

خانه‌ای نو

با ترفندهای ساده

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چطور می‌توان با کمترین هزینه و تلاش، فضایی تازه و دلنشین در خانه‌ی خود ایجاد کرد؟ در دنیای پرسرعت امروز، همه ما به دنبال راه‌هایی هستیم



که بتوانیم با صرف انرژی و هزینه کمتر، زیبایی و آرامش را به محیط زندگی‌مان بیاوریم. خبر خوب این است که تغییر دکوراسیون لزوماً به معنای هزینه‌های هنگفت یا پروژه‌های پیچیده نیست؛ بلکه گاهی تنها با چند ایده خلاقانه و استفاده هوشمندانه از عناصر موجود، می‌توان تحولی شگرف در فضای خانه ایجاد کرد و روحی تازه به آن دمید.

جادوی کوسن‌ها

بدنه بخش بزرگی از فضای خانه را به خود اختصاص می‌دهد و تغییر آن معمولاً هزینه‌بر است. اما با هوشمندی، می‌توان با کمترین هزینه، ظاهری کاملاً نو به مل‌هایتان ببخشید. کلد کوسن در کوسن‌ها است! با اضافه کردن چند کوسن جدید با رنگ‌ها و طرح‌های متنوع، یا حتی با تغییر چیدمان کوسن‌های فعلی، می‌توانید جلوه‌ای تازه و پرنارژی به مبلمان خود بدهید. اگر به دنبال تنوع بیشتر هستید، استفاده از روکش‌های زیبا و متناسب با فصل، می‌تواند ظاهری کاملاً متفاوت به مل‌هایتان ببخشد.

نفس تازه با گل و گیاه؛ سبز، زنده و زیبا
طبیعت همیشه الهام‌بخش زیبایی است. با آوردن چند گلدان گل و گیاه به داخل خانه، می‌توانید طراوت و سرزندگی فصل بهار را به فضای خود مهمان کنید. اگر تجربه‌ی نگهداری از گل و گیاه را ندارید، نگران نباشید! گیاهانی مقاوم و کم‌توقع وجود دارند که به سادگی می‌توان از آن‌ها نگهداری کرد و از زیبایی‌شان لذت برد. چند گلدان کوچک در گوشه‌ای از اتاق نشیمن، روی میز عسلی یا حتی در آشپزخانه، می‌تواند فضایی شاداب و چشم‌نواز ایجاد کند.

آشپزخانه؛ نظم و زیبایی در کنار هم
آشپزخانه، قلب تپنده‌ی هر خانه‌ای است. برای ایجاد تنوع در این فضا، لازم نیست کابینت‌ها را عوض کنید. با استفاده از استیکرها و برچسب‌های کابینت با طرح‌ها و رنگ‌های مکمل، می‌توانید ظاهری نو به کابینت‌هایتان ببخشید. ترکیب استیکرهای طرح‌دار و ساده، یا حتی نصب عکس‌های خانوادگی و یادکاری روی درب یخچال، می‌تواند به آشپزخانه شما گرما و شخصیت خاصی بدهد.

سرویس بهداشتی؛ کوچک اما اثرگذار
اغلب ما از اهمیت دکوراسیون سرویس بهداشتی غافل می‌شویم، در حالی که با تغییرات کوچک، می‌توان این فضا را نیز به مکانی دلپذیر تبدیل کرد. استفاده از شمع‌های تزئینی، گلدان‌های کوچک گل و گیاه (مخصوصاً گیاهان مقاوم به رطوبت و نور کم) و عودهای خوشبو، می‌تواند فضایی آرامش‌بخش و شیک ایجاد کند. این تغییرات، حتی کوچک، تأثیر قابل توجهی بر حس و حال شما هنگام استفاده از این فضا خواهند داشت.

جادوی آینه‌ها؛ بزرگنمایی و روشنایی
آینه‌ها ابزاری قدرتمند در دکوراسیون هستند. قرار دادن یک آینه بزرگ قلدی یا یک آینه کسول در نقطه مناسب، می‌تواند فضا را بزرگتر، روشن‌تر و دل‌بازتر نشان دهد. اگر آینه‌ای قدیمی دارید، با رنگ کردن قاب آن، می‌توانید ظاهری نو به آن ببخشید و از آن به عنوان یک عنصر تزئینی جذاب استفاده کنید. آینه‌ها نه تنها کاربردی هستند، بلکه به فضا عمق و جذابیت بصری می‌بخشند.

نورپردازی خلاقانه؛ خلق فضایی گرم و دلنشین

تغییر در نوع و محل قرارگیری منابع نوری، تأثیر شگرفی بر اتمسفر خانه دارد. به جای نورهای سفید و سرد، از لامپ‌های با نور آفتابی یا آبازورهای زبیا استفاده کنید تا فضایی گرم و صمیمی ایجاد شود. شمع‌های تزئینی نیز می‌توانند در شب، نوری دلنشین و رمانتیک به فضا ببخشند. نورپردازی صحیح، می‌تواند زیبایی دکوراسیون شما را دوچندان کند.

تغییر چیدمان؛ هنر بازی با فضا
گاهی اوقات، تنها با تغییر چیدمان وسایل موجود، می‌توان حس تازگی را به خانه آورد. تابلوها را در جای جدیدی نصب کنید، گلدان‌ها را جابجا کنید، یا حتی زاویه قرارگیری مبلمان را کمی تغییر دهید. این جابجایی‌های کوچک، دیدگاه جدیدی به فضای خانه شما می‌بخشد و آن را از یکنواختی خارج می‌کند. به گزارش ایرنا، با اجرای این ترفندهای ساده، خواهید دید که چگونه می‌توانید با کمترین هزینه و تلاش، فضایی نو، زیبا و دلنشین در خانه خود خلق کنید و از زیبایی و تازگی آن لذت ببرید.

با وجود تصویب مصوبه صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان و وعده مسئولان برای اجرای آن، این گواهینامه همچنان صادر نمی‌شود و بلا تکلیفی موجود، زنان موتورسوار را با خطرات جانی و مشکلات حقوقی و بیمه‌ای مواجه کرده است.

به گزارش خبرآنلاین؛ خیابان‌های شهر، دیگر صحنه‌ای غریبه با حضور زنان موتورسوار نیست؛ دختران و زنانی که در میان گرانی خودرو و دشواری تردد شهری، موتورسیکلت را به‌عنوان وسیله‌ای کم‌هزینه‌تر برای جابه‌جایی انتخاب کرده‌اند. با این حال، با وجود اعلام مسئولان درباره تصویب مصوبه و پیگیری برای رفع موانع صدور گواهینامه، این مجوز همچنان به شکل رسمی برای زنان صادر نمی‌شود؛ وضعیتی که علاوه بر خطرات جانی، آنها را با محدودیت‌های بیمه‌ای و مشکلات حقوقی پس از حوادث مواجه کرده است.
موتورسیکلت‌سواری زنان در سال‌های اخیر از یک رفتار مقطعی فراتر رفته و به بخشی از واقعیت حمل‌ونقل شهری تبدیل شده است. افزایش قیمت خودرو و هزینه‌های تردد، در کنار عرضه مدل‌های متنوع موتورسیکلت، به‌ویژه اسکوترهای سبک و اتوماتیک، موجب شده شمار بیشتری از زنان به استفاده از این وسیله روی بیاورند.
در همین شرایط، مسئولان از فراهم شدن مقدمات قانونی برای صدور گواهینامه زنان سخن گفته‌اند. زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، اعلام کرده است مصوبه صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان به تصویب رسیده و مسئولیت اجرای آن به پلیس راهور سپرده شده است. به گفته

او، این معاونت پیگیر تسریع در اجرای مصوبه است.

فاطمه مهاجرانی، سخنگوی دولت نیز گفته است فرآیند کار در حال طی شدن است و برای اجرای آن باید زیرساخت‌هایی مانند آموزش زنان توسط زنان و برگزاری آزمون فراهم شود. او گواهینامه نیز اعلام کرده که باید این موضوع بررسی شود.



اما مسئله تنها به داشتن یا نداشتن یک مجوز رانندگی محدود نمی‌شود. مهاجرانی تأکید کرده است که آنچه برای متقاضیان اهمیت دارد، «نمونه اولیه» گواهینامه نیست؛ زیرا وقتی زنان با موتورسیکلت تردد می‌کنند و گواهینامه ندارند، این وضعیت به گفته او برای جامعه و دستگاه قضایی «بار ایجاد می‌کند». به همین دلیل، دولت پیگیر تعیین تکلیف موضوع است.

بهروزآذر نیز یکی از دلایل پیگیری این موضوع را همین

چرا مردان در برابر خشونت همسرانشان سکوت کرده‌اند؟



تقریباً به همان اندازه نگران بودند که شریک زندگی‌شان در صورت صحبت کردن، آنها را به دروغ به خطا متهم کند یا تلافی کند. برای بسیاری از مردان، این‌ها تردیدهای جزئی نبودند، بلکه موانع واقعی بین سکوت و دریافت کمک بودند. این موانع در

پرداخت‌شده در نهایت از او باز یافت می‌شود. در مقابل، خود بیمه‌ای برخوردار نخواهد بود.

ابعاد این پلاتکلیفی البته به ارقام خسارت محدود نمی‌شود. در اصفهان، تنها طی چهار ماه نخست امسال ۱۸ زن موتورسوار جان خود را از دست داده‌اند؛ آماري که بار دیگر مسئله آموزش و مهارت را برجسته می‌کند. در شرایطی که بخشی از زنان بدون امکان طی کردن فرآیند رسمی آموزش و آزمون وارد خیابان‌ها می‌شوند، نبود سازوکار مشخص برای سنجش صلاحیت فنی می‌تواند خطرات بیشتری به همراه داشته باشد.

از سوی دیگر، مسئله موتورسواری زنان صرفاً موضوعی اجتماعی یا حقوقی نیست و تبعات اقتصادی نیز دارد. هر حادثه علاوه بر خسارت انسانی، هزینه‌های درمان، خسارت مالی و تبعات قضایی و بیمه‌ای به دنبال دارد. به همین دلیل، ساماندهی این وضعیت می‌تواند به معنای انتقال استفاده از موتورسیکلت از یک وضعیت مبهم به چارچوبی رسمی، همراه با آموزش، آزمون، رعایت مقررات و امکان بهره‌مندی از پوشش بیمه‌ای باشد.

آنچه همچنان در خیابان‌ها جریان دارد با آنچه در فرآیند اداری و قانونی می‌گذرد فاصله دارد؛ زنان موتورسوار حضور دارند، اما گواهینامه رسمی هنوز صادر نشده است. در چنین شرایطی، تعیین تکلیف اجرای مصوبه‌ای متناسب با وضعیت زنان خود را ندارند و در صورت وقوع حادثه، صندوق خسارت زیان‌دیده را پرداخت و سپس مبلغ را از مقصر حادثه دریافت می‌کند.

بنابراین، پرداخت خسارت از سوی صندوق به معنای تیره راکب مقصر نیست؛ بلکه مبلغ

چرا مردان در برابر خشونت همسرانشان سکوت کرده‌اند؟

خشونت خانگی چیزی است که مردان باید خودشان به تنهایی با آن برخورد کنند.

در نظر گرفتن خشونت خانگی به عنوان یک موضوع خصوصی یا شخصی، رایج‌ترین مانع گزارش شده در کل بود. شرم و خجالت، همراه با ترس از اینکه شریک زندگی ممکن است تلافی کند یا اتهامات دروغین بزند و نگرانی از سرزنش شدن توسط هر کسی که برای کمک به وی مراجعه می‌کند، به فاصله کمی پس از آن قرار داشتند. محققان خاطرنشان کردند که این موانع مشترک احتمالاً منعکس کننده انتظارات فرهنگی گسترده در مورد مردانگی هستند، یعنی این ایده که مردان باید متکی به خود، از نظر عاطفی سرسخت و قادر به مدیریت مشکلات شخصی بدون کمک خارجی باشند.

البته این مطالعه ثابت نمی‌کند که این انتظارات مستقیماً باعث شده است که مردان از درخواست کمک اجتناب کنند، اما الگوی بین گروه‌ها با آن پیشینه فرهنگی گسترده‌تر سازگار است. تقریباً ۴۰ درصد از مردان نیز شک داشتند که آیا هیچ منبع و کمک موجود می‌تواند کمک‌کننده باشد یا خیر. حدود دو نفر از هر پنج نفر گفتند که اصلاً نمی‌دانند به کجا مراجعه کنند. تقریباً از هر سه نفر، یک نفر احساس می‌کرد که خدمات موجود برای مردانی مانند آنها مناسب نیست، نرخی که در هر سه گروه نژادی و قومی ثابت ماند و به این برداشت گسترده اشاره دارد که سیستم‌های خشونت خانگی به شکل مناسب طراحی و بنا شده‌اند. در حالی که موانع اصلی مشترک بودند، الگوی خاص آنچه مردان گزارش کردند به طور معناداری بر اساس گروه متفاوت بود. مردان لاتین تبار به طور قابل توجهی موانع کلی بیشتری نسبت به مردان سیاه‌پوست گزارش کردند. بیش از نیمی از پاسخ دهندگان لاتین تبار گفتند که نمی‌دانند چگونه تجربیات خود را فاش کنند که این میزان به طور قابل توجهی بالاتر از مردان سیاه‌پوست و سفیدپوست بود. ... ادامه در همین صفحه

زنان

گواهینامه موتورسیکلت زنان در ایستگاه وعده

دای جان ناپلئون اثر ایرج پزشکزاد PDF Compressor Free Version

دای جان ناپلئون اثر ایرج پزشکزاد برای حدود ۴۰ سال منعقد بود. اما بعد از گذشت این زمان، بالاخره مجوز انتشار دایی جان ناپلئون بدون سانسور صادر شد و به‌صورت قانونی در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفت. ایرج پزشکزاد کوشیده در بطن ماجرای کم‌دی و عاشقانه، جامعه‌ی ستی و تیپ‌های مختلف ایرانی را به نقد بکشد. این داستان اثری جریان‌ساز است و بسیاری از دیالوگ‌ها و شخصیت‌هایش وارد ادبیات عامه شده‌اند. و در کنار همه این‌ها، یکی از رایج‌ترین سندروم‌های ایرانی را هم معرفی کرده: سندروم دایی‌جان ناپلئون!

این رمان نخستین‌بار در اواخر دهه‌ی ۱۳۴۰، به‌صورت پاورقی در مجله‌ی «فردوسی» با نام مستعار الف‌پ آشنا منتشر می‌شد. سپس به صورت کتاب درآمد و تا امروز بارها تجدید چاپ شده با افس‌ت و زیراکسی تکثیر شده است. رمانی زیبا، خواندنی، محبوب و با درون‌مایه‌ی طنزآمیز و انتقادی که از زبان خواهرزاده‌ی دایی جان (یک پسر نوجوان) روایت می‌شود و قصه‌ی عشق او به لیلیست، عشقی پاک به دختردایی‌اش که در پس‌زمینه‌ی آن، حجم انبوهی از روابط خنده‌آور و ریاکارانه، میان زنان و مردان خانواده‌ی اشرافی‌شان برقرار است.

رمان پر حادثه است و بر قصه متکی شده، به این ترتیب کِشِش زیادی دارد و مخاطب را تا صفحات پایانی، در انتظار بیشتر دانستن، مشتاق نگه دارد. ایرج پزشکزاد قلابش را از عشق راوی (که در سریال اقتباسی «سعید» نام گرفته است) با ذهن خواننده درگیر می‌کند و در پس نخستین قلاب، قلاب‌های دیگر را به‌طور متوالی بر خواننده پرتاب می‌کند. عامل پرتاب قلاب‌ها، جنگ و دعوی دو شخصیت دایی‌جان و آقاجان است.

آقاجان نماینده‌ی طبقه‌ی متوسط شهری است که می‌خواهد جای اشرافیت را در سلسله‌ی مراتب اجتماعی بگیرد. او در راه رسیدن به مقصودش هیچ اقدامی روی گردان نیست. حریفش، دایی‌جان، به محض نزدیک شدن به واقعیت به‌گونه‌ی مضحکی

از کنار آن می‌گذرد، به خیال‌هایش می‌گریزد و فقط لحظاتی از واقعیت را برمی‌گزیند که برای «اثبات خود» مناسب‌تر می‌داند. شخصیت دایی‌جان را در هر کجای دنیا و در هر جامعه‌ای می‌توان پیدا کرد. شخصیتی که توهم توطئه دارد و این توهم، کانون مرکزی اندیشه‌ی او را شکل می‌دهد. او برای اثبات خود، از همه‌ی رویدادها اعم از اخبار سیاسی روز تا اتفاقات عادی زندگی و حتی رفتارهای مردم کوچه و بازار نیز کمک می‌گیرد. این ترازوی یا کم‌دی خیلی آهسته صورت می‌گیرد، یعنی همراه‌شدن با توهم دایی‌جان، خواننده را از پیش‌آمدها متقاعد می‌کند. رمان در سوی دیگر، به تشریح قشرهای مختلف اجتماعی، از روشنفکر تا مردم کوچه و بازار می‌پردازد و در تار و پود یک داستان باورپذیر، همه‌ی شخصیت‌ها را بدون هیچ توصیفی از قیافه و ظاهرشان، در برابر خواننده پردازش می‌کند. شخصیت‌هایی چندوجهی که هم از جهت نحوی زندگی‌شان و هم از جهت طرز فکرشان طبیعی و ملموس‌اند. واقع رمان متکی بر «گفت‌وگو» است و طنز شیرین خود را از زبان و لحن آده‌ما می‌گیرد. هریک از شخصیت‌ها متناسب با موقعیت اجتماعی و اخلاقی خودشان سخن می‌گویند و مثلاً کلام دایی‌جان و مش‌قاسم و اسدالله و شیرعلی قصاب و سعید با یکدیگر متفاوت است.

ایرج پزشکزاد با استفاده از عنصر «زبان» تمام شخصیت‌ها را به‌خوبی پرداخت کرده است. تا جایی‌که معمولاً وقت حرف زدن از رمان دایی جان ناپلئون یا سریال آن و یادآوری تکه‌های بازم‌وی آن، همه با «دروغ چرا؟» تا قبر آلیااااا...» ادای مش‌قاسم را می‌آورند یا مومنت مومنت‌های اسدالله‌میرزا را تکرار می‌کنند یا از جنون دایی‌جان حرف می‌زنند و واقعاً تکتک این‌ها جزو مهم‌ترین شخصیت‌های ادبیات داستانی ایران هستند. این رمان تاکنون به ۱۵ زبان خارجی از جمله انگلیسی، فرانسه، اسپانیایی، روسی، عربی و عبری ترجمه شده است.

بعد از انتشار رمان و مخصوصاً پس از سریال ناصر تقوایی، شخصیت دایی‌جان ناپلئون و رفتار او مورد توجه قرار گرفت و بحث‌های زیادی حول او انجام شد. عده‌ای او را با دن کیشوت مقایسه می‌کنند و کاراکتر و جنون این دو را شبیه به هم می‌دانند؛ دو مرد متوهم که تصور می‌کنند شخصیت بسیار بزرگی هستند و مرثیه‌گوی افتخار آفرینی‌ها و جنگ‌های خیالی‌اند. این اختلال که به کیشوتیسم (Quixotism) معروف است زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به ایدئال‌گرایی محض گرایش پیدا می‌کند و به عملی‌بودن آرمان‌هایش مطلقاً توجهی ندارد. او چنان به ایدئال‌هایش اصرار دارد و از روی هیجان عمل می‌کند، که کم‌کم مرز بین واقعیت و خیال را گم می‌کند. وضعیت «کیشوتیک» با نوعی رمانتیسم و خیال‌پرستی در ارتباط است. در این قصه هم، شخصیت دایی‌جان مثل دن کیشوت، خود را شخصیتی والا‌تبار و برجسته می‌بیند که با قشون انگلیس در نبرد بود. زдохورد ساده را به‌جای جنگ می‌گیرد و زده‌دا و اوباش را ارتش انگلستان می‌داند. اما بخش دیگری از منتقدین داستان را کاملاً ایرانی می‌دانند و معتقدند دایی‌جان ناپلئون بیشتر نمایانگر یکی از خصایص ایدئال‌گرایی‌هاست؛ داشتن توهم توطئه نسبت به بیگانگان و مخصوصاً انگلیسی‌ها که زمانی دراز کشور را تحت سیطره‌ی خود داشتند. اینکه هر ماجرای توطئه‌ی آن‌ها است و با نقشه‌ی دقیق آن‌ها طرح شده. این نگاه آن‌قدر قوی است که انگلیسی‌ها به شوخی می‌گویند ایرانی‌ها بیشتر از خودشان به توانایی‌های آن‌ها اعتقاد دارند. این دسته از منتقدین سندروم دایی‌جان ناپلئون را معادل نوعی بیگانه‌ستیزی و وطن‌پرستی افراطی می‌دانند که نمی‌تواند وضعیت اسفبار موجود کشور را بپذیرد. اصرار دارد که حتما توطئه‌ای در کار است درنتیجه دچار رفتارهایی پارانویژیک می‌شود.

برشی از کتاب:
«مش‌قاسم که تحت‌تأثیر حکایت هیجان‌انگیز دایی جان گویا عقلش را از دست داده بود، به میان صحبت دوید:

عرض نکردم که جنگ کازرون بود؟
سخفه‌شود...! بعله من اولین کاری که کردم گفتم باید کلک خدادادخان را بکنم... این اشرار اصولاً تا رئیسشان زنده است جسورند و به محض این‌که رئیس کشته شد همه فرار می‌کنند... سینه‌مال خودم را رساندم به قله‌ی تخته‌سنگ... کلاه‌پوستی داشتم، سر یک چوب کردم و بردم بالا که این‌ها خیال کنند... مش‌قاسم باز طاق‌ت نیاورد:

آقا! پنداری دیروزه... کلاه‌پوستی شما را جلو چشم می‌بینم... اصلاً شما اگر خاطرتان بیاد تو جنگ کازرون کلاه‌پوستی را گم کردید، یعنی گلوله خورد... جنگ ممسنی اصلاً کلاه‌پوست نداشتید...

دای جان ناپلئون اثر ایرج پزشکزاد PDF Compressor Free Version

مردان لاتین تبار همچنین به طور قابل توجهی بیشتر از مردان سفیدپوست موانع زبانی و نگرانی در مورد وضعیت مهاجرت را به عنوان دلایل عدم درخواست کمک ذکر کردند.

همچنین نگرانی در مورد ایجاد شرم یا ننگ برای خانواده‌هایشان در بین مردان لاتین‌تبار به طور قابل توجهی بیشتر از مردان سیاه‌پوست یا سفیدپوست بود. دخالت شریک زندگی، به این معنی که شریک بدرفتار به طور فعال مانع از ارتباط آنها می‌شد، در بین مردان لاتین‌تبار در مقایسه با مردان سفیدپوست نیز با نرخ بالاتری گزارش شد. برای مردان سیاه‌پوست، رایج‌ترین مانع گزارش شده نگاه کردن به بدرفتاری به عنوان یک موضوع خصوصی بود. مردان سیاه‌پوست کمتر از مردان لاتین تبار و سفیدپوست نگرانی در مورد بار نشدن یا مواجهه با تعصب و سوگیری را گزارش کردند.

محققان مراقب بودند که توضیح مطمئنی برای این تفاوت ارائه ندهند. آنها خاطرنشان کردند که این یافته با توجه به زمینه‌های تاریخی و ساختاری گسترده‌تر، تفسیر محتاطانه‌ای را می‌طلبد و خواستار تحقیقات بیشتر برای درک آنچه این الگو را هدایت می‌کند، شدند. این مطالعه دلیل وجود این تفاوت را مشخص نمی‌کند و نویسندگان در مورد مکانیزم اساسی نتیجه‌گیری نکرده‌اند. در بین حال، مردان سفیدپوست به طور قابل توجهی بیشتر از مردان لاتین‌تبار احتمال داشت که در وهله اول در تشخیص یا برچسب زدن آنچه برایشان اتفاق می‌افتد، به عنوان «خشونت خانگی» مشکل داشته باشند. در پاسخ‌ها، یک مرد سفیدپوست به سادگی اشاره کرد که «منی‌دانن این کار نه‌اجامی است». محققان این را به عنوان یک مانع معنادار در میان مردان سفیدپوست مستند کردند، اگرچه این مطالعه به طور خاص بررسی نکرد که چه چیزی باعث این مشکل می‌شود.

آنچه این مطالعه روشن می‌کند، این است که قربانیان مرد خشونت خانگی از روی بی‌تفاوتی از درخواست کمک خودداری نمی‌کنند. آنها بین شرم شخصی، انتظارات فرهنگی و خدماتی که بسیاری از آنها را نامربوط یا دور از دسترس می‌دانند، گرفتار شده‌اند.

این فشارها بسته به پیشینه مرد، به طور متفاوتی اعمال می‌شوند. دسترسی به زبان و ترس از مهاجرت بر مردان لاتین‌تبار سنگینی می‌کند، دشواری در نامیدن و قبول خشونت خانگی در میان مردان سفیدپوست آشکار می‌شود و مردان سیاه‌پوست نگرانی کمتری در مورد سوگیری یا ناباوری گزارش می‌دهند، الگویی که نویسندگان می‌گویند قبل از اینکه کسی بتواند آن را توضیح دهد، نیاز به مطالعه بیشتر دارد.

تا زمانی که سیستم‌های حمایتی همه این واقعیت‌ها نه فقط تجربیات زنان یا مردان را در نظر نگیرند، بسیاری از قربانیان مرد ممکن است همچنان کمکی را که وجود دارد، نامربوط یا دور از دسترس بدانند. نه به این دلیل که کمکی وجود ندارد، بلکه به این دلیل که برای بسیاری از این مردان، هنوز این حس وجود ندارد که اصلاً کمکی برای آنها ساخته و در نظر گرفته شده است.