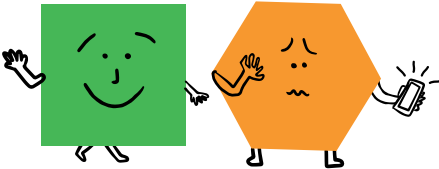


# آئیے احساس تنہائی کے متعلق بات کریں

**احساس تنہائی** اپنے گرد موجود لوگوں کی جانب سے خیال نہ کیے جانے، اہمیت نہ دیے جانے یا میل ملاپ نہ کیے جانے کے احساس کا نام ہے۔

احساس تنہائی بہت سارے لوگوں کو ہوتا ہے، لیکن بہت کم اس کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ احساس تنہائی اور سماجی طور پر اکیلے ہونے کے بارے میں بات کرنا خجالت اور شرمندگی کے احساسات پیدا کر سکتا ہے، لہذا لوگ اکثر اس سے کتراتے ہیں، لیکن انہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے۔

دوستوں، اہل خانہ، رفقاءے کار اور ہمسایوں سے ان احساسات کے بارے میں پوچھنا احساس تنہائی کے بارے میں آگاہی پیدا کر سکتا ہے، منفی چھاپ (کسی چیز یا کسی فرد کے متعلق منفی اور اکثر غیر منصفانہ خیالات) کو کم کر سکتا ہے اور ہم سب کو زیادہ رابطے میں ہونے کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔



## ضروری معلومات

- دوسروں سے احساس تنہائی کے متعلق بات کرنے کا کوئی "درست طریقہ" نہیں ہے اور آپ کو کوئی خاص تربیت درکار نہیں۔
- احساس تنہائی کا دکھائی نہ دینا ممکن ہے۔ خوش دکھائی دینے والے لوگ بھی احساس تنہائی کے زیر اثر ہو سکتے ہیں۔ احساس تنہائی دیکھنے میں ذہنی دباؤ، ذہنی تناؤ یا صحت کے کسی دیگر مسئلے جیسا بھی لگ سکتا ہے۔
- احساس تنہائی کے بارے میں پوچھنے کے لیے کوئی وقت بھی غلط نہیں کیونکہ کسی کو بھی کسی بھی وقت اس کا سامنا ہو سکتا ہے۔

## گفتگو کے گُر

- احساس تنہائی کے حوالے سے اپنے ذاتی تجربات دوسروں کے ساتھ بانٹ کر ایک محفوظ ماحول بنائیں۔ اس سے دوسرے فرد کے احساسات کی تصدیق کرنے (ان کی اہمیت کی حمایت کرنے) میں مدد ملتی ہے۔ یہ کہہ کر دیکھیں: "میری زندگی میں ایسے مواقع آئے ہیں جب مجھے احساس تنہائی ہوا۔ میرے خیال میں زیادہ تر لوگوں کے ساتھ ایسا ہوا ہے اور اس سے مجھے دوسروں کے ساتھ اس بارے میں بات کرنے میں مدد ملی۔"

## • سننے کے لیے وقت نکالیں۔ احساس تنہائی

کا شکار لوگوں کو اکثر دوسروں کی جانب سے بات نہ سننے جانے اور سمجھے نہ جانے کا احساس ہوتا ہے۔ آپ بغور ان کی بات سننے کے ذریعے مدد کر سکتے ہیں۔ ان فرد کو اپنی پوری توجہ دیں، اپنا فون رکھ دیں اور ساتھ میں دوسرے کام کرتے رہنے سے گریز کریں۔ اگر آپ کو سمجھ نہ آ رہا ہو کہ کیا کہا جائے تو پیروی میں یہ کہنا کہ "مجھے اس بارے میں مزید بتائیں"، ان فرد کو یہ احساس دے سکتا ہے کہ ان کی بات کو سنا جا رہا ہے۔ مختصر افعال، جیسے ہاں میں اپنا سر ہلانا، ان فرد پر ظاہر کرتے ہیں کہ آپ سن رہے ہیں۔

## • ہمدردی کے ساتھ بات کریں۔ نصیحت کرنا

("سب کچھ کھل کر کہہ دیں!") یا تسلی دینا ("تئے لوگوں سے ملنے کے بہت سارے طریقے ہیں!") آسان ہو سکتا ہے لیکن یہ طریقے کچھ زیادہ مؤثر نہیں بالخصوص ان لوگوں کے لیے جو بوجھل محسوس کر رہے ہوں۔ اس کی جگہ، خود کو دوسرے فرد کی جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں۔ اندازہ نہ لگائیں کہ کسی کو احساس تنہائی کیوں ہے — پوچھیں۔

• **کھلے سوالات پوچھیں۔** اپنے سوالات کچھ اس طرح تشکیل دیں کہ ان کا جواب ایک لفظ سے زائد میں دیا جائے۔ اس سے دوسروں کی حوصلہ افزائی ہو گی کہ زیادہ تفصیلات بائیں۔

مثال کے طور پر:

- "سب کچھ کیسا چل رہا ہے؟  
آپ سے کچھ عرصے سے زیادہ رابطہ نہیں ہوا۔"
- "آپ کچھ عرصے سے بوجھل دکھائی دیتے ہیں۔  
آپ کی طبیعت کیسی ہے؟"
- "مجھے معلوم ہے کہ حال ہی میں آپ نے کافی تبدیلیوں کا سامنا کیا ہے۔ جو کہ آسان نہیں ہوتا۔ کیا آپ احساس تنہائی یا اکیلا پن محسوس کر رہے ہیں؟"

• **رابطے میں رکاوٹوں کے**

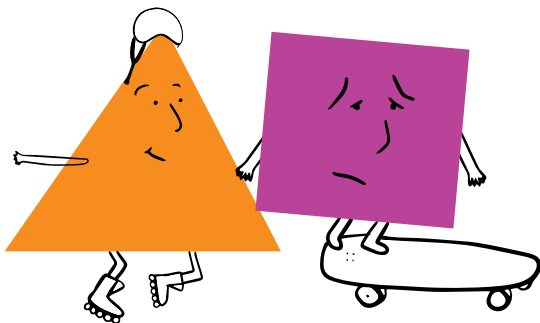
**متعلق پوچھیں۔** مثال کے طور پر:

- "وہ کیا چیزیں ہیں جو آپ کے لیے دوسروں کے ساتھ رابطہ کرنے کو مشکل بنا رہی ہیں؟"
- "کیا میں آپ کے احساس تنہائی کو کم کرنے کے لیے کچھ کر سکتا ہوں؟"

ان فرد کو کسی جسمانی رکاوٹ، جیسے سماعت میں کمی یا ٹیکنالوجی تک رسائی نہ ہونا یا تعلقات کے حوالے سے کسی رکاوٹ، جیسے یہ سوچنا کہ کوئی بھی ان کو نہیں سمجھتا، کا سامنا ہو سکتا ہے۔ رکاوٹوں کو شناخت کرنا اور ان کے متعلق بات کرنا ان کا سامنا کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

### پر کوئی مختلف ہوتا ہے۔

آپ کی گفتگو ان معلومات کے مطابق ہونی چاہیے جو دوسرے فرد کی انوکھی ضروریات، اندیشوں اور خیالات کے متعلق آپ کے علم میں ہیں۔



## ایک زیادہ کارآمد مستقبل کا تصور کرنا

احساس تنہائی ہونے کا مطلب ناامید اور "پھنس چکا" محسوس کرنا ہو سکتا ہے۔ رابطے اور اپنائیت والے ایک زیادہ پر امید مستقبل کا تصور کرنے میں ان فرد کی مدد کرنے کے لیے یہ سوالات پوچھ کر دیکھیں:

- "آپ کس طرح چاہیں گے کہ چیزیں مختلف ہوں؟"
- "کیا چیز آپ کو اپنائیت اور رابطے میں ہونے کا احساس ہونے میں مدد دیتی ہے؟"
- "کیا ایسی کوئی سرگرمیاں ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ مل کر کر سکتے ہیں؟"

اپنی گفتگو کے دوران، ان فرد کی ایک حقیقت پر مبنی اور معینہ مدت والا ہدف مقرر کرنے میں مدد کریں، تاکہ آپ ان کی پیشرفت پر نظر رکھ سکیں۔  
مثال کے طور پر:

- "اس ہفتے راہداری میں اپنے ہمسایوں کے قریب سے گزرتے وقت میں تین ہمسایوں کو ہیلو کہوں گا۔"

- "میں شمولیت کے لیے والدین کی معاونت کے ایک نئے گروپ کی تلاش کروں گا۔"
- "اگلے ہفتے، میں اپنی لائبریری کی کلاسوں میں سے کسی ایک میں جا کر دیکھوں گا۔"

جب آپ ہدف مقرر کر لیں تو ان فرد سے اس کے متعلق پوچھنے کے لیے رابطہ کریں۔ پوچھیں۔ "کیا میں بعد میں آپ سے یہ پوچھنے کے لیے رابطہ کر سکتا ہوں کہ سب کیسا رہا؟" اس سے ان فرد پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ان کا خیال ہے۔ اپنے پاس ریمائٹڈر لگا لیں اور یقینی بنائیں کہ آپ دو ہفتے کے اندر پوچھنے کے لیے رابطہ کریں۔ پوچھیں، "سب کیسا رہا؟ آپ نے کیسا محسوس کیا؟"

یاد رکھیے کہ آپ کے افعال اس حوالے سے تبدیلی لا سکتے ہیں کہ دوسرے کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ جب دوسروں کو احساس تنہائی ہو تو آپ کی جانب سے رابطہ کیا جانا بہت فرق پیدا کر سکتا ہے۔ یہ آپ کو زیادہ رابطے میں ہونے کا احساس بھی دے سکتا ہے۔ مل کر، ہم ایک زیادہ مضبوط اور زیادہ خوش آمدید کرنے والی کمیونٹی کی تعمیر کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو یہ وقت احساس تنہائی  
رہتا ہے تو آپ کو اضافی معاونت کی  
ضرورت ہو سکتی ہے۔

مزید معاونت اور کسی صلاح کار سے  
24/7 بات کرنے کے لیے **888-692-9355** پر  
کال کریں یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔  
یہ خدمات بلامعاوضہ اور رازدارانہ ہیں اور  
200 سے زائد زبانوں میں ترجمہ دستیاب ہے۔

