ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများရှိ HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံရေးသားထားသော

ရပ်ရွာအခြေပြု လူ့အခွင့်အရေးများ ကွင်းဆင်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် လက်တွေ့အသုံးချလမ်းညွှန်

asia catalyst

ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများရှိ HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကဦးတည်အုပ်စုများ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံရေးသားထားသော

ရပ်ရွာအခြေပြု လူ့အခွင့်အရေးများ ကွင်းဆင်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် လက်တွေ့အသုံးချလမ်းညွှန်

မာတိကာ

အတိုကောက် စကားလုံးများ

နိဒါန်း

၁ လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်း - အခြေခံသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၂ ပြဿနာကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

၃ လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများကိုရွေးချယ်ခြင်း

၄ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအတွက်လမ်းညွှန်ရေးဆွဲခြင်း

၅ ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်ရယူခြင်း

၆ လူတွေ့မေးမြန်းခံရမည့်သူများအားရွေးချယ်ခြင်း

၇ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း

၈ လူတွေ့မေးမြန်းပြီးသောအခါ

၉ မှတ်တမ်းတင်ချက်ကိုအသုံးပြုခြင်း- ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

နောက်ဆက်တွဲ

က။ ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်ရယူရန်နမူနာပုံစံ

<u>အတိုကောက်စကားလုံးများ</u>

CBOs: ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ (Community-based Organizations) ဆိုသည်မှာ ရပ်ရွာကိုယ်စားပြု လူမှုအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ လူမှုရေး၊ ပညာရေး ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်အခြားလိုအပ်ချက်များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြသည်။

အဓိကကျသောအုပ်စုများ - ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) က HIV အတွက် အဓိကကျသော အုပ်စုများ (Key population) အား "ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု ပုံစံ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ အခြေအနေများနှင့် မဆိုင်ဘဲ HIV ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများသော အခွင့်အလမ်းရှိသူ အုပ်စုများ" ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို သည်။ ထိုသူများသည်

၎င်းတို့၏ HIV ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေမြင့်မားသော ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ဥပဒေရေးရာကိစ္စများအပြင် လူမှုရေးရာပြဿနာများကို မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက HIV ပိုးကူးစက်မှုဆိုင်ရာရှုထောင့်မှနေ၍ အဓိကကျသော အုပ်စု ငါးမျိုးကို သတ်မှတ်ထားရာ ၎င်းတို့မှာ (၁) လိင်တူဆက်ဆံသော အမျိုးသားများ၊ (၂) မူးယစ်ဆေး ထိုးသွင်းသူများ၊ (၃) အကျဉ်းကျခံ နေရသူများနှင့် အခြားဆက်နွယ်သူများ၊ (၄) လိင်မှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် (၅) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်စားနေထိုင်သူများ ဟူ၍ဖြစ်သည်။ HIV ကူးစက်ပြန့်ပွားသည့်ကိစ္စတွင် အဓိကကျသောအုပ်စုများကြားပျံ့နှံ့ခြင်းသည် အရေးပါသည်။ ထို့ပြင် ရောဂါကူးစက်ခြင်းအား ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အဆိုပါအုပ်စုများဖြင့် မဖြစ်မနေ အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

"အဓိကကျသောအုပ်စုများ" ဟူသော ဝေါဟာရသည် high risk group in HIV မှဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ Stop TB Partnership အဖွဲ့က တီဘီရောဂါနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်မျိုးတွင် "အဓိကကျသောအုပ်စုများ" အား သတ္တုတွင်းလုပ်သားများ၊ အကျဉ်းသားများ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ၊ "ထိရှလွယ်သောအုပ်စုများ" တွင် မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသရှိ ဆင်းရဲသူများ၊ အသက် ၅နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ ဟုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသည်။

LGBT: ဤအတိုကောက်စကားလုံးမှာ Lesbian (အမျိုးသမီး လိင်တူချစ်သူ)၊ Gay (အမျိုးသား လိင်တူချစ်သူ)၊ Bisexual (လိင်တူ/လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စားသူ)၊ Transgender (ဆန့်ကျင်ဖက် လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်သူ) တို့ကို ခေါ် ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစကားလုံးသည် လိင်တူချင်းစုံမက်သူ နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်သတ်မှတ်ချက် ကွဲပြားသူအုပ်စုဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကိုဖြစ်စေ ခြုံငုံ ခေါ် ဆိုသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ အခြား အခေါ် အဝေါ် တစ်မျိုးမှာ LGBTIQQAA ဖြစ်ပြီး Intersex (ဒွိလိင်)၊ Queer (လိင်အမျိုးအစား သတ်မှတ်ချက် တိကျမှုမရှိသူ)၊ Questioning (မိမိ လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုကို မသေချာသူ) နှင့် Asexual (လိင်စိတ်မရှိသူ) နှင့် Allies လိင်ဆက်ဆံမှုတစ်ကြိမ်တွင်တစ်ဦးထက်ပိုသောသူတို့ နှင့်အတူတကွဆက်ဆံသူတို့ ပါဝင်သည်။ လူအတော်များများနှင့် အသင်းအဖွဲ့များက "LGBT" ဟူသော ဝေါဟာရကို အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုဆန်ခြင်း၊ "LGBT" တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့များက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ လူမှုရေးအရ ဖယ်ကြဉ်ခြင်းခံရခြင်း တို့ကြောင့် အသုံးမပြုလိုကြပေ။

MSM - "ဂေး"၊ "လိင်တူချစ်သူ" သို့မဟုတ် "လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးကို စုံမက်သူ" ဖြစ်ရန်မလိုအပ်ဘဲ အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူ။

PLHIV : HIV ပိုးရှိပြီးအသက်ရှင်နေသော လူများ

WHO : ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး

WLHIV: HIV ပိုးရှိပြီးအသက်ရှင်သူ အမျိုးသမီးများ

UN : ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး

နိဒါန်း

၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးရေးရည်မှန်းချက်အဖြစ် ၂၀၃၀ ခုနှစ်အရောက်တွင် လူသားအားလုံး အကျုံးဝင်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရရှိနိုင်စေရန် "တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မကျန်ရစ်စေရ" ဟုကတိပြုခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း လက်တွေ့တွင် လူပေါင်းများစွာမှာ နောက်ကျကျန်ရစ်နေသေးသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အာရုတစ်ခွင်ရှိ အဓိကကျသောအုပ်စုများ (KPs) ဖြစ်သည့် HIV ပိုးရှိသူများ (PLHIV)၊ လိင်မှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်သူများနှင့် လိင်တူဆက်ဆံသူ အမျိုးသားများ(MSM) များအပြင် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၊ တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုများ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊ ဒုက္ခသည်များ၊ ကလေးများ၊ အကျဉ်းသားများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ခွဲခြားခံရပြီး ဘေးဒုက္ခရောက်ဖွယ်ရှိသောသူများသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များရရှိရန် ငြင်းပယ်ခံရခြင်းမှအစပြု၍ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၏ အနှောင့်အယှက်ပေးခံရခြင်း၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းတို့အထိ လူ့အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံရလျက်ရှိသည်။

ထိုချိုးဖောက်မှုများသည် အဖြစ်မှန်ပေါ်ခဲ၊ ဖြေရှင်းပေးခဲလှပေသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရပြီး ရာဇဝတ်သင့်ခံရသူများသည် ၎င်းတို့ရပိုင်ခွင့်ရှိသော လူ့အခွင့်အရေးများကို မသိရှိခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံနေရသည်ကို မသိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တရားမျှတမှုအား ဆောင်ကျဉ်းပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် သက်သေအထောက်အထားများ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

ဤ ရပ်ရွာအခြေပြု လူ့အခွင့်အရေးများ ကွင်းဆင်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် လက်တွေ့အသုံးချလမ်းညွှန် (လမ်းညွှန်စာအုပ်) သည် Asia Catalyst ၏ ပိုမိုရှည်လျားသော သုံးအုပ်တွဲသင်ရိုးဖြစ်သည့် *သိစေ၊သက်သေပြစေ၊ပြောင်းလဲနိုင်စေ: အများပြည်သူတို့အတွက် အခွင့်အရေးအခြေပြုသင်ရိုး* စာအုပ်မှထုတ်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပို၍တိုတောင်းသော ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲ၌ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်း မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သောအချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ပြင် ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော နိုင်ငံလေးနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းရှစ်ခု၏ သင်ရိုးအားလုံးကို လေ့လာပြီးနောက် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွင်း လူအခွင့်အရေးများအား စနစ်တကျချိုးဖောက်နေခြင်းကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည့် Asia Catalyst ၏ ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သင်တန်းမှ ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများလည်း ပါဝင်သည်။

သိစေ၊သက်သေပြစေ၊ပြောင်းလဲစေ : အများပြည်သူအတွက် အခွင့်အရေးများအခြေပြုသင်ရိုးအကြောင်း ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဤစာစဉ်သည် HIV/AIDS ကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်ခံရသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အောက်ခြေအဆင့်အဖွဲ့အစည်းများကို ၎င်းတို့၏အခြေခံရပိုင်ခွင့်များ ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံနေရမှုများကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန်နှင့် ထိရောက်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတောင်းဆိုမှုများကို ပုံစံရေးဆွဲပြီး ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်သည်၊

ဤစာစဉ်တွင် အပိုင်းသုံးပိုင်း ပါဝင်သည်

- ***သိစေ- အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာမူဘောင်*** တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဥပဒေကြောင်းအရ ရပိုင်ခွင့် ဥပဒေ အကြောင်း၊ ယင်းဥပဒေကို HIV/AIDS ရှိသူများနှင့် အခြားသော ခွဲခြားမှုခံအသိုင်းအဝိုင်းများအပေါ် မည်သို့ သက်ဆိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။

- ***သက်သေပြစေ- အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း***တွင် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သုတေသနများကို မည်သို့ စီစဉ်၊ ဆောင်ရွက်ရမည်တို့ကို ရှင်းပြထားပါသည်။
- ***ပြောင်းလဲစေ- အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုအဆုံးသတ်ခြင်း***တွင် သုတေသန တွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံ၍ ဒေသတွင်း၊ နိုင်ငံတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ တောင်းဆိုရန် မည်သို့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အတွဲတိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို ဖော်ပြထားသည့် လက်စွဲစာစောင်တစ်ခုပါရှိပြီး၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးမှူး အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ဥပမာများနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းတွင် အသုံးပြုရန် လျှောက်လွှာပုံစံများ ပါဝင်သည့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးမှူးအတွက် နောက်ဆက်တွဲ ဖြည့်စွက်ချက် လည်းပါဝင်သည်။

ဤ *သိစေ၊သက်သေပြစေ၊ပြောင်းလဲစေ*စာစဉ်ကို အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်တောင်းဆိုခြင်းကိစ္စတွင် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော အဖွဲ့အစည်း သုံးခုဖြစ်သည့် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့ရှိ ထိုင်းနိုင်ငံ AIDS ကုသရေးလှုပ်ရှားမှုအဖွဲ့ (TTAG)၊ တရုတ်နိုင်ငံ ဘေဂျင်းမြို့ရှိ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးရေးနှင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရေး ဒုန်ဂျန်းဌာနနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နယူးယောက်မြို့ရှိ Asia Catalyst တို့မှ ပူးပေါင်းရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် လူ့အခွင့်အရေးညှင်းပန်း နှိပ်စက်ခံရမှုများကို တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများမှာ

၁။ မိမိ၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်၊

၂။ အဆိုပါအခွင့်အရေးများ မည်သို့ချိုးဖောက်ခံနေရသည်ဆိုသည်ကို သုတေသနပြုပြီး မှတ်တမ်းတင်ရန်နှင့်

၃။ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်နေမှုများကို အဆုံးသတ်ရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို စီစဉ်၊ ဆောင်ရွက်ရေး တို့ဖြစ်ကြသည်။

*သိစေ၊သက်သေပြစေ၊ပြောင်းလဲစေ*တွင် ဆိုလိုရင်းသုံးမျိုးပါဝင်နေသော်လည်း အရင်းခံအားဖြင့် ရပ်ရွာလူထုထံမှ ထွက်ဆိုချက်များကို ရယူနိုင်မည့် လူတွေ့မေးမြန်းမှုများနှင့် အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများအား မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအပေါ် ဦးတည်ထားသည်။

Asia Catalyst ၏ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာသင်တန်း - ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင်
Asia Catalyst သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နယ်ပယ်အတွင်း HIV ကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း များကို မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် အခွင့်အရေး အခြေပြု ချဉ်းကပ်နည်းကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလိုသော ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ် နိုင်ငံများရှိ ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်း ရှစ်ခုနှင့် အတူတွဲ၍ သိစေ၊ သက်သေပြစေ၊ ပြောင်းလဲစေ စာစဉ်ကိုအသုံးပြုကာလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့ ရှစ်ခုမှာ

- ARV အသုံးပြုသူများ အသင်း (AUA) (ကမ္ဘောဒီးယား)
- HIV ပိုးရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက် ကမ္ဘောဒီးယန်း ရပ်ရွာလူထု (CCW)
- ချန်တူး ထုံလိ ကျန်းမာရေး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးဌာန
- AIDS ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန (တရုတ်)
- အေးမြန်မာအသင်း (AMA) ၊ ပြည့်တန်ဆာများကွန်ယက်
- National network for People living with HIV၊ မြန်မာပေါ့စတစ်အဖွဲ့ (MPG)
- ကစ်ဒ်ဆဲန်းအဖွဲ့ (ဗီယက်နမ်)
- HIV နှင့် AIDS ကာကွယ်တားဆီးရေး ဗီယက်နမ်လူငယ်များကွန်ယက်(VYPN) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

*သိစေ၊သက်သေပြစေ၊ပြောင်းလဲစေ*သင်ရိုးကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်း ရှစ်ခုသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးများမူဘောင်၊ လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြု မှတ်တမ်းတင် စွမ်းရည်များနှင့် ထိရောက်သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမဟာဗျူဟာများ မည်သို့ ရေးဆွဲရမည်ဆိုသည်ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သည် သက်ဆိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း အဓိကကြုံတွေ့နေရသော ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည့် ကိစ္စရပ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့ရှစ်ဖွဲ့သည် သုတေသနလုပ်ရာတွင် ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်၊ ဆိုလိုသည်မှာ သက်သေအထောက်အထားများကို အဓိကအုပ်စုများထံ *မှ*ယူရုံယူထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ အဆိုပါအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှလူများ *က* အချက်အလက်ကောက်ယူရာတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြပြီး၊လုပ်ငန်း၏ အရေးကြီးသော အဆင့်တိုင်းတွင် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

စုစုပေါင်း (၁၈) လခန့်ကြာခဲ့သော ဤ ရပ်ရွာလူထုက ဦးဆောင်သည့် သုတေသန လုပ်ငန်းကြောင့် တွေ့ရှိချက်များ၊ အကြံပြုချက်များ ပြည့်စုံစွာပါဝင်သည့် *ဦးစွာအန္တရာယ်မပြုမိပါစေနှင့်- ကမ္ဘောဒီးယား၊တရုတ်၊မြန်မာနှင့်ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများရှိကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်အတွင်း HIV ပိုးရှိ သူများ အပေါ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု*အစီရင်ခံစာအား ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည် (အစီရင်ခံစာကို http://asiacatalyst.org/resources/research/စာမျက်နှာတွင် အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်)။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်အဆုံးတွင် အထက်တွင်ဆိုခဲ့သော သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကို အသုံးပြု၍

ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းရှစ်ခုမှ Asia Catalyst အား ဤတိုတောင်းသော လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ၎င်းတို့ကဲ့သို့ လူ့အခွင့်အရေးများ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၌ အတွေ့အကြုံရှိသူများအား မွမ်းမံရာတွင်၊ သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို ပထမဆုံးအကြိမ် လုပ်ဆောင်သူများအတွက် လက်စွဲစာအုပ် အဖြစ် ထုတ်ဝေရန် အကြံပြုခဲ့သည်။ လမ်းညွှန်စာအုပ် အတွင်း ထည့်သွင်းရန် ၎င်းတို့၏ အချို့ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း မျှဝေပေးခဲ့သည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ အခန်း (၁) တွင် လူ့အခွင့်အရေး အခြေပြု မှတ်တမ်းတင်ရာ၌ လိုက်နာရမည့် အခြေခံကျင့်ဝတ်များ၊ လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများအကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အခန်း (၂) တွင် လုပ်ငန်း မစတင်မီ လူကြီးမင်း သို့မဟုတ် လူကြီးမင်း၏အဖွဲ့အစည်းအနေနှင့် ဖြေရှင်းလိုသော ကိစ္စရပ်များအား ရွေးချယ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ဆွေးနွေးထားသည်။ အခန်း (၃) မှ (၇) အထိ လွတ်လပ်စွာအမေးအဖြေပြုလုပ်သည့် ပုံစံကို မှတ်တမ်းတင်ရန် နည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးပြု၍ လုပ်ငန်း ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင်လိုအပ်မည့် အဆင့်များအကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ နောက်ဆုံး အခန်း (၈) နှင့် (၉) တို့တွင် လုပ်ငန်းကို မည်သို့လက်စသတ်ရန်နှင့် နောက်အဆင့်များ ဖော်ဆောင်ရန် စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးထားသည်။ *လမ်းညွှန်စာအုပ်*အစမှအဆုံး လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှ ဥပမာများ၊ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းများအပြင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီအလိုက် မှတ်သားဖွယ်ရာများကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုချင်းစီတွင် သီးခြားပတ်ဝန်းကျင်ရှိပြီး၊ မတူညီသော လုပ်ငန်းလည်ပတ်ပုံနှင့် နိုင်ငံရေး ခံယူချက်တို့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်အတွင်း ပါရှိသော မှတ်သားဖွယ်ရာများကို မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲရန်အကြံပေးလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ် နိုင်ငံများရှိ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကိုရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများက မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် ရရှိလာသော သီးခြားဥပမာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းတို့အနေက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့်

ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများလည်း ပါဝင်သည်။ လူကြီးမင်းအနေနှင့် ထိုထက်ပို၍ သိလိုသည့်အရာများ ရှိခဲ့ပါက အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ သင်ရိုးအပြည့်အစုံကို လေ့လာရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

စာဖြည့်ရန် ကွက်လပ် -

ဦးစွာ အန္တရာယ်မပြုမိပါစေနှင့် - ကမ္ဘောဒီးယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ် နိုင်ငံများရှိ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း HIV ပိုးရှိသူများ အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု

ပြည့်တန်ဆာများ၊ လိင်တူဆက်ဆံသူအမျိုးသားများ၊ ဆေးထိုးသုံးသူများ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်စားနေထိုင်သူများ နှင့် အခြားသော HIV ပိုးရှိသူများကို ကိုယ်စားပြုသည့် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများမှ ဦးဆောင်ပြုလုပ်သည့် သုတေသနတွင် ပျံ့နှံ့နေသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများက HIV အား ထိရောက်စွာ တိုက်ဖျက်ရာတွင် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။
တွေ့ရှိ ချက်များတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ ခွဲခြားထားသော စောင့်ဆိုင်းနေရာများ၊ ခွဲစိတ်ကုသပေးရန် ငြင်းဆိုခံရခြင်းနှင့် HIV ပိုးရှိခြင်းကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် သဘောဖြင့် ဆေးဖိုးဝါးခ အပိုထပ်ဆောင်းကြေးများပေးရခြင်းတို့ကို မီးမောင်းထိုးဖော်ပြထားသည်။

လူ့အခွင့်အရေးများမှတ်တမ်းတင်ခြင်း- အခြေခံမှုများ

- ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း* မိတ်ဆက်ကဏ္ဍတွင် ကြည့်ပါ။

အဘယ်ကြောင့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်တမ်းတင်ရပါသနည်း။ ချိုးဖောက်မှုများ ပပျောက်သွားရန် မှတ်တမ်းတင်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မတရားမှုဖြစ်ရခြင်းများ၏ အကြောင်းရင်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်၊ အာဏာနှင့်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အသုံးပြုရန်၊ မတရားပြုသူများ တာဝန်ခံမှုရှိစေရန်နှင့် ထိရောက်သော အကြံပြုချက်များပေးနိုင်ရန်အတွက် မတရားမှုဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တိကျသောသက်သေအထောက်အထားများ ရှိရန်လိုအပ်သည်။ သင့်အနေနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို

စတင်လုပ်ဆောင်ချိန်မှ အစပြု၍ လုပ်ငန်း၏ အဆုံးသတ်သည် အစီရင်ခံစာ ထုတ်ဝေရန်မဟုတ်၊ မတရားမှု အဆုံးသတ်ရန် ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ထဲတွင် တွေးထင်ထားရမည်။

လုပ်ငန်းမစတင်မီစဉ်းစားရမည်မှာ-

- အဘယ်ကြောင့်လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရပါသနည်း။

    ချိုးဖောက်ခံရသော သူများအတွက် တရားမျှတမှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်။

    မူဝါဒများ သို့မဟုတ် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နည်းများ ပြောင်းလဲရေး တောင်းဆိုရန်။

    ပြောင်းလဲမှုများကို တောင်းဆိုရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသလား။

- မည်သူတို့က သုတေသန စာတမ်းကို၊ မည်ကဲ့သို့၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သုံးမည်နည်း။

    သင့်အနေနှင့် ထိုသုတေသနပြုချက်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်ဟု သိထားလျှင် သင်လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ပိုမိုဦးတည်ရန် လွယ်ကူပေသည်။

    သင့်အနေနှင့် ထိုသုတေသနပြုချက်လုပ်ရန် အချိန်မည်မျှ ကုန်ပါသနည်း။ ထိုအချိန်အတွင်း မည်သည့်အရာများကို အမှန်တစ်ကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

    စာရေးသားရန်၊ တည်းဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် ရလဒ်များကို အချောသတ်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အချိန် စီစဉ်ထားပါ။

    မည်သူတို့ကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

    မည်သို့သော သတင်းအချက်အလက်မျိုးက ထိုသူတို့ကို လွှမ်းမိုးနိုင်မည်နည်း။

- သင့်အနေနှင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြောင်းသက်သေပြရန် (သို့မဟုတ် မဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သက်သေပြရန် မည်သည့်အရာတို့ လိုအပ်သနည်း။

  သင့်အနေနှင့် လူအများစုထံမှ အချက်အလက်ရယူရန် သို့မဟုတ် လူအနည်းစုထံမှ ပိုမိုတိကျသော သတင်းအချက်အလက်တို့ကို ရရန်လိုအပ်ပါသလား။သင့်အနေနှင့် ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို လူတွေ့မေးမြန်းမှုများ၊ မေးခွန်းလွှာများ၊ ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုများ၊ ဗီဒီယို မှတ်တမ်းတင်ချက်များ သို့မဟုတ် အခြားအရာများမှ ရယူနိုင်ပါသလား။

- မည်သည့် ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်နိုင်သနည်း။

    သုတေသနကြောင့် လူတွေ့မေးမြန်းသူနှင့် ဖြေဆိုသူတို့အပေါ် လက်စားချေ ခံရမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေ။

သုတေသန မေးခွန်းများက ဖြေဆိုသူများအား စိတ်ထိခိုက်စေမည်လော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည်လော။

သင့်အနေဖြင့် ဖြေဆိုသူများ၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သော အခြားသော အဖွဲ့ အစည်းများ ရှိသလော။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ တောင်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုနိုင်မည့် အထောက်အထားများကို ရယူရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အရေအတွက်ကို ဦးစားပေးသော မှတ်တမ်းအား သုံးနိုင်သလို အရည်အသွေးကို ဦးစားပေးသော မှတ်တမ်းမျိုးကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ အရေအတွက်ကို ဦးစားပေးသော သုတေသနသည် အနမာန အယူအဆတစ်ခုကို သက်သေပြရန် စစ်တမ်းများနှင့် အခြားသော ကိန်းဂဏန်းတွက်ချက်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ လူအများစုထံမှ အချက်အလက်များကို ရယူသည်။ အရည်အသွေးဦးစားပေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတွင် ပြဿနာတစ်ရပ် ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ရန် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများနှင့် အသေးစိတ်လေ့လာခြင်းများကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းမှာ တစ်သီးပုဂ္ဂလအတွေ့အကြုံများကို ဦးစားပေးပြီး၊ အတွေ့အကြုံ လွန်စွာကြွယ်ဝသူများအား မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သုတေသနတစ်ခုအတွင်း နည်းလမ်း (၂) မျိုးစလုံးကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ ရပ်ရွာလူထုအတွင်း သက်ဆိုင်ရာ အုပ်စုအလိုက် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်လေ့လာခြင်း၊ စစ်တမ်းများ ကောက်ယူခြင်း၊ ဆီလျော်သော မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ စုဆောင်းခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူများအား ကိုယ်ပိုင်အသုံးအနှုန်းများ သုံးစွဲစေ၍ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဤ *လမ်းညွှန်* တွင် အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်ခံရသူ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖြစ်ရပ် အသေးစိတ်ကို စုဆောင်းရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုရန် အထူးအလေးပေးသည်။
ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ တောင်းဆိုရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းမှုများနှင့် သက်သေခံထွက်ဆိုချက်များက ခိုင်မာသော သက်သေအထောက်အထားများ ဖြစ်စေသည်။ ပြောဆိုချက်များကို စုဆောင်းပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ချိုးဖောက်မှုပုံစံများကို မြင်နိုင်စေရန်၊ ဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။

မည်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ သင့်အနေနှင့် အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်လုံခြုံမှုကို လေးစားရမည်ဖြစ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး အခြေပြု မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် အခြေခံကျင့်ဝတ်များမှာ

- **ဒုက္ခမဖြစ်ပါစေနှင့်**
  - မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကြောင့် လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအပေါ် မည်သည့်အခါမျှ ဒုက္ခမရောက်စေသင့်ပါ။
  - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ခံစားချက် ကောင်းမွန်စေရန်မှာ တစ်ခုတည်းနှင့် အရေးအကြီးဆုံးသော ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။
  - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအနေနှင့် ဖြေဆိုခြင်းကို အချိန်တိုင်းတွင် မည်သည့်အကြောင်းပြချက်နှင့်မဆို ရပ်နားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- **ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါစေ**
  - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအား မှတ်တမ်းတင်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အပြည့်အဝ အသိပေးထားရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကလည်း နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။
  - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအနေနှင့် ၎င်းတို့ပြောကြားသော အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည် ဆိုသည်ကိုနှင့် ၎င်းတို့အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များကို အကုန်အစင် ကြိုသိထားသင့်သည်။
- **လုံခြုံမှုကိုဦးစားပေးပါ**
  - လူတွေ့မေးမြန်းသူကိုယ်၌ကလည်း ၎င်းတို့အပြင် ဖြေဆိုသူများအပေါ် ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ဆန်းစစ်ပြီး၊ ထိုအန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့်အဆင့် များကို ဆောင်ရွက်ထားသင့်သည်။
- **ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ လုံခြုံမှုရှိရန် သေချာပါစေ**
  - လူတွေ့မေးမြန်းသူများက ဖြေဆိုသူများမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ဆိုသည်နှင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကိုလုပ်ငန်း၏ အဆင့်တိုင်းအပြင် လုပ်ငန်းပြီးဆုံးသွားသည့်တိုင်အောင် လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားပေးရမည်။
- **တိကျပါစေ**
  - လူတွေ့မေးမြန်းသူများသည် အချက်အလက်များနှင့် ဖြေဆိုမှုများအားလုံး အပေါ် အဂတိကင်းပြီး ဘက်လိုက်မှု ကင်းရှင်းစေရမည်။
  - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများမှ ဖြေကြားသော အချက်အလက်များအား တိကျစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး၊ တိကျစွာ အစီရင်ခံပါ။
  - အချက်အလက်များအားလုံးကို သေချာစွာ ဂရုပြု စစ်ဆေးပါ။

Asia Catalyst ၏ ဒေသဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းတွင် ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများမှ သုတေသန ပြုသူများက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများအား မှတ်တမ်းတင်ရန်

အဖွင့်မေးခွန်းပါဝင်သော လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ အဖွဲ့များသည် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံများ၏ အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီအောင်ပြုပြင်ထားသော အားလုံးသဘောတူညီသည့် မေးခွန်းပုံစံတစ်စုံရရှိရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် အဖွင့်မေးခွန်းများကို အသုံးပြုသော လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများက အချက်အလက် အသေးစိတ်များ ရစေနိုင်သည့်အပြင် ဖြေဆိုသူ၏ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်များကို ပိုမိုနားလည်စေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ချိုးဖောက်မှုများအား ကျယ်ပြန့်သော ဥပဒေရေးရာ၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခြေအနေများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်။ အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးရန် ထိရောက်သော အကြံပြုချက်များ ပေါ်ထွက်ရေးအတွက် အဖွဲ့များက သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာလူထုဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

ဤလာမည့်အပိုင်းတွင် ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ လူထုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်၊ သင့်လျော်သော မေးမြန်းသူများကို ရွေးချယ်ရန်နှင့် မှတ်တမ်းတင်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ရန် အဆင့်များကို ဖော်ပြထားသည်။

ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အပြင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းကို ကူညီရန်နှင့် မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပြောင်းလဲရေးအတွက် တက်ကြွဦးဆောင်လှုပ်ရှားရာတွင်လည်း ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ များပြားလှသော ရပ်ရွာလူထု၏ လိုအပ်ချက်များကြောင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများအနေနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် တောင်းဆိုရာတွင် လိုအပ်သော သက်သေအထောက်အထားများအား မှတ်တမ်းတင်မည့် ဝန်ထမ်းအရေအတွက်နှင့် ရင်းမြစ်များမှာ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အောက်ပါအချက်များအပေါ် မူတည်၍ ဦးစားပေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည့် ကိစ္စများကို တောင်းဆိုရန်အရေးကြီးသည်။

- ရပ်ရွာလူထု၏ လိုအပ်ချက်များ
- ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း၏ အားသာချက်များနှင့် ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်
- လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာများ အပါအဝင် အစိုးရဘက်မှ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှု
- အပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်နိုင်ရန် လက်တွေ့အခွင့်အရေး

- ဦးစားပေးကိစ္စရပ်များကို မည်သို့သတ်မှတ်မည်ဆိုသည်ကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း ၏အခန်း (၁) - သင့်သုတေသနလုပ်ငန်းကို စီစဉ်ခြင်း* တွင်ဖတ်ပါ။

ဦးစားပေး ကိစ္စရပ်ကို ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှသူများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သိကျွမ်းသူများ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသော ချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်မိသူများမှ ဖော်ထုတ်သင့်သည်။ အခြားသော ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများက အလားတူကိစ္စရပ်များကို လုပ်ကိုင်နေပါက သက်ရောက်မှု အများဆုံးရနိုင်ရန် မဟာဗျူဟာများ၊ စာရွက်စာတမ်းများနှင့် တောင်းဆိုမှုများအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

သက်ရောက်ခံစားခဲ့ရသော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိသူများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးခြင်းက လုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ချက်ကိုပိုပြင်စေပြီး၊ လုပ်ငန်းကိုလည်း ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် အားစိုက်ထုတ်ထားသော အရာတစ်ခု ဖြစ်သွားစေသည်။ အခြားသော ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများက တူညီသောကိစ္စရပ်များကို လုပ်ကိုင်နေပါက သက်ရောက်မှု အများဆုံးရနိုင်ရန် မဟာဗျူဟာများ၊ စာရွက်စာတမ်းများနှင့် တောင်းဆိုမှုများအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ရပ်ရွာလူထုနှင့်ဆွေးနွေးရသနည်း။

- တိကျပြီး လူအများသဘောတူသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးပန်းတိုင်တစ်ခုကို ထူထောင်ရန်။
- ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများမှ ခိုင်မာသော အထောက်အပံ့နှင့် စိတ်လိုလက်ရကူညီမှုများကို ရယူရန်၊ ဤသို့လုပ်ဆောင်ပါက ဖြေဆိုမည့်သူများရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မူဝါဒပြောင်းလဲရေး အတွက် ခိုင်မာပြီးရေရှည်တည်တံ့သောလှုပ်ရှားမှု အုတ်မြစ်ချပြီးသားလည်း ဖြစ်ပေမည်။
- သင်၏ လုပ်ငန်းအတွင်းသို့ တန်ဖိုးနှင့် နက်နဲမှုများ ပေါင်းထည့်နိုင်ရန်မတူညီသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် ကွန်ယက်များထံမှ ရင်းမြစ်များနှင့် စိတ်ကူးများကို အသုံးပြုပါ။

တွေ့ဆုံစဉ်ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်များ

- လူ့အခွင့်အရေးများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- လူ့အခွင့်အရေးများ မူဘောင်ကို အဘယ်ကြောင့် အသုံးပြုရသနည်း။
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- အစိုးရဘက်က မည်သို့သော ကတိကဝတ်မျိုးကိုပြုပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပေးရန် ပျက်ကွက်သနည်း။
- မည်သည့် အမျိုးသား ဥပဒေများနှင့် မူဝါဒများ ချိုးဖောက်ခံနေရသနည်း။
- ရှုံ့ချခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ ကွာခြားချက်မှာ အဘယ်နည်း။
- မဝေးသောအနာဂတ်တွင် မည်သို့သော ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အခွင့်အလမ်းများပေါ်ထွက် လာနိုင်သနည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသနရလဒ်များကို မည်သည့်နေရာတွင် မျှဝေနိုင်သနည်း။

လူ့အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိလိုပါက *သိစေ- လူ့အခွင့်အရေးများမူဘောင်*၏ *အခန်း(၁)- HIV/AIDS ၊လူ့အခွင့်အရေး မူဘောင်* တွင်ကြည့်ရှုပါ။

သင့်သုတေသနအား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အဖြစ် စီစဉ်လိုပါက *ပြောင်းလဲစေ- အခွင့်အရေးများ ချိုးဖောက်မှုများ အဆုံးသတ်ရေး* တွင် ကြည့်ရှုပါ။

သင့်သုတေသနအားစီစဉ်ရာတွင်ဖြေရှင်းရမည့်ခေါင်းစဉ်များ

- ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မည်သို့သော လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ဖြစ်ပွားနေ သနည်း။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။
- ချိုးဖောက်မှုသည် သီးသန့်အဖြစ်အပျက်တစ်ခု သို့မဟုတ် မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသလား။
- မည်သူတို့ပါဝင်သနည်း။ (ဓါးစာခံများ၊ ကျူးလွန်သူများ၊ တာဝန်ရှိသော အစိုးရ အာဏာပိုင်များ အစရှိသည်ဖြင့်)
- အခြားသော ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများကလည်း ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ဆောင်ရွက်နေသလော။ အကယ်၍ လုပ်နေသည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းက ခြားနားသော သို့မဟုတ် အဖိုးတန်သော မည်သည့်အရာကို ပေးနိုင်မည်နည်း။
- မေးမြန်းသူနှင့် ဖြေကြားသူတို့ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော အန္တရာယ်များမှာ အဘယ်နည်း။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ HIV ဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများရဲ့ အဓိကဦးတည်ချက်ကို (၁၇) ဦးသော ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကွန်ယက် ကိုယ်စားလှယ်များကို

ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်က ပြည်သူပိုင်ဆေးရုံတွေမှာ ရှုံ့ချမှုနဲ့ ခွဲခြားမှုတွေ လျှော့ချနိုင်အောင်နဲ့ HIV ပိုးရှိသူတွေဆီကနေ ဆေးဖိုးနစ်ဆယူနေတာတွေကို ရပ်တန့်ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကို တရားဝင် အသိပေးတောင်းဆိုစာပို့ဖို့ဆိုတာကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ LGBT နဲ့ HIV ဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေ လုပ်နေတာ ဆယ်နှစ်ကျော်နေပြီဆိုတော့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကို အများကြီး ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ HIV ပိုးရှိသူနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်လို ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်သူတွေအတွက် နိုင်ငံရေးနဲ့ ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်တွေကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် နှစ်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ယောက်က မနုဿဗေဒမှာ ဒေါက်တာဘွဲ့ရထားတဲ့သူ ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ဦးက ဥပဒေ ပါမောက္ခဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးကLGBTတွေ၊ ပြည့်တန်ဆာတွေ၊ PLHIV တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေ့အကြုံအများကြီးရှိသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေက သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရရော၊ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်ကနေပါ ဗဟုသုတတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပါတယ်။ - တရုတ်ပြည်မှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု

တွေ့ကြုံနိုင်သော ကိစ္စရပ်များကို သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

သုတေသနပြုသူများသည် လုပ်ငန်း မစတင်မီ ထိုလုပ်ငန်း၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဆိုးကျိုးများကို လေးလေးနက်နက်ကြံဆ ဆွေးနွေးရမည်။ အဆိုပါမေးခွန်းများအတွက် မှားသည်၊ မှန်သည်ဟူ၍ မရှိချေ။ လူတိုင်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကိစ္စရပ်များကို အဆင့်တိုင်းတွင် ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း စိတ်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လူတိုင်း၏ ခံစားထင်မြင်ချက်များကိုလည်း လေးစားစွာ အသိအမှတ်ပြုရမည်။

လုပ်ငန်းမစမီ ထိုလုပ်ငန်းကြောင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူကို စဉ်းစားပါ။ ယခုလက်ရှိ အခြေအနေကြောင့် မည်သည့် အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့က စီးပွားရေးအရ သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုအရ အကျိုးအမြတ်ရနေပါသနည်း။ ၎င်းတို့ကို ဝေဖန်လိုက်ပါက ၎င်းတို့အနေနှင့် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အာဏာ ယုတ်လျော့သွားနိုင်ပါသလား။ ထိုလုပ်ငန်းကို ရပ်တန့်ရန် သူတို့ထံတွင် မည်ကဲ့သို့သော လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာရှိပါသနည်း။ သူတို့က သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ မေးမြန်းသူများ သို့မဟုတ် ဖြေဆိုသူများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသလား။

ထိုကဲ့သို့သော အလုပ်မျိုးကို လုပ်သောသူများ မည်သို့ဖြစ်သွားကြသနည်း။

မလိုလားအပ်သော အန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်သော သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားနိုင်သော နည်းလမ်း အချို့ ရှိပါသည်။ ဤနေရာတွင် အနည်းငယ်မျှသာ ဖော်ပြထားသော်လည်း သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် ဆွေးနွေးပါက အခြားနည်းများ စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

- *အမည်မဖော်ပြခြင်း*- သင့်အနေနှင့် သင်မေးမြန်းနေသူ၏ နာမည်နှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များဖြစ်သော အသက်၊ ဇာတိ၊ အလုပ်အကိုင် နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ကို ပြောင်းလဲထားနိုင်ပါသည်။
- *ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူနှင့်ပတ်သက်ပြီးပရိယာယ်ကြွယ်ဝပါစေ* - မီဒီယာ သို့မဟုတ် အာဏာကိုင်စွဲထားသူများ၏ တစ်ပါးသူတစ်ဦးအပေါ် ကရုဏာသက်ပုံခြင်းမတူညီကြချေ။ သင့်လုပ်ငန်းအတွက် မတူညီသော ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူများရှိပါက မတူညီသော ပရိတ်သတ် အတွက် သင့်လျော်သော ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသူကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- *ဝေဖန်မည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လုပ်ငန်းအစပိုင်းတွင်တွေ့ဆုံပါ* - သင်၏ သုတေသနသည် အေဂျင်စီတစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အား ဝေဖန်လိုပါက လုပ်ငန်းအစပိုင်းတွင် ထိုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူများဖြင့် မိတ်ဖွဲ့ထားကာ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များရယူပြီးနောက် ၎င်းတို့အား သင်၏ သုတေသန လုပ်ငန်းက ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်ကို မည်သို့ပြည့်ဝစေမည်ကို ပြောဆိုထားနိုင်သည်။
- *သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှခိုင်မာသော ထောက်ခံအားပေးမှု ရယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းပါ* - လုပ်ငန်းအစကတည်းက သင့်အနေနှင့် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်အောင် စီမံထားပါက၊ သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မကြာခဏဆိုသလို လုပ်ငန်းစဉ်တိုးတက်မှုအကြောင်း ဆက်သွယ်နေပါက၊ သင့်အကြောင်းကိုသိပြီး သင့်အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားသော တစ်သီးပုဂ္ဂလများ၊ အုပ်စုများထံမှ ထောက်ခံအားပေးမှုကို ရရှိနိုင်ပေမည်။ သင် တိုက်ခိုက်ခံရလျှင် သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခံရလျှင် ထိုမိတ်ဆွေများက သင့်ကို လူသိရှင်ကြား သော်လည်းကောင်း တိုးတိုးတိတ်တိတ်သော်လည်းကောင်း ကူညီဖေးမကြမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်သူကလည်း အင်အားချင်းမမျှကြောင်းသိရှိသွားပြီး သူ၏ နည်းစနစ်ကို ပြောင်းသွားနိုင်သည်။
- *မဟာမိတ်အသစ်များအားအမြဲတစေရှာဖွေပါ*- ပိုကြီးသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အသေးတစ်ခုကို တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ မကြာခဏဆိုသလို အာဏာရှိသူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ပြိုင်ဆိုင်ကြသည်။ တစ်ဖက်ဖက်က သင့်ကို မလိုမုန်းထားပါက အခြားအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက သင့်ရပ်တည်မှုနှင့် ကိုက်ညီနေနိုင်သည်။

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

- အစီအစဉ်မူကြမ်းရေးဆွဲပြီး လူတိုင်းထင်မြင်ချက်ပေးနိုင်ရန် အားလုံးကို ပေးဝေပါ။

- မတူညီသည့် အမြင်များကို နားလည်နိုင်ရန် သင်ပုံမှန်ဆက်ဆံနေသူများကို ကျော်လွန်၍ အခြားသော ကွဲပြားခြားနားသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အုပ်စုများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- ထိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ရင်ဆိုင်နေရသော လူ့အခွင့်အရေးပြဿနာများ၏ ဦးစားပေး ကိစ္စရပ်များ အပေါ် သဘောတူမှု ရယူပါ။
- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း လူမှုအသိုင်းအတွင်းရှိ ရပ်ရွာလူထုထံမှ အသံများကို နားထောင်ပြီး၊ သင်ယူရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- လူတိုင်းကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုခွင့်ပေးပါ၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ချိန်ပေးပါ၊ နောင်တစ်ချိန် ပြန်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် တုံ့ပြန်ချက်များကို မှတ်စုရေးပါ။
- သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အသစ်များဖြင့် အဆက်အသွယ် အမြဲရှိပါစေ။
- လူထုအား သင်၏ သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့် တိုးတက်မှုများအကြောင်း အမြဲအသိပေးပါ။
- ပါဝင်သော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် CBO တို့၏ အားသာချက်များအကြောင်း၊ ပြီးနောက် သင်တို့ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး၊ အန္တရာယ်လျှော့ချရေး အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။
- အဖွဲ့အား ရှင်းလင်းပြီး အကျိုးရှိသော ရလဒ် ထွက်ပေါ်လာရေးကို ဦးတည်စေပါ။
- မေးခွန်းတစ်ခု၏ အဖြေကို သင်မသိရှိပါက၊ ရိုးရိုးသားသားဝန်ခံပြီး၊ အစည်းအဝေး နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်ဖြေဆိုနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၏ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုမှုကို ဟန့်တားပိတ်ပင်နိုင်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်ဆိုပါက ထိုသူများကို သီးသန့်တွေ့ဆုံပါ။
- လူပုဂ္ဂိုလ်/အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ ထင်မြင်ချက်ကို အခြားထင်မြင်ချက်တစ်ခုထက် မျက်နှာသာ မပေးပါနှင့်။
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိစ္စ သို့မဟုတ် ထင်မြင်ချက်များကြောင့် အစည်းအဝေး ဦးတည်ချက်/လမ်းကြောင်း မလွဲချော်ပါစေနှဲ့။
- မတည်နိုင်သော ကတိများ မပေးပါနှင့်။

လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများကိုရွေးချယ်ခြင်း

သုတေသနကောင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် သင့်လျော်သော လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများလိုအပ်သည်။ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံခဲ့ရသူတို့သည် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို သူတို့မသိသော သို့မဟုတ် မယုံကြည် ရသူများအား ပြန်လည်မျှဝေချင်မည်မဟုတ်ပေ။ အထူးသဖြင့် ယုံကြည်မှု ဖောက်ဖျက်ခံရ မည်ကို၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမည်ကို၊ ရပ်ရွာမှ ပစ်ပယ်မည်ကိုနှင့်မတရားဖိနှိပ်သူများက ပြန်လည်လက်စားချေမည်ကို

ကြောက်ရွံ့နေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ရွာလူထု၏ စိတ်ချယုံကြည်မှုကို ရနိုင်မည့် လူတွေ့မေးမြန်းသူများအားရွေးချယ်ရန်မှာ လွန်စွာအရေးပါသည်။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် တူညီသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ သက်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ပြဿနာများကို သိရှိပြီး၊ ယုံကြည်သောကြောင့် ဖွင့်ဟထားသော အချက်အလက်များ၏ လုံခြုံမှုကို အာမခံနိုင်သူများကသာ မေးမြန်းသင့်သည်။ လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူသည် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်တို့ကို အပြည့်အဝနားလည် သဘောပေါက်ထားရမည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် အဆိုပါသတင်းအချက်အလက်များကို အဘယ်ကြောင့်၊ အဘယ်နေရာတွင်နှင့် အဘယ်သို့ အသုံးပြုမည် ဆိုသည်ကို သိထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ (မေးမြန်းသူအပါအဝင်) ဖြေဆိုသူအပေါ် ကျရောက်လာနိုင်ခြေရှိသော သက်ရောက်မှုတို့ကိုလည်း သတိမူရန်လိုအပ်သည်။

လူတွေ့မေးမြန်းသူများမှာ သင်၏ဝန်ထမ်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းမှလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းမှုများကို ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ မေးမြန်းနိုင်ရန်အပြင် အချက်အလက်များကို အဂတိကင်းစွာဖြင့် ကောက်ယူနိုင်ရန် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သော လူ့အခွင့်အရေး စံချိန်စံညွှန်းများအကြောင်း အခြေခံအသိရှိရမည်။

ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများသင်တန်း လုပ်ငန်း၏ ရပ်ရွာအခြေပြု လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ (CBO) မှ ရွေးချယ်ခဲ့သော လူတွေ့မေးမြန်းသူများသည် မှတ်တမ်းတင်သည့် အလုပ်အကိုင် အတွေ့အကြုံရှိသူများ ဖြစ်ပြီး၊ သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာကိစ္စများအကြောင်း အတွင်းကျကျ သိရှိကြသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများ မပြုလုပ်မီ ၎င်းတို့သည် သီးခြားသင်တန်းများ ထပ်မံ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သော ခေါင်းစဉ်များမှာ

- မှတ်တမ်းတင်ခြင်း လုပ်ငန်း၏ ပန်းတိုင်နှင့် ရည်မှန်းချက်များ
- မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စံချိန်စံနှုန်းများ
- လူတွေ့မေးမြန်းသူနှင့် ဖြေဆိုသူတို့အတွက် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
- ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးအတွက် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ
- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်နှင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းနည်းစနစ်များ

နောက်တစ်ခါဆိုရင်ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူတွေပိုခန့်မယ်၊ ပြီးတော့လူတွေ့မေးမြန်းရာမှာအရည်အသွေးပိုတိုးတက်ဖို့သူတို့အားလုံးကိုတူညီတဲ့သင်တန်းတွေပေးမယ်။ -တရုတ်ပြည်မှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ကျွန်တော်တို့ကတော့လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူတွေကိုရွေးချယ်ရာမှာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်အတွင်းမှာ(သူတို့ကိုယ်တိုင်) ခွဲခြားဆက်ဆံခံခဲ့ရဖူးတဲ့သူတွေကိုရွေးချယ်ပါတယ်။ထို့အပြင်ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကျား-မအချိုးတူညီစွာပါအောင်လည်းကြိုးစားထားပါတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

အရင်ဆုံးကျွန်တော်တို့သိလိုက်ရတာတော့ဒီထဲမှာပါမယ့်သူတွေဟာတကယ့်ကိုကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှစ်မြှုပ်ထားဖို့လိုတယ်ဆိုတာကိုပါ။ကျွန်တော်တို့ဆီမှာဆိုရင်နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင်(အရင်လူတွေအလုပ်ထွက်သွားလို့) လူနှစ်ယောက်ထပ်ခန့်ရတယ် - မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းမှု ဖြေဆိုသူတွေနဲ့ယုံကြည်မှု ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမယ်၊ပြီးတော့ မေးမြန်းနေချိန်အတွင်း ဘယ်လိုစိတ်လုံခြုံအောင်၊သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ထားဖို့ဆိုတာကိုကျွန်တော်တို့တွေဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ဒ့ါအပြင်ခရေစေ့တွင်းကျမေးတဲ့အခါမေးမြန်းသူတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်စကားကိုယ်သုံးပြီး ဘယ်လိုမျိုးမေးမြန်းလို့ရနိုင်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ - ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

အလေ့အကျင့်ရအောင်ကျွန်တော်တို့အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်အပြန်အလှန်မေးမြန်းကြတယ်၊ပြီးတော့ထပ်လုပ်ရမယ့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းနည်းစနစ်တွေအတွက် မှတ်ချက်ပေးကြတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းသူအား ရွေးချယ်ရာတွင် မှတ်ထားသင့်သည် အချက်များ

- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများသည် ဒေသစကား ပြောတတ်ပြီး၊ လူတွေ့ဖြေဆိုမည့်သူများနှင့် လွယ်ကူစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများသည် ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုစီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု နောက်ကြောင်းရှိသူများနှင့် သက်တောင့်သက်သာ ပေါင်းကူးဆက်ဆံနိုင်သူဖြစ်ပါစေ၊ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် ဖြေဆိုမည့်သူများအပေါ် အဆိုးမြင်သောပုံသေသတ်မှတ်ချက်မျိုး မထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- လူတွေ့မေးမြန်းမှုအားလုံး ရှေ့နောက် တစ်သမတ်တည်းရှိစေရန် အချက်အလက် ကောက်ယူသည့် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး အစမှ အဆုံးအထိ လုပ်ပေးနိုင်မည့် လူတွေ့မေးမြန်းသူများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။
- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူအားလုံးကို လုပ်ငန်းအကြောင်း၊ ယင်း၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ နည်းစနစ်များနှင့် ပန်းတိုင်များအကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာရှင်းပြထားပါ၊ အကယ်၍ အမေးခံရပါက အဆိုပါအချက်များအားလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်ရမည်။
- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများကို လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်နှင့် လူတွေ့မေးမြန်းမှုတစ်ခုကို ပညာရှင်ဆန်ဆန်နှင့် အကင်းပါးပါး မည်သို့မေးရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။
- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများကို ရွေးချယ်ရာတွင် အမျိုးသားအမျိုးသမီး အစရှိသည်ဖြင့် ရွေးချယ်တတ်ပါစေ၊ အချို့သောသူများအတွက် မိမိနှင့် လိင်တူသူဖြင့် ပြောဆိုရသည်မှာ ပိုမို သက်တောင့်သက်သာရှိကြသည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားသူတစ်ဦးကို မှတ်စုရေးခိုင်းပါ၊ ထိုမှသာလျှင် လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူက အာရုံစိုက်နားထောင်နိုင်ပြီး ဖြေဆိုသူနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အမှန်တကယ်လိုအပ်မည့် လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူ အရေအတွက်ကိုသာ ရွေးချယ်ပါ - လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူ များလွန်းနေပါကလည်း လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် အချက်အလက်များ ရှေ့နောက် မညီခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပြီး၊ နည်းလွန်းပါကလည်း မေးမြန်းရန်လိုအပ်သော အရေအတွက် မပြည့်မီခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။

လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူအတွက်လိုက်နာရန်လမ်းညွှန်ရေးဆွဲခြင်း

ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် တောင်းဆိုရန် လိုအပ်သော ခိုင်မာအားကောင်းသည့် အချက်အလက်များ ရရှိလိုလျှင် မှန်ကန်သော မေးခွန်း မေးရန် အရေးကြီးသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူအတွက် လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ မေးခွန်းများကို စုစည်းထားသော စာရင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ထိုမေးခွန်းများမှာ

- လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူကို ထိန်းကျောင်းပြီး မေးမြန်းနေစဉ်အတွင်း ရှေ့နောက်ညီညွတ်သော သတင်းအချက်အလက်များသာ ရရှိရန် ဦးတည်စေသည်။

- မေးခွန်းအလိုက် ဖြေသောအဖြေပေါ် မူတည်၍ ပိုပြီး အသေးစိတ်မေးမြန်းသင့်သူများကို သတ်မှတ်ဖော် ထုတ်ပေးသည်။

Asia Catalyst ဒေသအဆင့် လူ့အခွင့်အရေးများသင်တန်းတွင် ပါဝင်ခဲ့သော ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း HIV ရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများ ကြုံတွေ့နေရသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်အား အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ရေးဆွဲခြင်း၏ ပထမအဆင့်မှာ ဖြေကြားမည့်သူ(respondent) ဟုခေါ် သော မေးခွန်းမေးလျှင် ပြန်ဖြေလောက်မည်ဟု ယူဆရသူကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် မေးခွန်းများသည် ရှင်းလင်းပြီး ဦးတည်ချက်မပျောက်စေရန် ဖြေကြားသူ၏ နောက်ကြောင်း၊ ပညာရေးအဆင့်အတန်းနှင့် ဖြေကြားမည့်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတတို့ အကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားရမည်။

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးသင့်သည်။
ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းနှစ်ခုကို ကြည့်ပါ -

- ဥပမာ (၁) - သင်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခဲ့သော ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အခြားသော နေရာများတွင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုမျိုး ကြုံဖူးပါသလား။
- ဥပမာ (၂) - သင့်အနေနှင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အခြားသောနေရာများတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲများရှိဖူးပါသလား။

ပထမဥပမာသည် မသဲကွဲပါ။ "လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခြင်း" ဟူသည်ကို လူတိုင်း နားမလည်သကဲ့သို့၊ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အဓိပ္ပာယ်ခြားနားမှုများရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ (၂) က သုတေသနပြုသူ လေ့လာနေသည့် ကိစ္စတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ဦးတည်မေးသောကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော မေးခွန်းဖြစ်သည်။

ထိုမေးခွန်းသည် အဖွင့်မေးခွန်းလည်းဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားသူကို ဘက်လိုက်သော သတင်းအချက်အလက်မျိုး ဖြေဆိုရန် တွန်းအားမပေးပေ။ အောက်ပါ ဥပမာများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ဥပမာ (၁) - သင့်အနေနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများရယူသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပြနိုင်မလား။
- ဥပမာ (၂) - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူတဲ့အခါ ကြုံရတဲ့ သင့်အတွေ့အကြုံလေးတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောပြနိုင်ပါမလား။

ပထမမေးခွန်းသည် ဘက်လိုက်မှုရှိပြီး ဖြေကြားသူကို မကောင်းသော ဥပမာများ ပေးရန် လမ်းညွှန် သည်။ ဒုတိယဥပမာက ဖြေကြားသူအား ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားစေသည်။ ယင်းသည် ဖြေကြားသူများက ၎င်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ပြောပြခြင်းဖြင့် လူတွေ့မေးမြန်းသူ၏ ဘက်လိုက်မှုမှ လွတ်ကင်းစေသည်။

သင်၏ မေးခွန်း သို့မဟုတ် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်က "ဟုတ်သည် သို့မဟုတ် မဟုတ်ပါ" ကိုသာ ဖြေဆိုခိုင်းပါက ကိစ္စတစ်ရပ်ကို အသေးစိတ် ပိုမိုသိရှိစေမည့် "ဘယ်သူ၊ ဘာဟာ၊ ဘယ်မှာ၊ ဘယ်ချိန်က၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လို" ဟူသော မေးခွန်းမျိုး ဆက်လက်မေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အခြေခံ အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန် သင့်အနေနှင့် နောက်ထပ် မေးခွန်းတစ်စုံကို သုံးချင်သုံးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် အသေးစိတ် အချက်အလက်များ သိရစေရန် လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံပြီး လူတွေ့မေးမြန်းပါ။

ထိုစာရင်းသည် လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်သာဖြစ်သောကြောင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးများ မှတ်တမ်းတင်ရာတွင်လူတွေ့ဖြေဆိုသူ ပြောသည့် ဇာတ်လမ်းကို သေချာ နားထောင်ရန် အရေးကြီးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတွေ့မေးမြန်းသူကို မထင်မှတ်သည့် အကြောင်းအရာများသို့ ဆွဲခေါ်သွားစေနိုင်သည်။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူများသည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူသောကြောင့် မေးခွန်းတစ်ခုတည်းကို ဖြေဆိုရာတွင် မတူညီသော အဖြေများပေးလိမ့်မည်။ လူတွေ့မေးမြန်းသူ အနေနှင့် ထိုကဲ့သို့သော ကွဲပြားမှုများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူရမည်ဖြစ်ပြီး လူတွေ့ဖြေဆိုသူများထံမှရသော သဲလွန်စများအပေါ် အခြေခံပြီး လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအား မည်သို့ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်။

ဖြေဆိုမည့်သူသည် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနိုပ်စက်ခြင်း ခံထားရလျှင် အချို့သော လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများက ဖြေဆိုသူအား စိတ်ဖိစီးမှုများစေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင်

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိတတ်ပြီး ဖြေဆိုသူကို "စိတ်ဒဏ်ရာများ အသစ်တစ်ဖန် ဖြစ်ပေါ်" စေသည်။ အဆိုပါ ကိစ္စရပ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါက လူတွေ့မေးမြန်းသူအနေဖြင့် ဖြေဆိုသူ လိုအပ်နိုင်သော ဆေးကုသမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ဥပဒေရေးရာအရ အကူအညီပေးခြင်းတို့ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းခြင်း အတတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိလိုပါက *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း* ၏ အခန်း (၂) လူ့အခွင့်အရေးများ ဆိုင်ရာ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း တွင်ကြည့်ပါ။

(ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ထဲက) အချို့မေးခွန်းတွေဆိုနောက်ထပ်မေးခွန်းအခွဲများအဖြစ် ထပ်မံစိတ်ပိုင်းနိုင်သေးတယ်။တစ်ချို့သူတွေအနေနဲ့မေးခွန်းတွေကိုဖြေဆိုနိုင်ဖို့ဆိုရင်မေးခွန်းတွေကိုပိုပြီးတိတိကျကျနဲ့တည့်တိုးမေးသင့်တယ်။ - တရုတ်နိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

အချို့မေးခွန်းတွေဆိုတော်တော်ရှည်ပြီးသော(ဖြေဖို့) နာရီဝက်ကျော်ကြာတယ်။အဲ့လောက်ဆိုရင်လူနာတွေအတွက်အဆင်မပြေဘူး၊(ကျွန်တော်တို့လူတွေ့မေးမြန်းခဲ့တဲ့) HIV ပိုးနဲ့နေထိုင်သူတော်တော်များများက အားနည်းနေပြီးစကားအများကြီးမပြောနိုင်ကြလို့။- ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

တချို့လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းတွေမှာဆိုရင် တချို့မေးခွန်းတွေကိုကျော်သွားဖို့လိုတယ်။ကျွန်တော်တို့ ဒီလူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ကို ပြန်ရေးတဲ့အခါကျရင် "အဖြေကဟုတ်တယ်ဆိုရင်မေးခွန်းအမှတ် X ကိုသွားပါ။အဖြေကမဟုတ်ဘူးဆိုလျှင်မေးခွန်းနံပါတ်ဘယ်လောက်ဘယ်လောက်" ဆိုတာမျိုးလမ်းညွှန်ချက်တွေထည့်ချင်ပါတယ်။လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ထဲမှာအဲ့လိုမျိုးလမ်းညွှန်ချက်တွေလည်းလိုတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ကျွန်တော်တို့ကတော့လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်မှာ (ဖြေဆိုသူကိုမေးရာမှာ) သူတို့ဆီကအကြံတောင်းတာထက်သူတို့ဆီကအတွေ့အကြုံပြောခိုင်းတာကိုပိုအသားပေးတယ်၊တစ်ချို့ဖြေဆို

သူတွေဆိုကျွန်တော်တို့ကသူတို့ဆီက အကြံတောင်းရင်နားမလည်ကြဘူး။
- မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

တခါတလေကျရင်လူတွေ့ဖြေဆိုတဲ့သူကပညာအရည်အချင်း နိမ့်တဲ့အတွက်ကြောင့်သူတို့ခံစားမှုတွေနဲ့အတွေ့ အကြုံတွေကိုဖော်ပြစရာစကားလုံးမရှိတတ်ကြဘူး။ဥပမာကျွန်တော်တို့ကခွဲခြားဆက်ဆံတာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့သက်ရောက်မှုတွေနဲ့နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်တွေကဘာတွေလဲလို့မေးလိုက်ရင်သူတို့အနေနဲ့နားလည်နိုင်ဖို့ခက်ခဲတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ရေးဆွဲသည့် အခါ အောက်ပါတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါရန် -

- မေးခွန်းပုံစံအတွက် သင့်ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ခဲ့ပါသလား။ သူတို့၏ အကြံဉာဏ်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းခဲ့ပါသလား။
- မေးခွန်းများက ဖြေဆိုသူတို့အတွက် သင့်လျော်ပါသလား။
- သုတေသနအကြောင်းကို ရှင်းပြရန် နိဒါန်းပျိုးထားပါသလား။
- မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းမှာ ရှင်းလင်းသော ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသလား။
- မေးခွန်းအစဉ်လိုက်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ စီစဉ်ထားပါသလား။
- မေးခွန်းများသည် နားလည်ရလွယ်ပြီး ရှုပ်ထွေးသောစကားလုံးများ၊ အတိုကောက်စကားလုံးများနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ လွတ်ကင်းပါသလား။
- မေးခွန်းများ အမှားကင်းရှင်းရန်နှင့် စာသားချောမွေ့စေရန်အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ပြီလား။
- ထိုမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် အချိန်မည်မျှကြာမည်နည်း။ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်ကို ယခုထက် ပိုတိုအောင် လုပ်နိုင်ပါသလား။
- ထိုမေးခွန်းများဖြင့် သင်စုံစမ်းနေသော လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို သက်သေပြရန် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ရနိုင်ပါသလား။
- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန်တွင် ဘယ်သူက၊ ဘာကို၊ ဘယ်မှာ၊ ဘယ်တုန်းက၊ ဘာဖြစ်လို့ နှင့် ဘယ်လိုဟူသော အခြေခံမေးခွန်းများ မှတဆင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိစေပါသလား။
- လိုအပ်လာပါက ဖြေဆိုသူအား ဆေးကုသပေးခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကူညီထောက်ပံ့ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်ရန်အတွက် လူတွေ့မေးမြန်းသူအနေနှင့် ပြင်ဆင်ထားပါသလား။

PLHIV တစ်ယောက်ကြုံတွေ့ရတဲ့ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကရလာတဲ့သက်ရောက်မှုနဲ့နောက်ဆက်တွဲ က ဘာဆိုတာကိုရှင်းပြရတာတော်တော်ခက်တယ်။တခါတလေကျတော့လည်းလူတွေက

သူတို့မတွေးတာနဲ့ပဲသက်ရောက်မှုတွေ၊နောက်ဆက်တွဲတွေမရှိဘူးထင်နေတယ်။အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေအနေနဲ့ "သက်ရောက်မှု" ဆိုတာဘာယ်လိုမျိုး နဲ့ "နောက်ဆက်တွဲ" ဆိုတာဘာကိုဆိုလိုတယ်မှန်းရှင်းပြဖို့နည်းလမ်းတွေအများကြီးရှာထားတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် နည်းလမ်းများ

- ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော မေးခွန်းများမှတဆင့် ပို၍စိန်ခေါ်မှုများသော၊ လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းများ အဆင့်သို့ တဖြည်းဖြည်း မြှင့်တင်သွားရန်။
- လူတွေ့မေးမြန်းသူများအတွက်လည်း မေးခွန်းစာရင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ထည့်သွင်း ထားပေးခြင်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ဖြေဆိုတုံ့ပြန်ပုံအလိုက် မည်သည့် မေးခွန်းကို ကျော်သွားရန် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။
- ခံစားချက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေမည့် ထိရှလွယ်သော မေးခွန်းများကို လူတွေ့မေးမြန်းသူနှင့် ဖြေဆိုသူအကြား နားလည်မှု ရှိလာမှသာလျှင် မေးမြန်းစေရန် သေချာစေခြင်း။
- ပိုမိုရှင်းလင်းသော သို့မဟုတ် အသေးစိတ်ကျသော အချက်အလက်များလိုအပ်ပါက မေးမြန်းသူအား လက်ရှိမေးခွန်းမှ လမ်းကြောင်းပြောင်းခွင့်ပေးခြင်း။
- ဖြေဆိုသူက လူတွေ့မေးမြန်းသူအား မည်သည့် မေးခွန်းမဆို ပြန်လှန်မေးနိုင်ရန် အချိန် ပေးရမည်။
- ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွက် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များအားလုံးကို စုဆောင်းရန်အတွက် နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- လူတွေ့ဖြေကြားသူနှင့် ရင်းနှီးမည့် ဘာသာစကားနှင့် အသုံးအနှုန်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလမ်းညွှန် သို့မဟုတ် မေးခွန်းများကို ရှည်လျားအောင်မလုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းသည် ဖြေဆိုသူကို ပင်ပန်းစေပြီး အာရုံလွင့်ပါးစေလိမ့်မည်။
- ဖြေဆိုသူအနေနှင့် အလုံးစုံနားလည်ရန်ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုနိုင် သော ဝေါဟာရများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- တစ်ကြိမ်မေး လျှင် မေးခွန်းတစ်ခုထက် ပိုမမေးပါနှင့်။
- ရှုပ်ထွေးသော မေးခွန်းများကိုရှောင်ပါ။ အချက်အလက်များ ပိုမိုသိလိုပါက နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်ရယူခြင်း

Asia Catalyst ၏ လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းသည် လွတ်မြောက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတို့ကို ဗဟိုပြုသော နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရပြီး ရှင်ကျန်လွတ်မြောက်လာသူတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုချင်မှုတို့အား ပထမဆုံး ဦးစားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်ရယူခြင်းသည် ထိုနည်းစနစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ "ကြိုတင်အသိပေးထားသောသဘောတူညီချက်" ဆိုသည်မှာ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသူအနေနှင့်လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီးမှ ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကြိုတင် အသိပေး သဘောတူညီချက် ၏ အရေးပါသော အဓိကအချက်မှာ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသူအနေနှင့်သုတေသန၏ မည်သည့် အဆင့်တွင်မဆို လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို ရပ်နားပိုင်ခွင့်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပိုင်ခွင့် ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်တို့ဖြစ်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်ရှိ CBO များက စာဖြင့် ရေးသားထားသော သဘောတူညီချက်ရယူသည့် ပုံစံများကို အသုံးပြုကြသည်။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကြိမ်တိုင်းတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ထိုအရာကို အကြံပေးနိုင်သည်။ သင့်အနေနှင့် စာဖြင့် ရေးသားထားသာ လျှောက်လွှာများကြည့်ပြီး လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသူများ လက်မှတ်မထိုးရသေးမီ သူတို့နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ သင်အနေနှင့် စာကောင်းကောင်း မရေးတတ်၊ မဖတ်တတ်သူများနှင့်လည်း တွဲလုပ်ကောင်းလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဝန်ခံရန် ရှက်ရွံ့နေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့သောသူများသည် သဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာတွင် အထူးသဖြင့် လုံခြုံရေးအတွက် အမည်မဖော်ပြလိုလျှင် ၎င်းတို့၏လက်မှတ်ရေးထိုးရန် တွန့်ဆုတ်နေလေ့ရှိသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ စာအစား နှုတ်ကတိဖြင့် သဘောတူညီချက်လည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် နှုတ်ဖြင့်သာ သဘောတူညီချက်ရယူမည် ဆိုပါက သင့်အနေနှင့် လူတွေ့ဖြေဆိုသူကို လမ်းညွှန်ရန်အတွက် စံချိန်စံညွှန်းနှင့် ညီသော ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာကို ရေးဆွဲထားရန် အကြံပေးလိုပါသည်။

သင့်အနေနှင့် လျှောက်လွှာကို သုံးသည်ဖြစ်စေ နှုတ်ဖြင့်သာ သဘောတူညီချက်ကိုရယူသည်ဖြစ်စေ သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နှင့် တိတိကျကျပြောခြင်း ၊ ထိုမှတ်တမ်းတင်လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက် နှင့် ထိုသတင်းအချက်အလက်တို့ကို မည်သို့အသုံးပြုမည် ဆိုသည်တို့နှင့် စပြောပါ။ ထိုသုတေသနပြုချက်ကို ပုံနှိပ်လျှင် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင်တင်မည်ဆိုလျှင် ထိုအချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြရန် အကြံပေးပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အဘယ်သို့သော ကိုယ်ရေးအကြောင်းအရာများ (လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသူ၏ နာမည်ရင်း) ကို

လျှို့ဝှက်ထားပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည့်အရာတို့ကို လူသိရှင်ကြားပြောဆိုမည်ဖြစ်ကြောင်း တို့ကို ရှင်းပြသင့်သည်။ အန္တရာယ်ရှိပါက ရှင်းပြထားသင့်ပြီး သင့်အဖွဲ့အစည်းအနေနှင့်လည်း ထိုအန္တရာယ်များကို ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်သော အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ထားရမည်။

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသည်ဘက်မှ နားလည်ထားရန်မှာ သဘောတူညီချက် ပေးပြီးသည့်တိုင်အောင် ၎င်းတို့အနေနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုရန် ငြင်းပိုင်ခွင့် ၊ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရပ်ဆိုင်းခွင့်နှင့် လူတွေ့ဖြေဆိုသူမှပေးထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖျက်ခိုင်းခွင့်ရှိသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ကြိုတင်အသိပေးထားသော အကြောင်းကြားချက်၏ အဓိက အချက်လေးချက်မှာ

၁။ သုတေသနနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်အကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်း -လူတွေ့မေးမြန်းသူသည် သုတေသနပြုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မည့်သည့်အန္တရာယ်များကိုမဆို ရှင်းပြထားရမည်။

၂။ ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်မှု - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအနေနှင့် သုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်တို့အားနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသနိုင်ရမည်။

၃။ မိမိသဘောအလျောက် ပါဝင်မှု - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများသည် မည်သည့် ဖိအားကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲ သုတေသနတွင် ပါဝင်ရန် သဘာတူညီမှု ပြုနိုင်သည်။

၄။ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု - လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအနေနှင့် ၎င်းတို့သည် အန္တရာယ်များကို နားလည်ရန်နှင့် သဘောတူညီချက်ပေးရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်း ၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် ဥပဒေအရ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို ပြသနိုင်ရမည်။

လူတွေ့မေးမြန်းရန်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းခြင်းတို့အတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

- နိဒါန်းနှင့် ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာတို့ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- လူတွေ့ဖြေဆိုသူအားလုံးအတွက် လုံလောက်သောကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာများကို ပုံနှိပ်ပြီး၊ သဘောတူညီမှုကို စာဖြင့်ရေးသားပေးမည်ဆိုပါက လက်မှတ်ရေးထိုးခိုင်းပါရန်။

- ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်နှင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန် သင်၏ စမတ်ဖုန်း သို့မဟုတ် အသံဖမ်းစက်ကို အားသွင်းပြီး ဖွင့်ထားပါ။
- လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော လျှောက်လွှာများကို စိတ်ချရသော၊ သော့ခတ်ထားသော နေရာတွင် လုံလုံခြုံခြုံ သိမ်းဆည်းထားပါ။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့သဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာတွေကိုအဆင့်နှစ်ဆင့်ရေးသားပါတယ်။ပထမအဆင့်မှာက စံသတ်မှတ်ထားတဲ့တရုတ်စာနဲ့ရေးတယ်။ပြီးတော့မှ လူတိုင်း နားလည်အောင် စကားပြောပုံစံနဲ့ပြန်ရေးလိုက်တယ် - တရုတ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

တခါတလေကျရင်ဖြေဆိုမည့်သူတွေကကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာမှာ လက်မှတ်မထိုးချင်ကြဘူး။သူတို့ထင်နေတာကအဲ့ဒီစာရွက်စာတမ်းမှာလက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်တာနဲ့ သူတို့နာမည်တွေလူသိရှင်ကြားသိသွားမယ်ထင်နေတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းတွေမစခင်တိုင်းမှာသဘောတူညီချက်ပုံစံထဲမှာပါပြီးသားဖြစ်တဲ့သုတေသနလုပ်ငန်းအကြောင်းကိုကျွန်တော်တို့ရှင်းပြတယ်။လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဘယ်လောက်ကြာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြတယ်။ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေဆိုသူတိုင်းကိုလည်း မှတ်တမ်းတွေကိုသိမ်းဆည်းပုံ၊ အချက်အလက်တွေကိုဖျက်ပစ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်းတွေကိုလည်းရှင်းပြပါတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ကျွန်တော်တို့ကတော့လူတွေကို သဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာမှာလက်မှတ်မထိုးခိုင်းဘူး၊ နှုတ်နဲ့ပဲသဘောတူညီချက်ယူလိုက်တယ်။ကျွန်တော်ကတော့စာရွက်ပေါ်မှာလက်မှတ်ထိုးထားတာ ကောင်းတယ်လို့ထင်ပါတယ်၊အဲ့ဒါဆိုကျွန်တော်တို့ဘက်မှာလည်းသူတို့ရဲ့သတင်းအချက်အလက် တွေကိုမျှဝေဖို့သဘောတူထားကြောင်းသက်သေရှိပြီပေါ့။ - ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို ဖြေဆိုတဲ့လူတိုင်းက ကျွန်တော်တို့ကို သူတို့အသံကို ပေးဖမ်းတာမဟုတ်ဘူး။ - ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာပုံစံ အမျိုးမျိုးအကြောင်း အသေးစိတ်သိလိုပါက *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၏ အခန်း(၂) - အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာလူတွေ့မေးမြန်းခြင်း* အခန်း၌ဖတ်ရှုရန် ညွှန်းဆိုပါသည်။

နမူနာပုံစံကို နောက်ဆက်တွဲ (က) ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာနမူနာ တွင် ကြည့်ပါ။

လူတွေ့မေးမြန်းခံရမည့်သူများကိုရွေးချယ်ခြင်း

လူတွေ့မေးမြန်းမည့်မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ပြီးပြီဆိုပါက သင့်အနေနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းရန် လူများစတင်ရှာဖွေရတော့မည်ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် လူတွေ့ဖြေဆိုမည့်သူများကို မည်သို့ရှာဖွေမည်နည်း ဟူသောအချက်သည် အကြီးမားဆုံးသော စိန်ခေါ်မှုဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- တူညီသည့် အတွေ့အကြုံရှိသူ တစ်ယောက်မှတစ်ယောက် အဆင့်ဆင့် မိတ်ဆက်ပေးလိုက် သူများကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းကို "နှင်းလုံးသဏ္ဍာန် နမူနာယူခြင်း" ဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တောင်ကုန်းပေါ်မှ နှင်းလုံးတစ်လုံး လိမ့်လာသကဲ့သို့ အောက်သို့ ဆက်လိမ့်လာသည်နှင့်အမျှ နှင်းများ ပိုပိုများပြားလာသည်နှင့် တူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- သင်မေးမြန်းလိုသူများ ပုံမှန်တွေ့ဆုံလေ့ရှိသောနေရာများ (အန္တရာယ်လျှော့ချရေးဌာန၊ ဈေးခင်း၊ နိုက်ကလပ်၊ ရပ်ရွာလူထုစုဝေးရာ နေရာ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း သို့မဟုတ် ဗလီ) သို့ သွား၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင်နေပါ။ ထိုနေရာများသို့ ပုံမှန်သွားရောက်ပြီး အသိမိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ။
- သင်မေးမြန်းလိုသူများမြင်လောက်မည့်နေရာများတွင် လူတွေ့မေးမြန်းလိုကြောင်း စာကပ်ထားပါ၊ (လူမှုမီဒီယာဆိုဒ်၊ သတင်းစာ သို့မဟုတ် ကြေငြာသင်ပုန်း အစရှိသော နေရာတို့တွင်) အကယ်၍ ဆွေးနွေးပြောဆိုလိုပါက သင့်အား ဆက်သွယ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ထားပါ။
- သင်လူတွေ့မေးမြန်းလိုသူများက ယုံကြည်သောသူ (ဥပမာ- ရပ်မိရပ်ဖ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်) ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် လူတွေ့မေးမြန်းနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ။

အချို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် လူတွေ့မေးမြန်းသူတို့အနေနှင့် လိုအပ်သော အရည်အသွေးနှင့် အရေအတွက်ရရှိရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။

သုတေသနပြုလုပ်ရာတွင် လူတွေ့မေးဖြေဆိုမည့်သူများအား မည်သည့်သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် ရွေးချယ်မည်နည်း ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် ကောက်ယူခဲ့သော တစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံများက ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကွဲပြားခြားနားသော အတွေ့အကြုံများကို ထင်ဟပ်နိုင်ရမည်။ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သင်တန်းလုပ်ငန်းမှ ရပ်ရွာအဖွဲ့များက HIV ပိုးရှိသူများ၊ အမျိုးသမီးများအပါအဝင် လိင်တူဆက်ဆံသူ အမျိုးသားများ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်နေထိုင်သူများနှင့် ပြည့်တန်ဆာများကို လူတွေ့မေးမြန်းခဲ့သည်။ လူတွေ့မေးဖြေဆိုသူများမှာ ရပ်ရွာအဖွဲ့များ၏ အသင်းဝင်များဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့မှ အခြားဖြေဆိုမည့်သူများကို ကူညီရှာဖွေပေးခဲ့သည်။ သင့်လုပ်ငန်းအနေနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းခံရလေ့မရှိသော မသန်စွမ်းသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ်တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုများထံမှ အတွေ့အကြုံများ ရရှိနိုင်စေရန် သီးခြားအဆင့်များလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

အပြီးသတ်ကောက်ချက်ချနိုင်ရန် လူတွေ့ဖြေဆိုသူ မည်မျှလိုအပ်ပါသနည်း။ အဖြေမှာ သင့်အနေနှင့် မည်သည့်အရာကို သက်သေပြလိုသည့်အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သင့်အနေနှင့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု အား သီးခြားသက်သေပြလိုလျှင်ထိုမတရားမှုကို မြင်တွေ့လိုက်သော၊ ပြန်လည်ပြောပြနိုင်သော မျက်မြင်သက်သေ အနည်းဆုံး နှစ်ဦးမှ သုံးဦး လိုအပ်သည်။ သင့်အနေနှင့် ဆေးရုံမှ ဆေးကုသမှုပေးရန် ငြင်းဆိုခြင်းကဲ့သို့ ကျယ်ပြန့်ပြီး စနစ်တကျဖြစ်ပွားနေသော ကိစ္စမျိုးဖြစ်ပါက အဆိုပါဖြစ်ရပ်မျိုးက စနစ်ကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ဖြစ်နေကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးတစ်ယောက် တည်းကြောင့်မဟုတ်သည်ကိုသက်သေပြနိုင်ရန် အဖြစ်အပျက်ပေါင်းများစွာ လိုအပ်သည်။ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများစွာမလုပ်နိုင်သောနေရာများတွင် စာရွက်စာတမ်းများ၊ ပေးစာများနှင့် ဖြတ်ပိုင်းများသည် အဖိုးတန်သက်သေအထောက်အထားများဖြစ်နိုင်သည်။

လိုအပ်သော သက်သေအထောက်အထား အရေအတွက်မှာလည်း သင့်အနေနှင့် ထိုသက်သေ အထောက်အထားများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားခြင်းအပေါ် မူတည်သည်။ သင့်အနေနှင့် သက်သေအထောက်အထားများကို အစည်းအဝေးသို့မဟုတ် ပွဲတစ်ခုခုတွင် တင်ပြလိုပါက ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူတို့၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဇာတ်လမ်းများကို တင်ပြခြင်းက (ထိုဇာတ်လမ်းများသည် အမည်မဖော်လိုရင်းမြစ်များမှ လာသည်ဆိုလျှင်ပင်) အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် ထိုသက်သေအထောက်အထားများကို တရားစွဲဆိုရာတွင် အသုံးပြုရန်ကြံရွယ်ထားပါကလူသိရှင်ကြား ရုပ်လုံးပြနိုင်သူတစ်ဦးထံမှ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသော တရားဝင် သက်သေ အထောက်အထား လိုအပ်လိမ့်မည်။ မူလတည်းက ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ တောင်းဆိုလိုပါက ကောက်ယူသော သက်သေအထောက်အထားများ၏ အရေအတွက်နှင့် အမျိုးအစားတို့ ကွာခြားသွားနိုင်သည်။

လိုအပ်သော သက်သေအထောက်အထားများ၏ စံချိန်စံနှုန်းများကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၏ အခန်း(၃) -အစီရင်ခံစာ ရေးသားခြင်း* အခန်းတွင်ကြည့်ပါ။

ဒီသုတေသနနဲ့ပတ်သက်ပြီးကျွန်တော်တို့ကိုရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတော်တော်များများကကူညီကြပါတယ်။ တစ်ချို့တွေကမှတ်စုရေးပေးတယ်။ကျွန်တော်တို့က ဒီအလုပ်အကြောင်းနဲ့ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာကိုပြောပြတယ်။တချို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေဆိုကျွန်တော်တို့ကွန်ယက်ထဲကိုရောက်နေတာကြာပြီ၊အဲ့ဒါနဲ့ကျွန်တော်တို့ကလည်းလူတွေ့ဖြေဆိုမယ့်သူတွေကို သူတို့နဲ့ပဲ ရှာခိုင်းလိုက်တယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့လူတွေ့ဖြေဆိုတဲ့သူတွေနဲ့တွေ့နိုင်ဖို့ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေဆီကအထောက်အကူရပါတယ်။ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေကလည်းလိင်တူချင်းဆက်ဆံသူ အမျိုးသားတွေကိုကျွန်တော်တို့ဆီကိုလာဖို့ ဖိတ်ပေးတယ်။- ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

[ကျွန်တော်တို့လုပ်ငန်းမှာကျွန်တော်တို့တွေ့ခဲ့ရတာက] လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြေတဲ့လူတွေကိုရွေးချယ်ရာမှာ (စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေအဆိုပြုသလောက်တင်မဟုတ်ဘဲ) ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့စနစ်နဲ့ရွေးချယ်သင့်တယ်။အများပြည်သူကိုကြေငြာပြီး အချိန်ပေးခေါ်တာမျိုးဖြစ်သင့်တယ်။ - တရုတ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ရည်ရွယ်ထားတဲ့ဒေသတွေကကူညီပေးဖို့ ဝန်မလေးတဲ့နယ်ခံရပ်မိရပ်ဖတွေကိုကျွန်တော်တို့ ဆက်သွယ်ပါတယ်။ရပ်မိရပ်ဖတွေကကျွန်တော်တို့ကို မှတ်စုလိုက်ရေးပေးမယ့်သူတွေနဲ့လူတွေ့ဖြေဆိုမယ့်သူတွေကိုရှာပေးတယ်။အဲ့တာကြောင့်လူတွေ့မေးမြန်းမယ့်လူတွေကွင်းဆင်း တဲ့အခါမှာ မှတ်တမ်းရေးပေးမဲ့သူတွေအတွက်ခရီးစရိတ် အပိုထပ်မကုန်တော့ဘူး။နယ်ခံ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကတော့စီစဉ်ပေးတာအပြင်အခြားအကူအညီတွေဖြစ်တဲ့လူတွေ့မေးမြန်းဖို့ နေရာရှာပေးတာမျိုးကအစအကူအညီပေးကြတယ်- မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများနှင့် လုပ်ငန်းမန်နေဂျာတို့ မှ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည့်အရာများ

- လူတွေ့မေးမြန်းမည့် သူများအတွက် လိုအပ်သော လူတွေ့ဖြေဆိုသူအရေအတွက်၊ အရေးကြီးသော ရက်စွဲများနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအတွက် စီစဉ်စရာရှိသည်များ (ဥပမာ မည်သည့်နေရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းမည်နည်း၊ ခရီးရှည်ထွက်ရန်လိုအပ်သလား အစရှိသည်ဖြင့်) လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။
- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းမစတင်မီ လုံခြုံရေးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ဆွေးနွေးပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအန္တရာယ်များအတွက် လိုအပ်သည့်အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- လူတွေ့ဖြေဆိုမည့်သူများကို ဆက်သွယ်ရန်နှင့် အချိန်းအချက်ပြုရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးပါ၊ အချို့လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများက ရက်ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- အသံဖမ်းစက်များ သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းများကို အားအပြည့်သွင်းထားပါ၊ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်သွားပါက ဘာဆက်လုပ်မည်ဟူသော အစီအစဉ်ထားပါ။
- ပုံနှိပ်ထားသော ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက် လျှောက်လွှာများကို အသုံးပြုမည် ဆိုလျှင် တပါတည်းယူဆောင်လာပါ။ လူတွေ့မေးမြန်းပြီးလျှင် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော သဘောတူညီချက်စာရွက်များကို လုံခြုံသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။ ထိုသတင်း အချက်အလက်များကို အခြား လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများသို့ သယ်ဆောင်လာခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- အသံဖမ်းရာတွင် အနည်းငယ်မျှသော ဆူညံသံများသည်ပင် ကျယ်လောင်ပြီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် လူတွေ့မေးမြန်းမည့်နေရာတွင် ဆူညံသံ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အကယ်၍ လူတွေ့ဖြေဆိုသူမှ အသံမဖမ်းစေလိုလျှင်၊ အသံဖမ်းစက် ဘက်ထရီ ကုန်သွားလျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်မလုပ်တော့လျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဘောပင်နှင့် မှတ်စုစာအုပ် ဆောင်ထားပါ။
- တစ်ခါတရံ လူတွေ့မေးမြန်းမှုမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကြာမြင့်ချိန်မတူညီတတ်သောကြောင့် မေးမြန်းမှုတစ်ခုစီအတွက် အချိန်တစ်နာရီခန့် ပေးပါ။ တစ်နာရီထက် ပိုမိုကြာမြင့်သော လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းသည် ဖြေဆိုသူကို ပင်ပန်းစေသောကြောင့် အားမပေးပါ။
- လူတွေ့ဖြေဆိုသူများ မေးလိုသော မည်သည့် မေးခွန်းကိုမဆို မေးနိုင်ရန် အခွင့်အရေး များများ ပေးပါ။
- လူတွေ့ဖြေဆိုသူများအား ၎င်းတို့၏ အချိန်နှင့် မျှဝေပေးသောအတွေ့အကြုံများအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းတော်တော်များများကတော့ရုံးထဲမှာ၊လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ရဲ့ရုံးခန်းထဲမှာဒါမှမဟုတ်ရင်လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာလုပ်ကြတယ်။ကျွန်တော်တို့ကတော့ရုံးမှာပဲလုပ်တယ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့အဲ့ဒီမှာကအန္တရာယ်ကင်းပြီးလုံခြုံတယ်လေ။လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကိုတော့လူတွေ့ဖြေဆိုတဲ့

လူသက်တောင့်သက်သာရှိအောင်ရယ်၊နည်းနည်းလေးပိုပြီး သီးသန့်ဆန်တဲ့နေရာမှာလုပ်ချင်ရင်တော့ရွေးဖြစ်ပါတယ်။ - တရုတ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းပြီးသွားရင်ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ဖြေကြားသူတွေကိုအခုလိုပါဝင်ပေးတဲ့အတွက်အရမ်းကိုဂုဏ်ယူကြောင်းပြောခဲ့ပါတယ်။ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေပေါ်ထွက်လာတဲ့အခါအဲ့ဒါတာတွေကိုသူတို့(လူတွေ့ဖြေဆိုသူတွေ)ကိုမျှဝေပေးပါမယ်လို့လည်းပြောခဲ့ပါတယ်။တွေ့ရှိချက်တွေကိုမျှဝေမယ့် [ကျွန်တော်တို့လုပ်မယ့်ပွဲမှာ] အချို့လူတွေ့ဖြေဆိုခဲ့သူတွေကိုဖိတ်ဖို့အစီအစဉ်ရှိပါတယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ခြင်း

လွတ်မြောက်ကျန်ရစ်သူ-ဗဟိုပြု လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဟု ဆိုရာတွင်လူတွေ့မေးမြန်းသူ များက လူတစ်ဦးတစ်ယောက် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုအပေါ် သူ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ထင်မြင်ချက်မည်သို့ရှိသည်ဆိုသည့် အဖိုးတန်သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူရာတွင် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းနည်းလမ်းက လမ်းညွှန်ချက်များဖြင့် ထိန်းကျောင်းထားသော အမေးအဖြေများသာ ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် စစ်တမ်းကောက်ခြင်းထက် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများက ပို၍အသေးစိတ်ပြီး အတွင်းကျသော အချက်အလက်များ ရရှိစေသည်။ တခါတရံတွင် ဖြေဆိုသူက ၎င်း၏အတွေ့အကြုံကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောမချင်း လူတွေ့မေးမြန်းသူအနေဖြင့် မည်သည်ကို မျှော်လင့်ရမည်ကို မသိချေ။ ထိုအချိန်မျိုးတွင်လူတွေ့မေးမြန်းသူနှင့် ဖြေဆိုသူတို့အကြား ဆက်ဆံရေး မှာ အရေးကြီးပါသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းသူများသည် ဖြေဆိုသူများနှင့် အပေးအယူ မျှတစေရန် သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

လူတွေ့မေးမြန်းရာတွင် အဖွင့်သဘောဆောင်သည့် မေးခွန်းများ မေးခြင်းက ဆွေးနွေးရန် အချက်အလက်များစွာကို ရရှိစေနိုင်သည်။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူက သူ၏အတွေ့အကြုံကို ပြောပြရာတွင် သုံးသော ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများမှာလည်း အရေးကြီးသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါ စကားလုံးများက ခံစားချက်များကို အသက်ဝင်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို အသံဖမ်းစက် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းနှင့် အသံဖမ်းထားပြီး နောက်မှ ပြန်ကူးရေးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက လူတွေ့မေးမြန်းသူကို ပိုမို အာရုံစူးစိုက်နိုင်စေပြီး မေးခွန်းကောင်းများ

မေးနိုင်စေသည်။ အချို့သော ဖြေဆိုသူများသည် မေးမြန်းမှု ကို အသံဖမ်းနေပါက ရှက်ရွံ့နေတတ်ပြီး ပြောဆိုရန် မဝံ့မရဲဖြစ်တတ်သည်။ အသံဖမ်းရန် ခွင့်ပြုချက်ကို လူတွေ့ဖြေဆိုသူမှ ပေးမှရမည်ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ။

မှန်ကန်သော နေရာထိုင်ခင်းရွေးချယ်ရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းသူသည် ဖြေဆိုသူ အနေနှင့် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသော နေရာကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူ၏ လုံခြုံမှု၊ ဘေးကင်းမှုနှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိမှုသည် ပဓာနဖြစ်သည်။ ဒေသအဆင့် လူ့အခွင့်အရေး သင်တန်းအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော အချို့သောရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများက ၎င်းတို့၏ ရုံးခန်းများကို လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအတွက် အသုံးပြုကြသည်။ အခြားသော လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများမှာကို လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ သစ်ပင်အောက် သို့မဟုတ် လူတွေ့ဖြေဆိုသူ၏ အိမ်တွင် ပြုလုပ်ကြသည်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးအတွက် လုံခြုံသည်ဟု ထင်ရသော နေရာသည် အခြားလူတစ်ဦးအတွက် သက်တောင့်သက်သာ ရှိချင်မှ ရှိပေလိမ့်မည်။ လူတွေ့မေးမြန်းသူများအနေနှင့် ဖြေဆိုသူများ ဆန္ဒရှိသောနေရာကို မေးမြန်းသင့်သည်။

လူတွေ့မေးမြန်းမည့်သူများလည်း အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ မိမိကိုယ်ကိုလုံခြုံစေရန် လိုအပ်သည့် အဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်ရန်မှာလည်း အရေးကြီးသည်။ ယင်းကို ပထမဦးဆုံးလူတွေ့ မေးမြန်းခြင်း မပြုမီ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းစတင်ချိန်တွင် ဖြေဆိုသူ တစ်ခုခုသုံးဆောင်ရန် ဧည့်ခံခြင်းမှာလည်း ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်းနည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများအကြောင်း၊ ရာသီဥတုအကြောင်း၊ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုအကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားအတွေ့အကြုံများအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းကလည်း သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်မှုများရရှိစေနိုင်သည်။

မေးမြန်းခြင်းကို လွယ်ကူသော မေးခွန်းများဖြင့်စတင်ပါ။ ထို့နောက် မရှင်းလင်းသည်တို့ကို မေးမြန်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် "ဘယ်လိုဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ တိတိကျကျလေး ပြောပြပါလား"။လူတွေ့ဖြေဆိုသူပြောပြနေစဉ် သေချာနားထောင်ပါ၊ ကြားဖြတ်မပြောပါနှင့်။ ရှုပ်ထွေးနေလျှင် မှတ်သားထားပြီး နောက်မှ ရှင်းလင်းသွားအောင်မေးပါ။ လူတွေ့မေးမြန်းသူကိုယ်တိုင် မရှင်းလင်းလျှင် အခြားသူများ လည်း ရှင်းလင်းမည်မဟုတ်ပေ။

လူတွေ့မြေဆိုသူများက သင်၏သုတေသနမေးခွန်းများကို တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့် မထားပါနှင့်။ လူတွေ့မေးမြန်းရာတွင် သင်၏ သုတေသနမေးခွန်းများအတွက် အရေးကြီးသော ရှုထောင့်များကို ခြုံငုံနိုင်မည့် ဦးတည်ထားသောမေးခွန်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသင့်သည်။ လူတွေ့ မေးမြန်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ မျက်နှာအမူအယာတို့ကို သတိထား၍ ဘက်လိုက်မှုကင်းပြီး ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူသင့်သည်။ အံ့သြသော အမူအရာ၊ အပြစ်တင်သော မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်အရ တုံ့ပြန်မှုများက လူတွေ့ဖြေဆိုသူအား ၎င်းတို့ကို အကဲဖြတ်နေသည်ဟု ခံစားစေရပြီး၊ ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ မေးခွန်းမေးရာတွင် လည်း လူတွေ့ဖြေဆိုသူအား အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများနှင့် ပြန်လည်ပြောပြရန် အားပေးခြင်းမျိုးသာဖြစ်သင့်ပြီး၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို ခရေစေ့တွင်းကျ ပြန်လည်သတိရစေရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပေ။

ပထမဆုံးသော ကျင့်ဝတ်မှာ "အန္တရာယ်မဖြစ်စေရ" ဆိုသည်ကို အမှတ်ရပါ။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူ ဝမ်းနည်းလာလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးပုံပေါ်လာလျှင် ထိုလက္ခဏာသည် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကြောင့် ဖြေဆိုသူ၏ စိတ်ဒဏ်ရာဟောင်းများ ပြန်ပေါ်လာစေခြင်းဖြစ်၍ မေးမြန်းမှုကို ရပ်လိုက်သင့်သည်။ ရေ၊ တစ်ရှူးစက္ကူ သို့မဟုတ် အဆာပြေမုန့် တစ်ခုခု ပေးပါ။ ဖြေဆိုသူအား ယခုလူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို မဖြစ်မနေ ဆက်လုပ်စရာမလိုကြောင်းပြောပါ။ ဆက်ပြောရန်၊ ရပ်တန့်ရန် သို့မဟုတ် ခေတ္တနားရန်ကို ဖြေဆိုသူ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အကယ်၍ ဖြေဆိုသူက ဆေးဝါးကုသမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများကို လိုအပ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ လိုချင်လျှင်ဖြစ်စေ လူတွေ့မေးမြန်းသူသည် (စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးအပ်ရန် တတ်မြောက်ထားခြင်းမရှိလျှင်) သင့်လျော်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားရမည်။

စုဆောင်းထားသော းအချက်အလက်များ (မှတ်စုများ ၊ သဘောတူညီချက်များ ၊ အသံဖိုင်များကို) လုံခြုံပြီး စိတ်ချရသော နေရာတွင်ထားပါ။ အချက်အလက်များအားလုံးကို ရက်စွဲ၊ လူတွေ့မေးမြန်းချိန်နှင့် တကွ မှတ်သားထားပြီး၊ နောက်ဆုံးသုတေသန အစီရင်ခံစာ ပြီးစီးသွားချိန်တွင် မှတ်တမ်းမှတ်ရာအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပါ။

လေ့လာလိုပါတယ် လို့ပြောပြီး ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကိုကျွန်တော်တို့မိတ်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဒီသုတေသနကိုလုပ်ဖို့အရေးတကြီးပါတယ်။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့လူရာပေါင်းများစွာထံကကောက်ယူထားတဲ့အချက်အလက်တွေကိုအသုံးပြုပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့အခြားသော HIV ပိုးရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေအတွက်ပိုမိုများပြားတဲ့ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုပံ့ပိုးပေးအပ်ချင်လို့ပါ။ - ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းနေချိန်မှာစိတ်လှုပ်ရှားတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။တချို့ဆိုရင်စိတ်မခိုင်တော့လို့မေး မြန်းတာကိုခဏရပ်ချင်တယ်လို့ပြောတယ်။သူတို့ငိုနေတဲ့အချိန်မှာကျွန်တော်တို့ကလူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကိုခဏရပ်ထားပြီးသူ့ကိုရေတိုက်၊တစ်ရှူးစက္ကူပေးပြီးသူတို့စိတ်ပြေသွားတဲ့အချိန်ထိစောင့်ပြီးမှဆက်ရတယ်။မှတ်မှတ်ရရလူတွေ့မေးမြန်းမှုတစ်ခုဆိုရင်နှစ်နာရီနီးပါးကြာ ခဲ့တယ်။ - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ဘယ်မှာစကားပြောလို့အဆင်အပြေဆုံးဖြစ်မလဲလို့သူတို့ကိုမေးတယ်။တစ်ခါတုန်းကကျွန်တော်တို့တွေကော်ဖီဆိုင်သွားတဲ့အခါမှာလူတစ်ယောက်က သူ့အတွေ့အကြုံတွေကို ကော်ဖီဆိုင်ထဲမှာပြောပြဖို့ အဆင်မပြေတာတွေ့ရတယ်။အဲ့ဒါနဲ့ဘဲကျွန်တော်တို့ရုံးမှာ ပြောင်းလုပ်လိုက်ရတယ် - ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းချိန်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက *သက်သေပြစေ - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၏ အခန်း(၂) - အခွင့်အရေးများအကြောင်း လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း* အခန်းတွင်ကြည့်ပါ။

လူတွေ့မေးမြန်း ပြီးသောအခါ

<u>သွင်းထားသောအသံကို မှတ်တမ်းပြန်ရေးခြင်းနှင့် ဘာသာပြန်ခြင်း</u>

လူတွေ့မေးမြန်းပြီးသွားလျှင် ဖြေဆိုချက်များကို အသံမှ စာပုံစံဖြစ်အောင် ပြန်ရေးရသည်။ အထူးသဖြင့် မေးမြန်းခဲ့သော အရေအတွက်များပြားပြီး ဝန်ထမ်းအရေအတွက် အကန့်အသတ်သာရှိလျှင် ထိုအလုပ်သည် အချိန်ကုန်ပြီး ခက်ခဲသည်။ ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးသင်တန်း၏ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းရှစ်ခုက

မတူညီသော အခြေအနေများကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ဘာသာပြန်ရန်လိုအပ်သော ပူးပေါင်းလုပ်ငန်းတစ်ခု ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ဘာသာပြန်ရန် အချိန်ပိုလိုအပ်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။

ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုမှာ အသံသွင်းရာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ခေါင်းစဉ်များနှင့် ကြာချိန်များကို မာတိကာ ပြုစုထားရန်ဖြစ်သည်။ လိုချင်သော ခေါင်းစဉ်ကိုရှာရန်အတွက် ထိုမာတိကာကို အသုံးပြု၍ နောက်ပြန်ရစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရှေ့သို့ရစ်နိုင်ပါသည်။ အောက်တွင် နမူနာမာတိကာတစ်ခု ပြပါမည်။

0:00 – 3:00	လူတွေ့ဖြေဆိုသူထံမှ ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်ရယူခြင်း။
0:300 – 05:30	ကျန်းမာရေးဆေးခန်းတွင်ရှုံချခံရခြင်း။
05:30 – 10:20	ကျန်းမာရေးလုပ်သားများက ပြည့်တန်ဆာများအပေါ် စော်ကားသော အသုံးအနှုန်းများ သုံးစွဲခြင်း။
10:20 – 15:00	ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် ဆေးရုံက ဈေးပိုတောင်းခြင်း။

အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

တိကျသော အသံဖိုင်မှ စာမူပုံစံသို့ ပြောင်းနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်လျှင် လူတွေ့မေးမြန်းမှုပြီးပြီးချင်း ချက်ခြင်းရေးသားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသော ထွက်ဆိုချက်များနှင့် ရှင်းပြချက်များအတွက် ဖြေဆိုသူအသုံးပြုသော စကားလုံးများဖြင့်၊ တိုက်ရိုက်ပြောသည့်ပုံစံဖြင့် တိတိကျကျ ဖော်ပြခြင်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အားကောင်းသော ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်တစ်ခုဖြစ်စေသည်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာအသံဖိုင်ကနေစာမူပြောင်းဖို့အတွက်လူလိုနေတယ်။
- ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

လူတွေ့မေးမြန်းပြီးသွားရင်၊ နောက် ဘာသာပြန်အပြီးမှာရော အကုန်လုံး (အသံကနေစာမူပြောင်းချက်နဲ့) ကိုက်နေအောင်

လူတွေ့မေးမြန်းသူကအသံဖိုင်တွေကိုပြန်စစ်သင့်တယ်။ကျွန်တော်တို့ဆိုအဖြေတွေအားလုံးကိုအသံသွင်းထားတဲ့ကနေ ပြန်ရေး/မရေး လူတွေ့မေးမြန်းသူ အားလုံးကို ပြန်စစ်တယ် - မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

မှတ်တမ်းအားလုံးကို ဖျက်ဆီးခဲ့တယ်။ကျွန်တော်တို့ကတော့အသံဖမ်းစက်သုံးတယ်၊တခါတရံ စမတ်ဖုန်းလည်းသုံးတယ်။စာမူအဖြစ်ပြောင်းပြီး၊ပြန်စစ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့အကုန်လုံးကိုဖျက်ပစ်တယ်။ဘာလို့အဲ့လိုလုပ်ရလဲဆိုတော့အသံဖိုင်ကနေစာမူပြောင်းပြီးရင်သူတို့အသံသွင်းထားတာတွေကိုဖျက်ပေးပါ့မယ်လို့လူတွေ့ဖြေဆိုသူတွေကိုကျွန်တော်တို့ကတိပေးထားလို့ပါ။(စာမူများကိုသော့ခတ်ထားပြီးလုံခြုံသောနေရာတွင်သိမ်းထားသည်)။ဘာသာပြန်ထားတဲ့အင်္ဂလိပ်စာမူတွေကိုတော့ စကားဝှက်ရှိတဲ့ ကွန်ပျူတာနဲ့ စီဒီထဲမှာ သိမ်းထားပါတယ်။ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်တွေကိုလည်းစာမူတွေနဲ့မရောဘဲသီးသန့်ခွဲထားပါတယ်။- မြန်မာနိုင်ငံမှ ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်း

အချက်အလက်များကိုသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရပြီး လွတ်မြောက်ကျန်ရစ်သူများထံမှ ရထားသော သတင်းအချက်အလက်တိုင်းသည် သတိထားရမည့် အချက်အလက်များဖြစ်ပြီး မပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။ အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းရန်၊ မသက်ဆိုင်သူများထံသို့ ရောက်ရှိမသွားရန်မှာ လူတွေ့မေးမြန်းသူအပြင် လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်သူအားလုံးတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ အချက်အလက်များ ကို တင်းကြပ်စွာအသုံးပြုပြီး၊ ဖြေဆိုသူသဘောတူထားသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက်သာလျှင် အသုံးပြုရမည်။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူများ လက်တုံ့ပြန်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် အများပြည်သူထံသို့ ချပြသော သတင်းအချက်အလက်များအတွက် အမည်ဖော်ပြခြင်းမပြုရ။

ကောက်ယူထားသော အချက်အလက်များကို လုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

- မည်သည့်နေရာတွင် အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားသနည်း။ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို သိသောသူနှင့် ကြည့်ရှုအသုံးပြုနိုင်သူ အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။
- အချက်အလက်များကို အမည်မဖော်နိုင်ရန် လူတွေ့မေးမြန်းမှုတစ်ခုချင်းစီအတွက် ကုဒ်နံပါတ်များထားပါ၊ ထိုမှသာလျှင် လူတွေ့ဖြေဆိုသူထံသို့ ခြေရာခံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူတွေ့ဖြေဆိုသူများ၏ နာမည်စာရင်းများကို စာမူများနှင့် အသံသွင်းမှတ်တမ်းများနှင့် မရောနှောဘဲ သီးသန့်သိမ်းဆည်းပါ။

- သင့်အနေနှင့် လိုအပ်သောအခါ အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်ရန် အချက်အလက်များကို တံဆိပ်ကပ်ခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်းစနစ်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- သင့်အနေနှင့် မှတ်စုကြမ်းများနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းမှုမှတ်တမ်းများကို မည်မျှကြာအောင် သိမ်းထားမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ စုဆောင်းရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ပြီးမြောက်သွားသော အခါ မူရင်းအချက်အလက်မှတ်တမ်းများကို ဖျက်စီးရန် စီစဉ်ထားပါ။
- အချက်အလက်များ အထားမှားခြင်း၊ ခိုးယူခံရခြင်း သို့မဟုတ် ပျောက်ပျက်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် မည်သို့ဖြေရှင်းရန် စဉ်းစားထားပါ။ အချက်အလက်များ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ခိုးယူခံခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။
- အချက်အလက်များကို သေချာ back-up လုပ်ထားပါ။ back-up လုပ်ထားသော အချက်အလက်များကို မူလဒေတာများနှင့် တစ်နေရာတည်း အတူမထားပါနှင့်။

မှတ်တမ်းများကိုအသုံးပြုခြင်း- နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

လူ့အခွင့်အရေးများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစီရင်ခံစာထုတ်ဝေရန် မဟုတ်ဘဲ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို အဆုံးသတ်ရန်သာဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုရာတွင် သင်၏ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများပေါ် မူတည်၍ ထိုမှတ်တမ်းများကို နည်းမျိုးစုံအသုံးချနိုင်သည်။ ဥပမာ ရပ်ရွာလူထုကို အသိပေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန်၊
လွတ်မြောက်ခဲ့သူများအနေဖြင့် အထောက်အကူနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိနိုင်ရန်၊ တရားစွဲဆိုရန်၊ သို့မဟုတ် မတရားမှုများကို အဆုံးသတ်ပေးနိုင်မည့် အမျိုးသားအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် မူဝါဒများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် မှတ်တမ်းတစ်ခုတည်းကို တစ်နှစ်သို့မဟုတ် နှစ်နှစ် ဆက်တိုက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင့်သုတေသနအတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတောင်းဆိုခြင်း မဟာဗျူဟာ တစ်ခု ဖော်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အကြံပြုလိုပါသည်။ *ပြောင်းလဲစေ- အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ အဆုံးသတ်ရေး*တွင် လူ့အခွင့်အရေး တောင်းဆိုမှုမဟာဗျူဟာတစ်ခုဖော်ဆောင်ရန်၊ နည်းဗျူဟာများ၊ မီဒီယာနှင့် လူထုကို စည်းရုံးရန်နှင့် သုတသနကို အသုံးချ၍ ကောင်းသော ပြောင်းလဲခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်သောအဆင့်များကိုရှင်းပြထားသည်။

ပထမအဆင့်မှာ အချက်အလက်များနှင့် ကနဦး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုအပေါ် အစီရင်ခံရန် လုပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမှ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများကို စုစည်းရမည်။ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော

ရပ်ရွာလူထု၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ် သင်၏နားလည်မှုကို တိုးတက်စေရန်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်သည့် အကြံပြုချက်များ ရရှိရန် ရပ်ရွာလူထုအား သင့်လုပ်ငန်းအကြောင်း လေ့လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ၊ ပါဝင်လာပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုပါ၊ သူတို့အား တွေ့ရှိချက်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရာ၌ ပါဝင်ပါစေ။ လူ့အခွင့်အရေးများ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုသောလုပ်ငန်းများမှ ရရှိလာသော အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခြင်းက ရပ်ရွာလူထု၏ စည်းလုံးမှုကို ခိုင်မာတောင့်တင်းစေသည်။ ထို့အပြင် ရပ်ရွာလူထုအား အကြမ်းဖက်မှုများကို လျော့ချ၊ တားဆီးရန်၊ ချိုးဖောက်သူများ တာဝန်ခံရန် သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် တရားမျှတမှုကို ရယူနိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးသည်။

<u>ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများ သင်တန်း - ရလဒ်များနှင့် သက်ရောက်မှုများ</u>

ကမ္ဘောဒီယား၊ တရုတ်၊ မြန်မာနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့မှ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းရှစ်ခုသည် HIV ပိုးဖြင့်နေထိုင်သူများအားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံနေရမှုများကို လေ့လာရန်အတွက် ပူးပေါင်းသုတေသနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ Asia Catalyst က အဆိုပါအဖွဲ့အစည်းများအတွက် မှတ်တမ်းတင်ရာတွင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီး သုတေသန အစီရင်ခံစာတစ်ခုဖြစ်သော <u>*ပထမဦးစွာ အန္တရာယ်မပြုပါနှင့်- ကမ္ဘောဒီးယား၊တရုတ်၊မြန်မာနှင့်ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများရှိ HIV ပိုးရှိသူများကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်အတွင်းခွဲခြားဆက်ဆံရခြင်း*</u> ကို ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ကူညီခဲ့သည်။ ဤအစီရင်ခံစာကို ၂၀၁၆ခုနှစ် မတ်လ တွင် အွန်လိုင်း၌ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

အချိန်ကာလ (၁၈) လကျော် အတူတကွလုပ်ဆောင်ပြီးသောအခါ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများသည် နိုင်ငံပေါင်းလေးနိုင်ငံတွင် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း (၂၀၂) ခုကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့၏ သုတေသန များတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် ငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ သားကြောဖြတ်ခံရခြင်း၊ စောင့်ဆိုင်းရန် သို့မဟုတ် ကုသရန် သီးခြားနေရာများထားခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်သည်ကို သောက်ဆေး သို့မဟုတ် လိမ်းဆေးသာပေးခြင်းအစရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ရှုံ့ချမှု နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းတို့မှ HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများအပေါ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက မတရားပြုမှုများကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများသည် သုတေသနအပေါ် အခြေခံ၍ အကြံပြုချက်များကို ပူးပေါင်းပြုစုခဲ့ကြသည်။ Asia Catalyst နှင့် ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများက အဆိုပါအစီရင်ခံစာကို

ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာမီဒီယာများ၊ အစည်းအဝေးများနှင့် ကုလသမဂ္ဂနှင့် အစိုးရကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့အစည်းများ ထံသို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြန့်ဝေခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် သုတေသနရလဒ်များကို ဆက်စပ်နေသောကိစ္စရပ်များကိုလုပ်ကိုင်နေသော အခြား ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့များကိုလည်း မျှဝေခဲ့သည်။

အောက်ပါတို့မှာ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများက မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ကင်းစင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မြှင့်တင်သည့် ဥပမာများဖြစ်သည်။

၁။တရုတ်နိုင်ငံတွင်လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်အတွင်း HIV ပိုးရှိသော လိင်တူဆက်ဆံသူအမျိုးသားများအားခွဲခြားဆက်ဆံမှုအပေါ် သတိပြုမှု မြှင့်တင်ခြင်း

တရုတ်ပြည် ချန်ဒူတွင်ရှိသော ချန်ဒူ ထုံလိကျန်းမာရေးနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးဌာနသည် ပြည်သူများအား HIV အသိပညာပေးရေး၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် HIV ဆိုင်ရာ သင်တန်းများပေးခြင်း၊ ရပ်ရွာလူထုအား HIV ပိုးစစ်ဆေးပေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးခြင်း တို့ကို လူအများစုအတွက် ကျယ်ပြန့်စွာလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။

ချန်ဒူ ထုံလိသည် ၎င်းတို့ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ရပ်ရွာလူထုမှ ဆွေးနွေးမှုများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ရန်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသော အတွေ့အကြုံများအကြောင်း မျှဝေရန်နှင့် အစီရင်ခံနိုင်ရန် ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်းတစ်ခုကို လွှင့်တင်ခဲ့သည်။ ချန်ဒူ ထုံလိက သုတေသနနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတို့မှတစ်ဆင့် လိင်တူဆက်ဆံသူအမျိုးသားများသည် HIV ပိုးရှိသောကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုပေးရန်ငြင်းဆိုခံရသည်ကို သိရှိခဲ့ရသည့်အပြင်၊ လိင်တူဆက်ဆံသူ အမျိုးသားအများစုက ထိုအချက်မှာ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံခြင်းဟု မသိရှိကြပေ။ အဖွဲ့က လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မသိနားမလည်မှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း (၁၀) ဦးအား လူ့အခွင့်အရေးများအကြောင်း သင်တန်းပေးခဲ့သည်။

သင်တန်းပေးပြီးနောက်တွင် ချန်ဒူ ထုံလိသည် လိင်တူဆက်ဆံသူအမျိုးသားများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေး သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေနိုင်ရန် ဆိုရှယ်မီဒီယာတစ်ခု

တည်ထောင်ခဲ့သည်။ သင်တန်းဆင်း စေတနာ့ဝန်ထမ်း (၁၀) ဦးကလည်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသောကိစ္စများကို ဖော်ထုတ်ပြီး အချင်းချင်း အထောက်အကူပေးကြသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက HIV ပိုးရှိသော လိင်တူဆက်ဆံသူ အမျိုးသားများအား ခွဲစိတ်ကုသမှုပေးရန် ငြင်းပယ်ခြင်းကဲ့သို့သော မှတ်တမ်းတင်တွေ့ရှိချက်များကို စုစည်းပေးသည်။ ယင်းက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အမြစ်တွယ်နေခဲ့သော ပြဿနာကို ဆွေးနွေးရန်တွန်းအားဖြစ်စေသည်။

ထိုနေရာကို ရပ်ရွာလူထုမှ ၎င်းတို့၏ အတွေ့ အကြုံများ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေရန်၊ အထောက်အကူပေးရန်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသော ကိစ္စများကို တိုင်ကြားရန်နှင့် အရေးယူရန် ဆထက်တပိုး အသုံးပြုလာကြသည်။

၂။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင်လူထုနှင့်သက်ဆိုင်သူများအကြားအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးရန် နေရာဖန်တီးခြင်း

ARV သုံးစွဲသူများအသင်း (AUA) နှင့် HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီးများအတွက် ကမ္ဘောဒီးယမ်းလူထု (CCW) အဖွဲ့တို့မှာ HIV ပိုးရှိသူ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရာတွင် ရင်ဆိုင်ရသော ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများအား ပူးပေါင်းမှတ်တမ်းခဲ့သော ကမ္ဘောဒီးယန်း ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကမ္ဘောဒီးယားရှိ စီရင်စု နှစ်ခုတွင် ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ထိုဆွေးနွေးပွဲများကို အမျိုးသားခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါဌာန (NAA) နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ရှိ စီရင်စုကျန်းမာရေးဌာနတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ThbongKhmom စီရင်စုနှင့် Battambang စီရင်စုတို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအဖွဲ့ များသည် သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကို HIV ပိုးရှိသူများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပခဲ့သည်။ ထိုဆွေးနွေးပွဲများတွင် HIV ပိုးရှိသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်လှမ်းမီခြင်း၏ အရေးကြီးပုံတို့ကို ဦးတည်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများမှ ကိုယ်စားလှယ်များက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်အတွင်း ၎င်းတို့ ကြုံတွေ့ရသော ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများကို မျှဝေရန် အခွင့်အရေးရသကဲ့သို့၊ ကျန်းမာရေး

စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကလည်း HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများဖြင့် အလုပ်လုပ်ရသော အတွေ့အကြုံများကိုလည်း မျှဝေခဲ့ကြသည်။ ပါဝင်သူများက ဆွေးနွေးမှုများကြောင့် HIV ပိုးရှိသူများ၊ လိင်တူဆက်ဆံသော အမျိုးသားများ၊ ဖျော်ဖြေရေးလုပ်သားများ၏ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများကို ပိုမို နားလည်လာသည်ဟုဆိုသည်။ ဒေသန္တရအာဏာပိုင်များ (ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ရပ်မိရပ်ဖများနှင့် ရဲအရာရှိများ) သည် ၎င်းတို့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုများကို တောင့်တင်းခိုင်မာရန်၊ HIV ပိုးရှိသူများနှင့် အဓိကအုပ်စုများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုအာရုံစိုက်ရန် ကတိပြုခဲ့သည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများသည် Siem Reap နှင့် Kampot ရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီးများနှင့် ဦးတည်အုပ်စုများ အတွက် ၎င်းတို့၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်း လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပြုလုပ်ရန် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ထိုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသို့ တက်ရောက်သူ (၇၄) ဦး ရှိသည်။
AUA သည် ၎င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို ရပ်ရွာလူထုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အကြား စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းများတွင် အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုခဲ့သည်။ AUA မှ HIV ရှိသူများ၏ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများကို ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံရှိ အခြားသော စီရင်စုများတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် စီစဉ်လျက်ရှိသည်။HIV ပိုးရှိသူများအကြား ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို အဆုံးတိုင်လျှော့ချသွားနိုင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တိုက်ဖျက်ရန် HIV ပိုးရှိသူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများအကြား ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

၃။ရပ်ရွာလူထုအားအသိပညာပေးခြင်း- ဗီယက်နမ်နိုင်ငံရှိ HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီးများအား သင်တန်းပေးခြင်း

ကစ်ဒ်ဆဲန် အဖွဲ့(KSG) သည် ကမ္ဘာ့ ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါနေ့တွင် ၎င်းတို့၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုမှုအစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီးများအတွက် လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများအတွက်အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို ကျင်းပပေးခဲ့သည်။

ထိုဆွေးနွေးပွဲကို ခရိုင်လေးခုမှ အသက် ၂၅-၄၀နှစ်ကြား ရှိ HIV ပိုးရှိသူ အမျိုးသမီး (၃၀) ဦး တက်ရောက်ခဲ့ပြီးနောက် အလားတူ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပပေးရန် တောင်းဆိုမှုများ ရှိလာခဲ့သည်။ KSG ကလည်း တက်ရောက်ခဲ့သူများအတွက် လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရပိုင်ခွင့်များအကြောင်း၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်မှုအား တားဆီးခြင်း၊ ဥပဒေနှင့် မူဝါဒရေးရာ သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေနိုင်ရန် အုပ်စုကိုယ်စားပြု အီးမေးလ်စာရင်းကိုပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင် KSG သည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ ၊ HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီးများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေး အစည်းအဝေးတစ်ရပ်ကို ဦးစီးကျင်းပခဲ့ပြီး ထိုအစည်းအဝေးတွင် သုတေသန တွေ့ရှိချက်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရသည့် ထူးခြားဖြစ်စဉ်အချို့ကို မျှဝေခဲ့ကြသည်။ ထိုအစည်းအဝေးကို တက်ရောက်သူ စုစုပေါင်း (၃၅ (ဦးရှိပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (၁၂ (ဦး၊ ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်လစ် (၅ (ဦး၊ HIV ပိုးရှိသူအမျိုးသမီး (၅) ဦးနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း (၁၃ (ဦးတို့ ပါဝင်သည်။

နိဂုံး

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် အစီရင်ခံစာ ထုတ်ဝေပြီး ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အကြာတွင် ထွက်ရှိလာခြင်းဖြစ်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသက်ဆိုင်သော မဟာဗျူဟာများမှာ အကောင်အထည်ဖော်နေဆဲသာရှိသေးသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ထိုကဲ့သို့ အစောပိုင်းကာလများ၌ပင် ဒေသအဆင့် အခွင့်အရေးများ သင်တန်းလုပ်ငန်းမှ ရပ်ရွာအဖွဲ့များက လူထုဦးဆောင်သော လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်းများသည် HIV ပိုးရှိသူများ၊ အမိကအုပ်စုများနှင့် အရာရှိများအကြား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး ဆွေးနွေးမှု များပြုလုပ်ရန် လမ်းကြောင်းများကို ဖွင့်ပေးရာတွင် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိအရာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်ကို ပြသခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

Asia Catalyst ဘက်မှလည်း သင့်အနေဖြင့် ဤလမ်းညွှန်ကိုအသုံးပြု၍ လေ့လာမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန်၊ သင်၏ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအတွေ့အကြုံများကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား မျှဝေခြင်းဖြင့် သင်၏ ကွန်ယက်နှင့် သင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် စုပေါင်း အသိပညာများ တည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှလည်း
ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ အသုံးဝင်ပုံအပေါ် သင်၏ ထင်မြင်ချက်၊ ထို့နောက် ဤစာအုပ်ကို ရပ်ရွာအဖွဲ့များက

မည်သို့မည်ပုံ အသုံးပြုကာ မတရားမှုများကို မည်သို့မည်ပုံ အဆုံးသတ်သွားအောင် လှုံ့ဆော်တိုက်ဖျက်နိုင်သည်ကိုလည်း သိရှိလိုပါသည်။

Asia Catalyst အကြောင်း

Asia Catalyst သည် ခိုင်မာအင်အားကောင်း အရပ်ဖက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို တည်ဆောက်ပေးပြီး အာရှတစ်ခွင်ရှိ အပယ်ခံအုပ်စုများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကို ၎င်းတို့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ထိရောက်ပြီး ဒီမိုကရေစီဆန်သော အုပ်ချုပ်ရေးဖြစ်လာစေရန်၊ အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ခိုင်မာသော အုတ်မြစ်တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ လူ့အခွင့်အရေး မှတ်တမ်းတင်ခြင်း သုတေသနနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး တောင်းဆိုမှုများလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပယ်ခံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အမျိုးသားအဆင့်၊ ဒေသတွင်းအဆင့်နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့်ရှိ မူဝါဒ ရေးဆွဲခြင်း၏ ဗဟိုချက်တွင်ရှိရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသော သီးခြားလွတ်လပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အာရှတစ်ခွင်ရှိ အပယ်ခံအသိုင်းအဝိုင်းများသည် လူ့အခွင့်အရေးများကို လက်လှမ်းမီရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန် ခက်ခဲသောစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အများအားဖြင့် ၎စနစ်တကျ သို့မဟုတ် ရှုတ်ချည်း ဖြစ်ပွားနေသော မတရားမှုများကို ဖြေရှင်းရန် ၎င်းတို့တွင် ကျွမ်းကျင်မှု သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်မရှိကြပေ။ Asia Catalyst က အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများကို ဒေသတွင်းရှိ ထင်ရှားလာသော အရပ်ဖက်လူမှုအဖွဲ့အစည်း ခေါင်းဆောင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအား စနစ်ကျသော စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သုတေသနများနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတောင်းဆိုမှု တို့ဖြင့် ကူညီဖြေရှင်းပေးလျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းတို့ ကိုယ်စားပြုသော အုပ်စုများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် အခြေအနေများကို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ရှိခြင်း၊ သင့်လျော်မှန်ကန်သော အထောက်အပံ့နှင့် ရင်းမြစ်များရပါက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရပိုင်ခွင့်များအတွက် တောင်းဆိုရန်အကောင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရှိကြောင်း ယုံကြည်ပါသည်။

[ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ]

***အချုပ်ပိုက* :**   **ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာပုံစံနမူနာ**

(လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းမစမီတွင် မေးမြန်းမည့်သူက ဤလျှောက်လွှာအား ဖတ်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး လူတွေ့ဖြေဆိုသူတစ်ယောက်ချင်းစီကို မိတ္တူတစ်စောင်စီ ပေးရမည်။)

ဤ ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်၌_______________________________ (သုတေသန လုပ်ငန်း ခေါင်းစဉ်) သုတေသန လုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပြီး ____________________________ (အဖွဲ့အစည်း) မှ လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

လူကြီးမင်းအနေနှင့် ယခု သုတေသနတွင် ပါဝင်မည်ဟု မဆုံးဖြတ်မီ ဤ သဘောတူညီချက်စာချုပ်ကို သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး သိချင်သော မေးခွန်းများကို စိတ်ကျေနပ်သည်အထိမေးပါ။ လူကြီးမင်းအနေနှင့် မေးခွန်းများကို မပါဝင်မီ၊ ပါဝင်နေဆဲ၊ ပါဝင်အပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဤသဘောတူညီချက်၏ အောက်ဆုံးတွင် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ ပါရှိသည်။

***ရည်ရွယ်ချက်**(ဤအပိုင်းတွင် သုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုအနှစ်ချုပ်ဖော်ပြထားသည်)*
HIV/AIDS ရှိသူများအတွက် တူညီသော အခွင့်အရေးရရှိရန်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဖြေရှင်းရန် ဥပဒေကြောင်းအရ ရပိုင်ခွင့်များတောင်းဆိုခြင်းက ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်ရန်၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် လူမှုရေးရာတာဝန်ယူမှုများ မြှင့်တင်ရန်၊ HIV/AIDS ရှိသူများ၏ဘဝ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တရားဥပဒေ ဘောင်အတွင်းမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသုတေသနလုပ်ငန်းတွင် လက်ရှိတည်ဆဲဥပဒေများနှင့် မူဝါဒများကို စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း၊ အဆိုပါဥပဒေများကို လက်တွေ့တွင် မည်ကဲ့သို့ကျင့်သုံးနေသည်နှင့် HIV/AIDS ရှိသူများ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းတရားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ဤသုတေသနကို အခြေခံ၍ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော အကြံပြုချက်များပေးနိုင်မည်ဟု ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကျွန်ုပ်တို့ သုတေသန၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနှင့် လူကြီးမင်းအား တွေ့ဆုံမေးမြန်း လိုပါသည်။ ခန့်မှန်းကြာမြင့်ချိန်မှာ အပြန်အလှန် ပြောဆိုမှုများအပေါ် မူတည်၍ မိနစ် (၃၀) မှ (၆၀) အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းရာတွင် ထိရှလွယ်သော မေးခွန်းမျိုးလည်း ပါဝင်ပါမည်။ လူကြီးမင်းအနေနှင့် လူတွေ့မေးမြန်းရာတွင် ပါဝင်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြေကြားပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ လူကြီးမင်း၏ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်မျှဝေလိုမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့သုတေသနအတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းတစ်ခုခုက လူကြီးမင်းအား စိတ်ရှုပ်ထွေးအောင် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရခက်စေပါက ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းနေချိန်အတွင်း မေးမြန်းနေသူကို ရပ်ခိုင်းပြီး မေးခွန်း မေးနိုင်၊ ခေတ္တ အနားယူနိုင်ပါသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို ရပ်နားခွင့်လည်း အပြည့်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် လူကြီးမင်း ပြောဆိုခဲ့သော အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်တမ်းအတွင်းမှ ပြန်ဖျက်ပေးရန်ကိုလည်း တောင်းဆိုခွင့်ရှိပါသည်။ လူကြီးမင်းမှ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းအား ရပ်တန့်လိုက်ခြင်းကြောင့် မည်သည့် အပျက်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုမျှမရှိပါ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ လုံခြုံမှု

လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းမှ ရရှိလာသော အချက်အလက်များအားလုံးကို လျှို့ဝှက်စွာ ထိန်းသိမ်းထားပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထုတ်ဝေမည့် အစီရင်ခံစာ သို့မဟုတ် စာအုပ်ထဲတွင် နာမည်အမှန်ကို အသုံးပြုမည် မဟုတ်ပါ။ သုတေသနပြုခဲ့သူများကသာ လူကြီးမင်း၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို သိနိုင်ပါသည်။ လူတွေ့မေးမြန်းခိုက် ပြောဆိုခဲ့သော နာမည်များကို (သင် သို့မဟုတ် သင်ပြောကြားခဲ့သည့် မည်သည့်နာမည်ကိုမဆို) အမည်လွှဲများဖြင့် အစားထိုးသွားပါမည်။
လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း၏အကြောင်းအရာများ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ရန် အသံသွင်းထားမည် ဖြစ်သော်လည်း မည်သည့်အခါမျှ လူအများသိစေရန် အသုံးပြုမည်မဟုတ်ပါ။ အသံသွင်းမှတ်တမ်းများ ကိုလည်း လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအစီရင်ခံစာနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်နယ်ပယ်ထဲတွင် လူကြီးမင်းအား ခြေရာမခံနိုင်ရန် အမည်ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ၊ လူကြီးမင်းပြောသော စကားများကို စာအဖြစ် ရေးသားပြီး၊ မူရင်းစကားလုံးများဖြင့်သာ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သောအကျိုး

ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသနထံမှ သင့်အနေနှင့် မည်သည့် ငွေကြေး သို့မဟုတ် မည်သို့သော တိုက်ရိုက်အကျိုး ခံစားခွင့်ကိုမျှ ရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း သင်၏ ပါဝင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စနစ်အတွင်းရှိ HIV/AIDS ဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် တစ်တပ်တစ်အား ကူညီနိုင်ပါမည်။

သုတေသနပြုသူ၏အဆိုပြုချက်

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ဤ ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်မိတ္တူတစ်စောင်ကို လူတွေ့မေးမြန်းခံရမည့်သူအားပေးအပ်ထားကာ၊ ဖြေဆိုမည့် သူ/သူမ၏သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကိုလည်းရရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ဤသဘောတူညီချက်တွင်ဖော်ပြထားသောအခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာကျင့်သုံးပါမည်။ကျွန်ုပ်အနေနှင့်ယခုလျှောက်လွှာအပါအဝင်လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းမှတ်စုများနှင့်အသံသွင်းထားခြင်းများကိုလုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါမည်ဟု ကတိပြုပါသည်။လူတွေ့ဖြေဆိုသူကိုပေးထားသောကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်နှင့်အညီ လူတွေ့မေးမြန်းစဉ်ရရှိထားသောသတင်းအချက်အလက်များကို (၁) သုတေသနဒေတာဘေ့စ်ထဲတွင် (၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ကနဦးအစီရင်ခံစာနှင့်အခြားသောကာလအပိုင်းအခြားအလိုက်အစီရင်ခံစာများတွင် (၃) အပြီးသတ်အစီရင်ခံစာတွင် (၄) အသင်း အစည်းအဝေးတွင် (၅) ပညာရပ်ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်း၊ စာအုပ်များတွင်နှင့် (၆) ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသနများနှင့်မူဝါဒစစ်တမ်းများတွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်မှတ် :

ရက်စွဲ :

လူတွေ့ဖြေဆိုသူ၏ခွင့်ပြုချက်

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် သုတေသနပြုလုပ်သူမှပေးသော ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်ကိုဖတ်ရှုပြီး ဖြစ်ပါသည်။ကြိုတင်အသိပေးသဘောတူညီချက်နှင့်သက်ဆိုင်သောကျွန်ုပ် သိလိုသည့်အရာများ ကို အကျေအလည်သိရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ကျွန်ုပ်အနေနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်းစဉ်တွင်မိမိဆန္ဒအလျောက် ပါဝင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ကျွန်ုပ်အနေနှင့်သုတေသနပြုသူအား (တစ်ခုရွေးပါ)

- ☐ *မှတ်တမ်းတင်ခွင့်ပြု၍ ကျွန်ုပ်၏အသံအား သွင်းယူခွင့်ပြုပါသည်*
- ☐ *မှတ်တမ်းတင်နိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်အသံကို သွင်းယူခွင့်မပြုပါ။*

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကြိုတင်အသိပေး သဘောတူညီချက်အရ ဖြေဆိုထားသည့် အချက်အလက်များကို သုတေသနပြုသူအား အသုံးပြုခွင့် ပေးပါသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်ထံတွင်လည်း ဤသဘောတူညီချက်ပုံစံ မိတ္တူတစ်စောင် လက်ဝယ်ရှိကြောင်း အတည်ပြုပါသည်။

လက်မှတ် :

ရက်စွဲ :

သင်၏ သဘောတူညီချက်လျှောက်လွှာပုံစံတွင် မှတ်တမ်းတင်လုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်သည့် အသင်းအဖွဲ့အား ဆက်သွယ်နိုင်မည့် လိပ်စာ အချက်အလက်များပါဝင်စေရန် သတိပြုပါ