

## « غم غربت »

### غم غربت چیست ؟

بسیاری از مردم غم غربت را در دوره هایی از زندگی، شاید زمانی که جوان تر بودند، تجربه کرده اند. این احساس همان طور که به آسانی گسترش می یابد، فراگیر بودنش نیز به راحتی فراموش می شود.

شروع زندگی در دانشگاه بطور طبیعی، به تولید هیجان و اضطراب نسبت به جایجائی، کار دانشگاهی و برخورد با افراد جدید منجر می شود. بسیاری از افراد بر چنین تشویشی با سازگار کردن خود با محیط جدید غلبه می کنند؛ در برخی نیز انطباق نیاز به زمان بیشتری دارد و گاهی نیز با احساس غربت که متمرکز بر افکار مربوط به خانه است، ظاهر می شود. در چنین شرایطی، نوعی دلتنگی و اندوه از نبودن آنچه که آشکارا موجب امنیت خاطر بوده است، به وجود می آید: در بیشتر موارد این احساس به خاطر فقدان افراد خانواده و دوستان است اما هم چنین ناشی از دور شدن از مکانها و جریانات عادی زندگی نیز می باشد.

کسانی که غم غربت را تجربه می کنند، ممکن است نوعی افزایش در احساس افسردگی، اضطراب، افکار وسواسی و دردهای کوچک جسمانی را نیز تجربه کنند. احساس غربت را از افسردگی به این شکل می توان تفکیک کرد که در افسردگی دانشگاه و خانه هر دو ناگوار به نظر می رسند اما در غربت محیط دانشگاه ناگوار است، در حالیکه نسبت به خانه تصورات مطبوعی وجود دارد.

تحقیقات درباره احساس غربت در بین دانشجویان دانشگاه های انگلیس نشان می دهد که ۳۵٪ از دانشجویان جدیدالورود، دچار نوعی احساس غربت می باشند. ۱۵-۵ درصد آنان این تجارب را وحشتناک توصیف نموده و تعداد اندکی نیز تا مرز افسردگی پیش می روند.

برخی از دانشجویان این فرایند را با افسردگی و اضطراب خفیفی آغاز می کنند، حال آنکه هنوز چند هفته به ترک خانه مانده است؛ چرا که به تغییرات ناگواری که در حال وقوع است می اندیشند. اما بقیه در ابتدا وضعیت مطلوبی دارند و بعدها با کمال تعجب در ادامه سال تحصیلی یا شاید بعد از تعطیلات سال نو و حتی در آغاز دومین سال تحصیلی خود احساس غربت می کنند.

دانشجویان به صرف اینکه در گذشته تجربه های موفق در دور بودن از خانه داشته اند، از بروز احساس غربت درمان نیستند.

عوامل آسیب زا در احساس غربت به شرح زیر است:

۱- دوری از خانه

۲- احساس بی معنی بودن دانشگاه بعد از تلاش طولانی که برای دست یافتن به آن صورت گرفته است

۳- این عامل که خود دانشجو مسئول اخذ تصمیم برای آمدن به دانشگاه بوده است یا نه

۴- عدم رضایت ناشی از بر آورده نشدن انتظارات در دانشگاه

۵- " فشار کاری " از جمله کار زیاد و سر در گمی ناشی از آن

۶- مغایرت محیط دانشگاه با سبک زندگی معمول

کسانی که دچار غم غربت می شوند، اغلب احساس می کنند که کنترل بر محیط را از دست داده اند، وجه اشتراکی با آن نداشته یا تعهدی به دانشگاه و موقعیت جدید مکانی خود ندارند.

### **انتقال به دانشگاه**

دو وظیفه اصلی به هنگام شروع کار دانشگاه برای دانشجو وجود دارد:

۱. ترک اشیاء، افراد و مکان های آشنا

۲. سازگاری با اشیاء، افراد و مکان های جدید

سطح تحمل افراد در برابر تغییرات متفاوت است و راههای متفاوتی را برای مقابله با موقعیت های جدید یاد می گیرند. اما چه چیز است که انتقال را اینگونه سخت جلوه می دهد؟ در محیط های آشنا افراد احساس پذیرفته شدن و امنیت می کنند و می توانند نقش هایی را پذیرفته و با چالش ها مواجهه ای موفقیت آمیز داشته باشند. دور از پدیده های آشنا، دانشجویان از منابع حمایتی خود محروم هستند و در می یابند که روشهای آزمایش شده قبلی آنها برای مواجهه با مشکلات به چالش گرفته شده است. به این ترتیب امکان بروز ناکامی پر رنگ می شود و عزت نفس و اعتماد به نفس کم رنگ می گردد. کارهایی که معمولاً به آسانی قابل انجام بودند ناگهان تبدیل به یک چالش یا یک کار غیر ممکن می شوند.

### **چه کمک هایی امکان پذیر است**

۱. با کسی صحبت کنید. اگر تا کنون دوستی پیدا نکرده اید، سعی کنید با یک مشاور، ارتباط برقرار کنید.

۲. ارتباط خود را با افرادی که در گذشته می شناختید، حفظ کنید و ترتیبی دهید تا آنها را بعد از چند هفته ببینید. هم چنین به خود برای پذیرش دانشگاه فرصت دهید. نگذارید نگاه به گذشته حرکت به سوی آینده را مختل کند.

۳. به یاد داشته باشید که بسیاری از افراد احساساتی مشابه شما دارند اگرچه به نظر شرایط آنها عادی است ( شما از دل آنها خبر ندارید، کما اینکه آنها نیز از دل شما بی خبرند )

۴. این حق شماست که احساس دلتنگی کنید. هم چنین حق شماست که از شرایط خود لذت ببرید و چنین امری به معنی بی وفایی نسبت به آشنایانی که نزد شما نیستند، نمی باشد.

۵. انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع بینانه باشد. بین کار و استراحت تعادل ایجاد کنید. از شما انتظار نمی رود تمام وقت کار کنید، چرا که به زودی از پای می افتید. از سوی دیگر اگر وقت کافی برای کار کردن نگذارید، سریعاً عقب می افتید و این بر اضطراب های شما می افزاید.

۶. اگر پیش بینی می کنید که کار خیلی دشوار است، مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشید. مدیریت بر زمان و کارها داشته باشید به گونه ای که از آنچه انجام می دهید کسب رضایت کنید. کسانی در دانشگاه هستند که می توانند در این باره به شما کمک کنند.

۷. خواب و غذای کافی را فراموش نکنید.

۸. با دوستان از طریق فعالیت های مشترک مانند ورزش و سرگرمی های دیگر ارتباط برقرار کنید. انجمن ها و باشگاه هایی در دانشگاه وجود دارند که با علاقه مندیهای شما سازگارند. در آغاز سال تحصیلی افراد بسیاری نیز به دانشگاه می پیوندند، شما تنها دانشجوی جدیدالورود نیستید.

۹. به خودتان فرصت کافی برای انطباق بدهید. اجباراً نباید همه چیز به سرعت روبراه شود. همچنین هرگز به تصمیم گیری های عجولانه بر سر مسائل مهم همچون ماندن در دانشگاه یا ترک آن دچار نشوید.

۱۰. این مسئله را بررسی کنید که واقعا خواهان بودن در این دانشگاه، در این دانشکده، تحصیل در این رشته و در این زمان می باشید. بسیاری از افراد دوران دلتنگی را پشت سر گذاشته و سپس وارد مرحله تازه ی از عملکرد درسی و لذت بردن از دوران دانشجویی خود می شوند. اما برای برخی نیز ممکن است تصمیم درست این باشد که دانشگاه را رها کرده و مسیر دیگری را انتخاب کنند. این دسته از افراد عمدتاً به یک رشته یا دانشگاه دیگر راه می یابند که برایشان رضایت بخش است. هر چند این کار با یک سال وقفه تحصیلی همراه باشد. اما اگر دچار چنین افکاری شده اید، قبل از هر چیز نیازمند مشاوره های کارشناسانه هستید. بنابراین با استاد راهنما، مرکز مشاوره دانشگاه و استادان خود مشورت کنید.

۱۱. اگر کار به جایی رسید که قادر به انجام امور دانشگاهی و اجتماعی خود نیستید، در خواست کمک های حرفه ای از دکتر یا بخش مشاوره را جدی بگیرید. آنقدر مسامحه نکنید که این مشکلات در حد غیرممکن ها بزرگ شود.

امیدواریم که این پیشنهادات مفید واقع شوند. شما برای کمک به خودتان کارهای زیادی می توانید انجام دهید، اما هرگز در تقاضای کمک از دیگران تردید به خود راه ندهید. احساس غربت یک احساس نامعمول نیست و می توان بر آن غلبه کرد.