

# ACT و RFT در روابط

کمک به مراجعان مشتاق صمیمیت  
و حفظ تعهدات سالم با استفاده از درمان  
مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه  
چهارچوب رابطه

نویسندگان

جوآن دال، یان استوارت، کریستوفر مارتل، جاناتان س کاپلان

مترجمان

دکتر شکوه نوایی نژاد (چهره ماندگار مشاوره ایران)

نادره سعادت، مهدی رستمی (دانشجوی دکتری مشاوره)

|                         |                                                                           |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | ACT و RFT در روابط (کمک به مراجعان مشتاق صمیمت و حفظ تعهدات               |
| مشخصات نشر              | سالم با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه چهارچوب رابطه)/    |
| مشخصات ظاهری            | جوآن دال... [و دیگران]: مترجمان: شکوه نوایی نژاد، نادره سعادت، مهدی رستمی |
| شابک                    | تهران: جنگل، جاودانه، ۱۳۹۴                                                |
| وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا | ۲۵۶ ص.                                                                    |
| یادداشت                 | ۵-۳۶۴-۳۱۶-۶۰۰-۹۷۸                                                         |
| یادداشت                 | نویسندگان جوآن دال، یان استوارت، کریستوفر مارتل، جاناناس کاپلان           |
| یادداشت                 | عنوان اصلی: ACT & RFT in RELATIONSHIPS: ...                               |
| موضوع                   | کتابنامه                                                                  |
| موضوع                   | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد                                               |
| موضوع                   | زوج درمانی                                                                |
| موضوع                   | صمیمیت                                                                    |
| موضوع                   | روابط بین اشخاص                                                           |
| شناسه افزوده            | Dahl, Joanne /م. ۱۹۵۱                                                     |
| شناسه افزوده            | نوایی نژاد شکوه، ۱۳۱۵- مترجم                                              |
| شناسه افزوده            | سعادت، نادره، ۱۳۴۶، مترجم                                                 |
| شناسه افزوده            | رستمی، مهدی، ۱۳۵۹، مترجم                                                  |
| رده‌بندی کنگره          | ۳۹۴۲۶ ۱۷ الف ۵۴/۹۰۴۸۹ RC                                                  |
| رده‌بندی دیویی          | ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۳۹۹۲۹۱۱                                                                   |

سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان کتاب: ACT و RFT در روابط

مترجمان: دکتر شکوه نوایی نژاد، نادره سعادت، مهدی رستمی

ناشر: انتشارات جنگل، جاودانه

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۴

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۳۶۴-۳۱۶-۶۰۰-۹۷۸

<http://www.junglepub.org>

[email://Info@junglepub.org](mailto:Info@junglepub.org)

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۱۵-۹-۶۶۴۸۲۸۳۰

۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۶۷-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای مترجمان محفوظ است»

# فهرست مطالب

پیش گفتار

مقدمه مترجمان

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| فصل اول: مقدمه‌ای بر عشق رمانتیک .....                  | ۱   |
| فصل دوم: ریشه‌های رویکرد ما .....                       | ۱۹  |
| فصل سوم: نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT) .....              | ۳۵  |
| فصل چهارم: روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) ..... | ۶۵  |
| فصل پنجم: دام‌های زبانی و خود محتوایی .....             | ۹۳  |
| فصل ششم: انعطاف‌ناپذیری روانی .....                     | ۱۱۵ |
| فصل هفتم: ارزش‌گذاری روابط صمیمی .....                  | ۱۳۵ |
| فصل هشتم: شفقت خود .....                                | ۱۶۳ |
| فصل نهم: زوج درمانی .....                               | ۱۹۳ |
| فصل دهم: خلاصه و نتیجه‌گیری .....                       | ۲۲۳ |
| منابع و مآخذ .....                                      | ۲۳۱ |

## پیش‌گفتار

خواننده گرامی، من و همسرم حدود دو بار در سال برای ملاقات با برادرانم و خانواده‌هایشان سفری طولانی انجام می‌دهیم. آنها همیشه زمانی را به آماده کردن اتاق مهمان و روشن کردن شمع برای رسیدن ما اختصاص می‌دهند. بعد از سلام و احوالپرسی با همه، من و همسرم چمدان‌هایمان را به اتاق مهمان می‌بریم. هربار که در را باز می‌کنم با علامتی گرم و صمیمی که بالای تخت آویزان است، مواجه می‌شوم: «اگر چیزی بهتر از دوست داشته شدن وجود داشته باشد، آن چیز دوست داشتن است». علامتی ساده و بی‌تکلف است؛ (حروف سفید رنگ روی پس زمینه سیاه که کسی آن را امضا نکرده است؛ اما پیام آن به‌راحتی بر دل می‌نشیند، همانند ریختن برف روی زمین در زمستان) دوست داشته شدن، موضوع کتاب حاضر است. من، به عنوان یکی از نویسندگان کتاب «زوج آگاه: چگونه پذیرش و آگاهی شما را به عشقی که می‌خواهید می‌رساند» همچنین به‌عنوان کارورز و مربی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و عضو انجمن ACT و نظریه چهارچوب روابط (RFT)، مفتخرم که این کتاب منسجم و پراندیشه را که علم تحلیل رفتار را با عشق پیوند می‌زند، معرفی کنم. ابتدا جوآن دال<sup>۱</sup> را در نیمه سال ۲۰۰۴ در همایش علوم رفتاری ملاقات کردم. بلافاصله به نظرم آمد که کارش دلسوزانه و اساساً مرتبط با «راه»‌های عشق و رابطه است؛ اما افزون بر این، او شخصی به نظر رسید که به نقش علم در این موضوعات علاقه دارد و در مقام خود

به‌منزله دانشیار بخش روان‌شناسی دانشگاه اوپسالا سوئد، سخت تلاش می‌کرد تا دانشی کلینیکی در این زمینه ایجاد کند. او با افرادی با همین خصوصیات همراه شد تا این کتاب را بنویسد. یکی از این افراد *یان استوارت*<sup>۱</sup>، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه ملی ایرلند و دوست و همکاری قدیمی است، افزون بر این محقق با استعداد که توانایی خود را در درک نظریه چهارچوب روابط به این اثر بخشیده است. بارها شکرگزار پشتکار او در کمک به دیگران برای درک تحلیل RFT زبان انسان بوده‌ام. کریستوفر مارتل<sup>۲</sup> استاد دانشگاه واشنگتن در سیاتل، دانشی بنیادین در زمینه انگیزش رفتار به کتاب حاضر بخشیده است. او در زمینه این مداخله یک متخصص است و به مردم یاد می‌دهد که چگونه اعتماد به نفس خود را با انجام اعمال مرتبط با ارزش‌ها افزایش دهند و در آخر *جانانان کاپلان*<sup>۳</sup> متخصص بالینی و استادیار که کارهای باارزش خود را در رادیو و تلویزیون به اشتراک می‌گذارد؛ کسی که در برنامه O، مجله Oprah، BBC News و MSNBC شرکت داشته است. او خود را وقف ترویج صلح، هدف و حضور در کارش کرده است؛ راهی مناسب برای گردآوری مشارکت‌ها و نوشتن این کتاب.

هنگام مطالعه ACT و RFT در روابط، مرتباً باز می‌گشتم و مفهوم صمیمیت را در نظر می‌گرفتم. این کلمه ارتباط نزدیکی با واژه آشنایی به معنی «شناخته شدن» دارد. معمولاً برای ما مشکل است که از تجربه‌های احساسی خود کاملاً آگاه باشیم، چه برسد به اینکه خود را بیرون بریزیم و تجربه‌مان را با دیگری به اشتراک بگذاریم. در واقع برای بعضی‌ها، چشم داشت به شناخته شدن، بزرگ‌ترین مانع برای عشق است. با وجود این، نویسندگان این کتاب خواننده را در فرایندهایی همراهی می‌کنند که دقیقاً فضایی ایجاد می‌کند که صمیمیت در رابطه امکان‌پذیر شود. ویژگی مهم این کتاب و اساس کارآمدی آن درک نظری نویسندگان از ACT و RFT و به‌کار بستن آنها برای ایجاد روابط عمیق و پرمعناست. نویسندگان روش مرسوم را انتخاب نکرده‌اند؛ روشی که در جست‌وجوی

1. Ian Stewart

2. Christopher R. Martell

3. Jonathan S. Kaplan

عشق و صمیمیت به‌عنوان بخشی از راهی برای بهبود خود است که به وضعیتی با احساس مثبت منجر می‌شود. به جای آن، مفهوم‌سازی‌ای از عشق بر اساس تحلیل رفتار ارائه می‌کنند که این مسئله‌ی کاملاً انسانی را به رویکردی به اصطلاح نظری و علمی و درکی جامع از زبان و شناخت آدمی پیوند می‌دهد. از این بخش خاص کتاب نترسید. رویکرد تحلیل رفتاری پایه و اساس فناوری‌ای را تشکیل می‌دهد که شخص را در استفاده از روش مداخله راهنمایی می‌کند؛ در حالی که حداکثر انعطاف‌پذیری را در اتاق درمان فراهم می‌کند. در بخش اول نویسندگان به معرفی زمینه‌گرایی کاربردی، اصول تحلیل رفتار، ریشه‌های عشق و مشکل زبان تا جایی که به روابط مربوط است، می‌پردازند. هر مفهوم با الگویی قابل هضم و مرتبط با جست‌وجوی عشق و صمیمیت در ارتباط انسانی ارائه می‌شود. این بخش از کتاب مشخصاً برای انجام مداخله‌ای متناسب با سوابق شخصی، زمینه کنونی و پیچیدگی رفتاری - شخصی زوجی که در اتاق درمان هستند، مناسب می‌یابد. بخش دوم لحظه حقیقی را در روابط صمیمی و سالم جست‌وجو می‌کند. روابط (همان‌طور که ما از طریق تجربه یاد می‌گیریم؛ ولی لزوماً به ما آموخته نمی‌شود) همیشه ذاتاً رمانتیک یا شبیه افسانه‌ها نیستند. آنها به معنی گذشتن از ایده‌آل‌ها و صحیح و غلط‌ها هستند، بعضاً کنار آمدن با انتظارات و خواسته‌های کمتر، بخشش، دوست داشتن خود و آزمودن و البته مهربانی، خنده، شادمانی، به اشتراک گذاشتن تجارب و سطح بالاتری از ارتباط. نویسندگان کتاب همچنان که این واقعیت را در نظر دارند، به کمک ACT و RFT برای خوانندگان مسیری فراهم می‌کنند تا به کمک آن روابطی پویا و سالم ایجاد کنند. تمرکز نویسندگان حین توضیح ACT و RFT در اجرای ارتباط سالم انسانی بر پرورش انعطاف‌پذیری شخصی برای پذیرش و افتخار کردن به ارزش‌های عمیقاً نگه داشته شده است؛ روابط عمیق و ابدی حقیقی. خواننده دعوت به انجام فرایندهای ACT می‌شود که سبب ایجاد ظرفیت تجربه کردن، شامل آگاهی و پذیرفتن، خود را به جای شخص تجربه‌کننده گذاشتن و دوست داشتن خود می‌شوند. هریک از این فرایندها به نحوی طراحی شده است تا شخص را از دام ترس، نگرانی و رازداری برهاند که در ظاهر باعث جلوگیری از صمیمیت در روابط می‌شوند و او را فعالانه به سمت انجام رفتارهایی با مرکزیت عاشق بودن سوق دهد. ویژگی این

رویکرد صمیمیت این است که فرد را آزاد می‌گذارد تا به شخصه راهی برای «شناساندن» خود بسازد که بتوان آن را برای دیگری به‌منزله یک انتخاب مطرح کرد تا یک احساس. این بدان معنی نیست که احساسات مهم نیستند؛ زیرا مسلماً احساسات اهمیت دارند، همانطور که نویسندگان کتاب نیز خواهند گفت. مشکل زمانی پیش می‌آید که احساسات جهت زندگی ما را تعیین کنند و اگر کورکورانه دنبال شوند، می‌توانند ما را با ترس‌ها تنها بگذارند. انتخاب بر پایه ارزش‌ها راه مقابله با این موضوع است.

دکتر رایین والسر

استادیار بالینی، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

www.ketab.ir

## مقدمه مترجمان

کتاب حاضر به مشاوران و روان‌درمانگران و همچنین به آموزش‌دهندگان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و مشارکت‌کنندگان در نظریه چهارچوب روابط (RFT) کمک کرده تا روابط صمیمی و پایدار را در زوجین مراجعه‌کننده به درمان ایجاد کنند. این کتاب در حقیقت علوم تحلیلی رفتار و عشق را درهم‌تنیده ارائه می‌دهد.

کتاب حاضر در دو بخش ارائه می‌شود؛ بخش اول بر مفهوم صمیمیت تأکید دارد که عبارت است از حضور کامل و صادقانه هیجانی با همسرمان به گونه‌ای که تمام موانع عشق میان خودمان را از بین ببریم. تلاش نویسندگان کتاب در درک نظریه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه چهارچوب روابط و کاربرد آن در ایجاد روابط عمیق و پایدار بین زوجین است. بخش دوم کتاب، لحظه حقیقت در صمیمیت و روابط سالم را بررسی می‌کند. روابط صرفاً ماهیت عاشقانه ندارد بلکه شامل انتظارات و توقعات، بخشش، عشق، مهربانی، خنده، شادی مشترک، در میان گذاشتن تجارب و افزایش ارتباطات است. نویسندگان عقیده دارند اگر چیزی بهتر از «دوست داشتن» باشد، همانا «دوست داشتن» است که یکی از ارزش‌های مهم زندگی است.

به بیان کوتاه ترکیب عناصر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه چهارچوب روابط بر رویکردهای رفتاری در زبان و شناختی متمرکز است. این شیوه به مراجع کمک می‌کند انتظارات خود در زمینه روابط با همسرش را بشناسد و آن را با او در میان بگذارد و همچنین به مراجع کمک می‌کند با کاوش در زمینه ارزش‌های شخصی،



انتظارات و الگوهای اصلی رفتارش صمیمیت در روابط و درک بیشتر با همسرش را ایجاد کند.

همان گونه که ملاحظه می شود این کتاب از نظر موضوع و محتوا کاملاً نو و جدید است؛ به ویژه با فرهنگ عاطفی و هیجانی ما بسیار نزدیک بوده و روابط صمیمانه و عشق با دوام را مورد بررسی قرار می دهد. روابط صمیمانه و عشق و علاقه و ابراز آن بین زوجین از اصول اساسی و تحکیم روابط زناشویی است؛ لذا مطالعه این کتاب را به کلیه همکاران ارجمند، اساتید مشاوره و روانشناسی و همچنین دانشجویان عزیزم در حوزه زوج درمانی و خانواده درمانی توصیه می کنم. از همکاران عزیزم تمنا دارم هرگونه نظر، نقد و یا پیشنهادی جهت اصلاح و بهبود مطالب کتاب دارند مترجم را از نظرات خود بهره مند سازند.

دکتر شکوه نوایی نژاد

چهره ماندگار مشاوره و روانشناسی

مهرماه ۱۳۹۴