



اتاق مشاوره

شوهرم پولدار، معتاد و خیلی بداخلاق است



خانمی ۴۶ ساله ام. رفتار شوهرم با بچه ها و خودم خیلی بد است. هر چه پا به سن می گذارد، بدتر هم می شود. معتاد است اما وضع مالی خوبی دارد. دو تا پسر ۲۶ و ۱۹ ساله داریم. هیچ کمکی به من و بچه هایم نمی کند (خسبب است). بارها تصمیم به طلاق گرفتم ولی به خاطر بچه هایم کار را نکردم. زیاد هم به من تهمت می زند. نمی دانم چه کار کنم؟

متأسفانه اعتیاد مشکلی است که بعضی از زندگی های مشترک را در گیر می کند. این مسئله در تمام جنبه های زندگی اعم از زندگی شخصی، کاری، اجتماعی و زناشویی نقش ایفا می کند و از طرفی مهم است بدانید که عوامل بسیار زیادی در این که یک فرد را اعتیاد دست بکشد یا همچنان خرق در آن باشد، نقش دارد. این عوامل به دو دسته محافظت کننده و خطر ساز تقسیم می شود. شما به عنوان همسر می توانید نقش مهمی را در این زمینه ایفا کنید.



بنفشه دولابادی مشاور خانواده

نقش شما در اصلاح شوهرتان

یادتان باشد اگر به عنوان یک حامی به سمت کسی برویم، او پذیرا تر خواهد بود و فشار آوردن به وی، دردی را دوا نخواهد کرد. تهدیدات شدید و غیر واقع بینانه در برخورد با همسر معنادار، معمولاً آثار منفی دارد و وضعیت را وخیم تر می کند. بدخلقی، رسیدگی نکردن به خانواده و تهمت زدن ایشان بی شک به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه و حمایت نکردن شماست. مطمئن باشید بحث و مشاجره در خانواده موجب لجبازی و استرس در همسر معنادار می شود. از نقش خود غافل نشوید چرا که ایجاد انگیزه از سوی شما و فرزندان تان به بهبود شرایط بسیار کمک و احساس توانایی غلبه بر مواد را در او تقویت می کند. به آینده امیدوارش کنید.

مطالعه کتاب «در یک قدمی صبح»

شرایط او را درک کنید، بسیار مهم است متوجه عوامل به وجود آورنده تمایل و وسوسه و علایم جسمی، روانی و موقعیتی او باشید و به جای انتظار غیر واقع بینانه، سعی کنید تا حمایتش کنید و برنامه ای برای مقابله با آن داشته باشید. در همین باره مطالعه کتاب «در یک قدمی صبح (با همسر معتاد چه کنم؟)» به نویسندگی رضارستمی و خدیجه شاه محمدی را که توسط انتشارات تبلور منتشر شده، به شما توصیه می کنم.

بصراحت با همسرتان سخن بگویید

سعی کنید گله و شکایت کردن و به میان آوردن این موضوع که ساز او را داشتن یک زندگی بهتر از این هستیم و در کل نصیحت کردن ایشان را کنار بگذارید. به جای اعتراض کردن، صادقانه به او بگویید چگونه بیماری اعتیاد و بدخلقی اش بر زندگی شما تأثیر منفی می گذارد.

به شوهرتان بی توجهی نکنید

بی توجهی و خودداری از صحبت کردن با همسر معنادار بدخلق، در واقع نوعی تسلیم شدن در برابر اوست. شاید همسران این خلق و خوی بد رفتارهای آزاردهنده را به دلیل بی توجهی و رفتار شما انجام می دهد. همیشه به خاطر داشته باشید شخص معنادار هم در سنین بالا گرفتار یک بیماری هولناک است و مانند هر بیماری دیگری، ممکن است هیچ کنترل روی رفتار خود نداشته باشد. سعی کنید به همسرتان به چشم یک بیمار بنگرید نه به چشم یک مرد خشن و معتاد.

شوهرتان قابل اصلاح است

با توجه به پا به سن گذاشتن همسرتان و وضعیت فعلی او، سعی کنید از به کار بردن کلمات تند و زننده ای همچون «همیشه همین بوده ای»، «هرگز در دست نخواهی شد»، «خسته شده ام از تو»... خودداری کنید چون این عبارات ها، پیش گویی های بیپوده هستند و به زبان آوردن آن ها فقط باعث خستگی و کلافگی همسران می شود. معضل اساسی شما این است که مشکلات اصلی را در این سال های زندگی مشترک آرام آرام در خود جمع کرده اید و اکنون هنگام بحث در باره یک موضوع کوچک به شدت کلافه می شوید و از خود واکنش نشان می دهید و مانند یک بعب منفجر می شوید. توجه داشته باشید تمام رنج ها و احسانی های گذشته را به یک باره بر سر همسری که درگیر اعتیاد است، خالی نکنید.

نکته پایانی و قابل تأمل

افراد معتاد معمولاً دیگران را مسئول مشکلات و گرفتاری های خود معرفی می کنند و همیشه با عصبانیت و خلق و خوی بد، سعی می کنند مشکلات خود را به گردن دیگران بیندازند تا رفتار و وضعیت فعلی خود را توجیه کنند و به وضعیت خود ادامه دهند. به شما و اعضای خانواده تان پیشنهاد می کنیم، صبور باشید. تسلیم توجیه ها، مسئولیت گریزی ها و تهمت های او نشوید. برقراری ارتباط موثر با ایشان تنها راهی است که به شما کمک خواهد کرد از او به عنوان خانواده اش بخواهید تا مسیر زندگی خود را تغییر دهد.

به دنبال کسب هویت با مدرک گرفتن

است زیرا تمامی مدارک، دستاورد نیستند و برخی از آن ها حاصل نفوذ، رانت و امثال آن هستند یعنی ساز و کار کسب مدرک مهم نیست بلکه تنها یک ک کشیدن عنوان «دکتر» مهم است. مدرک گرایی نوعی از خودبیگانگی به وجود می آورد که بر ایند نیروهای وارده به شخص در میدان های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی است. بیگانگی از این منظر که به مدرک به سان یک بت نگرسته می شود، کسب آن مانند زدن واکنش فلج اطفال ضروری جلوه می کند، موجودیتی مستقل از خود شخص دارد و شعار «من مدرک دارم، پس هستم»،

جانشین «من می اندیشم، پس هستم» می شود. از این منظر شخص متقاضی مدرک به انسانی تک ساختی تبدیل می شود که هویت خود را بدون مدرک از دست می دهد.



مدرک گرایی نتیجه بوروکراسی ناکارآمدی است که به جای شایسته سالاری، کسب مدرک را شرط ارتقا یا استخدام می داند

دلایل سیاسی واجتماعی مدرک گر شدن جوانان

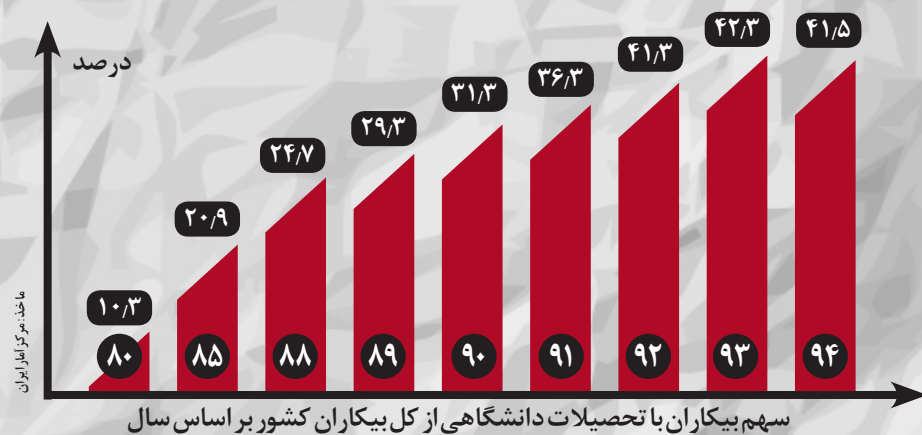
می برد که همانند مک دونالدیزه شدن (اصطلاح به کار رفته توسط جرج ریتر برای توضیح ویژگی های مدرنیته که از استعاره رستوران های غذای سریع مک دونالد استفاده کرده است)، سریع و کارا است و بر کمیت به جای کیفیت تأکید می کند که خود انعکاسی از روحیه غالب و سبک زندگی رایج در میان شهروندان یک سرزمین و نتیجه تعامل سطوح خرد و کلان برای تحمیل اراده و خواسته شان به یکدیگر است به این معنا که میزان و نوع مدارک مانند رسیدن به نوعی نقطه تعادل است که عرضه آن توسط سطح کلان و تقاضای آن توسط سطح خرد تعیین می شود. مدرک گرایی دارای کارکردهای سیاسی نیز هست؛ از این نظر که مانند قرص مسکنی برای بیگیری تجویز شد اما در نهایت به صورت دیالکتیکی (منظور از کاربرد این واژه توسط کارل مارکس این است که معتقد بود ساز و کارهای رشد سرمایه، دارای نوعی تناقض درونی است که اسباب سقوط و فروپاشی آن را نیز فراهم خواهد کرد) دامان خود برنامه ریزان را گرفته و به بیکاری مضاعف دامن زده است. همچنین برای قشری از میان سالان و کسانی که افسوس روزهای از دست رفته گذشته را می خورند به عنوان نوعی تفریح به کار می رود.

هنگامی که فرصت تحرک اجتماعی صعودی کم باشد، جوانان به سمت راه های جانشین می روند. برای مثال وقتی فرصت دست یابی به درآمد بالاتر یا توجه به تلاش و کوشش وجود نداشته باشد یا زمانی که شخص خود را با کسانی که این فرصت از طریق دیگر برایشان مهیا شده است مقایسه می کند، نوعی ساز و کار جبرانی را برای تحرک اجتماعی از طریق کسب مدرک به کار می گیرد. مدرک گرایی نتیجه عرضه بیش از حد فضای دانشگاهی ارائه دهنده، فشار تقاضا برای مدرک از طریق تبلیغات پیدا و پنهان اغوا کننده، شبکه توزیع نا کارآمد امکانات موجود یا نابرابری های ناعادلانه، مصرف گرایی و کالایی شدن مدرک و بازار ی شدن دانشگاه است. مدرک گرایی همچنین نتیجه نظام بوروکراسی نا کارآمدی است که به جای شایسته سالاری، کسب مدرک را شرط ارتقا یا استخدام می داند. از سویی دیگر، کاهش فشار آکادمیک در فضای دانشگاهی یعنی راحت تر شدن ورود به دانشگاه و خروج از آن و دسترسی سریع تر به انواع کلاس های مجازی و ابزارهای میان بر ایانه ای (مانند کپی کاری) در تسریع این روند دخیل است؛ مجموعه این عوامل فضا را به سمت نوعی عقلانیت صوری پیش

دانشگاه برای کسب مهارت باشد نه مدرک

و حتی کاسب بودن در بازار، به مرور تغییر یابد. در همین زمینه، مهم ترین سوالی که باید در ابتدای امر، شخص به آن جواب دهد این است که اگر ادامه تحصیل ندهم چه کارهای دیگری می توانم بکنم؟ محاسبه هزینه-فایده این میادله یعنی رها کردن تحصیل و پرداختن به فعالیت جانشین آن، باید به ما بگوید که این کار عقلانی است. به عبارتی دیگر، باید فعالیت های جانشین دانشگاه رفتن برای کسب مدرک وجود داشته باشد که همان مزایای آموزشی همپای آن را داشته باشد و هزینه تحصیل نکردن با منافع فعالیت جایگزین جبران شود.

به طور کلی باید جانشین های مدرک دانشگاهی تعریف، تقویت و تبلیغ شوند و به طور منصفانه در دسترس عموم قرار گیرند و عرضه انواع مدرک که حتی گاهی کاملاً از ابتدا تا انتها خرید می شود، کاهش یابد و رشته ها و دانشگاه ها با توجه به نیازسنجی مناطق و آمایش سرزمینی مکان یابی شوند و رشد پیدا کنند. شعار «دانشگاه برای مدرک» باید جای خود را به «دانشگاه برای کسب مهارت و دانش» بدهد که این امر از طریق آموزش از دبستان آغاز می شود. همچنین استعدادیابی باید در عمل اجرا شود و باور به مجراهای جایگزین مانند هنر، موسیقی، فنی و حرفه ای



مشاوره فردی

شما می توانید از مشاوره فردی استفاده کنید یا از آموزش دوره مهارت های زندگی یا حتی می توانید برای تقویت این مهارت، کتاب مطالعه کنید ولی نکته مهم این است که شما می توانید مشکل کمرویی و ارتباط اجتماعی خود را برطرف کنید.

که تمایلی به دیده شدن نداشته اید و نکته دیگر، پذیرش شرایط فعلی خودتان است که ظاهر این پذیرش اتفاق نیفتاده و این مسئله بر روابط اجتماعی شما تأثیر گذار بوده است. همان طور که می بینید، میزان پذیرش خودتان در کیفیت عملکرد شما خیلی اهمیت دارد. هم اکنون نکته مهم این است که بر توانمندی های خود تمرکز کنید و آن ها را پرورش دهید. هر چقدر ویژگی های مثبت خود را پرورش دهید، عملکردهای فردی و اجتماعی شما نیز افزایش می یابد و این مسئله بر اعتماد به نفس شما تأثیر مستقیم می گذارد. به طور مثال می توانید روی مهارت های ارتباطی خود کار و آن را تقویت کنید. وقتی می گوئیم مهارت یعنی با تلاش و پشتکار می توانید آن را کسب کنید.

توانمندی های تان را پرورش دهید

در پیامک خود گفته ای از بچگی گوشه گیر هستی. معنای نهفته در این جمله این است

بررسی ابعاد جامعه شناختی ۵ برابر بودن دانشگاه های ایران نسبت به آلمان

مدرک گرایی بیکاری زا!

امیر محمدیان خراسانی، جامعه شناس



باور کردنی نیست اما ایران پنج برابر کشورهای پیشرفته دنیا دانشگاه دارد. در ایران دو هزار و ۶۴۰ دانشگاه وجود دارد. در حالی که چین و هند با جمعیتی چندین برابر ایران به ترتیب دو هزار و ۴۸۱ و هزار و ۶۲۰ دانشگاه دارند و این یعنی تعداد دانشگاه ها پیش از ما کمتر است. بنابر گزارش موسسه اسپانیایی CISC، تعداد دانشگاه ها در بیشتر کشورهای پیشرفته جهان زیر ۵۰۰ دانشگاه است؛ برای مثال آلمان ۴۱۲، انگلیس ۲۹۱ و کانادا ۳۲۹ دانشگاه دارد. گزارش ها همچنین می گویند این تعداد دانشگاه در ایران، حدود پنج هزار میلیارد تومان از بودجه کل کشور را می بلعد و نزدیک به ۵۰ درصد جمعیت بیکار کشور را تولید می کند. نکته قابل تأمل دیگر این که ۸۰ درصد وزیران کابینه انگلیس مدرک کارشناسی دارند، در حالی که در ایران موج دکترا گرفتن و پشت میز نشستن به راه افتاده است.

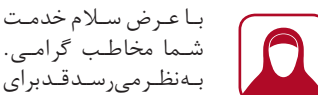
(منبع خبر: الف). این آمار وار قام عجیب و نتیجه حاصل از مقایسه آن با دنیا، ما را بر آن داشت تا پدیده مدرک گرایی در کشور و مجموعه عوامل دخیل در ایجاد این موج را بررسی و تحلیل کنیم.



تبدیل شدن مدرک به کالای مصرفی

آن اشاره شد، نمی پذیرد. همچنین گویای نوعی جابه جایی اهداف سازمانی است یعنی دانشگاه بدون اعلام و به صورت ضمنی و غیرعلنی، از محل کسب دانش به محل صدور مدرک نزول کرده یا در این سراسیمگی افتاده است. از جنبه مصرف گرایی نیز می توان این طور توضیح داد که مصرف مدرک، همپای انواع دیگر مصرف رشد کرده است و مدرک هم به صورت کالایی که با قانون عرضه و تقاضا میزان مصرف آن تعیین می شود، ظهور کرده است.

مدرک گرایی یعنی تقاضای زیاد برای کسب مدارک عالی دانشگاهی بدون توجه به هدف اصلی آن یعنی کسب دانش و مهارت، چند سالی است به عنوان پدیده ای در ایران ظهور کرده و جماعت زیادی را تحت تأثیر قرار داده است. در گونه شناسی «اربرت مرتن» این پدیده تا حدودی نشان دهنده نوعی مناسک گرایی است زیرا وسیله را قبول دارد (مدرک) ولی هدف کسب این وسیله را که در ابتدای پاراگراف به



احترام اسماعیل زاده روان شناس عمومی

با عرض سلام خدمت شما مخاطب گرامی. به نظر می رسد قد برای شما، موضوع مهمی است و می فهمم که کوتاه بودن قدتان شما را ناراحت می کند و این موضوع ظاهر را بر اعتماد به نفس شما نیز تأثیر گذاشته و شمارا به چالش کشیده است. بیابید مسئله شمارا دقیق تر بررسی کنیم.

چرا با این شرایط سازگار نمی شوید؟

به این سوال ها فکر کنید: شمارا برای تغییر شرایط خود (اندازه قد) چه کاری می توانید انجام دهید؟ آیا پیگیری های لازم را کرده اید؟ آیا شرایط قابل تغییر است؟ اگر شرایط را بررسی

کوتاهی قد باعث گوشه گیری ام شده است



پسری ۲۳ ساله و دارای لیسانس هستم. از کوتاهی قد رنج می برم. دکتر هم رفتم ولی تا امروز نتیجه ای نداشته است. این وضع باعث شده از بچگی گوشه گیر و در روابط اجتماعی ضعیف باشم. لطفا کمک کنید.