

Sheridan College

SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence

Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults

Community Tools

2019

Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Urdu)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Urdu)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults. 2.*

https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/2

Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact source@sheridancollege.ca.

Building Connected Communities:
**Coping with Loneliness: A Resource for
Older Adults (Urdu)**

منسلک کمیونٹی کی تعمیر
تنہائی سے نمٹنے کے لئے: بزرگوں کے لئے
تجاویز



ان ذرائع اور ٹول کٹ کو استعمال کرنے کیلئے
یہاں جائیں:

[https://source.sheridancollege.ca/
centres_elder_building_connect-
ed_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

جائزہ

ہم سب کبھی کبھی تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ چاہے وہ دن، ہفتوں، مہینے یا سالوں کے لئے ہے، اس سے اکیلے مٹا اکسر مشکل ہو سکتا ہے۔ تنہائی کے ساتھ نمٹنے کے لئے ایک اہم پہلا قدم یہ ہے کہ مانا جائے کہ تنہائی ایک عام انسانی جذبہ ہے جو ہم سب کو زندگی میں بار بار محسوس ہو سکتا ہے۔

چونکہ تنہائی ایک ذاتی تجربہ ہے، اس کے اسباب اور ان کے ممکنہ حل پر غور کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ تکنیک خود عکاسی کہلاتی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ تجاویز آپ کو خود کو عکاسی کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

یہ تجاویز آپ کے لئے فائدہ مند ہو سکتی ہیں اگر :

- آپ تسلیم کرتے ہیں کہ آپ واحد ہیں
- آپ نے کامیابی کے ساتھ یا اس بغیر یا تنہائی کے احساسات کو حل کرنے کی کوشش کی ہے
- آپ اپنی زندگی کے بارے میں آسانی سے سوچ سکتے ہیں (مثلاً ماضی پر عکاسی کرتے ہیں اور مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کرتے ہیں)

ان تجاویز میں شامل ہے:

- تنہائی کے بارے میں معلومات
- آپ کو کس طرح محسوس ہو رہی ہے کہ آپ کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنے کی سرگرمیاں
- ذاتی عکاسی
- پیپل اور ہالٹن کے علاقوں میں وسائل / خدمات

یاد رکھیں: مدد مانگنا درست فیصلہ ہے

اگر آپ اپنے تنہائی کے بارے میں زیادہ تشویش رکھتے ہیں تو آپ ڈاکٹر یا کسی دوسرے قابل پیشہ ور سے بات کریں۔

01

آپ کی فلاح و بہبود کی شرح

تنہائی کا احساس عارضی، مستقل یا لمبے عرصے کے لئے بھی ہو سکتا ہے . کسی بھی طرح، یہ جاننا آپ کے لئے فائدہ مند ہے کہ اور آپ کے خیالات کتنے شدید ہیں اور کہ وہ وقت کے لحاظ سے کس طرح تبدیل ہوتے ہیں.

چہرے دیکھ کر بتائیں آپ کے موجودہ احساسات کس سے ملتے ہیں؟



میں ہر وقت تنہا
محسوس کرتا ہوں



میں صرف کبھی کبھی
تنہا محسوس کرتا ہوں



میں کبھی تنہا
محسوس نہیں کرتا

آپ ان چہروں کو ماپنے کے آلے کی طرح استعمال کر سکتے ہیں، اس سے آپ پتہ چلا سکتے ہیں کہ آپ کون سے دن کیسا محسوس کر رہے تھے.

- کچھ لوگ عارضی تنہائی کا سامنا کرتے ہیں
- دوسروں کو طویل مدتی تنہائی کا مرض ہوتا ہے جو کبھی بھی دور نہیں ہوتا
- کچھ لوگ دوستوں کے ساتھ بھی تنہا محسوس کرتے ہیں
- کچھ لوگوں کو اس لیے اکیلے محسوس ہوتا ہے کیونکہ وہ اکیلے رہتے ہیں اور سماجی طور پر اکیلے ہوتے ہیں



میں کینیڈا میں رہنے کا فیصلہ صرف اس لیے کیا کیونکہ میرے بچہ یہاں رہتا ہے۔ کاش میں، کینیڈا میں خاص طور پر چھٹی کے دنوں میں زیادہ سماجی سرگرمیوں کو تلاش کرسکوں۔

- حصیدار ۱

مجھے کینیڈا میں طویل عرصے رہنا پسند نہیں ہے۔ میں تنہا اور بہت قید محسوس کرتا ہوں ہے۔

- حصیدار ۲

جب میں چین میں تھا، تو میں نے اپنے پڑوس سے زیادہ واقف تھا اور میں شطرنج کھیلتا تھا۔ میں سماجی طور پر زیادہ متحرک تھا، لیکن چیزیں یہاں مختلف ہیں لہذا میں بہت کم سوشل ہوتا ہوں (یعنی زیادہ تر پوتے پوتیوں کا خیال رکھتا ہوں اور گھریلو کام کرتا ہوں)۔

- حصیدار ۳

میں کمیونٹی میں جانا چاہتا ہوں، لیکن مقامات تلاش نہیں کر سکتے ہیں اور نقل و حمل کی لاگت برداشت نہیں کر سکتا۔

- حصیدار ۴



یہ صرف چند مثالیں ہیں جو تنہائی کے بارے میں بڑی عمر کے لوگوں کی طرف سے بیان کی گئی ہیں جنہوں نے تحقیقاتی ٹیم سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کی۔

02

اپنے احساسات کا سبب بننے والے حالات کے بارے میں سوچیں

بعض اوقات ہم کسی مخصوص صورت حال کی وجہ سے ایک خاص راستہ اختیار کر لیتے ہیں۔ ہماری خوشگوار سماجی زندگی سے لطف اندوز ہونے میں کچھ حالات رکاوٹ بن سکتے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔ ان حالات میں ہمارے لیے اپنے احساسات کی شناخت کچھ حل تلاش کرنے میں پہلا قدم ثابت سکتی ہے۔

ایسی صورت حال چیک کریں (✓)، جو آپ کی زندگی پر لاگو ہوتی ہے۔

میں نے اپنے خاوند / خاندان کے رکن / دوست کو کھو دیا		میں نہیں جانتا کہ سرگرمیوں کے لئے کہاں جانا ہے	
میں ایک نئے گھر / پڑوس میں منتقل ہو گیا ہوں		میرے پاس ضرورت کے مطابق رقم نہیں ہے	
میری صحت ٹھیک نہیں رہتی		میں اچھی طرح سے نہیں دیکھ سکتا یا سن نہیں سکتا ہوں	
میں انگریزی میں بات چیت نہیں کر سکتا		میرے لئے ارد گرد کے بارے میں جاننا مشکل ہے	
میرے پاس ٹیکنالوجی کا استعمال نہیں آتا ہے		میرے پاس گاڑی نہیں ہے	
میں اکیلا رہتا ہوں		میرے پاس رہنے والے خاندان یا دوستوں کو نہیں جانتا ہے	
میں نہیں جانتا		دیگر:	

ان حالات میں آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

اگر آپ صورت حال کو تبدیل نہیں کر سکتے، کیا آپ اس کے بارے میں اپنے احساسات کو تبدیل کر سکتے ہیں؟

ٹپ: اگر آخری سوال جواب دینے میں بہت مشکل ہو تو، دوسری مشقوں کی کوشش کریں اور بعد میں اس صفحہ پر آ جائیں۔

03

اس پر غور کریں کہ آپ کے خیالات کس طرح آپ کے احساسات پر اثر انداز ہوتے ہیں

کبھی کبھی، ہم اپنے موجودہ حالات کو تبدیل نہیں کر سکتے اور ہم اپنے جذبات کو بھی تبدیل کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ ایک اور طریقہ اپنے زیادہ منفی خیالات کو مثبت میں تبدیل کرنے کی کوشش کرنا ہے۔ کبھی کبھی صرف اپنے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے سے ہم بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

آپ کا کون سا احساس آپ پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے؟ چیک کریں (✓) جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں، یا اپنے آپ کو لکھتے ہیں۔

کبھی کبھی مجھے لگتا ہے ...

لوگ مجھ سے بات نہیں کرنا چاہتے ہیں	میں لوگوں پر اعتماد نہیں کرتا
میں نئے دوست نہیں بنا سکتا	مجھے کوئی سمجھ نہیں ستا
میں ہمیشہ اکیلے رہوں گا	میں دوسرے لوگوں پر اعتماد نہیں کر سکتا
کوئی پروا نہیں کرتا	میں سوشل نہیں ہوں
میں کسی کو کچھ نہیں دے سکتا ہے	میں باہر نہیں جا سکتا
تعلقات میرے لئے نہیں ہیں	میری رائے اور خیالات کوئی فرق نہیں رکھتے
میں ناقابل یقین ہوں	میں کبھی کبھی نااہم محسوس کرتا ہوں
میں نہیں جانتا	دیگر:

مندرجہ بالا کچھ مثبت خیالات میں تبدیل کرنے کے لئے ذیل میں بیانات شروع کرنے کی کوشش کریں:

لوگ ...		میں کروں گا...	
میں کر سکتا ہوں...		میں شکر گزار ہوں ...	
میں کروں گا...		میں فارغ ہوں ...	
میں کرنے کے قابل ہوں...		مجھے محسوس ہوتا ہے...	
میرے پاس...		اپنا اپنا لکھیں:	

04

اپنی زندگی اور اپنی ذاتی خوبیوں کے بارے میں سوچیں

شکر گزار ہونے والی چیزوں کے بارے میں سوچنے سے آپ کے اندر ایک مثبت احساس پیدا ہوتا ہے۔ اپنی زندگی کے بارے میں سوچنے سے آپ کو اپنے ماضی کی کچھ ایسی یادیں آسکتی ہیں جو آپ کو اپنے حال میں بھی مدد کرسکتی ہیں۔۔ چاہے جتنی بھی چھوٹی یا بڑی ہی آپ کی کامیابیاں کیوں نہ ہوں، انکے بارے میں سوچنا آپ کی مہارت اور آپ کی خوبیوں کا پتا لگانے میں آپ کی مدد کرستا ہے۔

آپ کس چیز کے لیے شکر گزار ہیں؟

ٹپ: آپ کی زندگی میں لوگ، چیزیں، یا حالات ہو سکتے ہیں جو آپ کی خوشی کا سبب بنتے ہوں۔

اگر آپ صورت حال کو تبدیل نہیں کر سکتے، کیا اپنے آپ کو تبدیل کر سکتے ہیں کہ آپ اس کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں؟ آپ یہ کس طرح کر سکتے ہیں؟

ٹپ: آپ اپنے کاموں کے بارے میں سوچیں جو آپ مکمل کر چکے ہیں، ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جن کی آپ نے مدد کی ہے، اپنی صلاحیتوں کے بارے میں سوچیں، اور ان مشکلات کے بارے میں سوچیں جن کا آپ نے پھر پور مقابلہ کیا تھا۔

آپ کی مثبت خصوصیات یا مہارت کیا ہیں؟

ٹپ: ایسے الفاظ کے بارے میں سوچیں جو دوسرے افراد آپ کی شخصیت کی وضاحت کرنے کے میں استعمال کرتے ہیں۔

ماضی میں، آپ کے مشکل حالات کے دوران کونسی حکمت عملی نے آپ کی مدد کی؟

ٹپ: اس میں شامل ہو سکتا ہے: ایک دوست سے بات چیت، چہل قدمی کے لئے جانا یا مراقبہ کرنا۔

05

جب آپ یہ سب کر سکیں تو، ایک حکمت عملی اپنائیں!

ایسے اسباب پر نظر پرکھیں جو آپ کو اپنے سماجی تعلقات بڑھا نے سے روک رہے ہیں۔ کیا آپ ان میں سے کسی کو تبدیل کرنے کے لئے ایک حکمت عملی اپنا سکتے ہیں؟

یاد رکھیں، آپ اپنے تمام حالات کو تبدیل نہیں کر سکتے لیکن کبھی کبھی اپنے جذبات یا کچھ خیالات میں ایک چھوٹی سی تبدیلی سے فرق پڑ سکتا ہے۔

ٹپ: گزشتہ مشق میں آپ نے جو مہارت یا حکمت عملی سیکھیں ہیں ان کا استعمال کریں۔

منصوبہ	صورتحال



منصور «مبارک» لدھانی سے ملیں

منصور لدھانی تھتر سال کے ہیں-وہ اپنے سماجی حلقے میں اور بزرگوں کی نگہداشت کی تنظیم میں بڑے متحرک تھے۔ وہ ۱۹۷۳ میں کینڈا آئے اور اپنی عبادت گاہ میں پچھلے ۴۰-۳۵ سال باقاعدگی سے جاتے رہے ہیں۔ وہ جسمانی ورزش اور یوگا پروگرام میں ہفتہ وار بنیاد پر جاتے رہے ہیں، اور ہسپتالوں، حکومت، فائر ڈپارٹمنٹ اور معلومات عامہ کے سیشن میں بھی شامل ہوتے رہے ہیں۔ منصور نے اپنے تارکین وطن کو زبان، نقل و حمل اور نقل و حرکت سے متعلق مسائل کے حل لیے جدوجہد کرتے دیکھا ہے۔ محترمہ لدھانی دوسرے پرانے تارکین وطنوں کی مدد کرنے کے لئے رضاکارانہ طور پر ترجمہ کرنے، سواریوں کی پیشکش اور گھریلو شاپنگ کے ساتھ مدد کرنے کے لئے ایک قدم آگے جانا چاہتے ہیں۔ انہوں نے مذہبی کمیونٹی کے ذریعے سینیئر کے پروگراموں کو چلانے کے فائدہ کو تسلیم کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس سے بزرگ تارکین وطنوں کو کم تنہائی دور کرنے، وقت گزارنے اور مصروف رہنے میں ملتی ہے۔ وہ اپنے ذاتی فائدے کی بات کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ وہ کس طرح شریک ہوتے ہیں، «میں خوش ہوں۔ مجھے تمام وقت کام کرنا پسند ہے کیونکہ میں ایک ریٹائرڈ شخص ہوں اور جو کچھ میں چاہتا ہوں میں کر سکتا ہوں۔»



چہروں کو دیکھیں، جو آپ کو اب محسوس کر رہا ہے کہ آپ نے خود عکاسی کے عمل کو مکمل کیا ہے اور مستقبل میں آگے جانے کے لئے ایک منصوبہ ترتیب دیا ہے؟



مجھے بہتر محسوس نہیں پورھا

مجھے کچھ بہتر محسوس پورھا ہے

میں بہت بہتر محسوس کررھا ہوں

ملاحظة: قارن تجاوبك في صفحة ٣ مع تجاوبك في صفحة ١٣. هل هناك فرق؟ أو أنه متشابه؟

یاد رکھیں: اپنی تنہای کے بارے میں بات کرنا کوی غلط بات نہیں اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو لوگوں سے اس کے لیے مدد لینا بھی کوی غلط بات نہیں۔

اپنے معاشرے میں دستیاب وسائل کے لئے ہمارے انٹرنٹ کے نقشے اور ہماری ٹیپ شیٹ سماجی طور پر مربوط رہنا دیکھیں: مندرجہ ذیل صفحے کمیونٹی کے مختلف وسائل کے لئے فوری رسائی گائیڈ ہے۔

اگر آپکے پاس کوئی نہیں ہے جس سے بات کر سکیں تو، ٹیلی فون پرکال کریں۔ یہ ٹیلی فون پر پیش کیے جانے والی سپورٹ سروسز ہیں۔ آپ اپنا نام بتائے بغیر ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ مثالیں:

- ہالٹن سینئر کی ہیلپ لائن: 1-866-457-8252

- سپیکٹرا ہیلپ لائن (پیل: کثیر زبانی خدمات دستیاب): 905-459-7777

- ٹیلی ٹچ کی بحالی کا پروگرام: 1-800-387-7127

سماجی مصروفیت	دستیاب کمیونٹی کے وسائل میں رکاوٹیں
غم	غم گساری کی خدمات کی تلاش کے لیے کوشش کریں، غم گساری اور مداوت کے لئے اس مرکز میں جائیں (ہالٹن اور پیل): 905-848-4337 یا اکلیم ہیلتھ Acclaim Health (ہالٹن): 1-800-387-7127 سے رابطہ کریں۔
نیا گھر / پڑوسی	2-1-1 کال کریں یا اپنے پڑوس میں سماجی، صحت اور سرکاری خدمات کے بارے میں معلومات کیلئے www.211ontario.ca پر جائیں۔ ہالٹن کمیونٹی پر مزید معلومات کے لئے www.hipinfo.ca پر یا اپنے علاقے کی کمیونٹی کی معلومات کے لیے https://peel.cioc.ca پر جائیں۔
صحت کے چیلنجز	ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد کے لئے 1-866-797-0000، پراور مفت، رازدارانہ صحت کے مشورے یا ہیلتھ کیئر کنٹیکٹ کے لئے 1-800-445-1822 پر ٹیلی فون ہاؤس اونٹاریو کو کال کریں۔
زبان	روزانہ کی ضروریات کی مدد کے لئے مقامی سیٹلمنٹ کے اداروں سے رابطہ قائم کریں، بشمول ترجمہ کی خدمات۔ ہالٹن کثیر ثقافتی کونسل (ایچ ایم سی) سے رابطہ کریں Halton Multicultural Council (HMC): 905-842-2486 or یا، پیل مرکز برائے مہاجرین Newcomer Centre of Peel: 905-306-0577
ٹیکنالوجی	کمپیوٹر تک رسائی کیلئے اپنی مقامی لائبریری کا دورہ کریں۔
نقل و حمل	مقامی عوامی عارضی نقل و حمل کے نظام، یا آپ کی کمیونٹی میں دیگر عارضی نقل و حمل پر معلومات کے لئے 3-1-1 پر کال کریں۔ www.hipinfo.ca اور / یا https://peel.cioc.ca پر پیل کمیونٹی کی خدمات کی ڈائریکٹری پر ہالٹن کمیونٹی سرو اکیلا رہنا یسز کے ڈپٹا بیس پر آپ اپنے علاقے میں ٹرانزٹ خدمات پر مزید خصوصی معلومات کے لئے جائیں۔
تنہا رہنا	دوسروں کے ساتھ منسلک کرنے کے لئے ٹیکنالوجی کا استعمال کرنے کی کوشش کریں (اسکائپ، فیس ٹائم، فیس بک، وی چیٹ، واٹس اپ)۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو، چیک کریں کہ اگر آپ کی مقامی لائبریری میں اس کی کلاسیں ہیں۔
خدمات کے بارے میں معلومات کی کمی	اپنے مقامی لائبریری اور / یا اپنے عقیدے کی کمیونٹی کا دورہ کریں، یہ معلومات حاصل کرنے اور لوگوں سے ملنے کے لئے یہ مفید جگہیں ہیں۔ میونسپل کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلومات کے لئے کمیونٹی اور سماجی خدمات، اور / یا 3-1-1 کو مزید معلومات اور حوالہ جات کے لئے 2-1-1 کو کال کریں۔ 2-1-1 اور / یا 3-1-1 کی خدمات مفت، رازداری سے، کئی زبانوں میں روزانہ 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔
مالی خسارے	وفاقی آمدنی کے معاونت پروگراموں میں بارے میں معلومات کے لئے 1-800-622-6232 سروس کینیڈا پر کال کریں یا صوبائی آمدنی کے معاونت پروگراموں میں بارے میں معلومات کے لئے 1-800-267-8097 پر سروس اونٹاریو پر کال کریں۔

Campaign to End Loneliness (2018). About Loneliness. Retrieved from:
<https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from:
<http://superseniors.ms.govt.nz/documents/age-friendly-communities/preventing-social-isolation/osc301-looking-out-for-one-another.pdf>

Masi, C.M., Chen, H., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

نوٹ

یہ ٹول بزرگوں کے مرکز برائے ریسرچ، اوکول اونٹیرو کینیڈا کی جانب سے 2015-19ء میں تیار کیا گیا۔ یہ منسلک کمیونٹی کے منصوبے کی ۴ سالہ تحقیقاتی کوشش کا نتیجہ ہے۔ یہ ۶۵ اور اس سے بڑی عمر کے تارکین وطن میں تنہائی اور سماجی دوری بہتر کرنے میں مددگار کے طور پر بنایا گیا ہے۔ اس کی تحقیق کی بنیاد پیل اور ہالٹن میں رہنے والے بزرگ تارکین وطن ہیں۔ یہ ٹول دماغی صحت کے مشورہ کے لئے بھی متبادل نہیں ہے۔ اس میں کسی بھی ایجنسی یا سروس کا شامل ہونا، ٹول کی خدمات کی توثیق نہیں ہے۔

اس تحقیق میں سماجی سائنس اور انسانی حقوق ریسرچ کونسل کی طرف سے مدد فراہم کی گئی تھی۔ ریسرچ کونسل برائے کینیڈا۔



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada