

## اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش رضایت زناشویی و بخشش زنان در مواجهه با خیانت زناشویی همسر

زهرا سادات ایزدی<sup>۱</sup>، یاسر رضایپور میرصالح<sup>۲</sup>، آزاده چوب‌فروش‌زاده<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش رضایت زناشویی و میزان بخشش زنان دچار خیانت زناشویی همسر به روش نیمه‌آزمایشی از نوع مطالعه موردی با استفاده از خط پایه انجام شد. جامعه آماری شامل زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر سپاهان بود که به علت خیانت زناشویی همسر به آن مراکز مراجعه داشتند که تعداد ۲ نفر از ایشان به روش نمونه‌گیری هدفمند برای ورود به پژوهش انتخاب شدند. مداخله درمانی در ۸ جلسه انفرادی ارائه شد. اطلاعات پژوهش با پرسش‌نامه بخشودگی و پرسش‌نامه رضایت زناشویی در مراحل خط پایه (۲ مرتبه)، حین درمان (۴ مرتبه) و پیگیری (۲ مرتبه) جمع‌آوری و داده‌ها با استفاده از تحلیل نموداری، تعیین درصد بهبودی و شاخص تغییر پایا تحلیل شد. نتایج نشان دهنده اثربخشی مداخله مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش رضایت زناشویی و بخشش در آزمودن‌ها بود. بنابراین، از این شیوه درمان می‌توان برای بهبود و ارتقای رضایت زناشویی زنان دچار خیانت زناشویی همسر بهره‌برد.

**واژگان کلیدی:** درمان مرور زندگی، رضایت زناشویی، بخشش، خیانت زناشویی

همسر.

- نوع مقاله: مطالعه موردی تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۶/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۲۹
۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.  
Email: z. ezadi69@gmail.com
  ۲. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. (نویسنده مسئول)  
Email: y. rezapour@ardakan. ac. ir <https://orcid.org/6912-7308-0002-0000>
  ۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.  
Email: behjati@ardakan. ac. ir

## The Effectiveness of Forgiveness - Based Life Review Therapy on Increasing Women's Marital Satisfaction and Forgiveness in the Face of Their Husbands' Marital Infidelity

Zahra Sadat Izadi<sup>1</sup>, Yaser Rezapour Mirsaleh<sup>2</sup>, Azadeh Choubforoushzadeh<sup>3</sup>

This research, as a case study, aimed to investigate the effectiveness of forgiveness-based life review therapy on increasing women's marital satisfaction and forgiveness in the face of their husbands' marital infidelity with a quasi- experimental method and a baseline. The population included married women referring to counseling centers in the city of Sepahan because of their husbands' marital infidelity, and 2 women were selected by the convenience sampling. They received 8 individual sessions of therapeutic intervention. The data were gathered from participants using forgiveness questionnaire and the questionnaire of marital satisfaction in the phases of baseline (2 times), therapy (4 times), and follow- up (2 times). To analyze the data, charts, improvement percent, and reliable change index were used. The results showed the effectiveness of the therapeutic intervention of forgiveness- based life review on increasing participants' marital satisfaction and forgiveness. In conclusion, this kind of therapy can be applied to improve and increase women's marital satisfaction in the face of their husbands' marital infidelity.

**Keywords:** life review therapy, martial satisfaction, forgiveness, husband's marital infidelity, women.

---

### Paper Type: Research

**Data Received:** 2021 / 07 / 18 **Data Revised:** 2021/ 09 / 18 **Data Accepted:** 2021/ 10 / 21

1. M. A. in Family Counseling, Counseling Department, Faculty of Human and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran. Email: z. ezadi69@gmail. com

2. Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Human and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran. (Corresponding Author) Email: y. rezapour@ardakan. ac. ir

1. Assistant Professor, Counseling Department, Faculty of Human and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran. Email: behjati@ardakan. ac. ir

## ۱. مقدمه

افراد به دلایل مختلفی از جمله کنجکاوی، تنوع‌طلبی، انگیزه تجربه‌کردن، مبارزه با ناکارآمدی و کسب اعتماد به نفس وارد روابط فرازناشویی<sup>۱</sup> می‌شوند که رایج‌ترین آن خیانت<sup>۲</sup> زناشویی است. (گریلی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴) چهار عامل جنسی، هیجانی، انگیزه پیشرفت و عاشق شدن از عوامل اصلی خیانت است (باگاززی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). بی‌وفایی و خیانت، نوعی اختلال در رفتار است؛ زیرا با توجه به عوارض ناهنجار و نامطلوبی که به همراه دارد آسیب‌ها و مشکلات مختلفی را برای افراد ایجاد می‌کند (بالدرما - داریین، و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). خیانت زناشویی نقض قرارداد در رابطه زناشویی یا هر رفتاری است که باعث عدم انجام وعده‌های میان دو شخص می‌شود (آرنوکی، پیرسون و ویلانکور<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). خیانت زناشویی از جنبه اجتماعی، شخصی بوده و بسته به هر رابطه زناشویی متفاوت است. ماهیت خیانت زناشویی بیشتر مانند یک رابطه جداگانه از ازدواج که احساسی یا جنسی است، تعریف می‌شود (مولر و ووسلر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). نایت<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) برای خیانت، حیطه گسترده‌ای را نام می‌برد و آن را داشتن رابطه جنسی، عاطفی، اینترنتی و یا ترکیبی از آنها می‌داند. بنابراین، پژوهشگران اسامی و تعاریف مختلفی را در نظر گرفته‌اند که جنبه مشترک همه آنها پنهانی بودن آن است.

بر اساس تحقیقات، دو نوع خیانت جنسی و عاطفی در روابط زوجین وجود دارد (فینچام و می<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷)؛ خیانت از هر نوع و شکلی که باشد در اولین وهله، رضایت زناشویی<sup>۱۰</sup> را در زوجین از بین می‌برد (جنا و جاکوبسکا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۶). یکی از اساسی‌ترین و مهمترین عوامل دوام و پایداری زندگی زناشویی و از عمیق‌ترین و اساسی‌ترین لذت‌های بشری، رضایت زناشویی است و نبود آن یکی از بزرگ‌ترین منابع رنج و آشفتگی در روابط زوجین است (لی و فونگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۱).

1. extramarital
2. infidelity
3. Greeley, A.
4. Bagarozzi Sr, D. A.
5. Balderrama- Durbin., et all
6. Arnocky, S., Pearson, M., & Vaillancourt, T.
7. Moller, N. P., & Vossler, A.
8. Knight
9. Fincham, F. D., & May, R. W.
10. Marital Satisfaction
11. Gana, K., & Jakubowska, S.
12. Li, T., & Fung, H. H.



رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است که می‌تواند بیانگر میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشوناد بودن به واسطه بسیاری از عوامل مربوط به رابطه زناشویی باشد (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی و افضلی، ۲۰۱۰). تحقیقات زیادی در زمینه رضایت زناشویی انجام شده که نشان‌دهنده اهمیت آن است. این سازه خانوادگی، عمر زن و شوهر را طولانی‌تر می‌کند و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، پیشرفت اقتصادی و رضایت از کل زندگی می‌شود. کم شدن میزان آن عوارضی مانند اشکال در روابط اجتماعی، احساس تنهایی، کم شدن میزان رضایت از زندگی و در نهایت اختلاف‌های شدید خانوادگی و پیدایش کودکان و نوجوانان ناسازگار را به دنبال دارد (لاونر، وایز، میلر و کارنی، ۲۰۱۸<sup>۲</sup>؛ مارگلیش، اسچنوبند، وایولت و پرینگ - چیلو، ۲۰۱۷<sup>۳</sup>؛ مینیتو، مینیتو و بونستروم، ۲۰۱۵<sup>۴</sup>).

اگرچه خیانت زناشویی به جدایی زوجین ختم می‌شود، اما گاهی بخشش از سوی زوجین، راهکاری برای این مشکل است. بخشش می‌تواند پاسخی در برابر یک رنجش و صدمه (پلاری، رگالیا و فینچام، ۲۰۰۹<sup>۵</sup>)، همچنین فرصت دادن برای جبران و بازسازی مجدد اعتماد و عاملی برای برقراری ارتباط براساس اعتماد دوباره باشد (بل، کمچل و فینچام، ۲۰۱۸). فرایند بخشودن چهار مرحله دارد که عبارتند از: آزرده‌گی، نفرت، شفاف‌افتن و بخشیدن و در نهایت آشتی و بازگشت به سوی یکدیگر (زاکورینی، جانسون، دالگلیش و مکینن، ۲۰۱۲). ورثینگتون، جانسون، هوک و آتن<sup>۸</sup> (۲۰۱۳) معتقدند که بخشش مانند رویکردی درمانی برای کمک به فرونشانی خشم و رنجش ناشی از صدمات رابطه زناشویی، کاربردی و اثربخش است. بخشش، راهبردی مقابله‌ای - انطباقی است که با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارد. عدم بخشش نیز با فشار و آسیب‌شناسی روانی رابطه مثبت دارد (ورثینگتون، ویتویل، لرنر و شرر، ۲۰۰۵<sup>۹</sup>). بخشش در سلامت روان تأثیر دارد، ابزاری در درمان

1. Ahamadi, K., Nabipoor, S. M., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H.
2. Lavner, J. A., Weiss, B., Miller, J. D., & Karney, B. R.
3. Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig- Chiello, P.
4. Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., & Bonstrom, J.
5. Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D.
6. Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D.
7. Zuccurini, D., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L., & Makinen, J. A.
8. Worthington Jr, E. L., Johnson, E. L., Hook, J. N., & Aten, J. D.
9. Worthington Jr, E. L.; Witvliet, C. V.; Lerner, A. J. & Sherer, M.



اختلالات روانی است و باعث بهبود رضایت مندی می‌شود (سوانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). انتقام‌گیری با کاهش شادکامی و افزایش افسردگی همراه است (ریجاوک، جورسک و میجوسویچ، ۲۰۱۰). مشاوره بخشش محور باعث افزایش سازگاری و کیفیت زندگی زنان آسیب دیده در رابطه زناشویی می‌شود (آلگارد، بولن و نوگنت، ۲۰۱۶؛ مک‌دونالد، اولسون، لاینینگ، گودارد و مارشال، ۲۰۱۸). اهمیت تأکید بر بخشش در مداخلات درمانی زوجین باتوجه به بافت فرهنگی و مذهبی جامعه ایران و تأکید دین اسلام بر فضیلت اخلاقی همچون بخشش، ضرورت بیشتری پیدا می‌کند. اسلام بر بخشش دیگران حتی وقتی فرد مرتکب گناهی مانند خیانت زناشویی تأکید می‌کند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ؛ هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است گویی دوستی گرم و صمیمی است» (فصلت: ۳۴).

در مورد بخشش در اسلام تأکید فراوان شده است؛ رسول اکرم ﷺ در این باره می‌فرماید: «از یکدیگر گذشت کنید تا کینه‌های شما برطرف شود» (فاخری، ۱۳۷۸). بی‌شک اگر زن و شوهر از ابزار عفو و گذشت در زندگی بهره‌گیرند موجب عزت دنیوی و اخروی آنها می‌شود. پیامبر اسلام ﷺ در حدیث دیگر فرمود: «کسی که بسیار گذشت می‌کند بر عمرش افزوده می‌گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳هـ.ق، ۳۹۵/۷۵). آن حضرت باقی ماندن اشتباهات زندگی در ذهن همسران را از آفات و بلاهای زندگی زناشویی می‌داند و بهترین و زیباترین کمال را برای زوجین، رضایت از یکدیگر و فراموشی خطاهای همدیگر می‌شمارد. وی خطاب به زنان می‌فرماید: «در نظر من چقدر بد است زنی که از خانه‌اش سراسیمه خارج شود بدون اینکه از خطاهای همسرش بگذرد و از او به دیگران شکایت کند» (فاخری، ۱۳۷۸).

پژوهش‌های مختلفی در مورد مبانی دینی بخشش در خانواده در قرآن انجام شده است. پرچم و فتاحی سده (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای به بررسی کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن با تحلیل رفتار حضرت یوسف و یعقوب پرداختند. از نظر ایشان

1. Swanson, D. L.
2. Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I.
3. Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R.
4. McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P.



ایجاد خوش بینی، تغافل، عذرپذیری و دفع بدی با خوبی که در رفتار بخشش مدار حضرت یعقوب و یوسف علیهم‌السلام تجلی داشت، باعث استحکام بنیان خانواده و جلوگیری از فروپاشی نظام روابط خانوادگی پس از امتحان و فتنه‌های سخت بوده است. در پژوهش زارعی، نظری و زهراکار (۱۳۹۹) مشخص شد بین تعارض زناشویی با بخشش و جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه منفی و معناداری وجود داشت و جهت‌گیری مذهبی زوجین و تلاش برای آموزش مهارت بخشش به آنان، نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی داشت. موقعیت دوگانه احسان-اسائه (خوبی و بدی) در بسیاری از آیات قرآن جداگانه آمده است. قرآن واکنش مناسب در این موقعیت‌ها را خوبی، احسان و گذشت مقابل بدی می‌داند. (ر.ک.، قصص: ۷۷؛ یونس: ۲۶؛ نجم: ۳۱؛ الرحمن: ۶۰؛ بقره: ۲۳۷؛ نسا: ۱۴۹؛ تغابن: ۱۴؛ مائده: ۱۳؛ نمل: ۱۹؛ شوری: ۲۳) بنابراین، می‌توان گفت که قاعده قرآنی این است که واکنش درست به خوبی و احسان، نیکی، سپاسگزاری و امتنان و واکنش درست به بدی‌ها تا جای ممکن، گذشت و چشم‌پوشی کردن است (آذربایجانی، پسندیده و جان‌بزرگی، ۱۳۹۶).

یکی از شیوه‌های مداخله‌ای برای درمان خیانت زناشویی، درمان مبتنی بر مرور زندگی<sup>۱</sup> است. درمان مرور زندگی، بازبینی و بررسی وقایع زندگی و تشخیص نقاط قوت و ضعف آن در یک دوره معین از زندگی است. در این درمان، افراد دچار خیانت، تعارضات و تجارب خود را فراخوانده و به بازنگری، پذیرش و حل آنها می‌پردازند که این خود تأییدکننده این مسئله است که مرور زندگی می‌تواند فرایندی درمانی باشد (کورت، بولمایر، کاپلیز، اسمیت و وسترفوف، ۲۰۱۲؛ هربر، ۲۰۰۶). باتلر<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) معتقد است که پایه و اساس مرور زندگی، بررسی احساس شخصی فرد از صمیمیت، عواطف، عشق و رضایت از زندگی زناشویی است که در طی فرایند مرور زندگی بررسی می‌شود و می‌تواند باعث افزایش بینش و درک فرد از خود، دیگران و مسائل شده و تغییرات شناختی، عاطفی و رفتاری را به همراه داشته باشد. درمان‌های مرور زندگی باید به شیوه‌ای انجام شوند که تجربیات افراد خیانت‌دیده را به‌طور کامل دربرگیرند. برای ارائه این مدل نیاز به بررسی عمیق شرایط، زمینه‌ها و پیامدهای خیانت و بهترین راه، بررسی

1. Life review  
2. Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P., Smit, F., & Westerhof, G. J.  
3. Haber, D.  
4. Butler, R. N.

تجربه زیسته<sup>۱</sup> این افراد بود. تجربه زیسته به معنی ادراک افراد از وقایعی است که در یک دوره معین تجربه می‌کنند و یا درکی مستقیم و بی‌واسطه که فرد در بافت یا موقعیتی معین آن را می‌فهمد که با نوعی آگاهی بی‌واسطه همراه است (وانگ، چنگ، لای و پای، ۲۰۱۴). در درمان مرور زندگی، بازیابی خاطرات مثبت گذشته که در دوره‌هایی اتفاق افتاده‌اند که زوجین روابط خوبی با هم داشتند، موجب می‌شود افراد احساسات مثبت خود را دوباره پیدا کنند، عواطف منفی را کنار بگذارند و برای بخشش زناشویی آماده شوند. مرور تجربیات زندگی زناشویی موجب می‌شود افراد بپذیرند که زندگی زناشویی که سال‌ها برای ساختن آن وقت گذاشته‌اند ارزش بیشتری دارد تا اینکه با یک خیانت زناشویی از هم بپاشد (بانتر، ۲۰۰۲).

مرور تجربیات زندگی در دوره‌ای که خیانت زناشویی اتفاق افتاده است، باعث می‌شود فرد نقش خود را در ایجاد مشکل بپذیرد و پذیرش بیشتری نسبت به تجربیاتی که با آن مواجه شده است، داشته باشد. همچنین مقدمات بخشش و افزایش رضایت زناشویی را فراهم می‌کند. (ویلیامسون و بریمهال، ۲۰۱۷) در مورد بخشش با تکیه بر مرور زندگی و تأکید بر وقایع خوب و بد گذشته، پژوهش مدونی در منابع اسلامی انجام نشده است. از مطالعه پرچم و فتاحی سده (۱۳۹۵) می‌توان برداشت کرد که مرور زندگی و وقایع گذشته توسط حضرت یوسف علیه السلام و یعقوب علیه السلام ممکن است زمینه‌ساز تسهیل بخشش برادران آنها شده باشد. خیانت، پدیده‌ای فراگیر در روابط زناشویی و تهدیدکننده زندگی زناشویی زوجین است. یکی از راهکارهای مواجهه با این پدیده، بخشش است؛ زیرا طلاق ممکن است مشکلات بیشتری را برای زوجین به همراه داشته باشد. مطالعات انجام شده در زمینه راهکارهای منجر به بخشش در خیانت زناشویی بیشتر شامل درمان‌های شناختی- رفتاری می‌شود و کمتر به بررسی درمان مرور زندگی می‌پردازد. به‌ویژه اینکه پذیرش تجربیات خیانت و مرور تجربیات خوب گذشته یکی از راهکارهای بسیار خوب برای بازیابی عواطف ازدست رفته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی بر میزان بخشش و رضایت زناشویی زنان دارای تجربه خیانت همسر انجام شد.

1. Life experience
2. Wang, J. J., Cheng, W. Y., Lai, P. R., & Pai, M. C.
3. Williamson, M. E., & Brimhall, A. S.

## ۲. شیوه اجرای پژوهش

### ۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به شیوه مطالعه موردی با استفاده از خط پایه انجام شد. وقتی در جلسات مداخله، موضوعاتی مطرح می‌شوند که به دلیل حساس یا تابو بودن به صورت گروهی قابل بحث نیست، شیوه مطالعه موردی به کار می‌رود. با توجه به موضوع پژوهش حاضر دسترسی به نمونه با حجم زیاد برای تشکیل گروه آزمایش و کنترل و حساسیت و اگره شرکت‌کنندگان نسبت به گروه درمان از روش مطالعه موردی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل نموداری، تعیین درصد بهبودی و شاخص تغییر پایا، تحلیل شد. جلسات مداخله براساس پژوهش ایزدی (۱۳۹۶) که برای تهیه الگوی مداخله‌ای مبتنی بر بخشش براساس تجربه زوجین خیانت دیده از همسر با تجربه بخشش اجرا شده بود، گرفته شد.

### جدول ۱

#### شرح جلسات مداخله مبتنی بر بخشش براساس تجربه زوجین خیانت دیده از همسر

جلسه	محتوا	هدف
۱	تعریف خیانت و انواع آن، بیان تجربیات در طول خیانت همسر، تخلیه هیجانی نسبت به تجربیات، مرور تجربیات مثبت زندگی زناشویی قبل از خیانت.	تعریف مشکل، خودمتمایزسازی، تفکیک تجربیات مثبت از منفی.
۲	تعریف بخشودگی، تفاوت بخشودگی با دیگر مفاهیم، بررسی موانع بخشودگی، بیان عواطف منفی مانع از بخشودگی به همسر، مرور تجربیات بخشش قبل از خیانت.	کار کردن روی بخشودگی، موانع بخشودگی، لزوم و اهمیت بخشودگی.
۳	آموزش آموزه‌های دینی، استفاده از داستان و شعر برای درک بخشش، بررسی تجربیات مشترک معنوی، مرور تجربیات قبلی که در آن شوهر نقش بخشنده را داشته است.	کار کردن روی باورهای روحانی تسهیل‌کننده بخشش.
۴	بررسی اینکه چگونه خیانت رخ داده نشانه‌های آن چه بوده‌اند و به دست آوردن درک تازه از ارتباطات قبلی، آموزش همدلی، بررسی تجربیات منفی خود قبل از خیانت.	کار کردن روی سهم فرد در وقوع خیانت و بخشیدن.
۵	یادآوری لحظات شاد گذشته و نقش همسر در ایجاد آنها، بررسی پیامدهای طلاق برای فرزندان و خانواده، بررسی تجربیات احتمالی بعد از طلاق.	آینده‌نگری با تأکید بر آینده فرزندان و خانواده، پیامدهای طلاق و شرایط جامعه برای تسهیل بخشش.
۶	تعریف مسئولیت‌پذیری و ابعاد آن، فواید مسئولیت‌پذیری، بررسی تجربه‌زیسته در مورد مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی، مرور تجربیاتی از مسئولیت‌پذیری همسر.	کار کردن روی مسئولیت‌پذیری برای حفظ سرمایه‌گذاری عاطفی و فرزندان برای تسهیل بخشش.



کار کردن روی گذشته خوب افراد و رابطه عاطفی آنها، بازیابی عاطفی، جمع بندی و نتیجه گیری.	بررسی عشق و ابعاد در زندگی زناشویی، مرور خاطرات خوب و ویژگی های مثبت همسر، مرور خاطرات مثبت با همسر به ویژه خاطرات اولیه زندگی زناشویی، یادآوری اولین تعارض های زناشویی و نحوه بخشیدن یکدیگر، جمع بندی و ارائه بازخورد.	۸ و ۷
--	---	-------

برنامه های درمانی طی هشت جلسه هفتاد دقیقه ای، هفته ای دو جلسه به شرکت کنندگان ارائه شد. هر دو شرکت کننده، دو بار پرسش نامه بخشودگی انزایت و مقیاس رضایت زناشویی انریچ را قبل از شروع برنامه درمانی در مرحله خط پایه، در پایان اولین جلسه درمانی (یک بار) و در طی برنامه درمانی (سه بار در جلسات ۳، ۵ و ۸) تکمیل کردند. هر دو شرکت کننده یک بار، یک ماه پس از پایان درمان و یک بار نیز دوماه پس از پایان درمان در مرحله پیگیری به آزمون های رضایت زناشویی و بخشودگی پاسخ دادند.

## ۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه پژوهش شامل تمام مراجعین زن مرکز مشاوره سپاهان شهرستان اصفهان بود که به علت خیانت همسر به این مرکز مراجعه کرده بودند که دو نفر از ایشان به صورت نمونه گیری هدفمند برای ورود به پژوهش انتخاب شدند. ملاک های ورود به پژوهش عبارتند از: خیانت جنسی شوهر که به تأیید مشاور و شوهر رسیده باشد، قصد حفظ رابطه زناشویی، دامنه سنی ۲۰-۴۰ سال، گذشت حداقل دو سال از رابطه زناشویی و سطح تحصیلات دیپلم به بالا. ملاک های خروج نیز وجود سابقه اختلال روان پزشکی خاص در خود فرد یا همسر وی بود. جلسات درمان به صورت انفرادی برگزار شد.

## ۳-۲. ابزار پژوهش

### ۲-۱.۳. پرسش نامه بخشودگی

پرسش نامه بخشودگی<sup>۱</sup> توسط انزایت<sup>۲</sup> و همکارانش طراحی شد که ۶۶ گویه در طیف شش درجه ای لیکرت دارد و دارای سه بعد شناختی، احساسی و رفتاری است. (سابکویاک، و همکاران،<sup>۳</sup> ۱۹۹۵) از نظر پایایی همسانی درونی آن محاسبه شده که در ابعاد مختلف پایین ترین مقدار

1. forgiveness inventory
2. Enright
3. Subkoviak, M. J., & et al



آلفا ۰/۹۳ و بیشترین آن ۰/۹۸ محاسبه شده است. آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۸ برآورد شده است. همچنین از نظر روایی این پرسش نامه، همبستگی بین ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری با کل مقیاس بالا بوده است. (سابکویاک و همکاران، ۱۹۹۵) در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسش نامه که شامل ۲۲ گویه دارد استفاده شد (مک لرنون، کارنیز، هستون و اسمیت، ۲۰۰۴). پایایی بازآزمون این مقیاس ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۶ بود. همبستگی بین سه بعد بخشودگی در فرم کوتاه نیز معنی دار است که نشان دهنده همسانی درونی مناسب مقیاس می باشد (مک لرنون و همکاران، ۲۰۰۴). در نمونه ده نفری از جامعه پژوهش حاضر، پایایی بازآزمایی این پرسش نامه به فاصله یک هفته ۰/۸ به دست آمد.

## ۲-۳-۲. پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ

پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۲</sup> توسط اولسون، فورنیر و درانکمن (۱۹۸۹، به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) ساخته شد. فرم کوتاه پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ ۴۷ سؤال دارد و برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا و شناسایی زمینه های قوت و پربراری رابطه زناشویی به کار می رود. این پرسش نامه ۹ خرده مقیاس در طیف پنج درجه ای لیکرت دارد که عبارتند از: مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، اقوام و دوستان و جهت گیری مذهبی. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش نامه در گزارش اولسون، فورنیر و دراکمن (۱۹۸۹، به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، اقوام و دوستان به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲ بوده است. ضریب آلفای خرده مقیاس های انریچ در چندین مطالعه متفاوت از ۰/۶۸ (برای نقش های مساوات طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است. ضریب همبستگی این پرسش نامه با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ بوده که نشانه روایی سازه آن است. تمام خرده مقیاس های پرسش نامه انریچ، زوج های راضی و ناراضی را متمایز می کند و این نشان می دهد که

1. McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M., & Smith, R.

2. Enrich marital satisfaction scale

این پرسش نامه، روایی ملاک خوبی دارد (ثناپی، ۱۳۷۹). در یک نمونه ۱۰ نفری از جامعه پژوهش حاضر، پایایی بازآزمایی این پرسش نامه به فاصله یک هفته ۰/۸۴ به دست آمد.

### ۳. یافته‌های پژوهش

برای انجام مداخله دو آزمودنی با داشتن تجربه خیانت زناشویی شوهر در پژوهش شرکت داده شدند. آزمودنی اول با سابقه تأهل ۷ ساله، سن ۳۳، سطح تحصیلی لیسانس و مدت تجربه خیانت ۶ ماه بود. آزمودنی دوم با سابقه تأهل ۴ ساله، سن ۳۱، سطح تحصیلی لیسانس و مدت تجربه خیانت ۴ ماه بود.

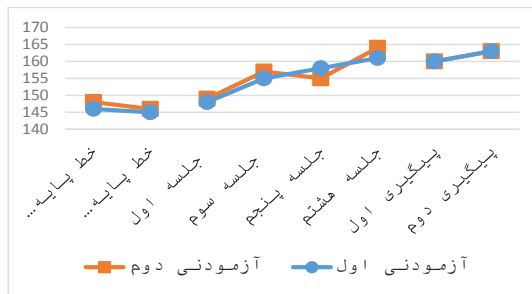
#### جدول ۲

تغییر نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی در مراحل درمان و پیگیری و شاخص تغییر پایا

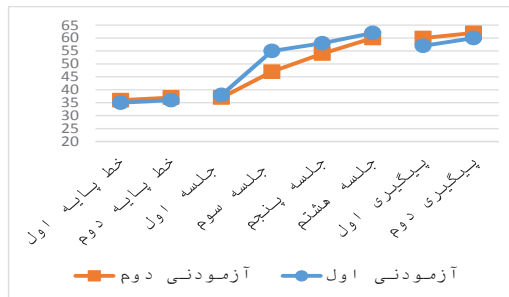
بخشودگی		رضایت زناشویی		
شرکت‌کننده اول	شرکت‌کننده دوم	شرکت‌کننده اول	شرکت‌کننده دوم	
۳۶	۳۵	۱۳۸	۱۳۵	خط پایه اول
۳۷	۳۶	۱۳۷	۱۴۶	خط پایه دوم
۳۷	۳۸	۱۴۰	۱۴۶	جلسه اول
۴۷	۵۵	۱۴۸	۱۵۲	جلسه سوم
۵۴	۵۸	۱۵۶	۱۵۹	جلسه پنجم
۶۰	۶۲	۱۶۳	۱۶۴	جلسه هشتم
۳/۳۱	۳/۴۶	۴/۸۰	۴/۷۷	شاخص تغییر پایا
۰/۶۲	۰/۶۳	۰/۲۰	۰/۲۵	درصد بهبودی
۶۲/۵		۰/۲۳		درصد بهبودی کلی
۶۰	۵۷	۱۵۹	۱۶۰	پیگیری یک ماهه
۶۲	۶۰	۱۶۰	۱۶۱	پیگیری دو ماهه
۳/۶۰	۳/۱۷	۳/۴۰	۴/۲۵	شاخص تغییر پایا
۰/۶۷	۰/۵۷	۰/۱۷	۰/۲۰	درصد بهبودی
۰/۶۲		۰/۲۱		درصد بهبودی کلی

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی با ادامه درمان و همچنین بعد از درمان در مرحله پیگیری افزایش تدریجی داشتند. درصد بهبودی کلی نشان داد که پس از ارائه مداخله، نمرات رضایت زناشویی بیش از ۲۰٪ و

بخشودگی بیش از ۶۰٪ تغییر کرده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نمرات بخشودگی، تغییر بیشتری نسبت به نمرات رضایت زناشویی داشته‌اند و شرکت‌کنندگان در این مرحله بیشتر توانسته‌اند همسر خود را ببخشند تا اینکه رضایت زناشویی آنها افزایش یابد. شاخص تغییر پایا، هم در مرحله پس از درمان و هم در مرحله پیگیری بالای ۲/۵۸ بود. این نشان می‌دهد که روند تغییر نمرات معنی‌دار بوده است ( $p < 0/01$ ) و درمان مرور زندگی با تأکید بر بخشودگی باعث افزایش رضایت زناشویی و بخشودگی زنان شرکت‌کننده در پژوهش شد. همچنین این افزایش در مرحله پیگیری نیز تداوم داشت.



نمودار ۱: روند تغییرات نمرات رضایت زناشویی در مراحل مختلف سنجش



نمودار ۲: روند تغییر نمرات بخشودگی در مراحل مختلف سنجش

روند تغییر نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی در مراحل خط پایه، درمان و پیگیری در نمودار ۱ و ۲ آمده است. در دو جلسه خط پایه و جلسه اول درمان، نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی تغییر چندانی نسبت به هم نداشت. تغییرپذیری نمرات در مرحله خط پایه در حد ۲ نمره و نشان از ثبات داده‌ها در این مرحله است. با ادامه درمان در جلسات سوم و پنجم و همچنین در جلسه آخر درمان، به تدریج نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی در

هر دو شرکت‌کننده افزایش داشت. نمرات رضایت زناشویی از میانگین ۱۳۸ تا میانگین ۱۶۳ در آخرین جلسه درمان در هر دو شرکت‌کننده افزایش یافت. روند تغییر نشان می‌دهد که تا جلسه سوم، هرچند نمرات رضایت زناشویی افزایش پیدا کرد، اما روند تغییر نمرات در جلسات پنجم و هشتم بیشتر بود که نشان می‌دهد با ادامه جلسات مداخله، روند تغییر در نمرات رضایت زناشویی در هر دو شرکت‌کننده افزایش یافته است. در بخشودگی نیز این روند دیده می‌شود؛ تغییرپذیری نمرات در مرحله خط پایه در بخشودگی در حد ۱ نمره بود که نشان از ثبات داده‌ها در این مرحله داشت و نمرات از میانگین ۳۸ تا میانگین ۶۱ در آخرین جلسه درمان در هر دو شرکت‌کننده افزایش پیدا کرد. روند در تغییر نمره بخشودگی در جلسات پایانی مداخله، بیشتر از جلسات آغازین بود. در دو مرحله پیگیری نیز در هر دو شرکت‌کننده، نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی به‌طور تقریبی ثابت ماند و افزایشی که در مرحله درمان اتفاق افتاد، حفظ شد.

### جدول ۳

#### تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی رضایت زناشویی و بخشودگی در مرحله مداخله

بخشودگی		رضایت زناشویی		شاخص‌ها
شرکت‌کننده اول	شرکت‌کننده دوم	شرکت‌کننده اول	شرکت‌کننده دوم	
۵۶/۵	۵۰/۵	۱۵۲	۱۵۵/۵	میان
۵۳/۲۵	۴۹/۵	۱۵۱/۷۵	۱۵۲/۷۵	میانگین
۳۸-۶۲	۳۷-۶۰	۱۴۰-۱۶۳	۱۳۶-۱۶۴	دامنه تغییرات
۴۵-۶۷	۵۰-۶۰	۱۲۲-۱۸۲	۱۲۴-۱۸۶	محافظه ثبات
۱۰۰	۷۵	۱۰۰	۷۵	درصد داده‌های محافظه ثبات
ثبات	متغیر	ثبات	متغیر	دامنه تغییرات محافظه ثبات
۱۳/۵	۱۵	۱۵/۵	۱۷/۵	تغییر طراز نسبی
۲۴	۲۳	۲۳	۲۸	تغییر طراز مثبت
صعودی	صعودی	صعودی	صعودی	جهت
بائبات	بائبات	متغیر	بائبات	ثبات
۱۰۰	۷۵	۱۰۰	۱۰۰	درصد داده‌های محافظه ثبات
۳۵/۵ به ۴۶/۵	۳۶/۵ به ۴۲	۱۳۷/۵ به ۱۴۴	۱۳۵/۵ به ۱۴۴	تغییر طراز نسبی
۳۸ به ۶۲	۳۷ به ۶۰	۱۴۰ به ۱۶۳	۱۳۶ به ۱۶۴	تغییر طراز مطلق
۳۵/۵ به ۵۶/۵	۳۶/۵ به ۵۰/۵	۱۳۷/۵ به ۱۵۲	۱۳۵/۵ به ۱۵۵/۵	تغییر میان
۳۵/۵ به ۵۳/۲۵	۳۶/۵ به ۴۹/۵	۱۳۷/۵ به ۱۵۱/۷۵	۱۳۵/۵ به ۱۵۲/۷۵	تغییر میانگین
۱۰۰	۷۵	۱۰۰	۷۵	PND
۰	۲۵	۰	۲۵	POD



برای تحلیل دیداری نمودار داده‌ها، پس از رسم نمودار برای هر آزمودنی در مرحله اول با استفاده از میانه داده‌های موقعیت خط پایه و مداخله کشیده شد. خط میانه داده‌ها موازی با محور x کشیده شد و یک محفظه ثبات<sup>۱</sup> روی خط میانه قرار گرفت. محفظه ثبات یعنی، دو خط موازی که به فاصله ۲۰٪ میانه داده‌های یکی پایین و دیگری بالای خط میانه رسم شد. فاصله و دامنه بین دو خط، میزان بیرون افتادگی یا تغییرپذیری سری داده‌ها را نشان می‌دهد. با استفاده از معیار ۸۰٪-۲۰٪، اگر ۸۰٪ نقاط داده‌ها زیر یا درون ۲۰٪ مقدار میانه (محفظه ثبات) قرار گیرد، می‌توان گفت که داده‌ها ثبات دارد (نوفرستی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۷). پس از آن برای بررسی روند داده‌ها از روش دونیم‌کردن استفاده شد و محفظه ثبات خط روند با استفاده از معیار ۸۰٪-۲۰٪ رسم شد. سپس برای تحلیل بین موقعیتی، درصد داده‌های غیرهمپوش<sup>۲</sup> و درصد داده‌های همپوش<sup>۳</sup> محاسبه شد. هرچه PND در دو موقعیت مجاور (خط پایه و درمان) بیشتر باشد یا POD کمتر باشد، نشان دهنده اثربخشی بیشتر مداخله است (نوفرستی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۷).

در جدول ۳ نتایج تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی در مرحله مداخله آمده است. روند تغییر در مرحله درمان، صعودی است و تغییرات در این مرحله نیز در شرکت‌کنندگان به جز شرکت‌کننده دوم در متغیر رضایت زناشویی باثبات است. شاخص‌های تغییر سطح نیز نشان می‌دهند که روند افزایش نمرات پس از دریافت مداخله در شرکت‌کنندگان سعودی بوده که نشان دهنده بهبود عملکرد آنهاست. محاسبه شاخص‌ها در مرحله خط پایه و پیگیری نیز به دلیل اینکه سنجش فقط در دو مرحله انجام شده بود، صورت نگرفت. مشاهده روند تغییرات در این مراحل نشان می‌دهد که نمرات رضایت زناشویی و بخشودگی در مرحله خط پایه و پیگیری باثبات بوده و تغییر چندانی نداشت، اما در مرحله درمان، تغییرات صعودی و باثبات بود.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از اجرای درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی نشان داد که این مداخله

1. stability envelope
2. percentage of non- overlapping data) PND(
3. percentage of overlapping data (POD)



بر افزایش رضایت زناشویی زنان خیانت‌دیده مؤثر است. این یافته پژوهش با یافته‌های هارگرو و سلز (۱۹۹۷)، لیچ، گریرو و گاف<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، ملک‌زاده ترکمانی، امین‌پور، بختیاری سعید، خلیلی و داورنیا، (۱۳۹۷)، حدیده‌ئی (۱۳۹۴) و گرینبرگ، وارور، مالکولم<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) همسوست. جنبه متفاوت روش مداخله صورت‌گرفته در پژوهش حاضر با پژوهش‌های همسو این است که در پژوهش حاضر بر مؤلفه‌های مختلفی مانند بخشودگی، باورهای معنوی، نقش خود، مسئولیت‌پذیری، آینده‌نگری و بازیابی عاطفی در یک مدل مداخله براساس تجربه‌زیسته شرکت‌کنندگان تأکید شد. در تبیین این یافته که الگوی مداخله مرور زندگی باعث افزایش رضایت زناشویی شد، می‌توان گفت که یکی از مؤلفه‌های اساسی که در این مدل بر آن تمرکز شد، بخشش بود. بخشش، فرآیندی انطباقی-هیجانی است که مانع سرکوب هیجان‌هایی مانند خشم می‌شود و زمینه را برای رهاسازی آنها فراهم می‌کند (باکس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)؛ زیرا در بخشش، فرد می‌تواند عواطف منفی خود را به صورت کنترل‌شده برای فرد خطاکار بیان کند.

بخشش با کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی شود. همچنین در کنار بخشش در الگوی مداخله پژوهش حاضر از متغیرهای دیگری مانند باورهای معنوی که در تجربه زوجین شناسایی شده بود، استفاده شد. باورهای معنوی با قدرت عاطفی که دارند، می‌توانند توان و ظرفیت انسان را برای گذشت و صبر بیشتر در برابر مشکلات افزایش دهند و تلاشی به فرد دهد تا برای بهبود زندگی خود و خانواده قدم بردارد. (کارگر خرم‌آبادی، خدابخش و کیانی، ۱۳۹۵) بنابراین، می‌توان گفت که باورهای معنوی می‌تواند به فرد انگیزه و توان لازم برای بهبود و افزایش رضایت مندی زناشویی را بدهد. این موضوع با تأکید و مرور آیات قرآنی و روایات بزرگان دین و داستان‌های آموزنده دینی که مصداق استعاره‌های درمانی است که در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز، استروس هال و ویلسون، ۱۹۹۹)<sup>۵</sup> استفاده می‌شود، تسهیل و اجرا شد.

از دیگر مؤلفه‌های مداخله، نقش خود و رابطه عاطفی بود؛ در این مداخله سعی

1. Hargrave., & Sells
2. Leach., Greer., & Gaughf
3. Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W.
4. Backus, L. N.
5. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.



شد که افراد به نقش خود در بروز خیانت رخ داده توجه کنند و تجربیات شخصی خود را مورد واکاوی قرار دهند؛ زیرا خیانت واکنشی به رابطه ناکارآمد زوجین است. گرینبرگ و گلدمن (۲۰۰۸) می‌گویند وقتی یکی از زوجین توسط همسرش تأیید و اعتباربخشی نشود و احترام و رابطه عاطفی لازم را دریافت نکند، این رفتار به هویت و دل‌بستگی فرد صدمه می‌زند که فرد ممکن است با روابط فرازنشویی درصدد ترمیم و بهبود آن برآید. بنابراین، توجه به نقش خود زوجین و زمینه‌های آسیب و مرور روابط عاطفی خوب گذشته زوجین می‌تواند باعث ترمیم این نقاط ضعف و شکل‌گیری چرخه تعاملی جدیدی شود که در آن هیجان‌ها و رفتارهای زوجین به صورت مناسب‌تر و رضایت‌مندتری رد و بدل شود و باعث افزایش رضایت مندی زناشویی می‌شود. در کنار این موارد، مؤلفه‌های دیگری نیز مانند مرور تجربیاتی که نشان‌دهنده مسئولیت‌پذیری و آینده‌نگری بود مورد تأکید قرار گرفت که می‌تواند باعث افزایش رضایت مندی زناشویی شود. در درمان مرور زندگی، به مسئولیت‌های مختلفی که فرد در دوره‌های متفاوت زندگی زناشویی داشته است اشاره می‌شود که این روش باعث می‌شود فرد حفظ رابطه کنونی را نیز جزء یکی از این مسئولیت‌ها بداند که افزایش بخشش و رضایت زناشویی را به دنبال دارد.

در مؤلفه آینده‌نگری، فرد عواقب طلاق را در بافت فرهنگی می‌بیند و تجربیات احتمالی پس از طلاق و مشکلات مربوط به آن را مرور می‌کند. همچنین در مسئولیت‌پذیری، فرد هزینه‌ای را که برای این رابطه در قبال خود، فرزندان و خانواده پرداخت کرده است، می‌بیند. در نتیجه، این فرآیند می‌تواند باعث تلاش‌هایی برای ترمیم و جلوگیری از هزینه‌های بیشتر در قبال رابطه شود که این فرآیند می‌تواند با بخشیدن فرد خطا کار، تجربه احساسات مثبت و افزایش رضایت مندی زناشویی همراه شود.

نتایج حاصل پژوهش نشان داد که مداخله مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی توانسته است باعث افزایش بخشودگی در دو آزمودنی در مواجهه با خیانت زناشویی شوهر شود که با یافته‌های لیچ و همکاران (۲۰۱۰)، ملک‌زاده ترکمانی و همکاران (۱۳۹۷)، کارگر خرم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۵) و گرینبرگ و همکاران (۲۰۱۰) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در مواقع زیادی عدم بخشش و ناتوانی در بخشش به علت باورها و موانعی است که قدرت



و جرأت لازم برای بخشش را از فرد می‌گیرد. از جمله این موانع و باورها از زبان نمونه مورد پژوهش عبارتند از: «من نمی‌توانم خیانتی که به من کرده را فراموش کنم»؛ «نمی‌توانم احساسات منفی برای مثال خشمی که نسبت به او دارم را نادیده بگیرم و فراموش کنم». با مرور تجربیات مثبت گذشته که شرکت‌کنندگان در آنها توانسته بودند موارد تعارض آمیز قبلی را که در آنها نیز شوهرشان مقصر بود، فراموش کنند، این باورهای غلط کنار گذاشته شدند. وقتی این موانع توسط افراد در جلسات درمان مطرح شد با پاسخ‌هایی مانند «قرار نیست زخم خود را فراموش کنی» توسط درمانگر همراه شد. این‌گونه مداخله توسط درمانگر توانست پذیرش فرد مورد مداخله در مورد این موانع را بالا برد و اقدام به بخشش در مراجعان با پیشرفت جلو برود. براساس درمان مرور زندگی، مرور تجربیات مشابه گذشته که فرد آنها را پذیرفته است باعث تعمیم به زمان حال و پذیرفتن تجربیات ناخوشایند زمان حال می‌شود (وسترهوف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

در این مداخله از باورهای معنوی که تسهیل‌کننده بخشش است و توسط فرهنگ و دین تقویت می‌شود، بهره‌گرفته شد؛ افراد مورد مداخله، بخشش را نوعی فضیلت می‌دانستند که برای آنها پاداش الهی دارد. همچنین مرور تجربیات دیگر زندگی که افراد در آنها تعارض‌های خود را با همسرشان با بخشش آنها حل کرده بودند، باعث درک مفهوم هزینه-پاداش در زندگی زناشویی شد؛ زیرا براساس رویکرد تبادل اجتماعی (هوستون و بورگاس<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹) وقتی در یک عمل (مانند عدم بخشش) میزان هزینه‌ها (مانند مطلقه شدن، بدنامی خود و خانواده، آینده فرزندان، ازهم‌پاشیدن زندگی و...) نسبت به پاداش‌ها (مانند انتقام گرفتن، خالی کردن خشم خود و...) بیشتر باشد، فرد از انجام آن عمل منصرف می‌شود.

تأکید بر آموزه‌های دینی در برنامه مداخله‌ای ممکن است باعث تسهیل بخشش در افراد شرکت‌کننده در پژوهش شده باشد. هر سه جزء شناختی، رفتاری و عاطفی بخشش با آموزه‌های قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفت. (ر.ک.، پرچم و رضانی‌نژاد، ۱۳۹۰) جزء شناختی عفو شامل شناخت هدفمندی خلقت، خلیفه الهی و مظهر تجلی اسماء الهی قرار گرفتن (ر.ک.، ذاریات: ۵۶)؛ جزء عاطفی عفو شامل حس همدلی، احساس سرافرازی، قرار گرفتن در شمار ویژگی‌های



مؤمنان پرهیزکار، پاک کردن افکار از کینه تیزی و دشمنی بایکدیگر (ر.ک. آل عمران: ۱۳۴)؛ جزء رفتاری عفو شامل ترک مقابله به مثل، دوری از سخنان تند و نیش دار، دفع بدی با خوبی متناسب با آن، تهذیب نفس و در نهایت بخشش کسی که به انسان ظلم کرده است (ر.ک.، فصلت: ۳۵ و ۳۴). خداوند در قرآن سه الگوی واکنشی را در برابر پاسخ به خطای دیگران معرفی می‌کند: الگوی واکنشی برابر، واکنش بدتر و واکنش برتر (بخشش) که الگوی آخر پسندیده تر و مناسب تر است. (آذربایجانی، و همکاران، ۱۳۹۶) در الگوی واکنش برابر، همسر آزار دیده می‌تواند برای گرفتن حق خود از همسر انتقام بگیرد؛ زیرا آزار رساندن مصداق ظلم است؛ این الگو از نظر شرع و حق، مجاز است. خداوند متعال با تأکید بر اصل همانندی پاسخ منفی و رفتار منفی، گاهی اجازه مقابله به مثل را می‌دهد (ر.ک.، بقره: ۱۹۴؛ شوری: ۴۰). با این حال، این واکنش تأثیر منفی و ناپسندی می‌گذارد و فضای سیستم خانواده را از شیرینی، صفا و صمیمیت به محیط خشک بده و بستان تبدیل می‌کند که فرمول بندی شده و محبت و دوستی را کاهش می‌دهد. واکنش بدتر در الگوی دوم این است که فرد نسبت به خطای طرف مقابل واکنش شدیدتری نشان دهد و به خیال خود کاری کند که همسر چنین عملی را تکرار نکند. بی تردید این کار ستم جدیدی است که نامشروع است، وضعیت را بحرانی تر می‌کند و امکان آشتی و بازگشت آرامش و صمیمیت را کاهش می‌دهد؛ این الگو تندخویی را در خانواده به همراه می‌آورد. آیات و روایات هرگونه ظلم به دیگران، چه کنشی و چه واکنشی را نادرست می‌داند و از آن نهی می‌کند (ر.ک.، انعام: ۱۶۰؛ بقره: ۱۹۰؛ آل عمران: ۱۴۰؛ کهف: ۸۷). الگوی سوم یعنی، واکنش برتر که همان بخشودگی است بهترین واکنش از نظر دین است. هرچند واکنش برابر، حق فرد است، از باب کرامت و فضیلت، دین بر مقابله برتر تأکید می‌کند. در قرآن کریم اشاره شده است که هرچند کیفر بدی، بدی همانند آن است، اما اگر مقابل بدی، گذشت و اصلاح رخ دهد، پاداش آن با خداوند است؛ گویا بنده دیگر نمی‌تواند پاداش دهد (ر.ک.، شوری: ۴۰). در روایات مختلف نیز به بخشش با وجود داشتن قدرت و توانایی برای انتقام تأکید می‌شود (آذربایجانی، و همکاران، ۱۳۹۶). گسترش خیانت زناشویی تا حدودی نتیجه گسترش شبکه‌های ارتباطی مجازی، تغییرات فرهنگی عمیق و کاهش ارتباط بین فردی و افزایش فاصله عاطفی و روانی زوجین

به واسطه مشغله‌های شغلی و همچنین گسترش زمینه‌های تعارض‌های زناشویی است. طلاق و جدایی اولین راه حل مقابله با این پدیده است که می‌تواند بسیار ناگوارتر از خود این پدیده باشد؛ زیرا نتیجه طلاق و جدایی، گسست خانواده و افزایش فرزندان طلاق که گرفتار مصائب و سختی‌های دوچندان می‌شوند، برچسب ناخوشایند مطلقه بودن و گرفتار آینده‌ای نامشخص شدن برای خود و فرزندان است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان مرور زندگی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایت زناشویی و میزان بخشش زنان دچار خیانت زناشویی همسر اثربخش است. این مداخله مبتنی بر تجربه بخشش در زوجین خیانت‌دیده است و گویای اهمیت و نقش بارز فرهنگ ایرانی و مذهب در بخشش است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان ایرانی از نتایج پژوهش حاضر در کار با مراجعان و نمونه‌های با مشکل مشابه استفاده کنند. با توجه به اینکه مداخله صورت‌گرفته، برای اولین بار در پژوهش حاضر استفاده شد و روش پژوهش حاضر نیز مطالعه موردی است، پس محدودیت عمده پژوهش حاضر تعمیم‌پذیری نتایج به دست آمده است. به‌ویژه اینکه در این مداخله ملاحظات فرهنگی و مذهبی وجود دارد و نتایج، محدود به فرهنگ ایرانی - اسلامی است. عمده درمان‌های مبتنی بر مرور زندگی در سالمندان و بیماران (اینکرسول - دایتون، کراف، کمبل و پارکر، ۲۰۱۹) انجام شده است و همین موضوع، بررسی پیشینه پژوهش را با مشکل مواجه می‌کند.

برنامه مداخله‌ای طراحی شده نیز به دلیل همین محدودیت ممکن است همه جزئیات مرور زندگی زناشویی را دربرنگیرد. با این وجود، برای تعمیم بهتر نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با تأکید بر مطالعات کیفی و ادبیات نظری به طراحی برنامه‌های مداخله‌ای متنوع‌تر در زمینه مرور زندگی بپردازند و این برنامه‌ها را به همراه برنامه به کار گرفته شده در پژوهش حاضر، مورد ارزیابی قرار دهند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از انواع دیگر مطالعات شبه‌آزمایشی که شامل گروه آزمایش و کنترل باشد، استفاده شود تا بتوان این درمان را به صورت گروهی نیز مورد آزمون قرار داد.

## فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۸۲). مترجم: الهی قمشه‌ای، مهدی. قم: نگارش.
۱. آذربایجانی، مسعود، پسندیده، عباس، و جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). مدیریت داخلی سیستمی خانواده براساس گذشت در آیات و روایات و مداخله کوتاه‌مدت رها- آشکارسازی. *نشریه اخلاق و حیانی*، ۲۷(۲)، ۳۳-۵۶.
  ۲. پرچم، اعظم، و رمضان‌نژاد، الهام (۱۳۹۰). بررسی جایگاه خانوادگی و اجتماعی عفو و بخشش در آموزه‌های دینی. *نشریه کوثر*، ۴۰، ۷-۱۸.
  ۳. پرچم، اعظم، و فتاحی سده، فاطمه (۱۳۹۵). کارکرد بخشش در تحکیم و آرامش خانواده از منظر قرآن. *نشریه بصیرت و تربیت اسلامی*، ۱۳(۲)، ۶۷-۸۸.
  ۴. ثنایی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
  ۵. حدیده‌ئی، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *مجموعه مقالات دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران*. قم: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
  ۶. زارعی، محمد، نظری، علی محمد، و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی. *نشریه پژوهش در دین و سلامت*، ۲۶(۲)، ۷۸-۹۹.
  ۷. فاخری، علیرضا (۱۳۷۸). *اخلاق خانواده*. تهران: نمایندگی ولی فقیه در سپاه.
  ۸. کارگر خرم‌آبادی، حکمت، خدابخش، محمدرضا، و کیانی، فریبا (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره گروهی بخشش محور مبتنی بر دیدگاه اسلامی بر ترمیم رابطه زناشویی بعد از خیانت همسر. *نشریه اخلاق پزشکی*، ۳۸(۱۰)، ۲۹-۳۶.
  ۹. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). *بحارالانوار*. بیروت: مؤسسه الوفا.
  ۱۰. ملک‌زاده ترکمانی، پریسا، امین‌پور، مینا، بختیاری سعید، بهرام، خلیلی، غلامرضا، و داورنیا، رضا (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی مداخله بخشش محور بر دلزدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان شکنی همسر. *نشریه علوم پزشکی زانکو*، ۱۹(۶۰)، ۳۱-۴۵.
  ۱۱. نوفرستی، اعظم، و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۷). تحلیل داده‌ها در طرح‌های آزمایشی تک‌آزمودنی. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۷)، ۲۹۱-۳۰۶.
  12. Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1(26), 46- 55.
  13. Ahmadi, K., Nabipour, S. M., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem solving on marital satisfaction. *Journal of Applied science*, 10(8), 682- 687.
  14. Arnocky, S., Pearson, M., & Vaillancourt, T. (2015). Health, anticipated partner infidelity, and jealousy in men and women. *Evolutionary Psychology*, 3(13), 1- 10.
  15. Backus, L. N. (2009). *Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy*. Unpublished dissertation. Bowling Green State University.
  16. Bagarozzi, Sr. D. A. (2007). Understanding and treating marital infidelity: A multidimensional model. *The American Journal of Family Therapy*, 1(36), 1- 17.
  17. Balderrama- Durbin, C., Stanton, K., Snyder, D. K., Cigrang, J. A., Talcott, G. W., Smith Slep, A. M., & Cassidy, D. G. (2017). The risk for marital infidelity across a year- long deployment. *Journal of Family Psychology*, 31(5), 629- 642.
  18. Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D. (2018). Forgiveness, attributions, and marital quality in US and Indian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 276- 293.
  19. Butler, R. N. (2002). The life review. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 1(35), 7- 10.
  20. Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70- 74.
  21. Gana, K., & Jakubowska, S. (2016). Relationship between infertility- related stress



- and emotional distress and marital satisfaction. *Journal of health psychology*, 21(6), 1043- 1054.
22. Greeley, A. (1994). Marital infidelity. *Society*, 4(31), 9- 13.
  23. Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion- focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association.
  24. Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1(36), 28- 42.
  25. Haber, D. (2006). Life review: Implementation, theory, research, and therapy. *The International Journal of Aging and Human Development*, 2(63), 153- 171.
  26. Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1(23), 41- 62.
  27. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
  28. Huston, T. L., & Burgess, R. L. (1979). *Social exchange in developing relationships: An overview*. San Diego, CA: Academic Press.
  29. Ingersoll- Dayton, B., Kropf, N., Campbell, R., & Parker, M. (2019). A systematic review of dyadic approaches to reminiscence and life review among older adults. *Aging & mental health*, 23(9), 1074- 1085.
  30. Knight, A. (2010). *Gender differences in defining infidelity*. Unpublished Thesis. Humboldt State University.
  31. Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2012). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: A pragmatic randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 6(42), 1163- 1173.
  32. Lavner, J. A., Weiss, B., Miller, J. D., & Karney, B. R. (2018). Personality change among newlyweds: Patterns, predictors, and associations with marital satisfaction over time. *Developmental psychology*, 6(54), 1172- 1183.
  33. Leach, M. M., Greer, T., & Gaughf, J. (2010). Linguistic analysis of interpersonal forgiveness: Process trajectories. *Personality and Individual Differences*, 2(48), 117- 122.
  34. Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 3(15), 246-263.
  35. Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig- Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well- being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & mental health*, 4(21), 389- 398.
  36. McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & Family Review*, 4(54), 393- 416.
  37. McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M., & Smith, R. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 3(60), 587- 601.
  38. Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., & Bonstrom, J. (2015). Work-family conflicts and marital satisfaction among US workers: Does stress amplification matter?. *Journal of Family and Economic Issues*, 1(36), 21- 33.
  39. Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41, 487- 497.

40. Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Measuring offence- specific forgiveness in marriage: the Marital Offence- Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological assessment*, 21(2), 194- 209.
41. Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *Philosophy & Psychological Topics*, 1(19), 189- 202.
42. Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of adolescence*, 6(18), 641- 655.
43. Swanson, D. L. (2011). *Predictors of self- forgiveness in older adults*. Unpublished Doctoral Dissertation. Northeastern University.
44. Wang, J. J., Cheng, W. Y., Lai, P. R., & Pai, M. C. (2014). Delusions and underlying needs in older adults with Alzheimer's disease: Influence of earlier life experiences and the current environment. *Journal of gerontological nursing*, 40(12), 38- 47.
45. Westerhof, G. J. (2017). Technologies to remember or forget? A perspective from reminiscence and life review. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*, 4(1), 8- 13.
46. Williamson, M. E., & Brimhall, A. S. (2017). A journey of remembering: A narrative framework for older couples experiencing infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(3), 232- 252.
47. Worthington, Jr, E. L., Witvliet, C. V., Lerner, A. J., & Sherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *The Journal of Science and Healing*, 1, 169- 176.
48. Worthington, Jr, E. L., Johnson, E. L., Hook, J. N., & Aten, J. D. (2013). *Evidence-based practices for Christian counseling and psychotherapy*. New York: Intersarsity Press.
49. Zuccurini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., & Makinen, J. A. (2012). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change and therapist intervention. *Journal of Marital & Family Therapy*, 2(39), 148- 162.

