

ارائه مدل مفهومی عشق پایدار بر اساس صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت تعارض در ازدواج‌های بلندمدت

مشخصات نویسندگان:

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل مفهومی عشق پایدار در ازدواج‌های بلندمدت بر اساس تجربه زیسته زوج‌ها از صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت تعارض انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل، برابر با ۱۲ زوج، از شهر تهران بودند که دست‌کم ۱۵ سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود و با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع حداکثری انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی انجام گرفت و فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و وارد نرم‌افزار NVivo شدند. تحلیل داده‌ها با رویکرد تحلیل مضمون شش مرحله‌ای انجام شد. برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، ثبت مسیر تحلیل و مقایسه مستمر کدها استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج یک مضمون مرکزی با عنوان «عشق پایدار به مثابه کنش مراقبتی مستمر» و چهار مقوله اصلی منجر شد: صمیمیت هیجانی ایمن‌ساز، همدلی شناختی و فهم موقعیت‌مند همسر، تعهد فعال و سرمایه‌گذاری روزمره در رابطه، و مدیریت سازنده تعارض. یافته‌ها نشان داد که عشق پایدار در ازدواج‌های بلندمدت صرفاً تداوم احساس اولیه نیست، بلکه فرایندی پویا، آموختنی و مراقبت‌محور است که در آن زوج‌ها از طریق گفت‌وگوی هیجانی، درک دیدگاه همسر، تصمیم آگاهانه برای ماندن و بازسازی رابطه پس از تعارض، پیوند زناشویی را حفظ و بازتولید می‌کنند.

نتیجه‌گیری: مدل مفهومی حاصل نشان می‌دهد که عشق پایدار محصول تعامل هم‌زمان مؤلفه‌های هیجانی، شناختی، ارادی و ارتباطی است. بر این اساس، مداخلات زوج‌درمانی در ازدواج‌های بلندمدت باید به جای تمرکز صرف بر کاهش تعارض، بر تقویت مهارت‌های صمیمیت، همدلی، تعهد رفتاری و ترمیم تعارض متمرکز شوند.

واژگان کلیدی: عشق پایدار، صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال، مدیریت تعارض، ازدواج بلندمدت، پژوهش کیفی.

۱. رها نوری: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۲. طاهّا صالحی*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۳. ساناز مرادی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
taha.salehi.fc@gmail.com

شیوه استناددهی: نوری، رها، صالحی، طاهّا، و مرادی، ساناز. (۱۴۰۴). ارائه مدل مفهومی عشق پایدار بر اساس صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت تعارض در ازدواج‌های بلندمدت. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۱(۴)، ۳۹-۵۱.



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.

Presenting a Conceptual Model of Enduring Love Based on Emotional Intimacy, Cognitive Empathy, Active Commitment, and Conflict Management in Long-Term Marriages

Authors' Information:

1. Raha Nouri: Department of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. Taha Salehi*: Department of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
3. Sanaz Moradi: Department of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Corresponding author's email: taha.salehi.fc@gmail.com

How to cite: Nouri, R., Salehi, T., & Moradi, S. (2025). Presenting a Conceptual Model of Enduring Love Based on Emotional Intimacy, Cognitive Empathy, Active Commitment, and Conflict Management in Long-Term Marriages. *Family Research and Couple Therapy*, 1(4), 39-51.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Abstract

Objective: This study aimed to develop a conceptual model of enduring love in long-term marriages based on couples' lived experiences of emotional intimacy, cognitive empathy, active commitment, and conflict management.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants included 24 married individuals, corresponding to 12 couples, from Tehran, Iran, who had been married for at least 15 years. Participants were selected through purposive sampling with maximum variation in age, education, marriage duration, and occupational status. Data were collected through individual semi-structured interviews and sampling continued until theoretical saturation was reached. All interviews were conducted after obtaining informed consent, audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis followed the six-phase thematic analysis procedure, including familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Trustworthiness was enhanced through member checking, peer debriefing, analytic memoing, audit trail documentation, and continuous comparison of codes and themes.

Findings: The analysis resulted in one core theme, "enduring love as continuous relational care," and four main categories: secure emotional intimacy, cognitive empathy and contextual understanding of the spouse, active commitment and daily investment in the relationship, and constructive conflict management. The findings indicated that enduring love in long-term marriages is not merely the persistence of early romantic emotion; rather, it is a dynamic and intentional process through which couples preserve, repair, and renew their marital bond through emotional responsiveness, perspective-taking, conscious commitment, and relational repair after conflict.

Conclusion: The proposed model suggests that enduring love emerges from the interaction of emotional, cognitive, volitional, and communicative components. Therefore, couple therapy and marital enrichment programs for long-term marriages should move beyond conflict reduction and focus on strengthening emotional intimacy, empathic understanding, behavioral commitment, and constructive repair processes.

Keywords: *Enduring love, emotional intimacy, cognitive empathy, active commitment, conflict management, long-term marriage, qualitative study.*

عشق در بافت ازدواج بلندمدت، یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناسی خانواده و روابط نزدیک است. برخلاف برداشت‌های عامیانه که عشق را عمدتاً با هیجان‌های پرشور آغاز رابطه، جاذبه عاشقانه یا رضایت لحظه‌ای از همسر برابر می‌دانند، ادبیات علمی روابط زوجی نشان می‌دهد که عشق در گذر زمان دچار تغییر ساختاری می‌شود و برای تداوم خود نیازمند بازسازی، مراقبت، تصمیم‌گیری فعال و توانایی حل تعارض است. از این منظر، عشق پایدار را نمی‌توان صرفاً به عنوان یک حالت هیجانی ثابت تعریف کرد، بلکه باید آن را فرایندی پویا، تعاملی و چندبعدی دانست که در بستر تجربه‌های روزمره زوج‌ها شکل می‌گیرد و از طریق پاسخ‌دهی هیجانی، درک شناختی همسر، تعهد رفتاری و ترمیم رابطه پس از تعارض استمرار می‌یابد. نظریه سه‌گانه عشق Sternberg یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های کلاسیک در این زمینه است که عشق را حاصل تعامل سه مؤلفه صمیمیت، شور و تعهد می‌داند و نشان می‌دهد که کیفیت رابطه عاشقانه بسته به ترکیب این مؤلفه‌ها تغییر می‌کند. (Sternberg, 1986) با وجود اهمیت این نظریه، تجربه ازدواج‌های بلندمدت نشان می‌دهد که در سال‌های طولانی زندگی مشترک، مؤلفه‌های عشق از شکل اولیه و هیجان‌محور خود فاصله می‌گیرند و بیشتر به صورت مراقبت مستمر، تصمیم اخلاقی برای حفظ رابطه، همراهی در بحران‌ها، پذیرش تفاوت‌ها و توانایی بازسازی پیوند عاطفی پس از تعارض ظاهر می‌شوند.

یکی از مؤلفه‌های محوری عشق پایدار، صمیمیت هیجانی است. صمیمیت هیجانی به تجربه نزدیکی، امنیت، خودافشایی، دریافت پاسخ عاطفی از سوی همسر و احساس دیده شدن در رابطه اشاره دارد. مدل فرایندی صمیمیت بیان می‌کند که صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که یک فرد بتواند احساسات، نیازها و آسیب‌پذیری‌های خود را بیان کند و طرف مقابل نیز با درک، اعتباربخشی و پاسخ‌دهی مناسب به آن واکنش نشان دهد. (Reis & Shaver, 1988) در این چارچوب، صمیمیت یک ویژگی ثابت رابطه نیست، بلکه حاصل چرخه‌های مکرر بیان هیجان و پاسخ‌دهی ادراک شده است. پژوهش Laurenceau و همکاران نیز نشان داده است که خودافشایی و پاسخ‌دهی ادراک شده شریک، دو عنصر اساسی در تجربه صمیمیت روزمره هستند. (Laurenceau et al., 1998) در ازدواج‌های بلندمدت، صمیمیت هیجانی معمولاً نه در قالب گفت‌وگوهای عاشقانه پرشور، بلکه در رفتارهای کوچک اما مکرر مانند شنیدن بدون قضاوت، حمایت در زمان بیماری، توجه به خستگی همسر، یادآوری نیازهای عاطفی و حفظ حس همراهی در زندگی روزمره نمود می‌یابد. بنابراین، عشق پایدار بیش از آنکه وابسته به فراوانی هیجان‌های شدید باشد، به کیفیت دسترسی هیجانی و امنیت عاطفی میان زوجین وابسته است.

مؤلفه دوم در تبیین عشق پایدار، همدلی شناختی است. همدلی در ادبیات روان‌شناسی به صورت سازه‌ای چندبعدی تعریف شده است که هم جنبه‌های عاطفی و هم جنبه‌های شناختی دارد. Davis. در مدل چندبعدی همدلی، توانایی دیدگاه‌گیری را یکی از ابعاد مهم همدلی می‌داند؛ یعنی توانایی فرد برای قرار دادن خود در موقعیت روانی دیگری و فهم تجربه او از زاویه دید خودش. (Davis, 1983) در رابطه زناشویی، همدلی شناختی به زوج‌ها امکان می‌دهد رفتار همسر را صرفاً به عنوان تهدید، بی‌توجهی یا مخالفت تفسیر نکنند، بلکه آن را در بافت نیازها، فشارها، تاریخچه شخصی و وضعیت هیجانی او بفهمند. این نوع فهم موقعیت‌مند، به‌ویژه در ازدواج‌های بلندمدت اهمیت دارد؛ زیرا زوج‌ها در

طول سال‌ها با تغییرات نقش، فرزندپروری، بحران‌های مالی، بیماری، سالمندی والدین، تغییرات شغلی و دگرگونی‌های فردی مواجه می‌شوند. در چنین شرایطی، عشق پایدار زمانی حفظ می‌شود که همسران بتوانند از تفسیرهای خودمحور و دفاعی عبور کنند و جهان روانی طرف مقابل را با دقت بیشتری ببینند. بنابراین، همدلی شناختی نوعی سازوکار تنظیمی است که از تبدیل تفاوت‌ها به تهدید رابطه جلوگیری می‌کند.

تعهد فعال سومین مؤلفه اساسی در مدل عشق پایدار است. در بسیاری از رویکردهای کلاسیک، تعهد به عنوان تصمیم برای حفظ رابطه و جهت‌گیری بلندمدت نسبت به آینده مشترک تعریف شده است. مدل سرمایه‌گذاری Rusbult نشان می‌دهد که تعهد رابطه‌ای تابع رضایت، کیفیت گزینه‌های جایگزین و میزان سرمایه‌گذاری فرد در رابطه است. (Rusbult, 1980) با این حال، در ازدواج‌های بلندمدت، تعهد صرفاً به معنای ماندن در رابطه نیست، بلکه به معنای کنش فعال برای مراقبت از رابطه است Arriaga و Agnew تعهد را دارای مؤلفه‌های عاطفی، شناختی و کنشی می‌دانند؛ یعنی دلبستگی روانی به رابطه، جهت‌گیری بلندمدت و قصد ماندن و پایداری. (Arriaga & Agnew, 2001) در سطح تجربه زیسته زوجها، تعهد فعال زمانی دیده می‌شود که افراد حتی در دوره‌های کاهش رضایت، خستگی یا تعارض، همچنان برای گفت‌وگو، اصلاح رفتار، بازسازی اعتماد و حفظ حرمت رابطه تلاش می‌کنند. چنین تعهدی از جنس اجبار بیرونی یا تحمل منفعلانه نیست، بلکه نوعی انتخاب آگاهانه و مکرر برای اولویت دادن به پیوند زناشویی در میان فشارهای زندگی است.

چهارمین مؤلفه، مدیریت تعارض است. پژوهش‌های خانواده نشان داده‌اند که وجود تعارض به خودی خود پیش‌بینی‌کننده شکست رابطه نیست؛ بلکه شیوه مواجهه زوجها با تعارض اهمیت تعیین‌کننده دارد Gottman و Levenson در مطالعات طولی خود نشان دادند که الگوهای تعاملی مخرب، فیزیولوژی تعارض و فرایندهای رفتاری زوجین می‌توانند با پیامدهای بعدی رابطه، از جمله ناپایداری زناشویی، ارتباط داشته باشند. (Gottman & Levenson, 1992) همچنین در مطالعات مربوط به ارتباط، تعارض و تعهد، مشخص شده است که کیفیت ارتباط و شیوه حل اختلاف‌ها با رضایت و ثبات رابطه مرتبط است. (Stanley et al., 2002) در ازدواج‌های بلندمدت، مدیریت تعارض به معنای حذف اختلاف نیست؛ بلکه شامل توانایی توقف چرخه حمله و دفاع، بیان نیاز بدون تحقیر، پذیرش سهم خود در مشکل، استفاده از مکث هیجانی، مذاکره منصفانه و بازگشت به رابطه پس از تنش است. زوج‌های موفق در تداوم عشق معمولاً تعارض را نشانه پایان عشق نمی‌دانند، بلکه آن را بخشی از زندگی مشترک تلقی می‌کنند که نیازمند مهارت، احترام و ترمیم است.

از سوی دیگر، ادبیات مربوط به پایداری رابطه نشان می‌دهد که کیفیت ازدواج در طول زمان تحت تأثیر تعامل عوامل فردی، تعاملی و زمینه‌ای قرار دارد Karney و Bradbury در مرور کلاسیک خود بر مسیر طولی کیفیت و ثبات زناشویی نشان دادند که ازدواج‌ها در گذر زمان تحت تأثیر آسیب‌پذیری‌های پایدار، رویدادهای فشارزا و فرایندهای سازگارانۀ زوجین تغییر می‌کنند. (Karney & Bradbury, 1995) این دیدگاه برای مطالعه عشق پایدار اهمیت زیادی دارد، زیرا نشان می‌دهد که پایداری عشق را نمی‌توان جدا از زمینه زندگی، بحران‌های مشترک و سبک مقابله زوجها با فشارهای بیرونی فهم کرد. در همین راستا، پژوهش‌های مربوط به عشق در روابط بلندمدت نیز نشان داده‌اند که عشق رمانتیک بدون مؤلفه وسواسی و ناپایدار عشق اولیه می‌تواند در روابط طولانی مدت باقی بماند و با رضایت زناشویی، بهزیستی و عزت نفس مرتبط باشد.

(Acevedo & Aron, 2009) بنابراین، عشق پایدار نه به معنای ثابت ماندن تجربه عاشقانه اولیه، بلکه به معنای تحول آن به شکلی پخته‌تر، ایمن‌تر و پایدارتر است.

با وجود گسترش مطالعات کمی درباره رضایت زناشویی، تعهد، صمیمیت و تعارض، همچنان نیاز به پژوهش‌های کیفی وجود دارد که تجربه زیسته زوجها را در ازدواج‌های بلندمدت بررسی کند. بسیاری از مطالعات موجود، عشق را از طریق مقیاس‌های استاندارد، نمره‌های رضایت یا شاخص‌های تعهد می‌سنجند؛ اما کمتر به این پرسش پرداخته‌اند که زوج‌هایی که سال‌ها در کنار یکدیگر مانده‌اند، عشق پایدار را چگونه تعریف می‌کنند، آن را در چه رفتارهایی می‌بینند و چه فرایندهایی را برای حفظ آن ضروری می‌دانند. رویکرد کیفی می‌تواند لایه‌های معنایی، تجربه‌ای و زمینه‌ای عشق پایدار را آشکار کند و نشان دهد که زوجها چگونه در بستر فرهنگ، خانواده، نقش‌های جنسیتی، فرزندپروری و تغییرات زندگی، پیوند عاشقانه خود را بازتعریف می‌کنند. این موضوع در بافت فرهنگی ایران و به‌ویژه شهر تهران اهمیت مضاعف دارد؛ زیرا ازدواج‌های بلندمدت در این زمینه اجتماعی با ترکیبی از ارزش‌های سنتی خانواده، تحولات مدرن سبک زندگی، فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی و انتظارات جدید از صمیمیت و گفت‌وگو مواجه‌اند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل مفهومی عشق پایدار بر اساس صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت تعارض در ازدواج‌های بلندمدت انجام شد. تمرکز اصلی مطالعه بر این بود که از منظر افراد دارای ازدواج طولانی‌مدت، عشق پایدار چگونه تجربه می‌شود و چه سازوکارهایی به حفظ آن کمک می‌کنند. این پژوهش می‌کوشد با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل مضمون، الگویی مفهومی ارائه دهد که بتواند هم در توسعه نظریه‌های عشق و پایداری زناشویی مفید باشد و هم برای طراحی مداخلات زوج‌درمانی، آموزش پیش از ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی رابطه در مراحل میانی و پایانی زندگی مشترک کاربرد داشته باشد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. از آنجا که هدف مطالعه، فهم عمیق تجربه زیسته زوجها از عشق پایدار و استخراج مؤلفه‌های مفهومی آن در ازدواج‌های بلندمدت بود، رویکرد کیفی برای دسترسی به معانی، تفسیرها و الگوهای تجربه‌شده مشارکت‌کنندگان مناسب تشخیص داده شد. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی آن در شناسایی، سازمان‌دهی و تفسیر الگوهای معنایی در داده‌های مصاحبه انتخاب شد. (Braun & Clarke, 2006) این مطالعه از نوع اکتشافی - تفسیری بود و تلاش داشت از دل روایت‌های مشارکت‌کنندگان، مدلی مفهومی درباره عشق پایدار ارائه کند.

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل، برابر با ۱۲ زوج، ساکن شهر تهران بودند. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از: گذشت حداقل ۱۵ سال از ازدواج، زندگی مشترک فعال با همسر در زمان انجام پژوهش، سکونت در تهران، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی و نداشتن بحران حاد زناشویی در زمان مصاحبه، مانند فرایند فعال طلاق یا جدایی رسمی. ملاک‌های خروج شامل انصراف از ادامه مصاحبه، ناراضی‌تی از ضبط صدا یا ارائه پاسخ‌های بسیار محدود و غیرقابل تحلیل بود. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع حداکثری از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزندان انتخاب شدند. نمونه‌گیری تا رسیدن

به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که پس از مصاحبه بیست و یکم، مضمون جدیدی به داده‌ها افزوده نشد و سه مصاحبه بعدی برای اطمینان از اشباع و تثبیت مقوله‌ها انجام شد.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه‌ها در مکانی آرام و مورد توافق مشارکت‌کنندگان انجام گرفت و میانگین زمان هر مصاحبه حدود ۵۵ تا ۸۰ دقیقه بود. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله و نحوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه کتبی دریافت گردید. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز درباره معنای عشق پایدار، تجربه صمیمیت در سال‌های طولانی ازدواج، شیوه فهم و درک همسر، تصمیم برای ماندن و سرمایه‌گذاری در رابطه، تجربه تعارض و روش‌های ترمیم رابطه بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی از عشق پایدار در ازدواج صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای به ذهن شما می‌آید؟»، «در طول سال‌های زندگی مشترک، چه چیزهایی باعث شده احساس نزدیکی عاطفی حفظ شود؟»، «زمانی که با همسرتان اختلاف جدی دارید، چه چیزی کمک می‌کند رابطه آسیب نبیند؟» و «تعهد برای شما در زندگی مشترک چه معنایی دارد؟». پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟»، «یک نمونه از این تجربه را بیان می‌کنید؟» و «در آن موقعیت چه احساسی داشتید؟» برای عمیق‌تر شدن داده‌ها استفاده شد.

تمام مصاحبه‌ها پس از ضبط، به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند و متن‌ها چندین بار توسط پژوهشگر خوانده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. فرایند تحلیل بر اساس مراحل تحلیل مضمون Braun و Clarke شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و تدوین گزارش نهایی انجام شد. در مرحله نخست، پژوهشگر با خواندن مکرر متن مصاحبه‌ها، یادداشت‌های اولیه و برداشت‌های تحلیلی را ثبت کرد. در مرحله دوم، واحدهای معنایی مرتبط با تجربه عشق پایدار استخراج و کدگذاری شدند. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. در مرحله بازبینی، مضامین با متن مصاحبه‌ها و کل مجموعه داده‌ها تطبیق داده شدند تا انسجام درونی و تمایز بیرونی آن‌ها بررسی شود. در نهایت، مضامین اصلی و زیرمقوله‌ها تعریف شدند و مدل مفهومی عشق پایدار تدوین گردید.

برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها از چند راهبرد استفاده شد. نخست، بخشی از کدها و برداشت‌های اولیه برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد تا میزان انطباق آن‌ها با تجربه زیسته خود را بررسی کنند. دوم، فرایند کدگذاری و شکل‌گیری مضامین با دو پژوهشگر آشنا با روش کیفی مورد بحث قرار گرفت. سوم، مسیر تحلیل شامل تصمیم‌های کدگذاری، ادغام کدها، تغییر نام مضامین و یادداشت‌های تحلیلی ثبت شد تا امکان پیگیری روند پژوهش فراهم شود. چهارم، تلاش شد با نمونه‌گیری متنوع، انتقال‌پذیری یافته‌ها به زمینه‌های مشابه افزایش یابد. محرمانگی داده‌ها از طریق حذف نام‌ها و استفاده از کدهای مشارکت‌کننده رعایت شد. مشارکت‌کنندگان در هر مرحله حق خروج از پژوهش داشتند و فایل‌های صوتی و متنی در محیطی امن نگهداری شدند.

یافته‌ها

در این مطالعه ۲۴ فرد متأهل، شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد، از شهر تهران مشارکت داشتند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۴۱ تا ۶۸ سال بود. از نظر گروه سنی، ۷ نفر در گروه ۴۰ تا ۴۹ سال، ۱۱ نفر در گروه ۵۰ تا ۵۹ سال و ۶ نفر در گروه ۶۰ سال و بالاتر قرار داشتند. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان بین ۱۵ تا ۴۲ سال بود؛ ۸ نفر سابقه ازدواج ۱۵ تا ۲۴ سال، ۱۰ نفر سابقه ازدواج ۲۵ تا ۳۴ سال و ۶ نفر سابقه ازدواج ۳۵ سال و بیشتر داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۶ نفر دارای دیپلم یا پایین‌تر، ۱۰ نفر دارای مدرک کارشناسی و ۸ نفر دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. از نظر وضعیت شغلی، ۹ نفر شاغل، ۵ نفر خوداشتغال، ۵ نفر خانه‌دار و ۵ نفر بازنشسته بودند. از نظر تعداد فرزندان، ۵ نفر یک فرزند، ۱۳ نفر دو فرزند و ۶ نفر سه فرزند یا بیشتر داشتند.

تحلیل داده‌ها به استخراج یک مضمون مرکزی با عنوان «عشق پایدار به مثابه کنش مراقبتی مستمر» و چهار مقوله اصلی منجر شد: (۱) صمیمیت هیجانی ایمن‌ساز، (۲) همدلی شناختی و فهم موقعیت‌مند همسر، (۳) تعهد فعال و سرمایه‌گذاری روزمره در رابطه، و (۴) مدیریت سازنده تعارض. جدول زیر ساختار نهایی مضامین را نشان می‌دهد.

صمیمیت هیجانی ایمن‌ساز: نخستین مقوله اصلی نشان داد که مشارکت‌کنندگان عشق پایدار را بیش از هر چیز در احساس امنیت هیجانی و امکان بیان خود واقعی در کنار همسر تجربه می‌کردند. صمیمیت برای آنان صرفاً به معنای ابراز کلامی محبت نبود، بلکه شامل شنیده‌شدن، درک‌شدن، آرام‌گرفتن در حضور همسر و اطمینان از دسترس‌پذیری عاطفی او بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که در ازدواج بلندمدت، شکل عشق از هیجان‌های آشکار اولیه به نشانه‌های آرام‌تر اما عمیق‌تر تبدیل می‌شود؛ مانند پرسیدن حال یکدیگر، توجه به خستگی، حمایت در بیماری و توانایی صحبت درباره ترس‌ها و نگرانی‌ها. یکی از زنان ۵۶ ساله با ۳۱ سال سابقه ازدواج گفت: «برای من عشق یعنی وقتی بدون اینکه زیاد توضیح بدهم، می‌فهمد امروز حالم خوب نیست و کنارم می‌نشیند. شاید دیگر مثل جوانی حرف‌های عاشقانه زیاد نزنیم، ولی همین حضورش برای من عشق است.» مردی ۶۱ ساله نیز بیان کرد: «آدم بعد از سی سال زندگی می‌فهمد صمیمیت یعنی بتوانی ضعف خودت را نشان بدهی و نترسی که طرف مقابل از آن علیه تو استفاده کند.» این مقوله نشان می‌دهد که صمیمیت هیجانی در ازدواج‌های بلندمدت کارکرد ایمن‌ساز دارد؛ یعنی رابطه را به فضایی تبدیل می‌کند که زوجین می‌توانند در آن آسیب‌پذیر باشند، بدون آنکه احساس طرد یا قضاوت کنند.

همدلی شناختی و فهم موقعیت‌مند همسر: دومین مقوله اصلی به توانایی زوج‌ها برای فهم دیدگاه همسر و تفسیر رفتار او در زمینه زندگی مشترک اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان اظهار کردند که در سال‌های نخست ازدواج، بسیاری از اختلاف‌ها به دلیل تفسیرهای شتاب‌زده و شخصی‌سازی رفتار همسر شدت می‌گرفت، اما با گذشت زمان یاد گرفته‌اند رفتار طرف مقابل را در زمینه فشارهای شغلی، خستگی، خانواده مبدأ، ویژگی‌های شخصیتی و تجربه‌های گذشته او ببینند. همدلی شناختی به آنان کمک می‌کرد از واکنش فوری فاصله بگیرند و پیش از قضاوت، از خود بپرسند «او اکنون از چه زاویه‌ای به موضوع نگاه می‌کند؟». یکی از مردان ۴۹ ساله گفت: «قبلاً وقتی همسرم سکوت می‌کرد فکر می‌کردم می‌خواهد مرا تنبیه کند، ولی بعدها فهمیدم وقتی خیلی ناراحت است اول باید در خودش آرام شود. وقتی این را فهمیدم، دعوای

ما نصف شد.» یکی از زنان ۵۲ ساله نیز بیان کرد: «همدلی یعنی فقط نگویی حق با من است. یعنی بفهمی او هم از جایی که ایستاده، دلیل خودش را دارد.» این یافته نشان می‌دهد که عشق پایدار نیازمند تغییر از تفسیر خودمحور به فهم دوطرفه است. در این مقوله، زوجها تفاوت را تهدیدی برای رابطه نمی‌دانستند، بلکه آن را بخشی از واقعیت زندگی مشترک تلقی می‌کردند که باید فهم و مدیریت شود.

تعهد فعال و سرمایه‌گذاری روزمره در رابطه: سومین مقوله نشان داد که مشارکت‌کنندگان تعهد را نه صرفاً به معنای وفاداری رسمی یا ادامه زندگی مشترک، بلکه به‌عنوان تلاش آگاهانه برای حفظ، ترمیم و رشد رابطه تعریف می‌کردند. آنان میان «ماندن منفعلانه» و «متعهدبودن فعال» تفاوت قائل بودند. در نگاه آنان، تعهد فعال زمانی آشکار می‌شود که فرد در دوره‌های سخت، به جای کناره‌گیری یا بی‌تفاوتی، برای گفت‌وگو، تغییر رفتار، حمایت از همسر و نگهداری از رابطه انرژی می‌گذارد. یکی از زنان ۴۷ ساله با ۲۲ سال سابقه ازدواج گفت: «تعهد برای من این نیست که فقط طلاق نگیریم. تعهد یعنی وقتی رابطه سرد می‌شود، هر دو نفر برای گرم‌کردنش کاری بکنند.» مردی ۵۸ ساله نیز توضیح داد: «زندگی طولانی بدون دوره‌های خستگی نیست. چیزی که ما را نگه داشت این بود که هر بار تصمیم گرفتیم دوباره از اول بسازیم، نه اینکه فقط تحمل کنیم.» زیرمقوله‌های این بخش شامل تصمیم آگاهانه برای ماندن، اولویت دادن به رابطه در برابر فشارهای بیرونی، مراقبت رفتاری از نیازهای همسر و سرمایه‌گذاری در زمان، توجه و گفت‌وگو بود. این یافته نشان می‌دهد که عشق پایدار محصول تداوم خودکار احساسات نیست، بلکه نتیجه انتخاب‌های مکرر و رفتارهای کوچک اما مستمر در جهت حفظ رابطه است.

مدیریت سازنده تعارض: چهارمین مقوله اصلی نشان داد که زوج‌های دارای ازدواج بلندمدت، تعارض را حذف‌کردنی نمی‌دانستند، بلکه بر شیوه مواجهه با آن تأکید داشتند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که اختلاف‌نظر در طول زندگی مشترک اجتناب‌ناپذیر است، اما آنچه رابطه را تخریب می‌کند، تحقیر، بی‌احترامی، سکوت تنبیهی، انکار مسئولیت و باز نکردن مسیر ترمیم است. بسیاری از آنان به مرور زمان راهبردهایی برای توقف چرخه تعارض آموخته بودند؛ از جمله مکث کردن در اوج خشم، جداکردن مسئله از شخصیت همسر، گفت‌وگو پس از آرام‌شدن، عذرخواهی، پذیرش سهم خود و بازگشت عاطفی پس از تنش. یکی از مردان ۵۴ ساله گفت: «ما یاد گرفتیم وسط عصبانیت تصمیم نگیریم. قبلاً حرف‌هایی می‌زدیم که تا مدت‌ها می‌ماند. حالا اگر بحث داغ شود، کمی فاصله می‌گیریم و بعد حرف می‌زنیم.» یکی از زنان ۶۳ ساله نیز اظهار کرد: «مهم این نیست که دعوا نکنیم؛ مهم این است که بعد از دعوا بتوانیم دوباره به هم برگردیم و غرورمان را از رابطه بزرگ‌تر نکنیم.» این مقوله نشان می‌دهد که مدیریت تعارض در عشق پایدار یک مهارت ترمیمی است؛ یعنی زوجها نه تنها اختلاف را کنترل می‌کنند، بلکه پس از تعارض، پیوند آسیب‌دیده را بازسازی می‌کنند.

بحث

هدف پژوهش حاضر ارائه مدل مفهومی عشق پایدار بر اساس صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت تعارض در ازدواج‌های بلندمدت بود. یافته‌ها نشان داد که عشق پایدار در تجربه زوج‌های دارای ازدواج طولانی‌مدت، حالتی ثابت، صرفاً هیجانی یا وابسته به شور اولیه رابطه نیست، بلکه فرایندی مراقبتی، فعال و چندبعدی است که در طول زمان از طریق رفتارهای روزمره حفظ و بازتولید می‌شود. مضمون

مرکزی پژوهش، یعنی «عشق پایدار به مثابه کنش مراقبتی مستمر»، نشان می‌دهد که زوجها عشق را نه فقط به عنوان احساسی که باید وجود داشته باشد، بلکه به عنوان رابطه‌ای که باید پیوسته از آن مراقبت شود، تجربه می‌کنند. این یافته با نظریه سه‌گانه عشق همسو است؛ زیرا Sternberg عشق را حاصل ترکیب صمیمیت، شور و تعهد می‌داند و تأکید می‌کند که کیفیت عشق بسته به پویایی این مؤلفه‌ها تغییر می‌کند (Sternberg, 1986). با این حال، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که در ازدواج‌های بلندمدت، مؤلفه شور ممکن است به شکل آرام‌تر و پخته‌تری از محبت، مراقبت، همراهی و دلبستگی ایمن تبدیل شود. این برداشت با دیدگاه Acevedo و Aron نیز هماهنگ است که نشان دادند عشق رمانتیک، در صورتی که از مؤلفه‌های وسواسی و اضطرابی عشق اولیه جدا شود، می‌تواند در روابط بلندمدت باقی بماند و با رضایت زناشویی و بهزیستی ارتباط داشته باشد (Acevedo & Aron, 2009).

مقوله نخست، یعنی صمیمیت هیجانی ایمن‌ساز، نشان داد که زوجها عشق پایدار را در امکان بیان هیجان، تجربه امنیت، شنیده شدن و دریافت پاسخ عاطفی از همسر معنا می‌کنند. این یافته با مدل فرایندی صمیمیت Reis و Shaver هم‌راستا است که صمیمیت را حاصل خودافشایی، پاسخ‌دهی و ادراک فهمیده شدن می‌داند (Reis & Shaver, 1988). در واقع، تجربه مشارکت‌کنندگان نشان داد که صمیمیت در ازدواج‌های بلندمدت از طریق رفتارهای ساده اما تکرارشونده ساخته می‌شود؛ رفتارهایی مانند پرسیدن حال همسر، توجه به نشانه‌های غیرکلامی، حمایت در شرایط بیماری یا فشار روانی و فراهم کردن فضایی امن برای بیان ضعف‌ها. این یافته همچنین با پژوهش Laurenceau و همکاران هماهنگ است که نشان دادند خودافشایی و پاسخ‌دهی ادراک‌شده نقش اساسی در تجربه صمیمیت روزمره دارند (Laurenceau et al., 1998). از منظر نظری، می‌توان گفت صمیمیت هیجانی در ازدواج‌های بلندمدت نقش تنظیم‌کننده دارد؛ زیرا وقتی زوجها احساس می‌کنند از سوی همسر دیده و پذیرفته می‌شوند، تهدیدهای رابطه‌ای کمتر فعال می‌شوند و امکان گفت‌وگو و ترمیم افزایش می‌یابد. بنابراین، صمیمیت هیجانی صرفاً پیامد عشق نیست، بلکه یکی از سازوکارهای تولید و تداوم عشق پایدار است.

مقوله دوم، یعنی همدلی شناختی و فهم موقعیت‌مند همسر، نشان داد که عشق پایدار نیازمند توانایی دیدن جهان از زاویه دید همسر است. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در طول زمان یاد گرفته‌اند رفتارهای همسر را نه صرفاً به عنوان بی‌توجهی، مخالفت یا تهدید، بلکه در زمینه وضعیت روانی، فشارهای زندگی، تاریخچه فردی و تفاوت‌های شخصیتی او تفسیر کنند. این یافته با مفهوم دیدگاه‌گیری در نظریه چندبعدی همدلی Davis همخوان است؛ زیرا دیدگاه‌گیری به توانایی فرد برای فهم موقعیت دیگری از منظر خود او اشاره دارد (Davis, 1983). در روابط زناشویی، ضعف در همدلی شناختی می‌تواند به اسنادهای منفی و تعارض‌های تکرارشونده منجر شود، در حالی که توانایی فهم موقعیت‌مند همسر، شدت واکنش دفاعی را کاهش می‌دهد و امکان پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیرتر را فراهم می‌کند. این یافته همچنین با ادبیات دلبستگی بزرگسالی قابل تبیین است؛ زیرا روابط عاشقانه بزرگسالان می‌توانند نوعی پیوند دلبستگی باشند که در آن احساس امنیت، دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی نقش محوری دارد (Hazan & Shaver, 1987). هنگامی که زوجها بتوانند رفتار همسر را در زمینه نیازهای دلبستگی و تجربه‌های هیجانی او بفهمند، احتمال تفسیر خصمانه کاهش می‌یابد و رابطه ظرفیت بیشتری برای تحمل تفاوت‌ها پیدا می‌کند.

مقوله سوم، تعهد فعال و سرمایه‌گذاری روزمره در رابطه بود. یافته‌ها نشان داد که مشارکت‌کنندگان تعهد را صرفاً به‌عنوان ماندن در رابطه تعریف نمی‌کنند، بلکه آن را تلاش آگاهانه برای حفظ کیفیت رابطه، ترمیم آسیب‌ها، اولویت دادن به پیوند زناشویی و سرمایه‌گذاری رفتاری در زندگی مشترک می‌دانند. این برداشت با مدل سرمایه‌گذاری Rusbult همسو است که تعهد را با رضایت، سرمایه‌گذاری و ارزیابی گزینه‌های جایگزین مرتبط می‌داند. (Rusbult, 1980) با این حال، یافته‌های کیفی حاضر نشان می‌دهد که در ازدواج بلندمدت، سرمایه‌گذاری تنها به معنای سرمایه‌های گذشته مانند فرزند، زمان یا دارایی مشترک نیست، بلکه شامل سرمایه‌گذاری جاری در توجه، گفت‌وگو، گذشت، اصلاح رفتار و مراقبت عاطفی است. این یافته همچنین با دیدگاه Arriaga و Agnew هماهنگ است که تعهد را دارای ابعاد عاطفی، شناختی و کنشی می‌دانند؛ یعنی دلبستگی روانی، جهت‌گیری بلندمدت و قصد پایدار برای ادامه رابطه. (Arriaga & Agnew, 2001) بنابراین، تعهد فعال را می‌توان پل میان احساس و رفتار دانست؛ زیرا حتی زمانی که هیجان‌های مثبت کاهش می‌یابند یا رابطه تحت فشار قرار می‌گیرد، تعهد فعال زوجها را به سمت کنش‌های ترمیمی و مراقبتی هدایت می‌کند.

مقوله چهارم، مدیریت سازنده تعارض، نشان داد که زوج‌های دارای عشق پایدار تعارض را نشانه شکست رابطه نمی‌دانند، بلکه آن را بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی مشترک تلقی می‌کنند که نیازمند مهارت، احترام و ترمیم است. این یافته با پژوهش‌های Levenson و Gottman همخوان است که نشان داده‌اند الگوهای تعاملی زوجها در زمان تعارض و نحوه تنظیم عاطفی و رفتاری آنان می‌تواند با ثبات یا ناپایداری زناشویی مرتبط باشد. (Gottman & Levenson, 1992) همچنین پژوهش Stanley و همکاران نشان می‌دهد که ارتباط، تعارض و تعهد از پایه‌های اصلی موفقیت رابطه هستند و شیوه مدیریت اختلاف‌ها اهمیت زیادی در کیفیت رابطه دارد. (Stanley et al., 2002) یافته حاضر نشان می‌دهد که زوج‌های بلندمدت موفق الزاماً تعارض کمتری ندارند، بلکه توانایی بیشتری برای جلوگیری از تخریب رابطه در تعارض و بازگشت به پیوند پس از تنش دارند. راهبردهایی مانند مکث در اوج خشم، پرهیز از تحقیر، بیان مسئله به جای حمله به شخصیت، عذرخواهی، پذیرش سهم خود و ترمیم هیجانی پس از اختلاف، به‌عنوان سازوکارهای اصلی مدیریت تعارض در عشق پایدار شناسایی شدند.

در سطح تلفیقی، مدل مفهومی حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که عشق پایدار محصول تعامل چهار مؤلفه است، نه نتیجه عملکرد جداگانه هر یک. صمیمیت هیجانی، بستر امنیت و بیانگری را فراهم می‌کند؛ همدلی شناختی، امکان فهم تفاوت‌ها و کاهش اسنادهای منفی را ایجاد می‌کند؛ تعهد فعال، انگیزه و جهت‌گیری لازم برای مراقبت از رابطه را حفظ می‌کند؛ و مدیریت تعارض، از فرسایش رابطه در موقعیت‌های تنش‌زا جلوگیری می‌کند. این الگو با مدل آسیب‌پذیری - فشار - سازگاری Karney و Bradbury قابل توضیح است؛ زیرا کیفیت ازدواج در طول زمان از تعامل آسیب‌پذیری‌های فردی، فشارهای زندگی و فرایندهای سازگارانگی زوجها تأثیر می‌پذیرد. (Karney & Bradbury, 1995) بر اساس یافته‌های حاضر، عشق پایدار را می‌توان یکی از پیامدهای فرایندهای سازگارانگی دانست؛ فرایندهایی که به زوجها کمک می‌کنند فشارهای زندگی را بدون تخریب پیوند زناشویی مدیریت کنند. همچنین یافته‌ها با پژوهش Aron و همکاران درباره نقش فعالیت‌های مشترک و تجربه‌های تازه در کیفیت رابطه قابل پیوند است، زیرا مشارکت‌کنندگان نیز بر سرمایه‌گذاری روزمره و بازسازی فعال رابطه تأکید داشتند (Aron et al., 2000).

محدودیت‌ها: این پژوهش با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه عشق پایدار در ازدواج‌های بلندمدت، محدودیت‌هایی داشت. نخست، مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند و بنابراین تجربه زوج‌ها در شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا زمینه‌های فرهنگی متفاوت ممکن است الگوهای دیگری را نشان دهد. دوم، داده‌ها بر اساس مصاحبه‌های خودگزارشی گردآوری شدند و احتمال اثرگذاری حافظه، ملاحظات اجتماعی و تمایل مشارکت‌کنندگان به ارائه تصویری مطلوب از زندگی مشترک وجود دارد. سوم، مصاحبه‌ها در یک مقطع زمانی انجام شدند و امکان مشاهده مستقیم تغییرات عشق پایدار در طول زمان فراهم نبود. چهارم، اگرچه تلاش شد تنوع نمونه رعایت شود، اما ویژگی‌هایی مانند طبقه اقتصادی، سبک دلبستگی، تجربه بحران‌های شدید زناشویی و وضعیت سلامت روان می‌توانند بر تجربه عشق پایدار تأثیرگذار باشند و در این مطالعه به صورت مستقل بررسی نشدند.

پیشنهادهای پژوهشی: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مدل مفهومی ارائه‌شده در این مطالعه در نمونه‌های بزرگ‌تر و با روش‌های کمی یا آمیخته آزمون شود. همچنین انجام مطالعات مقایسه‌ای میان زوج‌های دارای ازدواج بلندمدت رضایت‌بخش و زوج‌های دارای ازدواج بلندمدت اما فرسوده می‌تواند به روشن‌تر شدن عوامل تمایزبخش عشق پایدار کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند نقش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، حمایت اجتماعی، کیفیت رابطه جنسی، معنویت، وضعیت اقتصادی و تجربه فرزندپروری را در مدل عشق پایدار بررسی کنند. انجام مطالعات طولی نیز می‌تواند نشان دهد که صمیمیت، همدلی، تعهد و مدیریت تعارض چگونه در مراحل مختلف چرخه زندگی خانواده تغییر می‌کنند. علاوه بر این، بررسی تجربه زوج‌ها در زمینه‌های فرهنگی مختلف ایران و مقایسه آن با نمونه‌های بین‌فرهنگی می‌تواند به غنای نظری مدل کمک کند.

پیشنهادهای کاربردی: بر اساس یافته‌های پژوهش، مداخلات زوج‌درمانی و برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج باید بر آموزش مهارت‌هایی تمرکز کنند که عشق را از حالت احساسی منفعل به کنش مراقبتی فعال تبدیل می‌کنند. درمانگران زوج می‌توانند به زوج‌های بلندمدت کمک کنند تا الگوهای بیان هیجان، شنیدن همدلانه، دیدگاه‌گیری، گفت‌وگوی منصفانه و ترمیم پس از تعارض را تمرین کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی برای زوج‌ها فقط بر پیشگیری از طلاق یا کاهش تعارض متمرکز نباشد، بلکه به بازسازی صمیمیت، احیای توجه روزمره، تعریف مجدد تعهد و ایجاد آیین‌های کوچک پیوند عاطفی بپردازد. مشاوران خانواده می‌توانند از مدل چهارمؤلفه‌ای این پژوهش برای ارزیابی نقاط قوت و آسیب‌پذیری رابطه استفاده کنند و برای هر زوج، برنامه‌ای متناسب با نیازهای هیجانی، شناختی، تعهدی و تعارضی آنان طراحی نمایند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل مفهومی عشق پایدار در ازدواج‌های بلندمدت انجام شد. نتایج نشان داد که عشق پایدار در تجربه زوج‌ها، پدیده‌ای چندبعدی، فعال و مراقبت‌محور است که از تعامل صمیمیت هیجانی، همدلی شناختی، تعهد فعال و مدیریت سازنده تعارض شکل می‌گیرد. در این مدل، صمیمیت هیجانی فضای امنیت و آسیب‌پذیری را فراهم می‌کند؛ همدلی شناختی امکان فهم تفاوت‌ها و کاهش

سوء تفاهم‌ها را ایجاد می‌کند؛ تعهد فعال زوجها را به سرمایه‌گذاری مستمر در رابطه هدایت می‌کند؛ و مدیریت تعارض از تبدیل اختلاف‌های اجتناب‌ناپذیر به فرسایش رابطه جلوگیری می‌نماید. بر این اساس، عشق پایدار نه صرفاً ادامه عشق اولیه، بلکه محصول بازآفرینی مداوم رابطه در بستر زندگی روزمره است. این مدل می‌تواند به‌عنوان چارچوبی برای پژوهش‌های آینده و طراحی مداخلات زوج‌درمانی، مشاوره خانواده و برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مورد استفاده قرار گیرد.

موازين اخلاقي

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

مشاركت نويسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشكر و قدرداني

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. doi:10.1037/a0014226
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284. doi:10.1037/0022-3514.78.2.273
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190–1203. doi:10.1177/0146167201279011
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. doi:10.1037/0022-3514.44.1.113
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- 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. doi:10.1037/0022-3514.63.2.221
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1238
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). Wiley.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. doi:10.1016/0022-1031(80)90007-4
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi:10.1037/0033-295X.93.2.119