

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شماره کتابشناسی ملی:	۴۵۱۰۳۸۹	شماره کتابشناسی ملی:	۴۵۱۰۳۸۹
عنوان و نام پدیدآور:	معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم با تأکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) / تألیف علی‌اکبر سیف.	عنوان و نام پدیدآور:	معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم با تأکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) / تألیف علی‌اکبر سیف.
مشخصات نشر:	تهران: دیدار، ۱۳۹۵	مشخصات نشر:	تهران: دیدار، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری:	۱، ۳۴۱؛ وزیر	مشخصات ظاهری:	۱، ۳۴۱؛ وزیر
یادداشت:	واژه‌نامه.	یادداشت:	واژه‌نامه.
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۳۰۱-۳۰۳.	یادداشت:	کتابنامه: ص. ۳۰۱-۳۰۳.
موضوع:	شناخت‌درمانی	موضوع:	شناخت‌درمانی
موضوع:	Cognitive therapy:	موضوع:	Cognitive therapy:
موضوع:	روان‌شناسی شناختی	موضوع:	روان‌شناسی شناختی
موضوع:	Cognitive psychology:	موضوع:	Cognitive psychology:
موضوع:	روان‌درمانی	موضوع:	روان‌درمانی
موضوع:	Psychotherapy:	موضوع:	Psychotherapy:
موضوع:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	موضوع:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع:	Acceptance and commitment therapy:	موضوع:	Acceptance and commitment therapy:
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۲	رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۵: ۹ س ۹ / ش ۹ / RC ۴۸۹	رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۵: ۹ س ۹ / ش ۹ / RC ۴۸۹
سرشناسه:	سیف، علی‌اکبر، ۱۳۲۰ -	سرشناسه:	سیف، علی‌اکبر، ۱۳۲۰ -
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا	وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا

معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم

با تأکید بر

درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)

تألیف

دکتر علی اکبر سیف

استاد روانشناسی تربیتی



نشر دیدار

Introduction to Behavioral and Cognitive Therapies of  
First, Second, and Third Generations with Emphasis on  
**Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

Ali-Akbar Saif, Ph. D.

Professor of Educational Psychology

Didar Publesher, 2017



نشر دیدار

www.didavarbook.com  
info@didavarbook.com

معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم

با تأکید بر

**درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)**

دکتر علی‌اکبر سیف

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۵

جلد ۱۵۵۰

حروفچینی: شبستری

چاپ شاهین، صحافی امیر

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز بخش:



کتاب دیدار

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانمهر شرقی، پلاک ۸۴، ساختمان دیدار، طبقه اول  
تلفن ۶۶۹۵۴۷۴۸ (خط ۸)، تلفکس ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت ۲۴۰,۰۰۰ ریال

## فهرست محتوایی (مختصر)

پیش‌گفتار ..... ۱۵

### دفتر اول:

#### معرفی نسل‌های اول و دوم و سوم درمان‌های رفتاری و شناختی

- فصل ۱: مفاهیم و قوانین بنیادی روانشناسی یادگیری ..... ۲۳
- فصل ۲: درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم ..... ۵۱
- فصل ۳: درمان‌های رفتاری-شناختی نسل سوم ..... ۶۵

### دفتر دوم:

#### درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)

- بخش یک: بنیادهای فلسفی و نظری درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) ..... ۸۵
- فصل ۴: فلسفه زیربنای درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) ..... ۸۷
- فصل ۵: نظریه چهارچوب رابطه‌ای ..... ۱۰۱
- فصل ۶: یادگیری روابط بین محرک‌ها ..... ۱۲۳
- فصل ۷: رفتار هدایت‌شده به وسیله قاعده ..... ۱۳۷
- فصل ۸: امتیازها و مشکلات زبان ..... ۱۴۹
- بخش دو: مفاهیم درمانی اکت ..... ۱۶۱
- فصل ۹: نرمش ناپذیری روانشناختی ..... ۱۶۳
- فصل ۱۰: نرمش‌پذیری روانشناختی ..... ۱۷۱

بخش سه: فنون درمانی اکت.....	۱۷۷
فصل ۱۱: پذیرش و گسستن.....	۱۷۹
فصل ۱۲: زمان حال و خود به‌عنوان بافت (چشم‌انداز).....	۱۹۷
فصل ۱۳: ارزش عمل تعهد شده.....	۲۱۵
فصل ۱۴: کاربرد بالینی نمونه‌ای از کاربرد درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت).....	۲۳۱
فصل ۱۵: ذهن‌آگاهی (کنترل توجه یک روش درمانی).....	۲۴۷
بخش چهار: ابزارهای اندازه‌گیری.....	۲۶۵
منابع فارسی.....	۳۰۱
منابع انگلیسی.....	۳۰۳
واژه‌نامه انگلیسی-فارسی.....	۳۰۹
واژه‌نامه فارسی-انگلیسی.....	۳۱۹
فهرست موضوعی (نمایه).....	۳۲۹

## فهرست محتوایی (مفصل)

پیش‌گفتار..... ۱۵

### دفتر اول:

#### معرفی درمان‌های نسل اول و دوم و سوم درمان‌های رفتاری و شناختی

۲۳	فصل ۱. مفاهیم و قوانین بنیادی روانشناسی یادگیری.....
۲۴	رفتار.....
۲۵	تعریف رفتار.....
۲۵	رفتار پاسخگر و رفتار کنشگر.....
۲۷	رفتار آشکار و رفتار نهان.....
۲۷	شناخت.....
۲۷	یادگیری.....
۲۸	تعریف یادگیری.....
۳۲	انواع یادگیری.....
۳۳	یادگیری‌های غیر تداغی‌گرا.....
۳۳	حساس‌شدگی.....
۳۳	خوگیری.....
۳۴	یادگیری‌های تداغی‌گرا.....
۳۴	شرطی‌سازی پاسخگر.....
۳۷	نمونه دیگری از شرطی کردن رفتار پاسخگر در انسان.....
۳۸	خاموشی رفتار پاسخگر.....
۳۸	نمونه‌ای از خاموش کردن رفتار پاسخگر در انسان.....
۳۹	تعمیم و تمیز محرک.....

۴۰	شرطی شدن در سطح بالاتر
۴۱	شرطی سازی کنشگر
۴۲	نمونه‌ای از شرطی سازی کنشگر (تقویت مثبت) در انسان
۴۲	نمونه‌ای از شرطی سازی کنشگر (تقویت منفی) در انسان
۴۳	تنبیه رفتار کنشگر
۴۴	خاموشی رفتار کنشگر
۴۵	تعمیم و تمیز محرک
۴۶	تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ
۴۶	کنترل محرکی
۴۸	یادگیری اجتماعی
۴۹	تقلید
۵۰	یادگیری رابطه‌ای
۵۱	<b>فصل ۲: درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم</b>
۵۲	روش‌های درمانی نسل اول: رفتاردرمانی
۵۳	عوامل مؤثر در پیدایش رفتاردرمانی
۵۵	انتقاد از رفتاردرمانی
۵۷	روش‌های درمانی نسل دوم: درمان‌های شناختی-رفتاری
۶۰	انتقاد از رفتاردرمانی شناختی (سی بی تی)
۶۲	روش‌های درمان نسل سوم: ذهن آگاهی و پذیرش
۶۵	<b>فصل ۳: معرفی درمان‌های رفتاری-شناختی نسل سوم</b>
۶۶	شباهت‌ها و تفاوت‌های میان روش‌های درمانی نسل سوم
۶۹	شناخت‌درمانی براساس ذهن آگاهی
۷۰	درمان فراشناختی
۷۲	رفتاردرمانی دیالکتیکی
۷۴	درمان وابسته به پذیرش و تعهد
	تفاوت‌های بین درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) و درمان‌های
۷۵	شناختی-رفتاری (سی بی تی)
۷۵	تفاوت‌های مربوط به فرض‌های زیربنایی
۷۹	تفاوت‌های مربوط به روش‌ها و فنون درمان



دفتر دوم:

درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)

۸۵	بخش یک: بنیادهای فلسفی و نظری درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت).....
۸۷	فصل ۴: فلسفه زیربنای درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت).....
۸۸	تحلیل رفتار.....
۸۹	تمایز بین کنترل و تأثیر.....
۹۰	فلسفه زیربنای درمان وابسته به پذیرش و تعهد.....
۹۰	فلسفه علم.....
۹۱	رابطه فلسفه با علم.....
۹۱	انواع فلسفه‌های علم.....
۹۱	صورت‌گرایی.....
۹۲	واقع‌گرایی عنصری.....
۹۳	پراگماتیسم (عمل‌گرایی).....
۹۴	بافت‌گرایی کارکردی.....
۹۵	مفهوم حقیقت در بافت‌گرایی کارکردی.....
۹۶	هستی‌شناسی.....
۹۷	دوری‌گزینی از هستی‌شناسی.....
۱۰۱	فصل ۵: نظریه چهارچوب رابطه‌ای.....
۱۰۲	تعریف نظریه چهارچوب رابطه‌ای.....
۱۰۳	تعریف رفتار و بافت در نظریه چهارچوب رابطه‌ای.....
۱۰۵	پیدایش نظریه چهارچوب رابطه‌ای.....
۱۰۶	زبان انسان.....
۱۰۶	تعریف زبان.....
۱۰۷	رابطه رویکردهای مختلف روان‌درمانی با زبان.....
۱۰۹	تعریف چهارچوب در نظریه چهارچوب رابطه‌ای.....
۱۱۰	تعریف چهارچوب بندی رابطه‌ای.....
۱۱۱	اهمیت چهارچوب بندی رابطه‌ای.....
۱۱۲	انواع چهارچوب‌های رابطه‌ای.....
۱۱۲	چهارچوب هماهنگی.....

۱۱۳	چهارچوب مخالفت
۱۱۳	چهارچوب تمایز
۱۱۴	چهارچوب مقایسه
۱۱۴	چهارچوب سلسله‌مراتبی
۱۱۶	چهارچوب زمانی
۱۱۷	چهارچوب روابط فضایی
۱۱۸	چهارچوب رابطه‌ای شرطی و علی
۱۱۸	چهارچوب رابطه‌ای نشانگر
۱۱۹	ارتباط نظریه چهارچوب رابطه‌ای با درمان وابسته به پذیرش و تعهد
۱۲۳	<b>فصل ۶: یادگیری روابط بین محرک‌ها</b>
۱۲۵	رابطه غیر دلخواهی (واقعی) و رابطه دلخواهی (غیر واقعی) بین محرک‌ها
۱۲۷	ویژگی‌های یادگیری روابط بین محرک‌ها
۱۳۰	تبدیل‌پذیری محرک
۱۳۲	اهمیت پدیده تبدیل‌پذیری محرک در انسان
۱۳۷	<b>فصل ۷: رفتار هدایت‌شده به وسیله قاعده</b>
۱۳۸	تعریف قاعده
۱۳۹	تعریف رفتار هدایت‌شده به وسیله قاعده
۱۳۹	چگونگی تأثیرگذاری قاعده بر رفتار
۱۴۱	امتیازها و مشکلات رفتار هدایت‌شده به وسیله قاعده
۱۴۲	انواع رفتارهای هدایت‌شده به وسیله قاعده
۱۴۳	پذیرفتن
۱۴۴	پیروی کردن
۱۴۶	افزودن
۱۴۹	<b>فصل ۸: امتیازها و مشکلات زبان</b>
۱۵۱	سرچشمه رنج انسان
۱۵۲	تکامل زبان در انسان
۱۵۲	نقش حل مسئله زبان و مشکلات ناشی از آن
۱۵۵	زبان و مشکلات هیجانی
۱۵۷	درد تمیز و درد کثیف

۱۵۹	اهمیت زبان در فرایند روان‌درمانی
۱۶۱	بخش دو: مفاهیم درمانی اکت
۱۶۳	فصل ۹: نرمش ناپذیری روانشناختی (الگوی آسیب‌شناسی روانی)
۱۶۵	افسانه بیماری روانی
۱۶۹	مفهوم سلامت و بیماری روانی در درمان وابسته به پذیرش و تعهد
۱۷۰	الگوی نرمش ناپذیری روانشناختی
۱۷۱	فصل ۱۰: نرمش روانشناختی (الگوی سلامت روانی)
۱۷۴	ویژگی‌های الگوی نرمش روانشناختی
۱۷۵	سبک‌های پاسخ نرمش روانشناختی
۱۷۷	بخش سه: فنون درمانی اکت
۱۷۹	فصل ۱۱: پذیرش و گسستن
۱۸۱	سبک پاسخ باز: پذیرش و گسستن
۱۸۱	اجتناب تجربه‌ای و پذیرش
۱۸۲	اجتناب تجربه‌ای
۱۸۶	پذیرش
۱۹۱	پیوستن و گسستن
۱۹۱	پیوستن شناختی
۱۹۴	رابطه بین پیوستن شناختی با اجتناب تجربه‌ای
۱۹۴	گسستن شناختی
۱۹۷	فصل ۱۲: زمان حال و خود به عنوان بافت (چشم‌انداز)
۱۹۸	سبک پاسخ تمرکز: زمان حال و خود به عنوان بافت
۱۹۹	زمان حال
۲۰۰	تعریف توجه
۲۰۱	تعریف حضور
۲۰۱	ذهن آگاهی
۲۰۲	خود
۲۰۲	خود مفهوم‌سازی شده
۲۰۴	خود به عنوان آگاهی در حال وقوع
۲۰۶	خود به عنوان بافت (خود مشاهده‌گر)

۲۱۰	خودهای سه‌گانه و مسائل بالینی
۲۱۲	فن درمانی اکت
۲۱۲	روحانیت و حس متعالی
۲۱۳	درمان وابسته به پذیرش و تعهد و روحانیت
۲۱۵	<b>فصل ۱۳: ارزش و عمل تعهدشده</b>
۲۱۶	سبک پاسخ‌درگیر: ارزش‌ها و تعهد به عمل
۲۱۶	ارزش‌ها
۲۱۹	تعریف ارزش
۲۲۰	مقایسه ارزش با هدف
۲۲۰	زیستن مطابق با ارزش
۲۲۲	عمل تعهدشده
۲۲۳	رابطه عمل تعهدشده با ارزش
۲۲۴	عمل تعهدشده و روش‌های رفتاردرمانی سنتی
۲۲۴	رویاریویی
۲۲۵	یک مورد بالینی استفاده از روش رویاریویی در اکت
۲۳۱	<b>فصل ۱۴: کاربرد بالینی: نمونه‌ای از کاربرد درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)</b>
۲۳۲	مثال موردی
۲۴۷	<b>فصل ۱۵: ذهن آگاهی (کنترل توجه) یک روش درمانی</b>
۲۴۸	پیشینه ذهن آگاهی
۲۴۹	تعریف ذهن آگاهی
۲۵۱	هشیاری
۲۵۳	آگاهی
۲۵۴	نتیجه‌گیری
۲۵۵	تمرین‌های ذهن آگاهی
۲۵۵	انواع تمرین‌های ذهن آگاهی
۲۵۸	تمرین معاینه کل بدن
۲۶۰	تمرین قدم‌زدن در سکوت
۲۶۱	تمرین در ضمن فعالیت‌های روزانه
۲۶۳	جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی

۲۶۵	بخش چهار: ابزارهای اندازه‌گیری
۲۶۷	ابزار ۱: پرسشنامه پذیرش و عمل - ۴۹ سؤالی (ای ای کیو)
۲۷۳	ابزار ۲: پرسشنامه پذیرش و عمل تجدیدنظر شده - ۱۹ سؤالی (ای ای کیو آر)
۲۷۷	ابزار ۳: پرسشنامه پذیرش و عمل ۲-۱۰ سؤالی (ای ای کیو - ۲)
۲۸۱	ابزار ۴: پرسشنامه پذیرش و عمل ۲-۷ سؤالی، یک عاملی (ای ای کیو - ۲)
۲۸۵	ابزار ۵: پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (اف اف کیو)
۲۹۱	ابزار ۶: پرسشنامه زندگی کردن با ارزش (وی ال کیو)
۲۹۱	سنجش مواظبت شخصی بخش ۱
۲۹۵	ابزار ۷: پرسشنامه زندگی کردن با ارزش (وی ال کیو)
۲۹۵	سنجش مواظبت شخصی بخش ۲
۳۰۱	منابع فارسی
۳۰۳	منابع انگلیسی
۳۰۹	واژه‌نامه انگلیسی-فارسی
۳۱۹	واژه‌نامه فارسی-انگلیسی
۳۲۹	فهرست موضوعی (نمایه)

## پیش‌گفتار

من در پیش‌گفتار خود بر ترجمه فصلی از کتاب نظریه‌های شناختی و رفتاری در فعالیت بالینی، که به صورت کتاب کوچکی با عنوان درمان با روش حل مسئله در زمستان ۱۳۹۲ به چاپ رسید، وعده کرده بودم که به تدریج سایر فصل‌های آن کتاب را ترجمه کنم و به چاپ برسانم. به وعده خود وفا کردم و فصل دیگری از آن کتاب را به فارسی برگرداندم و در بهار ۱۳۹۴ در کتابچه دیگری با عنوان درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) به چاپ رساندم.

مطالعه و ترجمه آن معرفی مختصر درباره درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) موجب شد که نسبت به آن رویکرد علاقه‌مند شدم و به دامنه مطالعه‌ام درباره آن افزودم. منابع اصلی رویکرد اکت، از اوایل پدید آمدن آن در اواخر قرن بیستم میلادی تا سال ۲۰۱۶، را تهیه کردم و به مطالعه و یادگیری آنها پرداختم. هرچه بیشتر درباره اکت و پشتوانه نظری آن آموختم، بیشتر جذب آن شدم. رویکرد درمان وابسته به پذیرش و تعهد به چند دلیل مرا شیفته خود کرد.

۱. نخست اینکه این رویکرد جوانه شاداب و استواری از بدنه علم نیرومند رفتارگرایی و ادامه‌دهنده رفتاردرمانی سنتی و به گونه‌ای تکمیل‌کننده کتاب دیگری از من با عنوان تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روش‌ها است که ویرایش نخست آن در سال ۱۳۷۳ به چاپ رسید و ویرایش دوم آن در سال ۱۳۷۸ کتاب برگزیده سال شد و اکنون به ویرایش سوم و چاپ بیست‌ویکم رسیده است.

هیزا<sup>۱</sup>، استروساهل<sup>۲</sup>، و ویلسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۲)، سه تن از بنیان‌گذاران اکت، در پیوند این رویکرد با رفتاردرمانی سنتی، گفته‌اند

به رغم علاقه‌مندی شدید به شناخت و هیجان، درنهایت، درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) شکلی از رفتاردرمانی اصیل است، به دو دلیل: نخست اینکه آن نوعی درمان است که بر پایه اصول رفتاری بنا نهاده شده است و، از لحاظ نظری، ریشه‌های آن عمیقاً در رفتارگرایی جا دارند. دوم اینکه، مبنای آن رفتاری است. هدف نهایی اکت گسترش الگوهای رفتاری است که برای مراجع مفید باشند، و هیچ چیز دیگری موفقیت به حساب نمی‌آید. (ص ۳۲۷)

۲. دلیل دیگر علاقه‌مندی من به رویکرد اکت تحلیل جالب و بدون سابقه آن از زبان است. روانشناسی به‌طور کل و رفتارگرایی به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و بارورترین شاخه‌های علم روانشناسی، با وجود اینکه بسیاری از مسائل را حل و فصل کرده، از عهده تحلیل زبان و چگونگی شکل‌گیری آن به خوبی برنیامده بودند. بنا به گفته ویلاته<sup>۴</sup>، ویلاته و هیز (۲۰۱۶)، ”زبان پدیده‌ای بود که فراتر از محدوده تفکر رفتاری به نظر می‌رسید؛ و چنین فرض می‌شد که زبان یک توانایی ممتاز انسانی است که یک رویکرد طبیعت‌گرایانه و کل‌نگرانه به روانشناسی نمی‌تواند آن را تبیین کند“ (ص ۳). نظریه‌های سنتی یادگیری انواع یادگیری‌ها – از خوگیری و حساس‌شدگی گرفته تا شرطی‌شدن‌های پاسخگر و کنشگر و یادگیری اجتماعی – را روشن ساخته بودند بجز یادگیری زبان در انسان. رویکرد اکت نخستین کوششی است که به جدّ به زبان پرداخته و به کمک نظریه ویژه‌اش نظریه چهارچوب رابطه‌ای توجیه تازه‌ای از یادگیری زبان به دست داده است.

در نظریه چهارچوب رابطه‌ای کوشش به عمل آمده تا ویژگی‌های بنیادین زبان و شناخت انسان تبیین شوند، و این کار عمدتاً از طریق مجموعه‌ای اصول رفتاری وابسته به هم انجام گرفته است. یکی از فرض‌های اساسی این نظریه آن است که ”شناخت از جنس رفتار است و پدیده‌های شناختی رفتارهایی به حساب می‌آیند که به وسیله اجتماع شکل داده شده‌اند“ (سزابو، لانگ، ویلاته، و هیز، ۲۰۱۵، ص ۱۳۴) همچنین نظریه چهارچوب رابطه‌ای ”با این استدلال ویتگنشتاین [فیلسوف سرشناس

علم] توافق دارد که زبان نوعی بازی اجتماعی است نه یک نظام بازنمایی“ (ص ۱۱۷) هیز و همکاران (۲۰۰۲) در کتاب معروف، نظریه چهارچوب رابطه‌ای: یک توجیه پس‌اسکینری از زبان و شناخت انسان، گفته‌اند

نظریه چهارچوب رابطه‌ای یک توجیه کاملاً روانشناختی از زبان و شناخت انسان به دست می‌دهد؛ یعنی اینکه رویدادهای کلامی را به عنوان فعالیت [فرآیند] می‌نگرد نه محصول [فرآورده]. تأکید بر محصولات رفتاری که نوعاً در زمینه‌هایی چون زبان‌شناسی<sup>۱</sup> صورت می‌گیرد به توجیه روانشناختی درستی نمی‌انجامد. تأکید کردن بر محصولات کلامی سریعاً به یک تحلیل برحسب ویژگی‌های ساختاری زبان می‌انجامد که در آن ماهیت بافتی، تاریخی، و تعاملی رویدادهای کلامی تا اندازه‌ای نادیده گرفته می‌شوند یا مبهم جلوه داده می‌شوند. یک رویکرد روانشناختی از طریق تحلیل اعمال کلامی که بر ماهیت تحولی و تعاملی رویدادهای رفتاری مبتنی باشد بهتر نتیجه می‌دهد. (ص ۲۲)

ویلاته، ویلاته، و هیز (۲۰۱۶)، درباره نظریه چهارچوب رابطه‌ای، گفته‌اند “نظریه چهارچوب رابطه‌ای یک رویکرد کاملاً نو نسبت به تفکر درباره زبان و شناخت است. آن رویکردی است که به خلاف هنجارهای فرهنگی غالب حرکت می‌کند و فرد در کنار آمدن با آن نیازمند بازآزمایی فرض‌های فلسفی و جهان‌بینی خودش است – فرایندی که می‌تواند به اندازه‌ای که آشفته‌کننده است آزادی‌بخش باشد“ (ص X)

۳. باز هم دلیل دیگر علاقه‌مندی من به رویکرد اکت این است که (همسو با آنچه در کتاب تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روش‌ها آمده) این رویکرد، به عنوان یک رویکرد بالینی، هیچ‌گونه ادعایی درباره وجود بیماری روانی، به قیاس بیماری جسمانی، نکرده است. “از لحاظ روانشناختی، داشتن افکار و احساس‌های نامطلوب به اندازه داشتن افکار و احساس‌های مطلوب معرف سلامت روانی است“ (هیز، استروساهل، و ویلسون، ۲۰۱۲، ص ۲۳). بنابراین، در رویکرد بالینی اکت، به خلاف روش‌های درمانی پیش از آن، هیچ کوششی برای تغییر افکار و هیجان‌های نامطلوب به عمل نمی‌آید و، در عوض، به افراد کمک می‌شود تا آنها را به عنوان ویژگی‌های بهنجار خود بپذیرند.



به باور بنیان‌گذاران درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت)، رنج بردن انسان و ناملايمات روانشناختی او پدیده‌ای فراگیر و مبارزه‌ناپذیر است. بنا به گفته ویلاته، ویلاته، و هیز (۲۰۱۶)،

هستی انسان متضمن چالش‌های اجتناب‌ناپذیر است: کسانی را که می‌شناسیم ممکن است صدمه ببینند و افراد نزدیک به ما خواهند مرد... نقش آدم‌ها تغییر می‌کند: دوستان و عشاق به ما خیانت خواهند کرد. درد اجتناب‌ناپذیر است، و از برکت گرایش‌های نمادین ما به آسانی این درد را به یاد می‌آوریم و در هر لحظه می‌توانیم آن را به هشیاری بسپاریم... با این حال، درد زیاد، به خودی خود، علت کافی برای رنج واقعی انسان نیست. آنچه مسبب درد واقعی انسان است رفتار نمادین (زبان) است. (صص ۱۴۸ و ۱۹)

۴. امتیاز بزرگ دیگر درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) که موجب علاقه‌مندی من به آن شده این است که، گرچه در زمره روش‌های روان‌درمانی قرار دارد، اما از پشتوانه فلسفی و نظری نیرومندی برخوردار است.

\* \* \*

من در این کتاب کوشیده‌ام تا، علاوه بر معرفی درمان وابسته به پذیرش و تعهد، سیر تحول تاریخی درمان‌های رفتاری و شناختی را از بدو پیدایش تا کنون به اختصار بیان کنم تا خواننده تصویر روشن‌تری از آنچه درمان‌های نسل اول و دوم و سوم نامیده شده‌اند کسب نماید. از این رو کتاب را در دو قسمت کلی - دو دفتر - تدوین کرده‌ام. دفتر اول شامل معرفی و تاریخچه مختصر رویکردهای درمانی نسل‌های اول و دوم و سوم در دو فصل است. علاوه بر این دو فصل، دفتر اول فصل دیگری را شامل است با عنوان "مفاهیم و قوانین بنیادی روانشناسی یادگیری". هدف از تدوین این فصل آشنا ساختن خوانندگانی است که با اصول و قوانین روانشناسی یادگیری آشنایی کامل ندارند و چون در جای جای کتاب به این اصول اشاره شده است بی‌اطلاعی از آنها ممکن است از فهم کامل مطالب جلوگیری کند.

دفتر دوم (درمان وابسته به پذیرش و تعهد) شامل چهار بخش و ۱۲ فصل است. بخش یک "بنیادهای فلسفی و نظری اکت" ۵ فصل عمده کتاب را به خود اختصاص داده است. بخش دو "مفاهیم درمانی اکت" شامل ۲ فصل و بخش سه "روش‌ها و

فنون درمانی“ شامل ۵ فصل‌اند. بخش چهار دربرگیرنده ابزارهای مختلف مورد استفاده در درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) همراه با نمره‌گذاری و تفسیر نتایج است.

از آنجا که کتاب‌های موجود به زبان فارسی دربارهٔ اکت عموماً به جنبه‌های بالینی آن پرداخته و به مبانی نظری و خاستگاه علمی آن عنایت چندانی نداشته‌اند، در کتاب حاضر کوشش به عمل آمده تا ریشه‌های فلسفی و علمی رویکرد اکت توضیح داده شود و، از این رو، ۵ فصل مهم کتاب به مبانی فلسفی و نظری آن اختصاص یافته‌اند. مخصوصاً نظریهٔ چهارچوب رابطه‌ای که نظریهٔ ویژه اکت درباره شکل‌گیری زبان و شناخت و تأثیر آن بر توفیق و سعادت‌مندی انسان، از یک سو، و رنج و گرفتاری‌های او، از سوی دیگر، است تأکید زیاد شده است.

\* \* \*

اوایل اردیبهشت سال ۱۳۹۴ کتابچهٔ درمان وابسته به پذیرش و تعهد (اکت) از چاپ بیرون آمد و روانهٔ بازار شد. از آن تاریخ تاکنون من تمام وقت مفیدم را به مطالعه دربارهٔ رویکرد اکت و نوشتن کتاب حاضر اختصاص داده‌ام. و در این رهگذر بسیار چیزهای تازه یاد گرفته و فراوان لذت برده‌ام. امیدوارم برای خوانندگان نیز آموزنده و لذت‌بخش باشد.

خانم فاطمه (انوشه) خرمی در تصحیح نمونه‌های چاپی و تدوین فهرست‌های کتاب به من کمک کرده‌اند. از ایشان سپاسگزارم.

دکتر علی‌اکبر سیف

آذر ۱۳۹۵

## دفتر اول

معرفی درمان‌های شناختی و رفتاری  
نسل‌های اول و دوم و سوم

# فصل ۱

مفاهیم و قوانین بنیادی روانشناسی یادگیری

از آنجا که در این کتاب بارها به مفاهیم و قوانین مختلف روانشناسی یادگیری اشاره شده، این فصل به معرفی شناخته‌شده‌ترین و پرکاربردترین آنها اختصاص یافته است. مطالعه این فصل خوانندگان را در فهم و یادگیری موضوع‌های مختلف بحث شده در کتاب یاری می‌دهد. می‌توانستیم، به جای این فصل، هر جا که در متن کتاب به یک مفهوم یا قانون یادگیری اشاره شده است در پانویست صفحه مربوط به آن توضیحات ضروری را بیاوریم. اما، این کار احتمالاً موجب حواس‌پرتی خواننده و قطع جریان طبیعی مطالعه او می‌شد.

این فصل، علاوه بر آماده‌ساختن یادگیرندگان برای یادگیری مطالب فصل‌های بعدی کتاب، آنها را با مفاهیم و قوانین بنیادی روانشناسی یادگیری آشنا می‌سازد. از این رو، مطالعه و فراگیری موضوع‌های بحث شده در این فصل را، به ویژه به کسانی که با مفاهیم روانشناسی یادگیری آشنایی کافی ندارند، توصیه می‌کنیم.

\* \* \*

موضوع‌های مطرح‌شده در این فصل کتاب عمدتاً از منابع زیر برگرفته شده‌اند:

۱. روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزش، تألیف دکتر علی‌اکبر سیف.
۲. تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روش‌ها، تألیف دکتر علی‌اکبر سیف.
۳. مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، تألیف اُلسون<sup>۱</sup> و هرگنهان<sup>۲</sup>، ترجمه دکتر علی‌اکبر سیف.

## رفتار

پیش از توضیح درباره اصول و قوانین یادگیری، لازم است مفاهیم و اصطلاحات وابسته به این اصول و قوانین را توضیح دهیم. از آنجا که مهم‌ترین آنها رفتار<sup>۳</sup> است ابتدا آن را توضیح می‌دهیم.

## تعریف رفتار

ساده‌ترین تعریفی که از اصطلاح رفتار به عمل آمده عبارت است از عملی که از فرد سرمی‌زند یا سخنی که به زبان می‌آورد. اما، تعریف فنی و دقیق‌تر آن بدین قرار است: هر فعالیتی که ارگانیسم (جاندار) انجام می‌دهد و به وسیله ارگانیسمی دیگر یا یک ابزار اندازه‌گیری قابل مشاهده یا اندازه‌گیری است. بنا به این تعریف، رفتار هم شامل حرکات بیرونی می‌شود (مانند حرکات سر و دست، سخن‌گفتن، نوشتن، راه‌رفتن، و غیره)، هم حرکات درونی (مانند ضربان قلب، اتساع شرائین، انبساط مثانه، و جز اینها)، و هم فعالیت‌های غددی (مانند ترشح بزاق یا ترشح هورمون) (ریس، ۱، ۱۹۷۸). هیز، استروساهل، و ویلسون (۲۰۱۲)، اصطلاح رفتار را به رفتار آشکار<sup>۲</sup>، رفتار شناختی<sup>۳</sup>، و رفتار هیجانی<sup>۴</sup> گسترش داده‌اند. آنان در تعریف رفتار به عنوان دربرگیرنده این مفاهیم گفته‌اند:

فعالیتی که ما درباره‌اش صحبت می‌کنیم هرگونه فعالیت و تمامی فعالیت‌هایی است که هر شخص (و گاهی تنها یک شخص) می‌تواند آن را مشاهده و پیش‌بینی کند و بر آن تأثیر بگذارد. پس آن چه چیزی را شامل نمی‌شود؟ آن هرگونه عمل فرضی را که هیچ‌کس (حتی خود فرد) نمی‌تواند آن را مستقیماً شناسایی کند شامل نمی‌شود. بنابراین، فکرکردن<sup>۵</sup>، احساس‌کردن<sup>۶</sup>، حس‌کردن<sup>۷</sup>، به یاد آوردن<sup>۸</sup>، همه اینها، اعمال روانشناختی [رفتار] هستند، در حالی که سفر روح<sup>۹</sup> جزء آنها نیست. (ص ۳۳)

## رفتار پاسخگر و رفتار کنشگر

رفتارهایی که به وسیله محرک‌های پیش‌آیندی ایجاد و کنترل می‌شوند رفتار پاسخگر<sup>۱۰</sup> نام دارند. مثلاً، ترشح بزاق در نتیجه قرارگرفتن غذا در دهان و باز و بسته شدن مردمک چشم بر اثر کم و زیاد شدن نور محیط رفتار پاسخگرند. (در این مثال‌ها، غذا و نور محرک‌های پیش‌آیندی‌اند.) تمام رفتارهای بازتابی انسان و سایر جانداران از نوع رفتار پاسخگرند. بی.اف. اسکینر<sup>۱۱</sup> (۱۹۳۸) نام رفتار پاسخگر را برای این نوع رفتار

---

1. Reese 2. overt behavior 3. cognitive behavior 4. emotional behavior 5. thinking  
6. feeling 7. sensing 8. remembering 9. soul travel 10. respondent behavior  
11. B.F. Skinner

برگزید تا بر ویژگی مهم آن که پاسخ به یک محرک معین است تأکید کند. ویژگی مهم دیگر رفتار پاسخگر این است که غیرارادی یا خودکار است، چنان که مثلاً ترشح بزاق دهان ما بر اثر خوردن لیمو یا دیدن کسی که لیمو می‌خورد به‌طور غیرارادی و خارج از کنترل ما اتفاق می‌افتد.

رفتارهای پاسخگر هم به صورت ذاتی و طبیعی در جاندار وجود دارند، مانند ترشح بزاق در نتیجه خوردن لیموترش، و هم در نتیجه یادگیری ایجاد می‌شوند، مثل ترشح بزاق در نتیجه مشاهده شخص دیگری که لیموترش می‌خورد. (در قسمت‌های بعدی این فصل این نوع یادگیری را توضیح می‌دهیم.)

افزون بر رفتار پاسخگر، گروه دیگری از رفتارهای جانداران رفتار کنشگر<sup>۱</sup> نام دارند. به خلاف رفتار پاسخگر که غیرارادی است و به وسیله محرک پیش‌آیندی فراخوانده می‌شود، رفتار کنشگر ارادی و زیر کنترل جاندار است و از جانب او صادر می‌شود. نمونه‌های رفتار کنشگر عبارت‌اند از صحبت کردن، راه رفتن، نوشتن، و مانند اینها. چنان که بعداً در این فصل توضیح خواهیم داد، رفتار کنشگر به وسیله محرک‌های پیامدی‌اش تغییر می‌کند، در حالی که رفتار پاسخگر را توسط محرک‌های پیش‌آیندی آن باید تغییر داد.

از آنجا که رفتار کنشگر ارادی است، برخلاف رفتار پاسخگر که از محیط تأثیر می‌پذیرد جاندار توسط آن بر محیط تأثیر می‌گذارد. از این رو، به رفتار کنشگر رفتار فعال نیز گفته می‌شود. علاوه بر این، در بعضی متون روانشناسی (معمولاً متون قدیمی‌تر) برای رفتار کنشگر از اصطلاح رفتار وسیله‌ای<sup>۲</sup> نیز استفاده شده است. علت این نام‌گذاری آن است که این نوع رفتار وسیله‌ای است برای جاندار تا چیزی را که می‌خواهد به دست آورد. مثلاً، یک کودک از طریق خواهش کردن از پدر یا مادر شیء مورد علاقه‌اش را به دست می‌آورد، یا یک کبوتر در جعبه اسکینر، از طریق نوک‌زدن به یک دکمه روشن، دانه دریافت می‌کند.

## رفتار آشکار و رفتار نهان

رفتارها هم بیرونی‌اند و هم درونی. رفتار بیرونی را رفتار آشکار و رفتار درونی را رفتار نهان<sup>۱</sup> (ناآشکار) می‌نامند. رفتار آشکار به اعمالی گفته می‌شود که به وسیله فردی به غیر از رفتارکننده که آن اعمال را انجام می‌دهد قابل مشاهده و اندازه‌گیری است. رفتارهای آشکار عموماً بر دو دسته‌اند: (۱) رفتار کلامی<sup>۲</sup> (استفاده از زبان) و (۲) حرکات بدنی<sup>۳</sup> (مانند راه رفتن). بعضی رفتارها هم شامل رفتار کلامی و هم رفتار حرکتی‌اند (مانند حل کردن جدول کلمات متقاطع). رفتار نهان به رفتارهایی گفته می‌شود که به وسیله شخص دیگری به غیر از رفتارکننده قابل مشاهده نیست. از این رو، به آن رفتار خصوصی<sup>۴</sup> نیز گفته می‌شود. به عنوان مثال، فکرکردن یک رفتار نهان یا خصوصی است و فقط به وسیله کسی که به این رفتار می‌پردازد قابل تشخیص و ثبت است، اما کس دیگری نمی‌تواند آن را مشاهده یا مستقیماً ثبت نماید. موارد دیگر رفتار نهان، علاوه بر فکرکردن، عبارت‌اند از: "به یاد آوردن، انواع هیجان‌ها، پاسخ‌های فیزیولوژیکی، مانند پایین و بالا رفتن فشار خون و آرامش عضلات" (اسپیگلر<sup>۵</sup> و گوورمونت<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸، ص ۳۱).

## شناخت

به خلاف رفتار که یک مفهوم نسبتاً عینی و شناخته شده است و درباره موجودیت آن در میان روانشناسان تردیدی نیست، شناخت<sup>۷</sup> مفهومی مبهم است و روانشناسان وابسته به مکاتب مختلف علمی برداشت‌های متفاوتی از آن دارند. لذا ارائه تعریف دقیقی برای شناخت ناممکن است. با این حال، ما در فصل بعد، در مقایسه درمان‌های نسل اول و دوم با یکدیگر، درباره شناخت صحبت خواهیم کرد و تعریف‌های مختلفی را که از آن به دست داده شده نیز خواهیم آورد.

## یادگیری

بسیاری از توانایی‌ها و رفتارهای انسان در طول زندگی از راه یادگیری کسب می‌شوند.

1. covert behavior    2. verbal behavior    3. body movements    4. private behavior

5. Spiegler    6. Guevrmon    7. cognition



فرزند انسان در آغاز تولد از فرزندان بسیاری از جانوران دیگر روی زمین ناتوان‌تر است. دلیل توانا شدن خارج از قیاس انسان‌ها در بزرگسالی و غلبه آنان بر کره زمین از برکت یادگیری است.

### تعریف یادگیری

هرچند اصطلاح یادگیری<sup>۱</sup> را می‌توان به صورت‌های مختلفی تعریف کرد؛ از جمله، کسب دانش، اطلاعات، عادت‌ها، مهارت‌ها، و غیره، اما معروف‌ترین و موردپذیرش‌ترین تعریف یادگیری عبارت است از فرایند ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در توان رفتاری فرد که حاصل تجربه است. ویژگی‌های مهم این تعریف به قرار زیرند:

۱. تغییر
۲. تغییر نسبتاً پایدار
۳. تغییر نسبتاً پایدار در توان رفتاری
۴. تغییر نسبتاً پایدار در توان رفتاری بر اثر تجربه

برای روشن شدن تعریف یادگیری، ویژگی‌های بالا را بیشتر توضیح می‌دهیم.

۱. براساس تعریف فوق، یادگیری به تغییر می‌انجامد؛ یعنی بعد از کسب تجربه یادگیری موجود زنده، از جمله انسان، از حالت قبل از کسب تجربه به یک حالت تازه تغییر می‌یابد. این یادگیری چه پیچیده باشد، مانند یادگیری نحوه دوچرخه‌سواری یا راندن اتومبیل، چه ساده، چون یادگیری یک شماره تلفن یا نام یک شخص، در هر حال، یادگیرنده پس از کسب مهارت یا اطلاع تازه در نحوه برخوردش با رویدادها، در مقایسه با زمان پیش از یادگیری، تغییر می‌کند. کودکی که دوچرخه‌سواری یادگرفته اعمال و رفتارش، در مقایسه با قبل از یادگیری این مهارت، آشکارا تغییر کرده است. همچنین شخصی که یک شماره تلفن را می‌آموزد، در مقایسه با قبل از یادگیری، تغییر می‌کند – هرچند که این تغییر ممکن است خیلی جزئی به نظر آید. مثلاً، بعد از اینکه شخص شماره تلفن دوستی را یاد گرفت، قادر است هر وقت اراده کند با او تماس برقرار نماید، که این خود نوعی ایجاد تغییر است.

به مثالی دیگر از تغییر ناشی از یادگیری توجه کنید: دانش‌آموزی را در نظر بیاورید که مرکز استان خوزستان را نمی‌دانسته و حال آن را آموخته است. اگر قبلاً معلم از او نام مرکز استان خوزستان را می‌پرسید نمی‌توانست جواب درست بدهد، اما حال که او نام مرکز استان خوزستان را یاد گرفته است، هر زمان معلم یا کس دیگری از او در این باره سؤالی پرسد، جواب درست خواهد داد. بنابراین، او نیز تغییر کرده است. پس یادگیری، چه ساده باشد چه پیچیده، در شخص تغییر ایجاد می‌کند. به سخن دیگر، ما پیوسته بر اثر تجارب یادگیری در حال تغییریم، و آنچه بیش از هر عامل دیگری سبب دگرگونی افراد در طول زندگی می‌شود تجارب یادگیری هستند. به همین دلیل، افرادی که فرصت‌های یادگیری و کسب تجربه‌های بیشتری دارند از کسانی که دارای فرصت‌های یادگیری کمتری هستند و زندگی یکنواختی را می‌گذرانند بیشتر تغییر می‌کنند. زندگی انسان‌ها مانند رود خروشان است که همواره در حال نوشدن و دگرگونی است، و این نوشدن و دگرگونی از برکت کسب تجربه و یادگیری رخ می‌دهد.

توجه داشته باشید که گرچه هر نوع یادگیری به تغییر می‌انجامد، اما هر نوع تغییری یادگیری به حساب نمی‌آید. ما این نکته را در دنباله این بحث بیشتر توضیح خواهیم داد، اما برای روشن شدن مطلب در اینجا نیز مثالی ذکر می‌کنیم. فرض کنید شخصی بر اثر تصادف اتومبیل یا سانحه ناگوار دیگری پایش صدمه ببیند و از آن پس هنگام راه رفتن بلنگد. این یک نمونه واقعی از تغییر ایجاد شده در شخص است، اما مطمئناً نمی‌توانیم آن را یادگیری بنامیم.

۲. یادگیری عبارت است از ایجاد تغییر نسبتاً پایدار. درست است که یادگیری ایجاد تغییر است، اما این تغییر باید نسبتاً پایدار باشد تا آن را یادگیری بنامیم. بسیاری تغییرات که ناشی از عوامل انگیزشی، هیجانی، خستگی، انطباق حسی، و مانند اینها هستند و به سرعت از بین می‌روند در شمار یادگیری‌های ما قرار ندارند. برای مثال، شخصی که ساعت‌های اول صبح با سرعت و دقت به انجام کاری می‌پردازد، پس از مدت زمانی، به سبب خستگی، هم از سرعت و هم از دقت او کاسته می‌شود، یعنی به گونه‌ای تغییر می‌یابد. اما این تغییر موقتی و گذرا است، زیرا

پس از اندکی استراحت برطرف می‌شود. پس این تغییر یادگیری به حساب نمی‌آید. به عنوان مثالی از تغییر موقتی ناشی از انطباق حسی، وقتی که شما از یک محیط پرنور وارد یک اتاق کم‌نور می‌شوید، بر اثر باز شدن مردمک چشم و سایر تغییراتی که در شبکیه چشم‌تان اتفاق می‌افتد، دیدتان نسبت به اشیاء اتاق تیره می‌شود، اما از آنجا که این تغییر یک تغییر فیزیولوژیکی است، و بلافاصله پس از خارج شدن شما از محیط کم‌نور به حالت قبل بازمی‌گردد در شمار تغییراتی که بر آنها نام یادگیری می‌نهند قرار نمی‌گیرد.

۳. یادگیری عبارت است از ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در توان رفتاری. یعنی تغییر نسبتاً پایداری که ما نام یادگیری به آن می‌دهیم باید در توان رفتاری ما ایجاد شود. این ویژگی تعریف یادگیری بیشتر از ویژگی‌های دیگر آن نیاز به توضیح دارد. توان رفتاری حاکی از آن است که یادگیری در یادگیرنده نوعی توانایی ایجاد می‌کند، یعنی تغییر حاصل از یادگیری به تغییر در توانایی‌های یادگیرنده می‌انجامد نه صرفاً به تغییر در رفتار ظاهری او. ما با ملاحظه تغییرات حاصل در اعمال و رفتار آشکار فرد به تغییرات ایجادشده در توانایی او پی می‌بریم.

بنا به توضیحات بالا، یادگیرنده، از راه یادگیری، توانایی انجام اعمال مختلف را کسب می‌کند، و بعضی اوقات این توانایی برای مدت‌ها در او به‌طور نهانی باقی می‌ماند و تظاهر آثار آن، به صورت تغییر رفتار، تا مدتی به تأخیر می‌افتد. برای مثال، یک دانشجوی درس روانشناسی تربیتی ممکن است تمام مطالب آن درس را به خوبی آموخته باشد، اما تا فرصت برای استفاده عملی از مطالب یادگرفته‌شده پیدا نکند، مثلاً تا از او خواسته نشود اصولی را که در آن درس یادگرفته در یک طرح آموزشی به کار بندد، تغییری در رفتار او مشاهده نخواهد شد.

توضیحات بالا، ما را به تمایز بین یادگیری و رفتار هدایت می‌کند. چنان که گفته شد، یادگیری نوعی توانایی است که در فرد ایجاد می‌شود و تنها از طریق مراجعه به رفتار آشکار فرد می‌توان از آن اطلاع حاصل کرد. از سوی دیگر، رفتار به اعمال و حرکات مختلف درونی و بیرونی فرد گفته می‌شود.

بنابراین، ما برای کسب اطلاع از میزان یادگیری فرد به رفتار آشکار (رفتار قابل