

# मैं आपकी सहायता के लिए क्या कर सकता हूँ?



Te Korowai  
Whetū  
Social Cohesion

## Social Cohesion Guide

### एक साथ

social cohesion के निर्माण में हम सभी की भूमिका है। इसमें लोगों को यह महसूस करने में मदद करना शामिल है कि वे भागीदार हैं, शामिल हैं, वे अपनी तरह रह सकते हैं और समाज में भाग ले सकते हैं। हममें से ज्यादातर लोग बिना एहसास के भी ऐसा करते हैं। अपने पड़ोसियों से बात करना, स्वयंसेवा करना, या किसी सामुदायिक कार्यक्रम में भाग लेना ये सभी चीजें हैं जो अपनेपन और भागीदारी की भावना पैदा करती हैं। यहां तक कि हमारे कार्यस्थलों में भी, हम ऐसे काम कर रहे हैं जो social cohesion का निर्माण करते हैं जैसे कि एक नए सहयोगी के साथ कॉफी या दोपहर का भोजन करने जैसे साधारण कार्य।

हम एक परिवार, एक स्कूल, एक कार्यस्थल, खेल टीम या चर्च का हिस्सा हो सकते हैं – या शायद हम एक नई भाषा सीख रहे हैं या दूसरों के साथ शौक साझा कर रहे हैं। हम जिस भी समुदाय में हैं, उसमें भागीदार होना, शामिल महसूस करना, जैसे हम हैं वैसे ही होना और किसी चीज़ का हिस्सा बनना अच्छा लगता है।

हम सब अलग हैं लेकिन हम साथ रहना चाहते हैं, अपनी विविधता का जश्न मनाना चाहते हैं और जब हम असहमत होते हैं तो दूसरों का सम्मान करते हैं। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि हर किसी को यह नहीं लगता कि वे वही हो सकते हैं जो वे हैं या भरोसा नहीं है कि उनकी आवाज सुनी जाएगी।

हम कई अलग-अलग समुदायों के साथ एक विस्तृत विविध देश हैं और हमें एक-दूसरे को सुनने और एक-दूसरे को सुनने के तरीके खोजने की जरूरत है। हम अपने मतभेदों और ताकतों को समझने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहते हैं और जो हमें एकजुट करता है और जो हमें करीब लाता है उस पर काम करना चाहते हैं।

### भागीदारी

#### – यह कैसी दिखाई देती है?

एक ऐसे समाज में जहां लोग आपस में मिलकर रहते हैं, हम एक-दूसरे को जानते हैं, अपने पड़ोसियों को जानते हैं, अपने कार्यस्थल में शामिल महसूस करते हैं, हमारे बच्चे हमारे समुदायों का हिस्सा महसूस करते हैं और हम जानते हैं कि जब हमें इसकी आवश्यकता होती है तो सहायता के लिए कहां जाना है। हमें लगता है कि हम उन लोगों से बात करने में सक्षम हैं जिनसे हम सामान्य रूप से बात नहीं कर सकते हैं, जब हम लोगों को भेदभावपूर्ण बातें कहते सुनते हैं तो आवाज उठाते हैं, और बेझिझक यह साझा करते हैं कि हम कौन हैं, हम कहाँ से हैं और हम कैसे काम करते हैं। संकट में हम किसी को नहीं छोड़ते – सभी शामिल हैं।

## अधिक भागीदारी का निर्माण – आप क्या कर सकते हैं

तो, हम अधिक लोगों की विविधता को अपनाने, जुड़ाव महसूस करने, भाग लेने, दूसरों पर भरोसा करने और सम्मान महसूस करने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

### एक साथ

- भेदभावपूर्ण व्यवहार, नीतियों और प्रथाओं की पहचान करें और उन्हें संबोधित करें।
- लोगों और संगठनों को बेहतर बनाने में मदद करें।
  - किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साहसी बातचीत करें जो भेदभावपूर्ण व्यवहार प्रदर्शित कर रहा हो। मानव अधिकार आयोग की वेबसाइट पर मौजूद संसाधन मददगार हो सकते हैं, जैसे [Responding to Racism](#) (जातिवाद का जवाब देना)।
- लोगों और संगठनों को बेहतर बनाने में मदद करें।
  - भेदभाव से निपटने के लिए अपने संगठन, स्थानीय परिषद या एक गैर सरकारी संगठन के माध्यम से प्रशिक्षण प्राप्त करें और दोस्तों, परिवार और काम के सहयोगियों के साथ अपनी सीख साझा करें।
- विचार करें कि भेदभाव-विरोधी समर्थन के लिए विधायी, नियामक, नीतिगत परिवर्तनों की आवश्यकता कहाँ है।
  - सार्वजनिक परामर्श के दौरान नीतियों और कानूनों पर प्रस्तुतीकरण प्रदान करें।

### विविधता को अपनाना, सम्मानित महसूस करना

- विचार करें कि क्या आप अपने कार्यस्थल या संगठन में भेदभाव को दूर करने के लिए किसी कार्यक्रम या सेवा का निर्माण करने के लिए धन का उपयोग, प्रदान या आवेदन कर सकते हैं।

### जुड़ाव महसूस करना

- नेतृत्व प्रदान करें और समावेशी सामाजिक मानदंडों का सह-विकास करें और बढ़ावा दें।
  - लीडर बनने के लिए आपको किसी टीम का मैनेजर होने की जरूरत नहीं है। आप अपने सहकर्मियों, मित्रों और परिचितों के विविध योगदानों का खुले तौर पर मूल्यांकन करके सकारात्मक नेतृत्व प्रदर्शित कर सकते हैं। यह मौखिक रूप से व्यक्ति को स्वीकार करके, उन्हें बात करने और उन्हें जो कहना है उसे सुनने के लिए स्थान और समय देकर हो सकता है।
- विविध समुदायों के साथ बातचीत के अवसर पैदा करना जारी रखें।
  - नए पड़ोसियों तक पहुंचें और विभिन्न समुदायों के व्यक्तियों के साथ नए परिचित बनाएं। आप उनसे स्थानीय कार्यक्रमों या ऑनलाइन कार्यशालाओं और hui में मिल सकते हैं।

- विविध समुदाय इनपुट के साथ नीति का सह-निर्माण करें।
  - यदि आप एक नीति निर्माता हैं, तो एक मजबूत जुड़ाव योजना विकसित करने के लिए [DPMPC नीति परियोजना](#) वेबसाइट पर संसाधनों का उपयोग करने पर विचार करें।
- अन्य संस्कृतियों और पहचानों की समझ को बढ़ावा दें।

## भाग लेना

- विविध सामुदायिक गतिविधियों में भाग लें और मजबूत, उच्च-विश्वसनीय और सतत संबंध बनाएं।
- सार्वजनिक सामुदायिक कार्यक्रमों और समारोहों में भाग लें और आयोजनों और समारोहों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। आप Neighbourly, EventFinda या अपने स्थानीय समाचार पत्र का उपयोग करके अपने क्षेत्र में सामुदायिक गतिविधियों का पता लगा सकते हैं।
- NZ के इतिहास और Treaty of Waitangi के बारे में जानकार बनें और Te Reo me ngā tikanga Māori के साथ और अधिक जुड़ें।
- Kōrerorero, Kupu और Ako Tahi जैसे मुफ्त ऑनलाइन ऐप का उपयोग करके Te Reo सीखें या Te Wānanga o Aotearoa के माध्यम से एक कोर्स के लिए साइन अप करें, अपने स्थानीय संग्रहालय में इतिहास प्रदर्शनियों पर जाएं, या अपने स्थानीय पुस्तकालय से न्यूजीलैंड के इतिहास पर किताबें किराये पर लें।

