



دلتنگی برای خانه چیست؟

زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می کنند و خود را با آن تطبیق می دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه می شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می کرده است، حسرت و تأسف را در پی دارد. دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدان تعلق داشته، می تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است. لازم به ذکر است هر کدام از این احساسات دارای علائمی می باشند که برخی از این علائم عبارتند از:

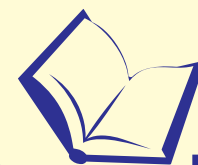
- تغییرات جسمانی و شکایات بدنی (خستگی مزمن و فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارشی، سردرد و ...)
 - تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری (تمرکز، حافظه، تصمیم گیری و ...)
 - تغییرات در احساسات و ادراکات (گریه های مکرر، کاهش یا فقدان لذت و انگیزه، احساس ناامیدی، احساس درماندگی و ...)
- برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی می کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجان زده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود



به خانه خوش آمدید

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می داریم اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته اید، با آنچه تجربه می کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تأیید خواهد کرد. این تفاوت ها تنها اختلاف در کمیت و کیفیت دروس و نحوه ارائه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می سازد تلاقی اندیشه ها، سلیقه ها و تجارب مختلف است.

دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسان هایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبک های زندگی متنوع و مملو از تازگی ها و ناشناخته ها در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره گیری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و مؤثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه جانبه ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.



به زندگی جدید دانشجویی خوش آمدید

ویژه دانشجویان جدیدالورود



دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روانشناختی

تنگ می شود، سایر افراد، در سالهای بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می شوند. اما سخت ترین حالت آن روزها و هفته های اول ورود به دانشگاه است.

میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل ذیل بستگی دارد:

میزان دور بودن از خانه. افرادی که تاکنون تجربه دور بودن از خانه را نداشته اند در آغاز بیشتر برای خانه دلتنگ می شوند.

● بی علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده. چنانچه افراد رشته تحصیلی یا دانشگاه مربوط را دوست نداشته باشند و به انتظارات خود دست نیافته باشند، مسلماً سالهای دور از خانه را با سختی و دلتنگی بیشتر سپری خواهند کرد.

● تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی. چنانچه محیط جدیدی که دانشجو در آن سپری می کند با فرهنگ و سبک زندگی گذشته وی تفاوت چشمگیری داشته باشد، این تفاوت برای مدتی وی را دچار تضاد و تعارض می کند و چالش هایی را برای وی به همراه می آورد.

● داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی. افرادی که در کنار خانواده خود احساس امنیت می کنند و از فضای گرم و صمیمی خانواده دور شده اند بیشتر دلتنگ خانه می شوند.

● افزایش مسئولیت ها و آزادی ها. وقتی فردی از خانه دور می شود موظف است تصمیمات روزمره زندگی را به تنهایی مدیریت کند، آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتر می آورد و گاهی سال های اول دور از خانه با چالش های مدیریتی همراه است.

● افرادی که دلتنگ خانه هستند اغلب احساس می کنند که کنترلی روی محیط خود ندارند و با آن بیگانه اند.

با آغاز دانشگاه افراد دو مرحله مهم را پیش روی دارند:

۱. ترک افراد آشنا، و مکان زندگی قبلی

۲. تطابق با افراد و مکان زندگی جدید

افراد سطوح بردباری مختلفی برای تغییر کردن دارند و راه های جدیدی برای کنار آمدن با شرایط تازه فرا گرفته اند. اما در مرحله گذار چه چیزی خیلی سخت است؟ به طور کلی افراد در مکان های آشنا احساس پذیرش و امنیت می کنند و قادرند با موفقیت بر چالش ها فائق آیند ...



راهکارهایی برای پذیرش بهتر شرایط جدید:

۱. با دیگران صحبت کنید، اگر تاکنون با کسی دوست نشده اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید.

۲. با افرادی که آنها را ترک کرده اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قراری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آن را به تأخیر نیندازید.

۳. دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا بیایند و ببینند که شما در شرایط خوبی قرار دارید.

۴. بخطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که حال آنها خیلی خوب به نظر

می رسند (نه شما و نه دیگران نمی توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).

۵. شما حق دارید احساس دلتنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید.

۶. نسبت به انتظاراتتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع گرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که بزودی کم می آورید. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می شوید و تنها به استرس خود افزوده اید.

۷. به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. وضعیت جسمانی شما بر روی عواطف و احساساتتان تأثیر می گذارد.

۸. از طریق ورزش یا دیگر فعالیت ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه ها و انجمن هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می توانید مشغول به انجام فعالیت های مشترک شوید.

۹. زمانی برای انطباق پذیری به خود اختصاص دهید.

موفق باشید

مؤگان پوردل
کارشناس مشاوره

