چرا این سمینار مهم است؟

پرسشگری سقراطی: فراتر از تکنیک؛ یک رویکرد فلسفی در درمان

CBTبه‌دنبال کشف و تغییر باورهای ناکارآمد است

پرسشگری سقراطی، درمانگر را از «معلم» به «هم‌سفر کاوش» تبدیل می‌کند

هدف ما: تقویت توانمندی مراجع در تحلیل و بازسازی افکار خودش

.

ریشه‌های فلسفی پرسشگری سقراطی

برگرفته از فلسفه سقراط، فیلسوف یونان باستان

سقراط خود را مانند یک ماما می‌دید: کمک به تولد اندیشه

روش سقراطی = گفت‌وگوی جدلی ← کشف تناقضات درونی

باور اصلی: «حقیقت در درون انسان‌هاست»

چیستی پرسشگری سقراطی در روان‌درمانی
فقط ابزار جمع‌آوری اطلاعات نیست؛ فرایندی کاوش‌گرانه و تعاملی

هدف: خودآگاهی، نه اصلاح مستقیم

درمانگر راه‌حل نمی‌دهد؛ سؤال می‌پرسد تا کشف حاصل شود

ویژگی‌های لحن درمانگر: کنجکاو، همدل، غیرقضاوتی

مراجع تبدیل به «دانشمندِ افکار خودش» می‌شود

اسلاید۴

ABCنقش در مدل – CBTپیوند با
ارتباط افکار، احساسات و رفتارها = CBT

ABC:مدل

رویداد فعال‌کننده :A

باور/فکر :B

پیامد (احساس + رفتار) :C

- پرسشگری سقراطی تمرکز بر Bباورها) دارد)

سطحی و مکانیکی باقی می‌ماند CBTبدون آن،

کاربرد پرسشگری سقراطی در CBT

بررسی افکار خودکار منفی و باورهای ناکارآمد

راهی برای:

شناسایی تحریف‌های شناختی

ارزیابی منطقی و سودمندی افکار

ایجاد دیدگاه‌های جایگزین

مشارکت فعال مراجع در بازسازی شناختی

مراحل کلیدی در کاربرد پرسشگری سقراطی

🎯 ۱. شناسایی افکار خودکار و باورهای اصلی
«در آن لحظه چه فکری به ذهنت رسید؟»

«این فکر چه معنایی برای شما دارد؟»

۲. چالش و ارزیابی افکار
بررسی شواهد: «چه شواهدی داری؟»
سنجش عمومیت: «آیا همیشه همین‌طور است؟»

۳. توسعه دیدگاه‌های جایگزین
راه به‌سوی افکار متعادل‌تر
پرسش: «چه فکر دیگری بهتر این وضعیت را توصیف می‌کند؟»

اهمیت توانمندسازی و خودیاری در پرسشگری سقراطی

- کشف درونی مراجع ← مؤثرتر از آموزش مستقیم

- افزایش استقلال شناختی و قدرت تصمیم‌گیری

- پیشگیری از عود مشکلات روانی

- تقویت تاب‌آوری شناختی-هیجانی

📌 هدف: مراجع ← درمانگرِ خودش» شود

اصول کلیدی پرسشگری سقراطی

۱. 👂 کنجکاوی همدلانه
۲. ذهن باز + بدون قضاوت

حس همدلی واقعی منتقل شود

۲. 🎯 پرسشگری هدفمند و نظام‌مند
هر سوال باید هدف مشخصی را دنبال کند

پیش از سوال از خود بپرسید:
هدف من چیست؟

ویژگی‌های پرسش‌های مؤثر

۱ پرسش‌های باز و کاوشگرانه
اجتناب از سوالات بله/خیر

تشویق به بیان جزئیات

۲ تمرکز بر شواهد
افکار = فرضیه ← بررسی شواهد برای و علیه

فاصله‌گیری از استدلال هیجانی

۳ درک دیدگاه مراجع
«این رفتار چه معنایی برای شما داشت؟»

«وقتی این اتفاق افتاد، شما چطور تفسیرش کردید؟»

۴ ایجاد ناهماهنگی شناختی کنترل‌شده
با طرح تناقضات ← مراجع متوجه دوگانگی در افکارش می‌شود

۵ ترویج خود-کشف
ما پاسخ نمی‌دهیم؛ فقط راه را نشان می‌دهیم

«آهان! لحظه» (← مراجع خودش کشف می‌کند

انواع پرسش‌ها در جلسات CBT

دسته‌بندی کاربردی –

۱. پرسش‌های روشن‌کننده (📌)

هدف: رفع ابهام، درک دقیق تجربه مراجع

مثال‌ها:

«وقتی می‌گی مضطرب، منظورت دقیقاً چیه؟»

«می‌تونی یک مثال بزنی از آخرین باری که اینطور شدی؟»

«اگه از ۱ تا ۱۰ خستگی رو بسنجی، الان رو چندی؟»

انواع پرسش‌ها – بررسی دلایل و شواهد

📌 ۲. پرسش‌های کاوشگرانه درباره دلایل و شواهد
هدف: بررسی منطقی و شواهد محور افکار

مثال‌ها:

«چه چیزی باعث شد فکر کنی شکست خواهی خورد؟»

«آیا تجربه‌ای در گذشته باعث این باور شده؟»

«هیچ‌وقت کسی بهت علاقه نشون نداده؟ حتی یک نفر؟»

انواع پرسش‌ها – دیدگاه‌ها و مفروضات

📌 ۳. پرسش‌های کاوشگرانه درباره دیدگاه‌ها و فرض‌ها

هدف: کشف تعمیم‌های نادرست و باورهای پنهان

مثال‌ها:

«اگه دوست صمیمیت اشتباه می‌کرد، همین فکر رو داشتی؟»

«پشت فکر ‘کنکور = تباهی’ چه باورهایی هست؟»

«کامل بودن همیشه بهترینه؟ حتی برای یه انسان؟»

✓ استفاده از انواع پرسش‌ها = افزایش بینش مراجع

✓ دسته‌بندی کمک می‌کنه در جلسات گم نشیم

✓ تمرین، تمرین، تمرین ← کلید تسلط بر پرسشگری سقراطی

پیوند با

CBT –

نقش در مدل
ABC

CBT =
ارتباط افکار، احساسات و رفتارها

ABCمدل:

رویداد فعال‌کننده :A

باور/فکر :B

پیامد (احساس + رفتار) :C

باورها) دارد) Bپرسشگری سقراطی تمرکز بر

سطحی و مکانیکی باقی می‌ماند CBTبدون آن،

مثال

🎯 سناریو: سارا – اضطراب پس از اشتباه شغلی

فکر خودکار: «من بی‌عرضه‌ام و رئیسم می‌خواهد اخراجم کند»

مرحله ۱ – شناسایی فکر و احساس مرتبط

مرحله ۲ – بررسی شواهد موافق و مخالف

مرحله ۳ – ایجاد ناهماهنگی شناختی و دیدگاه جایگزین

مرحله۴_ بررسی پیامدهای فکر منفی

مرحله۵_ توسعه فکر جایگزین واقع‌بینانه:

✅ پرسشگری سقراطی = فرایندی گام‌به‌گام، نظام‌مند و همدلانه

✅ هدف: کمک به مراجع برای کشف باورهای ناکارآمد و ایجاد بینش

✅ مهارت قابل یادگیری و تمرین‌پذیر

✳ کلید: سکوت درمانگر = فضای رشد مراجع

چالش‌های رایج در پرسشگری سقراطی

⚠ چالش‌ها و راهکارها:

◈ مقاومت مراجع:

◈ راهکار: اعتباربخشی و همدلی ← می‌فهمم چقدر این فکر قویه... فقط اجازه بده بررسیش کنیم»

◈ پرسش‌های زیادِ 'چرا':

◈ راهکار: استفاده بیشتر از «چه چیزی»، «چگونه»، «چه زمانی»

◈ لحن بازپرس‌گونه یا معلم‌مآبانه:

◈ راهکار: حفظ لحن کاوشگر، همدلانه، و غیرقضاوتی

◈ عجله یا فشار زمانی:

◈ راهکار: احترام به ریتم مراجع، برخی افکار نیاز به چند جلسه دارند

◈ عدم توجه به زبان بدن و لحن مراجع:

◈ راهکار: گوش دادن فعال، توجه به نشانه‌های غیرکلامی

◈ کمبود تمرین حرفه‌ای:

◈ راهکار: فیلم‌برداری با رضایت، دریافت سوپرویژن، تمرین مداوم

پرسشگری سقراطی در یک نگاه
📌 چرا پرسشگری سقراطی حیاتی است؟
پایه و اساس مداخلات شناختی در CBT

مهارتی برای کاوش باورها، نه قضاوت یا آموزش

📌 مؤلفه‌های کلیدی موفقیت:
✅ کنجکاوی همدلانه

✅ پرسشگری نظام‌مند

✅ تمرکز بر شواهد

✅ ایجاد ناهماهنگی شناختی سازنده

✅ تشویق به خود-کشف