

پرسشگری در مشاوره و روان‌درمانی

راهنمای عملی استفاده از سؤالات برای مشاوران و روان‌درمانگران

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	روان‌درمانی، هدایت و آگاهی دادن به فرد از طریق سؤال
۲۳	پرسشگری سقراطی
۲۷	هفت تیپ سؤالات سقراطی
۳۳	چه چیزهایی سؤالات را قدرتمند می‌سازند؟
۳۷	سه بُعد اصلی سؤالات
۳۷	بُعد اول: ساختار
۳۸	بُعد دوم: دامنه یک سؤال
۳۹	بُعد سوم: فرضیات درون سؤالات
۴۸	مدل پرسشگری سه‌بعدی (مکعبی) براون
۵۲	ده سؤال اساسی در مشاوره
۵۶	معرفی انواع سؤال
۵۹	سؤالات بسته-پاسخ
۶۰	سؤالات باز-پاسخ
۶۴	اهمیت اهداف و فرضیات درمانگر
۶۹	سؤالات خطی
۷۰	اثر سؤالات خطی
۷۱	سؤالات حلقوی
۷۲	اثر سؤالات حلقوی
۷۳	سؤالات راهبردی
۷۵	اثر سؤالات راهبردی
۷۵	سؤالات انعکاسی
۷۷	اثر سؤالات انعکاسی
۸۱	سؤالات بازتابی
۸۱	اهمیت سؤالات بازتابی در مصاحبه خانواده

۸۲ انواع سؤالات بازتابی
۸۲ سؤالات آینده‌نگر
۸۴ سؤالات مشاهده‌گر - چشم‌انداز
۸۷ سؤالات غیرمنتظره تغییر بافت یا زمینه
۸۹ سؤالات پیشنهاد نهفته
۸۹ سؤالات مقایسه‌ای و هنجاری
۹۲ سؤالات شفافیت و تمایز
۹۳ سؤالات معرفی فرضیه‌ها
۹۵ سؤالات روند- ناتمام
۹۷ سؤالات به عنوان اقدام مداخله‌ای در روان درمانگری
۹۸ مدل مک جی
۹۸ چهار مفهوم اصلی مدل مک جی
۹۸ ۱- جفت‌های مجاور
۹۹ ۲- فرضیات
۱۰۰ ۳- استنتاج‌های متصل
۱۰۱ ۴- ایجاد زمینه مشترک
۱۰۳ مدل اینسو کیم برگ (ده عملیات)
۱۱۶ مداخله مصاحبه‌ای در خانواده
۱۱۸ مثال: مداخله مصاحبه‌ای از طریق سؤالات
۱۲۳ مصاحبه چرخشی
۱۲۳ سه مفهوم اصلی انجام مصاحبه چرخشی
۱۲۳ بی‌طرفی یا خنثی بودن درمانگر
۱۲۳ فرضیه‌سازی
۱۲۵ حلقویت
۱۲۶ مراحل اجرای مصاحبه چرخشی
۱۲۸ ۱- تعریف مشکل
۱۲۹ ۲- زنجیره تعاملی
۱۳۴ ۳- مقایسه / طبقه‌بندی
۱۳۵ ۳- سؤالات مقایسه‌ای / طبقه‌بندی
۱۳۹ ۴- مداخله
۱۴۴ سؤالات مفید برای فرایند مصاحبه با خانواده‌ها
۱۵۰ سؤالات مفید در روند مصاحبه با کودکان
۱۵۴ کاربرد سؤالات در ریشه‌یابی مشکلات

۱۵۶ سوآلاتی برای افراد دارای افکار خودکشی
۱۵۷ نکات عمومی در پرسیدن سوآلات
۱۵۹ لیست سوآلات پیشنهادی
۱۵۹ شروع جلسه
۱۵۹ تعیین اهداف جلسه
۱۶۰ جلسه اول
۱۶۰ تعیین اهداف
۱۶۲ تعیین اهداف برای یک سال
۱۶۳ طرز دستیابی به هدف
۱۶۳ «چرایی» اهداف
۱۶۴ همخوانی
۱۶۶ تأثیرات شخصی غیرقابل انتظار
۱۶۶ تأثیرات ارتباط
۱۶۷ پالایش اهداف - هوشمند کردن اهداف
۱۶۸ گشایش مشکل (خلاص شدن از گیر افتادگی)
۱۶۹ تصمیم‌گیری و حرکت روبه‌جلو
۱۷۰ اقدامات
۱۷۱ انتخاب اقدامات برای حرکت به جلو
۱۷۲ شناسایی و رفع موانع
۱۷۴ بررسی دلیل عدم اتمام کارها
۱۷۴ ایجاد منابع داخلی و خارجی
۱۷۵ گرفتن تعهد
۱۷۷ ایجاد مسئولیت‌پذیری
۱۷۷ بررسی پیشرفت و تمرکز مجدد
۱۷۸ تقدیر
۱۷۸ خود اکتشافی
۱۷۹ شناسایی ارزش‌ها
۱۸۰ توهمات و باورهای محدود
۱۸۱ پاسخ توهمات یا ایده‌های محدودکننده
۱۸۳ تشخیص اثرات توهمات و باورهای محدودکننده
۱۸۳ به چالش کشیدن توهمات و باورهای محدودکننده
۱۸۳ تقویت اعتمادبه‌نفس یا خودباوری
۱۸۴ کشف شخصیت و هویت

۱۸۵	ارزیابی شهود، عقل و خرد درون و الهام
۱۸۶	سؤالات فوق العاده و قدرتمند
۱۸۶	در مورد مردم و روابط
۱۸۷	سؤالات قدرتمند دیگر
۱۸۹	سؤالات مؤثر دیگر
۱۸۹	برخورد کردن با مراجعان پر حرف
۱۸۹	پاسخ به «من نمی‌دانم» مراجع
۱۹۰	جمع‌بندی یک جلسه
۱۹۰	جمع‌بندی کلی
۱۹۱	سؤالاتی که نتایج را مشخص می‌کنند
۱۹۲	سؤالات مهم جهت حرکت از واقعیت کنونی به واقعیت مطلوب
۱۹۳	سؤالاتی برای آماده‌سازی درک موقعیت
۱۹۳	سؤالاتی در خصوص آموزش
۱۹۴	راهنمایی برای انجام طوفان فکری
۱۹۶	منابع

پیشگفتار

از کودکی علاقه خاصی به روان‌شناسی داشتم اما چون در ریاضیات نمراتم بهتر بود، سیستم آموزشی آن‌چنان هدایتیم کرد که وقتی به خودم آمدم دانشجوی رشته فیزیک اتمی بودم؛ این رشته با تمام جذابیتی‌هایی که داشت یک موضوع را برایم حل نمی‌کرد و آن شناخت انسان و مسلماً پاسخگوی سؤال اصلی‌ام یعنی شناخت خودم نبود. علاقه من به روان‌شناسی باعث شد که در طول دوران دانشجویی رشته فیزیک، اکثر کتاب‌های روان‌شناسی کتابخانه دانشگاه را امانت بگیرم و بخوانم تا اینکه دوستی از این علاقه من باخبر شد و مرا به سمت ادامه تحصیل در مقطع ارشد روان‌شناسی هدایت کرد و از آنجایی که به این درک رسیدم که رشته مشاوره نسبت به روان‌شناسی کاربردی‌تر است و فکر کردم خدمت‌دهی بیشتری به مراجع می‌توانم داشته باشم به رشته مشاوره علاقه‌مند شدم و پس از آن شروع به تحصیل دانشگاهی این رشته کردم و پس از شرکت در کنکور مقطع کارشناسی ارشد، در رشته مشاوره خانواده دانشگاه تهران، پذیرفته شدم و ادامه تحصیل دادم، با تمام اشتیاقی که در دوران تحصیل به فراگیری این رشته داشتم حس می‌کردم در مشاوره دادن چیزی کم دارم که مرا در مقابل مراجعانم عاجز می‌کند. بعد از پنج سال تجربه کاری در حرفه مشاوره خانواده تصمیم به ادامه تحصیل گرفتم تا اینکه در مقطع دکترای رشته مشاوره پذیرفته شدم و از حضور اساتیدی خاص بهره‌مند شدم یکی از آن اساتید بزرگوار دکتر حسین قمری گیوی بود که بحث سؤالات را در مشاوره برایم برجسته کرد و هدایت کرد تا در این حیطه عمیق‌تر کارکنم و پس از آن بود که در مشاوره، ابزاری جدید به همراه داشتم که هم برای من و هم برای مراجع سودمند بود؛ اما برای استفاده از هر ابزاری باید نحوه کار با آن را فراگرفت لذا بر آن شدم، این داشته‌های باارزش را که از منابع گوناگون و مطالعه کتاب‌های متعدد حاصل کرده بودم برای کوتاه کردن مسیر سایر همکارانم در استفاده از آن به اشتراک بگذارم تا از سؤالات در مشاوره و روان‌درمانی نهایت بهره را

ببرند. امیدوارم که توانسته باشم با نوشتن کتاب حاضر به این وظیفه به نحو شایسته عمل کرده باشم و این کتاب توجه شما را جلب نماید.

لازم است از آقای علی رحمت‌نژاد که با نکته‌سنجی و ریزی‌بینی هرچه تمام‌تر زحمت ویراستاری این کتاب را بر عهده داشتند و به رسایی و غنای مطالب افزوده‌اند تشکر ویژه نمایم.

در دنیای امروزی هر تلاش واقعی مستلزم هزینه و وقت گران‌بهای انسان‌هاست. گاهی عزیزانی که شخصاً مسئول توجه و حمایت، یا وقت صرف کردن با آن‌ها هستیم با صبر و تحمل خود ما را در انجام کاری یاری می‌کنند. من نیز از صبر و تحمل خانواده و مخصوصاً همسرم تشکر بسیار دارم که ساعت‌های بی‌شمار کار با کامپیوتر و مطالعه بنده را تحمل نموده‌اند.

با تمام دقت و توجه در تهیه این کتاب یقین داریم که کاری عاری از عیب و نقص نیست و امید است ما را از نظرات و انتقادات سازنده خود بی‌نصیب نگذارد.

دکتر آیدین صنم نژاد- تیرماه ۱۳۹۸

مقدمه

داشتن پرسش در واقع مجهز شدن فرد به چراغی است که از طریق آن می‌تواند از راه‌های جهالت و نادانی هر چه سریع‌تر عبور کند؛ به عبارتی، پرسش چراغی است در دست بشریت برای عبور از کوچه‌های تاریک نادانی تا رسیدن به صبح روشن دانایی. این سخن به حدی معتبر است که منزلت آدمیان را به پرسش‌هایی می‌دانند که در دل و دیده‌شان موج می‌زند، نه فقط پاسخ‌هایی که در ذهن دارند! از همین رهیافت است که این حکمت مشهور شده است که «علاج نادانی، پرسش است»، بدین مفهوم که راه رسیدن به دانایی، پرسش کردن است؛ بنابراین باید «پرسید» تا به کامروایی «دانستن» رسید.

در اغلب کتاب‌های مشاوره و روان‌درمانی در بخش‌های مربوط به فنون و فن‌های مشاوره، بحث سؤالات مطرح شده‌اند که از آن به‌عنوان مهارت‌های خرد یاد می‌شود. درحالی‌که با بررسی بیشتر می‌توان این نکته را دریافت که در اکثر نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، مصاحبه در قالب سؤال از مراجع یا خانواده پیش می‌رود و بدین جهت اهمیت سؤالات بیش از یک تصویر ساده است که اکثر مشاوران و روان‌درمانگران در ذهن دارند.

این کتاب باهدف آشنایی مشاوران و درمانگران با بحث پرسشگری در حرفه خود نگاشته شده است. در ابتدا به اهمیت سؤال در روان‌درمانی و مشاوره با ذکر چند مثال پرداخته شده است و سپس انواع سؤالات به‌صورت حرفه‌ای و تخصصی به همراه مثال آورده شده است و در ادامه، به مداخله مصاحبه‌ای که اساس آن بر پایه سؤالات است پرداخته شده است و درنهایت فهرستی از انواع سؤالات به‌عنوان نمونه و الگو برای راهنمایی مشاوران و درمانگران گنجانده شده است. مسلماً تنوع ساختاری و موضوعی سؤالات آن‌چنان گسترده است که امکان یک طبقه‌بندی واحد را غیرممکن می‌سازد و

وجود انواع طبقه‌بندی از سؤالات و موضوعات مرتبط با سؤالات، گواه این مطلب است؛ از طرفی هر مشاور و درمانگر باسلیقه خود و متناسب باهدف و شرایط مراجع و خانواده سؤال خاص خودش را طراحی و مطرح خواهد کرد و این لازمه کاری حرفه‌ای است. هرچند تمام سعی و تلاش برای انسجام دهی به مطالب صورت گرفته است، وجود مقداری پراکندگی یا تکرار سؤالات ناگزیر بود.

اطمینان داریم پس از خواندن این کتاب، مشاوران و روان‌درمانگران به اهمیت وافر پرسشگری در مشاوره و روان‌درمانی پی خواهند برد و در این زمینه به دانش و مهارت کافی دست خواهند یافت.

«قدرت سؤال اساس همه پیشرفت‌های بشر است»
ایندیرا گاندی



توماس برگر (رمان‌نویس آمریکایی)

«هنر و علم سؤال پرسیدن منبع همه دانش‌هاست»

انسان به اندازه‌ای که پرسش نقادانه و شک می‌کند، خردمندانه است»

انسان از لحظه زندگی بر روی این کره خاکی مدام با سؤالات بی‌شماری روبه‌رو بوده است، در مراحل اولیه این سؤالات به بقای او ارتباط داشت همچون چگونه در مقابل حیوانات درنده از خودمان دفاع کنیم یا چگونه از آب عبور کنیم و چگونه غذا پیدا کنیم و بسیاری موارد دیگر که اگر کوچک‌ترین دقتی بکنیم سؤالات بی‌شماری از این نوع را خواهیم یافت.

فرض کنید نیاکان ما در گذشته‌های دور از خود پرسیده‌اند چگونه ماهی‌ها را شکار کنند؟ و یا چگونه آتش درست کنند؟ یا چگونه دانه‌های گندم را تکثیر کنند و هزاران سال بعد کشاورزی شکل گرفت که شاید امروزه پاسخ‌های آن‌ها برای ما عادی و پیش‌پاافتاده باشد اما بشر برای یافتن پاسخ آن‌ها هزاران سال سعی و تلاش کرده و در بسیاری موارد به بهای جان انسان‌ها تمام شده همانند این مورد که بشر دانست کدام گیاه سمی و کدام گیاه غیر سمی است.

زندگی امروزه ما و به نوعی می‌توان گفت که دانش کنونی ما مجموعه‌ای از پاسخ‌های بشر به سؤالاتش در طول تاریخ حیات انسان بوده است و به قولی تقریباً اکثر

پیشرفت‌های بشر به‌نوعی پاسخ به پرسش‌ها بوده است و هر جا سؤالی نبوده پیشرفتی هم نبوده است. می‌توان در تاریخ علم از دانشمندان بی‌شماری در شاخه‌های مختلف علوم همانند فیزیک، شیمی و روانشناسی نام برد که شهرت و آوازه خود را مدیون پاسخ به یک سؤال بوده‌اند حتی گاهی برخی از این افراد تمام عمر خود را به دنبال یافتن پاسخ یک سؤال صرف کرده‌اند و از دنیا رفته‌اند.

سؤال، اشتیاق دستیابی به معرفت در مورد یک‌چیز مجهول است. تقریباً همه از اهمیت و نقش سؤال در مقام تفسیر جهان آگاه هستند مثلاً، در حال حاضر ما در مورد موجود آبی در ماه اطلاعاتی نداریم چون تاکنون در این خصوص سؤالی نشده است. شاید هم این موجود عجیب وجود داشته باشد ولی چون ما ندیده‌ایم برای ما هم سؤال نشده است. اگر الآن مطمئن شویم که چنین موجودی وجود دارد، سؤال می‌کنیم چه جور موجودی است و شبیه چیست؟ چه می‌خورد؟ آیا تولیدمثل می‌کند؟ تعدادشان چقدر است؟ چگونه در آن شرایط زنده مانده‌اند و سؤالات بی‌شمار دیگر. به نظر می‌رسد اگر انسان میلی به دانستن داشته باشد قبل از آن پرسشی در ذهن خود دارد که میل به دانستن را در او ایجاد می‌کند و به همین خاطر است که گفته می‌شود پرسش خوب، نصف جواب است.

پرسش و پاسخ مفاهیم عمومی هستند و در زندگی روزمره و حیطه‌های مختلف تخصصی مطرح می‌شوند؛ از علوم مختلف که در جهت یافتن پاسخ به سؤالات شکل گرفته و نیز در پاسخ دادن به سؤالات جدید در مرزهای دانش استمرار دارد یا مراکز تحقیقاتی پیشرفته که در جهت پاسخ به سؤالات بی‌شمار مشغول فعالیت هستند تا شیوه‌های نوین تعلیم و تربیت که با تأکید بر نقش اساسی سؤالات در آموزش نوین مطرح هستند. ذهن بشر با سؤال فعال می‌شود و در پاسخ به آن به شناخت از خود و محیط می‌رسد؛ سقراط یکی از بزرگ‌ترین و اولین معلم‌هایی بود که از طریق طرح سؤال و استخراج جواب توسط شاگردان، تعلیم می‌داد. به عبارتی، سؤال پرسیدن یکی از رایج‌ترین و درعین حال یکی از ساده‌ترین مهارت‌هاست و به‌عنوان یک مهارت در تمامی سطوح تعامل اجتماعی موردنیاز است. از این رو نظام‌های آموزشی پیشرفته دنیا

در تلاش هستند تا افراد را به مهارت پرسشگری مجهز نمایند و به آن‌ها بیاموزند که طرح پرسش، کلید دستیابی به پاسخ‌های بزرگ است. در جهان امروز هر انسانی برای درست زیستن نیازمند فراگیری درست فکر کردن و تفکر انتقادی است. پرسیدن سؤال درست، به جای اینکه به افراد بگوییم چه کاری باید انجام دهند، باعث موفقیت می‌شود و حتی افراد را به سمت همان موفقیت هدایت می‌کند. سؤالات، باعث می‌شوند که مردم خودشان به پاسخ‌ها دست یابند. زمانی که حیطه‌های موردبحث در قالب سؤال مطرح شوند، تبادل نظر و بحث کردن، بسیار کمتر به چالش و خشونت کشیده می‌شود. فرض کنید در مورد دفاع از حقوق حیوانات می‌خواهید نکته‌ای را به طرف مقابل گوشزد کنید به جای اینکه بگویید «حیوانات نباید به اسارت گرفته شوند» بگویید: «آیا فکر می‌کنید حیوانات باید به اسارت گرفته شوند؟» بیان کردن دیدگاه خود در قالب سؤال، شنونده را به تفکر وامی‌دارد و به آگاهی منجر می‌شود؛ چراکه از نقطه نظر روانی، سؤال کردن، مخاطب را در موقعیتی قرار می‌دهد که مجبور می‌شود به سؤال جواب دهد. سؤالات مناسب و خلاق باعث می‌شوند تا افراد به پاسخ‌های بهتری دست یابند.

روان‌درمانی، هدایت و آگاهی دادن به فرد از طریق سؤال

در حرفه مشاوره و روان‌درمانی یکی از فن‌هایی که در چهارچوب فنون مشاوره تدریس می‌شود، مهارت سؤال پرسیدن از مراجع است؛ اما طرح مقوله سؤال کردن از مراجع به قدری ساده و اندک ارائه می‌شود که مشاوران و روانشناسان به اهمیت این فن کمتر آگاه می‌شوند. معمولاً بحث سؤال در مشاوره یا به صورت نوعی فن در مهارت‌های خرد بیان می‌شود یا به صورت پرسشگری سقراطی در برخی رویکردها مثل رویکرد شناختی- رفتاری مطرح می‌شود؛ درحالی‌که با نگاه نافذ به تمام رویکردهای روان‌درمانی و مشاوره می‌توان به این نکته پی برد که در تمام رویکردها اساس فعالیت مشاور به صورت سؤال است. حتی در رویکرد روان‌کاوی از طریق سؤال کردن، فرد را به اعماق ناخودآگاه خود هدایت می‌کنند. از لحاظ علمی ثابت شده است که ما از طریق سؤال پرسیدن، به دانش‌هایی درباره زندگی دست می‌یابیم. کودکان به‌طور ذاتی و

طبیعی با مشاهده کردن، امتحان کردن و پرسیدن «چرا» به یادگیری درباره جهان پیرامونشان دست پیدا می‌کنند. از طریق پرسیدن سؤال، کودکان روابط علت و معلول و مهم‌تر از آن، معانی واژه‌ها را می‌آموزند. در واقع سؤالات باعث می‌شوند که افراد راه‌های جدیدی برای فکر کردن یاد بگیرند و به کشف افکار و موانع ذهنی خود بپردازند و زندگی را بهتر درک کنند.

متأسفانه به‌مرور زمان انسان‌ها در دوران بزرگ‌سالی سؤالات کمتری نسبت به دوران کودکی خود می‌پرسند و گاه آن را متوقف می‌کنند و به تعداد سؤالات و پاسخ‌های معدودی که قبلاً یاد گرفته‌اند تکیه می‌کنند و در لحظاتی که دانسته‌های موجود به کار نمی‌آیند احساس بدی را تجربه می‌کنند؛ زیرا هر زمان که ما با یک مانع برخورد می‌کنیم مغز ما به سمت سریع‌ترین الگویی که می‌تواند از میان تجربه‌های ما بیابد و مشابه شرایط فعلی پیش‌آمده است، می‌رود. به همین دلیل است که گاهی اوقات، واکنش‌های غیرمنطقی از ما سر می‌زند. ما به مغز خود زمان نمی‌دهیم تا به راهکار بهتری دست یابد و حتی گاهی اوقات این الگوی تفکر می‌تواند افراد را به سمت پاسخ خودکشی سوق دهد. در واقع کیفیت زندگی ما، وابسته به سؤالاتی است که می‌پرسیم.

برگه‌های سؤالی، الگوهای جدید در ذهن هستند. هرچه الگوهای بیشتری تشکیل شوند، انعطاف‌پذیری بیشتری ایجاد می‌شود. با این انعطاف‌پذیری، به‌جای بازگشت الگوهای قدیمی، می‌توان به اطلاعاتی که از گذشته در مغز ذخیره شده‌اند دسترسی پیدا کرد و رفتاری عاقلانه و منطقی‌تر را انتخاب کرد. پرسیدن سؤالات درست، خوشبختی را به همراه می‌آورد. همه ما احساس صلح و آرامش را تجربه کرده‌ایم، اما بسیاری از ما حتی برای یک دقیقه هم به این فکر نکرده‌ایم که این احساسات چطور ایجاد می‌شوند. وقتی که سرگرم فکر کردن به این سؤال عمیق باشیم، درمی‌یابیم که چطور می‌توانیم این حس آرامش را کسب کنیم و به این ادراک می‌رسیم که این خود ما هستیم که احساسات خودمان را ایجاد می‌کنیم و آن‌ها به‌صورت اتفاقی رخ نمی‌دهند! به‌عنوان مثال به سؤالات زیر دقت کنید. بسیاری از افراد با وجود سال‌ها زندگی هیچ‌وقت این سؤالات را از خود نپرسیده‌اند:

- مهم‌ترین چیز برای من در زندگی چیست؟
- چطور باید برای رسیدن به آن کارکنم؟
- خوشبختی برای من چه مفهومی دارد؟
- آیا من به‌طور روزانه کارهایی را برای رسیدن به رؤیایم انجام می‌دهم؟
- آیا می‌توان مشکل عظیمی داشت و درعین‌حال، احساس خوبی را تجربه کرد؟

هرچه سؤالات بیشتری را در دفعات متعددی از خودمان بپرسیم، راحت‌تر می‌توانیم خودمان را قبول کرده و با انعطاف‌پذیری بیشتر برای تغییر زندگی‌مان به سطح بهتر اقدام کنیم.

با توجه به اهمیت سؤال‌ها، شاید بتوان گفت مهم‌ترین نقش یک روان‌درمانگر و مشاور پرسیدن سؤالات درست از مراجع است تا در ورای تفکر به آن سؤال و یافتن پاسخ، به آگاهی لازم برسد یا به عبارتی می‌توان گفت که مشاوره خوب دادن یا روان‌درمانگری خوب، یعنی پرسیدن سؤالات درست از مراجع. برای روشن شدن موضوع و شیوه عمل به دو مثال زیر توجه کنید:

مراجع دختری ۳۵ ساله است که سال‌های سال با پدر ۶۰ ساله خود اختلاف داشته است پدر این دختر بعد از طلاق همسرش توجه کمی به دختر خود کرده بود و از نظر دختر همین مسئله باعث شده بود مشکلات زیادی در زندگی داشته باشد. در جلسه مشاوره‌ای که با حضور پدر و دختر تشکیل شد پدر مدام سعی می‌کرد به نصیحت دختر بپردازد و یا رفتار گذشته خود را توجیه کند. به نظر می‌رسید پدر و دختر در تمام سال‌ها با همین ادبیات پیش رفته بودند اما چگونه به‌عنوان مشاور می‌توانستیم آنها را از این رفتارشان آگاه کنیم؟ اگر به آنها می‌گفتم که چرا باهم این‌گونه صحبت می‌کنید ضمن اینکه حرکت مناسب مشاوره‌ای نبود، بعید هم بود که به نتیجه دلخواه برسیم لذا سعی کردم با سؤالات به این هدف برسم و با پدر تنها صحبت کنم:

مشاور: چند سال است با دخترتان این‌گونه اختلاف دارید؟

- پدر:** و الله از خیلی سال‌ها پیش شاید ۱۵ سالی می‌شود.
- مشاور:** همیشه با او همان‌طور که در جلسه مشاوره بودید، حرف زده‌اید؟
- پدر:** بله خوب مگر باید چه کار می‌کردم؟ آخه هرچقدر می‌گویم به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد.
- مشاور:** آیا با این شیوه‌تان در این ۱۵ سال به نتیجه رسیده‌اید؟
- پدر:** خیر
- مشاور:** به نظر‌تان شیوه‌تان درست بوده است؟
- پدر:** اگر درست بود که الآن نباید مسئله‌ای می‌داشتیم. حتماً درست نبوده است.
- مشاور:** خوشحالم که به این نتیجه رسیدید که شیوه گذشته شما در خصوص نوع ارتباط با دخترتان درست نبوده. فکر می‌کنید چه شیوه‌ای بعداً این بهتر خواهد بود؟
- پدر:** نمی‌دانم شما کمکم کنید.
- مشاور:** خوب پس الآن باید روی شیوه جدید کار کنیم...

با همین چند سؤال، پدر به این نکته پی می‌برد که شیوه قبلی و نحوه برخورد قبلی موفق نبوده و نخواهد بود و باید واکنش‌هایش تغییر اساسی کنند.

در برخی از رویکردها مثل شناختی- رفتاری، روش درمانگر شامل پرسش‌نامه‌ای از برخی سؤالات هدایت‌شده است که منجر به تجدیدنظر مراجعین در برداشت‌های مضر از خود و جهان پیرامونشان می‌شود. به‌عنوان نمونه به مورد افسردگی اشاره می‌کنیم. افسردگی در بیشتر مواقع به‌عنوان احساسی توصیف‌شده است که شما در افکار و باورهای منفی خود غرق‌شده‌اید. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که یک فن ساده پرسش‌های سقراطی در حیطه درمان شناختی- رفتاری می‌تواند از طریق «به‌چالش

کشیدن افکار مخرب» برای بهبود خلق و خوی افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

تفکر پرسشی^۱ (QT) یک تئوری تفکر است که بر این اساس طرح‌ریزی شده است که تفکر، فرایند خودکار سؤال و جواب‌هایی است که در درون ذهن شخص اتفاق می‌افتد و مجموعه‌ای از سؤالات درهم‌تنیده است. تفکر پرسشی معتقد است که زبان گفتاری، یک فرم از پاسخ‌های فوری به سؤالات درونی شخص است و رفتارها را می‌توان به‌عنوان پاسخ به سؤالات در نظر گرفت، حتی زمانی که سؤالات «نامرئی» یا نادیده هستند. رویکرد تفکر پرسشی، کاهش خودکار پرسش و پاسخ‌های درونی شخص و ایجاد فرصت‌های انتخاب و تغییر است. تفکر پرسشی ریشه در حوزه‌هایی مثل زبان‌شناسی، روان‌شناسی، هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی و فلسفه دارد. با وجود اینکه این نظریه در مراحل آغازین خود است و در انتظار اکتشاف و تحقیقات بیشتر نظری و عملی است در موارد زیادی از جمله یادگیری، تعیین اهداف، ارزیابی و غیره در حال استفاده است.

در این بخش، بسیار خلاصه و با چند مثال پرسشی به این موضوع می‌پردازیم:

فرض کنید شما در شرایط و موقعیت خاصی گیر کرده‌اید و نمی‌دانید چه کنید در این موقعیت سیستم تفکر شما که همان پرسش و پاسخ خودکار است دچار سردرگمی شده است و احتمالاً نه سؤالات مناسب و منطقی مطرح می‌شوند و نه پاسخ‌های متناسب با آن سؤالات؛ لذا فرد در یک حالت و وضعیت روانی احساس گرفتاری و فشار می‌کند و به‌نوعی می‌توان گفت اکثر افرادی که به اتاق مشاوره می‌آیند در این وضعیت قرار دارند و به‌اصطلاح نمی‌توانند خودشان را ببینند و نقش مشاور این خواهد بود که از طریق سؤالات باعث شود تا مراجع به خود-مشاهده گری^۲ برسند و بتوانند خودشان را ببینند و به‌اصطلاح از موقعیت مفعولی^۳ به موقعیت فاعلی^۴ برسند.

1. question thinking
 2. self-observation
 3. object position
 4. subject position

به‌عنوان نمونه در لیست زیر سوالاتی هستند که برای چالش‌های مختلف زندگی قابل اجرا هستند. هدف این است که این سؤالات را به تفکر روزمره خود ربط دهید و هنگامی که چالشی به وجود آمد، بتوانید برخی از آن‌ها را به راحتی فراخوانی کنید. هر سؤال با هر شرایطی سختی ندارد. به همین خاطر بهتر است مجموعه‌ای از موارد موردعلاقه خود را بسازید و به‌طور مرتب با آن‌ها کار کنید. این سؤالات می‌توانند ذهن شما را باز و تغییر دهند و این فرصت را برای شما فراهم می‌کنند که به گزینه‌ها و امکاناتی که هرگز جزء موارد انتخابی شما نبوده‌اند آگاهی پیدا کنید.

تمرین: فرض کنید در وضعیتی گیر کرده‌اید، ناامید شده‌اید و یا می‌خواهید تغییری ایجاد کنید شاید اگر چند سؤال زیر را از خودتان پرسید بتوانید از بن‌بستی که فکر می‌کنید گرفتار شده‌اید، خارج شوید:

- من چه می‌خواهم «یا ما چه می‌خواهیم» و آن‌ها در مورد دیگران چه می‌خواهند؟
- من چه انتظاراتی دارم و واقعیت‌ها چه هستند؟
- مسئولیت من چیست؟ یا من در مورد چه چیزی مسئول هستم؟
- از چه چیزی اجتناب یا دوری می‌کنم؟
- در این مورد افراد دیگر چه فکر، احساس یا خواسته‌ای دارند؟
- چه چیزی برای پذیرش یا گذشت در مورد خودم یا دیگران وجود دارد؟
- چه سؤالاتی باید از خودم یا دیگران بپرسم؟
- از این شخص یا وضعیت / از این شکست یا اشتباه / از این موفقیت، چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟
- چه جور دیگری می‌توانم در این مورد فکر کنم؟
- چطور می‌توانم این مورد را تبدیل به برد - برد کنم؟
- چه چیزهایی ممکن است رخ دهند؟
- چه اقداماتی بیشترین تأثیر را خواهند داشت؟