از دیرباز، شوق وآرزومندی برای رسیدن به نزدیکان مضمون نوشته های نویسندگان و شعرا بوده است. اکثر ما به زادگاهمان یا محلی که آن را خانه می‌نامیم به شدت وابسته ایم. هرگاه نتوانیم برای کسب آرامش وامنیت در خانه خود حضور یابیم، بسیار آزرده می‌شویم. وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می‌کنید، چه بسا درجاتی از غم غربت و دلتنگی را حس کرده باشید. برخی دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیت های جدید می‌شوند که کاملا زندگی پیشین خود را از یاد می‌برند. 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 می‌شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می‌برند. عده ای دیگر، از همان ابتدای ورود به محیط نا آشنای دانشگاه و شهر در وحشت اند. آنها برای مدتی، از چند روز تا یک و نیم سال تحصیلی، غمگین اند 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 محروم اند، عواملی نظیر دوستان هم شهری که با یک زبان و گویش و علاقه مندی مشترک با یکدیگر سخن بگویند. ما به هر محیط جدیدی پا بگذاریم ومجبور شویم نیازهایمان را به نحوی متفاوت با قبل و با افرادی دیگر تأمین کنیم، دچار غم غربت ودلتنگی می‌شویم. هر یک از ما برای تغییر وآموختن روشهای 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 نومیدی یا احساسات تنهایی را دربر می‌گیرد.گاهی اگر دانشجو نتواند نیازهای دوست داشتن وتعلق خود را با افراد جدید تأمین کند. چه بسا دچار افسردگی جدی شود، درچنین شرایطی، از دانشجوی جدید (یا دانشجویی که غم غربت دارد) درپی کمک حرف هایی بر می‌آید 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، حتما حالتان بهتر می شود. اغلب اوقات، مشاوران می‌توانند معنای تازه ای از خودمان و زندگی را به ما نشان دهند، آنها ما را به حل مشکلات ودرک جدید محیط ترغیب می کنند. غم غربت، اغلب روشی است برای گفتن این که ما از مواجهه با آینده می ترسیم یا در کنار آمدن با آن تردید داریم. حرف زدن با دوستان جدید، درگیر شدن در برخی فعالیت ها ی تازه (تا زمان مأنوس شدن با آنها) یا حرف زدن با مشاور یا معلم مورد علاقه تان راهی است برای تخفیف ناگوارترین حزنها.

## راهنمایی هایی برای غلبه بر غم غربت:

۱– بپذیرید که به آن دچارید. {بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می توانید بدان تکیه کنید، درخانه قبلی تان است}.غم غربت پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.

۲– با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، دراین باره صحبت کنید قدرت زیادی لازم است تا این واقعیت را بپذیریدکه چیزی شما را رنج می دهد و باید با آن رویارو شوید.

۳– 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 می‌دهند و شوک حاصل از محیط جدید را نزد وی تسهیل می کند.

۴– با محیط جدید خود آشنا شوید. دراطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمانها، کلاسها وخدمات درکجا مستقراند، بهتر می‌توانید برخود مسلط شوید.

۵– از دیگران بخواهید شما را درکشف محیط تازه همراهی کنند. دوست یابی قدمی بزرگ درتخفیف غم غربت است.



۶– با اعضای خانواده تان درتماس باشید، اما تلفن های خودرا محدود کنید. برایشان درباره فعالیت ها وتجربه های جدیدتان بنویسید. آنها را متوجه سازید که شما هم مایلید از حال و روزگار آنها مطلع باشید.

۷– قراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم کنید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می‌کاهد و شما را روی هدف های محل اقامت جدیدتان متمرکز می‌کند.

۸– 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 دردسر می‌اندازید. به اشتباهاتتان بخندید. چرا که می‌خواهید بیاموزید.

۹– درپی فرصت های جدید برآیید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس ها، ساختمان ها و دیگر موارد محیط جدید وحشت انگیز بنظر می‌رسند، درعین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آنها زمینه علایق مشترکی وجود دارد. درکلاس هایی که برای شما جالب‌اند، ثبت نام کنید و به فعالیتهای مورد علاقه تان سرگرم شوید، یا فعالیت تازه ای را امتحان کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

# غلبه بر غم غربت



معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان
داخلی ۳۰۲ _ ۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴

طراح: نسترن کوشکی