

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



Social Cohesion Guide

ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਤਾ

Social cohesion ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ social cohesion ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ ਸਕੂਲ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਖੇਡ ਟੀਮ ਜਾਂ ਚਰਚ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੌਕ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਹ, ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਹਨ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਧਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬੰਧਤਾ

– ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤੀ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਇੱਜ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ – ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਬੰਧਤਾ ਬਣਾਉਣੀ – ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ, ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ, ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਤਾ

- ਭੇਦਭਾਵ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
 - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰੋਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ](#)।
- ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
 - ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ, ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ NGO ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਵਿਧਾਨਿਕ, ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ, ਨੀਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
 - ਜਨਤਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਪੁਰਦਗੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੀਡਰ ਬਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਕਦਰ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।
 - ਨਵੇਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ [hui](#) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਨਪੁਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮੂਹੀਅਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ [DPMC ਨੀਤੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
 - ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ Neighbours Day ਸਮਾਗਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਂਝਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ।

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

- ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਉੱਚ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਜਨਤਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ Neighbourly, EventFinda ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- NZ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ Waitangi ਦੀ ਸੰਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ Te Reo Māori tikanga Māori ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੁੜੋ।
- Kōrerorero, Kupu ਅਤੇ Ako Tahī ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ Te Reo ਸਿੱਖੋ ਜਾਂ Te Wānanga o Aotearoa ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ NZ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲਓ।

