

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way



और अधिक योग्यताएँ हासिल करें

एक अच्छे जीवन के बारे
में सोच रहे/रही हैं

मेरी ज़रूरतें और महत्वाकांक्षाएँ:

वर्कबुक (कार्यपुस्तिका) 1



एक अच्छे जीवन के बारे में सोच रहे/रही हैं को निम्नलिखित द्वारा तैयार किया गया था:



My Choice Matters

Level 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



www.mychoicematters.org.au



info@mychoicematters.org.au



1800 144 653 या (02) 9211 2605



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>

इस कार्यपुस्तिका को Barbel Winter द्वारा तैयार किया गया था जो futures Upfront की मैनेजिंग डायरेक्टर (प्रबंध-निदेशिका) हैं।

ई-मेल : barbel.winter@futuresupfront.com.au



© futures Upfront



Council for
Intellectual Disability

NSW Council for Intellectual Disability
(बौद्धिक विकलांगता के लिए NSW की परिषद)

यह कार्यपुस्तिका किसके लिए है?

यह कार्यपुस्तिका विकलांगता से ग्रस्त लोगों और उनके परिवारों के लिए है।

आप इस कार्यपुस्तिका का प्रयोग:

- स्वयं कर सकते/सकती हैं
- किसी मित्र, पारिवारिक सदस्य या support worker (सहायता कार्यकर्ता) के साथ कर सकते/सकती हैं
- लोगों के एक समूह के साथ कर सकते/सकती हैं

मैं इस कार्यपुस्तिका का प्रयोग कैसे करूँ?

- आप My Choice Matters (चयन का मेरा अधिकार महत्व रखता है) को 1800 144 653 पर फोन कर सकते/सकती हैं और हम इसकी एक प्रति आपको भेजेंगे।
- आप इसे डाउनलोड और प्रिंट कर सकते/सकती हैं।
- आप कार्यपुस्तिका को डाउनलोड करके अपनी स्क्रीन या अपने स्क्रीन रीडर के साथ अच्छी तरह से इसका प्रयोग कर सकते/सकती हैं।

कितनी कार्यपुस्तिकाएँ उपलब्ध हैं?

और अधिक योग्यताएँ प्राप्त करें – एक अच्छे जीवन के बारे में सोच रहे/रही हैं श्रृंखला में 3 कार्यपुस्तिकाएँ उपलब्ध हैं।

1. मेरी ज़रूरतें और महत्वाकांक्षाएँ (यह कार्यपुस्तिका)
2. कुछ करने को हो, कोई ऐसा हो जिसे प्यार किया जाए और किसी चीज़ की खुशी से प्रतीक्षा करना
3. क्या फंडिंग से एक अच्छा जीवन प्राप्त किया जा सकता है?

हम आपको सुझाव देते हैं कि आप पहले नम्बर 1 पुस्तिका पढ़ें और फिर 2 व उसके बाद 3।

प्रस्तावना

यह कार्यपुस्तिका विकलांगता से ग्रस्त लोगों और उनके परिवारों के लिए है।

यह disability support system (विकलांगता सहायता प्रणाली) में होने वाले बदलावों के लिए आपको तैयार करने में आपकी मदद करने के लिए है।



इस कार्यपुस्तिका में निम्नलिखित विषय शामिल हैं:

- आपकी ज़रूरतें और महत्वाकांक्षाएँ
- ऐसा जीवन को आपको रूचिकर लगता हो
- जैसा जीवन आपको चाहिए उसे प्राप्त करने के लिए काम जिन्हें आप कर सकते/सकती हैं

इस कार्यपुस्तिका के 2 भाग हैं:

भाग 1: हम एक अच्छे जीवन के बारे में क्यों बात कर रहे हैं?

भाग 2: आपकी ज़रूरतों और महत्वाकांक्षाओं के बारे में सोचना

इस कार्यपुस्तिका के अंत में आपको और अधिक जानकारी से सम्बन्धित लिंक्स मिलेंगे, यह जानकारी उपयोगी हो सकती है।

भाग 1

हम एक अच्छे जीवन के बारे में क्यों बात कर रहे हैं?

विकलांगता से ग्रस्त लोगों और उनके परिवार के सदस्यों को:

- समुदाय का हिस्सा बनना चाहिए
- एक अच्छा जीवन व्यतीत करने के लिए उनकी सहायता की जानी चाहिए
- समुदाय में दूसरे लोगों के समान अधिकारों और जिम्मेदारियों का आनन्द लेना चाहिए



इन कार्यों को घटित करने के लिए, ऑस्ट्रेलियन सरकारों ने निम्नलिखित की सहमति दी है:



United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities
(विकलांगता से ग्रस्त लोगों के अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र की संधि - UNCRPD)



The Australian Disability Discrimination Act (ऑस्ट्रेलियन विकलांगता भेदभाव
अधिनियम - DDA)



The National Disability Strategy (राष्ट्रीय विकलांगता कार्यनीति - NDS)



The National Disability Insurance Scheme (राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना -
NDIS)

इसका आपके लिए क्या अर्थ है?

- आपको समुदाय के दूसरे सदस्यों के समान अधिकार और जिम्मेदारियाँ प्राप्त हैं।
- आपके पास उन अन्य लोगों के समान क्षमताएँ और महत्वकांक्षाएँ हैं जो विकलांगता से ग्रस्त नहीं हैं।
- आपको व आपके परिवार को अपनी ज़रूरतों को पूरा करने और आपकी महत्वकांक्षाओं व लक्ष्यों का समर्थन करने में सहायता व सेवाएँ मिलनी चाहिए।
- सरकारों और समाज की यह जिम्मेदारी है कि वे यह सुनिश्चित करें कि आप और आपका परिवार समुदाय में शामिल है।



हर किसी को विकलांगता से ग्रस्त लोगों को समुदाय का हिस्सा बनाने के बारे में सोचना चाहिए

यह समय है कि आप अपने आप से पूछें कि



- मुझे क्या चाहिए?
- मुझे क्या करने की ज़रूरत है?
- कौन सी बातें मेरे जीवन को अच्छा बनाती हैं?

भाग 2

आपकी ज़रूरतों और महत्वाकांक्षाओं के बारे में सोचना



आपको क्या लगता है कि किसी व्यक्ति के लिए क्या चीज़ें एक अच्छा जीवन बनाती हैं?



नीचे दिए गए स्थान पर अपने विचार लिखें या चित्रित करें।



आपकी शुरुआत कराने में मदद के लिए कुछ विचार यहाँ दिए गए हैं।

- पर्याप्त भोजन का होना
- सम्मानित महसूस करना
- आपके साथ स्नेह किए जाना महसूस करना
- मत प्रकट कर पाना
- आपकी आवाज़ सुनी जाना
- परिवार और मित्र
- महत्वाकांक्षाओं का होना
- शामिल महसूस किए जाना
- नौकरी या स्वयंसेवी काम करना
- स्वस्थ रहना



क्या आपको पता है कि आपको क्या चाहिए?

एक अच्छा जीवन किन चीज़ों से बनता है इसे लेकर बहुत से विचार हैं। इनमें से एक विचार है 'ज़रूरतों का अनुक्रम'।

Abraham Maslow (इब्राहीम मस्लो) ने इस विचार की रचना की थी। उन्होंने कहा कि भिन्न-भिन्न लोगों की ज़रूरतें भिन्न-भिन्न होती हैं। उन्होंने भिन्न-भिन्न ज़रूरतों को 5 भागों में विभाजित किया और इन्हें एक त्रिकोणीय आकार में रखा।



आत्म-वास्तविकता

महत्वकांक्षाएँ,
संतुष्टि और
रचनात्मकता



आत्म-सम्मान

हासिल करना,
सम्मान किए जाना और पहचान



अपनापन

परिवार, मित्र, सम्बन्ध और समुदाय का होना



सुरक्षा

भयभीत महसूस न करना और सुरक्षित रहना



मूलभूत

भोजन, आश्रय और जल की सुविधा का होना

त्रिकोण के प्रत्येक भाग का ज़रूरतों का समूह अलग-अलग है और Maslow ने उन्हें निम्नलिखित नाम दिए हैं:

- **मूलभूत** – मूलभूत चीज़ें जिनकी जीने के लिए हमें आवश्यकता होती है।

वस्तुएँ जैसे कि हवा, भोजन, आश्रय, गर्मजोशी, संभोग और नींद।

- **सुरक्षा** – चीज़ें जिनके फलस्वरूप हम सुरक्षित हैं।

चीज़ें जैसे कि सुरक्षित रहना, भयभीत न होना और कानून का होना।

- **अपनापन** – ये हमारी सामाजिक ज़रूरतें हैं।

चीज़ें जैसे कि परिवार, मित्रों, अंतरंग सम्बन्ध और समुदाय का होना।

- **आत्म-सम्मान** – इसका अर्थ है अपनी कदर करना और दूसरे लोगों का आपकी कदर करना। इसमें सम्मान किए जाने और अपने बारे में अच्छा महसूस करना शामिल है।

- **आत्म-वास्तविकता** – हमारी महत्वाकांक्षाएँ और हमारे लक्ष्य।

इसका अर्थ है जो हम चाहते हैं उसे हासिल करना और वो अनुभव लेना जो हम लेना चाहते हैं।



अगले पृष्ठ पर पांच भागों में विभाजित त्रिकोण का चित्र है।



अपनी ज़रूरतों के बारे में सोचें और उन्हें त्रिकोण में लिखें या चित्रित करें।

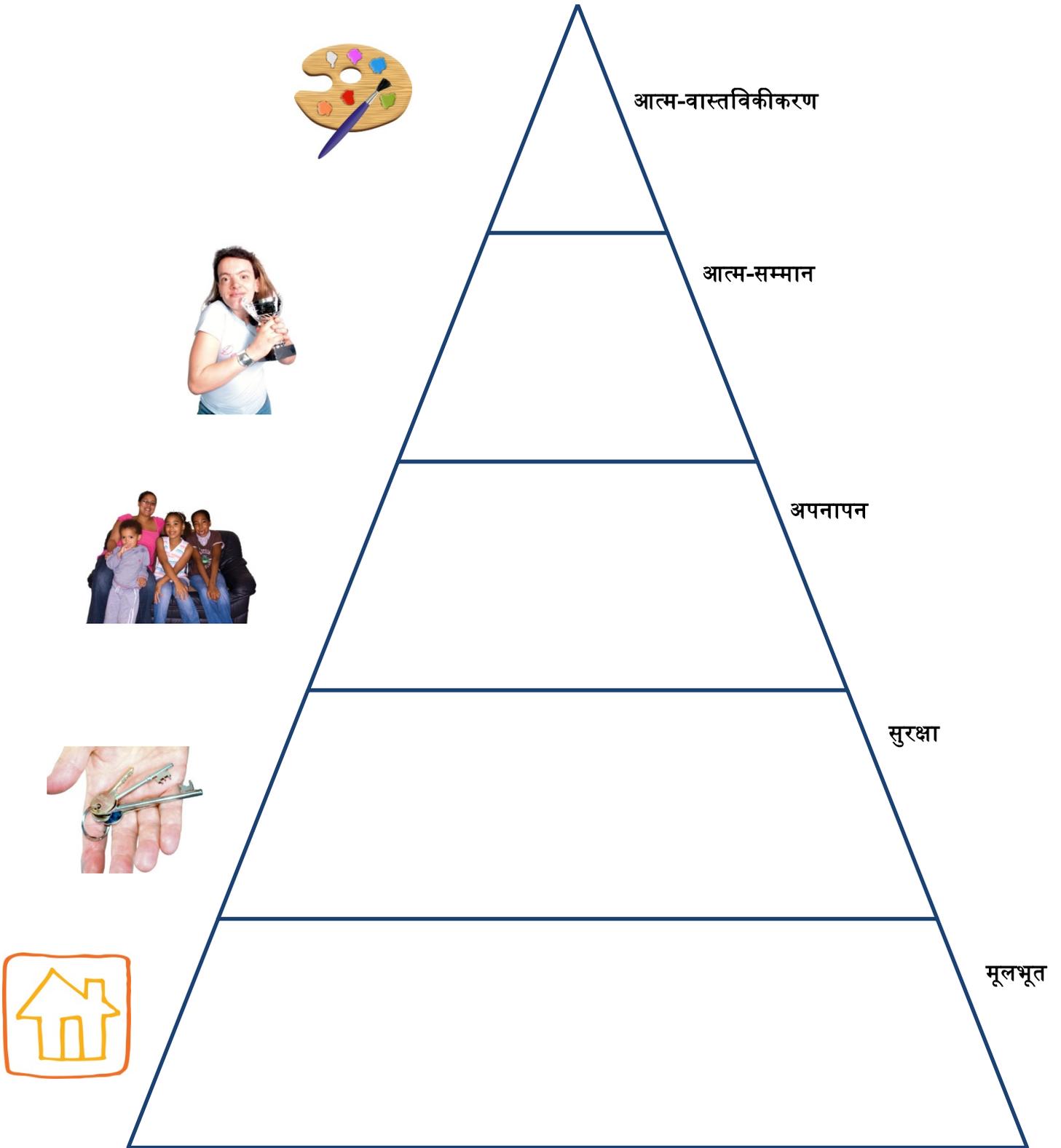


जब आप अपने त्रिकोण में लिख रहे/रही हों, तो यह सोचें कि कौन सी चीज़ें आपके लिए एक अच्छा जीवन बनाती हैं।

चीज़ों को त्रिकोण के सभी भागों में लिखना या चित्रित करना याद रखें।

इसका अर्थ है अपनी मूलभूत ज़रूरतों जैसे कि भोजन और आश्रय स्थल से लेकर अपनी महत्वाकांक्षाओं और लक्ष्यों के बारे में सोच-विचार करना।

मेरी 'ज़रूरतों के अनुक्रम' का त्रिकोण:



Maslow ने कहा:

“यह काफी हद तक सच है कि जब शारीरिक पोषण की वस्तुओं के न होने पर व्यक्ति इनके लिए तरसता है और उसके जीवन की बस एक यही चाह होती है। पर जब शारीरिक पोषण की बहुत सी वस्तुएँ उपलब्ध होती हैं और व्यक्ति का पेट समय-पूर्वक भरता रहता है तो व्यक्ति की इच्छाओं के साथ क्या होता है? एकदम से दूसरी (और “अधिक”) ज़रूरतें सामने आ जाती हैं और दैहिक भूख की बजाए ये ज़रूरतें ऐन्द्रिक रचना पर हावी हो जाती हैं। और इनके पूरा होने पर, एक बार फिर से (तथा और भी “उच्च”) ज़रूरतें सामने आ जाती हैं और यह चक्र चलता रहता है।”

(Maslow 1943, p.375)

Maslow ने उपरोक्त उद्धरण 1940 के दशक में लिखा था, इसलिए कई लोगों को लगता है कि यह पुराने ख्यालात का है। वह कहते हैं कि इससे पहले कि हम अपनी दूसरी ज़रूरतों के बारे में सोच सकें, हम सभी को अपनी मूलभूत ज़रूरतें पूरी किए जाने की आवश्यकता होती है।

आपकी मूलभूत ज़रूरतों के बारे में क्या?



अपने त्रिकोण के मूलभूत भाग पर एक ओर नज़र डालें। अपने आप से पूछें:

- क्या मेरी मूलभूत ज़रूरतें पूरी हो रही हैं?

कृपया गोले का निशान बनाएँ **हाँ✓** या **नहीं✖**

यदि आपका जवाब नहीं है, तो अपने आप से पूछें:

- फिलहाल मेरे जीवन में किस चीज़ की कमी है?



बॉक्स में अपना जवाब लिखें या चित्रित करें।



क्या आप सुरक्षित और संरक्षित महसूस करते/करती हैं?

अपने त्रिकोण के सुरक्षा भाग को देखें।



सोचें कि

- आप कहाँ और किससे साथ रहते/रहती हैं?
- आप कहाँ और किसके साथ काम करते/करती हैं?
- आपका समुदाय कैसा है और आपके समुदाय में कौन शामिल हैं?



अपने आप से पूछें कि

- क्या मैं अपने जीवन में सुरक्षित और संरक्षित महसूस करता/करती हूँ?
- क्या मैं घर पर, काम पर और समुदाय में सुरक्षित और संरक्षित महसूस करता/करती हूँ?

नीचे बॉक्स में इन प्रश्नों के लिए **हाँ** ✓ या **नहीं** ✗ पर गोले का निशान लगायें।



बॉक्स में अपने जवाबों के बारे में और अधिक लिखें या चित्रित करें।



घर	काम	समुदाय
✓हाँ ✗नहीं	✓हाँ ✗नहीं	✓हाँ ✗नहीं

क्या आप अपनेपन की भावना महसूस करते/करती हैं?

कुछ लोग कहते हैं कि अपनेपन का अर्थ होता है:

- लोगों के आसपास होते हुए उनके साथ सम्मिलित महसूस करना
- उन लोगों के साथ होते हुए सुरक्षित महसूस करना
- यह महसूस करना कि उन लोगों के साथ होते हुए आप स्वभाविक महसूस कर सकते/सकती हैं



यह सोचें कि आपने अपने त्रिकोण में अपनेपन भाग में क्या लिखा था।

आपके जीवन में शामिल लोगों के बारे में सोचें:

- आपका परिवार
- आपके मित्र
- आपका समुदाय



क्या कुछ ऐसा है जो इसमें शामिल नहीं किया गया है? क्या कोई ऐसे लोग हैं जो आपके जीवन में नहीं हैं पर आप उन्हें अपने जीवन में शामिल करना चाहते/चाहती हैं?



बॉक्स में अपना जवाब लिखें या चित्रित करें।



आत्म-सम्मान के बारे में क्या?

आत्म-सम्मान आपके बारे में आपकी अपनी राय होती है। हममें से अधिकांश के लिए, हमारा आत्म-सम्मान निम्नलिखित पर निर्भर करता है:

- यदि हम कुछ ऐसा कर रहे हैं जो हमें उपयोगी लगता है
- किसी काम पर सफल होने के अवसरों का होना
- हमारे बारे में दूसरे लोगों की राय

हम में से कई लोग अच्छे से खुद की कदर नहीं कर पाते हैं और न ही अपने बारे में सकारात्मक सोच-विचार कर पाते हैं।



Maslow त्रिकोण के आत्म-सम्मान भाग के बारे में सोचें।



अपने आप से पूछें

क्या कुछ ऐसा है जिसे आप शामिल करना या बदलना चाहते/चाहती हैं?



बॉक्स में अपना जवाब लिखें या चित्रित करें।



अंत में, आत्म-वास्तविकता के बारे में क्या?

हम में से अधिकांश के लिए, आत्म-वास्तविकता निम्नलिखित से सम्बन्धित है:

- हमारे भविष्य के बारे में हमारी महत्वकांक्षाएँ
- वो लक्ष्य जिन्हें हम हासिल करना चाहते हैं
- हमारे अपने बारे में हमारे विचार और हमारे सामर्थ्य तक पहुँचना



अपने त्रिकोण के आत्म-वास्तविकता भाग में आपने जो लिखा था उसके बारे में सोचें।

- भविष्य को लेकर आपकी महत्वकांक्षाएँ क्या हैं?
- आप कौन से लक्ष्य हासिल करना चाहते/चाहती हैं?
- क्या यह कल्पना करना कठिन है कि आप इन लक्ष्यों तक पहुँच जाएँगे/जाएँगी?
- क्या ये महत्वकांक्षाएँ और लक्ष्य आपके हैं या क्या किसी ओर ने आपके लिए इन्हें तय किया है?



अपने आप से पूछें: क्या अपने त्रिकोण में आत्म-वास्तविकता के बारे में मैंने जो लिखा था उसमें मैं कुछ शामिल करना या उसमें से मैं कुछ बदलना चाहता/चाहती हूँ?



बॉक्स में अपना जवाब लिखें या चित्रित करें।

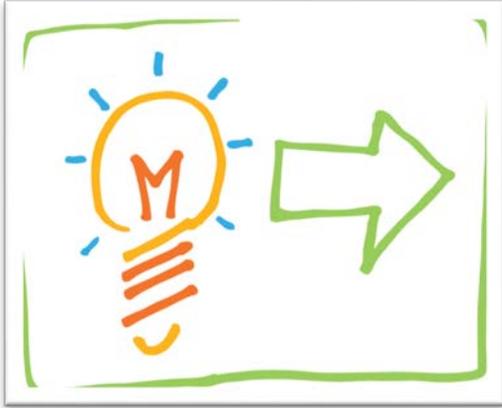


सैम की कहानी

ऐसा हो सकता है कि यह कहानी आपको अपनी महत्वाकांक्षाओं और उन्हें पूरा करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में सोचने में मदद करेगी।



सैम पहली बार अपने दम पर घर छोड़ कर बाहर रहने वाला है। उसे कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा। वह पढ़ या लिख नहीं सकता है। उसे भोजन पकाना और अपने पैसे का बजट बनाना सीखने की ज़रूरत है। सैम स्पीच इम्पेयरमेंट (वाक शक्ति के विकार) से ग्रस्त है जिसके फलस्वरूप जो लोग उन्हें नहीं जानते हैं उनके लिए उसे बोलते हुए समझ पाना कठिन होता है।



सैम ने घर छोड़ कर बाहर रहने में अपनी मदद करने के लिए एक योजना बनाई है। उसकी योजना में सुरक्षा के लिए उसकी मूलभूत ज़रूरतें और उसके समुदाय का हिस्सा बनने की उसकी ज़रूरत शामिल है।



सैम भविष्य में जो करना चाहता है उसे लेकर उसकी एक महत्वाकांक्षा है। सैम ऑस्ट्रेलिया का प्रधानमंत्री बनना चाहता है। लोग कहते हैं कि यह लक्ष्य हासिल करना मुश्किल है, विशेषकर इसलिए क्योंकि सैम पढ़ या लिख नहीं सकता है। लोग कहते हैं कि उसे अपनी महत्वाकांक्षा बदलनी चाहिए।



परन्तु यह लक्ष्य सैम का लक्ष्य है और किसी अन्य व्यक्ति को उसके लिए इसे तय नहीं करना चाहिए। सैम यह जानता है कि यह लक्ष्य आसान नहीं है। उसे यह पता है कि शायद यह पूरा भी न हो। पर यह उसे अपनी महत्वाकांक्षा को न रख पाने से नहीं रोकता है। वह प्रधानमंत्री बनना चाहता है ताकि वह लोगों की मदद कर सके और ऑस्ट्रेलिया को एक बेहतर राष्ट्र बना सके।

अब सैम के पास एक योजना है जिससे कि उसे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद मिल सके। इसकी ओर उसके पहले कदम हैं:



- पढ़ना और लिखना सीखने के लिए TAFE में भर्ती होना



- सप्ताह में एक बार टोस्टमास्टर्स जाना ताकि वह दूसरे लोगों के सामने बोलना सीख सके



- राज्य आपातकालीन सेवा (SES) पर स्वयंसेवी के रूप में काम करना। यह लोगों की मदद करने की इच्छा के जुनून का भाग है।

क्या सैम ऑस्ट्रेलिया का प्रधानमंत्री बनेगा?

शायद वह बनेगा, या शायद नहीं।



हम नहीं जानते कि क्या सैम प्रधानमंत्री बनेगा या नहीं पर अभी इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सैम वो कर रहा है जो वह करना चाहता है। उसे अपनी महत्वाकांक्षा को हासिल करने में काम करने का आनन्द आ रहा है।

अगली कार्यपुस्तिकाओं में सैम के बारे में और अधिक जानने तथा साथ ही यह जानने के लिए पढ़ें कि अपनी महत्वाकांक्षा को हासिल करने में मदद के लिए वह सरकार से मिलने वाली फंडिंग का प्रयोग कैसे करता है, इन कार्यपुस्तिकाओं का नाम है:

- कुछ करने को हो, कोई ऐसा हो जिसे प्यार किया जाए और किसी चीज़ की खुशी से प्रतीक्षा करना और
- क्या फंडिंग से एक अच्छा जीवन प्राप्त किया जा सकता है?

आप इस कार्यपुस्तिका की समाप्ति पर हैं



आपने इस कार्यपुस्तिका से क्या सीखा?



नीचे बॉक्स में लिखें या चित्रित करें।





एक अच्छा जीवन प्राप्त करने के लिए आप कौन से 2 काम करेंगे?



नीचे बॉक्स में लिखें या चित्रित करें।



1.

2.



अपना अच्छा जीवन प्राप्त करने के लिए आप अपने 2 काम कब करेंगे?



नीचे बॉक्स में लिखें या चित्रित करें।





क्या कोई और चीज़ें हैं जो इस कार्यपुस्तिका में नहीं दी गई हैं और जिन्हें आप सीखना चाहते/चाहती हैं?



नीचे बॉक्स में लिखें या चित्रित करें।

यदि आपके पास कोई प्रतिक्रिया हो तो आप हमें फोन या ई-मेल कर सकते/सकती हैं

इन कार्यपुस्तिकाओं को लोगों के लिए और अधिक उपयोगी बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं, हम इससे सम्बन्धित आपकी प्रतिक्रिया और आपके विचार प्राप्त करना पसंद करेंगे।

हम और अधिक कार्यपुस्तिकाओं, कार्यशालाओं और दूसरे संसाधनों के लिए भी आपके विचार सुनना पसंद करेंगे।

आगे क्या?

क्यों न अगली कार्यपुस्तिकाओं का प्रयोग करें, इनके नाम हैं:

- कुछ करने को हो, कोई ऐसा हो जिसे प्यार किया जाए और किसी चीज़ की खुशी से प्रतीक्षा करना और
- क्या फंडिंग से एक अच्छा जीवन प्राप्त किया जा सकता है?

और अधिक जानना चाहते/चाहती हैं?

नीचे कुछ संसाधन दिए गए हैं जिनका आप अवलोकन करना चाह सकते/सकती हैं।

[Maslow's का ज़रूरतों का अनुक्रम](#) – 'ज़रूरतों के अनुक्रम' और इस बारे में सूचना कि यह विचार वर्षों की अवधि के दौरान कैसे तैयार किया गया है।

[आत्म-वास्तविकता क्या होती है?](#) - आत्म-वास्तविकता और आत्म-यथार्थ लोगों की कुछ विशिष्टताएँ।

[Maslow के ज़रूरतों के अनुक्रम की जाँच करना](#) – एक अध्ययन के बारे में लेख जो 'ज़रूरतों के अनुक्रम' के बारे में 2011 में किया गया था।

विकलांगता सहायता प्रणाली में होने वाले बदलावों के बारे में और अधिक जानने के लिए, देखें:

www.ndis.gov.au – यह National Disability Insurance Scheme (राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना) की वेबसाइट है।

[National Disability Insurance Scheme](#) – यह My Choice Matters द्वारा तैयार राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना का सूचना-पत्र है।

[Living Life My Way](#) – यह NSW सरकार Living Life My Way (मेरे तरीके से जीवन व्यतीत करने) का ढांचा है। आप 1800 605 489 पर फोन करके दूसरे फॉर्मेटों में भी प्रतियाँ प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

my choice matters
NSW Consumer Development Fund



Living Life
My Way