



## زخم‌های هزینه‌های پنهان در روابط

در بسیاری از روابط به‌ویژه نزدیک و خانوادگی، ما کارهایی انجام می‌دهیم که هزینه‌های پنهان روانی، احساسی، جسمی، زمانی و مالی دارند و مشکل این جاست که معمولاً دیده نمی‌شوند؛ چه کنیم باعث دلخوری نشود؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

یک بار یکی از مراجع‌اتم تعریف می‌کرد: «بعد از یک روز کاری سخت، در حالی که خسته و گرسنه بودم و سردرد داشتم، توی ترافیک بودم که خواهرم تماس گرفت و خواست که برم دنبالش و او را تا مطب دکتر ببرم و من به‌رغم خستگی و گرسنگی و سردرد رفتم و تا دیروقت توی مطب دکتر پیش خواهرم ماندم. چندوقت بعد در یک موضوع دیگری خواهرم به من گفت که خودخواهم و خیلی به احساسات دیگران اهمیت نمی‌دهم! وقتی من یادآوری کردم که آن روز با وجود تمام مشکلات همراه او به مطب دکتر رفتم، جواب داد که لازم نبود این همه زحمت به خودت بدهی، من با تاکسی می‌رفتم!» در بسیاری از روابط، به‌ویژه روابط نزدیک و خانوادگی، ما گاهی کارهایی برای دیگران انجام می‌دهیم که هزینه‌های پنهانی دارند. این هزینه‌ها شامل هزینه‌های روانی، احساسی، جسمی، زمانی و مالی است. مشکل این جاست که اغلب این هزینه‌ها دیده نمی‌شوند و حتی ممکن است طرف مقابل از فداکاری ما خبر هم نداشته باشد. در نتیجه، نه تنها قدر دانی لازم را دریافت نمی‌کنیم، بلکه ممکن است احساس کنیم زحماتمان نادیده گرفته شده است.

### هزینه‌های پنهان در روابط چگونه ایجاد می‌شوند؟

هزینه‌های پنهان زمانی ایجاد می‌شوند که ما بدون در نظر گرفتن نیاز واقعی طرف مقابل و بدون ارزیابی شرایط خودمان، به انجام کاری برای دیگران متعهد می‌شویم. بسیاری از ما به دلیل احساس مسئولیت، مهرطبی یا عادت به مراقبت از دیگران، کارهایی را قبول می‌کنیم که حتی ضروری نیستند یا می‌توانند به‌روش‌های ساده‌تری انجام شوند. فرض کنید وسیله‌ای در خانه شما خراب شده است. مادر شما بدون این که از شما پرسد، آن را برمی‌دارد و به تعمیرگاهی در آن سوی شهر می‌برد. چندین ساعت در ترافیک می‌ماند، هزینه مالی پرداخت می‌کند و در نهایت خسته به خانه برمی‌گردد. این در حالی است که شما می‌توانستید آخر هفته با صرف یک ساعت وقت، خودتان مشکل را حل کنید. این دقیقاً نمونه‌ای از هزینه پنهان در روابط است؛ زحمتی که نیازی به آن نبود و شاید اگر از قبل هماهنگ می‌شد، انجام نمی‌گرفت. این هزینه‌ها

### چهره‌ها

## پاداش جاه‌طلبی با قهرمانی

باشگاه «الاهلی» عربستان در حالی قهرمان لیگ نخبگان شد که مربی جوانش تنها ۳۷ سال دارد و نام‌بزرگی در دنیای فوتبال محسوب نمی‌شود



سیدمصطفی صابری | روزنامه‌نگار

زمانی بود که فوتبال ورزش نام‌ها محسوب می‌شد؛ فارغ از محاسبات معمول، یک فوق ستاره مثل «مارادونا» می‌توانست با نبوغ فردی‌اش تیم رقیب را به راحتی خلع سلاح کند. اما حالا فوتبال یک دانش است؛ از بدن‌سازی تا روان‌شناسی بازیکنان، رفتار سازمانی و کارگروهی تا تکنیک‌های تیمی. وقتی الهلال، النصر، الاهلی و کاوازاکی به جمع چهار تیم نهایی لیگ نخبگان آسیا رسیدند، همه منتظر نمایش فینالی جذاب بین الهلال و النصر بودند؛ یک طرف الهلال بود با ژوژسوس نام‌دار و کلی فوق‌ستاره، طرف دیگر النصر با پیولی مربی قهرمان سری آ ایتالیا و کاپیتانی کریس رونالدو. اما دو تیم دیگر از حیث نام‌های داخل زمین و روی نیمکت هیچ شانس نداشتند. اما باز هم فوتبال همه را غافلگیر کرد تا نشان‌اش، برنامهریزی، انگیزه و جاه‌طلبی بر نام‌های بزرگ‌پیروز شود؛ از یک طرف الاهلی توانست الهلال را با آن ترکیب

و حشتناک شکست دهد؛ آن سمت هم کاوازاکی النصر و کریس رامفهور کرد. در فینال هم که الاهلی برنده شد آن هم در حالی که روی نیمکتش مانیاس باسلیه مربی ۳۷ ساله‌ای را دارد که تا ۲۷ سالگی فوتبال بازی کرده و هیچ وقت ستاره نبوده. او کسی است که در قامت بازیکن نه در تیم بزرگی



این که خواسته باشیم، فداکاری می‌کنیم، انتظار داریم که قدر دانی ببینیم یا حداقل متوجه باشند که چه کاری برایشان انجام داده‌ایم. اما چون این بخش از زحمات از نگاه دیگران مخفی می‌ماند، احساس نادیده گرفته شدن و حتی مورد سوءاستفاده قرار گرفتن می‌کنیم.

### چگونه گرفتار هزینه‌های پنهان و دلخوری‌های بعدی نشویم؟

برای جلوگیری از این وضعیت، باید به‌طور آگاهانه رفتار کنیم و از خودمان بپرسیم که آیا واقعاً لازم است این کار را انجام دهیم؟ چهار راهکاری که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند کمک‌کننده باشد:

### ۱- ضرورت و فوریت در خواست را بررسی کنیم

قبل از قبول یک درخواست، از طرف مقابل بپرسیم: آیا این کار باید همین الان انجام شود؟ اگر من کمک نکنم، مشکلی برایت پیش می‌آید؟ آیا شخص دیگری هست که بتواند کمک کند؟ گاهی اوقات متوجه می‌شویم که انجام این کار فوریتی ندارد و نیازی نیست که ما خودمان را تحت فشار بگذاریم.

### ۲- شرایط خودمان را توضیح دهیم

بسیاری از ما عادت داریم بدون در نظر گرفتن شرایط خودمان، درخواست دیگران را قبول کنیم. اما باید یاد بگیریم که شرایط خودمان را شفاف بیان کنیم: «الان خیلی خسته‌ام، می‌توانم بعداً انجامش بدهم؟»، «روز سختی داشتم، اگر واقعاً حضور من ضروری است، می‌آیم» و... بیان شرایط به دیگران کمک می‌کند که متوجه شوند ما هم محدودیت‌هایی داریم و همیشه قادر به کمک نیستیم.

### ۳- راه‌حل‌های جایگزین پیشنهاد دهیم

گاهی راه‌های بهتری برای کمک کردن وجود دارد که هزینه پنهان کمتری برای ما دارد. مثلاً: «می‌خواهی برایت اسنپ بگیرم؟»، «می‌توانم فردا این کار را انجام بدهم؟»، «دوست داری به فلانی بگویم که کمک کند؟» پیشنهاد راه‌حل‌های جایگزین باعث می‌شود که طرف مقابل هم راه‌های دیگر را در نظر بگیرد و ما را تحت فشار قرار ندهد.

### ۴- تناسب هزینه پنهان با کمک ارائه‌شده را بسنجیم

در نهایت، باید از خودمان بپرسیم: آیا فداکاری‌ای که دارم می‌کنم، ضروری است؟ آیا این کمک برای طرف مقابل واقعاً ارزشمند است؟ آیا اگر من این کار را نکنم، اتفاق بدی می‌افتد؟ اگر پاسخ منفی است، شاید بهتر باشد که انجام آن صرف‌نظر کنیم یا راه‌حل دیگری پیدا کنیم.

### تناسب هزینه و فایده را بسنجیم

هزینه‌های پنهان در روابط می‌توانند باعث احساس خستگی، ناراضی‌تی و دلخوری شوند. بسیاری از ما بدون این که متوجه باشیم، کارهایی انجام می‌دهیم که ضرورتی ندارند و فقط باعث فرسودگی ما می‌شوند. برای جلوگیری از این وضعیت، باید ضرورت درخواست‌ها را بررسی کنیم، شرایط خودمان را توضیح دهیم، راه‌حل‌های جایگزین ارائه کنیم و تناسب هزینه و فایده را بسنجیم. با این کار، هم انرژی و زمان خودمان را بهتر مدیریت می‌کنیم و هم از ایجاد دلخوری‌های ناخواسته جلوگیری خواهیم کرد.

### اتاق مشاوره

## دزدگی باشوهر خیانتکار هر روز زجر می‌کشم



من به شوهرم علاقه زیادی داشتم اما وقتی فهمیدم که به من خیانت کرده، بد جور به هم ریختم. الان هم یا باید به همه بگویم، آبرویم را ببرم و طلاق بگیرم یا به خاطر فرزندانم، در همین شرایط بمانم و هر روز زجر بکشم. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



مخاطب گرامی، اطلاعات‌مان درباره شما ناکافی است اما این که شما همچون بسیاری از همسران دلیل ادامه زندگی خود را فرزندان و آبروی خواسته دیگران و امثالهم می‌دانید، به هیچ عنوان دلیل خوبی نیست؛ زیرا افرادی که به خاطر خودش زندگی نمی‌کنند، انگیزه کافی برای ممتاز بودن و بروز رفتارهایی مانند گذشت و صبوری و تحمل سختی و تلاش بیشتر برای پیشرفت و... را ندارند، در نتیجه یک همسر نمونه و یک والد خوب نخواهد بود. واقعیت این است که هر فردی اگر به خاطر خودش زندگی کند و بتواند یک زندگی ایده‌آل برای خودش بسازد و در آرامش کامل باشد، خودبه خود برای شریک زندگی‌اش یک همسر مناسب و برای فرزندانش یک پدر یا مادر خوب و برای والدینش یک فرزند شایسته خواهد بود، پس سعی کنید برای خودتان زندگی کنید تا دیگران هم در کنار شما لذت ببرند.

### با هیچ فردی در این باره صحبت نکنید

با این حال به شما توصیه می‌کنیم ضمن پرهیز از تصمیم‌گیری عجولانه و احساسی درباره این موضوع با هیچ فردی صحبتی نکنید و سعی کنید با تلاش برای بخشیدن همسران شرایطی را به وجود آورید تا وی بتواند گذشته و اشتباه خود را جبران کند. مراجعه به یک مشاور خانواده را موکداً به شما پیشنهاد می‌کنیم و مطمئن باشید اگر صبوری کنید و بتوانید این موضوع را با کمک مشاور و به مرور زمان مدیریت کنید، بعد از عبور از این بحران آرامش به زندگی‌تان بازمی‌گردد و زندگی خوبی خواهید داشت.

### دید مثبت توأم با گذشت داشته باشید

همان طور که می‌دانید عوارض و تبعات طلاق در زندگی مشترک بسیار سخت و آزاردهنده است و این سختی زمانی

### از دنیای روان‌شناسی

## افزایش ۲ برابر مشکلات روان به‌خاطر استرس کاری

بر اساس مطالعه پژوهشگران دانشگاه هاروارد و استنفورد آمریکا، استرس محیط کار نه فقط آزاردهنده است، بلکه می‌تواند به اندازه دود سیگار دست‌دوم برای سلامت شما مضر باشد. به گزارش «دپجیاتو»، «جول گو» استادیار دانشکده کسب و کار هاروارد، همراه «جفری ففر» و «استفانوس زنیوس» از دانشگاه استنفورد، با بررسی ۲۲۸ مطالعه به مضرات استرس محل کار روی افراد پی برده‌اند. آن‌ها ۱۰ عامل استرس در محیط کار را که روی سلامت فیزیکی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد، در نظر گرفتند؛ از ساعات کاری طولانی گرفته تا حمایت اجتماعی اندک.

### اثرات زیان‌بار استرس کاری

یافته‌های این تحقیق نشان داد بسیاری از فاکتورهای موجود در محیط کار می‌توانند به‌طرز چشمگیری بر سلامت انسان اثر بگذارند. این مقاله می‌گوید اثر استرس محیط کار در واقع می‌تواند به اندازه دود سیگار دست‌دوم مضر باشد. همچنین تقاضاهایی که در محیط کار از افراد می‌شود، می‌تواند احتمال بروز بیماری‌ها را تا ۲۵ درصد افزایش دهد. ساعات کار طولانی با افزایش تقریباً ۲۰ درصدی خطر مرگ زود هنگام همراه بود. نگرانی از بابت از دست‌دادن شغل نیز احتمال بروز مشکلات سلامت را تا حدود ۵۰ درصد افزایش می‌داد. همچنین این مطالعه دریافت وجود تعارض میان کار و امور خانوادگی افرادی توانست بیش از دو برابر احتمال گزارش مشکلات سلامت روان را افزایش دهد و خطر مشکلات سلامت فیزیکی را تا بیش از ۹۰ درصد بالا ببرد.

### استرس کاری شاید بهره‌وری را افزایش دهد اما...

محققان می‌گویند شاید این مطالعه به شرکت‌ها کمک کند ارزیابی تازه‌ای درباره شیوه‌های مدیریتی خود داشته باشند. جول گو مدعی است شاید از دید شرکت‌ها این‌طور به نظر برسد که درخواست تکمیل کارها با سرعت بیشتر یا کار در ساعات طولانی‌تر، بهره‌وری را افزایش می‌دهد اما واقعیت امر ممکن است چنین نباشد و تبعات سنگین‌تری داشته باشد. بی‌توجهی به استرس در محیط کار ممکن است گران تمام شود. بر اساس داده‌های سال ۲۰۱۵ مرکز Stanford Business، استرس در محل کار مسئول مرگ سالانه ۱۲۰ هزار نفر است و ۱۹۰ میلیارد دلار هزینه سلامت ایجاد می‌کند. نتایج پژوهش حاضر در Behavioral Science & Policy Association منتشر شده است.

### نکته‌ها

## عرا هکار تشخیص افراد درون‌گرا

- بیشتر از آن که حرف بزنند، گوش می‌دهند
- از تیپاطات نوشتاری را ترجیح می‌دهند
- معمولاً در افکارشان غرق هستند
- در فعالیت‌های تک‌نفره رشد پیدا می‌کنند
- از بحث اجتناب می‌کنند
- دوستی‌های با کیفیت را به تعدد دوستان ترجیح می‌دهند

### تربیت فرزند

## فریاد زن سر کودکان، مغزشان را تغییر می‌دهد؟

بدرفتاری کلامی دارند و بیش از نیمی هر هفته در معرض آن قرار دارند. کارشناسان هشدار داده‌اند که آثار بلندمدت بدرفتاری از جمله سرزنش، توهین، توبیخ، انتقاد یا تهدید کودکان می‌تواند اضطراب، افسردگی، اختلال‌های تغذیه‌ای، مشکلات خواب، سوء مصرف مواد، خودزنی و خودکشی را شامل شود.

خبریه «کلمات اهمیت دارند، در لندن پروفیسور ایمون مک کروی، در کالج دانشگاهی لندن (UCL)، گفت: «بدرفتاری کلامی تأثیر عمیقی بر کودکان و نوجوانان می‌گذارد و خطر ابتلا به مشکلات اجتماعی و سلامت روان در طول زندگی را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد». او در ادامه افزود: «مطالعات تصویربرداری ما به وضوح نشان می‌دهد که آسیب‌های عاطفی، از جمله بدرفتاری کلامی، چگونه رشد مغز را تغییر می‌دهد و درک جوانان از خود و واکنش آن‌ها به چالش‌های زندگی را درگونی می‌کند. مهم است که به والدین و مراقبان کمک کنیم تا اثر ماندگار کلماتشان را درک کنند، به‌تازگی، گروهی از کارشناسان برجسته در مجلس عوام گرد هم آمدند تا خواستار اقدام فوری ملی برای مقابله با بدرفتاری کلامی در دوران کودکی شوند. خبریه «کلمات اهمیت دارند» خواستار آن شده است که پیشگیری از بدرفتاری کلامی به‌عنوان یکی از محورهای اصلی تمرکز دولت در ادامه راهبردای تقای سلامت روان و رفاه کودکان قرار گیرد.

فریاد زن والدین بر سر فرزندان می‌تواند باعث تغییر شکل مغز آن‌ها شود و احتمال ابتلا به مشکلات سلامت روان را افزایش دهد؛ این موضوع به تازگی به اطلاع نمایندگان مجلس بریتانیا رسید. کارشناسان رشد کودک به‌وست مینستر (پارلمان بریتانیا) گفتند کودک‌کافی که هدف سوء رفتار کلامی بزرگسالان از جمله والدین، معلمان و مربیان فعالیتی قرار می‌گیرند، ممکن است در حفظ دوستی‌ها و لذت از زندگی مشکل پیدا کنند.

شایع‌ترین شکل سوء رفتار با کودکان این نشست، که به خبریه «کلمات اهمیت دارند» (Words Matter)، برگزار کرد، بر بدرفتاری کلامی در دوران کودکی به‌عنوان «شایع‌ترین شکل سوء رفتار با کودک» متمرکز بود. پروفیسور پیتر فوناگی، رئیس بخش روان‌شناسی و علوم زبانی کالج دانشگاهی لندن (UCL)، گفت: «ما باید بدرفتاری کلامی را از سایه بیرون بیاوریم و همانند دیگر اشکال سوء رفتار به آن توجه کنیم». او افزود: «بدرفتاری کلامی یکی از پیشگیری‌پذیرترین علل بروز مشکلات سلامت روان است. کلمات خشن می‌توانند به شکلی فعال و موثر بنیان مغز را در دوران رشد تضعیف کنند».

### آثار بلندمدت بدرفتاری

«کودکان به ارتباط مهر‌بانانه و حمایتگرانه از جانب بزرگسالان نیاز دارند؛ این برای شکل‌گیری هویت و تاب‌آوری عاطفی آن‌ها حیاتی است». بررسی‌ها نشان داده‌اند که در بریتانیا، از هر پنج کودک دونفر تجربه

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام  
پیامک ۰۹۹۹۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶۷

• ۵۰ سال پیش، آلمان میزبان المپیک بوده و هنوز داره از پیشرفت‌های آن میزبانی، بهره می‌بره. به نظر تون و قشتم نیست که ایران میزبان جام ملت‌های آسیا بشه؟

• چ دست بیشتر افراد به خاطر استفاده

ز زیاد از موس کامپیوتر و دسته بازی، درد می‌کنه. مربوط به صفحه سلامت.  
• علاوه بر نکاتی که درباره مزایای خاکی بودن برای بایک حمیدیان نوشتید، به این که منجر به محبوبیت بین مردم هم میشه، می‌تونستین اشاره کنید.  
• درباره گرفتن شوری غذا که در زندگی سلام دربارهاش نوشتین، از سپید مینی هم میشه کمک گرفت. خرد کنین و بندازین داخل غذا.



- زندگی‌سلام
- نوشته
- ۱۵ دی‌بهشت ۱۴۰۳
- ۷ دی‌القهده ۱۴۴۶
- ۵ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۷۹

## خانواده و مشاوره