

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 (Arabic)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping](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 (Arabic)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults*. 12.  
[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping/12](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/12)

#### 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](mailto:source@sheridancollege.ca).

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

بناء مجتمعات متماسكة  
التعامل مع الوحدة: مصدر موجه لكبار السن



قم بزيارة الموقع أدناه للتعرف على المصدر  
والأدوات:

[https://source.sheridancollege.ca/  
centres\\_elder\\_building\\_connect-  
ed\\_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)



## نظرة عامة

نشعر جمعينا أحياناً بالوحدة. قد يصعب التعامل مع هذا الشعور وقد يستمر لأيام أو أسابيع أو شهور أو حتى سنوات. كخطوة أولى من المهم إدراك أن الشعور بالوحدة هو شعور انساني طبيعي يمر به كل منا من فترة لأخرى.

طالما أن الشعور بالوحدة هو تجربة شخصية فمن المفيد معرفة الأسباب وكذلك الحلول الممكنة. تسمى هذه التقنية بالانعكاس الذاتي (التبصر الشخصي). نأمل أن يساعدك هذا المصدر على تطبيق الانعكاس الذاتي.

هذا المصدر يفيدك إذا:

- كنت تشعر أنك وحيد.
- إذا حاولت أن تخاطب مشاعر الوحدة لديك سواء نجحت أم لم تنجح.
- إذا كنت تتراح في التفكير بحياتك (مثلاً: الانعكاس على الماضي والتخطيط للمستقبل)

يتضمن هذا المصدر:

- معلومات عن الوحدة.
- انعكاساتك الشخصية.
- نشاطات تساعدك على تدارك شعورك.
- Peel/Halton مصادر / خدمات في محافظتي

### تذكر: عدم التهاون في طلب المساعدة

إذا كنت أكثر قلقاً حول شعور الوحدة لديك يمكنك الاتصال بطبيبك أو بأصحاب الخبرة في هذا المجال.

# 01

## قيّم مشاعر الوحدة لديك

يمكن لمشاعر الوحدة أن تأتي و تذهب أو تكون آنية و طويلة الامد. بكل الحالات، من المهم أن تفهم مدى قوة هذه المشاعر لديك و معرفة كيفية تغيير هذه المشاعر بمرور الوقت.

تأمل الوجوه، أي منها تعبر عن مشاعرك الآن؟



أشعر بالوحدة طوال  
الوقت.



أشعر بالوحدة بعض  
الوقت.



لا أشعر بالوحدة  
أبداً.

نصيحة: تستطيع استخدام هذه الوجوه كأداة للقياس لمعايرة مدى شعورك بالوحدة من يوم ليووم.

- بعض الناس يمرون بالشعور بالوحدة تارة و زوالها تارة أخرى.
- آخرون يمرون بمشاعر الوحدة طويلة الامد و لا تفارقهم.
- بعض الناس تشعر بالوحدة حتى لو كانت محاطة بالأصدقاء.
- آخرون يشعرون بالوحدة لأنهم يعيشون بمفردهم و منعزلين اجتماعياً.

“

حياتي وحيدة في كندا. قررت العيش هنا في كندا لأن ابني الوحيد يعيش هنا. أتمنى أن أجد نشاطات اجتماعية أكثر في كندا خاصة في أيام الأسبوع.  
- المعني الأول

لا أفضل أن أعيش لفترة طويلة في كندا. أشعر بالوحدة و الضيق بطرق مختلفة.  
-المعني الثاني

عندما كنت في الصين، كان عندي معارف كثرمن الجيران حيث لعبت معهم شطرنج. اعتدت أن أخلق صداقات أكثر و لكن الأمور اختلفت و لذلك قلت معارفي ( و ذلك بسبب اهتمامي بأحفادي معظم الوقت و لدي أعمال منزلية أقوم بها ).  
-المعني الثالث

أرغب بالانخراط في المجتمع، لكن لا أجد الأماكن و ليس بإمكانني تحمل نفقات المواصلات.  
-المعني الرابع

”

هذه مجرد بعض الأمثلة عمّا قد تبدو مشاعر الوحدة لكبار السن و التي تحدثوا عنها مع فريق الباحثين.

# 02

## فكر في الظروف التي تؤثر على مشاعرك

أحياناً نشعر بطريقة معينة بسبب وضع معين. هناك حالات معينة تعيق استمتاعنا في الحياة الاجتماعية التي نرغب بها. إنَّ التعرف على مشاعرنا في هذه الحالات يمكن أن يكون خطوة أولى في إيجاد الحل.

ضع إشارة أمام الحالات التي تمر بها حالياً:

فقدت زوجتي / فرد من عائلتي / صديقي		لا أعرف أماكن لممارسة النشاطات	
انتقلت إلى بيت جديد / حي جديد		ليس لدي المال الكافي	
لدي مشاكل صحية		لا أستطيع السَّماع و الإبصار جيداً»	
لا أستطيع التخاطب بالإنكليزية		يصعب علي التواصل مع من حولي	
لا أملك وسائل تكنولوجية		لا أملك وسيلة للمواصلات	
أعيش وحيداً		ليس لدي عائلة أو أصدقاء يعيشون بالقرب مني	
لا أعرف		أشياء أخرى	

كيف تؤثر الظروف المذكورة أعلاه بشعورك؟

إذا لم تستطع تغيير الظروف، هل يمكنك تغيير مشاعرك تجاهها؟ كيف يمكنك تحقيق ذلك؟

نصيحة أو فائدة: إذا صعب عليك  
الإجابة عن السؤال الأخير، انتقل  
إلى تمرين آخر وعد لهذه الصفحة  
لاحقا»

## 03

## انتبه كيف يمكن لأفكارك أن تساهم في تحديد مشاعرك.

أحياناً، لا نستطيع تغيير الظروف التي نعيشها وبالتالي نجد من الصعب تغيير مشاعرنا حولها أيضاً. و أحياناً « فإن التفكير بطريقة أخرى يوصلنا للشعور الأفضل.

أي من هذه الأفكار تؤثر على مشاعرك؟ ضع إشارة على ما ينطبق عليك أو أضف ما يناسبك

أحياناً أعتقد....

أن الناس لا تريد التحدث إلي		لا أثق بالناس	
لا أستطيع بناء صداقات جديدة		لا أحد يفهمني	
سأبقى وحيداً طول العمر		لا أستطيع الاعتماد على الآخرين	
لا أحد يكثرث		أنا لست شخصاً اجتماعياً	
لا يوجد لدي أي عمل أساهم فيه		لا أستطيع الخروج	
العلاقات الاجتماعية لم تخلق لي		أفكاري ومشاعري لاتهم	
أنا شخص غير محبوب		أحياناً لا أجد من يشعر بي	
لا أعرف		أشياء أخرى	



لتغيير ما سبق إلى أفكار إيجابية حاول البدء بهذه العبارات:

أنا سوف...	الناس تقوم ب...
أنا ممتن ل...	أنا أستطيع...
أنا أتطلع إلى...	أنا فعلا...
أنا أشعر...	أنا قادر على...
أضف من عندك:	أنا أملك...

# 04

## فكر في حياتك وبنقاط قوتك الشخصية

التفكير في الأشياء التي تمتمن لها يساعد على امتلاك شعور عام بالإيجابية. يمكن بالنظر لما مضى من حياتك أن تستعيد ذكريات عن ما قمت به في الماضي وتساعدك الآن. يمكن التفكير حصراً « بإنجازاتك، سواء كانت صغيرة أم كبيرة، أن يعينك على التعرف أكثر على نقاط قوتك و مهاراتك.

ما الذي أنت ممتمن من أجله؟

فائدة: ممكن أن تكون ممتمن  
لناس، لأشياء أو لأوضاع جميلة  
في حياتك وتجعلك سعيداً.

إذا كنت لا تستطيع تغيير الحالة، هل يمكنك تغيير شعورك تجاهه؟ كيف يمكن تحقيق ذلك؟

ملاحظة: فكر بالمهمات التي  
قمت بإنجازها، الناس التي  
ساعدتها، المهارات التي تمتلكها،  
الصعوبات التي تخطيتها.

## ماهي مهاراتك ومؤهلاتك الإيجابية؟

ملاحظة: فكر بالكلمات التي  
يستخدمها الآخرون لوصف  
شخصيتك.

## في الماضي، ما الاستراتيجيات التي وجدتتها فعالة خلال الظروف الصعبة؟

فائدة:ممكن أن يشمل هذا:  
التحدث لصديق، الخروج للمشي،  
الصلاة أو التأمل.

# 05

## عندما تستطيع، ضع خطة!

ألق نظرة أخرى على الظروف التي تمنعك من التواصل الاجتماعي الذي تريده. هل يمكنك التفكير بخطة لتغيير أي منها؟

تذكر، لا تستطيع تغيير كل الظروف لكن أحياناً يمكن أن يحدث تغيير بسيط للتعبير عن مشاعرك وأفكارك، وهذا يحدث فرقاً.

فائدة: استثمر المهارات والاستراتيجيات التي تعرفت عليها في التمرين السابق.

حالة	خطة



## Meet Mansur 'Happy' Ladhani

بمقابلة مع منصور سعيد لاذقاني 73 عام. وهو ناشط في مجموعته الدينية وفي البرامج المنظمة من قبل فريق «نهتم بكبار السن». انتقل إلى كندا في عام 1973 و واطب على زيارة أماكن العبادة في 35-40 السنة الماضية. يمارس منصور الرياضة واليوغا أسبوعياً بشكل فعال وأساسي، ويحضر أيضاً دورات تعليمية منتظمة في المستشفيات، الحكومة، وقسم الإطفاء وغيره. قابل منصور مهاجرين جدد في عمره يعانون مشاكل في اللغة، ووسائل المواصلات والتنقلات. السيد لاذقاني بادر بخطوة لمساعدة المهاجرين الجدد كمتطوع للترجمة، و عرض خدمة التوصيل والمساعدة في الشراء من البقالة. هو أيضاً عرض فوائد برنامج الجري لكبار السن من خلال المجتمع المتدين كونه يساعد في تخفيف مشاعر الوحدة لدى المهاجرين، والانشغال وتمضية الوقت. حين يتحدث عما ينفعه شخصياً يقول، «أشعر بالسعادة. أحب أن أقوم بهذا كل الوقت لأني شخص متقاعد وأستطيع فعله في أي وقت!»



انظر لهذه الوجوه، أيّ منها يوافق مشاعرك و يعكسها تماماً و هل لديك خطة للتقدم؟



لا أشعر بتحسن

أشعر بتحسن نوعاً ما

أشعر بتحسن أكثر

فائدة: قارن تجاوبك في صفحة 3 مع تجاوبك في صفحة 13. هل هناك فرق؟ أو لا يوجد فرق؟

تذكر: إذا لم يكن عندك مانع من التحدث عن وحدتك وطلب المساعدة عند الحاجة.

إطلع على خريطة التفاعل لدينا لمزيد من المصادر المتوفرة في محيطك وكذلك في ورقة الفوائد: الحفاظ على التواصل الاجتماعي. الصفحة التالية هي دليل العمل السريع لمختلف المصادر الاجتماعية.

ان لم يكن لديك أي شخص للتحدث معه، استخدم الاتصال بهاتف المساعدة. هذه مصادر خدمات الدعم المتوفرة عبر الهاتف. اتصالك سيبقى سرّياً.

بعض الأمثلة:

-خط مساعدة كبار السن في هالتون: 1-866-457-8252

-خط المساعدة سبكترا ( بيل: خدمات متوفرة بمختلف اللغات): 905-459-7777

-برنامج Tele-Touch Reassurance: 1-800-387-7127

معوقات الاندماج الاجتماعي	المصادر المجتمعية المتاحة
أم الفراق	ابحث عن الدعم لمشاعر فقدانك، حاول التواصل مع مركز الأم والشفاء (هالتون و بيل): 905-848-4337 أو تواصل مع Acclaim Health (هالتون): 1-800-387-7127
بيت جديد / حي جديد	اتصل على 1-2-1 أو قم بزيارة <a href="http://www.211ontario.ca">www.211ontario.ca</a> للخدمات الاجتماعية، الصحية، والخدمات الحكومية في حيك. قم بزيارة لائحة الخدمات المجتمعية بهالتون على <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> و دليل الخدمات المجتمعية في بيل <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> لمزيد من المعلومات عن خدمات المجتمع في منطقتك.
المشكلات الصحية	اتصل على خط الصحة المجاني في أونتاريو على 1-866-797-0000، لاستشارة أو رعاية صحية خاصة اتصل على 1-800-445-1822 للمساعدة في البحث عن طبيب.
اللغة	تواصل مع وكالات دعم الاستقرار المحلية للمساعدة في الاحتياجات اليومية، بما فيها خدمات الترجمة. مثل Halton Multicultural Council (HMC): 905-842-2486 or, Newcomer Centre of Peel: 905-306-0577
التكنولوجيا	قم بزيارة المكتبة المحلية لاستخدام الكمبيوتر.
المواصلات	للمعلومات عن نظام النقل العام المحلي اتصل على 1-3-1 أو أي خيارات نقل أخرى في محيطك. اطلع على لائحة الخدمات الاجتماعية في هالتون <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> و دليل الخدمات في بيل <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> للمزيد من المعلومات عن خدمات النقل الخاصة في منطقتك.
العيش وحيداً	اكتشف باستخدام التكنولوجيا طرق التواصل مع الآخرين (مثل سكايب، فيستايم، فيسبوك، ويتشات، واتساب). لو احتجت المساعدة، اسأل ان كانت المكتبة المحلية توفر برامج في هذا المجال.
نقص المعلومات عن الخدمات	قم بزيارة المكتبة المحلية أو المجتمع المتدين، تلك أماكن للمعلومات ولمقابلة الناس. للمزيد من المعلومات وتحويلات الخدمات المجتمعية والاجتماعية الاتصال على 1-2-1، و للمعلومات عن خدمات وبرامج البلدية اتصل على 1-3-1. 2-1-1 و 3-1-1 خطوط مجانية، سرية، متعددة اللغات، ومتوفرة 24 ساعة في اليوم.
المعوقات المالية	اتصل على رقم خدمات كندا 1-800-622-6232 لمعلومات عن برامج الدعم الفدرالي للدخل أو على الرقم 1-800-267-8097 لبرامج المقاطعة في دعم الدخل.

## المصادر

Campaign to End Loneliness (20). About Loneliness. Retrieved from:  
<https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from:  
<http://superseniors.msd.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.

## ملاحظة

هذه الأداة تم تطويرها من قبل مركز أبحاث كبار السن في أوكفيل، أونتاريو، بكندا بين عامي 2015-2019. هو جزء من مشروع يدعى بناء مجتمعات مترابطة: تحسين الدعم الاجتماعي للتخفيف من مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية للمهاجرين فوق سن 65. تركز هذا المشروع بشكل خاص على تجارب كبار السن من المهاجرين في منطقتي بيل و هالتون. هذه الأداة ليست مقياس أو معالجة فعالة لمشاعر الوحدة ولا تعتبر بديل عن استشارة الصحة النفسية. أي منظمة أو خدمة مدرجة في هذه الأداة لا تعتبر مصادقة على الخدمة.

هذا البحث مدعوم من مجلس بحوث العلوم الاجتماعية والإنسانية في كندا.



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada