နောက်ဆက်တွဲ (၇)

စစ်ဆေးရန် – အမှုသည်များ၊ မျက်မြင်သက်သေများ၊ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရသူများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊

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

ယခုလုပ်ရမဲ့အရာတွေကို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အဆက်အသွယ်တွေကြားအပြင် တခြားဆက်သွယ်ရေးတွေကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာစောင်ကို သူတို့ကိုပေးပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်သင့်တဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားခိုင်းလို့ရပါတယ်။

စိုးရိမ်ရမှုတွက်ချက်နည်းဖော်မြူလာကိုအသုံးပြုပြီး ကိုယ်တိုင်တွက်ချက်ခိုင်းပါ။ အမှုသည်တွေကို ကိုယ်သိထားသလောက်စိုးရိမ်ရမှုတွေနဲ့ အန္တရာယ်တွေကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဘာတွေက အန္တရာယ်တွေ၊ ဘာတွေက စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေလဲဆိုတာ စဉ်းစားခိုင်းပါ။

- ◆ အမှုသည်တွေကို မိမိအဖွဲ့ဘာတွေလုပ်နေကြောင်း။ မိမိတို့အဖွဲ့ထံက ဘာတွေကိုမျှော်လင့်နိုင်ကြောင်း၊ ဘာတွေကို မျှော်လင့်၍မရကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြပါ။
- ◆ သူတို့အမည်ကို ထုတ်ဖော်မပြောဆိုခြင်းမပြုဆိုသည့် အချက်မျိုးဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ မိမိတို့အဖွဲ့နှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် မည်သည့်စိမ်ခေါ်မှုများ ကြုံရကြောင်းကို အမှုသည်များအားမေးမြန်းပါ။ သူတို့မစဉ်းစားမိတဲ့အရာများကိုလဲ ထုတ်ဖော်ပြောပြပါ။
- ◆ မိမိတို့ကို စောင့်ကြည့်နေသည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါက အမှုသည်များနဲ့ ဆက်သွယ်ရာမှာ အလုံခြုံဆုံးနဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံးနည်းကို ရွေးချယ်သုံးပါ။
- ◆ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် လျှို့ဝှက်စကားများသုံးပါ။ "အင်္ဂါနေ့နေ့လည် ၁၁ နာရီမှာတွေ့ရအောင်" ဆိုသည်မှာ "တနင်္လာနေ့ (တရက်စော) ၁၀ နာရီ (တနာရီစော)" ဟု ဆိုလိုသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့မည့်နေရာကို ပြင်ဆင်စီစဉ်ပါ။
- ◆ အမှုသည်ကို သူတို့အဆင်ပြေနှစ်သက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းကို မေးမြန်းပါ။ လုံခြုံမှုမရှိပါက အကြံပေးပါ။
- ◆ မိမိဖုန်းကို ခိုးနားထောင်မှုတွေ ရှိနိုင်ပါသလား။ ရှိရင် ဘာမှမပြောပါနဲ့၊ ဖြစ်နိုင်ပါက Skype ဖြင့်ပြောခြင်းသည် အလုံခြုံဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တခါတလေ ကိုယ့်အိမ်နားကမဟုတ်တဲ့ အများသုံးဖုန်းကနေ တခြားအများဆုံးဖုန်းဆီကို ဆက်သွယ်ခြင်းကလဲ လုံခြုံတတ်ပါတယ်။
- ◆ မိမိအမှုသည်ဆီမှာ လုံခြုံတဲ့ အီးမေးလ်ရှိပါသလား၊ ဥပမာ gmail, riseup.net၊ မရှိပါက ထိုမေးလ်ကို အသုံးမပြုဘဲ လုံခြုံသောနည်းကို ရွေးသုံးပါ။

ကိုယ့်ကိုစောင့်ကြည့်နေစဉ် အမူသည်များနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ခုံတွေမရှိသော အများစားသောက်လေ့ရှိတဲ့ဆိုင်များ၊ ကော်ဖီဆိုင်များက အလုံခြုံဆုံးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိရုံး၊ မိမိအိမ်၊ မိမိကားမှာဖြစ်ရင်လဲ လုံခြုံတတ်ပါတယ်။ ပန်းခြံလိုနေရာမျိုးမှာ လမ်းလျှောက်ရင်းပြောတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ကိုယ့်နောက်က လိုက်နေတဲ့သူတွေကို သတိပြုပါ။ အသံဖမ်းစက်တွေက မီတာ (၅၀) အတွင်း အသံဖမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။
- ရုံး သို့မဟုတ် အိမ်မှာ မဖြစ်မနေတွေ့ရမယ်ဆိုရင် အစည်းအဝေးခန်းတွေ ရုံးခန်းတွေကို ရှောင်ပါ။ ဖွင့်ထားတဲ့ အဝတ်လျှော်ခန်းလိုမျိုး ဝရန်ဒါလို နေရာမျိုးက အသံဖမ်းဖို့ ခက်တတ်ပါတယ်။
- အမူသည်ရဲ့အကြောင်းအရာကို အခြေခံတဲ့သတင်းကို ထုတ်ပြန်မယ်ဆိုရင် အမူသည်ရဲ့အခြေအနေကို ပြန်လည်စစ်ဆေးမေးမြန်းပါ၊ အရင်ကအမည်သုံးဖို့၊ ဓာတ်ပုံသုံးဖို့ သဘောတူခဲ့ပေမဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေရှိလို့ ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေပြောင်းသွားလို့ စိတ်ပြောင်းကောင်းပြောင်းနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ချက် – တချို့သူတွေက အမူသည်ဟန်ဆောင်ပြီး လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်မြင့်တင်သူတွေကို ထောင်ချောက်ဆင်၊ ပြဿနာရှာတတ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် သတိပြုပါ။

နောက်ဆက်တွဲ (၈)

ဆန္ဒပြပွဲများ

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

အခြေခံအုပ်မြစ်များတည်ဆောက်ခြင်း

- ဆန္ဒပြပွဲရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းလင်းပါစေ။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပါဝင်သူအားလုံးသိအောင်လုပ်ပါ။ ဆန္ဒပြမဲ့သူတွေကြားမှာ အားလုံးသဘောတူချက်ရှိပြီလား၊ မရှိပါက ရှိလာအောင် ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။
- အကောင်းဆုံးနေရာကို ရွေးချယ်ပါ (ရလာဒ်၊ လုံခြုံရေး စသည်ဖြင့်)
- လုံခြုံရေးအခြေအနေကို သုံးသပ်ဆန်းစစ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆန့်ကျင်မှုတွေ နောက်ယှက်မှုတွေရှိသလား။
- ဒီလိုနောက်ယှက်မှုရှိရင် ရဲတပ်ဖွဲ့ကို အားကိုးရမလား၊ မရှိရင် အကောင်းဆုံးဘယ်လိုဆန္ဒပြနိုင်မလဲ။