

پرسش‌گری سقراطی

در

روان‌درمانی و مشاوره

miknahanam.com

سرنشانه	: صاحبی، علی، ۱۳۴۳. Sahbi, Ali
عنوان و نام پدیدآور	: پرسش‌گری سقراطی در روان‌درمانی و مشاوره، تألیف و ترجمه علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران	: تهران انتشارات اسبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ س.، مصور جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۰-۱-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: سقراط ۳۹۹-۳۹۹ ق.م.
موضوع	: Socrates
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
موضوع	: شناخت‌درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: مشاوره
موضوع	: Counseling
موضوع	: پرسش‌گری
موضوع	: Questioning
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۰
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۳۴۹۵۱



انتشارات اسبار

پرسش‌گری سقراطی در روان‌درمانی و مشاوره

تأليف: اسبار

چاپ: ششمین زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۳۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

طراح جلد: احمد علیزاده

صفحه آرا: زهرا علی‌زاده

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

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: [Dr.hamidpour.asbar.pub](http://Dr.hamidpour.asbar.pub)

## 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 شیوه سقراط، که همانا «اکتشاف هدایت‌شده» 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 نهایی این نوع پرسش‌گری را هم نمی‌دانند و آن را با خدبل و یا عنایت‌زده یکی می‌پندارند.

یکی از مهم‌ترین اهداف مشاوره، روان‌درمانی و حتی کوچینگ زندگی، هدایت افراد برای ارضای نیازها، خواسته‌ها، آرزوها و رؤیاهای خود 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-ارزیابی همه‌جانبه است که به تفسیری فرایند تفکر درباره‌ی تفکر و ارزیابی هشیارانه‌ی فرد از افکار، باورها و نگرش یا ادراکات 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-ارزیابی، «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 درباره‌ی نگرش و موضع طرف مقابل، ابتدا با موضع او موافقت و همراهی می‌شود تا متوجه شود که در مانگر (مشاور یا کوچ) می‌تواند به درستی از نگاه و منظر او به موضوع یا مسأله نگاه کند و سپس با طرح سؤالات صادقاته و جستجوگرانه، نه بازپرس مابین، تناقضات استدلال‌های او آشکار و با استفاده از موضع 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 به کارگیری گفتگوی سقراطی در شناخت درمانی را آورده‌ام. در فصل پنجم پرسش‌های سقراطی در فرایند واقعیت‌درمانی و به ویژه در ساختار مشاوره با اصول تئوری انتخاب را به طور مبسوط شرح داده‌ام. در فصل ششم چگونگی به کارگیری 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 به کارگیری پرسش‌های ناملی در کوچینگ مبتنی بر رویکرد سیستمیک را آورده‌ام و در فصل نهم و یازدهم خیزش پرسش‌گری سقراطی را بطور مختصر ذکر کرده‌ام.

حوزه‌ی مشاوره، روان‌درمانی و کوچینگ مبتنی بر تئوری‌های روان‌شناختی، حوزه‌های شگرف، معنادار و بی‌نظیر برای فعالیت است. کمک به دیگران برای کشف توانمندی‌ها و شناسایی ارزش‌ها و جهت‌گیری اصلی‌شان در زندگی، رهایی از سرگستگی و سردرگمی و به کارگیری آن‌ها در جهت تحقق رؤیاهایشان بسیار ارزشمند است. اگر به تازگی وارد حوزه‌ی مشاوره، روان‌درمانی و یا کوچینگ شده‌اید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا کارتان را شروع کنید و اگر در این زمینه تجربه دارید، این کتاب با ارائه فنون درست پرسش‌گری، به ویژه پرسش‌گری و گفتگو به سبک سقراط در رویکردهای مختلف، کارآمدی‌تان را افزایش می‌دهد.

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 شرف‌الدین خراسانی نقل کرده‌ام. بخش‌های دیگری که در رابطه با زندگی و شیوه‌ی پرسش‌گری سقراطی است را از کتاب تسلی بخش‌های فلسفه، اثر آلن دو پانن ترجمه کرده‌ام. خوانندگانی که به دنبال مطالعه عمیق‌تر سبک و روش سقراطی هستند را به آثار سه‌گانه سقراط گسنگون که اخیراً هم در ایران ترجمه و منتشر شده است ارجاع می‌دهم. هدف اصلی از نوشتن این کتاب، فراهم کردن زمینه‌های برای درک بهتر گفتگوی سقراطی و شیوه به کارگیری 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 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 یاری‌رسان، مؤثر باشد.

## فهرست مطالب

- فصل اول: پرسش‌گری و گفتگوی سقراطی ..... ۱۳
- فصل دوم: سقراط در اتاق مشاوره ..... ۳۱
- فصل سوم: شیوه به‌کارگیری مؤثر گفتگوی سقراطی در رویکرد رفتار درمانی شناختی ..... ۴۷
- فصل چهارم: شیوهی به‌کارگیری گفتگوی سقراطی در شناخت‌درمانی ..... ۶۷
- فصل پنجم: شیوهی به‌کارگیری گفتگوی سقراطی در فرآیند مشاوره‌ی مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌نمایی ..... ۸۷
- فصل ششم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در کار با مراجع معلوم ..... ۱۴۵
- فصل هفتم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور ..... ۱۶۹
- فصل هشتم: شیوهی به‌کارگیری پرسش‌گری سقراطی در رویکرد سیستمی ..... ۱۹۵
- فصل نهم: خطرات پرسش‌گری سقراطی ..... ۲۱۷
- منابع ..... ۳۳۱