

پرسش‌گری سقراطی
در روان‌درمانی و مشاوره

پرورش هنر و مهارت پرسش‌گری

تألیف و ترجمه

دکتر علی صاحبی

سرشناسنامه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳-

Sahebi, Ali

عنوان و نام پدیدآور: پرسشگری سقراطی: در روان‌درمانی و مشاوره: پرورش هنر و مهارت پرسش‌گری / تالیف و ترجمه

علی صاحبی.

وضعیت ویراست: [ویراست ۲].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲۲ ص:، مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: پرورش هنر و مهارت پرسش‌گری.

موضوع: سقراط، ۴۶۹ - ۳۹۹ ق.م.

موضوع: Socrates

موضوع: روان‌درمانی

Psychotherapy

شناخت‌درمانی

Cognitive therapy

مشاوره

Counseling

پرسشگری

Questioning

رده بندی کنگره: RC۴۸۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۳۴۱۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشراسبار

پرسش‌گری سقراطی در روان‌درمانی و مشاوره

ناشر: اسبار

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ دوازدهم: بهار ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمند

صفحه آرا: محمد رحیم‌نواز

طراح جلد: احمد علیزاده

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

تقدیم به:

استاد محمد مجتهد شبستری

فیلسوف خردمند و شجاع نسل ما

که سقراطوار جنبه‌های مختلف فرهنگ ما را به چالش می‌کشد.

قدردانی و سپاس

در نوشتن این کتاب مثل دیگر آثارم، دوستان و همکاران خوبم یاری ام کرده‌اند که در این جالازم است از آن‌ها قدرشناسی کنم. از جناب آقای مهدی اسکندری؛ مدیر اجرایی مؤسسه انتخاب بهتر ایران، سرکار خانم سمیرا رعنائی؛ سرپرست بخش اداری مؤسسه انتخاب، برادرم حجت (پژمان) صاحبی؛ مدیر برگزاری و اجرای کارگاه‌های مؤسسه انتخاب و همچنین از همکار ارجمندم جناب آقای دکتر حمیدپور روان‌شناس ماهر و شایسته کشور و مدیر محترم نشر اسبار که در نهایت مهربانی فصول کتاب را مطالعه و پیشنهادهای راه‌گشایی ارائه کردند، نهایت سپاس‌گزاری و قدرشناسی را دارم. چه خوب است که شما هستید.

فهرست

پیشگفتار ویراست دوم (چاپ دوازدهم)	۹
پیشگفتار ویراست نخست	۱۳
فصل اول: پرسش‌گری و گفتگوی سقراطی	۱۷
فصل دوم: سقراط در اتاق مشاوره	۳۵
فصل سوم: نگاهی به جایگاه گفتگوی سقراطی و اکتشاف هدایت‌شده در رفتاردرمانی شناختی	۵۷
فصل چهارم: شیوه به‌کارگیری مؤثر گفتگوی سقراطی در رویکرد رفتاردرمانی شناختی	۸۵
فصل پنجم: شیوه به‌کارگیری گفتگوی سقراطی در شناخت‌درمانی	۱۰۵
فصل ششم: معرفی چارچوبی برای پرسش‌گری سقراطی	۱۲۵
فصل هفتم: شیوه به‌کارگیری گفتگوی سقراط در فرآیند مشاوره مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی	۱۴۹
فصل هشتم: شیوه به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در کار با مراجع مقاوم	۲۱۱
فصل نهم: شیوه به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور	۲۳۷
فصل دهم: شیوه به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در رویکرد سیستمی	۲۶۵
فصل یازدهم: خطرات پرسش‌گری سقراطی	۲۸۷
فصل دوازدهم: پرسش‌گری در زندگی شخصی و حرفه‌ای	۳۰۱
منابع	۳۱۱

پیشگفتار ویراست دوم (چاپ دوازدهم)

سؤال و پرسش همواره در ساحت ذهن انسان جایگاه خاصی داشته است. انسان همواره از خودش و دیگران پرسش می‌کرده است. سقراط نخستین کسی نبود که پرسش‌گری را رواج داد، اما شیوه و سبک پرسش‌گری وی با همه تفاوت داشته و دارد و ما در این کتاب به دنبال آموختن پرسش‌گری به سبک سقراط در رویکردهای گوناگون مداخلات روان‌شناختی هستیم.

نکته مهمی که کریستن پدسکی (۱۳۹۹) خاطرنشان کرده است و ما نیز در سرتاسر کتاب متذکر شده‌ایم این است که چیزی به اسم «تفکر سقراطی» نداریم و بیشتر اندیشیدن به شیوه سقراط مطرح است. در پرسش‌گری نیز بر همین سیاق از پرسش به سبک سقراط حرف می‌زنیم، یعنی شیوه‌ای که سقراط مفاهیم، مفروضه‌ها، ایده‌ها و باورها را به پرسش می‌کشید. برای سقراط پرسش‌گری وسیله بود، نه هدف، همچنان که در رویکردهای روان‌شناختی نیز پرسش‌گری ابزاری برای کمک به تأمل، اکتشاف، بازاندیشی و خودارزیابی مراجع است. به همین خاطر، سقراط نه برای دانش ژرف یا آگاهی زیادش، بلکه به خاطر چگونه به دنبال دانش و آگاهی رفتنش شهرت عام دارد. برای سقراط شیوه جستن دانش از خود دانش مهم‌تر است. دانش در طول زمان جاافتاده‌تر و بهتر نمی‌شود، اما سبک و شیوه جستجوی دانش چرا؛ همان چیزی که ما در فرآیند تغییر به دنبالش هستیم.

پژوهشگران برای توصیف شیوه کار سقراط از واژه‌های مختلفی مانند «دیالوگ»، «جدل»، «پرسش‌گری» و «استدلال استقرایی» استفاده می‌کنند، اما در متون مربوط به مداخلات روان‌شناختی واژه «گفتگو» یا «گفتگوی سقراطی»، واژه ساده و رساتری است. در واقع کار سقراط گفت‌و شنود بود. او با آدم‌ها حرف می‌زد؛ نوعی «کنجکاوی روشنگرانه».

حرف اصلی سقراط این بود که «زندگی آزمون نشده ارزش زیستن ندارد.» زندگی با تمام گستره‌اش ما را فراگرفته است، مثل آبی که ماهی را در برمی‌گیرد. برای آزمونِ زندگی در گام نخست باید از خودمان فاصله بگیریم، قدمی عقب‌تر برویم تا بتوانیم خودمان را بهتر ببینیم و در گام بعدی نیاز داریم تا صادقانه دربارهٔ برداشت‌ها، باورها و ادراک کنونی‌مان از خود، جهان و زندگی با دیگری گفتگو کنیم. برای سقراط گفتگو بهترین شیوه برای دست‌یافتن به چنین چشم‌اندازی است. انسان با حرف زدن با دیگران دستش می‌آید که چطور با خودش وارد گفت‌وگو شود.

همان‌طور که اریک وینر (۱۴۰۱) گفته است، سؤال‌ها دریچه‌ای هستند به ذهن و روان آدمیان. سقراط معتقد بود که تمام فلسفه با حیرت و سؤالات حیرت‌انگیز آغاز می‌شود. حیرت یعنی تعلیق جستجو و به تماشا نشستن. حیرت دامنهٔ وسیع و منطقی دارد و به قول وینر، حیرت و جستجوست که آدم را آدم می‌کند.

اریک وینر (۱۴۰۱) تعبیر زیبایی دربارهٔ کار سقراط و هنر پرسش‌گری دارد: «کار سقراط، کاشتنِ بذرِ مسئله در ذهن فرد و تماشای به بار نشستن آن بود.» او می‌خواست نگاه افراد را به همه چیز عوض کند؛ از این‌رو عملاً نقش بینایی‌سنج را بازی می‌کرد تا به افراد در جهت تعویض عینکِ اشتباهی که به چشم زده‌اند، کمک کند؛ عینکی که باعث شده تا هم کیفیت دیدشان و هم تصویرشان از واقعیت مخدوش شود و شوربختانه خیال کنند که این تنها تصویر ممکن است، بدتر آن‌که حتی نمی‌دانند که عینک بر چشم دارند.

البته سقراط حیرت را مثل رنگ مو یا حالت چهره، قد و قامت و رنگ پوست، ذاتی نمی‌داند، بلکه از نظر او، حیرت نوعی مهارت است که همه می‌توانند یاد بگیرند و در پی آن بود تا این مهارت را به همگان یاد بدهد.

در این کتاب ما به پیروی از سقراط به دنبال آن هستیم که هنر و مهارت پرسش‌گری به سبک و سیاق سقراط را در معرض دید افراد علاقه‌مند به پرسش‌گری قرار دهیم، به‌ویژه افرادی که در قلمروی حرفه‌های یاری‌رسان فعالیت می‌کنند.

این کتاب را برای نشان دادن پرسش‌گری به سبک سقراط در رویکردهای گوناگون روان‌شناختی نوشتیم. در سایهٔ آن، در مؤسسهٔ انتخابِ بهتر همراه با دوست نازنینم آقای

دکتر مهدی اسکندری و آقای فرهاد معمارصادقی، حدود ده دوره کارگاه آموزشی و تمرین پرسش‌گری به سبک سقراط برای روان‌شناسان، مشاوران و کوچ‌ها برگزار کردیم. هم کتاب و هم کارگاه‌ها با استقبال خوب متخصصان و دانشجویان حوزه سلامت روان و توسعه فردی روبه‌رو شد. تجربه برگزاری کارگاه‌های پرسش‌گری با استفاده از این کتاب به‌عنوان منبع اصلی دوره نشانمان داد که قسمت‌هایی از کتاب می‌تواند بسط یابد و بخش‌های دیگری برای بهتر فهمیدن فرآیند پرسش‌گری افزوده شود. از این‌رو پس از چاپ دوازدهم کتاب، به پیشنهاد آقای کریم افروزش، مدیر محترم، کوشا و مشفق انتشارات اسبار بخش‌هایی را به کتاب افزودم. در فصل دوم، تمرین‌هایی برای به‌کارگیری سؤالات سقراطی افزوده شده، اما عمده‌ترین اضافات در خصوص کاربری پرسش‌گری سقراطی در رویکرد شناختی و رفتاردرمانی شناختی است؛ یعنی جایی که آلبرت ایس و آرون بک شیوه خاص خود از پرسش‌گری سقراطی را ایجاد کرده‌اند. در این ویراست، فصول ۴، ۵ و ۶ را اضافه کرده‌ام و در بخش آخر نیز کاربری نگاه سقراطی در مطالعه مقالات و نوشتارهای علمی و همچنین شیوه ارزیابی نقادانه و منطقی مقاله‌ها به سبک پرسش‌گری سقراط را آورده‌ام تا خوانندگان مقالات و کتاب‌های علمی بتوانند به سبک سقراط داده‌ها، یافته‌ها و مطالعات علمی را از ادعاهای و یافته‌های شبه‌علمی تمییز دهند.

در سرتاسر کتاب تمرکز اصلی بر بررسی شیوه پرسیدن و جستجوی صادقانه برای دستیابی به اطلاعات و دانش درست و معتبر است. امیدوارم این ویراست نیز مانند ویراست نخست مورد توجه و استفاده علاقه‌مندان قرار گیرد.

علی صاحبی

بهمن ماه ۱۴۰۲

پیشگفتار ویراست نخست

هرگاه سخن از 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، صرف‌نظر از نوع رویکرد، اعم از رفتاردرمانی شناختی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، واقعیت‌درمانی و تمام نحله‌های موج سوم رفتاردرمانی، همواره از پرسش‌گری سقراطی به‌عنوان ابزار اصلی مداخله نامبرده می‌شود، اما در درس‌نامه‌ها و کتاب‌های اصلی این رویکردها درباره ساختار، منطق درونی، کارکرد و نحوه انجام این نوع پرسش‌گری و همچنین هدف اصلی از به‌کارگیری پرسش‌گری به شیوه سقراط، که همانا «اکتشاف هدایت‌شده»^۱ است، بسیار اندک گفته می‌شود، به گونه‌ای که بسیاری از افراد متخصص و دانش‌آموختگان و فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی، مشاوره و کوچینگ همواره ابهامات زیادی درباره ساختار و محتوای پرسش‌گری سقراطی دارند و بسیار پیش می‌آید که هدف نهایی این نوع پرسش‌گری را هم نمی‌دانند و آن را با جدل یا مناظره یکی می‌پندارند.

یکی از مهم‌ترین اهداف مشاوره، روان‌درمانی و حتی کوچینگ زندگی، هدایت افراد برای ارضای نیازها، خواسته‌ها، آرزوها و رؤیاهای خود به‌شیوه مؤثر و مسئولانه است. نیازی به توضیح نیست که هر فردی برای زندگی مؤثر و مسئولانه نیازمند مهارت‌های تفکر تحلیلی است. ازجمله این مهارت‌ها، تفکر نظام‌مند برای دستیابی به خودارزیابی همه‌جانبه است که به تعبیری فرآیند تفکر درباره تفکر و ارزیابی هشیارانه فرد از افکار، باورها و نگرش یا ادراکات خود است. چنین مهارتی آموختنی است و تنها از طریق آموزش و تمرین می‌توان به آن دست یافت.

1. Guided discovery

یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال کارآمدترین روش‌ها برای دعوت افراد به خوداندیشی و خودارزیابی، «پرسش‌گری سقراطی» است. روش سقراطی، نوعی گفتگو بر اساس پرسش و پاسخ‌های متوالی و هدفمند است؛ به این صورت که با شناسایی دقیق و بدون قضاوت درباره نگرش و موضع طرف مقابل، ابتدا با موضع او موافقت و همراهی می‌شود تا متوجه شود که درمانگر (مشاور یا کوچ) می‌تواند به درستی از نگاه و منظر او به موضوع یا مسئله نگاه کند و سپس با طرح سؤالات صادقانه و جستجوگرانه، نه بازپرس مآبانه، تناقضات استدلال‌های او آشکار و با استفاده از موضع خود شخص، مدّعایش رد می‌شود.

در این کتاب ابتدا توصیفی از روش پرسش‌گری سقراطی در جلسه مشاوره و کوچینگ ارائه کرده‌ام و در ادامه، انواع سه‌گانه گفتگوی سقراطی را معرفی و تشریح نموده‌ام و چند نمونه از گفتگوهای سقراط با افراد مختلف را برای نشان دادن شیوه اصیل خود سقراط آورده‌ام. در فصل سوم اصول گفتگوی سقراطی در رفتاردرمانی شناختی و در فصل چهارم شیوه به‌کارگیری گفتگوی سقراطی در شناخت‌درمانی را آورده‌ام. در فصل پنجم پرسش‌های سقراطی در فرآیند واقعیت‌درمانی و به‌ویژه در ساختار مشاوره با اصول تئوری انتخاب را به‌طور مبسوط شرح داده‌ام. در فصل ششم چگونگی به‌کارگیری گفتگوی سقراطی در کار با مراجع مقاوم را آورده‌ام و در فصل هفتم گفتگو به سبک سقراط در درمان راه‌حل‌محور را توضیح داده‌ام. در فصل هشتم شیوه به‌کارگیری پرسش‌های تأملی در کوچینگ مبتنی بر رویکرد سیستمیک را آورده‌ام و در فصل نهم و پایانی، خطرات پرسش‌گری سقراطی را به‌طور مختصر ذکر کرده‌ام.

حوزه مشاوره، روان‌درمانی و کوچینگ مبتنی بر تئوری‌های روان‌شناختی، حوزه‌ای شگرف، معنادار و بی‌نظیر برای فعالیت است. کمک به دیگران برای کشف توانمندی‌ها و شناسایی ارزش‌ها و جهت‌گیری اصلی‌شان در زندگی، رهایی از سرگشتگی و سردرگمی و به‌کارگیری آن‌ها در جهت تحقق رؤیاهایشان بسیار ارزشمند است. اگر به‌تازگی وارد حوزه مشاوره، روان‌درمانی یا کوچینگ شده‌اید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا فعالیت حرفه‌ای خود را شروع کنید و اگر در این زمینه تجربه دارید، این کتاب با ارائه

فنون درست پرسش‌گری، به‌ویژه پرسش‌گری و گفتگو به سبک سقراط در رویکردهای مختلف، کارآمدی‌تان را افزایش می‌دهد.

بخش‌های مربوط به سقراط، به‌ویژه گفتگوهای سقراط با افراد مختلف را از مجموعه آثار افلاطون با ترجمه بی‌نظیر زنده‌یاد محمدحسن لطفی و همچنین کتاب از سقراط تا ارسطو، اثر دکتر شرف‌الدین خراسانی نقل کرده‌ام. بخش‌های دیگری که در رابطه با زندگی و شیوه 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 مطالعه آثار سه‌گانه سقراط نوشته 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 به‌کارگیری آن در مشاوره و روان‌درمانی بوده است. از آنجایی که در کتاب‌های اصلی مربوط به رویکردهای عمده در مشاوره و روان‌درمانی، همواره از گفتگوی سقراطی سخن به میان می‌آید ولی توضیح خاصی درباره 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 یاری‌رسان، مؤثر باشد.