

6 လွယ်ကူသည့် အဆင့်

ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှု လမ်းညွှန်



မိတ်ဆက်

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင် ချစ်ခင်ရသူများအတွက် အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် ကောင်းမွန်သော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုရရှိရန် စင်ကာပူနိုင်ငံသို့ သင် လာရောက်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ကာ သင်ရရှိခဲ့သည့် ဤငွေကို သင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဤငွေကို လုံခြုံစွာထားရှိပြီး စုဆောင်းပါ။

သင့်ငွေကို စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် လွယ်ကူသော အဆင့် **၆ ဆင့်ကို** ပေးထားပါသည်။

1 သင့် ရည်မှန်းချက် (များ) ကို ရေးချပါ။ - စာမျက်နှာ ၄

2 ရသုံးငွေစာရင်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ - စာမျက်နှာ ၆

3 သင်၏ “လိုအပ်သည့် အရာများ” နှင့် “လိုချင်သည့် အရာများ” ကိုခွဲခြား သိပါ။ - စာမျက်နှာ ၈

4

သင့် အသုံးစရိတ်များကို မှတ်တမ်း ပြုစုထားပါ။ - စာမျက်နှာ ၁၀

5

သင့် စုဆောင်းငွေများ တိုးပွားနေသလား ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။
- စာမျက်နှာ ၁၂

6

ငွေစုသည့် အလေ့အထတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ - စာမျက်နှာ ၁၄

သင့် ရည်မှန်းချက် (များ) ကို ရေးချပါ။



■ ကျွန်ုပ်၏ ရည်မှန်းချက်များကို ကျွန်ုပ် သိသည်

သင့် အနာဂတ်အား သင် မည်သို့ ဖြစ်စေလိုသည်ကို စတင်၍ ရေးပါ။ သင်စတင်ရေးနိုင်စေရန် မေးခွန်း အနည်းကို ပေးထားပါသည်။

- a) စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ရန် သင် အဘယ့်ကြောင့် ရွေးချယ်သနည်း။
- b) ဤနိုင်ငံတွင် သင် မည်မျှ ကြာအောင် အလုပ်လုပ်လိုသနည်း။
- c) ဤနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် သင် မည်သည့် အရာကို ရယူလိုသနည်း။
- d) သင် နှင့်သင့် မိသားစုအတွက် အနာဂတ်တွင် သင် မည်သည့်အရာကို လိုချင်သနည်း။

သင့် အနာဂတ်အတွက် သင် လိုချင်သည့် သင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှာ သင့် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက် အနည်းငယ်ထား၍ ရသည်။ သင့် ရည်မှန်းချက် (များ) ကို ရေးချပါ။

1 _____

 (ဥပမာ၊ ကိုယ်ပိုင်အိမ် ပိုင်ဆိုင်ရန်)

2 _____

 (ဥပမာ၊ မိမိ မိသားစု၏ နေထိုင်စရိတ်များကို ပေးချေရန်)

3 _____

 (ဥပမာ၊ မိမိ၏ ကလေးများ ပညာရေးအတွက် ပေးချေရန်)

4 _____

 (ဥပမာ၊ မိမိ၏ ကြွေးမြီများကို ဆပ်ရန်)

5 _____

 (ဥပမာ၊ မိမိ၏ တိုင်းပြည်တွင် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း စတင်ရန်)

6 _____

 (ဥပမာ၊ ပညာ ဆက်လက်သင်ယူရန်)

ရသုံးငွေစာရင်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။



သမိုင်းမှတ်တိုင် # 2

■ ကျွန်ုပ်၏ ရည်မှန်းချက်များ ရရှိရေးတွင် အထောက်အကူပြုရန် ငွေကို လစဉ် စုဆောင်းငွေအဖြစ် ဖယ်ထားပါမည်။

သင်၏ လစဉ် လစာငွေမှ မူသေ ပမာဏတစ်ခုကို စုဆောင်းငွေအဖြစ်လစဉ် ဖယ်ထားပါ။ လက်ကျန်ငွေမှာလစဉ် သုံးရန် သင့်တွင် ကျန်ရှိနိုင်သည့် ပမာဏဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊

S\$	-	S\$	-	S\$	=	S\$
ကျွန်ုပ်၏ လစာ (တစ်လလျှင်)		အိမ်ပြန်ဖို့ရန် ပမာဏ (တစ်လလျှင်)		ကျွန်ုပ်၏ စုဆောင်းငွေ		လက်ကျန်ငွေ (သုံးရန် အတွက်)

စုဆောင်းငွေကို ဦးစွာ ဖယ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ သင့် စုဆောင်းငွေသည် အချိန်ကာလကြာသည်နှင့်အမျှ တိုးပွားလာပြီး သင့် ရည်မှန်းချက်များကို ရရှိရန် အထောက်အကူ ပြုမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

စုဆောင်းငွေသည် မျှော်လင့်မထားသော အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ သင် ချစ်ခင်ရသူတစ်ယောက်သည် မိမိ တိုင်းပြည်တွင် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ဆေးကုသစရိတ်အတွက် သင် ငွေ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါက သင့်တွင် စုဆောင်းငွေ ရှိသောအခါ ဤကဲ့သို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပျက်သော်လည်း သင် မည်သူ့ထံမှ ငွေချေးရန် မလိုအပ်ပေ။

ငွေကို လျှင်မြန်စွာ စုဆောင်းရန် သင့်အား ကူညီမည့် အကြံဉာဏ်အချို့ကို ထပ်ပေးထားပါသည်။



သင့် ရသုံးငွေစာရင်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။



စုငွေကို သုံးပစ်ရန် ဆွဲဆောင်ခြင်း မခံရစေရန် သင့် စုဆောင်းငွေကို ဘဏ်စာရင်း တစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။



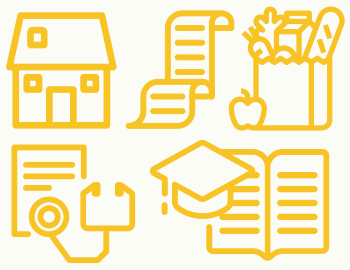
အကောင်းဆုံး နှုန်းထားများပေးသည့် ငွေလွှဲဌာနကို ရှာဖွေပါ။ သင့်ထက် စကားပူတွင် ပို အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်နေသည့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထံမှ အကြံပြုချက်များ တောင်းခံပါ။

သင်၏ “လိုအပ်သည့် အရာများ” နှင့် “လိုချင်သည့် အရာများ” ကို ခွဲခြား၍ သိပါ။

စုဆောင်းငွေကို ဖယ်ထားပြီးနောက် ကျန်ငွေများကို သင် မည်သို့ အမျှော်အမြင်ရှိရှိ သုံးစွဲလေ့ရှိသနည်း။

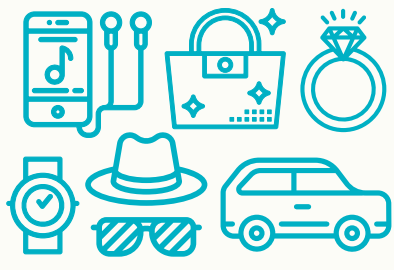
မည်သည့် အသုံးစရိတ်များသည် “လိုအပ်သည့် အရာများ” နှင့် “လိုချင်သည့် အရာများ” ဟုခွဲခြား သိခြင်းဖြင့် မည်သည့် အသုံးစရိတ်များကိုသာ သင် သုံးသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အရေးကြီးသည်။

လိုအပ်သည့် အရာများ



“လိုအပ်သည့် အရာ” တစ်ခု ဆိုသည်မှာ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင် ချစ်ခင်ရသူများအတွက်ကုန်ကျရန် သင် သုံးစွဲရမည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အစားအစာ၊ အလှပြင်ပစ္စည်းများနှင့် သင့် ကိုယ်တိုင်အတွက် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ၊ သင့် မိသားစု၏ အိမ်ထောင်မှု အသုံးစရိတ်များ၊ ပညာရေးနှင့် ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာ အသုံးစရိတ်များ။

လိုချင်သည့် အရာများ



“လိုချင်သည့် အရာ” တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ရသည်မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်သော်လည်း သင် သို့မဟုတ် သင် ချစ်ခင်ရသူများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် မလိုအပ်သည့် ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ နောက်ဆုံးပေါ် လက်ကိုင်ဖုန်း၊ လက်ကိုင်အိတ်များ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ။

VS



သမိုင်းမှတ်တိုင် # 3

■ “လိုအပ်သည့်အရာ” တစ်ခုနှင့် “လိုချင်သည့် အရာ” တစ်ခု အကြား ခြားနားမှုကို ငါ သိသည်။

“လိုချင်သည့် အရာများ” အတွက်လျော့သုံးပါ။ “လိုချင်သည့် အရာများ” ကို ဝယ်ယူရန် မည်သည့်အခါမျှ ငွေချေးမယူပါနှင့်။ တစ်စုံတစ်ရာ မဝယ်ယူမီ သင့်ကိုယ် သင် မေးပါ။

- a) ဤပစ္စည်းသည် “လိုအပ်သည့် အရာ” လား သို့မဟုတ် “လိုချင်သည့် အရာ” လား။
- b) အကယ်၍ အရေးကြီးပါက ငွေချွေတာရန်အတွက် ပိုဈေးသက်သာ သော အခြားအရာတစ်ခုကို ဝယ်လို့ ရနိုင်သလား။
- c) အကယ်၍ ဤငွေကို သင် မသုံးခဲ့ပါက ဤငွေဖြင့် သင် အခြားဘာများ လုပ်နိုင်ခဲ့မည်လဲ။

အနည်းငယ်ဖြစ်သော အသုံးစရိတ်များသည် ပင်လျှင် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ များပြားလာပြီး သင့်အား သင့် ရည်မှန်းချက်များမှ ပိုဝေးရာသို့ ဆောင်ယူသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။



သင့် အသုံးစရိတ်များကို မှတ်တမ်း ပြုစုထားပါ။

သင်၏ အသုံးစရိတ်များကို လစဉ် မှတ်တမ်းတင်ရန် အောက်ပါ ဇယားကို အသုံးပြုပါ။

နေ့စွဲ	အသုံးစရိတ်	သုံးစွဲသည့် ပမာဏ S\$	လိုအပ်သည့်	လိုချင်သည့်
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
စုစုပေါင်း		S\$		

သင့် မှတ်တမ်းသည် သင့်အား ပို၍ မသုံးမိစေရန် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင့် မှတ်တမ်းသည် စုငွေအဖြစ် လစဉ် ငွေ ပိုမို ဖယ်ထားနိုင်သလားဆိုသည်ကိုလည်း ပြုလိမ့်မည်။

သမိုင်းမှတ်တိုင် #4

■ ကျွန်ုပ်၏ လစဉ် အသုံးစရိတ်ကို ခြေရာခံရမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ ယခု သိသည်

ဥပမာ၊

စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်နေသည်မှာ ၅ နှစ် ရှိပြီဖြစ်သည့် နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူလုပ်သား Sarah သည် လစဉ် စုငွေ များများစားစား မ ရှိ ကြောင်း မကြာမကြာ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ် မတ်လအတွက် အသုံးစရိတ်များကို ရေးချခဲ့ပြီး သူ့ နားရက်များတွင် အဝတ်အစားများနှင့် အသုံးအဆောင်များ ဝယ်ယူခြင်းသည် ကြီးမားသော အသုံးစရိတ်ကို ဖြစ်စေခဲ့ကြောင်း သိရှိလာခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်ဧပြီလမှ စ၍ “လိုချင်သည့် အရာများ” အတွက် သူ့ အသုံးစရိတ်များကို လျှော့ချရန် သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဖြစ်သည်။

Sarah ၏ အသုံးစရိတ်များ (၂၀၁၉ မတ်လ)

နေ့စွဲ	အသုံးစရိတ်	သုံးစွဲသည့် ပမာဏ S\$	လိုအပ်သည်	လိုချင်သည့်
၀၃ မတ်လ ၂၀၁၉	ငွေလွှဲ- မိသားစု အာမခံ	\$20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၀၃ မတ်လ ၂၀၁၉	ငွေလွှဲ- အိမ်ထောင်စု အသုံးစရိတ်	\$150	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၀၃ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ - မြေဝယ်ရန် စုငွေ	\$120	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၀၃ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ- အငြိမ်းစားယူမှု၊ အရေးပေါ်အတွက် စုငွေ	\$120	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၁၀ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ- အကျီနှင့် မိတ်ကပ်ဝယ်	\$60	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
၁၇ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ- အကျီနှင့် အသုံးအဆောင်ဝယ်	\$90	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
၁၇ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ- ဖုန်းကတ် ငွေဖြည့်	\$20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂၄ မတ်လ ၂၀၁၉	စင်္ကာပူ- အကျီနှင့် အိတ်တစ်လုံးဝယ်	\$70	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	စုစုပေါင်း	\$650		



သင့် စုဆောင်းငွေများ တိုးပွားနေသလား ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။

သင့် စုဆောင်းငွေများ တိုးပွားနေသလား သိရှိရန် သင့် လစဉ် မှတ်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင့် စုဆောင်းငွေများ တိုးပွားမနေလျှင် "လိုချင်သည့် အရာများ" ဝယ်ယူခြင်းကိုပြန် လျော့ချပါ။

မေး၊ 1

ကျွန်တော် ငွေ အရေးတကြီး လိုအပ်ရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။



သင့်ရဲ့ စုဆောင်းငွေမှ အမြဲတမ်း အရင်ဆုံး သုံးပါ။ ပုံမှန်စုဆောင်းခြင်းဟာသင့် မှာ အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်တွေအတွက် စုဆောင်းငွေတွေ ရှိကြောင်းကို သေချာစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။



သမိုင်းမှတ်တိုင် # 5

■ ကျွန်ုပ်၏ စုငွေကို ဖယ်ထားပြီးနောက် ရှိသည်ကိုသာ ကျွန်ုပ် သုံးသည်

■ ငွေကြေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်လိုအပ်လျှင် စကားပြောသင့်သည့်သူကို ကျွန်ုပ်သိသည်။

မေး၊ 2

ကျွန်တော် ငွေ အရေးတကြီး လိုအပ်သောအခါ စုဆောင်းငွေ အလုံအလောက် မရှိရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။



သင်အခက်အခဲ ရင်ဆိုင်နေရင် သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ကို စကားပြောဆိုပါ ဒါမှမဟုတ် နောက်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေထဲက ဘယ်အဖွဲ့အစည်းဆီမှမဆို အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။



ငွေစုသည့် အလေ့အထတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



■ ငွေစုရာတွင်
အထောက်အကူပြုရန်
ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန်
အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်
နားလည်ပါသည်

တစ်ဦးကို တစ်ဦး တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်စေရန် ငွေစုလိုသည့် အခြားသူများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ။

သင့် အားလပ်ချိန်ကို အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝပြီး တတ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ကုန်ဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ကူမှုနှင့် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးမှုအတွက် အိမ်အကူ ဝန်ထမ်းများအတွက် စင်တာ (CDE) နှင့် နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူ လုပ်သားများ အသင်းအဖွဲ့ (FAST) တို့ ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်း သင် သင်တန်းတက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ၎င်းတို့ကမ်းလှမ်းသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ အကြောင်း တို့ကိုပိုမို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဆက်သွယ်ရန်မှာ

CDE
www.cde.org.sg
1800 2255 233

FAST
www.fast.org.sg
contact@fast.org.sg
1800 339 4357

ငွေကြေးကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ သင် အကြံဉာဏ်လိုအပ်ပါက အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများထံသို့ ချဉ်းကပ်နိုင်ပါသည်။

Blessed Grace Social Services Ltd
www.bgss.org.sg
8428 6377

Adullam Life Counselling
www.adullam.org.sg
6659 7844

Arise2Care Community Services
www.arise2care.sg
6909 0628

Association of Muslim Professionals
www.amp.org.sg
6416 3960

One Hope Centre
www.onehopecentre.org
6547 1011



သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိလိုပါက
www.mom.gov.sg
တွင်ဖတ်ရှုနိုင် ပါသည်။