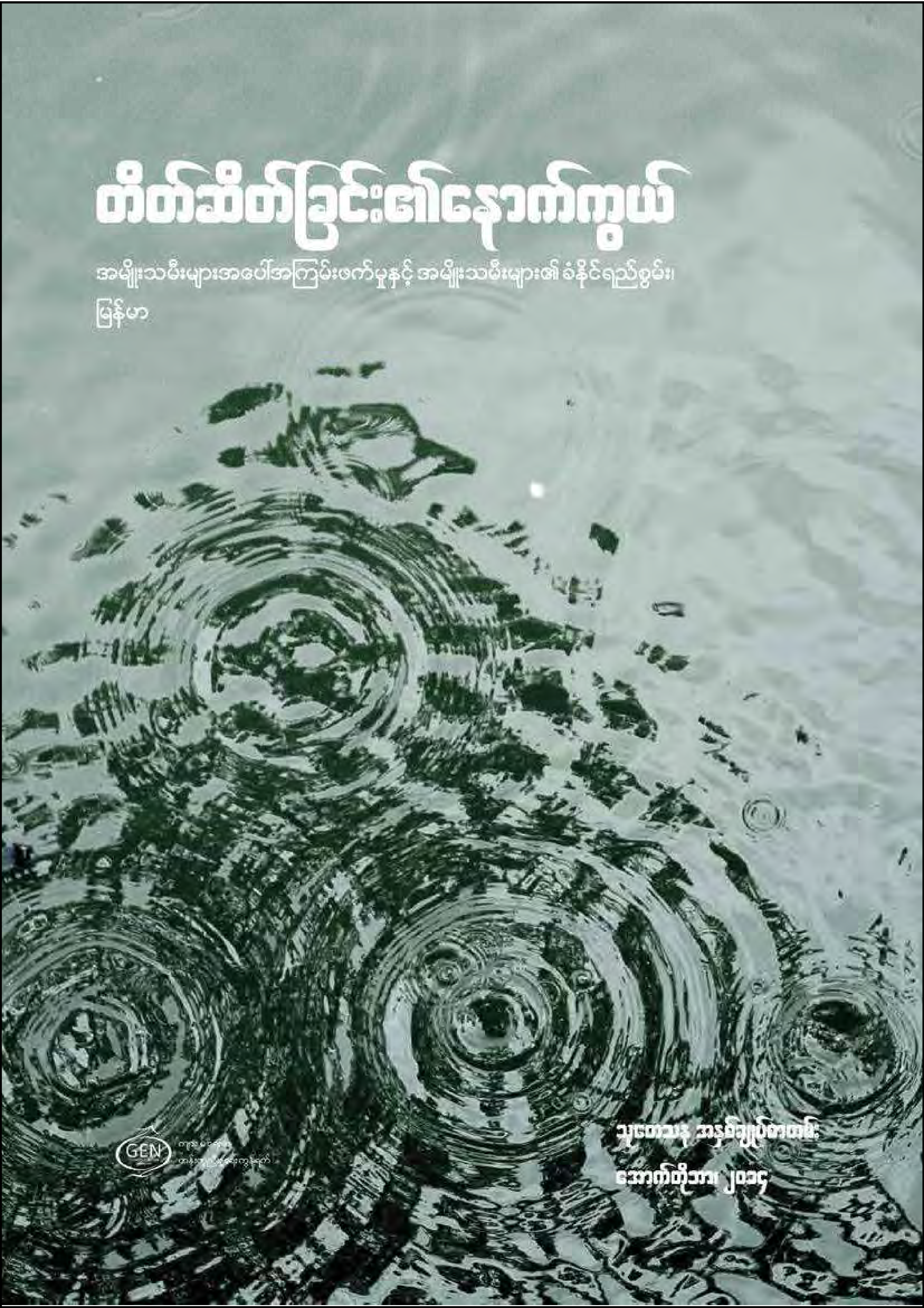

တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏နောက်ကွယ်

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်း၊
မြန်မာ

GEN

သုတေသန အနှစ်ချုပ်စာတမ်း

အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၁၄

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်၊ မြန်မာမှ စိတ်ကူးပုံဖော်၍ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော ကိုယ်တွေ့ဇာတ်လမ်းများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိရှိ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့သည်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝေမျှပြောပြပေးခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးပင်တင်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများသည် မြန်မာ တစ်ဝှမ်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံ ခံစားနေကြရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် ပိုမိုထိရောက်သော တားဆီးကာကွယ်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် များစွာအထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများတွင် ပါဝင်ကူညီခဲ့သူများအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ကျား၊မ ရေးရာတန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်မှ မှတ်တမ်းတင်လိုပါသည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ အချိန်၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ဖြင့် စေတနာအပြည့်အဝထား ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသော Stephanie Miedema, ဒေါက်တာစန်းရွှေ၊ နာဇဗြဲကတ်စတာ၊ အေးသီရိကျော်နှင့် နော်အယ်မွီးအေးဝေတို့ကိုလည်း ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်မှ လှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကွန်ရက်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့မှ ဝန်ထမ်းများ၊ ပဲ့ကိုင် ကော်မတီဝင်များနှင့် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေး သုတေသနလုပ်ငန်းအဖွဲ့၏ လေ့လာဆန်းစစ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် အစဉ်တစိုက်ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုပေးခဲ့ပြီး တက်ကြွစွာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါဝင်ပေး ခဲ့သည့် ကျား၊မ ရေးရာတန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက် တစ်ခုလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

အထူးသဖြင့် အလေးပေးဖော်ပြလိုသည်မှာ ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်၏ မိတ်ဖက်အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြသော ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း ဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ၊ သုတေသနကျင့်ဝတ်ကော်မတီ (ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန - အောက်မြန်မာပြည်) ၏ အကြံဉာဏ် နှင့် လမ်းညွှန်မှုများသည် ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှု အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အလွန်ပင်အထောက်အကူပြုပါကြောင်း အထူးကျေးဇူးတင်လျက် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရန်ပုံငွေအဓိကပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ပါသော USAID နှင့်တကွ လေ့လာဆန်းစစ်မှုလုပ်ငန်းကို အစပြုဆောင်ရွက်ခဲ့ချိန်မှစ၍ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်ကို အစဉ်တစိုက်ပံ့ပိုးကူညီမှုများပေးနေသည့် Trocaire, ပျိုးပင်, Oxfam, the Livelihoods and Food Security Trust Fund (LIFT), Irish Aid, CARE International Myanmar နှင့် ActionAid Myanmar တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူး ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

The Gender Equality Network
Yangon, Myanmar
© All rights reserved
Cover Photo: © Maria Lopez Yuste 2014
Printed in Yangon, Myanmar, November 2014.

တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏နောက်ကွယ်

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်း၊ မြန်မာ

သုတေသန အနှစ်ချုပ်စာတမ်း

နောက်ခံသမိုင်း

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် အခွင့်အလမ်းများ အပေါ်များစွာသက်ရောက်မှုရှိနေသော အလွန်ဆိုးရွား၍ ပြစ်တင်ရှုတ်ချရမည့် လူ့အခွင့် အရေးချိုးဖောက်မှု တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာကြီးမားကျယ်ပြန့် စွာဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပြဿနာဖြစ်ကြောင်း အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ လုပ်ရှားသူများ၊ အစိုးရအာဏာပိုင်များနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ပိုမိုသတိပြု လက်ခံလာကြပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံ၏ သာမန်လူထုအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ အပေါ်အသေးစိတ် သုတေသနပြုလေ့လာထားမှုများ ယနေ့ အချိန်အထိ အနည်းငယ်သာ ရှိသေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အရည်အသွေး အခြေပြု လေ့လာဆန်းစစ်ချက်သည် ခင်ပွန်းသည် အပါအဝင် အခြား အမျိုးသားများ၏ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို ခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်၍ လူအများသိရှိထားသည်များ အနက်မှုကျန်ရှိ နေသေးသည့် လစ်ဟာမှုများကို ဖြည့်စွက်နားလည်စေရန် အထောက်အကူ ပြုမည်ဖြစ်သည်။ **ဤအနှစ်ချုပ်စာတမ်းသည်** သုတေသနစာတမ်း တစ်ခုလုံးမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို **အကျဉ်းချုံး၍**စုစည်း တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျား၊ မ ရေးရာတန်း တူညီမျှရေးကွန်ရက် (GEN)သည် သုတေသနကျင့်ဝတ်ကော်မတီ (ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန -အောက်မြန်မာပြည်)မှခွင့်ပြုချက် ကိုရယူခဲ့ပြီး လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနနှင့်အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင်အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အထောက်အထားအချက် အလက်များဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုပြုနိုင်ရန်လိုအပ် သော လုပ်ငန်းများတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အပေါ် ပြည်ထောင်စု သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် အစိုးရနှင့်တကွ နိုင်ငံတကာနှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့်မှ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်သူများ၏ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုများ သိသာစွာတိုးမြှင့်လာပါသည်။ ဤသုတေသနကို ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ အရပ်ဘက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကွန်ရက်များ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင် သူများပါဝင်သော အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ကျား၊ မ ရေးရာတန်းတူညီမျှ ရေးကွန်ရက် (GEN)မှ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့ ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာဆန်းစစ်မှုဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံ

ဤလေ့လာဆန်းစစ်ချက်သည် ခင်ပွန်းသည်များနှင့် အခြားအမျိုးသားများ၏ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုများကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများအား ပိုမို သိရှိနားလည်နိုင်ရန်အတွက် အရည်အသွေးအခြေပြု နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ လေ့လာထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရည်အသွေးဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်များသည် အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင် နေရသောနောက်ဆက်တွဲ အခက်အခဲများ၊ အကြမ်းဖက်မှုကို ၎င်းတို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများနှင့် မည်သူတို့ထံ အကူအညီတောင်းခံရယူလေ့ရှိသည် အစရှိသည် တို့ကို ဖော်ထုတ်တင်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် အရည်အသွေးအခြေပြုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များသည်ကျား၊ မ လူမှုရေးရာ တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ အကြားအာဏာပါဝါ မညီမျှမှုများသည် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ထိုသို့တွေ့ကြုံရသည့်အပေါ် ၎င်းတို့မှ ခံယူသည့် သဘောထားများအား မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသည်။ အရည်အသွေး အခြေပြုသုတေသန၏ အားသာချက်မှာ အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွေ့ ဇာတ်လမ်းများကို ကိုယ်တိုင်ပြောပြစေခြင်းဖြင့် ရှုပ်ထွေးကျယ်ပြန့်သော အမျိုးသမီး များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို အတွင်းကျကျ နားလည်နိုင်ရန် လူသားဆန်သော ရှုထောင့်မှနေ၍ စုဆောင်း နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ထက်ပိုအရေးကြီးသည်မှာ လူမှုသတ်မှတ်ချက် စံနှုန်းများ၊ ကျား၊ မ လူမှုရေးရာမညီမျှမှုစသည့် ပို၍နက်နဲ ခက်ခဲသော အတွေးအခေါ်အယူအဆများကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့သည် အမျိုးသမီးများ၏ဘဝ၊ မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနေသည်ကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသုတေသနကို ပုံဖော်ရာတွင် သုတေသန ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရေး အတွက်ခိုင်မာမှုရှိသည့် နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းပြည့်မှီသော နည်းစနစ်များကို အပြည့်အဝ လိုက်နာဆောင်ရွက်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာမှ လက်ခံသုံးနှုန်းလေ့ရှိ သည့် အခေါ်အဝေါ်များနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို အသုံးပြုထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက် ခံနေရသည့် အခြေအနေများကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက် နိုင်ရန်အတွက် အရည်အသွေး အခြေပြုသုတေသနသည် အရေးပါသော စူးစမ်းလေ့လာမှုအဆင့်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အကြမ်းဖက်မှုများကို အမျိုးသမီးများ မည်သို့တွေ့ကြုံ ခံစားနေရသည်၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ရသည် ဆိုသည်ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက် နိုင်ရန်အထောက်အကူ

ပြုစေသည်။ ဤလေ့လာမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုသည်ဟုမဆိုလိုပါ။ ယင်းအစား အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို တွန်းလှန်ခံရပ်နိုင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးများ၏ ဇာတ်လမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ နက်နဲသည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို နားလည်သိရှိစေပါသည်။ ဤသုတေသနမှ ရရှိသောအချက်အလက်များသည် အကြမ်းဖက်မှုများ အဆုံးသတ်နိုင်ရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လွတ်လပ်မှု၊ တန်းတူညီမျှမှုတို့ကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပံ့ပိုးပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများ

ရင်းနှီးသူအတူနေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်၏ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကိုတွေ့ကြုံ ခံစားဖူးသော (အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် အထက်ရှိသည့်) ရန်ကုန်နှင့် မော်လမြိုင်မှ အမျိုးသမီး (၃၈)ဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများကို ရန်ကုန်နှင့် မော်လမြိုင်အပြင် ဒုတိယဦးစားပေး ရွေးချယ်ထားသော နေရာ (၅) နေရာဖြစ်သည့် မကွေး၊ လားရှိုး၊ လှိုင်ကော်၊ လပွတ္တာ၊ ကလေး မြို့များရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဆွေးနွေးပွဲများသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီ၏ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကျယ်ပြန့်သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအတွင်း ထည့်သွင်း ချိန်ထိုးကြည့်ရန်ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများ တွေ့ကြုံခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် တုံ့ပြန်လုပ် ဆောင်ပေးနေမှုအခြေအနေနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ နောက်ခံအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက်အဓိကသတင်းအချက်အလက် ပေးနိုင်သူများနှင့် လူတွေ့ မေးမြန်းခြင်းကို ရန်ကုန်နှင့်မော်လမြိုင်မြို့များရှိ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှု၏ နောက်ခံသမိုင်း၊ နည်းစနစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အစီရင်ခံစာအပြည့်အစုံပါ အခန်း (၁)နှင့် (၂) ကိုကြည့်ပါ။

အမျိုးသမီးများ၏အကြမ်းဖက်ခံရမှု အတွေ့အကြုံများ

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုအတွက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်မှု ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံကိုကွဲပြားသော နေရာအသီးသီးတွင်မတူညီသော အမျိုးသားတို့မှ ကျူးလွန်ခြင်းအား ၄င်းတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရဖူးသူများ ဖြစ်ကြသည်။ သူမတို့တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ဖူးသော အကြမ်းဖက်ခံရမှုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ ရင်းနှီးသူအတူနေ အမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်များမှ ရုပ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှု၊ ထိပါး စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ၄င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးသူအတူနေအဖော် မဟုတ်သူများ၏ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီး အားလုံးသည်တစ်မျိုးထက် မကသော အကြမ်းဖက်မှုများကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးသူများဖြစ်ကြရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်သာ ဖြစ်တတ်သည့် အဖြစ်အပျက်မျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ချိန်တည်းတွင် မတူညီသော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း သူမတို့၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များက ဖော်ပြနေသည်။

ရင်းနှီးသူ အတူနေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်မှအကြမ်းဖက်မှု

ဤဆန်းစစ်မှုတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးအများစုသည်သူမတို့၏ ရင်းနှီးသူအတူ နေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားဖူးကြကြောင်း ဖြေကြားထားပြီး ခင်ပွန်းသည်(ခင်ပွန်းလောင်း၊ လက်ရှိခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းဟောင်း)များသည် အဓိကကျူးလွန်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ အိမ်ထောင်ဖက်/အတူနေအမျိုးသား အဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုခံရကြောင်း ပြောပြခဲ့ကြသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ဇာတ်လမ်းများကိုကြည့်လျှင် သူမတို့အနေဖြင့် တစ်မျိုးထက်မကသော အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကို တစ်ကြိမ်ထက်မက တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ရင်းနှီးသူအတူနေ အမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်၏ စီးပွားရေးအရ အကြမ်းဖက်မှုများကိုလည်း ခံစားရကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါသည်။ ဤတွင်ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှ မိသားစု၏ဝင်ငွေလိုအပ်ချက် ကိုသိလျက်နှင့် မပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားနေရာတွင် အသုံးပြုလိုက်ခြင်း၊ မိသားစုအတွက် အသုံးပြုရမည့်ငွေများကို ချုပ်ကိုင်ထားခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အမျိုးသမီးအချို့ဖြေဆိုသည်မှာ ခင်ပွန်းသည်များမှ သူမတို့၏ငွေကို ခိုးယူခြင်း (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများ၏အလုပ်လုပ်ခွင့်၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူခွင့် (သို့မဟုတ်) အခြားလိုအပ်သည့်ဝန်ဆောင်မှု များအား လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုခွင့်တို့ကို ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း

ဖော်ပြကြသည်။

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အခြားသူများရှေ့တွင် အရှက်ခွဲခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) သိမ်ငယ်အောင် စော်ကားခံရခြင်းစသော ရင်းနှီးသူ အတူနေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်များ၏ **စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကိုလည်း** တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရကြောင်း သုတေသနအဖွဲ့အား ပြောပြကြပါသည်။ ခင်ပွန်းသည်များသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုတို့ကို အားနည်းချိနဲ့ စေခြင်းအလို့ငှာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း သူမရရှိထားသည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) အမည်ဂုဏ်သတင်းကို ထိခိုက်စေရန်ရည်ရွယ်၍ နှုတ်ဖြင့်အနိုင်ကျင့် စော်ကားသည့်နည်းကို အများအားဖြင့် အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ ထို့အပြင် ခင်ပွန်းသည်များသည် အမျိုးသမီးများကို ကြောက်လန့်စေရန် အန္တရာယ်ပြုမည် (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးပစ်မည်စသည်ဖြင့် ဇနီးသည်အား ခြိမ်းခြောက်သည့် နည်းများကိုလည်း အသုံးပြုကြကြောင်း တွေ့ရသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) စီးပွားရေးအရ အနိုင်အထက်ပြုမှုများကို ရင်းနှီးသူအတူနေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်များ၏ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သတိမမူမိကြပေ။ "အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဆိုးဆိုးရွားရွား အရိုက်အနက်ခံရတော့မှ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က သတိထားမိပြီး အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုလို့ မှတ်ယူကြတာ။ တကယ်တော့ အိမ်ထဲမှာလူမသိသူမသိနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေကဒါကို မတော်မတရားအနိုင်ကျင့်ခံနေရတယ်လို့ သတိမမူမိကြဘူးလေ" (အဓိက သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်သူအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ)ဟု အဓိက သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်သူတစ်ဦးမှ မှတ်ချက်ချပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုသော်ငြားလည်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးအရ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုများကို ခံစားနေရခြင်းသည် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိသည်ဟုခံစားရမှု လျော့နည်းလာခြင်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်မှုများစွာ ရှိနေသည်ကိုအမျိုးသမီးများ၏ ပြောပြချက်များအရ သိရသည်။ ဖြေဆိုသူ အမျိုးသမီးအားလုံးနီးပါးသည် ယခင်(သို့မဟုတ်)လက်ရှိ အိမ်ထောင်ဖက်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု တစ်ခုခု ကျူးလွန်သည်ကို တွေ့ကြုံ ခံစားဖူးကြပြီး အများစုမှာ ထိုအကြမ်းဖက်မှုများအား တစ်ကြိမ် ထက်မက ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ကြုံခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးအားလုံးလိုလိုသည် ရိုက်နှက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုးကြိတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ထုရိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပါးရိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တွေ့ကြုံကြရသည်။ အမျိုးသားများသည် လက်သီး (သို့မဟုတ်) လက်ကိုအသုံးပြုလေ့ရှိကြပြီး အချို့မှာမူ "သူ့အနားမှာ တွေ့တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ကျွန်မကို ရိုက်တော့တာပဲ" (အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ အသက် ၃၇နှစ်)။ အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများတွင် လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်အောင် တစ်ခုခုဖြင့်ဖိခြင်း၊ ဆံပင်ဆောင့်ဆွဲခြင်း၊ လက်နက် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သေစေနိုင်လောက်အောင်ဆိုးရွားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်မှုများတွင် သေစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလွန်အကျူး ထပ်ခါထပ်ခါ ရိုက်နှက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကန်ကြောက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်အောင် တစ်ခုခုဖြင့်ဖိခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆိပ်ခပ်ရန် ကြိုးစားခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားသည့်ကာလအတွင်း၌လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ခံရလေ့ရှိကြောင်း အမျိုးသမီးများက ပြောပြကြသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုသည် အမြင်သာဆုံး ဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်စေသောကြောင့် **ရင်းနှီးသူအတူနေအမျိုးသားအဖော်/အိမ်ထောင်ဖက်များမှ ကျူးလွန်လေ့ရှိသည့် အဖြစ်အများဆုံးအကြမ်းဖက်မှုဟုအများအားဖြင့် မှတ်ယူကြသည်။** သို့ရာတွင် ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှု၌ ပါဝင်သောအမျိုးသမီး အားလုံးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအပြင် အခြားအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတစ်မျိုး (သို့မဟုတ်) တစ်မျိုးထက်မက (ဥပမာ - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ) ကိုလည်းတွေ့ကြုံခံစားရကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် အာဏာပါဝါမရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်နှင့် နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးအပေါ် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ပိုင်ခွင့် မရှိခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်နေပြီး ယင်းကဌင်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုများစွာ ရှိနေသည်။

လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင်ပါဝင်သော အမျိုးသမီးထက်ဝက်ကျော်သည် **ရင်းနှီးသူအတူနေအမျိုးသားအဖော်/ အိမ်ထောင်ဖက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ဖက်၏ အနိုင်အထက်အဓမ္မပြုကျင့်မှုတို့ကို** တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသည်။ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံရန် ခိုင်းစေခံရသော အမျိုးသမီးအားလုံးဆိုသလိုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအပါအဝင် အခြားအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကိုလည်း တွေ့ကြုံခံစားဖူးကြသည်။ ထိုသို့သော တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အိမ်ထောင်ဖက်၏ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုပုံစံများမှာ ဒေသအတွင်း ပြုလုပ်ထားသောအခြားလေ့လာတွေ့ရှိချက်များနှင့်လည်း ကိုက်ညီမှုရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့တွေ့ကြုံရသည်များကို အမျိုးသမီးအနည်းငယ်ကသာ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည် ဟုဖော်ပြပြောဆိုနိုင်ကြပြီး အများစုမှာမူ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ၎င်းတို့၏ဆန္ဒမပါပဲ အတင်းအကျပ်ဖိအားပေး၍ လိင်ဆက်ဆံခံရသည်ဟုဖော်ပြကြသည်။

"ကျွန်မဗိုက်ကြီးနေတုန်းလည်း
သူကျွန်မကို
ဘောလုံးကန်သလိုကို
အသေကန်တာ"ဟု
အမျိုးသမီးဖြေဆိုသူတစ်ဦးမှဆိုသည်
(အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊
မော်လမြိုင်၊ အသက် ၃၂နှစ်)။

အဖြစ်အပျက်အားလုံးလိုလိုတွင် ဇနီးမောင်နှံ (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသူစုံတွဲနှစ်ဦးအကြား လိင်မှုဆိုင်ရာညှိနှိုင်းမှုများ၏ နောက်ဆုံးရလဒ်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် အာဏာပါဝါကို အမျိုးသားများကသာ ချုပ်ကိုင်ထားလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

အတင်းအကျပ်အနိုင်အထက်ပြု၍ (သို့မဟုတ်) ဖိအားပေး၍ လိင်ဆက်ဆံမှု (သို့မဟုတ်) လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ၎င်း၏ဆန္ဒမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပါဝင်လာစေရန်ခွန်အားသုံး၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုသောမည်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုးကိုမဆို အိမ်ထောင်ဖက်မှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းအဖြစ် ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုမှ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ထိုသို့အတင်းအကျပ် အနိုင်အထက်ပြု၍ လိင်ဆက်ဆံရန် ပြုမူကြိုးပမ်းမှုသည် လက်ထပ်ထားသော ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုအတွင်း ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားခြင်းသည် တရားဝင် အသိအမှတ်ပြုခံရသည်ဖြစ်စေ၊ မခံရသည်ဖြစ်စေ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာတွင် အမျိုးသားများသည်သာ အခွင့်အရေးရယူခွင့်ရှိသည်ဟူသော ယုံကြည်မှုသည် (Men's Sexual Entitlement) လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အစီရင်ခံတင်ပြမှုတိုင်းတွင် အဓိကကျသော အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခင်ပွန်းသည်အနေဖြင့် သူ၏ဇနီးနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းမှာ လင်ယောကျ်ားတစ်ယောက်၏ အခွင့်အရေး ဖြစ်သည်ဟုပင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သူမတို့၏ခင်ပွန်းများနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်ငြင်းဆန်မှုပြုပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် (သို့မဟုတ်) နှုတ်ဖြင့်အနိုင်ကျင့်စော်ကား ခံရလေ့ရှိကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။ ခင်ပွန်းသည်နှင့်လိင်ဆက်ဆံရန် ငြင်းဆန်လိုက်ပါက ခင်ပွန်းသည်မှ (နှိပ်စက်မည်ဟုခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ပြည့်တန်ဆာများထံသွားရောက်ပျော်ပါးခြင်း၊ အပြင်ထွက်၍အရက် သေစာသောက်စားခြင်း စသည်တို့အပါအဝင်) တစ်ခုခုလုပ်မည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် ခင်ပွန်းသည်နှင့် လိင်ဆက်ဆံကြရကြောင်း အမျိုးသမီးအချို့ကဆိုသည်။ အချို့အဖြစ်အပျက်များတွင် ခင်ပွန်းသည်တွင်အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး/ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိနေကြောင်းသိလျက်နှင့်ပင် (သို့မဟုတ်) သူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်မှုများကို ဇနီးသည်မှ သိရှိပြီးဖြစ်၍ ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကို စိုးရွံ့သောကြောင့် သတိပေးဖော်ပြ တောင်းဆိုနေလျက်ပင် လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် ငြင်းဆိုမှုများလည်းရှိသည်။

(Men's Sexual Entitlement) အမျိုးသားများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာရပိုင်ခွင့်ဟုဆိုရာတွင် လိင်ဆက်ဆံရန်အမျိုးသားများသည်သာ အခွင့်အရေးရယူခွင့်ရှိသည်ဟူသော ယုံကြည်မှု (သို့မဟုတ်) လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးမှဆန္ဒမရှိသော်လည်း အမျိုးသားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ၎င်းဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော လက်ခံထားမှုကို ဆိုလိုပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံစဉ် ထူးခြားသောအပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်လည်း အတင်းအကျပ် စေခိုင်းခြင်းခံရသည်ဟု အမျိုးသမီးအချို့ကဆိုပါသည်။ အချို့သော အဖြစ်အပျက်များတွင် အမျိုးသမီးငယ်များသည် လက်မထပ်ရသေးခင် အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံရန်ဖိအားပေးခံရပြီး ဤသို့သော လက်မထပ်ခင် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှုများသည် ကျူးလွန်သူနှင့်လက်ထပ်စေရန် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးချခြင်းခံကြရသည်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွင်း အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံရန် ခိုင်းစေမှု ပုံစံမျိုးစုံသည် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိတို့၏လိင်မှုဆိုင်ရာ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့်ပတ်သက်၍ ညှိနှိုင်းမှုပြုရန် အာဏာပါဝါ ရှိမနေကြောင်းကို ဖော်ညွှန်းနေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များနှင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အမျိုးသမီး၏သဘောတူညီမှု ဆန္ဒရှိမရှိကိုပဓာန မထားဘဲ ခင်ပွန်းသည်လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း လိင်ဆက်ဆံရန်အသင့် ရှိနေရမည်ဟူသော အမျိုးသမီးများ၏လိင်မှုဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာ လက်ခံယုံကြည်ထားသည့် သတ်မှတ်ချက်စံနှုန်း များကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပွားနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား အာရုံစိုက်ပြီးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ချက် ရှိနေမှုများကို နားလည်လက်ခံမှုအား လျော့နည်းစေပါသည်။

© Maria Lopez Yuste 2014

လိင်မှုဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုနှင့် ထိပါးစော်ကားမှု

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင် အိမ်မြင်ပဉ်တွေ့ကြုံရသော မိမိခင်ပွန်းမဟုတ်သည့် အခြားအမျိုးသားများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားမှု၊ နှောင့်ယှက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း လေ့လာဖော်ထုတ်ထားပါသည်။ လေ့လာဆန်းစစ်မှုသည် အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုများကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးများအား ဦးတည်ရွေးချယ်ထားခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ဆန်းစစ်မှုတွင်ပါဝင်သော အမျိုးသမီး ထက်ဝက်နီးပါးသည် အများ-ပြည်သူနှင့် ဆိုင်သောနေရာများတွင် မိမိ၏ရင်းနှီးသူအတူနေ အဖော်မဟုတ်သည့် အခြားအမျိုးသားများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားမှုများကို ပုံစံတစ်မျိုးထက်မက တွေ့ကြုံဖူးကြသည်။ အိမ်ထောင်ဆက်ဆံရေးတွင် အမျိုးသမီးများအား အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရရန် အန္တရာယ်ဖြစ်လွယ် စေမှုအကြောင်းရင်းများသည် ရင်းနှီးသူ အတူနေအဖော်မဟုတ်သူများ၏ ထိပါးစော်ကား နှောင့်ယှက်မှုကိုတွေ့ကြုံဖူးသည့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်ဟုယူဆရသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာများ၌ အမျိုးသမီးများအား လိင်မှုဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက် မှုများမှာ အမျိုးသမီးအတော်များများ တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသော အခက်အခဲတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြနေသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းထားသော အမျိုးသမီးများအကြား အများဆုံးတွေ့ကြုံရသည့် ရင်းနှီးသူအတူနေ အဖော်မဟုတ်သူများမှ ကျူးလွန်သည့်လိင်မှုဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုမှာ အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် မဖွယ်မရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ရန်ကုန်မြို့တွင် လူကျပ်သောဘတ်စ်ကားများပေါ်၌ လိင်မှုဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်းများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ "ယောကျ်ားတွေက ကျွန်မအနားကို တဖြည်း ဖြည်း ကပ်လာပြီး... သူတို့ရဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကျွန်မကိုလိုက်ထောက်တယ်" (အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ အသက် ၃၀ နှစ်)။ ဤကဲ့သို့သော ထိပါးစော်ကားခံရမှုမျိုးမှာ နိစ္စဓူဝကြုံတွေ့နေရသည့် ၎င်းတို့၏ဘဝ တစိတ်တဒေသဖြစ်သည်ဟု အမျိုးသမီးများက ဖော်ပြကြသည်။ သို့ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း မရှိကြပေ။ "ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုဖွင့်ပြောရမှာကို သူတို့ ရှက်လည်းရှက် ကြောက်လည်းကြောက်တယ်လေ။" (အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ ၃၃ နှစ်)။ ထိုကဲ့သို့သော ဆိတ်ဆိတ်နေမှုများသည် အမျိုးသမီးများဆိုလျှင် လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စင်ကြယ်ရမည်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရမည် ဟူသော လူမှုသတ်မှတ်ချက်စံနှုန်းများမှ အခြေခံလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံလိုက်ပါက လူမှုရေးအရဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို စိုးရွံ့နေကြသောကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

ရင်းနှီးသူအတူနေအဖော်မဟုတ်သူမှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့်ရန်ကြိုးစားခြင်း(သို့မဟုတ်)လိင်မှုဆိုင်ရာကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခြင်းများ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးကြောင်း အမျိုးသမီးအနည်းငယ်မှ

ဖော်ပြထားပါသည်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့အပေါ် ကျူးလွန်သူများနှင့် သိကျွမ်းမှုရှိကြသည်။ အဆိုပါအမျိုးသားများမှာ အိမ်နီးချင်းများ (သို့မဟုတ်) တစ်ရပ်ကွက်တည်း နေထိုင်သူများ၊ သူငယ်ချင်းများ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုးတော်စပ်သူများဖြစ်ကြသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရဖူးခြင်း(သို့မဟုတ်)လိင်မှုဆိုင်ရာကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများသည် အဆိုပါအဖြစ်အပျက်များက လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သတင်းအပေါ် အနုတ်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုများ ရှိလာနိုင် (သို့မဟုတ် ရှိခဲ့)ကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းမှာ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ရှိနေသောစိတ်ဒဏ်ရာကို တိုင်ကြားခြင်း (သို့မဟုတ်) အကူအညီ ရယူခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲလှကြောင်းကိုလည်း ဖော်ညွှန်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။ **တွေ့ရှိရသည့်အချက်အလက်များအရ အမျိုးသမီးများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော သတ်မှတ်ချက်စံနှုန်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သော အမျိုးသားများကို အပြစ်တင်သည်ထက် အကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသမီးများကိုသာ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်းကဲ့သို့သော မလိုလားအပ်သည့် လူမှုရေးတုံ့ပြန်မှုများကိုဦးတည်စေကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး** အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ထိုသို့သော သတ်မှတ်ချက်စံနှုန်းများကြောင့် ပိုမိုထိခိုက်လွယ်သည့် အခြေအနေများဖြင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင် ဖော်ထုတ်ထားသော အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံပါ အခန်း (၃) ကို ကြည့်ပါ။

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် "အရိုးကွဲအောင်ရိုက်မှအသည်း စွဲအောင်ချစ်မယ်" ဟူသည့် စကားပုံတစ်ခုရှိသည်။ အဆိုပါစကားပုံက အမျိုးသမီးများ၏ အကြမ်းဖက်ခံနေရသည့် ပကတိဘဝအခြေအနေကို မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ဖုံးကွယ်ပေးထားပြီး မည်မျှလိုရာ

ဆွဲပြောထားကြောင်းကို အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များက ညွှန်ပြနေသည်။ ဆန်းစစ်မှုတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများသည် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများကို ခံစားကြရကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီသည် သူမနှင့် ကလေးများ၏ ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတို့အပေါ် တစ်မျိုးထက်မကသောဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေခဲ့ကြောင်း ပြောပြခဲ့ကြသည်။ အဆိုအမိန့်စကားပုံများသည် အမျိုးသားများက ၎င်းတို့၏ ဇနီးမယားများနှင့် အခြားအမျိုးသမီးများအား အနိုင်အထက်ပြုကျင့်သည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသောအန္တရာယ် ရှိသည့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို မေးမှိန်စေသည့်အပြင် ဖုံးကွယ်စေကြောင်း ဤသုတေသနမှ ဖော်ပြနေပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုများသည် မိမိတို့၏စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုစိတ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်း အမျိုးသမီးအများအပြားက ဖော်ပြကြသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ထင်သာမြင်သာမရှိလှသော်လည်း အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ဆိုးရွားစွာထိခိုက်မှုရှိပါသည်။ ဤဆန်းစစ်မှုတွင် အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများရှိခြင်းနှင့် အချို့သောသူများတွင် မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်ခြင်း စသည့်အဖြစ်အပျက်များ ရှိခဲ့ကြောင်းဖော်ပြကြသည်။ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများက ၎င်းတို့၏အိမ်တွင်း နှင့်အိမ်ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း၊ ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း၊ လူ့အသိုင်း အဝိုင်းကြားတက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်စွမ်းတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေပါသည်။

“သူထိုးလိုက်တုန်းက ဒီမျက်လုံးက သွေးချေဉပြီးသွေးတွေထွက်တာ။ အခုတစ်ခါတစ်လေကျရင် မျက်လုံးတွေကအရမ်းဝါးပြီး စာလည်းဖတ်လို့မရဘူး။ အထူးသဖြင့် ညဖက်မိုးချုပ်ရင် စာဖတ်လို့ မကောင်းတော့ဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ကလေးပျက်ကျပြီးစတုန်းက သွေးနသားနမှာလည်းဒီမျက်လုံးပဲ တစ်ခါထပ်အထိုးခံရတယ်ဆိုတော့၊ အဲ့လိုမျိုးစာတွေဖတ်ဖန်များရင် မျက်ရည်ပူတွေကျလာပြီး စာတွေဘာတွေမမြင်ရတော့ဘူး”

(အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ အသက် ၂၆ နှစ်)။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု အကျိုးဆက်များအပြင် အမျိုးသမီး ထက်ဝက်နီးပါးသည် ကျန်းမာရေးအရ စိုးရိမ်ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကိုလည်း တွေ့ကြုံဖူးကြသည်။ ရိုက်နှက်ခံရခြင်းကြောင့် သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း၊ နာခေါင်းရိုး ကျိုးခြင်း၊ မေးရိုးအဆစ်လွဲခြင်း၊ နားစည်ပေါက်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ နံရိုးကျိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံတတ်၍ကုသမှုခံယူရသော နာကျင်မှုများကို ခံစားခဲ့ရသည် ဟုဆိုကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ပိုမိုဆိုးရွားသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများ ခံစားနေရသော သူများသည်မကြာခဏ အနှိပ်စက်ခံရလေ့ရှိပြီး အိမ်ထောင်ဖက်မှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းအပါအဝင် အခြားသော ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု ပုံစံမျိုးစုံကိုလည်း တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ ခံစားနေရသော လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုလည်း ပြောပြကြပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုးရွားလှသည့် မိန်းမကိုယ်ဒဏ်ရာများသည် ခင်ပွန်းသည် (သို့မဟုတ်) အခြားအမျိုးသား တစ်ဦးဦးမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ဖူးသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တစ်လေပင် ဆေးကုသမှု မခံယူခဲ့ကြကြောင်းတွေ့ရသည်။ ဆန်းစစ်လေ့လာမှုတွင်ပါဝင်ခဲ့သူများ အနက် အချို့မှာသူမတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးအတွင်း အတင်းအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံခံရမှုကြောင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (သို့မဟုတ်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရကြောင်း တွေ့ရသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများထဲတွင် ကွန်ဒုံးသုံးရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ခင်ပွန်းသည်များအား အောင်မြင်စွာ ညှိနှိုင်းနိုင်ခဲ့သောသူ တစ်ယောက်မျှမပါရှိခဲ့ပေ။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးတွင် အမျိုးသားများ၏အာဏာပါဝါနှင့် ထိန်းချုပ်မှုသည် အမျိုးသမီးများအား အိမ်ထောင်ဖက်/ အတူနေအမျိုးသားအဖော်မှ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုကိုခံရစေရန် တွန်းအားပေးရုံမျှမက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် ကျရောက်စေနိုင်ကြောင်း အထက် ဖော်ပြပါတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ညွှန်းပြသနေပါသည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြားနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ရုပ်ပိုင်းနှင့် ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ် အနိုင်အထက်ပြုမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ထိန်းချုပ်ချယ်လှယ်မှုတို့ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအပေါ် အိမ်ထောင်ဖက်/ အတူနေအမျိုးသားအဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ထိုသို့သော ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်သည့် ဆက်ဆံရေးအတွင်းရှိနေရသော အမျိုးသမီးများကိုမိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအား အကန့်အသတ် ဖြစ်စေကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်/ အတူနေအမျိုးသားအဖော်မှအကြမ်းဖက် ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ဆက်ဆံရေးနှင့် မိသားစုဘဝအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။ ကလေးများသည် မိခင်ဖြစ်သူအား အကြမ်းဖက်နေခြင်းကို မြင်တွေ့နေကြရပြီး အချို့ကလေးများမှာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက် နှိပ်စက်ခံနေကြရသည်ဟု အမျိုးသမီးများက ပြောပြကြသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း နာမည်ပျက်နှင့်နေရခြင်း၊ အနှိမ်ခံရခြင်း၊ ဖယ်ကျဉ်ခံရခြင်းကဲ့သို့သော လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ ထိုသို့သောအကျိုးဆက်များက သူမတို့တွေ့ကြုံခံစားနေရသည်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်စွမ်းနှင့် အကူအညီ ရယူတောင်းခံနိုင်မှုတို့အပေါ် များစွာ သက်ရောက်မှုရှိနေပါသည်။ အိမ်အပြင်ထွက်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် လူအများနှင့်ပြောဆို ဆက်ဆံရမည်ကို

စိုးရိမ်မှုများကိုခံစားရကြောင်း အမျိုးသမီး အတော်များများက ပြောပြကြပါသည်။ အချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် မိမိတို့၏သိသာမြင်သာနေသော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှဒဏ်ရာများကို လူမတွေ့မမြင်စေလိုသောကြောင့် အိမ်တွင်းပုန်းနေရကြောင်း အမျိုးသမီးများက ပြောပြကြသည်။ ထို့ပြင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မထိတွေ့ရအောင် မိမိဖာသာရှောင်ဖယ်နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခံရခြင်းများ၏ သက်ရောက်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်သည့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားယုံကြည်မှုများ လျော့နည်းလာပြီး အခြားသူများထက် နိမ့်ကျသည်ဟု ထင်မြင်ခံစားရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ “တစ်ခါက ကျွန်မကို ထမီအသစ်တစ်ထည်လောက် ဝယ်ပေးဖို့တောင်းဖူးတယ်။ ကျွန်မလည်း အသက်ရလာပြီဆိုတော့ ဘုရားသွားကျောင်းတက် လုပ်ချင်တယ်။ သူကကျွန်မကို မကောင်းတဲ့မိန်းမ၊ နင့်အသက်အရွယ်နဲ့ အဝတ်အစားအသစ်တွေဝတ်ပြီး ဘယ်သွားချင်နေတာလဲတဲ့… အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်မအခုအချိန်အထိ ဘယ်မှသိပ်မသွားဖြစ်တော့ဘူး။ အိမ်မှာပဲနေတယ်။” (အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ အသက် ၃၇ နှစ်)။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင် ဖော်ထုတ်ထားသော အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံပါ အခန်း (၄) ကို ကြည့်ပါ။

© Maria Lopez Yuste 2014

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့်နည်းဗျူဟာများ နှင့် အကူအညီရယူသည့်ပုံစံများ

လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရမှုတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်ဇာတ်ကြောင်းများကိုသာ ဝေမျှခဲ့သည်မဟုတ်ဘဲ ယင်းတို့ကိုင်င်းတို့အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြကြောင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းနိုင် သမျှလျော့နည်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားခဲ့ကြကြောင်းကိုပါဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အဆိုပါနည်းဗျူဟာများသည် အမျိုးသမီးများ နိစ္စဒူဝလုပ်ဆောင်နေရသော စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုများနှင့် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခံရခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ၎င်းတို့ တတ်စွမ်းသမျှ လျှော့ချရန်ကြိုးပမ်းမှုများကို ညွှန်ပြနေသည်။

အမျိုးသမီးများသည် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့သည့် နည်းလမ်းများ (သို့မဟုတ်) မိမိဖာသာ ကုစားနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများစွာကိုပါ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းတို့တွင် တရားနာခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်အချိန်ရယူ၍ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း၊ အချိန်ယူစဉ်းစားခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ သို့ရာတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသော မိမိဖာသာကု စားဖြေရှင်းသည့်နည်းမှာ “တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း”၊ “သည်းခံခြင်း” (သို့မဟုတ်) “ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားခြင်း” တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ(သို့မဟုတ်) နာကျင်ခံစားရမှုများကို မြိုသိပ်ထားခြင်း၊ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် ငြင်းဆန်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခံရမှုများကို အခြားသူများ မသိအောင်၊ မကြားအောင် ရှောင်ရှားခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။

များသောအားဖြင့် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော နေရာများတွင် မဖွယ်မရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) လိင်မှုဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်ပြောပြကြသည့်အခါ “ဘာမှပြန်မလုပ်ခဲ့ဘူး” ဟုသာ အမျိုးသမီးများက ပြောကြသည်။ ထိုသို့တွေ့ကြုံရသည့် အမျိုးသမီးများသည် ကျူးလွန်သူအား ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခြင်းမျိုးထက် ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် အခြားတစ်ဖက်သို့ တိတ်ဆိတ်စွာ နေရာရွှေ့သွားခြင်း၊ ကားပေါ်မှ ဆင်းလိုက်ခြင်းတို့ကိုသာ ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ထိုကုစားသည့် နည်းဗျူဟာမှာ အမျိုးသမီးများ၏ အရှက်အကြောက်ကြီးမှု သဘောသဘာဝနှင့် များစွာဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရချိန်တွင် **မိမိကိုယ်ကိုခုခံကာကွယ်ရန်နည်းဗျူဟာ** မျိုးစုံကိုသုံးတတ်ကြသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများ၏ လေးပုံတစ်ပုံ နီးပါးသည် ၎င်းတို့ခင်ပွန်းသည်များက ၎င်းတို့ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နက်သောအခါ ပြန်လည်ထုရိုက်ကြသည်ဟု ပြောပြကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်နိုင်ရန် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြန်လည် တုံ့ပြန်လေ့ရှိကြသော်လည်း ၎င်းတို့ခုခံနိုင်သည့်ခွန်အားမှာ ၎င်းတို့ကို ထိခိုက်မှုမရှိအောင်၊ အန္တရာယ်ကို

ရှောင်လွှဲနိုင်လောက်အောင် တတ်စွမ်းနိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း ဝန်ခံကြသည်။ “သမီးကသူ့ကို ကုတ်ဆွဲတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ့သမီးကိုရိုက်တာ ရပ်မသွားဘူး။ သူ့အသားနာရင်ပိုလုပ်တယ်” (အသေးစိတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ရန်ကုန်၊ အသက် ၂၈ နှစ်)။ နောက်ဆုံးတွင်အမျိုးသမီးများသည်သာ ၎င်းတို့ကို တိုက်ခိုက်သည့် အမျိုးသားများထက် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြသည်။

အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်များအား ပြောပြခြင်း (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များအား တိုင်တန်းခြင်းစသော အကူအညီတောင်းခံသည့် နည်းလမ်းများကိုလည်းကျင့်သုံးကြသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် အမျိုးသမီးထက်ဝက်ကျော်သည် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ အခြားရပ်ရွာထဲမှ ရင်းနှီးသူများနှင့်တိုင်ပင်ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုသည်။ အဖြစ်အပျက်အတော်များ များတွင်အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အဝတ်အထည်၊ စားစရာနှင့် နေစရာများကူညီပေးခြင်းမှစ၍ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အကြောင်းများကို စိတ်ချလက်ချ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်ရန် အချိန်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများကို ဖြည့်ဆည်း ပေးခဲ့ကြသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများထဲမှ အနည်းငယ်သာဥပဒေရေးရာ နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုအကူအညီနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ အကြံပေးမှုဖြင့် ခင်ပွန်းသည်များအား အမှုဖွင့်တရားစွဲဆိုနိုင်ခဲ့ ကြသည်၊ သို့ရာတွင် ကျန်အမျိုးသမီးများမှာမူ ကုန်ကျစရိတ်များခြင်း၊ ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း၊ ခင်ပွန်းသည် (သို့မဟုတ်) ကျူးလွန်သူ၏ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်းနှင့် တရားစွဲဆိုသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးအတွက် ပေးရမည့် အချိန်၊ ရင်ဆိုင်ရန်စိတ်ဓါတ်ခွန်အားတို့နှင့် ပတ်သက်၍စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေရသောကြောင့်တရားဥပဒေကြောင်းအရ ရယူနိုင်သည့် အကူ အညီကို ရယူရန် ဆန္ဒမရှိ (သို့မဟုတ်) မရယူနိုင်ပဲ ဖြစ်နေရသည်။

အနိုင်အထက်ပြုကျင့် နှိပ်စက်ခံရခြင်းအတွက် ကုသမှု ခံယူရန် ဆေးခန်းသွားလေ့ရှိသော အမျိုးသမီးမှာ အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ အများစုမှာ ရရှိသည့်ဒဏ်ရာများကို အိမ်တွင် မိမိဖာသာကု စားကြသည်။ ဆေးခန်းသို့ ကုသမှုခံယူရန်သွားသော အမျိုးသမီးများသည်လည်း အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုကုသမှုခံယူရန်အတွက် တွန့်ဆုတ်သည့် စိတ်ဒွိဟဖြစ်နေတတ်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဒဏ်ရာရစေသည့် အကြောင်းရင်းကို ဆေးကုသပေးသူများအား လိမ်ညာပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ အချိန်နှင့် ငွေလုံလောက်စွာ မရှိခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား ဆေးကုသမှုခံယူရန်အတွက် အဓိက အဟန့်အတားများဖြစ်ပြီး အချို့အဖြစ်အပျက်များတွင် ဆရာဝန်ထံ သွားရန်ခင်ပွန်းသည် ကိုယ်တိုင်က ဟန့်တားထားသည်များလည်း ရှိသည်။

သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များအား တိုင်တန်းခြင်းကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခြင်းထက် ပိုအတွေ့ရများပြီး အများအားဖြင့် ဆွေမျိုးတော်စပ်သူများ (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများမှ တက်ကြွစွာကူညီဆောင်ရွက်ပေး လေ့ရှိသည်၊ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ရပ်ကွက် လူကြီးများ (သို့မဟုတ်) ရဲကိုတိုင်တန်းလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် အာဏာပိုင်များမှ အရေးတယူဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှု အလွန်နည်းပါး သည်ကိုတွေ့ရသည်။ လင်မယားကွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံထားသည့် အမြင်ကျဉ်းမြောင်းမှု များကြောင့်သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များကို တိုင်တန်းသော်လည်း အဆိုပါအာဏာပိုင်များက သည်းခံ၍ ဆက်လက်ပေါင်းသင်း အတူနေထိုင်ရန်သာ များသောအားဖြင့် အကြံပြုတိုက်တွန်း လေ့ရှိကြကြောင်း အမျိုးသမီးများကဆိုသည်။ အချို့အဖြစ် အပျက်များတွင်တာဝန်ရှိသူများသည် အိမ်တွင်းရေးပဋိပက္ခ ဖြစ်သည့်အတွက် မပါဝင်လိုကြောင်း အကူအညီပေးရန် ငြင်းဆန်ကြသည်။

သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများမှ ရေရှည်အကာအကွယ် ဖြစ်စေမည့် အကူအညီများ လုပ်ဆောင်ပေးရန်တွန့်ဆုတ် နေမှုများသည် အမျိုးသမီးများကို ထပ်မံအနိုင်အထက်ပြုကျင့် ခံရစေရန် လမ်းဖွင့်ပေးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။ သူမတို့၏ခင်ပွန်းသည်များ အခြေအနေ ယာယီအားဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အကြမ်းဖက်မှုများကို ပြန်လည်ပြုလုပ်ကြကြောင်း အမျိုးသမီးအချို့က ပြောပြပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာသို့ တိုင်ကြားခြင်းကပင် အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး ထိုသို့တိုင်တန်းခြင်းဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လင်မယားကြားမှ ပြဿနာကိုအများသိအောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ဖြစ်စေသည်ဟု ကျန်အမျိုးသမီးများကဆိုသည်။

© Maria Lopez Yuste 2014

သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု မရရှိခြင်းသည် ကျူးလွန်သူများအား အပြစ်မယူပဲ လွတ်မြောက်ခွင့်ပေးထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပိုမိုအားဖြည့်ပေးရာ ရောက်သည့်အပြင် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အဖြစ်အပျက်များအားတိုင်ကြား မှုနည်းပါးလာခြင်း၊ ကျူးလွန်ခံရသူ များအားအထီးကျန်စေခြင်းနှင့် ရေရှည်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး များအပါအဝင် ပိုမိုဆိုးရွားသည့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကိုဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလာစေသည်။

“(ကျွန်မယောက်ျား အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်တဲ့အကြောင်းကို)
ကျွန်မတိုင်လည်း ဘာမှဖြစ်လာတာမှမဟုတ်တာ၊
အဲဒါကြောင့် တိတ်တိတ်ပဲနေလိုက်တယ်”
(အသေးစိတ်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ မော်လမြိုင်၊ အသက် ၅၄ နှစ်)

အမျိုးသမီးများ ဖြေကြားခဲ့သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမို သိရှိလိုပါက အစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံပါ အခန်း (၅) ကို ကြည့်ပါ။

အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှု လက္ခဏာများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဆီဦးတည်စေသည့် လမ်းကြောင်းများ

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သော အမျိုးသမီးများအားလုံး၌ မတူညီသည့်ဇာတ်လမ်းများ ကိုယ်စီကိုယ်င ရှိနေကြသော်လည်း ဇာတ်လမ်းအားလုံးလိုလိုတွင်ထပ်ခါတလဲလဲ ကြားနေရသည်မှာ ၎င်းတို့မည်သို့ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရပြီး မည်သို့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားခဲ့သည်ဆိုသည့် အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ **အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို** ၎င်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းများမှခြုံငုံသုံးသပ်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် အဓိကအကြောင်းအရာ (၃)ခုကိုပြည့်နှံ့နေကြောင်းတွေ့ရသည်။ ပထမအချက်မှာ သူမတို့ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အမျိုးသားများသည် စိန်ခေါ်မှုများသည့် ဘဝအခက်အခဲများနှင့် ရုန်းကန်နေရပုံပေါ်ပြီး သူတို့၏အဆင်မပြေမှုနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများအားလုံးကို ဇနီးသည်အပေါ်တွင် အပြစ်ပုံချလေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် အမျိုးသားများ အရက်သောက်ခြင်းသည် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုများကို ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုအဖြစ် တွေ့ရသည်၊ တတိယအချက်မှာ အမျိုးသမီးအချို့သည် ၎င်းတို့၏ ငယ်ဘဝတွင် အကြမ်းဖက်မှုများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရဖူးပြီး အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ ယင်းက ထိခိုက်လွယ်သော အနေအထားသို့တွန်းပို့ပေးသလို ထိုမှတစ်ဆင့် သူမတို့၏ ဘဝနောက်ပိုင်း အချိန်များတွင်လည်း အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရမှုများကို ထပ်မံကြုံတွေ့စေလေသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ပြောပြချက်အပေါ် အခြေခံ၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင့်တွင် အဓိကအကြောင်းအရာ (၄)ခုကို သုံးသပ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးအတော်များများသည် ၎င်းတို့ ခင်ပွန်းသည်များ၏ အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မှုများကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ယင်းက လင်မယားအကြားစကားများ ရန်ဖြစ်စေသည့် ပြဿနာမီးစကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးကြားဆက်ဆံရေးကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထိခိုက်စေသည်။ စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အနိုင်အထက် ပြုမှုများကို အစပြုစေသည့် ရှေ့ပြေး လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပြီး စကားများရန်ဖြစ်ရသည့် အကြိမ်ရေများလာသည်နှင့် အမျှ ခင်ပွန်းသည်က ၎င်း၏သြဇာအာဏာကို ဇနီးသည်မှ စိန်ခေါ်နေသည်ဟု ခံစားလာရသည်၊ အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့မည်သို့မည်ပုံ အိမ်ထောင်ကျဖြစ်ခဲ့သည် (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ပြုရန် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့သည်တို့ကိုလည်း ဆွေးနွေးဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည်

© Maria Lopez Yuste 2014

လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ထိရှလွယ်သည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ကြသည်။ ယင်းက အမျိုးသမီးများကို မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒရှိသည့် အရာများကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးနိုင်သည့်စွမ်းရည် (သို့မဟုတ်) အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည့် အနေအထားမရှိသည့် အာဏာပါဝါအားနည်းသော အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်၊ ထိုပြင်သူမတို့၏ ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်သူ အမျိုးသားများသည် ကလေးများအား ရိုက်နက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရမ်းကားပြုမူခြင်းစသည့် အခြားသောအကြမ်းဖက်မှု ပုံသဏ္ဍာန်များကိုလည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိကြောင်းဖော်ပြကြသည်။

ရပ်ရွာလူထုအဆင့်တွင် ရင်းနှီးသူအတူနေ အမျိုးသားအဖော်/အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရပ်ရွာလူထု၏ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံယူချက် သဘောထားများမှာ ကွဲလွဲမှုများရှိသည်ဟု အမျိုးသမီးများက ပြောပြကြသည်။ ထိရောက်မှု ပိုင်းတွင် အကန့်အသတ်ရှိသော်လည်း အိမ်နီး ချင်းများနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ အတော်များများက ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးကြသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း လင်မယားကြား အိမ်တွင်းရေး ပြဿနာများတွင် ဘေးလူဝင်မပါသင့်ဟူသည့် ယေဘုယျ လက်ခံမှုများကလည်းရှိနေသည်။ ရပ်ရွာအဆင့် စီးပွားရေးမပြေလည်မှုများနှင့် ငွေကြေးအကျပ်အတည်းများကလည်း အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်တွင်အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အခြေအနေကို ပိုမို ဆိုးရွားစေသည့် သဘောရှိပါသည်၊ နောက်ဆုံးတစ်ချက်အနေဖြင့် အများပြည်သူနှင့် ဆိုင်သောနေရာများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် လုံခြုံမှုမရှိကြောင်းနှင့် လူကျပ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များဖြင့်သွားလာရမည်ကို အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် စိုးရိမ်မှု ရှိကြောင်းဖော်ပြကြသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးများ၏အဖြစ်အပျက် ဇာတ်လမ်းများအရ ဤအခြေအနေကိုပင် ၎င်းတို့အတွက် ပုံမှန်ဟု ကြိတ်မှိတ် လက်ခံယူဆရမည့် သွားလာလှုပ်ရှားမှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်နေကြောင်းကို ဖော်ပြနေသည်။

လူမှုရေးအဆင့်တွင် ကျယ်ပြန့်စွာ လက်ခံထားသော သတ်မှတ်ချက် စံနှုန်းများနှင့်ယုံကြည်မှု အယူအဆများက အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိနေကြောင်းကို ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုက ဖော်ပြနေသည်။ လူမှုရေးတွင်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးတွင်ဖြစ်စေ အမျိုးသမီးများသည် အရင်းအမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူရရှိနေခြင်းမရှိဟု ဆန်းစစ်မှုတွင်ပါဝင်သော အမျိုးသမီးများကဖော်ပြကြပြီး ထိုသို့ညီမျှမှုမရှိခြင်းက ၎င်းတို့၏ အမျိုးသားများကိုစွန့်ခွာနိုင်ရန် အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။

အမျိုးသမီးများသည် မိမိခင်ပွန်းသည်အား နာခံမှု ရှိရမည်ဟူသော ကျယ်ပြန့်စွာ ယုံကြည်လက်ခံထားသည့် အယူအဆများကြောင့်လည်း အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ ထိရောက်စွာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အခက်အခဲတွေ့စေပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် လိင်မှုကိစ္စတွင် စင်ကြယ်ရမည်၊ အပျိုစစ် ရမည်ဟူသော သတ်မှတ်ချက်စံ နှုန်းများကလည်း အမျိုးသမီးများကို လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများရရှိနိုင်မှုအပေါ် အကန့်အသတ်များစွာ ရှိနေပါသည်။ ယင်းကတဖန် ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဆက်ဆံရေးတွင် နှစ်ဦးသဘောတူညီမှုသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်နိုင်အောင် ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်း အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနေပြန်သည်။

ယခုသုတေသနသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်နေမှုများအား အဆုံးသတ်နိုင်ရန်အတွက် ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော တိုက်တွန်း အကြံပြုချက်များသည် အကြမ်းဖက်မှုများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် တားဆီးကာကွယ်ရန် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေသူများနှင့် မူဝါဒရေးရာ အတွက်အကြံပြုနေသူများအား ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းပါဝင်သော ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသည့် လုပ်ငန်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော်သွားနိုင်ရန် အစပြုဆွေးနွေးထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤအသေးစိတ် လေ့လာထားသည့် အရည်အသွေးအခြေပြု

သုတေသနအား ပိုမိုပြည့်စုံမှုရှိစေရန်အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာလွှမ်းခြုံနိုင်မည့် သုတေသန ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခုသုတေသနမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များနှင့် ထပ်မံပြုလုပ်မည့် သုတေသနအပေါ် အခြေခံ၍ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုစနစ်များ ကိုအားကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်သွားလျှင် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရမည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအားလျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် များစွာအထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းစီ သာမက ၎င်းတို့နေထိုင်သော ရပ်ရွာလူထုအတွင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့်မြန်မာပြည်၏ ကျယ်ပြန့်သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ခံယူကျင့်သုံးလျက်ရှိနေသည့် လူမှုစံနှုန်း သတ်မှတ်ချက်များကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ တစ်ခုလုံးကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သလို အကြမ်းဖက်မှုများအားလုံးကိုလည်း ရပ်တန့် လိုက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်၊ ထိုကဲ့သို့သော အဆင့်များစွာကို ထို့ထက်ပိုမိုအောင် မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှမှုရှိပြီး အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု များကင်းစင်သည့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အား ကောန်အမှန် ဖန်တီးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ပြောပြသည့်အကြမ်းဖက်မှုများ၏ လက္ခဏာများအား သုံးသပ်တင်ပြထားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါကအစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံပါ အခန်း (၆) ကိုကြည့်ပါ။

တိုက်တွန်းအကြံပြုချက်များ

ဤအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးအခြေပြု သုတေသန၏ အဓိကကျသောရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုမှာ သက်သေသာဓကကို အခြေပြုသော မူဝါဒများနှင့်စီမံချက်များ ထွက်ပေါ်လာရေးအတွက် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် သိရှိနားလည်မှု တိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်များမှာ ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုမှ တွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံပြီးဖော်ထုတ်ထားသော ကဏ္ဍပေါင်းစုံနှင့် သက်ဆိုင်သည့်မူဝါဒနှင့် စီမံချက်လုပ်ငန်းများအတွက် ကနဦးအကြံပြုချက်များသာဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအားမည်သို့ ထိရောက်စွာ တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည်ကို ညွှန်ပြနိုင်သည့် သက်သေအထောက်အထားများသည် ဆက်လက်ရှင်သန်နေဦးမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကဏ္ဍရှုထောင့်ပေါင်းစုံပါဝင် သောလုပ်ငန်းများက တစ်ခုတည်းသောလုပ်ဆောင်မှုများထက်ပိုမို ထိရောက်မှုရှိကြောင်းကို သက်သေအထောက်အထားများက ဖော်ပြနေပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်များမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်မှုရှိနေပြီး အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများအားအဆုံးသတ်စေရန် ပြီးပြည့်စုံသော တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုဖော်ပြနေပါသည်။

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် စနစ်နှင့် မူဝါဒများချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဥပဒေရေးရာ	
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	**တားဆီးကာကွယ်ခြင်း**
တရားဥပဒေရေးရာ မူဘောင်တွင် အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအားလုံးပါဝင်စေရန် အသစ်ပေါ်ထွက်လာမည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား တားဆီးကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေတွင် အိမ်ထောင်ဖက်မှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်မှ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ပြဋ္ဌာန်းချက်များ ထည့်သွင်းသွားရန်။	အကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် ရလဒ်များကို ကျား၊ မ ရေးရာတန်းတူညီမျှမှုနှင့် တန်းတူရည်တူခံစားခွင့်ရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအား ဦးတည်ခွဲခြားထားသည့် ဥပဒေများ ပပျောက်ရေးအတွက် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ချက်များ အပါအဝင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ အတွက် ဦးတည်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော နိုင်ငံတော် အဆင့်ဥပဒေများတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းသွားရန်။ (သို့ရာတွင် ဤအလုပ်များသာ လုပ်ကိုင်ရမည်ဟူ၍ ကန့်သတ်သည့် သဘောမဟုတ်ပါ)
ဥပဒေအသစ်များကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နေကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် ကျူးလွန်သူအမျိုးသားများထိရောက်သည့် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရခြင်း မရှိဘဲ လွတ်မြောက်နေမှုများကို လျော့နည်းစေရန်အတွက် ဥပဒေအသစ်အား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေမှုများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် အစီရင်ခံ သတင်းပေးပို့ခြင်း စနစ်များ တည်ထောင်ထားရန်။	အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများကို ဦးတည်ကာ ဥပဒေမူဘောင်အသစ်၏ နယ်ပယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးများကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသော၊ ပြည့်စုံနားလည်လွယ်သည့် အသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲများ မှတဆင့် ဥပဒေအသစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အသိအမြင်ဖွင့်သွားရန်။

ဥပဒေရေးရာ	
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	**တားဆီးကာကွယ်ခြင်း**
အမျိုးသမီးများ တိုင်ချက်ဖွင့်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ၄င်းတို့အား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ပါကချက်ချင်း ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်တကွ အကာအကွယ်ပေးရေး အမိန့်များထုတ်ပြန်နိုင်ရန် ဒေသဆိုင်ရာဥပဒေရေးရာ အာဏာပိုင်များအား အခွင့်အာဏာပေးထားရန်။	ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကိုမည်ကဲ့သို့ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရမည်၊ အမျိုးသမီးများ၏ တိုင်တန်းချက်များကို မည်ကဲ့သို့ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်မှုပြုရမည် စသည်တို့အပါအဝင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု နှင့်ပတ်သက်၍ အသိအမြင်ပွင့်စေရန် နိုင်ငံတော်အဆင့်မှ အောက်ခြေ လူထုအဆင့်အထိ တာဝန်ရှိ တရားစီရင်ရေးအရာရှိများ (ဥပမာ - ရှေ့နေများ၊ တရားသူကြီးများ၊ ဥပဒေဝန်ထမ်းများ၊ ဥပဒေအထောက်အကူ ပြုဝန်ထမ်းများ) အကြား ကျား၊ မ ရေးရာအသိအမြင်ဖွင့်သင်တန်းများတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွားရန်။
တွေ့ရှိချက်များကို အမျိုးသမီးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့် မဟာဗျူဟာစီမံကိန်း (NSPAW) အကောင်အထည် ဖော်ရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် လုပ်ငန်း လည်ပတ်ပုံ အစီအစဉ်များတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းသွားရန်။	အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ အောက်ခြေလူထုအဆင့် အကျိုးတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများအား ဆက်လက် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်သွားပြီး အဆိုပါကိစ္စရပ်များ နှင့်ပတ်သက်သော အသိအမြင်များ၊ ကတိကဝတ်များ၊ မိတ်ဖက်လုပ်ဆောင်မှုများကို အားပေးနိုင်ရန် ၄င်းတို့နှင့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့များ၊ ကျယ်ပြန့်သော အရပ်ဖက် လူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ အကျိုးအတွက်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန်။
အနိုင်အထက်ပြုကျင့်နိုပ်စက်တတ်သော အိမ်ထောင်ဖက် များအားအမှုဖွင့် တိုင်ကြားသည့် အမျိုးသမီးများကို ပံ့ပိုး ပေးနိုင်မည့် ဥပဒေရေးရာနှင့် ဥပဒေအထောက်အကူပြု ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်နေသူများအကြား ကွန်ရက်များချိတ်ဆက်၍ တည်ဆောက် လုပ်ဆောင်သွားရန်။	အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် အသိပညာပေး လှုံ့ဆော်မှုများအားအားပေး မြှင့်တင်သွားရန်၊ လိုအပ်သောအကူအညီများ ထပ်မံ ပံ့ပိုးပေးသွားရန်။

စီးပွားရေး	
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	**တားဆီးကာကွယ်ခြင်း**
လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိင်မှုဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ရန်နှင့် ဦးတည်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် မူဝါဒများ အကောင်အထည်ဖော်ရန်။	အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအား စီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုဖန်တီးပေးနိုင်မည့် ကျား၊ မ ရေးရာ အသိအမြင်ရှိသည့် မူဝါဒများကိုပံ့ပိုးသွားရန်၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရေရှည်အာမခံချက်ရှိမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုတို့ အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့်စနစ်နှင့် ငွေစုငွေချေး လုပ်ငန်းများအား ပံ့ပိုးသွားရန်။

ပညာရေး

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
ကလေးငယ်များအား အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုလက္ခဏာများကို ဆရာ/မများ၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်များမှ အလေးထား သတိပြုမိစေရန် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ဖော်ထုတ်အကောင်အထည်ဖော်သွားရန်။ ဒေသအာဏာပိုင်များ၊ ရဲဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကျောင်းတွင်းနှင့်ကျောင်းပြင်ပတွင် အကြမ်းဖက်မှု ခံရသော ကလေးငယ်များ၏ အတွေ့အကြုံများကို ထိထိရောက်ရောက် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုပြုရန်။	ကျား၊ မ ရေးရာအသိအမြင်၊ ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခွင့်အရေးများ၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် တန်ဖိုးများအကြောင်းကို မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းအဆင့် အခြေခံပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများတွင် ထည့်သွင်း၍ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်၊

သတင်းမီဒီယာ

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် သဘောသဘာဝများကို ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ လုံခြုံဘေးကင်းစွာ သတင်းရေးသား တင်ပြနိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ဦးတည်ဖြေရှင်းပေးရန် စဉ်ဆက်မပြတ် အားထုတ်လုပ်ဆောင် နေမှုများကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် သတင်းမီဒီယာများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သွားရန်၊	အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများအား ကျင့်ဝတ်နှင့် အညီ လုံခြုံဘေးကင်းစွာ သတင်းရေးသား ဖော်ပြ နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ အခွင့်အရေးကို မချိုးဖောက်မိစေရန်နှင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများကို အားပေး မြှင့်တင်သွားရန်အတွက် သတင်းမီဒီယာ သင်တန်းများပို့ချပေး ရန်။

ကျန်းမာရေး

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက် ခိုလှုံစရာ နေရာများ ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့်ယင်းအတွက် ရံပုံငွေထောက်ပံ့ပေးရန်။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားပြီးစအချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့သော ရင်းနှီးသူအတူနေ အမျိုးသားအဖော်/အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် လက္ခဏာများ (သို့မဟုတ်) အခြားအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အချက်များကို အသိရှိရှိဖြင့် သတိပြုအလေးထားမိစေရန် သားဖွားဆရာမများနှင့် အရပ်လက်သည်များအတွက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ ဖော်ထုတ်ရန်။
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် နေရာများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်ဆောင်မှု လာရောက်ခံယူမှု အခြေအနေများအား စောင့်ကြည့် လေ့လာနိုင်ရန် အောက်ခြေဒေသအဆင့် ဆေးရုံများ၊ ဆေးခန်းများနှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့် ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းထားရှိသည့် ဌာနများအကြား သတင်းပေးပို့သည့်စနစ်ထူထောင်ရန်၊ (မှတ်ချက်။ လူနာသည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အလွယ်တကူသိရှိသွားစေနိုင်သည့် အချက်အလက်များအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမပြုရပါ။)	အမျိုးသားများအား ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိပြီး အထောက်အပံ့ ပေးသောဖခင်ဘဝ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သော စံနှုန်းများကို အားကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ကလေးမီးဖွားပြီးချိန်နှင့် ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရချိန် တို့တွင်ပိုမိုပါဝင်မှုရှိလာစေရန်မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်သွားရန်၊

ရပ်ရွာပြည်သူလူထုအနေဖြင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

ပညာရေး

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို အမျိုးသမီးများ သိရှိနေစေရန် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အားလွှဲပြောင်း ညွှန်းပို့ပေးသည့် သတင်းအချက်အလက်များအား အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးနှင့် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ လူထုအခြေပြု ပညာပေးအစီအစဉ် အားလုံးတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းသွားရန်။	အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် လူမှုရေး ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အသိအမြင်ဖွင့်ပေးရန်၊ လူထု အခြေပြုလူမှုစံနှုန်း သတ်မှတ်ချက်များ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်သွားရန်၊ အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူညီတူမှု အကြမ်းဖက်မှု ကင်းသောဘဝတွင် နေထိုင်ခွင့်ရှိရေးတို့ကို မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်သွားရန်။
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆရာ/မများ၊ မိဘများ၊ လူထုခေါင်းဆောင်များ၊ အခြားအကျိုးတူ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်သူများအား သင်တန်းပေးရန်။	သန္ဓေတားခြင်း၊ ပထမဦးဆုံး လိင်မှုဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ၊ မိသားစုစီမံကိန်း စသည်တို့အပါအဝင် လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ စာသင်ကျောင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းများမှတဆင့် ပညာရေး ကဏ္ဍတွင် လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများကို ထည့်သွင်းသွားရန်။ အမျိုးသမီးများ၏ လိင်မှုဘဝနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများအတွက် လူထုအခြေပြုလုပ်ငန်းများကို မြှင့်တင်ဆောင် ရွက်သွားရန်။

ကျန်းမာရေး

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသည့် မတူညီသောပုံစံများအား သိရှိပြီး ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများအား သင်တန်းပေးရန်၊ အသိအမြင်ဖွင့်ပေးရန်။	အိမ်ထောင်ဖက်/အတူနေ အမျိုးသားအဖော်မှ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှုနှင့် အခြားပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြန့်နှံ့စေရန် အကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေး သတင်း အချက်အလက်များကို လက်ရှိနှင့် အနာဂတ်တွင်ပြုလုပ်မည့် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်ပွဲများနှင့် လုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းသွားရန်။

(ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ဆောင်နေသည့်အဖွဲ့အစည်းများ အပါအဝင်) သမားရိုးကျ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သမားရိုးကျမဟုတ်သော အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
အကြမ်းဖက်မှုများအား သင့်လျော်စွာ အရေးယူ ဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် အနိုင်အထက်ပြုကျင့် ခံရသော အမျိုးသမီးများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ တရားဝင်ခန့်အပ်ထားသည့် သမားရိုးကျ လူထုခေါင်းဆောင်များနှင့် တရားဝင် ခွဲခန့်ထားခြင်းမရှိသော်လည်း သမားရိုးကျမဟုတ်သည့်	ကျား၊ မ ရေးရာ တရားမျှတမှု၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား တို့အကြား တန်းတူညီမျှရှိမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အသိအမြင် ပွင့်စေရန်နှင့် နားလည်လက်ခံမှုရှိစေရန် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်/ ရပ်မိရပ်ဖများ၊ ရပ်ရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ အခြားအကြီးတန်း အရာရှိများကဲ့သို့ များစွာသော လူထုခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်။

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	တားဆီးကာကွယ်ခြင်း
ခေါင်းဆောင်မှုဖြင့် လူထုကို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုနေသူများအားသင်တန်းပေးရန်။	
ကဏ္ဍတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းမှုရှိသော လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့သည့် လမ်းကြောင်းများဖော်ထုတ်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်မျှခံသော နည်းစနစ်များအပါအဝင် အနိုင်အထက ပြုကျင့်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ် များအား မျှဝေကျခံသည့် စနစ်ကို ထူထောင်ရန်၊	ယောက်ျားကလေးများနှင့် အမျိုးသားများအား ကျား၊ မ ရေးရာမညီမျှမှုများအား အသိပညာရရှိစေရန်၊ ကျား၊ မ လူ-မှုရေးရာတရားမျှတမှုအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်စေရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ အဆုံးသတ်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးရန် ၄င်းတို့နှင့်အတူ ကျား၊ မ လူမှုရေးရာ ပြောင်းလဲမှုရှိသောစီမံချက် လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်။
အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများအား ရဲဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ တရားဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းများအပါအဝင် အန္တရာယ် ရှိသောကာလအတွင်း ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသည့် ခိုနားစရာ နေရာများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေစရာနေရာများတည်ထောင်ပေးရန်၊ ယင်းတို့အတွက် ငွေကြေးထောက် ပံ့ပေးရန်။	ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် တုံ့ပြန်မှုလုပ်ဆောင်မှုပေးနေသည့် အခြားအရာရှိများကို ကျား၊ မ လူမှုရေးရာ အသိအမြင်ရှိစေရန်အတွက် သင်တန်းများပို့ချပေးရန်။

နီးစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အနေဖြင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

ဒေသလူထု အခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ	
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	**တားဆီးကာကွယ်ခြင်း**
အမျိုးသမီးများ အကူအညီတောင်းခံ ရယူလေ့ရှိသောသူများ (ဥပမာ - မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ အစရှိသည်)အား အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံရပါက မည်ကဲ့သို့ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ပေးထားရန် (ဥပမာ - ဘေးမှ ရပ်ကြည့်သူများအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း)။	အိမ်ထောင်အတွင်းနှင့် အိမ်ထောင်ပြင်ပဆက်ဆံရေးမှ အမျိုးသမီးများ (နှင့် အမျိုးသားများ)၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိအမြင်တိုးစေရန် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအတွက် အောက်ခြေအထိ လိုက်လံ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော လုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး အုပ်စုလိုက် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်။
အမျိုးသမီးများ အကူအညီတောင်းခံ ရယူလေ့ရှိသောသူများ (ဥပမာ - မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ အစရှိသည်)အား အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံရပါက မည်ကဲ့သို့ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ပေးထားရန် (ဥပမာ - ဘေးမှ ရပ်ကြည့်သူများအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း)။	အိမ်ထောင်အတွင်းနှင့် အိမ်ထောင်ပြင်ပဆက်ဆံရေးမှ အမျိုးသမီးများ (နှင့်အမျိုးသားများ)၏ လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အသိအမြင်တိုးစေရန် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအတွက်အောက်ခြေအထိ လိုက်လံဝန်ဆောင်မှုပေးသော လုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး အုပ်စုလိုက်ပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်။

ထပ်မံဆောင်ရွက်ရမည့် သုတေသနများ

သုတေသန အဖွဲ့များ၊ NGOs ၊ INGOs၊ တက္ကသိုလ်များ၊ ကုလသမဂ္ဂနှင့် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများ	
တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	**တားဆီးကာကွယ်ခြင်း**
အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသားများ၏အမြင်နှင့် ကျူးလွန်မှုများအကြောင်း သုတေသနပြုလုပ်ရန်။ အမျိုးသားများအနေဖြင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုကို အသုံးပြုကြသည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုများ ပထမဆုံးအကြိမ် စတင်ဖြစ်ပွားသည်နှင့် ဖြစ်ဖြစ်ချင်းပင် ယင်းတို့ကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် ကုလသမဂ္ဂ၏ အမျိုးသားများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံပေါင်းစုံတွင် လေ့လာဆန်းစစ်ထားမှုကဲ့သို့သော တိကျရှင်းလင်းသည့် စံနှုန်းပြည့် နည်းလမ်းများကို ပုံတူပွားလုပ်ဆောင်ရန်။	အမျိုးသမီးများ၏ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရမှု အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ထပ်မံအားဖြည့်သည့်အနေဖြင့် ကိန်းဂဏန်းအခြေပြု စစ်တမ်းများကောက်ယူရန်။ အမျိုးသမီးများ၏ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရမှု အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်သည့်ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း၊ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများအား တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာ ကိုယ်စားပြုနိုင်မည့် အချက်အလက်များ ဖော်ထုတ်ရရှိနိုင်ရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်း ဖက်မှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံပေါင်းစုံလေ့လာဆန်းစစ်ချက်ကဲ့သို့သော တိကျရှင်းလင်းသည့် စံနှုန်းပြည့် နည်း လမ်းများကို ပုံတူပွားလုပ်ဆောင်ရန်။
လူနည်းစု (လူမျိုးစု၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် လူနည်းစုဖြစ်နေသူများ) ဖြစ်သောအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ အကူအညီတောင်းခံရယူသည့်အမူအကျင့်များအား အဖွဲ့အစည်းအလိုက် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှုများ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံများအပေါ် ကျား၊ မ ရေးရာ စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များ၏ သက်ရောက်မှုများအား ဆက်လက်သုတေသနလုပ်ဆောင်ခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးများ၏အကြမ်းဖက်ခံရမှု အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်လေ့လာနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို သုတေသနပြုလုပ်နိုင်ရန် ရံပုံငွေချမှတ်ထောက်ပံ့ပေးသည့်လုပ်ငန်း စဉ်များ ဖော်ထုတ်ရန်။	မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်းအား ကာကွယ်တားဆီးရန်၊ တုံ့ပြန်မှုပြုရန် မည်သည့်တို့သည် အလုပ်ဖြစ်နေသည်ဆိုသည်ကို သက်သေအထောက်အထားတည်ဆောက်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လက်ရှိကာကွယ်တားဆီးရေး၊ တုံ့ပြန်ရေးစီမံချက် လုပ်ငန်းများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း၊ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်သွားရန်။

ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက် (GEN) gen.myanmar@gmail.com သို့ဆက်သွယ်ပါ။

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

actionaid

PYOE PIN
Programme

Trōcaire
Working for a just world.

Irish Aid
Department of Foreign Affairs
An Roinn Gnóthaí Eachtracha

care

LIFT Livelihoods and Food Security Trust Fund

Australian AID

European Union

Irish Aid

Sida

UKaid

USAID

© Maria Lopez Yuste 2014