

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن گویا: ۸۸۹۲۵۴۶۷ • شماره: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۰۲۶-۸۶ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۰۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸

توزیع: موسسه مطبوعاتی نشر گستر امروز نوین • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترت روزنامه

سه‌شنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۵ • ۶ صفر ۱۴۴۸ • ۲۱ جولای ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۴۳۲ • صفحه اذان ظهرتهران ۱۲:۱۱ • اذان مغرب ۱۹:۲۸ • اذان صبح فردا ۳:۲۴ • طلوع آفتاب ۵:۰۵

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

عادی‌سازی جنگ

استراتژی دشمن برای بی‌حس کردن جامعه



قادر باستانی تبریزی

واقعیت این است که جنگ، مدت‌هاست شروع شده است. ما درگیر نوعی جنگ افساطی شده‌ایم که هر روز با خرابکاری، حمله به زیرساخت‌ها، فشار اقتصادی یا آتش دشمن در نقطه‌ای از ایران، قسط تازه‌ای از هزینه را بر کشورمان تحمیل می‌کند. چون این هزینه‌ها یکباره نیست، حساسیت عمومی نیز به تدریج کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، مسئولیت نخبگان سیاسی، رسانه‌ای و دانشگاهی، جلوگیری از عادی‌سازی جنگ است. البته نه با تولید هراس، بلکه با زنده نگه‌داشتن حساسیت ملی نسبت به هزینه‌های آن. جامعه‌ای که به جنگ عادت کند، دیر یا زود به فرسایش خود نیز عادت خواهد کرد. از همین منظر، باید تحولات دیپلماتیک را نیز واقع‌بینانه دید. تفاهم‌نامه‌ای که میان ایران و آمریکا شکل گرفت، روی کاغذ آن‌قدر امتیاز برای ایران داشت که اجرای کامل آن از سوی ترامپ از همان ابتدا محل تردید بود. انتظار می‌رفت اگر این تفاهم به بن‌بست برسد، در مراحل بعدی و بر سر پرونده‌های پیچیده‌تر مانند برنامه هسته‌ای یا رفع تحریم‌ها باشد. اما انکار ایران ترجیح داد این آزمون را به همان گام‌های نخست منتقل کند و اراده واقعی واشینگتن را روزتر محک بزند که اگر آمریکا حتی در اجرای ساده‌ترین تعهدات اولیه خود، مانند موضوع تنگه هرمز، نتواند یا نخواهد به توافق پایبند بماند، چگونه می‌توان انتظار داشت در مسائل پیچیده‌تر و پُر هزینه‌تر به تعهدات خود وفادار بماند؟ اما هم‌زمان نباید از یک واقعیت مهم غافل شد. تفاهم‌نامه، خیلی زود از چارچوب سیاست خارجی خارج شد و به موضوعی برای رقابت‌های سیاست داخلی در هر دو کشور تبدیل شد. در ایران، موج مخالفت‌ها، کشیده‌شدن اختلاف‌نظرها به خیابان و سپس فضای احساسی، هزینه دفاع از تفاهم امضاشده را به‌طور چشمگیری

گفت‌وگوی چند روز پیش جواد موکویی، مستندساز، با عباس عراقچی بیش از هر چیز با یک پرسش و یک پاسخ در ذهن‌ها ماند. موکویی پرسید که آتش‌بس را چرا زود پذیرفتیم؟ اگر دیرتر اعلام می‌شد، وضعیت بهتر نبود؟ عراقچی پاسخ داد: «اگر ۱۰ روز زودتر آتش‌بس را پذیرفته بودیم، امروز لاریجانی، خرازی، خطیب، عسلیوه و فولاد مبارکه را داشتیم». تصمیم‌گیری در میانه جنگ، بی‌تردید دشوارترین مسئولیت نظام حکمرانی است، اما دشوارتر از آن، حفظ حساسیت جامعه نسبت به خود جنگ است. این روزها بسیاری از مردم احساس می‌کنند جنگ، آرام‌آرام در حال عادی‌شدن است. یک هفته است که جنوب کشور زیر آتش دشمن قرار دارد، اما زندگی روزمره چنان ادامه یافته که گویی جنگ، دیگر یک وضعیت اضطراری نیست و بخشی از واقعیت معمول زندگی شده است. ترس آنجاست که روزی خبر حمله به یک پالایشگاه، ترور یک مقام، انفجار یک مرکز صنعتی یا هدف قرار گرفتن زیرساخت‌های کشور، دیگر کسی را شوکه نکند. لایذ ترامپ و تیم او به این نتیجه رسیده‌اند که جنگ فراگیر، نه برای آمریکا کم‌هزینه است و نه تضمینی برای پیروزی دارد. راهبرد مؤثرتر، همان چیزی است که اسرائیل تجربه کرده و آن «مرگ با هزار ضربه خنجر» است؛ مجموعه‌ای از فشارهای اقتصادی، عملیات محدود، ترور، خرابکاری، جنگ شناختی و حملات پرانکند به زیرساخت‌ها. هدف این راهبرد، عادی‌سازی جنگ است. جامعه باید به صدای انفجار، خبر ترور، حمله به تأسیسات و اختلال‌های بی‌دریی عادت کند و جنگ از یک وضعیت استثنائی به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شود. وقتی آتش سنگین دشمن بر جنوب کشور، در خبرهای صداسویسا با واژه خنثای «پرتابه» توصیف می‌شود، گویی واقعیت جنگ از شدت و تلخی خود تهی شده است. موشک، بمب و بمباران، هرکدام معنای روشنی دارند. اما «پرتابه» واژه‌ای است که فاصله‌ای میان مخاطب و واقعیت می‌اندازد. خطر آنجاست که اگر زبان، جنگ را کوچک کند، ذهن جامعه نیز به تدریج آن را عادی خواهد دید. به نظر می‌رسد هدف دشمن، بازتعریف منطقه خاکستری و آزمون آستانه تحمل ایران است. راهبرد آن است که جامعه، زندگی در سایه حملات محدود را به تدریج امری عادی تلقی کند. خطر بزرگ آنجاست که ما نیز ناخواسته به این وضعیت خو بگیریم. هنوز بسیاری می‌پرسند آیا جنگ می‌شود؟ در حالی که

اوکراین با پرتاب بیش از ۴۰۰ پهپاد بدون سرنشین، پایتخت روسیه را در نگرانی فروبرد

باران پهپاد در آسمان مسکو

پهپادها در فواصل دورتر از پایتخت سربکون شده و تنها ۸۵ پرتابه در نزدیکی مسکو رهگیری شده‌اند. با این وجود، آندری ورویوف، فرماندار منطقه مسکو، تأیید کرد که دست‌کم ۱۰ نفر بر اثر حملات پهپادهای اوکراینی مجروح شده‌اند. او همچنین از وارد آمدن خسارت به چندین ساختمان مسکونی و تأسیسات زیرساختی غیرنظامی خبر داد. یوگنیا خروستالوا، رئیس منطقه دوموده‌دوو، اعلام کرد این حمله موجب وقوع آتش‌سوزی در پارک صنعتی یوزنیه در ورا در فاصله ۳۰ کیلومتری جنوب مسکو شده است. رسانه خبری آسترا نیز گزارش داد که این تهاجم هوایی به آتش‌سوزی در یک انبار نفت در منطقه پودولسک، واقع در ۲۰ کیلومتری جنوب مسکو انجامیده؛ هرچند تأییدیه رسمی برای این حمله ارائه نشده است. فناوری پهپادهای دوربرد اوکراین در طول جنگ با سرعتی چشمگیر توسعه یافته و چالش امنیتی بزرگی برای پهنه خاکی وسیع روسیه ایجاد کرده است؛ کسره‌های که محافظت کامل از آن تا حد زیادی دشوار است. نیروهای کی‌ف تمرکز ویژه‌ای بر تأسیسات نفتی روسیه داشته‌اند؛ راهبردی که موجب کمبود سوخت شده و ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه را شرمسار کرده است. پیش از این در ماه می، وزارت دفاع روسیه مدعی شده



ارتش اوکراین در پاسخ به حملات موشکی کرملین، بیش از ۴۰۰ پرتابه بدون سرنشین را به سمت مسکو شلیک کرد. این تبادل آتش گسترده در حالی رخ می‌دهد که ولودیمیر زلنسکی، رئیس‌جمهور اوکراین، میان بحران سیاسی داخلی و اعتراضات خیابانی ناشی از تغییرات فرماندهی نظامی گرفتار شده است. سرگئی سوبانین، شهردار مسکو، روز گذشته تأیید کرد که از اواخر روز یکشنبه تا ساعات آغازین دوشنبه و زمانی که تمام توجه‌ها به فینال جام جهانی ۲۰۲۶ معطوف شده بود، بیش از ۴۰۰ پهپاد اوکراینی به سمت پایتخت روسیه روانه شده‌اند. این حمله بی‌سابقه تنها چند ساعت پس از آن صورت گرفت که روسیه در یک چرخه بی‌پایان از حملات تلافی‌جویانه، کی‌یف و دیگر شهرهای اوکراین را هدف بمباران موشک‌های بالستیک قرار داد. چنین سطح گسترده‌ای از تبادل آتش نشان می‌دهد که چشم‌انداز دستیابی به یک توافق برای پایان‌دادن به تهاجم همه‌جانبه و چهارساله مسکو، بیش از هر زمان دیگری دور از دسترس به نظر می‌رسد. در جبهه داخلی اوکراین، ولودیمیر زلنسکی، رئیس‌جمهور اوکراین، روز گذشته اعلام کرد که برای مهار یک بحران سیاسی فزاینده، گفت‌وگوهای کلیدی و سرنوشت‌سازی را برگزار خواهد کرد. تغییرات هفته گذشته در کابینه دولت، شکاف عمیقی میان نسل قدیم نظامیان و نوآوران جوان بر سر استراتژی‌های جنگی ایجاد کرده است. زلنسکی اکنون باید به شهروندان خود اطمینان دهد که قربانی‌کردن میخائیلو فدوروف ۳۵ساله در مقام وزیر دفاع و حفظ باور به ژنرال الکساندر سیرسکی ۶۰ساله که آموزش دیده مکتب نظامی شوروی در مقام فرمانده نیروهای مسلح است، نبرد علیه ماشین جنگی روسیه را از مسیر اصلی خارج نخواهد کرد. تصمیم رئیس‌جمهور اوکراین به‌سرعت با واکنش منفی افکار عمومی روبه‌رو شد و روزها اعتراض خیابانی را در حمایت از فدوروف و مخالفت با ژنرال سیرسکی به همراه داشت. شهردار مسکو با تقلیل ابعاد این تهاجم مدعی شد که بیشتر



آیین سنتی «فرق‌شکنی» آبنبدان روستای رمنت از توابع شهرستان بابل، با حضور پرشور اهالی این روستا و پس از پایان فصل آبیاری شالیزارها برگزار شد. این رسم دیرینه هر سال یک روز پس از پایان آبرسانی به زمین‌های کشاورزی برگزار می‌شود. در این مراسم اهالی روستا از نخستین ساعات ساعت‌ها با انواع ابزارهای سنتی و محلی ماهیگیری را‌هی آبنبدان می‌شوند و به صید ماهی می‌پردازند. عکس: امیرعلی خواج‌وندی، باشگاه خبرنگاران جوان

یادداشت

مهندسی ادراک در روزهای جنگ

احمد افروز: جنگ، دیگر فقط رویارویی ارتش‌ها در مرزهای جغرافیا نیست؛ نبردی است که پیش از شلیک نخستین گلوله، در قلمرو ذهن انسان آغاز می‌شود. جهان امروز، بیش از آنکه میدان تقابل سلاح‌ها باشد، عرصه رقابت روایت‌هاست. در این میدان، آن که بتواند واقعیت را زودتر، هوشمندانه‌تر و باورپذیرتر بازنمایی کند، الزاماً به حقیقت نزدیک‌تر نیست، بلکه در تسخیر افکار عمومی موفق‌تر عمل کرده است. از همین رو، رسانه از جایگاه روایتگر رخدادها فراتر رفته و به یکی از بازیگران اصلی معادلات قدرت تبدیل شده است. مهندسی ادراک، هنر و علم جهت‌دهی به فهم عمومی از یک واقعیت است؛ فرایندی که الزاماً بر دروغ استوار نیست، بلکه اغلب با انتخاب هوشمندانه واقعیت‌ها، حذف برخی جزئیات، برجسته‌سازی برخی رخدادها و مدیریت احساسات مخاطب عمل می‌کند. در این سازوکار، حقیقت کشته نمی‌شود، بلکه در لایه‌هایی از تفسیر، تأویل و روایت بازآفرینی می‌شود. مخاطب گمان می‌کند همه چیز را دیده است، در حالی که تنها بخشی از واقعیت را از دریچه‌ای از پیش طراحی‌شده مشاهده کرده است. در جنگ‌های معاصر، میدان نبرد تنها در خیابان‌ها، پادگان‌ها و خطوط مقدم شکل نمی‌گیرد، صفحه نمایش تلفن‌های همراه، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های برخط نیز به جبهه‌هایی تأثیرگذار تبدیل شده‌اند. هر تصویر، هر تیر و هر ویدئوی چندثانیه‌ای می‌تواند افکار میلیون‌ها نفر را دگرگون کند. قدرت رسانه دیگر در انتشار خبر خلاصه نمی‌شود؛ بلکه در تعیین معنای خبر، ساختن زمینه ذهنی مخاطب و جهت‌دهی به برداشت عمومی نهفته است. ویژگی عصر ارتباطات، سرعت سرسام‌آور گردش اطلاعات است. خبر پیش از آنکه راستی آزمایی شود، با وجود شبکه گسترده موبایلی، میلیون‌ها بار دیده، بازنشر و تفسیر می‌شود. در چنین شرایطی، احساسات اغلب از عقل پیشی می‌گیرد و واکنش را جای اندیشه می‌نشانند. این همان نقطه‌ای است که مهندسی ادراک بیشترین اثر خود را آشکار می‌کند؛ زیرا تصمیم‌های بزرگ اجتماعی، سیاسی و حتی امنیتی، گاه بر پایه برداشت‌هایی شکل می‌گیرند که هنوز فرصت آزمون حقیقت را نیافته‌اند. در این میان، هوش مصنوعی، فناوری‌های تولید محتوای دیجیتال و الگوریتم‌های هوشمند، ابعاد تازه‌ای به این نبرد افزوده‌اند. امروز می‌توان تصویری ساخت که هرگز ثبت نشده، صدایی تولید کرد که هرگز بیان نشده و ویدئویی منتشر کرد که هرگز رخ نداده است. چنین تحلی، مفهوم اعتماد را با چالشی بی‌سابقه روبه‌رو کرده است. دیگر صرف دیدن یک تصویر یا شنیدن یک فایل صوتی، دلیل کافی برای باورکردن آن نیست. عصر جدید، بیش از هر زمان دیگری به شهروندانی نیاز دارد که قدرت تحلیل را بر هیجان ترجیح دهند. اما مسئولیت فقط بر دوش مخاطبان نیست؛ رسانه‌های حرفه‌ای نیز در برابر آزمونی تاریخی قرار گرفته‌اند. روزنامه‌نگاری، اگر قرار است همچنان حافظ منافع عمومی باشد، باید میان سرعت و وقت، مسئولیت و رقابت، و جذابیت و حقیقت تعادلی هوشمندانه برقرار کند. رسانه‌ای که اعتبار خود را قربانی هیجان کند، شاید برای مدتی در صدر جریان اطلاع‌رسانی قرار گیرد، اما دیر یا زود اعتماد مخاطبان را از دست خواهد داد، اعتمادی که ستون اصلی سرمایه اجتماعی هر رسانه است. از سوی دیگر، دولت‌ها نیز نمی‌توانند با منطق دوران رسانه‌های سنتی به مدیریت افکار عمومی بپردازند. هر چانه‌ای که هر شهروند یک رسانه است، سکوت، پنهان‌کاری و اطلاع‌رسانی ناقص، نه‌تنها مانع انتشار اطلاعات نمی‌شود، بلکه میدان را برای شایعه، گمانه‌زنی و عملیات روانی آلوده‌تر می‌کند. خلا رایت، هرگز خالی نمی‌ماند؛ اگر روایت معتبر ارائه نشود، روایت‌های رقیب جای آن را خواهند گرفت. افکار عمومی همواره برای پرسش‌های خود به دنبال پاسخ هستند؛ پاسخی که برای به‌دست‌آوردنش منظر روایت رسمی نخواهند ماند. جنگ شناختی، شاید خطرناک‌ترین لایه جنگ‌های امروز باشد؛ زیرا بی‌آنکه زیرساختی را ویران کند، بنیان اعتماد را فرسوده می‌کند. جامعه‌ای که توان تشخیص حقیقت از تحریف را از دست بدهد، حتی در غیاب جنگ نظامی نیز آسیب‌پذیر خواهد بود. امنیت ملی دیگر تنها با مرزها تعریف نمی‌شود؛ امنیت ذهن و ادراک شهروندان نیز بخشی جدایی‌ناپذیر از اقتدار ملی است. از همین رو، ارتقای سواد رسانه‌ای دیگر یک انتخاب فرهنگی نیست، بلکه ضرورتی راهبردی است. جامعه‌ای که با شیوه‌های افقاع، تکنیک‌های عملیات روانی، سازوکار الگوریتم‌ها و منطق تولید محتوا آشنا باشد، کمتر قربانی دستکاری ادراک خواهد شد. رسانه نیز زمانی به رسالت واقعی خود وفادار می‌ماند که نه ابزار التهاپ، بلکه چراغ روشنگری باشد.

بود
دافند هوایی در یک بازه زمانی ۲۴ ساعت، هزارو ۵۴ پهپاد اوکراینی را ساقط کرده است.

تغییرموازنه

کی‌یف در مواجهه با این حملات ویرانگر، پیوسته از شرکای خارجی خود درخواست می‌کند تا سامانه‌های رهگیر پیشرفته‌ای را برای مقابله با موشک‌های بالستیک روسیه تأمین کنند. متوقف‌کردن این موشک‌ها بسیار دشوارتر از پهپادها یا موشک‌های گروز است و نیروهای مسکو تلاش کرده‌اند از نقاط ضعف در شبکه دافند هوایی اوکراین بهره‌برداری کنند. ماشین جنگی کرملین در هفته‌های اخیر استفاده از موشک‌های بالستیک را افزایش داده است. در جریان بمباران روز یکشنبه با استفاده از همین تسلیحات، مقامات اوکراینی گشته‌شدن دست‌کم شش نفر و مجروح‌شدن ده‌ها نفر دیگر را تأیید کردند. مؤسسه مطالعات جنگ مستقر در واشینگتن، در گزارش اواخر روز یکشنبه خود تأکید کرد که نیروهای روسیه تاکنون در ماه جولای موشک‌های بالستیک بیشتری را نسبت به آنچه به‌صورت ماهانه تولید می‌کنند، علیه اوکراین شلیک کرده‌اند. این اندیشکده تأکید کرد که به نظر می‌رسد روسیه برای تداوم افزایش پرتاب موشک‌های بالستیک علیه اوکراین، در حال برداشت از ذخایر خود است؛ چراکه این موشک‌ها در مقایسه با پهپادها و موشک‌های کوتاه‌ترخ موفقیت بالاتری دارند. وزارت دفاع روسیه نیز روز دوشنبه اعلام کرد نیروهای این کشور در طول شب، مخازن سوخت را در شهر بندری اودسا در جنوب اوکراین هدف قرار داده‌اند. براساس گزارش نیروی هوایی اوکراین، روسیه در طول شب دو موشک و ۹۴ پهپاد تهاجمی دوربرد را به قلمرو اوکراین شلیک کرده است. سامانه‌های دافند هوایی موفق شد ۸۱ پهپاد را رهگیری کرده یا با اخلاص مواجه کنند. در حالی که ۹ پهپاد و یک موشک خسارتی را در ۹ مکان مختلف به بار آوردند.

یک پژوهش جامعه‌شناختی نشان می‌دهد ۷۲.۳ درصد تهرانی‌ها وضعیت سلامت خود را خوب ارزیابی می‌کنند. این تحقیق را با مشارکت ۴۰۰ شهروند ۱۸ تا ۶۵ساله تهرانی انجام داده‌اند.
پنهان‌کاری این پژوهش به‌صورت الکترونیکی گردآوری و با روش‌های آماری تحلیل شد. تحلیل‌ها نشان داد افزایش سن و قرارگرفتن در طبقات اجتماعی پایین‌تر، احتمال گزارش سلامت نامطلوب را افزایش می‌دهد و نابرابری‌های اجتماعی همچنان از عوامل مهم تفاوت‌های سلامت در جامعه محسوب می‌شوند.

گروهی از قانون‌گذاران دموکرات آمریکا از وزارت دادگستری این کشور خواسته‌اند ادغام پیشنهادی ۲۲ میلیارد دلاری شرکت فاکس و پلتفرم روکو را براساس قوانین ضدانحصار بررسی کند. فاکس رسانه طرفدار حزب جمهوری از سال ۱۹۹۶ فعالیت خود را آغاز کرده و روکو یک شرکت فناوری و پلتفرم پخش آنلاین است که با تولید دستگاه‌های استریم و سیستم‌عامل تلویزیون هوشمند، امکان دسترسی کاربران به سروس‌هایی مانند نتفلیکس، دیزنی پلاس، یوتیوب و ده‌ها شبکه دیگر را فراهم می‌کند.

جی‌دی ونس، معاون رئیس‌جمهوری آمریکا، اعلام کرد چهارمین فرزندش به دنیا آمده است. این اولین بار در ۱۵۰ سال گذشته است که یک نوزاد از یک معاون رئیس‌جمهوری آمریکا در حال خدمت به دنیا می‌آید. به گزارش آسوشیتدپرس این چهارمین فرزند آنهاست و حالا با تولد این فرزند چهارم، آنها سه پسر و یک دختر دارند. ونس از پزشکان نظامی و کارکنان مرکز پزشکی «واتر رید» برای مراقبت از همسرش تشکر کرد و افزود: «وایا و نوزاد خوشحال و سالم هستند و فرزندان ما از دیدن برادر کوچکشان بسیار خوشحال‌اند».

گزارش خوانی

وقتی یکی همه مسئولیت‌ها را بر عهده می‌گیرد

ایرنا گزارشی از راهروهای دادگاه خانواده تهیه کرده است؛ جایی که زنان برای پایان‌دادن به رابطه‌ای که به گفته خودشان جز فرسودگی و آسیب روانی دستاوردی نداشته است، به دادگاه آمده‌اند. زنانی که می‌گویند سال‌ها تلاش کرده‌اند زندگی مشترک خود را حفظ کنند؛ زنانی که به باور خود، برای جبران کم‌کاری همسر، مسئولیت‌های بیشتری پذیرفته‌اند و اکنون با احساس فرسودگی جسمی و روانی، راه دادگاه را در پیش گرفته‌اند.

یکی از این زنان که حدود ۴۰ سال دارد، می‌گوید هیچ‌کس با میل و رغبت به دادگاه خانواده نمی‌آید و اگر راهی برای ادامه زندگی باقی مانده بود، امروز در این راهروها حضور نداشتیم. اشتباه من این بود که فکر می‌کردم اگر همسرم مسئولیتش را انجام نمی‌دهد، باید من جای او را هم پر کنم. سال‌ها کار کردم، هزینه‌های زندگی را پرداختم و تلاش کردم خانواده را حفظ کنم. اما در نهایت فقط خودم خسته شدم. مراجعه به دادگاه خانواده بیش از آنکه برای پایان یک زندگی مشترک باشد، تلاشی برای پایان‌دادن به سال‌ها تحمل و فداکاری یک‌طرفه است. او تنها نیست و بسیاری دیگر شبیه او هستند. کارشناس حوزه خانواده معتقدند این الگو در برخی روابط ریشه در نوعی کمال‌گرایی و احساس مسئولیت افراطی دارد؛ وضعیتی که فرد تصور می‌کند باید به هر قیمت، بار مشکلات را به‌تنهایی بر دوش بکشد، حتی اگر این تلاش به بهای از دست رفتن سلامت جسم و روان او تمام شود. زن و مرد در یک زندگی مشترک مکمل یکدیگر هستند و تقسیم مسئولیت‌ها باید براساس توانایی، شرایط و توافق میان زوجین شکل بگیرد، اما وقتی یکی از طرفین بیش از ظرفیت خود مسئولیت می‌پذیرد و فرصت مشارکت از طرف مقابل گرفته می‌شود، تعادل رابطه به هم می‌خورد و در نهایت «کمال‌گرایی و مسئولیت‌پذیری افراطی زندگی مشترک را فرسوده می‌کند». دکتر امیر احمدی، روان‌درمانگر می‌گوید: «بسیاری از این افراد رفتار خود را با مسئولیت‌پذیری، دلسوزی یا تلاش برای حفظ خانواده توجیه می‌کنند، اما در واقع احساسی عمیق از ناکافی‌بودن و ترس از شکست، آنها را به سمت پذیرش مسئولیت‌های بیش از حد سوق می‌دهد».

احمدی درباره مرز میان تلاش برای حفظ زندگی مشترک و فرسودگی روانی نیز گفت: «حفظ خانواده تا زمانی ارزشمند است که امیدی واقعی به اصلاح رابطه وجود داشته باشد، اما اگر یکی از طرفین احساس کند با وجود صرف تمام توان خود، شرایط نه‌تنها بهتر نمی‌شود بلکه روزبه‌روز بدتر می‌شود، باید نسبت به ادامه این روند تجدیدنظر کند. یکی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا این است که حتی پس از صرف تمام توان خود، باز هم احساس می‌کنند که به اندازه کافی تلاش نکرده‌اند و همین احساس، تصمیم‌گیری برای پایان‌دادن به یک رابطه آسیب‌زا را برای آنان دشوار می‌کند».

او با اشاره به نشانه‌های فرسودگی یک رابطه می‌گوید: «کاهش صمیمیت عاطفی، فاصله‌گرفتن زوجین از یکدیگر، غرق‌شدن در کار یا تمرکز افراطی بر فرزندان، بی‌احترامی، مشاجره‌های مکرر، خشونت کلامی یا فیزیکی، جدایی عاطفی و حتی جداشدن محل خواب از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که حکایت از آسیب جدی به زندگی مشترک دارد».

این الگو بر فرزندان تأثیر می‌گذارد: «فرزندان در چنین خانواده‌هایی با مسئولیت‌گریز بار می‌آیند یا خودشان همان الگوی کمال‌گرایی را تکرار می‌کنند.

در بسیاری از موارد نیز مادران به دلیل خستگی و فرسودگی، فرزندان را وارد اختلاف‌های زنانشویی می‌کنند و از آنها انتظار همدلی و تأیید دارند؛ موضوعی که می‌تواند آثار روانی ماندگاری بر کودکان بر جای بگذارد».

احمدی درباره طلاق نیز تأکید می‌کند: «جدایی هیچ‌گاه انتخاب ایده‌آل نیست، اما در خانواده‌ای که روابط به میدان دائمی تنش، خشونت و بی‌احترامی تبدیل شده است، گاهی طلاق می‌تواند آسیب کمتری نسبت به ادامه یک زندگی پر تنش، بی‌اری فرزندان داشته باشد؛ البته به شرط آنکه والدین پس از جدایی نیز مسئولیت‌پذیری خود را در قبال فرزندان حفظ کنند».