

تحلیل مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بخشودگی خیانت در زنان و مردان آسیب‌دیده Analysis the Factors Affecting Forgiveness of Infidelity in Traumatized Women and Men

Raziyeh Najiollahi-Malakshah, PhD Student

Mohammad Ali Rahmani, PhD ✉

Mohammad Reza Zarbakhsh-Bahri, PhD

راضیه نجی‌اللهی ملک‌شاه^۱

محمدعلی رحمانی^۲

محمد رضا زربخش‌بحری^۱

Abstract

The aim of the present study was to analyze the factors affecting forgiveness of infidelity in traumatized women and men, which was conducted qualitatively using a phenomenological approach. The statistical population of this study included Iranian women and men who had been betrayed by their spouses in their current or past relationships and had forgiven them. The sampling method was voluntary non-random and snowball sampling, and 14 participants (9 women and 5 men) were selected. The research instrument was a semi-structured interview. The seven-step Colizzi's method was used to analyze the data. The results of initial coding were associated with the formation of 71 semantic units, which, according to their commonality, were categorized into 17 subsamples. Finally, the subthemes were classified into 4 main themes, which are: components related to the individual, components related to the spouse, components related to the relationship, and components related to the environment and culture. In summary, the findings of this study indicated that the process of forgiveness following marital infidelity is not limited to individual reactions, but rather results from a complex interaction of personality factors, the quality of the relationship before and after the betrayal, the emotional and behavioral responses of the unfaithful spouse, as well as cultural and environmental components. These findings highlight the necessity of adopting a comprehensive and multidimensional approach in couples counseling and therapy, emphasizing the importance of organizing effective therapeutic interventions based on a holistic understanding of the phenomenon.

Keywords: Betrayal, Forgiveness, Damaged Women and Men

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تحلیل مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بخشودگی خیانت در زنان و مردان آسیب‌دیده است که به صورت کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان و مردان ایرانی در سال ۱۴۰۳ بود که در زندگی مشترک فعلی یا گذشته خود، از سوی همسرشان مورد خیانت قرار گرفته و وی را بخشیده بودند. شیوه نمونه‌گیری، غیرتصادفی داوطلبانه و از نوع گلوله‌برفی بود و از میان شرکت‌کنندگان، ۱۴ نفر (۹ زن و ۵ مرد) انتخاب شدند. ابزار پژوهش، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. به منظور تحلیل داده‌ها، از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی استفاده شد. نتایج حاصل از کدگذاری اولیه، به شکل‌گیری ۷۱ واحد معنایی انجامید که با توجه به اشتراکات موجود، در قالب ۱۷ زیرمضمون دسته‌بندی شدند. در نهایت، زیرمضمون‌ها در قالب ۴ مضمون اصلی طبقه‌بندی شدند که عبارت‌اند از: مؤلفه‌های مربوط به فرد، مؤلفه‌های مربوط به همسر، مؤلفه‌های مربوط به رابطه و مؤلفه‌های مربوط به محیط و فرهنگ. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که فرآیند بخشودگی خیانت در روابط زناشویی، تنها محدود به واکنش‌های فردی نیست، بلکه حاصل تعامل پیچیده‌ای میان عوامل شخصیتی، کیفیت رابطه پیش و پس از خیانت، واکنش‌های هیجانی و رفتاری همسر خاطی و نیز مؤلفه‌های فرهنگی و محیطی است. به نظر می‌رسد یافته‌های این پژوهش، ضرورت به‌کارگیری رویکردی جامع و چندبعدی در مشاوره و درمان روابط زوجی را در سازمان‌دهی مداخلات درمانی مؤثر برجسته می‌کند.

واژه‌های کلیدی: بخشودگی، خیانت، زنان و مردان آسیب‌دیده

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۱۷ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۵/۲۵

۱. گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

ازدواج در حقیقت به‌معنی پیمان‌بستن زن و مرد جهت وفاداری و به‌عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید است (قهاری، ۱۴۰۰). اکثر افراد تمایل دارند تا رابطه عاشقانه و در عین حال متعهدانه‌ای را تجربه کنند. یک رابطه عاشقانه و متعهدانه در مقایسه با سایر روابط اجتماعی لذت، رضایت و رفاه بیشتری را برای افراد به ارمغان می‌آورد. در کنار ظرفیت موجود برای فراهم‌آوردن احساس لذت، این رابطه امکان ایجاد عمیق‌ترین دردها را نیز دارد. فهم خیانت شریک زندگی، می‌تواند یک تجربه دردناک باشد (اشماک، ۲۰۲۰).

خیانت زناشویی (marital infidelity) یکی از عواملی است که سلامت روانی خانواده را به چالش می‌کشد و ازجمله مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و پایداری ازدواج به‌شمار می‌آید (غضنفری‌شعبان و همکاران، ۲۰۲۱). در گذشته، خیانت به‌عنوان نقض و شکستن هنجارها و قرارداد جنسی انحصاری و توافق‌شده بین دو فرد نامزدکرده، ازدواج‌کرده و یا حتی درگیر یک رابطه متعهدانه در نظر گرفته می‌شد (پیلانو، ۲۰۱۹). اما امروزه به‌دلیل تعاریف متنوعی که از خیانت وجود دارد، می‌توان آن را به زیرگروه‌های خیانت جنسی، عاطفی، ترکیبی و اینترنتی یا مجازی تقسیم کرد. خیانت جنسی به‌معنای برقراری رابطه جنسی با شخصی به غیر از همسر، خیانت عاطفی به‌معنای ارتباطات عاطفی فراتر از دوستی‌ها با فردی غیر از همسر، خیانت ترکیبی از خیانت جنسی و عاطفی و خیانت اینترنتی یا مجازی شامل ارسال یا مبادله عکس‌ها، ویدئوها یا پیام‌های صریح جنسی یا عاطفی در فضای مجازی به فردی غیر از همسر تعریف می‌شود (رکاچ و چان، ۲۰۲۳). خیانت به همسر در نگاه اول پدیده‌ای فردی به‌نظر می‌رسد، اما با توجه به آسیب‌های مخرب و پیامدهای سوء آن بر نهاد خانواده، علاوه بر زن و شوهر، زندگی فرزندان را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (باهنر و همکاران، ۱۴۰۳). در سطح بین‌المللی، درصد افراد درگیر در خیانت‌زناشویی از ۲۵ درصد تا بیش از ۵۰ درصد برآورد شده است (استارت و همکاران، ۲۰۱۷). در ایران، آمار مشخصی در این زمینه وجود ندارد و درصد اشخاص متأهل عهدشکن از پژوهشی به پژوهش دیگر متفاوت است (احمدی و زمانی‌لاری، ۱۴۰۱). خیانت، اعتماد و سطح صمیمیت زوج‌ها را کاهش می‌دهد، موجب پریشانی در رابطه می‌شود و تأثیرات منفی و جبران‌ناپذیری بر روی ازدواج می‌گذارد (میتچل و همکاران، ۲۰۲۰)، که ازجمله آنها می‌توان به پیامدهایی چون طلاق و افسردگی اشاره کرد (اشماک، ۲۰۲۰). روان‌درمانگران گزارش می‌کنند همسرانی که به آنها خیانت شده است، اغلب با احساساتی نظیر شرم، احساس گناه، تردید، عصبانیت و ناامیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنند (رکاچ و چان، ۲۰۲۳). خیانت احساس امنیت نسبت به همسر را خدشه‌دار می‌کند و پیامدهای مخربی برای فرزندان، اطرافیان و حتی جامعه به‌همراه دارد (ایمیتیان و همکاران، ۲۰۲۳)، درنتیجه فرصت را برای رویدادهای صمیمی و توسعه احساس امنیت محدود می‌کند. هنگامی که فردی متوجه خیانت همسرش می‌شود، مهم‌ترین موضوعی که با آن روبه‌روست، این تصمیم است که آیا شریک زندگی را ببخشد و با او بماند یا اینکه به رابطه خاتمه دهد (کالتا و جاشکیویچ، ۲۰۲۳). با وجود اینکه خیانت یکی از شدیدترین خطاهایی است که یک نفر در قبال همسرش مرتکب می‌شود و به‌راحتی بخشیده نمی‌شود (لاسمیاتون و همکاران، ۲۰۲۱)، اما به‌نظر می‌رسد عدم بخشش منجر به آسیب‌های روان‌شناختی فرد آسیب‌دیده از خیانت می‌شود و فشارهای اجتماعی و فرهنگی و مشکلات بین‌فردی را برای او به‌دنبال دارد (اسفندیاری‌بیات و همکاران، ۱۴۰۰).

زوج‌درمانگران به این نتیجه رسیده‌اند که بخشودگی (forgiveness) یک بخش ضروری در فرآیند التیام خطاهای عمده رابطه، مانند خیانت است، بنابراین چه زوجین تصمیم بگیرند باهم بمانند و چه اینکه به رابطه‌شان خاتمه دهند، افزایش بخشودگی در خیانت‌زناشویی مهم است، چرا که می‌تواند از اثرات و آسیب‌های متعددی که این افراد با آن مواجه می‌شوند، پیشگیری کند. همچنین می‌تواند بهبودی جسمی و عاطفی معناداری را برای آنها به‌همراه داشته باشد (لاسمیاتون و همکاران، ۲۰۲۱). درمانگران زوجی که خیانت را درمان می‌کنند، از بخشودگی به‌عنوان ابزاری جهت نجات یک رابطه یا دست‌کم اتمام دوستانه آن استفاده می‌کنند (کورتیس و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات علمی پیرامون بخشودگی در حوزه خیانت، بر بخشودگی به‌عنوان یک راهکار درمانی متمرکزند، که به زوج‌ها کمک می‌کند تا حس «ما بودن» را که زمانی دچار وقفه شده بود، بازیابی کنند (مرسلی و همکاران، ۱۳۹۸). امیری و همکاران (۲۰۲۰) معتقدند که بخشش، رویکردی درمانی برای کمک به فرونشاندن خشم و رنجش ناشی از صدمات رابطه زناشویی است و کارایی و اثربخشی دارد. مطالعات نشان داده‌اند بخشش می‌تواند پاسخی در برابر یک رنجش و صدمه باشد (پیتز و همکاران، ۲۰۲۱)، همچنین فرصت‌دادن برای

جبران و بازسازی مجدد اعتماد و عاملی برای برقراری ارتباط دوباره بر پایه اعتماد باشد (سینگ و سریواستاوا، ۲۰۲۴). سودانی و همکاران (۲۰۱۹) گزارش می‌کنند مشاوره بخشش‌محور باعث افزایش سازگاری و کیفیت زندگی زنان آسیب‌دیده در رابطه زناشویی می‌شود. بر همین اساس، یافته‌های پژوهش رفتارعلی‌آبادی و شاره (۲۰۲۱) نشان می‌دهد بخشش‌درمانی، با توجه به مشکلات خاص زنان آسیب‌دیده از خیانت، در کاهش رنج‌های روانی و بهبود مشکلات ارتباطی مؤثر است.

براساس آنچه بیان شد، به نظر می‌رسد در صورت نیاز به استفاده از بخشودگی در محیط‌های بالینی جهت بهبودی از عوارض خیانت، باید دانست که بخشودگی چیست و چه مؤلفه‌هایی منجر به شکل‌گیری آن می‌شود. در این صورت می‌توان این مؤلفه‌ها را در جریان مداخلات درمانی شناسایی کرده و برای ایجاد یا تقویت آنها برنامه‌ریزی کرد. در همین راستا، مشخص نیست که آیا مؤلفه‌هایی که در جوامع دیگر شکل‌دهنده تجربه بخشودگی‌اند، در جامعه ایرانی - اسلامی ما نیز همین نقش را ایفا می‌کنند. در نظر گرفتن مؤلفه فرهنگ جهت طراحی پروتکل‌های بومی‌درمانی ضروری است و فقدان مطالعاتی از این دست، باعث می‌شود تا در درمان خیانت، زمینه فرهنگی مراجع در نظر گرفته نشود و این به نوبه خود، روند درمان را کند یا حتی دچار وقفه کند. به نظر می‌رسد افراد در صورت مجهز بودن به این مؤلفه‌ها، هنگام رویارویی با خطاهایی مانند خیانت، بهتر می‌توانند خود را از عواقب و آسیب‌های روانی آن مصون نگه دارند. همچنین می‌توان امید داشت که شناخت و تقویت مؤلفه‌های مؤثر بر بخشودگی، نقشی کلیدی در افزایش تاب‌آوری، رشد فردی و سازگاری روان‌شناختی افراد پس از تجربه خیانت ایفا کند. به همین منظور، مطالعه حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که چه عواملی در شکل‌گیری بخشودگی خیانت در زنان و مردان آسیب‌دیده در سال ۱۴۰۳ نقش دارند؟

• روش

در این پژوهش از روش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش، شامل زنان و مردان ایرانی در سال ۱۴۰۳ بود که در زندگی مشترک فعلی یا گذشته خود، توسط همسرشان مورد خیانت قرار گرفته بودند و همسرشان را بخشیده بودند. نحوه نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع غیرتصادفی داوطلبانه (voluntary non-random) و نمونه‌گیری گلوله‌برفی (snowball sampling) بود. در این پژوهش، فرآیند نمونه‌گیری با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره و روان‌درمانی و همکاری با زوج‌درمانگران آغاز شد، به گونه‌ای که افرادی که خیانت همسرشان را بخشیده بودند و به این مراکز مراجعه می‌کردند، پس از کسب رضایت لازم توسط محققان شناسایی و معرفی شدند.

با توجه به عدم دستیابی به تعداد کافی از شرکت‌کنندگان از طریق این روش، جذب نمونه‌ها از طریق شبکه‌های اجتماعی (واتس‌آپ و تلگرام) نیز صورت گرفت. علاوه بر این، برخی از شرکت‌کنندگان از طریق وکلای دادگستری و افراد شناخته‌شده در محیط شخصی که از جریان تحقیق مطلع بودند، وارد مطالعه شدند. معیارهای ورود به نمونه آماری شامل وجود خیانت همسر (جنسی، عاطفی یا ترکیبی از هر دو)، تمایل به همکاری با پژوهش و تأیید وجود بخشودگی در گفت‌وگوهای آنها بوده است. همچنین ملاک‌های خروج از مطالعه شامل نبود تمایل فرد به ادامه مشارکت در تحقیق یا عدم تلقی رفتار همسر به عنوان یک خیانت بود.

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. در هر جلسه مصاحبه، به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، اقدامات شامل این موارد به عمل آمد: توضیح هدف پژوهش و نحوه انجام آن، ارائه معرفی‌نامه پژوهشگران، کسب رضایت آگاهانه شفاهی و کتبی شرکت‌کنندگان جهت شرکت در مطالعه، توجه به حریم خصوصی آنها، ۵- اطمینان از محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان از طریق اختصاص کد به جای ذکر اسامی، کسب اجازه ضبط صوت مصاحبه‌ها از شرکت‌کنندگان، خنثی بودن مصاحبه‌گر در طول مصاحبه و اجتناب از قضاوت و سوگیری و استفاده از عین جملات گفته‌شده شرکت‌کنندگان در نگارش یافته‌های پژوهش و پرهیز از تحریف بیانات آنها.

با توجه به اینکه مصاحبه حاضر از نوع نیمه‌ساختاریافته بود، گفت‌وگوها با پرسش‌های باز آغاز شد و در طول مصاحبه، براساس پاسخ‌های فرد، سؤالات تکمیلی و اختصاصی‌تری مطرح گردید تا تجربه شخصی از بخشودگی خیانت به خوبی کشف و درک شود. همچنین، مجموعه‌ای از پرسش‌های اولیه با همراهی متخصصان و کارشناسان آگاه به موضوع بخشودگی و خیانت زناشویی طراحی شد تا اهداف کلی و جنبه‌های مختلف پدیده مورد مطالعه را پوشش دهد. مصاحبه‌ها به صورت فردی (حضور یا مجازی) برگزار می‌شد

تا مصاحبه‌شونده بتواند در محیطی امن و آرام تجارب خود را بیان کند.

پس از پایان هر مصاحبه، به شرکت‌کننده اطلاع داده شد که برای اطمینان از دقت تحلیل‌ها و بازتاب تجارب‌شان، جلسه‌ای برای مرور نتایج در نظر گرفته خواهد شد. میانگین زمان مصاحبه‌ها حدود ۶۰ دقیقه بود. در نهایت، داده‌ها پس از مصاحبه با ۱۴ نفر به اشباع رسید. تحلیل داده‌ها به روش ۷ مرحله‌ای کلازی انجام شد. هفت گام این روش شامل: ۱- پیاده‌سازی مصاحبه‌ها بر روی کاغذ و مطالعه چندباره متن مکالمات برای رسیدن به یک درک کلی از هر مصاحبه، ۲- استخراج عبارات و جملات مهم و معنادار مرتبط با تجربه بخشودگی، ۳- استخراج معنای مهم هر جمله که همان واحدهای معنایی یا کدها هستند، ۴- سازمان‌دهی و دسته‌بندی واحدهای معنایی استخراج‌شده، ۵- در زیرمضمون‌ها، ۶- دسته‌بندی زیرمضمون‌هایی که بیشترین ارتباط درونی را با یکدیگر دارند در قالب مضامین اصلی، ۷- توصیف جامعی از نتایج و مضمون‌های اصلی پدیده تحت مطالعه. در نهایت، در مرحله اعتبارسنجی، اطلاعات پژوهش به شرکت‌کنندگان بازگردانده شد و دیدگاه آنها درباره نتایج اخذ گردید، که اکثر آنان نتایج را بازتاب‌دهنده تجارب خود دانستند.

در پژوهش حاضر، موثق‌بودن نتایج با استفاده از چهار معیار اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، اطمینان‌پذیری و تأییدپذیری احراز گردید: ۱- اعتبارپذیری: برای تأمین اعتبارپذیری یافته‌ها، روش تحقیق، شیوه گردآوری و تحلیل داده‌ها براساس مطالعات موفق قبلی انتخاب شد. همچنین از روش‌های متنوع گردآوری داده (به‌ویژه مشاهده)، شرکت‌کنندگان متنوع و محیط‌های مختلف بهره‌گرفته شد. رابطه‌ای امن و حمایتی با شرکت‌کنندگان برقرار شد و امکان انصراف در هر مرحله از پژوهش برای آنان فراهم بود. پژوهشگر با استفاده از پرسش‌های تکراری و بازنگری در بیانات شرکت‌کنندگان، از درک درست مفاهیم و رفع برداشت‌های نادرست اطمینان حاصل کرد. در تمامی مراحل، هدف و سؤال اصلی پژوهش مدنظر قرار گرفت و مسیر تحقیق بر همان اساس تنظیم شد. همچنین کدگذاری داده‌ها با مشارکت استادان متخصص و یک دکترای مشاوره خانواده بررسی و اصلاح شد. ۲- انتقال‌پذیری: برای دستیابی به انتقال‌پذیری، محققان توصیفی غنی از شرایط شرکت‌کنندگان شامل سن، جنس، تحصیلات، شغل، محل سکونت، نوع خیانت، مدت ازدواج و فاصله زمانی افشای خیانت ارائه کردند. ۳- اطمینان‌پذیری: جهت تضمین اعتمادپذیری در پژوهش، از روش تحلیل کلازی که مورد تأیید در مطالعات پدیدارشناسی است، استفاده شد. ۴- تأییدپذیری: برای دستیابی به تأییدپذیری، فرایند پژوهش به‌طور مکرر توسط استاد راهنما و مشاور ارزیابی و کنترل شد.

• یافته‌ها

در مطالعه حاضر، با تعداد ۱۴ نفر (۹ زن و ۵ مرد) از افرادی که خیانت همسرانشان را بخشیده بودند، تا رسیدن به اشباع داده‌ها، مصاحبه انجام شد.

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی گروه نمونه

کد	جنسیت	سن	تحصیلات	شغل	تعداد فرزندان	نوع خیانت	مدت زمان ازدواج	زمان گذشته از افشای شهر محل سکونت
۱	زن	۲۷	کارشناسی	خانه‌دار	۱ دختر- ۱ پسر	عاطفی	۶	۳ سال
۲	زن	۴۷	کارشناسی	خانه‌دار	۱ دختر- ۳ پسر	عاطفی-جنسی	۲۲	۲۰ سال
۳	زن	۳۱	دبیرستان	آرایشگر	۱ دختر- ۱ پسر	عاطفی-جنسی	۱۱	۱۰ سال
۴	زن	۵۲	دکتر	مسئول فنی سالمندان	۱ پسر	عاطفی	۳۳	۶ سال
۵	زن	۳۴	ارشد	معلم و مشاور	۱ دختر	عاطفی	۱۰	۳ سال
۶	زن	۶۱	کارشناسی	شغل آزاد	۲ پسر	عاطفی-جنسی	۴۱	۶ سال
۷	زن	۴۵	دیپلم	آرایشگر	۳ پسر	عاطفی-جنسی	۲۰	از ابتدای ازدواج
۸	زن	۶۷	راهنمایی	خانه‌دار	۲ پسر- ۱ دختر	عاطفی-جنسی	۴۷	۳۳ سال
۹	مرد	۴۰	کارشناسی	اداری	۱ پسر	عاطفی	۱۰	۲ سال
۱۰	مرد	۳۶	ارشد	شرکت تجهیزات پزشکی	-	عاطفی	۱۰	۳ سال
۱۱	مرد	۴۳	ارشد	کارمند	۲ پسر	عاطفی-جنسی	۲۰	۳ ماه
۱۲	مرد	۴۲	کارشناسی	کارمند	۱ دختر	عاطفی	۱۵	۲ سال
۱۳	زن	۵۰	کارشناسی	خانه‌دار	۲ دختر	عاطفی-جنسی	۲۷	۱ سال
۱۴	مرد	۴۰	دکتر	دامپزشک	۱ دختر	عاطفی	۱۴	۷ سال

در فرایند کدگذاری داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، ۷۱ واحد معنایی حمایت‌کننده، ۱۷ زیرمضمون و ۴ مضمون اصلی استخراج شد که در جدول شماره ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۲. مضمون‌ها، زیرمضمون‌ها و واحدهای معنایی حمایت‌کننده حاصل از کدگذاری متن مصاحبه‌ها

مضامین اصلی	زیرمضمون‌ها	واحدهای معنایی حمایت‌کننده
ویژگی‌های شخصیتی فرد آسیب‌دیده		صبور بودن
		کینه‌ای نبودن
		خوش‌بین بودن
		منطقی بودن
باورهای بخشودگی فرد آسیب‌دیده		باور به بخشندگی زنانه
		بخشودگی به خاطر خود
		بخشودگی با ارائه شرط
		بخشودگی به خاطر غیرت و تعصب
اهمیت زندگی مشترک		امید به بازسازی زندگی
		اهمیت به حفظ زندگی مشترک
		سرمایه‌گذاری مالی در زندگی مشترک
		احساس مالکیت نسبت به زندگی مشترک
مؤلفه‌های مربوط به فرد		علاقه به زندگی متأهلی
		داشتن هدف برای زندگی
		سهیم‌نبودن در افشای خیانت در جهت حفظ زندگی
		حفظ آبروی زندگی مشترک
اسنادها		ذاتی‌دانستن خیانت مردان
		خیانت به عنوان اشتباه
		جایزالخطادانستن انسان
		نسبت‌دادن خیانت همسر به علل بیرونی
همدلی		توجه به علت خیانت از نظر همسرخاطی
		دیدن سهم خود در رخ‌دادن خیانت همسر
		دلسوزی برای فرزندان
		دلسوزی برای نفر سوم
باورهای دینی		دلسوزی برای همسرخاطی
		ارادت به ائمه
		اعتقادات مذهبی
		بامحبت‌بودن همسر
ویژگی‌های همسر		خوب‌بودن همسر
		ستودنی‌بودن همسر
		حامی‌بودن همسر
		سخاوتمندبودن همسر
مؤلفه‌های مربوط به همسر		انجام شروط توسط همسر
		اعلام آمادگی همسر برای پذیرفتن خواسته‌های همسر آسیب‌دیده
		تلاش همسر در بهبودی رابطه
		اطمینان‌بخشی همسر به عدم تکرار
واکنش‌های همسر در پی افشای خیانت		تلاش همسر برای بدست‌آوردن دل همسر آسیب‌دیده
		تلاش همسر برای آرامش فرد آسیب‌دیده
		جبران کردن
		عملکرد بهتر همسر در مقایسه با همسران خیانتکار دیگر
مؤلفه‌های مربوط به رابطه		اظهار پشیمانی همسر با توسل به مقدسات
		پشیمانی همسر
		بدبودن حال همسر پس از افشای خیانت
		احساس شرمندگی همسر
	نوع رابطه با همسر پیش از خیانت	رابطه عاشقانه پیش از خیانت

رابطه خوب پیش از خیانت	
وابستگی به همسر	
علاقه و دوست داشتن همسر	
تعهد نسبت به روابط زناشویی پس از افشای خیانت	نوع رابطه با همسر پس از افشای خیانت
اهمیت به آرامش همسر حتی پس از افشای خیانت	
دیدن خوبی‌های گذشته همسر به خانواده فرد آسیب‌دیده	
پایان دادن رابطه با نفر سوم	
نوع و ماهیت خیانت	نوع رابطه همسر با نفر سوم
ترجیح رابطه فعلی توسط همسر خاطی نسبت به رابطه با نفر سوم	
تعهد و مسئولیت نسبت به فرزندان	
نگرانی نسبت به آینده فرزندان	
اهمیت به احساسات والدین	توجه به دیگر افراد مهم زندگی
اهمیت به احساسات فرزندان	
اهمیت و توجه به حفظ زندگی فرزندان متاهل	
برخورداری از حمایت خانواده همسر	
علاقه به پدر و مادر همسر	حمایت‌های اجتماعی
راهنمایی مادر فرد آسیب‌دیده	
فکرکردن به زندگی بعد از جدایی	مؤلفه‌های مربوط به محیط و فرهنگ
توجه به سرانجام افرادی با تجارب مشابه	
ترس از مشکلات اقتصادی بعد از طلاق	پیامدهای جدایی
ترس از قضاوت و حرف دیگران	
نداشتن حمایت پدر و مادر	
منفروبودن طلاق از نظر خانواده	فشارهای اجتماعی
محکوم به زندگی اجباری	
امنیت اجتماعی بواسطه حضور همسر خاطی	
گذر زمان	عوامل دیگر

مؤلفه‌های مربوط به فرد

ویژگی‌های شخصیتی فرد: کد ۴: «آدم صبوری‌ام، پدرشوهرم و بقیه می‌گن این دختره چقدر صبور»». کد ۷: «من آدمی نیستم کینه به دل بگیرم، دوست نداشتم خیانتشو با خیانت جواب بدم». کد ۹: «من کلاً آدم منطقی‌ام، اگه احساسی می‌خواستم نگاه کنم، مطمئناً جدا می‌شدم».

باورهای بخشودگی فرد آسیب‌دیده: کد ۷: «به نظرم ما خانم‌ها خیلی حساسیم، دلمون می‌خواد ببخشیم». کد ۱۳: «ببخشم، فکر می‌کنم خودم راحت‌ترم، افکاری اذیتم نمی‌کنه». کد ۶: «درواقع این غیرت نمی‌ذاره زندگی‌ام را رها کنم».

اهمیت زندگی مشترک: کد ۵: «من خودم سعی می‌کنم بهش نزدیک بشم، به خاطر دخترم، زندگی‌ام، می‌گم شاید بتونم دوباره زندگی‌مو بسازم». کد ۲: «با اینکه جوان بودم، یک درصد به این فکر که زندگی‌ام را نابود کنم نبودم». کد ۱۰: «بین من زندگی‌ام را دوست دارم و نمی‌خوام به این راحتی‌ها خراب بشه».

اسنادها: کد ۳: «این فکر را داشتم که مردها همه سرتاپا یک کرباسند، همشون برای تفریح خودشون زن‌ها را می‌خوان». کد ۱۳: «گفتم همه خطا می‌کنند، انسان جایزالخطاست، این آقا لغزیده». کد ۵: «فکری که به ذهنم رسید، محیط کاری بود، که در محیط‌های کاری حریم‌ها شکسته شده». کد ۱۲: «اون مرده (نفر سوم) فرد با محبتی بود، قریون صدقه همه می‌رفت و می‌تونست خلاء زنی که کمبود عاطفی داره رو خب پر کنه».

همدلی: کد ۱۳: «دوباره آن خانم (نفر سوم) هم وقتی عمیقاً فکر می‌کنم، دلم برآش می‌سوزه». کد ۱۲: «از خودم کم‌کاری و می‌دیدم، شاید این یک خلاء بزرگی تو زندگی‌اش شد و خودمو تا حدودی مقصر می‌دونستم».

باورهای دینی: کد ۱: «همیشه دوست داشتم شوهرم مداح و سید باشد، وقتی می دیدم در مورد امام حسین می خونه خیلی تأثیر در بخشش داشتم». کد ۱۴: «براش سرنماز دعا می کنم، وقتی دعا می کنم، خودبه خود رابطه ام باهاش بهتر میشه، حالا نمی دونم چطوری».

مؤلفه های مربوط به همسر

ویژگی های همسر: کد ۷: «اخلاقش توی خونه با من خوبه، در بچه داری خیلی کمک کرد، شوهرم توی جمع خانواده اش خیلی هوای منو داشت، ازم خیلی دفاع می کنه، به این خاطر دلم نیومد که زندگی ام را بپاشونم». کد ۳: «محبت های زیادی به من می کنه، برام کم نمی ذاره کلا آدمیه که خرج می کنه، برای تفریح من، لباس خریدن، مسافرت رفتن، غذا خوردن».

تلاش های همسر برای جبران: کد ۴: «از همسرم در جلسات مشاوره تعهد گرفتند که از نظر مالی منو تأمین کنه تا من ببخشم، اونم برای من یک خانه گرفت، این باعث شد کوتاه بیامو برگردم خونه». کد ۸: «شوهرم می گفت چنین و چنان می کنم، نمی زارم آب توی دلت تکان بخوره، دلمو نرم کرد». کد ۷: «هرطوری شده تلاش می کنه دلم را به دست بیاره، اظهار پشیمانی می کنه، جلوی خانواده اش یجوری رفتار می کنه تا ببخشم». کد ۵: «یه روزهایی خیلی خوبه و سعی می کنه جبران کنه همه چی را».

واکنش های همسر در پی افشای خیانت: کد ۵: «آره عذرخواهی اش تأثیر داره برای بخشودگی ام». کد ۹: «بارها قسم خورد، دستشو روی قرآن گذاشت، پشیمونیشو پذیرفتم که از ته دلش داره می گه». کد ۱۰: «جملات عاشقانه را براش خوندم، خیلی خواهش و التماس می کرد که نخون، هی می اومد کامپیوترو خاموش می کرد».

مؤلفه های مربوط به رابطه

نوع رابطه با همسر پیش از خیانت: کد ۴: «رابطه عاشقانه من با او، کمک کرد برای بازگشتم». کد ۱: «از اول، زندگی من خیلی خوب بود، هیچ مشکلی با هم نداشتیم». کد ۳: «من خیلی دوستش داشتم، این باعث می شه ببخشمش».

نوع رابطه با همسر پس از افشای خیانت: کد ۱۳: «شوهرم هراس داره، فکر می کنه من میام یه جایی تلافی می کنم، بهش گفتم هیچ وقت همچین چیزی به ذهنش نیاره، دوست ندارم شوهرم آسیبی ببینه». کد ۷: «همسرم به خانواده ام آنقدر محبت و کمک کرد که دوست داشتم ببخشمش».

نوع رابطه همسر با نفر سوم: کد ۱: «شوهرم گفت دیگه باهاش رابطه ای ندارم». کد ۷: «شوهرم می گه این خانم ها در یک زمان با چندین مرد هستند، پس اون چطوری می تونه جای تو را بگیره».

مؤلفه های مربوط به محیط و فرهنگ

توجه به دیگر افراد مهم زندگی: کد ۲: «دوست داشتم زندگی ام را حفظ کنم، به خاطر اینکه بچه داشتم، فکر می کردم اگر آبروی زندگی ام بره، شخصیت بچه هام زیر سوال می ره». کد ۱: «از خیانت همسرم به پدر و مادرم نگفتم چون غصه می خورن». کد ۸: «گفتم اگر پیش بچه هام نباشم می رن دنبال مواد».

حمایت های اجتماعی: کد ۱: «پدر و مادرش او را به قرآن قسم دادند، گفتند اگر زندگی ات را نکنی، آقت می کنیم، یکی از دلایل بخشش پدر همسرم بود، از التماس آنها دلم شکست و ماندم». کد ۷: «یکی از مواردی که باعث شده بمونم، مادرم و راهنمایی هایش بوده».

پیامدهای جدایی: کد ۶: «دیدم اگر از این زندگی برم دارم در یک لحظه بچه ها، زندگی و همه چیز را از دست می دهم». کد ۱: «یک چیزی که باعث می شد، به طلاق خیلی فکر نکنم، گفتم من شغل و درآمدی ندارم و با مشکلات زیادی روبرو می شم».

فشارهای اجتماعی: کد ۲: «خانواده ها یاد دادند با چادر سفید رفتید با کفن سفید باید برگردید، می گفتند طلاق زشته، آبرو می ره و سکوت می کردم». کد ۶: «با جدایی از همسرم خودم را توی دهن ها می ندازم، همین که هست و داریم زندگی می کنیم موندم».

مؤلفه های دیگر: کد ۱۴: «اوایل یه مقدار زیادی حساس شده بودم اما گذر زمان خیلی کمک کرد».

● بحث

یافته‌های این مطالعه نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند نقش مهمی در پیش‌بینی بخشودگی پس از خیانت ایفا کنند. مفاهیمی همچون صبری، نداشتن کینه، خوش‌بینی و منطق‌گرایی در این زمینه برجسته بودند. براساس پژوهش لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱)، بخشش فرایندی دردناک، بلندمدت و تدریجی است. بنابراین، صبور بودن می‌تواند به فرد در عبور موفق از این فرایند کمک کند. همچنین، مطابق نتایج پژوهش فریدمن (۲۰۱۷)، افراد بدون روحیه کینه‌توزی، با چشم‌پوشی از انتقام، کمتر درگیر گذشته می‌مانند. خوش‌بینی نیز از طریق تفسیر مثبت رویدادها می‌تواند احتمال بخشش را افزایش دهد (واینبرگ و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر این، تفکر منطقی - که یکی از اصول واقعیت‌درمانی است - به فرد کمک می‌کند خیانت را با نگاهی واقع‌بینانه‌تر تحلیل کرده و از احساسات منفی شدید بکاهد.

براساس اطلاعات به‌دست‌آمده از مطالعه حاضر، به‌نظر می‌رسد ویژگی‌های شخصیتی یکی از عوامل کلیدی و مؤثر در پیش‌بینی بخشودگی باشد. در این زمینه، به مفاهیمی همچون صبور بودن، کینه‌ای نبودن، خوش‌بینی و منطق‌بودن اشاره شده است. طبق پژوهش لاسمیاتون و همکاران (2021)، فرایند بخشودگی، دردناک، بلندمدت و تدریجی است؛ در این میان، ویژگی صبر می‌تواند فرد را در پیمودن این مسیر دشوار و زمان‌بر یاری دهد. همچنین براساس پژوهش فریدمن (۲۰۱۷)، افراد غیرکینه‌جو با چشم‌پوشی از حق انتقام، در گذشته تلخ خود باقی نمی‌مانند. افزون بر این، افراد خوش‌بین با تعبیر مثبت‌تری از رویدادها، آمادگی بیشتری برای بخشیدن نشان می‌دهند؛ در همین راستا، واینبرگ و همکاران (۲۰۲۳)، اظهار می‌کنند که خوش‌بینی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، می‌تواند بخشودگی را پیش‌بینی کند. درنهایت، به‌نظر می‌رسد اتخاذ سبک تفکر منطقی که از ارکان واقعیت‌درمانی به‌شمار می‌رود، فرد آسیب‌دیده را در درک عقلانی‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از رخداد خیانت یاری می‌دهد.

مؤلفه بعدی، باورهای بخشودگی در فرد آسیب‌دیده است. در این مؤلفه، مفاهیمی چون بخشنده بودن، بخشودگی به‌خاطر خود، بخشودگی مشروط و بخشودگی مبتنی بر غیرت و تعصب شناسایی شد. در چارچوب باور «بخشودگی به‌خاطر خود»، فرد به این نتیجه می‌رسد که بخشیدن خطای همسر، در وهله اول به سود خودش خواهد بود. در این راستا، لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱)، بر این باورند که زخم‌های روانی ناشی از خیانت آزاردهنده‌اند و بخشش، می‌تواند به آرامش ذهنی، التیام زخم و شفای درونی منجر شود. طبق پژوهش کالتا و مروز (۲۰۱۸)، اگرچه برخی معتقدند زنان بخشنده‌تر از مردان هستند، اما نتایج مطالعات در این زمینه متفاوت و گاه متناقض بوده و اطلاعات کافی درباره تجربه بخشش براساس جنسیت وجود ندارد. همچنین بسیاری از افراد آسیب‌دیده از تکرار خیانت هراس دارند و بنابراین در فرایند بخشش، شرط‌هایی برای همسر خود تعیین می‌کنند (داکا و همکاران، ۲۰۲۳).

در زمینه باور «بخشودگی به‌خاطر غیرت و تعصب»، به‌نظر می‌رسد مردان خیانت‌دیده، افزون بر آسیب دیدن عزت‌نفس خود (ظفرقلی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰)، هویت‌شان به‌عنوان سرپرست خانواده را نیز در معرض تهدید می‌بینند. از آنجا که اغلب مردان از ضعیف و آسیب‌پذیر نشان دادن خود پرهیز می‌کنند، بخشش را به‌عنوان راهی برای بازسازی رابطه و احیای اقتدار خود در خانواده در نظر می‌گیرند (لاسمیاتون و همکاران، ۲۰۲۱).

مؤلفه دیگر، اهمیت قائل شدن برای زندگی مشترک است. در این زمینه، لین و همکاران (۲۰۲۲)، اظهار می‌کنند که افرادی که زندگی مشترک برای‌شان ارزشمند است، بیشتر به رابطه متعهد هستند، آمادگی بیشتری برای فداکاری دارند و بخشیدن خطای شریک زندگی برای‌شان آسان‌تر است. در این مؤلفه، مفاهیمی چون امید به بازسازی زندگی، اهمیت به آبرو، حفظ رابطه، سرمایه‌گذاری مالی و احساسی، علاقه به زندگی زناشویی، هدف‌مندی و افشا نکردن خیانت مورد توجه قرار گرفت. طبق یافته‌های اُسی‌توتو و همکاران (۲۰۲۱)، بخشش می‌تواند مسیر بازسازی رابطه را فراهم سازد؛ همچنین، لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند فرد آسیب‌دیده با گذشت، امیدوار است زندگی‌اش در آینده شادتر و رضایت‌بخش‌تر شود.

همچنین مؤلفه «اهمیت حفظ زندگی مشترک» به مقوله‌هایی نظیر ماندگاری رابطه، ثبات عاطفی، هم‌زیستی و اجتناب از تغییرات تهدیدآمیز اشاره دارد که به‌نظر می‌رسد از شرایطی نشأت می‌گیرند که بخشش را نه از سر تمایل، بلکه به‌عنوان ابزاری برای جلوگیری از بدتر شدن شرایط در نظر می‌گیرند. در زمینه هدف‌مندی زندگی، چلیک و همکاران (۲۰۲۲)، می‌گویند هدف‌های زندگی می‌توانند با

رضایت زناشویی مرتبط باشند، زیرا هر دو با بخشش، به عنوان یک حالت خلقی مثبت، در ارتباط هستند. بر همین اساس، زمانی که اهداف زندگی در راستای حفظ رابطه قرار گیرند، می توانند فرایند بخشش را تسهیل کنند.

از سوی دیگر، سرمایه گذاری مالی، عاطفی و زمانی باعث می شود فرد آسیب دیده احساس کند که ترجیح می دهد خود او شاهد نتایج این سرمایه گذاری باشد، نه شخصی دیگر. ایلن و همکاران (۲۰۲۳)، نیز اظهار کرده اند که بیشترین انگیزه برای بازسازی رابطه پس از آسیب، زمانی رخ می دهد که فرد، سرمایه گذاری چشمگیری در رابطه انجام داده باشد. در چنین شرایطی، فرد زندگی مشترک را بخشی از هویت خود تلقی کرده و مسئولیت ترمیم آن را با جدیت بیشتری دنبال می کند.

در زمینه حفظ آبرو و جلوگیری از افشای خیانت نیز به نظر می رسد افراد، علاوه بر دغدغه حفظ کرامت فردی، به وجهه اجتماعی رابطه نیز اهمیت می دهند؛ به همین دلیل، برای پیشگیری از بی آبرویی یا قضاوت دیگران، تمایل بیشتری به بخشیدن همسر خود نشان می دهند. در نهایت، درباره علاقه به زندگی متأهلی نیز به نظر می رسد برخی افراد، برای معنادار کردن زندگی خود، نیازمند ارتباط با دیگران و حفظ پیوند زناشویی هستند (چلیک و همکاران، ۲۰۲۲).

مؤلفه بعدی، اسنادها است. در این زمینه، زاهورکوا و همکاران (۲۰۲۳)، نشان داده اند که فرد آسیب دیده، برای رفتار همسر خود اسنادی (تفسیری) شکل می دهد که ماهیت این اسناد بر واکنش های رفتاری او تأثیرگذار است. همچنین، زمانی که فرد خیانت دیده اسنادهای مثبت و ملایمی نسبت به رفتار فرد خاطی ارائه می دهد، احتمال بخشش به طور معناداری افزایش می یابد. در مطالعه حاضر نیز، افراد با تلقی عمل خیانت به عنوان یک اشتباه، آن را خطایی غیر عمدی قلمداد کردند؛ برخی نیز با پذیرش اصل جایز الخطا بودن انسان و نسبت دادن خیانت به ویژگی های جنسیتی مردان، آن را رفتاری غیرقابل اجتناب و خارج از کنترل تلقی کردند. گروهی دیگر، با ارجاع علت خیانت به عوامل بیرونی و تلاش برای درک ماجرا از منظر همسر خاطی، اسنادهایی ملایم و بیرونی شکل دادند که این فرایند، تمایل آنها به بخشودگی را افزایش می داد. در این رابطه، لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱)، معتقدند که فرد آسیب دیده به تدریج از خشم و نفرت نسبت به فرد خطاکار فاصله گرفته و سعی می کند رویداد را از نگاه او درک کند. بنابراین، نسبت دادن خطا به عوامل بیرونی و تفسیر آن به عنوان رفتاری ملایم، غیر عمدی یا اجتناب ناپذیر، به شکل گیری نگرش های بخشاینده کمک می کند.

یکی دیگر از مؤلفه ها، همدلی است. در مطالعه حاضر، همدلی در قالب هایی چون دیدن سهم و کاستی های خود قربانی، دلسوزی برای فرزندان، دلسوزی برای نفر سوم و همچنین برای همسر خاطی تجربه شد. اسکوکا (۲۰۱۵)، رحم و دلسوزی را پیش شرطی اساسی برای آغاز فرایند درمان و بخشودگی معرفی می کنند. به زعم آنان، این ویژگی زمانی در فرد بروز می یابد که خطای همسر را ناشی از محدودیت های انسانی و نقص های ذاتی او بدانند. افزون بر آن، فرد آسیب دیده با دست یافتن به حس دلسوزی، ممکن است به نقش و سهم خود در شکل گیری بحران خیانت نیز آگاه شود. همدلی، امکان درک عمیق تری از دیدگاه ها و احساسات همسر را فراهم کرده و موجب ارتقای مهارت های ارتباطی و حل مسئله می گردد (طهماسبی و خرم آبادی، ۱۴۰۳).

مؤلفه بعدی، باورهای دینی است. در این زمینه، رئیس و همکاران (۱۴۰۲) به نقش باورها و آموزه های دینی در حفظ رابطه زناشویی و بخشش اشاره کرده اند. فینچام و می (۲۰۱۷)، نیز در مطالعات خود دریافته اند که عوامل فرهنگی و معنوی می توانند به عنوان تسهیلگر حفظ رابطه عمل کنند؛ حتی در شرایطی که خیانت رخ داده است. این یافته نشان می دهد که افراد مذهبی بر این باورند که بخشودگی و ایثار در چنین شرایطی پاداش اخروی و رضایت الهی به دنبال دارد. بنابراین، باورها و ارزش های مذهبی، با اتکا به نیروی معنوی و ماورایی خود، ممکن است افراد را به ماندن در رابطه ای سوق دهد که حتی دچار آسیب هایی چون خیانت شده است.

مؤلفه دیگر، ویژگی های شخصیتی همسر است. این ویژگی ها شامل بامحبت بودن، نیک رفتاری، ستودنی بودن، حمایت گری و سخاوت در رفتار همسر می شود. به نظر می رسد چنین ویژگی های مثبتی باعث می شوند فرد آسیب دیده، خیانت را به شخصیت همسر و خصایص ذاتی او نسبت ندهد و در نتیجه، انگیزه بیشتری برای بخشش و ادامه زندگی در کنار او پیدا کند. در این راستا، ایزدی و همکاران (۱۴۰۱)، بیان می کنند که در شرایطی که روابط زن و شوهر آسیب می بیند، این ویژگی ها همچون منابع عاطفی ذخیره شده ای عمل می کنند که یادآوری آنها به زوجین در تحمل بحران و تداوم رابطه کمک می کند.

مؤلفه مؤثر بعدی، تلاش های همسر برای جبران خطاست. مارتینز و همکاران (۲۰۲۱) بر این باورند که جبران خطا، مرحله ای حیاتی در فرایند بخشش است و رفتار فرد خاطی باید دربردارنده تغییراتی ملموس و واقعی باشد. برخی مشارکت کنندگان مطالعه حاضر، برای

بخشش خیانت، شرایطی تعیین کرده بودند و ادامه زندگی را مشروط به اجرای آن شروط می‌دانستند. به بیان دیگر، افراد آسیب‌دیده با گفتن جملاتی نظیر «می‌بخشم به شرطی که...» تلاش می‌کنند از طریق تعیین چارچوب‌های مشخص، اعتماد از دست‌رفته را بازسازی کرده و احتمال تکرار خطا را کاهش دهند. این شرایط می‌تواند شامل پذیرش خواسته‌های طرف آسیب‌دیده، تلاش برای بهبود رابطه، جلب رضایت همسر، ایجاد آرامش و عملکرد بهتر نسبت به همسران خیانت‌کار دیگر باشد.

در همین راستا، شارما و خانام (۲۰۲۴)، تأکید می‌کنند که مهربانی و شفقت فرد خاطی، نقش مهمی در بهبود روانی فرد آسیب‌دیده دارد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد که اگر فرد خیانت‌کار با نیت صادقانه برای جبران پیش‌قدم شود، این رفتار می‌تواند منجر به تقویت اعتماد و ارتقای خودپنداره همسر آسیب‌دیده گردد.

مؤلفه دیگر، واکنش‌های همسر پس از افشای خیانت است. تحقیقات نشان می‌دهند که بخشش و بازسازی اعتماد پس از خیانت، تحت تأثیر واکنش‌های هیجانی و رفتاری فرد خاطی مانند عذرخواهی و ابراز پشیمانی قرار دارد (بون و همکاران، ۲۰۲۱). طبق یافته‌ها، عذرخواهی، رایج‌ترین و مؤثرترین رفتار برای طلب بخشش در مراحل اولیه افشای خیانت است. این عمل، اثرهای منفی ناشی از خطا را کاهش داده و زمینه را برای تسهیل بخشش و ترمیم رابطه فراهم می‌سازد (مارتینز و همکاران، ۲۰۲۱). ویت‌ولایت و همکاران (۲۰۲۰)، نیز معتقدند که عذرخواهی و ابراز پشیمانی، تنها زمانی اثربخش است که همراه با اقدامات اصلاحی و تغییر رفتار باشد. همچنین شومان (۲۰۱۸) می‌افزاید که هرچه عذرخواهی جامع‌تر باشد و مؤلفه‌های بیشتری را در بر بگیرد، احتمال بخشیده‌شدن افزایش می‌یابد.

در مطالعه حاضر نیز مشخص شد که وقتی فرد آسیب‌دیده با نشانه‌هایی چون حال بد همسر، وضعیت جسمانی نامطلوب، احساس شرمندگی و ابراز پشیمانی مواجه می‌شود، میزان همدلی‌اش افزایش یافته و فرایند بخشش برای او آسان‌تر می‌گردد.

یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر فرایند بخشودگی، کیفیت رابطه با فرد خاطی پیش از وقوع خیانت است. یافته‌های مطالعه حاضر نشان می‌دهد که وجود پیشینه‌ای از روابط مثبت، صمیمی، عاشقانه و احترام‌آمیز، احتمال بخشش را افزایش می‌دهد؛ زیرا این پیشینه، در فرد این باور را تقویت می‌کند که رابطه فعلی ارزش حفظ کردن دارد. به‌ویژه زمانی که فرد خاطی در گذشته احترام متقابل را رعایت کرده و در حضور خانواده نیز بر حفظ حرمت شریک زندگی خود تأکید داشته است، موفق‌تر در جلب بخشش می‌شود. در همین راستا، سویتس و همکاران (۲۰۲۳)، معتقدند که یادآوری خاطرات عاشقانه و نوستالژیک گذشته می‌تواند تعارض‌های کنونی رابطه را خنثی کرده و تعهد زوجین را احیا کند. بر این اساس، به درمانگران توصیه می‌شود که زوجین را به یادآوری لحظات صمیمیت، خاطرات مثبت، علایق مشترک و سرمایه‌گذاری‌هایی که در رابطه‌شان داشته‌اند، ترغیب کنند؛ چرا که مرور این تجربه‌های مثبت، به بهبود پیامدهای روانی خیانت کمک می‌کند.

مؤلفه مهم بعدی، کیفیت رابطه پس از آشکارشدن خیانت است. در این زمینه، مفاهیمی همچون تعهد نسبت به رابطه زناشویی، اهمیت‌دادن به آرامش روانی همسر و دیدن خوبی‌های گذشته همسر مطرح شدند. به‌نظر می‌رسد در واکنش به وقوع خیانت، رفتار مخرب یکی از پاسخ‌های رایج باشد؛ اما افرادی که تعهد بیشتری به رابطه دارند، تمایل بیشتری برای بخشش نشان می‌دهند. لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱) بیان می‌کنند که تمایل به بخشش می‌تواند ناشی از تعهد بالا نسبت به رابطه باشد. همچنین، فایف و همکاران (۲۰۲۳)، نشان دادند که زوج‌های متعهد پس از خیانت، به جای اجتناب یا پرخاشگری، درباره اشتباه رخ داده گفت‌وگو کرده و از این طریق مسیر تداوم رابطه را هموارتر می‌کنند.

در بُعد روان‌شناختی این وضعیت، وایت و همکاران (۲۰۲۴)، تأکید دارند که فرد خاطی پس از افشای خیانت، احساس گناه، شرمندگی و افکار سرزنش‌گرانه‌ای مانند «چگونه توانستم چنین کاری انجام دهم؟» را تجربه می‌کند. او در مورد آینده رابطه و احتمال بخشیده‌شدن نیز دچار تردید است. این وضعیت، ممکن است زمینه‌ای برای ایجاد همدلی در فرد آسیب‌دیده و تسهیل فرایند بخشودگی فراهم کند. در مؤلفه دیدن خوبی‌های گذشته همسر، ایزدی و همکاران (۱۴۰۱)، بیان می‌کنند که یادآوری ویژگی‌های مثبت و عملکردهای خوب همسر در گذشته، فرد آسیب‌دیده را به سمت بخشش سوق داده و به تحکیم رابطه کمک می‌کند.

مؤلفه دیگر، کیفیت رابطه همسر با نفر سوم است. براساس یافته‌های مطالعه حاضر، هرچه رابطه فرد خاطی با نفر سوم کم‌عمق‌تر، گذراتر و بی‌کیفیت‌تر باشد، احتمال بخشش افزایش می‌یابد. علاوه‌براین، پایان‌دادن صریح رابطه با نفر سوم از سوی همسر خاطی، به فرد

آسیب‌دیده این پیام را منتقل می‌کند که هنوز برای همسرش اولویت دارد و رابطه فرعی فاقد اهمیت بوده است. این قطع رابطه می‌تواند باعث بازسازی اعتماد، تقویت همدلی و ترمیم عزت‌نفس فرد آسیب‌دیده شود.

در مطالعه حاضر، نبود رابطه جنسی میان همسر خاطی و نفر سوم نیز ازجمله عواملی بود که در تخفیف شدت خطا و افزایش احتمال بخشش نقش داشت. به‌نظر می‌رسد نبود این بعداز رابطه، رویداد خیانت را در ذهن فرد آسیب‌دیده کوچک‌تر جلوه می‌دهد و شدت ادراک‌شده آن را کاهش می‌دهد. در همین راستا، ژو و همکاران (۲۰۲۱) نیز بر این نکته تأکید می‌کنند که شدت و ماهیت خطا، به‌طور معناداری با میزان تمایل به بخشودگی مرتبط است؛ به‌گونه‌ای که هرچه خطا شدیدتر باشد، بخشودگی دشوارتر و احتمال آن کمتر خواهد بود.

یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در فرایند بخشودگی، توجه به افراد مهم زندگی است. در این مؤلفه، احساس تعهد و مسئولیت نسبت به فرزندان، اهمیت به سلامت روانی آنها و نگرانی نسبت به آینده‌شان مطرح شد. در همین راستا، تورسون (۲۰۱۹)، بیان می‌کند که خیانت والدین و تبعاتی مانند طلاق، سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان را به‌شدت تهدید می‌کند. بنابراین، والدین آسیب‌دیده با بخشش همسر خاطی، در مسیر کاهش آسیب‌ها و تأمین آینده بهتر برای فرزندان گام برمی‌دارند. همچنین در یافته‌های پژوهش حاضر، اهمیت به احساسات و حرمت والدین نیز ازجمله عواملی است که فرد آسیب‌دیده را به ماندن در رابطه و بخشیدن همسر ترغیب می‌کند.

مؤلفه مؤثر دیگر، حمایت‌های اجتماعی است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در میان‌گذشتن تجربه خیانت با اعضای حمایت‌گر خانواده، به بهبود وضعیت روانی فرد آسیب‌دیده کمک کرده و شرایط را برای بخشش تسهیل می‌کند. گاهی نیز این افراد حمایت‌گر، با تشویق فرد به بخشودگی، نقش فعالی در شکل‌گیری این فرایند ایفا می‌کنند. همچنین، حمایت خانواده همسر و کیفیت رابطه فرد خیانت‌دیده با خانواده همسر، از دیگر عوامل تسهیل‌کننده بخشش به شمار می‌رود. در این راستا، بایین و کایا (۲۰۲۱)، معتقدند که حمایت اجتماعی، یکی از مسیرهای مهم در تداوم رابطه پس‌از افشای خیانت است. پهلوان و جوشکون (۲۰۲۳)، نیز بیان می‌کنند که افرادی که از شبکه‌های حمایتی (خانواده و دوستان) برخوردارند، احتمال بیشتری برای بخشش دارند.

مؤلفه بعدی، پیامدهای جدایی است. در این مؤلفه، اندیشیدن به زندگی پس‌از جدایی، شامل دغدغه‌هایی چون فرار از زیان‌های احتمالی یا دست‌یافتن به منافع احتمالی می‌شود. در حالت نخست، فرد تلاش می‌کند از طریق بخشش، خود را از آسیب‌های احتمالی ناشی از جدایی محافظت کند. در حالت دوم، بخشش می‌تواند منبعی برای سودمندی معنوی و حفظ جایگاه اجتماعی و خانوادگی باشد. همچنین در پژوهش حاضر، توجه به سرانجام افرادی با تجربه‌های مشابه، عاملی تأثیرگذار در جهت‌گیری افراد به سمت بخشودگی عنوان شده است.

آبراهامسون و همکاران (۲۰۱۲) نیز در تأیید این یافته، اظهار داشتند که بسیاری از افرادی که پس‌از افشای خیانت توانسته‌اند رابطه خود را حفظ کنند، تجربه دیگران را مدنظر قرار داده‌اند؛ اینکه آیا آنها رابطه را خاتمه داده‌اند یا حفظ کرده‌اند و چه پیامدهایی به‌دنبال داشته است.

در صحبت‌های مشارکت‌کنندگان، ترس از مشکلات اقتصادی، ترس از قضاوت دیگران، ترس از طرد و محدودیت‌های اجتماعی و همچنین از دست‌دادن وجهه فردی ازجمله موانع طلاق عنوان شد که فرد را به ماندن و در نتیجه به بخشش سوق می‌دهد.

مؤلفه دیگر، فشارهای اجتماعی است. در این مؤلفه، به مفاهیمی نظیر فقدان حمایت والدین، منفوربودن طلاق، اجبار به ادامه زندگی و وابستگی به امنیت اجتماعی ناشی از حضور همسر اشاره شد. رئیسی و همکاران (۱۴۰۲)، تأکید دارند که خانواده یکی از مهم‌ترین منابع حمایت اجتماعی در بحران‌هاست. یافته‌های مطالعه حاضر نیز نشان می‌دهد که با فقدان والدین، یکی از منابع مهم تصمیم‌سازی برای ترک رابطه از دست می‌رود و این موضوع تبعات روانی و عاطفی جدی دارد. به‌طور خاص، زنان خیانت‌دیده‌ای که فاقد حمایت خانواده هستند، گرایش بیشتری به ماندن در رابطه دارند، اما نمی‌توانند به شیوه‌ای سازگارانه با خیانت کنار بیایند.

نگاه منفی خانواده‌ها نسبت به طلاق، بازتاب یک هنجار اجتماعی و فرهنگی است که به‌ویژه در جوامع سنتی یا مذهبی بیشتر دیده می‌شود. در چنین جوامعی، طلاق تهدیدی برای انسجام خانواده تلقی شده و ممکن است با انگ اجتماعی همراه باشد. یوان و ویسر

(۲۰۱۹) نیز تأکید کرده‌اند که افرادی که خانواده‌شان طلاق را ناپسند می‌دانند و احساس می‌کنند طلاق موجب خدشه به آبروی خانوادگی می‌شود، بیشتر به ادامه رابطه با همسر خیانتکار گرایش پیدا می‌کنند.

از سوی دیگر، ادامه زندگی با همسر خاطی ممکن است نه از روی بخشش واقعی، بلکه در اثر فشارهای اجتماعی، فرهنگی و نابرابری‌های جنسیتی رخ دهد. در برخی فرهنگ‌ها، هویت فردی با وضعیت تأهل گره خورده است و طلاق می‌تواند به تجربه‌هایی مانند ازدست‌دادن هویت و امنیت اجتماعی منجر شود.

آخرین مؤلفه بررسی‌شده در پژوهش حاضر، گذر زمان است. به‌نظر می‌رسد در لحظات اولیه پس‌از افشای خیانت، بخشش امری غیرممکن جلوه می‌کند، زیرا فرد خیانت‌دیده درگیر رنج و آسیب شدید است. با این حال، زمان می‌تواند نقش تسکین‌دهنده‌ای ایفا کند و شرایط روانی لازم برای تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و گرایش به بخشش را فراهم آورد. لاسمیاتون و همکاران (۲۰۲۱)، نیز بیان می‌کنند که بخشودگی یک فرایند تدریجی و بلندمدت است و برای رخ‌دادن و تکامل، به گذر زمان نیاز دارد. بنابراین، زوج‌ها نباید انتظار داشته باشند که بخشش در مدت کوتاهی شکل بگیرد یا کامل شود.

• نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بخشودگی خیانت زناشویی فرایندی پیچیده و چندبعدی است که تحت تأثیر تعامل عوامل شخصیتی، رابطه‌ای، فرهنگی و محیطی قرار دارد. این مطالعه با شناسایی ۴ مضمون کلی شامل مؤلفه‌های مربوط به فرد آسیب‌دیده، همسر خاطی، رابطه زوجی و محیط و فرهنگ، به خوبی جنبه‌های مختلف مؤثر در شکل‌گیری و تسهیل بخشودگی را روشن ساخت. این یافته‌ها ضرورت رویکردی جامع و چندسطحی در مشاوره و درمان روابط زوجی را برجسته می‌کنند؛ رویکردی که ضمن درک عمیق پویاهای فردی و رابطه‌ای، به ویژه در سایه فرهنگ و ارزش‌های اسلامی-ایرانی، بتواند زمینه لازم برای بازسازی اعتماد، مدیریت احساسات منفی و تقویت مهارت‌های ارتباطی را فراهم آورد.

همچنین به‌نظر می‌رسد که طراحی مداخلات بالینی بوم‌محور و فرهنگ‌آگرا، به منظور کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت و تقویت تاب‌آوری زوجین، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این موضوع تأکید می‌کند که بدون توجه به زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی، فرایند بخشودگی و احیای رابطه به‌خوبی امکان‌پذیر نخواهد بود.

پژوهش حاضر، مانند هر مطالعه کیفی دیگری، با چالش‌ها و محدودیت‌هایی همراه بود که ممکن است بر نحوه اجرا و تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیرگذار باشد. اولین محدودیت، دشواری دسترسی به مشارکت‌کنندگانی بود که تجربه بخشش خیانت همسر را داشته و تمایل به مشارکت در مصاحبه عمیق داشتند؛ این موضوع منجر به طولانی‌تر شدن فرآیند نمونه‌گیری و افزایش زمان جمع‌آوری داده‌ها شد. محدودیت دوم، استفاده از روش کیفی و جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته بود؛ اگرچه این روش امکان درک عمیق‌تر از تجربه شخصی بخشودگی را فراهم می‌کند، اما ممکن است برخی ابعاد عینی، کمی یا ناخودآگاه فرایند بخشودگی را نادیده بگیرد.

یکی دیگر از محدودیت‌ها، نبود تعادل جنسیتی در میان شرکت‌کنندگان (۹ زن و ۵ مرد) بود. هرچند این عدم توازن ناشی از ماهیت نمونه‌گیری گلوله‌برفی و داوطلبانه است و نمی‌توان آن را محدودیت روش شناختی مطلق دانست، اما ممکن است بر درک تفاوت‌های جنسیتی در فرایند بخشودگی تأثیر بگذارد و ضرورت پژوهش‌های آینده با رویکرد مقایسه‌ای جنسیتی را نشان دهد.

با وجود این محدودیت‌ها، نباید فراموش کرد که یافته‌های این پژوهش ارزشمند بوده و می‌تواند به‌عنوان بنیادی محکم برای شناسایی مؤلفه‌های کلیدی مؤثر بر بخشودگی خیانت زناشویی در جامعه ایرانی-اسلامی مورد استفاده قرار گیرد.

با توجه به نقش مهم بخشودگی در التیام آسیب‌های ناشی از خیانت و حفظ سلامت روانی-اجتماعی فرد و خانواده، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، نه تنها تفاوت‌های جنسیتی در موضوع بخشودگی و نبود بخشودگی خیانت زناشویی در قالب پژوهش‌های کمی و کیفی بررسی شود، بلکه دیدگاه‌های افراد خاطی و فرزندان آسیب‌دیده نیز به عنوان اعضای کلیدی خانواده مورد توجه قرار گیرند. همچنین بررسی ابعاد ارتباطی بخشودگی و نبود بخشودگی می‌تواند در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثرتر و مقابله با پیامدهای ناخوشایند خیانت زناشویی کمک شایانی کند.

درنهایت، یافته‌های این مطالعه می‌تواند به عنوان نقشه راه عملی برای مشاوران و درمانگران زوجی عمل کند تا با شناخت مؤلفه‌های مؤثر در بخشودگی، به زوجین کمک کنند تا چه در صورت تصمیم به ادامه رابطه و چه در تصمیم به جدایی، بتوانند از این تجربه دردناک به شیوه‌ای سالم عبور کنند و زندگی خود را با هویتی جدید و کمترین آسیب روانی-عاطفی ادامه دهند.

• تعارض منافع

نویسندگان اظهار کردند در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

• تشکر و قدردانی

بدین وسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی افرادی که در مراحل مختلف این پژوهش، با همکاری و همراهی خویش ما را یاری نمودند، اعلام می‌دارم.

• منابع

- احمدی، محمدرضا. و زمانی لاری، محمدحسین. (۱۴۰۱). رابطه نگرش‌های ناکارآمد و عواطف مثبت و منفی با نگرش به روابط فرازنشویی؛ با توجه به نقش واسطه‌های جهت‌گیری دینی در زوجین در آستانه طلاق. *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*. ۸(۲): ۱۱۵-۱۳۰. <https://civilica.com/doc/1870840>
- اسفندیاری بیات، داریوش، اسدپور، اسماعیل، محسن‌زاده، فرشاد. و کسایی، عبدالرحیم. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت‌زنانشویی. *مجله علوم روان‌شناختی*. ۲۰(۹۷): ۱۳۹-۱۵۱. URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-1020-fa.html>
- ایزدی، زهراسادات، رضاپور میر صالح، یاسر. و چوب‌فروش‌زاده، آزاده. (۱۴۰۱). عوامل تسهیل‌گر فرایند بخشش در افراد خیانت‌دیده: یک پژوهش کیفی. *نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*. ۱۷(۵۹): ۸۵-۱۰۳. <https://civilica.com/doc/1489119>
- باهنر، فهیمه، صنیعی‌منش، محیا. و جوهری‌فرد، فاطمه. (۱۴۰۳). بازنمایی رفتارها و سبک‌های مقابله‌ای فرزندان قربانی خیانت زنانشویی والدین: یک مطالعه کیفی. *مجله روان‌شناسی*. ۲۸(۳): ۳۴۴-۳۵۳. <http://www.iranapsy.ir/Article/40140>
- رئیزی، علی، رحمتی، عباس. و تاشک، آناهیتا. (۱۴۰۲). عوامل مؤثر در تداوم رابطه پس‌از افشای خیانت همسر: مطالعه‌ای کیفی. *روان‌شناسی خانواده*. ۱۰(۲): ۶۸-۸۹. <https://doi.org/10.22034/ijfp.2024.2022752.1297>
- طهماسبی، حسین. و خرم‌آبادی، یدالله. (۱۴۰۳). بررسی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی توافق‌پذیری، همدلی زنانشویی و بخشش زنانشویی بر رضایت زنانشویی در زنان متأهل. *مجله روان‌شناسی*. ۲۸(۱): ۱-۱۱. <http://www.iranapsy.ir/Article/43355>
- ظفرقلی‌زاده، نسیم، خادمی، علی. و تسبیح‌سازان، رضا. (۱۴۰۰). بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی مقیاس استعداد روابط فرازنشویی در زنان. *مجله روان‌شناسی*. ۲۵(۱): ۶۷-۹۷. <http://www.iranapsy.ir/Article/22266>
- قهراری، شهربانو. (۱۴۰۱). *پیمان‌شکنی در زنانشویی: راهکارهایی برای مداخله*. تهران: دانه.
- مرسلی، زهرا، موتابی، فرشته. و صادقی، منصوره‌السادات. (۱۳۹۸). بخشودگی خیانت و عوامل مؤثر بر آن. *رویش روان‌شناسی*. ۸(۴): ۱۷۷-۱۸۴. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-1200-fa.html>
- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., & Schofield, M. J. (2012). What helps couples rebuild their relationship after infidelity?. *Journal of Family Issues*, 33(11), 1494-1519. <https://doi.org/10.1177/0192513X11424257>
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., & Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love Trauma Syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(S1), 98-105. <https://share.google/ploFrKvvXbkjLEko7>
- Bayın, Ü., & Kaya, M. (2021). Forgiveness and perceived social support in teenagers. *Education Quarterly Reviews*, 4(3), 588-605. DOI:10.31014/aior.1993.04.03.363
- Boon, S. D., Hojjat, M., Paulin, M., & Stackhouse, M. R. D. (2021). Between friends: Forgiveness, unforgiveness, and wrongdoing in same-sex friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1693-1716. <https://doi.org/10.1177/02654075211062272>
- Çelik, E., Çelik, B., Yavas, S., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.348>
- Curtis, R., Likis-Werle, E., & Shelton, T. (2021). Counseling Clients Who Have Experienced Undisclosed Infidelity. *The Family Journal*, 29(4), 457-464. <https://doi.org/10.1177/10664807211005066>

- 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>
- Fife, S. T., Gossner, J. D., & Koehl, H. (2023). Couple healing from infidelity: A grounded theory study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(12). <https://doi.org/10.1177/02654075231177874>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 70- 74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>
- Friedman, H. H. (2017). *Being a forgiving person and not holding grudges: An overlooked leadership trait*. SSRN. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2988691>
- Ghazanfari Shabankare, M., Heidari, A., Makvandi, B., & Marashian, F. S. (2021). Relationship of forgiveness and feeling of loneliness with attitudes toward marital infidelity regarding the moderating role of marital satisfaction in married students. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(2), 77-83. <http://dx.doi.org/10.32592/ajnp.2021.8.2.103>
- Ilgen, S., & Akçabozan Kayabol, N. B. (2023). *Investment Model (Investing in a Relationship)*. In T. K. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*. Springer. https://10.1007/978-3-031-08956-5_321-1
- Imtinan, G., Rahayu, Z. S. P., Anindya, S., & Malin, A. (2023). The Impact of Infidelity on Children’s Psychological Development. *World Psychology*, 2(2), 1-8. <https://doi.org/10.55849/wp.v2i2.156>
- Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2023). Forgiveness in Marriage: From Incidents to Marital Satisfaction. *Journal of Family*, 45(7). <https://doi.org/10.1177/0192513X231194294>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Lasmiyatun, E., Firmanilah, F. F., & Putra, H. (2021). Forgiveness of a husband to a wife who commits an affair. *European Journal of Psychological Research*, 8(2), 7-18. <https://share.google/zdwApECexLelHdxws>
- Lin, L., Guo, H., Duan, L., He, L., Wu, C., Lin, Z., & Sun, J. (2022). Research on the relationship between marital commitment, sacrifice behavior and marital quality of military couples. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964167>
- Martinez, D. P., Caperos, J. M., Prieto, U. M., Gismero, G. E., Cagigal, V., & Carrasco, M. J. (2021). Victim’s Perspective of Forgiveness Seeking Behaviors After Transgressions. *Personality and Social Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656689>
- Mitchell, E. A., Wittenborn, A. K., Timm, T. M., & Blow, A. J. (2020). Examining the Role of the Attachment Bond in the Process of Recovering from an Affair. *American Journal of Family Therapy*, 48(5): 603-624. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1791763>
- Osei-Tutu, A., Cowden, R. G., Kwakye-Nuako, C. O., Gadze, J., Oppong, S., & Worthington, E. L. (2021). Self-Forgiveness Among Incarcerated Individuals in Ghana: Relations with Shame and Guilt-Proneness. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(5), 558-570. <https://doi.org/10.1177/0306624X20914496>
- Peetz, J., Davydenko, M., & Wohl, M. J. (2021). The Cost of self-forgiveness: Incremental theorists spent more money after forgiving the self for past overspending. *Personality and Individual Differences*, 179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110902>
- Pehlivan, N. N., & Coşkun, H. (2023). Influence of perceived social support on forgiveness in university students: Examining the mediator role of cognitive flexibility and moderator role of gender. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(3), 192–200. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.01>
- Peluso, P. R. (2019). *A family system guide to infidelity, Helping couples, Recover from and avoid future affairs*. New York & London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315225739>
- Raftar Aliabadi, M. R., & Shareh, H. (2021). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32, 91-103. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1913294>
- 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/ijerph20053904>
- Schmuck, D. (2020). The influence of self-forgiveness on relationship satisfaction post-infidelity. post-infidelity. *Electronic Dissertation*, 3474. <https://doi.org/10.18297/etd/3474>
- Scuka, R. F. (2015). A clinician's guide to helping couples heal from the trauma of Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(2), 141-168. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953653>
- Schumann, K. (2018). An emotion-repair perspective on apology and forgiveness. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 74–78. <https://doi.org/10.1177/0963721417741709>
- Sharma, H., & Khanam, A. (2024). A study to assess the impact of self-compassion on willingness to forgive infidelity in married people. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1309–1316. DOI: 10.25215/1202.116
- Singh, S., & Srivastava, A. S. (2024). Forgiveness and trust after betrayal in a close relationship: Among unmarried couples. *International Journal of Novel Research and Development*, 9(3). <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2403458.pdf>
- Sodani, M., Gholammohammadi, H., Khojastehmehr, R., & Abbaspour, Z. (2019). An investigation into the effectiveness of robert enright forgiveness inventory (EFI) on the marital quality of women affected by infidelity. *Biomedical Research*, 30(4). <https://doi.org/10.35841/biomedicalresearch.30-19-172>
- Starratt, V. G., Weekes-Shackelford, V., & Shackelford, T. K. (2017). Mate value both positively and negatively predicts intentions to commit an infidelity. *Personality and Individual Differences*, 104, 18-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.028>

- Swets, J. A., Cox, C. R., & Ekas, N. V. (2023). Preliminary evidence that relationship nostalgia might offset romantic conflict to aid relationship commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(4), 276-295. <https://doi.org/10.1037/cfp0000248>
- Thorson, A. R. (2019). Investigating the relationships between unfaithful parent's apologies, adult children's third-party forgiveness, and communication of forgiveness following parental infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(12), 3663–3683. <https://doi.org/10.1177/0265407518799978>
- Weinberg, M., Altshuler, A., & Soffer, M. (2023). Relationships between mastery, forgiveness, optimism, and resilience, and PTSD and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Psychology & Health and Medicine*, 28(9), 2537–2547. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2190989>
- White, G., Fernandez, A. M., & Valencia, A. J. (2024). Finding forgiveness: Links between personality, self-forgiveness, and relationship continuation after infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2538170>
- Witvliet, C. V. O., Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr., Root Luna, L., Van Tongeren, D. R., Berry, J. W., & Tsang, J.-A. (2020). Apology and restitution: Offender accountability responses influence victim empathy and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 48(2), 88–104. <https://doi.org/10.1177/0091647120915181>
- Yuan, S. & Weiser, D. A. (2019). Relationship dissolution following marital infidelity: comparing European Americans and Asian Americans. *Marriage & Family Review*, 55(7), 631–650. <https://doi.org/10.1080/01494929.2019.1589614>
- Záhorecová, L., Dršťáková, Z., & Masaryková, M. (2023). Forgiveness, its factors, and unforgivable acts in romantic relationships: A mixed-methods study. *Personal Relationships*, 30, 471–500. DOI:10.1111/per.12471
- Zhou, Y., Zhao, L., Yang, Y., & Liu, X. (2021). Influence of ego depletion on individual forgiveness in different interpersonal offense situations. *Frontiers in Psychology*, 12, 631466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631466>