ကျောင်းသားလက်စွဲ

ဂျန်ဒါကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

ပြဿနာများ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ

Elaine Haller, Nay Lin Htike, Sia Kukaewkasem

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit: http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US.

ကျောင်းသားလက်စွဲ မာတိကာ

ဂျန်ဒါကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း မိတ်ဆက် ၂

လိင်၊ ဂျန်ဒါနှင့် ဖြစ်တည်မှု ၇

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ၃၅

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါ ၆၇

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ၈၃

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု (SOGIE – ဆိုဂျီ) ၁၀၃

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ၁၁၇

ဂျန်ဒါ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး ၁၃၃

နိဂုံး ၁၅၀

Glossary ၁၅၂

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ ၁၆၂

Acknowledgements ၁၆၆

ဂျန်ဒါကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း မိတ်ဆက်

အကြောင်းအရာ အကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂျန်ဒါဘာသာရပ်ကို စူးစမ်းလေ့လာပါမည်။ ၎င်းတွင် ဂျန်ဒါနှင့် သက်ဆိုင်သော အယူအဆများ၊ ပြဿနာရပ်များနှင့် ဂျန်ဒါသည် လူများ၏ ဘဝအပေါ်တွင် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နေသည့် နည်းလမ်းများစွာ ပါဝင်ပါသည်။

- **အခန်း (၁)** တွင် ဇီဝလိင်နှင့် ဂျန်ဒါ (လူမှုလိင်) အကြား ကွဲပြားချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး၊ ဂျန်ဒါကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် နားလည်နိုင်ပုံနှင့် ဂျန်ဒါကို လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခွဲခြမ်းသုံးသပ်ရာတွင် မှန်ဘီလူးသဖွယ် အသုံးချနိုင်ပုံကို စူးစမ်းလေ့လာပါမည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၊ ၎င်းတို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွင်းရှိ လူတစ်ဦးချင်းနှင့် လူအုပ်စုများအပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်ပုံနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှားရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသော နည်းလမ်းများကို အကြမ်းဖျင်း လေ့လာပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆကိုလည်း စူးစမ်းလေ့လာပါမည်။ ၎င်းတွင် လူများ၏ ကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများသည် ဖိနှိပ်ခံရမှု အခြေအနေ သို့မဟုတ် အခွင့်ထူးခံဖြစ်မှု အခြေအနေအပေါ်တွင် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းကို နားလည်ရန်အတွက် စုံလင်ကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ၏ သဘောတရားကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။
- **အခန်း (၂)** တွင် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှ မဖြစ်သည့် အခြေအနေများကို ကျော်လွှားမည့် နည်းလမ်းများကို မစဉ်းစားမီ မိသားစု၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ခေါင်းဆောင်မှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ အပါအဝင် မတူညီသော နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါမည်။
- **အခန်း (၃)** တွင် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု၊ ယောက်ျားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှု၊ အာဏာ (နှင့်) ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုတို့အကြား ဆက်နွယ်မှု ဆိုင်ရာ အယူအဆများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြီး၊ ဤအယူအဆများက ဂျန်ဒါနှင့် ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိသည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါမည်။
- **အခန်း (၄)** တွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာ၊ ၎င်း၏ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ၊ ၎င်း၏ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ၊ ၎င်းသည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် ယောက်ျားပီသမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၏ ဆက်နွယ်ပုံနှင့် ၎င်းကိုဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ပါမည်။
- **အခန်း (၅)** တွင် SOGIE (လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် ဖော်ပြမှု) မူဘောင်ကို ဆွေးနွေးပြီး၊ ၎င်းမူဘောင် အတွင်းရှိ SOGIE အရ ကွဲပြားသည့် LGBTIQ များ၏ ဖြစ်တည်မှုများကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုပါမည်။ အထူးသဖြင့် SOGIE အရ မတူကွဲပြားသည့် သူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ အကျိုးဆက်များ နှင့် ၎င်းတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော မတူကွဲပြားသည့် လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါမည်။
- **အခန်း (၆)** တွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် စီဒေါ (CEDAW) တွင် နိုင်ငံတကာဥပဒေဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို အကျဉ်းချုံးဖော်ပြထား ပါသည်။ ၎င်းအပြင် မတူညီသော ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ (Feminism) များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြီး၊ ၎င်း၏ အချိန်ကာလ တစ်လျှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပုံကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါမည်။
- **အခန်း (၇)** တွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးအကြား ဆက်နွယ်မှု၊ အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ၏ ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေးနှင့် အခွန့်ရှည်မှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍအရေးကြီးမှု အပါအဝင် ဂျန်ဒါ၊ ငြိမ်းချမ်းရေး နှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု အခြေအနေများကို စူးစမ်းလေ့လာပါမည်။

အခန်း (၁) နှင့် (၂) သည် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အခြေခံအကြောင်းအရာကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ နောက်ပိုင်းအခန်းများတွင် ဤအကြောင်းအရာများကို ပိုမိုအသေးစိတ် နက်နက်နဲနဲ လေ့လာသွားရမည်ဖြစ်သည်။

စူးစမ်းလေ့လာရမည့် သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများ

ခြုံငုံကြည့်လျှင် ဤသင်ခန်းစာ တစ်လျှောက်လုံးနှင့် မတူညီသော အခန်းများတွင် ထပ်မံထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သော ဂျန်ဒါအပေါ် လေ့လာမှုနှင့် နားလည်မှုဆိုင်ရာ အဓိကအကြောင်းအရာအချို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာများတွင် **လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဂျန်ဒါကို သတ်မှတ်ထားရှိမှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှုဆိုင်ရာ အယူအဆများ** ပါဝင်သည်။ ၎င်းဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အယူအဆများသည် မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အလုပ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လူမှုဘဝနယ်ပယ်များတွင် မျှော်လင့်ချက်များ၊ စံနှုန်းများ၊ အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး လူသားအားလုံးအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဂျန်ဒါသည် လူတို့၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းဖြစ်တည်မှုများကို ဖော်ပြသည့် နည်းလမ်းများ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသော အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် SOGIE လူနည်းစုများ၏ ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းရာတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်လုံးတွင် ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့လာရမည့် နောက်ထပ်အကြောင်းအရာမှာ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုများဖြစ်သည့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအပေါ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ မျှော်လင့်ယူဆထားသည့် အခန်းကဏ္ဍများ၊ အပြုအမူများနှင့် SOGIE လူနည်းစု အုပ်စုများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဖယ်ကျဉ်ထားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လူတို့၏ ဂျန်ဒါ၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် လူတန်းစားနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများပေါ်တွင် အခြေခံသော မညီမျှမှု၊ ဖိနှိပ်မှု၊ ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် လူများအပေါ်တွင် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိသည်ကို သင်ခန်းစာ တစ်လျှောက်လုံးတွင် မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ (Intersectionality) ဆိုင်ရာ အယူအဆများကိုလည်း လေ့လာသွားကြမည်ဖြစ်သည်။ ဖိုဝါဒလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အမျိုးသားကြီးစိုးသည့် လူမှုဖွဲ့စည်းပုံများ၏ သက်ရောက်မှုများကို သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်ရှိ လုပ်ငန်းခွင် မညီမျှမှု၊ ဂျန်ဒါလစာ ကွာဟမှု၊ ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ခေါင်းဆောင်ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု ကင်းမဲ့ခြင်း စသော သင်ခန်းစာများတွင် လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံး အကြောင်းအရာသည် ဂျန်ဒါနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေများ၊ ဖြစ်တည်မှုများနှင့် အယူအဆများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူများ၏ ဘဝအပေါ်တွင် ဂျန်ဒါသည် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ရှိနေသည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပညာရေး၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် အသိပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်သည့် မညီမျှမှု၊ ပုံသေသတ်မှတ်မှု၊ ဖယ်ကျဉ်မှု သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို သင်တွေးတော ဆွေးနွေးရန်အတွက် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

စာအုပ်အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ချက်

သင့်အနေနဲ့ စာအုပ်မသုံးပြုမီ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ပါ။ ထိုအချက်အလက်များမှတဆင့် သင့်ကို ဤစာအုပ်အသုံးပြုပုံအား နားလည်စေရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါမည်။

ဤစာအုပ်ကို အဓိကအားဖြင့် စာသင်ခန်းထဲတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း တစ်ဦးချင်းစီမှ ကိုယ်တိုင်လေ့လာရန် အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ထားသည့် လူအုပ်စုများမှာ မြန်မာနိုင်ငံမှ အထက်တန်းလွန် ကျောင်းသားများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများဖြစ်သည်။

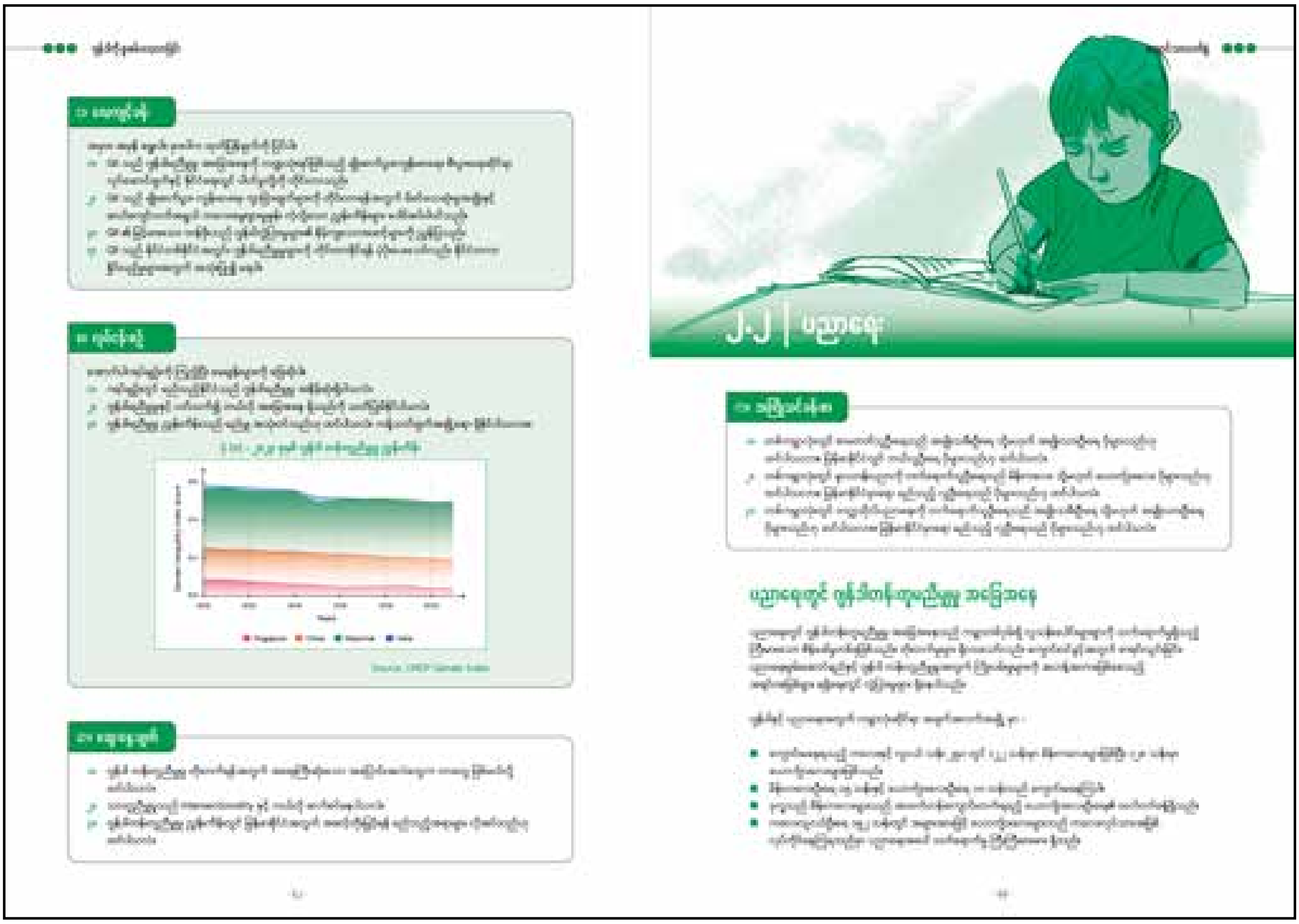
ဤစာအုပ်ကို အခန်း ၇ ခန်းဖြင့် ပိုင်းခြားထားပြီး တစ်ခုစီသည် ဂျန်ဒါ လေ့လာမှု၏ ကွဲပြားသော အမြင်ရှုထောင့်များကို အလေးထား ဖော်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်၏ အဆုံးတွင် သင့်အနေဖြင့် အသေးစိတ် လေ့လာနားလည်ချင်သည့် အကြောင်းအရာ ပြဿနာရပ်များရှိသော် လေ့လာနိုင်ရန် အရေးကြီးသည့် ဝေါဟာရများ၏ အသုံးအနှုန်းများကို အင်္ဂလိပ်နှင့် ဗမာဘာသာ နှစ်မျိုးစလုံး ထည့်ပေးထားပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို မစတင်မီ အဓိက ခေါင်းစဉ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီရှိ အဓိက**သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာနှင့် အယူအဆများ**ကို ဖတ်ပါ။ ၎င်းအပြင် **သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များ**ကို ကြည့်ပါ။ ထိုမှသာ သင်ခန်းစာတွင်ပါရှိသော အရေးကြီးသည့် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ထုတ်လေ့လာနိုင်ရန် သင့်အား ကူညီပေးပါမည်။ ၎င်းအပြင် သင်ရိုးကို လေ့လာပြီးနောက် သင်၏ တိုးတက်မှုများကို ဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါမည်။

သင်၏ သင်ယူမှုကို ကူညီပံ့ပိုးရန်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ် (၄) မျိုး ရှိပါသည်။

- အပိုဒ်ခွဲတိုင်းတွင် အကြိုသင်ခန်းစာများနှင့် စတင်ထားသည်။ ထိုအကြိုသင်ခန်းစာမှတဆင့် မည်သည့်သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကို သင့်အနေဖြင့် လေ့လာရမည်ကို သိနိုင်သည်။ ထိုမှတဆင့် အကြောင်းအရာအပေါ် သင့်အနေဖြင့် မည်မျှ သိရှိထားပြီးကြောင်းကို သိရှိရန် ရည်ရွယ်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင်၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများ ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။ ထိုအရာမှာ သင့်အား စာထဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို ပေးထားသည့် မေးခွန်းများအပေါ် ဖြေဆိုခြင်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် တောင်းဆိုထားသည်။
- လုပ်ငန်းစဉ်များသည် သင့်အား အသုံးဝင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အချက်အလက်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၊ သင်၏ အတွေ့အကြုံအတွက် အယူအဆများကို ပြန်လည်အသုံးချခြင်း၊ ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း၊ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အချက်အလက်များကို စုစည်းခြင်း၊ အကြောင်းအရာများကို သုတေသနပြုခြင်းနှင့် တင်ပြချက်များ ပေးပို့ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- ဆွေးနွေးချက်များသည် ဖော်ပြထားသည့် အယူအဆများနှင့် ထိုအရာများသည် သင့်နိုင်ငံနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွက် မည်သို့ အရေးကြီးသော သို့မဟုတ် အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ပြဿနာများနှင့် ဆက်စပ်နိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ရန် အားပေးသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံ သို့မဟုတ် အရှေ့တောင်အာရှ၊ အရှေ့အာရှနှင့် ဆက်စပ်သည့် အဓိကအကြောင်းအရာကို အခါအားလျော်စွာ လေ့လာနိုင်ရန် ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်များ ထည့်သွင်းထားပါသည်။



အခန်း ၀၁

လိင်၊ ဂျန်ဒါနှင့် ဖြစ်တည်မှု

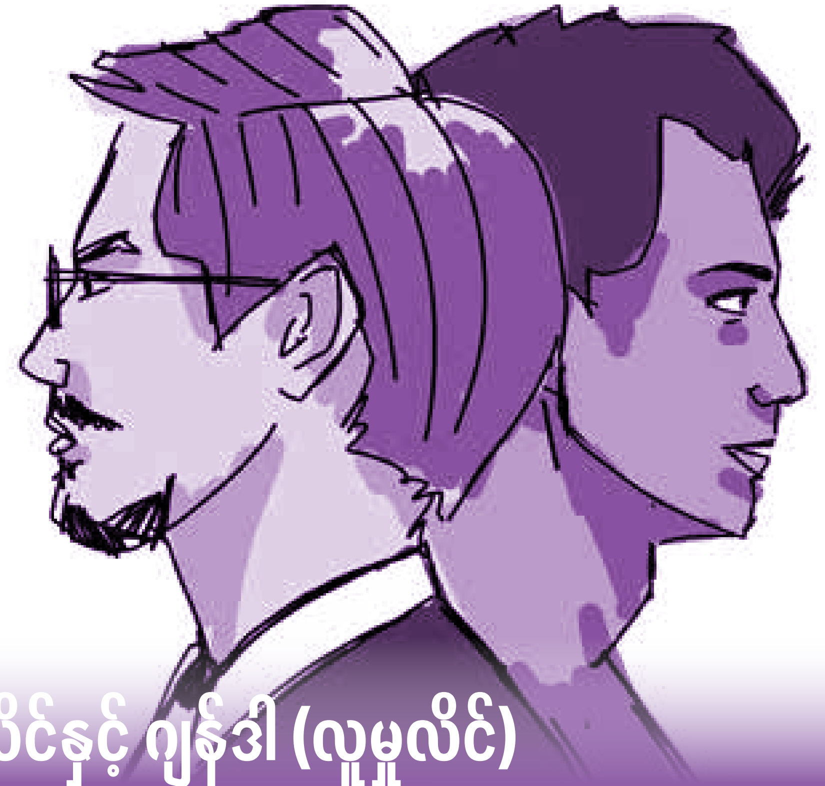
သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် ဇီဝလိင်နှင့် ဂျန်ဒါ (လူမှုလိင်) အကြား ခြားနားချက်ကို ရှင်းပြထားပြီး ဂျန်ဒါကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သတ်မှတ် တည်ဆောက်ထားသည့် အရာတစ်ခုအဖြစ် စူးစမ်းလေ့လာပါသည်။ ဤအခန်းတွင် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို အကြမ်းဖျင်း ဖော်ပြထားပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ဘာ့ကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်နေရသလဲနှင့် ၎င်းပြဿနာများကို ကျော်လွှားရန် အတွက် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ၎င်းအပြင် ဖြစ်တည်မှု (Identity) ကို ပိုမို အသေးစိတ် လေ့လာပြီး၊ မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ (Intersectionality) ၏ သဘောတရားများကိုလည်း အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာသင်ယူပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- ဇီဝလိင်နှင့် ဂျန်ဒါ (လူမှုလိင်) ကို ခွဲခြားနိုင်မည်။
- ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ သက်ရောက်မှုများကို သုံးသပ်နိုင်မည်။
- မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှု အသွင်အပြင်များကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ (Intersectionality) ကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပြီး လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေများတွင် အသုံးချနိုင်မည်။



၁.၁ | ဇီဝလိင်နှင့် ဂျန်ဒါ (လူမှုလိင်)

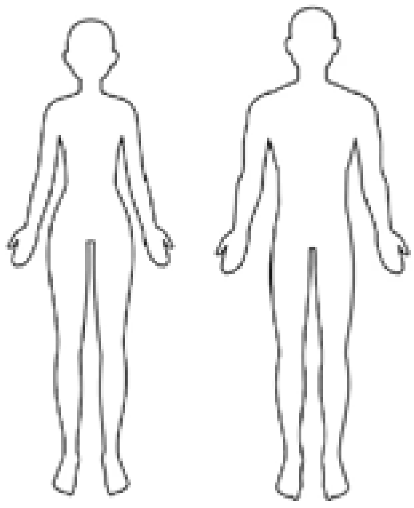
က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

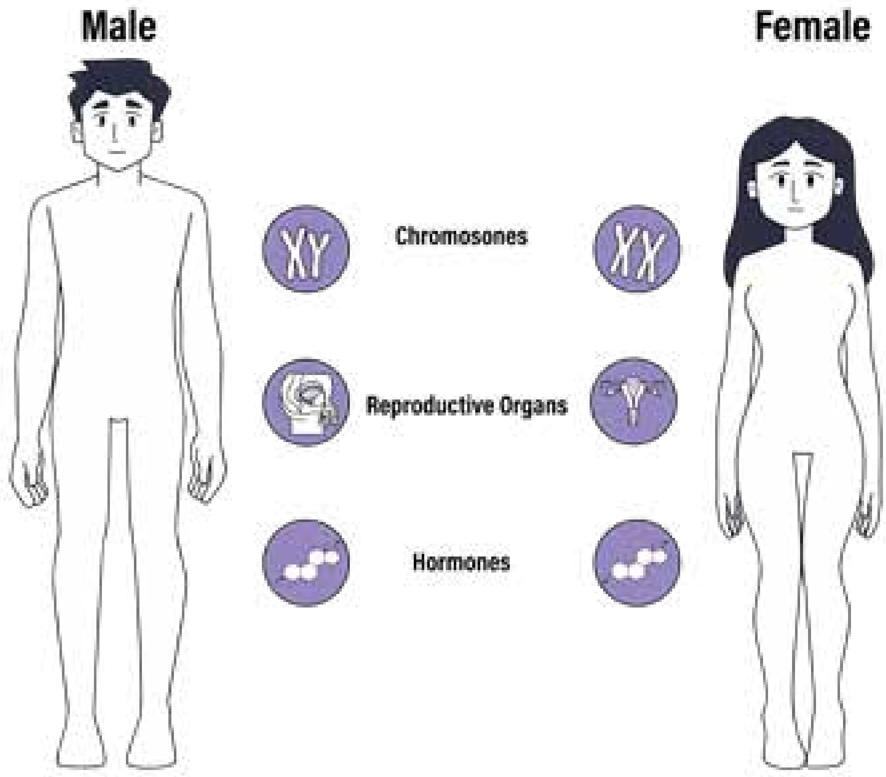
၁။ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
(က) ဂျန်ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ သိထားပြီးပြီလဲ။
(ခ) ဂျန်ဒါဆိုတာကို သင်သိတယ်လို့ ထင်ပါသလား။
(ဂ) ဂျန်ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာသိချင်လဲ။

၂။ အဖွဲ့ခွဲ၍ တချို့အဖွဲ့အား အမျိုးသားပုံဆွဲပြီး၊ အခြားအဖွဲ့များမှာ အမျိုးသမီးပုံဆွဲမည်။ တတ်နိုင်သမျှ အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ထည့်ပါ။

၃။ အမျိုးသားပုံဆွဲထားသည့် အဖွဲ့များနှင့် အမျိုးသမီးပုံဆွဲထားသည့် အဖွဲ့များပေါင်းမည်။ ဆွဲထားသည့် ဆန့်ကျင်ဘက် ပုံနှစ်ပုံအား နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ပုံထဲမှ သင်မြင်တွေ့ရသည့် မတူကွဲပြားမှုများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဤကွဲပြားမှုများသည် လူတို့၏ မွေးရာပါ မတူကွဲပြားမှုလား (သို့) ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် လေ့လာသင်ယူခဲ့လိုက်ရသော (သို့) သင်ကြားခံခဲ့ရသော ကွဲပြားခြားနားမှုမျိုး ဖြစ်သလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။

၄။ အတန်းထဲရှိ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မွေးရာပါ မတူကွဲပြားမှုများနှင့် သင်ကြားခံလိုက်ရသည့် မတူကွဲပြားမှုများ ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ကွဲပြားမှု အမျိုးအစားများကို ရေးချပါ။





လိင်သည် မျိုးပွားအင်္ဂါများ၊ (chromosones) ဗီဇပစ္စည်းများနှင့် ဟော်မုန်းများ ပါဝင်သည့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ မတူညီသော ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာလက္ခဏာများကို ရည်ညွှန်းသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်တွင် လိင်အင်္ဂါ၊ သားဥအိမ်၊ အိပ်စ်အိပ်စ် (XX) ခရိုမိုဇုန်းနှင့် အက်စ်ထရိုဂျင် (မ ဟော်မုန်း) အဆင့် မြင့်မားမှုတို့ ပါဝင်သည်။ အမျိုးသားများ၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်တွင် ဝှေးစေ့၊ လိင်တံ၊ အိပ်စ်ဝိုင် (XY) ခရိုမိုဇုန်းနှင့် တက်စတိုစထရုန်း (ကျား ဟော်မုန်း) အဆင့် မြင့်မားမှုတို့ ပါဝင်သည်။ ဇီဝလိင်သည် ထိုပုံစံအတိုင်း ဖြစ်တတ်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် မပြောင်းလဲပါ။

အမျိုးသမီးလိင်နှင့် အမျိုးသားလိင်အပြင် **Intersex** (လိင်အင်္ဂါ နှစ်မျိုးစလုံးပါသူ သို့မဟုတ် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်လက္ခဏာ ကွဲပြားသူများ) ဟု ခေါ်ဆိုသော တတိယလိင် အမျိုးအစားလည်း ရှိပါသေးသည်။ Intersex သည် အထက်ဖော်ပြပါ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်ထားသည့် ပေါင်းစပ်မှုမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အမျိုးသားလိင် (လိင်တံ၊ ဝှေးစေ့ စသည်) အသွင်အပြင်ဖြင့် မွေးဖွားလာသော်လည်း လိင်အင်္ဂါအတွင်းတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သော အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါစနစ် ရှိနေနိုင်သည်။ Intersex အနေဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ မည်သည့် လိင်အမျိုးအစား ဖြစ်နေသည်ကို ဖော်ပြသည့် ဥပမာများစွာရှိသည်။ လိင်အင်္ဂါ နှစ်မျိုးစလုံးပါသူ သို့မဟုတ် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်လက္ခဏာ ကွဲပြားသူများသည် လူအများ ထင်ထားသည်ထက် ပို၍ ရှိနေတတ်ကြသည်။ ကုလသမဂ္ဂ လူ့အခွင့်အရေး မဟာမင်းကြီးရုံး၏ အဆိုအရ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ (၁.၇) ရာခိုင်နှုန်းသည် Intersex များ ဖြစ်ကြသည်။

ဂျန်ဒါ ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ အပြုအမူများ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်မှုများကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သတ်မှတ်ထားရှိသည့် သတ်မှတ်ချက်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဂျန်ဒါ ဆိုသည်မှာ အမျိုးသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး လုပ်ဆောင်ရန် သင့်လျော်သည်ဟု ယူဆထားသည့်အရာဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပြီး ၎င်းသည် 'ယောက်ျား ဖြစ်ရမည်၊ လုပ်ရမည်'၊ 'အမျိုးသမီး ဖြစ်ရမည်၊ လုပ်ရမည်' ဆိုသော အယူအဆများအပေါ် အခြေခံထားသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အယူအဆများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုတွင် ကွဲပြားနေနိုင်ပြီး အချိန်နှင့်အမျှလည်း ပြောင်းလဲနေနိုင်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် –

- နိုင်ငံတော်တော်များများတွင် အမျိုးသမီးတွေဟာ စကပ်တွေကို ဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။
- အချို့နိုင်ငံများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ခြင်းကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခံရခြင်းများ ရှိပါသည်။
- အချို့နိုင်ငံများတွင် အမျိုးသားများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ခြေဖုံး အဝတ်အထည်များ မဝတ်ကြပေ။

- အချို့နိုင်ငံများတွင် အမျိုးသားများသည် ၎င်းအဝတ်များကို ရိုးရာအရ ဝတ်ဆင်ကြသည် *(ဥပမာ – မြန်မာနိုင်ငံတွင် လုံချည်၊ (Somoa) ဆာမိုအာနိုင်ငံတွင် (Lavalavas) လဘာလဘာ ကိုယ်လုံးခြုံဂါဝန်အထည်)။*
- ရက်ကန်းယက်ခြင်းသည် အချို့သော အချိန်နှင့် နေရာများတွင် အမျိုးသားအလုပ်အဖြစ် သတ်မှတ်သော်လည်း အချို့သော အချိန်နှင့် နေရာများတွင် အမျိုးသမီး အလုပ်အဖြစ် သတ်မှတ်သလို သို့မဟုတ် အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးရော လုပ်နိုင်သည့် အလုပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိကြသည်။

လိင်နှင့် ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးလုံးသည် လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှုကို ပုံဖော်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်တည်မှုသည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် ရှားပါးပြီး၊ ထူးခြားသည့် မတူညီသော ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများ စုစည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံများ နှင့် လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှုကို ပုံဖော်သည့် အခြားအချက်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လိင်သည် ခန္ဓာဗေဒနှင့် ခရိုမိုဇုန်းများကဲ့သို့သော ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများကို ရည်ညွှန်းပြီး ဂျန်ဒါသည် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများ၊ အပြုအမူများနှင့် ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာများဖြင့် ဆက်နွယ်နေပါသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ဇီဝလိင်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း။
- (က) မိန်းမကိုယ်၊ သားဥအိမ်၊ လိင်တံ၊ ဝှေးစေ့၊ ဟော်မုန်း
- (ခ) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
- (ဂ) အမြဲပြောင်းလဲနေသော ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
- (ဃ) အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်လျော်သည်ဟု ယူဆထားသော အရာများ

၂။ ဂျန်ဒါ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း။
- (က) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ထူးခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
- (ခ) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း
- (ဂ) တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံများ နှင့် ဆက်ဆံရေးများ
- (ဃ) အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ ပုံမှန်သွင်ပြင် လက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ထားသော အယူအဆများ

၃။ Intersex ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း။
- (က) အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်များရှိခြင်း
- (ခ) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့၏ ဇီဝလိင် လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်တည်ရှိခြင်း
- (ဂ) အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား အုပ်စုများကြားရှိ အပြုအမူများနှင့် ဆက်ဆံရေးများ
- (ဃ) အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး တစ်ဦးအတွက် ပြုလုပ်ရန် သင့်တော်သည်ဟု ယူဆထားသော အရာများ

၄။ အောက်ဖော်ပြပါ (တစ်ခုထက်ပို၍) အချက်များသည် လိင်၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ဖြစ်သနည်း။
- (က) သားဥအိမ်
- (ခ) ဆံပင်ပုံစံများ
- (ဂ) XY ခရိုမိုဇုန်းများ
- (ဃ) လိင်တံနှင့် ဝှေးစေ့များ

၅။ အောက်ဖော်ပြပါ (တစ်ခုထက်ပို၍) အချက်များသည် ဂျန်ဒါ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သနည်း။
- (က) ဟော်မုန်းများ
- (ခ) ခရိုမိုဇုန်းများ
- (ဂ) အခန်းကဏ္ဍများ
- (ဃ) အပြုအမူများ

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဇယားရှိ မှန်ကန်သော အကွက်တွင် လိင်နှင့် ဂျန်ဒါ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ရေးချပါ။
၂။ အကြိုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင်ရေးဆွဲခဲ့သည့် ပုံများကို ကြည့်ပြီး အခြားသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို ဇယားထဲသို့ ထည့်ပါ။

လိင်	ဂျန်ဒါ

ဃ။ လေ့ကျင့်ခန်း

ဤဖော်ပြချက် တစ်ခုစီသည် လိင် သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါ လက္ခဏာများကို ဖော်ပြနေပါသလား။

၁။ နိုင်ငံအများစုတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် အိမ်မှုကိစ္စများကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ကြသည်။
၂။ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ပြီး ကလေးမွေးနိုင်သော်လည်း အမျိုးသားများအနေဖြင့် မရနိုင်၊ မမွေးနိုင်ပါ။
၃။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် အရိုးပိုကြီးသည်။
၄။ နိုင်ငံအများစုတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ဝင်ငွေ အလွန်နည်းသည်။
၅။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် စိတ်ခံစားမှု ပိုများသည်။
၆။ အမျိုးသားများသည် များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးများထက် သန်မာသော လက်များရှိသည်။
၇။ ဟော်မုန်းများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အပြုအမူကို ကွဲပြားစေပါသည်။
၈။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ပိုမို ကြမ်းတမ်းသည်။
၉။ အမျိုးသားများသည် သုက်ပိုးကို ထုတ်လွှတ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများကို မွေးဖွားကြသည်။
၁၀။ မိန်းကလေးငယ်များသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး၊ ယောကျ်ားကလေးငယ်များသည် ကြမ်းတမ်းကြသည်။
၁၁။ ယောကျ်ားလေးများသည် မငိုကြပါ။
၁၂။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် စစ်မှုထမ်းမှု နည်းပါးသည်။
၁၃။ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများကို နို့တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ အမျိုးသားများသည် ကလေးတွေကို နို့တိုက်ဖို့ နို့ဗူးကို အသုံးပြုရသည်။
၁၄။ အမျိုးသားများသည် သွေးထွက်သံယို ဖြစ်မှုကို ကြည့်ရဲသော်လည်း အမျိုးသမီးများသည် မကြည့်ရဲကြပါ။
၁၅။ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် အဓိက တာဝန်ယူသည်။
၁၆။ အမျိုးသမီးများသည် ကမ္ဘာ့အလုပ်အများစုကို လုပ်ဆောင်သော်လည်း ကမ္ဘာ့ဝင်ငွေ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရရှိသည်။
၁၇။ အမျိုးသားများသည် ဆရာဝန်များဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများသည် သူနာပြုများဖြစ်သည်။
၁၈။ လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စမှာ ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ အသံက ပြောင်းလဲသွားတတ်သော်လည်း မိန်းကလေးတွေရဲ့ အသံက မပြောင်းလဲပါ။

ဂျန်ဒါ - လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ သတ်မှတ်ချက်နှင့် တွေးခေါ်သုံးသပ်ရန် ကိရိယာတစ်ခု

ဂျန်ဒါဆိုသည်မှာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းသည် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အသွင်အပြင်များထက် သင်ယူထားသော အပြုအမူအစုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ စံနှုန်းများနှင့် စည်းမျဉ်းများဖြင့် ပုံဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂျန်ဒါသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ မွေးဖွားလာသောအရာမဟုတ်ဘဲ၊ ဂျန်ဒါသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိင်နှင့် ကွဲပြားပါသည်။

ဂျန်ဒါနှင့် ဂျန်ဒါလေ့လာမှုသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက် သက်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းက သတ်မှတ်ထားရှိသော "ယောက်ျား" နှင့် "မိန်းမ" ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံး အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ အချို့သော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး အမျိုးအစားများတွင် သတ်သတ်မှတ်မှတ် အံဝင်ခွင်ကျ မရှိကြသဖြင့် ၎င်းတို့ကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက သတ်မှတ်ထားသည့် ဂျန်ဒါစံနှုန်းများနှင့် သွေဖယ်၍ ခံယူနေထိုင်သူများ (Non-binary) အဖြစ် ရည်ညွှန်းပြောဆိုကြသည်။

ဂျန်ဒါသည် တွေးခေါ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်သည့် ကိရိယာတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ဂျန်ဒါသည် အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ် အခြားတစ်ခုခု) ပေါ် မူတည်၍ လူများအပေါ် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ မည်ကဲ့သို့ ကွဲပြားနေသည်ကို နားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့၏ ကမ္ဘာကို တွေးခေါ်သုံးသပ်ရန်အတွက် ဂျန်ဒါကို မှန်ဘီလူးသဖွယ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤမှန်ဘီလူး သည် ယခုစာအုပ်ထဲရှိ ဖြစ်တည်မှု၏ အမြင်အယူအဆများ၊ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှု သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ စသည့် ပြဿနာရပ်များကို စူးစမ်းလေ့လာရာမှာ ထိရောက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်အားလုံးကို ရွေးပါ။

၁။ ဂျန်ဒါသည်
(က) မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
(ခ) လူတစ်ဦး၏ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်သည်။
(ဂ) အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်သည်။
(ဃ) အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှင့် အခြားသူများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
(င) မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများအကြားတွင် ကွဲပြားခြားနားသည်။
(စ) ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂျန်ဒါသုံးသပ်ချက် (Gender Analysis) ကို အသုံးပြုသည်မှာ -
(က) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအကြား စီးပွားရေး မညီမျှမှုကို တိုင်းတာရန်။
(ခ) မတူညီသော ဂျန်ဒါများအကြားတွင် လူမှုအခြေအနေအရ ကွဲပြားမှုများကို လေ့လာကြည့်ရှုရန်။
(ဂ) ယောကျ်ားဆိုတာ ဘာလဲ၊ မိန်းမဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန်။
(ဃ) လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုမူနေထိုင်ရန်အတွက် သင်ကြားပေးရန်။
(င) တစ်စုံတစ်ဦး၏ လိင်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်။
(စ) ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုများကို ကြည့်ရှုရန်။

၅။ ဆွေးနွေးချက်

အောက်ဖော်ပြပါ စကားကို ဖတ်ပါ။ ဘာကို ဆိုလိုတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

"အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အနေနဲ့ မွေးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာရတာပါ"

(Simone de Beauvoir ၏ The Second Sex စာအုပ်မှ)

၆။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ဘာသာစကား အတော်များများတွင် လိင်နှင့် ဂျန်ဒါအတွက် သီးခြားစကားလုံးများ မရှိပါ။ သင့်အနေဖြင့် ထိုစကားလုံး နှစ်လုံးကို သင်၏ ဘာသာစကားသို့ ဘယ်လို ဘာသာပြန်ဆိုမလဲ။ ဤသို့ ဘာသာပြန်ဆိုမှုများတွင် အခြား မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်များ သက်ရောက်နေပါသလဲ။

၂။ ဂျန်ဒါ ဆိုသည်မှာ သင်ယူထားရသော အပြုအမူအစုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဲဒီအပြုအမူတွေကို ဘယ်နေရာတွေကနေ သင်ယူနေရတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သင့်အနေဖြင့် အဲဒီအပြုအမူတွေကို ဘယ်ကနေ သင်ယူခဲ့ပါသလဲ။

၃။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထု သို့မဟုတ် နိုင်ငံအတွင်းတွင် ဂျန်ဒါနှင့် ပတ်သက်ပြီး အများစု ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်အချို့က ဘာတွေလဲ။

၄။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြီးခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ လက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ရပ်ရွာလူထု အတွင်းရှိ ပြောင်းလဲမှုများကို သင့်အနေဖြင့် သတိပြုမိပါသလား။

၁.၂ | ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ သင့်အနေဖြင့် စကားလုံးများကို ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ဖူးပါသလား။ စကားလုံး တစ်လုံးချင်းစီကို ကြားတဲ့အခါ အခန်း၏ 'ယောကျ်ား' ဘက်ခြမ်း ဒါမှမဟုတ် 'မိန်းမ' ဘက်ခြမ်းကို သွားပါ။ သင့်အနေဖြင့် နှစ်ခုလုံးနှင့် ဆက်စပ်တယ် သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံးနှင့် မဆက်စပ်ဘူးလို့ ထင်ပါက အလယ်သို့သွားပါ။

(က) ကြင်နာသော (ခ) ရှက်တတ်သော (ဂ) လွတ်လပ်သော

(ဃ) စိတ်ခံစားမှုများသော (င) သတ္တိရှိသော (စ) လိမ္မာသော

(ဆ) ဒေါသဖြစ်သော (ဇ) အကူအညီပေးသော (ဈ) သန်မာသော

(ည) ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်သော (ဋ) ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်သော (ဌ) ပျော်ပျော်နေတတ်သော

၂။ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

(က) သင့်အနေဖြင့် ထိုစကားလုံးများကို ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမ၊ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးနှင့် ဘာ့ကြောင့် ဆက်စပ်ပါသလဲ။

(ခ) ဂျန်ဒါအပေါ် အခြေပြုပြီး စကားလုံးတွေကို ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမနဲ့ ဆက်စပ်တတ်ကြတာ ဘာ့ကြောင့်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍ

ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် မွေးကတည်းက ပါလာသော လိင်အပေါ် အခြေခံပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် ထားရှိသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ အပြုအမူများနှင့် စံနှုန်းများကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဤအခန်းကဏ္ဍများကို မကြာခဏဆိုသလို ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်လေ့ရှိပြီး ၎င်းတို့သည် မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ခေတ်ကာလများတွင် ကွဲပြားလေ့ရှိပါသည်။ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်လျော်သော အပြုအမူ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ၎င်းတို့၏ မွေးရာပါလိင်ပေါ် မူတည်၍ သတ်မှတ်လေ့ရှိသည်။

အစဉ်အလာအားဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ထူးခြားသော ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများ ရှိကြသည်။ အချို့သော လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု သို့မဟုတ် အရည်အသွေး သတ်မှတ်ချက်များသည် အမျိုးသားများ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများတွင် အမျိုးသားများသည် မိသားစုတွင် ငွေရှာသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆထားကြသလို၊ အမျိုးသမီးများသည် မိသားစု၏ အိမ်အလုပ်များ လုပ်ကိုင်သူများ အဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆထားကြသည်။ ဤအခန်းကဏ္ဍများသည် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ မိသားစုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများကဲ့သို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ နယ်ပယ်များအပေါ်တွင်လည်း ကျယ်ပြန့်လာခဲ့သည်။

ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ သတ်မှတ်ထားသော ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် စိန်ခေါ်မှုများနှင့်အတူ အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေပါသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် ဂျန်ဒါအားလုံးပါဝင်ပြီး၊ တန်းတူညီမျှမှုကို အခြေပြုသော အမြင်များဆီသို့ ပြောင်းလဲလာကြပြီ ဖြစ်သည်။

တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော်လည်း ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍ သတ်မှတ်ချက်များသည် ဆက်လက်တည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ငြင်းခုံဆွေးနွေးရသည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သည့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် ပိုမိုပါဝင်နိုင်ပြီး၊ စုံလင်ကွဲပြားသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ဖြစ်စေရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားရှိသော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို အရေးကြီးသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်အနေဖြင့် တိုက်ဖျက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ထုံးများဖြင့် ပုံဖော်ထားသော ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများအရ အမျိုးသားများအား အဓိကဝင်ငွေ ရရှိသူများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများ အဖြစ် ရှုမြင်ကြပြီး အမျိုးသမီးများအား အိမ်ထောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပြီး၊ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသားများသည် လယ်ထွန်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများမှာ စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ရိတ်သိမ်းခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသောအချက်က ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းအခန်းကဏ္ဍများသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေပြီး၊ မြို့ပြဒေသများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အဆင့်မြင့်ပညာရေးကို လိုက်စားလာကြပြီး၊ အိမ်မှုကိစ္စမဟုတ်သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်လာကြပြီဖြစ်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲမှ မည်သည့် တစ်ခုသည် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများ၏ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်သနည်း။

(က) မွေးရာပါလိင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိသော စံနှုန်းများ၊ မျှော်လင့်ထားချက်များ၊ တစ်ဦးချင်း စိတ်ကူးများ။

(ခ) မွေးရာပါလိင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိသော စံနှုန်းများ၊ မျှော်လင့်ထားချက်များ၊ အပြုအမူများ၊ ခံယူချက်များ။

(ဂ) မွေးရာလိင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိသော စံနှုန်းများ၊ မျှော်လင့်ထားချက်များ၊ တန်းတူညီမျှသော အခန်းကဏ္ဍများ၊ ခံယူချက်များ။

(ဃ) ယဉ်ကျေးမှုအရ သတ်မှတ်ထားရှိသော စံနှုန်းများ၊ မျှော်လင့်ထားချက်များ၊ အပြုအမူများ၊ ခံယူချက်များ၊ ဂျန်ဒါရွေးချယ်မှု။

၂။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်တွင် ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် အမျိုးသားတစ်ဦးသည် အလုပ်တွင် ငွေရှာနေသည် ဆိုသည့် အခြေအနေ၏ ဥပမာမှာ –

(က) ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများတွင် တန်းတူညီမျှမှု။

(ခ) ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများတွင် ကွဲပြားမှု။

(ဂ) ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍ။

(ဃ) ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍကို စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သည်။

၃။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် –

(က) ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်ရှိနေခဲ့သည်။

(ခ) စိန်ခေါ်တိုက်ဖျက်ခြင်းအားဖြင့် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။

(ဂ) မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

(ဃ) အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအတွက် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

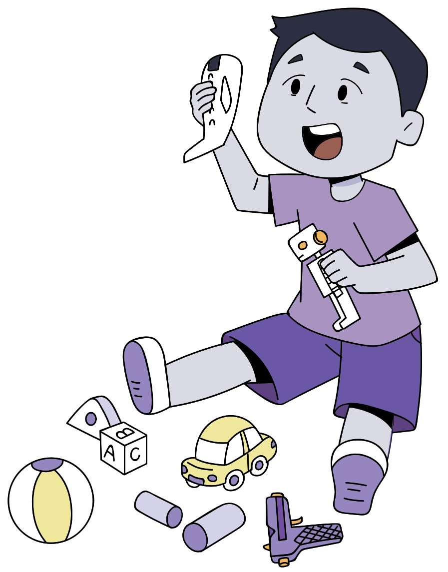
၄။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတည်းတွင် အမျိုးသားများကဲ့သို့ တူညီသော လစာနှင့် အခြေအနေများကို ရရှိသည်။ ဤဥပမာမှာ –

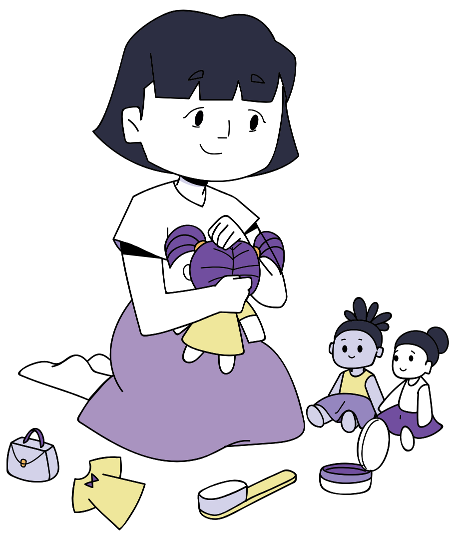
(က) လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍနှင့် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုတို့ကြား ဆက်စပ်မှု ဖြစ်သည်။

(ခ) စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

(ဂ) ဤလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကြား ဆက်ဆံရေး ဖြစ်သည်။

(ဃ) အင်ဂျင်နီယာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ လစာနှင့် အခြေအနေများကြား ဆက်စပ်မှု ဖြစ်သည်။





ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

အတွဲလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းအလိုက် အောက်ပါရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုပြီးနောက် မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ပုံတွေက ဘယ်ကလာတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၂။ ရုပ်ပုံများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေပြောနေတယ် ထင်ပါသလဲ။

(က)

(ခ)

(ဂ)

(ဃ)

(င)

(စ)

(ဆ)

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ နိုင်ငံနှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် ထင်သာမြင်သာ ရှိသော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍအချို့မှာ ဘာတွေလဲ။

၂။ လွန်ခဲ့သော (၁၀) နှစ် သို့မဟုတ် (၂၀) နှစ်အတွင်း ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများ ပြောင်းလဲတာတွေ ရှိပါသလား။ ဘာတွေပြောင်းလဲသွားလဲ။ ဘယ်အရာတွေက မပြောင်းလဲ နဂိုအတိုင်း ရှိနေပါသလဲ။

၃။ လက်ရှိ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများကြောင့် သင့်အပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုသည် လူအုပ်စုတစ်စု သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကိုင်စွဲထားသော ယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ယေဘုယျဆန်ဆန် ပြောဆိုချက်များ သို့မဟုတ် ကြိုတင်စိတ်ကူးထားသော အယူအဆများအပေါ် အခြေခံထားသည်။ ၎င်းတို့သည် ပုံသေကားကျဖြစ်သည့် လူအုပ်စုများအတွင်းတွင် မတူကွဲပြားမှုနှင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလ ဖြစ်တည်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း မရှိပါ။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ထင်မြင်ယူဆလွဲမှားမှုများ၊ အစွဲများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ ဥပမာအချို့မှာ –

- ရာဇဝတ်သားများအားလုံးသည် ငယ်စဉ်ကပင် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြသည်။
- အဝလွန်သူတိုင်းသည် အလွန်အကျွံစားသူများဖြစ်သည်။
- သက်ကြီးပိုင်း လူများသည် နည်းပညာပိုင်းတွင် အားနည်းကြသည်။

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ဂျန်ဒါ၊ လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ အသက်၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အများအားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေး သို့မဟုတ် သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ မီဒီယာ၊ ပညာရေးနှင့် လူလူချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အဆိုးမြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် ဘက်လိုက်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသော်လည်း အချို့သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောမျိုးလည်း ရှိသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် အချို့သော လူအုပ်စုများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော (သို့မဟုတ် ကြားနေ) အရည်အသွေးများ၊ လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အပြုအမူများကို ဖော်ပြသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် အပေါ်ယံတွင် အဆင်ပြေနိုင်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အားနည်းချက်များနှင့် ကန့်သတ်ချက်များကို ဖြစ်ပေါ်နေဆဲဖြစ်သည်။

အပြုသဘောဆောင်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ ဥပမာများမှာ –

- အိမ်ထောင်သည်များသည် တစ်ကိုယ်ရေသမားများထက် ပိုမိုပျော်ရွှင်ကြသည်။
- မွန်အမျိုးသမီးများသည် လွန်စွာချောမောလှပကြသည်။
- လိင်တူချစ်သူများသည် သူတို့၏ အသွင်အပြင်ကို ဂရုစိုက်ကြသည်။
- မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများထက် ပိုမိုလိမ္မာကြသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် အချို့သော စွမ်းရည်များ သို့မဟုတ် အရည်အသွေးများကို အခြားသော လူအုပ်စုတစ်စု အပေါ်သို့ ရည်ညွှန်းခြင်းဖြင့် မညီမျှမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် လူအုပ်စုတစ်စု ရင်ဆိုင်နေရသော အပျက်သဘောဆောင်သော အခြေအနေများ (သို့မဟုတ်) စိန်ခေါ်ချက်များကို ဖုံးကွယ်ထားနိုင်ပြီး ထိုအုပ်စု၏ အစစ်အမှန် ကိစ္စရပ်များ တင်ပြရန် ကြိုးပမ်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ကာ အုပ်စုတွင်း မညီမျှမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဤပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို လက်ခံသဘောပေါက်ပြီး စိန်ခေါ်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မတူညီသော လူအုပ်စုများ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးချင်းကြားရှိ နားလည်မှုကို လွဲမှားစေနိုင်ပြီး ပြဿနာများကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ အသိပညာပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်းတို့သည် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ ဆိုးကျိုးများကို တိုက်ဖျက်ရန် အဓိကဗျူဟာများဖြစ်သည်။

င။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် လူတွေအပေါ် ဘယ်လို ထိခိုက်စေနိုင်သလဲ။
၂။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကြောင့် မည်သူတွေ ထိခိုက်ပါသလဲ။
၃။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား။ ဆွေးနွေးပြီး ဥပမာတစ်ခုပေးပါ။

ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ

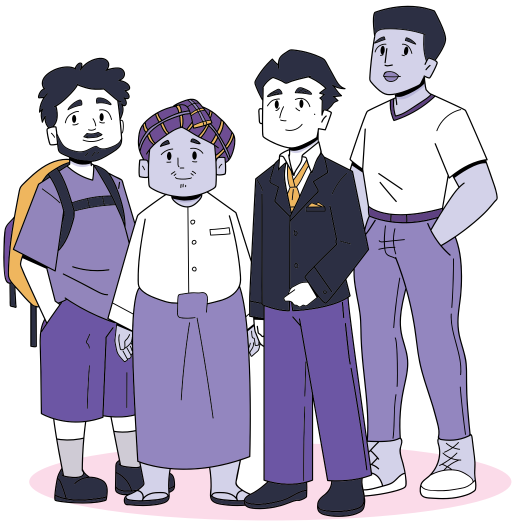
ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် မတူညီသော ဂျန်ဒါ (ကျား၊ မ၊ အခြားစသည်) ရှိသူများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်သင့်သည်နှင့် သက်ဆိုင်သော မျှော်လင့်ချက်များဖြစ်သည်။ ၎င်း ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များက အမျိုးသားများသည် သန်သန်မာမာ၊ ပြတ်ပြတ်သားသားရှိပြီး အမျိုးသမီးများသည် ပြုစုပျိုးထောင်တတ်ရမည်၊ နှိမ့်ချရိုကျိုးရမည်ဆိုသော ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို တွန်းအားပေးရာရောက်သည်။ LGBTIQ များသည် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၊ နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းကို ခံရမှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်းတို့ အပါအဝင် အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုများကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။

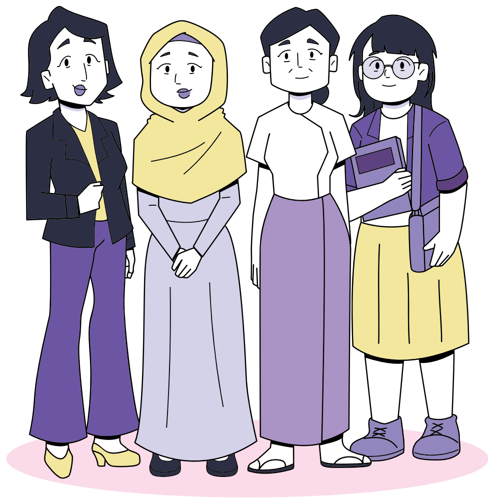
မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆောက်လုပ်ရေးနှင့် အင်ဂျင်နီယာကဏ္ဍကို အမျိုးသားများလုပ်ကိုင်သည့် သက်မွေးပညာရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်လေ့ရှိပြီး ပညာသင်ကြားရေးကဏ္ဍသည် အမျိုးသမီးများ လုပ်ကိုင်သည့် သက်မွေးပညာရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ ယောကျ်ားလေးများသည် ကျားကျားလျားလျား နေရန်နှင့် အချက်အပြုတ် သို့မဟုတ် အကအခုန်ကဲ့သို့သော မိန်းမဆန်သည်ဟု ယူဆရသည့် အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန် တွန်းအားပေးခံရလေ့ရှိကြသည်။ မိန်းကလေးများသည် ယဉ်ကျေးရန်၊ နာခံမှုရှိရန်နှင့် အိမ်မှုကိစ္စ နိုင်နင်းရန် တွန်းအားပေးခံရလေ့ရှိကြသည်။ ယောကျ်ားလေးများသည် သင်္ချာနှင့် သိပ္ပံကဲ့သို့သော ဘာသာရပ်များတွင် ပိုမိုကျွမ်းကျင်ကြပြီး မိန်းကလေးများသည် ဘာသာစကားနှင့် လူမှုရေးဘာသာရပ်များကို ကျွမ်းကျင်ကြသည်ဟုဆိုသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းသားများ ရွေးချယ်မည့် ဘာသာရပ်များနှင့် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်မည့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပညာရပ်များအပေါ် လွှမ်းမိုးထားသည်။

Source: Yadanabon University

ဂျန်ဒါပုံစံခွက်များ

ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများအရ ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ အယူအဆများအပေါ် အခြေခံပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက သတ်မှတ်လေ့ရှိသော မျှော်မှန်းချက်များနှင့် စံနှုန်းများဖြစ်သည်။ ဤထုံးတမ်းစဉ်လာ အခန်းကဏ္ဍများသည် "အမျိုးသား"၊ "အမျိုးသမီး" တို့နှင့် ဆက်စပ်နေပြီး ထိုမှတဆင့် လူတွေအနေဖြင့် မည်သို့ ပြုမူသင့်သည်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်သင့်သည်၊ ဖော်ပြသင့်သည်ဆိုပြီး ရည်ညွှန်းကန့်သတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။





"ယောကျ်ား" ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်

"ယောကျ်ား" ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်အတွက် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များတွင် သန်မာမှု၊ ပြတ်သားမှု၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် ယောကျ်ားဆန်သော အဝတ်အစားနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် ပိုမိုနှစ်သက်မှု စသည့် စရိုက်လက္ခဏာများ ပါဝင်လေ့ရှိသည်။ အမျိုးသားများအား အဓိက ငွေရှာသူများအဖြစ် မျှော်လင့်ထားကြပြီး၊ အားနည်းမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်လွယ်မှုကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားမှုများကို မထုတ်ပြရန် မျှော်လင့်ထားကြသည်။

"မိန်းမ" ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်

"မိန်းမ" ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ စာနာမှုနှင့် မိန်းကလေးဆန်သော အဝတ်အစားနှင့် အလုပ်အကိုင်များအပေါ် နှစ်ခြိုက်မှု စသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ ပါဝင်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် အမျိုးသမီးများအား မိဘအုပ်ထိန်းမှုနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများကဲ့သို့သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အခန်းကဏ္ဍများတွင် တာဝန်ယူရန်အတွက် မျှော်လင့်ထားကြပြီး၊ ရိုးရာအလှအပ စံနှုန်းများအတိုင်း ကိုက်ညီစွာ နေထိုင်ရန် ဖိအားပေးတတ်ကြသည်။

ဤသည်မှာ ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ ဥပမာအချို့ ဖြစ်သည်။

၁။ **လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ -** အချို့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်များသည် အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။ ဥပမာအားဖြင့် သူနာပြု အလုပ်သည် အမျိုးသမီး အလုပ်အကိုင်ဖြစ်ပြီး အင်ဂျင်နီယာအလုပ်သည် အမျိုးသားအလုပ်အကိုင်ဖြစ်သည်။

၂။ **လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများ -** အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်စပ်သော "သမားရိုးကျ" လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများအပေါ် ယူဆချက်များ။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုများရှိပြီး၊ အမျိုးသားများသည် ခိုင်ခိုင်မာမာရှိမှု၊ ပြိုင်ဆိုင်လိုမှု၊ ယုတ္တိကျမှု ရှိသည်ဆိုသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ။

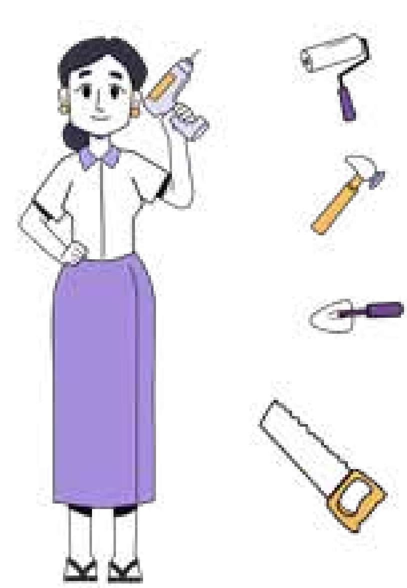
၃။ **အပြုအမူဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များ -** အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး၏ ပြုမူနေထိုင်သင့်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ။ ဥပမာအားဖြင့် ယောကျ်ားလေးတွေက သန်မာပြီး အားနည်းချက်မပြဘဲ မိန်းကလေးတွေက ယဉ်ကျေးပြီး ဂရုတစိုက်ရှိသည်ဆိုသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ။

၄။ **ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု -** မွေးရာပါ လိင်အရ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် မည်သို့ ဝတ်စားဆင်ယင်သင့်သည်နှင့် ပုံဖော်သင့်သည်ဆိုသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ။ ၎င်းတွင် အဝတ်အစားပုံစံများ၊ ဆံပင်ပုံစံများနှင့် အလှပြင်ခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများအပေါ် ထားရှိသော မျှော်လင့်ချက်များ ပါဝင်သည်။

၅။ **မိသားစုအခန်းကဏ္ဍ -** မိခင်များနှင့် ဖခင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များအပေါ် ယူဆချက်များ။ ၎င်းတွင် မိခင်များသည် အဓိက ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများဖြစ်ပြီး ဖခင်များသည် အဓိက ငွေရှာသူများ ဖြစ်သည်ဆိုသော မျှော်လင့်ချက်များ ပါဝင်သည်။

၆။ **ဉာဏစွမ်းရည်များ -** ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များနှင့် ဆက်နွယ်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် သင်္ချာနှင့် သိပ္ပံပညာတွင် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ပိုတော်သည်ဟု ယုံကြည်ကြပြီး အမျိုးသမီးများသည် ဘာသာစကားနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် ပိုကောင်းကြသည်ဆိုသော ယုံကြည်ချက်။

ဤဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် အခွင့်အလမ်းများကို ကန့်သတ်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို အားဖြည့်ပေးခြင်းဖြင့် မညီမျှမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ခြင်းသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ဂျန်ဒါအပေါ် အခြေခံသော အန္တရာယ်ရှိသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များကို ချေဖျက်ပေးသည်။



၈။ လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့် အချက်များ (က -န) သည် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်သနည်း။

(က) မိန်းကလေးတွေက အရုပ်တွေနဲ့ ကစားရတာ ကြိုက်တယ်။

(ခ) အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ဘာသာစကား ပိုကောင်းတယ်။

(ဂ) နော်ဖောက အရမ်းမမြန်တဲ့အတွက် ဘောလုံးကောင်းကောင်း မကစားနိုင်ဘူး။

(ဃ) ယောကျ်ားလေးတွေက စစ်သားလုပ်တမ်း ကစားပြီး၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တိုက်ခိုက်ရတာ ကြိုက်တယ်။

(င) အမျိုးသားများသည် ကလေးမမွေးနိုင်ပါ။

(စ) အမျိုးသားများသည် ခေါင်းဆောင်ကောင်းများ ဖြစ်တယ်။

(ဆ) မိုးပွင့်က မိန်းကလေးဆိုတော့ ထင်းခုတ်တာ မကျွမ်းကျင်ဘူး။

(ဇ) ယောကျ်ားတွေက သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မပြဘူး။

(ဈ) အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် အရပ်ရှည်တတ်တယ်။

(ည) ကိုကိုကြီးက အရမ်းသန်မာတယ်။

(ဋ) မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားလေးတွေထက် ဟင်းချက်တာ ပိုကောင်းတယ်။

(ဌ) အမျိုးသမီးတွေက ငိုလွယ်တယ်။

(ဍ) နိုင်အောင်က လက်သည်းဆိုးဆေး မဆိုးဘူး။

(ဎ) သမီးမိန်းကလေးများသည် သက်ကြီးရွယ်အို ဆွေမျိုးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်တယ်။

(ဏ) အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများကို နို့တိုက်နိုင်တယ်။

(တ) မိန်းကလေးတွေက ဆံပင်ရှည်တယ်။

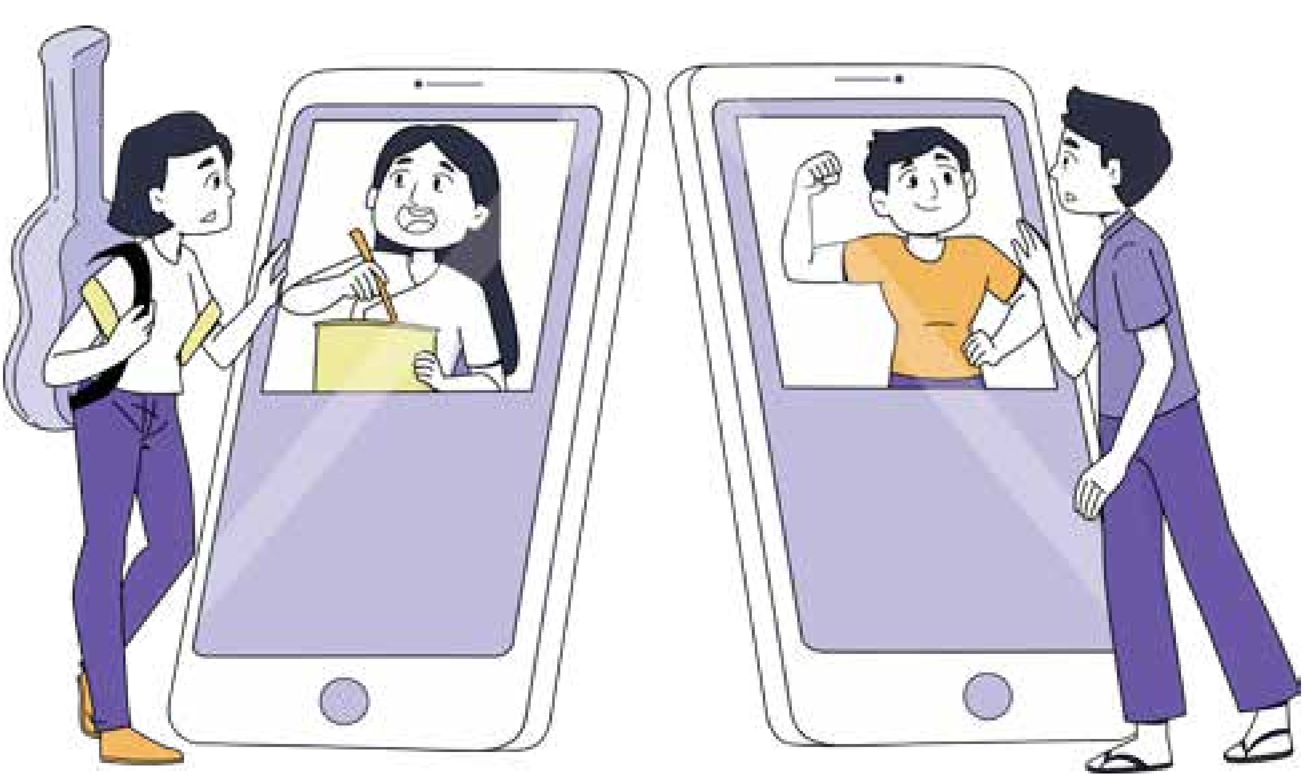
(ထ) ဒေါ်သန်း၏ ခင်ပွန်းသည် မိသားစုဝင်ငွေကို စီမံခန့်ခွဲရန် စိတ်မချရနိုင်ပေ။

(ဒ) လက်မထပ်ရသေးသော အမျိုးသမီးများသည် ကံမကောင်းကြပါ။

(ဓ) အမျိုးသားများသည် ကလေးသူငယ်များကို ပညာသင်ကြားရန် မသင့်တော်ပါ။

(န) သားယောကျ်ားလေးများသည် မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရန်အတွက် အလုပ်လုပ်သင့်တယ်။

၂။ အထက်ပါ ဥပမာပေးထားသည့် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စာမျက်နှာ (၂၁) ရှိ ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ (၁-၆) အား ယှဉ်တွဲပါ။



မီဒီယာဆိုင်ရာ ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ

မီဒီယာသည် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီသည် မွေးရာပါ လိင်အပေါ် အခြေခံ၍ ပြုမူနေထိုင်ရန် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရှုမြင်ပုံနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ အပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ၎င်းကို ဆိုရှယ်မီဒီယာ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရုပ်ရှင်၊ ကြော်ငြာနှင့် သတင်းများ အပါအဝင် မီဒီယာပုံစံ အမျိုးမျိုးတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ မီဒီယာအနေဖြင့် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အဓိကနည်းလမ်း အချို့မှာ–

- **ထုံးတမ်းစဉ်လာ အခန်းကဏ္ဍများကို တင်ဆက်ခြင်း -** မီဒီယာများသည် မကြာခဏဆိုသလို အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီး များ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း ဖော်ပြလေ့ရှိပြီး ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် လက်တွေ့ မကျတော့သည့် အရိုးစွဲနေသည့် ဂျန်ဒါစံနှုန်းများကို အားဖြည့်ပေးလေ့ရှိသည်။ ရုပ်ဆင်းအသွင်အပြင် သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားလွယ်မှုနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး အမျိုးသမီးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ဖော်ပြကြပြီး၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး အမျိုးသားများကို ခိုင်မာတောင့်တင်းသူ၊ လွှမ်းမိုးနိုင်သူများအဖြစ် အလေးထားဖော်ပြကြသည်။
- **အလှအပဆိုင်ရာ စံနှုန်းများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းသဖွယ် အသုံးချခြင်း -** ကြော်ငြာများနှင့် ဖျော်ဖြေရေးမီဒီယာများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် လက်တွေ့မကျသော အလှတရားစံနှုန်းများကို မကြာခဏ အလေးပေးဖော်ပြကြပြီး ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဌာန် ပြဿနာများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းသဖွယ် အသုံးချပြီး၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် သို့မဟုတ် အပြုအမူထက် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်ကို ဦးစားပေး ဖော်ပြခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးတန်ဖိုးကို လျော့နည်းစေသည်။
- **လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ -** အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်များသည် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ နှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး အချို့သော အလုပ်များသည် အမျိုးသားများအတွက် "သင့်လျော်သည်"၊ အချို့ အလုပ်များသည် အမျိုးသမီးများအတွက် "သင့်လျော်သည်" ဟူသော အယူအဆကို အားကောင်းစေပါသည်။ ၎င်းသည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ရွေးချယ်မှုများကို ကန့်သတ်ကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မညီမျှမှုကို ဆက်လက်တည်မြဲစေသည်။

- **အပျက်သဘောဆောင်သော ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်တည်းမှု -** မီဒီယာတင်ဆက်မှုများသည် အပျက်သဘောဆောင်သော ယောကျ်ားပီသခြင်း၏ သဘောတရားကို အားဖြည့်ပေးကာ အမျိုးသားများအား သန်မာမှု၊ လွှမ်းမိုးနိုင်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်တည်းနိုင်မှုအတိုင်း လိုက်နေစေရန် ဖိအားပေးလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားရန် ဖြစ်နေစေပြီး၊ အားနည်းချက်ကို ကောင်းကောင်းထုတ်ဖော်တတ်သည့် အခြေအနေကို ဟန့်တားနေစေသည်။
- **မညီမျှသော အာဏာပါဝါ အခြေအနေများ -** မီဒီယာများသည် ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်များတွင် အာဏာ မညီမျှမှုများကို ဖော်ပြလေ့ရှိပြီး အမျိုးသားများကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်သော ပုံစံများဖြင့် ဖော်ပြကြပြီး၊ အမျိုးသမီးများကို ကျိုးနွံတတ်သော လက်အောက်ခံ ပုံစံများ အဖြစ် ဖော်ပြကြသည်။ ထိုသို့သော တင်ဆက်မှုများသည် မတူညီသော ဂျန်ဒါများအကြား မညီမျှသော အာဏာပါဝါ အခြေအနေများကို ပုံမှန်အသွင်ဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးသည်။
- **မတူကွဲပြားမှု မရှိခြင်း -** မီဒီယာသည် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ရာတွင် ကွဲပြားမှု ကင်းမဲ့ပြီး ယောကျ်ားဟူသည်မှာ သို့မဟုတ် မိန်းမဟူသည်မှာဆိုသော အကန့်အသတ်နှင့် တစ်ဖက်သတ်အမြင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤတင်ဆက်မှုများသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါစံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ကိုယ်စားပြုမှု ကင်းမဲ့စေသည်။

၁၀။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ မီဒီယာတွင် ဖော်ပြသော ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်မှု၏ ဥပမာကို ရှာဖွေပါ။ ၎င်းသည် ကြော်ငြာ၊ အင်တာနက်၊ သတင်းစာများ၊ တီဗီအစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်များတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။
၂။ သင်၏ “ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ” စာသားပါ ဥပမာကို စာမျက်နှာ (၂၁)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက် စံနှုန်းများနှင့် သုံးသပ်ပြပါ။
၃။ သင်ရွေးချယ်ထားသည့် ဥပမာနှင့် သုံးသပ်ချက်ကို အတန်းထဲတွင် တင်ပြပါ။

၁၁။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးအစား (၅) ခုအား အုပ်စု (၅) စုဖွဲ့၍ ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပယ်ဖျက်နိုင်ရန် အတွက် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။
(က) ပညာရေးနှင့် အသိအမြင်
(ခ) မီဒီယာ တင်ဆက်မှု
(ဂ) စံပြမော်ဒယ်များကို မြှင့်တင်ခြင်း
(ဃ) စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို အားပေးခြင်း
(င) မိသားစုများ
၂။ သင်၏ အဖွဲ့တွင် သက်ဆိုင်ရာ အမျိုးအစား (၁) ခု၏ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပယ်ဖျက်ရန် နည်းလမ်းများကို ကပ်လို့ရသည့် (Sticky notes) စာရွက်တိုလေးများအပေါ်တွင် ချရေးခြင်း သို့မဟုတ် အဖြူအရောင် (flipcharts) စာရွက်ရှည်ကြီးအပေါ်တွင် ချရေးပါ။
၃။ အဖွဲ့အနေဖြင့် အခြားအဖွဲ့များ ရေးထားသည့် အခြား အဖြူရောင် စာရွက်ရှည်များဆီသွားပါ။ အုပ်စုများ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အကြံဉာဏ်များကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းများရှိသော် ပေါင်းထည့်ပါ။
၄။ အဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့လုံး၏ စာရွက်များပေါ်တွင် အကြံဉာဏ်များ ရေးပြီးသည်အထိ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။
၅။ စာမျက်နှာ ၂၅ ရှိ “ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ခြင်း”ဟူသော စာသားများကို ဖတ်ပါ။ ဤနည်းလမ်း အကြံဉာဏ်အားလုံးကို သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားမိခဲ့ပါသလား။ သင့်မှာ တခြား ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်တွေ ရှိပါသေးသလဲ။

ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ကျော်လွှားတိုက်ဖျက်ခြင်း

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အကြံညဏ်များနှင့် ဥပမာများမှာ ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက်များအား ကြုံတွေ့နေရသည်များကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်လို့ရသည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးနှင့် အသိအမြင်

- ထုံးတမ်းစဥ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပယ်ဖျက်သည့် ပညာရေး၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် အသိပညာပေး အစီအစဥ်များကို မြှင့်တင်ပါ။
- ဂျန်ဒါ ဖြစ်တည်မှုနှင့် အသွင်အပြင်များ အပါအဝင် မတူကွဲပြားမှုပုံစံများ အားလုံးကို အသိအမှတ်ပြု၍ အားပေးပါ။
- ဂျန်ဒါမခွဲခြားဘဲ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို လေးစားဂုဏ်ပြုသော၊ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော နေရာများကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ပါ။

မီဒီယာ တင်ဆက်မှု

- ရုပ်ရှင်များ၊ တီဗီရှိုးများ၊ ကြော်ငြာများနှင့် အခြားဖျော်ဖြေရေး မီဒီယာများ အပါအဝင် မီဒီယာတင်ဆက်မှုတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကွဲပြားခြားနားတတ်သော သဘောနှင့် လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီသော တင်ဆက်မှုများကို အားပေးပါ။
- ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်သည့် အကြောင်းအရာ တင်ဆက်မှုကို မြှင့်တင်ပြီး ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် အမျိုးမျိုးနှင့် အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးကို တင်ဆက်ပြသပါ။

စံပြမော်ဒယ်များကို မြှင့်တင်ခြင်း

- ထုံးတမ်းစဥ်လာ ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို ဆန့်ကျင်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော စံပြမော်ဒယ်များကို မြှင့်တင်ဂုဏ်ပြုပါ။
- ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်နိုင်ရန်အတွက် မတူကွဲပြားသည့် နောက်ခံအခြေအနေများနှင့် နယ်ပယ်အသီးသီးရှိ အတွေ့အကြုံမတူညီသော သူများ၏ အကြောင်းကို တင်ဆက်ပြပါ။

စဥ်းစားတွေးခေါ်မှုကို အားပေးခြင်း

- လူတိုင်းကို ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များအကြောင်း မေးခွန်းထုတ်ပြီး၊ ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်သည့် စဥ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကို သင်ကြားပေးပါ။
- ဂျန်ဒါနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အားပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်ပါ။

မိသားစုများ

- အိမ်ထောင်စုအတွင်း ထုံးတမ်းစဥ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များကို အားပေးပါ။
- အိမ်မှုတာဝန်များကို ညီတူမျှတူ ဝိုင်းလုပ်သည့် အခြေအနေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ဂျန်ဒါစံနှုန်းများကို ပဓာန မထားဘဲ သူတို့၏ စိတ်ပါဝင်စားမှုကိုသာ လေ့လာလိုက်စားရန်အတွက် ကလေးများကို အားပေးပါ။

စျ။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း - ကမ္ဘောဒီးယားရှိ ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများ

လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုအတွင်းတွင် ကမ္ဘောဒီးယားသည် စီးပွားရေး အလျင်အမြန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့ပြီး ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေးတို့တွင် သိသာထင်ရှားသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးတိုးတက်မှု ရှိသော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော ဂျန်ဒါစံနှုန်းများသည် ဆက်လက်တည်ရှိနေကာ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများကြား မညီမျှမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံ၏ စက်မှုလုပ်ငန်း အလျင်အမြန် ထွန်းကားလာမှုနှင့် မိသားစုအခြေအနေများ ပြောင်းလဲလာသည့်အတွက် စိန်ခေါ်မှုများကို အခြားနိုင်ငံများနည်းတူ ကြုံတွေ့ရသည်။

ကမ္ဘောဒီးယား၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါစံနှုန်းများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကို ဖော်ညွှန်းနေသည်။ ၎င်းတို့ကို “မိန်းကလေးများအတွက် စည်းမျဉ်းများ” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည့် ချဘက်ဆရီဟူသော ကမ္ဘောဒီးယား စာသားတွင် ဖော်ပြထားသည်။ စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသော်လည်း အတိုချုံးဗားရှင်းကို ကျောင်းများတွင် သင်ကြားနေဆဲဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအား အိမ်မှုကိစ္စများတွင် လုပ်ကိုင်ပြီး မိသားစုကို ဂရုစိုက်ပေးရန်အတွက် မျှော်လင့်ထားရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အမျိုးသမီးများသည် အထူးသဖြင့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း ကဏ္ဍရှိ အမျိုးသမီးများအပေါ် မညီမျှမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အတွက် လုပ်ခလစာနည်းသော ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးအများစု ရှိနေကြပြီး အမျိုးသမီးများသည် မညီမျှသော ဆက်ဆံမှုများနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။

အများအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ မျှော်လင့်ချက်များမှ ပိုမိုလွတ်လပ်ခွင့် ရရှိကြသော်လည်း၊ ၎င်းတို့ကို အချို့သော ဂျန်ဒါစံနှုန်းများဖြင့် ချည်နှောင်ထားဆဲဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ၎င်းတို့ကို ပညာတတ်ပြီး၊ မိသားစုအတွက် ဝင်ငွေရှာနိုင်သော အိမ်ထောင်ဦးစီးများအဖြစ် မျှော်လင့်ထားကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာ့ဒီးယားသည် ခေတ်မီတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းခေတ်မမီတော့သော စံနှုန်းများကို ပယ်ဖျက်ရန် လိုအပ်သည့်အပေါ် အသိအမှတ်ပြုမှု တိုးလာပါသည်။ ဂျန်ဒါ မခွဲခြားဘဲ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် မိမိတို့ လုပ်ချင်သည့်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရန် လွတ်လပ်မှု ရှိသင့်ပါသည်။ ကမ္ဘောဒီးယား လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် တစ်ဦးချင်း လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိုမိုရရှိစေရန်အတွက် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါစံနှုန်းများ တည်ရှိနေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

Source: ၂၀၁၉ ခုနှစ်ထုတ် ဖနွမ်းပင် သတင်းစာ

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် သင်၏ နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုကြားတွင် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့သော တူညီမှုများနှင့် ကွာခြားချက်များ ရှိပါသလဲ။

၁။ ကျောင်းများတွင် သင်ကြားသည့် ဂျန်ဒါစံနှုန်းများ မည်မျှ တူညီပြီး၊ မည်မျှ ကွာခြားပါသလဲ။
၂။ မိသားစု အခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ မျှော်မှန်းချက်များတွင် မည်မျှ ဆင်တူပြီး သို့မဟုတ် မည်မျှ ကွာခြားပါသလဲ။
၃။ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အပြောင်းအလဲများတွင် မည်မျှ ဆင်တူပြီး သို့မဟုတ် မည်မျှ ကွာခြားပါသလဲ။
၄။ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ စံနှုန်းများသည် မည်မျှ ဆင်တူပြီး သို့မဟုတ် မည်မျှ ကွာခြားပါသလဲ။

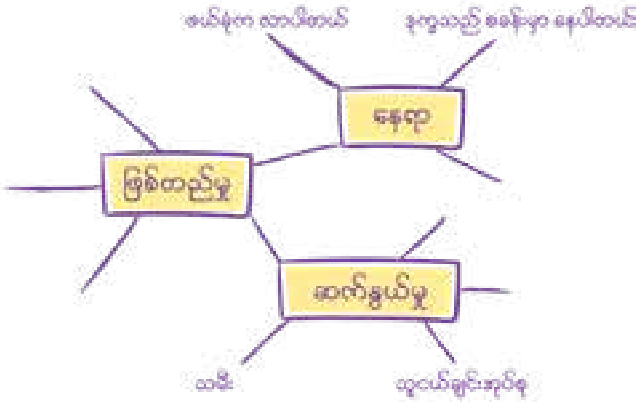
ည။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုတွင် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများသည် လွန်ခဲ့သော (၁၀) နှစ် သို့မဟုတ် (၂၀) နှစ်အတွင်း ပြောင်းလဲသွားတာ ရှိပါသလား။ ပြောင်းလဲသွားပါက ဘာတွေ ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။ မပြောင်းလဲပါက ဘာတွေက မပြောင်းလဲဘဲ ဒီတိုင်း ရှိနေပါသလဲ။
၂။ လက်ရှိ ရှိနေ၊ ဖြစ်နေသော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကြောင့် သင့်အပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်မှုများ ရှိပါသလဲ။
၃။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် လူတွေအပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသလဲ။
၄။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား။
၅။ မီဒီယာသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြမှုများ ဖြစ်စေရန် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသလဲ။
၆။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မီဒီယာများတွင် ဖော်ပြသည့် ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက် နမူနာတွေက ဘာတွေပါလဲ။
၇။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပြောင်းလဲရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတွေက ဘယ်နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်နိုင်မလဲ။

၁.၃ | ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာ (Identity) နှင့် မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ (Intersectionality)

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

ဖြစ်တည်မှု (Identity) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားတဲ့အခါမှာ ဘာလို့ ထင်ပါသလဲ။ သင်၏ ဖြစ်တည်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုထောင့်မျိုးစုံပါဝင်သည့် စိတ်ကူးမြေပုံ တစ်ခုကို ဆွဲပါ။



ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာ (Identity)

ဖြစ်တည်မှုသည် သင့်ကို သတ်မှတ်ပေးသည့် သင်၏ လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများ အပါအဝင် သင်မည်သူ ဖြစ်သည်ဆိုသော ခံစားချက်ပင် ဖြစ်သည်။ လူများသည် ကွဲပြားသော ဝိသေသလက္ခဏာများဖြင့် မွေးဖွားလာပြီး သူတို့၏ ဖြစ်တည်မှုများသည် သူတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများဖြင့် ဆက်နွယ်ပုံဖော်နေပါသည်။ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် လူတို့၏ ဖြစ်တည်မှုများကို ပုံဖော်ရာတွင် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှုများကို ရွေးချယ်ကြသလို၊ မိဘများ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များကလည်း ၎င်းဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပုံဖော်တတ်ကြသည်။ မိဘများသည် တိုင်းရင်းသား ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာကို ပြသရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ကလေးများကို ဘာသာစကားတစ်ခုခုပြောရန်၊ အားလပ်ရက်များတွင် ရိုးရာအခမ်းအနားတစ်ခုခု ပြုလုပ်ရန်နှင့် ရိုးရာအဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးပါသည်။ အာဏာပိုင်များသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား ထိုသူ၏ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ၊ စာရွက်စာတမ်းများပါသည့် မှတ်ပုံတင်ကို ပေးဆောင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဆိုင်းငံ့နိုင်သည်။

အစိတ်အပိုင်းအချို့ဖြစ်သည့် အဝတ်အစားနှင့် အသွင်အပြင်ကိုကြည့်ပြီး လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဖြစ်တည်မှု၏ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် ဘာသာရေး သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်များကို မမြင်နိုင်ပါ။ လူတွေမှာ မတူညီသော ဖြစ်တည်မှုတွေ အများကြီးရှိကြပြီး၊ ထိုဖြစ်တည်မှုများသည် ဘဝ တစ်သက်တာ တစ်ခုအတွင်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။ အချို့သောသူများတွင် ၎င်းတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးသော ဖြစ်တည်မှုတစ်ခု ရှိကောင်း ရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ဘဝ တစ်သက်တာ တစ်ခုတွင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်တည်မှု (သရုပ်လက္ခဏာ) များအပေါ် NRC (နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကဒ်ပြား) ၏ သက်ရောက်မှုများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် NRC (နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကဒ်ပြား) ဟု လူသိများသော မှတ်ပုံတင်တွင် လူတစ်ဦး၏ လူမျိုးနှင့် ဘာသာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။ ဤတရားဝင်စာရွက်စာတမ်းသည် လူတစ်ဦး၏ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် အခြားအခွင့်အလမ်းများသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရိုဟင်ဂျာ လူမျိုးစု အချို့မှ လူများသည် မှတ်ပုံတင်ရရှိရေးတွင် သိသာထင်ရှားသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပြီး နိုင်ငံအတွင်း ၎င်းတို့၏ ဥပဒေအရ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်နှင့် အခွင့်အရေးများကို ထိခိုက်စေပါသည်။

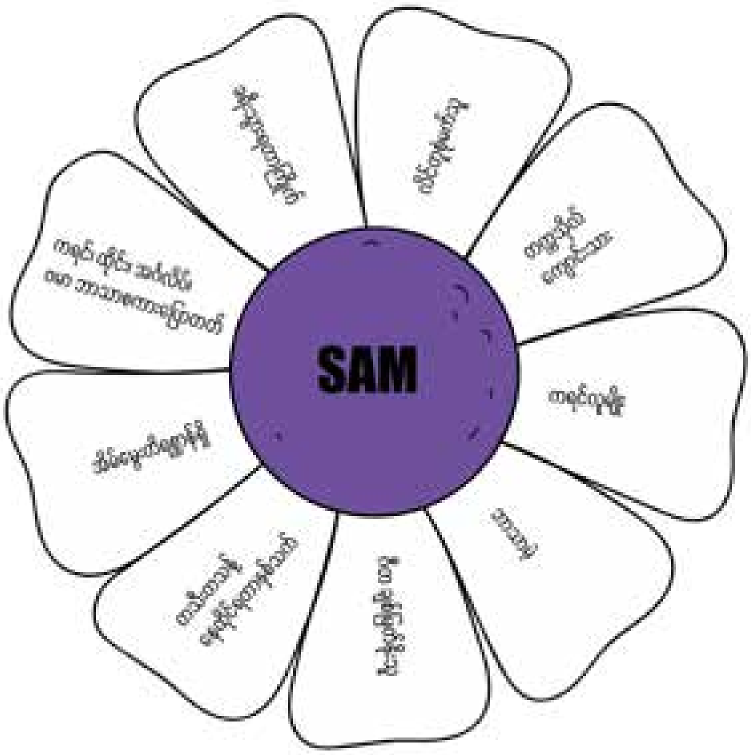
၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

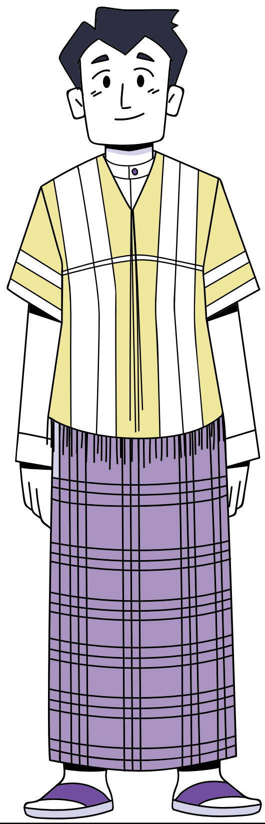
၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ (တစ်ခုထက်ပို၍) ထဲမှ မည်သည့်အချက်များသည် လူတို့၏ ဖြစ်တည်မှု အပေါ် လွှမ်းမိုးသောအချက်များ ပါသလဲ။
- (က) မွေးရာပါ လက္ခဏာများ
- (ခ) ကြီးပြင်းလာတဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု
- (ဂ) မိဘတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု
- (ဃ) အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး

၂။ လူတို့၏ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာကို သတ်မှတ်ပေးရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါအရာများ (တစ်ခုထက်ပို၍) ထဲမှ မည်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသလဲ။
- (က) မိဘများ
- (ခ) အဝတ်အစားများ
- (ဂ) ဘာသာစကားများ
- (ဃ) အာဏာပိုင်များ

၃။ လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါအရာများ (တစ်ခုထက်ပို၍) ထဲမှ မည်သည့် အရာများသည် မမြင်နိုင်သောအရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- (က) အဝတ်အစား
- (ခ) နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်
- (ဂ) ဘာသာတရား
- (ဃ) အတိတ်က အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံများ

၄။ လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါအရာများ (တစ်ခုထက်ပို၍) ထဲမှ မည်သည့်အရာများသည် တူညီသော လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်ပါသလဲ။
- (က) ဖြစ်တည်မှုများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲကြ၏။
- (ခ) ဖြစ်တည်မှုများသည် အချိန်ကြာလာသော်လည်း မပြောင်းလဲပါ။
- (ဂ) ဖြစ်တည်မှုတစ်ခုသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်နေနိုင်သည်။
- (ဃ) ဖြစ်တည်မှုများအားလုံးကို အခြားသူများမှ ပုံဖော်ကြသည်။





ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်းသည် စက္ကူစာရွက် တစ်ရွက်ပေါ်တွင် အနည်းဆုံး ပွင့်ချပ်ခြောက်ချပ်ပါသော ပန်းတစ်ပွင့်ကို ဆွဲပါ။ ပွင့်ချပ် တစ်ခုစီတိုင်းသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးသော သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ပွင့်ချပ်တစ်ခုစီတွင် သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို ရေးချပါ။

၂။ သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ပန်းပွင့်များကို အတွဲလိုက် မျှဝေပြီး သင့်ဖြစ်တည်မှု၏ မတူညီသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို အချင်းချင်းရှင်းပြပါ။

(က) သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပုံဖော်ထားသည့် ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

(ခ) သင်ရွေးချယ်ထားသော ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

(ဂ) ပေးအပ်ခံထားရသော ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

(ဃ) မြင်နိုင်သော ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

(င) မမြင်နိုင်သော ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

(စ) အချိန်ကာလအရ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခု

၃။ သင်၏ မတူညီသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပုံသွင်းရန် မည်သူ သို့မဟုတ် မည်သည့်အရာက ကူညီပေးခဲ့ပါသလဲ။

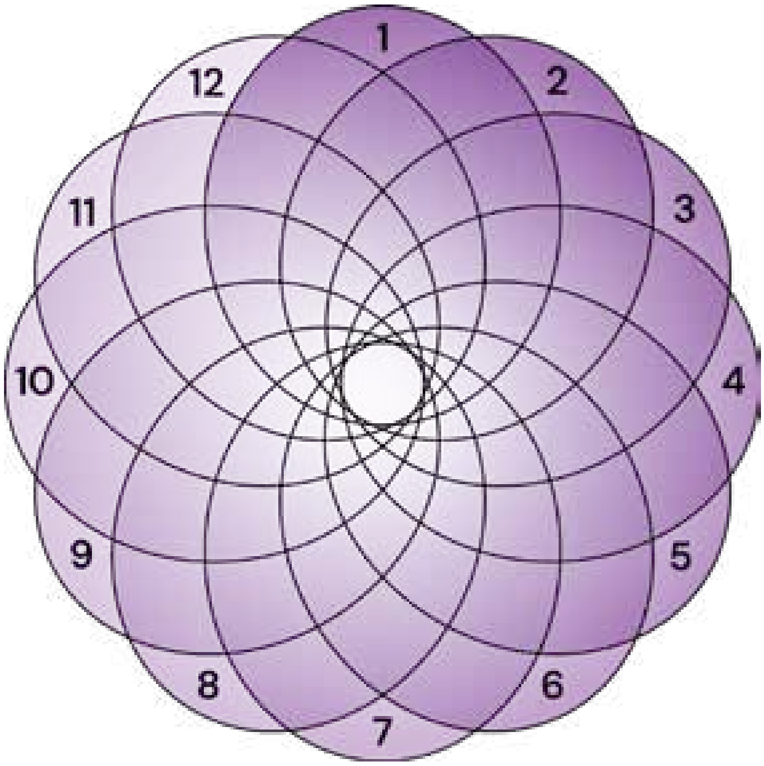
ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများတွင် မည်သည့်အရာက သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးလဲ။

၂။ သင်၏ ခင်မင်ရသော၊ အလေးထားရသောသူများအတွက် အရေးကြီးဆုံးသော ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

၃။ ဤဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများသည် ဘာ့ကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။

၄။ သင်၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးတွင် ဂျန်ဒါ ဝိသေသခံယူမှုသည် ဘယ်အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါသလဲ။



ဖြစ်တည်မှုတစ်ခုတွင် ချိတ်ဆက် ပါဝင်နေသော ဝိသေသလက္ခဏာများ	
၁	လူမျိုး
၂	လူမျိုးစု
၃	ဂျန်ဒါ ခံယူမှု
၄	အဆင့်အတန်း
၅	ဘာသာစကား
၆	ဘာသာရေး
၇	စွမ်းရည်
၈	လိင်မှုသဘာဝ
၉	စိတ်ကျန်းမာရေး
၁၀	အသက်
၁၁	ပညာရေး
၁၂	ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား

မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ (Intersectionality)

Intersectionality (မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ) သည် လူတစ်ဦး၏ ဖြစ်တည်မှုတွင် မတူညီသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် အခြေအနေများ (လူမျိုးစု၊ ဂျန်ဒါ၊ လိင်မှုသဘာဝ၊ အဆင့်အတန်း၊ စွမ်းရည် စသည့်) သည် ချိတ်ဆက်မှုရှိနေပြီး၊ အချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိနေသည်ကို နားလည်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူများအနေဖြင့် မည်သို့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၊ ဖိနှိပ်ခံရမှု သို့မဟုတ် မည်သို့ အခွင့်ထူးရရှိနေမှု အခြေအနေများကို စုစည်းဖော်ပြပေးသည်။

Intersectionality သည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဖိနှိပ်ခံရမှု သို့မဟုတ် အခွင့်ထူးခံ ရရှိမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို ၎င်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်သည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများသည် မည်ကဲ့သို့ ချိတ်ဆက်မှုရှိနေပြီး၊ အချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိနေသည်ကို ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အပစ်ပယ်ခံ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစု အုပ်စုတစ်စုမှ ဆင်းရဲသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လူများစု အုပ်စုတစ်စုမှ ချမ်းသာသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးထက် ဂျန်ဒါအခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ပိုမို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။
- ပညာအရည်အချင်း ပိုမိုမြင့်မားသော မသန်စွမ်း gay (လိင်တူစုံမက်သူ) တစ်ဦးသည် ပညာအရည်အချင်း နည်းသော သန်စွမ်းသူ gay တစ်ဦးထက် အခွင့်ထူးရရှိမှု အခြေအနေများကို ပိုမိုရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤဥပမာကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသတွင် နေထိုင်သော ကရင်အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် ရန်ကုန်မြို့တွင် နေထိုင်သော ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့် ဗမာအမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အလွှာကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အခက်အခဲများကို ပိုမိုကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ကရင်အမျိုးသမီးသည် လူမျိုးရေး ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုနှင့် သူမ၏ ရပ်ရွာလူထုအပေါ် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ၏ သက်ရောက်မှုများနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ပြဿနာရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရနိုင်သည်။

Intersectionality ၏ မူလအစ

“Intersectionality” ဟူသော စကားလုံးအသုံးအနှုန်းကို အာဖရိကအနွယ် အမေရိကန် ဥပဒေပညာရှင်၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူ၊ ဥပဒေပါမောက္ခ ကင်ဘာလီ ခရန်ရှော (Kimberlé Crenshaw) မှ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူမသည် ဖိနှိပ်ခံရမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု ပုံစံမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ရသူများ၏ အတွေ့အကြုံများအား နားလည်သဘောပေါက်ရန်အတွက် ရှိရင်းစွဲ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒီ (Feminist) များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဆန့်ကျင်ရေး မူဘောင်များ၏ အကန့်အသတ်များကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် (၁၉၈၀) ခုနှစ်နှောင်းပိုင်းတွင် ၎င်းအယူအဆကို မိတ်ဆက်ခဲ့သည်။

"Intersectionality သည် ပါဝါ ဆင်းသက်ရာနေရာနှင့် ပါဝါ ပွတ်တိုက်ရာနေရာ၊ ပါဝါ ပိတ်ဆို့ခံရရာနေရာနှင့် ပါဝါ ဆုံဆည်းရာနေရာ စသည့် အခြေအနေများကို မြင်အောင်ကြည့်သည့် မှန်ဘီလူးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတိုင်းတွင် မတူညီသော ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု အခြေအနေနှင့် အခွင့်ထူးခံရရှိမှု အခြေအနေများ ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။"

င။ လေ့ကျင့်ခန်း

အမှန်လား သို့မဟုတ် အမှားလား။ အမှားပါရင် ဖော်ပြချက်ကို ပြင်ပါ။

၁။ Intersectionality သည် ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာများကို မြင်သာစေရန် ကူညီပေးသော မူဘောင်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၂။ လူတန်းစားနှင့် လူမျိုးစုသည် ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာနှစ်ခုဆုံသော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

၃။ လူမျိုးစု တစ်စုတည်းမှ လူများသည် တူညီသော ဖိနှိပ်ခံရမှုနှင့် အခွင့်ထူးခံရရှိမှု အခြေအနေများရှိသည်။

၄။ အမျိုးသမီးများ၏ ဂျန်ဒါအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု အတွေ့အကြုံသည် ၎င်းတို့၏ လူမျိုးစု ဖြစ်တည်မှုအပေါ် မူတည်၍လည်း ကွဲပြားနိုင်သည်။

၅။ ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေ ရှုထောင့်တစ်ခုထဲကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦး တွေ့ကြုံနေရသည့် အခြေအနေကို ပြောပြနိုင်သည်။

၈။ လုပ်ငန်းစဉ်

အောက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းများကိုဖတ်ပါ။ အဖွဲ့များတွင် –

၁။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများသည် ၎င်းတို့၏ ပါဝါနှင့် အခွင့်ထူးများရရှိမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

၂။ လူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်း၏ ဖြစ်တည်မှုများတွင် မတူညီသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပုံဆွဲဖော်ပြပါ။

(က) ဥယင်သည် ဗီယက်နမ်ရှိ ဝေးလံခေါင်သီသော ရွာတစ်ရွာတွင် နေထိုင်သည့် တိုင်းရင်းသား မိသားစုဝင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ လူနည်းစုဖြစ်မှုနှင့် လူမျိုးစုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ တိုင်းရင်းသား လူနည်းစုတစ်စု၏ အုပ်စုဝင်များ အနေနှင့် ဥယင်၏ မိသားစုသည် လူမှုစီးပွားရေး အပိုင်းတွင် ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်း၊ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း၊ လူမျိုးကြီး အုပ်စုများ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် လူမျိုးကြီး အုပ်စုဝင်များကဲ့သို့ နေထိုင်ရန် ဖိအား ပေးခံရသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များနှင့် ဘာသာစကားကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရန် ရုန်းကန်နေကြရပါသည်။

(ခ) ဖတီမာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နိုင်စက်ညှဉ်းပန်းမှု များကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာသည့် ရိုဟင်ဂျာအမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး ယခုအခါ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဖတီမာသည် လူများပြီး အရင်းအမြစ် နည်းပါးသော စခန်းရှိ အစားအစာ၊ သောက်ရေသန့်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကဲ့သို့သော အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ ရရှိရန် ရုန်းကန်နေရသည်။ ထို့အပြင် ရိုဟင်ဂျာ လူမျိုးစုဝင် တစ်ဦးအနေဖြင့် ဒေသခံအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဒေသ ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။

(ဂ) ကရင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဆိုဖီသည် ဘားအံဇာတိဖြစ်ကာ၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ နိုင်ငံတကာ NGO တစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသည်။ နိုင်ငံခြားမှ မဟာဘွဲ့ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်သောကြောင့် သူမသည် လစာကောင်းခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော လူနေမှုပုံစံရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတို့ ရရှိနေသည်။ သူမ၏ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ ရှိနေသော်လည်း ဆိုဖီသည် သူမ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဝနှင့် အလုပ်အကိုင်ဘဝနှစ်ခုစလုံးတွင် ဒေသခံ အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံမှုကို ခံစားရသည်။

(ဃ) သီဟသည် မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့တွင် နေထိုင်သော LGBTIQ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ဖြစ်သည်။ LGBTIQ တစ်ယောက်အနေဖြင့် သီဟသည် ရှေးရိုးဆန်သော အယူအဆများ၊ လိင်တူချစ်ခြင်းနှင့် ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု အပေါ် ဥပဒေအရ ကန့်သတ်ထားခြင်းကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံတော်မှ အထင်အမြင် လွဲမှားခံရမှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုနှင့် အကြမ်းဖက် ခံရမှုများကို ကြုံတွေ့နေရသည်။ ထို့အပြင် LGBTIQ အခွင့်အရေးများနှင့် ဒီမိုကရေစီရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နေသည့် နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ တစ်ဦး အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအတွက် အာဏာပိုင်များ၏ နှောင့်ယှက်ခံရမှု၊ စောင့်ကြည့်ခံ ရမှုနှင့် ဖမ်းဆီးခံရမှုများ တွေ့ကြုံရပါသည်။

၉။ ဆွေးနွေးချက်

အော်ဒရီ လော့ဒ် (Audre Lorde) ၏ "အဆို" ကို ဖတ်ပါ။ ဘာကို ဆိုလိုတယ်လို့ ထင်ပါလဲ။

"တစ်ခုတည်းသော ရုန်းကန်မှုရယ်လို့တော့ မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ခုတည်းသော ဘဝနေထိုင်မှုတွေမှာ နေနေကြတာ မဟုတ်လို့ပါဘဲ"

— အော်ဒရီ လော့ဒ် (Audre Lorde)

အခန်း ၀၂

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု

သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှုများ၊ ထိုအချက်များသည် မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာများ၊ ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏ သက်ရောက်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် မည်သို့ သက်ဆိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားသည်။ ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှု ဖြစ်စေရန် မြှင့်တင်နိုင်ပုံကိုလည်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအခန်းကို လေ့လာသင်ယူပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာနှင့် ဒေသတွင်းဆိုင်ရာ ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အခြေအနေများကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြနိုင်မည်။
- တန်းတူညီမျှမှုနှင့် သာတူညီမျှမှု သဘောတရားကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်မည်။
- ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု/ မညီမျှမှု ရှိနေသည့် လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ၎င်းတို့သည် လူများနှင့် ရပ်ရွာလူထုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိနေသည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။
- ဂျန်ဒါမညီမျှမှုကို အဆုံးသတ်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ရှင်းပြနိုင်မည်။

၂.၁ | ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

တန်းတူညီမျှ ပြိုင်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပါစေ။

၁။ တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့် ရှေ့သို့ ခြေလှမ်း (၁၀) လှမ်း လှမ်းနိုင်သော နေရာရှိသည့် အခန်းတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ဘေးချင်းယှဥ်ရပ်လျက် တန်းစီပါ။

၂။ ဖတ်ပြမည့် ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုစီကို နားထောင်ပါ။ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်ချက်သည် သင့်အတွက် မှန်ပါက ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းပါ။ သင့်အတွက် မမှန်ပါက လက်ရှိနေရာမှာပဲနေပါ။

ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များ

- အခြားသူ၏ လွှမ်းမိုးမှုမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်၏ ဂျန်ဒါခံယူမှု (ကိုယ်ပိုင် ဂျန်ဒါ) ကို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ပြနိုင်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရမှာကို ကြောက်စရာမလိုဘဲ အိမ်ကို ညဘက်တွေမှာ လမ်းလျှောက် ပြန်လာနိုင်သည်။
- အနာဂတ်မှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဂျန်ဒါကြောင့် ပြောဆိုခံရခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခံရခြင်းမရှိဘဲ မည်သည့် အားကစားကိုမဆို ကစားနိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်၏ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်နှင့်တူသော စံပြမော်ဒယ်တွေ အများကြီးရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် ဉာဏ်မမီဘူးလို့ တစ်ခါမှ အပြောမခံရဖူးပါ။
- ကျွန်ုပ်သည် အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိသားစုကို ကူညီစရာ မလိုပါ။
- ကျွန်ုပ် စကားပြောတဲ့အခါ လူတွေက တလေးတစား နားထောင်ကြသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် အမြန်ဆုံးလက်ထပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ အပြောမခံရဖူးပါ။
- ကျွန်ုပ်သည် အပြောခံရခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခံရခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်ဝတ်ချင်သည့် အဝတ်ကို ဝတ်နိုင်သည်။

၃။ သင်၏ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ သင် ဘာမြင်ပါသလဲ။ သင်၏ အတန်းဖော်တချို့နဲ့ မတူတဲ့ နေရာမှာ ရှိနေပါသလား။

၄။ သင်ရောက်နေတဲ့ နေရာအပေါ်မှာ သင် ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။

ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု

ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု ဆိုသည်မှာ ဂျန်ဒါ မခွဲခြားဘဲ တန်းတူအခွင့်အရေး၊ တန်းတူအခွင့်အလမ်းများနှင့် တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံမှုကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် လူ့အခွင့်အရေး အပြည့်အဝ ရရှိရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အနေအထားများကို သိရှိနားလည်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုတွင် လူများ၏ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများ ပါဝင်ပါသည်။

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးတွင် ပါဝင်သည့် အဓိကအစိတ်အပိုင်းများမှာ –

- **တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများ -** ဂျန်ဒါအမျိုးမျိုး ရှိကြသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် တူညီသော ဥပဒေဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို လက်လှမ်းမီရရှိမှု သေချာစေခြင်း။ ၎င်းတွင် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးတို့တွင် ပါဝင်နိုင်ခွင့် စသည်တို့တွင် တန်းတူညီမျှမှု ရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။
- **တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံခြင်း -** ဂျန်ဒါအခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ဘက်လိုက်မှုများအား ပပျောက်စေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ ပညာရေးနှင့် တရားဥပဒေစနစ်များ အပါအဝင် ဘဝ၏ ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် မျှမျှတတ၊ ဘက်လိုက်မှုကင်းကင်းဖြင့် ဆက်ဆံမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း။
- **တန်းတူညီမျှ လုပ်ခလစာ -** လူတစ်ဦးချင်းစီသည် တူညီသော အလုပ်အတွက် တူညီသော လစာရရှိကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ဂျန်ဒါ လစာကွာဟချက်ကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း။
- **ကိုယ်စားပြုမှု -** မတူညီသော အမြင်များကို ထည့်သွင်းစဥ်းစားနိုင်ရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍနှင့် နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး တန်းတူညီမျှ ကိုယ်စားပြုမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း။
- **ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ခြင်း -** အခွင့်အလမ်းများကို ကန့်သတ်ပြီး၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို ဖြစ်စေသည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ကျော်လွှားခြင်းနှင့် တိုက်ဖျက်ခြင်း။
- **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ အခွင့်အရေး -** ဂျန်ဒါ အားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို တန်းတူညီမျှ လက်လှမ်းမီ ရရှိစေရန် ဖော်ဆောင်ခြင်း။

ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူမှုရေးတိုးတက်မှုတို့ ရရှိရန်အတွက် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုသည် သိသာထင်ရှားသော စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်များကို ပေးဆောင်သည်။ တန်းတူအခွင့်အလမ်းများ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူများသည် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် လုပ်သားအင်အားတွင် ပါဝင်နိုင်ပြီး ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားနှင့် တိုးတက်မှုကို

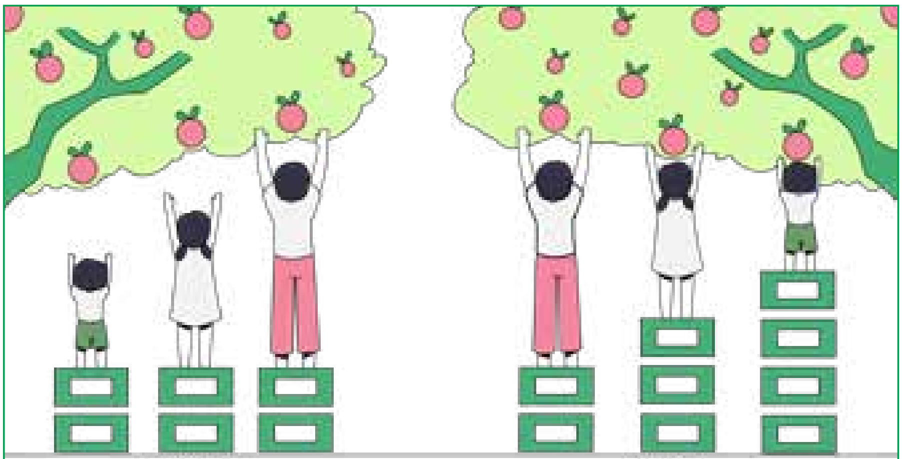
မြင့်မားစေသည်။ မတူကွဲပြားသည့် ခေါင်းဆောင်မှုရှိသော ကုမ္ပဏီများသည် အမြင့်ရှုထောင့်အသီးသီးမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိကာ ဘဏ္ဍာရေးပိုင်းတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လုပ်ခလစာတန်းတူ ရရှိမှုများမှတဆင့် မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် စီးပွားရေးရလဒ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်းကြောင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ကျစေပါသည်။ ၎င်းသည် စွမ်းဆောင်ရည်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်စေခြင်းနှင့် ပိုမိုတောင့်တင်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို တည်ဆောက်နိုင်စေခြင်းတို့ကြောင့် တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး၊ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုရှိသော စီးပွားရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဂျန်ဒါအပေါ်အခြေခံ၍ မမျှတသော ဆက်ဆံမှုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ဘက်လိုက်မှုနှင့် လူမှုစံနှုန်းများပါဝင်ပြီး၊ ထိုအချက်များသည် မညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်စေကာ မတူညီသော ဂျန်ဒါ အုပ်စုများအပေါ် အရင်းအမြစ်များနှင့် အခွင့်အရေးများ ရရှိနိုင်မှုကို ကန့်သတ်စေသည်။ ၎င်းသည် လူတို့၏ အလားအလာရှိမှုအပေါ် ကန့်သတ်ကာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးပြီး ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လုပ်ခလစာတန်းတူ ရရှိရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများကို လျှော့ချစေသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူ မညီမမျှ ဖြစ်နေခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုရှိသော စနစ်များနှင့် သဘောထားများကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်။

တန်းတူညီမျှမှုနှင့် သာတူညီမျှမှု

တန်းတူညီမျှမှု ဆိုသည်မှာ အထူးသဖြင့် အခွင့်အရေးများ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့် အဆင့်အတန်းများတွင် တန်းတူညီမျှ ရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ တန်းတူညီမျှမှု နိယာမသည် လူတိုင်းအပေါ် တူညီစွာ ဆက်ဆံပြီး၊ လူတိုင်းက အရင်းအမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများ တန်းတူညီမျှ ရရှိခြင်းကို အလေးပေးထားသည်။

သာတူညီမျှမှု သည် လူများအနေဖြင့် မတူညီသော အခြေအနေများတွင် ရှိနေနိုင်ပြီး တူညီသော ရလဒ်ကိုရရှိရန် မတူညီသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လိုအပ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ သာတူညီမျှမှု နိယာမတွင် မတူညီသော လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် လူအုပ်စုများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် မတူကွဲပြားသော လိုအပ်ချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သာတူညီမျှမှုသည် လိုအပ်မှု ရှိသူများအတွက် အကူအညီများ ပိုမို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို သာတူညီမျှရရှိနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ရရှိရန်အတွက် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် သာတူညီမျှမှုတို့ကို ဖော်ဆောင်သည့် ချဉ်းကပ်မှုများသည် တူညီစွာ အရေးကြီးပါသည်။



■ တန်းတူညီမျှဖြစ်မှု (ဘယ်ဘက်) ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် လူအုပ်စု တစ်စုစီအား တူညီသော အရင်းအမြစ်များ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးဆောင်သည်။ သာတူညီမျှဖြစ်မှု (ညာဘက်) သည် လူတစ်ဦးစီတွင် မတူညီသော အခြေအနေများ ရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး တူညီသော ရလဒ်ကို ရရှိရန် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို အတိအကျ ခွဲဝေပေးပါသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် မှန်ကန်သော အဖြေများကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုသည် –
(က) ဂျန်ဒါမရွေး လူသားအားလုံးသည် တန်းတူ ဆက်ဆံခံရပြီး တန်းတူ အခွင့်အလမ်းများ ရရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
(ခ) သင်၏ ဂျန်ဒါအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
(ဂ) အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် တန်းတူညီမျှ လုပ်ခလစာနှင့် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်သည်။
(ဃ) အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားအခွင့်အရေးအပေါ် အစိုးရ၏ မူဝါဒများကို ရည်ညွှန်းသည်။

၂။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေး၏ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍများမှာ (တစ်ခုထက်ပိုနိုင်ပါသည်) –
(က) ပညာရေးနှင့် တရားရေးစနစ်များကို တန်းတူညီမျှစွာ လက်လှမ်းမီရရှိခြင်း။
(ခ) လူမျိုးစုအားလုံးနှင့်၊ ဘာသာရေးအုပ်စုဝင် အားလုံးအတွက် လူ့အခွင့်အရေး ရရှိခြင်း။
(ဂ) ဂျန်ဒါလစာ ကွာဟမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း။
(ဃ) အမျိုးသမီး နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်း။

၃။ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှု၏ သက်ရောက်မှုများတွင် (တစ်ခုထက်ပိုနိုင်ပါသည်) –
(က) အမျိုးသမီးများသည် နိုင်ငံရေးအရ ကိုယ်စားပြု ပါဝင်ခွင့် နည်းပါးခြင်း။
(ခ) အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် လုပ်ခလစာ ပိုမို ရရှိခြင်း။
(ဂ) ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသားများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။
(ဃ) ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ တိုးမြင့်လာခြင်း။

၄။ သာတူညီမျှမှုသည် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် မတူခြားနားခြင်းမှာ –
(က) သာတူညီမျှမှုသည် လူတွေအနေဖြင့် မတူညီသော အခြေအနေမှာ ရှိနေသည် ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုသည်။
(ခ) သာတူညီမျှမှုသည် လူတိုင်းအတွက် တူညီသော အခွင့်အလမ်းများ ရရှိရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
(ဂ) သာတူညီမျှမှုတွင် လူတိုင်းကို တန်းတူ ဆက်ဆံခြင်း ပါဝင်သည်။
(ဃ) သာတူညီမျှမှုသည် လူတိုင်းကို အထောက်အပံ့ ပိုမို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၀။ လေ့ကျင့်ခန်း

တန်းတူညီမျှမှု သို့မဟုတ် သာတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ စကားလုံးများကို အမျိုးအစား ခွဲခြားပြပါ။

(က) လူတိုင်းသည် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။
(ခ) လူတွေသည် မတူညီသော ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေ လိုအပ်သည်။
(ဂ) အရင်းအမြစ်များကို တန်းတူ လက်လှမ်းမီရရှိရေး ဖြစ်သည်။
(ဃ) လူတွေမှာ မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ ရှိသည်။
(င) လူတွေမှာ မတူညီသော အတွေ့အကြုံများ ရှိသည်။
(စ) လူတွေမှာ မတူညီသော စမှတ်များ ရှိသည်။
(ဆ) လူတိုင်းသည် အတူတူပင် ရရှိသည်။

တန်းတူညီမျှမှု	သာတူညီမျှမှု

ဃ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းများကို ဖတ်ပါ။ ၎င်းပြဿနာတွေကို သင့်အနေဖြင့် ဘယ်လို ဖြေရှင်းနိုင်မလဲ။

၂။ "တန်းတူညီမျှမှု သို့မဟုတ် သာတူညီမျှမှုကို အခြေခံသော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုသည် မည်သို့ အကောင်းဆုံး ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း။" ဆိုသော မေးခွန်းကို အဖွဲ့တွင်း ဆွေးနွေးပါ။

(က) အထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်း၏ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် အသက်အရွယ်စုံ ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ အတူတကွ ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ ရလဒ်အနေနဲ့ အကြီးတန်းအရွယ် ယောက်ျားလေးတွေကပဲ ပွဲတိုင်းကို အနိုင်ရသည်။

(ခ) လူနည်းစု တိုင်းရင်းသားဒေသတွင် ဒေသခံ ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အလွန်နည်းသဖြင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရယူနိုင်ရန် အခက်အခဲရှိကြသည်။ ထိုဒေသတွင် ကျောင်းအနည်းငယ် ရှိပါသော်လည်း လူနည်းစု ဘာသာစကားပြောနိုင်ကာ ဆေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် လုံလောက်သည့် အမှတ်များ ရရှိသူ သင်တန်းသားအနည်းငယ်သာ ရှိကြသည်။

(ဂ) ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ရင်သားကင်ဆာရောဂါ ကုသနိုင်မှုကို ရှာဖွေပေးနိုင်တဲ့ သုတေသီများအတွက် ထောက်ပံ့ငွေ ဒေါ်လာ (၁၀) သန်းပေးရန် ကမ်းလှမ်းလိုက်ပါသည်။ နိုင်ငံအသီးသီးမှ ဆေးသုတေသနပညာရှင်များ၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး အများအပြားသည် ထောက်ပံ့ကြေးရရှိရန် ပြိုင်ဆိုင်နေကြသည်။

(ဃ) လိပ်သိုကျေးရွာတွင် အိုးအိမ်မလုံလောက်မှုများ ရှိသည်။ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများသည် လျှောက်လွှာပုံစံများ အကောင်းဆုံး ဖြည့်သွင်းနိုင်သူများကို အိမ်ရာများ ပေးအပ်လျက်ရှိသည်။ ထိုလူများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပညာရေးအခွင့်အလမ်းများ ရရှိထားသူများဖြစ်သည်။

(င) စောဦးဘတင်သည် ၁၉၅၈ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ အရှေ့တောင်အာရှရှိ စစ်တုရင်ပြိုင်ပွဲတိုင်းကို အနိုင်ရရှိခဲ့သည်။ စောဘဦးတင်သည် စစ်တုရင်ကစားသည့် အတွေ့အကြုံ ပိုများသည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်းပြိုင်ပွဲသည် တရားမျှတမှု မရှိဟု အခြားပြိုင်ဘက်များက ယူဆကြသည်။

(စ) ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက် အစားအစာနှင့် ရေအလွန်ရှားပါးသည်။ ရိက္ခာနှင့်ရေတင်ကားများ ရောက်ရှိလာသောအခါတွင် အသန်မာဆုံးနှင့် အလျင်မြန်ဆုံးသူများသည် ရိက္ခာအားလုံးကို ဦးစွာရယူရန် ထရပ်ကားများဆီသို့ အပြေးအလွှား သွားယူကြသည့်အခါ အခြားသူများအတွက် လက်ကျန်မလုံလောက်တော့ပါ။

ဂျန်ဒါ မညီမျှမှု ညွှန်းကိန်း Gender Inequality Index (GII)

ဂျန်ဒါမညီမျှမှု ညွှန်းကိန်း (GII) သည် လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အစီရင်ခံစာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကုလသမဂ္ဂ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ် (UNDP) မှ ရေးဆွဲထားသော နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်းရှိ ဂျန်ဒါမညီမျှမှုကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။ GII ၏ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြသည့် အဓိက နယ်ပယ်သုံးရပ်မှာ -

၁။ **မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး -** ၎င်းတွင် မိခင်သေဆုံးမှုနှုန်း (တစ်နှစ်ကဲ့သို့သော အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း ကလေးမွေးဖွားမှု အယောက် (၁၀၀,၀၀၀) လျှင် မိခင်သေဆုံးမှု အရေအတွက်) နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ ကလေးမွေးဖွားမှုနှုန်း (တစ်နှစ်တာတွင် အသက် (၁၅) နှစ်မှ (၁၉) နှစ်အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးဦးရေ (၁,၀၀၀) လျှင် ကလေးမွေးဖွားမှု အရေအတွက်) နှင့် သက်ဆိုင်သော ညွှန်းကိန်းများ ပါဝင်သည်။ ဤညွှန်းကိန်းများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏ လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ရလဒ်များ ကွာခြားချက်များကို ထင်ဟပ်ပြသည်။

၂။ **စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှု -** ၎င်းတွင် အမျိုးသမီးများ လွှတ်တော်အမတ်နေရာရရှိမှု အချိုးအစားနှင့် အထက်တန်းပညာ သင်ကြားသည့် အမျိုးသမီးရာခိုင်နှုန်းတို့ ကဲ့သို့သော နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်းများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားနှစ်ဦးစလုံးအတွက် လုပ်သားအင်အားပါဝင်မှုနှုန်း (စုစုပေါင်း အလုပ်လုပ်နိုင်သော အသက်အရွယ်လူဦးရေ၏ အချိုးအစား) လည်း ပါဝင်သည်။

၃။ **စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် -** ၎င်းမှာ အလုပ်သမား ဈေးကွက်တွင် ပါဝင်မှုနှင့် ဝင်ငွေရရှိမှု အခြေအနေများတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှုကို တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လုပ်သားအင်အားပါဝင်မှုနှုန်းနှင့် ဝင်ငွေတွင် ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှု ကဲ့သို့သော ညွှန်းကိန်းများ ပါဝင်သည် (အခန်း ၂.၅ တွင် ကြည့်ပါ)။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂျန်ဒါတန်းတူ မညီမျှမှု စစ်တမ်းအခြေအနေအရ

- မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေ၏ (၅၃.၂) % သည် အမျိုးသမီး ဖြစ်ပြီး (၄၆.၈) % သည် အမျိုးသားများဖြစ်သည် (၂၀၁၉ ခုနှစ် Survey data)။
- အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် စာတတ်မြောက်မှုနှုန်းနှင့် လုပ်သားအင်အား ပါဝင်မှုနှုန်း မြင့်မားသည်။
- WHO ၏ ၂၀၁၇ ခုနှစ် ထုတ်ပြန်ချက်အရ မိခင်သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ ကလေးမွေးဖွားမှု (၁၀၀,၀၀၀) လျှင် (၂၅၀) ဦး ဖြစ်သည်။
- ၂၀၂၀ ခုနှစ် အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်အရ ရွေးကောက်ခံအမျိုးသမီး ကိုယ်စားလှယ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ (၁၈)% ဖြစ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် ရာထူးနေရာများ (ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး) တွင် အမျိုးသမီး ရာခိုင်နှုန်းသည် (၃၀)% အောက် ဖြစ်သည်။
- မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာအုပ်စု (၁၆,၇၈၅) တွင် ရပ်ကျေးအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း၌ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှုနှုန်းမှာ (၀.၆) % ထက်နည်းသည် (အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ်ထုတ် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ ရပ်တည်ချက် စာတမ်းမှ)။
- ဂျန်ဒါမညီမျှမှု ညွှန်းကိန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၁ နိုင်ငံအနက် အဆင့် ၁၂၅ တွင်ရှိသည်။ ထိုအဆင့်သည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ရရှိခဲ့သော အဆင့် ၁၀၆ မှ ကျဆင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ (ကုလသမဂ္ဂ၏ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်းမှ)

GII သည် ၎င်းအချက်များကို ၀ မှ ၁ အထိ တန်ဖိုးထားပြီး ညွှန်းကိန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ထည့်သွင်းထားသည်။ ၀ နှင့် ပိုနီးစပ်သော GII တန်ဖိုးတစ်ခုသည် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အခြေအနေ နည်းပါးသည်ကို ညွှန်ပြပြီး ၁ နှင့် ပိုနီးစပ်သော တန်ဖိုးသည် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အခြေအနေ ပိုမိုမြင့်မားသည်ကို ဖော်ပြသည်။

ဂျန်ဒါမညီမျှမှု ညွှန်းကိန်း GII သည် မူဝါဒ ချမှတ်သူများနှင့် သုတေသီများအား နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်းနှင့် ဒေသတွင်း နိုင်ငံများတွင် အချိန်ကာလတစ်ခုရှိ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများကို တိုင်းတာရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်ရန်အတွက် နောက်ထပ် ကြိုးပမ်းမှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် နယ်ပယ်များနှင့် တိုးတက်မှုရှိသည့် နယ်ပယ်များကိုလည်း မီးမောင်းထိုးပြသည်။

ငါ လေ့ကျင့်ခန်း

အမှား၊ အမှန် ရွေးပါ။ မှားပါက ထုတ်ပြန်ချက်ကို ပြင်ပါ။

၁။ GII သည် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အခြေအနေကို ကဏ္ဍသုံးရပ်ဖြစ်သည့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်မှုတို့ကို တိုင်းတာသည်။

၂။ GII သည် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ကွာခြားချက်များကို တိုင်းတာရန်အတွက် မိခင်သေဆုံးမှုအချိုးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးမွေးဖွားမှုနှုန်း ကဲ့သို့သော ညွှန်းကိန်းများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည်။

၃။ GII ၏ မြင့်မားသော တန်ဖိုးသည် ဂျန်ဒါကွဲပြားမှုများ၏ နိမ့်ကျသောအဆင့်များကို ညွှန်ပြသည်။

၄။ GII သည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွင်း ဂျန်ဒါမညီမျှမှုများကို တိုင်းတာနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးသော်လည်း နိုင်ငံတကာ နှိုင်းယှဉ်မှုများအတွက် အသုံးပြု၍ မရပါ။

စ။ လုပ်ငန်းစဉ်

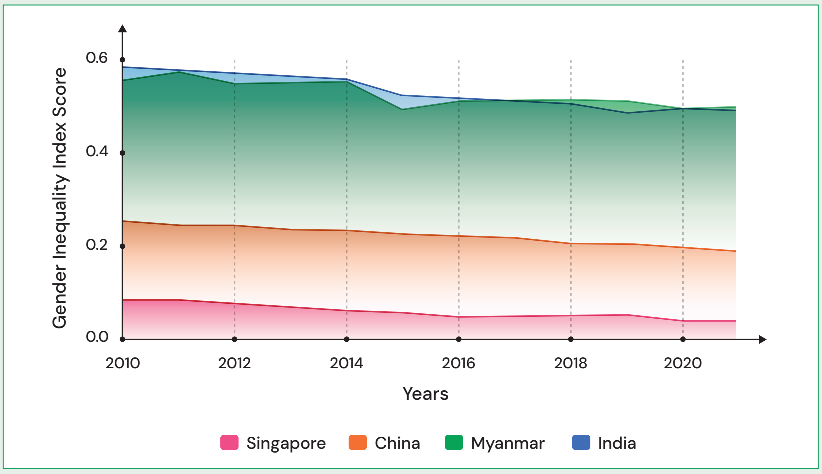
အောက်ပါဂရပ်မျဉ်းကို ကြည့်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ ဂရပ်မျဉ်းတွင် မည်သည့်နိုင်ငံသည် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အနိမ့်ဆုံးရှိပါသလဲ။

၂။ ဂျန်ဒါမညီမျှမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဘယ်လို အခြေအနေ ရှိသည်ကို သတိပြုမိနိုင်ပါသလဲ။

၃။ ဂျန်ဒါမညီမျှမှု ညွှန်းကိန်းသည် မည်မျှ အသုံးဝင်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ ကန့်သတ်ချက်အချို့ရော ရှိနိုင်ပါသလား။

ပုံ (၁) - ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု ညွှန်းကိန်း



Source: UNDP Gender Index

ဆ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု တိုးတက်ရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးသော အပြောင်းအလဲတွေက ဘာတွေ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၂။ သာတူညီမျှမှုသည် Intersectionality နှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်နေပါသလဲ။

၃။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ညွှန်းကိန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အဆင့်တိုးမြှင့်ရန် မည်သည့်အရာများ လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

၂.၂ | ပညာရေး

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် စာမတတ်သူဦးရေသည် အမျိုးသမီးဦးရေ သို့မဟုတ် အမျိုးသားဦးရေ ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘယ်လူဦးရေ ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

၂။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် မူလတန်းပညာကို တက်ရောက်သူဦးရေသည် မိန်းကလေး သို့မဟုတ် ယောက်ျားလေး ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မြန်မာနိုင်ငံမှာရော မည်သည့် လူဦးရေသည် ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

၃။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို တက်ရောက်သူဦးရေသည် အမျိုးသမီးဦးရေ သို့မဟုတ် အမျိုးသားဦးရေ ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မြန်မာနိုင်ငံမှာရော မည်သည့် လူဦးရေသည် ပိုများသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

ပညာရေးတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူမညီမျှမှု အခြေအနေ

ပညာရေးတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူမညီမျှမှု အခြေအနေသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူသန်းပေါင်းများစွာကို သက်ရောက်မှုရှိသည့် ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ တိုးတက်မှုများ ရှိလာသော်လည်း ကျောင်းဝင်ခွင့်အတွက် စာရင်းသွင်းခြင်း၊ ပညာရေးစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှုအတွက် ကြိုးပမ်းမှုများကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိရေးတွင် ကွဲပြားမှုများ ရှိနေပါသည်။

ဂျန်ဒါနှင့် ပညာရေးအတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အချက်အလက်အချို့ မှာ –

- ကျောင်းမနေရသည့် ကလေးနှင့် လူငယ် သန်း ၂၆၀ တွင် ၁၂၂ သန်းမှာ မိန်းကလေးများဖြစ်ပြီး ၁၂၈ သန်းမှာ ယောက်ျားလေးများဖြစ်သည်။
- မိန်းကလေးဦးရေ ၁၅ သန်းနှင့် ယောက်ျားလေးဦးရေ ၁၀ သန်းသည် ကျောင်းမနေကြပါ။
- ဒုက္ခသည် မိန်းကလေးများသည် အထက်တန်းကျောင်းတက်ရမည့် ယောက်ျားလေးဦးရေ၏ ထက်ဝက်ခန့်ရှိသည်။
- ကလေးသူငယ်ဦးရေ ၁၅၂ သန်းတွင် အများအားဖြင့် ယောက်ျားလေးများသည် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေကြရသည်မှာ ပညာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ကြီးကြီးမားမားရှိသည်။

Source: KANU

- မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ လူဦးရေ သန်း ၆၅၀ သည် အသက် ၁၈ နှစ် မတိုင်မီ လက်ထပ်ကြပြီး အများစုမှာ ၎င်းတို့၏ ပညာရေးမှာ မကြာခင်မှာတင် အဆုံးသတ်သွားကြရသည်။
- နှစ်စဉ်အနေဖြင့် ကလေး ၄၆ သန်းသည် ကျောင်းများတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ခံနေရသည်။
- ယောကျ်ားလေး ၃၂၈ သန်းနှင့် မိန်းကလေး သန်း ၂၉၀ တို့သည် အလယ်တန်းပညာရေး ပြီးဆုံးသွားသည့်တိုင် အနိမ့်ဆုံး စာဖတ်နိုင်စွမ်းရည် အဆင့်သို့ပင် မရောက်ရှိကြပါ။
- သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာနှင့် သင်္ချာ (STEM) ဘာသာရပ်များတွင် အမျိုးသမီးဦးရေသည် အထက်တန်း ပညာရေး ကျောင်းသားများ၏ (၃၅) % သာ ရှိသည်။
- အစောဆုံးရနိုင်သော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အချက်အလက်အနေဖြင့် ၁၉၇၆ နှစ်ကတည်းက မပြောင်းလဲသည့် အချိုးအစားတစ်ခုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီး စာမတတ်မြောက်သူဦးရေ သန်း ၇၅၀ ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

စာမျက်နှာ (၄၅) ရှိ စာသားပါ အချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ ဇယားနှင့် ပုံစံကားချပ်များ၏ ဖော်ပြချက်များသည် မှန်သလား သို့မဟုတ် မှားပါသလား။ ဖော်ပြချက်များသည် မှားပါက ဘာ့ကြောင့် မှားသည်ကို ပြောပြပါ။

၁။ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကျောင်းနေအရွယ် မိန်းကလေးများထက် ကျောင်းနေအရွယ် ယောကျ်ားလေးများ၏ ကျောင်းထွက်နှုန်း ပိုများသည်။

၂။ ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်နေထိုင်သော မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများထက် အထက်တန်းပညာကို ပိုမို သင်ယူနိုင်ကြသည်။

၃။ အနိမ့်ဆုံး အလယ်တန်းပညာ ပြီးဆုံးချိန်တွင် ယောကျ်ားလေးများ၏ စာမဖတ်တတ်ခြင်းက ပိုများသည်။

၄။ ကျောင်းနေအရွယ် ယောကျ်ားလေးများထက် ကျောင်းနေအရွယ် မိန်းကလေးများက ကလေးအလုပ်သမားအဖြစ် ပိုမို အလုပ်လုပ်ကြရသည်။

၅။ တက္ကသိုလ်တွင် STEM ဘာသာရပ်ကို သင်ယူသည်မှာ ယောကျ်ားလေးများထက် မိန်းကလေးများက ပိုများသည်။

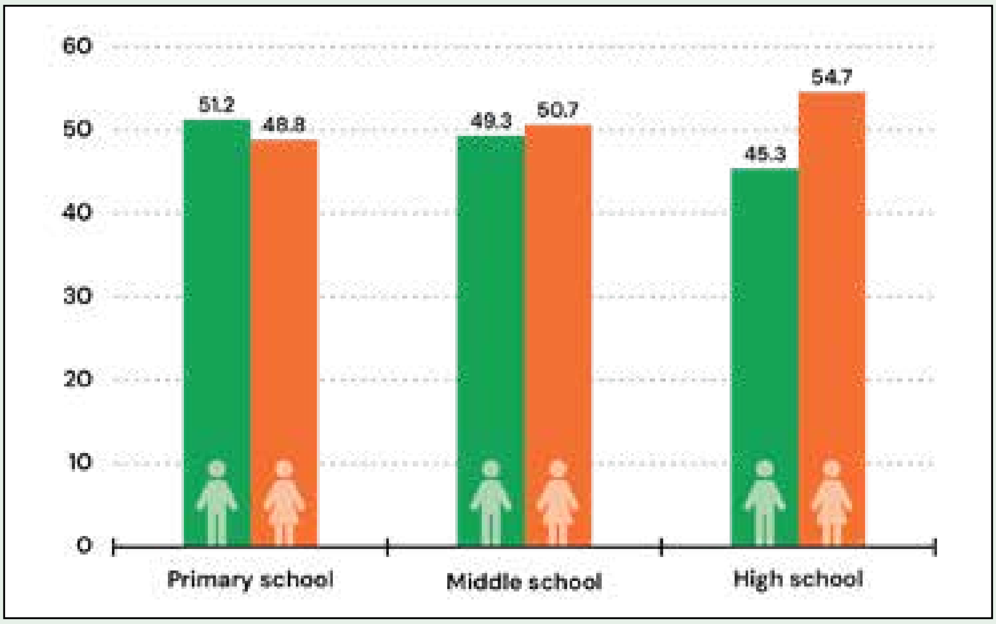
၆။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် စာမတတ်မြောက်မှု ပိုမို များသည်။

၇။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်တွင် မူလတန်းပညာကို သင်ယူသည့် ယောကျ်ားလေးဦးရေထက် မိန်းကလေးဦးရေက ပိုများသည်။

၈။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၁၉–၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်တွင် အထက်တန်းပညာကို သင်ယူသည့် ယောက်ျားလေးဦးရေထက် မိန်းကလေးဦးရေ ပိုများသည်။

၉။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် အိမ်တွင်ကူညီရန်အတွက် ကျောင်းထွက်သည့် ယောက်ျားလေးဦးရေထက် မိန်းကလေးဦးရေ ပိုများသည်။

ပုံ (၂) – ၂၀၁၉–၂၀၂၀ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းတက်နေသော ယောက်ျားလေးဦးရေနှင့် မိန်းကလေးဦးရေ အရေအတွက်



ပုံ (၃) – မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း ကျောင်းထွက်ရခြင်း အကြောင်းရင်း
(မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများ –၂၀၂၂ ခုနှစ်)

	အလိုရှိသော အဆင့်ကို ပြီးမြောက်မှု		ကျောင်းစရိတ် မတတ်နိုင်မှု		အိမ်မှုအလုပ်များ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်		မိသားစု လယ်ယာ ကူညီရန်		ကျဆုံးမှု		အခြား	
	ကျား	မ	ကျား	မ	ကျား	မ	ကျား	မ	ကျား	မ	ကျား	မ
%	၁၇.၃	၁၉.၅	၂၁.၄	၂၁.၆	၁၄.၀	၁၈.၇	၉.၇	၈.၀	၁၀.၂	၇.၄	၂၇.၄	၂၄.၈

Source: မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများ (၂၀၂၂ ခုနှစ်)

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ကျောင်းထွက်ရခြင်းအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ဇယားကို ကြည့်ပါ။ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ အချက်အလက်တွေက ဘာကို ပြနေပါသလဲ။

၂။ အချက်အလက်အရ ဂျန်ဒါ ကွဲပြားမှု ကြီးကြီးမားမား ရှိပါသလား။ ရှိပါက ဘယ်လို အခြေအနေများနှင့် ဘာ့ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

၃။ ကျောင်းထွက်ရတဲ့ “အခြား” အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်မလဲ။

အဆင့်မြင့်ပညာရေး

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အဆင့်မြင့်ပညာရေးတွင် ဂျန်ဒါ ကွဲပြားမှုများ ရှိနေပါသည်။ ဤကွဲပြားမှုများ၏ အကြောင်းရင်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ပထမအချက်မှာ အဆင့်မြင့်ပညာရေး တက္ကသိုလ်များတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပိုများလာသဖြင့် ကျောင်းအပ်နှံမှုနှုန်းမှာ အပြောင်းအလဲရှိလာသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အဆင့်မြင့်ပညာရေး အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုရရှိပြီး အမျိုးသားများ၏ ကျောင်းအပ်နှံမှုနှုန်းကို ကျော်တက်သွားသည့် အခြေအနေမှာ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ၎င်းအခြေအနေသည် အကောင်းဆုံး အခြေအနေဖြစ်သည်။
- သို့သော်လည်း လေ့လာသင်ယူမှု နယ်ပယ်အချို့တွင် ဂျန်ဒါ ကွာဟမှုများမှာ ဆက်လက်တည်ရှိနေသေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သိပ္ပံ၊ နည်းပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာနှင့် သင်္ချာ (STEM) နယ်ပယ်များတွင် အမျိုးသားများသာ လွှမ်းမိုးထားဆဲဖြစ်ပြီး ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးသိပ္ပံ ကဲ့သို့သော နယ်ပယ်များတွင် အမျိုးသမီး ကျောင်းသားဦးရေ ပိုများလေ့ရှိပါသည်။
- ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် အဆင့်မြင့်ပညာရေးတွင် ကျောင်းအပ်မှုနှုန်း မြင့်မားသော်လည်း ကျောင်းဆက်တက်နိုင်မှုနှင့် ပြီးမြောက်မှုနှုန်းများတွင် ကွာဟချက်များ ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။ မိသားစုတာဝန်များ၊ လူမှုစီးပွား အဆင့်အတန်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မျှော်လင့်ထားရှိမှုများ ကဲ့သို့သော အကြောင်းရင်းများသည် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအကြား ဘွဲ့ရမှုနှုန်း ကွာခြားမှုများကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

UNESCO (၂၀၂၁ ခုနှစ်) အရ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဆင့်မြင့်ပညာရေးစနစ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သိသာထင်ရှားသော အချိုးအစားတစ်ခုမှာ ဝိဇ္ဇာနှင့် လူသားရေးရာဘာသာရပ် (၃၇.၄၅%) သို့မဟုတ် သဘာဝသိပ္ပံ၊ သင်္ချာနှင့် သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာ (၃၁.၄၀%) တို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် နယ်ပယ်အချို့တွင် အထူးသဖြင့် အင်ဂျင်နီယာ၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းနှင့် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးကျောင်းသူများသည် စုစုပေါင်း၏ (၄၀.၄၈%) သာ ပါဝင်သည့် ဂျန်ဒါ ကွာဟမှု ရှိပါသည်။ ဝိဇ္ဇာနှင့် လူသားရေးရာ ဘာသာရပ်သည် အမျိုးသမီးကျောင်းသူများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု အများဆုံးဖြစ်ပြီး ထိုနယ်ပယ်တွင် ကျောင်းသားအားလုံး၏ (၆၆.၁၄) % အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။

မိန်းကလေးများ ပညာတတ်သောအခါ ၎င်းတို့၏ဘဝ၊ သားသမီးများ၊ မိသားစုများ၊ အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် နိုင်ငံများ၏ ဘဝများသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါသည်။

— UNESCO ၂၀၁၉ ခုနှစ်

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ အထက်ဖော်ပြပါ စာသားကိုးကားချက်ကို ဖတ်ပါ။ သဘောတူပါသလား။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ ဘာ့ကြောင့် မဟုတ်ပါသလဲ။
၂။ မတူညီသောအဆင့်ရှိ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများသို့ တက်ရောက်မှုအပေါ် ဂျန်ဒါအပြင် အခြားသက်ရောက်သော အချက်များ ရှိပါသလား။ အခန်း (၁) တွင် ဖော်ပြထားသော မည်သည့် အရေးကြီးပြဿနာများသည် ၎င်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသလဲ။
၃။ ပညာရေးတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို တိုးတက်ရန်အတွက် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။ မူဝါဒအဆင့်၊ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ အဆင့်တွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။
၄။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများ လေ့လာသင်ယူသည့် ဘာသာရပ်များသည် ဘာကြောင့် ကွဲပြားကြတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းပေါ်မှာ အဲဒီအချက်တွေက ဘယ်လိုသက်ရောက်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၂.၃ | ဘာသာရေး

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ အုပ်စုများတွင် သင်သိသော ဘာသာတရားအားလုံးကို စာရင်းပြုစုပါ။

၂။ ဤဘာသာတရားများတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် စည်းမျဉ်းများ ရှိပါသလား။ အဲဒီအချက်တွေကို ဇယားမှာ ရေးချပါ။

၃။ အတန်းထဲတွင် သင်၏ အဖြေများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

ဘာသာတရား	အမျိုးသား	အမျိုးသမီး
ဗုဒ္ဓဘာသာ		
ခရစ်ယာန်ဘာသာ		
အစ္စလာမ်ဘာသာ		

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှုနှင့် ဘာသာရေး

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှုနှင့် ဘာသာရေးအကြား ဆက်နွယ်မှုသည် မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ဘာသာရေး အဆုံးအမများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုများတွင် ကွဲပြားသည်။ ဘာသာတရားအနေဖြင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ခြင်း မလုပ်ပါ။ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများက ၎င်းတို့၏ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် ကျင့်သုံးခြင်း အပေါ်တွင်သာ မူတည်သည်။

အချို့ကိစ္စများတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူမညီမျှမှု ဖြစ်စေရန်နှင့် ဂျန်ဒါတန်းတူမညီမျှမှုအပေါ် တရားနည်းလမ်းကျသဖွယ် ဖြစ်စေရန်အတွက် ဘာသာရေး အဆုံးအမများနှင့် ကျင့်ထုံးများကို အသုံးပြုထားသည်။ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများမှ ဖိုဝါဒလွှမ်းမိုးသော ဘာသာရေးကျမ်းစာများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အခြေခံကာ အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ တို့၏ အခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ကန့်သတ်သည့် ခေတ်ဟောင်းဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို အားပေးကောင်း အားပေးနိုင်သည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးတမ်းများသည် တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှုနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် လေးစားမှုတို့ကို အလေးထားသည်ဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ပညာရှင်အများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ယုံကြည်မှုကို အခြေခံပြီး တန်းတူညီမျှ ဖြစ်ရမည်၊ အားလုံးပါဝင်နိုင်ရမည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ကြသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များသည် အဓိက ဘာသာတရားအားလုံးတွင် တည်ရှိနေပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိမှုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်မှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာတွင် အချို့သော ဂိုဏ်းဂဏများသည် အမျိုးသမီးများအား ဘုရားကျောင်းအတွင်း ခေါင်းဆောင်နေရာ ရာထူးများ ရယူခြင်း သို့မဟုတ် အချို့သော ဘာသာရေးအခမ်းအနားများတွင် အမျိုးသမီးများ တက်ရောက်ခြင်းအား တားမြစ်ထားသည်။ ထို့အပြင် အချို့သော ခရစ်ယာန်အသိုင်းအဝိုင်းများသည် LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ် ခွဲခြား ဆက်ဆံမှုကို အားပေးခြင်း၊ လိင်တူချစ်ခြင်းအပေါ် ရှုတ်ချခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းအတွင်း တန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးနှင့် လက်ခံမှုကို ငြင်းပယ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသည်။

အစ္စလာမ်ဘာသာတွင် အစ္စလာမ်ဥပဒေ၏ ရှေးရိုးဆန်သော အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများနှင့် လူမှုဘဝတွင် ပါဝင်ခွင့်များကို ကန့်သတ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့နိုင်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် လက်ထပ်ခြင်း၊ ကွာရှင်းခြင်း၊ အမွေဆက်ခံခြင်းနှင့် သက်သေခံခြင်း စသည့် နယ်ပယ်များတွင် ဥပဒေအရ မညီမျှမှုများကိုလည်း ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အမျိုးသမီးများ၏ သက်သေခံချက်သည် အမျိုးသားများ၏ သက်သေခံချက်ထက် ပိုမို အားနည်းနိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် သူတို့အမျိုးသားများမှ ပေးသော အမွေဝေစု တစ်ဝက်ကိုသာ ရရှိကြသည်။

အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင် အမျိုးသမီး များသည် သိမ်တက်ခြင်းနှင့် ဘုန်းတော်ကြီးအဖြစ် ခံယူခြင်းအပေါ် ကန့်သတ်ချက်များ ကြုံတွေ့ရသည်။ မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများ အတွက် အခွင့်အလမ်းများ တိုးမြင့်လာသော်လည်း အချို့သော ဂိုဏ်းများသည် ဘုန်းတော်ကြီး အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း

သိမ်တက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများကို ကန့်သတ်ထားဆဲဖြစ်သည်။ အချို့သော ယုံကြည်ချက်များကြောင့် အမျိုးသမီးများကို ဘုန်းနိမ့်သူ သို့မဟုတ် မစင်ကြယ်သူဟု ယူဆသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများအား အချို့သော ဘာသာရေး အခမ်းအနားများကို တက်ရောက်ခြင်းမှ တားမြစ်ခံရနိုင်သည် သို့မဟုတ် အချို့သောနေရာများမှ ဖယ်ကျဉ်ခြင်းခံရနိုင်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်ကို ရွေးပါ။

၁။ ဘာသာရေးသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို ထောက်ခံပါသလား။

(က) မထောက်ခံပါ။ ဘာသာတရားတိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် စည်းမျဉ်းများရှိသည်။

(ခ) မထောက်ခံပါ။ အဓိက ဘာသာကြီးများကို တည်ထောင်သူအားလုံးမှာ အမျိုးသားများ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

(ဂ) ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသလဲပေါ် မူတည်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ထောက်ခံပါသည်။

(ဃ) ထောက်ခံပါတယ်။ ဘာသာတရားအားလုံးဟာ ဂျန်ဒါတွေအကြား တန်းတူညီမျှမှုကို ပံ့ပိုးပေးရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။

၂။ ဘာသာတရားနှင့် အပြောင်းအလဲဆိုင်ရာ အောက်ပါဖော်ပြချက်များအနက် မည်သည့် အချက်သည် မှန်ကန်ပါသလဲ။

(က) ဘာသာရေး အသိုက်အဝန်းများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တိုက်ဖျက်ရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။

(ခ) ဘာသာရေးအဆုံးအမ၏ မူရင်းစာသားများကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်များကို ပြောင်းလဲရန် လွယ်ကူသည်။

(ဂ) ဘာသာတရားတစ်ခုရှိ ယုံကြည်သူတိုင်းတွင် ဂျန်ဒါနှင့် တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ တူညီသော အယူအဆများ ရှိကြပါသည်။

(ဃ) ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်းများသည် ၎င်းတို့၏ မူလအယူအဆများအတိုင်း အမြဲဆက်လက် တည်ရှိနေပါသည်။

၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာနှင့် အစ္စလာမ်ဘာသာ တို့တွင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့် တန်းတူညီမျှမှုကို ထောက်ခံအားပေးသည့် အဆုံးအမများရှိသော်လည်း ၎င်းဘာသာများအကြားတွင် ဘုံတူညီမှုရှိသည့် အကြောင်းအရာမှာ ဘာပါလဲ။

(က) ခွဲခြားဆက်ဆံတဲ့ အလေ့အကျင့်

(ခ) ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေး

(ဂ) ခေါင်းဆောင်မှုကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများ တည်ရှိမှု

(ဃ) LGBTIQ များအပေါ် လက်ခံမှု

၄။ အထက်ပါ စာသားများအရ ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်း များတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသော အလေ့အထများသည် မည်သို့သော ပုံစံများဖြစ်ပါသလဲ။

(က) လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနှင့် အလုပ်အကိုင် မညီမျှမှု

(ခ) ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်လျှင် သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိမှု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်မှု

(ဂ) စီးပွားရေး ကွာဟမှုနှင့် နိုင်ငံရေးမှ ဖယ်ကျဉ်မှု

(ဃ) လူမျိုးစုအခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအတွင်း သွတ်သွင်းခြင်း

၅။ ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်းတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံသော သဘောထားများနှင့် အပြုအမူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဘုံတူညီသည့် အချက်မှာ ဘာလဲ။

(က) ဘာသာရေး အဆုံးအမများအပေါ် တိုးတက်သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

(ခ) ဘာသာရေး အဆုံးအမများကို ရှေးရိုးစွဲ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ

(ဂ) အစိုးရ၏ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများ

(ဃ) မေတ္တာတရားနှင့် ကရုဏာတရားကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဘာသာရေး အဆုံးအမများ နည်းပါးခြင်း။

၇။ ဆွေးနွေးချက်

အုပ်စုများတွင် သင်၏ ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် သင်နှင့်ရင်းနှီးသော ဘာသာရေး အသိုက်အဝန်းကို စဉ်းစားပါ။ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

၁။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်အများစုမှာ အမျိုးသားများ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ပါသလား။
၂။ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး သွားမရသော နေရာများ ရှိပါသလား။
၃။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်ရမည်ဆိုသော စည်းမျဉ်းများ ရှိပါသလား။
၄။ ၎င်းစည်းမျဉ်းများအတွက် အကြောင်းအရင်းများက ဘာပါလဲ။
၅။ သင်၏ ဘာသာရေးအသိုက်အဝန်းသည် LGBTIQ များအပေါ် မည်သို့ ဆက်ဆံပါသလဲ။
၆။ ဘာသာရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် အလေ့အထများသည် မည်သို့သော နည်းများဖြင့် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများ၊ အနိမ့်အမြင့် သဘောများကို အားဖြည့်ပေးနေပါသလဲ။

၂.၄ | ခေါင်းဆောင်မှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထု၊ နိုင်ငံ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတကာမှ ခေါင်းဆောင်ဆယ်ဦးကို တစ်မိနစ်အတွင်း စာရင်းပြုစုပါ။ ၎င်းတို့သည် နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့မှ ခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ ဤခေါင်းဆောင်များထဲမှ အမျိုးသား မည်မျှရှိပြီး အမျိုးသမီးများ မည်မျှရှိပါသလဲ။

ခေါင်းဆောင်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများကို ဘုံသဘောတူညီမှု ယူထားသော ပန်းတိုင်များဆီသို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်မှုသည် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ပညာရေးစသည့် နယ်ပယ် အသီးသီးတွင် အရေးကြီးသည်။ ကောင်းမွန်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် လူများကို တွန်းအားပေးလှုံ့ဆော်သည်။ ခေါင်းဆောင်မှုတွင် ဂျန်ဒါညီမျှမှု မရှိခြင်းသည် ကမ္ဘာ့အသီးသီးနှင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်များတွင် ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် တည်ရှိနေသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများကြား ကိုယ်စားပြုပါဝင်မှုနှင့် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိမှုတွင် သိသာထင်ရှားသော ကွာခြားချက်များ ရှိသည်ကို မီးမောင်းထိုးပြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမှုဆောင်ရာထူးများ၊ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် နိုင်ငံရေး ပါတီရုံးများ အပါအဝင် ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးများတွင် ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးလေ့ရှိသည်။ ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ကွဲပြားသော အမြင်များနှင့် အသံများကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့ဝင် ရာထူးနေရာများရှိ အမျိုးသမီးများ အခြေအနေ။

- နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင် နှင့်/သို့မဟုတ် အစိုးရနေရာများတွင် အမျိုးသမီး တာဝန်ထမ်းဆောင်သည့် နိုင်ငံ ၂၈ နိုင်ငံ ရှိသည်။ လက်ရှိနှုန်းအားဖြင့် ရာထူးအာဏာ အမြင့်ဆုံးနေရာများတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုသည် နောက်ထပ် နှစ်ပေါင်း ၁၃၀ အထိ ရောက်ရှိမည် မဟုတ်ပေ။
- နိုင်ငံပေါင်း ၁၅ နိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီး နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရှိပြီး နိုင်ငံ ၁၆ နိုင်ငံတွင် အစိုးရအဖွဲ့ အကြီးအကဲ အမျိုးသမီးတစ်ဦးရှိသည်။

- ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့အထိ မူဝါဒရေးရာ နယ်ပယ်တစ်ခုကို ဦးဆောင်နေသည့် ဝန်ကြီးဌာနများတွင် အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြုမှု (၂၂.၈) % ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများသည် မူဝါဒရေးရာ နယ်ပယ်များကို ဦးဆောင်နေသော ဝန်ကြီးဌာနများ၏ ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုမှုသည် ၅၀% သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော နိုင်ငံပေါင်း ၁၃ နိုင်ငံသာ ရှိပါသည်။
- အမျိုးသမီးအစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးများ၏ အများဆုံး ဆုပ်ကိုင်ထားသော ဌာနငါးခုမှာ အမျိုးသမီးနှင့် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု၊ မိသားစုနှင့် ကလေးသူငယ်ရေးရာ၊ လူမှုပေါင်းစည်းရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ လူမှုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသားနှင့် လူနည်းစုရေးရာဝန်ကြီးဌာနတို့ ဖြစ်သည်။
- အာဆီယံတွင် အမျိုးသမီးများသည် လွှတ်တော်အမတ်နေရာ၏ ၂၀% ကို ရယူထားသည်။
- အာဆီယံရှိ ပုဂ္ဂလိက ကုမ္ပဏီများတွင် အလယ်တန်းနှင့် အကြီးတန်းမန်နေဂျာ ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများ ၂၄% ပါဝင်ပါသည်။

မြန်မာ့နိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့ကြသည့် ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိသော်လည်း၊ နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးနေသေးသည်။ ၂၀၂၀ အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ရွေးကောက်ခံ ကိုယ်စားလှယ်ဦးရေ၏ ၁၇% သာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။

ခ။ လေ့ကျင့်ခန်း

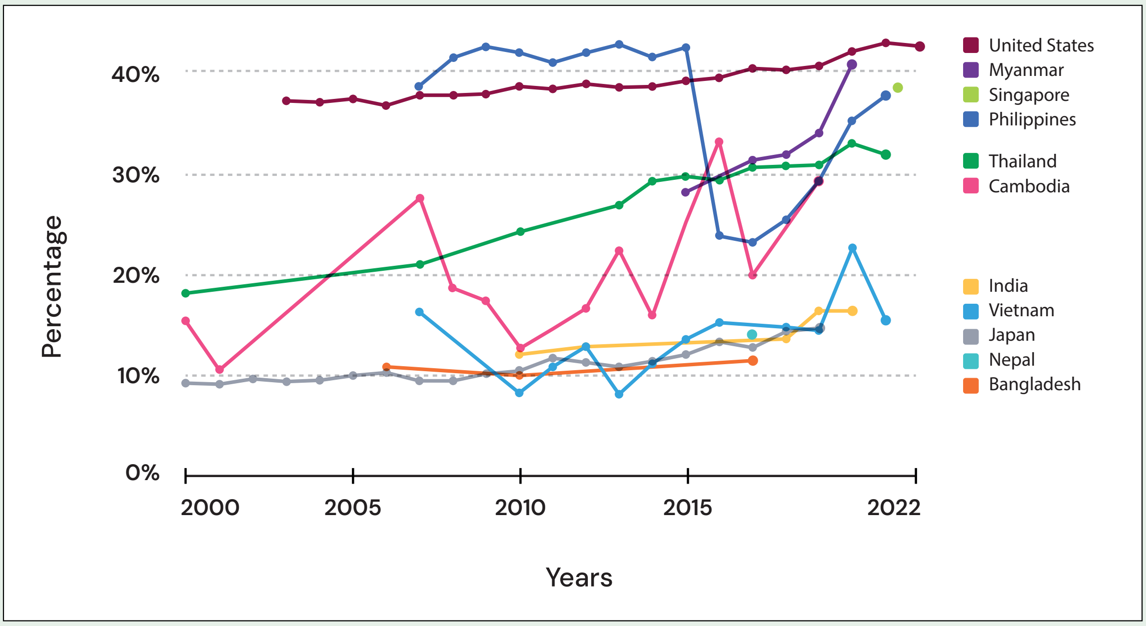
ဂရပ်မျဉ်းများကိုကြည့်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ ဤဂရပ်မျဉ်းသည် မည်သည့် လမ်းကြောင်းကို ပြနေပါသလဲ။

၂။ မည်သည့် နိုင်ငံမှ အမျိုးသမီး မန်နေဂျာများ၏ အစုရှယ်ယာ အများဆုံး ပါဝင်ပါသလဲ။ မည်သည့်နိုင်ငံက အနိမ့်ဆုံးလဲ။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြားနိုင်ငံများနှင့် မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသလဲ။

ပုံ (၄) – နိုင်ငံအလိုက် အစိုးရ၊ ကြီးမားသော လုပ်ငန်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် အခန်းကဏ္ဍများတွင် အလုပ်ခန့်ထားသော အမျိုးသမီးများ၏ အစုရှယ်ယာများ



Source: United Nations Statistics Division, 2023

ဂ။ ဆွေးနွေးချက်

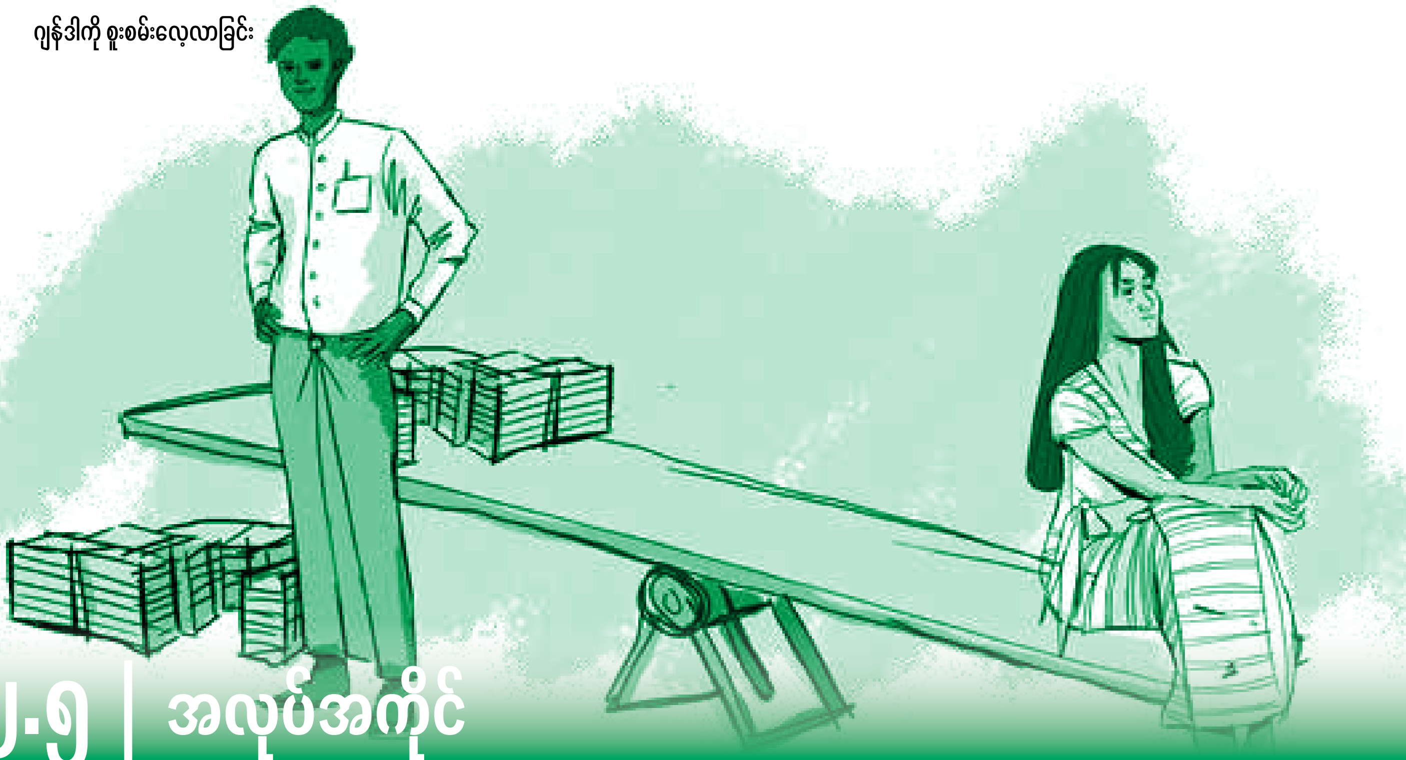
၁။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို မည်သို့ တိုးမြှင့်နိုင်မလဲ။

၂။ နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပိုမို ရှိလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေ ဖြစ်ပါမလဲ။

၃။ နိုင်ငံရေးမှာ အမျိုးသမီးတွေ ပိုမိုရှိလာခြင်းသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ပိုဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်ပါသလား။

၄။ အနာဂတ်ရှိ ခေါင်းဆောင်မှု ရာထူးနေရာများတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုသည် မည်သို့ တိုးတက်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

၅။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို မည်သို့ တိုးမြှင့်နိုင်ပါသလဲ။



၂.၅ | အလုပ်အကိုင်

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ အမျိုးသမီးများသာ လုပ်သင့်သည်ဟု ထင်သော အလုပ်များ ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

၂။ အမျိုးသားများသာ လုပ်သင့်သည်ဟု ထင်သော အလုပ်များ ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဂျန်ဒါနှင့် အလုပ်အကိုင်

လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အတွေ့အကြုံများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ပုံဖော်ရာတွင် ဂျန်ဒါသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အလုပ်ခန့်အပ်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအကြား ခြားနားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် တူညီသောအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရသော်လည်း အမျိုးသားများထက် လုပ်ခလစာ နည်းလေ့ရှိပြီး ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက်

'ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက်' သည် အမျိုးသမီးများနှင့် လူနည်းစုများအတွက် ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်များတွင် ပိုမိုမြင့်မားသော ရာထူးနေရာများ ရရှိရန် ခက်ခဲစေသည့် မမြင်နိုင်သော အတားအဆီးတစ်ခုကို ဖော်ပြသည်။ အတားအဆီးများသည် မမြင်ရသောကြောင့်၊ မဖော်ပြထားသောကြောင့် "ဖန်သားပြင်" ဟုခေါ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် လူနည်းစုများအနေဖြင့် မည်မျှအရည်အချင်း ပြည့်မီသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သည်ဖြစ်စေ ဘက်လိုက်သော သဘောထားများ သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများသည် ၎င်းတို့ နယ်ပယ်၏ ထိပ်တန်းအဆင့်များသို့ မရောက်ရှိစေရန် တားဆီးထားနိုင်သည်။

အချို့သော စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို ဂျန်ဒါ တစ်မျိုးတည်းကသာ ကြီးစိုးထားခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခွဲခြားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် သင်ကြားရေး သို့မဟုတ် သူနာပြုများကဲ့သို့သော အစဉ်အလာအရ အမျိုးသမီးများ လွှမ်းမိုးသည့် ကဏ္ဍများတွင် အခကြေးငွေနည်းနည်းဖြင့် လုပ်ကြရပြီး အမျိုးသားများသည် အိုင်တီ၊ ဆောက်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် အင်ဂျင်နီယာကဲ့သို့သော အစဉ်အလာအရ အမျိုးသားများ လွှမ်းမိုးသည့်ကဏ္ဍများကို အခကြေးငွေ များများဖြင့် လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အမျိုးသမီးများသည် ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးများတွင် ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးနေပါသည်။ သူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း တိုးတက်မှုကို ကန့်သတ်သည့် “ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက်” ကဲ့သို့သော အတားအဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်များ ပိုမိုများပြားလေ့ရှိသည်။

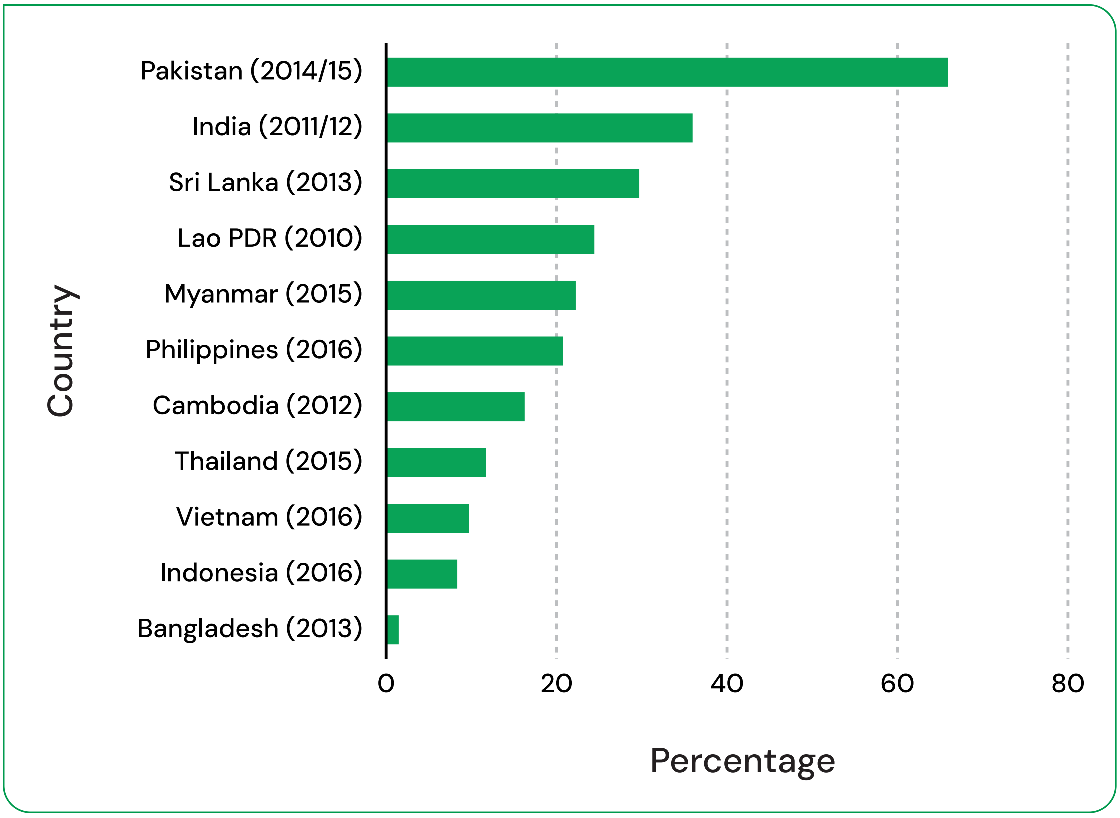
လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေသေးသည့်အတွက် အလုပ်ခန့်အပ်ခြင်း၊ ရာထူးတိုးခြင်းနှင့် လျော်ကြေးပေးချေမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် သက်ရောက်မှုများစွာရှိသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ဘက်လိုက်မှုတို့ကို တွေ့ကြုံရနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် တိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုအပေါ် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည့် အလုပ်ခွင်နေရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟချက်

*ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟချက်*သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများကြား ပျမ်းမျှဝင်ငွေ ကွာခြားချက်ဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် အမျိုးသားများ၏ ဝင်ငွေရာခိုင်နှုန်း တစ်ခုအဖြစ်သာ ဖော်ပြကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လုပ်ခလစာ ကွာဟမှု (၁၂) % ဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများသည် တူညီသော အလုပ်အတွက် အမျိုးသမီးများထက် (၁၂) % ပိုရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဤကွာဟချက်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ အလုပ်အကိုင် ခွဲခြားမှုများ၊ ပညာရေးနှင့် အတွေ့အကြုံ ကွဲပြားမှုနှင့် ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍအပေါ် မျှော်မှန်းချက်များစသည့် အချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများမှ လုပ်လေ့ရှိသော သင်ကြားရေး သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များသည် အမျိုးသားများ ကြီးစိုးလုပ်ကိုင်သော အင်ဂျင်နီယာ သို့မဟုတ် IT ကဲ့သို့သော အလုပ်များထက် လစာနည်းသည်။

ပုံ (၅) – တောင်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအလိုက် ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာခြားချက်



Source: International Labour Organisation, ၂၀၁၇ ခုနှစ်

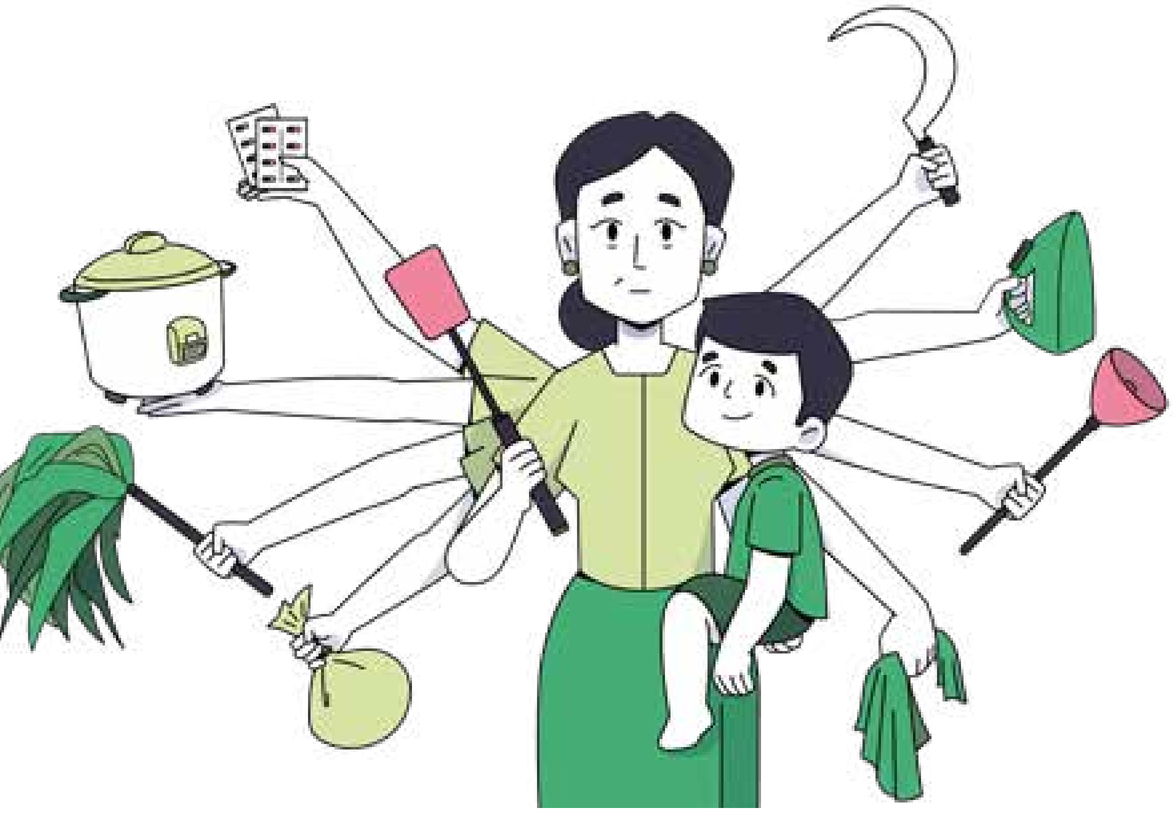
ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာကွာဟမှုသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကြား စီးပွားရေး တန်းတူညီမျှ မဖြစ်မှုကို ထင်ဟပ်စေသည်။ ဤကွာဟချက်ကို တားဆီးရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများတွင် လုပ်ခလစာတန်းတူရရှိရေးကို ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တိုက်ဖျက်ခြင်းနှင့် လုပ်ခလစာ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်

အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်တွင် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် နာမကျန်းသူများကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် အပြည့်အဝ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု မလုပ်နိုင်သူများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း ပါဝင်သည်။ ဤအလုပ်သည် ထိခိုက်လွယ်သူများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီးများသည် အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအလုပ်၏ (၇၆.၂) % ကို လုပ်ဆောင်ကြပြီး အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသတွင် ဤကိန်းဂဏန်းသည် (၈၀) % အထိ မြင့်တက်လာသည်။ လွန်ခဲ့သည့် အနှစ် ၂၀ အတွင်း အမျိုးသားများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုသည် အနည်းငယ်တိုးလာသော်လည်း နိုင်ငံပေါင်း ၂၃ နိုင်ငံတွင် အခကြေးငွေမရသော အလုပ်တွင် ဂျန်ဒါကွာဟမှုမှာ တစ်ရက်လျှင် ၇ မိနစ်မျှသာ ကျဆင်းသွားပါသည်။ ဤနှုန်းဖြင့် ၎င်းဂျန်ဒါကွာဟမှု အခြေအနေကို တားဆီးရန်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၁၀ ကြာမြင့်မည် ဖြစ်သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ် (ILO) ၏ အစီရင်ခံစာတွင် အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အလုပ်သည် အမျိုးသမီးများကို အလုပ်ခွင်မှ ထွက်ရန်အတွက် အဓိက အတားအဆီး ဖြစ်နေကြောင်း သိရသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသား ၄၁ သန်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အမျိုးသမီး ၆၀၆ သန်းသည် အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ တာဝန်များကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်းသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ရရှိရန်နှင့် စီးပွားရေးအရ အမျိုးသမီးများအား စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည် (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်၊ ၂၀၁၈ခုနှစ်)။



၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ အားလုံးကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ခုထက်မက ပိုနိုင်သည်။

၁။ ၎င်းတို့အနက်မှ မည်သည့် အကျိုးဆက်များသည် ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှု၏ အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပါသလဲ။
- (က) လုပ်ငန်းခွင် ခွဲခြားမှု
- (ခ) တူညီသော အလုပ်အတွက် တူညီသော လုပ်ခလစာ ရရှိမှု
- (ဂ) အစဉ်အလာအားဖြင့် အမျိုးသားများ ကြီးစိုးသော ကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသမီးများ နည်းပါးမှု
- (ဃ) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု
- (င) ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက်
- (စ) အမျိုးသမီးအနေဖြင့် လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရရှိမှု

၂။ ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးသို့ တက်လှမ်းရာတွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မည်သို့သော အတားအဆီးများ ကြုံတွေ့ရပါသလဲ။
- (က) ကြီးမားသော မိခင်၏ တာဝန်များ
- (ခ) ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
- (ဂ) တူညီသော အလုပ်အတွက် တူညီသော လုပ်ခလစာ ရရှိမှု
- (ဃ) ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှု
- (င) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု
- (စ) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့

၃။ ဂျန်ဒါ အခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုသည် လုပ်ငန်းခွင် အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။
- (က) ၎င်းသည် မတူကွဲပြားမှုနှင့် ပါဝင်မှုကို အားပေးသည်။
- (ခ) ၎င်းသည် ရန်လိုသော လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။
- (ဂ) ၎င်းသည် ခေါင်းဆောင်ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများကို ပိုများလာစေသည်။
- (ဃ) ၎င်းသည် ခေါင်းဆောင်ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသားများကို ပိုမိုများလာစေသည်။
- (င) ခေါင်းဆောင်မှုရာထူးများတွင် ညီမျှသော ဂျန်ဒါ ကိုယ်စားပြုမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- (စ) ဂျန်ဒါလစာ ကွာဟမှုကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။

၄။ ၎င်းတို့အနက်မှ မည်သည့်အရာသည် ဂျန်ဒါ လစာ ကွာဟမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသလဲ။
- (က) အလုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးသူကို ခန့်အပ်ခြင်း။
- (ခ) လုပ်ငန်းခွင် ခွဲခြားမှု
- (ဂ) ပညာရေးနှင့် အတွေ့အကြုံ ကွာခြားချက်များ
- (ဃ) အမျိုးသမီးအများစုကို ခန့်အပ်သည့် အလုပ်ကဏ္ဍများတွင် လစာနည်းပါးမှု
- (င) အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် အလုပ်ပိုမို ကြိုးစားမှု
- (စ) အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားတွေထက် အလုပ်ပိုမို ကြိုးစားမှု

၅။ ဤအရာများထဲမှ မည်သည့်အရာများသည် အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်း၏ ဥပမာများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- (က) ကလေးအုပ်ထိန်းခြင်း
- (ခ) အစဉ်အလာအားဖြင့် အမျိုးသားများ ကြီးစိုးသော လုပ်ငန်းကဏ္ဍများ
- (ဂ) အစဉ်အလာအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ ကြီးစိုးသော လုပ်ငန်းကဏ္ဍများ
- (ဃ) ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု
- (င) သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- (စ) ဖျားနာသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

၆။ အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့အနက်မှ မည်သည့်အရာက မှန်ပါသလဲ။
- (က) ၎င်းအလုပ်ကို အများအားဖြင့် မသန်စွမ်းသူများက လုပ်ဆောင်ကြသည်။
- (ခ) ၎င်းအလုပ်ကို အမျိုးသမီးများက လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိကြသည်။
- (ဂ) တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် ၎င်းအလုပ်၏ (၇၆.၂)% ကို အမျိုးသမီးတွေက လုပ်ကြသည်။
- (ဃ) တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ၎င်းအလုပ်ကို အမျိုးသားတွေက ယခင်ကထက် ပိုလုပ်ကြသည်။
- (င) ၎င်းအလုပ်သည် အမျိုးသမီးများစွာကို အခကြေးငွေရသော အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် တားဆီးထားသည်။
- (စ) ၎င်းအလုပ်သည် လုပ်သားအင်အားတွင် ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။

ဂ။ လေ့ကျင့်ခန်း

ဂရပ်မျဉ်းကိုကြည့်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ ဂရပ်မျဉ်းက မည်သည့် အချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြနေပါသလဲ။

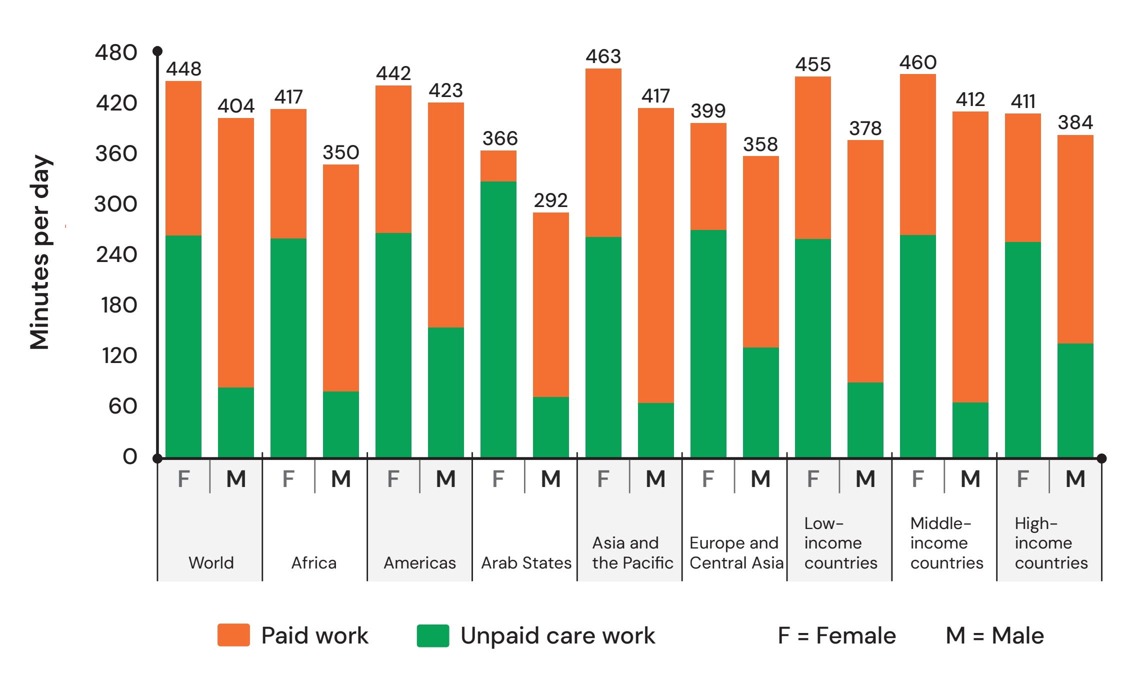
၂။ အမျိုးသမီးများအတွက် အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများအတွက် မည်သည့်နေရာဒေသများတွင် အချိန်အများဆုံး သုံးနေရပါသလဲ။ အမျိုးသားများအတွက်ရော။

၃။ ဂရပ်မျဉ်းအရ အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းသည် မည်သည့်နေရာဒေသတွင် တန်းတူညီမျှမှု အရှိဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ။

၄။ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသသည် ပျမ်းမျှအခြေအနေအရ ကမ္ဘာနှင့် မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသလဲ။

၅။ အမျိုးသမီးများအတွက် အခကြေးငွေပေးရသော အလုပ်အတွက် မည်သည့်ဒေသတွင် အချိန်အများဆုံး သုံးပါသလဲ။

ပုံ (၆) – အခကြေးငွေမရသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း၊ အခကြေးငွေပေးရသော အလုပ်နှင့် စုစုပေါင်းအလုပ်အပေါ် လိင်၊ နေရာဒေသနှင့် ဝင်ငွေအုပ်စုအလိုက် နေ့စဉ်သုံးစွဲသည့်အချိန်



Source: International Labour Organisation

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင် (သို့) သင်၏ အသိမိတ်ဆွေများ အနေဖြင့် "ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက်" လို အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား။

၂။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုတွင် ၎င်းတို့၏ အလုပ်များမှ မည်သူက ပိုဝင်ငွေရပါသလဲ။ အမျိုးသားများ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများလား။

၃။ သင်၏ နိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါလစာကွာဟမှု ရာခိုင်နှုန်းသည် ဘယ်လိုအခြေအနေ ရှိတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၄။ သင်၏ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအလုပ် အများစုကို မည်သူက လုပ်ဆောင်ပါသလဲ။

၂.၆ | ကျန်းမာရေး

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ အမျိုးသမီးများအတွက် အဓိက ကျန်းမာရေးပြဿနာများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ၏ ဥပမာတွေက ဘာတွေလဲ။

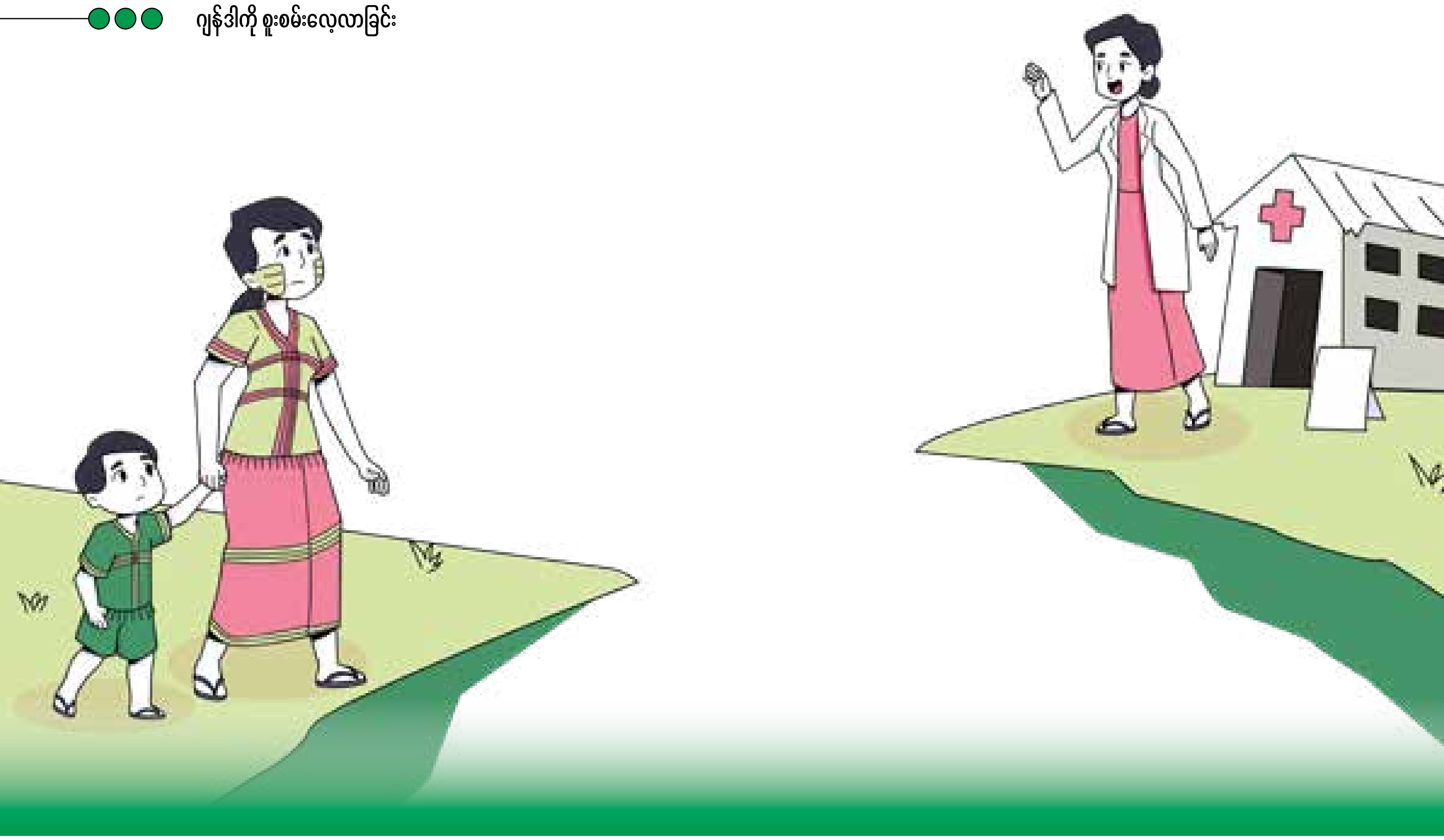
၂။ အမျိုးသားများအတွက် အဓိက ကျန်းမာရေးပြဿနာများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ၏ ဥပမာတွေက ဘာတွေလဲ။

ကျန်းမာရေး ရလဒ်များနှင့် ဂျန်ဒါ အခြေပြု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများသို့ လက်လှမ်းမီ ရရှိမှု အခြေအနေများ မညီမမျှ ဖြစ်နေမှုများအပေါ် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများဖြင့် လွှမ်းမိုးထားသည်။ ဂျန်ဒါနှင့် ကျန်းမာရေး မညီမမျှ ဖြစ်မှု၏ အဓိကကျသော ရှုထောင့်အချို့မှာ –

၁။ **လူ့သက်တမ်း -** လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် သက်တမ်းပိုရှည်တတ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ဒေသများနှင့် လူဦးရေများအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်သည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ကွဲပြားချက်များ၊ လူနေမှုပုံစံ ရွေးချယ်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီနိုင်မှု စသည့် အချက်များသည် ဂျန်ဒါအုပ်စုများအကြား ပျမ်းမျှသက်တမ်း ကွဲပြားမှုများကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

၂။ **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီရရှိမှု -** ဂျန်ဒါသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အချို့သော ကိစ္စများတွင် အမျိုးသမီးများသည် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် အရည်အသွေးပြည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီရရှိရန် အတားအဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ စီးပွားရေးကွာဟမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု စံနှုန်းများနှင့် ပထဝီဝင်တည်နေရာများသည် မတူညီသော ဂျန်ဒါများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်မှုအပေါ်ကိုလည်း လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။

၃။ **မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး -** အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးသည် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် မကြာခဏဆိုသလို ဆက်စပ်နေပါသည်။ မိသားစု စီမံကိန်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိခြင်း၊ မိခင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ သွေးဆုံးချိန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွား အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းများသည်



အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးကို သိသိသာသာ အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများသည် ၎င်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ လက်လှမ်းမီ ရရှိရေးအပေါ် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးရလဒ်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ **စိတ်ကျန်းမာရေး -** ဂျန်ဒါသည် စိတ်ကျန်းမာရေး ကွာဟမှုအပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်နိုင်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံရသည့် အတွေ့အကြုံများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် မတူညီသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို သက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ယောက်ျားပီသမှုအပေါ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ထားသည့် စံနှုန်းများကြောင့် အမျိုးသားများသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၅။ **လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များ -** ဂျန်ဒါကို အခြေပြုသော လုပ်ငန်းအခန်းကဏ္ဍများသည် တစ်ဦးချင်းအား မတူညီသည့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားများ ကြီးစိုးသည့် ဆောက်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုနှုန်း ပိုများနိုင်သည်။

၆။ **အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး -** အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု အပါအဝင် ဂျန်ဒါ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များ ရှိနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို အချိုးအစားမမျှဘဲ ထိခိုက်ခံစားရပြီး ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ပိုမိုအဖြစ်များနိုင်သည်။

ဂျန်ဒါနှင့် ကျန်းမာရေး မညီမျှမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ပြီးပြည့်စုံသော မူဝါဒအပြောင်းအလဲများဖြစ်ရန်၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ သဘောထားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ ပညာရေးလက်လှမ်းမီမှု တိုးတက်လာစေရေး၊ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ခြင်းနှင့် စီးပွားရေးအရ မညီမမျှ ဖြစ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် ဂျန်ဒါအားလုံးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေး ရလဒ်များ ရရှိရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ခြေလှမ်းများဖြစ်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါစာသားတွင် ဖော်ပြထားသော ဂျန်ဒါနှင့် ကျန်းမာရေး မညီမျှမှုများ (က – စ) နှင့် အဖြစ်အပျက်များ (၁ – ၆) ကို ယှဉ်တွဲကြည့်ပါ –

(က) မစန်းစန်းထွေးသည် အထက်တန်းကျောင်းသူ ဖြစ်သည်။ သူမသည် ရာသီလာချိန် မမှန်ဘဲ၊ နာကျင်မှုများ ခံစားနေရသည်ကို စိုးရိမ်သော ကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ချင်နေ ပါသည်။ သို့သော် သူမ၏ မြို့၌ရှိသော တစ်ဦးတည်းသော ဆရာဝန်မှာ အမျိုးသား ဖြစ်နေသည့်အတွက် ထိုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် ရှက်လွန်းနေပါသည်။

(ခ) ဂမ်ဆိုင်းသည် မိုင်းတွင်း၌ အချိန်အကြာကြီး တနေကုန် အလုပ်လုပ်သည်။ အလုပ်ပြီးချိန်တွင် သူသည် မောပန်းနွမ်းနယ် လွန်းနေပြီး ကောင်းစွာ အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ပေ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှာ စိုးကြောက်သည့်အတွက် စိတ်ကြွဆေးတွေ သောက်နေရပါသည်။

(ဂ) နော်သည် အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရသည့် အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေတွင်ရှိသည်။ သူမ၏ခင်ပွန်းသည် သူမအပေါ် မကြာခဏ ဆိုသလို အကြမ်းဖက်မှု ပြုလုပ်လေ့ ရှိသော်လည်း သားသမီးများကို ထောက်ပံ့ရန် အခြားနည်းလမ်း မရှိသောကြောင့် သူနှင့်အတူ ဆက်ပြီးနေနေခဲ့သည်။ ၎င်းအခြေအနေကြောင့် သူမသည် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အားကိုးရာမဲ့သလို ခံစားနေရသည်။

(ဃ) မိသားစုရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို စိုးကြောက်သောကြောင့် သုရိန်လှိုင်သည် သူဂေးဖြစ်နေတာကို လူတွေအား မပြောပြပါ။ သူသည် အမျိုးသားနှင့် ချိန်းတွေ့ နေသည်ကို မိဘများသိမှာ စိုးရိမ်သောကြောင့် အလွယ်တကူ မအိပ်စက်နိုင်ပေ။

(င) ဒေးဗစ်သည် ၎င်း၏ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ညတိုင်း ဝီစကီသောက်ပြီး တစ်နေ့လျှင် စီးကရက်နှစ်ဗူးကုန်အောင် ဆေးလိပ်သောက် သည်။ အလားတူမျိုး ဆေးလိပ်သောက်လေ့ ရှိသည့် ၎င်း၏ ဖခင်သည်လည်း သူ့လိုအလေ့အထ ရှိပြီး အသက် ၄၂ နှစ် အရွယ်တွင် နှလုံးရောဂါ ဖြင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ သူ၏ နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲသင့်သည်ကို သိသော်လည်း သူ့ရွာတွင် လုပ်စရာအလုပ် မရှိသည့်အတွက် သူငယ်ချင်းများ နှင့်သာ အချိန်ကုန်လေ့ရှိသည်။

(စ) မီချမ်းနဲ့ ကျော်ကိုတို့သည် မကြာခင်တွင် ကလေးရတော့မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း တိုက်ပွဲကြောင့် တောထဲတွင် ထွက်ပြေးနေခဲ့ရပြီး အချိန်တန်လျှင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ တစ်စုံတစ်ရာ မရရှိမှာကို စိုးရိမ်နေကြသည်။

ဂ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ ဂျန်ဒါမညီမျှမှုသည် ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

၂။ ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

၃။ မည်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြဿနာများသည် အထူးသဖြင့် LGBTIQ များအပေါ် ထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ။

၄။ ပဋိပက္ခသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ပါသလဲ။

၂.၇ | ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှု၏ သက်ရောက်မှုများသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် မတူကွဲပြားစွာ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလား။ ဘယ်လိုပါလဲ။

ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုသည် အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့အပေါ် ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ရှိရင်းစွဲ ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေသိုလှောင်ခြင်းကဲ့သို့သော သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို မှီခိုအားထားမှု ပိုများသော်လည်း မြေယာနှင့် ငွေကြေးအရင်းအနှီးများ ရရှိမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု နည်းပါးပါသည်။ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် သဘာဝ ပြတ်လပ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ရေ၊ အစားအစာနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ရန် ကြီးမားသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုသည် အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ ဒေသများတွင် လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးပြဿနာများကို ပိုမို ဖြစ်ပွားလာပြီး အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရမှု၊ အရွယ်မတိုင်ခင် လက်ထပ်ထိမ်းမြား ခံရမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရမှုများ ကဲ့သို့သော ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုကြုံတွေ့ကြသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်နေစဉ်တွင် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် ရပ်ရွာကာကွယ်ပေးရေးယန္တရားများ ပျက်စီးသွားခြင်းသည် ယာယီခိုလှုံရာနေရာနှင့် ရွှေ့ပြောင်းရေးစခန်းများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှုန်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှုန်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်မှုနှုန်းများ ပိုမို ဖြစ်ပွားလာစေသည်။ အစားအစာနှင့် ရေကဲ့သို့သော အရင်းအမြစ်များ ချို့တဲ့မှုသည် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စားဝတ်နေရေးအရ စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ချပေးခံရခြင်း သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံရခြင်း တို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခြေအနေများသို့ တွန်းပို့နိုင်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံလာသောအခါတွင် အမျိုးသမီးများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမမီသောကြောင့် အသက်ရှင်သန်ရန် အလားအလာနည်းပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေပိုများပါသည်။ အခြားသူများကို စောင့်ရှောက်နေသော အမျိုးသမီးများသည် ဘေးအန္တရာယ်များအတွင်း ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ငွေကြေး၊ ဘေးကင်းသော ခိုလှုံရာနေရာများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့သော အရင်းအမြစ်များကို ရရှိရန်အတွက် အကန့်အသတ်ရှိနေပြန်သည်။ ဤသို့ အခြေအနေနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်မှုသည် အမျိုးသမီးများအား အကူအညီရယူရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

ထို့အပြင် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုသည် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အပူလွန်ကဲခြင်းသည် ကလေးအသေ မွေးဖွားနိုင်ခြေကို တိုးစေပြီး ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးနှင့် ဇီကာပိုင်းရပ်စ်ကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ပြန့်ပွားစေကာ မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေး ရလဒ်များကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

မှန်ပါသလား၊ မှားပါသလား။ မှားပါက ထုတ်ပြန်ချက်ကို ပြင်ပါ။

၁။ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှု၏ သက်ရောက်မှုများသည် ဂျန်ဒါအပေါ် ကွဲပြားစွာ မသက်ရောက်ပါ။
၂။ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုသည် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အခြေအနေကို တိုးပွားစေသည်။
၃။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ အတွင်းတွင် အမျိုးသားများသည် သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများသည်။
၄။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုသည် မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

၇။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

မိုခါ ဆိုင်ကလုန်းနှင့် ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများ

၂၀၂၃ ခုနှစ် မေလတွင် မိုခါဆိုင်ကလုန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ အနောက်မြောက်ဘက်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှု၏ သက်ရောက်မှုများကြောင့် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများသည် ပိုမိုအားကောင်းလာပြီး မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်လာသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ကို အခံရဆုံး နိုင်ငံများထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။ မိုခါဆိုင်ကလုန်း၏ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် နေထိုင်ကြရသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ရသော အခြေအနေတွင် ရှိနေပါသည်။

Source: SAI AUNG MAIN/AFP via Getty Images

လူအများအပြားသည် နေထိုင်ရန် နေရာ မရှိတော့ဘဲ ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခဲ့ကြရပြီး ပစ္စည်းများအားလုံးကိုလည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရ သည်။ COVID-19 ကပ်ရောဂါ၊ ပဋိပက္ခ များနှင့် စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်မှုများကြောင့် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းသည် အခြေအနေများ ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခဲ့သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို များ အပါအဝင် ထိခိုက်လွယ်သူများသည် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ကြရပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသည့် နေရာများနှင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများတွင် ခိုလှုံကြရ သည်။ ယခုအခါ အိမ်ပြန်နိုင်သောသူများ သည်လည်း ၎င်းတို့၏ အိမ်များကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ရန်အတွက် အရင်းအမြစ် အကန့်အသတ်များကြောင့် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ အမိုးအကာ နှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်းသည်လည်း လိင်နှင့် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြင့်စေပြီး အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် အရေးပေါ် လိင်နှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသည်။

Source: UN Women 2023

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ မိုခါဆိုင်ကလုန်း၏ သက်ရောက်မှုများသည် ဒေသခံလူထုအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါသလဲ။ ၎င်းသတင်းဆောင်းပါးတွင် မဖော်ပြထားသည့် အခြားဖြစ်နိုင်သော သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါသလား။

၂။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါသလဲ။ ၎င်းသတင်းဆောင်းပါးတွင် မဖော်ပြထားသည့် အခြားဖြစ်နိုင်သော သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါသလား။

၃။ မိုခါဆိုင်ကလုန်းသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို မည်သို့ တိုးမြင့်စေပါသလဲ။

၄။ ဒေသတွင်းမှာရော အလားတူ ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ သင်သိရှိထားတာ ရှိပါသလား။ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။

၅။ ဒီအခြေအနေတွေ တိုးတက်အောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှု၏ သက်ရောက်မှုများသည် လူမျိုး၊ အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုကဲ့သို့သော အခြေအနေများနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါသလဲ။

၂။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထုအတွင်း ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများသည် ဂျန်ဒါအပေါ် မည်သို့ ကွဲပြားစွာ သက်ရောက်သည်ကို သတိပြုမိနိုင်စေရန်အတွက် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

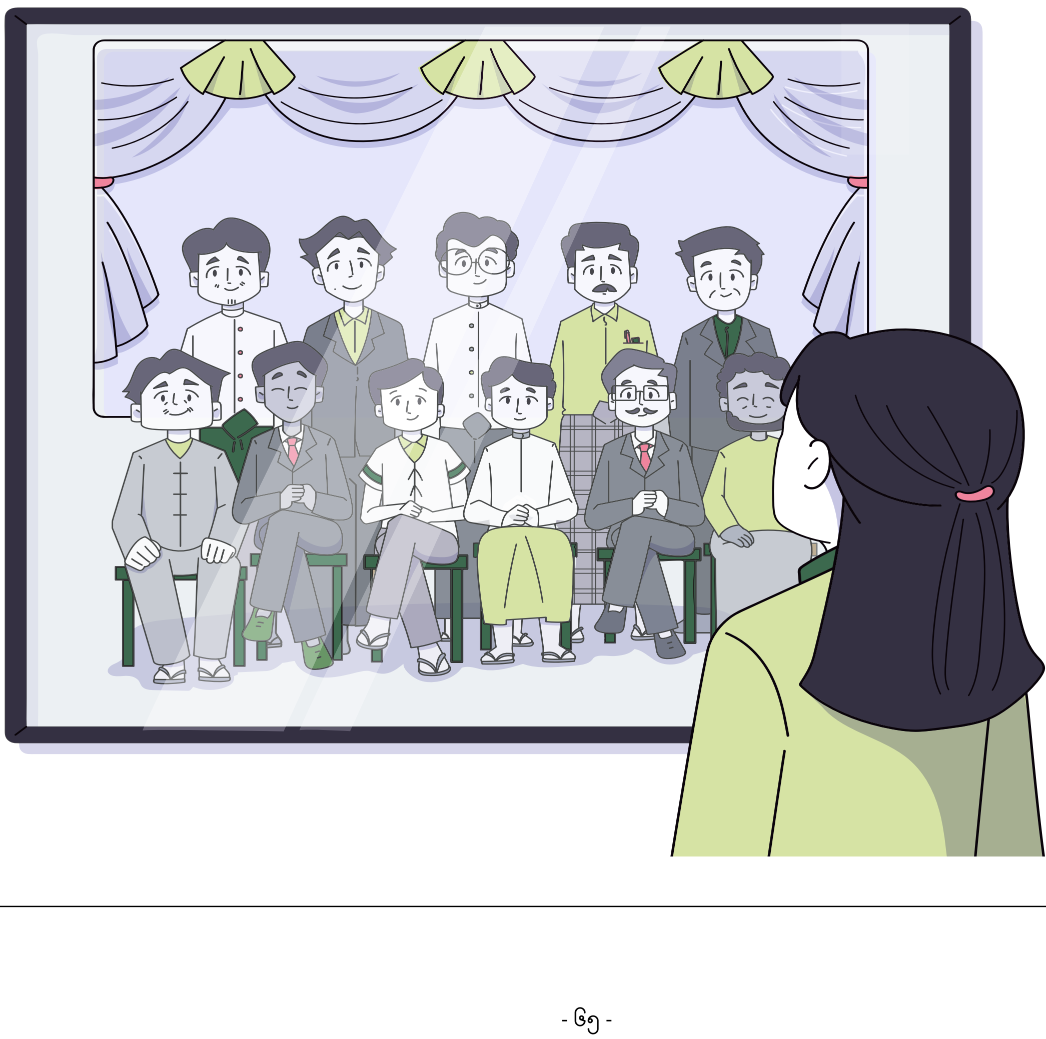
၃။ တစ်ဦးချင်းအဆင့်၊ ရပ်ရွာလူထုအဆင့်နှင့် မူဝါဒအဆင့်များအလိုက် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် မည်သို့သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသလဲ။

၄။ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ မူဝါဒများနှင့် စီမံချက်များသည် ဂျန်ဒါအားလုံးအပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုမျိုးဖြစ်ရန် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ။ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုတွင် ဂျန်ဒါ သာတူညီမျှမှု ရှိစေရန် အစိုးရများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ အနေဖြင့် မည်သည့်အဆင့်များ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

င။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ဤအခန်းတွင် ပညာရေး၊ ဘာသာရေး၊ ခေါင်းဆောင်မှု၊ အလုပ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုဆိုင်ရာ အခန်းများတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် မညီမျှမှုများကို လေ့လာထားပါသည်။ ဤနယ်ပယ်များထဲမှ မည်သည့် ကဏ္ဍများကို အဓိက ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

၂။ သင့်အနေဖြင့် ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြမထားသော၊ ဂျန်ဒါသုံးသပ်ချက်အရ ထည့်သွင်းသင့်သည်ဟု ထင်သော အခြားအကြောင်းအရာများ ရှိပါသလား။



အခန်း ၀၇

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါ

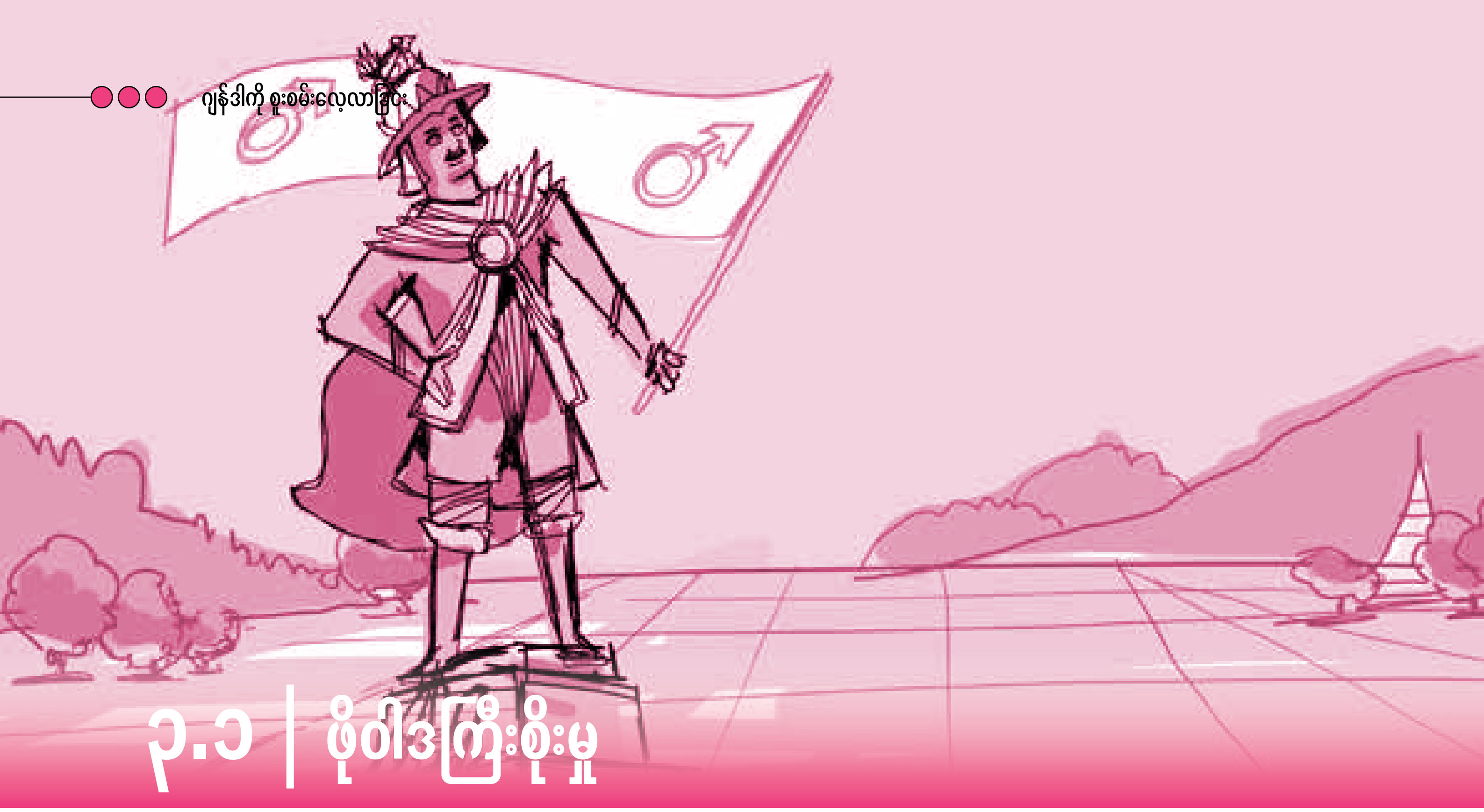
သန်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု၊ ယောက်ျားပီသမှု၊ မိန်းမပီသမှုနှင့် အာဏာပါဝါတို့၏ သဘောတရားများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပြီး ဤအယူအဆများသည် ဂျန်ဒါနှင့် ဂျန်ဒါမညီမျှမှု အပေါ် ထောင့်ပေါင်းစုံမှ သက်ရောက်မှု ရှိသည်များကို စူးစမ်းလေ့လာပါမည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအခန်းကို လေ့လာပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပြီး၊ ၎င်း၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှုများကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်မည်။
- ယောက်ျားပီသခြင်းနှင့် မိန်းမပီသခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို တွေးတောနိုင်ပြီး ဤအယူအဆများသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သုံးသပ်နိုင်မည်။
- ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါအကြား ဆက်နွယ်မှုကို ဆွေးနွေးနိုင်မည်။



၃.၁ | ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု

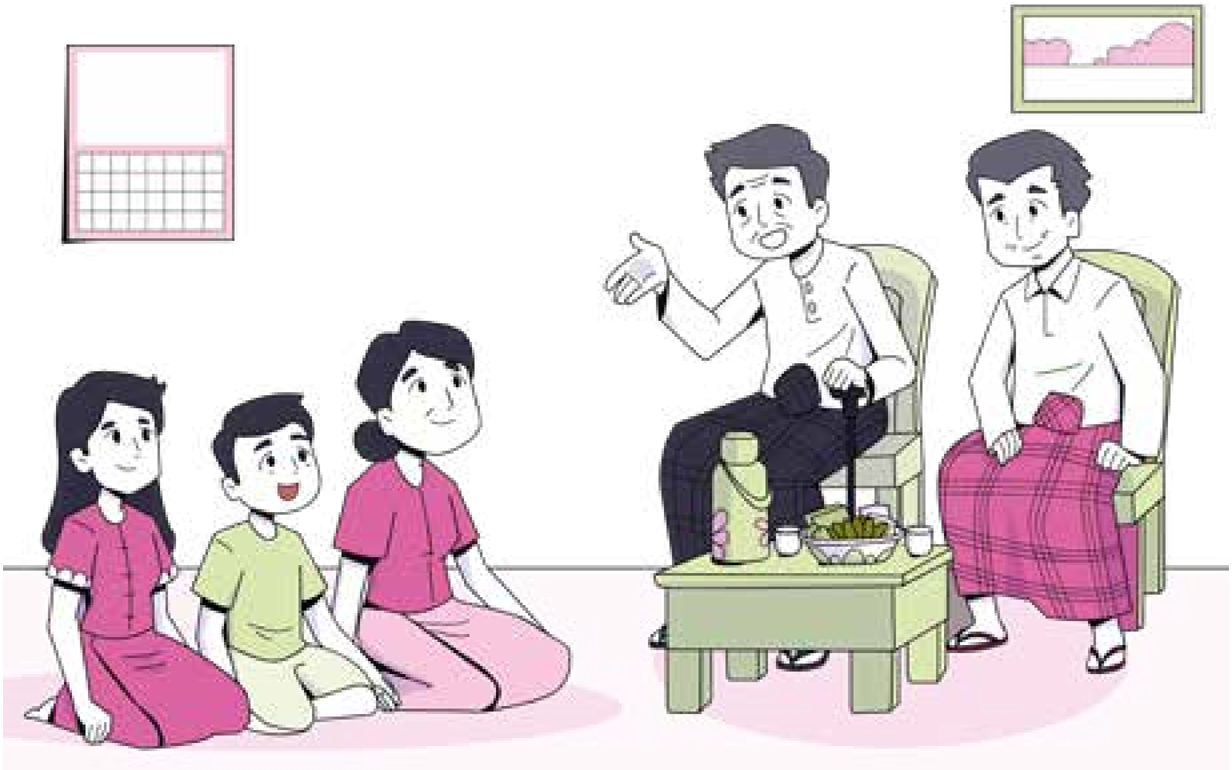
က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုတာ ဘာလို့ ထင်ပါသလဲ။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုရဲ့ ဥပမာတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။ သင်၏ အတွေး စိတ်ကူးများကို ဆွေးနွေးပါ၊ ထို့နောက် စာသားကိုဖတ်ပါ။

၂။ သင်ဖတ်ပြီးပါက ပြန်လည်စဉ်းစားတွေးတောပါ။ သင်၏ အတွေးစိတ်ကူးများက ဖော်ပြထားသည့် စာသားထဲကအတိုင်း အတူတူဖြစ်ပါသလား။

*ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု*သည် အမျိုးသားများ အာဏာပိုမိုကိုင်စွဲမှုနှင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍများကို ရယူထားသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများဖြစ်သည်။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် အမျိုးသားများ လူမှုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများကို လွှမ်းမိုးနိုင်စေရန်နှင့် ဂျန်ဒါမညီမျှမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းကြီးစိုးမှုကို နိုင်ငံရေး ဦးဆောင်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အခွင့်အာဏာ၊ လူမှုဆိုင်ရာ အခွင့်ထူးများ ရရှိမှု၊ ငွေကြေးထိန်းချုပ်မှုနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှုများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် အခွင့်အာဏာနှင့် အခွင့်ထူးများကို အမြဲလိုလို ကျင့်သုံးကြပြီး အမျိုးသား များသည် မြင့်မြတ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများသည် နိမ့်ကျသည်ဟူသော အခြေအနေများကို ဆက်လက်တည်ရှိစေသည်။

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု သဘောတရားကို နားလည်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာလူထုများတွင် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု၏ ဘက်လိုက်မှုနှင့် ဖိနှိပ်တတ်မှု သဘောထားများကို တိုက်ဖျက်နိုင်ပြီး ဂျန်ဒါသာတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။ ဤသို့ နားလည်သဘောပေါက်မှုသည် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှုကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို သိရှိပြီး ဖြေရှင်းပေးသည်။ ၎င်းသည် ဂျန်ဒါဘာသာရပ်များကဲ့သို့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်များကို ပံ့ပိုးပေးပြီး လူများအား ၎င်းတို့၏ ဘက်လိုက်မှုများအပေါ် တွေးတောဆင်ခြင်ရန် တွန်းအားပေးသည်။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် မတူကွဲပြားသော ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုများကို လေးစားသည့် ကမ္ဘာတစ်ခုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။



ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်များမှာ –

- **အမျိုးသား လွှမ်းမိုးမှု -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသားများသည် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများတွင် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားသည့် အခန်းကဏ္ဍများနှင့်အတူ အာဏာပါဝါနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသော အဓိက ရာထူးများကို ကိုင်စွဲထားသည်။
- **ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပုံဖော်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ (LGBTIQ များ အပါအဝင်) အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပုံသေကားကျဖြစ်သော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- **အနိမ့်အမြင့်သဘောနှင့် မညီမျှမှု -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် အမျိုးသားများသာ ထိပ်ပိုင်းတွင်သာ ရှိရမည်ဆိုသော အနိမ့် အမြင့် သဘောဆောင်သည့် အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ နိုင်ငံရေး ကိုယ်စားပြုမှုစသည့် လူမှုဘဝနယ်ပယ်များတစ်လျှောက်တွင် ဂျန်ဒါမညီမျှမှုကို ဖြစ်စေသည်။
- **အမွေဆက်ခံခြင်းနှင့် မျိုးရိုးဆက်ခံခြင်း -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော ယဉ်ကျေးမှုများသည် အမွေဆက်ခံမှုနှင့် မိသားစု အဆင့်အတန်းကို သားယောကျ်ားလေးမှတဆင့် မျိုးရိုးဆက်ခံသည့် ယောကျ်ားမျိုးရိုးဆက်ခံမှုအပေါ် အလေးထားသည်။ ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ဇနီးနှင့် သားသမီးများသည် ဖခင်နှင့် ခင်ပွန်း၏အမည်ကို ခံယူကြရပြီး မိသားစုအတွင်း ယောကျ်ားမျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဆက်လက်တည်မြဲရေး၏ အရေးပါမှုကို အားဖြည့်ပေးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ အမွေဆက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများသည် အမျိုးသားများ အမွေဆက်ခံခွင့်အပေါ် အလေးပိုလေ့ရှိပြီး အမျိုးသမီးများအား ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှု အခွင့်အရေးကို ပိုမိုနည်းပါးစေသည်။
- **ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ -** ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမှုများဖြင့် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကို ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ဂျန်ဒါ အနိမ့်အမြင့် သဘောနှင့် အယူအဆများကို အားဖြည့်ပေးပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဆုံးအမများတွင် အမျိုးသားများ၏ မြင့်မြတ်မှုကို အလေးထားသည့် နည်းများဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပြီး၊ ဘာသာရေးနှင့် လောကီ နယ်ပယ်နှစ်ခုလုံးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မှေးမှိန်စေသည်။

- **အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းချုပ်ခြင်း -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး နှစ်မျိုးလုံးရှိ အဓိက အရင်းအမြစ်များသည် အမျိုးသားများ၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိသည်။ ဤထိန်းချုပ်မှုသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ စီးပွားရေးကိစ္စများတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အရင်းအမြစ်များ ခွဲဝေပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- **ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပိုမိုဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အာဏာပါဝါ မညီမျှမှုသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အလေ့အထများဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု အယူအဆသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ဆက်ဆံရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးထားသည်။

- **အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများ -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော စံနှုန်းများသည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ အမျိုးသားများသည် အစဉ်အလာအားဖြင့် အမျိုးသားဂျန်ဒါ လွှမ်းမိုးထားသော နယ်ပယ်များကို လိုက်လျှောက်ရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ဖိအားကို ခံစားရလေ့ရှိပြီး အမျိုးသမီးများသည် ထိုနယ်ပယ်များတွင် အတားအဆီးများ သို့မဟုတ် ဘက်လိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ရသည်။
- **အိမ်မှုကိစ္စအပေါ် ဂျန်ဒါအရ ခွဲခြားထားမှု -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် အိမ်မှုကိစ္စကို အမျိုးသမီးများသာ လုပ်ရမည်ဟူသော ဂျန်ဒါခွဲခြားမှုကို တည်မြဲစေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အိမ်မှုတာဝန်များအတွက် ပို၍ တာဝန်ယူရလေ့ ရှိသဖြင့် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်အလုပ်များ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ကျန်းမာချမ်းသာမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။
- **လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများ -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် မိတ်ဆွေဖွဲ့မှု၊ သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေးများ နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အလုပ်များတွင် အာဏာပါဝါရှိမှု အခြေအနေများ၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် စံနှုန်းများကို ပုံဖော်ပေးခြင်းမှတဆင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိသည်။
- **မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများ -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများကို သက်ရောက်မှုရှိပြီး အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်၊ မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များကို ကန့်သတ်ထားကာ အမျိုးသမီးများ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခက်အခဲများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- **မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များ -** ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် မိဘအုပ်ထိန်းမှု အခန်းကဏ္ဍကို ပုံဖော်မှု၊ ကလေးထိန်းကျောင်းမှု၊ စည်းကမ်းနှင့် ကလေးများ၏ ဘဝတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှု အပါအဝင် မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များအပေါ် လွှမ်းမိုးထားသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

မှန်လား၊ မှားလား။ အမှားပါရင် ထုတ်ပြန်ချက်ကို ပြင်ပါ။

၁။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးထားသည်။

၂။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် အမျိုးမျိုးသော ဂျန်ဒါအသွင်သဏ္ဍာန်များကို အားပေးသည်။

၃။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုအောက်တွင် အမျိုးသားများသည် များသောအားဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စအများစုကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။

၄။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုစနစ်အောက်တွင် မိသားစုစီမံကိန်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် အမျိုးသမီးများ၏ အာဏာကို ကန့်သတ်ထားသည်။

၅။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသမီး မျိုးရိုးစဉ်ဆက်များကို ဦးစားပေးသည်။

၆။ အမျိုးသားများ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများကို ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု စနစ်အောက်တွင် ကန့်သတ်ထားလေ့ရှိသည်။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ လူမှုဘဝနယ်ပယ်များတွင် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နေပါသလဲ။ ဥပမာတွေက ဘာတွေလဲ။
၂။ ၎င်း၏ နေ့စဉ် လူမှုဘဝနယ်ပယ်များရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော စံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မဟာဗျူဟာတွေက ဘာတွေလဲ။

နယ်ပယ်များ	ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု လည်ပတ်ပုံ နမူနာများ	နေ့စဉ်ဘဝရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော စံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မဟာဗျူဟာများ
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများ	▒ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော စံနှုန်းများတွင် အမြစ်တွယ်လေ့ရှိသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မျှော်မှန်းချက်များသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်ကဏ္ဍများသာ ဦးစားပေးရန် အမျိုးသမီးများအပေါ် ဖိအားပေးမှု ကဲ့သို့သော ဂျန်ဒါအခြေပြု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီး အခြားသော အသက်မွေးမှု အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်။	▒ ပညာရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အခွင့်အလမ်းများကို တန်းတူညီမျှစွာ လက်လှမ်းမီရန်၊ ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု ရှိစေရန်၊ ဘက်လိုက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် မတူကွဲပြားမှုနှင့် ပေါင်းစည်းပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပါ။ ▒ ထုံးတမ်းစဉ်လာ မျှော်လင့်ချက်များအတိုင်း ကန့်သတ်မထားဘဲ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကွဲပြားသည့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရွေးချယ်မှုများကို စူးစမ်းရှာဖွေရန် တွန်းအား ပေးခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်ကတည်းက ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်သည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
အိမ်မှုကိစ္စအပေါ် ဂျန်ဒါအရ ခွဲခြားထားမှု		
လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများ		
မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများ		
မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များ		

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ရပ်ရွာလူထု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုကို ဘယ်လို တွေ့မြင်ရပါသလဲ။
၂။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုစနစ်ရှိ အနိမ့်အမြင့်သဘောဆောင်သော ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ကူးဆန္ဒများနှင့် အောင်မြင်မှုများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

၃.၂ | ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုက သင့်ဘဝရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို မည်သို့သော နည်းလမ်းများဖြင့် လွှမ်းမိုးနေတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု၊ ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှု

ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော ယဉ်ကျေးမှုများရှိ ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှုအကြောင်းကို နားလည်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝများကို ပုံဖော်နေသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အာဏာပါဝါမညီမျှမှုများကို သိရှိစေသည်။ ယောကျ်ားပီသခြင်းဆိုင်ရာ ရိုးရာအယူအဆများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံး၏ အလားအလာရှိမှုအပေါ် ကန့်သတ်သည့် အနိမ့်အမြင့်သဘောဆောင်သော သတ်မှတ်ထားရှိချက်များကို ဆက်လက်တည်တံ့စေသည်။ ဤအခြေအနေများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ချေဖျက်နိုင်ပြီး ပိုမိုမျှတပြီး ပါဝင်နိုင်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးတည်ဆောက်စေပါသည်။

ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် မိန်းမပီသမှု

ယောကျ်ားပီသမှု သည် အမျိုးသားများ၊ လူငယ်လေးများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာ၊ အပြုအမူများနှင့် အခန်းကဏ္ဍများဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ထားရှိမှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အများအားဖြင့် ခွန်အားရှိမှု၊ ခိုင်ခိုင်မာမာရှိမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ ရည်မှန်းချက်နှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်မှုတို့ ပါဝင်သည်။ ယောကျ်ားပီသမှုသည် ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် သမိုင်းခေတ်ကာလများတစ်လျှောက် ကွဲပြားနိုင်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီက ယောကျ်ားပီသမှုကို ဖော်ပြနိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။

မိန်းမပီသမှု သည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာ အပြုအမူများနှင့် အခန်းကဏ္ဍများဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ထားရှိမှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ စာနာမှု၊ ထိရှလွယ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖော်ပြခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ မိန်းမပီသမှုသည် ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် သမိုင်းခေတ်ကာလများတစ်လျှောက် ကွဲပြားနိုင်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီက မိန်းမပီသမှုကို ဖော်ပြနိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။

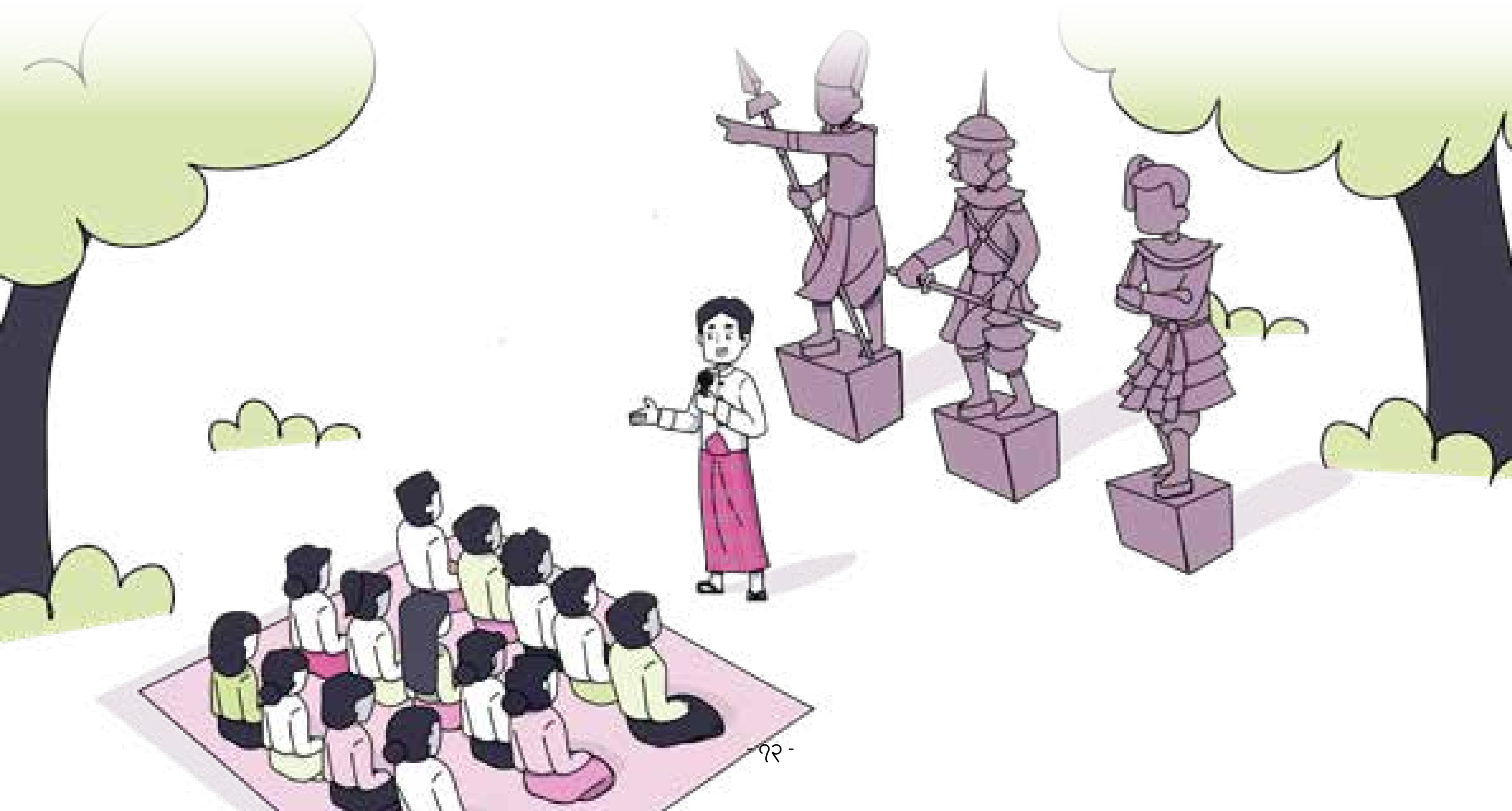
လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ယောက်ျားပီသသော စရိုက်လက္ခဏာများကို လွန်ကဲစွာ အလေးထားခြင်းသည် အထူးသဖြင့် အားနည်းမှုကို ထုတ်မပြလိုသည့် အမျိုးသားများတွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းက တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အမျိုးသားတစ်ဦး ဖြစ်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကို အားကောင်းစေပြီး အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်သည့်အခါ အာဏာပါဝါ ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက် အကြမ်းဖက်မှုကို အားကိုးအားထား ပြုလာကြသည်။

ယောက်ျားပီသမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကြား ဆက်နွယ်မှုသည် အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများအပေါ် ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အကြမ်းဖက်မှုကို အသုံးချတတ်သည့် အိမ်ထောင်ရေးများတွင်လည်း အထင်အရှား တွေ့ရသည်။ ဤအိမ်ထောင်ရေးများတွင် အကြမ်းဖက်မှုများ ရှိနေသော်လည်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ တည်ဆောက်ပုံများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းစံနှုန်းကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားလေ့ရှိသည်။ အားလုံးပါဝင်ပြီး လေးစားမှုရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ယောက်ျားပီသမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရန်လိုမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့သော အပျက်သဘောဆောင်သည့် ယောက်ျားပီသမှု ပုံစံများသည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် စုံမက်မှုသည်သာ အမှန်ဟု ယူဆသော ယဉ်ကျေးမှု၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်မှုသည်သာ အမှန်ဟု ယူဆသော ယဉ်ကျေးမှုသည် လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းကို ပုံမှန် သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုအဖြစ် ရှုမြင်သည့် အများအမြင်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများသည် များသောအားဖြင့် မိသားစုငွေရေးကြေးရေးနှင့် မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်ထားပြီး အမျိုးသမီးများ၏ စီးပွားရေးလွတ်လပ်မှုကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ဖခင်များကို စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းရေးသမားများအဖြစ် မျှော်မှန်းကြပြီး မိခင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ အမျိုးသား များသည် ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှု ကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး သန်သန်မာမာ တောင့်တောင့်တင်းတင်းဖြစ်ရန် မျှော်မှန်းထားလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် မကုသရသေးသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ များနှင့် အကူအညီရယူရန် တွန့်ဆုတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီး များအား ၎င်းတို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခွင့်အလမ်းများကို ကန့်သတ်ထားရှိပြီး ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်မှုနှင့် ကျိုးနွံမှုတို့ရှိရန် မျှော်လင့်ထားလေ့ရှိသည်။

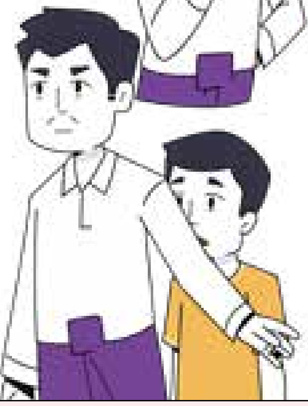
မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက မျှော်လင့်ထားရှိသော ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းတို့ကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။



အပြုသဘောဆောင်သော ယောကျာ်းပီသမှု

အပြုသဘောဆောင်သော (ကောင်းမွန်သော) ယောကျာ်းပီသမှုသည် အန္တရာယ်ရှိသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို စိန်ခေါ်တိုက်ဖျက်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများနှင့် အပြုအမူများကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ယောကျာ်းပီသမှုအပေါ် တိုးမြှင့်နားလည်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စာနာမှု၊ အားနည်းမှု၊ စိတ်ခံစားမှု စွမ်းရည်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် တန်းတူညီမျှမှုကို အားပေးသည်။ ထိုအရာက ရန်လိုမှုနှင့် ကြီးစိုးမှုကဲ့သို့သော အပျက်သဘောဆောင်သည့် ထုံးတမ်းစဥ်လာ ယောကျာ်းပီသမှု၏ ရှုထောင့်များကို ငြင်းဆန်စေသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ယောကျာ်းပီသမှုသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုတိုးတက်လာခြင်းနှင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ယောကျာ်းပီသမှု၏ ဥပမာများမှာ –

- မိသားစုအပေါ် တာဝန်ယူတတ်ပြီး၊ အကာအကွယ်ပေးသော ယောကျာ်း။
- မိသားစု၏ ယုံကြည်မှုကို ပျက်စီးစေမည့် မလိုလားအပ်သော အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေးများကို ရှောင်ကြဉ်သော ယောကျာ်း။
- အမျိုးသမီးများကို မတိုက်ခိုက်ဘဲ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတတ်သော ယောကျာ်း။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ လိုအပ်ကြောင်းကို သိပြီး အခြားသူကို ချစ်ခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနိုင်သော ယောကျာ်း။
- ကြောက်ရွံ့မှုကင်းကာ မေတ္တာဖြင့် လွှမ်းခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ပြီး၊ ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် အနီးအနားရှိ အကူအညီလိုအပ်သူများကို အားပေးသော ယောကျာ်း။
- ဖခင်၏တာဝန်ကိုလည်းကောင်း၊ လက်တွဲဖော်အပေါ် ထားရှိသော ခံစားချက်တို့ကိုလည်းကောင်း နားလည်သော ယောကျာ်း။
- အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး မိသားစု ဝင်ငွေအတွက် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်အားဖြည့်မှုအပေါ် ခြေရာတိုင်းသည်ဟု မခံစားဘဲ တန်ဖိုးထားတတ်သော ယောကျာ်း။



၁။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အုပ်စုများဖွဲ့၍ သင့်အကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော ယောကျာ်းပီသမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူများမှ အနည်းဆုံး ဥပမာ သုံးခုကို စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတွင် အပြုအမူများ၊ စိတ်နေသဘောထား သို့မဟုတ် အခြေအနေများ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းအပြုအမူမျိုးကို ပြသသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

၂။ သင် စဉ်းစားထားသည်များကို အတန်းထဲတွင် တင်ပြပြောဆိုပါ။

၃။ ဆွေးနွေးပါ။

(က) သင်၏ တင်ပြချက်များတွင် တူညီသော အချက်တွေ ဘာတွေရှိပါသလဲ။

(ခ) အပြုသဘောဆောင်သော ယောကျာ်းပီသမှုနှင့်အညီ ပြုမူနေထိုင်ရန် သင်၏ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ အမျိုးသားများအတွက် စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဇာတ်လမ်း (က-ဂ) ကို ဖတ်ပြီး တစ်ခုချင်းစီရှိ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

(က) လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု

နန်းလှနှင့် မန်းမန်းတို့ နှစ်ဦးစလုံးသည် ရုံးတစ်ခုတည်းတွင် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ မန်းမန်းသည် အစည်းအဝေးများတွင် နန်းလှ၏ စိတ်ကူးအိုင်ဒီယာများကို အကြိမ်ကြိမ် ဆန့်ကျင်မှု၊ နန်းလှ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မျက်နှာကောင်းရယူမှု၊ နန်းလှ၏ အသွင်အပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ မလျော်ကန်သော မှတ်ချက်ပေးမှုများ ပြုလုပ်သည်။

၁။ မန်းမန်း၏ အပြုအမူတွင် အပျက်သဘောဆောင်သော ယောက်ျားပီသမှုပုံစံ မည်သို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပါသလဲ။

၂။ မန်းမန်း၏ အပြုအမူသည် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နန်းလှ၏ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ခြင်း (well-being) အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

၃။ အလုပ်ခွင်တစ်ခုသည် အပြုသဘောဆောင်သော ယောက်ျားပီသမှုကို မည်သို့ မွေးမြူနိုင်ပြီး အပျက်သဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါသလဲ။

(ခ) စာသင်ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှု

အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သူ စိုင်းဂျော်နီကို အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းများက ပုံသေသတ်မှတ်ထားသည့် ယောက်ျားလေးလို ပီပီသသ မနေတဲ့အတွက် ဝိုင်းပြီး အနိုင်ကျင့်ကြပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်သူများက သူ၏ ကဗျာနှင့် ပန်းချီကားများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကို ဟာသလုပ်ပြီး "အခြောက်" နှင့် "ယောက်ျားမပီသသူ" ဟု ခေါ်ဆိုလှောင်ပြောင်ကြသည်။ အနိုင်ကျင့်ခံရတာကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ စိုင်းဂျော်နီရဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မောင်မောင်က ကြားဝင်ပြီး တကယ့်ယောက်ျားမှာ ဝါသနာနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးစုံ ရှိသင့်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

၄။ စိုင်းဂျော်နီအပေါ် အနိုင်ကျင့်သည့် အပြုအမူတွင် မည်သို့သော အပျက်သဘောဆောင် ယောက်ျားပီသမှုမျိုးကို တွေ့ရပါသလဲ။

၅။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မောင်မောင်က မည်သို့သော အပြုသဘောဆောင် ယောက်ျားပီသမှုမျိုးကို ပြသပါသလဲ။

၆။ ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ထုတ်ဖော်မှုအပေါ် အခြေခံသည့် အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှုကို မလိုလားသော ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ် ထွန်းကားရန် ကျောင်းများက မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

(ဂ) အိမ်မှုတာဝန်များ

အိမ်ထောင်စုတစ်ခုမှ ဖခင်ဖြစ်သူ ဦးရဲခေါင်သည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို လိုက်နာကာ အိမ်မှုကိစ္စများသည် အမျိုးသမီးများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်သူဖြစ်သည်။ သားဖြစ်သူ ရဲရင့်သည် ၎င်းအမြင်ကို တိုက်ဖျက်ပြီး အပျက်သဘောဆောင် ယောက်ျားပီသမှုမျိုး မပြုမူဘဲ အိမ်အလုပ်များကို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် မိသားစုအတွင်းရှိ အခြေအနေများ ပြောင်းလဲလာပါသည်။

၇။ ဦးရဲခေါင်၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို လိုက်နာခြင်းသည် အပျက်သဘောဆောင် ယောက်ျားပီသမှုကို မည်သို့ ဖော်ပြနေပါသလဲ။

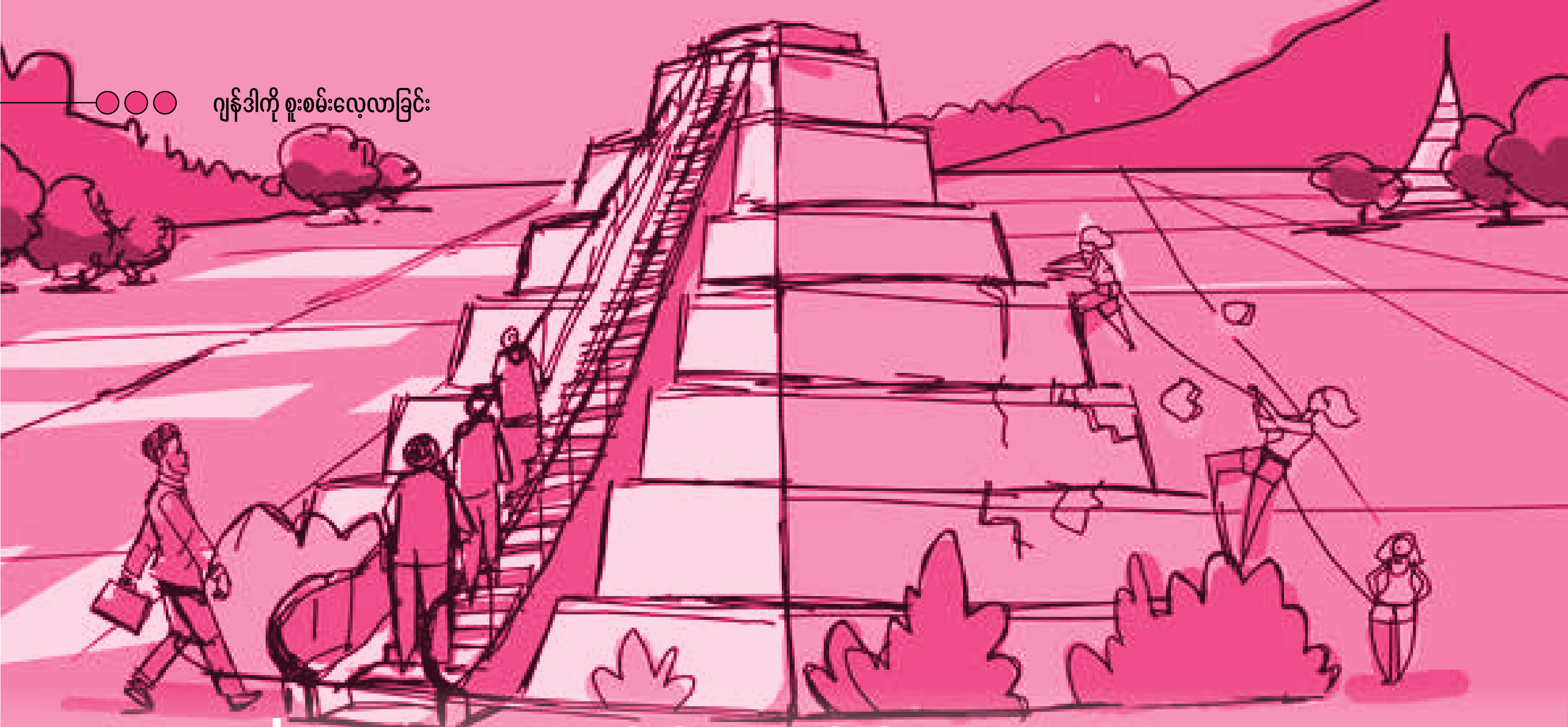
၈။ ရဲရင့်က ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ တိုက်ဖျက်ပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ယောက်ျားပီသမှုကို ပုံဖော်ပါသလဲ။

၉။ မိသားစုများသည် အိမ်မှုတာဝန်များကို ညီတူညီမျှ ခွဲဝေပေးနိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ဘဝတွင် ယောက်ျားပီသမှု၏ မည်သို့သော အသွင်အပြင်များက အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသလဲ။ မည်သို့သော အသွင်အပြင်များက အကျိုးပြုစေပါသလဲ။

၂။ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ယောက်ျားများနှင့် လူငယ်လေးများအနေဖြင့် မည်သို့သော ယောက်ျားပီသမှုပုံစံများလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားရန် တွန်းအားပေးခံရပါသလဲ။



၃.၃ | အာဏာပါဝါနှင့် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

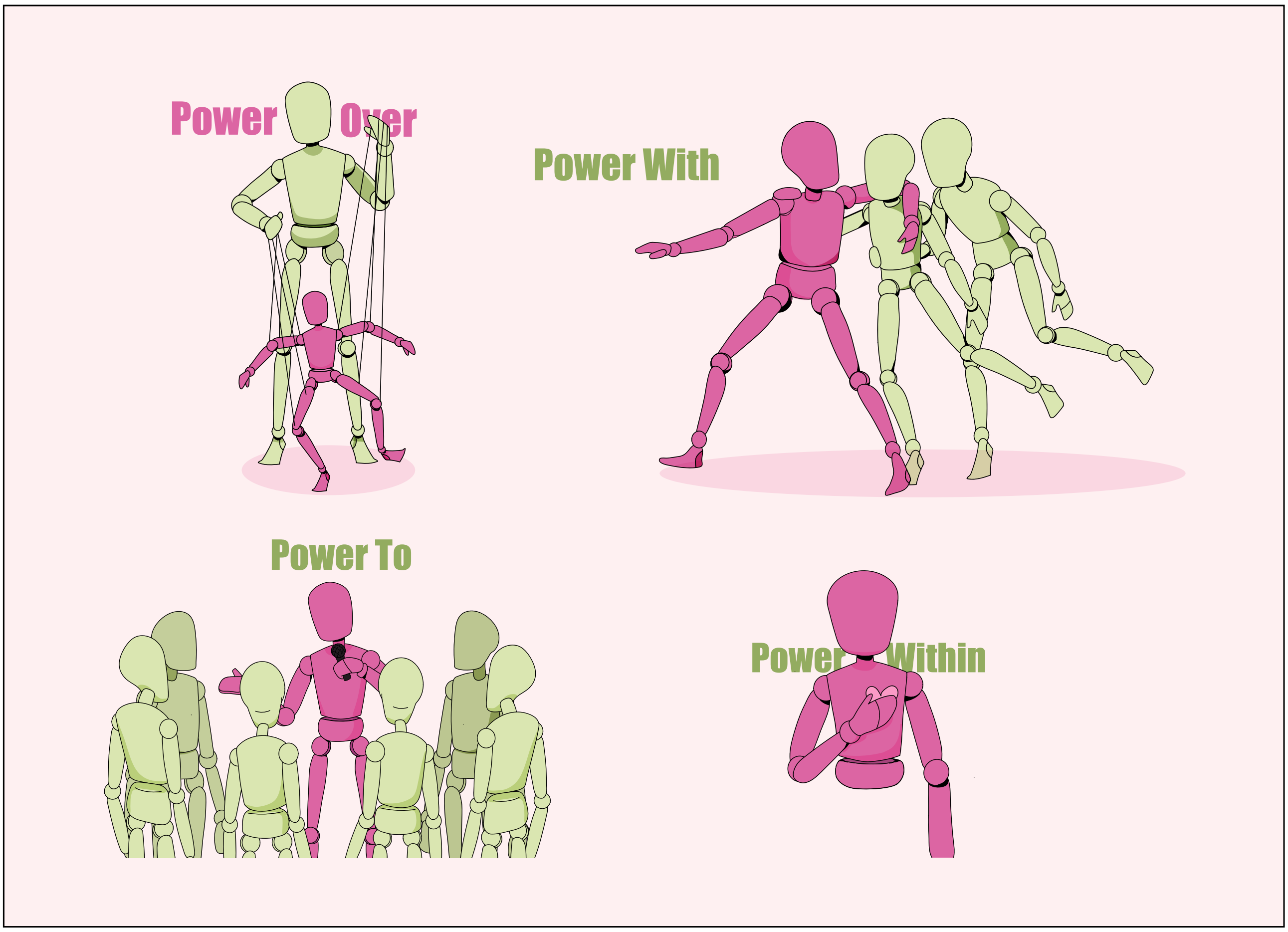
'အာဏာပါဝါ' နှင့် ဆက်စပ်နေသော မည်သည့် စကားလုံးများနှင့် စကားစုများ ရှိပါသလဲ။ အတန်းထဲရှိ အတန်းသားများ အားလုံး စဉ်းစားပြီး စာရင်းပြုစုပါ။

နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးတွင်ရှိသော မညီမျှမှုများကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် အာဏာပါဝါအခြေအနေများကို နားလည်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ အာဏာပါဝါသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းအတွက်မျှသာ မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတွင် အပြုအမူအပေါ် လွှမ်းမိုးခြင်း၊ ဇာတ်လမ်းကို ပုံဖော်ခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် သက်ရောက်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အာဏာပါဝါသည် ပုံသေ သို့မဟုတ် သဘာဝစရိုက်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ၎င်းသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ တည်ဆောက်ထားသည့် ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် အခြေအနေများအပေါ် သက်ရောက်သည့် အကောင်းမြင် သို့မဟုတ် အဆိုးမြင် စိတ်ခံစားချက်များကို ဖန်တီးနိုင်ပြီး အခြေအနေများပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ဤရှုပ်ထွေးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် စနစ်ကျသော မညီမျှမှုများကို ဖြေရှင်းရန် ကူညီပေးသည်။

အာဏာပါဝါ အခြေအနေ (၃) မျိုး

- **မြင်သာသည့် အာဏာပါဝါ -** မြင်သာသည့် အာဏာပါဝါသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နယ်ပယ်ရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများတွင် မည်သူတွေကို ပါဝင်စေမည်၊ မည်သူတွေကို ချန်လှပ်ထားမည်ကို ဆုံးဖြတ်သည့် ထင်သာမြင်သာရှိသော၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကျင့်သုံးသော အာဏာပါဝါဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အစိုးရ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ရပ်ရွာလူထု ခေါင်းဆောင်မှု သို့မဟုတ် ဥပဒေစနစ်များ။
- **ဖုံးကွယ်ကိန်းအောင်းနေသည့် အာဏာပါဝါ -** ဖုံးကွယ်ကိန်းအောင်းနေသည့် အာဏာပါဝါသည် လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာနှင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများအတွက် မည်သည့် ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်၊ မည်သူ၏ အသံများကို နားထောင်မည်၊ မည်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ဩဇာအာဏာနှင့် အစီအစဉ်ချမှတ်မှုဆိုင်ရာ အာဏာပါဝါကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မီဒီယာအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်း၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း သို့မဟုတ် မူဝါဒဆိုင်ရာ တတ်သိပညာရှင်များ။

- **မမြင်သာသည့် အာဏာပါဝါ -** မမြင်သာသည့် အာဏာပါဝါသည် လူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ သဘောထားများကို ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် မဟုတ်ဘဲ ပုံဖော်ပေးနေသည့် အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မီဒီယာနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းများတွင် မကြာခဏ အမြတ်ထုတ်ခံရလေ့ရှိသည့် သိသာထင်ရှားသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မီဒီယာရှိ အလှတရားစံနှုန်းများ၊ ပညာရေးတွင် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှု စံနှုန်းများ။



အာဏာပါဝါ အမျိုးအစားများ

- **ထိန်းချုပ် ပါဝါ (အခြားသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု) -** ဖိနှိပ်မှု၊ အင်အားသုံးမှု၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ အလွဲသုံးစားလုပ်မှုများနှင့် ဆက်နွယ်သော အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် မကောင်းသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် နိုင်ငံသားများကို ထိန်းချုပ်ထားရန် စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းသော၊ စစ်တပ်အင်အား အသုံးပြုသော အာဏာရှင်စနစ် သို့မဟုတ် ဆရာများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် မတိုင်ပင်ဘဲ ကျောင်းအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များအားလုံးကို ချမှတ်ပြီး၊ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများကို ပြဋ္ဌာန်းသည့် ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး။
- **စုပေါင်း ပါဝါ (အခြားသူများနှင့်အတူ) -** စုပေါင်းအင်အား နှင့်/သို့မဟုတ် လူအင်အားဖြင့် အာဏာပါဝါရှိခြင်း – လူများ သို့မဟုတ် လူအုပ်စုများနှင့်အတူ အာဏာပါဝါရှိခြင်း။ ဤအာဏာပါဝါပုံစံသည် မတူညီသော အကျိုးစီးပွားများကြားတွင် ဘုံအကျိုးစီးပွားကို ရှာဖွေပြီး အစုအဖွဲ့ရှိ လူအားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေရန် ဘုံရည်မှန်းချက်ကို တည်ဆောက်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးစီသည် အကြံဉာဏ်များ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် လုပ်အားများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ဒေသန္တရပန်းခြံကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ သတင်းစကားကို သိရှိရန်အတွက် အရင်းအမြစ်များနှင့် ဩဇာသက်ရောက်မှုများကို ပူးပေါင်းပြီး ဆန္ဒပြမှု ကြီးကြီးမားမားလုပ်ရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသော အဖွဲ့အစည်းများ။

- **ဆွဲဆောင် ပါဝါ (တစ်ခုခုလုပ်ရန်အတွက် အာဏာပါဝါ) -** လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ပုံသွင်းရန်နှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးရန်အတွက် အာဏာပါဝါ ထားရှိခြင်း။ ၎င်းသည် စိတ်ကူးများ၊ အသိပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ငွေကြေးများ ရှိခြင်း၊ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို တစ်ခုခုလုပ်ရန်အတွက် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းအသစ်များကို ရှာဖွေရန် မိမိကိုယ်ကိုယ် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် ကုဒ်ရေးခြင်း သို့မဟုတ် ဘာသာစကားအသစ် ကဲ့သို့သော ကျွမ်းကျင်မှုအသစ် တစ်ခုကို သင်ယူရန် စတင်လုပ်ဆောင်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများအား သင်ယူမှုကို နှစ်သက်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်ပြည့်ဝစေရန် တီထွင်ဆန်းသစ်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည့် ဆရာတစ်ဦး။
- **ကိုယ်တွင်း ပါဝါ (မိမိကိုယ်မိမိ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု) -** လူတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရှိမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အသိပညာ ပေးခြင်း။ ဤသည်မှာ လူတို့၏ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝတစ်ခုကို မျှော်မှန်းနိုင်စွမ်းနှင့် လူသားများအဖြစ် ၎င်းတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များအပေါ် ယုံကြည်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တွင်းပါဝါသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိမှုအပေါ် ပံ့ပိုးပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နာမကျန်းမှုမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော ဘဝဖြစ်ရပ်ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် စိုးကြောက်ရခြင်း သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်လာနိုင်ခြင်းရှိသည့်ကြားမှ မတရားမှုကို ထုတ်ပြောသူ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ချက်အပေါ် ရပ်တည်သူ။

ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုကို ဆွေးနွေးရာတွင် အာဏာပါဝါသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာဏာပါဝါနှင့် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုတို့သည် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသည်။

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါအကြား ဆက်နွယ်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြသည့် ဥပမာအချို့မှာ –

- i **နိုင်ငံရေး ဦးဆောင်မှု -** အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးခြင်း။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အာဏာခွဲဝေမှု မညီမျှခြင်းကြောင့် နိုင်ငံရေး ဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးကြသည့်အတွက် မူဝါဒ ချမှတ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၎င်းတို့၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေသည်။
- ii **စီးပွားရေး စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှု -** ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှုရှိခြင်း။ ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟချက်မှာ အမျိုးသား များသည် လုပ်ခလစာပိုများသော ရာထူးနေရာများနှင့် အမှုဆောင်ရာထူးများကို ရယူထားသည့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော အာဏာပါဝါ အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်သည်။
- iii **မီဒီယာတင်ဆက်မှု -** ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များဆိုင်ရာ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုများ။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် မီဒီယာတွင် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ဆက်လက်တည်မြဲစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုပ်ရှင်နှင့် တီဗီများတွင် အမျိုးသား များကို လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာနှင့် ခွန်အားရှိသည့် နေရာများတွင် မကြာခဏ သရုပ်ဖော်ပြလေ့ရှိပြီး အမျိုးသမီးများကို လက်အောက်ငယ်သား နေရာများတွင် မကြာခဏ သရုပ်ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။
- iv **ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ -** ခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍမှ အမျိုးသမီးများအား ချန်လှပ်ထားခြင်း။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများသည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော စံနှုန်းများကို ဆက်လက်တည်မြဲစေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍမှ မကြာခဏ ချန်လှပ်ခံရပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ၎င်းသည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အာဏာပါဝါ တည်ဆောက်ပုံများ အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်မှုကို မီးမောင်းထိုးပြသည်။
- v **ဥပဒေစနစ်များ -** ဥပဒေများနှင့် မူဝါဒများ။ တန်းတူညီမျှ မဖြစ်သော အမွေဆက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများ သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ထားသော မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် ဥပဒေစနစ်များသည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ အာဏာပါဝါကို ဆက်လက်တည်မြဲစေနိုင်သည်။
- vi **ပညာရေး -** ပညာရေးရှိ ဂျန်ဒါမညီမျှမှုများ။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများသည် ပညာရေးတွင် မိန်းကလေးများထက် ယောကျ်ားလေးများကို ဦးစားပေးသော ဂျန်ဒါ မညီမျှမှုများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပြီး အာဏာပါဝါမညီမျှမှုနှင့် လူမှုမညီမျှမှုများကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

vii **ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု -** အကြမ်းဖက်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း။ အာဏာပါဝါမညီမျှမှုကြောင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အလေ့အထများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဖိုဝါဒကြီးစိုးသော အာဏာပါဝါ တည်ဆောက်မှုများသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ပုံမှန်သဖွယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များကို ဖတ်ပါ။

၁။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါဆိုင်ရာ ဥပမာများ (ဖော်ပြခဲ့သည့် i မှ vii အထိ) သည် ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက် (က–ဃ) တစ်ခုစီနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်နေပါသလဲ။ အချို့သော အဖြစ်အပျက်များသည် ဥပမာတစ်ခုထက်ပို၍ ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။

၂။ ၎င်းတို့သည် ထိန်းချုပ် ပါဝါ၊ စုပေါင်းပါဝါ၊ ဆွဲဆောင် ပါဝါ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်း ပါဝါတို့နှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။ ဘယ်လိုသက်ဆိုင်ပါသလဲ။

(က) အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ် ဗုဒ္ဓဘာသာအမျိုးသမီး မြင့်မြင့်စန်းသည် မူဆလင်ဖြစ်သူ ဖိုင်စယ်ဆိုသူနှင့် လက်ထပ်ချင်သည်။ သို့သော်လည်း ဥပဒေအရ သူမ၏ မိဘများနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များထံမှ ခွင့်ပြုချက်ရယူရန် လိုအပ်သည်။

(ခ) ကိုကျော်ဇင်သည် ချမ်းသာသော မိသားစုမှဖြစ်ပြီး အမေရိကရှိ တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာကို သင်ယူခဲ့သည်။ သူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲပြီး၊ ဩဇာတိက္ကမ ကြီးသူလည်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်ရောက်ပြီး စီးပွားရေးကုမ္ပဏီ တစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ ရာထူးကြီးကြီး ပေးအပ်ခြင်းခံရသည်။

(ဂ) လော်ခီးနှင့် သူ၏ သူငယ်ချင်းများသည် ဆန္ဒမပါဘဲ ပြုလုပ်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုပုံစံကို ပြသသော ညစ်ညမ်း ရုပ်ရှင်များကို ကြည့်ကြပါသည်။ လော်ခီး၏ဇနီးသည် လော်ခီးလုပ်ချင်သည့်အရာအချို့ကို မကြိုက်ကြောင်း ရှင်းပြရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း သူ၏ သူငယ်ချင်းများမှာလည်း ထိုအရာများကို လုပ်နေကြဖြစ်ပြီး လက်ထပ်ထားပြီးဖြစ်သည့်အတွက် သဘောတူသင့်သည်ဟု လော်ခီးက ဆိုသည်။

(ဃ) မိနီလွင်သည် စက်ရုံ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အလားတူ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကိုင်သည့် အမျိုးသား အလုပ်သမားများသည် အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများထက် လစာပိုရကြောင်း သူမ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူမသည် လုပ်ခလစာ တန်းတူရရှိရေးအတွက် သပိတ်ကို ဦးဆောင်ခဲ့ပြီး သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အများအပြားကိုလည်း ပါဝင်ရန် ဆွဲဆောင်ခဲ့သည်။

၈။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ အဖြစ်များလာစေရန်အတွက် သိသိသာသာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ထုံးတမ်းစဥ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အာဏာပါဝါ အခြေအနေများသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာအပေါ် နှုတ်ဆိတ်နေတတ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုကို ဆက်လက်တည်မြဲစေသည်။ လူမှုရေးအရ ခွဲခြားမှုနှင့် လက်စားချေခံရမှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် ထိုအဖြစ်အပျက်များကို သတင်းပို့ရာတွင် အတားအဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ အာဏာပါဝါ တည်ဆောက်မှုများသည် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအား တရားဥပဒေအကူအညီ ရယူခြင်းမှ အဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး အစီရင်ခံမှုနည်းပါးသည့် သံသရာဆီသို့ ဦးတည်သွားစေသည်။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ အာဏာပါဝါ တည်ဆောက်မှုများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု အဆင့်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဤစံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ပြီးပြည့်စုံသော ဥပဒေဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အရေးတကြီး လိုအပ်နေပါသည်။

ယောကျ်ားပီသမှုဆိုင်ရာ ဘုန်းတန်ခိုး

ဘုန်း (အာဏာပါဝါ၊ ဘုန်းတန်ခိုး၊ မြင့်မြတ်မှု) ဟူသော အယူအဆသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ ဘုန်းအယူအဆက အာဏာပါဝါရှိသူများသည် အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကြောင့် ၎င်းတို့၏ ရာထူးကို ရရှိခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ကို မွေးကတည်းက ပါလာသည်ဟု အဆိုပြုထားသည်။ ဤအယူအဆသည် မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် မိသားစုဘဝမှ နိုင်ငံရေး အခင်းအကျင်းအထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ ‘အိမ်ဦးနတ်’ ဟူသော စကားလုံး

သည် မိသားစုတွင် ခင်ပွန်းသည်၏ အခန်းကဏ္ဍကို ရည်ညွှန်းသည်။ 'သားကို သခင်၊ လင်ကို ဘုရား' ဟူသော စကားပုံသည် မိသားစုဝင် အမျိုးသားများ၏ သာလွန်မြင့်မြတ်မှု အခြေအနေကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေးတွင် 'ယောကျ်ားတို့ဘုန်းလက်ရုံး' ဟူသော ဝေါဟာရသည် ဘုန်း နှင့် ခက်ထန်မာကျောမှု အကြား ဆက်စပ်မှုသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု အဆိုပြုထားသည်။ အာဏာပါဝါ၊ ဘုန်းကျက်သရေ၊ မြင့်မြတ်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ယောကျ်ားပီသမှုဖြင့် ပေါင်းစပ်သည့်အခါ ဘုန်းသည် အမျိုးသားများ၏ သာလွန်မြင့်မြတ်မှုကို မွေးရာပါ အခွင့်ထူးပေးသည့် စနစ်တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

နိုင်ငံရေး ကိုယ်စားပြုမှု

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုနှင့် အာဏာပါဝါအကြား ဆက်နွှယ်မှုကို ကန့်သတ်ထားရှိသော အမျိုးသမီးများ၏ နိုင်ငံရေးကိုယ်စားပြုမှုတွင် အထင်အရှား တွေ့ရပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အလေ့အထများသည် နိုင်ငံရေးတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ နိုင်ငံရေး ဟောပြောချက်များတွင် အမျိုးသားများ၏ အသံ လွှမ်းမိုးမှုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အာဏာပါဝါ မညီမျှမှုအပေါ် ထင်ဟပ်စေသည်။ နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍများတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးနေခြင်းကြောင့် မူဝါဒချမှတ်မှု၊ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာရှုထောင့်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်ပြီး၊ သာတူညီမျှဖြစ်သော နိုင်ငံရေး ကိုယ်စားပြုမှု ရရှိရန် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန် အရေးတကြီး လိုအပ်နေကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြနေပါသည်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုသည် နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးစေရန် မည်သို့ အထောက်အကူပြုပါသလဲ။
၂။ နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဘယ်လိုကြီးမားသော ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသလဲ။
၃။ နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးခြင်းသည် မူဝါဒချမှတ်မှုနှင့် အုပ်ချုပ်မှု အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။
၄။ အာဏာပါဝါ မညီမျှမှုသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာအပေါ် မည်သို့ လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသလဲ။
၅။ မိသားစုများနှင့် အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများတွင် အမျိုးသားများ၏ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု ဖြစ်နေစေရန် မည်သို့သော ယုံကြည်မှုစနစ်က ဆက်လက်တည်မြဲနေစေပါသလဲ။ ၎င်းကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ဆိုရိုးစကားတွေက ဘာတွေရှိလဲ။

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ပြီး ပိုမိုမျှတသော အာဏာခွဲဝေမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် နေရာများကို ဖန်တီးရာတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီက မည်သို့ ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

အခန်း ၀၄

ဂျန်ဒါ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

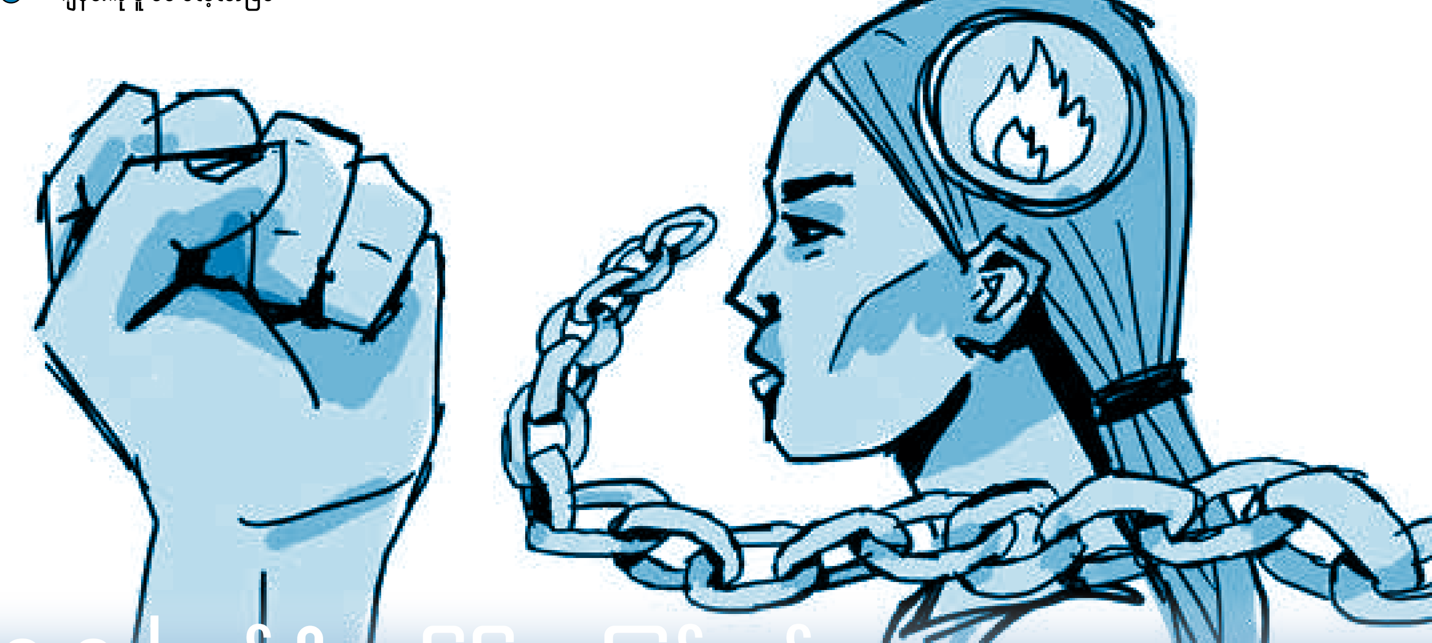
သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ၏ အချက်အလက်များ၊ အကြောင်းတရားများနှင့် သက်ရောက်မှုများကို တင်ဆက်ထားသည်။ GBV အကြောင်းကို အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားပြီး၊ လူတို့၏ ဘဝအပေါ် GBV ၏ သက်ရောက်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။ GBV ကို ဖြေရှင်းရန် အတွက် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို လည်း အကြံပြုထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- GBV ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပြီး GBV ၏ မတူညီသော ပုံစံများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်မည်။
- GBV ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများကို သုံးသပ်နိုင်မည်။
- လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်များတွင် သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုကို အသုံးပြုနိုင်မည်။
- GBV အတွက် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပြီး ၎င်းကို ဖြေရှင်းရန် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ရေးဆွဲနိုင်မည်။



၄.၁ | ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ထုတ်ပြန်ချက်များကိုဖတ်ပါ။ ဖော်ပြချက်တစ်ခုစီသည် ယုံတမ်းစကားတစ်ခု သို့မဟုတ် အမှန်တရားတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

(က) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ဝင်ငွေနည်းသော အိမ်ထောင်စုများတွင်သာ ဖြစ်ပွားသည်။

(ခ) အမျိုးသမီးများသာလျှင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) လူတို့သည် ရိုင်းစိုင်းသော ဆက်ဆံရေးကို စွန့်ခွာရန် လွယ်ကူသော်လည်း အများအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် စွန့်ခွာရန်ကို မရွေးချယ်ကြပေ။

(ဃ) ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်အများစုတွင် လူစိမ်းတစ်ဦးစလုံး၌ အပြစ်ရှိသည်။

(င) အမျိုးသမီးများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့ လက်တွဲဖော်၏ ရိုက်နှက်မှုနှင့် ထိုက်တန်ပါသည်။

(စ) ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအမြဲ ပါဝင်နေပါသည်။

၂။ ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးပါ။

ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) သည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်သည်။ GBV သည် နိုင်ငံသား၊ အသက်၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်း၊ ဂျန်ဒါခံယူမှု၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး အခြေအနေ၊ ဘာသာရေး၊ သို့မဟုတ် လူမျိုးအပေါ် ပဓာနမထားဘဲ လူအားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ GBV သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အများဆုံး တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိသည်။

- (၂၀၂၂) ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေး (၄၈,၈၀၀) ခန့်သည် ၎င်းတို့၏ ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်များ သို့မဟုတ် အခြားသော မိသားစုဝင်များ၏ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်နာရီလျှင် ငါးဦးထက်ပိုသော အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်စုံတစ်ဦး၏ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံနေရသည်ဟု ဆိုလိုသည်။
- အမျိုးသမီး သုံးဦးတွင် တစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်တွင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ခန့် လက်တွဲဖော်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ လက်တွဲဖော်မဟုတ်သူမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးကို ခံစားခဲ့ရဖူးပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးဦးရေမှာ ၇၃၆ သန်းခန့်ရှိပါသည်။

- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အများစုကို လက်ရှိခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းဟောင်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်များက ကျူးလွန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အသက် ၁၅ နှစ်နှင့် အထက်ရှိ အမျိုးသမီးများ၏ (၂၆) ရာခိုင်နှုန်း ကျော်သည် ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံနေကြရသည်။
- တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ (၆) ရာခိုင်နှုန်းသည် ၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော် မဟုတ်သည့် အခြားသူတစ်ဦးထံမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံခဲ့ရကြောင်း အစီရင်ခံကြသည်။ သို့သော် ဤအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်းစေပြီး အရှက်ရစရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါက လက်တွဲဖော် မဟုတ်သူများမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၏ လက်တွေ့ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ များစွာ ပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။
- တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်ကြား ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေး ၁၅ သန်းခန့်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတင်းအကြပ်ပြုကျင့်မှုကို ခံစားခဲ့ရဖူးပါသည်။
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ အမျိုးသမီး သတင်းထောက် ၇၃% သည် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးကို ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရပါသည်။
- အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသော အမျိုးသမီးများ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သည် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို အကူအညီ ရယူကြသည်။ အကူအညီ ရယူသူများ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သည် ရဲစခန်းတိုင်ပြီး အကူအညီရယူကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

- COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု များတွင် မိသားစုအတွင်း (အိမ်တွင်း) အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ တိုင်တန်းမှုများ သိသာထင်ရှားစွာ မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ လော့ဒေါင်းကာလတွင် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ ၃၂% အထိ မြင့်တက်လာခဲ့ကြောင်းကို (UNDP 2022) အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။
- ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီး (၄) ဦးတွင် (၁) ဦးသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိကြောင်းကို ကုလသမဂ္ဂ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ် - ၂၀၂၂ (UNDP, 2022) အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးဦးရေ၏ (၃) ရာခိုင်နှုန်းကသာလျှင် ရဲ သို့မဟုတ် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ ကဲ့သို့သော တရားဝင် အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီတောင်းခံ ခဲ့ကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသမီးရေးရာ ကော်မတီ၏ ၂၀၁၉ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခြင်း

UNICEF ၏ အဆိုအရ ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် "လူတစ်ဦး၏ သဘောဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ကျူးလွန်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ရပ်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကြားတွင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သတ်မှတ်ထားသော (ဂျန်ဒါ) ကွဲပြားမှုများအပေါ် အခြေခံပြီး ကျူးလွန်သည့် လုပ်ရပ်အပေါ် လွှမ်းခြုံခေါ်ဝေါ်သည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။" "ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV – Gender Based Violence) နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု (VAW – Violence Against Women) ဟူသော အသုံးကိုလည်း အပြန်အလှန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။"

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် ဂျန်ဒါများအကြားရှိ မညီမျှသော အာဏာပါဝါဆက်ဆံရေးများတွင် အမြစ်တွယ်နေပါသည်။ ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် ဂျန်ဒါခံယူမှု (gender identity) သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါအသွင်သဏ္ဍာန်ဖော်ထုတ်ပြသမှု (gender expression) အပေါ် မူတည်ပြီး လူတစ်ဦးဦးကို ဦးတည်ကျူးလွန်လေ့ ရှိသလို၊ လူမှုရေးယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကြောင့်လည်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် "ပြုမူသင့်သည်ဟု ယူဆထားသော" ပုံစံအတိုင်း မပြုမူသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းများ ခံရနိုင်ပါသည်။ အလားတူစွာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် "အမျိုးသားတစ်ဦး၏ ပုံမှန်အခန်းကဏ္ဍနှင့် လက္ခဏာများ" အတိုင်း မပြုမူသည့် လိင်တူချစ်သူ (gay) တစ်ဦးသည် အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်မျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ အပါအဝင် အမျိုးမျိုးသော ပုံစံများဖြင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက် ပုံစံများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု၊ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ လူကုန်ကူးမှုနှင့် သက်ငယ်ကလေး လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှုတို့ ပါဝင်သည်။ ဤလုပ်ရပ်များသည် သားကောင်အဖြစ်ခံစားရသူများကို ချက်ချင်းထိခိုက်စေပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ဂျန်ဒါမညီမျှမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကိုလည်း ပိုမိုအားကောင်းလာစေပါသည်။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အမျိုးသားများ၊ ယောက်ျားလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် ပိုမိုကြီးမားသော သက်ရောက်မှုများ ရှိပါသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

ဇာတ်လမ်း အဖြစ်အပျက်များကို ဖတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ ဥပမာများ ဖြစ်ပါသလား။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် မဖြစ်ပါသလဲ။

၁။ ထူးလေးက သူ့ကောင်မလေးရဲ့ အင်စတာဂရမ် ပက်စ်ဝေါ့ဒ်ကို မျှဝေပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ပြီး သူမရဲ့ ပို့စ်တွေမှာ ကွန်မန့်ပေးသူတွေကို စောင့်ကြည့်ချင်ပါတယ်။ သူ့အပေါ်မှာ သစ္စာရှိကြောင်းပြဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုလို့ သူက ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပက်စ်ဝေါ့ဒ်ကိုလည်း သူမကိုပေးမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မျှတမှု ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၂။ တယ်ရီက သူ့ရဲ့ ချစ်သူကောင်မလေးကို ပိန်ပိန်ပါးပါး လှလှပပ ဖြစ်ရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားပြီး တယ်ရီက သူ့ချစ်သူကောင်မလေးကို သူမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်စေအောင်လုပ်တယ်။

၃။ အမက်က ကောလိပ်ကျောင်းတက်ဖို့ ငွေစုနိုင်ဖို့အတွက် ရပ်ကွက်က စတိုးဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့အဖေက အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်တဲ့အတွက် သူရဲ့လစာကို လစဉ်ပြန်ပေးဖို့ အမိန့်ပေးတယ်။

၄။ လွင်လွင်ဦးက သူမရဲ့ ချစ်သူကောင်လေးက သူမရဲ့ အောက်ပိုင်းအတွင်းခံ အဝတ်ကို ကိုင်တာ သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့အတွက် မကိုင်စေချင်ပါ။ သူမအနေနဲ့လည်း မကြိုက်ကြောင်းပြောပေမယ့် သူမရဲ့ ချစ်သူကောင်လေးက ကိုင်ရန် မကြာခဏကြိုးစားတယ်။

၅။ ဘရန်စိုင်းက သူ့ရဲ့ ချစ်သူရည်းစားနဲ့ လိင်ဆက်ဆံချင်နေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ချစ်သူအတွက် အရသာရှိတဲ့ ညစာကို ချက်ပြုတ်ပေးပြီး ဘီယာကိုလည်း အများကြီး အတူတူသောက်ကြပါတယ်။ ညစာစားပြီးနောက် သူမကို လိင်ဆက်ဆံချင်သလားလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ သူမက မဆက်ဆံချင်ဘူးလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ဟာ ရုပ်ရှင်ကိုပဲ အတူတူကြည့်လိုက်ကြပါတယ်။

၆။ သန်းထွန်းရဲ့ ရည်းစားက သူ့ထက် အသက်ကြီးပြီး ပိုချမ်းသာတဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူ့ရဲ့ စာသင်စရိတ်အတွက် ငွေကြေးပံ့ပိုးပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သန်းထွန်းက မသက်မသာခံစားရတဲ့ အရာတွေကို မလုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ သူ့ရည်းစားက “ငါ မင်းကို ပိုက်ဆံပေးတယ်၊ ဒါကို လုပ်ဖို့ မင်းသဘောတူရမယ်” လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲ့အရာတွေကို သဘောမတူဘူးဆိုရင် လမ်းခွဲကြမယ်လို့လည်း ခြိမ်းခြောက်လေ့ရှိတယ်။

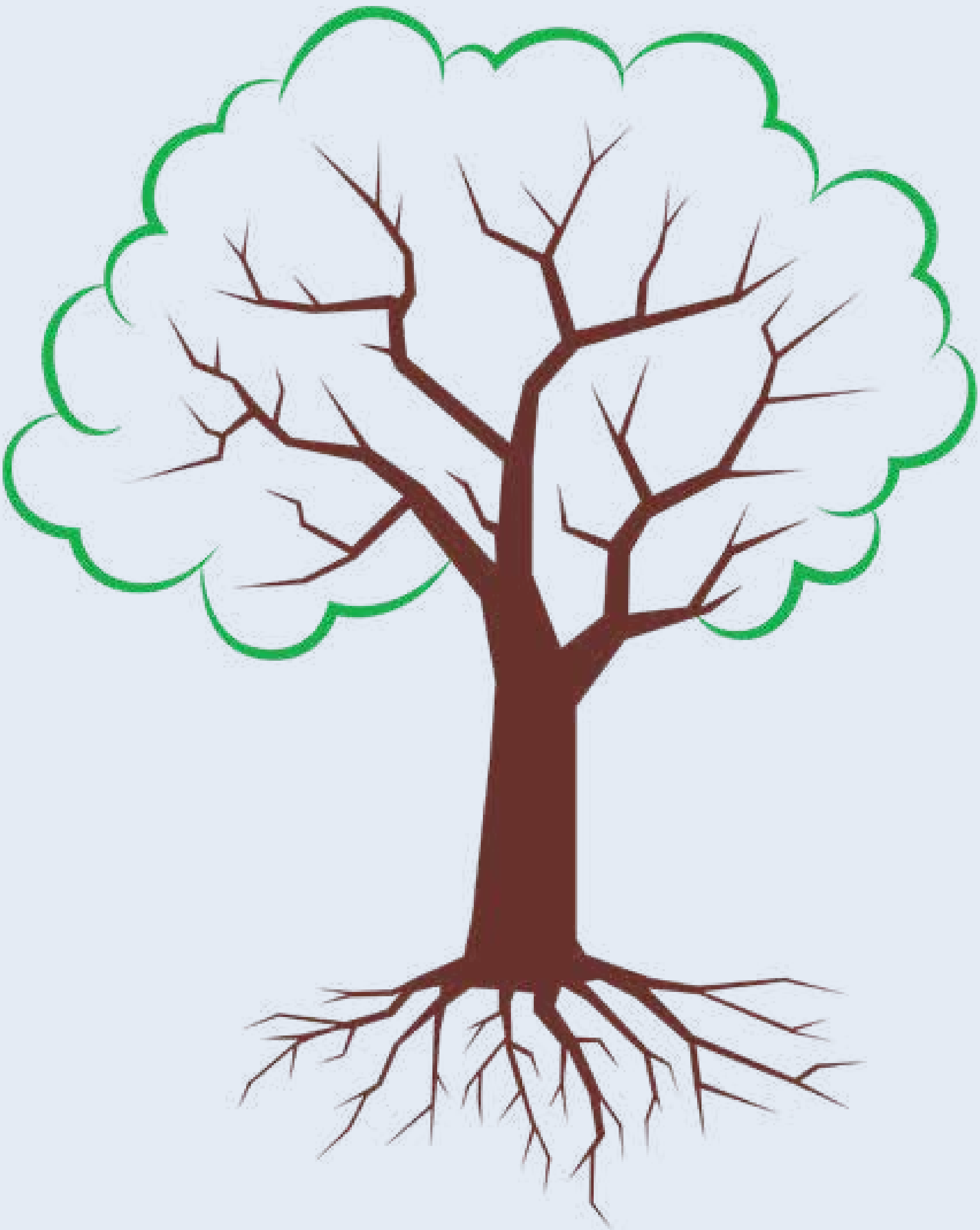
၇။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အုပ်စုအလိုက် အမြစ်များ၊ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များပါရှိသော သစ်ပင်တစ်ပင်ကို စာရွက်ကြီး တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ဆွဲပါ။ (ဥပမာ – ဤနေရာတွင်)။

၂။ သင်၏ အဖွဲ့တွင် သင်စဉ်းစားနိုင်သလောက် မတူညီသော ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ပုံစံများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပုံစံတစ်ခုစီကို ကပ်ခွာစာရွက် တစ်ခုချင်းစီပေါ်တွင် ရေးပါ။

၃။ အောက်ပါ စာသားကို ဖတ်ပြီး ကပ်ခွာစာရွက်များပေါ်တွင် မပါသေးသည့် အရာအားလုံးကို ထည့်ပါ။

၄။ ပြီးသောအခါ ပင်စည်ပေါ်တွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ပုံစံများ ရေးထားသော ကပ်ခွာစာရွက်များကို ထားပါ။



ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများ

(က) **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု -** လူတစ်ဦး၏ သဘောဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ပြီး ပြုလုပ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ သို့မဟုတ် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးပမ်းမှု။ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှု စသည်)

(ခ) **အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု -** မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းဆက်ဆံရေးများအတွင်း ဖြစ်ပွားသော မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးကိုမဆို၊ ဥပမာ – ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်များ၊ မိဘများနှင့် ကလေးများ၊ မောင်နှမများ သို့မဟုတ် အတူနေထိုင်သော ဆွေမျိုးသားချင်းများ စသည်တို့ကြားတွင် ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆိုလိုပါသည်။

(ဂ) **ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှု -** ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်ဟောင်းနှင့် တစ်ဦး တစ်ယောက်ကြားတွင်ဖြစ်သော မည်သည့် စော်ကားမှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမဆို။ ၎င်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

(ဃ) **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု -** လူတစ်ဦးအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှု သို့မဟုတ် အင်အားသုံး၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

(င) **စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှုတ်ဖြင့် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု -** ခြိမ်းခြောက်မှု၊ ရာဇသံပေးမှု၊ အရှက်ရမှု၊ နှုတ်ဖြင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ မလိုလားအပ်သော စူးစိုက်ကြည့်ခံရမှု စသည်ဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေခြင်း။

(စ) **စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု -** တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းချုပ်ကာ ထိုသူအား ငွေကြေးအရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုခွင့်၊ အလုပ်လုပ်ခွင့် သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် ရပ်တည်နိုင်မှု ရရှိခြင်းမှ တားဆီးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

(ဆ) **သက်ငယ်ကလေး ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်း -** မည်သည့် လက်ထပ်ခြင်း (တရားဝင်ဖြစ်စေ၊ တရားမဝင်ဖြစ်စေ) မဆို သတို့သား သို့မဟုတ် သတို့သမီး တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးသည် ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုထားသော လက်ထပ်ခြင်း အရွယ်ထက် ငယ်နေပါက ထိုလက်ထပ်ခြင်းကို သက်ငယ်ကလေး ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

(ဇ) **အတင်းအဓမ္မ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း -** သဘောဆန္ဒမပါဘဲ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခံရခြင်း။

(ဈ) **လူကုန်ကူးမှု -** ခေါင်းပုံဖြတ်လိုခြင်း သို့မဟုတ် စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်လိုခြင်းကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား အင်အားသုံးခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားပေးအကျပ်ကိုင်ခြင်းများဖြင့် စုဆောင်း၊ သယ်ယူ၊ လွှဲပြောင်း သို့မဟုတ် လက်ခံပြီး ထိုသူတို့၏ ဆန္ဒအလျောက် မဟုတ်ဘဲ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ဆောင်စေခြင်း။

အွန်လိုင်း ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

အွန်လိုင်း ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) ဆိုသည်မှာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ပြင်းထန်သော ချိုးဖောက်မှု တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးအား သူတို့၏ ဂျန်ဒါကိုအခြေခံကာ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ပစ်မှတ်ထား နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားသည့်အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းတွင် နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပုံများကို မျှဝေခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အင်တာနက်ကို ပိုမို အသုံးပြုလာသည်နှင့်အမျှ အွန်လိုင်းဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) ကို နားလည်ပြီး ၎င်းကို ရပ်တန့်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အွန်လိုင်း ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများ (OGBV)

(က) **ဆိုင်ဘာစတော့ကင်း (Cyberstalking) -** တစ်စုံတစ်ဦးက အွန်လိုင်းပေါ်တွင် သင်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို အဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပြီး ခြေရာခံနေခြင်း ဆိုလိုပါသည်။

(ခ) **အွန်လိုင်း နှောင့်ယှက်မှု -** တစ်စုံတစ်ဦးထံသို့ ယုတ်မာသော၊ ခြိမ်းခြောက်သော သို့မဟုတ် ကြောက်စရာကောင်းသော မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့ခြင်း။

(ဂ) **ချစ်ရည်လူးသော ပုံများကို သဘောဆန္ဒမပါဘဲ မျှဝေခြင်း -** တစ်စုံတစ်ဦး၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ၎င်း၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံများကို မျှဝေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤသို့သော အပြုအမူများကို "အငြိုးကြီးသော ပုံရိပ်များ (သို့) လက်စားချေရန် ပုံများ မျှဝေခြင်း" (revenge porn) ဟု ခေါ်ဆိုလေ့ရှိပါသည်။

(ဃ) **ဒေါ့စင် (Doxxing) -** တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းတွင် မျှဝေခြင်း။

(င) **အမုန်းစကား -** ၎င်းတို့၏ ဂျန်ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ထိခိုက်စေသော သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံသော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုခြင်း။

အွန်လိုင်းဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) သည် ပုံစံများစွာရှိနေပြီး၊ အသစ်အသစ်သော ပုံစံများလည်း ဆက်လက်ထွက်ပေါ်လာလျက်ရှိပါသည်။

အွန်လိုင်းဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) သည် စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် နာကျင်ထိခိုက်စေမှု သို့မဟုတ် သတ်သေခြင်း အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် လူများကို အင်တာနက် အသုံးပြုရန် ထိတ်လန့်စေမှု၊ သင်ယူလိုစိတ် မရှိစေမှု၊ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ် မရှိစေမှုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြောဆိုဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိစေမှုတို့ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သည်။

ဃ။ လေ့ကျင့်ခန်း

(၁ – ၁၄) ရှိ ဇာတ်လမ်း အဖြစ်အပျက်များကို (က – ပ) ရှိ GBV ပုံစံများနှင့် တွဲပါ။ (အချို့သော ဇာတ်လမ်း အဖြစ်အပျက်များသည် GBV ပုံစံ တစ်ခုထက်ပို၍ ကိုက်ညီနိုင်သည်။)

၁။ စန်းခိုင်၏ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ သူရသည် စကားများချိန်တွင် ပစ္စည်းများဖြင့် သူမကို ပစ်ပေါက်သဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရခဲ့သည်။

၂။ သီရိ၏ ခင်ပွန်းသည် သူမ မကြိုက်သည့် အရာများကို လျစ်လျူရှုပြီး သူမ မကြိုက်သော လိင်ဆက်ဆံမှု ကိစ္စများ ပြုလုပ်ရန် ဖိအားပေးသည်။

၃။ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသော နောက်ခံရှိသူ လူငယ်မိန်းကလေး တစ်ဦးဖြစ်သည့် စုစုကို အလုပ်ရှာပေးသူ တစ်ဦးက ထိုင်းနိုင်ငံတွင် လစာကောင်းသည့် အလုပ်တစ်ခု ရမည်ဟု ကတိပြုထားသည်။ သူမရောက်တာနဲ့ အလုပ်မရှိတာကို သိလိုက်ရပြီး သူမ၏ သဘောဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ပြီး သူမအား လိင်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ရန် အတင်းအကြပ် ဖိအားပေးခံရသည်။ လူကုန်ကူးသူများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ သူမ၏ မိသားစုကို အန္တရာယ်ပြုရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများနှင့် သူမအား ထိန်းချုပ်ပြီး အမြတ်ထုတ်ရန်အတွက် သူမ၏ ခရီးသွားလာခွင့်ရှိသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းဆည်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြသည်။

၄။ အမျိုးသမီးဂိမ်းကစားသူ ပေါ်ဒွေးသည် အွန်လိုင်းတွင် ဂိမ်းကစားစဉ် နှောင့်ယှက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်ချက်များကို အဆက်မပြတ် တွေ့ကြုံခံစားရသည်။

၅။ မိုးလှ၏ လက်တွဲဖော်သည် ငွေကြေးအားလုံးကို ချုပ်ကိုင်ထားပြီး သူမအား အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ထောက်ပံ့ကြေးပေးပြီး သူမအား သူ့အပေါ်တွင် ငွေရေးကြေးရေးအရ မှီခိုနေစေသည်။

၆။ အေးလေးသည် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူဖြစ်သည်။ နာမည်ကြီး ဘလော့ဂ်ပို့စ်တစ်ခုကို တင်ပြီး မကြာမီတွင် ဒေါသထွက်နေသည့် မှတ်ချက်ပေးသူ တစ်ဦးမှ သူမ၏ အိမ်လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ် အပါအဝင် သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းတွင် လွှင့်တင်ခဲ့သည်။ အေးလေးသည် အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများနှင့် မလိုလားအပ်သော ဧည့်ခေါ်မှုများ စတင်ရရှိပြီး သူမနှင့် သူမ မိသားစု၏ လုံခြုံရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

၇။ အဲဒေါ့သည် သူ၏ ချစ်သူကောင်လေးအား သူ၏ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် မတွေ့ဆုံရန် တားမြစ်ထားပြီး သူ့အား လူမှုရေးအရ အထီးကျန်နေစေပါသည်။

၈။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ဆာရာ သည် ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်တွင် အမည်မသိ အကောင့်တစ်ခုမှ ခြိမ်းခြောက်စာ အများအပြားကို စတင်ရရှိသည်။ မက်ဆေ့ချ်များတွင် သူမ၏ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပြီး အွန်လိုင်းမှာရော၊ အပြင်မှာရော နှစ်မျိုးစလုံးတွင် အဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုနေသည့်အတွက် မလုံခြုံသည်ဟု ခံစားနေရသည်။

၉။ အဲလက်စ်သည် သူ၏ လက်တွဲဖော်ဖြစ်သူ အလီကို ထိခိုက်နစ်နာစေသော စကားလုံးများဖြင့် နှိမ့်ချစော်ကားသည်။

၁၀။ စိုးလေး၏ လက်တွဲဖော်ဟောင်းသည် သူမ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သူမအား အရှက်တကွဲ၊ အကျိုးနည်းဖြစ်စေရန် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် သူတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံများကို ရှယ်လိုက်သည်။

၁၁။ အသက် (၁၆) နှစ်အရွယ် အထက်တန်းကျောင်းသူ နေရီချယ်သည် ပညာသင်ကြားရန်အတွက် မိသားစုက ဆက်ပြီး မထောက်ပံ့နိုင်သောကြောင့် အတင်းအကြပ် အိမ်ထောင်ချပေး ခံခဲ့ရသည်။

၁၂။ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုရှိ အငယ်တန်း မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်သော ဆာလင်သည် သူ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူးမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုကို အမြဲခံရသည်။ သူ့အနေဖြင့် အလုပ်ပြုတ်မှာ ကြောက်သည့်အတွက် မည်သူ့ကိုမှ မပြောပြပါ။

၁၃။ လုမက်သည် အမျိုးသမီး နိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမ၏ ပြိုင်ဘက်များက သူမ၏ မျက်နှာနှင့် ဝတ်လစ်စလစ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ပုံကို ဖိုတိုရှော့ဖြင့် ပြုလုပ်ကာ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ပေါ်တွင်တင်၍ သူမအား စော်ကားသော အမည်များဖြင့် ခေါ်ဆိုခဲ့ကြသည်။

၁၄။ ဂေးဖြစ်သူ မင်းအောင်သက်သည် ဘန်ကောက်တွင် ပြုလုပ်သည့် Pride Month အထိမ်းအမှတ်ပွဲမှ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို လူမှုကွန်ရက်တွင် တင်လိုက်သည်။ မကြာမီတွင် သူသည် လိင်တူချစ်သူများနှင့် ထရန်စ်ဂျန်ဒါများအပေါ် ရွံရှာမုန်းတီးသည့် စကားလုံးများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် အမုန်းတရားကို ဖန်တီးသော မှတ်ချက်များကို လက်ခံရရှိသည့်အပြင် ခြိမ်းခြောက်ခံရသည်။

ငါ။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

လိင်တူချစ်ခြင်းအပေါ် မုန်းတီးသည့် အနိုင်ကျင့်ခံရမှုကြောင့် အဆုံးစီရင်သွားသူ အမျိုးသားတစ်ဦး

မြန်မာနိုင်ငံသား စာကြည့်တိုက်မှူး တစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိင်တူချစ်ခြင်းအပေါ် မုန်းတီးမှုကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရပြီး နောက် ဇွန်လ ၂၃ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်မြို့ရှိ မြန်မာအင်ပီးရီးယဲတက္ကသိုလ်တွင် တစ်နှစ်ခွဲကျော်ကြာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် ကျော်ဇင်ဝင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးမစီရင်ခင်တွင် နောက်ဆုံးပို့စ်တစ်ခုကို ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ပေါ်တွင် တင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ပို့စ်တွင် စာကြည့်တိုက် အသုံးပြုသူတစ်ဦးမှ လိင်တူချစ်ခြင်း အပေါ် မုန်းတီးသော မှတ်ချက်ပေးသည့် မှတ်ချက်တစ်ခု ပါဝင်ပြီး သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှ ကျော်ဇင်ဝင်းအား ၎င်းမှတ်ချက်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပြသခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက သူ့ကိုလှောင်ပြောင်သည့် မက်ဆေ့ချ်များကို Viber မှ ပေးပို့ထားသည့် စခရင်ပုံများ ပါဝင်သည်။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ရည်ညွှန်းပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးက “မင်းပြောသလိုပဲ သူ့ကို စစ်တပ်ဆီ ပို့သင့်တယ်” ဟု ရေးသားထားသည်။

အမည်မသိရသော နံပါတ်များမှ အမုန်းပွားစေသည့် မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့ခံရသော ကျော်ဇင်ဝင်းသည် အခြားသော ဝန်ထမ်းများ အစည်းအဝေးမှ ထွက်ခွာသွားသောအခါတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက သူ့ကို ဂေးဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံခိုင်းခဲ့ ကြောင်းလည်း ဖွင့်ဟခဲ့သည်။ “ကျွန်တော် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သည်းခံပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံး မကြာခင် ပြီးဆုံးပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်” ဟူသော စာသားကို သူရရှိခဲ့သော မက်ဆေ့ချ်၏ စခရင်ရှော့နှင့်အတူ ရေးသားပြီး တင်ထားခဲ့သည်။ သူ့အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် အမှန်တရားကို အာဏာပိုင်ထံတွင် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းမရှိသည့် “မျက်နှာနှစ်ဖက်ရှိသော နိုင်ငံ” ဖြစ်သည်ဟု ဝေဖန်ခဲ့သည်။ သူသည် လူများကိုကြောက်ရွံ့ပြီး အနိုင်ကျင့်မှုကို မခံနိုင်တော့ပါ။ “ကျွန်တော့်ကို ခွင့်လွှတ်ပြီး သတိရပေးကြပါ” ဟု သူ၏ မိသားစုကို စာရေးခဲ့သည်။ “ငါမင်းတို့ကို ချစ်တယ်” လို့ သူ၏ သူငယ်ချင်းတွေကို လည်း စာရေးထားခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် အသုံးပြုသူများသည် စာကြည့်တိုက်မှူးကို အမှတ်ရဖွယ်အနေဖြင့် သူတို့၏ ပရိုဖိုင်ဓာတ်ပုံများကို သက်တံ့ရောင်ဖြင့် ဝန်းရံထားသော အနက်ရောင်စက်ဝိုင်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် စာကြည့်တိုက်မှူး၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မြန်မာအင်ပါရီးယဲတက္ကသိုလ်တို့က တာဝန်ယူပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့ကြသည်။

ကျော်ဇင်ဝင်း၏ သေဆုံးမှု အခြေအနေသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBT များ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခြေအနေများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မြင့်တက်စေခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် LGBT များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုသည် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေဆဲဖြစ်ပြီး LGBT အဖြစ် မွေးဖွားလာခြင်းသည် အတိတ်ဘဝက ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်များအတွက် ပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု လူအများက ယုံကြည်ကြသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလည်း ဖြစ်သည်။

Source: Myanmar Mix (၂၀၁၉ ခုနှစ်)

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုး ထပ်မဖြစ်ရအောင် ကျော်ဇင်ဝင်းလုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်က ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ။

၂။ ကျော်ဇင်ဝင်း သေဆုံးမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အွန်လိုင်းဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) နှင့် လိင်တူချစ်ခြင်းအပေါ် မုန်းတီးမှုကို အခြေခံသည့် အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှုတို့ကို သတိထားမိစေခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ လူအများ၏ သဘောထားများ ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု ထင်ပါသလား။

၃။ နောင်တွင် ဤကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်မျိုးကို တားဆီးရန်အတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

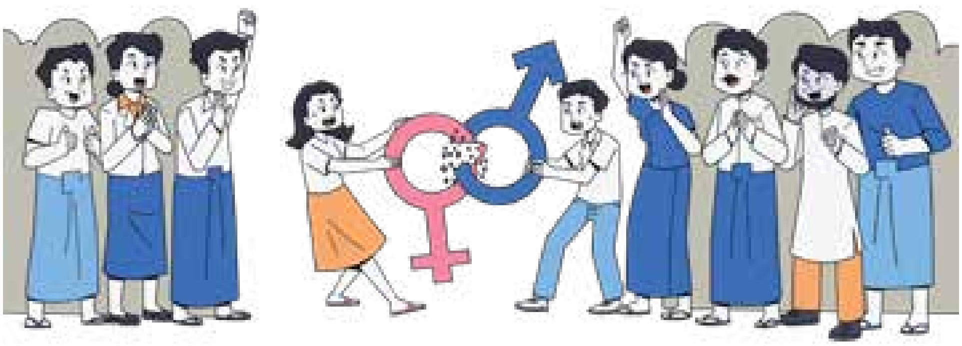
၈။ ဆွေးနွေးချက်

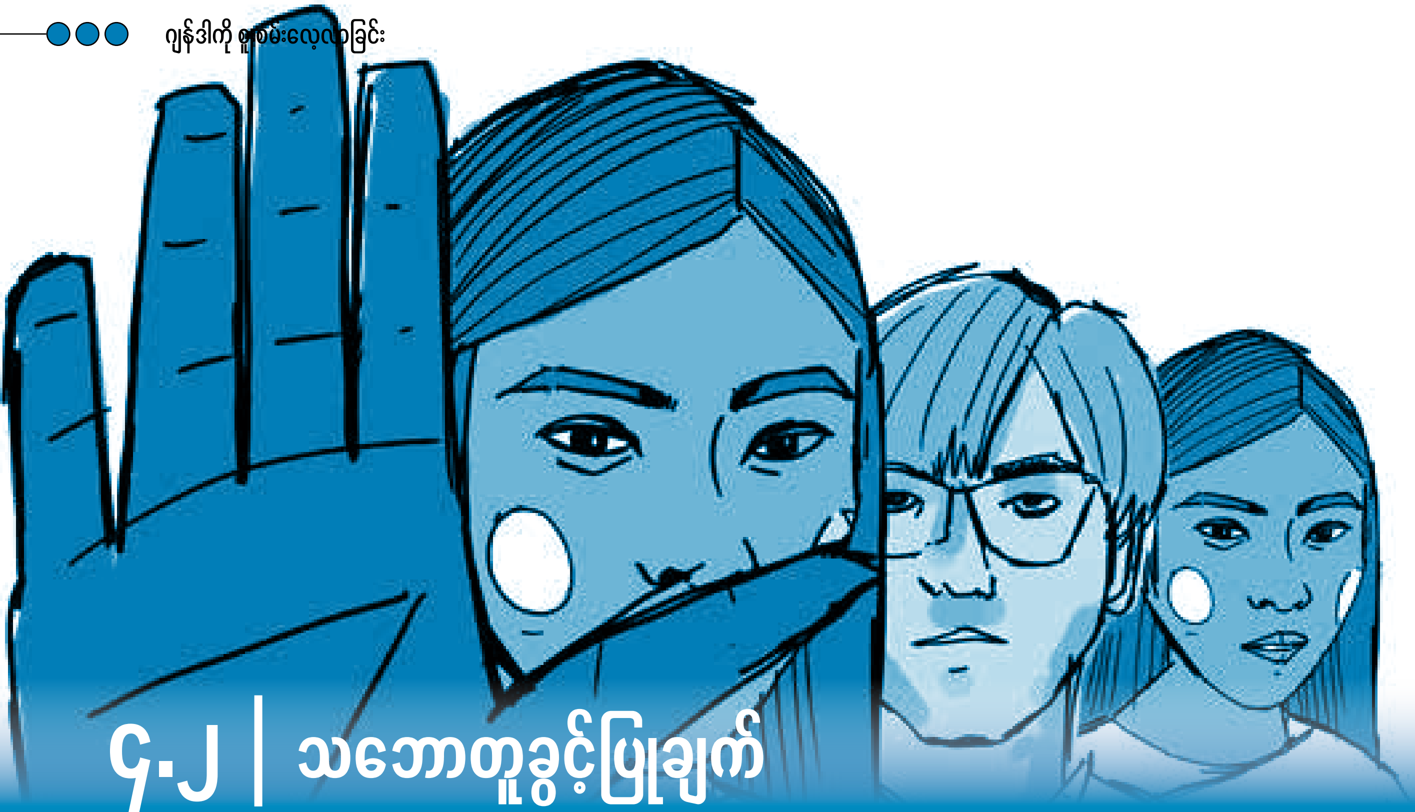
၁။ ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြား ကွာခြားချက်က ဘာလဲ။ ကွာခြားချက် တစ်ခုခု ရှိပါသလား။

၂။ အွန်လိုင်း ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (OGBV) ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။ ၎င်းသည် အပြင်မှာဖြစ်တဲ့ အော့ဖ်လိုင်း GBV နှင့် မည်သို့ ကွာခြားပါသလဲ။

၃။ အင်တာနက်အသုံးပြုသူ လူငယ်များ အကြားတွင်ဖြစ်သော အွန်လိုင်းဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (OGBV) ကို တားဆီးရာတွင် ကျောင်းများ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများက မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

၄။ သင်တွေ့မြင်ရသော သို့မဟုတ် သိထားသော ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ပုံစံတွေက ဘာတွေလဲ။





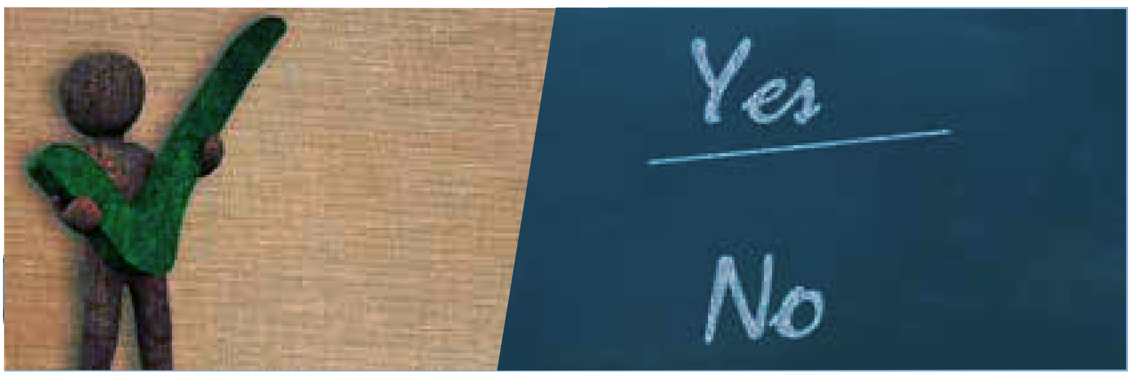
၄.၂ | သဘောတူခွင့်ပြုချက်

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

သဘောတူခွင့်ပြုချက် ဆိုတာဘာလဲ။ သဘောတူခွင့်ပြုချက်၏ ဥပမာတွေက ဘာတွေလဲ။

သဘောတူခွင့်ပြုချက် ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် တိကျသော လုပ်ဆောင်မှု၊ ဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုတွင် ပါဝင်ရန် သူ၏ စိတ်ရင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာ သဘောတူညီချက်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများ အပါအဝင် ဘဝ၏ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အယူအဆ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သဘောတူခွင့်ပြုချက်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီက အတင်းအကြပ်ပြုခြင်းမခံရဘဲ သို့မဟုတ် လှည့်ဖြားခြင်းမခံရဘဲ သတင်းအချက်အလက် ပြည့်စုံစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများနှင့် လိင်မှုကိစ္စများတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော သဘောတူခွင့်ပြုချက် ရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ စိတ်ပါလက်ပါ ဆက်သွယ်ပြောဆို သင့်ပြီး ၎င်းကို အချိန်မရွေး ပြန်ရုပ်သိမ်းနိုင်သော ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အခြားသူများ၏ ဆုံးဖြတ်ခွင့်နှင့် အကန့်အသတ်ထားရှိမှုများကို လေးလေးစားစားဖြင့် ဦးစားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ စကားစုများကို 'သဘောတူခွင့်ပြုချက်' သို့မဟုတ် 'သဘောတူခွင့်ပြုချက် မဟုတ်ပါ' ဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲပါ။

၁။ သူတို့က 'အင်း' လို့ အရင်က ပြောထားပြီးသား ဖြစ်တယ်။
၂။ ငါတို့ ချိန်းတွေ့နေကြတယ်။
၃။ သူတို့က "မဟုတ်ဘူး" လို့ မပြောခဲ့ဘူး။
၄။ သူတို့သည် ဖြစ်လာတော့မည့် အရာကို နှုတ်ဖြင့် ခွင့်ပြုထားသည်။
၅။ သူတို့သည် ဘာမှ ပြန်မတုံ့ပြန်ပါ။
၆။ သူတို့ ပြုံးနေကြသည်။
၇။ သူတို့ မူးနေကြသည်။
၈။ သူတို့သည် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အဝတ်အစားများ ဝတ်ထားကြသည်။
၉။ သူတို့ ဘာမှ မပြောကြပါ။
၁၀။ သူတို့သည် အလားတူ ကိစ္စရပ် အပေါ် 'အင်း' လို့ ပြောကြတယ်။
၁၁။ သူတို့သည် စိတ်ပါလက်ပါ ပါဝင်ဆင်နွှဲနေကြတယ်။
၁၂။ သူတို့က ဒီလို လုပ်ချင်တယ်လို့ ပြောနေကြတယ်။
၁၃။ ငါတို့ လက်ထပ်ထားကြတယ်။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဇာတ်လမ်း အဖြစ်အပျက်များကို ဖတ်ရှုပြီး -

၁။ အုပ်စုများတွင် ဇာတ်လမ်း အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ မေးခွန်းများ (က-ဂ) ကို ဖြေပါ။

(က) ဤအခြေအနေတွင် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ဆိုင်ရာ အဓိက ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

(ခ) နားလည်မှု လွဲမှားခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု လွဲမှားခြင်းမျိုး ပါရှိပါသလား။

(ဂ) ပါဝင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် လေးလေးစားစားရှိစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

၂။ သင်၏ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များနှင့် မေးခွန်းအတွက် အဖြေများကို အတန်းထဲတွင် တင်ပြပါ။

၃။ အတန်းထဲတွင် ဆွေးနွေးပါ။

(က) ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အကြောင်းအရာအချို့က ဘာတွေပါလဲ။ စိန်ခေါ်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။

(ခ) အလားတူ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မျိုးအပေါ် အခြေခံသည့် အဖြစ်အပျက်များကို သိပါသလား။

(က) မာဝီနဲ့ အောင်ကျော်တို့သည် ဒီတစ်ပတ် အလုပ်ပိတ်ရက်မှာ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ချင်ကြတယ်။ မာဝီသည် သရဲကားများကို နှစ်သက်သော်လည်း အောင်ကျော်က မနှစ်သက်ပါ။ မာဝီက နောက်ဆုံးထွက် သရဲဇာတ်ကားကို ကြည့်ဖို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။ အောင်ကျော် မလိုက်ပါက အခြားသူငယ်ချင်းများနှင့် သွားမယ်ဟု သူမက ပြောပါတယ်။ အောင်ကျော်သည် သူငယ်ချင်းမဖြစ်တော့မှာ စိုးရိမ်ပြီး ရုပ်ရှင်လိုက်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ညဘက်ရောက်တော့ စိတ်ထဲမှာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး၊ ရုပ်ရှင်မှာပါတဲ့ အခန်းတွေကြောင့် ကြောက်ပြီး အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

(ခ) တအဲနှင့် ခရစ်စ်တို့သည် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရေး ရွာရေးနှင့်ဆိုင်သော ပွဲများတွင် တွေ့ဆုံခဲ့ကြသည့် စုံတွဲအသစ် ဖြစ်သည်။ ခရစ်စ်က သူတို့နှစ်ယောက်တွဲနေကြတယ် ဆိုတာကို လူတိုင်းကို သိစေချင်ပြီး တအဲရဲ့ လက်ကို လူအများရှေ့မှာ အမြဲတမ်း လက်တွဲထားလေ့ရှိပါတယ်။ တအဲသည် အလွန်ရှက်တတ်ပြီး လက်ကို တွဲထားရန် သင့်တော်သည်ဟု မထင်ပါ။ သူမသည် သူတို့အတူ တွဲနေကြသည်ကို အသိုင်းအဝိုင်းမှ သူတွေ ပြောမှာကိုလည်း ကြောက်နေပါသည်။ သူမသည် သူမဘယ်လို ခံစားမှု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ခရစ်စ်ကို ပြောဖို့အတွက် စိုးကြောက်နေပါသည်။

(ဂ) ချမ်းနဲ့ ဘိုသိန်းသည် မကြာသေးခင်ကမှ ရည်းစားဖြစ်ကြတဲ့ အတွဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘိုသိန်းက သူ့ဖုန်းနဲ့ သူတို့ နှစ်ယောက်ရဲ့ ရင်းနှီးမှု ရှိလှတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေ ရိုက်ရတာကို သဘောကျတယ်။ တစ်ခါတလေ ချမ်းက ဘိုသိန်း ဓာတ်ပုံရိုက်နေမှန်းတောင် မသိပါဘူး။ ဘိုသိန်းပါသည့် ဂရုချက်တစ်ခုတွင် သူမနှင့် ဘိုသိန်းရဲ့ ဖက်လဲတကင်းရှိလှတဲ့ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ တွေ့ရှိတယ်ဆိုတာကို အခြား သူငယ်ချင်းများထံမှ ကြားသိရပါတယ်။ သူမက သူ့ကိုမေးတဲ့အခါ သူက ဒေါသထွက်ပြီး သူမအား ရှေးရိုးဆန်လွန်းတယ်ဆိုပြီး အပြစ်တင်ပါတယ်။

(ဃ) ကင်မ်သည် သက်သတ်လွတ်စားသူတစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ ကင်မ်သည် တိရစ္ဆာန်အသားကို စားတာ မှားတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အတွက် လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကတည်းက အသားစားတာကို ရပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မိဘတွေက ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို မလေးစားဘဲ အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း အသားကို ကျွေးဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ သူ့အတွက် တကူးတက လုပ်ထားပေးတဲ့ အစားအစာကို မစားတာဟာ ရိုင်းပြတယ်လို့လည်း ပြောဆိုကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဟင်းထဲမှာ အသားမပါဘူးလို့ ပြောဆိုကြပေမယ့်လည်း အဲဒီဟင်းထဲမှာ အသားတွေ ခိုးထည့်ထားကြပါတယ်။

ဃ။ ဆွေးနွေးချက်

သင်၏ မိတ်ဆွေအဖွဲ့များမှ လူများသည် သဘောတူခွင့်ပြုချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန်သော အယူအဆရှိသည်ဟု ထင်ပါသလား။ သူတို့အနေဖြင့် ဘယ်အရာတွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ။

၄.၃ | အကျိုးဆက်များနှင့် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

ထုတ်ပြန်ချက်များကိုဖတ်ပါ။ တရားမျှတတယ်လို့ ထင်တဲ့ အရာတွေ ရှိပါသလား။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာလဲ။

၁။ သူမသည် အမြဲတမ်း ငါ့ကို ပြန်ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါကို ငါမကြိုက်ဘူး။
၂။ ဒါက စုံတွဲတွေ လုပ်တဲ့အရာပါ။
၃။ ငါ မူးနေခဲ့တယ်။ ငါကိုယ်တိုင်က ငါဟုတ်မနေခဲ့ဘူး။
၄။ သူတို့သည် ငယ်စဉ်အခါက အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံခဲ့ရသည်။
၅။ ငါ့ဒေါသကို ငါမထိန်းနိုင်ဘဲ ခဏတာ ငါ့ကိုယ်ငါ မထိန်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။
၆။ သူတို့ အိမ်ထောင်ရေးက မသာယာဘူး။
၇။ သူမ ငါ့ကို မလေးစားဘူး။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်း

ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ၏ အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် လူမှုစံနှုန်းများမှ လွှမ်းမိုးထားသော ကျား၊ မ၊ အခြား ဂျန်ဒါများ အကြားရှိ မညီမျှသော အာဏာပါဝါ ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအဆင့်များတွင် GBV ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အချက်များလည်း ရှိပါသည်။ ဤအချက်များ ပေါင်းစပ်လာသောကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို တိုးမြင့်လာစေသည်။ ၎င်းအချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းက ပိုမိုလုံခြုံပြီး တန်းတူညီမျှသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါ အနိမ့်အမြင့် သဘောများကို ခိုင်မာစေသော ဘာသာရေးစာပေများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအား လက်ခံမှုကို တည်တံ့စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ရှေးရိုးဆန်သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် အချို့သည် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို အားဖြည့်ပေးသည့် အမျိုးသားများ၏ ဘုန်းမြင့်မှုကို အလေးပေးထားသည်။ အိမ်ထောင်စုဝင် အမျိုးသားများအပေါ် စီးပွားရေးအရ မှီခိုနေရခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား

ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော အိမ်ထောင်ရေးထဲမှ ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ ပိတ်မိနေစေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီး အများအပြားသည် ငွေကြေးအရ အမှီအခို ကင်းမဲ့မှု နည်းပါးကြသောကြောင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော လက်တွဲဖော်များကို စွန့်ခွာရန် ခက်ခဲစေသည်။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူ၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများအပေါ် ရေတိုအရရော၊ ရေရှည်အရပါ အပျက်သဘောဆောင်သည့် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ GBV ၏ သက်ရောက်မှုများသည် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ကွဲပြားမှုများရှိပြီး ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူ၏ အသက်နှင့် လိင်အပြင် လူတစ်ဦးချင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ GBV ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအပေါ် သက်ရောက်သည့် အချက်များသည် ၎င်းတို့၏ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ ကျူးလွန်သူနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆက်ဆံရေး၊ ၎င်းတို့အတွက် ရရှိနိုင်သော အကူအညီပေးမှုစနစ်တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများသည် ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံခံစားရသည့် အကြမ်းဖက်မှုများအတွက် ဘယ်သောအခါမှ တာဝန် မရှိပါ။ အကြမ်းဖက်မှုပြုခြင်းသည် ကျူးလွန်သူများ၏ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်သူကသာ တာဝန်ရှိသည်။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ဆင်ခြေပေးလို့ မရပါ။ ကျူးလွန်သူများသည် အကြမ်းဖက်လုပ်ရန် ရွေးချယ်ကြပြီး အခြားသူတစ်ဦးအား ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးရန် နည်းလမ်းအဖြစ် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

"ကျူးလွန်သူများဟာ သူတို့ ကျူးလွန်တဲ့ ချိုးဖောက်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက်များစွာ ပေးနိုင်ပင်မယ့် သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေမှာ အခြားလူတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ဖို့အတွက် ဒီလို တူညီတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို အသုံးမပြုကြပါဘူး။ ဥပမာ အနေနဲ့ ဇနီးဖြစ်သူကို ရိုက်လိုက်မိတာ ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့ဆိုပြီး ပြောလာတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပေါ် အဲဒီလိုမျိုး မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်ဆိုပြီး အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပေးကြပေမယ့်လည်း ကျူးလွန်သူ အများအပြားဟာ အရက်မသောက်သူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အလုပ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေသူ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်နေသူတွေဟာလည်း များသောအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ အထက်အရာရှိတွေကို အကြမ်းဖက်လေ့ မရှိကြပါဘူး။ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဒေါသထွက်တာတွေ ရှိကြပေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ အနီးအနားမှာ ရှိတဲ့သူတွေ အပေါ်မှာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံတွေနဲ့ မပေါက်ကွဲတတ်ကြပါဘူး။ အကြမ်းဖက်မှု အများစုဟာ နောက်ကွယ်မှာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြပြီး ကျူးလွန်သူတွေဟာ လူရှေ့ သူရှေ့မှာကြရင် ပြုမူတဲ့ပုံနဲ့ အလွန်ကွာခြားတဲ့ ပုံစံတွေကို လုပ်ပြကြတဲ့အတွက် သူတို့ဟာ အမှားလုပ်မိကြောင်းကို သိပြီး သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြကြလေ့ ရှိကြပါတယ်။"

– ထိုင်းနိုင်ငံမှ ဂျန်ဒါအရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦး။

ခ။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်နှင့် နော်ဒါ၏ သူငယ်ချင်းများထံမှ အကြံဉာဏ်ကို ဖတ်ရှုပါ။

၁။ ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုစီ၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ သင့်အနေဖြင့်သာဆိုလျှင် နော်ဒါကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

သူငယ်ချင်း က – သူသည် အခြေခံ အားဖြင့် လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်သောကြောင့် သူ့အကျင့်ဆိုးအတွက် နောင်တရကြောင်း ပြတတ်သည်။ သူနှင့် အတူနေပြီး သူ့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေဖို့ ကြိုးစားပါ။

သူငယ်ချင်း ခ – သင်တို့ နှစ်ဦးစလုံးသည် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ထံ သွားသင့်သည်။ သင်တို့ အတူတကွ ကြည့်လို့ရနိုင်တဲ့ အထောက်အကူဖြစ်မည့် စာအုပ်တွေနဲ့ ဝဘ်ဆိုဒ်တွေ ရှိပါတယ်။

သူငယ်ချင်း ဂ – ယောက်ျားတွေ အားလုံးက ဒီလိုပါပဲ၊ သင့်အနေနဲ့ တစ်သက်လုံး တစ်ယောက်ထဲ မဖြစ်ချင်ဘူး ဆိုရင် ဒါကို လက်ခံဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား သင့်တယ်။ သင် လက်ထပ်ပြီးတာနဲ့ သူက သင့်ကို ပိုယုံကြည်လာပြီး ပိုချစ်လာလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်း ဃ – ဆက်ဆံရေးကို ချက်ချင်းဖြတ်သင့်တယ်။ ဆက်တွဲနေမယ် ဆိုရင် ပိုဆိုးလာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်း နော်ဒါသည် လွန်ခဲ့သော ခြောက်လခန့်က သက်အောင်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ နှစ်ဦး ချိန်းတွေ့ခဲ့ကြသည်။ သူသည် သူမအား ကြင်နာမှုများ ပြသခဲ့သော်လည်း ပြီးခဲ့သည့် သုံးလအတွင်း သူသည် ပို၍ ကြမ်းတမ်းလာသည်။ သူသည် သူမကို ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်တာမျိုး လုပ်လာသည်။ သူမသည် သူနှင့် ဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ သူသည် ဒေါသထွက်လေ့ရှိသည်။ သူမသည် သူ့ကို ထားခဲ့ဖို့ အကြိမ်ကြိမ် တွေးထားပေမယ့် သူ့အနေဖြင့် ဘယ်လောက်ဝမ်းနည်းကြောင်းနှင့် ပြောင်းလဲမှာဖြစ်ကြောင်းပြောသည့် အတွက် သူ့ကိုမထားခဲ့ပါဘူး။ နော်ဒါ အနေနဲ့ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

GBV အမျိုးအစားများကို စာရင်းပြုစုထားသည့် ၄.၁ (ဂ) တွင် သင်ရေးဆွဲထားသော ပြဿနာသစ်ပင်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

၁။ အုပ်စုများတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများကို စဉ်းစားပါ။

၂။ ၎င်းတို့ကို ကပ်ခွာ စာရွက်များပေါ်တွင် ရေးပြီး သစ်ပင်၏ အမြစ်ပေါ်တွင် ထားပါ။

၃။ ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကို ဖြစ်စေသော အချက်များကို စဉ်းစားပါ။ ၎င်းအချက်များသည် အကြမ်းဖက်မှုကို တိုက်ရိုက်မဖြစ်စေသော်လည်း အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည်။

၄။ ၎င်းတို့ကို ကပ်ခွာ စာရွက်များပေါ်တွင် ရေးပြီး အလွတ်နေရာများတွင် ထားပါ။

ဃ။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဂျန်ဒါ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ မတူညီသော သက်ရောက်မှုများနှင့် အကျိုးဆက်များကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ စဉ်းစားရမှာက

(က) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ

(ခ) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ

(ဂ) စီးပွားရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

(ဃ) လူမှုရေးအဖွဲ့အပေါ် သက်ရောက်မှုများ

၁။ သက်ရောက်မှုတစ်ခုစီကို ကပ်ခွာ စာရွက်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပါ။

၂။ GBV ၏ အကျိုးဆက်များဆိုင်ရာ စာသားကိုဖတ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ကပ်ခွာစာရွက်ပေါ်တွင် မထည့်ရသေးသည့် အခြားသော အကျိုးဆက်များ သို့မဟုတ် သက်ရောက်မှုများကို ထည့်ပါ။

၃။ သက်ရောက်မှုများနှင့် အကျိုးဆက်များကို သင့်သစ်ပင်၏ အကိုင်းအခက်များပေါ်တွင် ကပ်ပါ။

၄။ သင်ရဲ့ သစ်ပင်ကို နံရံမှာချိတ်ပါ။ အခြားအုပ်စုတွေရဲ့ သစ်ပင်တွေကို ကြည့်ပါ။

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များသည် လူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် သက်ရောက်သည့် ဂျန်ဒါ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက် အချို့ဖြစ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း/စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ	လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ	စီးပွားရေးဆိုင်ရာ
▒ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ▒ အတွင်းပိုင်း ပျက်စီးမှု ▒ နာတာရှည် နာကျင်မှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု ▒ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန် ▒ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ▒ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေ ပိုများလာမှု ▒ သေဆုံးမှု	▒ စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ပိုများလာခြင်း ▒ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ▒ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ▒ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း ▒ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း ▒ အရှက်/ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်း ▒ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု နည်းခြင်း ▒ အစာစားပုံနှင့် အိပ်ချိန် မမှန်ခြင်း ▒ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း/ သတ်သေရန် အတွေးနှင့် အပြုအမူများ	▒ ခံရသူအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်း ▒ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ မကောင်းမြင်ခြင်း ▒ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်မှု လျော့နည်းလာခြင်း	▒ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကြောင့် အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးခြင်း/ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ဆုံးရှုံးခြင်း ▒ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူ၏ ဝင်ငွေရှာနိုင်မှု စွမ်းအားအပေါ် ထိခိုက်မှု။ ▒ ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသစရိတ်များ ▒ ကျန်းမာရေးနှင့် တရားစီရင်ရေးမဏ္ဍိုင်အပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေခြင်း

ဂျန်ဒါ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ

ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ရန်အတွက် GBV ပြဿနာများအကြောင်းကို မိမိနှင့် အခြားသူများကို စဉ်ဆက်မပြတ် အသိပညာပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော ရိုးရာစံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကို အကူအညီပေးသည့် မူဝါဒများ ပေါ်ပေါက်ရန်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့်အပြင် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအား ပံ့ပိုးကူညီသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ပုံစံအားလုံးကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။ မူဝါဒများ ပေါ်ပေါက်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီပေးမှုနှင့် အသိပညာထွန်းကားသည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု GBV မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး အားလုံးအတွက် ပိုမိုလုံခြုံပြီး၊ မျှတသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သော အပြောင်းအလဲကို ဖန်တီးရာတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု လိုအပ်ကြောင်းကို သတိရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်သည် လူတိုင်းအတွက် ပိုမိုလုံခြုံပြီး၊ မျှတသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ဖန်တီးရန် ကူညီပေးနေပါသည်။ အပြောင်းအလဲကို သင်က အစပြုရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် GBV အတွက် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် သတင်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ အဟန့်အတားများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများနှင့် ယုံကြည်ချက်များသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) နှင့် ပတ်သက်ပြီး လူမှုရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြားမှုနှင့် ပြုကျင့်ခံရသူအပေါ် အပြစ်တင်သည့် သဘောထားများကို ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများက အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များကို သတင်းပို့ရန်အတွက် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံကြရသည့် အကြမ်းဖက်ခံရမှုများအတွက် အပြစ်တင်ခံရခြင်းသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) အဖြစ်အပျက်များကို သတင်းပေးပို့နိုင်မှု အခြေအနေကို နည်းပါးသွားစေသည်။ ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) အခြေအနေမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများသည် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို သတင်းပို့နိုင်ရန်အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် ဘေးကင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များကိုလည်း တွေ့ကြုံကြရသည်။ အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခအတွင်းတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကူအညီ ရရှိနိုင်မှုနှင့် တရားမျှတမှုကို လက်လှမ်းမီနိုင်မှု အခြေအနေ နည်းပါးခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်ကြားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးသည့် ယန္တရားများ အားနည်းပြီး အဖွဲ့အစည်းများအပေါ် ယုံကြည်မှုလည်း နည်းပါးပါသည်။ ဤပြဿနာများကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသော ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) အရေအတွက်ကို တိကျစွာ ရရှိရန် ခက်ခဲစေပြီး အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားမှုများသည် အစီရင်ခံထားသည်ထက် ပိုမို များပြားနိုင်ပါသည်။

ငါ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ ရပ်ရွာတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) များကို ရပ်တန့်ရန် သင်အနေဖြင့် မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါသလဲ။
၂။ ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) သက်ရောက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရလျှင် လူတွေ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။
၃။ ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) သည် ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာခဲ့ကြတဲ့ ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၊ အာဏာပါဝါ မညီမျှမှုများ၊ ပေါင်းစပ် ဝိသေသလက္ခဏာများကြောင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရမှုနှင့် အခွင့်ထူးခံရခြင်းများ အကြောင်းနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်နေပါသလဲ။

အခန်း ၁၅

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါ ခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု (SOGIE - ဆိုဂျီ)

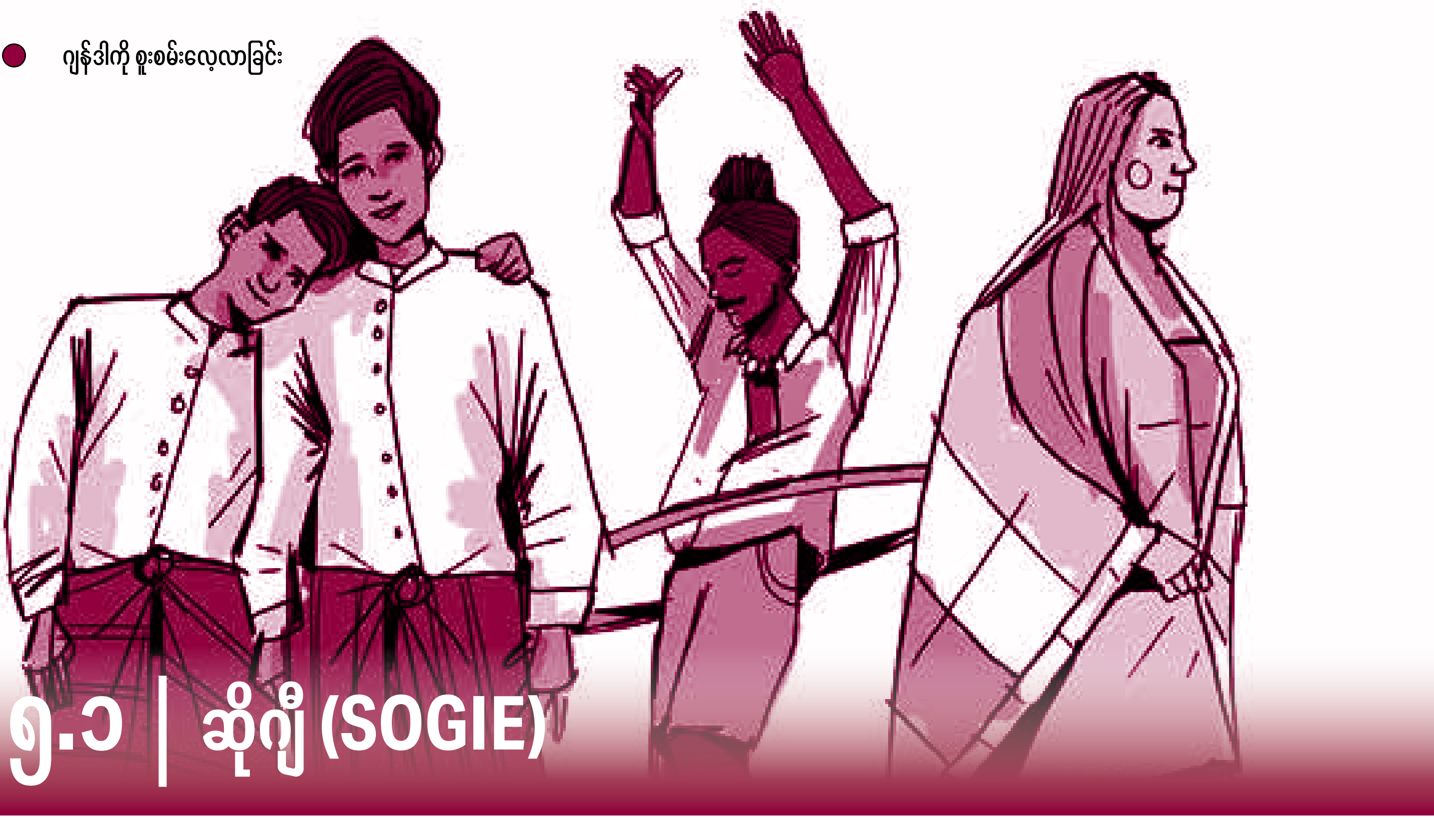
သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် ဂျန်ဒါခံယူမှုဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးထားပြီး၊ LGBTIQ ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သုံးသပ်ပြီး မတူကွဲပြားသော ဖြစ်တည်မှုရှိသည့် သူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖော်ပြထားသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- ဆိုဂျီ (SOGIE) ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အစိတ်အပိုင်းများ၊ ၎င်းသည် လူသားအားလုံးနှင့် မည်သို့ သက်ဆိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- မတူကွဲပြားသော ဆိုဂျီ (SOGIE) နှင့် LGBTIQ များ၏ ဖြစ်တည်မှုများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်မည်။
- LGBTIQ နှင့် သက်ဆိုင်သော ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် သက်ရောက်မှုများကို သုံးသပ်နိုင်မည်။



၅.၁ | ဆိုဂျီ (SOGIE)

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင်ဖော်ပြမှု (ဆိုဂျီ-SOGIE) ၏ ကဏ္ဍများကို ဖော်ပြထားသည့် ဤစကားလုံးများအပေါ် မည်သို့ ထင်ပါသလဲ။

၁။ အောက်ပါ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများအပေါ် သင်နားလည်သလို ရေးချပါ။

- (က) လိင်ကွဲ (ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်) ကို ချစ်ခင်စုံမက်သူ (Heterosexual)
- (ခ) လိင်တူကို ချစ်ခင်စုံမက်သူ (Homosexual)
- (ဂ) လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်ခင်စုံမက်သူ (Bisexual)
- (ဃ) ဂျန်ဒါနှစ်မျိုး (ကျား နဲ့ မ) သာ ရှိသည်ဟု ခံယူထားသူ (Gender binary)
- (င) မွေးရာပါလိင်နှင့် မိမိခံယူထားသည့် ဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်းကျသူ (Cisgender)
- (စ) မွေးရာပါလိင်နှင့် မိမိခံယူထားသည့် ဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်း မကျသူ (Transgender)

၂။ SOGIE ရှိ စာသားကိုဖတ်ပြီး သင်၏ အဖြေများကို ပြန်စစ်ပါ။

SOGIE (လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင်ဖော်ပြမှု) သည် လိင်၊ ဂျန်ဒါနှင့် လိင်မှုရေးရာဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ အပါအဝင် လူသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားမှု အခြေအနေကို အသိအမှတ်ပြုသည့် မူဘောင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ SOGIE မူဘောင်သည် မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို သိရှိခြင်းနှင့် အရှိအတိုင်း စစ်မှန်စွာ နေထိုင်ပိုင်ခွင့်အပေါ် တန်ဖိုး ထားသည်။ ၎င်းမှ လူတိုင်းသည် ခွဲခြားဆက်ဆံရမှုနှင့် အယူအဆအမှားများမှ ကင်းဝေးသောဘဝကို ဦးတည်ပြီး လူ့အခွင့်အရေးရရှိခွင့်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော အယူအဆကို မြှင့်တင်

■ ရုပ်ပုံသည် SOGIE ကို ဇဟိုပြုသော လူသားဖြစ်တည်မှု၏ အဓိကအချက် လေးချက်ဖြစ်သည့် လိင်၊ တိမ်းညွတ်မှု၊ ဖြစ်တည်မှုနှင့် အသွင်သဏ္ဍာန် ဖော်ပြမှုတို့ကို ပြသထားသည်။

ပေးသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ SOGIE ကို နားလည်ခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် SOGIE မူဘောင်ကို SOGIESC (SO-လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ GIE-ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု၊ SC-လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ) သို့မဟုတ် SO/GIE/SC ဟုခေါ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် SOGIE ဟူသော အသုံးအနှုန်းကိုသာ သုံးနှုန်းပါမည်။ လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ အကြောင်းကို စာမျက်နှာ (၁၀၆) တွင် ရှင်းပြထားပါသည်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်က အခြားလူတစ်ယောက်အပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်ဆွဲဆောင်တတ်သော စိတ်ကိုဆိုလိုသည်။ ၎င်းကို အတင်းအကြပ်စေခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပမှ တွန်းအားများကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲ၍ မရပါ။ လူတစ်ဦး၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဖိအားပေး ကြိုးစားခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ်တွင် လူမှုရေး စံနှုန်းများနှင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှုများက လွှမ်းမိုးထားသည်။

- **လိင်ကွဲ (ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်) ကို ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်း။** အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်မှုနှင့် အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။
- **လိင်တူကို ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်း။** အမျိုးသမီးတစ်ဦးက အခြားအမျိုးသမီးတစ်ဦးအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်မှုနှင့် အမျိုးသားတစ်ဦးက အခြားအမျိုးသားတစ်ဦးအပေါ် တိမ်းညွတ်တတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။
- **လိင်တူ လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်း။** လူတစ်ဦးသည် သူနှင့် လိင်တူသည့်သူ၊ လိင်ကွဲသည့်သူ နှစ်မျိုးစလုံး အပေါ် တိမ်းညွတ်တတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။
- **လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနည်းခြင်း/မရှိခြင်း။** လူတစ်ဦး၏ အခြားသူအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်မှု နည်းသော သို့မဟုတ် မရှိသော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို တံဆိပ်ကပ်လိုက်သော သတ်မှတ်မှုသည် ထိုသူ၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု အမှန် ဖြစ်မနေပါက ထိုသူအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်သလို ခံစားရနိုင်သည်။ ထိုသို့ တံဆိပ်ကပ် သတ်မှတ်မှု များသည် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအပေါ် အခြေခံ၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။

ဂျန်ဒါ ခံယူမှု

ဂျန်ဒါ ခံယူမှု ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်က မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဂျန်ဒါကို ကျားအဖြစ် ခံယူမှု၊ မအဖြစ် ခံယူမှု၊ ကျား မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးစလုံးအဖြစ် ခံယူမှု၊ မည်သည့် ဂျန်ဒါမှ မခံယူထားမှု သို့မဟုတ် အခြားသော ဂျန်ဒါ တစ်ခုခုအဖြစ် ခံယူထားသည့် ကိုယ်ပိုင် ဂျန်ဒါ ခံယူချက်ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် ထိုသူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် ဖြစ်သည်။

မွေးကတည်းက ပါလာသည့် လိင်နှင့် မိမိခံယူထားသည့် ဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်း ကျသူကို စစ်စ်ဂျန်ဒါ (cisgender) ဟု ခေါ်သည်။ မွေးကတည်းက ပါလာသည့် လိင်နှင့် မိမိခံယူထားသည့် ဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်း မကျသူကို ထရန်စ်ဂျန်ဒါ (Transgender) ဟု ခေါ်သည်။

လူအားလုံးသည် မိမိဂျန်ဒါကို အမျိုးသားဂျန်ဒါ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဂျန်ဒါ ဖြစ်သည့် ဂျန်ဒါ အမျိုးအစား ၂ ခုထဲတွင်သာ ခံယူထားတတ်ကြသည် မဟုတ်ပါ။ နှစ်မျိုးထဲသာ မဟုတ်သည့် ဂျန်ဒါ (Gender-non-binary) ဆိုသော စကားလုံးသည်

ကျား၊ဂျန်ဒါ သို့မဟုတ် မဂျန်ဒါ အမျိုးအစားထဲတွင် ရှိမနေဘဲ အခြား ဂျန်ဒါတစ်ခုခုကို ခံယူထားသည့်သူများကို ရည်ညွှန်းခေါ်ဝေါ်သည့် စကားလုံးဖြစ်သည်။

- **စစ်စ်ဂျန်ဒါ (Cisgender)။** မွေးရာပါလိင်/ဇီဝလိင်နှင့် မိမိခံယူထားသော ဂျန်ဒါနှင့် တစ်ထပ်တည်း ကျသူ။
- **ထရန်စ်ဂျန်ဒါ (Transgender)။** မွေးရာပါလိင်/ ဇီဝလိင်နှင့် မိမိခံယူထားသော ဂျန်ဒါနှင့် တစ်ထပ်တည်း မကျသူ။
- **ဂျန်ဒါကွီးယား (Gender queer)။** ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးစလုံးရှိသူအဖြစ် ခံယူထားသူ သို့မဟုတ် ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးမဟုတ်သူအဖြစ် ခံယူထားသူ။ ၎င်းသည် ဂျန်ဒါ (၂)မျိုးထဲတွင် မရှိနေသည့်သူများဖြစ်သည်။

ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု

ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုဆိုသည်မှာ အဝတ်အစား၊ အမူအရာ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ အသံထွက်ပုံ၊ စကားလုံးရွေးချယ်မှု၊ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့မှတစ်ဆင့် ဖော်ပြသည့် လူတစ်ယောက်၏ ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုကို ဆိုလိုသည်။

သင်၏ ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုသည် သင်၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် တသမတ်တည်း ရှိနေသည့်အရာ မဟုတ်ပါ။ သင်၏ မတူညီသော လက်တွဲဖော်များနှင့် ၎င်းလက်တွဲဖော်များကို မည်သို့ ဆက်နွယ်မှုရှိသော အချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေနိုင်သည်။

ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုကို ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများဖြင့် ပုံဖော်လေ့ရှိသည်။ ဂျန်ဒါစံနှုန်းများသည် ဂျန်ဒါအားလုံးအပေါ်တွင် မည်သို့သော ပုံစံအသွင်အပြင်များဖြင့် ပြမူနေထိုင်ရန် ဖိအားပေးလေ့ရှိသည်။

- **ယောကျ်ားဆန်မှု။** အစဉ်အလာအရ သတ်မှတ်ထားသော ယောကျ်ားတစ်ဦး၏ အသွင်အပြင် နှင့်/သို့မဟုတ် သရုပ်သဏ္ဌာန်။
- **မိန်းမဆန်မှု။** အစဉ်အလာအရ သတ်မှတ်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အသွင်အပြင် နှင့်/သို့မဟုတ် သရုပ်သဏ္ဌာန်။
- **ယောကျ်ား၊ မိန်းမပုံစံနှစ်မျိုးစလုံး ဆန်မှု/မဆန်မှု။** ယောကျ်ားအသွင်အပြင် မဟုတ်သလို မိန်းမ အသွင်အပြင်လည်း မဟုတ်သည့်၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ အသွင်အပြင် (၂)မျိုး စလုံးရှိသည့် လူတစ်ဦး၏ အသွင်အပြင် နှင့်/သို့မဟုတ် သရုပ်သဏ္ဌာန်။

လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ

လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များသည် ခရိုမိုဇုန်းများ၊ ဟော်မုန်းများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ အပါအဝင် ဝှေးစေ့နှင့် လိင်တံကဲ့သို့သော အမျိုးသား လိင်အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များ သို့မဟုတ် မိန်းမကိုယ်၊ သားဥအိမ်နှင့် သားအိမ်ကဲ့သို့သော အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များ ပါဝင်သည့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အမျိုးသားလိင်လက္ခဏာများတွင် ဝှေးစေ့များ၊ လိင်တံ၊ အီစထရိုဂျင် (estrogen) နှင့် XY ခရိုမိုဆုန်းများထက် တက်စတိုစတီရုန်း (testosterone) အဆင့် ပိုများသည်။ အမျိုးသမီးလိင် လက္ခဏာများတွင် လိင်အင်္ဂါ၊ သားဥအိမ်၊ သားအိမ်၊ တက်စတိုစတီရုန်းနှင့် XX ခရိုမိုဆုန်းထက် အီစထရိုဂျင် ပိုများသည်။

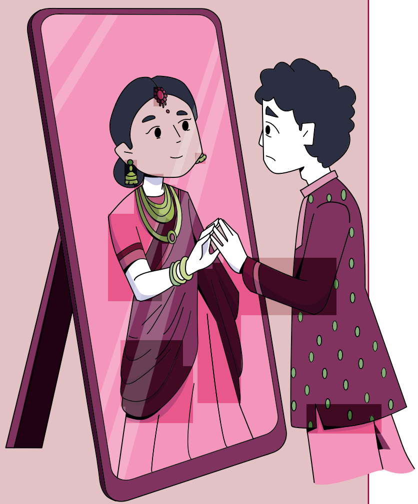
အင်တာဆက်စ် *(Intersex)* သည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များနှင့် မတူဘဲ ကွဲပြားသည့် လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များဖြင့် မွေးဖွားလာသူများကို ရည်ညွှန်းသည်။

၎င်းလိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များတွင် ကွဲပြားမှုများစွာ ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားတစ်ဦး၏ ရင်သားကြီးမှု သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ တင်ပါးဆုံကျဉ်းမှု စသည်အပြင် အခြားကွဲပြားသော ကွဲပြားမှု ပုံစံများ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇီဝလိင်၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါ ခံယူမှုနှင့် ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုတို့သည် ကွဲပြားနေကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူ ဆိုတာနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသည်။ ၎င်းကွဲပြားမှုများသည် သီးခြားသဏ္ဌာန်များဖြစ်သည်ကို နားလည်ထားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဇီဝဗေဒအရ မိန်းမအဖြစ် မွေးဖွားလာသူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို မိန်းမဂျန်ဒါအဖြစ် ခံယူမည် သို့မဟုတ် မိန်းမ အသွင်အပြင်ကို ဖော်ပြမည်ဟု အာမ မခံနိုင်ပေ။ လူတစ်ဦး၏ အသွင်သဏ္ဌာန် တစ်ခုပေါ်ကိုကြည့်ပြီး အခြား အသွင်သဏ္ဌာန်များကို ဆုံးဖြတ်၍ မရနိုင်ပေ။ အခြားသူများ၏ ဇီဝလိင်၊ ဂျန်ဒါခံယူမှု၊ သို့မဟုတ် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များပေးခြင်းသည် ထိုသူအား စော်ကားခြင်းနှင့် အထင်အမြင် လွဲမှားခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် SOGIE သဏ္ဌာန်တစ်ခုခုတွင် ပါရှိနေပြီး ပုံမှန်ဟုတ်သည်၊ ပုံမှန်မဟုတ်ပါဟူ၍ ပြောဆို၍ မရနိုင်ပါ။

SOGIE သို့မဟုတ် LGBTIQ လား

SOGIE သည် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုတို့ ပါဝင်သည့် ကျယ်ပြန့်သော အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပြီး LGBTIQ သည် ဆိုဂျီအရ ကွဲပြားနေကြသည့် လက်စ်ဘီယံ (lesbian) – လိင်တူအမျိုးသမီးအချင်းချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူ၊ ဂေး (gay) – လိင်တူအမျိုးသားအချင်းချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူ၊ ဘိုင်ဆက်ရှွယ် (bisexual) – လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်ခင် စုံမက်သူ၊ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ (transgender) – မွေးရာပါလိင် နှင့် မိမိခံယူထားသော ဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်းမကျသူ၊ အင်တာဆက်စ် (intersex) – အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များနှင့် မတူဘဲ ကွဲပြားသည့် လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များဖြင့် မွေးဖွားလာသူများ၊ ကွီးယား (queer) – လိင်တူနှစ်သက်သူ၊ လိင်ကွဲနှစ်သက်သူအဖြစ် မကွဲပြားသူ၊ လက်စ်ဘီယံ (lesbian)၊ ဂေး (gay)၊ ဘိုင်ဆက်ရှွယ် (bisexual)၊ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ (transgender)၊ အင်တာဆက်စ် (intersex) နှင့် ကွီးယား (queer) ဖြစ်တည်မှုများကို အတိုကောက် ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။



၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

SOGIE (၁–၆) ၏ ကဏ္ဍများကို ဖော်ပြထားသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (က–စ) နှင့် တွဲပါ။

၁။ ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုး
၂။ သတ်မှတ်ထားသော ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ ပုံစံထဲတွင် မရှိသူ
၃။ စစ်စ်ဂျန်ဒါ
၄။ လိင်ကွဲချစ်ခင် စုံမက်မှု စံသတ်မှတ်ချက်
၅။ လိင်တူချစ်ခြင်းကို မုန်းတီးမှု
၆။ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ ဖြစ်ခြင်းကို မုန်းတီးမှု

က။ လူတိုင်းသည် လိင်ကွဲကို ချစ်ခင်စုံမက်သူများသာ ဖြစ်ကြပြီး၊ လိင်ကွဲကို ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသော ယူဆချက်။
ခ။ အယူအဆအမှား သို့မဟုတ် တိတိကျကျ မသိရှိမှုအပေါ် အခြေခံ၍ လိင်တူချစ်သူများအပေါ် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မုန်းတီးမှု။
ဂ။ ကျားနှင့် မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်ဟူသော အယူအဆ၊ လူတစ်ဦးသည် ကျားဂျန်ဒါ ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် မဂျန်ဒါ ဖြစ်ရမည်ဟူသော အယူအဆ။
ဃ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သတ်မှတ်ထားသော ကျား၊ မ စံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသူ။
င။ သင်၏ မွေးရာပါလိင်နှင့် သင်၏ ဂျန်ဒါခံယူမှု ထပ်တူကျခြင်း။
စ။ အယူအဆအမှား သို့မဟုတ် တိတိကျကျ မသိရှိမှုအပေါ် အခြေခံ၍ မွေးရာပါလိင်နှင့် မိမိခံယူထားသောဂျန်ဒါ တစ်ထပ်တည်းမကျသူအပေါ် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မုန်းတီးမှု။

ဂ။ လေ့ကျင့်ခန်း

အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုစီ (၁-၁၀) အား သင်မည်သူကို ချစ်သည်၊ သင်မည်သူ ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာအမျိုးအစား (၃) မျိုးမှ တစ်ခုခု၏ အောက်တွင် အမျိုးအစားခွဲပြီး ထည့်ပါ။

၁။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု
၂။ ဂျန်ဒါ ခံယူမှု
၃။ ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင်ဖော်ပြမှု
၄။ လိင်ဝိသေသ လက္ခဏာရပ်များ
၅။ လက်စ်ဘီယံ (Lesbian)
၆။ ဂေး (Gay)
၇။ ဘိုင်ဆက်ရှယ် (Bisexual)
၈။ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ (Transgender)
၉။ အင်တာဆက်စ် (Intersex)
၁၀။ ကွီးယား (Queer)

သင် မည်သူကို ချစ်သည်	သင် မည်သူ ဖြစ်သည်	သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာ

ဃ။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်ကို ရွေးပါ။

၁။ မိုးသည် အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါနှင့် XX ခရိုမိုဇုန်းများဖြင့် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၎င်း၏ ဥပမာမှာ -
(က) ဂျန်ဒါခံယူမှု
(ခ) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု
(ဂ) ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု
(ဃ) လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ

၂။ လှဟန်သည် မိမိကိုယ်ကို အမျိုးသားအဖြစ် ခံယူထားသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝတ်စုံများ၊ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်များစီးပြီး အနီရောင်နှုတ်ခမ်းနီများကို ဆိုးလေ့ရှိသည်။ ၎င်း၏ ဥပမာမှာ -
(က) ဂျန်ဒါခံယူမှု
(ခ) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု
(ဂ) ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု
(ဃ) လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ

၃။ ဝေဝေထွန်းသည် အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ကျထားသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် တိမ်းညွတ်မှု ရှိသည်။ ၎င်း၏ ဥပမာမှာ -
(က) ဂျန်ဒါခံယူမှု
(ခ) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု
(ဂ) ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု
(ဃ) လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ

၄။ ကယ်ရီသည် သူ့ကိုယ်သူ ယောကျ်ားလို့ မမြင်သလို မိန်းမလို့လည်း မမြင်ပါ။ သူသည် 'သူတို့သည်/သူတို့ကို' ဆိုသော နာမ်စားတွေကို သုံးတယ်။ ၎င်း၏ ဥပမာမှာ -
(က) ဂျန်ဒါခံယူမှု
(ခ) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု
(ဂ) ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု
(ဃ) လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များ

င။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ "ဂျန်ဒါ ခံယူမှု" နှင့် "ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု" အကြား ကွာခြားချက်က ဘာလဲ။
၂။ ၎င်းအသုံးအနှုန်းများကို နားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့် ထင်ပါသလဲ။ ဘာ့ကြောင့် မထင်ပါသလဲ။
၃။ မွေးကတည်းက သတ်မှတ်ထားသော လိင်ဆိုတာဘာလဲ။

၅.၂ | LGBTIQ ဖြစ်တည်မှု

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

ပုံကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် LGBTIQ တွေအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်များ

ကျား	မ

အခန်း ၂ တွင် ဂျန်ဒါပုံစံခွက်များသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် မည်သို့ အထောက်အကူပြုကြောင်းကို သုံးသပ်ထားပါသည်။ ၎င်း ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များသည် LGBTIQ များ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများစွာ အတွက်လည်း တာဝန်ရှိပါသည်။ ဂျန်ဒါပုံစံခွက်များ၏ အယူအဆသည် "ကျား" နှင့် "မ" တို့၏ ဒွိ သဘောတရား အယူအဆများအပေါ် အခြေခံထားသည်။ ဤအယူအဆများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် စံနှုန်းများကို သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ်တွင် သိသိသာသာ သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ သက်ရောက်မှုအချို့မှာ –

- **ဂျန်ဒါခံယူမှုများအပေါ် အသိအမှတ်မပြုခြင်း။** ဂျန်ဒါပုံစံခွက်များသည် LGBTIQ အသိုက်အဝန်းရှိ ထရန်စ်ဂျန်ဒါများနှင့် ကျား၊ မ ဂျန်ဒါအဖြစ် မခံယူထားသောသူများကို အသိအမှတ် မပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျား၊ မ ဂျန်ဒါအဖြစ် မခံယူဘဲ အခြားသော ဂျန်ဒါအဖြစ် ပြောင်းလဲခံယူသည့်သူများအပေါ် လက်မခံမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှုများအပေါ် အသိအမှတ်ပြုခံရမှုနှင့် လေးစားခံရမှု ရရှိရန် ရုန်းကန်ကြရပေသည်။
- **လိုက်နာရန်အတွက် ဖိအားပေးခြင်း။** LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများအတိုင်း လိုက်နာရန် /လိုက်နေရန်အတွက် ဖိအားများနှင့် ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပြီး ၎င်းသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေသည့် ခံစားချက်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- **စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှု။** ဂျန်ဒါစံနှုန်းများအတိုင်း လိုက်နာရန်အတွက် ဖိအားပေးမှုများသည် အထူးသဖြင့် LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီတွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ဖယ်ကျဉ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ၎င်းကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။
- **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အတားအဆီးများ။** ဂျန်ဒါကို (၂)ခု သာရှိသည်ဟူသော အမြင်သည် အထူးသဖြင့် ထရန်စ်ဂျန်ဒါများနှင့် အင်တာဆက်စ်များအပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် အဟန့်အတား ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကျား ဂျန်ဒါ၊ မ ဂျန်ဒါများအတိုင်း လိုက်နေရန်အတွက် သဘောဆန္ဒမပါသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။
- **ကိုယ်စားပြုပါဝင်မှုကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေခြင်း။** မီဒီယာနှင့် အများက လက်ခံထားသော ယဉ်ကျေးမှုသည် ဂျန်ဒါ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး LGBTIQ အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ မတူကွဲပြားသော ဖြစ်တည်မှုများ၏ ကိုယ်စားပြုမှုကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေသည်။
- **လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေးများ။** ဂျန်ဒါ ပုံစံခွက်များသည် LGBTIQ များ၏ လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေးကို သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ဝေဖန်ထိုးနှက်ချက်များနှင့် အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

SOGIESC ကို အခြေခံ၍ LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည် ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မမျှတသော ဆက်ဆံမှု၊ နှောင့်ယှက်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများမှ ချန်လှပ်ထားခြင်း၊ ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်များတွင် မညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ဤခွဲခြားဆက်ဆံမှုသည် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ပြီး ထိခိုက်ခံစားရသူများအပေါ် ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို လူမှုယဉ်ကျေးမှုအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ တရားဥပဒေအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဘာသာရေးအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဟူ၍ လေးမျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

- **လူမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။** မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု တန်ဖိုးများသည် လိင်ကွဲချစ်ခင် စုံမက်ခြင်းကိုသာ ပုံမှန်အဖြစ် ရှုမြင်ထားသည့် လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်မှု စံနှုန်းများကိုသာ မကြာခဏ မြှင့်တင်အားပေးလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် LGBTIQ များအား အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ နှုတ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်ခြင်း၊ မိသားစုများမှ လက်မခံခြင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုမှ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- **တရားဥပဒေရေးအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။** မြန်မာနိုင်ငံ ရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၇ သည် လိင်တူအချင်းချင်း ကာမစပ်ယှက်မှုကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက် LGBTIQ များအပေါ် ဥပဒေအရ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ဖြစ်စေသည်။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အကာအကွယ်ပေးမှုများ မရှိခြင်းသည် LGBTIQ များအနေဖြင့် အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်တွင်းနှင့် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် နေရာများတွင် မမျှတသော ပြုမူဆက်ဆံခံရမှုမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။
- **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။** မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ တစ်ဦးချင်းစီသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ၎င်းသည် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံမှာကို စိုးကြောက်သည့်အတွက် လိုအပ်သော ဆေးကုသခံယူမှုများကို မရယူသည့် အခြေအနေမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် ထရန်စ်ဂျန်ဒါများနှင့် အင်တာဆက်စ်များသည် ကျား-မ ဂျန်ဒါ များကိုသာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသည့်နေရာတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန်အတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။

> **ရာဇသတ်ကြီး ပုဒ်မ ၃၇၇ - သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်သော လိင်ဆက်ဆံမှုများ**
>
> မည်သူမဆို ယောက်ျား၊ မိန်းမ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်နှင့် သဘာဝကို ဆန့်ကျင်သော ကာမဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်လျှင် ထောင်ဒဏ်ဆယ်နှစ်မှ တစ်သက်တစ်ကျွန်းအထိ ကျခံနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။ ထောင်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ ချမှတ်နိုင်သည်။

- **ဘာသာရေး ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။** မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များသည် LGBTIQ များအပေါ် ထားရှိသော သဘောထားများကို သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်ပါသည်။ အချို့သော ရှေးရိုးစွဲ အုပ်စုများသည် လိင်တူချစ်သူများနှင့် ထရန်စ်ဂျန်ဒါများ၏ ဖြစ်တည်မှုများကို လက်မခံသည့်အတွက် ထိုယုံကြည်မှု ရှိသူများအကြားတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အရာများထဲမှ (တစ်ခုထက်ပို၍) မည်သည့်အရာများသည် ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ (၂)မျိုးသာ ရှိသည်ဟူသော အယူအဆကြောင့် LGBTIQ အပေါ် သက်ရောက်သည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပါသလဲ။

(က) LGBTIQ များ၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် အသွင်အပြင် ဖော်ပြချက်များကို နားလည်မှု မရှိခြင်း။

(ခ) LGBTIQ များအကြားရှိ မတူကွဲပြားမှုကို ထောက်ခံသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် စံနှုန်းများ။

(ဂ) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် ဂျန်ဒါ (၂)မျိုးသာ ထားရှိသော မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် နေထိုင်ရန်အတွက် မလိုလားသည့် ဖိအားများ ရရှိခြင်း။

(ဃ) ရုပ်ရှင်များ၊ တီဗီနှင့် အများစု လက်ခံထားသော ယဉ်ကျေးမှုများရှိ ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ (၂)ခုသာ သတ်မှတ်ထားသည့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ။

(င) LGBTIQ များ၏ ဖြစ်တည်မှုများနှင့် လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေးများကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လက်ခံပြီး ပါဝင်စေခြင်း။

(စ) ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ကိုက်ညီအောင် နေထိုင်ရန်အတွက် ဖိအားပေးသော ဖိအားများကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။

၂။ အောက်ပါတို့အနက်မှ မည်သည့် (တစ်ခုထက်ပို၍) အချက်များသည် SOGIE ကိုအခြေခံ၍ LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပါသလဲ။

(က) မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို တန်းတူညီမျှ လက်လှမ်းမီရရှိရေး

(ခ) နှောင့်ယှက်ခြင်း

(ဂ) တရားမျှတမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးများ တိုးတက်မှု

(ဃ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

(င) မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများမှ ချန်လှပ်ထားခြင်း

(စ) ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးတွင် တန်းတူညီမျှ လက်လှမ်းမီမှု မရှိခြင်း

၃။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ အသိုင်းအဝိုင်းမှ ကြုံတွေ့နေရသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (က-ဃ) အမျိုးအစားများကို ၎င်းတို့၏ ဖော်ပြချက် (၁-၄) နှင့် တွဲပါ။

(က) လူမှုယဉ်ကျေးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ

(ခ) ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ

(ဂ) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

(ဃ) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ

i ရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၇ အရ နှစ်ဦး သဘောတူ လိင်တူကာမစပ်ယှက်မှုသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။

ii ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု တန်ဖိုးများဖြင့် လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်မှု စံနှုန်းများကို မြှင့်တင်လေ့ရှိသည်။

iii အချို့သော ရှေးရိုးစွဲယုံကြည်မှု အုပ်စုများသည် လိင်တူချစ်သူများနှင့် ထရန်စ်ဂျန်ဒါများ၏ ဖြစ်တည်မှုကို ငြင်းပယ်ကြသည်။

iv အချို့သူများသည် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရမှာ သို့မဟုတ် မသင့်မလျော် ပြုမူဆက်ဆံခံရမှာကို စိုးကြောက်သည့်အတွက် ဆေးကုသခံယူမှု မရယူကြပေ။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

အုပ်စုများတွင် အဖြစ်အပျက်များထဲမှ တစ်ခုကို ကြည့်ပါ။

၁။ ၎င်းသည် လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ ဥပမာတစ်ခု ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆိုတာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

၂။ ၎င်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်းများကို အဆိုပြုပါ။

၃။ သင်၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းထဲတွင် တင်ပြပါ။

က။	ညိုညိုသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျေးလက်မြို့၌ နေထိုင်သည့် အသက် (၃၀) အရွယ် ထရန့်စ်ဂျန်ဒါ အမျိုးသမီး တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ညိုညိုသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက သူမ၏ ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုကို သိရှိခဲ့သော်လည်း အမြစ်တွယ်နေသော ဂျန်ဒါစံနှုန်းများကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ သူမ၏ အသိုင်းအဝိုင်း တွင် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရိုးရာတန်ဖိုးများသည် တင်းကြပ်သော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများကို ဖြစ်စေစေပြီး၊ ထိုသို့သော ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများအတိုင်း မနေထိုင်ပါက ရန်လိုမုန်းတီးမှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည်။ ညိုညိုသည် အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ နှုတ်ဖြင့် နှောင့်ယှက်ခြင်းကို ခံနေရသည်။ သူမ၏ အသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်ခြင်းကို ခံရပြီး သူမ၏ ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုကြောင့် အလုပ်အကိုင် ရရှိရန် အတွက်လည်း ခက်ခဲနေပါသည်။
ခ။	စောမင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည့် အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် ဂေးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ စောမင်းနှင့် သူ၏လက်တွဲဖော်သည် နှစ်အတော်ကြာ ချစ်သူအဖြစ် တွဲလာကြသည့် စုံတွဲဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ရာဇသတ်ကြီး ဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၇ အရ လိင်တူ ကာမစပ်ယှက်မှုသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည်။ ၎င်းတို့၏ လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့သည် ဖမ်းဆီးခံရခြင်းမျိုးနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမျိုး ကြုံရနိုင်သည်။ ၎င်းဥပဒေသည် သူတို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကတိကဝတ်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြရန် တားဆီးထားပြီး သူတို့၏ ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုများရှိသည်။ ၎င်းဥပဒေကြောင့် LGBTIQ များသည် လိင်ကွဲချစ်သူစုံတွဲများအတွက် ပေးထားသော အခွင့်အရေးနှင့် အကာအကွယ်များအတိုင်း မရရှိကြပေ။
ဂ။	ဆလိုင်းသည် အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားဖြစ်သည်။ သူ၏ လိင်အင်္ဂါတွင် ပေါ်လာသည့် အကြိတ်ကို စစ်ဆေးဖို့ ဆေးခန်းကို သွားသောအခါ ဆရာဝန်က သူ၏ လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းပါသည်။ ဆလိုင်းက သူသည် လွန်ခဲ့သော တစ်ပတ်က အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ကြောင်းကို ပြောပြသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် စစ်ဆေးထားသော အဖြေရယူရန် ပြန်လာသောအခါ ဆေးခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ခွင့်မပြုပေ။ သူနှင့် စကားပြောခဲ့သော ဆရာဝန်က သူ့ကို ရွံတယ်လို့ ပြောပါသည်။ ဆလိုင်းအနေဖြင့် အရမ်းရှက်သွားခဲ့ ပါသည်။
ဃ။	နိုင်အောင်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာအသိုင်းအဝန်းတွင် နေထိုင်သည့် အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ် ဂေးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများနှင့် တွေ့ကြုံ ရသည်။ သူ၏ သူငယ်ချင်းများက လိင်တူချစ်ခြင်းကို လက်မခံသည့် ရှေးရိုးစွဲအမြင်တွေကို ကိုင်စွဲထားပြီး လိင်တူချစ်ခြင်းသည် သူတို့၏ ဘာသာတရားနှင့် မကိုက်ညီဘူးလို့ ရှုမြင်ပါသည်။ ဖယ်ကျဉ်ခြင်းနှင့် ပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်း ခံရမည်ကို စိုးကြောက်သောကြောင့် သူ၏ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် သူ၏ ကိုယ်ပိုင် ဖြစ်တည်မှု ကို ဖုံးကွယ်ထားရန်အတွက် ဖိအားများကို ခံစားရသည်။ ၎င်းသည် အခြားသူများနှင့် မတူဘဲ ဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားရမှုနှင့် သူ၏ ဘာသာနှင့် သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှု ကိုက်ညီရန် ရုန်းကန်ရမှုတို့ကို ဖြစ်စေစေသည်။
င။	ဒေဝီသည် တက္ကသိုလ် ဒုတိယနှစ်တွင် တက်နေသည်။ သူမတွင် လွန်ခဲ့သည့်တစ်နှစ်က တိတ်တဆိတ် ချိန်းတွေ့ခဲ့သည့် ချစ်သူကောင်မလေး တစ်ယောက်ရှိသည်။ တစ်နေ့တွင် သူမ၏ မိသားစုသည် ၎င်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးအကြောင်း သိလိုက်ရပြီး သူမအား ဆက်တိုက် ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းခဲ့သည်။ အဲဒီနောက် သိပ်မကြာခင် တစ်ညမှာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က သူ့အခန်းထဲကို ဝင်လာပြီး သူ့ကို ပုံမှန် မိန်းမ တစ်ယောက်မျိုးဖြစ်အောင် ကူညီပေးမယ်လို့ပြောပြီး အဓမ္မပြုကျင့်ပါတယ်။

Intersectionality (မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှုအခြေအနေများ) သည် လူတို့တွင် အခွင့်ထူးရရှိမှု အခြေအနေနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု အခြေအနေမျိုး ဖြစ်စေရန် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်သည့် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှု ပုံစံမျိုးစုံ (ဥပမာ – လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေ) ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ Intersectionality, SOGIESC နှင့် LGBTIQ များ၏ ဖြစ်တည်မှုများသည် မတူကွဲပြားသည့် ဖြစ်တည်မှုများရှိသော LGBTIQ များ ရင်ဆိုင်ရသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် အခက်အခဲများအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်ပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်လျက် ရှိသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း (၁.၃) ကိုကြည့်ပါ။

ဤသို့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် ဆက်နွယ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် အပစ်ပယ်ခံ လူအုပ်စုများအတွင်းရှိ လူများတွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တိုက်ဖျက်ရန် အဆင့်တိုင်းတွင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အခွင့်အရေးများ ကာကွယ်ပေးရန် ဥပဒေပြောင်းလဲမှုများ၊ ပညာရေး၊ အသိပညာပေး မြှင့်တင်ခြင်း၊ လောကီရေးနှင့် ဘာသာရေး အသိုင်းအဝန်း နှစ်ခုလုံးတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်သော နေရာများ ဖန်တီးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် လူသားအားလုံး အကြောက်တရားကင်းကင်းဖြင့် နေထိုင်နိုင်သည့် လူတိုင်းအကျုံးဝင်ခြင်းကို လက်ခံသော လူ့အဖွဲ့အစည်း ဖန်တီးရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ဃ။ လေ့ကျင့်ခန်း

LGBTIQ များ ရင်ဆိုင်ရသည့် Intersectionality ဆိုင်ရာ ပြဿနာပုံစံများ (က–င) ကို ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက် (၁–၅) နှင့် တွဲပါ။

၁။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်တည်မှုများ
၂။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် လူမျိုးစု
၃။ ဂျန်ဒါခံယူမှုနှင့် မသန်စွမ်းမှု
၄။ ဂျန်ဒါအသွင်အပြင် ဖော်ပြမှုနှင့် အသက်
၅။ လိင်ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များနှင့် ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ မဟုတ်သော ဖြစ်တည်မှုများ

က။ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ အမျိုးသား တစ်ယောက်သည် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းနေပြီး ထရန်စ်ဂျန်ဒါ ဖြစ်တည်မှု အပေါ် နားလည်လက်ခံမှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့် အကူအညီများရရန် ခက်ခဲနေပြီး ဤသို့ ရရှိရန် ရုန်းကန်နေရပါသည်။

ခ။ ဂေးတစ်ဦးသည် သူ၏ ဘာသာတရား အဆုံးအမနှင့် သူ၏ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု ကိုက်ညီရန်နှင့် သူနှင့် ဘာသာတူ ယုံကြည်သူများမှ လက်ခံရန်အတွက် ရုန်းကန်ကြိုးစားနေရပါသည်။ ကျား၊ မ သတ်မှတ်မှု ဆိုင်ရာ လိင်အင်္ဂါရပ် နှစ်မျိုးစလုံးရှိပြီး၊ ဂျန်ဒါခံယူမှု အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြသည့် လူတစ်ဦးသည် ဆရာဝန် များ၏ နားလည်လက်ခံမှု မရှိခြင်းနှင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန် အခက်အခဲများ ကြုံရပါသည်။

ဂ။ အသက် (၇၅) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ထရန်စ်ဂျန်ဒါဖြစ်ခြင်းကြောင့် ၎င်း၏ ရပ်ရွာလူထုတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ တွေ့ကြုံရပြီး ‘အသက်ကြီး လွန်းသည်’ ဟု ရှုမြင်ခြင်းကြောင့် ရပ်ရွာလုပ်ရှားမှုများမှ ဖယ်ထုတ်ခြင်းကိုလည်း တွေ့ကြုံရသည်။

ဃ။ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း စိတ်ဝင်စားသူ အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် လူမျိုးစုငယ်မှ မွေးဖွားလာသော်လည်း အခြားလူမျိုးစုများ နေထိုင်သည့် မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် နေထိုင်နေသည်။ သူမသည် သူမ၏ လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှုနှင့် သူမ၏ လူမျိုးစုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။

င။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

Rainbow Alliance Initiative (RAI) သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် အယူအဆ အမှားများကို တိုက်ဖျက်ရန် ရည်ရွယ်သည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ နှင့် မဟာမိတ် အဖွဲ့များ ပါဝင်သည်။

RAI သည် ဖိုရမ်များ၊ ကျောင်းပညာပေး အစီအစဉ်များနှင့် ရပ်ရွာလူထုအလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများမှတစ်ဆင့် SOGIESC နှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်လက်ခံစေရန်အတွက် ပညာပေးအစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

RAI သည် ရာဇသတ်ကြီးဥပဒေပုဒ်မ ၃၇၇ ကဲ့သို့သော ခွဲခြားဖိနှိပ်သည့် ဥပဒေများကို ပယ်ဖျက်ရန်အတွက် လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဥပဒေပြုသူများ၊ ဥပဒေပညာရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါသည်။

RAI သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အယူအဆအမှားများကြောင့် LGBTIQ များ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့်လည်း အတူလုပ်ဆောင်သည်။ LGBTIQ များသည် တလွဲကုသခံရခြင်း သို့မဟုတ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရခြင်း မရှိဘဲ လိုအပ်သည့် ဆေးကုသမှုကို ရယူနိုင်ရန်အတွက် လုံခြုံသောနေရာများ ဖြစ်စေရန် အတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

RAI သည် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် LGBTIQ အသိုင်းအဝိုင်းကြား ဘာသာပေါင်းစုံ ဆွေးနွေးမှုများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရေး ခွဲခြားမှုကို တိုက်ဖျက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် RAI ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် တိုးတက်မှုအချို့ ရှိလာသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေများ ဖျက်သိမ်းရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပညာပေးမှုများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အမြင်များ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည်လည်း ပိုမိုလက်ခံလာကာ ဘာသာပေါင်းစုံ ဆွေးနွေးမှုများသည် LGBTIQ အသိုက်အဝန်းနှင့် ရှေးရိုးဆန်သော ဘာသာရေးအုပ်စုဝင်များကြား ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိလာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ RAI သည် လူတို့၏ SOGIESC အပေါ် ပဓာန မထားဘဲ ပိုမိုပါဝင်နိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် လူတိုင်း အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်ခဲ့သည်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ RAI ရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။
၂။ RAI ၏ အဓိက လုပ်ဆောင်သည့် နယ်ပယ်တွေက ဘာတွေလဲ။
၃။ စတင်လုပ်ဆောင်မှုတွေကနေတဆင့် ဘာတွေ ပြောင်းလဲသွားလဲ။
၄။ RAI ၏ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေရန် အခြား မည်သည့်အရာတွေက ကူညီပေးပါသလဲ။

၈။ ဆွေးနွေးချက်

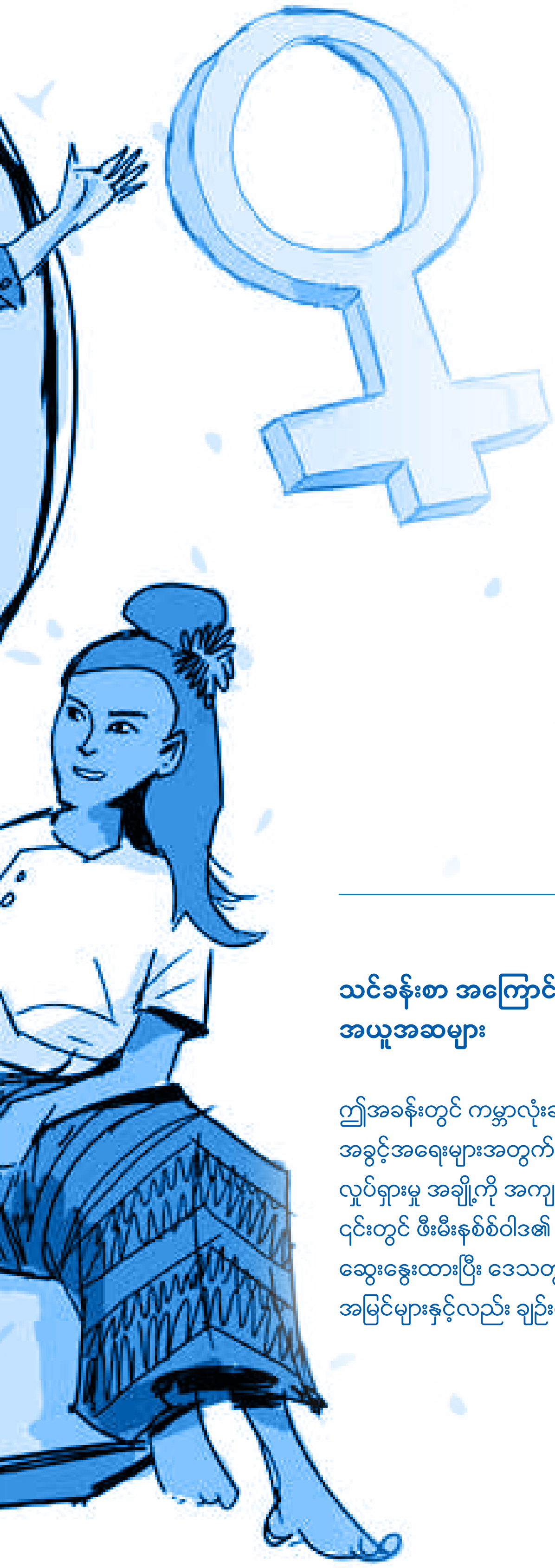
၁။ LGBTIQ ကို ဖော်ပြရန် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေတွင် မည်သည့် အသုံးအနှုန်းများ ရှိပါသလဲ။ ၎င်းတို့သည် အကောင်းဘက်ကို ဆောင်သော သို့မဟုတ် အဆိုးဘက်ကို ဆောင်သော စကားလုံးများ ဖြစ်ပါသလား။

၂။ LGBTIQ များအတွက် အဆိုးဘက်ကို ဆောင်သည့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများကို ဘာ့ကြောင့် မသုံးသင့်ပါသလဲ။

၃။ လူမှု ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများနှင့် သဘောထားများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဖြစ်စေရန် မည်သို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသလဲ။

၄။ ဤစံနှုန်းများကို တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

၅။ မီဒီယာနှင့် အများလက်ခံသော ယဉ်ကျေးမှုသည် LGBTIQ များနှင့် ပတ်သက်သော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေရန်အတွက် ဘယ်လို တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။ မီဒီယာတွင် LGBTIQ များ၏ ကွဲပြားသည့် ပုံစံများနှင့် ဖြစ်တည်မှု သရုပ်အမှန်များကို ဖော်ပြနိုင်ရန် မည်သည့်အဆင့်များ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။



အခန်း ၀၆

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး

သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းတွင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးများအတွက် အဓိက ယန္တရားများနှင့် လုပ်ရှားမှု အချို့ကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတွင် ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ၏ ရှုထောင့်များကို ဆွေးနွေးထားပြီး ဒေသတွင်း ရှုထောင့် အမြင်များနှင့်လည်း ချဉ်းကပ်ထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများအတွက် အရေးအကြီးဆုံး သမိုင်းမှတ်တိုင်များနှင့် ဒေသန္တရ၊ နိုင်ငံတော်နှင့် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ အခြေအနေများတွင် ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖော်ပြနိုင်မည်။
- ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပြီး ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ သက်ရောက်မှုများနှင့် အဓိကပြဿနာများကို ဆွေးနွေးနိုင်မည်။
- မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဖီးမီးနစ်စ် လှုပ်ရှားမှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီး အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှုများ၏ အဓိကဖြစ်ရပ်များကို ခုနှစ်အလိုက် အချိန်ဇယား ရေးဆွဲနိုင်မည်။

၆.၁ | အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

"အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး" လို့ ကြားတဲ့အခါ ဘာလို့ ထင်ပါသလဲ။ ဆွေးနွေးချက် အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။

အခွင့်အရေးများ သို့မဟုတ် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် မွေးဖွားလာသည့်အချိန်မှစ၍ ပိုင်ဆိုင်သည့် လွတ်လပ်ခွင့်များနှင့် အကာအကွယ်များဖြစ်ပြီး ထိုအခွင့်အရေးများသည် လူမျိုး၊ ဂျန်ဒါ၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု စသည့် အချက်များပေါ်တွင် မူတည်၍ ခွဲခြားခြင်း မရှိပါ။ ၎င်းတို့တွင် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး (လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့်နှင့် ပြောဆိုခွင့် စသည်)၊ နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေး (မဲပေးပိုင်ခွင့်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ပိုင်ခွင့် စသည်)၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာရေးကို လက်လှမ်းမီရရှိခွင့် စသည်) နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ (အလုပ်လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် သင့်တင့်မျှတသော လုပ်ခလစာ စသည်) တို့ ပါဝင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤအခွင့်အရေးများကို နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ပြည်တွင်းဥပဒေများဖြင့် အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ နိုင်ငံများသည် မကြာခဏဆိုသလို နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာရန် ကတိပြုလေ့ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်များတွင် နိုင်ငံရေးနှင့် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် (International Covenant on Civil and Political Rights) နှင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် (International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ ရရှိသင့်သည့် ရပိုင်ခွင့်များနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဤအခွင့်အရေးများသည် များသောအားဖြင့် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု ရရှိရေးကို ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်နေရသည့် မညီမျှမှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု အမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အဓိက နယ်ပယ်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- **တူညီသော လုပ်ခလစာ -** တူညီသောအလုပ်အတွက် တူညီသောလုပ်အားခရရှိပိုင်ခွင့်၊ လုပ်အားခကွာဟမှုကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူလုပ်အားခရရှိစေရန် သေချာစေခြင်း။
- **မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး -** ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ်ဝန်တားနည်းများရရှိခွင့်၊ ဘေးကင်းစိတ်ချရသော ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်နှင့် မိခင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိခွင့်။
- **ပညာရေး -** ခွဲခြားခံရမှုမရှိဘဲ ပညာသင်ယူပိုင်ခွင့်၊ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် သင်ယူမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ရေးအတွက် တန်းတူအခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေရန် သေချာစေခြင်း။
- **နိုင်ငံရေး အခွင့်အရေး -** ဆန္ဒမဲပေးခွင့်နှင့် ရွေးကောက်ခံ ကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ် အရွေးခံပိုင်ခွင့် အပါအဝင် အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရမည့် အစီအစဉ်များတွင် ထည့်သွင်းရန် သေချာစေသည့် နိုင်ငံရေး ဖြစ်စဉ်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်။
- **လုပ်ငန်းခွင် တန်းတူညီမျှမှု -** အလုပ်ခန့်အပ်ခြင်း၊ ရာထူးတိုးခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု ရာထူးများအတွက် တူညီသော အခွင့်အလမ်းများ ရရှိမှုနှင့်အတူ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများ ကင်းစင်သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ခွင့်။
- **အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်ခြင်း -** အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် လူကုန်ကူးမှု အပါအဝင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ ကင်းလွတ်စွာ နေထိုင်ခွင့်။
- **ဥပဒေအရ တန်းတူညီမျှမှု -** တရားဥပဒေအောက်တွင် တန်းတူညီမျှစွာ ဆက်ဆံခံရပိုင်ခွင့်၊ ဥပဒေများက ဂျန်ဒါကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိစေရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ဥပဒေပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု -** မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ မိခင်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများအတွက် ကုသမှုများ အပါအဝင် အရည်အသွေးရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမီ ရရှိခွင့်။
- **ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် အခွင့်အရေး -** အမျိုးသမီးများသည် မြေယာနှင့် အခြားသော ပစ္စည်းဥစ္စာများကို တရားဝင် ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိစေရေးကို သေချာစေသည့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်နှင့် အမွေဆက်ခံပိုင်ခွင့်။
- **လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး -** ဂျန်ဒါအပေါ် အခြေပြုသော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ကျဉ်ခြင်း မခံရဘဲ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးနှင့် ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှုများတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်နိုင်ခွင့်။

အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများသည် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသားများကဲ့သို့ အခွင့်အလမ်းများနှင့် အခွင့်အရေးများ ရရှိသည့် ပိုမိုပါဝင်ပြီး သာတူညီမျှရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို မြှင့်တင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ အတွက် တောင်းဆိုတိုက်ပွဲဝင်မှုများသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေပြီး ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများမှတစ်ဆင့် တိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။

ခ။ လေ့ကျင့်ခန်း

စာသားပါ အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဥပမာ (၁-၈) တစ်ခုစီကို အကိုက်ညီဆုံးသော အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ (က-ဇ) နှင့် တွဲပါ။

၁။ တူညီသော လုပ်ခလစာ
၂။ မျိုးဆက်ပွား အခွင့်အရေး
၃။ ပညာရေး
၄။ နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေး
၅။ လုပ်ငန်းခွင် တန်းတူညီမျှမှု
၆။ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
၇။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် အခွင့်အရေး
၈။ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

(က) အချို့သော ဘာသာတရားများတွင် အမျိုးသမီးများအား ဘာသာရေးနေရာ အချို့နှင့် ဘာသာရေးအခမ်းအနား အချို့တွင် ဝင်ခွင့်၊ တက်ခွင့် မပြုပါ။
(ခ) နော်ဖောထူးသည် လိုအပ်သည့် အချိန်တွင် သုံးရန်အတွက် သန္ဓေတားဆေးများ မရရှိခြင်းကြောင့် မလိုချင်သော ကိုယ်ဝန် ရရှိလာသည်။
(ဂ) ဒေါ်မြတ်ခိုင်၏ ခင်ပွန်းသည် သူမသည် သူ၏ ဇနီးဖြစ်သည်ဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် သူမ မနာခံပါက (သို့) ပြန်ပြောပါက ရိုက်နှက်ခွင့်ရှိသည်ဟု ယူဆထားသည်။
(ဃ) အချို့သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းများတွင် တူညီသော အလုပ်အတွက် အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများသည် အမျိုးသား အလုပ်သမားများထက် လုပ်ခလစာ နည်းပါးစွာ ရကြသည်။
(င) ၂၀၁၅ နှင့် ၂၀၂၀ ရွေးကောက်ပွဲများတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်နှင့် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီး လွှတ်တော်များတွင် အမျိုးသမီး ကိုယ်စားလှယ်များသည် အမျိုးသားကိုယ်စားလှယ်များထက် များစွာနည်းပါးခဲ့သည်။
(စ) အချို့သော ကျေးလက်ဒေသများတွင် မိသားစုမြေယာပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို မိသားစု၏ အမျိုးသားများကသာ အမွေဆက်ခံခွင့် ရှိသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများသည် ခင်ပွန်း သေဆုံးသွားချိန်တွင် ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။
(ဆ) အမျိုးသမီး အများစုရှိသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ ရရှိရန်အတွက် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများက သမဂ္ဂများ တည်ထောင်လိုသည့်အခါတွင် အမျိုးသားအလုပ်ရှင် အများစု၏ ဆန့်ကျင်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။
(ဇ) အချို့သော ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ယောကျ်ားလေးများ ကျောင်းတက်ချိန်တွင် မိန်းကလေးများသည် အိမ်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများအတွက် ကူညီပေးကြရပြီး၊ ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးကြရသည်။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

စာသားတွင် ဖော်ပြထားသော အခွင့်အရေးတစ်ခုစီအတွက် သင့်ရပ်ရွာလူထု သို့မဟုတ် နိုင်ငံမှ ဥပမာတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် အောက်ပါအချက်များထဲမှ မည်သည့်အချက်နှင့် ကိုက်ညီသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

- ယခင်က အမျိုးသမီးများ မရရှိခဲ့ဘဲ၊ ယခု ရရှိနေသည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု။
- အမျိုးသမီးများ အမြဲတမ်း ရရှိခဲ့သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု။
- အမျိုးသမီးများ ဆက်လက်တောင်းဆို တိုက်ပွဲဝင်နေသော အခွင့်အရေးတစ်ခု။

စီဒေါ (CEDAW)

အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် (CEDAW) သည် ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံ (UNGA) မှ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော နိုင်ငံတကာ သဘောတူစာချုပ်ဖြစ်သည်။ စီဒေါသည် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လူမှုဘဝနယ်ပယ်အားလုံးတွင် အမျိုးသားများကဲ့သို့ တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိခံစားနိုင်မှု သေချာစေရန်အတွက် ရေးဆွဲထားသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပြီး ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုအတွက် ဥပဒေ မူဘောင်တစ်ခု ဖော်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ စီဒေါကို အမျိုးသမီးများအတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ ကြေညာစာတမ်း (international bill of rights for women) ဟု ရည်ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။ ဤသဘာတူစာချုပ်တွင် နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားသည်။

စီဒေါကို အတည်ပြု လက်မှတ်ရေးထိုးသော နိုင်ငံများကို *စာချုပ်အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများ*အဖြစ် ရည်ညွှန်းပါသည်။ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ပပျောက်စေရန်နှင့် ၎င်း၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတွင်း ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ခိုင်မာသော အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ရန် ကတိကဝတ်ပြုရသည်။ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများသည် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ကျွမ်းကျင်သူများပါဝင်သည့် စီဒေါ ကော်မတီထံသို့ ပုံမှန် အစီရင်ခံစာများ တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာများတွင် နိုင်ငံအတွင်းတွင် စီဒေါကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အဆင့်များကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။

ယခုအခါ စီဒေါ စာချုပ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၁၈၉ နိုင်ငံ ရှိသည်။ စီဒေါသည် နိုင်ငံများစွာရှိ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးနှင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်သည့် ဥပဒေများနှင့် မူဝါဒများကို ပုံဖော်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

စီဒေါတွင် နိဒါန်းနှင့် အပိုဒ် ၃၀ ပါဝင်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဖယ်ရှားရန် ရည်ရွယ်သည့် အခွင့်အရေးများနှင့် မူဘောင်များကို ရေးဆွဲထားပါသည်။ စာချုပ်ပါ အပိုဒ်များ၏ အနှစ်ချုပ်မှာ –

- **အပိုဒ် ၄။ ယာယီအထူး အစီအမံများ -** အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်စားပြုမှုနည်းသော သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှု ရှိသော ဒေသများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးကြား တန်းတူညီမျှမှုကို အရှိန်မြှင့်ရန် ယာယီအထူး လုပ်ဆောင်ချက် အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ခွင့်။
- **အပိုဒ် ၅။ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထများ -** ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ဖြစ်နေစေသော လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို တိုက်ဖျက်ရန်။
- **အပိုဒ် ၆။ လူကုန်ကူးမှုနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်မှု နှိမ်နင်းရေး -** အမျိုးသမီးများ လူကုန်ကူးခံရမှုနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်မှု ခံရခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပြီး၊ နိုင်ငံများအနေဖြင့် ထိုကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု များကို ပပျောက်ရန်နှင့် တားဆီးနှိမ်နင်းရန်အတွက် အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ရန်။
- **အပိုဒ် ၇။ နိုင်ငံရေးနှင့် ပြည်သူ့ရေးရာဆိုင်ရာ ဘဝ -** မဲပေးပိုင်ခွင့်၊ ရွေးကောက်ပွဲ ဝင်ပိုင်ခွင့်နှင့် အစိုးရရုံးများတွင် နေရာ ရရှိခွင့်များ အပါအဝင် နိုင်ငံရေးနှင့် ပြည်သူ့ရေးရာဆိုင်ရာ ဘဝတွင် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူရည်တူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်။
- **အပိုဒ် ၈။ နိုင်ငံတကာ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်မှု -** နိုင်ငံတကာအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ရေးဆွဲရာတွင် အမျိုးသမီးများ နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ပြောဆိုနိုင်ခွင့်။
- **အပိုဒ် ၉။ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် -** အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ကို ရယူခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် သားသမီးများ၏ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိခွင့်။
- **အပိုဒ် ၁၀။ ပညာရေး -** အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအတွက် တန်းတူ ပညာသင်ကြားခွင့်နှင့် ပညာရေးတွင် ဂျန်ဒါပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ ပပျောက်ရေးတို့ကို အလေးပေးရန်။

- **အပိုဒ် ၁၁။ အလုပ်အကိုင် -** အမျိုးသမီးများ အလုပ်လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် တူညီသော အလုပ်အတွက် တူညီသော လုပ်ခလစာ ရရှိရန်။
- **အပိုဒ် ၁၂။ ကျန်းမာရေး -** အမျိုးသမီးများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို အမြင့်ဆုံးစံနှုန်းနှင့်အညီ ခံစားခွင့် ရှိစေရန်၊ မိသားစုစီမံကိန်းချမှတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှု များနှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များကို ရရှိခံစားနိုင်ရန်။
- **အပိုဒ် ၁၃။ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဘဝ -** ဘဏ်လုပ်ငန်း၊ ချေးငွေနှင့် အပန်းဖြေအနားယူမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ အပါအဝင် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဘဝများတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်ရန်။
- **အပိုဒ် ၁၄။ ကျေးလက်နေအမျိုးသမီးများ -** ဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ အသေးစား ချေးငွေနှင့် ချေးငွေရရှိမှုများအပြင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွင် ကျေးလက်နေ အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှုနှင့် လက်လှမ်းမီ ရရှိစေရန်အတွက် အစီအမံများ ဖော်ဆောင်ရန်။
- **အပိုဒ် ၁၅။ တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှမှု -** တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင် တန်းတူညီမျှရေးမူကို လက်ကိုင်ထားပြီး တရားဥပဒေဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်၊ ကိုယ်စားပြုမှုနှင့် တရားမျှတမှု ရရှိရေး။
- **အပိုဒ် ၁၆။ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုဘဝ -** အိမ်ထောင်ရေး၊ မိသားစုဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပြဿနာများကို ဖော်ပြထားပြီး၊ အိမ်ထောင်ရေးတွင် တန်းတူညီမျှမှု၊ သဘောတူခွင့်ပြုမှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့အထများ ဖယ်ရှားရေးတို့ကို အလေးပေးဖော်ပြထားသည်။

စီဒေါ၏ နောက်ဆက်တွဲ သဘောတူစာချုပ် (OP-CEDAW) ကို UNGA မှ ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ နိုင်ငံတော်မှ သဘောတူစာချုပ်ပါ အခွင့်အရေးများ ဖော်ဆောင်ရန် ပျက်ကွက်ပါက လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုများ အနေဖြင့် စီဒေါကော်မတီထံ တိုင်ကြားစာများ တင်ပြပေးပို့နိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ စာချုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံအဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံများအားလုံးသည် စီဒေါကို အတည်ပြုလက်မှတ် ရေးထိုးပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စီဒေါကို ၁၉၉၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်နေ့တွင် အတည်ပြုလက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း စီဒေါ၏ နောက်ဆက်တွဲ သဘောတူစာချုပ် (OP-CEDAW) ကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်း မရှိသေးပါ။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူဘောင်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်

ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးအတွက် နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ၁၉၄၇ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၇၄ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို အတိအလင်း ဖော်ပြထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု တိုးတက်စေရန် အောက်ပါအစီအစဉ်များနှင့် မူဝါဒများကို ပြဋ္ဌာန်းထားခဲ့သည်။

- မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများ ကော်မတီ (၁၉၉၆-၂၀၁၆)
- အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် နိုင်ငံတော်အဆင့် မဟာဗျူဟာစီမံကိန်း (NSPAW) (၂၀၁၃-၂၀၂၂)
- မြန်မာနိုင်ငံ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ် (၂၀၁၈-၂၀၃၀)
- အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေမူကြမ်း

သို့သော်လည်း အထူးသဖြင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှစ၍ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု ရှိစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်သော ဆောင်ရွက်ချက် များသည် ထိရောက်မှု မရှိဟု ယူဆထားကြပါသည်။

ဃ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များကိုဖတ်ပါ။ အထက်ဖော်ပြပါ မည်သည့် စီဒေါပါ အပိုဒ်များသည် ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက် တစ်ခုစီနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလဲ။ (အချို့သော ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များသည် စီဒေါအပိုဒ် တစ်ပိုဒ်ထက်ပို၍ တွဲနိုင်သည်။)

၂။ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက် တစ်ခုစီသည် စီဒေါပါ အပိုဒ် (များ) ကို ထောက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးဖောက်ခြင်း ရှိပါသလား။

(က) ဘဏ်တစ်ခုသည် အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့ ခင်ပွန်း၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ငွေများကို ထုတ်ယူခွင့်မပြုပါ။

(ခ) အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဘာသာမတူသော အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လက်ထပ်လိုပါက ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များထံမှ အထူးခွင့်ပြုချက် ရယူရမည်ဖြစ်သည်။

(ဂ) အင်ဂျင်နီယာပညာ သင်ပေးသော တက္ကသိုလ်တစ်ခုသည် အမျိုးသမီး အင်ဂျင်နီယာများ ပိုများလာစေလိုသည့် အတွက်ကြောင့် အမျိုးသားများထက် အမှတ်နိမ့်သော အမျိုးသမီးများအား တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် ပြုထားသည်။

(ဃ) နိုင်ငံခြားသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် ဒေသခံအမျိုးသားတစ်ဦးတို့မှ ကလေးတစ်ဦး မွေးဖွားလာပါက ကလေးအား နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် ပေးထားသည်။ ဖခင်က နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပြီး မိခင်က ဒေသခံ အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါက ကလေးကို နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် မပေးပါ။

(င) ကျေးလက်ဒေသတစ်ခုတွင် မိခင်ကျန်းမာရေးကို အထူးပြုသည့် ဆေးရုံအသစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ထားသည်။

(စ) နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ စစ်တပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည့် ဥပဒေရှိသည်။

၃။ မည်သည့် ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များက သင်၏ နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုရှိ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များနှင့် တူညီပါသလဲ။

၄။ သင်၏ နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုတွင် လက်ခံကျင့်သုံးသည့် သို့မဟုတ် ချိုးဖောက်သည့် စီဒေါပါ အပိုဒ်များ၏ ဥပမာများ ရှိပါသလား။

ဘေကျင်းကြေညာစာတမ်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် မူဘောင်

၁၉၉၅ ခုနှစ် စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများ ညီလာခံတွင် ရေးဆွဲခဲ့ကြသော ဘေကျင်းကြေညာ စာတမ်းသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှုတွင် အရေးကြီးသော ကြေညာစာတမ်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက် တန်းတူရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး အခြေခံမူများကို အထောက်အကူ ပေးထားပြီး ဘဝ၏ ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို အလေးထားပါသည်။ ၎င်းကို ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၁၈၉ မှ (၂၀၂၀ ခုနှစ်အထိ) လက်ခံကျင့်သုံးကြသည်။

၎င်းထုတ်ပြန်ချက်ကို ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အာဏာပါဝါအခြေအနေများ အပါအဝင် အရေးကြီးသော နယ်ပယ် ၁၂ ရပ်ကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် မူဘောင်ဖြင့် ယှဉ်တွဲထားပါသည်။ ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှမှု ရရှိရန်နှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်များတွင် အမျိုးသမီးများအား စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင် စေရန်အတွက် မဟာဗျူဟာမြောက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘေဂျင်းကြေညာစာတမ်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် မူဘောင်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ မူဝါဒအပြောင်းအလဲများကို သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးခဲ့ပြီး ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ကြိုးပမ်းမှုများကို ဆက်လက်ပံ့ပိုးဖော်စေသည်။ ဘေကျင်း +၅ နှင့် ဘေကျင်း +၂၀ ကဲ့သို့သော ညီလာခံများတွင် တိုးတက်မှုများကို အကဲဖြတ်ရန်နှင့် နောက်ထပ် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် နယ်ပယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်နှင့် ပုံမှန်ပြန်လည်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုထားသည်။

၎င်းအရေးကြီးသော အချက်အလက်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် ကြီးမားသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေဆဲဖြစ်ပြီး စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခုကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

င။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

တောင်ကိုရီးယားရှိ #MeToo လှုပ်ရှားမှု

#MeToo လှုပ်ရှားမှုသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကမ်ပိန်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ကျူးလွန်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများအား ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန်အတွက် နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖျော်ဖြေရေး နယ်ပယ်တွင် ဩဇာတိက္ကမကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ကို စွပ်စွဲမှုများဖြင့် အစပြုရာမှတဆင့် လှုပ်ရှားမှုသည် ကဏ္ဍအသီးသီးနှင့် နိုင်ငံတစ်လျှောက်လုံး လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ #MeToo ဟူသော သင်္ကေတသည် စည်းလုံးညီညွတ်မှုအတွက် သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး လူတိုင်းအား အဓိကအားဖြင့် အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ချိုးဖျက်ကာ ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားနေသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ပြဿနာများကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုရန်အတွက် တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ လှုပ်ရှားမှုသည် လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများရှိ အာဏာပါဝါ အခြေအနေများ၊ သဘောတူခွင့်ပြုမှုနှင့် နှောင့်ယှက်မှုများအကြောင်းကို လူထုအတွင်း ဆွေးနွေးမှုများ ဖြစ်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့သည်။

စိုဂျီဟွန်သည် တောင်ကိုရီးယား အစိုးရရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမ၏ #MeToo ဇာတ်လမ်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် နိုင်ငံ၏ တရားဥပဒေ၊ စီးပွားရေးကဏ္ဍများအတွင်းရှိ အာဏာအလွဲသုံးစားလုပ်မှုများအကြောင်းကို အသိပညာပေးရာတွင် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည်။

စိုဂျီဟွန်သည် ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် သူမအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အကြီးတန်းအစိုးရရှေ့နေ အာတေဂျွန်အား ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် လူသိရှင်ကြား စွပ်စွဲခဲ့သည်။ အတွင်းပိုင်း စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများအရ အာတေဂျွန်တွင် အပြစ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း သူ့အနေဖြင့် အလုပ်မှ ခေတ္တခဏသာ ဆိုင်းငံ့ခံခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် တာဝန်ခံမှု ကင်းမဲ့မှုအပေါ် မကျေနပ်သဖြင့် နိုင်ငံပိုင်ရုပ်မြင်သံကြားတွင် သူမ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှရန်နှင့် လူသိရှင်ကြား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ရှေးရိုးဆန်ပြီး ဂျန်ဒါအနိမ့်အမြင့် သတ်မှတ်ထားသော ကိုရီးယားလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု အပေါ် နှုတ်ဆိတ်နေမှုကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် စိုဂျီဟွန်၏ ရဲစွမ်းသတ္တိသည် အခြားသူများ၏ အလားတူ အဖြစ်အပျက်များ ကို ထုတ်ဖော်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့သည်။ #MeToo လှုပ်ရှားမှုသည် တောင်ကိုရီးယားတွင် အရှိန်အဟုန်ရရှိပြီး အလုပ်ခွင် နှောင့်ယှက်မှု၊ ဂျန်ဒါမညီမျှမှုနှင့် အပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆွေးနွေးကြသည့် ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

သူမ၏ ဇာတ်လမ်းသည် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် အပြစ်ပေးအရေးယူခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်နေသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဩဇာကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်၍ အချေအတင် ဆွေးနွေးမှုများ ကို စတင်စေခဲ့သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် #MeToo သည် ပိုမိုလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်များ ဖန်တီးရန်နှင့် ကျူးလွန်သူများအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များအတွက် တာဝန်ခံစေရန် အရေးကြီးကြောင်းကို အလေးထားရင်း အသိပညာပေးခြင်း၊ မူဝါဒအပြောင်းအလဲ များနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အပြောင်းအလဲများကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခဲ့သည်။

Source: ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ Time Magazine မှ ကိုးကားတင်ပြသည်။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ #MeToo လှုပ်ရှားမှုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ကျူးလွန်မှုခံရသူများအတွက် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သလဲ။

၂။ ၎င်းလှုပ်ရှားမှုက လူတွေကို မည်သည့် ပြဿနာရပ်များကို ဆွေးနွေးစေခဲ့သလဲ။

၃။ စိုဂျီဟွန်က သူမရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို လူသိရှင်ကြား ထုတ်ပြောဖို့ ဘာကြောင့် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာလဲ။ သူမ ဘယ်လို လုပ်ခဲ့သလဲ။

၄။ စိုဂျီဟွန်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုမျိုးတွေ ဖြစ်လာသလဲ။

၅။ တောင်ကိုရီးယားရှိ #Metoo လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာသလဲ။

၈။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ အမျိုးသမီးများအတွက် သီးခြားအခွင့်အရေးများ လိုအပ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။

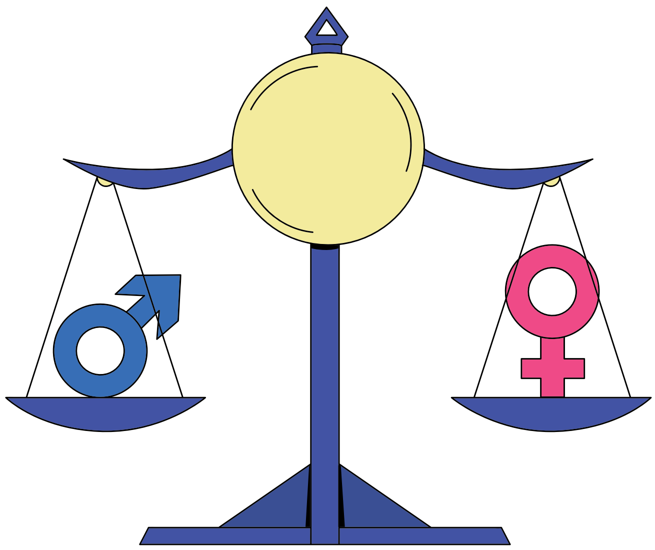
၂။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ဥပဒေများအတွက် ကန့်သတ်ချက်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများက ဘာတွေလဲ။

၃။ #Metoo လှုပ်ရှားမှုမှ ဖော်ထုတ်သော ပြဿနာရပ်များသည် သင်၏ နိုင်ငံတွင်ရှိသော ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။

၄။ လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အခွင့်အလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။

၅။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာရန် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသလဲ။ အမျိုးသားများ၏ ပါဝင်မှုက ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။

၆။ #MeToo ၏ အခြေအနေအတွင်းရှိ Intersectionality ၏ သဘောတရားကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုစီးပွားအဆင့်အတန်းနှင့် ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုစသည့် အချက်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။



၆.၂ | ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ (Feminism)

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

အောက်ဖော်ပြပါ ထုတ်ပြန်ချက်များကို သင့်အနေဖြင့် သဘောတူပါသလား သို့မဟုတ် ကန့်ကွက်ပါသလား။ ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုစီတွင် သဘောတူပါက အခန်း၏ တစ်ဖက်သို့ သွားပါ၊ သို့မဟုတ် သဘောမတူပါက အခြားတစ်ဖက်သို့ သွားပါ။

- “ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် အမျိုးသမီးများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ ၎င်းသည် အမျိုးသားများအတွက် အကျိုးမရှိပါ။”
- “ဖီးမီးနစ်စ်သမားများသည် အမျိုးသားများကို မုန်းသည်။”
- “ဖီးမီးနစ်စ်သမားများသည် အမျိုးသားများ၏ အခွင့်အရေးကို လုယူလိုကြသည်။”
- “ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် ဆက်ပြီး မလိုအပ်တော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဂျန်ဒါတူညီမျှမှု ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။”

*ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ*သည် ဂျန်ဒါအားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အလမ်းများရရှိရန် လှုံ့ဆော်ပေးသောလူမှု၊ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်နေသော ခေတ်အဆက်ဆက်နှင့် ယခုလက်ရှိ တန်းတူမညီမျှမှု အခြေအနေများကို ထုတ်ဖော်သည်။

အဓိကအချက်များမှာ တန်းတူညီမျှမှုကို ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ပေါင်းစပ်သရုပ်ဝိသေသလက္ခဏာများကြောင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခံရမှု၊ အခွင့်ထူးခံရမှုနှင့် ပါဝါရရှိမှုများ ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စနစ်များကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ လူမှုရေးနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် ကွဲပြားသော အမြင်များကို လက်ခံယုံကြည်ပြီး၊ ၎င်းသည် တစ်ဖက်တည်းကိုသာ စွဲယူသည့် အတွေးအခေါ်စနစ်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဂျန်ဒါရေးရာ အခြေအနေများကို နားလည်မှုနှင့်အတူ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာခဲ့သည်။

Intersectional ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် အခွင့်ထူး ရရှိမှု အခြေအနေနှင့် ဖိနှိပ်ခံရနိုင်မှု အခြေအနေများကို ဖန်တီးနိုင်သည့် လူမျိုး၊ ဂျန်ဒါနှင့် လူတန်းစားတို့ကဲ့သို့သော ကွဲပြားသည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သရုပ်ဝိသေသလက္ခဏာများစွာ ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ဖီးမီးနစ်စ်အရေးလှုပ်ရှားမှုသည် အားလုံးပါဝင်ပြီး၊ စုံလင်ကွဲပြားမှုရှိသည့်အပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မတူညီသော အခြေအနေများတွင် မတူညီသော လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် သေချာစေသည်။ ဖီးမီးနစ်စ်အရေး လှုပ်ရှားမှုသည် မီဒီယာ၊

နိုင်ငံရေးနှင့် အခြားနယ်ပယ်များတွင် အချို့သော လူအုပ်စုများ၏ စုံလင်ကွဲပြားပြီး၊ စစ်မှန်သည့် အခြေအနေများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ဖီးမီးနစ်စ်အရေး လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုတရားမျှတမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း ထောက်ခံမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးပြီး လူတို့အား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များနှင့် ဘက်လိုက်မှုများကို စဉ်းစားမိစေရန်အတွက် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့

နှစ်စဉ် မတ်လ ၈ ရက်နေ့တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ လူသန်းပေါင်းများစွာသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေး၊ လူမှုတရားမျှတမှု၊ မျိုးဆက်ပွား အခွင့်အရေးများနှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအတွက် လမ်းများပေါ်သို့ ချီတက်ဆန္ဒပြကြသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ကို ၁၉၁၁ ခုနှစ်တွင် စတင်ကျင်းပခဲ့သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

မှန်သလား၊ မှားသလား။ မှားပါက ဘာကြောင့် မှားလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါ။

၁။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် ကနဦးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများအတွက်သာ အဓိက စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည်။

၂။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ စနစ်များကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရန်နှင့် အဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

၃။ ဖီးမီးနစ်စ်အရေး လှုပ်ရှားမှုသည် ကွဲပြားစုံလင်သည့် အမြင်များနှင့် ချဉ်းကပ်မှုများ မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုတည်းသော အယူဝါဒကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

၄။ Intersectional ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခွင့်ထူးခံအခြေအနေနှင့် ဖိနှိပ်ခံရမှု အခြေအနေဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို ထိုသူတို့၏ ဂျန်ဒါခံယူမှုဖြင့်သာ ဆုံးဖြတ်ကြောင်းကို အလေးပေးဖော်ပြသည်။

၅။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုကြောင့် သက်ရောက်မှု မရှိသော ပုံသေယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများသည် ဖီးမီးနစ်စ်များဖြစ်နိုင်သလို၊ ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်များလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ် ဆိုသည်မှာ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ၏ ရည်မှန်းချက်များကို တက်ကြွစွာ ထောက်ခံခြင်းနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ၏ ပန်းတိုင်များအတွက် သူတို့၏ ထောက်ခံအားပေးမှုနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်တစ်ဦးသည် အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့နေရသည့် မညီမျှမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး၊ ထိုအကြပ်အတည်းများကို ဖြေလျှော့ရန် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသည်။

ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်၏ အဓိကအချက်များမှာ –

၁။ ဖီးမီးနစ်စ်၏ အခြေခံမူများ၊ ဂျန်ဒါရေးရာ ပြဿနာများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝအပေါ် လူ့အဖွဲ့အစည်းစံနှုန်းများ၏ သက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို နားလည်ခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်း။

၂။ အမျိုးသမီးများ၏ အသံများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို နားထောင်ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သူတို့၏ အမြင်များကို ကြားသိရပြီး လေးစားမှု ရရှိစေရန် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။

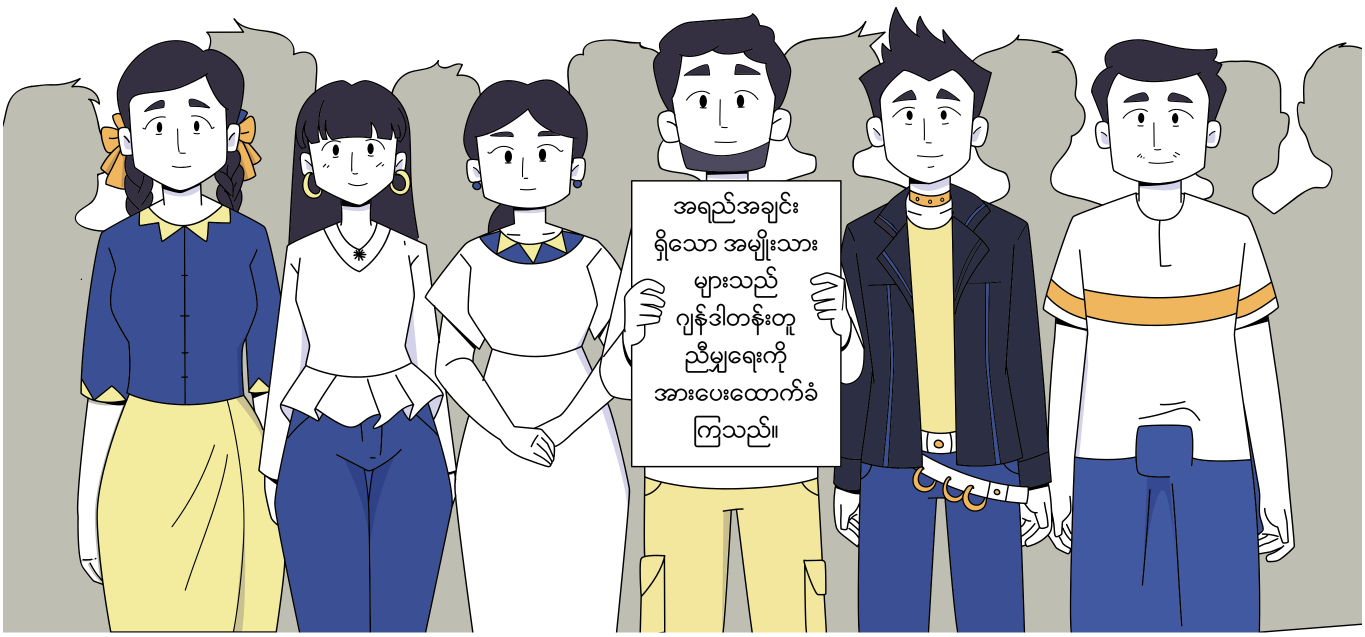
၃။ လိင်ဝါဒဆိုင်ရာ မှတ်ချက်များ၊ အလေ့အထများ သို့မဟုတ် မူဝါဒများကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော လိင်ဝါဒနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တိုက်ဖျက်ခြင်း။

၄။ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်ထူးများနှင့် လူမှုရေးဖွဲ့စည်းပုံများက လူတစ်စုအား မည်သို့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုမိခြင်းသည် တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ဖော်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

၅။ အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအားလုံး ပါဝင်နိုင်သော နေရာများနှင့် စနစ်ကျသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရရှိလာရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း။

၆။ သုံးသပ်အကြံပေးချက်များကို ရယူခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ယူဆချက်များနှင့် ဘက်လိုက်မှုများကို အစဉ်တစိုက် စိန်ခေါ်ခြင်းများမှတစ်ဆင့် သင်ယူပြီး တိုးတက်မှုအတွက် သင်ယူမှု အကန့်အသတ်များ မထားခြင်း။

ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်သည် တန်းတူညီမျှမှု ရရှိရေးကို စုပေါင်းအားထုတ်မှု တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုသည်။ မဟာမိတ်များသည် ဖိနှိပ်မှုဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံများကို ဖြိုဖျက်ရန်နှင့် ပိုမိုစနစ်တကျ ပါဝင်နိုင်ပြီး တရားမျှတသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို မြှင့်တင်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။



ဂ။ လေ့ကျင့်ခန်း

ဥပမာများ (က–ဌ) ကို စာသားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အသက်ဆိုင်ဆုံး ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်ပုံစံ (၁–၆) နှင့် ယှဉ်ပါ။

က။ အကြီးတန်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံ၍ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ အလုပ်အကိုင်တိုးတက်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်များပေးလေ့ရှိသည်။

ခ။ သူငယ်ချင်းတစ်စုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟာသများ သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များ ပြုလုပ်ကြသည်။ သင်သည် ဤအပြုအမူကို ထောက်ပြပြီး ဘာ့ကြောင့် ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေကြောင်းကို ရှင်းပြသည်။

ဂ။ သင်သည် ဖယ်ကျဉ်ခံ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၏ အခြေအနေများကို မြှင့်တင်ရန် သင်ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အမျိုးသမီး မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ အကြံပြုချက်တောင်းဆိုသည်။

ဃ။ သင်သည် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေးအမြင်များနှင့် အမြင်ရှုထောင့်များကို ပိုမိုသိရှိစေရန် အမျိုးသမီးများ၏ ဆောင်းပါးများ၊ စာမူများ သို့မဟုတ် ပြောကြားချက်များကို ဆိုရှယ်မီဒီယာမှတဆင့် မျှဝေပါသည်။

င။ သင်သည် သင်၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သရုပ်လက္ခဏာများ နှင့် ထိုအရာများသည် အခွင့်ထူးခံစနစ်၊ ဖိနှိပ်မှု စနစ်များနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။

စ။ သင်သည် အပစ်ပယ်ခံ အသိုက်အဝန်းမှ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းကို မေးမြန်းသည်။

ဆ။ အကြီးတန်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် အမျိုးသမီးများအား အဖွဲ့များတွင် ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍများ ရယူရန် တိုက်တွန်းပေးပြီး၊ ၎င်းတို့၏ အစပျိုး လုပ်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

ဇ။ သင်သည် Chimamanda Ngozi Adichie ၏ *"ငါတို့အားလုံး ဖီးမီးနစ်စ် ဖြစ်သင့်သည်"* ဆိုသော ဖီးမီးနစ်စ်ဆိုင်ရာ စာပေများကို ဖတ်ရှုသည်။

ဈ။ သင်သည် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ညီလာခံများရှိ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် အမျိုးသားများကဲ့သို့ အမျိုးသမီး ဟောပြောသူ အများအပြား ပါဝင်ရန်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည်။

ည။ သင်သည် သင့်၏ ဘက်လိုက်မှုများ သို့မဟုတ် ပုံသေကားကျယူဆချက်နှင့် အမြင်များက သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး များတွင် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ခဲ့နိုင်သည်ကို အချိန်ယူ၍ စဉ်းစားသည်။

ဋ။ သင်သည် သင့်မြို့တွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်လည်ပတ်သည့် အသေးစား စားသောက်ဆိုင်ကို သင့်မွေးနေ့ပွဲအတွက် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ပေးရန် ငှားရမ်းခြင်းဖြင့် အားပေးပံ့ပိုးသည်။

ဌ။ သင်သည် သင်၏ အားလပ်ချိန်များတွင် အွန်လိုင်းမှ တစ်ဆင့် "ဂျန်ဒါအရေးအရာများ" သင်တန်းကို တက်ရောက်သည်။

ဃ။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ

မြန်မာ့သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုသည် အနောက်တိုင်း ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒနှင့် ကွဲပြားသော ဖီးမီးနစ်စ်လှုပ်ရှားမှုကို ပုံဖော်ခဲ့သည်။ ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုများသည် အမျိုးသမီးများ မဲပေးပိုင်ခွင့်ကို အဓိက မထားခဲ့သော်လည်း ကိုလိုနီနယ်ချဲ့စနစ်မှ နိုင်ငံလွတ်မြောက်ရေးအတွက် ထောက်ခံအားပေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

အစောပိုင်းလှုပ်ရှားမှုသည် အမျိုးသားရေးဝါဒကို အခြေခံပြီး ဗမာအမျိုးသမီးများ အစည်းအရုံး (၁၉၁၉ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့သော) ကဲ့သို့သော အထက်တန်းစား ဗမာဗုဒ္ဓဘာသာ အမျိုးသမီးများက အဓိကဦးဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၂၀ နှင့် ၁၉၃၀ ခုနှစ်များတွင် အမျိုးသမီး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် လက်ထပ်ခြင်း၊ ကွာရှင်းခြင်းနှင့် အမွေဆက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ရန် တွန်းအားပေးခဲ့ပြီး အောက်ခြေရပ်ရွာလူထုများမှ အမျိုးသမီးများသည် နောက်ဆုံးတွင် လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်မှုသည် နှေးကွေးနေခဲ့ပါသည်။ ၁၉၃၆ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသာ လွှတ်တော်တွင် ထိုင်ခုံနေရာရခဲ့ပြီး ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် ၇ နေရာအထိ တိုးလာခဲ့သည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက်တွင် ၁၉၇၄ ခုနှစ်အထိ အမျိုးသမီးများအား အစိုးရနှင့် အာဏာရပါတီနေရာများမှ ချန်လှပ်ထားခဲ့ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံရေးသြဇာကို ကန့်သတ်ထားခဲ့သည်။

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျောင်းသားဆန္ဒပြမှုများ၊ အလုပ်သမားအရေးနှင့် တိုင်းရင်းသား အခွင့်အရေးများကဲ့သို့သော ကျယ်ပြန့်ရောယှက်သည့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတူ ပါရှိလာခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ ပြဿနာရပ်များကို နိုင်ငံရေးကိစ္စများထက် လူမှုရေးကိစ္စများ အဖြစ်သာ ရှုမြင်လေ့ရှိခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း လူနည်းစု တိုင်းရင်းသား အမျိုးသမီးများသည် အထူးသဖြင့် ပြည်တွင်းစစ်ကာလအတွင်းတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အပါအဝင် ဖိနှိပ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်များတွင် အမျိုးသမီး တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

၁၉၈၈ ခုနှစ် လူထုအုံကြွမှုအပြီးတွင် ပြည်ပရောက် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) (WLB) ကဲ့သို့သော အဖွဲ့များကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ဒီမိုကရေစီအသွင်ကူးပြောင်းရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် တရားမျှတမှုများအောက်တွင် လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေး အပြောင်းအလဲအတွက် ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒီ စံနှုန်းများကို လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်မှုတို့အပေါ် လုပ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အမျိုးသမီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ မအောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း ၂၀၁၅ ရွေးကောက်ပွဲတွင် ရွေးကောက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးဦးရေ စံချိန်တင် များပြားခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အောက်လွှတ်တော်၏ ၁၃.၆% နှင့် အထက်လွှတ်တော်၏ ၁၃.၇ % ပါဝင်ပြီး စစ်တပ်မှ ခန့်အပ်ထားသော အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ်နှစ်ဦးသာ ပါဝင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီး ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများသည် ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် ၄% မှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ၁၀.၅% သို့ တိုးလာခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ပွင့်လင်းလာခြင်းနှင့်အတူ လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များသည် ဖီးမီးနစ်စ်များအဖြစ် စတင် သတ်မှတ်ခဲ့ကြပြီး အွန်လိုင်းရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် လှုပ်ရှားမှု၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့ သည်။ မြို့ပြများတွင် LGBTIQ ဖြစ်တည်မှုများကို ဂုဏ်ပြုရန် ၂၀၁၈ Pride ချီတက်ပွဲကဲ့သို့သော LGBTIQ လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုတွေ့မြင်လာရသည်။ “Vagina Monologues” သို့မဟုတ် “HeforShe” ကဲ့သို့သော ကမ်ပိန်းများသည် မြို့ပြများရှိ လူငယ်များကို ဆွဲဆောင်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း နိုင်ငံတဝှမ်းတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အပယ်ခံ ဂျန်ဒါအုပ်စုဝင်များအတွက် တရားမျှတမှုကို တောင်းဆိုသည့် စုပေါင်းလှုပ်ရှားသည့် လှုပ်ရှားမှု ကြီးကြီးမားမားမျိုး မရှိခဲ့ပါ။

Sources: အေးလဲ့ထွန်း၊ လရင်းနှင့် စုစုလှိုင် (၂၀၁၉ ခုနှစ်)၊ သရဖီ (၂၀၂၃ ခုနှစ်)

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ လွတ်လပ်ရေး မရခင်က အမျိုးသမီး လှုပ်ရှားမှုရဲ့ အဓိက လှုပ်ရှားမှုက ဘာလဲ။
၂။ ၁၉၈၈ နောက်ပိုင်း အမျိုးသမီး လှုပ်ရှားမှုရဲ့ ရည်မှန်းချက်များနဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ တချို့က ဘာတွေလဲ။
၃။ ၂၀၁၅ ရွေးကောက်ပွဲအပြီး နိုင်ငံရေး ရာထူးများတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုသည် အဘယ်ကြောင့် အပြုသဘောဆောင်သော အမှတ်သင်္ကေတ တစ်ခုအဖြစ် မြင်ခဲ့ကြသနည်း။
၄။ အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်စဉ်တွင် အမျိုးသမီး ၃၀% ကိုယ်စားပြုမှု သတ်မှတ်ရန် အဘယ်ကြောင့် ထောက်ခံခဲ့ကြသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

င။ လုပ်ငန်းစဉ်

နှစ်ယောက်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်ဖြင့် ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သမိုင်းဖြစ်စဉ်မှ အရေးပါသော ဖြစ်ရပ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို စာရင်းပြုစုပြီး၊ စာရွက်ကားချပ် (ဖလစ်ချပ်) ပေါ်တွင် ဖြစ်ရပ်အချိန်နှင့်တကွ ရေးဆွဲပုံဖော်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရေးပါသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် ရက်စွဲများကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။

စ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ နိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် လူမှုတရားမျှတမှုကို ထိခိုက်စေသည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးတွေက ဘာတွေလဲ။
၂။ မကြာသေးမီ နှစ်များအတွင်းတွင် ၎င်းယုံကြည်ချက်များ ပြောင်းလဲလာသည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဘယ်လို ပြောင်းလဲလာပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် မထင်ပါသလဲ။
၃။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒသည် အမျိုးသားများကို မည်သို့ အကျိုးပြုနိုင်ပါသလဲ။
၄။ ကောင်းမွန်သော ဖီးမီးနစ်စ် မဟာမိတ်တစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။
၅။ ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒကို သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် မည်သို့ ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်မလဲ။ ၎င်းပြန်ဆိုမှုတွင် အပြုသဘော သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သည့် အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသလား။
၆။ အချို့သောသူများ သို့မဟုတ် အုပ်စုများသည် ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒကို ဘာ့ကြောင့် ဆန့်ကျင်ကြပါသလဲ။
၇။ သင်၏ နိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန် ဘယ်အရာတွေက အထောက်အကူပြုမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။
၈။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သဘောထားများ သို့မဟုတ် ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများသည် သင်က အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်ပိုင် ဘဝကို ထိခိုက်နေပါသလား။ မည်သို့ ထိခိုက်ပါသနည်း။

အခန်း ၀၇

ဂျန်ဒါ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး

သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် အယူအဆများ

ဤအခန်းသည် ပဋိပက္ခနှင့် စစ်ပွဲအတွင်းရှိ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အခြေအနေများကို လေ့လာပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု ကြိုးပမ်းမှုတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြပြီး ပဋိပက္ခကြောင့် အမျိုးသားများနှင့် အခြားသော မတူကွဲပြားသည့် ဂျန်ဒါများအပေါ် မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားသည်။ ၎င်းသည် အဆိုပါ နယ်ပယ်တွင် အရေးအကြီးဆုံးမူဝါဒဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ အနက်မှ တစ်ခုဖြစ်သည့် ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေး ကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅ ၏ အခြေခံအချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤအခန်းကို လေ့လာသင်ယူပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် –

- ပဋိပက္ခတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများနှင့် အခြားသော မတူကွဲပြားသည့် လိင်နှင့် ဂျန်ဒါဆိုင်ရာ ဖြစ်တည်မှုများ၏ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် သက်ရောက်မှုများကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။
- အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး ဆိုင်ရာ မဏ္ဍိုင်လေးရပ် (UNSCR ၁၃၂၅) ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကြား ဆက်စပ်မှုကို သုံးသပ်နိုင်မည်။
- ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်စဉ်များတွင် အမျိုးသမီး များ ပါဝင်မှု၏ အရေးပါပုံကို စဉ်းစား တွေးတောနိုင်မည်။

၇.၃ | ဂျန်ဒါ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ပဋိပက္ခကြောင့် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများအပေါ် ပိုမိုသက်ရောက်သည့်အရာများ ရှိပါသလား။ ထိုအရာတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

၂။ ပဋိပက္ခကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအပေါ် တန်းတူညီမျှစွာ အကျိုးသက်ရောက်သည့်အရာများ ရှိပါသလား။ ထိုအရာတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

၃။ ပဋိပက္ခကြောင့် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများအပေါ် ပိုမိုသက်ရောက်သည့်အရာများ ရှိပါသလား။ ထိုအရာတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

	အမျိုးသမီး	အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား (၂)မျိုးစလုံး	အမျိုးသား
ပဋိပက္ခ၏ သက်ရောက်မှုများ			

စစ်ပွဲနှင့် ပဋိပက္ခများသည် ဂျန်ဒါအပေါ် ဘက်မလိုက်ပေ။ ပဋိပက္ခ၏ အကျိုးဆက်သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ကွဲပြားကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုများ၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဂျန်ဒါသည် အညီအမျှ ကိုယ်စားပြုထားခြင်း မရှိပါ။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု အဆင့်များနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုအဆင့်များကြားတွင် ဆက်နွယ်မှု ကြီးကြီးမားမား ရှိသည်ကို ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသနများက မှတ်တမ်းတင်ထားသောကြောင့် ယင်းမညီမျှမှုကို အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု များလေလေ၊ ငြိမ်းချမ်းလေလေဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါက ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေရန် အလားအလာ ပိုများပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍများသည် အရေးကြီးသော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု နည်းပါးနေပါသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက်တွင် တွေ့ရသည့်အတိုင်း အမျိုးသမီးအနည်းငယ်ကိုသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေး လက်မှတ်ရေးထိုးသူ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းသူများအဖြစ် တွေ့မြင်ကြရပြီး အမျိုးသမီးများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုများမှ ချန်လှပ်ခံထားရသည်။ ၎င်းအခြေအနေသည် အမျိုးသမီးများအား နိုင်ငံရေးနှင့် စစ်ရေး ဦးဆောင်မှုတွင် ဂျန်ဒါ တန်းတူညီမျှ မဖြစ်ခြင်းကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။

ပြီးပြည့်စုံသောနှင့် မပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေး

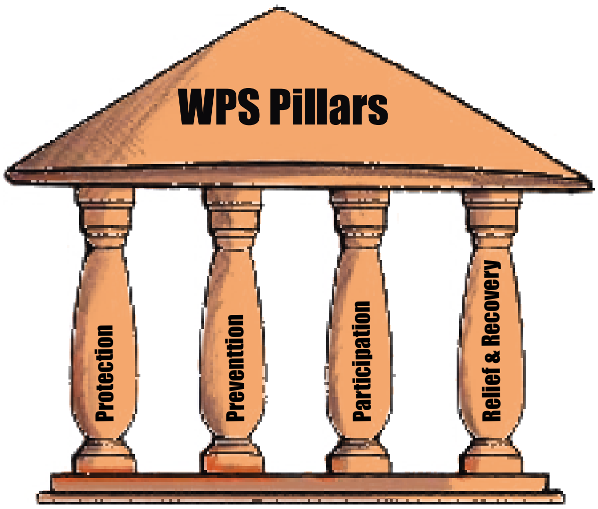
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်ထားသည့် *ပြီးပြည့်စုံသော (သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သော)* ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် *မပြည့်စုံသော (သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သော)* ငြိမ်းချမ်းရေးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ စစ်ပွဲနှင့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ မရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးတွင် အကြမ်းဖက်မှုမရှိဘဲ တရားမျှတမှုရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စစ်ပွဲတစ်ခုပြီးသွားသည်နှင့် ၎င်းကို ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများနှင့် လူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးသည့် လူမှုရေးစနစ်ဖြင့် အစားထိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခများ လုံးဝ မရှိတော့ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပဋိပက္ခများသည် ဘဝနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲဖြစ်တည်နေသည့်အရာများ ဖြစ်တာကြောင့် ပဋိပက္ခများ မရှိတော့သည်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခများကို အကြမ်းဖက်မှုမရှိဘဲ အပြုသဘောဖြင့် ဖြေရှင်းပြီး လူမှုတရားမျှတမှုရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု တိုးမြှင့်ရေးနှင့် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု လျှော့ချရေးတို့သည် ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၃၂၅ - အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး

၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် ချမှတ်ခဲ့သော ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅ သည် အမျိုးသမီးများအပေါ် ပဋိပက္ခ၏ သက်ရောက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးသည့် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အစည်းအဆင့်တွင် ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို တောင်းဆိုထားသည်။ ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်သည် အမျိုးသမီးများအပေါ်တွင် ပဋိပက္ခ၏ မတူညီသော သက်ရောက်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပဋိပက္ခ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ဖြေရှင်းရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် အမျိုးသမီးပါဝင်မှု၏ အရေးပါပုံကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွင် အဓိက မဏ္ဍိုင်လေးခု ရှိသည် –

- **ပါဝင်မှု -** နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ ဒေသတွင်း နိုင်ငံများအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့် အဖွဲ့အစည်းများ အပါအဝင် ပဋိပက္ခများ တားဆီးရေး၊ စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ဖြေရှင်းရေး ယန္တရားများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲများ၊ စစ်သား၊ ရဲနှင့် အရပ်သားများ၊ ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ်၏ အထူးကိုယ်စားလှယ်များအဖြစ် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖော်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းများရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် အဆင့်များတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်မှုကို တိုးမြှင့်ရန် တောင်းဆိုထားသည်။
- **အကာအကွယ်ပေးမှု -** ဒုက္ခသည်စခန်းများကဲ့သို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အပါအဝင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများမှ



အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးသည့် မဏ္ဍိုင်လေးရပ်။

အကာအကွယ်ပေးရန် အထူးတောင်းဆိုထားသည်။ ၎င်းသည် အကြမ်းဖက်မှု ခံရနိုင်ခြေရှိသည့် အခြေအနေများကို လျှော့ချရန်အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ထားပြီး ဥပဒေမူဘောင်များ အားကောင်းလာစေရန်နှင့် တရားမျှတမှုကို လက်လှမ်းမီ ရရှိစေရေးတို့ကို အကြံပြုထားသည်။

- **ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးမှု -** နိုင်ငံတကာဥပဒေချိုးဖောက်မှုများအတွက် တာဝန်ရှိသူများကို တရားစွဲဆိုခြင်း၊ နိုင်ငံတော်၏ ဥပဒေအောက်တွင် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ အားကောင်းစေရေး၊ ဒေသခံ အမျိုးသမီးများ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး ဖော်ဆောင်မှုများနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းများ အပါအဝင် အမျိုးသမီးများ အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများကို ကြိုတင်တားဆီး ကာကွယ်ပေးရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သည့် မဟာဗျူဟာ လုပ်ငန်းစဉ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် တောင်းဆိုထားသည်။
- **ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး -** နိုင်ငံတကာ ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအမံများကို ဂျန်ဒါအမြင်ဖြင့် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုထားသည်။ ထိုဒုက္ခသည် စခန်းများတွင် အရပ်သားနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောသဘာဝကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် စခန်းနေရာ ချထားမှု ပုံစံဒီဇိုင်းများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် စီးပွားရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကျိုးဆက်များကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။

လက်တွေ့ဖော်ဆောင်မှုအပိုင်းတွင် အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ကို အစိုးရများက ချမှတ်ထားသော နိုင်ငံတော်အဆင့် လုပ်ငန်းစီမံချက်များမှတစ်ဆင့် အကောင်အထည်ဖော်ကြသည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစီမံချက်တွင် အများအားဖြင့် ပဋိပက္ခနှင့် ပဋိပက္ခအလွန် အခြေအနေများတွင် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ သီးသန့် လိုအပ်ချက်များနှင့် အခွင့်အရေးများကို အကဲဖြတ်မှုများနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုများ၊ မူဝါဒများ၊ အရင်းအမြစ်ခွဲဝေမှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းတို့မှတဆင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် စနစ်ကျသော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုလည်း ပါဝင်ပါသည်။

မြန်မာနှင့် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅

ပါဝင်မှု - မြန်မာနိုင်ငံတွင် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး သဘောတူညီချက် (၂၀၁၅) အတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု များတွင် အမျိုးသမီးများ ပိုမိုပါဝင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများရှိခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ အမျိုးသမီးပါဝင်မှုမှာ အစိုးရဘက်မှ ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်နိုင်ငံလုံး အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေး ညှိနှိုင်းရေးအဖွဲ့ရှိ တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများဘက်မှ ၆ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အကြီးတန်း ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့တွင် ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ပါဝင်ကြသည်။

အကာအကွယ်ပေးမှု - မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းနှင့် နိုင်ငံပြင်ပရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသည့် စခန်းများ (IDP) စခန်းများတွင် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကြုံတွေ့နေရသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရန်ထားရှိသည့် နေရာ များ၏ ရှုပ်ထွေးလှသောစနစ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးမှု - မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ် မတိုင်မီ အရပ်ဘက်အပစ်အခတ်ရပ်စဲရေးနှင့် အရပ်ဘက် အကာအကွယ် ပေးရေးအတွက် စောင့်ကြည့်ရေးကွန်ရက်များတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ဦးဆောင်မှုနှင့် ပါဝင်မှုသည် ကြိုတင်သတိပေးမှုနှင့် အန္တရာယ်လျှော့ကျစေမှုတို့မှတစ်ဆင့် ကြီးမားသော ပဋိပက္ခများကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရေးတို့အတွက် ဥပမာကောင်း များ ဖြစ်သည်။

ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး - မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် ၂၀၂၁ ခုနှစ် စစ်တပ်က အာဏာသိမ်းပြီး နောက်ပိုင်းတွင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကူအညီများ ပေးလျက်ရှိသည်။

Source: UN Women WPS အနှစ်ချုပ် (၂၀၂၄ ခုနှစ်)

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅ ၏ မဏ္ဍိုင် *(ပါဝင်မှု၊ အကာအကွယ်ပေးမှု/ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးမှု/ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး)* နှင့် ဆီလျော်သော ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက်များ (၁-၈) တစ်ခုစီအား အမျိုးအစား ခွဲပြပါ။

၁။ IDP စခန်းတစ်ခုတွင် စခန်းခေါင်းဆောင်များသည် ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းရရှိပြီးနောက် အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ကြသည်။

၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။

၃။ အတိတ်က စစ်ပွဲတစ်ခုကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများနှင့် ပုဂ္ဂလိက နေရာများတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ပေးသော ဥပဒေအသစ် တစ်ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည်။

၄။ ဒုက္ခသည် စခန်းတစ်ခုသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အမျိုးသမီးများအတွက်သာ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

၅။ ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သည့် ပြည်တွင်းစစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော GBV အမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် ပြည်တွင်း NGO အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့သည် အစိုးရ၏ ရန်ပုံငွေကို လက်ခံရရှိသည်။

၆။ တိုင်းရင်းသား တပ်မတော်တစ်ခုသည် အမျိုးသမီးစစ်သည်များ တိုးမြှင့်စုဆောင်းပြီး အမျိုးသမီး စစ်မေများအတွက် ဘေးကင်းပြီး သင့်လျော်သော နေထိုင်မှုပုံစံကို ဖန်တီးပေးကာ ၎င်းတို့အား အဆင့်မြင့်ရာထူးများသို့ ပေးအပ်သည်။

၇။ ကြားဖြတ်အစိုးရအဖွဲ့ကို တိုင်းရင်းသားလူနည်းစုမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဦးဆောင်သည်။

၈။ စစ်ကြီးအပြီးတွင် ကျေးလက်နေအမျိုးသမီးများ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ထူထောင်နိုင်ဖို့အတွက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းငယ်များ ဖွင့်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးသည့် ပရောဂျက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်သည်။

၇။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အဖွဲ့များတွင် သင်၏ နေရာဒေသနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကုလသမဂ္ဂ လုံခြုံရေးကောင်စီ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် ၁၃၂၅ ၏ မဏ္ဍိုင်လေးခုမှ တစ်ခုစီအတွက် လက်တွေ့ကျသော လုပ်ငန်းစဉ်များ သို့မဟုတ် ဖော်ဆောင်ချက်များအတွက် အခြားသော ဥပမာများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၂။ အတန်းထဲတွင် သင်အကြံပြုထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ၎င်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် မဏ္ဍိုင်များကို ရှင်းပြပါ။

ဃ။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်

၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် နီပေါကွန်မြူနစ်ပါတီသည် နီပေါဘုရင်စနစ်ကို ဖြုတ်ချပြီး ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ထူထောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စတင် ပုန်ကန်ခဲ့သည်။ ဆယ်နှစ်ကြာ စစ်ပွဲသည် ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် မဟာမိတ်ပါတီ ခုနစ်ပါတီနှင့် မော်ဝါဒီ ပါတီတို့ကြား ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခတွင် အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှု၊ များစွာသော မုဒိမ်းပြုကျင့်မှု ဖြစ်ရပ်များနှင့် အစဖျောက်မှုများ အပါအဝင် စစ်ရာဇဝတ်မှုများနှင့် လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ကျူးလွန်သည့် ရာဇဝတ်မှုပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လူပေါင်း ၁၇,၀၀၀ ကျော် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီး ၈၀,၀၀၀ အထိ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ခဲ့ကာ ခန့်မှန်းခြေ လူ ၁,၅၀၀ ခန့် ပျောက်ဆုံးနေဆဲဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခတွင် နှစ်ဖက်စလုံးမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို စစ်လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ပဋိပက္ခသည် ဂျန်ဒါ ဆက်နွယ်မှုအပေါ်တွင် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည်။ အမျိုးသမီး အများအပြားသည် မော်ဝါဒီများနှင့် ပူးပေါင်းခဲ့ကြပြီး အချို့မှာ ၎င်းတို့၏ မြို့ရွာများမှ နှင်ထုတ်ခံရခြင်း၊ ခင်ပွန်းများ ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ရှေ့တန်းတိုက်ခိုက်ရေးသမားများအဖြစ် သွတ်သွင်းခံကြရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အင်အားသုံး စုဆောင်းခံခဲ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများကို မေးမှိန်လာစေသည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းများကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် ၎င်းအကျိုးဆက်များကို ကျော်လွှားရန် ဖော်ဆောင်သည့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု လုပ်ငန်းစဉ်များသည်လည်း တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှု နှေးကွေးခဲ့ပါသည်။ အမှန်တရားနှင့် လျော်ကြေးပေးရေးကော်မရှင်နှင့် ပျောက်ဆုံးသွားသူများအား စုံစမ်းဖော်ထုတ်ရေး ကော်မရှင်ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းနိုင်ရန်အတွက် ရှစ်နှစ်ကြာ အချိန်ယူခဲ့ရသည်။ အဆိုပါ ကော်မရှင်များကို ဖန်တီးသည့် ဥပဒေသည် ချို့ယွင်းချက်များစွာ ရှိသည့်အတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် နီပေါလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။

နီပေါ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ရန်၊ စနစ်ကျသော ပြောင်းလဲမှုတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် ထိခိုက်နစ်နာသူများအတွက် တရားမျှတမှုပေးဆောင်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပဋိပက္ခအတွင်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများကို “ပဋိပက္ခ၏ သားကောင်များ” အဖြစ် မသတ်မှတ်သောကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် နစ်နာကြေးများ မရရှိခဲ့ကြပေ။

နီပေါနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများသည် ပြင်းထန်သော ပဋိပက္ခများကြောင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ရသော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုများမှ သိသိသာသာ ချန်လှပ်ခံခဲ့ရသည်။ အတားအဆီးအမျိုးမျိုးသည် အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလ တရားမျှတမှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသို့ အမျိုးသမီးများ၏ ဝင်ရောက်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ပဋိပက္ခအပြီး ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးကာလတွင် တိုက်ပွဲဝင် အမျိုးသမီးအများစုသည် ၎င်းတို့၏ ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်စတင်ပြီး အိမ်ထောင်မှု ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နယ်ပယ်ထဲသို့သာ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ကြသည်။

"ကျွန်မတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အသံတွေကို နားထောင်ဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ လုံခြုံရေးကို တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ သားသမီးတွေရဲ့ အနာဂတ်အတွက် တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အမှန်တရားကို တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တရားမျှတမှုကို ယခုပဲ တောင်းဆိုပါတယ်။"

၎င်းတို့မှာ နီပေါနိုင်ငံ စာခက်မြို့ရှိ အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စားပွဲဝိုင်း၌ ပါဝင်သူတစ်ဦး၏ စကားများဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်အထိ အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်း (Women's Peace Tables) တွင် အမျိုးသမီး ၁,၀၀၀ ကျော် ပါဝင်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ဝေးလံခေါင်သီသောဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများအတွက် ဤစကားဝိုင်း ဆွေးနွေးပွဲများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများအကြောင်း ပြောဆိုရန်နှင့် ပဋိပက္ခ၏ တစ်ဖက်ခြမ်းမှ အမျိုးသမီးများ၏ အသံများကို နားထောင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းများတွင် အမျိုးသမီးများသည် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၎င်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည့် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍနှင့် စစ်ဒဏ်ခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများနှင့် နိုင်ငံသားများ၏ ရပိုင်ခွင့်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာ သိရှိလာခဲ့သည်။

အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းများတွင် ပါဝင်သူများသည် ပဋိပက္ခဒဏ်ကို တိုက်ရိုက်မခံစားရသော အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပြီး၊ ထိုအမျိုးသမီးများနှင့်အတူ လက်တွဲဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းများသည် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုလည်း တိုးမြင့်စေခဲ့သည်။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူအများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းများကို ပြုလုပ်ကြပြီး၊ ၎င်းတို့၏ တောင်းဆိုချက်များကို ပိုမိုစဉ်းစားပေးစေရန်နှင့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများအား ဖိအားပေးနိုင်ရန်အတွက် ဒေသဆိုင်ရာ ကွန်ရက်အဖွဲ့အစည်းများကို ထူထောင်ခဲ့ကြသည်။

Sources: Peace Women Across the Globe

ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

၁။ ပဋိပက္ခတွင် မည်သည့် ရာဇဝတ်မှုများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်မှု အများဆုံး ဖြစ်နိုင်သလဲ။

၂။ စစ်ပွဲကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မည်သည့် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများအား မပါဝင်စေခဲ့သလဲ။

၃။ ပဋိပက္ခကြောင့် ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများအတွက် မျှတမှု မရှိသည့် တရားမျှတမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုက ဘာဖြစ်မလဲ။

၄။ ပဋိပက္ခအတွင်းတွင် ပါဝင်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည့် အမျိုးသမီးအများစုသည် ဘာတွေဖြစ်သွားခဲ့ပါသလဲ။

၅။ အမျိုးသမီး ငြိမ်းချမ်းရေး စကားဝိုင်းများမှ အချို့ အမျိုးသမီးများ ယခင်က မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် အရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ကြသလဲ။

င။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ ငြိမ်းပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရရှိနိုင်မည်ဟု သင်ယုံကြည်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
၂။ ငြိမ်းပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးသည် မည်မျှ အရေးကြီးပါသလဲ။
၃။ "မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေး" အကြောင်းကို လူတွေပြောကြတဲ့အခါ ထိုသူတို့သည် ငြိမ်းပြည့်စုံသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ထင်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် မပြည့်စုံသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
၄။ သင်၏ နိုင်ငံရှိ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးမှုများတွင် မည်သည့်အရာတွေက အမျိုးသမီးများ ပါဝင်နိုင်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါသလဲ။
၅။ သင်၏ နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအနေဖြင့် ဘာတွေရှိနိုင်မလဲ။
၆။ ပြီးခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်များအတွင်းတွင် သင်၏ နိုင်ငံရှိ ပဋိပက္ခနှင့် စစ်ပွဲများတွင် ဂျန်ဒါအခန်းကဏ္ဍများ ပြောင်းလဲသွားတာ ရှိပါသလား။ ပြောင်းလဲသွားပါက ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။ ဘာ့ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။

၇.၂ | အမျိုးသမီးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်စဉ်များ

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

အောက်ဖော်ပြပါ ထုတ်ပြန်ချက်များကို ဖတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို သင့်အနေဖြင့် သဘောတူသလား သို့မဟုတ် သဘောမတူပါသလား။

၁။ "အမျိုးသမီးများသည် တိုက်ပွဲတွင် မပါဝင်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုတွင် မပါဝင်သင့်ပါ။"

၂။ "အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းသည် အမျိုးသားခေါင်းဆောင်များကို ဖယ်ထုတ်ရာကျပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးသည် အန္တရာယ်ရှိလိမ့်မည်။"

၃။ "ဒေသဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုများတွင် အမျိုးသမီးတွေကို ဖယ်ထားခြင်းသည် ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှုများသည် ဒေသဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုများကို စိန်ခေါ်ရာ နေရာမဟုတ်ပါ။"

ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးပွဲများတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်လာသောအခါ သဘောတူညီချက်တွေ ချမှတ်နိုင်ပြီး၊ ထိုသဘောတူညီချက်များကို လိုက်နာရန် အလားအလာ ပိုများပါသည်။ သုတေသီများသည် ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှ စတင်သော ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှု (၄၀) ကို လေ့လာခဲ့ရာတွင် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များသည် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အားကောင်းလာသောအခါ ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်များ အမြဲတမ်းနီးပါးရရှိပြီး၊ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြေ ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအသစ် ရေးဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ဖျက်သိမ်းရေး အစီအစဉ်ကို ကြီးကြပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးကြီးသည့် တာဝန်များကို ဖော်ဆောင်ရန် ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက်များ အပြီး၌ ကော်မရှင်များ ဖွဲ့စည်းသောအခါ၊ ထိုသဘောတူညီချက်များသည် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်လျှင် ပို၍ အောင်မြင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခြင်းသည် ကိစ္စရပ်များကို ရှုပ်ထွေးစေမည်ဆိုသော စိုးရိမ်ချက်များ ရှိသော်လည်း အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် မကောင်းသည့် သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းကို လေ့လာမှု ၄၀ လုံးတွင် တစ်ခုမှ မတွေ့ရှိပါ။ ၎င်းအစား အမျိုးသမီးများသည် ရပ်တန့်နေသော စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုများကို ပြန်လည်စတင်ရန် သို့မဟုတ် ရှေ့သို့တွန်းတင်ရာတွင် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လေ့ရှိကြသည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း ချုပ်ဆိုခဲ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူညီချက် ၁၈၁ ခု၏ အချက်အလက် သုံးသပ်ခြင်းကလည်း ၎င်းအချက်ကို ထောက်ခံထားသည်။ အမျိုးသမီးများသည် သက်သေများ၊ လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ၊ ဖျန်ဖြေပေးသူများ သို့မဟုတ် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများအဖြစ် ပါဝင်လာပါက ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်သည် အနည်းဆုံး ၂ နှစ်ကြာနိုင်ခြေ ၂၀% ပိုများကြောင်းကိုလည်း ပြသနေသည်။ ဤရာခိုင်နှုန်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ ပိုမိုမြင့်မားလာကာ ၁၅ နှစ်ကြာ ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက် ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း ၃၅% တိုးလာပါသည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်ကို ရွေးပါ။

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲမှ မည်သည့် တစ်ခုသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်စဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှု၏ သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပါသလဲ။

(က) ပဋိပက္ခများ ပြန်လည်စတင် ဖြစ်ပွားခြင်း၊ သဘောတူညီချက်များ ရရှိခြင်း၊ သဘော တူညီချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

(ခ) လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြန်လည်စတင်ခြင်း၊ သဘော တူညီချက်များ ရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက် များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

(ဂ) လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြန်လည်စတင်ခြင်း၊ သဘော တူညီချက်များ ရရှိခြင်း၊ သဘောတူညီချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

(ဃ) လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြန်လည်စတင်ခြင်း၊ သဘော တူညီချက်များ ရရှိခြင်း၊ သဘောတူညီချက်များကို ပြီးစီးအောင် အကောင်အထည်မဖော်ခြင်း။

၂။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲမှ တစ်ခုသည် အထက် ဖော်ပြပါ စာသားထဲရှိ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်ပါသလဲ။

(က) ဖျန်ဖြေပေးသူများ၊ သက်သေများ၊ တွန်းအား ပေးသူများ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ။

(ခ) ဖျန်ဖြေပေးသူများ၊ သက်သေများ၊ လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ၊ ဖျက်ဆီးသူများ။

(ဂ) ဖျန်ဖြေပေးသူများ၊ ပစ္စည်းထောက်ပံ့ပေးသူများ၊ လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ။

(ဃ) ဖျန်ဖြေပေးသူများ၊ သက်သေများ၊ လက်မှတ် ရေးထိုးသူများ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ။

၃။ ၁၉၉၂ နှင့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်အကြား အရေးပါသည့် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုဆိုင်ရာ ဇယားများအရ အမျိုးသမီး ပါဝင်မှု အနည်းဆုံး ရာခိုင်နှုန်းမှာ –

(က) လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ

(ခ) စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ

(ဂ) ဖျန်ဖြေပေးသူများ

(ဃ) ပါဝင်သူများ

၄။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၁၉ ခုနှစ်အကြား အရေးပါသည့် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှုဆိုင်ရာ ဇယားများအရ မကြာသေးမီ နှစ်များ အတွင်း တိုးလာသည့် အမြင့်ဆုံး ရာခိုင်နှုန်းမှာ –

(က) စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူများ

(ခ) ဖျန်ဖြေပေးသူများ

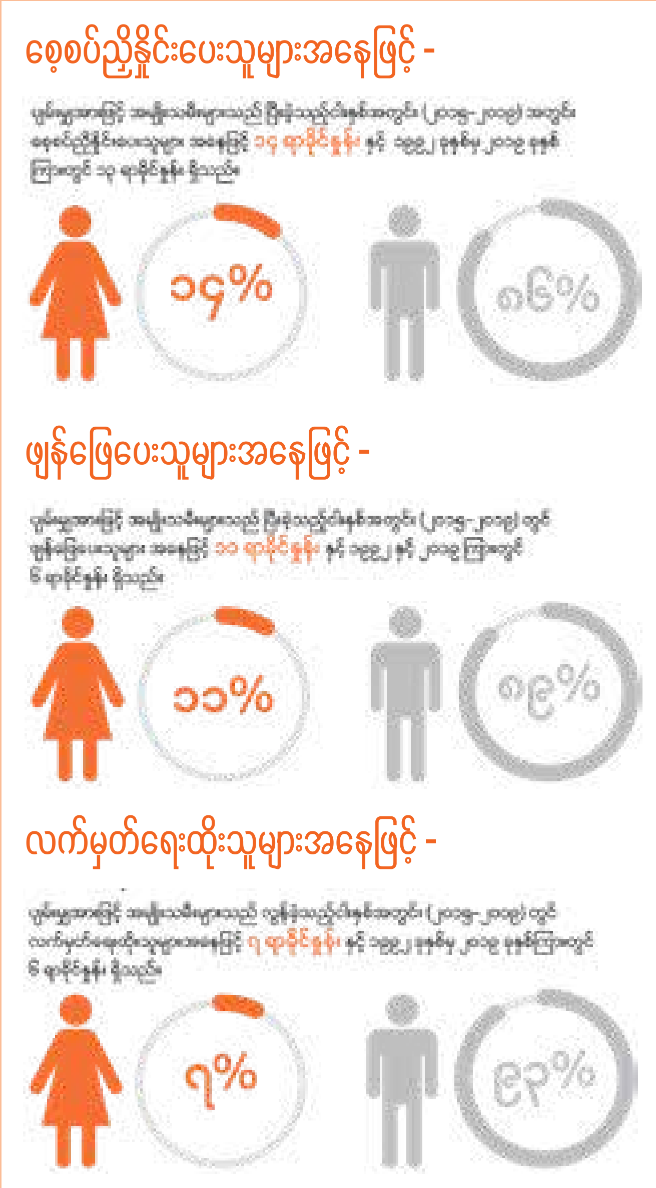
(ဂ) လက်မှတ်ရေးထိုးသူများ

(ဃ) အထက်ဖော်ပြပါ တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါ

အရေးပါသည့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်စဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများ ပါဝင်မှု

၁၉၉၂–၂၀၁၉

ပုံ ၇။ အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးရှိ အဓိက ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်မှု (၁၉၉၂–၂၀၁၉)



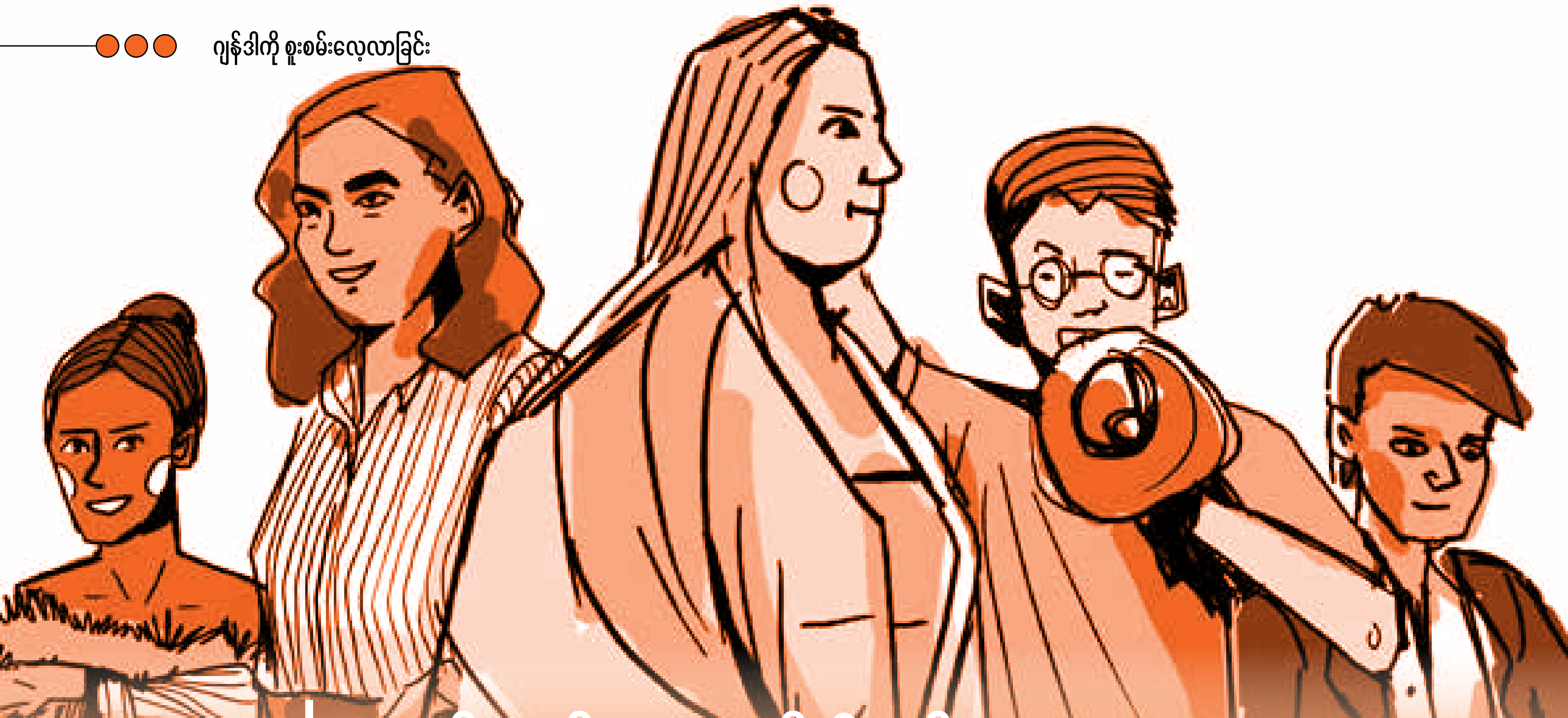
Source: Council on Foreign Relations

ဂ။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ အမျိုးသမီးများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက်အတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရာတွင် မပါဝင်ပါဘဲ အမျိုးသမီးများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

၂။ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှု ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများတွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မည်သို့ ပိုမိုပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။ မည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ လိုအပ်ပါသလဲ။

၃။ သင်၏ ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများသည် ဒေသန္တရအစိုးရ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ရန်အတွက် အတားအဆီးများ ရှိပါသလား။ ရှိပါက ဘယ်လို အတားအဆီးတွေ ရှိပါသလဲ။



၇.၃ | "အမျိုးသမီး" မှ "ဂျန်ဒါ" သို့

က။ အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ စစ်ပွဲနှင့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ အခြေအနေများကြောင့် ဂျန်ဒါအားလုံးအပေါ်တွင် လူမှုရေးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ မည်သည့် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါသလဲ။

၂။ စစ်ပွဲနှင့် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် LGBTIQ များ ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

အမျိုးသမီး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး (WPS) အစီအစဉ်သည် ပဋိပက္ခများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများကို ထုတ်ဖော်ပြရာတွင် အရေးကြီးသည့် တိုးတက်မှုများ ရှိခဲ့သော်လည်း ဂျန်ဒါခံယူမှုအပေါ် ပဓာန မထားဘဲ ပဋိပက္ခကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မတူကွဲပြားသော အတွေ့အကြုံများနှင့် အားနည်းချက်များကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်သည် တန်းတူညီမျှစွာ အရေးကြီးပါသည်။ LGBTIQ များအပြင် အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများပါ အကျုံးဝင်စေရန်အတွက် WPS အစီအစဉ်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်းသည် အားလုံးပါဝင်ပြီး ထိရောက်သော ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် လူတို့၏ ဂျန်ဒါ၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ တည်နေရာ၊ ချမ်းသာမှု၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့ကို ကွဲပြားစွာ သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဤအချက်များသည် အရင်းအမြစ်များ လက်လှမ်းမီရရှိမှု၊ အာဏာပါဝါနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် လူမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားကြောင်း သတ်မှတ်ခံထားရပေမယ့်လည်း လူများစုအုပ်စုမှ ချမ်းသာသော မြို့ပြနေ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခဒဏ်ခံရသော ကျေးလက်ဒေသရှိ လူနည်းစုဝင် လူမျိုးစုမှ လူငယ်တစ်ဦးထက် အရင်းအမြစ်နှင့် ဩဇာပိုရှိနိုင်သည်။ အလားတူပင် မြို့တစ်မြို့မှ ချမ်းသာသော ဂေးတစ်ဦးသည် ကျေးလက်ဒေသမှ အောက်ခြေလူတန်းစားဖြစ်သူ ထရန့်စ်ဂျန်ဒါ အမျိုးသမီးထက် အကြမ်းဖက်မှုကို နည်းပါးစွာ ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအား သတ်မှတ်ထားသည့် စံနှုန်းများကို ကျော်လွန်ကြည့်ရှုရန်နှင့် အခြားသော အခြေအနေ၊ အကြောင်းအရာများကို ကြည့်ရှုသည့် Intersectionality မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် ယောကျ်ားပီသမှုကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း

အမျိုးသား၊ ယောကျ်ားပီသခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

အမျိုးသားများသည် ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် ကွဲပြားသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြသည်။ ဥပမာ – တိုက်ခိုက်ရေးသမားများမှ သားကောင်အဖြစ်သို့၊ တိုက်ခိုက်ရေးသမားများမှ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများ အဖြစ်သို့။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ယောကျ်ားပီသခြင်းဆိုင်ရာ အယူအဆများသည် အမျိုးသားများအား အကာအကွယ်ပေးသူများ၊ စစ်သည်တော်များနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများအဖြစ် မျှော်လင့်ထားရှိကြပြီး ပဋိပက္ခအပေါ် ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ပုံဖော်ပေးလေ့ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဤအခန်းကဏ္ဍများသည် အမျိုးသားများကို ကန့်သတ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာများကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေစေခြင်းနှင့် အမျိုးသားများ၏ အားနည်းချက်များကို တိုးပွားစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပဋိပက္ခများတွင် အမျိုးသားများကို လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲသော တိုက်ခိုက်ရေးသမားများအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊ ရှေ့တန်းတွင် အသက်စွန့် တိုက်ပွဲဝင်ကြရသည့် အမျိုးသားများအဖြစ်သို့လည်းကောင်း ပုံဖော်ထားခြင်းခံထားရသည်။ ဤပုံရိပ်သည် ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် ကာယကြံ့ခိုင်မှုတို့အကြား ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဆက်နွယ်မှုဖြစ်ပြီး ရန်လိုမှုနှင့် ကြီးစိုးမှုကို လက်ကိုင်ထားစေသည်။ သို့တိုင် အချို့သော အမျိုးသားများသည် အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများကို လိုလိုလားလား လက်ခံနိုင်သော်လည်း အချို့မှာ တိုက်ပွဲတွင် ပါဝင်ရန် အတင်းအကြပ် ဖိအားပေးခံရနိုင်သည်။

ထို့အပြင် အမျိုးသားများအပေါ် ပဋိပက္ခ၏ သက်ရောက်မှုသည် တိုက်ပွဲဝင်သူ အခန်းကဏ္ဍများထက် ကျော်လွန်ပါသည်။ အမျိုးသားများသည် အကြမ်းဖက်မှု၏ တိုက်ရိုက်သားကောင်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စစ်ပွဲကို ကိုယ်တိုင်ကြုံရသူများအဖြစ်လည်းကောင်း နှစ်ရပ်စလုံးတွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ အတင်းအဓမ္မ စုဆောင်းခံရခြင်း၊ မတရားဖမ်းဆီးခံရခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ တရားလက်လွတ်သတ်ဖြတ်ခံရခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ခံရခြင်းတို့သည် ပဋိပက္ခဇုန်များရှိ အမျိုးသားများရင်ဆိုင်နေရသော အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပြောင်းရွှေ့နေရခြင်း၊ မိသားစုများနှင့် ခွဲခွာနေရခြင်းသည် အထီးကျန်ဝေဒနာ ခံစားချက်ကို တိုးစေပြီး အမျိုးသားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခသည် အမျိုးသမီးများကို ဘေးဖယ်ထားခြင်းနှင့် ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှုဆိုင်ရာ ပါဝါတည်ဆောက်မှု ပုံစံများကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ်ရှိသော ဂျန်ဒါစံနှုန်းများကို အားဖြည့်ပေးပါသည်။ ယောကျ်ားပီသမှုကို ဂုဏ်တင်ခြင်းနှင့် မိန်းမပီသမှုကို တန်ဖိုးလျှော့ချခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအပေါ်သာမက ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကွဲပြားသော အမျိုးသားများအပေါ်တွင်လည်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးပွားလာစေနိုင်သည်။ အားနည်းမှု (သို့) မိန်းမဆန်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သည့် စရိုက်လက္ခဏာများအပြင် ကရုဏာဖြစ်ခြင်း၊ စာနာမှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းမဖက်ခြင်းကို ပြသသော အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အထင်အမြင် လွဲမှားခံရခြင်းနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

အမျိုးသားများအား ယောကျ်ားပီသခြင်းဆိုင်ရာ ရိုးရာအယူအဆများကို တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် အကြမ်းမဖက်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စာနာမှုတို့ကို ဦးစားပေးသည့် ယောကျ်ားပီသမှုပုံစံများကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အားလုံးပိုမိုပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

LGBTIQ များနှင့် ပဋိပက္ခ

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ၎င်းတို့အပေါ် ရှိထားပြီးသား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အယူအဆအမှားများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သောကြောင့် LGBTIQ များသည် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကြောင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးမှု ပျက်ပြားလာသည့်အခါ ၎င်းတို့ ယခင်က ရရှိခဲ့သော တရားဥပဒေ အကာအကွယ်များ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ ၎င်းအခြေအနေသည် LGBTIQ များ အနေဖြင့် နှောင့်ယှက်ခံရမှု၊ စော်ကားခံရမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှုတို့ကို တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ပဋိပက္ခများသည် LGBTIQ များကို ဖယ်ချန်ထားပြီးဖြစ်သည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ အကာအကွယ် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာနေရာများ လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်မှုတို့ကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။

LGBTIQ များအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် အယူဝါဒများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များရှိသော အစိုးရတပ်ဖွဲ့ များ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့များ၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ကျရောက်နေသည့် ဒေသများတွင် LGBTIQ များသည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက် ခံရခြင်းများနှင့် ပိုမို ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ နိုင်ငံတွင်း သို့မဟုတ် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ပြီး အခြားနိုင်ငံများသို့ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများကြောင့် အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရသော အခါ ရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် စခန်းများတွင်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရမှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရမှု အန္တရာယ်များ၊ အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိနေခြင်းကို လက်မခံနိုင်သည့် အန္တရာယ်များလည်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။ ထို့နည်းတူစွာ လက်နက်ကိုင်များ၏ ဖမ်းဆီးခြင်း သို့မဟုတ် ထောင်ချခြင်းခံရပါက LGBTIQ များသည် အခြေခံ အခွင့်အရေးများကို ငြင်းပယ်ခံရခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားကျူးလွန်ခံရခြင်းများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်ကို ရွေးပါ။

၁။ ဂျန်ဒါ၊ အသက်၊ လူမျိုးစုနှင့် တည်နေရာ စသည့် အချက်များသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

- (က) ၎င်းတို့သည် အရင်းအမြစ်များ လက်လှမ်းမီမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း အာဏာအပေါ် သိသာထင်ရှားသော သက်ရောက်မှုမျိုး မရှိပါ။
- (ခ) ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လူမှုအဆင့်အတန်းနှင့် စီးပွားရေး ကြွယ်ဝမှုကို အဓိက အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။
- (ဂ) ၎င်းတို့သည် ထိရောက်မှုရှိသည့် ငြိမ်းချမ်းမှု တည်ဆောက်ရေး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။
- (ဃ) ၎င်းတို့သည် ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် အရင်းအမြစ်များ လက်လှမ်းမီ ရရှိမှု၊ အာဏာပါဝါနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုများ ရှိစေသည်။

၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု ကြိုးပမ်းမှုများတွင် အခြားသော အခြေအနေ၊ အကြောင်းအရာများကို ကြည့်သည့် Intersectionality မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရန် ဘာ့ကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။

- (က) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ဗေ့စပ် ညှိနှိုင်းမှုအားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များကို အားဖြည့်ပေးရန်။
- (ခ) ဘေးဖယ်ထားသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သူများထက် ချမ်းသာသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်။
- (ဂ) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုတွင် အားလုံး ပါဝင်နိုင်စေရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ မတူကွဲပြားသော အတွေ့အကြုံများနှင့် အားနည်းချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်။
- (ဃ) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုတွင် အာရုံစိုက်ရမည့် အချက်သည် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသည့် ဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ်သာ အာရုံစိုက်ကြောင်း သေချာစေရန်။

၃။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍများသည် ပဋိပက္ခ အပေါ် အမျိုးသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို မည်သို့ သက်ရောက်ပါသလဲ။

- (က) ၎င်းတို့သည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တွန်းလှန်ရန် အမျိုးသားများကို ခွန်အားပေးသည်။
- (ခ) ၎င်းတို့သည် အမျိုးသားများရဲ့ ရွေးချယ်ခွင့်တွေကို ကန့်သတ်ပြီး အမျိုးသားများရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို တိုးမြှင့်ပေးသည်။
- (ဂ) ပဋိပက္ခဇုန်များတွင် အမျိုးသားများ၏ ဘေးကင်းရေးနှင့် သုခချမ်းသာ (wellbeing) ကို အာမခံပါသည်။
- (ဃ) ၎င်းတို့သည် ပဋိပက္ခအပေါ် အကြမ်းမဖက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးဖို့ အမျိုးသားတွေကို တွန်းအားပေးပါသည်။

၄။ ဖော်ပြခဲ့သည့် စာသားများအရ အမျိုးသားများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုတွင် မည်သို့ ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

- (က) ထုံးတမ်းစဉ်လာ ယောကျ်ားပီသမှုကို တိုက်ဖျက်ခြင်း၊ အကြမ်းမဖက်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စာနာမှုတို့ကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်။
- (ခ) ရန်လိုခြင်းနှင့် ကြီးစိုးခြင်းကဲ့သို့သော ယောကျ်ားပီသခြင်းဆိုင်ရာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ အယူအဆများကို အားဖြည့်ခြင်းဖြင့်။
- (ဂ) ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးတွင် ရန်လိုမှုနှင့် ကြီးစိုးမှုကို လက်ခံပြီး၊ ၎င်းတို့ကို ဗဟိုပြု စဉ်းစားခြင်းဖြင့်။
- (ဃ) ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များမှ ၎င်းတို့ကို ဖယ်ထုတ်ပြီး အမျိုးသမီးများကို ၎င်းတို့၏ နေရာများ အပြည့်အဝပေးခြင်းဖြင့်။

၅။ အောက်ဖော်ပြပါ စာရင်းများထဲမှ တစ်ခုသည် အထက်ဖော်ပြပါ စာသားများထဲမှ LGBTIQ များအတွက် အန္တရာယ်များကို တိုးမြင့်စေနိုင်သည့် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ၏ အသွင်အပြင်များထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်ပါသလဲ။

- (က) လက်နက်ကိုင်များ၏ ယုံကြည်ချက်များ သို့မဟုတ် အယူဝါဒများ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များ တိုးတက်လာခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းစခန်းများရှိ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လက်နက်ကိုင်များ၏ ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း၊ အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ မကျေနပ်ခြင်း။
- (ခ) လက်နက်ကိုင်များ၏ ယုံကြည်ချက်များ သို့မဟုတ် အယူဝါဒများ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များ ဆုံးရှုံးလာခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းစခန်းများရှိ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လက်နက်ကိုင်များမှ အကာအကွယ်ပေးခံရခြင်း၊ အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ မကျေနပ်ခြင်း။
- (ဂ) လက်နက်ကိုင်များ၏ ယုံကြည်ချက်များ သို့မဟုတ် အယူဝါဒများ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များ ဆုံးရှုံးလာခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းစခန်းများရှိ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လက်နက်ကိုင်များ၏ ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း၊ အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ မကျေနပ်ခြင်း။
- (ဃ) တရားဥပဒေ အကာအကွယ်များ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ လက်နက်ကိုင်များ၏ ထောက်ပံ့ကူညီမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်၊ ရွှေ့ပြောင်းစခန်းများရှိ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လက်နက်ကိုင်များ၏ ထိန်းသိမ်းခံရခြင်း၊ အိမ်ရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ မကျေနပ်ခြင်း။

ဂ။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်တည်မှုများ စာရင်းကို ကြည့်ပါ။ သင်အကျွမ်းတဝင်ရှိသည့် သင်၏ နိုင်ငံ အခြေအနေ သို့မဟုတ် သင်သိသော နိုင်ငံ အခြေအနေကို စဉ်းစားပြီး လူမှုအဆင့်အတန်း၊ အာဏာပါဝါနှင့် အခွင့်ထူးခံ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် လေးစားခံရမှု၊ အရင်းအမြစ်များ လက်လှမ်းမီမှု၊ လုံခြုံရေး၊ လွတ်လပ်စွာ သွားလာခွင့်နှင့် အခြားကွဲပြားသော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အမျိုးအစားများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်သည်။

(က) ထိပ်တန်းနိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ ဇနီး

(ခ) အသက်ကြီးကြီး ချမ်းသာသော စီးပွားရေးသမား

(ဂ) ဒေသန္တရအစိုးရအတွက် လုပ်ဆောင်နေသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့် လူငယ်တစ်ဦး

(ဃ) မြို့ကြီးတစ်မြို့မှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အမျိုးသမီး ရဲအရာရှိ

(င) ကျေးလက်ဒေသရှိ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် တစ်ဦး

(စ) လူ့အခွင့်အရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ထရန်စ်ဂျန်ဒါ တစ်ဦး

(ဆ) စစ်သားဟောင်းလည်းဖြစ်၊ လွှတ်တော် အမတ်လည်းဖြစ်သူ သက်ကြီးအမျိုးသားတစ်ဦး

(ဇ) "သူပုန်"– လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးနှင့် လက်ထပ်ထားသော အမျိုးသမီးငယ်

(ဈ) ကလေးငါးယောက်ရှိသည့် လူလတ်ပိုင်းအရွယ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူ အမျိုးသားတစ်ဦး

(ည) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန် လွတ်မြောက်သူ ကလေးတစ်ယောက် အမေ

(ဋ) မြို့တော်တစ်ခုမှ နိုင်ငံရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ လည်းဖြစ်၊ တက္ကသိုလ် ကထိကလည်း ဖြစ်သူ အမျိုးသမီး တစ်ဦး

(ဌ) မြို့ငယ်လေး တစ်မြို့တွင် ကျောင်းတက်နေသူ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုမှ အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦး

၂။ အုပ်စုများတွင် မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

(က) သင့်စာရင်း၏ ထိပ်ဆုံးတွင် ရှိနေသူများ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အဆင့်အတန်းနှင့် ဩဇာအရှိဆုံး ရှိသူများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာကို သတိပြုမိပါသလဲ။

(ခ) အာဏာရှိပြီး ဩဇာတိက္ကမကြီးသည်ဟု ယူဆလေ့ရှိသူအပေါ် ဂျန်ဒါလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာယူဆချက်များ ရှိပါသလဲ။

(ဂ) အခြား မည်သည့် သရုပ်လက္ခဏာရပ်များ (ဥပမာ – အလုပ်အကိုင်၊ လူတန်းစား၊ လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု၊ နိုင်ငံရေးဆက်နွယ်မှု သို့မဟုတ် ရုံး၊ အသက်၊ ဘာသာရေးနှင့် လူမျိုးစု) သည် မည်သူတွေက လူမှုအဆင့်အတန်းနှင့် အာဏာ ရှိသည်ဟု ယူဆလေ့ရှိပြီး၊ မည်သူတွေကို ဖယ်ကျဉ်ထားမည်ဆိုသည့် အချက်များအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

(ဃ) ဂျန်ဒါသည် အခြားသော သရုပ်လက္ခဏာ အခြေအနေများနှင့် မည်သို့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသလဲ။

(င) ဤလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီသည် ပဋိပက္ခကြောင့် မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ။

(စ) တစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုတွင် မည်သို့ ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

(ဆ) ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု အခြေအနေများတွင် အာဏာပါဝါ အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဩဇာအာဏာ အခြေအနေကို မကြည့်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ဂယက်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဃ။ လုပ်ငန်းစဉ်

ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှရေးတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အခန်းကဏ္ဍများကို စာစီစာကုံး ရေးပါ။ ပြောင်းလဲမှုအတွက် သင် ဖြစ်ချင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရေးသားပါ။

င။ ဆွေးနွေးချက်

၁။ အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများအား ၎င်းတို့၏ အားနည်းချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သို့ တွန်းအားပေးခံရပါသလဲ။

၂။ ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် LGBTIQ များ ကြုံတွေ့နေရသည့် သီးခြားစိန်ခေါ်မှုတွေက ဘာဖြစ်မလဲ။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများတွင် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများ ပိုမို ပါဝင်နိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

၃။ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပဋိပက္ခများအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုများနှင့် ဖြေရှင်းချက်များတွင် Intersectionality မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်သည့် အကြည့်မျိုး ပါလာအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲ။

၄။ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံရသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဂျန်ဒါစံနှုန်းများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရန် သို့မဟုတ် တိုက်ဖျက်ရာတွင် အမျိုးသားနှင့် ယောက်ျားလေးများသည် ဘယ်လို အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

၅။ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် LGBTIQ များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးရာတွင် အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများအား မဟာမိတ်များအဖြစ် ချိတ်ဆက်ရန် မည်သည့် မဟာဗျူဟာများကို အသုံးချနိုင်ပါသလဲ။

နိဂုံး

က။ လုပ်ငန်းစဉ်

ဂျန်ဒါနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းစာတွင် သင့်အတွက် အရေးပါဆုံး လေ့လာသင်ယူခဲ့လိုက်ရသည့် အတွေးအခေါ် သို့မဟုတ် အယူအဆက ဘာဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သင့်အတွက် အရေးပါသည့် အတွေးအခေါ် သို့မဟုတ် အယူအဆ တစ်ခုလောက် ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁။ လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများအား ဖြေဆိုရန် အခန်း (၁) ရှိ အခန်း (၁.၂) အဆုံးတွင် သင်ဖြေခဲ့သည့် အဖြေများကို ပြန်ကြည့်ပါ။

(က) ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဘာတွေသင်ယူဖို့ မျှော်လင့်ထားပါသလဲ။

(ခ) ဘာကို လေ့လာချင်ပါသလဲ။

(ဂ) ဒီသင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် သင်၏ အဖြေများကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ရေးချပါ။

(က) ဂျန်ဒါနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာရမယ်လို့ မျှော်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း သင်လေ့လာခဲ့ရပါသလား။

(ခ) ဂျန်ဒါနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာသင်ယူချင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေအတိုင်း သင်လေ့လာသင်ယူခဲ့ရပါသလား သို့မဟုတ် ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါသလား။

(ဂ) သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေရှိခဲ့လျှင် သင်ခန်းစာတွေထဲမှာ ထိုစိုးရိမ်ထားတဲ့အရာတွေ ပါဝင်ခဲ့ပါသလား။

၃။ နောင်တွင် သင်ခန်းစာ ပိုမိုထိရောက်ရန်အတွက် သင့်အနေနဲ့ ဤသင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်တာ၊ ထပ်ထည့်ချင်တာ၊ ဖယ်ထုတ်ချင်တာ ရှိပါသလား။ အကယ်၍ သင့်အနေနဲ့ အကြံပြုချက်များရှိပါက သင်၏ ဆရာမကို ပေးပါ။

Glossary

Abortion (n) – ending of a pregnancy, usually by a medical procedure

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း – များသောအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို အဆုံးသတ်လိုက်ခြင်း။

Accountable (adj) – when a person has to answer to others for their actions

တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုရှိသော – လူတစ်ဦးသည် သူ၏ လုပ်ရပ်အတွက် အခြားသူများကို ဖြေရှင်းချက် ပေးရသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သော။

Androgynous (adj) – neutral or mixed identity or appearance that is not clearly either male or female

ကျား၊ မ အသွင်အပြင် မရှင်းလင်းသော – ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမ အသွင်အပြင်မျိုး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိမနေသည့် ကြားပုံစံ သို့မဟုတ် ဝိသေသလက္ခဏာ သို့မဟုတ် အသွင်အပြင် ရောနှောနေသော။

Asexual (adj) – a neutral sexual orientation where a person has little or no attraction to others

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု နည်းမှု/မရှိမှု – လူတစ်ဦးသည် အခြားသူတစ်ဦး အပေါ် တိမ်းညွတ်မှု နည်းသည့် သို့မဟုတ် မရှိသည့် လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှုမျိုး ဖြစ်သော။

Assault (n, v) – a violent physical or verbal attack on someone

စော်ကားခြင်း – တစ်စုံတစ်ဦးကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့် ကြမ်းတမ်းစွာ တိုက်ခိုက်ခြင်း။

Assigned gender (n) – the gender that a person is labeled as at birth by medical professionals and parents, typically based on their external genitalia.

မွေးရာပါလိင် – လူတစ်ယောက်၏ မွေးရာပါ လိင်အင်္ဂါများကို အခြေခံ၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် မိဘများက သတ်မှတ်ထားသော ဂျန်ဒါ။

Bias (n) – a preference or prejudice for or against a person, group, or thing, often without considering the facts or being fair

ဘက်လိုက်ခြင်း – အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ဆီလျော်မှုကို ထည့်သွင်း မစဉ်းစားဘဲ လူတစ်ဦး၊ လူတစ်စု၊ သို့မဟုတ် အရာတစ်ခု အပေါ် ကြိုက်နှစ်သက်မှု သို့မဟုတ် မလိုလားမှု အစွဲများ ထားရှိခြင်း။

Bisexual (n, adj) – a sexual orientation that describes a person who is romantically and sexually attracted to people of their own gender and to people of other genders.

လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်ခင်စုံမက်မှု – မိမိနှင့် ဂျန်ဒါတူသော သူနှင့် ဂျန်ဒါမတူသော သူများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။

Body image (n) – how someone perceives and feels about their own physical appearance, including size, shape, weight, and overall attractiveness.

ခန္ဓာကိုယ် ပုံရိပ် – အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အလေးချိန်နှင့် တိမ်းညွတ်မှုများ အပါအဝင် လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အသွင်အပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ သတ်မှတ်ထားရှိပုံနှင့် ခံစားရပုံ။

Breadwinner (n) – the person in a household who earns the primary income to support the family financially

ငွေရှာသူ – မိသားစုကို ငွေရေးကြေးရေးအရ ထောက်ပံ့ရန်အတွက် အဓိက ဝင်ငွေရှာသော အိမ်ထောင်စုတစ်ခုမှ လူပုဂ္ဂိုလ်။

Care work/caregiving (n) – looking after the needs of babies, infants, children, disabled or elderly people.

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်/ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း – ကလေးများ၊ မွေးကင်းစ ကလေးများ၊ ကလေးလူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။

Chromosomes (n) – tiny structures inside cells that carry genetic information and determine inherited traits, such as sex and other characteristics

ခရိုမိုဇုန်းများ – လိင်နှင့် အခြားဝိသေသလက္ခဏာများ ကဲ့သို့သော မျိုးရိုးဗီဇ အချက်အလက်ကို သယ်ဆောင်ပြီး၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ဆဲလ်များအတွင်းရှိ သေးငယ်သော ဖွဲ့စည်းမှုများ။

Cisgender (adj) – when a person's gender identity aligns with their biological sex

စစ်စ်ဂျန်ဒါ – လူတစ်ဦး၏ မွေးရာပါ ဇီဝလိင်နှင့် ဂျန်ဒါခံယူမှု တစ်ထပ်တည်းကျသူ။

Civil rights (n) – the basic rights of citizens in a society, such as the right to vote, the right to freedom of speech, and the right to be treated fairly by the law

နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး – ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ တရားဥပဒေဖြင့် မျှတစွာ ဆက်ဆံခံရခွင့် စသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ နိုင်ငံသားများ၏ အခြေခံအခွင့်အရေးများ။

Colonialism (n) – where a country or empire takes control over another country or group of people and economically exploits its resources and people

ကိုလိုနီစနစ် – နိုင်ငံတစ်ခု သို့မဟုတ် အင်ပါယာတစ်ခုသည် အခြားနိုင်ငံ သို့မဟုတ် အခြား လူအုပ်စု တစ်စုအပေါ် ထိန်းချုပ်ထားပြီး ၎င်း၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် လူများကို စီးပွားရေးအရ အမြတ်ထုတ်ခြင်း။

Conform (v) – behave according to expectations or rules

ကိုက်ညီမှု – မျှော်မှန်းချက်များ သို့မဟုတ် စည်းမျည်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုမူနေထိုင်မှု။

Consent (n, v) – give clear voluntary agreement to do or be involved in something

သဘောတူခွင့်ပြုချက် – တစ်ခုခုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် တစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ရန်အတွက် သဘောဆန္ဒအလျောက် သဘောတူညီချက်ကို ပြတ်ပြတ်သားသားနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပေးမှု။

Contraception (n) – a way to prevent pregnancy during sex such as by using condoms

သန္ဓေတားခြင်း – လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်း ဥပမာ – ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း စသည်။

Cyberstalking (n) – when a person's online or social media activity is constantly watched or followed by someone they do not want attention from

အွန်လိုင်းပေါ်မှ နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း – တစ်စုံတစ်ဦးအား ၎င်းတို့ မလိုလားသည့်သူမှ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာမှ လှုပ်ရှားမှုများကို အဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြေရာခံခြင်း။

Discrimination (n) – when people are treated differently or denied opportunities based on their race, gender, age, religion, or other characteristics

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း – လူမျိုး၊ ဂျန်ဒါ၊ အသက်၊ ဘာသာ သို့မဟုတ် အခြား ဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် မူတည်၍ ထိုသူအပေါ် ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းများကို ငြင်းပယ်ခြင်း။

Disparity (n) – a large, often unfair, difference between different people's situations or treatment

ကွာခြားချက် – မတူညီသောလူများ၏ အခြေအနေများ သို့မဟုတ် ဆက်ဆံမှုများကြားတွင် မမျှတသည့် ကြီးမားသော ကွာခြားချက်။

Doxxing (n) – when someone's personal information, such as their address, is shared online with the intention to cause them harm

ဒေါ့စင် – လိပ်စာကဲ့သို့သော တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မျှဝေခြင်း။

Dynamics (n) – changes in the levels of power or intensity of something

ဒိုင်းနမစ် – အာဏာပါဝါ သို့မဟုတ် တင်းမာမှုအဆင့်များ၏ ပြောင်းလဲမှုများ။

Dysphoria (n) – feelings of depression, anxiety, or discontent that may be due to a mismatch between a person's biological sex and their gender identity

---

စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း – လူတစ်ဦး၏ ဇီဝလိင်နှင့် ၎င်း၏ ခံယူထားသည့် ဂျန်ဒါတို့အကြား မကိုက်ညီမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မကျေနပ်မှုများ ဖြစ်ခြင်း။

Empowerment (n) – when people gain the knowledge, skills and ability to do, have or participate in something

---

စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်မှု – တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် တစ်ခုခုတွင် ရှိနေရန် သို့မဟုတ် ပါဝင်ရန်အတွက် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနှင့် စွမ်းဆောင်ရည် ရှိလာမှု။

Equality (n) – when all people have access to the same rights and opportunities, and are treated the same

---

တန်းတူညီမျှမှု – တူညီသော အခွင့်အရေးနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိကြပြီး၊ တူညီစွာ ဆက်ဆံခံရမှု။

Equity (n) – recognition that some people face disadvantages and may need more support to have equal access to opportunities or services like health or education

---

သာတူညီမျှမှု – ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပညာရေးကဲ့သို့သော အခွင့်အလမ်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို တန်းတူညီမျှစွာ ရယူနိုင်ရန်အတွက် လူအချို့သည် အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည့်အတွက် အထောက်အပံ့များ ပိုမိုလိုအပ်သည်ကို အသိအမှတ်ပြုမှု။

Estrogen (n) – a hormone found in both males and females, but typically higher in females, responsible for traits like breast development, regulation of the menstrual cycle, and maintenance of reproductive health

---

အက်စ်ထရိုဂျန် – အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးလုံးတွင် တွေ့ရသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း ရင်သား ကြီးထွားမှု၊ ရာသီစက်ဝန်းကို ထိန်းညှိမှုနှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှုကဲ့သို့သော လက္ခဏာရပ်များအတွက် တာဝန်ရှိပြီး အမျိုးသမီးများတွင် ပိုမိုရှိသည့် ဟော်မုန်း။

Feminine (adj) – characteristics or appearances traditionally associated with women or girls

---

မိန်းမဆန်သော – အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် မိန်းကလေးများအတွက် ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ သတ်မှတ်ထားသော ဝိသေသလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အသွင်အပြင်များ။

Feminism (n) – a social and political movement focused on addressing inequalities faced by women and advocating for equal rights for all genders

---

ဖီးမီးနစ်စ်ဝါဒ – အမျိုးသမီးများ ကြုံတွေ့နေရသည့် မညီမျှမှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အဓိကထားပြီး၊ ဂျန်ဒါ အားလုံးအတွက် တန်းတူ အခွင့်အရေးရရှိရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု။

Gay (adj) – someone who is sexually or romantically attracted to people of the same gender or sex, often used to refer to men attracted to other men

---

ဂေး – မိမိ၏ လိင် သို့မဟုတ် ဂျန်ဒါနှင့် တူသည့် လူများအပေါ် ချစ်ခြင်း မေတ္တာပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်သူ၊ အမျိုးသားက အမျိုးသားကို တိမ်းညွတ်သူ။

Gender (n) – the characteristics, roles, and behaviors that society associates with being male or female

---

ဂျန်ဒါ – အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းက သတ်မှတ်ထားသော ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အပြုအမူများ။

Gender binary (n) – the idea that there are only two genders, man and woman, and that a person must strictly fit into one category or the other.

ဒွိသဘောဆောင်သော ဂျန်ဒါ – ကျား၊ မ ဂျန်ဒါ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်ဟူ၍ ယူဆထားသော အယူအဆနှင့် လူတစ်ဦးသည် ကျားဂျန်ဒါ သို့မဟုတ် မဂျန်ဒါ တစ်ခုခုသာ ဖြစ်ရမည်ဟူ၍ တင်းကြပ်စွာ ထားရှိသည့် အယူအဆ။

Gender expression (n) – the outward appearance of someone's gender identity, such as expressed through their behavior, clothing, voice etc

---

ဂျန်ဒါ အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု – အပြုအမူ၊ အဝတ်အစား၊ အသံ စသည်တို့မှတဆင့် ဖော်ပြသော လူတစ်ဦး၏ ဂျန်ဒါ ဖြစ်တည်မှုကို ဖော်ပြသည့် အပြင်ပန်း အသွင်အပြင်။

Gender identity (n) – a person's individual sense and experience of their own gender, whether as a man, woman, both, neither or another gender

ဂျန်ဒါ ခံယူမှု – မိမိ ဂျန်ဒါကို အမျိုးသားဖြစ်သူ၊ အမျိုးသမီး ဖြစ်သူ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်သူ၊ နှစ်မျိုးစလုံး မဖြစ်သူ သို့မဟုတ် အခြားဂျန်ဒါ ဖြစ်သူဟူ၍ သတ်မှတ်ခံယူထားသည့် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် ဂျန်ဒါ ဖြစ်တည်ခံယူမှု။

Gender non-conforming (adj) – a term used to describe people who do not conform to societal gender norms expected from men and women

ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများအတိုင်း ကိုက်ညီအောင် မနေထိုင်သော – အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းအပေါ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ထားသော ဂျန်ဒါ စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် မနေထိုင်သော သူများကို ဖော်ပြသည့် စကားလုံး။

Gender pay gap (n) – the difference between the amount of money that men and women are paid for the same work, historically women have often been paid less

ဂျန်ဒါ လုပ်ခလစာ ကွာဟမှု – အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးသည် တူညီသော အလုပ်လုပ်ခြင်းအပေါ် ရရှိသည့် ငွေပမာဏ ကွာခြားချက်၊ သမိုင်းကြောင်းအရ အမျိုးသမီးများ ရရှိသည့် ငွေပမာဏသည် နည်းလေ့ရှိကြသည်။

Gender role (n) – society's rules or expectations about what girls, boys, men and women, should do and how they should behave

ဂျန်ဒါ အခန်းကဏ္ဍ – မိန်းကလေးများ၊ ယောကျ်ားလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မည်သို့ လုပ်သင့်သည်၊ မည်သို့ ပြုမူသင့်သည်နှင့် ပတ်သက်သော လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ စည်းမျဉ်းများ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်များ။

Gender-sensitive (adj) – being aware of and responsive to the ways in which gender affects individuals' experiences, needs, and perspectives.

ဂျန်ဒါအပေါ် ခံစားသိမြင်နားလည်သော – ဂျန်ဒါသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံ၊ လိုအပ်ချက်နှင့် ရှုထောင့်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် နည်းလမ်းများကို ခံစားသိမြင်နားလည်ပြီး၊ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုရှိသော။

Glass ceiling (n) – unseen barriers or unwritten rules that can prevent women and some minorities moving to higher positions in their careers

ဖန်သားပြင် မျက်နှာကျက် – အမျိုးသမီးများနှင့် လူနည်းစုအချို့သည် ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုမြင့်မားသော ရာထူးနေရာများသို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် တားဆီးထားသည့် မမြင်ရသော အတားအဆီးများ သို့မဟုတ် မရေးထားသော စည်းမျဉ်းများ။

Harassment (n) – deliberate and repeated actions towards a person that causes them emotional suffering

အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း – စိတ်ထိခိုက် ခံစားရမှုမျိုးကို ဖြစ်စေရန်အတွက် လူတစ်ဦးအပေါ် တမင်သက်သက်နှင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခြင်း။

Heterosexual (adj) – a sexual orientation where people are romantically and sexually attracted to members of the opposite sex: men towards women, women towards men

လိင်ကွဲကို ချစ်ခင်စုံမက်မှု – အမျိုးသားက အမျိုးသမီးအပေါ်၊ အမျိုးသမီးက အမျိုးသားအပေါ် စသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းအရနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။

Heteronormativity (n) – the assumption that all people are heterosexual and are expected to be in heterosexual relationships

လိင်ကွဲချစ်ခင်စုံမက်မှုစံ – လူသားအားလုံးသည် လိင်ကွဲကို ချစ်ခင်စုံမက်ကြသော သူများသာ ဖြစ်ကြပြီး လိင်ကွဲကို စုံမက်သော သူများသာ တွဲကြသည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမျိုးသာ ရှိရမည်ဟူသော ယူဆချက်။

Hierarchy (n) – a system of social or organisational structure where people are positioned above or below others at different levels of status or importance

အနိမ့်အမြင့် သဘော – လူများအား မတူညီသော အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် အရေးပါမှုအဆင့်များတွင် အထက် သို့မဟုတ် အောက်တွင် နေရာချထားသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း၏ တည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ်။

Homosexual (adj) – a sexual orientation where people are romantically and sexually attracted to members of the same sex: men towards men, women towards women

လိင်တူကို ချစ်ခင်စုံမက်မှု – အမျိုးသားက အမျိုးသားအပေါ်၊ အမျိုးသမီးက အမျိုးသမီးအပေါ် စသည့် လိင်တူသော သူအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းအရနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်သော လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု။

Homophobia (n) – irrational fear or dislike of persons perceived as homosexual

လိင်တူချစ်ခြင်းအပေါ် မုန်းတီးခြင်း – လိင်တူအပေါ် ချစ်ခင်စုံမက်တတ်သူများအပေါ် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် မနှစ်သက်ခြင်း။

Hormones (n) – chemicals in the body that act as messengers, regulating various functions such as growth, development, mood, and metabolism

ဟော်မုန်းများ – ကြီးထွားမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုစသည့် အမျိုးမျိုးသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းညှိပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓာတုပစ္စည်းများ။

Identity (n) – who a person is and how they see and feel about themselves, including their characteristics, beliefs, values, and sense of belonging

ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာ – လူတစ်ဦး၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ခံစားမှုတို့ အပါအဝင် မိမိကိုယ်မိမိ သက်ဝင်ခံစားမှုနှင့် ရှုမြင်မှု။

Intersectionality (n) – the idea that individuals experience different forms of oppression or disadvantage based on the intersection of their various social identities, such as race, gender, class, or sexuality

မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်တည်မှု အခြေအနေများ – လူမျိုး၊ ဂျန်ဒါ၊ အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် လိင်မှုသဘာဝအရ ကွဲပြားသည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများ ပေါင်းဆုံမှုကို အခြေခံ၍ လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် မတူညီသော ဖိနှိပ်ခံရမှု သို့မဟုတ် အခက်အခဲမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံခံစားရသည်ဆိုသော အယူအဆ။

Intersex (adj) – people born with sex characteristics that differ from typical binary biological sex traits, these may include differences in genitalia, chromosomes, internal sex organs, hormone production etc

အင်တာဆက်စ် – လိင်အင်္ဂါများ၊ ခရိုမိုဇုန်းများ၊ အတွင်းပိုင်း လိင်အင်္ဂါများ၊ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုတို့သည် လိင် (၂) မျိုးသာ ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လိင်ဝိသေသ လက္ခဏာရပ်များနှင့် ကွဲပြားစွာ မွေးဖွားလာသည့်သူများ။

Intimate (adj) – describes personal, private or close connections between people, such as in romantic or sexual relationships

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော – ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ သီးသန့်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် လူများအကြားရှိ နီးစပ်သော ဆက်ဆံရေးများ။ ဥပမာ – အချစ်ရေး သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်သက်မှု စသည်ဖြင့်။

Lesbian (n, adj) – women who are sexually or romantically attracted to other women

လက်စ်ဘီယံ – အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းအရ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွတ်တတ်သည့် အမျိုးသမီး။

Life expectancy (n) – an estimated average period, usually measured in years, that a person from a particular group, gender or country can expect to live for

လူ့သက်တမ်း – အုပ်စုတစ်စု၊ ဂျန်ဒါတစ်ခု သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်ခုမှ လူတစ်ဦးအား အသက်ရှင်ရန် မျှော်လင့်နိုင်သော နှစ်များဖြင့် တိုင်းတာလေ့ရှိသည့် ခန့်မှန်းပျမ်းမျှကာလ။

Lineage (n) – a line of descent from one's ancestors

မျိုးရိုး – မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တစ်ခုမှ ဆင်းသက်လာသော မျိုးနွယ်စုတစ်ခု။

Literacy (n) – a person's ability, and level of ability, to read and write

စာတတ်မြောက်မှု – လူတစ်ဦး၏ စာရေး၊ စာဖတ် စွမ်းရည်။

Lobbying (n) – attempts by individuals or businesses to influence the decisions and policies of public officials or governments in their favour

လော်ဘီလုပ်ခြင်း – အစိုးရအရာရှိများ သို့မဟုတ် အစိုးရများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် မူဝါဒများကို လွှမ်းမိုးရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများမှ ကြိုးပမ်းမှုများ။

Marginalise (v) – to treat someone or a group as unimportant or less significant, pushing them to the edges of society and limiting their opportunities

ဖယ်ကျဉ်ထားခြင်း – တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်စုကို အရေးမကြီးသော သို့မဟုတ် အရေးမပါသော ပုံစံအဖြစ် ဆက်ဆံပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အပြင်ဘက်သို့ တွန်းပို့ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အလမ်းများကို ကန့်သတ်ထားခြင်း။

Masculinity (n) – ideas or expectations in society about how men should appear or behave in a given setting

ယောက်ျားပီသမှု – လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသားများသည် မည်သို့ ဖော်ပြရမည် သို့မဟုတ် မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်ရမည်ဟူသော အယူအဆ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်များ။

Maternal (adj) – to do with mothers, pregnancy and childbirth

မိခင်နှင့် ဆိုင်သော – မိခင်များ ပြုလုပ်ရသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်း။

Maternal mortality (n) – refers to deaths of mothers during pregnancy or childbirth

မိခင်သေဆုံးမှု – ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မဟုတ် ကလေးမွေးဖွားစဉ် မိခင်သေဆုံးမှု။

Mediator (n) – someone who attempts to get people or groups involved in a conflict to come to an agreement

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသူ – ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော လူများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့များ သဘောတူညီချက် တစ်ခုရရှိရန် ကြိုးပမ်းသူ။

Menopause (n) – the stage in a woman's life (typically around 45-55) when she stops menstruating

သွေးဆုံးချိန် – အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ တစ်သက်တာတွင် (ပုံမှန်အားဖြင့် ၄၅ နှင့် ၅၅ နှစ်ဝန်းကျင်) ဓမ္မတာရပ်သွားသော အဆင့်။

Norm (n) – an expected standard or behavior within a society or group about how individuals are expected to act, think, or behave in various situations

စံသတ်မှတ်ချက် – အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် လူတစ်ယောက်သည် မည်သို့ ပြုမူရမည်၊ မည်သို့ တွေးတောရမည် သို့မဟုတ် မည်သို့ ပြုမူရမည်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အုပ်စု တစ်ခုအတွင်း မျှော်လင့်ထားသည့် စံနှုန်း သို့မဟုတ် အပြုအမူတစ်ခု။

Objectification (n) – degrading someone by treating them only as an object, for example, as an object of beauty or sexual attraction

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းသဖွယ် အသုံးချခြင်း – တစ်စုံတစ်ဦးကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်ခုအနေဖြင့်သာ ပြုမူခြင်းဖြင့် အဆင့်နှိမ့်ထားခြင်း။ ဥပမာ – အလှတရား သို့မဟုတ် လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အရာတစ်ခုအဖြစ်။

Oppression (n) – persistent cruel, unfair or unjust treatment of a person or group of people

ဖိနှိပ်မှု – လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူတစ်စုအပေါ် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု၊ မမျှမတ ပြုမူဆက်ဆံမှု။

Ovaries (n) – the female reproductive organs that produce eggs and hormones like estrogen and progesterone

မမျိုးဥအင်္ဂါများ – အက်စ်ထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စ်စထရုန်းကဲ့သို့သော မဟော်မုန်းများနှင့် မမျိုးဥများ ထုတ်ပေးသည့် အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများ။

Patriarchy (n) – the structures in society that have traditionally enabled men to have dominant roles and hold dominant positions of power

ဖိုဝါဒကြီးစိုးမှု – လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အာဏာပါဝါရှိသည့် ရာထူးများကို အမျိုးသားများ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရန် တည်ဆောက်ထားပေးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများ။

Period (n) – the normal stage of vaginal bleeding that occurs as part of a woman's menstrual cycle

သွေးဆင်းချိန် – အမျိုးသမီးရာသီစက်ဝန်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်သော မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၏ ပုံမှန်အဆင့်။

Perpetrator (n) – someone who carries out a harmful or illegal act towards another person

ကျူးလွန်သူ – သူတစ်ပါးအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် တရားမဝင်သော လုပ်ရပ်ကို ပြုမူသူ။

Persecution (n) – the deliberate and systematic ill-treatment of people on the basis of their gender, sexual orientation, ethnicity, or religion etc

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်း – လူများကို ၎င်းတို့၏ ဂျန်ဒါ၊ လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် ဘာသာတရား စသည်တို့အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ စနစ်တကျနှင့် တမင်သက်သက် ဆိုးရွားစွာ ဆက်ဆံခြင်း။

Pornography (n) – the representation in books, films, videos etc of explicit sexual behaviour with the intention of causing sexual excitement to the viewer

ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံ – ကြည့်ရှုသူအား လိင်စိတ်ကြွစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို စာအုပ်များ၊ ရုပ်ရှင်များ၊ ဗီဒီယိုများတွင် ဖော်ပြခြင်း။

Positive masculinity (n) – focuses on positive qualities associated with traditional masculinity (strength, courage etc), but avoids negative male behaviours (aggression, violence etc)

အပြုသဘောဆောင်သော ယောက်ျားပီသမှု – ထုံးတမ်းစဉ်လာ ယောက်ျားပီသမှု (ခွန်အား၊ သတ္တိ စသည်) နှင့် ဆက်နွယ်သော်လည်း အပျက်သဘောဆောင်သော အမျိုးသားတစ်ယောက်၏ အပြုအမူများ (ရန်လိုမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုစသည်) ကို ရှောင်ကြဉ်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများ။

Power dynamics (n) – the interactions and relationships between individuals or groups where some have more influence, control, or authority than others in personal relationships, workplaces, institutions, or societal structures.

အာဏာပါဝါဒိုင်းနမစ်များ – ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ သို့မဟုတ် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တည်ဆောက်ပုံများတွင် အချို့သောသူများသည် အခြားသူများထက် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု၊ ထိန်းချုပ်မှု သို့မဟုတ် အခွင့်အာဏာများ ပိုမိုရှိသည့် လူတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုများအကြားရှိ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်နွယ်မှုများ။

Power (n) – the ability to get people to do something or to prevent them from doing something, and/or the ability to control resources for that purpose

အာဏာပါဝါ – လူများကို တစ်ခုခုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်သည့် စွမ်းရည် နှင့်/သို့မဟုတ် ထိုရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အရင်းအမြစ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်။

Prejudice (n, v) – unfair attitudes or treatment towards certain groups of people based on stereotypes of them, rather than on their individual qualities or actions

မလိုမုန်းထားမှု – လူတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် မဟုတ်ဘဲ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ အပေါ် အခြေခံပြီး လူအုပ်စုအချို့အပေါ် ထားရှိသည့် မမျှတသော သဘောထားများ သို့မဟုတ် ပြုမူဆက်ဆံမှုများ။

Privilege (n, v) – unearned advantages that a person or group has due to their social status, identity, or background, which gives them easier access to opportunities or resources

အခွင့်ထူးခံ – လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်စု၏ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ ဖြစ်တည်မှု ဝိသေသလက္ခဏာ သို့မဟုတ် နောက်ခံအခြေအနေကြောင့် အခွင့်အလမ်းများ သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရရှိခွင့်ပေးသည့် အားစိုက်ထုတ်စရာ မလိုသော အားသာချက်များ။

Post-traumatic stress disorder (PTSD) (n) – a psychological condition that some people develop after experiencing violent, extreme, or dangerous events

စိတ်ဒဏ်ရာ ဖိစီးမှု အခြေအနေ – ပြင်းထန်သော၊ ဆိုးရွားသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော အဖြစ်အပျက်များကို တွေ့ကြုံပြီးနောက် လူအချို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ။

Queer (adj) – a term often used to describe a range of gender identities and sexual orientations different to the male-female binary/heterosexual mainstream

ကွီးယား – နှစ်ခုပဲ သတ်မှတ်ထားရှိသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဂျန်ဒါနှင့် အများစုက လက်ခံထားသည့် လိင်ကွဲ ချစ်ခင်စုံမက်မှုတို့မှ ကွဲပြားနေသည့် ဂျန်ဒါဖြစ်တည်မှုများနှင့် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုများကို ဖော်ပြသည့် စကားလုံး။

Ratify (v) – in international law this is when a county gives formal consent to a treaty making it binding on that country

အတည်ပြု လက်မှတ်ရေးထိုးသည် – အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဥပဒေတစ်ခု အပေါ် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအနေဖြင့် လိုက်နာပါမည်ဟူ၍ တရားဝင် ကတိပြုပြီးနောက် ၎င်းနိုင်ငံအပေါ် စည်းနှောင်အားရှိသည့် စာချုပ် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ ဖြစ်လာသည်။

Reproductive system (n) – the bodily system responsible for producing offspring, consisting of organs such as the ovaries, testes, uterus, and genitals

မျိုးပွားမှုစနစ် – သားဥအိမ်၊ ဝှေးစေ့၊ သားအိမ်နှင့် လိင်အင်္ဂါများ ပါဝင်သော အင်္ဂါများ ပါဝင်ပြီး မျိုးပွားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကိုယ်ခန္ဓာစနစ်။

Role model (n) – someone who sets a good example for others to follow, such as by inspiring people to be their best selves by showing positive qualities

စံပြမော်ဒယ် – အပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများကို ပြသခြင်းဖြင့် လူများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပြီး အခြားသူများ လိုက်လုပ်ရန်အတွက် စံနမူနာကောင်းများကို ချပေးသူ။

Security (n) – a situation where people are (or feel) safe and not in danger

လုံခြုံရေး – လူများသည် လုံခြုံပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ခံစားရသည့် အခြေအနေ။

Segregation (n) – when a person or group of people are deliberately set apart and separated from other people, such as on the basis of gender or ethnicity

ခွဲခြားခြင်း – ဂျန်ဒါ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုအပေါ် အခြေခံ၍ လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူအုပ်စုတစ်စုကို တမင်သက်သက် အခြားလူများနှင့် ခွဲထုတ်ပြီး၊ ခွဲခြားထားခြင်း။

Sex (n) – the physical and physiological characteristics that distinguish males and females

လိင် – အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းကို ခွဲခြားထားသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများ။

Sexual orientation (n) – the different forms of romantic and sexual attraction that people feel towards other people

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု – လူတစ်ယောက်က လူတစ်ယောက်အပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တိမ်းညွတ်တတ်သည့် မတူညီသော ပုံစံများ။

Signatory (n) – refers to a country that has expressed its willingness to consent to an international treaty by signing it as the first step before formal ratification

ပဏာမ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း ။ နိုင်ငံတကာ သဘောတူစာချုပ်ကို တရားဝင် အတည်ပြုလက်မှတ် ရေးထိုးခြင်းမပြုမီ သဘောတူရန် ဆန္ဒရှိသည်ကို ပြသည့်အနေဖြင့် ပထမအဆင့် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း။

Social exclusion (n) – when people or groups are prevented from fully participating in social, economic, or cultural activities within a community or society

လူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကျဉ်ခြင်း – ရပ်ရွာလူထုအတွင်း သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် လူများ သို့မဟုတ် လူအုပ်စုများအား အပြည့်အဝ ပါဝင်ခြင်းမှ တားမြစ်ထားခြင်း။

Social justice (n) – the belief that everyone in society should have access to equal economic, political and social rights and opportunities

လူမှုတရားမျှတမှု – လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူတိုင်းသည် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို တန်းတူညီမျှ ရရှိသင့်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။

Socially constructed (adj) – describes an idea that has developed and become accepted or seen as real' over time by many people in society

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော – လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူများသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ "အစစ်အမှန်" အဖြစ် မြင်လာသည့် သို့မဟုတ် လက်ခံလာသည့် အယူအဆတစ်ခုကို ဖော်ပြခြင်း။

Stereotype (n, v) – a widely held and oversimplified idea about a group of people, often based on their race, gender, age, or other characteristics

---

ပုံသေသတ်မှတ်ချက် – လူတို့၏ လူမျိုး၊ ဂျန်ဒါ၊ အသက် သို့မဟုတ် အခြား ဝိသေသလက္ခဏာများ အပေါ်တွင် အခြေခံလေ့ရှိပြီး လူအုပ်စုတစ်စုအပေါ် ထားရှိသည့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံထားသော အပေါ်ယံ အယူအဆ။

Stigma (n) – negative beliefs or judgements held towards certain people or groups in society, often associated with those groups' circumstances, such as mental illness or poverty

---

နှိမ့်ချခြင်း – စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကဲ့သို့သော အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အချို့သော လူများ သို့မဟုတ် အုပ်စုများအပေါ် ထားရှိသည့် အပျက်သဘော ဆောင်သော ယုံကြည်ချက်များ သို့မဟုတ် ဝေဖန်ချက်များ၊

Suffrage (n) – the right to be able to vote in elections. Suffrage has been a key issue for marginalized groups such as women, minorities, and those without property or wealth.

မဲပေးပိုင်ခွင့် – ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲပေးနိုင်ခွင့်၊ မဲပေးပိုင်ခွင့်သည် အမျိုးသမီးများ၊ လူနည်းစုများနှင့် ဥစ္စာပစ္စည်း သို့မဟုတ် နေဥစ္စာ မရှိသည့်သူများ ကဲ့သို့သော ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသည့် လူအုပ်စုများအတွက် အဓိက ပြဿနာဖြစ်သည်။

Systemic (adj) – when an issue impacts on certain people due to the overall structure of the social, political or economic systems they live in, for example, legal systems in some countries deny women the inheritance rights that men have.

စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားသော – ၎င်းတို့ နေထိုင်သည့် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး သို့မဟုတ် စီးပွားရေးစနစ်များ၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားမှုများကြောင့် ပြဿနာတစ်ခုသည် အချို့သောလူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိလာခြင်း။ ဥပမာ – အချို့သော နိုင်ငံများတွင် တရားရေးစနစ်များသည် အမျိုးသားများရရှိသည့် အမွေဆက်ခံပိုင်ခွင့်ကို အမျိုးသမီးများအား မပေးထားခြင်း။

Testes (n) – the male reproductive organs that produce sperm and hormones like testosterone

---

ဝှေးစေ့များ – သုတ်ပိုးနှင့် တက်စတိုစတီရုန်းကဲ့သို့သော ကျားဟော်မုန်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည့် အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါများ။

Testimony (n) – a statement providing evidence from a witness, usually given in court

---

သက်သေခံချက် – တရားရုံးတွင် တင်ပြရလေ့ရှိသော သက်သေတစ်ဦးထံမှ သက်သေကို ဖော်ပြသည့် သက်သေပြချက်။

Testosterone (n) – a hormone found in both males and females, but typically higher in males, responsible for traits like muscle growth, facial hair, and deep voice, as well as regulating sex drive and other functions

---

တက်စ်စတိုစထရုန်း – အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးစလုံးတွင် တွေ့ရသည့် ဟော်မုန်းဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားများတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုများပြီး ကြွက်သားကြီးထွားမှု၊ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ အသံသြမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်အပေါ် လှုံ့ဆော်မှုနှင့် အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းညှိပေးသည့် ဟော်မုန်း။

Toxic – poisonous or harmful

အပျက်သဘောဆောင်သော – အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော။

Toxic masculinity (n) – refers to aspects of masculine identities, such as aggression and dominance, that are harmful to oneself and others.

အပျက်သဘောဆောင်သော ယောကျ်ားပီသမှု – မိမိနှင့် အခြားသူများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် ရန်လိုမှုနှင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှုကဲ့သို့သော ယောကျ်ားဆန်သည့် လက္ခဏာများ၏ အသွင်အပြင်များကို ရည်ညွှန်းသည်။

Trafficking (n) – the recruitment, transportation, or holding of people against their will by force or deception with the intention to exploit them for profit

---

လူကုန်ကူးခြင်း – အမြတ်အစွန်းအတွက် အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လူများကို အတင်းအကြပ် သို့မဟုတ် လှည့်ဖြားခြင်းဖြင့် လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ထားခြင်း။

Transgender (adj) – a person whose gender identity and/ or expression is different from cultural expectations based on the sex they were assigned at birth

ထရန်စ်ဂျန်ဒါ ။ မွေးကတည်းက ပါလာသည့် လိင်အပေါ်အခြေခံပြီး သတ်မှတ်ထားသည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ကွဲပြားသော ဂျန်ဒါ ဖြစ်တည်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် အသွင်အပြင် ဖော်ပြမှု နှင့် ကွဲပြားသည့်သူများ။

Transitional justice (n) – a way societies can address past human rights abuses and build more democratic and peaceful futures, through processes like truth-telling, legal prosecution and reparations

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် အမှန်တရားကို ပြောဆိုခြင်း၊ ဥပဒေကြောင်းအရ တရားစွဲဆိုခြင်းနှင့် လျော်ကြေးပေးခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းစဉ်များမှတဆင့် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့သော လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ဒီမိုကရေစီနှင့် ငြိမ်းချမ်းသော အနာဂတ်များကို ပိုမို တည်ဆောက်နိုင်မှု။

Transphobia (n) – irrational fear of, and aversion to, persons perceived as transgender, based on prejudice, fear, unfamiliarity, or lack of information

ထရန်စ်ဂျန်ဒါများအပေါ် မုန်းတီးခြင်း – အထင်အမြင်မှားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မရင်းနှီးမှု သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက် မရရှိမှု အပေါ် အခြေခံ၍ ထရန်စ်ဂျန်ဒါအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသောသူများကို ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့စွာဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း။

Trauma (n) – an extremely distressing or disturbing experience

စိတ်ဒဏ်ရာ – အလွန်စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံ။

Uterus (n) – an organ in the female reproductive system where a fertilized egg develops into a baby during pregnancy

သားအိမ် – ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း မျိုးအောင်ပြီးသော မျိုးဥသည် ကလေးအဖြစ်သို့ တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပြီး နေရာယူသည့် အမျိုးသမီး မျိုးပွားစနစ်ရှိ အင်္ဂါတစ်ခု။

Vulnerability (n) – being open or exposed to physical or emotional harm or pain

ထိခိုက်လွယ်မှု – ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းတို့ကို သိသိသာသာ ထိတွေ့ခံစားရခြင်း။

Well-being (n) – a person's overall physical, mental, and emotional health and happiness in life

ချမ်းသာသုခ – လူတစ်ဦး၏ ဘဝတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှု။

Witness (n) – (in relation to peace and conflict) a person who observes the signing of a formal document such as a treaty or peace agreement to ensure it is upheld

သက်သေ – (ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပဋိပက္ခများနှင့် စပ်လျဉ်း၍) စာချုပ် သို့မဟုတ် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘောတူညီချက် ကဲ့သို့သော တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းများ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ။

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

အခန်း (၁)

Chin, L. (2019, August 18). Addressing stereotypes: Harmful gender norms in Cambodia. Phnom Penh Post. https://www.phnompenhpost.com/opinion/addressing-stereotypes-harmful-gender-norms-cambodia

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139-167.

Mote Oo. (2022). Minority rights student book. Mote Oo Education.

United Nations Children's Fund (UNICEF) & UN Women. (2023). Dismantling gender stereotypes in media, marketing and advertising: Creating an equitable future in Asia-Pacific. https://www.unicef.org/eap/media/13536/file/UNICEF-UN%20Women%20brief.pdf

အခန်း (၂)

International Labour Organisation. (2017). Developing Asia's garment and footwear industry: Recent employment and wage trends (Asia-Pacific Garment and Footwear Sector Research Note, Issue 8).

International Labour Organisation. (2018). Care work and care jobs for the future of decent work. https://www.ilo.org/publications/major-publications/care-work-and-care-jobs-future-decent-work

International Labour Organisation. (2018). Women do 4 times more unpaid care work than men in Asia and the Pacific. https://www.ilo.org/asia/media-centre/news/WCMS_633284/lang--en/index.htm

International Labour Organization. (2018). Care work and care jobs for the future of decent work. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_633166.pdf

Mlaba, K. (2021). Equity vs equality: What's the difference? Global Citizen. https://www.globalcitizen.org/en/content/equity-equality-whats-the-difference-global-goals/

Ministry of Planning and Finance of the Republic of Myanmar, Central Statistical Organisation. (2022). Gender statistics Myanmar 2022. https://www.csostat.gov.mm/FileUpload/cso/FileDownload/Gender_2022.pdf

Our World in Data. (2024). Economic inequality by data. https://ourworldindata.org/economic-inequality-by-gender

UNESCO. (2019). From access to empowerment: UNESCO strategy for gender equality in and through education 2019-2025. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000369000

UNESCO. (2023). 250 million children out-of-school: What you need to know about UNESCO's latest education data. https://www.unesco.org/en/articles/250-million-children-out-school-what-you-need-know-about-unescos-latesteducation-data

UN Women. (2022). Explainer: How gender inequality and climate change are interconnected. https://www.unwomen.org/en/news-stories/explainer/2022/02/explainer-how-gender-inequality-and-climate-change-are-interconnected

UN Women. (2024). Facts and figures: Women's leadership and political participation. https://www.unwomen.org/en/what-we-do/leadership-and-political-participation/facts-and-figures

UN Women Asia and the Pacific. (2023). Vulnerable women and girls face compounded crises after Cyclone Mocha. https://asiapacific.unwomen.org/en/stories/feature-story/2023/05/vulnerable-women-and-girls-face-compounded-crises-after-cyclone-mocha

United Nations Development Programme. (2024). Gender inequality index. https://hdr.undp.org/data-center/thematic-composite-indices/gender-inequality-index#/indicies/GII

United Nations. (2021). Human development index report. https://hdr.undp.org/data-center/human-developmentindex#/indicies/HDI

World Economic Forum. (2023). Global Gender Gap Report 2023. United Nations Statistical Division. https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2023/in-full/gender-gaps-in-the-workforce/

အခန်း (၃)

Anyangwe, E., & Mahtani, M. (2023, August 3). What is patriarchy? Explainer. CNN. https://edition.cnn.com/2023/08/03/world/what-is-patriarchy-explainer-as-equals-intl-cmd/index.html

VeneKlasen, L., & Miller, V. (2007). A new weave of power, people & politics: The action guide for advocacy and citizen participation. Warwickshire: Practical Action Publishing. https://justassociates.org/en/resources/new-weave-power-people-politics-action-guide-advocacy-and-citizen-participation

အခန်း (၄)

United Nations Population Fund. (2021). Myanmar. https://www.unfpa.org/data/transparency-portal/unfpamyanmar

UN Women. (2023). Toolkit: Youth guide to end online gender-based violence. https://asiapacific.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/12/youth-guide-to-end-online-gender-based-violence

UN Women. (2024). Facts and figures. https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures

အခန်း (၅)

It's pronounced metrosexual. (n.d.). From https://www.itspronouncedmetrosexual.com/

The Safe Zone Project. (n.d.). From https://thesafezoneproject.com/

&PROUD, & Colors Rainbow. (2020). Perspectives and attitudes towards LGBT people in Myanmar. https://www.colorsrainbow.org/wp-content/uploads/2024/03/Perspectives-and-Attitudes-Towards-LGBT-People-in-Myanmar-2020.pdf

အခန်း (၆)

Aye Lei Tun, La Ring, & Su Su Hlaing. (2019). Feminism in Myanmar (Democratic Participation Research Publication No. 1). Friedrich-Ebert-Stiftung.

Mink, M. (2018). The #MeToo movement takes hold in Asia. Time. https://time.com/longform/me-too-asia-china-south-korea/

Than, T. (2023). Is there such a thing as Myanmar feminism? *International Journal of Buddhist Studies, 4*(1 & 2).

United Nations Human Rights Office of the High Commissioner. (1979). Convention on the elimination of all forms of discrimination against women. New York, 18 December 1979. https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women

UN Women. (2015). Beijing Declaration and Platform for Action, Beijing +5 Political Declaration and Outcome. https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2015/01/beijing-declaration-and-platform-for-action

အခန်း (၇)

Council on Foreign Relations. (n.d.). Women's participation in peace processes. From https://www.cfr.org/womens-participation-in-peace-processes/

Mote Oo Education. (n.d.). Understanding peace.

Mote Oo Education. (n.d.). Understanding conflict.

Naujoks, J., & Ko, M. T. (2018). Behind the masks: Masculinities, gender, peace and security in Myanmar.. International Alert, Phan Tee Eain, & Thingaha Gender Organisation.

Naujoks, J., & Ko, M. T. (2018). Pulling the strings: Masculinities, gender and social conflict in Myanmar. International Alert, Phan Tee Eain, & Thingaha Gender Organization.

Peace Women Across the Globe. (n.d.). Nepal. From https://1000peacewomen.org/en/programmes/participation-in-peace-processes/nepal

United States Institute of Peace. (n.d.). United Nations Security Council Resolution 1325 on women, peace, and security. From https://www.usip.org/gender_peacebuilding/about_UNSCR_1325

Acknowledgements and Thanks

The following have been a part of the creation of this book (in alphabetical order):

Writers: Elaine Haller, Nay Lin Htike, Sia Kukaewkasem
Contributors: Aye Thazin, Lwin Ko Ko Oo, Nang Lao Kham, Pan Ei Soe, Phyoe Nay Chi
Layout and Design: Matthew Simpson, Myo Min Thant, Nila Win, Win Myat Thu
Illustration: Joosk Studio, Matthew Gibbons
Editors: Aung Myat Soe
Translation: Nay Lin Htike
Proofreading: Aye Tha Zin, Pan Ei Soe, Lwin Ko Ko Oo, Nila Win
Additional thanks to: IDRC, Dr. Khin Mar Mar Kyi