



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

غم غربت



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم: www.iransco.org



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

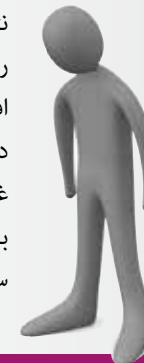
نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط
تازه همراهی کنند. دوستیابی قدمی بزرگ
در تخفیف غم غربت است.

مهرماه ۱۳۹۸



از دیرباز، شوق و آرزومندی برای رسیدن به نزدیکان مضمون نوشته‌های نویسندگان و شعرا بوده است. اکثر ما به زادگاهمان یا محلی که آن را خانه می‌نامیم به شدت وابسته‌ایم. هرگاه نتوانیم برای کسب آرامش و امنیت در خانه خود حضور داشته باشیم، بسیار آزرده می‌شویم.



وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می‌کنید، چه‌بسا درجاتی از غم غربت و دل‌تنگی را حس کرده باشید. برخی دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیت‌های جدید می‌شوند که کاملاً زندگی پیشین خود را از یاد می‌برند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجان‌زده هستند و سپس دلشان برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و قدیمی بود تنگ می‌شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می‌برند. عده‌ای دیگر، از همان ابتدای ورودشان به محیط ناآشنای دانشگاه و شهر در وحشت‌اند. آنها برای مدتی، از چند روز تا یک و نیم سال تحصیلی، غمگین‌اند و تا حدودی احساس بیچارگی می‌کنند. این مشکل برای دانشجوی خارجی یا غیر بومی دشوارتر است، دسته اخیر دانشجویان برخلاف دانشجویان بومی از عوامل حمایتی محروم‌اند، عواملی نظیر دوستان هم‌شهری که با یک زبان و گویش و علاقه‌مندی مشترک با یکدیگر سخن می‌گویند. ما به هر محیط جدیدی پا بگذاریم مجبور می‌شویم نیازهایمان را به نحوی متفاوت نسبت به قبل و با افرادی دیگر تامین کنیم، دچار غم غربت و دل‌تنگی می‌شویم. هر یک از ما برای تغییر و آموختن روش‌های مختلف کنار آمدن با محیط‌های جدید، آستانه تحمل خاصی داریم. غم غربت، اصطلاحی کلی است که اندوه، غمگینی، از دست دادن معنا، ترس از تغییر، پیش‌بینی نومی‌دی یا احساسات تنهایی را در بر می‌گیرد. گاهی اگر دانشجو نتواند نیازهای دوست داشتن و تعلق خود را با افراد جدید تامین کند، چه‌بسا دچار افسردگی جدی شود. در چنین شرایطی دانشجوی جدید (یا دانشجویی که غم غربت دارد) در پی کمک‌های حرفه‌ای برمی‌آید تا از دغدغه‌ها و نگرانی‌هایش سخن بگوید.

غم غربت شفای عاجلی ندارد، ولی هرگاه به شدت غمگین شوید، اگر با کسی حرف بزنید، حتماً حالتان بهتر می‌شود. اغلب اوقات، مشاوران می‌توانند معنای تازه‌ای از خودمان و زندگی را به ما نشان دهند، آنها ما را به حل مشکلات و درک جدید محیط ترغیب می‌کنند. غم غربت، اغلب روشی است برای گفتن اینکه ما از مواجهه با آینده می‌ترسیم یا در کنار آمدن با آن تردید داریم. حرف زدن با دوستان جدید، درگیر شدن در برخی فعالیت‌های تازه (تا زمان مأنوس شدن با آنها)، حرف زدن با مشاور یا معلم مورد علاقه‌تان راهی است برای تخفیف غم دوری و اندوه دور از خانه و خانواده.

راهنمایی‌هایی برای غلبه بر غم غربت

- ۱- بپذیرید که به آن دچارید. (بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می‌توانید بدان تکیه کنید، در خانه قبلی‌تان است.) غم غربت پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.
- ۲- 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 می‌دهد و باید با آن رویارو شوید.
- ۳- چند وسیله آشنا و مأنوس را از خانه‌تان به محل جدید بیاورید. چیزهایی مانند عکس، گیاهان، حتی حیوانات خشک شده حس تداوم به فرد می‌دهند و شوک حاصل از محیط جدید را نزد وی تسهیل می‌کند.
- ۴- با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمان‌ها، کلاس‌ها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می‌توانید بر خود مسلط شوید.

- ۵- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی کنند. دوست‌یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.
- ۶- با اعضای خانواده‌تان در تماس باشید، اما تلفن‌های خود را محدود کنید. برایشان درباره فعالیت‌ها و تجربه‌های جدیدتان بنویسید. آنها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال و روزگار آنها مطلع باشید.
- ۷- قراری را برای رفتن به خانه و تنظیم مقدمات آن را فراهم کنید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می‌کاهد و شما را روی هدف‌های محل اقامت جدیدتان متمرکز می‌کند.
- ۸- آرزوها و انتظارات (توقعات) خود را بررسی کنید. همه ما دوست داریم مشهور، خوش‌لباس، سامان یافته، خوب و سازگار باشیم. ولی خوب نیستیم. شما با تنظیم یک هدف کمال‌گرایانه خود را به دردمس می‌اندازید. به اشتباهاتتان بخندید. چرا که می‌خواهید بیاموزید.
- ۹- در پی فرصت‌های جدید برآیید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس‌ها، ساختمان‌ها و دیگر موارد محیط جدید وحشت‌انگیز به نظر می‌رسند، در عین حال فرصت‌آشنایی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آنها زمینه علائق مشترکی وجود دارد. در کلاس‌هایی که برای شما جالب‌اند، ثبت نام کنید و به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان سرگرم شوید، یا فعالیت تازه‌ای را امتحان کنید.
- ۱۰- 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 می‌نمایند.