

# မှန်ကန်သည့်အိမ်အကူလုပ်သားများအား ရှာဖွေပါ။

## Tool #၂: လူတွေ့မေးမြန်းမှု အစီအစဉ်



### နိဒါန်း:

- လျောက်ထားသူကို ကြိုလိုနှစ်ခွန်းဆက်ပြီး နေရာပေးပါ။
- သင့်ကိုယ်သင်မိတ်ဆက် လျောက်ထားသူကိုလည်း သူ့ကိုယ်သူ မိတ်ဆက်စေပါ။
- ထောက်ခံစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် အိမ်အကူလုပ်သား လုပ်ဆောင် ရမည့်အိမ်ထောင်စုနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ အကြောင်း အရာများနှင့် သူနှင့်သက်ဆိုင်မည့် အပိုင်းများနှင့် တာဝန်များအကြောင်း ခြုံငံပြောကြားပါ။
- ဤအချက်သည် နေအိမ်၊ မိသားစုဝင်များ၊ ကလေးအရေအတွက်၊ အိမ်မွေးတိရစ္စနှစ်စာသည့် အကြောင်းအရာများကို အသိပေးပြောကြားနိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ပင်ဖြစ်သည်။

### နိမူနာမေးခွန်းများ

ဘယ်မြို့နယ်မှာ နေထိုင်သလဲ။  
သင့်နှင့် သင့်မိသားစုဝင်အကြောင်းပြောပါ။



### သင့်၏မျှော်မှန်းချက်များ

- လူတွေ့မေးမြန်းမှုမစတင်မိ သင့်လိုအပ်ချက်များ၊ မျှော်မှန်းထားချက်များနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်ဆိုင်ရာ အကြောင်းချင်းရာ များကို အသိပေးပြောကြားပါ။
- အလုပ်ရာထူး၊ အမိကတာဝန်နှင့် ဝတ္ထာရားများကို ဆွေးနွေးပါ။ ဝန်ထမ်းလောင်းအနေဖြင့် တာဝန်ရာထူးနှင့် သူ့အပေါ် မျှော်မှန်းထားချက်များကို နားလည်မှရှိမရှိ၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဆက်ဆံမေးမြန်းရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

### နိမူနာမေးခွန်းများ

အလုပ်နှင့် တာဝန်ဝါယာရားများကို သင် သိရှိနားလည်ပါသလား။  
ယခင်က ကလေးသူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါသလား။  
ကြောင်းနှင့် ခွေးများကို ကြောက်ခဲ့၍ တတ်ပါသလား။



### အတွေ့အကြံနှင့် ကျမ်းကျင်မှုများ

- ယခုဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းအပိုင်းများနှင့် သင့်မျှော်မှန်းထားချက်များကို ဖော်ပြုပြီးဖြစ်၍ ဝန်ထမ်းလောင်း၏ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြံနှင့် ယခင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးသည့် တာဝန်များနှင့် စပ်လုပ်လုပ်လုပ်ရန် စပ်လုပ်လုပ်လုပ်ရှုံး၍ မေးမြန်းပါ။
- အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိစေရန်နှင့် ထိုသူမှာ သင့်အိမ်ထောင်စု အတွင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် ကျမ်းကျင်မှု၊ အတွေ့အကြံနှင့် စိတ်နေသောထားများ ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

### နိမူနာမေးခွန်းများ

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်နောက်ဆုံးအလုပ် အကိုင်ကို ဖော်ပြုပါ။ မည်သည့်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါသလား၊ သင်၏ အမိကတာဝန်ဝါယာရားများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရောက်ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြံရှိပါသလား။  
သင့်တွင်ရှိသော ကျမ်းကျင်မှုအားလုံးထဲမှ မည်သည့်ကို အကျမ်းကျင်အပိုင်နိုင်ဆုံးလဲ။  
သင့်တွင် အထူးတလည် တတ်ကျမ်းမှုတစ်ခု ချိရှိပါသလား။  
သင့်အနေဖြင့် သင်တန်းပေးလေ့ကျင့်မှု၊ ရုပုံခဲ့ဖူးပါသလား။ အကယ်၍ရှုံးလျှင် မည်သည့် သင့်တန်းအမျိုးစားဖြစ်၍ မည်သည့်နေရာတွင်သွားရောက်တကိုခဲ့ပါသလဲ။

# မှန်ကန်သည့်အိမ်အကူလုပ်သားများအား ရှာဖွေပါ။

## Tool #၂: လူတွေ၊ မေးမြန်းမှု အစီအစဉ်

### □ ပဟုသုတ

- ကျမ်းကျင်မှုများနှင့် အတွေ့အကြံများကို ဆွဲးနွေးပြီးနောက် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသုံးထုတ်ကုန်များ စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်းသော ပိုမိုအသေးစိတ်သည့် မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

### နှမူနာမေးခွန်းများ

ကျေးဇူးပြု၍ ပုံမှန်အားဖြင့် မီးစိဆောင်ကို မည်သို့ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမလဲပြောပြုပါ။ မည်သည့်အားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရန် မည်ကဲ့သို့စီစဉ်မည်နည်း။ မည်သည့် ချက်ပြုတ်နည်းများထို့ ချက်ပြုတ်ရန် သင်နှစ်သက်သနည်း။ ဟင်းအမယ်များ ဝယ်ယူရန်ပုံမှန်အားဖြင့် မည်သည့်နေရာသို့ သွားသနည်း။ ငွေအသုံးစစ်တို့မှတ်တမ်းကို သင်မည်သို့ မှတ်သား မည်နည်း။

### □ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ

- ယခုဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သင်၏မျှော်မှန်းထားချက်များကို ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုပြီးဖြစ်သည်။ လျှောက်ထားသူ၏ ကျမ်းကျင်မှုများနှင့် အတွေ့အကြံများသည် သင်စီစဉ်ထား သော လာာနှင့် မျှော်မှန်းချက်များအတိုင်း ကိုက်ညီမှု၊ ရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။
- လျှောက်ထားသူ၏ အဖြေများအပေါ် ကျော်နှစ်သက်မျှရှိပါ က မျှော်မှန်းလာာ၊ အလုပ်နားရက်နှင့် အခြားအကျိုးခံစားခွင့် များအကြောင်း ဆွဲးနွေးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ငြင်းမှာ စာချုပ်အ ကြောင်းနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ စာချုပ်လုပ်ဆောင်ပုံများကို ရှင်းပြရန်အချိန်ကောင်းတစ် ခုလဲဖြစ်သည်။

### နှမူနာမေးခွန်းများ

သင် မျှော်မှန်းထားသော လတာကိုပြောပါ။ သင့် နားရက်အဖြစ် မည်သည့်ရက်ကို အလို ရှိပါသလဲ။ အလုပ်နားရက်အပေါ် အဆင်ပြုမှုရှိပါသလား။