



မြို့ပြပြောက်ကျား စစ်ဆင်နည်း ငါးမင်္ဂလာ

ပြောက်ကျားခွဲခွဲခွဲ

- သတ္တု၊ နီ၊ နိုဘီယမ်၊ ပါးနပ်လည်ဝယ်မှု၊ သံမဏိ၊ ခိုင်မာမှု
- လက်ခြေခွဲခြားခြင်း၊ လက်နက်ပျံ့နှံ့မှုအကြောင်း အခြေခံအားဖြင့် သိနားလည်ခြင်း
- တီးထွင်းကြည့်နိုင်စွမ်း (အမှီအခိုကင်းစွာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်လုပ်နိုင်စွမ်း)၊ ပေါ့ပေါ့သွက်လက်စွာ လုပ်ရှားနိုင်စွမ်း၊ ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ် ဖြစ်မှု၊ ဘက်စုံနဲ့စပ်ကွမ်းကျင်မှု၊ ဘယ်အနေအထားမဆို ချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း
- အပင်ပန်း အဆင်အခြေခံနိုင်စွမ်း၊ ငတ်ပြတ်ခံနိုင်စွမ်း၊ အမြဲသတိရှိမှု၊ စိတ်ရှည်မှု (လူမှုအဖွဲ့အစည်း မဆင်မခြင် မလုပ် ခြင်း) စိတ်ဓာတ်မကျခြင်း၊ ခြေရာ လက်ရာ သဲလွန်စေချင်ခြင်း
- လုံ့လသိမ်မွေ့ ခိုင်မာမှု
- မျက်နှာအမှူအရာ ဟန်ဆောင်ရုံကွယ်တတ်ခြင်း၊ ခေါင်းအေးခြင်း၊ စာရွက်စာတမ်း၊ မှတ်ပုံတင်အတုများ ဖန်တီးသုံးစွဲတတ်ခြင်း
- ခန့်သွေးဆီ ပေါ်နေသူ မဖြစ်စေရ
- အခက်အခဲ ရင်မဆိုင်နိုင်၊ စိတ်မရှည်နိုင်တော့ရင် အနားယူမှုတတ်သွက်ပါစေ။

အနေအထိုင်

- * သာမန်လူထက် ပိုမိုထူးခြားစေရ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းမှု
- * ပတ်ဝန်းကျင် လေ့လာအား၊ ခန့်သွေးအခြေအနေ လေ့လာအားကောင်းစေရ
- * ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ပုံမှန်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်လုပ်ပြီးနေ

ရည်မှန်းချက်

- * သုတ်သင်ကွပ်မျက်ရေး
- * တောက်ခွဲနေနှင့် ဖျက်ဆီးရေး
- * ငွေကြေးဥစ္စာပစ္စည်းသိမ်းယူရေး (ငှင်းအားဖြင့် ချွေတက်တင်ပြီးချင်း စားဝတ်နေရေးခြေချင်း၊ လိုအပ်သည့် လက် နက်ပစ္စည်းများစသည်)

အတတ်ပညာပိုင်း ပြင်ဆင်မှု

အဓိကကျ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်

- * လက်နက်ငယ် ကိုင်တွယ်ပစ်ခတ်နည်းနှင့် တောက်ခွဲရေး၊ လက်ခြေခွဲရေး (အဓိက)
- * ဝိုင်းနှင့် ငှက်လက်တွေ့လုပ်နည်း
- * အမှည့်ခွေ တိုက်ခွဲနည်းပညာနှင့် အမျက်လုပ်ငန်းနည်းပညာ
- * လက်နက်ပျံ ကိုယ်ခံပညာ
- * ခြေလျင်တောင်တက်၊ ရေကူး လေ့လျော်၊ ရေငုပ် တောလိုက်
- * ကားမောင်းဆိုင်ကယ်မောင်း၊ စက်လှေ မောင်းတင်မောင်း၊ ယာဉ်စက်ပြင်
- * ရေဒီယို တယ်လီဖုန်း ကွန်မြူတာ၊ ဝေါ်ကီတော်ကီ ဆက်သွယ်ရေး GPS ကျွမ်းကျင်ရေး
- * မြေအနေအထားနှင့် အကွာအဝေး ခန့်မှန်းခြင်း၊ မြေပုံဖော်မြေပုံဆွဲပညာ
- * ရေညီညွတ်မှု၊ သာမန် အသေးစား ခွဲစိတ်ကုသနည်း၊ ဆေးဝါးများအကြောင်း
- * စာရွက်စာတမ်းအတုလုပ်ငန်း



အဆင့်မြင့် လေ့ကျင့်ရေးစခန်းသို့ အခြေခံလက်တွေ့အလုပ် ခြတ်သန်းပြီးသူသာ တက်ခွင့်ပေး
လက်နက်ငယ်

- * အပေါ့စား စက်သေနတ်ငယ်၊ အောက်အင်ဒေါက် (အင်ရှည် ပြောင်းရှည် မသင့်တော်)၊ ကျည်ရေသောက်မြစ် စဉ်စား
- * ၃၈ ခြောက်လုံးပြွန် ပစ္စုပ္ပန်နှင့် ဆိုင်လင်စာ
- * လက်ပစ်ဗုံး မီးခိုးဗုံး (ဆုတ်ခွာရေးအတွက်)
- * တလုံးပြောင်း (ညတိုက်ခွဲအတွက်) ပြောင်းခြတ်ထား
- * လက်ခြေခွဲရေးအတွက် လေသေနတ် အပြွန်စား (နံပါတ်တူး သို့မဟုတ် လေထိုး လေသေနတ်) နဲ့ လေ့ကျင့်၊ စနိုက်မီ အဆင့်မြစ် အောင်လေ့ကျင့်
- * လက်နက်ပြင်ပညာ တွင် နံ ပန်းဘိ
- * ဗိုလ်တောင့် ပုလင်းငါး၊ ယမ်းနက်ဗုံး၊ အမိုးနီးယား စာတ်မြေညှာဗုံး၊ ထုတ်လုပ်ရေးနှင့် ကိုင်တွယ်အသုံးချရေး (ကြာကြာ လှောင်မထားဘဲ အမြန်အသုံးချ၊ အဆင့်မြင့် နိုင်ငံခြားခြစ်ငါးများ ကာလတာရ လှောင်ထားနိုင်)
- * လိုအပ်တာများ ဝယ်ယူ သို့မဟုတ် သိမ်းယူ လုပ်ယူ

ရန်ကုန် စစ်ဒေါက်တာများ

1. ထောက်ပံ့
2. ဆေးဝါး
3. ထောက်လှမ်းရေး
4. ဆက်သွယ်ရေး

စွဲဖွယ်

အဖွဲ့ငယ်တာဝန်ကို ၄-၅ ယောက်ထား။ အဖွဲ့ငယ် ၂ ဖွဲ့ကို တပ်စိတ်တစ်စိတ်၊ ဒီထက်ပိုမြင့်တဲ့ ဖွဲ့စည်းမှု မလုပ်ရန်။ အဖွဲ့ ငယ်အားလုံး အပိုမိုကင်းကင်းလုပ် မဟာဗျူဟာစင်စီးဌာနချုပ်၏ သီးခြားညွှန်ကြားချက် မရှိရင် ကိုယ့်တို့ တွင်းရှေ့ဆောင်မှုနဲ့ကိုယ် ကြိုက်သလို တိုက်။

လုပ်ငန်းတာဝန်

ထောက်ပံ့ရေး ။ ။ ယာဉ်၊ ငွေ၊ လက်နက်၊ ခဲယမ်း၊ ဗုံး၊ ပိုင်း

လိုအပ်သလို ဝယ်-သိမ်း-လု

နည်းဗျူဟာ

- * ထိုးစစ်လက်ကူကာ
- * အမြန်တိုက် - အမြန်ဆုတ် ရပ်ဆိုင်းတိုက်ခွဲနှင့် အဆုံးအဖြတ်တိုက်ခွဲ ရှောင်။ အမြန်အဆုံးသတ်တိုက်ခွဲ တိုက်။
- * မဟာဗျူဟာအရ ခြေစစ်

အားသာချက်

- * အလစ်အပိုက်ရ
- * မြေအနေအထားပိုင်



- * လျင်မြန်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း
- * သတင်းထောက်လှမ်းရေးကောင်း
- * ပြတ်သားမြန်ဆန်စွာ ဆုံးဖြတ်
- * ခန့်သူ ငြိမ့်ဆက်ထောက် လမ်းချွန်

ပစ်မှတ်

- * ဘဏ်
- * စက်မှုလုပ်ငန်း (ကပစအေအေဝင်း)
- * စစ်ဓနန်း စစ်အေးဆောက်အည်း
- * ထောင် ချစ်ဓနန်း
- * အစိုးရရုံးဌာန အစိုးရအသင်းအဖွဲ့
- * မီဒီယာ (သတင်းစာ အသံလွှင့်ရုံ၊ ရုပ်သံလွှင့်ရုံ)
- * အစိုးရယာဉ်ယန္တရား
- * လောင်စာဆီ သိုလှောင်ရုံနှင့် ရေနံချက်စက်ရုံ
- * သဘောဆီပ်နှင့် သဘော
- * လေဆိပ်နှင့် လေယာဉ်
- * အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်ခရီးစဉ် လမ်းကြောင်း
- * ပစ္စည်းတိုက်ခိုက်မှုနှင့် ကားစခန်းကားရုံဒေါင်
- * ဝန်ကြီး ဝိုက်ချုပ် အစိုးရနှင့် စစ်တပ်ထိပ်သီး အရာရှိကြီးများ၏ နေအိမ်

လုပ်ငန်းတာဝန်

- * တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းရေး
- * စီးနင်းတိုက်ခိုက်ရေး
- * စီးနင်းသိမ်းပိုက်ရေး
- * ခြံခိုတိုက်ခိုက်
- * လမ်းပေါ်တိုက်ခိုက်
- * သင်္ဘော
- * လက်နက်ဆယ်မ သိမ်းလု၊ စစ်ပြေးအေးပေး
- * ထောင်ဖွင့်
- * ကွပ်မျက်သုတ်သင်
- * အခွန်ကောက် (ပြန်ပေးဆွဲ)
- * ဖျက်ဆီးရေး
- * တောက်ခွဲရေး
- * လက်နက်ကိုင်ဝါဒဖြန့်ချိရေး

တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းရေး

အဓိကအားဖြင့် ညဘက်လုပ်၊ ဘဏ်လုတာမျိုးတော့ နေရာသာ ခြိမ်းခြံ မလိုအပ်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှု မလုပ်ရန်၊ ပြည်သူလူထုပစ္စည်း သိမ်းယူ လုယက်မှု မလုပ်ရန်

လုပ်ငန်းပြီးဆုံး ဝါဒဖြန့် ရှင်းလင်း လက်ကမ်းစာရွက် ထုတ်ပြန်ဖြန့်ဝေ



စီးနင်းခရု

လျှို့ဝှက်စာရွက်စာတမ်းများ ရှာဖွေသိမ်းယူ၊ အဆောက်အဦး ဝင်လမ်း ထွက်လမ်း အေးလုံးကြည့်ထား escape plan မရှိဘဲ မလုပ်ရ၊

လမ်းပေါ်တိုက်ပွဲ

သေနတ်ကိုင် တိုက်ပွဲဖြစ်စေ သေနတ်မဲ့ ခဲ-အုတ်သုံး တိုက်ပွဲ ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဇက်ညှပ်တိုက်

ရှေ့ပြေးပြန် ဝမ်းပြော

သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ပြေးဖို့ အချိန်တွေ၊ ဥပမာ ကိုယ့်လူတွေရှိရာဘက် စစ်ဆင်ရေးထွက်ချိန်၊ ရန်သူများ လက် နက်စားခြင်း လူတစ်ဦး သတိပေါ်နေချိန်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်လူနဲ့ ချိတ်ဆက်ချိန်၊ ချက်ပြေး လက်နက်သယ်နိုင်သမျှ သယ်မပြေး၊ ယူမနိုင်ရင် ထွက်ခွာစောင့်ခွဲခွဲ။

မြို့ပြပြောက်ကျား စစ်ဆင်နည်း (ဆပိုင်း ၂)

လျှို့ဝှက်ကွန်ယက်/ကာလ်စည်းအဖွဲ့ဝင်များ

လျှို့ဝှက်သော နည်းလမ်းများမှာ လူအများ၏ ပုံမှန် စဉ်းစားဆင်ခြင်ပုံနည်းများနှင့် အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် အခြေပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်ရန်

- အဓိကအားဖြင့် စည်းကမ်းရှိမှု၊ သတိဖြင့်စောင့်ကြည့်နိုင်မှုနှင့် မိမိဘာသာထိန်းချုပ်မှုတို့လိုအပ်။
- လျှို့ဝှက်ဥပဒေများအတိုင်းလေ့ကျင့်မှုနည်းလမ်းကိုသုံးသပ်ရန်။
- လျှို့ဝှက် အဖွဲ့အစည်းဝင်များသည် ခိုင်မာသော သမိုင်းရှိသူ၊ စည်းစနစ်ကျနသော စိုးသားသူ၊ တည်ကြည် ထိန်းချုပ်နိုင်သူ၊ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သူဖြစ်ရန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခွင့်အရေးပြည့်ဝမှု နိုင်ငံရေးအခြေအမြင် ကြီးမားမှု၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု စသည်တို့ အဘက်ဘက်မှ ပြည့်စုံနေရမည်အပြင် ရန်သူ၏ ထောက်လှမ်းရေး နည်းနာများ၊ တန်ပြန် ထောက်လှမ်းရေး နည်းနာများအားလည်း သိရှိရန်။
- ပြေးအောက်လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ကျွမ်းကျင်စွာသင်ကြားစာတတ်မြောက်ပြီးရန်။
- လျှို့ဝှက်ကာလ်စည်းများအား လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အရ လိုအပ်သလောက်သာ စနစ်တကျ ခွဲစည်းရန်။
- အဖွဲ့ဝင်များကိုလည်း လုပ်ငန်းအလိုက် သင့်တော်သူ အတွေ့အကြုံရှိသူများကို ရွေးချယ်ပြီး အရေးအတွက် အနည်းဆုံးဖြင့်ခွဲစည်းရန်။
- လျှို့ဝှက်အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပြေးပေါ်ဖို့ အတိုက်အခံဆက်သွယ်မှုအား လုံးဝကန့်သတ်ထားရန်
- လုပ်ငန်းအလိုက် ကာလ်စည်းများ ခွဲစည်းထားသော်လည်း ကာလ်စည်းခေါင်းဆောင်မှသာ ဝဟိုနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှု စနစ်ထားရှိရန်။
- ကာလ်စည်းတစ်ခုတည်းတွင်လည်း ကာလ်စည်း ခေါင်းဆောင်မှသာ ကာလ်စည်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆက်သွယ် ဆက်ဆံရန်နှင့် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု ဆက်ဆံမှုကို ကန့်သတ်ထားရန် (ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကာလ်စည်း ခေါင်းဆောင်အနေဖြင့် တာဝန်ခွဲဝေစဉ် ကတည်းက စနစ်တကျ စီမံဆောင်ရွက်ရန်)။
- ကာလ်စည်းအဖွဲ့ဝင်များကို လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ လိုအပ်သလောက်သာ အသိပေးထားရန်
- ကာလ်စည်းတိုင်း ခုံကျသွယ်မှုအနေဖြင့် ယုံကြည်နိုင်လောက်သော ဟန်ပြုလုပ်ငန်း၊ ဇာတ်လမ်းခေါ်ဝေါ်ထားရန်၊ ထိုဟန်ပြုလုပ်ငန်း ဇာတ်လမ်းကိုလည်း ကာလ်စည်းအဖွဲ့ဝင်များ သိရှိဇာတ်တိုက်ထားပြီးဖြစ်ရန်



ရှောင်ရန်

- လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ နားမလည်သူတစ်ဦးအား လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်း မစေခိုင်းရန်
- ကလပ်မည်တစ်ခုနှင့်တခု ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဆက်ဆံခြင်း လုံးဝမရှိစေရန်
- အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးအတွက် အကန့်အသတ်ကို လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်ခြင်း (အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သလိုက်သော ကိစ္စများကိုလည်း ကန့်သတ်ရန်)
- ကလပ်မည်များ၏ ဆက်သွယ်မှုစနစ်ကို ချိုးဖောက်ခြင်း (ဥပမာ- ကလပ်မည် ခေါင်းဆောင်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ခြင်း)
- မတူညီသော အုပ်အဖွဲ့မည်များအချင်းချင်း သီးခြားစီ ခွဲထားခြင်း
- အကန့်စနစ်အား ပီပြင်စွာ လုပ်ဆောင်ထားခြင်း (ဥပမာ- ဆက်သွယ်အား စည်းစနစ်ချုပ်ကွပ်ခြင်း စေခိုင်းခြင်း)
- စည်းကမ်းလျာချိန်ခြင်း (ဥပမာ- စာရွက်စာတမ်းများအား စည်းကမ်းမဲ့စွာထားခြင်း လူများမသင်္ကာရဘဲ စေသော အပြုအမူများ ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- ကိုယ်ရေးနောက်ကြောင်းအား သေချာစွာ မစစ်ဆေးဘဲ ကလပ်မည်အတွင်း ထည့်သွင်းခြင်း
- ဆက်သွယ်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်များအား လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိခြင်း
- ဝံ့ကွယ်ရန် ဟန်ပြတတ်လမ်း အားနည်းခြင်း မပိုင်လိုခြင်း
- အစည်းအဝေး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်မှု အားနည်းခြင်း
- သိသင့်သော အချက်အလက်ကိုသာ သိထားရန်ဟူသော စည်းမျဉ်းဥပဒေအား ချိုးဖောက်ခြင်း
- မိမိကလပ်မည်အပေါ် ကျရောက်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များအတွက် ကြိုတင်စဉ်းစား စီစဉ်ထားခြင်း

ချုပ်ကိုင်မှု

ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ရှိလေလေ ချေမှုန်းခံရရှိ အခွင့်အလမ်းနည်းလေလေ ပြဿနာနည်းလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ မြေအောက်လုပ်ငန်းတွင် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်ပြီး လူမှုရေးတရားမှုတစ်ခုသည် အဓိကယုတ်ကြောင်း နားလည်ထားရပါမည်။ ကလပ်မည်တစ်ခုအား ချုပ်ကိုင်သည်ဆိုရာမှာ ကလပ်မည်အဖွဲ့ဝင်များအား ဖြေ အောက်လုပ်ငန်းများ စေခိုင်းခြင်း၊ ညွှန်ကြားခြင်း၊ လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်း စည်းမျဉ်း ဥပဒေအတိုင်း ဆောင်ရွက် ခြင်းရှိဖို့ စစ်ဆေးခြင်း စည်းကမ်းသေသ်မှု၊ လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်များ၏ ဥပဒေသများအတိုင်း နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ရှိမရှိ၊ ကလပ်မည်နှင့် ကလပ်မည်အဖွဲ့ဝင်များ တဦးချင်းစီ၏ တာဝန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်မှု ရှိမရှိကိုသာ စောင့်ကြပ်စစ်ဆေး ချုပ်ကိုင်သွားရပါမည်။

- ကလပ်မည်ခေါင်းဆောင်သည် မြေအောက်လျှို့ဝှက်လုပ်ငန်းများ၌ အတွေ့အကြုံရှိပြီး လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်ရန် (သို့မဟုတ် ကလပ်မည် အဖွဲ့ဝင်များ၏ လုပ်ငန်းနည်းလမ်း အစီအစဉ်များကို စနစ်တကျ ကြီးကြပ်နိုင်မည်။)
- လျှို့ဝှက်ကလပ်မည်တစ်ခုသည် အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ဆုံမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိပြီး ချုပ်ကိုင်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်ရန်
- အကယ်၍ ကလပ်မည်အဖွဲ့ဝင်တဦးသည် စည်းကမ်းဖောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လျှို့ဝှက်စည်းမျဉ်း ဥပဒေသ များအား လိုက်နာခြင်း မရှိပါက ကလပ်မည်အတွင်း၌ ချက်ချင်းထုတ်ပစ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ တခြားဖြေ ကလပ်မည်နှင့် ဝေးသွားအောင် ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရန်

လျှို့ဝှက်ဆက်သွယ်

မြေအောက်လုပ်ငန်းတွင် ဆက်သွယ်သည် သက်သေအထောက်အထားနှင့် လက်မှားလက်ကြမ်းရန် ဖြစ်နိုင် မြေအများဆုံးလူ ဖြစ်ပါသည်။ အာဏာပိုင်များအနေဖြင့် လျှို့ဝှက်ကလပ်မည်တစ်ခုအား ဖော်ထုတ်ရန် ဆက် သွယ်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေး ကွန်ယက်အတွင်းမှ ခြေရာခံလိုက်သည်မှာ အလွယ်တူဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ...

- လျှို့ဝှက်ဆက်သွယ်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးကျွမ်းကျင်ရန်



ရှောင်ရန်

- အာဏာပိုင်အဖွဲ့မှ အလိုရှိနေသော နောက်ယောက်ခံ အလိုက်ခံရသူ မဖြစ်စေရန်၊ အာဏာပိုင်အဖွဲ့မှ မိမိအကြောင်း ဘာမျှ မသိဘဲ ၎င်းတို့နှင့် ခပ်မင်မင်းစွာ နေထိုင်သူဖြစ်ရန်
- မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်း၊ ကြီးကျယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းများအား ရှောင်ကြဉ်ရန်
- မိမိအဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း မလိုအပ်ဘဲ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်း မပြုလုပ်ရန်
- မှတ်စုစာအုပ်၊ လိပ်စာစာအုပ်များ မဆောင်ထားရန်၊ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ပေါ်တွင် အထောက်အထား မရှိ အောင် နေနိုင်ရန်၊ မိမိအား ခွဲချက်တင်နိုင်သော ဖုတ်သည့်အရာမဆို ဝှက်ထားရန်
- မည်သည့်အရာမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွက်ထားရန်
- နှုတ်မမှားဘဲ မိမိလုပ်ငန်းအား မည်သူမျှမသိအောင် ဝှံ့ကွယ်ထားရန်၊ လျှို့ဝှက်ချက်အား အသက်နှင့်ထပ်တွဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်

ဆက်သွယ်ရေးနှင့် သတင်း

မြေအောက် ဆက်သွယ်ရေး အမျိုးအစား အသုံးပြုနည်း များစွာရှိသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ သီးခြား တီထွင်ထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ လူအများ နေ့စဉ် အသုံးပြုနေသော အရာများကိုသာ အခြားသူ အာရုံစိုက်မိစေဘဲ အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြေအောက်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် လျှို့ဝှက်ဆက်သွယ်ပုံ နည်း လမ်းများအား ကြေညာရာ တတ်မြောက်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- လျှို့ဝှက် တွေ့ဆုံပွဲ တခုပြုလုပ်ရန် မြေအောက်ဆက်သွယ်ရေးစနစ်များအတိုင်း အသုံးပြုပြီး အချိန်၊ နေရာ၊ လူ ဦးရေ စသည်များ ကြိုတင် သတ်မှတ်ရန်
- တဦးတယောက်နှင့် တွေ့ဆုံရန် ပြောသည့်အခါ အချိန်နှင့်နေရာပါ တပ်တည်း ပြောဆိုရန်၊ ထို့အပြင် အစုံနေရာပါ ပြောဆိုရန်
- ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုအား မိမိ နေရာ မဟုတ်သည့် မိမိ ယုံကြည် စိတ်ချရသူများ ရှိသည့် မိမိ ကျွမ်းကျင်သော နေရာတွင် ပြုလုပ်ရန်
- ဆက်သွယ်ရန် တွေ့ဆုံရန် နေရာသည် ရှာဖွေရန်လွယ်ကူပြီး အဝင်အထွက်လည်း လွယ်ကူရန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ လွတ်လပ်မှုရှိပြီး လုံခြုံသည်ဟု စိတ်ချစားရသော နေရာလည်ဖြစ်ရန်
- ဆက်သွယ်ရာတွင် အချိန်တိကျမှုအား လူတိုင်းလိုက်နာရန်၊ သတ်မှတ်ချိန်ထက် (--) မီနစ်ကျော် မလာလျှင် လူစုခွဲရန်
- အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်သည့်နေရာအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ မစိုပ်စာဆီ ပြောင်းလဲနိုင်ရန်
- အရေးကြီးသော ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်မည်ဆိုပါက လုံခြုံစိတ်ချရပြီး မှတ်စုလိုက်နိုင်သော၊ ပစ္စည်းလဲနိုင်သော နေရာဖြစ်ရန်၊ ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်နေစဉ် အမည်၊ လိပ်စာ၊ ရက်စွဲများအား စာဖြင့်ရေးပြကာ မှတ်သားစေပြီး ချက်ချင်းအချက်ချက်ရန်
- ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် ကြာခံအဆက်အသွယ် အနည်းဆုံးဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်
- တယ်လီဖုန်းအဆက်အသွယ်မှာ မြေအောက်လုပ်ငန်းအတွက် နည်းလေကောင်းလေဖြစ်ပြီး မဖြစ်မနေသုံးရ မည်ဆိုပါက အများသုံး တယ်လီဖုန်းမှ ရှိရှင်သော စကားဝှက်များဖြင့် အသုံးပြုရန်။

ဂါမက်