

# روابط در لبه پرتگاه

## بقای روابط در بحران کرونا

تألیف

استفانی رگان

ترجمه

ابوذر گل‌ورز

دانشجوی دکترای روان‌شناسی دانشگاه اصفهان  
کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

راضیه طاهری

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه اراک  
لیسانس زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شیراز



# فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان	۵
مقدمه	۹
فصل اول: بحران چیست؟	۱۵
فصل دوم: تنها بودن در کنار هم	۲۲
فصل سوم: هنگامی که برنامه مؤثر نیست	۳۰
فصل چهارم: مراقب گفتارتان باشید	۴۲
فصل پنجم: فارغ از تمام مسائل، تفریح و رابطه جنسی داشته باشید	۵۲
فصل ششم: فرزندپروری در طول پاندمی	۵۹
فصل هفتم: من باید بمانم یا بروم	۷۱
فصل هشتم: عبور از بحران	۷۶
فصل نهم: زندگی با یک فرد معتاد	۸۲
فصل دهم: هنگامی که به همسرتان اعتماد ندارید	۸۶
فصل یازدهم: خیانت چهره زشتش را نشان می دهد	۸۹
فصل دوازدهم: وقتی که در رابطه عدم تعادل قدرت وجود دارد	۹۲
فصل سیزدهم: وقتی که همسر شما مشکل سلامت روان دارد	۹۶
نتیجه گیری	۹۸
سپاسگزاری	۹۹
درباره نویسنده	۱۰۰
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۱۰۱
واژه نامه فارسی به انگلیسی	۱۰۳

## پیشگفتار مترجمان

رسید مژده که ایام غم نخواهد ماند

چنان نماند چنین نیز هم نخواهد ماند

حافظ شیرازی

از اواخر سال ۲۰۱۹ جهان در معرض وضعیتی قرار گرفته که بخش عمده‌ای از انسان‌ها تاکنون آن را تجربه نکرده بودند. شاید در هنگام اعلام شیوع بیماری کووید ۱۹ و تأیید وضعیت خطر از سوی سازمان بهداشت جهانی هیچ کس تصور نمی‌کرد که طی چند ماه میلیون‌ها نفر به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر عوارض این بیماری قرار بگیرند؛ و با توجه به پیشرفت علمی جهان همگان انتظار داشتند که به‌سرعت راهی برای پیشگیری از بروز بیماری یا جلوگیری از شیوع گسترده آن پیدا شود. اکنون و پس از گذشت بیش از یک سال از این پاندمی افراد زیادی شغل خود را از دست داده‌اند، خانه‌نشین شده‌اند، در قرنطینه خانگی به‌سر می‌برند و یا سبک زندگی‌شان به‌طور کلی دستخوش تغییر شده است.

یکی از حوزه‌هایی که از این وضعیت تأثیر زیادی پذیرفته زندگی خانوادگی افراد است، به‌طوری که طبق آمارهای جهانی در بسیاری از کشورها میزان خشونت‌های خانگی، پرخاشگری‌های فیزیکی و درگیری‌های عاطفی و تعارضات میان زوجین و والدین و فرزندان بیشتر شده و حتی درخواست طلاق افزایش یافته است. در چنین وضعیتی آموزش شیوه‌های مقابله با بحران و

راه‌های سازگاری و کنار آمدن با سبک جدید زندگی خانوادگی، شغلی و تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است.

استفانی رگان با سه دهه تجربه در زمینه کار بالینی و زوج‌درمانی، کتاب *بها در بحران* را ویژه این ایام و هرگونه بحران شغلی، اجتماعی و خانوادگی نوشته و در انتهای هر فصل تمرین‌هایی را برای کاربرست مطالب فصل پیشنهاد کرده است. وی شیوه‌های سودمندی را برای معضلات اشتغال، دورکاری، تحصیل و آموزش خانگی، رسیدگی همسران به یکدیگر و همچنین به فرزندان مطرح می‌کند و بر سرگرمی و تفریح به‌عنوان جزء ضروری زندگی در بحران تأکید می‌کند. نویسنده در بخشی از کتاب ضمن تأکید بر لزوم صحبت زوجین، مهارت‌های گفتگوی مؤثر و متفاوت و شیوه قدردانی از همسر را آموزش می‌دهد.

وی علاوه بر طرح مطالب مربوط به روابط زناشویی در طی دوران پاندمی، به چالش‌های فرزندپروری در این ایام نیز اشاره می‌کند و تکنیک‌هایی را برای حل تعارضات میان والدین و فرزندان آموزش می‌دهد. نویسنده همچنین در فصل‌های پایانی به دشواری‌های زندگی با همسر مبتلا به مشکلات سلامت روان و اعتیاد می‌پردازد و نحوه مواجهه با خیانت و همسر خیانتکار را مطرح می‌کند.

پاندمی کووید ۱۹ و بحران ناشی از آن را می‌توان مانند سکه‌ای دید که دو رو دارد؛ اگرچه عده‌ای فقط معضلات و عواقب آن را می‌بینند، گروهی دیگر از فرصت پیش‌آمده استفاده می‌کنند و به خودسازی و تقویت روابطشان می‌پردازند. امیدواریم که ترجمه این اثر بتواند راهگشای زوجین و والدینی باشد که در مواجهه با پاندمی کووید ۱۹ و عوارض ناشی از آن دچار سردرگمی و

ناامیدی شده‌اند، و به آنها کمک کند تا بتوانند خود و سبک زندگی‌شان را با این وضعیت جدید و دشوار وفق دهند و فرصت‌های موجود در این بحران را بیابند و از آنها برای «رشد پس از سانحه» استفاده کنند.

در پایان لازم می‌دانیم که ضمن قدردانی بی‌پایان از تمام پرسنل درمانی و مدافعان سلامت که خالصانه و در شرایطی دشوار به امر درمان و رسیدگی به بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مشغول هستند و یا در این راه جان خود را فدا کرده‌اند، این اثر را به آنها تقدیم کنیم.

ابوذر گل‌ورز

راضیه طاهری

شهریور ۱۳۹۹



## مقدمه

بحران در زبان چینی از دو بخش تشکیل شده است - یکی نشان‌دهنده خطر و دیگری بیانگر فرصت است.

- جان اف. کندی

از قدیم گفته‌اند دوری و دوستی. اما اگر این گزینه در دسترس نباشد چه؟ خواه در حال تماشای اخبار باشید، یا ایمیلتان را چک کنید یا در شبکه‌های اجتماعی بچرخید، نمی‌توانید از پاندمی جهانی همه‌جا حاضر ۲۰۲۰ فرار کنید. شما تلاش می‌کنید که آرام باشید، اما یک اضطراب آزاردهنده در درون شما وجود دارد. شاید احساس می‌کنید که گیر افتاده‌اید زیرا حتی قبل از فاصله‌گذاری اجتماعی ناشی از پاندمی، شما تاحدودی به این نتیجه رسیده بودید که رابطه‌تان به پایان رسیده است. یا شاید با فردی زندگی می‌کنید که با بی‌حالی روی کاناپه لم می‌دهد و به کار کردن شما نگاه کرده و قسمت‌های یک سریال را پشت سرهم تماشا می‌کند، و شما فقط می‌توانید بحث‌های پیش رو را درباره آینده قابل پیش‌بینی تصور

کنید. شما مطمئن نیستید که چگونه این وضعیت را مدیریت خواهید کرد و چگونه جان سالم به در خواهید برد.

صرف نظر از اینکه در حال حاضر مشکل رابطه‌ای دارید یا خیر، حقیقت این است که عشق ورزیدن به فردی دیگر زمانی آسان است که او را فقط چند ساعت در روز ببینید. اما الان، با خانه‌نشینی اجباری به علت پاندمی، انتظار این است که هر روز بدون استثنا با شریک زندگی مان بخوابیم، غذا بخوریم، کار کنیم و تفریح کنیم. برای برخی از افراد، این وضعیت مانند حکم حبس است؛ برای گروهی دیگر، یک چالش عملی است - فرصتی برای وقت گذراندن بیشتر با یکدیگر و شاید تعمیق و تقویت رابطه.

ممکن است شما در گوگل این عبارت‌ها را جستجو کرده باشید «چگونه از انزوا جان سالم به در ببریم» یا «چگونه در یک جزیره دورافتاده با همسرمان زندگی کنیم». اما واقعیت‌های در خانه ماندن، فاصله فیزیکی، و هر چیز دیگری که با این پاندمی آمده برای همه جدید است، بنابراین برخی از اطلاعات احتمالاً غیرقابل اعتماد وجود دارد. اگر درباره اینکه به چه چیزی فکر کنید یا چه مسیری را طی کنید احساس سردرگمی دارید و نامطمئن هستید، این کتاب برای شما است.

شاید شما در این ماه غسل خانه‌نشینی میز دورکاری‌تان را دقیقاً کنار میز کار همسرتان قرار داده‌اید. او صبح‌ها با صدای بلند با تلفن صحبت می‌کند و نمی‌داند که شما در مقام یک متخصص در حال برقراری مکالمه تصویری هستید.

او پس از اینکه کارش را انجام می‌دهد، می‌گوید که تعداد مشتریان رو به کاهش است و نگرانی‌هایش را درباره نحوه کسب درآمد و پرداخت قبض‌ها بیان می‌کند. طبیعتاً او باید برای ورزش روزانه بیرون برود، اما در عوض یک نوشیدنی می‌ریزد و با بی‌حالی روی کاناپه می‌افتد. الان شما باید به تنهایی سگتان را برای قدم زدن بیرون ببرید و شام را آماده کنید. شاید در این سناریو فرزندان هم باشند که اکنون نیاز به تحصیل خانگی دارند.

در ساده‌ترین حالت شما به شدت تلاش می‌کنید تا فرزندانان را از جلوی