رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۲۵، آبان ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(8), 2026

از خودسرزنشی تا ترمیم رابطه: مطالعه‌ای پدیدارشناسانه درباره تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن پس از افشای خیانت زناشویی

From Self-Condemnation to Relationship Repair: A Phenomenological Study of Unfaithful Spouses' Lived Experiences Following Infidelity Disclosure

دکتر سلمان زارعی
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

Dr. Salman Zarei
Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
salman.zarei@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف توصیف تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن در گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه پس از افشای خیانت زناشویی انجام شد. در این پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی، ۱۰ مرد متأهل ساکن تهران که مرتکب خیانت زناشویی شده و در پی ترمیم رابطه بودند، در سال ۱۴۰۴ به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری و با روش تحلیل مضمون شش‌مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل گردید. از مجموع ۳۱۲ کد اولیه استخراج‌شده، ۲۱ مقوله فرعی و در نهایت پنج مضمون اصلی شامل: ۱) خودسرزنشی و فروپاشی هیجانی، ۲) راهبردهای فعال ترمیم، ۳) چالش‌ها و موانع ترمیم، ۴) ادراک از بخشش و ۵) تعهد به ترمیم رابطه شناسایی شد. یافته‌ها نشان داد که همسران پیمان‌شکن مسیری از خودسرزنشی شدید به سوی تعهد پایدار برای ترمیم رابطه را طی می‌کنند و بخشش عاطفی (قلبی) در مقابل بخشش صرفاً زبانی (تصمیمی) به‌عنوان نقطه عطفی عمل می‌کند که بدون آن، ترمیم پایدار رابطه امکان‌پذیر نیست؛ همچنین شفافیت کامل، کمک‌خواهی حرفه‌ای و معنویت به‌عنوان مهم‌ترین راهبردهای فعال ترمیم شناسایی شدند که در طراحی مداخلات بالینی برای زوج‌های درگیر خیانت کاربرد دارد.

واژه‌های کلیدی: *پدیدارشناسی، پیمان‌شکنی زناشویی، خیانت زناشویی، خودسرزنشی، ترمیم رابطه، بخشش.*

Abstract

The aim of this research was to describe the lived experiences of unfaithful spouses in the transition from self-condemnation to relationship repair following infidelity disclosure. In this qualitative research with a descriptive phenomenological approach, 10 married men residing in Tehran who had committed marital infidelity and were actively seeking to repair their relationships were purposefully selected in 2025. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis (2006). From a total of 312 initial codes extracted, 21 sub-themes and ultimately five main themes were identified: 1) self-condemnation and emotional collapse, 2) active repair strategies, 3) challenges and barriers to repair, 4) perceptions of forgiveness, and 5) commitment to relationship repair. The findings demonstrated that unfaithful spouses traverse a path from intense self-condemnation toward sustained commitment to relationship repair, with emotional (heartfelt) forgiveness- as opposed to merely verbal (decisional) forgiveness- serving as a critical turning point without which sustainable relationship repair is unattainable; furthermore, complete transparency, professional help-seeking, and spirituality were identified as the most prominent active repair strategies, which have implications for designing clinical interventions for couples experiencing infidelity.

Keywords: *Phenomenology, Marital Infidelity, Self-Condemnation, Relationship Repair, Forgiveness.*

نوع مقاله: کیفی | **دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۵** | **پذیرش: خرداد ۱۴۰۵** | **ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۵**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

مقدمه

خیانت زناشویی به‌عنوان نقض توافق‌های صریح یا ضمنی یک رابطه متعهدانه، نه‌تنها همسر آسیب‌دیده را در گردابی از خشم، اندوه و بی‌اعتمادی فرو می‌برد، بلکه همسر خیانت‌کار را نیز در ورطه‌ای از خودسرزنشی و پریشانی هیجانی عمیق گرفتار می‌کند (روکاچ و چان[۱]، ۲۰۲۳؛ وارما و ماهشواری[۲]، ۲۰۲۴). گفتمان رایج، هم در عرصه عمومی و هم در ادبیات پژوهشی، اغلب بر تجربه همسر آسیب‌دیده متمرکز بوده است (ارمر و همکاران[۳]، ۲۰۲۲؛ مولن و همکاران[۴]، ۲۰۲۳). در مقابل، صدای همسر خیانت‌کار، به‌ویژه تقلای درونی او برای گذار از این خودسرزنشی ویرانگر به سوی تلاشی سازنده برای بازسازی رابطه، به ندرت شنیده شده است. این شکاف پژوهشی در حالی وجود دارد که سرنوشت رابطه، بیش از آنچه تصور می‌شود، به توانایی همسر خیانت‌کار در طی کردن همین مسیر دشوار «از خودتخریبی به ترمیم‌گری» وابسته است (آپوستولو و پدیادیتاکیس[۵]، ۲۰۲۳).

افشای خیانت می‌تواند به بحران هویتی عمیقی برای همسر خیانت‌کار منجر شود؛ بحرانی که با احساس گناه طاقت‌فرسا، شرم سمی، ترس فلج‌کننده از دست دادن همسر و خانواده، و در موارد حاد، افکار خودکشی مشخص می‌شود (فایف و همکاران[۶]، ۲۰۲۳؛ میچل و همکاران[۷]، ۲۰۲۲). این تجربه درونی که اغلب خودسرزنشی اخلاقی نامیده می‌شود، فراتر از یک احساس گذرا بوده و می‌تواند هسته اصلی هویت فرد را نشانه بگیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودسرزنشی مداوم، با پیامدهای منفی متعددی از جمله افسردگی مزمن، اضطراب فراگیر، اختلال در تنظیم هیجانی، و کاهش ظرفیت همدلی همراه است (کیم و همکاران[۸]، ۲۰۲۴؛ مروز و کالتا[۹]، ۲۰۲۳). این وضعیت روانی شکننده، یک تناقض اساسی در فرایند ترمیم ایجاد می‌کند: از یک سو، همسر خیانت‌کار باید مسئولیت کامل اعمال خود را بپذیرد و از سوی دیگر، نباید در باتلاق خودسرزنشی فلج‌کننده فرو رود، چرا که این امر توانایی او را برای حضور همدلانه و حمایت از همسر آسیب‌دیده مختل می‌کند (مینارد و فدر[۱۰]، ۲۰۲۳).

ادبیات پژوهشی به تدریج شروع به ترسیم تصویری از چگونگی گذار افراد از این مرحله حاد نموده است. به نظر می‌رسد مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای فعال، شامل کمک‌خواهی حرفه‌ای، بهره‌گیری از منابع معنوی، و اتخاذ رویکردی ایثارگرانه در قبال همسر، در این گذار نقش دارند (بییک ساری و جهان[۱۱]، ۲۰۲۴؛ وارما و ماهشواری[۱۲]، ۲۰۲۴). با این حال، تصویر کاملی از سازوکار این گذار در دست نیست. در این میان، «بخشش» به‌عنوان یک فرایند درونی و غالباً تدریجی، می‌تواند پلی حیاتی در این مسیر باشد (طهماسبی و خرم‌آبادی، ۱۴۰۳). بخشش، به‌ویژه در لایه عاطفی آن، می‌تواند نقطه عطفی برای همسر خیانت‌کار باشد و با اعطای مجدد حس انسانیت و ارزشمندی، انگیزه لازم برای تداوم مسیر پرفرازونشیب ترمیم را در او ایجاد کند (داکا و همکاران[۱۳]، ۲۰۲۳). با این حال، تمایز میان «بخشش» و آنچه «بازسازی رابطه» نامیده می‌شود، برای درک این مسیر حیاتی است.

بازسازی رابطه، برخلاف بخشش که یک فرایند درونی و یک‌جانبه است، مستلزم تغییرات رفتاری ملموس، دوجانبه و پایدار می‌باشد (گرین[۱۴]، ۲۰۲۴). این فرایند شامل مجموعه‌ای از اقدامات عملی مانند شفافیت کامل، پاسخگویی مستمر، و حضور عاطفی پایدار است که همگی در خدمت بازسازی اعتماد ازدست‌رفته هستند (جیاکوبی و لالوت[۱۵]، ۲۰۲۵). نظریه هم‌وابستگی کلی و تیبو[۱۶] (۱۹۷۸) چارچوبی برای تبیین این پویایی فراهم می‌کند. بر اساس اصل «تأثیر متقابل» در این نظریه، رفتارهای ترمیمی همسر خیانت‌کار (مانند شفافیت و ایثار) با کاهش «هزینه‌های» عاطفی همسر آسیب‌دیده و افزایش «منافع» ادراک‌شده از تداوم رابطه، مسیر را برای سرمایه‌گذاری مجدد

1. Rokach & Chan
2. Varma & Maheshwari
3. Ermer et al
4. Mullen et al
5. Apostolou & Pediaditakis
6. Fife et al
7. Mitchell et al
8. Kim et al
9. Mroz & Kaleta
10. Maynard & Feather
11. Biyik Sari & Cihan
12. Varma & Maheshwari
13. Dacka et al
14. Green
15. Giacobbi & Lalot
16. Kelley & Thibaut

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

عاطفی هموار می‌کنند. به بیان دیگر، هر اقدام اعتمادساز از سوی همسر خیانت‌کار، احتمال دریافت پاسخ مثبت (از جمله بخشش عاطفی) از سوی همسر آسیب‌دیده را افزایش می‌دهد و این چرخه مثبت، موتور محرکه گذار از خودسرزنشی به بازسازی رابطه است.

علاوه بر این، الگوی چهارمرحله‌ای بخشش انرایت[1] (۱۹۹۱) که مراحل کشف (آگاهی از عمق درد ایجادشده)، تصمیم (انتخاب آگاهانه برای بخشودن)، کار (تلاش برای درک زمینه‌های عمل مجرم بدون توجیه رفتار)، و تعمیق (یافتن معنا و رهایی هیجانی) را شامل می‌شود، نشان می‌دهد که بخشش یک سفر درونی است. نکته قابل تأمل این‌جاست که اگرچه این الگو از منظر همسر آسیب‌دیده تدوین شده، می‌توان ردپای آن را در تجربه همسر خیانت‌کار نیز مشاهده کرد: او نیز باید ابتدا عمق آسیب واردشده را «کشف» کند، سپس «تصمیم» به جبران بگیرد، «کار» ترمیم را انجام دهد و در نهایت، شاید به نوعی «تعمیق» و یافتن معنا در این تجربه دردناک دست یابد. ورثینگتون و شرر[2] (۲۰۰۴) نیز مطرح می‌کنند که ظریف میان «بخشش تصمیمی» (تصمیم آگاهانه برای بخشودن) و «بخشش عاطفی» (رهایی واقعی از خشم و جایگزینی آن با شفقت) نیز در این بافت اهمیت مضاعفی می‌یابد. برای همسر خیانت‌کار، دریافت «بخشش تصمیمی» صرف (مانند «من تو را می‌بخشم») بدون تجربه «بخشش عاطفی» (کاهش واقعی خشم و تنش در تعاملات روزمره)، ممکن است التیام‌بخش نبوده و انگیزه لازم برای تداوم مسیر دشوار بازسازی را فراهم نکند (دلاکروزآرسینیگف[3]، ۲۰۲۶).

با وجود چارچوب‌های نظری ارزشمند، شکاف پژوهشی حاضر نه صرفاً فقدان اطلاعات، بلکه عدم شناخت کافی از فرایند پویای گذار از خودسرزنشی ویرانگر به کنشگری سازنده است؛ گذاری که نقطه عطف آن، نقش تسهیل‌گری بخشش عاطفی، و راهبردهای مقابله‌ای دخیل در آن همچنان مبهم باقی مانده است.. اهمیت پرداختن به این شکاف از چند جهت قابل تبیین است. نخست آنکه، خودسرزنشی مزمن در همسران خیانت‌کار، فراتر از یک تجربه آزارنده فردی، به طور مستقیم پویایی رابطه را مسموم می‌کند؛ شرم فلج‌کننده، ظرفیت همدلی و حضور عاطفی را که پیش‌نیاز اصلی التیام‌بخشی به همسر آسیب‌دیده است، تحلیل می‌برد و چرخه معیوب سرزنش-کناره‌گیری-بی‌اعتمادی را تشدید می‌کند. دوم آنکه، مداخلات بالینی موجود برای زوج‌های درگیر خیانت، اغلب بر مدیریت خشم و اندوه همسر آسیب‌دیده متمرکزند و فاقد پروتکل‌های مشخصی برای تسهیل این گذار حیاتی در همسر خیانت‌کار هستند، در حالی که بدون التیام زخم‌های درونی او، ترمیم پایدار رابطه عملاً ناممکن می‌نماید. سوم آنکه، در بستر فرهنگی ایران که در آن مفاهیمی چون شرم، حفظ آبرو، و ارزش‌های جمع‌گرایانه خانواده محور، لایه‌های پیچیده‌تری به تجربه خودسرزنشی و فرایند بخشش می‌افزایند، شناخت عمیق این تجربه زیسته می‌تواند الگوهای بومی و حساس به فرهنگ را برای مداخلات ترمیمی آشکار سازد. در نهایت، غفلت از صدای همسر خیانت‌کار و نیازهای روان‌شناختی او، نه‌تنها به تداوم رنج خاموش او دامن می‌زند، بلکه با تضعیف ظرفیت ترمیم‌گری‌اش، شانس بازسازی رابطه‌ای را که هر دو طرف برای حفظ آن تقلا می‌کنند، به شدت کاهش می‌دهد. این مطالعه با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی، در پی درک عمیق‌تر جهان ذهنی این افراد و پر کردن این خلأ نظری-بالینی است. بنابراین، هدف این پژوهش، توصیف و فهم تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن در گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه پس از افشای خیانت زناشویی بود.

روش

مطالعه حاضر با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. این روش که ریشه در فلسفه هوسرل[4] و کار موستاکس[5] (۱۹۹۴) دارد، برای درک و توصیف جوهره تجارب مشترک افراد از یک پدیده خاص مناسب است. انتخاب این رویکرد به محقق امکان می‌داد تا فراتر از پیش‌فرض‌های نظری، با عمق تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان درگیر شده و معنای ذهنی این گذار را از زبان خود آنان کشف کند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه، مردان متأهل ساکن شهر تهران بودند که در رابطه زناشویی کنونی خود مرتکب خیانت (عاطفی، جسمی یا مجازی) شده، این مسأله در ۵ سال اخیر افشا گردیده و از آن زمان، به طور فعال در پی ترمیم رابطه خود بوده‌اند. با توجه به حساسیت موضوع و دشواری دسترسی به این جامعه پنهان، نمونه‌گیری به‌صورت ترکیبی هدفمند و گلوله برفی انجام شد. بدین صورت که در گام نخست، از طریق تماس با متخصصان حوزه مشاوره خانواده (درمانگرانی که با زوجین درگیر پیمان شکنی زناشویی کار می‌کنند)،

1. Enright
2. Worthington & Scherer
3. De la Cruz Arciniega
4. Husserl
5. Moustakas

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

چند مشارکت‌کننده اولیه شناسایی شدند و سپس از آنان خواسته شد در صورت تمایل، سایر افراد واجد شرایط را به پژوهش معرفی کنند. لازم به ذکر است که فرایند نمونه‌گیری در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۴ انجام پذیرفت. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: (الف) ارتکاب حداقل یک عمل خیانت زناشویی منجر به افشا در ۵ سال اخیر؛ (ب) سکونت در شهر تهران؛ (ج) تلاش فعال و مستمر برای ترمیم رابطه و بازسازی اعتماد؛ و (د) تمایل به مشارکت داوطلبانه و آگاهانه در مصاحبه عمیق. ملاک‌های خروج شامل: ۱) عدم توانایی در بیان شفاف و منسجم تجربه ۲) تمایل نداشتن به ادامه مصاحبه و ۳) وجود خشونت خانگی شدید در رابطه فعلی که مصاحبه را برای مشارکت‌کننده مخاطره‌آمیز می‌کرد. حجم نمونه نهایی بر اساس معیار اشباع نظری تعیین شد. فرایند تحلیل داده‌ها هم‌زمان با جمع‌آوری پیش رفت و مصاحبه‌ها تا جایی ادامه یافت که مصاحبه‌های جدید، داده یا مضمون جدیدی به یافته‌ها اضافه نکردند و حجم نمونه نهایی در ۱۰ نفر به اشباع و غنای اطلاعاتی رسید.

ابزار سنجش

مصاحبه: برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و عمیق استفاده شد. این نوع مصاحبه به دلیل انعطاف‌پذیری، امکان تعمیق مفهومی، و قابلیت پیگیری مسیر فکری مشارکت‌کننده، برای مطالعه پدیده‌های روان‌شناختی بسیار مناسب است (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۷). پیش از شروع، یک راهنمای مصاحبه شامل ۱۱ سؤالات باز و کاوشی بر اساس هدف و ادبیات پژوهش در حوزه بخشش، اعتماد و پویایی‌های ترمیم پس از خیانت تدوین شد. سؤالات به گونه‌ای طراحی شده بودند که ابعاد مختلف تجربه گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه را واکاوی کنند. نمونه سؤالات شامل: «لحظه‌ای که همه چیز فاش شد، چه احساسی نسبت به خودتان داشتید؟»، «تجربه تلاش برای ترمیم رابطه را چگونه توصیف می‌کنید؟»، «آیا در این مسیر خود را شایسته بخشش همسرتان می‌دانستید؟» و «چه چیزهایی انگیزه شما را برای ادامه مسیر حفظ کرد؟» بود. ترتیب سؤالات برای همه شرکت‌کنندگان یکسان نبود و بسته‌به جریان گفتگو تنظیم می‌شد. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه، ضبط صوتی گردید. سپس، هر مصاحبه به‌صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی و برای تحلیل آماده شد. مدت زمان مصاحبه‌ها از حداقل ۴۰ تا حداکثر ۹۰ دقیقه متغیر بود و میانگین زمان هر مصاحبه حدود ۶۰ دقیقه (با انحراف معیار ۱۵ دقیقه) بود. برای حفظ محرمانگی، به هر مشارکت‌کننده یک کد اختصاصی (م۱ تا م۱۰) تعلق گرفت و هرگونه اطلاعات شناسایی‌کننده (نام، محل دقیق سکونت یا کار) از داده‌ها حذف گردید.

پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، برای تحلیل داده‌های، از تحلیل مضمون شش مرحله‌ای براون و کلارک[1] (۲۰۰۶) استفاده شد. این رویکرد که ریشه در سنت‌های تفسیری و ساخت‌گرایی اجتماعی دارد، صرفاً به توصیف سطحی داده‌ها بسنده نمی‌کند، بلکه بر تفسیر عمیق معانی نهفته در تجارب مشارکت‌کنندگان و بافت‌مندی این معانی تأکید می‌ورزد. جهت‌گیری تحلیلی این پژوهش عمدتاً استقرایی بود، به این معنا که مضامین عمدتاً از دل داده‌ها استخراج شدند. با این حال، با حفظ حساسیت نظری نسبت به مفاهیم موجود در ادبیات نظری، از تحمیل چارچوب‌های از پیش‌تعیین‌شده بر داده‌ها پرهیز شد و در عین حال از دانش نظری برای تعمیق تحلیل و مفهوم‌پردازی بهره گرفته شد. مراحل تحلیل در این پژوهش به شرح زیر بود: ۱) آشنایی با داده‌ها: مطالعه مکرر متن مصاحبه‌ها و یادداشت‌برداری از مفاهیم و نکات اولیه، ۲) تولید کدهای اولیه: کدگذاری خط به خط داده‌ها برای استخراج مفاهیم مهم و مرتبط، ۳) جستجوی تم‌ها: گروه‌بندی کدهای اولیه بر اساس شباهت معنایی و شناسایی تم‌های بالقوه، ۴) بازبینی تم‌ها: بررسی انسجام درونی تم‌ها و تمایز میان آن‌ها و اصلاح، ادغام یا حذف تم‌ها در صورت لزوم، ۵) تعریف و نامگذاری تم‌ها: شناسایی دقیق معنای هر تم و نامگذاری آن‌ها برای انتقال مفهوم اصلی، ۶) تهیه گزارش: ارائه تم‌ها همراه با نمونه‌های متنی از مصاحبه‌ها و تحلیل روابط میان آن‌ها.

به منظور صحت و اعتبار داده‌ها از چهار شاخص گوبا و لینکولن[2] (۱۹۹۴) استفاده شد: ۱) قابلیت اعتبار: هر مصاحبه پس از تحلیل به شرکت‌کننده بازگردانده شد تا صحت و سقم مطالب تأیید شود و تغییرات لازم اعمال گردد. ۲) قابلیت تأیید: پژوهشگر سعی کرد پیش‌فرض‌های شخصی خود را در فرآیند جمع‌آوری داده‌ها به حداقل برساند. ۳) قابلیت اطمینان و کفایت: متن مصاحبه‌ها جهت بررسی کدگذاری‌ها به یک متخصص پژوهش کیفی ارائه شد تا تحلیل‌ها بازبینی شوند. ۴) قابلیت تعمیم و انتقال: شرکت‌کنندگان از بخش‌های مختلف دانشگاه انتخاب شدند تا امکان تعمیم و انتقال نتایج به موقعیت‌های مشابه افزایش یابد.

1. Braun & Clarke
2. Guba & Lincoln

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

یافته ها

تعداد افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۱۰ نفر بودند و اطلاعات جمعیت‌شناختی آن‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

مشارکت‌کنندگان	سن	طول ازدواج	تحصیلات	شغل	مدت خیانت	زمان سپری از افشا
۱	۳۴	۸ سال	کارشناسی ارشد	کارمند خصوصی	۶ ماه	۱۸ ماه
۲	۴۲	۱۳ سال	دکتری	مدرس	۲ سال	۳۰ ماه
۳	۳۸	۱۳ سال	کارشناسی	کارمند دولتی	کمتر از ۱ ماه	۴۸ ماه
۴	۳۱	۸ سال	کارشناسی ارشد	مهندس نرم‌افزار	۸ ماه	۱۲ ماه
۵	۵۵	۲۷ سال	دیپلم	بازاریاب	۵ سال	۳۶ ماه
۶	۳۳	۸ سال	کارشناسی	حسابدار	۱۸ ماه	۲۴ ماه
۷	۴۵	۱۵ سال	کارشناسی ارشد	مدیر فروش	۶ ماه	۲۰ ماه
۸	۵۰	۲۸ سال	دیپلم	راننده اسنپ	۳ سال	۴۲ ماه
۹	۳۶	۸ سال	کارشناسی ارشد	وکیل	۴ ماه	۱۴ ماه
۱۰	۴۷	۲۲ سال	کارشناسی	معلم	کمتر از ۱ ماه	۵۲ ماه

یافته‌های جدول شماره ۱ نشان می‌دهد مشارکت‌کنندگان این مطالعه ۱۰ مرد متأهل ساکن شهر تهران با میانگین سنی ۴۱/۱ سال بودند. میانگین سن ازدواج در این نمونه ۲۶/۱ سال و میانگین طول مدت تأهل ۱۵ سال بود. از نظر سطح تحصیلات، مشارکت‌کنندگان از تنوع نسبی برخوردار بودند: دو نفر دیپلم، سه نفر کارشناسی، چهار نفر کارشناسی ارشد و یک نفر دکتری داشتند. مشاغل مشارکت‌کنندگان نیز طیف متنوعی از مشاغل دولتی، خصوصی و آزاد را شامل می‌شد که این امر به غنای نمونه از نظر پایگاه اجتماعی-اقتصادی می‌افزاید. میانگین مدت خیانت ۱۴/۶ ماه بود. میانگین زمان سپری‌شده از افشای خیانت تا زمان مصاحبه ۲۹/۶ ماه بود.

سؤال پژوهش: تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن در گذار از خودسرزنشی به بازسازی رابطه پس از افشای خیانت چگونه است

فرایند تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه با استفاده از روش شش‌مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) به شناسایی الگوهای معنایی منجر شد. در مرحله کدگذاری اولیه، از مجموع مصاحبه‌ها ۳۱۲ گزاره معنادار (کد اولیه) استخراج گردید. این کدها پس از بررسی مکرر و مقایسه مستمر، بر اساس قرابت معنایی و مفهومی در ۲۱ مقوله فرعی دسته‌بندی شدند. در نهایت، این مقوله‌های فرعی حول پنج هسته معنایی مشترک سازمان یافتند که پنج مضمون اصلی (تم) پژوهش را تشکیل دادند. این پنج مضمون، مسیر گذار همسران پیمان‌شکن از خودسرزنشی به ترمیم رابطه را به تصویر می‌کشند. خلاصه نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: از کدهای اولیه تا مضامین اصلی: مسیر گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه

کدهای اولیه	مقوله فرعی	مضامین اصلی
«از خودم متنفر شدم»، «احساس می‌کردم لایق زندگی نیستم»، «احساس گناه لحظه‌ای رهایم نمی‌کرد»، «خودم را سرزنش می‌کردم که چرا خانواده‌ام را نابود کردم»، «احساس پشیمانی عمیق»	احساس گناه و پشیمانی	
«شرم داشت خفم می‌کرد»، «نمی‌توانستم به چشم‌هایش نگاه کنم»، «آبرویم پیش خودم رفته بود»، «احساس بی‌آبرویی مطلق»، «خجالت می‌کشیدم از خودم»، «شرمنده بچه‌ها بودم»	شرم و احساس بی‌آبرویی	

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

خودسرزنشی و فروپاشی هیجانی	افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی	«نمی‌توانستم بخوابم»، «حملات اضطرابی داشتم»، «فکرهای تاریک به سرم می‌زد»، «می‌خواستم غیب بشوم»، «احساس خلأ می‌کردم»، «روزها فقط گریه می‌کردم»
راهبردهای فعال ترمیم	شفافیت کامل و نظارت‌پذیری	«دسترسی به همه چیزم را دادم»، «لایو لوکیشنم را چک می‌کرد»، «پسورد گوشی و شبکه‌های اجتماعی‌ام را گرفت»، «دیگر هیچ چیز مخفی‌ای نگذاشتم»
	کمک‌خواهی حرفه‌ای	«رفتم پیش روانشناس»، «مشاوره نجاتمان داد»، «برای اولین بار رفتم پیش مشاور»، «اگر مشاور نبود، طلاق گرفته بودیم»، «روانپزشک هم رفتم برای دارو»
	اولویت‌دهی به التیام همسر	«فقط به فکر آرامش او بودم»، «هر کاری می‌خواست می‌کردم»، «خواسته‌های خودم را گذاشتم کنار»، «فقط می‌خواستم او خوب شود»، «تمام تمرکزم روی او بود»
	معنویت و توسل	«به خدا پناه بردم»، «نماز خواندم، دعا کردم»، «نذر کردم و توسل پیدا کردم»، «فقط خدا می‌دانست چه می‌کشم»، «از امام رضا کمک خواستم»، «قرآن خواندن آرامم می‌کرد»
	خودآموزی و استفاده از منابع آموزشی	«داشتن یک برنامه قدم‌به‌قدم خیلی کمک کرد»، «کتاب‌های زناشویی خواندم»، «کلی پادکست گوش می‌کردم»، «در دوره آنلاین ترمیم رابطه شرکت کردم»، «اینترنت را زیر و رو کردم»
چالش‌ها و موانع ترمیم	پاسخگویی طاقت‌فرسا و تحمل بازجویی هیجانی	«مدام سؤال می‌پرسید»، «نصف شب بیدارم می‌کرد»، «چند بار همه چیز را از اول تعریف کردم»، «سؤال‌های تکراری خسته‌ام می‌کرد»، «ساعت‌ها باید جواب می‌دادم»
	مدیریت خشم و واکنش‌های تنبیهی همسر	«خشمش امانم را می‌برید»، «فحش می‌داد، تحقیر می‌کرد»، «منطقه جنگی شده بود خانه»، «می‌گفت نمی‌بخشمت»، «وسایلم را بیرون ریخت»، «تهدید به خودکشی می‌کرد»، «می‌گفت می‌خواهد طلاق بگیرد»
	سرکوب رنج شخصی و بی‌توجهی به خود	«نمی‌توانستم درد خودم را نشان دهم»، «باید قوی می‌بودم»، «احساسم را قورت می‌دادم»، «فقط او حق داشت ناراحت باشد»، «خودم را گم کرده بودم»
	دشواری در مدیریت تعارض بدون تدافع	«نمی‌توانستم از خودم دفاع کنم»، «می‌خواستم بگویم تقصیر من نبود»، «اگر حرف می‌زدم بدتر می‌شد»، «دفاع کردن مساوی بود با جنگ»، «فقط سکوت می‌کردم»
ادراک از بخشش	بخشش به‌مثابه فرایندی تدریجی	«بخشش یه شبه نیامد»، «ذره‌ذره به دست آمد»، «مثل یک فرایند طولانی بود»، «ماه‌ها طول کشید تا یک لبخند ببینم»، «کم‌کم نرم‌تر شد»، «بخشش دفعی نبود، تدریجی بود»
	بخشش به‌مثابه هدیه‌ای ناشایسته	«لیاقت گذشتش را نداشتم»، «بخشش او برای مثل یک هدیه بود»، «من مستحق این لطف نبودم»، «بخشش او فراتر از انتظارم بود»، «خودم را لایق بخشش نمی‌دانستم»، «بخشش او برایم معجزه بود»
	تمایز میان بخشش زبانی (تصمیمی) و قلبی (عاطفی)	«می‌گفت بخشیدم اما هنوز دعوا می‌کردیم»، «حرفش با احساسش یکی نبود»، «کلاماً بخشیده بود، اما دلش نه»، «یک بار گفت بخشیدم، اما رفتارش عوض نشد»، «بخشش زبانی با بخشش قلبی فرق دارد»

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

«وقتی بخشید، دنیا به من برگشت»، «همان لحظه دوباره امید پیدا کردم»، «بخشش او برام آغاز دوباره بود»، «انگار خدا هم مرا بخشیده بود»، «وقتی دیدم دارد می‌بخشد، قوت گرفتم»،	بخشش به‌مثابه نقطه عطف و تولد دوباره	
«گاهی هنوز زخمش باز می‌شود»، «هنوز کامل فراموش نکرده»، «شاید هیچ‌وقت کامل نبخشد»، «گذشته را گاهی به رخم می‌کشد»، «می‌دانم ته دلش هنوز عصبانی است»،	احساس بخشوده نشدن کامل و خشم باقی‌مانده	
«هر روز باید نشان می‌دادم تغییر کرده‌ام»، «شفافیت برایم یک شغل شده بود»، «دیگر دروغ نگفتم، حتی کوچک»، «اقدام عملی می‌خواست، نه حرف»، «رفتارم باید جبران می‌کرد»،	صداقت و شفافیت پیش‌گیرانه	
«مثل یک محافظ همیشه همراهش بودم»، «هر وقت گریه می‌کرد، بغلش می‌کردم»، «حتی اگر دعوا می‌کردیم، کنارش می‌ماندم»، «حضور فیزیکی را چند برابر کردم»، «تنهایش نمی‌گذاشتم»	حضور عاطفی و فیزیکی بی‌قیدوشرط	**تعهد به ترمیم رابطه**
«باید دوباره مرد زندگی‌اش می‌شدم»، «می‌خواستم پدر خوبی برای بچه‌ها باشم»، «برای آینده خانواده‌ام جنگیدم»، «نمی‌خواستم بچه‌ها طلاق را تجربه کنند»، «آبروی فامیل هم در میان بود»	انگیزه‌های خانوادگی و اجتماعی	
«هر روز یک قدم»، «با اینکه خسته بودم، ادامه دادم»، «کم‌کم مثل یک کوه پیش رفتیم»، «مهم نبود چقدر طول بکشد»، «تسلیم نشدم، چون او هنوز امید داشت»، «ادامه دادم حتی وقتی ناامید بودم»	استمرار و پایداری در تلاش	

مضمون اول: خودسرزنشی و فروپاشی هیجانی

این مضمون هسته مرکزی تجربه بلافاصله پس از افشای خیانت را تشکیل می‌داد. مشارکت‌کنندگان وارد چرخه‌ای از خودسرزنشی، شرم و پریشانی هیجانی عمیق می‌شدند که تمام ابعاد زندگی‌شان را تحت‌الشعاع قرار می‌داد. نخستین مقوله فرعی، احساس گناه و پشیمانی بود. این احساس نه صرفاً یک پشیمانی گذرا، بلکه یک خود-محکوم‌گری پایدار و طاقت‌فرسا بود که در آن مشارکت‌کنندگان خود را مستحق هرگونه رنجی می‌دانستند. مشارکت‌کننده ۳ با لحنی آکنده از اندوه بیان کرد: «احساس گناه لحظه‌ای رهایم نمی‌کرد؛ انگار یک قاضی درونم بود که مدام حکم اعدامم را صادر می‌کرد.»

مقوله فرعی دوم، شرم و احساس بی‌آبرویی بود. در بستر فرهنگی ایران که آبرو و وجهه اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار است، تجربه شرم برای این مردان ابعاد پیچیده‌تری داشت. مشارکت‌کننده ۵ اظهار داشت: «شرم داشت خفم می‌کرد. پیش خودم آبرویم رفته بود، چه برسد به پیش او. احساس می‌کردم دیگر هیچوقت نمی‌توانم سرم را بالا بگیرم.» این شرم عمیقاً با هویت مردانه و اخلاقی آن‌ها گره خورده بود.

مقوله فرعی سوم، افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی بود. پریشانی هیجانی فراتر از احساس گناه رفته و به نشانه‌های بالینی افسردگی و اضطراب منجر می‌شد. مشارکت‌کننده ۴ گفت: «همه چی تموم شده بود. شب‌ها نمی‌توانستم بخوابم، روزها نمی‌توانستم کار کنم. حملات اضطرابی امانم را بریده بود.» مشارکت‌کننده ۵ به افکار خودکشی اشاره کرد: «فکرهای تاریک به سرم می‌زد؛ با خودم می‌گفتم شاید اگر نباشم، همه چیز برای خانواده‌ام بهتر شود.» این افکار نشان‌دهنده عمق بحران هویتی و هیجانی بود که مشارکت‌کنندگان در مرحله اولیه با آن دست‌به‌گریبان بودند.

مضمون دوم: راهبردهای فعال ترمیم

با وجود فروپاشی اولیه، مشارکت‌کنندگان به تدریج مجموعه‌ای از راهبردهای فعال را برای مدیریت بحران و آغاز ترمیم به کار گرفتند. نخستین و مهم‌ترین مقوله فرعی، شفافیت کامل و نظارت‌پذیری بود. مشارکت‌کنندگان آگاهانه تمام حریم خصوصی خود را در برابر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

همسرانشان کنار گذاشتند. مشارکت‌کننده ۱ توضیح داد: «دسترسی به همه چیزم را دادم: پسورد گوشی، شبکه‌های اجتماعی، ایمیل، حتی حساب بانکی. دیگر هیچ چیز مخفی‌ای نگذاشتم.» این شفافیت رادیکال، اقدامی نمادین برای بازسازی اعتماد و نشان دادن حسن نیت بود.

مقوله فرعی دوم، کمک‌خواهی حرفه‌ای بود. با وجود انگ اجتماعی نسبتاً بالای مراجعه به روانشناس در برخی لایه‌های جامعه ایرانی، تمامی مشارکت‌کنندگان به این نتیجه رسیدند که بدون کمک حرفه‌ای قادر به مدیریت بحران نیستند. مشارکت‌کننده ۷ گفت: «برای اولین بار رفتم پیش مشاور. فکر می‌کردم خودم می‌توانم درستش کنم، اما اوضاع از کنترل خارج شده بود.» این یافته نشان‌دهنده تغییر نگرش تدریجی نسبت به دریافت کمک روان‌شناختی در جامعه ایران است.

مقوله فرعی سوم، اولویت‌دهی به التیام همسر بود. مشارکت‌کنندگان آگاهانه نیازهای خود را به حاشیه رانده و تمام تمرکز خود را بر التیام همسر آسیب‌دیده معطوف می‌کردند. مشارکت‌کننده ۶ گفت: «فقط به فکر آرامش او بودم. هر کاری می‌خواست می‌کردم، هر ساعتی از شب بیدارم می‌کرد جواب می‌دادم، هرچه می‌خواست برایش فراهم می‌کردم.» این ایثارگری را می‌توان راهبردی برای جبران و ابراز پشیمانی عملی تفسیر کرد.

معنویت و توسل چهارمین مقوله فرعی در راهبردهای فعال ترمیم بود. در بستر فرهنگی-مذهبی ایران، مشارکت‌کنندگان به طور طبیعی به منابع معنوی روی آوردند. مشارکت‌کننده ۵ گفت: «به خدا پناه بردم. فقط او می‌دانست چه می‌کشم و فقط او می‌توانست کمکم کند.» این توسل صرفاً برای تسکین شخصی نبود، بلکه به عنوان ضمانتی برای تغییر رفتار نیز عمل می‌کرد.).

خودآموزی و استفاده از منابع آموزشی پنجمین مقوله فرعی بود. مشارکت‌کنندگان به طور فعال به دنبال دانش و اطلاعات برای مدیریت بحران بودند. مشارکت‌کننده ۹ گفت: «کلی پادکست روانشناسی گوش می‌کردم، کتاب‌های زوج‌درمانی می‌خواندم. می‌خواستم بفهمم چه بلایی سر رابطه‌مان آمده و چطور می‌توانم درستش کنم.» این راهبرد نشان‌دهنده یک رویکرد فعال و مسئولانه نسبت به فرایند ترمیم است.

مضمون سوم: چالش‌ها و موانع ترمیم

مسیر ترمیم رابطه به هیچ‌وجه هموار نبود. مشارکت‌کنندگان با سه چالش عمده روبه‌رو بودند. نخستین مقوله فرعی، پاسخگویی طاقت‌فرسا و تحمل بازجویی هیجانی بود. برای ماه‌ها، همسران آسیب‌دیده سؤالات تکراری و جزئی‌نگری می‌پرسیدند که پاسخ‌گویی به آن‌ها فرساینده بود. مشارکت‌کننده ۹ گفت: «سؤال‌های تکراری خسته‌ام می‌کرد. گاهی یک سؤال را ده بار جواب داده بودم و باز هم می‌پرسید. می‌فهمیدم که این سؤال نیست، نیاز او به اطمینان دوباره است.» این بینش نشان‌دهنده در ک تدریجی مشارکت‌کنندگان از پویایی‌های روان‌شناختی پشت رفتار همسرشان بود.

مقوله فرعی دوم، مدیریت خشم و واکنش‌های تنبیهی همسر بود. مشارکت‌کنندگان با طیفی از واکنش‌های هیجانی از فحاشی و تحقیر گرفته تا تهدید به طلاق و حتی رفتارهای پرخاشگرانه مواجه می‌شدند. مشارکت‌کننده ۸ توصیف کرد: «منطقه جنگی شده بود خانه. هر لحظه ممکن بود منفجر شود. هیچوقت نمی‌دانستم کی با فحش و داد از خواب بیدار می‌شوم.» این فضا برای مشارکت‌کنندگان به شدت تنش‌زا بود، اما آن‌ها این شرایط را به عنوان بخشی از «توبه عملی» خود می‌پذیرفتند.

مقوله فرعی سوم، سرکوب رنج شخصی و بی‌توجهی به خود بود. مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند حق ابراز درد و رنج خود را ندارند، چرا که خود را «مقصر اصلی» می‌دانستند. مشارکت‌کننده ۲ با تأثر گفت: «نمی‌توانستم درد خودم را نشان دهم. فقط او حق داشت ناراحت باشد. من که خراب کرده بودم، چه حقی داشتم؟»

دشواری در مدیریت تعارض بدون تدافع چهارمین مقوله فرعی در چالش‌های ترمیم بود. این چالش به‌ویژه برای مردان ایرانی که در فرهنگ سنتی، «دفاع از خود» و «توجیه رفتار» بخشی از کلیشه‌های نقش مردانه است، دشواری مضاعفی داشت. مشارکت‌کننده ۸ گفت: «نمی‌توانستم از خودم دفاع کنم. هر بار که می‌خواستم چیزی بگویم، انگار ریسمان را پاره می‌کردم.»

مضمون چهارم: ادراک از بخشش

ادراک مشارکت‌کنندگان از بخشش، چندلایه و پیچیده بود. نخستین مقوله فرعی، بخشش به‌مثابه فرایندی تدریجی بود. مشارکت‌کنندگان به سرعت دریافتند که بخشش یک لحظه جادویی نیست، بلکه فرایندی زمان‌بر و نیازمند صبر است. مشارکت‌کننده ۴ بیان کرد: «ماه‌ها طول کشید تا یک لبخند ببینم. بخشش یک شبه نیامد، ذره‌ذره به دست آمد. مثل یک قطره‌چکان بود که آرام‌آرام زخم را شست‌وشو می‌داد.»

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

مقوله فرعی دوم، بخشش به‌مثابه هدیه‌ای ناشایسته بود. مشارکت‌کنندگان به شدت احساس می‌کردند که لیاقت بخشش را ندارند. مشارکت‌کننده ۵ گفت: «من مستحق این لطف نبودم. وقتی او من را بخشید، انگار یک هدیه آسمانی گرفتم. خودم را لایق این همه بزرگواری نمی‌دانستم.» این ادراک، بخشش را نه به عنوان یک حق، بلکه به عنوان یک موهبت بی‌بدیل در نظر می‌گرفت.

مهم‌ترین مقوله فرعی سوم، تمایز میان بخشش زبانی (تصمیمی) و قلبی (عاطفی) بود. مشارکت‌کنندگان به‌خوبی تفاوت میان «گفتن من تو را بخشیدم» و «احساس کردن بخشش» را درک می‌کردند. مشارکت‌کننده ۲ توضیح داد: «حرفش با احساسش یکی نبود. کلاماً بخشیده بود، اما دلش نه. می‌دیدم که هنوز چشم‌هایش پر از خشم بود. تا دلش آرام نشد، فایده نداشت.» این تمایز دقیقاً با مفهوم «بخشش تصمیمی» در برابر «بخشش عاطفی» هم‌خوانی دارد.

مقوله فرعی چهارم، بخشش به‌مثابه نقطه عطف و تولد دوباره بود. دریافت بخشش، حتی در شکل ناقص آن، نقطه چرخشی در مسیر مشارکت‌کنندگان بود. مشارکت‌کننده ۱ با هیجان گفت: «وقتی بخشید، دنیا به من برگشت. تازه فهمیدم هنوز امیدی هست. انگار خدا هم مرا بخشیده بود.»

احساس بخشوده نشدن کامل و خشم باقی‌مانده پنجمین مقوله فرعی در ادراک از بخشش بود. مشارکت‌کنندگان حتی پس از ابراز لفظی بخشش توسط همسر، سایه‌ای از عدم اطمینان را تجربه می‌کردند. مشارکت‌کننده ۳ گفت: «گاهی هنوز زخمش باز می‌شود. یک دفعه وسط یک مهمانی یا یک روز خوب، نگاهش عوض می‌شود و می‌فهمم که دارد به آن ماجرا فکر می‌کند.» این احساس بخشوده نشدن کامل، نوعی بی‌ثباتی هیجانی را در رابطه تداوم می‌بخشید.

مضمون پنجم: تعهد به ترمیم رابطه

آخرین مضمون اصلی بیانگر تعهد مستحکم مشارکت‌کنندگان به ترمیم رابطه بود. صداقت و شفافیت پیش‌گیرانه نخستین مقوله فرعی در تعهد به ترمیم رابطه بود. این شفافیت فراتر از پا سخگویی صرف به سؤالات همسر، به یک رویکرد پیش‌دستانه و داوطلبانه تبدیل شده بود. مشارکت‌کننده ۳ توضیح داد: «هر روز باید نشان می‌دادم تغییر کرده‌ام. شفافیت برایم یک شغل شده بود. صبح به صبح برنامه روزانه‌ام را می‌گفتم، هر جا می‌رفتم خبر می‌دادم، حتی اگر جلسه کاری داشتم اسکرین‌شات می‌فرستادم.» این شفافیت مطلق، بازتابی از درک عمیق مشارکت‌کنندگان از شکنندگی اعتماد بود.

حضور عاطفی و فیزیکی بی‌قیدوشرط دومین مقوله فرعی بود. مشارکت‌کنندگان سطح حضور خود را به طور چشمگیری افزایش داده بودند. مشارکت‌کننده ۶ گفت: «مثل یک محافظ همیشه همراهش بودم. هر جا می‌خواست می‌رفتم، هر وقت ناراحت بود کنارش بودم.» این حضور نه فقط فیزیکی، بلکه عمیقاً عاطفی بود. مشارکت‌کننده ۱ توضیح داد: «هر وقت گریه می‌کرد، بغلش می‌کردم. حتی اگر گریه‌اش به خاطر کاری بود که من کرده بودم. باید دردش را می‌دیدم و تحمل می‌کردم.» نکته قابل توجه، تداوم این حضور حتی در شرایط دشوار بود.

انگیزه‌های خانوادگی و اجتماعی سومین مقوله فرعی و نیروی محرکه اصلی تعهد بود. مشارکت‌کنندگان نه فقط برای نجات رابطه زناشویی، بلکه برای حفظ کیان خانواده و موقعیت اجتماعی تلاش می‌کردند. مشارکت‌کننده ۱ با احساسات عمیق گفت: «برای آینده خانواده‌ام جنگیدم. بچه‌هایم مقصر نبودند، نمی‌خواستم آن‌ها تاوان اشتباه من را بدهند.» مشارکت‌کننده ۶ نیز به نگرانی برای فرزندان اشاره کرد: «نمی‌خواستم بچه‌ها طلاق را تجربه کنند. من خودم بچه طلاق بودم و می‌دانستم چه دردی دارد.» وجه اجتماعی این انگیزه نیز پررنگ بود.

استمرار و پایداری در تلاش چهارمین و شاید تعیین‌کننده‌ترین مقوله فرعی بود. مشارکت‌کنندگان بر این نکته تأکید داشتند که ترمیم رابطه یک «ماراتن» است، نه یک «دوی سرعت». مشارکت‌کننده ۱ گفت: «هر روز یک قدم. بعضی روزها سه قدم عقب می‌رفتم، یک قدم جلو. ولی مهم این بود که راه می‌رفتم.» مشارکت‌کننده ۸ این پایداری را به یک تصویر استعاری گره زد: «کم‌کم مثل یک کوه پیش رفتیم. بالا رفتن از کوه با یک قدم شروع می‌شود و هزاران قدم ادامه دارد.»

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر توصیف تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن در گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه پس از افشای خیانت زناشویی بود. تحلیل پدیدارشناسانه داده‌های حاصل از مصاحبه با ۱۰ مرد ساکن تهران به استخراج پنج مضمون اصلی شامل «خودسرزنشی و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

فروپاشی هیجانی»، «راهبردهای فعال ترمیم»، «چالش‌ها و موانع ترمیم»، «ادراک از بخشش» و «تعهد به ترمیم رابطه» منجر شد که هر یک بخشی از این مسیر پیچیده را آشکار ساختند. خودسرزنشی و فروپاشی هیجانی به‌عنوان نقطه آغازین این مسیر، تصویری از یک بحران عمیق هویتی و اخلاقی را ترسیم می‌کند. مشارکت‌کنندگان در این مرحله در چرخه‌ای از گناه، شرم و پریشانی روانی گرفتار شده بودند. این یافته با پژوهش روکاچ و چان (۲۰۲۳) همسو است؛ آن‌ها نشان دادند که افشای خیانت، همسر پیمان‌شکن را در «ورطه‌ای از خودسرزنشی اخلاقی» فرو می‌برد که ریشه در تعارض میان خودپنداره آرمانی و رفتار واقعی دارد. همچنین یافته حاضر با مطالعه وارما و ماهشواری (۲۰۲۴) که گزارش کردند ۷۸ درصد مشارکت‌کنندگان پیمان‌شکن علائم بالینی افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند، همخوانی دارد. با این حال، مطالعه حاضر یک ویژگی فرهنگی مهم را آشکار ساخت که در پژوهش‌های پیشین کمتر به آن پرداخته شده است: در بستر فرهنگی ایران که «آبرو» و وجهه اجتماعی از اهمیت محوری برخوردار است، تجربه شرم برای این مردان ابعاد عمیق‌تر و پیچیده‌تری داشت. مطابق با تبیین باییک ساری و جهان (۲۰۲۴)، در جوامع جمع‌گرا، شرم نه فقط یک هیجان درون‌فردی، بلکه یک مکانیسم نظارت اجتماعی است که فرد را از «خودِ پیشِ دیگران» شرمنده می‌کند، نه فقط از «خودِ درونی». این همان چیزی است که مشارکت‌کنندگان آن را «بی‌آبرویی مطلق» نامیدند.

راهبردهای فعال ترمیم که به عنوان دومین مضمون شناسایی شد، نشان‌دهنده گذار از انفعال به عاملیت است. شفافیت کامل و نظارت‌پذیری به عنوان مهم‌ترین راهبرد، در چارچوب نظریه هم‌وابستگی کلی و تیبو (۱۹۷۸) قابل تبیین است: این رفتارها با کاهش «هزینه‌های» عاطفی همسر آسیب‌دیده (کاهش عدم اطمینان) و افزایش «منافع» ادراک‌شده (احساس کنترل و امنیت)، انگیزه همسر را برای سرمایه‌گذاری مجدد در رابطه افزایش می‌دهند. جیاکوبی و لالوت (۲۰۲۵) نیز نشان داده‌اند که شفافیت رادیکال، قوی‌ترین پیش‌بین‌کننده بازسازی اعتماد پس از خیانت است. کمک‌خواهی حرفه‌ای به عنوان راهبرد دیگر، با یافته‌های فایف و همکاران (۲۰۲۳) همسو است؛ آن‌ها نشان دادند زوج‌هایی که ظرف ۳ ماه پس از افشا وارد درمان شدند، شانس بیشتری برای ترمیم پایدار داشتند. معنویت و توسل به عنوان یک راهبرد فرهنگی-مذهبی برجسته، مطابق با مدل خود-بخششی کیم و همکاران (۲۰۲۴) عمل می‌کند: معنویت با فراهم‌کردن «چشم‌اندازی فراتر از خود» (مانند بخشش الهی)، چرخه خودسرزنشی فلج‌کننده را شکسته و فضای روانی لازم برای اقدامات ترمیمی را ایجاد می‌کند.

چالش‌ها و موانع ترمیم به عنوان مضمون سوم، تصویری از «رنج مضاعف» همسر پیمان‌شکن ارائه می‌دهد. پاسخگویی طاقت‌فرسا به سؤالات تکراری، مدیریت خشم و واکنش‌های تنبیهی همسر، سرکوب رنج شخصی، و دشواری در مدیریت تعارض بدون تدافع، چهار مانع عمده بودند. بر اساس تبیین فایف و همکاران (۲۰۲۳)، این فشار روانی ناشی از نقش دوگانه «مجرمِ مراقب» است: از یک سو فرد باید مسئولیت کامل رفتار خود را بپذیرد و از سوی دیگر نمی‌تواند هیجانات منفی خود را ابراز کند. این وضعیت با مفهوم «فرسودگی شفقت‌محور» در مراقبان بیماران مزمن قابل قیاس است، با این تفاوت که در اینجا منبع فرسودگی، گناه شخصی است نه مراقبت صرف. میچل و همکاران (۲۰۲۶) نیز نشان دادند که سرکوب مزمن رنج شخصی در همسر پیمان‌شکن، پیش‌بین‌کننده قوی عود خیانت یا جدایی عاطفی در بلندمدت است. دشواری مدیریت تعارض بدون تدافع در مردان ایرانی، با یافته‌های مروز و کالتا (۲۰۲۳) که نشان دادند مردان در مقایسه با زنان، خودآگاهی عمومی بالاتری دارند اما خودآگاهی خصوصی کمتری، قابل تبیین است؛ یعنی آن‌ها بیش از آنکه از درد درونی خود آگاه باشند، نگران قضاوت دیگران هستند و همین امر، ابراز آسیب‌پذیری را دشوار می‌کند.

ادراک از بخشش به عنوان مضمون چهارم، پیچیدگی‌های این مفهوم را از نگاه دریافت‌کننده آشکار ساخت. مهم‌ترین یافته این بخش، تمایز دقیق میان «بخشش زبانی (تصمیمی)» و «بخشش قلبی (عاطفی)» بود. این تمایز دقیقاً مطابق با چارچوب نظری ورثینگتون و شرر (۲۰۰۴) است. آن‌ها بخشش تصمیمی را «تصمیم آگاهانه برای رفتار کردن به گونه‌ای که گویی فرد را بخشیده‌ای» و بخشش عاطفی را «جایگزینی هیجانات منفی (خشم، ترس، نفرت) با هیجانات مثبت (همدلی، شفقت، عشق)» تعریف می‌کنند.مطالعه حاضر نشان داد که مشارکت‌کنندگان به خوبی این شکاف را درک می‌کردند و دریافتند که بخشش زبانی بدون بخشش عاطفی، نه تنها التیام‌بخش نیست، بلکه به دلیل ناهماهنگی میان گفتار و رفتار همسر، سردرگمی و ناامنی بیشتری ایجاد می‌کند. دلاکروزآرسینیگف (۲۰۲۶) نیز این یافته را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که همسران پیمان‌شکنی که تنها بخشش زبانی دریافت می‌کنند، بیشتر از کسانی که بخشش عاطفی را تجربه می‌کنند، دچار عود احساس گناه و شک در تداوم رابطه می‌شوند. همچنین، ادراک بخشش به‌عنوان «هدیه‌ای ناشایسته» با الگوی چهارمرحله‌ای انرایت (۱۹۹۱) قابل تبیین است: در مرحله «کشف»، فرد به عمق آسیب واردشده آگاه می‌شود و این آگاهی، حس شایستگی‌زدگی را ایجاد می‌کند که مانعی برای درخواست یا پذیرش بخشش است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

تعهد به ترمیم رابطه به عنوان پنجمین و آخرین مضمون، مقصد این سفر دشوار را نشان می‌دهد. صداقت و شفافیت پیش‌گیرانه، حضور عاطفی و فیزیکی بی‌قیدوشرط، انگیزه‌های خانوادگی و اجتماعی، و استمرار و پایداری در تلاش، چهار بعد این تعهد بودند. مطابق با اصل «تأثیر متقابل» در نظریه هم‌وابستگی کلی و تیبو (۱۹۷۸)، هر اقدام اعتمادساز از سوی همسر پیمان‌شکن (شفافیت، حضور، ایثار) «ماتریس وابستگی» را تغییر می‌دهد: هزینه‌های عاطفی همسر آسیب‌دیده کاهش یافته و ارزش پاداش‌های رابطه (امنیت، تعلق، آینده) افزایش می‌یابد. گرین (۲۰۲۴) نیز با توسعهٔ مفهوم «بازسازی اعتماد معرفتی» نشان می‌دهد که ترمیم پایدار زمانی رخ می‌دهد که همسر پیمان‌شکن نه فقط رفتارهای قابل مشاهده، بلکه «قابلیت اعتماد درونی» خود را از طریق صداقت پیش‌گیرانه و نه صرفاً پاسخگویی انفعالی، اثبات کند. انگیزه‌های خانوادگی و اجتماعی که در این مطالعه بسیار برجسته بود، با پژوهش آپوستولو و پدیادیتاکیس (۲۰۲۳) که نشان دادند در جوامع جمع‌گرا، «هزینه‌های طلاق» (از جمله انگ اجتماعی، اثرات منفی بر فرزندان، و از دست دادن حمایت‌های خویشاوندی) حتی بیش از متغیرهایی مانند عشق یا دلبستگی مهم‌ترین پیش‌بین‌کننده تعهد به ترمیم است، همسو است.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که تجربه زیسته همسران پیمان‌شکن در گذار از خودسرزنشی به ترمیم رابطه، سفری ساختاریافته و پرمشقت است که از فروپاشی هویت اخلاقی و خودسرزنشی شدید آغاز می‌شود، سپس با به‌کارگیری راهبردهای فعالی چون شفافیت بی‌چون‌وچرا و نظارت‌پذیری کامل، کمک‌خواهی حرفه‌ای، معنویت و توسل، و اولویت‌دهی به التیام همسر ادامه می‌یابد، در میانه راه با چالش‌های طاقت‌فرسایی مانند پاسخگویی مداوم، سرکوب رنج شخصی و مدیریت خشم همسر مواجه می‌شود، نقطه عطف آن دریافت بخشش عاطفی (قلبی) در مقابل بخشش صرفاً زبانی (تصمیمی) است که بدون آن ترمیم پایدار ناممکن می‌نماید، و در نهایت به تعهدی پایدار برای بازسازی همزمان رابطه و هویت شخصی منجر می‌شود. یافته‌ها به روشنی نشان داد که تا زمانی که همسر پیمان‌شکن، بخشش عاطفی را به عنوان یک تجربهٔ درونی و نه یک ابراز لفظی صرف از سوی همسر آسیب‌دیده درک نکند، هرگونه تلاش برای ترمیم رابطه، سطحی، شکننده و مستعد فروپاشی مجدد خواهد بود.

این مطالعه با وجود بینش‌های ارزشمند، با محدودیت عمده مواجه است. نخست، نمونه پژوهش محدود به مردان ساکن تهران بود و تنوع فرهنگی، قومیتی و جغرافیایی ایران را پوشش نمی‌دهد. تجربه همسران پیمان‌شکن در شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی، یا در میان اقوام مختلف ممکن است به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی متفاوت باشد. دوم، این مطالعه تنها بر دیدگاه همسر پیمان‌شکن متمرکز بود و تجربه همسر آسیب‌دیده را شامل نمی‌شد. با توجه به پویایی‌های تعاملی ترمیم رابطه، فقدان داده‌های زوجی از درک کامل فرایند می‌کاهد. بر اساس یافته‌های این مطالعه پیشنهاد می‌شود: درمانگران و مشاوران خانواده برای پریشانی هیجانی شدید همسران پیمان‌شکن، از جمله خطر افکار خودکشی در مرحله حاد پس از افشا، آمادگی کامل داشته باشند. طراحی پروتکل‌های مداخله در بحران که به‌طور هم‌زمان به احساس گناه و شرم همسر پیمان‌شکن و خشم و سوگ همسر آسیب‌دیده بپردازد، یک ضرورت بالینی است. با توجه به نقش برجسته معنویت و مذهب به‌عنوان راهبردی مقابله‌ای در این مطالعه، درمانگران ایرانی باید آمادگی ادغام حساس و غیرتحمیلی منابع معنوی مراجعان را در فرایند درمان داشته باشند. مفاهیمی چون «توبه»، «بخشش الهی» و «توسل» می‌توانند به‌عنوان نقاط قوت فرهنگی در فرایند ترمیم به کار گرفته شوند. با این حال، باید از تبدیل شدن این مفاهیم به ابزاری برای سرکوب هیجانات منفی همسر آسیب‌دیده یا تسریع نابه‌جای فرایند بخشش اجتناب کرد.

در نهایت انجام یک مطالعه طولی که تجربه زوج‌های ایرانی را از لحظه افشای خیانت تا دو سال پس از آن دنبال کند، می‌تواند درک پویایی‌های زمانی و مراحل مختلف گذار از خودسرزنشی به ترمیم را عمیق‌تر سازد. چنین مطالعه‌ای می‌تواند نقاط عطف، پسرفت‌ها و پیشرفت‌ها را در طول زمان شناسایی کند. همچنین، انجام پژوهش‌های ترکیبی (کمّی-کیفی) برای آزمون روابط علی میان متغیرهای شناسایی‌شده (مانند رابطه میان شفافیت، بخشش عاطفی و ترمیم رابطه) ضروری است. با توجه به تنوع فرهنگی، قومیتی و مذهبی ایران، انجام مطالعات چندمکانی در شهرهای مختلف و با نمونه‌های متنوع‌تر (از نظر جنسیت، قومیت، و طبقه اجتماعی-اقتصادی) می‌تواند تصویر جامع‌تری از این پدیده در بستر ایران ارائه دهد. مقایسه الگوهای ترمیم در مردان و زنان پیمان‌شکن ایرانی نیز می‌تواند به شناسایی تفاوت‌های جنسیتی معنادار در این مسیر کمک کند و به طراحی مداخلات حساس به جنسیت منجر شود.

منابع

خنیفر، ح.، و مسلمی، ن. (۱۳۹۷). اصول و مبانی روشهای پژوهش کیفی. تهران: نشر نگاه دانش.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]

طهماسبی، ح.، و خرم آبادی، ی. (۱۴۰۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس وظیفه شناسی، همدلی زناشویی و بخشش زناشویی. *رویش روان شناسی*، ۱۳(۵)، ۲۲۸-۲۱۹.

Apostolou, M., & Demosthenous, A. (2021). Why people forgive their intimate partners' infidelity: A taxonomy of reasons. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 7(1), 54–71. https://doi.org/10.1007/s40750-020-00153-1

Apostolou, M., & Pediaditakis, N. (2023). Forgiving infidelity: Persuasion tactics for getting a second chance. Evolutionary Behavioral Sciences, 17(4), 381–392. https://doi.org/10.1037/ebs0000309

Biyik Sari, F., & Cihan, H. (2024). Marital forgiveness among Turkish married individuals: A qualitative study. *Marriage & Family Review*, 60(6), 343–369. https://doi.org/10.1080/01494929.2024.2360104

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Cote, M., Tremblay, J., & Dufour, M. (2022). What is known about the forgiveness process and couple therapy in adults having experienced a serious relational transgression? A scoping review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(3), 207–232. https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1939216

Dacka, M., Kulik, A., & Nowak, K. (2023). Determinants of forgiveness after experiencing infidelity in a marital relationship. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, *54*(2), 44-57. https://doi.org/10.34766/fetr.v54i2.1185

De la Cruz Arciniega, A. (2026). *Exploring the Lived Experiences of Unfaithful Partners: Perceptions of Forgiveness and Commitment to Rebuilding Trust After Infidelity.* A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. Liberty University

Enright, R. D. (1991). *The moral development of forgiveness*. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), Handbook of moral behavior and development (Vol. 1, pp. 123–152). Psychology Press.

Fife, S. T., Gossner, J. D., Theobald, A., Allen, E., Rivero, A., & Koehl, H. (2023). Couple healing from infidelity: A grounded theory study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(12), 3882–3905. https://doi.org/10.1177/02654075231177874

Giacobbi, M., & Lalot, F. (2025). Unpacking trust repair in couples: A systematic literature review. *Journal of Family Therapy*, *47*(1), e12483. https://doi.org/10.1111/1467-6427.12483

Green, A. (2024). Forgiveness and the repairing of epistemic trust. *Episteme*, 21(1), 246–262. https://doi.org/10.1017/epi.2021.27

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing paradigms in qualitative research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). Sage Publications, Inc.

Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. Field Methods, 18(1), 59–82. https://doi.org/10.1177/1525822X05279903

Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. John Wiley & Sons.

Kim, J. J., Bechtel, S. K., Davis, C. M., Mavor, A. N., Cramer, V. G., French, C. R., Painter, K. J., & Hodge, A. S. (2024). The role of apology in the self-forgiveness–health link: Self-forgiveness predicts physical health via mental health. Spirituality in Clinical Practice. *Advance online publication*. https://doi.org/10.1037/scp00000369

Mitchell, E. A., Brown, K. S., Spencer, J., & Harris, K. (2026). Staying Together After Infidelity: An Exploration of the Decision-Making Process of Recovery From the Perspective of the Injured Partner. *Journal of Marital and Family Therapy*, *52*(1), e70110. https://doi.org/10.1111/jmft.70110

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.

Mroz, J., & Kaleta, K. (2023). Forgive, let go, and stay well! The relationship between forgiveness and physical and mental health in women and men: The mediating role of self-consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6229. https://doi.org/10.3390/ijerph20136229

Mullen, L. M., Bistany, B. R., Kim, J. J., Joseph, R. A., Akers, S. W., Harvey, J. R., & Houghton, D. (2023). Facilitation of forgiveness. *Holistic Nursing Practice*, 37(1), 15–23. https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000559

Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3904. https://doi.org/10.3390/ijerph2005

Varma, A., & Maheshwari, S. (2024). Infidelity experience from the unfaithful partner's perspective: A qualitative exploration. Journal of Couple & Relationship Therapy. *Advance online publication*. https://doi.org/10.1080/15332691.2024.2308143

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. https://doi.org/10.1080/0887044042000196674

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-07]