

နိုင်ငံရေးအရ ပြဿနာကြီးမားပြီး အန္တရာယ်လည်းရှိသည့် သတင်းတစ်ပုဒ်ကို အချိန်ပိုပေးကာရေးသားတင်ဆက်ရသည့် အနေအထားသို့ရောက်ရှိလာချိန်တွင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသောကိစ္စသည် သင့်အတွက် လွန်စွာအရေးကြီးလှပါသည်။

ရည်ရှည်အတိုင်းအတာဖြင့် အင်တိုက်အားတိုက်လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကာလတိုတစ်ခုအတွင်း လေးနက်ပြင်းထန်မှုလျော့ကျသွားဖွယ်မရှိသည့် သတင်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ သင်ကိုယ်တိုင်စနစ်တကျပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

အန္တရာယ်အလွန်ကြီးမားသည့် ကပ်ရောဂါကြီးဖြစ်ပေါ်နေခိုက် နိုင်ငံရေးမတည်မငြိမ်မှု၊ မရေရာမသေချာမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော လူ့အသိုက်အဝန်းကြီးတစ်ခုအတွက် သင်၏ သတင်းစာဆရာ(ဂျာနယ်လစ်)အလုပ်သည် လွန်စွာအရေးပါလှပါသည်။

သို့သော်လည်း သင်၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရွှင်လန်းမှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ထားနိုင်ခြင်းမရှိပါက သင့်အနေနှင့် သင်၏ သတင်းစာဆရာအလုပ်ကို ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်စွာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

သို့အတွက်ကြောင့် ယခုအလုပ်သည် သင့်အတွက်တတ်နိုင်သလောက်စွမ်းအင်စုဆောင်းထားရန်လိုအပ်သည့် တာဝေးမာရသွန်ပြေးပွဲတစ်ခုအဖြစ်နားလည်သဘောပေါက်ထားရန်လိုပါမည်။

**စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု**

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို အထူးအလေးထားပါ။

(၂) မိမိ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခြေအနေနှင့် ကိစ္စရပ်များကိုအာရုံစိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်စွာ သတင်းရေးသားတင်ဆက်နိုင်ခြင်းမရှိအောင် တစ်စုံတရာက အဟန့်အတားလုပ်နေ(နှောင့်နှေးကြန့်ကြာအောင်လုပ်နေ)သည်ဆိုပါက အဆိုပါ အခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ချင့်ချိန်ကြည့်ပါ။

(၃) အကယ်၍ သင်ရေးသားတင်ဆက်သည့်သတင်း သို့မဟုတ် ယင်းသတင်းနှင့်ပတ်သက်သော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဂယက်သည် သင့်အတွက်အလွန်အမင်းဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ဖြစ်လာမည်ဆိုပါက မိမိလုံခြုံရေးအတွက်သင့်လျော်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ပါ။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် လိုက်လက်စ(ရေးလက်စ)ဖြစ်နေသောသတင်းကိုပင် ရပ်သင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရမည့် အနေအထားလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၄) သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်စရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မန်နေဂျာများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။

(၅) သင်ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေများ၊ အခက်အခဲများနှင့်ပတ်သက်၍ ရင်ဖွင့်ပြောဆို၍ရမည့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များပါဝင်သည့် အသိုက်အဝန်းလေးတစ်ခုဖန်တီးထားပါ။ (ဥပမာ- ချစ်ခင်ရင်းနှီးရတဲ့ ဘော်ဒါရောင်းရင်းတွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တွေပါတဲ့ အွန်လိုင်းဂရုတစ်ခုဖွဲ့ထားခြင်းမျိုးကိုဆိုလိုပါတယ်)

(၆) သင်၏ သဏ္ဍာန်တွင် အပြုအမူအပြောအဆိုတွေပြောင်းလဲလာခြင်းရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် သင်နှင့်အနီးကပ်နေထိုင်သူများအပေါ် သင့်အပြုအမူအပြောအဆိုတွေပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိ သတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။ အမျက်ဒေါသတွေထွက်နေသလား၊ စိတ်ခံစားချက်တွေရှုပ်ထွေးနေလား၊ အသိဉာဏ်ကွန့်မြူးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲဖြစ်လာသလား၊ အိပ်ရေးပျက်တဲ့ညတွေများလာသလား စတာတွေကို သတိထားစောင့်ကြည့်ပေးပါ။

မိမိ ယုံကြည်အားထားရသော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သတင်းစာဆရာများပါဝင်သည့် ဂရု သို့မဟုတ် ကွန်ယက်နှင့် အမြဲထိတွေ့ဆက်ဆံပြီး ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ခြင်းသည် လုံခြုံစိတ်ချစွာသတင်းလိုက်နိုင်(သတင်းရေးသားတင်ဆက်နိုင်)ရေးအတွက် အရေးအပါဆုံးသော အကာအကွယ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဂရုများ၊ ကွန်ယက်များကိုဖန်တီးတည်ဆောက်သွားသင့်ပါသည်။

### နားချိန်ပေးပါ

ခဏတာ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာကြာအနားယူတတ်ခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းလိုက်သော်လည်းကောင်း ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အဆင့်အတန်းတစ်ခုကို ထိန်းထားနိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်ကိစ္စတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အမြဲမပြတ်အားစိုက်လိုက်ရန်လိုသော၊ အဖြစ်အပျက်မြန်ဆန်လွန်းသော၊ တာရှည်လိုက်ရသော သတင်းများသည် အပြေးလေ့ကျင့်စက်ပေါ်တွင် ကစားရခြင်းနှင့် တူလှသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းသမား(ဂျာနယ်လစ်များ)အနေနှင့် တစ်ခါတလေ ထိုအခြေအနေမျိုးမှ မည်သို့မျှရုန်းထွက်၍နိုင်မည်မဟုတ်ဟု ခံစားကြရတတ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း နားနေချိန်ထားခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားအင်များပြန်လည်ဖြည့်ခွင့်ရနိုင်သလို အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခွင့်လည်းရလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ နားနေချိန်ထားခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်များလည်း သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး အာရုံပြန်လည်စူးစိုက်နိုင်စွမ်းလည်းရလာမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းစာဆရာ(ဂျာနယ်လစ်)လုပ်ငန်းခွင်ဘဝတွင် နားနေချိန်ထားသည့်ကိစ္စကို မဖြစ်မနေသတ်မှတ်ကြရပါမည်။ တစ်ခါတရံတွင် နားနေချိန်ကိစ္စကို အစီအစဉ်တကျ စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့်ပုံစံဖြင့် ပြုလုပ်ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် အထူးအရေးကြီးသည့် သတင်းတစ်ပုဒ်လိုက်ရန်(ရေးသားတင်ဆက်ရန်) တာဝန်ပေးခံထားရသည့်အချိန်မျိုးတွင် ယင်းနားနေချိန်ထားသည့်ကိစ္စကို သတ်မှတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နာရီပေါင်းကြာမြင့်စွာ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်နေခိုက် ခေတ္တခဏမျှ နားနေချိန်ပေးလိုက်ခြင်းကြောင့် သင့်အနေနှင့် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ သက်သာလျော့ပါးသွားကာ အားအင်လည်းပြန်ပြည့်လာနိုင်ပါသည်။ သတင်းခန်း(Newsroom) သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်နေရာမှ ဝေးရာသို့ မိနစ်အနည်းငယ် ပုံမှန်ထွက်သွားသည့် အလေ့ကို အနည်းဆုံးတစ်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြစ်စေရန်

အပြင်သို့ထွက်သွားတာဖြစ်ဖြစ် သို့မဟုတ် တခြားတစ်ခုခုပြောင်းလုပ်တာဖြစ်ဖြစ်လုပ်ပါ။ တစ်မိနစ်ခန့် မျက်စိမှိတ်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပေးပါ။

မိနစ် ၆၀ (တစ်နာရီ)တိုင်း ၁၀ မိနစ်ခန့်မျှ နားနေချိန်ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သုံးနာရီကြာမျှအလုပ်လုပ်နေသည့်အချိန်တွင် တစ်နာရီလျှင် ၁၀ မိနစ်မျှနားသင့်ပါသည်။ ထို့နောက် နားနေချိန်ခပ်ကြာကြာယူပါ။ ထိုသို့နားပြီးမှ ပုံမှန်အတိုင်း တစ်နာရီလျှင် ၁၀ မိနစ်အနားယူသည့်ပုံစံဖြင့်အလုပ်ဆက်လုပ်ပါ။

အလားတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အချိန်ကြာကြာနားနေချိန်ရအောင်ဖန်တီးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်တိုက်ပွဲဝင်နေရသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုအနားပေးကြရပါမည်။ တစ်နေ့ကုန် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာမျှ ကြိုးစားပန်းစားအလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီးနောက် မိမိချစ်မြတ်နိုးရသူများနှင့် အတူနေရန်အချိန်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်ရာအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်နေခြင်းတို့ လုပ်သင့်ပါသည်။

သတင်းစာဆရာ(ဂျာနယ်လစ်)များအနေနှင့် မိမိတို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် မိမိနှင့် ယုံကြည်ရသောမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား အချိန်ပေးတွေ့ဆုံရန်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။

နားနေချိန်ပေးသည့်ကိစ္စသည် မိမိသတင်းမီဒီယာရုံးခန်းနှင့် ဝေးကွာသည့်နေရာ(အွန်လိုင်း)မှ အလုပ်လုပ်နေကြရသူ သတင်းစာဆရာများ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်နယ်ပယ်(နယ်စည်း)သတ်မှတ်ချက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိသည့် သတင်းစာဆရာများအတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် အချိန်တစ်ခဏတာသို့မဟုတ် အချိန်ကြာကြာ အနားယူမည့်ကိစ္စကို စဉ်းစားကြည့်ကြရပါမည်။ ဖိစီးမှုများလျော့ချနိုင်(ဖောက်ထုတ်ပစ်နိုင်)သည့် ထွက်ပေါက်များအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

**အွန်လိုင်း(Online)**

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် သတင်းများစုစည်းခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ စာဖတ်ပရိသတ်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့၏ အရေးပါအရာရောက်မှုသည် ယခုအချိန်ကာလလောက် မည်သည့်အခါကမျှ ဇာတ်ရိုက်မမြင့်ခဲ့ပေ။ သတင်းစာဆရာ(ဂျာနယ်လစ်)များသည် ၎င်းတို့၏ သတင်းမီဒီယာအလုပ်အတွက် အွန်လိုင်းပေါ်တွင်အချိန်အများဆုံးပေးနေကြရသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများနှင့် သတင်းတုများပေါင်းစပ်မိခြင်းက မြန်မာနိုင်ငံမှ သတင်းစာဆရာများအတွက် သေလောက်အောင် အလွန်တရာအန္တရာယ်ကြီးမားလှသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်သတင်းရေးသားတင်ဆက်မှုအနေအထားတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလေသည်။

သတင်းစာဆရာတစ်ဦးချင်းစီကသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ကသော်လည်းကောင်း ဆိုခဲ့ပါ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို သိရှိနားလည်အောင်ဖော်ထုတ်တတ်သည့် အလေ့အထကို တည်ဆောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ သတင်းစာဆရာအလုပ်ကို ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန်နှင့် လုံခြုံမှုရှိရှိဆက်လက်လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ခွင့်ရရှိရေးအတွက် ထိရောက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်လှသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အွန်လိုင်းပေါ်ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ဖိနှိပ်စော်ကားမှုများ ထင်ထင်ရှားရှားရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဖိနှိပ်မှုများနှင့် ထရိုးလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို အရှက်တကွဲဖြစ်အောင်ဖွင့်ချခြင်း သကဲ့သို့ အခြားအန္တရာယ်များသည်လည်း အုပ်စုလိုက်ကွန်ယက်ဖွဲ့တိုက်ခိုက်မှုများကြောင့်ဖြစ်လာဖွယ်ရှိသည်မှာ အမှန်တကယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သတင်းစာဆရာများ(ဂျာနယ်လစ်များ)အနေနှင့် ယင်းသို့သော တိုက်ခိုက်မှုများကို သိရှိအောင်ဖော်ထုတ်ပြီး အလုပ်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝများအပေါ် တိုက်ခိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဂယက်များ နည်းသည်ထက်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်ပါမည်။

မိမိ၏ အွန်လိုင်း အသုံးပြုမှုအချိန်နှင့် အွန်လိုင်းပေါ်မှ ရှာဖွေတတ်သော အကြောင်းအရာများ၊ ခေတ်စားနေသော အကြောင်းအရာများကို သတိထားခြင်းဖြင့် စတင်သင့်ပါသည်။

အွန်လိုင်းပေါ်မှ ခြိမ်းခြောက်မှုများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်မည့် လမ်းညွှန်ချက်အသေးစိတ်ကို ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ <https://dartcenter.org/resources/online-abuse-self-defence-guide>

For further information contact Dart Centre Asia Pacific, Dr. Cait McMahon : [cait.mcmahon@dartaspac.org](mailto:cait.mcmahon@dartaspac.org)



**DART CENTRE**  
**ASIA PACIFIC**

A PROJECT OF COLUMBIA JOURNALISM SCHOOL