(၆) မတော်တဆအခြေအနေအတွက် လုံခြုံရေး

- မီးသတ်ဆေးဗူး၊ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်၊ ရေပိုက်၊ လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များ၊ ကေဘယ်ကြိုးများနှင့် မီးစက်အခြေအနေတို့ကို စစ်ဆေးပါ။

(၇) တာဝန်ရှိမှုနှင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းများ

- ရုံးလုံခြုံရေးအတွက် တာဝန်များခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးထားပါသလား။ ထိရောက်ပါသလား၊

ရုံးလုံခြုံရေးသင်တန်းပေးထားပါသလား။ ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့နေရာအားလုံးနဲ့ အကြုံးဝင်ပါသလား။ ဝန်ထမ်းတိုင်းကို လေ့ကျင့်ထားပေးပြီလား၊ လေ့ကျင့်မှုက ထိရောက်ပါသလား။

# နောက်ဆက်တွဲ (၆)

**စစ်ဆေးရမည့်အရာများ – အိမ်လုံခြုံရေး**

အခုဖော်ပြထားတဲ့စာရင်းဟာ လုံခြုံရေးအတွက် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေအပေါ် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ဖို့ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့ရတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ချက်တွေ၊ အန္တရာယ်တွေ၊ ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ အားနည်းချက်တွေကို စဉ်းစားပြီး အခုစာရင်းထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

- မိမိတတ်နိုင်ပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာသုံးလေ့သုံးထရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး လုံခြုံရေးစနစ်ကိုသုံးပါ။ ထူးခြားတဲ့လုံခြုံရေးစနစ်ကိုသုံးရင် ကိုယ့်ကိုသံသယပိုရှိနိုင်ပါတယ်။ သော့၊ သံတိုင်၊ ဂိတ်၊ ခြံစည်းရိုး၊ စောင့်ကြည့်ကင်မရာ၊ အချက်ပေးစနစ်၊ CCTV၊ အိမ်အနီးမီးထွန်းခြင်းများကို သုံးပါ။

- ဖုန်းအတွင်း ရဲ၊ အရေးပေါ်ကား၊ မီးသတ်၊ အရေးပေါ်နံပတ်များနဲ့ အရေးပေါ်ခေါ်နိုင်မည့် မိတ်ဆွေများနံပတ်ကို ထည့်သွင်းထားပါ။

- အချက်ပေးစနစ်၊ မီးသတ်ဆေးဗူးနှင့် ကြက်ခြေနီဆေးအိပ်များ ဆောင်ထားပါ။

- ဖြစ်နိုင်ပါက ဝင်ပေါက်နှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် ခွဲထားပါ။

- ကိုယ့်ကားရပ်ထားတဲ့နေရာဟာ လုံခြုံလားစစ်ဆေးပါ။ နောက်ယောင်ခံစက်တွေ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းတွေ ထားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရှိပါက မကြာခဏစစ်ဆေးပါ။

- ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းဖြစ်နိုင်တဲ့ ပါဆယ်ထုတ်တွေကို လက်မခံဖို့ မိသားစုတွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေကို မှာကြားထားပါ။

- အိမ်နီးနားချင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းအောင် အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ပါ။ ယုံကြည်ရတဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မသင်္ကာစရာရှိရင် ကိုယ့်ကိုသတိပေးကြပါလိမ့်မယ်။ မသင်္ကာစရာကားတွေ၊ ကိုယ့်အကြောင်းလာမေးတာတွေကို ပြန်ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ပိုင်နက်ကနေ ထွက်ပြေးနိုင်အောင် ကူညီပေးတတ်ကြပါတယ်။

- မိသားစုဝင်တွေကို စိုးရိမ်ရတဲ့အချက်တွေအကြောင်း၊ တခုခုဖြစ်လာရင် ဘယ်ကိုသွား ဘာကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အသိပေးသင့်သလောက်အသိပေးထားပါ။

- တချို့သော လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူတွေက သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်/ရည်းစားတွေကို သူတို့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိုးရိမ်ရမှုတွေ၊ တခုခုဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမဲ့အကြောင်း အကုန်ပြောပြလေ့ရှိတယ်။ တချို့ကတော့ ဘာမှမသိတာကောင်းတယ်ဆိုပြီး မပြောပြကြပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်နည်းကကောင်းမလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါ။ လျှို့ဝှက်မယ်ဆိုရင် ဆက်ဆံရေးထိခိုက်နိုင်မယ်။
- ကလေးတွေကို ပြောပြတဲ့အခါမှာ ကြောက်ရွံ့သွားအောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ လုံခြုံအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲဆိုတာကိုပြောပြပါ။ တစိမ်းတွေနဲ့ စကားမပြောဖို့၊ လာမေးတိုင်းမဖြေဖို့၊ တစိမ်းတွေနောက်မလိုက်ဖို့ ပြောထားပါ။
- အရေးပေါ်အချိန်မှာ အချင်းချင်းနားလည်မဲ့စကားဝှက်သုံးပါ။ ဥပမာ – "xxxx အရုပ်နဲ့ ဆော့ပါ" လို့ပြောရင် "အဒေါ်အိမ်ကို ထွက်ပြေးပါ"
- သားသမီးတွေရဲ့ ဆရာ/ဆရာမတွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပြီး ခွင့်ပြုထားတဲ့သူခေါ်မှ ကလေးကို ထည့်လိုက်ဖို့ ပြောပြထားပါ။
- အိမ်တွင်းလုပ်သားတွေ၊ ကားမောင်းသမားတွေ၊ အစောင့်ဝန်ထမ်းတွေကို
- အိမ်နီးနားမှာ မသင်္ကာစရာကားတွေ၊ လူတွေကို သတိထားမိရင် ပြောပြဖို့
- ကိုယ့်ရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဘယ်သူမှ အိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပြုဖို့ မှာကြားထားပါ။
- အိမ်အတွင်း လျှပ်စစ်၊ရေစသည်ဖြင့် ဝင်ရောက်ပြင်ဆင်စရာရှိလို့ဟု ပြောလာခဲ့ရင် ရုံးကို ဖုန်းဆက်ပြီးစစ်ဆေးပါ။ အိမ်ခြံအတွင်းဝင်ရောက်လာစဉ်မှာ မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ရှုပါ။
- လုံခြုံရေးအခြေအနေကို ရိုးရှင်းတဲ့စနစ်သုံးဖို့ စဉ်းစားပါ။
- အစိမ်း = သာမန်
- အဝါ = စိုးရိမ်စရာရှိပေမဲ့ ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ( ကလေးတွေကို အိမ်ကို ပြန်ခေါ်ထားပြီး၊ လုံခြုံရေးအစောင့်ငှားပြီး)
- အနီ = အထူးအရေးကြီးဖြစ်ပြီး လိုအပ်သလို လုပ်ဆောင်ပြီးကြောင်း ( မိသားစုတွေကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့နေရာ သို့ ကယ် ထုတ်ပြီးဖြစ်)
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းတွေကို အိမ်မှာမထားပါနဲ့။
- အရေးကြီးပြီး သတိထားရမဲ့အချက်တွေကို အိမ်မှာ ယူမလုပ်ပါနဲ့၊
- ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ဥပဒေ ဥပမာ – အခွန်ဥပဒေ၊ လမ်းစည်းကမ်းတွေကို ကိုယ်တိုင်လေးစားလိုက်နာပါ။
- အပြင်မှာ စားသောက်ပါက ကိုယ်မသိသောသူက ကျွေးမွေးတဲ့ ဖျော်ရည်များ၊ အစားအစာများကို မစားပါနဲ့၊ ဆေးခတ်ခံရနိုင်တယ်။