



نگاه هوشمندانه «امین زندگانی» به حمایتگری شوهرها

صحبت‌های پربازدید این بازیگر در برنامه «هزارویک» تلویزیون که گفته‌شوهرها باید از لحاظ اقتصادی وروانی، تامین‌کننده در زندگی مشترک باشند، به خوشبختی منجر می‌شود؟

علیه دلاور | روان‌شناس

محموری

ویدئوی حضور الیکا عبدالرزاقی و امین زندگانی در برنامه «هزارویک» شبکه نسیم با اجرای محسن کیایی و حضور جناب خان پربازدید شده است. «زندگانی» در بخشی از این برنامه می‌گوید: «فکر می‌کنم مرد وظیفه‌اش این است که از لحاظ اقتصادی وروانی، تامین‌کننده در زندگی مشترک باشد تا همسرش دغدغه زیست نداشته باشد. او باید یک آسایش و فراغ بال و یک فرصتی برای رسیدگی به خودش داشته باشد. ما هر قدر هم از لحاظ مدنی بگوییم که زن و مرد برابر هستند اما از لحاظ روانی باید بپذیریم که شوهر باید در زندگی مشترک حمایتگر باشد و من این نقش را دوست دارم». آیا این دیدگاه باعث خوشبختی یک زوج خواهد شد؟

● نیاز مردان به حمایتگری و تکیه‌گاه بودن

اقتدار مرد یکی از خصوصیات جدانشدنی و ذاتی در مردان است. هر مرد باید در نبرد و در جبهه‌ای پیروز شود تا به این باور برسد که قدرتمند و ارزشمند است. مردان به طور غریزی روحیه رهبری و حمایتگری و تکیه‌گاه بودن دارند و عزت نفس خود را از این راه تقویت می‌کنند. وقتی یک مرد عاشق می‌شود به طور طبیعی از علاقه و عشقش محافظت می‌کند. اما این به معنای تسلط و غلبه مرد بر زن و سطح پایین بودن زن نیست. زنان قلبا دوست دارند که مورد حمایت قرار بگیرند. درست است که در روابط پیچیده امروزی مشارکت مالی زن و شوهر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و درآمد زنان در کنار مردان بسیار به ارتقای رفاه خانواده کمک می‌کند ولی اگر نیاز اقتدار و حمایتگری در مردان نادیده گرفته شود، می‌تواند پیامدهایی مثل سردی در روابط و بی‌محبتی، خیانت، کنترلگری، خشونت و... به بار بیاورد.

● مبحث جنجالی حمایتگر اصلی مالی

در زندگی مشترک به تازگی مبحث نقش و وظیفه مرد و زن در تأمین مخارج زندگی و حمایتگری مالی بسیار داغ است و عقاید گوناگونی در این باره مطرح می‌شود. دانستن این که حمایتگر اصلی زندگی زناشویی در زمینه مالی چه کسی است، در فهم روابط بین اعضای خانواده و دلایل شکست و فروپاشی آن بسیار مهم است. اطلاعات و فهم اندک در این زمینه می‌تواند به افزایش تنش، خشونت و طلاق در یک خانواده منجر شود. امروزه با پیشرفت تکنولوژی و آزاد شدن وقت و زمان، زنان فرصت بیشتری برای کار در عرصه‌های مختلف اجتماعی پیدا کرده‌اند. اما آیا این بدین معنی است که نقش حمایتگر مردان از بین رفته؟ و زنان هیچ نیازی به حمایت مالی همسر خود ندارند؟

داده تصویری

● **اهمیت کمک خواستن از شوهرها**
شما احتمالا می‌توانید بیشتر کارها را خودتان انجام دهید به خصوص اگر زنی با استقلال مالی باشید ولی اجازه دهید گاهی مردتان مسئولیت شمارا بر عهده بگیرد و از این طریق حس ارزشمندی و اعتماد به نفس را در او تقویت کنید. بنابراین اگر می‌خواهید به عنوان یک خانم دل همسر خود را به دست آورید و او را متعهد به خود کنید گاهی از همسرتان درخواست کمک کنید و اجازه دهید همسرتان قهرمان زندگی شما باشد و احساس پیروزی کند. به او احساس بی‌فایده بودن ندهید. گرچه ممکن است نیاز به قهرمان نداشته باشید اما مردی می‌خواهد که احساس یک قهرمان را داشته باشد. مردان در تأمین هزینه زنان سخت‌گیرند و دوست دارند از ایمنی زنان اطمینان حاصل کنند و آن‌ها را راضی نگه دارند و مورد احترام و قدردانی قرار بگیرند پس قدردانی فراموشان نشود!

● احساس ارزشمندی خانم‌ها با دریافت حمایت

در مقابل، زنان با دریافت حمایت از مردان احساس ارزشمندی و آرامش و رضایت بیشتری در رابطه زناشویی دارند. همچنین چنین زن‌هایی، وفادارتر و مسئولیت‌پذیرترند و نسبت به نیازهای همسر خود حساس‌ترند. در مسائل مختلف به خصوص مسائل مالی صبر، درک، همدردی و همیاری بیشتری دارند و در بحران‌های مالی خود تبدیل به یک یار حمایتگر می‌شوند. این رفاقت و همیاری دو طرفه باعث شکل‌گیری روابط بلندمدت و ثبات‌زدگی می‌شود. زوجینی که دارای یک زندگی موفق و پایدار هستند، به راحتی می‌توانند با همکاری یکدیگر مشکلات مالی به وجود آمده را حل کنند.

● زنان صرفا در یافت‌کننده حمایت مالی؟

منظور از حمایتگری مالی مردان در رابطه این نیست که زنان صرفا دریافت‌کننده حمایت مالی مردان باشند. امروزه کار کردن و پذیرش نقش‌های اجتماعی در بیرون از خانه برای زنان اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده زیرا منجر به استقلال مالی، حضور در اجتماع، مفید بودن، ارتقای فکری، افزایش اعتماد به نفس و توزیع عادلانه قدرت تصمیم‌گیری در خانواده و... شده است. ضمن این که شرایط اقتصادی به وجود آمده در جوامع امروزی بیشتر خانواده‌ها را به درآمد زنان برای حفظ خانواده نیازمند ساخته است و زنان برای بهبود وضعیت رفاهی خانواده و بالا بردن سطح اقتصادی آن بیشتر از گذشته به سمت اشتغال خارج از خانه رومی‌آوردند. بدین ترتیب نیاز به پول و منابع مالی در خانواده، موجب شده که خانواده دیگر به شیوه سنتی گذشته قادر به تولید مایحتاج خود نبوده و زن و مرد هر دو بیرون از خانه کار کنند. اما این بدان معنا نیست که حتما صرفا زنان باید دریافت‌کننده حمایت مالی از سمت شوهرها در زندگی مشترک باشند.

از دنیای روان‌شناسی

کشف ۳۰۰ عامل ژنتیکی جدید مرتبط با افسردگی

محققان تقریباً ۳۰۰ عامل ژنتیکی مرتبط با افسردگی را پیدا کردند که قبلاً برای آن‌ها ناشناخته بود. این پژوهش به دانشمندان کمک می‌کند تا بهتر پیش‌بینی کنند که کدام افراد بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند. براساس گزارش گاردین، محققان بین‌المللی به رهبری دانشگاه ادینبورگ و کینگز کالج لندن، داده‌های ژنتیکی بیش از ۵ میلیون نفر در ۲۹ کشور را مطالعه کردند؛ در این ۵ میلیون نفر، از هر ۴ فرد یک نفر از اجداد غیروارثی بود. تحقیقات قبلی در زمینه بررسی ژنتیکی افسردگی عمدتاً شامل جمعیت سفیدپوست و ثروتمندتر بوده است که بیشتر نقاط جهان را نادیده می‌گرفت اما با گنجاندن نمونه‌ای متنوع‌تر، محققان توانستند عوامل خطر ژنتیکی جدیدی را شناسایی کنند.

● عوامل ژنتیکی جدید مرتبط

با افسردگی طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۳/۸ درصد از جمعیت جهان (تقریباً ۲۸۰ میلیون نفر) در بازه‌ای از زندگی خود به افسردگی مبتلا می‌شوند. در حالی که طیف وسیعی از عوامل از جمله وقایع نامطلوب زندگی، سلامت جسمی و استرس می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد، اما عوامل ژنتیکی نیز مؤثر هستند. پیش از این محققان بیش از ۴۰۰ عامل ژنتیکی را که خطر افسردگی را افزایش می‌دهند، شناسایی کرده بودند، حالا این رقم به حدود ۷۰۰ عامل ژنتیکی رسیده است. این عوامل کوچک در DNA با نوروهای چندین ناحیه مغز، از جمله مناطقی که احساسات را کنترل می‌کنند، مرتبط هستند.

نکته‌ها

رفتاری که منجر به حفظ احترام‌تان می‌شود

- ۱- دستوردهای خود را بیش از حد به نمایش نگذارید
- ۲- اهداف شخصی را افاش نکنید
- ۳- کارهای خیر را بی صدا انجام دهید
- ۴- اشتباهات دیگران را در بوق و کرنا نکنید
- ۵- از شایعه پراکنی پرهیزید

چیدمان

راهنمای خرید فرش برای پذیرایی‌های کوچک

انتخاب فرش مناسب برای پذیرایی کوچک می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما با رعایت نکات ساده و هوشمندانه می‌توانید فضایی دلپذیر، شیک و دل‌باز خلق کنید، از انتخاب اندازه درست تا رنگ و طرح‌های مناسب. در این مقاله شما را با بهترین نکات انتخاب فرش ایده‌آل برای پذیرایی کوچک آشنا می‌کنیم.

بزرگ یا رنگ‌های پاستیلی می‌توانند فضای پذیرایی شمارا بزرگ‌تر و دل‌بازتر نشان دهند. این رنگ‌ها نور بیشتری را منعکس می‌کنند و باعث می‌شوند که فضا از لحاظ بصری بازتر به نظر برسد. در ضمن، برای اتاق‌های کوچک بهتر است از فرش‌های با طرح‌های ساده یا مینیمالیستی استفاده کنید. طرح‌های شلوغ و پر جزئیات می‌توانند فضا را شلوغ‌تر نشان دهند و فضای کوچک تری ایجاد کنند. فرش‌های یکدست با خطوط ساده یا طرح‌های هندسی می‌توانند انتخاب مناسبی باشند.

نحوه چیدمان فرش فرش باید به گونه‌ای چیده شود که هماهنگی لازم را با مبلمان و سایر اجزای اتاق ایجاد کند. در پذیرایی‌های کوچک، بهتر است فرش به گونه‌ای قرار گیرد که زیر مبلمان اصلی (مثل کاناپه) بيفتد. این باعث می‌شود که فضای اتاق منظم‌تر و متوازن‌تر به نظر برسد. اگر پذیرایی شما به گونه‌ای است که نیاز به فضای باز بیشتری دارد، می‌توانید فرش را به صورت مرکزی در اتاق قرار دهید، به طوری که فضای اطراف آن آزاد ب‌ودن مانع باشد.

در اندازه فرش به گزارش «راهنما» در یک پذیرایی کوچک، فرش باید طوری انتخاب شود که فضای اتاق را بزرگ‌تر و بازتر نشان دهد. فرش‌های ۶ متری برای اتاق‌های کوچک‌تر از ۱۵ متر مربع مناسب است و معمولاً می‌تواند زیر قسمت جلویی مبل قرار گیرد و فضایی منظم و دل‌نشین ایجاد کند. اگر پذیرایی شما کمی بزرگ‌تر است یا می‌خواهید بیشتر فضا را با فرش پوشش دهید، فرش ۹ متری می‌تواند زیر تمام مبلمان و میز ناهارخوری قرار بگیرد. این فرش به فضای اتاق ساختاری منظم می‌دهد و باعث می‌شود اتاق بزرگ‌تر به نظر برسد. همچنین برای پذیرایی‌های کوچک‌تر با چیدمان خاصی یا اتاق‌هایی با گوشه‌های تیز، فرش‌های گرد یا بیضی می‌توانند انتخاب مناسبی باشند. این فرش‌ها به علت لبه‌های منحنی خود باعث نرمی در فضای اتاق شده و باعث می‌شوند که اتاق‌های کوچک، راحت‌تر و جذاب‌تر به نظر برسند.

طرح و رنگ فرش فرش‌های با رنگ‌های روشن مثل کرم، سفید، طوسی روشن،

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک: ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام: ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

● راهنمایی‌هایی که در مطلب «نگران حضور فرزندم در فضای مجازی هستم؛ نوشته‌اید، خوب بود». از این خوشم آمد که مثال‌های خیلی خوبی داشت.

● «من مطمئن بودم که والدین، دخترشان را بیشتر دوست دارند». واضح بود. مربوط

به مطلب «والدین پسرشان را بیشتر دوست دارند یا دخترشان را؟» در صفحه خانواده.

● «شستن مو و چقدر جدی گرفتن! خیلی هم سختش کردین دیگه». من به زور همون شامو و موری زنم! خخخ.

● «متأسفانه در مدارس باید آموزش فعالیت در فضای مجازی به دانش‌آموزان داده شود و جایش خیلی خالی است.

● «زندگی سلام. زندگی زیباست، تادیر نشده، قدر همدیگه و ودیونیم. برای مخاطب خاص.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۳ بهمن ۱۴۰۳
- ۲۲ آبانیه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۰۹

خانواده و مشاوره