



پرسشگری سقراطی

Socratic Questioning

خلاصه کتاب پرسشگری سقراطی

خلاصه کتاب پرسشگری سقراطی

خلاصه ای سریع و کاربردی جهت آشنایی با مفاهیم پرسشگری سقراطی

ناشر: آکادمی زندگی خشنود

توجه: استفاده از این کتاب برای شمایی است که هزینه آن را پرداخت کرده‌اید. هرگونه کپی و انتقال به دوستان و اطرافیان ممنوع است. به این دلیل که برای تهیه این کتاب یک تیم زحمت کشیده و وقت و انرژی صرف کرده اند و لازم است که حقوق آن‌ها رعایت شود. از همکاری و امانت‌داری شما منشکریم.

فهرست

سقراط روش سقراطی و تفکر انتقادی
روش سقراطی
روش دیالیتک
پرسشگری سقراطی چیست
درباره سقراط
فضیلت های فکری در سلوک سقراط
به طور خلاصه: ویژگی های سقراط
سه مولفه پرسشگری سقراطی
سقراط چگونه هدایت می کرد؟
بزرگ ترین اثربخشی سقراط
روش سقراطی برای تفکر
انواع پرسش ها برای گفتگوی سقراطی
تمرین: پرسشگری با کارت سوال
هدف گفتگوی سقراطی چیست
تمرین: پرسشگری سقراطی برای چالش خطاهای شناختی
سه نوع پرسش
اصول پرسشگری سقراطی
گام های پیشنهادی برای یادگیری انجام دادن یک گفتگوی سقراطی
مثال ها و نمونه گفتگوهای پرسشگری سقراطی
سوالات سقراطی در روانشناسی (واقعیت درمانی)

سقراط روش سقراطی و تفکر انتقادی

برای خوب پرسیدن و در نتیجه خوب فکر، کردن نیاز به ابزارهایی برای پرسشگری داریم باید بدانیم چطور پرسیم. نیاز داریم به مهارت های پژوهشی تا بتوانیم پرسش های ثمربخش و سازنده ای بکنیم که تفکر ما را به سوی پاسخ های ثمربخش و سازنده هدایت کند. خلاصه اینکه به مهارت های پرسشگری سقراطی نیاز داریم. در این بخش به بررسی مفهوم پرسشگری سقراطی می پردازیم که شکلی منظم و روش مند از پرسشگری است اول به ریشه های تاریخی پرسشگری سقراطی که سقراط آن را پروراند و به عرصه رساند خواهیم پرداخت. سپس تفکر انتقادی را تعریف خواهیم کرد و اهمیت آن را در پرسشگری سقراطی اثر بخش توضیح خواهیم داد.

تعریف پرسشگری سقراطی

برای تبیین مفهوم پرسشگری، سقراطی اجازه بدهید اول چند تعریف مرتبط را بررسی کنیم سپس آنچه را از این تعریف ها فهمیده ایم جمع بندی خواهیم کرد. اغلب گفت وگوی سقراطی و دیالکتیک را عملاً هم معنا می گیرند. مثلاً تعاریف زیر را از واژه نامه ی دانشگاهی معاصر و بستر در نظر بگیرید:

روش سقراطی: روش دیالکتیک آموزش با گفت و گو منتسب به سقراط شامل طرح رشته ای از پرسش ها که پاسخ به آنها دشوار نیست و پاسخ دهنده را ناگزیر به نتیجه ی منطقی ای میرساند که پرسشگر از پیش در نظر داشته

دیالکتیک: فن یا شیوه ای منطقی برای بررسی اعتبار باورها یا اندیشه ها، اغلب از طریق پرسش و پاسخ.

حالا همین دو اصطلاح را در فرهنگ جامع زبان انگلیسی و بستر در نظر بگیرید چنان که میبینید از زاویه ی اندکی متفاوت به این دو تعبیر نگریسته شده روش سقراطی استفاده از پرسش به روش سقراط به منظور متجلی ساختن اندیشه ای نهفته مثلاً در ذهن یک متعلم، یا برانگیختن کسی، مثلاً طرف معارض در مباحثه به بیان گزاره ای دیالکتیک فن یا شیوه ی گفت وگوی منطقی که برای تحقیق در مورد صحت نظریه یا باوری به کار گرفته می شود.

توجه داشته باشید که در این دومین تعریف روش سقراطی دست کم دو اصطلاح کلیدی هست که احتمالاً توضیح بیشتری میخواهد. تعاریفی که در مورد این دو اصطلاح در همان فرهنگ جامع زبان انگلیسی و بستر آمده عبارتند از:

نهفته: آنچه هست ولی، مرئی، مشهود یا شکل یافته نیست؛ بالقوه.

گزاره: هر چه به منظور بحث یا توضیح گفته یا تصریح شود؛ گفته ای که در آن چیزی تصدیق یابد می شود چنان که در نتیجه بتوان آن را درست یا غلط دانست.

با در نظر گرفتن تمام اینها پرسشگری سقراطی را میتوان چنین تعریف کرد فن مطرح کردن پرسش و پی جویی، پاسخ که سقراط (آتن، قرن سوم و چهارم پیش از میلاد) مبدع آن بود و مقصود از آن دست کم یکی از موارد زیر است:

۱. تحقیق در مورد درستی نظریه یا باوری
۲. متجلی ساختن و پروراندن اندیشه ای که در ذهن وجود دارد ولی هنوز ناپروورده با شکل نایافته است.
۳. رساندن پاسخ دهنده به یک نتیجه گیری منطقی یا معتبر؛ چه پرسشگر آن را از پیش در نظر داشته باشد چه نداشته باشد.
۴. برانگیختن معارض به ابراز نتیجه گیری یا گزاره ای در مباحثه چنان که پس از آن بتوان صدق یا کذب آن گزاره را بررسی کرد.

پرسشگری سقراطی چیست؟

نوعی گفتگو براساس پرسش و پاسخ‌های متوالی و هدفمند در این روش با شناسایی دقیق و بدون قضاوت درباره نگرش و موضع طرف مقابل، ابتدا با موضع او موافقت و همراهی می شود تا متوجه شود که درمانگر می تواند به درستی از نگاه و منظر او به موضوع یا مساله نگاه کند و سپس با طرح سوالات صادقانه و جستجوگرایانه، تناقضات استدلال‌های او را آشکار و با استفاده از موضع خود شخص، مدعایش رد می‌شود.

درباره ی سقراط

سقراط (حدود ۳۹۹ – ۴۷۰ پیش از میلاد) از فلاسفه ی یونان باستان و آموزگار بود و معتقد بود که بهترین روش برای آموختن و آموزش پرسشگری موشکافانه ی نظام مند است. به عبارت دیگر چنین می پنداشت که اگر به واسطه ی پرسشگری به مردم نشان بدهیم کدام باور یا عمل معقول تر است بهتر خواهند آموخت، تا اینکه به ایشان بگوییم چه کار بکنند یا چه باوری داشته باشند.

او اغلب با استفاده از پرسشگری به مردم کمک می‌کرد متوجه شوند به آنچه میگویند جزو اعتقاداتشان است در واقع اعتقاد ندارند زیرا رفتارشان با اعتقاداتشان نمی خواند یا اعتقاداتشان نامعقول یا غیر منطقی است.

سقراط در پرسش از دیگران اغلب هم نقش معلم را داشت و هم نقش شاگرد را و به این ترتیب آن نوع پرس و جوی نظام مند را که می پنداشت اشتغال به آن لازمه ی زندگی خردمندانه است در عمل نشان می‌داد:

فلسفه ورزی سقراط به شکل مباحثه با کسی است که تصور میکند میداند عدالت، شجاعت و غیره چیست اما بر اثر پرسش‌های سقراط معلوم می‌شود که هیچ یک از طرفین مباحثه این را نمی دانند و در تلاش مجدد برای مفاهمه، سقراط در حین پرسش گزاره هایی را پیش می نهد که هم صحبتش آنها را یا می پذیرد یارد می کند. در نهایت این دو نمی‌توانند مسئله را حل کنند. اما بر اثر آگاهی از نادانی خود توافق میکنند که هر وقت توانستند تفحص در این باب را ادامه دهند.

سقراط پرسشگری را در مواجهه با مخالفانش نیز به کار می‌برد و با پاسخ خواستن به پرسش‌هایی که مطرح می‌کرد اشکار میکرد که استدلال طرف مقابل غیر منطقی معیوب یا به هر شکل دیگر ناموجه است.

صحت استدلال نزد سقراط بسیار مهم بود و در هر موقعیتی می‌کوشید به حقیقت نزدیک تر و نزدیک تر شود او بیش از آنکه دغدغه ی رسیدن به نتیجه را داشته باشد به فرایند آموختن توجه داشت که در نظر او همان روند پرسشگری است

پپچیدگی ها مسائل گیج کننده و عدم قطعیت به هیچ وجه او را آشفته نمی کرد. به تیزهوشی مشهور بود و همچنین به سبب مطرح کردن پرسشهایی که راه به بحث و گفت و گو میگشود و تلاش خستگی ناپذیرش برای وسعت بخشی ذهن خود و کمک به دیگران به همین منظور از سقراط هیچ اثر مکتوبی به جا نمانده که بتوان به آن استناد کرد این است که اطلاعات دست اول از آرا و فلسفه ی او بسیار اندک است. آنچه از او می دانیم بیش تر مرهون آثار دو تن از شاگردان اوست یعنی افلاطون و گزنفون (هر چند که بسیاری دیگر نیز درباره ی سقراط - چه در دوران حیات او و چه پس از مرگش - نوشته اند سقراط در ۹۳۳ قبل از میلاد در آتن به دو اتهام محاکمه و در نهایت محکوم به مرگ شد

۱. معرفی و اعتقاد به خدایانی غیر از آنها که مورد تأیید حکومت آتن بودند بعضی سقراط را به خداناباوری متهم می کردند اما تمام شواهد خلاف این را نشان میدهد؛ از جمله اینکه سقراط به حیات پس از مرگ اعتقاد داشت.
۲. از راه به در کردن جوانان (با پرورش فکر آنان و تشویق آنان به پرسشگری در مورد وضع موجود)

فضیلت های فکری در سلوک سقراط

تشخیص فضیلت ها یا خصوصیات فکری سقراط نکته ی مهمی خصوصیات که فقط از سال ها تمرین و تعهد شکل می گیرند اول و شاید از همه مهمتر این است که سقراط مثال زنده ی تواضع فکری بود. او هوشمندانه از محدودیت دانش خود با خبر بود و ابایی نداشت که این را به دیگران هم بگوید که خصوصیت کمیابی است در واقع این کمبود را مایه ی قوت می دانست و اولین مرحله برای فهمیدن از این گذشته سقراط معتقد بود که دلیل اصلی رفتارهای نامعقول آدمیان این است که نمی دانند رفتار معقول کدام است.

به تعبیر برتراند راسل در تاریخ فلسفه ی غرب:

سقراط افلاطونی مکرر می گوید که هیچ نمی داند و فقط از این حیث از دیگران داناتر است که می داند هیچ نمی داند. اما سقراط دانش را غیر قابل حصول نمی داند بلکه به عکس برای جست و جو و تحصیل دانش قائل به اهمیت فراوان است. می گوید که هیچ کس از روی علم و عمد مرتکب گناه نمی شود و لذا فقط علم می تواند آدمی را به فضیلت کامل برساند.

سقراط نزد شاگردانش اغلب در مورد مسئله یا موضوعی به نادانی تظاهر میکرد و بعد می کوشید با رشته ای از پرسش ها هر چه شاگردانش درباره ی آن موضوع می دانند آشکار کند. می خواست شاگردانش در طی این روند دیالکتیک معایب مفروضات و مفهوم سازی، شان و تناقضهای اندیشه ها و اعمالشان را ببینند.

می خواست خود برای شاگردانش سر مشقی باشد در مورد استقلال و تواضع فکری سقراط می کوشید توانایی طراحی یک روند منظم پرسشگری را در شاگردانش بیوراند آنان را قادر کند از منظر دیدگاههای جدیدی بیندیشند و سوگیری ها و تحریف ها را آشکار کنند. از همه مهمتر، می خواست اشتیاق بررسی اندیشه ها و جست و جوی حقیقت را در شاگردانش ایجاد کند. معتقد بود جست و جوی دانش کار اصلی تفکر است و انسان پیوسته و بی محابا باید در جست و جوی دانش باشد و به این ترتیب خصلت فکری **اطمینان به عقل** را در عمل نشان می داد و می پروراند می گفت اندیشه ای که در بوته ی آزمایش تعقل و قضاوت مستدل تاب نیاورد بهتر است و باید که متروک شود.

سقراط **پشتکار فکری** داشت: اندیشه ها و پرسش ها را با جدیت و سماجت دنبال می کرد لذت آموختن را به دیگران سرایت می داد و در این مسیر خستگی نمی شناخت. همواره می کوشید مطابق عقایدش زندگی کند و وقتی اندیشه ای را موشکافانه واکاوی و ارزیابی می کرد و می پذیرفت، بیم نداشت که یک تنه بر سر آن بایستد. از این بابت سقراط مثال زنده ی **صداقت فکری و استقلال فکری** بود و چون شجاعت فکری، داشت آماده بود که در دادگاه با جماعتِ خشمگین اتهام زنده رویارو شود خطر مجازات مرگ را به جان بخرد و یک تنه بر سر باورهایش بایستد؛ باورهایی که عمری را با نظم و موشکافی صرف پروراندن آنها کرده بود.

به طور خلاصه: ویژگی های سقراط

- ۱- تواضع فکری
 - هوشمندانه از محدودیت دانش خود با خبر بود و از گفتن آن ابایی نداشت.
- ۲- خصلت فکری اطمینان به عقل
 - اندیشه ای که در بوته آزمایش تعقل تاب نیاورد بهتر است که متروک شود.
- ۳- پشتکار فکری
 - اندیشه ها و پرسش ها را با جدیت و سماجت دنبال می کرد.
- ۴- صداقت فکری و استقلال فکری
 - همواره می کوشید با عقایدش زندگی کند و زمانی که اندیشه ای متفاوت با دریافتهای خودش را مورد آزمایش قرار می داد و آنرا می پذیرفت، بیمی از تغییر نداشت.
- ۵- شجاعت فکری
 - آمادگی داشت تا با جماعت خشمگین اتهام زنده روبرو شود.

سه مولفه پرسشگری سقراطی

۱. **خودجوش و برنامه ریزی نشده است.** هر پرسش مربی یا مشاور بر اساس اظهار نظر و عقیده طرف مقابل شکل می گیرد. اگر مشاور یا مربی به چنین مهارتی آراسته باشد از هر فرصت و کامنتی برای کمک به کشف و یادگیری مطلب جدید استفاده میکند.
۲. **پرسشگری سقراطی یک گفتگوی اکتشافی است** که پرسشگر می خواهد طرف گفتگویش کشف کند تا در خصوص موضوعی که فکر می کند تامل کند و خودش به آنچه لازم است بداند دسترسی پیدا کند. مثال کاربردی آن کمک به ارزیابی ادراک و یا دانسته ها و کشف دنیای مطلوب (خواسته ها) از سوی مراجع است.
۳. **گفتگوی و پرسشگری سقراطی متمرکز و هدفمند است.** مثلاً در واقعیت درمانی زمانی است که می خواهیم به فرد کمک کنیم تا خودارزیابی انجام دهد و با تمرکز بر مساله ای خاص از فرد می خواهیم: (۱) جهت گیری خود (۲) خواسته خود ادراک و دریافتهای خود (۴) رفتار و اقدامات خود (۵) طرح و برنامه عملی خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

سقراط چگونه هدایت می کرد؟

رفتار سقراط در گفتگو با فرد دیگر چنین است که ابتدا با فروتنی تمام اعتراف می کند که درباره موضوع مورد بحث هیچ نمی داند، یعنی برعکس اندیشمندان که خود را دانا و صاحب بینش و پاسخ می دانند، سقراط و اندیشمندان سقراطی چنین وانمود می کنند که حقیقت و ماهیت موضوع مورد بحث برای او هیچ روشن نیست و طرف مقابل را بر می انگیزد که آنچه درباره ی آن مساله یا موضوع می داند را انگاه خودش بیان کند.

آنگاه اندک، اندک پرسش های جدیدی به میان می آورد و بدین وسیله می کوشد تا تناقض های دورن موضوع را آشکار کند و از این راه نتایجی را که طرف مقابل در جریان گفتگو به آن ها رسیده را واریسی کرده و نقاط ضعف آن ها را نشان می دهد. بدین وسیله طرف گفتگو سرانجام دچار بی راهی می شود و نمی داند چگونه ادامه دهد و به نادانی خود اعتراف می کند.

بزرگترین اثربخشی سقراط

به چالش کشیدن اعتبار و درستی باورهای رایج یا برداشت های مشترک افراد بود.

سقراط معتقد بود وقتی افراد بر اساس یک برداشت قدیمی یا دریافت مشترک به چیزی باور دارند، ممکن است همگی در اشتباه باشند. حتی وقتی افراد در مناصب مهمی هستند و جایگاه خاصی قرار دارند، وقتی از عقایدی دفاع می کنند که تنها دلیل درستی شان این است که قرن ها مورد قبول اکثریتی عظیم بوده است. بازهم ممکن است بر خطا باشند، زیرا آن ها هیچ گاه عقاید و باورهایی که پیروی یا حتی تبلیغ می کنند را به طور منطقی بررسی و ارزیابی نکرده اند.

از دیدگاه سقراط کمک کردن به افراد برای بررسی و ارزیابی منطقی عقاید، برداشت ها و باورهایشان می تواند به آن ها کمک کند تا با ارزیابی نظام مند، به دانش و آگاهی برسند و کار پیچیده «هدایت» و «مدیریت زندگی» خود را بر عهده گیرند.

به نظر سقراط بسیاری از افرادی که در زندگی رنج می برند و تلاش های بسیار ولی نامؤثر می کنند و در نهایت شادمانی درونی یا خشنودی و رضایت مندی را تجربه نمی کنند «برداشت» و «باورهای» نادرستی درباره ی زندگی، سعادت، خشنودی و «فضیلت» دارند. زیرا آنها هنجارهای رایج و آنچه همگان باور دارند را بدون سنجش دلایل زیر بنایی آنها پذیرفته اند. براساس تفکر سقراطی، صحت و درستی هیچ گزاره ای را نمی توان براساس این معیار که آیا اکثر افراد آن را قبول دارند یا نه و یا اینکه آیا افراد مهمی آن را تأیید کرده اند یا خیر تعیین کرد. از دیدگاه سقراط، گزاره ی، درست است که از نظر عقلانی و با استدلال منطقی نتوان آن را رد کرد.

اگر گزاره ای را بتوان با استدلال و دلیل عقلی رد کرد، آن گزاره غلط است هر چند تعداد زیادی از افراد، برای مدت طولانی، حتی قرن ها، به آن باور داشته باشند، و هر چند باورمندان به آنها افراد بزرگ و صاحب نام باشند. بنابراین آن گزاره با تمام مشخصاتی که گفتیم: یعنی معیار پیروی بزرگان و اکثریت مردم برای زمانی طولانی، حتما نادرست است و حق داریم به آن شک کنیم، آن را زیر سؤال برده و از آن پیروی نکنیم.

روش سقراطی برای تفکر

- ۱) گزاره ای را پیدا کنید که در جامعه شما جزو دریافت مشترک یا عرف رایج محسوب می شود.
- ۲) تصور کنید که این گزاره نادرست است. با این پیش فرض به دنبال شرایط یا موقعیتهایی بگردید که این گزاره ها به آنها قابل تعمیم نباشد.
- ۳) اگر موردی پیدا شد، حتی یک مورد، پس تعریف بدست داده شده باید نادرست یا غیر دقیق باشد.
- ۴) گزاره اول را کمی تغییر دهید تا استثناء را هم در بر بگیرد.
- ۵) اگر بعدها کسی برای این گزاره های اصلاح شده نیز استثناء پیدا کند، همین فرآیند را دوباره تکرار کنید.

انواع پرسشها برای گفتگوی سقراطی

پرسشهای مربوط به وضوح منظورتان از --- چیست؟ نکته اصلی حرف شما چیست؟ می شود مثالی بزنید؟ می شود قضیه را بازتر کنید؟ آیا نکته اصلی شما --- است یا ---؟
پرسشهای مربوط به قصد مقصودتان از --- چیست؟ اهداف این دو نفر چه تفاوتی باهم دارد؟ اهداف این دو گروه چه تفاوتی باهم دارد؟ مقصود از پرداختن به چنین پرسشی در چنین وضعیتی چیست؟
پرسشهای مربوط به مفروضات مفروضات شما چیست؟ به جای این چیزها چه چیزهای دیگری را می شود فرض کرد؟ ظاهرا فرض شما این است که ---. درست فهمیدم؟ آیا همیشه درست است؟ چرا فکر می کنید فرض شما اینجاهم صادق است؟
پرسشهای مربوط به اطلاعات، دلایل، شواهد و علتها نمونه اش چیست؟ از کجا می دانید؟ برای حرفتان چه دلیلی دارید؟ می شود دلایلتان را توضیح دهید؟ چرا فکر می کنید این درست است؟ چطور به این باور رسیدید؟ آیا مدرکی برای اثبات ادعایتان دارید؟

----را چطور توضیح می‌دهید؟ چطور می‌شود صحت را بررسی کرد؟ آیا فکر می‌کنید این نکته صدق می‌کند؟ این اطلاعات به ربطی به قضیه دارد؟
پرسش‌های مربوط به دیدگاه ظاهراً از دیدگاه----به قضیه نگاه می‌کنید. چرا این دیدگاه را انتخاب کردید؟ گروه‌ها/افراد چه پاسخی ممکن است بدهند؟ چرا؟ اگر در رد حرف شما بگویند که----، چه پاسخی می‌دهید؟ حرف مخالفان چیست؟
پرسش‌های مربوط به اسلترامات و پیامدها معنای ضمنی این حرف چیست؟ وقتی می‌گویید----، آیا باید نتیجه گرفت که----؟ اگر چنین شود در نتیجه چه خواهد شد؟ چرا؟ این چه عواقبی خواهد داشت؟ آیا چنین پیامدی ناگزیر است یا فقط ممکن؟
پرسش در مورد پرسش آیا این همان مساله است که----؟ چطور می‌شود این قضیه را حل کرد؟ آیا پرسش واضح است؟ برای مان قابل فهم است؟ پاسخ دادن به این پرسش آسان است یا دشوار؟ چرا؟ چرا این پرسش مهم است؟ آیا این پرسش مستلزم ارزیابی چیزی است؟
پرسش‌های مربوط به مفاهیم ایده اصلی که با آن سروکار داریم چیست؟ چرا/از چه لحاظ این ایده مهم است؟ آیا این دو ایده متناقض هستند؟ از چه لحاظ؟ نظریه‌های اصلی که باید در حل----در نظر بگیریم چیست؟ برای استدلال در مورد این قضیه باید چه تمایزهایی بگذاریم؟
پرسش‌های مربوط به استنتاج‌ها و نحوه‌ی تفسیر از----چه نتیجه‌گیری‌هایی می‌رسیم؟ بر اساس چه اطلاعاتی به این نتیجه رسیده‌ایم؟ در مورد----چه برداشتی دارید؟ چطور به این نتیجه رسیدید؟

تمرین: پرسشگری با کارت سوال

رویداد:
من چه می‌خوام
من چه فرضیاتی دارم:
من مسئول چه چیزی هستم:
چه چیزی را از دست داده‌ام:
طرز فکر طرف مقابلم چگونه است؟ احساس طرف مقابلم چگونه است؟ خواسته طرف مقابلم چیست؟
چه چیزی را در خودم یا دیگران باید بپذیرم؟ چه چیزی را باید مورد بخشش قرار دهم؟
از خودم چه پرسشی باید بپرسم؟ از دیگران چه پرسشی باید بپرسم:
از این فرد چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟ از این موقعیت چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟ از این اشتباه یا شکست چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم:
در مورد این موضوع چطور می‌توانم فکر کنم؟
چطور می‌توانم این موقعیت را به یک موقعیت برد-برد تبدیل کنم:
چه احتمالات دیگری وجود دارد:
انجام کدام اقدامات عملی از همه معقول‌تر است:

هدف گفتگوی سقراطی چیست؟

رسیدن به مفهوم یا تعریف کلی موضوع مورد پژوهش

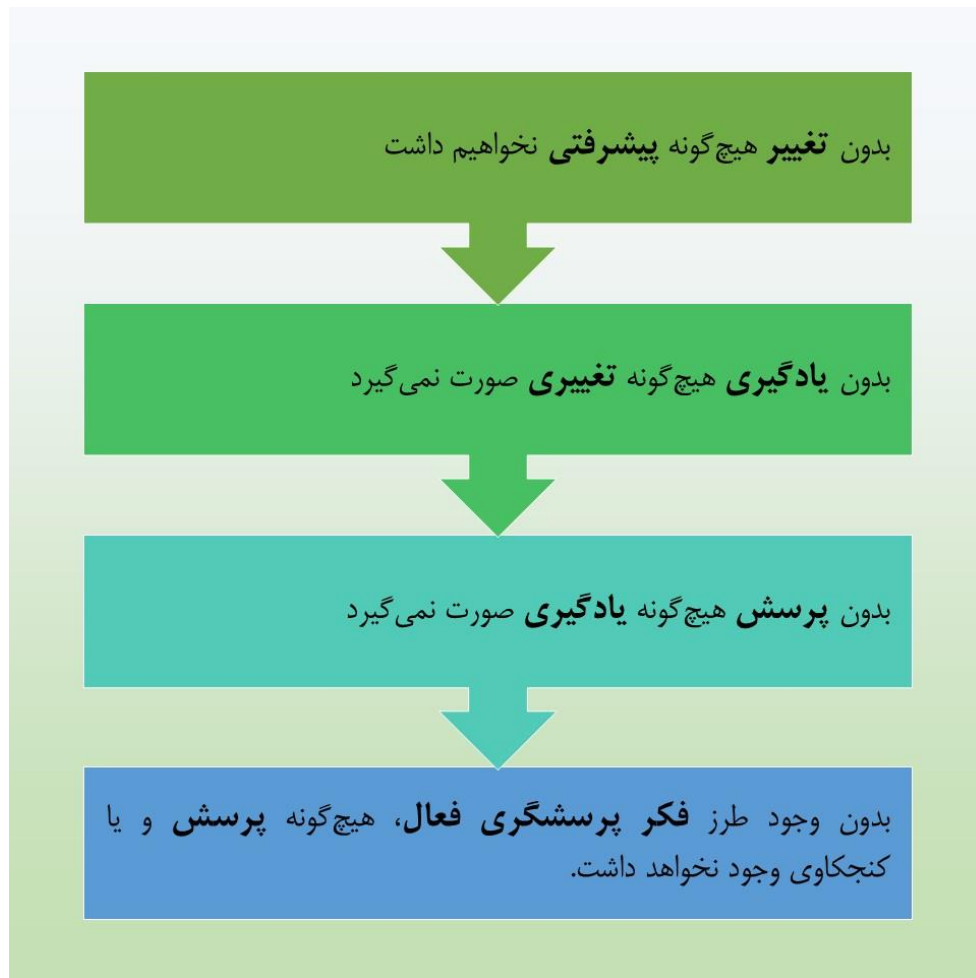
سقراط این کار را به شیوه استدلال استقرایی انجام می‌دهد، یعنی واری جزئیات در زمینه یک موضوع و رسیدن به یک موضوع کلی.

سقراط معتقد است برای آنکه هم سخن ما بتواند با واری جزئیات به موضوع کلی پی ببرد، باید او را تشویق کرد تا تلاش کند حقیقت موضوع را خودش جست‌وجو کند.

بنیاد تلقی سقراط از شناخت و معرفت این است که سرچشمه‌ی آن نه در جهان بیرونی، بلکه در خودِ اندیشه‌ی هر فرد و زائیده‌ی عقل اوست. شگفت‌آورترین ویژگی سقراط این بود که عادت داشت بی‌پروا و صریح از افراد پرسش‌هایی بپرسد: پرسش‌هایی از این قبیل:

- ❖ چرا برخی عقاید مبتنی بر برداشت‌های رایج، بدون آنکه آن‌ها را آزمون کرده باشید، باور دارید؟
- ❖ به نظر شما معنای زندگی چیست؟
- ❖ آیا هر نوع زندگی ارزش زیستن دارد؟

از دیدگاه سقراط، بسیاری از کسانی که با ما صحبت می‌کنند، به **ندرت واقعا می‌دانند که درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنند.**



تمرین: پرسشگری سقراطی برای چالش خطاهای شناختی

خطاهای رایج شناختی	پرسش های سقراطی
باید همه افراد من را دوست بدارند و تایید کنند.	
برای اینکه فردی ارزشمند و محبوب باشم باید در همه زمینه ها توانمند و با لیاقت باشم و در همه عرصه ها پیشرفت نمایم و دستاوردهای قابل توجهی کسب کنم.	
جهان باید جایگاه عدل و انصاف باشد و همیشه با من منصفانه رفتار شود.	
باورها و ارزش های دیگران هم باید مشابه باورها و ارزش های من باشد. دیگران باید کارها را همان طوری انجام دهند که من انجام می دهم.	
برخی آدم ها بد ذات و شرورند. آنها را به خاطر رفتارهای زشت شان باید به شدت مذمت و تنبیه کرد.	
اگر از عهده کاری به خوبی برنیايم نشانگر این است که آدم بی فایده ای هستم. یک شکست خورده و یک آدم به درد نخور.	
روزگار باید آنچه لازم دارم را برایم فراهم سازد. زندگی باید آسوده و راحت باشد. من نباید سختی بکشم یا رنج ببرم.	
اگر شرایط زندگی آن طور که می خواهم نباشد بسیار بد و وحشتناک و افتضاح است و فاجعه انگیز خواهد بود.	
اجتناب کردن از مشکلات آسانتر و بهتر از رویارو شدن و حل و فصل کردن آنهاست.	
ناخشنودی و بدبختی من توسط عوامل بیرونی (خارج از کنترل من) به وجود آمده است.	
اگر این احتمال وجود داشته باشد که وقایع ناگواری در زندگی من رخ خواهد داد از هم اکنون باید آماده باشم و بکوشم به وقوع پیوستن آنها را به تاخیر اندازم یا از آنها جلوگیری کنم.	
برای هر مشکل و مسئله ای همواره فقط یک راه حل کامل و درست وجود دارد اگر نتوانم به آن راه حل دست یابم بسیار وحشتناک و فاجعه انگیز خواهد بود.	

سه نوع پرسش

وقتی پرسشی پیش می آید تعیین نوع آن راهگاشت. آیا با پرسشی سروکار داریم که تنها یک جواب قطعی دارد؟ آیا پرسشی است مربوط به ترجیحات شخصی؟ یا پرسشی است که باید پاسخ‌های متفاوت مربوط به آن را در نظر گرفت.

هنگام مواجه با هر پرسشی بهتر است ابتدا نوع آنرا مشخص کنیم. آیا این پرسش یک **پاسخ قطعی** دارد؟ آیا بیان **ترجیحی شخصی** را ایجاب می‌کند؟ یا باید **پاسخ‌های متناقض** هم را بررسی کنیم؟



پرسش‌های دارای رویه‌ی تثبیت شده (تک‌نظام)

پرسش‌هایی که برای رسیدن به پاسخ آن‌ها رویه یا شیوه‌ی تثبیت شده‌ای وجود دارد و با استفاده از واقعیات یا تعاریف یا هر دو می‌تون به پاسخ‌شان رسید. در ریاضیات، فیزیک و زیست‌شناسی پرسش‌ها عموماً از این نوع هستند. مثال:

- نقطه جوش سرب چند درجه است؟
- ابعاد این اتاق چقدر است؟
- دیفرانسیل این معادله چیست؟
- هارد کامپیوتر چگونه اطلاعات را در خود ذخیره می‌کند؟
- حاصل جمع ۲۸۴ و ۷۳۶۳ چیست؟
- دستور پخت قورمه‌سبزی به روش جنوب ایران (خوزستان) چیست؟

پرسش‌های ترجیحی (بی‌نظام)

پرسش‌هایی که به تعداد ترجیحات آدم‌ها پاسخ دارد (عامل تعیین کننده سلائق فردی است). مثال:

- کدام را ترجیح می‌دهید: سفر به منطقه کوهستانی یا کنار دریا؟
- مدل موی مورد علاقه‌تان چیست؟

- رفتن به کنسرت موسیقی را دوست دارید؟ خواننده محبوبتان کیست؟
- ترجیح می‌دهید خانه‌تان چه ترکیب رنگی داشته باشد؟

پرسش‌های قضاوتی (محل مناقشه)

پرسش‌هایی که استدلال می‌طلبند ولی بیش از یک پاسخ قابل دفاع دارند. برای چنین پرسش‌هایی پاسخ «بهتر یا بدتر» وجود دارد (یعنی پاسخ‌هایی که بر اساس شواهد و استدلال محکم‌تر، یا پاسخ‌هایی با استدلال و/یا مستندات ضعیف‌تر). در مورد چنین پرسش‌هایی به دنبال بهترین پاسخ در میان طیفی از پاسخ‌های محتمل هستیم و این پاسخ‌ها را بر اساس معیارهای جهان شمول فکری ارزیابی می‌کنیم (معیارهای چون وضوح، دقت، مربوط بودن و مانند این‌ها).

پرسش‌های علوم انسانی (تاریخ، فلسفه، اقتصاد، جامعه‌شناسی، نر و...) عموماً از این نوع هستند. مثال

- بهترین شیوه برای چاره‌جویی در مورد اساسی‌ترین و مهمترین مشکلات اقتصادی کشور چیست؟
- برای کاهش تعداد کسانی که به داروهای غیرمجاز معتاد می‌شوند چه می‌توان کرد؟
- چگونه می‌توانیم میان منافع مالی و محیط زیست نوعی تعادل برقرار کنیم؟
- آیا سقط جنین موجه است؟
- نظام مالیاتی تا چه سقفی باید تصادعی باشد؟
- آیا مجازات اعدام باید برچیده شود؟
- بهترین نظام اقتصادی برای این کشور کدام است؟

به واسطه گفت‌وگوی سقراطی می‌توانیم به افراد کمک کنیم تا بین پرسش‌های مربوط به امر واقع با پرسش‌های ترجیحی و قضاوتی فرق بگذارند. برای این منظور چنین پرسش‌هایی را می‌توان حین گفتگو پیش کشید:

- ❖ اینجا با چه نوعی پرسشی سروکار داریم؟
- ❖ آیا این پرسشی است که یک پاسخ درست دارد؟
- ❖ آیا این پرسش بیان ترجیح‌مان را می‌طلبد؟ به عبارت دیگر می‌شود در پاسخ به آن به سادگی گفت چه دوست داریم یا چه می‌خواهیم؟
- ❖ آیا این پرسشی است که ایجاب می‌کند با قضاوت مستدل به نتیجه برسیم؟ به عبارت دیگر پرسشی است که بیش از یک راه معقول برای رسیدن به آن وجود دارد؟ در این صورت، پیش از اینکه پاسخ بدهیم، کدام دیدگاه‌ها مهم است و باید آن‌ها را در نظر بگیریم؟ بر اساس شواهد، کدامیک از این دیدگاه‌ها معقول‌تر است؟

قدرت پرسشگری

تمام افراد موفق و گره‌گشا که هم زندگی و خود را ساخته‌اند و هم به جهان کمک کرده‌اند همانند هم در مورد مسائل پیش روی خود پرسش می‌کنند. در یک نگاه کلی پرسش به دو دسته بزرگ تقسیم می‌شوند:

۱- پرسش‌هایی که ما به سمت **قضاوت** و داوری می‌کشاند

۲- پرسش‌هایی که ما را به سمت **کشف** هدایت می‌کند

پرسش‌های قضاوتی که ما را به سوی باتلاق و درجاذگی و نومیدی و یاس و توجیه می‌کشاند غالباً با چرا شروع می‌شوند!

چرا من آنقدر فقیر و بدبختم!

چرا رئیس‌م با من بدرفتاری می‌کند

چرا دیگران در پیدا کردن کار خوب موفق‌تر از من هستند

پرسش‌هایی که با چرا شروع می‌شوند معطوف به گذشته‌اند و به دنبال دلیل رخ دادن یک اتفاق هستند. البته معمولاً آشکار شدن آن دلیل گره‌ای از کار ما نیز نمی‌گشاید.

بسیاری از افراد اینطور بیان کرده‌اند که وقتی با چرایی (حتی با لحن بی‌طرفانه) مورد پرسش قرار می‌گیرند، احساس می‌کنند که گویی تحت بازجویی قرار دارند. ممکن است واکنش‌ها نسبت به این شیوه پرسش تدافعی بوده، تمایلی به پاسخ صادقانه و یا کامل نداشته باشند.

راهکار

❖ استفاده از واژه چطور

❖ بردن کلمه چرا به وسط جمله

○ آیا می‌توانی برای من توضیح بدهی که چرا ای کار را به این شکل انجام دادی؟

❖ کاهش تاخیر چرا با استفاده از زمینه چینی

○ این مساله من را گیج کرده است. تصور می‌کنی چرا این اتفاق افتاد؟

قدرت پرسش‌های اکتشافی

پرسش‌هایی که با چطور و چگونه شروع می‌شوند، پرسش‌های اکتشافی‌اند که علاوه بر پاسخ چرایی وقوع مساله یا مشکل، ما را در جهت یافتن یک راهکار عملی برای بیرون رفتن از آن موقعیت هدایت می‌کند. پاسخ تمام جواب‌ها در

گذشته نیست که با گذشته کاوی بتوانیم به آن دست یابیم بلکه برای یافتن پاسخ بسیاری از مجهولاتمان نیاز به جستجو و کنجکاوی و تامل داریم.

وقتی پرسش با چطور آغاز می شود، برخلاق پرسشی که با چرا شروع می شود، جوابها آماده نیستند و نیاز به تلاش شناختی و تامل دقیق تر دارد.

اثر پرسش چگونه بر افراد

پاسخ دادن به پرسشی که با چطور شروع می شود نیاز به تحقیق و تفکر دارد و نتیجه آن هرچه باشد یک راهکار عملی است که ممکن است درست یا نادرست باشد ولی به هر حال نوعی کشف است.

موجود آدمی تجربه گراست و هنگامی که پدیده جدیدی را تجربه می کند در مغز او نتایج ثبت می شوند و از آن نتایج در برخورد با پدیده های جدید استفاده می کند.

در واقع وقتی پرسشی با **چرا آغاز می شود، مغز در تجربیات گذشته به دنبال آن پاسخ می گردد**، ولی وقتی با چطور و چگونه پرسش کنیم، مغز راه حل خاصی نمی شناسد و از این رو کنجکاوانه تمام دانش و تجربه و توان ذهنی خود را همان تفکر فرضی استنتاجی است را فراخوانی می کند.



تمرین: کدام طرز فکر اکتشاف گر و کدام قضاوت گر است؟

طرز فکر	اکتشاف گر	قضاوت گر
واکنش پذیر و ناخودآگاه		
پاسخگو و با فکر		
همه چیز را از قبل می داند		
برای آنچه نمیداند ارزش قائل است		
انعطاف پذیر و سازگار		
انعطاف ناپذیر و سرسخت		
دارای حس مسئولیت		
سرزنش گر		
طرز تفکر هم این هم آن		
طرز تفکر یا این یا آن		
حق به جانب		
کنجکاو		
فرضیات را زیر سوال می برد		
از فرضیات دفاع می کند		
امکانات را مدنظر قرار می دهد		
کمبودها را مدنظر قرار می دهد		
فرصت ها را به شکل نامحدود می بیند		
فرصت ها را به شکل محدود می بیند		
خلق و خوی اولیه: محافظ		
خلق و خوی اولیه: کنجکاو		

پرسش ها		
		چه کاری به کار می آید؟
		چه مشکلی وجود دارد؟
		مسئولیت چه چیزی به عهده من است؟
		مقصر کیست؟
		چطور می توانم ثابت کنم حق با من است؟
		چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟ چه چیزی ارزشمند است؟
		چرا طرف مقابلم انقدر کند ذهن و رام نشدنی است؟
		اندیشه، احساس و خواسته طرف مقابلم چیست؟
		چه چیزی ممکن است؟
		چرا اذیت می کند؟

روابط		
		روابط برد- باخت
		روابط برد-برد
		تحقیر کننده
		باخرد
		اهل گفتگو
		اهل جدل
		جدا از دیگران و خود
		مرتبط با خود و دیگران

		از تفاوت‌ها می‌ترسد
		برای تفاوت‌ها ارزش قائل است
		بارز خورد ارزشمند تلقی می‌شود
		باز خود، عدم پذیرش تلقی می‌شود.
		گوش بزنگ: حقایق، ادراکات
		گوش بزنگ: درست/غلط، موافق/ مخالف
		با بدنبال حمله است و یا حالت دفاعی بخود می‌گیرد
		بدنبال حل و فصل کردن و خلق کردن است

نکته

- ❖ پرسیدن کلید رسیدن به هدف است
- ❖ پرسیدن مشوق خلاقیت و تفکر است.
- ❖ پرسیدن موجب شفاف سازی و بیان واضح تفکر می‌شود.
- ❖ پاسخ‌هایی که بیشترین معنا را برای افراد دارند آن‌هایی هستند که خودشان به آنها رسیده‌اند.
- ❖ ایده‌هایی که افراد از آنها حمایت می‌کنند آن‌هایی هستند که خودشان به دست آورده‌اند.
- ❖ زمانی که سوالی می‌کنید هدایت تفکر فرد دیگری را به عهده می‌گیرید.

اصول پرسشگری سقراطی

- ۱- بعد از طرح اولین پرسش، به هر پاسخی که می‌رسیم آن را با پرسش دیگر امتداد و ادامه می‌دهیم تا بتوانیم پاسخ شخص را تا جای ممکن درک کنیم
- ۲- هر فکری زمانی معنا دارد که در شبکه و یا رابطه با افکار دیگر در نظر گرفته شود. باید سعی کنیم که از طریق پرسشگری این شبکه را شناسایی کنیم
- ۳- از دیدگاه سقراط هر فکری منعکس کننده یک قصد، نیت و هدف است. برای فهمیدن خوب هر فکر، باید قصد و نیت زیرین آن را خوب بشناسیم و قصد و هدف مراجع از چنین فکری درباره این موضوع چیست؟
- ۴- هر فکری بر اساس اطلاعاتی صورت می‌گیرد. شما نمی‌توانید معنای فکر طرف مقابل را بفهمید مگر آنکه اول معنا و مفهوم اطلاعاتی که منجر به فکر او شده را شناسایی کنید
 - a. اطلاعات اولیه او چه بود؟
 - b. چه تجربیاتی در این باره دارد
 - c. از کجا متوجه شویم که اطلاعات او موثق یا ناموثق است؟
 - d. چطور می‌توانیم به او نشان دهیم که این اطلاعات ممکن است ناقص و یا نارسا باشد؟
- ۵- هر تفکر به استنتاج و ایجاد یک معنی منتهی می‌شود. بدون فهم این استنتاج درک تفکر امکان‌پذیر نیست؛
 - a. چطور به این نتیجه رسیدم؟
 - b. چه دلایلی داشتم؟
 - c. آیا غیر از برداشت و تفسیر من توضیح بدیل و جایگزینی برای این وجود دارد؟
- ۶- از دیدگاه سقراط هر اندیشه‌ای در راستای یک چشم انداز شکل می‌گیرد. بدون شناخت این چشم انداز نمی‌توانیم آن فکر را درک کنیم. پس باید بدانیم که مراجع از کدام چشم انداز به موضوع نگاه می‌کند؟ و آیا چشم انداز دیگری می‌توان برابر چشم او گشود. یعنی چشم انداز های بدیل دیگری وجود دارد؟

پرسیدن کلید رسیدن به هدف است

پرسیدن

مشوق خلاقیت و تفکر است.

موجب شفاف سازی و بیان واضح تفکر می شود.

زمانی که سوال می کنید هدایت تفکر فرد دیگری را بر عهده دارید.

پاسخ هایی بیشترین معنا را برای افراد دارند که خودشان به آن رسیده اند.

۴

گام های پیشنهادی برای یادگیری انجام دادن یک گفتگوی سقراطی

مثال: اگر روی ترک موزائیک ها پا بگذارم کمر مادرم را خواهم شکست.

۱. فکر خودآیند را آشکار کنید.

- الان چه فکری از ذهنت می گذرد؟

۲. فکر خودآیند را با احساس و رفتار ربط دهید.

- داشتن این باور چه حالی به وجود می آورد؟ وقتی این باور را داری اوضاع چگونه به نظر می رسد؟
- وقتی این باور که اگر روی ترک زمین قدم بگذارم، کمر مادرم را خواهم شکست از ذهنت عبور می کند، چه احساسی به تو دست می دهد؟
- وقتی این باور را که اگر روی ترک زمین قدم بگذارم، کمر مادرم خواهم شکست از ذهنت عبور می کند، آنگاه چه کار می کنی؟

۳. توالی و زنجیره ی (فکر - احساس - رفتار) را با پاسخ همدلانه به هم ربط دهید.

اینکه همواره باید گام های ت را به دقت واری کنی، باید برای ت یک کار شاق و فرساینده باشد. همواره واقعا نگرانی که اگر ناگهان پایت را روی ترک بگذاری به کمر مادرت آسیب وارد کنی.

۴. مشارکت و همکاری بهره بگیرد.

- آیا این برای ت معنی دار است؟
- به نظرت این چگونه است؟
- این موضوع تا چه اندازه تجربه تو را بازگو می کند؟
- ۵. به شیوه سقراطی باور را آزمون کنید.
- آخرین باری که روی ترک پا گذاشتی چه اتفاقی افتاد؟

- آیا زمانی بود که با اینکه تو از پا گذاشتن روی ترک‌ها اجتناب کرده باشی ولی هنوز کمر مادرت ناراحت و دردناک شده باشد؟
- آیا زمانی بوده که تو روی ترکی را لگد کرده باشی ولی هیچ اتفاقی برای کمر مادرت نیفتاده باشد؟

طرح پرسش ها در فرایند واقعیت درمانی

هدف واقعیت درمانی این است که به مراجع کمک کنیم ارزیابی کند کارهایی که انجام می دهد او را به آنچه ادعا می کند می خواهد، می رساند یا نه؟ اگر نه آیا با انجام کارها با روش های دیگر احتمال بیشتری برای موفقیت او وجود دارد؟

در جریان این فرایند، مراجع همچنین مهارت های بیشتری را در زمینه تفکر نقاد و منطقی به دست می آورد. هدف واقعیت درمانی به کارگیری یک فرمول یا طرح یک سری پرسش ها در جهت تغییر دادن فرد نیست. بلکه بیشتر یک خودسنجی و خودارزیابی است که به تهیه یک برنامه و طرح عملی می انجامد و شامل چهار جنبه کلیدی است: ۱. بررسی خواسته ها، ۲. بررسی رفتار کلی، ۳. دعوت به خودارزیابی و برنامه عملی

بررسی «خواسته ها» (انگیزش، تصاویر دنیای مطلوب)

مردم چرا رفتار می کنند؟ آنها رفتار می کنند چون چیزی یا به احتمال زیاد کسی را می خواهند. بنابراین اگر شما می خواهید به مراجع کمک کنید، نگاهی به رفتارش بیندازد با این هدف که به او در انتخاب رفتار مؤثرتر کمک کنید، باید بدانید دلیل او برای انجام این کارها چه بوده است.

بررسی «رفتار کلی» یا اقدامات و اعمال مراجع

تئوری انتخاب به ما می آموزد تمامی آنچه یک فرد می تواند انجام دهد رفتار است. این به چه معنی است؟ اگر می خواهید در کمک به مراجعتان در زمینه خودارزیابی موفق باشید، بسیار مهم است که تصویر دقیقی از رفتار او داشته باشید. جواب های سطحی و کم عمق نمی تواند فرایند را به جلو هدایت کند.

دعوت به «خودارزیابی»

خودارزیابی مهم ترین مؤلفه واقعیت درمانی است. تسلط و اشراف بر آن از ترین مرحله در این فرایند است. خودارزیابی همان چیزی است که واقعیت درمانی را رویکردی منحصر به فرد می سازد. این کار موجب انسجام و کنش وری کل فرایند است. کلید خودارزیار است که شما بین خود و مراجعتان رابطه ای امن ایجاد کرده باشید.

بررسی سطح و میزان تعهد (تعهد لازم برای دستیابی به نتیجه مورد نظر)

شناسایی میزان علاقه، رغبت و جدیت مراجع برای تغییر، یعنی این که تا چه میزان او به طور جدی می خواهد برای پیشبرد اوضاع و بهبودی زندگی خود و ارضای نیازهای اساسی اش به شیوه ای مؤثر و رضایتبخش تلاش کند، به میزان تعهد او بستگی کامل دارد. از این رو واقعیت درمانگران از مراجع در خصوص سطح تعهد و انگیزه آنها برای پیگیری تغییر می پرسند و از مراجع می خواهند روشن کند در کجای سطح پنبگانه تعهد است:

- هیچ کس نمی تواند به من کمک کند، نمی خواهم اینجا باشم.
- می خواهم اوضاع بهتر شود، ولی نمی خواهم تلاشی بکنم.
- سعی ام را می کنم، شاید بتوانم. حالا ببینم چه می شود.
- تمام تلاش خود را به کار می گیرم؟

- به هر قیمتی باشد این کار را انجام می دهیم.

تهیه طرح و برنامه عملی

خودارزیابی مهم ترین جنبه کار و طرح و برنامه مؤثر نتیجه خودارزیابی خوباست. این کاملاً مغایر با کاری است که بسیاری در زمینه کمک کردن به مراجع انجام می دهند: آنها با پیشنهاد طرح و برنامه شروع می کنند.

پرسش های مربوط به نیازها/ خواسته ها

(خواسته ات چیست؟ به دنبال چه هستی؟)

- ✓ به دنبال چه نتیجه ای هستی؟
- ✓ با این کارها می خواهی به چه نتیجه ای دست پیدا کنی؟
- ✓ چه چیزی دوست داری؟
- ✓ دوست داری اوضاع چطور باشد؟
- ✓ دوست داری شرایط چگونه بشود؟
- ✓ وضعیت ایده آل از نظر تو چیست؟
- ✓ هدف تو چیست؟ در پی چه هستی؟
- ✓ مقصد نهایی این حرکت و اقدام تو کجاست؟
- ✓ دوست داری امور چگونه ختم به خیر شوند؟
- ✓ الان چه چیزی به تو کمک می کند احساس خوبی داشته باشی؟
- ✓ چه آرزوها یا اهدافی در سر داری؟
- ✓ دوست داری به چه نتیجه ای برسی؟
- ✓ هدف تو چیست؟
- ✓ به من کمک کن تا بفهمم چه می خواهی؟
- ✓ من چه کمکی می توانم به تو بکنم؟ (از من چه می خواهی؟)
- ✓ دوست داری الان چه کاری انجام دهی؟
- ✓ اگر فقط می توانستی یک انتخاب داشته باشی، چه چیز را انتخاب می کردی؟
- ✓ اگر سه آرزو داشتی، آنها چه بودند؟
- ✓ الان برای به دست آوردن چه چیزی، تلاش می کنی؟
- ✓ به من توضیح بده چه می خواهی؟
- ✓ اگر همه چیز به خوبی پیش می رفت، دوست داشتی چه اتفاقی می افتاد؟
- ✓ من الان چه کمکی می توانم به تو کمک بکنم؟
- ✓ در چه جهت و مقصودی می خواهی راحت را ادامه دهی؟
- ✓ من چه کاری می توانم برای تو انجام دهم؟
- ✓ دوست داری با چه نتیجه ای روبرو شوی؟

- ✓ به دنبال چه نوع پیشرفت با دستاوردی هستی؟
- ✓ نیاز داری چه اتفاقی در زندگی ات بیفتد؟
- ✓ الان چی کم داری؟
- ✓ چه چیزی می خواهی که به دست نمی آوری؟
- ✓ در نهایت دنبال چه هستی؟
- ✓ هدف تو از انجام آن کار چیست؟

پرسش های مربوط به رفتار کنونی

(برای به دست آوردن آنچه می خواهی چه کاری انجام می دهی؟)

- ✓ تا الان چه کارهایی انجام داده ای؟
- ✓ کی قرار است به هدف برسی؟
- ✓ در راه دستیابی به هدف، الان کجا قرار داری؟
- ✓ قبلا چه تلاش هایی کردی؟
- ✓ چه راهکارهایی را به کار گرفته ای؟
- ✓ الان چه گزینه هایی را به کار می بندی؟
- ✓ چه کارهایی کرده ای؟
- ✓ برای رسیدن به آرزوهایت چه کار می کنی؟
- ✓ به من بگو، برای به دست آوردن آنچه می خواهی، چه کارهایی کرده ای؟
- ✓ کارهای مؤثری که انجام داده ای، چه بوده است؟
- ✓ چه چیزهایی برایت موفقیت آمیز بوده است؟
- ✓ چه کارهایی برای تو سودمند بوده است؟
- ✓ چه اقدامات مثبتی، به بهبودی وضعیت کمک می کند؟
- ✓ الان چه عملی / اقدامی انجام میدهی؟
- ✓ تاکنون در این رابطه چه کارهای متفاوتی انجام دادی؟
- ✓ چه چیزی برای تو تا کنون نتیجه بخش بوده است؟
- ✓ در این مسیر چه کسی به تو کمک کرده است؟
- ✓ چه عمل / اقدامی در جهت به دست آوردن خواسته ات، به تو کم کرده است؟
- ✓ چه کارهایی با اقداماتی کرده ای که برای تو سودمند نبوده است؟
- ✓ چه چیزی بهترین نتیجه را داشته است؟
- ✓ آخرین باری که در این زمینه موفق عمل کردی، کی بود؟
- ✓ در گذشته چه کاری به کامیابی و موفقیت تو کمک کرده است؟
- ✓ راهکارهایی که به کار بسته ای، تا چه اندازه مؤثر بوده است؟
- ✓ کدام اقدامات / رفتارها ناموفق بوده است؟

- ✓ در گذشته چه اقداماتی به تو کمک کرده است؟
- ✓ کدام اقدامات / رفتارها با موفقیت همراه بوده است؟ .
- ✓ تا کنون چه راهبردهایی به کار بسته ای؟ " توضیح بده که برای رسیدن به هدف، الان چه کاری انجام میدهی؟
- ✓ برای به دست آوردن چیزهایی که می خواهی، چه کارها کرده ای یا می کنی؟ از چیزهایی که می خواهی، کدامشان را تاکنون نتوانستی به دست بیاوری؟

پرسش های مربوط به خودارزیابی

(آیا آن راهکار مؤثر بود؟)

- ✓ آیا کاری که کردی، مشکل را حل کرد؟
- ✓ وضع بهتر شد یا بدتر؟
- ✓ آیا به آنچه می خواستی، رسیدی؟
- ✓ آیا آن راهکار تو را به جلو برد با عقب؟
- ✓ فکر می کنی با این کارها می توانی به آنچه می خواهی برسی؟
- ✓ آیا تو را به هدف می رساند؟
- ✓ آیا آنچه می خواستی به دست آوردی؟
- ✓ آیا باعث حل مشکل شد یا آن را بیشتر کرد؟
- ✓ آیا پیامد آن، مثبت و خوب است یا منفی و بد؟
- ✓ آیا ارزش آن را دارد که تأسف بخوری؟
- ✓ آیا این کار مؤثر است؟
- ✓ فکر میکنی با این کار به جلو گام بر می داری؟
- ✓ آیا از نتیجه کار خودت، راضی هستی؟
- ✓ آیا از چگونگی انجام کارها، رضایت داری؟
- ✓ آیا ارزش آن را دارد که برایش هزینه کنی؟
- ✓ آیا به تو کمک می کند یا صدمه می زند؟
- ✓ آیا از نتیجه به دست آمده راضی بودی؟
- ✓ آیا موفقیت آمیز است؟
- ✓ آیا تو را به جایی که دوست داری، خواهد رساند؟
- ✓ آیا این کار با اقدام مطابق مقررات است؟
- ✓ آیا این کار خلاف مقررات نیست؟

پرسش های مربوط به گزینه (انتخاب) های بدیل

(چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟)

- ✓ گام بعدی چیست؟
- ✓ اکنون چه گزینه های دیگری داری؟
- ✓ چه مسیر دیگری می توانی بروی؟
- ✓ چه روش های دیگری برای حل این مسئله داری؟
- ✓ چه انتخاب با گزینه های دیگری وجود دارد؟
- ✓ آیا راه دیگری برای رسیدن به آن هدف خواسته داری؟
- ✓ آیا می توانی به راهکار دیگری فکر کنی؟
- ✓ اگر کس دیگری به جای تو بود، فکر می کنی چگونه عمل می کرد؟
- ✓ فکر می کنی اگر آقا یا خانم... با این مسئله روبرو بودند، با آن چطور برخورد می کردند؟
- ✓ آیا می توانید به راه حل دیگری فکر کنید؟
- ✓ اگر همه چیز به خوبی پیش می رفت، من چه چیز متفاوتی در تو میدیدم؟
- ✓ چه کار دیگری می توانی انجام دهی؟
- ✓ در این شرایط چه راهکارهای دیگری ممکن است مؤثر باشد؟
- ✓ در شرایطی که الان قرار داریم، به چه سمتی می توانیم حرکت کنیم؟
- ✓ آیا طرح یا اقدام دیگری می تواند وجود داشته باشد؟
- ✓ آیا راه دیگری وجود دارد؟
- ✓ آیا به این موضوع از منظر دیگری نگاه کرده ای؟
- ✓ آیا راه بهتری وجود دارد؟
- ✓ آیا به ایده های دیگری که برای دیگران مؤثر بوده است تو کرده ای؟
- ✓ آیا در مورد گزینه... فکر کرده اید؟
- ✓ آیا برای انجام این کار راه دیگری وجود دارد؟
- ✓ آیا گزینه های دیگری وجود دارد که تو بتوانی دنبال کنی؟
- ✓ دوست داری گزینه های دیگری را به تو پیشنهاد بدهم؟
- ✓ در چنین شرایطی دانشجویان دیگر معمولاً برای حل این گونه مشکلات چه کار می کنند؟
- ✓ احتمالات دیگر کدام است.

مثال ۱: گفتگوی سقراط با منون سردار یونانی در رابطه با ثروت و فضیلت

منون: سقراط، من معتقدم برای با «فضیلت» بودن باید بسیار ثروتمند بود. فقر و نداری بدون استثناء برخاسته از ضعف شخصی است نه حاصل تصادف و پیشامد سرنوشت.

سقراط : و با این ثروت چه چیزهایی بدست می آوری که تو را خشنود کند؟

منون: ثروت زیاد می توان تمام چیزهای نیک بدست آورد. چه در زندگی باشد. سقراط: منظورت زر و مناصب دولتی شهرت بدست آید؟ یا معتقدی که چیزها از هر که بدست آوریم، نیز از آن قبیل اند؟

منون: سیم زر هم جزء آن هستند.

سقراط.... فکر نمی لازم است دست کم به آن تعریف این نکته را هم اضافه کنی که «سیم زری با انصاف و درستی بدست آید؟ یا معتقدی که آن چیزها را از هر راه که بدست آوریم، دارای «فضیلت» می شویم؟

منون: البته ثروت سیم باید راه درست بدست آید.

سقراط: پس می توانیم بگوییم که بدست آوردن سیم و زر باید با انصاف و خویشتن داری نوع دوستی و دیگر اجزای «فضیلت» همراه باشند وگرنه بدست آوردن ثروت و سیم و زر به خودی خود، با این که خوشایند است ولی «فضیلت» نیست؟

منون: بله همینطور است

سقراط: پس اگر کسی از بدست آوردن ثروت، در جایی که بدست آوردن آن با ظلم و بی انصافی و قانون شکنی همراه است، خود داری کند، این چشم پوشی از ثروتی که توأم با بی انصافی و بی قانونی است، یا تلاش نکردن برای ثروت نامشروع نیز می تواند نوعی «فضیلت» باشد؟

منون: این گونه به نظر می رسد.

سقراط: پس از گفته هایت چنین معلوم می شود که صرفاً بدست آوردن یا بدست نیلوردن چیزهایی که نیک می شماری، نه از «فضیلت» آدمی میکاهد و نه بر آن می افزاید. فقط هر چه با انصاف و نوع دوستی همراه است، موافق «فضیلت» است و آنچه با ظلم و بی انصافی همراه است بدی و رذیلت است؟

منون: گمان میکنم راستی چنین باشد.

سقراط: پس واقعاً می توان گفت که برای با «فضیلت» بودن باید هر جور شده ثروتمند بود؟ سقراط: و می توان گفت هرکس ثروتمند نشده است، واقعاً ضعف شخصی داشته است؟

منون: به نظرم خیر.

مثال ۲: زمانی، سقراط با خبر شد که دو برادر به نام کرفون و کایدگراتس که هر دو از دوستان نزدیک او بودند، با هم دعوایی اند و از هم اجتناب می کنند. وقتی با کایدگراتس، که برادر کوچکتر بود، روبرو شد چنین گفت:

سقراط: از برادر بزرگترت چه خبر؟

کایدگراتس: هیچ ارتباطی با او ندارم، رابطه با او به جز ضرر و زیان و هدر دادن پول سودی ندارد.

سقراط: گمان نمی کنم تو از کسانی باشی که پول و دارایی را بر برادری ترجیح دهی زیرا می دانی که پول عاری از خرد است و برادر دارای خرد. پول نیازمند حفاظت است و برادر می تواند از تو حفاظت کند و یاریات دهد مردمان کسانی را که برادر دارند، بیش از آنان که برادر ندارند محترم می شمارند و کمتر درصدد آزارشان بر می آیند.

کایدگراتس: سقراط حق با توست. اگر اختلاف بزرگی در میان نباشد، بهتر آن است که انسان با برادر خود به مدارا رفتار کند. برادر موهبت بزرگی است به شرط آنکه به راستی چنان باشد که از او انتظار داریم، ولی برادری که فقط مایه ی تلخ کامی است چه فایده دارد؟

سقراط: یعنی برادرت را هیچ کسی دوست ندارد و همه او را مایه ی تلخ کامی می بینند یا کسانی هم هستند که او را به راستی دوست می دارند؟

کایدگراتس: علت ناراحتی ام همین است. او با دیگران مهربان است ولی من را هر جا که می بیند با گفتار و کردارش آزار می دهد. از این گذشته، هیچ سود و منفعتی برای من ندارد.

سقراط: گویا تصویرت چنین است که همچنان که اسب برای کسی که آن را لازم دارد ولی نمی داند چگونه با آن رفتار کند مایه ی زحمت است، برادر نیز برای کسی که به او نیاز دارد ولی نمی تواند با او درست رفتار کند، مایه دردسر است؟

کایدگراتس: من از انجام دادن رفتار درست ناتوان نیستم. هر که با من خوب رفتار کند. پاسخش را به نیکی می‌دهم و اگر با من مهربان باشد، با او مهربانی می‌کنم ولی اگر کسی پیدا شد که با گفتار و یا کردار خود من را آزار دهد، نه به مهربانی با او حرف می‌زنم و نه به نیکی از او یاد می‌کنم.

سقراط: ببینم، اگر سگی داشتی که برای گله‌ات سودمند بود و با دام‌هایت دوست بود ولی اگر تو به نزدیکی گله می‌رفتی، حضور تو را تحمل نمی‌کرد و مدام با نامهربانی به سوی تو پارس می‌کرد، آیا بر او خشم می‌گرفتی؟

کایدگراتس: مسلمانانه

سقراط: پس سعی می‌کردی او را با رفتار محبت آمیز رام کنی؟

کایدگراتس: بله، همینطور است.

سقراط: پس چرا تلاش نمی‌کنی که به همین طریق با رفتار محبت آمیز، دل برادرت را بدست آوری؟ مگر نگفتی که اگر بخواهی می‌توانی مهربان باشی و نیکی کنی؟

کایدگراتس: می‌ترسم که دانش لازم را نداشته باشم تا با او چنان رفتار کنم که دگرگون شود و با من بر سر مهر آید.

سقراط: گمان نمی‌کنم در این کار به هنر یا مهارت بزرگی محتاج باشی. هیچ کس بهتر از خود تو نمی‌داند که باید با او چگونه رفتار کنی تا با تو مهربان شود.

کایدگراتس: اگر فکر می‌کنی مهره‌ی مار یا قابلیت خاصی برای بدست آوردن دل او دارم و خودم بی‌خبرم، لطفاً به من بگو.

سقراط: اگر بخواهی یکی از آشنایانت را در شرایطی قرار بدهی که هر وقت میهمانی داد تو را هم به میهمانی‌اش دعوت کند چه می‌کنی؟

کایدگراتس: اول خودم هرگاه برنامه‌ای داشتم او را به میهمانی دعوت می‌کنم

سقراط: و اگر بخواهی دوستی را ترغیب کنی که هر وقت به سفر می‌روی مراقب خانه و امور منزل تو باشد چه می‌کنی؟

کایدگراتس: اول خودم می‌کوشم تا هرگاه او به سفر رفت در غیابش به خانه و منزلش رسیدگی کنم.

سقراط: و اگر بخواهی غریبه ای را ترغیب کنی که هر وقت به شهر او رفتی در منزلش از تو پذیرایی کند چه می کنی؟

کایدگراتس: خودم پیش قدم می شوم و هر وقت به آتن باید در منزلم از او پذیرایی می کنم و اگر بخواهم برای کاری که به شهر او می روم به من یاری برساند، اول خودم در انجام کارهایش در آتن او را یاری می کنم.

سقراط: پس معلوم می شود مهره ی مار یا مهارت لازم برای ایجاد رابطه و بدست آوردن دل مردمان را داری و تا کنون آن را از من پنهان کرده بودی، مگر نمی دانی که ستایش و تحسین سزاوار کسی است که با دوست مهربانی کند پیش از آنکه از او نیکی ببینید؟ اگر میدانستم برادرت کرفون در این کار از تو تواناتر است حتماً از او می خواستم که در مهربانی و نیکی کردن به تو پیش قدم شود.

کایدگراتس: این چه حرفی است که می زنی؟ من از او جواتترم و نمی توان از من انتظار داشت که در نیکی و مهربانی بر او من پیش قدم شوم. مگر نه این است که همه می گویند در هر کار بزرگترها باید قدم اول را بردارند و کوچکترها از آن پیروی کنند؟

سقراط: مگر همه نمی گویند که اگر جوانان در راه با مردان کهنسال تر از خود برخوردند، باید در کنار بایستند و راه را به آنها بدهند، و پیش پای بزرگتر برخیزند و در مجالس جاهای نرمتر و راحت تر را به بزرگترها واگذارند و از فرمان آنها پیروی کنند؟

کایدگراتس: اگر توصیه تو را به کار گیرم و نتیجه بدست نیاید چه؟

سقراط: از چه میترسی؟ اگر تو پیش قدم شوی و او دست رد به سینه ات بزند، ثابت خواهد شد که تو نیک مردی و در برادری پایداری و او دیگر سزاوار نیکی تو نیست.

کایدگراتس: همینطور است.

سقراط: فکر می کنی اگر ببیند که او را به میدان دوستی می خوانی، بیشتر خواهد کوشید تا رفتارهای فروتنانه و مهربانانه و گفتار نیک از خود بروز دهد یا وقتی که از تو چنین چیزهایی نمی بیند؟

کایدگراتس: شاید حق با تو باشد. اگر چنین کنم، در هر حال من پایداری در برادری را از خود نشان داده ام.

مثال ۳: کمک به دانش آموزان برای تفکر جدی در مورد مسائل پیچیده‌ی اجتماعی (دوره‌ی دوم متوسطه)

در این گفت و گو راجر هالسنند، آموزگار علوم اجتماعی دبیرستان، نظر دانش آموزان درباره‌ی خاورمیانه را به شیوه‌ی سقراطی از آنان می‌پرسد، و در نهایت با ارتباط دادن موضوع به ماجرای هولوکاست در دوران جنگ جهانی دوم این مسئله را پیش می‌کشد که چطور میشود یک بی‌عدالتی را تصحیح کرد بی‌آنکه مرتکب بی‌عدالتی دیگری بشویم.

آموزگار: من فکر کردم امروز قدری در مورد خاورمیانه حرف بزنیم. اگر یادتان باشد فیلمی دیدیم به نام «قوم مرا رها کن» که وقایعی در اردوگاه‌های مرگ آلمان نازی در دوران جنگ جهانی دوم را نشان می‌داد. یادتان هست؟ چیزی نیست که به این راحتی‌ها از یاد برود. در آنچه که در دوران هولوکاست بر سر یهودی‌ها آمد یعنی اواخر دهه‌ی ۱۹۳۰ و دهه‌ی ۴۰ از نظر شما چه کسی مقصر بود؟ شما چه کسی را از این بابت مقصر میدانید؟ (رسیدن به نتیجه گیری منطقی)

دانش آموز: همه...

آموزگار: منظورت از «همه» چیست؟ (پرسش به منظور واضح‌سازی)

دانش آموز: خب ماجرا از آلمان شروع شد اولین مقصری که به ذهن می‌رسد هیتلر است؛ و در مرحله‌ی بعد ملت آلمان که بدون فکر کردن اجازه دادند او قدرت بگیرد.

آموزگار: پس از نظر شما همه‌ی آلمانی‌ها مستحق مجازات هستند؟ نه؟ پس کی؟

دانش آموز: هیتلر.

آموزگار: بسیار خب، به نظرم همه در این مورد توافق داریم. دیگر کی؟

دانش آموز: احتمالاً آن پنج نفر زیر دست او که از همه بیشتر قدرت داشتند. من ... من مطمئن نیستم ... نازی‌ها خیلی زیاد بودند.

آموزگار: خب مطمئنی همه عضو حزب نازی بودند؟ (پرسش در مورد مفروضات)

دانش آموز: خب، همه آلمانی‌ها که نه... راستش

آموزگار: می‌خواهی قدری درباره‌اش فکر کنی؟

دانش آموز: آره

آموزگار: در مورد دیگران چه؟ اول از همه اینکه ظاهراً همه توافق داریم که کسی با این وسط باید مجازات کرد درست؟ بسیار خب، کارهایی هست که نباید بی‌مجازات بماند (پرسش به منظور واضح‌سازی)

دانش آموز: خب شاید به نوعی سختگیرانه باشد ولی به نظر من هر سرباز با هر کسی که جان کسی را گرفته باید همان کار را با خودش کرد.

آموزگار: یعنی هر سرباز آلمانی که در آن اردوگاه‌ها بوده؟ (واضح سازی)

دانش‌آموز: هر کسی که در آن اتفاق‌ها دست داشته

آموزگار: یعنی هر کس که در کشتن مردم در اردوگاه‌ها دست داشته در کشتن یهودی‌ها کولی‌ها مخالفان، مینار، همه همه‌ی آن چند میلیون نفری که کشته شدند. از نظر شما هر کسی که مستقیماً نقشی در این کشتار داشته باید مجازات شود حالا فرض کنیم این وسط سرجوخه‌ای بیاید به شما بگوید «من این کارها را کردم چون دستور مافوق بود. اگر اطاعت نمی‌کردم سر خانواده‌ام صد جور بلا می‌آوردند.» این سرجوخه را هم مجازات می‌کنید؟ (بررسی استلزامات اخلاقی)

دانش‌آموز: خب، به نظرم خب این‌ها آدم کشته‌اند ولی فقط داشتند دستور را اجرا می‌کردند اما خب از طرفی هم یعنی وقتی کسی آدم می‌کشد.

آموزگار: اگر کسی را نکشته باشند چی؟ اگر فقط کسی را شکنجه داده باشند.

دانش‌آموز: در این صورت باید که باید خودشان را همان طور شکنجه کرد.

آموزگار: پس می‌گویید هر کسی که در آن اردوگاه‌ها مستقیماً در هر نوع صدمه زدن شکنجه قتل و غیره دست داشته باید عیناً به همان صورت مجازات شود. آن کارمندهای دولت آلمان که مثلاً برنامه‌ی حرکت قطارها را تنظیم می‌کردند چی؟ سوزن‌بان‌ها و لوکوموتیوران‌ها چطور؟

دانش‌آموز: خب بله آن‌ها هم.

آموزگار: همه‌شان را باید مجازات کرد؟

دانش‌آموز: خب آره چون فکرش را که بکنیم اگر آن‌ها این کارها را نمی‌کردند نمی‌توانستند مردم را ببرند به اردوگاه‌ها.

آموزگار: قبول و مردمی که توی خیابان‌ها می‌ایستادند و می‌دیدند یهودی‌ها را دارند سوار کامیون‌ها می‌کنند چی؟

دانش‌آموز: نه به نظرم این دیگر زیاده روی است

آموزگار: بسیار خب پس هر کسی که به هر صورتی دست داشته در بازداشت یا هر کدام از چنین، اقداماتی از جمله افرادی که ... آها آن‌هایی که فهرست بازداشتی‌ها را تایپ میکردند چی؟

دانش‌آموز: آره به نظرم

آموزگار: مانوئل می‌گوید نه چرا نه؟

دانش‌آموز: چون که مثلاً یعنی ممکن است مجبور شده باشند، مثلاً به‌شان گفته باشند که خانواده‌تان را می‌کشیم با اذیت‌شان می‌کنیم یا می‌فرستیم‌شان به همان اردوگاه‌های کار

آموزگار: بسیار خب بله؟

دانش آموز: این، این حرف خیلی... نمی شود به این سادگی آن ها را مقصر دانست چون پای خانواده شان نزدیکانشان در میان بوده و نمی شود به این سادگی ها گفت باید مجازاتشان کرد چون به نظرم آن کارها را به عمد نمی کرده اند قصدشان از آن کارها این نبوده که زجر دیگران را ببینند می خواسته اند خانواده ی خودشان زجر نکشند.

آموزگار: پس تو می گویی که کسی را که از آن کارها لذت می برده باید مجازات کرد درست؟ اگر کسی چنین کارهایی بکند اما ازش لذت نبرد چی؟ (پرسش به منظور واضح سازی)

دانش آموز: به نظرم نباید مجازاتش کرد

آموزگار: بسیار خب. فرض کنید همه ی آن آدم ها را اینجا جمع کنیم و ازشان بپرسیم دل شان می خواسته آن کارها را بکنند یا نه و همه شان بگویند نه همه فقط دستورها را اجرا کرده اند خب بعد؟ از کجا بفهمیم لذت می برده اند یا نه؟

دانش آموز: سؤال خوبی است

دانش آموز: بله

دانش آموز: خب، اینکه... به همین دلیل است که من فکر می کنم فقط باید سران نازی را مجازات کرد چون آن ها بودند که اردوگاه ها را درست کردند و به بقیه دستور دادند آن کارها را بکنند. و بعضی هاشان نمی خواستند، و نمی شود معلوم کرد کی می خواسته کی نمی خواسته.

آموزگار: بسیار خب، فرض کنید من هیتلرم و تو یکی از سران نازی هستی من بهت دستور می دهم کسی را بخشی و گرنه خودت کشته می شوی و تو هم ناخواسته اطاعت می کنی باید مجازات کرد؟ (پرسش به منظور واضح سازی و بررسی مقوله ی مسئولیت اخلاقی)

دانش آموز: آره چون که اصلا نباید نازی میشدم

آموزگار: پس هر کس را که توی اردوگاه ها آن اعمال را انجام داده - هرچند ناخواسته باید مجازات کرد؟ (پرسش به منظور واضح سازی)

دانش آموز: نمی شود. تعدادشان خیلی زیاد است اگر این همه آدم را مجازات کنیم ما هم به سطح نازی ها تنزل کرده ایم

آموزگار: پس تو بعضی هاشان را آزاد می کنی چون همه را نمی شود مجازات کرد؟ (بررسی استلزامات)

دانش آموز: بله چون نمیشود نمیشود میلیون ها نفر را مجازات کرد

آموزگار: چرا نمی شود؟ (بررسی دلایل و استلزامات)

دانش آموز: چون این همان کاری است که آن ها با یهودی ها کردند.

آموزگار: ژانت تو انگار موافق نیستی

دانش آموز: اگر آدم ها را بابت تصمیماتشان مسئول ندانیم جامعه به فنا نمی رود؟

آموزگار: چه جور تصمیماتی؟ (پرسش به منظور واضح‌سازی)

دانش آموز: خب اطاعت از دستور تصمیم آن آدم‌ها بوده

آموزگار: ولی اگر مجبور شده باشند چی؟

دانش آموز: می‌توانستند... مسئولیت اعمال‌شان را بپذیرند در هر حال آدم باید مسئولیت کارهایش را بپذیرد نمی‌شود همین جوری کاری بکند

آموزگار: فرض کنیم... فرض کن من به تو می‌گویم «ژانت، می‌خواهم چشم بیل را از کاسه در بیاوری. {همه می‌خندند}
اگر این کار را نکنی می‌کشم (بررسی استلزامات)

دانش آموز: باشد اگر این کار را بکنم مقصرم

آموزگار: مقصری؟

دانش آموز باشد. مقصرم!

آموزگار: پس باید مجازات کنیم حتی با اینکه اگر نمی‌کردی کشته می‌شدی؟ (پرسش به منظور واضح‌سازی و بررسی استلزامات)

دانش آموز: به هر حال این تصمیمی است که من گرفته‌ام.

دانش آموز: ولی آن‌ها، سربازهایی که به اجبار برده بودندشان خدمت و بعد هم فرستاده بودندشان اردوگاه‌ها... و مجبور شده بودند آن کارها را بکنند؛ آن‌ها چی؟

دانش آموز: مگر می‌شود کسی را مجبور کرد.

دانش آموز: همان طور که ما نیرو فرستادیم ویتنام. آن‌ها هم آدم می‌کشتند

دانش آموز: آن‌ها را هم به اجبار برده بودند سربازی

دانش آموز: ولی همان موقع هم خیلی‌ها از خدمت قرار کردند.

آموزگار: اجازه بدهید، اجازه بدهید! این بحث واقعاً مهمی است؛ قضیه‌ی افرادی که ناخواسته بعضی کارها را مرتکب شده‌اند، یا اطاعت از دستور کرده‌اند. آیا چنین افرادی را باید مقصر دانست یا نه؟ (بررسی مقوله‌ی مسئولیت اخلاقی)

دانش آموز: من با ژانت موافقم این افراد مقصرند. در نهایت کارهایی که کرده‌اند تصمیم خودشان بوده حتماً بعضی‌ها هم بوده‌اند که مردن را به اطاعت از دستور و انجام آن کارها ترجیح داده‌اند. مطمئنم چنین افرادی بوده‌اند. آن‌هایی هم که آن کارها را کرده‌اند تصمیم خودشان بوده باید مسئولیت اعمال‌شان را بپذیرند و باید مجازات شوند چون آدم کشته‌اند.

آموزگار: صبر کنید. از سرگذشت آدمی به اسم پتی هرست چیزی شنیده اید؟ البته به سن شما قد نمی‌دهد گروهی به اسم «ارتش جنوب لبنان» این خانم را دزدیدند و کتکش زدند و بلاهایی سرش آوردند و بعد از شکنجه‌های روانی و تلقینی، این خانم عضو گروه شد و در یک سرقت از بانک با گروه همراه بود. آزاد که شد محاکمه‌اش کردند و ادعا کرد که به زور تفنگ مجبور به شرکت در آن سرقت شده و چاره‌ای نداشته. حالا آیا خانم هرست از بابت کارهایی که در جریان آن سرقت کرده مقصر است؟ آیا باید آزادش کرد یا باید به جرم سرقت بانک مجازات شود؟ **(بررسی دلایل و استدلالات)**

دانش آموز: سؤال سختی است... این ثابت شده که موقع سرقت تفنگی را به سمتش نشانه گرفته بودند؟

آموزگار: بله نوار ویدیویی‌اش هست البته معلوم نیست تفنگ پر بوده یا نه، ولی این معلوم است که تشنگی را به سمتش گرفته بوده اند.

دانش آموز: خب پس اگر مدرک هست قضیه فرق می‌کند

آموزگار: منظورت از «قضیه فرق میکند» چیست؟ **(پرسش به منظور واضح سازی)**

دانش آموز: خب قضیه‌اش فرق می‌کند با کسی که نازی بوده

آموزگار: نه نه، عجالتاً کاری با نازی‌ها نداریم. فرض کنید شما عضو هیئت منصفه هستید. این خانم را تبرئه می‌کنید یا محکوم؟ **(رسیدن به استنتاج منطقی)**

دانش آموز: تبرئه

آموزگار: چرا؟ **(بررسی دلایل)**

دانش آموز: چون مدرک هست که واقعاً مجبور شده، تهدید توخالی نبوده.

آموزگار: یعنی به نظر شما بر اثر تهدید جانی این کار را کرده؟ **(پرسش به منظور واضح سازی و بررسی دلایل)**

دانش آموز: بله.

آموزگار: بسیار خب فرض کن تو نازی هستی، لزلی و گیل هم بی‌طرف است. لزلی به گیل می‌گوید اگر آریل یهودی را نکشی، مجازات می‌شوی گیل هم آریل یهودی را می‌کشد چون لزلی تهدیدش کرده. گیل مجرم است؟ **(بررسی دلایل و استدلالات)**

دانش آموز: به گمانم نه.

آموزگار: ولی، ببینید متوجه شباهت این مثال با مورد آن خانم می‌شوید؟ از یک طرف می‌گویید خانم هرست مقصر نیست چون مجبور شده. اما از آن طرف می‌گویید نازی‌ها مقصرند حتی اگر مجبور شده باشند؟ **(پرسش به منظور واضح سازی و ارائه دلیل و آشکار کردن تناقض‌ها)**

دانش آموز: من فکر میکنم قضیه نسبی است.

آموزگار: یعنی چی نسبی است؟ (پرسش به منظور واضح سازی)

دانش آموز: خب اینکه اینک آدمها در نهایت مسئول اعمالشان هستند چون در قضیه‌ی پتی هرست... یعنی.. آنجا قضیه‌ی سرقت بوده و مستقیماً کسی چیز نشده... منظورم این است که کسی نباید مال مردم را بدزد و دزدی به هر حال به صاحب مال صدمه می‌زند ولی صدمه‌ی جسمی نیست یعنی درد و شکنجه و کشتن و این‌ها... بنابراین من فکر می‌کنم همه‌ی نازی‌هایی را که در اردوگاه‌ها بوده‌اند باید مجازات کرد چون از بابت ایجاد زجر جسمی و کشتن آدم‌ها مقصرند.

منابع:

- پرسشگری سقراطی نوشته دکتر علی صاحبی
- آشنایی با هنر پرسشگری سقراطی | نشر اختران
- سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند | نشر سایه سخن
- دوره آموزشی پرسشگری سقراطی | علی صاحبی
- دوره آموزشی هنر پرسشگری در مشاوره و کوچینگ با تدریس علیرضا لیلی زاده. ناشر: فرادرس
- واقعیت درمانی نوشته دکتر ویلیام گلسر
- دوره آموزشی آشنایی با هنر پرسشگری با واقعیت درمانی | ناشر: آکادمی زندگی خشنود