ਕਿਉਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ

ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ

LOTTERY FUNDED

ਸਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਮੁੱਚੀ ਸਕੌਟਿੰਗ ਵੱਸੋਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ (ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ) ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਥਿਰ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1.3 ਮਿਲੀਅਨ (13 ਲੱਖ) ਬਾਲਗ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲੱਪ (ਬਦਲ) ਵੱਜੋਂ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਮਿਸਾਲ (ਨਮੂਨੇ) ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਸਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ:

- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ’ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਕੌਟਿਸ਼ ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਫੋਰਮ ਨੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ
- ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਅਹਿਮ ਰਣਨੀਤਕ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਬਣਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਵਿੇਂ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਟੀਜਨ ਐਡਵਾਇਸ ਦੀ ਜੂਨ 2015 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਹਾਲੀਆ ਰਿਪੋਰਟ, ਗਿਵਿੰਗ ਬੈਕ ਗੋਇੰਗ ਫਾਰਵਰਡ *(Giving Back Going Forwards)*, ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ....

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਗੁਆਂਢੀ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੇਘਰਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਮਦਦ, ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਪਰਿਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਨ-ਅੰਕਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਨਵੀਂ ਟਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਆਗਮਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਤੀਤ) ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵੀਆਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮਕਾਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਪਿੱਠ-ਭੂਮੀ (ਪਿਛੋਕੜ) ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀ ਦਬਾਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੇਵੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ (ਮੂਲ) ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅਰਥ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੰਡ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਸਵੈ ਸੇਵਾ ਕਿਉਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ...

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

- 94% ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਮਨੋਦਸ਼ਾ
- 30% ਵਧੀ ਹੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ
- ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਮੁਹਾਰਤ
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ
- ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

- 76% ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 20% ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਲੱਛਣ
- ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵਧਣੀ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਤਾ

- 80% ਮਾਲਕ CV 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਹਿਮਤੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- 73% ਦੇ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- 70+% ਮਾਲਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- 14% ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਨੇ ਵੱਧ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੁਨਰ

- 79% ਦੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ
- ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ
- ਮੁਖੀਆ ਬਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਕੰਮ ਦੇ ਹੁਨਰ

- 23% ਮਾਲਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਈ
- 23% ਮਾਲਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਈ
- 21% ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੰਚਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਹੋਈ
- ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸਟਾਫ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ

ਜੁੜਾਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

- ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਨ
- ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਲਗਾਵ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਹਿਮਤੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਫਰਕ ਲਿਆਉਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਹੋਰਨਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬੋਧ ਅਤੇ ਸਮਝ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਿਉਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ....

ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ

- ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ
- ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ NHS ਦੇ ਖਰਚ ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ
- ਰੋਕਮਈ ਬਚਾਵ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ

ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ

- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ
- ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਗੈਰਸਮਾਜਿਕ ਵਿਹਵਾਰ
- ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ
- ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਲਗਾਵ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜੁਰਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਗੈਰ-ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਹਵਾਰ
- ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਵਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ
- ਧਿਆਨ-ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਮੁੜ ਤੋਂ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਝ

ਸਰਗਰਮ ਨਾਗਰਿਕਤਾ

- ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਕਜੁੱਟਤਾ
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀਗਤ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਏਕੀਕਰਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਕਾਰਤ (ਸਸ਼ੱਕਤ) ਭਾਈਚਾਰੇ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਾਜਿਕ (ਸ਼ਹਿਰੀ) ਵਚਨਬੱਧਤਾ/ਜੁੜਾਵ

ਲੋੜ 1

ਤਬਦੀਲੀ ਬਣੋ

ਲੋੜ	ਰਣਨੀਤਕ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ	
ਸਫਲਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ	ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	
ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ	• ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲਾਂ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ , ਸੰਕਲਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ • ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮਿਆਰੀ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ • ਖੇਤਰ ਲਈ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
	ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ	• ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਪੱਖ ਪੂਰਨਾ • ਨੀਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ
	ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲ	• ਸਵੈ-ਸੇਵੀ-ਮੁਆਫਕ (ਅਨੁਕੂਲ) ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨਾ • ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ • ਸਬੰਧਤ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਖਾਸਤਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ • ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਨਾਸਬ ਖਰਚ ਵੱਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਲੋੜ 2

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ

ਲੋੜ	ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰੇ	
ਸਫਲਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ	ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ	
ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ	• ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ • ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਕਸਦ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
	ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ	• ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਪੱਖ ਪੂਰਨਾ • ਨੀਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ
	ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲ	• ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ।

ਲੋੜ 3

ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ

ਲੋੜ	ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਵੱਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ	
ਸਫਲਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ	ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	
ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ	• ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਬਦਲਾਂ) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੱਖ ਪੂਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਬਣਾਉਣਾ • ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣਾ
	ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ	• ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਜ਼ਰੀਏ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਪੱਖ ਪੂਰਨਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ
	ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲ	• ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨਾ • ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਪਹੁੰਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਫਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ

HAPPY TO **TRANSLATE**

Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL

www.equalityscotland.com

Trust your home & more

HANOVER SCOTLAND

BIELD FREE TO BE

In Partnership with

Voluntary Action Fund
More than just money