

غلبه بر غم غربت

از دیرباز، شوق و 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 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 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. عده‌ای 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 می‌کنند. 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 و با افرادی دیگر تأمین کنیم، دچار غم غربت و دل‌تنگی می‌شویم. هریک 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، پیش بینی نوکیدی یا احساسات تنهایی را دربر می‌گیرد. 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 کمک‌های حرفه‌ای بر می‌آید 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 این که 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) یا حرف زدن با مشاور یا معلم مورد علاقه تا ن راهی است برای تخفیف ناگوارترین حزن‌ها.

□ راهنمائیهای برای غلبه بر غم غربت:

۱- بپذیرید که به آن دچارید. {بخش اعظم خاطرات شما و آنچه می‌توانید بدان تکیه کنید، در خانه قبلی تان 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 رویاروشوید.

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 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. دوست یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.

۶- با اعضای خانواده تان 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 تنظیم و 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 ، خوش لباس ، سامان یافته و خوب سازگار یافته باشیم . خوب ، ولی نیستیم . شما با تنظیم یک هدف کمال‌گرایانه خود را به در دسر 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 وحشت انگیز بنظر می‌رسند ، درعین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می‌آورند که بین شما و آنها زمینه‌های علائق مشترکی وجود دارد. در کلاس‌هایی که برای شما جالبند ، 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 می‌نمایانند.

نسرین مصباح

مترجم :

Overcoming Homesickness. Counseling Services University Of Winsconis

منبع :