

## واکاوی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد: گامی به سمت

### روانشناسی هنجارمدار (توحیدی)<sup>۱</sup>

محمد جهانبخت<sup>۲</sup>

فریبرز باقری<sup>۳</sup>

#### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین جایگاه فکری رویکرد «پذیرش و تعهد» در اطلس فکری رویکردهای متنوع روانشناختی، با معرفی و یاری گرفتن از معیار «هنجار و کارکردهایش» در هستی جهت ترسیم مرزها و حدود روانشناسی توحیدی در برابر روانشناسی غیرتوحیدی در نقشه روانشناسی دنیای امروز انجام شده است. روش پژوهش در این مقاله به شیوه توصیفی-تحلیلی مبتنی بر منابع و متون مرتبط با موضوع پژوهش است. نتایج و یافته‌ها نشان می‌دهد رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد که تقریباً از سال ۱۹۹۹ در آمریکا پا به عرصه گناشت با معرفی «ارزش‌ها» و «تعهد به ارزش‌ها» در مبانی و ساختار نظام فکری آن، از تفکر فلسفی صرفاً مکانیک - ماتریالیستی و زیستی، که نگاه غالب فلسفی و معرفت‌شناسی رویکردهای روانشناختی دنیای معاصر را تشکیل می‌دهد، فاصله گرفته، و یک گام به پیش، به سمت روانشناسی توحیدی و هنجارمدار برداشته است. از جمله یافته‌های دیگر این پژوهش ناآشنایی، موشکافی و معرفی «معیاری» موق در مبانی فلسفی و معرفت‌شناختی رویکردهای روانشناختی است که منجر به خلط بحث‌های نظری شده و در نتیجه آن امکان رصد نزدیک یا دور شدن رویکردهای متنوع این حوزه از یکدیگر را از دست می‌دهیم.

#### واژگان کلیدی

روانشناسی توحیدی، هنجار، نابهنجاری، رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد.

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۸/۰۳؛ تاریخ پذیرش نهایی: ۹۶/۰۲/۲۰

۲- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران

Mjahan1979@gmail.com

۳- دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران (نویسنده مسئول)

f.bagheri@srbiau.ac.ir

### مقدمه

بیش از یکصد سال از عمر روان‌شناسی مدرن می‌گذرد، اما غالب رویکردهای روان‌شناسی معاصر با وجود تلاش وافر هنوز نتوانسته پاسخی ال‌تیام‌بخش و پایدار برای بی‌تابی انسان امروز در حصول آرامش ارائه کند. شاید ریشه بسیاری از ناکامی‌های روان‌شناسی امروز در نوع نگاه غالب فلسفی و معرفت‌شناسی مکاتیک - ماتریالیستی و زیستی حاکم بر آن باشد. از سوی دیگر فقدان یک معیار معتبر در مبانی فلسفی و معرفت‌شناختی رویکردهای روان‌شناختی به منظور تفکیک مرزهای رویکردهای متنوع، خود منجر به ابهام فراوان در بحث‌های نظری این حوزه شده و در نتیجه امکان رصد نزدیک یا دور شدن رویکردهای متنوع روان‌شناختی از یکدیگر از دست رفته است.

بهنجاری و نابهنجاری در حوزه‌های مختلف علوم انسانی و اجتماعی از موضوع‌های رایج مورد بحث و بررسی است. ولی معیارهایی که مبانی تمایز میان بهنجار و نابهنجار را تشکیل می‌دهد تصریحاً کمتر مورد توجه واقع می‌شود و عموماً از چشم تحلیل‌های علمی نادیده می‌ماند. در حالی که فهم عمیق‌تر بهنجارها و نابهنجارهای افراد و جوامع و آسیب‌شناسی نحوه تأثیر آن بر زندگی انسان‌ها نیاز به تحلیل و درک دقیق مفهومی به نام هنجار، کارکردهای آن برای افعال انسان و شناسایی هنجارهای موجود در جوامع مختلف دارد.

مفاهیم مختلف واژه هنجار همه نشان می‌دهند که در هر عرصه‌ای انسان هرگاه در وضعیتی قرار دارد و یا فعلی را انجام می‌دهد وجود یک معیار نیز ضروری است. برای ۱- درک و ارزیابی وضعیت و یا عمل فعلی فرد و سیر تحول آن‌ها، ۲- تشخیص میزان انحراف او نسبت به آن مقیاس و معیار (هنجار)، به عبارتی درک وضعیت، عمل فعلی و تشخیص این که آیا سیر آن‌ها دچار انحراف شده یا خیر همواره مستلزم وجود یک معیار است. فقدان هنجار و معیار موجب نمی‌شود که فرد منحرف شود، دیگر حتی نمی‌داند در کجا و چه وضعیتی قرار دارد و آیا عمل و یا تحول او در مسیری صحیح و یا اساساً در یک مسیر خاص و دلخواه حرکت می‌کند یا خیر (باقری، ۱۳۹۳).

با تکیه بر کارکردهای سه‌گانه «احساس و ادراک» انسان که در زیر بنای اشاره شده است، می‌توان گفت که نیاز به وجود معیار و مرجع برای ادراک، ارزیابی و تشخیص انحراف، محصول یکی از بارزترین ویژگی‌های ادراک انسان است. از ویژگی‌های مهم ادراک که تمامی نظریه‌پردازان درباره آن اتفاق نظر دارند وابسته بودن ادراک به متن است (کشمورف، کرومناکر، مولر و شوبرت، ۲۰۱۱).

1- Hagendorf, Krummenacher, Mueller, Schubert

سه تکلیف اصلی ادراک انسان عبارت از ۱- بازشناسی، ۲- پاسخی به چیستی اشیا و یا کیستی افراد است (هویت‌یابی)، ۳- پاسخی به کجایی شی و یا فرد (مکان‌یابی) است. این شی کجا قرار دارد؟ من کجا قرار دارم؟ دیگری کجا قرار دارد؟ هم به لحاظ مکان و موقعیت جغرافیایی و هم به لحاظ اعتقادی، اقتصادی، فرهنگی، اعتقادی (مانند اردوگاه، جبهه، حزب، طبقه پایگاه) است. سه ثبات ادراکی پاسخ به این پرسش که آیا این همان شی آشناست (ثبات شی). آیا من همانم؟ آیا او همان است؟ که به معنای ثبات در ماهیت خود فرد و دیگر افراد با وجود تغییر تصویر و ویژگی و حالات آنان و به رغم تغییر شرایط و تحول است (Atkinson<sup>۱</sup> و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۱۸۳، ۱۸۹، ۱۹۹).

جملگی سه تکلیف یادشده در فقدان حضور «بهنجارها و نابهنجارها» معنای ذاتی خود را از دست می‌دهند به عبارت دیگر قائل شدن یا نشدن به حضور بهنجارها و نابهنجارها در هستی و انسان به عنوان یکی از پدیده‌های هستی، خط ممیز بین روان‌شناسی تحول محور، تصادف محور یا داروینیسیم (نگاهی که بر تصادف‌ها و توافق بین انسان‌ها در وضع بهنجارها اعتقاد دارد و مقامی حقیقی و ثابت برای هنجارها قائل نیست) با روان‌شناسی توحیدی (قائل به وجود هنجارهای لایتیر در هستی) است.

در این مقاله برآنیم تا نخست با معرفی معیار و خط‌کش «هنجار و کارکردهایش» نخست به ترسیم اطلس فکری رویکردهای روان‌شناختی دنیای امروز بپردازیم و سپس با یاری از این نقشه و تحلیل منابع مربوط به رویکرد «تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد»<sup>۲</sup> به تعیین جایگاه فکری این رویکرد تازه تأسیس (۱۹۹۹) بپردازیم. در نهایت بتوانیم برای این پرسش پاسخی بیابیم «آیا رویکرد موج سوم رفتارگرایی آمریکایی پس از گذشت حدود هفتاد سال از تولد خود اینک در مسیر تغییر و بازگشت از اصول اعتقادی خود و نزدیک شدن به اصول معرفت‌شناسی، روان‌شناسی توحیدی است؟»

## روش

این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. در روش توصیفی - تحلیل اطلاعاتی که از راه بررسی اسناد، مدارک و کتاب‌ها به دست می‌آید به گونه‌ای سامان داده می‌شود که بتوان به پرسش مورد پژوهش پاسخ داد (سرمد و دیگران، ۱۳۷۶). از این رو با مطالعه منابع علمی مرتبط با بهنجار و تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد دیدگاه مؤسسين این رویکرد استخراج و مورد بررسی قرار گرفته و از مجموع مطالعه منابع و مستندات یادشده پرسش پژوهش مورد بررسی و تحلیل و نتیجه‌گیری واقع شده است.

1- Atkinson, Rita et. al.

2- Acceptance & Commitment (ACT)

## یافته‌ها

در این پژوهش ابتدا به معرفی و تبیین «بهنجاری» می‌پردازیم، پس از روشن شدن منظور از این مفهوم اطلس فکری از رویکردهای روان‌شناختی مطرح دنیای امروز ترسیم می‌کنیم، و در نهایت با بررسی منابع مرتبط با رویکرد تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد به تشخیص جایگاه و پایگاه این رویکرد و میزان اختلاف با اسلاف پیشین آن می‌پردازیم.

### ۱- نقش و جایگاه «بهنجار و نا بهنجار» در روان‌شناسی توحیدی

هستی‌شناسی و انسان‌شناسی آیی که بر پایه تصادف و تحول داروینیسیم، علم فیزیولوژی، مکانیک و سیستم‌های سایبرنتیک شکل گرفته دیگر جایی برای «هنجار، معیار، اراده، انسان متوجه و انتخابگر» باقی نمی‌گذارد. در این بخش پیش از ورود به بحث شاید ضروری باشد تا به اختصار قدری با اطلس فکری و فلسفی روان‌شناسی امروز بر مبنای «بهنجارها و نابهنجارها» آشنا شویم. تا بدین وسیله شاید بتوانیم از یک سو نقطه‌ایی که در آن ایستاده‌ایم و از سوی دیگر نقطه عزیمت و مسیر خود را بهتر درک کنیم.

همان گونه که اشاره شد موضوع (نا)بهنجاری از مباحث بسیار حساس و کلیدی در حوزه علم روان‌شناسی است. انتخاب نوع ملاک‌های آن نه تنها میزان آمادگی برای پذیرش و یا نپذیرفتن الگوهای خاصی از ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای فردی و اجتماعی و همچنین نحوه ارزشیابی، افراد، وضعیت‌ها و رخدادها را تعیین می‌کند، به واسطه تعریف این ملاک‌ها به اهداف و هر گونه تغییر در قالب روان‌درمانی، تعلیم و تربیت توسط خانواده‌ها، افراد متخصص و یا نهادهای یک جامعه نیز جهت داده می‌شود (بهری، ۱۳۹۱).

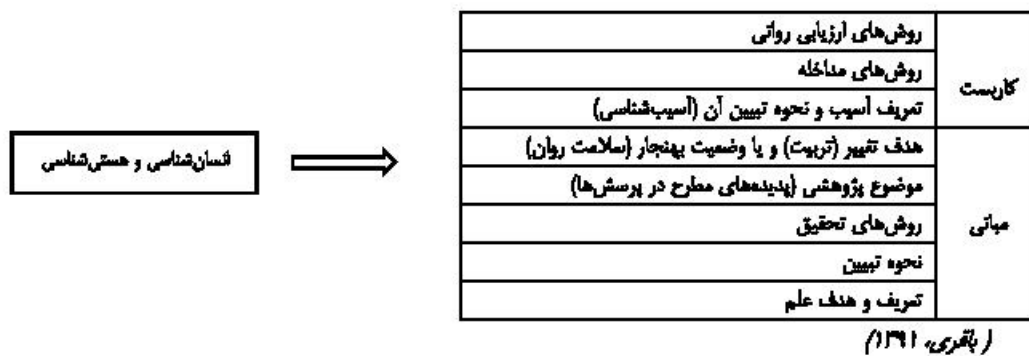
از ویژگی‌های برجسته قرن بیستم میلادی تحولات بزرگ علمی در قالب فرآیندهایی<sup>۱</sup> بود که تأثیرهایی عمیق و گسترده در حوزه‌های مختلف علوم به ویژه روان‌شناسی و همچنین در نحوه اندیشه و زندگی بشر به جای گذاشته است. در این میان کتاب توماس کوهن<sup>۲</sup> (۱۳۸۹) در عرصه فلسفه علم تحت عنوان ساختار انقلاب‌های علمی<sup>۳</sup> از جایگاه خاصی برخوردار است. او در اثر تاریخی خویش نشان داد که نظریات علمی بیش از آن که متأثر از حقیقت باشد وابسته به تصور نظریه‌پردازان

1- Meta Theory

2- Thomas, Kuhn

3- the Structure of Scientific Revolution

درباره حقیقت است. اهمیت این اثر به این دلیل است که به واسطه آن اعتبار ملاک عینیت<sup>۱</sup> و حذف مفروضات فراتجربی<sup>۲</sup> به عنوان برجسته‌ترین شروط علم در عصر جدید برای تولید گزاره‌های قابل تأیید<sup>۳</sup> یا همان قوانین علمی<sup>۴</sup>، برای نخستین بار اعتبار خدشه‌ناپذیر خود را از دست داد... و شاهد گشایش حرکتی گسترده برای کشف مفروضات پنهان<sup>۵</sup> در نظریه‌های علمی به خصوص در حوزه روان‌شناسی بودیم. مرور این تلاش‌ها به روشنی نشان می‌دهد که مهم‌ترین این مفروضات پنهان را می‌توان تصور نظریه‌پردازان درباره هستی و انسان دانست... این مفروضات در دو حوزه کاربست و مبانی اثر گذار است (باقری، ۱۳۹۱).



انسان‌شناسی و هستی‌شناسی



براساس این مفروضات پنهان می‌توان به رقابت سه گرایش عمده و مهم تاریخی (غرب) در پاسخ‌گویی به چرایی فعالیت انسان (۱- پژوهش اراده‌گرایی کل‌نگر مدرسه وورتسبورگ<sup>۶</sup> متأثر از جریان پدیدارشناسی، ۲- پژوهش اراده‌گرایی مکانیکی مدرسه لایبنیتس<sup>۷</sup> متأثر از جریان عقل‌گرایی و شکست این دو مکتب اراده‌گرایی در مقابل ۳- رویکرد رفتارشناسی متأثر از نظریات زیستی و نظریه تکامل (تحول) داروین که برای تبیین چرایی رفتار انسان مفهوم مکانیکی غریزه<sup>۸</sup>

- 1- Objectivity
- 2 - Metaphysical Assumption
- 3- Confirmable Assumption
- 4- Scientific Law
- 5- Hidden Assumption Hunting
- 6-Wurzburg
- 7- Leibniz
- 8- Instinct

مک داگل<sup>۱</sup> به عنوان پیشتاز این حرکت) اشاره داشت. (اختلاف این سه گرایش) تنها در پرتو اختلاف نظر (آن‌ها) درباره (وجود و حضور) شعور در هستی و انسان قابل فهم و درک است (بافتری، ۱۳۹۱).

مخالفت با اراده<sup>۲</sup> در تاریخ روان‌شناسی متأثر از هستی‌شناسی و انسان‌شناسی ماده‌گرایی مکانیکی کار را به آن‌جا رسانده که در علم روان‌شناسی از دهه چهارم قرن بیستم تا به امروز مطرح کردن مقوله اراده به عنوان موضوع پژوهش با خطر رسوایی علمی و تمسخر از سوی همکاران همراه است. از تبمات این وضعیت این است که تا به امروز در بسیاری از دانشگاه‌های جهان از جمله در ایران موضوع اراده همچنان از برنامه درسی روان‌شناسی حذف شده است. البته روان‌شناسان آلمان پس از دهه هفتم قرن بیستم از این قاعده مستثنی هستند (همان‌جا).

نظریه تکامل (تحول) ستون خیمه مدرنیسم است و اگر این ستون سقوط کند کل خیمه بر سر مدرنیسم فرو خواهد ریخت؛ بنابراین مانند یک ایندولوژی با آن رفتار (و از آن مراقبت می‌شود) نه مانند یک تئوری علمی که به اثبات رسیده (و قابل ارزیابی و تردید در صحت آن) است. انواع مختلفی از نظریه‌های علمی وجود دارد، مثلاً مکانیک کوانتوم یا تئوری ریسمان در فیزیک و کیهان‌شناسی. اکنون اگر کسانی با این نظریه‌ها مخالفت ورزند هیچ کس آن‌ها را از دانشگاه اخراج نمی‌کند، هیچ کس به دلیل بر زبان راندن جمله «من این نظریه را نمی‌پذیرم» مانع ارتقا شغلی آن‌ها نمی‌شود. تئوری تکامل (تحول)، برعکس تمام نظریه‌ها، موضوعی کاملاً متفاوت است، چرا که این تئوری یک ایندولوژی است و نه علم متعارف. بدین ترتیب اگر شما استاد زیست‌شناسی در یک دانشگاه به خصوص در دنیای انگلوساکسون و کمتر در ایتالیا، آلمان و فرانسه باشید و اگر طبق زمینه‌های کاملاً علمی با نظریه تکامل (تحول) مخالفت ورزید فردی مطرود خواهید بود و حتی موفقیت کاری خویش را نیز از دست خواهید داد. همکارانتان شما را ابله می‌پندارند، ارتقای شغلی نیز نمی‌یابید (نصر، ۱۳۹۰).

این وضعیت ما را بر آن می‌دارد تا با نگاهی دقیق‌تر به نمودار کلی گرایش‌های فکری و فلسفی دنیای امروز نظر افکنیم. اگر بخواهیم نموداری کلی از گرایش‌های فکری و فلسفی در دنیای امروز ترسیم کنیم با دو دسته هستی‌شناسی و انسان‌شناسی کلی مواجه می‌شویم، دسته نخست ماده‌گرایی (زیست‌گرایی و فیزیک‌گرایی) و دسته دوم باور به وجود سطوح فراتجربی است که این دو خود سبب ایجاد دو گرایش کلی در رویکردها و سبک‌های روان‌شناختی می‌شوند. این وضعیت خود منجر به شکل‌گیری تفاوت در

1- McDougall

2- Volition

روان‌شناسی، تعریف آسیب، هدف از تغییر، تعریف سلامت، موضوع پژوهش، روش‌های تحقیق، نحوه تبیین، تعریف و هدف علم می‌شود (باقری، ۱۳۹۳). رفتارگرایی، شناخت‌گرایی، روان‌تحلیل‌گری فرویدینا توجه به این تقسیم‌بندی در قلمرو گرایش‌های فلسفی ماده‌گرایی می‌گنجند مکاتب انسان‌گرا و وجودگرا در حوزه گرایش‌های فلسفی باورمند به سطوح فراتجربی قرار می‌گیرند (همان‌جا).

## ۲- تأثیر تفکیک «رفتار» و «عمل» در ترسیم مرزهای اطلس فکری روان‌شناسی

در این مرحله از بحث جاری پس از طرح مختصر و اجمالی اطلس فکری و فلسفی روان‌شناسی امروز، برای مشخص کردن جایگاه تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد در بین سایر نظریات روان‌شناسی، پرداختن و توجه به تفاوت رفتار<sup>۱</sup> و عمل<sup>۲</sup> نیز ضروری و تعیین‌کننده است. مهم‌ترین تفاوت این دو مفهوم وجود هدف، غایت و هنجار نهفته در عمل است، در حالی که رفتار صرفاً به محرک‌ها پاسخ می‌دهد (باقری، ۱۳۹۳).

در چارچوب پژوهش‌های مؤسسه ماکس پلانک در دهه هفتم قرن بیستم توسط یک گروه پژوهشی به سرپرستی هکهورن<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) مسیر و راه برای پیدایش پارادایم نظریه‌های عمل و کنترل عمل<sup>۴</sup> هموار گردید و در نتیجه عمل به عنوان موضوع جدید علم روان‌شناسی و اراده<sup>۵</sup> به عنوان کارکردی ضروری برای کنترل و تنظیم عمل در محافل علمی مطرح شد (کروین، ۱۹۸۶؛ به نقل از هکهورن، ۲۰۱۰). قطع نظر از این که اساس برنامه مطالعات و نظریه‌پردازی‌ها در حوزه روان‌شناسی کدام یک از الگوهای<sup>۶</sup> که تا به حال مطرح شده باشد، یعنی ۱- الگوی ماشینی مکانیستی، ۲- الگوی موجود زنده یا ۳- الگوی موجود زنده سایبرنتیکی، در هر صورت موضوع غالب مطالعات روان‌شناختی امروز رفتار و نه عمل است (باقری، ۱۳۸۷).

واژه رفتار براساس طرح اولیه رفتارگرایان کلاسیک فقط شامل بازتاب‌های<sup>۷</sup> ساده، واکنش ماهیچه‌ها و واکنش‌های احشایی<sup>۸</sup> در قالب تغییرات، حرکات، وضعیت‌ها، ایما و اشاره‌ها، صداهای

- 
- 1- Behavior
  - 2- Action
  - 3- Heckhausen
  - 4- Action control theories
  - 5- Volition
  - 6- Groeben
  - 7- Reflex
  - 8- Visceral

انسان و یا حیوان می‌شود که به صورت مستقیم یا به کمک ابزار قابل مشاهده است و به واسطه محرک‌های درونی یا بیرونی برانگیخته می‌شود. در نتیجه رفتار به عنوان یک بازتاب انفعالی<sup>۱</sup> تلقی می‌شود. تحلیل دقیق ریز و عینی (جزنگر) رفتار به منظور کشف قوانین مبتنی بر پیوند تداعی<sup>۲</sup> بین اجزا هدف علم روان‌شناسی براساس نظر این رویکرد است (استادفر، ۲۰۰۳). نو رفتارگرایان<sup>۳</sup> این مفهوم را جهت انطباق با تحولات متأثر از طرح نظریه فرمانش تعدیل کردند، بدین معنا که موضوع روان‌شناسی دیگر نه پدیده‌های رفتاری در سطح جزئی<sup>۴</sup>، فرایندهای کلی رفتار<sup>۵</sup> به عنوان مجموعه‌ای از عناصر در سطح یکپارچه<sup>۶</sup> که در مجموع اثربخشی خاص را دنبال می‌کنند طراحی و مطرح شدند (ساندرز<sup>۷</sup>، ۱۹۶۸؛ تومای<sup>۸</sup>، ۱۹۶۵. به نقل از استادفر). افرادی مانند شیله<sup>۹</sup> (۱۹۸۱) و تیلور<sup>۱۱</sup> (۱۹۶۵) تمهیم بی‌اساس مفهوم رفتار به پدیده‌های دیگر و به کارگیری مفاهیمی مانند انقباض‌های یکپارچه و هماهنگ ماهیچه‌ها در خدمت تحقق یک اثربخشی در ارتباط با واژه رفتار را مورد انتقاد قرار دادند. براساس نظر آنان تعبیر مفهوم رفتار و تبدیل آن به حرکت هماهنگ ماهیچه‌ها در راستای یک کارکرد اثربخش هیچ‌گونه همخوانی با رویکردهای نظری و مبانی اندیشه‌های رفتارگرایان در نگرش به انسان به ویژه به لحاظ معرفت‌شناختی ندارد؛ زیرا مهم‌ترین تفاوت عمل و رفتار در هدفمند بودن عمل است. بروز رفتار به محرک‌ها<sup>۱۲</sup> و یا پیامدها<sup>۱۳</sup> وابسته است اما عمل به کل یکپارچه‌ای از فعالیت‌ها اطلاق می‌شود که به طور منسجم و هماهنگ در خدمت یک هدف و تحقق آن قرار دارد. گزینش این هدف هشیارانه صورت می‌گیرد. به این ترتیب، واژه‌های کلیدی که در ارتباط با سازه «عمل» مطرح

- 
- 1- Reactive
  - 2- Association
  - 3- Staedler
  - 4- Neobehaviorists
  - 5- Molecular
  - 6- Act of Behaviour
  - 7- Molar
  - 8- Sanders
  - 9- Thomae
  - 10- Scheele
  - 11- Tayler
  - 12- Stimulus
  - 13- Contingence



می‌گردند و «رفتار» فاقد آن‌هاست ظهور می‌یابند که عبارت از قصد<sup>۱</sup>، گزینش هدف<sup>۲</sup>، برنامه<sup>۳</sup>، اراده و هشیاری<sup>۴</sup> است (بقری، ۱۳۸۷).

اکنون جا دارد با توجه به اطلس فکری و فلسفی روان‌شناسی امروز و تفاوت مطرح شده بین «رفتار و عمل» به تشخیص جایگاه و موقعیت تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) که موضوع پژوهش کنونی است در این نمودار کلی بپردازیم.

### ۳- مبانی فکری و فلسفی تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد

تربیت با رویکرد پذیرش، تعهد و پژوهش‌های مرتبط با آن مبتنی بر فلسفه‌ای است که زمینه‌گرایی کارکردی<sup>۵</sup> خوانده می‌شود (هیز<sup>۶</sup> و دیگران، ۱۹۹۹).

ACT در واقع ظهور، کارکرد و به عبارتی بازتاب اصول دو نظریه زمینه‌گرایی کارکردی و نظریه فلسفی چارچوب رابطه‌ای که به اختصار (RFT) خوانده می‌شود، است. به عبارت دیگر ACT بخش کاربردی، دانش بنیادی مستتر در دو نظریه فلسفی زیر یادشده است (هیز، ۲۰۰۸).

### ۳-۱- نظریه زمینه‌گرایی عملکردی<sup>۷</sup>

با وجود این نگاه رایج بین بیشتر متخصصان و درمان‌گران که پرداختن به مباحث فلسفی و نظری لازم نبوده و تلف کردن وقت است، برای درمان‌گر ACT، رسیدن به درک کلی از فرضیات فلسفی و نظری که تکنیک‌های ACT از آن‌ها برآمده، بسیار با اهمیت و مورد تأیید است. در حقیقت ACT به همان اندازه که بر ایجاد تکنیک تأکید دارد، بر کار فلسفی و نظری نیز مبتنی است (هیز، ۲۰۰۳). در تمام اشکال زمینه‌گرایی کل رویداد اهمیت دارد. در این‌جا مقصود از کل رویداد «عمل پیشرونده در بافت و زمینه<sup>۸</sup>» است (هیز، لوما، باند، ماسودا<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). به اعتقاد هیز و دیگران (۱۹۹۹) یک عمل

1- Intention

2- Goal Selection

3- Plan

4- Consciousness

5- Functional Contextualism

6- Hayes .S.C

7- Functional Contextualism Theory

8- ongoing Ongoing act Act in contextContext

9- Luoma, J.B. Bond, Masuda

روان‌شناختی نمی‌تواند تنها با توجه صرف به اعمال بخش‌های مختلف ارگانیزم مانند مغز و غدد و... توضیح داده شود. زمینه‌گرایی با هر نوع تقلیل‌گرایی مخالف است. چه این کاهش در سطح تحلیلی (مانند زیستی) باشد و چه در سطح حوزه‌های روان‌شناختی فرد (مانند تعریف فیزیکی از رفتار) باشد (هیز و استروسال، ۲۰۱۰).

در زمینه‌گرایی عملکردی یک عمل در زمینه به اجزا آن خرد نمی‌شود. واحد تحلیل در زمینه‌گرایی عملکردی یک کل متعامل است. یک عمل به تنهایی و جدا از زمینه اصولاً به عنوان یک رویداد روان‌شناختی محسوب نمی‌شود در واقع می‌توان گفت محیط و آن چه در آن رخ می‌دهد مجزا از هم نیستند. تعاملی بین آن‌ها وجود دارد که در آن هر عضو کیفیت اعضا دیگر را تعریف می‌کند (هیز، ۲۰۰۴، به نقل از ایزدی و عابدی، ۱۳۹۳).

زمینه‌گرایی عملکردی رویدادهای روان‌شناختی را تعاملی می‌بیند بین ارگانیزم‌های کلی و زمینه. در درمان ACT کوشیده می‌شود به جای تغییر محتوا یا شکل رفتار زمینه‌ای که فکر و یا رفتار در آن تعبیر می‌شود تغییر کند (هیز و دیگران، ۱۹۹۹) و در این جا منظور از زمینه بافتی در فرد است که توسط هم عوامل تاریخی (سوابق یادگیری‌های پیشین) و هم در شکل موقعیتی (پیشایندها و پیامدهای کنونی قوانین کلامی) در فرد ایجاد و در نهایت نمود و تعریف پیدا می‌کند (هیز، ۱۹۹۳).

آن چه پاسخ‌های حاصل از روش‌های علمی درباره جهان پیرامون، به ما می‌گوید، تا حدودی به دو موضوع بستگی دارد: ۱- مفروضه‌های ما درباره دانش (فرض‌های پنهان در معرفت‌شناسی)؛ ۲- آن چه دانش می‌تواند درباره واقعیت به ما بگوید. فیلسوفی به نام استفان پیر<sup>۱</sup> معتقد است تمام پژوهشگران به یکی از این چهار عنوان و گروه معرفت‌شناسی که از نوع پیش تحلیلی است تعلق دارند.

۱- ماشین‌گرایی<sup>۲</sup>، ۲- زیست‌گرایی<sup>۳</sup>، ۳- شکل‌گرایی<sup>۴</sup>، ۴- زمینه‌گرایی<sup>۵</sup> (هیز و هیز، هاینه رس، ۱۹۸۸).  
(البته نگاه توحیدی در این میان از نظر پیر مغفول واقع شده و دیده نمی‌شود. رجوع شود به دیدگاه سید حسین نصر در باب نقد ایشان بر روش‌های تحقیق و تحلیل امروزه).

1- Pepper, Stephan  
2- Mechanism  
3- Organicism  
4- Formism  
5- Contextualism

منظور پیر از پیش تحلیلی آن است که مفروضه‌های چهارگانه بالا از لحاظ علمی آزمون‌پذیر و تجربی نیستند، صرفاً باورهای ذهنی، فراتجربی و فلسفی در باب بازتاب یا عدم بازتاب واقعیت است (فلکسمن، بلک لیج، باند،<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱).

پیر عنوان کرد آن مجموعه از مفروضه‌ها که اغلب پژوهشگران ماشین‌گرا برمی‌گزینند همسو با این موضوع است که افراد هنگامی نظریه علمی را درست می‌دانند که انطباق دقیقی با دنیای واقعی داشته باشد. به عبارت دیگر یک ماشین‌گرا معتقد است هدف نهایی نظریه روان‌شناختی و آزمایش‌گری باید این باشد که از فرایندهای روان‌شناختی انسان آن گونه که واقعاً هست و آن گونه که واقعاً با هم عمل می‌کنند درک کاملی حاصل شود، درکی که منجر به پیش‌بینی بی‌نقص رفتارهای انسان در شرایط مختلف شود (فلکسمن، بلک لیج، باند، ۲۰۱۱).

به عقیده هیز (۲۰۰۵) نگاه غالب روان‌شناسی امروز نگاه مکانیستیک است. در این رویکرد دنیا به مثابه یک ماشین عظیم‌الجثه با طرحی ناشناخته می‌ماند. این ماشین به بخش‌ها، روابط و نیروهای تقسیم می‌شود. پژوهشگران دارای این جهان‌بینی می‌خواهند پیچیدگی‌های این ماشین را ساده‌سازی و الگوسازی کنند و تنها در صورتی که بتوانند حرکات این ماشین را پیش‌بینی کنند خود را موفق می‌دانند (تومی، ۲۰۰۹، به نقل از ایزدی و عابدی، ۱۳۹۳). در یک نگاه مکانیستیکی افراد، روابط و نیروها، همواره از پیش در جهان تنظیم شده‌اند و منتظر کشف شدن هستند. افکار، احساسات، خاطرات، باورها و میل‌هایی در الگوهای مکانیستیک روان‌شناختی وجود دارند که مسأله‌ساز و آسیب‌زاست و باید اصلاح و یا حذف شوند. (نکته این جاست در نگرشی که معتقد است که روابط کشف نشده‌اند و طرح هستی مبهم و ناشناخته است، چگونه امکان اصلاح فراهم می‌شود، زیرا زمانی ما می‌توانیم مدعی اصلاح شویم که جنبه و مدل متعالی و صحیح را بشناسیم). با وجود فراگیری که جهان‌بینی مکانیستیکی در این زمانه از آن برخوردار است، اما زمینه‌گرایی عملکردی رویکرد فلسفی متفاوتی است که طبیعتاً منجر به روش‌های درمانی متفاوتی می‌شود (همان جا).

پیر (۱۹۳۳) در مقابل سایر جهان‌بینی‌های دیگر اذعان می‌کند که زمینه‌گرایان (یافت‌گرایان) معتقدند در نظریه‌های علمی به دلایلی از جمله خطاهای ادراک انسانی، خطای اندازه‌گیری، خطا در تفسیر اطلاعات و آثار مشاهده در آزمودنی‌های پژوهش نمی‌توان با قطع و یقین به واقعیت عینی پی‌برد (توجه شود به این نکته که به محدودیت‌های عقل انسان در پی بردن به برخی پدیده‌ها و یا

1- Flexman, Blackledge, Frank Bound

ذات کلیه امور اشاره‌هایی نشده است) اما به هر حال می‌تواند به سازماندهی کردن شیوه تفکر ما کمک کند، به نحوی که بتوانیم در چارچوب مشخص شده مؤثرتر عمل کنیم. گرچه زمینه‌گرایان معتقدند که دنیای «واقعی» وجود دارد، ولی دغدغه آن‌ها تعیین اجزای آن و تاملاتی که با یکدیگر دارند، نیست. آنان با رعایت جانب احتیاط معتقدند که ماهیت حقیقی دنیا و روان‌شناسی انسان قابل شناخت نیست (فلکسمن، بلک لیچ، باند، ۲۰۱۱).

رویکرد زمینه‌گرایی بر این فرض استوار است که حقیقت هر آن چیزی است که یک تحلیلگر را به سوی هدفی خاص حرکت می‌دهد (هیز و برن/لشترین، ۱۹۸۶) (این تعریف از حقیقت با تعریف دینی حقیقت دو تعبیر متفاوت است). حقیقت در این رویکرد عملی، موضوعی و کارکردی است نه هستی‌شناختی. برای درک بهتر موضوع هیز مثال زیر را مطرح می‌کند:

فرض کنید به شما عکسی از یک خانه و نقشه‌ای از ساختمان خانه داده می‌شود اگر از شما پرسش شود که تصویر درست خانه کدام است؟ شما چه می‌گویید؟ طبق زمینه‌گرایی عملکردی هیچ تصویر درستی به معنای عینی وجود ندارد تصویر درست فقط در زمینه اهداف مشخص می‌شود (در این جا هیز بین پاسخ و تصویر خلط بحث کرده است، زیرا تصویر درست یک معنی دارد و پاسخ درست یک معنی دیگر) اگر هدف شناسایی این خانه از خانه‌های دیگر باشد همان تصویر کفایت می‌کند؛ ولی اگر هدف بررسی ویژگی‌های ساختاری، مقاومتی و فیزیکی ساختمان باشد آن گاه تصویر خانه به ما کمکی نمی‌کند و به نقشه فنی ساختمان نیاز داریم. بنابراین برحسب زمینه‌گرایی عملکردی و به تبع آن در ACT چیزی حقیقت و درست است که مؤثر باشد و به درد بخورد و حقیقت هستی برخلاف رویکردهای تطابق محور، قابل شناسایی نیست؛ بنابراین باید به کاربرد و نتایج عملکردی پرداخت و بسنه کرد. (تفاوت هستی و انسان‌شناسی توحیدی با هستی و انسان‌شناسی اگزیستانسیالیسم که منتهی به لادری‌گری می‌شود در این جا مشهود است. بین پدیدارشناسی فلسفه غربی و پدیدارشناسی عرفان اسلامی تفاوت ماهوی وجود دارد در پدیدارشناسی غرب سخن از این است که حقیقت در نظر هر فرد به شکلی است و هیچ فهمی بر فهم دیگر ارجح نیست، اما در پدیدارشناسی عرفان اسلامی این گونه است که هر فرد متناسب با جایگاه وجودی خویش پرده‌ایی از حجاب‌های هستی بر او مکتشف می‌شود و در فهم حقیقت مراتب وجودی دارد جهت برداشت دقیق‌تر از این موضوع به کتاب «اسلام

ایرانی» نوشته پروفسور هانری کربن<sup>۱</sup> رجوع شود). در ACT مقصود رسیدن به اهداف در چانه ارزش‌هاست و نه الگوسازی واقعیت (همیز و ویلسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶).

درمان‌گران ACT به تبع زمینه‌گرایی کل‌نگر هستند و از نظر ایشان کل یک رویداد عبارت از زمینه‌های تاریخی، فعلی، انتظارات و آینده فرد است (همیز و دیگران، ۲۰۱۰). در نگاه کارکردی ACT تمرکز کمتری بر کاهش نشانه‌ها دارد و در عوض تأکید و تکیه اصلی آن بر افزایش کیفیت زندگی از طریق اعمال است، آن هم نه هر عملی، بلکه اعمالی که مبتنی بر ارزش‌ها باشند (همیز، لوین، پلاصبه، بولانگر، پیستورلو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱).

جایگاه ACT و نظریه چارچوب ارتباطی RFT (در ادامه معرفی شده است) به عنوان نظریه‌هایی زمینه‌گرا سبب شده پرسش‌هایی طرح شود و پاسخ‌های داده شده به این پرسش‌ها منجر به برانگیخته شدن تعجب دیگران شده است. پرسش‌های یادشده و پاسخ‌هایشان از این قرار است.

۱- آیا نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) به ماهیت زبان و شناخت واقعا پی برده است؟

پاسخ: خیر

۲- آیا ACT به حقایق جهان‌شمولی درباره عملکرد روان‌شناختی انسان دست پیدا کرده است؟

پاسخ: خیر

۳- آیا ACT و نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) می‌تواند به تغییر رفتار گوناگون انسان در موقعیت‌های مختلف کمک کنند؟

پاسخ: پژوهش‌های تجربی منتشر شده تاکنون به این پرسش پاسخ مثبت و بله می‌دهد.

در نظریات زمینه‌گرایی کاربردی فرض بر این است که مفروضه‌ها فقط تا حدی که منجر به رفتار نمریخس بشوند، «درست» هستند (فلکسمن، بلک لیچ، بلنه، ۲۰۱۱).

در ابرازی صادقانه ویلسون یکی از بنیان‌گذاران ACT می‌گوید: «تمام نظریه‌هایی که تاکنون انسان پایه‌گذاری کرده، نادرست از آب درآمده است. از سوی دیگر درخصوص نظریه‌هایی که در حال حاضر به آن‌ها استناد می‌کنیم، هنوز نمی‌دانیم که چگونه نادرست هستند» (ارتباط شخصی با ک. ج. ویلسون، ۲۱ آگوست ۲۰۰۹، به نقل از فلکسمن، ۱۳۹۳).

1- Henry Corban

2- willson

3- Levin, plump, Bulanger, Pistorello

### ۲-۳- نظریه چارچوب ارتباطی (RFT)

زیر بنای ACT نظریه‌ای رفتاری در باب زبان و شناخت انسان است. یعنی نظریه چارچوب ارتباطی که به اختصار (RFT) خوانده می‌شود (بلک ليج ۲۰۰۳). این نظریه چون به نسبت پیچیده و مفصل است و امکان طرح دقیق آن در این پژوهش میسر نیست به اختصار رئوس آن مطرح می‌شود.

ACT بر مبنای یک برنامه تحقیقاتی و بر پایه زمینه‌گرایی عملکردی متمرکز بر زبان و شناخت که نظریه چارچوب ارتباطی (نظریه چارچوب ارتباط‌های ذهنی) نامیده می‌شود ایجاد شد (هالمن، ۲۰۰۸). نتایج حاصل از پژوهش‌های آزمایشگاهی که از دهه ۱۹۷۰ آغاز شد و برخی از آن‌ها در آثار هیز، بلک ليج و بارنز<sup>۲</sup> - هلمز<sup>۳</sup> ۲۰۰۳ منتشر شده به تبیین‌های رفتاری افرادی از جمله اسکینر و رفتارگرایان موج اول درباره زبان و شناخت انسان مهر تأیید نزد. این تحقیقات از اساس یادگیری انسان و حیوان را دارای تفاوت ماهوی می‌دانست. برخلاف اسکینر که زبان را تنها یک رفتار کلامی و کنشگر می‌دانست، هیز و همکارانش زبان را یک رفتار کنشگر ارتباطی در نظر گرفتند. به زعم آنان زبان واجد توانایی‌های استنتاجی است و برای استنتاج از اصول بنیادی منطق صوری ارسطویی استفاده می‌کند. به عبارت دیگر از منظر نظریه چارچوب ارتباطی کاربرد زبان عبارت است از ارتباط دادن محرک‌ها (اشیا، افراد، افکار، خاطرات، هیجانات و مانند این‌ها) به نحوی که شیوه درک و واکنش ما نسبت به آن‌ها تغییر کند. دست کم ۱۵۰ پژوهش تجربی درباره نظریه چارچوب ارتباطی نشان داده که این تغییرات کارکردی به نحو خاصی رخ می‌دهد به گونه‌ای که نظریات شرطی‌سازی کلاسیک و کنشگر قادر به تبیین آن‌ها نیست (فلکسمن، بلک ليج، ۲۰۱۱).

برحسب نظریه RFT انسان صرفاً براساس تعاملاتی که پیشتر با محرک‌ها داشته است به آن‌ها پاسخ نمی‌دهد؛ یعنی همان چیزی که رفتارگرایی مدعی آن است. پاسخ او به محرک‌ها علاوه بر خود محرک‌ها به وجود روابط بین محرک‌ها با رویدادها و به صورت متقابل بستگی دارد (هیز و دیگران، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر یک حیوان مانند موش در آغاز و ابتدا لازم است تا با محرک تعامل داشته باشد تا بتواند کارکرد آن را بیاموزد ولی یک انسان می‌تواند فرض کند و بگوید که آیا این محرک «شبه متفاوت» از آن چه پیشتر تجربه کرده است یا نه و این محرک جدید بر مبنای

1- Hofmann

2- Barenes

3- Holmes

شبکه‌ایی از ارتباط‌های ذهنی که از پیش شکل گرفته عملکرد خواهد داشت (هیز، بارنز - هلمز و راج، ۲۰۰۱). چارچوب رابطه به صراحت تنها در انسان دیده شده است، به این معنی که تنها ذهن انسان توانایی استنباط و استنتاج بر اساس محرک‌های تجربه نشده را دارد (هیز، ۱۹۸۹). همچنان که انسان رشد می‌کند چارچوب رابطه ذهنی او نیز رشد می‌کند (لیپکنز، هیز، ۱۹۹۳) و تحت کنترل زمینه است (دیموند و بارنز، ۱۹۹۵) و به وسیله پیامدها کنترل می‌شود (هیز، ویلسون، ۱۹۹۶) و هنگامی که پای نقص و ایراداتی در میان است می‌تواند به طور مستقیم آموزش داده شود (بارنز و هیز، ۲۰۰۲). همچنان که انسان رشد می‌کند، روابطی در ذهن او شکل می‌گیرد. این روابط دارای چند ویژگی مهم به شرح زیر است.

۱- این روابط متقابل است، به این معنی که اگر فرد بیاموزد که A با B به نحوی ارتباط دارد، آن فرد می‌تواند به این استنباط نیز برسد که پس حتماً B نیز به نحوی دیگر با A ارتباط دارد. مثلاً اگر او بیاموزد تهران پر جمعیت‌تر از اصفهان است می‌تواند به این استنباط برسد که اصفهان نیز کم جمعیت‌تر از تهران است.

۲- این روابط دارای ویژگی مکملی است. یعنی اگر فرد بیاموزد A با B ارتباط دارد و B با C مرتبط است، آن فرد می‌تواند به این استنباط برسد که بین A و C نیز نوعی ارتباط وجود دارد.

۳- ویژگی سوم این روابط وابسته بودن به زمینه است. یعنی هر ویژگی مطرح شده با خصوصیات خاص محیط کنترل می‌شود و نه صرفاً با ویژگی‌های رویدادهای مرتبط با هم. به عبارت دیگر زمینه چارچوب رابطه را مشخص می‌کند. برای نمونه گفتن «شیر» در آشپزخانه با گفتن کلمه «شیر» در باغ‌وحش تفاوت دارد.

۴- ویژگی دیگر این است که این زمینه رابطه‌ایی در ابتدا از طریق آموزش‌های چندگانه به دست می‌آیند. به عنوان نمونه می‌توان به برخی از اشکال این چارچوب‌های رابطه اشاره کرد: شباهت، تضاد، تمایز، مقایسه، سلسله مراتب، زمان، فضا، علیت، رابطه، دیدگاه (توهی، ماسودا، وارا، هیز، ۲۰۰۵).

1- Roch

2- Lipkens

3- Dymond &amp; Barennes

4- Berens

5- Twohing

6- Masuda

7- Varra

چون نظریه چارچوب رابطه (RFT)، نظریه‌ای زمینه‌گراست، نظریه‌پردازان ACT تأکید کمی بر محتوای شناخت و هیجان دارند، ولی بر زمینه‌ای تأکید دارند که فکر و هیجان در آن رخ می‌دهد. به این دلیل دغدغه بالینی اصلی زمینه‌ای است که چارچوب رابطه درون آن رخ می‌دهد و نه خود چارچوب رابطه (Olatunji، فورسی، فلدنر، ۲۰۰۷). برای نمونه یکی از قوانین کلامی آسیب‌زا قانونی است که می‌گوید: «رویدادهای درونی سبب رفتار می‌شود» و در نتیجه رویدادهای درونی منفی خطرناک است و باید کنترل شود. این قانون منجر به الگوی پاسخ‌دهی مسأله‌ساز می‌شود که اجتناب تجربه‌ای<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. در اجتناب تجربه‌ای افراد از افکار، احساسات بدنی و عاطفی که به گونه‌ای منفی برچسب خورده حتی به بهای از دست دادن کیفیت زندگی اجتناب می‌کنند (هیز و دیگران، ۲۰۰۵). این سبک پاسخ‌دهی مسأله اصلی در بیشتر اختلالات بالینی است (بارلو، ۲۰۰۳).

در مجموع نظریه چارچوب رابطه‌ای، آسیب‌شناسی را در اصل به صورت مشکلی در زمینه کلامی می‌بیند که فرد رویدادهای درونی را در آن زمینه تجربه می‌کند. ACT برخلاف جریان‌های سلف خود که مشکل را در محتوا، شکل و یا فراوانی رویدادها می‌دانستند، مسأله و مشکل را در نوع رابطه فرد با آن محتواها می‌داند (هیز و دیگران، ۲۰۱۰).

با توجه به آن چه گفته شد حال این پرسش مطرح است که نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) چگونه به ACT ربط پیدا می‌کند؟ شاید بیش از هر چیز دیگری این گونه با این نظریه مرتبط می‌شود که نظریه چارچوب ارتباطی، محتوای زبان / شناخت / تفکر را تقریباً قراردادی می‌داند و مفهوم‌سازی می‌کند، همچنین مدعی است که از هر یک از این سه عنوان را می‌توان به جای یکدیگر استفاده کرد (لکسمن، بلک لیچ، پاند، ۲۰۱۱).

جهت ساده‌تر کردن مفهوم بیان شده مثال زیر حائز اهمیت است.

دیروز سر راه رفتم مغازه میوه فروشی. در مغازه میوه فروشی عطر لیموترش‌های تازه توجه من را به سبد لیموها جلب کرد. رفتم جلو و یک لیموی درشت، براق و زرد رنگ که پوست نازکی داشت برداشتم، و جلوی بینی‌ام بویدمش. خیلی خوش عطر بود، همچنان که از بوی آن سرمست شده بودم

- 
- 1- Olatunji
  - 2- Forsyth
  - 3- Fledner
  - 4- Experiential Avoidance
  - 5- Barlow



با حرکت انگشتان اشاره و شصت پوست لیمو را لمس می‌کردم، می‌توانستم منافذ ریز و کوچک لیمو را زیر انگشتانم احساس کنم. یک کیلو از لیمو خریدم و به خانه آمدم در راه با خودم فکر کردم چه جور خوردنی‌هایی می‌توانم با آن درست کنم. به خانه که آمدم اول از همه یک لیمو از توی پاکت برداشتم و شستم، بعد با چاقو از وسط لیمو را دو نیم کردم. پره‌های لیموترش برق می‌زدند. دهانم را باز کردم و لیمو را بالای دهانم فشار دادم، جریانی از قطرات آب لیمو روی زبانم ریخت و دهانم پر از آب لیموترش شد.

همچنان که این پاراگراف را می‌خواندید از لحاظ روان‌شناختی چه اتفاقی برای شما پیش آمد؟ آیا یک لیمو دیدید؟ بو کردید؟ چشیدید؟ آیا بزاق دهانتان ترشح شد؟ ممکن است با خواندن پاراگراف بالا مجموعه‌هایی از ویژگی‌ها و یا رویدادهای مرتبط با لیمو برای شما تداعی شده باشد مانند بو، طعم، رنگ، خاطره، احساس و یا یک فکر. تمام این‌ها را تجارب درونی در RFT این رویداد می‌نامیم. هر بار شما کلمه لیمو را می‌بینید یا می‌شنوید یا طعم آن را می‌چشید و یا بویش را استشمام می‌کنید گویی سایر تجربه‌ها با تجربه کردن یکی از آن‌ها در دسترس آگاهی شما قرار می‌گیرد؛ بنابراین واژه لیمو یا رویدادهای بسیاری مرتبط است (هریس، ۲۰۰۹). در این جا پرسشی راجع به افراد مادرزاد ناشنوا و لال که از دنیای واژگان بی‌خبرند مطرح می‌شود و آن این که آیا این افراد در مورد پدیده‌ها دارای RFT هستند؟ پاسخ هیز به این پرسش بدین صورت است که او زبان را شیوهایی می‌داند که از طریق آن انسان‌ها در یادگیری استنتاجی، در توانایی ایجاد رابطه بین رویدادها و نمادها ورزیده می‌شوند. هیز این توانایی را زبان بشر می‌داند زبان بشر تنها صداهای انسانی نیست، بلکه او تمام فعالیت‌های نمادین در همه حیطه‌ها از جمله اصوات، حرکات، اشارات، تصاویر، نگاه‌ها، نوشته‌ها و هر آن چیزی که دنیای مفاهیم و معانی را نمادین کند. زبان بشر می‌نامد (هیز و لیلیس، ۲۰۱۲).

انسان‌ها چیزی را یاد می‌گیرند که «روابط استنباط شده» نامیده می‌شود. برای فهم بهتر روابط استنباط شده مثال زیر بیان شده است.

معادل فارسی lemon «لیمو» است.

معادل فرانسوی لیمو «citron» است.

اکنون این دو رابطه ساده را مستقیم به شما آموزش دادیم.

lemon لیمو

citron لیمو

براساس این دو رابطه ساده آموزش داده شده اکنون می‌توان چهار رابطه دیگر استنباط کرد.

معادل فرانسوی lemon چیست؟ معادل فارسی citron چیست؟ معادل انگلیسی citron

چیست؟ معادل انگلیسی لیمو چیست ؟

ما فقط دو رابطه آموختیم ولی شما چهار رابطه استنباط کردید. استنباط این روابط طبیعی و خود به خود به نظر می‌رسد و تصویری غیر از این دشوار است. اما واقعیت این است که اطرافیان به ما استنباط کردن را آموخته‌اند و از حدود ۱۴ ماهگی به بعد به تدریج ما استنباط کردن را می‌آموزیم و یادگیری خود را از حیوانات از این جهت نیز متمایز می‌کنیم. اگر تعداد روابط مستقیم آموخته شده  $\times$  باشد، آن گاه تعداد روابط استنباط شده مجزور آن است. یعنی اگر به طور مستقیم ۱۰۰۰ رابطه را فراگرفت می‌توان ۱۰۰۰۰۰۰۰ رابطه را نیز استنباط کرد. این توانایی برای استنباط روابط و گسترش آن‌ها به شبکه‌های رابطه‌ای وسیع، برای زبان و شناخت انسانی بسیار حیاتی است. این توانایی ما را قادر می‌سازد بی‌شمار افکار جدید ایجاد کنیم و در مورد چیزهای زیادی بدون نیاز به تجربه مستقیم آن‌ها، یادگیری داشته باشیم (لایبزی و عابدی، ۱۳۹۳).

با وجود مزیت‌های یاد شده، همچنان که رشد می‌کنیم، به طور فزاینده‌ای در «دنیای زبان - ذهن» زندگی می‌کنیم و از دنیای تجارب مستقیم دور می‌شویم، اما انتهای داستان می‌شود این جا نیست، زیرا این توانایی مانند یک شمشیر دولبه عمل اند. افراد اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی ارزیابی‌های کلامی و قوانین فردی‌شان حقیقت محض است. در واقع حقیقی بودن این ارزیابی‌ها و قوانین ممکن است مورد وفاق فرهنگی هم نباشد، صرفاً یک خرده فرهنگ خانواده و یا حتی تنها خود فرد به آن معتقد باشد. مبنای این پذیرش فردی، نحوه استنباط یا استخراج معانی محرک‌های ارزیاب در پیشینه یادگیری فرد است. مسلماً چون زبان در جوامع انسانی امری جهان‌شمول و معمولاً بسیاری از مسائل انسان به واسطه زبان حل و فصل شده است؛ بنابراین انسان‌ها حقیقی بودن آن را بیش‌برآورد می‌کنند و آن چه فرد از لحاظ کلامی به آن اعتقاد دارد، حقیقت محض تلقی می‌کند. زبان همواره شروع به پیشی گرفتن از تجربه بلافصل می‌کند، و اصالت خود را بر تجربه تحمیل می‌کند، حتی زمانی که تجربه بارها، حقیقی بودن افکار را به چالش می‌کشد. همچنان افکار بر اصیل بودن خود اصرار می‌ورزند (الکسمن، بلک لچ، باند ۲۰۱۱).

انسان‌ها با آموخته‌های محدود به استنباط‌های مجزور شده دست می‌یابند و براساس آن تصمیم می‌گیرند، حرکت می‌کنند، فهم حاصل می‌شود و فهم‌شان را مسلم می‌پندارند اما همان طور که می‌دانیم دنیای واقعی به دلیل وجود بی‌نهایت عامل که از دایره علم و توانایی انسان دور است، ماورا فهم و پیش‌بینی دقیق انسان قرار دارد؛ بنابراین نمی‌توان خرد و روش‌های استنباط‌گونه انسانی را تنها با منطقی‌سازی که منجر به وضوح ناچیز و قطره‌گونه از علم لایتناهی می‌شود به فهم هستی نائل شد. این گونه است که این شمشیر دولبه علیه انسان به کار می‌افتد و برای او «توهم فهم حقیقت» را رقم می‌زند (حکمت، ۱۳۸۶).

### ۳-۳- کارکردهای مشابه و مشترک «ارزش‌ها» در ACT و «بهنجار و نابهنجار» در روان‌شناسی توحیدی

شاید لازم باشد برای فهم مشابهت‌ها و کارکرد مشترک «ارزش‌ها» با «بهنجار و نابهنجار» ابتدا به اختصار با نگاه آسیب‌شناسی به شش فرآیند ACT اشاره‌ای گذرا داشته باشیم.

DSM برخلاف منابع سنتی روان‌شناسی که تقسیم‌بندی مفصلی درباره آسیب‌شناسی دارد، به گونه‌ای که آسیب‌شناسی و نشانه‌شناسی آن تبدیل به یک کتاب حدود ۱۳۰۰ صفحه‌ای (مقدس!! برای جمع‌گیری از روان‌شناسان) شده است. تعبیر و تعریف ACT از آسیب‌شناسی، تنها در دو واژه خلاصه شده است. ACT اعتقاد دارد مراجع با هر مسأله روانی که در جلسه درمان حاضر شود، از اختلالات خلقی و اضطرابی گرفته، تا اختلالات خوردن، با یک مشکل وارد اتاق درمان شده و آن دو واژه‌ای است که ACT برای تبیین علل آسیب‌شناسی مطرح می‌کند: «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup>» و فردی که دارای سلامت روان است در واقع دارای «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۲</sup>» است (ایزدی و عابدی، ۱۳۹۳).

دنیایی که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند غیر از دنیای بیرونی، دنیای کلامی و درونی است. زبان و شناخت انسان را قادر به حل مسائل روزمره و دنیای راحتی برای انسان ایجاد می‌کند، اما همین زبان و شناخت سبب می‌شود انسان خود را پیوسته ارزیابی و مقایسه کند، گذشته دردناکش را به زمان حال آورد و آینده‌ای ترسناک را تصور کند (همان‌جا).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در تربیت مبتنی بر پذیرش و تعهد عبارت از افزایش توانایی مراجعان برای ایجاد ارتباط با تجربه‌شان در زمان حال، سپس انتخاب آن چه که در همان لحظه برای آن‌ها امکان‌پذیر است و در نهایت به شیوه‌ای عمل کند که منطبق با ارزش‌های انتخاب شده‌شان باشد (همیز و دیگران، ۲۰۱۰). به بیان دیگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت از توانایی برای ارتباط با زمان حال به طور کامل به عنوان یک انسان هشیار و آگاه است، سپس تداوم یا تغییر رفتار به گونه‌ای که در خدمت اهداف ارزش محور باشد (آرچ، کراسک، ۲۰۰۸).

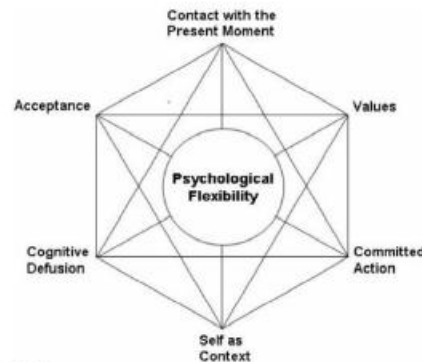
1- Psychological Rigidity

2- Psychological Psychological FelexibilityFelexibility

3- Arch

4- Craske

مدل آسیب‌شناسی روانی ACT در یک شش ضلعی که تمام رئوس آن با هم در ارتباطند و در مجموع شامل ۱۵ رابطه می‌شوند، که قابل توصیف است. هر یک از شش نقطه این شش ضلعی یا یکی از شش فرضیه مرتبط با علل رنج انسانی و سبب‌شناسی روانی انسان‌هاست. متناسب با مدل روان سالم یا روان ناسالم در مرکز این شش ضلعی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یا عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی وجود دارد. هم‌زمان، به تعامل بین سایر نقاط شش ضلعی نیز اشاره دارد (Loma, Hays و دیگران، ۲۰۰۶).

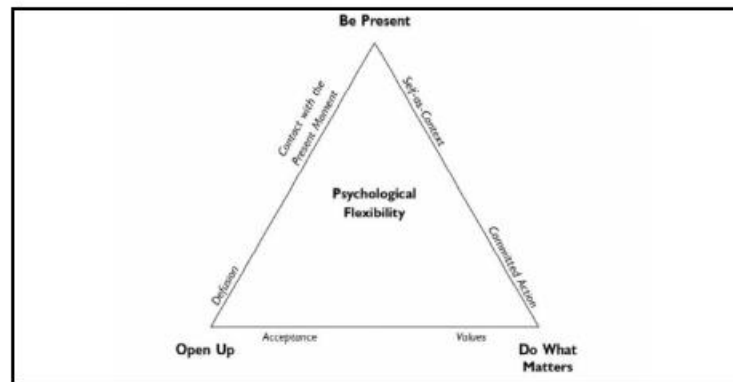


شکل ۱: شش زمینه بنیادین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (ACBS)

هر رأس شش ضلعی به عنوان یک فرایند و یا زمینه با سایر نقاط ارتباط و تعامل دارد و در مجموع ۱۵ رابطه بین آن‌ها وجود دارد. خطوط داخلی شش ضلعی نشان‌دهنده این روابط است. برخی از این روابط نشان‌دهنده ویژگی‌های کاربردی مشترک است. سه خط عمودی از این نوع است. یعنی سه خط زیر هر کدام در بردارنده فرایندهایی جداگونه است.

- ۱- خط عمودی پذیرش و گسلش شناختی که به کاهش فرایندهای زبانی مخرب کمک می‌کند.
  - ۲- خط عمودی خود به عنوان زمینه و ارتباط با زمان حال که به افزایش ارتباط مؤثر با این جا و اکنون منجر می‌شود.
  - ۳- خط عمودی ارزش‌ها و عمل متعهدانه که در تبدیل جنبه‌های مثبت زبان به الگوهای تغییر رفتار کمک می‌کند.
- در واقع می‌توان شش ضلعی ACT را برای ساده‌تر کردن به یک سه ضلعی که در هر رأس آن سه مفهوم زیر قرار دارند خلاصه کرد.

- ۱- گشودگی<sup>۱</sup> در بردارنده پذیرش و گسلش شناختی
- ۲- حاضر بودن<sup>۲</sup> در بردارنده ارتباط با زمان حال و خود به عنوان زمینه
- ۳- عمل کردن<sup>۳</sup> در بردارنده ارزش‌ها و عمل متمه‌دانه



شکل ۲: خلاصه فرایند شش گانه ACT

کل فرایند ACT در این جمله خلاصه می‌شود که «در لحظه اکنون و این جا حضور داشته باش، نسبت به ذهن خود گشوده باش و آن چه برایت مهم و منطبق بر ارزش‌هایت است را انجام بده!» (رهنز، ۲۰۱۰).

باقی روابط از روابط ۱۵ گانه در حکم تسهیل‌کننده برای یکدیگر عمل می‌کنند برای نمونه خود به عنوان زمینه پرداختن به ارزش‌ها (به جای رویدادهای درونی) را تسهیل می‌کند و پرداختن به ارزش‌ها نیز به نوبه خود سبب تقویت حس متمالی از خود می‌شود (ریزدی و مابیدی، ۱۳۹۳).  
 اتمطاف‌پذیری روان‌شناختی در ACT از طریق شش فرایند اصلی و زیر بنایی انجام می‌شود که در برابر هر یک از زمینه‌های سالم یک زمینه معیوب وجود دارد.

- 
- 1- Open up
  - 2- Be Present
  - 3- Do What Matter

زمینه سالم	.....	زمینه ناسالم
۱. پذیرش <sup>۱</sup>	→	اجتناب تجربیهایی <sup>۲</sup>
۲. گسلش شناختی <sup>۳</sup>	→	درهم آمیختگی شناختی <sup>۴</sup>
۳. خود به عنوان زمینه <sup>۵</sup>	→	دلپستگی به خود مفهوم‌سازی شده <sup>۶</sup>
۴. ارتباط با زمان حال <sup>۷</sup>	→	غلبه گذشته مفهوم‌سازی شده یا آینده ترسناک <sup>۸</sup>
۵. صراحت ارزش‌ها <sup>۹</sup>	→	فقدان و یا عدم صراحت ارزش‌ها <sup>۱۰</sup>
۶. عمل متعهدانه <sup>۱۱</sup>	→	انفعال <sup>۱۲</sup>

در حقیقت آن جایی که سخن از تغییر زمینه‌هاست و نه تغییر در محتوا مانند افکار و احساسات، مقصودمان دقیقاً تغییر از زمینه‌های سمت چپ به زمینه‌های سمت راست در فرد مراجع است (بیزی و طبعی، ۱۳۹۳).

در ادامه به معرفی جایگاه خط عمودی سوم یعنی «عمل متعهدانه و ارزش‌ها» می‌پردازیم تا از خلال این معارفه ویژگی‌های کارکردی مشترک با «بهنجار و نابهنجار» آشکار شود.

### ۳-۴- کارکرد ارزش‌ها و عمل متعهدانه در ACT

رأس مربوط به ارزش‌ها یکی از مهم‌ترین رئوس شش ضلعی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. در ACT چنانچه تمام زمینه‌ها تغییر یابد و متناسب با حالت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی درآید، در مورد ارزش‌ها همچنان با فقدان یا عدم صراحت ارزش‌ها مواجه باشیم، مراجع دیر یا زود دوباره در دام

- 
- 1- Acceptance
  - 2- Exprimental Avoidance
  - 3- Thought Defusion
  - 4- Cognitive Fusion
  - 5- Self as Context
  - 6- Attachment to the Conceptualized Self
  - 7- Contact with the Present Moment
  - 8- Dominance Conceptualized Past and Fear Future
  - 9- Chosen Values
  - 10- Absent or Confused Values
  - 11- Committed Action
  - 12- Inactivity and Impulsivity

شناخت‌های ذهنی اسیر می‌شود. این امر حکایت از اهمیت فوق‌العاده ارزش‌ها در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارد (ایزدی و علی‌بی، ۱۳۹۳).

در حقیقت ارزش‌ها مفاهیم کلی و انتزاعی است که جهت‌های ثابت حرکت فرد در زندگی را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر ارزش‌ها همان قطب‌نمایی است که به ما می‌گوید از چه راهی برو و از چه راهی پرهیز کن (هیز و دیگران، ۲۰۱۱). این کارکرد مشابه مفهوم هدایت‌گری «بهنجار» است که با بازشناسی، مکان‌یابی و ثبات ادراکی به هدایت عمل فرد منجر می‌شود (ایزدی، ۱۳۹۳).

ویلسون و مورل (۲۰۰۳) با تأکید بر این که هدف نهایی ACT افزایش فراوانی ارزشمند زیستن است، واژه ارزش‌ها را وضع کردند. در ارزشمند زیستن، تأکید بر فرایندهای اعمالی است که همسو با ارزش‌های فرد است. ارزش‌ها منابع پایدار، تقویت مثبت (و نه تقویت منفی)، در زندگی فرد هستند. به این معنی که فرد مدام در جهت ارزش‌ها زیستن را انتخاب می‌کند، نه آن که از سر اجبار و اکراه بر خود تحمیل شده فرض کند. در ACT به هدف رسیدن، لزوماً منجر به رسیدن به مقام «رضایت» که متفاوت از «احساس لذت» است، نمی‌شود. بلکه زمانی فرد به رضایت درونی دست می‌یابد که به هدفی همسو با ارزش‌ها، رسیده باشد (فلکسمن، بک لیچ، باند، ۲۰۱۱).

در ACT بین ارزش‌ها و اهداف، باورها، قوانین، انتظارات، قراردادهای و آرزوها تفاوت‌های ماهوی هست، و شناخت این تفاوت‌ها بسیار مهم و تعیین‌کننده است. بیشتر افراد این مفاهیم را یکسان می‌پندارند و این موضوع موجب بروز مشکلات عدیده‌ای در حرکت ارزش محورانه آن‌ها در زندگی می‌شود. در ACT با استفاده از تمرینات و استعاره‌های مختلف سعی در روشن کردن این تفاوت‌ها می‌شود. در زیر به اختصار به برخی از تفاوت‌های کلیدی مفهوم ارزش با سایر مولد یاد شده اشاره می‌شود (ایزدی و علی‌بی، ۱۳۹۳).

### ارزش‌ها - اهداف

ارزش‌ها در واقع حکم جهت حرکت را دارند، جهتی که ما هرگز قادر به دستیابی به آن‌ها نیستیم. درست همان گونه که ما می‌توانیم به سمت شرق حرکت کنیم، اما هیچ‌گاه به نقطه‌ای به نام شرق نخواهیم رسید. در این جا مفهوم ارزش در برابر اهداف که برعکس ارزش‌ها نقطه‌ای دست یافتنی هستند، قرار می‌گیرند. در ACT آن چه موجب رضایت فرد می‌شود، نه رسیدن به اهداف صرف، بلکه رسیدن به اهداف در مسیر جاده ارزش‌هاست. در صورتی که فرد به اهدافش دست یابد ولی این امر منجر به خروج او از جاده ارزش‌هایش شده باشد، فرد با وجود دستیابی به اهداف از رضایت پایدار و درونی بی‌بهره است (ایزدی و علی‌بی، ۱۳۹۳).

### ارزش‌ها - باورها

ارزش‌ها در حقیقت مانند امور فطری از ویژگی ثبات و پایداری برخوردارند و مبنای فطری در بشر دارند، مانند ارزش صداقت‌جویی، وفاداری، درحالی که باورها بر مبنای تجارب فرد در زندگی شکل می‌گیرند. برای نمونه کسی که در سفر به شهر اصفهان برخوردهای تلخ و ناخوشایندی با اهالی اصفهان داشته، در اثر این تجارب، به عنوان مثال باوری منفی راجع به مردم اصفهان در او ایجاد می‌شود در مورد دیگر فردی را تصور کنید که بر خلاف نفر اول، تجارب بسیار خوشایندی را با اهالی اصفهان در سفرش تجربه می‌کند، این بار در او باوری دلپسند، راجع به اهالی اصفهان به سبب تجاربش، شکل می‌گیرد. حال پرسش این است کدام باور درست و کدام باور اشتباه است؟ این پرسشی است که پاسخی ندارد زیرا هر دو باور می‌توانند در جاهایی درست و در جاهایی نادرست باشند (جهانبخت، ۱۳۹۳).

### ارزش‌ها - انتظارات

مهم‌ترین تفاوت ارزش‌ها با انتظارات، در کانون توجه آن‌هاست. به این معنی که در ارزش‌ها، کانون توجه و مخاطب، خود فرد است و در انتظارات کانون توجه و مخاطب، فرد یا افراد دیگری هستند. به عبارت دیگر ارزش‌ها، خود فرد را ملزم به رعایت آن ویژگی می‌کنند و در انتظارات ما توقعی که می‌خواهیم دیگران برای ما مراعات کنند را ابراز می‌کنیم (هیز و دیگران، ۲۰۱۱).

### ارزش‌ها - قوانین

یکی دیگر از مهم‌ترین موارد مشابهی که با ارزش‌ها خلط می‌شود، بحث قوانین و قراردادهای ذهنی است. قوانین در واقع تجلی باورهایی است که به طور مطلق و در عین تنگنای چارچوب‌هایی باریک و غیرقابل انعطاف، در جملاتی کوتاه و چکشی، نمودار می‌شوند (جهانبخت، ۱۳۹۳). قوانین معمولاً با پایدها و نیایدها ابراز می‌شوند (یزدی و عابدی، ۱۳۹۳).

در ACT جمله ایی کلیدی وجود دارد که به اهمیت ارزش‌ها در سلامت روان اشاره دارد و آن این است: زندگی طبق ذهنیت‌ها سهل و ساده است، در انتها تو از خود و زندگی رضایت نداری. اما زندگی طبق ارزش‌ها، سخت و دشوار است، در انتها تو از خود و زندگی رضایت داری (همان جا).

می‌توان تشابه زیادی بین جملات بالا با این سخن حضرت علی علیه السلام یافت و آن این است که ایشان می‌فرمایند: «باطل سبک است، اما کشنده، حق سنگین، اما گواراست.»



روشن‌سازی و صراحت در ارزش‌ها بدون عملی کردن آن‌ها هیچ بهایی ندارد. عمل متمهدانه و پایبندی در بنیادی‌ترین سطح خود اجرای عملی است که به راستی همسو با ارزش‌ها باشد نه صرفاً قول دادن، توافق کردن بر سر اجرای آن. پایبندی و عمل متمهدانه فرایندی است که لحظه به لحظه انتخاب می‌شود (تاکسمن، بلک لچ، پاتنه ۲۰۱۱).

در ACT عمل متمهدانه نقطه پایانی از چرخه تغییر و عمل است، منتها نه هر عملی. عملی در ACT پذیرفته شده که منطبق بر ارزش‌هایی است که در طول زمان پایدار است و منجر به رضایت درونی فرد می‌شود. مراجع مدام تشویق می‌شود تا به تغییرات در رفتارشان متمهد باشد (هیزر و دیگران، ۲۰۱۰). از منظر RFT عمل متمهدانه یک الگوی سازنده رفتار است که با ارزش‌ها به عنوان یک پیشابند کلامی تنظیم می‌شود و با پیامدهایش که منطبق با ارزش‌هاست تداوم می‌یابد (پاتنه، ۲۰۱۱). منظور از عمل متمهدانه در ACT طراحی اعمالی متناسب با شرایط و امکانات مراجع به عنوان موانع بیرونی و حتماً ارزش محور و عمل کردن به این اهداف ارزش محور در عین شناسایی و پذیرش موانع درونی و روان‌شناختی است. به عبارت دیگر فرد باید از سه حوزه مطلع باشد، موانع بیرونی زندگی‌اش را بشناسد، موانع درونی ذهنش را بشناسد، ارزش‌هایش را به صراحت بشناسد و سپس با آگاهی به سمت اعمال ارزش محورش حرکت کند (هیزر و دیگران، ۲۰۰۲).

در حوزه عمل تاکتیک‌های مداخله ACT بسیار به ویژگی‌های مراجع و مسأله او بستگی دارد. این تاکتیک‌ها می‌تواند شامل آموزش، حل مسأله، تکالیف رفتاری در منزل، ایجاد مهارت‌ها، مواجهه و هر نوع مداخله دیگری باشد که در درمان‌های رفتاری موج اول و دوم ایجاد شد، منتها با تأکید بر پذیرش عوامل روان‌شناختی مانع و نه حذف آن‌ها و با هدایت ارزش‌ها/مهم، ۲۰۱۱.

## بحث و نتیجه‌گیری

تربیت مبتنی بر پذیرش و تمهد ACT یکی از رویکردهای روان‌شناختی جدید که جز طیف موج سوم رفتارگرایی تقسیم‌بندی شده است. موج اول رفتارگرایی کلاسیک و عاملی و موج دوم شناخت‌گرایی معرفی شده‌اند. این رویکرد توسط استیون سی هیزر، استروسال، ویلسون طرح شده است (هیزر و عابدی، ۱۳۹۳). طی بررسی‌هایی که در مبانی فلسفی، معرفت‌شناسی این رویکرد انجام شده و بنابر استدلال‌های مفصل و بیان‌شده در بخش یافته‌های این مقاله رویکرد تربیت مبتنی بر پذیرش و تمهد، از اساس در زمره خانواده درمان‌های رفتارگرا قرار نمی‌گیرد، زیرا بنیان‌های انسان‌شناسی و هستی‌شناسی این رویکرد از رویکردهای رفتارگرا متفاوت است. برای نمونه ACT دارای شش

فرایند بنیادین ۱- پذیرش، ۲- گسلس شناختی، ۳- دریافت خود به عنوان زمینه ۴- ارتباط با زمان حال، ۵- صراحت در ارزش‌ها، عمل متعهدانه است (فلکسن و بلک لیج و بانده ۲۰۱۱). در الگوی ACT فرض بر این است که هر فردی قادر است جهت زندگی خود را انتخاب کند و واژه ارزش‌ها برای توصیف این جهت‌ها استفاده می‌شود (هرس، ۲۰۰۹) دست کم در دو فرایند از این شش فرایند اصلی، یعنی ارزش‌ها و عمل متعهدانه شاهد تفاوت‌های بنیادین با هستی‌شناسی و انسان‌شناسی رفتارگرایی هستیم. ارزش‌ها جهت‌های به نسبت ثابتی است که هدفمندانه توسط افراد انتخاب می‌شود و با احساسات و محرک‌های بیرونی و درونی که لحظه به لحظه تغییر می‌کند، تعیین نمی‌شود. هنگامی که فردی طبق ارزش‌هایش عمل می‌کند، امکان دارد انواع احساسات را تجربه کند، اما آن احساسات تعیین‌کننده این که آیا رفتار انتخاب شده هنوز ارزشمند است یا نیست (لیندزی و عابدی، ۱۳۹۳). در حقیقت ACT بین ارزش به عنوان احساس و ارزش به عنوان یک عمل تمایز قائل است (هیز، ۲۰۰۵). عمل فرایندی گام به گام برای ایجاد یک زندگی یکپارچه با عمیق‌ترین خواسته‌ها و تعلقات است (هیز و لیکیز، ۲۰۱۲). اگر جهت‌های ارزشی زندگی ما قطب‌نمایی برای راه باشد می‌توان اذعان داشت عمل متعهدانه مراحل این سفر را تعیین می‌کند (لیجو، ۲۰۰۶).

در اینجا به روشنی شاهد طرح مفاهیم «انتخاب» معرفی معیاری به نام «ارزش‌ها» که همان کارکرد «هنجار» در روان‌شناسی توحیدی را دارد و «عمل متعهدانه» در سایه مفاهیم «قصه نیت و اراده» هستیم. مفاهیمی که در موج اول و دوم رفتارگرایی به عنوان خطوط قرمز و وجه تمیز این رویکردها از سایر رویکردها مشخص شده بود، از نظر گذراندن اجمالی مطالب یادشده بر خواننده آشکار می‌شود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به چه میزان آشکاری از مبانی انسان‌شناسی و هستی‌شناسی رفتارگرایی فاصله گرفته است و با تکیه بر مفاهیمی مانند «اراده، معیار، پهنجار و ناپهنجار» شاهد تفاوت‌های بنیادین این رویکرد تازه تأسیس با هستی‌شناسی و انسان‌شناسی رفتارگرایی کلاسیک و دهه هفتاد تا نود قرن بیستم هستیم.

با وجود ادعای رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) مبنی بر رفتارگرا خواندن خود با مرور آن چه گذشت و حضور مفاهیمی چون هنجارها، معیارها، انتخاب‌گری‌ها، اعمال هدفمند و متعهدانه در این رویکرد می‌توان به ماهیت متفاوتش به لحاظ انسان‌شناسی و هستی‌شناسی، از رفتارگرایی کلاسیک<sup>۱</sup> و اسلافش پی‌برد، و مشاهده کرد که شاخه‌ایی از روان‌شناسی غرب گامی بزرگ به سوی روان‌شناسی توحیدی برداشته است.

## منابع

- باقری، ف. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر سیر شناختی بر روی واکنش شکست و رابطه آن با حالت‌های کنترل عمل. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۳(۲)، ۵۰-۵۳.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۹۱). نقش مفهوم غایتمندی در تعیین ملاک (نا)بهنجاری در روان‌شناسی با رویکرد ماده‌گرایی. فصل‌نامه معرفت‌شناسی و حوزه‌های مرتبط (ذهن)، ۱۳، ۹-۱۳.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۹۳). جزوه درس آسیب‌شناسی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران. ۱۵-۵.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۹۳). مفهوم‌شناسی و کارکردهای هنجار. درس‌نامه دوره تخصصی تشخیص و روان‌درمانی در بیمارستان عرفان تهران. ۴۸-۴۶.
- حکمت، ن. (۱۳۸۶). مسأله چیست؟. تهران: الهام.
- ایزدی، ر. و عابدی، م. (۱۳۹۳). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. تهران: جنگل.
- اتکینسون، ر. و دیگران. (۱۹۸۳). زمینه روان‌شناسی هیگارد. ترجمه براهنی، محمدنقی براهنی و دیگران. (۱۳۸۹). تهران: رشد.
- فلکسمن، بلک لیج. و باند. (۲۰۱۱). تندآموز درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی. ترجمه مصلح میرزایی و سامان نو‌نهل. (۱۳۹۳). تهران: ارجمند.
- نصر، ح. (۱۳۸۷). نقد نظریه کاملی داروین، ترجمه مرضیه سلیمانی. مصاحبه منتشر شده در روزنامه اعتماد. ۱۷۶۵.
- هنرپروران، ن. و دیگران. (۱۳۹۳). راهنمای عملی درمان‌گران در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. مشهد: امید مهر.

Arch, J.J. , Craske ,M.G. (۲۰۰۸). Acceptance and Commitment therapy and cognitive behavioral for Anxiety disorder : Different treatment, similar mechanisms, *Clinical psychology : science and practice*, 15, 263-279

Hayes, S.C. (2017). *About ACT*, Formal introduction , website of Association of contextual behavior science (ACBS) .  
<https://contextualscience.org>

Berens ,N .M, & Hayes, S,C. (۲۰۰۷). Arbitrarily applicable comparative relation: Experimental evidence for a relational operant. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40,45-71

Barlow, D.H. (۲۰۰۲). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.

Flexman & Blackledge & Frank Bound. (۲۰۱۱). *Acceptance & Commitment Therapy*, New York: Routledge.

Guadiano,AG.,Herbert,JD.,Hayes, SC. (۲۰۱۰). Is it the symptom or the relation to it? Investigating Potential Mediators of change in Acceptance & commitment therapy for psychosis. *Behavior Therapy* ,41, 543-554

Hayes,S.C.Lillis,S. (۲۰۱۲). *Acceptance and Commitment therapy* .New York: American psychological association publication.

Hayes,S.C.,Strosahl,K.&Wilson,K,G. (۱۹۹۹). *Acceptance and commitment therapy : An experiential approach to behavior change* . New York : Guilford press.

Hayes,S,C.Luoma , J,B. Bond,F,W & Lillis,J. (۲۰۰۶). Acceptance and commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behavior research and therapy* ,44,1-25

Hayes,S.C.,Strosahl,K ,D. (۲۰۱۰). *A practical guide to acceptance and commitment therapy* . New York :Springer Science and business Media Inc,

HayesS,C. Levin,M . plump,J. Bulanger,J .Pistorello,J. (۲۰۱۱) Acceptance and Commitment therapy and contextual behavioral science: Examing the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior research and therapy*, 15, 47-59.

Hayes,S,C. (۲۰۰۸). Association for contextual behavioral Science (ACBS) in act trainers. *Behavior research and therapy*, 6, 74-80

Hayes,C & Hayes,L and Hayne W.Reese. (۱۹۸۸) Finding the philosophical core : a review of Stephen ,C . Pepper s WORLD Hypotheses : *A study in evidence* . University of Nevada – Reno and West Virginia University.

Hayes Barends-Holmes.D. and Roche ,B. (۲۰۰۱). *Relation Frame Theory. A Post Skinnerian account of human language and cognition*. New York : Kluwer Academic

Hayes,S.C. (۱۹۸۹). Nonhumans have not yet shown stimulus equivalence. *Journal of the Exprimental Analysis of Behavior* , 51, 385-392

Hofmann ,S.G. (۲۰۰۸). Acceptance and Commitment Therapy : New wave or Morita therapy, *Clinical psychology, Science and practice*, 15,280-285

Lipkens , R.,Hayes,S,C.,and Hayes ,L , J. (۱۹۹۳). Longitudinal study of drived stimulus relation in an infant . *Journal of Experimental Child Psychology* ,56, 201-239

Luma ,j.B .Hayes ,C.S.,& Walser , R. (۲۰۰۷). *Learning ACT : An Acceptance and Commitment therapy skills training manual for therapists*. Okland : New Harbinger publications,

Schubert. (2011). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, Allgemeine Psychologie fuer Bachelor*, Berlin: Springer.

Twohing,M.P. , Masuda ,A. , Varra ,AA., Hayes,C,A. (۲۰۰۵). *Acceptance and Commitment therapy as atreatment for Anxiety Disorder.Conceptualization and Treatment* . New York: Spring Press.

Wilson, K.G.,& Hayes,S.C. (۱۹۹۶). Resugence of derived stimulus relation. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 66, 267-281

Wilson,KG., Sandoz,EK. (۲۰۰۸). Mindfulness, Values and therapeutic relationship in Acceptance & Commitment Therapy . In Hick,SF.,Bien. *Mindfulness and Therapeutic Relationship* ,89-106. New York: Guilford Press.