လက်တွဲလုပ်းကူ ဒီအမျိုးသမီးများ အတူတူ

မြန်မာအမျိုးသမီးလွတ်တော်အမတ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု လက်စွဲစာအုပ် – ၂၀၁၉ ခုနှစ်

LEONIE MORGAN AND CHEERY ZAHAU

"ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိတဲ့ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုတာ အပြန်အလှန်လေးစား ယုံကြည်မှု အပေါ် အခြေတည်ပြီး အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို ဖလှယ်ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။"

အထက်လွှတ်တော်အမတ် ကလဲရ် မိုးရ၊
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုရှေ့ပြေး အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်သူ

WAVE WOMEN'S ACTION FOR VOICE & EMPOWERMENT

Akraya WOMEN MYANMAR

IWDA INTERNATIONAL WOMEN'S DEVELOPMENT AGENCY

စာအုပ်မျက်နှာဖုံး ဓာတ်ပုံ။ ဒေါ်နန်းထွေးသူ၊ လွှတ်တော်အမတ်နှင့်
Penny Wright၊ အထက်လွှတ်တော်အမတ်ဟောင်း။ ဓာတ်ပုံ - ရွှေဝတ်မှူ

ရေးသားပြုစုသူ

LEONIE MORGAN AM

ဤစာအုပ်ကို ဦးဆောင်ရေးသားသူ **Leonie Morgan** သည် ဤလမ်းညွှန်မှုအစီအစဉ်၏ အမျိုးသမီးများနှင့် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမသည် အမျိုးသမီးများ၏ ဦးဆောင်မှု၊ လမ်းညွှန်မှု၊ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်နှင့် အုပ်ချုပ်မှုကဏ္ဍ ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးလည်းဖြစ်သည်။

Leonie သည် ဝန်ထမ်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးရှိလည်းကောင်း အတိုင်ပင်ခံ အကြံပေးအနေဖြင့် လက်တွဲလမ်းညွှန်သည့် အတွေ့အကြုံများစွာရှိသူဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ရုံးတွင်း ရာထူးနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများ ပိုမို၍ ရွေးကောက်ခံလာရသည်ကို မြင်လိုသည့် ဆန္ဒပြင်းပြသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုများကို သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင်းသာမက ပစိဖိတ်နှင့် အာရှဒေသနိုင်ငံများတွင်လည်း အဓိက အာရုံစိုက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ **Leonie** ၏ အမျိုးသမီးများအတွက် ထူးခြားစွာ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမှုများ၊ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးများ တန်းတူညီမျှ ကိုယ်စားပြုပါဝင်လာစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့မှုများကြောင့် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် သြစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်ထူးဆောင်အဖွဲ့ဝင် **(Member of the Order of Australia)** အဖြစ်ဂုဏ်ပြုဆုနှင့်အတူ ချီးမြှောက်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။

CHEERY ZAHAU

ချယ်ရီဇာဟောင်း **(Cheery Zahau)** သည် ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေးကဏ္ဍဆိုင်ရာ အကြံပေးအဖြစ် နည်းပညာပိုင်းတွင်ပံ့ပိုးအကြံပေးနေသူဖြစ်ပါသည်။ ချယ်ရီသည် အမျိုးသမီးများ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင် ပိုမိုတိုးမြှင့် ပါဝင်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိသည့် လူအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူအဖြစ် နိုင်ငံတကာမှ အသိအမှတ်ပြု ခံထားရသူဖြစ်ပါသည်။

ချယ်ရီသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ရွေးကောက်ပွဲတွင် ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် ချင်းပြည်နယ်၊ ဖလမ်းမြို့နယ်ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ချင်းတိုးတက်ရေးပါတီမှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ သူမသည် မကြာမီက ပေါင်းစည်းလိုက်ပြီဖြစ်သော ချင်းနိုင်ငံရေးပါတီကြီး တွင် ပါဝင်သည့် နိုင်ငံရေးပါတီနှစ်ခုဖြစ်သည့် ချင်းတိုးတက်ရေးပါတီနှင့် ချင်းအမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်တို့တွင် ဘဏ္ဍာရေးမှူး အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

သူမသည် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ် **(UNDP)** ၏ **N-Peace** ငြိမ်းချမ်းရေးဆုကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ဥရောပသမဂ္ဂမှ ပေးအပ်သည့် လူအခွင့်အရေးဆုဖြစ်သည့် **Schuman** ဆုကိုလည်းကောင်း ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသူ ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှ အတွေ့အကြုံများကို စိတ်စေတနာအပြည့်ဖြင့် မျှဝေပေးခဲ့ကြပါသော အမျိုးသမီးများအားလုံးကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

- ဒေါ်နန်းမိုး၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော်၊ မြန်မာနိုင်ငံ။
- ဒေါ်ခင်စောဝေ၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်၊ အမျိုးသားလွှတ်တော်၊ မြန်မာနိုင်ငံ။
- ချယ်ရီဇာဟောင်း၊ အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေးကဏ္ဍဆိုင်ရာ အကြံပေး၊ အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့။
- လွှတ်တော်အမတ် အဲန်း ဆွတ်မာလီ၊ သြစတြေးလျ ပါလီမန်လွှတ်တော်။
- လွှတ်တော်အမတ် ကလဲရ် မိုးရ်၊ ကွင်းစ်လန်းဒ်၊ သြစတြေးလျ ပါလီမန်လွှတ်တော်။
- ဂျူးဒစ် ဂရာလေး၊ လွှတ်တော်အမတ်ဟောင်း၊ ဗစ်တိုးရီးယား ပါလီမန်၊ သြစတြေးလျ။

ဤအစီအစဉ်သည် သြစတြေးလျလေဘာပါတီမှ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အသစ်ရွေးကောက်ခံလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များအကြား လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသော **EMILY's List** အဖွဲ့ထံမှ အများအပြား လေ့လာ သင်ယူ၍ အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ပါသောကြောင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံမှ **EMILY's List** အဖွဲ့အား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် အခွင့်အလမ်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်မှတဆင့် ရံပုံငွေ ပံ့ပိုးပေးပါသော နယ်သာလန် နိုင်ငံအစိုးရနှင့် သြစတြေးလျအစိုးရတို့အား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးလွှတ်တော်အမတ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမှု အစီအစဉ်သည် IWDA ၏ အမျိုးသမီးများအသံနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရေး အစီအစဉ် (WAVE) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ WAVE သည် အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသ အတွင်း အမျိုးသမီးများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို စုစည်းစေခြင်းနှင့် ထောက်ကူပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ဖြင့် နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်စားပြုမှု မြင့်မားလာစေရန်အတွက် အုပ်မြစ်ချပေးသည့် အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်မှုအစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံပေါင်း ၅ နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအဖွဲ့အစည်း ၁၈ ဖွဲ့တို့မှ ၎င်းတို့၏ စုပေါင်းအသံများ တိုးချဲ့ရန်နှင့် အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ပတ်ဝန်းကျင် အခင်းအကျင်းတို့ကို ဖန်တီးနိုင်ရန် WAVE မှ ၎င်းတို့အဖွဲ့အစည်းများ လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် ကွန်ယက်များကို ထောက်ပံ့လာလျက်ရှိသည်။

အမှာစကား

ထားထား

လက်တွဲလမ်းပြခြင်းနည်းလမ်းကို အခရာ၏ စီမံကိန်းများနှင့် လုပ်ရှားမှုများတွင် (၂၀၁၁) မှ စတင်အသုံးပြုခဲ့သည်။ ယင်းအတွေ့အကြုံများအရ လက်တွဲလမ်းပြခြင်း၏ အစွမ်းထက်ပြီး သဘာဝကျသော ထိရောက်မှုရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်တွင် အမျိုးသမီးများအတွက် ခေါင်းဆောင်မှု မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များအတွက် စွမ်းရည်တည်ဆောက်ပေးခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဟူသည် တွေ့ရခဲ့ပြီး လေ့လာအတုယူစရာ အချက်အလက်များ ရှာဖွေရန်ခက်ခဲသည်။

မြန်မာ့သင်ယူမှုဆိုင်ရာ လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင်မူ လက်တွဲလမ်းပြခြင်းနည်းလမ်းသည် နောက်ဆုံးပေါ် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများအရ လက်တွဲလမ်းပြခြင်းနည်းလမ်းကို နားလည်အောင် ရှင်းရပါမူ ကျွန်မက အပင်စိုက်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည် ဆိုပါစို့။ ကျွန်မသည် အပင်စိုက်ခြင်းတွင် မကျွမ်းကျင်ပါ။ သို့သော် ကျွန်မအသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အပင်စိုက်ခြင်း ဥယျာဉ်ပြုစုခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သည် ဆိုပါက သူမနှင့် အတူတကွ အပင်စိုက်ခြင်း ဥယျာဉ်ပြုစုခြင်းဖြင့် သူမအား နည်းလမ်းပြသရန် အကူအညီတောင်းခံမည် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်မှုတွင် ဥယျာဉ်ပြုစုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုများ၊ အပင်မျိုးစိတ်ကွဲများ၏ မျိုးစေ့များ၊ ဥယျာဉ်စိုက်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးနှင့် အခက်အခဲ များ၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းက မိသားစုဘဝနှင့်မည်သို့ ဆက်စပ်မှုရှိပြီး မည်သို့ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိခြင်း အစရှိသည့် အကြောင်းအရာများ အား နီးနောတိုင်ပင်ဆွေးနွေး ခြင်းတို့ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းလမ်းဖြင့် လမ်းညွှန်မှု ခံယူသူသည် ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံမှတဆင့် သင်ယူခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်မတို့၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် လမ်းညွှန်မှုခံယူသူ အမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၏ စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်မှုနှင့် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို မြင်တွေ့ရခြင်းကြောင့် လက်တွဲလမ်းပြခြင်း နည်းလမ်းသည် မြန်မာ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်အမတ်များအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းလည်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ လက်တွဲလမ်းပြခြင်း ပထမအပတ် စဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သော အမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (၆) ဦးမှာ ၎င်းတို့၏ လွှတ်တော်များ၊ ပါတီများနှင့် ရပ်ရွာ ဒေသများထဲတွင် ပိုမိုဦးဆောင်နိုင်လာသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့၏ လွှတ်တော်တွင်း အဆိုတင်သွင်းမှုများနှင့် ရပ်တည်မှုများမှာ ပိုမိုခိုင်မာလာပြီး ထင်ရှားလာခဲ့သည်ကို လည်း တွေ့ရသည်။

အခရာအဖွဲ့၏ တည်ထောင်သူတစ်ဦးအနေနှင့်လည်းကောင်း၊ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးအဖြစ် လည်းကောင်း ဤကဲ့သို့ လက်တွဲလမ်းပြခြင်း အစီအစဉ်ကို စတင်နိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်သကဲ့သို့ မြန်မာ့လွှတ်တော်၊ နိုင်ငံတကာအမျိုးသမီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အေဂျင်စီနှင့်တကွ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကြံ့ခိုင်ပြီး အရည်အချင်းရှိသည့် ထူးခြားသော အမျိုးသမီးခေါင်ဆောင်များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရခြင်းအတွက် လည်း အထူးဂုဏ်ယူ ဝမ်းမြောက်ပါသည်။ ကျွန်မအနေဖြင့် ဤမြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအား လက်တွဲလမ်းပြခြင်း အစီအစဉ်သည် မြန်မာအမျိုးသမီးများအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုပြီး အပြောင်း အလဲကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မည့် စစ်မှန်သော အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များ ပေါ်ထွက်စေမည်ဟု အခိုင်အမာယုံကြည်ပါသည်။

အခြားဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့်လည်း ဤလက်တွဲ လမ်းပြခြင်းနည်းလမ်းကို ၎င်းတို့၏ ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူမှု လုပ်ငန်းများသို့ ကောင်းမွန်သော ရလာဒ်များ သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်းမှတဆင့် နိုင်ငံအပြောင်းအလဲကို ဆောင်ကျဉ်းပေးနိုင်ရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

ထားထား
တည်ထောင်သူနှင့် ဒါရိုက်တာ၊ အခရာမြန်မာအမျိုးသမီးအဖွဲ့

Bettina Baldeschi

IWDA နှင့် အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့တို့တွင် တူညီသည့် နိုင်ငံတကာအဆင့် မျှော်မှန်းချက် တစ်ရပ်ရှိပါသည်။ ထိုမျှော်မှန်းချက်မှာ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍမှာ အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်မှုတို့အတွက် တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်သည့် အစီအစဉ်သည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမဏ္ဍိုင်တွင် ပါဝင်နေကြသည့် အမျိုးသမီးအချင်းချင်း နိုင်ငံတကာအဆင့် ရေရှည်လက်တွဲ သွားစေနိုင်မည့် မဟာဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ နှစ်နိုင်ငံအကြား ယခုကဲ့သို့ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင် ဖလှယ်၍ သင်ယူလေ့လာရခြင်းကြောင့် ယနေ့အုပ်ချုပ်ရေး မဏ္ဍိုင်တွင်ရှိနေသည့် အစိုးရအသီးသီး ထက် ကျော်လွန်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိလာစေရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျွန်မတို့၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်သည့် ဆက်ဆံရေးအရှိန်အဟုန်ရလာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များမှ ခေါင်းဆောင်သစ်များ ပေါ်ပေါက်လာနေသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ဤသို့ဦးစီးဆောင်ရွက်လာသည့် မျက်နှာသစ်များသည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် မဲပေးကြသည့် ပြည်သူများအတွက် အားတက်စရာနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပေးစေပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်အနေဖြင့် အမျိုးသမီးလွှတ်တော်အမတ်များ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ နှင့် လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာအရ အဆင်ပြေ ပျော်ရွှင်မှုရှိစေယုံမျှမက ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ခွန်အားဖြစ်စေပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်မှုကို အားပေးခြင်းသည် ထိုအမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များက အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ (၂၀၁၇) ခုနှစ် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု စမ်းသပ်အစီအစဉ်၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်တွေက ထိုအချက်ကို သက်သေပြလျက်ရှိပါသည်။ လွှတ်တော်အမတ်များမှ အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဆက်စပ်မှုများ တည်ဆောက်ရာ ကျားမတန်းတူညီရေးအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများ ခိုင်မာစေခဲ့ပါသည်။ ကျားမတန်းတူညီရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန် စိတ်ဆန္ဒရှိခြင်းက အမျိုးသမီးဖြစ်ရခြင်း အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံပြီး ၎င်းတို့ နိုင်ငံရေးပါတီမှလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည့် နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းများထက် ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

ဤအစီအစဉ်ကိုလည်း ယခုထက်မက အာရှ-ပစိဖိတ်ဒေသတခုလုံးတွင် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန် အလားအလာမြင်တွေ့နေရပါသည်။ လာမည့် (၂၀၁၉) ခုနှစ် တွင် ဤအစီအစဉ်ကို တီမောနိုင်ငံမှာလည်း စတင်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ကျမတို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မိပါသည်။

Bettina Baldeschi
CEO, IWDA

မာတိကာ

နိဒါန်း	၇
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။	၉
မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် သိကောင်းစရာများ	၁၀
မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ဘာကြောင့် ပါဝင်သင့်ပါသလဲ။	၁၀
အစီအစဉ်တွင် မပါဝင်မှီ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်သင့်သည့် မေးခွန်းများ	၁၁
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုခံယူသည့် ကာလတစ်လျှောက် အပြည့်အဝသင်ယူနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များနှင့် အကြံပြုချက်များ	၁၄
သြစတြေးလျ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ	၁၇
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုပေးသူအဖြစ် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ။	၁၇
မစတင်မှီ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်သင့်သည့် မေးခွန်းများ	၁၇
ထိရောက်မှုရှိသည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်သူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် အကြံပြုချက်များ	၂၀
ဤအစီအစဉ်အကြောင်း သိလိုသည့် မေးခွန်းများ	၂၃
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ နှစ်ဦးသဘောတူညီချက်	၂၄

နိဒါန်း

၂၀၁၅ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲအပြီး စတင်သည့် လွှတ်တော်တွင် အမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (MPs) များ နှစ်ဆ တိုးလာခဲ့ခြင်း သည် ကြီးမားသည့် အောင်မြင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သလို၊ မြန်မာ အမျိုးသမီးများ၏ အသံပိုမိုအားကောင်းလာစေနိုင်မည့် အရေးပါသော ခြေလှမ်းတစ်ခုလဲဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်ထောင်စုအဆင့် လွှတ်တော်တွင် အမျိုးသမီး ပါဝင်မှု နှစ်ဆ မြင့်တက်ခဲ့ပြီး ယခုအခါတွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ် စုစုပေါင်း၏ ၁၀.၂% အထိ ရှိလာပြီဖြစ်ပါသည်။[1] သို့သော်လည်း အာဆီယံနိုင်ငံများ ထဲတွင် ပြည်ထောင်စု အဆင့်လွှတ်တော်အတွင်း အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြု ပါဝင်မှု ရာခိုင်နှုန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ဒုတိယ အနည်းဆုံးအဆင့် တွင်သာ ရှိပါသေးသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် အမျိုးသမီးပါဝင်မှု နှုန်း အနိမ့်ဆုံးဖြင့် ရပ်တည်နေသည်။

ရွေးကောက်ခံ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် အများစု သည် နိုင်ငံရေးကဏ္ဍသို့ ဝင်ရောက်ရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တွင် အတားအဆီးပေါင်းများစွာကို ကျော်လွှားခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ လူမှုဝန်းကျင်တွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြောင်းအလဲများဖြစ် အောင်လုပ်ပေးရန် ၎င်းတို့အတွက် တွန်းအားဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အမျိုးသမီးများ၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မှီစေရန် ပံ့ပိုးမှုအနေဖြင့် အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့နှင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံမှ နိုင်ငံတကာ အမျိုး သမီးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အေဂျင်စီ (IWDA) တို့ ပူးပေါင်း ၍ ဒေသတွင်း အမျိုးသမီးများအသံနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့် တင်ရေးအစီအစဉ် (WAVE) ၏ အစိတ်အပိုင်းအနေဖြင့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်ကို ၂၀၁၇/၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ကျား၊မ တန်းတူညီမျှရေးအတွက် မူဝါဒများနှင့် ဥပဒေများ ထွက်ပေါ်လာပြီး ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန် ခံယူချက် အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုသည့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ နိုင်ငံရေးပါတီ စုံမှ ရွေးကောက်ခံ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (၆) ဦးနှင့် တူညီသည့် ခံယူချက်ရှိထားသည့် သြစတြေးလျနိုင်ငံမှ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (၆) ဦးတို့ကို လက်တွဲ လမ်းညွှန်မှုအတွက် တွဲဖက်ပေးခဲ့ပါသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ရှေ့ပြေးလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်အား ပြင်ပမှ အကဲဖြတ်ခဲ့ရာတွင်[2] ဤအစီအစဉ်၏ ရလဒ်များအနေဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စား လှယ်များသည် -

- ပြည်သူ့လူထုရှေ့တွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည့် အရည် အချင်း ပိုတိုးလာခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ ယုံကြည်မှုများ ပိုရှိလာခြင်း။
- ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှရေး အရေးကိစ္စများအတွက် ၎င်းတို့၏ မဲဆန္ဒနယ်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှု ပိုတိုးလာခြင်း။
- အမျိုးသမီးအရေးလှုပ်ရှားမှုများ၊ ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှ ရေး ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုပိုများလာခြင်း။
- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည် သဘော ပေါက်လာခြင်း။
- ပါတီတွင်းနှင့် မဲဆန္ဒနယ်အတွင်း လူသိမြင်သာမှု ပိုရှိလာခြင်း။
- မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံအကြား ချိတ်ဆက်မှု ပိုမိုအားကောင်းလာခြင်း။

ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် သင်ခန်းစာများ အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲထားပါသည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွက် မြန်မာ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် အသစ် (၆) ဦး နှင့် ယခင်ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သည့်သူ အများစု ပါ ဝင်သည့် သြစတြေးလျမှ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် (၆) ဦး တို့ကို တွဲဖက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၉ ခုနှစ်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအစီအစဉ်အားဖြင့် မြန်မာ အမျိုးသမီးလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအား အောက်ပါ အတိုင်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားပါသည်။

- လွှတ်တော်တွင်း လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ပိုမိုထိရောက် အောင်မြင်မှု ရှိလာစေရန်။ အထူးသဖြင့် ခေါင်းဆောင်မှု ဆိုသည်မှာ အမျိုးသားများနှင့်သာ သင့်တော်သည် ဆိုသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမြစ်စွဲလက်ခံထား သည့် သဘောထားအမြင်များကို စိန်ခေါ်ရန်။

1 IPU, Women in National Parliaments, 1 November 2018: http://archive.ipu.org/wmn-e/classif.htm.
2 Newstone Global Consulting, Myanmar Women Parliamentarians Mentoring Pilot Learning Review, August 2018, www.iwda.org.au/resource/myanmar-women-parliamentarians-mentoring-pilot-learning-review/.

- လွတ်တော် လုပ်ငန်းတာဝန်များအပြင် မိသားစုအရေး၊ လူမှုရေးနှင့် အခြားနိုင်ငံရေး တာဝန်များအကြားတွင် ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်နိုင်စေမည့် အသုံးဝင်သော လမ်းညွှန်မှုများရရှိလာစေရန်။
- ၂၀၂၀ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲတွင် ပြန်လည် ရွေးကောက်ခံရနိုင်ခြေ များလာစေရန်။
- ပါတီတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပိုမိုမြှင့်တင်နိုင်စေရန် အပါအဝင် မိမိတို့၏ ပါတီတွင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်လာစေရန်။
- ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှရေး မူဝါဒများနှင့် ဥပဒေပြုရေးတို့အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန် လုပ်ဆောင်နေသည့် အမျိုးသမီး အရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် အနီးကပ်ပါဝင် လုပ်ဆောင် လာစေရန်။

ဤ လက်စွဲစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဒုတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်ထားသည့် ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ကြမည့် သူများအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုမှ အကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံများ ရရှိသွားစေရန် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည့် အမျိုးသမီး လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၏ အကြောင်းများ၊ မျှဝေချက်များနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် အကြံပြုချက်များ ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် နိဒါန်းပျိုးပြီးနောက် ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အပိုင်း (၂) ပိုင်းပါဝင်ပါသည်။ တစ်ပိုင်းမှာ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့်သူများအတွက် ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ပိုင်းမှာ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုပေးမည့်သူများ အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပြင်တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်မည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် ပုံစံတစ်ခုကိုလည်း ထည့်ပေးထားပါသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ် ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှ လွတ်တော်အမတ်များ။ ဓာတ်ပုံ - ရွှေဝတ်မှုံ

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု (Mentoring) ဆိုသည်မှာ ရည်မှန်းချက်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုတူညီသည့် လူနှစ်ဦးကြား ပုံပိုးမှုပေးသည့် ဆက်ဆံရေး တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးမည့်သူက နားထောင်ပေးပြီး လိုအပ်သည့် လမ်းညွှန်မှု၊ အကြံပြုချက်များ ပေးရပါသည်။ လက်တွဲလမ်းညွှန်ရာတွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုများအပေါ် အခြေတည်၍ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဖလှယ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အချို့လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ပုံစံများတွင် စီးပွားရေး သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီကြီးများအတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ ယခုလက်တွဲ လမ်းညွှန်မှုပုံစံမှာ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍအတွက် အဓိက ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံရေးအရ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုပေးသည့် အခါတွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်လောင်း သို့မဟုတ် အသစ်ရွေးကောက်ခံထားရသည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ၏ တစ်ဦးချင်း ဦးစားပေးမှုအပေါ် မှုတည်၍ ပုံပိုးမှုပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင် လက်တွဲလမ်းပြပေးသူများသည် အများအားဖြင့် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ အတတ်ပညာများနှင့် ကွန်ယက်များကို မျှဝေးပေးလိုသည့် နိုင်ငံရေးပါတီများမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ နိုင်ငံရေးကမ်ပိန်းများအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးသူများ သို့မဟုတ် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်ရာတွင် လုပ်ဆောင်ရသည့် ပုံစံနှစ်မျိုးရှိပါသည် -

- **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း** - လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုသည် လုပ်ငန်းသဘောနှင့် တွဲလျှက်နေသည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုဖြစ်သည်။ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူသည် စာနာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပေးပြီး အကဲဖြတ် အကြံပေးရမည်ဖြစ်သလို၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချသည့်အခါတွင် အားရှိစေရန် အားပေးရပါမည်။
- **လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုတွင် ပိုတိုးတက်လာစေခြင်း** - လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးသူသည် အကြံပေးခြင်း၊ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတများ မျှဝေခြင်း၊ ရင်းမြစ်အသစ်များ၊ ချဉ်းကပ်နည်းအသစ်များ ရှိပါက ပြောပြပေးခြင်း၊ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည့် ကွန်ယက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် လမ်းညွှန်မှုခံယူသူ၏ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရပါမည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကြောင့် လမ်းညွှန်ပြသပေးသူ (Mentor) အတွက်အသိပညာ၊ ဗဟုသုတအသစ်များနှင့် အမြင်အသစ်များ ရလာခြင်း၊ နားထောင်နိုင်စွမ်း ပိုကောင်းလာပြီး၊ လမ်းညွှန်ပြသရာတွင် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာခြင်း၊ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များ၊ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ရလာခြင်း စသည့် ပိုမိုတိုးတက်စေသည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ပြသသူ (mentor) အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လမ်းညွှန်ပြသမှု ခံယူသူ (Mentee) လိုချင်သည့် ရည်မှန်းချက်တို့အပေါ်တွင် မူတည်၍ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ပုံစံများသည် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန်အတွက် အားလုံးလုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်အချို့ ရှိပါသည်။ ထိုအဆင့်များကို အောက်ပါပုံအတိုင်း ဖော်ပြထားပြီး အသေးစိတ်အဆင့်များကို ဤလက်စွဲစာအုပ်ထဲတွင် ထပ်၍ ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီး လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် သိကောင်းစရာများ

မြန်မာအမျိုးသမီး လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ဘာကြောင့် ပါဝင်သင့်ပါသလဲ။

အမျိုးသမီး လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ယခုလွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရပ်ပိုးကူညီခြင်း

လုပ်ငန်းမှတဆင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရသူ ဖြစ်သည့် သင်၏ လမ်းညွှန်ပြပေးသူသည် -

- သူ့အတွေ့အကြုံများကို သင်နှင့်အတူ မျှဝေပေးခြင်းဖြင့် သင့်အား မိမိကိုယ်ကိုန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး ယုံကြည်မှု ပိုမို အားကောင်းလာစေ မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအပြင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်လာစေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
- အများတကာမှ ဝိုင်း၍ ဝေဖန်စကားပြောသည့် အခါတွင် ခံနိုင်ရည် အားကောင်းလာစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။
- သင့်လွတ်တော်တွင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် သင့်မိသားစုအရေးကိစ္စများ၊ ရပ်ရွာအတွင်း လုပ်ဆောင်ရန် ရှိသည့် အရာများအကြား မည်သို့ အလွယ်တကူ ဟန်ချက်ထိန်းညှိ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မလဲဆိုသည့် နည်းလမ်းအပါအဝင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သည့် နည်းစနစ်များကို ဆွေးနွေးပေးခြင်း။
- သီးခြားလွတ်လပ်သည့် သူတစ်ဦးထံမှ စာနာနားလည်ပေးမှုကို သင်လိုအပ်လာပါက သင်ပြောလိုသည်များကို နားထောင်ပေးခြင်း။

လုပ်ငန်းပိုင်းကျွမ်းကျင်မှုတွင် ပိုမိုတိုးတက်လာစေခြင်း

သင့်အတွက် လိုအပ်သည်များကို သိရှိပြီဆိုပါက လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးသူသည်

- အောက်ပါ အချက်များအား မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အကြံပြုပေး နိုင်ပါလိမ့်မည် -
  - သင်ရေးဆွဲစေလိုသည့် သို့မဟုတ် အကောင်အထည်ဖော်လိုသည့် ဥပဒေများ၊ မူဝါဒများအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း
  - နိုင်ငံရေးကဏ္ဍတွင် ရှိနေသည့် အမျိုးသားများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် လက်တွဲဆောင်ရွက်ခြင်း။
  - သင့်မဲဆန္ဒနယ်မြေနှင့် လွတ်တော်အတွင်း သင့်ပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ခြင်း။
  - အခြား အမျိုးသမီး လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်း၊ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည့် အမျိုးသမီးအရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
  - ပို၍ ထိထိရောက်ရောက် မဲဆွယ်စည်းရုံးခြင်း။
- အရေးကိစ္စတစ်ခုအား အဖြေရှာရာတွင် အခြားနည်းဗျူဟာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလာစေပြီး၊ ကွဲပြားသည့် အမြင်ရှုထောင့်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်လာစေရန် အားပေးသည့် မေးခွန်းများဖြင့် သင့်အား စိန်ခေါ်ပေးခြင်း။
- သင့်လွတ်တော်တွင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များအတွက် ဖြစ်စေ၊ သင့်အနာဂတ် မဲဆွယ်စည်းရုံးရေးဆင်းသည့် အခါများအတွက်ဖြစ်စေ အသုံးဝင်နိုင်သည့် ရင်းမြစ်များ အား အကြံပြုပေးခြင်း။
- ဒေသတွင်း အခြားနိုင်ငံများမှ ကွန်ယက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အပြောင်းအလဲကိုဖန်တီး

လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် လုပ်ကိုင်စဉ်အဆိုး၊ အကောင်းမှန်သမျှ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည့် သူဖြစ်သည့်အတွက် သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးသူသည် -

- ကောင်းသည့်အတွေ့အကြုံ၊ ဆိုးသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်လာစေပြီး ထိုအတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာယူတတ်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- သင်ပြောင်းလဲစေလိုသည့် အရာအတွက် သင်တတ်နိုင်သည့် နယ်ပယ်အတွင်းမှ အားလုံးကို ရအောင် လုပ်လာရန် အားပေးခြင်း။ သင့်လက်တွဲလမ်းပြသူသည်လည်း လွတ်တော်အတွင်း ရှိနေသည့် ကာလတွင်း နေ့စဉ်ရက်တိုင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းကို အတွေ့အကြုံအရ သိထားသူဖြစ်ပါသည်။

အစီအစဉ်တွင် မပါဝင်မှီ မိမိကိုယ်ကိုဆန်းစစ် သင့်သည့် မေးခွန်းများ

- ? မိမိသည် ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်သော လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်ချင်သူ တစ်ယောက်ဟုတ်ပါသလား။
- ? မိမိသည် မေးခွန်းများမေးမြန်းရန်၊ အကြံပြုချက်များ ရယူရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟုခံစားရပါသလား။
- ? မိမိကို လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမည့်သူအား ကျွန်မ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စမှအစ နိုင်ငံရေးကိစ္စများအဆုံး မေးမြန်းတိုင်ပင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါပြီလား။
- ? မိမိတို့၏ ဆွေးနွေးမှု အကြောင်းအရာအားလုံးကို လုံခြုံစွာ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားရန် ပြင်ဆင်ပြီးပြီလား။
- ? ကျွန်မ၏ အတွေ့အကြုံများကို လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမည့်သူနှင့် မျှဝေရန်၊ သူမထံမှ ပြန်၍ သင်ယူရန် စိတ်ထဲတွင် အဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရပါသလား။
- ? မိမိသည် အခြားသူ၏ အကြံပြုချက်များကို လက်ခံနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။
- ? သတိပြုရန်အချက်မှာ သင်သည် သင့်လမ်းညွှန်မှုပေးသူ အကြံပြုသမျှအရာ အားလုံးကို လိုက်လုပ်ရန် မလိုပါ။ သို့သော် သူပြောသည့် အချက်များကို ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အားလုံးအဆင်ပြေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများအားလုံးကို သင်အတွက် အဆင်ပြေသည်ဟု ဖြေဆိုပါက ယခုလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် သင့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိပါလိမ့်မည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးသူရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

ဒေါ်နန်းမိုးသည် တအောင်းအမျိုးသားပါတီဝင် တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ်၊ မန်တုံမြို့နယ် ကိုယ်စားပြု၍ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ပြည်သူ့ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ရွေးကောက်ခံခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု၏ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် သူမသည် ဗစ်တိုးရီးယန်း လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဖြစ်သူ **Judith Graley** နှင့် တွဲပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။ ရှေ့ပြေးလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်၏ ရလဒ် ဖြစ်သည့် သူမကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရသည့် ထူးခြားသော အပြောင်းအလဲများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြောပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။[3]

နဂိုကပင် စကားပြောမြန်ပြီး သူမ၏ မဲဆန္ဒနယ်တွင် လူအခွင့်အရေး မရရှိမှု အကြောင်းပြောလျှင် စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်စွာ ပြောဆိုတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ လွှတ်တော်တွင် သူမ၏ ပထမဦးဆုံး အများရှေ့ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုမှာ မချောမွေ့ခဲ့ပေ။ သူမစိတ်ခံစားမှုအပေါ် မေးခွန်းထုတ်နိုင်သည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ပေါင်း ၄၀၀ ကျော် ရှိနေသည်ဆိုသည့် အချက်က သူမအား စိုးထိတ်စေခဲ့သည်။

ထိုအတွေ့အကြုံကို သူမ ၏ လက်တွဲလမ်းပြသူ **Judith Graley** နှင့် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး **Judith** မှ လူအများရှေ့တွင် စကားပြောဆိုခြင်း ဆိုင်ရာလက်တွေ့ အသုံးချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းသင်ပြပေးခဲ့သည်။ ဥပမာ - စကားမပြောမီ အသက်ဝအောင်ရှူခြင်း၊ ရေအနည်းငယ် သောက်ခြင်းနှင့် မိမိပေးလိုသည့် သတင်းအချက်အလက် များကို ထိထိရောက်ရောက် ပေးနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များသည် အခြားသူများအတွက် သာမန်အကြံပြုချက်များသာ ဖြစ်နေနိုင်သော်လည်း သူမအတွက်မူ နိုင်ငံရေးတွင် အကြောင်းအရာအများစုကို လေ့လာသင်ယူပြီး ကျွမ်းကျင်အောင်လုပ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရခြင်းသည် အားတက်စရာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်တွေ့အချက်များ အား သူမ၏ လက်တွဲလမ်းပြသူဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံရင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်သူ **Judith Graley** ထံမှ ရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် သူမသည်လည်း အောင်မြင်နိုင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မှုဖြစ် ပေါ်လာစေခဲ့ပါ

3 Newstone Global Consulting, Myanmar Women Parliamentarians Mentoring Pilot Learning Review, August 2018, p 9, www.iwda.org.au/resource/myanmar-women-parliamentarians-mentoring-pilot-learning-review/.

သည်။ ထိုသို့ စကားပြောဆိုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များကို လေ့ကျင့်ပြီးနောက် လွှတ်တော်တွင် သူမ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ တိုးတက်လာသည်ဟု အခြားကိုယ်စားလှယ်များမှ သတိထားမိလာကြသည်။

ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်ခြင်း အစီအစဉ်ကြောင့် နောက်ထပ် သိသာထင်ရှားဆုံး အပြောင်းအလဲတစ်ခုမှာ စဉ်ဆက်မပြတ် မဲဆွယ်စည်းရုံးခြင်း၏ အရေးပါမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေပြုလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ရပ်တန့်နေရမည့် အချိန်မရှိဟု သူမ၏ လက်တွဲလမ်းပြသူက ညွှန်ပြခဲ့သည်။ မဲဆန္ဒရှင်ပြည်သူများ၏ အသံကို နားထောင်ရန်၊ ၎င်းတို့၏ ပြဿနာရပ်များကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ပြည်သူများနှင့် ထိတွေ့နိုင်ရန်အတွက် ရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းတိုင်းကို ဖမ်းဆုပ်ထားရမည်ဟု လမ်းညွှန်ပြခဲ့သည်။ ဤအချက်သည် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက် ရယူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ရုံမက လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်၏ မူဝါဒနှင့် ဦးတည်ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းခိုင်မာလာစေပါသည်။ ယခုအခါ လွှတ်တော်အစည်းအဝေးများ မရှိချိန်တွင် သူမ၏ မဲဆန္ဒနယ်ကို ပြန်သည့်အခါတိုင်း မဲဆန္ဒရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံကာ ၎င်းတို့၏ အသံများနှင့် အခက်အခဲများအတွက် ထိထိရောက်ရောက် ကိုယ်စားပြု ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပိုမိုအားစိုက်ထုတ် နားထောင်ပေးနေပြီဖြစ်ပါသည်။

Judith Graley နှင့် ဒေါ်နန်းမို၊ လွှတ်တော်အမတ်။ ဓာတ်ပုံ - *Kira Sharkie*

လက်တွဲလမ်းညွှန်ခြင်း – ကောင်းမွန်သည့် အုပ်ချုပ်ရေး အကြောင်းပိုရ၍ သင်ယူခြင်း

ဒေါ်ခင်စောဝေသည် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရသေ့တောင်မြို့နယ်မှ ဒုတိယသက်တမ်းတွင် ကိုယ်စားပြု ရွေးကောက်ခံရသည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါ်ခင်စောဝေသည် ကွင်းစလန်း လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ **Lesley Clark** နှင့်တွဲပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်ကြောင့် သူမကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ထူးခြားသော အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြောပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။[4]

ဒေါ်ခင်စောဝေသည် ကျား၊မဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုရှိသော ကျန်းမာရေး/ပညာရေး/လူမှုဖူလုံရေး မူဝါဒများ အကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်လိုသည့်အတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်ခြင်း အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ သူမ အတွက် သိသာထင်ရှားမှု အရှိဆုံး ပြောင်းလဲမှုမှာ ဩစတြေးလျ လေ့လာရေးခရီးစဉ်မှ သူမရရှိခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် သင်ယူလေ့လာမှုတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခရီးစဉ်တွင် သူမ၏ လက်တွဲလမ်းပြသူဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ **Clark** က ယခင်မဲဆန္ဒနယ်ဖြစ်သော **Barron River**၊ **Cairns** သို့ သွားရောက်လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ မဲဆန္ဒနယ်မြေသည် ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်တွင် တည်ရှိပြီး သဘာဝသယံဇာတ ကြွယ်ဝသည့် သူမ၏ မဲဆန္ဒနယ်မြေနှင့် ပထဝီအနေအထားအရ ဆင်တူပါသည်။

သူမသည် ပြည်နယ်အလိုက် အခွန်ဘဏ္ဍာငွေရရှိမှု မူဝါဒများအကြောင်းနှင့် သဘာဝသယံဇာတများ (ဥပမာ - သစ်တောများ၊ ကမ်းခြေများ၊ ရေအောက်ရေနေသက်ရှိသတ္တဝါများ) အား မည်သို့ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရမည့် အကြောင်းတို့ကို သင်ယူလေ့လာခဲ့ရသည်။ တိုးတက်လာသော စီးပွားရေး အခြေပြုခရီးသွား လုပ်ငန်းများသည် **Cairn** ဒေသ၏ စီးပွားရေးကို အဓိကအထောက်အကူဖြစ်နေကြောင်းကို သူမမြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထိုအပြင် ဒေသွန်ရအစိုးရ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို လေ့လာခဲ့ရသည့်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်တည်တံ့ရေးနှင့်ဆိုင်သည့် အစိုးရ၏ အခန်းကဏ္ဍအပေါ်တွင် သူမ၏ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံသည် ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ ရခိုင်ပြည်နယ်တွင်လည်း မပျက်စီးသေးသည့် ရှည်လျားသော ကမ်းခြေရှိပြီး ရေနက်ဆိပ်ကမ်းတစ်ခုလည်း တည်ရှိနေပါသည်။ စီးပွားရေးအခြေပြု ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း ဝင်ငွေတိုးစေနိုင်ပြီး လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရုံမက အခြားဒေသများအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ မူဝါဒဆိုင်ရာ လေ့လာခွင့်ရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များအကြား ရင်းမြစ်များ မျှဝေရေးတွင် စီမံအုပ်ချုပ်မှုကောင်းလိုအပ်သည့် အကြောင်းကို သူမမိုပိုသိရှိနားလည်လာခဲ့ပါသည်။

Dr Lesley Clark နှင့် ဒေါ်ခင်စောဝေ၊ လွှတ်တော်အမတ်။

4 Newstone Global Consulting, Myanmar Women Parliamentarians Mentoring Pilot Learning Review, August 2018, p 8, www.iwda.org.au/resource/myanmar-women-parliamentarians-mentoring-pilot-learning-review/.

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုခံယူသည့် ကာလတစ်လျှောက် အပြည့်အဝ သင်ယူနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များနှင့် အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁) ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ပါ

- တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက်သိစေရန် အချိန်ယူပါ။ သင့်အတွေ့အကြုံများ၊ အကြံဉာဏ်များနှင့် နိုင်ငံရေး ရည်မှန်းချက်များကို သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မည့် သူနှင့် ဝေမျှပါ။ (သြစတြေးလျှနိုင်ငံနှင့် အလွန်ကွာခြားပါသဖြင့်) သင့်မိဆန္ဒနယ်မြေနှင့် လွှတ်တော် အကြောင်းပြောပြပေးပါ။
- သင်ဘာကြောင့် နိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်လာရသည်ကို ပြောပေးပါ။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်သည့်အပြောင်းအလဲများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးကြောင်း အပြင်အနာဂတ်တွင် သင်လုပ်ဆောင်လိုသည့် အပြောင်းအလဲများအကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- သင့်အား လက်တွဲလမ်းညွှန်ပြပေးမည့်သူအကြောင်းကို ပိုသိအောင်လုပ်ပါ။ သူမ၏ နိုင်ငံရေးအတွေ့အကြုံများ၊ သူမ၏ မိဆန္ဒနယ်မြေအကြောင်း၊ သူမနိုင်ငံရေးတွင် ပါဝင်လာရသည့်အကြောင်းနှင့် မည်သည့် နိုင်ငံရေးပြဿနာများတွင် သူမ စိတ်ဝင်စားထက်သန်မှုရှိကြောင်း မေးမြန်းပါ။

အဆင့် (၂) ဆက်ဆံရေး၏ ဦးတည်ချက်များနှင့် သတ် မှတ်ချက်များအတွက် သဘောတူညီချက်ရယူပါ။

- ဤလေ့လာသင်ယူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်မှ သင့်လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန်အတွက် ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်မှ သင်ဘာရရှိလိုသည်ကို စဉ်းစားထားရပါမည်။ ဤအစီအစဉ်အား ပါဝင်ရန် ဘာကြောင့် သဘောတူညီခဲ့ပါသလဲ။
- သင့်အစပိုင်းတွင် ချမှတ်ထားခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်များကို လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ပြုလုပ်ရင်း ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူများ၏ အတွေ့အကြုံအရ အစီအစဉ်အစပိုင်းတွင် ရိုးရှင်းသော ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပါက ပို၍ အလုပ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်မှ သင်ဘာတွေ ရရှိချင်သလဲ ဆိုသည်ကို ချရေးပါ။ သင့်အတွက် အချိန်တစ်နှစ် သတ်မှတ်ချက်ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် ရိုးရှင်းပြီး အမှန်တကယ် လက်တွေ့တွင် ပြည့်မှီနိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်များကို ချရေးပါ။
- သင့်ရည်မှန်းချက် ပြည့်မှီရန် သူမအနေဖြင့် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်အတွက် အဆိုပါ ရည်မှန်းချက်များကို သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ယခု လက်တွဲလမ်းပြမှုမှတဆင့် ရရှိရန် သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူ မျှော်မှန်းထားသည့် အရာများကို မေးမြန်းပါ။
- ဆက်ဆံရေးအတွက် သတ်မှတ်ချက်များကို နှစ်ဦးသဘောတူညီမှု ရယူပါ။ ဥပမာ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ နည်းလမ်းဖြင့် ကြိမ်ရေ မည်မျှဆက်သွယ်မည့် အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ထိုအပြင် အချိန်ကွာဟချက်ကို သတိပြုပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အချိန်သည် သြစတြေးလျှနိုင်ငံ၏ အချိန်ထက် ၄ နာရီ နောက်ကျပါသည်။ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူများသည် ဖေ့ဘွတ် မက်ဆေ့ဂျ်မှတဆင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် အခရာအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် မက်ဆေ့များကို ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ရပါသည်။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူသည် မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

စာမျက်နှာ (၂၃) တွင်ပါဝင်သည့် လက်တွဲလမ်းပြမှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်စာရွက်ပုံစံကို အသုံးပြု၍ သင်နှင့် သင့် လက်တွဲလမ်းပြသူတို့ အကြားတွင် ပို၍ စနစ်ကျသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် သတ်မှတ်ချက်များကို အတူတကွဖော်ဆောင်နိုင် ပါလိမ့်မည်။

အဆင့် (၃) ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်လာစေ။

- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု၏ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရန် ယုံကြည်မှုနှင့် အချိန်ယူရန်လိုသည်ကို သိမှတ်ပါ။
- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုသည် မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူနှစ်ဦးလုံးသည် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူထံမှ သူသင်ယူနေခြင်း မဟုတ်ပဲ သူနှင့် အတူတူ လေ့လာသင်ယူပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူသည်လဲ သင့်ထံမှ သင်ယူ စရာအများအပြား ရှိနေပါလိမ့်မည်။

ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူနှင့် ပုံမှန်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပါ။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိရန် ထိုအတွက် ဦးစားပေးရန်လိုပြီး ပုံမှန်ဆက်သွယ်ရန် ခံယူချက်မပြတ် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူမှ ဆက်သွယ်လာသည်ကို စောင့်မနေပါနှင့်။
- သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုတွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အတွက်ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့်ရေးသားဆက်သွယ်ရာတွင် ဖြစ်စေ ပို၍ထိရောက်မှုရှိစေရန် ဘာသာပြန်ပေးရန် လိုအပ်ပါက အချိန်မရွေး တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့မှ ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ ရှေ့ပြေး အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူအများစုသည်လည်း ဆက်သွယ်မှု အဆင်ပြေစေရန် ဘာသာပြန်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။

- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူရန် ချိန်းဆိုထားသည့် အချိန်တိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဥပမာ - သင် ဆွေးနွေးလိုသည့် ခေါင်းစဉ်များနှင့် မေးခွန်းများကို စာရင်းပြုစုထားခြင်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်ရန် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု မစတင်မီ ထိုမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးလိုသည့် ခေါင်းစဉ်များကို သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူထံ ကြိုတင်ပို့ထားခြင်းဖြင့် သူမသည်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စာရင်းပြုစုထားခြင်းဖြင့် သင် အမှန်တကယ်ရယူလိုသည့် အရာကို ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်မှ ရရှိလာရန် သေချာစေပါသည်။
- မှတ်တမ်းရေးထားပါ။ သင့်လက်တွဲလမ်းပြသူနှင့် ဆွေးနွေးပြီးတိုင်း အနာဂတ်တွင် သင်မည်သို့ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်မည်ကို မှတ်တမ်းတင် သုံးသပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ထိုအပြင် သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမည့်သူနှင့် ဤအစီအစဉ် ကာလတစ်လျှောက်တွင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် လူချင်း တွေ့ဆုံခွင့် ရပါလိမ့်မည်။ ပထမအကြိမ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မှာ အစီအစဉ်၏ လေ့လာရေးခရီးစဉ်အဖြစ် ဩစတြေးလျသို့ သွားရသည့် အခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြံပြုချက်များကို တုံ့ပြန်ခြင်း

- အတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်အသစ်များကို လက်ခံနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ထားပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူမှ အကြံပြုချက်များကို နားထောင်ပြီး သင့်အတွက် မည်သို့ အသုံးဝင်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ ထိုအကြံဉာဏ်အပေါ် သင့်ထင်မြင်ချက်ကိုလည်း ပြန်ရန် ပြောပြပေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် အကြံဉာဏ်ဟုတ်မဟုတ်၊ သင့်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်းတွင် အလုပ်ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်စသည့် အချက်များကို သင်သည်သာ အသိဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- အကြံပြု၊ တုံ့ပြန်ချက်များကိုလည်း နားထောင်ပြီး ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးပါ။ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူများသည် သင်၏ အရေးကိစ္စ ပြဿနာများကို အများပြည်သူရှေ့တွင် မဖြစ်ပေါ်လာခင် စိန်ခေါ်ရန် အားပေးသည့် အရေးပါသော မိတ်ဆွေများဖြစ်ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွင်း ဆွေးနွေးချက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားခြင်း။

- သင်နှင့် သင့်လက်တွဲလမ်းညွှန်သူတို့အကြား ဆွေးနွေးမှုများကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးထားပါ။ သင်တို့ နှစ်ဦးကြား လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေး အောင်မြင်စေရန်အတွက် သင်တို့ အချင်းချင်း မျှဝေသော သတင်းအချက်အလက်များသည် လုံခြုံမှုရှိပြီး သင်တို့ နှစ်ဦးသာ သိကြောင်း စိတ်ချမှုရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ လက်တွဲလမ်းပြမှု အကြောင်းအချို့ကို အခြားသူနှင့် ပြောလိုပါက ဥပမာ - လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုမှ တဆင့် သင့်အတွက် ရရှိလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှလိုပါက သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူနှင့် ပထမဦးစွာတိုင်ပင်ပါ။

အဆင့် (၄) – ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆန်းစစ်ပါ။

- သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေးကို ပုံမှန်ပြန်လည်၍ သုံးသပ်ပါ။ သင်မျှော်မှန်းထားသည့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု ပုံစံဟုတ်ပါသလားဆိုသည်နှင့် သင်တို့နှစ်ဦး အတူတူ ချမှတ်ထားသည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်တွင် ပါဝင်သည့် ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မှီစေနိုင်မည့် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် ရှိမရှိ စသည်တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အဆိုပါ ရည်မှန်းချက်များကို အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရသည်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်သုံးသပ်ချက်များကို သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူနှင့် မျှဝေပေးပါ။
- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု၏ မည်သည့်အပိုင်းသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်မှုရှိပြီး မည်သည့်အပိုင်းတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် လိုအပ်နေသည် ဆိုသည့် အချက်ကို သင့်လက်တွဲလမ်းညွှန်သူအား အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များပေးပါ။

မြန်မာ အမျိုးသမီးလွတ်တော်အမတ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်၏ အရေးအကြီးဆုံးအချက်များထဲမှ တစ်ခုမှာ ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကာလတွင် အတွေ့အကြုံကောင်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အမြဲတမ်းမှတ်မိနေရန် အချက်များ -

- သင်သည်လည်း ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေးတွင် အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများ မျှဝေပေးနိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ထံမှသင်၏ လက်တွဲလမ်းပြသူသည် အများအပြား သင်ယူရရှိပါလိမ့်မည်။
- သင့်လက်တွဲလမ်းပြသူမှ ဆက်သွယ်လာသည်ကို စောင့်မနေပါနှင့်။ သင့်အတွက် အကူအညီလိုအပ်ပါက သူမထံသို့ မက်ဆေ့ဂျ်လိုက်ပါ။
- ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေးတွင် သင့်အတွက် စိုးရိမ်စရာ သို့မဟုတ် အခက်အခဲ တစုံတရာ ကြုံတွေ့ရပါက အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

သင့်အတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အလုပ်ဖြစ်စေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း

ချယ်ရီဇာဟောင်းသည် အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့၏ အမျိုးသမီးနှင့် နိုင်ငံရေး ကဏ္ဍဆိုင်ရာ အကြံပေးဖြစ်ပြီး ယခုလက်တွဲ လမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် နည်းပညာပိုင်း ပံ့ပိုးကူညီနေသူ ဖြစ်ပါသည်

- သင့်လက်တွဲလမ်းညွှန်သူအား မေးမြန်းလိုသည့်မေးခွန်းများကို စာရင်းပြုစုထားပါ
    - သင့်လွှတ်တော်တွင်းလုပ်ငန်းများ အတွက်လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မေးမြန်းလိုပါသလား
    - သင့်အတွက် မရှင်းလင်း၊ မသေချာဖြစ်နေသည့် အရာအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့် ရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက်ကို မေးမြန်းလိုပါသလား။
    - သင့်အတွေးများကို တစုံတယောက်နှင့် မျှဝေပေးရန် သင့်အားနားထောင်ပေးရန်လူလိုအပ်နေပါသလား။
    - သင်လမ်းပျောက်နေသည်၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသည် သို့မဟုတ် အကူအညီမဲ့နေသည်ဟု ခံစားနေရ၍ စိတ် ခွန်အားဖြစ်စေမည့် အရာကို ရှာဖွေနေပါသလား။
- သင့်အားလက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမည့်သူကို ယုံကြည်ပေးပါ။ ထိုနည်းဖြင့် သင်တို့ နှစ်ဦး၏ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမည့်သူနှင့် တွေ့ဆုံရန် လုံလောက်သည့် အချိန်ကို ပေးပါ။ အခွင့်ရပါက ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည်သောက်ရင်း အချိန် တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီခန့် ယူနိုင်ပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။ စိတ်အေးလက်အေး ရှိသည့် အချိန်တွင် စည်းဝေးတွေ့ဆုံခြင်းသည် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ထွက်လာစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်လက်တွဲလမ်းညွှန်သူနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည့်အခါတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပေးပါက ပို၍ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (မေးခွန်းများ အပြန်အလှန် မေးပေးပါ။)

ချယ်ရီ ဇာဟောင်း

ဩဇေတြေးလျှလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုပေးသူအဖြစ် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

သင်လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုပေးသည့် အခါတွင် သင့်အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ လည်းကောင်းသင်နှင့် တွဲဖက်ရသည့် မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်၏ လိုအပ်ချက်နှင့် သင့်ထံမှ သင်ယူလိုသည့် အချက်များအပေါ်တွင် မူတည်၍ လည်းကောင်း အခြေအနေများကွဲပြားသွားနိုင်ပါသည်။

သို့သော် သင်သူမအတွက် ပံ့ပိုးပေးရမည့် အရာအများစုမှာ အောက်ပါအချက်များအား မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုသည့် နည်းလမ်း၊ အကြံပြုချက်များ ဖြစ်ပါလိမ့်မည် -

- ပြည်သူလူထု၏ ဝေဖန်ထောက်ပြပြောဆိုမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်။
- လွှတ်တော်တွင်းပို၍ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။
- နိုင်ငံရေးပါတီတွင်း ပို၍ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။
- နိုင်ငံရေးကဏ္ဍရှိ အမျိုးသားများနှင့် အကျိုးရှိရှိ မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။
- သူရေးဆွဲစေလိုသည့် သို့မဟုတ် အကောင်အထည်ဖော်စေလိုသည့် မူဝါဒများအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်တတ်ရန်။
- သူမ၏ မဲဆန္ဒနယ်တွင် လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အစိုးရ၏ ကတိအာမခံချက်များ ရအောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မဲဆန္ဒရှင်များနှင့် ပုံမှန်ချိတ်ဆက်မှုရှိစေပါ။ ထိုနည်းဖြင့် နောက်တကြိမ် ပြန်လည်ရွေးကောက်ခံရနိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုကို ထိထိရောက်ရောက် ကိုယ်စားပြုမှုရှိသော လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဖြစ်လာစေရန်။
- ပြန်လည်ရွေးကောက်ခံရနိုင်စေရန် အားကောင်းသည့် မဲဆွယ် စည်းရုံးရေးလုပ်ရန်။
- မိမိ၏ နိုင်ငံရေး တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် အခြား မိမိ၏ မိသားစု၊ လူမှုဘဝ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အကြား ဟန်ချက်မျှတသည့် ပုံစံဖြင့် "မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်" ခြင်းကို လုပ်ဆောင်တတ်လာစေရန်။
- ပိုမိုအားကောင်းသည့် ကွန်ယက်ချိတ်ဆက်မှုများနှင့် မဟာမိတ်ဆက်ဆံရေးများ တည်ဆောက်၍ အခြား အမျိုးသမီးများကို ပံ့ပိုးပေးရန်။
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပို များလာစေရန်။

မစတင်မီ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်သင့်သည့် မေးခွန်းများ

? နိုင်ငံရေးကဏ္ဍအပါအဝင် အမျိုးသမီးများ၏ ခေါင်းဆောင်မှု အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ရှိနေနိုင်သည့် အရေးကိစ္စများ အကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိသည် အသိပညာ ဗဟုသုတရှိပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိသူ ဟုတ်ပါသလား။

? နိုင်ငံရေး ကဏ္ဍတွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် အခြား အမျိုးသမီးများကို မိမိသည် ကူညီပေးလိုစိတ် ရှိပါသလား။

? မိမိသည် အခြားယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းမှ အမျိုးသမီးများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။ အခြား ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းမှ အမျိုးသမီးများနှင့် ချိတ်ဆက် လုပ်ဆောင်ရခြင်းကို ပိုမိုသင်ယူ၊ သိလိုစိတ်ရှိသူပါလား။

? မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်သည့် စံပြပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားပါသလား။

? မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွဲလမ်းပြမှုခံယူခဲ့ဖူးခြင်း သို့မဟုတ် လက်တွဲလမ်းပြသူ လုပ်ခဲ့ဖူးခြင်းနှင့် လက်တွဲလမ်းပြမှု အကြောင်းထပ်မံ၍ သင်ယူလိုစိတ်ရှိသူ ဟုတ်ပါသလား။

? မိမိသည် ပြောဆိုဆက်ဆံရေး ကောင်းသည့်သူအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို မှတ်ယူပါသလား။

? မိမိသည် တဖက်သတ် ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် တဖက်သားကို တင်စီးသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများ မလုပ်ပါပဲအပြု သဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များပေးခြင်း၊ ပံ့ပိုပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ နားထောင်ပေးခြင်းတို့ လုပ်ပေးနိုင်မည့်သူ ဟုတ်ပါသလား။

လုပ်နိုင်ပါသည်

သင်သည် အထက်ပါမေးခွန်းများ အားလုံးကို လုပ်နိုင်ပါသည် ဟု ဖြေဆိုပါက သင်သည် လက်တွဲ လမ်းပြသူကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

လက်တွဲလမ်းပြသူ တစ်ယောက် ဘာကြောင့် ဖြစ်သင့်သလဲ။

Ann Sudmalis သည် **Gilmore** ပြည်နယ်ကိုယ်စားပြု သြစတြေးလျ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွဲလမ်းပြမှု ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ကရင်ပြည်နယ်ရှိ မဲဆန္ဒနယ်မြေ ၇ မှ အမျိုးသား ဒီမိုကရေစီ အဖွဲ့ချုပ်၏ လွှတ်တော်အမတ် ဒေါ်ခရစ်ထွန်းနှင့် ပူးတွဲခဲ့သည်။ ယခုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် သူမရရှိခဲ့သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို မျှဝေပေးထားပါသည်။

"နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီးဆက်သွယ်ရခြင်းသည် အခြားနိုင်ငံတစ်ခုတွင် ရှိနေသည့် သူနှင့် အလုပ်တွဲလုပ်ရသည်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ တွဲလုပ်ရတဲ့အခါမှာ တူညီတဲ့ အချက်တွေ အများအပြားရှိပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေများသော်လည်း ကျွမ်းကျင်မှု၊ မျှော်မှန်းချက်နဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု မမျှတရင် ဒီအစီအစဉ်အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်ရသည့် အစီအစဉ်မှာတော့ ကျွမ်းကျင်မှု သင်ယူရာတွင် လည်းကောင်း၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ သဟဇာတမျှမျှ ချိတ်ဆက်နိုင်မှုတွင်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး ကဏ္ဍတွင် မျှမျှတတ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု အပါအဝင် ကဏ္ဍရှုထောင့် ပေါင်းစုံမှာ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းပြမှုဆိုသည်မှာ ဘယ်သောအခါမှ တစ်ဖက်တည်းက သင်ယူ၍ မရပါ။ ဤအစီအစဉ်၏ ထိရောက်မှုကို ကြည့်ပါက ထိုအချက်ကို မြင်နိုင်ပါသည်။

အခြားနိုင်ငံတစ်ခုမှ အစိုးရ၏ လုပ်ငန်းယန္တရားလည်ပတ်ပုံ၊ အမြင်ရှုထောင့်တွေ ကွဲပြားစုံလင်ပုံတို့ကို မြင်ခဲ့ရသည်မှာ အံ့ဩြဿားကျစရာ ကောင်းပါသည်။ ထိုအပြင် လုံလောက်သည့် ပံ့ပိုးမှု အထူးသဖြင့် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပံ့ပိုးပေးမည့် ဝန်ထမ်းများ မရှိသော်လည်း တတ်နိုင်သမျှ ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေပြီး ရုန်းကန် လုပ်ကိုင်ကြရသော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတစ်ခုမှ နိုင်ငံရေးသမားများ၏ အခြေအနေကိုလဲ နှိုင်းယှဉ်မိခဲ့ပါသည်။

ယခုလို အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခွင့်ရခဲ့သည့်အတွက် ကျွန်မအနေဖြင့် အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင်လဲ ထိုထပ်ပို၍ သင်ယူခွင့်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီခွင့်ရရှိရန် မျှော်လင့်ပါသည်။"

Ann Sudmalis လွှတ်တော်အမတ် နှင့် ဒေါ်ခရစ်ထွန်း၊ လွှတ်တော်အမတ်။ ဓာတ်ပုံ - *Jen Clark*

ကျမ အမှန်တကယ် ဘာလုပ်ပေးမှာလဲ။

အမတ်ဖြစ်သူ ကလေရ်မိုးရ် **Claire Moore** သည် ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ကွင်းစလန်း ပြည်နယ်အတွက် လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် ရွေးကောက်ခံခဲ့ရပြီး အစိုးရကို စောင့်ကြပ်ထိန်းကျောင်းရသည့် အတိုက်အခံပါတီ ဖက်မှ အမျိုးသမီးများရေးရာ ဝန်ကြီးရာထူး အပါအဝင် အကြီးတန်း ရာထူးနေရာများတွင် အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပါသည်။ သူမသည် ယခုအခါတွင် နိုင်ငံတကာဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ အရေး ကိစ္စများအတွက် အတိုက်အခံပါတီဖက်မှ စောင့်ကြပ်ထိန်းကျောင်းရသော ဝန်ကြီးရာထူးကို တာဝန် ယူထားပါသည်။ လက်တွဲလမ်းပြသူအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွေ့အကြုံရှိထားသူ ကလေရ်သည် ရှေ့ပြေး အစီအစဉ်တွင် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် (NLD) ၏ ချင်းပြည်နယ်၊ မဲဆန္ဒနယ်အမှတ် (၉) မှ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ဒေါ်ခင်ဆွေလွင်နှင့် လက်တွဲလုပ်ခွင့် ရခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းပြသူသည် ပံ့ပိုးမှုလည်း ပေးသလို စိန်ခေါ်မှုလည်းပေးရပါသည်။ နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းခွင်သည် လူတစ်ဦးချင်း၏ အောင်မြင်မှုအပေါ် အခြေခံသလို အများပြည်သူ ရှေ့ချပြနိုင်သည့် အောင်မြင်မှုများအပေါ်တွင်လည်း အခြေတည် နေပါသည်။ စစ်မှန်သည့် ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေတည်ပြီး ရိုးသား၊ စိတ်ချရမှုရှိသည့် တစ်ဦးချင်း ပံ့ပိုးကူညီမှုမျိုးကို ရှာတွေ့ရန် ခက်ခဲသည့် ယှဉ်ပြိုင်မှု ပြင်းထန်သော ဝန်းကျင်တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါသည်။

ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိသည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုသည်မှာ အပြန်အလှန်လေးစားယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖလှယ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ကြား ဆက်သွယ် ရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်ပေးရန် အရေးကြီးသလို တဖတ်သက်ထင်မြင် ယူဆချက်တွေ၊ တိုက်ခိုက်မှုတွေ မပါဘဲ စိန်ခေါ်ချက်ပေးရင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ကျွန်မစိတ်ထဲတွင်ဖြစ်နေသည့် မသေချာမှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ စိတ်ပျက် အားမရမှုများကို တခြားသူအား ပြန်ပြောလိုက် ခြင်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူကို ဖွင့်ချလိုက်ခြင်းမျိုး လုံးဝဥဿုံမရှိကြောင်း အာမခံနိုင်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုမျိုးကို ကျွန်မတန်ဖိုးထားပါသည်။ ထိခိုက်ခံစားလွယ်စရာမလိုဘဲ လွတ်လပ်ရိုးသားစွာ တိုင်ပင်ပြောနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အခြားနိုင်ငံမှ အမျိုးသမီးများ နှင့် လက်တွဲ လုပ်ရသည့်အခါတွင် အထူးသဖြင့် ဘာသာစကားအခက်အခဲကြောင့် စိန်ခေါ်ချက်များစွာ ကြုံတွေ့ရပါသည်။ သို့သော် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ဤဆက်ဆံရေးသည် စစ်မှန်သည့် တစ်ဦးချင်း ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှုဖြစ်သည် ဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ချရသည့် ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုကောင်းတစ်ခုကို အားကိုးရန် လိုအပ်သည်မှလွဲ၍ မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများ ဝေမျှရန်၊ မိမိလိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်း ဆွေးနွေးပြော ဆိုလိုသည်များကို ပြောနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများမှတဆင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရစေနိုင်ပါသည်။ လက်တွဲလမ်းညွှန် မှု၏ ဆက်ဆံရေးပုံစံများသည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မတူညီနိုင်ပါ။ သို့သော် မိမိလိုအပ်သည့် အချိန်တွင် ဆက် သွယ်နိုင်ခြင်းကြောင့် မိမိကို ဂရုတစိုက် ဆွေးနွေးနားထောင်ပေးမည့်သူရှိကြောင်း လုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိလာစေပါသည်။ ထိုကြောင့် အမြဲတမ်း ပျော်ပျော်နေပါ၊ ရယ်မောပျော်ရွှင်စရာတွေ မျှဝေပေးရန် အမြဲသတိရပါ။

Senator Claire Moore နှင့် ဒေါ်ခင်ဆွေလွင်၊ လွှတ်တော်အမတ်။ ဓာတ်ပုံ - ရှေ့ဝတ်မှုံ

ထိရောက်မှုရှိသည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်သူကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရန် အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၁) – ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ပါ။

- သင်လက်တွဲလမ်းပြပေးရမည့်သူနှင့် မတွေ့မီ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး အခြေအနေအကြောင်း သိနိုင်သမျှ များများသိအောင် လေ့လာပါ။ DFAT မှလည်း သင့် လုပ်ငန်း မစတင်မီကနဦး မိတ်ဆက်အစီအစဉ် အနေဖြင့် လိုအပ်သည့် ဖတ်စရာများကို ပေးပါလိမ့်မည်။ လက်တွဲ လမ်းညွှန်မှု၏ ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်အား ပြန်လည်သုံးသပ် ခြင်းတွင်လည်း လုပ်ငန်းမစတင်မီ အကျဉ်းချုပ် သိမှတ် စရာများကို သေသေချာချာ လေ့လာခြင်း၏ အကျိုး ကျေးဇူးကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။
- သင်တို့ နှစ်ဦး၏ ပထမဆုံး တွေ့ဆုံမှုတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရင်းနှီးလာစေရန် အချိန်ယူပါ။
  - သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှုခံယူမည့် သူအား ဘာကြောင့် ရွေးကောက်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင် ခဲ့သည်၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အနေဖြင့် မည် သည့် အရာများကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီး အနာဂတ်တွင် မည်သည့်အရာများကို လုပ်ချင် ကြောင်းနှင့် နိုင်ငံရေးကိစ္စရပ်များတွင် မည်သည့် အရာကို သူမ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသည်တို့ကို မေးမြန်းပါ။ သူမ၏ နိုင်ငံရေးပါတီနှင့် မဲဆန္ဒနယ် အကြောင်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးနှင့် ထောက်ခံမှု အများစုရသည့် အခြေခံအချက် များကို မေးမြန်းပါ။
  - သင့်အကြောင်းကိုလည်း အနည်းငယ်မျှဝေပေးပါ။ သင့်ရပ်ရွာဝန်းကျင်အကြောင်း၊ သင့်မဲဆန္ဒနယ် အကြောင်း၊ သင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသည့် နိုင်ငံရေး နယ်ပယ်အကြောင်းနှင့် သင်အောင်မြင်စွာ လုပ် ဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် အကြောင်းများအပြင် အရေးအကြီး ဆုံးမှာ သင်၏ လက်တွဲ လမ်းပြမှု ခံယူမည့်သူကို သင့်အတွေ့အကြုံများမှတဆင့် မည်သို့ကူညီ ပေးနိုင် မည်ကို ပြောပြပေးပါ။

- ထိုအပြင် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးမှုအားလုံးကို လျှို့ဝှက် ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ကြောင်း အလေးပေး ပြောပြပေး ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေးဖြစ်စေရန်အတွက် ယုံကြည်မှုရှိရန် အရေး ကြီးပါသည်။

အဆင့် (၂) ဆက်ဆံရေး၏ ဦးတည်ချက်များနှင့် သတ်မှတ်ချက်များအတွက် သဘောတူညီချက်ရယူပါ

- ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ရာမှ ရရှိလာရန် မျှော်မှန်းထားသည့် သင်နှင့် သင်၏ လက်တွဲ လှမ်းပြမှုခံယူမည့်သူတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များအား ဆွေးနွေးပါ။ ပထမ အကြိမ်နှစ်ဦးသားလူချင်း တွေ့ဆုံရ သည့် အချိန်တွင် ဆွေးနွေးရမည့် အရာဖြစ်ပြီး နောက် ပိုင်းတွင် ပြန်လည်၍ သုံးသပ်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်ကြောင့် (သွေးစည်း ညီညွတ်မှု၊ ရင်းနှီးခင်မင်မှု စသည်တို့ကို ပေးနိုင်သော) လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရနိုင်သည်ကို အမှတ်ရပါ။
- ဤလက်တွဲလမ်းပြမှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းမှတဆင့် မည်သည့်အရာများကို ရရှိလာရန် မျှော်မှန်းထားကြောင်း ကို သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူမည်သူ ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်သိရှိလာရန် အားပေးပါ။ သင်၏ လက်တွဲ လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူမည့်သူ ဖော်ထုတ်သိရှိလာသည့် နယ်ပယ်တွင်သင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ။ ထိုနောက်တစ်နှစ်အတွင်း လုပ် ဆောင်မည့် ရှင်းလင်းသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ ကို အကြမ်းချမှတ်ပါ။ ထိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို လက်တွဲ လမ်းညွှန်မှု ပြုလုပ်ရင်း ပြင်ဆင်သွားနိုင်ပါ သည်။ အစီအစဉ် စတင်သည့်အခါတွင် ရိုးရှင်းသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ထားပါက ပို၍ အလုပ် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူများမှ သိရှိခဲ့ကြသည်။
- ဤအစီအစဉ်မှ သင်တို့ နှစ်ဦးလုံး ရယူလိုသည့် အချက် များကို ချရေးပါ။ သင်တို့ ချမှတ်လိုက်သည့် ရည်မှန်း ချက်ပန်းတိုင်သည် ရိုးရှင်းပြီး တရားဝင် သတ်မှတ်ထား သည့် တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ဖြစ်စေပါ။
- ဆက်ဆံရေးအတွက် သတ်မှတ်ချက်များကို နှစ်ဦး သဘောတူညီမှု ရယူပါ။ ဥပမာ - မည်သည့် အချိန်တွင် မည်သို့နည်းလမ်းဖြင့် ကြိမ်ရေမည်မျှ ဆက်သွယ်မည့် အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူသူ သည် တခါတရံတွင် သင့်ထံမှ တုံ့ပြန်ချက်ကို အလျင် အမြန်ရယူလိုသည့် အချိန်လဲရှိနိုင်သည်ကို သတိရပါ။ ထိုအပြင် အချိန်ကွာဟချက်ကို သတိပြုပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ ၏ အချိန်သည် သြစတြေးလျှနိုင်ငံ၏ အချိန်ထက် ၄ နာရီနောက်ကျပါသည်။
- ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့သူများသည် ဖေ့ဘွတ် မက်ဆေ့ဂျာမှ တဆင့်ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အကောင်း ဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည်။ အချို့အခြေအနေများ တွင် အခရာအဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် မက်ဆေ့များကို ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ရပါသည်။ သင်သည်လည်း မြန်မာ စကားမပြောနိုင်သလို သင်၏ လက်တွဲ လမ်းပြမှု ခံယူသူ သည်လည်း အနည်းဆုံးအစပိုင်းတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဖြင့် ဆက်သွယ်ရန် ယုံကြည်မှု မရှိဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

စာမျက်နှာ (၂၃) တွင်ပါဝင်သည့် လက်တွဲလမ်းပြမှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက် စာရွက်ပုံစံကို အသုံးပြု၍ သင်နှင့် သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူသူတို့ အကြားတွင် ပို၍ စနစ်ကျသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် သတ်မှတ်ချက်များကို အတူ တကွ ဖော်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အဆင့်(၃) ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်လာစေပါ။

- ယုံကြည်မှုပါသည် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေး တစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် အချိန်ယူပါသည်။
- သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူမည့်သူ၏ လိုအပ်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် အချိန်ယူပါ။ သင်တို့ နှစ်ဦး အတူတကွချမှတ်ခဲ့သည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု သဘောတူညီချက်မှ ရည်မှန်းချက်များကို အခြေတည်၍ ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်မှ သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူသည် မည်သို့ မျှော်မှန်းထားကြောင်းကို ဦးတည်ဆွေးနွေးပေးပါ။ ထိုရည်မှန်းချက်များသည် အချိန်ကြာလာလျှင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်ကို အမှတ်ရပါ။
- သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူသူအား ဘာလုပ်သင့်ကြောင်း ပြောသည့် ပုံစံများကို ရှောင်ပါ။ သင့်အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံ၍သာ အကြံဉာဏ်များပေးပါ။ ထိုသို့ပေးသည့် အခါတွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေး အခြေအနေသည် သြစတြေးလျှနိုင်ငံနှင့် များစွာ ကွာခြားသည်ကို မှတ်သားထားပါ။
- မေးခွန်းတစ်ခု၏ အဖြေကို သင်မသိပါက အခြား အဖြေသိနိုင်ချေရှိသူ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်ရနိုင်သည့် ရင်းမြစ်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- ဤအစီအစဉ်တစ်လျှောက်တွင် သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူသူနှင့် လူချင်း အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပထမတစ်ကြိမ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ကြိမ်မှာ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သည့် ခရီးစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည့် သြစတြေးလျှနိုင်ငံသို့ လာရောက်လေ့လာသည့် အခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။

ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

- ပုံမှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုလုပ်ပေးပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှု ခံယူသူမှ သင့်ထံသို့ မဆက်သွယ်လာပါက သင့်ဖက်မှ စတင်၍ ဆက်သွယ်ပေးပါ။ သူမ၏ ဖေ့ဘွတ်မက်ဆေဂျာမှတဆင့် မက်ဆေ့ပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြင့် သူမ၏ အခြေအနေကို မေးမြန်းပါ။
- အသေအချာ နားထောင်ပေးသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြု၍ မရှင်းသည့် အချက်များကို သူမနှင့် ပြန်၍ အတည်ပြုပေးပါ။ တိတ်ဆိတ်နေပါကလည်း ထိုအချိန်ကို လေးစားပါ။
- ရှေ့ပြေးလက်တွဲ လမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသူ အများစုသည် လက်တွဲလမ်းညွှန်ရန် ဆွေးနွေးရာတွင် ပို၍ ထိရောက်စေရန်အတွက် ဘာသာပြန်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဘာသာပြန် လိုအပ်ပါက တောင်းဆိုရန် တုံ့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ အခရာ အမျိုးသမီး အဖွဲ့နှင့် IWDA တို့မှကူညီ ပေးပါလိမ့်မည်။
- သင်တို့ ဆွေးနွေးသည့် အခါတွင် အဖွင့်မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အချက်အလက်ကို ထပ်ဖော်ထုတ်သည့် မေးခွန်းမျိုးကို မေး၍ ပြဿနာရပ်တစ်ခု အကြောင်းကို ပိုသိအောင်လုပ်ပါ။
  - ဖြစ်စဉ်ရဲ့ ဥပမာတစ်ခုလောက် ပြောပြပေးပါလား။
  - ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ တိတိကျကျ ပြောပြပေးပါလား။
  - ဘယ်လို ရလဒ်တွေ ထွက်ပေါ်လာသလဲ။
  - သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်လိုက်သလဲ။
  - ဘယ်လို နည်းနဲ့ ပြေလည်သွားသလဲ။
  - ဘယ်အချက်ကြောင့် အဆင်ပြေသွားတာလဲ။
  - ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းနိုင်မလဲ။
  - အဲ့အတွေ့အကြုံကနေ ဘာတွေ သင်ယူရရှိခဲ့သလဲ။
  - နောက်တစ်ခါဆို ဘယ်လိုမျိုး ကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်မယ် ထင်သလဲ။
- ဆက်ဆံရေးကို လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် ရှိစေပြီးအခြားကျယ်ပြန့်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည့် စကားအစအဖြစ် အသုံးဝင်နိုင်သော အခြားအဖွင့်မေးခွန်းများမှာ
  - ဘယ်လိုနေလဲ။ နေလို့ကောင်းလား။
  - ကျွန်မတို့ နောက်ဆုံး တွေ့ပြီး/စကားပြောပြီး နောက်ပိုင်း ဘာတွေ ထပ်ဖြစ်သေးလဲ။
  - သင်ဘာတွေ သင်ယူလေ့လာခဲ့ရသလဲ။
  - သင့်မှာ ဘာတွေ စိုးရိမ်နေရတာ ရှိလဲ။
  - အကြံဉာဏ်တစ်ခုအနေနဲ့ စဉ်းစားလို့ရတာက
  - ဒီရလဒ်တွေ ရလာအောင် ဘယ်လိုအစီအစဉ်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မယ် စဉ်းစားထားသလဲ။

အဆင့် (၄) ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆန်းစစ်ပါ။

- ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအား သုံးသပ်ခြင်းကို စလုပ်ပေးပါ။ သင်၏ လက်တွဲလမ်းပြမှုကို ခံယူသူသည့် သင်၏ လမ်းညွှန်ပြမှု ပုံစံနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား တိုက်ရိုက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တုံ့ပြန်ချက်များ ပြောရန် အားနာနေနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ထံသို့ တုံ့ပြန်ချက်များ ပြောစေပြီး ထိုအဖွဲ့မှ တဆင့်သင့်ထံသို့ မျှဝေပေးနိုင်ကြောင်းကို အကြံပေးပါ။
- သင်၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို ခံယူသူနှင့် သင်သည် ရည်မှန်းချက် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် ရှိနေသလား ဆိုသည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။ လိုအပ်ပါက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များအား ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် အကြံပေးပါ။

- လက်တွဲလမ်းညွှန်ရန် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများသည် သင့်ရည်မှန်းချက်များအတိုင်း ဖြစ်ပါသလားဆိုသည်နှင့် ဤတွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုများမှ သင်လေ့လာသင်ယူရသည့် အချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ သင့်ထင်မြင်ချက်များကို သင်၏ လက်တွဲ လမ်းပြခံယူသူနှင့် မျှဝေပါ။
- သင်တို့ နှစ်ဦးကြား ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် ဘာသာပြန်သူ ရှိရန်လိုအပ်ပါသလား ဆိုသည်ကို အမြဲမပြတ် သုံးသပ် စဉ်းစားပေးပါ။

အရေးအကြီးဆုံးအနေနှင့် ပျော်ရွှင်စရာ လက်တွဲလမ်းညွှန်ခြင်း အတွေ့အကြုံများ

အမြဲတမ်း သတိရနေရမည့် အချက်

- သေသေချာချာ နားထောင်ပေးပါ။
- ကွဲပြားသည့် အချက်များကို လက်ခံပေးပါ။
- သင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝိရောဓိစိတ်များနှင့် ယူဆချက်များကို မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိပါစေ။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုတွင် ဆက်ဆံရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။

ဒေါ်နန်းမိုးနှင့် Judith Graley၊ မြန်မာ ၂၀၁၇ ခုနှစ်

ဒေါ်နန်းမိုးသည် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ မန်တုံမြို့နယ် ကိုယ်စား ပြုပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ရှေ့ပြေးအစီအစဉ်တွင် ဗစ်တိုးရီးယန်း ပါလီမတ် လွှတ်တော်အမတ်ဖြစ်သူ Judith Graley နှင့် တွဲဖက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်ရင်းရခဲ့သည့် ထူးခြားသော ဆက်ဆံရေးအကြောင်းကို ပြောပြထားပါသည်။

"နိုင်ငံရေးမှာ တခါတလေကျရင်အား အကောင်းဆုံးပံ့ပိုးမှုဆိုတာ ကိုယ်ကိုနားလည်ပေးနိုင် တဲ့သူဆီကလာပါတယ်။ ဒေါ်နန်းမိုး အတွက် တကယ့်အစစ်အမှန် နိုင်ငံရေးအတွေ့အကြုံရှိတဲ့ သူလည်းဖြစ်၊ သူမကို စာနာပေးနိုင်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေပေးပြီး နိုင်ငံရေးနှင့် လူမှုရေးကဏ္ဍတွေမှာ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သူရှိဖို့ တကယ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒေါ်နန်းမိုးက နဂိုကတည်းက တက်ကြွတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မကလဲ ပွင့်လင်းတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်တော့ ကျွန်မတို့တွေ စကားပြောတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်နားလည်နိုင်ကြတယ်။ ပြီးတော့ အတူတူ ရယ်မောခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေလဲ ရှိတာပေါ့။" ဟု Judith Graley မှ သူတို့၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ဆက်ဆံရေးအကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ဒေါ်နန်းမိုးကလဲသူတို့ နှစ်ဦးကြား ဆက်ဆံရေးသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်သွားခဲ့ကြောင်း သဘောတူညီခဲ့ပါသည်။ "ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက်လုံးက အမျိုးသမီးနိုင်ငံရေးသမားတွေလဲ ဖြစ်ကြတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးရလာဖို့၊ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ဖို့ သိပ်အချိန်မယူလိုက်ရပါဘူး။ Judith ကလည်း လိင်ခွဲခြားမှုကြီးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရုံးကန်နေရတာဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ကျွန်မရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ Judith က ကျွန်မနောက်ကနေပြီး ပံ့ပိုးအားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးလွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်တွေ အတွက်အဲ့လို နောက်ကနေ ရှိနေပေးပြီးပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် သူတွေ လိုပါတယ်။ ကျွန်မလဲ တစ်ချိန်ကျရင် ကျွန်မကို လိုအပ်မယ့် သူအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာချင်ပါတယ်။" ဟု ပြောပြခဲ့ပါသည်။

ဤအစီအစဉ်အကြောင်း သိလိုသည့် မေးခွန်းများ

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်သူနှင့် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့်သူများကို မည်သို့ ရွေးချယ်ပါမည်နည်း။

ယခု အစီအစဉ်တွင် လုပ်ပေးမည့် လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးသူ (Mentors) အများစုသည် ယခင်ရှေ့ပြေး အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ခဲ့ဖူးကြသည့် သူများဖြစ်ပြီး ထပ်မံပါဝင်ရန် စိတ်အားထက်သန်နေကြပါသည်။ Mentors များသည် နိုင်ငံရေးပါတီ အသီးသီးမှ အတွေ့အကြုံရင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ဖြစ်ကြသလို ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှရေးအတွက် ခံယူချက်ထား လုပ်ဆောင်ကြသူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ခန့် လက်တွဲလမ်းညွှန်ဖူးသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံဖက်မှ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များကို လွှတ်တော်ဖက်မှ တာဝန်ရှိသူများမှ ရွေးချယ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် မတူညီသည် နိုင်ငံရေးပါတီ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုနှင့် ပထဝီအနေအထားအမျိုးမျိုးမှ လာကြပြီး ကျား၊မရေးရာအတွက် ခံယူချက်ထား ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိသူများ ဖြစ်ကြ ပါသည်။

မေးခွန်း။ ကျွန်မနှင့်တွဲ၍ လက်တွဲလမ်းပြမှု လုပ်မည့်တွဲဖက်ကို မည်သို့ ရွေးချယ်ရမည်နည်း။

အစီအစဉ်၏ အစတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပြုလုပ်သည့် တွေ့ဆုံပွဲတွင် အားလုံးလူချင်း တွေ့ဆုံခွင့် ရကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ပြောခွင့်ရကြမည်ဖြစ်ပြီး ဤအစီအစဉ်အပေါ်တွင် မည်သို့ မျှော်မှန်းထားသည်ကို ပြောပြခွင့်ရကြပါလိမ့်မည်။

ထိုနောက် မြန်မာလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များမှ သူတို့၏ ပူပါဒရေးရာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဦးစားပေးမှုအပေါ်တွင် အခြေတည်၍ သူတို့ တွဲဖက်လိုသည့် သူကို ရွေးချယ်ပါလိမ့်မည်။

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မည့်သူ/လမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့်သူ နှင့် ဘယ်လို ဆက်သွယ်လို့ ရမလဲ။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်၏ အစ၌ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်တွင် အားလုံးလူချင်း တွေ့ဆုံခွင့်ရပါလိမ့်မည်။ ထိုနောက် အစီအစဉ် (၆) လခန့်ကြာသည့် အချိန်တွင် မြန်မာလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များသည် သြစတြေးလျှနိုင်ငံသို့ လေ့လာရေးခရီးစဉ် လာရောက်သည့် အခါတွင် ဒုတိယအကြိမ်မြောက်လူချင်း တွေ့ဆုံခွင့်ရပါလိမ့်မည်။

ဆက်သွယ်မှုများသည် အများအားဖြင့် တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှ တဆင့် ဥပမာ အီးမေးလ်၊ ဖေ့စ်ဘွတ်၊ မက်ဆင်ဂျာ၊ Skype သို့မဟုတ် အခြား တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ရေး Application များဖြစ်သည့် (WhatsApp စသည်တို့မှ တဆင့်) ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည် ဆိုပါက ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများနှင့် ရေးသားထားသည့်စာများကို ဘာသာပြန်ပေးပါမည်။ သင့်အတွက် ဘာသာပြန်ပေးရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါက အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် IWDA ထံသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မည့်သူ/လမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့်သူ နှင့် ဘယ်နစ်ကြိမ်လောက် ဆက်သွယ်သင့်ပါသလဲ။

ထိုအချက်သည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူညီချက်ရယူပြီး လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်တွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ် လတစ်ကြိမ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည့် ပြဿနာရပ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်းကို သဘောတူညီချက်ထားရှိ ထားသင့်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သြစတြေးလျှနိုင်ငံ နှစ်နိုင်ငံကြားတွင် ရှိသည့် အချိန်ကွာဟချက်ကို သတိပြုရန်သာလိုပါ သည်။

ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးမှုကို ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းထားရန် အရေးကြီးကြောင်းရှေ့ပြေးအစီအစဉ်အား သုံးသပ်ရာတွင်တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

မေးခွန်း။ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးရရန် အကူအညီလိုအပ်လာပါက ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရပါမလဲ။

ဆက်သွယ်မှုအများစုသည် တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှတဆင့် ဥပမာ အီးမေးလ်၊ ဖေ့စ်ဘွတ်၊ မက်ဆင်ဂျာ၊ Skype သို့မဟုတ် အခြား တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ရေး Application များမှတဆင့် ဆက်သွယ်ရမှာဖြစ်ပါသည်။

သြစတြေးလျှ လွှတ်တော်အမတ်များသည် မြန်မာစကားမပြောနိုင်သည့်အတွက် ဘာသာပြန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအတွက် အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့မှ ကူညီပေးပါမည်။

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မည့်သူ/လမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့်သူနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်တွဲဆောင်ရွက်မှု အစပိုင်းတွင် ဘယ်သူကစ၍ ဆက်သွယ်မည်၊ မည်သို့ဆက်သွယ်မည် စသည့် အချက်များကို ဆွေးနွေး၍ သဘောတူညီမှု ယူထားရပါမည်။ ထိုသဘောတူညီချက်အသေးစိတ်ကို လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ နှစ်ဦး သဘောတူညီချက်တွင် ထည့်သွင်းထားရပါမည်။

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုသည် အလုပ်မဖြစ်နေပါက ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆက်ဆံရေးသည် အသုံးဝင်၊ အလုပ်ဖြစ်နေသလားဆိုသည်ကို နှစ်ဖက်စလုံးမှ ပုံမှန်သုံးသပ်နေလျှင် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မည်သည့် အရာသည် အလုပ်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် ပိုကောင်းရန်လိုအပ် နေသည်ကို အပြန်အလှန် မှတ်ချက်ပေးအကြံပြုနိုင်ပါသည်။

အခက်အခဲကြုံရ၍ ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်ပါက အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် IWDA ထံသို့ အကူအညီ တောင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းဖြင့်လည်း မပြေလည်သေးပါက နောက်ထပ် လက်တွဲလမ်းညွှန် ပေးမည့်သူ အသစ်ကို တွဲဖက်ပေးပါမည်။

မေးခွန်း။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မည့်သူ/လမ်းညွှန်မှု ခံယူမည့် သူကမဆက်သွယ်လာပါက ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုသည် နှစ်ဖက်ဆက်သွယ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်ပြီး တဖက်မှ မဆက်သွယ်လာပါက တခြားတဖက်မှ စတင်ဆက်သွယ်ပေးဖို့လိုပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ အဆက်အသွယ် မပြတ်စေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

သဘောတူညီထားသည့်အတိုင်း နှစ်ဖက်လုံးမှ ဆက်သွယ်မှု မပြုလုပ်ကြပါက အခရာအမျိုးသမီးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် IWDA ထံသို့ ဆက်သွယ်၍ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးရန် အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း။ ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အတွက် ဆက်ဆံရေးသည် ဘယ်အချိန်တွင် ရပ်တန့်သင့်ပါသလဲ။

အစီအစဉ်၏ တရားဝင် သတ်မှတ်ချိန်သည် ၁၂ လ ဖြစ်ပြီး ၁၂ လ ပြည့်ပြီးသည့် အချိန်တွင် ယခုအစီအစဉ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ပါဝင်ကြသူများ အားလုံးကို မေးမြန်းမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနောက် လက်တွဲလမ်းညွှန်သူနှင့် လမ်းညွှန်မှုခံယူသူများသည် ၂၀၁၉ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း သီးခြား အလွတ်သဘောဆက်လက်၍ လမ်းညွှန်မှု လုပ်သွားမလားဆိုသည်ကို အတူတကွ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ နှစ်ဦး သဘောတူညီချက်

လက်တွဲလမ်းညွှန်ပေးမည်သူနှင့် လမ်းညွှန်မှုခံယူသူ နှစ်ဦးလုံး၏ တာဝန်နှင့် အခန်းကဏ္ဍများ ရှင်းလင်းသွားစေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့နှစ်ဦး၏ မျှော်မှန်းချက်များ ပြည့်မှီလာစေရန် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ နှစ်ဦးသဘောတူညီချက်မှ ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ ဤသဘောတူညီချက်ကို အစီအစဉ်၏ အစပိုင်းတွင် ရေးသားရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဆက်ဆံရေးနှင့် ယုံကြည်မှုများ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ပုံမှန်ပြန်လည်သုံးသပ်နေဖို့လိုပါသည်။

လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုဆိုင်ရာ နှစ်ဦးသဘောတူညီချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ သင့်တို့နှစ်ဦး၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုတစ်လျှောက် သဘောတူသတ်မှတ်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များအတွက် မှတ်တမ်းတင်ရန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အခြေခံပေးမည့်အရာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤသဘောတူညီချက်ပြီးလျှင် သင်တို့၏ ဆွေးနွေးမှုတွင် အကြံဉာဏ်များ ထွက်ပေါ်လာစေရန် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်မည့် သဘောတူညီချက် စံနမူနာတစ်ခုကို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လက်တွဲလမ်းညွှန်သည့် အစီအစဉ် နှစ်ဦးသဘောတူ လက်တွဲမှု သဘောတူညီချက် ပုံစံစာရွက်။

ကျွန်မတို့သည် လမ်းညွှန်မှု မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို သဘောတူညီခဲ့ကြပါသည်။

၁။

၂။

၃။

ကျွန်မတို့ မည်သို့ အတူတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည်ကို သဘောတူညီခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးလုံးအတွက် လက်တွဲဆောင်ရွက်မှုသည် အပြန်အလှန် အကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကျေနပ်မှုရစေနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း သဘောတူညီပါသည်။

၁။ ပုံမှန် ဆက်သွယ်ပါမည်။ ကျွန်မတို့ ပုံမှန်ဆက်သွယ်ကြမည့် အချိန်ဇယားမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြိမ်ရေ -
နည်းလမ်း -
စတင်ဆက်သွယ်မည့်သူ -

၂။ ကျွန်မတို့၏ ဆက်ဆံရေးတွင် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းအပ်သည်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားပါမည်။ ကျွန်မတို့အတွက် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ -

၃။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်သည့် အခါတွင် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာပါမည်။ ကျွန်မတို့ သတ်မှတ်ထားသည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများမှာ -

-
-
-

၄။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်မှတ်ချက်ပေး အကြံပြုပေးပြီး လုပ်ငန်းစဉ်၏ တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါမည်။ ထိုသို့ အောင်မြင်စွာလုပ်နိုင်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါမည်။

-
-
-

ကျွန်မတို့သည် အနိမ့်ဆုံးသတ်မှတ်ချက် (၁၂) လအတွင်း ပုံမှန်ဆက်သွယ်သွားပါမည်။ ထိုကာလ ကုန်ဆုံးသည့် အခါတွင် ဤသဘောတူညီချက်နှင့် ကျွန်မတို့၏ တိုးတက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သွားပါမည်။ ထိုနောက်တွင်မှ တရားဝင် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ် ပြီးဆုံးပါမည်။ ကျွန်မတို့ သည် နှစ်ဦးသဘောတူ အလွတ်သဘော လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို ဆက်ထိန်းသိမ်းထားလိုပါက ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အခြေခံအချက်များကို ညှိနှိုင်းသွားပါမည်။

ထို ၁၂ လ တာကာလအတွင်း ကျွန်မတို့ နစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်သည် ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို ဆက်လုပ်၍ အကျိုးမဖြစ်ဟု ယုံကြည်ယူဆပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ပြောဆိုပြီး အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် IWDA ထံသို့ အကူအညီတောင်းပါမည်။

လက်တွဲ လမ်းညွှန်ပေးသူ၏ လက်မှတ်	လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူ၏ လက်မှတ် .....
နေ့စွဲ ...../...../.....	နေ့စွဲ ...../...../.....
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ -	လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ -
....	....

မြန်မာအမျိုးသမီး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ အတွက်လက်တွဲလမ်းညွှန်သည့် အစီအစဉ် နှစ်ဦးသဘောတူ လက်တွဲမှု သဘောတူညီချက် စံနမူနာ

ကျွန်မတို့သည် လမ်းညွှန်မှု မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို သဘောတူညီခဲ့ကြပါသည်။

၁။ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက်သိရန် ကြိုးစားပြီး နောက်ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အချက်အခဲများနှင့် ထိုအခက်အလဲများကို မည်သို့ ကျော်လွှားနိုင်မည့်အကြောင်းကို အဖြေရှာသွားပါမည်။

၂။ ဥပမာ - မူဝါဒတစ်ခု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခုအတွက် လွှတ်တော်တွင်းရှိ အခြားသူများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ သိရှိစေရန်အတွက် ကျွန်မတို့၏ လွှတ်တော်အတွင်း အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေသွားပါမည်။

၃။ လာမည့် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက် ထိရောက်မှုရှိသည့် မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး နည်းဗျူဟာများ အထူးသဖြင့် လူမှုကွန်ယက်ကို မည်သို့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းများကို တစ်ယောက်ဆီမှ တစ်ယောက် သင်ယူ လေ့လာသွားပါမည်။

၄။ မိမိ၏ မဲဆန္ဒနယ်မြေနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ပိုမိုအားကောင်းလာစေနိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော နည်းဗျူဟာများကို နေရာတကျ အသုံးချတတ်စေရန် မျှဝေပေးသွားပါမည်။

၅။ နိုင်ငံရေးကဏ္ဍရှိ အမျိုးသားများနှင့် ပို၍ အကျိုးရှိရှိ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော နည်းဗျူဟာများကို အတူတကွ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြပါမည်။

ကျွန်မတို့ မည်သို့ အတူတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်မည်ကို သဘောတူညီခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးလုံးအတွက် လက်တွဲဆောင်ရွက်မှုသည် အပြန်အလှန် အကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကျေနပ်မှုရစေနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း သဘောတူညီပါသည်။

၁။ ပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါမည်။ ကျွန်မတို့ ပုံမှန်ဆက်သွယ်ကြမည့် အချိန်ဇယားမှာအောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။
- ကြိမ်ရေ - တစ်လတစ်ကြိမ် (လတစ်လ၏ ပထမဆုံးရက်)
- နည်းလမ်း - ဖုန်းဘွတ် မက်ဆေဂျာ နှင့် WhatsApp မှ ဖုန်းခေါ်ခြင်း။
- စတင်ဆက်သွယ်မည့်သူ - သဘောတူညီထားသည့် အချိန်တွင် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူမှ စတင်ဆက်သွယ်ပါမည်။

၂။ ကျွန်မတို့၏ ဆက်ဆံရေးတွင် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းအပ်သည်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားပါမည်။ ကျွန်မတို့ အတွက် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ
- အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေလိုပါက မမျှဝေခင် ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးကြားတွင် သဘောတူညီမှု အရင်ရယူပါမည်။

၃။ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်သည့် အခါတွင် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို လေးစားလိုက်နာပါမည်။ ကျွန်မတို့ သတ်မှတ်ထားသည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများမှာ
- ကျွန်မတို့သည် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံပြီး ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးလုံးတွင် မတူညီသည့် အရည်အချင်းနှင့် အတွေ့အကြုံများရှိသည့်အတွက် ဤလက်တွဲ လမ်းညွှန်မှုတွင် မျှဝေပေးနိုင်သူများ ဖြစ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။
- ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ်မှ နှစ်ဦးလုံး သင်ယူလေ့လာမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါမည်။
- အထက်တွင် ဖော်ပြသည့် အတိုင်း ကျွန်မတို့သည် ပုံမှန်ဆက်သွယ် ဆွေးနွေးပါမည်။
- သဘောတူညီထားသည့် အချိန်မတိုင်မီ တရက်အလိုတွင် ထိုသဘောတူညီထားသည့် အချိန်အတိုင်း ဆက်သွယ်ရန် အဆင်ပြေနိုင်ကြောင်းကို လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူမှ အတည်ပြုပေးရပါမည်။ (မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သြစတြေးလျှနိုင်ငံ၏ အချိန်ကွာဟချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါမည်။)
- ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက်လုံးသည် မိမိ၏ လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အတွေ့အကြုံများကို မှတ်တမ်းတင်ထားမည့် ဂျာနယ် မှတ်တမ်းရေးသားထားပါမည်။
- ဆွေးနွေးတွေ့ဆုံမှုတစ်ခု အဆုံးသတ်ခါနီးတွင် နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မည့် ခေါင်းစဉ်များကို သဘောတူညီချက်ရယူပါမည်။

၄။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် မှတ်ချက်ပေး အကြံပြုပေးပြီး လုပ်ငန်းစဉ်၏ တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့် လေ့လာပါမည်။ ထိုသို့ အောင်မြင်စွာ လုပ်နိုင်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါမည်။

- ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု ပြီးဆုံးသည့်အခါတိုင်း ကျွန်မတို့ ရည်မှန်းထားသည့် ဆွေးနွေးချက်များအတိုင်း ဖြစ်ပါသလား ဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါမည်။
- ကျွန်မတို့ ချမှတ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မှီရန် တိုးတက်လာမှုများ ရှိပါသလားဆိုသည်ကို ပုံမှန် ဆွေးနွေးသွားပါမည်။
- လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မှီနေပါသလားဆိုသည်နှင့် (သို့မဟုတ်) ထိုရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် လိုပါသလားဆိုသည်ကို အချိန်ကာလအလိုက် အချင်းချင်း ပြန်လှန်သုံးသပ်မေးမြန်းသွားပါမည်။
- ကျွန်မတို့၏ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးမှုများသည် ထိရောက်မှုရှိပါသလား သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုကောင်းဖို့ လိုနေပါသလားဆိုသည်တို့ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးကြပါမည်။

ကျွန်မတို့သည် အနိမ့်ဆုံးသတ်မှတ်ချက် (၁၂) လအတွင်း ပုံမှန်ဆက်သွယ်သွားပါမည်။ ထိုကာလ ကုန်ဆုံးသည့် အခါတွင် ဤသဘောတူညီချက်နှင့် ကျွန်မတို့၏ တိုးတက်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သွားပါမည်။ ထိုနောက်တွင်မှ တရားဝင် လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု အစီအစဉ် ပြီးဆုံးပါမည်။ ကျွန်မတို့သည် နှစ်ဦးသဘောတူ အလွတ်သဘော လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို ဆက်ထိန်းသိမ်းထားလိုပါက ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အခြေခံအချက်များကို ညှိနှိုင်းသွားပါမည်။

ထို ၁၂ လတာကာလအတွင်း ကျွန်မတို့ နစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်သည် ဤလက်တွဲလမ်းညွှန်မှုကို ဆက်လုပ်၍ အကျိုးမဖြစ်ဟု ယုံကြည်ယူဆပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ပြောဆိုပြီး အခရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် IWDA ထံသို့ အကူအညီ တောင်းပါမည်။

လက်တွဲ လမ်းညွှန်ပေးသူ၏ လက်မှတ်	လက်တွဲလမ်းညွှန်မှု ခံယူသူ၏ လက်မှတ် .....
နေ့စွဲ ...../...../.....	နေ့စွဲ ...../...../.....
လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ -	လက်တွဲလမ်းညွှန်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ -
....	....

၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ

IWDA Head Office
Level 1, 250 Queen Street
Melbourne VIC 3000
1300 661 812
iwda@iwda.org.au
www.iwda.org.au
ABN 19 242 959 685
ACN 126 216 165

Akhaya Office
No.8, Block72,
Nawaday Garden City,
Yangon-Pathein Road (no.5
Road), Hlaing Thar Yar
Township, Yangon,
Myanmar
www.akhaya.org

Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands

Australian Aid