

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



Social Cohesion Guide for Communities

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤਾ

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ ਸਕੂਲ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਖੇਡ ਟੀਮ, ਚਰਚ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨਾ 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 ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ 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 ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ 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 ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ; ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਬੰਧਤਾ ਬਣਾਉਣੀ – ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ 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?

ਸਬੰਧਤਾ, ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਟਿੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, Te Reo Māori ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੌਟਵਰਕ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਲ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਤਕਰੇ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਲਈ ਵਰਨਬੰਧਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ

ਵਰਕਫੋਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਲਈ Whānau ਸਮਰਥਨ ਬਣੋ

ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਓ

ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੇਲੇ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦਿਵਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਓ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲ, ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

ਸੰਭਾਵੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੋਣ ਬਹਿਸ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰੋ

ਸਮਾਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮਾਰਾ, ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ, ਮਸਜਿਦ, ਚਰਚ, ਕਲੱਬ ਰੂਮ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਣ।

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

Kōrerorero, Kupu ਅਤੇ Ako Tahi ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ Te Reo Māori, Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਅਤੇ Te Tiriti o Waitangi ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ 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 Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲਓ

ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COGS ਜਾਂ ਲਾਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਲੈਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਫੰਡਿੰਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਫੰਡਿੰਗ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ – ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

