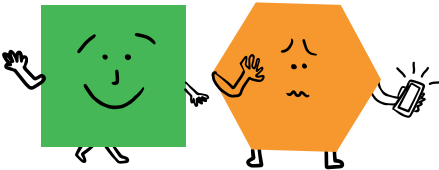


دعونا نتحدث عن الوحدة

الوحدة هي الشعور بعدم اعتناء المحيطين بنا أو تقديرهم لنا أو فهمنا.

فالكثير من الأشخاص يشعرون بالوحدة، لكن القليل منهم يتحدث عنها. إذ يمكن للحديث عن الوحدة والعزلة الاجتماعية أن يولد مشاعر الإحراج أو الخجل، لذا غالبًا ما يتجنبها الناس، لكن عليهم التحدث عنها.

يمكن أن يؤدي الاستفسار عن هذه المشاعر من الأصدقاء وأفراد الأسرة والزملاء والجيران إلى زيادة الوعي بالوحدة وتقليل وصمة العار (المعتقدات السلبية والمتحيزة في كثير من الأحيان حول شيء أو شخص ما) ومساعدتنا جميعًا على الشعور بكوننا أكثر ارتباطًا.



أمور عليك معرفتها

- لا توجد "طريقة صحيحة" للتحدث إلى الآخرين عن الوحدة، ولست بحاجة إلى تدريب خاص لفعل ذلك.
- فالوحدة شعور غير ظاهر. حتى الأشخاص الذين يبدوون سعداء يمكن أن يشعروا بالوحدة. يمكن أن يبدو الشعور بالوحدة أيضًا مثل الاكتئاب أو التوتر أو أي مشكلة صحية أخرى.
- ليس هناك وقت مناسب للتحدث عن الوحدة؛ إذ يمكن أن يصاب الشخص بهذا الشعور في أي وقت.

إرشادات المحادثة

- **هبي بيئة آمنة** من خلال مشاركة تجاربك الخاصة عن الوحدة. إذ يساعد هذا على تأييد (دعم قيمة) مشاعر الشخص الآخر. حاول أن تقول: "لقد مررت بأوقات في حياتي شعرت فيها بالوحدة. وأعتقد أن معظم الناس يتعرضون لذلك، وقد ساعدني التحدث إلى شخص آخر عن هذا الموضوع".

• **وفر الوقت الكافي للاستماع.** يشعر الأشخاص الذين يعانون من الوحدة غالبًا بأن الآخرين لا يسمعونهم ويسئون فهمهم. يمكنك مساعدتهم من خلال الاستماع إليهم بفعالية: انتبه تمامًا للشخص، وضع هاتفك جانبًا وتجنب القيام بأكثر من مهمة. إذا لم تكن متأكدًا مما ستقوله، فاسأل الشخص "أخبرني أكثر عن ذلك"، إذ يمكن أن يساعده ذلك على الشعور بأنك تستمع إليه. فالحركات البسيطة، مثل الإيماء بالرأس للدلالة على الاتفاق معه، تظهر للشخص أنك تستمع إليه.

• **تحدث مع إظهار التعاطف.** قد يكون من السهل تقديم النصيحة ("فقط ضع نفسك مكان الشخص الآخر!") أو الاطمئنان ("هناك العديد من الطرق لمقابلة أشخاص جدد!"), لكن هذه الأساليب ليست فعالة جدًا، خاصة مع الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط. بدلًا من ذلك، حاول أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر. لا تفترض أسباب شعور شخص ما بالوحدة - اسأله.

• اطرح أسئلة مفتوحة.

صغ أسئلتك بطريقة تتطلب أكثر من إجابة مكونة من كلمة واحدة. فهذا سيشجع الآخرين على مشاركة المزيد.

على سبيل المثال:

- "كيف تسير الأمور؟
لم أسمع منك الكثير في الآونة الأخيرة".
- "تبدو محببًا في الفترة الأخيرة،
كيف حالك؟"
- "أعلم أنك مررت بالكثير من
التغييرات مؤخرًا. وهذا ليس هينًا.
هل تشعر بالوحدة أو العزلة؟"

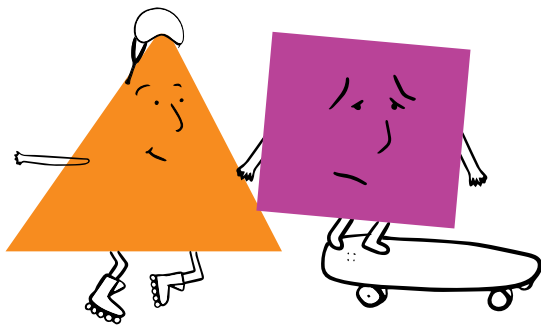
• اسأل عن عوائق التواصل.

على سبيل المثال:

- "ما الأشياء التي تجعل من الصعب
عليك التواصل مع الآخرين؟"
- "هل هناك أي شيء يمكنني
فعله لمساعدتك على تقليل
الشعور بالوحدة؟"

ربما يعاني الشخص من عائق مادي،
مثل فقدان السمع أو عدم القدرة على
الوصول إلى التكنولوجيا أو عائق مرتبط
بالعلاقات، مثل الاعتقاد بالآخرين أنهم
قد يساعدوا في تحديد العوائق والتحدث عنها
على معالجتها.

كل شخص مختلف عن الآخر.
ينبغي أن تسترشد في محادثتك بما تعرفه
عن الاحتياجات الفريدة للشخص الآخر
ومخاوفه ومعتقداته.



تخيل مستقبلاً أكثر تفاؤلاً

- قد يعني الشعور بالوحدة الإحساس باليأس و"العجز". لمساعدة الشخص على تخيل مستقبل أكثر تفاؤلاً ويتخلله التواصل والانتماء، حاول طرح الأسئلة التالية:
- "كيف تكون الأشياء مختلفة برأيك؟"
 - "ما الذي يساعدك على الشعور بالانتماء والتواصل؟"
 - "هل هناك أنشطة تستمتع بها ويمكنك القيام بها مع الآخرين؟"

- بينما نتحدث إلى الشخص، ساعده على وضع هدف واقعي في إطار زمني محدد، حتى تتمكن من متابعة تقدمه. على سبيل المثال:
- "سألقي التحية على ثلاثة من الجيران هذا الأسبوع بينما أمرّ بهم في المدخل."

- "سأبحث عن مجموعة دعم جديدة للوالدين للانضمام إليها".
- "في الأسبوع المقبل، سأجرب إحدى الحصص الدراسية في مكتبتني".

بعدها تضع هدفًا، تابع ذلك مع الشخص. اسأله: "هل يمكنني المتابعة معك لمعرفة كيف سارت الأمور؟" فهذا يظهر اهتمامك بالشخص. عيّن تذكيرًا لنفسك، وتأكد من المتابعة في غضون أسبوعين. اسأل الشخص: "كيف كان الأمر؟ كيف كان شعورك؟"

تذكر أن أفعالك يمكن أن تغير شعور الآخرين. عندما يشعر الآخرون بالوحدة، يمكن أن يحدث سمعاهم منك فرقًا كبيرًا. ما يجعلك أيضًا تشعر بمزيد من الارتباط. معًا، يمكننا بناء مجتمع أقوى وأكثر ترحيبًا.

إذا كنت تشعر بالوحدة طوال الوقت، فقد تحتاج إلى دعم إضافي.

لمزيد من الدعم وللتحدث إلى أحد الاستشاريين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بالرقم 888-692-9355 أو [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell). تعد هذه الخدمات مجانية وسرية، وتتوفر ترجمة فورية بأكثر من 200 لغة.

