အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း

သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

# ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

## မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

## သင်ရိုး ၁၀ – လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

# ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

## အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

**မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း**

သင်ရိုး ၁၀ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်း သွားလာသူနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတို လေးများကို ထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ် ဝေခြင်း (လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်ခွင့်ပြုချက်)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်အလုပ်သမားရုံး၊ CH-1211 ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွီဇလန် (သို့) အီးမေးလ် - rights@ilo.org သို့လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှ ထိုကဲ့သို့ လျှောက်ထားမှုများကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါသည်။ စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပြန်လည်ဆင့်ပွားအဖွဲ့အသည်းများကသူတို့ အားချမှတ်ပေးထားသည့်လိုင်စင်နှင့်အညီပြန်လည်ကူးယူနိုင်ပါသည်။သင့်နိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိသော ပြန်လည်ဆင့်ပွားခွင့်www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

---

**FUNDAMENTALS**

အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးအပ်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း/International Labour Office, Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) - Yangon: ILO, 2017.

ISBN: 978-92-2-830850-1(Print); 978-92-2-830851-8(Web PDF)

International Labour Office; Fundamental Principles and Rights at Work Branch

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။Empowerment for children, youth and families: 3-R trainers' kit on rights, responsibilities and representation - Supporting Life Skills in Myanmar(ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6(Web PDF)),Yangon, 2017

အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအချက်အလက်စာရင်းပြုစုခြင်း

## အသိအမှတ်ပြုမှု

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
ဤ ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့) မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသောအဖွဲ့အစည်း များ အဖြစ်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ထုတ်ဝေပြီး တင်ပြမှုများတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည်လည်း ILO က မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဒေသ (သို့) နယ်မြေများ၏အခြေအနေပေါ်မှ မူတည်ခြင်းမရှိပဲ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အမည်နှင့်တကွ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးများ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက်၊ လေ့လာချက်နှင့် အခြားသတင်းဆောင်းပါးများ သည် စာရေးသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင်လည်း ILO၏ရေးသွင်းချက် ထင်မြင်ယူဆချက်များလုံးဝမရှိပါ။
ILO အနေဖြင့်လုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဖြစ်စဉ်များ၏ အမည်နာမများအားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြရည်ညွှန်းခဲ့သော်သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ခံခြင်းမဟုတ်သလို မဖော်ပြပါကလည်း သဘောမကျမနှစ်သက်၍ မဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အဓိကစာအုပ်ရောင်းသူထံမှတစ်ဆင့်နှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြန့်ဝေသူများထံမှရရှိနိုင်မည်။ (သို့) ilo@turpin-distribution.com မှတစ်ဆင့်မှာယူနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ www.ilo.org/publns or contact ilopubs@ilo.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်: www.ilo.org/ipec

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။
K Creative House မှ စာအုပ်ဒီဇိုင်းဆွဲသည်။

# မာတိကာ


| | | |
|---|---|---|
| သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ် | | ၁ |
| **အခန်း ၁၀.၁** | **လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ဦး** | ၃ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၁** | **ရွှေ့ပြောင်း သွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိ စေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေး ဆိုင်ရာ အလေ့အထများ** | ၅ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ က : ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်း သွားလာခြင်း ဉာဏ်စမ်း | ၉ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ခ : ဉာဏ်စမ်း - အမှတ်ပေးဇယား | ၁၁ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ဂ - ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သောငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ | ၁၃ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၂** | **ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲ** | ၁၄ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၂ က : ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့်လှေကားကစားပွဲဘုတ်ပြား | ၁၉ |
| | အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရနိုင်သည်များ | ၂၀ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၃** | **လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ** | ၂၂ |
| | သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ၁၀.၁.၃ က : အဖြစ်များသော လူကုန်ကူးမှုဇာတ်လမ်းများ | ၂၇ |
| | အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံ အချက်အလက်များ | ၃၀ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၄** | **ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့** | ၄၂ |
| | သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ က : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ - သင်တန်းပို့ချသူ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန် | ၅၁ |
| | သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ခ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ပစ္စည်းများ | ၅၆ |
| | သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ဃ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ကစားပွဲဘုတ်ပြား | ၅၈ |
| | သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ င : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများ | ၅၉ |

| | | |
|---|---|---|
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဆ - ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မျော်သော့ - မေးခွန်းကတ်ပြားများ | ၆၉ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဇ - အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း | ၈၀ |
| | ညွှန်ကြားချက် - ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ | |
| | အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု | ၈၂ |
| **အခန်း ၁၀.၂** | **လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူတစ်ဦး** | **၉၁** |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁** | **ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်** | ၉၂ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ က အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်စရာများ | ၉၅ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ ခ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအလုပ် PROFILE | ၉၇ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂** | **အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်** | ၉၈ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ က အလုပ်ကတ်ပြားများ | ၁၀၆ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ ခ အလုပ်ရွေးချယ်မှု ဆန်းစစ်ချက်စာရွက် | ၁၀၉ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃** | **ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) တစ်စောင်ရေးသားခြင်း** | ၁၁၀ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၃ က ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာ | ၁၁၄ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၃ ခ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေ့ကျင့်ဖောင်ပုံစံ | ၁၁၅ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၄** | **အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံတစ်စောင်ရေးသားခြင်း** | ၁၁၆ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၄ က အလုပ်လျှောက်လွှာနမူနာပုံစံ | ၁၂၀ |
| **လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၅** | **အလုပ်အင်တာဗျူး** | ၁၂၁ |
| | သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၅ က အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် အကြံပြုချက်များ | ၁၂၅ |
| **အခြားဖတ်ရှုလေ့လာစရာ စာအုပ်အရင်းအမြစ်များ** | | **၁၂၇** |

# ■ သင်ရိုး ၁၀ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

## သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးတွင် ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ ဗဟုသုတများနှင့် နည်းစနစ်များကို တင်ပြထားသည်။ ပထမအခန်းတွင်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမှရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားရန်တို့ကို ရှင်းလင်းထားသည်။ ဒုတိယအခန်းတွင် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်းနှင့် အလုပ်လျှောက်ထားရန်အတွက် အလုပ်ရှာခြင်း နှင့် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာလူတွေ့မေးမြန်းခြင်းများကို ဖြေကြားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း စသည်တို့နှင့်ဆိုင်သည့် လက်တွေ့အဆင့်များကို တင်ပြထားပါသည်။

ဤသင်ရိုးတွင် အခန်း (၂) ခန်းပါဝင်ပါသည်။

အခန်း ၁၀.၁ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ဦး
အခန်း ၁၀.၂ လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူတစ်ဦး

| အခန်း ၁၀.၁ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ဦး | ရည်မှန်းချက် | အချိန် |
|---|---|---|
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၁ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ | • သင့်အနေဖြင့် ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာများ အကြောင်းမည်မျှသိရှိသည်ကို လေ့လာရန်<br>• ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များ ရရှိအောင်မြင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများအား ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် | ၅၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၂ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့်လှေကားကစားပွဲ | • အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် မတူညီသော အနေအထားများ၊ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့် အရာများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရန် | ၇၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၃ လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ | • ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည့် လူကုန်ကူးမှု ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိပြုမိ စေရန်<br>• လူကုန်ကူးသူများလုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် လှည့်ကွက်များကို မည်သို့သိရှိတုံ့ပြန်ရမည်ကို လေ့လာရန် | ၇၅ - ၉၀ မိနစ် |

| | | |
|---|---|---|
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၄ ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မျှော်သော | • ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင်ကြုံတွေ့ရမည့် အမျိုးမျိုးသောအခြေအနေများဖြေရှင်း ရာတွင်ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် အရည်အချင်း များကို ထုထောင်ပေးရန်<br>• ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အတွက် ပြင်ဆင်မှုများမည်သို့ပြုလုပ် ရမည်ကို လေ့လာသင်ယူရန် | နှစ်ပိုင်း - ၉၀ - ၁၂၀ မိနစ်<br>၆၀ - ၉၀ မိနစ် |
| **အခန်း ၁၀.၂ လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေ သူတစ်ဦး** | **ရည်မှန်းချက်များ** | **အချိန်** |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ အနှစ်သက်ဆုံး စံပြအလုပ် | • အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင်ထားရှိသည့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို ဖော်ထုတ်ရန်<br>• အလုပ်အကိုင်တစ်ခုရှာဖွေရာတွင် အမြော်အမြင်ရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ မည်သို့ချမှတ်ရမည်ကို လေ့လာသင်ယူရန် | ၆၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက် | • ဒေသတွင်းအလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်တွင် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအတွက် စစ်မှန် လက်တွေ့ကျသောရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန် | ၁၂၅ - ၁၅၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) ရေးသားခြင်း | • အလုပ်လျှောက်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းမည်သို့ရေးသည်ကို လေ့လာသင်ယူရန် | ၆၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၄ အလုပ် လျှောက်လွှာတစ်စောင် ရေးသားခြင်း | • အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးရန် အတွက်လေ့ကျင့်ရန် | ၆၀ မိနစ် |
| လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၅ အလုပ် အင်တာဗျူး | • အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုဖြေရန်အတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်သည်၊ လုပ်ဆောင် သည်ကို လေ့လာသင်ယူရန် | ၆၀ - ၉၀ မိနစ် |
| **သင်ရိုး ၁၀ အတွင်း စုစုပေါင်းကြာချိန် - ၁၁ နာရီ ၅၀ မိနစ်မှ ၁၄ နာရီ** | | |

# အခန်း ၁၀.၁ လိမ်မှာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ဦး

## အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြထားပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန်အိမ်မှထွက်ခွာပြီး ရည်ရွယ်ရာဒေသသို့ ရောက်ရှိသည့် အချိန်အထိ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများကို လွှမ်းခြုံတင်ပြထားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမှ ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်သည့်အရာများ နှစ်မျိုးလုံး အတွက် နိုးကြားသောအသိမြင့်တင်ခြင်းကို ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ထားပြီးလူကုန်ကူးမှု အန္တရာယ်များ ကိုလည်း ထည့်သွင်းတင်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဖြစ်စေရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန် ရှိသည်များကိုလည်းလေ့လာသိရှိနိုင်အောင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများကို စေလွှတ်သည့်ဒေသများ၊လာရောက်နေထိုင်ကြသည့်ဒေသများ နှစ်ခုလုံးမှ လူများအတွက် အသုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

## အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် ထိုသို့သွားလာသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ကောင်းမွန်သောအခွင့်အလမ်းများ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝများကို ပေးအပ်နိုင်သည်ဖြစ်သော်လည်း ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် မဆုံးဖြတ်မီ အဖြစ်များသော ထိခိုက်နိုင်မှု ဘေးအန္တရာယ်များကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။
- လိမ်မှာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများသည် အောင်မြင်သော ရွှေ့ပြောင်း သွားလာမှုဖြစ်စေရန် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။
- လူကုန်ကူးမှုသည် မည်သူကိုမဆိုဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် ပို၍ထိခိုက်လွယ်စေသည်။
- လူကုန်ကူးသူများသည် တခါတရံသင်တို့နှင့် ရင်းနှီးပြီးသာသူများပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးသားချင်းများ သို့မဟုတ် သင့်ကို လက်ထပ်ခွင့်တောင်းသူများပင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- တရားဝင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် ပို၍ လုံခြုံပြီး အိမ်မှမထွက်ခွာမီ ရနိုင်သမျှ သတင်း အချက်အလက်များကို စုစည်းရယူထားသင့်သည်။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေစဉ် မည်သည့်အဆင့်တွင်ပင်ဖြစ်စေ မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ အကူအညီတောင်းရန်ကို စဉ်းစားစီစဉ်ထားသင့်သည်။

## လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁၀.၁.၁ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အဆင်ပြေအောင်မြင်စေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ
၁၀.၁.၂ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲ
၁၀.၁.၃ လူကုန်ကူးမှု ဘေးအန္တရာယ်များ
၁၀.၁.၄ ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မှော်သော့

## သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၂.၁ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် အခွင့်အရေးရှိသည်
၅.၄ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ရန်သူ
၈.၁ အကြမ်းဖက်ခြင်း
၈.၂ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောက်အယှက်ပေးခြင်းနှင့် အဓမ္မကျူးလွန်ခြင်း
၉.၁ ငွေကြေးကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း
၉.၂ ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များရရှိအောင်မြင်စေရန်အတွက် အသုံးစရိတ်စီမံခန့်ခွဲခြင်း
၁၁.၂ လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အခွင့်အရေးများ

## လေ့ကျင့်ခန်းများရွေးချယ်ရန် သင်တန်းနည်းပြများအတွက် အကြံပြုချက်များ

၁၀.၁.၁ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အဆင်ပြေအောင်မြင်စေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ၊ ၁၀.၁.၂ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲ၊ ၁၀.၁.၃ လူကုန်ကူးမှု ဘေးအန္တရာယ်များ စသည်တို့သည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို ရှင်းပြရန်နှင့် လူကုန်ကူးမှု၏ အဓိက ပြဿနာများ၊ ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို တက်ရောက်သူများနားလည်စေရန်အတွက် နေ့တစ်ဝက်စာ သင်တန်းပေးရန် သင့်လျော် သည်။ အကယ်၍ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် အစီအစဉ်ရှိသည်၊တစ်ကြိမ် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ ဖူးပြီးဖြစ်ကာ ဘဝနှင့် အလုပ်ကို တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းရှာဖွေနေသည်ဟု ဆိုပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၄ ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မှော်သော့ ကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် ပြဿနာများ ဖြေရှင်းသည့် အရည်အချင်းများ (အပိုင်း ၁) နှင့်အခြားသူများရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အကြံပြုရန် အပိုင်း (၂) တို့ကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## ■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၁ ရွှေ့ပြောင်း သွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိ စေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ[1]

### ရည်ရွယ်ချက်

- သင့်အနေဖြင့် ငွေကြေး၊ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်မျှသိရှိနားလည်သည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များ ရရှိအောင်မြင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ငွေကြေးဆိုင်ရာအလေ့အထများအား ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်

### ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးငယ်များ၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၅၀

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့မဟုတ် စားပွဲဝိုင်းဒေါင်းတွင် အဖွဲ့လိုက် ဝိုင်းထိုင်သည့်ပုံစံ

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

Flipchart စက္ကူ၊ မာကာဘောပင်များနှင့် တိပ်များ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၁.၁ က - ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ
၁၀.၁.၁ ခ - ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ: အမှတ်ပေးဇယား
၁၀.၁.၁ ဂ - ရွှေ့ပြောင်း သွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေး ဆိုင်ရာ အလေ့အထများ

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်ရိုး ၉ ၏ အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်ပြီး တက်ရောက်ခဲ့သူများအနေဖြင့် ထိုသင်ရိုးမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိခဲ့သည်တို့ကို စမ်းသပ်ရန်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

[1] Money and Migration: Smart Guide for Migrant Workers (ILO: ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၁)

## သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ - မိနစ် ၂၀
၂. ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိရမှတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၃. ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို
သတ်မှတ်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

## ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း (၃) ခုကို မိတ္တူများဆွဲပြီး တက်ရောက်သူများအား တစ်ယောက်တစ်စုံစီပေးပါ။

## အဆင့် ၁ ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ - မိနစ် ၂၀

ငွေကြေးကို အောင်မြင်စွာစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်မျှသိရှိထားသည်ကို လေ့လာရန်နှင့် ဘ၀ပန်းတိုင်များကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကိုပြောပါ။

ငွေကြေးနှင့်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်စမ်းကို မိတ်ဆက်ပါ။ အချို့သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ အလုပ်သမားများသည် ငွေကိုကောင်းစွာရှာဖွေနိုင်ကြပြီး ၎င်းတို့၏ဘ၀ပန်းတိုင်များလည်း အမှန်တကယ် ရရှိကြသည်။ သို့သော် လူအများစုမှာမူ အောင်မြင်မှု မရကြပေ။ ဉာဏ်စမ်းတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာများ အကြောင်းမည်မျှသိရှိသဘောပေါက်သည်ကို ရှာဖွေလေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။

ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာကို ဝေပြီးနောက် တက်ရောက်သူများကို မေးခွန်းတိုင်းတွင် အဖြေမှန် က၊ ခ၊ သို့မဟုတ် ဂ ကိုဝိုင်းခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မေးခွန်းတစ်ပုဒ်စီတွင် အဖြေမှန်တစ်ခုတည်းကိုသာ ရွေးချယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်စမ်းဖြေဆိုရန် ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။ ပညာရည်နိမ့်ပါးသူများအတွက် အချိန်ပိုပေးပါ။

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ပါဝင်တက်ရောက်သူ သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသားများသည် စာမတတ်ပါက မေးခွန်းများနှင့် ပေးထားသည့် အဖြေများကို ခပ်ကျယ်ကျယ် အော်ဖတ်ပြပြီး ၎င်းတို့ကို အဖြေမှန်တစ်ခုရွေးခိုင်းပါ။ အဖြေမှန် က၊ ခ၊ သို့မဟုတ် ဂ ကို မည်သို့ဝိုင်းပေးရမည်ကို Flipchart ပေါ်တွင် သင်ပြပြီး ၎င်းတို့ကို ဆက်လက်ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

## အဆင့် ၂ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိရမှတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါက အမှတ်ပေးဇယား (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ခ) ကိုပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရမှတ်များကို တွက်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အမှတ်များကို တွက်ချက်ပြီးစီးပါက မပျော်ပါ ☹ သိပ်မကောင်း 😐 သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်ပါသည် ☺ ဟူသည့် ပုံလေးများကို ၎င်းတို့ရသည့် အမှတ်အတိုင်းအတာ အလိုက် ဉာဏ်စမ်းအဖြေလွှာများပေါ်တွင် ဆွဲခိုင်းပါ။ (☹ ၀ - ၁၀၊ 😐 ၁၁ - ၂၀၊ ☺ ၂၁ - ၃၀)

ထို့နောက် မည်သူသည် မပျော်သည့်မျက်နှာ၊ အမှတ်သိပ်မကောင်းသည့်မျက်နှာ၊ ပျော်ရွှင်သည့်မျက်နှာကိုရရှိကြကြောင်း လက်ထောင်ခိုင်းပါ။ ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာမှ ထွက်လာသည့် ရလဒ်များကို ၎င်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- မပျော်ရွှင်သည့်မျက်နှာ ☹ ရရှိသူများသည် လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုကိုခံရနိုင်ခြေ ပိုမိုလေ့လာရမည့်သူများဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ၎င်းတို့သည် ငွေကြေးဆိုင်ရာဒုက္ခများ ခံစားရမည့်သူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာကြရမည့်အပြင် ဘေးကင်းစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာရေးကိုလည်း သင်ယူကြရန်လိုသည်။
- အမှတ်သိပ်မကောင်းသည့် မျက်နှာ 😐 ရသူများသည်ပါးနပ်စွာဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်စေရန်အတွက် ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အချို့ကို နားလည်ထားသော်လည်း အောင်မြင်ဘေးကင်းသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကို ပြုလုပ်လိုပါက ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ပိုမိုတိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုသေးသည်။
- ပျော်ရွှင်သည့်မျက်နှာ ☺ ရသူများကို ချီးကျူးပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရေးဆိုင်ရာများကို အတော်အတန် သိရှိနားလည်ပြီးဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ထိုသူများအနေဖြင့် ထိုအသိပညာများကို အသုံးချရမည်ဖြစ်သလို ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း ၎င်းတို့၏ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည်မျှဝေရမည်ဖြစ်သည်။

3-R
သင်ရိုး (၁၀)
အခန်း ၁၀.၁

## အဆင့် ၃ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို သတ်မှတ်ခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ကျွန်ုပ်တို့သည် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို သတ်မှတ်ထုတ်ဖော်ကြမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောမည်။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း (Brainstorming) လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ရမည် ဖြစ်ပြီး Flipchart သို့မဟုတ် ဘုတ်ပေါ်တွင် တက်ရောက်သူများ၏ အဖြေများကို ချရေးရမည်ဖြစ်သည်။ ၁၀ မိနစ်ခန့် ကြာပြီးနောက်တွင် သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ဂကို အသုံးပြုပြီး တက်ရောက်သူများ ပြောပြခဲ့သည့် အလေ့အထများနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရှုပြီး သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ဂတွင်ပါရှိသည် များထဲမှ ကျန်ခဲ့သည့် အချက်များကို ထပ်ဖြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အဆုံးသတ်ရန်မှာ -

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန်မဆုံးဖြတ်မီ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့်ကုန်ကျရမည်များကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ လိမ္မာပါးနပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကို အောင်မြင်စေရန် အခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားသည်။
- သင်၏ပန်းတိုင်ကို အမြဲသတိရနေရမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ဝင်ငွေနှင့်အသုံးစရိတ်များကို မျက်ခြည်မပြတ် မှတ်သားပါ။
- ငွေစုပါ၊ ပါးနပ်စွာ ငွေလွှဲပါ၊ ထို့အပြင် သင်၏ အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက်လည်း ငွေစုထားမိပါစေ။
- လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများသည်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကို အောင်မြင်စေရန် အခွင့်အလမ်း ပိုမိုများပြားသည်။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ က : ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဉာဏ်စမ်း

**၁. အကယ်၍ သင်၏ဖခင်မှ သင့်အား မြို့ပေါ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ရန် ပြောလာပါက သင့်အနေဖြင့် -**

က) ဟုတ်ကဲ့ဟုပြောမည်။ သင်သည်သင့်ဖခင် ပြောသမျှအားလုံးကို အမြဲလုပ်သည်။
ခ) မလုပ်ဟုပြောမည်။ သင်၏ပညာရေးကို သင်ဆက်လက်သင်ကြားလိုသည်။
ဂ) သွားကောင်းသွားမည်ဟုပြောမည်။ သင့်အနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်ရန် သင့်မသင့်ကို မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်ရန်အကြံပြုမည်။

**၂. သင်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန်အတွက် မည်မျှကုန်ကျမည်ကို သိပါသလား။**

က) ဟုတ်ကဲ့၊ မည်မျှကုန်ကျမည်ကိုသိပါသည်။
ခ) မသိပါ၊ အဲ့ဒါကျွန်တော်/ ကျွန်မအတွက် အရေးမကြီးပါ။
ဂ) မသိပါ၊ ကျွန်တော်ပိုမို လေ့လာသိရှိလိုပါသည်။

**၃. ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသလား။**

က) လုံးဝမဟုတ်ပါ။
ခ) တခါတရံဖြစ်ပါသည်။
ဂ) ဟုတ်ကဲ့။ ကုန်ကျစရိတ်များကို သင်၏အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ပွဲစားမှ အမြဲပေးပါသည်။

**၄. ဝင်ငွေထွက်ငွေစာရင်းရှိပါသလား။**

က) ဟုတ်ကဲ့။ ပုံမှန်ရှိပါသည်။
ခ) မရှိပါ။ ဝင်ငွေထွက်ငွေစာရင်းဆိုတာ ဘာပါလဲ။
ဂ) မရှိပါ။ ဒါပေမယ် ဝင်ငွေထွက်ငွေစာရင်းဘာလဲဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါသည်။

**၅. အကယ်၍သင်သဘောတူစာချုပ်တစ်ခုကို လက်မှတ်ထိုးပါက ထိုစာချုပ်နှင့်ပတ်သက်၍သင်ဘာ လုပ်သင့်ပါသလဲ။**

က) အလုပ်ရှင်ကိုပြန်ပေးပါမည်။
ခ) မိတ္တူတစ်စောင်တောင်းပြီး အလွန်လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားပါမည်။
ဂ) မိတ္တူတစ်စောင်တောင်းပြီး မိဘများကိုပေးပါမည်။

**၆. အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ မည်သည့်နည်းလမ်းသည် ငွေစုရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသလဲ။**

က) အိပ်ယာခင်းအောင်တွင်ဖွက်ထားမည်။
ခ) အသုံးစရိတ်များကို ကန့်သတ်မည်။
ဂ) လိုသည့်အချိန်တွင် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးထံမှချေးယူမည်။

**၇. ဘဏ်သို့ရောက်ဖူးပါသလား။**

က) တခါမှမရောက်ဖူးပါ။ ကျွန်ုပ်၏မိဘများတွင် တခါမှ ဘဏ်စာရင်းမရှိခဲ့ဖူးပါ။

ခ) မရှိပါ။ သို့သော်သွားမည်ဟု စီစဉ်ထားပါသည်။

ဂ) ဟုတ်ကဲ့! ကျွန်တော့်ထံတွင် ငွေစုစာရင်း ရှိပါသည်။

**၈. သင်သည်မြို့ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်နေသည်ဆိုပါက သင်ရသည့်လခထဲမှ မည်မျှပမာဏကို သင်၏မိသားစုထံသို့ ပြန်ပို့သင့်သည်ဟုထင်ပါသလဲ။**

က) လစာအားလုံး။

ခ) မိသားစုအသုံးပြုရန် လုံလောက်အောင်ပို့ပြီး ကျွန်ုပ်အတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်၏အနာဂတ် ပန်းတိုင်အတွက် တချို့တစ်ဝက်ကိုလည်းစုပါမည်။

ဂ) ကျွန်ုပ်၏မိဘများ တောင်းသလောက်ကိုပို့ပါမည်။

**၉. သင်၏အရေးပေါ်အသုံးအတွက် ပိုက်ဆံမည်မျှစုသင့်ပါသလဲ။**

က) လစဉ်ပျမ်းမျှရသည့်လခ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ။

ခ) ရနိုင်သမျှများများ

ဂ) ကျွန်တော်/ ကျွန်မအနေဖြင့် အရေးပေါ်သုံးရန်ငွေ မလိုအပ်ပါ။

**၁၀. သင်ထံတွင် ချေးယူထားသည့်ငွေရှိသည်ဆိုပါက ဘာလုပ်မည်နည်း။**

က) ဖြစ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး အကြွေးပြန်ဆပ်ရန်ကြိုးစားမည်။

ခ) ယူထားသည့်အကြွေးကို တတ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း အရစ်ကျပြန်ဆပ်သွားမည်။

ဂ) အကြွေးပြန်မဆပ်ခင် အချိန်ကြာနိုင်သမျှကြာအောင်နေမည်။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ခ : ဉာဏ်စမ်း - အမှတ်ပေးဇယား

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **မေးခွန်း ၁**<br>က = ၀<br>ခ = ၃<br>ဂ = ၃ | **မေးခွန်း ၂**<br>က = ၃<br>ခ = ၀<br>ဂ = ၂ | **မေးခွန်း ၃**<br>က = ၃<br>ခ = ၀<br>ဂ = ၀ | **မေးခွန်း ၄**<br>က = ၃<br>ခ = ၀<br>ဂ = ၁ | **မေးခွန်း ၅**<br>က = ၀<br>ခ = ၃<br>ဂ = ၁ |
| **မေးခွန်း ၆**<br>က = ၁<br>ခ = ၃<br>ဂ = ၀ | **မေးခွန်း ၇**<br>က = ၀<br>ခ = ၁<br>ဂ = ၃ | **မေးခွန်း ၈**<br>က = ၀<br>ခ = ၃<br>ဂ = ၀ | **မေးခွန်း ၉**<br>က = ၃<br>ခ = ၁<br>ဂ = ၀ | **မေးခွန်း ၁၀**<br>က = ၃<br>ခ = ၃<br>ဂ = ၀ |

**ရမှတ် = ၀ - ၁၀ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် သုခမိန်!!**

ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင်အနည်းငယ်သာသိထားသည်။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုပြုရန် မဆုံးဖြတ်ခင်သင်၏ငွေကို မည်သို့စီမံရမည်ကို လေ့လာရန်လိုသည်။ သင့်အနေဖြင့် အလိမ်ခံရရန်၊ ငွေကုန်ပြတ်လပ်ရန်၊ သို့မဟုတ်သင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်အတွက်ပါ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အလုပ်ကို လက်ခံလုပ်ကိုင်ရမည့် အနေအထားများတွင် ရှိနေသည်။ လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုအလေ့အထများကို ပိုမိုသင်ယူပါ။

သင်၏ငွေကြေးကိုစုဆောင်းရန်နှင့် သင်၏ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိရန် အခွင့်အလမ်း: ☹

**ရမှတ် = ၁၁ - ၂၀ ပိုကောင်းလာပါတော့မယ်!!**

သင်သည် ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကို အနည်းငယ်သိရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းပါတယ်! သင့်အနေနဲ့ကောင်းကောင်း စတင်ဖို့ဘဲရှိပါတော့တယ်။ သင့်အနေနဲ့ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချဖို့ အခြေခံအချက်တစ်ချို့ကိုကောင်းစွာသိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာဖို့မဆုံးဖြတ်ခင် ပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာအလေ့အထများကို ပိုမိုလေ့လာပါ။

သင်၏ငွေကြေးကိုစုဆောင်းရန်နှင့် သင်၏ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိရန် အခွင့်အလမ်း: 😐

**ရမှတ် = ၂၁ - ၃၀ သင်ဟာစူပါစတား တစ်ယောက်ပါ!!**

သင်သည် ငွေကြေးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကို ကောင်းကောင်းသိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကောင်းကောင်း စတင်ခဲ့ပြီးပါပြီ! သင့်အနေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အသိပညာဗဟုသုတတွေကို သင့်မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ဝေမျှဖို့

မမေ့ပါနဲ့။ သူတို့မှာလည်း လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးဆိုင်ရာအလေ့အထတွေရှိလာဖို့ ကူညီပေးပါ။

သင်၏ငွေကြေးကိုစုဆောင်းရန်နှင့် သင်၏ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိရန် အခွင့်အလမ်း ☺

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၁ ဂ - ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင်အောင်မြင်မှု ရရှိစေ မည့် လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ

၁. စဉ်းစားပါ၊ ဆွေးနွေးပါ၊ ဆုံးဖြတ်ပါ : ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများမှာ မည်သည့်အရာများပါလဲ။

၂. ပန်းတိုင်များချမှတ်ပါ။

၃. သင်မပေးချေရသေးမီ မည်မျှကျသင့်ကြောင်းအရင်မေးပါ။

၄. သင်၏ပန်းတိုင်များကို သတိရပါ : ငွေကြေးကို အမြော်အမြင်ရှိစွာ အသုံးပြုပါ။

၅. ဝင်ငွေထွက်ငွေစာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ : သင့်၏ဝင်ငွေနှင့် အနာဂတ်တွင် မည်သို့ အသုံးပြုမည်ကို ခန့်မှန်းပါ။

၆. သင်၏ ငွေကို အမြဲမှတ်သားပါ : သင်၏အသုံးစရိတ်များသည် သင့်ဝင်ငွေထက် ပိုမများစေရန်ဖြစ်သည်။

၇. သင်၏ပန်းတိုင်များကို ရရှိနိုင်စေရန် ငွေကြေးစုဆောင်းပါ။

၈. ပါးနပ်လိမ္မာစွာ ငွေလွှဲပို့ပါ : သင့်မိသားစုအသုံးပြုရန်အတွက် ငွေပို့ပေးသလို သင့်အတွက်လည်း ငွေစုထားပါ။

၉. သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ : အရေးပေါ်သုံးရန်ငွေ စတင်ထားရှိပါ။

၁၀. လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေမည့် အခွင့်အလမ်းကို တိုးတက်စေသည်။

## ■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၂ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲ

### ရည်ရွယ်ချက်

အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွား လာရာတွင် မတူညီသော အနေအထားများ၊ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည့် အရာများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရန်။

### ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးငယ်များ၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၇၀

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် စားပွဲဝိုင်းဘေးတွင် အုပ်စုလိုက်ထိုင်ခြင်း

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

အုပ်စုတစ်စုစီအတွက် -

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲဘုတ်ပြား (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၂ က)
- အံစာတုံးတစ်တုံး
- အရောင်ကွဲသည့် ရောင်ခြယ်ပြား ၅ ပြား ၆ ပြား သို့မဟုတ် အခြားသင်္ကေတပစ္စည်း၊ တစ်ယောက်လျှင်တစ်ပြား

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၁.၂ က - ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲဘုတ်ပြားညွှန်ကြားချက်
အကျဉ်း - ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်မှုများအလေ့အထများ

### ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. ကစားပွဲကို ကစားခြင်း - ၃၅ မိနစ်
၂. ကစားပွဲအတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှခြင်း - ၃၀ မိနစ်
၃. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

## အဆင့် ၁ ကစားပွဲကို ကစားခြင်း - ၃၅ မိနစ်

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကား ကစားပွဲ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၂ က)ကိုအဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ ကစားမည် ဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်အတွက်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမှ ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်မှုများကို လေ့လာကြမည်ဟု ပါဝင်ကြသူများအားပြောပြပါ။ ၅ ယောက် ၆ ယောက်ပါ တစ်ဖွဲ့စီ လူများကိုရော၍ အဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့ငယ်များအလိုက်ကစားပွဲမစတင်မီ ကစားပွဲ၏ ဥပဒေများကိုရှင်းပြပြီး အောက်ပါအတိုင်းကစားမည်ကို (အတိုချုပ်) သရုပ်ပြပါ။

- တစ်ဦးခြင်းစီသည် ၎င်းတို့၏ ရောင်ခြယ်ပြားကလေးများကိုယူပြီး "အစ" ဟူသည့်အကွက်တွင် ထားရမည်။
- တစ်ဦးခြင်းစီ၏အလှည့်ကိုဆုံးဖြတ်ရမည်။ အဖွဲ့ထဲတွင်အသက်အငယ်ဆုံးသူသည်ကစားသူနံပါတ်(၁)ဖြစ်ပြီးအသက်အကြီးဆုံးသူသည်နောက်ဆုံး ကစားရမည့်သူဖြစ်ကာ ကျန်သူများကိုလည်း အသက်အရွယ်အလိုက် (အငယ်ဆုံးမှအကြီးဆုံးသို့) ၂၊ ၃ ၊ ၄ စသဖြင့် သတ်မှတ်ရမည်။
- ကစားသူနံပါတ် (၁) သည် အံစာတုံးကို စပစ်ပြီး အံစာတုံးကျသည့် နံပါတ်အရေအတွက်အတိုင်း ၎င်း၏ရောင်ခြယ်ပြားကို ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရွှေ့ရမည် (ဥပမာ - အံစာတုံးပေါ်တွင် သုံးပြောက်ပေါ်လျှင် သုံးကွက်ရွှေ့)။ ထို့နောက် အလှည့် (၂) ကျသူ၊ အလှည့် (၃)၊ အလှည့် (၄) စသဖြင့် တစ်လှည့်စီ ဆက်လက်ကစားသွားရမည်။ အံစာတုံးကို အလှည့်ကျပစ်သွားခြင်းဖြင့် ကစားသူများသည်လည်း ဘုတ်ပေါ်ရှိ ကိန်းဂဏန်း မြင့်မားသည့်အကွက်များဆီသို့တဖြည်းဖြည်းရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ မြွေခေါင်းကျသည့် အကွက်သို့ ကစားသူမှ ကျရောက်ပါက ၎င်းသည်မြွေအမြီးရှိရာအကွက်သို့ချက်ခြင်းဆင်းပေးရမည်ဖြစ်သည် (မြွေမြိုလိုက်သကဲ့သို့)။ နောက်တလှည့်ရောက်ပါက ထိုသူသည် ထိုမြွေအမြီးရှိ သည့်အကွက်မှပင် ပြန်စသွားရမည်ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ကစားသူသည် လှေကားတစင်း၏အောက်ခြေအကွက်သို့ ရောက်ပါက ထိုသူသည် လှေကားအတိုင်းအပေါ်သို့တက်သွားနိုင်ပြီး နောက်တလှည့်တွင် ထိုနေရာမှဆက်၍ ကစားသွားရမည်။
- အကယ်၍ မြွေအမြီး သို့မဟုတ် လှေကား၏ထိပ်ကျသောအကွက်တွင် ကျရောက်ပါက မည်သည်ကိုမှ လုပ်ဆောင်ရန်မလိုဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်သွားရမည်။
- ပါဝင်ကစားသူအားလုံး၏ပန်းတိုင်မှာ ကစားပွဲ၏အဆုံး (အကွက်နံပါတ် ၆၀) သို့ ရောက်ရှိကြရန်ဖြစ်သည်။
- အဖွဲ့တစ်ခုခုမှ ပါဝင်ကစားသူအနည်းဆုံး တစ်ဦးသည် ထိုနောက်ဆုံး အကွက်သို့ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ကစားပွဲပြီးဆုံးအောင်မြင်သည်။
- နောက်ဆုံးအကွက်သို့ အရင်ဆုံးရောက်ရှိသူသည်ကစားပွဲမှအရင်ဆုံး နားခွင့်ရပြီး ကျန်သူများ ဆက်လက် ကစားနိုင်သည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကစားပွဲဆိုင်ရာပစ္စည်းများပေးထားပြီး ၂၅ - ၃၀ မိနစ်ခန့် ကစားခွင့်ပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ ကစားပွဲဆိုင်ရာ တစ်ဦးခြင်း အတွေ့အကြုံများကို အဆင့် (၂) တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အတွက် စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ခိုင်းထားပါ။ ပါဝင်သူများကို ကစားပွဲပြီးသည် အထိ သို့မဟုတ် နာရီဝက် ပြည့်သည်အထိ ကစားခိုင်းပါ။

## အဆင့် ၂ ကစားပွဲအတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဝေမျှခြင်း **- မိနစ် ၃၀**

ကစားပွဲပြီးဆုံးပါက အလွန်အခြေအနေဆိုးသည့် ကစားသူ ၂ ဦး ၃ ဦးနှင့် အလွန် ကောင်းသူ ၂ ဦး ၃ ဦးကို မေးပါ။ထို့နောက် ထိုကံကောင်းသူ၊ ကံမကောင်းသူတို့၏ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာဇာတ်လမ်းများကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်ကစားသူများထဲတွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာဖူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများပါဝင်ပါက တကယ်လက်တွေ့ ဘဝတွင် ယခုကဲ့သို့သော ဇာတ်လမ်းများ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးခြင်းရှိမရှိမေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံခဲ့သည့် ဇာတ်လမ်းများ အပြန်အလှန်ဖလှယ်ပြောပြရန်အတွက် အချိန်ပေးပါ။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အပြုသဘော သို့မဟုတ် အနုတ်သဘောဆောင်သည့် အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် Flipchart ပေါ်တွင် ထိုအပြုသဘော၊ အနုတ်သဘော ဆောင်သည့်အချက်များ ကိုစားရင်းပြုစုချရေးခိုင်းပါ။ ကစားပွဲမှ တွေ့ကြုံခဲ့သည့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် အခြားသူများ တွေ့ကြုံခဲ့ရခြင်းကို သိရှိခဲ့ ရသည်များမှ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်သည်များကို ပါဝင်ကစားသူများမှ စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ရေးသားရန် အရေးကြီးသည်။ အဓိကကျသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ထိခိုက်နိုင်မှု နမူနာများမှာ -

| ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ | ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကြောင့် ထိခိုက်နိုင်မှုများ |
|---|---|
| နမူနာများ -<br>- ပိုမိုကောင်းမွန်သောအလုပ်အခွင့်အလမ်းများ<br>- မိသားစုကိုကူညီရန်အတွက် ဝင်ငွေပိုရခြင်း<br>- အရည်အသွေးပိုကောင်းပြီး မြင့်မားသော ပညာရေး<br>- စွန့်စားမှု : အပြင်ကမ္ဘာကိုတွေ့မြင်ရခြင်း၊ နိုင်ငံခြားသို့ သွားရခြင်း<br>- ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းအသစ်များကို ဆည်းပူးရခြင်း<br>- လူအသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံရခြင်း<br>- ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်း<br>- ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင်နေထိုင်ရခြင်း<br>- ဘဝသစ်တစ်ခုကိုစတင်ရခြင်း<br>- .......... | နမူနာများ -<br>- မသမာသော အလုပ်ပွဲစားများ၏ အလိမ်ခံရခြင်းနှင့် ဩဇာအာဏာရှိသူများ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခံရခြင်း<br>- ကတိပေးထားသည့်အလုပ် သို့မဟုတ် သဘောတူထားသည့် လစာကို မရရှိခြင်း<br>- ညစ်ညမ်းသော၊ ခက်ခဲသော၊ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်များကို လုပ်ဖို့ဖျားခိုင်းစေခံရခြင်း<br>- လူမှောင်ခို သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံရခြင်း<br>- သတင်းအချက်အလက်များ လက်လှမ်းမီရရှိမှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ်အကူအညီတောင်းရန် ဘာသာစကား မတတ်ခြင်း |

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရနိုင်သည်များကို အသေးစိတ်ပိုမိုသိရှိလိုပါက အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရနိုင်သည်များတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

3-R
သင်ရိုး (၁၀)
အခန်း ၁၀.၁

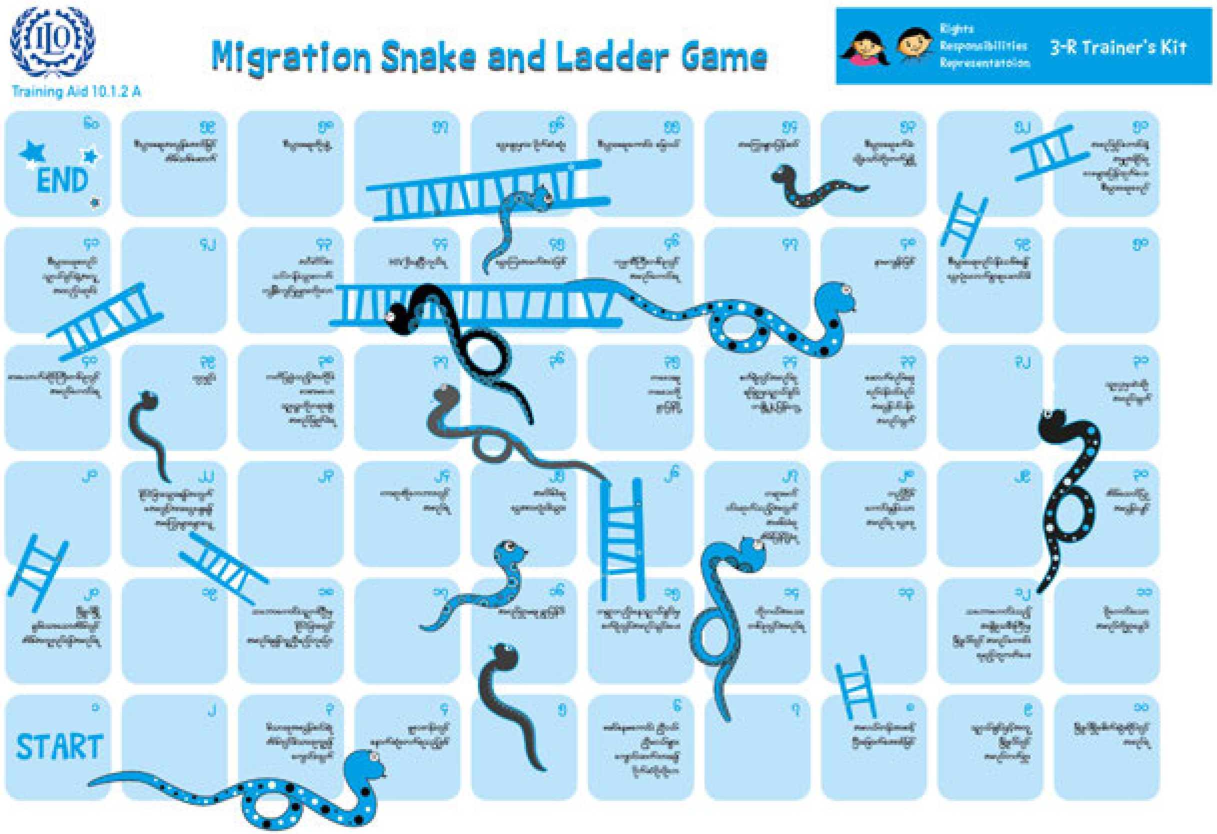
## အဆင့် ၃ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအချက်များကို အဓိကထား ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

- အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့် ဘဝအတွက် ရွေးချယ်စရာများကို ပေးအပ်နိုင်သော်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်နိုင်မှု အန္တရာယ်များလည်း ရှိပါသည်။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမှ အကျိုးကျေးဇူးများကို အများဆုံး ရရှိခံစားနိုင်စေရန်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်သိရှိခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းမည့်နေရာရှိ ဘဝနှင့် အလုပ်အနေအထားကိုသိရှိခြင်း၊ ဥပဒေနှင့်ကိုက်ညီပြီး ဘေးကင်းသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဖြစ်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြင်ဆင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၂ က : ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မြွေနှင့် လှေကားကစားပွဲဘုတ်ပြား

**ညွှန်ကြားချက်များ** - 'ဤကစားပွဲဘုတ်ပြားကို A3 ဆိုဒ်ဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။ တဖွဲ့စီကို တစ်ခုစီပေးပါ။'



## အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု: ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရနိုင်သည်များ

| ရွှေ့ပြောင်း သွားလာမှု အဆင့်များ | ကွဲပြားသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အဆင့်အသီးသီးရှိ ထိခိုက်နိုင်သည်များ |
|---|---|
| ဝန်ထမ်း စုဆောင်းခြင်းနှင့် မထွက်ခွာမီ | • တရားမဝင်ဝန်ထမ်းစုဆောင်းခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း<br>• အလုပ်ရာထူးအတွက် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို မသိခြင်း<br>• သွားရောက်မည့်နေရာသို့ လုံးဝမပို့ခြင်း<br>• သင့်လျော်မှုမရှိဘဲ ဈေးကြီးသော သင်တန်းအစီအစဉ်များ<br>• အလုပ်နေရာချထားခြင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်းဆိုင်ရာများလုပ်ဆောင်ရန် အတွက် အလွန်အကျူးကောက်ခံခြင်း<br>• အေဂျင်စီ သို့မဟုတ် ပွဲစားများမှ လိမ်လည်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ<br>• နေထိုင်ရာနေရာ၊ ဒေသ၊ နိုင်ငံမှမထွက်ခွာမီအချိန်ကာလကြာရှည်စွာ သော့ခတ်ပိတ်လှောင်ထားခြင်း<br>• မမှန်ကန်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ |
| ခရီးစဉ် | • အလွန်ဈေးကြီးသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အကြွေးများစွာ ပေးဆပ်ရခြင်း<br>• အတိုးနှုန်းအလွန်များခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ပေးချေရခြင်းများ<br>• လူမှောင်ခိုခြင်း၊ တရားမဝင်ပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း<br>• ကူးပြောင်းသွားလာနေစဉ်အတွင်း နှောက်ယှက်ထိပါးခံရခြင်းနှင့် စော်ကားခံရခြင်းများ<br>• အတုအယောင် အကြွေးများရယူရခြင်း |
| ခရီးဆုံးဒေသ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်းနှင့် နေထိုင်ရခြင်း | • မူလသဘောတူထားသည့်စာချုပ်မဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားသည့်စာချုပ်တွင် လက်မှတ်ထိုးရန်နိုင်းစေခြင်း<br>• မူလကတိပြုထားသည့် အလုပ်အကိုင်မဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားသည့်အလုပ်ကို ခိုင်းစေခြင်းကဲ့သို့သဘောတူစာချုပ်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း<br>• ID ကတ်များ၊ ပတ်စ်ပို့များနှင့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို အလုပ်ရှင်များ သို့မဟုတ် ပွဲစားများကသိမ်းယူထားခြင်း<br>• အလုပ်ခွင်တွင်း လုပ်ခရမှုနောက်ကျခြင်း၊ လုပ်ခလျှော့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ခ လုံးဝမရရှိခြင်း<br>• ညံ့ဖျင်းသော သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ<br>• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်း |

| | |
|---|---|
| | • သတင်းအချက်အလက်များလုံးဝမရရှိခြင်းနှင့် အကူအညီတောင်းရန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုရေးရာများသို့ရောက်ရှိရန်နည်းလမ်းမရှိခြင်း<br>• သံရုံးမရှိခြင်း သို့မဟုတ် သံရုံးမှပေးသောဝန်ဆောင်မှုများ မလုံလောက်ခြင်း<br>• တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများမရှိခြင်း (တရားဝင်မှတ်တမ်းမှတ်ရာမရှိခြင်း)<br>• ကလေးငယ်များအတွက် ဥပဒေအရ ထိန်းသိမ်းထားရှိသည့် အနေအထားမရှိခြင်း<br>• နိုင်ငံ/ဒေသအသစ်မှ လူများ၏ နောက်ယှက်ထိပါးခြင်းများ<br>• အခြားသောနိုင်ငံ/ ဒေသသို့မှောင်ခို/လူကုန်ကူးခံရခြင်း |
| သဘောတူ စာချုပ် ရပ်ဆိုင်းခြင်း | • အကြောင်းမရှိဘဲ သို့မဟုတ် တရားမဝင် အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း<br>• တရားမဝင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပါက လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးမှ အဖမ်းခံရပြီး ပြန်ပို့ခံရခြင်း<br>• အိမ်ပြန်မပို့ခင် နေစရာနေရာမရှိခြင်း<br>• ထိန်းသိမ်းခံထားရစဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်နည်းခြင်း<br>• တိုင်ကြားရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ဖြေရှင်းရန်အတွက် လမ်းကြောင်းမရှိခြင်း |
| အိမ်ပြန်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် ပေါင်းစည်းမိခြင်း | • အိမ်ပြန်ခရီးတွင် ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အလွန်အကျူးကောက်ခံခြင်း (ဥပမာ အိမ်ပြန်မည့်သူများထံမှ အမြတ်ထုတ်လိုသောသူများ၏ လေဆိပ်၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်နှင့် ရထားဘူတာရုံတို့တွင် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်းများ)<br>• အိမ်တွင် အလုပ်မရှိ၊ ဝင်ငွေမရှိ<br>• အကြွေးအကြီးအကျယ်တင်၊ ဒေဝါလီခံရ<br>• အိမ်သို့ချမ်းချမ်းသာသာမပြန်ရလျှင် အရှက်ရ၊ အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းမှ ရှင်သန်ရစ်သူများ သို့မဟုတ် အဆင့်နိမ့်အလုပ်များမှ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မိသားစုနှင့် ခွဲခွာရခြင်းကြောင့် ပြန်လည်ချိန်ညှိရန်ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် မွေးရပ်မြေတွင် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းအခြေကျရန်ခက်ခဲခြင်းများ။<br>• ရွေးချယ်စရာမရှိသောကြောင့် တဖန်ပြန်လည်လူကုန်ကူးခံရရန် အန္တရာယ်ရှိခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း |

Adapted from: An Information Guide on Preventing Discrimination, Exploitation and Abuse of Women Migrant Workers by GENPROM
(ILO: Geneva, 2003), Booklet 1 Introduction: Why the focus on women international migrant workers, Box 1.2 Vulnerabilities at different stages of the migration process, p. 21.

## ■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၃ လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ

### ရည်ရွယ်ချက်

- ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည့် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိပြုမိစေရန်။
- လူကုန်ကူးသူများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် လှည့်ကွက်များကို မည်သို့သိရှိတုံ့ပြန်ရမည်ကို လေ့လာရန်။

### ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးငယ်၊ ငယ်ရွယ်သူနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ - ၉၀ မိနစ်

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် စားပွဲဘေးတွင် အဖွဲ့လိုက်ဝိုင်းထိုင်ပြီး သရုပ်တူတင်ဆက်ပြသခြင်းများအတွက် နေရာလွတ်တစ်ခု

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စက္ကူနှင့် မာကာဘောပင်များ
- ကတ်ကြေးတစ်စုံ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၁.၃ က : အဖြစ်များသော လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်များ

### ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ - ၃၀ -၄၅ မိနစ်
၂. လူကုန်ကူးမှုဇာတ်လမ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း - ၃၀ မိနစ်
၃. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း : (ကလေးသူငယ်) လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ - ၁၀ -၁၅ မိနစ်

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

သင်တန်းပို့ချသူများအနေဖြင့် ရွေးချယ်ရန် (က) သို့မဟုတ် (ခ) တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်နိုင်သလို အဆင့်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်၍

- ရွေးချယ်ရန် (က)ကို အတိုချုပ်၍ သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၃ (က)မှ ဇာတ်လမ်းများကိုသရုပ်တူတင်ဆက်ခြင်း အတွက် အသုံးပြုခြင်း
- ရွေးချယ်ရန် (က) မှ ဇာတ်လမ်းအားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ကို သရုပ်တူတင်ဆက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

## အဆင့် ၁ လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများ - ၃၀ -၄၅ မိနစ်

ရွေးချယ်ရန် (က) (၃၀ မိနစ်) : ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု၌ တွေ့ကြုံရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိမှတ်ခွဲခြားသွားရန်နှင့်လူကုန်ကူးသူများ အသုံးပြုတတ်သည့် လှည့်ကွက်များကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ဖြစ်ကြောင်း ပြောရမည်။ တက်ရောက်ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကြားခဲ့ဖူးသည့် သို့မဟုတ် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသည့် မှားယွင်းသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများအကြောင်းကို ဝေမျှခိုင်း ရမည်။ ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ပြင်ပမှ၊ သတင်းစာ သို့မဟုတ် အင်တာနက်တွင်ဖတ်ရှုရခြင်း၊ ရေဒီယိုမှကြားခဲ့ရခြင်း၊ တီဗွီတွင်ကြည့်ခဲ့ရခြင်း အစရှိသဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်များကို ပြောပြရန်တိုက်တွန်းပါ။ ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် Flipchart ပေါ်တွင် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သို့မဟုတ်ဇာတ်လမ်းများမှ အဓိကအကြောင်းအချက်များကို ရေးချပါ။ ဆွေးနွေးတင်ပြမှုမှ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သည့် အဓိကလှည့်ကွက်များကို ထင်ရှားသိသာအောင် တင်ပြဆွေးနွေးပါ။

ရွေးချယ်ရန် (ခ) (၄၅ မိနစ်) : ဤအပိုင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု၌ တွေ့ကြုံရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များကိုသတိမှတ်ခွဲခြားသွားရန်နှင့် လူကုန်ကူးသူများ အသုံးပြုတတ်သည့် လှည့်ကွက်များကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ဖြစ်ကြောင်းပြောရမည်။ ပါဝင်သူများကို ၆ ယောက် ၇ ယောက် ခန့်ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များ ရောနှောဖွဲ့စည်းရမည်။သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၃ (က) တွင် ပါဝင်သည့် ဇာတ်လမ်းများကို ခွဲ၍ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပေးရမည်။ သရုပ်တူ တင်ဆက် ပြသရန် (သို့မဟုတ် အခြားသော တင်ဆက်မှု နည်းလမ်းများ) အတွက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် ပြင်ဆင်ချိန်မိနစ် (၂၀) ခန့်ပေးပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် ဇာတ်လမ်းကို ကူးယူခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်းများ စိတ်ကြိုက်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟုပြောပါ။ ထို့နောက် တင်ဆက်ပြသရန်အတွက် အုပ်စုတစ်စုလျှင် (၅) မိနစ်ထက် မပိုသောအချိန်ကိုပေးပါ။

## အဆင့် ၂ လူကုန်ကူးမှုဇာတ်လမ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း - ၃၀ မိနစ်

လက်တွေ့ဘဝထဲမှ ဇာတ်လမ်းတစ်ခု သို့မဟုတ် သရုပ်တူလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်ထဲမှ ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးပါ။ တစ်ကြိမ်တွင် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကိုသာဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

- ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသလဲ။
- ထိုသူအိမ်မှထွက်ခွာရန်ဆုံးဖြတ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ ဘာဖြစ်ပါသလဲ။
- ထိုအခြေအနေသည် လူကုန်ကူးခံရသည့်အနေအထားဖြစ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- လူကုန်ကူးသူ (များ) သည်မည်သူတို့ဖြစ်ပါသလဲ။
- မည်သည့်နည်းလမ်းကို လူကုန်ကူးရန်အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။
- ဇာတ်လမ်းတွင်ပါသည့် အနေအထား၌ ထိုသူ (များ)သည် မည်သည်တို့ကို လုပ်နိုင်ခဲ့ပါသလဲ။ လူကုန်ကူးမှုသားကောင်အဖြစ် မကျရောက်စေရန်အတွက် ထိုသူ (များ) သည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါမည်လဲ။
- ထိုဇာတ်လမ်းမှ သင့်အနေဖြင့် မည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိပါသလဲ။ ဇာတ်လမ်းများကို ဆွေးနွေးပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးပါ။
- ထိုဇာတ်လမ်းများမှ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့် သင်ခန်းစာများကို ထုတ်ယူရရှိပါသလဲ။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သတိထားရမည့် လှည့်ကွက် သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။
- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် သာမာန်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်များမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည်ဟုထင်ပါသလဲ။

လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် သာမာန်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်များမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည်ကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများနားလည်သိရှိရန်အရေးကြီးသည်။ ဦးတည်အုပ်စုတွင်း ပညာရေးအဆင့်အတန်းနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု အနေအထားအပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းပို့ချသူများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၊ လူမှောင်ခိုခြင်းနှင့် လူကုန်ကူးခြင်းများအကြားကွဲပြားမှုများကို ထပ်မံဆွေးနွေးရန် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အတွင်း၌ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှိသည့် ကလေးငယ်များ လူကုန်ကူးခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ/လမ်းကြောင်းများနှင့် လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေယန္တရားများအကြောင်းကို ပို၍ အသေးစိတ် ဆွေးနွေးအသိပေးနိုင်သည်။ (အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာအခြေခံ အချက်များ)

## အဆင့် ၃ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း : (ကလေးသူငယ်) လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ - ၁၀ -၁၅ မိနစ်

လူကုန်ကူးခြင်း၊ ကလေးသူငယ်ကုန်ကူးခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း (ကလေး) ကိုမည်သို့ လုပ်ကိုင်သည်၊ လူကုန်ကူးသူများအသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းများနှင့် လူကုန်ကူး ခံရသည့်သားကောင်မဖြစ်စေရန် တားဆီးကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများအစရှိသည် တို့ကို အကျဉ်းချုပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ရမည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို အဓိကထားဆွေးနွေးပါ။

- "လူကုန်ကူးခြင်း" ဆိုသည်မှာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လှည့်ဖျားခြင်း၊ အယောင်ဆောင်လိမ်လည် ခြင်းနှင့် ဩဇာအာဏာသုံးခြင်းနည်းလမ်းများကိုသုံးကာ လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံထားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမဆိုအသုံးပြုခြင်းအား ခွင့်ပြုခြင်းသည် မလျော်ကန်ပါ။
- နိုင်ငံတကာဥပဒေစံနှုန်းများအရ အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းအားလုံးကို အသုံးမပြုခဲ့သော်လည်းဘဲ ကလေးသူငယ်များ (အသက် ၁၈ နှစ်အောက်) နှင့် ပတ်သက်၍ ခွင့်ပြုခြင်းသည် လုံးဝ လျော်ကန်မှုမရှိပါ။
- လူကုန်ကူးသူများသည် မတူညီသော လှည့်ကွက်များ၊ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး သဘောပေါက်မြင်သာစေမည့် ဇာတ်လမ်းများကို ပြောပြပါ။ လှည့်ကွက်များသည်လည်း ပို၍ပို၍ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲလာနိုင်ပေသည်။
- အချို့သောသူများသည် ၎င်းတို့စတင်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာပါက တွေ့ရှိရမည့် အရာများကိုသိရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု ထင်ကြသော်လည်း ထိခိုက်လာနိုင်သည့် ဘေးနှင့် အန္တရာယ်များ၏ အလုံးစုံပမာဏကို သိကောင်းမှသိမည်ဖြစ်သည်။
- လူကုန်ကူးခြင်းသည် နိုင်ငံတွင်း၊ နိုင်ငံပြင်ပ နှစ်ရပ်စလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- လူကုန်ကူးမှုသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအဆင့်တိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ (မသွားခင်၊ သွားနေစဉ်အတွင်းနှင့်ခရီးလမ်းဆုံးသို့ရောက်ရှိချိန်)
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကဲ့သို့ပင် ကလေးငယ်များသည်လည်း ၎င်းတို့၏ မိသားစုကို အလုပ်ရှာပံ့ပိုးနိုင်ရန်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် ဖိအားပေး ခံရပြီး လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်များကို ထိခိုက်လွယ်သူများဖြစ်စေသည်။
- အမျိုးသားများသည်ပင် လူကုန်ကူးမှုသားကောင်များ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ငယ်ရွယ်သည့်အမျိုးသမီးများ၊ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များသည် ထိခိုက် အလွယ်ဆုံးသောသူများ ဖြစ်သည်။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည်အောက်ပါအတိုင်း လူကုန်ကူးခံရခြင်းမှ

မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ကြသည်။

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမပြုမီ ခရီးလမ်းဆုံးရှိ အမှန်တကယ်အနေအထားများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုတွင်တွေ့ကြုံရနိုင်သည်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရနိုင်သမျှသတင်းအချက်အလက်များကို ရယူရန်
- တရားဥပဒေနှင့်အညီ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဖြစ်စေရန်အတွက် မှန်ကန်သင့်လျော်သောလိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများကိုရယူရန်
- အကြပ်အတည်းဖြစ်လာချိန်တွင် အကူအညီရယူနိုင်ရန်အတွက် မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် အေဂျင်စီများ၏ အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားရန်လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုပ်ကိုင်ပါ။ အကယ်၍အခြားနေရာတစ်နေရာတွင် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ကောင်းမွန်သော အလုပ်ရှိသည်ဟု ကမ်းလှမ်းလာပါက သတိပြုရမည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ မည်သူမှ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်နိုင်ပါ။ ကတိစကားများသက်သက်သည် ကောင်းစွာ လုံလောက်မှုမရှိပါ။ အရင်ဆုံး စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၃ က : အဖြစ်များသော လူကုန်ကူးမှုဇာတ်လမ်းများ

**ညွှန်ကြားချက်များ** - ဇာတ်လမ်းများကို ဖြတ်၍ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား ဇာတ်လမ်းကို သင့်လျော်သလို ရွေးခိုင်းပါ။

၁. ဘတ်စ်ကားဂိတ်တစ်ခုတွင် သဘောကောင်းသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရောက်ရှိလာသည့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ဦးကို အလွန်ကောင်းသောအလုပ်အား လက်ခံရန် ကမ်းလှမ်းသည်။

၂. အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးနောက်သူ့အိမ်သို့ပြန်ရောက်လာသည်။ သူမ၏ ကောင်းမွန်လှပသော အဝတ်အစားများ၊ နားဆွဲနှင့် ဆွဲကြိုးကြီးများ၊ ဈေးအလွန်ကြီးသည့်လက်ပတ်နာရီနှင့် နောက်ဆုံးမော်ဒယ်လက်ကိုင်ဖုန်းများ ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အဆင်ပြေလာသည်ဟု ယူဆဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ သူမက မြို့ပေါ်တွင်ရှိသော မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင်ကောင်းမွန်သည့် အလုပ်တစ်ခုကို ပြောပြသည်။ သူမကပြောသည်မှာ သူမသည်မြို့ပေါ်ရှိ အလုပ်ရှင်သူဋ္ဌေး၏ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ပြီး အခြားရွာမှလူတော်တော်များများ မြို့ပေါ်သို့လိုက်ပါအလုပ်လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြပြီး ဖြစ်သည်။ လူအကန့်အသတ်ရှိသောကြောင့် ရွာရှိစိတ်ဝင်စားသောလူငယ်များ လိုက်ပါနိုင်ရန် အလောသုံးဆယ်ဖြစ်နေကြသည်။

၃. အခြားရွာမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်ဘက်ရှာပေးသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမသည် ရွာသို့ရောက်ရှိလာပြီးတစ်ဘက်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက် အိမ်ထောင်ဘက်လာရှာသည်ဟု ပြောသည်။ ထိုသူသည် အလွန်သဘောကောင်းသူဖြစ်သည်ဟု သူမက ပြောသည်။ ထိုသူမှ အိမ်ထောင်ဘက်မိသားစုအတွက် သူတို့သမီးတင်တောင်းငွေများစွာပေးမည်ဟုပြောပြီး သူတို့သမီးကိုလည်း အလွန်ဂရုစိုက်မည်ဟု ကတိပေးသည်။

၄. လူတစ်ဦးသည်မြို့ထဲသို့ရောက်လာပြီး ချမ်းသာသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရှိ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အားကောင်းသန်မာသောအလုပ်သမားများရှာနေသည်ဟုပြောသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများသည် အလုပ်ရရှိရန်အတွက် စရံငွေတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သည့် စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည့် ပတ်စ်ပို့၊ တစ်ဘက်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ခွင့်၊လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာလက်မှတ်များနှင့် ဆေးစစ်ခြင်းတို့ကို သူ၏အေဂျင်စီမှ လုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ လူပေါင်းများစွာ စရံငွေသွင်းကြသော်လည်း ဘာမှထပ်ဖြစ်မလာတော့။

၅. ဆင်းရဲသောမိသားစုသည် ၎င်းတို့၏ဆယ်နှစ်အရွယ်သားငယ်ကို မြို့ပေါ်ရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ ပို့လွှတ် အလုပ်လုပ်ခိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်မှ ထိုမိသားစုကို ကလေးအတွက် လုပ်ခလစာ ခြောက်လစာကြိုပေးပြီး ကလေးငယ်စတင်အလုပ်လုပ်သည်။ ၂ လ ကြာပြီးနောက် ကလေးမိဘများ ဆိုင်သို့လိုက်လာပြီး အဘိုးဖြစ်သူအလွန်နာမကျန်းဖြစ်နေ သောကြောင့် ကလေးကိုအိမ်ပြန်ခေါ်ရမည်ဟု ဆိုင်ရှင်အားပြောသည်။ သို့သော်လည်း မိဘများ သည်ကလေးကို နောက်ထပ်လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တဆိုင်သို့သာ ပို့ခဲ့ပြီး ကလေးအတွက် ခြောက်လ လစာကို ကြိုတင်ထုတ်သွားကာ ကလေးသည်လည်း ထိုဆိုင်အသစ်တွင် စတင်အလုပ်လုပ်သည်။

---

၆. X သည် အသက် (၁၆) နှစ်ရှိပြီး မြို့ပေါ်ရှိချမ်းသာသောမိသားစုတွင် အိမ်အကူအဖြစ် အလုပ်လုပ်ရမည်ဟု ကတိပြုခေါ်ဆောင်ခံရသည်။ ထိုမိသားစုသည်လည်း အမှန်တကယ် ချမ်းသာသည်။ ထိုမိသားစုထံသို့ ရောက်ရှိရန် ခက်ခက်ခဲခဲသွားလာခဲ့ရပြီး ထိုမိသားစုထံသို့ ရောက်သည်နှင့် သူမသည် အိမ်အကူလုပ်ငန်းထက် ပိုသည့်အလုပ်များ လုပ်ရတော့မည်ကို သဘောပေါက်ခဲ့သည်။ ထိုအိမ်ရှိယောကျ်ားများကို နှိပ်ပေးရခြင်းအပါအဝင် အခြားသော အလုပ်များလည်း ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ကိုင်ပေးနေရခြင်းကို သူမအနေဖြင့် မုန်းတီးပြီး ညစ်ညမ်းသည်ဟုခံစားရသော်လည်း သူမတွင် ရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိပေ။ X သည်ထိုအိမ်မှ ထွက်ခွာခွင့်မရပေ။ ထိုအိမ်ရှင်မသည်လည်း သူမကို မုန်းတီးပြီး မကြာခဏရိုက်နက်သည်။

---

၇. Y ဟုခေါ်သော အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်သည် အခြားသောကလေးများနှင့်အတူ စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ရန်လိုက်ပါလာသည်။ Y နှင့် သူ၏မိသားစုကို အလွန်သဘောကောင်းသော စက်ရုံပိုင်ရှင်နှင့် အလုပ်လုပ်ရမည်ဟုပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ Y ကိုစက်ရုံမှ အစားအသောက်အားလုံး တာဝန်ယူမည်ဖြစ်ပြီး အခမဲ့နေစရာလည်း ပေးမည်ဖြစ်သည်။ အိမ်ကိုလည်းငွေကောင်းကောင်း ပြန်ပို့နိုင်မည်ဟုဆိုသည်။ ထို့နောက် ၆ လကြာသွားသည်။ Y နှင့် သူ၏သူငယ်ချင်းများသည် ၎င်းတို့အလုပ်နေရာနှင့် တွဲထားသောနေရာတွင် အိပ်စက်ရန်နေရာရပြီး အစားအသောက် လုံလောက်စွာစားရသော်လည်း လုပ်ခ လုံးဝမရကြပေ။ ၎င်းတို့၏လစာကို တောင်းသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့အားကြီးကြပ်သူ မှ သူဌေးသည် ၎င်းတို့အားထိုနေရာသို့ခေါ်ဆောင်ရန်အတွက် ငွေများစွာသုံးခဲ့ရကြောင်း၊ ထို့ကြောင့်သူတို့အနေဖြင့် ထိုအကြွေးများကျေရန် အရင်ဆပ်ပေးရမ ည်ဖြစ်ကြောင်းပြောသည်။ Y အနေဖြင့် သူဌေးထံတွင် အကြွေးမည်မျှတင်နေ သည်ကို မသိရှိပေ။ ၎င်းတို့အား ကြီးကြပ်သူမှလည်း Y နှင့် သူငယ်ချင်းများကို နေ့စဉ် ၁၀ နာရီမှ ၁၂ နာရီ၊ တခါတရံ တနေ့လျှင် ၁၆ နာရီအထိ အလုပ်လုပ်ခိုင်းလျက်ပင်ရှိသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကစားရန်နှင့် အပြင်ထွက်လည်ပတ်ရန် နေရာမရှိပေ။ စက်ရုံတွင်းအလုပ်လုပ်နေသည့် အခြားကလေးငယ်များ ကဲ့သို့ပင် Y နှင့် သူငယ်ချင်းများမှာ စက်ရုံအပြင်သို့ ထွက်ခွင့် မရကြပေ။ Y သည်သူ၏မိသားစုကို လွမ်းဆွတ်လျက်ရှိပြီး သူ့ကိုလည်း စိတ်ပူနေကြမည်ကို စိုးရိမ်လျက်ရှိသည်။

---

8. Z သည် နေထိုင်မှုအဆင့်မြင့်သော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုရန် အတွက် ထွက်ခွာခဲ့ရသည်။ လက်ထက်ပြီး တစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် ချမ်းသာသောနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသို့ သွားလည်မည်ဟု သူမကိုပြောခဲ့သည်။ Zသည် သူမယောက်ျား၏နိုင်ငံမှ ပတ်စ်ပို့ (အတု) တစ်ခုကိုကိုင်ဆောင်ရပြီး သူမယောက်ျားပြောသည်မှာ သူမ၏ ပတ်စ်ပို့နှင့် ထိုနိုင်ငံသို့သွားရောက်၍ မရဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ယောက်ျားနှင့် အတူထိုခရီးသို့ ထွက်လာခဲ့ကြသည်။ ထိုနိုင်ငံ သို့ရောက်သောအခါ သူမ၏ယောက်ျားမှာ ပေါ်မလာတော့ဘဲပျောက်သွားပြီး သူမ၏ ပတ်စ်ပို့ကို အလုပ်ရှင်မှသိမ်းထား လိုက်သည်။ အလုပ်ရှင်မှ Z ကို လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် ဧည့်သည်များအား ဖျော်ဖြေခိုင်းသည်။ သူမတွင်ကိုယ်ပိုင် ပတ်စ်ပို့နှင့် ပတ်စ်ပို့အသစ်နှစ်မျိုးလုံး မရှိတော့သောကြောင့် အိမ်သို့ပြန်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

------------✂----------------------------------------------------------------------

၉. R သည် မြို့ပေါ်တွင် ၎င်း၏မိဘများ၊ အစ်ကို၊ အစ်မများနှင့် အတူနေထိုင်သည်။ သူမသည် လမ်းပေါ်တွင် စားစရာရောင်းသည့် သူမ၏မိဘများကို ကူညီသည်။ စာသင်ရန်စိတ်မဝင်စားတော့ သောကြောင့် အသက် (၁၄) နှစ်တွင် ကျောင်းမှထွက်ခဲ့သည်။ သူမသည် ဈေးထဲသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ရသည်ကို သဘောကျသည်။ သူမတွင် ပိုက်ဆံအနည်းငယ်ရှိလာပါက ချမ်းသာသော ဖူးစာဘက်နှင့်တွေ့ဆုံရန် မျှော်လင့်လျက်ရှိသည်။ တညတွင် သူမသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ခုမှ ရုပ်ရည်ချောမောသူတစ်ဦးနှင့်ဆုံတွေ့ပြီး ချစ်သူများဖြစ်သွားကြသည်။ ချစ်သူများဖြစ်ပြီး နှစ်လ အကြာတွင် ထိုချစ်သူမှ သူနေထိုင်ရာ လူစည်ကားသောကမ်းခြေမြို့တစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင် သွားခဲ့သည်။ ထိုနေရာသို့ရောက်ရှိပြီးမှ သိရသည်မှ ထိုသူတွင် မိသားစု သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင် ဘာမှမရှိချေ။ R နှင့် သူ၏ချစ်သူတို့သည် ဈေးပေါသော အခန်းတစ်ခန်းကိုငှားရမ်း၍ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြသည်။ ထို့နောက်မကြာမီ ထိုသူမှ ပိုက်ဆံရှာရန်အတွက် သူမကို အခြားယောက်ျားများနှင့် အိပ်ခိုင်းသည်။

------------✂----------------------------------------------------------------------

၁၀. အဆင်ပြေချောင်လည်သော စုံတွဲတစ်တွဲသည် မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် နေထိုင်ကြပြီး ယောက်ျား ကလေး မွေးနိုင်ရန်အတွက်နှစ်ပေါင်းများစွာကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့တွင် (၆) နှစ်အရွယ် သမီးတစ်ယောက်ရှိပြီး ဒုတိယမြောက်မွေးလာသည့်ကလေးကို ယောက်ျားလေးဖြစ်စေလိုကြသည်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာပင် ဆရာဝန်မှပြောသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာချိန်တွင် သမီး မိန်းကလေးဟု သိလိုက်ရတိုင်း ထိုကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချခဲ့သည်မှာ (တရားမဝင်) သုံးကြိမ်ရှိသွားသည့် နောက်ပိုင်း အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရနိုင်တော့ဟုဆိုသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက သူမအနေဖြင့် အသက်ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအချိန်တွင် တနိုင်ငံတည်းရှိအခြားသောရပ်ရွာမှသိပ်မချောင်လည်သောမိသားစုတစ်စုတွင်သားတစ်ယောက်နှင် သမီးတစ်ယောက်ရှိသည်။ သို့သော် တစ်ရက်တွင် ၎င်းတို့၏ နှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်မှာ ဖြားယောင်းခိုးယူခံရသည်။ ထိုကျေးလက်နေမိသားစုမှာ အကြီးအကျယ်စိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။ မြို့ပေါ်ရှိ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်သောမိသားစုမှာ ၎င်းတိုပိုက်ဆံများစွာပေး၍ ဝယ်ယူမွေးစားခဲ့သော ချစ်စဖွယ်၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် သားငယ်ကို ရရှိခဲ့သည့်အတွက် နောက်ဆုံးတွင် အလွန်အမင်း ပျော်ရွှင်လျက်ရှိသည်။

------------✂----------------------------------------------------------------------

## အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များ

### ၁. လူကုန်ကူးခြင်း: အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပါလာမို လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာလိုက်နာရမည့် သဘောတူလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (Palermo Protocol) (၂၀၀၀)[၂] တွင် ဖော်ပြထားသည့် အကျယ်တဝင့်လက်ခံ သဘောတူထားသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များဖြစ်သည်။

- "လူကုန်ကူးခြင်း" ဆိုသည်မှာ ခေါင်းပုံဖြတ်အကျိုးအမြတ်ရယူရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိခိုက်လွယ်သည့်အနေအထားအပေါ်တွင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ပေးချေခြင်း/လက်ခံရယူခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ်တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် လူတစ်ဦး၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုရရှိရန် အလို့ငှာ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လှည့်ဖျားခြင်း၊ အယောင်ဆောင်လိမ်လည်ခြင်းနှင့် သြဇာအာဏာသုံးခြင်း နည်းလမ်းများကို သုံးကာ လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံထားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရာတွင် အနည်းဆုံး အနေဖြင့် "အခြားသူများကို ပြည့်တန်ဆာပြုလုပ်ရန် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ အဓမ္မလုပ်သား သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကျွန်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ပြုခိုင်းစေခြင်းကဲ့သို့သောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ အခိုင်းအစေကျွန်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား ဖယ်ထုတ်ခြင်း"စသည်တို့ပါဝင်သည်။
- မလျော်သြဇာသုံးခြင်းကဲ့သို့သော အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမဆို အသုံးပြု၍ လူကုန်ကူးခံရသည့် ဓားစာခံများကို ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းအား ခွင့်ပြုခြင်းသည် သင့်တော်လျော်ကန်မှု မရှိပေ။
- အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မည်သည့်နည်းလမ်းမှ မပါဝင်စေကာမူ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးကို လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်းသို့မဟုတ် လက်ခံထားရှိခြင်းများသည် "လူကုန်ကူးမှု" ပင်ဖြစ်သည်။
- "ကလေးသူငယ်" ဆိုသည်မှာ အသက်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အောက်ရှိသည့် မည်သူကိုမဆို ဆိုလိုသည်။ ရိုးရှင်းစွာပြောရလျှင် လူများကိုင်းတို့၏ အလိုဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်၍ မတူညီသောအလုပ်များကို ခိုင်းစေရန် အလို့ငှာ အခြားသောနေရာများသို့ ခေါ်ဆောင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မ ပို့ဆောင်ခြင်းများကို ခွင့်မပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြို့ပေါ်ရှိစက်ရုံတစ်ရုံတွင် အလွန်နည်းပါးသောလုပ်ခလစာဖြင့် သော်လည်းကောင်း အစားအသောက် ကျွေးရုံသက်သက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒမပါဘဲ ခေါ်ဆောင်ခိုင်းစေခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အခြားသောနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အိမ်အကူအဖြစ်အလုပ်လုပ်ခိုင်းရန်အတွက် ခေါ်ဆောင် ခံရသူများ၊ သို့မဟုတ် ပြည့်တန်ဆာအိမ်များ၊ အရက်ဘားများတွင် ပြည့်တန်ဆာအဖြစ်အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် အဓမ္မခေါ်ဆောင်ခံရသည့် ကလေးသူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်သည်။ သတိပြုရမည်မှာ : များစွာသော ကလေးသူငယ်များနှင့်

အမျိုးသမီးများသည် ကနဦးတွင် ကိုယ်တိုင်လိုလားစွာ သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်ဖျားခံရခြင်းများဖြစ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုခရီးနောက်ပိုင်းတွင် အဓမ္မရောင်းချခံရခြင်းများဖြစ်သည်။

## ၂. ကလေးသူငယ်ကုန်ကူးခြင်း : အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ပါလာမို လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာလိုက်နာရမည့် သဘောတူလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကဲ့သို့ပင် ကလေးသူငယ်လူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူထားရှိသည့် တိကျသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ "ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကလေးသူငယ်တစ်ဦးကို လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံထားရှိခြင်း" ပင်ဖြစ်သည်။ IPEC လုပ်ငန်းများအတွက် ILO သည် ကလေးသူငယ်လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းဆိုင်ရာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲထုတ်သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။[၃]

**ကလေးကုန်ကူးခြင်း : IPEC လုပ်ငန်းများအတွက် ရည်ရွယ်၍ အခြေခံသတ်မှတ်ထားချက်များ**

- ကလေးတစ်ယောက် - သည် အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ရှိသူဖြစ်သည်။
- တတိယလူ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုခုမှ အတင်းအကြပ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မဖြစ်စေကာမူ လူစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း၊ ခိုလှုံခွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံထားရှိခြင်း စသည့် 'လုပ်ဆောင်ချက်' အားလုံးပါဝင်သည်။
- တတိယလူ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုခုမှ လူစုဆောင်းခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အထက်ဖော်ပြပါ အခြား လုပ်ဆောင်ချက်များကို ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျှင်ဖြစ်သည်။
- ဦးတည်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် ကလေးကုန်ကူးမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် မဟုတ်သေးသော်လည်း တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် တရားစွဲဆိုမှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် နိုင်ငံတွင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံဖြတ်ကျော်မှုကို လိုအပ်၍ဖြစ်စေ အနိမ့်ဆုံးအနေဖြင့် ILO သဘောတူညီချက် ၁၈၂ (၁၈၂ ဂ) အက်ဥပဒေ ၃ (က) တွင်ဖော်ပြထားသည့် ကျွန်ပြုခြင်းနှင့် ကျွန်ပြုခြင်းကဲ့သို့သောလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လူကုန်ကူးမှုများအကြား ခွဲခြားနိုင်ရန်ဖြစ်စေ လူကုန်ကူးခံရသည့် ဓားစာခံများသည် မိသားစုထံမှ အကူအညီမရယူနိုင်သူများ ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရမည်။
- ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းတွင် ပါဝင်သည်များမှာ -

[၂] Protocol to Prevent, Suppress and Punish Trafficking in Person, Especially Women and Children (Trafficking Protocol), supplementing the United Nations Convention against Transnational Organized Crime, 2000 (also known as the Palermo Convention).
[၃] ကလေးကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာဖော်ပြချက် ၂ နှင့် ၃ ကိုရယူထားသည့်နေရာမှာ : Training Manual to Fight Trafficking in Children for Labour, Sexual and Other Forms of Exploitation by ILO, International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC) (ILO: Geneva, 2009), pp. 14-18.

က) ကျွန်ပြုသည့်ပုံစံအားလုံး သို့မဟုတ် ကျွန်ပြုခိုင်းစေခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ အကြွေးနှင့်သိမ်းယူခြင်း၊ ကျေးကျွန်ပြုခြင်း၊ အဓမ္မလုပ်သား သို့မဟုတ် မလုပ်မနေရအတင်းအကြပ်ခိုင်းစေသည့် လုပ်သားများ၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အဓမ္မ သို့မဟုတ် မဝင်မနေရ လူသူ စုဆောင်းခံရသည့် ကလေးသူငယ်များ (ဂ ၁၈၂၊ အက် ၃ (က))

ခ) ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းအလို့ငှာ ကလေးသူငယ်ကို ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ကမ်းလှမ်းခြင်း၊ အပြာစာပေထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းသော တင်ဆက်ပြသမှုများအတွက် ကလေးသူငယ်များကိုအသုံးချ ခြင်းများ (ဂ ၁၈၂၊ အက် ၃ (ခ))

ဂ) တရားမဝင်လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ကလေးသူငယ်များကို ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ကမ်းလှမ်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် များတွင် ပြဌာန်းထားသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကုန်ကူးခြင်း များတွင် ကလေးသူငယ်များကို အသုံးပြုခြင်း (ဂ ၁၈၂၊ အက် ၃ (ဂ))

ဃ) အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံးအသက်မပြည့်သေးသော ကလေး သူငယ်များ ပြုလုပ်ရသည့်အလုပ် (ဂ ၁၃၈၊ အက် ၂ နှင့် ၇)

- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မလျော်ဩဇာအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအတင်း အကြပ်နည်းလမ်းပုံစံများ၊ သွေးဆောင်ခြင်း ၊ အယောင်ဆောင်လိမ်ညာခြင်း သို့မဟုတ် လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်လွယ် အနေအထားပေါ်၌ မလျော်ဩဇာ အသုံးပြုခြင်း တို့ဖြင့် လူစုဆောင်းခြင်းနှင့်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုင်ရာကိစ္စရပ် များတွင် ကလေးလူကုန်ကူးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ခိုင်မာစွာညွှန်ပြနေသည့်အချက်များ မရှိပါက ကလေးသူငယ်များရှိနေရန် (အရွယ်ရောက်သူများမှလွဲ၍) မလိုအပ်ပါ။

### ၃. အလုပ်သမားများရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများတွင် ကလေးသူငယ်ကုန်ကူးခြင်း

ကလေးကုန်ကူးခြင်းသည် ကလေးငယ်များနိုင်ငံတွင်းဖြစ်စေ နိုင်ငံဖြတ်ကျော်၍ဖြစ်စေ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့သွားလာချိန်တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရသည့် အနေအထားသို့ကျရောက်ကာ ထိုသို့ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများသည်လည်း ပုံစံမျိုးစုံရှိပါသည်။ လူကုန်ကူးမှု လုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ရပ်များတွင် ကလေးသူငယ်များကို အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်လိုသောသူများပါ အတူတကွပါလာလေ့ရှိပြီး ယင်းအချက်သည်။ ကလေးကုန်ကူးခြင်းနှင့် ကလေးလုပ်သားအဖြစ်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတို့အကြား အရေးပါသော ခြားနားမှုပင်ဖြစ်သည်။ နေအိမ်၊ ဒေသခံရပ်ရွာ၊ အထောက်အပံ့နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကလေးသူငယ်များ အထီးကျန်နေရသော၊ အခြားသူများမှ ကလေးသူငယ်များကို ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်သော အခြေအနေများသည် ကလေးများကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်လွယ်မှုဖြစ်စေပြီး အထူးသဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ ရာဇဝတ်မှုများနှင့် ကလေးများ၏ အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖောက်သော ကလေးကုန်ကူးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းသည် ကလေးသူငယ်ကုန်ကူးမှုတွင် အခြေခံအားဖြင့်ပါရှိသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးမှုတွင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း (ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ခြင်း) နှစ်ခုလုံး ပါဝင်သည်။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းသက်သက်သာဖြစ်ပြီး ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း (ထုတ်ရန်ရည်ရွယ်ခြင်း) မပါရှိပါက လူကုန်ကူးခြင်းမမြောက်ပေ။ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း သက်သက်သာဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါကလည်း လူကုန်ကူးခြင်းမဟုတ်ပါ။

### ၄. လူကုန်ကူးခြင်း၊ မှောင်ခိုခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတို့အကြား ကွဲပြားခြားနားမှု

သာမန်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုသည် လူအများကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လိုလားစွာ တစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားရောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းတွင် ရွေးချယ်မှု၊ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် လူမှောင်ခိုခြင်းတို့တွင် ရံဖန်ရံခါ အကာအကွယ်မရှိသောလူများ၏ ပုံမမှန်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ကျူးလွန်စော်ကားမှုများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရသည့် အဆင့်မျိုးစုံ ပါဝင်လေ့ရှိသည်။ သို့သော်လည်း လူကုန်ကူးခြင်းသည် မှောင်ခိုခြင်းနှင့် အခြားသော ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းပုံစံများနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည်။ လူကုန်ကူးခြင်းတွင် အတင်းအကျပ်ပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အဓမ္မဖိအားပေးခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ခေါင်းပုံဖြတ်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လှည့်ဖြားခြင်းတို့ပါဝင်ပြီး လူမှောင်ခိုခြင်းတွင်အတင်းအကျပ်ပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း ပါကောင်းမှပါပေမည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မှောင်ခိုမှုကို ပြုလုပ်သည့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူသည် မှောင်ခိုမှုပြုလုပ်ပေးမည့် မှောင်ခိုသမားကို ပိုက်ဆံမြောက်မြားစွာပေးချေရသောကြောင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူမဟုတ်ကြပါ။ ပြောင်းပြန်ဆိုရသော် လူကုန်ကူးခံရသူများမှာမူ ဆင်းရဲသောမိသားစုများမှဖြစ်တတ်လေ့ရှိပြီး တခါတရံတွင် မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများအကြားမှ အဖယ်ကျဉ်ခံရဆုံး၊ အဆင်းရဲဆုံးသူများဖြစ်လေ့ရှိသည်။

**၅. လူကုန်ကူးခြင်း/ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းများကိုဖြစ်စေရန် တွန်းပို့သည့်/ ဆွဲခေါ်သည့် အချက်များ**
လူများကို နေအိမ်မှထွက်ခွာစေပြီး လူကုန်ကူးခံရသည့် သားကောင်များဖြစ်သွားစေရန် တွန်းပို့သည့် အချက်များရှိပါသည်။
အဖြစ်များသော ထိုတွန်းပို့သည့် အချက်များမှာ -

- မိသားစု၏ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု
- အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း
- ဥစ္စာပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း
- မိသားစုတွင်းပဋိပက္ခများနှင့် မိဘများကွဲနေသည့်အိမ်ထောင်
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် စစ်ပွဲ
- စာမတတ်ခြင်း/ ဥပေက္ခာပြုခံရခြင်း/ လူအများအကြားတွင် နိုးကြားသိမြင်မှုမရှိခြင်း
- ရပ်ရွာမှအထောက်အကူပြုကွန်ရက်မရှိခြင်း
- လိင်ကွဲပြားမှု နှင့်/သို့မဟုတ် လူမျိုးကွဲပြားမှုများအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း
- ပညာရေးနှင့် သင်တန်းတက်ရောက်မှုများတွင် အမျိုးသား/အမျိုးသမီး၊ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးအခွင့်အရေးတန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်း
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရေးဆိုင်ရာမူအရ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ် အသားပေးရွေးချယ်မှု

အဖြစ်များသော ဆွဲခေါ်သည့် အချက်များမှာ -

- ဈေးပေါပြီး ခေါင်းပုံဖြတ်နိုင်သော လုပ်သားလိုအပ်ချက်
- ပိုမိုလွယ်ကူပြီး လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေး
- သမားရိုးကျမဟုတ်သော စီးပွားရေးတိုးချဲ့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ပုံမှန်မရှိသော လုပ်သားဈေးကွက်
- ပြည့်တန်ဆာအိမ်များတွင် ငယ်ရွယ်သော မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးများ လိုအပ်ချက် တိုးမြင့်လာခြင်း
- တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုအားနည်းခြင်းနှင့် အာဏာပိုင်များအကြား အဂတိလိုက်စားခြင်း

**၆. လူကုန်ကူးမှုတွင် အဓိကပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြသူများ**
လူကုန်ကူးသူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လူကုန်ကူးခံရသူများနှင့် သူစိမ်းများမဟုတ်ကြပါ။ တခါတရံ ကောင်းစွာသိကျွမ်းရင်းနှီးသူများဖြစ်သော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ ချစ်သူအသစ်များနှင့် ခင်ပွန်း/ဇနီးများပင် ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသူများကို အောက်ဖော်ပြပါ လူများအတွင်းတွင် တွေ့ရတတ်သည်။

- စက်ရုံပိုင်ရှင်များ၊ ဈေးဆိုင် သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပိုင်သူ သို့မဟုတ် အလုပ်အမား ရှာဖွေပေးသူများ
- အရက်ဘား/ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များ
- အိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ

- လက်ထပ်မည်ဟု ကတိပေးထားသူ သို့မဟုတ် သင်၏မေတ္တာကိုရယူထားသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်များရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိသူ
- သင့်ကို အလွန်မြန်ဆန်စွာဖြင့်ချမ်းသာစေမည့် နိုင်ငံခြားမှ အလုပ်ကို ပေးမည်ဟုကတိပေးသူ

## ၇. လူကုန်ကူးသူများအသုံးပြုသည့် နည်းစနစ်များ/ လှည့်ကွက်များ/ နည်းလမ်းများ

- အလုပ်ကောင်းကောင်းရမည်ဟုကတိပေးခြင်း
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဘဝသစ်တစ်ခုရမည်ဟု ကတိပေးခြင်း
- ကောင်းစွာလက်ထပ်မည်ဟု ကတိပေးခြင်း
- ဆွေမျိုးများထံသို့လည်ပတ်ခြင်း
- ပိုကောင်းသော/မြင့်မားသော ပညာရေးရမည်ဟုကတိပေးခြင်း
- ကောင်းမွန်သော အစားအသောက်/လက်ဝတ်ရတနာများ စသဖြင့် ရမည်ဟု ကတိပေးခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- ဖြားယောင်းခြင်း
- ဆေးခတ်ခြင်း

## ၈. ကလေးကုန်ကူးခြင်းလုပ်ဆောင်ပုံ[၄]

ကလေးကုန်ကူးခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် လူစုဆောင်းခေါ်ယူခြင်းမှစသည်။ ကလေးငယ်ကို အလုပ်လုပ်ရန်တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ခေါ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် လုပ်သားခေါ်ယူသူထံသို့ ကလေးမှချဉ်းကပ်ပြီးအလုပ်ရှာရန် မည်သည့်နေရာသို့သွားသင့်ကြောင်း မေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားသော နေရာသို့ ထွက်ခွာရန် မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် စတင်သည်။ လုပ်သားစုဆောင်းသူသည် ကလေးငယ်ကို အမှန်တကယ် အလုပ်ပေးနိုင်သူဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သလို ကြားခံလူ သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသည့် လုပ်ငန်းတွင် တစိတ်တပိုင်းပါဝင်နေသူလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ လူစုဆောင်းခေါ်ယူခြင်းသည် မတူညီသော နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

- ကလေးငယ်သည် **၎င်းတို့၏ မိသားစုကို ကူညီရန်အတွက် အလုပ်လုပ်ရန် မိသားစုမှ** ဖိအားပေးခံရသူဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး ဒေသအတွင်း အလုပ်မရရှိနိုင်သည့်အနေအထားဖြစ်သည်။ တခါတရံ မိသားစုသည်ကလေးငယ်ကို အလုပ်ပေးနိုင်မည့် ၎င်းတို့အသိတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုမိသားစု၏အခက်အခဲကို သိရှိသူတစ်ယောက်ယောက်က မိသားစုကို ချဉ်းကပ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့စုဆောင်းခေါ်ယူသူများသည် ရပ်ရွာလူထုတွင်းမှ ထိခိုက်လွယ်သောကလေးငယ်များကို အခြားသူများအတွက်စုဆောင်းပေးနေသူဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်တိုင်လူကုန်ကူးခံရပြီးနောက် ပြန်ရောက်လာပြီး အခြားသောကလေးငယ်များကို ၎င်းတို့နှင့် တူညီသော လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ လျှောက်စေကာ ဝင်ငွေရှာဖွေလိုသူ

[၄] Ibid, Section 1.4 How child trafficking works pp. 27-30.

အသက်ပိုကြီးသည့် ကလေးများ သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။

- ကလေးငယ်များကို အခြားသောနေရာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတွင်းမှ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတူအုပ်စုများအတွင်းမိတ်ဆက် ကမ်းလှမ်းခဲ့ဖူးသူ **၎င်းတို့ရပ်ရွာလူထုတွင်းမှ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးတူခြင်းမှလည်း** ချဉ်းကပ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများကို ၎င်းတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားဟန်ပြပြီး မေတ္တာရှိကြောင်း၊ အလုပ်ကောင်းကောင်းပေးမည် သို့မဟုတ် လက်ထပ်ရန်ပင်ကတိပေးပြီး သွေးဆောင်ဖျားယောင်းသောအမျိုးသားများ၏ အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါသည်။
- အခါအားလျော်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သည့်အရွယ်ရှိသော ကလေးငယ်များသည် **အိမ်မှထွက်ခွာပြီး အလုပ် သို့မဟုတ် ပိုကောင်းသည့်ဘဝကိုရှာဖွေရန်** အတွက်ဆုံးဖြတ်ကြပြီး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို စီစဉ်ပေးသူ၊ ရောက်ရှိရာနေရာတွင် အလုပ်ကို ရှာဖွေပေးနိုင်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုချဉ်းကပ်လေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင်မှ စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည် ဆိုလျှင်ပင် အကယ်၍ တတိယသူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ရွှေ့ပြောင်းစဉ် သို့မဟုတ် ခရီးဆုံးနေရာရောက်လျှင် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်သည်ဆိုပါက လူကုန်ကူးမှုပင်ဖြစ်သည်။
- အခြားနေရာတွင် ပိုကောင်းသောအခွင့်အလမ်းများရရှိမည်ဟု ကတိပြုပြီး မိသားစုလိုက်စုဆောင်းခေါ်ယူခံရသည့်ကိစ္စရပ်များတွင် အလွန်ငယ်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ **မိဘများ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများနှင့်အတူလူကုန်ကူးခံရတတ်သည်။** တခါတရံ မိသားစုဝင်များသည် ၎င်းတို့သွားရောက်ရန်ကတိပြုထားသည့် ခရီးဆုံးသို့မရောက်မီပင် ကွဲကွာသွားကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဖြစ်များလေ့မရှိသော်လည်း အခြားသောသူ၏ကလေးကိုပေးပြီး လမ်းများပေါ်တွင်တောင်းစားရန်အတွက် အမျိုးသမီးများ ခေါင်းပုံဖြတ်ကုန်ကူးခံရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။
- တခါတရံ အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များသည် ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် လိမ်လည်လှည့်ဖျား၍ ကုန်ကူးခံရခြင်းများရှိသည်။ ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် လိမ်လည်လှည့်ဖျားခံရသည့် ဥပမာဖြစ်ရပ်များမှာ ၎င်းတို့ကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောဇုန်များ သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသည့်နေရာများသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ကလေးစစ်သား သို့မဟုတ် ပြည်သူ့စစ်များထဲတွင် ခိုင်းစေခြင်းများ ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်းပြန်ပေးဆွဲခြင်း၊ လှည့်ဖျား၍ ကုန်ကူးခံရခြင်းဖြစ်ရပ်များမှ အလုံးစုံအားဖြင့် လူအများထင်မြင်တတ်ကြသည်ထက် များစွာရှားပါးပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် လူကုန်ကူးမှုအဖြစ်များရသည်မှာ အစီအစဉ်မကျသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုပုံစံများ၊ အထူးသဖြင့် လုပ်သားပြောင်းရွှေ့သွားလာခြင်းများကြောင့်ဖြစ်ပြီး လူကုန်ကူးသူများသည်လည်း ထိုသို့အခြေအနေများအပေါ်တွင် အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် လူတို့၏ထိခိုက်လွယ်မှုများ၊ ဆန္ဒမျှော်လင့်ချက်များ၊ တခါတရံ ကြုံရာမရသည့် အနေအထားများအပေါ်မှ ငွေရှာကြသည်။
- တခါတရံ အလွန်ထူးခြားသော **မွေးကင်းစကလေးကုန်ကူးခြင်း** များသည်လည်း နိုင်ငံတွင်း သို့မဟုတ် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်လုပ်ဆောင်ခြင်းများရှိသည်။ ထိုမွေးကင်းစကလေးငယ်

များကို မလိုချင်သူ သို့မဟုတ် မမွေးနိုင်သူ တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုများထံမှ ကြားခံပွဲစားများဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပြီး အချို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် ထိုသို့ကလေး ရောင်းချခြင်းဖြင့် နေထိုင်စားသောက်ရန် ပိုက်ဆံရသည်ကိုသိသော ဆယ်ကျော်သက်များ၊ အမျိုးသမီးငယ်များ ထံမှ "အော်ဒါမှာယူ" မွေးထုတ်ခြင်းများပင်ရှိသည်။ တခါတရံ ကြားခံ ပွဲစားများသည် တစ်ဦးချင်းစီဖြစ်သော်လည်း အချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင်မူ မွေးစားခြင်းဆိုင်ရာ အယောင်ဆောင် အေဂျင်စီများ ပါဝင်တတ်သည်။

**ကလေးကုန်ကူးခြင်းများတွင် ရွှေ့လျားသွားလာမှုများ ပါဝင်သည်။** ယေဘုယျအားဖြင့် ပြည်တွင်း ကုန်ကူးခြင်းတွင် ကုန်းတွင်းသွားလာမှု ပုံစံများစွာဖြစ်သည့် ရထား၊ ကုန်တင်ကား၊ တက္ကစီ၊ ဘတ်စ်ကား၊ ကိုယ်ပိုင်ကား အစရှိသည်တို့ပါဝင်ပြီး တခါတရံ ခြေကျင်သွားလာ ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းများလည်းရှိသည်။ နယ်စပ်များ အတော်အသင့် လွယ်ကူလွတ်လပ်သည့် နေရာများတွင် ရှိသည့်လမ်းများအတိုင်း သို့မဟုတ် ဒေသခံများနှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုခဲ့ သည့် လမ်းကြောင်းများမှတဆင့် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် သွားလာကြသည်။ ထိုသို့သွားလာရာ တွင် အတော်အသင့်လွယ်ကူသော်လည်း ကန္တာရများ၊ တောင်တန်းများနှင့် မြစ်များကို ဖြတ်ကျော်သွားလာရခြင်းကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိပြီး အလွန် ရှည်လျားကွေ့ကောက် သောလမ်းကြောင်းများဖြစ်သည်။ အရေအတွက်မများသော်လည်း လေကြောင်းခရီးဖြင့် လူကုန်ကူးသည်များလည်းရှိသည်။ ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ သောအသိုက်အဝန်းမှ ဝေးကွာသော နေရာများသို့ရွှေ့ပြောင်းသွားလျှင် အထူးသဖြင့် သွားရောက်သည့် အရပ်ဒေသမှဘာသာစကားများကိုမပြောဆိုတတ်လျှင် ထိခိုက်လွယ်မှု များပိုမိုတိုးပွားလာသည်။

**ကလေးငယ်များကိုကုန်ကူးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ကိုခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းမှ အကျိုးအမြတ်ရလိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။** ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းတို့ကိုကုန်ကူးရာ နေရာများသို့ ရောက်ရှိပြီးဖြစ်သည်နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကိုယ်ကျိုးရှာအမြတ်ထုတ်ခံရပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကိုယ်ကျိုးရှာမှုသည် ကလေးငယ်၏ လိင်၊ အသက်အရွယ်၊ ကုန်ကူးရောင်းချ ခံရသည့် လုပ်သားဈေးကွက်၊ ၎င်းတို့၏ကျွမ်းကျင်မှု၊ ထိခိုက်လွယ်မှုများအပေါ် မူတည်၍ ပုံစံမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

## ၉. လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များသည် စီးပွားရေးအရလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများသို့ရောင်းချခံရကြောင်းမကြာခဏသိရှိရသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးတိုင်း ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းတွင် အဆုံးသတ်သွားကြ သည်တော့မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် အမျိုးသားများနှင့်အတူများပြားကျယ်ပြန့်လှစွာသော စီးပွားရေးကဏ္ဍများတွင် လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းကိုလည်းခံကြရသည်။ ထိုကဏ္ဍများမှာ -

- လယ်ယာလုပ်ငန်းများနှင့် စိုက်ခင်းများရှိ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ
- သတ္တုတွင်း
- ဆောက်လုပ်ရေး
- ရေလုပ်ငန်း
- အမျိုးမျိုးသောစက်ရုံများ
- အပန်းဖြေရာနေရာများနှင့် ဟိုတယ်များရှိ ဧည့်ခံပြုစုဝန်ဆောင်မှုပေးရသည့် အလုပ်များ
- စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဈေးများကဲ့သို့နေရာများ၌ သမားရိုးကျစီးပွားရေးမဟုတ်သော အသေးစား အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းများ

ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများကို တွေ့ရှိရသည့်အခြားနေရာများမှာ -

- အိမ်အကူလုပ်ငန်း
- ဘားများ၊ ကလပ်များ သို့မဟုတ် အပြာလုပ်ငန်းဆိုင်ရာများ စသည့် ဖျော်ဖြေရေးနေရာများ
- ဈေးရောင်းခြင်း၊ တောင်းရမ်းခြင်း အစရှိသည့် လမ်းပေါ်မှလုပ်ငန်းများ
- အနှိပ်ခန်းများနှင့် ကာရာအိုကေဘားများရှိအလုပ်များ
- အတင်းအကြပ်အိမ်ထောင်ပြုရခြင်းများ

## ၁၀. မြန်မာနိုင်ငံရှိလူကုန်ကူးခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ[၅]

မြန်မာနိုင်ငံသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များကို အဓမ္မလုပ်သား၊ စီးပွားရေးအရ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများအတွက် အဓိကကျသော အရင်းအမြစ်နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ညံ့ဖျင်းသော လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအတော်များများကို ရွှေ့ပြောင်းထွက်ခွာစေခဲ့သည်။ ခန့်မှန်းခြေအရ မြန်မာနိုင်ငံသားရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား (၄) သန်းခန့်သည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြပြီး တခါတရံ မှတ်တမ်းမှတ်ရာမရှိကြပေ။ ပုံမှန်မဟုတ်သောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများအတွက် ခေါင်းပုံဖြတ်ထိခိုက်ခံရနိုင်မှုများ မြင့်တက်လျက်ရှိပြီး ဓားစာခံများမှာ အရှေ့အာရှတစ်ခုလုံးသို့ ရောင်းချခံနေကြရပြီး အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် မြောက်အမေရိကပါ ပါဝင်သည်။

[၅] အရင်းအမြစ်: United Nations Action for Cooperation against Trafficking in Persons (UN-ACT), http://un-act.org/countries/myanmar/(accessed 30 January 2017).

မြန်မာနိုင်ငံမှ လူကုန်ကူးခံရသည့် သားကောင်များမှာ အသက်အရွယ်မျိုးစုံအလိုက် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှင့်/သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်များဖြစ်ကြကာ အဓိကအားဖြင့် အားထားမှီခိုနိုင်မှုမရှိသည့် အလုပ်များလုပ်နေကြရသည့် ဆင်းရဲသောလူမှုစီးပွားနောက်ခံအနေအထားများမှ ဖြစ်ကြသည်။ အလုပ်မရှိသော သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနည်းသော အမျိုးသမီးငယ်များနှင့် မိန်းကလေးများသည်လည်း ပွဲစားများမှ နိုင်ငံခြားတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများနှင့် လုပ်အားခများ ရမည်ဟု ပစ်မှတ်ထား လိမ်လည်လှည့်ဖျားပြီး ကုန်ကူးခံကြရသည့် ထိခိုက်လွယ်သူများဖြစ်သည်။ တွေ့ရှိရသောလူကုန်ကူးမှုဖြစ်ရပ်အများစုမှာ အဓိကအားဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုရန်အတွက် နိုင်ငံတဝှမ်းမှ အမျိုးသမီးများကို တရုတ်နိုင်ငံသို့ လူကုန်ကူးကြခြင်းဖြစ်သည်။ သားကောင်များမှ နိုင်ငံတဝှမ်းလုံးမှဖြစ်သော်လည်း ထိခိုက်လွယ်မှုပိုမိုသောသူများမှာပဋိပက္ခ ဖြစ်နေသော ဒေသများမှ ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးငယ်များမှာ ကနဦးတွင် ကာရာအိုကေခန်းများ သို့မဟုတ် အနှိပ်ခန်းများ အစရှိသည် ဖျော်ဖြေရေးများတွင်လုပ်ကိုင်ကြပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်ရန်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်း ခံကြရသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ကိုပြည်တွင်း လူကုန်ကူးမှုများအား အဓိကအားဖြင့် နိုင်ငံအလယ်ပိုင်းအပူပိုင်းဒေသများမှ ကျေးရွာများနှင့် ဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ် ဒေသများ၊ ကုန်ကားဂိတ်၊ ရေလုပ်ငန်းလုပ်သည့် ကျေးရွာများ၊ နယ်စပ်မြို့များ၊ သတ္တုတူးဖော်ရေး လုပ်ငန်းရှိသည့် နေရာများ အစရှိသည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် စီးပွားရေးအချက်အချာကျသော မြို့ပြနေရာများတွင်တွေ့ရှိရသည်။ အမျိုးသားမှာမူ ရေလုပ်ငန်းများနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း များတွင် အဓမ္မလုပ်သားအဖြစ် လုပ်ကိုင်ကြရသည်။

အချက်အလက်ရရှိနိုင်မှုမှာ အကန့်အသတ်ရှိသည့်အပြင် ညွှန်ပြချက်များအရ ယေဘုယျ အားဖြင့်သေးငယ်သော သို့မဟုတ် မိသားစုအခြေပြု လူပွဲစား သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသူများရှိပြီး မြန်မာ သို့မဟုတ် မြန်မာမဟုတ်သော ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ကိုင်လျက် ရှိသည်ဟုသိရသည်။ ကျူးလွန်သူများမှာ သီးခြားပုဂ္ဂလိကအုပ်စုအဖြစ် လှုပ်ရှားကြပြီး လက်ဖက်ရည် ဆိုင်များ၊ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရေလုပ်ငန်းနှင့် တောင်းရမ်းမှုများ အဓမ္မစေခိုင်းရာတွင် ထိခိုက်လွယ်သူများအား ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခိုင်းစေကြသည်။ အဂတိလိုက်စားမှုများသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏လူကုန်ကူးမှုများတွင် အများအပြားပါဝင်ပြီး လူကုန် ကူးမှုတားဆီးနှိမ်နင်းသူများအတွက်လည်း အခက်အခဲများစွာဖြစ်စေသည်။ မမှန်ကန်သော လုပ်သား ခေါ်ယူသည့် အေဂျင်စီများနှင့် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည့် ဂိုဏ်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူကုန်ကူး မှုကျူးလွန်နေကြသူများဖြစ်ပြီး လူကုန်ကူးခံရသည့် သားကောင်များစွာသည်လည်း ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာ တွင်းမှလူများနှင့် ဆွေမျိုးများ၏ ခေါင်းပုံဖြတ်ရောင်းချခြင်းကိုခံစားနေကြရသည်။

**အမျိုးသားအဆင့် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အလားအလာ**

- မြန်မာနိုင်ငံသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများသို့ လူကုန်ကူးမှုပြုလုပ်ရာ အရင်းအမြစ်နှင့် အကူးအပြောင်း ပြုလုပ်ရာအဓိကနေရာ ဖြစ်သည်။
- တရုတ်နိုင်ငံသို့ ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကိုကုန်ကူးခြင်းသည် အိမ်ထောင်ပြုရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

- ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မလေးရှားနိုင်ငံများသို့ လူကုန်ကူးခြင်းသည် များသောအားဖြင့်လုပ်သားရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုနှင့်စတင်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည် စက်ရုံများ၊ စိုက်ခင်းများ၊ ငါးဖမ်းလှေများ၊ အိမ်အကူလုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများနှင့် တောင်းရမ်းသည့် အလုပ်များတွင် အဓမ္မလုပ်သားများအဖြစ် လမ်းဆုံးကြသည်။
- လက်ရှိတိုင်းရင်းသားရေးရာပဋိပက္ခများသည် ခေါင်းပုံဖြတ်ရန်အတွက် ထိခိုက်လွယ်မှုဖြစ်စေသော ဆင်းရဲပင်ပန်းပြီး အကူအညီမဲ့ လူများကို တိုးတက်များပြားလာစေသည်။
- အချို့သော သုတေသနများမှတင်ပြသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝသက်တမ်းအတွင်း မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာဖူးကြသည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။
- မြန်မာကလေးများသည် အထူးသဖြင့် လမ်းပေါ်တွင်စျေးရောင်းခြင်းနှင့် တောင်းရမ်းစားသောက်ခြင်းများမှတဆင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခံရရန် ထိခိုက်လွယ်စေသည်။
- ပြည်တွင်းလူကုန်ကူးမှု အလားအလာများမှာမူ သက်သာလျော့ပါးသွားတော့မည်ဖြစ်သည်။

## မြန်မာနိုင်ငံရှိလူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေယန္တရား[6]

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လုပ်အားအလိုငှာ ခေါင်းပုံဖြတ်ရန်အတွက် လူကုန်ကူးခြင်းကို ရာဇဝတ်မှုကြီးများကျူးလွန်မှုအတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားသော လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေ (၂၀၀၅) တွင်ပြဋ္ဌာန်း ထားပါသည်။ ဥပဒေသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများအား လူကုန်ကူးခြင်းအတွက် ပိုမိုပြင်းထန်သောပြစ်ဒဏ်များ သတ်မှတ်ထားပြီး (ထောင်ဒဏ် ၁၀ နှစ်မှ တစ်သက်တစ်ကျွန်း) လူကုန်ကူးခံရသည့် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သူများကို အထူးကာကွယ်မှုများလည်းပေးပါသည်။ ဤဥပဒေတွင် "ကလေးသူငယ်" သည် အသက် (၁၆) နှစ်မပြည့်သေးသူများကိုဆိုလိုပြီး "ငယ်ရွယ်သူ" ဆိုသည်မှာ အသက် (၁၆) နှစ်ကျော်ပြီး (၁၈) နှစ်မပြည့်သေးသူများကို ဆိုလိုသည်။ ထို့အပြင်ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေပုဒ်မ (၃၇၄) အရ ကလေးငယ်များကို စစ်သားအဖြစ်စုဆောင်းခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပြီး ထောင်ဒဏ်တစ်နှစ် သို့မဟုတ် ဒဏ်ငွေ သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးကျခံစေရမည်ဖြစ်သည်။

## လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာယန္တရားတွင် ပါဝင်သည်များ

- လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးတပ်ဖွဲ့ (ATTFs) နှင့်အတူ လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဌာနကို (ATU)ကို (၂၀၀၄) တွင်ဖွဲ့စည်း
- လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ မဲခေါင်ဒေသဝန်ကြီးများအဆင့်ကနဦးညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (COMMIT) ကို (၂၀၀၅) တွင်ဖွဲ့စည်း၊ UN-ACT သည်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး

[6] Ibid; Database of Legislation, Myanmar: The Anti Trafficking in Persons Law, United Nations Office of Drugs and Crime (UNODC), https://www.unodc.org/cld/en/legislation/mmr/the_anti_trafficking_in_persons_law/chapter_i-ix/article_1-33/the_anti_trafficking_in_persons_law.html (accessed 30 January 2017).

- ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့်ငါးနှစ် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် အသက်ဝင်လာ
- လူကုန်ကူးမှုတားဆီးနှိမ်နင်းရေးအတွက် အဓိကတာဝန်ယူသည့် ဌာန (CBTIP) (ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန)
- နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ကျူးလွန်မှုများအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လူကုန်ကူးမှုတားဆီး တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် နယ်စပ်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးယန္တရားကို ထိုင်းနိုင်ငံနှင့်လည်းကောင်း၊ နယ်စပ်ဆက်ဆံရေး အရာရှိရုံးများ (BLOs) ကို တရုတ်နိုင်ငံနှင့် လည်းကောင်း ထူထောင်နိုင်ခဲ့
- မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ် (ILO) တို့အကြား အဓမ္မ လုပ်သားဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို သဘောတူညီချက်ရယူနိုင်ခဲ့
- လူကုန်ကူးမှုတားဆီးတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲကို (၂၀၁၃) တွင်ထူထောင်နိုင်ခဲ့ (CBTIP အောက်တွင် ATIP)

**၁၂. ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအတွက် သင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသနည်း?**
အကျဉ်းချုပ်မှတ်စုကိုကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၄ ရှိဘေးကင်းသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၊ လူကုန်ကူးမှုသားကောင် ဖြစ်မသွားစေရေးအတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနိုင်ချေရှိသူများရှောင်ရှားနိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

## လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၄ ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့

### ရည်ရွယ်ချက်

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် အမျိုးမျိုးသောအခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ ပြဿနာဖြေရှင်းသည့် စွမ်းရည်တိုးတက်လာစေရန်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဖြစ်စေရန်မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကိုလေ့လာရန်။

### ဦးတည်အုပ်စု

ရွှေ့ပြောင်းသွားလူသူများ စေလွှတ်သည့်၊ လက်ခံသည့် ရပ်ရွာလူထုများမှ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

အပိုင်း ၁ - ၉၀ - ၁၂၀ မိနစ်
အပိုင်း ၂- ၆၀ - ၉၀ မိနစ်

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့မဟုတ် စားပွဲဝိုင်းဘေးတွင် အဖွဲ့လိုက်ထိုင်ကြပြီး လှုပ်ရှားမှုများအတွက် နေရာလွတ်ထားရှိရန်

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း က တွင်ပါဝင်သည့်စာရင်းမှ ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲဆိုင်ရာပစ္စည်းများ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၁.၄ က : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : သင်တန်းပို့ချသူပြင်ဆင်ရန်
၁၀.၁.၄ ခ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : ပစ္စည်းများ
၁၀.၁.၄ ဂ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : ပစ္စည်းကူပွန်များ
၁၀.၁.၄ ဃ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : ဘုတ်ပြား
၁၀.၁.၄ င : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : စည်းကမ်းများ
၁၀.၁.၄ စ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : အခြေအနေပြကတ်ပြားများ
၁၀.၁.၄ ဆ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ : မေးခွန်းကတ်ပြားများ

၁၀.၁.၄ ဇ : အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ : မည်သို့ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာမည်နည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း

အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၃)

## ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ

**အပိုင်း ၁ - ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ**

၁. မိတ်ဆက်နှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

၂. ကစားပွဲကိုကစားခြင်း - ၅၀ -၈၀ မိနစ်

၃. ကစားပွဲကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ယူခဲ့ရသည့်သင်ခန်းစာများကိုထုတ်နှုတ်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်

**အပိုင်း ၂ - ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကို မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း**

၄. ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာမတူညီသော့ အဆင့်များရှိ ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်များ - ၂၀ -၃၀ မိနစ်

၅. အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

၆. ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုမှ အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

## အပိုင်း ၁ - ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ

### ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁. သင်တန်းပို့ချသူများကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်နှင့် ကစားပွဲစည်းကမ်းများကို ဖတ်ပါ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ က နှင့် င အသီးသီး)

၂. ပါဝင်မည့်သူများအတွက် ပစ္စည်းများနှင့် ပစ္စည်းကူပွန်များကို ပြင်ဆင်ပါ။ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ခ နှင့် င)

၃. ပါဝင်သူများ၏ စာတတ်မြောက်မှုအနေအထား၊ သင်တန်းပို့ချမည့်သူအရေအတွက်၊ သင်တန်းအခန်းနှင့် နေရာရရှိနိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သော ကစားမည့်ပုံစံကို ဆုံးဖြတ်ပါ (ဘုတ်ပြားနှင့် ကစားပွဲ သို့မဟုတ် အခြေအနေပြ ကတ်ပြားပုံစံ)။ ထို့နောက်ကစားမည့် အုပ်စုများကိုခွဲပြီး အခန်းတွင်းသင့်လျော်သလိုနေရာချပါ။ ( သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ က )

၄. ဖြစ်နိုင်ခဲ့ပါက ပစ္စည်းများထိန်းသိမ်းမည့် ဘဏ်တိုက်နှင့် မေးခွန်းကတ်ပြားဖတ်ပြသူများနေရာကို သင်တန်းပို့ချသူများအားနေရာချပါ။ သင်တန်းပို့ချသူများမလုံလောက်ဘဲ ပါဝင်သူများသည်လည်း စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်မြင့်မားပါက ပါဝင်ကစားသူများကိုလည်း ထိုနေရာတွင် တာဝန်ပေးနိုင်ပါသည်။

## အဆင့် ၁ မိတ်ဆက်နှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ပါဝင်မည့်သူများကို ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သောကစားပွဲကို အတိုချုပ်မိတ်ဆက်ပါ။ ဤကစားပွဲတွင် ပါဝင်သူများသည်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ကစားရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့သည် မြို့ကြီးပြကြီး သို့မဟုတ် အခြားနိုင်ငံ တနိုင်ငံသို့သွားရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခြေအနေမျိုးစုံတွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့သည် ခရီးစဉ်တဆင့်တိုင်းတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းစီတွင် ထိုခရီးသွားလာရာ၌ ယူဆောင်သွားရန်ပစ္စည်း တစ်စုံစီ ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့အားလုံးရှိလူများကို မော်သောကစားပွဲမှ ပစ္စည်းများမည်သို့အသုံးပြုရသည်နှင့် ကစားပွဲမည်သို့ကစားရမည်ကိုရှင်းပြပါ။ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ င ကိုကြည့်) စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်းအုပ်စုခွဲပါ။ အကယ်၍ ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်သူနှင့် မေးခွန်းကတ်ပြားဖတ်ပြမည့်သူများသည်သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများဖြစ်ပါက ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ကစားပွဲတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိပါစေ။

၁) **ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်သူ** သည်ကစားပွဲအတွင်းရှိ ပစ္စည်းများကို ကြီးကြပ်ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး တာဝန်မှာ -

- ကစားပွဲအစတွင် ပါဝင်ကစားသူများ(သို့မဟုတ်အဖွဲ့များ)အတွက် ၎င်းတို့တွင်ရှိသော ပစ္စည်းကူပွန်များအတိုင်း ပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။
- ကစားပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း ပါဝင်ကစားသူများထံမှ သုံးစွဲလိုက်သည့် ပစ္စည်းများကို သိမ်းယူခြင်းသို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရရှိရန်ရှိသည့် ပစ္စည်း များကို ထုတ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

၂) **မေးခွန်းကတ်ပြားဖတ်သူ**သည် ကစားပွဲအတွင်း ကစားသူများ ဆွဲလိုက်သည့် မေးခွန်းကတ်ပြားပေါ်တွင်ပါရှိသည့် သီးသန့်မေးခွန်းများကို ကစားသူ/အဖွဲ့အား ဖတ်ပြပြီး ရွေးချယ်ရန် အဖြေသုံးခုကိုလည်း ရွတ်ပြရမည်ဖြစ်သည်။

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ကစားသည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီအတွက် လုံလောက်သောသင်တန်းဆရာများရှိပါက အဖွဲ့ငယ်များအလိုက် ကစားပွဲစည်းမျဉ်း များကို ရှင်းပြလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်မည့်သူနှင့် မေးခွန်းကတ်ပြားဖတ်မည့်သူများကိုလည်း လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များကို ကြိုတင်သင်ကြားပြသထားခြင်းဖြင့်အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများကို မည်သည့်နည်းနှင့် ရှင်းပြရန်ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေ ပါဝင်ကစားမည့်သူများ ကစားပွဲကို မည်သို့ ကစားရမည်ကို နားမလည်သေးသရွေ့ ကစားပွဲဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို **ထုတ်မပေးပါနှင့်။**

## အဆင့် ၂ ကစားပွဲကို ကစားခြင်း - ၅၀ - ၈၀ မိနစ်

ကစားပွဲပစ္စည်းများကို (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ခ - ဆ) အဖွဲ့များဆီသို့သင့်လျော်သလိုပေးဝေပါ။ ကစားပွဲဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို မကစားမီကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရန်အသင့်ဖြစ်နေစေရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကစားမည့် သူအရေအတွက်အလိုက် ပစ္စည်းများနှင့် ပစ္စည်းကူပွန်များကို အပိုင်းအစများသီးခြားဖြတ်ထုတ်ပေးထားရမည်ဖြစ်သည်။ (ကစားပွဲပစ္စည်းများ မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို သိရှိလိုပါက သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ က တွင်ကြည့်ပါ)

အဖွဲ့တစ်ခုစီတွင် ပစ္စည်းအားလုံးကို ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်သူအားပေးပြီး မေးခွန်းကတ်ပြားများကို မေးခွန်းကတ်ဖတ်မည့်သူထံသို့အားလုံးပေးလိုက်ပါ။ ကစားမည့်သူတစ်ဦးစီ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်မှ ကိုယ်စားလှယ်များသည် ပစ္စည်းကူပွန်များကိုဆွဲပြီး ထိုကူပွန်ထဲတွင် ပါဝင်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ပစ္စည်းများကို ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်တွင် လဲယူနိုင်သည်။ကစားမည့်သူများအနေဖြင့် မည်သို့အလှည့်ကျ ကစားမည် (မည်သူပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ စသဖြင့်) ကို မဲနှိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အံစာတုံးပစ်၍ ပေါ်လာသည့် ဂဏန်းများအတိုင်းသော်လည်းကောင်း ကစားရန်ဆုံးဖြတ်ရမည်။ပါဝင်ကစားမည့် သူအားလုံး ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများကို နားလည်ပြီးနောက် စတင်ကစားနိုင်သည်။

ကစားနေသူများထဲမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ကစားပွဲအဆုံးသို့ ရောက်ရှိသွားသည်နှင့် ကစားပွဲကိုရပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ အချိန်ရှိခဲ့သည်ဆိုပါက အခြားသောကစားသူများလည်း ကစားပွဲအဆုံးသို့ရောက်ရှိနိုင်ရန် ဆက်လက်ကစားနိုင်သည်။

## အဆင့် ၃ ကစားပွဲကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ယူခဲ့ရသည့်သင်ခန်းစာများကိုထုတ်နှုတ်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်

ကစားခဲ့သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းများကို မေးမြန်းပြီး ကစားပွဲကို ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပွဲကို ဦးဆောင်လမ်းညွှန်ပါ။

- သင်၏ခရီးစဉ်တွင် မည်သည့်အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသလဲ။
- ထိုအခြေအနေများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ပါသလဲ။
- အခြားရွေးချယ်ရန်များကို မလုပ်ဘဲ အဘယ်ကြောင့် ထိုရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ရသည်များမှ မည်သည့် အခြေအနေကို နှစ်သက်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မည်သည့် အခြေအနေသည် သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

- မော်သော့ကို မည်သို့သောအခြေအနေအတွက် အသုံးပြုရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မော်သော့အသုံးပြုခဲ့ရသည့် အခြေအနေတွင် ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝ၌သာဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်ပျက်သွားမည်ဟုထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် ခရီးကိုနောက်တခေါက်ပြန်သွားရမည်ဆိုပါက နောက်တကြိမ်တွင် မတူအောင်မည်သို့သွားပါမည်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကစားပွဲတွင်ပါဝင်သူများ၏ အတွေ့အကြုံမျးကို ဝေမျှခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အခြေအနေများ အလွန်တူညီကြသော်လည်း ကွဲပြားသည့်ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့် မတူညီသောပါဝင်ကစားသူများကို ပိုမိုအသေးစိတ်မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်ကစားသူများကို တူညီသောအခြေအနေများတွင် ကွဲပြားစွာတုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့တုံ့ပြန်ရခြင်း၊မတူကွဲပြားသော တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ခရီးစဉ်တွင် မတူညီသော ဦးတည်ရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ပြန်လည်ဝေမျှဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ကစားပွဲကစားရာမှ လေ့လာသင့်ယူရရှိသော သင်ခန်းစာများကို ထောက်ပြမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ပါ။ အဓိကသင်ခန်းစာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ -

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် ဘဝအတွက် ကောင်းသောအခွင့်အလမ်းများကို ရရှိစေနိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသောခရီးတစ်ခုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများအနေဖြင့် ကောင်းသည့်အရာ၊ ဆိုးသည့်အရာနှစ်ခုလုံးတွေ့ကြုံနိုင်သည်။ တခါတရံဆိုးဝါးသည့် အရာများသည် ၎င်းတို့ထိန်းချုပ်၍မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ထိုသို့သောအနေအထားတွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည် အကူအညီမည်သို့ရှာရမည်ကို သိရန်လိုသည်။
- အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပြီးမတူညီသောလုပ်ဆောင်ချက်များသည် မတူညီသောအကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်သည်။
- အချို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် လွယ်ကူပြီး လတ်တလော ကောင်းမွန်သည့် ရလဒ်များကို ရရှိစေနိုင်သော်လည်း ရေရှည်တွင် ဆိုးကျိုးများနှင့် အခြားရလဒ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုသည် တရားဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါက (မှန်ကန်သော လိုအပ်သည့် အထောက်အထားများရှိပါက) ပြဿနာအများစုကို အမြော်အမြင်ရှိသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့ကျသော မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများဖြစ်စေရန် မည်သို့ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်ကို ပါဝင်သူများနှင့်အတူဆွေးနွေးပါ။ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုများဖြစ်စေရန်အတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြန်လည်စုစည်းဆွေးနွေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအတိုင်းအဆုံးသတ်ပါ။

- ခရီးသွားလာရန်နှင့် ခရီးလမ်းဆုံးတွင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် မှန်ကန်သော စာရွက်စာတမ်းများကို ရယူပါ။
- လုပ်ရမည့်အလုပ်နှင့် သင်သွားရမည့်နေရာနှင့် ပတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များကို ရနိုင်သမျှစုဆောင်းထားပါ။
- အားထားယုံကြည်နိုင်သော၊ တရားဝင်သော အရင်းအမြစ်မှ အလုပ်ကမ်းလှမ်း မှုများကိုသာ လက်ခံပါ။ သတိပြုရမည်မှာ သင်၏မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးများနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများသည် အလုပ်အကိုင်အရင်းအမြစ် အကောင်းဆုံးဟုတ်မဟုတ်ကို အမြဲတမ်းမသိနိုင်ပါ သို့မဟုတ် တချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် ၎င်းတို့ကိုပင်ယုံကြည်၍မရပါ။
- အကယ်၍ တစုံတရာ ဖြစ်ပွားလျှင် အိမ်ပြန်လက်မှတ်တစ်စောင် ဝယ်ယူ နိုင်ရန်အတွက် မထွက်ခွာမီ အိပ်ဆောင်ပိုက်ဆံ အလုံအလောက်ပါရှိပါစေ။
- သင်မထွက်ခွာမီ အဓိကဆက်သွယ်ရမည့်သူများ၏ မှန်ကန်သောလိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို ရယူထားပြီးဖြစ်နိုင်ပါက သင်ရောက်ရှိချိန်တွင် လာရောက် ကြိုဆိုပေးမည့်သူ တစ်စုံတစ်ဦးအား ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။
- မည်သည့်သူစိမ်းကိုမှ မယုံကြည်ပါနှင့်။
- သင့်အနေဖြင့်နားမလည်လျှင် သို့မဟုတ် လက်မှတ်ထိုးရသည့်အကြောင်းရင်း မသေချာလျှင် မည်သည့်စာရွက်ကိုမှ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။ မည်သည့် စာရွက်အလွတ်ကိုမှ လက်မှတ်ထိုးပေးခြင်းကိုလည်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- သင်၏အရေးကြီးသော အထောက်အထားပြကတ်ပြားများနှင့် အရေးကြီး မှုရင်းစာရွက်များကို ကိုယ်တိုင်သိမ်းဆည်းထားပါ။ အခြားသူများအား သင့်ကိုယ်စားသိမ်းဆည်းထားခိုင်းခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့်။ထိုစာရွက်စာတမ်း များကို တောင်းလာလျှင် မိတ္တူကူး၍ပေးပါ။
- လူသားတစ်ဦးနှင့် လုပ်သားတစ်ဦးအနေဖြင့် ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေး များကို သိပါစေ။
- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစု၊ ရဲ၊ အစိုးရ၊ သို့မဟုတ် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့ အစည်းများထံမှ အကူအညီလိုအပ်လာလျှင် လိုအပ်သလို အကူအညီတောင်းပါ။

## အဆင့် ၄ မတူညီသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအဆင့်ဆင့်တွင် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များ - ၂၀ -၃၀ မိနစ်

မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးကြရာတွင် "ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့" ကစားပွဲနှင့် ပါဝင်ကစားကြသူများ၏ ရပ်ရွာဝန်းကျင်မှ အဖြစ်မှန်များကို ရည်ညွှန်း၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအဆင့်များတွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များကို ယေဘုယျပိုမိုဆွေးနွေးပါ။ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု - လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၁.၂ မှရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာထိခိုက်နိုင်ချေရှိသည်များအား ရည်ညွှန်းချက်အနေဖြင့် အသုံးပြုပြီး ပါဝင်တက်ရောက်ကြသူများထံသို့ သင့်လျော်သလို လက်ကိုင်မှတ်စု (handouts) များပေးဝေပါ။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဆိုင်ရာ မတူညီသောအဆင့်များကို ရှင်းပြပြီး အဓိက အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပါ။

၁) မထွက်ခွာမီ (ဥပမာ - အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း၊ လုပ်သားစုဆောင်းခေါ်ယူခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် ခေါ်ယူမည့်အေဂျင်စီနှင့် ဆောင်ရွက်ရန်များ၊ သင့်လျော်သည့် စာရွက်စာတမ်းရယူပြင်ဆင်ခြင်း၊ မထွက်ခွာမီ လိုအပ်သည့် သင်တန်းများ)

၂) ထွက်ခွာချိန်နှင့် ခရီး (ဥပမာ - ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ခရီးသွားလာမှုဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊အနှောက်အယှက်ပေး ခြင်းနှင့် စော်ကားကျူးလွန်ခြင်းများ၊ မှောင်ခိုခြင်း၊ တရားမဝင် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လူကုန်ကူးခြင်း)

၃) နိုင်ငံခြားသို့ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း (ဥပမာ - အလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီများ ရွေးချယ်ခြင်း၊ သင့်လျော်သည့် စာရွက်စာတမ်းများရယူခြင်း၊ အလုပ်ဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ အလုပ်ရှင်သို့မဟုတ် အေးဂျင့် များမှ ပတ်စ်ပို့သို့မဟုတ် အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ သိမ်းယူခြင်း၊ ပိုမိုဝေးကွာသောအခြားဒေသသို့မှောင်ခိုခြင်း သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခြင်း)

၄) ခရီးဆုံးနေရာတွင် (ဥပမာအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း၊ နေထိုင်ရာနှင့် အလုပ်လုပ်ရာ နေရာအခြေအနေများ၊ အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ငွေလွှဲပို့ခြင်းနှင့် ငွေစုခြင်း)

၅) အိမ်ပြန်ခြင်း (ဥပမာ - အိမ်ပြန်ခရီး၊ ငွေစုခြင်းနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း၊ မိသားစု/ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းနှင့်နေသားတကျရှိစေရန်ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း)

## အဆင့် ၅ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း - ၂၀ -၃၀ မိနစ်

သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများကို ၆ ယောက် ၇ ယောက် ရော၍ အဖွဲ့ခွဲပါ။ ၎င်းတို့အားမိမိတို့နေထိုင်ရာ ခရိုင် သို့မဟုတ် ကျေးရွာရှိ အကြံပေးကောင်စီ (သို့မဟုတ် အလားတူအဖွဲ့အစည်း) တွင် အလုပ်လုပ်နေရသည်ဟု မြင်ယောင်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့ကို ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ခရိုင်၊ ကျေးရွာ၌ "ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု မည်သို့ပြုလုပ် မည်နည်း" ဟူသည့် ရိုးရှင်းသော၊ နားလည်လွယ်သော လက်ကမ်း စာစောင် သို့မဟုတ် ပိုစတာ သို့မဟုတ် ရေဒီယို အစီအစဉ် တစ်ခုပြုလုပ်ရန် တာဝန်ပေးထားသည်ဟု စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီသည် မတူညီသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အဆင့်များအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ ၁ ကို အဆင့် ၁ အတွက်လုပ်ခိုင်းပြီး အဖွဲ့ ၂ ကို အဆင့် ၂ အတွက် စသဖြင့် လုပ်ဆောင်သွားရန်ဖြစ်သည်။
အုပ်စုလိုက်အလုပ်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဧ ) နှင့် flipchat များ၊ မာကာဘောပင်များကို ပေးဝေပါ။ အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ဘေးကင်း လုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကို ရည်ညွှန်းအနေဖြင့် အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးမှုတွင် သင့်လျော်သလို အသုံးပြုပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုခြင်းစီသည် ၎င်းတို့သက်ဆိုင်ရာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအဆင့် များအတွက် အရေးကြီးသော အချက် ၅ ချက် ၇ ချက်ခန့်ကို ဆွေးနွေး ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်တက်ရောက်ကြသူများ ၎င်းတို့သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် မိနစ် (၃၀) ခန့် အချိန်ပေးပါ။

## အဆင့် ၆ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အခန်း၏ အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်အကျဉ်းချုပ်ခြင်း - ၂၀ -၃၀ မိနစ်

အဖွဲ့အားလုံးကို ၎င်းတို့၏မှတ်စုများ ဘုတ်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် အဆင့် ၁ မှ ၅ အထိအစဉ်လိုက် ဘေးချင်းယှဉ်၍ ကပ်ပေးရန်ပြောပါ။ ထိုမှတ်စုများ (၅) ခုကို (၁၅) မိနစ်ခန့် ဖတ်ပါ (တမျက်နှာ ၃ မိနစ်ခန့်)။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် အဖွဲ့လိုက်ကိုယ်စားပြုသူမှ အဖွဲ့တစ်ခုစီ၏ အကြံပြုချက်များ (၅) ခု (၇) ခုခန့်ကို ဖတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် အားလုံးအတူတကွ မျက်နှာစုံညီ ပေါင်းဖတ်သွားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဆင့်တဆင့်ခြင်းစီရှိ အကြံပြုချက်များအပေါ် တွင် ထောက်ပြဝေဖန်မှုများ ပြုလုပ်သွားရမည်။ ထိုသို့ ထောက်ပြဝေဖန်မှုများအပြီးတွင် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာလူထုအတွင်း ပိုစတာပေါ်တွင်အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ရေဒီယို အစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းသွားရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အကြံပေးချက်များကို ရွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ငါးဖွဲ့ကို အရေးအကြီး ဆုံးအချက်တစ်ဆယ်ချက်ကို တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီ ရွှးချယ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ရွေးချယ်ထားသည်များမှ ဘုံတူညီသည့် အချက်များကို ကြည့်ရှုရွေးချယ်ပြီးနောက် တစ်ဆယ်ချက်ပြည့်သည်အထိ သဘောတူဆက်လက်ရွေးချယ်သွားနိုင်ပါသည်။ ရရှိလာသည့် အဓိကအချက်ဆယ်ချက်ကို အကျဉ်းချုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆင့်သုံး တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် နိဂုံးချုပ်အချက်အလက်များကိုလည်း ခြုံငုံမိစေရမည်။ ထို့အတူ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုနောက်ပိုင်း အဆင့်များအတွက် လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ပါဝင်စေရမည်။

- ငွေစုဆောင်းရန်နှင့် အမြော်အမြင်ရှိသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ရွေးချယ်ခြင်းများ
- အိမ်သို့ပြန်ရောက်လာသူများကို ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်သည့် မမှန်ကန်သောအစီအစဉ်များကို သတိရှိခြင်း
- အိမ်ပြန်ရောက်လာပြီးနောက်ပြန်လည် လူကုန်ကူးခံရခြင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် အားထားနိုင်ရန် ရွေးချယ်စရာမရှိခြင်း

## သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ က : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲ - သင်တန်းပို့ချသူ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန်

### ၁. ကစားပွဲအကြောင်း

ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအရင်းအမြစ်နှင့် ခရီးဆုံးဒေသမှ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ များအတွက် ရည်ရွယ်ရေးဆွဲထားသည့် ကစားပွဲဖြစ်သည်။ ဤကစားပွဲသည် ကစားသူများကို ၎င်းတို့၏နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသမှထွက်၍ မြို့ကြီးပြကြီး သို့မဟုတ် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ခရီးထွက်၍ အလုပ်ရှာဖွေစေမည်ဖြစ်သည်။ ဤခရီးတွင် အိမ်မှထွက်ခွာပြီး ခရီးဆုံးရောက်သည်အထိ မတူညီသောအခြေအနေပေါင်း (၄၀) ပါဝင်သည်။ ခရီးစဉ်အတွင်း တွေ့ကြုံ ရမည့်အခြေအနေများကို ကစားသူများအနေဖြင့် ပေးထားသောရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည့် အဖြေသုံးခုမှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်၍ တုံ့ပြန် ဖြေရှင်းသွားရမည်ဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုတိုင်းတွင် မတူကွဲပြားသော အကျိုးဆက်များရှိသည်။ ကစားပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကစားသူများ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှု များကို စီမံဖြေရှင်းမှု အလေ့အကျင့် ရသွားစေရန်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုတွင် အရေးပါသော၊ လက်ဦးမှုရယူဆောင်ရွက်တတ်သော သဘောထား ခံယူချက်များ ထွက်ပေါ်လာအောင် တိုက်တွန်း အားပေးလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကစားပွဲကို လူ (၄) ဦး (၆) ဦးခန့်ပါဝင်သော အဖွဲ့များဖွဲ့၍ ကစားရန်ဖြစ်သည် (ပစ္စည်းဘဏ်ကိုင်သူနှင့် မေးခွန်းကတ်ဖတ်သူမပါပါ)

### ၂. ကစားပွဲအတွက် ပစ္စည်းများ

- ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ င)၊ တစ်ဖွဲ့လျှင် မိတ္တူတစ်စုံ
- ပစ္စည်းများ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ခ)၊ တစ်ဦးလျှင် ပစ္စည်းတစ်စုံစီ
- ပစ္စည်းကူပွန်များ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဂ)၊ ကစားသူတစ်ဦးစီ သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့စီအတွက်ကူပွန်တစ်စောင်စီ
- ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ ကစားပွဲဘုတ်ပြား၊ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဃ) သို့မဟုတ် A 3 ဆိုဒ် အခြေအနေပြ ကတ်ပြား (၄၀)၊ တဖွဲ့လျှင်တစ်စုံစီ
- မေးခွန်းကတ်ပြား (၃၉) ခု၊ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဆ)၊ တစ်ဖွဲ့စီအတွက် တစ်စုံစီ
- ရောင်ခြယ်ပြားများ၊ ကာတွန်းပုံ သို့မဟုတ် ကစားသူတစ်ဦးစီကို ကိုယ်စားပြုသော ပစ္စည်း၊ တစ်ဦးလျှင်တစ်ခု (ဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ကစားလျှင်)
- သေတ္တာတစ်ခု၊ အိတ်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ဦးထုပ်တစ်လုံး (ပစ္စည်းကူပွန် ထည့်၍ နှိုက်ရန်)

### ၃. ပစ္စည်းများနှင့် မော်သော့

ကစားပွဲတစ်ခုစီတွင်ခရီးသွားရာ၌ ယူဆောင်သွားရန် အခြေခံပစ္စည်း (၁၂) မျိုးနှင့်မော်သော့ရှိပါသည်။ ကစားသူတိုင်းသည် ထိုပစ္စည်း (၁၂) မျိုးလုံးကို ရမည်မဟုတ်ပါ။ ကစားသူ တစ်ဦးစီနှိုက်ရန် ပစ္စည်းကူပွန်ရပါမည်။ ကူပွန်ပေါ်တွင် ပါရှိသည့် ပစ္စည်းများမှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ဘဝ မှာကဲ့သို့ပင် အချို့က ပစ္စည်းပိုရပြီး အချို့က ပစ္စည်းနည်းနည်းသာ ရပါမည်။ ပစ္စည်းများနှင့်

ပစ္စည်းကူပွန်များကို ပြင်ဆင်ရန် - သင်တန်းပို့ချသူမှ ကစားပွဲ မစခင် ပစ္စည်းနှင့် ကူပွန်များကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၃.၁) ကစားပွဲတစ်ခုစီအတွက် ပစ္စည်းနှင့် ကူပွန်များ မည်မျှပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသလဲ?

ကစားပွဲတစ်ခုစီအတွက် ပစ္စည်းနှင့် ကူပွန်များအရေအတွက်သည် ပါဝင်ကစားမည့်သူများ အရေအတွက်ပေါ်တွင်မူတည် သည် (အများဆုံး ကစားသူ ၆ ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီအတွက်ပါဝင်ကစားမည့်သူ အရေအတွက်)

- ကစားမည့်သူအရေအတွက်ရှိသည့်အတိုင်း ပစ္စည်းများနှင့် ကူပွန်များကို များနိုင်သမျှများများပြင်ထားပါ။
- ကစားသူတစ်ဦးသည် ကူပွန်တစ်စောင်စီရပါမည် (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဂ ကိုကြည့်)။ ထိုကူပွန်တွင် ကစားသူ တစ်ဦးလျှင် မည်သည့်ပစ္စည်း၊ မည်မျှရမည်ကို ဖော်ပြထားသည်။
- ကစားပွဲတွင် ကစားမည့်သူတစ်ဦးခြင်းစီ အတွက်ပြင်ဆင်ထားရာတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည် (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ခ)

| | |
|---|---|
| ၁. ပိုက်ဆံ - တစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး ၁၀၀<br>၂. အိမ်<br>၃. မြေ<br>၄. မှတ်ပုံတင်<br>၅. ကားလိုင်စင်<br>၆. ပတ်စ်ပို့ | ၇. ဗီဇာ<br>၈. အလုပ်လုပ်ခွင့် (ပါမစ်)<br>၉. အလုပ်ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာသင်တန်းတက်<br>ရောက်ခွင့်စကောလားရှစ်<br>၁၀. အလုပ်သမားရုံးဖုန်းနံပါတ်<br>၁၁. ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများဆိုင်ရာ<br>NGO ရုံးဖုန်းနံပါတ်<br>၁၂. မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ်ဆွေမျိုး၏<br>ဖုန်းနံပါတ် - ကစားသူတစ်ဦးလျှင် နံပါတ် ၂ ခု |

- သင်တန်းဆရာအနေဖြင့် ပစ္စည်းပမာဏနှင့် အမျိုးအစားများကို ဒေသ ဆိုင်ရာအနေအထားနှင့်ကိုက်ညီအောင် ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း အနိမ့်ဆုံးအနေဖြင့် ကစားသူတစ်ဦးစီကို ပိုက်ဆံအချို့နှင့် (၅ မှ ၃၀ ကြား) မော်သော့ တစ်ချောင်းကိုပေးရမည်။
- ကစားပွဲ၏အစတွင် ပစ္စည်းများကို "ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်" တွင်ထားရှိရမည်။ ကစားသူများသည် ထိုဘဏ်သို့ သွားရောက်ပြီး ၎င်းတို့၏ကူပွန်များဖြင့် ပစ္စည်းများကို ဖလှယ်ရမည်။ ဘဏ်ကိုင်သူသည် ကစားသူများပေးသည့် ပစ္စည်းကူပွန်ပေါ်တွင် ပါသည့်အတိုင်း ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
- ကစားသူများသည် ကစားပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း ပစ္စည်းများကို သုံးရခြင်း၊

ရရှိခြင်းများရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကစားပွဲအတွင်း ၎င်းတို့အသုံးပြုလိုက်သည့် ပစ္စည်းအားလုံး (ဥပမာ ဘတ်စ်ကားခ သို့မဟုတ် အလုပ်လျှောက်ခြင်း) သည် ဘဏ်သို့ဝင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

၃.၂) မှော်သေ့သည် မည်သည့်အရာဖြစ်ပြီး ဘယ်နေရာအတွက်သုံးပါသလဲ။[၇]

မှော်သေ့သည် အထူးပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အာဏာလည်းရှိသည်။ ကစားပွဲခရီးတွင် ကစားသူသည် မဖြစ်မနေလွတ်မြောက် ရန်လိုအပ်သော သို့မဟုတ် သေ့၏မှော်အစွမ်းနှင့် မှလွတ်မြောက်နိုင်မည့် ကြီးမားသောပြဿနာ စသည့် အလွန်အမင်း အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံကော င်းတွေ့ကြုံမည်ဖြစ်သည်။ မှော်သေ့သည် ကစားသူအတွက် "အချိန် ပြတင်းပေါက်" ကိုဖွင့်ပေးပြီး အောက်ပါထဲမှ တစ်ခုကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

- လက်ရှိတွေ့ကြုံနေရသည့် အလွန်ကြီးမားသော အန္တရာယ်မှ ဘေးကင်းရာ သို့လွတ်မြောက်ခြင်း (မှော်သေ့ အားလုံးသည် အခြေအနေ ၈၊ အလုပ် လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် အလုပ်အသစ်ရှာဖွေခြင်းတို့မှလွတ်မြောက်နိုင်သည်)
- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကို ရနိုင်ရန်အတွက်အခြားသော အချိန်၊ နေရာတို့သို့ သွားရောက်နိုင်သော်လည်း ကစားသူ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်မရှိ။ မှော်သေ့ သည် အလွန်အာဏာရှိသော်လည်း တစ်ကြိမ် သာအသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်သည်။

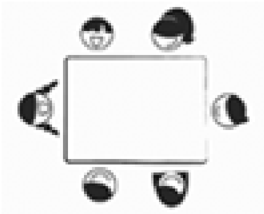
## ၄. ကစားပွဲအတွက် အခန်းကို ပြင်ဆင်ခြင်း

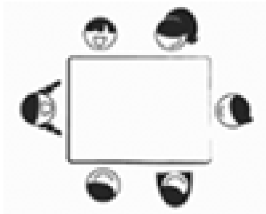
ကစားသည့်ပုံစံနှစ်မျိုးအတွက် အခန်းနေရာချထားမှုကို နှစ်ခုရွေးချယ်နိုင်သည်။

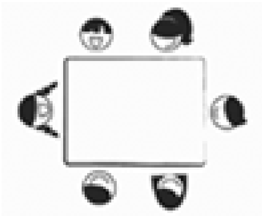
- ရွေးချယ်ရန် ၁ : အဖွဲ့လိုက်ထိုင်၍ ဘုတ်ပြားနှင့် ကစားသည့်ပုံစံ - ဤနည်း သည် သင်တန်းဆရာများ လုံလုံလောက်လောက်ရှိလျှင် (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် သင်တန်းဆရာတစ်ဦး) သို့မဟုတ် ကစားသူများ စာတတ်မှု အဆင့်မြင့်မား လျှင် ကစားနိုင်သည်။ ကစားသူများ (အများဆုံး ၆ ယောက်) သည်စားပွဲဘေး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံ ဝိုင်းထိုင်ပြီး ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ကစားကြသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းဘဏ်ကိုင်သူနှင့် မေးခွန်း ကတ်မေးသူ သည် နေရာရှိပါက စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် သို့မဟုတ် အနီးအနားတွင် ထိုင်နိုင်သည်။ ကစားပွဲဘုတ်ပြားကို (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဃ) တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ကစားသည့်အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီကို ဘုတ်ပြားတစ်ပြားစီ ပေးရမည်။ ကစားပွဲဘုတ်ပြား A 2 ဆိုဒ် (A 3 ၏ နှစ်ဆ) သည် စံထားသည့် အရွယ်အစားဖြစ် သည်။

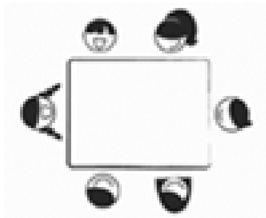
[၇] မှော်သေ့ကို Philip Pullman's ၏ လူငယ်စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထု The Subtle Knife in His Dark Materials Trilogy (Random House, 1997) မှ ရယူ၍ စိတ်ကူးပုံဖော်ထားပါသည်။

## ဘုတ်ပြားနှင့်ကစားပွဲ ပုံစံ



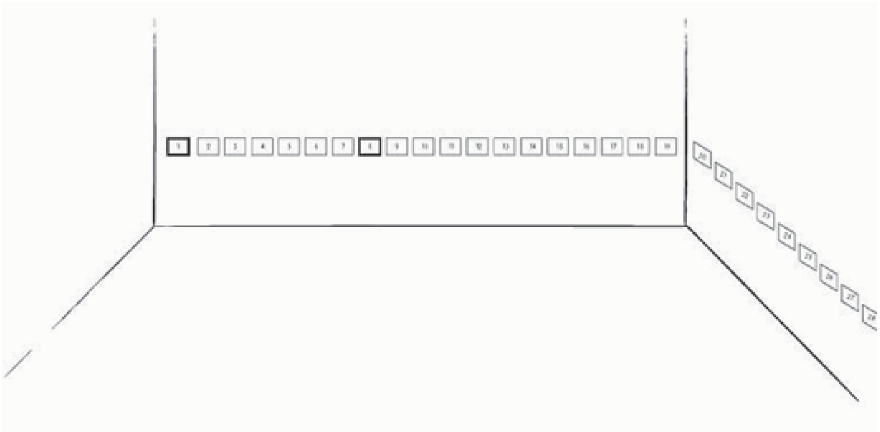






**ရွေးချယ်ရန် ၂:အခြေအနေပြကတ်ပြားပုံစံ**-ဤရွေးချယ်မှုတွင်ကစားပွဲဘုတ်ပြားအစားအခြေအနေပြကတ်ပြားများကို အသုံးပြုသည်။ ဤကစားပွဲအတွက် နံရံပေါ်တွင် နေရာကျယ်ကျယ်လိုသည်။ သင်တန်းပို့ချသူ များအနေဖြင့် စာအုပ် (၇) တွင် သီးသန့်ဖော်ပြထားသော A4 ဆိုဒ် အခြေအနေပြကတ်ပြား (၄၀) ကိုကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ပို၍လွယ်ကူစွာမြင်နိုင်ရန်အတွက် A3 ဆိုဒ်သို့ ချဲ့နိုင်သည်။ ဤကစားနည်းကို အဖွဲ့ငယ် တစ်ဖွဲ့စီအား ဦးဆောင်ပေးမည့် သင်တန်းပို့ချသူများ မရှိလျှင် သို့မဟုတ် ပါဝင်ကစားသူများ စာတတ်မြောက်မှု အဆင့်နိမ့်လျှင်ကစားနိုင်သည်။ ဤပုံစံတွင် သင်တန်းပို့ချသူသည်ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်သူနှင့်မေးခွန်းဖတ်ပြသူအနေဖြင့်ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကစားမည့်သူ (၈) ယောက်ထက်ကျော်နေပါက
ကစားမည့်အဖွဲ့ (၄) (၅) ယောက်ပါဝင်သော အဖွဲ့များတွဲသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကစားမည့်သူ (၁၅) ယောက်ရှိပါက ကစားမည့် အဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့ခွဲနိုင်သည်။ တနည်းအားဖြင့် (၃) ယောက်တစ်ဖွဲ့သည် ကစားသူတစ်ဦးအဖြစ်ကစားပြီး ကစားပွဲ အတွင်းမှ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အဖွဲ့လိုက်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ အခန်းနေရာပြင်ဆင်ရန်အတွက် အခြေအနေပြကတ်ပြားများကို တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံစီဖြင့် နံရံတလျှောက် အစဉ်လိုက် တန်းစီထားရမည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဤပုံစံဖြင့်ကစားရာတွင် ကစားသည့်အဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့ထက် မကျော်လွန်စေရန် ဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ်ပါက ကစားပွဲသည် အလွန်အချိန်ကြာမြင့်ကာ ကစားသူများသည်လည်း ၎င်းတို့အလှည့်ရောက်ရှိရန် အလွန်ကြာအောင် စောင့်ဆိုင်းရပေမည်။

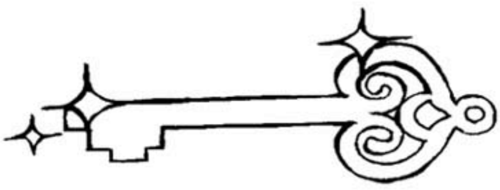
## အခြေအနေပြကတ်ပြားကစားပွဲပုံစံ



## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ခ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ပစ္စည်းများ

**လမ်းညွှန်ချက်များ** - အောက်တွင်ပေးထားသည့် ပစ္စည်းများအစုံလိုက်ကိုပြင်ဆင်ပြီး ကစားသူတစ်ဦးလျှင် တစ်စုံစီပေးရမည်။ အစက်လိုင်းနေရာများမှ ပစ္စည်းများကို ဖြတ်ထုတ်ရမည်။ ပစ္စည်းအားလုံးကို ကနဦးတွင် ပစ္စည်းဘဏ်၌သိမ်းဆည်းထားရန်ဖြစ်ပြီး ကစားသူ၏ ကူပွန်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် စာရင်းအတိုင်း ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 pt | 1 pt | 1 pt | 1 pt |
| 1 pt | 1 pt | 1 pt | 1 pt |
| 1 pt | 1 pt | 5 pt | 5 pt |
| 5 pt | 5 pt | 10 pt | 10 pt |
| 10 pt | 10 pt | 10 pt | 20 pt |
| အိမ် | မြေယာ | ID CARD မှတ်ပုံတင် | DRIVER'S LICENSE ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် |
| PASSPORT ပတ်စ်ပို့ | VISA ဗီဇာ | WORK PERMIT အလုပ်ပါမစ် | အလုပ်ခွင်ပညာသင်ဆု |
| အလုပ်သမားရုံး ဖုန်းနံပတ် | NGO ရုံးဖုန်းပါတ် | မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ဖုန်းနံပတ် | ဆွေမျိုး၏ဖုန်းနံပတ် |



**မော်သော့**

## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ဂ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ပစ္စည်းများ

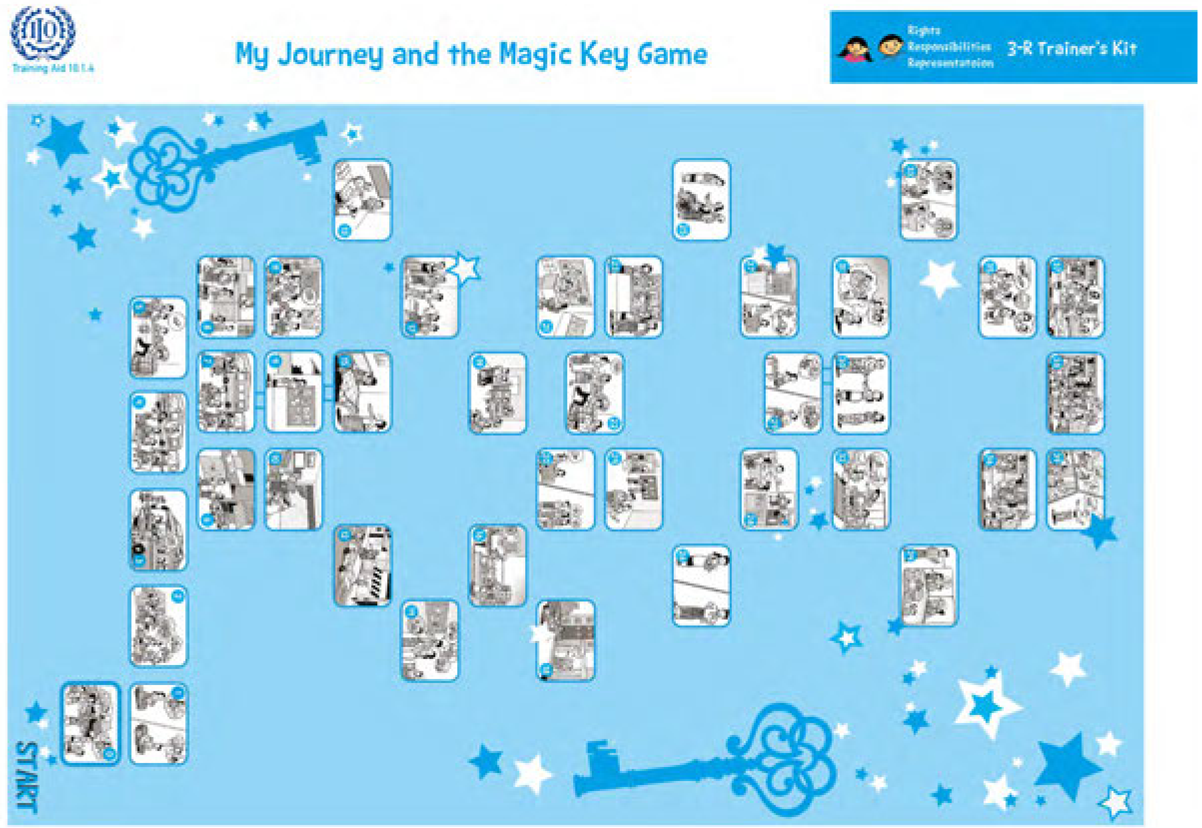
**လမ်းညွှန်ချက်များ** - အောက်တွင်ပေးထားသည့် ပစ္စည်း ကူပွန်များသည် ကစားသူ (၆) ယောက်စာအတွက် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ကစားသူ အားလုံးအတွက် လုံလောက်အောင် မိတ္တူကူးထားပြီး ကူပွန်များကို မျဉ်းမှအတိုင်း ဖြတ်၍ သတ်သတ်စီထားရမည်။ ကစားပွဲမစတင်မီ ကစားသူများသည် ကူပွန်တစ်စောင်စီနှိုက်ပြီး ကူပွန်တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်တွင် သွားရောက်လဲလှယ်ထုတ်ယူရမည်။

| | |
|---|---|
| **ကူပွန် ၁**<br>- ပိုက်ဆံ (၅ ပွိုင့်)<br>- မြေကွက်တကွက်<br>- သူငယ်ချင်း၏ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- ဆွေမျိုး၏ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း | **ကူပွန် ၂**<br>- ပိုက်ဆံ (၁၀ ပွိုင့်)<br>- မှတ်ပုံတင်တစ်ခု<br>- သူငယ်ချင်း၏ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- NGO ရုံးဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- အလုပ်ခွင်တွင်း ပညာသင်ဆု<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း |
| **ကူပွန် ၃**<br>- ပိုက်ဆံ (၁၅ ပွိုင့်)<br>- မှတ်ပုံတင်တစ်ခု<br>- အလုပ်သမားရုံးဖုန်းနံပါတ်<br>- NGO ရုံးဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း | **ကူပွန် ၄**<br>- ပိုက်ဆံ (၂၀ ပွိုင့်)<br>- အိမ်တစ်လုံး<br>- ဆွေမျိုးဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- သူငယ်ချင်း၏ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်<br>- အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ်<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း |
| **ကူပွန် ၅**<br>- ပိုက်ဆံ (၂၅ ပွိုင့်)<br>- မြေကွက်တကွက်<br>- ဆွေမျိုးဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- ပတ်စပို့တစ်ခု<br>- ဗီဇာတစ်ခု<br>- အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ်<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း | **ကူပွန် ၆**<br>- ပိုက်ဆံ (၃၀ ပွိုင့်)<br>- သူငယ်ချင်း၏ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- အလုပ်သမားရုံးဖုန်းနံပါတ်<br>- NGO ရုံးဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု<br>- ပတ်စပို့တစ်ခု<br>- မော်သော့တစ်ချောင်း |

3-R
သင်ရိုး (၁၀)
အခန်း ၁၀.၁

## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ယ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မှော်သော့ကစားပွဲ - ကစားပွဲဘုတ်ပြား

**လမ်းညွှန်ချက်များ** - ကစားပွဲဘုတ်ပြားကို A3 ဆိုဒ်ဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။ တစ်ဖွဲ့စီအတွက် တစ်ခုစီပေးပါ။



## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ စ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - ကစားပွဲစည်းမျဉ်းများ

### ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ ကစားပုံ

**ကစားပွဲမစတင်မီ**

၁. သင်တန်းပို့ချသူမှ ကစားပွဲအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြရမည်။ ပစ္စည်းများနှင့် မော်သော့၏ သဘောတရားများနှင့်အတူ ၎င်းတို့ကိုမည်သို့အသုံးပြုရမည်ကိုရှင်းပြရမည်။ ကစားပွဲစည်းကမ်း များကိုလည်းရှင်းပြ ရမည်။

၂. ပစ္စည်းထိန်းဘဏ်ကိုင်မည့်သူနှင့် မေးခွန်းကတ်ဖတ်မည့်သူများကို သင်တန်းဆရာ သို့မဟုတ် ပါဝင်ကစားသူ ထံသင့်လျော်သလိုတာဝန်ပေးရမည်။ ပစ္စည်းထိန်း ဘဏ်ကိုင်သူသည် ဘဏ်မှ ပစ္စည်းများကို ထိန်းသိမ်းသူ ဖြစ်ပြီး ကစားသူတစ်ဦးခြင်းစီကို ပစ္စည်းများထုတ်ပေးခြင်း၊ ကစားသူများ ရောက်ရှိသည့် အခြေအနေအတိုင်း ပစ္စည်းများ ကို ကစားသူများထံမှ သိမ်းယူခြင်းများပြုလုပ် ရမည်။ မေးခွန်းကတ်ဖတ်သူသည် ကစားသူနှိုက်ယူလိုက်သည့် ကတ်မှ မေးခွန်းကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြရမည်ဖြစ်ပြီးထိုမေးခွန်းကတ်တွင်ပါဝင်သည့်ရွေးချယ်ရန်အဖြေသုံးမျိုးကို ပြောပြရမည်။ဘဏ်ကိုင်သူနှင့် မေးခွန်းဖတ်သူများမှာ ကစားပွဲတွင် ဝင်မကစားရ။

၃. ကျန်သူအားလုံးသည် ကစားပွဲတွင် ကစားမည့်သူများဖြစ်သည် (ဘုတ်ပြားနှင့် ကစား ရာတွင်ကစားသူ ၆ ဦးထက်မပိုစေဘဲ အခြေအနေပြကတ်ပြားနှင့်ကစားရာတွင်ကစားသည့် အဖွဲ့၅ ဖွဲ့ထက် မပိုစေရ)

၄. ကစားသူတစ်ဦးခြင်းစီသည် ပစ္စည်းကူပွန်တစ်စောင်စီနှိုက်ပြီး ပစ္စည်းများကိုဘဏ်တွင် သွားရောက်လဲလှယ်ထုတ်ယူရမည်။

၅. ကစားရာတွင် မည်သည်က ပထမ၊ ဒုတိယ စသဖြင့် ကစားသူများ၏အလှည့်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ယင်းကို မဲနှိုက်၍သော်လည်းကောင်း အံစာတုံးပစ်၍သော်လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

**ကစားပွဲကစားခြင်း**

၁. ကစားသူအားလုံး/အဖွဲ့အားလုံး အခြေအနေ 0 မှစတင်ရမည်။ (အိမ်တွင်ရှိနေပြီး မြို့ကြီး ပြကြီး သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားတွင် အလုပ်လုပ်ရန်စဉ်းစားနေချိန်ဖြစ်သည်။) ဘုတ်ပြားနှင့် ကစားလျှင် ကစားသူများသည် ၎င်းတို့၏အမှတ်အသားရောင်ခြယ်ပြားများကို အခြေအနေ 0 အကွက်တွင် ထားရမည်။ အခြေအနေပြကတ်ပြားပုံစံတွင် ကစားသူအားလုံးသည် အခြေအနေ 0 နေရာတွင် စုပေါင်း၍ရပ်နေရမည်။

၂. ပထမဆုံးစရွေ့ရမည့်သူသည် အခြေအနေ ၁ သို့ ရွှေ့ရမည်။ မေးခွန်းကတ်ဖတ်သူထံမှ မေးခွန်း ၁ ကို တောင်းယူရမည်။

၃. မေးခွန်းကတ်ဖတ်သူသည် မေးခွန်းနှင့် ရွေးရန်အဖြေသုံးမျိုးကို ကစားသူအားဖတ်ပြရမည်။ ရွေးချယ်မှုအတွက် မည်သည့်ပစ္စည်း လိုအပ်သည်ကိုလည်း (လိုအပ်ပါက)ပြောပြရမည်

ဖြစ်သော်လည်း နောက်ထပ်မည်သည့် နေရာသို့ရောက်မည်ကို မပြောရ။

၄. ကစားသူသည် ပေးထားသည့်ရွေးချယ်ရန်အချက်များထဲမှတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်။ က)၊ ခ) သို့မဟုတ် ဂ)။ ကစားသူမှ ရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ပြီးသည့် အချိန်မှ မေးခွန်းကတ်ဖတ်သူသည် ကစားသူမည်သည့်နေရာသို့ရွှေ့ရမည်ကိုပြောပြရမည်။

၅. အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ရာတွင် ကစားသူတွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းရှိရမည်။ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲမှု၊ ရရှိမှုတို့သည်လက်တွေ့ဘဝမှာကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရွေးချယ်မှုအတွက် ဘတ်စ်ကားခ ၃ ပွိုင့် လိုအပ်သည်ဆိုပါက ထို ၃ ပွိုင့်ကို ဘဏ်သို့ပေးရမည်ဖြစ်ကာ၊ မှတ်ပုံတင် လိုအပ်သည်ဆိုပါက ပြယုံသာပြရန် လိုပြီး နောင်တစ်ချိန်ထပ်မံအသုံးပြုရန်အတွက် သိမ်းထားနိုင်သည်။ ပစ္စည်းမလိုအပ်သော အဖြေများအတွက်မူ ကစားသူအနေဖြင့် အဖြေများကို လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်နိုင်သည် (မည်သည့် ပစ္စည်းမှပေးရန်မလို)။ အချို့သောအဖြေများရွေးချယ်ရာတွင် (အချို့ အခြေအနေများ၌) ကစားသူသည် ပစ္စည်းများရသည်လည်းရှိသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် (၂၀ ပွိုင့်ရခြင်း) သို့မဟုတ် (အလုပ်ခွင်ပညာသင်ဆုရခြင်း)။ ထိုသို့ရရှိပါက ဘဏ်သို့ သွားရောက် ထုတ်ယူနိုင်သည်။

၆. အကယ်၍ ကစားသူသည် အဖြေအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းမရှိဘဲရွေးချယ်လိုသည်ဆိုပါက မှော်သော့ဖြင့်တခြားကမ္ဘာသို့သွားရောက်ပြီး လိုအပ်သောပစ္စည်းကို ရယူနိုင်သည် (လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကိုသာရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားအရာများမရပါ)။ ကစားသူအနေဖြင့် ဘဏ်သို့ မှော်သော့ကိုပေးအပ်ပြီး လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကို ရယူကာကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေကို ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

၇. ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေမှလွတ်မြောက်နိုင်ရန်အတွက်လည်း မှော်သော့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကစားသူသည် လက်ရှိမည်သည့်နေရာ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ ဘေးကင်းရာဖြစ်သော(အခြေအနေ ၈) (အလုပ်လက်မဲ့နှင့် အလုပ်ရှာဆဲ) နေရာသို့ရောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ မှော်သော့ကို အသုံးပြုပြီးပါက ကစားသူသည် ဘဏ်သို့မှော်သော့ကိုပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၈. အဖြေတစ်ခုကို ရွေးလိုက်သည်နှင့် ကစားသူသည် ရွေးချယ်မှုတွင် ညွှန်ပြထားသည့် အတိုင်း အခြေအနေအသစ်သို့ရွှေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် နောက်အလှည့်ကျသူမှ သူ/သူမ၏ မေးခွန်းကတ်ပြားကို နှိုက်ရန် အလှည့်ဖြစ်သည်။ (ပထမရွှေ့ရာတွင် ကစားသူတိုင်းသည် မေးခွန်းကတ်ပြား ၁ နှင့်သာ စရမည်ဖြစ်ပြီး ထို့နောက်တွင် ၎င်းတို့ ကျရာ မေးခွန်းကတ်ပြားအနေအထားအတိုင်းဆက်လက်ကစားသွားရန် ဖြစ်သည်။)

၉. ကစားသူတစ်ဦးခြင်းစီ၏ပန်းတိုင်သည် ခရီးစဉ်အတွင်း ကောင်းသောအနေအထားဖြင့် အခြေအနေများကို ဖန်တီးစီမံသွားရန် ဖြစ်သည်။ ကစားပွဲသည် ကစားသူများ၏ခရီးကို ကောင်းသော/ ဆိုးသော အဆုံးသတ်များစွာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ကစားသူအနေဖြင့် သူ/သူမ၏ ရွေးချယ်မှုတွင် "ပြီးဆုံး" ဟူသည့် စကားလုံးကိုတွေ့ပါက သူ/သူမ ၏ခရီးစဉ် ပြီးဆုံးပါသည်။

**ပစ္စည်းများနှင့် မော်သော့ အသုံးပြုခြင်းအတွက် စည်းမျဉ်းများ**
**ပစ္စည်းများကိုမည်သို့သုံးပါမလဲ။**
ကစားပွဲမှ သင်၏ပစ္စည်းများကို လက်ရှိဘဝတွင် သုံးသကဲ့သို့ သဘောထားအသုံးပြုပါ။ အချို့သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ပိုက်ဆံနှင့် အလုပ်ခွင်တွင်း ပညာသင်ဆုစသည်တို့သည် ကုန်လွယ်သော်လည်း အချို့သော ပစ္စည်း များကိုမူ တစ်ကြိမ်ထက်ပိုအသုံးပြု၍ရသည်။

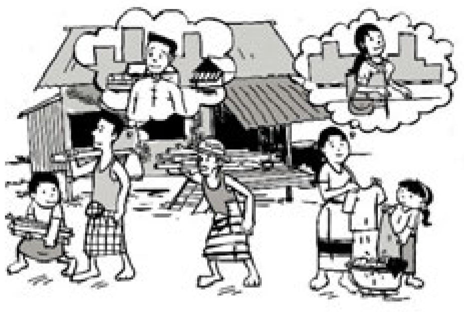
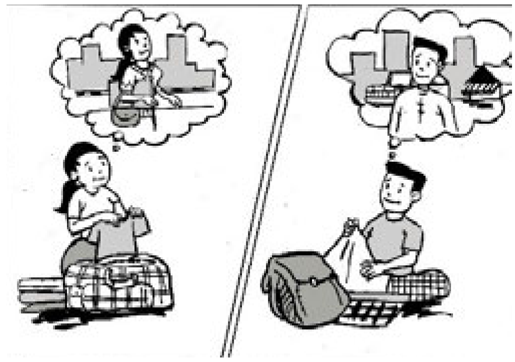
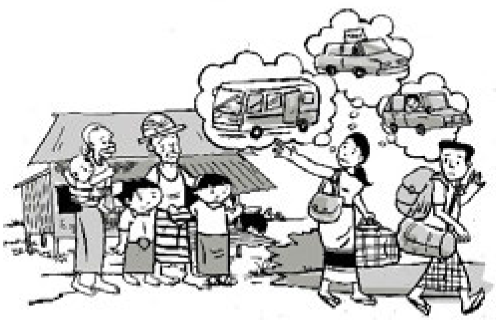
**မော်သော့ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့သုံးမည်လဲ?**
ကစားသူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ခရီးစဉ်တွင် မော်သော့ကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုနိုင်ကြသည်။

- လက်ရှိအလွန်အန္တရာယ်ရှိသော အနေအထားမှ ဘေးကင်းရာဖုန်သို့ လွတ်မြောက်နိုင်သည် (မော်သော့အသုံးပြုပါက အခြေအနေ ၈၊ အလုပ်လက်မဲ့နှင့် အလုပ်ရှာဖွေဆဲအနေအထားသို့ ကျရောက်သည်။)
- လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကို ရယူပြီး (လိုသည့်ပစ္စည်းသာ) ရွေးချယ်လိုက်သည့်အထဲတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း နောက်ထပ် အခြေအနေသို့ ဆက်လက်သွားရောက်သည်။

မော်သော့ကို တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် ၎င်း၏အစွမ်းကိုအကုန်အသုံးပြုပြီးဖြစ်သည်။ ကစားသူမှ သော့ကိုဘဏ်သို့ပြန်အပ်ရမည်။

## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ င : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မျှော်သော့ကစားပွဲ - အခြေအနေပြကတ်ပြားများ

**လမ်းညွှန်ချက်များ - သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများတွင် ကစားပွဲအတွက် အခြေအနေပြကတ်ပြား (၄၀) ပါဝင်သည်။**

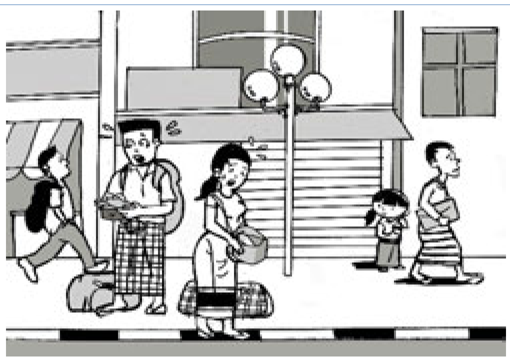
| | |
|---|---|
| <br>အခြေအနေ 0: သင်သည်အိမ်တွင်ဖြစ်သည်။<br>သင်၏ရွာတွင် လုပ်စရာအလုပ်အနည်းငယ်မျှသာရှိသည်။<br>သင်၏ အိပ်မက်မှာ မြို့ကြီးတမြို့တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော<br>အခွင့်အလမ်းများ ရရှိရန်<br>ဖြစ်သည်။ | <br>အခြေအနေ ၁:သင်သည်မြို့ပေါ်တွင်အလုပ်သွားရှာရန်<br>ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ |
| <br>အခြေအနေ ၂: မြို့ပေါ်သို့မည်သို့သွားမည်ကိုရွေးချယ်ပါ။ | <br>အခြေအနေ ၃:ရဲတစ်ဦးသည် ခရီးသည်များ၏အထောက်<br>အထားများစစ်ရန် ဘတ်စ်ကားပေါ်သို့တက်လာသည်။ |

အခြေအနေ ၄: သင်သည်မြို့ပေါ်ရှိဘတ်စ်ကားဂိတ်သို့ ရောက်ရှိလာပြီး သင်၏ သူငယ်ချင်း/ဆွေမျိုးကို စောင့်နေခဲ့သည်မှာ (၂) နာရီကျော်ကြာပြီ ဖြစ်သည်။ လူစိမ်းတစ်ဦးမှ သင့်ကိုချဉ်းကပ်လာပြီ အလုပ်တစ်ခု ကမ်းလှမ်းသည်။

အခြေအနေ ၅:သင့်ကိုစက်ရုံတစ်ခုသို့ခေါ်ဆောင် သွားသည်။ အလုပ်ပွဲစားသည် အလုပ်ရှာပေးခနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် (၁၀ ပွိုင့်) သင့်လခနစ်လခ စာအလုပ်ရှင်ထံမှတောင်းသွားသည်။

အခြေအနေ ၆: သင်၏အိမ်နီးချင်းသည်သင့်ကို မြို့ပေါ်တွင် ချပေးခဲ့သည်။ သင်မျှော်လင့်ထားသည့် အလုပ်မှ ယခုမရနိုင်တော့။

အခြေအနေ ၇: သင်သည်ဘတ်စ်ကားဂိတ်တွင် (၅) နာရီကြာအောင် စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့ပြီး မိုးလည်းတော်တော် ချုပ်နေပြီဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယခုထိမည်သူမှလာမကြို သေးပါ။



အခြေအနေ ၈: အလုပ်လက်မဲ့၊သင်အခုအလုပ်ရှာနေပါ သည်။ သင့်ထံတွင်ပိုက်ဆံနည်းနည်းသာကျန်တော့သည်။

အခြေအနေ ၉: သင်လျှောက်ထားရန်အလုပ်အနည်း ငယ်တွေ့သည်။

အခြေအနေ ၁၀: သင့်ကိုချမ်းသာသောမိသားစုတစ်စုမှ အိမ်ဖော်အဖြစ် ငှားရမ်းသည်။အလုပ်မှာအလွန်ဆိုးဝါး သည်။လခမှာအဆင်ပြေသော် လည်းတစ်ပတ်လျှင် (၇) ရက်အလုပ်လုပ်ရသည်။ သင့်အနေဖြင့်ခြံဝင်း အပြင်သို့လည်းထွက်ခွင့်မရပါ။

အခြေအနေ ၁၁: ဟိုတယ်အသစ်တစ်ခုတွင် အလုပ်တစ်ခုလျှောက်ရန် သင်သွားသည်။ သို့သော်အလုပ်ရာထူးအားလုံးလျှောက်ထားရာတွင် သင်၏မှတ်ပုံတင်ပြရန်လိုသည်။

အခြေအနေ ၁၂: တစ်နေ့တွင်သင်အလုပ်သို့သွားရာ လမ်း၌ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုကားဖြင့်တိုက်ပြီးထွက်ပြေး သွားသည်ကို တွေ့သည်၊ မည်သူမှ သူမကိုမကူညီဘဲ သင်၏သူဌေးသည်လည်း ဝန်ထမ်းများအလုပ်လာနောက် ကျခြင်းကိုမုန်းသည်။

အခြေအနေ ၁၃: အလုပ်ရှင်မှပြောသည်မှာအလုပ်ပွဲစားထံသို့ သင့်အတွက်ပေးလိုက်ရသောငွေသည် သင့်အကြွေးဖြစ်ပြီး ၂ လ လခမယူဘဲအလုပ်လုပ်ပေးရမည်ဟုဆိုသည်။ ၎င်းသည်သင့်ကို စာရွက်နှစ်ရွက်ပေါ်တွင် လက်မှတ်ထိုးခိုင်းသည်။အကြွေးကျေ သည် အထိ အလုပ်လုပ်ပေးရမည်ဟူသောသဘောတူညီချက်နှင့် အကြွေးယူသည့်စာချုပ်ဖြစ်သည်။ အာမခံ အနေဖြင့်သင်၏ မှတ်ပုံတင်ကို အလုပ်ရှင်အားပေးထားရမည်။

အခြေအနေ ၁၄: နိုင်ငံခြားတွင်အလုပ်ရှာပေးသည့်ေ အဂျင်စီတွင်သင်အလုပ်နေရာလွတ်(၃)ခုကိုတွေ့သည်။ (၁) စားပွဲထိုး (၂) ဆောက်လုပ်ရေးနှင့် (၃) ဘဲခြံတွင် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အေဂျင်စီမှ လူအများအပြားလျှော က်ထားသည်ဟုပြောပြီး မနက်ဖြန်သည်လျှောက်ထားရန် နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်သည်။ အလုပ်လျှောက်ခ (၁၀)ပွိုင့်။

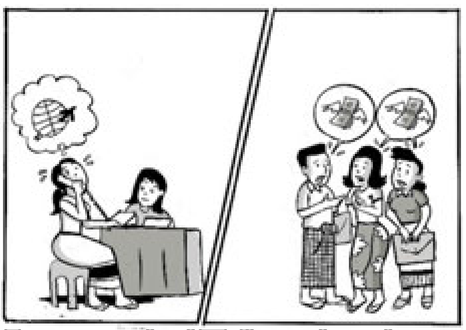
အခြေအနေ ၁၅: မိသားစုတွင်းမှအကြီးဆုံး သားသည်သင့်ကိုထူးဆန်း သည့်အကြည့်ဖြင့် ကြည့်တတ်ခြင်းကြောင့် သင်မသက်မသာဖြစ်ပြီး သူ့ကို ရှောင်ရှားရန် ကြိုးစားနေခဲ့သည်။ သို့သော်တနေ့ အိမ်တွင်မည်သူမှမရှိသည့်အချိန်၌ သင့်ကိုထိုသားမှ အတင်းအဓမ္မ ကြံစည်သည်။သင်အခြားသူများကိုပြော လျှင် သတ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သည်။

အခြေအနေ ၁၆: နောက်ဆုံးတွင်သင်ခေါက်ဆွဲစက်ရုံ၌ အလုပ်ရသည်။ အလုပ်သည်မပင်ပန်းသော်လည်းပျင်း စရာဖြစ်သည်။လုပ်ခအလွန် နည်းသော်လည်း အချိန်ပိုရှိ ပြီးတနင်္ဂနွေနေ့တိုင်းပိတ်သည်။

အခြေအနေ ၁၇: ပွဲစားနှင့်အလုပ်ရှင်သည်အလွန်တု န်လှုပ်ပြီးသင့်ကို အကြမ်းဖက်၍ ခြိမ်းခြောက်သည်။ သင်ထွက်သွားမည်ကိုလူသန်ကြီး နှစ်ဦးက တံခါးကို ပိတ်ရပ်ထားပြီး တားထားသည်။အလွန်ဆိုးရွားသည့် အနေအထားတစ်ခုဖြစ်တော့မည်။

အခြေအနေ ၁၈:သင်သည်ဟိုတယ်တွင်အလုပ်လုပ်နေ သည် မှာနှစ်နှစ်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့် ဟိုတယ် ပိုင်ရှင်မှလည်းသင့်ကိုသဘောကျသည်။

အခြေအနေ ၁၉: သင့်ကိုဆိုးဝါးသောအခြေအနေမှ ကယ်တင် နိုင်ခဲ့ပြီး သင်ရက်သတ္တပတ်ခန့်လုံခြုံ စွာနေနိုင်သည့်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သင်ဘာဆက်လုပ်မည်ကို စဉ်းစား ရန်လိုသည်။



အခြေအနေ ၂၀: နှစ်ပတ်ကြာပြီးနောက်အလုပ်ရှာပေး သည့် အေဂျင်စီမှမည်သည့်သတင်းမှမကြားရတော့။ သင်ဖုန်းခေါ်ပြီး မေးမြန်းရာနေရာလွတ်အားလုံးပြည့်သွား ပြီဟုပြောသည်။ အနီးအပါးရှိလူများကိုမေးမြန်းစုံစမ်း ကြည့်ရာ လူပေါင်းများစွာလျှောက်ထားကြပြီး အေဂျင်စီမှ ဘာမှထပ်မကြားရတော့ဟုဆိုသည်။

အခြေအနေ ၂၁: အလုပ်သမားရုံးမှသင်ကြားသိရသည်မှာ အလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီကို မမှန်မကန်လိမ်လည်မှုဖြင့် စုံစ မ်းစစ်ဆေးခံနေရသည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြားတွင် အလု ပ်လုပ်ရန်အတွက်အဆင့်များစွာလိုသည်။ ကျန်းမာရေးမှုစ စ်ဆေးခြင်း၊ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ပတ်စ်ပို့၊ ဗီဇာ၊ အလုပ်လုပ်ခွင့် များလျှောက်ထားရန်လည်းလိုသည်။ သင်သည်လည်း နိုင် ငံခြားသို့အလုပ်သွားလုပ်လိုဆဲပင်ဖြစ်သည်။

အခြေအနေ ၂၂:သင်အလုပ်လုပ်နေသည်မှာလေးလအထိ ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပြီး လုပ်ခလုံးဝမရသေး။ အလုပ်ရှင်ထံတောင်းဆိုသည့်အခါ အကြွေးယူထားသည့်စာချုပ်ကိုပြသည်။ သင်၏လက်မှတ်ပါသော သဘောတူစာချုပ်တွင် အကြွေးသည်သင်ထင်ထားသည်ထက်ပိုများနေသည်။

အခြေအနေ ၂၃: အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု များသင်တန်းကျောင်းတွင် တက်ရောက်ရန် သင်သင်ရိုး တစ်ခုကိုရွေးချယ်နေသည်။

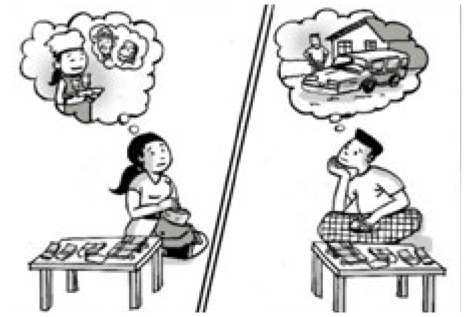
အခြေအနေ ၂၄: လုပ်ငန်းခွင်ဝင်သင်တန်းကို သင်တစ်လ တက်ရောက်ပြီးဆုံးခဲ့သည်။

အခြေအနေ ၂၅: ကားတိုက်ပြေးခံရသည့် အမျိုးသမီး၏ မိသားစုသည် သူတို့၏သမီးအသက်ကို ကယ်ဆယ်ခဲ့သောသင့်အားအလွန်ကျေးဇူးတင်သည့်အနေဖြင့် (ပွိုင့် ၃၀)ပေးပါသည်။

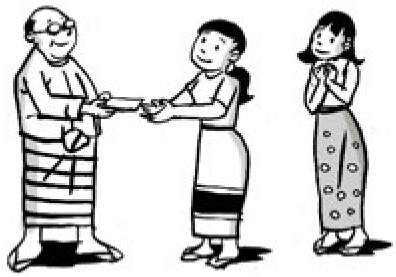
အခြေအနေ ၂၆: ယခုသင်စုမိသည့်ငွေ ကောင်းကောင်းရှိပြီဖြစ်သည်။ (ပွိုင့် ၃၀ ယူပါ)။

အခြေအနေ ၂၇:သင့်အမေအလွန်နာမကျန်းဖြစ်နေသည်။ သူမအနေဖြင့်ဆေးရုံသို့သွားလိုသော်လည်းမိသားစုတွင် ပိုက်ဆံမရှိ။ သင့်ထံတွင်လည်းစုဆောင်းထားငွေနည်း နည်းသာကျန်သည်။

အခြေအနေ ၂၈: သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အလုပ်အကိုင်များစွာကိုတွေ့သည်။ရာထူးနေရာတော်တော်များများကိုသင်လျှောက်လိုက်သည်။ အလုပ်အင်တာဗျူးအနည်းငယ်ရှိခဲ့ပြီး ယခုအခါ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုကို လက်ခံရရှိသည်။

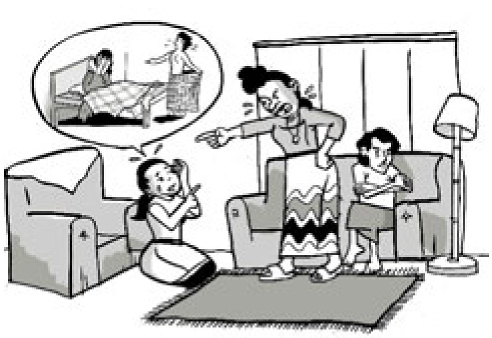


**အခြေအနေ ၂၉: နိုင်ငံခြားတွင်အလုပ်သွားလုပ်ရန် အတွက်ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အကျိုးအမြတ်များကို သင်စဉ်းစားလျက်ရှိပြီး နိုင်ငံခြားတွင် အလုပ်သွားလုပ်ခြင်းသည်ကောင်းမကောင်းကို ဆုံးဖြတ်လျက်ရှိသည်။**



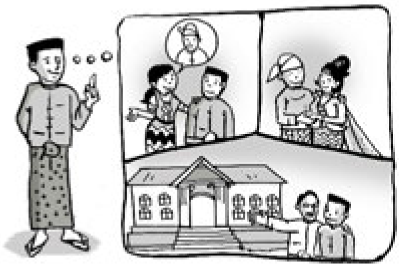
အခြေအနေ ၃၀: အလုပ်အကိုင်ဖန်တီးရေးစီမံချက်မှ တဆင့်သင်အစိုးရထောက်ပံ့ငွေအနည်းငယ်ကိုရသည်။ ဝမ်းကွဲညီမတစ်ယောက်တွင် လုပ်ငန်းအသေးစား တစ်ခုပိုင်သောသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိပြီး သင်နှင့်စီးပွားရေးတစ်ခုတွဲလုပ်လိုသည်။

အခြေအနေ ၃၁: သင့်ထံတွင် ပြင်းထန်သော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သင့်ကို အဓမ္မကျင့်ကြံလိုက်သည့် သားအကြီးထံမှ ကူးခြင်းဖြစ်သည်။သင့်အနေဖြင့်ဘာလုပ်ရမှန်းသေချာမသိ။



အခြေအနေ ၃၂: မိသားစုမှသင်ပြောသမျှကို မယုံကြည်ဘဲငင်းတို့၏သားကိုမြူဆွယ်သည့်အတွက်သင့်ကိုအပြစ်တင်သည်။မိခင်ဖြစ်သူမှသင့်ကို စိတ်ဆိုးစွာဖြင့်အလုပ်ဖြုတ်လိုက်ပြီး သင့်ကိုယခုလ လစာမပေးနိုင်ဟုငြင်းသည်။

အခြေအနေ ၃၃: သင့်အနေဖြင့် ယခင်အလုပ်ရှင်ကို တရားဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် အကြံပေးသည်။

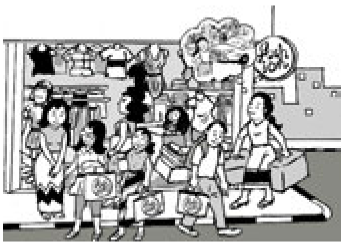


အခြေအနေ ၃၄: သင့်အနေဖြင့်ယခုဟိုတယ်တွင် (၂) နှစ်ကျော် အောင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။သင်လည်း သင်၏အလုပ်ကို နှစ်သက်သည်။သင်သည်အလုပ်အလွန်ကြိုးစားသောကြောင့် ဟိုတယ်ပိုင်ရှင်မှလည်းသင့်ကို သဘောကျသည်။ တနေ့တွင်သင်ရွေးချယ်ရန်အတွက် အံ့ဩဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်သုံးခုတပြိုင်တည်းဖြစ်ပျက်သည်။

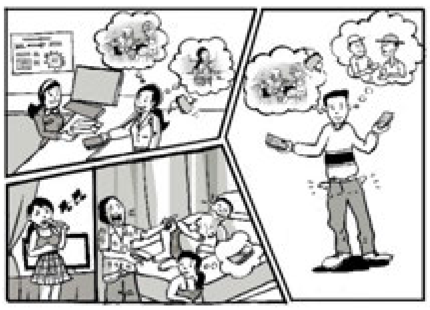
အခြေအနေ ၃၅: နောက်ဆုံးတွင်သင့်အနေဖြင့် နိုင်ငံခြားသို့ အလုပ်လုပ်ရန် သွားရောက်မည့် ခရီးအတွက်ငွေကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

အခြေအနေ ၃၆: သင်၏ဖက်ရှင်ဆိုင်သည် သိပ်အခြေအနေမကောင်း။သင်၏ဆိုင်သည်လူသိများသော်လည်း ရှုံးနေဆဲဖြစ်သည်။ သင်မှကုန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူပြီး သင်၏စီးပွားဖက်မှ ဆိုင်တွင်ရောင်းသည်။ စာရင်းအင်းများကိုစီးပွားဖက်မှ ကိုင်တွယ်သည်။ ဆိုင်၏ဘဏ္ဍာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် ကောင်းကောင်းမထိန်းနိုင်ဖြစ်နေသည်။

အခြေအနေ ၃၇: တနေ့တွင် သင်၏စီးပွားဖက်မှာ ထွက်ခွာသွားပြီးသင့်ထံတွင် အကြွေးများစွာတင်ကျန်ရစ်သည်။သင်တွေ့ရသည်မှာဝယ်ယူပေးချေမှုအားလုံးကို သင်၏နာမည် ဖြင့်သာတွေ့ရပြီး ရှိသမျှအကြွေးအားလုံးအတွက် ဥပဒေအရ သင့်ထံတွင် သာတာဝန်ရှိသည်။



အခြေအနေ ၃၈: သင်၏ ဖက်ရှင်ဆိုင်အခြေအနေ ကောင်းလျက်ရှိသည်။ အရောင်းသည်လည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်တက်လျက်ရှိသည်။ သင့်အနေဖြင့်ကုန်စည်များဝယ်ယူရခြင်း ကိုနှစ်ခြိုက်လျက်ရှိပြီး သင်၏စီးပွားဖက်သည်လည်း ကောင်းမွန်သောအဝတ်များကိုရောင်းချလျက်ရှိသည်။ သင်ကော သင့်စီးပွားဖက်ပါ စာရင်းအင်းကိုင်ရသည်ကို မကြိုက်သည့်အတွက်တတ်ကျွမ်းသူတစ်ယောက်ငှားလိုက်သည်။ သင့်နှင့်သင့်စီးပွားဖက်သည်လုပ်ငန်းကို တိုးချဲ့ရန်အစီအစဉ်ချလျက်ရှိသည်။



အခြေအနေ ၃၉: နိုင်ငံခြားသို့အလုပ်လုပ်ရန်သင်ထွက်လာခဲ့ သည်မှာခြောက်လကြာမြင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

## သင်တန်းအထောက်အကူပစ္စည်း ၁၀.၁.၄ ဆ : ကျွန်ုပ်၏ခရီးနှင့် မော်သော့ကစားပွဲ - မေးခွန်းကတ်ပြားများ

**ညွှန်ကြားချက်များ -** အခြေအနေ ၁ မှ ၃၉ အထိ မေးခွန်းကတ်ပြား ၃၉ ခုရှိသည်။ မိတ္တူကူးပြီး အစက်အစက်ပြထားသော မျဉ်းကြောင်းများတလျှောက် သီးခြားစာရွက်ပိုင်းများအဖြစ် ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ကစားနည်းတစ်ခုစီအတွက် ၁ စုံစီလိုအပ်သည်။

| | |
|---|---|
| **အခြေအနေ ၁ - အလုပ်တစ်ခုရှာရန်အတွက် မြို့ကြီးတစ်မြို့သို့ သွားရောက်ဖို့ဆုံးဖြတ်တယ်။**<br><br>က) ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မိသားစုကိုပြောပြပါ။ မြို့မှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ဆွေမျိုးတွေကို သင့်အတွက် အလုပ်တစ်ခုရှာပေးဖို့ပြောတယ်။ သူတို့ကအလုပ်ရှာလို့ရတဲ့အခါ မြို့ကိုသွားတယ်။ (မိတ်ဆွေများ/ဆွေမျိုးများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ) → ၂<br><br>ခ) ပစ္စည်းတွေကို ထုပ်ပိုးပြီးဘတ်စ်ကားဂိတ်သို့သွားသည်။မြို့တွင်နေသောသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုရှာမည်။သူ့ဖုန်းနံပါတ်မသိပါ။ သို့သော်အလုပ်လုပ်သည့် နေရာကိုတော့ သိသည်။ → ၄<br><br>ဂ) မြို့မှာ အသိမိတ်ဆွေ/ဆွေမျိုးတစ်ယောက်မှမရှိဘူး။အလုပ်ပွဲစားကပဲ မြို့ကိုခေါ်သွားပေးမှာ။ → ၅ | **အခြေအနေ ၂ - မြို့ကိုဘယ်လိုသွားမလဲ ရွေးချယ်တယ်။**<br><br>က) ဘတ်စ်ကားနဲ့သွားတယ်။ (ဘတ်စ်ကားခ ၃ ပွိုင့် ပေးတယ်။) à ၃<br><br>ခ) မြို့ကိုသွားမယ့် အိမ်နီးနားချင်းရဲ့ကားနဲ့ လမ်းကြုံလိုက်သွားတယ်။ (ဓာတ်ဆီဖိုး ၁ ပွိုင့်လောက် ထည့်ပေးရတယ်။) → ၆<br><br>ဂ) အလုပ်ကိုလိုက်ပို့ပေးမယ်လို့ ပြောတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့ လမ်းကြုံလိုက်သွားတယ်။ → ၅ |
| **အခြေအနေ ၃ - ရဲသားတစ်ယောက်က ဘတ်စ်ကားပေါ်တက်လာပြီး ခရီးသည်ရဲ့ မှတ်ပုံတင်ကတ်ကို တောင်းကြည့်တယ်။**<br><br>က) ရဲအရာရှိကို မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား ထုတ်ပြတယ်။ (မှတ်ပုံတင်ကတ်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (သို့) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်) → ၄<br><br>ခ) မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားမရှိဘူး။ကားနောက်ပေါက်ကနေထွက်ပြေးတယ်။→ ၂<br><br>ဂ) မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားမရှိဘူး။ကိုယ့်မှာမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားရှိတဲ့ ကျွှာတစ်ခုကိုသွားဖို့မော်သော့တံကို သုံးတယ်။ ပြီးတော့ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားကိုရဲအရာရှိကို ထုတ်ပြလိုက်ပြီး ခရီးဆက်တယ်။ (မော်သော့တံ) → ၄ | **အခြေအနေ ၄ - မြို့မှာရှိတဲ့ ဘတ်စ်ကားဂိတ်ကို ရောက်နေပြီ။ လာကြိုမယ့် သူငယ်ချင်း/ဆွေမျိုးကိုစောင့်နေတာ ၂ နာရီကျော်ကြာပြီ။လူစိမ်းတစ်ယောက် ကချဉ်းကပ်လာပြီး သင့်ကို အလုပ်တစ်ခုပေးမယ်လို့ ပြောလာတယ်။**<br><br>က) မိတ်ဆွေ/ဆွေမျိုးက လာမခေါ်တော့ဘူးဆိုရင် အလုပ်မရှိဘဲ ပြန်လာရမယ်။နောက်မှအလုပ်ရှာလို့ရတယ် ဆိုပေမယ့်လည်းဒီလိုအလုပ်ရဖို့အခွင့်အရေးမျိုးက အမြဲမရနိုင်ဘူး။လူစိမ်းနဲ့ လိုက်သွားတယ်။ → ၅<br><br>ခ) ကိုယ့်မှာအလုပ်ရှိပြီးသား၊ ဆွေမျိုးလာကြိုမှာကို စောင့်နေတာလို့ လူစိမ်းကိုပြောတယ်။မိတ်ဆွေ/ဆွေမျိုး လာခေါ်တဲ့အထိ စောင့်တယ်။ → ၇<br><br>ဂ) မိတ်ဆွေ/ဆွေမျိုးကိုဘယ်ရောက်နေပြီလဲလို့ ဖုန်းဆက်မေးတယ်။လူစိမ်းကို လစ်လျူရှုထားလိုက်တယ်။ → ၈ |

| | |
|---|---|
| **အခြေအနေ ၅ - ကိုယ့်ကိုစက်ရုံတစ်ရုံကို ခေါ်သွားတယ်။အလုပ်ပွဲစားက အလုပ်ရှာပေးခနဲ့ ခရီးစရိတ်အတွက် ကိုယ့်ဆီက ၁၀ ပွိုင့်နဲ့ အလုပ်ရှင်ဆီက လုပ်ခ ၂ လစာနဲ့ ညီမျှတဲ့ငွေကို ယူတယ်။**<br><br>က) အလုပ်ပွဲစားကို သူတောင်းတဲ့ ၁၀ ပွိုင့်ကိုပေးတယ်။ (၁၀ ပွိုင့်ကို ပေးတယ်။) → ၁၃<br><br>ခ) ကိုယ့်မှာ ၁၀ ပွိုင့်မရှိဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပွိုင့်အားလုံး ပွဲစားကိုပေးလိုက်ပြီး ကျန်တဲ့ငွေကို အလုပ်ရှင်ဆီက ချေးပေးတယ်။ (ကိုယ့်ရှိသမျှအားလုံး ပေးလိုက်တယ်။) → ၁၃<br><br>ဂ) အပေးအယူက မမျှတဘူးလို့ထင်တယ်။ ပွဲစားကို ကိုယ့်ကိုမြို့ကိုခေါ်လာပေးတဲ့အတွက် ၃ပွိုင့်ပေး နိုင်တယ်ပြောတယ်။ အဟုတ်ရင် အလုပ်ကို မယူတော့ဘူးပြောတယ်။ (၃ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၁၇ | **အခြေအနေ ၆ - အိမ်နီးချင်းက ကိုယ့်ကိုမြို့မှာ ချပေးခဲ့တယ်။ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့အလုပ်က မရတော့ဘူး။**<br><br>က) အိမ်ပြန်တယ်။ (ဘတ်စ်ကားခ ၃ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၀<br><br>ခ) ဒီညအတွက် နေစရာနေရာရှိတယ်။ နောက်နေ့မနက်ကျ အလုပ်တစ်ခုစရှာတယ်။ (ဟိုတယ်ခ ၂ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၈<br><br>ဂ) ကိုယ့်ကိုကူညီနိုင်မယ့် မြို့ကအသိတစ်ယောက်ကို ဆက်သွယ်တယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၉ |
| **အခြေအနေ ၇ - ဘတ်စ်ကားဂိတ်မှာစောင့်နေတာ ၅ နာရီကြာပြီ။ တအားမိုးချုပ်နေပြီ။ ဘယ်သူမှလာမခေါ်သေးဘူး။**<br><br>က) အသိ/ဆွေမျိုးကို ဆက်သွယ်လို့ရနိုင်မရနိုင်ဘူး။ ဘတ်စ်ကားဂိတ်ကထွက်လာပြီး ကိုယ်ဘာကိုယ် အလုပ်တစ်ခုထွက်ရှာတယ်။ → ၈<br><br>ခ) အလုပ်သမားရုံး (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား တွေအတွက်NGO တစ်ခုကို ဆက်သွယ်လိုက်ပြီး အကူအညီယူတယ်။ (အလုပ်သမားရုံး (သို့) NGO ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်) → ၉<br><br>ဂ) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေ အကူအညီရစေဖို့ တစ်နေရာရာမှာကပ်ထားတဲ့ အလုပ်သမားရုံး (သို့) အေဂျင်စီတွေရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို လိုက်ရှာတယ်။ (သို့) ဘတ်စ်ကားဂိတ်က တာဝန်ရှိသူတွေကိုအေဂျင်စီ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို တိုက်ရိုက်တောင်းလိုက်တယ်။ → ၉ | **အခြေအနေ ၈ - အလုပ်မရှိဘူး။အလုပ်တစ်ခုရှာတုန်း။ လက်ထဲပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်။**<br><br>က) ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုရှာနေတုန်းမှာ နေစရိတ်နဲ့ စားစရိတ်အတွက် နေ့စားအလုပ်တစ်ခုကို ယာယီဝင်လုပ်တယ်။ (၅ ပွိုင့်ရတယ်။) → ၉<br><br>ခ) မိတ်ဆွေ၊ အလုပ်သမားရုံး (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေအတွက် NGO တစ်ခုခုကို ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီတောင်းတယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၉<br><br>ဂ) ကိုယ်ပိုင်တဲ့မြေလေးကို ရောင်းလိုက်တယ်။ အကြွေးတွေဆပ်ပြီး အတတ်ပညာတစ်ခုခုသင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ (မြေ)၊ (၄၀ ပွိုင့်နဲ့ အလုပ်အတွက် သင်တန်းတက်ဖို့ ပညာသင်ဆုရတယ်။) → ၂၃ |

**အခြေအနေ ၉ - အလုပ်အချို့အတွက် သတင်းရထားတယ်။**

က) မိသားစုတစ်စုက အိမ်အကူလိုနေတယ်လို့ တစ်ယောက်ကပြောတယ်။ → ၁၀

ခ) ဟိုတယ်အသစ်တစ်ခုအတွက်အလုပ်ကြော်ငြာစာ တွေကပ်ထားတယ်။ → ၁၁

ဂ) အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီတစ်ခုက နိုင်ငံခြားမှာအလုပ်လုပ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်အလုပ် လျှောက်လွှာတွေ လက်ခံနေတယ်။ → ၁၄

**အခြေအနေ ၁၀ - ချမ်းသာတဲ့မိသားစုတစ်စုက ကိုယ့်ကို အိမ်အကူအဖြစ် ခန့်ထားတယ်။ အလုပ်ကမဆိုးပါဘူး။ လစာကလည်း မဆိုးဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ပတ်ကို ၇ ရက်စလုံးအလုပ်လုပ်ရတယ်။ အိမ်ခြံဝန်းပြင်ပကိုလည်း ထွက်ခွင့်မရှိဘူး။**

က) ပိတ်ရက်မရှိတာကို မကြိုက်ဘူး။နောက်တစ်လ အလုပ်လုပ်ပြီးရင် အလုပ်သစ်ရှာတော့မယ်။ (၁၀ ပွိုင့်ရတယ်။) → ၈

ခ) ကိုယ့်အနေအထားက ဈေးများနေရမယ့် အနေအထားမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ဆက်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံစုနိုင်သမျှစုမယ်။ (ပွိုင့် ၂၀ ရတယ်။) → ၁၅

ဂ) အလုပ်ထွက်တယ်။ ငွေလေးနည်းနည်းရဖို့ အိမ်ကိုပေါင်လိုက်တယ်။ နိုင်ငံခြားမှာလစာကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရှာတယ်။ (အိမ်) → ၁၄

**အခြေအနေ ၁၁ - ဟိုတယ်အသစ်တစ်ခုကခေါ်တဲ့ အလုပ်တွေထဲကတစ်ခုကို လျှောက်ဖို့လာခဲ့တယ်။ အလုပ်နေရာအားလုံးကမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားတောင်း တယ်။**

က) ပြဿနာမရှိဘူး။ မှတ်ပုံတင်ကတ်ရှိတယ်။ (သို့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်) အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင် ကောင်းကောင်းရေးပြီး အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်ရမှာပဲ။ (မှတ်ပုံတင်ကတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (သို့) အလုပ်ပါမစ်) → ၁၂

ခ) မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားမရှိဘူး။မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား မလိုတဲ့တခြားအလုပ်ကိုရှာတယ်။ → ၁၆

ဂ) အလုပ်ကိုလိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်မှာ မှတ်ပုံတင်ကတ် (သို့) စာရွက်စာတမ်းမရှိဘူး။အလုပ် လျှောက်ဖို့အတွက် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့အသိဆီ ကနေ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားအတု ဝယ်တယ်။ → ၁၈

**အခြေအနေ ၁၂ - တစ်နေ့ အလုပ်သွားတုန်းမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို အရှိန်နဲ့မောင်းလာတဲ့ ကားတစ်စီးက တိုက်သွားတာကိုတွေ့တယ်။ ဘယ်သူကမှ မကူညီကြဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ကလည်း အလုပ်နောက်ကျတာကို မကြိုက်ဘူး။**

က) အခုနေမကူညီနိုင်ဘူး။ အလုပ်နောက်ကျရင် ပိုက်ဆံဖြတ်ခံရမယ်။ မြန်မြန်ပြေးမှ။ → ၂၇

ခ) ကားတိုက်ခံရတဲ့သူကို အရင်သွားပြေးကူညီတယ်။ ဆေးရုံလိုက်ပို့ပေးပြီး ရဲကိုဖုန်းဆက်ပေးတယ်။ → ၂၅

ဂ) ဆေးရုံကားနှင့် ရဲကိုဖုန်းဆက်ပေးတယ်။ ကားတိုက်ခံရသူကို သွားပြေးကူညီတယ်။→ ၂၅

**အခြေအနေ ၁၃ - ပွဲစားကိုပေးလိုက်ရတဲ့ ၂ လစာကို အကြွေးအနေနဲ့သတ်မှတ်ပြီး လစာ ၂လစာဖြတ်မယ်လို့ အလုပ်ရှင်ကပြောတယ်။အလုပ်ရှင်က စာရွက် ၂ ရွက် အပေါ်မှာလက်မှတ်ထိုးခိုင်းတယ်။ တစ်ရွက်က အကြွေးကျေတဲ့အထိသူ့ဆီမှာအလုပ်လုပ်ပေးပါမယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ခန့်စာချုပ်နဲ့နောက်တစ်ရွက်က ချေးငွေသဘောတူညီချက်။အာမခံအနေနဲ့ ကိုယ့်မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားကိုအလုပ်ရှင်ဆီမှာ ပေးထားရတယ်။**

က) လုပ်ပုံကိုမကြိုက်ပေမယ့်ကိုယ့်မှာရွေးချယ်စရာမရှိဘူး။စာရွက် ၂ ရွက်မှာ လက်မှတ်ထိုးပေးလိုက်ပြီး မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား ပေးလိုက်တယ်။ (မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (သို့) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို ပေးတယ်။) → ၂၂

ခ) စာရွက်တွေကို လက်မှတ်ထိုးမပေးဘဲအလုပ်ထွက်ခဲ့တယ်။ → ၁၇

ဂ) စာရွက်တွေကို လက်မှတ်မထိုးဘူး။ အဲဒီပိုက်ဆံကိုပေးပေးမယ့်မိတ်ဆွေရှိတယ်လို့အလုပ်ရှင်ကိုပြောတယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေဆီဖုန်းဆက်ဖို့အပြင်ခဏထွက်မယ်လို့ပြောပြီးထွက်ပြေးဖို့ အခွင့်အရေးရှာတယ်။ → ၁၉

**အခြေအနေ ၁၄ - အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီတစ်ခုရဲ့အလုပ်ကြော်ငြာစာတွေမှာ အလုပ် ၃ခုကိုတွေ့တယ်။ ၁) စားပွဲထိုး ၂) ဆောက်လုပ်ရေးနဲ့ ၃) ဘဲမွေးမြူရေး။ လျှောက်တဲ့လူတွေများပြီး မနက်ဖြန်က နောက်ဆုံးအလုပ်လျှောက်ရမယ့်နေ့လို့ ပြောတယ်။ ဝန်ဆောင်ခက ၁၀ ပွိုင့်။**

က) အခွင့်အရေးလက်လွတ်သွားမှာစိုးလို့ချက်ချင်းလျှောက်လိုက်တယ်။ (၁၀ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၂၀

ခ) ကိုယ့်စိတ်ထဲ သိချင်နေတာတွေရှိတယ်။အေဂျင်စီလိုင်စင်နဲ့ ဒီအေဂျင်စီမှာ လာလျှောက်ဖူးတဲ့ကိုယ့်ဒေသကလူတွေရဲ့နာမည်နဲ့ဆက်သွယ်ရမည့်အချက်အလက်တွေကိုတောင်းကြည့်တယ်။ မနက်ဖြန်နောက်ဆုံးနေ့ဆိုတော့လျှောက်လွှာတင်လိုက်တယ်။ (၁၀ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၂၀

ဂ) ဒီအေဂျင်စီက ယုံချင်မှယုံရမှာဆိုတော့မလျှောက်ဘူး။အလျှင်စလိုလုပ်တာမျိုးလည်း မကြိုက်ဘူး။ အလုပ်သမားရုံးကိုဖုန်းဆက်ပြီး ဒီအေဂျင်စီမှာလိုင်စင်ရှိသလား လှမ်းမေးတယ်။ တကယ်လို့အမှန်အကန်ဆိုရင်တော့ မနက်ဖြန်မှာလာပြန်လျှောက်ရင်လျှောက်မယ်။ (အလုပ်သမားရုံးရဲ့ဖုန်းနံပါတ်) → ၂၁

**အခြေအနေ ၁၅ - မိသားစုအတွင်းမှာရှိတဲ့ အကြီးဆုံးသားဆိုသူက ကိုယ့်အပေါ်မရိုးမသားနဲ့ ကြည့်ကြည့်နေတယ်။ ကိုယ်ကရှောင်နေရတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့အိမ်မှာဘယ်သူမှမရှိတုန်း အဲဒီလူက လိင်ဆက်ဆံဖို့ အဓမ္မလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒီအကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောရင်ကိုယ့်ကိုသတ်ပစ်မယ် လို့လည်း ခြိမ်းခြောက်ထားတယ်။**

က) ဒီအကြောင်းကို တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောဖို့ ရှက်မိတယ်။ ဘယ်သူ့မှယုံမှာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုကာကွယ်ပေးမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ဒီအလုပ်လိုအပ်တယ်။ ဒီတော့ အခြေအနေကို သည်းခံပြီးနောင်မှာ ဒီလူကို ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ဖို့ပဲရှိတယ်။ → ၃၁

ခ) မတရားပြုကျင့်ခံရတဲ့ သက်သေကျန်အောင်လို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မဆေးကြောပဲထားတယ်။ အဲဒီလူထွက်သွားတာနဲ့ ရဲဌာန (သို့)အရေးပေါ် ကူညီတဲ့ဌာနကို ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အတိအကျကို သတင်းပို့တယ်။ → ၃၃

ဂ) ကိုယ့်ကို အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုနှင့် ဖမ်းမှာစိုးလို့ ရဲကိုဖုန်းမဆက်ရဲဘူး။ ဒီအခြေအနေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အိမ်နီးချင်း (သို့) မိတ်ဆွေ (သို့)ကိုယ့်ကိုကူညီမယ့်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဆက်သွယ်တယ်။ → ၁၉

**အခြေအနေ ၁၆ - နောက်ဆုံးတော့ ခေါက်ဆွဲလုပ်တဲ့ စက်ရုံတစ်ရုံမှာ အလုပ်ရတယ်။အလုပ်က မခဲယဉ်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့်ငြီးငွေ့ဖို့ကောင်းတယ်။ လခကတော့ နည်းတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ပိုကြေးနဲ့ တနင်္ဂနွေနားရက်တော့ရတယ်။**

က) တခြားအလုပ်သစ်တစ်ခုရှာနေတုန်း မေးလုပ်ထားတယ်။ → ၉

ခ) ညနေပိုင်းတွေနဲ့ တနင်္ဂနွေတွေမှာအချိန်ပိုလုပ် တယ်။ငွေကိုပိုပြီး စည်းကမ်းနဲ့ စုနိုင်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ → ၂၆

ဂ) အလုပ်မှာ ပိုက်ဆံလည်းမစုနိုင်ဘူး။ အလုပ်က ငြီးငွေ့ဖို့လည်း တအားကောင်းတယ်။ ပိုက်ဆံပိုရတဲ့ အလုပ်သစ်တစ်ခုကို ရှာဖို့ဆုံးဖြတ်တယ်။ → ၅

**အခြေအနေ ၁၇ - ပွဲစားနဲ့ အလုပ်ရှင်ကစိတ်တိုသွားပြီး ကိုယ့်ကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်အောင်ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ကိုယ်ထွက်သွားလို့မရအောင်လူသန်ကြီးနှစ်ယောက်က တံခါးကိုပိတ်ထားတယ်။တခုခုမကောင်းတာတော့ ဖြစ်တော့မယ်။**

က) ကိုယ်ကအများနဲ့တစ်ယောက်။ကိုယ့်အသက်နဲ့လုံခြုံမှုကိုအရဲစွန့်လို့တော့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ပါသမျှပိုက်ဆံအားလုံးပေးလိုက်ပြီး လွှတ်ပေးဖို့တောင်းဆိုတယ်။ (ပိုက်ဆံနဲ့ပိုင်ဆိုင်သမျှပေးလိုက်တယ်။) → ၁၉

ခ) ကိုယ့်မှာ သူတို့ကိုပေးစရာပိုက်ဆံတစ်ပြားမှမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကို ထုနက်ပြီး ကိုယ်ရေးစာရွက်စာတမ်းတွေကို ယူသွားတယ်။ (မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်(သို့) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို ပေးလိုက်တယ်။) → ၁၉

ဂ) ဒီအခြေအနေကနေ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ကလွဲလို့ တခြားလွတ်မြောက်ရာမတွေ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပျောက်အောင်လုပ်မလဲ။ (မှော်သော့တံ) → ၈

**အခြေအနေ ၁၈ - ဟိုတယ်မှာအလုပ်လုပ်နေတာ ၂ နှစ်ရှိပြီ။ ကိုယ့်ကို အလုပ်ရှင်နဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက သဘောကျကြတယ်။ပိုက်ဆံလည်း စုနိုင်တယ်။ (ပွိုင့် ၃၀ ရတယ်။)ဒါပေမယ့် တစ်နေ့မှာ အလုပ်သမားရုံးက အရာရှိရောက်လာပြီး အလုပ်လျှောက်တုန်းကမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားအတုသုံးထားတာကိုသိသွားတယ်။**

က) ရဲက ကိုယ့်ကိုလာမဖမ်းခင် ထွက်ပြေးတယ်။ → ၈

ခ) ဥပဒေကနေ ရှောင်ပုန်းနေရတာ ခဲယဉ်းတဲ့ဘဝပဲ။ ရဲကိုဝန်ခံလိုက်ပြီး မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားအတုလုပ်ရောင်းနေတဲ့ဂိုဏ်းကိုဖမ်းဖို့ ကူညီတယ်။ → ၃၃

ဂ) ဒုက္ခတော့ရောက်ပြီ။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတွေရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကူညီပေးနေတဲ့ NGO ဆီကနေ အကူအညီတောင်းတယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၃၃

**အခြေအနေ ၁၉ - ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်ကနေ ကိုယ့်ကိုကယ်တင်ထားတယ်။အခုလုံခြုံတဲ့နေရာတစ်ခုမှာ ၁ ပတ်လောက်ကြာအောင်နေနေတယ်။ နောက်ဘာဆက်လုပ်မလဲ စဉ်းစားရမယ်။**

က) မြို့ကြီးပြကြီးတွေက အန္တရာယ်များလွန်းတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ပြန်ပြီး ရှိတာလေးနဲ့ ရှာစားတော့မယ်။ (၅ပွိုင့်ပေးသည်။) → ပြီးဆုံး

ခ) ကမ္ဘာကြီးကတော့ အန္တရာယ်များတာပဲ။ ဒါပေမယ့် လက်မလျှော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို စိတ်ချရတဲ့အိမ်ကို ခေါ်သွားပေးဖူးတဲ့လူမှုရေးလုပ်သားတစ်ယောက်ပြောတဲ့အလုပ်သင်တန်းအစီအစဉ်တစ်ခုကိုတက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။(အလုပ်သင်တန်း ပညာသင်ဆု) → ၂၃

ဂ) ရဲဌာနမှာ အမှုဖွင့်လိုက်တယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ စိတ်ချပြီးတရားဝင်တဲ့နေရာတွေကအလုပ်တွေကိုရှာရမယ်ဆိုတာကောင်းကောင်းသိသွားပြီ။ → ၂၈

**အခြေအနေ ၂၀ - ၂ ပတ်ကြာပြီးတာတောင် အလုပ်ရှာပေးတဲ့ အေဂျင်စီဆီကနေ ဘာသတင်းမှ မကြားဘူး။ ကိုယ်ကဖုန်းဆက်မေးတော့အလုပ်နေရာတွေအားလုံး ပြည့်သွားပြီလို့ပြောတယ်။သူများတွေကို လျှောက်မေးကြည့်တော့လျှောက်တဲ့လူတွေအများကြီးမှာ ဘယ်သူမှဘာသတင်းမှမကြားရတာကို သိရတယ်။**

က) ဒီအေဂျင်စီကို ကိုယ့်ပိုက်ဆံအလကားပေးလိုက်ရပြီလို့သိလိုက်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုတော့ ထပ်ရှာနေတယ်။ → ၈

ခ) အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်က ဒီအေဂျင်စီအကြောင်း မကောင်းတာတစ်ခု ကြားထားတယ်လို့ပြောတယ်။ သူမက ဒီရွာကလူတွေကို နိုင်ငံခြားမှာအလုပ်ရှာပေးတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ထောက်ခံလမ်းညွှန်တယ်။ အဲဒီလူကိုဆက်သွယ်မယ်။ → ၃၅

ဂ) ဒီအေဂျင်စီအကြောင်း သိချင်နေတုန်းပဲ။ ဒါကြောင့် အလုပ်သမားရုံးကိုဖုန်းဆက်ပြီး ဒီအေဂျင်စီက တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းလားလို့ လှမ်းမေးတယ်။ (အလုပ်သမားရုံးဖုန်းနံပါတ်) → ၂၁

**အခြေအနေ ၂၁ - အလုပ်သမားရုံးကပြောလို့ အလုပ်ရှာဖွေပေးတဲ့ အေဂျင်စီက လိမ်လည်မှုအတွက် အစစ်အဆေးခံနေရတဲ့ အေဂျင်စီတစ်ခုဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်သွားလုပ်ဖို့ အဆင့်တွေအများကြီးလိုတယ်။ကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲတွေ ဖြေရတယ်။ဆေးစစ်ချက်ယူရတယ်။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ပြည်ဝင်ခွင့်နဲ့ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ်တွေ လျှောက်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် နိုင်ငံခြားမှာအလုပ်သွားလုပ်နေချင်တုန်းပဲ။**

က) ဘယ်လိုအလုပ်တွေရှိသလဲ၊ကိုယ်ကဘာလုပ်ရမှာလဲ၊ ဘာစာရွက်စာတမ်းတွေလိုသလဲ၊ကိစ္စရပ်တစ်ခုတိုင်းအတွက်ပိုက်ဆံဘယ်လောက်လိုသလဲ စတာတွေကိုသိအောင်လုပ်တယ်။ → ၂၉

ခ) အမှတ်စဉ် (က) ကိုလုပ်တယ်။ ပြီးတော့ လုပ်ခ/လစာဘယ်လောက်ရမှာလဲ၊ နိုင်ငံအသစ်မှာ နေထိုင်စရိတ်ကဘယ်လောက်လဲ၊ကိုယ်ကလုံလုံလောက်လောက် ငွေရှာနိုင်မှာလား စတာတွေကို တွက်ချက်တယ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်စုဆောင်းနိုင်မလဲ တွက်ကြည့်တယ်။ → ၂၉

ဂ) (က) နဲ့ (ခ) ကိုလုပ်တယ်။ တခြားနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်မယ်ဆို အလုပ်ပါအချက်အလက်တွေနဲ့ အခြားနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို သိအောင်လုပ်တယ်။ (ရာသီဥတု၊ အစားအစာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ဘာသာစကား စသည်) → ၂၉

**အခြေအနေ ၂၂ - ကိုယ်အလုပ်လုပ်နေတာ ၄ လရှိပြီ။ အခုထိလုပ်ခမရသေးဘူး။ အလုပ်ရှင်ကိုမေးတော့ ကိုယ်လက်မှတ်ထိုးထားတဲ့ ချေးငွေစာချုပ်ကိုပြတယ်။ အဲဒီမှာ ချေးငွေပမာဏက ကိုယ်ထင်ထားတာထက် ပိုများနေတာကို တွေ့ရတယ်။**

က) ကိုယ်ပြန်ဆပ်ထားတဲ့ ချေးငွေတွေအတွက် လက်ခံဖြတ်ပိုင်းတွေကိုအလုပ်ရှင်ဆီကနေတောင်းတယ်။ကိုယ်ဘယ်လောက်ပေးထားပြီးပြီလဲ ကိုယ်ဘာကို ပြန်တွက်ပြီး အလုပ်ရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးတယ်။ → ၃၃

ခ) ကိုယ်ပြန်ဆပ်ထားတဲ့ ချေးငွေတွေအတွက် လက်ခံဖြတ်ပိုင်းတွေကိုအလုပ်ရှင်ဆီကနေတောင်းတယ်။ဒီကိစ္စကို ကိုယ့်ထက်ပိုနားလည်တဲ့လူတစ်ယောက်ဆီကအကူအညီတောင်းတယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၃၃

ဂ) ချေးငွေပမာဏက တအားများနေတယ်။ ဘယ်တော့မှကျေအောင်ဆပ်နိုင်တော့မယ်မထင်ဘူး။ ကိုယ့်မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားကိုပြန်မပေးရင်လည်းနေတော့။အလုပ်ကနေ ထွက်လာလိုက်တယ်။ တနေရာရာမှာကိုယ့်ကံကို စမ်းတာပေါ့။ → ၈

**အခြေအနေ ၂၃ - အသက်မွေးမှု သင်တန်းကျောင်းမှာ သင်တန်းတစ်ခုတက်ဖို့ ရွေးချယ်တော့မယ်။**

က) ကိုယ့်အတွက်အလွယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့သင်တန်းတစ်ခုခုကိုရွေးလိုက်တယ်။ → ၂၄

ခ) ကိုယ့်မှာရှိပြီးသား (သို့) ကိုယ်ကြိုက်ပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးကိုသင်တန်းတက်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တယ်။ → ၂၄

ဂ) သင်တန်းတာဝန်ခံတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးအလုပ်သမားဈေးကွက်မှာ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးလိုတဲ့အလုပ်မျိုးတွေကို အခေါ်များသလဲလို့စစ်တမ်းကောက်ကြည့်တယ်။ အလုပ်အခေါ်များပြီးကိုယ်လည်းနှစ်သက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးကို သင်တန်းတက်ဖို့ရွေးချယ်တယ်။ → ၂၄

**အခြေအနေ ၂၄ - ကိုယ်တက်နေတဲ့ တစ်လကြာတဲ့ အလုပ်သင်တန်းက ပြီးတော့မယ်။**

က) အလုပ်ကြော်ငြာစာတွေအကြောင်း စုံစမ်းတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေ၊ သတင်းစာတွေနဲ့ တခြားနေရာတွေက အလုပ်ကြော်ငြာ စာတွေကို ရှာဖွေပြီး ကိုယ်လျှောက်ချင်တဲ့အလုပ်တွေကို စာရင်းပြုစုထားတယ်။ → ၂၈

ခ) နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လျှောက်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်တယ်။ →၂၉

ဂ) ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအသေးလေးတစ်ခု စလုပ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းနဲ့ ဘဏ္ဍာငွေကို ရှာတယ်။ → ၃၀

**အခြေအနေ ၂၅ - ကားတိုက်ခံရသောသူကို ကယ်ဆယ်လိုက်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ အဲဒီမိသားစုကနေ ပွိုင့် ၃၀ ကိုယ့်ကိုပေးတယ်။**

က) ပေးတဲ့ပွိုင့်ကို လက်ခံလိုက်တယ်။ ဒါကိုယ်တတ်ချင်နေတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းတတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူဆတယ်။ (အလုပ်သင်တန်း ပညာသင်ဆုကိုရတယ်။) → ၂၄

ခ) ပေးတဲ့ပွိုင့်ကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပဲငြင်းလိုက်တယ်။ငှင်းတို့သမီးကိုကူညီတာ ဘာမျှော်လင့်ချက်နဲ့မှမဟုတ်ဘူးလို့ပြောလိုက်တယ်။ → ၃၄

ဂ) ပေးတဲ့ပွိုင့်ကို လက်ခံလိုက်တယ်။ အရေးပေါ်ရင် သုံးရအောင် စုထားတယ်။ (ပွိုင့် ၃၀ ရတယ်။) → ၂၇

**အခြေအနေ ၂၆ - အခုကိုယ်စုထားတဲ့ငွေ အတော်အတန်ရပြီ။ (ပွိုင့် ၃၀ ရတယ်။)**

က) မိသားစုဆီကို ပိုက်ဆံတချို့လွှဲပို့လိုက်ပြီး ပိုက်ဆံပိုစုနိုင်အောင် အလုပ်ဆက်လုပ်တယ်။ → ၁၂

ခ) အိမ်ကိုပိုက်ဆံနည်းနည်းပို့လိုက်ပြီး ငွေလိုနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုပိုက်ဆံနည်းနည်းချေးတယ်။(၃၀ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၂၇

ဂ) ဖုန်းအသစ်တစ်လုံးဝယ်တယ်။ ဒါမှ အိမ်ကိုဖုန်းခေါ်ရတာပိုအဆင်ပြေမယ်။ (၁၅ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၂၇

**အခြေအနေ ၂၇ - အမေကနေမကောင်းဖြစ်နေတယ်။ ဆေးရုံသွားဖို့လိုပေမယ့်လည်း မိသားစုမှာ ငွေအလုံအလောက်မရှိဘူး။ ကိုယ့်မှာလည်းစုငွေနည်းနည်းပဲကျန်တယ်။**

က) အလုပ်ရှင်ဆီကခွင့် ၅ ရက်တောင်းတာ ၂ရက်ပဲပေးတယ်။ ၂ ရက်နဲ့ကမလောက်ဘူး။အမေ့ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ အလုပ်ထွက်ပြီး အိမ်ပြန်တယ်။ (၅ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ပြီးဆုံး

ခ) အလုပ်ရှင်ဆီကခွင့် ၅ ရက်တောင်းတာ ၂ရက်ပဲပေးတယ်။ ၂ ရက်နဲ့ကမလောက်ဘူး။သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်နေရာမှာ ၂ ရက်လောက် အစားထိုးလုပ်ပေးဖို့ အကူအညီတောင်းတယ်။ အိမ်ပြန်ပြီးအမေကိုဆေးရုံတင်တယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်ကိုအမြန်ပြန်လာတယ်။ (၂၀ ပွိုင့် ပေးတယ်။) → ၃၄

ဂ) အိမ်ကမိသားစုကိုအမေ့ကိုဆေးရုံတင်ဖို့ပြောတယ်။ ပိုက်ဆံပို့ပေးလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် ငွေပိုလိုလာမှာဖြစ်တာကြောင့် အလုပ်ကို ဆက်လုပ်တယ်။(၁၀ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၃၄

**အခြေအနေ ၂၈ - စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ် အတော်များများတွေ့တယ်။ အများကြီးလည်း လျှောက်ထားတယ်။ အချို့ကိုအင်တာဗျူး ကောင်းကောင်း ဖြေနိုင်ထားတယ်။ အခုတစ်နေရာကနေ လှမ်းခေါ်ပြီ။**

က) ရေသန့်လိုက်ပို့တဲ့ကားကို ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် မောင်းရမယ်။ (ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်) → ပြီးဆုံး

ခ) ချည်မျှင်ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံတစ်ခု မှာ အလုပ်ရတယ်။(မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် (သို့)နိုင်ငံကူးလက်မှတ်) → ပြီးဆုံး

ဂ) အလုပ်ရှင်အတော်များများကကိုယ့်ကိုအလုပ်ခန့်မယ်လုပ်ပြီးကာမှကိုယ့်မှာမှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား (သို့) အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ်မရှိလို့ မငှားကြတော့ဘူး။ မတတ်နိုင်ဘူး။ကိုယ့်ကိုငှားမယ့်အလုပ်ရှင်ရတဲ့အထိ အလုပ်ဆက်လျှောက်နေရမှာပဲ။ → ၁၁

**အခြေအနေ ၂၉ - နိုင်ငံခြားမှာအလုပ်လုပ်ရင် ရမည့်အကျိုးအမြတ်နဲ့ ကုန်ကျမှာတွေကို စဉ်းစားပြီး အလုပ်သွားလုပ်သင့်/မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်တော့မယ်။**

က) ကိုယ်ကတော့ လုပ်ခများများရတဲ့အလုပ်မျိုးကိုလိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒုက္ခများတာနဲ့မတန်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရပ်ရွာမှာပဲသင့်တော်တဲ့အလုပ်တစ်ခုရှာပြီး မိသားစုနဲ့ နီးနီးနားနားနေမယ်။ → ၂၈

ခ) ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ဝေးဝေးသွားနေရတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။ဒါပေမယ့် အလုပ်ကြိုးစားပြီးငွေများများစုနိုင်ရင်တော့အစပိုင်းမှာ အကြွေးအခိုက်အတန့် တင်နိုင်ပေမယ့်လည်းနိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်သွားလုပ်ရတာ ထိုက်တန်ပါတယ်။ → ၃၅

ဂ) သွားဖို့တော့သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငွေစုနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေကို မေးတယ်။အလုပ်သမားရုံးနဲ့အခြားအဖွဲ့အစည်းတွေဆီကအကြံဉာဏ်တောင်းတယ်။(အလုပ်သမားရုံး (သို့) NGO ဖုန်းနံပါတ်) → ၃၅

**အခြေအနေ ၃၀ - အလုပ်အကိုင်ဖန်တီးပေးရေး အစီအစဉ်ကနေ အစိုးရထောက်ပံ့ငွေ နည်းနည်းရလိုက်တယ်။ ဝမ်းကွဲတစ်ယောက်ရဲ့ သူငယ်ချင်းမှာ ငွေနည်းနည်းရှိပြီးစီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခု အတူတွဲလုပ်ဖို့ဆန္ဒရှိနေတယ်။**

က) ကိုယ့်မှာလည်း ပိုက်ဆံနည်းနည်းလိုသေးတယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အမြန်ဆုံးစလုပ်ချင်တယ်။ သူမနဲ့ လက်တွဲလိုက်ပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုအမြန်စထောင်လိုက်တယ်။ → ၃၆

ခ) သူမနဲ့တွေ့ကြည့်ပြီးလုပ်ချင်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးစကားပြောကြည့်တယ်။ သူမက စိတ်ဝင်စားတာနဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ တာဝန်ဝတ္တရားတွေနဲ့ စွန့်လုပ်ရတာတွေကိုဘယ်လိုခွဲဝေကြမယ်ကို ဆွေးနွေးတယ်။ → ၃၆

ဂ) သူမကို သူမလုပ်ချင်တဲ့လုပ်ငန်းအကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းတယ်။ တကယ်လို့ သူမကတည်တည်တံ့တံ့ လုပ်မယ့်သူဖြစ်ပြီးကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေနဲ့လည်း ကိုက်တယ်ဆိုဘယ်လိုပေါင်းလုပ်ကြမယ်ကို ဆွေးနွေးတယ်။ လုပ်ငန်းစီမံကိန်းနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအသေးစိတ်ကိုအချိန်ယူပြီး အတူတူရေးဆွဲတယ်။ → ၃၇

**အခြေအနေ ၃၁ - ကိုယ့်မှာ လိင်ကနေတဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးရနေတယ်။ ဒါက ကိုယ့်ကိုအဓမ္မကျင့်ကြံသွားတဲ့ အလုပ်ရှင်ရဲ့ သားဆီကနေရတာ။ ဘယ်လုပ်ရမှန်းမသိဘူး။**

က) အလုပ်ရှင်မိသားစုကိုကိုယ်မတရားအလုပ်ခံရတယ်၊ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါဆို အဲဒီအိမ်ကကိုယ့်ကို ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်း လိုက်ပို့သင့်တယ်။ → ၃၂

ခ) အခြေအနေကို ဘယ်လိုမှဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။အလုပ်ထွက်လိုက်တယ်။ ဆရာဝန်ဆီသွားပြီး အလုပ်သစ်တစ်ခုကိုရှာတယ်။ (ဆရာဝန်ခ ၇ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ၁၉

ဂ) တစ်ယောက်ယောက်ဆီကအကူအညီတောင်းတယ်။အိမ်ရှင်မိသားစုကို သူတို့သားကျူးလွန်ခဲ့တာကို ပြောပြီးသူတို့ဘယ်လိုပဲ တုံ့ပြန်တုံ့ပြန်အလုပ်ထွက်လိုက်တယ်။(ဖုန်းနံပါတ်) → ၃၂

**အခြေအနေ ၃၂ - အိမ်ရှင်မိသားစုကပြောတာကို မယုံဘူး။ သူတို့သားကို မြူစွယ်တယ်လို့ စွပ်စွဲတယ်။ အမေလုပ်သူကကိုယ့်ကိုအလုပ်ဖြုတ်လိုက်ပြီး ဒီလအတွက်လစာကိုလည်း မပေးဘူး။**

က) ဒီလောက်အထိ ခံခဲ့ရတာကိုပဲ လွန်နေပါပြီ။ ဘာမှပြောဆိုမနေချင်တော့ဘူး။ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ်သိမ်းပြီးအိမ်ပြန်တယ်။ → ပြီးဆုံး

ခ) ကိုယ့်ယုံရတဲ့သူ တစ်ယောက်ကိုလှမ်းခေါ်ပြီး ဆရာဝန်ဆီပို့ခိုင်းတယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၁၉

ဂ) ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့လူ (သို့) အေဂျင်စီတစ်ခုကို ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေကိုပြောပြတယ်။ အိမ်ရှင်မိသားစုကို တရားစွဲလို့ရမလားမေးကြည့်တယ်။ (ဖုန်းနံပါတ်) → ၃၃

**အခြေအနေ ၃၃ - အရင်အလုပ်ရှင်ကို တရားစွဲဖို့ အကြံပေးကြတယ်။**

က) အလုပ်ရှင်ကို အမြတ်ကြီးစားလုပ်မှုအတွက် အလုပ်သမားခုံရုံးမှာ တိုင်ချက်တစ်ခုဖွင့်လိုက်တယ်။ လုပ်ခ ၄လစာပြန်ပေးဖို့ တောင်းဆိုထားတယ်။ လောလောဆယ်တော့ဥယျာဉ်မှူးအဖြစ်အလုပ်လုပ်နေတယ်။ → ပြီးဆုံး

ခ) ကိုယ့်မှာရနေတဲ့ ရောဂါအတွက်ဆေးကုသမှုခံယူနေတယ်။အခွင့်မပြုကျင့်တဲ့အလုပ်ရှင်ရဲ့သားကို တရားစွဲလိုက်တာအဲဒီလူအဖမ်းခံရတယ်။ အခု ကိုယ်က ဟိုတယ်အကူသင်တန်းတစ်ခုကို တက်နေတယ်။ → ၃၄

ဂ) မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား အတုလုပ်ရောင်းတဲ့ဂိုဏ်းကို ဖမ်းဆီးဖို့အတွက် ရဲဌာနကို ကူညီတယ်။ အဲဒီဂိုဏ်းက လူကုန်ကူးမှုကို အကြီးအကျယ်လုပ်နေတဲ့ကွန်ယက်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ ရဲကိုကူညီခဲ့တဲ့အတွက်ထောင်ထဲမသွားရဘူး။ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ်တစ်ခုကိုလျှောက်ထားတယ်။ → ပြီးဆုံး

**အခြေအနေ ၃၄ - ဒီဟိုတယ်မှာအလုပ်လုပ်နေတာ ၂ နှစ်ကျော်နေပြီ။ ဒီအလုပ်ကိုကြိုက်တယ်။ကိုယ်ကအလုပ်ကြိုးစားတော့ အလုပ်ရှင်ကကိုယ့်ကိုသဘောကျတယ်။တစ်နေ့မှာတော့ထူးဆန်းတဲ့အရာ ၃ ခု တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ပွားတယ်။ကိုယ်က တစ်ခုကိုရွေးချယ်ရတယ်။**

က) ကိုယ့်ရည်းစားက ကိုယ်နဲ့လက်ထပ်ချင်တယ်။ အရမ်းပျော်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်ထပ်လိုက်ရင် အလုပ်ထွက်ပြီး သူနဲ့လိုက်သွားရမယ်။ → ပြီးဆုံး

ခ) အလုပ်ရှင်က ကိုယ့်ကို ကြီးကြပ်သူရာထူးကို တိုးပေးတယ်။ ဒီရာထူးကိုလက်ခံလိုက်ရင်ကိုယ့်ရည်းစားနဲ့တခါတလေမှတွေ့ရတော့မယ်။ → ပြီးဆုံး

ဂ) တခြားမြို့မှာရှိတဲ့ ဟိုတယ်အသစ်တစ်ခုက ကိုယ့်ကိုလစာပိုပေးပြီး ကမ်းလှမ်းတယ်။ လက်ခံလိုက်ရင်ရည်းစားနဲ့လက်ထပ်လို့ရတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ရည်းစားကအဲဒီမြို့ကိုလိုက်ပြောင်းနိုင်နေနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ → ပြီးဆုံး

**အခြေအနေ ၃၅ - နောက်ဆုံးတော့ နိုင်ငံခြားသွားဖို့ ဘယ်လိုငွေရှာမလဲကို ပိုင်းဖြတ်လိုက်နိုင်တယ်။**

က) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ပြည်ဝင်ခွင့်နဲ့ဆေးစစ်ဖို့အတွက်စုထားတဲ့ငွေကို သုံးတယ်။ အလကားဖြေရတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲကို အလုပ်သမားရုံးမှာဖြေတယ်။ခရီးသွားဖို့အတွက် အစိုးရဆီက အတိုးနည်းနည်းပဲပေးရတဲ့ချေးငွေကိုယူတယ်။ (နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ပြည်ဝင်ခွင့်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ် - ၃ ခုစလုံး) → ၃၉

ခ) ပြည်တွင်းဘဏ်တစ်ခုမှာ ကိုယ်ပိုင်အိမ် (သို့) မြေကို ပေါင်လိုက်တယ်။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီကိုပေးရမည့် ဝန်ဆောင်ခတွေအတွက်ဆွေမျိုးတွေဆီကပိုက်ဆံချေးလိုက်တယ်။ (မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် အိမ် (သို့) မြေ) → ၃၉

ဂ) အိမ်နီးချင်းက ထောက်ခံချက်ပေးတဲ့အေးဂျင့်က နေတဆင့် ခရီးသွားစရိတ်နဲ့လိုအပ်တဲ့စာရွက်စာတမ်းတွကို နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုကနေတိုက်ရိုက်ပေးနိုင်ဖို့ စီစဉ်မယ်။ ကုမ္ပဏီက ကြိုပေးထားတဲ့ငွေတွေအတွက် ကိုယ့်လစာငွေတစ်ဝက်ကို ပြန်ပေးရမယ်။ → ၃၉

**အခြေအနေ ၃၆ - ကိုယ်ဖွင့်ထားတဲ့ဖက်ရှင်အီကျီဆိုင်က အဆင်မပြေဘူး။ ဆိုင်ကနာမည်ကြီးပေမယ့် ရှုံးနေတယ်။ ကိုယ်ကပစ္စည်းဝယ်ပေးတယ်။ ကိုယ်နဲ့အတူလုပ်တဲ့လူကဆိုင်မှာရောင်းတယ်။ သူကစာရင်းလည်းကိုင်ပေးတယ်။ ဆိုင်ရဲ့ဘဏ္ဍာငွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်က ကောင်းကောင်းမကိုင်တွယ်နိုင်ဘူး။**

က) တွဲဖက်ကို သူစာရင်းဘယ်လိုကိုင်သလဲ၊ ငွေဝင်ငွေထွက်ကို ဘယ်လိုစီစစ်သလဲ မေးတယ်။ တွဲဖက်ကမသိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဘာကိုယ်လုပ်မယ် (သို့) လုပ်တတ်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို ငှားမယ်။ → ၃၈

ခ) လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ စစချင်း အရှုံးပေါ်တာ ပုံမှန်သဘောပါပဲ။ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ယုံကြည်ရမယ်။ မဟုတ်ရင်လုပ်ငန်းမအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ → ၃၇

ဂ) ကိုယ်နဲ့တွဲလုပ်တဲ့သူက လိမ်နေတာ။ ကိုယ်သံသယရှိတာမသိစေဘဲ စောင့်ကြည့်နေတယ်။ → ၃၇

**အခြေအနေ ၃၇ - လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်မရှိတော့တဲ့တစ်ေန့မှာ ကိုယ့်မှာအကြွေးတွေနဲ့ကျန်ခဲ့တယ်။ ရှိသမျှ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကိုကိုယ့်နာမည်တွေနဲ့ ချည်း လုပ်ထားတာကြောင့်ဥပဒေကြောင်းအရ အကြွေးတွေအားလုံးကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိနေတယ်။**

က) တွဲဖက်ကို ရဲဆီမှာ တိုင်ချက်ဖွင့်တယ်။တရားရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ရှေ့နေတစ်ယောက်ငှားတယ်။ (ရှေ့နေခ ၃၀ ပွိုင့်ပေးတယ်။) → ပြီးဆုံး

ခ) အကြွေးတွေဆပ်ဖို့ အိမ် (သို့)မြေကိုရောင်းလိုက်တယ်။(အိမ် (သို့) မြေ) → ပြီးဆုံး

ဂ) ကိုယ့်မှာရောင်းချပေးစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ အလုပ်တစ်ခုရှာပြီး အကြွေးကိုကျေအောင်ဆပ်တယ်။ → ပြီးဆုံး

**အခြေအနေ ၃၈ - ကိုယ့်ဖက်ရှင်အိကျီ ဆိုင်လေးက အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ရောင်းအားလည်းတဖြည်းဖြည်းတက်လာတယ်။ ကိုယ်လည်းဆိုင်အတွက် ပစ္စည်းတွေဝယ်ရတာပျော်နေပြီးကိုယ့်တွဲဖက်ကလည်း အဝတ်တွေရောင်းရတာကျေနပ်နေတယ်။ ကိုယ်ရောတွဲဖက်ရောစာရင်းကိုင်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့်လူတစ်ယောက်ငှားတယ်။ လုပ်ငန်းကို ပိုကြီးလာအောင်လုပ်ဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲကြတယ်။**

က) တခြားတစ်နေရာမှာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ထပ်ဖွင့်ဖို့ ဘဏ်ချေးငွေသေးသေးတစ်ခု လျှောက်ထားတယ်။ ချေးငွေရရင် ကူညီဖို့လူထပ်ငှားဖို့လိုတယ်။ → ပြီးဆုံး

ခ) ဒီနေရာမှာ နောက်ထပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင် ထပ်ဖွင့်ရင် လူလာဦးမလားလို့ ဈေးကွက် ဆန်းစစ်ချက်လုပ်တယ်။ → ပြီးဆုံး

ဂ) Pick-up ကားတစ်စီးဝယ်တယ်။ ဆိုင်အတွက် ပစ္စည်းထွက်ဝယ်ရင်ဖြစ်ဖြစ် ရွှေ့လျားဆိုင်အဖြစ်ဈေးရောင်းတဲ့နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် သုံးလို့ရတယ်။ → ပြီးဆုံး

**အခြေအနေ ၃၉ - နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်ရောက်နေတာ ၆ လရှိနေပြီ။**

က) အကယ်၍ အခြေအနေ ၃၅ တွင် (က) ကိုရွေးချယ်ပါကနစ်လအကြာတွင် အစိုးရဆီက ချေးငွေနည်းနည်းရနေမည်။သုံးလအကြာတွင် အိမ်သို့ လစဉ်ငွေပို့နိုင် နေပြီ။ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းစာအုပ်ထဲကိုလည်း ငွေတချို့ တဝက်ပို့နိုင်နေပြီ။ ကိုယ့်ရပ်ရွာမှာ ခေတ်မီစတိုးဆိုင်တစ်ခု စဖို့လုပ်နေပြီ။ → ပြီးဆုံး

ခ) အကယ်၍ အခြေအနေ ၃၅ တွင် (ခ)ကိုရွေးချယ်ပါကပေါင်နှံထားတာတွေအတွက် လစဉ်ဆပ်ဖို့အိမ်ကိုငွေပို့ပေးနိုင်နေပြီ။ ဆွေမျိုးတွေဆီကိုချေးထားတဲ့ငွေကိုပန်ဆပ်ပြီး ကျန်တာကို မိသားစုကိုပေးနိုင်ပြီ။ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ ကိုယ်မျှော်ခဲ့တာအတွက်တော့ နည်းနေသေးတယ်။ → ပြီးဆုံး

ဂ) အကယ်၍ အခြေအနေ ၃၅ တွင်(ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်အိမ်ကိုပြန်ပြေးချင်နေပြီ။ဒါပေမယ့်ပြန်လို့မရဘူး။ အလုပ်ရှင်က လေဆိပ်ရောက်တာနဲ့ကိုယ့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သိမ်းလိုက်တယ်ကိုယ်ကစားပွဲထိုးလုပ်ဖို့ပဲလာတာ ။ ဒါပေမယ့် ဖောက်သည်တွေနဲ့အတင်းအိပ်ခိုင်းတယ်။ ထွက်ပြေးဖို့နှစ်ကြိမ်ကြိုးစားဖူးတယ်။ပြန်မိသွားပြီး သတ်တောင်ခံရတော့မလို့။ အကြွေးအားလုံးဆပ်ဖို့အတွက် နောက်ထပ် ၂ နှစ်တောင် ထပ်လုပ်ပေးရဦးမယ်။ → ပြီးဆုံး

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၁.၄ ဇ - အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်း ညွှန်ကြားချက် - ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

"ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း" ဟူသော အမည်ဖြင့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လက်ကမ်းစာစောင်၊ ပိုစတာ (သို့) ရေဒီယိုအစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးရန် ကျေးရွာ(ခရိုင်) အကြံပေးကောင်စီမှ အကူအညီတောင်းလာသည်။ ၎င်းကို ကျေးရွာ (သို့မဟုတ် ခရိုင်)တွင်နေထိုင်သောသူများကို အကြံဉာဏ်ပေးရာတွင် သုံးစွဲမည်ဖြစ်သည်။ သင်တို့အုပ်စုသည် အောက်ဖော်ပြပါရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုအဆင့် ၅ ဆင့်အတွင်းမှ ၁ ဆင့်ဆင့် အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

| ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု အဆင့်များ | ဤအဆင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အရာကို စဉ်းစားရန်လိုသနည်း။ |
|---|---|
| **အဆင့် ၁ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရန် မထွက်ခွာမီ** | သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်း၊ အလုပ်ခေါ်ဆိုမှုများ၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ရယူခြင်း၊ မထွက်ခွာမီ သင်တန်းတက်ခြင်း |
| **အဆင့် ၂ ထွက်ခွာအပြီးနှင့် ခရီးစဉ်အတွင်း** | ခရီးသွားမည့်လမ်းကြောင်း၊ စရိတ်နှင့် ဘေးကင်းစွာခရီးသွားလာမှု၊ အကူးအပြောင်းများတွင် စော်ကားနိုပ်စက်ခံရခြင်းများ၊ မှောင်ခိုများ၊ တရားမဝင်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း |
| **အဆင့် ၃ နိုင်ငံခြားသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း** | အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီများ၏ တရားဝင်မှု၊ နိုင်ငံကူး လက်မှတ်၊ ပြည်ဝင်ခွင့်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့် စာရွက်စာတမ်းများကို ရယူခြင်း၊ အလုပ်ခန့်အပ်မှုစာချုပ် ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ အလုပ်ရှင် (သို့) အေးဂျင့်မှနိုင်ငံကူးလက်မှတ် နှင့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကားမတူသော နေရာတစ်ခုတွင် နေထိုင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊မှောင်ခိုကူးခြင်း (သို့) ခရိုင်/နိုင်ငံ တစ်ခုမှ အခြားခရိုင်/နိုင်ငံတစ်ခုသို့လူကုန်ကူးခြင်း |
| **အဆင့် ၄ နေရာသို့ရောက်ရှိခြင်း** | ရောက်ရှိမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်သို့သွားရောက်ပုံ၊ အလုပ်တစ်ခုကိုရှာခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မှု၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊နေထိုင်အလုပ်လုပ်ရသော အခြေအနေများ၊ စုဆောင်းခြင်း |
| **အဆင့် ၅ အိမ်အပြန်** | အပြန်ခရီး၊ စုဆောင်းမှုနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် နေသားကျအောင်ပြန်လည်ပြုလုပ်ရမှု |

***အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုအတွက်လမ်းညွှန်မှုများ (မိမိလုပ်ရမည့်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုအဆင့်အတွက်)***

၁။ ဘေးကင်းသော၊ ချောမွေ့သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုတစ်ခုအတွက် မိမိရွာတွင်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အရေးတကြီး သိထားသင့်သည့်အရာများကို အဖွဲ့အတွင်း ဉာဏ်ဖွင့် ဆွေးနွေးပါ။ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကစားနည်းများမှရရှိထားသော သင်ခန်းစာများကို အသုံးပြုပါ။ အခြားသူများတွေ့ကြုံခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများကိုလည်း အသုံးပြုပါ။

၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီလုပ်ဆောင်ရမည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ဆောင်မှုအဆင့်တစ်ဆင့်စီအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက် ၅ - ၇ကို ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်ယူပါ။

၃။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများသိရှိသင့်သည့် အရေးကြီးသောအချက် ၁ ချက်စီအတွက် မှတ်မိလွယ်သည့် အကြံပြုချက်တစ်ခုစီကို ရေးသားပါ။ အကြံပြုချက်သည် ရိုးရှင်းရမည်ဖြစ်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတစ်ယောက်ဘာလုပ်သင့်သည် (သို့) ဘာကိုမျှမလုပ်ရ စသည်ဖြင့်ရေးရမည်။

၄။ အကြံပြုချက် ၅ - ၇ ချက်ကို Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် ချရေးပါ။ **ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် မိနစ် ၃၀ အချိန်ရမည်။**

## အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု : ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု

***ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုဖြစ်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် အလားအလာရှိသူများနှင့် လူကုန်ကူးမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ[၈]***

***တခြားနိုင်ငံတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် မဆုံးဖြတ်မီတွင် အောက်ပါတို့ကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။***

<u>တရားဝင်မှတ်တမ်းမှတ်ရာရှိသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူနှင့် တရားဝင်မှတ်တမ်းမှတ်ရာမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတို့ အကြားရှိ ကွာခြားချက်ကို သိရှိစေရန်</u>

- တရားဝင်မှတ်တမ်းများရှိသောနှင့် မှတ်တမ်းမရှိသော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူနှစ်မျိုးရှိသည်။ မှတ်တမ်းရှိသော (သို့) တရားဝင်လုပ်ကိုင်သော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများသည် တခြားနိုင်ငံအတွင်းသို့ တရားဝင် ဝင်ရောက်၊နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိပြီး ၎င်းတို့ကိုအလုပ်သမားဥပဒေနှင့် အခြားသက်ဆိုင်သော ဥပဒေများအားဖြင့် အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ မှတ်တမ်းမှတ်ရာမရှိသော (သို့) တရားမဝင်လုပ်ကိုင်သော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများသည် မိမိနိုင်ငံမဟုတ်သော တခြားနိုင်ငံအတွင်းသို့ တရားဝင်ဝင်ရောက်၊ နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်မရှိဘဲ မတရားအနိုင်ကျင့်မှုများကိုလည်း မကြာခဏခံရတတ်သည်။

<u>ကုမ္ပဏီ၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သိနိုင်သမျှသိအောင် ကြိုးစားရန်</u>

- မိမိကိုကတိပေးထားသော အလုပ်၏ သဘောသဘာဝ၊ မိမိအလုပ်လုပ်ရမည့်နေရာနှင့် ထိုအလုပ်သည် တရားဝင်မှုရှိ/မရှိ စသည်တို့ကို သိအောင်ကြိုးစားရမည်။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ယုံကြည်ရသောနေရာမှ ရယူရန်လိုသည်။ သတိ - လူကုန်ကူးသူများသည် မိမိသိသူများချည်းဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ အိမ်နီးချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ (သို့) တခါတရံဆွေမျိုးများ အစရှိသူတို့ဖြစ်တတ်သည်။ မိမိရွာတွင်ရှိသော "ယုံကြည်ရပါတယ်ဆိုတဲ့ နေရာတွေ"ကတောင် တခါတရံ ယုံကြည်ကိုးစား၍ မရနိုင်ပေ။ ပို၍ယုံကြည်စိတ်ချရသော နေရာများမှာ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန၊ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ (သို့) နိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို ကူညီနေသော တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (NGOs) စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသော အေဂျင်စီ (ကြားအဖွဲ့) သည် လိုင်စင်ရှိမရှိနှင့် တရားဝင်ဟုတ်မဟုတ်ကို နိုင်ငံအတွင်း ယုံကြည်စိတ်ချရသော နေရာများတွင် စုံစမ်းပါ။
- မိမိသွားရောက်အလုပ်လုပ်မည့် ကုမ္ပဏီသည် တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဟုတ်မဟုတ်ကို နိုင်ငံအတွင်းရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်ပေးသည့် နေရာများနှင့် အလုပ်သမားဦးစီးဌာန (သို့) မိမိသွားရောက်မည့်နိုင်ငံ၏သံရုံးတို့တွင် စုံစမ်းပါ။

[၈] ဤအကျဉ်းချုပ်မှတ်စုတွင်ပါရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို နေရာ ၂ နေရာမှ ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ An Information Guide on Preventing Discrimination and Abuse of Women Migrant Workers by GENPROM (ILO: Geneva, 2003), Booklet 6: Trafficking of Women and Girls, and The Migrating Women's Handbook by GAATW (GAATW: Bangkok, 1999).

- အကယ်၍ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသည့် အင်ဂျင်စီသည် အခကြေးငွေယူပြီး ခရီးအတွက် ပေးမည်ဆိုပါက (၁) ထိုအခကြေးငွေကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့်ယူသည်၊ (၂) မိမိဘက်မှ စုစုပေါင်းမည်မျှပြန်ပေးရမည် နှင့် (၃) ချေးငွေအကုန်လုံးနှင့် အတိုးအတွက် အချိန်မည်မျှကြာလျှင် ပြန်ပေးဆပ်ရမည် စသည်တို့ကို အတိအကျသိရှိအောင်လုပ်ပါ။
- အလုပ်မှတောင်းဆိုသော လိုအပ်ချက်များနှင့် မိမိတွင် ထိုလိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီမှုရှိ/မရှိကိုသိရှိအောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ မိမိတွင် အဆိုပါလိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီမှုမရှိပါက ထိုအတွက် သင်တန်းပေးခြင်းမျိုးရှိ/မရှိ၊ ထိုသင်တန်းအတွက် အခကြေးငွေပေးရခြင်း ရှိ/မရှိကို အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသူကို မေးပါ။
- အလုပ်ခန့်အပ်သော စာချုပ်သက်တမ်းနှင့် စာချုပ်ပါ အချက်အလက်များ၊ စာချုပ်သက်တမ်းတိုးလျှင် ရှိရမည့်အခြေအနေများ စသည်တို့ကို အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသော အင်ဂျင်စီကိုမေးပါ။
- မိမိတို့ဒေသတွင် ထိုအင်ဂျင်စီနှင့် အလုပ်လုပ်ဖူးသော လူများ၏ အမည်များနှင့် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများကို အလုပ်ရှာဖွေပေးသော အေဂျင်စီထံမှ ရယူပါ။ ထိုလူများထဲမှ အချို့လူများကိုဆက်သွယ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းပါ။

<u>သတိထားရန်</u>

- မိမိလုပ်ခ/လစာ မည်မျှရမည်ကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ မိမိလစာနှင့် ပြန်ဆပ်ရမည့်ချေးငွေပမာဏကို ချိန်ကြည့်ပါ။ တခြားနေရာတွင် သွားအလုပ်လုပ်လျှင် မိမိအတွက် ပိုတွက်ခြေကိုက်မည်လားဟု တွေးတောပါ။
- မိမိအလုပ်သွားလုပ်ချင်သည့်နေရာတွင်ရှိသော နေထိုင်မှုစရိတ်ကို တွက်ချက်ပါ။ တခြားတွင် သွားအလုပ်လုပ်လျှင် ပိုပြီး အကျိုးဖြစ်နိုင်လားဟု ချိန်ဆပါ။
- ငွေမစုနိုင်မီတွင် မည်မျှကြာကြာအလုပ်လုပ်ရန်လိုသည်ကို တွက်ချက်ပါ။ ထိုသို့တွက်ချက်ပြီး သွားသင့်သေးသလား စဉ်းစားပါ။
- မိမိအသုံးစရိတ်များအတွက် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသူ (သို့) အလုပ်ရှင်မှ ကြိုတင်ငွေ ပေးလာလျှင် အထူးသတိထားပါ။ ချေးငွေမယူခင်တွင် ပမာဏအတိအကျနှင့် မည်သည့် အနေအထားနှင့် ချေးသည်ကို သေချာသိရှိအောင်လုပ်ပါ။
- အစိုးရထံမှ အတိုးနည်းနည်းဖြင့် ချေးငွေယူ၍ ရနိုင်သလားဟု စုံစမ်းပါ။
- အလုပ်ခန့်အပ်စာချုပ်ကို မိမိနားလည်သော ဘာသာစကားဖြင့် ကြည့်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသူ (သို့) အလုပ်ရှင်မှ စာချုပ်ကိုထိုသို့ပြသရန် (သို့) စာချုပ်ပါအချက်အလက်များကို ပြောပြရန် ငြင်းဆိုပါက အထူးသတိထားပါ။
- သဘောတူညီမှု (သို့) စာချုပ်တစ်ခုကို လက်မှတ်မထိုးမီတွင် ၎င်းတွင်ရေးသားထားသော အချက်အလက်များကို သေချာစွာနားလည်သိရှိအောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ စာချုပ်သည် မိမိနားလည်သော ဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားထားခြင်းမဟုတ်ပါက ရှင်းလင်းပေးရန် (သို့) ဘာသာပြန်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသူ (သို့) အလုပ်ရှင်၏ ဘာသာပြန်မှု တစ်ခုတည်းကိုလည်း လုံးလုံးမယုံပစ်လိုက်ပါနှင့်။ မိမိအလုံးစုံမသိရှိလျှင် (သို့) ကျေနပ်မှုမရှိလျှင် မည်သည့်စာချုပ်ကိုမှ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။

- သင်နှင့် သင်၏အလုပ်ရှင် နှစ်ဖက်စလုံးမှ လက်မှတ်ထိုးမှသာ စာချုပ်သည် ဥပဒေအရ ပြီးပြည့်စုံမည်ဖြစ်သည်။ စာချုပ်မိတ္တူတစ်စောင်ကို သင့်အတွက်တောင်းထားပြီး (ဖြစ်နိုင်လျှင်) ထိုစာချုပ်ဖြင့် အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာနကဲ့သို့သော မိမိနိုင်ငံ၏ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းတွင် မှတ်ပုံတင်ထားပါ။

လက်ထပ်ရန်နိုင်ငံခြားသို့သွားမည်ဟု စဉ်းစားလျှင်

- လက်မထပ်မီတွင် မိမိလက်ထပ်ရန် စီစဉ်ထားသူ၏ လက်ထပ်လိုသည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မိမိနိုင်ငံတွင်ရှိသော လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပဒေများနှင့် ဇနီးတစ်ယောက်ရရှိခံစားရမည့် အခွင့်အရေးများကို ဦးစွာသိရှိရန် ကြိုးစားပါ။
- အမျိုးသမီးအများအပြားသည် နိုင်ငံခြားသားအမျိုးသားများကို လက်ထပ်ရန် လိမ်လည်လှည့်ဖြားခံနေကြရပြီး တစ်ဘက်နိုင်ငံများသို့ လူကုန်ကူးခံနေကြရသည်ကို သိထားပါ။ အတုအယောင်လက်ထပ်ခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုလက်ထပ်ခြင်းမျိုးသည် ဥပဒေအရ အကျုံးမဝင်ပါ။ အကယ်၍ လက်ထပ်ခြင်းမှာ တရားဝင်ဖြစ်လျှင်တောင် မိမိမျှော်လင့်သော သဘောဆန္ဒမျိုးဖြင့် လက်ထပ်ယူခြင်းမျိုး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ အချို့အမျိုးသမီးသည် လင်ယောကျ်ားနှင့် ၎င်း၏ မိသားစုများ၏ ဆိုးဆိုးရွားရွားဆက်ဆံမှုများကို ခံကြရသည်။ အချို့မှာ ကျေးကျွန်သဖွယ် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ အချို့မှာ လိင်လုပ်သားအဖြစ် အဓမ္မခိုင်းစေခြင်း ခံကြရသည်။
- အကယ်၍ မိမိသည် နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်ကို တရားဝင်လက်ထပ်ယူခဲ့လျှင်တောင် မိမိလက်ထပ်ယူသူ၏ နိုင်ငံတွင် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသူ အလိုအလျောက်ဖြစ်သွားမည်ဟု တရားသေတွေးထား၍ မရပါ။

***နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုတွင် အလုပ်သွားလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုလျှင် အောက်ပါတို့အတွက် အဖိုးအခပေးရန် လိုအပ်သည်။***

- နိုင်ငံကူးလက်မှတ် နှင့် ပြည်ဝင်ခွင့်
- လေယာဉ်၊ ရထား (သို့) ဘတ်စ်ကားနှင့် ခရီးသွားရာတွင် ကုန်ကျမည့်စရိတ်များ
- နိုင်ငံခြားထွက်လျှင်လိုအပ်သော ဆေးစစ်ချက်
- အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသော အေဂျင်စီသို့ပေးရသည့် အခကြေးငွေ (မည်သည့်အခကိုပင်ပေးပေး လက်ခံတောင်းပါ။ အရစ်ကျဖြင့်ပေးချေပါက စာဖြင့်ရေးသားထားသော အရစ်ကျပေးချေမှုဇယားကို တောင်းခံပါ။)

***ထွက်ခွာရန် ပြင်ဆင်ချိန်တွင်***

<u>လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်းများအားလုံး ပါရှိပါစေ။</u>

- မိမိ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် မှတ်ပုံတင်၊ ဓာတ်ပုံ၊ ကုမ္ပဏီနှင့် အလုပ်ရှင်၏လိပ်စာ စသည့် ခရီးသွားရာတွင် ယူဆောင်သွားရမည့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို အနည်းဆုံး မိတ္တူနှစ်စုံကူးထားပါ။
- မူရင်းနှင့် မိတ္တူတစ်စုံကို မိမိနှင့်အတူ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင် သိမ်းထားပြီး ကျန်မိတ္တူတစ်စုံကို မိသားစု (သို့) ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေများထံတွင် ထားရှိပါ။

လိုအပ်သော ဆက်သွယ်ရမည့်လိပ်စာများ ပါရှိပါစေ။

- သံရုံးများ၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံးများနှင့် အရေးအပေါ်အခြေအနေတွင် မိမိအား အကူအညီပေးနိုင်သည့် မိမိနိုင်ငံအတွင်းနှင့် မိမိအလုပ်သွားလုပ်သောနိုင်ငံတွင်ရှိသော အမျိုးသမီး (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား အဖွဲ့အစည်းများ စသည်တို့၏ လိပ်စာများနှင့်ဖုန်းနံပါတ်များကို တပါတည်း ယူဆောင်သွားပါ။
- မိမိနှင့်အတူ ထွက်ခွာမည့် အခြားရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၏ လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကိုလည်း ယူထားပါ။
- မိမိအလုပ်သွားလုပ်မည့်နိုင်ငံတွင်ရှိသော အခြားသောမိတ်ဆွေများ (သို့) ဆက်သွယ်ရမည့်သူများကိုလည်း ရှာဖွေထားပါ။ မိမိတွင် အကြံဉာဏ်လိုအပ်ပါက ထိုသူတို့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်သည်။ ထိုသူများမှာ ကူညီရန်အသင့်ရှိလိမ့်မည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိရောက်ရှိမည့်အချိန်၊ လေယာဉ်နံပါတ်၊ လေဆိပ်စသည့်အချက်အလက်များကို ထိုသူများကို အကြောင်းကြားထားပါ။

မိမိသွားရောက်မည့်နိုင်ငံအကြောင်း သိအောင်ပြုလုပ်ပါ။

- မိမိသွားရောက်မည့်နိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေခံအနေအထားများ၊ နေထိုင်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်ရသည့်အနေအထား၊ ယဉ်ကျေးမှုပုံစံ စသည်တို့ကို မေးမြန်းထားပါ။ (သို့) ဖတ်မှတ်လေ့လာထားပါ။
- အချို့အခြေခံစကားလုံးများကို ထိုနိုင်ငံတွင် အသုံးပြုသော ဘာသာစကားဖြင့်ပြောနိုင်အောင် သင်ယူထားပါ။ အရေးကြီးသောစကားလုံးများကို စာရွက်လွတ်တစ်ရွက်အပေါ် (သို့) မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် ရေးမှတ်ထားပါ။ ၎င်းကို ကိုယ်နှင့်မကွာသိမ်းထားပါ။ ဥပမာ - "သံရုံး (သို့) ကောင်စစ်ဝန်ရုံးကို ဘယ်လိုသွားရပါသလဲ"၊ " ဘယ်နားမှာ ဖုန်းဆက်လို့ရသလဲ"၊ "ကူညီပါ"၊ "ရဲစခန်းကိုသွားချင်လို့ပါ"စသည်။

ဘဏ်စာရင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ယူထားပါ။

- မိမိ၏မိသားစုအတွက် ငွေလွှဲမည့် ဘဏ်စာရင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ယူထားပါ။ အကယ်၍ မိသားစုတွင် ဘဏ်စာရင်းစာအုပ်မရှိပါက မိသားစုအတွင်းရှိ ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ယောက်၏အမည်ဖြင့် ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ထားပါ။
- ဘဏ်ငွေစုစာအုပ်ကို မိမိနိုင်ငံနှင့် သွားရောက်အလုပ်လုပ်သောနိုင်ငံတို့တွင် မိမိကိုယ်ပိုင်အမည်ဖြင့် ဖွင့်ထားပါ။
- မိမိမိသားစု၏ ဘဏ်စာရင်းစာအုပ်နှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းစာအုပ် အချက်အလက်များကို ယူဆောင်သွားခြင်းဖြင့် မိမိ၏မိသားစုထံသို့လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ငွေစုစာအုပ်အတွင်းသို့လည်းကောင်း လုံခြုံစိတ်ချစွာ ငွေလွှဲနိုင်သည်။

အသင့်ရှိပြီး ဘယ်သွားရမည်ကို သိရှိပါစေ။

- နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ မှတ်ပုံတင်ကတ်များ၊ လက်မှတ်များနှင့် အခြားအရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများအားလုံးကို မိမိနှင့်မကွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (သို့) မှတ်ပုံတင်ကတ်များကိုသာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစားပွဲတွင်ရှိသော အရာရှိများကိုထုတ်ပြပါ။ အကယ်၍ နိုင်ငံကူးလတ်မှတ် (သို့) မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားများ ခိုးယူခံရပါက ရဲထံသို့ အမြန်ဆုံးအကြောင်းကြားပါ။ ရဲအရာရှိကို မိမိတွင်သိမ်းဆည်းထားသော မိတ္တူကို ထုတ်ပြပါ။

- ခရီးသွားရန်လက်မှတ်ကို တစ်ကြောင်းတည်းလား၊ အသွားအပြန်လား စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ အသွားအပြန်အတွက်ဆိုလျှင် သက်တမ်းကုန်မည့်ရက်စွဲကို စစ်ဆေးပါ။
- မိမိလေယာဉ်သွားမည့် လမ်းကြောင်းနှင့် ခရီးစဉ်အစအဆုံးကြာချိန်ကို သိရှိအောင် လုပ်ပါ။
- အမေရိကန်ဒေါ်လာငွေ အနည်းငယ်ယူသွားပါ။ ဥရောပငွေနှင့် မိမိသွားမည့်နိုင်ငံတွင် သုံးသော ငွေကြေးအနည်းငယ်ဆောင်သွားပါ။ မိမိမထွက်ခွာမီတွင် လေဆိပ်တွင် ငွေလဲလှယ်မှုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိထွက်ခွာမည့်နိုင်ငံနှင့် သွားရောက်မည့်နိုင်ငံများ၏ လေဆိပ်မြေပုံများကို ယူဆောင်ထားပါ။ အကယ်၍ မိမိသည် လူအုပ်မှကွဲသွားလျှင် အထောက်အကူရရန် ဖြစ်သည်။
- မိမိသွားရောက်မည့်မြို့ (အင်္ဂလိပ်) အမည်ကို သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုမြို့၏ မြေပုံကို ယူဆောင်သွားပါ။
- မိမိအလုပ်ရှင်၏ အမည်၊ လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို အလွတ်ကျက်မှတ်ထားပါ။
- ပထမဆုံးညတွင် မိမိမည်သည့်နေရာတွင် နေရမည်ကို သိရှိထားပါ။ မထွက်ခွာမီတွင် ထိုနေရာ၏ လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို မိမိ၏မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို ပေးထားပါ။
- လေဆိပ် (သို့) ဘတ်စ်ကားဂိတ်/ရထားဘူတာရုံတွင် မိမိအားလာကြိုမည့်သူကို မည်သို့ရှာဖွေရမည်နှင့် ထိုလူစောင့်နေမည့်နေရာကို ကြိုတင်မေးမြန်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လာကြိုမည့်သူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို ရယူထားပါ။

***သင်ခေတ္တနေပြီးအလုပ်လုပ်မည့် နိုင်ငံအသစ် (သို့) မြို့တော်အသစ် တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိပြီဆိုလျှင်***

<u>ရောက်ရှိစဉ်</u>

- အကယ်၍ လေဆိပ် (သို့) ဘတ်စ်ကားဂိတ်/ရထားဘူတာရုံတွင် လာကြိုသည့်တစ်ယောက်ယောက်နှင့် လွဲသွားသည်ဆိုပါစို့။ စိတ်မဆင်းရဲပါနှင့်။ လေဆိပ်တွင်ရှိသော သတင်းပေးသည့်ကောင်တာသို့ ဦးစွာသွားရောက်ပါ။ ထိုနည်းဖြင့်အလုပ်မဖြစ်လျှင် မိမိမိတ်ဆွေ (သို့) မိမိ၏ အရေးပေါ်စာရင်းတွင် ရေးမှတ်ထားသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုကို ဆက်သွယ်ပါ။
- မိမိသည် နိုင်ငံအတွင်းသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း မိမိနိုင်ငံသံရုံးကိုအသိပေးပြီး မိမိနေထိုင်မည့် လိပ်စာကို ပေးထားပါ။
- မိမိ၏မိသားစု နှင့် မိတ်ဆွေများအား မိမိရောက်ရှိကြောင်းအကြောင်းကြားခြင်း၊စာပို့ခြင်းများ ပြုလုပ်လျက် မိမိနေထိုင်မည့်လိပ်စာကို ပေးထားပါ။
- ထိုနိုင်ငံတွင်ရှိသည့် မိတ်ဆွေ၊ အသိများကို ဆက်သွယ်ပါ။
- မိမိနိုင်ငံမှလာသော အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်ရန်နှင့် နေရာအသစ်တွင်ရှိသော နေထိုင်အလုပ်လုပ်ရသည့် အခြေအနေများကို သိရှိစေရန် အေဂျင်စီများနှင့် အမျိုးသမီးများ (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်သွယ်ပါ။

<u>အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားစာချုပ်</u>

- အလုပ်လုပ်ရမည့်အနေအထားနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား၊ ခံစားခွင့်များအားလုံးစာချုပ်အပေါ်တွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြထားပါစေ။ ၄င်းတို့တွင် လုပ်ခလစာ၊ အလုပ်လုပ်ချိန်၊ အချိန်ပိုနှင့် အချိန်ပိုလုပ်ခ၊ အခွန်အတွက် မည်မျှဖြတ်သည်၊ လစာဖြင့်ခံစားခွင့်ရှိသောအလုပ်ပိတ်ရက်

အရေးအတွက်ဖျားနာခွင့်ယူနိုင်သည့်ရက်ပေါင်း၊ ဆေးကုသမှု/ထိခိုက်မှု/အသက် အာမခံများနှင့် အခြားသောခံစားခွင့်များနှင့် နေထိုင်စရိတ် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

- အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ အလုပ်ခန့်စာချုပ်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ် စသည်တို့ကို အလုပ်ရှင်မှ သိမ်းဆည်းထားခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။ အကယ်၍ အတင်းအကြပ် တောင်းဆိုလာပါက အထူးသတိရှိပါ။ အခြားသူများထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။
- မိမိနားမလည်သော မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းကိုမှ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။ အကယ်၍ အလုပ်ရှင်မှ ထိုစာရွက်သည် မိမိလက်မှတ်ထိုးဖူးသော စာရွက်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သောကြောင့် လက်မှတ်ထိုးရန် အတင်းအကြပ် တိုက်တွန်းလာပါက တခြားသူတစ်ယောက်ကို ဘာသာပြန်ပြီး ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ အလုပ်ခန့်စာချုပ်အပေါ်တွင်လက်မှတ်ထိုးပြီးပါက တခြားတစ်ခုအပေါ်တွင် လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် သင်နားမလည်သော ဘာသာစကားဖြင့်ရေးထားသော စာရွက်စာတမ်းများအပေါ်တွင် လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။
- သင့်တွင် လက်မှတ်ထိုးထားသော အလုပ်ခန့်စာချုပ် မိတ္တူတစ်စုံ ရှိပါစေ။
- အကယ်၍ အလုပ်ရှင် (သို့) အေဂျင်စီမှ သင့်တွင် သူတို့အား ပေးစရာငွေရှိသည်ဟုဆိုလျှင် စာရင်းဇယားအတိအကျကိုတောင်းခံပါ။ အကယ်၍ ထိုပမာဏသည် သင်သဘောတူထားသော ပမာဏထက်များနေပါကသံရုံး နှင့် မိမိ၏ အရေးအပေါ်စာရင်းတွင်ပါရှိသော အဖွဲ့အစည်းများထံ စတင်အကူအညီတောင်းခံပါ။
- မည်သည့်ပိုက်ဆံကိုမဆို မိမိမရသေးဘဲနှင့် ရရှိကြောင်းလက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။

<u>လုပ်ခ/လစာနှင့် စုငွေများ</u>

- သင်သည် လစဉ်လုပ်ခ/ခစာ ရသင့်သည်။ ငွေသားဖြင့်ပေးရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ သင့်အလုပ်ရှင်မှ သင်၏လစာများကို စာချုပ်သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည်အထိ "စု"ပေးထားမည်ဟုပြောလျှင် လက်မခံပါနှင့်။
- မိသားစုထံသို့ ရသမျှငွေအားလုံး ပို့မပစ်ပါနှင့်။ မိမိတစ်ကိုယ်ရေအတွက်လည်း စုဆောင်းထားပါ။ ရငွေ၏ အစိတ်အပိုင်းတချို့ကို မိမိကိုယ်ပိုင် ဘဏ်စာရင်းအတွင်းသို့ လွှဲထားပါ။ မိသားစုအား စစ်စစ်စီစီသုံးရန်နှင့် သင်ပြန်လာသောအခါ အသုံးပြုရန်အတွက် စုဆောင်းထားရန်ပြောပါ။
- ငွေလွှဲပို့မှုကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ အလုပ်ရှင်ကို မပြုလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။ အကယ်၍ အလုပ်ရှင်မှ ငွေလွှဲပေးသည်ဆိုပါက ငွေလွှဲပြီးကြောင်းလက်ခံပြေစာကို တောင်းခံပါ။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော ငွေလွှဲပို့မှုလမ်းကြောင်းများကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ တရားဝင် ငွေလွှဲလမ်းကြောင်းများ သင်၏ဇာတိရပ်ရွာတွင် မရှိပါက ငွေလဲနှုန်းကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ သို့မှသာ ငွေလွှဲရာ၌ သေချာမည်ဖြစ်သည်။
- သင်နှင့်အတူ ငွေသားအများအပြားကို ထားရှိ (သို့) သယ်ဆောင်မသွားပါနှင့်။ ၎င်းသည် အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်ရာကျသည်။
- မိမိစုငွေများကို မည်သို့လုံခြုံစိတ်ချစွာ ထားရှိရမည်ကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေများ (သို့) အဖွဲ့အစည်းများထံ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ တခြားနိုင်ငံတစ်ခုတွင် နိုင်ငံခြားသား

တစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်။

- သင်အလုပ်လုပ်သောနိုင်ငံတွင်ရှိသော ငွေစုအစီအစဉ်များနှင့် ငွေစုသမဝါယမများအကြောင်း စုံစမ်းပါ။
- ငွေကြေးစတင်စုဆောင်းစဉ်တွင် ဘဏ္ဍာငွေစီမံလျာထားမှုကိုလည်း စတင်ပြုလုပ်ပါ။ စုငွေကို မည်သို့သုံးစွဲမည်ကို စဉ်းစားပါ။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ မိမိ၏ ချွေးနည်းစာကို လိမ်လည်သွားနိုင်သည့် မသမာသူများကို သတိထားပါ။
- သင်၏စုဆောင်းငွေများကို တရားဝင်ငွေစုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမဟုတ်ပါက မည်သူ့ကိုမှ မပေးပါနှင့်။

<u>မိမိ၏အခွင့်အရေးများကို သိရှိပါ။</u>

- မိမိအလုပ်လုပ်နေသောနိုင်ငံတွင်ရှိသည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတစ်ယောက် ရရှိခံစားနိုင်သည့်အခွင့်အရေးများကို ထိုနေရာတွင် နေထိုင်သူများ၊ သံရုံးများနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှသိရှိအောင်လုပ်ပါ။ အလုပ်ရှင်ပြောင်းလဲလိုလျှင်၊ အလုပ်ပြောင်းလိုလျှင် (သို့) မိမိနေထိုင်မှုကို သက်တမ်းတိုးလိုလျှင်နှင့် အလုပ်ရှင်မှ စာချုပ်ကို ရုတ်တရက်ရုပ်စဲလိုက်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို မေးမြန်းထားပါ။
- သင်သည် စာချုပ်အပေါ်တွင်ဖော်ပြမထားသောအရာများကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်မရှိပါ။
- သင်သည် အလုပ်ရှင်၏အိမ်တွင် အလုပ်လုပ်ပါက သင့်ကို နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်အားဖြင့် (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခြင်း (သို့) အိမ်သားတစ်ယောက်ယောက်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများပေးခိုင်းခြင်းသည် အလုပ်ရှင်နှင့်၊ အလုပ်ရှင်၏ ၏ မိသားစ အတွက်ပါ တရားမဝင်ပါ။
- တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ရှိသော နိုင်ငံများအားလုံးနီးပါးတွင် လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် ဇနီးမယားအပေါ်ရိုက်နက်ခြင်း (သို့) ကာယကံမြောက် (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းသဖွယ် ပြုမူဆက်ဆံခြင်းများ ပြုလုပ်၍ မရပါ။

အောက်ပါပြဿနာများဖြစ်လာပါက

- အလုပ်ရှင် (သို့) အေဂျင့်မှ စာရွက်စာတမ်းများအပေါ် အတင်းအကြပ်လက်မှတ်ထိုးခိုင်းလာခြင်း
- အလုပ်ရှင် (သို့) ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှ မိမိအပေါ် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းလာခြင်း
- သဘောတူထားသည့်အတိုင်း လုပ်ခ/လစာ မရသည့်အခါ
- အလုပ်ရှင် (သို့) အေးဂျင့်မှ သင်၏နိုင်ငံကူးလတ်မှတ်နှင့် အခြားအရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားခြင်း ပြုလုပ်ရန်
- သံရုံး၊ ရဲဌာန (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကိုကူညီသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုကို ဆက်သွယ်ပါ။ အချိန်ဆွဲလေလေ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မှုနည်းလေလေဖြစ်မည်။
- အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခံရပါက ထိုနေရာမှအမြန်ဆုံးထွက်ခွာပြီး မိတ်ဆွေ၊ အနီးဆုံးရဲဌာန (သို့) သင်၏သံရုံးသို့ အကူအညီသွားတောင်းပါ။
- အဓမ္မကျင့်ကြံမှုဖြစ်ပွားပါက မိမိယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးနှင့် ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြီး ဆေးစစ်ချက်ရယူပါ။ ဆေးစစ်ချက်မိတ္တူကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

- ယာယီနေစရာလိုအပ်ပါက အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့များကဲ့သို့သော ဒေသခံ ပရဟိတအဖွဲ့များ (သို့) ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကိုကူညီနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများထံတွင် အကူအညီတောင်းပါ။
- ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်မှုအတွက် သက်သေခိုင်ခိုင်မာမာရှိပါက ဖောက်ဖျက်သူကို မည်သို့ တရားစွဲဆိုရမည်ကို အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
- အကယ်၍ နိုင်ငံအသစ်တွင် တရားစွဲဆို၍မရနိုင်ပါက သက်သေများကို ဆက်လက်စုဆောင်းပါ။ မိမိနိုင်ငံပြန်ရောက်သောအခါ အလားတူအမှုမျိုးရင်ဆိုင်နေရသူနှင့် ပူးတွဲပြီး တရားစွဲဆိုမှုပြုလုပ်နိုင်သည်။

# ■ အခန်း ၁၀.၂ လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူတစ်ဦး

## အကြောင်းအရာ

ဤသင်ခန်းစာတွင် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းမှစ၍ အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် ရရှိနိုင်သည့် နေရာများကိုရှာဖွေခြင်း၊ လက်တွေ့ကျသော ရွေးချယ်မှုများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အလုပ်လျှောက်ထားရန် ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အလုပ်အင်တာဗျူးများအထိ အလုပ်တစ်ခုကိုရှာဖွေပုံအဆင့်ဆင့်ကို ထည့်သွင်းထားသည်။

## အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- မိမိ၏အားသာမှုကိုသိရှိပြီး မိမိဘာလုပ်ချင်သည်နှင့် မည်သည့်အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်သည်ကို ဖော်ထုတ်ရန်
- သိရှိဖွယ်ရာအလုံးစုံကိုသိရှိရန် ရွေးချယ်စရာအလုပ်အမျိုးမျိုးနှင့်အလုပ်များနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်အစုံအလင်ကို စူးစမ်းရှာဖွေရန်
- အောင်မြင်သောအလုပ်လျှောက်ထားမှုတစ်ခုဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်စွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

## လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁၀.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်။

၁၀.၂.၂ အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်

၁၀.၂.၃ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) တစ်စောင်ရေးသားခြင်း

၁၀.၂.၄ အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားခြင်း

၁၀.၂. ၅ အလုပ်အင်တာဗျူး

## သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိသည်။

၃.၁ ယောကျ်ားလေးဖြစ်ခြင်းနှင့် မိန်းကလေးဖြစ်ခြင်းအကြား ကွာခြားချက်ကဘာလဲ။

၃.၂ ကျား/မ ရေးရာနှင့်ပတ်သက်သည့် တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများ

၁၀.၁ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတစ်ဦး

## သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

၁ပထမဆုံးလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်သည် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ လုပ်ချင်သောအလုပ်များအကြောင်း စဉ်းစား ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်သည်အလုပ်များနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကိုသင်ယူရန်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှာဖွေသူများအတွက် ထို လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) တစ်စောင်ရေးသားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၄ အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားခြင်းတို့သည် မိမိတို့မြို့ (သို့) မိမိနိုင်ငံ အတွင်းရှိ တစ်နေရာရာ (သို့) တခြားနိုင်ငံတွင်ရှိသော အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆိုင်သည့်အလုပ်များကို လျှောက်ထားမည့် ပညာတတ်သော သင်တန်းသားများအတွက် သင့်လျော်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုမှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလေ့ကျင့်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုစလုံးကို ရွေးချယ်လျှင်လည်းရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၅ အလုပ်အင်တာဗျူးသည် အလုပ်ကောင်းရှာဖွေနေသူအားလုံးအတွက် မည်သို့တင်ပြမည်ကိုသင်ယူရာတွင်အသုံးဝင်သည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်

### ရည်ရွယ်ချက်

- အလုပ်အကိုင်ရရှိမှုအတွက် မိမိရည်မှန်းချက်ကိုဖော်ထုတ်ရန်
- အလုပ်တစ်ခုရှာဖွေရာတွင် ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် သိရှိဖွယ်ရာအစုံကို မည်သို့ရယူရမည်ကို သင်ယူရန်

### ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ၊ စာရေးတတ်ဖတ်တတ်ပြီး အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင်ပေါ် (သို့) စားပွဲများဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ထိုင်ခြင်း

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- Flipchart စာရွက်နှင့် မာကာ
- သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် လုံလောက်သောဘောပင် (သို့) ခဲတံ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၂.၁ က အလုပ်ရွေးချယ်စရာများ

၁၀.၂.၁ ခ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်၏ အကြောင်းအရာ (Profile)

### သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ အလုပ်ရွေးချယ်စရာများကို စူးစမ်းခြင်း - ၁၅ မိနစ်

၂။ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနှစ်သက်ဆုံးအလုပ်၏ Profile - ၂၀ မိနစ်

၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အလုပ်အကိုင် Profile တစ်ခုကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

၄။ အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာများကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

## အဆင့် ၁ အလုပ်ရွေးချယ်စရာများကို စူးစမ်းခြင်း - ၁၅ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့လုပ်ကိုင်လိုသည့်အလုပ်များကို မည်သို့ဖော်ထုတ်ရမည်နှင့်ကောင်းစွာဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များ မည်သို့ရှာဖွေရမည်ကို အသိပေးလိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို "ဘယ်သူ့မှာအလုပ်ရှိပါသလဲ၊ ဘယ်မှာအလုပ်လုပ်ပါသလဲ၊ မြို့ထဲမှာလား၊ မြို့၏ပြင်ပမှာလား" ဟု မေးမြန်းပါ။ Flipchart တစ်ရွက်အပေါ်တွင် စာတိုင်နှစ်တိုင်ခွဲပါ။ ဘယ်ဘက်စာတိုင်တွင် "မြို့ Xတွင်ရှိသော အလုပ်များ" နှင့် ညာဘက်စာတိုင်တွင် "မြို့X ၏ ပြင်ပတွင်ရှိသောအလုပ်များ" ဟုရေးပါ။

သင်တန်းသားများ၏ အဖြေများကို သက်ဆိုင်ရာစာတိုင်တွင် ရေးပါ။

သင်တန်းသားများ၏ လက်ရှိအလုပ်အကိုင်များအားလုံးကို ရေးချပြီးပါက ၄င်းတို့၏ မြို့တွင်း (သို့) မြို့၏ ပြင်ပတွင် ၄င်းတို့နှင့် သင့်တော်သော တခြားမည်သည့်အလုပ်များ ရှိသေးသနည်းဟုမေးပါ။ ညာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အလုပ်ရွေးချယ်စရာများ (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ က) ကိုရှင်းပြပြီး ဝေပေးပါ။ ညာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်စဉ်တွင်နောက်တစ်ဆင့်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက် အလုပ်ရွေးချယ်စရာများစာရင်းကို ပြုစုထားပါ။

## အဆင့် ၂ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနစ်သက်ဆုံးအလုပ်၏ Profile - ၂၀ မိနစ် [၉]

သင်တန်းသားများကို ၄င်းတို့ရွေးချယ်လိုက်သော အလုပ်များစာရင်းကို စဉ်းစားရန်ပြောပါ။ သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ ခ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအနစ်သက်ဆုံးအလုပ်၏ Profile ကို ဝေပေးပြီး ကိုယ်ပိုင်စံပြအလုပ် Profile တစ်ခုပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။ ထို Profile သည် အနာဂတ်တွင် ကိုယ်လုပ်ချင်သောအလုပ်သည် မည်သည့်အလုပ်ဖြစ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို "စိတ်ကူးထဲမှ အလုပ်တစ်ခု" ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပြီး စိတ်ကူးထဲမှ အလုပ်ကို လက်တွေ့တွင်အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဟု ပြောပါ။ (ဥပမာ - ထိုအလုပ်အတွက်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများရှိရမည်ဖြစ်သည် (သို့) ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ရယူရန် မည်သို့အစီအစဉ်ချထားရမည်။)

[၉] Adapted from: Xiao Feng Goes to Town: Anti-trafficking Participatory Training Manual by ACWF, SWF & UNICEF, Chapter 1 "Do you want to look for a job in town?".

## အဆင့် ၃ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အလုပ်အကိုင် Profile ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

မေးခွန်း ၁၀ ခုစလုံးကို ဖြေနိုင်သလားဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ မဖြေနိုင်ပါက မည်သည့်မေးခွန်းများသည် ဖြေရအခက်ဆုံးဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်ခက်သနည်းဟုမေးပါ။ သင်တန်းသားအချို့ကိုဖိတ်ခေါ်လျက် ၄င်းတို့ စံပြအလုပ် Profile များကို မျှဝေခိုင်းပါ။

အလုပ်တစ်ခုကို မရှာဖွေမီတွင် မိမိလုပ်လိုသောအလုပ်အမျိုးအစားများနှင့် မိမိတွင် ရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဦးစွာကြည့်ရန်လိုသည်ဟု ပြောပါ။ မိမိကိုယ်ကို အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးရန်လိုသည်။

- ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအားသာချက်မျိုး၊ အတတ်ပညာမျိုး (သို့) ကျွမ်းကျင်မှုမျိုး ရှိသလဲ။
- ဈေးကွက်မှာ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးတွေရှိသလဲ။
- အလုပ်တွေအတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေလိုသလဲ။
- အဲဒီအလုပ်တွေက တောင်းဆိုတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုမျိုး ကိုယ့်မှာရှိသလား။ မရှိဘူးဆို ရှိအောင်ဘယ်လိုသင်ယူမလဲ။
- အလုပ်တွေက လစာဘယ်လောက်ပေးသလဲ။
- အလုပ်အကိုင်အခြေအနေတွေက ဘယ်လိုရှိသလဲ။
- အလုပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တခြားဘယ်ကနေ သတင်းအချက်အလက် တွေရဦးမလဲ။

## အဆင့် ၄ အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာများကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ၅ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အောက်ပါအဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာများဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- သင်၏အားသာချက်ကိုသိမြင်ပြီး မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်ချင်သည်၊ မည်သည့် အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်သည်ကို သိရှိပါ။
- အနာဂတ်တွင် မည်သည့်အလုပ်မျိုးလုပ်ချင်သည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- မိမိလုပ်နိုင်သည်၊ မလုပ်နိုင်သည်အပေါ်တွင်မူတည်ပြီး အလုပ်များကို လက်တွေ့ကျကျရွေးချယ်ပါ။
- အကယ်၍ မိမိလုပ်လိုသောအလုပ်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများမရှိသေးပါက ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့ရယူမည်ကို အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းနောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်ကို မပြုလုပ်ပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂၏ အဆင့် ၅ ဖြစ်သည့် အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်အတွင်း အလုပ်ပိုင်းခြားခြင်းကို ဤလေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ က အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်စရာများ

ရှိတဲ့အလုပ်တွေကို (√) ခြစ်ပြီး မရှိတဲ့အလုပ်တွေကို (X) ခြစ်ပါ။ ရွေးချယ်စရာအလုပ်များကို စာတိုင်နှစ်တိုင်စလုံးတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

| ကျွန်ုပ်၏ဇာတိမြို့တွင် | ကျွန်ုပ်၏ဇာတိမြို့ပြင်ပတွင် |
|---|---|
| စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး<br>စပါးစိုက်သောတောင်သူ<br>ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်သောတောင်သူ<br>ရေလုပ်သား<br>ရာဘာစိုက်ပျိုးသောလုပ်သား<br>____________________<br>____________________ | စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး<br>သစ်သီးခူးသူ<br>ရေလုပ်သား<br>မိုင်းတွင်းလုပ်သား<br>____________________<br>____________________ |
| စီးပွားရေးလုပ်ငန်း<br>အစားအသောက်ပုံကျစျေးသည်<br>ခေါက်ဆွဲဆိုင်ပိုင်ရှင်<br>ဆံသဆရာ<br>အင်္ကျီ ချုပ်သူ၊ အပ်ချုပ်သမ<br>မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပြင်သူ<br>လက်လီရောင်းသမား<br>လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်<br>____________________<br>____________________ | စီးပွားရေးလုပ်ငန်း<br>အစားအသောက်ပုံကျစျေးသည်<br>လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်<br>လက်လီရောင်းသမား<br>စားပွဲထိုးအမျိုးသား/အမျိုးသမီး<br>ဆံသဆရာ၊ မိတ်ကပ်ဆရာ<br>အင်္ကျီ ချုပ်သူ၊ အပ်ချုပ်သမ<br>စက်ပြင်ဆရာ (ကား/မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပြင်)<br>စာရင်းကိုင်<br>စက်ရုံလုပ်သား<br>ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင်သူ<br>မိုဘိုင်းဖုန်းပြင်စင်တာရှိ အလုပ်သမား<br>____________________ |
| ပြည်သူ့ကဏ္ဍ<br>ဆရာ/ဆရာမ<br>သူနာပြု၊ ဆရာဝန်၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ<br>လူမှုရေးလုပ်သား<br>သစ်တောအရာရှိ<br>____________________ | ပြည်သူ့ကဏ္ဍ<br>ဆရာ/ဆရာမ<br>သူနာပြု၊ ဆရာဝန်၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ<br>လူမှုရေးလုပ်သား<br>စစ်သား<br>သစ်တောအရာရှိ<br>____________________ |

| | |
|---|---|
| အခြား<br>ပန်းရန်<br>ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သား<br>လက်သမား<br>လက်မှုပစ္စည်းပြုလုပ်သူ<br>ပန်းချီဆရာ၊ အနုပညာရှင်<br>ဒေသ့်လမ်းညွှန်<br>________________<br>________________ | အခြား<br>ဘဲလ်ဘွိုင်း<br>ဟိုတယ်အကူ<br>စားဖိုမှူး<br>အဖျော်ယမကာစပ်သူ (Barman)<br>ဧည့်ကြိုမှူး<br>အိမ်အကူ<br>ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သား<br>________________ |

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၁ ခ ကျွန်ုပ်၏ စံပြအလုပ် Profile

အောက်ပါမေးခွန်း ၁၀ ခုကို သင်သိသမျှ ဖြေဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်၏ဇာတိမြို့တွင် ၁။ ကျွန်ုပ်သည်
(၁) ____________________ (၂) ______________________ အဖြစ် အလုပ်လုပ်ချင်သည်။
၂။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်လလျှင်အနည်းဆုံး ____________ ဝင်ငွေရချင်သည်။
၃။ ကျွန်ုပ်သည်
တစ်နေ့လျှင် ______ နာရီ
တစ်ပတ်လျှင် ______ ရက် အလုပ်လုပ်ချင်သည်။
၄။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအလုပ်တွင် အချိန် ______ နှစ် ______ လ ကြာအောင် အလုပ်လုပ်လိုသည်။
၅။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဒီအလုပ်ကို
_____ ကျွန်ုပ်၏ ဇာတိမြို့တွင် အဘယ်ကြောင့်နည်း ______________________________
_____ ကျွန်ုပ်၏ ဇာတိမြို့ပြင်ပတွင် အဘယ်ကြောင့်နည်း ______________________________
ရှိစေချင်သည်။
၆။ ကျွန်ုပ်၏ အားသာချက် (ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သောအရာများ) မှာ

_________________________ _____________________________

_________________________ _____________________________

၇။ ကျွန်ုပ်လိုချင်သောအလုပ် (ကျွန်ုပ်ကို ကောင်းကောင်းလိုအပ်သောအလုပ်) သည်

_________________________ _____________________________

_________________________ _____________________________

၈။ ဒီအလုပ် (များ) ကို လျှောက်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်ကိုကူညီနိုင်သည့် လူများ (သို့) နေရာများကို သိပါသလား။
( ) မသိပါ ( ) သိသည် အမည်များစာရင်း ______________________________

__________________________

၉။ ကျွန်ုပ်လိုချင်သောအလုပ်ကိုရမည်ဆိုလျှင် နေစရာနေရာရှိမည်လား။
( ) ရှိမည် ( ) မရှိပါ နေရာ ______________________________
၁၀။ ဘာကြောင့်ဒီအလုပ်ကို လုပ်ချင်သလဲ။
အကြောင်းအရင်း ________________________________________________________

## ■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်

### ရည်ရွယ်ချက်

- ပြည်တွင်းအလုပ်သမားဈေးကွက်တွင် အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအတွက် လက်တွေ့ကျသောရှိသော ရွေးချယ်မှုများကို ရှာဖွေရန်
- အလုပ်တစ်ခုကို ဘေးကင်းစွာနှင့်ထိရောက်စွာရှာဖွေတတ်ရန်နှင့် သိသင့်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်တတ်ရန်

### ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ စာရေးတတ်ဖတ်တတ်သည့် အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်

၁၂၅ - ၁၅၀ မိနစ်

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

လှည့်ပတ်လျှောက်သွားရန် နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသော စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဍာန်နေရာထိုင်ခင်း

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- (ရနိုင်ပါက) လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ မှ သင်တန်းသားများ၏ အလုပ် Profiles များနှင့် အလုပ်ရွေးချယ်မှုများ
- A-4 စာရွက်အရွယ် ပိုစတာ ၅ ခု။ တစ်ခုလျှင် အောက်ပါခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီ တပ်ထားပါ။ ၁) မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ ၂) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ၃) ပုဂ္ဂလိကအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအင်ဂျင်စီ ၄) အစိုးရ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီ ၅) သတင်းစာတွင် ပါရှိသော အလုပ်ကြော်ငြာနှင့် အလုပ်ကြော်ငြာများ
- (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ က) အလုပ်ကတ်ပြား အနည်းဆုံး ၁၀-၁၅ ကတ်
- သတင်းစာ၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် အစိုးရအလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီများနှင့်

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁၀.၂.၂ က အလုပ်ကတ်ပြားများ

၁၀.၂.၂ ခ အလုပ်ရွေးချယ်မှု ဆန်းစစ်ချက်စာရွက်

## သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အလုပ်အရင်းအမြစ်များ - ၁၅ မိနစ်
၂။ သဏ္ဍာန်တူလုပ်ထားသော အလုပ်ပြပွဲ - ၃၀ မိနစ်
၃။ အလုပ်ရွေးချယ်မှုဆန်းစစ်ချက် - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်
၄။ "ယောကျာ်းအလုပ်" "မိန်းမအလုပ်" (သို့) "လူတိုင်းအလုပ်" - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်
၅။ အလုပ်အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုး၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ - ၂၀ မိနစ်
၆။ သင်ခန်းစာယူစရာများ - ၅ - ၁၅ မိနစ်

## ပြင်ဆင်ခြင်း [၁၁]

သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ ကကို အသုံးပြုလျက် အလုပ်ကတ်ပြား အနည်းဆုံး ၁၀ - ၁၅ ခုကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အလုပ်ကတ်ပြားများအပေါ်တွင် ရေးသားထားသော အလုပ်အမျိုးအစားများမှာ သင်တန်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသော အလုပ်အမျိုးအစားများဖြစ်ရမည်။ (သင်တန်းနည်းပြများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ မှရရှိသည့် သင်တန်းသားများ၏ စံပြအလုပ်များနှင့် အလုပ်ရွေးချယ်မှုများမှတဆင့် အကြံဉာဏ်ရနိုင်သည်။)

- သတင်းစာ၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် အစိုးရအလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် လက်ရှိကြော်ငြာထားသော အလုပ်ကြော်ငြာ အနည်းဆုံး ၁၀ ခုကို စုဆောင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ဒေသနှင့် အနီးအနားမြို့ရွာများတွင်ရှိသော အလုပ်များနှင့် ထိုဒေသမှ သူများ အများဆုံးသွားလုပ်တတ်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်များ ပါဝင်ပါစေ။
- အဆင့် ၃ တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အလုပ်ကတ်ပြားများနှင့် အလုပ်ကြော်ငြာများကို မိတ္တူ ၃ - ၄စုံကူးထားပါ။ အချိန်ကိုချွေတာလိုပါက နည်းပြများအနေဖြင့် အဆင့် ၃ တွင် ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်းအလုပ်ပြပွဲကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား၍ရသည်။ သို့သော် အဆင့် ၂ မတိုင်မီတွင် ပိုစတာများကို မပြမိပါစေနှင့်။

## အဆင့် ၁ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အလုပ်အရင်းအမြစ်များ - ၁၅ မိနစ်[၁၂]

ဒီနေ့တွင် အလုပ်တစ်ခုရှာဖွေရမည်ဟု သင်တန်းသားများကိုပြောပါ။ မိမိမည်သည့်အလုပ်မျိုးလိုချင်သည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၁ ကိုပြုလုပ်ပြီးပါက တစ်ဦးချင်း၏ စံပြအလုပ်များအကြောင်းမှ ထုတ်နုတ်ယူပါ။ ၎င်းတို့ရှာဖွေမည့်အလုပ်အတွက် ဆုံးဖြတ်ရန် အချိန် ၂ - ၃ မိနစ် ပေးပါ။

အလုပ်တစ်ခုရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အလုပ် Profile များအပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားသောလူများ (သို့) အရင်းအမြစ်များကို မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားများဖြေသည့်စာရင်းကို သင်ပုန်းအပေါ်တွင် ရေးမှတ်ပါ။ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အရင်းအမြစ်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

---

[၁၁] အလုပ်ကတ်ပြားအတွေးအခေါ်ကို Xiao Feng Goes to Town: Anti-trafficking Participatory Training Manual by ACWF, SWF & UNICEF, Chapter 2 "Do you know what kind of job you could get in town?". မှရယူသည်။
[၁၂] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: The Job Search, Where do I begin?, p. G-4-7.

- မိသားစု၊ ဆွေမျိုးများ
- မိတ်ဆွေများ၊ မိတ်ဆွေများ၏ ဆွေမျိုးများ
- အိမ်နီးချင်းများ
- ဆရာ/မ များ
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များ၊ အလုပ်သမားများနှင့် လုပ်ငန်းများနှင့် ရုံများ၏ ဌာနများ
- ယခင်အလုပ်ရှင်များ
- ရပ်ရွာ (သို့) အများပြည်သူမြင်နိုင်သည့်နေရာများတွင်ရှိသော အလုပ်ကြော်ငြာသင်ပုန်းများ
- ပုဂ္ဂလိကအလုပ်ရှာဖွေရေးအေဂျင်စီများ
- သတင်းစာများနှင့် အင်တာနက်တွင်ပါရှိသော အလုပ်ကြော်ငြာများ
- Facebook နှင့် အခြားလူမှုမီဒီယာများ
- အလုပ်ပြပွဲ

## အဆင့် ၂ သရုပ်ပြလုပ်အလုပ်ပြပွဲ - ၃၀ မိနစ်

သင်တန်းအခန်းအတွင်းတွင် အလုပ်ပြပွဲ (job fair) တစ်ခုကိုခင်းကျင်းပါ။ အခန်းအတွင်းတွင် အနည်းဆုံး စားပွဲ ၅ လုံးခင်းကျင်းပါ။ သင်တန်းသားများ လှည့်လည်သွားလာနိုင်ရန် နေရာထားပါ။ စားပွဲများကို ပြင်ဆင်ထားသော ပိုစတာများဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း အမည်တပ်ထားပါ။

| | | |
|---|---|---|
| စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အလုပ်ပြပွဲ | ပုဂ္ဂလိက အလုပ်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများ | အစိုးရ အလုပ်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများ |
| မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများ | သတင်းစာ၊ အင်တာနက်နှင့် လူမှုမီဒီယာများမှ အလုပ်ကြော်ငြာစာများ | |

အလုပ်ကတ်ပြားအမျိုးမျိုးကို စားပွဲများအသီးသီးအပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ပိုပြီး သရုပ်ပီပြင်စေရန် သတင်းစာ၊ အင်တာနက်နှင့် လူမှုမီဒီယာများမှ အလုပ်ကြော်ငြာစာများနှင့် ပုဂ္ဂလိနှင့် အစိုးရအလုပ်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများမှ အလုပ်ကြော်ငြာစာများကိုပါ သက်ဆိုင်ရာစားပွဲများအပေါ်တွင် တင်ထားပေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ စံပြအလုပ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် အလုပ်ကတ်ပြား ၃ ခု (သို့)

ကြော်ငြာ ၃ ခု ရွေးချယ်ရန်အတွက် မိနစ် ၂၀ အချိန်ပေးပါ။ အလုပ်ကြော်ငြာစာများကို သေချာစွာဖတ်ရှုရန်နှင့် အလုပ်ကို စေ့စပ်စွာရွေးချယ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက သင်တန်းနည်းပြထံမှ အကူအညီယူနိုင်သည်။

## အဆင့် ၃ အလုပ်ရွေးချယ်မှုဆန်းစစ်ချက် - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကတ်ပြား/ကြော်ငြာ ၃ ခုစီကို ရွေးချယ်ပြီးပါက နေရာသို့ ပြန်လာထိုင်ရန်ပြောပါ။ သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ ခ အလုပ်ရွေးစရာများဆန်းစစ်ချက်ကို သင်တန်းသားများကိုဝေပါ။ အလုပ်ပြပွဲတွင် အသုံးမပြုထားသော အလုပ်ကတ်ပြား (သို့) ကြော်ငြာစာတစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်များကို မည်သို့အကဲဖြတ်ရမည်ကိုပြသပါ။ အလုပ်တစ်ခုစီအတွက် ကောင်းသော အချက်တစ်ချက်စီကို အပေါင်းအမှတ် တစ်မှတ်စီပေးပြီး မကောင်းသောအချက်တစ်ချက်စီကို အနုတ်အမှတ်တစ်ခုစီပေးပါ။ အလုပ်ဆန်းစစ် လေ့လာမှုအတွက် ၁၅ မိနစ်အချိန်ပေးပါ။

အလုပ်လေ့လာ ဆန်းစစ်မှုလုပ်ရသည်မှ မည်သို့ရှိသနည်းဟုမေးပါ။ မည်သည့် အရာကို အမှတ်ပေးရန် ခက်သနည်း။ ရွေးချယ်ထားသောအလုပ်များ၏ အပေါင်း (သို့) အနုတ်အမှတ်များအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များမှာ အဘယ်နည်း။ သင်တန်းသား ၂ (သို့) ၃ ယောက်ကို ၎င်းတို့၏လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များကို မျှဝေရန်ပြောပါ။ သင်တန်းသားများထံမှ သဘောထားမှတ်ချက်များကိုယူပါ။

လူအများစုသည် လစာကောင်းသော အလုပ်ကိုသာ လိုချင်ကြသည်။ သို့သော် လူအတော်များများတွင် အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရာ၌ အခြားစံသတ်မှတ်ချက် များလည်း ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်များသည် အခြေအနေနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘောသဘာဝအပေါ်တွင် မူတည်လျက် များစွာကွဲပြားသည်။ အချို့မှာ လုပ်ရလွယ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနည်းသော အိမ်နှင့်နီးနီးအလုပ်များကို လိုချင်ကြသည်။ အချို့မှာ စိန်ခေါ်မှုများသော အိမ်နှင့်ဝေးဝေး အလုပ်များကို လိုချင်ကြသည်။ အချို့မှာ ကာယအလုပ်မျိုးကို လုပ်လိုကြပြီး အလုပ်ချိန် ကြာကြာလုပ်ရခြင်းကို ပြဿနာမရှိပါ။ အချို့မှာ လေအေးပေးစက်ရှိသော ရုံးခန်းအတွင်းတွင်သာ အလုပ်လုပ်လိုကြသည်။ အချို့လူများသည် အလွန် တောင်းဆိုမှုများသော အလုပ်ပင်ဖြစ်ပါစေ ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အလားအလာကောင်းသော အလုပ်များကိုသာ လုပ်လိုကြသည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အရေးကြီးသည်မှာ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်တတ်ရန်နှင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့်၊ လက်ခံနိုင်သည့်၊ ပျော်မွေ့နိုင်သည့် အလုပ်မျိုးကို ရိုးရိုးသားသား ရွေးချယ် တတ်ရန်ဖြစ်သည်။

## အဆင့် ၄ "ယောကျ်ားအလုပ်" "မိန်းမအလုပ်" (သို့) "လူတိုင်းအလုပ်" - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများရွေးချယ်ထားသော အလုပ်များမှာ အမျိုးသားများသာလုပ်နိုင်သောအလုပ်၊ အမျိုးသမီးများသာ လုပ်နိုင်သောအလုပ် (သို့) ကျား/မ တစ်မျိုးမျိုးမှသာ လုပ်နိုင်သောအလုပ် ဖြစ်နေသလားဟု မေးမြန်းပါ။ Flipchart စာရွက်တစ်ရွက်ကို ကော်လံ ၃ ခုခွဲပါ။ ကော်လံ တစ်ခုစီတွင် "ယောကျ်ားသာလုပ်နိုင်" "မိန်းမသာလုပ်နိုင်" နှင့် "နှစ်ဦးစလုံးအလုပ်" ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်အသီးသီးတပ်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုမှုတွင်ပါရှိထားသော အလုပ်ကတ်ပြား များကိုယူလိုက်ပြီး Flipchart စာရွက်အပေါ်တွင် သက်ဆိုင်ရာစာတိုင်အလိုက် ကပ်ပါ။ ကော်လံ တစ်ခုစီအတွင်းတွင် အလုပ် ၂ - ၃ ခု ကပ်ပြီးသည်နှင့် ရပ်လိုက်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုကို မေးခွန်းများဖြင့်စတင်ပါ။ "ယောကျ်ားသာလုပ်နိုင်" နှင့် "မိန်းမသာလုပ်နိုင်" ဟူသော ကော်လံအောက်တွင်ရှိသော အလုပ်များကို နှစ်ဦးစလုံးမလုပ်နိုင်ဘူးလား၊ ဘာကြောင့်လဲဟု မေးပါ။ ကတ်ပြားများကို ပြန်ရွှေ့ပါ။ ကတ်ပြားအများစုသည် "နှစ်ဦးစလုံးအလုပ်" ဟူသော ကော်လံအောက်သို့ ရောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်လာပါလိမ့်မည်။ အဖြေများသည် သင်တန်းသားများ၏ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် တွေးမြင်ထားသော ဇီဝဗေဒနှင့် လူမှုဝိသေသ လက္ခဏာရပ်များ၊ အလုပ်သမား ဈေးကွက်အတွင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ပုံသေကားချသတ်မှတ်ထားသော အစွဲသတ်မှတ်ချက်များကို ထင်ဟပ်ပြသနေမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးသီးသန့်အတွက်ဟူ၍ ကြော်ငြာသော သတင်းစာအလုပ်ကြော်ငြာစာများ ရှိသလားဟု မေးမြန်းပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်မှလုပ်တတ်သောအလုပ်မျိုးကို ရွေးချယ်ဖူးသောသူများ သင်တန်းသားများထဲတွင် ပါသလားဟု မေးပါ။ ပါသည်ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့်ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးမှုကိုအောက်ပါတို့ဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လူ့အဖွဲ့အစည်းအများအပြားတွင် အလုပ်များကို "ယောကျ်ားအလုပ်" နှင့် "မိန်းမအလုပ်" ဟူ၍ ပိုင်းခြားထားသည်များ ရှိသည်။ ထိုသို့ပိုင်းခြား ထားမှုကြောင့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများမှာ ၄င်းတို့တွင် အရည်အချင်းရှိသော်လည်း အလုပ်အများအပြားကို လျှောက်ထား၍မရဘဲ ရှိနေသည်။ ထိုကိစ္စမှာ အမျိုးသမီးများကိုပို၍ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် အလုပ်အကိုင် ပိုမိုနည်းပါးပြီး ရရှိသည့် အလုပ်များမှာလည်း လုပ်ခ/လစာ နည်းပါးသော အလုပ်များဖြစ်ကြသည်။
- "ယောကျ်ားအလုပ်" နှင့် "မိန်းမအလုပ်" ဟူ၍ ပိုင်းခြားမှုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၊ အချိန်အပိုင်းအခြား တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား များစွာကွာခြားမှုရှိသည်။ ဥပမာ - အရှေ့အာရှတွင် လက်လီရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုသည် "အမျိုးသမီးများ၏အလုပ်" ဖြစ်ပြီး တောင်အာရှတွင် "အမျိုးသားများ၏အလုပ်" ဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများအပြားတွင် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများသည် "ယောကျ်ားအလုပ်" ဖြစ်သော်လည်း

အချို့နေရာများတွင် ယောက်ျားရော မိန်းမပါ လုပ်ကြသည်။

- ခေတ်မီနည်းပညာများ ထွန်းကားလာမှုကြောင့် ဇီဝဗေဒ ဝိသေသ လက္ခဏာရပ်များ၏ အရေးကြီးမှုမှာ ယနေ့ခေတ်အလုပ်အကိုင် ဈေးကွက်တွင် နည်းပါးလာခဲ့သည်။ အလုပ်ကောင်းများကို လူတိုင်းရရှိရန် လိုပါသည်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပုံသေကား ချသတ်မှတ်ထားသော အတွေးအခေါ်များသည် ပျံ့နှံ့နေပြီးဖြစ်သည်။ ဥပမာ - မိန်းကလေးတွေက ဝယ်သူတွေကို ပိုစွဲဆောင်နိုင်တယ်။ မိန်းကလေးတွေက ပိုပြီးသွက်လက်ချက်ချာတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့အလုပ်သမားတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ပိုပြီးကျိုးနွံတယ်။ ယောက်ျားလေးက ယာဉ်မောင်းတဲ့နေရာမှာပိုတော်တယ်။ ... လူမျိုး (သို့) တိုင်းရင်းသားတွေက ....လုပ်တဲ့နေရာမှာတော်တယ်.. စသည်။ ထိုသို့သောယူဆမှုများမှာ ထိခိုက်နစ်နာစေသလို တရားမျှတမှုလည်းမရှိပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် နိုင်ငံအများအပြားတွင် အလုပ်ကြော်ငြာများ၌ ကျား/မ အလေးပေးခေါ်ယူခြင်းကို တားမြစ်ထားကြသည်။
- ကျား (သို့) မ တစ်မျိုးမျိုးမှ လွှမ်းမိုးထားသော အလုပ်အကိုင်နယ်ပယ်အတွင်း ထိုလွှမ်းမိုးမှုကို ဆန့်ကျင်လျက် မိမိရည်မှန်းချက် အတွက် ခြေချနိုင်အောင် ကြိုးစားနေသော ငယ်ရွယ်သည့် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများမှာ သတ္တိရှိသူများဖြစ်ကြပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် လမ်းသစ် ထွင်သူများဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် အခြားသူများထက်ပိုပြီး စိန်ခေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့ကြရသော်လည်းကိုယ်ရွေးချယ်သောအလုပ်အတွက်လုပ်ရကျိုးနပ်ပါသည်။ ၄င်းတို့သည် ၄င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များအတွက် အရေးကြီးသည့် စံပြပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်။

## အဆင့် ၅ အလုပ်အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုး၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကတ် ၃ ကတ်အား မည်သည့်စားပွဲမှရွေးချယ်လိုက်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ (အလုပ်ကတ်ပြားများ/အလုပ်ကြော်ငြာများကို စားပွဲများအားလုံးမှ ရွေးချယ်လိုက်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။) မည်သည့်စားပွဲဆီသို့ ဦးစွာလျှောက်သွား သနည်းနှင့် အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု မေးပါ။ အလုပ်အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုး၏ အားသားချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးမှုတွင် အောက်ပါဆွေးနွေးမှုများကို ခြုံငုံမိအောင်ပြောပါ။

- အလုပ်အကိုင်များအတွက် သတင်းအချက်အလက် ရရှိနိုင်သည့် နေရာများစွာရှိပါသည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန် ချမှတ်နိုင်ရန် အလုပ်အမျိုးမျိုးအတွက် လိုအပ်သောသတင်းချက်အလက်များကို ရနိုင်သမျှ စုဆောင်းရန်လိုသည်။
- လူအများအပြားသည် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အဆက်အသွယ်ဖြင့် အလုပ်တစ်ခုကို ရရှိကြသည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်မှု မြင့်မြင့်မားမား လိုအပ်သော အလုပ်များတွင် အလုပ်ရှင်များမှာ ဆွေမျိုး (သို့) သူငယ်ချင်း အဆက်အနွယ်ဖြင့် အလုပ်ပေးခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ကြဘဲ အရည်အချင်းရှိမှသာ ခန့်ထားတတ်ကြသည်။
- ရင်းနှီးရာ ရင်းနှီးကြောင်းဖြင့် ရသော အလုပ်များသည် အလုပ်ရ လွယ်သော်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချ၍မရပေ။
- ပုဂ္ဂလိက အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများသည် မြန်ဆန်ပြီး ကျွမ်းကျင်သော်လည်း အများအပြားမှာ ယုံကြည်စိတ်ချ၍ မရပေ။ ပုဂ္ဂလိကအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီတစ်ခုမှာ မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းရှိ/မရှိ၊ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုင်စင်ရှိ/မရှိ အမြဲစစ်ဆေးပါ။
- အစိုးရ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများမှာ စိတ်ချရပြီး ဝန်ဆောင်ခလည်း နည်းနည်းသာယူသည်။ သို့သော် နှေးကွေးသည်။
- အေဂျင်စီတစ်ခု (သို့) လူတစ်ယောက်မှ လစာကောင်းသော အလုပ်တစ်ခုအတွက် ဝန်ဆောင်ခ အများကြီးတောင်းလာပါက သတိထားပါ။ စာဖြင့်ရေးသားထားသော စာချုပ်မရှိပါက ငွေမပေးပါနှင့်။ မိမိနားမလည်သော စာချုပ် (သို့) စာရွက်အလွတ်အပေါ်တွင် ဘယ်သောအခါမှ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။

## အဆင့် ၆ သင်ခန်းစာယူစရာများ - ၅ - ၁၅ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်းမှ ဘာသင်ခန်းစာရသနည်းဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ အဖြေအနည်းငယ်ကို နားထောင်ပြီးနောက် အောက်ပါတို့ဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မိမိ၏အားသာချက်များကို သိရှိပြီး မိမိအမှန်လုပ်လိုသော အလုပ်နှင့် လုပ်နိုင်သောအလုပ်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- အလုပ်တစ်ခုရွေးချယ်ရာတွင် အသုံးပြုသော မိမိ၏ စံသတ်မှတ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- အလုပ်တစ်ခုကို မိမိအမှန်တကယ်လုပ်ချင်မှသာ ရွေးချယ်ပါ။ အမေ၊ အဖေ (သို့) မိတ်ဆွေများလုပ်ခြင်းကြောင့် မရွေးချယ်ပါနှင့်။
- အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများ၊ (ယောက်ျားလေးများနှင့် အမျိုးသားများ) သည် အစဉ်အလာ "အမျိုးသမီးအလုပ်များ" မှ ကျော်လွန်ပြီး ကြည့်ကြရန်လိုသည်။ ထိုအလုပ်များသည် အရည်အသွေးနိမ့်သော အလုပ်များဖြစ်တတ်သည်။
- လူတို့သည် မိမိအမှန်လုပ်လိုသော အလုပ်ကိုလုပ်မှသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ လူငယ်တစ်ယောက်သည် အများကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သည့်အလုပ်ကို ဝါသနာပါသည်ဆိုလျှင် ကလေးများ (သို့) နာမကျန်းသူများကို စောင့်ရှောက်သည့်အလုပ်ကို လုပ်နိုင်သည်။အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးသည် စည်းရုံးသည့်အလုပ်တွင် တော်သည်ဆိုပါက သူမသည် ကြီးကြပ်သည့်အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင့်ကိုပေးသော အလုပ်တစ်ခုသည် သိပ်ပြီးကောင်းလွန်းနေလျှင် အလိမ်မခံရအောင် သတိထားပါ။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ က အလုပ်ကတ်ပြားများ

**ညွှန်ကြားချက်များ** - မိတ္တူ ၂ -၃ စုံကူးပါ။ အစက်အစက်ပြထားသောလိုင်းများတလျှောက် ကတ်ပြား ငယ်များ ပိုင်းဖြတ်ပါ။ လစာနှင့် အခြားအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဒေသအခြေ အနေနှင့်ကိုက်ညီအောင် ဖြည့်စွက်ပါ။ အောက်တွင် ပေးထားသော ကတ်ပြားအလွတ်များဖြင့် အလုပ်ကတ်ပြားများ ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။

| | |
|---|---|
| အလုပ် ရုံးအကူ အရည်အသွေး အထက်တန်း၊ ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင် လစာ အလုပ်နေရာ ရှေ့နေများရုံး (ခရိုင်အတွင်း၊ အိမ်မှ ၁၅ ကီလိုမီတာအကွာ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၈:၀၀ - ည ၆:၀၀ ၊ တနင်္လာ - သောကြာ ပိတ်ရက်များ ဥပဒေအရဖော်ပြထားသော | အလုပ် စက်ပြင်ဆရာ အရည်အသွေး မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကျွမ်းကျင်စွာပြင်နိုင် လစာ အလုပ်နေရာ ဆိုင်ကယ်ကို အဆင်သင့်ပြင်ပေးသည့် နေရာ (အိမ်မှ ၂ ကီလိုမီတာအကွာ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၇:၀၀ - ည ၆:၀၀ ၊ တနင်္လာ - စနေ ပိတ်ရက်များ ဖော်ပြမထား |
| အလုပ် ကွန်ပြူတာကျွမ်းကျင်သူ အရည်အသွေး နည်းပညာကောလိပ် လက်မှတ် လစာ အလုပ်နေရာ ပျော်စရာ ကွန်ပြူတာ ပြင်ဆိုင် (ခရိုင်အတွင်း၊ အိမ်မှ ၄၀ ကီလိုမီတာအကွာ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၈:၃၀ - ည ၆:၃၀ ၊ တနင်္လာ - သောကြာ ပိတ်ရက်များ နိုင်ငံတော်ရုံးပိတ်ရက်များ | အလုပ် ဧည့်ကြို အရည်အသွေး ၁၈ - ၂၅ နှစ်အတွင်း လစာ တစ်လလျှင် .......၊ အချိန်ပိုကြေးရမည်။ အလုပ်နေရာ အံ့ဖွယ်စားသောက်ဆိုင် (အိမ်မှ ၁၀၀ ကီလိုမီတာဝေးသော အခြားမြို့တွင် ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၁၁:၀၀ - ည ၈:၀၀ ပိတ်ရက်များ ဖော်ပြမထား |
| အလုပ် စတိုးဆိုင်စာရေး အရည်အသွေး မူလတန်း လစာ အလုပ်နေရာ ခေတ်မီစူပါမားကတ် (မြို့တွင်း၊ အိမ်မှ ၂၀ ကီလိုမီတာအကွာ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၉:၀၀ - ည ၇:၀၀ ပိတ်ရက်များ နိုင်ငံတော်ရုံးပိတ်ရက်များ | အလုပ် စားပွဲထိုး အရည်အသွေး အတွေ့အကြုံမလို လစာ အလုပ်နေရာ ကံကောင်းစားတော်ဆက် (အိမ်မှ ၅ ကီလိုမီတာအကွာ ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၁၁:၀၀ - ည ၉:၀၀ ပိတ်ရက်များ ဖော်ပြမထား |
| အလုပ် ဟိုတယ်အကူ အရည်အသွေး မူလတန်း လစာ အလုပ်နေရာ ငြိမ်းချမ်းရေး ဟိုတယ် (တခြားမြို့တွင်၊ အိမ်မှ ၇၅ ကီလိုမီတာအကွာ ) အလုပ်ချိန် နံနက် ၈:၀၀ - ည ၆:၀၀ ပိတ်ရက်များ နိုင်ငံတော်ရုံးပိတ်ရက်များ | အလုပ် ဘဲဘ်ဘွိုင်း အရည်အသွေး မူလတန်း လစာ အလုပ်နေရာ ငြိမ်းချမ်းရေးဟိုတယ် (တခြားမြို့ အိမ်မှ ၇၅ ကီလိုမီတာအကွာ ) အလုပ်ချိန် ည ၈:၀၀ - နံနက် ၆:၀၀ (ညဆိုင်း) ပိတ်ရက်များ နိုင်ငံတော်ရုံးပိတ်ရက်များ |

| | |
|---|---|
| အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ | အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ |
| အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ | အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ |
| အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ | အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ |
| အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ | အလုပ်<br>အရည်အသွေး<br>လစာ<br>အလုပ်နေရာ<br>အလုပ်ချိန်<br>ပိတ်ရက်များ |

## ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအလုပ်များ

လူမှုရေးလုပ်သား
ကျောင်းဆရာ/ဆရာမ
သူနာပြု
သူနာပြုအကူ
စက်ပြင်ဆရာ
လျှပ်စစ်ပြင်ဆရာ
လူငယ်လုပ်အားပေး
ကွန်ပြူတာကျွမ်းကျင်သူ
ရုံးအကူ
အတွင်းရေးမှူး
ဧည့်ကြို
ငွေကိုင်
လုံခြုံရေးအစောင့်

ဧည့်လမ်းညွှန်
မိတ်ကပ်ပညာရှင်
လက်ထောက်ဆံသဆရာ
အပ်ချုပ်သမ
အငှားယာဉ်မောင်းသမား
လက်သမား
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သား
အလုပ်သမားခေါင်း
စတိုးဆိုင်စာရေး
တိုက်ရိုက်အရောင်းသမား
ဘတ်စ်ကားလက်မှတ်ကောက်သူ
ကျောင်းဂိတ်စောင့်
မိုဘိုင်းဖုန်းစင်တာအလုပ်သမား

ဥယျာဉ်မှူး
အိမ်အကူ
ကလေးထိန်း
သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်သူ
စားဖိုမှူး
လက်ထောက်စားဖိုမှူး
မိသားစုယာဉ်မောင်း
အဆိုတော်/အကပညာရှင်
စားပွဲထိုး
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်လုပ်သား
ဟိုတယ်အကူ
ဘဲလ်ဘွိုင်

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၂ ခ အလုပ်ရွေးချယ်မှု ဆန်းစစ်ချက်စာရွက်

ပထမဆုံး ကော်လံတွင် အလုပ်ရာထူးနှင့် ကုမ္ပဏီ/အလုပ်ရှင် ကို ရေးပါ။ ရွေးချယ်သည့် အလုပ်တစ်ခုစီအတွက် မိမိကြိုက်သည့် အချက်များအားလုံးကို ဒုတိယ ကော်လံတွင်ရေးပါ။ မိမိမကြိုက်သော (သို့) ယုံကြည်မှုမရှိသော အချက်များအားလုံးကို တတိယ ကော်လံတွင်ရေးပါ။ ရွေးချယ်သည့်အလုပ် ကောင်းသည့်အချက်များ

| ရွေးချယ်သည့်အလုပ် | ကောင်းသည့်အချက်များ | မကောင်းသည့်အချက်များ |
|---|---|---|
| ၁။ | | |
| ၂။ | | |
| ၃။ | | |

## ■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) တစ်စောင်ရေးသားခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်
အလုပ်လျှောက်ရန် ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (CV) တစ်စောင်ရေးသားနည်းကို သိရှိစေရန်

### ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ၊ စာရေးတတ်ဖတ်တတ်သည့် အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်
၆၀ မိနစ်

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
ကြမ်းပြင်ပေါ် (သို့) စားပွဲများဖြင့် အုပ်စုလိုက်ထိုင်သည့်ပုံစံ

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို သင်ထောက်ကူ ၉.၂.၃ ခ - ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေ့ကျင့်ပုံစံ မိတ္တူတစ်စောင်စီ
- သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် ဘောပင်နှင့် ခဲတံများ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၁၀.၂.၃ က ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာ
၁၀.၂.၃ ခ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေ့ကျင့်ပုံစံ

### သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ [၁၄]
၁။ မိတ်ဆက် - ၁၀ မိနစ်
၂။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာတစ်စောင်ကို လေ့လာခြင်း - ၂၀ မိနစ်
၃။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာတစ်စောင်ကို အရေးကျင့်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်

[၁၄] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: The Job Search and Exercise: The Resume, p. G-13-16.

## အဆင့် ၁ မိတ်ဆက် - ၁၀ မိနစ်

ကိုယ်ရေးအကျဉ်းတစ်စောင်၏ သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပြောကြားပါ။

- အလုပ်တစ်ခု လျှောက်ရန်သွားသောအခါ မိမိနှင့်အတူ ဘာတွေ ယူသွားရန် လိုသနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားများသည် နာမည်၊ လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရန်နံပါတ်နှင့် အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ ဖြစ်သော မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ ဘွဲ့လက်မှတ် စသည်ဖြင့် ဖြေကြလိမ့်မည်။ ထိုအထဲတွင် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းမပါရှိပါက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ဦးဦးတွင် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းရှိပါသလား။ (သို့) ၎င်းကို မြင်ဖူးပါသလား။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ဆိုတာဘာလဲဟု မေးပါ။ ကိုယ်ရေး အကျဉ်းဆိုသည်မှာ အလုပ်တစ်ခုအတွက် မိမိ၏အရည်အချင်းများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်အကျဉ်းချုပ်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။

## အဆင့် ၂ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာတစ်စောင်ကို လေ့လာခြင်း - ၂၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၃ က - ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာတစ်စောင်စီကိုဝေပြီး ကိုယ်ရေး အကျဉ်းတစ်စောင်တွင် မည်သည့်အချက်များ ပါဝင်သင့်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းတစ်ခုတွင် အောက်ပါအချက်များ အခြေခံအားဖြင့် ပါဝင်ရမည်ဟု သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

- အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာနှင့် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ (တယ်လီဖုန်း၊ ဖက်စ်၊ အီးမေးလ်)
- ပညာအရည်အချင်း (အမြင့်ဆုံးအောင်မြင်သည့်အတန်း၊ တတ်ခဲ့သည့် ကျောင်းများ၊ နေရာများနှင့် ခုနှစ်များ)
- အလုပ်အတွေ့အကြုံ (အလုပ်ရာထူးများ၊ ကုမ္ပဏီအမည်များ၊ အလုပ်ရှင် (သို့) ကြီးကြပ်သူအမည်များ၊ လိပ်စာများနှင့် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် အချိန် ကာလများ)
- အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ (အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် နယ်ပယ် များအတွင်း)
- အခြားဆောင်ရွက်ချက်များ (လုပ်အားပေးအလုပ်၊ လူမှုရေး (သို့)ယဉ်ကျေးမှု လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အသင်း/အဖွဲ့ဝင်ရောက်မှုများ)
- ဂုဏ်ထူးဆောင် (သို့) ဆုရရှိမှုများ (ပညာရေးထူးချွန်မှုအတွက် (သို့) အခြား ထူးချွန်မှုများအတွက်)
- အထူးကျွမ်းကျင်မှုများ (ကွန်ပြူတာပရိုဂရမ် စသည်)

- ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုများ (ရေးနိုင်ပြောနိုင်သော ဘာသာစကားများ)
- ထောက်ခံချက်များ (လျှောက်ထားသူ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် အလုပ်တွင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုများ အတွက် အပြုသဘော ထောက်ခံချက်ပေးနိုင်သော ဆွေမျိုးမတော်စပ်သည့် လူ ၂ - ၃ ဦး၊ ဥပမာ-ဆရာများ၊ယခင်အလုပ်ရှင်များနှင့်ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရှိသောထောက်ခံချက်ပေးနိုင်သည့် မိမိနှင့်ဆွေမျိုး မတော်စပ်သည့်လူများ ) သင်တန်းသားများကို အလုပ်တစ်ခုလျှောက်ရာ၌ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းမှာ မည်သို့ အသုံးဝင်သနည်းဟု မေးပါ။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး အောက်ပါ အချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။
- သင်သည် အလုပ်အတွက် ခန့်ထားရန်သင့်တော်သော လျှောက်ထားသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း အလုပ်ရှင်မှ ယုံကြည်စေရန်
- ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ဖြင့် ပူးတွဲတင်ရန် (သို့) လူကိုယ်တိုင် သွားရောက် လျှောက်ထားချိန်တွင် တင်ပြရန်။ ကောင်းမွန်စွာ ရေးသားထားသော ကိုယ်ရေး အကျဉ်းတစ်စောင်သည် အင်တာဗျူးအခေါ်ခံရရန် အခွင့်အရေးပိုရစေသည်။
- အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ကို ဖြည့်သွင်းချိန်တွင်

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

တချို့လူများသည် အရည်အချင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခင်မင်ရင်းနှီးမှု (ဥပမာ - မိသားစုဖြစ်ခြင်း) ကြောင့် အလုပ်ရတတ်သည်ဟု သင်တန်းသားများမှ ပြောလာနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် လူသစ်များ (သို့) အသိမရှိသူများအဖို့ အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်ဟု နည်းပြမှပြောပြပါ။ ယနေ့ခေတ်တွင် အလုပ်ရှင်များမှာ အမှန်တကယ်အရည်အချင်းရှိသူများကို အလုပ်ခန့်လိုကြပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခင်မင်ရင်းနှီးမှုများကို ဦးစားမပေးလိုကြတော့ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

## အဆင့် ၃ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာတစ်စောင်ကို အရေးကျင့်ခြင်း - ၃၀ မိနစ် နှင့် အထက်

သင်ထောက်ကူ ၉.၂.၃ ခ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေ့ကျင့်ပုံစံ အလွတ်တစ်ရွက်စီကို သင်တန်းသားများကို ဝေပါ။ ဤကိုယ်ရေးအကျဉ်း ဖောင်ပုံစံသည် ဘွဲ့ရလူငယ်များအတွက် ပြုလုပ်ထားသော ရိုးရှင်းသည့်ဖောင်ပုံစံတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ မိမိကိုယ်ပိုင် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းတစ်စောင်စီကို လေ့ကျင့်ရေးသားရမည်ဟု ပြောပါ။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းဖောင်ပုံစံမှာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၊ အလုပ်အမျိုးအစား တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ကွဲပြားမှုရှိသည်။ လေ့ကျင့် ဖောင်ပုံစံကို သင်တန်းသားများမှ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက (အချိန်ရှိသေးလျှင်) ဖြည့်ပြီးသားဖောင်တစ်ခုနှစ်ခုကို မျှဝေရန်ပြောပါ။ ကောင်းသည့်အချက်များကို ထောက်ပြပြီး ထပ်ဖြည့်ရန်လိုအပ်သည်များကို ပြောပြပါ။ အခြားသူများ၏ သဘောထားမှတ်ချက်များကိုလည်း ရယူပါ။ ကောင်းမွန်သောကိုယ်ရေးအကျဉ်းတစ်စောင်သည် အောက်ပါတို့နှင့်ကိုက်ညီရမည်ဟု အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။

- စာမျက်နှာ ၁ မျက်နှာ၊ အများဆုံး ၂ မျက်နှာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တိုတောင်းရမည်။
- စွဲဆောင်မှုရှိရမည်။ သပ်ရပ်ရမည်။ လွယ်ကူစွာဖတ်နိုင်ရမည်။
- ရှင်းလင်းပြီး ဆီလျော်သော အချက်အလက်များကိုသာ ပေးရမည်။

အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကိုသာ အထူးပြုပါ။

- ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုစီအတွက် တိကျသောနေ့စွဲများနှင့် အချိန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြထားရမည်။
- စာလုံးပေါင်းအမှားနှင့် စာရိုက်အမှားများမပါရှိရပါ။
- လက်ရှိအချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်ရမည်။

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဖြစ်နိုင်ပါက သင်တန်းနည်းပြများသည် သင်တန်းသားများကို အိမ်စာအဖြစ် ကိုယ်ရေးအကျဉ်း အကြမ်းတစ်စောင်စီ ရေးသားလာခဲ့ရန် စေခိုင်းပါ။ သို့မှသာ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းများကို ပိုမိုလေ့လာချိန်ရရှိမည်။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၃ က ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနမူနာ

မြင့်အောင်
အမှတ် ၂၀၀၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်လမ်း၊ အံ့ဖွယ်ခရိုင်၊ တောင်ကြီးမြို့အနီး၊ စိတ်လှုပ်ရှားခရိုင် ၁၀၀၂၀
တယ်လီဖုန်း ၁၀-၁၀၀-၁၀၀၁ Email myint.aung@me.com

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

ကျား/မ - မ အသက် ၂၀

ပညာအရည်အချင်း

| တက်ရောက်ခဲ့သည့်နေ့စွဲများ | ကျောင်း | မြို့ | ပျမ်းမျှရမှတ် |
|---|---|---|---|
| ဇွန် ၂၀၁၄ - ဧပြီ ၂၀၁၆ | တောင်ကြီးနည်းပညာကောလိပ် | တောင်ကြီးအနီး | ၃.၂၉ |
| ဇွန် ၂၀၁၁ - မတ် ၂၀၁၄ | အံ့ဖွယ်အလယ်တန်းကျောင်း | တောင်ကြီးအနီး | ၂.၉၇ |

အလုပ်အတွေ့အကြုံ

| နေ့စွဲ | ကုမ္ပဏီ | ရာထူး/တာဝန် |
|---|---|---|
| ဧပြီ ၂၀၁၅ - လက်ရှိ | ပျော်ရွှင်ဖွယ်စုပါမားကတ် | အချိန်ပိုင်းငွေကိုင် |
| ဧပြီ ၁၅- ဇွန်၁၅၊၂၀၁၆ | ရိုးသားခြင်းစာရင်းကိုင်ကုမ္ပဏီ | စာရေးနှင့်အခြားရုံးအလုပ်များကိုကူခြင်း |

အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ

- ကွန်ပြူတာပရိုဂရမ် အထူးကျွမ်းကျင်
- စီမံအုပ်ချုပ်မှုကောင်းစွာကျွမ်းကျင်
- တစ်မိနစ်လျှင် ၄၅ လုံးရိုက်နိုင်သည်။
- ဝယ်သူများနှင့် အထူးကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံနိုင်

အခြားဆောင်ရွက်ချက်များ

၂၀၁၄- လက်ရှိ အံ့ဖွယ်ခရိုင်၊ ရတနာလူငယ်အဖွဲ့၊ AIDS သိမြင်ရင်းနှီးမှု လှုံ့ဆော်ပွဲ

၂၀၁၃ - ၂၀၁၄ ပျော်ရွှင်မှုလမ်းအသင်းတွင် ဘောလုံးကစားသမား

ဂုဏ်ထူးဆောင်နှင့် ဆုများ

- ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ တောင်ကြီးနည်းပညာကောလိပ်၊ ပညာရည်ထူးချွန်မှု ငွေတံဆိပ်ဆု
- ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ အံ့ဖွယ်ခရိုင်၊ နှစ်တစ်နှစ်၏ အကောင်းဆုံးလူငယ် အထူးကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘာသာစကာကျွမ်းကျင်မှု
- ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက် ကောင်းစွာကျွမ်းကျင်
- မိခင်ဘာသာစကား - မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် တရုတ်ဘာသာစကားကို အနည်းငယ် နားလည်

ထောက်ခံချက်များ

၁။ ဒေါ်နန်းဆောင်၊ ဆရာမ၊ တောင်ကြီးနည်းပညာကောလိပ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ခရိုင်၊ ဖုန်း - ၁၀-၁၀၀-၁၅၅၀

၂။ ဦးချစ်လှိုင်၊ မန်နေဂျာ၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်စုပါမားကတ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ခရိုင်၊ တောင်ကြီးမြို့အနီး၊ ၁၀၀၂၀၊ ဖုန်း - ၁၀- ၁၀၀-၂၀၀၀

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၃ ခ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေ့ကျင့်ဖောင်ပုံစံ

အမည် ______________________________

လိပ်စာ ______________________________________________

တယ်လီဖုန်း________________________Email: ____________________

ကျား/မ ______________ မွေးသက္ကရာဇ် __________________________

ပညာအရည်အချင်း (နောက်ဆုံးရရှိထားသည်နှင့် စတင်ပါ။)

တက်ရောက်ခဲ့သည့်နေ့စွဲများ ကျောင်း မြို့ ပျမ်းမျှရမှတ်

______________________________________________

______________________________________________

အလုပ်အတွေ့အကြုံများ (လုပ်ခရသော/မရသောအလုပ်များ၊ နောက်ဆုံးအလုပ်ဖြင့်စတင်ပါ။)

နေ့စွဲ ကုမ္ပဏီ ရာထူး/တာဝန်များ

______________________________________________

______________________________________________

အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ (အလုပ်တွင်အသုံးပြုသောကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်တန်းများတွင်ရရှိသော သက်မွေးမှုအတတ်ပညာများ)

______________________________________________

______________________________________________

အခြားလုပ်ဆောင်မှုများ (လုပ်အားပေး၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ၊ အသင်းအဖွဲ့ဝင်မှုများ)

______________________________________________

______________________________________________

ဂုဏ်ထူးဆောင်နှင့် ဆုတံဆိပ်များ (ပညာရေးနှင့် အခြားသောထူးချွန်မှုများအတွက်)

______________________________________________

______________________________________________

အထူးကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုများ

______________________________________________

ထောက်ခံချက်များ

၁။ ______________________________________________

၂။ ______________________________________________

၃။ ______________________________________________

## လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၄ အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံတစ်စောင်ရေးသားခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်
အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင် လေ့ကျင့်ရေးသားတတ်စေရန်

### ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ၊ စာရေးတတ်ဖတ်တတ်သည့် အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်
မိနစ် ၆၀

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
လမ်းလျှောက်သွားလာနိုင်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသော စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဌာန်နေရာထိုင်ခင်း

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- အလုပ်ကတ်ပြားများ/ကြော်ငြာစာများ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ မှ)
- သင်တန်းသားများ၏ လေ့ကျင့်ထားသော ကိုယ်ရေးအကျဉ်းများ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃ မှ)
- ဥပမာအနေဖြင့် အလုပ်အမျိုးအစားအသီးသီးအတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများနှင့် အလုပ်ရှင်များအသုံးပြုသော အလုပ်လျှောက်လွှာ ပုံစံ ၂ - ၃ ခု

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၁၀.၂.၄ က အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံဥပမာ

### သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ [၁၄]
၁။ အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် - ၁၀ မိနစ်
၂။ အလုပ်တစ်ခုကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲလျှောက်ထားခြင်း - မိနစ် ၂၀
၃။ တစ်ဦး၏ အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံကို တစ်ဦးမှစစ်ဆေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၄။ အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားခြင်းအား ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

[၁၄] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: The Application, p. G-10-12.

## ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာမတိုင်မီတွင် သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အနေအထားတို့နှင့်ကိုက်ညီသော တကယ့်အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံ ၂-၅ ခုကို စုဆောင်းထားပါ။ မိတ္တူများကို သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံးတစ်စုံစီ ဝေမျှပါ။ အကယ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၃ ကို ပြုလုပ်ပြီးပါက သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းစာရွက်များအား သင်တန်းသို့ ယူဆောင်လာခဲ့ရန်ပြောပါ။

## အဆင့် ၁ အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် - ၁၀ မိနစ်

တကယ့်အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံ ဥပမာ ၂ - ၃ ခုကို သင်တန်းသားများအကြား ဝေမျှပါ။ အားလုံး လုံလုံလောက်လောက် ရရှိပါစေ။ လျှောက်ထားမှုအားလုံးအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့်တွေ့ရသော အကြောင်းအရာအချက်အလက်များမှာ အဘယ်နည်းဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ (ဥပမာ - ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ၊ ပညာရေး၊ လုပ်သက် အတွေ့အကြုံ၊ ထောက်ခံချက်များ)။ အလုပ်အမျိုးအစား ၃ - ၄ မျိုးကို တပြိုင်တည်းလျှောက်မည်ဆိုပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ အမျိုးအစားအားလုံးကို လျှောက်ထားသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် မလျှောက်ထားသင့်သနည်း။ အလုပ်တစ်ခုထက်ပိုလျှောက်ထားခြင်းသည် အလုပ်ရရန်ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့လျှောက်ထားမည့် အလုပ်အမျိုးအစားများ၏ "ကောင်းသည့်အချက်များ" နှင့် "မကောင်းသည့်အချက်များ" ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။

## အဆင့် ၂ အလုပ်တစ်ခုကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲလျှောက်ထားခြင်း - မိနစ် ၂၀

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲအဖွဲ့ဖွဲ့ခိုင်းပါ။ တစ်တွဲစီသည် အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီကြရမည်ဟုပြောပါ။ တစ်တွဲစီကို သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၄ က မိတ္တူနှစ်စောင်စီ ဝေမျှပါ။
တစ်တွဲစီကို အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

- မိမိဘယ်လိုအလုပ်မျိုးလျှောက်ချင်သည်ကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေမျှပါ။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းများရှိပါက လဲလှယ်ကြည့်ပါ။
- ကိုယ်ရေးအကျဉ်းများ (ရှိပါက) ကိုကြည့်၍ အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်စီကို ရေးသားခိုင်းပါ။

## အဆင့် ၃ တစ်ဦး၏ အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံကို တစ်ဦးမှစစ်ဆေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ရေးသားထားသော အလုပ်လျှောက်လွှာများနှင့် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းများကို လဲလှယ်ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် အောက်ပါအချက်များ အပေါ်မူတည်လျက် တစ်ဦး၏ရေးသားမှုအပေါ် တစ်ဦးမှ မှတ်ချက်ပေးခိုင်းပါ။

- လျှောက်လွှာမှာ ပြည့်စုံပါသလား။ မပြည့်စုံသေးလျှင် ဘာလိုနေသေးသနည်း။
- အလုပ်လျှောက်လွှာသည် သန့်ရှင်းသလား (သို့) အမှားခြစ်ထားသည်များ နှင့် မှင်စွန်းရာများ ရှိနေပါသလား။
- လက်ရေးမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖတ်ရှု၍ရပါသလား။

## အဆင့် ၄ အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားခြင်းအား ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ မိနစ်

အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်ရေးသားရာတွင် မည်သို့သောအခက်အခဲများကြုံရသနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။

- တစ်ခုခုကို ဘောပင်ဖြင့် မှားရေးမိပြီး ဖျက်မရတော့သောအခါ ဘာလုပ်သနည်း။ စာလုံးကို အမှားခြစ်ပစ်သလား။
- နေ့စွဲတွေရှုပ်ထွေးသွားရင်ရော။
- အခုနေ ထောက်ခံချက်ပေးတဲ့သူကို စဉ်းစားလို့မရဘူး။

ရေးဖြည့်ထားသော အလုပ်လျှောက်လွှာတစ်စောင်သည် သပ်ရပ်နေရန်အရေးကြီးသည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ဖောင်ပုံစံအတွင်းမဖြည့်သွင်းမီတွင် အရင်အကြမ်းရေးကြည့်သင့်သည်။ အလုပ်လျှောက်လွှာအပေါ်တွင် မှင်ဖြင့်ရေးသားပြီးပါက ဖျက်ရခက်သည်။ အကယ်၍ မိမိပြင်လိုသည့်အရာသည့် အရမ်းအရေးပါသည့်အရာမဟုတ်လျှင် အမှားခြစ်ပြီး အမှန်ကို ရေးသားပေးလိုက်လို့ရသည်။ (သို့) မှင်ဖျက်ဆေးဖြင့်ဖျက်ပြီး ပြန်ပြင်ရေး၍ရသည်။ အကယ်၍ အရေးကြီးသည့်နေရာတွင် မှားယွင်းသွားပါက နောက်ထပ်ဖောင်တစ်စောင်ကို တောင်းယူသင့်သည်။ အလုပ်လျှောက်လွှာ တစ်စောင် အရင်အကြမ်းရေးကြည့်ခြင်း (သို့) အဓိကအချက်အလက်များကို အရင်စုစည်းထားခြင်း (သို့) ကိုယ်ရေးအကျဉ်းတစ်စောင် ပြင်ဆင်ထားခြင်းများဖြင့် ထိုပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထောက်ခံချက်များဖြည့်သွင်းထားသော သင်တန်းသားများကို အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြည့်သွင်းသနည်းဟု မေးမြန်းပါ။

အလုပ်ရရှိရေးတွင် ထောက်ခံချက်သည် အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထောက်ခံချက် များသည် အဆင့်မြင့် အလုပ်များအတွက်သာမက အလုပ်အားလုံး အတွက်လိုအပ်သည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်အတွက် တခြားသူ(အထူးသဖြင့် ယခင်အလုပ်ရှင်များထံမှ) ကောင်းသောထောက်ခံချက်သည် အလုပ်လျှောက်သူ ကိုယ်တိုင်မှ ပြောပြချက်ထက် များစွာအလေးသာသည်။ အလုပ်ရှင် များသည် သင့်ကို အလားတူအလုပ်မျိုးတွင် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လုပ်ဖူးခဲ့သလားဟု သိချင်သောကြောင့် ထောက်ခံချက်များ တောင်းလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ယခင်နှင့် လက်ရှိအလုပ်ရှင်များထံမှ မိမိသည် ဝန်ထမ်းကောင်းဖြစ်သည်ဟူသော

ထောက်ခံ ချက်များ (သို့) ထိုအလုပ်တွင် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အမှန်တကယ်အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်ဟူသော ထောက်ခံချက်များကိုတောင်းယူထားမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မရရှိနိုင်ပါက အနည်းဆုံးအနေဖြင့် ယခင်/ယခု အလုပ်ရှင်များကို မိမိအလုပ်သစ်လျှောက်ထားရာတွင် ၎င်းတို့၏ အမည်များနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာများကို ထောက်ခံချက်ပေးသူများနေရာတွင် ဖော်ပြထားကြောင်း အသိပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အလုပ်တစ်ခုကို မလျှောက်ထားမီတွင် အဓိကအချက်အလက်များကို အမြဲပြင်ဆင်ထားပါ။

အဓိကအချက်အလက်များတွင်

- ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ (ဥပမာ - အမည်၊ ကျား/မ၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ်၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်)
- ပညာအရည်အချင်း (ဥပမာ - တက်ရောက်ခဲ့သည့်ကျောင်းများ၊ တက်ရောက်ခဲ့သည့်နေ့စွဲများ၊ ဒီပလိုမာများ)
- အလုပ်အတွေ့အကြုံများ (ဥပမာ - ယခင်နှင့် လက်ရှိအလုပ်ရှင်များ၏ အမည်များ၊ လိပ်စာနှင့်ဖုန်းနံပါတ်များ၊ အလုပ်တွင်ရှိခဲ့သည့်ရက်စွဲများ၊ အလုပ်ထွက်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများ)
- ထောက်ခံချက်ပေးသူ အနည်းဆုံး ၂ -၃ ဦး၏ အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန်သတင်းအချက်အလက်များ

- အလုပ်လျှောက်လွှာပုံစံသည် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရမည်။ လွယ်ကူစွာဖတ်ရှုနိုင်ရမည်။
- အကယ်၍ တချို့မေးခွန်းများသည် လျှောက်ထားသူနှင့်မသက်ဆိုင်ပါက “မသက်ဆိုင်” (သို့) (-) အမှတ်အသားကို ရေးပေးရမည်။ သို့မှသာ မေးခွန်းကိုဖတ်မှတ်ပြီး မသက်ဆိုင်သောကြောင့် မဖြေဆိုကြောင်း သိရှိရန်ဖြစ်သည်။
- လျှောက်လွှာကိုဖြည့်နေချိန်တွင် မပေးနိုင်သော အချက်အလက်မျိုးရှိပါက မိမိ၏ အလုပ်ရှင်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်သည့်လူအား ထိုသတင်းအချက်အလက်ကို ဖက်စ်၊ အီးမေး၊ ကြေးနန်း (သို့) ဖုန်းမှတဆင့်ရရှိသောအခါမှ ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားပါ။ ထိုအတိုင်းလည်း အမြန်ဆုံးပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အလုပ်လျှောက်လွှာအင်တာဗျူးသို့ သွားရောက်သည့်အခါတွင် မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ ဒီပလိုမာလက်မှတ်များနှင့် ယခင်အလုပ် (သို့) ထောက်ခံစာများ စသည့် အရေးကြီးသည့် စာရွက်စာတမ်းများ၏ မူရင်းများနှင့် မိတ္တူများကို အမြဲယူဆောင်သွားပါ။ မူရင်းစာရွက်စာတမ်းများကို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးရန်အတွက်သာ ယူသွားပါ။ ၎င်းတို့ကို မိမိနှင့်တစ်ပါတည်း ပြန်ယူဆောင်လာခဲ့ပါ။ မူရင်းစာရွက်စာတမ်းများကို ဘယ်သောအခါမှ တပါးသူထံတွင် မထားခဲ့ပါနှင့်။ မသမာသူများနှင့် တွေ့လျှင် မိမိစာရွက်စာတမ်းများကို အလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်း

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၄ က အလုပ်လျှောက်လွှာနမူနာပုံစံ

နေ့စွဲ ____________________
လျှောက်ထားသူအမည် ______________________________________________
လက်ရှိနေရပ်လိပ်စာ ______________________________________________
______________________________________________________________

တယ်လီဖုန်း ______________________ Fax: ______________________
Email: _________________ ကျား/မ ____________ မွေးသက္ကရာဇ် _______________
မှတ်ပုံတင်အမှတ် _______________________
လျှောက်ထားသည့်ရာထူး ______________________________
စတင်သည့်နေ့စွဲ _________________
လက်ရှိတွင် အလုပ်လုပ်နေပါသလား။ ________ လုပ်နေသည်။ ________ မလုပ်ပါ။
လုပ်နေပါက အလုပ်ရှင်၏ အမည်နှင့် လိပ်စာကိုဖော်ပြပါ။ _____________________________
______________________________________________________________

ပညာအရည်အချင်း (အနည်းဆုံး မိမိတက်ရောက်ခဲ့သော ကျောင်းနှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ )
နေ့စွဲ ကျောင်းအမည်၊ မြို့ အတန်း/ဒီဂရီ ဘွဲ့ရခဲ့သလား။
(မှ - ထိ)

______________________________________________________________
______________________________________________________________

အလုပ်အတွေ့အကြုံ
နေ့စွဲ အလုပ်ရှင်၏ အမည်နှင့်လိပ်စာ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်
အလုပ်ထွက်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရင်း
(မှ - သို့)

______________________________________________________________
______________________________________________________________
______________________________________________________________

ထောက်ခံချက်များ (မိမိနှင့်မပတ်သက်သည့်သူ အနည်းဆုံး ၃ ဦးနှင့် ၄င်းတို့၏ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများ)
အမည် ပတ်သက်မှု လိပ်စာ ဖုန်းနံပါတ်
၁။ ____________________________________________________________
၂။ ____________________________________________________________
၃။ ____________________________________________________________

## လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၅ အလုပ်အင်တာဗျူး

### ရည်ရွယ်ချက်
အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုအတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်နှင့် မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်ကို သင်ယူရန်

### ဦးတည်အုပ်စု
လူငယ်နှင့် လူကြီးများ၊ အသက် ၁၅ နှစ်အထက်ရှိသူများ

### ကြာမြင့်ချိန်
၆၀ - ၉၀ မိနစ်

### ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ
လမ်းလျှောက်သွားလာနိုင်ရန်နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသော စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံနေရာထိုင်ခင်း

### သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
Flipchart စာရွက်နှင့် မာကာများ

### သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၁၀.၂.၅ က အင်တာဗျူးအတွက် အကြံပြုချက်များ

### သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ [၁၅]
၁။ အလုပ်အင်တာဗျူးများ၏ အရေးပါပုံ - ၁၀ မိနစ်
၂။ အလုပ်အင်တာဗျူးကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု (သို့) ဉည့်သည်အဖြစ်ဟောပြောသူ - မိနစ် ၂၀
၃။ အလုပ်အင်တာဗျူးလေ့ကျင့်မှု - ၃၀ - ၆၀ မိနစ်

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ဖြစ်နိုင်လျှင် အလုပ်အင်တာဗျူးသင်ခန်းစာနေ့မတိုင်မီတွင် နောက်နေ့တွင် သင်တန်းသို့ အလုပ်အင်တာဗျူးသို့ အမှန်တကယ်လာရောက်သကဲ့သို့ ပြင်ဆင်လျက် လာရောက်ရမည်ဟု သင်တန်းသားများကို ကြိုတင်ပြောထားပါ။

[၁၅] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Interviewing for a Job, p. G-17-19.

## အဆင့် ၁ အလုပ်အင်တာဗျူးများ၏ အရေးပါပုံ - ၁၀ မိနစ်

- အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုသည် အလုပ်တစ်ခုရရှိရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး (တခါတရံ နောက်ဆုံး) အဆင့်တစ်ဆင့်ဖြစ်သည်။ အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုသည် "မိမိမျက်နှာကိုပြရုံ" (သို့) မိမိ၏ အလုပ်ရှင် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်သည့်သူနှင့် "စကားစမြည်ပြောရုံ" သက်သက်အတွက် မဟုတ်ပါ။ အင်တာဗျူးခေါ်ယူခံရခြင်းသည် မိမိကို အလုပ်ရှင်မှ စိတ်ဝင်စားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိအကြောင်း ပိုသိလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှင်အတွက်မူ အင်တာဗျူးတစ်ခုသည် လျှောက်ထားသူမှာ အလုပ်နှင့် သင့်တော်သည့်သူ ဟုတ်/မဟုတ်ကို ချင့်တွက်ရန်ဖြစ်သည်။
- လျှောက်ထားသူတစ်ယောက်အတွက်မူ အင်တာဗျူးတစ်ခုသည် မိမိ၏ အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ စာရိတ္တနှင့် စရိုက်လက္ခဏာကို ပြသပြီး မိမိသည်အလုပ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးလူဖြစ်သည်ဟု အလုပ်ရှင်အား စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း အလုပ်အကြောင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ရမည့်နေရာအကြောင်း မေးမြန်းရန် အခွင့်အရေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုကောင်းကောင်း ဆက်ဆံရဲ့လား။ မေးတဲ့မေးခွန်းတွေက အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တာထက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ များလွန်းနေသလား။
- ယနေ့ခေတ် အလုပ်အကိုင်ဈေးကွက်တွင် တူညီသောအလုပ်များအတွက် လျှောက်ထားသူများစွာရှိပါသည်။ အရည်အချင်းကောင်းများရှိရန်လိုအပ်သော်လည်း အလုပ်ကောင်းတစ်ခုရရန် ထိုတစ်ခုတည်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ အလုပ်အင်တာဗျူးတွင် ကောင်းကောင်းစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်သူသည် အလုပ်ရရန်များသည်။

## အဆင့် ၂ အလုပ်အင်တာဗျူးကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှု (သို့) ဧည့်သည်အဖြစ်ဟောပြောသူ - ၂၀ မိနစ်

အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုအတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို စတင်မဆွေးနွေးမီတွင် သင်တန်းနည်းပြများအနေဖြင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်း ၂ မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။

- ပထမနည်း - သင်တန်းနည်းပြနှစ်ယောက်မှ ဆိုးရွားသောအင်တာဗျူးတစ်ခုပုံစံနှင့် ကောင်းမွန်သော အင်တာဗျူးတစ်ခုပုံစံကို ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ပြရမည် (သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၅ က)။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ကောင်းသည့်အချက်များနှင့် မကောင်းသည့်အချက်များကို ထောက်ပြခိုင်းရမည်။ သင်တန်းသားများကို အင်တာဗျူးအတွင်း "ပြုလုပ်ရန်" နှင့်

"မပြုလုပ်ရန်" အချက်များကို ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းမှတဆင့် ထုတ်နှုတ်နိုင်းပြီး Flipchart အပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။

- ဒုတိယ - သင်တန်းနည်းပြများအနေဖြင့် အလုပ်ရှင် (သို့) အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုကို မည်သို့ကောင်းစွာပြုလုပ်ရမည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်သည့်သူတစ်ဦးဦးကို ဧည့်သည်အဖြစ် ဟောပြောပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ထားရမည်။ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဧည့်သည်မှ အလုပ်ရှင်အဖြစ်၊ သင်တန်းသားများမှ အလုပ်လျှောက်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေလျက် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အလားတူပင် အင်တာဗျူးအတွင်း "ပြုလုပ်ရန်" နှင့် "မပြုလုပ်ရန်" အချက်များကို သင်တန်းသားများမှထုတ်နှုတ်ပေးရမည်။

အင်တာဗျူးအတွင်း "ပြုလုပ်ရန်" နှင့် "မပြုလုပ်ရန်" အချက်များကို သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၅ က ဖြစ်သည့်အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် တိုက်ကြည့်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏စာရင်းတွင် မပါရှိသည်များကိုဖြည့်စွက်ပြောကြားပါ။ ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးပါက အင်တာဗျူးအတွက် အကြံပြုချက်များကို သင်တန်းသားများကို ဝေပေးပါ။

## အဆင့် ၃ အလုပ်အင်တာဗျူးလေ့ကျင့်မှု - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့လျှောက်ထားလိုသောအလုပ်အတွက် အလုပ်အင်တာဗျူးများကို ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းနည်းပြများ (သို့) ဧည့်သည် ဟောပြောသူမှ အလုပ်ရှင်နေရာနှင့် သင်တန်းသားများမှ အလုပ်လျှောက်ထားသူနေရာများတွင် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ (လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀.၂.၂ မှ အလုပ်ကတ်ပြားများ (သို့) အလုပ်ကြော်ငြာစာများကို (ရှိပါက) အသုံးပြုပါ။)

အင်တာဗျူးတစ်ခုပြီးဆုံးတိုင်း သင်တန်းသားများကို အောက်ပါတို့ကို မေးပါ။

- ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့အထဲ ဘယ်အချက်တွေက မှန်သလဲ။
- ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့အထဲ ဘယ်အချက်တွေက မှားသလဲ။

အခြားသင်တန်းသားများဆီမှ အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မှတ်ချက်များရယူပါ။

- စကားဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောကြားမှု
- စကားဖြင့်မဟုတ်သော ဆက်သွယ်ပြောကြားမှု
- အင်တာဗျူးဖြေဆိုသူ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် မည်သို့ဝတ်ဆင်သင့်သနည်းဟု သင်တန်းသားများကို မေးမြန်းပါ။

- သင်ဘာဝတ်ခဲ့သလဲ။
- ရတနာ/မျက်မှန် ဆင်မြန်းခဲ့သလား။
- ဆေးမင်ကြောင်တွေကို ပြခဲ့သလား၊ ဖုံးခဲ့သလား။
- ပုံပန်းသဏ္ဍာန်က ကွာခြားမှုကိုဖြစ်စေသလား။ ဘယ်လိုဖြစ်စေသလဲ။

အချုပ်အားဖြင့် အင်တာဗျူးတွင် ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် အောက်ပါအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

- လူအများစုသည် ၄င်းတို့ဘဝတွင် အလုပ်အင်တာဗျူးပေါင်းများစွာကို ဖြတ်သန်းလျက် အလုပ်ရှာကြရသည်။
- ဆက်သွယ်ပြောကြားမှုနှင့် တင်ပြမှုတို့သည် အလေ့အကျင့်လိုသော အရာများဖြစ်သည်။
- အောင်မြင်သောအင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိသော အင်တာဗျူးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။
- တကယ့်အင်တာဗျူး (သို့) အစမ်းအင်တာဗျူးများ ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မည်သို့ကျော်လွှားရမည်ကို ပြင်ဆင်ရာကျသည်။

### သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းသားများအတွက် သဏ္ဍာန်လုပ်လေ့ကျင့်မှုများ ပိုမိုလိုအပ်ပါက သင်တန်းနည်းပြများသည် အင်တာဗျူးသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် သင်တန်းသားများများပါဝင်နိုင်ရန် အချိန်ပိုယူပါ။

## သင်ထောက်ကူ ၁၀.၂.၅ က အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် အကြံပြုချက်များ

**ပြင်ဆင်မှု**

- အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပြီး အဓိကစာရွက်စာတမ်းများကို မိတ္တူကူးထားပါ။
  - မှတ်ပုံတင် (သို့) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်း
  - လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များနှင့် အခြားဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ
  - ကျောင်းဒီပလိုမာများနှင့် အခြားပညာရေးနှင့် အလုပ်သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်များ
  - အလုပ်/ထောက်ခံချက်များ (သို့) ထောက်ခံချက်ပေးသူ ၂ - ၃ ဦး၏ အမည်များနှင့် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ
- အင်တာဗျူးအတွင်း မေးနိုင်သည့်မေးခွန်းများကို လေ့ကျင့်ဖြေဆိုပါ။ အင်တာဗျူးအတွင်း မေးနိုင်သည့်မေးခွန်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။
  - ဒီအလုပ်ကို ဘယ်လိုသိတာလဲ။
  - ဒီအလုပ်ကို ဘာကြောင့်လျှောက်ထားတာလဲ။
  - အရင်အလုပ်အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း ပြောပြပါ။
  - နောက်ဆုံးအလုပ်ကို ဘာကြောင့်ထွက်လိုက်တာလဲ။
  - သင့်ရဲ့အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ။/ဒီအလုပ်မှာ ဘာတွေကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်သလဲ။
  - သင့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။/ဒီအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မကြိုက်ဆုံး အချက်ကဘာလဲ။
  - အကယ်၍ ဒီအလုပ်ရရင် ဒီအလုပ်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာလုပ်ဖို့ စဉ်းစားထားလဲ။
  - ဘယ်တော့လောက် အလုပ်စဆင်းနိုင်မလဲ။
- မိမိလျှောက်ထားသည့်အလုပ်နှင့် သင့်တော်ပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော ဝတ်စုံတစ်စုံကို ဝတ်သွားပါ။ အကယ်၍ မည်သည့်အရာက သင့်တော်သည်ကို မသိလျှင် ခေတ်ဆန် လွန်းသောအဝတ်များကိုရှောင်ပြီး ရိုးယဉ်သောအဝတ်ကိုဝတ်ပါ။
- အင်တာဗျူးအတွင်း ဖောင်ပုံစံတစ်ခုခုကို ဖြည့်ကောင်းဖြည့်ရနိုင်သောကြောင့် ဘောပင် ယူသွားပါ။ စာရွက်အလွတ် တချို့ကိုလည်း ယူသွားပါ။ အကယ်၍ အလုပ်ရှင်မှ မေးခွန်း အများအပြားကို တပြိုင်တည်းမေးမြန်းလာပါက ရေးမှတ်ထား၍ရသည်။
- အင်တာဗျူးသို့ မည်သို့သွားမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။ သပ်ရပ်စွာရောက်ရှိပါစေ။ မိုးစိုခြင်း၊ ချွေးရွှဲခြင်းများဖြင့် မရောက်ရှိပါစေနှင့်။ အင်တာဗျူးသို့ ၁၀ မိနစ်ကြိုတင်ပြီး ရောက်ရှိစေရန် အမြဲတစေ စောစောထွက်ပါ။ ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါစေနှင့်။ (အကယ်၍ နောက်ကျမည်ကို သိရှိပါက အင်တာဗျူးမေးမည့်သူသို့ ကြိုတင်အကြောင်းကြား တောင်းပန်ထားပါ။)

**အင်တာဗျူးတွင်**

- တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူကို ယဉ်ကျေးရည်မွန်စွာ ပြုံးပြနှုတ်ဆက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးစွာ မိတ်ဆက်ပါ။ ရင်းနှီးစွာဆက်ဆံပါ (သို့သော်) အလွန်အမင်းရင်းနှီးစွာ မဆက်ဆံပါနှင့်။
- အဖြေများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ယုံကြည်ချက်ရှိစွာ ဖြေဆိုပါ။ အဓိကအချက်ကိုသာ ဖြေဆိုပါ။ သို့သော် မေးသူမှ အဖြေကို ရှည်ကြာစွာလိုချင်နေသည့်အရိပ်အခြေရှိပါက သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။
- အပြုသဘောဆောင်ပါ။ ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်းနေပါ။ အလုပ်လိုချင်သော်လည်း အင်တာဗျူး မေးမြန်းသူကို အလွန်အကျွံဆက်ဆံမိခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အင်တာဗျူး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အလုပ်ရှင်ကို မိမိမှာ အလုပ်နှင့်အသင့်တော်ဆုံးလူ ဖြစ်ကြောင်း ပြသရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိသည် အလုပ်အတွက် မည်သို့သော အားသာချက်၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ယူဆောင်လာမည်ဟု ပြောပါ။
- မေးလာသောမေးခွန်း၏အဖြေကို မသိပါက လုပ်ကြံမပြောပါနှင့်။ မိမိမသိကြောင်းကို ရိုးသားစွာပြောပြီး ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သော အခြားမိမိသိရှိသည်များကို အစားထိုးပြောပါ။
- မေးလာသည့်မေးခွန်းကို သေချာနားမလည်ပါက မမှန်းဆပါနှင့်။ အင်တာဗျူးမေးသူများမှာ ရှုပ်ထွေးသောမေးခွန်းများကို မေးနေကျဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားနေသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် မေးမြန်းသူကို မေးခွန်းကို ပြန်ပြောရန် တောင်းဆိုပါ။
- အင်တာဗျူးအဆုံးတွင် အလုပ် (သို့) ကုမ္ပဏီနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များကို မေးသင့်သည်။ သင့်လျော်သောမေးခွန်းများကိုမေးရန် ပြင်ဆင်သွားပါ။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူများသည် ၎င်းတို့ကိုမေးခွန်းမေးသောသူများကို သဘောကျတတ်ကြသည်။
- အင်တာဗျူးကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ မိုဘိုင်းဖုန်းကိုကြည့်ပြီး Facebook ကြည့်ခြင်း (သို့) အခြားသော အင်တာနက်ကြည့်ခြင်းများ (သို့) မိမိနာရီကိုကြည့်နေခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- မိမိကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ သတင်းကိုစောင့်နေမည့် အကြောင်းလည်းပြောပါ။

## အခြားဖတ်ရှုလေ့လာစရာ စာအုပ်အရင်းအမြစ်များ

All China Women’s Federation, Sichuan Women’s Federation & UNICEF, Xiao Fang Goes to Town: Anti-Trafficking Participatory Training Manual.

ILO, Gender and Entrepreneurship Together: GET Ahead for Women Enterprise Training Package and Resource Kit (GET Ahead Package), ILO: Bangkok, 2008..

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Gender Equality Promotion (GENPROM), An Information Guide on Preventing Discrimination, Exploitation and Abuse of Women Migrant Workers, ILO: Geneva, 2003.

Global Alliance Against Traffic in Women (GAATW), The Migrating Woman’s Handbook, GAATW: Bangkok, 1999.

ILO, Training Manual to Fight Trafficking in Children for Labour, Sexual and Other Forms of Exploitation by ILO, International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC), ILO: Geneva, 2009.

ILO and Ministry of Labour, Invalids and Social Affairs, Gender Equality and Life Skills, Training Package for Young Women and Men in Viet Nam, ILO: Hanoi and Geneva, 2004.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), Women Workers’ Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual-Cambodia), ILO: Bangkok, 2004.

Fundamental Principles and Rights at
Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour

ILO Yangon Office

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road
Yankin Township
Yangon – Myanmar
Tel: +(951) 233 65 39
Fax: +(951) 233 65 82

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon