



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ارتباط اساتید با دانشجویان



ویژه مطالعه اساتید مشاور و اعضای هیات علمی

آبان ۱۴۰۳



ارتباط اساتید با دانشجویان

دکتر شهر بانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ارتباط اساتید با دانشجویان

تالیف و ترجمه:

دکتر شهربانو قهاری

روان شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: محدود

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	اهمیت ارتباط
۷	ارتباط
۸	اصول ارتباط
۹	انواع ارتباط
۹	ارتباط کلامی
۱۱	مهارت انتقاد کردن
۱۲	انواع انتقاد
۱۳	واکنش به انتقاد مخرب
۱۴	فن خلع سلاح کردن
۱۶	انتقادهای سازنده
۱۷	واکنش به انتقاد سازنده
۱۹	کار ناتمام و ارتباط
۲۰	حل و فصل کار ناتمام
۲۱	علیت حلقوی و ارتباط
۲۲	تسهیل کننده‌های ارتباط
۲۲	همدلی
۲۴	موانع همدلی
۲۶	رابطه امن
۲۷	شفقت
۲۸	حضور ذهن در ارتباط
۲۹	فشار روانی در روابط
۳۲	تعریف مرز
۳۲	انواع مرز
۳۱۴	مشکلات روان شناختی در دانشجویان
۳۱۴	نشانه‌های خطر در دانشجویان

مقدمه

در این کتابچه به اصول ارتباط موثر و مرزگذاری در روابط پرداخته شده است. عوامل استرس زا در ارتباط و چگونگی مدیریت آنها و نیز معرفی نشانه‌های خطر در رفتار دانشجویان، موضوعاتی است که به آنها اشاره شده است. برای مصداق‌های عملی، تمرین‌ها و مثال‌هایی ارائه شده است، که درک مطالب را آسان‌تر می‌کند.

حمید پیروی

مسئول مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران



اهمیت ارتباط

برقراری ارتباط با مردم در جامعه ضروری است، زیرا انسان موجود اجتماعی است و شکل گیری و رشد هویتش در دوره کودکی، نوجوانی و جوانی در ارتباط با دیگران امکان پذیر است. هویت و شخصیت ما در ارتباط با دیگران تغییر کرده و رشد می یابد.

برقراری ارتباط با مردم در بزرگسالی به ما این امکان را می دهد که دانش، اطلاعات، نظرات و احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم. ارتباط همچنین راهی است، برای حل تعارض، صلح با دیگران و نیز بستری برای ایجاد ارتباط صمیمانه است.

اساتید دانشگاه برای انتقال دانش و تجارب خود به دانشجویان به ارتباط، به عنوان یک ابزار کلیدی نیاز دارند. ارتباط موثر با دانشجو به صمیمیت بیشتر، مدیریت بحران های دانشجویی، ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد آموزشی منجر می شود.

نکته: اگر دانشجویان رابطه خوبی با استاد داشته باشند، عملکرد تحصیلی بهتر و مشارکت بیشتری خواهند داشت.

ارتباط

ارتباط، رابطه بین دو یا چند نفر است، که بین آنها پیام و اطلاعات رد و بدل می شود. ارتباط داد و ستد کلامی و عاطفی است. در این روند، افراد از هم تاثیر می پذیرند و بر هم تاثیر می گذارند.

اجزای ارتباط

↪ ارتباط یک کانال ارتباطی است که شامل فرد یا افرادی است که پیام می فرستند، یک یا چند گیرنده هم وجود دارند، که پیام ها را دریافت می کنند.

↪ محتوا یا موضوعی که در موردش صحبت می شود.

❖ فرآیند و آنچه بین چند نفر اتفاق می‌افتد، که زبان بدن و رفتار غیرکلامی شنونده و گوینده را در بر می‌گیرد.

اصول ارتباط

برای ارتباط موثر با دانشجو لازم است:

- ❖ مطالب و توضیحات شفاف بیان شود.
- ❖ برای درک بهتر دانشجویان، مطالب خلاصه شود.
- ❖ بازخورد گرفتن و بازخورد دادن فراموش نشود.
- ❖ دست شنوندگان برای پرسش و پاسخ باز گذاشته شود.
- ❖ دانشجو در تدریس، مشارکت داده شود.
- ❖ تماس چشمی داشته باشیم.
- ❖ شنونده باشیم.
- ❖ همدلی داشته باشیم و شرایط دانشجو را درک کنیم.
- ❖ رفتار و کلام را ملاک قرار دهیم و رفتارشان را به نیت و قصد منفی نسبت ندهیم.
- ❖ قضاوت نکنیم و برچسب نزنیم.
- ❖ انتظارات خود را شفاف بیان کنیم. مانند: اگر انتظار دارید، دانشجویان به موقع در کلاس حاضر شوند، بهتر است این موضوع را اول ترم تحصیلی مطرح کنید و دانشجویان را از اهمیت رعایت انضباط آگاه کنید.
- ❖ هیجان‌های خود را مدیریت کنید.
- ❖ در ارتباط حضور ذهن داشته باشید.

تمرین

اگر پیام شفاف نباشد، ممکن است باعث بروز سوء تفاهم و خشم شود. در این مورد اگر تجربه ای دارید بیان کنید:

نکته: به تفاوت‌های فردی دانشجویان توجه کنیم. رفتارهای متفاوت دانشجویان ناشی از تربیت، تاثیر پذیری از فرهنگ و تفاوت نسلی است.

انواع ارتباط

ارتباط به دو دسته محتوا و فرآیند طبقه بندی می‌شود. محتوای ارتباط، همان مطالبی است که بیان می‌شود و فرآیند به زبان بدن و رفتار غیرکلامی شنونده و گوینده مربوط می‌شود. تاثیر فرآیند، در ارتباط بسیار مهم است. چه بسا گوینده اطلاعات و پیام را شفاف و دقیق بیان می‌کند، اما به دلیل زبان بدن نامناسب، شنونده دچار سوءتفاهم می‌شود.

نکته: زبان بدن، مهمتر از کلام است. حالت چهره و وضعیت بدنی ما، می‌تواند پیام‌هایی را به طرف مقابل انتقال دهند و احساس ترس، اضطراب، خشم، طرد شدن و یا علاقه و محبت را به وی منتقل کنند.

در طبقه بندی دیگر ارتباط به دو دسته ارتباط کلامی و غیرکلامی طبقه بندی می‌شود. در این قسمت با ارتباط کلامی آشنا می‌شوید:

ارتباط کلامی

ارتباط کلامی، همان صحبت کردن و استفاده از کلمات و جملات برای انتقال پیام و مطالب است. با کلام می‌توانید پیام، دانش و تجارب خود را منتقل کنید، منظور و قصد خود را بیان کنید، هیجان‌های خود را ابراز کنید و برای حل تعارض مذاکره کنید.

ارتباط کلامی راهی است برای ابراز نظرات، عقاید، خواسته‌ها و

انتظارات. شما می‌توانید نظرات، خواسته‌ها و انتظارات خود را با جمله‌ای ساده مانند زیر بیان کنید. مانند:

به نظر من...
به عقیده من...
خواسته من این است که...
انتظار دارم که.....

نکته: کیفیت ارتباط کلامی بهتر می‌شود، اگر از جملاتی که بار مثبت دارند، استفاده کنید. مانند: من انتظار دارم با من صادق باشید به جای اینکه بگویید، به من دروغ نگویید.

↪ ارتباط کلامی راهی است برای ابراز احساسات. برای ابراز احساسات جمله‌هایی را به کار بگیرید که با "من" شروع می‌شوند. مانند:

من ناراحتم به این دلیل
من عصبانی‌ام به این دلیل.....
در ابراز احساسات منفی استفاده از جملاتی که با "تو" شروع می‌شوند، شنونده را در وضعیت دفاعی قرار می‌دهد. مانند:

تو مرا عصبانی کردی
و یا تو مرا ناراحت کردی.....
همچنین استفاده از واژه چرا، می‌تواند در شنونده حالت دفاعی ایجاد کند. مانند:

چرا دیر کردی؟
چرا تکلیف را انجام ندادی؟
چرا عصبانی شدی؟
در این موارد بهتر است به جای "چرا" از "چطور" استفاده شود. مانند:

چطور شد دیر کردی؟
از چه چیزی ناراحت شدی؟
استفاده زیاد از باید و نباید می‌تواند شنونده را در حالت دفاعی قرار دهد. بهتر

است، جای باید را با بهتر است، عوض کنید. مانند:
بهتر است، روزهای کارورزی سر وقت در محل کار حاضر باشید.
❖ درخواست کردن مهارتی کلامی است که در زندگی روزمره، در کلاس درس و دانشگاه زیاد به کار می‌آید. مانند:
خواهش می‌کنم به موقع در کلاس حاضر شوید.
درخواست من این است که
لطفاً

مهارت انتقاد کردن

انتقاد کردن و انتقاد شدن، در زندگی روزمره طبیعی است. این اتفاق ممکن است در کلاس درس هم بیفتد. دانشجویان ممکن است رشته تحصیلی، کتاب‌ها و روش تدریس استاد را به چالش بکشند و انتقاد کنند. چگونگی مدیریت انتقاد دانشجویان، یک مهارت و هنر است. برای یادگیری این مهارت نخست باید:

❖ باورهای غلط خود در مورد انتقاد شدن را اصلاح کنیم. این باورها مانع از انتقاد کردن و پذیرش انتقاد می‌شوند. به چند باور غلط توجه کنید:
انتقاد شدن نشانه نقصی در من است (باور غلط).
یک استاد خوب هرگز مورد انتقاد قرار نمی‌گیرد (باور غلط).
تنها دانشجویان گستاخ انتقاد می‌کنند (باور غلط).
انتقاد شدن از ارزشمندی من می‌کاهد (باور غلط).
نباید اجازه انتقاد به دانشجو بدهم (باور غلط).

باورهای غلط، مانع از انتقاد سازنده و پذیرش آن می‌شوند. دانشجویان حق انتقاد دارند و ما باید شنونده باشیم و فضایی ایجاد کنیم تا آنها نظرات خود را در مورد محتوا و روش تدریس ارائه دهند. این کار به بهبود شیوه تدریس ما کمک می‌کند. مدیریت انتقاد، مستلزم پذیرش، تغییر باورهای غلط، عادی دانستن انتقاد و یادگیری مهارت انتقاد کردن است.

انواع انتقاد

انتقاد دو نوع است **انتقاد سازنده و مخرب**.

انتقاد غیر سازنده و مخرب، انتقادی است غیرمنصفانه و نابجا که با کلام نامناسب، زبان بدن یا رفتار غیرکلامی نامناسب بیان می‌شوند. این نوع انتقادهای نه تنها باعث تغییر نمی‌شوند، بلکه به رابطه ما با دیگران صدمه می‌زنند. انتقاد مخرب به طور معمول:

❖ کلی هستند. مانند شما همواره... شما همیشه... شما هیچوقت... شما هرگز...

❖ ترکیبی هستند. در این حالت، چند انتقاد از چند مورد، همزمان

مطرح می‌شوند و در نتیجه شنونده را در موضع دفاعی قرار می‌دهند.

❖ به آینده اشاره دارند و دورنمای آن را، به تصویر می‌کشند. مانند:

تو درست بشو نیستی.

با این وضعیت به جایی نمی‌رسی.

❖ با قضاوت منفی همراه هستند. مانند:

تو آدم درستی نیستی.

شما در کل آدمی بی‌مسئولیتی هستی.

❖ شخصیت را زیر سؤال می‌برند، نه رفتار. مانند:

❖ شخصیت جالبی ندارید.

❖ نمی‌توان به شما اعتماد کرد.

❖ انتقاد مخرب با رفتار غیرکلامی نامناسب همراه هست. مانند انتقاد

با لحن زننده، داد زدن، نیشخند و پوزخند زدن، استفاده از انگشت

سبابه برای تهدید و توهین کلامی.

❖ در جمع و در حضور دیگران مطرح می‌شود.

❖ انتقادگر مخرب، در کنترل خشم و تنظیم هیجان‌های خود ناتوان

است.

❖ انتقادگر مخرب، باورهای نادرستی در مورد انتقاد دارد.

تمرین

چند مورد از انتقادهای نابجا و غیر سازنده که تجربه کردید را بیان کنید. واکنش شما در این شرایط چه بوده است؟

واکنش به انتقاد مخرب

خواسته یا ناخواسته پیش می‌آید که در خانه، جامعه یا محیط کار با کسی رو به رو شویم که غیر منصفانه انتقاد کرده، ما را سرزنش و تحقیر می‌کند، از جملات نامناسبی استفاده می‌کند، فریاد می‌کشد و نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند. در این قسمت واکنش‌های مناسب به انواع انتقاد غیرسازنده و مخرب ارایه شده است:

❖ اگر انتقاد غیرمنصفانه است بگویید:

شما حق انتقاد دارید ولی به نظرم انتقاداتان چندان منصفانه نیست و دلیلش هم ...

❖ اگر انتقاد غیر محترمانه است بگویید:

انتظار دارم انتقاداتان را محترمانه بیان کنید.

❖ اگر کسی انتقاد خود را با داد و فریاد و توهین مطرح می‌کند، بهتر است برای او مرز بگذارید. مانند:

شما حق انتقاد دارید ولی حق داد زدن و توهین کردن ندارید.

❖ اگر کسی انتقاد خود را با داد و فریاد و توهین مطرح می‌کند، بهتر است او را با پیامدهای رفتارش مواجه کنید:

تا زمانی که دست از داد زدن و توهین کردن برداری، نمی‌توانم به صحبت‌های شما گوش دهم.

اگر به داد زدن و توهین کردن ادامه دهی، اتاق را ترک می‌کنم.

اگر به داد زدن و توهین کردن ادامه دهی، مجبورم پلیس را خبر کنم.

- ❖ اگر فرد انتقادگر با این فنون آرام شد به او فرصت دهید تا انتقاد خود را مطرح کند اما اگر آرام نیست و تمایلی به صحبت ندارد، بگویید:
- ❖ در زمان مناسبی با هم صحبت خواهیم کرد، زمانی که شما آرام باشید.
- ❖ اگر انتقادکننده دست از توهین و پرخاشگری بر نمی دارد و یا رفتاری پرخاشگرانه دارد و شما را تهدید می کند، بهتر است موقعیت را ترک کنید.
- ❖ اگر انتقاد کننده، شخصیت شما را زیر سوال می برد، به او بگویید:
- ❖ شما حق انتقاد دارید ولی حق ندارید شخصیت مرا زیر سؤال ببرید.
- ❖ اگر انتقاد منصفانه باشد ولی انتقادگر مضطرب یا خشمگین است به او بگویید:

بهتر است خودتان را آرام کنید. در فرصت بهتری با هم صحبت خواهیم کرد.

- ❖ من زمانی شنونده انتقادهای شما خواهم بود، که آرام صحبت کنید.
- ❖ با انتقاد شما موافقم ولی روش انتقاد کردن شما را نمی پسندم.
- ❖ برخی ممکن است در جمع انتقاد کنند و این برای شنونده، ناخوشایند است. در این مورد به انتقاد کننده تذکر دهید، که بهتر است انتقاداتان را به خودم بگویید.

نکته : اگر با فرد پرخاشگری، رو به رو هستید که شما را تهدید به حمله می کند، به شما توهین می کند و رفتاری پرخاشگرانه دارد، بهترین کار، ترک موقعیت یا دور شدن است. این افراد ممکن است تحت تاثیر مواد یا مبتلا به بیماری روان باشند.

فن خلع سلاح کردن

خلع سلاح، فنی است برای مدیریت انتقادهای نابجا، غیرمنصفانه و یا انتقادهایی که در شرایط نامناسبی بیان می شوند. انواع روش های خلع سلاح

کردن عبارت اند از:

❖ موافقت با بخشی از کلام انتقاد کننده. شما می‌گویید: من با این قسمت از

صحبت شما موافقم ولی.....

برای مثال:

روش تدریس شما اصلا خوب نیست.

ممکن است اینطور باشد که شما می‌گویید ولی من همه تلاش خود را

می‌کنم.

❖ بپذیرید و از انتقاد کننده بخواهید پیشنهادی ارائه دهد. مانند:

روش تدریس شما اصلا خوب نیست.

این نظر شماست و نظرتان محترم است. پیشنهادتان برای بهتر شدن

چیست؟

❖ انتقاد را مشروط کنید، اگر انتقادگر با کلام و زبان بدن نامناسب انتقاد

می‌کند. برای مثال نیش و کنایه می‌زند و یا پوزخند می‌زند. مانند:

شما حق انتقاد دارید، به شرطی که آرام صحبت کنید.

شما می‌توانید به جای نیش و کنایه زدن شفاف نظرتان را بگویید. من

گوش می‌دهم.

❖ محتوا را از فرآیند تفکیک کنید. مانند:

آنچه می‌گویید کاملا درست است ولی من روش بیان شما را نمی‌پسندم.

انتقاد شما بجا بود ولی روش انتقاد کردن تان مناسب نیست.

❖ به کارگیری واژه "حق با شماست" همانند آب سردی بر روی آتش

است و فرد را آرام می‌کند. این واژه را برای کسی که به طور کامل و یا تا

حدودی حق با او است ولی به روش نامناسبی انتقاد می‌کند (برای مثال

با عصبانیت انتقاد می‌کند)، به کار گیرید:

حق با شماست.

کاملا حق با شماست.

تا اینجا حق با شماست اما....

❖ یکی از مهمترین روش‌های خلع سلح "زمان خریدن" است. آن هم زمانی

که دانشجویی در کلاس، پی درپی شما را به باد انتقاد می‌گیرد و مانع از تدریس و سخنرانی شما می‌شود. هدف دانشجو ممکن است برهم زدن سخنرانی تان باشد. در این موارد بهترین کار، زمان خریدن است. مانند: موضوعی که مطرح می‌کنید، بسیار مهم است و بنابراین اجازه دهید در پایان تدریس (سخنرانی) به آن پردازیم.

در انتهای صحبت، حتماً به موضوع مورد علاقه شما می‌پردازیم، اما اکنون اجازه دهید بحث را ادامه دهیم.

نکته: برخی دانشجویان از انتقاد به عنوان ابزاری برای بازی دادن و جلب توجه در کلاس استفاده می‌کنند. بنابراین، هر استادی باید با مهارت خلع سلاح و مهارت مدیریت انتقاد نابجا، آشنا باشد تا بدون خشونت بتواند انتقاد را مدیریت کند و وارد بازی‌ها نشود.

انتقادهای سازنده

انتقادهای سازنده، انتقادهای بجا و منصفانه‌ای هستند که باید اتفاق بیفتند. این نوع انتقادهای طبیعی هستند، آنها به تغییر رفتار و راهبردهای ما کمک می‌کنند. انتقادهای سازنده، ویژگی‌های مثبتی دارند، که باعث اثربخشی آنها می‌شود. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

↪ اختصاصی هستند نه کلی. مانند:

کتابی از من امانت گرفتی ولی به موقع به دست من نرسید. به جای اینکه بگویید شما امانتدار خوبی نیستید.

↪ به رفتار اشاره دارند نه شخصیت. مانند:

از این رفتارتان خوشم نیامد.

این کارتون خوب نبود.

↪ با زبان بدن مناسب بیان می‌شوند. مانند: لبخند زدن، لحن محترمانه.

- ❖ انتقاد کننده احساس خود را بیان می کند. مانند:
- بی توجهی شما مرا ناراحت می کند.
- ❖ با پیشنهاد همراه هستند. مانند:
- انتظار دارم که از این به بعد بیشتر حواست را جمع کنی.
- ❖ محترمانه بیان می شوند.
- ❖ در خلوت بیان می شوند و یا به خود فرد گفته می شود.
- ❖ زمانی بیان می شوند، که طرف مقابل در وضعیت خوبی است و آمادگی شنیدن دارد.
- ❖ انتقاد کننده فرصت اظهار نظر به انتقاد شونده می دهد.

واکنش به انتقاد سازنده

پذیرش انتقاد سازنده و تشکر از طرف مقابل، واکنش مناسب به انتقاد سازنده هستند. مانند:

متشکرم از یادآوری

از تذکرتون ممنونم

درخواست برای تغییر رفتار

درخواست برای تغییر رفتار، درخواست‌های پیچیده هستند که در مذاکره و روابط صمیمانه، روابط حرفه‌ای و فرزندپروری به کار می‌آیند. درخواست‌های پیچیده از یک جمله سه بخشی تشکیل می‌شوند که شامل موارد زیر هستند: بخش اول بیان احساس، بخش دوم توصیف رفتار فرد مقابل و بخش سوم بیان انتظار. به دو مثال توجه کنید:

ناراحت می‌شوم (بیان احساس)، از اینکه صحبت مرا قطع می‌کنید (توصیف رفتار فرد مقابل)، انتظار دارم بگذارید صحبت من تمام شود (بیان انتظار).
حس بدی پیدا می‌کنم (بیان احساس)، وقتی می‌بینم در کارورزی‌ها به موقع در محل کار حاضر نمی‌شوید (توصیف رفتار فرد مقابل)، انتظار دارم مقررات حضور و غیاب را رعایت کنید (بیان انتظار).

ارتباط غیرکلامی

ارتباط غیرکلامی، همان زبان بدن است. حالت‌های چهره مانند چگونگی نگاه، لحن کلام، آهنگ صدا، لبخند زدن، پوزخند زدن و... همگی بر تعامل ما، با دانشجو تاثیر می‌گذارد. زبان بدن می‌تواند باعث نزدیکی و صمیمیت با دیگران شود، یا سوء تفاهم و تنش ایجاد کند و بازدارنده باشد. رفتار غیرکلامی حالت‌های چهره، وضعیت بدنی و گوش دادن را در بر می‌گیرند. **حالت‌های چهره:** اخم کردن، نگاه تحقیرآمیز، لحن نامناسب، ریشخند و پوزخند زدن، همگی انواعی از حالت‌های چهره هستند، که می‌توانند سوء تفاهم ایجاد کنند. برای مثال فرد غمگین، حالت لب‌ها و چشمانش نشان دهنده غم و اندوه درونی اوست.

نکته: چهره، ویتترین هیجان‌های درونی است که می‌تواند تنش و یا آرامش درونی ما را، منتقل کند.

حالت‌های چهره و بدنی ناخوشایند می‌توانند، منجرکننده باشند. به این حالت‌ها، رفتار انزجاری گفته می‌شود. **رفتارهای انزجاری**، رفتارهایی هستند که احساس ناخوشایندی درگوبنده یا شنونده ایجاد می‌کنند و به ارتباط مناسب لطمه می‌زنند. به مواردی از رفتارهای انزجاری توجه کنید.

- ❖ اخم کردن
- ❖ ریشخند زدن یا پوزخند زدن
- ❖ در را به هم کوبیدن
- ❖ نگاه تحقیرآمیز
- ❖ لحن نامناسب
- ❖ پشت کردن به شنونده هنگام صحبت

نکته: رفتارهای انزجاری، مانع بزرگی بر سر راه ارتباط هستند و طرف مقابل را در موضع دفاعی قرار داده و به سوء تفاهم و خشم دامن می‌زنند.

وضعیت بدنی: چگونگی راه رفتن، نشستن و استفاده از دست‌ها، نشانگر وضعیت بدنی ما هستند که می‌توانند باعث برانگیختن اعتماد، احترام و حمایت دیگران شوند و یا احساس منفی ایجاد کنند. برای مثال فرد مضطرب، بی‌قرار است و دست‌هایش را به هم می‌مالد.

نکته: زبان بدن پیام‌های زیادی را به مخاطب منتقل می‌کند، حتی زمانی که ساکت هستیم و صحبت نمی‌کنیم نیز به دیگران منتقل می‌شود.

گوش دادن، یکی از رفتارهای غیرکلامی است که می‌تواند تسهیل‌کننده گفت‌وگوی موثر باشد. گوش دادن همدلانه با توجه کافی، تماس چشمی و حضور ذهن، امکان‌پذیر است. گوش دادن فعال توأم با حضور ذهن، باعث می‌شود مطالب گوینده را به دقت درک کنیم و اگر متوجه مسئله‌ای نشدیم و یا ابهامی داشتیم سؤال بپرسیم.

موانع گوش دادن

عوامل زیادی مانع گوش دادن موثر می‌شوند که عبارت‌اند از:

- ❖ بی‌توجه بودن
- ❖ اشتغال ذهنی
- ❖ جدی نگرفتن گوینده
- ❖ مشغول انجام کاری بودن
- ❖ قضاوت منفی در مورد گوینده
- ❖ تماس چشمی نداشتن

کارنا تمام و ارتباط

کارنا تمام به تجارب هیجانی حل و فصل نشده، اشاره دارند. این واژه نخستین بار توسط روان‌شناسی به نام پرلز رهبر مکتب گشتالت درمانی معرفی شد. از دیدگاه پرلز، تجارب ما در طی روز اگر حل و فصل نشوند، گشتالت‌های ناقص

ایجاد می‌کنند، که باعث اشتغال ذهنی و تحلیل انرژی روانی می‌شوند. برای مثال اگر از کسی رنجیدید و نتوانستید حرف خودتان را به او بزنید، ممکن است تمام روز از خودتان ناراحت باشید که چرا حرف دل‌تان را نزدیکی و جواب طرف را ندادید. به این ترتیب، ذهن‌تان پیوسته برای مدتی مشغول خواهد بود. همچنین ممکن است رفتار‌تان با آن فرد تغییر کند و آنچه که باید به او می‌گفتید را در عمل به او نشان دهید.

❖ کار ناتمام مانع گوش دادن و حضور ذهن در کلاس هست.

❖ کار ناتمام، شما را تحریک پذیر می‌کند به گونه‌ای که ممکن است زود به خشم بیایید.

❖ کار ناتمام بر توجه و تمرکز‌تان در کلاس لطمه می‌زند.

❖ کار ناتمام انرژی روانی شما را تحلیل می‌برد. به گونه‌ای که ممکن است بی‌حوصله و کسل شوید.

❖ کار ناتمام بر روابط شما با دیگران تاثیر می‌گذارد.

❖ اگر کار ناتمام را حل و فصل نکنید در معرض افسردگی قرار می‌گیرید.

عوامل ایجاد کننده کار ناتمام

❖ ناتوانی در نه گفتن

❖ احساس شرم و گناه

❖ فقدان مهارت قاطعیت

❖ ناتوانی در مقابله با انتقاد نابجا و مخرب

حل و فصل کار ناتمام

برای حل و فصل کار ناتمام، باید هر گاه از فردی ناراحت و آزرده شدید، احساس‌تان را به او بیان کنید و علت ناراحتی خودتان را توضیح دهید. اگر امکان صحبت ندارید، پیام بگذارید یا صدا ضبط کنید و بفرستید. این کار را زمانی انجام دهید که آرام هستید. اگر خشمگین هستید، نخست خود را آرام

کنید بعد صحبت کنید.
اگر اتفاق مربوط به گذشته هست نیز می‌توانید در موردش صحبت کنید.
پیش کشیدن موضوعات مربوط به گذشته و حل کردن آنها به رفع کینه و
کدورت کمک می‌کند.

نکته: اگر مسبب تجربه هیجانی دردناکی برای دیگران
بودید، از آنها پوزش بخواهید و به اشتباه خود اعتراف کنید.
پوزش خواستن، یکی از راههای مهم حل و فصل کردن تجارب
هیجانی است.

علیت حلقوی و ارتباط

رفتار در خلاء اتفاق نمی‌افتد. اتفاقاتی که پیش از یک رفتار و یا پس از
آن رخ می‌دهند، بر رفتار ما تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل نمی‌توان
گفت رفتار فرد شماره یک، باعث واکنش فرد شماره ۲ شده است. ممکن
است پیش از آن، فرد شماره ۲ کاری انجام داده باشد و یا زبان بدن وی،
برانگیزاننده رفتار فرد شماره ۱ باشد.

روان‌شناسان به علیت حلقوی اعتقاد دارند و به تعامل در ارتباط توجه
دارند. این دیدگاه سبب می‌شود که ما در تبیین رفتار دیگران به نقش و
سهام خودمان هم توجه کنیم و فکر کنیم که چه کردیم که دیگران با ما
اینگونه عمل کرده‌اند؟ توجه به علیت حلقوی، در تغییر رفتار نامناسب و
بهبود ارتباط به ما کمک می‌کند.

نکته: توجه به تعامل در ارتباط بین فردی در ایجاد آگاهی و بینش
در ما نقش دارد.

تسهیل کننده‌های ارتباط

تماس چشمی، اجازه صحبت دادن به گوینده، گوش دادن همدلانه، زبان بدن مناسب و همدلی، تسهیل کننده ارتباط هستند. بدون تماس چشمی، برقراری ارتباط امکان پذیر نیست. اگر مایل هستید از طرف مقابل بیشتر بدانید و یا اطلاعات بیشتری از وی بگیرید، بهتر است به او اجازه صحبت بدهید. گوش دادن همدلانه به این معناست که با توجه کامل، به صحبت طرف مقابل گوش دهید و اگر متوجه موضوعی نشدید، از آنها توضیح بخواهید. همدلی کردن یکی از راههای نزدیک شدن به دیگری و ابراز صمیمیت است. زبان بدن، مهمتر از کلام است و در شروع و دوام ارتباط نقش مهمی دارد.

همدلی

همدلی یعنی دیدگاه و احساس دیگری را درک کردن. همدلی یعنی خودت را جای طرف مقابل بگذاری و شرایط او را درک کنی. در همدلی شما به خودتان می‌گویید:

اگر من جای او بودم و شرایط او را داشتم اکنون چه احساسی داشتم؟

انواع همدلی

همدلی دو نوع است، همدلی شناختی و همدلی هیجانی. همدلی شناختی یعنی دیدگاه و شرایط دیگری را درک کنید و بتوانید از منظر او به موضوع نگاه کنید.

همدلی هیجانی یعنی خودت را جای دیگری بگذارید و حس کنید در شرایطی که فرد هست، چه احساسی دارد.

همدلی با دانشجو به درک بیشتر آنها کمک می‌کند و رفتارهای حمایتی ما را بر می‌انگیزاند. همدلی با انعطاف پذیری، گذشت و بخشش و حمایت از دیگران رابطه دارد.

دانشجویان با شرایط زندگی و خانوادگی متفاوتی هستند، برخی گذشته ای

شاد و رضایت بخش و برخی گذشته ای دشوار و تلخ داشته اند. در ظاهر ممکن است همه چهره‌ها شبیه هم باشد ولی دنیای درون هر یک از آنها متفاوت است. آنها ممکن است در معرض مشکلات مالی شدید، آشفتگی‌های خانوادگی، جدایی والدین، بیماری‌های روان و اعتیاد اعضای خانواده باشند. آنها ممکن است سال‌ها، سوگوار غم فراق باشند و نتوانسته باشند با آن کنار بیایند. برخی دانشجویان تجارب دردناکی دارند، برای مثال ممکن است قربانی خشونت و آزار جسمی باشند. این تجارب دردناک نه تنها با مشکلات روان در ارتباط است بلکه می‌تواند روحیه و رفتار اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار دهد، به گونه ای که ممکن است این افراد کم حرف، بی اعتماد به دیگران، تحریک پذیر، منزوی و در کنترل خشم ناتوان باشند. در این راستا با مشاهده رفتارهای نامناسب دانشجویان، باید گوشه چشمی به مشکلات احتمالی آنان هم داشته باشیم.

نکته: رفتار نامناسب مردم ممکن است به مشکلات روان یا تجارب دردناک گذشته شان مربوط باشد. آنها را به حساب گستاخی نگذاریم.

شاید برای برخی دانشجویان، سخت باشد که در مورد مسائل خود صحبت کنند، اما اگر ما مهربان و همدل باشیم، دیر یا زود این اتفاق می‌افتد. اگر دانشجویی از مشکلات خود صحبت کرد، شنونده باشیم. شرایط او را درک کرده و با او همدلی کنیم.

همدلی کردن با جملات زیر امکان پذیر است:

درک می‌کنم

می‌فهمم

متوجه هستم

اگر دانشجویی مایل است با شما صحبت کند، فرصتی را در اختیارش قرار

دهید تا بتواند آزادانه و در اتاقی خلوت با شما صحبت کند. با دقت به صحبت او گوش دهید و هرگز او را قضاوت یا سرزنش نکنید. پس از شنیدن صحبت‌های دانشجو او را راهنمایی کنید، در صورت لزوم، او را به کمک‌های حرفه‌ای مرکز مشاوره دانشگاه و روان‌شناس ارجاع دهید.

موانع همدلی

برخی عوامل، مانع همدلی هستند و روابط ما را با دانشجو تخریب می‌کنند. اگر به عنوان استاد در کلاس بین دانشجویان فرق بگذاریم، به پرسش‌های آن‌ها به درستی پاسخ ندهیم، در تدریس کم کاری کرده و به هر شکلی از دانشجو سوء استفاده کنیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که آنها به ما نزدیک شوند.

موانع همدلی عبارت‌اند از:

- ❖ قضاوت کردن
- ❖ سرزنش کردن
- ❖ مقایسه کردن
- ❖ گوش ندادن
- ❖ شتاب‌زده راه حل دادن
- ❖ کوچک کردن مشکل
- ❖ توصیه و نصیحت
- ❖ سوء استفاده از دانشجو
- ❖ پیمان شکنی
- ❖ زیر پا گذاشتن رازداری
- ❖ ترحم

دانشجویان روایت می‌کنند:

- * استاد ما به دانشجویان دختر توجه بیشتری دارد و با آنها شوخی می‌کند.
- * استاد از من خواست، در بیرون از دانشگاه با او قرار بگذارم.

- * استاد ما را تحقیر می‌کند.
- * استاد وقت کلاس را به بیان داستان‌های خانوادگی خودش اختصاص می‌دهد.
- * همه مقاله با زحمت و تلاش من نوشته شد ولی استاد اسم خودش را نفر اول گذاشت.
- * کتابی که با مشارکت استادم ترجمه کردم سه مترجم داشت استاد، همسرش و من. جالب است با وجودی که همه کارهای ترجمه را من انجام دادم، نفر سوم بودم.
- * همه می‌دانند اگر می‌خواهی کارت پیش بروی، باید با استاد فلانی دوست شوی.
- * همه این موارد مانع همدلی هستند. همدلی مهارتی است که در یک رابطه امن جوانه می‌زند و پرورش می‌یابد.

به روایتی از یک استاد توجه کنید.

"استادی نقل می‌کرد، دانشجویی که مشکلات زیادی داشت به او پیام‌های عاشقانه می‌داد و او به دلیل دلسوزی و ترحم با وی برخورد جدی نمی‌کرد. استاد به پیامک‌های دانشجوی پاسخ نمی‌داد و یک بار هم به وی تذکر داد که دست از این کار بردارد ولی این پیامک‌ها ادامه یافت تا زمانی که همسر استاد متوجه این موضوع شد و تنش خانوادگی شدیدی برای استاد ایجاد شد."

نکته: هنر این است که ما در بافت یک رابطه سازمانی با دانشجوی همدلی داشته، و سعی بر رعایت حریم شخصی استاد و دانشجوی داشته باشیم.

رابطه امن

رابطه امن، رابطه ای است که دو طرف و یا طرف ضعیف تر رابطه که به طور معمول کودکان، نوجوانان، دانشجویان و یا بیماران هستند، در آن رابطه احساس امنیت کنند به گونه ای که بتوانند با آرامش گفت و گو کنند و حرف خود را بزنند. رابطه امن در محیط دانشگاه، ویژگی‌هایی دارد مانند:

- رابطه در چارچوب رفتار سازمانی است.
- استاد و دانشجو حد و مرزهای حرفه ای را رعایت می کنند.
- دو نفر مسئولیت آنچه می گویند و آنچه انجام می دهند را بر عهده می گیرند.
- کسی قرار نیست باج بگیرد و یا باج بدهد.
- انتظار غیر منطقی از هم ندارند.
- پنهان کاری وجود ندارد.
- دانشجو احساس می کند، مورد سوء استفاده قرار نمی گیرد.
- استاد به دلیل ترحم و دلسوزی قواعد سازمانی را زیر پا نمی گذارد.
- دانشجویی که به استاد وابسته است مورد سوء استفاده قرار نمی گیرد.
- هدیه دادن و یا امتیاز دادن در افزایش نمره تاثیری ندارد.
- دو طرف راز دارند.
- اگر استاد نتواند به دانشجو کمک کند، او را ارجاع می دهد.

نکته: رابطه امن بستری است برای ارتقای علمی و کمک به موقع به دانشجو.

استادی نقل می کرد:

هیچکس فکر نمی کرد در پشت این چهره آرام و خندان مرضیه غم بزرگی وجود دارد، که او را به سمت خودکشی سوق می دهد. در بستر یک رابطه امن، او چند بار به اتاقم آمد و از افکار خودکشی و آرزوی مرگ پرده برداشت. با شنیدن این سخنان ضمن ابراز همدلی از او خواستم اجازه دهد او را به مرکز

مشاوره معرفی کنم تا خدمات روان شناختی بیشتری دریافت کند.

نکته: زمانی که ارتباط بین دانشجو و استاد غیر اخلاقی باشد در تمامی دنیا استاد مقصر شناخته می‌شود.

شفقت

همدلی راه را برای ابراز شفقت فراهم می‌کند. همدلی، نردبانی است که شفقت از آن بالا می‌رود. زمانی که بتوانید خودتان را جای دانشجو بگذارید و با او همدلی کنید، احساس شفقت و دلسوزی بیشتری نسبت به او خواهید داشت و این احساس شفقت سبب می‌شود که نسبت به دانشجو:

- مهربان تر باشید.
- اطلاعات و دانش خود را بی دریغ در اختیارش بگذارید.
- انعطاف پذیر باشید.
- از او حمایت کنید.
- اعتماد او را جلب کنید.
- در هنگام بروز رفتار پرخاشگرایانه، بتوانید بهتر شرایط را کنترل کنید. رفتار شفقت آمیز که از همدلی بر می‌خیزد، سبب می‌شود که همکاری دانشجو بیشترشده، تعامل بیشتری داشته و به درس و کلاس علاقمندتر شود، انگیزه بیشتری برای فعالیتهای تحصیلی پیدا کرده، انضباط کلاس را بیشتر رعایت کند، به شما نزدیک تر شده و از تجربه‌های درونی اش با شما صحبت کند.

استادان نقل می‌کنند:

دانشجویان به اندازه ای مرا دوست دارند که برای ازدواج با من رایزنی می‌کنند. اگر کاری از من بر آید، انجام می‌دهم و اگر نه به روان شناس ارجاع می‌دهم. تنها کسی که متوجه شد، علی به زندان افتاده است من بودم. پدر و مادرش

فوت کرده بودند و او نمی توانست به برادرش در این مورد چیزی بگوید. من تا جایی که در توانم بود به او کمک کردم و با رضایت او، برادرش را در جریان گذاشتم تا از وی حمایت کند.

من در جریان مشکلات اقتصادی و زندگی خانوادگی آشفته رضا بودم، می دانستم که او چند ساعت در روز کار می کند تا خرج تحصیل خودش را در آورد، به همین دلیل زمانی که او در درس من نمره کافی نیاورد به او دو نمره ارفاق کردم تا در درس قبول شود، اما از او خواستم بخشی از یک کتاب مربوط به موضوع درس را مطالعه کند و در کلاس کنفرانس دهد.

اگر دانشجویی رد شود و یا مشروط شود حتماً با او ملاقات می کنم و دلایل را بررسی می کنم. در بسیاری از موارد دانشجویان مشکلاتی دارند که باید با روان شناس مطرح کنند. حل شدن این مشکلات به بهبود عملکرد تحصیلی آنها می انجامد. به علاوه اینکه تشکیل پرونده روان شناسی یا پزشکی می تواند به دانشجویانی که مشکلات روان دارند کمک کند تا از سنوات تحصیلی اضافه برخوردار شوند.

نکته: همدلی و شفقت، وجدان را بیدار نگه می دارند و پادزهری برای خشونت و بد رفتاری محسوب می شوند.

حضور ذهن در ارتباط

حضور ذهن، در انجام هر کاری بر کیفیت آن می افزاید. یکی از راههای ارتباط موثر و کاهش تنش در روابط این است که در ارتباط با دیگران، حضور ذهن داشته باشیم. این کار از بروز سوء تفاهم جلوگیری کرده و به تنظیم و کنترل هیجانها کمک، و امکان واکنش مناسب به احساس و رفتار دیگران را فراهم می کند.

نکته: همدلی و حضور ذهن به ارتباط موثر کمک می‌کنند.

فشار روانی در روابط

ارتباط می‌تواند استرس زا باشد:

❖ اگر نیازهای افراد برآورده نشود.

❖ افراد نتوانند نه بگویند.

❖ افراد نتوانند مرز داشته باشند.

❖ قواعد تحمیل شده به افراد زیاد باشد.

❖ افراد خود را ناچار ببینند که به خواسته‌های دیگران تن دهند.

عواملی که باعث تنش و فشار روانی در روابط می‌شوند، عبارت‌اند از: کمال‌گرایی، قواعد بین فردی ناسالم، خودمحوری و بی‌توجهی به نیازهای دیگران، مرزشکنی و فقدان قاطعیت.

۱- کمال‌گرایی

کمال‌گرایی به معنای انتظار کامل و بی‌نقص بودن است. افراد کمال‌گرا از خطا و اشتباه کردن می‌ترسند و اصرار دارند که در هر فعالیتی بهترین باشند. آنها بیشتر به نتیجه کار فکر می‌کنند و همواره از خود انتظار موفقیت دارند. آنها در صورت شکست، به خود ملامتگری روی آورده و افسرده می‌شوند. کمال‌گرایی دو نوع است. کمال‌گرایی متوجه خود و کمال‌گرایی متوجه دیگران. در کمال‌گرایی متوجه خود، فرد قواعد و استانداردهای بالایی را تعیین می‌کند و از خودش انتظار دارد که مطابق با آنها پیش برود و در صورت شکست خود را سرزنش می‌کند. افراد کمال‌گرا به سختی خود را می‌بخشند. در کمال‌گرایی متوجه دیگران، فرد قواعد و انتظارات زیادی از دیگران دارد و آنها را برای پیشرفت و بهترین بودن، تحت فشار می‌گذارد. اگر دیگران نتوانند انتظارات او را برآورده کنند از آنها خشمگین می‌شود. کمال‌گرایی

متوجه دیگران، علت اصلی تنش و روابط تعارض آمیز با دیگران است. برخی افراد هم نسبت به خود و هم نسبت به دیگران سختگیر هستند و انتظارات کمال گرایانه دارند. تغییر کمال گرایی به تغییر باورهای بستگی دارد که به کمال گرایی دامن می‌زنند. مانند:

من زمانی ارزشمند هستم که کامل باشم.

من همواره باید کامل باشم.

من همواره باید نفر اول باشم.

برای تغییر این باورها، فنون شناختی و برگه حق و حقوق کمک کننده است.

- فنون شناختی: فنونی مانند بررسی سود و زیان، بدترین پیامد، بررسی شواهد در تایید و رد این باور، کمک کننده است. فن مهم دیگر، این است که از خودتان پرسید اگر دیگری به جای من بود و چنین باوری داشت به او چه توصیه ای می‌کردم؟ توصیه‌ها را بنویسید و به کار بگیرید.

- برگه حق و حقوق: همه ما به عنوان یک انسان حق و حقوقی داریم که کمال گرایی آنها را زیر پا می‌گذارد. به مواردی از این حقوق توجه کنید: من حق دارم از زندگی لذت ببرم.

من حق دارم اشتباه کنم.

من حق دارم در برخی موقعیت‌ها در حد متوسط ظاهر شوم.

۲- قواعد بین فردی ناسالم

قواعد با جملات، باید دار همراه هستند. ما برای خیلی چیزها در زندگی قواعد داریم و رابطه بین فردی یکی از آنها است. قواعد ممکن است سالم باشند، مانند من باید به همه احترام بگذارم و یا ناسالم باشند. مانند:

من باید همه را راضی نگهدارم.

هیچکس نباید از من انتقاد کند.

هیچکس نباید به من نه بگوید.

قواعد بین فردی ممکن است، انتظارات نابجایی در ما ایجاد کنند. مانند:

اگر به کسی نیکی کردم او باید تشکر کند.
اگر از کسی حمایت کردم او باید جبران کند.

تمرین

شما نیز چند قاعده ناسالم نام ببرید.
قواعد بین فردی را با فنون شناختی ذکر شده در بالا اصلاح کنید.

۳- خودمحوری و بی توجهی به نیازهای دیگران

خودمحوری و تنها به فکر نیازهای خود بودن، بی توجهی به نیازهای دیگران، یکی دیگر از دلایل تعارض‌های بین فردی است که می‌تواند رابطه را تنش‌زا کند. در این موارد پاسخ به پرسش‌های زیر کمک می‌کند:
از رابطه چه چیزی به دست می‌آورم و چه چیزی به رابطه می‌دهم؟
آیا نیازها و انتظارات طرف مقابل در ارتباط با من برآورده می‌شود؟
آیا رابطه برای فرد مقابل فشارزا است؟

نکته: نظرسنجی از دیگران راهی است برای آگاهی از نیازها و رضایت آنها از رابطه.

۴- فقدان قاطعیت

قاطعیت نداشتن در ارتباط با دیگران سبب می‌شود که حق و حقوق ما، زیر پا گذاشته شود، دیگران مسئولیت خود را به ما واگذار کنند، نتوانیم به آنها نه بگوییم و یا اعتراض کنیم، در ابراز نظرات و احساسات خود مشکل داشته باشیم.
رفتار قاطعانه آموختنی است با مطالعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی و تمرین می‌توانیم قاطع تر عمل کنیم.

۵-مرزشکنی

زیر پا گذاشتن مرزهای دیگران و یا اجازه دادن به دیگران برای نادیده گرفتن حریم و مرز ما می‌تواند یکی از دلایل تعارض و تنش در رابطه باشد. در این راستا لازم است با مفهوم مرز بیشتر آشنا شویم.

تعریف مرز

خط جدا کننده بین دو چیز یا دو فرد یا حد و حدود بین شما و دیگری را مرز می‌گویند. مرز همچنین شامل قواعدی است که شما در روابط با دیگران مشخص می‌کنید. وجود مرز، در هر رابطه ای لازم است. مرزها به دوام رابطه، حفظ هویت و عزت نفس کمک می‌کنند و یکی از راههای مهم مراقبت از خود در رابطه محسوب می‌شوند.

نکته: بین ما و دیگران مرز وجود دارد من، من هستم و تو، تو هستی

انواع مرز

انواع مرز عبارت اند از: مرز جسمی، روانی، مالی، جنسی، مرز مذهبی یا معنوی و مرز حرفه‌ای.

مرز جسمی، همان حفظ فاصله ما با دیگران است. مرز روانی به این معناست که ما در مورد تجارب درونی خود با دیگران صحبت نکنیم یا نه.

در مرز مالی، این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم، پول و درآمد خود را چگونه خرج کنیم و در مورد میزان درآمدمان با دیگران صحبت کنیم یا خیر.

مرز جنسی به رفتارهای جنسی در چارچوب شرعی و عرفی اشاره دارد.

مرز مذهبی به اعتقادات و باورهای مذهبی شخصی، مربوط می‌شود و مرز معنوی، کلیه فعالیت‌های معنوی و خیریه را شامل می‌شود که افراد بر اساس

علايق خود انجام می دهند.

مرز حرفه ای شامل انجام وظایف شغلی، رعایت حریم و مرز در محیط کار و پیروی از قوانین شغلی است. رعایت مرز حرفه ای به ما کمک می کند تا ضمن انجام وظایف شغلی به بهترین شکل، عملکرد حرفه ای بهتری داشته باشیم. برای مثال رازداری در ارتباط با بیمار.

مرز بندی مناسب برای دوام ارتباط و پیشگیری از تنش لازم است. به مواردی از مرزشکني در دانشگاه توجه کنید:

شوخی بیش از اندازه با دانشجو، بیان کردن مسایل خصوصی و خانوادگی خود در کلاس، دخالت کردن در کار دیگران یا اجازه دخالت دادن، رشوه دادن و گرفتن، تماس تلفنی یا حضوری با دانشجوی غیرهمجنس، در خارج از دانشکده، تماس جسمی با دانشجوی غیرهمجنس، از جمله این موارد هستند.

تمرین

مرزهای حرفه ای یک استاد در رابطه با دانشجو کدامند؟ اگر موارد بیشتری می دانید اضافه بفرمایید.

ایجاد مرز

برای ایجاد مرز در رابطه باید:

- طبق شرح وظایف حرفه ای عمل کنید.
- خط قرمزهای خود را شفاف بیان کنید.
- رفتارهای نامتعارف دانشجویان را کنترل کنید. مانند ابراز عشق و درخواست ارتباط دوستانه.
- به پیامدهای نادیده گرفته شدن خط قرمزها اشاره کنید.
- بر رعایت خط قرمزها پافشاری کنید.
- خارج چارچوب حرفه ای کاری انجام ندهید.
- و مهمتر از همه با حقوق خود آشنا باشید. مانند حق نه گفتن.

تمرین

از نظر شما مرز شکن‌ها کدامند؟.....

مشکلات روان شناختی در دانشجویان

دوره دانشجویی دوره پر استرسی است و دانشجویان نسبت به مشکلات روان آسیب پذیر هستند. برخی دانشجویان مشکلات خانوادگی دارند، برخی دور از خانواده و در خوابگاه به سر می‌برند، که مشکلات مربوط به خود را دارند، عده ای هم مشکلات مالی یا تحصیلی دارند. در نتیجه استرس زیادی را تحمل می‌کنند و ممکن است به مشکلات روان دچار شوند. شایع ترین مشکلات روان در دوره دانشجویی، اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی، وسواس و اعتیاد هستند. شناسایی زودهنگام نشانه‌های بیماری روان شناختی در دانشجویان می‌تواند راه درمان را هموار کند. در این بین، اساتید یکی از افرادی هستند که می‌توانند به موقع دانشجویانی که دچار مشکلات روان هستند را شناسایی و آنها را ارجاع دهند.

نشانه‌های خطر در دانشجویان

غیبت‌های زیاد از کلاس، افت عملکرد تحصیلی و رد شدن در امتحان، بی‌حوصلگی و کسالت، پرخاشگری، بی‌انگیزگی، احساس پوچی، احساس ناامیدی و درماندگی، افکار و اقدام به خودکشی، اقدامات خود تخریبی و نامناسب، شک و تردیدهای وسواسی، اضطراب و خماری همگی نشانه‌های خطر محسوب می‌شوند. دانشجویی که از ناامیدی و بی‌انگیزگی صحبت می‌کند، ممکن است افسرده باشد. دانشجویی که نگران و مضطرب است به دلیل اضطراب، کارایی خود را از دست می‌دهد. دانشجویی که آرزوی مرگ دارد و از افکار خودکشی حرف می‌زند نیاز به درمان دارد. وجود هر یک از این علائم، می‌طلبد که با دانشجو صحبت کنیم و آنها را متقاعد کنیم که از کمک‌های حرفه ای مرکز مشاوره دانشگاه، روان شناس و روان پزشک کمک بگیرند.

