

# آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ۔



یہ وسیلہ کمیونٹی، نیز شراکت داران، رقم مہیا کنندگان اور کفیلوں کے تعاون سے ممکن ہو سکا ہے۔

ہائی اسکول سے آگے آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ  
کاپی رائٹ © 2022، ارن ملز کنیکٹس (Erin Mills Connects)

آرٹ ورک: Synergy Design, Mississauga, Ontario  
مینجنگ ایڈیٹر: کیتھرین ایل چیمبرلین (Catharine L. Chamberlain)

ہائی اسکول سے آگے آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کو درج ذیل نمبرات دئے جاتے ہیں:  
ڈیجیٹل: ISBN 978-1-7387678-1-6

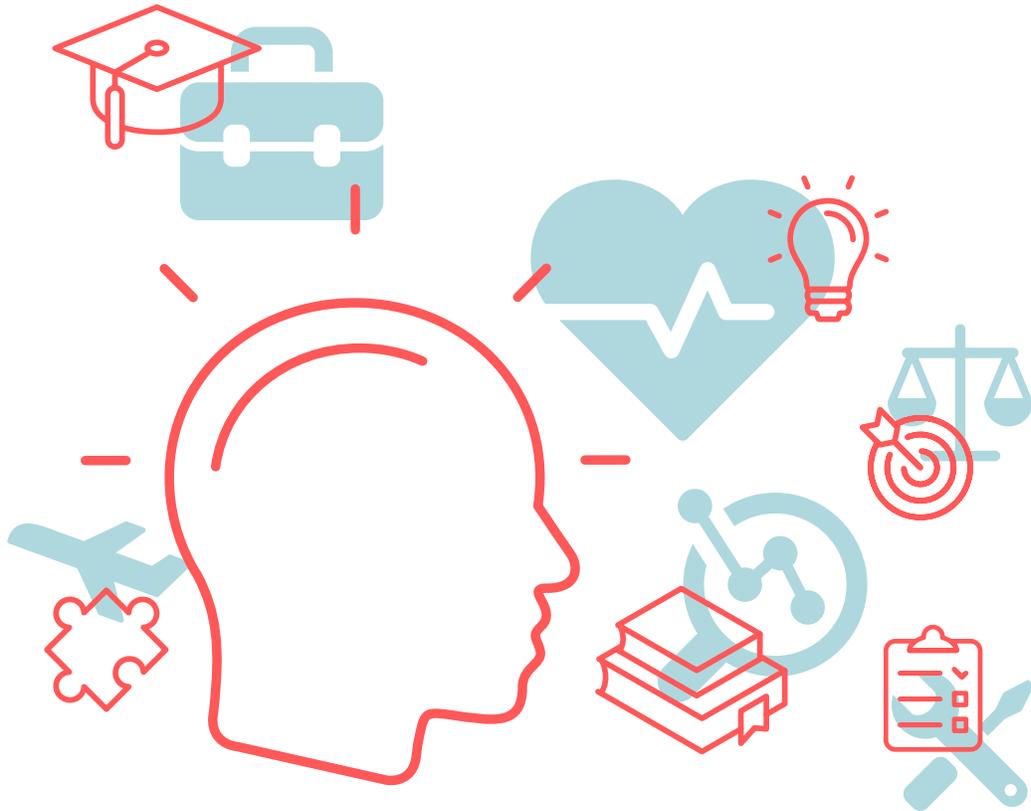


ہائی اسکول سے آگے آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ کو حکومت  
کینیڈا کے بیلدی کمیونٹیز انیشیٹیو کے ذریعہ سپورٹ کیا جاتا ہے

Canada 

# فہرست مضامین

7	تعارف
11	آپ کے بارے میں: متعلم
23	سکنڈری کے بعد کے راستے
51	انٹریپرائز
57	دماغی صحت اور صحت و سلامتی
67	اپنے منصوبہ کو عملی جامہ پہنانا
76	خاتمہ
77	حوالہ جات







# تعارف





# تعارف

## یہ ہدایت نامہ کس بارے میں ہے؟

دماغی صحت کو فروغ اور تعاون دینے کی ضرورت وبا کے ابتدائی دنوں میں اور بھی زیادہ واضح ہو گئی تھی۔ وقت آگیا تھا کہ طلباء اور ان کے خاندان کے افراد کو ہائی اسکول کے بعد اعتماد کے ساتھ مواقع تلاش کرنے میں مدد دینے کے لیے ایک وسیلہ پر مل کر کام کیا جائے۔ جو زیادہ صحت و سلامتی کا باعث ہو۔ کینیڈا کی بیلدی کمیونٹیز اینیٹیٹیو کا شکریہ، ارن ملز کنیکٹس کو ایسا کرنے میں مدد دینے کے ذرائع فراہم کیے گئے تھے۔

یہ ہدایت نامہ بہت سے ماہرین بشمول ان لوگوں کے جنہوں نے بچشم خود اس کا تجربہ کیا ہے، جو مغربی مسیسوگا میں رہتے ہیں اور/یا کام کرتے ہیں، ان کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔ وہ ارن ملز کنیکٹس کمیونٹی آرگنائزیشن کے توسط سے ایک ایسا وسیلہ تیار کرنے کے لیے یکجا ہوئے تھے جس سے نوجوانوں کو ہائی اسکول کے بعد اپنی تعلیم یا ملازمت کے راستوں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے۔ اس ہدایت نامہ میں نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے دماغی صحت سے متعلق معلومات بھی شامل ہیں تاکہ تعاون حاصل کیا جا سکے۔

تاہم "ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ" ان طلباء کے لیے تحریر کیا گیا ہے جو ہائی اسکول کو مکمل کر کے آگے بڑھ رہے ہیں، یہ ان کے خاندانوں کو بھی ذہن میں رکھتا ہے۔ ہائی اسکول کے بعد کی زندگی کے بارے میں بڑے فیصلے کرنے کے لیے بہت سے لوگوں سے حکمت اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

مزید خاندانوں تک پہنچنے کے مقصد سے، ارن ملز کنیکٹس نے - اس کمیونٹی میں نمایاں متعدد زبانوں میں اس کا ترجمہ کراتے ہوئے، ممکنہ صارفین کے ساتھ اس کی جانچ کرتے ہوئے، اور اسے ڈیجیٹل وسیلہ کے طور پر تیار کرتے ہوئے، اس ہدایت نامہ کو زیادہ سے زیادہ قابل رسائی بنانے کے لیے سخت محنت کی ہے۔ ان لوگوں کے لیے جو اس وقت مطبوعہ دستاویز پڑھ رہے ہیں، ابھی بھی آن لائن وسائل [onpathway.me](https://onpathway.me) لنکس اور QR کوڈز کے ذریعہ قابل رسائی ہیں۔

## ہماری کمیونٹی میں اس ہدایت نامہ کی ضرورت کیوں ہے؟

مغربی مسیسوگا خوش قسمت ہے کہ وہاں بہت سی نمایاں خصوصیات پائی جاتی ہیں: جیسے اچھے اسکول، کمیونٹی سنٹرز، پبلک سروس ایجنسیاں، یوتھ گروپس، دیکھ بھال کرنے والے پڑوسی، اور کینیڈا کے بہت سے بہترین پوسٹ سکندری اداروں تک رسائی۔ اس علاقہ میں قابل لحاظ اقتصادی اثاثے بھی پائے جاتے ہیں جیسے میونسپل سپورٹ اور استحکام، اور مارکیٹوں کے قریب۔ یہ بہت سے کارپوریٹ دفاتر، کامیاب چھوٹے کاروبار، اور کاروباری افراد کی ایک پرجوش کمیونٹی کا مرکز ہے۔

تاہم، وبا کے دوران، اس علاقہ نے بھی کورونا وائرس کی منتقلی کی اعلیٰ شرحوں کے واسطے سے کمزوریاں ظاہر کی تھیں اور K-12 اور پوسٹ سکندری اسکول کے طلباء کے لیے اندرون کلاس تعلیم حاصل کرنے کے دن ضائع ہوئے



## یہ ہدایت نامہ کس طرح استعمال کریں

یہ وسیلہ ہائی اسکول کے طلباء کے لیے ہے، لیکن یہ والدین/سرپرستوں کے ساتھ شیئر بھی کیا جانا چاہیے۔ اس سے طلباء کے پوسٹ سکندری راستوں کے بارے میں گفت و شنید کرنے میں مدد ملے گی۔ بڑے فیصلوں کو چھوٹی چھوٹی گفتگو میں منقسم کرنے سے، نوجوانوں اور ان کے نگہداران کی الجھن کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

### اس ہدایت نامہ کے پانچ اہم اجزاء ہیں:

1. آپ کے بارے میں: متعلم - کس طرح آپ کی خود-آگاہی، اقدار اور کردار کی قوتیں آپ کی کامیابی کو تشکیل دیں گی
2. پوسٹ سکندری کے راستے - آپ کے سامنے موجود انتخابات اور وہ وسائل جن کی آپ کو ضرورت ہوگی
3. انٹرپرائنڈرشیپ - آپ کا اپنا کاروبار تشکیل دینے کی دلچسپ دنیا
4. دماغی صحت و سلامتی - دماغ اور جسم کا خیال رکھنا
5. اپنے منصوبہ کو عملی جامہ پہنانا - ابھی اور طویل مدت کے لیے تمام حصے ایک منصوبہ میں جمع کرنا

کسی قابل اعتماد بالغ فرد، جیسے خاندان کے کسی فرد یا ٹیچر، سے بات کریں۔ جب آپ بہت زیادہ پریشانی محسوس کر رہے ہوں تو ہماری کمیونٹی میں اضافی مدد کے لیے صفحہ 63 دیکھیں۔

## پریشانی محسوس کر رہے ہیں؟



## اظہار تشکر

"ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ" کے لیے بہت سے لوگوں کے وقت، ان کی مہارت اور قابلیت کی ضرورت تھی۔ ایک مشاورتی کمیٹی نے فریم ورک تیار کیا تھا۔ مصنفین نے مواد فراہم کیا تھا۔ پوسٹ سکندری کے نوجوانوں نے اس بارے میں دانشمندانہ سفارشات کی تھیں کہ "جب وہ گریڈ 11 یا 12 میں تھے تو وہ کون سی معلومات حاصل کرنا چاہتے تھے۔" ہائی اسکول کے طلباء اور خاندانوں نے اس ہدایت نامہ کی جانچ کی تھی۔ مترجمین نے اس وسیلہ کی معلومات کو ایسے بہت سے خاندانوں تک پہنچانے کے لیے زبان سمجھنے کے راستے ہموار کیے جو کینیڈا کے اسکولوں اور نظام میں نئے ہیں۔ ارن ملز کنیکٹس کی اسٹیئرنگ کمیٹی ان سب کا شکریہ ادا کرتی ہے، جو یہاں درج کیے جا رہے ہیں۔

## مشاورتی کمیٹی

روبرٹ مارٹیلیکسی (Robert Martellacci)، چیف ایگزیکٹو آفیسر اور کینیڈینز فار 21 فرسٹ سنچری لرننگ اینڈ انوویشن کے شریک کار بانی؛ کیرولین مولوے (Caroline Mulvey)، کمیونٹی ممبر؛ میری ناناوتی (Mary Nanavati)، EMC کی شریک کار بانی اور ریٹائرڈ جان فریزر SS پرنسپل؛ لورینا نیبار (Loretta Neebar)، رجسٹرار اینڈ ڈائریکٹر آف انزولمنٹ مینجمنٹ، یونیورسٹی آف ٹورنٹو مسیسوگا، اور کیرول ریسٹ (Carol Reist)، دی ڈیم کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر

## مصنفین

کیتھرین چیمبرلین (Catharine Chamberlain)، کرسٹا گاس (Krista Gass)، روبرٹ مارٹیلیکسی (Robert Martellacci)، کیرولین مولوے (Caroline Mulvey)، میری ناناوتی (Mary Nanavati)، نامیتا پرمار (Namita Parmar)، اور ایوانا زلیش (Ivana Zelich)

## مواد کی نظرثانی کرنے والے افراد

ہم مولی آرین بولڈ (Molly Ariunbold)، جینیلی بوب (Jinnelle Bobb)، ایڈم کیرول (Adam Carroll)، لارا جینی-نیومین (Laura Gini-Newman)، فلورش کو (Flourish Co.)، کریسا پیری پرساد (Karissa Harrypersad)؛ جیکی پیشیٹ (Jackie Pichette)، بائر ایجوکیشن کوالٹی کونسل آف اونٹاریو؛ امن ساہوتا (Aman Sahota)، ای امپلیفائیڈ (Ei Amplified)، اور نتاشا ٹیٹ (Natasha Tat) کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ نیز، ہم نظرثانی کرنے والے لوگوں کے اضافی خصوصی گروپ کے شکر گزار ہیں جو اس وسیلہ کی تخلیق کے وقت مقامی ہائی اسکول کے طلباء تھے: الینا گو (Alina Guo)، ایرک مارٹن (Eric Martin)، انجلی پرمار (Anjali Parmar)، رانیہ پیر بھائی (Rania Pirbhai)، اور فلک سومانی (Falak Somani)۔

## اضافی تحقیق

کیرولین مولوے اور نتاشا ٹیٹ

## پروف ریڈرز، زبان اور ثقافت سے متعلق صلاح کاران

شاذیہ امان، شیرل بوب، لیلین ہاباکوویزا (Liliane Habakwizera)، حنان موسی، کیرولین مولوے، میری ناناوتی، لنڈا روکون (Linda Rochon)

## پرٹنگ

ان اسکولوں اور گروپس کے لیے اس وسیلہ کی نقلیں چھاپنے کے لیے نیلسن کا شکریہ جو علاقہ کے نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کو خدمات مہیا کر رہے ہیں۔

## آرٹ اور ڈیزائن

ہم اسٹریٹس ولے میں واقع سینرجی ڈیزائن میں ٹیم کی صلاحیتوں اور ان کی دیکھ بھال کی قدر کرتے ہیں۔



## منسلک وسائل کا ترجمہ کسی دیگر زبان میں کرنے سے متعلق مفید مشورے

**ویب سائٹس کے لیے:** "ایک ویب براؤزر کھولیں اور [translate.google.ca](http://translate.google.ca) پر جائیں۔ اس تک رسائی کے لیے آپ کو گوگل اکاؤنٹ کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ یہ سب کے لیے مفت ہے۔ ہائیں جانب کے ٹیکسٹ باکس میں، اس ویب سائٹ کا پورا URL جسے آپ دیکھنا چاہتے ہیں (بشمول <http://>) ٹائپ کریں۔ دائیں جانب، اس زبان کا انتخاب کریں جس زبان میں آپ ویب سائٹ دیکھنا چاہتے ہیں۔ ظاہر ہونے والے URL پر کلک کریں۔" (Cains, 2022)

**PDFs کے لیے:** وہ دستاویز ڈاؤن لوڈ کریں جسے آپ اپنے ڈیوائس پر ترجمہ شدہ چاہتے ہیں۔ پھر اسے گوگل ٹرانسلیٹ (Google Translate) پر اپ لوڈ کر دیں۔ اس زبان کا انتخاب کریں جو آپ چاہتے ہیں۔ پھر آپ ترجمہ شدہ دستاویز ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

## YouTube کے سب-ٹائٹلز چالو کرنے کے لیے:

YouTube کے ڈیسک ٹاپ ورژن پر، ویڈیو فریم میں موجود ترتیبات (Settings) پر کلک کریں۔

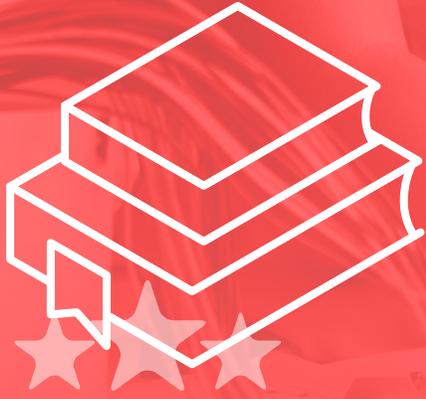
1. اگر سب-ٹائٹلز بند ہوں تو انہیں آن کرنے کے لیے "subtitles/CC" پر کلک کریں۔

2. نئے مینو میں "انگریزی (یا کوئی دیگر زبان اگر دکھائی گئی ہو)" پر کلک کریں۔

3. ایک دوسرا مینو ظاہر ہوگا: آپ کو "subtitles/CC" پر دوبارہ کلک کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

4. اب "خودکار ترجمہ" ("Auto-translate") پر کلک کریں۔ اپنی زبان کا انتخاب کریں۔

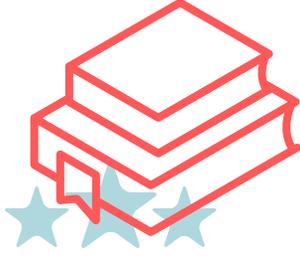
آپ اپنے YouTube اکاؤنٹ کی ترجیحات کے واسطے سے بھی اپنی زبان کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



1.

آپ کے بارے میں:  
متعلم





# آپ کے بارے میں: متعلم

# 1.

## خود-آگاہی کیا ہے؟

خود-آگاہی کو "21 ویں صدی کا میٹا-اسکل" کہا گیا ہے (Eurich, 2018a). جب کہ زیادہ تر لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ خود-آگاہ ہیں، تاہم Eurich کی (2018b) تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ صرف 10-15% ہی لوگ درحقیقت خود-آگاہ ہیں۔ خود-آگاہی اصل میں کیا ہے؟ یہ "اپنی داخلی زندگی سے آگاہ ہونے کی صلاحیت ہے - یعنی اپنے جذبات، خیالات، رویوں، اقدار، ترجیحات، اہداف، قوتوں، دشواریوں، طرز عمل، ذہنیت، اور اس طرح کی چیزوں - اور اس بارے میں آگاہ ہونا کہ یہ عناصر سیاق و سباق کے لحاظ سے رویہ اور انتخابات پر کس طرح اثر ڈالتے ہیں" (یونیورسٹی آف کیلیفورنیا برکلے، 2019). خود-آگاہی کو ایک خیالی سلسلہ کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے (Ackerman, 2021)، جس کا آغاز اپنے بارے میں سطحی فہم سے ہوتا ہے اور اپنے بارے میں زیادہ شدید جذباتی، نفسیاتی، وجدانی، سماجی اور جسمانی فہم تک محیط ہوتا ہے۔

یہ مدنظر رکھتے ہوئے کہ طالب علم کی زندگی کے اس مرحلے میں وقت کی کمیٹمنٹ، جدوجہد، اور مالی امور شامل ہوتے ہیں طلباء پوسٹ سکندری کے راستوں سے متعلق فیصلوں کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ تمام طلباء سوچ سمجھ کر فیصلے کریں۔ پہلا مرحلہ خود-آگاہی ہے، یعنی یہ جاننا کہ ایک متعلم کی حیثیت سے آپ کون ہیں، آپ کی دلچسپیاں اور شوق، آپ کی اقدار، قوتیں اور ضروریات کیا ہیں۔ آپ کی شناخت پیچیدہ ہے، اور ہائی اسکول کے بعد کی زندگی کے بارے میں اہم فیصلوں پر غور کرتے وقت اس کے بہت سے پہلوؤں کا جائزہ لینا اہم ہے کہ ایک متعلم کی حیثیت سے آپ کون ہیں۔

درج ذیل خیالی سلسلہ پر اس درجہ کی نشاندہی کریں جس سے آپ خود-آگاہ ہیں۔

آئیے شروع کریں۔  
آپ کتنے خود-آگاہ ہیں؟



شدت سے  
خود-آگاہ

(میں جذباتی، نفسیاتی،  
وجدانی، سماجی اور  
جسمانی طور پر آگاہ ہوں)



سطحی طور پر  
خود-آگاہ

(میں صرف اس چیز  
سے واقف ہوں کہ میں  
جسمانی طور پر کیسا  
دکھتا/کیسی دکھتی ہوں)

میں یہ جانتا/جانتی ہوں کیوں کہ... (آپ کی خود-آگاہی کی گہرائی کا ثبوت):

---



---



---



---

شکل 1: خود-آگاہی کا خیالی سلسلہ۔ از Flourish Co (2022) منجانب L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2021b, flourishco.org

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





## خود-آگاہی کیوں اہم ہے؟

آپ کی شناخت آپ کے اعتقاد، ثقافت، جنس، زندگی کے تجربات، خاندان، اور کمیونٹی سمیت بہت سے عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔ مؤخر الذکر، خاندان اور کمیونٹی، آپ کی سوچ اور رویہ پر اثر انداز ہونے میں خاص طور پر اہم کردار ادا کر سکتے ہیں (Kutcher, 2017)۔ آپ کی شخصیت بھی اس چیز کی تشکیل کرتی ہے کہ آپ کون ہیں اور شخصیت کی عام خصوصیات کے بارے میں معلومات کے لیے، دیکھیں وسائل صفحہ 15۔ ایک متعلم کی حیثیت سے، آپ کی کئی خوبیاں ہیں اور کئی جگہوں پر مزید بہتر ہونے کی گنجائش ہے۔ خود-آگاہ ہونے کا ایک حصہ آپ کی سیکھنے کی ترجیحات اور اس قسم کے ماحول کی شناخت کرنا بھی ہے جس میں آپ بہترین طریقہ سے سیکھتے ہیں۔ اپنے پوسٹ سکندری اختیارات پر غور کرتے وقت، اپنی دلچسپیوں، اپنے خوابوں، اپنے شوق اور اس بارے میں جاننا بھی آپ کی شناخت کا حصہ ہے کہ آپ میں کون سی چیز جستجو پیدا کرتی ہے اور آپ کی زندگی کو با معنی اور با ہدف بناتی ہے۔ تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ ہدف کے پختہ احساس کے حامل وہ نوجوان جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں دنیا میں مثبت تبدیلی لاتے ہیں، وہ "زیادہ خوش، زیادہ صحت مند، زیادہ متحرک پرجستجو اور زیادہ لچکدار" ہوتے ہیں (UC Berkeley, n.d.)۔

درحقیقت، ایک فرد کی حیثیت سے آپ جتنے زیادہ خود-آگاہ ہوں گے، اور آپ اپنے آپ کو ایک متعلم کی حیثیت سے جتنا زیادہ سمجھیں گے، آپ بائی اسکول کے بعد کی زندگی کے بارے میں اتنے ہی زیادہ اچھے فیصلے کرنے کے اہل ہوں گے، ایسے فیصلے جو اس سے ہم آہنگ ہوں گے کہ آپ کون ہیں اور آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم کیا ہے۔

خود-آگاہی کے بہت سے فائدے ہیں۔ جو افراد خود-آگاہ ہوتے ہیں وہ عام طور پر پراعتماد، پر امید، امید افزا، متجسس، کھلے ذہن کے، غور و فکر کرنے والے، ہمدرد، حقیقی اور ہدف حاصل کرنے پر متوجہ ہوتے ہیں۔ خود-آگاہ لوگ اپنے اعمال، برتاؤ، جذبات، اعتقادات اور اقدار پر توجہ دیتے ہیں۔ وہ خود کو حقیقت پسندانہ اور چیلنجنگ معیارات پر قائم رکھتے ہیں، مثبت تعلقات استوار کرتے ہیں، اور خود کو بہتر بنانے پر توجہ دیتے ہیں (Gini-Newman & Nanavati, 2021a)۔ خود-آگاہی افراد کو زیادہ فعال، تخلیقی، اور پراعتماد، حالات کو دوسرے نقطہ نظر سے دیکھنے، اور کام پر زیادہ مؤثر رہنے کا اہل بنا سکتی ہے (Ackerman, 2021)۔ تحقیق کار ٹاشا یورک (2018a)، نوٹ کرتی ہیں کہ "learn-well mindset" (صفحہ 116) کو اختیار کرنے سے ہمیں خود پر اس طریقہ سے غور و فکر کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو ہمارے لیے ادھیڑ بن میں رہنے، یعنی اپنے آپ کو اور اپنی کارکردگی کو غیر صحت مند طریقہ سے ٹھیک کرنے کا باعث نہیں بنتی، بلکہ، اس کی بجائے، اپنی غلطیوں سے سیکھنے سمیت، اپنے بارے میں ایسے طریقہ سے سیکھنے پر توجہ مرکوز کرنے کا اہل بناتی ہے جو ہمیں ہماری زندگیوں میں آگے بڑھاتے ہیں (صفحہ 112-113، 115-116)۔

ذیل میں "میں، متعلم: خود-آگاہی پروفائل" کا چارٹ مکمل کریں اسے سمجھنے میں آپ کی مدد کے لیے کہ آپ اپنے اور اپنی شناخت کے بارے میں کیا جانتے ہیں، اور جب آپ اپنے پوسٹ سکندری کے اختیارات کے بارے میں غور کرتے ہیں تو ایک متعلم کی حیثیت سے آپ کے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے۔





# میں، متعلم:

## خود-آگاہی

### پروفائل

<p><b>ثبوت/معلومات کے ذرائع اور تاثرات کو نوٹ کریں</b></p> <p>مثلاً، والدین/سرپرست، اساتذہ، صلاح کاران، تعلیمی تشخیصات، IEP، رپورٹ کارڈ کے نمبرات اور تبصرے، سیکھنے کی صلاحیتیں، شخصیت کی خصوصیت کی تشخیصات، شوق، کامیابیاں، غیر نصابی شمولیت، قیادت کے مواقع وغیرہ۔</p>	<p><b>غور و فکر کے لیے سوالات</b></p>	<p><b>آپ کی شناخت کے وہ شعبے جن پر غور کیا جانا چاہیے</b></p>
	<p>ایک متعلم کی حیثیت سے آپ کی صلاحیتیں کیا ہیں؟ آپ کس چیز میں اچھے ہیں؟ آپ کو کن مضامین میں سب سے زیادہ دلچسپی ہے؟ آپ نے کن مضامین میں مہارت حاصل کی ہے؟</p> <p><b>نوٹ لکھیں:</b></p>	<p><b>سیکھنے سے متعلق صلاحیتیں</b></p>
	<p>آپ کو کس چیز میں دلچسپی ہے اور آپ کس چیز کے بارے میں سب سے زیادہ پرجوش ہیں؟ آپ کو کون سی چیز پرجوش کرتی اور متحرک کرتی ہے؟ آپ کی زندگی کو کون سی چیز یا معنی اور با ہدف بناتی ہے؟ آپ کی دلچسپیاں اور شوق آپ کے لیے مستقبل میں کس طرح مثبت اثر ڈال سکتے ہیں؟ اب سے پانچ سال بعد آپ خود کو کہاں دیکھتے ہیں؟</p> <p><b>نوٹ لکھیں:</b></p>	<p><b>سیکھنے سے متعلق دلچسپیاں اور شوق</b></p>
	<p>ایک متعلم کی حیثیت سے اپنے سیکھنے سے متعلق تجربات کے فہم اور اس چیز کی تشکیل کے لیے کہ آپ کون ہیں، آپ اپنے حواس، سمعی، بصری، اور حرکیات کو کس طرح استعمال کرتے ہیں؟</p> <p><b>نوٹ لکھیں:</b></p>	<p><b>سیکھنے کا عمل اور آپ کے حواس</b></p>

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





# میں، متعلم: خود-آگاہی پروفائل

	<p>آپ کے سیکھنے سے متعلق سب سے زیادہ فائدہ مند اور کامیاب تجربات کیا رہے ہیں؟ آپ کے سیکھنے سے متعلق سب سے مشکل اور کم کامیاب تجربات کیا رہے ہیں؟ آپ کیا چاہیں گے کہ آپ کے پوسٹ سکندری انسٹرکٹرز سیکھنے کا ایسا ماحول پیدا کرنے سے متعلق جانیں جو آپ کو ایک متعلم کی حیثیت سے پھلنے پھولنے کے مواقع فراہم کرے؟ IEP والے طلباء کے لیے، کیا آپ کو کسی جگہ کی ضرورت ہوگی؟</p> <p><b>نوٹ لکھیں:</b></p>	<p><b>سیکھنے سے متعلق ضروریات: ماحول</b></p> 
	<p>کس قسم کے لرننگ ایکسپیرنس نے آپ کو سیکھنے میں مدد دی ہے؟ آپ کی سیکھنے سے متعلق ضروریات کیا ہیں؟ IEP والے طلباء کے لیے، کیا آپ کو کسی جگہ کی ضرورت ہوگی؟</p> <p><b>نوٹ لکھیں:</b></p>	<p><b>سیکھنے سے متعلق ضروریات: ہدایت</b></p> 

سیکھنے سے متعلق اپنی نئی آگاہی کے ساتھ، ایک متعلم کی حیثیت سے خود کو بیان کریں۔  
ایک متعلم کی حیثیت سے میں ہوں...



---

---

---

---

شکل 2: میں، متعلم کا خود-آگاہی پروفائل۔ از Gini-Newman & M. Nanavati, 2022e, flourishco.org. L. کاپی رائٹ 2022 منجانب Flourish Co.

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





## وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
خود-آگاہی	AIIESEC نوجوانوں کی قیادت کا ایک عالمی پروگرام ہے، جس کا صدر دفتر مونٹریل میں ہے۔	خود-آگاہی   قائدانہ صلاحیت کو فروغ دینے والی خصوصیات - AIIESEC	<a href="https://onpathway.me/AIESEC">onpathway.me/AIESEC</a> 	ویڈیو
شناخت	Know Before You Go (آگے بڑھنے سے پہلے جان لیں) ہائی اسکول کے طلباء کو پوسٹ سکندری کے راستوں کے لیے تیار کرنے کے لیے ایک ہدایت نامہ ہے۔ یہ ڈلہوزی یونیورسٹی میں سائیکالوجی کے پروفیسر ایمریٹس، ڈاکٹر اسٹین کچر، کے ذریعہ تحریر کیا گیا تھا۔ یہ وسیلہ مینٹل ہیلتھ لٹریسی کے ذریعہ مفت دستیاب ہے۔	Know Before You Go (آگے بڑھنے سے پہلے جان لیں) (Kutcher, 2017) صفحات (1-13)	<a href="https://onpathway.me/go">onpathway.me/go</a> 	Epub، ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل PDF
زندگی کا ہدف	کیلیفورنیا یونیورسٹی، برکلے میں قائم، گریٹر گڈ سائنس سنٹر نفسیات، سماجیات، اور صحت و سلامتی سے متعلق نیورو سائنس کا مطالعہ کرتا ہے۔	زندگی میں اپنا ہدف تلاش کرنے کے سات طریقے	<a href="https://onpathway.me/purpose">onpathway.me/purpose</a> 	ویب سائٹ
سیکھنے کے طریقے	مینٹل ہیلتھ لٹریسی، مصنف ڈاکٹر اسٹین کچر، اور دیگر لوگوں نے یہ مفت آن لائن کتاب دستیاب کرایا ہے تاکہ پہلے سال کے طلباء کو پوسٹ سکندری کے ماحول میں ہم آہنگ ہونے میں مدد مل سکے۔ سیکھنے کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے صفحات 16-20 پڑھیں۔ اپنی ترجیحات دیکھنے اور مطالعہ سے متعلق مفید مشورے کے لیے ایک کوئز میں حصہ لیں۔	عبوری مدتیں: اپنے کیمپس کے تجربہ سے بھرپور فائدہ اٹھانا (کتابی ورژن) / Trier le meilleur parti de votre experience sur le campus (Kutcher, 2019)	<a href="https://onpathway.me/Transitionsbook">onpathway.me/Transitionsbook</a> 	PDF
جذباتی شعور	اگر آپ اپنے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو جذباتی شعور (EI) کے بارے میں پڑھیں۔ سائیکالوجی ٹوڈے (Psychology Today) اس بارے میں اچھی وضاحت پیش کرتا ہے کہ EI آپ کی تعلیم اور مستقبل کے کیریئر کو کس طرح فائدہ پہنچاتا ہے۔	اسکول میں کامیاب ہونے کے لیے آپ کو جذباتی شعور کی ضرورت کیوں ہے	<a href="https://onpathway.me/EI">onpathway.me/EI</a> 	مضمون



جب آپ فیصلہ سازی میں اپنی اقدار کو مدنظر رکھتے ہیں تو آپ اپنی دیانتداری کے احساس کو برقرار رکھتے ہیں یہ جانتے ہوئے کہ جو آپ جانتے ہیں وہ درست ہے، نیز اعتماد اور وضاحت کے ساتھ فیصلوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی جان لیں گے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں وہ آپ کی موجودہ اور مستقبل کی خوشی اور اطمینان کے لیے سب سے بہتر ہے۔ (Mind Tools, n.d.)



## اقدار انتہائی اہم ہیں

اقدار آپ کے بہت سے پہلوؤں کو متاثر کر سکتی ہیں، جن میں آپ کا رویہ اور فیصلے، آپ کا عہد، اور کام کی اخلاقیات بھی شامل ہیں (Kouzes & Posner, 2018، صفحہ 25)۔ جو لوگ اپنی اقدار کے بارے میں واضح ہیں وہ اہم فیصلے کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں، ذاتی طور پر زیادہ منظم ہوتے ہیں، توجہ مرکوز کرنے اور مشکل حالات کا سامنا کرنے کے زیادہ اہل ہوتے ہیں، اور وہ زیادہ مثبت تعلقات رکھتے ہیں (Christian, 2020)۔ عام طور پر، جب ہماری سرگرمیاں اور اہداف ہماری اقدار کے ساتھ ہم آہنگ ہوتے ہیں تو ہمارے لیے خوش اور آسودہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے (Boniwell & Tunariu, 2019) اور یہ جانتے ہوئے کہ ہم اپنی اقدار کے تعلق سے سچے ہیں ہم دیانتداری کے احساس کا تجربہ کرتے ہیں۔ جب ہماری زندگیوں اس کے ساتھ ہم آہنگ نہیں ہوتی ہیں جس پر ہم یقین رکھتے ہیں تو ہم کم آسودہ محسوس کرنے کا کہیں زیادہ امکان رکھتے ہیں اور ہم اندرونی کشمکش کا شکار ہوتے ہیں جس سے تناؤ اور الجھن جیسے منفی طبی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ اپنی بنیادی اقدار سے واقف ہوں گے اور انہیں خود کے اور دوسروں کے سامنے واضح کر سکتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ یہ اقدار پوسٹ سکندری کے راستوں کے بارے میں آپ کی فیصلہ سازی میں رہنمائی کریں گی۔ ہائی اسکول کے بعد کام اور تعلیم کے لیے بہت زیادہ عزم کی ضرورت ہوتی ہے۔ (Kouzes and Posner (2018) ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ "[آپ] کسی ایک جگہ (یا کسی ایک پروجیکٹ، یا ٹیم) کے ساتھ وابستہ نہیں رہیں گے جب آپ اپنے دل اور اپنی روح میں یہ محسوس کرتے ہوں گے کہ آپ... سے تعلق نہیں رکھتے ہیں۔ عہد اس کے ساتھ ہم آہنگی پر مبنی ہوتا ہے کہ ذاتی اقدار کیا ہیں، آپ کون ہیں، اور آپ کس چیز سے متعلق ہیں" (صفحات 25-26)۔

## اقدار کیا ہیں؟

خود-آگاہی میں اس بات سے آگاہ ہونا بھی شامل ہے کہ آپ کے لیے کون سی چیز اہمیت رکھتی ہے، آپ کے اصول کیا ہیں، یعنی آپ کس چیز کی قدر کرتے ہیں اور اس پر یقین رکھتے ہیں۔ اپنے بارے میں سچا ہونا، آپ کون ہیں، یہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب آپ اس چیز سے آگاہ ہوں کہ آپ کس چیز کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور آپ اپنی سوچ اور فیصلوں میں رہنمائی کے لیے ان اقدار کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔ (Eurich (2018a) نشانہ بندی کرتا ہے: "ان اصولوں کا ایک بنیادی مجموعہ [تیار کرنا] جو رہنمائی کرتے ہیں کہ ہم اپنی زندگی کس طرح گزارنا چاہتے ہیں خود-آگاہ ہونے کا پہلا اور اہم مرحلہ ہے۔ خاص طور پر، اقدار اس شخص کی وضاحت کرتی ہیں جو ہم بننا چاہتے ہیں اور ہمارے اعمال کا جائزہ لینے کے لیے ایک معیار فراہم کرتی ہیں" (صفحہ 27)۔ ایسے بہت سے عوامل ہیں جو آپ کی اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں، جن میں شامل ہیں آپ کا خاندان، ثقافت، اعتقاد، روایات، دوست و احباب، ادارے اور زندگی کے تجربات (Gini-Newman & Nanavati, 2021a)۔ تحقیق کاران کوزیز (Kouzes) اور پوزنر (Posner) (2018) نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے: "اقدار آپ کی ذاتی 'اصل حقیقت' کے مترادف ہوتی ہیں۔" وہ آپ کی زندگی کے ہر پہلو - مثال کے طور پر، آپ کے اخلاقی فیصلے، وعدے، اور ذاتی اور اجتماعی اہداف - اور آپ کے دوسروں کے تئیں رد عمل ظاہر کرنے کے انداز کو متاثر کرتی ہیں۔ وہ عمل کے لیے ہدایت ناموں کے طور پر کام کرتی ہیں اور ان فیصلوں کے لیے معیار متعین کرتی ہیں جو آپ شعوری اور لاشعوری طور پر کرتے ہیں" (صفحہ 24)۔ کسی بھی شخص کی اقدار عمر اور زندگی کے تجربات کے ساتھ بدل سکتی ہیں۔ اسی لیے وقتاً فوقتاً اپنی اقدار کی فہرست کا از سر نو جائزہ لینا اہم ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ اپنے رویہ اور کلیدی فیصلوں کے تعلق سے رہنمائی میں مدد کے لیے انہیں ہی استعمال کر رہے ہیں جن پر آپ یقین رکھتے ہیں۔



مشق:

# آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



آپ سب سے زیادہ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

آپ سب سے کم کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟

آپ کی بنیادی اقدار کیا ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے کم اہمیت دیتے ہیں؟

شکل 3: آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟ از Gini-Newman & M. Nanavati, 2021c, flourishco.org۔ L. کاپی رائٹ 2022 منجانب Flourish Co.

## ہدایات



"آپ کس چیز کو اہمیت دیتے ہیں؟" گرافک آرگنائزر کا استعمال کرتے ہوئے، ان چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جنہیں آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں (اوپر بائیں جانب)، اور اس بات کی نشاندہی کریں کہ کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ پھر ان چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جنہیں آپ سب سے کم اہمیت دیتے ہیں (اوپر دائیں جانب) اور اس بات کی نشاندہی کریں کہ کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان کی وضاحت کرتے ہیں جنہیں آپ سب سے کم اہمیت دیتے ہیں۔

اب اقدار کی درج ذیل فہرست پر ایک نظر ڈالیں۔ اس فہرست پر سرسری نظر ڈالیں اور گرافک آرگنائزر میں ایسی دیگر اقدار شامل کریں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔

پھر درج ذیل ویڈیو دیکھیں: آپ اپنی ذاتی اقدار کا اندازہ کس طرح لگاتے ہیں۔ ([onpathway.me/val](https://onpathway.me/val))

اب اپنی اقدار کی فہرست کا جائزہ لیں اور اپنی ان اعلیٰ ترین 4-5 بنیادی اقدار کو جو صحیح معنوں میں وضاحت کرتی ہیں کہ آپ کون ہیں اور آپ کس چیز پر یقین رکھتے ہیں، گرافک آرگنائزر کے مرکز میں لکھیں (& Gini-Newman & Nanavati, 2021a)۔

پوسٹ سکندری کے راستہ سے متعلق اہم فیصلے کرتے وقت ان 4-5 بنیادی اقدار کو ذہن میں رکھیں۔ آپ اپنے ہر فیصلے میں اپنی تمام بنیادی اقدار کو ہو سکتا ہے ملحوظ خاص رکھ پائیں یا نا رکھ پائیں۔ آپ کو ترجیح دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ تاہم، آپ کی بنیادی اقدار ایک اہم ہدایت نامہ بن جائیں گی جو یقینی طور پر آپ کی فیصلہ سازی کو سپورٹ کر سکتی ہیں۔

- مزاح
- قیادت
- گھر
- دوستی
- اچھائی
- عقیدہ
- دانائی
- ترتیب
- حوصلہ
- توازن
- رحم دلی
- تندرستی
- صبر و تحمل
- خوش حالی
- سلامتی
- شکر گزاری
- قوت برداشت
- انصاف
- معافی
- عزت نفس
- خوشی
- ہم آہنگی
- امن
- کھلا پن
- احترام
- خاندان
- آزادی
- وفاداری
- شعور
- تخلیقی صلاحیت
- انسانیت
- کامیابی
- احترام
- تنوع
- سخاوت
- دیانتداری
- پیار
- خوشی/کھیل
- جوش
- تبدیلی
- خوبصورتی
- ذاتی ترقی
- ایمانداری
- مہم جوئی
- رحم دلی
- ٹیم ورک
- سیکھنا
- اختراع
- قوت
- دوستی/رشتہ

## کردار کی قوتیں کیا ہیں؟

اپنی خود-آگاہی کو بڑھا سکتے ہیں اور ہم اپنے کردار کی ہر قوت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب ہم کردار کی کسی قوت کا استعمال نئے طریقہ سے کرتے ہیں تو ہم اپنے اس حصہ کی افزائش کر رہے ہوتے ہیں۔

آپ کے کردار کی اعلیٰ قوتیں کیا ہیں؟ گرافک آرگنائزر کا استعمال کرتے ہوئے، ایک لمحہ نکالیں اور ان چیزوں کی فہرست بنائیں جنہیں آپ اپنے کردار کی قوتیں سمجھتے ہیں (اوپر بائیں جانب)۔ آرگنائزر کے نچلے بائیں حصہ میں، ان اعمال، رویوں اور انتخابات کی نشاندہی کریں جو آپ کے دوستوں اور خاندان کے افراد سمیت آپ کے آس پاس کے دیگر لوگوں سے آپ کی قوتوں کی وضاحت کرتے ہیں۔

کردار سے مراد "ان صفات... یا خصوصیات میں سے کوئی ایسی چیز ہے جو کسی فرد کا حصہ ہوتی ہیں اور اسے ممتاز کرتی ہیں" (Merriam-Webster, Inc., n.d.-a) اور، اس سیاق میں، قوت "ایک پختہ صفت یا موروثی اثاثہ ہے" (Merriam-Webster, Inc., n.d.-b)۔ اسی لیے جب ہم کردار کی قوتوں کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم ان خصوصیات کا حوالہ دے رہے ہوتے ہیں جو کسی فرد کی فطرت کا حصہ ہوتی ہیں اور یہ خصوصیات کسی شخص کے خیالات، احساسات اور رویہ میں ظاہر ہوتی ہیں (The Flourishing Center, 2018a)۔ کردار کی قوتوں کی سماجی گروہوں اور ثقافتوں میں وسیع پیمانہ پر اور اخلاقی طور پر قدر کی جاتی ہے، ان کی سماجی طور پر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، اور وہ اس لحاظ سے مستحکم ہوتی ہیں کہ مختلف حالات میں ان کا اسی طرح مظاہرہ کیا جاتا ہے (The Flourishing Center, 2018a)۔ ہم اپنی قوتوں کے بارے میں

مشق:

## کردار کی قوتیں

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



آپ کے کردار کی قوتیں کیا ہیں؟

کردار کی کن قوتوں کو آپ اپنے لیے فروغ پانے کے حلقے سمجھتے ہیں؟

آپ کے کردار کی اعلیٰ قوتیں  
کیا ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات آپ کے کردار کی قوتوں کی وضاحت کرتے ہیں؟

کون سے اعمال، رویے اور انتخابات ان قوتوں کے فروغ میں آپ کی مدد کریں گے؟

شکل 4: آپ کے کردار کی اعلیٰ قوتیں کیا ہیں؟ از L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022d, flourishco.org منجانب 2022 Flourish Co

نوٹ لکھیں:




---



---



---



---



جب ہم مستقبل کے بارے میں فیصلہ کرتے ہیں تو اس وقت یہ فیصلہ کرتے وقت کہ کس کیریئر میں جانا ہے یا کون سی ملازمت اختیار کرنی ہے، اپنی اعلیٰ ترین 5 قوتوں کو ملازمت کے ساتھ ملانے کی کوشش کرنا بہت اہم ہے، کیوں کہ سب سے زیادہ بیش قیمتی ملازمت، رشتے اور شوق وہ ہیں جو لوگوں کی قوتوں سے ہم آہنگ ہوتے ہیں۔ (Bonniwell & Tunariu, 2019، صفحہ 232)۔



### کردار کی قوتیں کیوں اہم ہیں؟

وہ لوگ جو اپنی قوت سے ہم آہنگ رہتے ہوئے فیصلے کرتے ہیں اور جن کی زندگیوں ان کی قوت کی عکاسی کرتی ہیں، وہ زیادہ خوش، زیادہ پر اعتماد اور پر امید ہوتے ہیں، کام میں زیادہ مصروف ہوتے ہیں، اور اسکول میں زیادہ کامیابی اور صحت و سلامتی کا تجربہ کرتے ہیں (Bonniwell & Tunariu, 2019، صفحہ 231؛ The Flourishing Center, 2018a)۔ اچھے کردار کے حامل ہونے کا تعلق قیادت، صبر و تحمل، تنوع، مہربانی، پرییز گاری کو قدر کی نگاہ سے دیکھنے، منشیات میں کمی، تشدد، ڈپریشن اور سٹریس کے مسائل سے بے خبر ہونے، ہماری مجموعی صحت کو بھی تقویت دے سکتی ہیں اور مثبت جذبات پیدا کر سکتی ہیں (Bonniwell & Tunariu, 2019، صفحہ 231)۔ جب پوسٹ سکندری کے راستے کا انتخاب کرنے کی بات آئے تو کسی ایسے پیشہ ورانہ شعبے کے بارے میں غور کریں جو آپ کی قوتوں کو مجتمع کرتا ہو۔ یہ وہ اٹانے ہیں جو آپ کی علم اور صلاحیتوں کو سپورٹ کرسکتے ہیں۔ اپنے کردار کی قوتوں سے آگاہ ہونا ہمیں اپنی امکانی صلاحیتوں تک پہنچنے میں مدد دے سکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ جب ہمارے کردار کی قوتوں کو استعمال کرنے کی بات ہو تو یہ شناخت کرنا اہم ہے کہ ہر قوت کی ایک منفی نقیض ہوتی ہے۔ ہماری قوتوں کا استعمال معمول سے زیادہ اور معمول سے کم ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایمانداری کی نقیض ہے ایمانی ہے اور جو شخص بہت زیادہ ایماندار ہو اسے بدتمیز کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے (Finding The Golden Mean, n.d.)۔ ہماری خود-آگاہی کا ایک حصہ اس چیز کا تعین کرنا ہے جب ہم اپنی ہر قوت کو کم یا زیادہ استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاکہ اپنی زندگی میں ایک متوازن راستہ حاصل کریں۔

کرسٹوفر پیٹرسن اور مارٹن سلینگ مین نے، تاریخ اور ثقافت کے ضمن میں وسیع تحقیق کے ذریعہ، کردار کی 24 قوتوں کی نشاندہی کی ہے، جنہیں چھ خوبیوں میں منظم کیا گیا ہے، جسے VIA کلاسیفیکیشن کہا جاتا ہے جو "ماہرین نفسیات کے ذریعہ قوتوں اور مثبت عمل کے تعلق سے ایک حوالہ جاتی ہدایت نامہ کے طور پر وسیع پیمانہ پر پہچانا اور استعمال کیا گیا ہے" (Bonniwell & Tunariu, 2019، صفحہ 227)۔ جب کہ تحقیق کاران پر شخص کو ان تمام قوتوں کا مظاہرہ کرنے کا اہل سمجھتے ہیں، تاہم کچھ افراد کے ذریعہ کچھ قوتوں کا مظاہرہ دوسروں کے بالمقابل زیادہ کیا جاتا ہے۔ اس لیے، ہم میں سے سبھی ان قوتوں کے ایک منفرد مرکب کے حامل ہیں۔

درج ذیل ویڈیو دیکھیں: کردار کی سائنس ([onpathway.me/SC](https://onpathway.me/SC))۔ کردار کی قوت کی درج ذیل فہرست پر غور کریں: کردار کی 24 قوتوں کا VIA کلاسیفیکیشن ([onpathway.me/24](https://onpathway.me/24))۔

اگر ضرورت ہو تو اپنی قوتوں کی فہرست (اوپر بائیں جانب) میں ترمیم کریں؛ جن چیزوں کو آپ اپنے اعلیٰ ترین 3 تا 5 کردار کی قوتیں سمجھتے ہیں ان پر اسٹار لگائیں اور انہیں گرافک آرگنائزر کے مرکز میں رکھیں۔ ان خوبیوں کی فہرست پر غور کریں جن کے تحت ہر ایک قوت کی درجہ بندی کی گئی ہے (دانشمندی، حوصلہ مندی، انسانیت، انصاف، منشیات سے پرییز، ماورائیت)۔ آپ کے کردار کی زیادہ تر قوتیں کس خوبی (کن خوبیوں) کے تحت آتی ہیں؟ یہ آپ کے کردار کے بارے میں کیا کہہ سکتا ہے اور آپ کے لیے کیا اہم ہے؟ (Gini-) (Newman & Nanavati, 2021d)

ہم سب میں کردار کی ایسی قوتیں پائی جاتی ہیں جو دوسروں کے بالمقابل زیادہ آسانی سے حاصل ہوتی ہیں۔ تاہم، یہ جاننے سے کہ ہم کن قوتوں کو مزید بڑھانا چاہتے ہیں، ہماری مجموعی قوتوں اور صحت و سلامتی کو تقویت ملتی ہے۔ گرافک آرگنائزر کے اوپری دائیں سیکشن میں، کردار کی ان قوتوں کی فہرست بنائیں جنہیں آپ اپنے لیے ترقی کے شعبے سمجھتے ہیں، یعنی، وہ جنہیں آپ جان بوجھ کر بڑھانا چاہتے ہیں۔ نیچے دائیں جانب ان اعمال، رویوں اور انتخابات کی نشاندہی کریں جو ان قوتوں کے فروغ میں آپ کی مدد کریں گے؟



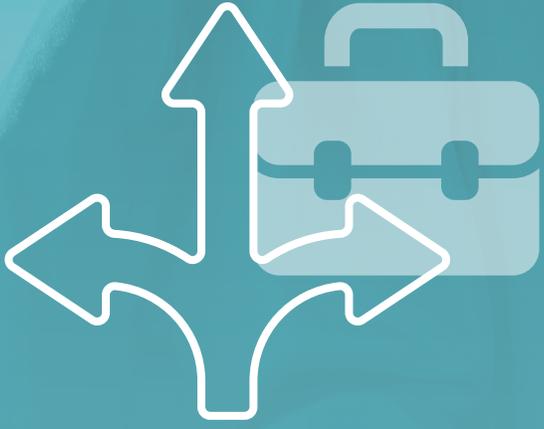
## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
کردار	ڈاکٹر رومیٹ بیلن (Dr. Rumeet Billan) جن کی پرورش پیل ریجن میں ہوئی تھی ایک ہدف پر مبنی زندگی کے بارے میں بات کرتی ہیں۔ وہ میں کون بننا چاہتا/چاہتی ہوں (Who Do I Want To Become) کی مصنفہ ہیں؟	آپ بڑے بوکر کون بننا چاہتے ہیں: TEDxNovaScotia میں رومیٹ بیلن	<a href="https://onpathway.me/who">onpathway.me/who</a> 	ویڈیو
اقدار اور زندگی کے فیصلے	اقدار کی تحدید بہتر فیصلوں اور بہتر زندگی کی طرف لے جاتی ہے۔ یہ ویڈیو غیر منافع خور ادارہ ڈسیژن ایجوکیشن فاؤنڈیشن کے ذریعہ تیار کی گئی ہے جو اچھے انتخابات کرنے میں متعلمین کی مدد کرنے کے لیے پرعزم ہے۔	ڈسیژن فوکس 04 - واضح اقدار	<a href="https://onpathway.me/DEF">onpathway.me/DEF</a> 	ویڈیو
	پیس ایٹیمی (Peace Itimi) ایک ویلاگر ہیں جو لوگوں کی ان کے کاروبار کو ترقی دینے اور ذاتی طور پر نشوونما پانے میں مدد کرنے کے تئیں پرعزم ہیں۔	ذاتی بنیادی اقدار: کیوں، کیا اور کیسے	<a href="https://onpathway.me/core">onpathway.me/core</a> 	ویڈیو



اپنی قوت کو بڑھانا آپ کو زیادہ ایندھن فراہم کرتا ہے تاکہ آپ تمام سلنڈروں پر کام کر سکیں۔ قوتوں کو مجتمع کرنا اور انہیں کام پر لگانا آپ کی اثر آفرینی کو بڑھاتا ہے اور آپ کو اپنی عطا ہوئی خوبیوں کا مکمل طور پر استعمال کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ (Hughes, 2006, صفحہ 48)۔





2.

سکنڈری کے بعد کے  
راستے





## سکندری کے بعد کے راستے

# 2.

اگر آپ نے سیکشن 1 میں دی گئی مشقوں اور وسائل پر نظر ڈالی ہے تو آپ اپنے بارے میں، خاص طور پر اپنی اقدار (وہ اعتقادات جن پر آپ پختگی سے قائل ہیں) اور اپنے کردار کی قوت کے بارے میں، بہت کچھ جان سکیں گے۔ ممکن ہے کہ آپ کو پہلے ہی سے اچھی طرح اندازہ ہو کہ آپ سب سے زیادہ خوش اور کامیاب کہاں ہوں گے۔ یہ سیکشن اگلے چند ولولہ انگیز سالوں کے بارے میں آپ کی سوچ کو مزید بہتر بنانے میں آپ کی مدد کرے گا۔

### منتقلی

#### راستوں سے ہماری کیا مراد ہے؟

تمام اختیارات، یعنی مختلف اداروں کے پروگرامز اور راستوں پر نظر ڈالیں، جن میں حکومت کے ذریعہ رقم مہیا کیے جانے والے کالجوں اور یونیورسٹیوں، پرائیویٹ ادارے، اور ٹریڈ یونینز بھی شامل ہیں۔

جو مستقبل آپ چاہتے ہیں اس کو حاصل کرنے کے لیے سیکھنے کے دو راستوں کو جوڑنا کتنا آسان یا مشکل ہے؟ مثال کے طور پر، کیا کالجوں اور یونیورسٹیوں کے مابین باہمی تعاون یا منتقلی کے پروگرامز پائے جاتے ہیں؟

زندگی کی ضروریات۔ (طلباء کو اپنی ترجیحی طرز زندگی اور مختلف راستوں سے وابستہ تنخواہوں پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔ تنخواہ کی حدود سے متعلق مزید تحقیق کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔)

دائری کی مستحق آبادیوں کے لیے پروگراموں کی تفتیش کریں۔ پوسٹ سکندری کے ادارے کم نمائندگی کیے جانے والے طلباء تک پہنچتے ہیں، پروگراموں میں درخواست دینے اور پورے نظام سے متعلق رکاوٹوں پر قابو پانے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ مثالیں ہیں میک ماسٹر یونیورسٹی ایکسس اسٹریٹیجی ([onpathway.me/MAS](http://onpathway.me/MAS))، کوینز یونیورسٹی انڈیجینس اسٹوڈنٹس ایڈمیشن ہاتھوے ([onpathway.me/IS](http://onpathway.me/IS))، اور دی جی ریمنڈ چیننگ اسکول آف کاتھینونگ ایجوکیشن میں اسپیننگ دی گیس ([onpathway.me/SG](http://onpathway.me/SG)) جو طلباء کی مہارت کو اپ گریڈ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بہت سے ادارے طلباء کو ان کے پوسٹ سکندری کے راستوں کا عادی ہونے میں مدد دینے کے لیے ہدایتی پروگرام بھی پیش کرتے ہیں، مثلاً، ٹرینٹ یونیورسٹی کا ریباؤنڈ پیئر سپورٹ پروگرام (J. Pichette, personal communication, مارچ 24، 2022)۔

اگر آپ کے پاس انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP) اور/یا دیگر جگہیں ہیں تو برائے مہربانی **کیریئر ٹرینڈز اینڈ ایکسپلوریشن** سیکشن کے بعد فراہم کردہ معلومات کو پڑھیں۔

ہائی اسکول سے فارغ ہونے کے بعد آپ کے لیے متعدد مواقع دستیاب ہیں۔ ان اختیارات کو اکثر "راستے" کہا جاتا ہے۔ راستے وہ روٹس ہیں جنہیں آپ اپنے کیریئر کے اہداف تک پہنچنے کے لیے اختیار کرنے کا منصوبہ رکھتے ہیں۔ آپ کے پاس ہائی اسکول کے بعد غور کرنے کے لیے بہت سے راستے ہیں، جیسے: اپرنٹس شپ، کالج، یونیورسٹی یا ورک پلیس۔ "گیپ ایئر" کا استعمال اپنے آپ کو تیار کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے (مثلاً بیسہ کمانا یا اسے سیکھنے کے لیے رضاکارانہ طور پر کام کرنا جو آپ طویل مدتی بنیاد پر کرنا چاہتے ہیں)۔

#### آپ کے مستقبل کے لیے کوئی راستہ کیوں اہم ہے؟

آپ اس کا انتخاب کرنا چاہتے ہیں جو آپ کے لیے سب سے بہتر ہے، اس لیے ہائی اسکول کے بعد اپنے پہلے مرحلہ کے بارے میں کھلے ذہن کا ہونا اہم ہے۔ برائے مہربانی یاد رکھیں، کچھ راستے دیگر راستوں کی طرف لے جا سکتے ہیں۔

#### اپنی قوتوں اور ترجیحات کو مدنظر رکھیں

کوئی ایسا پروگرام جس میں آپ کو دلچسپی ہو اور موضوع/کام کے تئیں جذبہ پایا جاتا ہو

آپ کے سیکھنے کا طریقہ اور نئی معلومات اور مہارتیں سیکھنے کی ضرورت

مثال کے طور پر، جب آپ کیمپس یا ورک پلیسز (ٹورز، اوپن ہاؤسز، ویبنارز، ورچوئل پرنٹیشنز کے دوران) پر جاتے ہیں تو کیسا محسوس کرتے ہیں؟ خود سے سوال کریں: کیا میں خود کو یہاں دیکھتا ہوں؟ کیا یہ ٹھیک لگ رہا ہے؟

جب آپ پروگرام یا انڈسٹری میں دوسروں سے بات کرتے ہیں تو آپ کیا تاثر لیتے ہیں؟ (اگر آن لائن تلاش کر رہے ہیں تو معتبر ذرائع کی طرف رجوع کریں)۔

کسی قابل اعتماد بالغ فرد، جیسے خاندان کے کسی فرد یا ٹیچر، سے بات کریں۔ جب آپ بہت زیادہ پریشانی محسوس کر رہے ہوں تو ہماری کمیونٹی میں اضافی مدد کے لیے **صفحہ 63 دیکھیں**۔

## پریشانی محسوس کر رہے ہیں؟





ہائی اسکول کے بعد اپنے پہلے مرحلہ کا اندازہ لگانے میں اپنی مدد کی خاطر، یہ دیکھنے کے لیے ذیل کے بیانات کی طرف رجوع کریں کہ کون سا سیکشن سب سے زیادہ آپ کی طرح لگتا ہے۔

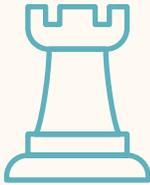
### یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں جلد ہی پیسہ کمانا شروع کرنا چاہتا/چاہتی ہوں اور/یا بہت جلد اپنے طور پر زندگی گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں اپنا وقت کسی خاص ملازمت کے لیے توجہ مرکوز کرنے، خصوصی تربیت حاصل کرنے میں گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں جلد از جلد اسکول سے نکلنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں ملازمت کے دوران سیکھنے کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میری مثالی ملازمت کے لیے ہائی اسکول ڈپلوما کی ضرورت ہو سکتی/نہیں ہو سکتی ہے

### یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں پڑھائی سے ایک سال کی چھٹی لینے میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں
- میں دنیا کا سفر کرنا پسند کروں گا/گی
- میں خدمت کے کام میں شامل ہونے میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں (شاید کچھ مدت کے لیے بیرون ملک بھی)
- میں پوسٹ سکندری شروع کرنے سے پہلے کام کرنا اور کچھ رقم بچانا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں انٹرن شپ میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہوں

### مندرجہ بالا بیانات میں سے کون سا بلاک آپ کے لیے سب سے زیادہ دلکش تھا؟



- اپرنٹس شپ
- کالج
- یونیورسٹی
- ورک پلیس
- گیپ اینٹر

### مدنظر رکھیں

- یہ تجربہ آپ کا پہلا مرحلہ ہو سکتا ہے، جو دیگر راستوں کی طرف دروازہ کھولتا ہے۔
- خود سے سوال کریں: میرا طویل مدتی ہدف کیا ہے؟
- نئے تجربات اور مواقع آپ کا راستہ بدل سکتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے، اور بہت فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کھلے ذہن کا ہونا اہم ہے۔
- مختلف تجربات ہمیں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔
- فیصلے کرنا مشکل ہے، لیکن اپنی پوری کوشش کریں۔

### یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- مجھے چیزیں بنانا، ٹھیک کرنا، مینوفیکچرنگ کرنا یا چلانا اچھا لگتا ہے
- مجھے لیکچر پڑھنے یا سننے یا کلاس میں شرکت کرنے کی بجائے (اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے) سیکھنا اچھا لگتا ہے
- میں، ملازمت میں، کسی ماہر سے اپنے کیریئر کے لیے مہارتیں سیکھتے ہوئے پیسے کمانا چاہوں گا/گی
- میں کسی کلاس روم میں بیک وقت صرف چند ہفتے گزارنا چاہتا/چاہتی ہوں
- میں کوئی ایسی خصوصی مہارت سیکھنا چاہتا/چاہتی ہوں جسے میں مستقبل میں آزاد پیشہ بننے یا اپنا کاروبار چلانے کے لیے استعمال کر سکوں

### یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

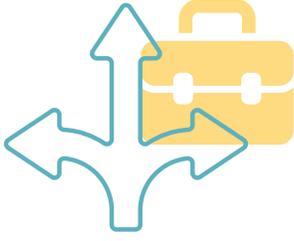
- میں کسی خاص پیشہ کی تیاری کرتے ہوئے اپنا وقت لگانے کو ترجیح دوں گا/گی
- میں گریجویٹ بننے سے پہلے اپنے شعبہ میں عملی (ملازمت کے دوران) تجربہ حاصل کرنا چاہوں گا/گی
- میں پوسٹ سکندری اسکول میں 2 - 3 سال گزارنے کے بعد کسی خاص شعبے میں کام شروع کرنے کا اختیار چاہوں گا/گی
- میں بڑے لیکچر-بال طرز کی کلاسیز کی بجائے چھوٹے سائز کی کلاس کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں تھیوری کی بجائے زیادہ دستی، عملی آموزش کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں کالج (C) اور اوپن (O) سطحوں کے کورسز میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا/کرتی ہوں، اور اس قسم کی کلاسیز سے لطف اندوز ہوتا/ہوتی ہوں
- میرے کیریئر کے اہداف کے لیے ڈپلوما یا ڈگری کی ضرورت ہے

### یہ کس حد تک آپ کی طرح لگتا ہے؟

- میں ایک خاص موضوع کے شعبہ (مثلاً، تاریخ، انگریزی، ریاضی، کمپیوٹر سائنس، نفسیات، سائنس) کے بارے میں پرجوش ہوں
- میں ایک وسیع پس منظر تیار کرنا چاہتا/چاہتی ہوں، جو کسی خاص پیشہ کے ساتھ مخصوص نہ ہو
- مجھے لیکچر سننا اور تفصیلی نوٹ لینا اچھا لگتا ہے
- میں نظریاتی، تجریدی، کتابی آموزش کو ترجیح دیتا/دیتی ہوں
- میں آزاد تحقیق اور خود سے پڑھنے کے ذریعہ سیکھنے میں اچھا/اچھی ہوں
- میں نے گریڈ 11 اور 12 کے U/M کے ان تمام یا تقریباً تمام کورسز میں جو میں نے مکمل کیے ہیں کم از کم +75-70% نمبرات حاصل کیے ہیں

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](http://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





## سکندری کے بعد کے ممکنہ راستے:



## اپرنٹس شپ

وضاحت	اپرنٹس شپ
تفصیل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپرنٹس شپس کسی مہارت والی تجارت میں خصوصی تربیت فراہم کرتی ہیں مثال کے طور پر: کارپینٹری، الیکٹریکل، پلمبنگ، آٹوموٹیو</li> <li>• 80-90% تعلیم کسی ایسے تجربہ کار تاجر کے ساتھ ملازمت کے دوران حاصل ہوتی ہے جو تربیت کی نگرانی کرنے والا ہو</li> <li>• 10-20% تربیت کسی کالج یا منظور شدہ یونین ٹریننگ سنٹر میں اسکول میں حاصل ہوتی ہے</li> <li>• طلباء کام کرتے ہوئے سیکھتے ہیں اور پیسہ کماتے ہیں</li> <li>• اپرنٹس شپ پروگرام کالجوں یا یونین ٹریننگ سنٹرز میں پیش کیے جاتے ہیں</li> <li>• اگر ہائی اسکول سے براہ راست ورک فورس میں جا رہے ہیں تو اپرنٹس کی کفالت آجر کے ذریعہ کیا جانا لازمی ہے</li> <li>• طلباء ہائی اسکول میں رہتے ہوئے اپرنٹس شپ شروع کر سکتے ہیں اور اپنے ڈپلوما کے لیے کریڈٹس حاصل کر سکتے ہیں (کو-آپ پلیسمنٹ کے ذریعہ اور اوٹیریو یوتھ اپرنٹس شپ پروگرام (OYAP) کے واسطے سے: <a href="http://onpathway.me/OYAP">onpathway.me/OYAP</a>)</li> <li>• آپ ہائی اسکول میں رہتے ہوئے OYAP میں شامل ہو سکتے ہیں</li> <li>• کالج میں کوئی پری-اپرنٹس شپ پروگرام بھی اپرنٹس شپ حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہے</li> <li>• اپرنٹس شپ کے چار سیگٹرز یہ ہیں: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعمیر اور مینوفیکچرنگ</li> <li>• صنعتی</li> <li>• موٹیو پاور (مثلاً گاڑی کے جدید نظام)</li> <li>• سروس</li> </ul> </li> </ul> <p><b>یونین ہالز (کسی ٹریڈ یونین کے دفتر یا میٹنگ کی جگہیں)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے علاقہ میں یونین ہالز سے واقفیت حاصل کریں۔ کالجوں کے علاوہ، اپرنٹس کے لیے یونین کے تربیتی مراکز میں تربیت کے کچھ لازمی جزو فراہم کیے جاتے ہیں۔ برائے مہربانی ذیل میں دیکھیں۔</li> </ul> <p><b>اپرنٹس شپ شروع کریں   <a href="http://ontario.ca: onpathway.me/apprent">ontario.ca: onpathway.me/apprent</a>   <a href="http://unionmemberservices.org: onpathway.me/unionhall">unionmemberservices.org: onpathway.me/unionhall</a> - صوبہ/خطہ یونین ہالز۔</b></p>
لازمی شرائط	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترجیحی طور پر ہائی اسکول ڈپلوما (OSSD)</li> <li>• عمر - 16+</li> <li>• OYAP (گریڈ 11 اور 12 کے طلباء)</li> </ul>
سفارشات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OYAP کے بارے میں اپنے گائڈینس کاؤنسلر/کو-آپ ٹیچر سے بات کریں</li> <li>• انڈسٹری میں لوگوں کے ساتھ ایک نیٹ ورک بنائیں</li> <li>• حفاظتی کورسز اختیار کرنے میں معاون (مثلاً، ابتدائی طبی امداد، کام کی جگہ پر خطرناک مواد کی معلومات کا نظام (WHMIS))</li> </ul>
ٹائم فریم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صوبائی امتحان میں لکھنے کے بعد ایک تصدیق شدہ تاجر بنیں</li> <li>• تجربہ حاصل کرنے اور فیلڈ میں مطلوبہ گھنٹوں کے بعد 2-5 سال لگ سکتے ہیں</li> <li>• مدت کا انحصار تجارت یا پیشہ پر بھی ہے</li> </ul>
اسناد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ریڈ سیل پروگرام، ریڈ سیل امتحان کے لیے معیارات تیار کرنے کی خاطر انڈسٹری اور صوبوں کے ساتھ براہ راست کام کرتا ہے</li> <li>• قومی امتحان کامیابی سے پاس کرنے کے بعد ریڈ سیل کی توثیق کی منظوری دی جاتی ہے اور اسے ایک ٹریڈ سرٹیفکیٹ پر لگا دیا جاتا ہے</li> </ul>



## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
تجارت	اسکلڈ ٹریڈز اونٹیریو تجارت اور متعلقہ پروگراموں کو فروغ دینے کا ہدف رکھتا ہے۔	تجارت کے بارے میں	<a href="https://onpathway.me/ontrades">onpathway.me/ontrades</a> 	ویب سائٹ
اپرنٹس شپ	اونٹیریو کی حکومت اپرنٹس بننے کے لیے متعدد وسائل کی فہرست فراہم کرتی ہے۔	اونٹیریو میں اپرنٹس شپ	<a href="https://onpathway.me/ONapprentice">onpathway.me/ONapprentice</a> 	ویب سائٹ
	ہالٹن انڈسٹری ایجوکیشن کونسل (HIEC)، ایک ناٹ فور پرافٹ سماجی ادارہ، اپرنٹس شپس کی تلاش کے لیے یہ ٹول فراہم کرتا ہے۔	اونٹیریو میں آجروں اور اپرنٹس کو جوڑنا	<a href="https://onpathway.me/search">onpathway.me/search</a> 	ویب سائٹ
	کینیڈین اپرنٹس شپ فورم (CAF-FCA) ایک ناٹ فور پرافٹ ادارہ ہے جو اپرنٹس شپ کمیونٹی کو جوڑتا ہے۔	اپرنٹس شپ کیا ہے؟	<a href="https://onpathway.me/appr">onpathway.me/appr</a> 	ویڈیو
	OYAP سے اونٹیریو اپرنٹس شپس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔	OYAP کا مکمل ورژن	<a href="https://onpathway.me/OYAPv">onpathway.me/OYAPv</a> 	ویڈیو



### وضاحت

### کالج

#### تفصیل

- کالج کے پروگرام پیشہ کو ملحوظ خیال رکھتے ہوئے تعلیم پر توجہ دیتے ہیں
- علمی تعلیم اور عملی مہارتوں کی تربیت کا مرکب
- کام سے منسلک تجربہ فراہم کر سکتا ہے
- کلاسز کے اندر اکثر انڈسٹری میں پیشہ ورانہ تجربہ رکھنے والے ہدایت کاران کے ذریعہ رہنمائی فراہم کی جاتی ہے
- کالج کی کلاسز اور کو-آپ پروگرام اکثر طلباء کو گریجویٹ بننے سے پہلے اپنے منتخب کیریئر میں پیشہ قیمتی تجربہ حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں
- کلاس کے سائز یونیورسٹی سائز کی کلاسز سے چھوٹے ہوتے ہیں (ان میں عملی تعلیم پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے)
- کالج کی فیس یونیورسٹی کی فیس سے کم مہنگی ہوتی ہے

#### کالج پیش کرتے ہیں:

- تیاری کے پروگرام: جنرل آرٹس اینڈ سائنس
- پری-یونیورسٹی پروگرام
- ایکڈمک اپ-گریڈنگ
- منتقلی کے پروگرام: طلباء ڈپلوما اور پھر کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی/کالج سے ڈگری حاصل کر سکتے ہیں (یا اس کے برعکس کر سکتے ہیں)
- مثال کے طور پر، طلباء ممبر کالج میں سوشل سروس ورکر کا ڈپلوما اور ٹورنٹو میٹروپولیٹن یونیورسٹی میں سوشل ورکر کی ڈگری حاصل کر سکتے ہیں۔
- کالجوں اور یونیورسٹیوں کے مابین باہمی تعاون کے پروگرام (مشترک منصوبے) (بیک وقت ڈپلوما اور ڈگری کی پیشکش کرتے ہیں)۔ مثال کے طور پر، University of Guelph-Humber میں کوئی بزنس کا اسٹوڈنٹ University of Guelph سے آنرز بیچلر آف بزنس ایڈمنسٹریشن نیز Humber سے بزنس ایڈمنسٹریشن میں ڈپلوما حاصل کر سکتا ہے
- ڈگری پروگرامز - یونیورسٹی کی ڈگری کے طور پر وہی سند پیش کرتے ہیں
- اس میں نظریاتی اور عملی تعلیم نیز کو-آپ کے مواقع بھی شامل ہیں
- مخصوص، ملازمت کے لیے تیار مہارتیں
- مثالیں:
- شیریڈن کالج میں بیچلر آف بزنس ایڈمنسٹریشن
- ممبر کالج میں بیچلر آف انجینئرنگ (میکٹرونکس)
- سینیکا کالج میں بیچلر آف سائنس (نرسنگ)

#### پرائیویٹ کیریئر کالجیز:

- مخصوص شعبوں (فنون، بزنس، سروس، تجارت وغیرہ) میں سرٹیفکیٹ اور ڈپلوما پروگرام پیش کرتے ہیں
- ان طلباء کے لیے بہت اچھا ہے جنہیں ورک پلیس میں داخل ہونے سے پہلے کچھ مہارتوں کی ضرورت ہو سکتی ہے یا جو ملازمت کی مسابقتی مارکیٹ میں خود کو مارکیٹ کا زیادہ اہل بنانے کے لیے مزید عملی مہارتیں حاصل کرنا چاہتے ہیں

### لازمی شرائط

- اونٹیریو سکنڈری اسکول ڈپلوما (OSSD) یا اس کے مساوی۔ لوگ میچور اسٹوڈنٹ اسٹیٹس (بالغ طالب علم کی حیثیت) (19 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد) کے لیے بھی درخواست دے سکتے ہیں
- ہائی اسکول میں کالج پروگرام (ڈپلوما یا ایڈوانسڈ ڈپلوما) کے لیے درخواست دینے کے لیے، طلبہ کو ان میں سے کسی ایک میں داخلہ دیا جا سکتا ہے:
- کالج (C)
- مکسڈ (M)
- اوپن (O) یا
- یونیورسٹی (U) کی سطح کے کورسز
- یا طلباء کورس کی سطحوں کا ایک مجموعہ اختیار کر سکتے ہیں (اوپر درج فہرست کیا گیا ہے)
- ہائی اسکول سے گریڈ 12 U/M کی سطح کے کورسز کی کوئی متعین تعداد نہیں ہے
- تمام کالج پروگرامز کے لیے گریڈ 12 انگریزی (یا گریڈ 12 فرانسیسی) کی ضرورت ہے
- کالج میں **ڈگری** پروگرامز میں داخلہ کے لیے چھ U/M گریڈ 12 کورسز کی ضرورت ہوتی ہے

درخواست اور داخلہ کی تفصیلات نیز پروگرام کی اہلیت (بشمول ہائی اسکول کی شرائط) کے لیے، OCAS (اونٹیریو کالج اپلیکیشن سروس) کی سائٹ ملاحظہ کریں:

[onpathway.me/OCAS](http://onpathway.me/OCAS)



<ul style="list-style-type: none"> <li>• طلباء اونٹیریو کالجیز کی ویب سائٹ کا استعمال کرتے ہوئے کالجیز میں درخواست دے سکتے ہیں۔ صفحہ 29 پر "مزید وسائل" دیکھیں۔</li> <li>• درخواست دینے کے لیے طلباء کو اپنے اونٹیریو ایجوکیشن نمبر (OEN) کی ضرورت ہے۔ یہ رپورٹ کارڈ یا ہائی اسکول کے ٹائم ٹیبل پر مل سکتا ہے</li> <li>• طلباء زیادہ سے زیادہ پانچ کالج پروگرامز کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ دیگر فیس لاگو ہو سکتی ہیں۔ OCAS کی ویب سائٹ دیکھیں۔</li> <li>• پانچ پروگرامز تک کے لیے خرچ \$110.00 CDN (ناقابل واپسی) ہے</li> <li>• طلباء اپنے گریجویشن کے سال کے اکتوبر میں درخواست دینا شروع کر سکتے ہیں۔ "انتہائی مقابلہ کے" پروگرامز کے لیے درخواست دینے کی آخری تاریخ معلوم کرنے کے لیے پوری توجہ دیں۔</li> <li>• پروگرام مکمل ہونے تک دیگر تمام پروگرام "کھلے" رہیں گے۔</li> <li>• کالجیز کو گریڈ 11 اور 12 کے تمام نمبرات تک رسائی حاصل ہے، قطع نظر اس کے کہ کریڈٹ کب یا کہاں حاصل کیا گیا تھا</li> <li>• گریڈز پورے سال (مڈٹرم/فائنل مارک رپورٹنگ کی مدت کے بعد) مقررہ اوقات میں اسکول بورڈ سے OCAS میں منتقل کیے جاتے ہیں</li> </ul>	<p><b>درخواست سے متعلق معلومات</b></p>
<p>OCAS طلباء کو ترغیب دیتی ہے کہ "[اگر] آپ کسی ایسے پروگرام کے لیے درخواست دے رہے ہیں جو انگریزی میں پڑھایا جاتا ہے اور انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو انگریزی زبان میں مہارت کا ثبوت مطلوب ہے۔" اسی طرح، "اگر آپ کسی ایسے پروگرام کے لیے درخواست دے رہے ہیں جو فرانسیسی میں پڑھایا جاتا ہے اور فرانسیسی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو آپ کو اپنی فرانسیسی زبان کی مہارت کا تعین کرنے کے لیے ایک جانچ مکمل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے" (n.d.)۔ دونوں صورتوں میں، اپنے پسندیدہ کالج (کالجیز) سے ان کی زبان کی جانچ کی شرائط کے بارے میں معلوم کریں۔</p>	<p><b>انگریزی یا فرانسیسی زبان کی مہارت کی شرائط۔ ان اسکولوں کی جانچ کریں جن میں ان کی شرائط کے مدنظر آپ کو دلچسپی ہے یا اس پر OCAS کی سائٹ ملاحظہ کریں:</b> <a href="http://onpathway.me/lang">onpathway.me/lang</a></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• داخلہ سے متعلق کسی بھی اضافی شرائط (بشمول مطلوبہ کورسز، آڈیشنز، پورٹ فولیو کی شرائط، اور انٹرویوز) اور اہلیت کی شرائط کے لیے کالج کی ویب سائٹ کی طرف رجوع کریں</li> <li>• تحقیق کریں کہ آیا یہ پروگرام <b>انتہائی مسابقتی پروگرام</b> ہے (یعنی دانتوں کی حفظان صحت، پیرا میڈیسن): <a href="http://onpathway.me/demand">onpathway.me/demand</a></li> </ul>	<p><b>سفارشات</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرٹیفکیٹس (3 سے 12 ماہ تک)</li> <li>• پری-پروگرامز (1-2 سال)</li> <li>• ڈپلوما (2 سال)</li> <li>• ایڈوانسڈ ڈپلوما (3 سال)</li> <li>• ڈگریاں (4 سال)</li> <li>• ٹرانسفر پروگرامز 4-5 سال کے ہو سکتے ہیں (یعنی، ایک ادارے سے ڈپلوما یا ڈگری حاصل کرنے اور پھر دوسرے پارٹنر ادارے سے دوسری سند حاصل کرنے کا مجموعی وقت)۔ شرائط کے لیے <a href="http://onpathway.me/ONtransfer">ONTransfer (onpathway.me/ONtransfer)</a> کی طرف رجوع کریں۔</li> </ul>	<p><b>ٹائم فریم</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرٹیفکیٹ (ڈپلوما یا ایڈوانسڈ ڈپلوما کے لیے تیاری فراہم کر سکتے ہیں)</li> <li>• ڈپلوما</li> <li>• ایڈوانسڈ ڈپلوما</li> <li>• ڈگریاں (بیچلر آف...)</li> <li>• تھیوری، عملی اور کام کے تجربہ پر توجہ</li> <li>• یونیورسٹی ہی کی طرح کی سند: بیچلر ڈگری</li> <li>• عام طور پر کسی خاص شعبہ پر زیادہ مرکوز ہوتی ہے</li> <li>• یونیورسٹی کی کلاس کے سائز کے بالمقابل چھوٹے کلاس سائز</li> </ul>	<p><b>اسناد</b></p>



## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
پروگرامز	OCAS کی طرف سے، یہ ٹول آپ کو کالج کے پروگرامز کا جائزہ لینے میں مدد کرتا ہے۔ پروگرام کے ریسرچ باکس میں، وہ درج کریں جو آپ پڑھنا چاہتے ہیں، مثلاً، ڈیزائن۔ پھر اپنی اسناد، مقام، زبان، پروگرام کی مانگ اور مزید چیزوں کے لحاظ سے اپنی تلاش کو بہتر بنائیں۔	کوئی پروگرام تلاش کریں	<a href="https://onpathway.me/ONcollege">onpathway.me/ONcollege</a> 	ویب سائٹ
کالجیز اور یونیورسٹیز کا ایک ساتھ مل کر کام کرنا	اوٹیریو کونسل آن آرٹیکولیشن اینڈ ٹرانسفر (ONCAT) کی طرف سے یہ ویڈیو وضاحت کرتی ہے کہ یہ کس طرح کالجیز اور یونیورسٹیز کی ایک ساتھ مل کر کام کرنے میں مدد کرتا ہے، اور طلباء کی منتقلی کو آسان تر بناتا ہے۔	ONCAT فیچر ویڈیو	<a href="https://onpathway.me/collab">onpathway.me/collab</a> 	ویڈیو
پرائیویٹ کیریئر کالج پروگرامز	اوٹیریو حکومت کی پرائیویٹ کالجوں کی فہرست	پرائیویٹ کیریئر کالجیز	<a href="https://onpathway.me/college-p">onpathway.me/college-p</a> 	ویب سائٹ





یونیورسٹی	وضاحت
<ul style="list-style-type: none"><li>• نظریاتی، تجربی، کتابی علم، تنقیدی سوچ پر توجہ</li><li>• یونیورسٹی طلباء کو کسی خاص مضمون کے شعبہ میں ایک وسیع پس منظر تیار کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے، جو ہمیشہ کسی خاص پیشہ کے ساتھ مخصوص نہیں ہوتا ہے</li><li>• لیکچر فارمیٹ (طلبہ تفصیلی نوٹ تیار کرتے ہیں)</li><li>• خود سے علم کی جستجو کر کے سیکھنا اور تحقیق پر زور</li><li>• مزید پوسٹ گریجویٹ تعلیم کے لیے کسی انڈر گریجویٹ ڈگری کی ضرورت ہو سکتی ہے، مثلاً ٹیچرز کالج، لاء اسکول، میڈیکل اسکول، ماسٹرز پروگرامز کے لیے انڈر گریجویٹ ڈگریوں کی ضرورت ہوتی ہے</li></ul>	<h3>وضاحت</h3> <h4>تفصیل</h4>
<ul style="list-style-type: none"><li>• درخواست دینے کے لیے کم از کم 6 گریڈ 12 U/M کورسز کی ضرورت ہوتی ہے</li><li>• اونٹیریو کی تقریباً تمام یونیورسٹیوں میں گریڈ 12 کی انگریزی کی ضرورت ہوتی ہے۔ فرانسیسی زبان کے ہائی اسکول سے درخواست دینے والے افراد یارک یونیورسٹی کے گلڈن کیمپس میں 4U انگلش کی بجائے 4U فرینچ پیش کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر (OUInfo, n.d.-b)۔ ہر اس ادارے اور پروگرام کے لیے داخلہ کی شرائط کی جانچ کریں جس میں آپ کو دلچسپی ہے</li><li>• زیادہ تر یونیورسٹیوں میں 4U انگلش یا 4U فرینچ میں کم از کم +70% نمبرات کی شرط ہوتی ہے (یہ ادارہ کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے)</li><li>• وہ لوگ جو بالغ طلباء کی حیثیت سے درخواست دینا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ ان اداروں کے ایڈمیشن آفیسز سے رابطہ کریں جن کے بارے میں وہ غور کر رہے ہیں (OUInfo, n.d.-a)۔ یونیورسٹیاں بالغ طلباء کی تحدید عمر کے لحاظ سے، مثلاً 21 یا 25 سال تک کے، یا سکندری اسکول سے نکلے ہوئے کتنے سال گزر چکے ہیں سے کر سکتی ہیں</li></ul>	<h3>لازمی شرائط</h3> <p>پروگرام کے مجموعی جائزہ، اور داخلہ کی شرائط (ہائی اسکول کی لازمی شرائط) کے لیے برائے مہربانی <b>اونٹیریو یونیورسٹیز انفو (OUInfo)</b> (<a href="http://onpathway.me/OUInfo">onpathway.me/OUInfo</a>) کی طرف رجوع کریں۔</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• اونٹیریو یونیورسٹیز ایپلیکیشن سنٹر (OUAC) وہ پورٹل ہے جسے اونٹیریو کے صوبے میں تمام درخواست دہندگان کو انڈر گریجویٹ پروگرامز کے لیے استعمال کرنا لازمی ہے</li><li>• OUAC کی طرف سے طلباء کو ان کے گریجویٹیشن کے سال کے اکتوبر/نومبر میں ایک PIN کوڈ ای میل کیا جاتا ہے</li><li>• طلباء \$150 میں تین پروگرامز کے لیے درخواست دے سکتے ہیں</li><li>• ہر اضافی پروگرام کا خرچ \$50 ہے</li><li>• کوئی پروگرام یا یونیورسٹی تبدیل کرنے کے لیے \$50 کی انتظامی فیس لاگو ہوتی ہے</li><li>• پروگرام اور دیگر عوامل کے لحاظ سے اضافی فیس ہو سکتی ہے۔</li><li>• داخلہ سے متعلق فیصلے پر یونیورسٹی سے براہ راست درخواست دہندگان کو بھیجے جاتے ہیں</li><li>• داخلہ سے متعلق زیادہ تر پیشکش فروری سے مئی کے درمیان ای میل کے ذریعہ بھیجی جاتی ہیں</li><li>• یونیورسٹیوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ مئی کے اواخر تک درخواست دہندگان کو ان کی درخواست کے اسٹیٹس کے بارے میں اطلاع دیں</li><li>• (طلبہ کو یا تو داخلہ کی پیشکش یا انکار یا پھر التوا کی اطلاع موصول ہوگی)</li><li>• طلباء کے لیے اس آخری تاریخ تک آن لائن پیشکش قبول کرنا ضروری ہے جس کی نشاندہی آفر لیٹر میں کی گئی ہے</li><li>• طلباء کو اپنی پیشکش کی تصدیق کی ایک فائل اپنے پاس رکھنی چاہیے</li><li>• طلباء کو چاہیے کہ پیشکش کو دھیان سے پڑھیں (جس میں قبول کرنے کی آخری تاریخ، مالی التزامات اور ٹائم لائنز، اور گریڈ کے اوسط برقرار رکھنا بھی شامل ہے)</li><li>• تمام پیشکش گریجویٹیشن کی تمام شرائط کی تکمیل کی بنیاد پر مشروط سمجھی جاتی ہیں اور وہ پیشکش میں بیان کردہ دیگر شرائط کے ساتھ مشروط ہوتی ہیں</li></ul>	<h3>درخواست سے متعلق معلومات</h3> <p>زیادہ تر انڈر گریجویٹ یونیورسٹی کی درخواستیں (<a href="http://ouac.on.ca">ouac.on.ca</a>) کے ذریعہ دی جاتی ہیں۔ کینیڈا کے رائل ملٹری کالج کے لیے "دیگر راستے" دیکھیں۔</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ایک باضابطہ اور موزوں ای میل اکاؤنٹ ہو</li><li>• درخواست/حوالہ #/پاس ورڈ کسی محفوظ مقام پر درج کریں</li><li>• کسی بھی ایسی اہم معلومات (تصدیقی خطوط/رسید ای میلز وغیرہ) کے لیے ایک فائل رکھیں جو آپ کے پاس بھیجی جاتی ہے</li><li>• OUAC پر یونیورسٹی میں درخواست کی کارروائی اور گریڈز کی منتقلی کا نظم کرتا ہے۔ دیگر تمام معلومات/شرائط یونیورسٹیوں سے براہ راست درخواست دہندگان کو بھیجی جائیں گی۔</li><li>• ضمنی درخواستیں براہ راست یونیورسٹی کو بھیجی جانی چاہئیں، OUAC کو نہیں</li></ul>	<h3>سفارشات/دیگر معلومات</h3>

<p>اگر آپ اونٹیریو یونیورسٹی میں درخواست دے رہے ہیں جہاں تعلیم انگریزی میں دی جاتی ہے تو آپ کے لیے بولی جانے والی اور تحریری انگریزی میں مہارت حاصل ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ اونٹیریو یونیورسٹی میں درخواست دے رہے ہیں جو دو لسانی ہے، مثلاً، اوٹاوا یونیورسٹی، تو فرانسیسی یا انگریزی میں مہارت ہونا ضروری ہے۔ جہاں تعلیم دینے کی زبان فرانسیسی ہے، مثلاً Université de l'Ontario français، وہاں فرانسیسی زبان میں مہارت ہونا ضروری ہے۔</p>	<p>انگریزی یا فرانسیسی زبان کی مہارت کی شرائط (ان اسکولوں کی جانچ کریں جن میں آپ کو ان کی شرائط کی وجہ سے دلچسپی ہے)۔ <a href="http://onpathway.me/">onpathway.me/</a> (OUInfo)</p>
<p>انڈر گریجویٹ ڈگریاں (3-4 سال)</p>	<p>وقت کی حد</p>
<p>• انڈر گریجویٹ ڈگریاں (3-4 سال) • آنرز بیچلر ڈگری پروگرامز (4 سال) • گریجویٹ پروگرامز - ماسٹر ڈگری (1-2 سال) • ڈاکٹریٹ کے پروگرامز (3-7 سال)</p>	<p>اسناد</p>



## مزید وسائل:

فارمیٹ	URL	عنوان	ادارہ	موضوع
<p>ویب سائٹ</p>	<p><a href="http://onpathway.me/OUInfo">onpathway.me/OUInfo</a></p> 	<p>ہائی اسکول کے طلباء کے لیے اونٹیریو کی یونیورسٹیوں کے بارے میں ایک ہدایت نامہ</p>	<p>OUInfo طلباء کو پروگراموں، یونیورسٹیوں اور شرائط کی تلاش میں مدد کرتی ہے۔</p>	<p>اونٹیریو یونیورسٹیز انفو (OUInfo)</p>
<p>ویب سائٹ</p>	<p><a href="http://universitystudy.ca">universitystudy.ca</a></p>	<p>یونیورسٹیوں کا جائزہ لیں</p>	<p>کینیڈا میں یونیورسٹیوں (پرائیویٹ اور حکومت کے ذریعہ رقم مہیا کی جانے والی) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں</p>	<p>کینیڈا میں یونیورسٹیاں</p>
<p>ویب سائٹ</p>	<p><a href="http://schoolfinder.com">schoolfinder.com</a></p>	<p>صحیح پروگرام اور کیریئر تلاش کرنا اب آسان ہو گیا ہے</p>	<p>طلباء کو اسکول کے اختیارات کا جائزہ لینے میں مدد کرنے کے لیے ایک ٹول</p>	<p>کینیڈا اور دوسری جگہوں کی یونیورسٹیاں</p>



## ورک پلیس

وضاحت	ورک پلیس
تفصیل	<ul style="list-style-type: none"><li>• طلباء ہائی اسکول کے بعد ورک پلیس میں براہ راست داخل ہو سکتے ہیں</li><li>• طلباء پارٹ ٹائم، فل ٹائم یا وقتی ملازمت کا جائزہ لے سکتے ہیں</li><li>• یہ دیگر تجربات (سفر، پوسٹ سکندری) کا جائزہ لینے سے پہلے ایک مخصوص مدت کے لیے یا بیک وقت ہو سکتا ہے۔</li></ul>
لازمی شرائط	<ul style="list-style-type: none"><li>• سوشل انشورنس نمبر (SIN) ضروری ہے</li><li>• کچھ کام کی پلیسمنٹس میں اونٹیریو سکندری اسکول ڈپلوما (OSSD) ضروری ہو سکتا ہے</li></ul>
سفارشات	<ul style="list-style-type: none"><li>• آجر کی طرف سے براہ راست ڈپوزٹ کے لیے ایک بینک اکاؤنٹ ترتیب دیں (تنخواہ کے لیے)</li><li>• کالج میں اپرنٹس شپ یا سرٹیفکیٹ پروگرامز کے ذریعہ جاری تربیت کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں</li><li>• اپنی صحت اور تحفظ سے متعلق حقوق سے آگاہ رہیں:</li><li>• <b>4 مراحل میں کارکن کی صحت اور تحفظ سے متعلق آگاہی   منسٹری آف لیبر، ٹریننگ اینڈ اسکولز ڈیولپمنٹ: <a href="https://onpathway.me/safety">onpathway.me/safety</a></b></li></ul>



## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
ملازمت تلاش کرنا	کینیڈا جاب بینک سرچ ٹول	آپ کا کیریئر یہاں سے شروع ہوتا ہے	<a href="https://jobbank.gc.ca">jobbank.gc.ca</a>	ویب سائٹ
	یونیورسٹی آف ٹورنٹو مسیسوگا ریزیومے اور کور لیٹر تیار کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔	ریزیومے اور کور لیٹر ٹول کٹ	<a href="https://onpathway.me/resume">onpathway.me/resume</a>	ویب سائٹ
	کارلین یونیورسٹی کے ذریعہ اس مختصر ویڈیو کے توسط سے نیٹ ورکنگ کی وضاحت کی گئی ہے۔	روابط کے ذریعہ سیکھنا	<a href="https://onpathway.me/networking">onpathway.me/networking</a>	ویڈیو
بیلپ لائن	امپلائمنٹ اونٹیریو تربیت اور ملازمتوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے مدد فراہم کرتا ہے۔	امپلائمنٹ اونٹیریو لائیو چیٹ	<a href="https://onpathway.me/ONchat">onpathway.me/ONchat</a>	ویب سائٹ
نوجوانوں کے لیے مواقع	نوجوان کینیڈا حکومت کی اس ویب سائٹ سے تعلیم، تربیت، ملازمتوں، رضاکارانہ خدمات اور دیگر مواقع کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔	کینیڈا میں نوجوان (Youth in Canada)	<a href="https://onpathway.me/youth">onpathway.me/youth</a>	ویب سائٹ
جاب مارکیٹ کے رجحانات	اس Ontario.ca پیج سے، اس بارے میں معلومات حاصل کریں کہ کن ملازمتوں کی مانگ ہوگی اور تیار رہنے کے لیے آپ کو کون سی تربیت اور تعلیم کی ضرورت ہوگی۔	اونٹیریو کی لیبر مارکیٹ	<a href="https://onpathway.me/market">onpathway.me/market</a>	ویب سائٹ

## دیگر راستے



### وضاحت

### وسائل

#### کینیڈین مسلح افواج (CAF)

- کینیڈا کا تحفظ اور دفاع کرنے کے لیے افواج فراہم کریں اور انہیں تربیت دیں
- CAF میں دلچسپی رکھنے والے طلباء ہائی اسکول میں 4-گریڈ کو-آپ پلیسمنٹ کرنے کے بارے میں غور کر سکتے ہیں
- یہ 4-گریڈ (پورے دن کی) کو-آپ پلیسمنٹ ہونی ضروری ہے
- CAF میں کو-آپ پلیسمنٹس آپ کے گریڈ 12 سال کی میعاد 11 کے دوران عمل میں آئیں گی
- طلباء کا کینیڈا کا شہری ہونا ضروری ہے اور انہیں CAF کی جسمانی اور اہلیت کی جانچیں پاس کرنے کی ضرورت ہوگی

• کینیڈا کی فوج: [onpathway.me/army](http://onpathway.me/army)

• کینیڈا کی مسلح افواج:

• کینیڈا کی مسلح افواج: [forces.ca](http://forces.ca)

- کینیڈین ملیٹری کالج، بشمول کنگسٹن، اونٹاریو، میں رائل ملیٹری کالج آف کینیڈا، کے لیے دی جانے والی درخواست CAF کے لیے دی جانے والی درخواست بھی ہے۔ تعلیمی پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، یہاں سے شروع کریں: [onpathway.me/RMC](http://onpathway.me/RMC)



## گیپ ایئر

### وضاحت

#### تفصیل

- درج ذیل کے ذریعہ کیریئر اور ذاتی دلچسپیوں کا جائزہ لینے کے لیے ہائی اسکول مکمل کرنے اور پوسٹ سکندری شروع کرنے کے درمیان کچھ وقت نکالنے پر غور کریں:
- سفر (بیرون ملک)
  - رضاکارانہ کام
  - ملازمت
  - انٹرن شپس
  - کسی ایسے پیشہ میں ایک مینٹور کے ساتھ کام کرنا جس میں آپ کو دلچسپی ہو سکتی ہے

#### منافع

- گیپ ایئر سے آپ کو درج ذیل چیزوں میں مدد مل سکتی ہے:
- عالمی کمیونٹیز کو سمجھنا
  - آزادی اور خود اعتمادی حاصل کرنا
  - نئی کمیونٹیز دریافت کرنا اور ان تک سفر کرنا
  - اپنے اگلے راستہ اور آپ کے شوق/دلچسپی کے شعبوں کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کرنا
  - دوسروں کے ساتھ نیٹ ورک رکھنا (کسی خاص کیریئر/پاتھ وے میں کسی کے ذریعہ رہنمائی کیا جانا)
  - اپنی مہارت کے فروغ کو تقویت دینا

اپنے گیپ ایئر کے لیے منصوبہ بندی کرتے وقت، اس بارے میں غور کریں کہ اس کے لیے رقم کس طرح مہیا کی جائے گی۔

- تخمینی اخراجات؟ سفر، رہنے کے لیے جگہیں؟
- آمدنی کے ممکنہ ذرائع (ملازمت؟/بچت؟)

#### قابل غور چیزیں

- پوسٹ سکندری کے کچھ ادارے آپ کو داخلہ کی پیشکش ملتوی کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں، اگر گیپ ایئر کے بارے میں سوچ رہے ہوں (مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے براہ راست ادارہ سے رابطہ کریں)۔
- اس تعاون کے بارے میں سوچیں جس کی آپ کو اپنے گیپ ایئر کے بعد اپنی تعلیم یا کیریئر جاری رکھنے کے لیے ضرورت ہوگی۔

### وسائل

- کینیڈین گیپ ایئر ایسوسی ایشن: [cangap.ca](http://cangap.ca)
- والنٹیئر کینیڈا: [volunteer.ca](http://volunteer.ca)



وہ کیریئر جس میں آپ کو دلچسپی ہو سکتی ہے اس میں لوگوں سے پیش قیمتی معلومات حاصل کرنے کے لیے درج ذیل رہنما سوالات کا استعمال کریں۔

1. آپ نے ہائی اسکول کے فوراً بعد کیا کیا تھا؟
2. ہائی اسکول کے کن کورسز نے آپ کو اس راستہ کے لیے تیار کیا تھا؟
3. کون سی تعلیم/راستہ مطلوب ہے؟ (اپرنٹس شپ، کالج، یونیورسٹی، عملی ٹریننگ؟) کن اسناد کی ضرورت ہے؟
4. آپ نے کس طرح یہ فیصلہ کیا تھا کہ کیریئر کے طور پر کیا کرنا ہے؟
5. آپ کو کام کے اس شعبہ میں سب سے پہلے کس طرح دلچسپی پیدا ہوئی تھی؟
6. کیریئر کے اس راستہ میں دلچسپی رکھنے والے کسی فرد کو آپ کیا مشورے دیں گے؟
7. ایسی کچھ مہارتیں/تجربات کیا ہیں جن سے آپ کو اپنے پسندیدہ کیریئر تک پہنچنے میں مدد ملی تھی؟
8. کیا آپ کا کوئی ایسا سابق کیریئر/کام تھا جس نے کیریئر کے اس راستہ کی طرف آپ کی رہنمائی کی تھی؟
9. آپ کی تعلیم اور کیریئر/زندگی کی راہ میں آنے والی ایسی کچھ رکاوٹیں کیا ہیں جن کا آپ نے سامنا کیا ہے؟
10. آپ نے ان رکاوٹوں یا دشوار گزار مرحلوں پر کس طرح قابو حاصل کیا تھا؟ کیا ان میں سے کوئی دشوار گزار مراحل مواقع میں بدل گئے تھے؟
11. اس ملازمت میں لوگوں کے ذریعہ کس قسم کے کام یا اعمال انجام دئے جاتے ہیں؟
12. آپ کا مثالی کام کا دن کون سا ہے؟ (کتنے گھنٹے/بفتہ/شفٹ کا کام/لائحہ عمل میں لچک وغیرہ)
13. انڈسٹری کے لوگوں کا اس ملازمت کے بارے میں کیا کہنا ہے (وہ کیا پسند یا ناپسند کرتے ہیں، ان لوگوں کے لیے ان کا کیا مشورہ ہے جو اس کیریئر میں جانا چاہتے ہیں وغیرہ)؟
14. آپ کے پاس ہر وقت ایسی کون سی قابل منتقلی/لازمی مہارتیں ہیں جو آپ کو اس کیریئر میں کامیاب ہونے میں مدد دیں گی؟
15. تنخواہ کی حد؟ ترقی کے لیے مواقع؟

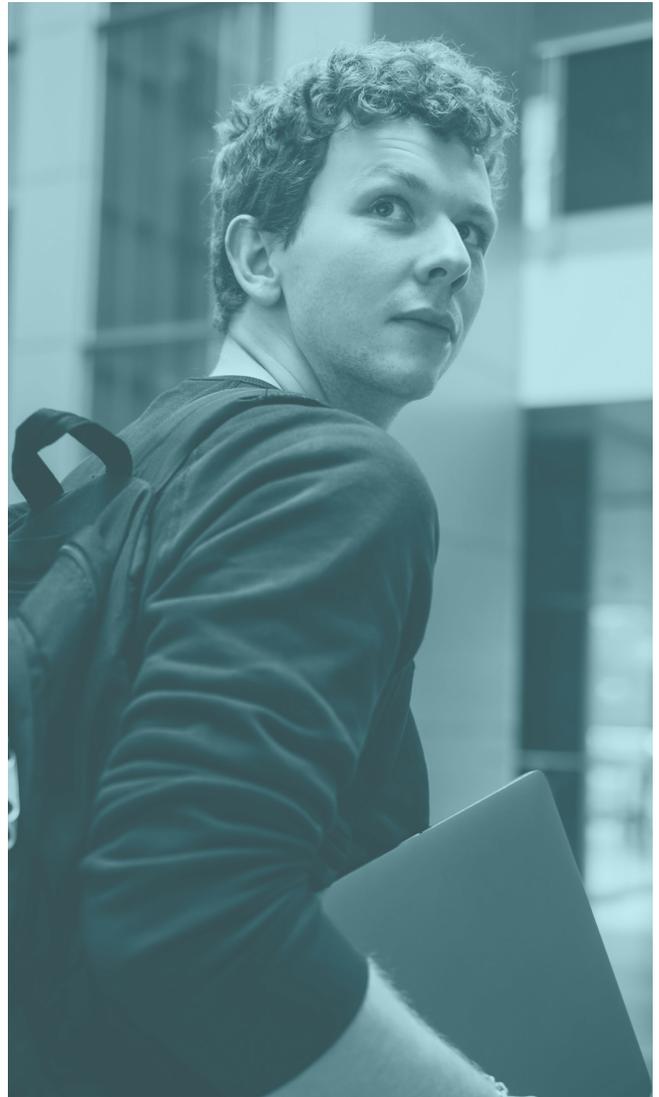
### اگر آپ کے پاس IEP یا دیگر سہولیات تھیں تو کیا ہوگا؟

ہر ایک کو اپنی پوری امکانی صلاحیت تک پہنچنے کا موقع ملنا چاہیے۔ یہ کمیونٹیز، ماہرین تعلیم، اور آجروں کے لیے مشترکہ قدر ہے، اور اسے معذوری والے اوتھیرینز کے لیے رسائی ایکٹ، 2005 (AODA) جیسے قوانین کے ذریعہ فروغ دیا جاتا ہے۔

اگر آپ نے ہائی اسکول میں جگہ حاصل کی ہے تو پوسٹ سکندری کے ادارے آپ کے ساتھ کام کرنا جاری رکھیں گے تاکہ آپ کو اپنے اہداف تک پہنچنے میں مدد مل سکے۔ کبھی کبھی افراد کو، ہائی اسکول کے بعد، پتہ چلتا ہے کہ انہیں تعلیم حاصل کرنے، کو-آپ کام کی شرائط مکمل کرنے، اور بہت سی دیگر چیزوں کے لیے جگہ کی ضرورت ہے۔ پوسٹ سکندری کے ادارے بھی اس قسم کی دستاویزات کے ضمن میں طلباء کی رہنمائی کرنے کے لیے تیار ہیں جن کی انہیں تعاون وصول پانے کے لیے ضرورت ہے۔

### کیریئر سے متعلق رجحانات اور جائزہ

- جب آپ اپنے کیریئر/راستہ کے امکانات کا جائزہ لیں تو مشورہ دیا جاتا ہے کہ موجودہ سماجی اور تکنیکی رجحانات پر نظر ڈالیں تاکہ آپ کو اس بارے میں باخبر فیصلہ کرنے میں معاونت ہو کہ آپ کون سا کیریئر اختیار کرنا چاہتے ہیں۔
- لیبر مارکیٹ کے موجودہ رجحانات درج ذیل شعبوں میں مانگ کی نشاندہی کرتے ہیں: اسٹیم (STEAM) (سائنس، ٹیکنالوجی، انجینئرنگ، آرٹس اور ریاضی) کے مواقع۔
- اس انڈسٹری میں حقیقی تجربہ حاصل کرنے کے لیے کو-آپ پلیسمنٹ کرنے پر غور کریں جس میں آپ کو دلچسپی ہو سکتی ہے۔
- پارٹ ٹائم کام کریں یا کسی ایسے شعبہ میں موسم گرما کی ملازمت پر غور کریں جس میں آپ کو دلچسپی ہو۔
- شعبے میں رضاکارانہ کام کریں۔ یہ آپ کو نیٹ ورکنگ کے مواقع فراہم کرے گا اور آپ کی قابل منتقلی صلاحیتوں کو فروغ دے گا اور بڑھائے گا۔



- کلاس میں اشارتی زبان کے ترجمانوں کا استعمال
- کلاس میں فریکوئنسی ماڈیولٹیڈ (FM) سسٹم کا استعمال
- لیکچر ریکارڈ کرنے کی اجازت
- تجربہ گاہوں میں ایک معاون کا استعمال

### امتحان کی ان سہولیات کی مثالیں جن کی پیشکش کی جا سکتی ہیں:

- کسی پرسکون جگہ میں امتحانات دینا
- اضافی وقت کا استعمال
- معاون ٹیکنالوجی کا استعمال (مثلاً، خصوصی سافٹ ویئر سے لیس ڈیوائس)
- ایک دن میں ایک سے زیادہ امتحان نہ ہونا
- اشارتی زبان یا زبانی ترجمان
- آڈیو ورژن کے ساتھ یا اس کے بغیر جانچ کا ایک یونیفاؤنڈ انگلش بریل ورژن
- جوابات کی لفظ بہ لفظ نقل نویسی

(سینٹینیل کالج، n.d.؛ جارج براؤن کالج، 2021، اگست 24؛ بمبر کالج، n.d.؛ میک ماسٹر یونیورسٹی، 2021، نومبر 16؛ موباک کالج، n.d.-a؛ موباک کالج، n.d.-b؛ OCAD یونیورسٹی، n.d.؛ ٹورنٹو میٹروپولیٹن یونیورسٹی، n.d.؛ سینیکا کالج، n.d.؛ شیریڈان کالج، n.d.؛ Université de l'Ontario français، n.d.؛ یونیورسٹی آف گیلف، n.d.؛ یونیورسٹی آف اوٹیریو انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، n.d.؛ یونیورسٹی آف ٹورنٹو، 2020، جون 16؛ یونیورسٹی آف واٹرلو، 2019، مئی 17؛ یونیورسٹی آف ویسٹرن اوٹیریو، n.d.؛ ولفرڈ لاریئر یونیورسٹی، n.d.؛ یارک یونیورسٹی، n.d.)

### آپ کے پوسٹ سکندری پروگرام میں سہولت (سہولیات) حاصل کرنے کے لیے اہم نکات:

1. جیسے ہی آپ اپنے داخلہ کی پیشکش قبول کریں جلد سے جلد رسائی سے متعلق دفتر میں رجسٹریشن کرائیں
2. اپنے پوسٹ سکندری پروگرام کے رسائی سے متعلق افسر کے ساتھ ایک میٹنگ کا انتظام کریں
3. فارم مکمل کریں اور مطلوبہ دستاویزات جمع کریں
4. سہولیات کے لیے خود پیروی کرنے کے لیے تیار رہیں
5. کچھ پروگرامز فون/ورچوئل اسٹیک میٹنگز کی پیشکش کرتے ہیں

ان باتوں کے مدنظر، تاحال پورے کینیڈا میں پوسٹ سکندری پروگرامز میں قابل رسائی خدمات میں فرق پائے جاتے ہیں (NEADS, 2018). اوٹیریو اس بات کو معیاری بنانے کے لیے کام کر رہا ہے کہ تمام متعلمین کے لیے "رسائی" کا کیا مطلب ہے، جو انہیں "تعلق کے احساس، اور بغیر کسی رکاوٹ کے [پوسٹ سکندری] تعلیم کے تمام پہلوؤں میں شرکت کرنے کا موقع" حاصل ہونے کا احساس دلائے گا (Doyle, 2021). اگرچہ وہاں زیادہ تر لوگوں کے لیے زندگی کو مزید مشکل بنا دیا ہے، تاہم یہ یقینی بنانے کے لیے کچھ پیشرفت ہوئی ہے کہ تعلیم زیادہ منصفانہ اور قابل رسائی ہو، اوٹیریو پوسٹ سکندری ایجوکیشن اسٹینڈرڈز ڈیولپمنٹ کمیٹی کی صدر، ٹینا ڈوئل (Tina Doyle) لکھتی ہیں: "اس میں رموٹ سے شرکت کرنے کی صلاحیت اور جامع ڈیزائن کے اصولوں کا اطلاق شامل ہے تاکہ کورسز کی تیاری میں ایسی لچک ملحوظ خاص رکھی جائے (2021)."

### اپنے طور پر تحقیق کریں

یہ معلوم کرنا اب بھی اہم ہے کہ جب آپ اپنی تعلیم کو جاری رکھنے کا فیصلہ کر رہے ہوں اس وقت پوسٹ سکندری کے مختلف پروگراموں میں سہولت حاصل کرنے کے لیے کس چیز کی توقع کی جاتی ہے۔ ہائی اسکول میں جو سہولیات آپ کو ملتی ہیں وہ خود بخود آپ کے ساتھ پوسٹ سکندری کی پڑھائی میں منتقل نہیں ہوتی ہیں۔ تاہم، اگر آپ کے پاس انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP) ہے تو اس سے آپ کو اور آپ کے پوسٹ سکندری صلاح کاران کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ کچھ پروگرامز کے لیے اضافی دستاویزات کی ضرورت ہوتی ہے۔

### پوسٹ سکندری اداروں میں رسائی کی خدمات

اوٹیریو کے حکومت کے ذریعہ رقم مہیا کیے جانے والے ہر کالج یا یونیورسٹی کا رسائی سے متعلق خود اپنا ایک دفتر ہے۔ آپ جسمانی، نفسیاتی اور/یا پڑھائی سے متعلق سہولیات حاصل کرنے کے لیے اس دفتر میں خود شناخت کرنے اور رجسٹریشن کرانے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ داخلہ کی پیشکش قبول کرتے ہی ایسا کریں کیوں کہ یہ کارروائی لمبی ہو سکتی ہے۔

### پروگرام کی سہولیات کی مثالیں جو پیش کی جا سکتی ہیں:

- اضافی وقت
- قابل رسائی کلاس رومز
- کیو شیٹ
- نصابی کتب اور کورس پیک کے لیے متبادل فارمیٹ
- کلاس روم میں کاری ماحولیاتی یا موافق فرنیچر
- کورس لوڈ میں تخفیف
- رضاکارانہ نوٹ لینا
- ایک پرسکون، انفرادی اور/یا چھوٹی اجتماعی سیٹنگ
- ترجیحی نشست
- پرامپٹس (متبادل فارمیٹ والی نصابی کتابوں، مثلا الیکٹرانک، بریل، تک رسائی)
- کورس کی ویب سائٹوں پر پاور پوائنٹ کی سلائیڈز اور دیگر دستاویزات کے قابل رسائی ورژن



## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
پوسٹ سکندری میں منتقلی	یہ ہدایت نامہ اوٹیریو کے حکومت کے ذریعہ رقم مہیا کیے جانے والے پوسٹ سکندری اسکولوں میں کامیابی کے ساتھ داخلہ لینے اور پڑھنے میں طلباء کی مدد کرنے کے لیے ضروری معلومات پر مشتمل ہے۔ یہ کوپنز یونیورسٹی کے ریجنل اسسمنٹ اینڈ ریسورس سنٹر کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے۔	معذور طلباء کے لیے ٹرانزیشن ریسورس گائڈ	<a href="https://onpathway.me/TRG">onpathway.me/TRG</a>	ویب سائٹ
	LD@school، لرننگ ڈس-ایبیلیٹی ایسوسی ایشن آف اوٹیریو کا ایک پراجیکٹ، طلباء کی پڑھائی میں فائدہ پہنچانے کے لیے ویڈیوز اور دیگر مواد فراہم کرتا ہے۔	LDs والے طلباء کو سکندری سے پوسٹ سکندری میں منتقل کرنے کے لیے تیار کرنا	<a href="https://onpathway.me/LDvideo">onpathway.me/LDvideo</a>	ویڈیو

## مائیکرو کریڈینشیلز اور ان کی امکانی صلاحیت

مائیکرو کریڈینشیلز نے وبا کے بعد سے کارکنان کو جلدی اور کفایت شعاری کے ساتھ نئی مہارتیں حاصل کرنے میں مدد دینے کے لیے بہت زیادہ توجہ حاصل کر لی ہے (Davidson & Ruparell, 2020)۔

### مائیکرو کریڈینشیلز کیا ہیں؟

2022 فیوچر اسکولز سمٹ میں، نارٹھ ایسٹرن یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ ڈین کیری چیسلز (Carrie Chassels) نے مائیکرو کریڈینشیلز کو مختصراً "ہائی امپیکٹ برسٹس آف جسٹ-ان-ٹائم لرننگ" کے طور پر بیان کیا تھا۔ بہت سے پوسٹ سکندری ادارے مائیکرو کریڈینشیلز اور اسی طرح صنعتوں کی بھی پیشکش کرتے ہیں، جیسے انفارمیشن ٹیکنالوجی (C.-M. Brown, personal communication, مارچ 4، 2022)۔ کچھ تعلیمی ادارے یہ یقینی بنانے کے لیے کمپنیوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں کہ طلباء ورک پلےس اور تکنیکی تبدیلی کے مطابق چل رہے ہیں (Purbasari Horton, 2020)۔ مائیکرو کریڈینشیلز آن لائن، شخصی طور پر یا ہائبرڈ کورسز کے طور پر فراہم کیے جاتے ہیں۔

یہ سمجھنا کہ "مائیکرو کریڈینشیل" کیا ہے اس کے معنی وسیع ہیں اور مختلف جگہوں پر مختلف طریقوں سے استعمال میں لائی جاتی ہیں، جس کی وجہ سے ہائر ایجوکیشن کوالٹی کونسل آف اوٹیریو (HEQCO) اس کی تعریف اس طرح کرتی ہے، "پڑھ جانے کی پہچان، جو کسی ایسے مختصر پروگرام کی تکمیل کے لیے دی جاتی ہے جو لیاقتوں (یعنی مہارت، علم، خصوصیات) کے ایک مجرد سیٹ پر مرکوز ہوتا ہے، اور کبھی کبھی دیگر کریڈینشیلز سے متعلق ہوتا ہے" (Pichette, Brumwell, Rizk, & Han, 2021)۔

### ہائی اسکول کے طلباء کو کیوں خیال رکھنا چاہیے؟

HEQCO توجہ دلاتی ہے کہ مائیکرو کریڈینشیلز فل ٹائم تعلیم کا عہد کرنے سے پہلے کیریئر کا جائزہ لینے کے لیے مفید ہو سکتے ہیں۔ مائیکرو کریڈینشیلز تا عمر سیکھنے اور پڑھنے کی حکمت عملی کا حصہ بھی ہو سکتے ہیں اور طلباء کو سرٹیفکیٹ، ڈپلوما اور ڈگریاں حاصل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں (Brown; Franklin, 2020)۔

## مزید وسائل:

مائیکرو کریڈینشیلز کی پیشکش کا جائزہ لینا شروع کرنے کے لیے، eCampus Ontario Micro-credentials ملاحظہ کریں: [onpathway.me/micro](https://onpathway.me/micro)



# پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے مالی امداد اور رقم کی فراہمی

- پڑھائی کا طریقہ۔ ایک متعلم کی حیثیت سے اپنے بارے میں غور کریں - کیا یہ راستہ آپ کی پڑھائی کے طریقہ پر پورا اترتا ہے؟
- کیمپس سپورٹ کے بارے میں (کیئریر کاؤنسلنگ، ذہن سازی، اورینٹیشن پروگرام، وغیرہ)
- مواقع: کیا یہ راستہ زیادہ مواقع کی طرف رہنمائی کر سکتا ہے؟ یہ راستہ آپ کی مہارتوں کو مزید کس طرح بڑھا سکتا ہے؟
- خصوصی تعلیمی انتخاب؟ (بشمول کو-آپ کام کی شرائط، تجرباتی طرز سے حاصل کردہ تعلیم، تحقیق، اور تبادلہ کے پروگرام)
- نقل و حمل (آنا جانا، پبلک ٹرانزٹ، کار کے اخراجات، گیس، پارکنگ)
- تعلیمی اداروں کے ذریعہ منعقد ہونے والے تقرری کے پروگراموں میں جانا، جیسے اوپن باؤسیز، ٹورز (ورچوئل اور شخصی طور پر) اور اسکول کے میلے

## باہر سے روز آنے والوں کی کمیونٹی - کیمپس سے باہر رہنے کی صورت میں غور کرنے کی چیزیں

- آنے جانے میں لگنے والا وقت (اپنے یومیہ لائحہ عمل میں آنے جانے کے وقت کا بجٹ بنائیں)
- آنا جانا جسمانی طور پر تھکا دینے والا ہو سکتا ہے، جس کے نتیجہ میں دن لمبا ہو جاتا ہے
- پبلک ٹرانزٹ کے اخراجات۔ یہ کار خریدنے/لیز پر لینے یا رائڈ شیئرنگ/کارپولنگ کے بالمقابل کیسا ہے؟
- اگر کار سے آتے جاتے ہیں تو ٹریفک میں پھنس جانے اور خراب موسمی حالات میں سفر کرنے کا خطرہ پایا جاتا ہے
- اگر پبلک ٹرانزٹ کے ذریعہ سفر کر رہے ہیں تو آپ اس وقت کو کس طرح بڑھا سکتے ہیں؟ (یعنی، آرام کرنا، مطالعہ کرنا، پڑھنا، دوسرے دیگر ساتھیوں سے ملنا جلنا جو باہر سے روز آ رہے ہوں)
- آپ کیمپس میں غیر نصابی مواقع، جیسے کلبوں، ٹیموں، اورینٹیشن ویک اور اس طرح کی بہت سی چیزوں میں کس طرح شامل ہونے کا منصوبہ رکھتے ہیں؟

## کیا دستیاب ہے اور یہ کس طرح یقینی بنایا جائے کہ یہ کافی ہے؟

اس سیکشن میں اس چیز پر غور کیا جائے گا کہ آپ کو اپنی پسند کا راستہ اختیار کرنے کے لیے کتنی رقم کی ضرورت ہوگی، اور کچھ ایسی حکمت عملیاں کیا ہیں جنہیں آپ اپنے اگلے مرحلہ مالی گنجائش اور قابل حصول بنانے کے لیے عمل میں لا سکتے ہیں۔

## مجھے ابھی منصوبہ بندی کرنے کی کیوں ضرورت ہے؟

اپنے مستقبل کا خاکہ تیار کرنے کے لیے، رقم کے بارے میں ذمہ دارانہ فیصلے کرنا اہم ہے۔ پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے ادائیگی کرنا مہنگا ہو سکتا ہے؛ یہ یقینی بنانے کے لیے ایک مالی منصوبہ تیار کرنا ضروری ہے کہ اخراجات کی حدیں معقول ہوں۔ بعد میں سال کے اختتام پر پیسے ختم ہونے سے بچنے کے لیے اپنے اخراجات اور اپنے بجٹ کے ضمن میں حقیقت پسند بنیں۔ اس کے علاوہ، پیشگی منصوبہ بندی بھاری منتقلی، کم تناؤ اور مثالی طور پر قرض سے پاک تعلیم کا موقع فراہم کرے گی۔

## مجھے کس بارے میں غور کرنا ہے؟

پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے منصوبہ بندی کرتے وقت بہت سے عوامل پر غور کرنا ہوتا ہے۔

- کلاس کا سائز/ادارہ کا سائز
- گھر پر رہنے کی لاگت بمقابلہ دور رہنے کی لاگت (اگر آپ دور رہتے ہیں تو کتنی بار گھر آ سکیں گے؟) اس میں شامل اخراجات، نقل و حمل کے طریقوں اور دوری کے بارے میں سوچیں
- گھر سے دوری (آپ کے پروگرام کی پیشکش کہاں کی جاتی ہے، مختلف کیمپس کے بارے میں غور کریں)
- تعلیمی اخراجات (ٹیوشن، کتابیں، وغیرہ)
- دستیاب مالی حالات اور تعاون (اسکالرشپ، وظیفے، لون)
- کھانا (کھانے کا منصوبہ، سودا سلف وغیرہ)
- ہاؤسنگ (رہائش، کرایہ/موٹگیج)
- دلچسپیاں اور شوق

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





**ہائیں جانب کے جدول کی بنیاد پر،  
درج ذیل چیزوں پر غور کریں۔**

1. کون سا اختیار آپ کے لیے زیادہ موافق یا مخالف پہلو رکھتا ہے؟ (موافق پہلو کو ایک رنگ میں اور مخالف پہلو کو دوسرے رنگ میں نمایاں کریں۔)
2. یاد رکھیں، تمام موافق اور مخالف پہلو یکساں وزن کے حامل نہیں ہیں۔ کیا کچھ موافق پہلو مخالف پہلو سے زیادہ اہم ہیں؟
3. ہر اختیار کے لیے کچھ رکاوٹیں/دشوار گزار مراحل کیا ہیں؟
4. آپ ان میں سے کچھ رکاوٹوں کو کس طرح دور کر سکتے ہیں؟



**مزید وسائل:**

ہائی اسکول کے بعد کی زندگی کی منصوبہ بندی کرتے وقت، تمام راستوں پر غور کرنا اہم ہے  
[onpathway.me/explore](https://onpathway.me/explore)

اسٹیٹسٹکس کینیڈا کی طرف سے اوسط ٹیوشن کے تازہ ترین اخراجات  
[onpathway.me/tuition](https://onpathway.me/tuition)



ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔

اسکول پروگرام	اسکول کا سائز	اوسط کلاس سائز	تعلیمی انتخاب/ سپورٹ	پروگرام کی مدت	ٹیوشن کے اخراجات	ہاؤسنگ (رہائش گاہ/گھر میں رہنا)	گھر سے دوری	سفر	آگے کی تعلیم
1.									
2.									
3.									

## فنانڈنگ کے ذرائع

بہت سے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ طلباء پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے ادائیگی کر سکتے ہیں بشمول:

- اسکالرشپس (مثلاً اٹرنینس یا ایڈمیشن اسکالرشپس، بڑے ایوارڈز، دیگر اسکالرشپس)
- مالی امداد (اوتھیریو اسٹوڈنٹ اسسٹینس پروگرام (OSAP))
- رجسٹرڈ ایجوکیشن سیونگس پلانز (RESPs)
- دیگر (وظیفے اور لون)
- اسکالرشپس، وظیفے اور گرانٹس مالی بوجھ کو اور بھی کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔
- طلباء مندرجہ بالا اختیارات میں سے کوئی یا ان اختیارات کا ایک مجموعہ استعمال کر سکتے ہیں۔

## اسکالرشپس

### اٹرنینس یا ایڈمیشن اسکالرشپس

- اسکالرشپس اکثر تعلیمی اوسط (میرٹ) پر مبنی ہوتی ہیں۔
- اسکالرشپس کسی طالب علم کے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے آمدنی کا بیش قیمتی ذریعہ ہیں۔ اس اسکالرشپ سے متعلق شرائط معلوم کرنا نہ بھولیں جو آپ کو موصول ہوئی ہے اور مالی ایوارڈ قبول کرتے وقت ان شرائط کی تعمیل کو یقینی بنائیں۔
- اٹرنینس اسکالرشپس ہائی اسکول کے گریڈز پر مبنی ہوتی ہیں۔ کچھ ادارے طلباء کو ان کے ہائی اسکول کے اوسط کی بنیاد پر خود بخود اسکالرشپس فراہم کر سکتے ہیں (کوئی درخواست ضروری نہیں ہے)۔
- کچھ اداروں نے ضمانتی اٹرنینس اسکالرشپس دینے کے لیے معیارات متعین کیے ہیں۔ اس صورت میں، اسکالرشپ کی قیمت ہائی اسکول کے فائل ایڈمیشن کے اوسط پر مبنی ہوتی ہے۔ اسکالرشپ کے شرائط و ضوابط کی تحدید متعلقہ ادارے کے ذریعہ کی جاتی ہے۔

## بڑے ایوارڈز اور/یا اسکالرشپس

- ان اسکالرشپس کے لیے درخواستیں دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- درخواست سے متعلق اسکالرشپس زیادہ تر تعلیمی بہتری پر مبنی ہوتی ہیں، لیکن وہ کمیونٹی کی شمولیت، غیر نصابی سرگرمیوں، حوالہ جات، اور/یا اسکول کی نامزدگی پر بھی غور کر سکتی ہیں۔
- کچھ درخواستیں کافی وسیع ہو سکتی ہیں، اور ان میں تحریری جوابات یا مضامین شامل ہو سکتے ہیں۔
- اسکالرشپ اور درخواست کے مطابق، برائے مہربانی یقینی بنائیں کہ آپ تمام درخواستوں کو مکمل کرنے کے لیے کافی وقت دیں (جو فی درخواست 10-2 گھنٹے تک ہو سکتا ہے)۔
- اپنے ہائی اسکول کے گریڈ 11 کے سال (یا اس سے پہلے) کے تمام بڑی اسکالرشپس کے معیارات اور مانگ کی تفتیش کریں تاکہ آپ وقت اور ان اجزاء کے ضمن میں اچھی طرح سے تیار ہوں جنہیں مکمل کیے جانے کی ضرورت ہے۔
- کسی بھی ایسی اسکالرشپ کے لیے جس کے لیے حوالہ درکار ہوتا ہے، برائے مہربانی یقینی بنائیں کہ آپ اپنے ممکنہ ریفریز سے پیشگی رابطہ کریں، ان کی اجازت طلب کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ انہیں سفارشی خط لکھنے کے لیے کافی وقت دیں۔

### بڑے ایوارڈز اور/یا اسکالرشپس کی مثالیں

لورین (کیریئر سروس لیڈرشپ): [loranscholar.ca](http://loranscholar.ca)

کونیز یونیورسٹی کے میجر ایڈمیشن ایوارڈز:

[onpathway.me/QMAA](http://onpathway.me/QMAA)

شولچ (Schulich) لیڈر اسکالرشپس: [schulichleaders10.com](http://schulichleaders10.com)

کینیڈین فیڈریشن آف یونیورسٹی ویمن

(CFUW)-میسیسوگا: [onpathway.me/CFUW](http://onpathway.me/CFUW)

کینیڈین اسکالرشپ ٹرسٹ فاؤنڈیشن:

[onpathway.me/CSTF](http://onpathway.me/CSTF)

پیل ریجنل لیبر کونسل اسکالرشپس: [onpathway.me/PRLC](http://onpathway.me/PRLC)

اسکوشیا بینک اسکالرشپس: [onpathway.me/SB](http://onpathway.me/SB)

یونیورسٹی آف ویسٹرن اوتھیریو نیشنل اسکالرشپ:

[onpathway.me/UWOS](http://onpathway.me/UWOS)

یونیورسٹی آف ویسٹرن اوتھیریو نیشنل انڈیجینس اسکالرشپ پروگرام:

[onpathway.me/NIS](http://onpathway.me/NIS)

**برائے مہربانی یاد رکھیں:** کچھ ہائی اسکولوں کی خود اپنی داخلی انتخاب کی کارروائی ہوتی ہے جس پر اسکول کے نامزد فرد کے طور پر غور کیے جانے کے لیے عمل کرنا طلباء کے لیے لازمی ہے۔ مزید معلومات کے لیے طلباء کو اپنے اسکول کے گائڈنس ڈپارٹمنٹ/اسٹوڈنٹ سروسز ڈپارٹمنٹ سے معلومات حاصل کرنا چاہیے۔



## دیگر اسکالرشپس

دستیاب اسکالرشپس کے بارے میں مزید معلومات تک رسائی  
دی اسکالرشپ رپورٹ کے ذریعہ بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔

- OSAP ایک پروگرام ہے جس کے لیے صوبائی اور وفاقی دونوں حکومتوں کے ذریعہ رقم مہیا کی جاتی ہے اور جس کا نظم اونٹیریو کے ذریعہ کیا جاتا ہے (جو آپ کے مالی وسائل کی تکمیل کے لیے تیار کیا گیا ہے)
- OSAP سپورٹ کے خواہاں طلباء کے لیے OSAP کے لیے درخواست دینا ضروری ہے۔ درخواست مکمل ہو جانے کے بعد، طلباء کے بارے میں ناقابل واپسی گرانٹس اور اسی طرح OSAP کے لون کے لیے بھی غور کیا جائے گا
- OSAP ان طلباء کے لیے امداد کی پیشکش کرتا ہے جن کا اندراج فل ٹائم اور پارٹ ٹائم پروگرامز میں کیا گیا ہے
- OSAP درج ذیل کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے:
  - ٹیوشن اور لازمی اسٹوڈنٹ فیس
  - اسکول کا سامان جیسے کتابیں، کمپیوٹرز اور دیگر کئی چیزیں
  - رہائش کے اخراجات جیسے کرایہ، افادی اشیاء، گروسریز، نقل و حمل، اور صحت و نگہداشت
  - بچوں والے طلباء کے لیے طفل کے لیے نگہداشت

## OSAP کے لیے درخواست دینا

طلباء کو ہر تعلیمی سال میں OSAP کے لیے درخواست دینے کی ضرورت ہے۔

- درخواست کی کارروائی میں چار سے چھ ہفتے لگ سکتے ہیں (مشورہ دیا جاتا ہے کہ، اپنے پروگرام کے آغاز سے پہلے، پیشگی درخواست دیں)
- اگر کسی طالب علم کے لیے ایک سال OSAP کا انکار کر دیا جاتا ہے تو طلباء ہر سال دوبارہ درخواست دے سکتے ہیں (مالی ضرورت اور خاندان کی آمدنی کی بنیاد پر)
- OSAP کے لیے درخواست دینے کے لیے، طلباء کو درج ذیل معلومات کی ضرورت ہوگی۔
  - سوشل انشورنس نمبر، اور اسی طرح آپ کے والدین/سرپرستوں/شریک حیات کے SIN نمبر
  - ٹیکس کی واپسی سے متعلق معلومات، اور اسی طرح آپ کے والدین/سرپرستوں اور/یا شریک حیات کی ٹیکس کی واپسی سے متعلق معلومات
  - ڈائریکٹ ڈپوزٹ کے لیے بینک اکاؤنٹ کی معلومات
  - اسکول کی معلومات، جیسے تعلیم کا پروگرام، آغاز/اختتام کی تاریخیں
  - اس مدت کے دوران کے کل اخراجات جو آپ اسکول میں گزاریں گے، جیسے ٹیوشن، سامان، کھانا، کرایہ، اور نقل و حمل
  - RESPs، اسکالرشپس اور ایسے دیگر مالی وسائل جو آپ کے پاس ہو سکتے ہیں

- **دی اسکالرشپ رپورٹ** تمام طلباء اور والدین/سرپرستوں کے لیے قابل رسائی ہے۔
- یہ رپورٹ اسکالرشپس، وظیفوں، اور ایوارڈ ویب سائٹس کی براہ راست لنکس فراہم کرتی ہے۔
- یہ ڈیٹا بیس طلباء کی مدد کے لیے اس بارے میں مفید مشورے دیتا ہے کہ کس طرح اسکالرشپ کا پتہ لگائیں اور اس کے لیے درخواست دیں (اور یہ آپ کو ان سے ہم آہنگ کرنے میں مدد دے گا جن کے لیے آپ اہل ہیں)۔
- **برائے مہربانی اپنے اسکول سے دی اسکالرشپ رپورٹ کا پاس ورڈ طلب کریں۔**

آجروں اور اداروں کے ذریعہ کفالت کردہ دیگر ایوارڈز اور اسکالرشپس بھی ہیں (جو اکثر ایٹھلیٹکس، غیر نصابی شمولیت، قیادت، کمیونٹی سروس، کردار اور خصوصی صلاحیتوں پر مبنی ہوتی ہیں)۔

یہ سائٹس ان طلباء کے لیے دستیاب اسکالرشپس، ایوارڈز اور وظیفوں کی فہرست پر مشتمل ہے جو پوسٹ سکندری تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔

- [99scholarships.ca](http://99scholarships.ca)
- [scholartree.ca/blog](http://scholartree.ca/blog)
- [ontarioscholarships.ca](http://ontarioscholarships.ca)
- [Studentscholarships.org](http://Studentscholarships.org)
- [scholarshipscanada.com](http://scholarshipscanada.com)
- [studentawards.com](http://studentawards.com)
- [bfcn.ca](http://bfcn.ca)
- [longanscholarshipfoundation.com](http://longanscholarshipfoundation.com)
- پیل ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ کے ذریعہ مرتب کردہ علاقائی اور قومی اسکالرشپس: [onpathway.me/PDSBlist](http://onpathway.me/PDSBlist)

## مالی امداد

### اونٹیریو اسٹوڈنٹ اسٹینس پروگرام (OSAP) کیا ہے؟

OSAP ایک سرکاری پروگرام ہے جو اونٹیریو کے اہل طلباء کو تعلیم سے متعلقہ اخراجات کی ادائیگی میں مدد کرنے کے لیے مالی امداد فراہم کرتا ہے۔

- OSAP دو قسم کی امداد پیش کرتا ہے:
  - گرانٹس جنہیں آپ کو واپس ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے
  - لون جنہیں واپس ادا کرنا آپ کے لیے ضروری ہے
- OSAP کے لیے اہل ہونے کے لیے، طلباء کے لیے کینیڈین شہری یا مستقل رہائشی ہونا ضروری ہے۔
- OSAP میں مالی اہلیت کا تعین کرنے کے لیے ایک لمبی چوڑی درخواست شامل ہے۔

## پوسٹ سکندری تعلیم کے لیے ادائیگی کرنے کے دیگر طریقے

### وظیفے (عطیات)

- وظیفے ان طلباء کو دئے جاتے ہیں جنہیں مالی ضرورت ہوتی ہے، جو ہو سکتا ہے پوسٹ سکندری تعلیم کی استطاعت نہ رکھتے ہوں۔
- لون کے بالمقابل، وہ ناقابل واپسی مالی امداد ہیں، جو ان طلباء کی امداد کے لیے تیار کیے گئے ہیں جو مالی اہلیت کے معیار پر پورے اترتے ہیں
- ان کی کچھ تعلیمی شرائط بھی ہو سکتی ہیں
- درخواستوں کے لیے عام طور پر مالی امداد کے ثبوت کی ضرورت ہوتی ہے
- طلبہ کو وظیفے یا گرانٹس واپس کرنے کی ضرورت نہیں ہے
- وفاقی حکومت کینیڈا اسٹوڈنٹ گرانٹ پروگرام کے واسطے سے گرانٹس کی پیشکش کرتی ہے

### انٹرن شپس/کوآپریٹو تعلیم کے تجربات

- کچھ ادارے تعلیم حاصل کرنے کے دوران تجرباتی آموزش کے مواقع فراہم کرتے ہیں
- یہ پلیسمنٹس کبھی کبھی طلباء کو ادائیگی کرتی ہیں کیوں کہ وہ ملازمت کے دوران تجربہ حاصل کرتے ہیں

### لون/لائن آف کریڈٹ

- مالیاتی اداروں کو درخواست دیں (مثلاً بینک یا کریڈٹ یونینز)
- مالی ادارے طلباء کے لیے لائن آف کریڈٹ کی بنیاد پر خصوصی شرحوں کی پیشکش کر سکتے ہیں



### فندنگ کے ذرائع

اب، وقت آگیا ہے کہ آپ فندنگ کے اپنے تمام ممکنہ ذرائع کی نظرثانی کریں۔ کون سا (سے) ممکنہ اختیار(ات) آپ کے لیے سب سے بہتر ہے (ہیں)؟

OSAP سے آپ کو موصول ہونے والی رقم کا انحصار درج ذیل پر ہے:

- تعلیمی اخراجات - ٹیوشن، کتابیں، رہائش کے اخراجات، سامان، آلات، متفرق فیس، اور طفل کی نگہداشت کے اخراجات
- پروگرام کی کیفیت: فل ٹائم یا پارٹ ٹائم بنیاد پر
- پوسٹ سکندری ادارہ میں پروگرام کے گھنٹوں کی تعداد
- مالی حالات - آپ کی مالی صورت حال اور آپ کے خاندان، ماتحت افراد اور دیگر عوامل پر غور و فکر
- مالی امداد کی دیگر صورتوں تک رسائی (بشمول اسکالرشپس اور وظیفے)
- "غیر شادی شدہ، فل ٹائم طلباء OSAP سے زیادہ سے زیادہ \$405 فی ہفتہ وصول کر سکتے ہیں۔ وہ فل ٹائم طلباء جو شادی شدہ ہیں، کامن لاء ریلیشن شپ میں ہیں وہ یا تنہا سپورٹ والے والدین/سرپرست فی ہفتہ \$695 تک پا سکتے ہیں۔ پارٹ ٹائم طلباء کے لیے OSAP کے لون کسی بھی وقت \$10,000 سے زیادہ نہیں ہو سکتے" (Spring Financial Inc., 2022)۔ ذیل میں لنکس دیکھیں۔

یہاں یہ بیان کیا جا رہا ہے کہ آپ اونٹیریو اسٹوڈنٹ اسسٹینس پروگرام (OSAP) سے کتنی امداد پا سکتے ہیں: [onpathway.me/OG](https://onpathway.me/OG)

OSAP - اونٹیریو اسٹوڈنٹ اسسٹینس پروگرام: [onpathway.me/OSAP](https://onpathway.me/OSAP)

طلباء کی امداد اور تعلیم کی منصوبہ بندی - [Canada.ca: onpathway.me/AID](https://Canada.ca/onpathway.me/AID)

OSAP کے لیے درخواست دینا - اونٹیریو یونیورسٹیز ایپلیکیشن سنٹر: [onpathway.me/apply](https://onpathway.me/apply)

کینیڈا میں یونیورسٹی اور کالج کے طلباء کے لیے مالی امداد سے متعلق ہدایت نامہ - MoneySense: [onpathway.me/money](https://onpathway.me/money)

اونٹیریو اسٹوڈنٹ اسسٹینس پروگرام (OSAP) کے لیے کس طرح اہل قرار پائیں - Loans Canada: [onpathway.me/loan](https://onpathway.me/loan)

### رجسٹرڈ ایجوکیشن سیونگس پلان (RESP)؟

RESP ایک طویل مدتی ٹیکس-فری بچت اکاؤنٹ ہے، جو کینیڈین حکومت کے ذریعہ اسپانسر کیا جاتا ہے، اور جو بچہ کی آئندہ کی پوسٹ سکندری تعلیم میں سرمایہ کاری کرنے کے لیے سبسکرائبرز (والدین/سرپرست/معاونین) کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

- RESP کے سبسکرائبرز تعاون کرتے ہیں، جس سے ٹیکس-فری بچت جمع ہوتی ہے۔ اس کے بعد حکومت جمع ہونے والی رقم کی بنیاد پر ان منصوبوں میں ایک خاص فیصد کا تعاون کرتی ہے۔
- اگر آپ کے پاس RESP ہے تو اپنے والدین/سرپرستوں سے بات کریں اور یہ طے کرنے کے لیے اپنے RESP ادارہ سے رابطہ کریں کہ شرائط، اختتام میعاد کی تاریخیں، پروسیسنگ کے اوقات کیا ہیں اور آپ رقم کب نکال سکتے ہیں۔
- اونٹیریو سکیورٹیز کمیشن نے RESPs کی وضاحت کے لیے 2020 کی یہ ویڈیو تیار کی تھی: [onpathway.me/RESP](https://onpathway.me/RESP)

فونڈنگ کے پوسٹ سکنڈری ذرائع کے لیے ممکنہ اختیارات:	تفصیل	فوائد (منافع)	نقصانات (خطرات)	دستیاب ممکنہ رقم (\$)	عددی ترتیب میں ان کی درجہ بندی کریں۔ آپ کے لیے سب سے بہتر کیا ہے؟
وظیفہ					
کریڈٹ کارڈز					
گرائنٹس					
لائن آف کریڈٹ					
OSAP					
پرائیویٹ اسٹوڈنٹ لون					
اسکالرشپس					
دیگر					

اگر آپ کو یہ چارٹ مکمل کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو اپنے مالی ادارہ، جیسے، بینک، کریڈٹ یونین، سے رابطہ کریں۔

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





## فندنگ کے ذرائع

1. پوسٹ سکندری کی تیاری میں آپ کی مدد کرنے کے لیے، یہ اہم ہے کہ آپ پیشگی منصوبہ بندی کریں اور اپنے تمام اخراجات کا حساب لگائیں
2. اپنی آمدنی اور آنے والی رقم کے تمام ذرائع پر غور کریں (مثلاً، اسکالرشپس، ملازمت، وظیفے)
3. اس کے مطابق ایڈجسٹمنٹ کریں
4. منصوبہ بندی کی کارروائی میں آپ کی رہنمائی کے لیے نیچے دیا گیا ٹیمپلیٹ استعمال کریں۔

## مالی منصوبہ بندی کا ٹیمپلیٹ

### پوسٹ سکندری اسٹوڈنٹ بجٹ

ذیل میں زیادہ سے زیادہ جگہیں مکمل کریں (ٹیکس کے بعد کی قدروں کی بنیاد پر) تاکہ کل بجٹ کے اس درست تخمینہ کو یقینی بنایا جا سکے جس کی آپ کو ضرورت ہوگی۔

سال کے لیے بجٹ: \$ \_\_\_\_\_

آمدنی: \$ \_\_\_\_\_

ماہانہ/سالانہ	رقم (\$)	تخمینی آمدنی (ٹیکس کے بعد)
		ملازمت سے حاصل شدہ سالانہ آمدنی (ٹیکس کے بعد)
		اسکالرشپس/وظیفے/گرانٹس
		والدین/سرپرست کا تعاون
		دیگر
		کل آمدنی:

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



اخراجات: \$ \_\_\_\_\_

ماہانہ/سالانہ	رقم (\$)	تخمینی اخراجات درج کردہ اشیاء کے لیے اپنے اخراجات کا تخمینہ لگائیں، ماہانہ یا پھر سالانہ قدروں کے لحاظ سے۔
<b>کھانا/باؤسنگ کے اخراجات</b>		
		کھانے کا منصوبہ/گروسریز
		ربائش/کرایہ/موٹگیج
		افادی اشیاء (گیس، بجلی، پانی)
		دیگر (انٹرنیٹ کا استعمال، ٹی وی)
		<b>کل کھانا/باؤسنگ:</b>
<b>نقل و حمل</b>		
		کار کی ادائیگیاں
		بیمہ/لائسنس/رجسٹریشن
		گیس
		سروس/مرمت کے کام/ٹائرز
		پبلک ٹرانسپورٹ
		رائیڈ شیئرز
		<b>کل ٹرانسپورٹیشن:</b>

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



## تعلیم

ٹیوشن

کتابیں/سبسکرپشنز/سپلائیز

طلباء کی فیس<sup>1</sup>/امتحان فیس

دیگر

کل تعلیم:

## سرمایہ کاریاں اور بچت

رجسٹرڈ ریٹائرمنٹ سیونگس پلان

ٹیکس-فری بچت کھاتہ

دیگر

کل سرمایہ کاری اور بچت:

## لون اور بیمہ

کریڈٹ کارڈ کے بل

گورنمنٹ اسٹوڈنٹ لون کی ادائیگیاں

لون (بینک/دیگر)

غیر بیمہ شدہ ہیلتھ/ڈینٹل انشورینس

کل لون اور انشورینس:

<sup>1</sup>: طلباء کی فیس میں بس پاس، ڈینٹل کوریج، جم فیس اور دیگر بہت سی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔ ان اداروں میں طلباء کی فیس کے بارے میں تحقیق کرتے ہوئے جانکاری حاصل کریں جن پر آپ غور کر رہے ہیں۔

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



طرز زندگی

		کپڑے/جوتے
		ذاتی حفظان صحت (پروڈکٹ/گرومنگ)
		صفائی کی چیزیں
		تفریح (باہر کھانا کھانا، سماجی کلبس، وغیرہ)
		فون کے بل
		تندرستی/فرصت کا وقت (ورزش گاہ وغیرہ)
		سفر
		دیگر
		کل طرز زندگی:
		کل اخراجات:

سرپلس (نفع/بچت) آمدنی < اخراجات	سرپلس/خسارہ	کل اخراجات (اؤٹ-پٹ)	کل آمدنی (ان-پٹ)
خسارہ (نقصان) آمدنی > اخراجات	\$ =	\$ -	\$

پوسٹ سکنڈری اسٹوڈنٹ بجٹ از نمینا پرمار، 2022. کاپی رائٹ 2022 از نمینا پرمار۔

نوٹ لکھیں:

سرپلس:

- اگر آپ کی آمدنی اخراجات سے زیادہ ہے تو اپنے پیسے بجٹ کھاتہ میں لگانے پر غور کریں (اپنے بہترین اختیارات کے لیے فنانشل ایڈوائزر سے بات کریں)۔

خسارہ:

اگر آپ کی آمدنی آپ کے اخراجات سے کم ہے (خسارہ) تو درج ذیل کے ذریعہ اپنے اخراجات کم کرنے پر غور کریں:

- \* "ضروریات" بمقابلہ \*\* "خواہشات" پر توجہ دیں
- آمدنی حاصل کرنے کے دیگر طریقوں کا پتہ لگائیں۔ مثال کے طور پر، پارٹ ٹائم ملازمت کے اختیارات۔ کیمپس میں کچھ مواقع دستیاب ہو سکتے ہیں۔
- گھر پر رہنے کے بالمقابل گھر سے دور رہنے کے اخراجات پر نظر ڈالیں۔
- رہائش گاہ میں رہنے کے بالمقابل کیمپس سے الگ کوئی جگہ کرائے پر لینے کا موازنہ کریں (اخراجات کم کرنے کے لیے شاید روم میٹس کے ساتھ)۔
- حکمت عملیوں کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے گائڈینس کونسلر یا کسی دیگر نگہدار بالغ فرد سے ملنے پر غور کریں۔



### \* ضروریات:

ضرورت، ایسی چیز کو کہتے ہیں جو زندگی یا روز مرہ کام کے لیے لازمی ہو (مثلاً کھانا، اسکول/کام کے لیے کمپیوٹر، کتابیں، طہارت کے لوازمات)۔

### \*\*خوابشات:

خوابش، ایسی چیز کو کہتے ہیں جس کی آپ تمنا کریں، کوئی ایسی چیز جو روز مرہ زندگی کے لیے لازمی نہ ہو (مثلاً، کسی اسمارٹ فون کا تازہ ترین ماڈل یا مہنگے اسٹریمنگ سبسکرپشنز)۔

### پیشگی منصوبہ بندی کریں۔

ایسی ان پانچ تا سات **ضروریات** اور **خوابشات** کے بارے میں غور کرنے کے لیے ذیل کے ٹی-چارٹ کا استعمال کریں جو آپ سے متعلق ہیں۔  
اب، دیکھیں کہ آیا آپ اپنے اخراجات کم کرنے کے لیے دو یا تین **خوابشات** ختم کر سکتے ہیں۔

خوابشات	ضروریات

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



### مزید وسائل:

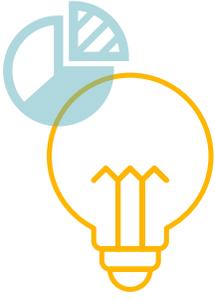
طلباء کی امداد اور تعلیم کی منصوبہ بندی: [onpathway.me/CDNA](https://onpathway.me/CDNA)  
اسٹوڈنٹ بچنگ اینڈ منی مینجمنٹ - پوسٹ سکندری کے طلباء کے لیے عملی مشورے - کریڈٹ کاؤنسلنگ سوسائٹی: [onpathway.me/CCS](https://onpathway.me/CCS)



3.

# انٹریپرینرشپ





# انٹریپرینڈرشپ

## 3.

### انٹریپرینڈرشپ کیا ہے؟

"انٹریپرینڈرشپ" کی بہت سی تعریفیں ہیں جن میں کاروبار تشکیل دینے، مالی خطرہ مول لینے، موقع تلاش کرنے اور نفع کی امید کرنے کا ذکر پایا جاتا ہے۔ اس سیکشن کے ہدف کے لیے، انٹریپرینڈرشپ، بنیادی طور پر، مسائل کو حل کرنا ہے۔ ایسے میں بہتر سامان اور/یا خدمات تیار کرنا ہے۔

آپ اس سیکشن میں جانیں گے کہ کوئی کاروبار شروع کرنا کبھی بھی آسان نہیں رہا ہے۔ اس شعبہ میں نوجوان انٹریپرینڈرز (کاروبار کرنے والے افراد) کے لیے جامع وسائل پائے جاتے ہیں، اور ایسے بہت سے لوگ ہیں جو مدد کرنے کے لیے تیار ہیں۔ یہ سیکشن ان چیزوں کا ایک مختصر تعارف فراہم کرے گا جو دستیاب ہیں۔

### انٹریپرینڈر بننے پر کیوں غور کریں؟

یہ طرز زندگی کا انتخاب ہے۔ اگرچہ انٹریپرینڈرشپ آپ کو لچک اور خود اپنا مالک بننے کا موقع فراہم کرتی ہے، تاہم یہ مشکل کام ہے۔ دوسری طرف، آپ کی محنت کا صلہ ملتے ہوئے دیکھنا بہت اطمینان بخش ہوتا ہے۔ تخلیقی اور باہمی تعاون والا ہونا، اور کچھ ایسا کرنا دلچسپ ہوتا ہے جو امکانی طور پر کبھی کسی نے نہ کیا ہو۔

MindShare WorkSpace (مائنڈ شیئر ورک اسپیس) کے بانی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر، انٹریپرینڈر روبرٹ مارٹیلیکسی کا کہنا ہے کہ "روزانہ کام پر آنا کوئی کام نہیں ہے اگر آپ اسے پسند کرتے ہیں جو آپ کرتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کامیابی حاصل کرنے میں دوسرے لوگوں کی مدد کر رہے ہوں۔" "جذبہ کا کوئی مقررہ وقت نہیں ہے۔"

### انٹریپرینڈرشپ: اس میں کیا لگتا ہے؟

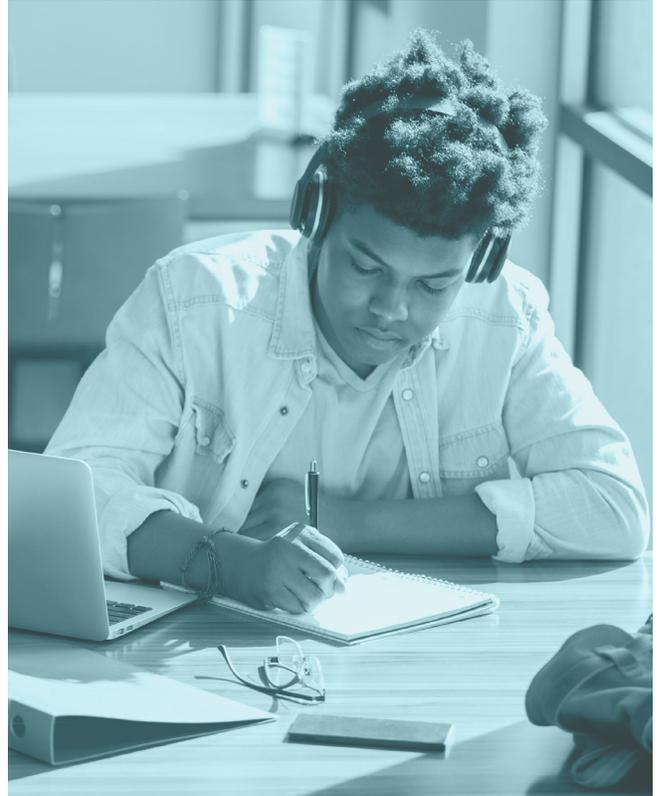
ایسے بہت سے لوگ ہیں جو قبل از وقت ہی، یہاں تک کہ بچپن ہی میں، انٹریپرینڈرشپ کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ زندگی میں بعد کے مرحلہ میں شروع کرتے ہیں۔ کسی بھی پیشہ کی طرح، صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے محنت، عزم اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

### وہ صلاحیتیں کیا ہیں؟

حال ہی میں، یونیورسٹی آف کیلگری کی بیوسٹن پیشل (Houston Peschl)، کوئی ڈینگ اور نکول لارسن نے سات بنیادی اور پڑھائی جانے کے قابل مہارتوں کی نشاندہی کی ہے (2020)۔ کاروباری سوچ میں شامل ہے:

1. مسئلہ حل کرنا (مسئلہ کی نشاندہی کرنا، منصوبہ تیار کرنا اور اسے نافذ کرنا)
2. اہم کے لیے صبر و تحمل (حسب ضرورت تبدیلی کرنے کا اہل ہونا)
3. فیلنگ فارورڈ (ناکامی سے سیکھنا؛ کھلے ہوئے تعلیمی وسائل کے لیے [failingforward.ca](http://failingforward.ca) دیکھیں)
4. ہمدردی (دوسرے کا نقطہ نظر قبول کرنا)
5. محدود وسائل کے ساتھ تخلیقی صلاحیت (جو دستیاب ہے اس کے ساتھ کام کرنا)
6. تنقیدی تاثرات کا جواب دینا (تجاویز سننا اور ان پر عمل کرنا)
7. ٹیم ورک کا طریقہ کار (مشترکہ اہداف پر مل کر کام کرنا)

یہ یاد رکھنا دلچسپ ہے کہ یہ مہارتیں 21 ویں صدی میں "لرننگ اینڈ لیڈنگ" کے لیے شناخت کردہ صلاحیتوں سے بہت ملتی جلتی ہیں (C21 Canada, 2020)۔



## میں انٹریپرینٹر کس طرح بنوں؟

انٹریپرینٹرشپ اختیار کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ آپ کو زیادہ سے زیادہ لوگوں اور تجربات سے روشناس کرانے کے لیے درج ذیل تجاویز پیش کی جا رہی ہیں تاکہ آپ کو ایک انٹریپرینٹر کے طور پر پیشرفت کرنے میں مدد مل سکے۔

### سمر کمپنی پروگرام

**یونیورسٹی آف ٹورنٹو ICUBE UTM** اسٹارٹ-اپس کے لیے یہ سپورٹ اور ریسورس سنٹر، جسے "انکیوبیٹر" بھی کہا جاتا ہے، پیل کے علاقہ کے رہائشیوں کے لیے مفت ہے۔ **ICUBE UTM** کے دو اہم پروگرام ہیں: آپ کے پائدار انٹریپرائز کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے آئیڈیٹیشن لیب، اور آگے بڑھنے میں مدد دینے کے لیے وینچر فارورڈ۔

EDGE اور ICUBE سے جڑنے کے لیے ذیل میں "مزید وسائل" دیکھیں۔

### کوئی مینٹور تلاش کریں

زندگی اور کاروبار میں مینٹور آپ کو سمت، حکمت اور علم فراہم کرے گا۔ کوئی ایسا فرد تلاش کریں جس کی آپ عزت کرتے ہوں۔ کوئی ایسا شخص جو ایسی خوبیوں اور تجربہ کا حامل ہو جن سے آپ کو مدد مل سکے۔ کوئی مینٹور تلاش کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک اسکول، خاندان، یا اسٹارٹ-اپ انکیوبیٹرز کے واسطے سے تلاش کرنا ہے۔

انٹریپرینٹرشپ میں داخل ہونے کے لیے کم خطرہ اور کم خرچ والا ایک موقع مسیسوگا بزنس انٹریپرینٹر سنٹر کے واسطے سے پایا جاتا ہے۔ اپنا کاروبار شروع کرنے کے لیے آپ کو \$3,000 کی گرانٹ پیش کرنے کے علاوہ، وسائل، ویبینارز اور ایک ورچوئل کمیونٹی بھی پائی جاتی ہے۔ ان سے اور دیگر پروگرامز سے سامنے آنے والے طلباء نے لینڈ اسکیپنگ، ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، سوشل میڈیا مارکیٹنگ، اور ای-کامرس کے کاروبار تشکیل دئے ہیں۔ معلومات کے لیے "مزید وسائل" دیکھیں۔

### ریسرچ فنڈنگ اور ٹریننگ کے پروگرامز

متعدد ادارے انٹریپرینٹرز کی ان کے کاروباری منصوبوں کے لیے کوچنگ اور فنڈنگ تلاش کرنے میں مدد کریں گے۔ مثال کے طور پر، ریشیلائزڈ اینڈ انڈیجینس سپورٹس فار انٹریپرینٹرز (RAISE) ایک پروگرام ہے جو اوٹیریو حکومت کے ذریعہ 2022 میں شروع کیا گیا ہے۔ کاروبار کے مالکان اپنے کاروبار بڑھانے کے لیے \$10,000 کا گرانٹ اور اسی طرح تربیت حاصل کرنے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ [onpathway.me/RAISE](https://onpathway.me/RAISE) ملاحظہ کریں۔

ایک اور پروگرام، EnterPRISEing Youth ([onpathway.me/RISE](https://onpathway.me/RISE))، دماغی صحت سے متعلق دشواریوں والے افراد کو اپنے کاروباری منصوبے شروع کرنے میں اعتماد حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ 16-29 سال کی عمر کے درمیان کے نوجوان کاروباری منصوبہ تشکیل دینے کے لیے آن لائن سیکھتے ہیں۔ یہ پروگرام مفت ہے۔

### اسٹارٹ-اپ کلچر کا جائزہ لیں

اسٹارٹ-اپ کلچر کا مطلب ہے: وہاں تخلیقی صلاحیت اور باہمی تعاون جہاں کسی ٹیم کے ممبران برابر ہوں۔ یونیورسٹیز اور کالجیز اس اختراع کو سپورٹ کرتے ہیں، نیز طلباء اور دیگر لوگوں کو اپنے کاروباری خیالات فروغ دینے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ہماری کمیونٹی میں چند نمایاں مثالیں موجود ہیں۔

### شیریڈن EDGE

اپنے بہت سے پروگرامز کے ساتھ ساتھ، EDGE پیل اور ہالٹن کے علاقوں میں (15-29 سال کی عمر کے) نوجوانوں کو ایسے کاروبار تشکیل دینے کا موقع فراہم کرتا ہے جو مساوات، انصاف اور شمولیت کو بڑھاوا دیتے ہوں۔ **سوشل امپیکٹ کیٹلسٹ** 14 ہفتوں کے لیے مفت کوچنگ، تربیت اور مدد فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہر نوجوان اپنے پروجیکٹ کے لیے \$2,000 کا اعزازیہ وصول پاتا ہے۔ درخواست دینے کی آخری تاریخ [onpathway.me/impact](https://onpathway.me/impact) پر دیکھیں۔

امن سہوٹا، *Ei Amplified* کے شریک بانی





ایک یونیورسٹی کے طالب علم کی حیثیت سے، مجھے ایک انٹیگریٹیڈ لرننگ پروگرام کے حصہ کے طور پر MindShare Workspace کے لیے کام کرنے کا موقع فراہم کیا گیا تھا۔ میں اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ مہارتوں، جیسے ڈیجیٹل میڈیا کی مہارتوں، باہمی تعاون، اور قیادت کو فروغ دینے کی اہل تھی۔ ایوانا زیلش، ڈیجیٹل میڈیا ایسوسی ایٹ، مائنڈ شیئر لرننگ



## ایک نیٹ ورک بنائیں

نیٹ ورکنگ ایک ضروری مہارت ہے جسے انٹریپرائزر ہم خیال افراد کے ساتھ جڑنے اور بیش قیمتی شراکتیں تشکیل دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

مسیسوغا میں دستیاب نیٹ ورکنگ کے مواقع میں شرکت کریں۔ ورکشاپس اور ایونٹس سے آپ کو مہارتوں کو فروغ دینے اور ان لوگوں سے ملنے میں مدد مل سکتی ہے جو باہمی شراکت تشکیل دینے کی تلاش میں ہیں۔

• [IDEA Mississauga](http://ideamississauga.ca) (ideamississauga.ca) ایونٹس اور ویبنارز کی پیشکش کرتا ہے۔

• **یونیورسٹی آف ٹورنٹو انٹریپرائزرشپ ویک**

([onpathway.me/UofTwk](http://onpathway.me/UofTwk)) اختراعات اور کامیاب کاروباری منصوبوں کی نمائش کرتا ہے۔ یہ ایونٹ آپ کی پروفائل بنانے اور ممکنہ کاروباری شراکت دار تلاش کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

• مسیسوغا بورڈ آف ٹریڈ بھی انٹریپرائزرز اور چھوٹے کاروبار کے مالکان کو اپنے پیشہ ورانہ نیٹ ورکس بنانے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے [mbot.com](http://mbot.com) ملاحظہ کریں۔

## تجرباتی کام کے مواقع تلاش کریں

چونکہ کام کی مارکیٹ تیزی سے مقابلے پر آ جاتی ہے، اس لیے کام کا تجربہ حاصل کرنا آپ کو کامیابی کے لیے تیار کر سکتا ہے۔ آپ جو کچھ سیکھ چکے ہیں اس کا اطلاق کرنے اور اس پر عمل کرنے کے اہل ہوں گے۔

## دیگر انٹریپرائزرز پر توجہ دیں

کینیڈا میں CBC's Dragons' Den اسٹارٹ-اپ کلچر کو فروغ دینے میں ایک محرک رہا ہے۔ امیدوار فنڈنگ اور کاروباری تعاون حاصل کرنے کے لیے اپنے انٹریپرائزرز انڈسٹری کے قائدین کے سامنے اچھی طرح پیش کرتے ہیں۔

ہماری کمیونٹی کے پاس کاروباری کامیابی کی کہانیوں کی شاندار مثالیں ہیں، جس میں Flipp بھی شامل ہے، جو ایک ایسا شاپنگ ایپ ہے جو شمالی امریکا کے سب سے بڑے ریٹیلر کے ساتھ گاہکوں کو ملاتا ہے۔ یہ دیگر لوگوں کے ساتھ David Meyers Mississaugans اور David Au-Yeung کے ذریعہ ایجاد کیا گیا تھا۔ 2007 میں قائم ہونے والا فلپ کارپوریشن اب سینکڑوں لوگوں کو ملازمت فراہم کرتا ہے، اور لاکھوں نے فلپ ایپ ڈاؤن لوڈ کیا ہے (Dingman, 2016; Flipp Corporation, 2020)۔

ایک اور تحریک امی شاہ (Ami Shah) ہیں۔ وہ Peekapak کی شریک بانی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر ہیں، جو سماجی اور جذباتی آموزش کو فروغ دینے والا ایک ایوارڈ یافتہ نصاب ہے۔ شاہ اور ان کے کاروباری پارٹنر کو سلیکون ویلی میں ایک پروگرام میں جگہ کی پیشکش کی گئی تھی جہاں انہوں نے پتہ لگایا تھا کہ ان کا ڈیجیٹل مواد اسکولوں کے لیے شاندار ہے (TechTO, 2015)۔ وبا کے بعد سے، شاہ نے Peekapak کے مواد کی زیادہ ضرورت محسوس کی ہے، خاص طور پر ہمدردی سے متعلق سرگرمیاں (2020)۔



## آزمایا جا سکتا ہے

مارٹیلیکسی صلاح دیتے ہیں کہ اپنا ہوم ورک کریں اور ایک اچھی طرح سے تحقیق شدہ کاروباری منصوبہ تیار کریں۔ اپنے فیصلوں کے بارے میں اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں سے معلومات حاصل کریں تاکہ آپ کو اپنے فیصلوں سے متعلق ایک وسیع تر نقطہ نظر حاصل ہونے میں مدد مل سکے۔ وہ یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ "آپ کبھی نہیں جان سکیں گے کہ آیا وہ شاندار آئیڈیا جو آپ کسی پروڈکٹ یا سروس کے بارے میں رکھتے ہیں کامیاب ہوا ہوتا سوائے اس کے کہ آپ کوشش کرتے۔"



## مزید وسائل:

فارمیٹ	URL	عنوان	ادارہ	موضوع
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/ideas">onpathway.me/ideas</a> 	کوئی چھوٹا کاروبار شروع کرنے کے لیے 10 مراحل	مسیسوغا کی اقتصادی ترقی کے دفتر نے 2022 میں IDEA Mississauga کا آغاز کیا تھا۔ یہ ایسی انڈسٹری، حکومت، تعلیم، پروگرامز اور ایسے دیگر لوگوں کی نمائندگی کرتا ہے جو اختراع کو سپورٹ کرتے ہیں۔	کوئی کاروبار شروع کرنا
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/webinars">onpathway.me/ webinars</a> 	ایونٹس اور ویبنارز	IDEA Mississauga کامیاب ہونے میں مدد دینے کے لیے چھوٹے کاروبار کے مالکان اور انٹرپرائزز کو مفت ورکشاپس اور ویبنارز پیش کرتا ہے۔	
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/summerco">onpathway.me/ summerco</a> 	سمر کمپنی پروگرام (ینگ انٹرپرائزر پروگرام)	مسیسوغا نوجوانوں کے کاروبار کے لیے پروگرام کی درخواستیں قبول کرتا ہے۔	سمر کمپنی پروگرام
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/ICUBE">onpathway.me/ICUBE</a> 	آئیے اسے بنائیں!	ICUBE UTM ٹورنٹو یونیورسٹی میں سوشل انٹرپرائزرشپ کا مرکز ہے۔ یہ وسائل، پروگرامز، ورکشاپس اور ذہن سازی فراہم کرتا ہے۔	اختراع کے مراکز
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/EDGE">onpathway.me/EDGE</a> 	تبدیلی کی قیادت کریں۔ اثر انداز ہوں	Sheridan's EDGE سماجی انٹرپرائزز کی مدد کرنے کے لیے آموزش کے مواقع، ذہن سازی، مل کر کام کرنے کا موقع اور فنڈنگ فراہم کرتا ہے۔	
ویڈیو	<a href="https://onpathway.me/SIC">onpathway.me/SIC</a> 	EDGE سوشل امپیکٹ کیٹلسٹ تقویت یافتہ بذریعہ RBC فیوچر لانچ	15-29 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لیے انٹرپرائزرشپ پروگرام۔	
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/mars">onpathway.me/mars</a> 	MaRS اسٹارٹ-اپ ٹول کٹ	MaRS Discovery District، ایک غیر منافع خور کارپوریشن، ایسا ماحول فراہم کرتا ہے جس میں 2008 سے 1400 سے زیادہ اسٹارٹ-اپس کو مدد ملی ہے (2022)۔	



4.

# دماغی صحت مندی اور صحت و سلامتی





# دماغی صحت مند اور صحت و سلامتی

4.

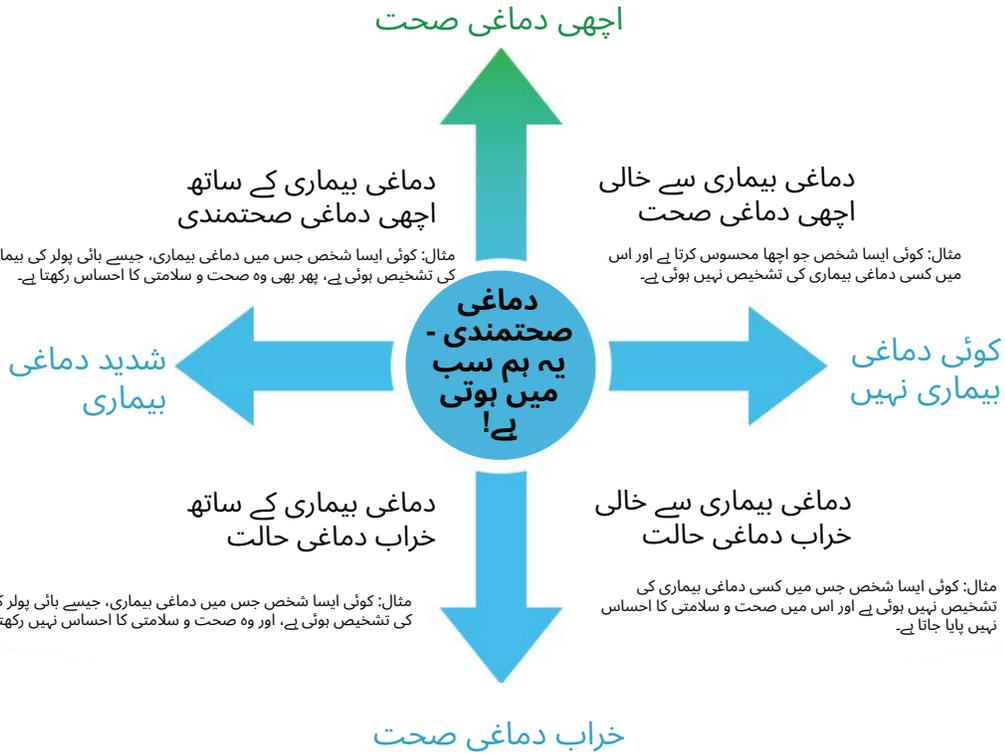
دماغی صحت مند اور صحت و سلامتی (santé publique du Canada, 2020). زندگی سے لطف اندوز ہونے کی ہماری صلاحیت سے ہے۔ ہم اپنے مقاصد تک پہنچنے اور تناؤ سے نمٹنے کے اہل ہیں۔ یہ روحانی اور جذباتی صحت و سلامتی کا ایک احساس ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ دماغی صحت مند اور صحت و سلامتی کی عدم موجودگی سے بڑھ کر ہے (PHAC-ASPC, 2014)۔

"ڈوول کانٹینیوم ماڈل" (Keyes, 2002) دماغی صحت مند اور دماغی بیماری کے مابین کے تعلق کو واضح کرتا ہے۔ یہ ماڈل دکھاتا ہے کہ دماغی بیماری سے خالی ایک فرد کے لیے ضروری نہیں ہے کہ وہ دماغی طور پر صحت مند ہو۔ ہو سکتا ہے کہ زندگی کے حالات کی وجہ سے وہ مایوسی محسوس کر رہے ہوں یا بہت زیادہ تناؤ کا سامنا کر رہے ہوں۔ یہ ہمیں یہ بھی دکھاتا ہے کہ ہم سب اچھی دماغی صحت کے لیے کوشش کر سکتے ہیں اور یہ کہ دماغی بیماری والے افراد اعلیٰ درجہ کی دماغی صحت مند اور صحت و سلامتی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

## دماغی صحت مند کیا ہے اور یہ کیوں اہم ہے؟

جب ہم لفظ "دماغی صحت مند" استعمال کرتے ہیں تو ہم کیا مراد لیتے ہیں؟ بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ جب ہم دماغی صحت کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم دراصل دماغی بیماری کے بارے میں بات کر رہے ہوتے ہیں، اور اگرچہ یہ تصورات آپس میں مربوط ہوتے ہیں، تاہم وہ ایک ہی اور ایک جیسے نہیں ہوتے ہیں۔

دماغی صحت مند جسمانی صحت سے ملتی جلتی ہے - یہ ہم سب میں ہوتی ہے! دماغی اور جسمانی دونوں صحت ہماری مجموعی صحت و سلامتی کے اہم حصے ہیں۔ اس کے برعکس، دماغی بیماریاں وہ عوارض ہیں جو ہماری سوچ، مزاج اور رویہ کو متاثر کرتے ہیں اور یہ ہمارے روز مرہ اعمال پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ عام دماغی بیماریوں کی مثالوں میں شامل ہیں افسردگی، انگڑائی کی بیماری، اور ہائی پولر ہونے کی بیماری (پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا - Agence de la



شکل 5: دماغی صحت مند: یہ ہم سب میں ہوتی ہے! ماخوذ از About your mental health, 2022, School Mental Health Ontario (آپ کی دماغی صحت مند کے بارے میں، 2022، اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹاریو) - Santé mentale en milieu scolaire Ontario. بازیافت کردہ فروری 13، 2022، از <https://smho-smso.ca/students/learn-more/>

about-your-mental-health. کاہی رائٹ 2022 اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹاریو



## وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
دماغی صحت مند کیا ہے؟	CAMH ہیلتھ پروموشن ریسورس سنٹر (CAMH HPRC)، دماغی صحت اور منشیات کے استعمال سے متعلق فروغ صحت کے لیے ایک ذریعہ	دماغی صحت مند کو فروغ دینا: مشترک زبان تلاش کرنا۔	<a href="https://onpathway.me/MHMI">onpathway.me/MHMI</a> 	ویڈیو
	کڈز ہیلپ فون	دماغی صحت مند کیا ہے؟	<a href="https://onpathway.me/MH">onpathway.me/MH</a> 	ویب سائٹ
نفسیاتی صحت کی سطحیں	مینٹل ہیلتھ لٹریسی، کینیڈا اور دنیا بھر میں نیٹ ورکس کے ساتھ کام کرنے ہوئے، قابل رسائی، ثبوت پر مبنی دماغی صحت مند کے تعلیمی وسائل فراہم کرتی ہے۔	مینٹل ہیلتھ لٹریسی: اہرام کی وضاحت	<a href="https://onpathway.me/pyramid">onpathway.me/pyramid</a> 	ویڈیو
دماغی بیماری کیا ہے؟	کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن ملک کا اپنی نوعیت کا سب سے زیادہ تسلیم شدہ کمیونٹی ادارہ ہے۔	دماغی صحت مند اور دماغی بیماری کے بارے میں فوری حقائق	<a href="https://onpathway.me/facts">onpathway.me/facts</a> 	ویب سائٹ

### تناؤ - اچھا اور برا

ابھرنے کی قوت اور تناؤ ایک دوسرے سے کئی طریقوں سے جڑے ہوئے ہیں۔ وہ تناؤ جو ہمیں قابل برداشت محسوس ہوتا ہے، اور مختصر وقت تک قائم رہتا ہے، اور جہاں اس کے ممکنہ حل ہمارے ذاتی کنٹرول میں ہوتے ہیں، وہاں یہ زیادہ لچکدار بننے اور زندگی کی مشکلات کا سامنا کرنے کا بہتر اہل ہونے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔ تاہم، جب تناؤ ناقابل برداشت محسوس ہوتا ہے، یا طویل مدت تک برقرار رہتا ہے، اور جہاں اس کے ممکنہ حل ہمارے ذاتی کنٹرول سے باہر ہوتے ہیں، وہاں یہ انتہائی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ تناؤ کی ان مختلف اقسام کے مابین فرق کرنا اہم ہے!

قابل برداشت قلیل مدتی تناؤ کی تشکیل نو سے مدد مل سکتی ہے (مثال کے طور پر اسے آگے بڑھنے والا یا روز مرہ زندگی کے ایک عام حصہ کے طور پر دیکھنا)۔ دباؤ کو کم کرنے کے لیے اقدامات کرنا، جیسے ہماری کام کی عادات کو تبدیل کرنا، مراقبہ کرنا یا کسی سے بات کرنا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ سیکشن کے اخیر میں "مزید وسائل" یا "کرائسس سپورٹ، ہیلپ لائنز اینڈ ریفرلز" میں لنکس دیکھیں۔

### ابھرنے کی قوت، تناؤ اور الجھن

#### ابھرنے کی قوت ہونا کسے کہتے ہیں؟

طویل مدت سے ابھرنے کی قوت کی تعریف صحت و سلامتی کے ایک درجہ کو برقرار رکھتے ہوئے ہماری زندگی کی مشکلات سے نمٹنے کی صلاحیت کے طور پر کی گئی ہے۔ کینیڈا کے ابھرنے کی قوت سے متعلق اعلیٰ درجہ کے تحقیق کار ڈاکٹر مائیکل انگر (Dr. Michael Ungar) کا مزید کہنا ہے کہ ابھرنے کی قوت ہونے کا مطلب اپنے لیے وکالت کرنے اور صحت کی بحالی میں مدد کے لیے وسائل تلاش کرنے کی صلاحیت رکھنا ہے (Resilience Research Centre, 2021)۔ وسائل ہمارے خاندان کی طرف سے مدد، ہماری کمیونٹیز سے تعلق اور دماغی صحت مند کے پیشہ ور افراد کی طرف سے تعاون ہو سکتے ہیں۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے ایسے معاون سماجی ڈھانچوں کے ذریعہ بھی ابھرنے کی قوت کو بڑھایا جا سکتا ہے جو حالات کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور ہمیں مزید با اختیار بننے کا موقع فراہم کرتے ہیں (Preston, Shields, & Akbar, 2021)۔



### COVID-19 سے متاثرہ دماغی صحت

ہم میں سے بہت سے لوگوں نے وبا کے دوران اپنی دماغی صحت مند میں انحطاط محسوس کیا تھا۔ مثال کے طور پر، ان میں سے تقریباً ایک چوتھائی لوگوں نے، جن کا سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (CAMH، جنوری 2022) کے ذریعہ سروے کیا گیا تھا، معتدل یا شدید الجھن ہونے کی رپورٹ دی تھی، جو جولائی 2021 سے ایک نمایاں اضافہ ہے۔ CAMH نے یہ بھی پایا تھا کہ نوجوان بالغوں اور 18 سال سے کم عمر کے بچوں والے والدین/سرپرستوں میں الجھن زیادہ پائی جاتی ہے۔

اس کی کافی دستاویزی شہادتیں موجود ہیں کہ جب لوگوں کے ساتھ نسلی امتیاز برتا جاتا ہے اور/یا وہ کمیونٹی میں نئے ہوتے ہیں تو ان پر وبا کے منفی اثرات پڑنے کا بھی زیادہ امکان ہوتا ہے۔ ویلزلی انسٹی ٹیوٹ اور یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے دماغی صحت کے قائد ڈاکٹر کوامے میک کنزی (Dr. Kwame McKenzie) توجہ دلاتے ہیں کہ ایک فرد کی صحت کا 85% حصہ جینیات اور حیاتیات کے علاوہ دیگر عوامل سے متاثر ہوتا ہے (KDE Hub - Carrefour DEC, 2022, 40:24)۔ پچاس فیصد سوشل ڈٹرمینینٹس آف ہیلتھ سے متعلق ہے، جن میں شامل ہیں ہاؤسنگ، آمدنی، تعلیم، محفوظ ملازمت کی کیفیات، معذوریات، ہیلتھ کیئر میں انتظار کرنے کا ٹائم، اور کمیونٹی سے تعلق۔ جب سے وبا شروع ہوئی ہے، بہت سے قائدین، بشمول نوجوان اور منتخب عہدیداران، پورے کینیڈا میں سماجی، نفسیاتی، اور صحت سے متعلق ناانصافیوں کو ختم کرنے پر زور دے رہے ہیں تاکہ ہم سب کی بہتر حفاظت ہو سکے (Betker, McKenzie, Restoule, Mantoura, & Hopkins, 2022)۔

اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جس کی نفسیاتی صحت وبا کی وجہ سے کمزور ہو گئی تھی تو آپ تنہا نہیں ہیں۔ ہماری ان بہت سی کمیونٹی ہیلتھ، مینٹل ہیلتھ، یوتھ اور فیملی سروسز سے مدد کے لیے رابطہ کریں جو اس سیکشن کے اخیر میں "کرائسس سپورٹ، ہیپ لائنز اینڈ ریفرلز" میں درج کی گئی ہیں۔

### الجھن - یہ کب بہت زیادہ ہوتی ہے؟

الجھن کسی تصوراتی خطرہ یا زندگی کے اہم واقعات کے تئیں ایک بہت عام انسانی ردعمل ہے۔ یہ ایک عام ابتدائی انتہائی علامت ہے جو عام طور پر کسی مسئلہ کے حل ہو جانے کے بعد ختم ہو جاتی ہے (مثلاً، کوئی مضمون مکمل کر لینا یا ملازمت پا جانا)۔ تاہم، کبھی کبھی ہم ایسے حالات پر الجھن کے ساتھ رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں جہاں کوئی حقیقی خطرہ موجود نہیں ہوتا ہے۔ یا ہم ایسے حالات میں غیر متناسب الجھن کا تجربہ کر سکتے ہیں جب خطرہ اتنا بڑا نہیں ہوتا ہے جتنا ہم اسے سمجھ سکتے ہیں۔

اگرچہ الجھن حفاظتی ہو سکتی ہے اور ہمیں دباؤ والی کسی صورت حال کے تئیں "کارروائی" کرنے یا "رد عمل" ظاہر کرنے پر آمادہ کر سکتی ہے، تاہم ایسی مسلسل پریشانیاں جو ختم نہیں ہوتی ہیں یا جو ہمارے روز مرہ عمل کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہیں وہ الجھن کے خلل کی علامت ہو سکتی ہیں۔ ہم میں سے ہر کوئی مختلف طریقہ سے الجھن کا تجربہ کر سکتا ہے، لیکن اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ہو سکتا ہے پریشانی آپ کے لیے ایک مسئلہ بن رہی ہو تو چار کلیدی عوامل پر اضافی توجہ دینے پر غور کریں (Ontario Ministry of Education, 2013):

1. **تعدد** - آپ کو الجھن کتنی بار ہوتی ہے؟
2. **مدت** - آپ کو الجھن کتنی دیر تک رہتی ہے؟
3. **شدت** - آپ کی الجھن کتنی شدید ہوتی ہے؟ کیا یہ آپ کے لیے پریشان کن ہوتی ہے؟
4. **اثر** - الجھن آپ کی روز مرہ زندگی کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟ گھر پر؟ اسکول میں؟ رشتوں میں؟

الجھن کے لیے مدد دستیاب ہے اور مدد کے لیے دوسروں تک پہنچنا اہم ہے۔ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ دماغی صحت کے کسی پیشہ ور فرد (مثلاً، کسی سائیکیاٹرسٹ یا رجسٹرڈ سائیکالوجسٹ، سماجی کارکن، یا سائیکوتھریپسٹ) سے بھی مدد طلب کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے "مزید وسائل" یا "کرائسس سپورٹ، ہیپ لائنز اینڈ ریفرلز" دیکھیں۔



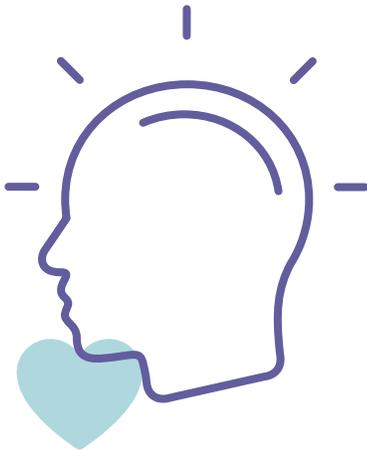
## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
ابھرنے کی قوت	اسکول مینٹل ہیلتھ اوٹھیرو (SMHO) دماغی صحت کو فروغ دینے میں طلباء، اساتذہ اور نگہداران کی مدد کرتا ہے، اور اوٹھیرو کی وزارت تعلیم اور دیگر کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔	طلباء کے لیے مہارتیں: مشکل حالات میں بھی ثابت قدم رہنا	<a href="https://onpathway.me/res">onpathway.me/res</a> 	ویڈیو
Conversation Starters (بات چیت شروع کرنے والے افراد) اور بہت کچھ	یہ وسیلہ اس چیز کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کو اپنی نفسیاتی صحت کے ضمن میں تعاون کے لیے کس شخص اور کس چیز کی ضرورت ہے۔ Conversation Starters اور فوری مدد کے لیے رابطہ کی معلومات بھی شامل کی گئی ہیں۔	میرے تعاون کا حلقہ: مجھے بوقت ضرورت تعاون پیش کرنے والے لوگ، جگہیں اور چیزیں	<a href="https://onpathway.me/COS">onpathway.me/COS</a> 	PDF
تناؤ	Université de Sherbrooke ایسے پروگرام کا مرکز ہے جو ہائی اسکول کے طلباء کو تناؤ اور اسی طرح سماجی اور جذباتی دباؤ سے نمٹنے کے لیے مہارتیں پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔	ورکشاپ 1 - جب تناؤ مجھے دھوکا دیتا ہے... حصہ 1	<a href="https://onpathway.me/udes1">onpathway.me/udes1</a> 	ویڈیو سلسلہ
		حصہ 2	<a href="https://onpathway.me/udes2">onpathway.me/udes2</a> 	ویڈیو سلسلہ
الجھن		ورکشاپ 2 - خوف برائے خوف... جب الجھن غالب آجاتی ہے حصہ 1	<a href="https://onpathway.me/udes3">onpathway.me/udes3</a> 	ویڈیو سلسلہ
		حصہ 2	<a href="https://onpathway.me/udes4">onpathway.me/udes4</a> 	ویڈیو سلسلہ
والدین/سرپرست کا وسیلہ	SMHO والدین/سرپرستوں کی اپنے بچوں کا تعاون کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔	اپنے بچہ کے لیے دماغی صحت سے متعلق تشویشات محسوس کرنا، اور دیگر وسائل	<a href="https://onpathway.me/MHinfo">onpathway.me/MHinfo</a> 	ویب سائٹ

ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/Jack">onpathway.me/Jack</a> 	COVID-19 یوتھ مینٹل ہیلتھ ریسورس بپ	اس بارے میں کوئی بھی اختلاف نہیں کر سکتا کہ وبا نے ہمیں تکلیف دی ہے۔ علیحدگی، مسلسل تبدیلی، نقصان اور بیماری ہماری صحت و سلامتی کی بتک میں سے چند ہیں۔ نوجوانوں اور تعلیم پر مرکوز اداروں <a href="https://www.jack.org">Jack.org</a> ، <a href="https://www.smho.org">SMHO</a> اور <a href="https://www.kidzhelp.org">کڈز ہیلپ فون</a> نے مل کر دماغی صحت اور تعاون کے بارے میں نوجوانوں اور نگہداران کے لیے معلومات کا ایک مرکز بنایا ہے۔	<b>COVID-19</b>
PDF	<a href="https://onpathway.me/RO">onpathway.me/RO</a> 	رابطہ کرنا	SMHO کی طرف سے، یہ وسیلہ دماغی صحت اور سلامتی کے بارے میں بات چیت شروع کرنے اور اس بارے میں مدد دیتا ہے کہ رابطہ کرنے کے بعد کیا توقع کریں۔	<b>Conversation اور Starters آپ مدد طلب کرنے کے بعد کس چیز کی توقع کریں</b>
ویب سائٹ	<a href="https://onpathway.me/translate">onpathway.me/ translate</a> 	جب معاملات ٹھیک نہ ہوں تو مدد طلب کرنا (فیکٹ شیٹ) اور بہت کچھ	CAMH، کینیڈا کا دماغی صحت سے متعلق تعلیم دینے والا سب سے بڑا ہسپتال، متعدد زبانوں میں معلومات فراہم کرتا ہے۔	<b>دماغی صحت کی مختلف زبانوں میں وضاحت</b>

### صحت و تندرستی سے متعلق ایک معمول شروع کریں

SMHO ایسے آٹھ مختلف اعمال تجویز کرتا ہے جو صحت و تندرستی کو بہتر بنانے اور تناؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ پرسکون جگہ، تناؤ اور آرام، پرسکون انداز میں سانس لینا، تشکر کا لمحہ، بھانپ لینا، بس سننا، اسے جانے دو، اور فور فنگر افرمیشنز ذیل میں "مزید وسائل" میں دکھائے گئے ہیں (Social-Emotional Learning کے پوسٹرز دیکھیں)۔



انہیں آزمائیں، دیکھیں کہ سب سے بہتر کیا کام کرتا ہے، اور اپنی صحت و تندرستی سے متعلق عمل کو ایسی چیز بنائیں جو آپ روزانہ کریں۔

### مثبت دماغی صحت اور ذاتی نگہداشت سے متعلق حکمت عملیاں

اپنی دیکھ بھال کو ایک ترجیحی عمل بنائیں، خاص طور پر جب ایسا لگتا ہو کہ یہ آخری چیز ہے جسے آپ سنبھال سکتے ہیں۔ مشکل اوقات میں، اچھی غذائیت والی خوراک، کافی حد تک نیند، ورزش، آرام اور اپنے سپورٹ نیٹ ورک سے جڑنا آپ کو دماغی طور پر مرکوز اور صحت مند رہنے میں مدد دے گا۔ قلیل مدتی اور طویل بنیاد پر، خود کو مقدم رکھنا ایک اچھا منصوبہ ہے۔

### صحت و سلامتی کے لیے پریکٹس

کیا آپ جانتے ہیں کہ گیٹرنگ ڈاؤن کے لیے پریکٹس درکار ہوتی ہے؟ اسی طرح یہ شناخت کرنا بھی ہوتا ہے کہ آپ کو کب وقفہ لینے کی ضرورت ہے۔ چہل قدمی کرنا، یوگا کرنا، کسی پالتو جانور کے ساتھ وقت گزارنا، اپنے دوستوں کے ساتھ موسیقی بجانا یا گیم کھیلنا، اور ایک ایسی جگہ کا تصور کرنا جہاں آپ پر امن محسوس کرتے ہوں، ان سب سے مدد مل سکتی ہے۔ وقت آنے پر، آپ یہ جاننا شروع کر دیں گے کہ آپ کب پریشان ہو رہے ہیں، اور اپنے دماغ کو پرسکون کرنے، اپنے جذبات کو ہلکا کرنے اور اپنے جسم سے تناؤ دور کرنے کے لیے آپ کا بہترین طریقہ کیا ہے۔ ذیل میں "مزید وسائل" میں اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹیریو کی طرف سے بتائی گئی ذاتی نگہداشت کی مشقیں آزمائیں۔



## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
ذاتی نگہداشت سے متعلق ورزشیں	SMHO کی سیریز میں دیگر ویڈیوز دیکھیں۔	سکون تلاش کرنا: جنگل کا تصور کرنا	<a href="https://onpathway.me/forest">onpathway.me/forest</a> 	ویڈیو سیریز
		سکنڈری کے لیے سماجی-جذباتی آموزش کے پوسٹرز	<a href="https://onpathway.me/SEL">onpathway.me/SEL</a> 	ویب سائٹ
Conversation Starters، ذاتی نگہداشت اور مدد حاصل کرنا	یہ کتابچہ ThriveSMH، SMHO کے ایک اسٹوڈنٹ گروپ، کے واسطے سے نوجوان لوگوں کے ذریعہ تیار کیا گیا تھا۔ ان چیزوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں: ذاتی نگہداشت، یہ دیکھنا کہ آپ کو کب مدد کی ضرورت ہے، مدد کے لیے کہاں جانا ہے، اور اس بارے میں کس طرح بات کرنا شروع کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔	بہت بڑا یا بہت چھوٹا ہونا کوئی مسئلہ نہیں ہے	<a href="https://onpathway.me/booklet">onpathway.me/booklet</a> 	PDF
اپنی دیکھ بھال کرنے کے مختلف طریقے	Jack.org کینیڈا کا ایک غیر منافع خور ادارہ ہے جو نوجوانوں کے مابین دماغی صحت کے بارے میں بات چیت کو بہتر بنانے کا ہدف رکھتا ہے۔ اس نے 2022 میں ذاتی نگہداشت اور اس سے متعلقہ تمام چیزوں کے بارے میں ایک ویڈیو سیریز کا آغاز کیا تھا۔	Demystified	<a href="https://onpathway.me/jackcare">onpathway.me/jackcare</a> 	ویڈیو سلسلہ





## کرائسس سپورٹ، ہیلپ لائنز اینڈ ریفرلز

اگر آپ اپنی دماغی صحت سے متعلق پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی تعاون کی ضرورت ہے تو مدد دستیاب ہے اور یہ اہم ہے کہ آپ رابطہ کریں!

ادارہ	یہ کیا ہے	فون	URL	فارمیٹ
211	بر عمر کے ان تمام لوگوں کے لیے ایک ریفرل لائن جنہیں پناہ گاہ، دماغی صحت سے متعلق مدد، کھانا، اور دیگر بہت سی چیزوں کی ضرورت ہے۔ ترجمہ کاری فوری طور پر فراہم کی جا سکتی ہے۔	211	<a href="http://211ontario.ca">211ontario.ca</a>	ہیلپ لائن اور ویب سائٹ
24/7 کرائسس سپورٹ پیل ڈفرین	بر عمر کے لوگوں کے لیے کرائسس سپورٹ، جو ہر روز ہمہ وقت دستیاب ہوتی ہے۔	905-278-9036 یا 1-888-811-2222	<a href="http://onpathway.me/crisis">onpathway.me/crisis</a> 	کرائسس لائن اور ویب سائٹ
ہلیک یوتھ ہیلپ لائن	ہلیک یوتھ ہیلپ لائن تمام نوجوانوں کے لیے خدمات فراہم کرتی ہے اور خاص طور پر سیاہ فام نوجوانوں کے لیے خدمات کی ضرورت کا جواب دیتی ہے۔	1-833-294-8650 یا 416-285-9944 روزانہ 9 بجے صبح - 10 بجے رات	<a href="http://blackyouth.ca">blackyouth.ca</a>	ہیلپ لائن، ویب سائٹ
چائلڈ ڈیولپمنٹ ریسورس کنکشن پیل - CDRCP (دماغی صحت)	آٹزم، دماغی صحت، بچوں کے تحفظ، اور بہت سی دیگر چیزوں کے بارے میں معلومات سمیت خصوصی ضروریات والے بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کے لیے خدمات کی فہرست پر مشتمل ایک ڈائریکٹری۔	905-890-9432 TTY 905-890-8089 پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام	<a href="http://onpathway.me/CDRCP">onpathway.me/CDRCP</a> 	ویب سائٹ ڈائریکٹری
eMentalHealth.ca	ایسٹرن اونٹیریو کے چلڈرنس ہاسپٹل کی ایک پیل، یہ وسیلہ خفیہ اور قابل اعتماد معلومات فراہم کرتا ہے، 24/7۔ یہ دماغی صحت سے متعلق ڈائریکٹری، فیکٹ شیٹس، اسکریننگ ٹولز، خبریں اور دماغی صحت سے متعلق مطالعات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔		<a href="http://eMentalHealth.ca">eMentalHealth.ca</a>	ویب سائٹ
ایوری مائنڈ 24/7 کرائسس ریسپانس	ایوری مائنڈ کرائسس ریسپانس 18 سال سے کم عمر کے ان لوگوں کو مفت اور خفیہ تعاون فراہم کرتا ہے جو دماغی صحت سے متعلق بحران کا سامنا کر رہے ہیں۔	905-278-9036 یا 1-888-811-2222	<a href="http://EveryMind.ca">EveryMind.ca</a>	ہیلپ لائن، کرائسس کاؤنسلنگ، واک-ان COVID سے متعلق پابندیوں کی جانچ کریں، ویب سائٹ

ادارہ	یہ کیا ہے	فون	URL	فارمیٹ
Good2Talk	انگریزی، فرانسیسی اور مینڈرن میں پوسٹ سکندری کے طلباء کے لیے مفت خفیہ معاونتی خدمات (بواسطہ فون، فیس بک میسنجر اور ٹیکسٹ)۔	اس پر کال کرتے ہوئے ایک پروفیشنل کونسلر سے 24/7 رابطہ کریں: 1-866-925-5454 پر 686868 "GOOD2TALKON" کا متنی پیغام بھیجتے ہوئے یا اپنے فیس بک میسنجر ایپ کا استعمال کرتے ہوئے 24/7 ایک والنٹیئر کرائسس ریسپانڈر سے رابطہ کریں۔	<a href="https://onpathway.me/G2T">onpathway.me/G2T</a> 	ہیلپ لائن، ٹیکسٹ، میسنجر، ویب سائٹ
انڈیجینس ہوپ فار ویلنیس ہیلپ لائن	انڈیجینس ہوپ فار ویلنیس ہیلپ لائن کینیڈا بھر میں مقامی لوگوں کو فوری دماغی صحت سے متعلق صلاح و مشورہ اور بحران میں مداخلت فراہم کرتی ہے۔ خدمات 24/7 انگریزی، فرانسیسی، کری، Ojibway، اور Inuktitut میں فراہم کی جاتی ہیں۔	1-855-242-3310	<a href="https://hopeforwellness.ca">hopeforwellness.ca</a>	ہیلپ لائن، چیٹ، ویب سائٹ
کڈز ہیلپ فون - فوری مدد	بچوں اور نوجوانوں کے لیے فوری تعاون۔ (فون، فیس بک میسنجر اور ٹیکسٹ کے توسط سے انگریزی، فرانسیسی اور عربی)۔	1-800-668-6868 یا 686868 پر "CONNECT" متنی پیغام بھیجیں۔ سیاہ فام نوجوان 686868 پر "RISE" متنی پیغام بھیج سکتے ہیں	<a href="https://onpathway.me/help">onpathway.me/help</a> 	ہیلپ لائن، ٹیکسٹ، میسنجر، ویب سائٹ
پولی کلچرل امیگرینٹ اور کمیونٹی سروسز	نئے آنے والے بچوں، نوجوانوں اور بالغان کے لیے مفت قلیل مدتی مشاورتی خدمات۔	905-403-8860 x5253، پیر تا جمعہ محل وقوع: Erin Mills Parkway Mississauga ON L5K 1T9	<a href="https://polycultural.org">polycultural.org</a>	ہیلپ لائن، شخصی طور پر COVID سے متعلق پابندیوں کی جانچ کریں، ویب سائٹ
ریزیڈینشیل اسکول کرائسس لائن	سابق مقامی رہائشی اسکول کے طلباء کے لیے تعاون فراہم کرتا ہے۔ جذباتی اور بحرانی حالات میں ریفزل کی خدمات تک رسائی حاصل کریں۔	24-گھنٹے موجود نیشنل کرائسس لائن: 1-866-925-4419		کرائسس لائن
یونیورسٹی آف ٹورنٹو مسیسوگا ہیلتھ اینڈ کاؤنسلنگ سنٹر	گریٹر ٹورنٹو کے علاقہ میں دستیاب ثقافتی طور پر مخصوص دماغی صحت سے متعلق کونسلنگ خدمات کی ایک فہرست۔		<a href="https://onpathway.me/UTMh">onpathway.me/UTMh</a> 	ویب سائٹ

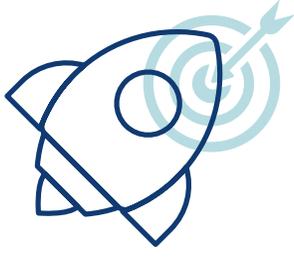


.5

اپنے منصوبہ کو

عملی جامہ پہنانا





# اپنے منصوبہ کو عملی جامہ پہنانا

## 5.

### گول سیٹنگ کیوں اہم ہے؟

عام طور پر، اہداف مقرر کرنے سے ہمیں درج ذیل کے ذریعہ فائدہ ہو سکتا ہے:

- ہمارے خوابوں کو واضح اور پختہ بنانا؛
- ہماری سوچ اور فیصلہ سازی کی رہنمائی میں مدد کرنا؛
- انفرادی اور اجتماعی عزم اور جوابدہی متعین کرنا۔

اہداف مقرر کرنا خود آپ اور دوسروں کو بتاتا ہے کہ آپ کسی ایسی چیز کو پورا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہے۔ اہداف کو حاصل کرنے میں وقت لگتا ہے اور یہ مختصر یا طویل مدتی ہو سکتا ہے۔ کسی ہدف کو حاصل کرنا اکثر پیچیدہ ہوتا ہے، جس کے لیے ایک مدت تک غور و فکر کی کئی حکمت عملیوں کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اہداف اسی وقت حاصل ہوتے ہیں جب آپ ان کے تئیں ذاتی عہد کرتے ہیں، اور اپنے خوابوں کو حقیقت بنانے کے لیے خود کو جوابدہ قرار دیتے ہیں۔

اگر آپ کے اہداف میں سے کسی ایک کو حاصل کرنے میں ایک سال سے زیادہ وقت لگتا ہے تو اس سے متعلق ایسے قلیل مدتی اہداف کا ایک سلسلہ تیار کرنا معاون ثابت ہوگا جو آپ کے طویل مدتی ہدف کو حاصل کرنے کے راستہ میں چیک پوائنٹس بنتے ہیں۔ مختصر اور طویل مدتی ہدف کے مابین فرق اور اس چیز کو نوٹ کریں کہ وہ کس طرح مربوط ہیں۔

### مختصر مدتی ہدف:

- کافی مختصر وقت میں، یعنی عام طور پر چند ہفتوں یا مہینوں میں، اس تک پہنچا جا سکتا ہے
- حاصل کرنا نسبتاً آسان ہے

### قلیل مدتی ہدف:

- اس کے پورا ہونے میں لمبی مدت، عام طور پر ایک سے کئی سال تک، لگتے ہیں
- اس کے لیے غور و فکر کی متعدد حکمت عملیوں کی ضرورت ہوتی ہے، اور اسی لیے اسے حاصل کرنے کے لیے مزید محنت کی ضرورت ہوتی ہے

اپنی صحت و سلامتی اور اپنے مستقبل کے کیریئر سے متعلق ممکنہ اہداف پر غور کریں اور انہیں دو زمروں میں ترتیب دیں: قلیل مدتی اہداف اور طویل مدتی اہداف۔ اپنے قلیل مدتی اور طویل مدتی اہداف کے مابین رابطے ظاہر کرنے میں مدد کے لیے درج ذیل ٹی-چارٹ کا استعمال کریں۔

اب جب کہ آپ ایک متعلم کی حیثیت سے اپنے پس منظر اور ضروریات پر توجہ دے چکے ہیں، اپنی صحت اور تندرستی کو ترجیح دینے کے لیے حکمت عملیاں تیار کر چکے ہیں، اور پوسٹ سکندری کے مختلف راستوں پر غور کر چکے ہیں تو اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنے لیے ایک یا زیادہ پوسٹ سکندری اہداف طے کرنے اور اپنے ہر ہدف کو ایک حقیقت بنانے کے لیے ایک ایکشن پلان تیار کرنے پر غور کریں۔

### گول سیٹنگ کیا ہے؟

گول سیٹنگ (ہدف مقرر کرنا) سے مراد سوچنے اور فیصلہ کرنے کا ایک ایسا عمل ہے جو آپ کو مستقبل کا ایک مطلوبہ ہدف حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، گول سیٹنگ کسی ایسی چیز کو جسے آپ مکمل کرنا چاہتے ہیں حقیقت میں ہونے دینا ہے۔ یہ عمل سیاق و سباق کے ایک وسیع دائرہ پر لاگو ہو سکتا ہے اور اس میں ایک فرد، ٹیم یا ادارہ شامل ہو سکتا ہے۔ اہداف ذاتی، ذاتی بہتری سے متعلق، ہو سکتے ہیں، یا پیشہ ورانہ، کسی منتخب کیریئر سے متعلق، ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کوئی ہدف بہتر پڑھائی، مہارتوں، یا متعدد مطلوبہ کامیابیوں سے متعلق ہو سکتا ہے۔ پوسٹ سکندری کی منصوبہ بندی کے ضمن میں، آپ اپنی صحت و سلامتی، اور اپنے منتخب کیریئر کے راستہ دونوں سے متعلق ایک ہدف مقرر کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔



ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](http://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔



مختصر مدتی اہداف	قلیل مدتی اہداف کے مجموعہ سے متعلق طویل مدتی اہداف
1.	1.
2.	
3.	
1.	2.
2.	
3.	

شکل 6: مختصر اور طویل مدتی اہداف۔ از [flourishco.org](http://flourishco.org), 2020, Gini-Newman & M. Nanavati, 2020. L. کاپی رائٹ 2020 منجانب Flourish Co

### اہداف کی کچھ مثالیں یہ ہیں۔ کون سے SMART ہیں اور کون سے نہیں؟

- (a) میرا ہدف موسم گرما کی ملازمت حاصل کرنا ہے۔
- (b) میرا ہدف زیادہ سے زیادہ جون کے وسط تک موسم گرما کی ملازمت حاصل کرنا ہے تاکہ میں اپنی یونیورسٹی کے ٹیوشن کے لیے ادائیگی کرنے میں مدد کے لیے کافی حد تک رقم بچا سکوں۔
- (c) میرا ہدف سائنس میں اپنے آخری ٹرم کا نمبر بہتر بنانا ہے۔
- (d) میرا ہدف سائنس میں اپنے آخری ٹرم کا نمبر 10% تک بہتر بنانا ہے تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ پوسٹ سکندری پروگرامز کے لیے درخواست دیتے وقت میرا مجموعی اوسط بہتر ہو۔

**جواب:** اہداف B اور D، SMART ہیں کیوں کہ وہ SMART ہدف (مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلق، وقت کی تحدید) کے معیار پر پورے اترتے ہیں۔

آئیے اب آپ کے طویل مدتی اہداف پر توجہ دیں اور انہیں SMART بنائیں۔ آپ نے درج ذیل مخفف کے بارے میں سنا ہوگا جو اکثر کسی ہدف کو ہم آہنگ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ SMART ہدف ہوتا ہے:

- S** - **مخصوص** (واضح، جامع، اچھی طرح سے بیان کردہ)
- M** - **قابل پیمائش** (ہدف کے حصول کی طرف پیشرفت کا پتہ لگانے کا اہل؛ قابل نظم ٹکڑوں/سنگ میل میں منقسم ہو سکتا ہے)
- A** - **قابل حصول** (دشوار گزار لیکن قابل حصول)
- R** - **متعلق** (آپ کی مجموعی زندگی/کیریئر کے منصوبہ/سمت کے لیے مفید؛ خود سے پوچھیں کہ آپ یہ ہدف کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ نوٹ: کچھ لوگ متعلق کی بجائے حقیقت پسندانہ کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔ وہ اصطلاح منتخب کریں جو آپ کے ہدف کے لیے سب سے زیادہ موزوں ہو۔)
- T** - **وقت کی تحدید** (ہدف کو حاصل کرنے کے لیے ایک آخری تاریخ/وقت کی حد مقرر کریں) (Haughey, 2014)

درج ذیل مختصر ویڈیو دیکھیں جو مخفف SMART کی مزید تفصیل سے وضاحت کرتی ہے:

**SMART اہداف مقرر کرنا - کوئی ہدف کس طرح مقرر کریں۔**  
(اینیمیٹڈ) ([onpathway.me/goals](http://onpathway.me/goals))



اب، اپنے طویل مدتی اہداف کو لیں اور ان میں اس طرح ترمیم کریں کہ وہ مخفف SMART کی عکاسی کریں۔

میرے طویل مدتی SMART مقاصد یہ ہیں:

1.

2.



اور بھی پختہ ہدف بنانے میں اپنی مدد کے لیے درج ذیل معیارات پر غور کریں - ہائی امپیکٹ+ والا ہدف۔

### مؤثر اہداف کے معیار یہ ہیں:

- بصیرت افروز:** اس بارے میں نئی سمجھ فراہم کرتا ہے کہ مستقبل میں اصلاحات کس طرح کریں۔
- تحریک افزا:** مستقبل کے مطلوبہ نتیجہ کی بابت ثابت قدم رہنے کے لیے تحریک کو برقرار رکھتا ہے۔
- نتیجہ خیز:** کم سے کم وسائل کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ مثبت نتیجہ سامنے لاتا ہے۔
- ہم آہنگ:** مستقبل کے مطلوبہ نتیجہ کے لیے ایک واضح خط مستدیر فراہم کرتا ہے۔
- نتیجہ ظاہر کرنے والا:** وسیع اور دور رس بہتری کی طرف لے جاتا ہے
- تبدیلی کرنے والا:** بامعنی تبدیلی کی طرف لے جاتا ہے۔
- +اخلاقی:** یقینی بناتا ہے کہ ہدف سے منسلک اعمال نوعیت میں اخلاقی رہیں۔

شکل 7: ہائی امپیکٹ+ ہدف۔ از L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022b, Flourish Co. کاپی رائٹ 2022 منجانب Flourish Co.

درج ذیل SMART ہدف کو ہائی امپیکٹ+ ہدف میں تبدیل کرنے کے لیے کون سے معیار استعمال کیے گئے تھے؟

### SMART ہدف:

یوگانڈا میں 5 سالوں سے زیادہ عرصہ کے لیے پڑھائی سے متعلق سوچ کے ایک بنیادی جزو کے نفاذ میں 20 اساتذہ کی رہنمائی کریں۔

### ہائی امپیکٹ+ ہدف:

یوگانڈا میں پڑھائی سے متعلق سوچ کے ایک بنیادی جزو کے نفاذ کو ایسے علاقوں میں جہاں سہولیات کم میسر ہوں 20 اساتذہ کی 5 سالوں سے زیادہ عرصے کے لیے رہنمائی کریں تاکہ طلباء کی مطالعہ کرنے، لکھنے، اور ریاضی کے ٹیسٹوں میں کامیابی کو بہتر بنایا جائے۔

### نوٹس:

یوگانڈا کے سب سے کم تعاون یافتہ علاقوں میں (مواقعے کیونکہ اخلاقی ہیں) 5 سالوں سے زیادہ مدت کے لیے پڑھائی سے متعلق سوچ کے ایک بنیادی جزو کے نفاذ کے لیے 20 اساتذہ کی رہنمائی کریں تاکہ طلباء کی مطالعہ کرنے، لکھنے، اور ریاضی کے ٹیسٹوں میں کامیابی کو 20% بہتر بنایا جائے (موافق، نتیجہ خیز، منتقل پذیر)۔

درج ذیل SMART ہدف کو ہائی امپیکٹ+ ہدف میں تبدیل کرنے کے لیے کون سے معیار استعمال کیے گئے تھے؟

### SMART ہدف:

ہر سال 10 لوگوں کی تربیت کریں تاکہ ہر ایک کو اس سال ایک ذاتی صحت و نگہداشت کا ہدف پورا کرنے میں مدد مل سکے۔

### ہائی امپیکٹ+ ہدف:

ہر سال 10 لوگوں کی اس طرح تربیت کریں کہ ان کی غور و خوض کی صلاحیت نشونما پائے اور وہ اپنے سب سے زیادہ قیمتی اور انتہائی ضروری نگہداشت کا ہدف سماجی طور پر ذمہ دارانہ طریقے سے پورے کرنے میں کامیاب ہوں۔

### نوٹس:

ہر سال 10 لوگوں کو سماجی طور پر ذمہ دار (اخلاقی) طریقہ سے ان کے سب سے بیش قیمتی اور اہم (تحریک پیدا کرنے والے) فلاحی ہدف کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرنے کے لیے غور و فکر کی (بصیرت افروز، نتیجہ ظاہر کرنے والا، نتیجہ خیز) صلاحیت پیدا کرنے کی تربیت کریں۔

# متوقع غور و فکر کے لیے ایک حکمت عملی: گرافک آرگنائزر

## ہر بدف کس حد تک مؤثر ہے؟

مثال:

- بصیرت افروز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تحریک افرا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- ہم آہنگ (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- +اخلاقی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)

## غور و فکر کیے گئے ممکنہ اہداف گئے

مثال: میرا بدف اپنے دل کی دھڑکن کو بہتر بنانے کے لیے اپنے روز مرہ معمولات میں کم از کم 45 منٹ کی ورزشیں (دن سے متعلق - دوڑنا یا بانک چلانا) شامل کر کے اپنے طور پر زندگی گزارنے بونے زیادہ ذمہ دار بننا ہے تاکہ میں اپنے سٹریس پر بہتر طریقہ سے قابو رکھ سکوں، کھانے سے متعلق صحت مند عادات کو برقرار رکھ سکوں اور اپنی مجموعی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنا سکوں۔

## مستقبل کے مطلوبہ نتائج کی شناخت کریں

مثال: اپنی روز مرہ زندگی میں ورزش کو شامل کرنے بونے صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا۔ اس کے نتیجہ میں سٹریس کو بہتر طریقہ سے قابو میں رکھا جاسکتا ہے، اور میں کھانے سے متعلق صحت مند عادات کو برقرار رکھ سکوں گا/گی۔ اگر میں صحت مند طرز زندگی گزار رہا/رہی ہوں تو میں اپنے تعلیمی نتائج کو بھی بہتر بنا سکوں گا/گی۔

## موجودہ زندگی کی حقیقت اور اطمینان کی سطح

مثال: میں اپنی پوسٹ سکندری اسکولی زندگی شروع کرنے کے لیے، گھر سے دور رہنے بونے، ایک صحت مند طریقہ کار اختیار کرنا چاہوں گا/گی۔ میں اپنے روز مرہ معمولات میں باقاعدہ ورزش کو ترجیح دینا چاہتا/چاہتی ہوں۔ مجھے تناؤ کے نظم میں کچھ مشکلات کا سامنا ہے اور جب میں تناؤ محسوس کر رہا/رہی ہوں تو غیر صحت مند طریقہ سے کھانا کھانے کا رجحان رکھتا/رکھتی ہوں۔

- بصیرت افروز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تحریک افرا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- ہم آہنگ (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- +اخلاقی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)

- بصیرت افروز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تحریک افرا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- ہم آہنگ (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- +اخلاقی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)

- بصیرت افروز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تحریک افرا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ خیز (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- ہم آہنگ (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- نتیجہ ظاہر کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- تبدیلی کرنے والا (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)
- +اخلاقی (رہبت) کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں)

شکل 8: ہائی امپیکٹ+ بدف، از Flourish Co.، FlourishCo.org، 2022b، Nanavati، 2022a، Gini-Newman & M.، 2022 مجانب۔

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





### درج ذیل ٹیمپلیٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپنا ہائی امپیکٹ+ بدف تحریر کریں:

میرا ہائی امپیکٹ+ بدف ہے

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(X کریں، X مکمل کریں، X سیکھیں، X بہتر کریں)

\_\_\_\_\_ (وقت)

تک

تاکہ

(جو چیز اسے مؤثر بناتی ہے)۔

### ہائی امپیکٹ+ بدف مقرر کرنے کے لیے صفحہ 70 پر گرافک آرگنائزر کو مکمل کریں:

1. اپنی موجودہ حقیقت کو اپنے مستقبل کے مطلوبہ نتائج تک لے جانے کے لیے ان تمام طریقوں پر غور و فکر کریں جن کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں۔

2. ہائی امپیکٹ+ بدف کے لیے معیارات پر غور کریں۔ ہر معیار کے معنی پر نظر ثانی کریں۔ اس لفظ/جملے (بہت، کسی حد تک، تھوڑا، بالکل نہیں) کے گرد دائرہ بنائیں یا اسے نمایاں کریں جو اس کی بہترین وضاحت کرتا ہے کہ ہر بدف ہر معیار پر کتنی اچھی طرح سے پورا اترتا ہے۔ اگر آپ کو چارٹ میں ان کی ضرورت ہو تو مزید لائنیں شامل کریں۔

3. اس بدف پر اسٹار لگائیں جس کا آپ کی موجودہ حقیقت پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے (وہ جو ہائی امپیکٹ+ بدف کے تمام معیارات کو اعلیٰ درجہ پر پورا کرتا ہے)۔

اگر کہیں معاملہ برابر کا رہتا ہے تو اس بدف کا انتخاب کریں جو آپ کے ساتھ سب سے زیادہ ہم آہنگ ہو اور آپ کے پرجوش عزم کی رہنمائی کرتا ہو۔





## ایکشن پلاننگ

### ایکشن پلاننگ کیا ہے؟

آپ کے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کے لیے صرف ہدف مقرر کرنا کافی نہیں ہے۔ ایک ایسے منصوبہ کی ضرورت ہے جس میں کاموں کی فہرست ہو اور وہ کارروائیاں شامل ہوں جنہیں آپ کو اپنا ہائی امپیکٹ+ ہدف حاصل کرنے کے لیے انجام دینے کی ضرورت ہوگی۔ افراد اور ٹیمیں دونوں ہی ایکشن پلاننگ میں حصہ لے سکتے ہیں، جو کہ ایک ایسا عمل ہے جو وضاحت فراہم کرتا ہے اور اعتماد، تحریک، ٹیم ورک اور ملکیت حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک تفصیلی ایکشن پلان آپ کے ہدف کی طرف پیشرفت کا اندازہ لگانے کے لیے ایک طریقہ فراہم کرتا ہے، جو کہ ایسے فیصلے کرنے کے لیے ایک معاون ہدایت نامہ بنتا ہے جو آپ کو اپنے ہدف کے حصول سے قریب سے قریب تر کرتا ہے۔ یہ عمل مسلسل ہوتا ہے کیوں کہ آپ کسی بھی وقت اپنا منصوبہ ہم آہنگ کر سکتے ہیں۔

اسی لیے ایکشن پلان افراد اور ٹیموں کو درج ذیل چیزیں فراہم کرتا ہے:

- توجہ مرکوز کرنے کے لیے ایک مشترک ہدف۔
- ایسے واضح اقدامات کا ایک مجموعہ جو ہدف کے حصول میں معاون ہوتا ہے۔
- ایسے انتہائی مفید وسائل کی ایک فہرست جو کہ ہر مرحلہ کی کامیابی کے لیے چاہیے۔ وسائل میں ضروری مہارت اور فنڈنگ کے ذرائع والے افراد شامل ہو سکتے ہیں۔
- ایسی ممکنہ رکاوٹوں کی ایک فہرست جن پر آپ کو توجہ دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے، اور ایسی حکمت عملیاں جو ان پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔
- ہر مرحلہ کی تکمیل کے لیے ایک قابل نظم آخری میعاد۔

### ایکشن پلاننگ کیوں اہم ہے؟

ایکشن پلاننگ، افراد اور ٹیموں کو منظم ہونے کا ایک طریقہ، یعنی، ایسے واضح اقدامات فراہم کرتے ہوئے تناؤ اور غیر یقینی کیفیت کو کم کر سکتی ہے جو ہائی امپیکٹ+ اہداف کے حصول کی طرف رہنمائی کر سکتے ہیں۔ کوئی منصوبہ تیار کرتے وقت، ایسے عمل کا استعمال کرتے ہوئے فعال رہنا معاون ثابت ہوتا ہے جس میں ضروریات کے بارے میں غور و فکر، ممکنہ ناکامیوں کی پیش بینی اور ان پر قابو پانے کے طریقے شامل ہوں۔ اس لیے ایکشن پلاننگ پیشگی طور پر سوچنے کا ایک طریقہ ہے جو آپ کو اپنی صحت و سلامتی اور پوسٹ سکندری کیریئر کے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے ایک مؤثر طریقہ طے کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تمام منصوبوں کی طرح، عہد اور اس کی تعمیل کامیابی کے کلیدی اجزاء ہیں۔ ایکشن پلاننگ اور ایک صحت مند درجہ کے عزم کے ساتھ، آپ اپنے ذاتی اور پیشہ ورانہ خوابوں کو شرمندہ تعبیر کرنے میں بہتر ہو جائیں گے۔

ایکشن پلاننگ کے عمل کو سپورٹ کرنے کے لیے درج ذیل ایکشن-ڈرائیوین تھنکنگ فلو چارٹ استعمال کریں:

1. **غور و فکر کریں اور ان ممکنہ کارروائیوں کی ایک جامع فہرست ریکارڈ کریں جو آپ کے ہائی امپیکٹ+ ہدف سے ہم آہنگ ہوں۔**
2. **اپنے ہدف کو پورا کرنے میں سب سے زیادہ سے لے کر سب سے کم مؤثر تک خود سے غور و فکر کی گئی کارروائیوں کی فہرست کو ترجیح دیں۔**
3. **اپنی سر فہرست 3-4 مؤثر ترین کارروائیوں کو فطری طریقہ سے مربوط کرنے کے لیے ترتیب سے رکھیں، ایک کو دوسرے سے ملا کر رکھتے ہوئے، تاکہ وہ آپ کو آپ کا ہدف پورا کرنے کی طرف راغب کر سکیں۔**

(Gini-Newman & Nanavati, 2022a)



## عمل پر مبنی سوچ: فلو چارٹ کا ٹیمپلیٹ

مرحلہ 1: ممکنہ کارروائیوں پر غور کریں

کارروائی	یہ کارروائی میرے ہائی امپیکٹ + ہدف کو کتنی اچھی طرح سپورٹ کرتی ہے	ترجیحی کارروائی والے اقدامات - ترتیب وار درج کریں
کارروائی 1:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	1:
کارروائی 2:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	2:
کارروائی 3:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	3:
کارروائی 4:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	4:
کارروائی 5:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	<p>اب سب سے زیادہ مؤثر 3-4 کارروائیوں پر لگائیں اور انہیں یہاں ترتیب وار درج کریں</p>
کارروائی 6:	بہت اچھا 0 1 2 3 4 کیوں نہ:	

اگر آپ کی فہرست میں اضافی اہداف ہیں تو مزید لائنیں شامل کریں۔

شکل 9: ایکشن ڈرائیوین تھنکنگ فلو چارٹ۔ از Gini-Newman & M. Nanavati, 2022a, flourishco.org. L. کاپی رائٹ 2022 منجانب Flourish Co.

ڈاؤن لوڈ کیے جانے کے قابل ورک شیٹس اور مشقوں کے لیے [onpathway.me/BHS](https://onpathway.me/BHS) ملاحظہ کریں۔ انہیں پرنٹ کریں، یا اپنے ڈیوائس پر ان پر کام کریں۔ یہ آپ کا انتخاب ہے۔





## اپنا ایکشن پلان مکمل کرنے کے لیے درج ذیل اسٹریٹجک تھنکنگ چارٹ کا استعمال کریں اور...

1. اپنی ترتیب وار کارروائی کے مراحل کے مجموعہ کو ایکشن-ڈرائیوین تھنکنگ فلو چارٹ سے پہلے کالم میں منتقل کریں۔
2. اس چیز کی شناخت کریں کہ آپ کو کن وسائل کی ضرورت ہوگی اور آپ کے پاس اپنی کارروائی کے مراحل میں سے ہر ایک کے لیے کون سے وسائل دستیاب ہیں۔
3. ان متوقع چیلنجز کی جن کا آپ سامنا کر سکتے ہیں اور ہر چیلنج پر قابو پانے کی حکمت عملیوں کی فہرست بنائیں۔
4. اپنی کارروائی کے مراحل میں سے ہر ایک کے لیے **تکمیل کی ایک تاریخ** شامل کرنا نہ بھولیں۔ اندازہ لگائیں کہ ہر تکمیل کی تاریخ کس حد تک حقیقت پسندانہ ہے، اور اگر ضروری ہو تو نظرثانیاں کریں۔

حکمت عملی کے ساتھ کارروائیوں کی منصوبہ بندی کرنے سے متعلق فیصلوں میں معیارات شامل ہوتے ہیں۔ **3RS پر غور کریں۔**

### ریسورس پر مبنی:

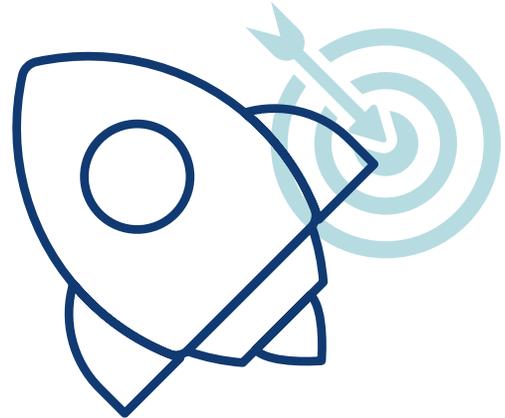
کارروائی کے منصوبوں کو سپورٹ کرنے کے لیے کافی وسائل دستیاب ہیں!

### رد عمل ظاہر کرنے والا:

کارروائیاں ان ممکنہ دشوار گزار مراحل پر توجہ دیتی ہیں جن کی توقع کی جا سکتی ہے!

### حقیقت پسندانہ:

مناسب وقت کے اندر کارروائیاں کی جا سکتی ہیں (Gini-Newman & Nanavati, 2022c)







## مزید وسائل:

موضوع	ادارہ	عنوان	URL	فارمیٹ
کوئی ایکشن پلان کس طرح بنایا جائے	Bit Tech Labs Inc.، جو ایک ڈیجیٹل ورک اسپیس ڈیولپر ہے، منصوبہ بندی کے لیے مرحلہ وار ہدایت نامہ فراہم کرتا ہے۔	ایکشن پلان: تعریف، اہمیت اور اقدام کس طرح کریں!	<a href="https://onpathway.me/steps">onpathway.me/steps</a> 	ویب سائٹ
خواب اور اہداف	ملٹن، اونٹیریو، سے تعلق رکھنے والے خلاباز کرس بیڈفیلڈ (Chris Hadfield) نے خلاباز بننے کے لیے برسوں محنت کی تھی۔ اس نیشنل فلم بورڈ آف کینیڈا کے پروڈکشن میں وہ بڑی رکاوٹوں اور اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ ان کے خاندان نے ان کے خواب کو سچ کرنے میں کس طرح مدد کی تھی۔	NFB اسپیس اسکول: بیڈفیلڈ کا سفر - باب 5 - شکوک و شبہات	<a href="https://onpathway.me/Chris">onpathway.me/Chris</a> 	ویڈیو



## خاتمہ

برائے مہربانی اس وسیلہ کو دوسروں کے ساتھ شیئر کریں، اور اگر آپ کے پاس اسے مزید بہتر بنانے کے لیے تجاویز ہیں تو برائے مہربانی ہمیں [info@erinmillsconnects.org](mailto:info@erinmillsconnects.org) پر مطلع کریں۔

ارن ملز کنیکٹس باہمی تعاون پر مبنی ہے، اور یہ سب کے لیے صحت و سلامتی کو بہتر بنانے میں مدد دینے کے لیے کمیونٹی میں دیگر لوگوں سے سیکھتا ہے اور ان کے ساتھ کام کرتا ہے۔ برائے مہربانی ہمیں [erinmillsconnects.org](https://erinmillsconnects.org) پر ملاحظہ کریں۔

"ہائی اسکول سے آگے: آپ کی کامیابی کا راستہ دریافت کرنے سے متعلق ہدایت نامہ" کا استعمال کرنے کے لیے آپ کا شکریہ۔ یہ آپ کے مستقبل کے اہم مراحل کا جائزہ لینے کے لیے آپ کو دستیاب بہت سے ٹولز میں سے ایک ہے۔ ارن ملز کنیکٹس کو، اپنی دریافت سے لے کر قابل عمل منصوبہ تیار کرنے تک، آپ کے سفر میں مدد کرنے کا اہل ہونے پر فخر ہے۔





# حوالہ جات

- Doyle, T. (2021, March 12). Letter from the chair to the minister. Development of proposed postsecondary education standards – 2021 initial recommendations report. Ontario.ca. Retrieved March 16, 2022, from <https://www.ontario.ca/page/development-proposed-postsecondary-education-standards-2021-initial-recommendations-report#section-0>.
- Eurich, T. (2018a). Insight: The surprising truth about how others see us, how we see ourselves, and why the answers matter more than we think. Currency.
- Eurich, T. (2018b). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Harvard Business Review. Retrieved February 24, 2022, from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Finding The Golden Mean. (n.d.). Via Institute on Character. Retrieved April 12, 2022, from <https://www.viacharacter.org/pdf/GoldenMean.pdf>.
- Flipp Corporation. (2021, March 30). Flipp survey reveals 75% of U.S. and Canadian households are planning home improvements this Spring Black Friday. Newswire.ca. Retrieved March 24, 2022, from <https://www.newswire.ca/news-releases/flipp-survey-reveals-75-of-u-s-and-canadian-households-are-planning-home-improvements-this-spring-black-friday-821632528.html>.
- The Flourishing Centre. (2018a). Module 14.1. Introduction to character strengths. <https://flourishing.mn.co/posts/1-overview-of-character-strengths>
- The Flourishing Centre. (2018b). Module 14.3. Strengths applications. <https://flourishing.mn.co/posts/3-strengths-applications>
- Franklin, L. (2020, October 26). Three-year degrees will bolster the plans for micro-credentials. CollegesOntario.org. Retrieved March 6, 2022, from <https://www.collegesontario.org/en/blog/three-year-degrees-will-bolster-the-plans-for-micro-credentials>.
- George Brown College. (2021, August 24). Accommodations. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.georgebrown.ca/current-students/services/accessible-learning-services/students/accommodations>
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2020). LLI Activities-Mentoring Skills. Flourishco.org
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021a). Leadership series: Know yourself and what you value the most. Lifelong Leadership Institute.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021b). Becoming a leader – Start with a plan, SummerUp – 2021 – Session 3 – Self-Awareness.
- Accessibility for Ontarians with Disabilities Act, 2005, S.O. 2005, C. 11. Ontario.ca. (2018, November 19). Retrieved March 18, 2022, from <https://www.ontario.ca/laws/statute/05a11>
- Ackerman, C. E. (2021, December 6). What is self-awareness and why is it important? [+5 ways to increase it]. PositivePsychology.com. Retrieved February 24, 2022, from <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- Betker, C., McKenzie, K., Restoule, B., Mantoura, P., & Hopkins, C. (2022, February 17). KDE Hub 2022 Annual Symposium. B. Riley (moderator) of Panel and participant dialogue on helping Mental Health Promotion flourish in Canada. KDE Hub.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019). Positive psychology: Theory, research and applications (2nd ed.). Open University Press.
- C21 Canada. (2020). Shifting minds 4.0. Retrieved March 18, 2022, from <http://c21canada.org/wp-content/uploads/2020/03/CMEC-C21-Canada-7Cs-Shifting-Minds-and-Systems-Drivers-Inventory.pdf>
- Cains, J. T. (2022, January 24). Learning made easy. dummies. Retrieved February 11, 2022, from <https://www.dummies.com/article/technology/notable-websites/google/how-to-translate-a-website-with-google-translate-145071>
- CAMH. (2022, January 25). Anxiety, feelings of depression and loneliness among Canadians spikes to highest levels since spring 2020. Retrieved February 13, 2022, from <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/anxiety-depression-loneliness-among-canadians-spikes-to-highest-levels>
- Centennial College. (n.d.). Centre for Accessible Learning and Counselling Services. Centennial College. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.centennialcollege.ca/student-life/student-services/centre-for-accessible-learning-and-counselling-services/>
- Christian, L. (2020, January 29). Defining your list of values and beliefs (with 102 examples). SoulSalt. Retrieved March 18, 2022, from <https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>
- Davidson, M., & Ruparell, S. (2020, June 24). The future of Ontario's workers. White paper by the StrategyCorp Institute of Public Policy and Economy. Retrieved March 7, 2022, from <https://www.collegesontario.org/en/resources/the-future-of-ontarios-workers>
- Dingman, S. (2016, April 14). Digital flyer company Flipp raises \$61-million. The Globe and Mail. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.theglobeandmail.com/technology/digital-flyer-company-flipp-raises-61-million/article29637850/>

- Mars Discovery District. (2022, March 24). Retrieved March 30, 2022, from <https://marsdd.com/>
- McMaster University. (2021, November 16). Student Support Services. Student Wellness Centre. Retrieved March 15, 2022, from <https://wellness.mcmaster.ca/resources/student-support-services/>
- Merriam-Webster, Inc. (n.d.-a). Character. <https://www.merriam-webster.com>. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/character>
- Merriam-Webster, Inc. (n.d.-b). Strength. <https://www.merriam-webster.com/>. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/strength>
- Mind Tools. (n.d.). What are your values? Deciding what's most important in life. [MindTools.com](https://www.mindtools.com). Retrieved March 31, 2022, from [https://www.mindtools.com/pages/article/newTED\\_85.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_85.htm)
- Mohawk College. (n.d.-a). Accommodations for apprentices. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.mohawkcollege.ca/accessible-learning-services/accommodations/accommodations-for-apprentices>
- Mohawk College. (n.d.-b). Accommodations. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.mohawkcollege.ca/accessible-learning-services/accommodations>
- NEADS (National Educational Association of Disabled Students). (2018). (rep.). Landscape of accessibility and accommodation in post-secondary education for students with disabilities. Retrieved March 12, 2022, from <https://www.neads.ca/en/about/media/index.php?id=671>
- OCAD University. (n.d.). New students: registering with Student Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.ocadu.ca/services/disability-services/new-students>
- OCAS. (n.d.). How to send your supporting documents to Ontario Colleges: Test results. [ontariocolleges.ca](https://www.ontariocolleges.ca) by OCAS. Retrieved March 31, 2022, from <https://www.ontariocolleges.ca/en/apply/supporting-documents>
- Ontario Ministry of Education. (2013). Supporting minds: An educator's guide to promoting students' mental health and well-being (draft version). Retrieved March 16, 2022, from <http://edu.gov.on.ca/eng/document/reports/health.html>
- Ontario Universities' Info. (n.d.-a). 105 – Mature Students and Other Applicants. Retrieved April 4, 2022, from <https://www.ouac.on.ca/guide/105-mature/>
- Ontario Universities' Info. (n.d.-b). Offers of admission: York University – Glendon Campus. Retrieved April 4, 2022, from <https://www.ontariouniversitiesinfo.ca/universities/york-glendon/offers-of-admission>
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021c). Becoming a Leader – Start with a Plan – SummerUp – 2021 – Session 4 – Values.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021d). Becoming a leader – Start with a plan, SummerUp – 2021 – Session 7 – Character Strengths.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022a). Flourishing mindset strategies: Action driven thinking: Flowcharting the journey to a High IMPACT+ Goal. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022b). Flourishing mindset strategies: Prospective thinking: Using a graphic organizer to create a High IMPACT+ Goal. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022c). Flourishing mindset strategies: Strategic thinking using a thinking chart. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022d). What are your top character strengths? [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022e). Me, the Learner: Self-Awareness Profile. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Haughey, D. (2014, December 13). A brief history of SMART goals. ProjectSmart. Retrieved March 14, 2022, from <https://www.projectsmart.co.uk/smart-goals/brief-history-of-smart-goals.php>
- Hughes, M. (2006). Life's 2% solution: Simple steps to achieve happiness and balance. Nicholas Brealey Publishing.
- Humber College. (n.d.). Student Wellness & Accessibility Centre. Information for New Students: Humber College and Guelph-Humber University. Retrieved March 15, 2022, from <https://humber.ca/student-life/swac/accessible-learning/information-new-students>
- KDE Hub - Carrefour DEC (2022, February 7). KDE Hub 2022 Annual Symposium - Keynote Presentations (Discours liminaires) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CjL39QGzx1o>
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kouzes, J. & Posner, B. (2018). *The Student Leadership Challenge: Five Practices for Becoming an Exemplary Leader*. 3rd edition. San Francisco, CA: The Leadership Challenge, A Wiley Brand.
- Kutcher, S. (2017). Know before you go. *Mental Health Literacy*. Retrieved February 22, 2022, from [https://mentalhealthliteracy.org/pdfs/know-before-you-go\\_en/](https://mentalhealthliteracy.org/pdfs/know-before-you-go_en/)
- Kutcher, S. (2019). *Transitions: Making the most of your campus experience* (book version). *Mental Health Literacy*. Retrieved March 14, 2022, from <https://mentalhealthliteracy.org/product/transitions/#1607559232649-906b37af-e45c>

- Spring Financial Inc. (2022, January 22). Here's how much you can get with the Ontario Student Assistance Program (OSAP). Spring. Retrieved March 19, 2022, from <https://www.springfinancial.ca/blog/boost-your-income/ontario-student-assistance-program-osap-guide>
- TechTO. (2015). Ami Shah of Peekapak presents Knowing When & Why To Pivot [Video]. YouTube. Retrieved March 18, 2022, from <https://youtu.be/9aUTWttFobw>
- Université de l'Ontario français. (n.d.). Centre de la Réussite étudiante. Retrieved March 15, 2022, from <https://uontario.ca/services-et-vie-etudiante/centre-de-la-reussite-etudiante>
- University of California Berkeley. (2019). SEL for Students: Self-Awareness and Self-Management. Greater Good In Education. Retrieved March 14, 2022, from <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/sel-for-students-emotions-and-learning/>
- University of California Berkeley. (n.d.). Purpose for students: Why is it important? Greater Good In Education. Retrieved March 14, 2022, from [https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/purpose-for-students/#tab\\_2](https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/purpose-for-students/#tab_2)
- University of Guelph. (n.d.). New student intake. Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://wellness.uoguelph.ca/accessibility/audience/new-student-intake>
- University of Ontario Institute of Technology. (n.d.). Incoming students. Student Life. Retrieved March 15, 2022, from <https://studentlife.ontariotechu.ca/services/accessibility/accommodations/incoming-students/index.php#tab1-1>
- University of Toronto. (2020, June 16). Types of academic accommodations. UofT Student Life. Retrieved March 15, 2022, from <https://studentlife.utoronto.ca/task/types-of-academic-accommodations/>
- University of Waterloo. (2019, May 17). FAQ for high school teachers & guidance counsellors. AccessAbility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://uwaterloo.ca/accessability-services/high-school-teachers-guidance-counsellors/faq-high-school-teachers-guidance-counsellors>
- University of Western Ontario. (n.d.). Academic accommodation. Academic Support & Engagement - Western University. Retrieved March 15, 2022, from [http://academicsupport.uwo.ca/accessible\\_education/academic\\_accomodation.html](http://academicsupport.uwo.ca/accessible_education/academic_accomodation.html)
- Wilfrid Laurier University. (n.d.). Accessible learning centre. Retrieved March 15, 2022, from <https://students.wlu.ca/academics/support-and-advising/accessible-learning-centre/index.html>
- York University. (n.d.). New students: Register with us. Student Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://accessibility.students.yorku.ca/new-students>
- Peschl, H., Deng, C., & Larson, N. (2020, October 7). Entrepreneurial thinking: a signature pedagogy for an uncertain 21st Century. The International Journal of Management Education. Retrieved March 18, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472811720303943?via>
- Pichette, J., Brumwell, S., Rizk, J., & Han, S. (2021, May 5). Making sense of microcredentials. <https://heqco.ca/>. Retrieved February 28, 2022, from [https://heqco.ca/wp-content/uploads/2021/05/Formatted\\_Microcredentials\\_FINAL1.pdf](https://heqco.ca/wp-content/uploads/2021/05/Formatted_Microcredentials_FINAL1.pdf)
- Preston, V., Shields, J., & Akbar, M. (2021). Migration and Resilience in Urban Canada: Why social resilience, why now? Journal of International Migration and Integration. <https://doi.org/10.1007/s12134-021-00893-3>
- Public Health Agency of Canada—Agence de la santé publique du Canada. (2014, May 6). Mental Health Promotion. Canada.ca. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/mental-health/mental-health-promotion.html>
- Public Health Agency of Canada—Agence de la santé publique du Canada. (2020, August 31). Mental illnesses. Canada.ca. Retrieved February 11, 2022, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/mental-illness.html>
- Purbasari Horton, A. (2020, February 17). Could micro-credentials compete with traditional degrees? BBC Worklife. Retrieved March 6, 2022, from <https://www.bbc.com/worklife/article/20200212-could-micro-credentials-compete-with-traditional-degrees>
- Resilience Research Centre. (2021, October 1). About us: What is Resilience? Retrieved February 11, 2022, from <https://resilienceresearch.org/about-resilience>
- Ryerson University, now Toronto Metropolitan University (n.d.). Academic Accommodation Support. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.ryerson.ca/accommodations/>
- School Mental Health Ontario. (n.d.). School Mental Health Ontario--Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Retrieved February 13, 2022, from <https://smho-smsso.ca/>
- Seneca College. (n.d.). Personal counselling and accessible learning services. My Seneca. Retrieved March 15, 2022, from <https://students.senecacollege.ca/spaces/122/personal-counselling-and-accessible-learning-services/home>
- Shah, A. (2020, November 13). Social-Emotional Learning and the Covid-19 pandemic. Peekapak. Retrieved March 18, 2022, from <https://blog.peekapak.com/social-emotional-learning-and-the-covid-19-pandemic/>
- Sheridan College. (n.d.). Accessible learning. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.sheridancollege.ca/student-life/student-services/accessible-learning-services>

