

## یادگیری RFT

« مقدمه‌ای از نظریه چارچوب ارتباطی و کاربرست

بالینی آن »

(مروری بر رفتارگرایی معاصر و تحلیل رفتار مدرن)

باجوز کسی ترجمه

دکتر نیکلاس ترنیکه

دکتر پیمان دوستی

مترجم:

دکتر جواد خلعتبری

مقدمه:

دکتر احمد باصری

انتشارات امین نگار

۱۳۹۸

|                     |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | تورنیکه، نیکلاس                                                                                                                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | Törneke, Niklas<br>یادگیری RFT «مقدمه‌ای از نظریه چارچوب ارتباطی و کاربرست بالینی آن» : (مروری بر رفتارگرایی معاصر و تحلیل رفتار مدرن) / نیکلاس تورنیکه؛ مترجم پیمان دوستی؛ مقدمه جواد خلعتبری، احمد باصری. |
| مشخصات نشر          | تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۳۹۸.                                                                                                                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | ۴۷۴ ص.: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.                                                                                                                                                                       |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۲۶۶-۶۲۲-۸-۲                                                                                                                                                                                           |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Relational frame theory.                                                                                                                                                                        |
| یادداشت             | کتاب از متن انگلیسی با عنوان "Learning RFT : an introduction to relational frame theory and its clinical applications , به فارسی برگردان شده است.                                                           |
| موضوع               | شناخت‌درمانی                                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد                                                                                                                                                                                 |
| شناخته افزوده       | دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ - مترجم                                                                                                                                                                                  |
| شناخته افزوده       | خلعتبری، جواد، ۱۳۴۸ - ، مقدمانویس                                                                                                                                                                           |
| شناخته افزوده       | باصری، احمد، مقدمانویس                                                                                                                                                                                      |
| رده بندی کنگره      | ۴۸۹RC                                                                                                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی      | ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶                                                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۷۱۳۱۸۸                                                                                                                                                                                                     |

یادگیری RFT «مقدمه‌ای از نظریه چارچوب ارتباطی و کاربرست بالینی آن»

(مروری بر رفتارگرایی معاصر و تحلیل رفتار مدرن)

نویسنده: دکتر نیکلاس تورنیکه

مترجم: دکتر پیمان دوستی

ناشر: انتشارات امین‌نگار

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

سال انتشار: ۱۳۹۸ ، ۳۰۰۰ نسخه ، اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۲۲-۹۵۲۶۶-۸-۲

چاپخانه: نگار

تعداد صفحات: ۴۹۳ صفحه

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران ، انقلاب ، خیابان فخررازی ، خیابان شهدای ژاندارمری پلاک

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۹۷۴۷۴۲

۷۰ واحد ۲

## فهرست مطالب

### بخش اول: پس زمینه (تاریخچه) ..... ۴۱

#### فصل اول: رفتارگرایی رادیکالی و اصول بنیادین تجزیه و تحلیل رفتار ..... ۴۳

۱- رفتارگرایی و موقعیت‌های آن ..... ۴۵

۲- چه چیزی در رفتارگرایی رادیکالی، رادیکالی است؟ ..... ۴۸

۳- اساس اصول تجزیه و تحلیل رفتار ..... ۵۱

شرطی عاملی (کنش‌گر): یادگیری از طریق پیامدها ..... ۵۲

۴- ABC ..... ۵۸

توجه داشته باشید که چه چیزی ABC نیست ..... ۶۳

شرطی کلاسیک (پاسخ‌گر): یادگیری بر اساس پیوندها (تداعی‌ها) ..... ۶۴

۵- تعاملی از یادگیری عامل (کنش‌گر) و پاسخ‌گر ..... ۶۸

خاموشی ..... ۷۰

تعمیم ..... ۷۳

تمیز ..... ۷۵

۶- از اینجا به کجا می‌رویم ..... ۷۶

#### فصل دوم: تفکر و زبان انسانی ..... ۷۷

۱- رفتار کلامی ..... ۸۰

۲- توصیف اسکینر از عملیات کلامی ..... ۸۲

تاکت (برچسب گذاری/ نام گذاری) ..... ۸۲

ماند (خواست) ..... ۸۵

رفتار پژواکی (انعکاسی) ..... ۸۶

رفتار اینتراوربال ..... ۸۸

رفتار اتوکلیتیک ..... ۸۹

استفاده از تجزیه و تحلیل اسکینر در این کتاب ..... ۹۰

۳- یادگیری تاکت (نام گذاری/ برچسب گذاری) بر رویدادهای خصوصی .. ۹۰

یادگیری تاکت برای افکار ..... ۹۵

یادگیری تاکت برای رویدادهای خصوصی از طریق تعمیم ..... ۱۰۰

۴- چرا این رفتار تقویت شده است؟ ..... ۱۰۱

۵- هنوز ابهاماتی از دنیای درونی باقی مانده است ..... ۱۰۳

۶- یک گوینده و یک شنونده ..... ۱۰۴

۷- رفتار متاثر از قاعده ..... ۱۰۵

۸- یک سوال دشوار ..... ۱۰۸

۹- پاسخ شناختی و مشکل آن، همان طور که در تجزیه و تحلیل رفتاری دیده

می شود ..... ۱۱۱

۱۰- تجزیه و تحلیل رفتار و تفکر انسان - خلاصه ای کوچک ..... ۱۱۶

۱۱- یک سوال اضافه؟ ..... ۱۱۸

فصل سوم: آیا قدرت تفکر یک موضوع بالینی مناسب است؟ ..... ۱۲۱

۱- رویدادهای خصوصی و تعامل آنها با رفتارهای دیگر ..... ۱۲۲

۲- موقعیت مدل های درمان شناختی ..... ۱۲۶

۳- مدل های درمان شناختی، با قدرت تفکر مبارزه می کنند ..... ۱۲۸

۴- نیاز به دنبال کردن مسئله قدرت تفکر وجود دارد ..... ۱۳۲

۵- یک گام استراتژیک به عقب ..... ۱۳۵

بخش دوم: یادگیری ارتباط ها ..... ۱۳۷

فصل چهارم: پاسخ مشتق شده از روابط (DRR)، به عنوان عنصر بنیادین در

زبان انسانی ..... ۱۳۹

۱- روابط مشتق شده از محرک (روابط استنتاج شده از محرک) ..... ۱۴۱

۲- یک آزمایش رایج ..... ۱۴۴

روابط مشتق شده از محرک، به عنوان یک فرآیند بنیادی در زبان انسان

..... ۱۵۰

پاسخ های روابط مشتق شده، به عنوان رفتار آموخته شده ..... ۱۵۳

۳- عملکردهای محرک و تغییرات آنها از طریق یادگیری پاسخ گر و عامل

(کنش گر) ..... ۱۵۶

- ۴- پاسخ مشتق شده از محرک و تغییر عملکردهای محرک ..... ۱۶۱
- ۵- توانایی ارتباط وقایع و محرک‌های قراردادی ..... ۱۶۶
- ۶- چطور ارتباط رویدادهای قراردادی را یاد می‌گیریم؟ ..... ۱۷۱
- ۷- رابطه‌های مختلف بین محرک‌ها ..... ۱۷۷
- ۸- چارچوب سازی ارتباطی ..... ۱۸۳
- ۹- دو جنبه از زمینه (بافت) که بر چارچوب بندی ارتباطی حاکم است ..... ۱۸۷
- ۱۱- یک تعریف جدید از رفتار کلامی ..... ۱۹۰
- خلاصه ..... ۱۹۳
- فصل پنجم: همانندی‌ها (آنالوگی‌ها)، تشبیه‌ها (استعاره‌ها) و تجربه ما از "خود" ..... ۱۹۷
- ۱- همانندی‌ها (آنالوگی‌ها) ..... ۲۰۱
- ۲- استعاره‌ها (تشبیه‌ها) ..... ۲۰۸
- استعاره‌ها همه جا هستند ..... ۲۱۳
- استعاره‌ها و دو نوع از اشاره‌های زمینه‌ای ..... ۲۱۴
- ۳- تجزیه و تحلیل رفتار و مفهوم خود ..... ۲۱۷
- ۴- تجربه ی خود: نتیجه‌ای از چشم انداز تاکت گذاری ..... ۲۲۰
- ۵- اتخاذ چشم انداز و نظریه ذهن ..... ۲۲۴

۶- سه جنبه از تجربه خود ..... ۲۲۸

خود-به عنوان چشم انداز (خود-به عنوان زمینه) ..... ۲۲۸

خود-به عنوان فرآیند ..... ۲۳۰

خود-به عنوان روایت یا خود مفهوم سازی شده ..... ۲۳۲

۷- رابطه بین سه جنبه از خود ..... ۲۳۷

خلاصه ..... ۲۳۹

فصل ششم: چارچوب بندی ارتباطی و رفتار متاثر از قاعده ..... ۲۴۱

۱- چارچوب بندی ارتباطی و دگرگونی عملکردهای محرک پیشایندها .. ۲۴۵

۲- قواعد می توانند بدون دلیل شدن، درک شوند ..... ۲۴۸

۳- انواع مختلف رفتارهای متاثر از قاعده ..... ۲۵۰

فرمان برداری ..... ۲۵۱

ردیابی ..... ۲۵۴

کامل کننده ..... ۲۵۷

پیروی از قاعده، عملکرد را تعریف می کند ..... ۲۶۴

۴- قواعد-خود ..... ۲۶۸

۵- رفتار متاثر از قاعده و حل مساله ..... ۲۷۲

خلاصه ..... ۲۷۶



## فصل هفتم: قسمت تاریک، زبان انسانی..... ۲۷۹

۱- رفتار متاثر از قاعده و عدم حساسیت به پیامدها ..... ۲۸۰

۲- یک رابطه گسترده با درد ..... ۲۸۲

۳- مشکلات روان‌شناختی، به عنوان پیامدی از رفتار متاثر از قاعده ..... ۲۸۹

مشکلات مرتبط با فرمان برداری ..... ۲۹۰

مشکلات مرتبط با ردیابی ..... ۲۹۳

مشکلات مرتبط با کامل‌کننده‌ها ..... ۲۹۸

۴- خطرات مربوط به تسلط عملکردهای محرک غیر مستقیم ..... ۳۰۴

۵- اجتناب تجربه‌ای به عنوان یک فرآیند مرکزی مرتبط با آسیب روانی ..... ۳۰۸

۶- مبارزه با خود ..... ۳۱۱

خلاصه ..... ۳۱۵

## بخش سوم: پیامدهای بالینی ..... ۳۱۹

فصل هشتم: نظریه یادگیری و درمان‌های روان‌شناختی ..... ۳۲۱

۱- اصول رفتارگرایی و مکاتب دیگر درمان‌های روان‌شناختی ..... ۳۲۷

اصول رفتاری و درمان‌های روان‌پویشی ..... ۳۳۰

اصول رفتاری و درمان‌شناختی ..... ۳۳۷

۲- درمان‌های روان‌شناختی و یک درک جدید مبتنی بر RFT ..... ۳۴۳



۳- تجزیه و تحلیل رفتار بالینی ..... ۳۴۶

**فصل نهم: دستورالعملی کلی برای تجزیه و تحلیل رفتار بالینی** ..... ۳۴۹

۱- ارتباط اولیه و دو جنبه از درمان ..... ۳۵۱

۲- اجرای تجزیه و تحلیل عملکردی ..... ۳۵۳

۳- کدام رفتار باید مورد توجه قرار گیرد؟ ..... ۳۵۸

۴- اجتناب تجربه‌ای به عنوان کانون تمرکز تجزیه و تحلیل عملکردی .... ۳۶۱

۵- تجزیه و تحلیل عملکردی، آغاز درمان است ..... ۳۶۳

۶- شناسایی رفتار ..... ۳۶۶

۷- فراخوانی رفتار ..... ۳۷۱

۸- استفاده از استعاره‌ها به عنوان ابزارهای درمانی ..... ۳۷۸

۹- اهداف به عنوان بخشی از درمان ..... ۳۸۲

۱۰- اساس تجزیه و تحلیل رفتار بالینی که شامل RFT می‌باشد ..... ۳۸۶

**فصل دهم: تغییر زمینه (بافت) با تمرکز بر پیامدها** ..... ۳۸۹

۱- تاثیر گذاری از طریق پیامدها: استراتژی‌های کلاسیک تجزیه و تحلیل رفتار

..... ۳۹۱

۲- پیامدهای برقرار شده برای رفتارهای مشکل آفرین ..... ۳۹۳

۳- ایجاد پیامدها برای رفتار جایگزین ..... ۴۰۰

۴- خاموشی پیروی از قواعد مشکل آفرین ..... ۴۰۵

۵- پیامدها و دو جنبه درمان ..... ۴۱۳

فصل یازدهم: تغییر زمینه (بافت) با تمرکز بر پیشایندها ..... ۴۱۵

۱- پیشایندهای کلامی برای رفتار جدید ..... ۴۱۷

۲- استفاده از فرمان برداری برای عمل ردیابی ..... ۴۲۴

۳- تضعیف پیشایندهای کلامی ..... ۴۲۷

۴- استعاره‌ها برای رسیدن به گسلش ..... ۴۴۲

۵- رویدادهای خصوصی به عنوان مانعی برای آنچه در زندگی مهم است ..... ۴۴۷

۶- نداستن چیزی که می‌خواهید ..... ۴۵۳

۷- تضعیف پایه‌های مختلف در بنیادگرایی زبان ..... ۴۶۰

خلاصه ..... ۴۶۶

## پیشگفتار مترجم



ماجرای دوستی من و دکتر ترنیکه از یک پیام شروع شد، زمانی که او به من پیام داد و گفت خوشحال است که می‌بیند من (پیمان دوستی)، متعهدانه ACT را در ایران ترویج می‌دهم. سپس او از ماجرای سفر تفریحی خود در چند سال قبل به ایران گفت و از خاطراتش در شیراز و اصفهان تعریف کرد. آنجا بود که در پوست خود نمی‌گنجیدم، چرا که اکنون می‌توانستم با فردی که تا پیش از این فقط نامی از او شنیده بودم، ارتباطی نزدیک برقرار کنم. ماجرا به همین جا ختم نشد و دوست داشتم بتوانم فعالیتی کاری نیز، با ایشان برقرار کنم. در آن زمان با همکارانم (گلناز قدرتی و محمد اسماعیل ابراهیمی) مشغول تألیف کتاب "راهنمای درمان گروهی بر اساس پذیرش و تعهد درمانی (ACT)" بودیم. از دکتر ترنیکه تقاضا کردم تا این کتاب را بازخوانی کند و پس از بازخوانی، نظر خود را درباره آن بگوید. باید بگویم که من تمام سال‌های کاری خود را صرف پژوهش در حوزه پذیرش و تعهد درمانی (ACT) کرده‌ام و این موضوع که منبع جامعی به زبان پارسی، در خصوص زیربنای بنیادین آن، یعنی نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) وجود نداشت، آزارم می‌داد. چرا که به شدت معتقدم بدون داشتن دانش کافی درباره RFT، شاید نتوان به طور کامل مفاهیم ACT را درک کرد. بر همین اساس با دکتر ترنیکه تماس گرفتم و موضوع را با وی در میان گذاشتم. باید بگویم که سخاوت ایشان ستودنی است و با کمال میل کتاب خود را برای بنده ارسال کرد و بیان داشت، در راه توسعه علم نباید از هیچ

کوششی دریغ کرد و این کار برای پول نیست. وی عنوان کرد: بسیار خوشحال می‌شوم که این کتاب (یادگیری RFT) در نسخه‌ای پارسی به دست ایرانیان برسد. همچنین نگرارش مقدمه‌ای با قلم من (پیمان دوستی) برای نسخه پارسی نیز، پیشنهاد دکتر ترنیکه بوده است. مضاف بر این، هنگام ترجمه کتاب، هر جا که با ابهاماتی روبرو می‌شدم، منظور نویسنده را از خود او جویا می‌شدم و آن را در ترجمه لحاظ کرده‌ام. در بخش‌هایی از کتاب نیز، با عنوان توضیح مترجم، به توضیح بیشتر برخی مطالب پرداخته‌ام. هنگام ترجمه این کتاب با خود می‌گفتم: ای کاش، زمانی که خودم می‌خواستم یادگیری RFT را شروع کنم، با این کتاب آشنا شده بودم، تا این همه دشواری و زبان سخت و غیر قابل فهم دیگر منابع را تجربه نمی‌کردم. با این حال، اعتراف می‌کنم با اینکه از سال‌های قبل با RFT آشنا هستم، اما هنوز هم این کتاب مطالب تازه‌ای برایم داشت.

در ترجمه این کتاب تمام تلاشم را کرده‌ام تا املات دار خوبی باشم و هر آنچه مولف گفته است، بی کم و کاست و بدون تغییر به پارسی برگردانم. با این حال، من هم انسان هستم و جایز الخطا، پس اگر کم و کاستی یا اشکالی در این ترجمه مشاهده کردید، مسئولیت آن را می‌پذیرم و ضمن معذرت خواهی از خواننده عزیز تقاضا می‌کنم که من را از طریق ایمیل [Peyman@Dousti.net](mailto:Peyman@Dousti.net) در جریان آن قرار دهد تا در چاپ‌های بعدی نواقص رفع شوند.

با احترام

پیمان دوستی