

پرسش‌گری سقراطی
در
روان‌درمانی و مشاوره

پرورش هنر و مهارت پرسش‌گری

تألیف و ترجمه
دکتر علی صاحبی

فهرست مطالب

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

فصل اول

پرستش‌گری و گفتگوی سقراطی

«فیلسوف نه بذر می‌باشد و نه محصول بر می‌دارد، او تنها خاک را زیر و رو می‌کند و شخم می‌زند.»

کولاکوفسکی^۱

سقراط در سال ۴۶۹ پیش از میلاد در آتن به دنیا آمده است. کودکی و نوجوانی‌اش در آغاز درخشان‌ترین دوران دموکراسی آتن گذشت. مهمترین منبع آگاهی ما درباره‌ی زندگی و سرگذشت سقراط نخست، نوشته‌های افلاطون است که در آن‌ها سقراط را با چهره‌ای برجسته و ممتاز و همانند معلمی زبردست و فرزانه‌ای بی‌مانند معرفی می‌کند. چنان که از آثار افلاطون و گسنفون بر می‌آید سقراط در زندگی روزانه، مردی بسیار قانع و بی‌اعتنا به رسوم و ضرر و زیان زندگی مادی بود. فعالیت اصلی او در گستره‌ی زندگی اجتماعی آتن بود و بنا بر گفته خودش حقیقت را جستجو می‌کرد.

به طور کلی فلسفه سقراط نوعی فردگرایی^۲، درون‌نگری و مطلق‌طلبی است که سقراط بیشتر مردم را از آن محروم می‌داند. برای سقراط هدف اصلی فلسفه، پرورش انسان‌ها و آموختن هنر زندگی است. اما موضوع این پرورش جامعه نیست، بلکه فرد است. سقراط بنیاد فلسفه خود را «معرفت» یا «شناخت» قرار داده بود (شرف‌الدین خراسانی، ۱۳۵۲). از دیدگاه سقراط هدف اصلی فلسفه پرورش روان آدمی است، از این رو گرایش اندیشه‌ی او به

۱. کولاکوفسکی، ترجمه روشن وزیری: طرح نو، ۱۳۷۷، ص ۱۶.

سوی درون فرد است. تلاش سقراط آن بود که افراد را از درون بیدار و هوشیار کند تا آن‌ها را به خوداندیشی^۱ برانگیزند. پرسش اصلی سقراط این است: «چگونه باید زندگی کنیم؟» و پاسخ خودش به این پرسش این است: «پرستاری روان^۲». هر فردی برای آنکه بتواند تا حد ممکن کارآمد شود باید از روان خود به خوبی پرستاری و مراقبت کند. به نظر سقراط ابزار رسیدن به این هدف «شناخت^۳» یا «معرفت^۴» است.

از نظر سقراط، هدف کوشش‌های فلسفی شناختن «فضیلت^۵» و دستیابی به آن است. واژه‌ی «فضیلت» در فلسفه‌ی سقراط اهمیت اساسی دارد و او «فضیلت» را همان «معرفت» یا «شناخت» می‌داند. شناخت یا معرفت هسته‌ی اصلی اندیشه‌ی سقراط است. او معتقد است که «فضیلت» یا معرفت آموختنی است، و این «فضیلت» آموخته شده فرد را به شادکامی یا سعادت می‌رساند. به نظر سقراط نیروی اساسی «فضیلت» یا معرفت «بینش^۶» است و مهمترین وظیفه‌ی فرد کوشش در راه دستیابی به معرفت است. معرفت واقعی از دیدگاه سقراط دانستن چیستی یا ماهیت هر «موضوع» است. از این رو پرسش‌های همیشگی سقراط چنین بود:

- «فضیلت» چیست؟
- عدالت چیست؟
- زیبایی چیست؟
- شهامت چیست؟

و مانند اینها.

از نظر سقراط، راه شناخت همه‌ی این‌ها در درون خود افراد نهاده شده است. از این رو شعار اصلی سقراط همان نوشته‌ی سر در معبد دلفی بود: «خودت را بشناس». انگیزه اساسی

1. Reflection
2. Therapeutespusxes
3. Cognition
4. Episteme
5. Virtue
6. Insight

سقراط در تمام کوشش‌های فلسفی‌اش همین «خودشناسی» است. سؤال اصلی سقراط از خود و دیگران این است که: «چگونه می‌توان در دیگران شناخت یا معرفت پدید آورد؟» از نظر سقراط راه هموارسازی شناخت و معرفت در دیگران، ابتدا اعتراف به نادانی و بی‌اطلاعی خود و سپس گفتگو با آن‌ها برای تسهیل کردن کشف و شناسایی و رسیدن به شناخت است. رفتار سقراط در گفتگو با فرد دیگر چنین است که ابتدا با فروتنی تمام اعتراف می‌کند که درباره‌ی موضوع مورد بحث هیچ نمی‌داند، یعنی برعکس دیگر اندیشمندان که خود را دانا و صاحب بینش و پاسخ می‌دانند، سقراط و اندیشمند سقراطی چنین وانمود می‌کند که حقیقت و ماهیت موضوع مورد بحث برای او هیچ روشن نیست و طرف مقابل را برمی‌انگیزد که آنچه درباره‌ی آن مسأله یا موضوع می‌داند را از نگاه خودش بیان کند. آنگاه آندک، آندک، پرسش‌های جدیدی به میان می‌آورد و بدین وسیله می‌کوشد تا تناقض‌های درون موضوع را آشکار کند و از این راه نتایجی را که طرف مقابل در جریان گفتگو به آن‌ها رسیده را واری کرده و نقاط ضعف آن‌ها را نشان می‌دهد. بدین وسیله «هم‌سخن» یا طرف گفتگو سرانجام دچار بی‌راهی می‌شود و نمی‌داند چگونه ادامه دهد و به نادانی خود اعتراف می‌کند. این همان شیوه‌ی طنز سقراطی است. این پرداختن به مسأله از دیدگاه‌ها و جنبه‌های گوناگون و متضاد و آزمون و ارزیابی ارزش هر یک از آن‌ها و ادامه‌ی این فرآیند در تمام مدت گفتگو را «گفتگوی سقراطی^۱» می‌نامند.

هدف «گفتگوی سقراطی» رسیدن به مفهوم یا تعریف کلی موضوع مورد پژوهش است. سقراط این کار را به شیوه‌ی استقرایی انجام می‌دهد، یعنی واری جزئیات در زمینه‌ی یک موضوع و رسیدن به یک موضوع کلی. ارسطو استدلال استقرایی را از کشفیات سقراط و روش خاص او می‌داند. سقراط معتقد است برای آنکه هم‌سخن یا طرف گفتگوی ما بتواند با واری جزئیات به موضوع کلی پی ببرد، باید او را تشویق کرد تا تلاش کند حقیقت موضوع را خودش جست و جو کند. سقراط معتقد است که «شناخت» یا «معرفت» در ژرفای روان هر فرد نهفته است. ما نمی‌توانیم شناخت تازه‌ای در طرف مقابل یا هم‌سخن خود ایجاد کنیم. اما مانند ماماها می‌توانیم مامای فکر و اندیشه و روان آدم‌ها باشیم. یعنی