

پرسش‌گری سقراطی

در

روان‌درمانی و مشاوره

برورش هم و مهارت پرسش‌گری

تألیف و ترجمه

دکتر علی صاحبی

سرشناسه	صاحبی، علی. ۱۳۴۳.
عنوان و نام پدیدآور	Sahebi, Ali
مشخصات نشر: تهران	پرسش‌گری سقراطی در روان‌درمانی و مشاوره/ تألیف و ترجمه علی صاحبی.
مشخصات ظاهری	تهران انتشارات اسبار، ۱۳۹۸.
شابک	۲۲۳ص: مصور جدول.
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۴۹۰-۱۵:
یادداشت	فیفا:
موضوع	کتابنامه.
موضوع	سقراط ۳۹۹-۴۶۹ ق.م.
موضوع	Socrates:
موضوع	روان‌درمانی
موضوع	Psychotherapy:
موضوع	شناخت‌درمانی
موضوع	Cognitive therapy:
موضوع	مشاوره
موضوع	Counselir:
موضوع	پرسش‌گری
موضوع	Questioning
رده‌بندی کنگره	C۴۸
رده‌بندی دیویی	۱۶/۸ ۱۴:
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۵۱:



نشر اسبار

پرسش‌گری سقراطی در روان‌درمانی و مشاوره

نویسنده: دکتر علی صاحبی

ناشر: اسبار

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

طراح جلد: احمد علیزاده

صفحه‌آرا: زهرا علی‌زاده

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

پیشگفتار

هرگاه سخن از پرسش و پرسش‌گری است، نام سقراط مطرح است، تا جایی که می‌توان گفت در تاریخ تمدن بشر، نام سقراط همواره با پرسش‌گری مترادف بوده است. امروزه در مشاوره، روان‌درمانی و حتی کوچینگ، صرف نظر از نوع رویکرد، اعم از رفتار درمانی شناختی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، واقعیت‌درمانی و تمام نحله‌های موج سوم رفتار درمانی، همواره از پرسش‌گری سقراطی به عنوان ابزار اصلی مداخله نامبرده می‌شود. اما در درس‌نامه‌ها و کتاب‌های اصلی این رویکردها درباره‌ی ساختار، منطق درونی، کارکرد و نحوه‌ی انجام این نوع پرسش‌گری و همچنین هدف اصلی از به‌کارگیری پرسش‌گری، به گونه‌ی سقراط، که همانا «اکتشاف هدایت شده» است، بسیار اندک گفته می‌شود. به گونه‌ای که بسیاری از افراد متخصص و دانش‌آموختگان و فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی، مشاوره و کوچینگ همواره ابهامات زیادی درباره‌ی ساختار و محتوای پرسش‌گری سقراطی دارند و بسیار پیش می‌آید که هدف بانی این نوع پرسش‌گری را هم نمی‌دانند و آن را با جدل و یا مناظره یکی می‌پندارند.

یکی از مهمترین اهداف مشاوره، روان‌درمانی و حتی کوچینگ زندگی، هدایت افراد برای ارضای نیازها، خواسته‌ها، آرزوها و رویاهای زندگی به شیوه‌ی مؤثر و مسئولانه است. نیازی به توضیح نیست که هر فردی برای زندگی مؤثر و مسئولانه نیازمند مهارت‌های تفکر تحلیلی است. از جمله‌ی این مهارت‌ها تفکر نظام‌مند برای دستیابی به خود-آزمایی و به-حالتیه است که به تعبیری فرایند تفکر درباره‌ی تفکر و ارزیابی هشیارانه‌ی فرد از افکار، باورها و نگرش یا ادان خود است. چنین مهارتی آموختنی است و تنها از طریق آموزش و تمرین قابل دستیابی است.

یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال کارآمدترین روش‌ها برای دعوت افراد به خوداندیشی و خود-آزمایی، «پرسش‌گری سقراطی» است. روش سقراطی نوعی گفت‌وگو بر اساس پرسش و پاسخ‌های متوالی و هدفمند است. به این صورت که با شناسایی دقیق و بدون ضابطه درباره‌ی نگرش و موضع طرف مقابل، ابتدا با موضع او موافقت و همراهی می‌شود تا متوجه شود که درگیر (مشاور یا کوچ) می‌تواند به درستی از نگاه و منظر او به موضوع یا مسأله نگاه کند و سپس با طرح سوالات صادقانه و جستجوگرانه، نه بازپرس مآبانه، تناقضات استدلال‌های او آشکار و با استفاده از به-حالتیه خود شخص، مدعایش رد می‌شود.

در این کتاب ابتدا توصیفی از روش پرسش‌گری سقراطی در جلسه‌ی مشاوره و کوچینگ ارائه کرده‌ام و در ادامه، انواع سه‌گانه‌ی گفتگوی سقراطی را معرفی و تشریح نموده‌ام و چند نمونه از گفتگوهای سقراط با افراد مختلف برای نشان دادن شیوه‌ی اصیل خود سقراط را آورده‌ام. در فصل سوم اصول گفتگوی سقراطی در رفتار درمانی شناختی و در فصل چهارم شیوه به‌کارگیری گفتگوی

سقراطی در شناخت‌درمانی را آورده‌ام. در فصل پنجم پرسش‌های سقراطی در فرآیند واقعیت‌درمانی و به ویژه در ساختار مشاوره با اصول تئوری انتخاب را به طور مبسوط شرح داده‌ام. در فصل ششم چگونگی بکارگیری گفتگوی سقراطی در کار با مراجع مقاوم را آورده‌ام و در فصل هفتم گفتگو به سبک سقراط در درمان راه حل محور را توضیح داده‌ام. در فصل هشتم شیوه بکارگیری پرسش‌های تاملی در کوچینگ مبتنی بر رویکرد سیستمیک را آورده‌ام و در فصل نهم و پایانی خطرات پرسش‌گری سقراطی را به طور مختصر ذکر کرده‌ام.

در هی مشاوره، روان‌درمانی و کوچینگ مبتنی بر تئوری‌های روان‌شناختی، حوزه‌ای شگرف، معمار و بی‌نظم دای فعالیت است. کمک به دیگران برای کشف توانمندی‌ها و شناسایی ارزش‌ها و جهت‌گیری علی‌شان در زندگی، رهایی از سرگستگی و سردرگمی، و به‌کارگیری آن‌ها در جهت تحقق رویاهایشان بسیار ارزشمند است. اگر به تازگی وارد حوزه‌ی مشاوره، روان‌درمانی و یا کوچینگ شده‌اید، این کتاب به شما کمک می‌کند کارتان را شروع کنید و اگر در این زمینه تجربه دارید، این کتاب با ارائه فنون درست به شما کمک می‌کند به ویژه پرسش‌گری و گفتگو به سبک سقراط در رویکردهای مختلف، کارآمدی‌تان را افزایش دهید.

بخش‌های مربوط به سقراط، به ویژه گفتگوهای سقراط با افراد مختلف را از مجموعه آثار افلاطون با ترجمه‌ی بی‌نظیر زنده یاد محمد حسن لطفی و همچنین کتاب از سقراط تا ارسطو اثر دکتر شرف الدین خراسانی نقل کرده‌ام. بخش‌های دیگری که در رابطه با زندگی و شیوه‌ی پرسش‌گری سقراطی است را از کتاب تسلی بخش‌های فلسفه اثر آلن دو باتن ترجمه کرده‌ام. خوانندگانی که به دنبال مطالعه عمیق‌تر سبک و روش سقراطی هستند را به آثار سه‌گانه سقراط گسنفون که اخیراً هم در ایران ترجمه و منتشر شده است ارجاع می‌دهم. هدف اصلی از نوشتن این کتاب، فراهم کردن زمینه‌ای برای درک بهتر گفتگوی سقراطی و شیوه کارگری آن در مشاوره و روان‌درمانی بوده است. از آنجایی که در کتاب‌های اصلی مربوط به رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی، همواره از گفتگوی سقراطی سخن به میان می‌آید ولی توضیح خاصی درباره‌ی چستی و چگونگی آن گفته نمی‌شود، امیدوارم این کتاب بتواند در جهت آشناسازی روان‌شناسان، مشاوران و کوچ‌ها با گفتگوی سقراطی، به عنوان اصلی‌ترین ابزار حرفه‌های یاری رسان، مؤثر باشد.

فهرست مطالب

فصل اول: پرسش‌گری و گفت‌وگوی سقراطی	۹
فصل دوم: سقراط در اتاق مشاوره	۲۷
فصل سوم: شیوه به‌کارگیری مؤثر «خوی سقراطی» در رویکرد رفتار درمانی شناختی	۴۳
فصل چهارم: شیوهی به‌کارگیری گفت‌وگو سقراطی در شناخت درمانی	۶۳
فصل پنجم: شیوهی به‌کارگیری گفت‌وگو سقراطی در فرآیند مشاوره‌ی مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی	۸۳
فصل ششم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در کار با مراجع مقاوم	۱۴۱
فصل هفتم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در برنامه‌مدت راه حل محور	۱۶۵
فصل هشتم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در رویکرد سیستمی	۱۹۱
فصل نهم: خطرات پرسش‌گری سقراطی	۲۱۳
منابع	۲۲۷