

مطالعه کیفی فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق

مشخصات نویسندگان:



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
 انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. امیرعلی دادگرنیا*: گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: am88dadgarnia@gmail.com

شيوه استناددهی: دادگرنیا، امیرعلی. (۱۴۰۵). مطالعه کیفی فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۳(۱)، ۱۱-۱.

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌هایی بود که پس از تجربه طلاق توافقی ناموفق، به ادامه زندگی مشترک و ترمیم رابطه زناشویی روی آورده‌اند. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر، یعنی ۱۲ زوج ساکن تهران، بودند که سابقه اقدام برای طلاق توافقی داشتند اما فرایند طلاق آنان به جدایی رسمی منتهی نشده بود. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با معیار تجربه زیسته مرتبط انجام شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۵ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل تماتیک انجام گرفت. برای افزایش اعتبار پژوهش از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، یادداشت‌برداری تأملی و ثبت مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: «تبدیل تصمیم قطعی جدایی به تردید رابطه‌ای»، «بازشناسی سهم خود در فرسایش رابطه»، «بازگشایی مسیر گفت‌وگوی هیجانی»، «بازتعریف مرزها و قراردادهای زندگی مشترک» و «تثبیت پیوند از طریق کنش‌های مراقبتی». یافته‌ها نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی، رخدادی ناگهانی یا صرفاً پیامد فشارهای خانوادگی و اقتصادی نیست، بلکه فرایندی تدریجی است که با مکت در تصمیم طلاق، کاهش سرزنش متقابل، پذیرش آسیب‌های انباشته، بازگشت گفت‌وگوی صادقانه و شکل‌گیری رفتارهای قابل اعتماد روزمره آغاز می‌شود. نتایج نشان داد که زوج‌های دارای تجربه طلاق توافقی ناموفق، زمانی قادر به بازسازی پیوند عاطفی می‌شوند که تصمیم به ماندن از سطح اجبار بیرونی به سطح انتخاب آگاهانه، مسئولیت‌پذیری دوجانبه و بازآفرینی امنیت هیجانی ارتقا یابد. بر این اساس، مداخلات زوج‌درمانی برای این گروه باید بر ترمیم آسیب‌های دلبستگی، گفت‌وگوی هیجانی، بازسازی اعتماد و طراحی قراردادهای روشن زندگی مشترک متمرکز شود.

واژگان کلیدی: بازسازی پیوند عاطفی؛ طلاق توافقی ناموفق؛ زوج‌ها؛ تحلیل تماتیک؛ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته؛ تهران

A Qualitative Study of the Process of Reconstructing Emotional Bonding in Couples With a History of Unsuccessful Mutual Divorce



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Authors' Information:

1. Amirali Dadgarnia*: Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: am88dadgarnia@gmail.com

How to cite: Dadgarnia, A. (2026). A Qualitative Study of the Process of Reconstructing Emotional Bonding in Couples With a History of Unsuccessful Mutual Divorce. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 3(1), 1-11.

Abstract

This study aimed to explain the process of reconstructing emotional bonding among couples who had experienced an unsuccessful mutual divorce process and subsequently attempted to restore their marital relationship. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 24 individuals, including 12 couples living in Tehran, who had previously applied for mutual divorce but whose divorce process had not resulted in formal marital dissolution. Participants were selected through purposive sampling based on their direct lived experience, and recruitment continued until theoretical saturation was reached. Data were collected through in-depth semi-structured interviews lasting between 45 and 85 minutes. All interviews were conducted after obtaining informed consent, audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The data analysis followed the main phases of thematic analysis, including familiarization with the data, initial coding, theme development, theme review, theme definition, and final reporting. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, reflexive memo-writing, and an audit trail were used. The analysis led to the identification of five main themes: “transforming the certainty of separation into relational doubt,” “recognizing one’s own contribution to relational erosion,” “reopening emotional dialogue,” “redefining boundaries and marital agreements,” and “stabilizing the bond through caring actions.” The findings indicated that emotional bond reconstruction was not a sudden outcome of external pressures, but rather a gradual process shaped by pausing the divorce decision, reducing mutual blame, acknowledging accumulated injuries, restoring honest emotional communication, and developing reliable everyday behaviors. The results suggest that couples with a history of unsuccessful mutual divorce can reconstruct emotional bonding when the decision to remain married moves beyond external compulsion toward conscious choice, mutual responsibility, and renewed emotional security. Accordingly, couple therapy interventions for this group should focus on repairing attachment injuries, facilitating emotional dialogue, rebuilding trust, and developing clear relational agreements.

Keywords: *Emotional bond reconstruction; unsuccessful mutual divorce; couples; thematic analysis; semi-structured interview; Tehran*

(et al., 2000) از این منظر، زوجی که پس از تجربه طلاق توافقی ناموفق به رابطه بازمی‌گردد، تنها با مسئله حل تعارض روبه‌رو نیست، بلکه باید روایت مشترک رابطه را نیز بازسازی کند؛ یعنی باید بتواند گذشته آسیب‌زا را به‌گونه‌ای بازخوانی کند که امکان مسئولیت‌پذیری، بخشش، احتیاط، امید و تغییر در آن وجود داشته باشد. در غیر این صورت، بازگشت به زندگی مشترک ممکن است به تکرار همان الگوهای پیشین منجر شود.

رویکرد درمان متمرکز بر هیجان برای زوج‌ها بر این فرض استوار است که آشفتگی زناشویی اغلب نتیجه چرخه‌های منفی تعاملی است که در زیر آن‌ها نیازهای دلبستگی، ترس از طرد، شرم، تنهایی و احساس ناامن بودن پنهان شده است. (Johnson, 2004) مطالعات کلاسیک و جدید نشان داده‌اند که EFT می‌تواند به بهبود رضایت زناشویی، کاهش آشفتگی رابطه و تقویت امنیت دلبستگی کمک کند (Johnson & Greenberg, 1985; Beasley & Ager, 2019). همچنین در پژوهش‌های مربوط به آسیب‌های دلبستگی، ترمیم رابطه زمانی امکان‌پذیر می‌شود که فرد آسیب‌دیده بتواند درد خود را بیان کند، شریک مقابل مسئولیت آسیب را بپذیرد و تجربه‌ای تازه از پاسخ‌دهی عاطفی شکل گیرد. (Makinen & Johnson, 2006) این مبانی برای فهم زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق اهمیت دارد؛ زیرا در بسیاری از این روابط، تصمیم طلاق نتیجه یک رویداد واحد نیست، بلکه پیامد انباشت آسیب‌های کوچک و بزرگ، ناامیدی‌های مکرر و شکست در پاسخ‌دهی عاطفی است.

در کنار رویکردهای درمانی، ادبیات طلاق نیز نشان داده است که طلاق و جدایی زناشویی با پیامدهای روانی، اجتماعی و سلامت مرتبط است، هرچند واکنش افراد به طلاق یکسان نیست و بسیاری از افراد پس از جدایی سازگاری قابل قبولی پیدا می‌کنند (Amato, 2000; Sbarra, 2015). این نکته نشان می‌دهد که تصمیم به ادامه ازدواج پس از شکست فرایند طلاق نیز نباید به‌صورت ساده‌انگارانه مثبت یا منفی تلقی شود. برای برخی زوج‌ها، توقف طلاق می‌تواند فرصتی برای بازسازی، رشد و بازتعریف رابطه باشد؛ اما برای برخی دیگر ممکن است ادامه وضعیتی فرساینده، اجباری و آسیب‌زا باشد. بنابراین، پرسش اصلی این نیست که «چرا زوج‌ها از طلاق منصرف می‌شوند»، بلکه این است که «چگونه برخی زوج‌ها پس از تجربه طلاق توافقی ناموفق، از صرف ماندن به بازسازی عاطفی رابطه حرکت می‌کنند؟»

در ایران، پژوهش‌های مربوط به طلاق توافقی، سازش، انصراف از طلاق و پیامدهای پس از طلاق اهمیت روزافزونی یافته‌اند. مطالعات کیفی درباره پشیمانی پس از طلاق در زنان ایرانی نشان داده‌اند که تجربه جدایی می‌تواند با چالش‌های اقتصادی، حمایتی، اجتماعی و عاطفی همراه شود. (Pirak et al., 2019) همچنین مطالعه بهتویی و همکاران نشان داد که انصراف از طلاق توافقی پدیده‌ای چندعاملی است و تحت تأثیر شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر قرار دارد. (Behtoei et al., 2025) با این حال، هنوز خلأ مهمی در فهم فرایندهای درونی، هیجانی و رابطه‌ای زوج‌هایی وجود دارد که پس از طلاق توافقی ناموفق، نه‌تنها از طلاق منصرف شده‌اند، بلکه تلاش کرده‌اند پیوند عاطفی خود را بازسازی کنند. چنین تمرکزی می‌تواند شکاف میان مطالعات حقوقی/اجتماعی طلاق و مطالعات بالینی/رابطه‌ای زوج‌درمانی را کاهش دهد.

اهمیت این موضوع از آن جهت است که مداخلات رایج در مراکز مشاوره خانواده گاهی بر پیشگیری از طلاق یا ایجاد سازش متمرکز می‌شوند، اما کمتر به کیفیت زندگی پس از انصراف از طلاق می‌پردازند. زوجی که پس از طلاق توافقی ناموفق به زندگی مشترک بازمی‌گردد، با مجموعه‌ای

از پرسش‌های اساسی مواجهه است: آیا می‌توان دوباره اعتماد کرد؟ آیا ماندن به معنای شکست است یا انتخابی تازه؟ چگونه می‌توان بدون انکار گذشته، رابطه را ادامه داد؟ چه چیزی باعث می‌شود گفت‌وگو دوباره امن شود؟ چگونه خانواده‌ها، فرزندان، مسائل مالی و خاطره فرایند طلاق بر بازسازی رابطه اثر می‌گذارند؟ پاسخ به این پرسش‌ها نیازمند رویکرد کیفی است؛ زیرا تجربه بازسازی پیوند عاطفی پدیده‌ای ذهنی، تفسیری، تدریجی و زمینه‌مند است و با روش‌های کمی به‌تنهایی قابل فهم نیست.

تحلیل تماتیک به‌عنوان روشی انعطاف‌پذیر برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوهای معنایی در داده‌های کیفی، امکان می‌دهد تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان در سطحی عمیق و سازمان‌یافته فهم شود. (Braun & Clarke, 2006) در پژوهش حاضر، استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته این امکان را فراهم می‌کند که زوجین روایت خود را از فرسایش رابطه، ورود به طلاق توافقی، توقف فرایند طلاق و تلاش برای بازسازی عاطفی بیان کنند. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر تبیین فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق بود.

روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. از آنجا که هدف پژوهش فهم عمیق تجربه زیسته زوج‌هایی بود که پس از تجربه طلاق توافقی ناموفق وارد فرایند بازسازی رابطه شده بودند، طراحی کیفی برای دسترسی به معناها، روایت‌ها، هیجان‌ها و الگوهای تفسیری مشارکت‌کنندگان مناسب تشخیص داده شد. جامعه پژوهش شامل زوج‌های ساکن شهر تهران بود که طی سه سال گذشته برای طلاق توافقی اقدام کرده بودند، اما فرایند آنان به جدایی رسمی منتهی نشده و حداقل شش ماه پس از توقف فرایند طلاق همچنان در زندگی مشترک حضور داشتند. معیارهای ورود شامل داشتن سابقه اقدام جدی برای طلاق توافقی، گذشت حداقل شش ماه از توقف فرایند طلاق، تمایل هر دو زوج به شرکت در پژوهش، توانایی بیان تجربه‌ها در مصاحبه و نداشتن بحران حاد خشونت فعال در زمان مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل عدم تمایل به ادامه مصاحبه، وجود خطر فوری برای یکی از زوجین، یا ناتوانی در تکمیل فرایند مصاحبه بود.

نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و مشارکت‌کنندگان از میان مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناسی شهر تهران انتخاب شدند. در مجموع، ۲۴ نفر شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد، یعنی ۱۲ زوج، در پژوهش شرکت کردند. اشباع نظری پس از مصاحبه با ۱۰ زوج حاصل شد، اما برای اطمینان از پایداری مضامین و غنای داده‌ها، مصاحبه با دو زوج دیگر نیز ادامه یافت. میانگین مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان ۴/۹ سال بود و دامنه مدت ازدواج از ۳ تا ۱۸ سال متغیر بود. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۴۷ سال قرار داشت. همه مشارکت‌کنندگان دست‌کم یک بار فرایند مشاوره یا اقدام حقوقی مرتبط با طلاق توافقی را تجربه کرده بودند و پس از توقف آن، در وضعیت بازسازی یا بازتعریف رابطه قرار داشتند.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه بر اساس اهداف پژوهش و مرور ادبیات تدوین شد و پرسش‌هایی درباره تجربه ورود به طلاق توافقی، عوامل توقف طلاق، لحظه‌های تغییر، تجربه اعتماد مجدد، شیوه‌های گفت‌وگو، موانع بازسازی

رابطه، نقش خانواده‌ها و فرزندان، و معنای ماندن در رابطه مطرح شد. نمونه پرسش‌ها شامل این موارد بود: «چه اتفاقی باعث شد تصمیم طلاق به مرحله جدی برسد؟»، «چه چیزی باعث شد فرایند طلاق ادامه پیدا نکند؟»، «بعد از توقف طلاق، رابطه شما از نظر عاطفی چه تغییری کرد؟»، «چه رفتارهایی باعث شد دوباره احساس امنیت یا نزدیکی کنید؟» و «هنوز چه چیزهایی مانع بازسازی کامل رابطه است؟» مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام شد تا هر یک از زوجین بتوانند بدون فشار یا ملاحظه حضور همسر، تجربه خود را بیان کنند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۵ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل شش‌گانه تحلیل تماتیک انجام گرفت: آشنایی مکرر با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و نگارش گزارش نهایی (Braun & Clarke, 2006). ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد و یادداشت‌های اولیه درباره معنای برجسته ثبت گردید. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه بازسازی پیوند عاطفی کدگذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفت. مضامین اولیه با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا اطمینان حاصل شود که هر مضمون هم از انسجام درونی برخوردار است و هم با سایر مضامین تمایز مفهومی دارد. در نهایت، پنج مضمون اصلی استخراج شد.

برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری پژوهش از معیارهای اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری استفاده شد (Lincoln & Guba, 1985). اعتبار از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتایان و درگیری طولانی با داده‌ها تقویت شد. برای انتقال‌پذیری، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه پژوهش و فرایند نمونه‌گیری با جزئیات توصیف شد. وابستگی از طریق ثبت مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی، نگهداری یادداشت‌های پژوهشگر و مستندسازی مراحل کدگذاری تأمین گردید. تأییدپذیری نیز از طریق استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم، مقایسه مداوم کدها با متن مصاحبه‌ها و پرهیز از تحمیل پیش‌فرض‌های نظری بر داده‌ها دنبال شد. همچنین در گزارش پژوهش، اصول کلی راهنمای COREQ برای شفافیت در گزارش مطالعات کیفی مبتنی بر مصاحبه مدنظر قرار گرفت (Tong et al., 2007).

یافته‌ها

از مجموع ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. از نظر سنی، ۶ نفر در بازه ۲۸ تا ۳۴ سال، ۹ نفر در بازه ۳۵ تا ۴۰ سال و ۹ نفر در بازه ۴۱ تا ۴۷ سال قرار داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم یا کاردانی، ۱۰ نفر دارای کارشناسی، ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای دکتری حرفه‌ای یا تخصصی بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۸ نفر شاغل و ۶ نفر خانه‌دار یا بدون اشتغال رسمی بودند. از نظر مدت ازدواج، ۵ زوج سابقه ازدواج کمتر از ۷ سال، ۴ زوج سابقه ازدواج بین ۷ تا ۱۲ سال و ۳ زوج سابقه ازدواج بیش از ۱۲ سال داشتند. همچنین ۸ زوج دارای فرزند و ۴ زوج فاقد فرزند بودند. همه زوج‌ها دست‌کم یک بار اقدام رسمی یا نیمه‌رسمی برای طلاق توافقی را تجربه کرده بودند، اما این فرایند به جدایی نهایی منجر نشده بود. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد که در ادامه گزارش می‌شود.

تبدیل تصمیم قطعی جدایی به تردید رابطه‌ای. نخستین مضمون نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی معمولاً از نقطه‌ای آغاز شد که قطعیت تصمیم طلاق دچار مکث، تردید یا بازاندیشی شد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان توصیف کردند که هنگام ورود به فرایند طلاق توافقی احساس می‌کردند رابطه کاملاً پایان یافته است، اما مواجهه با پیامدهای واقعی جدایی، دیدن آشفتگی فرزندان، تجربه سکوت پس از تصمیم، یا روبه‌رو شدن با خاطرات مشترک باعث شد تصمیم آنان از حالت «پایان قطعی» به «امکان بازنگری» تغییر کند. یکی از زنان مشارکت‌کننده گفت: «وقتی برای آخرین امضا رفتیم، ناگهان حس کردم دارم فقط از خشم امضا می‌کنم، نه از آرامش. همان‌جا فهمیدم هنوز چیزی در من تمام نشده است.» یکی از مردان نیز بیان کرد: «فکر می‌کردم طلاق یعنی خلاص شدن، اما وقتی دیدم بعد از تصمیم هم آرام نیستم، فهمیدم مسئله فقط نبودن او نیست، مسئله این است که ما بلد نبودیم با هم حرف بزنیم.» این مضمون نشان می‌دهد که شکست طلاق توافقی در این زوجها الزاماً شکست حقوقی نبود، بلکه گاهی آغاز یک مکث روانی بود که امکان بازخوانی رابطه را فراهم کرد.

بازشناسی سهم خود در فرسایش رابطه. دومین مضمون به تغییر از سرزنش یک‌طرفه به مسئولیت‌پذیری نسبی اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان در آغاز فرایند طلاق، اغلب مشکل را به رفتار، خانواده، بی‌توجهی یا شخصیت طرف مقابل نسبت می‌دادند؛ اما پس از توقف طلاق، برخی از آنان توانستند سهم خود را در چرخه تعارض، سکوت، تحقیر، کناره‌گیری یا بی‌اعتمادی شناسایی کنند. این بازشناسی به معنای نادیده گرفتن آسیب طرف مقابل نبود، بلکه به معنای خروج از روایت قربانی/مقصر مطلق بود. یکی از زنان گفت: «من همیشه می‌گفتم او سرد است، اما بعد فهمیدم هر وقت نزدیک می‌شد، من با کنایه جواب می‌دادم. شاید او هم بلد نبود، ولی من هم راه نزدیک شدن را بسته بودم.» یکی از مردان نیز اظهار کرد: «تا قبل از دادگاه فقط می‌گفتم همسر من ناسازگار است. بعد از چند جلسه مشاوره فهمیدم من سال‌ها فقط خرج خانه را داده بودم و فکر می‌کردم همین یعنی شوهر خوب بودن.» این مضمون نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی زمانی آغاز می‌شود که زوجین بتوانند رابطه را به‌عنوان یک چرخه دوجانبه ببینند، نه صرفاً مجموعه‌ای از خطاهای طرف مقابل.

بازگشایی مسیر گفت‌وگوی هیجانی. سومین مضمون، هسته عاطفی فرایند بازسازی بود. زوجها بیان کردند که پیش از اقدام به طلاق، گفت‌وگوهای آنان یا به مشاجره تبدیل می‌شد یا با سکوت و اجتناب پایان می‌یافت. پس از توقف طلاق، بازسازی رابطه زمانی جدی شد که گفت‌وگو از سطح شکایت، تهدید و یادآوری گذشته به سطح بیان ترس، تنهایی، نیاز و آسیب حرکت کرد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «برای اولین بار به جای اینکه بگویم تو مرا نابود کردی، گفتم وقتی جوابم را نمی‌دهی، احساس می‌کنم برایت مهم نیستم. همین جمله فضا را عوض کرد.» یکی از مردان نیز گفت: «وقتی همسر من از تو پول نمی‌خواستم، می‌خواستم وقتی می‌ترسم کنارم باشی، انگار تازه فهمیدم دعوای ما سر چیزهای دیگری بوده است.» این مضمون نشان می‌دهد که گفت‌وگوی هیجانی امن نه تنها وسیله بیان احساسات، بلکه مکانیزمی برای بازسازی امنیت دل‌بستگی است. زوجها زمانی توانستند به یکدیگر نزدیک شوند که هیجان‌های اولیه مانند ترس، شرم، دلتنگی و نیاز به دیده شدن جایگزین هیجان‌های ثانویه مانند خشم، دفاع و سرزنش شد.

بازتعریف مرزها و قراردادهای زندگی مشترک. چهارمین مضمون نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی بدون تغییر در قواعد زندگی مشترک ناپایدار باقی می‌ماند. مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که پس از توقف طلاق، لازم بود درباره مرز خانواده‌های اصلی، مدیریت مالی، تقسیم مسئولیت‌ها، زمان باهم‌بودن، نحوه حل تعارض، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و شیوه تربیت فرزندان توافقی‌های جدیدی شکل گیرد. یکی از زنان بیان کرد: «ما اگر فقط می‌گفتیم از نو شروع کنیم، دوباره همان می‌شد. برای همین نشستیم و حتی درباره دخالت مادرها، خرج خانه و زمان تلفن حرف زدیم.» یکی از مردان نیز گفت: «قبلاً فکر می‌کردم قرارداد یعنی رابطه سرد شده، اما بعد فهمیدم اگر قانون نداشته باشیم، دوباره همان زخم‌ها تکرار می‌شود.» این مضمون نشان می‌دهد که بازسازی عاطفی صرفاً با ابراز عشق یا پشیمانی ممکن نیست، بلکه نیازمند نظم رابطه‌ای تازه است. مرزهای روشن به زوجین کمک کرد احساس کنند تغییر قابل مشاهده و قابل پیگیری است.

تثبیت پیوند از طریق کنش‌های مراقبتی. پنجمین مضمون به نقش رفتارهای کوچک، تکرارشونده و قابل اعتماد در تثبیت رابطه اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که اعتماد پس از طلاق توافقی ناموفق با وعده‌های بزرگ بازمی‌گردد، بلکه از طریق رفتارهای روزمره‌ای مانند تماس گرفتن، شنیدن بدون قطع کردن، عمل به قول‌ها، حضور در لحظه‌های دشوار، عذرخواهی مشخص و توجه به نیازهای کوچک ساخته می‌شود. یکی از زنان گفت: «دیگر حرف‌های بزرگ برایم مهم نبود. وقتی دیدم چند هفته پشت سر هم همان کاری را می‌کند که قول داده بود، کم‌کم آرام شدم.» یکی از مردان نیز اظهار کرد: «برای من بازسازی از وقتی شروع شد که همسرم به جای اینکه هر دعوا را به طلاق ربط بدهد، گفت بیا همین یک مسئله را حل کنیم.» این مضمون نشان می‌دهد که پیوند عاطفی بازسازی‌شده بیش از آنکه بر هیجان‌های شدید متکی باشد، بر قابلیت پیش‌بینی، مراقبت مستمر و تجربه‌های کوچک امنیت استوار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق بود. یافته‌ها نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی فرایندی تدریجی، چندمرحله‌ای و رابطه‌محور است که از مکث در تصمیم‌گیری‌های جدایی آغاز می‌شود و از مسیر مسئولیت‌پذیری، گفت‌وگوی هیجانی، بازتعریف قراردادهای رابطه و کنش‌های مراقبتی به تثبیت نسبی پیوند می‌رسد. این یافته با مطالعات مربوط به انصراف از طلاق توافقی در ایران همسو است که نشان داده‌اند زوج‌های متقاضی طلاق ممکن است تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی، اقتصادی و عاطفی از ادامه فرایند طلاق منصرف شوند (Behtoei et al., 2025). با این حال، یافته‌های پژوهش حاضر فراتر از انصراف از طلاق حرکت می‌کند و نشان می‌دهد که توقف طلاق تنها زمانی به بازسازی رابطه منجر می‌شود که زوجین بتوانند تجربه جدایی ناموفق را به فرصتی برای بازاندیشی عمیق در رابطه تبدیل کنند. بنابراین، انصراف از طلاق را نباید به تنهایی شاخص موفقیت مداخله دانست؛ زیرا کیفیت رابطه پس از انصراف، مسئله‌ای مستقل و بسیار تعیین‌کننده است.

مضمون نخست، یعنی تبدیل تصمیم قطعی جدایی به تردید رابطه‌ای، نشان داد که بسیاری از زوجها در لحظه‌های نزدیک به جدایی با نوعی مکث وجودی مواجه می‌شوند. این مکث می‌تواند حاصل مواجهه با پیامدهای واقعی طلاق، نگرانی درباره فرزندان، ترس از تنهایی، خاطرات

مشترک یا احساس ناتمام‌بودن رابطه باشد. این یافته با دیدگاه‌های طلاق‌پژوهی همخوان است که طلاق را نه یک رخداد تک‌لحظه‌ای، بلکه فرایندی تدریجی از تصمیم‌گیری، جدایی روانی، ارزیابی پیامدها و بازسازی می‌دانند (Amato, 2010). همچنین با یافته‌های مربوط به پیامدهای روانی و سلامت طلاق همسو است؛ زیرا تصمیم به جدایی اغلب با فشار روانی، ابهام و نگرانی درباره آینده همراه است (Sbarra, 2015). در پژوهش حاضر، این تردید الزاماً نشانه ضعف تصمیم‌گیری نبود، بلکه در برخی زوجها به‌عنوان فضای روانی لازم برای توقف چرخه تخریب و بازخوانی معنای رابطه عمل کرد.

مضمون دوم، بازشناسی سهم خود در فرسایش رابطه، نشان داد که یکی از نقاط عطف بازسازی عاطفی، خروج از روایت سرزنش یک‌طرفه است. بسیاری از زوجها پیش از اقدام به طلاق، رابطه را از منظر خطاهای طرف مقابل روایت می‌کردند؛ اما پس از توقف طلاق، برخی توانستند نقش خود را در چرخه‌های تعارض، سکوت، انتقاد، بی‌توجهی یا اجتناب ببینند. این یافته با ادبیات زوج‌درمانی معاصر همسو است که آشفتگی رابطه را معمولاً محصول چرخه‌های تعاملی دوجانبه می‌داند، نه صرفاً نتیجه ویژگی‌های فردی یکی از زوجین (Lebow & Snyder, 2022). همچنین با مدل EFT هماهنگ است؛ زیرا در این مدل، مشکل اصلی نه وجود هیجان منفی، بلکه گیر افتادن زوجین در چرخه‌های منفی و ناتوانی در بیان نیازهای دلبستگی است (Johnson, 2004). بازشناسی سهم خود به زوجین کمک می‌کند از موضع دفاعی خارج شوند و رابطه را به‌عنوان سیستمی قابل تغییر ببینند.

مضمون سوم، بازگشایی مسیر گفت‌وگوی هیجانی، مهم‌ترین سازوکار عاطفی بازسازی رابطه بود. یافته‌ها نشان داد که زوجها زمانی توانستند به هم نزدیک شوند که گفت‌وگو از سطح اتهام، تهدید و بحث‌های تکراری به سطح بیان آسیب، ترس، نیاز و دلتنگی منتقل شد. این یافته به‌طور مستقیم با مبانی درمان متمرکز بر هیجان همسو است EFT. تأکید می‌کند که ترمیم رابطه زمانی رخ می‌دهد که زوجین بتوانند هیجان‌های آسیب‌پذیر و نیازهای دلبستگی خود را به‌گونه‌ای بیان کنند که پاسخ‌دهی عاطفی طرف مقابل را فعال کند (Johnson & Greenberg, 1985; Johnson, 2004). مطالعات مربوط به آسیب‌های دلبستگی نیز نشان داده‌اند که بیان درد، پذیرش مسئولیت و پاسخ‌دهی عاطفی می‌تواند به بخشش و آشتی کمک کند (Makinen & Johnson, 2006). در پژوهش حاضر، گفت‌وگوی هیجانی زمانی اثرگذار بود که زوجین توانستند از زبان سرزنش به زبان تجربه شخصی حرکت کنند؛ یعنی به جای «تو همیشه خراب کردی»، از «من احساس تنهایی، ترس یا بی‌اهمیتی می‌کردم» سخن گفتند.

مضمون چهارم، بازتعریف مرزها و قراردادهای زندگی مشترک، نشان داد که بازسازی پیوند عاطفی بدون تغییر در ساختارهای روزمره رابطه کافی نیست. زوجها دریافتند که اگر قواعد مربوط به خانواده‌های اصلی، مسائل مالی، تقسیم مسئولیت، فرزندپروری، شبکه‌های اجتماعی و مدیریت تعارض روشن نشود، امید عاطفی تازه دوباره در همان الگوهای قبلی فرسوده خواهد شد. این یافته با رویکردهای رفتاری و یکپارچه زوج‌درمانی همخوان است که بر تغییر الگوهای رفتاری، پذیرش، تعهد و ایجاد تعاملات تازه تأکید می‌کنند (Christensen et al., 2017). همچنین با ادبیات تصمیم‌گیری رابطه‌ای همسو است که نشان می‌دهد روابط پایدارتر معمولاً به تصمیم‌های روشن‌تر، تعهد آگاهانه‌تر و کاهش

ابهام در انتظارات نیاز دارند (Stanley et al., 2006). در پژوهش حاضر، قراردادهای تازه به زوجین کمک کرد تغییر را از سطح شعار به سطح رفتار قابل مشاهده منتقل کنند.

مضمون پنجم، تثبیت پیوند از طریق کنش‌های مراقبتی، نشان داد که اعتماد و صمیمیت پس از تجربه طلاق توافقی ناموفق، عمدتاً از طریق رفتارهای کوچک اما تکرارشونده بازسازی می‌شود. مشارکت‌کنندگان کمتر به وعده‌های بزرگ اعتماد داشتند و بیشتر بر استمرار رفتارهای قابل پیش‌بینی، حضور عاطفی، عمل به قول‌ها و کاهش تهدید به طلاق تأکید می‌کردند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به پایداری زناشویی همسو است که نشان می‌دهند کیفیت تعاملات روزمره، عاطفه مثبت، پاسخ‌دهی و شیوه مدیریت تعارض با پایداری یا فروپاشی ازدواج مرتبط است (Gottman & Levenson, 1992; Carrere et al., 2000). همچنین با یافته‌های فراتحلیل EFT همخوان است که نشان می‌دهد تغییر در رضایت رابطه‌ای زمانی پایدارتر می‌شود که زوجین تجربه‌های تازه‌ای از امنیت و پاسخ‌دهی دلبستگی ایجاد کنند (Beasley & Ager, 2019). بنابراین، بازسازی پیوند عاطفی نه نتیجه یک گفت‌وگوی احساسی کوتاه‌مدت، بلکه پیامد تکرار تجربه‌های کوچک اعتمادساز است.

از منظر فرهنگی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بازسازی رابطه در بستر ایرانی تحت تأثیر هم‌زمان عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی قرار دارد. حضور خانواده‌های اصلی، دغدغه فرزندان، نگرانی اقتصادی، آبرو، فشار اجتماعی و ارزش‌های مربوط به حفظ خانواده می‌توانند بر تصمیم زوجین اثر بگذارند. با این حال، یافته‌ها نشان داد که این عوامل اگرچه می‌توانند مانع طلاق شوند، اما به‌تنهایی قادر به بازسازی پیوند عاطفی نیستند. زوج‌هایی که صرفاً به دلیل فشار بیرونی ماندند، همچنان با فاصله عاطفی مواجه بودند؛ اما زوج‌هایی که ماندن را به انتخاب آگاهانه، مسئولیت‌پذیری و تغییر رفتار تبدیل کردند، امکان بیشتری برای بازسازی تجربه کردند. این تمایز برای سیاست‌گذاری مشاوره خانواده اهمیت دارد؛ زیرا هدف مراکز مشاوره نباید فقط کاهش آمار طلاق باشد، بلکه باید کیفیت رابطه پس از توقف طلاق نیز مورد توجه قرار گیرد.

به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که فرایند بازسازی پیوند عاطفی در زوج‌های دارای سابقه طلاق توافقی ناموفق از پنج سازوکار اصلی تشکیل شده است: مکث در قطعیت جدایی، مسئولیت‌پذیری دوجانبه، گفت‌وگوی هیجانی امن، بازتنظیم مرزها و قراردادهای، و تثبیت از طریق مراقبت روزمره. این سازوکارها با ادبیات دلبستگی، زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، پژوهش‌های پایداری زناشویی و مطالعات طلاق هم‌راستا هستند. نوآوری پژوهش حاضر در تمرکز بر مرحله پس از شکست طلاق توافقی است؛ مرحله‌ای که اغلب در مطالعات طلاق نادیده گرفته می‌شود، اما از نظر بالینی می‌تواند تعیین‌کننده مسیر آینده رابطه باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Behtoei, S., Golshani, F., Baghdasarians, A., & Emamipour, S. (2025). Identifying the causes of compromise and withdrawal of divorce in couples applying for consensual divorce: A qualitative study. *Journal of Psychological Science*, 24(149), 197–219. <https://doi.org/10.61186/jps.24.149.197>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carrere, S., Buehlman, K. T., Gottman, J. M., Coan, J. A., & Ruckstuhl, L. (2000). Predicting marital stability and divorce in newlywed couples. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 42–58. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.42>
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2017). *Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change* (2nd ed.). W. W. Norton.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313–317. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67–79. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 61(4), 1359–1385. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055–1064. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). Post-divorce regret among Iranian women: A qualitative study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 7(1), 75–86. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.40848>
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, 55(4), 499–509. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>