

எனது சுய-கவனிப்பு நாளேடு



என்னை நானே கவனித்துக்கொள்ள
உதவும் ஒரு புத்தகம்

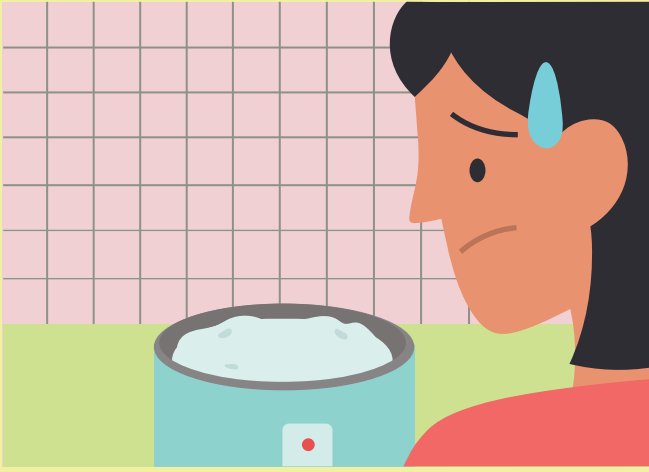
உள்ளடக்கம்

கதை: உங்களுக்கு நீங்களே அன்பாக இருங்கள் செயல்பாடு: என்னைப் பற்றி எனக்கு என்ன பிடிக்கும்?	04	கதை: உங்கள் செலவினங்களை நிர்வகிப்பது ஏன் முக்கியம்? செயல்பாடு: எனது மாதாந்திர பட்ஜெட் திட்டம்	14
கதை: சிங்கப்பூரில் புலம்பெயர்ந்த ஒரு வீட்டுப் பணியாளராக (MDW) உங்களின் நோக்கம் மற்றும் பொறுப்பு என்ன? செயல்பாடு: எனது கனவு, எனது எதிர்காலம்	05	கதை: உங்கள் பணத்தை சேமிப்பது ஏன் முக்கியம்? செயல்பாடு: சேமிப்புத் திட்டமிடல்	16
கதை: உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்கிறீர்களா? செயல்பாடு: நான் மன அழுத்தமாக அல்லது விரக்தியாக உணரும்போது.	06	கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் இணக்கமான உறவை எவ்வாறு உருவாக்குவீர்கள்? செயல்பாடு: நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்புகள்	17
கதை: எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கடினமான உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாள்வது? செயல்பாடு: எனது நன்றிக் கரம்	07	கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	18
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	08	கதை: உதவி தேவைப்படும் நண்பருக்கு எப்படி உதவுவீர்கள்? செயல்பாடு: எனது நண்பரை என்னால் கவனித்துக் கொள்ள முடிகின்ற வழிகள்	19
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	09	கதை: நீங்கள் உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நன்றாகத் தகவல்தொடர்பு கொள்கிறீர்களா? செயல்பாடு: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்	20
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	10	ஆதரவு குழுக்கள் மற்றும் உதவி எண்கள் உள்ளன	21
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	11		22
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	12		23
கதை: உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? செயல்பாடு: எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு தகராறு ஏற்பட்டால், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவேன்	13		24



உங்களுக்கு நீங்களே அன்பு காட்டுங்கள்

அன்பாக இருங்கள் மற்றும் உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சித்த பிறகு, உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேளுங்கள்.



மேடம், மன்னிக்கவும்... அரிசி மிகவும் ஈரமாக இருக்கிறது.



அது பரவாயில்லை. நாளை மீண்டும் முயற்சி செய்யலாம்.



மிமிக், என்ன நடந்தது?

ரைஸ் குக்கரை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று எனக்கு இன்னும் தெரியாததால் நான் மிகவும் அசிக்கமாக உணர்கிறேன்...

உங்கள் மேடமிடம் உங்களுக்கு கற்றுத்தருமாறு சொன்னீர்களா?



ஆம், நான் செய்தேன், ஆனால் எனக்கு இன்னும் படிக்க நினைவில் இல்லை.

மிமிக், உங்களைப் பற்றி நீங்களே தவறாக நினைக்காதீர்கள். அடிக்கடி உபயோகிப்பதன் மூலம் தேர்ச்சி பெறுவீர்கள். நீங்கள் ஏன் படங்களை எடுத்து படிநிலைகளை எழுதிக்கொள்ளக்கூடாது?



அது ஒரு நல்ல யோசனை!

என்ன செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போது வேண்டுமானாலும் என்னிடம் உதவி கேளுங்கள். விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் சிறப்பாகச் செய்வதற்கும் நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து உங்கள் மேடம் மகிழ்ச்சியடைவார்.



என்னைப் பற்றி நான் விரும்புவது என்ன

அதைப்பற்றி கீழே
எழுதுங்கள்!

என்னைப் பற்றிய ஒரு
வேடிக்கையான விஷயம்

நான் செய்வதில் சிறந்து
விளங்கும் மூன்று விஷயங்கள்

என்னைப் பற்றி நான்
பெருமைப்படும் இரண்டு
விஷயங்கள்

என்னை விவரிக்க நான்கு
அன்பான வார்த்தைகள்

சிங்கப்பூரில் MDW ஆக உங்கள் நோக்கம் மற்றும் பொறுப்பு என்ன?

ஒரு புலம்பெயர்ந்த வீட்டுப் பணியாளராக, குடும்ப உறுப்பினர்களையும் வீட்டு வேலைகளையும் நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வீர்கள் என்று உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளார். நன்றாகப் பணிகளைச் செய்ய, பொறுமையாக இருங்கள், புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள் மேலும் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு முக்கிய பங்கு உண்டு, எனவே உங்கள் வேலையில் பெருமிதம் கொள்ளுங்கள்!

மிமிக், எனது புதிய தோழியான சோனாவை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன். என் அண்டை வீட்டாரின் புதிய உதவியாளர்!

வணக்கம் சோனா, உங்களை சந்தித்ததில் மகிழ்ச்சி! இதுவரை எப்படி செட்டிலாகி உள்ளீர்கள்?

வணக்கம் மிமிக்! நான் என் குடும்பத்தை அதிகமாக இழக்கிறேன். நான் எனது குடும்பத்தினரை விட்டு வெளியே வருவது இதுவே முதல் முறை...

சோனா, இது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும்! நான் என் குடும்பத்தினரைப் பற்றி நினைக்கும் போதெல்லாம், சிங்கப்பூருக்கு வேலைக்கு வந்ததன் நோக்கத்தை எனக்கு நானே நினைவூட்டிக் கொள்வேன்.

எனது குழந்தைகளின் பள்ளிக் கட்டணத்தைச் செலுத்த அதிக பணம் சம்பாதிக்க இங்கு வந்தேன்.

சோனா, நான் என் குடும்பத்தினரையும் இழக்கிறேன். ஆனால் என் குடும்பத்தினருக்கு ஒரு வீட்டைக் கட்டுவதற்குப் போதுமான பணத்தை நான் தங்கி சம்பாதிக்க விரும்புவதால், நேர்மறையாக இருக்க என்னை நானே ஊக்குவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் ஒரு பையனை நன்றாக கவனித்துக்கொள்கிறேன், வீட்டை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருக்கிறேன். என்னுடைய மேடம் என்னை நம்புகிறார், மேலும் நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் நல்ல உறவைக் கொண்டுள்ளோம்.

நன்றி. எனது குழந்தைகளுக்கு சிறந்த எதிர்காலத்தை வழங்க நான் கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்று எனக்கு நானே தொடர்ந்து நினைவூட்டிக் கொள்வேன்!

என் கனவு, என் எதிர்காலம்

இலக்குகளை அடைய வேண்டும் என்ற
எனது கனவை நான் நிறைவேற்றுவேன்

கீழே எழுதுங்கள், வரையுங்கள் அல்லது ஒரு படத்தை ஒட்டி வையுங்கள்

நான் இங்கு வேலை செய்ய
வந்ததன் நோக்கம் என்ன?

எ.கா. எனது குடும்பத்தினருக்கு ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை வழங்க
பணம் சம்பாதிப்பதற்காக.

எனது குடும்பத்தினர் மற்றும்
அன்புக்குரியவர்களின்
பெயர்கள்:

நான் வீடு திரும்பும்போது என்ன இலக்குகளை
அடைய வேண்டும் என்று நம்புகிறேன்?

எ.கா. சொந்த வீடு வாங்க வேண்டும், சொந்தமாக தொழில் தொடங்க
வேண்டும், எனது குழந்தைகளின் கல்விக் கட்டணங்களைச் செலுத்த
வேண்டும்.

இலக்குகளை அடைவது
என்னை இவ்வாறு உணரச்
செய்யும்:

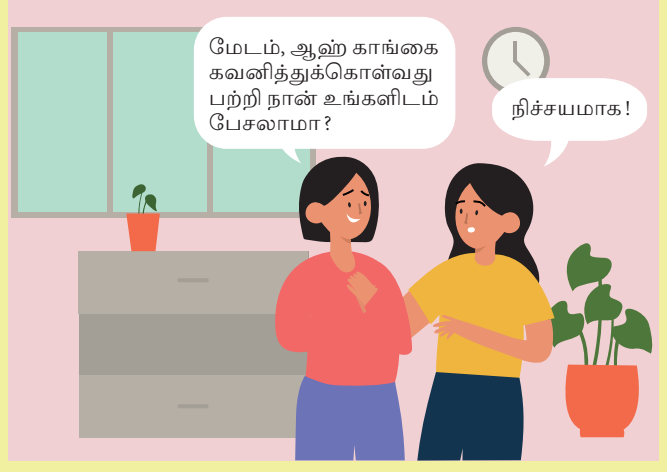
எனது இலக்குகளை நான் எவ்வாறு அடைய முடியும்?

1. நான் (ஏத்தனை) ஆண்டுகளில்
..... வரை \$.....ஐ (எவ்வளவு)சேமிப்பேன்
2. எனது சொந்தத் தொழிலைத் தொடங்குவதற்கான
திறன் / அறிவைப் பெறபயிற்சி
வகுப்பில் கலந்துகொள்வேன்.
3. ஒரு தொழிலை எவ்வாறு தொடங்குவது என்பது பற்றி
மேலும் அறிய நான் ஒரு நிபுணரிடம்
..... (யார்) பேசுவேன்.

பின்வரும் விஷயங்களைச்
செய்வதன் மூலமும் எனது
இலக்குகளை என்னால்
அடைய முடியும்:

நீங்கள் உங்களை கவனித்துக் கொள்கிறீர் களா?

நீங்கள் மிகவும் விரைவாக அசதியாகவும் சோர்வாகவும் உணர்கிறீர்களா அல்லது உங்களுக்கு பசியின்மை உள்ளதா? இவை மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள். நீங்கள் அதிக உணர்திறனோடு அல்லது பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டாலோ, யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



நான் மன அழுத்தமாக அல்லது விரக்தியாக உணரும்போது

நான் இவர்களுடன் பேச முடியும்:

1. என் நண்பர் (பெயர்)
.....
2. எனது பணி வழங்குநர்
3. நான் அரசு சாரா நிறுவனங்களை
அழைக்க முடியும்

எனக்கு நானே இதைச்
சொல்லிக்கொள்வேன்:

1. உதவி கேட்கும்படி.
2. இது கடினமானது ஆனால் நானும்
வலிமையானவள்தான் என்று!
3. என் உணர்ச்சிகளையும்
செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துவதில்
கவனம் செலுத்துவேன்.
4.
5.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க இந்தப்
பயிற்சிகளை நான் முயற்சி செய்யலாம்

5 ஆழமான
சுவாசங்களை
எடுத்துக்
கொள்வேன்



என் முஷ்டியை
இறுக்கி, பிறகு
தளர்த்துவேன்



உணர்வுகள்
வரும்
உணர்வுகள்
போகும்.

என்னால் இடையில் நிறுத்தி இவற்றைச் செய்ய முடியும்

ஒரு டியூனை
முனுமுனுப்பேன்
எனக்கு பிடித்த
பாடலின் பெயர்:



ஒரு நண்பரைக்
கட்டிப்பிடிப்பேன்
எனது சிறந்த
நண்பரின் பெயர்:



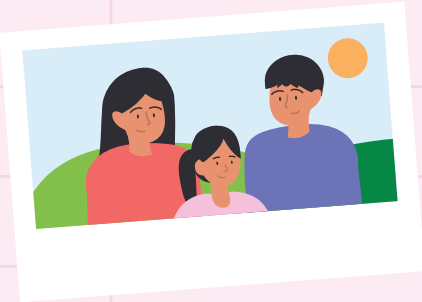
குளிர்ச்சியடையச் செய்ய
என் முகத்தில்
தண்ணீர்
தெளிப்பேன்



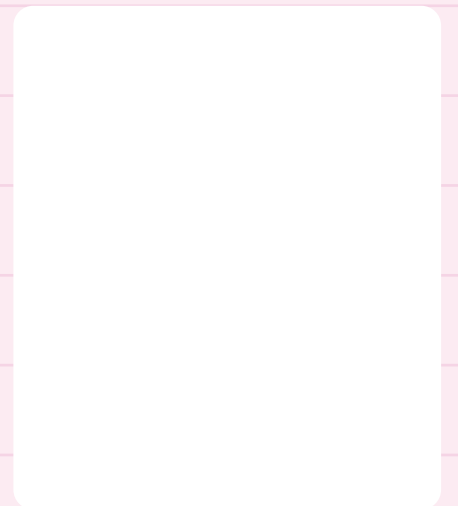
என்னால் இவற்றைச் செய்து
இணைய முடியும்

என்னால் என் எண்ணங்களை
எழுத முடியும்

நான் எப்படி உணர்கிறேன்
என்பதை என்னால் வரைய
முடியும்



எனது குடும்ப
புகைப்படங்களைப்
பார்த்து



எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கடினமான உணர்வுகளை எவ்வாறு நீங்கள் கையாள்வீர்கள்?

நீங்கள் பிரச்சினைகளை
எதிர்கொள்கிறீர்களா மேலும் எதிர்மறை
எண்ணங்கள் உண்டாகின்றனவா?
நேர்மறையாகவும், மீண்டும் கவனம்
செலுத்தவும் இத்தகைய உணர்வுகளை
நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைக்
கண்டறியுங்கள்!



எனது நன்றிக் கரம்

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் நன்றியுடன் உணரும் விஷயங்களை எண்ணுவதற்கு உங்கள் விரல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

எழுதுதல், வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஏன் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை விவரியுங்கள்.

என் வாழ்க்கையில் ஒரு விஷயத்திற்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்

என் வாழ்க்கையில் நான் ஒருவருக்கு நன்றியுள்ளவராக இருக்கிறேன்

ஏதோ ஒன்று (அல்லது யாரோ) என்னை புன்னகைக்க வைக்கிறது

எனக்கு நடந்த ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம்

எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் இடம்

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நீங்கள் உடன்படாதபோது நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் பணி வழங்குநரின் அறிவுறுத்தல்களால் நீங்கள் எப்போதாவது வருத்தமாகவோ, கோபமாகவோ உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் பணி வழங்குநர் சொல்வதை அல்லது செய்வதை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்றாலும், அதனால் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் பதிலளிக்கும் விதத்தையும் கட்டுப்படுத்தலாம். சிக்கலைத் தீர்க்க உங்கள் பணி வழங்குநருடன் பணிவாகப் பேசுங்கள்.

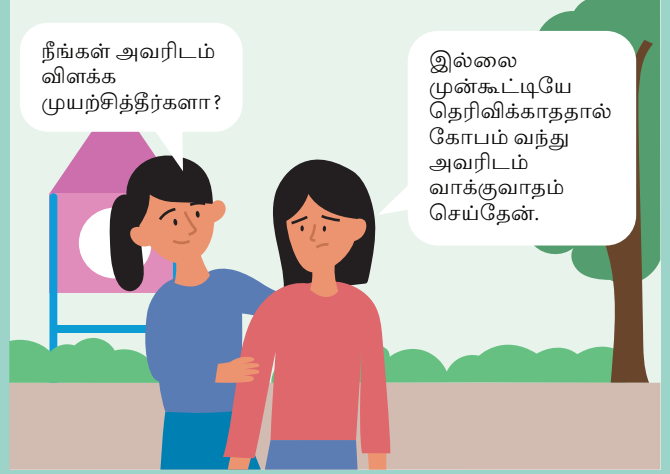


மிமிக், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதுபோலத் தெரிகிறது. என்ன நடந்தது?



ஆஹ் காங்கை கவனித்துக் கொள்வதற்காக எனது ஓய்வூதியை மாற்றுமாறு மேடம் என்னிடம் கேட்டார். ஆனால் அடுத்த ஞாயிற்றுக்கிழமை எனது நண்பர்களைச் சந்திக்க நான் ஏற்கனவே திட்டமிட்டுள்ளேன்.

நீங்கள் அவரிடம் விளக்க முயற்சித்தீர்களா?



இல்லை முன்கூட்டியே தெரிவிக்காததால் கோபம் வந்து அவரிடம் வாக்குவாதம் செய்தேன்.

நீங்கள் கோபமாக உணரும்போது, சற்று அமைதிப்படுத்திக்கொண்டு ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் மேடம் உடன் வாக்குவாதம் செய்வது விஷயங்களை இன்னும் மோசமாக்கச் செய்யும். அவரிடம் கண்ணியமாக பேசி, உங்கள் நிலைமையை விளக்குங்கள்.



நீங்கள் சரியாகச் சொன்னீர்கள்! உங்கள் ஆலோசனையை நான் பின்பற்றுகிறேன்.

மேடம், நான் என் நிதானத்தை இழந்ததற்கு வருந்துகிறேன். ஞாயிற்றுக்கிழமை நான் எனது நண்பர்களுடன் இருக்கத் திட்டங்களை வைத்துள்ளேன்.

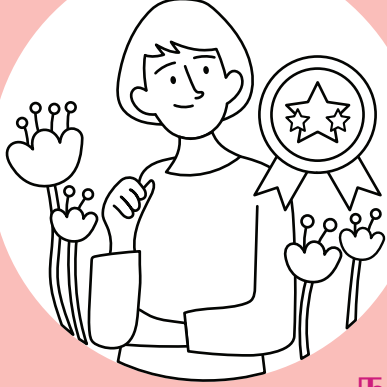


HOME SWEET HOME



எனது பணி வழங்குநருடன் எனக்கு விவாதம் ஏற்பட்டால், நான் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விஷயங்களில் நான் கவனம் செலுத்துவேன்

என் அணுகுமுறை



என்னை நானே
கவனித்துக்கொள்ளுதல்



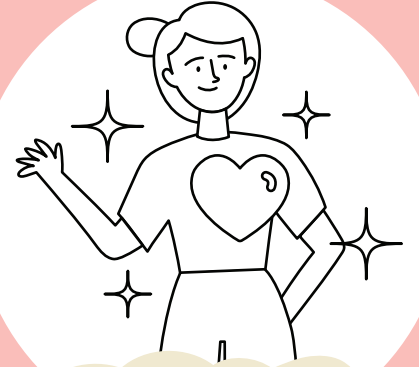
என் முயற்சி



நான் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய
விஷயங்கள்

வட்டங்களில் வண்ணம்!

உதவி
கேட்டல்



அன்பாக இருத்தல்

என் தவறுகளிலிருந்து
கற்றல்

செய்ய
வேண்டியவை
செய்யக்கூடாதவை

என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்கள்

வட்டங்களுக்குள் எழுதவும் அல்லது வரையவும்!

நான் செய்ய
வேண்டிய
வேலைகள்

என் மேடம் என்ன
சொல்கிறார்

மற்றவர்கள் என்ன
நினைக்கிறார்கள்

கடந்தகாலத்
தவறுகள்

உங்கள் செலவினங்களை நிர்வகிப்பது ஏன் முக்கியம்?

நீங்கள் அதிகமாக பணம் செலவழிக்கிறீர்களா? சேமிப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கி, உங்களுக்குத் தேவையானவை மற்றும் வாங்கக்கூடியவற்றில் மட்டுமே செலவு செய்யுங்கள்.



அனா, எனக்குக் கொஞ்சம் பணம் கடன் தர முடியுமா?

மிமிக், உங்களுக்கு எதற்கு பணம் தேவைப்படுகிறது?

இந்த மாத சம்பளத்தை என் குடும்பத்திற்கு பரிசுகள் வாங்க செலவு செய்துவிட்டேன். நாளை என் ஓய்வு நாளுக்கு என்னிடம் பணம் இல்லை.

மிமிக், நீங்கள் அதிகமாகச் செலவு செய்யாமல் இருக்க மாதாந்திர பட்ஜெட்டைச் செய்ய வேண்டும்.

பட்ஜெட் எனக்கு எப்படி உதவும்?

எவ்வளவு சேமிப்பது மற்றும் செலவு செய்வது என்பதைத் தீர்மானிக்க பட்ஜெட் உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, சேமிப்பிற்காக ஒரு நிலையான தொகையை ஒதுக்கிய பிறகு, மீதமுள்ள தொகையை நீங்கள் செலவிடலாம்.

எனது சம்பளம் - கடனைச் செலுத்துதல் - சேமிப்பு = வீட்டிற்கு அனுப்ப வேண்டியத் தொகை

என்னிடம் செலவு செய்ய போதுமான பணம் இல்லையென்றால் என்ன செய்வது?

மிமிக், நீங்கள் அடிப்படைத் தேவைகள் போன்ற உங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களுக்கு மட்டுமே செலவிட வேண்டும். நீங்கள் விரும்பும் நகைகள் வாங்குவது போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

விருப்பமானவை தேவையானவை

SHAMPOO BODY WASH

மாதாந்திர பட்ஜெட்

Income			Expenses		
Personal	Health		Clothing	Savings	Transport
---	---	---	---	---	---

நான் எனது செலவுகளைக் கண்காணித்து புத்திசாலித்தனமாகச் செலவு செய்யத் தொடங்குவேன்!

எனது மாதாந்திர பட்ஜெட் திட்டம்

எனது சேமிப்பு

இலக்குகள்:

(நான் வீடு திரும்புவதற்கு முன் எவ்வளவு பணம் சேமிக்க வேண்டும்)



$$\begin{array}{ccccccc} \$ & - & \$ & - & \$ & = & \$ \\ \text{எனது சம்பளம்} & & \text{வீட்டிற்கு அனுப்ப} & & \text{எனது சேமிப்புகள்} & & \text{செலவழிக்க} \\ \text{(ஒரு மாதத்திற்கு)} & & \text{வேண்டியத் தொகை} & & \text{(ஒரு மாதத்திற்கு)} & & \text{மீதமுள்ள பணம்} \\ & & \text{(ஒரு மாதத்திற்கு)} & & & & \end{array}$$

ஒவ்வொரு மாதமும் என்ன பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்தவும்.

பொருள் "தேவை" (எ.கா. உணவு, அடிப்படைப் பொருட்கள் போன்றவை) அல்லது "வேண்டும்" (எ.கா. புதிய ஆடைகள், பைகள், காலணிகள், சமீபத்திய கைபேசி) என்பதைக் குறிப்பிடவும்.



தேதி	செலவழித்தத் தொகை (\$)	பொருட்கள்	தேவைகள்	விருப்பமானவை

மொத்த செலவு:

\$

இவை கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணம். புத்திசாலித்தனமாக செலவு செய்யுங்கள்! அதிகமாகச் செலவு செய்வது மன அழுத்தத்தையும் நிதிச் சிக்கல்களையும் கொண்டு வரும்!

உங்கள் பணத்தை சேமிப்பது ஏன் முக்கியம்?

நீங்கள் கடினமாக உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தை சேமித்து வைப்பது முக்கியம், இதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தை சிறப்பாக ஆதரிக்கலாம் மேலும் நீங்கள் வீடு திரும்பியதும் ஒரு சிறப்பான வாழ்க்கையை வாழலாம். உங்கள் சேமிப்பை அதிகரிக்க முதலில் சிறிய அளவில் தொடங்கி பின்னர் தொடர்ந்து சேமிக்கலாம்! ஒரு நாளைக்கு \$2 சேமிப்பது, ஒரு வருடத்தில் \$700க்கும் அதிகமாக வளரும்.



சேமிப்புத் திட்டமிடல்



வருடம் _ _ _ _

ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் எவ்வளவு சேமிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் சேமிப்பதன் நோக்கம் என்ன என்பதையும் எழுதுங்கள்.

மாதாந்திர சேமிப்பு
இலக்குகள்

நான் இவ்வளவு
சேமிக்கிறேன்...

உங்கள் சேமிப்புகளைக் கண்காணியுங்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வளவு சேமித்துள்ளீர்கள் என்பதை பெட்டிகளில் பதிவு செய்து வையுங்கள். உங்கள் மாதாந்திர இலக்குகளை அடையப் போதுமான அளவு சேமிக்கிறீர்களா?

ஜனவரி	பிப்ரவரி	மார்ச்
ஏப்ரல்	மே	ஜூன்
ஜூலை	ஆகஸ்ட்	செப்டம்பர்
அக்டோபர்	நவம்பர்	டிசம்பர்

நான் வருடத்திற்கு \$ _ _ _ _ _ சேமித்துள்ளேன்!

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் இணக்கமான உறவை எவ்வாறு உருவாக்குவது?

உங்கள் பணி வழங்குநருடன் இணக்கமான பணி உறவை உருவாக்குவது முக்கியம். உங்கள் பணி வழங்குநரின் விருப்பங்களைப் புரிந்துகொண்டு அவர் குடும்பத்தின் வழக்கமான வேலைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்ப உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பணியமர்த்தும் வழிமுறைகள் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போது வேண்டுமானாலும் கேளுங்கள். நேர்மையாகவும் கடின உழைப்பாளியாகவும் இருங்கள். ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வேலை அனுபவத்தைப் பெற இந்த உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்!



மிமிக், உங்கள் மேடத்துடன் நீங்கள் நன்றாக பழகுவதை நான் காண்கிறேன். நான் மிகவும் பொறாமைப்படுகிறேன்...

ஓ சோனா, நான் முதலில் சிங்கப்பூர் வந்தபோது என் மேடத்துடன் பேசத் துணியவில்லை.



என் மேடம் கடுமையாக இருந்தார், என்னுடன் பேச மாட்டார்...

சோனா கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் மேடம் உடன் ஒரு நல்லுறவை உருவாக்க நேரம் எடுக்கும்.



குடும்பத்தின் வழக்கமான வேலைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு என்னால் முடிந்தவரை முயற்சித்தேன். அதனால் என் மேடம் வேலையில் பிளியாக இருக்கும்போது நான் வீட்டு வேலைகளைக் கவனித்துக்கொள்ள உதவ முடியும் என்று நினைத்தேன். இது என் மேடம் மீதான நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.



நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்புகள்

உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்களுக்காகச் செய்த நல்ல விஷயங்கள் மற்றும் செயல்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நன்றி தெரிவிப்புக் குறிப்பை அவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம் உங்கள் பாராட்டை வெளிப்படுத்தலாம்! அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிப்புச் செய்தியை எழுதி, அதனுடன் படம் வரைந்து, அதற்கு வண்ணம் தீட்டி குறிப்பை அலங்கரியுங்கள்.

Thank
You



தேவைப்படும் நண்பருக்கு நீங்கள் எப்படி உதவலாம்?

கடினமான காலகட்டத்தில் உங்கள் நண்பர் உங்களை ஆதரித்த நேரம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களுக்கு உதவலாம்! உங்கள் நண்பர்களுடன் தவறாமல் தொடர்பில் இருங்கள், அவர்கள் சொல்வதை கவனித்து கேட்டு, தேவைப்பட்டால் உங்களிடம் உதவியை நாட அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.



எனது நண்பரை நான் கவனித்துக் கொள்ள முடிகின்ற வழிகள்

உங்கள் நண்பரை நீங்கள் எவ்வாறு
கவனித்துக்கொள்வது என்பதைக்
கண்டறிய வட்டங்களில்
உள்ள படங்களுக்கு வண்ணம்
தீட்டுங்கள். கீழே உள்ள
சதுரத்தில் உங்கள் நண்பரைக்
கவனித்துக்கொள்வதற்கான பிற
வழிகளை எழுதுங்கள்.



எனது நண்பர் பேசுவதை
காது கொடுத்து கேட்பேன்



எனது நண்பருக்கு ஊக்கமளிக்கும்
செய்தியை அனுப்புவேன்



நான் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய
விரும்புகிறேன் என்பதை எனது
நண்பருக்கு தெரியப்படுத்துவேன்



சோர்வாக இருக்கும் எனது
நண்பரை அழைத்து பேசுவேன்

எனது நண்பரை நான்
கவனித்துக்கொள்வதற்கான மற்ற வழிகள்

உதவி பெற காத்திருக்க வேண்டாம்.

MOM ஹெல்ப்லைனை அழைக்க உங்கள் நண்பரை ஊக்குவியுங்கள்:
அவர்கள் தங்கள் வேலையில் ஏதேனும் சிக்கல்களை எதிர்கொண்டால்

நீங்கள் உங்கள் பணி வழங்குநருடன் நன்றாக தொடர்பு கொள்கிறீர்களா?

உங்கள் பணி வழங்குநர் உங்கள் மீது ஏன் வருத்தப்படுகிறார் என்று உங்களுக்குத் தெரியாத நேரங்களும் உள்ளன. காரண(ங்களை) உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள பயப்பட வேண்டாம். ஓர் எளிய உரையாடல் எவ்வாறு தவறான புரிதல்களைத் தீர்த்து உங்கள் பணி வழங்குநருடன் சிறந்த உறவை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதைப் பார்த்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!



உங்கள் பணி வழங்குநருடன் உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் பணி வழங்குநருடன் பேசுங்கள். உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் பேச உங்களுக்கு வழிகாட்டும் சில குறிப்புகள் இதோ!



வேலை தொடர்பான அல்லது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளால் கவலைப்படுகிறீர்களா?

உங்கள் பிரச்சினையை உங்கள் பணி வழங்குநருடன் விவாதிக்க வெட்கப்படவோ பயப்படவோ வேண்டாம்.



அதைப் பற்றி பேச நீங்கள் தயாராக உள்ளீர்களா?

வெளிப்படையாக இருங்கள்! நீங்கள் பேசவில்லை என்றால் யாரும் உங்களுக்கு உதவ முடியாது!

இது நல்ல நேரமா, சரியான இடமா?

உங்கள் பணி வழங்குநர் பிஸியாக இல்லாதபோது அவரிடம் பேசுங்கள். இது உங்கள் இருவருக்கும் ஒருமுகப்படுத்திய உரையாடலைச் செய்ய உதவும்.



உங்கள் பணி வழங்குநரிடம் மரியாதையுடன் இருங்கள்

பணிவுடன் இருங்கள். நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் பணி வழங்குநரைப் பாருங்கள். உங்கள் கைகளை உங்கள் மார்பின் குறுக்கே சாய்க்கவோ, மடக்கவோ வேண்டாம்.



விவாதத்திற்குப் பிறகு உங்கள் பணி வழங்குநருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்

நன்றி மேடம். நீங்கள் என்னை நன்றாக உணரவும் விஷயங்களை வித்தியாசமாக பார்க்கவும் உதவுகிறீர்கள்.

ஆதரவு குழுக்கள் மற்றும் உதவி எண்கள் உள்ளன

மன அழுத்தத்தைக் கையாள உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய பல நிறுவனங்கள் சிங்கப்பூரில் உள்ளன.

அரசு சாரா நிறுவனங்கள் மற்றும் தொழிற்சங்கம்:	தொடர்பு எண்
வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கான மையமானது (CDE), MDWகள் மற்றும் அவர்களது பணி வழங்குநர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான ஆலோசனைகள்/உதவிகளை வழங்குகிறது.	1800 225 5233 (24 மணி நேரம்)
சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டு வீட்டுப் பணியாளர் சங்கம் (FAST) சிக்கலில் அல்லது துன்பத்தில் இருக்கும் MDWகளுக்கு உதவ ஹெல்ப்லைன் மற்றும் Befrienders சேவையை வழங்குகிறது.	1800 339 4357 (24 மணி நேரம்)
வேலைவாய்ப்பு முகவர் சங்கமானது (AEA(S)), MDWகள் மற்றும் அவர்களது பணி வழங்குநர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான ஆலோசனைகள்/உதவி மற்றும் மத்தியஸ்த சேவைகளை வழங்குகிறது.	6836 2618 காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை

மனநல சுகாதார நிறுவனங்கள்:	தொடர்பு எண்
மனநலம் தொடர்பான சிங்கப்பூர் சங்கம் (SAMH) உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்குகிறது.	1800 283 7019
சிங்கப்பூரின் சமாரியர்கள் (SOS) துயரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குகிறது.	1800 221 4444 (24 மணி நேரம்)
சிங்கப்பூர் ஆலோசனை மையம், மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கவும், வாழ்க்கையின் பல்வேறு சிக்கல்களைச் சமாளிக்கவும் உதவும் வகையில் பரந்த அளவிலான ஆலோசனை மற்றும் உளவியல் சேவைகளை வழங்குகிறது.	6339 5411 (ஆலோசனை கட்டணம் வசூலிக்கப்படும்)
ஸ்லிவர் ரிப்பன் மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும், அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் அவர்கள் ஏன் தாமதிக்கிறார்கள் அல்லது தயங்குகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள ஆலோசனை சேவையை வழங்குகிறது.	6386 1928

அவசரநிலைகளுக்கு மற்ற பயனுள்ள தொடர்புகள் இங்கே உள்ளன

புலம்பெயர்ந்த வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கான (MDWs) MOM ஹெல்ப்லைன்

மனிதவள அமைச்சகம் - 1800 339 5505
நல்வாழ்வு, சம்பளம் மற்றும் பிற வேலைவாய்ப்புத் தொடர்பான விஷயங்களில்
உதவி மற்றும் ஆலோசனைக்காக

பிற அவசரநிலைகள்

காவல்துறை	999	ஆம்புலன்ஸ்/ தீ அணைப்புத்துறை	995
-----------	-----	---------------------------------	-----

மன அழுத்தத்தைத் தணிக்க உங்கள் ஓய்வு நாளில் பதிவு செய்யக்கூடிய பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பட்டியல்



பண மேலாண்மை, தகவல் தொடர்பு, கணினி மற்றும் தொழில்முனைவு ஆகியவற்றில்
உதவியாளர்களுக்கான பயிற்சி வகுப்புகளை Aidha வழங்குகிறது

QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது மேலும் அறியவும் மற்றும் Aidha பயிற்சி
வகுப்புகளுக்கு இங்கே பதிவு செய்யவும்:
<https://www.aidha.org/courses/courses-overview/>



சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டு வீட்டுத் தொழிலாளர் சங்கம் (FAST)
என்பது ஓர் இலாப நோக்கற்ற மற்றும் தொண்டு நிறுவனமாகும், இது MDWகளுக்கான
சமூக ஆதரவு மற்றும் திறன் சார்ந்த பயிற்சியை ஊக்குவிக்கிறது. FAST ஆனது பயிற்சி
வகுப்புகள், நட்புறவு சேவை மற்றும் சிங்கப்பூரில் உள்ள MDWகளுக்கான 24 மணிநேர
ஹெல்ப்லைன் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் மற்றும் FAST இன் Facebook
பக்கத்தில் கிடைக்கும் பிற பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு: <https://www.facebook.com/FAST.org.sg>



ஹோப் இனிஷியேட்டிவ் அலையன்ஸின் இயக்கங்களில் ஒன்றான ஹோப்
இனிஷியேட்டிவ் அலையன்ஸ், பல்வேறு திட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலம்
சிங்கப்பூரில் உள்ள MDWக்களுக்கு முழுமையான கவனிப்பை வழங்குவதை நோக்கமாகக்
கொண்டது.

மேலும் விவரங்களுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் மற்றும் ADEO இன்
வலைப்பக்கத்தில் கிடைக்கும் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு: <https://adeo.sg/>

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



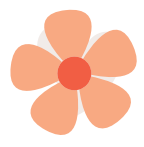
Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

Notes



Date:

A series of 20 horizontal lines for writing notes.

Notes



Date:

Blank lined writing area consisting of 21 horizontal lines.

Notes



Date:



MINISTRY OF
MANPOWER



பின்வரும் கூட்டாளர்களுடன்
இணைந்து MOM இன்
வெளியீடு



aidha

CDE

FAST Foreign Domestic Worker Association
for Social Support and Training