



الأسئلة السقراطية

أ/ احمد الحربي



المحاور

- مقدمة
- الأصول التاريخية للأسئلة السقراطية
- النشأة التاريخية للأسئلة السقراطية
- خصائص الأسئلة السقراطية
- أهمية الأسئلة السقراطية
- استخدامات الأسئلة السقراطية في العلاج النفسي
- المدارس العلاجية التي تستخدم الأسئلة السقراطية
- كيفية عمل الأسئلة السقراطية
- طريقة استخدام الأسئلة السقراطية
- تطبيقات عملية



مقدمة



مقدمة

الأسئلة السقراطية:

هي تقنية حوارية تعتمد على طرح أسئلة مفتوحة بشكل متسلسل بهدف تحفيز التفكير النقدي لدى الشخص الآخر. وتهدف هذه التقنية إلى تشجيع الفرد على التفكير بعمق في معتقداته وأفكاره، مما يسمح له بمراجعتها واكتشاف التناقضات المحتملة فيها.

من الأسئلة السقراطية، يمكن للفرد تنمية الفهم الذاتي والتوصل إلى استنتاجات منطقية تعزز قدرته على اتخاذ قرارات أفضل. وتستخدم الأسئلة السقراطية في مجالات متنوعة مثل العلاج النفسي لمساعدة المرضى على التعرف على المعتقدات غير العقلانية أو المشوهة التي قد تؤثر على سلوكياتهم، كما تساهم في تعزيز الحوار العقلاني في التعليم والمواقف التي تتطلب استكشاف الأفكار بشكل نقدي ومنظم.



الأصول التاريخية للأسئلة السقراطية



مقدمة

نظرة تاريخية للفلسفة:

الأسئلة السقراطية من أنواع الأسئلة القديمة التي تعود أصولها الى الحقبة ما بين 399 – 470 قبل الميلاد وتعود تسميتها بهذا الاسم للفيلسوف اليوناني سقراط, وانتقلت أفكاره من خلال تلاميذه, حيث أنه لم يبق بترك أي كتاب له, ولكن أخذوا تلاميذه على عاتقهم نشر فلسفته والبعض انتقد طريقة سقراط, من ضمن تلاميذه أفلاطون, وزينوفون, وأريستوفانيس.

سقراط والفلسفة:

كان يهتم بالفكر النقدي وتطويره, وقد عرف بأسلوبه التساؤلي الذي يعتمد على نمط من الأسئلة المتسلسلة الذي يهدف الى اكتشاف الحقيقية وتحفيز التفكير, وكان سقراط يعتبر أن الاعتراف بالجهل هو طريق الوصول للحكمة



مقدمة

سقراط والفلسفة:

واعتد سقراط على أسلوب التحقق الفلسفي من خلال البحث عن تعريفات المفاهيم عن طريقة الأسئلة التي تحت الناس على التعمق في معتقداتهم, والغرض من الأسئلة ليس الوصول الى إجابات نهائية أو كاملة, ولكن المطلوب هو تحفيز التفكير النقدي واكتشاف طرق مختلفة للتفكير

مفهوم سقراط عن المعرفة:

من الأشياء التي يؤمن بها سقراط هي أن الشخص يقع في مخالفات أخلاقية أو يخطئ لأنه يجهل ما هو الصواب أو ما هي الحقيقة, كذلك كان يؤمن بأنه كي تصل حياة صالحة وتوجيه أخلاقي سليم, فالفلسفة هي الوسيلة للوصول لذلك.



النشأة التاريخية للأسئلة السقراطية



النشأة التاريخية للأسئلة السقراطية

تعتبر الأسئلة السقراطية من الأساسيات في معظم المدارس العلاجية, وهي من الأدوات الفعالة التي بدأ استخدامها في منتصف القرن العشرين, حيث بدأت تستخدم بطريقة ممنهجة لأول مرة في العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي, آرون بيك مؤسس العلاج المعرفي السلوكي, كان من أبرز من دمجوا الأسئلة السقراطية في العلاج النفسي.

إلا أن ألبيرت أليس مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بدأ باستخدامها قبل آرون بيك بحوالي 5 سنوات.

ومع مرور الوقت, أصبح استخدامها جزء لا يتجزأ في العديد من المدارس العلاجية, مثل العلاج بالتقبل والالتزام, العلاج المتمركز حول الحل وغيرها من المدارس الأخرى



خصائص الأسئلة السقراطية



خصائص الأسئلة السقراطية

- **أسئلة مفتوحة**

لا يمكن أن تكون أسئلتها مغلقة, أي أن الأسئلة يجب أن توجه بصياغة سؤال مفتوح تساعد الشخص على التفكير بطريقة تحليلية تفسيرية.

- **تركز على التفسير**

لا تسعى للوصول الى إجابات سطحية, أي أنها تدفع الشخص لتقديم إجابات منطقية وعميقة.

- **تستمر في التطور**

تستند صياغة كل سؤال على إجابة السؤال السابق له وتستمر في تطوير أسئلة أكثر دقة من خلال الاستفادة من الأسئلة السابقة وأجوبتها.

- **تستخدم الشك المنهجي**

تعتمد على نظام الشك المنهجي لاكتشاف الحقائق, حيث يعتبر الشك وسيلة لفحص الأفكار بدقة.



خصائص الأسئلة السقراطية

- تحفز التفكير النقدي
- تعتمد على تحفيز التفكير النقدي من أجل تحدي الأفكار والآراء المألوفة, مما يحفز الشخص على إلقاء نظرة أخرى على هذه الآراء والأفكار.
- تهدف الى التعليم
- لا تهدف الى إقناع الشخص بفكرة أو رأي أو معتقد معين, ولكنها تساعد على الوصول إلى الحقيقة بنفسه.
- تمتاز بالمرونة
- طبيعة الأسئلة مرنة ومتنوعة ويمكن أن تتناسب مع أي سياق وتتطور مع أي إجابة سابقة لها.
- تتفاعل بشكل مستمر
- تعتمد على التفاعل المستمر بين من يطرح التساؤل ومن يجيب, أي انه لا يمكن تجهيز الأسئلة المتسلسلة مسبقا وإنما تأتي في سياق الحديث



أهمية الأسئلة السقراطية



أهمية الأسئلة السقراطية

الأسئلة السقراطية تعتبر من الأدوات الهامة في تعميق الفهم, وتحفيز التفكير الناقد والتحليلي, وكذلك طريقة فعالها لمراجعة المعتقدات, وتنمية الفكرة, وتساعد على اتخاذ القرارات العقلانية والواعية, وتستخدم في مجالات متنوعة مثل التعليم والحياة العملية وغيرها من المجالات.

وتكمن أهميتها في عدة أمور منها:

- **تحفيز التفكير النقدي**

تعتبر أداة فعالة في تحفيز التفكير النقدي, لأن كل سؤال يتم طرحه من هذا النوع يجعل الشخص يتساءل عن تناقضات لم ينتبه لها من قبل.

- **تحفيز التفكير التحليلي**

تساعد الأشخاص على تفكيك المفاهيم والمشكلات وتحليلها إلى أجزاءها الصغيرة, مما يساعد على فهم أجزائها على حدة وبالتالي يصلوا إلى نتائج دقيقة جدا.



أهمية الأسئلة السقراطية

- **تتيح المجال للحوار العقلاني**
تساعد على تطوير حوار فلسفي مبني على فكرة التشكيك في الآراء الشائعة, وتشجع على تبادل الأفكار والمفاهيم بشكل أكثر عمقا, مما ينتج نوع من الحوار يهدف الى اكتشاف آراء مختلفة.
- **تتيح اكتشاف المعتقدات الشخصية**
تساعد الشخص على دحض معتقداته أو تعزيزها من خلال مساعدته على بناء حجج منطقية.
- **تتيح الوصول الى فهم مشترك**
تساعد الأطراف المتحاور في الوصول الى فهم مشترك للمفهوم المطروح مما يساهم في خلق نقاش عقلائي منطلق من ذلك المفهوم.
- **تتيح للفرد اكتشاف تناقضاته الداخلية**
تساهم في اخراج التناقضات المخفية من خلال طلب تفسيرات دقيقة, وكذلك الوصول الى نتيجة تفيد بعدم وجود إجابة منطقية أو ثابتة حول معتقداته



أهمية الأسئلة السقراطية

- **تتيح مراجعة المعتقدات الأساسية**
تساهم في مراجعة المعتقدات والمفاهيم الأساسية المشوهة, من خلال تحفيز العمليات العقلية للوصول الى الحالات الأخرى المتداخلة التي لم يفكر بها مسبقاً.
- **تساهم في الوصول لفهم أعمق**
اكتشاف التناقضات تدفع الفرد الى إعادة تقييم المفاهيم والوصول الى مستويات أعمق من الفهم.
- **تتيح الوصول للفهم الذاتي**
تساعد على الغوص في الأفكار والتفكير في طريقة التفكير نفسها مما يساهم في توسيع الأفق الفكري ويعزز القدرة على رؤية الأمور من زوايا أوسع.
- **تستكشف الأسس المنطقية**
تعزز من التفكير المنطقي من خلال اختبار الأسس التي بنيت عليها المعتقدات والمفاهيم, فيبدأ الفرد في البحث عن الأدلة التي تدعم رأيه.
- **تتمي الفكر بشكل مستمر**
يساهم استخدام هذا النوع من الأسئلة في تنمية الفكر وتطوير المهارات العقلية, مثل التفكير الناقد, والتفكير التحليلي, وكذلك تتمي مهارة طرح الأسئلة والاكتشاف.



استخدامات الأسئلة السقراطية في العلاج النفسي



استخدامات الأسئلة السقراطية في العلاج النفسي

تعتبر الأسئلة السقراطية من الأدوات الهامة العلاج النفسي حيث أنها تساعد الأفراد في الوصول فهم أعمق للأفكار والمشاعر والسلوكيات, وكذلك تسرع من العملية العلاجية وتساعد في الوصول للوعي الذاتي مما يساعدهم في التأمل أكثر في معتقداتهم.

كذلك تستخدم في اكتشاف اللاوعي والصدمات العاطفية, وأيضا تحسن من التفاعلات الاجتماعية وفهم الأدوار التي تلعبها العلاقات الشخصية في المشاكل النفسية.

بالإضافة الى تشجيع الأفراد على تقبل التفاعل مع الأفكار المزعجة بدلا من محاربتها, حتى أنها تساعد الأفراد في استكشاف الخيارات المتاحة لحل مشكلاتهم.

نستفيد مما سبق أن للأسئلة السقراطية فوائد مشتركة في مختلف المدارس العلاجية, من حيث توجيههم في تعزيز الوعي الذاتي, وتحفيز التفكير النقدي, والتشجيع على اكتشاف الخيارات الأخرى بدلا من التصلب.



المدارس العلاجية التي تستخدم الطريقة



المدارس العلاجية التي تستخدم الطريقة

الكثير من المدارس العلاجية تستخدم الأسلوب السقراطي بل أن بعضها يعتبرها جوهر العلاج ومن ضمن المدارس التي تستخدم هذه المنهجية:

- **العلاج المعرفي السلوكي**
وتستخدم في مساعدة الفرد على تحديد الأفكار القناعات السلبية.
- **العلاج التحليلي**
وتستخدم في استكشاف اللاوعي وفهم الجذور العميقة للمشاعر والصدمات.
- **العلاج البين شخصي**
وتستخدم في اكتشاف تأثير العلاقات على الصحة النفسية.



المدارس العلاجية التي تستخدم الطريقة

- **العلاج بالتقبل والالتزام**
تستخدم في تشجيع الأفراد على تقبل مشاعرهم وأفكارهم والسعي في تغييرها بدلا من مقاومتها وتحديدها.
- **العلاج الجشطاطي**
تستخدم في مساعدة الأفراد على التركيز على اللحظة الحالية واكتشاف العلاقات بين أفكارهم ومشاعرهم.
- **العلاج الوجودي**
تستخدم لتشجيع الأفراد على مواجهة المفاهيم الكبرى في الحياة مثل الموت, الحرية, العزلة, والاختيار, والمسؤولية وغيرها.
- **العلاج بالإبداع والفن**
تستخدم في عملية الاستكشاف العقلي لمساعدة الأفراد على فهم الرموز أو الأفكار التي تظهر في العملية الإبداعية.



المدارس العلاجية التي تستخدم الطريقة

- **العلاج الموجه نحو الحل**
تستخدم لاكتشاف الموارد والقدرات الشخصية للأفراد بدلا من التركيز على المشكلة نفسها مما يتيح الوصول للحلول.
- **العلاج الأسري**
تستخدم لتشجيع أفراد الأسرة للتفاعل مع بعضهم البعض من خلال الوصول لمفاهيم مشتركة وبطريقة مفتوحة ونقدية.
- نستدل مما سبق أن العلاج النفسي غالبا ما يستمد طريقته في الاكتشاف من خلال منهجية سقراط, وهذا يعني أن هذه الطريقة من الطرح هامة جدا في العملية العلاجية, وما سبق ذكره مجرد عينة بسيطة من المدارس العلاجية التي تستخدم هذه المنهجية في طريقته العلاجية مما يوضح أهمية تعلم هذه المنهجية في الطرح.



كيفية عمل الأسئلة السقراطية



كيفية عمل الأسئلة السقراطية

تعمل الأسئلة السقراطية بطرق مختلفة, عادة ما تبدأ بأسئلة مفتوحة بهدف مساعدة الفرد على التعبير عن مشاعره وتجاربه في موقف معين, والهدف هو الوصول لفهم للسياق الكامل للمشكلة وتحديد المجالات التي نرغب باستكشافها.

كذلك تساعد في استكشاف التفاصيل بشكل أعمق باستخدام أسئلة تهدف الى توضيح الأمور الغامضة أو الناقصة جزئياً, كما أنها تساعد على ربط المشاعر بالسلوكيات والتجارب العاطفية وأيضاً تأثر القرارات اليومية بها.

أيضاً تشجع الفرد على التفكير بالبدائل الأخرى ووجهات النظر المختلفة حول الموقف الذي يواجهه ويساهم في رفع المرونة الفكرية.

إضافة الى ذلك تتيح للأفراد النظر في عواقب السلوكيات والقرارات, وأيضاً تساهم في تطوير أساليب مختلفة لحل المشكلات وتحقيق الأهداف.

تستخدم أيضاً في فحص الأفكار والقناعات والتحقق من فائدتها ومنطقيتها



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

تختلف استخدام الأسئلة السقراطية باختلاف الهدف منها, إلا انها تتجه نحو هدف واحد الا وهو الاستكشاف, والطريقة دائما ما تكون باستخدام أسئلة مفتوحة.

- **استكشاف الأفكار والمشاعر**
تستخدم من أجل اتاحة المجال للتعبير عن المشاعر أو الآراء حول موقف معين

أمثلة:

كيف تشعر حيال الموقف؟
ماذا خطر في ذهنك عندما حدث ذلك؟
ما الذي شعرت به في تلك اللحظة؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

• الاستيضاح والتفصيل

تستخدم من أجل فهم التفاصيل الغامضة أو لفهم الموقف بشكل عميق

أمثلة:

ماذا يعني لك ذلك الموقف؟

هلا أعطيتني مثال على ذلك الموقف؟

كيف حدث ذلك الشيء بالضبط؟

ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- تحدي المعتقدات والقناعات
تستخدم في اختبار صحة معتقد أو قناعة ما قد تكون غير مفيدة أو مبالغ بها.

أمثلة:

ما هو الدليل على صحة هذا المعتقد أو القناعة؟
ما هي الاحتمالات الأخرى لهذا الموقف؟
كيف تستطيع التحقق من أن هذا هو السيناريو الوحيد؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

• استكشاف البدائل

تستخدم لتحفيز الشخص على التفكير في بدائل أو تفسيرات أخرى للموقف؟

أمثلة:

ما هي الطرق الأخرى لرؤية هذا الموقف؟

ماذا لو كان هنالك تفسير مختلف لهذا الموقف؟

كيف يمكنك تغيير الطريقة التي ترى بها هذا الموقف؟

ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- التفكير في العواقب
تستخدم لجعل الفرد يفكر في العواقب لأفعاله أو قراراته

أمثلة:

ماذا سيحدث لو استمررت على هذا السلوك؟
كيف سيؤثر هذا القرار على مستقبلك؟
إذا استمررت على هذه الطريقة في التفكير, كيف سيكون شعورك بعد عام؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- ربط الأفكار بالمشاعر والسلوكيات
تستخدم لربط تأثير الأفكار والمشاعر والسلوكيات ببعضها البعض

أمثلة:

كيف تشعر عندما تفكر بهذا الموضوع؟
ماذا كانت ردة فعلك عندما شعرت بهذا الشعور؟
كيف أثر هذا التفكير على سلوكياتك؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- التفكير في الحلول
تستخدم لتحفيز الفرد على التفكير في حلول عملية

أمثلة:

ما هي الخطوة الأولى لتحسين الوضع الراهن؟
ما هي الحلول الممكنة لتحسين الوضع الراهن؟
ما هو التصرف الذي قد يغير من هذا الوضع؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

• التأكد من الحقيقة

تستخدم لتحقيق من حقيقة الأفكار والمشاعر أو تصحيح المفاهيم والقناعات الغير دقيقة

أمثلة:

كيف يمكن أن نفسر هذا الموقف بطريقة أخرى؟
كيف يمكن أن نتحقق من أن هذه القناعة تنطبق دائما على الجميع؟
كيف يمكن لنا أن نتحقق من أن ما نتذكره هو فعلا ما حدث؟
ثم أسئلة متتابعة



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- استكشاف الأهداف المستقبلية
تستخدم في مساعدة الفرد على تحديد أهدافه المستقبلية ووضع خطة لتحقيقها

أمثلة:

ما هو الهدف الذي ترغب بتحقيقه في المستقبل؟
كيف يمكنك البدء في تنفيذ خطوات لتحقيقه؟
ما هي الأشياء التي تحتاج للتغيير من أجل تحقيق هذا الهدف؟
ثم أسئلة متتابعة؟



طريقة استخدام الأسئلة السقراطية

- استكشاف الأسباب والنتائج
تستخدم في فهم العلاقة بين الأسباب والنتائج التي يواجهها الفرد

أمثلة:

ما الذي جعلك تتخذ هذا القرار؟
كيف يمكن أن تؤثر هذه النتيجة على حياتك؟
ما الذي يمكن أن يكون سبب في حدوث هذه النتيجة؟
ثم أسئلة متتابعة



متى تستخدم الأسئلة المغلقة في الأسلوب السقراطي؟



متى تستخدم الأسئلة المغلقة في الأسلوب السقراطي

نستخدم الأسئلة المغلقة لعدة أمور منها:

- عندما نرغب بالتأكد من الفهم أو الاستيضاح.
- التحقق من حدوث حدث معين أو حدوث محاولات سابقة لحل مشكلة على سبيل المثال.
- عندما نقوم ببناء تسلسل منطقي للحوار قد نحتاج لسؤال مغلق للتهئية للسؤال المفتوح.
- تحديد الإطار الزمني لحدث ما.
- عندما تظهر مقاومة للحديث قد نحتاج لأسئلة مغلقة لتقليل العبء على الطرف الآخر أو لإعادة التركيز في حال تشتته.



تكليف

التكليف:

تطبيق مبادئ الحوار السقراطي على موقف شخصي أو معتقد خاص بك.

تكليف فردي:

كل فرد يقوم بتطبيق التكليف لوحده

التعليمات:

اختر فكرة أو قناعة لديك ترغب في استكشافها بعمق.
يمكن أن تكون هذه الفكرة متعلقة بصعوبة شخصية، أو قرار مستقبلي، أو معتقد ثابت لديك.
ابدأ بالحوار الذاتي: تخيل أنك معالج وأنت الحالة في الوقت نفسه.
أسئلة مفتوحة: اطرح على نفسك أسئلة مفتوحة لاستكشاف الفكرة أو الموقف.
يمكن استخدام أمثلة من المحاضرة مثل: كيف أشعر حيال هذا الموقف؟ أو ماذا يعني لي هذا المعتقد؟
الاستيضاح والتفصيل: استخدم أسئلة لتعميق فهمك للتفاصيل الغامضة.
على سبيل المثال: ما هو الدليل على صحة هذا المعتقد أو القناعة؟ أو كيف حدث ذلك الشيء بالضبط؟
استكشف البدائل والعواقب: فكر في وجهات نظر مختلفة ونتائج محتملة.
اسأل نفسك: ماذا سيحدث لو استمررت على هذا السلوك؟ أو ما هي الطرق الأخرى لرؤية هذا الموقف؟
دوّن الأسئلة والإجابات: اكتب الحوار السقراطي الذي دار بينك وبين نفسك.
لا يهم أن تكون الإجابات نهائية، فالمهم هو عملية التفكير النقدي نفسها.



تكليف

التحليل الشخصي:

بعد الانتهاء من الحوار، قم بمراجعة ما كتبتة وحلله:
هل ساعدك هذا التمرين على رؤية الموضوع من زاوية مختلفة؟
هل اكتشفت أي تناقضات في طريقة تفكيرك؟
هل تغيرت مشاعرك أو أفكارك الأولية تجاه الموضوع بعد عملية الاستكشاف؟
ما الذي تعلمته عن نفسك من خلال هذا الحوار الذاتي؟