



از دیرباز، شوق آرزومندی برای رسیدن به نزدیکان مضمون نوشته های نویسندگان و شعرا بوده است . اکثر ما به زادگاهمان یا محلی که آن را خانه می نامیم به شدت وابسته ایم .هرگاه نتوانیم برای کسب آرامش و امنیت در خانه خود حضور یابیم ، بسیار آزرده می شویم .

وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک میکنید، چه بسا درجانی از غم غربت و دلتنگی راحس کرده باشید. برخی دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیت های جدید می شوند که کاملاً زندگی پیشین خود را از یاد می برند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجان زده هستند و سپس دلشان برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می برند. عده ای دیگر ، از همان ابتدای ورود به محیط نا آشنای دانشگاه و شهر در وحشتند . آنها برای مدتی ، از چند روز تا یک و نیم سال تحصیلی ، غمگین اند و تا حدودی احساس بیچارگی می کنند. این مشکل برای دانشجوی خارجی یا غیر بومی دشوارتر است ، دسته اخیر دانشجویان برخلاف دانشجویان بومی از عوامل حمایتی محرومند ، عواملی نظیر دوستان هم شهری که با یک زبان و گویش و علاقمندی مشترک با یکدیگر سخن بگویند. ما به هر محیط جدیدی پا بگذاریم و مجبور شویم نیازهایمان را به نحوی متفاوت با قبل وبا افرادی دیگر تأمین کنیم ، دچار غم غربت و دلتنگی می شویم . هر یک از ما برای تغییر و آموختن روش های مختلف کنار آمدن با محیط های جدید، آستانه تحمل خاصی داریم . غم غربت ، اصطلاحی کلی است که اندوه ، غمگینی ، از دست دادن معنا ، ترس از تغییر، پیش بینی ناکیدی یا احساسات تنهایی را دربر می گیرد. گاهی اگر دانشجو نتواند نیازهای دوست داشتن و تعلق خود را با افراد جدید تأمین کند. چه بسا دچار افسردگی جدی شود. در چنین شرایطی ، دانشجوی جدید (یا دانشجویی که غم غربت دارد) در پی کمک های حرفه ای بر می آید تا از دغدغه ها و نگرانی هایش سخن بگوید.

غم غربت شفای عاجلی ندارد، ولی هرگاه به شدت غمگین شوید، اگر با کسی حرف بزنید، حتماً حالتان بهتر می شود اغلب اوقات ، مشاوران می توانند معنای تازه ای از خودمان و زندگی را به ما نشان دهند، آن ها ما را به حل مشکلات و درک جدید محیط ترغیب می کنند . غم غربت ، اغلب روشی است برای گفتن این که ما از مواجهه با آینده می ترسیم یا در کنا آمدن با آن تردید داریم. حرف زدن با دوستان جدید، درگیر شدن در برخی فعالیت های تازه (تا زمان مأنوس شدن با آنها) یا حرف زدن با مشاور یا معلم مورد علاقه تا ن راهی است برای تخفیف ناگوارترین حزن ها .

q :

- 1- بپذیرید که به آن دچارید. {بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می توانید بدان تکیه کنید، در خانه قبلی تان است}. غم غربت پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.
- 2- با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که اوهم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید قدرت زیادی لازم است تا این واقعیت را بپذیرید که چیزی شما را رنج می دهد و باید با آن رویاروشوید.
- 3- چند وسیله آشنا و مانوس را از خانه تان به محل جدید بیاورید. چیزهایی مانند عکس ، گیاهان ، حتی حیوانات خشک شده حس تداوم به فرد می دهند و شوک حاصل از محیط جدید را نزد وی تسهیل می کند.
- 4- با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمانها ، کلاسها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می توانید برخورد مسلط شوید.
- 5- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی کنند. دوست یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است .
- 6- با اعضای خانواده تان در تماس باشید، اما تلفن های خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیتها و تجربه های جدیدتان بنویسید. آنها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال روزگار آنها مطلع باشید.
- 7- فراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم کنید . این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می کاهد و شما را روی هدفهای محل اقامت جدیدتان متمرکز می کند.
- 8- آرزوها و انتظارات (توقعات) خود را بررسی کنید. همه ما دوست داریم مشهور ، خوش لباس ، سامان یافته و خوب سازگار یافته باشیم . خوب ، ولی نیستیم . شما با تنظیم یک هدف کمال گرایانه خود را به در دسر می اندازید. به اشتباهاتتان بختید. چرا که می خواهید بیاموزید.
- 9- از در پی فرصت های جدید برآیید . همان اندازه که دیدن مردم ، کلاسها ، ساختمانها و دیگر موارد محیط جدید وحشت انگیز بنظر می رسند ، درعین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می آورند که بین شما و آنها زمینه علایق مشترکی وجود دارد. در کلاس هایی که برای شما جالبند ، ثبت نام کنید و به فعالیت های مورد علاقه تان سرگرم شوید. یا فعالیت تازه ای را امتحان کنید.

10_ کاری کنید . منتظر نشوید تا غم غربت خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در چهره مشکلاتی مانند : سردرد، خستگی ، بیماری، یا کمبود انگیزه رخ می نمایند.

مترجم: نسرين مصباح

منبع: Overcoming Homesickness. Counseling Services University Of Wisconsin

http://iransco.org/Br_Ghameghorbat.asp