

## بررسی اثربخشی زوج‌درمانی در بهبود روابط پس از تجربه خیانت

مائده یزدانی پور<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات واحد اهواز

### چکیده

زوج‌درمانی یکی از رویکردهای پرکاربرد در بهبود روابط پس از خیانت است که هدف آن کمک به زوجها برای بازسازی اعتماد و ارتباط عاطفی است. خیانت به‌عنوان یک تجربه عاطفی و روانی مخرب، اغلب به کاهش اعتماد و افزایش تنش میان زوجها منجر می‌شود. لذا مقاله حاضر که از نوع مروری، کتابخانه‌ای است با مطالعه کتاب‌ها، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌ها و... پیشین به هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی در بهبود روابط پس از تجربه خیانت می‌پردازد. نتایج حاصله از این پژوهش بدین شرح است که زوج‌درمانی می‌تواند با بهره‌گیری از تکنیک‌های موثری به بهبود کیفیت رابطه و بازسازی اعتماد کمک کند. این نوع درمان همچنین به افراد کمک می‌کند تا از تجارب گذشته درس بگیرند و با تقویت مهارت‌های ارتباطی، فضایی امن برای گفتگو و درک متقابل فراهم کنند که در نتیجه می‌تواند به کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت در رابطه منجر شود.

**واژه‌های کلیدی:** زوج‌درمانی، بهبود روابط، خیانت

## مقدمه

ازدواج از مؤلفه های جدی و اساسی تشکیل هر جامعه سالم به شمار می رود؛ هم از بعد فردی و هم از بعد اجتماعی خانواده یکی از کهنترین و در عین حال مهمترین نهادهایی است که انسان اجتماعی به وجود آورده و در سایه آن زیسته است (آقاسی و فلاح مین باشی، ۱۳۹۴). سنگ بنای ازدواج با وفاداری زوجین نسبت به هم مشخص میشود (آرین فر و اعتمادی، ۱۳۹۵). متأسفانه آمارها حاکی از این است که در موارد زیادی ازدواج از مسیر سالم خود خارج شده و پیمان زناشویی نقض می شود. به طوری که بر اساس جدیدترین و معتبرترین مطالعات و بررسی های انجام شده در این زمینه حدود ۳۷٪ از مردان و ۲۰٪ از زنان متأهل پیمان زناشویی خود را زیر پا گذاشته اند (پرویتی و آما تو، ۲۰۰۴). خیانت زناشویی یک تهدید جدی برای نظام خانواده محسوب می شود و هر چند آمار دقیقی در دسترس نیست ولی درمانگران گزارش میکنند که تعداد زیادی از مراجعان به این دلیل به آنها مراجعه میکنند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۷) (نژادکریم و همکاران، ۱۳۹۵). هر چند آمار رسمی در مورد میزان خیانت در ایران منتشر نشده است ولی آمارهای غیر رسمی از دادگاه های خانواده و پژوهشهای مختلف نشان دهنده ی گسترش بروز خیانت زناشویی نسبت به سالهای گذشته در جامعه ایرانی است (آسایش، فرحبخش بجستانی و دلاور، ۱۳۹۸؛ فیروزجائیان و قدیری، ۱۳۹۶). خیانت زناشویی مسئله ای است که بنیان خانواده را زیر سؤال برده و مسائل و مشکلات جانبی دیگر را تحت تأثیر خود قرار میدهد (مؤمنی جاوید و نادری نوبندگانی، ۱۳۹۳) (سرمدی، ۱۳۹۷). خیانت زناشویی به عنوان فردی تعریف میشود که از مرزهای یک رابطه زناشویی با ایجاد صمیمیت فیزیکی یا عاطفی با فردی خارج از رابطه زناشویی عبور میکند. این نوع رابطه هم در همسر آسیب دیده و هم در همسر عهد شکن باعث ایجاد اختلال استرس پس از ضربه روحی و روانی می شود. به منظور درمان و پیشگیری از عود این اختلال کسب اطلاعات در مورد مداخلات زوج درمانی و اثر بخشی این درمانها ضروری است (نظری و همکاران، ۱۳۹۶) (عینی زاده، ۱۴۰۱). برای مدیریت آسیب های ناشی از خیانت زناشویی مراجعه و بهره گیری از آموزه های زوج درمانگران به عنوان یکی از موثرترین راهکارها شناخته شده است. محققان بر این باورند که زوج درمانی باید فراتر از درمانهای موجود باشد تا رویکردهای درمانی یکپارچه را بررسی کند اگرچه متاآنالیزها تأیید میکنند که درمانهای مختلف اختلالات زناشویی از نظر آماری و بالینی نتایج قابل توجهی ایجاد میکنند یافته های دیگر تحقیقات نشان میدهد که درصد زیادی از زوج ها در استفاده از آنها یا مدتی پس از درمان موفق نمیشوند به طوری که تنها در ۵۰ درصد از زوج های تحت درمان هر دو طرف بهبود قابل توجهی در رضایت از رابطه نشان می دهند و ۳۰ تا ۶۰ درصد از زوجهای تحت درمان در دو یا چند سال پس از پایان درمان و خاتمه قابل توجهی را نشان می دهند. بر اساس این یافته ها از مزایای رویکردهای یکپارچه زوج درمانی حمایت می شود. (آرین فر و اعتمادی، ۱۳۹۵). خیانت یکی از دشوارترین مشکلاتی است که در زوج درمانی می توان به آن پرداخت به احتمال زیاد در واقع این یک رویداد آسیب زا در رابطه است که نحوه پردازش اطلاعات در مورد یکدیگر و الگوهای رفتاری ایجاد شده توسط زوجها را تغییر می دهد (کوپ گوردون و همکاران، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده است که عواقب مضر خیانت میتواند برای مدت طولانی احتمالاً برای همیشه ادامه داشته باشد مگر اینکه زوجین درمان مناسب را دریافت کنند. تحقیقات مربوط به زوج درمانی برای خیانت نشان داده است که درصد زیادی از زوجها بدون توجه به جهت گیری نظری درمان قابل درمان هستند. اما آنچه در این زمینه مهم است این است که اغلب خیانت رویداد اولیه و انگیزشی است که زوجها را به دنبال درمان سوق می دهد بنابراین لازم است درمانگران از واکنش های احتمالی هر دو طرف و پیامدهای احتمالی این واکنشها در روابط زناشویی آگاهی داشته باشند و داشتن درک کامل از رویدادهای احتمالی آینده میتواند به درمانگر کمک کند تا به درستی از زوجین در دوران ازدواج حمایت کند. دوره التهابی راهنمای و مستقیم از مواجهه اولیه و در طول فرآیند بهبود. به عبارت دیگر تمام زوجهایی که در روابط خارج از ازدواج درگیر هستند، به نوعی منحصر به فرد هستند (حقانی و همکاران ۱۳۹۸). خیانت زناشویی باعث تضعیف سازگاری و همبستگی بین زوجین میشود سازگاری نظام خانواده و ظرفیت آن برای رشد و خود درمانی نقش مهمی در مهندسی تغییرات خانواده دارد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۳). (السون بل و پورتنر، ۱۹۹۲) معتقدند خانواده ها و زوجهایی که انطباق پذیری لازم را دارند میتوانند در هر جهتی که موقعیت مرحله چرخه زندگی و یا جامعه پذیری ایجاب میکند حرکت کنند. بنابراین باتوجه به آنچه

که گفته شد خیانت یکی از چالش‌های اساسی در روابط زناشویی است که می‌تواند به‌طور جدی اعتماد، احترام و تعهد میان زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. این تجربه نه تنها پیامدهای عاطفی شدیدی مانند احساسات خشم، اندوه و سردرگمی برای هر دو طرف به همراه دارد، بلکه ممکن است آینده رابطه را نیز به خطر بیندازد. با این حال، بسیاری از زوجها پس از مواجهه با خیانت به دنبال راه‌هایی برای ترمیم رابطه و بازسازی اعتماد هستند. در این میان، زوج‌درمانی به عنوان یکی از روش‌های مؤثر در کمک به زوجین برای بازسازی پیوند عاطفی و بهبود روابط پس از خیانت شناخته شده است. این روش درمانی با فراهم آوردن فضایی امن برای بیان احساسات، بهبود مهارت‌های ارتباطی و تقویت همدلی، زمینه‌ساز ایجاد تغییرات مثبت و بهبود کیفیت رابطه می‌شود. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که زوج‌درمانی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مفید برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش تنش‌ها در روابط پس از تجربه خیانت عمل کند.

### روش تحقیق

روش تحقیق حاضر، با توجه به نظری بودن این پژوهش، بر طبق استانداردها، که بر پایه‌ی مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده و از روش‌های استدلال و تحلیل منطقی استفاده می‌گردد، از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر روش تحقیق، کیفی فراتحلیل می‌باشد که اسناد و مدارک را به صورت کتابخانه‌ای بررسی کرده و از ۲۸ سند بررسی شده ۱۹ سند را در این مقاله بکار بردیم؛ بدین صورت که به تشریح و توضیح مفاهیم اولیه و نظرات موجود پرداخته و با دسته‌بندی آرا و استدلال‌ها به تبیین آن‌ها می‌پردازیم و با مقایسه بین آن‌ها، بررسی و نقد و نتیجه‌گیری صورت می‌گیرد.

### پیشینه تحقیق

(گاتمن و همکاران، ۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی در بهبود روابط پس از خیانت پرداخته‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که این روش درمانی می‌تواند به‌طور چشمگیری به بازسازی اعتماد و افزایش رضایت زناشویی کمک کند. خیانت، به عنوان یکی از چالش‌های اصلی روابط زناشویی، از دیرباز مورد توجه پژوهشگران بوده است؛ چرا که پیامدهای منفی عمیقی بر سلامت روانی زوجین دارد. همچنین زوج‌درمانی با ارائه تکنیک‌هایی مانند تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش همدلی، می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه و کاهش تعارضات پس از خیانت کمک کند.

(واینگر، ۲۰۱۲) نیز در مطالعه‌ای بیان می‌کند زوج‌درمانی، با فراهم آوردن فضایی امن برای بیان احساسات و نگرانی‌ها، به هر دو طرف کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از دلایل خیانت و نیازهای عاطفی نادیده‌گرفته‌شده دست یابند.

(نیکولز و شوارتز، ۲۰۰۴) در مطالعه‌ای نشان می‌دهند که استفاده از رویکردهایی مانند درمان مبتنی بر عاطفه و درمان شناختی-رفتاری در زوج‌درمانی، به زوجین این امکان را می‌دهد که مسائل خود را شناسایی کنند و راهکارهایی پایدار برای بهبود رابطه ایجاد کنند.

(گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹؛ نیکولز و شوارتز، ۲۰۰۴) در مطالعه‌ای بیان می‌کنند که زوج‌درمانی به عنوان یک مداخله اثربخش در کاهش تنش‌ها و بازسازی اعتماد در روابط پس از خیانت شناخته می‌شود و با ارائه ابزارها و راهکارهای علمی، به زوجین کمک می‌کند تا رابطه‌ای سالم‌تر و پایدارتر برقرار کنند.

### زوج درمانی

زوج‌درمانی یک روش مشاوره و روان‌درمانی است که به زوجها کمک می‌کند مشکلات و تعارضات موجود در روابط خود را شناسایی کرده و با بهره‌گیری از تکنیک‌های ارتباطی و روان‌شناختی، رابطه‌ای سالم‌تر و پایدارتری بسازند. در این نوع درمان، به زوجها فرصتی داده می‌شود تا در محیطی امن و بدون قضاوت به بیان احساسات، مشکلات و نگرانی‌های خود بپردازند و به درک عمیق‌تری از نیازها و انتظارات یکدیگر دست یابند (گاتمن، ۲۰۱۵). گاتمن، یکی از پژوهشگران برجسته در زمینه زوج‌درمانی، تأکید می‌کند که این نوع درمان می‌تواند به‌طور مؤثری به زوجها کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود

بخشند، توانایی همدلی را تقویت کنند و با شناسایی عوامل ایجادکننده تعارض، از بروز مجدد آن‌ها جلوگیری کنند (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹). زوج‌درمانی شامل تکنیک‌های مختلفی مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر عاطفه و درمان متمرکز بر راه‌حل است که هر کدام برای مواجهه با جنبه‌های مختلف مشکلات زناشویی طراحی شده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌درمانی می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی، بهبود رضایت در روابط و افزایش کیفیت زندگی مشترک مؤثر باشد (نیکولز و شوارتز، ۲۰۰۴). این رویکرد درمانی به‌ویژه در مواردی که اعتماد میان زوج‌ها به دلیل خیانت، سوءتفاهم‌های طولانی‌مدت یا چالش‌های دیگر خدشه‌دار شده باشد، مؤثر واقع می‌شود و امکان ترمیم و بازسازی رابطه را فراهم می‌کند (واینگر، ۲۰۱۲).

### انواع زوج درمانی

زوج‌درمانی، شاخه‌ای از مشاوره روانشناسی است که به حل مشکلات و بهبود روابط بین زوجین کمک می‌کند. روش‌های مختلفی برای این نوع درمان وجود دارد که هر کدام بر اساس نظریه‌های خاصی شکل گرفته و تکنیک‌های منحصر به خود را دارند. انواع متداول زوج‌درمانی عبارتند از:

#### ۱. زوج‌درمانی رفتاری

این روش بر اساس اصول شرطی‌سازی رفتار طراحی شده و تلاش می‌کند رفتارهای منفی زوجین را بهبود بخشد و رفتارهای مثبت را تقویت کند. تمرکز اصلی این روش بر تغییر الگوهای رفتاری ناسازگارانه و تقویت تعاملات مثبت است (فرانکل و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ۲. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری

در این نوع درمان، بر تغییر الگوهای فکری و باورهای منفی که باعث ایجاد تعارض و مشکلات در روابط می‌شود، تأکید می‌گردد. هدف این است که افراد بتوانند افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار و رفتارهای مثبت جایگزین کنند (فرانکل و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ۳. زوج‌درمانی هیجان‌محور

این روش بر اساس نظریه دلبستگی بنا شده و به زوجین کمک می‌کند تا احساسات عمیق و نیازهای عاطفی خود را شناسایی کنند. درمانگر تلاش می‌کند تا پیوند عاطفی و امنیت در رابطه را تقویت کرده و به زوجین کمک کند تا احساسات خود را به شکل سازنده‌ای بیان کنند (فرانکل و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ۴. زوج‌درمانی سیستمی

این روش بر این اصل استوار است که مشکلات در روابط نه فقط به فرد یا رفتار خاصی برمی‌گردد بلکه به کل سیستم رابطه و محیط پیرامون آن مرتبط است. درمانگر در این روش به بررسی نقش‌ها، انتظارات و تأثیرات متقابل اعضای خانواده می‌پردازد و به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای نادرست را شناسایی و تغییر دهند (فرانکل و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ۵. زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

این روش به زوجین کمک می‌کند تا بجای تلاش برای تغییر همدیگر، تفاوت‌ها و نقاط ضعف یکدیگر را بپذیرند و از آن‌ها برای ایجاد روابطی عمیق‌تر و معنادارتر بهره ببرند. این نوع درمان به زوجین کمک می‌کند تا بر ارزش‌ها و اهداف مشترک تمرکز کنند (فرانکل و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ۶. درمان گاتمن

این روش که توسط دکتر جان گاتمن ابداع شده، بر اساس پژوهش‌های گسترده‌ای در زمینه روابط زوجین طراحی شده و از تکنیک‌های مختلفی برای بهبود ارتباط و کاهش تعارضات استفاده می‌کند. درمانگر با ارزیابی دقیق رابطه، به زوجین کمک می‌کند تا مهارت‌هایی همچون حل تعارض، مدیریت اختلافات، و تقویت دوستی را یاد بگیرند (گاتمن، ۲۰۰۸).

## خیانت زناشویی

خانواده نخستین سازمان اجتماعی است که فرد در آن زندگی میکند و در اصل یک کانون کمک و تسکین و التیام و شفا بخشی است و کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و رشد شکوفایی را فراهم نماید. ارتباط کارآمد میان زن و شوهر اساسی ترین جنبه برای عملکرد مطلوب در خانواده به شمار می آید (تورکان، ۲۰۱۷). زندگی زناشویی تعریف خاصی دارد که بر اساس آن دو نفر دست به دست هم داده و رابطه را تا پایان عمر حفظ میکنند برای شروع این رابطه وجود محبت و دوست داشتن طرف مقابل نکته ای مثبت و البته ضروری است. اما علاوه بر دوست داشتن آنچه که میتوان موجب پایداری این رابطه شود برقراری رابطه متقابل همراه با تفاهم به این معنا که زن و مرد باید به یکدیگر توجه کافی داشته باشند و نیازهای طرف مقابل را برآورده سازند خانواده به عنوان واحدی اجتماعی کانون رشد و تکامل التیام و شفا دهنده گی و تغییر و تحول و آسیب ها و عوارض است که همبستر شکوفایی و همبستر فروپاشی روابط میان اعضایش می باشد (مدرسی و همکاران، ۱۳۹۳) (میرزایی، ۱۴۰۱). پدیده ی خیانت زناشویی یکی از رخدادهای ویرانگر در روابط صمیمی شناخته میشود که اغلب سبب آشفتگی اختلاف فروپاشی رابطه ی زناشویی و طلاق میگردد (ماتینگلی، ۲۰۱۰؛ پلوسو، ۲۰۱۹) از نظر روانشناختی این پدیده اغلب سبب خشم ناامیدی احساس گناه افسردگی تخریب روابط رمانتیک و زندگی زناشویی (شروت و ویجل، ۲۰۱۷) و آشفتگیهای هیجانی میشود (مک نالتی و کارنی، ۲۰۰۴) و از نظر جسمانی این پدیده ممکن است دردهای مزمن و مبهم جسمی و احتمال ابتلاء به بیماریهای جنسی و مقاربتی را افزایش دهد (بختیاری حسینی عارفی و افشارنیا، ۲۰۱۹) یافته های علمی بسیاری وجود دارد که نشان میدهند رابطه ی میان زن و شوهر در خانواده ها و در جامعه امروز بسیار شکننده و آسیب پذیر شده است و در نتیجه همه گیریخیانت در بسیاری از جوامع توسعه یافته و یا حتی در حال توسعه در حال فزونی است (موثق، ۱۴۰۲). در روابط زناشویی هر نوع فعالیت و رابطه ای که در آن افراد لذتی را که باید با همسرشان تجربه کنند، با شخص سوم باشند، خیانت به حساب می آید؛ که در بردارنده ی خیانت عاطفی روابط زناشویی روابط زناشویی به همراه عاطفی میباشد (اسدپور و همکاران، ۱۴۰۰). خیانت زناشویی به بی دوام بودن پیوند زناشویی و برهم خوردن بنیاد رابطه صمیمانه همسران منتهی میشود و وقتی که تضمین رابطه دو نفره غالباً در پیوند زناشویی کم میشود و به ایجاد رابطه احساساتی جسمانی و اعمال جنسی با فردی متفاوت از همسر منتهی میشود مرتبه ای از خیانت اتفاق افتاده است (ذال و همکاران، ۱۳۹۹). خیانت زناشویی شاخص ترین عامل بیم دهنده و ویران کننده راندمان پایداری و ماندگاری روابط زناشویی میباشد (هادی پور، ۱۴۰۱). خیانت زناشویی عبور کردن اشخاص از مرز رابطه ی زناشویی با ارتباط صمیمیت فیزیکی یا احساسی شخص با کس دیگه ای غیر از همسر خود و خارج از حیطه زناشویی است. خیانت حاوی برقراری رابطه جنسی یک فرد متأهل با شخص دیگری غیر از همسر میباشد (اصغری و عابدی، ۱۳۹۸). خیانت های زناشویی به عنوان یکی از آسیب های اصلی در حوزه خانواده و اجتماع بیان میشوند و بر یکی از دلایل بنیادی طلاق خیانت های زناشویی عنوان شده است (صنم نژاد و همکاران، ۱۳۹۷).

## انواع خیانت زناشویی

### ۱. خیانت های احساسی

هرگاه هر یک از همسران به دلایل متفاوت مشکلات و موضوعات احساسی خود را بیش از آنکه با همسرشان بیان کنند با اشخاصی بیرون از همسرش در میان گذاشته و از وی حمایت عاطفی طلب میکند. عهد شکنی های احساسی شکل های متفاوتی مانند رابطه های مجازی رابطه در مکانهای مرتبط به اشتغال دارد. این نوع خیانت در زنان بیشتر از مردان میباشد (بهجتی اردکانی، ۱۴۰۰).

### ۲. خیانت های روابط زناشویی

به مفهوم روابط زناشویی مرد یا زنی متاهل با جنس مخالف می‌باشد که خارج از خانواده باشد که این خیانت در تمام فرهنگها ناصحیح گفته شده است. این نوع روابط حاوی رابطه با زنان و مردان بدکاره می‌باشد. این نوع خیانت در مردان بیشتر از زنان می‌باشد (اسدزاده، ۱۳۹۷) (هادی پور، ۱۴۰۱).

### مهم ترین عوامل بروز خیانت

۱. دسته اول عوامل مستعد کننده این عوامل درون شخصیتی است ویژگیهای روانی و شخصیتی و همه ی آدم ها این استعداد را دارند در بعضی کمتر و در بعضی بیشتر به عنوان مثال افرادی که دارای اختلال شخصیتی شخصیتی اسکیزوئید و هستریونیک هستند به دلیل تایید طلبی و توجه طلبی سریعتر وارد رابطه ی فرا زناشویی میشوند.
۲. دسته ی دوم عوامل تشدید کننده همان عواملی که احتمال خیانت را تشدید میکنند مثل روابط بین زوجین.
۳. دسته ی سوم، عوامل تسهیل کننده عواملی که تصمیم به خیانت را سهل میکنند مثل موقعیت اجتماعی، درآمد، موقعیت های شغلی و عوامل فرهنگی (هادی پور، ۱۴۰۱).

### تاثیر زوج درمانی در بهبود روابط پس از تجربه خیانت

زوج درمانی به عنوان یک رویکرد مؤثر برای کمک به زوجین در بهبود روابط پس از خیانت شناخته می‌شود. خیانت زناشویی معمولاً به عنوان یک بحران عاطفی و روانی در روابط زوجین عمل می‌کند که منجر به کاهش اعتماد، خشم، افسردگی و ناامیدی می‌شود. در این شرایط، زوج درمانی می‌تواند به بازسازی اعتماد و ارتباط میان زوجین کمک کند (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹). در این راستا، (گاتمن، ۲۰۱۵) اظهار می‌کند که زوج درمانی با بهبود مهارت‌های ارتباطی و تقویت همدلی، می‌تواند به زوجین کمک کند تا به درک بهتری از یکدیگر برسند و مشکلات خود را با رویکردی سازنده حل کنند. همچنین، پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که استفاده از تکنیک‌هایی مانند تقویت اعتماد، بازسازی روابط عاطفی و تمرکز بر حل مشکلات، می‌تواند از بروز مجدد خیانت جلوگیری کرده و رابطه‌ای پایدارتر ایجاد کند (وامپلر و همکاران، ۲۰۱۲). زوج درمانی می‌تواند به زوجین در بازسازی پیوند عاطفی و ترمیم آسیب‌های ناشی از خیانت کمک کند. با این حال، این فرآیند نیازمند زمان، تعهد و همکاری دوطرفه است تا بتوان به تغییرات پایدار در رابطه دست یافت (نیکولاس و شوارتز، ۲۰۰۴). فرآیند زوج درمانی پس از خیانت می‌تواند به بهبود رابطه و حتی رشد مثبت در روابط زوجین منجر شود. (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹) در تحقیقاتشان بر این نکته تأکید دارند که خیانت می‌تواند فرصتی برای بازسازی ارتباط باشد، اگر زوجین قادر به شناسایی الگوهای منفی رفتاری و تغییر آن‌ها باشند. در این مسیر، درمانگران به زوجین کمک می‌کنند تا رفتارهای آسیب‌زننده مانند ارتباطات منفی، بی‌اعتمادی و سوءتفاهم‌ها را شناسایی کرده و آن‌ها را با الگوهای ارتباطی سالم‌تر جایگزین کنند. همچنین زوج درمانی می‌تواند به کاهش احساسات منفی مانند خشم و غم ناشی از خیانت کمک کرده و فضا را برای پردازش و بیان احساسات پیچیده فراهم آورد. این امر به زوجین این امکان را می‌دهد که از حالت‌های روانی آسیب‌زا خارج شده و به سمت حل تعارضات و بازسازی رابطه حرکت کنند (نیکولاس و شوارتز، ۲۰۰۴). در درمان‌های مبتنی بر عاطفه نیز، به زوجین آموزش داده می‌شود که چگونه به یکدیگر احساس امنیت و حمایت عاطفی بدهند، که این امر برای بازسازی اعتماد و افزایش همدلی در رابطه ضروری است. در مجموع، زوج درمانی نه تنها می‌تواند به درمان زخم‌های عاطفی ناشی از خیانت کمک کند، بلکه می‌تواند به بهبود روابط زوجین، افزایش رضایت زناشویی و جلوگیری از بروز مجدد خیانت در آینده منجر شود. این فرآیند نیازمند تعهد و همکاری هر دو طرف است، اما با استفاده از تکنیک‌های مناسب و زمان کافی، زوجین قادر خواهند بود رابطه‌ای سالم‌تر و پایدارتر بسازند (گاتمن، ۲۰۱۵).

## نتیجه گیری

به طور کلی، خیانت زناشویی به عنوان یکی از چالش برانگیزترین مسائل در روابط زوجین، پیامدهای عمیق و گسترده‌ای بر سلامت روانی و عاطفی هر دو طرف به جا می‌گذارد و می‌تواند پیوندهای عاطفی و اعتماد را به شدت تضعیف کند. با این حال، بررسی‌ها نشان می‌دهند که در بسیاری از موارد، امکان بازسازی رابطه و احیای اعتماد از دست‌رفته وجود دارد. در این مسیر، زوج‌درمانی نقشی حیاتی ایفا می‌کند و به عنوان یک ابزار مؤثر برای کمک به زوجین در مواجهه با پیامدهای خیانت و حرکت به سوی بهبودی شناخته می‌شود. زوج‌درمانی به افراد این فرصت را می‌دهد تا در فضایی امن و حمایتی، احساسات و تجربیات خود را به طور باز و بدون ترس از قضاوت مطرح کنند. این فضا به هر دو طرف کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از دلایل خیانت و نیازهای برآورده‌نشده در رابطه به دست آورند. با توجه به این‌که خیانت اغلب نشانه‌ای از مشکلات عمیق‌تر در ارتباط زوجین است، زوج‌درمانی می‌تواند این مشکلات را شناسایی کرده و به طرفین کمک کند تا با ایجاد تغییرات مثبت در شیوه ارتباط و رفتار، پایه‌ای محکم‌تر برای آینده رابطه‌شان بنا کنند. در این فرآیند، زوج‌درمانگران از تکنیک‌های مختلفی بهره می‌برند. این روش‌ها به زوجین کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کرده و به مرور زمان از خشم و ناراحتی ناشی از خیانت عبور کنند. همچنین، تقویت مهارت‌های حل مسئله و تشویق به ایجاد توافقات جدید میان زوجین از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به بازسازی اعتماد و احیای پیوند عاطفی بینجامد. به طور خلاصه، زوج‌درمانی به عنوان یک رویکرد جامع و مؤثر در بهبود روابط پس از خیانت، زمینه‌ای را فراهم می‌کند که زوجین بتوانند با گذر از چالش‌ها و موانع، رابطه‌ای سالم‌تر و پایدارتری را پایه‌ریزی کنند. اگرچه این فرآیند زمان‌بر و نیازمند تعهد و صبر از سوی هر دو طرف است، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از زوج‌ها با کمک زوج‌درمانی موفق به بازسازی رابطه و ایجاد یک پیوند عاطفی عمیق‌تر می‌شوند. از این رو، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که زوج‌درمانی نقش بسیار مهمی در کاهش پیامدهای منفی خیانت و ایجاد یک مسیر مثبت و پایدار برای آینده رابطه دارد.

## منابع

- اسدزاده، سپیده (۱۳۹۷). بررسی مروری تیپ‌های شخصیتی و خیانت زناشویی. چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی مشاوره و علوم رفتاری، صص ۶۱-۵۰.
- اصغری، جمیله و عابدینی، فاطمه (۱۳۹۸). مقایسه سطوح هوش هیجانی و رضامندی زناشویی و رابطه ساختاری آنها در زوجین ناسازگار و سازگار. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۱۶ شماره ۵۵ صفحات ۸۶-۷۸.
- آرین‌فر، نیره و اعتمادی، عذرا (۱۳۹۵). مقایسه اثر بخشی زوج درمانی یکپارچه نگر و هیجان مدار بر صمیمیت زناشویی زوجین آسیب دیده از خیانت همسر. پژوهشهای مشاوره، ش ۱۵ (۵۹): ۸-۳۶.
- آقاسی، محمد و فلاح مین‌باشی، فاطمه (۱۳۹۴). نگرش جوانان ایرانی به ازدواج، انتخاب همسر و تشکیل خانواده. پژوهشنامه زنان، ۱۶(ویژه نامه)، ۲۱-۱.
- بهجتی اردکانی، ملوک (۱۴۰۰). بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با احساس تنهایی عاطفی، اجتماعی و خیانت زناشویی در افراد متأهل استان یزد. دومین کنفرانس بین‌المللی فقه، حقوق روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام، صص ۱۰۳-۹۱.
- صنم‌نژاد، غلامعلی و صدر، اسماعیل و لطافتی، رامین (۱۳۹۷). بررسی روند رشد خیانت‌های زناشویی. اولین همایش ملی آسیبهای اجتماعی، صص ۳۹۸-۳۹۰.

عینی زاده، محمد (۱۴۰۱). تأثیر زوج درمانی تلفیقی بر انطباق پذیری و همبستگی زوجین آسیب دیده ناشی از خیانت زناشویی. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) رشته مشاوره گرایش مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور مرکز قزوین.

موثق، لیلا (۱۴۰۲). تدوین ابزار آمادگی به خیانت زناشویی. پایان نامه دکتری روانشناسی - گرایش بالینی. دانشگاه علم فرهنگ، دانشکده علوم انسانی.

میرزایی، شکیبا (۱۴۰۱). اثر بخشی زوج درمانی تلفیقی بر سازگاری زناشویی و دلزدگی زناشویی. پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهشهر گروه روانشناسی.

نژادکریم، الهه؛ سعیدی فرد، طاهره؛ وحیدنیا، نرگس و احمدی، خدابخش (۱۳۹۵). نقش روابط پیش از ازدواج در خیانت زناشویی. سلامت اجتماعی، ۳(۴)، ۲۹۹-۳۰۶.

هادی پور، مستانه (۱۴۰۱). رابطه بین کیفیت زناشویی، خیانت زناشویی با طلاق عاطفی در زنان متأهل مراجعه کننده به رشته (M.A) مراکز مشاوره خانواده در منطقه یک تهران در سال ۱۴۰۰. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد مشاوره گرایش مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور مرکز قزوین.

Gehart, D. R. (2012). *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theory and Clinical Case Documentation*. Belmont,

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. W. W. Norton & Company

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown Publishers.

Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.

Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2004). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Pearson.

Previti D, Amato PR. Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality?. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2004 Apr 1;21(2):217-30.

Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2007). Treating infidelity: An integrative approach. *Clinical Case Studies*, 6(1), 102-117.

Wampler, K. S., & McClure, B. (2012). *Couples Therapy: A Guide to Theory and Practice*. New York: Routledge.