏အမှုကိုအားနည်းစေနိုင်ပါသည်။ သင်၏မှတ်တမ်းများနှင့် မပြီးပြတ်သေးသောအရာအားလုံးကို အမှုဖော်ထုတ်နိုင်သောသက်သေအထောက်အထားဟုသတ်မှတ်နိုင်ကြောင်းသိထားသင့်သည်။

တရားစီရင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့်ဖြစ်စဉ်ပေါင်းစုံ၏အန္တရာယ်

များစွာသောတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုသားကောင်များအတွက် တရားမျှတမှုရှာဖွေရေး ဥပဒေလုပ်ငန်းစဉ်များကိုထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါ သည်။ ကိုလံဘီယာသတင်းထောက် Jineth Bedoya Lima ကအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြထားပါတယ်။ -
၎င်းသည် လိင်အကြမ်းဖက်မှုများ၌ကြီးမားသောအန္တရာယ်များထဲမှတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကိုလံဘီယာ၏ဥပဒေက နစ်နာသူသည် အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်၍သူမ၏ထွက်ဆိုချက်ကိုတုံ့ပြန်ထက်ပိုပေးခွင့်မရှိကြောင်း သက်မှတ်ထားပါသည်။ သို့သော် နစ်နာသူအားလုံးအား အဆို ၄ ခုကိုအတင်းအကျပ်တင်သွင်းစေပြီး ၎င်းသည်

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ဇာတ်လမ်းများ၏ ရှေ့ နောက်မညီမှုကိုသိသိသာသာဦးတည်စေသည်။ ၎င်းသည်တရားစီရင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ၏ယိုယွင်းပျက်စီးမှုကိုဦးတည်စေသည်။ ထိုအချက်သည် သတင်းဌာနသို့သူမ၏သက်သေခံချက်ကိုပေးခဲ့သောအခါပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။

ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာပင်၊ သတင်းထောက်များသည်” အစစ်အမှန်တခု” ကိုပေါင်းစည်းရန်ကြိုးစားစဉ် ထွက်ဆိုချက်များ၏ ရှေ့နောက်မညီမှုများကိုအားကိုးနေရသော်လည်း ဤအရာသည် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုပိတ်ပစ်လိုက်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အလားတူ လိင်အကြမ်းဖက်မှု၏ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာအဆိုတခုကိုစစ်ဆေးစီရင်ခြင်းမရှိဘဲ ကျူးလွန်သူများအားခုခံချေပချက်တင်ပြ စေခြင်းထံသို့ဦးတည်စေသည်။ ထိုကျူးလွန်သူများ၏ သက်သေအထောက်အထားများသည် နှစ်နာသူများ၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း တခုမှ ရှေ့နောက်မညီခြင်းများအပေါ်အခြေခံထားပါသည်။ တရားသူကြီးများသည် ကင်မရာရှေ့တွင် နှစ်နာသူ၏ထွက်ဆိုချက်ကို ပေးဆောင်သည့်အပြုအမူ၊ အချိန်အခါနှင့်နေရာတို့ကိုဘယ်သောအခါမျှထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိပါ။ သတင်းထောက်တဦးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၏ဇာတ်လမ်းပေါ်တွင်အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် စိတ်ပညာရှင်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာရှင် နှင့်သော်လည်းကောင်းတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းနှင့်ကွဲပြားကြောင်းထင်ရှားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏သုတေသနတွင်ပါဝင်ကူညီခဲ့သော Jineth Bedoya Lima သည်ကိုလံဘီယာ၌ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မေလနှင့် ၂၀၀၃ ခုနှစ်ဩဂုတ်လတွင် နှစ်ကြိမ်ပြန်ပေးဆွဲခံခဲ့ရသည်။ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် သူမအား **International Women’s Media Foundation** ၏ Courage in Journalism Award ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ သူမသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် **World Association of Newspapers and News Publishers** ထံမှ Golden Pen of Freedom Award ကိုလည်းရရှိခဲ့သည်။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ - သဘောတူညီမှု

အရှေ့အာဖရိကအခြေစိုက် အမေရိကန်သတင်းထောက် Jina Moore ဤဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုတွင်ပါဝင်ကူညီခဲ့ပါသည်။ သူမသည်ဤအသုံးဝင်သော ဆောင်းပါးနှစ်ခုတွင် သဘောတူညီချက်ဆိုင်ရာပြဿနာများကိုအသေးစိတ်လေ့လာသည် - ကိုလံဘီယာသတင်းစာနယ်ဇင်းပြန်လည်သုံးသပ်ချက်ရှိ **The Pornography Trap** နှင့် **Five Ideas on Meaningful Consent in Trauma Journalism**။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#4.

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ
အား သူတို့ ကိုယ်ပိုင်
နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့
ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွင်
စကားပြောခွင့်ပေးပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#4.



ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ
အား သူတို့ ကိုယ်ပိုင်နည်း
လမ်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင်
အချိန်တွင်စကားပြောခွင့်
ပေးပါ။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံနေရ
ချိန်တွင်လူများသည် မိမိ
တွင်ဖြစ်လာမည့်အရာများ
ကိုထိန်းချုပ်သူမဟုတ်ဘဲ၊
အကြမ်းဖက်သူများ၏အရာဝတ္ထု
များအဖြစ်ဆက်ဆံခံရသည်။
တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခံသူများအားသူ
တို့ပြောလိုသလိုပြောစေရန် ထို
လှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်
မည်လား။

အားနည်းသောသူများကိုစာနာမှုနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ လေးစားမှုနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုသိသာထင်ရှားစွာလိုအပ်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့ကျသောအသုံးအနှုန်းများ
တွင် အဘယ် အရာပါဝင်သနည်း။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတို့အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့်သတင်းထောက်တဦးအနေဖြင့် သင်သည်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုမခံစားရသော်လည်းထိုအနေအထားတွင်
ရှိနေပါသည်။ ယုံကြည်မှုနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုခြံမှုသည်အရေးကြီးသောကိစ္စများဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အပူတပြင်းလုပ်ဆောင်စေခြင်း (သို့) တုန့်ပြန်ရန်
ဖိအားပေးခြင်းစသည့် မူလ မတရားပြုမှုများကိုပုံတင်စေမည့်အရာများကိုမပြုမိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော
အချိန်နှင့်ယှဉ်၍လုပ်ဆောင်ရသောအချိန် တွင်ဤအရာကိုလွယ်ကူစွာမျက်ခြေပြတ်သွားနိုင်သည်။

စကားပိုင်းအတွက်လုံလောက်သောအချိန်ကိုဦးစားပေးစီစဉ်ပြီး သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအား ဤအရာကိုသေချာနားလည်စေပါ -

- အဖြေရခက်သောမေးခွန်းတိုင်းကို ဖြေစရာမလိုပါ။
- အချိန်မရွေးရပ်လိုက်လို့ရပါသည်။
- သူတို့မထုတ်ဝေခိုင်းသော မည်သည့်အသေးစိတ်အချက်များကိုမဆို သင်ထုတ်ဝေမည်မဟုတ်ပါ။

သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအား ဇာတ်လမ်းတပုဒ်အတွက်သတင်းဇာတ်မြစ်အဖြစ်မကြည့်ဘဲ၊ လူတဦးအနေဖြင့်ဦးစွာကြည့်မြင်ပါ။

အကယ်၍ သတင်းတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို အမြတ်ထုတ်သည့်ပုံစံ (သို့) လုံခြုံမှုမရှိစွာလုပ်ဆောင်ပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကိုနာကျင်စေမှာဖြစ်
ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်သင့်တော်သော တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုဆွေးနွေးထားပြီး၊ နောက်တပိုင်းတွင် သက်မှတ်ထား **[#5]** သော စိတ်
ဒဏ်ရာတုန့်ပြန်မှုများနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လက်တွဲဆောင်ရွက်ရာတွင်ကြုံတွေ့နိုင်သည့်စိတ်ခေါ်မှုများကိုတွေ့ရသည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှု (သို့) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကဲ့သို့သောနာကျင်စရာအတွေ့အကြုံများအကြောင်းပြောဆိုရုံမျှဖြင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူတဦးအားနာကျင်စေမည်
ကို သတင်းထောက်များကမကြာခဏစိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ နောက်တဖန်မပြောဘဲထားသင့်သောအရာများကို နောက်တဖန်ပြန်ပြောမိမည်ကိုစိုးရိမ်ကြပါလိမ့်
မည်။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ဇာတ်လမ်းကိုပြောခြင်းမှရသော နာကျင်ခြင်းကို တဖန်ထိခိုက်စေခြင်းအားဖြင့်ထပ်တူနာကျင်စေမိမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။

လိင်ပိုင်းမတော်မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်သော စိတ်ဒဏ်ရာပညာရှင်အများစုကသိသာထင်ရှားသော

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အန္တရာယ် သည် စကားပြောခြင်း၌သာတည်သည်ဟုမထင်ပါ။ ၎င်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူသည် စကားဝိုင်းတွင်း၌မည်မျှလိုခြုံသနည်းဟူသောခံစားချက်၊ သူတို့ပြောခဲ့ သောအရာအပေါ်မည်မျှထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့် သူတို့၏ဇာတ်လမ်းကို မည်သို့ထုတ်လွှင့်ကြောင်းများနှင့်ဆိုင် ပါသည်။ လူတွေသည် ဝေဖန်ခံရကြောင်း ခံစားရသောအခါ (သို့) လျစ်လျူရှုခြင်းခံရကြောင်းခံစားရသောအခါ (သို့) လျှို့ဝှက်ချက်တခုအတွက် အသုံးပြုခြင်းခံရကြောင်း ခံစားရသောအခါ နာကျင်ခြင်းများဖြစ် ပေါ်လာသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၌ယုံကြည်မှုသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့သောအရာဖြစ်ပြီး ပျက်စီးရန်လွယ်ကူသည်။

စကားသာပြောခြင်းဖြင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဟုသိထားခြင်းတွင်ခြွင်းချက်များရှိသည်။ ဥပမာ၊ တစုံတယောက်သည် အတိတ်တွင် ကလေးလိင်ပိုင်းမတော် မတရားပြုမှုကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သောစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေခြင်းကိုကြုံခဲ့ရပြီး စစ်ဆေးခြင်းမခံရဘဲဖုံးအုပ်ထားခဲ့သည့်အခါ ထိုအကြောင်းကိုပြောခြင်းဖြင့်သာ မတည်ငြိမ်မှုများကိုဖြစ်စေပြီးကွဲပြားသောအန္တရာယ်များကို သယ်ဆောင်လာနိုင်သည်။ ယေဘုယအားဖြင့်၊ မမျှော်မှန်းထားသော အချက်အလက်များဖြင့် လူများအား မအံ့သြစေမိရန်သတိပြုပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကိုပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စရာကောင်းပြီး နှိုက်ထုတ်မှုနည်းရန် မည်ကဲ့သို့ပြုရမည်နည်း။

လူတွေကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာကို သူတို့မတားဆီးနိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာတစုံတခုကြောင့် အဓိကထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးမှုအဖြစ်ခံစားကြရသည်။ ယင်းကိုတားဆီးနိုင်သည့်နည်းလမ်းတခုမှာ သတင်းထောက်တယောက်အနေဖြင့် ပုံမှန်ထိန်းချုပ်နေသောအရာတချို့ အား စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းတွင်သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူကိုပါဝင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သေးငယ်သောရွေးချယ်မှုပင် လျင်ကြီးမားသောကွာခြားချက်ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စကားဝိုင်းတခုတွင်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုမပြောခင် သင်လုပ်သင့်သည်မှာ -

- စကားပြောရန်ခက်ခဲလိမ့်မည်ဟု သိနားလည်ထားရမည်။
- မည့်သည့်နေရာတွင် သူတို့တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံမည်ဆိုသည့်အကြောင်းကိုဆွေးနွေးရာတွင် သူတို့ကိုအပြည့်အဝပါဝင်စေပါ။
- မည်သည့်အချိန်သည်သူတို့အတွက်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ ဘယ်အချိန်မှာစကားဝိုင်းအတွက် ခွန်အားအရှိဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ မည်မျှ ကြာကြာစကားပြောချင်သနည်းစသည့်များကိုမေးပါ။
- အခန်းတွင်း၌ အသိမိတ်ဆွေ (သို့) ဆွေမျိုး စသည့်တယောက်ယောက်ကိုသူတို့နှင့်အတူရှိစေချင်သလားဟုမေးပါ။
- သူတို့မပြောချင်သောအရာတခုခုရှိမည်လားဟုမေးပါ။
- သူတို့အား အနေရခက်စေသောမည်သည့်အရာကိုမဆို ဖြေဆိုစရာမလိုကြောင်းသေချာစေပါ။

စကားဝိုင်းမစခင်လူများကိုမေးမြန်းခြင်းကကောင်းသောအလေ့အကျင့်တခုဖြစ်ပြီး တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတယောက်အနေဖြင့်သူတို့ မည်သည့်အချိန်တွင် အနားယူရန်လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းသိမြင်လိမ့်မည်။ လူများသည် သူတို့ဇာတ်လမ်းပြောပြခြင်း၏ ထူထပ်မှုထဲတွင်လမ်းပျောက်သွားနိုင်သည်။ ဒါ့အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် မေးခွန်းမေးသောသူကိုနှစ်သက်စေရန် မသိစိတ်၏အလိုဆန္ဒပြင်းပြသည်။ ပင်ပန်းသောအခါ (သို့) စကားဝိုင်းသည် နေရခက် ပြီး အလွန်များလာသောအခါ အချက်ပြခြင်း၌သိပ်ကောင်းမည်မဟုတ်ပေ။ အနားယူရန်အကြံပြုခြင်း (သို့) ပို၍လိုခြုံသောခေါင်းစဉ်သို့သာဘာဝကျကျ နှင့်အနောင့်အယှက်နဲ့စွာလမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်းစတဲ့ သက်မှတ်ထားသောအချက်ပြခြင်းကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမစခင်သဘောတူညီမှုရယူခြင်း ရှိကောင်းသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အသုံးပြုမည့်စကားလုံးများကို သဘောတူခြင်း

ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရေးတွင် ဘာသာစကားရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းကို အခန်း #7 တွင်ပိုမို ပြောထားသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းထဲ၌ပင် သင်၏ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခံသူအား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်စကားလုံးများကိုသုံးရန်ဂရုစိုက်ပါ။ ဒေသအသုံးအနှုန်းများသည်ဤနေရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်ကောင်း သလို၊ အသုံးမဝင်နိုင် ကောင်းပါ။ ရှင်းလင်းသောဥပဒေများရှိပါသည်။ ဥပမာ၊ အပြစ်ကျူးလွန်သူကို တစုံတယောက်၏ချစ်သူအဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြောဆို ရန်မသင့်တော်ပါ။

လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုသည် မိမိကိုယ်ကို “ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ” သတ်မှတ်သော်လည်း “နစ်နာသူ” ဆိုတဲ့စကားလုံးက တချို့အတွက်ပိုတိကျ ပြီး အခြားသူများကနစ်နာလုံးကိုရှောင်ရှားလိုလိမ့်မည်။ အကယ်၍မည်သည့်စကားလုံးကိုအသုံးပြုရန် သံသယတစုံတခုရှိပါက သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်း သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး မည်သည့်စကားလုံးကိုပိုနှစ်သက်ကြောင်းမေးပါ။ ယေဘုယအားဖြင့် လူများမိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြခြင်းကိုလေးစားပေးခြင်းကအမြဲတမ်း အရေးကြီးပါသည်။

နားထောင်ခြင်း၏အစွမ်း

သူတို့ကိုကြားတယ်လို့လူတွေယုံကြည်သောအခါတွင် သူတို့လိုခြုံမှုရှိကြောင်းပိုခံစားရပြီးသူတို့၏အတွေးများကိုပို၍ထိရောက်စွာစုစည်းနိုင်သည်။ စိတ် ဒဏ် ရာရှိသောရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအားတွေ့ဆုံမေးမြန်းရာ၌ သတင်းထောက်တယောက်ယူလာရန်လိုအပ်သော တခုတည်းသောအရေးကြီးဆုံးကျွမ်းကျင် မှုမှာ ကောင်းစွာနားထောင်ရန်သိခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် နေရာပေးခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်ပွင့်လင်းပြီးရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများကိုမေးခြင်းပါဝင်သည်။ ၎င်း သည်လူများ အားမည်သို့ပြန်ကြားမည်အကြောင်းရွေးချယ်ရန်အခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သော်လည်း ရွေးချယ်ချက်အလွန်များခြင်းကဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။

အခန်း #2 တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အတိုင်း သဘောတူညီမှုကိုစစ်ဆေးခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တည်းပြုရမည့်အရာမဟုတ်ဘဲ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့်အရာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ “ဤခေါင်းစဉ်အကြောင်းမေးရန်အဆင်ပြေသလား” ဟုနိဒါန်းပျိုး၍မေးသင့်ပြီး လွတ်လပ်စွာဖြေဆိုရန်အခွင့်ပေးပါ။

အခြားနေရာများနှင့် DRCတွင် CRSV အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်သော Katy Robjant သည်သတင်းထောက်များကိုဤကဲ့သို့ တိကျသော အကြံပြုချက်ကိုပေးပါသည် -

ယေဘုယအဖြစ်အပျက်များကြောင်းအဖွင့်မေးခွန်းများကိုမေးနေခြင်းထက် တစုံတခုအကြောင်းကို သက်သက်မှတ်မှတ်ပြောရန်မျှော်လင့် ကြောင်း သင့်နှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူနှင့်အစပြုပြီး၊ ထိုအဖြစ်အပျက် (သို့) ခေါင်းစဉ်အကြောင်းကိုပြောနိုင်သမျှပြောရန်တောင်းဆိုပါ။ သူတို့ သည်သင့်ကိုပြောပြရန်အဆင်ပြေသောအရာများ၏အချက်အလက်များကိုပေးပြီးသည့်အခါအဓိကအချက်များကိုဆွဲထုတ်ယူနိုင်ရန် ကတော့ သင့်အလုပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာသည် သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုခံသူသည်သင့်ကိုမဝေမျှလိုသော (သို့) မစဉ်းစားလိုသော အသေးစိတ် အချက်အလက်များကိုပြောရန်အတင်းအကျပ်ပြောခြင်းကိုရှောင်ရန်နည်းလမ်းတခုဖြစ်သည်။ [A]

ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းအတွက်ညွှန်ပြချက်များမှာ -

- အတွေးများကိုစုဆောင်းရန်အတွက် တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့်လွတ်လပ်စေခြင်းကိုအခွင့်ပေးပါ။
- အပြောကိုသုံးခြင်း (သို့) အသံသွင်းနေသောအချိန်တွင် အမူအရာကိုသုံးခြင်းအားဖြင့်သူတို့နှင့်အတူရှိနေသေးကြောင်းကိုပြပါ။
- အဓိကအချက်ကိုသေချာစွာနားလည်ရန်တဖန်ပြန်စစ်ဆေးခြင်းရှိရမည်။
- မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတွင်မည်ကဲ့သို့ထိုင်ရမည်ကိုသိပြီး သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူထံမှအာရုံလွဲသွားစေရန်အခွင့်မပေးပါနှင့်။

[A] <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis> တွင်ကြည့်

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကြိုးစား၍ရှောင်ပါ -

- လူများ၏ဝါကျများကိုသူတို့အတွက်အဆုံးသတ်ပေးခြင်း (သို့) အတွေးပြတ်သွားရန်ဖြစ်တောက်လိုက်ခြင်း (အတွေးကမ္ဘာထဲ လမ်းပျောက်မသွားဘူးဆိုရင် - အခန်း #5 ကိုကြည့်ပါ။)
- ဝေဖန်သောမျက်နှာထားပေးခြင်း - ဥပမာ၊ ထိတ်လန့်စရာကောင်းသောအရာတစ်ခုကိုပြောသောအခါ ထိတ်လန့်သွားသောမျက်နှာ ထားပြုခြင်း (စိုးရိမ်ကြောင်း (သို့) ဝမ်းနည်းကြောင်းကိုပြနိုင်ပါသည်။)
- ရုပ်ပုံ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုစစ်ဆေးခြင်း။
- သူတို့မည်သို့ခံစားနေရကြောင်းကိုယ်ချင်းစာကြောင်းပြောခြင်း (လူများကသင့်ကိုယုံလိမ့်မည်မဟုတ်)

သင်လည်းသူတို့ကဲ့သို့အလားတူအဖြစ်ကိုကြုံခဲ့ရကြောင်း (သို့) ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအသေးစိတ်ကိုပြောရာ၌လည်းသတိထားရမည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ဤအရာသည်ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ပြီး စကားပိုင်းကိုတိုးတက်စေနိုင်သော်လည်း တခြားအခြေအနေများတွင် ၎င်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူထံမှအာရုံလွဲသွားစေနိုင်ပြီး သင်သည်သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို သေးငယ်စေသည် (သို့) ဘေးဖယ်ထားသည်ဟုခံစားစေသည်။ (အခန်း #6 တွင် ကျန်းမာသောနယ်နိမိတ်များကိုရယူရန်လိုအပ်ခြင်းအကြောင်းကိုဆွေးနွေးထားပါသည်။)

အချိန်ကိုစီမံခြင်းနှင့်ကောင်းစွာအဆုံးသတ်ခြင်း

ဤအခန်း၏ခေါင်းစဉ် “ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား သူတို့ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင် စကားပြောခွင့်ပေးပါ။” သည် အချိန်ကို တချိန်လုံးပုံသွင်းနေရန်လိုအပ်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ လူတွေအားနည်းသောအခါတွင် လမ်းညွှန်ချက်တချို့ရှိသော စကားပိုင်းမှအကျိုးခံစားရသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သလို၊ သူတို့၏ခွန်အားအဆင့်များကိုသတိထားကြည့်နေဖို့လိုအပ်ပါသည်။ (အကယ်၍သင်သည်ထိုဒေသတွင်အချိန်အတော် ကြာနေမည်ဆိုလျှင် နောက်ပိုင်းတွင်ပြန်လာပြီးစကားစမြည်ပြောရန်အမြဲကမ်းလှမ်းနိုင်သည်။)

ဆရာဝန်တချို့က သုံးပုံသုံးပုံ၏စည်းမျဉ်းအကြောင်းပြောကြသည်။ ပထမသုံးပုံတပုံတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူသင့်တင့်စွာလိုခြုံမှုခံစားရသောအချိန် နှင့်အတွေ့အကြုံများအပေါ်အာရုံစိုက်သင့်သည်။ အလယ်အပိုင်းသည် အခက်ဆုံးသောအကြောင်းအရာဖြစ်သောစိတ်ထိခိုက်စရာအခြေအနေများ ပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအပိုင်းကတော့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို လက်ရှိအခြေအနေသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရန်ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် တစုံတယောက်အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းအဆုံးပိုင်းတွင် သူတို့ထံတွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအဆိုးဆုံးသောအရာများထံ၌ဆက်ပြီး အပြည့်အဝနစ်မြုပ်နေ စေဖို့မချန်ထားခဲ့သင့်ပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောမှတ်ချက်ဖြင့်အဆုံးသတ်ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သော် အတင်းအကျပ်မလုပ်ရန်နှင့်အရာဝတ္ထုများကသူတို့ထက်သာကြောင်း ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။ ဤအရာကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင်အထောက်အကူပြုသည့်မည်သည့်အရာများကိုတွေ့ကြောင်းနှင့် အခြားသူများကိုမည်သို့အကြံပေးမည်အကြောင်းကိုမေးပါ။ ခိုင်မာသောအဆုံးသတ်ချက်ကိုရှာတွေ့ရန်အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့၊ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ဘာတွေကိုလုပ်လိမ့်မည်နည်းဟုအမြဲတမ်းမေးနိုင်သည်။ လူများကိုကျေးဇူးတင်ပြီး အနာဂါတ်ဆက်သွယ်ခြင်းအတွက် (သို့) အချက်အလက်များ ပေးပို့ရန်ထားတဲ့ကတိများကိုတည်စေဖို့သတိရပါ။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

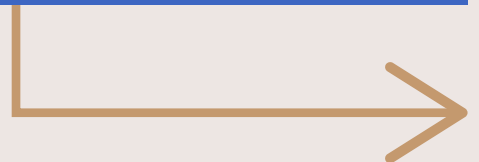
#8

#5.

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

လုံခြုံမှု၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့်
ခံစားချက်အပေါ်စိတ်
ဒဏ်ရာ၏ ဆက်တိုက်အကျိုး
သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို
နားလည်ပါ။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

လုံခြုံမှု၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့်ခံစားချက်
အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ ဆက်တိုက်အကျိုး
သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို နားလည်ပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာအချို့က စိန်ခေါ်မှုရှိသောလူတွေ့မေးမြန်းခြင်း
အခြေအနေများနှင့် အကျိုးဆက်ဖြစ်စေသော သတင်းရယူရေးသားခြင်းမှ အမှားများကို
ရှောင်ရှားရန်ကူညီပေးသည်။

လူများသည်ကြောက်မက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်သည့်အခါ စိတ်ပျက်သွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ စိတ်ဒဏ်ခံစားခြင်းကိုယ်တိုင်သည် လူ
တွေ စကားပြောရန်ကောင်းသောနေရာတွင်မရှိဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် တချို့တုံ့ပြန်မှုများက လူများသည်စကားပြောခြင်း၌ လုံခြုံမှုမရှိတော့ဟု ခံစား
ကြောင်း ညွှန်ပြပေးမည်။ သူတို့သည်တံခါးကိုရှာ၍ရှောင်ထွက်သွားနိုင်သည် (သို့) တိုက်ခိုက်ခံရချိန်တွင်ရှိခဲ့သော အလားတူရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်ပြန်မှုများ
ကို ကြုံတွေ့ရသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် ရှုပ်ထွေးသော ရူပ-ကာယ-လူမှု အတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီးစိတ်ဒဏ်ရာခံစားရခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားသောအရာများနှင့်ရောထွေးနေသည်။ မိ
ဒီယာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးနှောက်ရှုပ်စရာမလိုဘဲ အခြေခံထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့် ဤအရာများကိုပိုကောင်းစွာဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူ ဘယ်လိုနေလဲနှင့် ဘယ်အချိန်မှာ စကားပြောခြင်းကို နားရန်လိုသနည်း။
- စစ်ဆေးမေးမြန်းသူတယောက်ကဲ့သို့သောမေးခွန်းမေးပုံများနှင့် အပြစ်ရှိခြင်းနှင့်အရှက်ရခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားချက်များကိုအရှိန်တင်
ပေးခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန်။
- စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်တခုကို တစုံတယောက်မှတ်မိခြင်း၏တိကျမှုကင်းကိုအမှီပြုရန် မည်မျှလက်တွေ့ကျသနည်းနှင့် အဘယ့်
ကြောင့်သူတို့မှတ်မိရန်ကြိုးစားနေချိန်၌ တွန်းအားမပေးသင့်သနည်း။

မုဒိမ်းမှုသည်လူသားများကြုံတွေ့နိုင်သော စိတ်ထိခိုက်စရာအကောင်းဆုံးအတွေ့အကြုံများထဲကတခုဖြစ်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည်သူတို့
၏အတွေ့အကြုံများအတွက် စကားလုံးများရှာတွေ့ရန်အခက်တွေ့ရသည့်အကြောင်းအရင်းများစွာရှိသည်။ သူတပါးမည်ကဲ့သို့တုန့်ပြန်မည် အကြောင်း
ရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ခြင်းသည် လူများ၏စကားပြောနိုင်စွမ်းကို ပိတ်ပင်သည့်ကြီးမားသောအချက်များဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း ပြောခြင်းသည်
စကားပြောရန် နာကျင်ပင်ပန်းလွန်းသော ပြင်းထန်သောခံစားချက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်းသည် တခါတရံတွင် အကောင်းဆုံး
သောတုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။

သို့သော်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်အခြေအနေများတွင် လူ့မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ဆောင်ပုံနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့်အကြောင်းအရင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အရာဝတ္ထု များ
အတွက် စကားလုံးများ ခက်ခဲနိုင်လေ့ရှိသည်။

[A] လိင်ဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတွင် မှတ်ဉာဏ်အပေါ်စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှုကို အသုံးဝင်သော မိတ်ဆက်မှုအတွက် Smith နှင့် S.Heke, 'From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law' (၂၀၁၀)၊ ဤနေရာတွင် ရနိုင်သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျွန်ုပ်တို့တိုက်ခိုက်ခံရသည့်အခါ အန္တရာယ်လွတ်မြောက်ခြင်းအသွင်သို့ပြောင်းသွားသည်။ အမှတ်တရများကအများသောအားဖြင့်ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာရှိနေသေးသော်လည်း ဦးနှောက်ကတော့ပုံမှန်အမိန့်ပေးသောပုံစံအတိုင်းမစစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ (အခြေခံကျသောအန္တရာယ်လွတ်မြောက်ရေးစနစ်အား ဦးစားပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။) မှတ်ဉာဏ်အပိုင်းပိုင်းအစစ်ဖြစ်နေခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်စီစဉ်ဖွဲ့စည်းမှုကင်းမဲ့ခြင်းကဲ့သို့သောပြဿနာများကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသူများတွင် တွေ့နေကျဖြစ်သည်။ နားလည်သဘောပေါက်ရန်ခက်ခဲသော သမိုင်းဖြစ်စဉ်များတွင် ကွာဟချက်များ (သို့) ရှေ့နောက် မညီခြင်းများရှိနေလိမ့်မည်။ အချို့သောအရာများသည် ထူးခြားသောစွမ်းအားဖြင့်ပြန်လာနိုင်သော်လည်း အခြားအရာများသည်ဗလာနတ္ထိ (သို့) အစက ပင်မှတ်ဉာဏ်ထဲမထည့်ထားပါ။ [A]

သတင်းထောက်ဖြစ်သောသင့်အတွက် လက်တွေ့ကျသောအသုံးအနှုန်းများတွင် ဤအဓိပ္ပာယ်မှာ -

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတယောက်သည်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝလိုက်လျောညီထွေစွာ (သို့) ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်စွာ ပြောပြမည်ဟု မမျှော်လင့်သင့်ပါ။ ရှေ့နောက်မညီခြင်းသည် လှည့်စားရန်ရည်ရွယ်ခြင်း၏ သက်သေအထောက်အထား မဟုတ်ပါ။
- သင်၏သတင်းဇာစ်မြစ်သည် သူတို့ရိုးရှင်းစွာမဖြေရှင်းနိုင်သော ကွဲလွဲမှုမှန်သမျှကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းပေးရန်မျှော်လင့်ခြင်း သည်တရားမျှတမှုမရှိပါ။
- ရိုးရှင်းသောရှင်းလင်းချက်မေးခွန်းအား တဖန်ပြန်မေးခြင်းကို ပေါ့ပါးစွာပြုမည်ဆိုပါက အဆင်ပြေလေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍တစ်စုံတယောက်သည် မှတ်မိရန်ကြိုးစားနေသည်ဟုသင်သိမြင်ပါက ဖိအားပေးပြီးအချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ကြီးစိုးနေသောအရာ၏ ပြန်လည်လွှမ်းမိုးခြင်းကိုခံရတတ်သည်။
- အဖြစ်မှန်စစ်ဆေးသူများနှင့်အယ်ဒီတာများစသည့်သင်နှင့်အတူလုပ်ဆောင်နေသောသူများလည်း ဤတားမြစ်ချက်များကိုသိထား ရန်လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုန့်ပြန်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုကိုကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ထားသောနည်းလမ်းဖြင့်မြင်တွေ့ရမည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းရှိပုံမရဘဲ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးအရာများအား အေးတိအေးစက်နိုင်သောလေသံဖြင့်ပြောသောသူများ (သို့) တချို့နေရာများတွင် ကြောင်တောင်တောင်နိုင်စွာရယ်မောခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြေတတ်သောသူများလည်းတွေ့ရတတ်သည်။ ဤအရာများသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားသော စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက်တဦးချင်းတွင်ရှိတတ်သောတုန့်ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ သင်နှင့်တွေ့ဆုံရသောသူတယောက်စီတိုင်းအားပွင့်လင်းစွာဆက်ဆံပြီး ဤအရာအတွက်အခုလုပ်ရန်လိုမည်ဟုအကြံမပြုမိရန်သတိပြုပါ။

အတိတ်အကြောင်းကိုပြောသောအခါတွင် သူတို့တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသောအချိန်၌ ခံစားရသောစိတ်ပိုင်းနှင့်ကာယပိုင်းအထိအတွေ့များကို ပြန်လည်တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ ၎င်းသည် ပျော့ပျောင်းပြီးမသိသာဖြစ်နိုင်သည် (သို့) ထိုခံစားချက်များကိုသည်းမခံနိုင်တော့သည်အထိ ပြင်းထန်ကောင်းပြင်းထန်နိုင်သည်။

အကယ်၍တစ်စုံတယောက်သည် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှား၍စတင်ငိုကြွေးလာခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သောတုန့်ပြန်မှုရှိပါက တခုခုကိုအလောတကြီးမလုပ်မိရန် မိမိအတွေးထဲတွင်အရှိန်လျှော့လိုက်ပါ။ ကင်မရာကိုအလျင်အမြန်ပိတ်လိုက်ခြင်း (သို့) တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုရပ်နားလိုက်ခြင်းတို့သည် တစ်စုံတယောက်သည် မိမိဤကဲ့သို့ခံစားချက်ရှိခြင်းသည် မှားသောအရာဖြစ်သည်ဟု မရည်ရွယ်ဘဲအလိုအလျောက် အရှက်ရသွားစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မထင်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့်မတည်ငြိမ်စေခြင်းတွေဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကာယအထိအတွေ့သုံးခြင်းကိုသတိထားရပါမည်။ သင်အစား ထိုးလုပ်နိုင်သောအရာများ -

- မိမိကိုယ်ကိုငြိမ်သက်စေခြင်း
- သူတို့တွင်ဤအရာဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် သင်မည်မျှစိတ်မကောင်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- ဤအရာသည်အခုမဖြစ်တော့ကြောင်းနှင့် သူတို့သည်သင်နှင့်အတူအခန်းထဲတွင် လုံခြုံစွာရှိနေကြောင်းသတိပေးပါ။
- ဤသို့သောအချိန်တွင် မည်သည့်အရာကသူတို့အတွက်အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမှခတ္တနားလိုသလား၊ ဤကဲ့သို့ ခံစားရသောအခါတိုင်းတွင်သူတို့မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သနည်းဟုမေးပါ။

တစုံတယောက်သည် မှတ်ထားသောအရာကိုမေ့သွားသောအခါ

ဆက်စပ်မှုကင်းမဲ့သွားခြင်းသည် လိင်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နေစဉ် ဖြစ်လေ့ရှိသော အန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ရန် တုန့်ပြန်မှုဖြစ်သည်။ အခြေအနေ ကကြီးစိုး လာပြီးလွတ်မြောက်နိုင်ဖို့အမှန်တကယ်နည်းလမ်းမရှိတော့သည့်အခါတွင် ဦးနှောက်သည် ရပ်တန့်ရန် အလိုအလျောက်ဆုံးဖြတ်ပြီး တိုက်ခိုက် ခြင်းအမှန်တကယ်မဖြစ်ပျက်ခဲ့သကဲ့သို့ စိတ်ကိုသီးခြားခွဲထားလိုက်စေသည်။

အတွေ့အကြုံကိုပြန်ပြောခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုသည်နောက်တဖန်နေရာယူနေသည့်အာရုံခံစားခြင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်တစုံတယောက်သည် မလုံခြုံဟုခံစားနေရပြီး ခွဲထွက်သွားလုနီးနီးဖြစ်နေသည်ဟုပြောရန် အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ သို့သော် လူများသည်စတင်ပြီး -

- အာရုံလွင့်သွားသည်၊ အိပ်ငိုက်နေပုံပေါက်သည် (သို့) မေးခွန်းဖြေဆိုခြင်းရပ်တန့်သွားသည်။
- ပူလောင်လာကြောင်းညည်းတွားသည် (သို့) ဇောချွေးများပြန်လာသည်။
- ခေါင်းကိုက်ကြောင်း (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်ကြောင်းညည်းတွားသည်။
- ထွက်ပေါက်ရှာရန်အခန်းကိုနှံ့စပ်စပ်ကြည့်ပါ။

DRCနှင့်အခြားနေရာများရှိ CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်အလုပ်လုပ်သောလက်တွေ့စိတ်ပညာရှင် KATY ROBJANT သည် သတင်းထောက်များအား ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာသည့်အခါတွင် မည်သည့်အရာလုပ်ရမည်အကြောင်းအကြံပေးသည်။

သင်၏အပြုအမူများကိုခန့်မှန်းရလွယ်စေပါ။ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခြင်းကအမြဲတမ်းအကောင်းဆုံးဖြစ်သည် (သို့) သင်ဘာဆက်လုပ်မည် ကိုထိုသူကိုသိစေပါ။ အကောင်းဆုံးလုပ်ရမည်မှာ အမြန်ဆုံးကြိုးစား၍အာရုံလွဲလိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ စကားဆက်ပြောနေပါ။ “သင်အခု ဘယ်မှာလဲဆိုတာပြောပြနိုင်မလား? အခန်းကဘာနဲ့တူကြောင်းပြောပြလို့ရနိုင်မလား?” စသည့် လက်ရှိအရာများအကြောင်းမေးပါ။ ထိုသို့သောမေးခွန်းများသည် “သင်အဆင်ပြေရဲ့လား” ဆိုတဲ့ယေဘုယမေးခွန်းများထက်ပို၍အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ [B]

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ရှက်ခြင်းနှင့်ယုံကြည်နိုင်စွမ်း

လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းအကြောင်းစကားပြောဆိုခြင်းတွင် ရှက်ခြင်းနှင့်အပြစ်ရှိကြောင်းခံစားခြင်းဆိုသည့်ပြင်ထန်သောခံစားချက်များသည်လွယ်ကူစွာ ထွက်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း နားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဤအရာသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး မည်သည့်အချိန်၌မဆို ဆွေးနွေးထားသည့်အချိုးအစားနှင့်မညီဘဲပေါ်လာနိုင်သည်။ လူတွေကသူတို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်တာအဆန်းမဟုတ်သလို အံ့ဒါက သူတို့အမှားလည်းမဖြစ်နိုင်ပါ။

ဤအရာသည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု၏စိတ်သဘောသက်သက်မဟုတ်ဘဲ၊ မုဒိမ်းပြုခြင်းမှရှောင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည်အကြောင်းတမျိုးမျိုးကြောင့် အပြစ်တင်ခံရခြင်းအတွက် (သို့) သူတို့အတွေ့အကြုံများကိုသေးငယ်စေသော မယုံကြည်သောမိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ရွာဝင်များနှင့်မကြာခဏငြင်းခုံရ လေ့ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းခံသူအား မယုံကြည်ခြင်း (သို့) သူတို့တွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အတွက် သူတို့တွင်တာဝန်ရှိသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် နိုင်သော မည်သည့်ဘာသာစကားကိုမဆိုရှောင်ကြဉ်ရန် အလွန်သတိထားပါ။ ဤအကြောင်းအရင်းများကြောင့် “အဘယ်ကြောင့်နည်း” ဟူသောမေးခွန်းများသည်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ဖြေဆိုရန်ခက်သောကြောင့်နှင့် အပြစ်ကိုဖော်ထုတ်သောကြောင့် စစ်ဆေးမေးမြန်းသူများသည် ဤမေးခွန်းမျိုးကိုဦးစားပေးအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ၊ တစုံတယောက်အား “သင်သည်အဘယ့်ကြောင့် ထိုနေရာတွင် ထိုအချိန်၌ရှိနေသနည်း” ဟုမေးခြင်းသည် သူတို့သည်အစကတည်းကပင်ထိုနေရာတွင်မရှိနေသင့်ဟု အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သည်။

“မည်သည့်အချိန်တွင်မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း” ဟူသောခံစားချက်အကြောင်းအချက်အလက်ရှာသောမေးခွန်းများသည်စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းပြီး မတည်ငြိမ်သောခံစားချက်များကိုအားပေးသောကြောင့် ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

အထက်ကဆွေးနွေးခဲ့သည်အတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာများ၏ အတွင်းကျသော (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်များအကြောင်းကိုစူးစမ်းသည့်မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းခြင်းအားရှောင်ရန်ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်၍ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူက သင်သိထားသောတစုံတခုသည်မမှန်ကြောင်း ယုံကြည်စေပါက (သို့) သင်သဘောမတူပြီး သူတို့နှင့်ငြင်းခုံရန် ခံစားပါက သင်သည်ဤသို့လုပ်ခြင်းက မှန်ကန်သလား ဆိုသည်နှင့် မည်သည့်အကျိုးကိုဖြစ်စေမည်နည်းဟု သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ တခါတရံတွင် လူများသည် အသိအမှတ်ပြုရန် လွန်ကဲလှသည့်အတွေ့အကြုံတခု၏ ရှုထောင့်များကို ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ယုံကြည်ချက်အချို့အဖြစ် စွဲကိုင်ထားကြသည်။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်
ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာ
ခြင်းသည် ဤ
အရာ၏အစိတ်အပိုင်း
တခုဖြစ်ကြောင်း
နားလည်ပါ။

#6.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ပိုမိုသေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်
လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
ကျန်းမာခြင်းသည် ဤ
အရာ၏အစိတ်အပိုင်း တခု
ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။

#6.

ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုကို ဖော်ပြရခြင်းသည် မိမိ
ယာပညာရှင်များအားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထိခိုက်
စေနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုပြုစုခြင်းသည် သင်နှင့်
သင့်သတင်းဇာတ်မြစ်များအတွက်ထားရှိ ရမည့်သင့်
တာဝန်ဖြစ်သည်။

CRSV အကြောင်းပြောခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပြီးမတည်ငြိမ်သောပတ်ဝန်းကျင်များတွင်အလုပ်လုပ်နေပြီးဖြစ်သော မိမိယာကျွမ်းကျင်သူများအတွက်
အန္တရာယ် ရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားကုန်ခန်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်ဒုက္ခကိုလျှော့ချလိုက်ရန် စိတ်တိမ်းညွတ်လိုက်ပေမည် အဘယ့်ကြောင့်
ဆိုသော် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူများကြုံတွေ့နေရသောအရာများနှင့်ယှဉ်လျှင်၎င်း၏ပမာဏသည်မပြောပလောက်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုအနည်းငယ်
သောထိခိုက်ခြင်းသည်အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပြင်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လည်း သင်မည်သို့ပတ်သတ်နေသည့်အပေါ်
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဂယက်ရိုက်မှုအား ဖြင့် ပို၍ပြဿနာဖြစ်လာစေနိုင်ကြောင်းသတိပြုပါ။

သတင်းသမားတဦး (သို့) ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူတဦးသည် အချက်အလက်များနှင့် လွှမ်းမိုးခြင်း ခံလာသောအခါ ထိရှလွယ်သော အရင်းအမြစ်တခုအား
အမှန်တကယ် မလုပ်ပေးနိုင်သည့် အနာဂတ် စိတ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ကတိတခုခုကို မဖြစ်မနေ ပေးလိုက်ရခြင်း
သည် ဖြစ်လာနိုင်သော ဥပမာတစ်ခု ဖြစ် သည်။ ပြဿနာများကို အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် မဟာဗျူဟာကို
လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုကူညီရာ၌ သင်လုပ်နိုင်သောအရာနှင့်သင်မလုပ်နိုင်သောအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပါ။

အမေရိကန်လူမည်း ပြည်တွင်းအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတဦးဖြစ်သော Audre Lourde က -

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်ဇိမ်ခံခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

CRSV အကြောင်းပြောခြင်းသည် လူသားတယောက်အနေဖြင့် အခြားလူသားတယောက်အား စိတ်အနှောင့်အယှက်အပေးဆုံးအရာအချို့တို့ကို ထိပ်တိုက်
ရင်ဆိုင်ရခြင်းပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်အလုပ်လုပ်နေသောအခြားသူများနှင့် ဆေးပညာရှင်များအတွက် အဓိကအကြောင်းအရာ
ဖြစ်သော်လည်း သတင်းထောက်များသည် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဂရုပြုမှု၏အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်များစွာမသုံးကြပါ။

ဤဇာတ်လမ်းများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်ရွေးချယ်ထားသော သတင်းထောက်များနှင့် ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများသည် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွပြီး အလွန်
ခံနိုင်ရည်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်မည်မှာ သေချာပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား၊ ဤအလုပ်မျိုးသည် အားလျော့ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ဆေးဝါး
တလွဲသုံးခြင်းနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာခံစားပြီး နောက်ပိုင်းစိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် ပိုမိုမြင့်မားသောအန္တရာယ်များကို သယ်ယူလာသည်။^[A] အကျိုးသက်ရောက်မှု
နည်းသောနေရာ၌ပင်လျှင် အလုပ်၏စိတ်ထိခိုက် ဖွယ်ကောင်းသောအရာများကိုစဉ်းစားရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့နိုင်ရသည့်အခက်အခဲသည် ထိခိုက်လွယ်
သောသတင်းဇာတ်မြစ်များအပေါ်ဆင့်ပွားသက်ရောက်မှု များကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

[A] <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists> တွင် သုတေသန အသေးစိတ်ကို ကြည့်နိုင်သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

နှစ်လမ်းသွားတံတားကဲ့သို့သော ကိုယ်ချင်းစာတရား

အခြားသူများနှင့်ကိုယ်ချင်းစာတရားဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်သောနေရာများကိုတိုင်းတာခြင်းသည် ထိရောက်သောတွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုဝေမျှရန်လိုခြံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရမှုများကို တဆင့်ဖြစ်စေသည်။ ကိစ္စရပ်များကို သူတပါးနေရာမှကြည့်ရန်ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့်လည်း ဖြစ်ရပ်များအတွင်းရှိ အရေးကြီးသောအရာများကို နားလည်နိုင်သည်။

ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအကြား နှစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်မှုတစ်ခုပေးပေးခြင်း၊ တံတားတဖက်ကမ်းသို့အရာဝတုထုများ ကို အပြန်အလှန်စီးဆင်းစေရန် လမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့်၊ သင်သည် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို အပြည့်အဝ သတိမထားမိဘဲ တခါတရံတွင်အခြားသူများ၏ခံစားချက်များကိုကိုင်တွယ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ရှက်ခြင်း၊ အကူအညီမဲ့ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သောခံစားချက်များသည် ပါးနပ်ပြီးခြေရာခံရန်ခက်ခဲသည့်နည်းလမ်းများဖြင့်ကူးစက်သွားနိုင်သည်။ သတင်းထောက်များ အတွက် ကြောက်စရာကောင်း သောတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုတစ်ခုအပြီးတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရုတ်တရက်စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းသည် အဆန်းမဟုတ်ပါ။

အလားတူပင် လူများ မည်သို့တိုက်ခိုက်ခံရပုံ (သို့) နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရပုံနှင့်ပတ်သတ်သည့် ထပ်ခါတလဲလဲသက်သေထွက်ဆိုချက်များကို ကြားခြင်း (သို့) ဖတ် ခြင်းများက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအတွေးများနှင့်ပုံရိပ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူတစ်ဦး၏ဦးခေါင်းထဲသို့ အမှတ်မထင်သောအချိန်တွင် ဝင်ရောက်လာစေ နိုင်သည်။ ၎င်းအကျိုးဆက်များသည် အများသောအားဖြင့် အချိန်တိုနှင့်အတော်အတန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးအချို့အတိုင်းအတာများ တွင် လွှမ်းမိုးမှုများ ပါလာသည်။ သို့သော်အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မိမိစိတ်တွင် ဖွဲ့တည်ပြီး အမြစ်စွဲနေမည်ဆိုလျှင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အကျိုးဆက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်ကို တဆင့်ခံ (သို့) ဆင့်ပွားစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားစေခြင်းဟုခေါ်ဆိုပြီး အကြမ်းဖက်မှုကိုတိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ခြင်း (သို့) သက်သေခံခြင်းမှဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကျိုး သက်ရောက်မှုများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်သည်။

အခြားသူများ၏စိတ်ဒုက္ခတွင်းသို့ဆွဲခေါ်ခံရခြင်း

သတင်းထောက်များသည်စိတ်ခံစားချက်ဖြင့်မပါဝင်သင့်ဘူးဆိုသည့် စည်းမျဉ်းတစ်ခုရှိပါသည်။ ၎င်းသည်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသောအတွေးအခေါ်ဖြစ်သော်လည်း အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ အချို့သောအဆင့်တွင် သင်သည်စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကူညီလိုစိတ်ပြင်းပြမှုတို့ကိုခံစားရနိုင်ချေရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက၊ သတင်းထောက်တစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အတိုင်းအတာအကြောင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးရာတွင်သင်လုပ်နိုင်သောအရာနှင့် မလုပ်နိုင်သောအရာများကို ရှင်းလင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ နယ်နိမိတ်များသည်အကူအညီမဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းများဖြင့် မှီဝါးနိုင်သည် -

- ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပြီး ပိုမိုဖော်ရွေသော ဦးတည်ချက်ထံဆွဲခေါ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ကူညီပေးလိုစိတ်အားနားလည်နိုင်သော်လည်း ထိုအခန်းကဏ္ဍကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်ပါဝင်ခြင်းမရှိပါကလည်း လက်တွေ့မကျပါ။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိသော စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုကိုပေးမည်ဟူသောမှားယွင်းသောမျှော်လင့်ချက်များကိုတည်ဆောက်နေခြင်း၌ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ လူများ၏မျှော်လင့်ချက်များကိုအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့တည်ဆောက်ပေးရန် လွယ်ကူကြောင်းသတိရပါ - စိတ်ဒဏ်ရာရှိသောသူများတွင် သံယောဇဉ် နှင့်သစ္စာဖောက်ခံရခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သောခံစားချက်များလျင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဲ့သို့ မပြုမူပဲ လူသားဆန်စွာ နှင့် ကျင့်ဝတ်ကိုအပြည့်အဝ ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သောသင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အားအဖိုးတန်သောထိုးထွင်းသိမြင်မှုပေးနိုင်သော်လည်း သင့်အတွေ့အကြုံများနှင့် သင့်သတင်းအချက်အလက်များ၏အတွေ့အကြုံများ ရောထွေးစေပြီး ကွဲပြားခြားနားပြီး တမူထူးခြားသောသူတစ်ဦးအဖြစ်အခြားတစ်ဦးကို မမြင်နိုင်ပဲ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။
- တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအတွက် ကုထုံး၊ ရင်ဖွင့်ခြင်း (သို့) ခွန်အားဖြစ်စေသောအတွေ့အကြုံဖြစ်မည်ဟုယုံကြည်လိုသောထောင်ချောက်အတွင်းသို့ သင်သည်ကျရောက်သွားနိုင်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် စကားပြောခြင်း၌ဖြေသိမှုကိုရလေ့ရှိပြီး

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

၎င်းသည် လူများကိုစိတ်ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းသော နာကျင်စရာအတွေ့အကြုံများမှရှုန်းထွက်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ အမှန်တကယ်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်မီဒီယာကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဤအရာကိုအာမခံရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ အကူအညီပေးရေးအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ၎င်းကို ကယ် တင်ရှင်ရှုပ်ထွေးမှုဟုခေါ်တွင်ပြီး ၎င်းသည်နက်နဲစွာပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။

တဦးတယောက်၏ကိုယ်ပိုင်တုန့်ပြန်မှုကိုနားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုလမ်းလွဲသွားစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ကူညီ ရန် ပိုမို မလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းအတွက်လူများကိုစိတ်ပျက်မိခြင်း (သို့) လူများရဲ့အပြင်းထန်ဆုံးဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာအာရုံစူးစိုက်ရန်ထိုက်တန်ကြောင်းအဆင့် သတ်မှတ်လိုက် ခြင်း။

ဤအရာအားလုံးကိုဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

အဖြေကတော့ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု (သို့) တာဝန်ရှိခြင်းကို လက်မလျှော့လိုက်ဖို့ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတုံ့ပြန်မှုများကို အတုခိုးခြင်း က အကျိုးရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင်၊ နှစ်ခုစလုံးသည်ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ ယင်းအစား၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို နည်းမျူဟာ မြောက်စွာအနားယူခြင်းမှအကျိုးရရှိသောကြွက်သားတခုကဲ့သို့မှတ်ယူပါ။ အလုပ်နှင့်ဝေးကွာနေသောအချိန်သည် ရှုထောင့်ကိုသာမက ပြန်လည် အားဖြည့်ရန်နှင့် ကြောက်မက်ဖွယ်အကြောင်းအရာများမှရှုန်းထွက်နိုင်ရန်နေရာကိုပြင်ဆင်ပေးသည်။ ဘဝ၏ပို၍ကောင်းသောဘက်နှင့်ပြန်လည် ဆက် သွယ်ခြင်းသည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ အချို့အထောက်အကူပြုနိုင်သော အချက်များဖြစ်သည် -

- **သင့်အားနာကျင်စေသောအကြောင်းအရာများ** (ယေဘုယအားဖြင့်သင့်အားအလုပ်အကြောင်းသတိရစေမည်အရာများ) **နှင့်ဝေးကွာ စေမည့် နေ့ ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုများကို ဖန်တီးပါ။** အာရုံစူးစိုက်စေသောဝါသနာဖြစ်သည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်း (သို့) အကြောင်းအရာ များမှ သင့်အတွေးကို ဖယ်ထုတ်ပေးသောအရာများအားလုံးသည် ကောင်းသောရွေးချယ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ သတိရှိခြင်းသည် လူများ စွာအတွက်အကျိုးပြုသော အခြားရွေးချယ်မှုတခုဖြစ်သည်။
- **ပုံမှန်ခေတ္တနားချိန်များနှင့်နားနေချိန်များကိုစီစဉ်ပါ။** ကျွန်ုပ်တို့မပင်ပန်းသောအခါ စိတ်ပျက်စရာအကြောင်းများကို အကျိုးရှိစွာ စဉ်းစား နိုင်သည်။
- **ကိုယ်ခန္ဓာကိုဟန်ချက်ညီစေပါ။** လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အကြောလျှော့ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာအိပ် စက်ခြင်းနှင့် သင့်တော်သောအာဟာရများစားသုံးခြင်းသည် စုဆောင်းထားသောစိတ်ဖိစီးမှု၏ တင်းကျပ်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖြေလျှော့ပေး သောထိရောက်သောနည်းလမ်းများဖြစ်သည်။
- **ဒုက္ခပေးသောပြဿနာများအားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ညွှန်ပြသူ (သို့) မိတ်ဆွေများနှင့်ပြောပါ။** တခါတရံတွင်အသံမပါဘဲ အရာများကို ရှင်းလင်း စွာမြင်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ အကယ်၍သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တယောက်က ကမ်းလှမ်းလာပါက သူတို့ အကျပ်အတည်းများကို ရှာဖွေမတွေ့ မှီ အလောတကြီးဖြေရှင်းခြင်းထက်၊ ကောင်းသောနားထောင်သူဖြစ်ပါ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရေးသားခြင်းများသည်လည်း အကျိုးရှိနိုင်သည်။
- **သာယာဝပြောမှုပါ။** ဤအရာသည်လူအများအတွက် အထူးအထောက်အကူပြုသည်။
- **အမှားများမှသင်ခန်းစာယူတတ်သော အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်နေသဘောထားကိုယူပါ။** အကယ်၍တခုခုမှားယွင်းသွား ပါက မတော်တဆများနှင့် ညှိဖျင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြန်လုပ်ခြင်းထက် ထိုအရာများမှသင်ယူရန်ဆုံးဖြတ်ပါ။

အထက်ပါအချက်အများစုသည် အကာအကွယ်ပေးသည့်အကျင့်များကိုဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ၎င်းတို့ကိုမစွန့်ပစ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့နာရီများစွာ ကွင်းဆင်းလုပ်ရသောအချိန်တွေမှာပင် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မျိုးစုံကိုရနိုင်ပါသည်။ သုတေသနပြုချက်များ အရ၊ လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုသည် ခံနိုင်ရည်ရှိရန်အတွက် တခုတည်းသောအကြီးဆုံးပံ့ပိုးသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ **မျှတစေခြင်း သည် သော့ချက်ဖြစ်သည်။**

[B] M. Southwick နှင့် D. S. Charney, Resilience။ ဘဝ၏ အကြီးမားဆုံး စိမ်ခေါ်မှုများ၏ သိပ္ပံပညာThe Science of Mastering Life's Greatest Challenges (Cambridge: Cambridge University Press, 2012)။ အထူးသဖြင့် အခန်း ၄၊ ၆ နှင့် ၇။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အကူးအပြောင်းများကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင်သည် ဒေသခံသတင်းထောက်တဦးဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတခုအတွင်း ပျံသန်းဝင်ထွက်နေသောနိုင်ငံခြားသားတဦးဖြစ်စေ၊ သင့်ဘဝ၏အခွင့်ထူးနှင့် အခြားသူများ နေထိုင်သည့်အခြေအနေများ ကွာဟချက်သည် အကူးအပြောင်းများကိုအထူးခက်ခဲသည်ဟု သင်ခံစားရနိုင်ပေမည်။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သတ်၍ အလုပ်လုပ်နေကြသော မီဒီယာကျွမ်းကျင်သူများကြားတွင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသောခံစားချက် (ဆင်းရဲ ခက်ခဲမှုများကိုအဆုံး သတ်ရန်ပို၍မတတ်နိုင်ခြင်း) နှင့် အပြစ်ရှိကြောင်းခံစားချက် (အိမ်ပြန်နိုင်ရန်အတွက်) များသည်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဤ အကျပ်အတည်းများအတွက်လွယ်ကူ သောအဖြေမရှိသော်လည်း ဤအရာများကိုဖြတ်ကျော်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်အကျိုးခံစားရနိုင် ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ”ကျွန်ုပ်မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာအတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်ထိုးနှက်နေခြင်းက ကျွန်ုပ်၏သတင်းဇာတ်မြစ်ကို အထောက်အကူပြုသလား (သို့) ပို၍သင့်တော်သောအလုပ်ကိုဖန်တီးနေ သလား” ဟုသင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသနားကြင်နာမှုမပြုပါက သူတပါးကိုသနားကြင်နာမှုပြုရန်ခက်သည်။ ခေါင်းစဉ်ကပိုဆိုးလေလေ၊ သင့်အား ပြန်လည်အတည်ပြုနိုင်သည့် အပြုသဘောဆောင်သည့် သေးငယ်သောအရာများကိုရှာဖွေခြင်းအတွက်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့်တွန်းလှန်ရန်ပို၍အရေးကြီးလေ ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း

Dart Centre တွင်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာပုံရိပ်နှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းအပေါ်အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ရှိသည်။ နက်ရှိုင်းစွာစုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းအတွင်း မှ စိတ်ပျက်စရာသက်သေခံချက်အား ကိုင်တွယ်ခြင်းအကြောင်းအတိုချုံးအကြံပြုချက်စာဆောင်နှင့် ကလေးလိင်ဆိုင်ရာမတော်မတရားပြု မှု ပုံပြင်များတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြသော သတင်းထောက်များနှင့်ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများအကြား မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ကြောင်း ဤဆွေးနွေး ချက် ကိုကြည့်ပါ။ အခန်း **#1** တွင်ရည်ညွှန်းခဲ့သည့်အတိုင်း၊ မန်နေဂျာများသည် ဤလမ်းညွှန် ကိုမှီငြမ်းနိုင်သည်။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်၏ဤအပိုင်း သည် ရွယ်တူချင်းထောက်ပံ့မှုအခန်းကဏ္ဍအပါအဝင်၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကိုပိုမိုအသေးစိတ်ကြည့်ရှုသည်။

Let's Talk: Personal Boundaries, Safety and Women in Journalism သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်အား ကိုင်တွယ် ခြင်း အကြံပေးချက်ကို အမျိုးသမီးသတင်းထောက်များအတွက်ပေးထားသည်။ ဤအကြံပေးစာဆောင် ကို Dart Centre for Reporters sans Frontières မှထုတ်ဝေပြီးပဋိပက္ခနယ်မြေတွင် အလုပ်လုပ်နေသောသတင်းထောက်များအတွက်သတ်မှတ်ထားသော မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း အကြံပေးချက်ကိုပေးထားသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့်၊ လိင်အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းဇာတ်လမ်းများသည် Online တွင်အပျံ့ချပြောသော သူများနှင့်တိုက်ခိုက်ပြောဆိုခြင်းများကိုဆွဲဆောင်တတ်သည်။ ဤသည်မှာ **digital self-defence** အကြောင်း အချို့သောအကြံပေးချက်များ ဖြစ်သည်။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

#7.

ဇာတ်လမ်း ပြောပြခြင်း

သတိရပါ - လိင်
အကြမ်းဖက်မှုသည်
ဇာတ်လမ်း အတွက်
တခုတည်းသော
ရုထောင့်မဟုတ်ပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#7.

ဇာတ်လမ်း ပြောပြခြင်း

သတိရပါ - လိင်အကြမ်းဖက်မှုသည် ဇာတ်လမ်း အတွက်တခုတည်းသောရှုထောင့် မဟုတ်ပါ။

အဖြစ်အပျက်များ၏ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု အပေါ်သာ အာရုံစိုက်
နေခြင်းက သင်၏ သတင်းဇစ်မြစ်နှင့် သတင်းလုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေ
နိုင်သည်။ ပို၍ ပြည့်စုံသော အချက်များကိုပဲ ဦးစားပေးပါ။

စစ်ပွဲတွင်အစုလိုက်အပြုံလိုက်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာများနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့
ရပါက လိင်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၎င်းဖြစ်စေမည့်ထိခိုက်နစ်နာစေမည့်အရာများကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည်သာသာကျသည်ဟုခံစားရပေမည်။ သို့သော် ပိုမို
ကျယ်ပြန့်သော အကြောင်းအရာများကိုဆောင်ကြဉ်းရန်ပျက်ကွက်ခြင်းသည် သင်၏သတင်းရယူရေးသားမှုကိုနှောင့်နှေးစေသည်။ ပရိတ်သတ်များကို
တွန်းထုတ်ကာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ များကိုဖယ်ကျဉ်သွားစေနိုင်သည်။ သတင်းများကို အောက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ချဲ့ထွင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ဘဝမှတ်တမ်းကို ပြောပြပါ။ အပျက်အစီးများကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းတာမျိုး (သို့) လူတွေကိုသူတို့ထိဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့
အဆိုးဆုံးအခြေအနေတွေထဲ လျော့ချခြင်းမျိုးမလုပ်မိရန်သတိပြုပါ။ သူတို့ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာခြင်းကိုရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါသည်။
- မုဒိမ်းမှုသာမကအခြားရာဇဝတ်မှုတွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာသုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် သူတို့၏ချစ်ခင်ရသူများနှင့် သူ
တို့၏အိမ်များကိုဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး မတတ်နိုင်သည့်အဆုံး အိမ်ပစ်ယာပစ်ပြေးရနိုင်သည်။ ဤအရာများသည် အခြားလူများ အတွက်လည်း အရေး
ပါသည်။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအတွက် လူထု၏စာနာထောက်ထားမှုကို ကန့်သတ်နိုင်ခြေရှိသည့် ဇာတ်လမ်းကိုလိင်ပိုင်းဆန်ဆန် (သို့) ခံစားချက် ပိုင်း
ဆန်ဆန်ဖြစ်စေနိုင်သောအသေးစိတ်အချက်အလက်များအပေါ်အလွန်အကျွံအာရုံစိုက်ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။
- တရားမျှတမှုကို နိုင်ငံရေးနှင့်လူမှုရေး အခြေအနေပေးမှုအတွင်း အမြင့်မားဆုံး လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဖြေရှင်းနည်းများ
ကို သင်၏ ပရိသတ်များ မြင်အောင် ကူညီပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်သည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ဘဝကိုမည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်ကြောင်းကိုမကြာခဏလျစ်လျူရှုထားခြင်းက
သူတို့ မည်ကဲ့သို့ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည် ဆိုသည့်အရာအပေါ်ကိုပင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

CRSV သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြင့်မားသောအဆင့်များသာမက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာ၏
နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများသည် ဤအရာများဖြစ်ပျက်ခင်က သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် (သို့) သူတပါးနှင့်သီးခြားဖြစ်နေသည်ဟုခံစားရသော အဆက်
အသွယ်ပျက်သွားသည့်ပြင်ထန်သောခံစားချက်များကိုယူဆောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ CRSV ၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်အဆက်အသွယ်
ဖြစ်နိုင်စွမ်းသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကိုသီးခြားခွဲထွက်သွားစေနိုင်ပြီး ထောက်ပံ့မှုအတွက်အခွင့်အလမ်းများလျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

သို့သော်ငြားလည်း၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းသည် အများသောအားဖြင့် ဤဖြစ်ရပ်နှင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်ဟန်တူသည်။ အခြားသူများက မိမိတို့ကိုတဖန်
ပြန်လည်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နိုင်ပြီး ဂရုတစိုက်ဖက်တွယ်ထားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်လာသောအခါ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြန်လည် ဝင်ဆန့်ခြင်း ဖြစ်လာ
သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

တဦးချင်းစီကိုကုသပေးရန်မှာ မီဒီယာသမားများ၏ အခန်းကဏ္ဍမဟုတ်ပါ - နောက်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို တိုက်ရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနည်းလမ်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မည်ဟုယူဆခြင်းသည် ပညာမဲ့ခြင်းနှင့်မောက်မာခြင်းနှစ်ခုစလုံးဖြစ် လိမ့်မည် - သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုသို့ အထီးကျန်ဆန်နေခြင်းကို တမင်သက်သက်မဟုတ်ပဲ ပိုမိုဆိုးရွားသွားအောင် မလုပ်မိစေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။ အရှေ့အာဖရိက တွင်အလုပ်လုပ်သော အမေရိကန် သတင်းထောက် Jina Moore ကဤကဲ့သို့ပြောပါသည် -

ရက်ပိုင်းအတွင်း၊ လပိုင်းအတွင်း၊ တနှစ်အတွင်းတွင် သူတို့အားအံ့အားသင့်စေမည့်၊ ကသိကအောက်ဖြစ်စေမည့်၊ အရှက်ရစေမည့်၊ အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ထုတ်လွှင့်မည့် သတင်းများထဲတွင်မပါရှိကြောင်းသေချာစေပါ။ သူတို့နဲ့ပတ်သတ်ပြီးကမ္ဘာကြီးက ဘာတွေသိလာမယ် ဆိုတာကို သူတို့သေချာစေဖို့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့်အတူ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော ဖြစ်ရပ်ရဲ့ အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေကို သေချာစွာ ထပ်လောင်း ပြောပြပါ။ [A]

ပရိတ်သတ်များထံသို့ပေးပို့သော သတင်းစကားများသည်လည်း ဤနေရာတွင်အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ် ဒဏ်ရာအကြောင်းဆွေးနွေးမှုတိုင်းတွင် ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်များ၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုနှင့် အသုံးမဝင်သောပုံစံခွက်များအဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲလိုကြသည်။ သတင်းထောက်များနှင့်ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူများသည် ဤကိစ္စတွင် ကြားနေရပ်ကြည့်သူများမဟုတ်သောကြောင့် ဤအရာများကို ခိုင်မာစွာစွဲယူထား ခြင်း (သို့) မဟုတ်မှန်ကြောင်းဖွင့်ချခြင်း တခုခုလုပ်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခ၏ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ တစ်စုံလုံးကို ပြည့်ဝစွာ ဖော်ပြကိုင်တွယ်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ဇာတ်လမ်း၏ထောင့်တနေရာတွင်လမ်းပျောက်နေခြင်း၏အန္တရာယ်

CRSV သည်ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်လာသော်လည်း ၎င်း၏ဖမ်းစားနိုင်စွမ်းအရှိဆုံးသောအသွင်အပြင်မှာ ထုံးစံအတိုင်း ၎င်း၏ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုဖြစ်သည်။ ဤ ခေါင်းစဉ်အပေါ်တွင်လုပ်ဆောင်နေသော ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူ (သို့) သတင်းထောက်တယောက်သည် ပရိတ်သတ်များ အာရုံစိုက်လာစေမည်ဟုမျှော်လင့်ပြီး သူတို့ ကြားခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများထဲမှ အဆိုးဆုံးများဖြင့် သူတို့ကိုထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စေချင်သည့် ပြင်းထန်သည့် ဆန္ဒမျိုးရှိမည်ကို အပြည့်အဝနားလည်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ဤနေရာတွင်ရှိသည့်အန္တရာယ်ကတော့ ဤအရာသည်ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှု၏ကြောက်မက်ဖွယ်ရာနှင့် အသေး စိတ်အချက်အလက်များကို အလွန်အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ပရိတ်သတ်များက CRSV ကြောင့်ခံစားနေရသောသူများအပေါ်စာနာထောက်ထားစိတ်ကိုပင်လျော့ နည်းသွားစေနိုင်သည်။ အကယ်၍သင်သည် အကြောင်းရင်းဖြစ်သော အချက်အလက် များကိုလိုလောက်စွာမပေးပါက ပရိတ်သတ်များသည် ဤရာဇဝတ်မှုများ၏သဘောသဘာဝနှင့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အရာများကို နားမလည်ကြပါ။

အီဂျစ်တွင် ဇွဲရှိစွာဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် အစိုးရ၏ရှုပ်ထွေးသောအခန်းကဏ္ဍကိုစမ်းရှာဖွေခဲ့သောဒုစရိုက်အတွက် အသံလွှင့်အစီအစဉ် တခုတွင်အလုပ်လုပ်နေသော Stephanie Kariuki အတွက် ဤဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဂရုစိုက်မျှတမှုလိုအပ်သည်။

ဤနေရာကိုမည်မျှရောက်ချင်သလဲဆိုသည့်အသေးစိတ်ကိုပြောရာတွင် စကားအသွားအပြန်များစွာရှိခဲ့သည်။ အသေးစိတ်အချက်များကိုပေးရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်သလား။ အမျိုးသမီးတဦး၏အမှုတွင်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစစ်ဆေးသူများက သူမအား နေရာအတော်များများတွင်ထားခဲ့ပြီး အဝတ်အစားမဲ့လျက် သူမ၏ မိန်းမကိုယ်အားထပ်ခါတလဲလဲစစ်ဆေးခဲ့ခြင်းဖြင့် သူမအားမူလမတော်မတရားပြုမှုခြင်းကို ရောင် ပြန်ဟပ်စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုခဲ့သောနောက်ဆုံးအသံကတော့ အသေးစိတ် ဆန်လွန်းပါသည်။ သို့သော်လည်း ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အစိုးရက ဤကဲ့သို့ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးများကို မည်သို့ လုပ်ဆောင်ကိုင်တွယ်နေသည်ကို ဖော်ပြလိုခြင်းကြောင့် ထည့်သွင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ [B]

[A] In Jina Moore ၏ ဆောင်းပါး။ [The Pornography Trap](#).

[B] Kariuki သည် ဤကိစ္စအတွက် မိမိတို့၏ သုတေသနတွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အမှန်ဆိုရလျှင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သတ်၍ ထိရောက်စွာရေးသားရာတွင် တင်းမာမှုရှိစေသည့်ပြဿနာများကိုမည်သို့ဟန်ချက်ညီစေရမည်ကို တန်ဖိုးထားရန် လိုသည်။ ဥပမာ -

- **CRSV သည် မည်မျှသော နာကျင်ခြင်း၊ ခိုကိုးရာမဲ့ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုဆုံးရှုံးခြင်းများအား လူများ၏ အသက်တာတွင်း သို့မဟုတ်ဆောင်လာခဲ့ ပါသနည်း။ လွတ်မြောက်လာရန် ခုခံမှုနှင့်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းကို မည်မျှယူခဲ့ရပြီး မည်မျှထပ်မံယူရမည်နည်း။**

အခြေအနေများမည်သို့ပင် ခက်ထန်ဆိုးရွားသလိုရှိစေကာမူ၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏အသက်တာထဲတွင် အပြုသဘောဆောင်သောအရာများဖြစ်နေပါသည်။ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကောင်းပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းသက်သက်ကိုသာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည်တိကျမှန်ကန်မှုမရှိ (သို့) အထောက်အကူမပြုပါ။

- **အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရေးနှင့်လူမှုရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သတ်၍ တဦးချင်းကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့်ပုံ၍ကျယ်ဝန်းသောအကြောင်းအရင်းများမည်မျှရှိသနည်း။**

အကယ်၍ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအကြောင်းအရင်းကိုအာရုံစိုက်ပါက လူများစိတ်ဝင်စားသောဇာတ်လမ်းသည် ထူးဆန်းပြီးစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော၊ ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော ဇာတ်လမ်းဖြစ်သွားနိုင်ပြီး ပရိတ်သတ်များအားမည်သည့်အရာများဖြစ်ပျက်နေကြောင်း (သို့) ဖြေရှင်းချက်များ တည်နေရာကိုအနည်း ငယ်သာနားလည်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခကိုလှုံ့ဆော်ပေးသောအင်အားစုများကိုရည်ညွှန်းခြင်းမရှိပါက “စစ်ပွဲတွင်းမုဒိမ်းမှု” သည်နားလည်နိုင်သော ခေါင်းစဉ်မဟုတ်သကဲ့သို့ CRSV သည် လက်တွေ့နှင့်ကင်းကွာပြီးမဖြစ်လာပါ။

သို့ရာတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဂရုစိုက်မှု နည်းပါးလွန်းခြင်းသည်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဖော်ပြရန် သက်သက် ထည့်သွင်းထားသကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် မလေးစားရာ ရောက်နိုင်ပါသည်။

အပြိုင်ရှိနေသော တင်းမာမှုများကိုစေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း

အမှုတစ်ခုစီတိုင်းသည်မျှတစွာတိုင်းတာမှုအမျိုးမျိုးလိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းကို ရှင်းလင်းစွာကြည့်မြင်နေခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှု၏ဖမ်းစားနိုင်သောအကျိုး သက်ရောက်မှုနှင့်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပြီး ကျန်ရှိသောအရာများနှင့်မသက်ဆိုင်ပုံရသောနေရာသို့ဆွဲခေါ်သွားနိုင်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုသည် အမှားအမှန်ခွဲခြားစဉ်းစားခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးလေ့ရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းအရာဖြစ်သည် - အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (သို့) ကန့်သတ်ထားသော ထောင့်များတွင်ကပ်ငြိသွားရန်လွယ်ကူလွန်းသည်။

ဤသည်မှာရေးသားသည့်အခါ (သို့) တည်းဖြတ်ခြင်းတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် စာရင်းတို့ တစ်ခုဖြစ်သည် -

- ၎င်းသည် ကာယပိုင်း (သို့) အတွင်းရေးကျသောသဘောသဘာဝ၏ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းဖော်ပြချက်အဖြစ် လမ်းလွဲသွားပါသလား။
- လိင်ပိုင်းဆန်ဆန်ဖော်ပြချက်သည် အန္တရာယ်ရှိစေပြီး မတရားကျင့်မှုကို မရည်ရွယ်ဘဲအလိုအလျောက် အားပေးလှုံ့ဆော်မှုပေးသော တယောက်ယောက်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ အသွင်အပြင်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုစသည့်အရာများအတွက်ရည်ညွှန်းချက်ရှိပါသလား။
- ကျွန်ုပ်၏ပုံပြင်သည် လူတဦး (သို့) အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏အနာဂတ်ပျက်စီးမှုကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းပါသလား။ အခြေအနေများမည်သို့ပင် ဆိုးရွားနေပါစေ၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်မဖြစ်နိုင်ဟုသွယ်ဝိုက်ပြောနေခြင်းသည်တိကျမှန်ကန်မှုမရှိဘဲ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ (သင်သည် အမှောင်ထုနောက်ကွယ်မှအရာများကိုမြင်ရန်ခက်ခဲနေပါက ဤမတရားပြုမှုနောက်ကွယ်မှလူသည်မည်သူနည်းဟုသင့်ကိုယ် သင်မေးပါ။ သူတို့သည်မည်သည့်နေရာမှသတ္တိနှင့်ထောက်ပံ့မှုရရှိပါသနည်း။)

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- တနည်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆန့်ကျင်ဘက်လမ်းကြောင်းတွင်အလွန်ဝေးကွာစွာလမ်းလွဲပြီး ဆိုးရွားသောအခြေအနေကိုဟန်ဆောင် ပေါ့ပါးစေရန် အကောင်းမြင်ဝါဒအတု၏လေသံကိုထိုးသွင်းနေသလား။ တိကျမှန်ကန်မှုနှင့်သိသာထင်ရှားသောပြဿနာအပြင်၊ လုပ်ဆောင်ခွင့်များကိုချဲ့ကားပြောဆိုသော သတင်းပညာရပ်သည် ဖော်ပြချက်ထဲမှမိမိအခြေအနေကိုမမှတ်မိသောသူများကိုကင်းကွာစေ နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ကျွန်ုပ်တို့၏တင်ဆက်မှုတွင်ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများနှင့်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှစ်ဦးစလုံး၏အသံများပါဝင်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇာတ် လမ်းပြုပြင်ခြင်း၌ မတရားပြုကျင့် သူ၏ရှုထောင့်များကိုဗဟိုပြုသော (သို့) သူတို့၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုဖောင်းပွစေသောအရာတစ်ခု တခုရှိပါသလား။ (ဤအရာကိုမှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ရှုပ်ထွေးသောအရာဖြစ်သည်။ ဤအသံများကိုကွဲပြားသောအစီအရင်ခံ ချက်တွင်ခွဲခြားထည့်လိုက်ခြင်းသည် ပို၍ရှိရှင်းသွားနိုင်သည်။)
- ကျွန်ုပ်တို့မှတ်တမ်းသည်ပဋိပက္ခအတွင်း၌ လူများခံစားနေရသောအခြားသောစိတ်ဒဏ်ရာများကိုထုတ်ပယ်ရန်အတွက် မုဒိမ်းမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ပါသလား။ လူများသည်မိမိတို့၏ဆွေမျိုးများအသတ်ခံရပြီး မိမိတို့၏အိမ်များနှင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများဆုံးရှုံး သွားသည်ကိုတွေ့မြင်ရခဲ့ပေမည်။ သူတို့သည်ဘဝသစ်များကိုကြိုးစားတည်ဆောက်နေသောဒုက္ခသည်များဖြစ်ပေမည်။ ဤအရာများ အားလုံးသည်လူများအတွက်အရေးပါပြီး၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် သတင်းထောက်များကသူတို့ဆုံးရှုံးမှုများကိုရှုထောင့်တခုတည်း ကသာအာရုံစိုက်နေခြင်းကို နားမလည်နိုင်ပါ။

ဇာတ်လမ်းကိုဘည်ဆောက်ခြင်း - အယ်ဒီတာများအတွက်မှတ်ချက်

ခေါင်းစဉ်၊ ဓါတ်ပုံခေါင်းစဉ်၊ ရုပ်ရှင်ကိုကြော်ငြာသောရုပ်သေပုံ၊ အကျဉ်းချုပ်၊ လူမှုကွန်ယက်တွင်တင်ဆက်ပုံစသည့် ဇာတ်လမ်းကိုထုတ်ပိုးသည့် နည်း များသည် ဇာတ်လမ်းကိုကြည့်မြင်ခြင်းအပေါ် ကြီးမားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး ၎င်းတွင်ပါဝင်သောသူများအပေါ်တွင်လည်းအကျိုး သက် ရောက်မှုရှိသည်။

ရှင်းလင်းသောအန္တရာယ်တခုမှာဇာတ်လမ်းအားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည် - ၎င်းသည်အမှန်တကယ်အကြောင်းအရာအားနာမည်ဖျက် သည့်နည်းလမ်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာဖြစ်စေသည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုတွင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဤဇာတ်လမ်းများသည် သာမန် လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်မသက်ဆိုင်ပေ။

“လိင်ကျေးကျွန်များ” ကဲ့သို့သောအသုံးအနှုန်းများသည် စိတ္တဇဆန်ပြီး မတော်မတရားမှုကိုဖျော်ဖြေမှုအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲလိုက်ရန်အန္တရာယ်ပေး နိုင် သည် - “ကလေးသတို့သမီး” ကဲ့သို့အသုံးအနှုန်းကို “အသက်မပြည့်လူငယ်အားအဓမ္မခေါ်ဆောင်၍လိင်ပိုင်းမတော်မတရားပြုခြင်း” ဟုပုံဖော် လျှင် ပိုကောင်းသည် - ပြည့်တန်ဆာလုပ်ရန်အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေခံရသောသူသည် “ချစ်သူ” မဟုတ်ပါ။

လက်တင်အမေရိကရှိ CRSV အကြောင်းကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရေးသားခဲ့သူ JINETH BEDOYA က လက်နက်ကိုင်များကျူးလွန်ခဲ့သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ပုံစံများကို မသင့်လျော်၊ ခေတ်နောက်ကျသောဘာသာစကားနောက်ကွယ်တွင်ဖုံးကွယ်ထားပုံကိုဖော်ပြထားသည် -

သတင်းထောက်များသည် မုဒိမ်းမှု (သို့) အမျိုးသမီးများအားသတ်ဖြတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းသောအခါ “ချစ်စိတ်ပျင်းပြသော ရာဇဝတ်မှု” အကြောင်းပြောဆိုခြင်းမျိုးတင်ပြခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်အသည်းအသန်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသမီးတဦးသည် မိမိ၏သားကောင်ကိုတမင်တကာရည်ရွယ်ထားသည့်လိင်ဆိုင်ရာနှိုးဆော်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည်ဟု လူ့အဖွဲ့ အစည်းကယူဆနေဆဲဖြစ်သည်။ “ချစ်စိတ်ပျင်းပြခြင်း” ကြောင့်ဟု ယူဆကြသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ဒါပေမယ့်တကယ်တော့ဤနေရာမှနှိုးဆော်မှုသည်ဤသတင်းပညာရပ်မျိုးတွင်ပါဝင်သောအတွေးအခေါ်ဖြစ်ပြီး “ချစ်စိတ်” ကို အမည်ခံ၍ ဤရာဇဝတ်မှုများကိုကျူးလွန်ကြသည်။

တရားခွင့်တော်တော်များများတွင်မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သောအမျိုးသားများသည်ဤအချေအတင်ပြောဆိုချက်နှင့်မိမိကိုယ်ကို အကြောင်း ပြသည်ကို ကြားခဲ့ရသည်။ သူတို့ကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်ခြင်း (သို့) သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုလုပ်ခဲ့တာ “ချစ်လို့” ဟုပြော ပါသည်။

မုဒိမ်းမှုအားရှောင်လွှဲ၍မရသောစစ်၏အကျိုးဆက်တခုအဖြစ် အမှုဆင်ခြင်းသည် ခေတ်မမီတော့သည့် ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်တပုဒ်ဖြစ်ကြောင်း သတိထား ပါ။ အပြစ်ပေးခံရ နိုင်သောစစ်ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ခြင်းအပြင် ပုံမှန်မဟုတ်သောစစ်သားများပါဝင်ပတ်သတ်နေသည့်နေရာများ၌ပင် ပဋိပက္ခအားလုံး တွင်မပျံ့နှံ့ ကြောင်းသုတေသနပြုချက်များကဖော်ပြသည်။ [C]

သင့်ကိုယ်ပိုင် အတွင်းပိုင်းလမ်းညွှန်များသည် ဤကိစ္စများကိုသုံးသပ်ရန်ပြန်လည်မွမ်းမံရန်လိုမလိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်တတ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်း တွင် မည်သည့်လိင်အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူမဆို ဖတ်ရှုခြင်း (သို့) ထိုတင်ဆက်မှုကိုကြည့်ရှုခြင်းအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့်အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပေးပါ။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ

The Pornography Trap တွင်, Jina Moore သည်မှန်ကန်သောဘာသာစကားကိုရယူခြင်း၏စိန်ခေါ်ချက်များအကြောင်းဆွေးနွေးထားပါ သည်။ Chicago Taskforce on Violence Against Girls & Young Women မှ**ဤတန်ဆာပလာများသည်** လိင်အကြမ်းဖက်မှုအားယေဘုယအားဖြင့် အစီရင်ခံခြင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားပြီး ဘာသာစကားရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းသုံးသပ်ထားသောအပိုင်းပါဝင်သည်။

National Sexual Violence Resource Center မှ **ဤလမ်းညွှန်စာ**ဆောင်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လိင်အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အားလုံး အကြောင်းပြောထားပြီး CRSV ကိုရည်ရွယ်ပြောထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ စာရင်းဇယားဆိုင်ရာအကြောင်းအရာ ဦးစားပေး ချဉ်းကပ်ခြင်း၏အစွမ်းကိုသရုပ်ဖော်ထားသည်။

Dart Centre ၏ website တွင်, **Nina Berman** သည် အကြောင်းအရာများ၏အရေးကြီးပုံနှင့် သင့်တော်သောရုပ်ပုံရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်း ကို သုံးသပ်ထားပါသည်။ ဤအရာအားလုံးကိုနောက်တခန်းတွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။



[C] Carlo Koos (၂၀၁၇) လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများအတွင်း လိင်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ သုတေသန တိုးတက်မှုများနှင့် ကျန်ရှိနေသေးသော ကွက်လပ်များ (research progress and remaining gaps) Third World Quarterly။ **ဤနေရာတွင်** ရနိုင်သည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

#8.

ဇာတ်လမ်း ပြောပြခြင်း

ရုပ်ပုံများသည် မှေးမှိန်မသွား
ပါ။ ရုပ်ပုံများရွေးချယ်ရာတွင်
သတိထားပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#8.

ဇာတ်လမ်း ပြောပြခြင်း

ရုပ်ပုံများသည် မှေးမှိန်မသွားပါ။ ရုပ်ပုံများ ရွေးချယ်ရာတွင် သတိထားပါ။

ရုပ်ပုံများ တကြိမ် ထွက်ပေါ်လာသည်နှင့် ၎င်းတို့ကို ပြန်ရစ်ထည့်၍ မရနိုင် တော့ပါ။ အားလုံး လက်လှမ်းမီသော အင်တာနက်က လူ များကို အန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ကြုံစေနိုင်သည်။

CRSV ကို သတင်းတင်ဆက်ရာတွင် ရိုက်ကူးထားသော ရုပ်ကပ်များဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ဓါတ်ပုံများ၊ ဖြစ်စေ ရုပ်ပုံများကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးလှသည်။ အထူးသဖြင့် ယခု ဒစ်ဂျစ်တယ် ခေတ်တွင် သင်အလုပ်လုပ်နေသော သတင်းဇာတ်လမ်းနောက်ပိုင်းတွင် ရုပ်ပုံများသည် ဆက်လက် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် သူတို့အား မည်သို့ တင်ပြမည် နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသည်တို့ကို အပြည့်အဝ နားလည်ရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ အောက်ပါတို့ကို သင် စဉ်းစားရမည်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို ဖော်ထုတ်ရန် လိုသလား၊ သို့မဟုတ် အမည်မဖော်လိုသူအဖြစ် စတင်တာ ဘေးကင်းသလား။
- ဓါတ်ပုံရိုက်ရန် သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်ရိုက်ရန် သူတို့က အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သဘောတူညီချက်ကို ပေးထားပြီလား။ သူတို့ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းအတွင်း တွေ့ရှိနိုင်စေတဲ့ လူမှု မီဒီယာရဲ့ ပေါက်ရောက်မှုကို သူတို့ နားလည်သလား။
- သူတို့ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို အမှတ်မထင် သိသွားစေနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာ ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါဝင်နေသလား။
- နောက်ဆုံး ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် သူတို့ သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် သူတို့ကို ရုပ်ပုံ ထုတ်လုပ်ရာတွင် မည်သို့ ပါဝင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် နည်း။
- အခြေခံကျသော ကျင့်ဝတ် စစ်ဆေးမှု။ ဤနည်းဖြင့် ဓါတ်ပုံ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် ရိုက်ခံရပါက ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအတွက် ပျော်ရွှင်မှု ရှိနိုင်မလား။
- အခြေခံကျသော ကျင့်ဝတ် စစ်ဆေးမှု။ ဤနည်းဖြင့် ဓါတ်ပုံ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် ရိုက်ခံရပါက ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအတွက် ပျော်ရွှင်မှု ရှိနိုင်မလား။

“ရှင်းလင်းပါရစေ- ပဋိပက္ခ မုဒိမ်းမှုနှင့် သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုမှ ရှင်သန် လွတ်မြောက်လာသူများ၏ ရုပ်ပုံများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြင်နိုင်ရန် လိုအပ် ပါသည်။ အရိုးစွဲနေသော ပုံစံများကို ဆက်လက်မတည်မြဲစေဘဲ၊ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအတွက် မှော်အတတ်တစ်မျိုးမျိုးအဖြစ် မီဒီယာကုမ္ပဏီ များမှ တင်ပြခြင်း မပြုပဲ အကြောင်းအရာကို လေးစားလျက် အဲဒီသူတွေကို အကာအကွယ်ပေးသည့် နည်းလမ်းများ ဖြင့် မတူညီစွာ လုပ်ဆောင်ရ မည်။” Nina Berman [A]

CRSV အပါအဝင် ပဋိပက္ခသတင်း စုဆောင်းရေးသားရာတွင် ရုပ်ပုံများသည် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး စာဖတ်သူများကို အားကောင်း ကောင်းဖြင့် ဆက်သွယ်မှု ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူများကို မေးမြန်းခြင်း ဘေးအန္တရာယ် ထက်ပိုသော သူတို့အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကို သိသာထင်ရှားစွာ ရရှိစေနိုင်သည့် အတိုင်းအတာရှိနေသည်။

[A] Nina Berman သည် ဘော့စနီးယားနှင့် အာဖဂန်နစ္စတန်တို့တွင်ရှိ ပဋိပက္ခများကို လွှမ်းခြုံ သတင်းယူခဲ့သော သတင်းရုပ်ရှင် ဓါတ်ပုံဆရာမဖြစ်သည်။ ဤစီမံကိန်းအတွက် သုတေသနတွင် ထည့်ဝင်သူ တစ်ဦး အဖြစ် သူသည် ပဋိပက္ခအချိန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းသော အချိန်တွင် ဓါတ်ပုံပညာ၏ ကျင့်ဝတ်များအပေါ်ရေ <https://dartcenter.org/resources/visual-choices-covering-sexual-violence-conflict-zones> တွင် ကြည့်ပါ။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အရိုးစွဲနေသော ရုပ်ပုံများမှာ အဖြစ်များသည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို အထီးကျန်ဆန်သော၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော ရုပ်ပုံကို ပြသည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ခွာထားသည်။ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အဓိက ပြသထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုလိုနီခေတ် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ခေတ် များက သမိုင်းကျောင်းရှည်နေပြီဖြစ်သော လူလူချင်း ခွဲခြားသည် ရုပ်ပုံလွှာများအဖြစ် ဖော်ပြခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရုပ်ပုံ ဘာသာစကားသည် ဤ ကိစ္စကို မှန်ကန်အောင် လုပ်ဆောင်သည့် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

ထိုမျှသာမက ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်တွင် ရုပ်ပုံများကို ပလက်ဖောင်း အမျိုးမျိုးမှ တဆင့် ကိရိယာအမျိုးမျိုးတွင် လွယ်ကူစွာ ဝေမျှနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည် ဝေလံခေါင်ဖျားသော အရပ်တွင် နေထိုင်သည်ပင်ဖြစ်စေ ခြောက်လှန့်ခြင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည်အထိ ခံစားရနေ နိုင်သည်။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်များက BALKANS WARS တွင် အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ မုဒိန်းကျင့်ခံခဲ့ရသည့် အကြောင်းကို လင်ယောက်ျားများအား မပြောပဲ လက်ထပ်ကြသည်။ အနည်းငယ်သော သူများသည် မှတ်တမ်းစုဆောင်းထားသော အရာများ အွန်လိုင်းတွင် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ကြာသည်အထိ ရရှိနေနိုင် ကြောင်း မသိကြပေ။

ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်သည် ရုပ်ပုံများက ဦးဆောင်သော သတင်းမျိုးကိုလည်း ပိုမို များပြားစေပြီး ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာ ပုံကောင်းသော အာရုံကို ဖမ်းစား နိုင်သော ရုပ်ပုံကို ထုတ်လုပ်ရန် အယ်ဒီတာများ ဓါတ်ပုံဆရာများအပေါ်တွင် ဖိအားများမှာ ကြီးမားနိုင်သည်။ ယင်းသည် စွဲဆောင်မှု ရှိစေသော ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြသသော သို့မဟုတ် သူတို့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဆိုသည်ကို သိစေနိုင်သော ရုပ်ပုံများ ထွက်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။

အခန်း ၃ သဘောတူညီမှုတွင် ယခင်က ဆွေးနွေးထားသကဲ့သို့ပင် အင်တာဗျူး ပေးသူကို သူတို့အား မည်သို့ ဖော်ပြမည်ကို ဆွေးနွေးပေးခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့အထဖြစ်သည်။ ISIS ၏ မုဒိန်းကျင့်ခံရသော YAZIDI အမျိုးသမီးများအကြောင်းရေးသားသော သတင်းသမားများသည် သူတို့ မျက်နှာများကို ဖုံးကွယ်လျက် ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်းဖြင့် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို ဖုံးကွယ်ထားနိုင်ပြီဟု ထင်ကြသော်လည်း အမှန်တကယ်တွင် သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် သူတို့၏ ထူးခြားသော ခေါင်းစီးများနှင့် သူတို့၏ မျက်လုံးများကြောင့် သူတို့ကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ကြသည်။

ပိုမိုထိရောက်သော နှင့် ကျင့်ဝတ်နှင့် ညီသော ရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း

သတင်းဓါတ်ပုံသမားများက သက်ရောက်မှု အရှိဆုံး ရုပ်ပုံများကို ရရှိရန် သက်ဆိုင်ရာ အယ်ဒီတာများ၏ ဖိအားပေးခြင်းကို မကြာခဏ ခံရသော်လည်း အချိန် အကန့်အသတ် ကြီးမားသည့် အချိန်မှာပင် CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ရုပ်ပုံများကို သူတို့အား မထိခိုက်စေအောင် နှင့် ရှေးရိုးစွဲ ပုံစံများကို ရှောင်ကျဉ်နိုင်ပါသည်။ သင်ရိုက်ယူသော ရုပ်ပုံများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းရမည့် မေးခွန်းများကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ မည်သည့် ရုပ်ပုံများမဆို အမည်မဖော်ပဲ ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်ရှိမှသာလျှင် ဖော်ထုတ်လိမ့်မည် ဟူသော ယူဆချက်တစ်ခုဖြင့် စတင်နိုင်ပါသလား။ သင်၏ သတ်မှတ်နေရာကို မရောက်မီ သင်၏ အယ်ဒီတာနှင့် ဤအကြောင်း အသေးစိတ် ဆွေးနွေးရန် စဉ်းစားထားပါ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို မပေါ်စေပဲ ရုပ်ပုံများကို အားကောင်းသော တီထွင်ကြံဆမှုရှိသည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ယင်းတို့ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားသင့်သည်။ အခြားသူတွေ အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းအများအပြား ကို ဒစ်ဂျစ်တယ်မှတ်စုအဖြစ် မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ ဇာတ်လမ်းသည် မုဒိန်းမှု အကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ ပုံဖော်သည်ဆိုသည်ကို သတိထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းကို အာရုံစိုက်စေမိသလဲ နှင့် လိင်ဆိုင်ရာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုအဖြစ် လူပုဂ္ဂိုလ်၏ သတ်မှတ်ချက်များကို သင် ဘယ်လို ရှောင်ရှားနိုင်မလဲ။
- ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အထီးကျန်နေသည့် သို့မဟုတ် ဖျက်စီးခံလိုက်ရသည့်ဟု သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည့် ရှေးရိုးစွဲ ရုပ်ပုံ များကို ကြိုးစားပြီး ရှောင်ကျဉ်ပါ။ အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အလွန်အကျွံ အထီးကျန်ခြင်းသည် ဇာတ်လမ်း၏ တကယ့်သရုပ် ဖြစ်နိုင် သော်လည်း လူအများတွင် ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော ပုံပိုးမှု အခြေအနေ ရှိလေ့ရှိပြီး ထိုအရာကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြရန် ပိုမို တိကျမှုကန်ပေသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

သင်သည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဖုံးကွယ်ရန် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါက ရုပ်ပုံမှ မူရင်း ပစ်ခတ်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုသည်။ ဝါးပစ်ရုံနှင့် မရပါ။ မှန်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် နေရာကို ဖော်ပြသော ဖိုင်အတွင်းမှာ မက်တာ ဒေတာများမရှိအောင် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံကို ရယူသည့် အချိန်တွင် မည်သူသည် အနီးပါတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိသည်ဆိုသည်နှင့် ဘာကြောင့်လဲ ဆိုသည့် အကြောင်းများကို စဉ်းစားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤနေရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ အချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ကျူးလွန်ခံရသူက တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သူတို့နှင့် အတူ ရှိစေချင်သလား သို့မဟုတ် မကြည့်သင့်သည့် သူများ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေပါသလဲ။ မှတ်တမ်း ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူများအနေဖြင့် ရိုက်ကူးရေး အဖွဲ့တွင် လူပါဝင်မှု နည်းနိင်သမျှ လျော့ချရန် စဉ်းစားသင့်သည်။
- ဦး မိမိတို့ ရိုက်ကူးထားသည့် ပုံစံကို သူတို့ ကျေနပ်မှု ရှိမရှိ ဖော်ပြခွင့်ကို ပေးရန်အတွက် ရုပ်ပုံများကို ရိုက်ပြီးသော အခါ ယင်းတို့ကို ရှင်သန်ကျရစ်သူအား ပြသရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ရုပ်ပုံများသည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တည်ရှိနေနိုင်ပြီး ယင်းတို့ကို ပလက်ဖောင်း အမျိုးမျိုးမှ တဆင့် သူတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းတွင်ပင် ဖြန့်ဝေနိုင်သည်ကို ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနားလည်အောင် လုပ်ပါ။

တာဝန်ပေးမှုကို အလျင်စလို လုပ်စရာမလိုသည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသလား။ ရိုက်ကူးမှုသည် မည်သို့ ရှိမည်ဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသလား။ မည်မျှ အချိန်ကြာမည်ကို ကြိုတင်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ပါသလား။ ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်သူ တစ်ယောက် ပေးသည်ဖြစ်စေ မပေးသည်ဖြစ်စေ သူတို့မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို ဝေမျှသည့် သဘောတူညီချက်ကို ပေးနိုင်ခြင်းမရှိသည်ကို သတိရပါ။

သတင်းဓါတ်ပုံ ပညာနှင့် အယ်ဒီတာများ

“ဓါတ်ပုံဆရာတယောက်အနေနဲ့ ဒါတွေအားလုံး ခေါင်းထဲရှိမနေနိုင်ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အယ်ဒီတာ ဆိုရင် တော့ ထိတ်လန့်စရာပါပဲ။ သမိုင်းအခြေအနေအရ အယ်ဒီတာများသည် ရုပ်ပုံပိုင်းဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ တာဝန်ခံမှု စိတ် ဓါတ် ပိုမိုရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။”

Nina Berman [A]

ဓါတ်ပုံဆရာများက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ရုပ်ပုံ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချကြသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် ရုပ်ပုံများ ရိုက်ကူးရန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း နှင့် လူထုထံ မရောက်မီ ရုပ်ပုံ အများအပြား အကြားမှ ရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် အယ်ဒီတာများတွင် လုံးဝ တာဝန်ခံမှု ရှိပေသည်။ အတွင်း စာမျက်နှာအတွက် မည်သည်က သင့်တော်သည်၊ -ရုပ်ပုံများတွင် နောက်ခံ အခြေအနေနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသောအခါ- မျက်နှာဖုံးတွင် သီးသန့်ထည့်သွင်းရန်အတွက် သို့မဟုတ် အင်စတာ ဂရမ် တွင် ပို့စ်တင်ရန် သင့်တော်ကောင်း သင့်တော်လိမ့်မည်။

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဖိအားများမှ ဝေးရာတွင် မဟာဗျူဟာ ကျကျ စဉ်းစားနိုင်သည့် အချိန်တို့၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် အယ်ဒီတာများသည် ဓါတ်ပုံ တစ်ခုသည် တမင်သက်သက်ဖြစ်စေ မရည်ရွယ်ပဲ ဖြစ်စေ ကိုးကား ခံရနိုင်သည် ဆိုသည့် ရုပ်ပုံဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခံရသူများ၏ ရုပ်ပုံများ သမိုင်းကြောင်းရှည်လျားစွာ ရှိခဲ့သည်။ အမှန်တကယ်တွင် ထို ရုပ်ပုံ ထုတ်လုပ်သူများသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်သင့်သည်။

ရုပ်ပုံ တစ်ပုံ၏ သက်တမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ လိုင်စင်ချပေးမှုနှင့် ရရှိနိုင်မှုအပေါ်တွင် သာမက လူမှု မီဒီယာ တွင် ယင်းကို အသုံးပြုမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဓါတ်ပုံ အယ်ဒီတာများတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးနိုင်သော ပါဝါလည်း ရှိပေသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အယ်ဒီတာ တစ်ဦး အနေဖြင့် သင်သည် ရေရှည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သို့မဟုတ် တာဝန်ပေးထားသော အလွတ်တန်း သမားများနှင့် အလုပ် တွဲလုပ်ရနိုင်သည်။ စည်းဘောင်ကန့်သတ်ချက်များ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သဘောတူညီချက် နှင့် အမည်မဖော်လိုသူ နှင့် ပတ်သက်သည့် ၁၀ မိနစ် ဆွေးနွေးချက်အတွက် အချိန်ယူခြင်းသည် ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ အချက်များကို ဤနေရာ တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- သဘောတူညီချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဓါတ်ပုံဆရာများနှင့် သေချာစွာ စကားပြောဆို ပြီးပြီလား။ [See #3]
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက် ရှိပါသလား။ အမည်မဖော်လိုမှုကို ထိန်းသိမ်းလျက် မည်သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုင်တွယ်ချက်များက သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည်နည်း။
- ပုံစာများသည် ဇာတ်လမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ရုပ်ပုံများကဲ့သို့ပင် ယင်းတို့သည် လူတစ်ဦးကို ပုံစံခွက်အတွင်း ထည့်ခြင်း အသရေ ပျက်စေခြင်း မလုပ်ရပါ။
- CRSV ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ရုပ်ပုံများကို အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့် ပေးနိုင်သလား။ ယင်းတို့ကို သတင်းတပုဒ်စာ အသုံးပြုရုံသာ ခွင့်ပြုပြီး အေဂျင်စီများသို့ ရောင်းချခြင်း မပြုလုပ်နိုင်စေရန် သင်လုပ်နိုင်သလား။

လူမှု မီဒီယာများတွင် သင် ရုပ်ပုံများကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။ ဥပမာအားဖြင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ မျက်နှာ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြသ ရန် လိုသလား။ သို့မဟုတ် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦး တယောက်အနေဖြင့် အလေးချိန်တစ်ခုလုံးကို ထမ်းထားရခြင်း မရှိစေသည့် သတင်း ဇာတ်လမ်းကို မြှင့်တင်ရန် အခြားနည်းလမ်းများ

