معذور افراد کے لیے کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم تک رسائی کے لیے ایک گائیڈ

**اس گائیڈ کے بارے میں**

اس گائیڈ کو لیڈ اسکاٹ لینڈ اور معذور افراد کے ایک گروپ نے مشترکہ طور پر تیار کیا تھا جنہیں کمیونٹی بیسڈ آڈلٹ لرننگ یعنی کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم (CBAL) تک رسائی کا تجربہ ہے۔ اس گائیڈ کو 'آ رائٹ تو لرن' (سیکھنے کا حق) نامی پروجیکٹ کے حصے کے طور پر بنایا گیا تھا، جسے سکاٹش حکومت نے اپنے کوویڈ کی بحالی کے پروگرام کے حصے کے طور پر فنڈ کیا تھا۔ لیڈ سکاٹ لینڈ (Lead Scotland) معذور افراد کے لیے سکاٹ لینڈ میں سکول ختم ہونے کے بعد سیکھنے کے بارے میں مفت آن لائن قابل رسائی گائیڈ تیار کرتا ہے اور یہ ہماری پہلی گائیڈ CBAL کے لیے وقف ہے۔

مشمولات

[کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کیا ہے؟ 2](#_Toc103629929)

[کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کے کیا فوائد ہیں؟ 5](#_Toc103629930)

[کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کس کے لیے ہے؟ 5](#_Toc103629931)

[آپ کیسے شروع کر سکتے ہیں؟ آپ CBAL کہاں کر سکتے ہیں؟ آپ کیا سیکھ سکتے ہیں؟ 7](#_Toc103629932)

[شروع کرنے کا طریقہ 7](#_Toc103629933)

[آپ CBAL کہاں کر سکتے ہیں؟ 8](#_Toc103629934)

[آپ کیا سیکھ سکتے ہیں؟ 9](#_Toc103629935)

[تبدیلی کو متاثر کرنے کے لیے کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کا استعمال 10](#_Toc103629936)

[ڈیجیٹل مہارتوں کو فروغ دینے اور معاون ٹیکنالوجی تک رسائی کے لیے CBAL کا استعمال 11](#_Toc103629937)

[کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم اور دماغی صحت 15](#_Toc103629938)

[ایک معذور سیکھنے والے کے طور پر آپ کے حقوق 16](#_Toc103629939)

[آپ کی مدد کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تعلیم کے فراہم کنندہ سے کیسے کہا جائے 20](#_Toc103629940)

[CBAL تک رسائی کی کہانیاں 22](#_Toc103629941)

[فنڈنگ ​​اور سپورٹ کے ذرائع 22](#_Toc103629942)

[شخص پر مبنی منصوبہ بندی 24](#_Toc103629943)

[معاونت کے مزید ذرائع کے لیے لنکس 24](#_Toc103629944)

# کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کیا ہے؟

**بالغوں کی تعلیم کیا ہے؟**

سکاٹ لینڈ میں بالغوں کی تعلیم میں روایتی طور پر 16+ اسکول کے بعد کی لازمی تعلیم شامل ہے۔ یہ اصطلاح سیکھنے کے کورس اور سیکھنے کے نقطہ نظر دونوں کو بیان کرتی ہے۔

کمیونٹی پر مبنی کلاسیں شرکاء کی ضروریات اور دلچسپیوں کے ارد گرد بنائی جاتی ہیں۔ وہ سیکھنے والوں پر مرکوز ہونی چاہئیں جس میں زندگی بھر اور زندگی کی وسیع رسائی ہو ۔ وہ رسمی اور غیر رسمی ہو سکتی ہیں، مختلف ترتیبات جیسے کمیونٹی کے مقامات ، آن لائن، گھر پر، کام کی جگہوں اور کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ہو سکتی ہیں۔

**کمیونٹی بیسڈ آڈلٹ لرننگ (CBAL) سے ہمارا کیا مطلب ہے؟**

کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم مقامی حکام (آپ کی مقامی کونسل) اور تیسرے شعبے کی تنظیمیں جیسے درج شدہ خیراتی ادارے، کمیونٹی گروپس اور رضاکارانہ تنظیمیں فراہم کر سکتی ہیں۔ یہ کالج بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ اس میں (اگرچہ اس تک محدود نہیں ہے) پڑھنے، لکھنے اور نمبر کی مہارتیں، دوسری زبانوں کے بولنے والوں کے لیے انگریزی (ESOL) اور ڈیجیٹل مہارتیں شامل ہیں۔

درج ذیل فہرستیں ظاہر کرتی ہیں کہ کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کتنی متنوع ہو سکتی ہے، مختلف شعبوں، مقامات، سیکھنے کی مثالیں، سیکھنے والوں، اور بالغ معلمین کو بیان کرنے کے طریقوں کو نمایاں کرتی ہیں۔

تنظیموں کی کئی اقسام:

لائبریری کام کی جگہیں خیراتی ادارہ جیل

 ماحولیاتی مہم سماجی مرکز کالج

ٹریڈ یونین سماجی کاروباری مہم غیر منافع بخش

 نجی شعبے عوامی شعبے

بہت سے ملازمت کے عہدے اور کردار:

معلم ٹیوٹر تربیت دینے والا کوچ لیکچرر

ٹیچر ترقیاتی کارکن سہولت کار

 انسٹرکٹر کام کی جگہ پر تربیت دینے والا

متنوع سیکھنے والے:

نوجوان بالغ سابق قیدی ریٹائرڈ لوگ خاندان

معذور بالغ کارکنان ٹریڈ یونینسٹ طلباء

مہاجرین قیدی خواتین بے روزگار لوگ

سیکھنے کے متنوع سیاق و سباق:

معذور بالغوں کے لیے یوگا مطالعہ کی مہارتیں علتیں

دماغی صحت: پریشانی کا مقابلہ کرنا سائیکل کی دیکھ بھال

جیل میں مجسمہ سازی اور پینٹنگ ڈیمنشیا کی دیکھ بھال کی ورکشاپس

لوگوں کو ڈبل روٹی بنانے کا طریقہ سکھانا مہاجرین کے لیے انگریزی

 خواندگی اور شماریات خواتین کے گروپس چیزوں کو دوبارہ قابل استعمال بنانے کا عمل

بیرونی خاندانی تعلیم لائبریری میں فاصلاتی تعلیم کی معاونت

 نوجوان بالغوں کے لیے جنسی صحت کی ورکشاپس

کمیونٹی کی بنیاد پر بالغوں کی تعلیم انفرادی طور پر، جامع اور متعلمین کی ضروریات اور اہداف پر مرکوز ہے۔

CBAL کی کچھ مثالیں شامل ہیں:

* ڈیمنشیا کے ابتدائی مراحل کے ساتھ سیکھنے والوں کے لیے فن
* دوسروں کے ساتھ بات چیت کے لیے ڈیجیٹل مہارت
* ذہن سازی اور مراقبہ کے ذریعے تناؤ کا مقابلہ کرنا

درج ذیل CBAL کی مثالیں نہیں ہوں گی، اگرچہ بالغوں کی تعلیم ہو رہی ہے:

* فلورنس کا فائن آرٹس کے مطالعے کا دورہ
* مالیاتی سرمایہ کاروں کے لیے ڈیجیٹل ہنر
* یوگا کیلئے ویک اینڈ پر کہیں جانا

پہلی تین مثالیں ذاتی اور کمیونٹی کی ترقی پر مرکوز ہیں، آخری تین مہنگی، دلچسپی پر مبنی سیکھنے کی فراہمی پر توجہ مرکوز کرتی ہیں جو کہ زندگی کو بہتر بنانے کے باوجود، سیکھنے میں حصہ لینے والے لوگوں کی طرف سے فنڈ فراہم کیا جاتا ہے نہ کہ عوامی فنڈنگ ​​سے۔

CBAL کورسز کو کمیونٹی اراکین کے تجربات کے ذریعے بھی بتایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، بالغ سیکھنے والے شمولیت کے مسائل کو تلاش کرنے کے لیے مل کر کام کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ڈی/ بہرے سیکھنے والوں کا ایک گروپ خواندگی کی مہارتوں پر کام کر رہا ہو، یا سیکھنے میں دشواریوں کا شکار بالغ افراد کا ایک گروپ اپنے زندگی کے تجربات سے متعلق مسائل کو تلاش کرنے والے ڈرامے کی تیاری میں تعاون کر رہا ہو۔

فی کورس سیکھنے والوں کی تعداد عام طور پر 12-8 کے درمیان ہوتی ہے، اور سیشن چلانے والے ٹیوٹرز کو بعض اوقات رضاکاروں کی مدد حاصل ہوتی ہے۔

حالیہ برسوں میں، بالغوں کی تعلیم کے فراہم کنندگان نے وبائی مرض کے دوران سیکھنے والوں کی مدد کے لیے آمنے سامنے کی تعلیم کو آن لائن کر رہے ہیں بالغوں کو تعلیم دینے والی افرادی قوت نے، بالغ سیکھنے والوں کے ساتھ، ایک دوسرے کے ساتھ رابطے میں رہنے اور اپنی تعلیم کو جاری رکھنے کے لیے ڈیجیٹل مہارتیں تیار کی ہیں۔

# کمیونٹی پر مبنی بالغوں کو تعلیم دینے کے کیا فوائد ہیں؟

لیڈ اسکاٹ لینڈ میں، ہمارے خیال میں کمیونٹی پر مبنی بالغوں کو تعلیم دینے کے بہت سے فوائد ہیں! فوکس گروپ میں یہ سوال پوچھے جانے پر ہماری شریک پروڈکشن ٹیم نے جو جوابات دیئے ان میں سے کچھ یہ ہیں:

"یہ آپ کی اپنی رفتار سے کیا جا سکتا ہے، کام کرنے میں جلدی نہیں کی جا رہی ہے۔"

" آرام دیکھ طریقے سے ، رسمی نہیں"

"مسابقتی ماحول نہیں"

"کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے، جب آپ بہترین کام کرتے ہیں۔"

"جب میں اس کے موڈ میں ہوں تو کیا جا سکتا ہے"

"کسی بھی وجہ سے روک سکتے ہیں، کوئی دباؤ نہیں ہے"

"لاک ڈاؤن کے دوران تعاون مفید"

"ایک جیسا دباؤ نہیں، آپ کو اپنی رفتار سے ترقی کرنے اور سیکھنے کی اجازت دیتا ہے۔"

"ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو روایتی تعلیم، عملی تعلیم کے لیے اچھا جواب نہیں دیتے۔"

" ون ٹو ون کا تعاون گروپ پر مبنی تعلیم میں آگے بڑھنے کے لیے اعتماد پیدا کر سکتا ہے۔"

"مناسب تعاون حاصل کرنا۔"

"فنڈنگ ​​ایپلی کیشنز اور میری دماغی صحت کے ساتھ تعاون حاصل کرنا۔"

"یہ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ انتخاب فراہم کرتا ہے، اس طرح کے وسائل اور مطالعے کے لیے مضامین کی وسیع اقسام موجود ہیں۔"

# کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کس کے لیے ہے؟

کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم تک مختلف راستوں سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے اور یہ ہر اس شخص کے لیے دستیاب ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔ یہ زندگی بھر کیلئے ، وسیع زندگی اور سیکھنے والے پر مرکوز ہے۔ سکاٹ لینڈ میں، بہت سے گروپس ہیں جو ان مواقع تک رسائی حاصل کرنا خاص طور پر فائدہ مند محسوس کر سکتے ہیں۔

**دوسری زبانوں کے بولنے والوں کے لیے انگریزی (ESOL)**

بہت سے لوگ کام، تعلیم، یا کسی ایسے واقعے کے بعد برطانیہ پہنچتے ہیں جس نے انہیں اپنا ملک چھوڑنے پر مجبور کیا ہو، جیسے جنگ یا تنازعہ۔ دوسری زبانوں کے بولنے والوں کے لیے انگریزی (ESOL) کلاسز لوگوں کو انگریزی کی مہارتوں کو فروغ دینے اور نئے لوگوں سے ملنے کی اجازت دیتی ہیں۔ یہ کلاسز لوگوں کے لیے اس ملک کی ثقافت کو سمجھنے کے لیے ضروری ہیں جہاں وہ چلے گئے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، ہو سکتا ہے کہ وہ اس ملک یا زبان کے بارے میں کچھ نہیں جانتے جہاں وہ چلے گئے ہیں، اس لیے یہ کلاسیں انھیں ان کی ثقافت میں مزید مکمل طور پر شامل ہونے میں مدد کرتی ہیں۔ ESOL کلاسز کالجوں، مقامی کمیونٹی سینٹرز اور خیراتی تنظیموں کے ذریعے دی جاتی ہیں، اور خاص طور پر پناہ کے متلاشیوں اور پناہ گزینوں کے لیے مددگار ہوتی ہیں۔

**دماغی صحت اور بالغوں کی تعلیم**

دماغی صحت اس وقت ایک اہم مسئلہ ہے، خاص طور پر جب دنیا عالمی وبائی مرض سے باہر آتی ہے۔ کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم لوگوں کے لیے اپنی ذہنی تندرستی کو بہتر بنانے کا ایک بہت مفید طریقہ ہو سکتا ہے کیونکہ یہ بہت قابل رسائی ہے۔ ذہنی صحت کے خیراتی ادارے جیسے تیسرے شعبے کی تنظیمیں مقامی کمیونٹیز میں تناؤ اور اضطراب کو سنبھالنے اور ذہن سازی کی تکنیکوں کو استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنے جیسے موضوعات پر مفت کورسز پیش کرتی ہیں۔ بہت سارے خیراتی اداروں نے مفت ایپس بھی تیار کی ہیں جو آپ اپنے موبائل فون یا آن لائن وسائل پر ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں تاکہ آپ گھر پر اپنی ذہنی صحت کو سہارا دینے کے لیے ٹولز سیکھ سکیں۔ آپ یہاں ہمارے [CBAL اور دماغی صحت کے سیکشن](#_CBAL_and_Mental) میں اس کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

**بالغ افراد سیکھنے کی طرف لوٹ رہے ہیں**

لوگ کسی بھی وقت کچھ نیا سیکھنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ بہت سے بالغ افراد، جو کیریئر میں تبدیلی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، انہیں ترقی کے لیے درکار ہنر سیکھنے کے لیے بالغوں کی تعلیم تک رسائی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اسکول چھوڑنے کے بعد شاید یہ پہلا موقع ہے جب وہ سیکھنے تک رسائی حاصل کر رہے ہیں۔ جیسے جیسے دنیا بدل رہی ہے، خاص طور پر کوویڈ کی وبا کے بعد سے، بہت سے لوگوں کو اس نئی دنیا کے مطابق ڈھالنے کے لیے بالغوں کی تعلیم تک رسائی حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ جو لوگ سیکھنے سے باہر ہو چکے ہیں ان کے لیے اس میں واپس آنا بہت مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے CBAL شروع کرنے کے لیے ایک مثالی جگہ ہو سکتی ہے، کیونکہ یہ سیکھنے کا ایک بہت لچکدار اور معاون طریقہ ہو سکتا ہے۔ ذاتی ٹیوٹرز ان لوگوں کے لیے بہترین معاون ہیں جو سیکھنے کے لیے نئے ہو سکتے ہیں، کیونکہ وہ آپ کو سیکھنے کے ماحول میں بسنے میں مدد کرنے کے لیے رہنمائی اور حوصلہ افزائی فراہم کر سکتے ہیں۔

**کم خواندگی اورعددی مہارت والے لوگ**

خواندگی اور شماریات (پڑھنا، لکھنا اور نمبرز) کو بنیادی ہنر سمجھا جاتا ہے جس کی لوگوں کو رسمی تعلیم تک رسائی حاصل کرنے اور ملازمت میں جانے کے قابل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے، ہر کسی کو ان مہارتوں کو مؤثر طریقے سے سیکھنے کا موقع نہیں ملا جب وہ اسکول میں تھے۔ اس لیے CBAL لوگوں کے لیے وہ اعتماد اورعلم حاصل کرنے کے لیے ایک مثالی ماحول ہے جس کی انہیں اپنی خواندگی اور اعداد کی مہارت کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ یہ کلاسز پورے سکاٹ لینڈ کے بالغوں کے لیے مقامی کمیونٹی سینٹرز اور دیگر مختلف ترتیبات میں وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ہمارا ['آپ کیا سیکھ سکتے ہیں؟' سیکشن](#_What_can_you) دیکھیں۔

**کم اعتماد یا سیکھنے میں دیگر رکاوٹوں والے لوگ**

بہت سے لوگ کچھ نیا سیکھنا چاہتے ہیں، لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ باقاعدہ کالج کورس کی طرح کچھ کرنے کا عہد کرنے کے لیے تیار نہ ہوں، کیونکہ یہ کافی مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ ان کے پاس بہت زیادہ اعتماد نہیں ہے، یا وہ صحت، معذوری یا دیکھ بھال سے متعلق وجوہات کی وجہ سے کورس تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ CBAL بہت زیادہ لچکدار طریقہ پیش کرتا ہے اور اکثر لوگوں کی زندگیوں اور ذاتی حالات کے مطابق ہو سکتا ہے۔

# آپ کیسے شروع کر سکتے ہیں؟ آپ CBAL کہاں کر سکتے ہیں؟ آپ کیا سیکھ سکتے ہیں؟

## شروع کرنے کا طریقہ

بہت سے مختلف طریقے ہیں جن سے آپ کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کے ساتھ شروعات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی سے مدد حاصل کر رہے ہیں، مثال کے طور پر ایک سماجی کارکن یا معاون کارکن، تو وہ آپ کے علاقے میں مقامی کلاسز تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

شروع کرنے کے لیے ایک اور اچھی جگہ آن لائن دیکھنا ہو گی۔ اسکاٹ لینڈ میں ہر کونسل کے علاقے (یا 'مقامی انتظامیہ ') میں ایک محکمہ ہوتا ہے جو بالغوں کی تعلیم کی کچھ شکلیں فراہم کرتا ہے۔ یہ اکثر کونسل کی ویب سائٹ پر 'کمیونٹی، لرننگ اینڈ ڈویلپمنٹ ' یا ' آڈلٹ لرننگ' کے عنوان کے تحت پایا جاتا ہے۔ اپنی کونسل کے علاقے میں سیکھنے کے مواقع تلاش کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی کونسل کے نام کے لیے انٹرنیٹ پر تلاش کریں (مثال کے طور پر 'ایڈنبرا کونسل') اس کے بعد بالغوں کی تعلیم حاصل کریں، اور دیکھیں کہ کیا نتائج سامنے آتے ہیں۔ کورسز کا کوئی پروگرام ہو سکتا ہے جس پر آپ بک کر سکتے ہیں یا کسی ایسے شخص کا ای میل پتہ یا فون نمبر ہو سکتا ہے جو بالغوں کی تعلیم میں کام کرتا ہے آپ معلومات کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

WEA ایک خیراتی ادارہ ہے جو کمیونٹیز میں اعلیٰ معیار کی تعلیم لانے کے لیے وقف ہے۔ برطانیہ بھر میں تقریباً 3,000 رضاکاروں، 2,000 ٹیوٹرز اور 10,000 سے زیادہ اراکین کے تعاون کے ساتھ، وہ زندگی کے تمام شعبوں سے تعلق رکھنے والے بالغوں کے لیے دوستانہ، قابل رسائی اور لطف اندوز کورسز فراہم کرتے ہیں۔ آپ یہاں [WEA ویب سائٹ](https://www.weascotland.org.uk/All-projects) پر خیال، موضوع یا نتائج کے لحاظ سے کورسز تلاش کر سکتے ہیں۔

آپ ' لرن اینڈ ٹرین (Learn and Train)' سیکشن [میں مائی ورلڈ آف ورک (My World of Work)](https://www.myworldofwork.co.uk/) ویب سائٹ کے ذریعے سیکھنے کے مواقع بھی تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ [مفت آن لائن کورسز](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) کے ساتھ ساتھ [مزید اور اعلیٰ تعلیم کے کورسز اور ٹریننگ سرچ بٹن](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) کے تحت بھی تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی کالجوں، یونیورسٹیوں، لائبریریوں اور کمیونٹی سینٹرز کی ویب سائٹس اور سوشل میڈیا پیجز کو دیکھنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا وہ کمیونٹی پر مبنی بالغوں کے سیکھنے کے مواقع کی تشہیر کر رہے ہیں۔

شروع کرنے کا ایک اور زبردست طریقہ ادھر ادھر سے جاننا ہے۔ اپنے دوستوں اور کنبہ والوں سے بات کریں - شاید وہ کسی ایسی CBAL سرگرمی میں شامل رہے ہوں جو انہیں اچھی لگتی تھی یا کسی اور کو جانتے ہوں جو اس میں شامل رہے ہوں ۔ آپ اپنی مقامی کمیونٹی کے مقامات اور دکانوں میں پوسٹرز اور کتابچے کے اشتہاری کورسز کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔ آپ کی مقامی کونسل کے علاوہ، تیسرے شعبے کی بہت سی تنظیمیں (خیراتی اور رضاکارانہ تنظیمیں) ہیں جو بھی CBAL فراہم کرتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنے علاقے میں کسی بھی خدمات کے نام معلوم ہیں، تو آپ ان کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا کے صفحات کو چیک کر سکتے ہیں، انہیں فون کر سکتے ہیں یا اگر ان کی ڈراپ ان کی سہولت ہے، تو آپ مزید جاننے کے لیے کسی سے بات کر سکتے ہیں۔

## آپ CBAL کہاں کر سکتے ہیں؟

آپ کو سیکھنے کے لیے بہت سے مختلف مقامات اور جگہیں دستیاب ہیں۔ اگر آپ کونسل کے ذریعے چلنے والے کورس تک رسائی حاصل کر رہے ہیں، تو آپ ممکنہ طور پر کسی عوامی مقام جیسے اپنی مقامی لائبریری، چرچ ہال یا کمیونٹی سنٹر میں سیکھ رہے ہوں گے۔ تیسرے شعبے کی تنظیمیں کمیونٹی کے مقامات سے بھی کمرے کرائے پر لے سکتی ہیں، یا وہ اپنے ہی مقامات پر کورسز چلا سکتی ہیں۔ کچھ کالجز اور یونیورسٹیاں اپنے کیمپس میں کمیونٹی پر مبنی بالغ سیکھنے کی کلاسیں بھی چلاتی ہیں، اکثر شام کے اوقات اور اختتام ہفتہ پر (مزید اور اعلیٰ تعلیم کے ان کے مکمل اور جز وقتی کورسز سے الگ)۔

اگر آپ کوئی کورس ’ ویڈیو یا ٹیلی فون کے ذریعے ‘، یا فاصلاتی تعلیم کے ذریعے سیکھ رہے ہیں، تو یہ آن لائن سیکھنے کو بیان کرنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ آپ اپنے وقت میں سیکھنے کے مواد تک رسائی حاصل کرنے کے لیے لاگ ان کر سکتے ہیں، یا آپ کو کسی رضاکار یا ٹیوٹر سے ملایا جا سکتا ہے اور زوم یا مائیکروسافٹ ٹیمز جیسے ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز کے ذریعے آن لائن مخصوص اوقات میں ان سے مل سکتے ہیں۔ لیڈ اسکاٹ لینڈ کے پاس کچھ خدمات ہیں جو آپ کو رضاکار یا ٹیوٹر کے ساتھ ملائیں گی، اور وہ آپ سے کمیونٹی کے مقام پر، آن لائن اور کچھ معاملات میں (کوویڈ پر منحصر) آپ سے ملیں گے، وہ آپ سے گھر پر بھی مل سکتے ہیں۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے [ہماری ویب سائٹ](https://www.lead.org.uk/) پر ایک نظر ڈالیں کہ ہم فی الحال کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کہاں پیش کرتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ کوئی عملی کورس کر رہے ہوں جو آپ کے سیکھنے کے دوران ہوتا ہے، مثال کے طور پر باورچی خانے میں کھانا پکانے کی مہارتیں سیکھنا، یا باہر باغ میں باغبانی کی مہارتیں سیکھنا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ 'سیاق و سباق سے پاک' سیکھنے کے نام سے کچھ کر رہے ہوں، جہاں آپ کام کرتے ہوئے یا رضاکارانہ طور پر کام کرتے ہوئے یا اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دیتے ہوئے مہارتوں کی ایک پوری رینج تیار کر رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر لیڈ سکاٹ لینڈ (Lead Scotland) ایک قابلیت فراہم کرتا ہے جسے  [آڈلٹ اچیومنٹ ایوارڈ یعنی بالغوں کی کامیابی کا ایوارڈ (Adult Achievement Award)](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/) کہا جاتا ہے، جو آپ کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں مختلف ترتیبات میں تیار کردہ مہارتوں کو ریکارڈ کرنے اور ان پر غور کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ کسی میوزیم یا اسکول میں رضاکارانہ طور پر کام کر سکتے ہیں یا بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے بن سکتے ہیں، تاکہ آپ اپنی سرگرمیوں کو انجام دینے کے دوران سیکھنے کے بارے میں سوچ سکیں۔ لہذا، خلاصہ یہ ہے کہ ، آپ بنیادی طور پر کہیں بھی سیکھ سکتے ہیں!

## آپ کیا سیکھ سکتے ہیں؟

کمیونٹی پر مبنی بالغوں کے سیکھنے کے کورس کے ذریعے آپ سیکھنے میں اپنا پہلا قدم واپس لے سکتے ہیں اور صرف گھر سے باہر نکلنے، نئے لوگوں سے ملنے، اور اپنا اعتماد بڑھانے کا عمل شروع کر سکتے ہیں۔

CBAL بہت سے مختلف مضامین اور سیکھنے کی اقسام کا احاطہ کرتا ہے، دونوں رسمی (سیکھنا جو قابلیت کا باعث بنتا ہے) اور غیر رسمی۔ مثال کے طور پر، آپ کر سکتے ہیں:

* اپنی ذہنی یا جسمانی تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے کورسز کریں۔
* بنیادی مہارتیں سیکھیں، جیسے باہمی مہارتیں ، مواصلات کی مہارتیں ، یا شہریت۔
* دیگر سیکھنے کے مواقع یا ملازمت تک رسائی حاصل کرنے کے لیے مدد حاصل کریں، جیسے رضاکارانہ طور پر کام کرنا ۔
* نئی مہارتیں سیکھیں یا موجودہ مہارتوں کو نکھاریں ، مثال کے طور پر پڑھنا، لکھنا، یا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال۔
* مخصوص شعبوں میں اپنی دلچسپیوں کو پورا کرنے کے لیے مختصر کورسز کریں، جیسے کہ کھانا پکانا، بیکنگ، صوفہ سازی ، واٹر کلر پینٹنگ، کروشیا ، ڈرائیونگ تھیوری… (فہرست جاری ہے!)
* نگہداشت، پرچون ، کسٹمر سروس یا دفتری کام جیسے شعبوں میں عمومی یا کام سے متعلق کورسز کریں، جو آپ کو مزید سیکھنے میں ترقی کرنے کے لیے درکار قابلیت یا اپنے طور پر قابلیت کے طور پر فراہم کر سکتے ہیں۔
* ایسے کورسز تک رسائی حاصل کریں جو خاص طور پر ان سیکھنے والوں کے لیے بنائے گئے ہیں جنہیں اضافی مدد کی ضرورت ہے اور ان میں آزادانہ زندگی کی مہارت جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔
* اپنے بچوں کی بہتر مدد کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لیے ایک کورس کریں اور پورے خاندان کے لیے صحت میں بہتری لانے کے لیے ایک بنیاد فراہم کریں۔

سیکھنے کی دیگر اقسام:

 • 'دی بگ پلس' بالغوں کو ان کے پڑھنے، لکھنے اور اعداد کی مہارت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک مفت سروس ہے جو آپ کو لائبریریوں، کمیونٹی سینٹرز یا کالجوں جیسی جگہوں پر ٹیوٹر کے ساتھ کام کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ یہ سیکھنے کا ایک لچکدار طریقہ ہے، اور حاضری آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق ہو سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے، بگ پلس ہیلپ لائن کو 0800 917 8000 پر کال کریں یا [بگ پلس کی ویب سائٹ](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus) پر جائیں۔

 • اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے اور آپ اپنی زبانی اور تحریری مہارت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں، تو دیگر زبانیں بولنے والوں کے لئے انگریزی (ESOL) کا کورس مدد کر سکتا ہے۔ یہ کورسز سکاٹ لینڈ کے بہت سے تعلیمی مراکز اور کالجوں میں لیے جا سکتے ہیں۔ ESOL کورسز یہاں سکاٹش ریفیوجی ویب سائٹ پر دیکھے جا سکتے ہیں اور ESOL کورسز اور اپنے مقامی اتھارٹی (کونسل) کے علاقے کا نام گوگل کر کے۔

# تبدیلی لانے کے لیے کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کا استعمال

یہ سیکشن مختلف طریقوں کی کھوج کرے گا جن سے معذور افراد تبدیلی لانے کے لیے کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ایسے کئی کورسز، پروگرام اور تنظیمیں ہیں جو معذور افراد کو سیاست میں شامل ہونے کے لیے اپنی صلاحیتوں، علم اور اعتماد میں اضافہ کرنے کے قابل بناتی ہیں اور وہ ان مسائل کے لیے مہم چلانے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں جو ان کے لیے اہم ہیں۔

**پالیسی سازی میں شراکت دار**

[پالیسی سازی میں شراکت](https://tinyurl.com/mr25f558) **دار** ایک کورس ہے جسے [ان کنٹرول سکاٹ لینڈ (InControl Scotland)](https://in-control.org.uk/) چلاتا ہے، جو ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو ایک زیادہ جامع معاشرے کی تشکیل کے لیے کام کر رہا ہے۔ یہ کورس معذور بالغوں اور معذور بچوں کے والدین کو ان مہارتوں سے آراستہ کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے جن کی انہیں مختلف سپورٹ سسٹمز سے بات چیت کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کا مقصد ان لوگوں کے لیے ہے جو معذور افراد کے لیے خدمات کی فراہمی کے طریقے کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ یہ کورس پوری دنیا کے مقررین سے بھرا ہوا ہے جو شمولیت کے مختلف خیالات اور تجربات رکھتے ہیں۔ اسے آٹھ مہینوں میں آٹھ ویک اینڈز میں تقسیم کیا گیا ہے، ہر ایک مختلف موضوع کے بارے میں بات کرتا ہے۔ یہ معذوری، تعلیم، اور خود ساختہ مدد کی تاریخ سے لے کر آزادانہ طور پر زندگی گزارنے کے طریقوں تک (دیکھیں اشلیی (Ashleigh) کا کیس اسٹڈی)۔ ان وسیع عنوانات کے اندر کوئی خاص ٹولز ہیں جن کا استعمال لوگوں کو ان کی بہترین زندگی گزارنے میں مدد کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ آٹھ مہینے لگانا اس میں بہت فائدہ مند ہے کیونکہ آپ بہت سے مختلف ٹولز سیکھ سکتے ہیں۔ پالیسی سازی میں شراکت داروں کی انفرادیت یہ ہے کہ یہ پورے سکاٹ لینڈ سے لوگوں کو اکٹھا کرتا ہے اور دیرپا دوستی بناتا ہے۔ اس قسم کا سیکھنا تاحیات ہے کیونکہ لوگ کورس مکمل کرنے کے بعد بھی سیکھنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ یہ ایک بہت ہی قابل قدر اور انتہائی تجویز کردہ کورس ہے۔

**شمولیت سکاٹ لینڈ**

 [شمولیت اسکاٹ لینڈ](https://inclusionscotland.org/) ایک معذور لوگوں کی تنظیم ہے (ایک تنظیم جس پر کم از کم %51 معذور افراد کنٹرول کرتے ہیں) جو اسکاٹ لینڈ کو معذور افراد کے لیے بہتر جگہ بنانے کی کوشش کرتی ہے۔ ان کا سیاست پر بہت زور ہے اور وہ زیادہ سے زیادہ معذور افراد کو اعلیٰ سطح پر فیصلہ سازی میں شامل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ پالیسی سازوں کے ساتھ جو کام کرتے ہیں اس کا مقصد معذور افراد کو یقینی بنانا ہے کہ وہ ان تبدیلیوں کا مرکز بن سکتے ہیں جو ان پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

انہوں نے [ایکسیس ٹو پولیٹکس](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation) یعنی سیاست تک رسائی پروجیکٹ قائم کیا تاکہ معذور افراد کو سیاست کی دنیا کو تلاش کرنے کا موقع مل سکے۔ یہ کئی شکلوں میں ہو سکتا ہے، جیسے کہ تعاون، مشورہ، اور آن لائن وسائل تک رسائی، آپ کو رہنمائی اور ہم مرتبہ کی مدد کے لیے دوسرے معذور کارکنوں کے ساتھ جوڑنے کے لیے۔ شمولیت سکاٹ لینڈ کے پاس [وی کین ورک (We Can Work)](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work) کے نام سے ایک پروجیکٹ بھی ہے، جو معذور افراد کو ایک بامعاوضہ انٹرن شپ تک رسائی حاصل کرنے اور کمیونٹی کے ماحول میں سیکھنے کے دوران نئی مہارتیں حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ ماضی کی انٹرن شپ میں MSP کے دفتر میں کام کرنا شامل ہے، لہذا یہ سیاست کی دنیا کے بارے میں بصیرت حاصل کرنے کا ایک بہترین موقع ہوگا۔

**گلاسگو ڈس ایبلٹی الائنس**

[گلاسگو ڈس ایبلٹی الائنس Glasgow Disability Alliance](https://gda.scot/) (GDA) معذور افراد کی قیادت والی ایک اور تنظیم ہے جو گلاسگو بھر سے معذور افراد کو نئی مہارتیں پیدا کرنے، نئے روابط بنانے اور تبدیلی پر اثر انداز ہونے کے لیے اکٹھا کرتی ہے۔ وہ تفریحی، مفت CBAL کورسز کا ایک سلسلہ پیش کرتے ہیں، اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے مدد فراہم کرتے ہیں کہ معذور افراد اپنی تمام سرگرمیوں تک رسائی حاصل کر سکیں۔ کمیونٹی پر زور دینا اور ایسی تبدیلیاں کرنے میں شامل ہونا جو مقامی اور قومی سطح پر معذور افراد کو متاثر کرتی ہیں۔

 GDA [ڈرائیورز فار چینج](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/) اور [ینگ ڈرائیورز فار چینج](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/) کے نام سے ایک پروگرام چلاتا ہے، جو معذور افراد کو ان کی صلاحیتوں کو بڑھانے اور ان کی آواز کو سننے کو یقینی بنانے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ آپ انمول ہنر سیکھ سکتے ہیں تاکہ آپ کو ایک موثر تبدیلی ساز بننے میں مدد ملے، مثال کے طور پر ایک آن لائن مہم کیسے تیار کی جائے، متاثر کرنے کے لیے اپنی کہانی کیسے سنائی جائے اور تحقیق کیسے کی جائے۔ یہ معذور افراد کے لیے اعتماد پیدا کرنے اور اپنے لیے بات کرنے کا بہترین موقع ہے۔

# ڈیجیٹل مہارتوں کو فروغ دینے اور معاون ٹیکنالوجی تک رسائی کے لیے CBAL کا استعمال

**ڈیجیٹل مہارتیں کیا ہیں؟**

'ڈیجیٹل مہارتیں ' رکھنے سے مراد کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، سمارٹ فونز اور ٹیبلٹس (جیسے آئی پیڈ) سمیت آلات استعمال کرنے کا اعتماد اور قابلیت ہونا ہے۔ بنیادی ڈیجیٹل مہارتیں آپ کو آن لائن ہونے ، ای میل بھیجنے اور وصول کرنے، لوگوں سے دور سے ملنے کے لیے آن لائن ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز (جیسے زوم) استعمال کرنے، الیکٹرانک دستاویز (جیسے ورڈ) بنانے اور آن لائن سیکھنے میں حصہ لینے کی اجازت دیتی ہیں۔ جیسا کہ ہم وبائی مرض سے باہر آئے ہیں یہ اس سے زیادہ اہم کبھی نہیں رہا کہ ڈیجیٹل آلات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے بارے میں کچھ بنیادی سمجھنا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ پیچھے نہ رہ جائیں۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا استعمال اس وقت بہت دلچسپ ہوتا ہے جب آپ اس سے واقف ہو جاتے ہیں، آپ اپنی خریداری اور بینکنگ آن لائن کر سکتے ہیں، آسٹریلیا میں اپنے کزن کے ساتھ ویڈیو کال کر سکتے ہیں، اور یہاں تک کہ ایک عالمی شہرت یافتہ یونیورسٹی میں آن لائن لیکچر میں شرکت کر سکتے ہیں!

**معاون ٹیکنالوجی کیا ہے؟**

اسسٹیو ٹیکنالوجی یعنی معاون ٹیکنالوجی (AT) کی اصطلاح سے مراد کوئی بھی شے، آلات ، سافٹ ویئر پروگرام، یا پروڈکٹ سسٹم ہے جو معذور افراد کی آزادی کو بڑھانے، برقرار رکھنے یا بہتر کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے معذور افراد ان کاموں کو انجام دینے میں مدد کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں جو دوسرے لوگوں کے تعاون کے بغیر خود حاصل کرنا مشکل یا ناممکن ہوتا ہے۔

**معاون ٹیکنالوجی کس کے لیے ہے؟**

وہ لوگ جو معاون ٹیکنالوجی کے استعمال سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھاتے ہیں ان میں شامل ہیں:

* معذور افراد
* بوڑھے افراد
* صحت کے مسائل والے افراد

**معاون ٹیکنالوجی کیا کر سکتی ہے؟**

لوگوں کی نقل و حرکت اور جسمانی آزادی میں مدد کے لیے کچھ معاون ٹیکنالوجی جیسے کہ وہیل چیئر، واکنگ فریم یا سفید چھڑی بنائی گئی ہے، جب کہ دیگر آلات جیسے کہ بولنے والے سافٹ ویئر کے ساتھ کھانا پکانے کے برتن روزمرہ کی زندگی کی مہارت کو بڑھانے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ ایپس، کمپیوٹر پروگرامز اور بریل کمپیوٹرز کی ایک وسیع رینج بھی موجود ہے جو معذور صارفین کو سوشل میڈیا اور مواصلات کی دیگر اقسام تک رسائی فراہم کرتے ہیں، نیز سیکھنے کے مواد کو مزید قابل رسائی بناتے ہیں۔

معاون ٹیکنالوجی کے طور پر بیان کردہ اشیاء کی فہرست یہ ہے:

* گتے یا ریشے دار کپڑے سے بنے ہوئے مواصلات کے بورڈز
* سکیننگ قلم
* کمپیوٹر/لیپ ٹاپ اسکرین ریڈنگ سافٹ ویئر
* پیش گوئی کرنے والا متن
* آواز کی پہچان
* الیکٹرانک شناخت
* بات کرنے والے کیلکولیٹر
* بات کرنے والا ہجے چیک کرنے والا
* برقی ڈکشنری
* آڈیو پلیئر
* پرنٹ شدہ مواد کو تقریر میں ترجمہ کرنے کے لیے سکینر یا سکیننگ ایپس
* کثرت سے آواز کے اتار چڑھاؤ کے سننے کے نظام
* تحریری سپورٹ ورڈ پروسیسر
* گرافکس تنظیمیں
* بریل کمپیوٹرز
* بات کرنے والے سمارٹ فون یا اینڈرائیڈ اور آئی فون کے لیے قابل رسائی ایپس
* بات کرنے والے کھانا پکانے کے برتن جیسے مائیکرو ویو یا اسکیننگ ڈیوائسز

**معاون ٹیکنالوجی کیوں اہم ہے؟**

معاون ٹیکنالوجی لوگوں کی آزادی اور معیار زندگی کو بڑھاتی ہے۔ یہ مساوات اور شمولیت کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتی ہے، کیونکہ اسے ان لوگوں کے لیے تخلیقی طریقے تلاش کرکے رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے جو اسے استعمال کرتے ہیں اور وہی چیزوں کا تجربہ کرتے ہیں جو AT پر انحصار نہیں کرتے ہیں۔

**کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم کے اندر** **معاون ٹیکنالوجی کا مطالعہ کیوں کریں؟**

معاون ٹیکنالوجی کے استعمال کنندگان کے لیے یہ مفید اور اہم ہے کہ وہ اکٹھے ہوں اور انہیں یہ سیکھنے کا موقع دیا جائے کہ آلات کو کس طرح استعمال کرنا ہے اور AT کے اپنے تجربات کو رسمی یا غیر رسمی CBAL کی ترتیبات میں شیئر کرنا ہے۔ AT کے غیر استعمال کنندگان علم اور بیداری بڑھانے کے لیے کمیونٹی کی قیادت میں منعقد ہونے والی ورکشاپس میں شرکت سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں، خاص طور پر اگر وہ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے AT کی ضرورت ہے۔

**آپ ڈیجیٹل مہارتوں اور AT میں تربیت کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں؟**

بہت ساری تنظیمیں ہیں جو تربیت فراہم کرتی ہیں، یا تو ذاتی طور پر یا آن لائن ویبنرز یا ویڈیو کانفرنسنگ سیشنز کے ذریعے۔ لیڈ سکاٹ لینڈ معذور افراد، دیکھ بھال کرنے والوں اور ملک بھر میں مختلف شعبوں میں سیکھنے میں رکاوٹوں کا سامنا کرنے والوں کو ڈیجیٹل سیکھنے کی بہت سی خدمات فراہم کرتا ہے۔ ہم سیکھنے والوں کو ایک آئی پیڈ یا لیپ ٹاپ دیتے ہیں، انہیں سکھاتے ہیں کہ اسے کیسے استعمال کرنا ہے، بشمول اندرونی معاون ٹیکنالوجی کی خصوصیات، اور ساتھ ہی مخصوص ایپس تک رسائی میں ان کی مدد کرنا۔ سیشنز ذاتی یا آن لائن ہو سکتے ہیں۔ آپ [ہماری ویب سائٹ](https://www.lead.org.uk/) پر ہمارے مقامی منصوبوں کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

بہت سی مقامی کونسلیں اور تیسرے شعبے کی تنظیمیں ڈیجیٹل مہارتوں میں CBAL بھی پیش کرتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے یہاں ہمارا سیکشن ['شروع کیسے کریں'](#_How_to_get) دیکھیں۔

[ایبلٹی نیٹ](https://abilitynet.org.uk/) ایک ایسی تنظیم ہے جو معذور اور بوڑھے لوگوں کو بہت ساری مفت خدمات فراہم کرتی ہے، بشمول برطانیہ بھر میں لوگوں کے اپنے گھروں میں ڈیجیٹل تعاون ۔ ان کے رضاکار لوگوں کو نئے آلات کے ساتھ سیٹ اپ کروا سکتے ہیں، آن لائن ہونے اور مسائل سے نمٹنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

وہ ڈیجیٹل رسائی سے متعلق بہت سے  [مفت وسائل](https://abilitynet.org.uk/free-resources) بھی فراہم کرتے ہیں، بشمول مفت **پہلے سے** [ریکارڈ شدہ ویبینرز](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars) تک رسائی، جہاں آپ گھر بیٹھے اپنے وقت پر سیکھ سکتے ہیں۔ ان کے پاس اپنے وسائل کے سیکشن میں ڈیجیٹل رسائی اور متعلقہ موضوعات سے متعلق مفت حقائق کی شیٹس کا ایک سلسلہ بھی ہے۔

کچھ ویب سائٹس اور تنظیمیں مخصوص گروپوں جیسے نابینا افراد کے لیے AT کے بارے میں مشورے اور مدد فراہم کرتی ہیں، مثال کے طور پر رائل نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف بلائنڈ پیپل (RNIB)، جس میں [ٹیکنالوجی کے وسائل کا مرکز](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub) ہے۔ وہ لوگوں کو آلات خریدنے، اور تربیت دینے کے ساتھ ساتھ معلومات اور وسائل کو آن لائن دینے میں مدد کرتے ہیں۔

[ایپل ویز(AppleVis)](https://www.applevis.com/) ایپل کی مصنوعات جیسے کہ میک، آئی فون، آئی پیڈ، ایپل واچ، اور ایپل ٹی وی کے نابینا اور کم بینائی استعمال کرنے والوں کے لیے ایک مفید آن لائن وسیلہ ہے۔ ان کے پاس صارفین کی ایک بڑی باشعور کمیونٹی ہے جو معلومات اور وسائل کے ساتھ ایک دوسرے کی مدد کرتی ہے۔ ایپل ویز ایپل ٹیکنالوجی میں تازہ ترین پیشرفت کے بارے میں باقاعدہ نیوز لیٹر، بلاگز اور پوڈ کاسٹ فراہم کرتا ہے، جو آپ کو مناسب طریقے سے سیکھنے کے بہت سے مواقع فراہم کرتا ہے۔

**AT کے لیے فنڈنگ ​​کیسے خریدیں اور وصول کریں**

ڈیجیٹل آلات اور معاون ٹیکنالوجی مہنگی ہو سکتی ہے، لیکن فنڈنگ ​​ممکنہ طور پر خیراتی اداروں یا آپ کی مقامی کونسل سے دستیاب ہو سکتی ہے۔ بعض گروپوں جیسے طلباء کے لیے بھی گرانٹس دستیاب ہیں، جو اپنے کالج یا یونیورسٹی کے ذریعے فنڈنگ ​​کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے یہاں ہمارے ['فنڈنگ ​​اور سپورٹ کے ذرائع'](#_Sources_of_funding) **سیکشن** پر ایک نظر ڈالیں۔

**آن لائن محفوظ رہنے کا طریقہ**

وبائی مرض کی وجہ سے لوگ پہلے سے کہیں زیادہ آن لائن وقت گزار رہے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہیکرز یعنی غیر قانونی طریقے سے اکاؤنٹ تک رسائی حاصل کرنے والوں کے لیے سائبر حملے کرنے کے مزید مواقع۔ وہ اکثر یہ استعمال کرتے ہوئے لوگوں اور کاروباروں کو نشانہ بناتے ہوئے کرتے ہیں:

* ای میل اور ویب سائٹ دھوکے.
* مال ویئر - ایسا سافٹ ویئر جو آپ کے آلے کو نقصان پہنچا سکتا ہے یا ہیکر کو اندر جانے دیتا ہے۔

اگر ہیکرز آپ کے آلے یا اکاؤنٹس میں داخل ہوتے ہیں، تو وہ آپ کے پیسے، آپ کی ذاتی معلومات، یا آپ کے کاروبار کے بارے میں معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

 لیڈ سکاٹ لینڈ (Lead Scotland) نے لوگوں کو آن لائن تحفظ اور محفوظ رہنے میں مدد کرنے کے لیے نیشنل سائبر سیکیورٹی سینٹر کے پیغامات کا متبادل شکلوں میں ترجمہ کیا ہے۔ آپ [ہماری ویب سائٹ](https://www.lead.org.uk/) پر تمام متبادل شکلوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم ڈیجیٹل رسائی اور سائبر سیکیورٹی کے بارے میں باقاعدہ ویبنرز بھی چلاتے ہیں لہذا ہمارے نیوز لیٹر میں سائن اپ کریں، سوشل میڈیا پر ہماری پیروی کریں یا تازہ ترین واقعات کے لیے ہمارے ویبینرز کا صفحہ دیکھیں۔

# کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم اور دماغی صحت

کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم لوگوں کے لیے اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے ٹولز اور طریقوں کو تلاش کرنے کا ایک مثالی طریقہ ہے۔ تعلیم اور مدد کی فراہمی کمیونٹی ترتیبات میں کی جاتی ہے، عام طور پر چھوٹے گروپوں میں۔ آپ کو ایک غیر فیصلہ کن سہولت کار کی رہنمائی اور دوسرے شرکاء کے سپورٹ نیٹ ورک کی مدد ملے گی، جو مددگار ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ یہ آپ کو مشترکہ تجربے کا احساس دلا سکتا ہے۔ کلاسز ٹائم ٹیبل پروگرام کا حصہ ہو سکتی ہیں، ایک سیشن، یا ایک لچکدار ڈراپ ان، تاکہ آپ انتخاب کر سکیں کہ آپ اور آپ کے حالات کے لیے کیا صحیح ہے۔ ہمارا سیکشن دیکھیں ['آپ CBAL کہاں کر سکتے ہیں؟](#_How_can_you) مقامی مواقع تلاش کرنے کا طریقہ معلوم کرنے کے لیے۔

جیسے جیسے ٹیکنالوجی ترقی کرتی جارہی ہے، اپنے گھر سے نکلے بغیر اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کا طریقہ سیکھنے کے طریقے بھی بڑھ رہے ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو نئے ماحول میں جانے اور نئے لوگوں سے ملنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔

یہاں، ہمارے شریک مصنفین میں سے ایک، نیل، لاک ڈاؤن کے دوران زیادہ ہوشیار بننے اور اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے آن لائن ٹولز تک رسائی کے اپنے تجربے کے بارے میں بات کرتے ہیں ، اس سے پہلے کہ وہ اپنی تعلیم کو مزید آگے لے جانے کے لیے ذہنی صحت کے خیراتی اداروں کے ساتھ مشغول ہوں۔

"نفاذ کردہ لاک ڈاؤن کے دوران، ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی ذہنی صحت سے آگاہ ہوئے، کچھ میری طرح، ممکنہ طور پر پہلی بار۔ جب کہ لاک ڈاؤن مشکل تھا، میں نے خود کو اپنے اردگرد کے ماحول اور چاروں طرف موجود فطرت کی آوازوں سے زیادہ باخبر پایا، جو ٹریفک کے شور اور روزمرہ کی ہلچل کی وجہ سے، میں پہلے سے واقف نہیں تھا۔ اس نے میری ایک گھنٹے کی سیر کو زیادہ پرلطف بنا دیا اور مجھے اس بات سے آگاہ کیا کہ فطرت کی آوازیں کتنی پرسکون ہیں۔

مجھے بہت سے مفت ایپس بھی ملے ہیں جنہوں نے مجھے اپنی ذاتی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے قابل بنایا جیسے [ہیڈ اسپیس](https://www.headspace.com/) یا [کام (Calm)](https://www.calm.com/)۔ یہ آپ کو مراقبہ کی مشقوں کے ذریعے اس رفتار سے رہنمائی کرتے ہیں جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کے لئے ٹھیک ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، میں پہلے ایک کڑک کافی کو لینے اور بڑے بڑے گھونٹ لے کر پینے کی جلدی کرتا تھا ، لیکن اب میں پانچ منٹ تک سکون اور خاموشی سے بیٹھوں گا، اور مجھے لگتا ہے کہ یہ مجھے آنے والے دن کے لیے بہتر طریقے سے تیار کرے گا۔ میں اسے اپنے سونے کے وقت کے معمول کے حصے کے طور پر دہرانے کی بھی کوشش کرتا ہوں اور اس دن پر غور کرنے سے مجھے سکون ملتا ہے ، جس کا مقصد نیند میں مدد کے لیے اپنے دماغ کو صاف کرنا ہے۔ جب کہ ان ایپس پر بامعاوضہ اپ گریڈ ہوتے ہیں، میں نے محسوس کیا کہ مفت حصے میں کافی ہے، جیسے رہنمائی شدہ مراقبہ کے سیشنز، کہ پیشکش پر اضافی کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔

میں نے سمارٹ اسپیکر رکھنے کے صحت کے فوائد بھی دریافت کیے، جیسے ذہن سازی کی مہارتیں سیکھنا اور پرندوں کا گانا جیسی پُرسکون آوازیں بجانا، یا جو مجھے خاص طور پر پسند ہے وہ ایک قدرتی چشمہ کی آواز ہے جو عام فطرت کی آوازوں کو پورا کرتی ہے، اور یقیناً موڈ میوزک کی ایک وسیع صف دستیاب ہے۔ چاہے یہ ایک ایپ یا سمارٹ اسپیکر کا استعمال کرتے ہوئے ہو، دونوں آپ کو اس قابل بناتے ہیں کہ آپ اپنے دن میں سے جتنا کم وقت نکالیں صرف خاموشی اور سکون سے سوچنے کے لیے، اور دونوں کو آپ کو ایسا کرنے کی یاد دلانے کے لیے سیٹ کیا جا سکتا ہے۔

اسے مزید آگے بڑھانا بھی ممکن ہے اور بہت سے آن لائن وسائل کے ساتھ ساتھ پوڈ کاسٹ اور ماہر تنظیمیں ہیں جیسے [SamH](https://www.samh.org.uk/) اور  [سکاٹش ریکوری نیٹ ورک 'The Scottish Recovery Network'](https://www.scottishrecovery.net/) جو دماغی صحت کے بہت سے پہلوؤں پر مشورہ دے سکتا ہے (مزید ذہنی صحت کی خدمات کے لیے ہمارا **سپورٹ سیکشن یہاں** دیکھیں)۔

ان کے ساتھ کچھ مشغولیت کے بعد، میں نے اپنے آپ کو ایک آن لائن گروپ میں شمولیت اختیار کرتے ہوئے پایا جو صحت یاب ہونے والے لوگوں کے لیے ساتھی سے ساتھی کے تعاون سے متعلق ہے اور اپنے سیکھنے کے سفر کو جاری رکھتے ہوئے، میں نے پانچ دیگر شرکاء کے ساتھ چھ ہفتے کے ساتھی سے ساتھی کے تعاون کے تربیتی کورس کا آغاز کیا، کچھ ایسا جو میں نے ایک وقت میں کرنے کا خواب بھی نہیں دیکھا ہوگا۔ ہر ہفتے ہم نے بحالی کے بنیادی اصولوں کو دیکھا جنہیں "CHIME" کہا جاتا ہے: تعلق، امید، شناخت، معنی اور بااختیاریت۔ یہ میرے لیے سیکھنے کا بالکل مختلف طریقہ تھا کیونکہ اس نے خود کی عکاسی اور کچھ گہری اور بعض اوقات غیر آرام دہ گفتگو پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کی تھی، لیکن ایک ایسا طریقہ جو مجھے بہت فائدہ مند معلوم ہوا۔ میں نے اس سے بہت کچھ حاصل کیا اور یہ سیکھا کہ ساتھی سے ساتھی کا تعاون کیا ہے اور یہ کتنا طاقتور ہو سکتا ہے، مشترکہ تجربہ کے ساتھ۔ میں نے مواصلات کی طاقت کو بھی دیکھا، جس کے بارے میں اکثر بات کی جاتی ہے، لیکن پہلے میں اس کے بارے میں شکوک و شبہات کا شکار تھا۔ درحقیقت، مجھے اس کورس سے بہت کچھ ملا ہے کہ میں اگلے ایک کو سہولت فراہم کرنے میں مدد کرنے جا رہا ہوں، جو واقعی بہت پرجوش ہے کیونکہ یہ تجربہ میرے لیے ایک حقیقی آنکھ کھولنے والا ثابت ہوا ہے اور اس نے میرے پاس موجود بہت سی خرافات اور ذاتی تعصبات کو دور کر دیا ہے۔"

یہ آپ کے اپنے پہلے سے تصورات کو چیلنج کرنے، اپنے آپ کو اہداف طے کرنے، اپنے سیکھنے کو آگے بڑھانے، اور آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے مختلف CBAL وسائل تک رسائی حاصل کرنے کی ایک بہترین مثال ہے۔ مسلسل پیشہ ورانہ ترقی کا موقع ایک شاندار، غیر متوقع نتیجہ تھا – اس حیرت انگیز کہانی کو شیئر کرنے کے لیے نیل کا شکریہ!

# ایک معذور سیکھنے والے کے طور پر آپ کے حقوق

اس حصے کو ہماری زیادہ وسیع گائیڈ، [ایکوایلیٹی ایکٹ ان پوسٹ - سکول لرننگ (The Equality Act in post-school Learning)](https://tinyurl.com/2p8fa825) یعنی اسکول کے بعد کی تعلیم میں مساوات ایکٹ سے اخذ کیا گیا ہے۔ یہ مساوات ایکٹ کا تعارف فراہم کرتا ہے، یہ بتاتا ہے کہ آپ کے حقوق کیا ہیں اور معقول مطابقت کا جائزہ فراہم کرتا ہے۔

مساوات ایکٹ کیا ہے؟

مساوات ایکٹ اکتوبر 2010 میں نافذ ہوا اور اس نے معذوری کے امتیازی قانون (ساتھ ہی دیگر انسداد امتیازی قوانین) کی جگہ لے لی۔ اس کا مقصد لوگوں کے ساتھ غیر منصفانہ سلوک سے بچانا اور مساوات کو فروغ دینا ہے۔

ایکٹ کے تحت کس کو تحفظ حاصل ہے؟

اس کا مقصد لوگوں کو اس سلسلے میں امتیازی سلوک سے بچانا ہے:

* معذوری
* عمر
* نسل
* جنس
* جنسی رجحان
* مذہب اور عقیدہ
* دوبارہ جنسی تفویض
* حمل اور زچگی
* شادی اور سول پارٹنرشپ

یہ سیکشن معذوری کے امتیاز پر توجہ مرکوز کرتا ہے، لیکن آپ [ایکوایلیٹی اینڈ ہومن رائٹس کمیشن (Equality and Human Rights Commission)](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users) یعنی مساوات اور انسانی حقوق کمیشن سے اوپر درج امتیازی سلوک کی دیگر اقسام کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

مساوات ایکٹ کے تحت 'معذوری' کی قانونی تعریف کیا ہے؟

مساوات ایکٹ کے تحت تحفظ حاصل کرنے کے لیے، افراد کو معذوری کی قانونی تعریف پر پورا اترنا چاہیے۔ معذوری کی تعریف اس طرح کی گئی ہے: **'ایک جسمانی یا ذہنی خرابی جو آپ کی روزمرہ کی معمول کی سرگرمیوں کو انجام دینے کی صلاحیت پر کافی اور طویل مدتی منفی اثر ڈالتی ہے'**۔

طویل مدتی کا مطلب ہے کہ خراب حالت کم از کم ایک سال تک چلی ہے یا کم از کم ایک سال تک رہنے کا امکان ہے۔ اتار چڑھاؤ والے حالات کا احاطہ کیا جاتا ہے اگر ان کے دوبارہ ہونے کا امکان ہو۔ کافی کا مطلب معمولی یا معمولی سے زیادہ کچھ ہے (جیسے نزلہ یا سر میں درد ۔)

عام روزمرہ کی سرگرمیوں سے مراد روزمرہ کے افعال جیسے حرکت کرنا، لباس پہننا، بات چیت کرنا، محفوظ رکھنا اور پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا وغیرہ۔

یہ ایک وسیع تعریف ہے جہاں مختلف قسم کی شرائط اور خرابیاں ہیں جن کا احاطہ کیا جائے گا، حالانکہ تعریف کے ہر حصے کا اطلاق اس سے پہلے ہونا چاہیے کہ اس شخص کو ایکٹ کے تحت معذور قرار دیا جائے۔ اس میں صرف مستثنیات کینسر، ایچ آئی وی اور مضاعف تصلب) اعصابی بیماری (ہیں، جو کہ تشخیص کے نقطہ نظر سے احاطہ کیے گئے ہیں۔

**ایک معذور سیکھنے والے یا سروس صارف کے طور پر آپ کے کیا حقوق ہیں؟**

CBAL تک رسائی حاصل کرتے وقت، موقع فراہم کرنے والی تنظیم کی قانونی ذمہ داری ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے کہ آپ کو حصہ لینے کے لیے مساوی رسائی اور صحیح مدد حاصل ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ مؤثر طریقے سے حصہ لے سکتے ہیں اور تجربے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

معذور افراد تک رسائی حاصل کرنے اور سیکھنے میں حصہ لینے کے لیے تعاون ہمیشہ مہنگا ہونے کی ضرورت نہیں ہے، تنظیمیں بہت ساری تبدیلیاں کر سکتی ہیں جن کے لیے بہت زیادہ رقم خرچ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مثال کے طور پر:

* مائیکروسافٹ اور ایپل کی تمام مفت پہلے سے بنی ہوئی قابل رسائی خصوصیات کا استعمال اور مفت ایپس کا استعمال۔
* اس بات کو یقینی بنانا کہ تمام الیکٹرانک دستاویزات مکمل طور پر قابل رسائی ہیں۔
* کسی بھی مواصلات میں سادہ زبان کا استعمال۔
* معذوری کے بارے میں آگاہی اور مساوات کے وسائل اور ویبنرز کو عملے کے ساتھ اشتراک کرنا تاکہ ان کی ترقی میں مدد مل سکے۔
* لوگوں کے استعمال کے لیے ایک پرسکون کمرہ مہیا کرنا جب انہیں کچھ وقت نکالنے کی ضرورت ہو۔
* ان لوگوں کے لیے شروع اور ختم کرنے کے اوقات کو موافق بنانا جو اپنی دوائیوں کی وجہ سے صبح یا دوپہر بہتر سیکھ سکتے ہیں۔
* ان لوگوں کے لیے سیشن کے دوران کافی وقفے کا شیڈول بنانا جنہیں تھکاوٹ یا دائمی درد کا مسئلہ ہو سکتا ہے ۔

یہ صرف چند مثالیں ہیں، اور بھی بہت سے طریقے ہیں جن سے سیکھنے کے فراہم کنندگان آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہمارے شریک مصنفین کے مشورے کے لیے ['سیکھنے کے فراہم کنندہ سے اپنی مدد کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کیسے کہا جائے'](#_How_to_ask) پر ہمارے سیکشن پر ایک نظر ڈالیں کہ انھوں نے ماضی میں اس سے کیسے نمٹا ہے۔

ذہن میں رکھنے کے لئے ایک اہم بات یہ ہے کہ (نظریاتی طور پر) معذور افراد کو کبھی بھی کسی ایسے اخراجات کو پورا کرنے کے لئے نہیں کہا جانا چاہئے جو معذور ہونے کے نتیجے میں اٹھتے ہیں۔ عملی طور پر، اس کو برقرار رکھنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا، خاص طور پر چونکہ CBAL کے بہت سے فراہم کنندگان تیسرے شعبے کی چھوٹی تنظیمیں ہیں جن کا بجٹ خود بہت محدود ہے۔ [فنڈنگ ​​اور گرانٹس](#_Sources_of_funding) کہاں سے حاصل کرنا ہے اس بارے میں معلومات کے لیے فنڈنگ ​​اور سپورٹ سے متعلق ہمارا سیکشن دیکھیں۔ ​

**معقول موافقت**

**ایک معقول موافقت کیا ہے؟**

تعاون کی پچھلی مثالیں 'معقول موافقت ' کہنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ ایک معقول موافقت ایک سرکاری اصطلاح ہے جو مساوات ایکٹ میں استعمال ہوتی ہے۔ ایک سیکھنے یا خدمت فراہم کرنے والا آپ کو معقول موافقت فراہم کرنے سے انکار نہیں کر سکتا – یہ یا تو معقول ہے یا یہ نہیں ہے! یہاں معقول موافقت کی کچھ اور مثالیں ہیں جو سیکھنے کا فراہم کنندہ کر سکتا ہے:

* کورس کے لیے درخواستیں قبول کرنے کے طریقے کو تبدیل کرنا - مثال کے طور پر کیا وہ آپ کو ویڈیو کے ذریعے، BSL ترجمان کا استعمال کرتے ہوئے، یا ٹیلی فون کے ذریعے درخواست دے سکتے ہیں؟
* کورس کے مواد کو متبادل شکلوں میں پیش کرنا، جیسے بڑے پرنٹ، بریل، قابل رسائی الیکٹرانک دستاویزات یا آسان پڑھنا
* سیکھنے کے نتائج کو پورا کرنے کے لچکدار طریقے کی اجازت دینا (ٹیسٹ اور تحریری جائزوں کے بجائے مشاہدہ یا تصاویر کا استعمال)
* ایک لچکدار سیکھنے کے نمونے کی اجازت دینا
* جسمانی خصوصیات اور جگہوں کو تبدیل کرنا
* مواصلات اور معاون خدمات فراہم کرنا، جیسے کہ قارئین، نوٹ لینے والے، ترجمان، معاون ٹیکنالوجی یا خصوصی آلات

تو آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کی درخواست معقول ہے؟ اس لفظ کا اصل مطلب کیا ہے؟ یہاں ایک چیک لسٹ ہے جس کے ذریعے کام کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا درخواست معقول ہو سکتی ہے:

* یہ کتنی مؤثر اور عملی ہے؟
* تنظیم کے پاس کون سے مالی وسائل ہیں؟
* کیا کوئی دوسری گرانٹس یا فنڈنگ ​​دستیاب ہیں، جیسے کہ معذور طلباء کا الاؤنس، ILF ٹرانزیشن فنڈ، کام تک رسائی وغیرہ؟
* کیا سماجی خدمات جیسی امداد اور سامان فراہم کرنے کے لیے کوئی اور ادارہ ذمہ دار ہے؟
* کیا موافقت اختیار کرنے سے دوسرے لوگوں کی صحت اور حفاظت خطرے میں پڑ جائے گی؟
* کیا موافقت دوسرے سیکھنے والوں کے لیے اہم نقصان کا باعث بنے گی؟

[اسکول کے بعد کی تعلیم میں مساوات ایکٹ Equality Act in post-school learning](https://tinyurl.com/2p8fa825) کے لیے ہماری گائیڈ پر ایک نظر ڈالیں یا اگر آپ کچھ مشورہ چاہتے ہیں تو لیڈ اسکاٹ لینڈ کے معذور طلباء کی ہیلپ لائن کو 2568 999 0800 پر کال کریں۔

**کیس اسٹڈی:** ہولی نے لیڈ سکاٹ لینڈ کے ساتھ ایک تسلیم شدہ کورس شروع کیا ہے جو وہ ایک لرننگ کوآرڈینیٹر اور ایک رضاکار کے تعاون سے آن لائن کر رہی ہے۔ وہ جوابات لکھ رہے ہیں جو وہ انہیں اپنی اسائنمنٹس کے لیے دیتی ہیں۔ ہولی کو اپنے مقاصد کو مساوی طریقے سے حاصل کرنے کے قابل بنانے کے لیے یہ ایک معقول موافقت ہے۔ اسے عام طور پر یہ مدد آمنے سامنے ہوتی تھی ، لیکن وبائی امراض کی پابندیوں کی وجہ سے، ایک آن لائن پلیٹ فارم ایک اچھا متبادل رہا ہے۔

**کونسی موافقت معقول نہیں ہے؟**

**کیس اسٹڈی**

مائیکل ایک کمیونٹی سینٹر جاتا ہے جہاں وہ ایک کورس میں شرکت کرتا ہے۔ عام طور پر، گروپ گراؤنڈ فلور پر اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ملتا ہے کہ مائیکل، جو کبھی کبھار وہیل چیئر استعمال کرتا ہے، کورس تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔ ایک ریمپ ہے جسے مائیکل مستقل بنیادوں پر استعمال کر سکتا ہے۔ کورس کے دو ہفتوں کے لیے، گروپ جو کمرہ استعمال کرتا ہے وہ دستیاب نہیں ہے، اور اسے دوسری منزل پر رکھا جانا ہے۔ عمارت میں کوئی لفٹ یا دوسری منزل پر قابل رسائی ٹوائلٹ نہیں ہے۔ کمیونٹی سینٹر سے ان کو قلیل مدت کے لیے لگانے کے لیے کہنا مناسب موافقت نہیں ہوگی ، کیونکہ ان کے فنڈز انتہائی محدود ہیں۔ تاہم، ان کی ذمہ داری ہوگی کہ وہ ان دو ہفتوں میں کورس کے انعقاد کے لیے ایک متبادل قابل رسائی جگہ تلاش کریں جن میں گروپ گراؤنڈ فلور تک رسائی حاصل نہیں کرسکتا۔"

# آپ کی مدد کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے سیکھنے کے فراہم کنندہ سے کیسے کہا جائے

ہم نے اپنے شریک مصنفین سے پوچھا کہ معذور سیکھنے والوں (اور طلباء اور ملازمین) کے طور پر، معقول موافقت کا مطالبہ کرنے یا صرف صحیح مدد حاصل کرنے کا ان کا تجربہ کیا ہے۔ یہاں ان کا کہنا تھا:

"زیادہ تر کورسز شروع کرتے وقت، ایک معذور شخص کی حیثیت سے میں جو کچھ کرنا چاہتا ہوں اس کے عملی پہلوؤں کو دیکھنے کے لیے چند لمحے نکالنا بہت ضروری سمجھتا ہوں، اور اس میں روزمرہ کے کاموں کے ساتھ ساتھ بہت بڑے منصوبے بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ اپنے ذہن میں واضح ہونا پہلا قدم ہے اور اس واضح ہونے سے میں محسوس کرتا ہوں کہ میں کسی بھی ممکنہ خرابیوں کی نشاندہی کرنے کے قابل ہوں، اور اس کے بعد مجھے ان کے ارد گرد طریقے تلاش کرنے کے قابل بناتا ہے۔

سروس فراہم کرنے والوں کے ساتھ معاملہ کرتے وقت بھی یہ سچ ہے کیونکہ مجھے معلوم ہوتا ہے کہ اکثریت مدد کرنا چاہتی ہے اور آپ جتنا واضح ہو سکتے ہیں ان کی مدد کرتا ہے اور اگر کچھ نہیں تو عمل کو تیز کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، اس مشق کو کرنے سے میں انہیں اپنی ضرورت کے مطابق حقیقت پسندانہ آپشنز دینے کے قابل ہوں اور یقیناً اس کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ بہت زیادہ رقم خرچ کرتے ہیں، اکثر یہ ایک سادہ موافقت کی ضرورت ہوتی ہے اور قابل عمل مثالیں دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ مجھے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ سوال کرتے وقت شائستہ اور مہذب ہونا ضروری ہے اور اگر ممکن ہو تو اس مرحلے پر مسکرانے کی کوشش کریں۔ شروع سے مساوات اور امتیازی قانون سازی کا حوالہ دینے کے بجائے یہ نقطہ نظر اختیار کرنا ہمیشہ بہتر ہے، اسے ہمیشہ مستقبل کے استعمال کے لیے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور اگر ضروری ہو تو بعد کی تاریخ میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔"

"مجھے دماغی فالج ہے جو مجھے جسمانی طور پر متاثر کرتا ہے۔ سیکھنے کے ماحول میں داخل ہوتے وقت، مجھے اپنے ساتھ کسی ایسے شخص کی ضرورت ہوتی ہے جو میرے لیے نوٹ لکھ سکے۔ یہ ضروری ہے کہ لوگوں کو آپ کو جاننے کا موقع ملے، تاکہ وہ ایک اچھا کام کرنے والا رشتہ بنا سکیں۔

سیکھنے کے فراہم کنندہ کے ساتھ کھلی اور ایماندارانہ گفتگو کرنا واقعی اہم ہے کہ آپ کو کس مدد کی ضرورت ہے۔ سب سے بہتر کام یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو اور سیکھنے کے فراہم کنندہ کو ایک ساتھ کام کرنے کی اجازت دینے کے لیے جلد از جلد بات چیت شروع کریں، تاکہ آپ کو بہترین تجربہ حاصل ہو سکے۔ کالج میں میری ایک ایسی صورتحال تھی جہاں میرے چند کاتبوں کو میری بات سمجھ نہیں آتی تھی، جس کی وجہ سے امتحانات میں بہت زیادہ تناؤ ہوتا تھا۔ اگر مجھے امتحان سے پہلے اس شخص کے ساتھ باقاعدگی سے کام کرنے کا موقع ملتا، تو وہ میرے بولنے کے انداز کی عادت ڈالتے اور مجھے بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہوتے۔ سیکھنے کے ماحول میں، یہ بہت اہم ہے، کیونکہ یہ لوگوں کے حاصل کردہ درجات کو متاثر کر سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ سیکھنے کے فراہم کنندگان معقول موافقت کرتے ہیں اور آپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے چیزوں کو ڈھالنے کے لیے تیار ہیں۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ جب میں اپنے ہائر انگلش کے امتحان کے لیے بیٹھا تو میں %100 اضافی وقت کا حقدار تھا، جس کا مطلب تھا کہ مجھے جلد پہنچنا تھا، اور دیر تک ٹھہرنا تھا۔ ظاہر ہے، اس کا اثر مجھےگھر سے لے جانے اور واپس لانے پر پڑا، اس لیے مجھے معمول سے پہلے اور بعد میں لے جانے کا بندوبست کرنا پڑا۔

میرا مشورہ یہ ہوگا کہ بات کریں۔ بات کرنے کے لیے صحیح شخص تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن کوئی ایسا شخص ہو گا جس کے پاس آپ کو جاننے کے لیے وقت ہونا چاہیے۔ یاد رکھنے کی ایک اہم بات یہ ہے کہ کوئی بھی دو افراد ایک جیسے نہیں سیکھتے ہیں، اس لیے صرف تین لوگوں کو دماغی فالج ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انہیں ایک ہی سطح کی مدد کی ضرورت ہوگی۔ ***آپ*** کو جس چیز کی ضرورت ہے اس کے بارے میں واقعی واضح ہونا ضروری ہے۔

جب آپ کو ضرورت ہو تو اضافی مدد طلب کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ بہترین تجربہ حاصل کرنے کے لیے، آپ کو مدد طلب کرنے کے قابل ہونا چاہیے، اور جو آپ کی ضرورت ہے اسے حاصل کرنا چاہیے۔ جب آپ کو اپنی ضرورت کو حاصل کرنے کی کوشش کی جائے، تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ کو بالکل وہی کہنے کا حق ہے جو آپ کے لیے بہترین ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس اس کے بارے میں سوچنے کا وقت ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ ڈریں مت۔

مجھے معلوم ہوا کہ مجھے کس مدد کی ضرورت ہے اس کی منصوبہ بندی میں وقت گزارنا مددگار تھا۔ میں نے ایک شخص پر مبنی منصوبہ بنایا جو اب میں لوگوں کو دکھا سکتا ہوں۔" (یہاں شخص پر مبنی منصوبہ بندی پر ایشلی کا سیکشن دیکھیں)

"تمام لوگوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ ان کی رسائی کی ضروریات کو پورا کیا جائے، چاہے وہ تعلیمی، کام کی جگہ یا کمیونٹی پر مبنی ترتیب میں ہو۔ میرا بہترین مشورہ یہ ہوگا کہ مدد مانگنے سے نہ گھبرائیں، چاہے یہ مختلف شکلوں میں مواد تک رسائی ہو، اسائنمنٹس کے لیے اضافی وقت درکار ہو، یا لوگوں سے رابطہ کرنے کے مختلف طریقے استعمال کرنا ہوں۔ میں نے ہمیشہ ایسے لوگوں کو پایا ہے جن کے ساتھ میں کام کرتا ہوں اور وہ بہت زیادہ معاون اور قابل رسائی ہوتے ہیں جب مجھے اضافی مدد کی ضرورت پڑتی ہے، لیکن مجھے بات کرنے اور اپنی ضروریات کی وضاحت کرنے کے لیے اعتماد پیدا کرنے میں کچھ وقت لگا۔ تاہم مشق کے ذریعے یہ آسان ہو گیا، اور مجھے یہ احساس ہونے لگا کہ میں کسی کو تکلیف نہیں پہنچا رہا تھا بلکہ خود کو بااختیار بنانا سیکھ رہا ہوں اور مساوات کے بارے میں وسیع تر بات چیت کی حوصلہ افزائی کر رہا ہوں۔"

# CBAL تک رسائی کی کہانیاں

ہمارے شریک مصنفین ان آڈیو کلپس میں CBAL تک رسائی کے اپنے تجربات کے بارے میں بات کرتے ہیں (لنک شامل کریں) (ٹرانسکرپٹس دستیاب کرائیں)

# فنڈنگ ​​اور تعاون کے ذرائع

**یہ ضروری ہے کہ مالیات کو کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم میں رکاوٹ کے طور پر نہ دیکھا جائے۔ بہت سے کورسز مفت یا کم لاگت کے ہوتے ہیں، اور جہاں چارجز ہوتے ہیں، ان میں لوگوں کے لیے رعایت دی جا سکتی ہے تاکہ وہ فوائد حاصل کر سکیں۔**

* **لیڈ سکاٹ لینڈ کے پاس  [خیراتی اداروں کے لیے ایک جامع گائیڈ](https://tinyurl.com/3t5xvfrk) ہے جو افراد کو تعلیمی اور دیگر مقاصد کے لیے گرانٹ فراہم کرتا ہے۔**
* **ILF ٹرانزیشن فنڈ 16 سے 25 سال کی عمر کے نوجوانوں کو نئی سرگرمیاں آزمانے اور بالغ زندگی میں داخل ہوتے ہی اپنی آزادی کو فروغ دینے کے لیے ہر سال 4,000£ تک کی فنڈنگ ​​فراہم کرتا ہے۔**
* **سکلز ڈویلپمنٹ سکاٹ لینڈ سیکھنے والوں کو [انفرادی تربیتی اکاؤنٹ](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita) کے لیے 200£ فراہم کرتا ہے تاکہ وہ سیکھنے تک رسائی حاصل کر سکیں جس سے انہیں کام کے لیے مزید تیار ہونے میں مدد ملے گی۔**
* **مفت کورسز کی ایک وسیع رینج بھی دستیاب ہے اور ان میں سے کچھ کے بارے میں معلومات** [**مائی ورلڈ آف ورک (**My World of Work**) ویب سائٹ**](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) **پر مل سکتی ہیں۔**

**کورس میں سائن اپ کرنے سے پہلے سیکھنے اور تحقیق کرنے کے بہت سے مفت طریقے بھی ہیں۔ مثال کے طور پر، ہر اس موضوع یا مضمون پر پوڈ کاسٹ موجود ہیں جس کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں۔ یہ مخصوص باتوں پر توجہ مرکوز کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے اور یہ معلوم کرنے کا ایک مفید طریقہ ہو سکتا ہے کہ آیا موضوع آپ کے لیے صحیح ہے۔ اس سے آپ کا کافی وقت بھی بچ سکتا ہے اس بات کو یقینی بنانے میں کہ آپ جو سیکھنے کا راستہ منتخب کرتے ہیں وہ صحیح ہے۔**

**تیسرے شعبے کی بہت سی تنظیمیں، بشمول وہ لوگ جو وسیع حد کی خرابیوں اور صحت کی حالتوں میں مبتلا لوگوں کی مدد کرتے ہیں، اپنے سروس استعمال کرنے والوں کو کورسز میں حصہ لینے کے قابل بنانے کے لیے گرانٹس اور تعاون کی پیشکش کرتے ہیں۔ آپ کے اپنے علاقے میں لوگوں کی مدد کرنے والی تنظیموں کو تلاش کرنے کے لیے ایک اچھی جگہ آپ کا مقامی تھرڈ سیکٹر انٹرفیس (**TSI**) ہو گا، کیونکہ ان میں سے ایک سکاٹ لینڈ کے ہر کونسل کے علاقے میں ہے۔ اپنے مقامی** TSI **کے لیے رابطے کی تفصیلات تلاش کرنے کا بہترین طریقہ آن لائن تلاش کے ذریعے یا اپنے مقامی** [**سٹیزن ایڈوائس بیورو**](https://www.cas.org.uk/bureaux) **سے رابطہ کرنا ہے۔ آپ کے مقامی کونسل آفس یا لائبریری میں بھی ان کے بارے میں معلومات ہونی چاہیے۔**

**بہت سے** TSI **کے پاس ایک وقف فنڈنگ ​​آفیسر ہوتا ہے جسے فنڈنگ ​​** **لسٹ کی رسائی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا مقصد عام طور پر تنظیموں اور گروہوں کی حمایت کرنا ہوتا ہے۔ تاہم فنڈنگ ​​آفیسر مناسب فنڈنگ ​​تلاش کرنے میں افراد کی مدد کرنے کے قابل بھی ہو سکتا ہے۔**

**یہ یاد رکھنا بھی ضروری ہے کہ مساوات ایکٹ کے تحت تمام سیکھنے اور خدمات فراہم کرنے والوں کا فرض ہے کہ وہ معذور افراد کے لیے معقول موافقت کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ پسماندہ نہیں ہیں۔ اس کے بارے میں** [مزید معلومات ایک معذور سیکھنے](#_Your_rights_as) والے کے طور پر آپ کے حقوق **پر ہمارے سیکشن میں مل سکتی ہیں۔**

**کیس اسٹڈی**

**"جب میں نے یورپی کمپیوٹر ڈرائیونگ لائسنس لیا، تو سیکھنے کا مواد قابل رسائی شکل میں نہیں تھا۔ اس لیے فراہم کنندہ نے انہیں متبادل کی اسٹروک کا استعمال کرتے ہوئے مشہور ماؤس کلک کے ذریعے دوبارہ لکھا، جس نے مجھے کورس میں حصہ لینے کے قابل بنایا۔ یہ اتنی آسان اور واضح موافقت تھی کہ فراہم کنندہ کے لیے اور معقول حد تک کم قیمت پر، لیکن وصول کنندگان پر بہت زیادہ اثر ڈالا۔"**

سیکھنے تک رسائی کے لیے خود ساختہ تعاون کا استعمال

**خود ساختہ تعاون فنڈنگ ​​کا ایک ایسا نظام ہے جو آپ کو روزانہ کی مدد پر زیادہ کنٹرول فراہم کرتا ہے۔ لوگ براہ راست فنڈنگ ​​حاصل کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں اور اپنی خدمات اور معاون کارکنوں کا بندوبست کر سکتے ہیں، وہ فنڈنگ ​​کا استعمال کسی ایجنسی سے ان کے لیے اپنی مدد کا بندوبست کرنے کے لیے کر سکتے ہیں، یا وہ فنڈنگ ​​براہ راست اپنے مقامی سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ کو بھیج سکتے ہیں اور ان سے پوچھ سکتے ہیں۔ ان کی مدد کا بندوبست کرنے کے لیے۔ آپ یہاں** [**کیئر انفارمیشن سکاٹ لینڈ**](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/) **کی ویب سائٹ پر خود ساختہ تعاون اور یہ کیسے کام کرتی ہے کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو** **خود ساختہ تعاون کے لیے بجٹ مختص کیا جاتا ہے، تو آپ کمیونٹی پر مبنی بالغوں کی تعلیم تک رسائی میں مدد کرنے کے لیے سپورٹ ورکر کا بندوبست کرنے کے لیے فنڈنگ ​​استعمال کر سکتے ہیں۔** [**گلاسگو سنٹر فار انڈیپنڈنٹ لونگ**](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf) **کے آن لائن کتابچے میں آپ اس کی کچھ شاندار مثالیں پڑھ سکتے ہیں کہ کس طرح لوگوں نے اپنے** **خود ساختہ تعاون کے بجٹ کا استعمال کیا ہے۔**

ایشلی کی کہانی

**"2013 کے بعد سے، خود ساختہ** **تعاون وہ طریقہ ہے جس میں جن لوگوں کو اپنی زندگی گزارنے کے لیے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے، وہ انتخاب اور کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ یعنی** **خود ساختہ تعاون کے ایکٹ (2013) کی اشاعت سے پہلے، حکومت نے ڈمفریز اور گیلووے، گلاسگو اور ہائی لینڈ میں تین ٹیسٹ سائٹس چلائیں تاکہ یہ نگرانی کی جا سکے کہ آیا یہ سکاٹ لینڈ میں سماجی نگہداشت فراہم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ کامیابی کے بعد، یہ نیا سماجی نگہداشت کا نظام بن گیا، جو معذور افراد پر مبنی ہے جو اپنی زندگیوں پر مکمل کنٹرول رکھتے ہیں۔**

**میں نے 2010 میں اسکول چھوڑ دیا، اور سوشل ورک سے بات کرتے وقت مجھے بتایا گیا کہ میں صرف ذاتی نگہداشت کے لیے اپنا فنڈ استعمال کر سکتی ہوں، اور وہ زندگی نہیں گزار سکتی جو میں چاہتی ہوں۔ یہ میرے لیے بہت اہم تھا کہ میں اپنے ساتھیوں کی طرح اپنی تعلیم کو آگے بڑھا سکوں۔ میں خوش قسمت تھی کہ میں ڈمفریز اور گیلوے میں رہ رہی تھی ، جس کا مطلب تھا کہ میں ذاتی نوعیت کی ٹیم کی مدد سے ٹیسٹ سائٹ میں حصہ لے سکتی تھی ۔ میں جو کچھ حاصل کرنا چاہتی ہوں اس کا منصوبہ لے کر آئی اور اسے سماجی کارکنوں کے ایک پینل کے سامنے پیش کیا۔ اپنا منصوبہ پیش کرنے کے بعد، میرا خود ساختہ تعاون** **کا بجٹ منظور ہو گیا، اور آخر کار مجھے یقین ہونے لگا کہ میں کالج جا سکوں گی ۔**

**میں نے خود ساختہ تعاون کے ذریعے ایک پرسنل اسسٹنٹ کو ملازمت دی، جو مجھے کالج لے گیا۔ اس نے مجھے اپنی تعلیم کو آگے بڑھانے کے قابل بنایا۔ یہ حمایت حاصل کرنے کا واقعی ایک مؤثر طریقہ ہے۔ میرے تجربے میں، کالج صرف اصل کلاس کے دوران مدد فراہم کرتے ہیں، اس لیے مجھے اپنے اضافی مطالعہ کے وقت سمیت، باقی دن میں میری مدد کے لیے ایک** PA **کی ضرورت تھی۔ اس تعاون کے بغیر، میں شرکت نہیں کرسکتی تھی ۔"**

ایشلی کے اہم نکات

* **یقین کریں کہ آپ سیکھنے تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں**
* **آپ کو جو ضرورت ہے وہ کہیں**
* **یاد رکھیں کہ آپ کو اپنی ضرورت کیلئے تعاون حاصل کرنے کا حق حاصل ہے**

## شخص پر مبنی منصوبہ بندی

شخص پر مبنی منصوبہ بندی ایک ایسا انمول ٹول ہے جو معذور افراد کو بڑے خواب دیکھنے اور چیزوں کو پورا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ ایک شخص پر مبنی منصوبہ لوگوں کے لیے ان چیزوں کو دریافت کرنے کا بہترین موقع ہے جو وہ زندگی سے باہر چاہتے ہیں۔ مختلف طریقے ہیں جن سے منصوبہ بنایا جا سکتا ہے۔ افراد اسے لوگوں کے ایک گروپ کے ساتھ کر سکتے ہیں جو اس شخص کو واقعی اچھی طرح جانتے ہیں اور منصوبہ بندی میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ آپ اسے خاندان کے افراد، سماجی کارکنوں، معاون کارکنوں یا کسی اور کے ساتھ کر سکتے ہیں جو آپ کو اچھی طرح جانتا ہو۔ معذور افراد کے لیے یہ ایک ایسا آلہ ہے جو انہیں اپنی زندگی کے مرکز میں رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ایسا کرنا چاہتے تھے تو CBAL تک رسائی میں آپ کی مدد کے لیے شخصی مرکز کی منصوبہ بندی کا استعمال تخلیقی طور پر کیا جا سکتا ہے۔

## معاونت کے مزید ذرائع کے لیے لنکس

**دماغی صحت کی خدمات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ALISS لوگوں کو مقامی گروہوں ، خدمات اور سرگرمیوں کے بارے میں معلومات تلاش کرنے اور ان کا اشتراک کرنے میں مدد کرتا ہے جو صحت اور تندرستی میں معاون ہو سکتے ہیں | [Aliss](https://www.aliss.org/) | الیس |
| بیٹ یوکے کھانا کھانے سے پیدا ہونے والی خرابی کا خیراتی ادارہ ہے۔ ہم سال میں 365 دن مفت مشورے اور مدد فراہم کرتے ہیں، جس سے آپ کو سنے جانے ، تعاون یافتہ اور بااختیار ہونے کا احساس کرنے کا موقع ملتا ہے۔ | [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus) | بیٹ |
| ہم اسکاٹ لینڈ میں 16 سال سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے ایک مفت، خفیہ، فون سروس ہیں۔ اگر آپ افسردگی ، ذہنی دباؤ ، یا پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں، تو ہم سننے، مشورہ دینے اور معلومات فراہم کرنے کے لیے ایک محفوظ اور معاون جگہ فراہم کرتے ہیں۔ | [Breathing Space](https://breathingspace.scot/) | بریتھنگ اسپیس |
| کومبٹ اسٹریس UKکا سابق فوجیوں کی ذہنی صحت کے لیے سرکردہ خیراتی ادارہ ہے، جو ہر خدمت اور تنازعہ کے سابق فوجیوں کے لیے ماہرانہ علاج اور مدد فراہم کرتا ہے۔ | [Combat Stress](https://combatstress.org.uk/) | اسٹریس |
| امتیازی سلوک، مساوات اور انسانی حقوق سے متعلق شکایات سے متعلق مسائل کے لیے ہیلپ لائن اور خط کے سانچے۔ | [Equality Advisory & Support Service](https://www.equalityadvisoryservice.com/) | ایکوایلیٹی ایڈوائزری اینڈ سپورٹ سروس |
| معلومات، رہنمائی کے لیے، قانون سازی کی وضاحت اور قانونی نمائندگی کی حکمت عملی | [Equality and Human Rights Commission](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland) | ایکوایلیٹی اینڈ ہیومن رائٹس کمیشن |
| ہم پیدائش سے پہلے اور بچوں کی ذہنی صحت کے زندہ اور پیشہ ورانہ تجربے کو ایک آواز میں اکٹھا کرتے ہیں۔ ہم اسے عوام، صحت کے پیشہ ور افراد اور پالیسی سازوں کو آگاہ کرنے اور تبدیلی کی مہم کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ | [Maternal Mental Health Scotland](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/) | میٹرنل مینٹل ہیلتھ سکاٹ لینڈ |
| ہم دماغی صحت کے مسائل کو روکنے کے لیے کام کرتے ہیں، تاکہ اسکاٹ لینڈ اور یوکے میں لوگ اور کمیونٹیز ترقی کرسکیں۔ | [Mental Health Foundation Scotland](https://www.mentalhealth.org.uk/) | مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن سکاٹ لینڈ |
| ہم دماغی بیماری، سیکھنے کی معذوری، ڈیمنشیا، اور متعلقہ صحت کے مسائل میں لوگوں کے انسانی حقوق کی حفاظت اور فروغ کرتے ہیں۔ ہمارے کام کے پانچ اہم شعبے لوگوں سے ملنا، ایکٹ کی نگرانی، معلومات اور مشورہ، تحقیقات اور متاثر کرنا اور چیلنج کرنا ہیں۔ | [Mental Welfare Commission for Scotland](https://www.mwcscot.org.uk/) | مینٹل ویلفیئر کمیشن فار سکاٹ لینڈ |
| سکاٹ لینڈ میں بچوں اور نوجوانوں کی ایک ویب سائٹ، سکاٹ لینڈ میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے۔ اسکرین اور سوشل میڈیا کو صحت مند طریقوں سے استعمال کرنے کے بارے میں معلومات، تجاویز، وسائل اور خیالات حاصل کریں۔ | [Mind Yer Time](https://mindyertime.scot/) | مائنڈ ییر ٹائم |
| ہمارا مقصد سکاٹ لینڈ میں لوگوں کو درست اور متعلقہ معلومات فراہم کرنا ہے تاکہ وہ اپنی صحت اور ان لوگوں کی صحت کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے میں ان کی مدد کریں جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔ | [NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | این ایچ ایس انفارم  |
| اگر آپ کو اپنی ذہنی یا جذباتی صحت کے لیے فوری مدد کی ضرورت ہے، تو آپ این ایچ ایس 24 مینٹل ہیلتھ ہب کو 111 پر کال کر سکتے ہیں۔ یہ سروس سکاٹ لینڈ میں کسی کے لیے بھی 24 گھنٹے کھلی رہتی ہے۔ | [NHS24](https://www.nhs24.scot/) | این ایچ ایس 24 |
| پیرنٹ کلب کے پاس کورونا وائرس پھیلنے کے دوران والدین اور بچوں کی مدد کرنے کے لیے ذہنی مشورے اور مشورے کی ایک پوری میزبانی ہے۔ | [Parent Club](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus) | پیرنٹ کلب |
| ہم اسکاٹ لینڈ کی سب سے بڑی ذہنی صحت کے خیراتی اداروں میں سے ایک ہیں۔ اگر آپ مغلوب یا پریشان محسوس کر رہے ہیں، تو ہمارے پاس صحت مند رہنے کے بارے میں کچھ اچھی تجاویز ہیں، اور اچھی دماغی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے مفت وسائل ہیں۔ | [Penumbra](https://www.penumbra.org.uk/) | پینومبرا |
| ہماری خفیہ ہیلپ لائن یہاں گھریلو زیادتی یا جبری شادی کا تجربہ رکھنے والے کسی بھی فرد کے ساتھ ساتھ ان کے خاندان کے افراد، دوستوں، ساتھیوں، اور پیشہ ور افراد کی مدد کے لیے موجود ہے۔ | [Safe to Speak](https://sdafmh.org.uk/) | سیف ٹو اسپیک |
| اگر آپ مشکل وقت سے گزر رہے ہیں، تو آپ سماریٹنز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ہم یہاں ہیں، دن ہو یا رات، ہر اس شخص کے لیے جو مشکل صورتحال سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہے، جسے بغیر کسی فیصلے یا دباؤ کے سننے کی ضرورت ہے۔ | [Samaritans](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | سماریٹنز |
| سکاٹ لینڈ کے دماغی صحت کے خیراتی ادارے کے طور پر، ہم اسکاٹ لینڈ بھر میں بہت سی خدمات پیش کرتے ہیں اور آپ کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے رہنمائی کے ساتھ ایک مرکز رکھتے ہیں۔ | [SAMH](https://www.samh.org.uk/) | SAMH |
| عوامی اداروں اور خدمات فراہم کرنے والوں کے امتیازی طرز عمل کو چیلنج کرنے کے لیے معذور افراد کی حمایت کرتا ہے۔ | [Scottish Just Law Centre](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/)  | سکاٹش جسٹ لاء سینٹر |
| دماغی صحت کی بحالی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، لوگوں کی کہانیاں سننے اور ایسے وسائل تلاش کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں جو صحت یابی اور تندرستی کے بارے میں سوچنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ | [Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) | سکاٹش ریکوری نیٹ ورک |
| ہم دماغی صحت کے بدنما داغ اور امتیازی سلوک کو ختم کرنے کے لیے سکاٹ لینڈ کا پروگرام ہیں۔ ہم ایک سماجی تحریک تشکیل دے رہے ہیں، جہاں لوگ بدنامی اور امتیازی سلوک سے نمٹنے کے لیے اکٹھے ہو سکتے ہیں، جو لوگ اپنی ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں ان کو بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنا سکتے ہیں۔ | [See Me](https://www.seemescotland.org/) | سی می |
| ہمیں یقین ہے کہ دماغی صحت کے مسائل سے متاثر کوئی بھی شخص ہمدردی اور ماہرانہ مدد کا مستحق ہے اور ہم نے مشکل وقت میں لوگوں کی مدد کے لیے کچھ رہنمائی مرتب کی ہے۔ | [Support in Mind Scotland](https://www.supportinmindscotland.org.uk/) | سپورٹ ان مائنڈ سکاٹ لینڈ |
| اسپارک کی فری ریلیشن شپ ہیلپ لائن ہر اس شخص کے لیے ہے جو تعلقات کے مسائل کا سامنا کر رہا ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زیادہ ہے تو جذباتی مدد اور مفت مشاورت تک رسائی کے لیے 2088 802 0808 پر مفت فون کریں، پیر تا جمعہ۔ | [The Spark](https://www.thespark.org.uk/) | دی سپارک |
| یونائیٹڈ ٹو پریونٹ سوسائیڈ خودکشی کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ | [United to Prevent Suicide](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | یونائیٹڈ ٹو پریوینٹ سوسائیڈ |
| VOX (وائس آف ایکسپیریئنس) دماغی صحت پر سکاٹ لینڈ کی قومی آواز ہے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ اسکاٹ لینڈ کے قوانین اور دماغی صحت کی خدمات صارف کی ضروریات اور دلچسپیوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہم سروس صارفین کے لیے ,سروس صارفین کے ذریعے چلائے جاتے ہیں ۔ | [VOX Scotland](http://voxscotland.org.uk/) | VOX سکاٹ لینڈ |