

ما - بودگی فرایندی در تجربه‌ی زیسته‌ی زوج‌های صمیمی: یک مطالعه‌ی پدیدارشناسی - تفسیری*

محمد محسن مهتدی¹، کیومرث فرح‌بخش²، محمدرضا سالاری‌فر³

1. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران. m.m.mohtadi@gmail.com
2. (نویسنده‌ی مسئول) دکتری مشاوره، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. kiiumars@yahoo.com
3. دکتری روان‌شناسی، دانشیار، گروه خانواده، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران. m_salarifar@yahoo.com

*. این مقاله برگرفته از رساله‌ی دکتری می‌باشد.

چکیده

هدف: پژوهش‌های پیشین، تجربه‌ی «ما بودن» در روابط زناشویی را عمدتاً از طریق شاخص‌های زبانی یا سازه‌های شناختی بررسی کرده‌اند و کمتر به چگونگی شکل‌گیری و تحول این تجربه در زندگی روزمره زوج‌ها پرداخته‌اند. هدف پژوهش حاضر، فهم تجربه‌ی زیسته‌ی «ما بودن» و چگونگی شکل‌گیری، تداوم، تغییر و تثبیت آن در روابط زناشویی بود.

روش: این پژوهش با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام گرفت. مشارکت‌کنندگان شامل ۸ زوج دارای رابطه‌ای نسبتاً صمیمی و پایدار بودند که به شیوه‌ی هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با روش تحلیل پدیدارشناسی تفسیری تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که تجربه‌ی «ما بودن» در روابط زناشویی یک وضعیت ثابت نیست، بلکه فرایندی پویا و در حال تحول است. این تجربه در قالب پنج مضمون اصلی پدیدار شد: شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن»، تنظیم رابطه بر پایه‌ی «ما بودن»، ماآگاهی در رابطه، بازتعریف «ما» در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار رابطه، و تثبیت تجربه‌ی «ما».

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد که «ما بودن» را می‌توان به‌عنوان فرایندی مستمر از شکل‌گیری، تنظیم، بازاندیشی و تثبیت هویت مشترک در رابطه‌ی زوجی فهم کرد. بر این اساس، توجه به کیفیت تجربه‌ی «ما بودن» می‌تواند به زوج‌درمانگران کمک کند تا فراتر از حل تعارض‌ها، بر تقویت هویت مشترک زوجی، افزایش آگاهی رابطه‌ای و بازسازی پیوند زوج‌ها در دوره‌های دشوار زندگی تمرکز کنند. پژوهش حاضر با ارائه‌ی مفهوم «ما - بودگی فرایندی»، چارچوبی برای فهم پویایی هویت مشترک در روابط زناشویی فراهم می‌آورد.

واژگان کلیدی: پدیدارشناسی - تفسیری، تجربه‌ی زیسته، تجربه‌ی مایی، رابطه‌ی زناشویی، زوج‌درمانی، ماآگاهی، ما - بودگی فرایندی

Processual We-ness in the Lived Experience of Intimate Couples: An Interpretative Phenomenological Study

Mohammad Mohsen Mohtadi¹, Dr. Kiomars Farahbakhsh², Dr Mohammadreza Salarifar³

1. Ph.D Student in Counseling, Department in Counseling, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran. . m.m.mohtadi@gmail.com

2. (Corresponding Author), Ph.D in Counseling, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran. kiiumars@yahoo.com

3. PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Family, Hawza and University Research Institute, Qom, Iran. . m_salarifar@yahoo.com

Abstract

Aim: Previous research has primarily examined the experience of “we-ness” in marital relationships through linguistic indicators or cognitive constructs, paying less attention to how this experience emerges and evolves in couples’ everyday lives. The present study aimed to explore the lived experience of “we-ness” and to understand how it develops, is maintained, changes, and becomes consolidated within marital relationships. **Methods:** This study employed an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. Participants consisted of eight couples in relatively intimate and stable marital relationships who were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using interpretative phenomenological analysis. **Findings:** The findings indicated that we-ness in marital relationships is not a fixed state but rather a dynamic and evolving process. Five major themes emerged from the analysis: the formation of we-ness, relationship regulation based on we-ness, relational awareness of the couple’s shared identity, redefining we-ness during crises and challenging relational situations, and the consolidation of we-ness. The findings suggest that couples gradually develop a shared identity, negotiate a balance between individuality and togetherness, become more aware of relational patterns, redefine their relationship in the face of crises, and ultimately achieve a more stable experience of we-ness. **Conclusion:** The results suggest that we-ness can be understood as an ongoing process involving the formation, regulation, reflection, reconstruction, and consolidation of a shared relational identity. Accordingly, attention to the quality of couples’ experience of we-ness may help therapists move beyond a sole focus on conflict resolution and instead strengthen shared identity, enhance relational awareness, and support the reconstruction of couple bonds during difficult periods of life. By introducing the concept of processual we-ness, the present study provides a framework for understanding the dynamic nature of shared identity in marital relationships.

Keywords: Processual we-ness; Lived experience; Interpretative phenomenology; Shared horizon; We-consciousness; Couple therapy; Marital relationship

مقدمه

در پژوهش‌های روابط نزدیک، تجربه‌ی «ما بودن» به‌طور گسترده به‌عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت رابطه بررسی شده است. مطالعات روایت‌محور نشان داده‌اند که زوج‌هایی که تاریخچه‌ی رابطه‌ی خود را در قالب «ما» صورت‌بندی می‌کنند، سطوح بالاتری از انسجام و ثبات زناشویی را گزارش می‌دهند (بیومن و همکاران^۱، 1992). ویلسون و جارمکا^۲ (2022) نشان دادند که الگوهای مختلف مامحور در گفت‌وگوهای زوجین و افکار خصوصی آنان با صمیمیت، تنظیم هیجانی و کیفیت تعامل رابطه ارتباط دارد. با این حال، این پژوهش نیز «ما بودن» را عمدتاً از خلال نشانگرهای زبانی مورد مطالعه قرار داده است. همچنین

1. Buehlman et al

2. Wilson & Jaremka

پژوهش طولی اوئله - کورتوا و همکاران^۱ (2022) نشان داد که استفاده بیشتر از مامحوری با کاهش کمتر رضایت زناشویی در طول زمان همراه است و می‌تواند نقش محافظتی در برابر افت کیفیت رابطه داشته باشد.

پژوهش‌های مبتنی بر تحلیل ریزگفتار نیز نشان داده‌اند که استفاده از ضمایر جمع اول در موقعیت‌های تعارض با تنظیم هیجانی سازگارانه‌تر و کیفیت تعاملی بالاتر همراه است (سایدر و همکاران^۲، 2009). حتی برخی یافته‌ها حاکی از آن است که الگوهای گفتار مامحور^۳ با شاخص‌های فیزیولوژیک مرتبط با تنظیم استرس هم‌بسته‌اند (سیمونز و همکاران^۴، 2005). افزون بر مطالعات ضمیرگذاری، پژوهش‌هایی درباره‌ی «هم‌سبکی زبانی»^۵ نشان داده‌اند که میزان هماهنگی در الگوهای زبانی زوجها می‌تواند با پایداری رابطه و کیفیت تعامل مرتبط باشد (ایرلند^۶ و همکاران، 2011). در مجموع، این مطالعات نشان می‌دهند که نحوه استفاده زوجها از زبان و شیوه سازمان‌دهی تجربه مشترک در گفتار، می‌تواند نشانه‌ای از چگونگی تجربه و تنظیم رابطه در سطح تعامل‌های روزمره باشد. با این حال، این مطالعات عمدتاً به شاخص‌های زبانی و پیامدهای رابطه‌ای پرداخته‌اند و کمتر به چگونگی تجربه و معنای زیسته‌ی «ما» در زندگی مشترک توجه کرده‌اند.

در سطح نظری، «ما بودن» غالباً در قالب صورت‌بندی‌های ساختاری یا بازنمایی‌محور تبیین شده است. نظریه‌ی وابستگی متقابل از درهم‌تنیدگی شناختی سخن می‌گوید که در آن اهداف و پیامدها به‌صورت مشترک بازنمایی می‌شوند (اگنیو^۷ و همکاران، 1998؛ روسبولت و ون لانگ^۸، 2003) و برخی پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که حتی تصمیم‌های مهم و هویت‌ساز زندگی، مانند ترک یک حرفه، در بسیاری از موارد در سطح زوج و به‌صورت تصمیمی مشترک اتخاذ می‌شوند (فریزر و داکسبری^۹، 2026). نظریه‌ی گسترش خود نیز بر ادغام دیگری در تعریف خود فردی تأکید دارد (آرون^{۱۰} و همکاران، 1992). در نظریه‌های گسترش خود، مفهوم خود رابطه‌ای^{۱۱} بیان می‌کند که برخی افراد خود را در پیوند با روابط مهم تعریف می‌کنند و مرزهای خود و دیگری را در سطح شناختی و هویتی درهم‌تنیده تجربه می‌کنند (کراس و همکاران^{۱۲}، 2000). این دیدگاه نشان می‌دهد که تجربه‌ی «ما» می‌تواند در ساختار خودانگاره نیز ریشه داشته باشد.

پژوهش‌های مشاهده‌ای کلاسیک درباره‌ی فرایندهای تعاملی زوجها نیز نشان داده‌اند که الگوهای تعامل و نحوه‌ی بازنمایی رابطه می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی پایداری یا فروپاشی زناشویی باشد (گاتمن و لونسون^{۱۳}، 1992). این خط پژوهش بر اهمیت نحوه‌ی سازمان‌یافتگی تجربه‌ی مشترک در بستر تعامل‌های واقعی تأکید دارد. در حوزه‌ی تنظیم استرس، مفهوم مقابله‌ی جمعی^{۱۴} نشان می‌دهد که برخی زوجها فشار را در قالب «مسئله‌ی ما» سازمان می‌دهند (لیونز^{۱۵} و همکاران، 1998؛ روهرباگ^{۱۶} و همکاران، 2008)، و مدل‌های مقابله‌ی دونفره^{۱۷} بر پاسخ‌مندی متقابل در مدیریت استرس تأکید می‌کنند (بودنمن^{۱۸}، 2005؛ فالکونیر^{۱۹} و همکاران، 2015). در حوزه‌ی انگیزش و معنا نیز، نظریه‌ی پویایی‌های هدف تعاملی^{۲۰} زوجها را به‌عنوان یک سامانه‌ی خودتنظیم‌گر مشترک در نظر می‌گیرد (فیتزسایمنز^{۲۱} و همکاران، 2015) و چارچوب واقعیت مشترک^{۲۲} بر ساخت واقعیت

1. Ouellet-Courtois et al
2. Seider et al
3. We-talk
4. Simmons et al
5. language style matching
6. Ireland
7. Agnew
8. Rusbult & Van Lange
9. Fraser & Duxbury
10. Aron
11. Relational self
12. Cross et al
13. Gottman & Levenson
14. Communal coping
15. Lyons
16. Rohrbaugh
17. Dyadic coping
18. Bodenmann
19. Falconier
20. Transactive Goal Dynamics
21. Fitzsimons
22. Shared reality

مشترک برای تثبیت معنا تأکید دارد (هاردین و هیگینز^۱، ۱۹۹۶؛ اکترهوف^۲ و همکاران، ۲۰۰۹). این رویکردها، هر یک نشان می‌دهند که «ما» می‌تواند در سطوح شناختی، انگیزشی یا رفتاری سازمان یابد.

در پژوهش‌های ایرانی به نقش بافت خانواده در موفقیت ازدواج توجه شده است (هرمزی و همکاران، ۱۴۰۳) و در بافت خانوادگی ایرانی به «ما بودن» به‌عنوان سازه‌ای مرتبط با کیفیت رابطه مورد توجه قرار گرفته است (افشانی و یوسفی، ۱۴۰۳). افزون بر این برخی مطالعات با بهره‌گیری از مدل‌های ساختاری نشان داده‌اند که تجربه‌ی مایی می‌تواند در تعامل با متغیرهایی همچون تمایز یافتگی، ساختار شخصیت و کیفیت تعامل زوجین با شاخص‌هایی مانند طلاق عاطفی و تعهد زناشویی ارتباط معنادار داشته باشد (رشیدی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین در پژوهشی دیگر، تجربه‌ی مایی در کنار متغیرهایی مانند ازخودبیگانگی و خودشیفتگی به‌عنوان یکی از میانجی‌های تبیین‌کننده‌ی پایداری ازدواج در نظر گرفته شده و نقش آن در پیش‌بینی ثبات رابطه مورد تأیید قرار گرفته است (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۱). افزون بر این، تلاش‌هایی برای تبیین فرایند «ما شدن» نیز صورت گرفته است. برای نمونه، پژوهشی با رویکرد نظریه‌ی زمینه‌ای، مدلی علی از تحول مایی ارائه کرده و عوامل سوق‌دهنده شناختی، حمایتی و انگیزشی، راهبردهای درون‌زوجی و برون‌زوجی، و پیامدهایی همچون حفظ فردیت در هویت زوجی و منیت‌زدایی را به‌عنوان اجزای این فرایند را شناسایی کرده است (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹).

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره «ما بودن»، بخش عمده ادبیات موجود این پدیده را از خلال شاخص‌های زبانی، بازنمایی‌های شناختی، الگوهای رفتاری یا روابط ساختاری میان متغیرها مطالعه کرده است. در این مطالعات، «ما بودن» معمولاً به‌عنوان یک ویژگی قابل سنجش، یک حالت شناختی یا یکی از عوامل مرتبط با کیفیت رابطه مفهوم‌پردازی شده است. در نتیجه، اگرچه دانش ارزشمندی درباره پیامدها، همبسته‌ها و کارکردهای «ما بودن» فراهم شده است، اما چگونگی تجربه‌شدن آن در بستر زندگی روزمره زوجها کمتر به‌طور مستقیم مورد واکاوی قرار گرفته است. به‌ویژه روشن نیست که احساس «ما بودن» چگونه در جریان تعاملات روزمره شکل می‌گیرد، در چه شرایطی تقویت یا تضعیف می‌شود و چگونه زوجها در مواجهه با موقعیت‌های مختلف زندگی آن را حفظ، بازسازی یا بازتعریف می‌کنند.

این خلأ از آن جهت اهمیت دارد که زندگی زوجی در قالب وضعیت‌هایی ایستا و همواره پایدار تجربه نمی‌شود. روابط در بستر تصمیم‌های مشترک، اختلاف‌های جزئی، فشارهای بیرونی، فاصله‌های هیجانی موقت و تلاش‌های مستمر برای بازپیوند شکل می‌گیرند (بردبری و کارنی^۳، ۲۰۰۲). از این منظر، «ما بودن» را نمی‌توان صرفاً یک ویژگی ثابت رابطه دانست؛ بلکه می‌توان آن را کیفیتی پویا تلقی کرد که در بستر موقعیت‌های مختلف زندگی شدت و ضعف می‌یابد و در فرایند معنابخشی زوجها به تجربه‌های مشترکشان نقش ایفا می‌کند. از این رو، برای فهم عمیق‌تر این پدیده، صرف سنجش میزان «ما بودن» کافی نیست، بلکه لازم است چگونگی پدیدارشدن و دگرگونی آن در متن زندگی مشترک نیز بررسی شود.

برخی رویکردهای معاصر در حوزه تعامل و روابط بین‌فردی چارچوب مفهومی مناسبی برای چنین بازاندیشی‌ای فراهم می‌کنند. نظریه معناپردازی مشارکتی، تجربه‌ی مشترک را محصول تنظیم متقابل و تعامل پویا می‌داند (دی یاگر و دی پائولو^۴، ۲۰۰۷) و نظریه‌ی تعامل، «با هم بودن» را حاصل پاسخ‌مندی موقعیتی در دل کنش مشترک تلقی می‌کند (گالاجر^۵، ۲۰۲۰). همچنین در حوزه روان‌درمانی، مفهوم «لحظه‌های برخورد» به نواحی اشاره دارد که در آن‌ها کیفیت رابطه دگرگون می‌شود و زندگی مشترک زوجین بازتعریف می‌گردد (استرن^۶، ۲۰۰۴). این دیدگاه‌ها در پژوهش حاضر نه به‌عنوان چارچوبی تجویزی، بلکه به‌مثابه چارچوبی مفهومی مورد توجه قرار می‌گیرند که امکان فهم «ما بودن» را به‌عنوان پدیده‌ای پویا، رابطه‌ای و وابسته به موقعیت فراهم می‌کنند.

در پرتو این ملاحظات، می‌توان پرسید: تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی مشترک چگونه پدیدار می‌شود و چه شرایطی آن را تقویت، تضعیف یا دگرگون می‌سازد؟ پرداختن به این پرسش مستلزم توجه مستقیم به نحوه‌ی معنابخشی زوجها به تجربه‌های

1. Hardin & Higgins
2. Echterhoff
3. Bradbury & Karney
4. De Jaegher & Di Paolo
5. Gallagher
6. Stern

خود در زندگی مشترک است. چنین تمرکزی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری همسو است که به جای سنجش سازه‌ها، بر واکاوی چگونگی تجربه و تفسیر پدیده‌ها از منظر مشارکت‌کنندگان تأکید دارد (اسمیث و همکاران^۱، 2022).

در این مقاله، کیفیت مورد نظر در سطح تحلیلی با عنوان «ما - بودگی فرایندی» صورت‌بندی می‌شود. در این پژوهش، عنوان «ما - بودگی فرایندی» برای اشاره به الگوی کلی برآمده از تحلیل روایت‌های مشارکت‌کنندگان به کار رفته است. این عنوان از پیش به عنوان چارچوب نظری یا مقوله‌ای هدایت‌کننده در تحلیل مورد استفاده قرار نگرفت، بلکه پس از فرایند تحلیل داده‌ها و به منظور نام‌گذاری ساختار معنایی مشترک مشاهده‌شده در روایت زوجها انتخاب شد. بنابراین، مقصود از این صورت‌بندی ارائه نظریه‌ای مستقل یا جایگزینی مفاهیم موجود نیست، بلکه توصیف و تبیین الگویی است که از تجربه‌های روایت‌شده مشارکت‌کنندگان استنباط شد.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر واکاوی پدیدارشناختی تجربه‌ی زوج‌های دارای رابطه‌ی نسبتاً پایدار از «ما بودن» در زندگی مشترک است، تمرکز بر زوج‌های نسبتاً موفق این امکان را فراهم می‌کند که پویایی‌های شکل‌گیری، تداوم و تغییر تجربه‌ی «ما بودن» فراتر از شرایط بحران حاد بررسی شود. این مطالعه با بهره‌گیری از رویکرد پدیدارشناسی تفسیری (اسمیث و همکاران، 2022) طراحی شده است تا نحوه‌ی معنابخشی زوجها به تجربه‌های مشترک خود را در بستر زندگی روزمره بررسی کند.

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بر اساس روش پدیدارشناسی تفسیری^۲ انجام شد. این رویکرد برای مطالعه پدیده‌هایی مناسب است که هدف از آن‌ها فهم چگونگی تجربه و معنابخشی افراد به تجربه‌های زیسته در بستر زندگی روزمره است. با توجه به هدف پژوهش، یعنی واکاوی تجربه‌ی زوجها از «ما - بودگی فرایندی» در زندگی مشترک، تحلیل داده‌ها با تأکید بر منطق ایدیوگرافیک انجام شد؛ به این معنا که پیش از جست‌وجوی الگوهای مشترک میان مشارکت‌کنندگان، تلاش شد تجربه‌ی هر زوج در زمینه خاص زندگی مشترک آنان فهم و تفسیر شود.

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل 8 زوج متأهل ساکن شهر قم در سال 1404 بودند که به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. به منظور افزایش دقت در انتخاب نمونه‌ها، تمامی زوج‌های داوطلب در مرحله‌ی غربالگری با استفاده از مقیاس صمیمیت زناشویی^۳ (واکر و تامپسون^۴، 1983) و مقیاس دل‌زدگی زناشویی^۵ (پاینز^۶، 1996) ارزیابی شدند. تنها زوج‌هایی وارد مطالعه شدند که در مقیاس صمیمیت زناشویی نمره‌ی بالاتر از 6 و در مقیاس دل‌زدگی زناشویی نمره‌ی پایین‌تر از 3 کسب کرده بودند. استفاده از این دو ابزار با هدف شناسایی زوج‌هایی انجام شد که علاوه بر تجربه‌ی سطح نسبتاً بالایی از صمیمیت زناشویی، نشانه‌های اندکی از فرسودگی و دل‌زدگی در رابطه را گزارش می‌کردند و در نتیجه می‌توانستند اطلاعات غنی‌تری درباره‌ی تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی مشترک ارائه کنند. حداقل 5 سال زندگی مشترک، توانایی تأمل و بازاندیشی درباره تجربه‌های رابطه‌ای و نداشتن بحران فعال یا تعارض شدید حل نشده از دیگر معیارهای ورود به پژوهش بود. فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها به صورت هم‌زمان ادامه یافت و زمانی متوقف شد که مصاحبه‌های جدید دیگر به ظهور مضامین تازه منجر نمی‌شدند و اشباع داده‌ها حاصل شده بود. این وضعیت پس از مصاحبه با 8 زوج محقق شد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها به صورت مشترک با هر زوج انجام گرفت تا نحوه‌ی شکل‌گیری، حفظ، تضعیف و بازسازی تجربه‌ی «ما بودن» در بستر تعامل زنده زوجی قابل مشاهده باشد. در عین حال، پژوهشگر با دعوت مستقیم از هر یک از زوجین برای بیان تجربه‌های شخصی، مدیریت نوبت پاسخ‌گویی و ایجاد فرصت کافی برای مشارکت هر دو نفر، تلاش کرد توازن مشارکت در طول مصاحبه حفظ شود. مدت هر مصاحبه بین 40 تا 60 دقیقه بود و تمامی گفت‌وگوها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد.

1. Smith et al
2. Interpretative Phenomenological Analysis: IPA
3. Marital Intimacy Scale (MIS)
4. Walker & Thompson
5. Couple Burnout Measure (CBM)
6. Pines

راهنمای مصاحبه با هدف فهم تجربه‌ی زوج‌ها از شکل‌گیری، تداوم، تضعیف و بازسازی تجربه‌ی «ما بودن» طراحی شد. نمونه‌ای از پرسش‌های محوری مصاحبه عبارت بودند از: «وقتی به زندگی مشترک خود نگاه می‌کنید، تجربه‌ی شما از "ما بودن" چیست؟»، «در چه موقعیت‌هایی احساس می‌کنید این احساس "ما بودن" پررنگ‌تر می‌شود؟»، «چه تجربه‌هایی به شکل‌گیری یا تقویت این احساس کمک کرده‌اند؟»، «آیا دوره‌هایی را تجربه کرده‌اید که این احساس تضعیف شود؟»، «در مواجهه با اختلاف‌ها یا دشواری‌های زندگی چگونه رابطه‌ی خود را حفظ یا بازتنظیم می‌کنید؟» و «چه عواملی به بازگشت یا تقویت دوباره احساس "ما بودن" کمک می‌کنند؟». این پرسش‌ها بر اساس هدف پژوهش، ادبیات نظری مرتبط با روابط زوجی و اصول مصاحبه پدیدارشناختی تدوین شدند و به‌گونه‌ای طراحی شدند که ضمن حفظ سادگی و وضوح، امکان روایت آزاد و تفصیلی تجربه‌های زیسته را فراهم سازند. به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی، راهنمای مصاحبه در اختیار 5 نفر از متخصصان حوزه‌ی روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی و پژوهش کیفی قرار گرفت و بر اساس بازخوردهای آنان، برخی پرسش‌ها از نظر وضوح، ترتیب و تناسب مفهومی بازنگری شد.

تحلیل داده‌ها در چارچوب مراحل پیشنهادی اسمیث و همکاران (2022) انجام شد. در گام نخست، هر مصاحبه به‌طور مستقل و با خوانش‌های مکرر بررسی شد تا پژوهشگر در تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان غوطه‌ور شود و یادداشت‌های توصیفی، زبانی و تفسیری را ثبت کند. سپس مضامین اولیه استخراج و روابط میان آن‌ها بررسی شد. در ادامه، مضامین هم‌سنخ در قالب خوشه‌های معنایی سازمان‌دهی شدند و الگوهای همگرایی و واگرایی میان موارد مورد واکاوی قرار گرفتند. فرایند تحلیل ماهیتی چرخه‌ای و بازگشتی داشت و داده‌های جدید به‌طور مستمر با مضامین در حال شکل‌گیری مقایسه می‌شد. عنوان «ما - بودگی فرایندی» نیز در مرحله نهایی تحلیل و به‌عنوان برجستگی تفسیری برای نام‌گذاری الگوی فراگیر برآمده از داده‌ها انتخاب شد و در مراحل اولیه تحلیل به‌عنوان چارچوب نظری از پیش تعیین‌شده مورد استفاده قرار نگرفت.

برای افزایش کیفیت و اعتمادپذیری^۱ یافته‌ها از راهبردهای باورپذیری^۲، وابستگی‌پذیری^۳، تأییدپذیری^۴ و انتقال‌پذیری^۵ استفاده شد. باورپذیری از طریق درگیری مستمر پژوهشگر با داده‌ها، خوانش‌های مکرر و بازبینی مداوم مضامین تأمین شد. وابستگی‌پذیری با مستندسازی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها و ثبت مسیر تصمیم‌گیری‌های تحلیلی تقویت شد. برای افزایش تأییدپذیری، یادداشت‌های تأملی و تحلیلی پژوهشگر در طول فرایند پژوهش ثبت گردید تا تمایز میان روایت مشارکت‌کنندگان و تفسیر پژوهشگر حفظ شود. همچنین مواردی که با الگوی غالب همخوانی کامل نداشتند در تحلیل لحاظ شدند. انتقال‌پذیری نیز از طریق توصیف دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه پژوهش و فرایند انجام مطالعه افزایش یافت. تمامی اصول اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله از پژوهش و استفاده صرفاً پژوهشی از داده‌ها رعایت شد.

یافته‌ها

تحلیل پدیدارشناختی - تفسیری روایت‌های زوج‌ها نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» در رابطه‌ی زناشویی برای مشارکت‌کنندگان نه به‌صورت یک وضعیت ثابت و از پیش تثبیت‌شده است، بلکه به‌مثابه تجربه‌ای پویا، در حال شکل‌گیری و پیوسته در معرض بازتعریف، زیسته می‌شود. در روایت‌های آنان، «ما» صرفاً واژه‌ای برای اشاره به رابطه یا نامی برای یک واحد خانوادگی نیست، بلکه کیفیتی از تجربه‌ی مشترک است که در بستر تعامل‌های روزمره، تصمیم‌گیری‌های مشترک، مواجهه با دشواری‌های زندگی و معنابخشی به تجربه‌های مشترک شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد.

بررسی روایت‌ها نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» به‌طور ناگهانی یا در یک لحظه مشخص پدید نمی‌آید. در عوض، این تجربه در خلال فرایندی تدریجی و لایه‌مند شکل می‌گیرد؛ فرایندی که در آن زوج‌ها به‌مرور زمان رابطه‌ی خود را معنا می‌کنند، میان فردیت و اشتراک تعادل برقرار می‌کنند، نسبت به الگوهای رابطه‌ای خود آگاه‌تر می‌شوند و در مواجهه با بحران‌ها یا تغییرات

1. Trustworthiness
2. Credibility
3. Dependability
4. Confirmability
5. Transferability

زندگی مشترک، برداشت تازه‌ای از «ما» می‌سازند. از این منظر، «ما بودن» صرفاً نتیجه‌ی پیوند دو فرد نیست، بلکه فرایندی مداوم از ساختن، تجربه کردن و بازساختن هویت مشترک در زندگی زوجی است.

تحلیل درون‌موردی روایت هر یک از زوجها و سپس مقایسه بین‌موردی تجربه‌ها نشان داد که علی‌رغم تفاوت‌های فردی، خانوادگی و تاریخی میان روابط، الگوهای معناداری در نحوه‌ی تجربه‌ی «ما بودن» وجود دارد. این الگوها در قالب مجموعه‌ای از مضامین به‌هم‌پیوسته سازمان یافتند که در کنار یکدیگر پویایی شکل‌گیری، تداوم و تحول هویت مشترک در رابطه‌ی زناشویی را ترسیم می‌کنند. این مضامین نه به‌عنوان مراحل خطی و از پیش تعیین‌شده، بلکه به‌عنوان ابعاد به‌هم‌پیوسته یک تجربه‌ی فرایندی در نظر گرفته شدند که زوجها ممکن است در طول زندگی مشترک خود بارها میان آن‌ها حرکت کنند.

بر این اساس، تجربه‌ی «ما بودن» در روایت مشارکت‌کنندگان در پنج مضمون تحلیلی پدیدار شد: شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن»، تنظیم رابطه بر پایه‌ی «ما بودن»، ما‌گاهی در رابطه، بازتعریف «ما» در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار رابطه، و تثبیت تجربه‌ی «ما». هر یک از این مضامین وجهی از چگونگی شکل‌گیری و تحول هویت مشترک در رابطه‌ی زناشویی را آشکار می‌کند و در مجموع تصویری فرایندی از «ما - بودگی» در زندگی زوجی ارائه می‌دهد.

هر یک از این مضامین تحلیلی در قالب دو مضمون فرعی سازمان یافتند که ابعاد مختلف تجربه‌ی «ما بودن» را آشکار می‌کنند. مضامین فرعی نه به‌عنوان اجزایی مستقل، بلکه به‌عنوان نمودهای تجربه‌ای هر مضمون تحلیلی در نظر گرفته شدند و در کنار یکدیگر مسیر شکل‌گیری، تداوم، تحول و تثبیت هویت مشترک زوجی را ترسیم کردند. ساختار نهایی تحلیل شامل پنج مضمون تحلیلی و ده مضمون فرعی بود که در ادامه، به همراه شواهد روایی و تفسیر پدیدارشناختی آن‌ها ارائه می‌شود. برای شفاف‌سازی مسیر استخراج مضامین و نشان دادن پیوند میان داده‌های خام و مضامین تفسیری، نمونه‌هایی از گزاره‌های مشارکت‌کنندگان در جدول 1 ارائه شده است. این گزاره‌ها صرفاً نمونه‌های نماینده از مضامین استخراج‌شده‌اند و تمامی دامنه تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان را پوشش نمی‌دهند.

جدول ۱. ساختار مضامین استخراج‌شده و گزاره‌های نمونه‌ی نماینده از تجربه‌ی «ما - بودگی فرایندی»

مضمون اصلی	مضمون تحلیلی	مضمون فرعی	گزاره‌ی نمونه از داده‌ها	کد زوج
ما - بودگی فرایندی	شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن»	نشانه‌های اولیه‌ی شکل‌گیری «ما»	«وقتی برمی‌گردم عقب، می‌بینم روایت ما از قبل از اینکه اسمش بشه رابطه شروع شده بود؛ از همون پیام‌ها و توجه‌های ساده.»	زوج 2
			«همون تلاش‌های اول آشنایی، بعدها شد شروع ما؛ اون موقع نمی‌فهمیدیم، ولی داشت شکل می‌گرفت.»	زوج 5
			«اصلش همون جایی بود که تصمیم گرفتیم برای ساختن "ما" تلاش کنیم، نه فقط کنار هم بودن.»	زوج 4
			«اوایل فقط کنار هم بودیم؛ هنوز معنای روشن "ما بودن" شکل نگرفته بود.»	زوج 1
	گذار از «ما»ی لفظی به «ما»ی زیسته	گذار از «ما»ی لفظی به «ما»ی زیسته	«سال‌های اول "ما" بیشتر یه لفظ بود؛ هرکدوم برنامه و ذهنیت خودمون رو داشتیم.»	زوج 1
			«اوایل ازدواج هنوز دو تا آدم جدا بودیم که سعی می‌کردیم کنار هم جا بگیریم.»	زوج 6
			«آروم‌آروم، با گذر زمان، حس کردم داریم واقعاً "ما" می‌شیم.»	زوج 3
			«اون مرحله‌ای که فهمیدم ما شدیم، یه اتفاق ناگهانی نبود؛ تدریجی بود.»	زوج 7
	تنظیم رابطه بر پایه‌ی «ما بودن»	تعادل میان فردیت و پیوند	«رابطه باید جا داشته باشه که "من فردی" نفس بکشه، بدون اینکه "ما" آسیب ببینه.»	زوج 2
			«وقتی برای خودم وقت می‌ذارم و برمی‌گردم، حضورم تو رابطه هم بهتر می‌شه.»	زوج 6
			«یه دوره‌ای فکر می‌کردم باید خودم رو حذف کنم، ولی فهمیدم حذف خود پایدار نیست.»	زوج 3
			«هرکدوم مسیر و علایق خودمون رو داریم، اما این به معنی جدا شدن از هم نیست.»	زوج 8
	مشترک‌سازی مسئله	مشترک‌سازی مسئله	«یه جایی فهمیدیم مشکل تو یا من نیست؛ می‌شه مسئله‌ی ما، و همین نگاه فضا رو عوض کرد.»	زوج 4

زوج 5	«هیچ چیز تو رابطه‌ی ما یک‌نفره نیست؛ اگه یکی درگیره، اون یکی هم درگیره.»		
زوج 1	«اون اتفاق فقط مال من نبود؛ وقتی کنارم ایستاد فهمیدم مال هر دومونه.»		
زوج 7	«وقتی گفتیم با هم از سر رد می‌شیم، احساس تنهایی کمتر شد.»		
زوج 8	«اگر دیدی دارم همون رفتار قبلی رو تکرار می‌کنم، بهم بگو؛ شاید خودم نبینمش.»	تشخیص الگوهای رابطه‌ای	ماآگاهی در رابطه
زوج 2	«لان بیشتر حواسمون به چرخه‌های رابطه‌مونه تا اینکه فقط دنبال مقصر باشیم.»		
زوج 3	«اینکه به هم بگیریم داریم وارد همون چرخه می‌شیم، خودش جلوی ادامه‌ش رو می‌گیره.»	بازتنظیم رابطه بر پایه‌ی آگاهی مشترک	
زوج 6	«وقتی هر دومتون به الگو رو می‌بینیم، دیگه دعوا اون قدر کش پیدا نمی‌کنه.»		
زوج 4	«وقتی کارم رو از دست دادم، انگار همه‌چیز فرو ریخت، ولی همون موقع تازه فهمیدیم "ما" یعنی چی.»	تضعیف موقت احساس «ما بودن»	بازتعریف «ما» در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار رابطه
زوج 6	«فهمیدیم "ما" فقط برای روزهای خوب نیست؛ تو سختی‌ها هم باید خودش رو نشون بده.»		
زوج 1	«اون بحران باعث شد بیشتر به هم تکیه کنیم و بفهمیم کنار هم بودن یعنی چی.»	بازساخت «ما» پس از بحران	
زوج 2	«بعد از اون اتفاق، رابطه‌مون به جور دیگه تعریف شد؛ انگار به مرحله جدید شروع شد.»		
زوج 1	«حتی وقتی عصبانیم، به نگاه کافی تا بفهمیم باید کنار هم بمونیم.»		
زوج 4	«وقتی که غم هست، بودن کنار هم بیشتر از حرف زدن اثر داره.»	حضور بی کلام در رابطه	
زوج 7	«به سکوت‌هایی بینمون هست که از فهمه، نه از قهر.»		
زوج 5	«گاهی فقط به بغل کوتاه از هر توضیحی مهم‌تره.»		
زوج 3	«وقتی از اون دوره حرف می‌زنیم، می‌گم ما بلد نبودیم اون موقع چطور کنار بیایم.»		تثبیت تجربه‌ی «ما»
زوج 6	«تقریباً همه‌چیز تو گذشته‌مون به شکل "ما" تعریف می‌شه، حتی اختلاف‌ها.»	مأمحوری در روایت: روایت مشترک زندگی	
زوج 2	«روایت‌مون تک‌صدایی نیست؛ هرکدوم زاویه داریم، ولی قصه مشترکه.»		
زوج 8	«اون بحث‌ها هم تبدیل شد به بخشی از قصه‌ی ما، نه به نقطه‌ی شکست.»		

مضمون ۱. شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن»

نخستین لایه از تجربه‌ی «ما بودن» در روایت‌های زوجها به دوره‌ای بازمی‌گردد که در آن هویت مشترک زوجی به تدریج در حال شکل‌گیری است. مشارکت‌کنندگان هنگام بازگشت به سال‌های آغازین رابطه، معمولاً از یک رویداد خاص به عنوان نقطه‌ی آغاز «ما» یاد نمی‌کردند، بلکه از فرایندی تدریجی سخن می‌گفتند که در خلال آن رابطه از وضعیت «دو فرد در کنار یکدیگر» به تجربه‌ی یک هویت مشترک حرکت می‌کرد. در این روایت‌ها، «ما بودن» بیش از آنکه حاصل یک تصمیم ناگهانی باشد، محصول انباشته شدن تجربه‌های مشترک و معنا یافتن تدریجی رابطه در گذر زمان است. تحلیل روایت‌ها نشان داد که این فرایند در دو نمود اصلی تجربه می‌شود: نشانه‌های اولیه‌ی شکل‌گیری «ما» و گذار از «ما»ی لفظی به «ما»ی زیسته.

الف) نشانه‌های اولیه‌ی شکل‌گیری «ما»

در بسیاری از روایت‌ها، زوجها با بازگشت به نخستین سال‌های آشنایی خود از تجربه‌هایی یاد می‌کردند که در زمان وقوع هنوز به عنوان بخشی از یک هویت مشترک درک نمی‌شدند، اما بعدها در بازنگری به گذشته، به عنوان نقطه‌های آغازین شکل‌گیری «ما» معنا می‌یافتند. این تجربه‌ها اغلب در قالب تعامل‌های روزمره، توجه‌های کوچک، حمایت‌های اولیه یا تداوم ارتباط در دوره آشنایی توصیف می‌شدند.

یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «وقتی برمی‌گردم عقب، می‌بینم روایت ما از قبل از اینکه اسمش بشه رابطه شروع شده بود؛ از همون پیام‌ها و توجه‌های ساده» (زوج ۲). زوج دیگری نیز تجربه‌ی مشابهی را چنین توصیف می‌کرد: «همون

تلاش‌های اول آشنایی، بعدها شد شروع ما؛ اون موقع نمی‌فهمیدیم، ولی داشت شکل می‌گرفت» (زوج ۵). همچنین یکی از زوجها شکل‌گیری «ما» را با تصمیم آگاهانه برای سرمایه‌گذاری بر رابطه مرتبط می‌دانست: «صلش همون جایی بود که تصمیم گرفتیم برای ساختن "ما" تلاش کنیم، نه فقط کنار هم بودن» (زوج ۴).

آنچه در این روایت‌ها برجسته می‌شود، بازشناسی تدریجی معنای تجربه‌های گذشته است. زوجها در زمان وقوع این رویدادها هنوز آن‌ها را به‌عنوان لحظه‌های شکل‌گیری هویت مشترک درک نمی‌کردند، اما در بازنگری به مسیر طی شده رابطه، این تجربه‌ها به‌صورت نشانه‌هایی از آغاز «ما بودن» معنا پیدا می‌کردند. از این منظر، آغاز تجربه‌ی «ما» کمتر به یک رویداد منفرد و بیشتر به مجموعه‌ای از تجربه‌های انباشتی اشاره دارد که در گذر زمان معنای تازه‌ای پیدا می‌کنند.

ب) گذار از «ما»ی لفظی به «ما»ی زیسته

در ادامه‌ی شکل‌گیری رابطه، زوجها مرحله‌ای را توصیف می‌کردند که در آن واژه‌ی «ما» به تدریج وارد گفتار آنان می‌شود، اما هنوز به‌طور کامل در تجربه‌ی روزمره‌ی رابطه رسوخ نکرده است. در اینجا «ما»ی لفظی به استفاده‌ی زبانی از واژه «ما» اشاره دارد، در حالی که «ما»ی زیسته به تجربه عملی و روزمره هویت مشترک در رابطه دلالت می‌کند. یکی از مشارکت‌کنندگان در توصیف این دوره بیان می‌کرد: «سال‌های اول "ما" بیشتر به لفظ بود؛ هرکدوم برنامه و ذهنیت خودمون رو داشتیم» (زوج ۱). مشارکت‌کننده دیگری نیز می‌گفت: «وایل ازدواج هنوز دو تا آدم جدا بودیم که سعی می‌کردیم کنار هم جا بگیریم» (زوج ۶).

با گذشت زمان، این وضعیت به تدریج تغییر می‌کرد و «ما» از سطح نام‌گذاری زبانی به سطح تجربه‌ی روزمره منتقل می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان این تحول را چنین توصیف می‌کرد: «آروم‌آروم، با گذر زمان، حس کردم داریم واقعاً "ما" می‌شیم» (زوج ۳). زوج دیگری نیز بیان می‌کرد: «اون مرحله‌ای که فهمیدیم ما شدیم، به اتفاق ناگهانی نبود؛ تدریجی بود» (زوج ۷). این تغییر نشان‌دهنده‌ی دگرگونی در نحوه‌ی تجربه‌ی رابطه است؛ دگرگونی‌ای که در آن هویت مشترک دیگر صرفاً در سطح گفتار حضور ندارد، بلکه در شیوه‌ی ادراک، تصمیم‌گیری و زیستن روزمره‌ی زوجها نیز نمود پیدا می‌کند. در این مرحله، «ما» از یک واژه برای اشاره به رابطه فراتر می‌رود و به بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی زوجها تبدیل می‌شود. مرور روایت‌های زوجها نشان داد که شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن» معمولاً در بستر توجه متقابل، صرف زمان مشترک، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، حمایت متقابل و سرمایه‌گذاری تدریجی بر رابطه تسهیل می‌شود. در مقابل، تأکید افراطی بر فردیت، مشارکت محدود در تجربه‌های مشترک و ناتوانی در شکل دادن به معناهای مشترک از جمله عواملی بودند که شکل‌گیری یا تعمیق این تجربه را با دشواری مواجه می‌کردند. با این حال، روایت‌ها نشان دادند که تجربه‌ی «ما بودن» معمولاً حاصل یک رخداد منفرد نیست، بلکه در طی فرایندی تدریجی و انباشتی شکل می‌گیرد و به‌مرور در زندگی مشترک تثبیت می‌شود.

مضمون ۲. تنظیم رابطه بر پایه‌ی «ما بودن»

روایت‌های زوجها نشان داد که شکل‌گیری تجربه‌ی «ما بودن» پایان یک فرایند نیست، بلکه آغاز مرحله‌ای جدید در زندگی مشترک است. پس از آنکه هویت مشترک زوجی به تدریج شکل می‌گیرد، تداوم آن مستلزم نوعی تنظیم مداوم میان فردیت و پیوند است. مشارکت‌کنندگان رابطه را پدیده‌ای پویا توصیف می‌کردند که برای حفظ انسجام خود نیازمند برقراری تعادل میان نیازهای فردی و الزامات زندگی مشترک است. در این تجربه، «ما بودن» نه به معنای از میان رفتن فردیت و نه به معنای اولویت مطلق استقلال فردی است، بلکه به توانایی حفظ هم‌زمان پیوند و تمایز اشاره دارد. تحلیل روایت‌ها نشان داد که این فرایند تنظیم رابطه در دو نمود اصلی تجربه می‌شود: تعادل میان فردیت و پیوند و مشترک‌سازی مسئله.

الف) تعادل میان فردیت و پیوند

یکی از تجربه‌های برجسته در روایت زوجها، تلاش برای حفظ فردیت در دل رابطه بود. مشارکت‌کنندگان بارها بیان می‌کردند که تداوم هویت مشترک در گرو آن است که هر یک از دو نفر بتواند در کنار تعلق به رابطه، هویت فردی خود را نیز حفظ کند. در تجربه‌ی آنان، رابطه‌ای که در آن یکی از طرفین ناچار به حذف علایق، نیازها یا ویژگی‌های فردی خود شود، در بلندمدت با فرسایش و نارضایتی مواجه خواهد شد.

یکی از مشارکت‌کنندگان در این زمینه بیان می‌کرد: «برای اینکه ما سالم بمونه، هرکدوم باید به فضای نفس کشیدن داشته باشیم. اگه زیادی قاطعی بشیم، خفه می‌شیم» (زوج ۳). مشارکت‌کننده دیگری نیز تجربه مشابهی را چنین توصیف می‌کرد:

«وقتی فهمیدم لازم نیست خودم رواز دست بدم تا ما شکل بگیره، رابطه‌مون راحت‌تر شد. فهمیدم میشه هم من باشم، هم ما» (زوج ۱).

در روایت برخی زوجها این تعادل در قالب حفظ علائق، اهداف یا فضاهای شخصی نمود پیدا می‌کرد. برای مثال یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «هرکدوم مسیر و علائق خودمون رو داریم، اما این به معنی جدا شدن از هم نیست» (زوج ۸). زوج دیگری نیز می‌گفت: «وقتی برای خودم وقت می‌ذارم و برمی‌گردم، حضورم تو رابطه هم بهتر می‌شه» (زوج ۶). این روایت‌ها نشان می‌دهد که از نگاه مشارکت‌کنندگان، رابطه‌ی موفق نه بر حذف فردیت، بلکه بر حفظ تعادلی میان استقلال و تعلق استوار است. در چنین وضعیتی، هویت مشترک از طریق از میان بردن تفاوت‌ها شکل نمی‌گیرد، بلکه از طریق پذیرش تفاوت‌ها و ایجاد فضایی برای حضور هم‌زمان «من» و «ما» تداوم می‌یابد.

ب) مشترک‌سازی مسئله

دومین نمود تنظیم رابطه در روایت زوجها، تغییر نحوه مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی مشترک بود. مشارکت‌کنندگان توضیح می‌دادند که در طول زمان، نگاه آنان به مسائل رابطه از سطح فردی فراتر رفته و به سطحی مشترک منتقل شده است. در این سطح، مشکلات دیگر صرفاً به یکی از طرفین نسبت داده نمی‌شود، بلکه به‌عنوان مسئله‌ای متعلق به رابطه در نظر گرفته می‌شود.

یکی از مشارکت‌کنندگان در توصیف این تجربه بیان می‌کرد: «وقتی مشکلی پیش میاد، دیگه حس نمی‌کنم مشکل من یا اون است؛ حس می‌کنم مسئله ماست. همین نگاه باعث میشه دنبال راه‌حل مشترک باشیم» (زوج ۴). مشارکت‌کننده دیگری نیز می‌گفت: «یه جایی فهمیدیم مشکل تو یا من نیست؛ می‌شه مسئله ما، و همین نگاه فضا رو عوض کرد» (زوج ۴). در برخی روایت‌ها این تغییر نگاه با احساس مسئولیت مشترک نسبت به پیامدهای مشکلات همراه بود. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «هیچ‌چیز تو رابطه ما یک‌نفره نیست؛ اگه یکی درگیره، اون یکی هم درگیره» (زوج ۵). زوج دیگری نیز تجربه‌ی مشابهی را چنین توصیف می‌کرد: «وقتی گفتیم با هم ازش رد می‌شیم، احساس تنهایی کمتر شد» (زوج ۷).

تحلیل این روایت‌ها نشان می‌دهد که مشترک‌سازی مسئله صرفاً یک راهبرد ارتباطی نیست، بلکه بازتاب نوعی تغییر در نحوه‌ی تجربه‌ی رابطه است. در این تجربه، زوجها خود را نه دو فرد مستقل در برابر یک مسئله، بلکه دو عضو یک رابطه در مواجهه با یک چالش مشترک می‌بینند. همین تغییر در نقطه‌ی نگاه، زمینه را برای همکاری، مسئولیت‌پذیری متقابل و تلاش مشترک برای حل مسائل فراهم می‌کند و به تداوم تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی مشترک کمک می‌نماید.

مضمون ۳. ماآگاهی در رابطه

در ادامه‌ی زندگی مشترک، تجربه‌ی «ما بودن» برای زوجها صرفاً در سطح تعامل‌های روزمره باقی نمی‌ماند، بلکه به‌تدریج با نوعی آگاهی نسبت به خود رابطه همراه می‌شود. مشارکت‌کنندگان توصیف می‌کردند که در گذر زمان، رابطه برای آنان تنها بستری برای تجربه کردن نیست، بلکه به موضوعی برای مشاهده، تأمل و فهم نیز تبدیل می‌شود. در این سطح، زوجها می‌کوشند فراتر از رویدادهای روزمره، به شیوه‌ی شکل‌گیری، تداوم و تحول رابطه خود توجه کنند. این آگاهی، امکان فهم عمیق‌تر پویایی‌های رابطه و مواجهه متفاوت با تجربه‌های مشترک را فراهم می‌سازد. تحلیل روایت‌ها نشان داد که ماآگاهی در رابطه در دو نمود اصلی تجربه می‌شود: تشخیص الگوهای رابطه‌ای و بازتنظیم رابطه بر پایه‌ی آگاهی مشترک.

الف) تشخیص الگوهای رابطه‌ای

یکی از تجربه‌های مهمی که زوجها در مسیر رابطه خود توصیف می‌کردند، لحظه‌هایی بود که در آن به الگوهای تکرارشونده تعامل خود پی می‌بردند. این تشخیص اغلب زمانی رخ می‌داد که زوجها در بازنگری به مشاجره‌ها یا تنش‌های گذشته درمی‌یافتند بسیاری از آن‌ها از الگویی مشابه پیروی می‌کنند.

یکی از مشارکت‌کنندگان چنین بیان می‌کرد: «یه جایی متوجه شدیم دعواها/مون همیشه یه الگوی تکراری داره؛ یکی عقب می‌کشه، یکی بیشتر فشار میاره» (زوج ۷). در این روایت، تجربه‌ی تنش رابطه‌ای از سطح یک تعارض مقطعی فراتر می‌رود و به نشانه‌ای از یک الگوی رابطه‌ای تبدیل می‌شود. زوج دیگری نیز به لحظه‌ای مشابه اشاره می‌کرد: «وقتی فهمیدیم همیشه تو به چرخه می‌افتیم، تازه تونستیم ببینیم مشکل فقط همون دعوا نیست؛ یه الگوی پشتشه» (زوج ۲).

آنچه در این تجربه برجسته می‌شود، شکل‌گیری نوعی نگاه کل‌نگر به رابطه است. زوجها به‌جای تمرکز صرف بر رفتارهای لحظه‌ای، قادر می‌شوند الگوهای عمیق‌تر تعامل را تشخیص دهند و رابطه را نه به‌عنوان مجموعه‌ای از رویدادهای پراکنده، بلکه به‌صورت فرایندی پویا درک کنند. این تشخیص، نخستین گام در شکل‌گیری ماآگاهی است؛ زیرا رابطه از امری بدیهی و نادیده به موضوعی قابل مشاهده و قابل فهم تبدیل می‌شود.

ب) بازتنظیم رابطه بر پایه‌ی آگاهی مشترک

تشخیص الگوهای رابطه‌ای به‌تدریج امکان شکل‌گیری نوعی کنش تازه در رابطه را فراهم می‌کند؛ کنشی که در آن زوجها صرفاً به الگوهای تکرارشونده تعامل خود آگاه نمی‌شوند، بلکه می‌کوشند بر اساس این آگاهی مشترک، مسیر رابطه را به‌صورت آگاهانه بازتنظیم کنند. در این سطح از تجربه، زوجها رابطه را موضوعی مشترک می‌دانند که هر دو در شکل‌گیری، تداوم و تغییر آن نقش دارند.

یکی از مشارکت‌کنندگان در توصیف این تجربه می‌گفت: «*الان بعضی وقت‌ها وسط بحث می‌فهمیم داریم دوباره می‌افتیم تو همون چرخه؛ همون جا مکث می‌کنیم*» (زوج ۵). این «مکث» در روایت زوجها صرفاً توقف یک بحث یا کنترل هیجان نیست، بلکه لحظه‌ای است که هر دو نفر رابطه را از منظری تازه مشاهده می‌کنند و به جای تمرکز بر مقصر دانستن یکدیگر، به الگویی توجه می‌کنند که در شکل‌گیری وضعیت کنونی نقش داشته است.

زوج دیگری نیز تجربه‌ی مشابهی را چنین بیان می‌کرد: «*قبلاً تا آخر دعوا جلو می‌رفتیم، ولی الان بعضی وقت‌ها یکی از ما می‌گه صبر کن، داریم دوباره همون کارو می‌کنیم*» (زوج ۸). آنچه در این روایت برجسته می‌شود صرفاً متوقف کردن یک چرخه‌ی تعارض نیست، بلکه شکل‌گیری نوعی فهم مشترک از رابطه است. زوجها به‌تدریج درمی‌یابند که مسئله تنها به رفتار یکی از طرفین مربوط نیست، بلکه به الگویی تعلق دارد که هر دو در آن سهیم هستند. همین فهم مشترک، امکان تغییر مسیر تعامل و بازتنظیم رابطه را فراهم می‌کند.

در این روایت‌ها، بازتنظیم رابطه نه از طریق کنترل یا اصلاح دیگری، بلکه از طریق افزایش آگاهی مشترک نسبت به پویایی‌های رابطه شکل می‌گیرد. بدین ترتیب، «ما» در این سطح از تجربه صرفاً به معنای باهم بودن نیست، بلکه به معنای توانایی مشاهده، فهم و بازآفرینی مشترک رابطه است. ماآگاهی در این معنا، مرحله‌ای مهم در تحول رابطه محسوب می‌شود؛ زیرا زوجها را از صرفاً زیستن در رابطه به فهمیدن و شکل دادن آگاهانه‌تر به آن رهنمون می‌سازد.

مضمون ۴. بازتعریف «ما» در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار رابطه

روایت‌های زوجها نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی مشترک همواره به‌صورت یکنواخت و پایدار تداوم نمی‌یابد. مشارکت‌کنندگان از دوره‌هایی سخن می‌گفتند که در آن رابطه با فشارها، تعارض‌ها، فاصله‌های عاطفی یا شرایط دشوار زندگی مواجه می‌شد و تجربه‌ی «ما بودن» را تحت تأثیر قرار می‌داد. در این شرایط، رابطه برای زوجها به موضوعی برای بازاندیشی و ارزیابی دوباره تبدیل می‌شد و آنان ناگزیر بودند نسبت خود را با دیگری و با رابطه از نو مورد توجه قرار دهند. در این معنا، بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار صرفاً تجربه‌هایی تهدیدکننده نبودند، بلکه می‌توانستند زمینه‌ای برای تغییر، بازنگری و تحول در تجربه‌ی «ما بودن» فراهم کنند. تحلیل روایت‌ها نشان داد که این تجربه در دو نمود اصلی پدیدار می‌شود: تضعیف موقت احساس «ما بودن» و بازساخت «ما» پس از بحران.

الف) تضعیف موقت احساس «ما بودن»

در برخی روایت‌ها، زوجها از دوره‌هایی یاد می‌کردند که در آن احساس پیوند مشترک به‌شدت تضعیف شده و رابطه به نوعی فاصله عاطفی یا سردی دچار شده بود. در این دوره‌ها، آنچه پیش‌تر به‌عنوان تجربه‌ای مشترک از «ما بودن» احساس می‌شد، جای خود را به احساس جدایی، تنهایی یا بیگانگی در دل رابطه می‌داد.

یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «*یه دورهای بود که حس می‌کردم دیگه ما نیستیم؛ انگار فقط دو نفر بودیم که کنار هم زندگی می‌کنیم*» (زوج ۴). این روایت نشان می‌دهد که تجربه‌ی «ما بودن» در نگاه زوجها کیفیتی ثابت و همیشگی نیست، بلکه ممکن است در شرایط خاص تضعیف شود یا برای مدتی به حاشیه برود. زوج دیگری نیز تجربه مشابهی را چنین توصیف می‌کرد: «*یه مدتی واقعاً احساس می‌کردم از هم دور شدیم؛ هرکدوم تو دنیای خودمون بودیم*» (زوج ۶).

در چنین شرایطی، زوجها خود را در موقعیتی می‌یافتند که ناگزیر بودند بار دیگر نسبت خود را با دیگری و با رابطه بازننگری کنند. از این منظر، تضعیف موقت احساس «ما بودن» صرفاً نشانه‌ای از دشواری رابطه نیست، بلکه تجربه‌ای است که اهمیت و ارزش پیوند مشترک را آشکارتر می‌کند؛ زیرا چیزی که پیش‌تر بدیهی به نظر می‌رسید، اکنون در معرض از دست رفتن قرار گرفته است.

ب) بازساخت «ما» پس از بحران

با وجود تجربه‌های دشوار، بسیاری از زوجها روایت می‌کردند که پس از عبور از دوره‌های تنش یا بحران، رابطه‌ی آنان به سطحی تازه از انسجام یا صمیمیت دست یافته است. در این مرحله، «ما» دیگر صرفاً ادامه وضعیت پیشین نیست، بلکه نتیجه‌ی نوعی بازاندیشی، انتخاب و تعهد دوباره نسبت به رابطه است. یکی از مشارکت‌کنندگان این تجربه را چنین توصیف می‌کرد: «بعد از اون بحران فهمیدیم اگر قرار است کنار هم بمانیم، باید رابطه‌مان را جور دیگری بسازیم» (زوج ۵). در این روایت، بحران به تجربه‌ای تبدیل می‌شود که زوجها را وادار می‌کند رابطه خود را از نو معنا کنند.

این بازساخت اغلب با گفت‌وگوهای عمیق‌تر، درک متقابل بیشتر و آگاهی تازه‌ای نسبت به اهمیت رابطه همراه بود. یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «اون دوره سخت باعث شد بیشتر قدر رابطه‌مون رو بدونیم؛ انگار دوباره تصمیم گرفتیم ما باشیم» (زوج ۷). آنچه در این تجربه برجسته می‌شود، تغییر در کیفیت «ما بودن» است. اگر در مراحل اولیه رابطه، تجربه‌ی «ما» بیشتر در بستر تعامل‌های روزمره و به‌صورت تدریجی شکل می‌گرفت، در اینجا به انتخابی آگاهانه‌تر و بازاندیشیده‌تر تبدیل می‌شود. زوجها پس از مواجهه با امکان فاصله یا گسست، پیوند خود را به‌گونه‌ای تازه بازمی‌سازند؛ پیوندی که اکنون نه تنها بر تجربه‌های مشترک، بلکه بر آگاهی از ارزش، آسیب‌پذیری و اهمیت رابطه نیز استوار است.

در این روایت‌ها، تغییر صرفاً به حل یک تعارض یا عبور از یک بحران محدود نمی‌شود، بلکه در شیوه‌ی فهم زوجها از رابطه و معنای کنار هم ماندن رخ می‌دهد. از این منظر، بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار می‌توانند به نقطه‌های عطفی در تحول رابطه تبدیل شوند؛ لحظه‌هایی که در آن‌ها «ما» بار دیگر تعریف شده و در سطحی عمیق‌تر و آگاهانه‌تر تداوم می‌یابد.

مضمون ۵. تثبیت تجربه‌ی «ما»

روایت‌های زوجها نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» پس از شکل‌گیری، تنظیم، آگاهی یافتن و عبور از دوره‌های دشوار رابطه، می‌تواند به کیفیتی پایدارتر دست یابد. در این مرحله، «ما» دیگر صرفاً در قالب تصمیم‌ها، گفت‌وگوها یا تلاش‌های آگاهانه برای حفظ رابطه تجربه نمی‌شود، بلکه به بخشی از شیوه‌ی زیستن زوجها تبدیل می‌گردد. مشارکت‌کنندگان توصیف می‌کردند که رابطه به تدریج در لایه‌های عمیق‌تر زندگی روزمره آنان جای می‌گیرد و تجربه‌ی «ما بودن» در ابعاد مختلف زندگی مشترک حضور پیدا می‌کند. این تثبیت به معنای فقدان اختلاف یا تنش نیست، بلکه نشان‌دهنده‌ی پایداری بیشتر تجربه‌ی هویت مشترک در بستر زندگی زوجی است. تحلیل داده‌ها نشان داد که این مرحله از تجربه در دو نمود اصلی پدیدار می‌شود: حضور بی‌کلام در رابطه و روایت مشترک زندگی.

الف) حضور بی‌کلام در رابطه

یکی از ظریف‌ترین تجربه‌هایی که زوجها در روایت‌های خود به آن اشاره می‌کردند، نوعی حضور مشترک بود که بدون نیاز به گفت‌وگو یا توضیح میان آنان جریان داشت. در این سطح، «ما» کمتر در قالب واژه‌ها و بیشتر در قالب تجربه‌های روزمره، همراهی‌ها و درک متقابل خود را نشان می‌دهد.

یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «خیلی وقت‌ها لازم نیست چیزی بگیم؛ خودش معلومه که کنار همیم» (زوج ۳). این روایت نشان می‌دهد که پیوند رابطه‌ای به سطحی رسیده است که بخش مهمی از معنای آن پیش از بیان زبانی تجربه می‌شود. زوج دیگری نیز تجربه‌ی مشابهی را چنین توصیف می‌کرد: «یه جور هماهنگی هست؛ حتی وقتی حرفی نمی‌زنیم، می‌فهمیم همدیگه رو» (زوج ۸).

در این سطح از تجربه، «ما بودن» در سکوت‌ها، همراهی‌های روزمره، نگاه‌ها و کنش‌های کوچک نمود پیدا می‌کند. رابطه دیگر برای حفظ انسجام خود نیازمند تأیید مداوم نیست، زیرا بخشی از این انسجام در تجربه‌ی روزمره زوجها درونی شده است. از این منظر، حضور بی‌کلام در رابطه نشان‌دهنده‌ی آن است که تجربه‌ی «ما بودن» از سطح تعامل‌های آشکار فراتر رفته و به بخشی از بافت زندگی مشترک تبدیل شده است.

ب) مامحوری در روایت: روایت مشترک زندگی

در کنار تجربه‌ی حضور بی‌کلام، زوجها از تغییری در شیوه‌ی روایت زندگی خود نیز سخن می‌گفتند. در این مرحله، گذشته و حال رابطه نه به‌عنوان مجموعه‌ای از تجربه‌های جداگانه فردی، بلکه در قالب یک داستان مشترک بازگو می‌شود. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کرد: «وقتی از گذشته حرف می‌زنیم، ناخودآگاه می‌گیریم ما؛ حتی جاهایی که شاید اولش فقط یکی مون بوده» (زوج ۱). این تغییر در شیوه روایت، نشانه‌ای از تغییر عمیق‌تر در تجربه‌ی هویت زوجی است. زوج دیگری نیز چنین توصیف می‌کرد: «زندگی مون شده به داستان مشترک؛ سختی‌هاش هم جزو شه» (زوج ۶).

در این روایت‌ها، رویدادهای زندگی صرفاً به یک فرد تعلق ندارند، بلکه در دل داستانی مشترک معنا پیدا می‌کنند. زوجها خود را نه صرفاً در کنار دیگری، بلکه درون روایتی مشترک می‌بینند که گذشته، حال و آینده را به یکدیگر پیوند می‌دهد. مامحوری در روایت نشان می‌دهد که تجربه‌ی «ما بودن» از سطح تعامل‌های روزمره فراتر رفته و به لایه‌های عمیق‌تر معنا در زندگی نفوذ کرده است. در این مرحله، رابطه تنها عرصه‌ای برای باهم بودن نیست، بلکه به بخشی از هویت زیسته‌ی زوجها تبدیل می‌شود؛ هویتی که هم در تجربه‌های روزمره و هم در شیوه‌ی روایت زندگی بازتاب می‌یابد.

جمع‌بندی یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی زناسویی پدیده‌ای ایستا، ثابت یا یک‌بار برای همیشه تحقق‌یافته نیست، بلکه فرایندی پویا و در حال تحول است که در بستر زندگی مشترک شکل می‌گیرد، تداوم می‌یابد، دچار تزلزل می‌شود و بار دیگر بازسازی و تثبیت می‌گردد. روایت‌های زوجها نشان داد که «ما بودن» نه یک وضعیت از پیش موجود، بلکه کیفیتی رابطه‌ای است که به‌تدریج در خلال تجربه‌های مشترک، تعامل‌های روزمره و معناپردازی‌های زوجین پدیدار می‌شود. این تجربه با شکل‌گیری تدریجی یک هویت مشترک آغاز می‌شود و در ادامه از طریق تنظیم مستمر رابطه میان فردیت و پیوند تداوم می‌یابد. زوجها در مسیر زندگی مشترک به‌تدریج نسبت به الگوهای رابطه‌ای خود آگاهی پیدا می‌کنند و همین آگاهی، امکان مشاهده، فهم و بازتنظیم رابطه را برای آنان فراهم می‌سازد. در این معنا، تجربه‌ی «ما بودن» صرفاً به باهم بودن محدود نمی‌شود، بلکه با نوعی آگاهی نسبت به خود رابطه همراه است.

یافته‌ها همچنین نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» همواره خطی و بدون گسست پیش نمی‌رود. بحران‌ها، تعارض‌ها و دوره‌های فاصله‌ی عاطفی می‌توانند احساس پیوند مشترک را تضعیف کنند و زوجها را با پرسش‌هایی درباره‌ی رابطه و معنای آن مواجه سازند. با این حال، همین تجربه‌ها در بسیاری از موارد به فرصتی برای بازنگری، انتخاب دوباره و بازساخت «ما» تبدیل می‌شوند. از این منظر، تزلزل و بازسازی نه نقطه‌ی مقابل «ما بودن»، بلکه بخشی از فرایند تداوم و تحول آن است.

در نهایت، برای برخی از زوجها تجربه‌ی «ما بودن» به سطحی پایدارتر دست می‌یابد که در آن هویت مشترک نه‌تنها در تعامل‌های آشکار، بلکه در حضورهای بی‌کلام، فهم متقابل و روایت مشترک زندگی نیز بازتاب پیدا می‌کند. بر این اساس، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که «ما بودن» را می‌توان به‌مثابه نوعی «ما - بودگی فرایندی» فهم کرد؛ تجربه‌ای که در آن هویت مشترک زوجی نه یک دستاورد نهایی، بلکه فرایندی مستمر از شکل‌گیری، تنظیم، آگاهی‌یابی، بازتعریف و تثبیت است که در جریان زندگی مشترک پیوسته بازتولید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی پدیدارشناختی تجربه‌ی «ما بودن» در روابط زوجی انجام شد و کوشید نشان دهد این تجربه چگونه در بستر زندگی مشترک شکل می‌گیرد، تداوم می‌یابد، دچار تزلزل می‌شود و در موقعیت‌های مختلف دوباره بازتعریف می‌گردد. یافته‌ها نشان دادند که «ما بودن» نه یک وضعیت ثابت، نه صرفاً یک شاخص زبانی و نه فقط یک بازنمایی شناختی از رابطه است؛ بلکه کیفیتی رابطه‌ای و فرایندی است که در جریان تعامل‌های روزمره، تصمیم‌گیری‌های مشترک، مواجهه با دشواری‌ها و بازخوانی تجربه‌های مشترک ساخته و بازساخته می‌شود. صورت‌بندی «ما - بودگی فرایندی» در این پژوهش ناظر به همین کیفیت است؛ یعنی تجربه‌ای که در آن هویت مشترک زوجی به‌تدریج شکل می‌گیرد، تنظیم می‌شود، نسبت به خود آگاه می‌گردد، در بحران‌ها بازتعریف می‌شود و در نهایت می‌تواند به سطحی پایدارتر از زندگی مشترک دست یابد.

این یافته‌ها در امتداد مطالعاتی قرار می‌گیرند که «ما بودن» را از طریق شاخص‌های زبانی، روایت رابطه و استفاده از ضمائر جمع اول بررسی کرده‌اند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که کاربرد زبان مامحور در روابط زوجی با انسجام، رضایت، تنظیم

هیجان و کیفیت تعامل رابطه دارد (ویلسون و جارمکا، 2022؛ اوئله - کورتوا و همکاران، 2022، سایدر و همکاران، 2009؛ سیمونز و همکاران، 2005). یافته‌های پژوهش حاضر با این خط پژوهشی همسو است، اما آن را از سطح شاخص زبانی فراتر می‌برد. در روایت زوج‌ها، «ما» پیش از آنکه فقط در سطح واژه یا ضمیر ظاهر شود، در سطح تجربه‌ی زیسته شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، زبان مامحور در این پژوهش بیش از آنکه منشأ تجربه‌ی «ما بودن» باشد، بازتابی از کیفیتی عمیق‌تر در رابطه است؛ کیفیتی که در آن زوج‌ها به تدریج تجربه‌ها، مسائل و تصمیم‌های خود را در قالب یک هویت مشترک معنا می‌کنند. از سوی دیگر، یافته‌ها با نظریه‌هایی هم‌خوانی دارند که بر درهم‌تنیدگی شناختی، وابستگی متقابل و گسترش خود در روابط نزدیک تأکید کرده‌اند (آرون و همکاران، 1992؛ اگنیو و همکاران، 1998؛ روسبولت و ون‌لانگ، 2003). با این حال، داده‌های پژوهش حاضر نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» صرفاً در سطح بازنمایی شناختی یا ادغام دیگری در خود باقی نمی‌ماند، بلکه در کنش‌های روزمره و تنظیم‌های مداوم رابطه تحقق می‌یابد. مضمون «تنظیم رابطه بر پایه‌ی ما بودن» نشان داد که زوج‌ها «ما بودن» را نه به معنای حذف فردیت، بلکه به صورت حفظ هم‌زمان پیوند و تمایز تجربه می‌کنند. این یافته با مفهوم تمایز یافتگی خود در نظریه‌ی بوئن همسو است؛ زیرا در روایت مشارکت‌کنندگان، رابطه‌ی سالم رابطه‌ای نبود که در آن یکی از دو نفر در دیگری حل شود، بلکه رابطه‌ای بود که امکان «من بودن» و «ما بودن» را به‌طور هم‌زمان فراهم می‌کرد (بوئن^۱، 1978). از این منظر، تجربه‌ی «ما بودن» در زوج‌های مورد مطالعه را می‌توان نوعی «ما بودن» تمایز یافته دانست که در آن هویت مشترک نه از طریق حذف فردیت، بلکه از طریق حفظ هم‌زمان استقلال و تعلق تداوم می‌یابد.

همچنین مضمون «مشترک‌سازی مسئله» با ادبیات مقابله‌ی جمعی و مقابله‌ی دونفره هم‌راستا است؛ ادبیاتی که نشان می‌دهد زوج‌ها در روابط سازگارانه‌تر، فشارها و دشواری‌های زندگی را نه صرفاً به‌عنوان مشکل یکی از طرفین، بلکه به‌عنوان مسئله‌ای مشترک تجربه می‌کنند (لیونز و همکاران، 1998؛ بوندمن، 2005؛ فالکونیر و همکاران، 2015). با این حال، یافته‌های حاضر نشان داد که مشترک‌سازی مسئله صرفاً یک راهبرد حل مسئله نیست، بلکه تغییری در نحوه‌ی تجربه‌ی رابطه است. هنگامی که زوج‌ها مشکل را «مسئله‌ی ما» می‌فهمند، جایگاه خود را از دو فرد جداگانه در برابر یکدیگر به دو عضو یک رابطه در برابر یک چالش مشترک تغییر می‌دهند. همین جابه‌جایی در نقطه‌ی نگاه، زمینه‌ی مسئولیت‌پذیری متقابل، همکاری و تداوم تجربه‌ی «ما بودن» را فراهم می‌کند.

یافته‌های مربوط به «ماآگاهی در رابطه» نیز ابعاد مهمی از تحول هویت زوجی را آشکار ساخت. مشارکت‌کنندگان توصیف می‌کردند که در گذر زمان صرفاً در رابطه زندگی نمی‌کنند، بلکه به تدریج قادر می‌شوند خودِ رابطه را نیز مشاهده، فهم و دربار‌ه‌ی آن تأمل کنند. تشخیص الگوهای تکرارشونده‌ی تعامل و تلاش برای بازتنظیم رابطه بر پایه‌ی این آگاهی مشترک، بیانگر شکل‌گیری سطحی از آگاهی است که موضوع آن نه صرفاً خود یا دیگری، بلکه خودِ رابطه است. این یافته با دیدگاه‌های معاصر بین‌الذهانی^۲ همسو است؛ دیدگاه‌هایی که رابطه را صرفاً عرصه‌ی تبادل اطلاعات یا انتقال پیام میان دو فرد نمی‌دانند، بلکه آن را فضایی برای خلق معنا و ساختن فهم مشترک تلقی می‌کنند (بنجامین^۳، 2004؛ فگل^۴، 1993؛ استرن^۵، 2004). در روایت مشارکت‌کنندگان نیز زمانی که زوج‌ها به الگوهای تکرارشونده‌ی رابطه‌ی خود آگاه می‌شوند و دربار‌ه‌ی آن گفت‌وگو می‌کنند، صرفاً در حال توصیف رفتارها نیستند، بلکه در حال ساختن فهمی مشترک از رابطه‌اند. از این منظر، ماآگاهی را می‌توان نوعی توانایی مشاهده‌ی رابطه از موضع «ما» دانست؛ موضعی که در آن زوج‌ها از تمرکز صرف بر خود یا دیگری فاصله می‌گیرند و رابطه را به‌عنوان یک واقعیت مشترک مورد توجه قرار می‌دهند.

یافته‌های این بخش همچنین قابلیت تفسیر در پرتو مفهوم «دانش فرمانش نوع دوم» را دارند (فون فورستر^۶، 2003). در این دیدگاه، مشاهده‌گر بیرون از نظام قرار ندارد، بلکه خود بخشی از نظام مشاهده‌شده است. روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که زوج‌ها در فرایند ماآگاهی صرفاً رفتار یکدیگر را مشاهده نمی‌کنند، بلکه رابطه‌ای را مشاهده می‌کنند که خود نیز در شکل‌گیری آن سهیم‌اند. از این رو، تغییر رابطه نه از طریق اصلاح یک‌جانبه‌ی دیگری، بلکه از طریق آگاهی نسبت به الگوهای

1. Bowen
2. Intersubjective
3. Benjamin
4. Fogel
5. Stern
6. Von Foerster

مشترک و نقش متقابل هر دو نفر در شکل‌گیری آن‌ها رخ می‌دهد. این امر به‌ویژه در مضمون «بازتنظیم رابطه بر پایه‌ی آگاهی مشترک» آشکار بود؛ جایی که زوجها به جای جستجوی مقصر، به مشاهده‌ی چرخه‌هایی می‌پردازند که هر دو در شکل‌گیری آن سهیم هستند.

یافته‌های مربوط به «بازتعریف ما در بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار رابطه» نیز ابعاد مهمی از پویایی هویت زوجی را آشکار ساخت. برخلاف برخی رویکردهای سنتی که تعارض و بحران را عمدتاً نشانه‌ای از ضعف رابطه تلقی می‌کنند، روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که تجربه‌ی «ما بودن» دقیقاً در مواجهه با موقعیت‌های دشوار نیز آزموده، بازاندیشی و بازتعریف می‌شود. زوجها توصیف می‌کردند که در دوره‌هایی از زندگی مشترک، احساس پیوند و انسجام رابطه تضعیف شده و حتی معنای «ما بودن» برای آنان با تردید همراه شده است. با این حال، همین تجربه‌ها در بسیاری از موارد به بستری برای بازنگری در رابطه و بازسازی هویت مشترک تبدیل شده‌اند.

چنین برداشتی از بحران با دیدگاه‌هایی قابل مقایسه است که روابط صمیمانه را نظام‌هایی پویا و خودتحول‌بخش می‌دانند؛ نظام‌هایی که تداوم آن‌ها نه در فقدان تنش، بلکه در توانایی بازسازمان‌دهی خود در مواجهه با تنش‌ها تحقق می‌یابد. در روایت مشارکت‌کنندگان، بحران صرفاً یک رویداد آسیب‌زا نبود، بلکه لحظه‌ای بود که زوجها ناگزیر می‌شدند رابطه را دوباره موضوع تأمل قرار دهند و نسبت خود را با یکدیگر بازتعریف کنند. از این منظر، بحران نه صرفاً تهدیدی برای «ما بودن»، بلکه یکی از زمینه‌های شکل‌گیری سطوح عمیق‌تر آن است.

نتایج حاضر همچنین در امتداد ادبیات رشد پس از بحران در روابط زوجی قرار می‌گیرد؛ پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند عبور موفق از دشواری‌های زندگی می‌تواند به افزایش انسجام، صمیمیت و تعهد زوجین منجر شود (تدسکی و کالهن، 2004). با این حال، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد آنچه پس از بحران رخ می‌دهد صرفاً افزایش صمیمیت نیست، بلکه نوعی بازتعریف هویت رابطه‌ای است. زوجها پس از مواجهه با امکان فاصله یا گسست، رابطه را آگاهانه‌تر انتخاب می‌کنند و معنای تازه‌ای به «ما بودن» می‌بخشند. به همین دلیل، «بازساخت ما» در این پژوهش نه بازگشت به وضعیت پیشین، بلکه شکل‌گیری کیفیتی تازه از رابطه است که تجربه‌ی بحران نیز در آن ادغام و معناپردازی شده است.

مضمون «تثبیت تجربه‌ی ما» نیز نشان داد که در برخی روابط، هویت مشترک به سطحی عمیق‌تر از تجربه‌ی روزمره نفوذ می‌کند. در این مرحله، «ما بودن» دیگر صرفاً در تصمیم‌گیری‌ها یا تعامل‌های آشکار حضور ندارد، بلکه به بخشی از شیوه‌ی زیستن زوجها تبدیل می‌شود. یافته‌های این بخش با پژوهش‌هایی همسو است که بر شکل‌گیری هویت رابطه‌ای مشترک و روایت‌های مشترک زندگی در روابط پایدار تأکید کرده‌اند (مک‌آدامز، 2001؛ سینگر، 2004). با این حال، روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که روایت مشترک صرفاً بازگویی گذشته نیست، بلکه شیوه‌ای برای سازمان‌دهی تجربه و حفظ تداوم هویت زوجی در طول زمان است.

مضمون «مامحوری در روایت» هم نشان داد که زوجها گذشته، حال و حتی دشواری‌های رابطه را در قالب داستانی مشترک بازخوانی می‌کنند. در این روایت‌ها، اختلاف‌ها، ناکامی‌ها و بحران‌ها نیز بخشی از داستان «ما» محسوب می‌شوند، نه شواهدی بر شکست آن. این برداشت با رویکردهای روایت‌محور همخوان است که هویت را نه یک جوهر ثابت، بلکه روایتی در حال بازسازی می‌دانند. در تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان نیز هویت زوجی در قالب داستانی مشترک تداوم می‌یابد؛ داستانی که زوجها به‌طور مستمر آن را بازنویسی، بازتفسیر و بازمعنا می‌کنند.

در مجموع، کنار هم قرار گرفتن پنج مضمون استخراج‌شده نشان می‌دهد که تجربه‌ی «ما بودن» را نمی‌توان به یک متغیر روان‌شناختی، یک مهارت ارتباطی یا یک وضعیت ثابت فروکاست. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که «ما بودن» نوعی فرایند رابطه‌ای چندلایه است که از شکل‌گیری اولیه‌ی هویت مشترک آغاز می‌شود، از طریق تنظیم مداوم رابطه تداوم می‌یابد، با مآگاهی تعمیق پیدا می‌کند، در بحران‌ها بازتعریف می‌شود و در برخی روابط به سطحی پایدارتر از زندگی مشترک می‌رسد. بر این اساس، مفهوم «ما - بودگی فرایندی» که در این پژوهش صورت‌بندی شد، تلاشی برای توصیف همین پویایی

1. Tedeschi & Calhoun
2. McAdams
3. Singer

است؛ پویایی‌ای که در آن هویت مشترک زوجی نه یک دستاورد نهایی، بلکه فرایندی مستمر از شکل‌گیری، تنظیم، بازاندیشی، بازتعریف و تثبیت در بستر زندگی مشترک است.

برآیند کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تجربه‌ی «ما بودن» را نمی‌توان صرفاً به پیامدهایی نظیر رضایت زناشویی، صمیمیت یا کیفیت ارتباط تقلیل داد، بلکه این تجربه خود یکی از فرایندهای بنیادین سازمان‌دهنده‌ی زندگی زوجی است. در روایت مشارکت‌کنندگان، «ما بودن» نه وضعیتی ایستا و از پیش تثبیت‌شده، بلکه کیفیتی رابطه‌ای و در حال تحول بود که از شکل‌گیری اولیه‌ی هویت مشترک آغاز می‌شد، از طریق تنظیم مستمر رابطه تداوم می‌یافت، با آگاهی تعمیق پیدا می‌کرد، در بحران‌ها بازتعریف می‌شد و در برخی روابط به سطحی پایدارتر از زندگی مشترک می‌رسید. بر این اساس، یافته‌های پژوهش حاضر تصویری فرایندی از هویت مشترک زوجی ارائه می‌کند که در آن «ما بودن» پیوسته در جریان تعامل‌های روزمره، تجربه‌های مشترک و مواجهه با چالش‌های زندگی بازتولید می‌شود.

این صورت‌بندی می‌تواند دلالت‌های مهمی برای فهم و مداخله در روابط زوجی داشته باشد. یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که در کنار عوامل شناخته‌شده‌ای مانند الگوهای ارتباطی، تنظیم هیجان و ویژگی‌های فردی، کیفیت تجربه‌ی هویت مشترک نیز می‌تواند در فهم پویایی‌های روابط زوجی نقش مهمی ایفا کند. از این منظر، مداخله‌ی درمانی تنها به حل تعارض‌های مقطعی یا آموزش مهارت‌های ارتباطی محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند بر تقویت تجربه‌ی «ما بودن»، افزایش آگاهی رابطه‌ای، حفظ تعادل میان پیوند و تمایز، و کمک به بازسازی رابطه در دوره‌های دشوار زندگی نیز متمرکز باشد.

در عین حال، نتایج پژوهش حاضر باید در پرتو محدودیت‌های آن تفسیر شود. نخست آنکه مشارکت‌کنندگان پژوهش را زوج‌هایی تشکیل می‌دادند که رابطه‌ی خود را رضایت‌بخش و نسبتاً پایدار ارزیابی می‌کردند؛ از این‌رو تجربه‌ی «ما بودن» در روابط دارای تعارض مزمن، روابط در آستانه‌ی جدایی یا سایر اشکال روابط صمیمانه ممکن است ویژگی‌های متفاوتی داشته باشد. دوم آنکه یافته‌ها بر اساس روایت‌های بازنگرانه‌ی مشارکت‌کنندگان از تجربه‌های خود شکل گرفته است و بنابراین بازتاب نحوه‌ی معناپردازی آنان درباره‌ی رویدادهای گذشته نیز محسوب می‌شود.

با وجود این محدودیت‌ها، پژوهش حاضر کوشید فهمی پدیدارشناختی از تجربه‌ی «ما بودن» در زندگی زوجی ارائه کند. یافته‌ها نشان دادند که هویت مشترک زوجی نه صرفاً محصول آغاز رابطه و نه دستاوردی ثابت و نهایی است، بلکه فرایندی پویا است که در بستر زندگی مشترک پیوسته شکل می‌گیرد، تنظیم می‌شود، مورد بازاندیشی قرار می‌گیرد و در مواجهه با تجربه‌های تازه بازسازی می‌شود. از این منظر، «ما بودن» را می‌توان شیوه‌ای از زیستن رابطه دانست که در آن دو فرد در جریان تجربه‌های مشترک، به‌طور مستمر در حال ساختن و بازساختن جهانی مشترک هستند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش: تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

سهم نویسندگان: نویسندگان مسئول تمام مراحل پژوهشی را با همکاری تیم پژوهش مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی: این مقاله تحت حمایت مالی - معنوی جایی نبوده و نویسندگان هزینه‌های آن را تقبل نموده‌اند.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی: از کلیه‌ی زوج‌هایی که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

افشانی، عبدالملک و یوسفی، ناصر. (1403). اعتباریابی پرسشنامه ما بودن در افراد متأهل ایرانی. *خانواده‌پژوهی*، 20(1)، 39-24.

<https://doi.org/10.48308/jfr.20.1.24>

رحمتی، بیتا؛ فرحبخش، کیومرث؛ معتمدی، عبدالله و برجعلی، احمد. (1399). الگوی تحول «مایی» در زوج‌های موفق بر مبنای نظریه زمینه‌ای. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹ (۷۵)، 289-252.

<https://doi.org/10.29252/jcr.19.75.252>

رشیدی، فرنگیس؛ منیرپور، نادر و دوکانه‌ای فرد، فریده. (1401). مدل طلاق عاطفی براساس تمایز یافتگی با نقش میانجی ساختار شخصیت و تجربه مایی. *خانواده‌درمانی کاربردی*, 3 (2), 116-85.

<https://doi.org/10.22034/aftj.2022.303667.1188>

نوروزی، اعظم، منیرپور، نادر و میرزاحسینی، حسن. (۱۴۰۱). پایداری ازدواج بر اساس کیفیت رابطه والدین و دلبستگی: نقش میانجی خود شیفتگی، بیگانگی و تجربه مایی. *رویش روان‌شناسی*, ۱۱ (۵), 196-183.

<https://doi.org/20.1001.1.2383353.1401.11.5.6.1>

هرمزی، مریم؛ فرحبخش، کیومرث و غلامزاده جفره، مریم. (1403). بررسی کنش‌های ارتباطی در ازدواج‌های موفق (پژوهش کیفی). *پژوهش‌های مشاوره*, ۲۳ (۸۹), 61-36.

<http://irancounseling.ir/journal/article-1-1827-fa.html>

Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939–954.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939>

Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1992). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596–612.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>

Benjamin, J. (2014). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness 1. In *Relational Psychoanalysis*, Volume 4 (pp. 91-130). Routledge.

[doi:10.1002/j.2167-4086.2004.tb00151.x](https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2004.tb00151.x). PMID: 14750464.

Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/11031-002>

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2022). Intimate relationships. *Annual Review of Psychology*, 73, 309–334.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-011003>

Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology*, 5(3–4), 295–318.

<https://doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.295>

Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791–808.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.791>

De Jaegher, H., & Di Paolo, E. A. (2007). Participatory sense-making: An enactive approach to social cognition. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6, 485–507.

<https://doi.org/10.1007/s11097-007-9076-9>

Echterhoff, G., Higgins, E. T., & Levine, J. M. (2009). Shared reality: Experiencing commonality with others' inner states about the world. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 496–521.

<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01161.x>

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>

Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & Van Dellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648–673.

<https://doi.org/10.1037/a0039654>

Fogel, A. (1993). Developing through relationships. University of Chicago Press.

- Fraser, V. H., & Duxbury, L. (2026). You stay, I'll go: Modelling how couples make the decision for one partner to leave a calling. *Employee Relations: The International Journal*, 48(1), 87–105.
<https://doi.org/10.1108/ER-02-2025-0132>
- Gallagher, S. (2020). *Action and interaction*. Oxford University Press.
- 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>
- Hardin, C. D., & Higgins, E. T. (1996). Shared reality: How social verification makes the subjective objective. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: The interpersonal context* (Vol. 3, pp. 28–84). Guilford Press.
- Ireland, M. E., Slatcher, R. B., Eastwick, P. W., Scissors, L. E., Finkel, E. J., & Pennebaker, J. W. (2011). Language style matching predicts relationship initiation and stability. *Psychological Science*, 22(1), 39–44.
<https://doi.org/10.1177/0956797610392928>
- Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. L., & Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 579–605.
<https://doi.org/10.1177/0265407598155001>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Ouellet-Courtois, C., Gravel, C., & Gouin, J.-P. (2022). A longitudinal study of “we-talk” as a predictor of marital satisfaction. *Personal Relationships*, 30(1), 132–147.
<https://doi.org/10.1111/pere.12463>
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Taylor & Frances/Routledge.
<https://www.routledge.com/Couple-Burnout-CausesandCures/Pines/p/book/9780415916325>
- Rohrbaugh, M. J., Shoham, V., Skoyen, J. A., Jensen, M., & Mehl, M. R. (2008). We-talk, communal coping, and cessation success in a couple-focused intervention for health-compromised smokers. *Family Process*, 47(1), 107–121.
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2008.00236.x>
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
<https://doi.org/10.1037/a0016950>
- Simmons, R. A., Gordon, P. C., & Chambless, D. L. (2005). Pronouns in marital interaction: What do “you” and “I” say about marital health? *Psychological Science*, 16(12), 932–936.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01639.x>
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437–460.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). Sage.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W. W. Norton & Company.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Von Foerster, H. (2003). *Understanding understanding: Essays on cybernetics and cognition*. Springer.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 45(4), 841–849.
<https://doi.org/10.2307/351796>
- Wilson, S. J., Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Andridge, R., Peng, J., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2022). Does it matter whether we or I talk about us? Distinguishing we-talk in couples’

conflict discussions and partners' private thoughts before and after conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 1103–1127.
<https://doi.org/10.1177/02654075211051116>