

## چگونه با استاد خود روابط بهتری ایجاد کنیم

ارتباط مجموعه ای از مهارتهاست اما مهمترین آنها درک نقطه نظرهای طرف مقابل و تفهیم نظرهای خویش است ما معمولاً ارتباط برقرار می کنیم تا کسب اعتبار کنیم، به توافق برسیم یا عقایدمان را بیان نمائیم و ابراز وجود کنیم، تشویق و ترغیب کرده یا تحصیل معاش نموده و گپ بزنییم، هشدار دهیم، احترام کسب کنیم، سلام و خوش آمدگویی کنیم، فرمان دهیم، آموزش ببینیم و... لذا می بینیم که برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است و یک ارتباط موثر تنها وسیله انتقال اطلاعات بین افراد بوده و تنها راه نشان دادن احساسات به دیگران است و پیش شرط هر نوع آموزش موثر بوده و لازمه رشد یک اجتماع بالغ است پژوهش های روانشناختی در مورد اهمیت روابط بین فردی نشان داده اند که اولاً اثر مستقیم روی سلامت روانی فرد دارد و به رشد شخصی و هویت یابی افراد کمک می کند و همچنین بهره وری شغلی و تحصیلی و موفقیت را افزایش می دهد ثانیاً کیفیت زندگی را افزایش می بخشد و تندرستی و سلامت جسمی را به همراه دارد و ثالثاً سازگاری فرد را افزایش داده و باعث مقابله سازنده با استرس شده و نهایتاً خودشکوفائی فرد را به همراه دارد. لذا برای کسب این امتیازات باید بتوانیم روابط بین فردی موثری برقرار کنیم و چهار حوزه مهارتی: شناختن و اعتماد کردن به یکدیگر - برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام - پذیرش و حمایت یکدیگر - حل تعارض ها و مشکلات موجود در روابط به شیوه ای سازنده و مهارتهای زندگی را فرا گیریم.

در این راستا هر یک از این حوزه ها نیاز به آموزش، تمرین و ممارست دارد مثلاً برای پیدا شدن اعتماد فهرستی از کارها باید صورت گیرد که از جمله آن می توان به خودگشائی فزاینده هر فرد در مقابل دیگری و ثابت و یکنواخت بودن رفتار، متعهدانه رفتار کردن در مقابل هم و همچنین نشان دادن گرمی و پذیرش و اجتناب از برخورد قضاوتی نسبت به فرد مقابل، قابل اعتماد بودن و صادق بودن را نام برد.

در مورد مهارتهای زندگی نیز دانشجویان باید با مهارت ارتباط موثر، مهارتهای گوش دادن و شنیدن، مهارت بین فردی موثر و... آشنا شوند البته بدون هیچ شکی می توان گفت که دانشگاه و متولیان دلسوز آن وظیفه سنگینی را در قبال جوانان برعهده دارند همچنانکه در بیشتر کشورها به این مهم توجه می نمایند در این رابطه دانشگاه آمریکائی - افریقائی و دانشگاه میسوری کلمبیا در آمریکا برنامه های فراگیر و گسترده ای را برای حمایت از دانشجویان از سال اول آغاز کرده اند که میتوان به برنامه هائی برای تحکیم مراودات اجتماعی با اساتید و دانشجویان دیگر، کسب مهارتهای اجتماعی و... اشاره نمود که هدف تمام این استراتژیها دادن یک احساس خودپنداره مثبت و تعلق قوی به جامعه دانشجویی است.

در این رابطه پژوهشی را که اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۳۸۴ انجام داده نشان داده شده است که میزان نگرش دانشجویان به اساتید در حد متوسط است. متوسط بودن نگرش دانشجویان به اساتید معنایش ممکنست این باشد که آنها با اساتید خود در ارتباط تنگاتنگ نیستند و فرصت کمی را برای درگیر شدن در کارهای اجتماعی و مسائل درسی و دانشگاه می گذارند و لذا فرصت های لازم را برای ساختن موقعیت اجتماعی حمایت کننده با اساتید و دانشگاه از دست می دهند. در حالی که اگر ما دیدگاه خود را به اساتید مثبت تر کنیم همچنانکه دکتر دانیل ها مرش و همکارانش در دانشگاه آستین تگزاس مطالعه کرده اند دانشجویانی که دید مثبت تری به اساتید خود دارند و آنها را جذاب می دانند بطور معنی داری موفق تر از دانشجویان دیگر عمل می کنند. اساتید معمولاً دانشجویان مودب، پرتلاش و جدی و علاقمند را دوست دارند و در تمام مراحل تحصیل پشتیبانان هستند در این رابطه توجه به ملاحظات موقعیتی و جایگاه اجتماعی افراد - مکان و فضای اجتماعی که از عوامل اصلی ارتباط موثر هستند خالی از لطف نیست. چرا که می دانیم هر ارتباط زمان خاصی دارد برخی از این زمان بندی ها عمده و کلی هستند و تقریباً همگن آن رعایت می کنند مثلاً کسی نیمه شب به دیگری تلفن نمی زند ولی برخی زمان بندی ها ظرافت بیشتری دارند و کسانی ارتباط بین فردی موفق تری دارند که این زمان بندی ها را رعایت کنند منظور از زمان بندی هم زمان برقراری ارتباط، هم مدت آن

و هم طول کلام هر یک از زمان هائی است که فرد نقش گوینده را در ارتباط به عهده می گیرد و هم چنین چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط و تن صدا، تماس چشمی خوب و ژست ها و حالات بدنی مناسب نیز از عوامل برقراری ارتباط ماهر و کارآمد هستند. به سبک کلام افرادی که از موقعیت اجتماعی بالائی برخوردارند توجه کنید این افراد عوامل فوق الذکر را در کلام خود رعایت می کنند.

خانم باربارا کلارک توجه ما را به مواردی که برای ارتباط بهتر به اساتید منجر می شود معطوف می کند و معتقد است برای ارتباط بهتر با اساتید باید فرصت های سؤال کردن را برای خود در کلاس درس فراهم کنید و فرصت هائی را در رابطه با موضوع درس برای ارائه دیدگاهها و اطلاعات خود شکار نمائید و وقتی با استادی نمی توانید رابطه صمیمی برقرار کنید به موقعیت بودن در یک کشور بیگانه فکر کنید که باید با زبان دیپلماتیک با طرف مقابل برخورد کنید . در مواقع غیر رسمی میتوانید اطلاعات خصوصی از خود را که می تواند منجر به آشنائی بهتر استاد از شما و علاقه هایتان شود بدهید.

از طرفی دیگر سعی در شناسائی انتظاراتی که اساتید از شما دارند می تواند راهگشا باشد بفرض اگر ما بدانیم استادی به کارهای عملی و یا استادی دیگر به توانائی دانشجوی در دست یابی به اطلاعات در منابع خارجی و جدید بیشتر اهمیت می دهد کارمان آسان تر می گردد. تماس چشمی ابزاری خوب جهت انتقال پیام های ظریف اجتماعی، حفظ توجه مخاطب و انتقال عاطفه است.

#### منابع:

- ۱- دکتر لادن فنی ، دکتر فرشته موتابی ، برقراری ارتباط موثر تهران ۱۳۸۵
- ۲- دکتر لادن فنی ، دکتر فرشته موتابی ، روابط فردی موثر تهران ۱۳۸۳

- 3- GBrial Moostel “ Do Good look Equal good evaluative ” 2003 Austin univerzity. Texas. use
- 4- clark Barbara “ Making friends with your instructors ” 2006
- 5- Bryant , j , lev: ts , j: African-american students Retention involves unique challenges.2002 P.182