

## الاستشارة الفلسفية بين النظرية والتطبيق

فاطمة مصطفى أبو عالية\*

[fatma.moustafa52@art.menofia.edu.eg](mailto:fatma.moustafa52@art.menofia.edu.eg)

### ملخص

تهتم العلاجات النفسية بمساعدة الأشخاص على مواجهة أزماتهم النفسية، وتستعين مدارس العلاج النفسي الحديثة بالفلسفة لمواجهة التحديات الفكرية والمنطقية، مما نبه إلى كون الفلسفة، بجانبها التطبيقي، تستطيع المشاركة في تغيير حياة الأشخاص للأفضل، ومساعدتهم على تخطي المشكلات الفكرية. وهكذا ظهرت الاستشارة الفلسفية، مستعينةً بنظريات وأفكار الفلاسفة مع تطويعها لتناسب الحالات الفردية.

الكلمات المفتاحية: الاستشارة الفلسفية - العلاج الفلسفي - تعديل الأفكار -

### قبول الذات

### أولاً: المقدمة

جرت العادة على أن تضطلع الفلاسفة بجوانب الفكر النظرية، فهي وجهة النظر التي تبحث في المجردات والأصول ومبادئ الأفكار؛ وهي حين تنتظر للوجود تراه رؤى أنطولوجية على هيئة مقولات ومُثل غير محدّدة بفردية جزئية، وعندما تنتبه إلى المعرفة لا تهتم بالوسائل والأدوات المادية في المقام الأول، بل تبحث في الوعي وقدرة العقل على الإدراك، والمعطى الحسي لا المحسوس ذاته في ذاته. ورغم ذلك لم تنس الفلسفة جوانب المعاملات، وإن وضعتها في قوالب نظرية عامة كمنظريات الأخلاق والسياسة. وما يميزها عن علم السياسة مثلاً أن الأخير قائم على

\* مدرس بكلية الآداب - جامعة المنوفية

وقائع فعلية، بينما تقوم فلسفة السياسة على أفكار وتصورات تفسر الواقع وتحاول تشييده كما ينبغي أن يكون.

من أشهر الانتقادات التي وُجّهت للفلسفة كونها غير قادرة على النزول من برجها العاجي والتواصل مع الجمهور، إما لغموض اللغة التي تعبّر عن الفكرة الفلسفية، أو لصعوبة واستعصاء الفكرة نفسها على الجمهور مما يؤدي إلى عدم اهتمامه بها. وربما يحتاج هذا الادعاء إلى تنفيذ من حيث إن بداية الفكر والجذور الأولى للفلسفة في الحضارات الشرقية القديمة بدأت تطبيقية بحثة تهم الأشخاص العاديين، وتهتم بكثير من مشكلاتهم العملية، سواء الجانب الأخلاقي وآداب السلوك كما في الحضارة المصرية القديمة، أو التعايش مع الموت وتطويع الذات كما في البوذية، وحتى في دمج قضية أخلاقية كالخير والشر بالمعتقد الديني في الزرادشتية. ومع امتداد الزمن وظهور الفلسفة اليونانية، أصبحت الغاية من التفلسف تفسير الوجود وموقع الإنسان منه، ومحاولة تبصره بما وراء الحياة، وقواعد العدالة والتعامل مع الآخرين. وهكذا كانت السوفسطائية تسعى لاستخدام اللغة والمعرفة لأغراض نفعية مباشرة، وهكذا - أيضاً - كانت رغبة سقراط (Socrates 470-399 ق.م.) ومن بعده أفلاطون (Plato 427-347 ق.م.) في إصلاح المجتمع، وصولاً إلى القرن العشرين الذي أولى الشخص المعين اهتماماً كبيراً، وركّز الضوء على مشاعره وهمومه وأفكاره.

وليس أوضح من الغرض العملي والتطبيقي للفلسفة من انفصال العديد من العلوم عنها في القرن الثامن عشر، حين اتجهت تلك العلوم إلى وضع مناهج خاصة بها، والتركيز على التطبيق المباشر كما حدث مع علم الاجتماع وعلم النفس. وهكذا يمكن القول بأن الفلسفة تحمل أفضلية الجمع بين النظر والتطبيق معاً، وهذا ما انتبه إليه حديثاً دعاة العلاج الفلسفي والاستشارة الفلسفية كما سنرى. تقوم إشكالية البحث على التساؤل حول إمكانية استخدام الأفكار الفلسفية في مساعدة الناس حياتياً على نحو عملي.

وتتفرع من الإشكالية عدة تساؤلات للبحث هي كالتالي:

- ١- هل للفلسفة أغراض عملية؟
- ٢- كيف يمكن تطويع الأفكار الفلسفية النظرية واستخدامها في مساعدة الأشخاص على تخطي مشكلاتهم الفكرية والحياتية؟
- ٣- كيف يستطيع الفيلسوف أو دارس الفلسفة تأسيس طرق ومدارس استشارة فلسفية؟

حيث يهدف البحث إلى التأكيد على قدرة الفلسفة التطبيقية، واستخداماتها على أرض الواقع، والنزول بها من عالم المثال إلى عالم الأجساد التي تحتاج لضوء الشمس حتى تترك الحقيقة وتستطيع التكيف معها، وذلك بالبحث في الأصول الفلسفية للعلاجات النفسية، والمدارس الاستشارية الفلسفية قديماً وحديثاً، ومحاولة تقديم طريقة جديدة للاستشارة الفلسفية والتعامل مع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات حياتية ناتجة عن التفكير، وذلك من خلال استخدام كل من المنهج التحليلي والتاريخي والنقدي والمقارن.

أما أهمية البحث فتتمثل في محاولة استخدام الإرث الطويل للفلسفة في مساعدة الناس على تقبل حياتهم، وإثبات مرونة الأفكار النظرية وقدرتها على تحقيق النفع المباشر على أرض الواقع.

ثانياً: مشكلات التسمية، والاصطلاح على تسمية مناسبة

ظهر مصطلح "الإرشاد الفلسفي" أو "الاستشارة الفلسفية" Philosophical Counseling في ثمانينيات القرن العشرين على يد الفيلسوف الألماني جيرد أخنباخ Gerd Achenbach (1947-...) من خلال كتابه الذي يحمل الاسم نفسه. وعلى الرغم من أن أخنباخ رفض وضع تعريف محدد للمسمى - ربما لأنه لا يزال غامضاً بعض الشيء حتى الآن - إلا أن المصطلح بات يصف الحالة التي يقوم فيها الفيلسوف أو دارس الفلسفة المتخصص بتقديم يد العون إلى أشخاص آخرين من خلال التناقش معهم في مشكلات وجودية وهموم فكرية يمررون

بها، أي أنها محاولة لتطبيق الفكر الفلسفي بطريقة واقعية على أشخاص فعليين.<sup>١</sup> وروبيدًا وروبيدًا أصبحت هذه الفكرة موضوعًا لمؤسسات كبرى، وتم الاعتراف بها من بعض الجامعات الأوروبية والأمريكية التي تمنح تدريبًا على الاستشارات الفلسفية، وأصبحت هناك شركات تعتمد على المستشار الفلسفي لتقديم المساعدة للعاملين في حالة احتياجهم لها.

الحالة نفسها تحمل مسمى آخر هو "العلاج الفلسفي" Philosophical Therapy، وهو يمثل طريقة للمساعدة في التغلب على مشكلات مرضية أساسها فكري مثل الاكتئاب والقلق الوجودي والفوبيا وغيرها. والفرق بين المصطلحين هو أنه تحت مسمى العلاج الفلسفي تعود الفلسفة للتداخل مع علم النفس من جديد، إذ يطمح العلاج النفسي إلى الاستعانة بأفكار ونظريات فلسفية منطقية ووجودية ولغوية ومناقشة المريض من خلالها، في محاولة لتصحيح أفكاره وتفتيتها من المغالطات. وأشهر من قام بهذا الاستخدام هو عالم النفس الأمريكي ألبرت إليس Albert Ellis (1913-2007) من خلال تطويره لما يُسمى "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" (REBT)، حيث وجد أن العلاج النفسي التقليدي لا يمكنه التغلب على جذور المشكلات الفكرية، وأن المريض يعود للانتكاس بنسبة كبيرة بعد انتهاء العلاج، وذلك على عكس استخدام الأساليب الفلسفية في العلاج النفسي، حيث حققت طريقته المشتقة من الفلسفة نجاحًا في علاج كثير من الحالات،<sup>٢</sup> مما أدى لظهور علاجات نفسية أخرى تعتمد على الجانب الفلسفي بشكل كبير سيتم تفصيلها لاحقًا.

مما سبق يتضح أن لدينا مصطلحين: أولهما "استشارة"، والآخر "علاج"، فإن كان الفلاسفة يستخدمون لفظ "استشارة" بدلًا من "علاج" فذلك لأن المنهج الفكري - وإن أمكن تطبيقه عمليًا - لا يمكنه معالجة الحالات المرضية التي تنتج عن أسباب فسيولوجية ما دام غير متخصص. كما أن أخطاء الفكر والمغالطات المنطقية والتلاعب اللغوي ليست أمراضًا بالمعنى المفهوم للمرض، والشخص الذي يحمل

همًا وجوديًا أو خوفًا من الموت يمكنه التعامل مع الحياة وهو ليس منفصلًا عنها لندعوه مريضًا نفسيًا، وكل ما يحتاجه هو نوعًا من الإرشاد الفكري لاستشراف الطريق والنظر إلى الحياة بطريقة تحمل نوعًا من التقبل والتكيف.

أما علماء النفس فيميلون لاستخدام مصطلح "العلاج" لأنه أقرب إلى أساليبهم العلاجية وجلساتهم مع المرضى النفسيين، وهم في ذلك يستخدمون أساليب وبرامج محددة لتطبيق العلاج بمنهج نفسي وإن كان المحتوى فلسفيًا.

يبدو من القول السابق أن المحتوى واحد والغاية واحدة، وأن محل الاختلاف في الطريقة أو المنهج؛ فإذا كان الجانب النفسي يحمل تاريخًا من التطبيق والقياس في التعامل مع الأشخاص ويستطيع تحديد خطواته بدقة، فإن الجانب الفلسفي ليست لديه هذه الثقة في وسائله بعد، فلا توجد لديه طرق محددة للتطبيق ولا للقياس للتعامل مع الأشخاص الذين يطلبون المساعدة. ولذلك يتحامل العديد من الأخصائيين النفسيين على الجانب الفلسفي، ويرون فيه إقحامًا لا ضرورة له، ويعتقدون أن عليه أن يجد سبله ومناهجه العملية أولًا قبل المطالبة بالحق في المنافسة.<sup>٣</sup> وعلى الجانب الآخر، يرفض الفلاسفة هذه الادعاءات ويقدمون نماذج من التاريخ الفلسفي القادر على التعامل مع الأشخاص وتصحيح مفاهيمهم وتدريبهم للتعامل مع الحياة بمرونة رغم تحدياتها ومصاعبها - ومن هذه النماذج سقراط وأبيقور Epicurus (٣٤١-٢٧٠ ق.م.) وإبكتيتوس الرواقي Epictetus (٥٥م-١٢٥م أو ١٣٠م) وجان بول سارتر Jean-Paul Sartre (١٩٠٥-١٩٨٠م) وغيرهم.<sup>٤</sup>

وما بين هذا الفريق وذاك، يرى فريق ثالث أن الاستشارة الفلسفية ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها، وذلك لأن علماء النفس لا يمكنهم تقديم الفهم الفلسفي كما هو لدى الفلاسفة أصحاب الاختصاص، كما أنه لا يمكن التخلي عن العلاج النفسي وأساليبه في علاج العديد من الأمراض مثل الاكتئاب والرغبة في الانتحار وأنواع العصاب المختلفة وتقبل أزمات الحياة وتقديم أفكار في العلاقات الشخصية.

ولذا فإن الحل الأنسب هنا هو التعاون بين الفريقين السابقين، بحيث يكون المستشار الفلسفي متاحًا وموصى به حين يقف المعالج النفسي أمام مشكلة فكرية غير فسيولوجية، وحتى حين تكون للمشكلة جوانب فسيولوجية فإن على المعالج التعامل في نطاق تخصصه والاستعانة بالمستشار الفلسفي في نطاق تخصصه هو الآخر، وهكذا يمكن الوصول إلى أفضل النتائج الممكنة لمصلحة المريض أو الشخص طالب المساعدة. ° ولا يعني ما سبق أن تعود الأصول الفلسفية للانفصال عن علم النفس، أو تكون الفلسفة مساعدًا احتياطيًا لعلم النفس، بل يعني أن يكمل العلاج النفسي استخدام الأفكار والجذور الفلسفية ومحاولة دمجها في أنماطه العلاجية ووسائله العملية في التعامل مع المريض، وأن يكون الفيلسوف مرشدًا وأصلًا وموجهًا للمعالج النفسي حينًا، ومختصًا بالمشكلات الفكرية التي لا تحمل أعراضًا فسيولوجية مرضية حينًا آخر.

نعود مرة أخرى للتسمية المناسبة ما بين كونها علاجًا فلسفيًا أم استشارة فلسفية؛ فنجد أنه من غير المفيد محاولة كل طرف تغيير المسمى الذي يستخدمه الآخر، خاصةً أن لكل طرف تبريراته كما ذكرنا، ومسمى "استشارة" يحمل نوعًا من العلاج أيضًا، وهو يحمل معنى الرأي أو إبداء النصيحة في موقف معين، كما أنه يتضمن دلالات متعددة؛ فالمستشار قد يكون طبيبًا أو محاميًا أو قاضيًا أو محاسبًا، إلا أن جميعهم يختلفون عن المستشار الفلسفي، من حيث أنها استشارات موقفية لا تناسب محاولة الفيلسوف تغيير فكرة تتبعها أفكار ومواقف عديدة، وقد يأخذ بها الشخص أو يتركها، فليست هناك حاجة في هذه المجالات الأخرى إلى الإقناع وفتح مجالات الوعي، عكس الفيلسوف التي تتحدد مهمته في محاولة الوصول مع طالب العون الفكري إلى إقناع وتصحيح أفكار وتغيير معتقدات مما يمنعه من ترك الأمر إن اقتنع به تمامًا، فلا يعود لانتكاسات أخرى كما لاحظ إليس سابقًا.

### ثالثاً: الجوانب الفلسفية للعلاج النفسي

اهتمت الفلسفة بالإنسان منذ بدايات الفكر الفلسفي وجعلته موضوعاً لها، وذلك في صور عدة؛ فالفلسفة حين تبحث عن الأخلاق فهي تقصد الأخلاق البشرية، وحين تهتم بالمعرفة فالإنسان هو موضوع المعرفة ووسيلتها، وكذلك الوجود تقصد إليه من حيث كون الإنسان جزءاً منه وفيه، وهكذا كان الإنسان ولا يزال هو حجر الأساس في الفكر الفلسفي. وبطبيعة الحال تطرقت الفلسفة إلى دراسة أحواله وأموره الشعورية والحسية والمادية. ومع انفصال علم النفس عن الفلسفة، اتخذ الأول لنفسه الإنسان موضوعاً، مع استحداث مناهج تجريبية جديدة تتلاءم مع طبيعة العلم الجديد، وتختلف عن الدراسة النظرية المجردة للفلسفة. ورغم هذا، لم يكن بإمكان علم النفس الانفصال التام عن الفلسفة لأن الجذور واحدة، وبالتالي فإن الفروع التي تغذت منها ظلت روح الفلسفة كامنة بها، ولذلك اعتمدت كثير من العلاجات السيكلوجية على أسس وأفكار فلسفية، عملت على تطويرها أو وضعها في قالب تطبيقي تتعكس آثاره المباشرة على الأشخاص، فوجد علم النفس نفسه متشابكاً مرة أخرى مع الفلسفة.

وما دعا علم النفس إلى الاتجاه للجانب الفكري وتناول المحتوى العقلي وتأثيراته على الوعي والمخيلة والإرادة هو وقوف بعض المعالجين النفسيين أمام حالات فكرية لا تجدي معها أساليب العلاج التقليدية، وهي حالات ليست بالضرورة مَرَضِيَّة، وربما لا تكون لها آثار فسيولوجية واضحة على صاحبها، فهو واعٍ بها تماماً، ويستطيع أن يحملها ويتعامل مع المجتمع دون إضرار أو تقصير في أداء واجباته، لكنه مع ذلك يحمل أفكاراً تقض مضجعه وتدفعه لطلب المساعدة. إنه يتساءل عن هويته ووجوده ومصيره وعلاقاته، ما يدفعه للتطرف الفكري أحياناً، سواء بالتفكير في الانتحار والرغبة في الخلاص من الحياة، أو بالشك الديني، أو غيرها من النواحي الوجودية.<sup>٦</sup> ورغم محاولة المعالج النفسي الوصول به إلى حلول مريحة، إلا أن أساليبه التقليدية لم تستطع مساعدته لبلوغ نتائج موثوقة، وهو ما قاد

علماء النفس إلى العودة للفلسفة الأم واستمداد العون من مجالاتها المختلفة كفلسفة التأمل والوجودية وفلسفة العقل وفلسفة اللغة وغيرها.

وقد نشأت العديد من المدارس النفسية التي تأثرت في بعض جوانبها بالفكر الفلسفي بدايةً من التحليل النفسي لسيجموند فرويد (Sigmund Freud 1856-1939) والذي تأثر بأفلاطون في تقسيم النفس إلى قوى ثلاث هي العاقلة والغضبية والشهوانية، فقام هو بتقسيمها إلى أقسام ثلاثة أخرى هي الهو والأنا والأنا الأعلى، وسيرًا إلى العلاج السلوكي بأنواعه، ثم العلاج القائم على المنطق IBT، والذي اهتم بعلاج الاستنتاجات غير المنطقية للشخص أي المغالطات المنطقية، وصولًا إلى العلاج النفسي الوجودي Existential Psychotherapy.

فيما يلي عرض تفصيلي لبعض المدارس العلاجية السيكولوجية المبنية على أسس فلسفية:

#### ١- مدرسة الجشطالت Gestalt:

تقوم مدرسة الجشطالت على فكرة رئيسة مضمونها أن الإنسان ليس مجموع أجزائه فقط، بل يجب التركيز على الكل والشامل والخلفية التي يوجد بها الشخص أيضًا وذلك من خلال وعيه ومشاعره وخبراته،<sup>٧</sup> وهي الفكرة التي تنقلنا إلى إشكالية الوجود والهوية الشهيرة في الفلسفة؛ تلك الإشكالية التي دار فيها سجال بين سبق الهوية على الوجود كما افترض رينيه ديكارت René Descartes (١٥٩٦-١٦٥٠)، وبين سبق الوجود على الهوية كما رجح سارتر. إنها الإشكالية التقليدية التي تهتم بالإنسان المشخص من حيث هو كائن قادر على تقرير مصيره بنفسه وحده، ومن حيث تأثير العالم الخارجي والبيئة عليه. وهكذا افترضت الجشطالتية أن الشخص هو مجموع كل ما سبق، وعليه أن يقيم علاقة متوازنة بين جميع أجزاء هذه الشبكة. تهدف المدرسة إلى علاج المشكلات المحيطة بالشخص، ومنها المشكلات الوجودية التي تتعلق بالحياة والمصير، كما تهتم بعلاقة الشخص بعالمه نتيجة



الاغتراب والتطور السريع لإيقاع الحياة الحضارية والتكنولوجية. والمعروف أن الاغتراب هو أيضًا مشكلة فلسفية لها آثارها السيكلوجية. وترتكز الجشطالتية في أساليبها العلاجية على تنمية وعي وإدراك المريض بما حوله وبنفسه، وحثه على إدراك أفعاله وتحمل مسؤوليتها؛ إنه المحتوى الوجودي المعروف لصناعة الذات، بجانب البحث عن جذورها وعلاقاتها الخارجية،<sup>٨</sup> فهي تؤكد على قدرة الإنسان على الفعل الحر والوعي به، وما ينتج عن ذلك من نتائج عليه تحمّلها بالالتزام داخلي.

وهي تقترب من أفكار الفلاسفة القدماء مثل ديوجين الكلبى Diogenes the Cynic (٤٢١ - ٣٢٣ ق.م.) وإبكتيتوس في استخدامها للعلاج المنطقي واللغوي القائم على محاولة توجيه الشخص لإدراك أن مشكلاته نابعة منه هو نتيجة خلل في تفكيره وتفسير وعيه بالأمر من حوله، أو حتى بسبب أخطاء صياغة الجمل وما يتبعها من تغيير المعنى.

وهي أقرب إلى الفلسفات الواقعية؛ حيث تدعو لنبذ التوقع ورفض ما يُسمى بالفلسفة الينبغية Shouldism والعيش في الحاضر لتلافي القلق والإحباطات التي قد تنتج عن وضع آمال عريضة ليس للشخص تأثير على حدوثها. وترى الجشطالتية أن مثل هذه التوقعات غير الواقعية هي أصل في وقوع المرض النفسي،<sup>٩</sup> ولذا يجب على الفرد التفريق بين ما هو كائن بالفعل وظروف الواقع من حوله، وبين ما يجب وما يريد أن يكون، فيُنزل الأشياء والأشخاص منازلها الحقيقية، ولا يبالغ في تقدير العرَض دون الجوهر. وهذه الرؤية تحمل ملمحًا يرجع إلى سيدهارتا جوتاما بوذا Gautama Buddha (٥٦٣-٤٨٣ ق.م.) والذي نادى بنفض المظاهر عن الدنيا، والتخلي عن الزيف والعوارض. وتعود هذه الفكرة أيضًا إلى إبكتيتوس، ومن بعده أنيسوس بوثيوس Anicius Boethius (٤٨٠-٥٢٤ م) في العصور الوسطى. كما أخذت عن بوثيوس تقنية علاجية تُسمى "الكرسي الفارغ" Empty Chair، وفيها يتمثل المريض سبب المشكلة ويحاول مواجهته ومحاورته

جدليًا، حيث تمثل بوثيوس الفلسفة كشخص يقوم بمحاورته ومواساته في كتابه (عزاء الفلسفة).

أما رؤيتها الإبيستمولوجية فتظهر في استخدامها لأسلوب علاجي قائم على رد كل شيء إلى العقل وإدراكاته، وهي أقرب إلى النظرية المادية في فلسفة العقل حين ترد العقل إلى مجموعة عوامل فسيولوجية متمثلة في وظائف الجهاز العصبي، كما تتعامل مع عملية الإدراك من منطلق الفلسفة الظاهرانية، فتزد الوعي إلى عملية تشترك فيها الذات الظاهرانية مع العالم الخارجي الظاهرياتي لتكوين وحدة معرفية متسقة.<sup>١٠</sup>

ويقترَب العلاج الجشطالتي من الاستشارة الفلسفية من ناحية أن كليهما مهتمان بالشخص، ويعتمدان على تدقيق وتصويب اللغة والتفكير، واستخدام الحجج العقلية، كما أنه ليس لدى كليهما - إلى الآن - منهج واضح أو تقنيات علاجية تجريبية وتطبيقية محددة.

## ٢- مدرسة العلاج السلوكي (العقلاني) RET - المعرفي CBT - الجدلي (DBT):

يُعدُّ العلاج السلوكي أحد مدارس العلاج النفسي المهمة بالسلوك الناتج عن الأفكار، ومدى تأثيره ببيئته، وهو ينقسم إلى ثلاثة أنواع هي: العقلاني، والمعرفي، والجدلي.

### أ- العلاج السلوكي العقلاني:

هو أسلوب إليس العلاجي الذي استعاض به عن الأساليب السيكلوجية العلاجية التقليدية، وقد أثبت هذا الأسلوب نجاحًا كبيرًا مع المرضى، وساهم في خفض نسب الانتكاسات وعودة المرض النفسي بعد فترة. وهو قائم في جوهره على الحوار الفلسفي، واستخدام الجدل والمنطق في معالجة وتصويب أفكار الشخص المريض. ويشترك الدعوة الجشطالنتية المأخوذة عن الفلسفة في سلوكه على نبذ التوقع، وتقييم الأشياء حسب حقيقتها لا كما يهوى الشخص.

ويهدف العلاج السلوكي العقلاني لاجتثاث المرض من جذوره بحيث لا يركز على الواقعة المرضية بقدر تركيزه على الأفكار الرئيسة وراء المرض، أي معتقداته غير العقلانية ومعالجة النزوع إلى غير العقلانيات،<sup>١١</sup> بمعنى أنه ينتقل من وقائع جزئية إلى نطاق الأفكار، وهي عملية فلسفية بحثة قائمة على التجريد.

أما عن أسلوبه العلاجي فهو يعالج القلق - مثلاً - برده لخلل في رؤية الشخص وتفسيراته العقلية، بينما الرؤية الفلسفية قد تكون أوسع أفقاً في مثل هذه الحالة حين ترى القلق ناتجاً عن حتمية وجودية مثل قلق المرض لشخص له تاريخ مرضي عائلي، أو قلق الموت والنهاية والانقضاء؛ حينها قد لا يكون الخلل في رؤية الشخص، بل في تقبله للواقع.

ويتكون العلاج من خمس خطوات تدور حول مقاومة الرغبة، وهي فكرة فلسفية يمكن الرجوع بها إلى البوذية، وتقبل الذات والواقع، وهي نفسها توصيات إيكيتيوس وكذلك فيلسوف العصور الوسطى بوثيوس.<sup>١٢</sup>

### ب- العلاج السلوكي المعرفي:

رائد هذا العلاج هو عالم النفس الأمريكي آرون بيك (Aaron Beck 1921 - ...)، والذي درس أولاً نظرية التحليل النفسي لفرويد ثم تخلى عنها بعد ذلك، وطوّر اتجاهه الخاص.

يقوم العلاج المعرفي على فكرة مضمونها أن أفكار الشخص تؤثر على سلوكه، فإن كانت الفكرة تحمل خطأ أثرت على السلوك بطريقة خطأ، والعكس صحيح.<sup>١٣</sup> وترجع هذه الفكرة إلى فيلسوفي الرواقية إيكيتيوس وماركوس أوريليوس Marcus Aurelius (١٢١-١٨٠ م). ونلاحظ أن هذا القول يمنح الشخص نوعاً من الحرية والمسئولية والقدرة على الفعل وعلى علاج ذاته أيضاً، فالمريض هو نفسه الطبيب لنفسه، أي أن دور المعالج هو إرشاد المريض ومساعدته على تصحيح الوضع فقط، مما يعني أن هذا النوع من العلاج يقدر الفعل الإنساني، ويمنح الشخص قدرة ذاتية على القيام بهذا الفعل، كما يراعي إمكانية الخلل والخطأ الفكري

والاعتقادي ويحاول تقييمهما. وبالنظر إلى الدلالات السابقة، سنجد مقارنة واضحة بين العلاج المعرفي وبين الفلسفة الوجودية التي تؤكد على فعل الذات وقدراتها على صناعة وتأكيد نفسها بدايةً من حرية التعبير ووصولاً إلى حرية الفعل.<sup>١٤</sup> يهدف العلاج المعرفي إلى إصلاح أخطاء التفكير وتعديلها للوصول إلى أفكار إيجابية ومنتزعة تسمح للشخص المريض بالعودة إلى حياته الطبيعية وراحته النفسية قدر الإمكان وذلك على نحو دائم وممتد،<sup>١٥</sup> أي أنه يساعده ليفهم ذاته والعالم من حوله بطريقة أفضل. ويحدث هذا الفهم عن طريق التواصل الفكري بين المعالج والمريض، مما يعني أن المعالج قد يستخدم الجدال الفلسفي، وخاصةً نظرية التوليد المعرفي السقراطي، ليدفع المريض إلى الوصول لرؤى جديدة تساعده على عيش حياة أفضل.

في المجمل، يتشابه كل من العلاج المعرفي والانفعالي العقلاني في المبادئ الأساسية والنظرية، ويختلفان في تطوير طرق التطبيق العملية.

### ج- العلاج السلوكي الجدلي:

يعتمد العلاج السلوكي الجدلي على الممارسات التأملية التي تعود بنا إلى حكمة بوذا وممارساته الحياتية، والتي تقترب أيضاً من نموذج الحكمة الرواقية.<sup>١٦</sup> مثله مثل العلاج السلوكي العقلاني والمعرفي، يقوم العلاج السلوكي الجدلي على محاولة تغيير الأفكار، ويهتم بفكرة الجدل وخاصةً عند جورج فيلهلم فريدريك هيغل Georg Wilhelm Friedrich Hegel (١٧٧٠-١٨٣١)، حيث يرفض الثنائيات الفكرية،<sup>١٧</sup> ويحاول حل المشكلات المرصية بتعدي الأفكار ونقائضها ليصل إلى مطلق أو مركب يمنح المريض قدرة على التعايش،<sup>١٨</sup> أي أنه نوع من التطبيق العملي للمنهج الجدلي الهيجلي الذي يقوم على ثلاث دعائم هي: الفكرة، ونقيضها، ثم المطلق الذي يجمعهما معاً في مركب جديد عن طريق ما يُعرف بعملية الصيرورة أو الفاعلية المستمرة. كما أنه يؤكد على فكرتي التغيير المستمر والاتصال في الطبيعة الإنسانية والطبيعة الكونية، وهذه هي حالة الصيرورة التي تتم من

خلالها العملية الجدلية عند هيغل، والتي ترجع أصولها إلى الفيلسوف اليوناني الطبيعي هرقليطس Heraclitus (475-535 ق.م.) في مجمل حديثه عن التغيير المستمر للوجود، والدورات الكونية المتعاقبة التي يمر بها الكون كأنه كائن حي دائم التبدل والتغير والموت والميلاد.

### ٣- مدرسة العلاج النفسي الوجودي:

العلاج الوجودي مشتق من إسهامات فلاسفة الوجودية مثل سورن كيركجارد Soren Kierkegaard (١٨١٣-١٨٥٥) و كارل ياسبرز Karl Jaspers (١٨٨٣-١٩٦٩) ومارتن هيدجر Martin Heidegger (١٨٨٩-١٩٧٦) وجابرييل مارسيل Gabriel Marcel (١٨٨٩-١٩٧٣) وسارتر وألبير كامو Albert Camus (1913-١٩٦٠). ومن بين هؤلاء من اهتم بالدراسات النفسية بجانب الفلسفة مثل ياسبرز الذي نرَس علم النفس وألّف فيه قبل تحوله للفلسفة، وسارتر الذي كتب عن الوجدان والمشاعر.

جعل العلاج الوجودي من المنهج الفينومينولوجي الذي أسسه الفيلسوف الألماني إدموند هوسرل Edmund Husserl (١٨٥٩-١٩٣٨) منهجًا له؛ فهو يتمثل المشكلة في قوامها الكلي مثلما تظهر للوعي مثل القلق والخوف واليأس والحرية والحب، ويفسرها من ناحية العلاقات بين الذات والعالم الخارجي، وبين الذات والآخرين.<sup>١٩</sup>

يتخذ عالم النفس رولو ماي Rollo May (١٩٠٩-١٩٩٤) مؤسس العلاج الوجودي من المسؤولية كفكرة وجودية ناتجة عن الحرية أصلًا في تكوّن المرض النفسي، حيث يكون المريض مسئولًا عن مرضه ومسار حياته بالعموم، وبالتالي فما يلزم عن حرّيته يقع على عاتقه أيًا كان.

ويرى العلاج الوجودي البيئة كجزء من العالم ليس أكثر، وحين يأخذ بمبدأ هيدجر "الوجود في العالم" فهو يقصد بالعالم هنا المفهوم الواسع المحيط بالشخص والذي يتفاعل معه وفيه، والشخص لا يتوقف عند الوعي بعالمه فقط، وإنما يتأثر به

ويتمثله ويشارك فيه ويشكله.<sup>٢٠</sup> إنها صناعة الهوية التي تلحق الوجود كما عند سارتر.

يفرق هذا العلاج بين القلق غير السوي أو المرضي Neurotic Anxiety والقلق السوي Normal Anxiety، من حيث أن الأول مَرَضِي ومتفاقم، والثاني قلق طبيعي يستطيع الشخص أن يحيا به في سلام ويتصالح مع مصادره التي قد تتمثل في الموت أو العجز الدائم، ويتم التعامل معه من خلال التدريب على مبدأ اللابيين سواء في عالم التوقعات البشرية أو في العالم الفيزيقي. وقبول هذا الأمر وتعلم الحياة خلاله هو ما يجعل الشخص أكثر قدرة على التعايش مع القلق لا الهروب منه،<sup>٢١</sup> وكأنه يقترب من هيدجر في تأكيده على القلق وعدم اليقين كضريبة للوجود الإنساني الحقيقي.

ويرد العلاج الوجودي القلق المَرَضِي ومشاعر اليأس والعجز إلى اغتراب الإنسان عن ذاته الوجودية أو ما أسماه "العصاب الوجودي" أو عصاب يوم الأحد / يوم الإجازة Sunday Neurosis؛ حيث يفقد الشخص اتصاله بذاته الوجودية الفاعلة ويفقد قدرته على الدهشة والشغف، فتتحول حياته إلى ملل وخلو من الشغف والمعنى،<sup>٢٢</sup> مما يعني أنه على الإنسان ألا يترك نفسه غارقاً في الوجود المزيف، بل يجب عليه أن يرتقي إلى عالم الوجود الحقيقي ويواجه نفسه والعالم، وبذلك يدافع عن حقوق الشخص وفرديته، ويقف في وجه استغلاله واستلابه. وهذه - كما يبدو واضحاً - فكرة هيدجرية من ناحية رفض الوجود المزيف، وربما تحمل - أيضاً - معنىً ثورياً أقرب إلى روح فلسفة كارل ماركس Karl Marx (1818-1883).

كما أن مصطلح العصاب أو الفراغ الوجودي الذي يعاني منه أغلب الناس - من وجهة نظر هذه المدرسة العلاجية - كان كامو قد تحدث عنه وقام بوصفه بدقة في رواية (الغريب)، ورأى فيه سبباً للتحول إلى الرؤية العبثية تجاه الوجود.

يتخذ العلاج الوجودي من تحليل المعنى وتدقيق اللغة والمنطق وسيلة للعلاج، حتى يصبح وكأنه علاج وجودي منطقي لغوي بالمعنى. وهو يهدف إلى محاولة

توضيح الرؤى والأفكار أمام المريض، بطريقة تشبه موقف الغريب "مارسو" بطل رواية كامو بعد الحكم عليه بالإعدام وانفتاح الوعي له ورؤيته للوجود بنظرة أخرى جعلته يتقبل الموت / سبب المشكلة بشجاعة وترحاب.<sup>٢٣</sup>

والعلاج الوجودي لا يبحث عن حلول لمشكلات لا يمكن تغيير واقعها أو حقيقتها، بل يحاول دفع الشخص لتقبل هذا الواقع والتعايش معه، وهذه هي طبيعة المشكلة الفلسفية؛ حيث تطرح الأسئلة التي تؤدي إلى أسئلة أخرى.<sup>٢٤</sup>

كما يحدد ما يعرف بالهموم اللانهائية التي تسبب المرض النفسي الوجودي في أربعة جوانب هي: الموت والحرية والعزلة واللامعنى.

أما الموت: فهو المشكلة الوجودية الأولى، وهو يُعدُّ موقفًا حديًا من مواقف ياسبرز، وقد اهتم به الفلاسفة قديمًا بدايةً من سقراط وأبيقور وصولًا إلى كيركجارد وهيدجر وسارتر وكامو.

والحرية: هي مقولة سارتر الرئيسية، وعلى الشخص أن يقدرها ويتحمل ثقلها، أما الهروب منها خوفًا من عواقب المسؤولية، أو قلقًا من عدم الارتكاز على أرض صلبة حين نشكّل عالمنا بإرادتنا وفعلنا الواعي، فهو هروب إلى عالم الوجود المزيف.

بينما العزلة: هي عزلة الأنا عن أي أنا أخرى مهما بلغت درجة الود والقرب بينهما؛ إنها العزلة الأقرب إلى ما قاله ياسبرز وهيدجر، فيها تميز الذات نفسها، وتتعمق في دواخلها فتكتشف الأناية كفضيلة مثلما هي عند الفيلسوفة آين راند Ayn Rand (1905-1982). وتظهر العزلة - أيضًا - في الموت حين أفرق بين موتي الخاص الذي لا يشاركني فيه أحد وبين موت الآخرين.

وللتغلب عليها، يلجأ الإنسان للانغماس في مغيبات تبعده عن ذاته مثل الحب والتماهي مع الآخر، ولأجل ذلك يرفض سارتر الحب الذي يذيب الهويات في بعضها ويسلب منها خصوصيتها. وهكذا يحاول الشخص اللجوء إلى الوجود المزيف أو الانفتاح على الناس ومشكلاتهم اليومية وفضولهم وثرثرتهم، لكن ذلك قد

يسلب عنه وجوده الأصيل في هذه الحالة، ولذا فإن التوازن مطلوب بحيث تحقق الأنا غاياتها وتبتعد عن العزلة السلبية، مع احتفاظها بمحبتها الذاتية وتقديرها لنفسها، لأن غايتها هي السعي للانفتاح من أجل أنها أولاً وآخرًا، فالأنا أصل والباقي فروع وعوارض.

أما اللامعنى: فيرتبط بكل من الفلسفة العبثية والعدمية. إذا كان مصير الإنسان إلى موت مؤكد فما المعنى من الحياة؟! الإنسان لا يستطيع أن يحيا بلا معنى في العبثية ولذلك يتمرد، ويمكن أن يتجرد ويتخلى عن المعنى تمامًا في العدمية فيعيش لامباليًا، وهي حالة أقرب لفقدان الشغف التي وصفها سابقًا مُسمى "العصاب الوجودي"، ولكنها تختلف في أن اتصال الإنسان العبثي والعدمي بذاته الوجودية أصيلاً وقويًا، وليس مجرد خواء شعوري وفكري ناتج عن الملل. بعد عرض مسببات المرض، تقوم النظرية بتقديم صيغة علاجية وجودية تتحدد في التالي:

(وعي بالوهم النهائي.. قلق.. ميكانيزم دفاع).

والوعي بالهَم النهائي: المقصود به الوعي بالموت والحرية والعزلة واللامعنى. أما القلق: فهو ناتج عن حالة الوعي، أي أنه معطى ناتج عن كوننا بشرًا ولا يمكن الفرار منه.<sup>٢٥</sup>

وتتمثل ميكانيزمات الدفاع فيما يلي:

أ- المنزلة الخاصة للإنسان: أي أن الشخص يرى نفسه مختلفًا عن الآخرين لا يمكن أن يلحق به ما يلحق بهم في أمر الموت مثلًا. وتعزيز هذا الأمر معناه منح علاج بالوهم للمريض أو محاولة تغييب وعيه تجاه مصادر القلق، أي أن المعالج قد يدفع المريض للاستغراق في الوهم لينجو من المرض، كما هو الحال مع مغيبات الوعي العبثي التي يستخدمها الأشخاص للوقاية من الإدراك العبثي.

ب- الاعتقاد في وجود منقذ نهائي: سواء حياة سعيدة بعد الموت، أو إله مطلق رحيم. وهذا الأمر أشبه بالانتحار الفلسفي كما أسماه كامو ووصف به كيركجارد



وغيره من الفلاسفة الذين حاولوا التغلب على رؤيتهم العبيثية للعالم باللجوء إلى مطلق أعلى يمنح العيب معنى.<sup>٢٦</sup>

#### ٤- مدرسة العلاج بالمعنى Logotherapy:

العلاج بالمعنى هو أحد الأساليب العلاجية المتفرعة من العلاج النفسي الوجودي، وهو يتخذ من المنهج الفينومينولوجي أساساً له، حيث يستخدمه كطريقة يفهم بها الإنسان ذاته. ويهدف هذا العلاج إلى مواجهة أزمات الواقع التي لا يمكن تغييرها وإنما يمكن التعايش معها، ويساعد الشخص على تقبلها، فليست وظيفة العلاج بالمعنى إعطاء أجوبة أو حلول، بل هو عامل مساعد، أي أنه يحاول أن يصنع معاشية وتوازناً مع الواقع والوجود.

يركز العلاج بالمعنى على العلاقة بين الأنا والأنثى؛ الطبيب والمريض، حيث يتطلع الموجود إلى ما وراء الذات ويواجه الآخر، فيحدث بينهما التقاء ومواجهة هدفها النظر في معنى الوجود، وهو ما يعني أن تفسير الوجود لديهم قائم على التواصل مع الآخر.

أسس عالم النفس فيكتور فرانكل Viktor Frankl (١٩٠٥-١٩٩٧) هذا النوع من العلاج، وهو نابع من تجربة وجودية خاضها في مواجهة خطر الموت أثناء اعتقاله في معسكرات النازية في الحرب العالمية الثانية، وتأثر فيه بفكرة المقاومة ومنح الحياة معنى يجعل الشخص يتمسك بها ويتغلب على ظروفها القاسية، وهذه الفكرة هي نفسها جوهر فكرة التمرد في الفلسفة العبيثية. وقد تأثر فرانكل بالثقافة الألمانية التي نشأ عليها، فأخذ من الفكر الوجودي غير قليل كما سيظهر.

ويمكن تحديد العلاج بالمعنى في ثلاثة أسس هي:

١- إرادة المعنى: وهي بحث الإنسان وسعيه نحو إيجاد معنى لحياته وللوجود، وهي إرادة عليا تتدرج تحتها إرادة القوة، وإرادة اللذة، وكلاهما مبدآن فلسفيان كذلك، لكن العلاج بالمعنى يُعلي من إرادة المعنى بوصف الإنسان موجوداً عاقلاً وأخلاقياً في المقام الأول،<sup>٢٧</sup> وهي الفكرة التي اعتمد عليها أفلاطون في تقسيم قوى النفس في

"أسطورة العربة"، حين جعل القوة العاقلة هي الأصل والقائد الذي يسير ويوازن بين الغضبية والشهوانية حتى لا تختل العربة أو يختل ميزان الشخص. وقد نلاحظ هنا أن إرادة المعنى تقع على طرف نقيض من مفهوم "إرادة الحياة" عند آرثر شوبنهاور Arthur Schopenhauer (١٧٨٨-١٨٦٠) لأن الأولى تبحث عن معنى وغاية وتتصالح مع الحتميات والنهايات، بينما الثانية لا يهملها المعنى ولا العقل، بل تحاول إخضاع كل شيء لسيطرتها لأجل استمرار الوجود في مواجهة العدم فقط. وإرادة المعنى هي غايات الغايات الإنسانية والتي يسعى إليها الشخص ولأجلها يحقق الفوز ويسعى للسعادة والقوة واللذة، فتتحول السعادة هنا إلى وسيلة بعدما تربعت كغاية أخلاقية عليا عند أرسطو Aristotle (٣٨٤-٣٢٢ ق.م). والخط بين الوسائل والغاية القصوى هو ما يؤدي للعصاب العقلي والمرض النفسي. كما يمكن ملاحظة أن إرادة المعنى متناقضة مع جوهر العدمية التي تتعايش مع اللامعنى، حيث ترى الأولى أنه لا يجب على الشخص تحمّل الحياة بلا معنى، وأن ما يجب عليه هو تحمّل الحياة مع عدم قدرته على اكتشاف معنى في بعض الأحيان.<sup>٢٨</sup> وبناءً على ذلك، يكون العلاج بالمعنى شخصياً فريداً يختلف حسب طبيعة كل شخص وهويته المميزة. أما في حالة عدم العثور على المعنى، فيقترح فرانكل بعض الوسائل المساعدة لمقاومة الخواء الوجودي والمشاعر والأفكار العدمية، وتتمثل في تزكية الشعور بالحب والجمال، وتنمية روح المرح، ويتحدد نجاح تلك الوسائل على حسب طبيعة الشخص نفسه.

٢- معنى الحياة: فيه يؤكد المعالج أن الحياة لا بد أن تحمل معنى، رغم أن المعالج نفسه قد لا يعرف هذا المعنى في بعض الأحيان، فالتظاهر بالمعرفة لا يسير في اتجاه صواب مع البحث عن المعنى.

وهكذا بينما يرى سارتر أن الإنسان صانع لهويته، فإن فرانكل يقرر أن معنى وجود الشخص ليس شيئاً يُصنع بل يتم اكتشافه، ويحدث ذلك بسعيه لتحقيق القيم،<sup>٢٩</sup> أما الفشل في ذلك أو الخط بين القيم وبعضها فقد يؤدي لما أسماه

بالعصاب المعنوي، وهو عصاب عقلي فكري وليس نفسياً، إلا أنه يتسبب في ظهور مشكلات مثل القلق والتوتر. وبحسب هذه النظرية، لا ينتقي المعنى أبداً من الوجود، فقد يكون التطلع إلى المستقبل بالأمل شيئاً إيجابياً ما دام يمنح الإنسان معنى. وحتى لو تحول هذا الأمل إلى وهم والحلم إلى كابوس يظل هناك معنى أيضاً، وقد يتمثل هذا المعنى في التحرر من الخوف بعد تجربة المحنة والمعاناة، فالمعاناة والموت يحملان معنى من حيث كونها ينميان شعور الشخص بتفردته وتميزه.<sup>٣٠</sup> واكتشاف المعنى لا بد أن يكون محكوماً بالحرية، وبمسئولية الشخص عن اكتشافه وفق القيم والضمير. ويُعدُّ بحث الشخص عن غاية أو معنى غريزة أولية،<sup>٣١</sup> ومع ذلك يبقى لا يعرف إن كان المعنى الذي توصل إليه صحيحاً أم لا، هكذا يظل المعنى محض افتراض وتوقع، لأن طبيعة المعنى نفسها ليست واحدة، بل تعتمد على الشخص وزوايا نظره للأمور، ولذلك تختلف من شخص لآخر، ولدى الشخص نفسه من وقت لآخر أيضاً،<sup>٣٢</sup> واختلافها هذا هو سر تميزها وتحولها إلى إرادة؛ والشخص يبحث عنها سواء بنفسه أو بمساعدة المعالج، وهو في حالة سعي مستمر عنها لا يتوقف. وهكذا لا نجد معنىً عالمياً واحداً مطلقاً للحياة، ولا يخالف ذلك إن تشابهت واشتركت وتداخلت المعاني أحياناً لأن البشر قد تتشابه أفكارهم وأحلامهم في كثير من الأحيان. وهكذا نلاحظ أن الشيء الوحيد الذاتي - في هذه النظرية - هو تفسير وتأويل المعنى فقط، أما باقي النظرية فهي تأكيد على ضرورة تسامي الذات، والمقصود بتجاوز الذات والتسامي عليها هو الوصول بها إلى معاني تكتشفها ولا تصنعها، فتكون هذه الذات متسامية على نفسها، وإن كانت غير منفصلة عنها. إن إرادة المعنى هي ما يجعل من الإنسان ما هو عليه، وكونه إنساناً يعني أن يتوجه إلى ما هو أبعد من إنسانيته ويتسامى على ذاته، وفعل التسامي هذا هو جوهر الوجود الإنساني.<sup>٣٣</sup> وهكذا رفض فرانكل عبارة هيدجر "الوجود في العالم" لمجرد الوجود فقط، أو وجود يصنعه الشخص من ذاته لأجل ذاته، بل يجب أن يكون الوجود أصيلاً بالتسامي على الذات أيضاً.<sup>٣٤</sup> ولأجل ذلك لا

لا بد أن يستمر التوتر بين ما هو كائن وما ينبغي أن يكون، فلا تتطابق الكينونة مع المعنى أبداً. وعلى هذا تفرّق النظرية بين تحقيق المعنى وتحقيق الذات، وذلك من أجل موائمة القول بالتسامي على الذات؛ فليس المهم أن تكون الذات وجودية بالمعنى المعروف والذي يدور حول الشخص وحياته وهويته الداخلية، وإنما المهم أن تصل الذات لمعنى حياتها في غيرها، ذلك المعنى الذي يتجاوزها ويتعالى بها، وبذلك تفتح لنفسها آفاقاً للتوفيق بين الأنا والآخر والتعايش مع العالم بتوازن، ومن أمثلة حالات التسامي هذه: الحب والضمير اللذان يبعدان الشخص عن أنانيته ويرفعانه فوق نفسه.<sup>٣٥</sup>

٣- حرية الإرادة: وهي دعوى سارتر ومقولته الوجودية الأولى؛ من خلالها يرفض العلاج بالمعنى فكرة الحتمية، ويمنح الإنسان مفاتيح الإرادة على قدر استطاعته بوصفه كائناً جزئياً وجزءاً من الوجود وخاضعاً لقوانينه وظواهره، فهو حر فيما يقع ضمن قدرته، أما حين يضطر للخضوع لطبيعة الوجود القاهرة، فبإمكانه مواجهة ذلك بالانفصال عن الذات المنطقية جزئياً، فيتخذ من الضحك مثلاً مقاومة.<sup>٣٦</sup> وهذا الأسلوب يشبه اللامبالاة الناتجة عن العدمية، وهذه المبالاة تعني إما أن يكون فيها الشخص غير مستغرق في الحزن، أو ضاحكاً، والضحك قد يأتي على هيئة سخرية كما أكد ديوجين الكلبى قبلاً.

ونلاحظ مما سبق التواصل بين نظرية العلاج بالمعنى وبين هيجل الذي اتخذ من فكرة الثالث أو الجدل الثلاثي منهجاً لنظرياته، وظهر ذلك حين أسس فرانكل العلاج بالمعنى على أسس ثلاثة هي: إرادة المعنى ومعنى الحياة وحرية الإرادة، ثم قسم معنى الحياة إلى اتجاهات ثلاثة أخرى وهي الألم والإثم والموت وعدها الثالث المأساوي للوجود الإنساني.<sup>٣٧</sup> ومن الجدير بالذكر أن العلاج بالمعنى يؤكد أنه رغم جوانب الوجود المأساوي هذه إلا أنه علاج تفاؤلي وليس تشاؤمياً، حيث يبحث عن تحويل تلك المواقف السلبية لإنجازات إيجابية فكما أسلفنا: تحقيق المعنى يمكن أن يحدث حتى برغم الفشل.<sup>٣٨</sup>

كذلك تأثر العلاج بالمعنى بشوينهاور الذي أخذ منه فرانكل فكرة "سعادة الخلاص من المعاناة"، واستخدمها كعلاج بالسلب لحالات الرغبة في الانتحار، حيث يُذكر الشخص الذي لديه ميول انتحارية بالكوابيس التي قد تقتحم ما يظنه نومه الطويل، كما تتبّه هاملت Hamlet - بطل المسرحية الشهيرة التي تحمل الاسم نفسه للكاتب وليم شكسبير William Shakespeare (1616-1582) - عندما حدثته نفسه بالانتحار بحثاً عن الراحة، هكذا يحول أفكار الشخص إلى أن ما يتركه أو ما هو مقبل عليه قد يكون أسوأ، أو على الأقل الأمر يحتمل الشك.

وارتبط العلاج بالمعنى مع هيدجر بفكرة تعزيز القلق والمعاناة في حالة الوجود الأصيل، وتحولهما لشعور إيجابي متوازن يسمح بإيجاد معنى للحياة، فإن انتفى القلق ماتت الروح. وقد جعل فرانكل من هذه الفكرة وسيلة علاجية تهدف لتنمية الحياة النفسية والروحية.

وهكذا يتضح من عرض المدارس السابقة أن هناك علاقة وطيدة بين الفلسفة والعلاج النفسي الحديث، وأن الفلسفة تصلح جوهرًا لبناء نظريات تهدف للمساعدة الفكرية، ومعالجة أفكار خطأ يمكن أن تؤدي لأعراض مرضية سيكولوجية. صحيح أن علم النفس طوّر أساليب تجريبية وأضافها للأفكار الفلسفية، إلا الفلسفة لا تزال قادرة على معالجة قضاياها الفكرية بطريقة متخصصة.

رابعاً: الغرض من الاستشارة الفلسفية، والعلاقة بين المستشار والمستشير

#### ١ - الغرض من الاستشارة الفلسفية:

إذا كان الغرض من العلاج النفسي هو موازنة حياة المريض، ومساعدته على العيش بطريقة هادئة ومتقبلة للواقع، وإثناؤه عن التفكير في أمور متطرفة تظهر آثارها في سلوكه، فإن غاية الاستشارة الفلسفية لا تختلف كثيراً عن ذلك؛ فهي تحاول مساعدة الشخص المستشار على أن يتقبل الحياة، وينظر إلى الواقع من زوايا مختلفة، ويكون موضوعياً في حكمه على الأشياء.

إذا كان العلاج النفسي معترفًا به علميًا ومنتقبًا اجتماعيًا إلى حد ما، فإن الفلسفة في العالم العربي غير مرحب بها في الأوساط العامة، ولذلك فإن تقبلها عمومًا وتقبل فكرة الاستشارة الفلسفية خصوصًا لن يكونا أمرًا يسيرًا أو مبشّرًا، رغم ذلك فهو مجال مطلوب نشره لمواجهة العديد من مشكلات الواقع المهمشة، ودفع الناس للتمسك بغايات وأهداف إنسانية. وإن كان القبول به يمكن أن يراه البعض رفاهية، إلا أنه في الواقع ضرورية لكل صاحب مشكلة فكرية، ولكل باحث عن معنى. ويمكن توسيع المعنى العام للاستشارة ليتحول من استشارة شخصية بين طرفين فردين إلى استشارة اجتماعية تقود المجتمع فكريًا من خلال تقديمه كخدمة لطلبة المدارس والجامعات، وتعميم تجاربه في وسائل الإعلام.

والفلسفة بوصفها محبة الحكمة هي سعي نحو المعرفة والفهم، فإذا رغب المستشار في الفهم كان سالغًا لطريق الفلسفة ولو بأبسط الطرق. ورغبة المستشار في الفهم هي في حد ذاتها مساعدة ذاتية؛ لأنها تقوده نحو البحث عن الحقيقة والتماس السبل إليها، وهو في رحلة بحثه قد يتجه إلى الكتب وآراء الفلاسفة، لكن قد يصعب على الشخص غير الخبير تحويل الكلام المجرد وتطويعه إلى نصائح عملية حياتية، وهنا تظهر أهمية المستشار، الذي يمكن أن نعهده شارحًا لمبادئ ونظريات وأفكار الفلاسفة، وخبيرًا في التعامل مع الناس والتفاهم معهم وسبر أغوارهم، واستنطاقهم وتوليد وتربية الأفكار بداخلهم.

وعلى الرغم من توقع المستشار أن يجد إجابات جاهزة مريحة لعواصف أفكاره وقلقه، إلا أن غاية المستشار ليست تقديم حقائق يقينية قطعية، لأن الفلسفة رحلة سعي ونظريات ووجهات نظر مدعمة بالعقل، وليست قوانين ولا حقائق علمية مثبتة يقينية. لذلك على المستشار أن يسأل المستشار أولًا عما يتوقعه منه، ثم يقوده برفق نحو تقبل ما لا يمكن تغييره، والتعامل بمرونة مع عدم الثبات المعرفي واللايقين البشري، فالأمر إذن طلب للفهم والتقبل.<sup>٣٩</sup>

## ٢ - العلاقة بين المستشار والمستشير:

الاستشارة الفلسفية هي فاعلية مكونة من طرفين بتوابعهما؛ أما الطرف الأول فهو المستشار طالب الحكمة ممن يعلوه في مقامها سيراً نحو الوصول، وتوابعه هي العوامل التي ساعدت على تكوين أفكاره بيئته وثقافته واتجاهه الفكري. والطرف الثاني هو المستشار الذي يقوم بإضاءة الطريق للمستشير، ويحاول معالجة وإصلاح الخلل اللغوي والمنطقي لديه، كما يتحاور معه ويقوده نحو أفكار جديدة، ويمد لأفكاره القديمة روابط وعلاقات.

والعلاقة بين الطرفين لا بد أن تكون تفاعلية، لا مجرد التلقين والتلقي، لأن الاستشارة ليست درساً فلسفياً أكاديمياً، وإنما هي النزول بهذا الدرس إلى أرض الموقف. ومع ذلك فإن المستشار يجب أن يكون الطرف الأعلى في هذه العلاقة الثنائية المزدحمة؛ وهي علاقة مزدحمة لأن الشخص الواحد يحمل بداخل هويته عوامل عديدة وأشخاص آخرين كثر أثروا فيه فتأثر بهم بشكل مباشر أو غير مباشر، ولذلك تكون أفكار المستشار نواتج تركيبات عدة يجب على المستشار تحليلها والتعامل معها كل على حدة. أما المستشار نفسه فهو أيضاً يتحدث باسم نظريات الفلسفة كلها، أو ما يختار هو منها حسب نهجه الاستشاري، أو ما يلزم حالة الشخص المستشير. ويلزم أن يكون لدى المستشار دراية بنظريات فلسفية عن الهوية الشخصية، كما يُفضّل أن يكون له ميل وجودي ليستطيع التعامل مع الشخص كشخص، ولأن أزمات المستشار الفكرية غالباً ما تكون نتاجاً لحوادث أدت لاستيقاظ الفكر الوجودي لديه، ودفعته للتفكير في قضايا كالموت والقدر والمصير والغاية والقدرة والحرية وغيرها.

وعلى المستشار إدراك أن المستشار - في الغالب - لا يأتي إليه راغباً في تعقيد أفكاره أكثر، بل تحليلها؛ بمعنى أن المستشار يجب أن يكون حريصاً في توجيه المستشار نحو أفكار وقضايا بعينها لها علاقة بمشكلته الفكرية. وليس من المناسب أن يأتي شخص يبحث عن إجابة حول هدف الحياة فيوجهه المستشار نحو قضايا

إبستمولوجية وأنطولوجية مجردة، ويخرجه من مشكلة ليدخله في عدة مشكلات، وإن كان اللجوء إلى الإبستمولوجيا والأنطولوجيا وغيرها مطلوبًا حين تدعو الحاجة لذلك.<sup>٤٠</sup>

المستشار والمستشير كلاهما باحثان عن حقيقة، ولا يملك أي منهما اليقين، فإن كان المستشير على علم بذلك ولذا يسعى للمعرفة، فإن المستشار عليه ألا يخجل من كشف هذا الواقع للمستشير، وإفهامه أن مشكلته أصبحت قضيتهما المشتركة وأنهما سيسعيان معًا للوصول لملجأ آمن.

يمكن أن يفشل المستشار في التعامل مع مشكلة المستشير الفكرية، أو يخفق في إقناعه بما يراه صحيحًا، وفي هذه الحالة يجب أن يكون هناك سبيلان للإرشاد؛ إما أن ينصح المستشار المستشير بالبحث عن مستشار آخر أنسب للتعامل مع مشكلته، أو أن تكون هناك مجموعة استشارة مكونة من فردين أو ثلاثة أفراد للتشاور حول المشكلة الفكرية وتبادل الخبرات.

وعلى المستشار أن يتعامل في حدود تخصصه الفكري والفلسفي فقط، فإن كان المستشير بحاجة إلى مساعدة نفسية، فإن عليه توجيهه إلى ما يناسبه أي العلاج النفسي، وعليه ألا يجازف بسلامة الشخص الفكرية والنفسية. وهناك مشكلات تحتاج لعلاج نفسي واستشارة فلسفية معًا، مثل القلق والخوف من المرض والإلحاد أو وسواس العقيدة والانتحار، كما أن هناك قلقًا دوافعه وجودية فكرية فقط، وقلقًا دوافعه نفسية أو بيولوجية فقط. كذلك ليس كل ميل للانتحار يمكن المساعدة فيه فلسفيًا، فقد يكون نفسيًا صرفًا، وقد يكون أيضًا فلسفيًا صرفًا، كأن يكون ميل الشخص للتفكير في التخلص من الحياة ناتجًا عن أفكار عدمية.

### ٣- أخلاقيات الاستشارة الفلسفية:

أ- لا بد من التأكيد على حفظ خصوصية المستشير وأسراره الحياتية وتوجهاته الفكرية، ولكن هل تُعدُّ مشكلة المستشير سرًا أم يمكن الإفصاح عن أفكاره واستخدامها في نشر طريقة علاجية أو تعميمها على مستشيرين آخرين؟ الإجابة



هي أنه إذا كان لا بد من الاستفادة من الحالة فعلى المستشار أن يطلب الإذن بذلك من المستشار قبلها، أو أن يذكر التجربة بشكل عام دون تفاصيل تفصح عن الشخص المستشار وتتعدى خصوصياته.

ب- يجب أن تكون العلاقة بين المستشار والمستشير قائمة على المصارحة؛ بمعنى أن يبدأ المستشار بإعطاء لمحة عن أساليب وأفكار الاستشارة الفلسفية وحدودها، وعلى ذلك يقبلها المستشار أو يرفضها.

ج- للمستشار حدود عليه عدم تخطيها في علاقته مع المستشار، حيث لا يجب عليه أن يفرض أفكاره وتوجهاته الفلسفية على المستشار، بل أن يكون ما بينهما حوار قائم على الاقتناع أو الرفض، وبالتالي ليس من حق المستشار السيطرة على أفكار المستشار وتغيير إدراكه الشخصي.

د- قد تكون العلاقة التفاعلية بين المستشار والمستشير مثمرة إلى درجة توليد أفكار جديدة ناتجة عن مشاركة المستشار للمستشار، وفي هذه الحالة تُعدُّ الفكرة ثنائية المصدر، فلا يجوز للمستشار الاستيلاء عليها وحده ونسبها إلى نفسه دون المستشار، ولا يحق له أن يضعها ضمن نظرية أو بحث أو كتاب بدون إذن صاحبها الآخر.

هـ- يمتنع المستشار عن السخرية من المستشار ومشكلاته التي قد تبدو له سطحية وغير عميقة فلسفياً، فالمستشير شخص عادي، وربما يكون منقفاً أو مطلعاً، لكنه ليس أكاديمياً، أو ماهراً في الجدل، أو متخصصاً في الفلسفة أو في الاستشارة الفلسفية، وبالتالي فهو حين يلجأ للاستشارة يكون مبتغياً للمعرفة من أهلها.

و- على المستشار احترام العلاج النفسي وعدم التقليل منه أو ادعاء أخذ مكانه، فيكون أميناً في توجيه الشخص إلى ما يحتاجه بالضبط، كما أن عليه أن يعترف بعدم قدرته على إيجاد حلول للمشكلة أو التغلب عليها إن عجز عن التعامل معها.

ز- في بعض الحالات، قد تفرض رؤية المستشار الفلسفية الحياتية نفسها على الأسلوب الاستشاري فيتبع الفلسفة الوجودية أو العدمية أو المنطقية أو اللغوية، وهو بحكم خبراته المعرفية النظرية والتطبيقية أثناء عمله الإرشادي يكون على درجة أكبر من التماس الحقيقة مقارنةً بالمستشير، أو لديه اتساع في الرؤية أكثر وأعمق، أو ربما هذا ما يظنه. ولكن كيف يتصرف إذا كانت رؤيته للحقيقة تختلف عن مسار العلاج المفروض، أو إذا كانت رؤيته للحقيقة تسبب انتكاسة وعدم تقبل من المستشار؛ كأن يكون اتجاه المستشار الفلسفي عديمًا والشخص المستشار لديه أفكار انتحارية؟ هل يقنعه بأن الحياة لا تستحق وليست لها غاية أو معنى؟ أم يتجاوز ما يراه هو حقيقةً ويتعامل مع المريض بما هو أنسب له؟ للإجابة عن ذلك لا بد من التفرقة بين الاتجاه الفلسفي والاتجاه العلاجي؛ فالمستشار بوصفه شخصاً لديه خلفية تخصصية في الفلسفة من المفترض أنه كَوْن انتماءً فلسفياً بعينه، لكن هذا الأمر الفكري يعنيه وحده، ويتمثل فيه حياته هو وحده لأن هذه هي وجهة نظره الشخصية الخاصة تجاه الوجود، ولا يجب تعميمها ووصفها بالحقيقة اليقينية المطلقة مهما كانت درجة اقتناعه بها. أما الاتجاه الاستشاري فهو روضة من النظريات والأفكار المتنوعة أو كأنه مصنع للرؤى، حيث لا يرتبط بها المستشار شعورياً، وإنما يوجهها حسب مكانها والاحتياج إليها. وهكذا لا يعيننا إن كان المستشار عديمًا حين يأتي إليه المستشار ليبحث عن معنى، وإنما يعيننا أن يجد المستشار سبل تحمل معنى يقنع بها المستشار، وتحقق له الهدف من اللجوء للاستشارة. ولا يُعدُّ هذا طمسًا للحقيقة لأنه كما سبق القول فإن الحقيقة لا مكان لها في سبل الوصول، وإنما هي مبتغى وهدف أسمى تتكشف لنا أجزاء منه فنفسرها كما نراها على نسبيتنا وجزئية مكاننا.

#### خامساً: نماذج للاستشارات في الفلسفة

هناك العديد من نماذج الاستشارات في تاريخ الفلسفة نتيجة اهتمام الفلاسفة بالأشخاص ومشكلاتهم، وما يدور حولهم ومدى تأثيرهم به، منها البوذية التي تقوم

على الاهتمام بالحياة الروحية والأخلاقية للأفراد، وتناول أبيقور وماركوس أوريليوس لمشكلة الموت الذي لاحظا أثره واهتمام الناس به، وإن كانت لكل منهما طريقة في الحديث حوله. وفيما يأتي نستعرض نماذج من الفلسفات التي تهتم بالطبيعة النفسية للأشخاص، وتقوم عليها الاستشارة الفلسفية:

#### ١- سقراط ومحاورات أفلاطون:

تتلاقى محاورات أفلاطون مع الاستشارة الفلسفية من ناحية المنهج والمسلك والمضمون في كثير من الأحيان، حيث يعرض أفلاطون في محاوراته آراءً وأفكارًا ينسبها إلى أستاذه سقراط. وتُعرف طريقة سقراط باسم التوليد الفكري، وهو اللفظ نفسه الذي استخدمه بيير جرايمز Pierre Grimes (1925-1967) - مؤسس جمعية الحوار والجدلية Noetic الاستشارية الفلسفية ورئيس برنامج التوليد الفلسفي - في نظريته التي استعان فيها بالجدل السقراطي كنوع من العلاج النفسي والاستشارة الفلسفية معاً.<sup>١</sup> والتوليد الفكري هو أسلوب جدلي يسعى به صاحبه إلى استخلاص المعرفة من على لسان الشخص المقابل، عن طريق طرح الأسئلة وإدارة الحوار باتجاهات مختلفة تؤدي إلى الوصول لهدف ما، وهو منهج يتم استخدامه في الاستشارة الفلسفية ويؤكد على ضرورة احترام المستشير، وإقامة حوار تفاعلي بين الجهتين، وللمستشار على المستشير درجة هي الدرجة السقراطية التي يطرح بها الأسئلة ويوجّه الأفكار ويقنع الشخص.<sup>٢</sup>

تقوم طريقة سقراط على البدء بالأسئلة وتوليد الإجابات من الشخص المقابل نفسه بنفسه، وهو بعد كل سؤال أو مجموعة أسئلة يقوم بتنبية الشخص إلى المفاهيم الرئيسية في الحوار، ويطلب منه توضيحها وتعريفها وتحليلها والتدليل على رأيه، أي أن يقوم بإرشاد مبني على تصحيح الأفكار، والتوضيح اللغوي للألفاظ، بالإضافة إلى ربط المفاهيم بعضها ببعض، وتكوين علاقات بين الأفكار، فيربط بين الفجور والتقوى والخير والحق والعدالة والتقديس... الخ.

يسلك سقراط سلوك التلميذ ليقوم بعمل المعلم؛ فهو يدعي الجهل ونقص المعرفة ليحث الشخص الذي أمامه على طرح أفكاره ومعارضتها بعضها ببعض ثم انتقاء الأصح منها، وعلى النحو نفسه يجب على المستشار الفلسفي أن يقترب من المستشار لإقناعه لا لفرض رأيه عليه بصورة مباشرة، ومثال ذلك سلوك سقراط في محاورة أوطيفرون.<sup>٤٣</sup>

لا يُعدُّ منهج سقراط وجوديًا بالمعنى التخصصي المعروف، وإن كان قد اهتم بمشكلات وجودية كالموت والحب، وحاول معالجتها بأسلوبه المميز لاستخلاص المعرفة. إذن ما يهتم الاستشارة الفلسفية هو العمل بمنهج السقراطي، أما موضوعات اهتمامه فهو لا يتناولها بشكل تطبيقي وجودي شخصي، بل يسعى للفكر النظري، وينظر في مسائل الواقع بعين التجريد، بعكس السوفسطائيين الذين هم أقرب إلى موضوعات الناس وهمومهم الكلية والجزئية، حتى وإن كان مسلكهم الاستشاري وهمًا وتلاعبًا. ويؤخذ عليهم خلل الجانب الأخلاقي، إلا أنه يمكن القول بأنهم يمثلون أهم مدارس الاستشارة الفلسفية. والمستشار الفلسفي وإن كانت خدماته مأجورة، إلا أنه لا يغلب المصالح الشخصية على الصالح العام، ولا يجب أن يزيّف أفكار المستشار أو غيره ليتحكم فيهم بطريقة أو بأخرى بما لا يفيدهم.<sup>٤٤</sup>

## ٢ - ديوجين الكلبى:

وهو أحد صغار السقراطيين، ويمتلك أسلوبًا حياتيًا مميزًا يغلب الزهد الناتج عن رؤية الحياة بمنظور عدمي، ويتعالى به على المظاهر والزيف. أما أسلوبه الاستشاري فيهتم بجوانب التلاعب باللغة وزاوية النظر إلى الأشياء. استخدم ديوجين الفلسفة في علاج سلوك وأفكار الناس، حتى أنه أطلق على نفسه لقب "طبيب فلسفي"، أي أنه أحد جذور مدارس علم النفس الحديثة المهتمة بالعلاج الفلسفي، وإن اختلفت الوسائل وتنوعت بين الماضي والحاضر. يقوم أسلوب ديوجين العلاجي على التخلي والتجرد وصولًا للسعادة والحرية والسلام؛ وهو نموذج حياتي شبيه بالصوفية لكنه يختلف عنها في أنه غير قائم

على التأمل في المجردات. عاش ديوجين حياة معدمة كانت تمثل انعكاسًا لأفكاره الفلسفية، فتخلى عن الملابس والمسكن الدائم، وحتى الانتماء إلى أهل أو وطن، لأن كل تلك الأمور في رأيه محض أوهام زائفة، وأعراض لا تصف القيمة الحقيقية للشخص.<sup>٥</sup> وهو يفرّق بين رغبة الشخص وقدرته، ويعتبر الخلط بينهما سببًا في وقوع المرء في الهموم نتيجة تمنيه ما لا يملك أو تطلعه إلى ما لا يستطيع، وإذا كان الإنسان بطبعه دائم التطلع إلى ما ليس في يده، فهو مهدد بالهم طيلة الوقت. والحل الوحيد للخلاص من ذلك - في رأيه - هو إتباع أسلوب حياتي يوطن النفس على التخلي والاستغناء، حتى أنه حينما طلب منه الإسكندر الأكبر Alexander the Great (٣٥٦-٣٢٣ ق.م.) تسمية ما يشاء ليعطيه إياه، لم يزد فوق ضوء الشمس الذي يحجبه ظل الإسكندر،<sup>٦</sup> فهكذا يتحرر من رغباته ومن همومه على السواء. ولم يكن التخلي لديه عن الرغبة المادية فقط، بل أكد كذلك على التخلي عن التوقعات الإيجابية للمستقبل، لكي لا يصاب الشخص بالإحباط، وتصاب نفسه بالأمراض. ومن أجل ذلك، درّب نفسه على التشاؤم وتوقع الرفض والهزيمة، لدرجة توصله إلى تمثال للحصول منه على المال، وعلل ذلك بأنه يتدرب على الرفض.<sup>٧</sup> وأشار إلى وجوب أن يتوقف الأشخاص عن الضمانات المسلّم بها في الحياة وادعاء امتلاك ما يملكه المرء لنفسه، وأن يتوقف الشخص عن تحميل نفسه ما لا يطيق بإعطاء نفسه أهمية مبالغ فيها وغير حقيقية. وفي هذا نوع من العلاج العدمي الذي يعتمد على اليأس واللامبالاة بالعالم وأحداثه حتى لا تؤثر أحداثه السلبية في الشخص فتؤلمه.

تتبع ديوجين إلى تأثير الأفكار على الناس، وإمكان توجيههم والتحكم فيهم من خلالها، حيث رأى أن الوهم يمكن أن يقود الناس، والوهم قد يكون سلبيًا ويُسَاء استخدامه للسيطرة على الآخرين، وقد يكون إيجابيًا لقيادتهم وتوعيتهم، وهذا أحد أدوار الفلسفة التي تؤديها بطريقة عملية الاستشارة الفلسفية. وقد استخدم التلاعب بالأفكار ليقنع نفسه وغيره من الناس، واتخذ من فكرة الاختلاف بين البشر ركيزة

لتعامله مع الآخرين، فأكد على أن أسلوب تفكير الشخص ومحتوى عقله لا يمتثلان مع أساليب تفكير غيره ومحتويات عقولهم، وهذا أدعى إلى تقبل الآخر من ناحية، ومن ناحية أخرى عدم الاهتمام بأفكاره إذا كانت تؤذيني أو غير مقنعة عقلياً بالنسبة لي، وأدعى لأن أتوقف عن تملق الآخرين وإضاعة الوقت في استرضائهم جميعاً، فلا يهमे إن وصفه الآخرون بأنه كالكلب، بل المهم رؤيته هو عن نفسه والأمور من حوله، خاصةً فيما يتعلق بالأحكام النسبية.<sup>٨</sup> وهكذا لا أضع معايير عالية في آراء الناس وأحكامهم عليّ، فيندم تأثيرهم السيئ على تقدير ذاتي، وهي إحدى المشكلات النفسية التي يواجهها الكثير من الناس، والتي تحتاج لاستشارة فلسفية قائمة على علاج الفكرة أكثر من العلاج النفسي التقليدي. وهكذا كان ديوجين يعالج صدور الناس عنه بالتحدي، ويتجاهل استهزاءهم به، ويمرن نفسه على تقبل أفعالهم مهما كانت، فلا يخضع لأحكامهم ولا آرائهم، بل لما يراه هو مقنعاً، إيماناً منه بأن رأي الآخرين غير مهم، والأهم هو أن تقتنع بما تفعل، فإنك حتى إن لم تكن على صواب عليك أن تقدّر قيمة الحرية حتى في الخطأ ما دام لا يؤدي غيرك. وهكذا رفض ديوجين التعامل مع الأفكار والتصرفات كمسلّمات وأخضعها لعقله ورؤيته الحياتية، ليرفض المزيف ويستبقي ما يراه يتفق مع العقل. ومن خلال ما سبق، توصل إلى أن السبيل الحقيقي للسعادة هو التجاهل،<sup>٩</sup> وهو المبدأ الذي أخذه عنه إبيكتيتوس الرواقي فيما بعد، وهو ليس تجاهلاً سلبياً، بل أشبه بالتعالي على ما يؤدي النفس. والإنسان - في نظره - لا بد أن يكون له هدف من حياته، ويمثل هذا الهدف في أن ينظر ويعرف لأن إمكانات الحياة لا تنتهي أبداً طالما النفس مقترنة بالجسد، والمهم هو أن يضع نفسه في مكانه المناسب حسب قدرته، وهذا جانب من الفلسفة تتلاقى فيه النظرية المجردة والاستشارة التطبيقية.

### ٣ - إبيكتيتوس الرواقي:

هو أحد رواد الاستشارة الفلسفية وهو ما يظهر بجلاء في كتابه (المختصر)، حيث يتخذ من تعديل الأفكار علاجاً للنفس. وتقوم تعاليمه العلاجية على الآتي:

يصح إيكيتيوس مفاهيم الرغبة والقدرة والملكية والحرية، ويعمل على التفرقة بينها وتوضيحها حتى لا يخلط الشخص بينها وينتج عن ذلك خطأ في التفكير ومن ثمّ السلوك. ويرى إيكيتيوس أن المرء يجني السلامة في معرفة ما له وما يخصه وما يستطيع التحكم فيه، وما ليس كذلك فيتجنبه. وهو يُعرّف الحرية الحقيقية بأنها انعتاق الشخص من الرغبة فيما لا يملك، فلا يطلب ما هو ملكاً لغيره كالأشخاص والموت والجمال وغيرها.<sup>٥٠</sup>

يبحث إيكيتيوس في أسباب الشقاء فيقول إنها ناتجة عن إصدار الأحكام الذاتية غير الموضوعية أو القائمة على أساس عقلي. وكذلك التوقعات المسبقة؛ لذا يدعو للتوقف عن المبالغة في التوقع، والامتناع عن التعويل على آمال خيالية في المستقبل والاستغراق فيها، ووضع الأشياء في مقامها المناسب منعاً للإحباط وما ينتج عنه من يأس وهم وقلق. لذلك يؤكد على أن الإنسان إنسان يمرض ويموت، وإناء الفخار إناء فخار، ولا بد أن يعرف الشخص هذا الشيء فيقبل نواقص نفسه، وينظر إلى حدود قدراته دون تجميل أو زيف لأن كمال الإنسان لا يتفق مع طبيعة تكوينه، فليس شرطاً أن يكون عليمًا نابغًا مثاليًا طوال الوقت. وعليه تعلم الرفق بنفسه؛ أنت لست بطلاً ولا فاعلاً، بل مفعول به أغلب الأوقات، فتعامل على هذا النحو ولا تظنه يدعو للبؤس بل للتححر وصفاء النفس. وهو ينتهج سبيل التسامح مع الذات والآخرين لما في النفس من نواقص وضعف بشري، فيوصي الشخص بألا يلوم نفسه أو غيره فيما لا يستطيع تغييره من طباع نفسه، لا من باب عدم الدعوة للتوجه الأخلاقي، وإنما من باب الواقع الذي يرى أن الجميع غير متساوين في التصرف وفق الأخلاق المفروضة، وعلى الشخص أن تكون لديه مرونة في التعامل مع الأشخاص والأشياء كل حسب ما هو عليه وما لدينا من ملكات تتناسب معه؛ فإما أن نتجاهل الإساءة أو أن نرد الطيب بالطيب، أي نتعاطف مع الآخرين ونعطيهم ما هم بحاجة إليه، مع الاحتفاظ باتزاننا وقيمتنا الداخلية، فلا نفرط في مكانتنا وسلامنا النفسي. وهكذا فهو لا يتوقع من الآخر أن يكون مثاليًا دائماً، لأن

تلك هي طبيعة الأشياء ومنهج الطبيعة في موجوداتها. النار نار تحرق والأفعى أفعى تلدغ وتقتل.<sup>٥١</sup> أما حدود فعل المرء فنقتصر على ما يخصه وما يستطيعه وفق رؤيته للأشياء من حوله بمعقولية وبساطة<sup>٥٢</sup>. من ناحية أخرى يؤكد إيكيتيوس على المقولة الإغريقية الشهيرة "اعرف نفسك بنفسك"، وذلك من خلال عدم تصديق الثناء من الآخرين والتسليم به دون التأكد داخلياً من صحته، كما أن على المرء أن يتذكر كون الآخرين لا يعرفون كل عيوبه فلا يغتر بنفسه ويصدق ما ليس صدقاً، ولا يأخذ صورته عن نفسه من الآخرين سواء في الثناء أو الإساءة.<sup>٥٣</sup>

ويستطيع الشخص في نظر إيكيتيوس تغيير واقع الأشياء من حوله لا بيده وإنما بعقله حيث تقبّع قوة الشخص الحقيقية؛<sup>٥٤</sup> يحدث ذلك عندما يُعوّد حكمه على الأمور على أن يكون عاقلاً مجرداً من توقعات وتشويشات زائفة، ويسيطر على انفعالاته غير المتوازنة فتصير ذاته قلعة وحصناً كما وصفها خلفه ماركوس أوريلوس. وهكذا يتغير مفهوم الأشياء لديه، وبالتالي يتغير وقعها عليه ونظرة للعالم من خلالها.<sup>٥٥</sup>

ينصح إيكيتيوس بتجاهل منغصات النفس وتوقعات المستقبل السلبية، حيث إن هذه الأمور تؤثر على نفسية الشخص وتسلب منه السعادة، فيوصي بعدم الالتفات لما يعكر المزاج، كما يوصي بأن نرى فيما حولنا من منغصات ضريبة لسلامنا النفسي الذي حصلنا عليه بتجاهلها.<sup>٥٦</sup> كذلك يدعو للتجاوز عن الإخفاقات السابقة؛ ما فاتك لا تستوقفه ولا تحزن ولا تتهافت عليه، خذ ما أمامك وما يأتي إليك. وكل شيء يمكن أن نحكم عليه من ناحيتين: الإيجاب والسلب. وعلى الشخص تحري الإيجاب لأجل راحته الداخلية.<sup>٥٧</sup> وهكذا يأخذ بالرؤية التفاؤلية للحياة حين يرى في كل خسارة مكسباً، حتى لو كان هذا المكسب منعاً لحدوث الأسوأ. ووفقاً لهذا القول يكون دور المستشار هو التنقيب في أفكار ومواقف المستشار الحياتية لاستخلاص تلك المكاسب، وتنبيه المستشار لها فيخرجه من دائرة اليأس.



يتحدد موقف إيكيتيوس من التفكير في الموت ومواجهته بأنه ليس ضد العيش، كما أنه ليس سبباً يدعو للقلق والمعاناة، بل يراه تحرراً من الدناءة ومن منغصات الحياة التافهة. ونجد في هذا القول مسلماً عديمياً واضحاً، رغم ما يبدو من أنه دفاع إرشادي فاشل لبعض حالات الرغبة في الانتحار التي ترفض طبيعة الحياة، فإن هذا الرأي إذا اكتمل بأرائه السابقة في التجاوز والتجاهل وعدم إعطاء توقعات مبالغ فيها، سنجد أن رؤية إيكيتيوس الكلية تدعو للتشبث بالحياة ومعالجة كل دافع للانتحار حسب حاجته وخصوصية أفكاره. وقد يكون هذا القول بأن الموت وسيلة للخلاص نافعا أيضاً في حالات الاندفاع نحو الانتحار خوفاً من انتظار الموت واستباقاً له، فهو يدعو إلى اللامبالاة بالموت، وتجاوز الخوف منه، ومنحه قيمة ومعنى.

يهتم إيكيتيوس بفحص الأفكار والمسلّمات وتحليلها عقلياً، حيث إن الشعارات الكبيرة الشائعة ليست دائماً صحيحة، وما يحكم بصحتها ليس درجة انتشارها وتداولها وقدمها، وإنما تحتاج لتحليل فكري وكشف عن حقيقتها البسيطة، لذا يحذّر المرء ألا ينساق وراءها بغير تعقل فيدفع مقابلها ما لا تستحقه بالفعل.

وبالرغم من أن هدف الاستشارة الفلسفية هو تناول الأفكار وتنسيقها وتصحيحها، إلا أن إيكيتيوس يؤكد على أن العقل ملكية خاصة لكل شخص، ولا يجب أن يسلمه لغيره ليتلاعب به دون اقتناع من صاحبه، وهذا يتوافق مع الدور التفاعلي بين المستشار والمستشير، بحيث يجب أن تقوم الاستشارة على الإقناع والمشاركة الفكرية لا التلقين والإيهام والتلاعب بالأفكار.<sup>٥٨</sup>

يرفض إيكيتيوس التخاذل والكسل، ويدعو لتحويل الأفكار إلى أفعال أفضل من التحدث عنها، وبهذا يمنع الشخص نفسه من الاستغراق في الإخفاق، ويدفعها لمعاودة المحاولة لتحسين أحواله.

وهكذا يبدو أن إيكيتيوس يميل إلى التجرد والتخلي في مقابل تحلي النفس بالصفاء والسلام الداخلي. وبالرغم من لامبالته بالعالم، إلا أنه ليس عديمياً بالكلية، بل يطوِّع

إرادته ليتعامل مع العالم فلا ينسأه، ولا يأخذ منه ما يفيض. إنه يوازن بين الحياة والموت والوجود والعدم، ويقوّض الرغبة لكنه لا يهملها نهائياً، بل يأخذ منها بالقدر الذي لا يزيد النفس المأماً.

#### ٤- نموذج للاستشارة الفلسفية من كتاب (عزاء الفلسفة):

يُنسب هذا الكتاب للفيلسوف الإيطالي بوثيوس والذي قام بتأليفه في فترة سجنه منتظراً تنفيذ الحكم عليه بالإعدام، فحاول فيه القيام بعملية استشارة ذاتية للنفس والفكر من خلال الفلسفة، والكتاب يربط بين تجارب الفيلسوف ومعاناته وبين قدرته على الإرشاد الذاتي، والملاحظ أن المزاج العام للكتاب ينزع نحو العدمية اللامبالية للنجاة من خيبة الأمل والشقاء.

قام بوثيوس بتمثل الفلسفة في هيئة شخص يناقشه ويصح له أفكاره ويساعده على قبول الواقع والتصالح معه، وتذكيره بالمعنى الحقيقي وراء كل ما يواجهه، حيث يرفع عن الأشياء عوارضها وصولاً إلى جوهرها الحقيقي ليمثل الفيلسوف الحياة بطريقة جديدة تعزیه وتشد من أزره. وهو في ذلك يستخدم العديد من الوسائل الفكرية لمدارس العلاج النفسي الحديثة، حيث يهتم بفحص الأفكار وتصحيحها، والبحث عن معنى من الحياة، وتقبُّل الواقع، والتوجه إلى اللغة لتحديد الألفاظ والمفاهيم كالحقيقة والفضيلة وغيرها، كما يؤكد على دور اللغة في التسبب في أزمت فكرية وحلها أيضاً، أي أنها سبب وعلاج في نظره،<sup>٩</sup> وكذلك استخدم في تمثله الفلسفة كشخص يحاوره تقنية العلاج الجشطالتي العلاجية التي تُدعى "الكرسي الفارغ"<sup>١٠</sup>

تأثر بوثيوس بالفلاسفة أصحاب الاتجاه الاستشاري الفلسفي السابقين عليه، فأخذ عن ديوجين وإبكتيتوس تأكيدهما على سلطة وقوة الكلمة، ومدى تأثيرها على التصور وتشكيل الوعي، وبالتالي توجيه السلوك، وكذلك تأكيدهما على رفض التعلق بالتوقع والتعويل على الحظ، حيث عدّه معهما سبباً محورياً لشقاء الشخص، لأن العالم الخارجي منفصل عن البشر وعن إرادتهم الخاصة، ويظهر هذا على

السواء في أحكام الطبيعة والقدر وتصرفات الآخرين وتأثيرها علينا، لذا علينا أن نكون واقعيين وأن نفهم طبيعة عالمنا الواقعية، لا ما يجب أن يكون، أو ما نريده أن يكون.<sup>٦١</sup>

اتفق بوثيوس مع ديوجين أيضاً في أن من أسباب التعاسة الخضوع لما يتوقعه الآخرين مني،<sup>٦٢</sup> لذا لا بد من تحديد مبدأ لحدودي الشخصية، وتقوية أناي الخاصة للتعامل مع الأزمات الناتجة عن البشر الآخرين ممن أحبهم أو أحترمهم أو أخضع لسلطتهم. وزاد على ذلك الاهتمام بقيمة العدالة كفكرة قد تساعد في تنمية علاقات العمل.

### أسلوب الاستشارة الفلسفية لدى بوثيوس:

يقوم أسلوب الاستشارة الفلسفية لدى بوثيوس على منهج التوليد السقراطي، حيث ألبس الفلسفة دور سقراط وجعلها تحاوره وتولّد منه الأفكار لتقوده نحو تصحيح الرؤى الفكرية.

وتكون خطوات الإرشاد كالتالي:

### أولاً: طرح المشكلة

يبدأ المستشار بتذكير المستشير بشرح حالته كيفما تيسر له بكل عشوائية وتخبط.

### ثانياً: الرد على أسئلة المستشار

يأخذ المستشار بزمام الأمر فيبدأ بالسؤال لتبين الحالة أكثر ومدى تعمقها وإمكانية وجود أمل منها، وعندها يبدأ المستشار بترتيب الأفكار من نقطة بداية يتفق عليها مع المستشير، فتكون هي القضية الأولى التي يبنى عليها النسق، وطرف الخيط الأولى للرحلة الفكرية.<sup>٦٣</sup>

### ثالثاً: اختيار المستشار لاتجاه وطريقة العلاج

يحدد المستشار الأسلوب الفلسفي المناسب للحالة، وهو هنا يقوم على اليأس، فهو علاج بالعدمية اللامبالية التي تناسب شخصاً محكوماً عليه بالإعدام، أو صاحب مرض لا يُرجى براهه، أي أن المستشير هو من يحدد اتجاه العلاج بشكل غير

مباشر من خلال سرده للمشكلة وردوده على الأسئلة المبدئية؛ لا تتوقع ميل الحظ تجاهك دائماً، فهذا ليس بطبع فيه، وليس عيباً به كذلك، وإنما العيب بالشخص الذي يتوقع ما لا يستحقه ويظنه حقه لكونه اعتاد عليه أو رأى غيره مالكا له.<sup>٦٤</sup>

#### رابعاً: بدء العلاج بالمسكنات والمهدئات العقلية

أي إظهار الدعم والتفهم والمواساة، ومن وسائل التسكين عد النعم الأخرى، وذكر الإيجابيات، والتذكير بما نملك في مقابل ما لا نملك، والنظر إلى حال العالم وطبيعته وتغير أحواله على الكل سواء، وذكر أحوال الآخرين الأقل منا، والتوضيح المنطقي للحسرة على ما نملك وما لا نملك، وتحديد معنى السعادة الحقيقية.<sup>٦٥</sup>

**خامساً: تعميق الاستشارة تدريجياً بالكشف المر عن لثام الحقيقة غير المستساغة**

يقوم المستشار باستحضار المشكلة وتجريدها ثم إعادة تحليلها وترتيبها منطقيًا ولغويًا بالاشتراك التفاعلي مع المستشار، وكأنه هنا يستخدم المنهج الديكارتى في المعرفة فيقوم بالجمع ثم التحليل والتأكد ثم إقصاء واستبعاد القضايا الفاسدة. ثم يقوم المستشار بترتيب الفكرة بطريقة مختلفة، أي منحها معنىً مختلفاً والعمل على إقناع المستشار به، وقد يكون ذلك بالنظر إلى الضد، بمعنى تأكيد النقص لإثبات الكمال المطلق (كما قد يصلح في الاستشارة الفلسفية لمشكلة الإلحاد مثلاً).

#### سادساً: قبول الأفكار الجديدة وتدعيمها<sup>٦٦</sup>

ويتم ذلك بعدة وسائل يتخللها في الغالب العودة إلى الأسئلة لتثبيت الفكرة الجديدة بعد إحلالها محل القديمة، ودور الأسئلة هو تنمية عملية التفاعل والمشاركة بين المستشار والمستشير، وتوليد الفكرة من عقل المستشار. ولا يجب أن تكون الأسئلة مباشرة دائماً، بل يُفضل أحياناً أن تتوارى في هيئة نقاش يقوده المعالج، فيكون نقلاً ودفعاً للفكرة بطريقة مرنة. ومن خطوات تثبيت الفكرة أيضاً الانتقال إلى أمثلة واقعية وتاريخية تؤكد الفكرة وتدعم عملية الإقناع، والأفضل تكون تاريخية ومتفقاً عليها لئلا يحدث خلاف حولها أو تشكيك فيها فيما بعد، وإن كان التشكيك جائزاً دائماً ما

دام العقل في صيرورة مستمرة، ولكن هدف الاستشارة أن يحظى المستشار بقدر من التوازن ويقبله. أما في حالة الشك الدائم فيمكن اللجوء عند الضرورة لعملية الاختيار القائم على تحديد الأولويات، كأن يختار الشخص قناعة ما لأنها تحقق له مكاسب أكبر أو خسائر أقل سواء مادياً أو نفسياً واجتماعياً.

يمكن ربط المشكلة وإن كانت واحدة محددة بقضايا ومشكلات أخرى فلسفية تدعمها كالعدالة والخير والشر والأثنية وغيرها، مع التأكيد على أن هدف المستشار الحل لا التعقيد، وبالتالي يكون اللجوء إلى هذه التفريعات بشكل جزئي ووفقاً للحالة الخاصة للمستشير ومدى تقبله وقدرته العقلية.

والمشكلة الرئيسية قد تحوي عدة مشاكل فرعية متداخلة معها أو منبثقة عنها أو مرتبطة بها، وكل مشكلة فرعية تحتاج الأفراد وحدها على النحو الاستشاري السابق، ووفق تسلسل يخدم الكل، وهذه إحدى مهام المستشار، أي اكتشاف المشكلة الرئيسية وترتيب المشكلات الفرعية بطريقة صحيحة للعمل على حلها.

#### ٥- المدرسة الفلسفية الدينية في الاستشارة الفلسفية (كيركجارد

#### نموذجاً):

يبحث الدين عن الخروج من الذات إلى ما وراء الذات، ويتخلى عن الحاضر في سبيل ما يبدو غائباً. والشخص المتدين في الغالب لا يجد راحته الكاملة في ملذات الحياة، وحين يشغله شعور بعدم الأمان والخوف والخواء الداخلي فإنه يحاول أن يملأه بالبحث عن معنى لحياته، وامتداد لمصيره، وقد يلجأ إلى التصوف الديني، كما يلجأ آخرون إلى التصوف التأملي الذي يلتحم فيه بقلب الوجود كما في البوذية. أما كيركجارد فقد اتخذ سبيل التدين القائم على التطلع نحو المطلق الديني، وإسناد كل غاية ومعنى له، واستعاض به عن فراغ العالم وعدم انتظامه كما رآه، فوجد به الغاية والنظام واليقين، فكأنه كان صاحب تصوف فلسفي يمزج فيه بين العقل والشعور.

مارس كيركجارد الاستشارة الفلسفية بطريقة عملية على نفسه، وعممها من خلال كتاباته، حيث عانى من مشكلات وجودية تتمثل في القلق والخوف؛ ولم يكن قلقه محددًا تجاه موقف أو حدث معين، وإنما كان قلق الشخص الوجودي من موقفه في هذا العالم، وعلاقته بالإله الخالق المدبر، ومصيره هو الشخصي، وتأثير فعله في الوجود.

ظهرت المشكلة الفلسفية لدى كيركجارد في البداية حين وقف أمام الوجود ومدلولاته المادية موقف الناظر المهتم، فإذا به يجد ألوانًا من التضارب ومظاهر للعبثية الواضحة فيه،<sup>٦٧</sup> ونظر إلى ذاته فوجده حريته مصدر قلقه وخسارته، وفكّر في مصيره وامتداده فأصابه الخوف المرتبط باللايقين وعدم الفهم.

كان كيركجارد باحثًا عن المعنى الذي يمكنه من خلاله أن يكمل حياته، ويتخلص من خوفه وقلقه واضطراباته، فرفض الأمل والتذكر، واختار التعمق في قلب الحياة والوجود، والعيش وفق التوازن بين اليأس والتفاؤل المطلق ليكون هو جوهر الإنسانية.<sup>٦٨</sup> وأرشد كيركجارد نفسه بنفسه فلسفيًا عندما وجد هذا المعنى في الإله الذي جعل فيه ومنه وسيلة العلاج، وجعل من الأسى والعبث واللايقين الدنيوي مجرد ضريبة يدفعها الشخص ليصل إلى المطلق، فإذا وصل إليه فهم ما كان يستخفي على عقله من معاني التدبير والتكامل.<sup>٦٩</sup> بل إنه تناول اليأس فكرًا وشعورًا بالدراسة، وعمل على تحويله إلى نوع من القوة للصدود والتمرد على الضعف والألم، وهكذا حوّلته إلى ميزة وإرادة للحياة.<sup>٧٠</sup> وبهذا أكسب اللامعنى معنى من خلال الجانب الديني والسعي نحو التوحد في المطلق. وربما يكون منهجه هذا ملائمًا لكثير من المستشيرين نظرًا لطبيعة الدين التغيبية أو التأجيلية عن مشكلات هذا العالم إلى ما وراءه، وإن كانت لا تلائم أصحاب الشك الديني ومشكلات اللايقين، إلا أنها تساعد هؤلاء الذين يبحثون عن معنى في قلب ظاهر اللامعنى، والثبات والأمان بداخل اللايقين، فتذكير الشخص بأن هناك من يتولى أموره، وبأنه مجرد

حجر واحد على رقعة شطرنج كبيرة قد لا يبصر جميع أبعادها يمنحه نوعاً من الهدوء والثقة والتسليم لآخر يراه مطلقاً ومحيطاً بتفاصيل تلك الرقعة كاملة.

٦- المدرسة الوجودية في الاستشارة الفلسفية (سارتر وهيدجر

كنموذجين):

رغم اتفاق الوجودية على الالتفاف حول الموجود الشخص، ودراسة حالاته كجزء مميز من الوجود، فإن الاستشارة الوجودية تختلف باختلاف المقولة الوجودية التي يتبناها كل فيلسوف؛ كالقلق عند هيدجر والحرية عند سارتر، وما تؤدي إليه كل منهما من اختلافات في الرؤية والرأي.

أ- هيدجر:

المشكلة الفكرية: يركز هيدجر على المشكلات المتعلقة بالاغتراب عن الذات، ومواجهة القلق، والخوف من الموت والعدم، والنظر نحو المصير، والبحث عن معنى الوجود، والاهتمام المبالغ فيه بآراء الناس وأحكامهم، والاحتفاظ بأصالة الشخصية.

الدعم الاستشاري: يمكن أن تساعد فلسفة هيدجر على إرشاد الأشخاص من خلال التأكيد على المكانة المميزة للشخص، والتركيز على قيمة الوعي والتفكير، ومواجهة القلق بالنظر إلى مصادره لا التهرب منه، والنظر إلى هذا القلق على أنه قيمة عليا تحرر الإنسان من الوهم وسيطرة الآخرين عليه.<sup>٧١</sup>

كما يمكن أن ترشد فلسفته الأشخاص إلى التعامل مع الحياة اليومية بكل مشكلاتها وهمومها وآلامها على أنها مزيفة مفتعلة وأنه علينا ألا نعطيها قيمة أكبر من حقيقتها.

أما مشكلة المصير والمعنى فيعالجها هيدجر حين ينظر إلى الانتهاء على أنه اكتمال وذروة تحقيق الذات، وعلى أن كل قمة لا بد أن يعقبها قاع لأن هذه هي طبيعة الوجود وعلينا تقبلها والرضا بها بوصفنا جزءاً منه، وإن كنا الجزء الأكثر تميزاً فيه بفضل الوعي، وعلى الشخص أن يقدر قيمته ويحترمه، فلا يضحى به

وينصاع لآخرين يقودونه في رحلة الحياة. أما فيما يتعلق بتقبل الموت، فيتعامل معه على أنه اقتزان طبيعي مع الحياة والوجود، وعلى أنه علينا أن نفهم كون حياتنا مشروطة ومحدودة ولا توجد ضرورة مطلقة لاستمرارها، وأن نواجه نفسنا بأن ميلاد الشخص ليس ضروريًا إلى الحد الذي يتصوره هو عن نفسه، أي أن إصرار هيدجر على الوجود للموت هو نوع من تجريد النفس من الزيف الفكري والشخصي، ومحاولة لوضع ميزان جديد لتحديد القيمة.<sup>٧٢</sup>

كما يساعد أصحاب الأفكار الانتحارية على الالتفات نحو إمكانات الحياة غير المحدودة، والتي يمكن أن يحصل عليها ويتمتع بها، ويؤكد أن الحياة لا تتوقف عند موقف واحد، وأن هناك فرصة دائمًا لاستقطاب إمكانات مختلفة في مواقف تالية. وهناك نصيحة أخرى يمكن أخذها من هيدجر من خلال قلب فلسفته عن تحقير الوجود المزيف، لنجعل من هذا النوع من الوجود - هنا - وسيلة تناسب الأشخاص الذين يعانون من فرط التفكير وزيادة الوعي، وذلك باللجوء إلى العالم الخارجي والاندماج في قلبه مع الناس وأمورهم الرتيبة العادية،<sup>٧٣</sup> ليشغلهم بأحوالهم فينصلون عن ذواتهم الأصيلة جزئيًا إلى أن يستطيعوا تحقيق التوازن المطلوب.

#### ب- سارتر:

المشكلة الفكرية: وجّه سارتر أفكاره الفلسفية نحو الإنسان الشخص بوصفه موجودًا معيّنًا له موقع في الوجود، ووعي تنتج عنه الحرية وما يؤدي إليها من مسئوليات، وظهر ذلك من خلال تناوله لأزمات الشخص الفلسفية كموجود في كتبه ومسرحياته؛ من ذلك مشكلات الحرية واختيار الهوية وصناعة القدر والتعامل مع الآخرين، وغيرها. وتعدّ وجودية سارتر فلسفة متفائلة فاعلة حين تبصّر الشخص بحريته وقدرته على صنع طريقه في الحياة.<sup>٧٤</sup> ويمكن استخدام فلسفة سارتر في إرشاد الحالات التي ترى نفسها مقيدة بأحكام المجتمع وأقوال الناس وأفكارهم. وكذلك في الحالات التي تعاني من فكرة تحديد المصير والزام القدر؛ كأن يكون الشخص أسير فكرة كونه يتيماً أو ابناً لزوجين منفصلين، أو صاحب تشوه جسدي، مع ما



يصاحب تلك الأحداث والوقائع من أفكار سلبية وانزواء وعزلة عن الناس وضعف تقدير الذات، والشعور بأن الشخص ملزم بالسير في طريق محدد لا يروق له، كما تساعد في حالات الميل إلى الرؤية العنصرية للآخرين، وعدم الموضوعية والانغلاق على الذات.

الدعم الاستشاري: يعتمد البرنامج الإرشادي القائم على فلسفة سارتر على عدة أمور منها أن الهوية لاحقة على الوجود، وبالتالي فلكل شخص الحق في صنع كيانه واختيار نمط وجوده وطريقة حياته.

كما تقوم مقولة "الحرية" على دعم الفرد، وإعادة بناء تقديره الذاتي، أما الخوف من المسؤولية فيمكن معالجته من خلال مبدأ استخدام الحق في الوجود؛ بمعنى أن الذات مجبرة على الحرية إجباراً يحتم عليه كونها واعية ومميزة عن باقي الموجودات،<sup>٧٥</sup> فالمسؤولية هي ضريبة الحرية، وهي ما يجعل الإنسان إنساناً.

أما في جانب التعامل مع الآخرين، فهي ترشد الذات إلى أن الآخر هو أنا آخر وليس شيئاً أو موضوعاً للمصلحة فقط، لذا لا بد من احترامه وتقبله ومساواته بذاتي من الناحية الوجودية من حيث الحقوق والواجبات، والتأكيد على أن الآخر يحوي نقائص مثلي، وبملك نقاط ضعف وأخطاء في الحكم على الأشياء أيضاً مثلي، وعلى أن رأيه ليس قانوناً ولا يجب أن يأخذ أكبر من مقامه، بل يجب أن يعامل على أنه رأي شخصي يخضع للنسبية الانفعالية التي تخضع لها أحوال الوجود عند سارتر.<sup>٧٦</sup> كما أن هذا الآخر يملك هويته الخاصة غير المنطبقة على هويتي، وبالتالي يمكن توقع كل شيء منه خيراً أو شراً، والحكم يجب أن يكون على المواقف لا الأشخاص بالجملة من باب أن الشخص طوال حياته يظل في حالة صناعة لهويته.<sup>٧٧</sup> كذلك فهو يؤكد على المساحة الخاصة للأنا وتعلم كيفية المحافظة عليها من خلال رفض التماهي مع الآخر تماهياً يسلب عن الذات شخصيتها ووعيها وحريتها. ويمكن تطبيق ذلك على العلاقات الإنسانية عموماً

وبالأخص علاقات الحب والتأهيل على الزواج لبناء اجتماع إنساني مرن يعترف بحتمية الصراع ولكنه يتجاوزه ويتعالى عليه.

#### ٧- المدرسة العبثية في الإرشاد الفلسفي (كامو نموذجًا):

تميل المدرسة العبثية إلى الأمل والتفاؤل، وتبحث عنهما في الفعل الإنساني، ورغم إنكارها وجود معنى وراء الوجود العام، إلا أنها تبحث عن معنى وراء الوجود الإنساني، وذلك من خلال التمرد.

المشكلة الفكرية: يؤكد كامو على أن الوجود والعقل الإنساني لا يعملان بالكيفية نفسها، مما يصنع فجوة في علاقتهما المشتركة بوصف الإنسان جزءًا من الوجود، ولذلك يرى خطة ذلك الوجود وطريقة سيره غير منطقية ولا عقلانية.<sup>٧٨</sup> وهذا الأمر ينطبق على كثير من تصرفات البشر الذين يتوقفون عن النظر والتأمل في الأحوال التي تمر عليهم، ولكن إذا حدث وتنبهوا إلى واقع العالم فإنهم يعودون في إحدى صور ثلاث: إما اليأس أو الانتحار أو التمرد. وهو يميل إلى الصورة الثالثة ويرفض اليأس والانتحار، ويؤكد على أن وجود الإنسان وقيمه الحقيقية ينتجان من خلال فعله الواعي في الوجود، وهذا الفعل هو تمرد على لامعقولية الوجود العام، وتحدٍ للعبث واللاغاية.<sup>٧٩</sup>

تناسب الفلسفة العبثية الحالات التي تعاني من الملل المزمن والسأم والضجر، حين لا يجد أصحابها شغفًا في حياتهم، ولا يرون معنى وراء الوجود، كما تناسب أصحاب الأفكار الانتحارية واليائسة من الحياة. كذلك قد تساعد على تحفيز الموظفين والعمال على أداء أعمالهم بصورة أفضل، وبالتالي يُنصح بهذا النوع الإرشادي لأصحاب الأعمال الذين يرغبون ببناء بيئة عمل صحية للمروسين. كما تساعد في حالات الإصابة بعجز دائم، وللراغبين في الموت الرحيم.

الدعم الاستشاري: تعالج المدرسة العبثية كل المشكلات السابقة من خلال الإيمان بقيمة الإنسان، وتدعيم مكانة الوعي الإنساني والفعل الناتج عنه في الوجود، فهي تؤكد على التقدير الذاتي حتى تصل بالشخص لمرتبة الشعور بأهميته وقدرته على

مواجهة الوجود والعدم معاً؛ يواجه الوجود حين يقوم بالفعل الإنساني العقلي، ويواجه العدم حين يترك بصمته، ويتعاون مع غيره ليسهم في تأسيس ازدهار وبقاء البناءات الحضارية التي تشهد على قدرة الصنع البشري.

كما تعالج الفكر الانتحاري الذي ينتج عن الاغتراب في قلب العالم عن الوجود العام والأشخاص من حوله، فتمنح الشخص الدافع لمقاومة العدم لا الهرولة نحوه والاستسلام له.

والعبيثية بوصفها تبحث عن صنع معنى إنساني يمكنها أن تغير الصورة الرأسالية التقليدية نحو العمل كمظهر للعبودية والاستغلال إلى قيمة ومقاومة وفعل وقدرة على البناء.

ويجدر القول بأنه في حالة بدايات إدراك المظهر العبيثي للوجود، يمكن تفادي الدخول في احتمالات اللجوء لليأس أو الانتحار مبكراً بأن يساعد المستشار على إعادة المستشير للحياة العادية مرة أخرى من خلال مظاهر تعييب ومواراة العيب وهي الدين والفن والحب؛ وذلك لأن التوغل في الأمور الفكرية لا يناسب كل النفوس والعقول إلا بدرجات متفاوتة. وهناك أيضاً الفن العبيثي الذي قد يُعدُّ متنفساً للتعبير عن المشكلات الفكرية، سواء بالمشاركة فيه كمتلقٍ أو كصانع، فيساعد الأشخاص على فهم أنفسهم والتعبير عنها بطريقة أوضح وأيسر وأكثر سلاسة، فيتعاملون معها كنوع راقٍ من الإنتاج الفني والأدبي.

#### ٨- المدرسة العدمية في الاستشارة الفلسفية:

تعتمد الاستشارة العدمية عموماً على الصدمة والمواجهة المباشرة، ثم تبدأ في العمل على تقبل الحقائق والتخلي عن الشعارات والمسلمات المبدئية.

المشكلة الفكرية: تنتج العدمية إلى تعرية الوجود من مسلماته، فتزِيل عن الشخص قناعاته السابقة التي يؤمن بها طالما أنها غير متفقة مع الواقع،<sup>٨٠</sup> وتحل محلها تصوراً جديداً قد يبدو مؤلماً أو صادمًا في البداية، ثم تعمل على تقبل الشخص له. ويمكن اعتماد هذه المدرسة في علاج حالات الخوف من الموت والتأهيل له في

الحالات الميئوس من علاجها، وأيضًا الخوف من الحياة ورفض المجازفة، وكذلك في حالات افتقاد الشغف والمعنى، ولمساعدة أولئك الذين فقدوا أشخاص قريبين منهم أو على وشك فقدانهم.

الدعم الاستشاري: يبدأ الدعم الإرشادي العدمي من فكرة أن الإنسان يعطي نفسه أهمية مبالغًا فيها وأكبر مما يستحقه في الواقع،<sup>٨١</sup> لذلك يفترض حقوقًا ليست كذلك ويبكي على فقدانها أو عدم القدرة في الوصول إليها. كما تؤكد المدرسة العدمية على أن القدرة لا تلزم عن الرغبة بالضرورة، فالشخص يمكنه أن يريد ويرغب كيفما يحلو له، ولكن عليه أن يتذكر مقدار استطاعته على الفعل، وحجمه في الوجود، وأن يفرّق بين قدرته العقلية وتخيله وأحلامه، وبين واقعه كجزء من الوجود العام والإنساني ومحدودية فعله. وهكذا يفهم الشخص أن البكاء على أطلال وهمية، والتمسك بالرتاء على الذات مجرد مضيعة للوقت، فيلجأ إلى نمط حياة جديد يتعايش مع العالم من خلاله، يعتمد فيه على السلام النفسي وإطفاء الرغبات الزائدة والتخلي عن المبالغة والتوقع والحلم، فيتحول إلى اللامبالاة حينًا، والسخرية من هموم ليست بالأهمية التي كان يتخيلها سابقًا حينًا آخر. وهكذا يجد راحته النفسية والفكرية في قبول الانتهاء،<sup>٨٢</sup> مما يساعده على تجاوز أحكام الناس، ومنغصات الحياة، والتصالح مع فكرة الموت بوصف الإنسان جزءًا من الوجود ومحكومًا بقوانينه، ويعيش بسلام في اللحظة الحاضرة دون النظر إلى المستقبل وتوقعاته. كما تبرر رفض الانتحار حيث يرى الفيلسوف العدمي إميل سيوران (1911-1995) (Emil Cioran) أن من لا يملك مبررًا للحياة لا يملك أيضًا مبررًا للموت، أما من يلجأ إلى الانتحار فهم - في الغالب - المتفائلون الذين فقدوا أسباب تفاؤلهم.<sup>٨٣</sup> ولما كان الخلاص من الأمل والتفاؤل إحدى غايات العدمية، فإن التعايش مع الواقع المتاح وقبوله يُعدُّ حلًا أفضل لأصحاب الأفكار الانتحارية.

## ٩- نموذج عربي معاصر للاستشارة الفلسفية من كتاب (التداوي بالفلسفة):

يرى مؤلف الكتاب المغربي سعيد ناشيد (١٩٦٩-...) أن التعامل مع المرض عموماً له طريقتان؛ إما طريقة طبيعية يُترك الجسم فيها يتعافى وحده مع تهيب الفرصة أمامه لذلك بالراحة. أو توجيه التفكير وتركيز الوعي، وهي أشبه في الدين الإسلامي بحسن الظن بالله والتضرع بالدعاء والصلاة. وهذا التضرع يستلزم تركيز الوعي وتتقبته ليوجّه الجسد نحو الغاية المطلوبة.<sup>٨٤</sup> وإذا طبقنا هذا على الإرشاد الفلسفي نجد أن علاج الأزمات الفكرية يحتاج إلى النوع الثاني القائم على النظر العقلي وتركيز الوعي وتصفيته من شوائب الأخطاء الفكرية والمنطقية واللغوية.<sup>٨٥</sup>

ويتناول الكتاب بعض الجوانب التي تهم الاستشارة الفلسفية كما يلي:

أ- حل مشكلة مخلفات وآثار الماضي الذي يتحكم في نفوس الأشخاص، ويهيمن عليهم، ويمنعهم من الحياة بصورة طبيعية، وذلك من خلال الاهتمام بالحاضر،<sup>٨٦</sup> واللجوء إلى فكرة الإمكانية البشرية، والتي تعني أن الحياة رحلة من التراكمات الطويلة التي يعلو بعضها بعضاً، ويُستبدل أحدها بالآخر، وهذا لا يتفق مع الثبات، حيث إن الطبيعة البشرية في حالة صيرورة أقرب إلى صيرورة هرقليطس وهيكل، مما يعني أن ثبات الحكم على الأشخاص أو الذات غير صحيح، وأن بإمكان الأشخاص ارتكاب الأخطاء ثم التعلم منها.<sup>٨٧</sup> وهذا يُعدُّ حقاً بشرياً طبيعياً ناتجاً عن حرية المرء ونمو وعيه وخبراته، كما أنه يدعو لإعلاء الأنا على كل آخر، والتعامل وفق المصلحة الشخصية، لكن بمعقولية تجنبنا مصادمات درامية مع الآخرين بلا هدف.

ب- يعالج مشكلة الملل من الأشياء والآخرين كما في الزواج مثلاً؛ فيتساءل: لماذا نشعر بالملل؟ ويرد بأنه ما دامت أمامنا إمكانات أخرى عديدة يمكن أن تحدث فلم لا نشعر بالملل؟!<sup>٨٨</sup> أي أنه يُرجع السبب وراء الملل لبراح الإمكانات وضيق الاختيار، لكنه مع ذلك يعود ليؤكد أن الإمكانات يجب حسابها وفق المفاضلة

والمقارنة بين الإيجابيات والسلبيات وتحديد الأولويات، ووضع ما يمكن الاستغناء عنه وما لا يمكن في محل النظر العقلي، وبعدها نتخذ القرار، مع العلم بوجود الخسارة كإمكانية ناتجة عن أي اختيار، وهذه الخسارة هي نفسها المعضلة التي سببت لكيركجارد قلق الاختيار عندما نظر فوجد أن كل حياة معناها التخلي عن أشياء أخرى لا تتفق مع ما حزنه باختياري، وبالتالي فالخسارة واقع دائم لا بد من توقعه وتقبله كي لا يصاب الشخص بالإحباط.

أما الملل من الحياة وأحداثها فيتعلق بالمتوقع في مقابل المتاح، وفي التوقع اعتماد أكبر على الأمل الكاذب والحظوظ غير المضمونة، وإيلاء أهمية مبالغ فيها للنفس قد لا تستحقها.<sup>٨٩</sup> لذا على المرء أن يوازن بين ما يرغب فيه وما يملكه، فإن حاول وملك كان له ما تمنى، وإن لم يملك عليه الرجوع لمكانته والرضا بالقدر.<sup>٩٠</sup> ونلاحظ أن الملل يرتبط في بعض الحالات بغياب الهدف والقيمة، والنظرة العبثية تجاه الحياة. وعلاج هذه الحالات يكون بتغييب الفكر وإشغاله بمظاهر الحياة ليستغرق في الفن والحب ومظاهر الجمال، أو توجيهه نحو قيمة فوقية عليا كما في الأديان. فإن استعصت هذه الوسيلة نتيجة تعمق كشف الشخص للواقع وعدم قدرته على تغييب وعيه في ملهيات الحياة، فيمكن اللجوء إلى العدمية وتعميق فضيلة اللامبالاة والتجاهل وتقبل القدر،<sup>٩١</sup> أي أن يتحول الشخص إلى سيزيف Sisyphus سعيد كما يرى كامو.

ج- يناقش واقعة الموت وتقبلها،<sup>٩٢</sup> وهي إحدى الأفكار التي تهتم بها الاستشارة الفلسفية عند تناولها لحالتي الرغبة في الانتحار والإلحاد. كما يتحدث عن الكثافة النوعية والحيوية اللتين قد يجلبهما اكتشاف المرض مهما بلغت خطورته.<sup>٩٣</sup>

د- يتبع المدرسة الرواقية حين يرى أن خداع الذات وادعاء ما ليس فينا معناه أننا بحاجة إلى تقدير خارجي، وقيمة مستمدة من الآخرين، فيما يجب أن تكون قيمة الشخص مستمدة من ذاته وأفكاره وأفعاله، وألا ينتظرها من أحد، فيكتفي بنفسه عن

عداء، وينتهي عن التأثير بآراء الآخرين ونظرتهم وأحكامهم عليه التي قد تكون سلبية، فتؤثر عليه أيضاً بالسلب.<sup>٩٤</sup>

### سابعاً: الخاتمة والنتائج

١- من أصعب التحديات التي تواجه الاستشارة الفلسفية هي عملية تقبله؛ حيث يجد الشخص في الغالب صعوبة بالغة في التنازل عن قناعاته الثابتة، ويجادل فيها، ويلتف حولها حتى لو أثبت خطأ منطق من خلال التصحيح اللغوي والمنطقي لأفكاره. وقد يمكن التغلب على هذه الصعوبة بالاتفاق المبدئي بين الطرفين على تقبل الرأي والرأي الآخر، أي بناء فكر موضوعي لدى الشخص لتكون هذه أولى خطوات الاستشارة إن شعر المستشار بالحاجة إليها. وبطبيعة الحال لا بد أن يكون المستشار متحلياً بهذه الصفة أولاً. وهناك مشكلة أخرى تتعلق بالتقبل، وهي قلة إقبال الناس عموماً على هذا النوع من المساعدة، ويظهر هذا بوضوح في تجنب العديد من الأشخاص اللجوء لمعالج نفسي، وعدّه نوعاً من الترف. ورغم ذلك فإن هناك ما يميز الاستشارة الفلسفية عن العلاج النفسي وخاصةً في المجتمعات ذات مستوى الاجتماعي والثقافي المتوسط إلى المنخفض، وهذا التميز يظهر في أن اللجوء لمفكر قد يبدو لديهم أفضل من اللجوء لمعالج نفسي قد تؤدي زيارته لوسم الشخص - عرفياً - بالجنون والاختلال العقلي.

٢- يجب أن يكون المستشار مرناً في استخدام أدواته الفلسفية، فيوفق بين الأضداد، ويستخدم الفكرة الواحدة للشيء وعكسه إن أمكن؛ بمعنى أنه قد يلجأ إلى فكرة الإمكانيات البشرية الداخلية فيستخدمها في إقناع المستشير ذي الميول الانتحارية بغناها وفعالها وتأثيرها، فيفتح له آفاقاً جديدة على الحياة ويغيره بها. كذلك يمكن أن تُستخدم في حالات المرض الميئوس منه لتدريب الشخص على تقبل الموت؛ فنغلق أمامه حيز الإمكانيات

ونقنعه بقصرها ومحدوديتها. كما يمكن معالجة الوسواس الديني بمؤانسة اللايقين لإقناع المستشير بأن قدراته العقلية ليست خارقة، وأنه ليس على صواب دائماً، وأنه ليس عليه الوصول إلى يقين بالضرورة، بل إن مبدأ اللايقين طبيعة فيه وفي الكون معاً. وهكذا يمكن أن ينتقل لاختيار قناعاته بالمفاضلة وترتيب الأولويات وتقليل الأضرار. كما يمكن للمستشار أن يستخدم مدرسة واحدة أو اتجاهًا واحدًا للاستشارة الفلسفية، وقد يستخدم أكثر من مدرسة أو اتجاه ويمزج بينها حسب طبيعة كل حالة فكرية ومدى تعقيدها.

٣- يمكن تطبيق الاستشارة الفلسفية ليس على الحالات الفردية فقط، وإنما أيضاً في الاستشارات الأسرية والتأهيل للزواج، وفي حالات الحروب في تأهيل الجنود، والتعامل مع الأسرى، ويمكن أن تكون إحدى وسائل التواصل بين الساسة والجمهور. ولا بد من الحذر في تطبيق الاستشارة الفلسفية الجماعية كي لا تتحول إلى تلاعب بوعي الآخرين وتغييب لعقولهم.

٤- من أهم مشكلات الاستشارة الفلسفية أن المستشار مطالب بإتباع أساليب عملية وتجريبية مثل علم النفس، أو ابتداع أساليب ممارسة موضوعية عامة يمكن قياسها وقياس نتائجها تجريبياً، في حين أن الفلسفة - ببساطة - قائمة على التواصل الفكري المباشر، فتحليل الفلسفة ليس مادياً، وإنما هو منهجي مجرد ومع ذلك له مدلولاته التي يمكن تطبيقها على الواقع. يطلب المستشار الفلسفي من المستشير أن يفهم مشكلته من خلال تركيز وعيه والزمه بالموضوعية والترتيب الصحيح للأفكار والكلمات التي يفكر بها لبناء جمل منطقية متسقة تصف الواقع بجلاء لا بتشويش، وهذا هو الأساس الذي يبدأ منه أي علاج لمشكلة لأنه أساس التواصل بين صاحب المشكلة والشخص الذي يلجأ إليه، سواء كان مستشاراً فلسفياً أو



معالجًا نفسيًا. وبالأخير فإن الاستشارة الفلسفية تُعدُّ علاجًا وحلاً لمشكلة من نفس جنسها، لا من جنس آخر، ولذلك لا يمكن مطالبته بتبني طريقة لا تنتمي لطبيعته ولا احتياجه.

٥- لا بد من التنويه إلى أنه لا يوجد فرق ضخم بين المستشار الفلسفي والفيلسوف الأكاديمي التجريدي، وكل ما هنالك هو أن الفلسفة موجودة في كل شيء، وما يختلف هو طريق السعي إلى الحكمة سواء كان صاعداً كجدلية أفلاطون وهيجل الصاعدة نحو المثل والعقل، أو واقعية كجدلية أفلاطون وهيجل أيضاً في امتزاجها بالعالم الواقعي. إن الاستشارة الفلسفية تطابق فكرة الجدل كما أنها تطبيق لها؛ حيث تكتمل الفلسفة بالشيء المجرد والنقيض المعين وما بينهما، وهذا الذي بينهما هو الصيرورة وهو تصور الاستشارة الفلسفية الذي يمزج ويوحد بين النقيضين.

٦- يمكن تحديد عدة خطوات عامة لعملية الاستشارة الفلسفية تتلخص فيما يلي:

٦-١: مجموعة أسئلة تمهيدية: وهي أسئلة عامة يحاول المستشار بها بناء سبيل تواصل مع المستشار والتعرف عليه وعلى مشكلته وتوقعاته، مثل: (لماذا جئت إلى هنا؟ ماذا تتوقع من الاستشارة الفلسفية فيما يخص مشكلتك؟ هل تعتقد أنك ستقبل حل مشكلتك لو كان مقنعاً ومقبولاً عقلياً، أم ستجد صعوبة في تغيير قناعاتك؟).

٦-٢: الذات محور المشكلة: وهي المرحلة التي يركز فيها المستشار على ذات المستشار ورغباته ومحبهه الذاتية، ويحاول فيها مناقشة المستشار حول قناعاته الفكرية في أمور تتعلق بأولوية ذاته ومدى تقبلها، وعلاقاته بالآخر، ورغباته، وقدراته، ووسائل التحفيز الخاصة به. ثم ينتقل المستشار إلى مناقشة مبدئية لقناعات الشخص حول أفكار عامة كنسبية وإطلاق الحقيقة، واليقين واللايقين. وبعد الإجابة على هذه الأسئلة، يطلب المستشار من المستشار وصف مشكلته بالتفصيل، ووصف شعوره نحوها.

٣-٦: تحديد المشكلة: في هذه المرحلة يطلب المستشار من المستشار وصف مشكلته بالتفصيل، ووصف شعوره نحوها، ووضع تصور خاص به لجوهر المشكلة ليحدد بناءً عليه الاتجاهات الفلسفية المناسبة للاستشارة. ثم يقوم المستشار بتحليل المشكلة إلى مشكلات جزئية أبسط وإفرادها وتوضيحها أمام المستشار.

٤-٦: معالجة المشكلة: ويكون ذلك بأخذ كل مشكلة على حدة ومعالجتها لغويًا ومنطقيًا، وعرضها على المستشار في صورتها الجديدة، وربطها بالمناقشات السابقة حول الذات والأفكار الخاصة بالخطوة رقم (٦-٢).

٥-٦: مرحلة التقبُّل: وهي تؤكد على ما تم التوصل إليه من أفكار جديدة، وفيها يجب المستشار على أسئلة المستشار وشكوكه وجداله.

٦-٦: مرحلة الاختيار: وهي تناسب القضايا الوجودية التي ليس لها حل جذري، وتعتمد على قناعات الشخص وتصورات الشخصية كالمسائل الاعتقادية، وفيها يحاول المستشار إقناع المستشار بقيمة الاختيار العقلي الحر، وذلك بعد تقدير المنافع والمضار.

## الهوامش

- <sup>١</sup> سامح الطنطاوي: الاستشارة الفلسفية عند جيرد أشينباخ، مجلة أوراق فلسفية، العدد ٦١، ٢٠١٨، ص ٢٠٠ و ٢٠١.
- <sup>٢</sup> ألبرت إليس: اجعل حياتك سعيدة وهانئة، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، بيروت، ٢٠٠٤، ص ٢٢.
- <sup>٣</sup> Donald Robertson: Philosophical & Counter-Philosophical Practice, Practical Philosophy, Vol. 1.3, December 1998, p. 7 & 8.
- <sup>٤</sup> مصطفى بلحمر: قديم الممارسات الفلسفية وجديدها، مجلة البيداغوجي، العدد ٢، المغرب، مايو ٢٠١٥، ص ٧٧.
- <sup>٥</sup> رياض العاسمي: ما بين الإرشاد الفلسفي والنفسي صراع أم تعاون، مجلة نقد وتنوير، العدد ٥، الفصل الثاني، السنة الثانية، غرناطة- أسبانيا، (نيسان- أيار- حزيران) ٢٠٠٦، ص ٤٣.
- <sup>٦</sup> Samuel Knapp & Alan Tjeltveit: A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling, Professional Psychology Research and Practice, Vol. 36, No. 5, 2005, p. 559.
- <sup>٧</sup> يوسف عدوان: العلاج الجشثالتي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٧، الجزائر، ديسمبر ٢٠١٦، ص ٣٣٧.
- <sup>٨</sup> Richard Nelson: Six Key Approaches to Counselling and Therapy, Continuum, First Published, London and New York, 2000, p. 151.
- <sup>٩</sup> المرجع نفسه: ص ٣٣٧.
- = انظر أيضًا:
- Ibid: p. 156.
- <sup>١٠</sup> بول جيبوم: علم نفس الجشطلت، ترجمة صلاح مخيمر وعبد مبخائيل رزق، مراجعة يوسف مراد، مؤسسة سجل العرب، القاهرة، ١٩٦٣، ص ١٦٠.
- <sup>١١</sup> سامية إيرييم: نقد نظرية ألبرت إليس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، العدد ١٩، الجزائر، نوفمبر ٢٠١٦، ص ٢٦٢.
- <sup>١٢</sup> لويس كامل مليكة: العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الكويت، ١٩٩٠، ص ١٩٢.
- <sup>١٣</sup> هوفمان إس. جي.: العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية)، ترجمة مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٢، ص ١٧.
- <sup>١٤</sup> عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه)، الدار العربية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٣، ص ١٨٩.
- <sup>١٥</sup> جوديث بيك: العلاج المعرفي (الأسس والأبعاد)، تقديم آرون بيك، ترجمة طلعت مطر، مراجعة إيهاب الخراط، دار الشروق، المركز القومي للترجمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٧، ص ٢٠.

- <sup>١٦</sup> المرجع نفسه: الصفحة نفسها.
- <sup>١٧</sup> إمام عبد الفتاح إمام: المنهج الجدلي عند هيجل (دراسة لمنطق هيجل)، دار التنوير، الطبعة الثالثة، بيروت، ٢٠٠٧، ص ١٨.
- <sup>١٨</sup> أحمد عمرو عبد الله وأحمد صابر الشركسي: العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق، مجلة جامعة القدس المفتوحة، مجلد ١١، العدد ٢٩، ص ١٣١.
- <sup>١٩</sup> عادل مصطفى: مقدمة كتاب مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، تأليف رولو ماي وإرفين يالوم، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة غسان يعقوب، دار رؤية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠١٥، ص ٣٤. =انظر أيضاً:
- Ernesto Spinelli: Practicing Existential Therapy, The Relation World, SAGE, 2<sup>nd</sup> Ed, London, 2015, p. 16.
- <sup>20</sup> Emmy Van Deurzen: Ibid, p. 209.
- <sup>21</sup> Ernesto Spinelli: Ibid, p. 26.
- <sup>22</sup> المرجع السابق: ص ٤٣.
- <sup>23</sup> ألبير كامو: الغريب، ترجمة محمد آيت حنا، منشورات الجمل، الطبعة الأولى، بغداد- بيروت، ٢٠١٤، ص ١٤٠ و ١٤١.
- <sup>24</sup> Emmy Van Deurzen: Dryden's Handbook of Individual Therapy, Ed. Windy Dryden, SAGE Publications, 5<sup>th</sup> Ed, p. 211.
- <sup>25</sup> Ernesto Spinelli: Ibid, p. 29.
- <sup>26</sup> رولو ماي وإرفين يالوم: مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة غسان يعقوب، دار رؤية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠١٥، ص ٩٦-٩٩.
- <sup>27</sup> فيكتور فرانكل: إرادة المعنى (أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى)، ترجمة إيمان فوزي، دار زهراء الشرق، الطبعة الأولى، مصر، ١٩٩٨، ص ٤٥.
- <sup>28</sup> فيكتور فرانكل: الإنسان يبحث عن المعنى (مقدمة في العلاج بالمعنى. التسامي بالنفس)، ترجمة طلعت منصور، مراجعة وتقديم عبد العزيز القوسي، دار القلم، الطبعة الأولى، الكويت، ١٩٨٢، ص ١٥٧.
- <sup>29</sup> محمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم محمد: العلاج بالمعنى (النظرية - الفنيات - التطبيق)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٢، ص ٣١.
- <sup>30</sup> المرجع نفسه: ص ٢٧.
- <sup>31</sup> فيكتور فرانكل: الإنسان يبحث عن المعنى، ص ١٣١.
- <sup>32</sup> المصدر نفسه: ص ١٤٥.
- <sup>33</sup> فيكتور فرانكل: إرادة المعنى، ص ٦٣.
- <sup>34</sup> المصدر نفسه: ص ٦٤.
- <sup>35</sup> المصدر نفسه: ص ٢٥.
- <sup>36</sup> المصدر نفسه: ص ٢٣.
- <sup>37</sup> المصدر نفسه: ص ٩١.

<sup>٣٨</sup> محمد عبد العزيز محمد عبد الرحمن: فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مجلد ٤، العدد ١٦٨، مصر، إبريل ٢٠١٦، ص ٤٠٦.

<sup>39</sup> Blanka Sulavikova: Key Concepts in Philosophical Counselling, Human Affairs, Institute for Research in Social Communication, Slovak Academy of Sciences, Slovakia, 2014, p. 5.

<sup>40</sup> Samuel Knapp & Alan Tjeltveit: Ibid, p. 561.

<sup>41</sup> Blanka Sulavikova: Op. Cit., p. 3.

<sup>42</sup> Ibid, same page.

<sup>٤٣</sup> أفلاطون: محاورات أفلاطون، ترجمة وتقديم زكي نجيب محمود، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٤٤.

<sup>٤٤</sup> عزت قرني: تقديم كتاب في السوفسطائيين والتربية (محاورة بروتاجوراس)، دار قباء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٢٦.

<sup>45</sup> Christian Lotz: From Nature to Culture? Diogenes and Philosophical Anthropology, Human Studies, Springer 2005, No. 28, pp. 49-50.

<sup>46</sup> Philip R. Bosman: King Meets Dog: The Origin of the Meeting Between Alexander and Diogenes, Classical Association of South Africa (CASA), Vol 50, No. 1, 2007, p. 53.

<sup>٤٧</sup> ديوجين لايرتيوس: مختصر ترجمة مشاهير قدماء الفلاسفة، ترجمة عبد الله حسين، تقديم مصطفى لبيب عبد الغني، المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٦، ص ١٤٥.

<sup>٤٨</sup> المرجع نفسه: ص ١٤٩.

<sup>٤٩</sup> المرجع نفسه: ص ١٤٨.

<sup>٥٠</sup> إبيكتيتوس: المختصر (النص الكامل)، دراسة وترجمة عادل مصطفى، مؤسسة هنداوي سي أي سي، الطبعة الأولى، المملكة المتحدة، ٢٠١٧، ص ٣١.

<sup>٥١</sup> المصدر نفسه: ص ٣٦.

<sup>52</sup> Keith Seddon: Epictetus's Handbook and The Tablet of Cebes (Guides to Stoic Living), Routledge, First Publish, New York, 2005, p. 12.

<sup>53</sup> Brain Earl Johnson: The Role Ethics of Epictetus (Stoicism in Ordinary Life), Lexington Books, U.S.A., 2014, p. 13.

<sup>54</sup> Keith Seddon: Ibid, same page.

<sup>٥٥</sup> عادل مصطفى: مقدمة كتاب المختصر لإبيكتيتوس: ص ١٤.

=انظر أيضاً:

ماركوس أوريليوس: التأمّلات، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة وتقديم أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٠، ص ٢٣.

<sup>56</sup>Keith Seddon: Ibid, p. 13.

<sup>٥٧</sup> إيكنتيوس: المصدر نفسه، ص ٣١.

<sup>٥٨</sup> المصدر نفسه: ص ٣٤.

<sup>٥٩</sup> بوثيوس: عزاء الفلسفة، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة عن اللاتينية وتقديم أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٨، ص ١٥٧ و ١٥٨.

<sup>٦٠</sup> المصدر نفسه: ص ٦١.

<sup>٦١</sup> المصدر نفسه: ص ٨١.

<sup>٦٢</sup> المصدر نفسه: ص ١١٧.

<sup>٦٣</sup> المصدر نفسه: ص ٧٦.

<sup>٦٤</sup> المصدر نفسه: ص ٧٨.

<sup>٦٥</sup> المصدر نفسه: ص ٦٤.

<sup>٦٦</sup> المصدر نفسه: ص ١٢٠.

<sup>٦٧</sup> سورن كيركجارد: خوف ورعدة، ترجمة فؤاد كامل، دار الثقافة للنشر والتوزيع، سلسلة النصوص الفلسفية، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٠، ص ٤١ و ٤٣.

<sup>٦٨</sup> سورن كيركجارد: التكرار (مغامرة في علم النفس التجريبي)، ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد، تحرير محمد حسن غنيم، دار الكلمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٣، ص ٣٤.

<sup>٦٩</sup> سورن كيركجارد: خوف ورعدة، ص ٣١ و ٣٢.

<sup>٧٠</sup> سورن كيركجارد: المرض طريق الموات (عرض مسيحي نفسي للتطوير والبناء)، ترجمة أسامة القفاش، دار الكلمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٣، ص ١٩.

<sup>٧١</sup> عبد الغفار مكاي: دراسة كتاب نداء الحقيقة لمارتن هيدجر، ترجمة وتقديم ودراسة عبد الغفار مكاي، دار الثقافة للطباعة والنشر، سلسلة النصوص الفلسفية، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٧٧، ص ٥٣.

Stephen Mulhall: Heidegger and Being and Time, Routledge, Second Edition, London, 2005, p. 129.

<sup>٧٢</sup> جمال محمد أحمد سليمان: الوجود والموجود عند مارتين هيدجر، دار التنوير، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٩، ص ١٣٦.

<sup>٧٤</sup> جان بول سارتر: الوجودية مذهب إنساني، ترجمة عبد المنعم الحفني، الدار المصرية للطبع والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر، ١٩٦٤، ص ٩.

<sup>٧٥</sup> جان بول سارتر: الوجود والعدم (بحث في الأنطولوجيا الظاهرانية)، ترجمة عبد الرحمن بدوي، دار الآداب، الطبعة الأولى، بيروت- لبنان، أغسطس ١٩٦٦، ص ٨١.

<sup>٧٦</sup> المصدر نفسه: ص ٣٢ و ٣٣.

<sup>٧٧</sup> جان بول سارتر: الوجودية مذهب إنساني، ص ١٤.

<sup>٧٨</sup> رونالد أرونسون: كامي وسارتر، ترجمة شوقي جلال، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٣٣٤، الكويت، ديسمبر ٢٠٠٦م، ص ٦٤.

- <sup>٧٩</sup> عبد الرحمن بدوي: دراسات في الفلسفة الوجودية، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الثانية، القاهرة، ١٩٦٦، ص ١٦٤.
- <sup>٨٠</sup> فريدريك نيتشة: إرادة القوة (محاولة لقلب كل القيم)، ترجمة وتقديم محمد الناجي، أفريقيا الشرق، الطبعة الأولى، الدار البيضاء، ٢٠١١، ص ١٥.
- <sup>٨١</sup> المصدر نفسه: ص ١٩.
- <sup>٨٢</sup> إميل سيوران: المياه كلها بلون الغرق، ترجمة آدم فتحي، منشورات الجمل، الطبعة الأولى، كولونيا- ألمانيا، ٢٠٠٣، ص ٥٢.
- <sup>٨٣</sup> حميد زناز: المعنى والغضب (مدخل إلى فلسفة سيوران)، الدار العربية للعلوم ناشرون ومنشورات الاختلاف، الطبعة الأولى، بيروت والجزائر، ٢٠٠٩، ص ٢٣.
- <sup>٨٤</sup> سعيد ناشيد: التداوي بالفلسفة، دار التنوير، الطبعة الأولى، تونس، ٢٠١٨، ص ٦٤.
- <sup>٨٥</sup> المرجع نفسه: ص ٢٥ و ٤٠.
- <sup>٨٦</sup> المرجع نفسه: ص ٨٢.
- <sup>٨٧</sup> المرجع نفسه: ص ١٢٣ و ١٢٤.
- <sup>٨٨</sup> المرجع نفسه: ص ٤٥ و ٤٦.
- <sup>٨٩</sup> المرجع نفسه: ص ٥٥.
- <sup>٩٠</sup> المرجع نفسه: ص ٨٦-٨٨.
- <sup>٩١</sup> المرجع نفسه: ص ٧٧.
- <sup>٩٢</sup> المرجع نفسه: ص ١٠٧-١١١.
- <sup>٩٣</sup> المرجع نفسه: ص ٦٥ و ٦٦.
- <sup>٩٤</sup> المرجع نفسه: ص ١٠٠ و ١٠١.

## ثامناً: المصادر والمراجع

### ١- المصادر والمراجع العربية:

- إيكتيتوس: المختصر (النص الكامل)، دراسة وترجمة عادل مصطفى، مؤسسة هنداوي سي أي سي، الطبعة الأولى، المملكة المتحدة، ٢٠١٧.
- أحمد عمرو عبد الله وأحمد صابر الشركسي: العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق، مجلة جامعة القدس المفتوحة، مجلد ١١، العدد ٢٩.
- أفلاطون: محاورات أفلاطون، ترجمة وتقديم زكي نجيب محمود، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١.
- ألبرت إيس: اجعل حياتك سعيدة وهانئة، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، بيروت، ٢٠٠٤.
- ألبيير كامو: الغريب، ترجمة محمد آيت حنا، منشورات الجمل، الطبعة الأولى، بغداد- بيروت، ٢٠١٤.
- إمام عبد الفتاح إمام: المنهج الجدلي عند هيغل (دراسة لمنطق هيغل)، دار التنوير، الطبعة الثالثة، بيروت، ٢٠٠٧.
- إميل سيوران: المياه كلها بلون الغرق، ترجمة آدم فتحي، منشورات الجمل، الطبعة الأولى، كولونيا- ألمانيا، ٢٠٠٣.
- بوثيوس: عزاء الفلسفة، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة عن اللاتينية وتقديم أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٨.
- بول جيبوم: علم نفس الجشطلت، ترجمة صلاح مخيمر وعبد مبخائيل رزق، مراجعة يوسف مراد، مؤسسة سجل العرب، القاهرة، ١٩٦٣.
- جان بول سارتر: الوجود والعدم (بحث في الأنطولوجيا الظاهرانية)، ترجمة عبد الرحمن بدوي، دار الآداب، الطبعة الأولى، بيروت- لبنان، أغسطس ١٩٦٦.
- \_\_\_\_\_ : الوجودية مذهب إنساني، ترجمة عبد المنعم الحفني، الدار المصرية للطبع والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر، ١٩٦٤.



- جمال محمد أحمد سليمان: الوجود والموجود عند مارتن هيدجر، دار التنوير، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٩.
- جوديث بيك: العلاج المعرفي (الأسس والأبعاد)، تقديم آرون بيك، ترجمة طلعت مطر، مراجعة إيهاب الخراط، دار الشروق، المركز القومي للترجمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٧.
- حميد زناز: المعنى والغضب (مدخل إلى فلسفة سيوران)، الدار العربية للعلوم ناشرون ومنشورات الاختلاف، الطبعة الأولى، بيروت والجزائر، ٢٠٠٩.
- ديوجين لايرتيوس: مختصر ترجمة مشاهير قدماء الفلاسفة، ترجمة عبد الله حسين، تقديم مصطفى لبيب عبد الغني، المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٦.
- رولو ماي وإرفين يالوم: مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة غسان يعقوب، دار رؤية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠١٥.
- رونالد أرونسون: كامى وسارتر، ترجمة شوقي جلال، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٣٣٤، الكويت، ديسمبر ٢٠٠٦م.
- رياض العاسمي: ما بين الإرشاد الفلسفي والنفسي صراع أم تعاون، مجلة نقد وتنوير، العدد ٥، الفصل الثاني، السنة الثانية، غرناطة- أسبانيا، (نيسان- أيار- حزيران) ٢٠٠٦.
- سامح الطنطاوي: الاستشارة الفلسفية عند جيرد أشينباخ، مجلة أوراق فلسفية، العدد ٦١، القاهرة، ٢٠١٨.
- سامية إبريغم: نقد نظرية ألبرت إيس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، العدد ١٩، الجزائر، نوفمبر ٢٠١٦.
- سورن كيركجارد: التكرار (مغامرة في علم النفس التجريبي)، ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد، تحرير محمد حسن غنيم، دار الكلمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٣.

- \_\_\_\_\_ : المرض طريق الموات (عرض مسيحي نفسي للتطوير والبناء)، ترجمة أسامة القفاش، دار الكلمة، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٣.
- \_\_\_\_\_ : خوف ورعدة، ترجمة فؤاد كامل، دار الثقافة للنشر والتوزيع، سلسلة النصوص الفلسفية، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٠.
- عادل مصطفى: مقدمة كتاب مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، تأليف رولو ماي وإرفين يالوم، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة غسان يعقوب، دار رؤية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ٢٠١٥.
- عبد الرحمن بدوي: دراسات في الفلسفة الوجودية، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الثانية، القاهرة، ١٩٦٦.
- عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه ومبادئ تطبيقه)، الدار العربية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٣.
- عبد الغفار مكاوي: دراسة كتاب نداء الحقيقة لمارتن هيدجر، ترجمة وتقديم ودراسة عبد الغفار مكاوي، دار الثقافة للطباعة والنشر، سلسلة النصوص الفلسفية، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٧٧.
- عزت قرني: تقديم كتاب في السوفسطائيين والتربية (محاورة بروتاجوراس)، دار قباء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١.
- فريدريك نيتشة: إرادة القوة (محاولة لقلب كل القيم)، ترجمة وتقديم محمد الناجي، أفريقيا الشرق، الطبعة الأولى، الدار البيضاء، ٢٠١١.
- فيكتور فرانكل: إرادة المعنى (أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى)، ترجمة إيمان فوزي، دار زهراء الشرق، الطبعة الأولى، مصر، ١٩٩٨.
- \_\_\_\_\_ : الإنسان يبحث عن المعنى (مقدمة في العلاج بالمعنى. التسامي بالنفس)، ترجمة طلعت منصور، مراجعة وتقديم عبد العزيز القوصي، دار القلم، الطبعة الأولى، الكويت، ١٩٨٢.

- لويس كامل مليكة: العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الكويت، ١٩٩٠.
- ماركوس أوريليوس: التأمّلات، ترجمة عادل مصطفى، مراجعة وتقديم أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٠.
- محمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم محمد: العلاج بالمعنى (النظرية- الفنيات- التطبيق)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٢.
- محمد عبد العزيز محمد عبد الرحمن: فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مجلد ٤، العدد ١٦٨، مصر، إبريل ٢٠١٦.
- مصطفى بلحمر: قديم الممارسات الفلسفية وجديدها، مجلة البيداغوجي، العدد ٢، المغرب، مايو ٢٠١٥.
- هوفمان إس. جي.: العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الطول النفسية لمشكلات الصحة العقلية)، ترجمة مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٢.
- يوسف عدوان: العلاج الجشثالتي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٧، الجزائر، ديسمبر ٢٠١٦.
- سعيد ناشيد: التداوي بالفلسفة، دار التنوير، الطبعة الأولى، تونس، ٢٠١٨.

## ٢- المراجع الأجنبية:

Blanka Sulavikova: Key Concepts in Philosophical Counselling, Human Affairs, Institute for Research in Social Communication, Slovak Academy of Sciences, Slovakia, 2014.

Brain Earl Johnson: The Role Ethics of Epictetus (Stoicism in Ordinary Life), Lexington Books, U.S.A, 2014.

Christian Lotz: From Nature to Culture? Diogenes and Philosophical Anthropology, Human Studies, Springer 2005, No. 28.

Donald Robertson: Philosophical & Counter-Philosophical Practice, Practical Philosophy, Vol. 1.3, December 1998.

Emmy Van Deurzen: Dryden's Handbook of Individual Therapy, Ed. Windy Dryden, SAGE Publications, 5Th Ed.

Ernesto Spinelli: Practicing Existential Therapy, The Relation World, SAGE, 2nd Ed, London, 2015, p.16.

Keith Seddon: Epictetus's Handbook and The Tablet of Cebes (Guides to Stoic Living), Routledge, First Publish, New York, 2005.

Philip R. Bosman: King Meets Dog: The Origin of the Meeting Between Alexander and Diogenes, Classical Association of South Africa (CASA), Vol 50, No.1, 2007.

Richard Nelson: Six Key Approaches to Counselling and Therapy, Continuum, First Published, London and New York, 2000.

Samuel Knapp & Alan Tjeltveit: A Review and Critical Analysis of Philosophical Counseling, Professional Psychology Research and Practice, Vol. 36, No. 5, 2005.

Stephen Mulhall: Heidegger and Being and Time, Routledge, Second Edition, London, 2005.

## Philosophical Counseling between Theory and Practice

### Abstract

Psychological therapies are concerned with helping people to face their psychological crises. Modern schools of psychotherapy use philosophy to face intellectual and logical challenges, which indicated that philosophy, in its applied aspect, can take part in changing people's lives for the better, and help them overcome intellectual problems. Thus, philosophical counseling appeared, using the theories and ideas of philosophers, and adapting them to suit individual cases.

**Key Words: Philosophical Counseling - Philosophical Therapy - Edit Thoughts – Self-Acceptance**