

سایه های اندیشه سقراط در روش درمان دیالکتیکی

لادن سلیمی^۱، فاتن شریف^۲

^۱ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکترای فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تهران، ایران

چکیده

هدف اصلی این مقاله یافتن سایه های اندیشه های دیالکتیکی سقراط در درمان دیالکتیکی (dbt) بود. مقاله مروری با استفاده از مطالعات گذشته و جستجوی مقالات مختلف با استفاده از پایگاه اطلاعاتی نور مگز، گوگل اسکولار، سیلولیکا و... صورت پذیرفت. روش نمونه گیری ۵۰ مقاله گرد آوری شد که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند ۲۰ مقاله انتخاب کرده و به بررسی آن پرداخته شد. نتایج پژوهش نشان داد «سایه های اندیشه و فلسفه دیالکتیکی سقراط با توجه به بررسی تاریخیچه درمان دیالکتیکی و بهره گیری این درمان از فلسفه دیالکتیک در درمان اختلال شخصیت مرزی کاملاً مشهود بود و نشانه های اقتدار این تفکر را می توان در درمان مشاهده کرد. در واقع سقراط برای درمان ذهن انسان در آن زمان از روش دیالکتیکی مشابه دیالکتیک امروزه استفاده نموده است.

واژه های کلیدی: اندیشه های دیالکتیکی، سقراط، درمان دیالکتیکی

مقدمه

برای فهم دیالکتیک ناچاریم واژه «دیالکتیک» را در زبان یونانی تحلیل و بازشناسی کنیم. این واژه مرکب به معنای سخن گفتن، دیالکتیک^۱، با توجه به ریشه واژه، با دیالوگ پیوند دارد؛ به این ترتیب میتوان دیالکتیک را شیوه گفتگو دانست. در سخنرانیهای پیرامون رساله سیاست افلاطون در توصیف دیالکتیک میگوید: این واژه، در اصل معنای هنر یا فرایند گفتگو دارد؛ یعنی پرسش و پاسخ برابر است. یعنی توانایی ارائه شرحی از چیزی به فرد دیگر، و دریافت [پاسخ] از او، و درک شرح او از یک چیز (نیل شپ، ۱۹۲۲)

پل لورنزون، منطق دان قرن بیستم، برای نخستین بار این روش استدلال را توضیح داد. به نظر وی سنت دیالکتیکی به گفتگو میان افراد مختلف وابسته است نه استدلالهای محض در تنهایی، همچنین توفیق در آن وابسته به برنده شدن در همکنش با سایر شرکت کننده های یک مباحثه است (وان، ۲۰۰۲)

این در حالی است که شیپ دیالکتیک را روش «استدلال مطابق با واقع» میداند و آن را درست در برابر «استفاده از استدلال، صرفاً به منظور کسب پیروزی در مباحثه» قرار میدهد. (شپ، ۱۹۲۲)

اما در اصطلاح، روش دیالکتیکی نخستین تئوری منطقی در تاریخ منطق است. دیالکتیک نحوه فراروی ذهن به سمت حقیقت را نشان می دهد. در دوره جدید و براساس خوانش مکتب آلمانی (هگلی ها) شیوه استنتاج در دیالکتیک، از سه پایه تشکیل میشود: «تز»، «آنتی تز»، و «سنتز». در روش دیالکتیکی، ما پرسشی مطرح میکنیم، سپس پاسخ اولیه ای به آن می دهیم که آن را میتوان تز نامید. آنگاه مشکلات آن پاسخ را مطرح میکنیم؛ این مشکلات را میتوان آنتی تز نامید. نهایتاً از برخورد استدلالات پشتیبان تز و آنتی تز، به نتیجه ای میرسیم که سنتز نام میگردد. (درویشی، ۱۳۹۰)

سقراط برای نخستین بار، روش دیالکتیکی را به طور عملی و در گفتگوهای روزمره به کار بست. وی در میدان عمومی شهر، موسوم به آگورا، با جوانان به طریق دیالکتیکی بحث می کرد و گویا بحث های او بسیار پرثمر بوده است؛ چراکه به روایت افلاطون در رساله آپولوژی مخالفان سقراط، وی را متهم کردند که «جوانان شهر را فاسد میکنند» (پلاتو، ۱۳۹۹). این گفتگوهای روزمره سقراطی، از الگویی تبعیت میکرد که رساله آپولوژی به خوبی آن را صورت بندی میکند.

مبنای اصلی این گفتگوها تجاهل سقراطی بود؛ سقراط در ابتدای مباحثه ادعا میکرد که هیچ نمیداند، ازاینرو طرف مقابل ناچار بود یا از گفتار نخست خویش دفاع کند یا به نادانی سقراطی تن دهد. این نادانی جزئی از روش دیالکتیکی سقراط است که نمیتوان آن را نادیده گرفت. مثلاً در رساله ثائیتوس وی به تفصیل درباره نادانی خود سخن میگوید (درویشی، ۱۳۹۲).

دانایی سقراط دقیقاً در همینجا به یاری انسان هایی می آید که در جست و جوی روح اند.

سقراط به آنان خواهد آموخت که چه نوع دانشی را و از چه کسی باید آموخت؟ چه نوع دانشی سلامت روح به ارمغان خواهد آورد و کدام علم رنجوری و بیماری روح را به دنبال خواهد داشت. آیا آدمیان که درانتخاب غذای تن این اندازه وسواس به خرج

^۱ (διαλεκτική /Dialectic)

^۲ , Plato

می دهند روح خود را که به مراتب شریف تر از بدن است به دست نا اهلان خواهند سپرد که در حقیقت از علم پرورش روح هیچ نمی دانند «عجباً! هیچ نرسیده ای آیا رواست که روح خود را به این بیگانه ی تازه از راه رسیده بسپاری یا نه؟...» بدان که خریدن دانش ها به مراتب خطرناک تر از خریدن خوردنی ها و آشامیدنی هاست.

مهم ترین رسالت دیالکتیک سقراطی عبارت از تشخیص و تمیز دانایی حقیقی از دانش پوشالی و دروغین است و جالب این که سقراط در جهان بعد از مرگ نیز خود را ملزم به رعایت آن می داند: «گمان می کنم خصوصاً برای من زندگی در آن جهان لذتی خاص خواهد داشت زیرا در آنجا با پلامدس و آياس پسر تلامون و کسان دیگر که در گذشته با رأی ظالمانه ی دادگاه ها هلاک شده اند همنشین خواهیم شد و سرنوشتی چون سرنوشت آنان خواهیم داشت. برتر از آن که، در آن جهان با کسانی که نام بردم به گفت و گو خواهیم پرداخت تا ببینم کدام یک به راستی داناست و کدام به غلط خود را دانا می پندارد» (افلاطون، آپالوژی، ۱۷۳۲).

پس دیالکتیک هنر یا تمرین رسیدن به حقیقت با در نظر گرفتن تضادها و تفاوتها، امتزاج آنها در ترکیبی منسجم و کار بر روی فرایند تغییر از طریق یکی کردن نیروهای مخالف میباشد. به نظر میرسد که دیالکتیک فرایندی پیچیده باشد ما در واقع روشی سودمند در دیدن دنیای پیرامون است. دیالکتیک به ما می آموزد که همیشه با بیش از یک منظر میتوان به یک موقعیت نگریست. هیچ درست یا غلط مطلق وجود ندارد درست به این دلیل که افراد دارای ویژگیهای منحصر به فرد و نقطه نظرات متفاوتی هستند. دیالکتیک بدین معناست که هیچ چیزی مطلق وجود ندارد و زندگی دارای نواحی خاکستری و نه سیاه و سفید است. دیالکتیک گوش دادن به هر دو طرف در یک مجادله است و حقیقت را در هر دو طرف تأیید میکند تا اینکه یک بحث را رد کند. آیا در واقع، حقیقتی وجود دارد؟ حقیقت چیست؟ واقعیتهای متعددی وجود دارند که هیچیک از آنها واقعی تر از دیگری نیستند. دیالکتیک به ما کمک میکند که مسیر میانی را پیدا کنیم. ما اغلب با چیزهایی روبه رو می شویم که ظاهراً در تضاد و تناقض با هم هستند اما در واقع هر دو به نوعی درست هستند. برای مثال، شخصی میتواند زمخت (محکم/سخت) و ظریف (نرم/انعطافپذیر) باشد. مسیر میانی یعنی هیچ چیزی همیشه درست و هیچ چیزی همیشه غلط نیست. تمام افراد خوب یا شرور نیست. وقتی مسیر میانی را در زندگی بر می گزینید، شما نوعی از خود را می پذیرید که در تلاش برای تغییر و رشد است. (پروتکل درمان، ۱۳۹۷)

فلسفه دیالکتیک

مروری بر دیدگاه های معاصر در رابطه با روش اندیشه سقراط

روش سقراطی در دیدگاه های معاصر به صورت گسترده ای مورد توجه قرار گرفته است. مسلماً آنچه در پی می آید فهرست کاملی از کسانی که از روش سقراطی در آرای خود استفاده نموده اند، نیست، اما دامنه وسیعی از کسانی را که از سقراط الهام گرفته اند، نشان میدهد. در تعلیم و تربیت، شیوه ی مناسب برای آموزش در نظر مورتیمر آدلر با توجه به کتاب وی به نام «طرح پیشنهادی برای تعلیم و تربیت»، باید روش تدریس سقراطی باشد؛ طریقه ای برای تدریس که مامایی نامیده میشود، زیرا به شاگرد کمک میکند که فکر را بزایاند» (آدلر، ۱۹۸۲). همچنین پست من، روش سقراطی را به عنوان شکل ایده آلی از

^۱Mortimer Adler

^۲paideia proposal

^۳Postman

«کشف قمار گونه»، مینامد (پست من و وینگارتنر ۱۹۶۹). در روانشناسی، فروید از روش سقراطی در بنا نهادن تئوری روان کاوی حول محور گفتگو الهام میگیرد (مارانهائو، ۱۹۸۶). سقراط اغلب روش خود را برای دستیابی به حقیقت، روش مفید تلقی می نماید. (چناری، ۱۳۸۷)

روش دیالکتیک سقراط

سقراط با استفاده از روش استقراء، یک ویژگی کلی را کشف می کرد، این روش که به نام های دیگری از جمله «تکذیب قیاسی یا سفسطه سقراطی» «دیالکتیک سقراطی» «استنطاق تخریبی» نیز معروف است، را میتوان نوعی روش تحقیق فلسفی دانست که در آن با بایستی استفاده از پرسشگری مدام به ایجاد چالش در دیدگاه ها و مواضع فکری مخاطب پرداخته تا با تهییج تفکر عقلانی به وضوح مفهومی دست یابیم. بر این اساس روش سقراط را می توان دارای سه مرحله بدین شرح قلمداد کرد: در مرحله اول عدم صراحت و وضوح ذهن افراد در باب مسائلی که طرح میشود آشکار میگشت. در مرحله دوم کوشش میشد تا مفاهیم در قالب تعاریف روشن جای گیرد و معانی آنها مشخص و معین گردد. در مرحله سوم اهتمام میشد تا تعبیر و آثار آن مفاهیم استنباط و استخراج شود (طوسی، ۱۳۵۴).

کسی که در راه دیالکتیک گام بردارد از حواس یاری نمی جوید، بلکه فقط با نیروی خرد و تنها با یاری جستن از مفاهیم مجرد، به هستی حقیقی همه چیز راه می یابد. اگر در این مرحله نیز تا درک ماهیت حقیقی خیر اعلی دست از طلب بر ندارد می توان گفت به بالاترین قوه عالم شناختنی ها رسیده است؛ چنانکه در تمثیل خورشید، کسی که به دیدن خود خورشید موفق شود به حد نهایی جهان دیدنی ها می رسد و این سیر و سلوک، دیالکتیک یا جدل نامیده می شود (افلاطون، ۱۳۶۷).

گفت و گوی سقراطی مبتنی بر این اعتقاد بود که تفکر، صرفا مایه تذکار و یادآوری است. انسان ها همه از استعداد نیل به حقیقت برخوردارند اما نیل شدن به حقیقت، یک فرایند درونی است و سقراط می کوشید تا با گفت و گو به مخاطبان خود در طی کردن این فرایند کمک کند. در این مسیر کسی که با سقراط وارد گفت و گو می شد، به کمک او پاسخ های حقیقی را در درون خود می جست. سقراط خود در این زمینه چنین می گوید:

کسانی که با من گفت و گوی می آغازند، نخست گیج و کندذهن می نمایند ولی چون با من هم نشینی می گزینند، اگر لطف الهی شامل حالشان باشد، با گام های بلند در راه دانش پیش می روند در حالی که کوچک ترین نکته ای را از من نمی آموزند، بلکه همه دانش های زیبا را در درون خود می یابند. (بنایی، ۱۳۹۰)

بنابر این گفت و گوی سقراطی، مبتنی بر نوع خاصی از انسان شناسی سقراطی است که بر اساس آن، معرفت به حقیقت امور در درون انسان هاست که با گفت و گو و در یک فرایند یاد آوری، آشکار می شود.

مهم ترین عناصری که در این روش باید مورد توجه قرار گیرد، چهار عنصر است:

۱. پرسش ۲۰ طنز ۳۰ برابری ۴۰ حضور.

۱- پرسش

«پرسش» در فلسفه، جایگاه بسیار مهمی دارد و ضامن حیات تفکر است. در اندیشه سقراطی، گفت و گو با پرسش آغاز می شود و تداوم می یابد. به جد می توان گفت که در روش او هیچ امری به مقام و اهمیت «پرسش نمی رسد. پرسش های

سقراطی در آغاز، ساده و ابتدایی می نماید و کاملاً با فضای زندگی و ذهن شنونده مرتبط و هماهنگ است اما به تدریج که گفت و گو جلو می رود، مباحث فلسفی پر رنگ تر شده، فضای مکالمه را در اختیار می گیرد.

۲- طنز

براساس گفته گمپرتس: طنز کلمه ای است که یونانیان برای سخن در پرده گفتن و خصوصاً برای حقیر نمایان ساختن خود از روی زیرکی به کار می بردند که درست نقطه مقابل زبان آوری و لاف زنی است اما در زبان طنز، آگاهی و وقوفی است که مانع هر گونه ادعای موهوم و تفاخر خیالی می شود و همین امر باعث می شود که زبان طنز زبان تحکم، تسلط، سیطره و همراه با اشراف و چیرگی نباشد و به یک معنا زبان دیالوگ باشد نه مونولوگ و فضای برابری را فراهم آورد نه برتری و خود محوری را. سقراط هرگز در موضع محکوم کردن دیگران قرار نمی گرفت و ادعای برتری نمی کرد بلکه با محکوم نمودن خود و با اعتراف به جهل و نادانی وارد گفت و گو می شد اما مخاطبان او چنان آکنده از اعتماد به دانش خویش بودند که حتی این تواضع و اعتراف سقراطی که نه ادعا، بلکه جزء باورهای بنیادین او بود نیز، مانع اتهام زدندان نمی شد، بلکه خود، موجب می گشت که او را به ساده لوحی، یاوه سرایی، تربیت ناشدگی و جاهل از آداب بودن متهم کنند.

به عبارتی: سقراط با توسل به « پرسش » و « طنز »، نه تنها زمینه های دستیابی افراد را به حقایق درونی خود فراهم می کرد بلکه کجی ها و نواقص پنهانی اندیشه ها را نیز هویدا می نمود. او در این زمینه خود را به زن قابله و مامایی تشبیه می کرد که برای مادر زمینه های تولد فرزندی را فراهم می آورد که کاملاً تعلق به مادر داشت، اعم از آن که فرزندی سالم و کامل باشد یا ناقص و ناتمام اما نه آن سلامت و کمال ربطی به سقراط داشت و نه این نقص و ناتمامی.

۳- برابری

برابری برای سقراط، مایه معنا داری و تداوم حیات گفت و گو است. او واقعا خود را نسبت به مخاطب، برابر و حتی پایین تر می دید و برای خود هیچ گونه برتری قائل نبود. قبلاً در زبان طنز سقراطی دیدیم که زبان مدعی و برتری جو، هرگز نمی تواند زبان دیالوگ باشد. سقراط با زبان عامیانه سخن می گفت و به تعبیر کارل یاسبرس: گفت و گو واقعیت اصیل زندگی او بود که باعث شده بود تا وی با صنعت گران، دولت مردان، هنرمندان و حتی با افراد فاسد گفت و گو کند.

رابطه من و تو در نظر سقراط، رابطه ای کاملاً برابر است و تنها در چنین فضایی است که می توان اطمینان داشت دوری و فاصله ای در میان طرفین مانع از آن نمی شود که دو وجدان جویای حقیقت بتوانند بر تاریکی های نادانی خویش فائق آیند.

۴ - حضور

سقراط، سخنان خود را همیشه در حضور طرف گفت و گو و به صورت شفاهی مطرح می کرد. او در صحنه گفت و گو که یک فرایند زنده و فعال بود، نقش اصلی را بر عهده می گرفت و تداوم و آینده بحث را با تأکید بر حضور مخاطبان و درک لحظه به لحظه آنان، تعیین می کرد. برای او «حضور طرفین دیالوگ، مشارکت در کشف حقیقت را از حالت ساختگی و مجازی بیرون می آورد و مانع از آن می شد که کسی فارغ دلانه و صرفاً به صورت یک تماشاگر بی طرف و غیر درگیر ببحث، گفت و گو را دنبال کند. حضور سقراط که باعث زنده و گریبانگیر بودن پرسش ها می شد، کمتر مجالی را برای ساختگی و ملال آور بودن گفت و گو باقی می گذاشت. مخاطبان سقراط، به تأثیر از حضور بیدار کننده و وهم سوز او چنان در عرصه و میدان گفت و گو وارد و با بحث درگیر می شدند که گویی می خواستند سرنوشت حیثیت و شخصیت خود را تعیین کنند.

به تعبیر ورنر یگر: سقراط معتقد بود که یگانه امر مهم، ارتباط میان «سخن» و «انسان زنده ای است که سخن در لحظه ای معین به او گفته شود. او در درجه نخست وجود انسانی اثربخشی داشت و این اثر بخشی در دیگران متجلی می شد و واسطه این اثر بخشی، سخن شفاهی بود. (بنایی، ۱۳۹۰)

بررسی مقالات مربوط به روش دیالکتیکی سقراط که همه این مقالات نشان دهنده همسوئی و متفق القول هستند که روش دیالکتیکی روش ای است که می توان در زایش افکار جدید و تعدیل افکار اشخاص موثر می باشند.

در پژوهشی بنام «افلاطون و حکمت سقراطی» در باب اندیشه و شخصیت سقراط نویسندگان یونان باستان آرا مختلفی عرضه کرده اند. در عصر حاضر نیز مورخان فلسفه باستان یونان کوشیده اند از آثار اندیشمندان یونانی، بخصوص از آثار افلاطون، سقراط تاریخی را بیابند. سعی ما بر یافتن و تبیین آرا سقراط تاریخی نیست، بلکه در نظر داریم تا اثبات کنیم برخلاف آن چه مشهور است، نزد افلاطون افکار و شخصیت واحدی را برای سقراط نمی توان یافت. سقراط دوره جوانی افلاطون دیالکتیکی با زبان تک معنایی، مردمی و طرفدار تربیت شهروندان، سیاسی و بدون فلسفه سیاست خاص، خردمندترین فیلسوف اخلاق بدون نظریه پردازی در این باب، متعهد به ساختار دین مدنی یونان و سلبی و نقاد است. (ایلخانی، ۱۳۸۵) همچنین در پژوهش دیگری بنام «آموزه‌هایی برای بهبود عنصر گفتگو در فرایند یاددهی - یادگیری از معبر مقایسه دیالکتیک سقراطی و کنش ارتباطی هابرماس» که هدف پژوهش، آموزه‌هایی برای بهبود عنصر گفتگو در فرایند یاددهی - یادگیری از معبر مقایسه دیالکتیک سقراطی و کنش ارتباطی هابرماس با استفاده از روش جرج اف بردی است. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است مهم‌ترین عناصر دیالکتیک سقراطی شامل استدلال و کنجکاوی، چالش در دیدگاه‌ها و مواضع فکری، پرورش ارزش‌ها (فضیلت و سعادت و...)، درگیری یادگیرنده با چالش‌ها و مهم‌ترین عناصر کنش ارتباطی هابرماس مشتمل بر بازاندیشی فردی و انعطاف‌پذیری، تفاهم و توافق در گفتگو، کنش متقابل میان معلم و دانش‌آموز، توجه به تفسیرهای متفاوت دانش‌آموزان، ایجاد بینش و نگرش در مربیان، پرورش مهارت‌های ارتباطی مهارت‌های عاطفی و احساسی، توانایی رمزگشایی، خود نظارتی و رفتارهای غیرزبانی (مهارت‌های میان فردی)، کاهش جزم‌اندیشی و سرکوب‌گری است. (سبحانی نژاد و دیگران، ۱۳۸۵) در «جدال افلاطونی» جدال (دیالکتیک) بنیادی‌ترین و اساسی‌ترین مفهوم در نظام فلسفی افلاطون، اعم از هستی‌شناسی و معرفت‌شناسی است. دیالکتیک را افلاطون از سقراط به ارث برده است و چنان‌که در این مقاله اشاره شده است، تغییر و تحولی اساسی در آن ایجاد کرده و آن را از روش سقراطی صرف به مقام و مرتبه‌ی فلسفه و دانش ارتقا داده و فلسفه را با آن، رنگ و لعابی دیگر بخشیده است. این نوشتار معانی جدال را در محاورات افلاطونی بازخوانی می‌کند و همه‌ی آن‌ها را در ذیل امر ایده‌آل افلاطونی قرار داده، به بازتعریفی کلی از جدال می‌پردازد که با همه‌ی معانی آن در آثار افلاطون، جمع‌شدنی است. (فتحی، ۱۳۹۰) در پژوهش «سقراط اصلاحگر اخلاقی» می‌بینیم که سقراط در جست و جوی معرفتی است که ما را از فضیلت‌های اخلاقی آگاهی بخشد و در عمل نیز بدان فضیلت‌ها آراسته سازد. او با مبتنی ساختن اخلاق بر معرفت، فلسفه و راه زندگی خود را یگانه می‌سازد و به سنجه‌ای برای ارزیابی راه و رسم رایج در اخلاق و دین و سیاست و سخنوری دست می‌یابد تا به یاری آن کاستی‌های اخلاقی را در حوزه‌های مذکور بازشناسد. کژی‌ها و کاستی‌های شایعی که او بر آنها خرده می‌گیرد و در بازاندیشی و اصلاح آنها می‌کوشد، عبارت‌اند از ترجیح ستم کردن بر ستم کشیدن؛ مقابله به مثل و انتقام‌جویی؛ ستیزه‌جویی و نیرنگ‌بازی در میان ایزدان؛ فریب‌کاری و سنگ‌دلی ایزدان در حق آدمیان؛ دادوستد ایزدان با آدمیان (بدین معنی که ایزدان در ازاء دریافت پیشکش از آدمیان، نیازهای آنان را برآورند)؛ روا شمردن بهره‌کشی زبردستان از فرودستان؛ و سرانجام، سخنوری اقناعی یا جلوه‌فروشانه و فریبنده. (شفیع بیگ، ۱۳۹۵) در پژوهش «روش سقراطی به منزله راهبردی برای تربیت شهروندی» دو عنصر کلیدی آن، یعنی استنطاق و به بن بست کشاندن مخاطب توضیح داده می‌شود. سپس دو جنبه متمایز تحت عنوان تناقض در روش سقراطی، با استناد به گفتگوهای سقراط مورد بحث قرار می‌گیرند. (چناری، ۱۳۸۷) سقراط

روش دیالکتیکی را به این دلیل به کار می‌گرفت که، نشان دهد روش منطقی اش او را از اظهار نظر قاطعانه مبتنی بر دانایی بر حذر میدارد؛ وظیفه او فقط ویرایش است، ویرایشی که انتهای بر آن متصور نیست. (درویشی، ۱۳۹۵) بازنشاسی عقاید و باورهای صحیح از خطا و کافی از ناکافی، یکی از دلمشغولی های عمده فلاسفه است. پیرس، موسس پراگماتیسم در قرن بیستم، از چهار روش تثبیت عقیده سخن می گوید: جزمی، سلطه جو، پیشینی و علمی. وی پس از معرفی و ذکر محاسن و معایب این روش ها، در پایان، روش علمی را به عنوان روش برتر برمی گزیند. از آنجا که پیرس خود اذعان دارد اندیشه اش، به طور کلی، تحت تاثیر افکار سقراط شکل گرفته است بر آن شدیم تا، فارغ از مباحث دیگر، اثرپذیری پیرس را از سقراط در بحث انواع تعریف در دیالکتیک های سقراطی پی گیری کرده و نشان دهیم چگونه، به قول پیرس، پراگماتیسم، گویی واقعا فلسفه سقراط است. در بررسی نظر سقراط، از شیوه دیالکتیکی او برای رسیدن به تعریف کلی بهره برده ایم که در رساله دینداری یا اثوفرون افلاطون به کار گرفته شده است. (کوکب وزندیه، ۱۳۹۶)

سقراط راهنمایی و معرفی اندیشه به مردم را رسالتی مهم می دانست و عقیده داشت تا زنده است باید از این امر مهم دست نکشد و در هر زمان و مکانی به دعوت مردم می پرداخت، در این حال با آنکه چهره ای زیبا نداشت، آن هم در دورانی که زیبایی یک فضیلت الهی بود و مردم زشت رویان را جزو افراد پست و خبیث می انگاشتند توانسته بود مریدان بسیاری را دور خودگرد آورد و تاثیرات بسیاری بر جامعه خفته آن زمان بگذارد که این نشان دهنده ی قدرت تاثیر گذاری شگرف این اندیشمند دانا بوده است. او اعتقاد داشت غایت فضایل اخلاقی تربیت شهروند سالم است و همچنین قدرت، ثروت و شهرت به سعادت منتهی نمی شود بلکه سعادت پایدار در پیش گرفتن زندگانی عمیق و اندیشمندانه حاصل می شود. کار سقراط همانا بر انگیختن توجه فرد به شناختن خود و بیدار کردن طبیعت خود اوست. روش سقراط که خودش آن را تلنخوس (بازجویی) می نامید بر اساس سوال و جواب متوالی و هدفمند بنا شده بود به طوری که با اختیار موضع طرف مقابل، ابتدا موافقت و همراهی او جلب شود و سپس تناقضات استدلال های او آشکار شده و با استفاده از موضع خود شخص، مدعایش رد شود. (ملک زادگان، ۱۳۹۸)

رویکرد دیالکتیک در درمان معاصر

اصطلاح دیالکتیک به فرآیندهایی اشاره می کند که مفاهیم متضادی مانند تغییر و پذیرش را با هم جمع می کنند. همانطور که اشاره شد، مارشا لینهان رویکرد دیالکتیک را به عنوان درمانی برای بیماران خودکشی گرای مزمن، که الگوهایی از رفتار خودکشی و یا خودآسیبی های غیر خودکشی (رفتارهای شبه خودکشی) دارند، گسترش داد.

به عبارتی دیگر دیالکتیک در اصل برای درمان افرادی که افکار خودکشی مزمن داشتند، که نشانه ای از شخصیت مرزی است، طراحی شده بود. دیالکتیک به زودی به شرایط جلسات درمان فردی برای اختلالات شخصیت مرزی تعمیم داده شد، اختلالی که غالباً با رفتارهای شبه خودکشی مشخص می شود. (احمدی ۱۴۰۰)

تاریخچه درمان دیالکتیک

دائرة المعارف فلسفه استنفورد متذکر می شود " دیالکتیک "اصطلاحی است که برای توصیف روشی از استدلال فلسفی استفاده می شود که شامل نوعی فرایند متناقض بین طرف های مخالف است" ، و ریشه های آن را می توان در یونان باستان جستجو کرد. در نوشته های افلاطون ، اغلب گفته می شود "استدلال فلسفی وی به عنوان یک گفتگو یا بحث و گفتگوی رفت و برگشت ، عموماً بین شخصیت سقراط از یک طرف و برخی از افراد یا گروهی از مردم که سقراط با آنها صحبت می کرد .

به عنوان مثال، گفت وگوها "مفاهیم فلسفی یا دیدگاه های صریح" را تعریف می کنند که سقراط آنها را به چالش می کشد یا با آنها مخالفت می کند، اما با ادامه بحث، هر دو طرف شروع به یافتن نقاط مشترک می کنند: نظرات در پاسخ به چالش های سقراط و اتخاذ دیدگاه های پیچیده تر. بنابراین، دیالکتیک رفت و برگشت بین سقراط و گفتگوی او به شیوه استدلال افلاطون در برابر دیدگاهها یا مواضع زودتر و پیچیده تر و بعداً برای عقاید پیچیده تر تبدیل می شود."

روش دیالکتیکی توسط فیلسوف آلمانی، گئورگ ویلهلم فردریش هگل، که به طور گسترده درباره "آزادی انسان یا اختیار، و به طور خاص توانایی منحصر به فرد آگاهی انسان از خود آگاهی و تأمل در آینده خود" نوشت، به تمرکز معاصر پرداخت، "نگرش خود هگل نسبت به منطق با معادله تاریخ از یک سو و فکر یا روح از سوی دیگر پیچیده است، به این معنی که ناهماهنگی یا "تناقض" در جهان نمونه ای از تناقض در اندیشه است. (لینهان و همکاران ۲۰۱۹)

DBT به لطف کار مارشا لینهان، یک محقق روانشناسی در دانشگاه واشنگتن، در دهه ۱۹۸۰ به عنوان روان درمانی تصور شد. طبق وب سایت دانشگاه، "رفتار درمانی دیالکتیک (DBT) یک درمان رفتاری شناختی است که در ابتدا برای درمان افراد خودکشی مزمن مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (BPD) ایجاد شده است و اکنون به عنوان درمان روانشناختی استاندارد طلا شناخته شده است. این جمعیت علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که در درمان طیف وسیعی از اختلالات دیگر مانند وابستگی به مواد، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلالات خوردن موثر است. (لینهان و همکاران ۲۰۱۹)

توسعه درمان DBT

طبق گفته دکتر الکساندر چاپمن، که در مجله معتبر روانپزشکی MMC نویسد، "رفتار درمانی دیالکتیک¹ (DBT) از تلاش های مارشا لیلهان برای ایجاد درمان برای خودکشی زنان حاصل شد. از طریق ادبیات مربوط به درمانهای روانشناختی اجتماعی موثر برای سایر اختلالات مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی و سایر مشکلات مربوط به احساسات، یک مجموعه مداخلات شناختی-رفتاری مبتنی بر شواهد را گردآوری کرد که مستقیماً رفتار خودکشی را هدف قرار می داد. در ابتدا، این مداخلات به قدری بر تغییر شناختها و رفتارها متمرکز بود که بسیاری از بیماران احساس انتقاد، سوء تفاهم و بی اعتباری می کردند و در نتیجه به طور کلی درمان را ترک کردند.

به عبارت دیگر، روشهای سنتی روان درمانی، مانند درمان رفتاری شناختی (CBT)، اغلب بیماران و ارائه دهندگان درمان را در دو طرف مخالف یک مسئله خاص قرار می دهد. از آنجا که بسیاری از مشتریان اولیه مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بودند، لینهان به دنبال یافتن راه میانه ای بود - که به نوبه خود او را به مسیر میانه هدایت کرد. (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۹)

اول، کمی درباره اختلال شخصیت مرزی: طبق کلینیک مایو، این یک "اختلال سلامت روانی است که بر نحوه تفکر و احساس شما در مورد خود و دیگران تأثیر می گذارد و باعث اختلال عملکرد در زندگی روزمره می شود. این شامل مسائل مربوط به تصویر از خود، دشواری مدیریت احساسات و رفتار و الگویی از روابط ناپایدار است."

رندی وولبرت، یک معلم زن و مربی به یاد می آورد که چگونه فهمید که برای کاهش درد و رنج شدید مشتریان و همچنین تسهیل تغییرات لازم است عناصر پذیرش را برای درمان خود در نظر بگیرد. برای آنها لازم است که زندگی ارزشمندی را بسازند. (لینهان و همکاران، ۲۰۱۹)

در آیین بودا، راه میانه - یا همان راه میانه، همانطور که اغلب نامیده می شود - "توصیف کننده راه یا مسیری است که از دوگانگی عبور می کند و آشتی می کند". به معنای وسیع، راه میانه به دیدگاه روشن بینانه بودا در مورد زندگی و همچنین اعمال یا نگرشهایی اشاره دارد که سعادت را برای خود و دیگران ایجاد خواهد کرد. این در تلاش مداوم و پویا برای به کارگیری خرد بودایی در پرسش ها و چالش های زندگی و جامعه یافت می شود. از این نظر، جستجوی راه میانه را می توان پیگیری جهانی همه سنت های بودایی دانست - تلاش برای راهی برای زندگی که بیشترین ارزش را به وجود انسان می بخشد و به تسکین جهان رنج می برد".

به عبارت دیگر، این مسیری بین دو حد است که باعث می شود یک فلسفه ایده آل برای ورود به چارچوب DBT باشد.

رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) یک درمان شناختی - رفتاری جامع است و این روش درمانی برای افرادی که از دیگر روش ها پاسخی نگرفته اند، بسیار امید بخش و کارآمد بوده است.

رویکرد دیالکتیک به افراد کمک می کند تا بتوانند هیجان های خود را کنترل کرده و سطح کیفیت زندگی خود را افزایش دهند. در حال حاضر، دیالکتیک برای درمان افرادی که دارای مشکلات روانی مزمن یا شدید هستند، استفاده می شود.

مواردی مثل آسیب به خود، مشکلات غذا و خوردن، اعتیاد، استرس پس از سانحه، شخصیت مرزی و همچنین حل مسائل خانوادگی و مشکلات نوجوانان از قبیل مواردی هستند که توسط رویکرد دیالکتیک مورد توجه درمانی قرار می گیرد. (انجمن روانشناسی آمریکا، ۱۹۹۸)

این روش درمانی بر حل مسئله و استراتژی های مبتنی بر پذیرش متمرکز است و در چارچوبی از روشهای دیالکتیکی عمل می کند.

آنچه در درمان دیالکتیک مدنظر است، تعدیل کردن آشفته گی های هیجانی و رفتارهای مخرب افراد می باشد که برای رسیدن به اهداف درمانی خود، یک جعبه ابزار مهارت را برای فرد فراهم می کند، مهارت هایی چون؛ افزایش ذهن آگاهی، قدرت تحمل پریشانی، مهارت ارتباط موثر و تنظیم هیجانی.

سه چارچوب نظری عمده با هم ترکیب شده و اساس درمان دیالکتیک را تشکیل می دهند. اینها یک مدل زیست اجتماعی علوم رفتاری از توسعه مسائل مزمن سلامت روان، عملکرد ذهن آگاهی از بودیسم ذن و فلسفه دیالکتیک است.

-نظریه زیست اجتماعی سعی دارد چگونگی توسعه مسائل مربوط به شخصیت مرزی را توضیح دهد. این تئوری معتقد است که برخی افراد با پیش زمینه آسیب هیجانی متولد می شوند.

محیط هایی که فاقد محل امن و قابل اطمینان هستند، می توانند پاسخ های عاطفی منفی فرد را تشدید کنند و همچنین می توانند بر الگوهای متقابل تأثیر بگذارند که در نتیجه مخرب می باشند. این الگوها می توانند به روابط و عملکرد در همه موقعیت ها آسیب برسانند. آنها ممکن است اغلب منجر به رفتار خودکشی و یا رفتارهای شخصیت مرزی شوند. (احمدی، ۱۴۰۰)

-دیالکتیک تکنیک های ذهن آگاهی را از ذن بودیسم می گیرد تا با استفاده از «اینجا و اکنون» و هوشیاری و آگاهی ذهن که به وجود می آید، بهره بگیرد.

این هوشیاری ممکن است به افراد در درمان کمک کند تا شرایط را با آرامش مشاهده و ارزیابی کنند. آموزش ذهن آگاهی به مراجعان این امکان را می دهد تا از تجربه فعلی خود بهره برده و حقایق را ارزیابی کنند و در حین انجام هرکار، با آگاهی و اکنون بودن به آن کار بپردازند.

-رفتار درمانی دیالکتیکی درمانگر و مراجع را مورد حمایت خود قرار می دهد. درمانگران از دیالکتیک برای کمک به مراجع در پذیرفتن آن قسمت هایی از خود را که دوست ندارد، استفاده می کنند. درمانگر همچنین از این رویکرد درمانی برای ایجاد انگیزه و تشویق برای پرداختن به تغییر آن قسمت های غیر مورد علاقه خود، استفاده می کنند. (انجمن روانشناسی امریکا، ۲۰۱۹).

مهارت های چهارگانه دیالکتیک

در رفتاردرمانی دیالکتیکی مجموعه ای از مهارت ها به مراجعان آموزش داده می شود، که افراد با مجهز شدن به این مهارت ها به طرز کارآمد زمام زندگی خود را به دست گرفته و بتوانند بر مشکلات خود فائق آیند.

در ابتدا مهارت ها به افراد آموزش داده می شود و سپس از افراد می خواهند که پس از یادگیری مهارت ها، به تقویت آنها بپردازند.

به اینصورت که با تمرین و تکرار مهارت های جدید و گرفتن بازخورد، مهارت های جدید خود را نیز تقویت کنند و سپس آن مهارت هایی را که آموخته اند، به موقعیت های مختلف زندگی خود تعمیم دهند تا کارآمد عمل کنند.

در نهایت رفتارهای ناکارآمد و مزاحم و همچنین مخرب مراجعان کاسته شده و مهارت های جدید کسب شده را در زندگی خود به کار می گیرند.

در ادامه به چهار مهارتی که درمان دیالکتیک بر آنها تمرکز کرده تا مراجعان را به مقاصد درمانی خود برساند، می پردازیم. (انجمن روانشناسی امریکا، ۲۰۱۹)

الف) ذهن آگاهی:

شاید مهمترین تکنیک مورد استفاده در رفتاردرمانی دیالکتیکی، توسعه مهارتهای ذهن آگاهی باشد.

ذهن آگاهی به شما کمک می کند تا بر زمان حال تمرکز کنید و "در لحظه زندگی کنید". همچنین ذهن آگاهی به شما کمک می کند تا به اتفاقاتی که در درون شما رخ می دهد (افکار، احساسات و انگیزه های خود) توجه کنید و همینطور با استفاده از حواس خود از آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد (آنچه می بینید، می شنوید، می بوید و لمس می کنید) بدون قضاوت، آگاه شوید.

مهارت ذهن آگاهی به شما کمک می کند تا هنگامی که دچار درد عاطفی هستید، آرام شده و متمرکز بر مهارت های مقابله ای سالم شوید.

این تکنیک همچنین می تواند به شما کمک کند تا در عین اینکه آرامش کسب کرده اید، از درگیر شدن در الگوهای تفکر منفی ای که به صورت خودکار ظاهر می شوند و رفتارهای تکانشی جلوگیری شود.

ب) قدرت تحمل پریشانی:

مهارت تحمل پریشانی به شما کمک می کند تا خود و شرایط فعلی خود را بپذیرید و شما را برای احساسات شدید و سخت آماده می کند و شما را قادر می سازد تا با یک نگاه مثبت بلند مدت تر با آنها کنار بیایید.

ج) توانایی برقراری ارتباط موثر:

اثر بخشی بین فردی به شما کمک می کند تا در یک رابطه قاطعانه تر و با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنید. (مثلاً نیازهای خود را بیان کنید و بتوانید "نه" بگویید) در حالی که رابطه را همچنان مثبت و سالم نگه دارید. شما یاد خواهید گرفت که به طور موثرتری گوش دهید و ارتباط برقرار کنید، با افراد چالش برانگیز ارتباط موثری برقرار کنید و به خود و دیگران احترام بگذارید.

د) تنظیم هیجانی:

تنظیم هیجانات به شما امکان می دهد تا احساسات قدرتمند خود را در راه و روش موثرتری هدایت کنید. مهارتهایی که در تنظیم هیجان یاد می گیرید، به شما کمک می کند احساسات خود را شناسایی و نام گذاری کنید و سپس تغییر دهید. وقتی بتوانید احساسات منفی شدید (به عنوان مثال عصبانیت) را بشناسید و با آن به طرز مثبت مواجه شوید، این آسیب پذیری عاطفی شما را کاهش می دهد و به شما کمک می کند تجربیات احساسی مثبت تری داشته باشید. (احمدی ۱۴۰۰)

بررسی مقالات مربوط به درمان دیالکتیکی و اثر بخشی این درمان همه مقالات بررسی شده نشان دهنده مفید بودن و پذیرش این درمان که ریشه در فلسفه دیالکتیک سقراط دارد.

در پژوهشی با هدف بررسی اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیک و درمان متمرکز بر هیجان بر افزایش سازگاری در سازگاری زوج های ناسازگار صورت گرفته است. یافته ها نشان داد که رفتار درمانی دیالکتیک و درمان متمرکز بر هیجان به طور معنا داری میزان سازگاری زناشویی، رضایت دو نفری، توافق دو نفری، همبستگی دو نفری و ابراز محبت گروه آزمایش را نسبت به گروه گواه یا کنترل افزایش داده است. و در نتیجه بکار گیری برنامه رفتار درمانی دیالکتیک و درمان متمرکز بر هیجان می تواند میزان سازگاری زناشویی زوجین را افزایش دهد. (حیدردوست و صیادی، ۱۳۹۸)

رفتار درمانی دیالکتیکی یک مداخله امیدبخش برای درمان اختلال شخصیت مرزی است؛ با این حال برای کارایی بیشتر، به کارگیری این روش درمان بر روی جمعیت بزرگتر دارای اختلال شخصیت مرزی و سایر اختلالات شخصیت، با دوره های پیگیری طولانی تر توصیه می شود. (صیادی، ۱۳۹۸)

رفتار درمانی دیالکتیک می تواند در کاهش علائم اختلال شخصیت مرزی موثر باشد و این تاثیر از پایداری لازم تا زمان پیگیری برخوردار است. (وکیلی و دیگران، ۱۳۹۸)

رفتار درمانی دیالکتیکی و طرحواره درمانی در کاهش رفتار تکانشی در بیماران دچار اختلال شخصیت مرزی اثربخش است. (مکوندی و دیگران، ۱۳۹۷)

پیامدهای مهمی برای درک پویایی در خانواده ها با نوجوانان مبتلا به BPD دارد، که یک هدف درمانی مربوطه را نشان می دهد. ویژگی های BPD و پیامدهای مهمی برای درک پویایی در خانواده ها با نوجوانان مبتلا به BPD دارد، که یک هدف درمانی مربوطه را نشان می دهد. (شارپ، ۲۰۱۷)

رفتار درمانی دیالکتیک با بهره گیری از تکنیک های تحمل پریشانی، پذیرش و خودنظم جویی هیجانی می تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش اضطراب درد و افسردگی در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر مورد استفاده گیرد. (عاشوری و دیگران، ۱۳۹۸) همچنین نتایج تحلیل واریانس تفاوت های گروهی (سن، جنس و سطح مذهبی بودن) نشان داد که با پیشرفت سطح مذهبی بودن بهزیستی معنوی افزایش می یابد و مذهبی بودن اثر مثبتی بر بهزیستی معنوی دارد در حالیکه سن و جنس اثر معناداری بر بهزیستی معنوی ندارند. بنابراین با توجه به یافته های تحقیق آموزش تفکر دیالکتیک و راهبردهای همدلی و آموزش های مذهبی نقش مهمی در بهبود روابط با خدا، خود و دیگران دارند. (سعدی پور و یگران، ۱۳۹۸)

بحث و نتیجه گیری

از دید سقراط، روح مهم ترین جز آدمی است. همین که روح به والاترین خیرش دست یافت، دیگر هیچ گونه علاقه این جهانی برایش اهمیت ندارد. روح، تفاوت میان درست و غلط را می شناسد. به گفته سقراط، عمل درست باید از آگاهی روح نسبت به آنچه خوب است برخیزد نه اینکه جامعه ای ناآگاه آن را تحمیل کند. سقراط می گفت که یک حالت آرمانی خوبی وجود دارد. زمانی که مردم این حالت آرمانی را تشخیص دهند و بفهمند، از انجام دادن عمل نادرست ناتوان خواهند بود، که این همان روش دیالکتیکی می باشد. در این حالت آن ها به طور طبیعی برای رسیدن به کمال تلاش خواهند کرد؛ و پا به پای این تلاش، شخصیت و زندگی شان بهتر می شود. در نهایت آن ها سعادت مندتر می شوند. گفت و شنود درباره موضوعات جدی به احتمال زیاد می تواند آدمیان را به مراقبت از روحشان تشویق کند.

سقراط به واسطه نادانی اش، روش دیالکتیکی را برای به بن بست کشاندن مخاطب و اثبات نادانی وی به کار می برد و لذا روش دیالکتیکی نزد سقراط روش ویرایش بی پایان هر ادعا بود. به این ترتیب او دیالکتیک را برای اثبات «غیرممکن بودن» ادعای مخاطب به کار می برد. سقراط معتقد بود که یگانه امر مهم، ارتباط میان «سخن» و «انسان زنده ای است که سخن در لحظه ای معین به او گفته شود. او در درجه نخست وجود انسانی اثربخشی داشت و این اثر بخشی در دیگران متجلی می شد و واسطه این اثر بخشی، سخن شفاهی بود. پس از پیدایش و ترویج رویکرد شناختی رفتاری، رویکرد دیالکتیک که از شاخه های شناختی رفتاری می باشد توسط مارشا لینهان متولد شد.

تمرکز این رویکرد درمانی بر بیماران دارای ناهنجاری های رفتاری و به خصوص اختلال های شخصیت مرزی و بیماران با قصد خودکشی می باشد.

رفتار درمانی دیالکتیکی با استفاده از مهارت های چهارگانه افزایش ذهن آگاهی، قدرت تحمل پریشانی، مهارت برقراری ارتباط موثر و تنظیم هیجانی سعی در افزایش کیفیت زندگی مراجعان داشته و با استفاده از این مهارت ها مراجعان را به اهداف درمانی می رساند. که این روش درمان را می توان در ریشه های دیالکتیک و یا جدل سقراط یافت و نشان میدهد امروزه

دکتر لنهان که اکنون بازنشسته دانشگاه واشنگتن می باشد یه زیبایی از این روش قدیمی به زیبایی در درمان اختلالات شخصیت که معمولا بدون درمان بودند بهره بردند و با کمک جدل و گفتگوی دیالکتیکی افکار جدیدی را در افراد بوجود می آورد که باعث تحول در زندگی افراد بنا بر پژوهش های فراوانی که صورت گرفته است ، می شود .

منابع

- (۱) افلاطون، (۱۳۶۷)، دوره کامل آثار افلاطون، ترجمه محمد حسن لطفی تبریزی، تهران: انتشارات خوارزمی.
- (۲) جهانگیری، محسن (۱۳۸۱)، سقراط حکیم از دید حکمای ایرانی، در: مجموعه مقالات سمینار سقراط فیلسوف گفتگو، تهران: مرکز بین المللی گفتگوی تمدن ها.
- (۳) علوی، خدیجه؛ مدرس غروی، مرتضی؛
- (۴) امین یزدی، سید امیر و صالحی فدردی (۱۳۹۰)، اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه ی گروهی با تکیه بر مولفه های هوشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی) بر نشانه های افسردگی در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی. سال ۱۳ (۲)، صص ۳۵-۲۴.
- (۵) طوسی، محمدعلی (۱۳۵۴)، تاریخ آموزش و پرورش باختر، تهران: انتشارات دانشگاه سپاهیان انقلاب.
- (۶) کاپلستون، فردریک (۱۳۷۵)، تاریخ فلسفه، ترجمه جلال الدین مجتبوی، تهران: انتشارات سروش.
- (۷) مجموعه آثار افلاطون، (۱۳۳۶)، ترجمه ی دکتر محمد حسن لطفی، انتشارات خوارزمی، تهران.
- (۸) مطالعه کتاب تاریخ فلسفه غرب (از آغاز دوره یونانی تا پایان قرون وسطی) تاریخ فلسفه غرب (از آغاز دوره یونانی تا پایان قرون وسطی) مؤلف: دکتر مهدی بنایی) ناشر: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (صلی الله علیه و آله) چاپ دوم: ۱۳۹۰ش / ۱۴۳۲ق
- (۹) فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد، دوره ۱۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰ مقایسه اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی و طرحواره درمانی هیجانی، بر کیفیت خواب در مبتالیان به سردردهای تنشی، زهرا موسوی جلیل باباپورخیرالدین، *شعله لیوارجانی، نعیمه محب هاله ناسی زاده
- (۱۰) فصلنامه نوآوریهای آموزشی، شماره ۲۷، سال هفتم، پاییز ۱۳۸۷ روش سقراطی به منزله راهبردی برای تربیت شهروندی ۱۱ دکتر مهین چناری
- (۱۱) سیمین حیدردوست، لیلا صلب صیادی- (۱۳۹۸)، مقاله بررسی اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیک و درمان متمرکز بر هیجان (دومین همایش آسییهای اجتماعی دانشگاه محقق اردبیلی) <https://civilica.com/doc/1035531/>
- (۱۲) نداملت صغری ابراهیمی قوام مسعود غلامعلی لواسانی - اسماعیل سعدی پور (۱۳۹۸) مقاله رابطه تفکر دیالکتیک وهمدلی با بهزیستی معنوی <https://civilica.com/doc/937642/>

۱۳) سعیده کوکب، عطیه زندیه ۱۳۹۶ (مقاله شیوه دیالکتیکی سقراط در مواجهه با تعریف دینداری و تاثیر آن بر تثبیت عقیده پیرس): <https://civilica.com/doc/1218108/>، شماره ۴۵، شماره ۱

۱۴) مجتبی ملک زادگان، مقاله زندگی نامه و آرای تربیتی سقراط در تعلیم و تربیت، ۱۳۹۸: سومین کنفرانس علمی تحقیقات کاربردی در علوم و تکنولوژی ایران

۱۵) سیده علیا عمادیان، فائزه اقاچانی سوته - مهدیه ذوالفقاری (اثربخشی آموزش مهارت های رفتاری- شناختی مبتنی بر تفکر دیالکتیک بر رفتارهای پرخطر و هویت یابی دانش آموزان) ۱۳۹۷، چهارمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار <https://civilica.com/doc/885339/>

- ۱) Adler, M. (1982). The Paideia Proposal. New York: MacMillan.
- ۲) Aristotle (1906). Aristotle's Metaphysics, Recognovit W. Christ, Lipsiae, Aedibus B. G. Teubner.
- ۳) Aristotle (1906). Aristotle's Metaphysics, Recognovit W. Christ, Lipsiae, Aedibus B. G. Teubner.
- ۴) American Psychiatric Association (1998). Gold Prize: Integration of dialectical behavior therapy into a community mental health program. Psychiatric Services, 49 (10). 1338-1340.
- ۵) Amner, K. (2012), the effect of PROVIDING DBT on reducing the cost of adults showing symptoms of BPD. British Journal of Psychotherapy, 28:336-352. doi: 10.1111 / j.1752-0118.2012.01286.x
- ۶) Fleischhaker CH, Bohme R, Sixt B, Bruck CH, Schneider C, Schulz E.(2011)۱۳) Behavioral Therapy for adolescents (DBT-A): a clinical Trial for Patients with
- ۷) suicidal and self-injurious Behavior and Borderline Symptoms with a one-year Follow-up .Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, ۵:۳. <http://www.capmh.com/content/۵/۱/۳>.
- ۸) ۱۵-Guthrie, W. K. C. (1969). Greek Philosophy, Cambridge: Cambridge University Press.
- ۹) ۱۶Jenks, R. (2001). The Contribution of Socratic Method and Plato's Theory of Truth to Plato Scholarship. New York: Edwin Mellen Press.
- ۱۰) ۱۷Laertius, Diogenes (1964). Lives of Eminent Philosophers, H. S. Long (ed.), Oxford: Oxford University Press.
- ۱۱) Maranhao, T. (1986). Therapeutic Discourse and Socratic Dialogue. Madison: University of Wisconsin Press.
- ۱۲) Plato (1913). Euthyphro, Apology, Crito, Phaedo, Phaedrus, With an English translation by H. N. Fowler, Cambridge, Mass, London: The Loeb Classical Library.
- ۱۳) Postman, N. and Weingartner, C. (1969). Teaching as a Subversive Activity. New York: Dell Publishing.

- ۱۴) Vlastos, G. (1971). (Ed.). The Philosophy of Socrates. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- ۱۵) Salome Vanwoerden^aAllison Kalpakci^aCarla Sharp^a The relations between inadequate parent-child boundaries and borderline personality disorder in adolescence
» Psychiatry Research ۲۰۱۷
- ۱۶) Walton, Douglas (1999). "The New Dialectic: A Method of Evaluating an Argument Used for Some Purpose in a Given Case", Proto Sociology, Vol. 13.
- ۱۷) London: The Loeb Classical Library. Xenophon (1921). Xenophontis Opera Omnia, Vol. II Memoriabilia, Oxford: Clarendon Press.
- ۱۸) Dialectical behavior therapy ۲۰۲۱ | Behavioral Research and Treatment Clinics - University of Washington | Seattle, Washington
- ۱۹) Makvand Hosseini S, Azarfar F, Sabahi P. Effectiveness of a Short-term Group Dialectic Behavior Therapy on Quality of Lif of Girl Adolescents with Borderline Personality Disorder Symptoms. RPH. 2019; 13 (2)