



مُسْتَقْبَلُ الْعِلَاجِ بِالْفَلَسْفَةِ

(الْإِرْشَادُ الْفَلْسَفِيُّ الْأَخْلَاقِيّ)

د. هدى محمد عبدالرحمن جاب الله

استاذ الفلسفة الحديثة المعاصرة المساعد

كلية الآداب - جامعة الفيوم

DOI: 10.21608/qarts.2023.189453.1604

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٢) العدد (٥٩) أبريل ٢٠٢٣

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

موقع المجلة الإلكتروني: <https://qarts.journals.ekb.eg>

مُسْتَقْبَلُ الْعِلَاجِ بِالْفَلْسَفَةِ (الْإِرْشَادِ الْفَلْسَفِيِّ الْأَخْلَاقِيِّ)

الملخص:

يسلط هذا البحث الضوء على استخلاص القيمة الأخلاقية للأفكار الفلسفية القديمة والحديثة؛ لاستخدامها كنوع من العلاج الفلسفي للكثير من المشكلات التي تواجهنا في حياتنا اليومية.

يتناول البحث بالدراسة والتحليل نوعين من العلاج بالفلسفة، وهما العلاج الذاتي، والعلاج الموضوعي بمساعدة المستشار الفلسفي؛ عن طريق تقديم الإرشاد الفلسفي، وتكمن فرضيتي في اعتبار كل من العلاج الذاتي والموضوعي نوعين من العلاج الأخلاقي، ومحاولة إثبات ذلك بكافة البراهين والحجج العقلية والأسباب الأخلاقية.

نتائج البحث:

١- توجد مبررات أخلاقية كافية تثبت أن الفلسفة العلاجية مشروع قابل للتطبيق على أرض الواقع.

٢- لم تتغير المشكلات التي واجها الإنسان، منذ زمن سقراط وحتى وقتنا هذا.

٣- يمكن أن تصبح الفلسفة الأخلاقية العلاجية بديلا فلسفيا ممكنا للرعاية الصحية والطب الوقائي.

٤- كانت جذور النظريات النفسية وحتى الطبية موجودة في الفلسفة الأخلاقية؛ كما توجد علاقة قوية بين العلاج النفسي والفلسفة الرواقية الأخلاقية القديمة والفلسفة الوجودية الحديثة

- ٥- هناك أصول فلسفية للعلاج السلوكي المعرفي (CPT).
- ٦- هناك تشابك وروابط وثيقة بين العلاج المعرفي العقلي والعلاج الأخلاقي.
- ٧- قد يصبح التداوي بالفلسفة ذاتيا، أو بتقديم الاستشارة الفلسفية والإرشاد الفلسفي.
- ٨- تعد الممارسة الفلسفية الأخلاقية أكثر نشاطا من الأخلاق التطبيقية.
- ٩- يعتبر الإرشاد الفلسفي الأخلاقي مجالا متناميا للفلسفة التطبيقية.
- ١٠- توجد العديد من المبررات الأخلاقية الكافية لكي نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج الأخلاقي؛ الذي لا يتعارض مع العلاج العقلاني، أو العلاج المعرفي السلوكي
- ١١- توجد العديد من الدفاعات الأخلاقية الكافية لكي نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق أيضا، وذلك حينما يصبح العلاج الذاتي أخلاقيا، وحينما تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية، وحينما يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقيا.
- ١٢- ضرورة أخذ الأخلاق على محمل الجد، حيث تعتبر الأخلاق في قلب كل من العلاج الذاتي والاستشارة الفلسفية والممارسة الفلسفية والإرشاد الفلسفي.
- ١٣- تتشابه الأخلاق مع الصحة العقلية والنفسية، فالقيم الأخلاقية تعبر عن الصحة العقلية والنفسية للشخص وتعزز من احتمالية وجود حياة مقبولة أخلاقيا.
- ١٤- من الأفضل أخلاقيا أن يمارس العلاج بالأخلاق علماء الأخلاق التطبيقية، وهذه نتيجة منطقية وتتداخل الممارسة الفلسفية مع الأخلاق التطبيقية كثيرا.
- الكلمات المفتاحية:** العلاج الفلسفي - الفلسفة العلاجية - العلاج المعرفي العقلاني السلوكي - الحكمة - الاستشارة الفلسفية - الإرشاد الفلسفي - الممارسة الفلسفية.

مقدمة:

يسعى هذا البحث إلى تسليط الضوء على كيفية العلاج بالفلسفة، وكيف أنه ليس اختراعاً جديداً؛ لأنه قديم قدم الفلسفة ذاتها، فلقد تمت ممارسة العلاج بالفلسفة قديماً وكان العلاج أخلاقياً وذاتياً في نفس الوقت، وبالتالي لم تفقد الفلسفة طابعها العلاجي في الماضي أو في الحاضر من خلال الممارسة الفلسفية والإرشاد الفلسفي.

يركز هذا البحث على الطريقة التي يمكن أن تساعدنا بها الفلسفة، كنوع من العلاج الذاتي؛ وفي السنوات الأخيرة، حظيت فكرة "الفلسفة كأسلوب حياة" باهتمام كبير مرة أخرى، وعاد الانتباه أيضاً إلى القيمة الأخلاقية للأفكار الفلسفية القديمة لاستخدامها كنوع من العلاج الذاتي في حياتنا اليومية، بحيث يمكن للفلسفة أن تعالج المشكلات التي تواجهنا جميعاً؛ وتخبرك كيفية العيش بطريقة أخلاقية، وفي نفس الوقت، عيش حياة جيدة وسعيدة.

ولذلك قمت بعرض بعض المشكلات التي تناولتها الفلسفة قديماً وحديثاً وقدمت لها العلاج الفلسفي، مثل مشكلة التغلب على الانفعالات المتطرفة والحسد والاكتئاب والخوف من الموت والمرض ومشكلة المعاناة والتعاسة والغضب، وكيف قدم لها الفلاسفة قديماً وحديثاً العديد من الحلول الفلسفية والأخلاقية.

كما يتناول البحث بالدراسة والتحليل نوعي العلاج بالفلسفة، وهما العلاج الذاتي، والعلاج الموضوعي بمساعدة المستشار الفلسفي؛ عن طريق تقديم الإرشاد الفلسفي، وتكمن فرضيتي في اعتبار كل من العلاج الذاتي والموضوعي نوعين من العلاج الأخلاقي.

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

معرفة كيفية الاستفادة من الحكمة العملية للفلاسفة قديما وحديثا في حل المشكلات الحياتية التي تواجهنا اليوم.

توضيح أهمية الفلسفة بالنسبة للطب وعلمي النفس، وكيف أن الفلسفة يمكن استخدامها كنوع من العلاج الوقائي للأمراض الجسدية، والعقلية، وكيف أن الكثير من النظريات النفسية كانت جذورها فلسفية في الأساس، مثل العلاج المعرفي السلوكي، ولكن هذا لا يعني أن العلاج بالفلسفة قد يعد بديلا للعلاج النفسي والطبي، بل مكمل له.

وعلى الرغم من الأهمية البالغة للفلسفة في حل المشكلات الحياتية الملموسة، إلا أنه قد تم توجيه سهام الانتقادات إليها مرات عديدة.

ومن ثم، يهدف هذا البحث إلى الرد على التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم، وكيف يمكن أن تستعيد الفلسفة قيمتها العملية مرة أخرى، وهذا يتمثل في كيف يمكن أن نستفيد من الفلسفة كنوع من العلاج الذاتي، أو كعلاج موضوعي من خلال الممارسة الفلسفية والاستشارة الفلسفية والإرشاد الفلّسفي الأخلاقي.

أهداف البحث:

أردت من دراستي لمشروعية العلاج بالفلسفة، أن أحقق جملة من الأهداف، هي

(١) مواجهة التحدي الأصلي للفلسفة، وتقديم الحجج العقلية التي تبرهن على أن الفلسفة ليست مجرد تخصص أكاديمي جاف، وأخذ الفلسفة إلى ما وراء قاعات الدراسة والمؤتمرات الأكاديمية، وربط الفلسفة بالتجربة الحية والمشكلات الحياتية وجعلها في متناول جمهور عريض، أي في متناول الإنسان العادي، ومحاولة توضيح كيف يمكن للفلسفة أن تغير

حياتنا للأفضل؟، وكيف يمكن أن تساعدنا الفلسفة في مواجهة المشاكل الحياتية؟، من خلال تسليط الضوء على القيمة العملية للفلسفة الأخلاقية؛ وتطبيقها في حياتنا العادية.

(٢) تقديم الحجج العقلية التي تثبت أن العلاج الفلسفي الذاتي قابل للتطبيق كمشروع فلسفي أخلاقي، وهو تمكين الناس من عيش حياة أفضل وأكثر سعادة وأخلاقية، وإظهار البعد العلاجي الذاتي الأخلاقي في الفلسفة العملية.

(٣) معرفة أوجه التشابه بين العلاج بالفلسفة والعلاج المعرفي العقلي السلوكي، ومحاولة الجمع بينهما في فلسفة العلاج المعرفي السلوكي الأخلاقي، وإثبات ضرورة الفلسفة في الحياة المعاصرة، بعلاج العقل من الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة والخروج من كهف أفلاطون المظلم، وأن تصبح الفلسفة أسلوب حياة، ومحاولة العيش بشكل أخلاقي، وأن تصبح قراراتنا وأفعالنا أكثر أخلاقية وعقلانية ومنطقية، وأكثر حكمة.

(٤) ضرورة أخذ الأخلاق على محمل الجد، ومحاولة تقديم الحجج العقلية على أن العلاج بالفلسفة الموضوعي (من خلال المستشار الفلسفي)، هو علاج معرفي وعلاج عقلائي وعلاج سلوكي، ومن ثم، فإن مستقبل العلاج الفلسفي المعرفي العقلائي السلوكي هو العلاج بالأخلاق والفضيلة، والفضيلة هي نوع من المعرفة (الفضيلة المعرفية).

(٥) عرض واستكشاف المبررات الأخلاقية التي تغيد أنه يمكن أن يصبح العلاج بالفلسفة علاجاً أخلاقياً، وتقديم الدفاعات الأخلاقية على ذلك، والأسباب الأخلاقية التي توضح كيف يمكن أن تصبح الاستشارة الفلسفية الأخلاقية، والإرشاد الفلسفي أخلاقياً، والعلاج الذاتي أخلاقياً.

إشكالية الدراسة:

تتمثل إشكالية الدراسة في الإجابة على هذه الأسئلة:

هل ظهر العلاج بالفلسفة حديثاً؟، أو ما جذور العلاج بالفلسفة قديماً وحديثاً؟

كيف يمكن لحكمة الفلاسفة العظماء أن تساعدنا في حل مشكلاتنا الملموسة؟

ما المشكلات الحياتية التي يمكن أن تعالجها الفلسفة؟

ما التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم؟ وكيف يمكن التغلب عليها؟

ما الفرق بين العلاج بالفلسفة والفلسفة العلاجية؟

ما أوجه التشابه بين العلاج بالفلسفة والعلاج المعرفي العقلاني السلوكي؟

كيف يمكن للفلسفة أن تصبح علاجية؟ كيف يمكن للفلسفة أن تصبح علاجاً ذاتياً؟

ما أوجه التشابه والاختلاف بين الفلسفة والطب في علاج أمراض الأشخاص؟

ما أنواع العلاج بالفلسفة؟، كيف يصبح العلاج الذاتي أخلاقياً، والإرشاد الفلّسفي أخلاقياً؟،

هل من الممكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق؟

وقد قسمت هذا البحث إلى المباحث الآتية:

خطة البحث

مقدمة

المبحث الأول: جذور العلاج بالفلسفة وتطوره التاريخي

المطلب الأول: جذور العلاج بالفلسفة في الفلسفة اليونانية (سقراط – أفلاطون –

أرسطو)

المطلب الثاني: جذور العلاج بالفلسفة في الفلسفة الهلنستية (الأبيقورية - الرواقية).
 المطلب الثالث: جذور العلاج بالفلسفة في الفلسفة الحديثة والمعاصرة (رينيه ديكار -
 باروخ أسبنوزا)

المبحث الثاني: مأساة الفلسفة بين تقديم يد العون والتحديات

المطلب الأول: كيف يمكن أن تساعدنا الفلسفة اليوم؟
 المطلب الثاني: الفلسفة العلاجية: بعض المشكلات التي يمكن أن تعالجها الفلسفة
 المطلب الثالث: أهمية الفلسفة كعلاج، وأهميتها بالنسبة لعلمي النفس والطب
 المطلب الرابع: التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم، وكيف يمكن أن تتغلب عليها؟

المبحث الثالث: أنواع العلاج بالفلسفة

المطلب الأول: العلاج الذاتي "
 المطلب الثاني: الاستشارة الفلسفية
 المطلب الثالث: الإرشاد الفلسفي
 المبحث الرابع: هل يمكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق؟

المطلب الأول: الممارسة الفلسفية الأخلاقية
 المطلب الثاني: الإرشاد الفلسفي الأخلاقي
 المطلب الثالث: الاستشارة الفلسفية الأخلاقية

الخاتمة وأهم نتائج البحث

المبحث الأول: جذور الفلسفة العلاجية وتطورها

يُركز هذا المبحث على توضيح حقيقة كيف أن العلاج الفلسفي ليس جديدًا في الفلسفة، ولكنه يرجع إلى عصر ما قبل سقراط؛ في الثقافة الهندية والفيديا والأوبن شاد ، والحضارة الصينية عند كونفوشيوس ولا- وتسي، حينما اعتقدوا أنه يكمن حل مشكلاتنا بالعودة إلى الطبيعة والاحتكام للعقل وحياة البساطة، كما كان موجودًا عند فلاسفة اليونان منذ بداية القرن الخامس قبل الميلاد، عند سقراط حينما كانت الفلسفة فنًا للعيش، وهدفها الحياة الجيدة، الحياة الأخلاقية العاقلة، وعند أفلاطون وعند أرسطو، والرواقيين ، متمثلة في الحياة الحكيمة الفاضلة السعيدة.

ومن ثم، إذا ما تساءلنا عن تاريخ العلاج بالفلسفة ؟، نجد أنه قد تم التفكير في معظم مشاكلنا الفلسفية من قبل ذلك، وسيكون من الغطرسة تجاهل الإجابات التي توصل إليها الفلاسفة الآخرون، حتى وإن كان يبدو أن العلاج بالفلسفة اختراع جديد ولكنه قديم قدم الفلسفة نفسها، فهو موجود عند الإغريق القدماء مثل سقراط – أفلاطون – أرسطو – الرواقيون – الأبيقوريون ، فهؤلاء اعتقدوا أن الفلسفة ليست نشاطًا تَرْبَوِيًّا؛ ولكن نوع من علاج النفس الذي يخفف المعاناة ويطور الاستقامة الشخصية ويخلق العدالة.⁽¹⁾ وذلك حينما كانت الفلسفة نمطًا للوجود في العالم، وكانت تهدف إلى تغيير حياة الفرد بالكامل، وكانت الفلسفة أسلوبًا للتقدم الروحي؛ وكانت أسلوب حياة.⁽²⁾ يوضح هذا النص أنه قد تمت ممارسة العلاج الفلسفي في العصر اليوناني وما قبله في الحضارات الشرقية القديمة.

(1)Vilhauer, Monica(2005) :Philosophical Counseling, A Journal for Philosophy and Interdisciplinary Research 16 (1-2).

(2)Plessis, Guy du(2021) : Philosophy as a way of Life for Addition: A Logic – Based Therapy Case Study , Utah State University. and see also

وهذا يعني أن العلاج بالفلسفة كان موجودًا في التفكير الميتا فيلسوفي Met philosophical منذ العصور القديمة، وقد تم تطبيقها عند بعض الفلاسفة المعاصرين من أجل تطوير نموذج واضح ومنهجي للفلسفة العلاجية.^(٣)

ومن أمثلة العلاج بالفلسفة قديمًا، العلاج الرواقي، وهو موجود عند الرواقية؛ وتمثل العلاج بالفلسفة في تقليل الرغبات واللامبالاة بالأشياء المادية الزائلة، والتحرر من الخوف والندم، ولقد أكد على هذه الفكرة الكثير من الفلاسفة المعاصرين من أمثال بيير هادوت ويورجين فيشر وليو مارينوف ومارثا نوسباوم ودونالد روبرتسون، وذلك على النحو التالي:

يذكر بيير هادوت Pierre Hadot*^(٤): "إن المفاهيم الرواقية للاستسلام التي لا تتعارض مع التأكيد الأبيقوري على تقليل الرغبات للفرد، واللامبالاة تجاه الرفاهية الشخصية والعيش دون ندم أو خوف."^(٥)

Plessis, Guy du(2021) : Philosophy as a way of Life for Addiction Recovery, International Journal of Applied Philosophy 35 (2): 166-167.

(٣) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model, Philosophical Papers 43 (1): 20

(٤) بيير هادوت

هو أستاذ تاريخ الفكر الهيليني والروماني في كلية ذي فرانس، درس الفلسفة في جامعة السوربون من عام ١٩٤٢ إلى عام ١٩٤٦، وهو مؤلف للعديد من المقالات البارزة والتي جمعها في "التدريبات الروحية"، وهو أحد أكثر مؤرخي الفلسفة القديمة تأثيرًا واتساعًا في الكتابة اليوم، وكان عمل هادوت محوريًا في تطوير الفلسفة الفرنسية المعاصرة.

(٥) Hadot, p. (1995): Philosophy as a way of life, Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, p, 210.

يوضح هذا النص أنه تم الاستشهاد بالفلسفة في علاج وحل المشاكل العاطفية والسلوكية.

ويؤكد يورجين فيشر Eugen Fisher , على هذه الفكرة , فيقول : " إنه كان هناك علاج فلسفي للعواطف المضطربة التي تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العقلية والنفسية قديماً, فقد كانت الفلسفة الرواقية "فنّاً للعيش" أو ممارسة تحويلية, وعلاجاً ينشأ من التفكير الفلسفي".^(٦)

يؤكد هذا النص أنه يمكن للفلسفة أن تُصبح علاجية من خلال النقاش الفلسفي الحقيقي للعواطف المتطرفة وحين تُصبح طريقة حياة, وحين تُعالج مشاكل الحياة الواقعية وحين تلبى الحاجة إلى علاج المشكلات الحياتية الملموسة.

وكذلك أكد ليو مارينوف, Lou Marinoff*^(٧) على نفس فكرة بيير هادوت ويورجين فيشر؛ حين قال : " هناك أدلة قوية تشير إلى أن التقاليد الفلسفية في العصور القديمة

(٦) Fisher, Eugen (2011): How To Practice Philosophy as Therapy : Philosophical Therapy and Therapeutic Philosophy, Met philosophy, USA, 42 (1-2): 60-62.

(٧) لويس مارينوف

هو مدير مركز الأخلاقيات التطبيقية المهنية التابع لجامعة كولومبيا البريطانية , وهو حالياً أستاذ مشارك ورئيس قسم الفلسفة في كلية مدينة نيويورك , وكان ليو ممارساً فلسفياً لمدة عشر سنوات وهو الرئيس السابق للجمعية الأمريكية للفلسفة والإرشاد وهو مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا , أفلاطون ليس بروزاك , وهذا الكتاب تمت ترجمته إلى أكثر من سبع وعشرين لغة, وهو أستاذ الفلسفة في جامعة نيويورك , وهو فقط ليس شخصية مثيرة للجدل ولكن أيضاً بين زملائه الاستشاريين الفلاسفيين لأنه حاول تقديم نفسه على أنه القائد والمشرع الدولي لهذا النوع من الاستشارات الفلسفية.

Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice , New York , Elsevierh

قام لو مارينوف , أستاذ الفلسفة في كلية مدينة نيويورك , بتأليف ثلاثة عشر كتاباً , بما في ذلك الكتب الأكثر مبيعاً على مستوى العالم, "أفلاطون ليس بروزاك", وهو الرئيس المؤسس لجمعية الممارسين الفلاسفيين الأمريكيين .

Marinoff, Lou (2013): Therapy for the Sane: How Philosophy Can Change Your Life, Argo-Navis

كانت مُهتمة بشكل أساسي بطرق عيش حياة جيدة , مع فهم السلوك السليم مقابل السلوك غير اللائق للحياة من أجل الفرد والأسرة والمجتمع والأجيال القادمة".^(٨)

وعلاوة على ذلك, أكدت **مارثا نوسباوم Martha Nussbaum**, أنه لم يمارس الرواقيون الفلسفة كنظام فكري منفصل ولكن كفنٍ دنيويٍّ للتصدي لقضايا ذات أهمية إنسانية يومية وملحة, وبالتالي فإنه في العصور القديمة, لم تتفصل النظرية على نطاق واسع عن الممارسة؛ ولم تفقد الفلسفة قيمتها وطابعها العلاجي, ومن دواعي الأسف الأخلاقي؛ أنه قد تم إهمال هذه المدارس الهلنستية, ولم يتم فحص نصوص الفلاسفة مثل أبيقور وسينيكا, كأسلوب يمكن من خلاله تحسين الحياة.^(٩)

كما يجادل **دونالد روبرتسون Donald Robertson** *^(١٠) أن الإرشاد الفلسفي المعاصر يستمد الكثير من الإلهام من الأفكار الفلسفية لجورج فريدريك هيغل , ومارتن

^(٨)Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice , New York , Elsevier, p, 49.

^(٩)Nussbaum , Martha C.(2013) : The Therapy of Desire , Theory and Practice in Hellenistic Ethics, Princeton University Press .

^(١٠) دونالد روبرتسون :

هو معالج نفسي ومدرب متخصص في علاج القلق, واستخدام المناهج السلوكية المعرفية , ألف ستة كتب , منها كيف تفكر كإمبراطور روماني , الفلسفة الرواقية لماركوس أوريليوس , وعن حياة وفلسفة ماركوس أوريليوس , وهو معالج نفسي وسلوكي معرفي وكاتب ومدرب متخصص في العلاقة بين الفلسفة وعلم النفس وتحسين الذات , وهو معروف بشكل خاص بعمله في الرواقية والعلاج السلوكي المعرفي , ولد في دونالد في آير باسكتلندا , لكنه يعيش الآن في كندا.

Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December)

هايدجر , وجان بول سارتر وسورين كيركجارد وأفكاره الفلسفية حول حرية الإنسان, وترجع جذور هذه الأفكار الفلسفية إلى حكمة الرواقيين.^(١١)

توضح هذه النصوص أن جذور العلاج الفلسفي كانت موجودة عند فلاسفة اليونان القدماء, وأن فلاسفة اليونان قد مارسوا العلاج الفلسفي بالفعل بداية من سقراط, وأن الحكمة عندهم لم تكن نظرية "صوفيا" وإنما عملية , على الرغم من أن هناك اتجاهاً آخر يرى أن الحكمة عند فلاسفة اليونان نظرية, ومن ثم علينا أن نقف قليلاً لنتأكد من صحة هذا الادعاء الذي يقرر أن الفلسفة كانت نظرية ومُنْصَرَفَةٌ عن معالجة مشكلاتنا حَقًّا , وبالتالي لم يكن لها أي طابع علاجي؟, وهذا يجعلنا نقف قليلاً عند جذور العلاج بالفلسفة قديمًا .

وعلى هذا الأساس, أحاول في الصفحات القادمة تحليل فكرة أن الفلسفة يمكن ممارستها حرفياً كنوع من العلاج الذاتي, وأحاول أن أفحص هل الفلسفة يمكن ممارستها كعلاج ذاتي حرفي؟, وسوف أسعى جاهدة إلى تقديم الحجج الفلسفية التي تبرهن على أن العلاج بالفلسفة لم يظهر حديثاً ولكنه كان موجوداً بالفعل قديمًا.

(11)Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December), pp. 9-10

المطلب الأول: جذور العلاج بالفلسفة اليونانية

سقراط Socrates

مارس سقراط (٤٧٠-٣٩٩ ق.م) العلاج الفلسفي، حينما بحث عن السعادة البشرية، ووجدها في المعرفة البشرية أو الحكمة، ورأى أنها ضرورية من أجل عيش حياة جيدة.^(١٢) وحينما بحث عن طريق الفضيلة؛ وأكد أنه الطريق الوحيد الذي يوصل الإنسان للازدهار البشري. وحينما دعي إلى معرفة النفس، لأن من عرف نفسه عرف الخير الخاص بها، أما الذي لا يعرف نفسه؛ فإنه يسرف في استعمال ملكاته وقدراته ولا يصل للخير.^(١٣) ومن ثم فإن معرفة النفس هي الشرط الأول لتحقيق السعادة، ومعرفة النفس هي التي تولد الانسجام بين رغبات الإنسان والظروف التي يوجد فيها.^(١٤) وعلى هذا كانت حكمة سقراط الخالدة: "أعرف نفسك بنفسك"، كما عبرت محاورات أفلاطون عن آراء سقراط في كيفية استخدام الفلسفة في حل المشكلات الحياتية، فلقد اعتقد سقراط أن الحياة دون فلسفة لا تستحق أن تُعاش، وتمثل العلاج بالفلسفة عند سقراط في "معرفة الذات"، "الفحص الذاتي" للحياة: اعتقد سقراط أنه ليس من السهل معرفة الذات أو ملاحظتها، ويستطيع الحوار السقراطي أن يقدم طريقة أكثر عمقا وفهماً. ولقد قال سقراط أثناء محاكمته في أثينا، إنه إذا لم يسمح له بمواصلة فحص حياته، فإنه لا يرغب في الاستمرار في العيش، ولقد شعر سقراط أنه لكي تكون حياته جديرة بالاهتمام، فإنه يحتاج إلى السماح له

(12) Dutra, Julian (2022): What did Socrates, Plato, and Aristotle Think About Wisdom?, Wisdom In The News, The University of CHICAGO, Center for Practical Wisdom.

(13) حسن عبد الحميد أحمد رشوان: علم الاجتماع الأخلاقي، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٠، ص ٥٩ - ٦٠.

(14) أندريه كريسون: المشكلة الخلقية والفلاسفة، ترجمة عبد الحليم محمود،

بمواصلة فحصها وذلك بمساعدة شخص آخر أو آخرين , لأن الفحص الذاتي محفوف بالمخاطر مثل الخداع الذاتي أو ما يسميه المعالجون النفسيون القمع والإنكار عند فرويد.^(١٥)

وعلى هذا, استخدم سقراط الفلسفة ليس لتعليم المفاهيم ولكن لتشجيع الأشخاص على فحص تفكيرهم ومواقفهم وأفكارهم , ولذا تمثل العلاج الفلسفي عند سقراط في الفحص الذاتي للحياة , وهذا الفحص للحياة يجعل الحياة جديرة بأن تعاش , ويجعل النتيجة أفضل , وتجعل الإنسان يبحث عن موطن قوته ويصقلها وينميها , لأن مواطن القوة تلك هي وسيلة لتحقيق أهداف هذا الشخص, كما يهدف الفحص الذاتي إلى معرفة نقاط الضعف لتقويمها ومعالجتها .

كما مارس سقراط العلاج الفلسفي في سياق تعامله مع الفسطائيين , حين نبههم إلى أن المشكلة الحقيقية تكمن في أنهم لم يبدأوا بمعرفة حقيقة أنفسهم قبل أن يتوجهوا إلى الآخرين مُعلنين أنهم قد عرفوا كل شيء وأمسكوا بكبد الحقيقة , ولقد نجح سقراط في كشف زيف ادعاءاتهم ورأى أن هدف الفلسفة هو تحسين النفس البشرية من خلال تخليصها من الأفكار الخاطئة التي تُمرضها , لذلك كان ينظر إلى سقراط على أنه رائد للإرشاد الفلسفي , وكان يعتقد أن الطريقة التي يمكن أن نُدير بها حياتنا تشكل بُؤسا لنا , وأكد أن الفلسفة ستساعدنا في تخليص حياتنا من مثل هذه المآسي بالجدل السقراطي.^(١٦) استخدم سقراط التفكير النقدي وطالبنا بتوضيح آرائنا وأفكارنا .

⁽¹⁵⁾ Sulavikova, Blanka(2012): Questions for Philosophical Counseling, Human Affairs 22(2), 137.

⁽¹⁶⁾History , Development , Professionalization of Philosophical Counseling

ويرى روبرت والش Robert Walsh أنه يتبع العديد من الفلاسفة ما يسمى بالحوار السقراطي ، وفيه يصبح الحوار قائمًا على الأسلوب السقراطي في الأسئلة والأجوبة كما رأينا في حوارات أفلاطون .^(١٧) وعلاوة على ذلك ، هناك أهمية أخلاقية بالغة لدور الحوار السقراطي في العلاج بالفلسفة ، ويهدف الحوار السقراطي* ^(١٨) إلى تصحيح الرؤى الفكرية للعميل، وتوليد الحقائق من عقل العميل. وعيش حياة حكيمة ، كما أنه يهدف إلى ممارسة الفلسفة خارج الإطار الأكاديمي، وأن تكون أفكار الفلسفة

(17) Wash , Robert (2005):" Philosophical Counseling Practice " ,Janus Head , No. 2, Vol.8, pp, 497-498.

^(١٨) الحوار السقراطي :

هو حوار جدلي تفاعلي وتواصلية بين شخصين يسعى صاحبه إلى الوصول إلى الحقيقة من الشخص المقابل عن طريق طرح الأسئلة وإدارة الحوار وتوليد الإجابات من الشخص المقابل من أجل فحص المعتقدات والأفكار وتصحيحها ، وفيه يدعي سقراط الجهل لحث الشخص الذي أمامه على عرض أفكاره. ومن ثم توصل سقراط إلى أنه يستطيع الإنسان معرفة ذاته بشكل أفضل حينما يتحدث مع الآخر، فلكي تعرف النفس ذاتها يجب عليه أن تتحاور مع الآخر ، ويهدف الحوار السقراطي إلى إنزال الفلسفة من السماء إلى الأرض ويهدف الحوار السقراطي إلى تطبيق النظريات الفلسفية على الحياة اليومية، ولقد اعتاد سقراط على استجواب محاوريه حول مفاهيم مختلفة ، كان سقراط هو من يطرح الأسئلة ، بينما يجيب محاوروه في شكل قصير ، مثلا ما هي التقوى ؟ ، وما هو الحب؟ ، ولقد استخدم سقراط التهمك بأشكال مختلفة مدعيًا أن هذا النهج قريب من مهنة والدته القابلة

وكان سقراط يهدف من حوار السقراطي الازدهار البشري ، الذي لا يتم من خلال الصحة والثروة بل من خلال الفضيلة وحدها ، فالصحة والثروة ليست ضرورية لازدهار البشري ، لأن الفضيلة هي الشيء الوحيد الجيد حقا بالنسبة لنا ، ولا ينبغي استبدال الفضيلة بالثروة والصحة في الحياة الجيدة ، وبدل على ذلك سقراط فيقول، إننا نعرف أشخاصا يشعرون بالبؤس على الرغم من أنهم يتمتعون بصحة جيدة وأثرياء وكذلك قد نجد أشخاصا سعداء ومع ذلك مرضى أو فقراء .

Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling: A Comparative Approach , Journal of Design , ART Communication, p,149.

مُفِيدَةٌ وَذَاتُ مَغْزَى أَخْلَاقِي لَيْسَ فَقَطْ لِلْفَلَسَفَةِ وَلَكِنْ لِعَامَةِ النَّاسِ أَيْضًا، كَمَا يَهْدَفُ الْحَوَارِ السَّقْرَاطِي إِلَى أَنْ الْمَهْمَةُ الْأَصْلِيَّةُ لِلْفَلَسَفَةِ هِيَ الْبَحْثُ عَنِ الْحِكْمَةِ ، وَالْإِزْدِهَارُ الْبَشَرِي، مِنْ خِلَالِ الْفَضِيلَةِ وَانْزَالِ الْفَلَسَفَةِ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ. (١٩)

وَمِمَّا لَا شَكَّ فِيهِ ، أَنْ الْفَضِيلَةَ هِيَ وَحْدَهَا الْقَادِرَةُ عَلَى إِزْدِهَارِ الْإِنْسَانِ عِنْدَ سَقْرَاطٍ، كَمَا أَنَّ هُنَاكَ عِلَاقَةٌ قَوِيَّةٌ بَيْنَ الْفَضِيلَةِ وَالْحَيَاةِ الْجَيِّدَةِ وَالنَّجَاحِ فِي الْعَمَلِ، وَالْفَضِيلَةَ عِنْدَ سَقْرَاطٍ هِيَ نَوْعٌ مِنَ الْمَعْرِفَةِ ، وَالْمَعْرِفَةُ هِيَ السَّبِيلُ الْوَحِيدُ لِتَحْقِيقِ الْفَضِيلَةِ، وَكُلُّ مَا يُمْكِنُنَا فَعْلُهُ هُوَ الْبَحْثُ عَنِ الْمَعْرِفَةِ أَوْ الْحِكْمَةِ مِنْ أَجْلِ تَطْهِيرِ النَّفْسِ مِنْ أَمْرَاضِهَا وَوَصُولِهَا إِلَى السَّعَادَةِ وَعَيْشِ حَيَاةٍ جَيِّدَةٍ، وَهَذَا قَدْ تَتَبَدَّى إِمْكَانِيَّةَ الْعِلَاجِ الْذَاتِي.

أَفْلَاطُونُ Plato

تَعَدُّ الْفَلَسَفَةُ مُمَارَسَةً فِكْرِيَّةً فِي أَعْمَالِ الْفَلَسَفَةِ الْكَلَّاسِيكِيَّةِ مِثْلَ جَمِيعِ مَحَاوِرَاتِ أَفْلَاطُونِ (٤٢٧-٣٤٧ ق.م) تَقْرِيبًا. (٢٠) وَتَعْبَرُ الْمَحَاوِرَاتُ الْأَفْلَاطُونِيَّةُ عَنِ الْحَوَارِ الْفَلَسَفِيِّ الَّذِي كَانَ مَوْجُودًا مِنْ أَجْلِ التَّوْجِيهِ الرُّوحِيِّ. (٢١) وَلَقَدْ مَارَسَ أَفْلَاطُونُ الْعِلَاجَ بِالْفَلَسَفَةِ حِينَ بَحِثَ عَنِ الْحِكْمَةِ . وَالْحِكْمَةُ عِنْدَ أَفْلَاطُونِ هِيَ شَكْلٌ مِنْ أَشْكَالِ السَّعَادَةِ ،

(19) Dutra, Julian (2022): What did Socrates, Plato, and Aristotle Think About Wisdom?, Wisdom In The News, The University of CHICAGO, Center for Practical Wisdom, p, 121

(21) Sellers, John (2009): The Art of Living , The Stoics on The Nature and Function of Philosophy , Bristol Classical , London.

وهي القدرة على تقديم المشورة الفلسفية الجيدة ، أو الحكم السليم ، وتلك الحكمة لا يمكن تحقيقها إلا من قبل بعض الأشخاص الذين يمكنهم الخضوع لبرنامج تعليمي شامل^(٢٢) ومن جهة أخرى، مارس أفلاطون العلاج بالفلسفة حين تمسك بالعقل في مواجهة الانفعالات؛ وحين تحدث عن سمات الشخص الحكيم ، وأنه الشخص القادر على التحكم في الانفعالات بالعقل، ورأى أن ذلك يعبر عن الحكمة. ففي جمهورية أفلاطون في الكتاب الرابع، نجد الشخص المثالي العقلاني هو الذي يمكن السيطرة على مشاعره ودوافعه بشكل جيد بما يكفي ويصبح واثقاً من نفسه ، ويعتبر هذا الشخص مريضاً حينما يُقصر في تحقيق هذا المثل الأعلى^(٢٣). يوضح هذا النص أن العلاج بالفلسفة هو علاج عقلاني ، هدفه التحكم بالانفعالات، وهذا يعبر عن الحكمة ؛ ومن ثم فالشخص الحكيم هو شخص عاقل في المقام الأول.

ومن ثم، اعتقد أفلاطون أن جميع المشاعر بحاجة إلى أن يتحكم بها العقل ، فالعقل هو قائد العربة ذات الجيادان^(٢٤). وكان أفلاطون يهدف إلى سيطرة العقل على الرغبات والانفعالات؛ لأنه رأى أن الانفعالات تصيب النفس الإنسانية وتقف حائلاً دون الوصول إلى الحياة السعيدة ، فالعقل يضعف أمام الانفعالات ، وهذا سوف يؤدي حتماً إلى الوقوع في خطأ^(٢٥).

(22) Dutra, Julian (2022): What did Socrates, Plato, and Aristotle Think About Wisdom?, Wisdom In The News, op .cit, p, 189.

(23) Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy: Philosophical Therapy and Therapeutic Philosophy, Met philosophy 42 (1-2): 60-62.

(24)Nussbaum, Martha C(2013) : The Therapy of Desire , Theory and Practice in Hellenistic Ethics, ch 2, op. cit, p,43. .

(٢٥) غلاب ، محمد (١٩٦٢): الخصوبة والخلود لأفلاطون ، الدار القومية للطباعة والنشر ، ص ١٤١ .

ومن جهة ثالثة ، مارس أفلاطون العلاج بالفلسفة حين تحدث عن قوى النفس ، حيث رأى أن للنفس ثلاث قوى في صراع مع الجسد، وربط أفلاطون بين النفس الإنسانية والأخلاق ، ورأى أن لكل نفس من هذه الأنفس الثلاثة (الشهوانية / الغضبية / العاقلة) فضيلة خاصة بها وفضيلتها هي (العفة / الشجاعة / الحكمة) ، ويجب أن يتحقق الانسجام التام بين الفضائل لكي تتحقق العدالة ويصل الإنسان للحكمة .^(٢٦)

أرسطو

مارس أرسطو العلاج بالفلسفة حين بحث عن الحكمة*^(٢٧) ، واعتبرها أهم الفضائل الأخلاقية ، وبالتالي مارس أرسطو العلاج بالأخلاق . حين اعتقد أن هدف الفلسفة هو الوصول للحكمة والحياة السعيدة والحياة الجيدة ، وأن يعرف ما هو " صواب " وأن أسعد حياة يمكن أن يعيشها هي الحياة التأملية التي تقوم على نوعي الحكمة ، وأنه لكي نعيش حياة فاضلة ، من الضروري أن نمتلك الحكمة العملية ، وليس الحكمة النظرية، فالحكمة العملية هي التطبيق العملي على تطبيق المعرفة والحكمة النظرية في الحياة اليومية.^(٢٨)

إذن مارس كل من سقراط وأفلاطون وأرسطو العلاج الفلّسفيّ الأخلاقيّ، حينما كان هدف كل منهم الوصول والسعي نحو الحكمة والحياة الحكيمة وأخذ قرارات حكيمة ، وكيف يمكن أن نعيش بشكل جيد .

^(٢٦) أفلاطون : محاورات الجمهورية ، تز حنا خباز ، دار الأندلس ، ص ص ١٣١-١٣٢ .

^(٢٧) الحكمة : إذا ما كانت الحكمة من أهم الفضائل ، فإنه وفقاً للأخلاق الأرسطية ، يمكن تقسيم الفضيلة الإنسانية إلى فئتين : الفضائل الفكرية والفضائل الأخلاقية (أو فضائل الشخصية). وفي رأي أرسطو فإن الحكمة ليست فضيلة واحدة ، بل فضيلتان متميزتان ، ومن الفضائل الأخلاقية الشجاعة والكرم ، ولذلك يجب أن ننظم رغباتنا عن طريق عقيدة الوسط العدل، تصبح تصرفاتنا فاضلة عن طريق العقل.

^(٢٨) Nussbaum , Martha C.(2013) : The Therapy of Desire , op. cit , chapter 1.

كذلك مارس أرسطو العلاج بالفلسفة حين اعتقد أن العواطف مُتميزة عن الشهوات والعقل، واستخدم العقل للسيطرة على العواطف والرغبات وترويضها، ونادى بالوسط العدل، أي الاعتدال، وبالتالي لم يرفض الرغبات كما فعلت الرواقية وإنما قال بترويضها. ومن جهة أخرى، مارس أرسطو العلاج بالفلسفة حينما ركز على شخصية الفاعل الأخلاقي، وهذا مسعى أخلاقي وعلاجي، وهناك عودة اليوم إلى الأشكال الأرسطية لأخلاقيات الفضيلة داخل الأكاديمية وخارجها.^(٢٩)

ومن جهة أخرى، مارس أرسطو العلاج بالفلسفة بل العلاج الأخلاقي؛ حينما ركز على العالم الداخلي والمشاعر مثل الغضب، والخوف، والحزن، والحب، والشفقة، والامتنان. وعبر الفكر الأخلاقي لأرسطو عن طبيعة العواطف وأنها ليست قوى حيوانية عمياء، ولكنها ذكية وتميز الشخصية، وترتبط بمعتقدات من نوع معين، وبالتالي تستجيب للتعديل المعرفي، ولا يجب استئصال المشاعر، كما أن لها تأثيراً على الطرق التي يُفكر بها الأشخاص.^(٣٠)

وكذلك اعتقد أن العلاج بالفلسفة كان عند أرسطو علاجاً أخلاقياً؛ حين تحدث عن نظرية الوسط الذهبي، أو الوسط العدل، وأن كل فضيلة هي وسط بين طرفين، كلاهما رذيلة، وبالتالي يصبح العلاج بالفلسفة عند أرسطو في التماس خطى الفضيلة التي هي وسط بين طرفين، أي في حياة الاعتدال والبساطة والبعد عن التطرف، ولقد رأى بوذا من قبل أن التطرف لا طائل من ورائه، وأن الطريق الأكثر جدوى هو الطريق الوسطى

(²⁹)Angle, Stephen (2021): Philosophy as a way of life , Cambridge University press , 28, Edited by Stan Van Hooft.

(³⁰) Nussbaum, Martha C.(2013) : The Therapy of Desire , chapter4, Aristotle on Emotions and Ethical Health, p, 90-92.

بين هذين النقيضين المتطرفين، ومن هذا المنطلق سيكون نمط الحياة الأكثر ملاءمة هو الاعتدال، فلا حرمان من الشهوات ولا انغماس مفرطاً بها.

ويرى الأستاذ الدكتور مصطفى النشار في كتابه "العلاج بالفلسفة"، أن الفلسفة القديمة بعد أرسطو قد تحولت برمتها إلى فلسفة علاجية؛ فكل التيارات الفلسفية في العصر الهلنستي استهدفت التماس طريق السعادة للإنسان وسط ظروف شديدة الوطأة من حروب وصراعات، والتمست السعادة في الطريق الفردي^(٣١).

المطلب الثاني: جذور العلاج بالفلسفة في الفلسفة الهلنستية (الأبيقورية)

مارس الفيلسوف اليوناني أبيقور Epicure (٣٤١-٢٧٠ ق.م) العلاج بالفلسفة؛ منذ أكثر من ألفي عام، حين استخدم الفلسفة لحل مشكلة المعاناة، بفلسفة الهدوء، حيث يرى أنه لا فائدة من الفلسفة إذا لم تطرد معاناة النفس، فوظيفة الفلسفة "علاج النفس"، ومن ثم يقول: "الفيلسوف الذي لا يقدم علاجاً لأي معاناة بشرية تعتبر فلسفته فارغة، لأنه مثلما لا فائدة من الخبرة الطبية إذا لم تعالج الأمراض الجسدية، كذلك لا فائدة من الفلسفة إذا لم تطرد معاناة النفس، فالفلسفة يمكن أن تجلب الهدوء للأنفس البشرية المضطربة".^(٣٢)

وعلى الجانب الآخر، أقرت الأبيقورية أنه مثلما لا فائدة من الطب إذا لم يطرد أمراض الجسد، كذلك لا فائدة من الفلسفة، إذا لم تطرد معاناة النفس، ويجب على الفرد أن يستخدم عقله بشكل صحيح، وعلى الفرد أن ينظر إلى نفسه وأصدقائه وإلى مجتمعه

^(٣١) مصطفى النشار: العلاج بالفلسفة، مرجع سابق، ص ٣٥-٣٦.

^(٣٢)Fatic, Aleksandar.(2014): Epicurean Ethics in the Pragmatist Philosophical Counsel, Essays in the Humanism 22: 63-64.

الذي يعيش فيه، لكي ندرك إننا لا نرى مجتمعًا عقلانيًا، بل مجتمعًا مريضًا يُقدر المال والرفاهية فوق صحة النفس، ولا يمكن الوثوق بمعتقداته المشتركة؛ لأن تلك المعتقدات المادية لا تعبر عن الحقيقة أو الحياة الجيدة.^(٣٣)

ومن ثم يركز أبيقور في فلسفته العلاجية على علاج آلام النفس؛ لأنها في رأيه أشنع من آلام الجسد.^(٣٤) ولقد رأى الرواقيون أن الحياة الجيدة هي التي تتكون من حالة من الهدوء؛ وهي قريبة جدًا من أتاراكسيا أبيقوري.^(٣٥)

وكذلك مارس أبيقور العلاج بالفلسفة حين عالج مشكلات المجتمع من خلال نظرية الأدوار. وفي دراسة بريان جونسون Brian Johnson نجده يقول: "يعتقد أبيقور أن كل فرد هو حامل للعديد من الأدوار من الأخ للمواطن، وأن الأفراد صالحون أخلاقيًا إذا ما قاموا بالالتزامات المرتبطة بهذه الأدوار، وهذه الأدوار هي أداة في خدمة فضيلة اللياقة، وتعدُّ الأدوار نظرية أخلاقية كاملة"^(٣٦) وهذه النظرية الأخلاقية تُعرف باسم نظرية الأدوار، بمعنى أنه يعد المجتمع صالحًا أخلاقيًا إذا ما قام كل فرد بدوره في المجتمع على أكمل وجه.

وعلى هذا تعد الأخلاق الأبيقورية فلسفة عامة للحياة، وقادرة على دعم الممارسة الفلسفية في شكل مشورة فلسفية، على عكس الفلسفة الأكاديمية في العصر الحديث،

⁽³³⁾ Nussbaum, Martha C.(2013) : The Therapy of Desire , chapter 5, Epicurean Surgery: Argument and Empty Desire, pp, 132-133.

^(٣٤) مصطفى النشار : العلاج بالفلسفة ، مرجع سابق، ص ٣٦.

³⁵⁾ Sharpe, Mathew(2018): Pierre Hadots Stoicism, Modern Stoicism.

⁽³⁶⁾ Johnson, Brian E (2013): The Role Ethics of Epictetus: Stoicism in Ordinary Life, Lexington Books, p. 189.

وهي لا تتعارض مع الرواقية وتقدم العديد من المشورات الفلسفية الزاخرة بالفضائل الأخلاقية. (٣٧)

الرواقية Stoicism* (٣٨)

مارس الرواقيون العلاج بالفلسفة حينما اعتقدوا أن الفلسفة ليست مجرد تسلية؛ بل هي فن للعيش وطريقة حياة، ولهذا نراهم يعرفون الفلسفة كتمرين أو ممارسة حياتية. (٣٩) وكذلك توصل بيتر رابي لوجهة نظر مماثلة، وهي أن: " الرواقيين أوضحوا أن الفلسفة ليست مجرد حفظ للنظريات المجردة أو تفسير النصوص، ولكنها تعلم فن العيش بشكل جيد ". (٤٠)

كذلك مارس الرواقيون العلاج بالفلسفة حينما بحثوا عن السعادة ، ووجدوها في الحياة وفقاً للعقل أو الطبيعة، حيث تؤكد الرواقية على أن الحياة السعيدة هي الحياة وفقاً للفضيلة، والفضيلة هي الوفاق مع الطبيعة، أي مع العقل، وتربط الرواقية بين السعادة والفضيلة ، فالرجل السعيد هو رجل فاضل، وتُلح الرواقية على الثبات في الشدائد والمحن، حتى أصبحت كلمة رواقى Stoical ترادف الثبات والسكينة. (٤١)

(37)Fatic, Alexandar (2013): Epicurean Ethics as a Foundation for Philosophical Counseling , Philosophical Practice 8 (1): 1129-1130.

(٣٨)الرواقية: معاصرة للأبيقورية ومعارضة لها، وضع أصولها زينون، ولد زينون في قبرص عام ٣٣٦، وأنشغل بالتجارة ، وأنشأ مدرسة في رواق، وتوفي عام ٢٦٤ .
يوسف كرم (٢٠٢٠): تاريخ الفلسفة اليونانية، مذاهب أساتذة الإنسانية، مكتبة التقوى، دار العلم والمعرفة، القاهرة، ص ٤٢٣ .

(39)Seller's, John (2009): The Art of Living , The Stoics on The Nature and Function of Philosophy , Bristol Classical , London, p, 11.

(40) Raabe ,Peter B. (2003): A philosophical Counseling , A philosophical Counseling (Website.

(41)Ibid, p, 21.(

وعلى هذا، مارس الرواقيون العلاج بالفلسفة حينما ألحوا على أن الفلسفة هي فن للعيش بشكل جيد، أو أنها طريقة للحياة السعيدة والفاضلة والعاقلة، وحينما بحثت الأخلاق الرواقية عن السعادة في طريق الفضيلة.

كما مارست الرواقية الإرشاد الفلسفي قديماً، حيث تعتبر الرواقية مصدراً للنصائح العملية، وتعتبر تمارينها الفلسفية القديمة مُفيدة أخلاقياً، ومن أهم تلك النصائح تقليل الرغبات لأن هذا مصدر ضروري لراحة البال؛ لأن المرء حينئذ يكون أقل اعتماداً على العالم، ومن جهة أخرى، دعت الرواقية إلى ضرورة التمييز بين الرغبات الطبيعية والاحتياجات الحقيقية وبين الرغبات غير الطبيعية.^(٤٢)

ومن جهة أخرى، مارست الرواقية العلاج بالفلسفة حينما بحثت عن الحياة الجيدة، ووجدتها في الفضيلة، لأنه وفقاً للرواقية: "فإن الفضيلة وحدها هي التي تستحق الاختيار من أجلها؛ وتكفي الفضيلة في حد ذاتها لحياة إنسانية جيدة تماماً، أي للحياة الجيدة"^(٤٣)

كما مارست الرواقية العلاج بالفلسفة حينما كانت تهدف إلى راحة البال، ولقد رأت الرواقية أنه من الحكمة عدم الشعور بسعادة غامرة بشأن الأشياء التي تبدو جيدة لنا أو الشعور بالهم واليبؤس بسبب الأشياء التي تبدو سيئة لنا، وهذا من أجل الوصول إلى راحة البال والهدوء ورباطة الجأش.^(٤٤) كما أكدت الرواقية على تجاوز انفعالات الخوف والحسد والتحرر من الانفعالات، كما اعتمدت الرواقية على التمييز بين ما هو تحت سيطرتنا وما هو ليس تحت سيطرتنا ومعرفة الأشياء التي لا يمكن تغييرها، هذا هو

(42)Nussbaum, Martha C. (2013): The Therapy of Desire , Theory and Practice in Hellenistic Ethics, chapter 9, p p, 340-341 .

(43)Ibid, ch 10, The Stoics on the Extirpation of the Passions ,p p.321-322.

(44)Perry , John : Philosophy As Therapy, op. cit.

الذكاء الفلسفي^(٤٥). ومن ثم، حاولت الرواقية توفير طريقة عقلانية وصحية للعيش في وئام مع طبيعة الكون؛ وفيما يتعلق بعلاقتنا مع بعضنا البعض؛ واغتنام اليوم وإجراء تغييرات عملية وإيجابية في حياتك، وذلك لأن الرواقية هي طريق مُؤكّد وعميق للسعادة^(٤٦).

قامت الرواقية بمحاولات جادة لتشخيص مشاكل الإنسان وتقديم بعض العلاجات لها، ولقد أصبحت فلسفاتهم علاجات لعدد لا يحصى من المشاكل التي تُحاصر حياة الإنسان^(٤٧). ولذلك ترى مارثا نوسباوم أنه قد مارس الرواقيون الفلسفة ليس كنظام فكري منفصل؛ ولكن كفنٍ دنيويٍّ للتصدي لقضايا ذات أهمية إنسانية ملحة مثل الخوف من الموت، الحب، الغضب، وعلاج الرغبة وذلك من أجل ازدهار الإنسان، أي اليودايمونيا^(٤٨). وترى الرواقية أن الطريق إلى اليودايمونيا (السعادة أو الراحة الدائمة) يكون بتقبّل الحاضر وكبح النفس من الانقياد للذة أو الخوف من الألم والتصالح مع الذات والتحرر من الانفعالات والتناغم مع الطبيعة وعدم إهدار الوقت.

وعلاوة على ذلك، مارست الرواقية العلاج بالفلسفة، وكان العلاج الذي قدمته أَخْلَاقِيًا، حينما عالجت مشكلة الانفعالات الإنسانية، فقد قرر زينون أن الانفعالات ما هي إلا حركة لاعقلانية ولا طبيعية في النفس، وحصرها في أربعة أنواع رئيسية هي: الحزن، والخوف، والرغبة، واللذة، والخوف هو توقع الشر، وهناك انفعالات ضارة وينبغي التقليل منها، وهناك انفعالات طيبة مثل الفرح والحذر والإرادة الطيبة، والإنسان الكامل

(45) Stan Van Hoof (2021) : Philosophy as a way of life , Mathew Sharp on Stoic Virtue Ethics Cambridge University press , 28,

(46) Robertson , Donald(2018) : Stoicism And The Art Of Happiness, Blackwell's

(47)History , Development , Professionalization of Philosophical Counseling^(٤٧)

(48)Nussbaum , Martha C. (2013): The Therapy of Desire , Theory and Practice in Hellenistic Ethics, op.cit .

في نظر الرواقيين , هو الذي يخلو من الانفعالات, وهو ما يسمى عند الرواقيين حالة الأباتيا, فالحكيم رجل لا انفعالات له, لأنه لا يترك نفسه يسقط فيها.^(٤٩)

ومن جهة أخرى, مارست الرواقية العلاج بالفلسفة حينما عالجت مشكلة الانفعالات , حيث ركزت الرواقية على موضوع المعاناة الإنسانية على وجه الخصوص , وتعتبر الفلسفة الرواقية مُفيدة في محاولتنا للتكيف مع العالم الذي نعيش فيه, حيث اعتقدت الرواقية أن الانفعالات حجر عثرة في طريق السعادة , معلنه بوضوح أن الذي يؤثر على الناس ويسبب لهم مشاكل نفسية ليست الأشياء نفسها ؛ بل تصورنا عن هذه الأشياء.^(٥٠) ومن ثم, تعتبر الرواقية من أمثلة الفلسفات العلاجية الذاتية , فلقد اعتقد الرواقيون أن فلسفتهم يمكن أن تزيل المخاوف غير المنطقية , وأن تجعل الأفراد يتحملون المصاعب بشجاعة مع زيادة الثقة بالنفس , وبذلك كانت الرواقية علاجية وتنقذ النفوس المضطربة في الواقع.^(٥١)

ومن ثم, فإن النتيجة التي يمكن أن نخلص إليها ؛ هي أن العلاج الذي قدمه الرواقيين كان علاجًا ذاتيًا وأخلاقيًا في نفس الوقت , لأنها ركزت على علاج الذات براحة البال والهدوء وتجاوز الانفعالات المدمرة والسلبية , وأيضًا كان علاجًا أخلاقيًا , حينما أكدت على أن هدف العلاج بالفلسفة هو عيش حياة فاضلة .

وعلى هذا , فلا شك أنه قد ضرب الرواقيون أروع الأمثلة سواء في فلسفتهم أو في حياتهم على أن الفلسفة فيها الشفاء من شتى أنواع القلق وكل أصناف الهم والألم , وأكدوا أنه كلما تعمقت الحكمة الفلسفية لدى الإنسان كلما نجح في التوافق مع كل ظروف

^(٤٩) . د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة , ط٢, مكتبة الدار العربية للكتاب, القاهرة , ص ص ٦٠-٦١.

^(٥٠) Stephens , William Olen (1990): Stoic strength: An examination of the ethics of Epictetus, University of Pennsylvania.

^(٥١) Perry , John : Philosophy As Therapy

الحياة ومع الكون , وذلك من خلال مبدأ "العيش وفقا للطبيعة" , وأن يتعاطف مع كل من حوله , ومن ثم أكدوا على الأخوة العالمية بين البشر , وكان مرتبط الفرس في فلسفتهم الأخلاقية هو : إنه لا سلطان على نفسي إلا أنا. (٥٢) ويعد سينكا من أشهر الفلاسفة الرواقيين, فما هي إسهاماته في العلاج بالفلسفة, وما هي أشهر المشورات الفلسفية التي قدمها في العلاج الفلسفي؟.

سينكا* (٥٣)

مارس سينكا العلاج بالفلسفة , والعلاج بالفلسفة لديه كان علاجاً أخلاقياً في المقام الأول , وفي السطور القادمة , أحاول تقديم الحجج العقلية على هذا الاعتقاد:
أولاً: لأن المشورة الفلسفية التي قدمها كانت مشورة أخلاقية , وقدم نصائح أخلاقية لكيفية عيش حياة سعيدة وفاضلة .

ثانياً: من أشهر أعمال سينكا هي "رسائل إلى لوسيلوس Lucilius" , وهي تُعبر عن "تمارين أخلاقية" , "Moral Exercises" , وهذه التمارين الأخلاقية يتم تنفيذها بهدف صريح , وهو تحقيق تأثير أخلاقي, ومن ثم, فإن هذه التدريبات الروحية هي تدريبات أخلاقية رواقية* (٥٤) هي "تدريبات أخلاقية" , ومن أهم هذه التدريبات الأخلاقية , الفحص

(٥٢) مصطفى النشار : العلاج بالفلسفة , مرجع سابق, ص ٣٨.

(٥٣) سينكا: يعد سينكا عضواً في المدرسة الرواقية التي شاركت بجدية في البحث في مشاكل الحياة البشرية في القرن الرابع قبل الميلاد , ورأى أن موضوع الفلسفة هو كيفية عيش حياة هادئة وسعيدة, أو كيفية العيش بشكل جيد , وتقديم المشورة الفلسفية للبشرية, وهذا ما عبر عنه في رسالته لوسيلوس, وأشار سينكا إلى أنه في الإرشاد الفلسفي يمكن للنفوس التي تم تدميرها , أن تجد الأمل والمساعدة .

Lucius Annaeus Seneca: Letters On Ethics , trans Margaret Graver and A.A.long.

(٥٤) التدريبات الرواقية الأخلاقية:

الليلي للضمير , والاهتمام باللحظة الحالية , فالحاضر هو وحدة سعادتنا وهو ما يقع تحت سيطرتنا ويمكننا أن نتصرف فيه, ووزن رغباتنا بمقياس اللامبالاة , وتنمية القدرة على قبول كل ما يحدث فيما يتعلق بالأمر الخارجية, وفهم حدود ما يمكننا التحكم فيه , ومراقبة أفكارنا الداخلية وتأثيرها على ارتباطنا بالآخرين , وهذا يعبر عن "الأخلاق الحية " "Lived Ethics".^(٥٥)

ثالثاً: الحكيم الرواقي هو الحكيم الأخلاقي الذي يبحث عن السكينة والهدوء, وعلى هذا الاعتبار, أوضح سينكا ما يستحق السعي إليه في الحياة , وهو هدوء النفس البشرية , ومن ثم كان الحكيم الرواقي هو الشخص القادر على البقاء في هدوء وسلام بغض النظر عن الظروف التي يجد نفسه فيها , ومن ثم كانت فلسفة الرواقيين هي الدراسة الوحيدة التي لديها الدواء الشافي لتحقيق الهدوء - أتاراكسيا.^(٥٦) ومن هذا المنطلق , مارس سينكا العلاج الفلسفي الأخلاقي حينما دعي إلى الاسترخاء والهدوء , ولقد قال سينكا : " يجب علينا الاسترخاء والهدوء لأن هذا سيغسل همومنا " , ولكن يجب علينا أن نلاحظ أن رسائل سينكا موجهة إلى جماهير الناس , أما المستشار الفلسفي فاقترحه مُصمم لكل حالة على حدى.^(٥٧)

يقدم بيير هادوت في كتابه "الفلسفة كأسلوب حياة", تاريخاً لتلك التدريبات الرواقية من سقراط إلى المسيحية المبكرة , وسرداً لانحدارهم في الفلسفة الحديثة , ويوضح كتاب هادوت إلى أي مدى كانت , ولاتزال, الفلسفة قبل كل شيء وسيلة لرؤية الوجود في العالم.

Hadot, Pierre (1995) : Philosophy as a Way of Life , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, Wiley-Blackwell, 1st edition, p, XIII.

⁽⁵⁶⁾Long A. A. and Sedley, D. N. (ed)(1987): The Hellenistic Philosophers, Vol. 1, Cambridge : Cambridge University Press.

⁽⁵⁷⁾Seneca (2004): On The Shortness of Life , London, Penguin.

رابعاً: مارس سينكا العلاج الأخلاقي حينما أكد على قيمة الحياة وقيمة الوقت ، ومن ثم يقول: " إن الفلسفة تساعد الفرد في فهم قيمة الحياة وتشفي القلوب المكسورة.^(٥٨) ويترتب على ذلك، أنه تقدم الكتابات الرواقية للفيلسوف سينكا رؤى قوية في فن الحياة وأهمية العقل والأخلاق؛ وتستمر في تقديم إرشادات عميقة للكثير من خلال حكمتهم الخالدة ، وكانت الفلسفة بالنسبة له طريقاً للتحويل الشخصي أو التحويل الذاتي .^(٥٩)

وعلى هذا، كانت الفلسفة القديمة "طريقة حياة أخلاقية فاضلة وسعيدة " بدلا من كونها مجموعة من المعتقدات، وكانت الفكرة المحورية في العلاج الرواقي الأخلاقي هي: " كيفية العيش في عالم لا تسير فيه الأشياء كما تريد ، وقبول كل الأشياء الخارجة عن إرادتك وأن الألم سوف يمر وستبقى ، لذا فإن أفضل ما يمكن فعله هو التركيز على ما يمكنك التحكم فيه".^(٦٠)

المطلب الثالث: جذور العلاج بالفلسفة في الفلسفة الحديثة والمعاصرة

رينيه ديكارت

ويتواصل العلاج بالفلسفة ويزدهر مع بداية العصر الحديث بعد أن ساد الجمود والظلام وأحبط العقل ، فجاء ديكارت الفيلسوف الفرنسي الشهير وأبا الفلسفة الحديثة ؛ الذي وجد علاجاً لجمود الفكر وطالب بإفراغ العقل من كل ما فيه ، وماهية وجودي هي أنني أفكر ، فطالما أفكر فأنا موجود ؛ وأطلق العقل من عقاله وجعله يفكر ويشك ، وبعد الشك يأتي اليقين.^(٦١)

⁵⁸) Lucius Annaeus Seneca :Letters On Ethics , trans Margaret Graver and A.A.long.
⁽⁵⁹⁾ Long A. A. and Sedley, D. N. (ed)(1987): The Hellenistic Philosophers, Vol. 1, Cambridge : Cambridge University Press.
⁽⁶⁰⁾ Hadot, Pierre (1995): Philosophy as a Way of Life , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, op. cit, 188.

^(٦١) مصطفى النشار : العلاج بالفلسفة ، مرجع سابق، ص ٤١.

ويمكن أن نستخلص أنه قد مارس ديكارت العلاج بالفلسفة حين:

(١) مارس الشك في الحواس كمصدر للمعرفة, وهذا هو الأساس المعرفي الذي وضعه ديكارت , وحين شك في كل المعتقدات من أجل الوصول إلى اليقين , وهو "أنا أفكر إذن أنا موجود " Cogito , ergo sum .

(٢) وحين استطاع ديكارت بالعقل التمييز بين الأفكار المفبركة أو العرضية أو الفطرية, وكيف يمكن للعقل أن يفحص هذه الأفكار , والدرس الذي أكد عليه ديكارت حين مارس العلاج بالفلسفة هو كيف يمكن أن نعتد على الصور الحسية , وأنا يجب أن نعتد على العقل في معرفتنا للأشياء .

(٣) حين مضى ديكارت في استنتاج وجود الله وفقاً لمبدأ السببية , وأن لديه القدرة على التسبب في إيجاد الكون , وأن الله هو الضامن الحقيقي الذي يعصمني من الشيطان الماكر , كما أن وجود الله واضح بذاته.

(٤) كذلك مارس ديكارت العلاج بالفلسفة حين تحدث كيف يجب أن نتجنب الخطأ؟, وأن الإرادة هي مصدر الخطأ, وبالتالي يرتكب الناس أخطاء حينما يختارون إصدار أحكام على الأشياء التي لا يفهمونها تماماً, وأنه إذا ما تم إصدار الأحكام على ما هو مفهوم وواضح ومميز؛ فسيتم تجنب الخطأ تماماً.

(٥) وعلاوة على ذلك مارس ديكارت العلاج بالفلسفة حينما قدم الأخلاق المؤقتة بينما كان ينخرط في شك المنهجي بحث عن اليقين المطلق, وأهمها أن أقوم بتغيير رغباتي بدلا من أن أقوم بتغيير العالم , وتجنب الندم, وأنه يجب على الشخص أن يرغب في الحصول على الأشياء التي في وسعه الحصول عليها, وبالتالي يجب على الإنسان أن

يتحكم في رغباته بدلا من السعي في السيطرة على أشياء خارجة عن إرادته، وبهذه الطريقة يأمل ديكارت في تجنب الندم.

(٦) مارس ديكارت العلاج بالفلسفة حينما قرر أن اكتساب المعرفة هو أفضل السبل للحكم على ما هو جيد، وأن تحقيق جميع الفضائل يجعل من الممكن التصرف بشكل جيد. (٦٢)

باروخ أسبنوزا

مارس اسبنوزا العلاج بالفلسفة حينما حاول علاج مشكلة الانفعالات والتي اعتبرها عبودية يتخبط فيها الإنسان، ويظهر هذا جليا حين يقول: "أسمي عجز الإنسان عن كبح انفعالاته والتحكم فيها عبودية، والإنسان الذي تقهره الانفعالات لا يكون ولي نفسه بقدر ما يخضع لسلطان القدر، حتى أنه غالبًا ما يجد نفسه مُجبرًا على القيام بالأسوأ مع أنه يرى الأفضل". (٦٣)

ولقد وجه أسبنوزا النقد للرواقية والديكارتية لإقرارها بسلطان العقل المطلق على الانفعالات^(٦٤). يقول أسبنوزا: "اعتقد الرواقيون أن الانفعالات تخضع تمامًا للإرادة والعقل، وأنه بوسع المرء التحكم فيها". ولقد اعتقد أسبنوزا أن: "الانفعالات لا يمكن أن تخضع للعقل ولا يمكنها أن تقهر بالإرادة، فالانفعال لا يمكن تحطيمه أو منعه إلا بانفعال مقابل ومناقض له، وأشد منه"^(٦٥). فمثلا تزول الكراهية عندما تُقابل بالحب، ومن ثم

(62) Williston, Byron and Andre Gomby, eds.(2003): Passion and Virtue in Descartes, New York: Humanity Books.

^(٦٣) اسبنوزا : الأخلاق، الباب الثالث، في أصل الانفعالات وطبيعتها، ص ٢٢٩

^(٦٤) المصدر السابق: ص ١٤٥

^(٦٥) المصدر السابق ص ٢٣٩.

فعلاج الانفعالات يأتي من الانفعالات نفسها والسير وفقاً للعقل وأوامره، ومن ثم يقول أسبينوزا: "تزداد الكراهية إذا ما قوبلت بالكراهية، وعلى العكس، فهي تزول إذا ما قوبلت بالحب"^(٦٦) فالانفعالات قد تكون سبباً في تعاسة الإنسان وفي نفس الوقت سبباً في سعادته وحرية، فالانفعال السلبي يمكن أن نقهره بانفعال إيجابي، وعلاج الانفعال لا يتطلب سوى المعرفة الصحيحة، ومعرفة الإنسان معرفة كاملة عن انفعالاته، ولذلك يقول: "النفوس تكون حتماً منفصلة من جهة ما إذا ما كان لديها أفكاراً غير تامة، ومن ثم فالنفوس تتفعل لأنها تملك أفكار غير تامة فحسب".^(٦٧)

وبالتالي يستطيع أن يحرر نفسه بنفسه وفقاً لأوامر العقل، وتشكيل أفكار واضحة ومتميزة عنها، ومن ثم يقول أسبينوزا: "إنه بقدر ما يكون للنفوس من أفكار غير تامة، تكون خاضعة لانفعالات أكثر، وعلى العكس، بقدر ما يكون لديها من أفكار تامة، تكون فاعلة ولا تتأثر بأي انفعال"^(٦٨) كما أكد أسبينوزا أننا لا نكون أحراراً إطلاقاً إزاء الأشياء التي نميل إليها بشوق شديد، وغالباً ما نندم على أفعالنا.^(٦٩)

كما عالج أسبينوزا مشكلة الحسد، ورأى أن الحسد هو كراهية، وهو انفعال يعوق مجهود الإنسان أو قدرته على الفعل، وهو انفعال سلبي؛ لدينا أفكار غير تامة عنه، والحسد يقابله الرحمة، والتي تعني الانشراح لما يحصل لغيرنا من خير والحزن لما يصيبه من مكروه.^(٧٠)

^(٦٦) المصدر السابق، ص ١٨٩.

^(٦٧) المصدر السابق: ص ١٥٥.

^(٦٨) مصدر سابق: ص ١٤٩.

^(٦٩) المصدر السابق، ص ١٥٢.

^(٧٠) المصدر السابق، ص ٢١٨.

كما عالج اسبينوزا مشكلة عدم الرضا عن الذات , ورأى أنه ينجم عن شعور الفرد بأنه عاجز عن الفعل , وما يصحبه من حزن ينجم عن تأمل الفرد لعجزه وضعفه, ويمكن أن نقارن بين انفعال عدم الرضا عن الذات وانفعال الزهو , وهو أن نقدر أنفسنا أكثر مما نستحق, لأننا نحب أنفسنا.^(٧١) كما وجد اسبينوزا الحل في أن يعرف هذا الإنسان نفسه; ويكون فكرة واضحة عن ماهيته بواسطة عقله, ومن ثم يقول: "أقصى درجة من الاستهانة بالذات إنما هي الجهل المطبق بالذات".^(٧٢) وحينئذ يدرك قدرته على الفعل, وعليه فإن الرضى عن الذات يتولد من العقل, وشعور الإنسان بعجزه لا يقوم على اعتبار صحيح, أعني على العقل , وهذا انفعال سلبي"^(٧٣) ومن ثم فإن قيمتي كشخص لا تتوقف بشكل كبير على ما يعتقد الآخرون عني.

كما حاول أسبينوزا علاج مشكلة الخوف من الموت ورأى في القضية ٦٧: "إن الإنسان الحر لا يفكر في شيء أقل من الموت , وتتمثل حكمته في تأمل الحياة, لا في تأمل الموت, فالإنسان الحر لا يقوده الخوف من الموت, فهو يرغب في أن يحيا ويحافظ على حياته."^(٧٤)

وكذلك تعرض أسبينوزا لمشكلة الحنن, ورأى أن سببها الحب المفرط والزائد لأشياء تطراً عليها تحولات كثيرة, ويتعذر حوزها تماماً, وفعلاً لا أحد يعتريه الهم والقلق إلا بشأن موضوع أحبه , ومن هنا يظهر مدى قدرة المعرفة الواضحة بذاتها على تقليل انفعال الحزن, ولذلك يجب استبدال حب الأشياء المتغيرة بحب شيء ثابت وأزلي لا يتغير وهو

^(٧١) المصدر السابق , ص ص ٢١٩ - ٢٢٠.

^(٧٢) المصدر السابق ص ٢٨٢.

^(٧٣) المصدر السابق , ص ص ٢٨٠ - ٢٨١.

^(٧٤) ص ٣٩٢.

الله , وهذا الحب لله لا يمكن أن يقارن بأي شيء متغير أو الحب العادي, فحب الله يقضي تمامًا على الانفعالات السلبية.^(٧٥)

وبناء على ذلك , استطاع أسبينوزا أن يتغلب على مشكلة الانفعالات بالحب العقلي لله , فهو يقول : " الخير الأسمى بالنسبة إلى النفس هو معرفة الله , وأسمى الفضائل أن تعرف الله. وبعد ذلك لا يوجد شيء يمكن أن يعوق قدرتنا على الفعل ".^(٧٦) ومن هذا المنطلق يتجلى بوضوح أين يكون خلاصنا, أعني سعادتنا , إلا وهو في الحب الدائم والأزلي لله , وهو راحة للنفس ينتج عنه فرح وسعادة.^(٧٧) وتأتي الغبطة بسبب هذا الحب العقلي لله وتنشرح النفس بهذا الحب الإلهي وكذلك يكون سلطان النفس على الانفعالات أعظم, وبالتالي فإن النفس تنشرح بهذا الحب الإلهي ويكون سلطانها أعظم على كبح شهواتها.^(٧٨) وكذلك استطاع أسبينوزا إيجاد علاج لمشكلة الانفعالات بمعرفة الإنسان لنفسه , فيقول: " إن المبدأ الأول للفضيلة هو حفظ الذات بهداية العقل, وبالتالي فإن الذي يجهل نفسه يجهل كل الفضائل , ومن كان جاهلا بنفسه , كان جاهلا لكل الفضائل والخير الخاص به ".^(٧٩)

وعلى هذا مارس أسبينوزا العلاج بالفلسفة حينما عالج مشكلة الانفعالات مثل مشكلة الحسد والحزن والخوف من الموت وعدم الرضا عن الذات , ورأى أن العلاج يتضمن في أن يعرف الإنسان نفسه , وفي المعرفة الواضحة بذاتها , وفي الحب العقلي لله الذي يمكنه أن يقضي على كل المشاعر السلبية. وعلى هذا اعتبر كل من ديكارت وأسبينوزا

^(٧٥) المصدر السابق : ص ٣٣٣.

^(٧٦) المصدر السابق , ص ص ٢٥٥-٢٥٦.

^(٧٧) المصدر السابق , ص ٣٤٤.

^(٧٨) المصدر السابق , ص ٣٥١.

^(٧٩) المصدر السابق , ص ص ٢٨٢-٢٨٣.

الفلسفة على أنها "ممارسة الحكمة"، وعلاج لمشكلاتنا الواقعية، وكذلك اشتكى نيتشه من أن الفلسفة قد تدهورت إلى مسعى أكاديمي مُمل، وكان ينتظر "طبيب فيلسوف" يحشد الشجاعة للمخاطرة يبحث عن المستقبل والقوة والحياة.^(٨٠)

إيمانويل كانط

هناك تطبيقات أخلاقية لنظرية إيمانويل كانط وحلها على مشكلات الطب، وخاصة أهمية الواجبات في نظرية كانط الأخلاقية، وذلك حين رأى أن جميع البشر يجب أن يتمتعوا بالكرامة والاحترام والاستقلالية^(٨١) فقد رأت مارجريت إيتون Eaton Margaret L أنه وفقاً لأخلاقيات كانط، يجب أن يكون المريض قادراً على اتخاذ القرار المستنير بشأن العلاج، مما يجعل إجراء الاختبارات على المرضى دون علمهم قرار غير أخلاقي، ويجب احترام المريض وإبلاغه بجميع الحقائق.^(٨٢) ويجب على الطبيب عدم الكذب على المريض أو إجباره ورفض الأبوية.^(٨٣)

وصفة القول : يكمن هدفي من عرض جذور العلاج بالفلسفة أمران :

الأول : هو بيان تهافت وجهة نظر بعض الفلاسفة الذين أنكروا أن العلاج بالفلسفة كان موجوداً عند الفلسفة القديمة، واعتقدوا أنه ظهر فقط حديثاً عند جيرد أخينباخ.

ثانياً: كيف يمكن أن تستفيد من حكمة الفلاسفة القدماء في بناء الحكمة العملية في الممارسة اليومية لكي تستطيع الفلسفة أن تغير من معارفي وسلوكي، وهو ما يعرف بالعلاج الذاتي، وأن هناك أصولاً فلسفية قديمة للعلاج المعرفي السلوكي الحديث.

⁸⁰⁾ Raabe, Peter B. (2003): A philosophical Counselling Website

⁽⁸¹⁾ Denis, Lara (2013):Moral self – regard: Duties to oneself in Kant's moral theory, Rout ledge , p 225..

⁽⁸²⁾ Eaton, Margaret L (2004) : Ethics and the Business of Bioscience , Stanford University Press, p. 39

⁽⁸³⁾ Engelhardt (2011):Confronting Moral Pluralism in Post traditional Western Societies , Journal of Medicine and Philosophy 36 (3): 243 .

المبحث الثاني: الفلسفة بين تقديم يد المساعدة والتحديات التي تواجهها

أركز في هذا المطب على ما يمكن أن تقدمه لنا الفلسفة في حياتنا العملية , وطبيعة المشكلات التي يمكن أن تساعدنا فيها الفلسفة , والتحديات والعقبات التي تواجه الفلسفة اليوم , وطبيعة العلاج الفلسفي Philosophical Therapy؛ وكيف أن العلاج الفلسفي هو علاج للرغبات والعواطف والانفعالات المضطربة؛ أو علاج للعقل , ولذلك يُركز على معرفة الذات أولاً, وأهم مناهج العلاج بالفلسفة , والهدف منها , وكيف أنه في استطاعة الفلسفة أن تصبح طريقة حياة ونهج عملي لحل المشكلات الشخصية.

المطلب الأول: كيف يمكن أن تساعدنا الفلسفة؟(العلاج الذاتي بالفلسفة)

في البداية, إن السؤال الذي يجب طرحه أولاً: كيف يمكن أن تُساعدنا الفلسفة؟, نجد أنه يمكن أن تُساعدنا الفلسفة في كثير من النواحي العملية في حياتنا , وحتى إذا لم تستطع الفلسفة حل المشكلة التي تواجهنا, فإنها على الأقل تستطيع أن تساعدنا في إدارة المشكلة أو التعايش معها, وحتى إذا لم تستطع حل المشكلة لأنها مستعصية على الحل , فإنها على الأقل تستطيع مساعدتنا في التكيف والتعايش مع المشكلة لكي لا تصبح تلك المشكلة عقبة أو حجر عثرة في حياتنا ونستطيع تخطيها والمضي قدماً في حياتنا رغم كل أوجاعنا , وكيف أن الفلسفة يمكنها أن تساعدنا في أمراض النفس مثل الحقد والحسد والغضب والشعور بالتعاسة والمعاناة, بتغيير معتقداتي وأفكاري السلبية.

يذكر **ليو مارينوف** أنه: "يمكن أن تساعدنا الفلسفة في معالجة القضايا المهمة في حياتنا والتعامل مع العديد من المشكلات , مثل التعامل مع الخوف من الموت , وعلاقات الحب الفاشلة, والتغير الوظيفي, وبالطبع ليس لكل مشكلة حل؛ ولكن حتى إذا لم نتمكن

من إيجاد حل , فأنت بحاجة إلى إدارة المشكلة بطريقة ما حتى تتمكن المضي قدماً في حياتك".^(٨٤)

ويقارن براند تند راسل Bertrand Russell (١٨٧٢-١٩٧٠) أهمية الفلسفة والمنفعة منها مع المنافع التي يمكن أن تقدمها العلوم الفيزيائية , فإذا كانت العلوم الفيزيائية لها تأثير بعيد المدى على البشرية من خلال الاختراعات , نجد الفلسفة تؤثر على حياة الدارسين لها, وهؤلاء يؤثرون بشكل غير مباشر على الآخرين , فالفلسفة تجعل القارئ يحرر ذهنه من التحيزات العلمية والأحكام المسبقة, وإذا كان الإنسان بحاجة إلى إطعام جسده , فإن الموقف الفلسفي يعترف بالحاجة إلى إطعام الذهن , فالفلسفة هي غذاء الروح, وهي تستطيع أن تحررنا من سجن العادات والتقاليد التي اعتدنا عليها , فالفلسفة تطرد الدوجمائية المتعجرفة وتحرر إحساسنا بالدهشة, وتجعلنا ننتصر على الخوف, وهذا هو بداية الحكمة".^(٨٥)

ويقرر سعيد ناشيد : " إنه يمكن أن تساعدنا الفلسفة في أن نعيش حياة جديرة بأن نُعاش ولو بعد منتصف العمر , حياة سعيدة, كما أنه إذا لم نتفعلنا الفلسفة في مواجهة أشدّ ظروف الحياة قسوة وضراوة؛ فهذا معناه أن دراستنا لها – مجرد مضيعة للوقت, لأن الفلسفة مُرشدنا إلى أعمال الفكر وإلى الفهم العميق للنفس الإنسانية.^(٨٦)

^(٨٤)Marinoff, Lou (1999) : Plato Not Prozac: Applying Philosophy to Everyday Problems. New York: Harper Collins, p, 141 .

^(٨٥)Bertrand Russell(1910): Philosophical Essays, Rout ledge.

^(٨٦) ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , الطبعة الأولى , دار التنوير للطباعة والنشر , تونس , مكتبة ٣٢٣, ص ص ٧-٨.

يوضح هذا النص، كيف يمكن للفلسفة أن تكون مُفيدة لعيش حياة سعيدة، فهي "قن الحياة السعيدة"؛ بالرغم من كل الصعوبات التي نجد أنفسنا فيها، من خلال فهمنا لأنفسنا ومن خلال كتابات الفلاسفة أنفسهم؛ التي توضح أن السعادة ليست فعلاً فَرْدِيًّا ولكن فعلاً تشاركيًّا مع الآخرين، ولكن الآخر على حد تعبير سارتر قد يكون هو الجحيم، وفي نفس الوقت قد يكون الجنة بالنسبة لي؛ وهذا يوقعني تحت تهديد الخوف والقلق، وهنا تظهر السعادة الروحية التي لا يُدرك قيمتها إلا من عرفها؛ والتي تبرهن على أن التعلق بحطام الدنيا زائل، وأنه تتصاغر جميع الصعاب أمام حب الله وتأخذ حجمها الحقيقي. وبالتالي يمكن أن تُساعدنا الفلسفة على الشعور بالسعادة من خلال إعادة التفكير في نمط تفكيرنا، وبالتالي تغيير نظرتنا إلى الحياة نفسها، وتحسن من قدرتنا على العيش والتعايش وسط كل هذه الصعاب التي تواجهنا في مُعترك الحياة.

وعلاوة على ذلك، يجب أن توفر الفلسفة **التدريبات الروحية***^(٨٧) والممارسة الروحية مما يتيح الفرصة لتطوير نظرة شمولية للأمر وحياة واعية جيدة، كما يجب أن تعتبر

^(٨٧) (التدريبات الروحية):

إن مفهوم التمارين الروحية له تاريخ فلسفي طويل، ويعتبر الكاهن الكاثوليكي بيير هادوت **Pierre Hadot** الممارسة الفلسفية بمثابة تمارين روحية في تعلم كيفية عيش حياة فلسفية، علاوة على ذلك يوضح هادوت أن سقراط هو أول من مارس تلك التمارين الروحية، لأن كل تمرين روحي يجب أن يكون حوارياً بين الذات وذات الآخرين.

Hadot, p. (1995): Philosophy as a way of life, p. 285.

كما ظهرت التمارين الروحية عند الرواقية والأبيقورية حين ساعدت الرواقية والأبيقورية في علاج عواطف الناس ورغباتهم المتطرفة والمضطربة، كما يمكن أن تظهر تلك التمارين الروحية في التأمل أو اليوجا؛ وهي تهدف إلى تنظيم العاطفة والوعي الذاتي؛ وهي تعمل على الذات ويلعب الخيال والعاطفة دورًا كبيرًا، وهذه التمارين الروحية هي تمارين فلسفية في الأساس.

Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy . 8(1), p56.

الفلسفة طريقة للوجود، ويجب أن تُساهم الفلسفة في عملية توليد الأفكار الإيجابية.^(٨٨) يوضح هذا النص أنه يمكن أن تُساعدنا الفلسفة في نضوج الوعي الذاتي لنا ، وأن تتغير نظرتنا للعالم وتتنوع الرؤية، فنستطيع مواجهة مشاكلنا بطريقة عملية وإيجابية ومتفائلة.

وأيضاً تُساعدنا الفلسفة في تغيير معتقداتنا غير العقلانية لكي نستطيع أن ننعّم بحياة بعيدة عن الحزن والقلق بقدر المستطاع، ومن ثم ، يجب أن نُسلم بأنه يوجد لدى الناس الكثير من المعتقدات غير العقلانية، والتي من شأنها أن تؤدي إلى التعاسة في جميع الأحوال مثل القلق والخوف والاكتئاب، وإذا ما تمكنت الفلسفة من تقويض تلك المعتقدات غير العقلانية؛ فإنها تتمكن من إزالة الخوف والقلق والاكتئاب ، كما يمكن للفلسفة أن تُدعّمنا بمعرفة الحقيقة، فالفلسفة هي حب الحقيقة والبحث عنها، لذلك فإن عدم ممارسة الفلسفة يجعل الأمور تزداد سوءاً، وتمنحك الحقيقة التخلص من الأوهام والمخاوف غير المبررة.^(٨٩)

ومن ثم يقرر بيير هادوت: "إنه يمكن أن تساعدنا الفلسفة في فضح المعتقدات والأفكار غير المبررة التي لا يمكن أن تصمد أمام التدقيق ، كما يمكن أن تساعدنا الفلسفة

هي التدريبات التي تحقق رؤية متسامية كما عند أفلاطون وتحقق الصفاء الروحي كما عند الرواقية والأبيقورية، وكما تعبر عن الرجاء والمغفرة كما عند المسيحية والإسلام ، أو هي طريقة لتجربة المقدس كما عند الهندوسية وبول ريكور ، وتعبر عن المجتمع الأخلاقي كما عند كانط في الاحترام الكانطي ، وكلها يمكن استخدامها في الإرشاد الفلّسفي ، ويقدم الفيلسوف الفرنسي البارز بيير هادوت تاريخاً للتدريبات الروحية من سقراط إلى المسيحية المبكرة. ويقترح أن كل تمرين روحي يجب أن يكون حوارياً بين الذات وذات الآخرين .
Feary, Vaughana (2014): Spirituality and Philosophical Practice: Counseling With Clients in Crisis, Philosophical Practice 9: 1413-1414.

^(٨٨) Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling : A Comparative Approach , p, 149-150

^(٨٩)Ibid, pp, 149-150.

في إعادة ترتيب أولوياتنا في الحياة، وتقييم واجباتنا الأخلاقية وبالتالي تحسين سلوكنا واتخاذ القرار الصحيح والتحرر من العادات السيئة، وبالتالي يمكن أن تساعدنا الفلسفة في محاولة عيش حياتنا على أكمل وجه، ويجب أن يكون الشخص فاضلاً للتصرف بشكل مناسب".^(٩٠)

ومن ثم يمكننا القول أن بعض مشاكل الحياة ناجمة عن الافتقار إلى البصيرة الفلسفية المناسبة والمعتقدات غير العقلانية وغير الحقيقية؛ والتي يمكنها أن تجلب الخوف واليأس والمشاعر السلبية لحاملها، وعلى هذا، يُمكن أن تُساعدنا الفلسفة في تغيير مُعتقداتنا غير الصحيحة وجعل معتقداتنا أكثر عقلانية حينما تزودنا بالحقيقة. وتأكيداً على ذلك، فلقد مارس الفيلسوف الفرنسي رينية ديكارت (١٥٩٦-١٦٥٠) في كتابه "مبادئ الفلسفة" العلاج بالفلسفة حين قال: "إن الفلسفة هي الوسيلة الوحيدة التي تُحرر فكر الإنسان من كل الأوهام لأنها تُنمي قدرتنا على التأمل أو قدرتنا العقلية على طرح الأوهام جانباً".

إذن فإن التفكير الفلسفي قد يمكننا من **منع** مشاكل الحياة في الظهور، ومن ثم **تُقدم** الأفكار الفلسفية العزاء لنا في تجاوز مصائبنا.^(٩١)

يمكن للفلسفة أن تُغير من الطريقة التي نَسْتجيب بها للأحداث الخارجية.^(٩٢) كما يمكن أن تُساعد معرفة الفلسفة البشر على فهم أنفسهم والعالم والحياة نفسها، كما تُساعد

^(٩٠) Hadot, p. (1995): Philosophy as a way of life , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, p, 210.

^(٩١)Hadot, p. (1995): Philosophy as a way of life ,op. cit , p, 90

^(٩٢)Sellars, John (2009): The Art of Living , The Stoics on The Nature and Function of Philosophy , Bristol Classical , London ,p, 48.

الفلسفة في فهم الحقائق النهائية للحياة وفي التخفيف من مُعاناة ومشاكل الآخرين, كما يمكن توظيف الفلسفة لفهم معاني الحياة وتوظيفها في حل قضايا الحياة الواقعية".^(٩٣)

ومن جهة أخرى, يمكن أن تساعدنا الفلسفة في الإجابة على أسئلة متكررة مثل: ما هي الحياة ؟ , ما هي الحياة الجيدة؟, ما هي السعادة؟, كيف يمكن تحقيق الذات ؟, ما هو الألم وكيف يمكن القضاء عليه؟.^(٩٤) وعلى هذا فإن الفلسفة ليست مجرد نظريات أو عقائد جامدة وليست أنظمة معرفية صماء ولكنها مجموعة من التمارين الفكرية والعاطفية للرعاية الذاتية.^(٩٥)

يوضح هذا النص, أنه لا تقتصر أهمية الفلسفة على صياغة النظريات الجامدة فقط ؛ ولكن في قدرتها على مساعدتنا في فهم أنفسنا ومعرفة أوجه القصور في تفكيرنا؛ ومحاولتها تطهير عقولنا من الأفكار الزائفة, وإنقاذ نواتنا من المادية الموغلة والسطحية والتشويُّ والاعتراب الذاتي والثقافي. كما يمكن للفلسفة أن تُساعدنا في الخروج من كهف أفلاطون , وهو الكهف الضيق الذي نسجن فيه أنفسنا بإرادتنا الحرة؛ وذلك حين نسجن أنفسنا ونتقيد مثلا ببعض التقاليد والأعراف المجتمعية البغيضة مثل عادات وتقاليد الزواج المبالغ فيها.

وفي ذلك يقول ران لاهاف Ran Lahav: "تُلهمنا الفلسفة الخروج من هذا الكهف الضيق نحو آفاق أكثر رحابة للوجود البشري , ويمكن للفلسفة أن تُغير من حياتنا وترتقي

⁹³⁾Ibid, p, 58.

⁽⁹⁴⁾ Shlomit C. Schuster (1992): Philosophy as if it Matters: The Practice of Philosophical Counseling, Critical Review.

⁽⁹⁵⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling , op. cit , p, 149-150

بها , وقد أسس لهذه الفكرة فلاسفة على مر العصور مثل **ماركوس أوريليوس***^(٩٦) ,
 نيتشه" ^(٩٧).

يوضح هذا النص أنه يمكن للإنسان أن يُسجن نفسه بنفسه ؛ سجن أفكاره ومعتقداته
 الخاطئة , وهو سجن انفرادي قاس, ويمكن للفلسفة أن تُحررنا من هذا السجن الذي يشبه
 كهف أفلاطون ومن الحياة الزائفة, ومن الظلال لتبحث عن النور, نور الحقيقة, لكي
 نحقق الوجود الأصيل.

والجدير بالذكر, أنه يمكن أن تعلمنا الفلسفة الغاية الحقيقية من وجودنا, وأن النجاح
السطحي والرفاهية مثل الظلال على جدران كهف أفلاطون, التي تُصَرِّف انتباهنا عن
 سعينا وراء الحقيقة وتبعدنا عن أهم أهدافنا وهو "الخير الأخلاقي", وعلى هذا يجب أن
 تستوعب الفلسفة الواقع وأن تضيء المثل الأخلاقية طريقنا وتعطينا شجاعة في مواجهة
 الحياة بتقاؤل , كما تهدف الفلسفة إلى نبذ مصلحتنا الفورية قصيرة المدى وإعلاء مصالح
 المجتمع البشري ككل ^(٩٨).

^(٩٦) ماركوس أوريليوس: (١٢١-١٨٠ م) هو الإمبراطور والفيلسوف الروماني الرواقي ماركوس أوريليوس, من
 الفلاسفة الرواقيين وغُرف بالفيلسوف الجالس على العرش, تحققت فيه إلى حد كبير صورة الفيلسوف الجالس
 على العرش , وكان مثال لرقعة القلب وللعدالة التي لا يشوبها شيئاً, حكم الإمبراطورية الرومانية ما بين عامي
 ١٦١-١٨٠م, دون أفكاره وتأملاته, وعرض آرائه عن الحياة والأخلاق وتهذيب النفس وفضائل الحكمة
 والعدالة.

^(٩٧) أوريليوس, ماركوس (٢٠١٩): التأمّلات , ترجمة عادل مصطفى , مراجعة أحمد عثمان, رؤية للنشر
 والتوزيع , القاهرة , ص ١٤

^(٩٧) Lahav , Ran (2016): Stepping out of Plato's Cave , Philosophical Counseling
 Philosophical Practice and self –Transformation , Hardwicke : Loyne Books

^(٩٨) Chase , Michael : Philosophy as a way of life , op. cit , p. xiv.

يمكن أن تساعدنا الفلسفة في علاج ميولنا الطبيعية المتطرفة والتغلب على هذه الميول، وهذا يعد مشكلة كبيرة، ما نحتاجه هو تحول كامل في عواطفنا وسلوكنا وأفكارنا ومواقفنا، تغيير إيجابي في أنماط السلوك والأفكار والرغبات والميول والعواطف وتطوير الأفكار المرتبطة بالحياة وزيادة النمو الروحي.^(٩٩) ومن أمثلة العلاج بالفلسفة، علاج المجرم بتغيير معارفه ومعتقداته.

وعلى الجانب الآخر، يمكن أن تساعدنا الفلسفة في التغلب على مشكلة المعاناة وتقليل المعاناة.^(١٠٠) والتغلب على مشكلة المرض، من خلال فهم طبيعة المرض وأعراضه.^(١٠١) لأنه يهدف العلاج بالفلسفة إلى الصحة الروحية والجسدية.^(١٠٢)

وكذلك يمكن للفلسفة أن تضع حلاً للمشكلات العاطفية والسلوكية الخطيرة؛ والتي تزج الناس في الحياة اليومية، وبمكناها وضع حد لهذه المشاعر المضطربة وغير المبررة والسلوك غير المعقول الذي يفشل أن يكون مستقلاً، وتغيير المفاهيم الخاطئة والمعتقدات والأفكار السلبية، وذلك لأنه يعتبر الناس مرضى ببساطة بسبب وجود مثل تلك المشاكل العاطفية والسلوكية غير المبررة، ومن ثم تكمن جدوى العلاج الفلسفي في تحقيق نوع مُعين من راحة البال والهدوء، وأن لا ندع أي شيء يُؤثر علينا ويزعجنا بشدة؛ وفقاً للرواقية.^(١٠٣)

⁽⁹⁹⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling, op. cit, p, 152-154.

¹⁰⁰⁾Treatment Philosophy.

⁽¹⁰¹⁾Shlomit C. Schuster (1992): Philosophy as if it Matters, op. cit,

⁽¹⁰²⁾Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy ,op. cit 43 (1): 8.

⁽¹⁰³⁾ Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy, 42 (1-2): 60-62

وعلاوة على ذلك ، يؤكد بيير هادوت أنه يمكن أن تساعدنا الفلسفة في حل مشاكلنا -العادية والمجردة، وتساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل من خلال تطوير تفكيرنا النقدي، (وهذا مهم جدا في عصر المعلومات المضللة).^(١٠٤)

وبناء على ذلك، تكمن جدوى العلاج الفلسفي في تحقيق نوع معين من راحة البال والهدوء والعاطفة المعتدلة، وأن لا ندع أي شيء يسبب لنا المتاعب أو يؤثر علينا بشدة والتحرر من الخوف من تغيير الثروة ، وذلك وفقاً للفيلسوف يورجين فيشر.^(١٠٥)

المطلب الثاني: الفلسفة العلاجية Therapeutic Philosophy

يكمن الهدف الأسمى للفلسفة العلاجية في حل بعض المشكلات السلوكية التي تواجه الأشخاص، وهذه هي الجدوى من الفلسفة العلاجية، وهذا ما يجعلها قابلة للتطبيق أيضاً كمشروع فلسفي، وهنا يكمن الفرق بين الفلسفة العلاجية والعلاج بالفلسفة. ويشير يورجين فيشر أنه: "تقدم الفلسفة العلاجية مساهمة كبيرة في حل السلوكيات والمشاكل الحياتية من خلال البصيرة الفلسفية، حيث تستطيع الفلسفة معالجة التشوّهات المعرفية والاستنتاجات غير المقصودة والتفسيرات المعطلة لأحداث للحياة".^(١٠٦)

ويوضح يورجين دانيال فيشر Fisher أن الفلسفة العلاجية تتساوى مع العلاج المعرفي ، حيث تواجه الفلسفة العلاجية ما يسمى بالتشوّهات المعرفية ، ويشير أنه يقصد بالتشوّهات المعرفية: "تولد التشوّهات المعرفية مشاعر وانفعالات غير عقلانية وسلوكيات غير مرغوبة؛ ويسعى العلاج بالفلسفة للتحرر منها ، أي أن التشوّهات المعرفية تهدأ

⁽¹⁰⁴⁾ Hadot, Pierre (1995): Philosophy as a Way of Life , op. cit

⁽¹⁰⁵⁾ Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy, 42 (1-2), p, 52.

⁽¹⁰⁶⁾Ibid, p, 77.

بمجرد أن يُدرك العميل الموضوع، وبالتالي يكتسب فهمًا جديدًا لمشكلته، وحينئذ يُدرك ويعي أن استدلاله كان غير سليم ومُبَالغ فيه، واستنتاجاته ضعيفة، وهذا ما أدى به إلى البؤس الخيالي الذي يقع فيه، وهذا يُعبر عن **العلاج المعرفي**، والذي يقوم بحل مشاكلنا العاطفية والسلوكية من خلال الوعي المتزايد بمثل هذه التشوهات المعرفية cognitive distortions وكشف أخطاءنا في التفكير واستنتاجاتنا غير السليمة، وهنا يمكننا وضع حد للمخاوف التي لا طائل من ورائها.^(١٠٧)

في ضوء ذلك، تستطيع الفلسفة العلاجية أن تعالج العديد من المشكلات المصيرية التي تواجهنا؛ مثل مشكلة الانفعالات المتطرفة، كانبعاث الغضب والملل والمعاناة والاكتئاب، والحقد، والشر والتعاسة، كما يمكن أن تساعدنا الفلسفة في الوقاية من المرض العقلي، ومشكلة عدم الرضا بالقدر والجذع من المصائب، والخوف من الموت وقصر الحياة، وذلك حين نُعلمنا كيف نتحلّى بالثبات ونتحمل المحنة ونخرج بقوة من رماد الفشل، وتستطيع أن توفر العلاج لعدد لا يحصى من المشاكل التي تواجه البشر، وهذا انطلاقًا من أن الفلسفة هي نهج مُوجه لحل المشكلات والتغلب عليها.

وفي كتاب **جون ديوي** 2004, Dewey, "إعادة الإعمار في الفلسفة"، يؤكد ديوي: "إنه يجب أن توجهنا الأفكار الفلسفية لحل المشكلات العملية، وبالتالي يُصبح للفلسفة وظيفة اجتماعية بدلاً من وظيفة المعرفة المطلقة، فمن المرجح أن تُخلصنا الفلسفة من الخرافات والأحداث غير المتوقعة".^(١٠٨) ومن ثم يعتقد ديوي أن مُستقبل الفلسفة يكمن في دور الفلسفة النشط في تشكيل مجتمعات بشرية صحية، ويجادل ديوي بأن المشاكل

¹⁰⁷⁾ Ibid, p p, 79–80.

⁽¹⁰⁸⁾Dewey, John(1920) : Reconstruction In Philosophy ,HENRY HOLT AND COMPANY New York , P. 1

تنشأ من العلاقة المعقدة بين تقلب الظروف البيئية، والاحتياجات والرغبات الأساسية للمجتمعات البشرية، فوظيفة الفلسفة إزالة هذه العقبات الهائلة.^(١٠٩) ومن أهم المشكلات التي تتصدى لها الفلسفة:

١- مشكلة الانفعالات Agitation Problem

تستطيع الفلسفة العلاجية أن تعالج مشكلة الانفعالات **بالعقل** وقدرته على التفكير النقدي، والمعرفة والتكيف مع الظروف، لأن المبدأ الذي تقوم عليه الفلسفة هو التفكير بالعقل، وهو أداة تحرير الإنسان من الانفعالات السلبية والغرائز البدائية (الغضب، الخوف، الكراهية، الغيرة، الإحباط) والتي هي العامل الأساسي في شقاوته وتعاسته، كما أن الانفعالات غير عقلانية، ولقد تحدث الكثير من الفلاسفة عن حل مشكلة الانفعالات بالمعرفة العقلية، مثل أرسطو والرواقية وأسينوزا، وذلك على النحو الآتي:-

لم يتردد **أرسطو** في اعتبار الحياة الفلسفية هي الحياة العاقلة الأكثر سعادة، الحياة التي يقودها العقل.^(١١٠) ولقد تحدث **سينكا** عن **مشكلة الانفعالات**، ورأى أن حلها يكمن في العقل، وذلك لأن الانفعالات خطر إذا تجاوزت حد الاعتدال وأفلتت من زمام العقل، لذلك فإنه حينما تتحكم الانفعالات في حياتنا وتسيطر على العقل؛ فإن هذا يولد الجرائم الدموية التي تتجاوز الخيال في عنفها.^(١١١) وكذلك عالج **أسينيوزا** (١٦٣٢-١٦٧٧) مشكلة الانفعالات في كتابه الرئيسي "الأخلاق"، وحاول وضع حد للمعاناة بالمعرفة

(109) Kumar, Chandra (2009): John Dewey, Reconstruction In Philosophy (1920), Philosophical Papers 38 (1): 111-112.

(110) ناشد، سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة، الطبعة الأولى، دار التنوير للطباعة والنشر، تونس، مكتبة ٣٢٣، ص ٧-٨. ص ٢٩.

(111) Lucius Annaeus Seneca: Letters On Ethics, trans Margaret Graver and A. A. long.

العقلية، حينما اعتقد أن سبب معاناة الناس يتمثل في الرغبة، ومعظم الناس يجهلون الميكانيزمات المتحكمة فيهم؛ وينعكس ذلك بانفعال سلبي مثل الحزن أو الغضب أو التشاؤم يكرر عليه صفو حياته، ولكن عليه أن يستعين بالعقل، ويمكن إزالة الانفعال السلبي إذا ما تكونت فكرة واضحة عنه بالعقل السليم، ويجب أن نخرج من عبودية الانفعالات بالمعرفة الصحيحة الآتية من العقل، وإذا ما أدركنا بالعقل أن هذا الوقت سيمر وأن لا شيء يدوم، وأنا يمكن أن نعالج الانفعال بانفعال آخر مُناقض له، فانفعال الكراهية يزول عندما يقابل بانفعال الحب. ^(١١٢) كذلك تصبح الفلسفة علاجية حين تُعلمنا كيف نَعايش مع ظروفنا ومع الآخرين، وكيفية تدبير انفعالاتنا السلبية الحزينة مثل الخوف والغضب والحزن عند أسبنوزا، وهي انفعالات مُدمرة للعقل والإنسان والحضارة؛ وتشل قدرة العقل على التفكير النقدي، وقدرة الإنسان على الحياة الجيدة. ^(١١٣) وعلى هذا وضع أسبنوزا علاجًا للانفعالات بأن يعرف الإنسان نفسه ويكون فكرة واضحة عنها، وبالمعرفة الواضحة الآتية من العقل، وبممارسة التفكير النقدي العقلي، وإدراك أن هذا الوقت سَيَمُرُّ، وبحب الله العقلي الذي يقضي على كل الانفعالات، وهنا قد تُصبح الفلسفة علاجية حينما تتقذ الإنسان من نفسه المريضة المشحونة بالانفعالات الهدامة.

ومن أهم الانفعالات غير العقلانية الحقد أو الحسد أو الغيرة أو الشفقة أو القلق، الكراهية والغضب. ^(١١٤) وعلى هذا، تهدف الفلسفة العلاجية إلى وضع حل للمشكلات العاطفية والسلوكية الخطيرة والتي تزعج الناس في الحياة اليومية بالمعرفة العقلية، ووضع حد لهذه المشاعر المضطربة وغير المبررة والسلوك غير المعقول الذي يفشل أن يكون مُستقلا،

^(١١٢) اسبينوزا : علم الأخلاق ، الباب الرابع ، القضية ٧ ، ص ٢٣٩ .

^(١١٣) المرجع نفسه: ص ١٦٦-١٦٥ .

^(١١٤) Sorabji, Richard (2002): From Stoic: Emotion and Peace of Mind, Agitation to Christian Temptation, Oxford University Press.

وتغيير المفاهيم الخاطئة والمعتقدات والأفكار السلبية, وذلك لأنه يعتبر الناس مرضى ببساطة بسبب وجود مثل تلك المشاكل العاطفية والسلوكية غير المبررة , ومن ثم تكمن جدوى العلاج الفلسفي في تحقيق نوع مُعين من راحة البال والهدوء , وأن لا ندع أي شيء يُؤثر علينا ويزعجنا بشدة كما قالت الرواقية. (١١٥)

٢- مشكلة المعاناة The Problem of suffering

يمكن أن يؤدي "العلاج الفلسفي" "Philosophical Therapy", إلى التغلب على مشكلة المعاناة أو تقليل المعاناة بالاستغناء العقلي* (١١٦) والعيش وفقاً للعقل , والتمارين العقلية التي تعتمد على الفضيلة , فالفضيلة هي كمال العقل , وعلاوة على ذلك فإن سبب معاناة الإنسان هو المعتقدات غير العقلانية والرغبات الفردية غير المعقولة والتفكير السلبي غير العقلاني.

وعلى الجانب الآخر, فهناك أنواع مختلفة من المعاناة , معاناة بدنية ونفسية , وهناك درجات في المعاناة , ويجب أن يساعد المستشار الفلسفي في تقليل المعاناة ؛ بل والوصول إلى حالة من السعادة, ولكن ليس بالضرورة أن تتحقق تلك السعادة دائماً ؛ لأن المحاولة المتعمدة للشعور بالسعادة قد تؤدي إلى نتائج عكسية. (١١٧)

(115) Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy 42 (1-2): 60-62
 (١١٦) سأل جلال الدين الرومي شيخه شمس الدين التبريزي: كيف تبرد نار النفس ؟, قال : بالاستغناء, استغني يا ولدي , 'فمن تَرَكَ مَلَك'
 عطاء الله تدين : بحثاً عن الشمس , من قونية إلى دمشق, جلال الدين الرومي وشيخه شمس التبريزي, ترجمه إلى العربية أ. د. عيسى على العاكوب , ألفه بالفارسية عطاء الله تدين. دار نينوى للدراسات والنشر والتوزيع, سوريا, ٢٠١٥

(117) Treatment Philosophy.

وعلي هذا، يكمن الهدف الأسمى للمستشار الفلسفي أن يخفف من معاناة العميل التي قد تتولد من المشاكل العاطفية والسلوكية؛ بأن يوجه انتباهه إلى ما في أيديه من نعم، مثل الأولاد، الزوجة الوفية، الصديق المخلص، وكل هؤلاء بحاجة إلى وجوده، والبحث عن معنى وجود العميل وأهدافه الحقيقية في الحياة، وهذا قد يخفف من معاناة العميل، كما أن هذه المعاناة النفسية قد تتحول إلى معاناة جسدية. (١١٨)

والجدير بالذكر أنه قد كانت الفلسفة الرواقية من أهم الفلسفات العلاجية، ومن أهم الحلول الفلسفية التي وضعتها الرواقية من أجل الحد من المعاناة البشرية وزيادة السعادة، أن نعيش وفقاً للعقل وفي وئام مع الطبيعة ونبذ وجهات النظر الأنانية غير العقلانية، والارتقاء إلى السماء والتأمل العقلي والنظر إلى حياتنا من منظور كوني وإدراك مدى ضآلة وتقاهة مخاوفنا الدنيوية والرضا عن الحياة وعن ظروفنا الخارجية، ورفضت الغضب أن يكون رد فعل أخلاقي لخطأ جسيم من الآخرين. (١١٩) وأن علينا أن نلائم بين رغباتنا الفردية مع الطريقة التي يعمل بها الكون، وأن علينا محاولة إدراك العالم كما هو في حد ذاته دون التقييم الذاتي الذي نصدره على الأشياء بهذا مروعاً وهذا قبيحاً. إذن يعتقد الرواقيون أن سبب معاناة الإنسان هو معتقداته غير العقلانية حول هذه

(118) Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy: op. cit 42 (1-2): 60-62.

وعلى سبيل المثال يظهر دور الفلسفة العلاجية في قيام المستشار الفلسفي في علاج الشخص الذي يعاني نتيجة فقدان أحد الأحبة، ويوضح له أن المعاناة والشعور بالحزن هو استجابة عقلانية وعاطفية مناسبة، وأنه من المناسب أخلاقياً أن تشعر بالحزن العميق، ولكن هذا يشبه البكاء على اللبن المسكوب وليس في قدرتنا تغيير الوضع الراهن، وأنه من الأفضل الصبر والرضا، ومعرفة أن كلاً ما على الأرض زائل.

(119) Sellars, John (2009): The Art of Living, p, 113.

الأشياء^(١٢٠). ولعل أروع ما كتب في الزمن القديم عن علاج مشكلة المعاناة ما كتبه **بوثنيسوس** في زنارته خلال الشهور التي سبقت إعدامه عام ٥٢٤م، بعنوان "عزاء الفلسفة"، حين يقول: "ليس شقاء إلا ما تعده أنت كذلك، وكل قدر هو قدر سعيد لو أنك تلقيته بثبات ورباطة جأش".^(١٢١) يوضح هذا النص أنه قد يكون سبب المعاناة هو أفكارنا بحد ذاتها عن الموضوع، في حين أن الموضوع بحد ذاته ليس شر كما نعتقد، أي أن سبب المعاناة أفكارنا غير العقلية عن الموضوع.

ولقد لجأ **أبيقور** في التغلب على المشكلات والآلام النفسية بالاحتماء **بالعقل**، حين استخدم فكرتي **التذكر العقلي والحدس الذهني**، فهما يضعان حلا لهذه المشكلة، إذ يمكن تثبيت اللذة العابرة وتخفيف الألم الوقي من خلال **الذاكرة والحدس**، **فبالذاكرة يمكن أن نستدعي ونتذكر الذات الماضية**، وبالحس الذهني يمكن أن نتوقع خير في المستقبل ومسررات مستقبلية وتخيلها^(١٢٢) بهذه الطريقة نستطيع أن نتخلص من المشاعر الأليمة باستدعاء المشاعر السعيدة بالذاكرة، واستعادة زكريات الذات الماضية وتخيل لذات مستقبلية.^(١٢٣)

وتؤكد **نوسباوم Nussbaum** أن هذه المدارس الفلسفية العقلية تساعد الناس على التغلب على المعاناة والعثور على السلام والرضا العقلي.^(١٢٤) من خلال العيش في اتفاق

(120) Chase, Michael: Philosophy as a way of life, Ancients and Moderns, Essays in Honor of Pierre Hadot, Wiley Blackwell, p, xiv.

(121) مصطفى النشار: العلاج بالفلسفة، مرجع سابق، ص ٣٨-٣٩.

(122) أ. د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة، ط٢، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، ص ٥٧.

(123) مرجع سابق.

(124) Nussbaum, Martha C. (2013): The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, New Jersey, Pager Publishers. chapter 8.

مع الطبيعة ومع العقل والتمسك بالفضيلة التي هي الخير الحقيقي الوحيد , ومن ثم فإن الحياة الفاضلة خالية من كل مشاعر أنانية , وتلك هي الحياة الجيدة eudaimonia السعادة أو الازدهار^(١٢٥), كما يفحص كتاب ريتشارد سوربجي Richard Sorabji كيف يمكن السيطرة على العواطف, مثل عواطف الحزن والمرض والفقر وموت طفل... إلى آخره , من خلال استخدام التمارين العقلية , وبالتالي يجب أن يكون المرء قادرًا على إدارة العواطف باستخدام شكل من أشكال العلاج المعرفي؛ أي تمارين عقلية تعتمد على الفضيلة , فالفضيلة هي وحدها الخير وهي كمال العقل , كما أن الرذيلة هي فساد العقل , وإذا ما كانت العاطفة مخالفة للعقل فهي غير عقلانية, ومصدر المعاناة.^(١٢٦)

٣- مشكلة الاكتئاب Depression Problem*^(١٢٧)

تستطيع الفلسفة العلاجية التعامل مع مشكلة الاكتئاب بأن تحدد أسباب تلك المشكلة أولاً, ثم وضع الحلول الممكنة لها, ويكمن سبب الاكتئاب في سوء استخدام العقل والذي يتمثل في المشاعر غير العقلانية وغير المبررة والأوهام غير العقلية, والأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير العقلانية والتصورات والافتراضات الخاطئة وغير العقلانية للحياة , والتي تسبب الشعور بالحزن, ويكمن دور الفلسفة العلاجية في الفحص النقدي

¹²⁵⁾Sellars, John (2006): Stoicism , University of California Press.

⁽¹²⁶⁾Sorabji, Richard (2002): From Stoic :Emotion and Peace of Mind , Agitation to Christian Temptation , Oxford University Press

^(١٢٧) مشكلة الاكتئاب :

مريض الاكتئاب لا يعاني فقط من الحزن , بل يعد الاكتئاب تجربة إنسانية كاملة شديدة القوة والأثر عليه, فهو يعاني من الحزن الدائم طوال الوقت , وفقدان الشغف والمتعة بالأشياء التي كانت تسعده من قبل, وشعور بفقدان الأمل واليأس , وقد تؤدي إلى أفكار انتحارية.

د. محمد إبراهيم : جلسات نفسية , حتى تصل إلى السكينة النفسية, الطبعة الأولى , عصير الكتب , القاهرة , ٢٠٢١, ص ص ٩٥-٩٦.

لتلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وإظهار زيفها وأنها غير مبررة , حتى أنه من الممكن أن يصبح العلاج الفلسفي للاكتئاب بديلاً فلسفياً للعلاج النفسي والطبي, كما اعتقد لوي مارينوف.

يشير **يورجين فيشر** إلى أنه يترافق الاكتئاب مع الشعور غير العقلي وغير المبرر بالاكتئاب والرفض والخمول العقلي الذي يمنع العميل من الانخراط في الحياة اليومية والأمور الاجتماعية وغيرها, ويكمن العلاج الفلسفي في التخلي عن نمط الحياة الأكثر انعزاً والتخلي عن المعتقدات الزائفة غير العقلية ؛ والتي قد تكون أوهاماً , وقد تكون أفكاره غير واقعية , وقد تكون هي السبب في شعوره بالاكتئاب , لذلك فإن إزاحة تلك الافتراضات الضمنية غير العقلانية هي جزء مهم من حل هذه المشكلات , وخطوة مهمة في الوصول للعلاج والشفاء.^(١٢٨) يوضح هذا النص أن المعتقدات الضمنية الخاطئة ؛ قد تجلب ألم المريض , وتقوم الفلسفة بفحص هذه المعتقدات الزائفة وتقييمها؛ والتي قد تصبح هي السبب الرئيسي في الاكتئاب وغيره من المشاكل السلوكية .

ولقد اعتقد **لوي مارينوف** أن الاستشارة الفلسفية للاكتئاب يمكن أن تصبح بديلاً للأدوية , فتساءل في كتابه " أفلاطون ليس بروزاك " *^(١٢٩) هل هذا الاكتئاب والقلق ناتج عن اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ ؟, وتوصل إلى أن الاكتئاب والقلق راجع

¹²⁸⁾ Fisher, Eugen (2011): How To Practice Philosophy as Therapy , p, 55.

^(١٢٩) أفلاطون ليس بروزاك

هو كتاب رئيسي عند لوي مارينوف , و Prozac, هو اسم تجاري لعقار مؤثر على العقل , وهو نظام مضاد للاكتئاب , ولقد أصبح بروزاك وصفة طبية رائعة للقضاء على اضطرابات المزاج والقلق , ورأى البعض أن سبب هذا الاكتئاب هو خلل في التوازن الكيميائي للمخ وهناك حاجة للأدوية مثل بروزاك .

Marinoff, L (1999): Plato not Prozac: Applying Eternal Wisdom To Everyday Problems , New York , Harper Collins

إلى مشاكل الحياة التي لا تتعلق بكيمياء الجسم ولكنها راجعه إلى تصور خاطئ للحياة , وهذا هو أساس توصية الاستشارة الفلسفية التي قدمها مارينوف بدلاً من نظام الأدوية. (١٣٠)

٤ - مشكلة الغضب Anger Problem* (١٣١)

مارست الرواقية العلاج بالفلسفة حينما عالجت انفعال الغضب Anger, وحللت أسبابه؛ وألحت على التخلص من الغضب, وأن العلاج من الغضب يكمن في المعرفة العقلية الصحيحة والإدراك العقلي الواضح وضبط النفس بالعقل والتحرر من المعتقدات

(130) Ibid, p , 210.

أعتقد أنه يمكن للفلسفة أن تعالج مشكلة الاكتئاب , حين تؤكد على أن الحزن والألم من طبيعة الحياة , وأنها لا نستطيع أن نحيا بسعادة دائماً , وأن نعلم أن هناك حكمة من وراء ما يحدث, فالحزن قد يعطينا الفرصة لنتفش داخل أنفسنا , وندرك ما بها من عيوب , لنصل للسكينة والهدوء النفسي .
(١٣١) مشكلة الغضب

يوضح سينكا ما المقصود بالغضب ؟, فيقول : " الغضب عاطفة ثنائية , وفي اللحظة التي تدرك فيها أنك غاضب , فأنت بالفعل تحت سيطرتها وتتحرك في طريق الدمار والفوضى , وعليك أن تدرك الطبيعة المدمرة للغضب"

Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling op. cit, p, 149-150

ومن أهم الحكم الرواقية بشأن الغضب : " الغضب ليس من الرجولة في شيء" وكذلك يقول سينكا: "يرتبط الغضب ارتباطاً وثيقاً بالوحشية وبهجة الانتقام, وأن ننظر إلى الآخرين وهم غاضبون , فالغضب يبعثنا عن إنسانيتنا , ويكون الغضب مُدمراً للذات , حينما يكون من أجل الانتقام الأعمى.

Seneca, Lucius Annaeus (2010): Anger , Mercy , Translated By Robert A. Martha C. Nussbaum, Published by The University of Chicago Press

وفي موضع آخر يقول سينكا : "إن الغضب يُهاجم الضعفاء والأقوياء دون تمييز, فالغضب مُمكن أن يؤثر على اللطفاء والمسالمة أيضاً , ويمكنه أن يحدث تغييراً في شخصيتهم يجعلهم يميلون إلى أعمال القسوة والعنف
ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , ص ص ٣٨-٣٩.

الخاطئة والتوقعات والتصورات الخاطئة وغير العقلانية , بفحص تلك المعتقدات والتصورات الخاطئة فحصًا عقليًا والتأمل في الآثار الأخلاقية المترتبة على الغضب .

ولقد تعرض **سينكا** الرواقي لمشكلة الغضب وأهتم بعلاجها فلسفيًا، وقدم نصائح علاجية حول كيفية منع الغضب والسيطرة عليه , ووضح طبيعة الغضب فقال : " أن الغضب عدو العقل فالغضب جنون قصير، وهو نقصًا في ضبط النفس، وهو رذيلة ووحشية مُدمرة , وهو لا يتوافق مع الطبيعة بأي حال من الأحوال , ومن الأفضل التحكم في الغضب عن طريق العقل , فالعقل هو المسيطر على المشاعر وإبقاء المشاعر تحت السيطرة لكي لا يصبح الإنسان عبدًا للمشاعر , ومن ثم يجب ممارسة ضبط النفس بالعقل بدلًا من الغضب".^(١٣٢) بمعنى أن الأشخاص الذين يغضبون ليسوا عاقلين بالنظر إلى سلوكهم ذاته وكلامهم غير واضح حتى يصبح الغضب مرئيًا في ملامحك , ومن الصعب إخفاء مشاعر الغضب , فالغضب هو السبب في الحروب والمجازر وتدمير مدن بأكملها , الغضب يؤدي إلى الرغبة في الانتقام .,^(١٣٣)

كما أوضح **سينكا** أسباب الغضب، وأهمها المعتقدات الخاطئة فقال: "إن غضبي من الآخرين ناجم من اعتقادي بأن الآخرين يجب أن يتصرفوا وفقًا لتوقعاتي , أو أن أكون بمثل توقعات الآخرين , وقد يأتي الغضب بسبب الأشياء التي لا أستطيع أن أتحكم فيها بعقلي, أريدها أن تأتي دائمًا وفق توقعاتي مثل (تقلبات الطقس, سلوك الآخرين, وفي المقابل فإن الأشياء التي يجب أن أتحكم فيها مثل (أفكاري, ورغباتي, مشاعري) أخضعها

⁽¹³²⁾ Seneca, Lucius Annaeus (2010): Anger , Mercy , Translated By Robert A. Martha C. Nussbaum, Published by The University of Chicago Press

(133)Seneca, Lucius Annaeus (2010): Anger , Mercy , op.cit.

لتوقعات الآخرين".^(١٣٤) أي أن سينكا يؤكد على حقيقة أن سبب الغضب هو التوقعات الخاطئة، وعدم معرفتي بالأشياء التي أستطيع أن أتحكم بها.^(١٣٥) وإذا ما تساءلنا عن الآثار الأخلاقية للغضب، وعن عدد الوفيات التي كان يمكن تجنبها إذا تعلم الناس كيفية التخلص من الغضب؟، وكَم عدد الحروب التي يمكن تجنبها والقرارات السيئة التي يمكن تفاديها؟، يتضح لنا أن السيطرة على الغضب أمر ضروري من الناحية الأخلاقية من أجل استقامة حياتنا.^(١٣٦)

وعلى هذا، فإن علاج مشكلة الغضب يكون بالتأكيد على فضيلة ضبط النفس، ومن ثم فإن علاجها أخلاقي. ولقد وضع سينكا طريقة لكيفية التخلص من الغضب، وهي أن ندرك أن الغضب ليس مُفيدًا، وأن نتعلم كيفية التحكم في الغضب، ولقد كتب سينكا: "سنمنع أنفسنا من الغضب إذا وضعنا أمام أعين الجميع أخطاء الغضب ويجب مقارنتها بأسوأ الشرور، كما أن الشخص الغاضب غير قادر على الحكم السليم، فالغضب يجعلك عبدًا لانفعالاتك وأسير غضبك؛ ولا تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك ويفقد العقل سطوته على انفعالاتك الغاضبة".^(١٣٧)

وعلى الرغم من رفض سينكا للغضب، إلا أنه من الواضح أن الغضب عند سينكا ليس نوع واحد، فهناك غضب أعمى وغير مشروع وضار، وهناك نوع ثانٍ من الغضب مُفيد ومشروع أخلاقيًا وله مضمون أخلاقي، ونجد سينكا يقول: "إن هناك غضبًا صالحًا أيضًا؛ وهو أمر إيجابي لأنه يدفعك إلى العمل وهو غضب مُحفز، وهذا الغضب الصالح

^{١٣٤} (ناشد، سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة، ص ٣٨-٣٩.

⁽¹³⁵⁾ Nussbaum, M. (1994): The Therapy of Desire, cha 11, Seneca on Anger in Public Life, pp, 405-406.

¹³⁶⁾ Brooks, Jon : How to Let Go of Anger: Seneca's 16 Stoic Techniques'

¹³⁷⁾ Seneca, Lucius Annaeus (2010): Anger , Mercy ,op.cit.

هو الذي يبدو كرد فعل صالح وقوي لموقف ظالم , وهو غضب مشروع وله مُبررات قوية" (١٣٨) وكذلك كان الغضب عند أرسطو: "الغضب ضروري ولا يمكن لأي كفاح أن ينتصر بدونه , يجب أن يملأ العقل ويوقد الروح ولكن يجب أن يتم توظيفه كجندى مشاة وليس جنرالاً , فالإنسان لا يتحلى بالشجاعة إلا إذا كان غاضباً , فعندما يقوم العدو بمداهنتنا , نحتاج إلى الغضب". (١٣٩)

كما يمكن أن تُساعدنا الفلسفة العلاجية في التغلب على مشكلة الغضب , بسبب إعادة التفكير في طبيعة الغضب نفسه , الذي يتضح بعد التأمل العقلي أنه مجرد رد فعل انفعالي يضرب بجذوره في أعماق اللاوعي, وبعد الإدراك العقلاني الهادئ , أجد أنه يمكنني التحرر من بعض الانفعالات السلبية "البدائية", من قبيل الغضب, الخوف, الكراهية, وغير ذلك, وقد تتحسن قدرتي على التحمل , وقد يصبح الألم فرصة للإبداع بدل الشكوى. (١٤٠)

يوضح هذا النص أنه يمكن أن تُساعدنا الفلسفة في السيطرة على الانفعالات التي تنتج عن الغضب, لأنها تعلمنا فضيلة ضبط النفس والهدوء والسكينة والثبات والقدرة على تعلم الصبر وتجاوز الصعاب وتحويله لنجاح ووقود ودافعيه في الحياة ومن ثم تستوحي الفلسفة منابع طاقتنا الروحية والعقلية, وتجعلنا نتحرر من سيطرة مرض الغضب على نفسنا وعقلنا.

(138) Stan Van Hooft (2021) : Philosophy as a way of life , Mathew Sharp on Stoic Virtue Ethics Cambridge University press , 28

(139) Ibid.

(١٤٠) ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , ٣٢٣, مرجع سابق , ص ص ٢٥-٢٦.

٥- مشكلة الشر Evil problem وعلاج المجرم

أعتقد أنه يمكن علاج المجرم من خلال المستشار الفلسفي , والذي يمكنه تقديم منهج إصلاحي متكامل للمجرم , من خلال تغيير معارفه ومعتقداته ومن ثم سلوكه غير المعقول بالعلاج المعرفي السلوكي , وفيه يستطيع المستشار الفلسفي علاج المجرم من الانفعالات المتطرفة غير العقلانية , ويأخذ بيده للخروج بقوة من رماد الفشل ووصمة العار أو الوصم , فالمجرم حينما يقوم بجريمة ما , فإنه يسيطر عليه انفعال الغضب , ويستطيع المستشار الفلسفي علاج المجرم بالمعرفة العقلية والاستعانة بالعقل وتكوين فكرة واضحة عن الانفعال السلبي بالعقل , كما يستطيع المستشار الفلسفي تغيير المفاهيم والمعتقدات الخاطئة بالعقل , وكذلك تنمية الوعي الأخلاقي داخل المجرم وتغيير وجهات نظره الأنانية وغير العقلانية بالعقل وتشجيعه على استخدام التمارين العقلية والتأمل العقلي , وبالتالي نبذ الانفعالات المتطرفة داخل عقل المجرم , لأن تلك الانفعالات التي تسيطر على المجرم تشل قدرة العقل على التفكير النقدي, ومن جهة أخرى يجب أن يوضح المستشار الفلسفي للمجرم دوافع الجريمة التي قام بها المجرم , وكيف إنها الكراهية , وهذا الكره عدوا للعقل وجنون قصير ونقص في ضبط النفس , كما أن هذا الكره الذي يمتلكه المجرم يؤدي إلى الرغبة في الانتقام , وبالتالي فإن أسباب العنف عند المجرم غير عقلانية وغير أخلاقية , منا يجب أن يوضح المستشار الفلسفي للمجرم أن أسباب العنف غير أخلاقية ولها آثار غير أخلاقية , وتؤدي إلى قرارات غير عقلانية , ومن ثم يؤكد المستشار الفلسفي علي فضيلة ضبط النفس للمجرم , وكيف يسيطر المجرم على غضبه ويتحرر من انفعالاته , وهذا يعد ضرورة أخلاقية, ويجب أن لا يترك المستشار الفلسفي المجرم إلا حينما يصل إلى مرحلة التوبة بعد شعوره بالذنب وتأنيب الضمير والندم , وهنا قد يستطيع المستشار الفلسفي تغيير السلوك الإجرامي للمجرم, كما يجب أن يؤكد

المستشار الفلسفي على العدالة التعويضية وتعويض المظلوم عما لحق به من ظلم وعلى استحقاق العقوبة .

وعلى هذا الأساس , يمكن أن تساعد الفلسفة العلاجية في علاج مشكلة الشر , والشخص المجرم؛ بترويده بالمعرفة العقلية الصحيحة, وغرس القيم الأخلاقية الصحيحة في عقل المجرم وتغيير القيم الخاطئة , والعقاب المناسب والابتعاد عن وصم المجرم , أو وصمة العار .

عالج **سقراط***^(١٤١)مشكلة الشر؛ حينما أعتقد أن علاج مشكلة الشر في المعرفة الصحيحة, وبالتالي فإن سبب الشر هو الجهل, في حين رأى **أفلاطون** أن سبب الشر هو الإرادة الحرة وسوء استغلال الإرادة , فالشرير يرتكب الشر عن عمد وبمحض إرادته الحرة , ولذلك يجب على الشرير السعي بالتكفير, وأن عليه أن يتحمل القصاص العادل نتيجة خطيئته , وأن العقاب طب معنوي يظهر النفس الآثمة.

وعلاوة على ذلك, يمكن أن تساعد الفلسفة العلاجية في علاج ومساعدة **المجرم** في التغلب على مشكلة الشر لديه , بل ونزع فتيل تأثير الشر على عقله , وقد يعتقد البعض أن مثل هذا المجرم هو إنسان شرير يرتكب أفعالاً يُدان عليها لأنها غير إنسانية , وقد يرى البعض أن هناك حاجة إلى عزل هذا المجرم بشكل دائم عن المجتمع , وهذا قد يؤدي إلى إساءة معاملته , ولكن وحدها الفلسفة والتفكير العقلي الذي يوضح لهذا المجرم

^(١٤١) الشر عند سقراط:

اعتقد سقراط أن الأشرار لا ذنب لهم إلا جهلهم بحقيقة مقاصدهم, وعلاجهم يكون بتصحيح معلوماتهم , فلا يوجد شخص شرير , فقد أفترض سقراط النية الطيبة , وهذا منتهى التفاؤل , فالشخص لا يقوم بالأفعال الخاطئة بمحض إرادته , فمن عرف الخير أتاه ومن عرف الشر بعد عنه وتفاداه , لأن ارتكاب الشر لا يكون إلا عن جهل , فالإنسان يريد الخير دائماً ويهرب من الشر بالضرورة , ولا يعقل أن يرتكب الشر عن عمد, وذلك لأن سقراط كان جبرياً, فالإنسان مُلزماً بفعل الخير , طالما عرفه

تأثير أفعاله شديدة التدمير على الآخرين , وفي نفس الوقت يظهر تأثير أفعاله عليه لأنها تنزع منه راحة البال باستمرار وتجعله دائماً يشعر بالذنب , وعلى ذلك فالفلسفة العلاجية يمكن أن تكون مفيدة من أجل تقليل مُعاناة المجرم من خلال جلسات العلاج الجماعي التي تُعقد في السجون وتوضيح للعميل الطبيعة المعيبة أساساً للفعل الشرير.^(١٤٢)

ويرى الدكتور محمد إبراهيم, أنه يجب أن نستهن فقط السلوك السيئ ولا نستهن الشخص المسيء ذاته, لأن شعور المجرم بالرفض ممن حوله لا يساعده على الإصلاح, بل يزيد في عناده ويشعر بالرغبة في الانتقام ممن احتقروه, مما يدفعه إلى الانهماك أكثر في سلوكه المستهن, وهو ما يسمى "بالوصم", وما الذي يجعله بعد ذلك يبتعد عن الإجرام.^(١٤٣)

وترى لويز هاي أن أنظمة السجون الحالية تجعل من المعتقلين مجرمين أشد قسوة؛ ولا يجدي معهم العقاب, لذلك يحتاج السجناء إلى دورات تغرس فيهم القيم الأخلاقية الصحيحة وتغير من قيمهم الخاطئة المخترنة في عقولهم, وتجعلهم يقدرون قيمة أنفسهم والآخرين, وفي نفس الوقت يجب تدريب عقولنا على استبعاد الأفكار القديمة البالية عنهم , لكي نسمح لهم بالتغيير.^(١٤٤)

وحدها الفلسفة العلاجية التي يمكن أن توضح الأسباب الحقيقية للشر ودوافع الإنسان الشرير, وذلك حين تذهب الفلسفة العلاجية إلى أنه قد يكون سبباً مشكلة الشر,

(142) Haret, Florina: Philosophical Counseling as a secular, Approach to the Problem of Evil.

^(١٤٢) د. محمد إبراهيم : جلسات نفسية , حتى تصل إلى السكينة النفسية, الطبعة الأولى , عصير الكتب , القاهرة , ٢٠٢١.

^(١٤٤) لويز هاي : الأفكار العصرية لتخطي الآلام الحياتية, ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق , دار الفاروق للاستثمارات الثقافية, ط١, ٢٠٠٨, ص ٥٥.

سوء استخدام الإرادة الحرة، والافتقار إلى التحكم في النفس وعدم التحكم في الانفعالات، وتعطيل العقل والانقياد والاستسلام للرغبات والانفعالات التي تسوق إلى الشقاء في هذه الحياة العابرة

٦- مشكلة التعاسة The problem of unhappiness

يمكن للفلسفة أن تعالج مشكلة التعاسة، حينما تحلل أهم أسباب التعاسة، لكي تقوم بحلها، وتصل إلى أن هناك أسباب للتعاسة الداخلية لدى الأفراد سببها الأفراد أنفسهم، وهناك أسباب للتعاسة الخارجية والتي يكون مصدرها الظروف الخارجة عن الإنسان، ومن أهم أسباب التعاسة الداخلية، عدم معرفة الإنسان لنفسه، وعدم وجود توازن أخلاقي بين رغبات الإنسان وقدراته وظروفه، وعدم وجود تفكير منطقي أو عقل سليم واتباع القطيع أو الحشد، وعدم التحرر من طغيان المعتقدات والعواطف المبكرة، وعدم الثقة في النفس، وعدم احترام الذات، وعدم التحرر من طغيان المعتقدات الخاطئة، والإفراط في طلب اللذة، وعدم الرضا بالقدر، ومن أهم أسباب التعاسة الخارجية الحروب والأوبئة ونقص الدخل والفساد السياسي.

تناول الفلاسفة قديماً وحديثاً أسباب التعاسة، بعرض أسباب السعادة، وبالتالي فإن عدم توافر أسباب السعادة؛ يؤدي بالفعل إلى التعاسة. فنجد تحدث سقراط يتحدث عن أسباب السعادة، ووجدتها في "معرفة الإنسان لنفسه"، وقدرته على تحقيق الانسجام والتوازن بين رغبات الإنسان وظروفه، وكذلك ذكر أبكتيتوس الرواقي أن السعادة فعل من أفعال النفس، ولا يستطيع أحد أن يتحكم فيها؛ ولا تستطيع أي ظروف خارجية أن

تؤثر فيها طالما أن المرء يمتلك نفساً مطمئنة زاهدة في مطالب الحياة الدنيا، وكذلك يؤكد ديكرت أن من أسباب السعادة أن لا يحلم الإنسان حلمًا فوق طاقاته. (١٤٥)

وتحدث **سينكا** في كتابه "الحياة السعيدة" * (١٤٦) On The Happy Life, عن أسباب السعادة، ويمكن إيجازها في العناصر الآتية: "السعادة في العقل السليم والتفكير المنطقي، والسعي وراء العقل الحر والثابت والجريء والعيش وفقاً للطبيعة وقوانينها، والعيش في وئام مع الطبيعة ومع العقل، وعدم تقليد الآخرين وأتباع القطيع الذي سبقنا، وعدم السعي وراء الأشياء الخارجة عن سيطرة المرء، وعدم تضييع حياتنا في التجوال العشوائي غير المجدي والتركيز على الأهداف التي يريد الشخص الحصول عليها، وفي راحة الذهن والسلام الداخلي والهدوء، والاستمتاع بالحاضر، وفي الحياة الفاضلة واحتقار الملذات" (١٤٧) وبالإضافة إلى ذلك تحدث سينكا عن أسباب التعاسة، فوجدتها في التفكير السلبي وتقليد الحشد وعدم اتباع خطى العقل، فقال: "لا شيء يوقعنا في المشاكل أعظم من خضوعنا للإشاعات والعادات السيئة في التفكير، وعدم الخضوع للعقل وتقليد الآخرين أو الحشد، لأنه إذا ما سقط واحد من الحشد سقط الحشد كله، ولذلك يجب أن نفك ارتباطنا بالقطيع، ولكن الغوغاء مستعدون للقتال ضد العقل دفاعاً عن خطئهم". (١٤٨)

(١٤٥) إبيكتيتوس (٢٠١٦): المختصر، ترجمة ودراسة د عادل مصطفى، القاهرة.

(١٤٦) كتاب الحياة السعيدة عند سينكا

هو واحد من مقالات سينكا الناضجة، والتي كتبت إلى شقيقه جاليليو في عام ٥٨ ميلاديا، عندما كان يبلغ من العمر ٦٢ عاماً، والحجة الرئيسية فيه، أن السعي وراء السعادة، يفهم على أنه Eudaimonia، وهو يعني فهم نهج الطبيعة بالعقل، فحياة العقل هي التي تؤدي إلى حياة مزدهرة والبعد عن تقليد الرأي العام Seneca (2017): On The Happy Life, Translated by Roger L,Esirange Lucius Annaeus

(١٤٧) Seneca (2017): On The Happy Life, Translated by Roger L,Esirange

(١٤٨) Ibid.

كذلك تحدث **براند تند** راسل عن أسباب السعادة في كتابه "مفهوم السعادة" وعن أسباب التعاسة , ورأى أنها تكمن في النظام الاجتماعي , وأن التغيرات في النظام الاجتماعي مطلوبة لتعزيز السعادة , فيما يتعلق بالغاء الحروب والاستغلال الاقتصادي ومنع استمرار الفقر وجعل الأولوية لمن هم في أمس الحاجة إليها وعدم وجود دخل كاف لتأمين الغذاء والمأوى , وصحة كافية لجعل الأنشطة الجسدية ممكنة , واعتقد أن سبب التعاسة يرجع إلى وجهات النظر الخاطئة عن العالم , فقد يكون العالم غارقاً في الحروب , ولكن هذا لا يدمر جودة الحياة, كما أن الانضباط الخارجي هو الطريق الوحيد للسعادة, كما أن الإحساس بالخطيئة قد يكون سبباً كافياً للتعاسة, كما أن التحرر من طغيان المعتقدات والعواطف المبكرة هو الخطوة الأولى نحو السعادة لضحايا الفضيلة المثالية, وعدم الثقة في النفس , وعلاجه يكمن في نمو احترام الذات, ومن الواضح أن الأسباب النفسية للتعاسة كثيرة ومتنوعة , وقد يشعر الرجل بالإحباط التام لدرجة أنه لا يسعى إلى أي شكل من أشكال الرضا , بل يسعى فقط للإلهاء والنسيان, ويصبح من محبي اللذة, وتلك السعادة التي يحصل عليها هي سعادة سلبية, وقد يكون سبب التعاسة هو آراء هؤلاء التعساء حول الكون. ^(١٤٩) ويذكر الدكتور **مصطفى النشار** أن السعادة تكمن في الرضا بالواقع والتكيف مع إمكاناته, وأهم شروط السعادة هي الإيجابية في السلوك. ^(١٥٠)

(149) Russell, Bertrand : Quotes 366, The Conquest of Happiness ,Part 1: Causes of Unhappiness ,What make people unhappy?, 1930

(١٥٠) أ. د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة , ط٢, مكتبة الدار العربية للكتاب, القاهرة , ص ص ٢٠-١٩.

والجدير بالذكر , أنه إذا كان الماضي لا يشعركم بالرضا , فالمهم أن نضع مستقبلاً نرضى عنه, وألا نحزن , فالحزن يوهن القلب ويضر الإرادة , وعلينا أن نحسن الظن بالله, هذا هو السر في تقبل القدر , إحسان الظن بالله وكيفية تفكيرنا في الأشياء , فالشيء ليس سيء في حد ذاته , ولكن تفكيرنا فيه هو ما يجعله سيئاً , ويجعلنا لا نرضى به, وهذا هو ما يجعل العابد أو المؤمن سعيد بالرغم ما يحل به من مصائب وظروف صعبة.

وقد يكون سبب التعاسة حكماً على الأشياء وليست الأشياء نفسها، وفي هذا الصدد ، يمكننا أن نستعير عبارة أبيقورس " لا ينزعج الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يتخذونها عن الأشياء"، وكذلك قد يكون سبب التعاسة المعتقدات الخاطئة ، حيث يقول برتراند راسل: " إنه بسبب تلك المعتقدات الخاطئة تأتي التعاسة اليومية العادية التي يُعاني منها معظم الناس في البلدان المتحضرة ، ومن ثم فإن سبب هذه التعاسة يرجع إلى حد كبير لوجهات النظر الخاطئة عن العالم ، والأخلاق الخاطئة ، والعادات الخاطئة في الحياة اليومية".^(١٥١) وبالتالي فإن الأوهام والمخاوف غير المبررة قد تكون سبباً في تعاستنا أو شعورنا بالتعاسة، وبالتالي فإن علاج مشكلة التعاسة يكون بتغيير المعتقدات غير العقلانية والتحرر من العادات السيئة والتحرر من المعتقدات الخاطئة واتباع العقل السليم والتفكير المنطقي والإيجابي ، وعدم تقليد الآخرين والسير في قطيع، وتحقيق الانسجام بين رغبات الإنسان وظروفه، أي معرفة الإنسان لنفسه.

٧- مشكلة الملل* (١٥٢)

¹⁵¹⁾ Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice , New York , Elsevier, P1

^(١٥٢) الملل: يرى بليز باسكال أن الملل هو الحالة الطبيعية للإنسان الذي يبعد عن الله ؛ فيجد حياته مليئة بالفراغ والعدم، فلا يمكن أن يعيش بهدوء وسلام وراحة بال، فالملل هو الحالة الطبيعية للإنسان دون الله، وبالتالي يوصي باسكال بإقامة علاقة مع الله. ويرى إيمانويل كانط (أن الملل يصيب الشخص غير النشط ، وعلاجه هو النشاط وعدم الكسل والترويح عن النفس.

ويرى المتشائم الألماني الكبير آرثر شوبنهاور (Schopenhauer) (١٧٨٨ - ١٨٧٠) أن الملل هو أحد أقطاب الحياة البشرية وعدم الرضا يعطينا جرعة قوية من الملل ، وهو شكل من أشكال البؤس ، وهو الإحساس بعدم قيمة الوجود، وأن الوجود ليس له قيمة، والأذكى فقط هم الذين يتحملون فترات طويلة من الملل طوال حياتهم ، ولكن يمكن أن يؤدي الملل إلى وفاة صاحبه أو انتحاره، وهو المحرض على المذابح والحروب والقتل. ويعتقد هنري ديفيد ثرو أن الأشخاص الأقل ذكاءً هم الذين يعانون أكثر من الملل ، وهو يمثل حالة من القدرات العقلية المحدودة، فالعقل الذكي لا يشعر بالملل أبداً .

عالج الفلاسفة قديماً وحديثاً مشكلة الملل، حيث يُعتبر الملل عند بعض الفلاسفة الغربيين موضوعاً فلسفياً رئيسياً للحياة البشرية، ولقد تناولوا القضايا التالية ما هو الملل؟، وماذا نفعل حيال الملل؟، وكيف نتغلب عليه؟، أو نقلل منه، أو نتعلم كيف نتعايش معه؟، ما هي الظروف التي تنتج الملل؟، وما هي القضايا الأخلاقية التي تنتج عن الملل؟، وما هي الآثار الأخلاقية له؟، ولماذا يعد الملل قضية فلسفية؟. (١٥٣)

ويرى كيركجارد Kierkegaard (١٨١٣-١٨٥٥)، أن الملل هو نوع من العدم، وهو عكس الرغبة، العدم الذي يتغلغل في الواقع كله، وأصحابه هم النبلاء والمختارون والذين حملوا هم العامة، وهو هنا يتشابه مع شوبنهاور.

ويرى الفيلسوف الألماني نيتشه (١٨٤٤-١٩٠٠) أن الملل شيء إيجابي، ويتحدث عنه بشكل إيجابي، وهو يتفق مع شوبنهاور على أن الملل علامة على الحيوية والذكاء، يجب أن يتعلم أن يشعر الإنسان بالملل. ويرى الفيلسوف وعالم النفس البراجماتي الأمريكي ويليام جيمس (١٨٤٢-١٩١٠) أن الملل هو تجربة وإحساس، يحدث في أي وقت، وهو ينتج نتيجة الشعور بالوقت نفسه، لذلك فإن تجربة الألم مُزعجة، كما أن الإحساس بالملل هو احتجاج على الحاضر بأكمله.

ويرى الفيلسوف البريطاني برتراند رسل (١٨٢٠-١٩٧٠) أن الملل هو رغبة مُحبطة وفاشلة، كما أن نصف خطايا البشرية نتجت عن الخوف من الملل، ومن ثم فإن الملل أمر مُزعج ومن الضروري التخلص منه، لذلك فإن حياة الإنسان المثالية يجب أن تكون خالية تماماً من الملل، وأن كان راسل يوصي بحياة هادئة وهي تختلف عن الحياة المملة.

ويرى الفيلسوف الألماني مارتن هايدجر (١٨٨٩-١٩٧٦)، أن الملل له وظيفة أكبر من ما رآه أي فيلسوف آخر، فالممل في تناغم مع القلق، يريد هايدجر إيقاظ الملل بدلا من تركه ينام بداخلنا، فالممل يهيئ للعقل الرؤية السلمية والفلسفة ولدت من الملل..

ويرى الفيلسوف الإنجليزي ويليامز برنارد (١٩٢٩-٢٠٠٣) إن الملل هو اللامبالاة و الموت الداخلي، فالممل هو الذي يدفع الفرد على اختيار الموت على الحياة.

Wendell O, Brien : Boredom: A History of Western Philosophical Perspectives, Encyclopedia of Philosophy, Morehead State University, U. S. A. p, xx11.

توضح هذه النصوص أن هناك من الفلاسفة من صرح بقيمة الملل واعتبره ضروري للعقل مثل كيركجارد ونيتشه وهايدجر، ومنهم من عارض تجربة الملل مثل سينكا و إيمانويل كانط و بليز باسكال .

¹⁵³ Svendsen, Lars (2005): Boredom , A Philosophy of Boredom, Reaktion Books.

تستطيع الفلسفة العلاجية تحليل مشكلة الملل وتوضح أسبابها بجدارة أخلاقية , يبدو أن أسباب الملل هي في المقام الأول تنتج من التكرار ونقص الحافز أو الدافع لفعل أي شيء , والبعد عن الله, وأن الأشياء القديمة نفسها تتكرر باستمرار في حياة الفرد, فلا جديد تحت الشمس, وتكون النصيحة الفلسفية للتغلب على الملل: عش الحياة بحماسة واستمتع بما تفعله.

تحدث **سينكا** عن أسباب الملل في مقالته "عن الهدوء", والموجهة إلى صديقه , ولاحظ أن سببه يكمن في التقلب وعدم الراحة ونقص في الحافز والاهتمام , ومن هنا تأتي الكآبة . ولقد قدم سينكا بعض النصائح للتغلب على الملل مثل العمل والانغماس في الشؤون العملية, قد يكون سبب الملل البعد عن الله , على حد قول بليز باسكال **Blaise Pascal** (١٦٢٣-١٦٦٢) , وعلاجه هو إقامة علاقة قوية مع الله, أو قد يكون بسبب الكسل وعدم النشاط , وذلك وفقاً للفيلسوف الألماني إيمانويل كانط (١٧٢٤-١٨٠٤) , وعلاجه هو النشاط. (١٥٤)

وقد يكون الملل بسبب عدم الإحساس بقيمة الوجود , والاعتقاد الكاذب بعبثية الوجود وفقدان المعنى والغاية الأخلاقية من وجودنا, على حد تعبير الفيلسوف المتشائم آرثر شوبنهاور والفلاسفة الوجوديين العبثيين, وقد يكون بسبب الغباء وعدم الذكاء في استغلال الوقت على حد تعبير **هنري ديفيد ثرو**, في حين رأى نيتشه العكس تمامًا , وهو أن الملل دليل على الذكاء وأنه شيء إيجابي, وكذلك أشار الفيلسوف البريطاني **برتراند راسل** في كتابه "السعادة", أنه قد نرتكب أكبر الخطايا بسبب الملل, ولا غرابة: "فنصف خطايا البشر تنشأ عن الخوف من الملل, لذلك علموا أولادكم أن يحتملوا الملل ولكن تعلمنا

(154) Wendell O, Brien : Boredom: A History of Western Philosophical Perspectives
,op .cit.

الفلسفة أن الملل قد يكون دافعًا للإبداع وإحداث تغيير في مسار الحياة، وأن علينا بالمفاجآت لأنها تحررنا من الملل، ويقول المحلل النفساني إريك فروم : الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي قد يشعر بالملل، لذلك فهو الحيوان الوحيد الذي يبحث عن الجديد.^(١٥٥)

وعلى الجانب الآخر ، يذكر الدكتور مصطفى النشار أنه "قد يشعر الفرد بالتعاسة والملل من تلك الحياة الرتيبة التي يجد نفسه فيها على غير رغبة منه ، فبعض البشر لا يشعرون بالسعادة إلا في حياة الصخب والإثارة، ولا يجدون متعة لحياتهم إلا وسط هذا الصخب وحياة السهر ، والحقيقة أن غياب هذه المظاهر من حياتهم رغم أنه قد يسبب لهم ذلك الملل والشعور بالرتابة والجمود، إلا أنه يمكن النظر إليه من منظور آخر، كأن يكون مجرد فترة يهدأ المحارب ويستجمع قدراته ليبدأ من جديد، فقد يأتي الملل من الحياة التي يغلب فيها النظام على الفوضى ، والهدوء على الصخب، ولكن في الحقيقة أن تلك الحياة المنظمة التي قد يظنها البعض مُملة هي الحياة التي تليق بالإنسان الحقيقي".^(١٥٦)

٥- مشكلة المرض الجسمي والعقلي

يوضح ليو مارينوف طبيعة المرض الذي يمكن أن تتصدى له الفلسفة العلاجية ، فيقول: " عليك أن تسأل نفسك سؤالاً كبيراً أساسياً : هل تعاني من مرض ؟، وإذا ما كانت العلوم الطبية تهتم بالمحافظة على الصحة الجسدية وتضميد الجروح ، فما الذي يمكن

^(١٥٥) ناشد، سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة ، مرجع سابق.

^(١٥٦) أ.د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة ، ط٢، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة ، ص ص ٢٦-٢٥.

أن تقدمه الفلسفة العلاجية لنا ، أولاً تؤمن الفلسفة العلاجية أن المرض عادة هو شيء يؤثر على الجسم بطريقة تتداخل مع وظيفته الطبيعية أو تمنعها".^(١٥٧)

مما لا شك فيه أن الفلسفة العلاجية لها دور وقائي من الأمراض العقلية، ويتمثل في الوقاية من المرض العقلي، ونجد بيتر رابي Peter B. Raabe*^(١٥٨) يتساءل عن دور الفلسفة في الوقاية من المرض العقلي لأن المشاكل الشخصية قد تتحول إلى أمراض عقلية، ومن ثم فإنه يجب على الفلسفة أن تؤكد على الإرادة الحرة وضبط النفس، وبالتالي يُمكن للفلسفة أن تُساعدك على الشعور بشكل أفضل، وبالتالي تعد الفلسفة العلاجية نموذجًا جديدًا للرعاية الصحية العقلية ، ويصبح لدينا بديل فلسفي للرعاية الصحية.^(١٥٩) يوضح هذا النص أنه يُمكن للفلسفة أن تصبح أسلوب حياة من خلال المشكلات التي تتصدى لها مثل مشكلة المرض .

(157)Marinoff, Lou (2013): Therapy for the Sane: How Philosophy Can Change Your Life, Argo-Navis

^(١٥٨)بيتر رابي Peter Raabe

ولد عام ١٩٤٩ في ألمانيا ، ومن أهم مؤلفاته : المرأة في الإرشاد الفلسفي ، ٢٠١٥ ، دور الفلسفة في الإرشاد والعلاج النفسي ، ٢٠١٣ ، الإرشاد الفلسفي واللاوعي ٢٠٠٦ ، فصل في كتاب إعادة تقييم الفلسفة في الرعاية الصحية العقلية ٢٠١٥ .

Raabe , Peter B. (2006): Philosophical Counseling and the Unconscious , Philosophical Psychology , Illustrated Edition.

بيتر رابي هو مؤلف كتاب الإرشاد الفلسفي بين النظرية والتطبيق ، وقضايا الإرشاد الفلسفي ، الإرشاد الفلسفي واللاوعي

Raabe, Peter B. (2015): Philosophy's Role in Counseling and Psychotherapy, Row man , Littlefield Publishers, p, 167.

(159)Ibid, p, 165.

كما تُعلمنا الفلسفة كيفية التعامل مع المرض الجسدي، لكي لا يؤثر المرض على تفكيرنا ؛ فيصبح مُعضلة أخلاقية، وعقبة كبيرة في حياتنا ، إلى درجة أنه يمكنه أن يوقف حياتنا بأكملها، فقد عانى الفيزيائي ستيفن هوكينغ الذي عانى جسده من شلل كلي، وكذلك حالة نيتشه نفسه الذي كان جسده فريسة لأمراض مُزمنة وعانى كثير من المرض وواجه مرضه بشجاعة ، وخلص إلى النتيجة التالية :"إن الضربة التي لا تقتلني تقويني".^(١٦٠)

وقد يمثل المرض فرصة لحياة أكثر كثافة وإبداع كما قال نيتشه، ومن ثم فإن الفلسفة تُعلمنا كيف نتعايش مع المرض بشجاعة ، وأن نتعلم من المرض كيف نعيش بنحو جيد ، وأن نتقبل المرض بهدوء وسكينة واستسلام إيجابي، وأن نعي كيف أن المرض جزء من الحياة ، وينصحنا **جان جاك روسو** بأنه يجب أن نلجأ إلى الطبيب عند الضرورة القصوى فقط ، على أن يكون التدخل العلاجي في الحد الأدنى، وأهم طبيب بالنسبة للإنسان بحسب روسو هو النظام الغذائي الصحي والرياضة ، ويرى نيتشه أنه ينتج الجسد المريض فكراً قوياً ومُتينا.^(١٦١)

وعلاوة على ذلك، يقتضي العلاج الفلسفي فهم طبيعة المرض النفسي وأعراضه، وتكمن أهمية العلاج بالفلسفة كبديل للعلاج النفسي، وهو يعني التفكير في الحياة بشكل جيد وتحسين مواقف الحياة اليومية، كما أنه يُعبر عن تحول جذري في الرعاية الصحية.^(١٦٢) لأنه يهدف العلاج بالفلسفة إلى الصحة الروحية والجسدية، ويشير مفهوم الصحة إلى قدرة الشخص في الظروف القياسية على تحقيق أهداف حيوية، وقد تعني

^(١٦٠) ناشد، سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة ، ٣٢٣، مرجع سابق، ص ٦١، ص ٦٥

^(١٦١) (المرجع السابق) : ص ٦٣-٦٧ بتصرف.

^(١٦٢) Shlomit C. Schuster (1992): Philosophy as if it Matters, op. cit,

الصحة الرفاهية العقلية والاجتماعية والجسدية. (١٦٣) يوضح هذا النص، أن الصحة لا تقتصر على مفهوم الصحة الجسدية فقط، بل يمتد ليشمل مفهوم الصحة الروحية والعقلية والقدرة على التكيف مع ظروف الحياة وتحقيق أهداف ناجحة.

ومن جهة أخرى، تساعد الفلسفة العلاجية في علاج "المرض الفلسفي" أو علاج العواطف والرغبات غير الملائمة، وهذا المرض الفلسفي مُرتبط بالخوف من الموت والعزلة الاجتماعية وفقدان المعنى في الحياة، إذن فإن المرض الفلسفي يمكن أن يُعالج بأساليب فلسفية، والتي تتمثل في الاعتناء بالنفس و" تدعيم الذات "، وهناك مجموعة فلسفية من الرفقاء تسمى "بالرفقة الفلسفية"، الغرض منها المساعدة في توضيح الأفكار الفلسفية بشكل جماعي من خلال الجهود المشتركة، ويشبه عمل المجموعة أفعال الموسيقيين في أوركسترا واحدة، مما يحقق الانسجام ونقاء الأداء وجمال التناغم. (١٦٤)

٧- مشكلة عدم الرضا بالقدر

يساعد المستشار الفلسفي العميل على الرضا بالقدر، ويؤكد المستشار الفلسفي على أن النصيب المقسوم لكل امرئ هو نصيب عادل ينبغي أن يقبله الفرد برضا وسرور،

(163) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy ,op. cit 43 (1): 8.

(164) Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling ,op.cit, p, 152-154

اعتقد أنه يمكن علاج الخوف من المرض والخوف من الموت، بمعرفة مواطن القوة في النفس وتغذيتها وعدم تجاهلها وتوظيفها في المكان الصحيح، فقد يكون الشخص بالفعل يُعاني من مرض عضوي ولكنه ناجح ويستطيع أن يوظف قدراته الأخرى ويوجهها في المكان الصحيح، وبالتالي يجب أن ننظر إلى المرض الذي يصيبنا على أنه مُعلم جاء إلينا ليعاوننا على فهم الحياة بشكل أفضل، وحينما نعي الدرس ونحافظ على صحتنا بكل السبل؛ نصل لمرحلة الشفاء. ومن جهة أخرى، فإن الصحة الجيدة ليست في عدم المرض العضوي فقط، ولكن الصحة قد تكون في التحرر من كل مخاوفنا والتفكير بإيجابية والتحرر من الحسد والحقد والغضب والعيش بجانب من نحب، وهنا سنصبح أكبر قدرة على مقاومة الأمراض التي تواجهنا.

على حد قول ماركوس أوريليوس^(١٦٥) وأن مُسايرة القدر لا تعني العجز أو الفشل , بل تعني أن نجعل القدر السيئ أقل سوءًا حتى لا يستنزف الإنسان نفسه بسرعة.^(١٦٦) وأن يتصالح الفرد مع قدره الخاص , فعندما يتقبل الإنسان قدره, يحول الإنسان مأساته إلى شعور إيجابي بالقوة, كما يوصي زينون وسينكا , ويقول جلال الدين الرومي : " كن مستسلمًا راضيًا حتى لا تلم بك التعاسة", ومن ثم , فإن قمة الحكمة أن يتقبل الفرد قدره, وهو يعني المصالحة مع الذات.^(١٦٧) وقد ينظر إلى أعمال سينكا على أنها مُصممة لتكمل أعمال شيشرون , وذلك لأن سينكا جعل الفلسفة عملية حينما كتب رسائل فلسفية تجعلنا نحترم القدر ونتقبله بكل أريحية, وقد طبق ذلك على نفسه , فلقد ماتت زوجته الأولى وأطفاله في سن مبكر, وكان لديه أمراض شديدة ومُتكررة , بل ومُهددة للحياة , مثل حالة من الربو المزمن.^(١٦٨) ولذلك عرف سينكا تقلبات الحياة, وأوضح العواقب الأخلاقية لعدم تقبل القدر, قائلاً: " لا يجب أن يعتبر الناس القدر كقوة عمياء , ولا يجب إعطاء نطاق أكبر لصراع الناس مع القدر الذي يقدم نفسه على نفسه على أنه حظ أكثر, بل يجب اعتباره حقيقة موضوعية, ومع ذلك لا يوجد تناقض بين مفهوم الحظ ومفهوم القدر".^(١٦٩) ويبدو أن مصطلح القدر يلعب دورًا كبيرًا في فكر سينكا, وله أهمية مركزية في اهتماماته الفلسفية, ويظهر القدر حين يتحدث عن المآسي في الخطاب الفلسفي , فهذا يظهر حين يقول : " يجب اعتبار أن كل ما يحدث جيد, لا شيء يحدث بالصدفة,

^(١٦٥) أوريليوس, ماركوس (٢٠١٩): التأمّلات , مرجع سابق, ص ٦١.

^(١٦٦) ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , مرجع سابق, ص ٧٥.

^(١٦٧) مرجع سابق , ص ٧٦.

^(١٦٨)HINEH. M.(1981): An Addition with Commentary of Seneca, Natural Questions, Book Two, Monographs in Classical Studies, Salem, New Hampshire, p,2, II.

^(١٦٩)SCOTT(1986): J. M. SCOTT: The Concept of Fatum and Voluntas in the Prose Works of the Seneca, University of Washington, p, 77.

ومن وجهة نظر سينكا فإن أفعالنا محكومة منذ البداية بمصير ثابت ومُحدد سببي , ولا يمكن فعل أي شيء حياله, وفي الخضوع للقدر تكمن الحرية". (١٧٠)

وهذا يعمل على تعزيز الفهم الإيجابي للمصائب التي تحل بنا, وهذا هو أول طريق الحكمة, كما يرى سينكا أن هذه المصائب التي تحل بنا هي امتيازات ممنوحة لفيلق النخبة من الله, وإلا فلماذا يصيب الله أفضل الرجال بمرض أو حزن أو مصيبة؟, لنفس السبب يتم تكليف الرجال الأشجع في الجيش بمهام خطيرة, لن يقول رجل من هؤلاء الأبطال في الجيش "لقد أساء إلى قائدي", ولكن بدلا من ذلك, "لقد أثى علي", ويتحمل هؤلاء الأبطال الحزن والألم والمصائب بثبات, وهنا ينصح سينكا بضرورة تحمل المصائب بصبر واعتبارها قاعدة عامة للحياة, ولذلك فإن أي شخص يتحمل مصائبه بثبات يعد دليلاً إيجابياً على قربه من الله, وهو سمة تأسيسية للنخبة, وهذه هي أفضل طريقة للتعامل مع الشدائد. (١٧١)

٨- مشكلة الخوف من الموت

مع الانتشار العالمي لفيروس كورونا الجديد, فإن الخوف من المرض والموت يتقل عقول الكثيرين, وهذا القلق بشأن الموت يمكن أن يضعف جهاز المناعة ويجعل الإنسان أكثر عرضة للعدوى, ولذلك فإن الخوف من الموت هو أكبر تحدٍ أخلاقياً لنا, ومع انتشار فيروس كورونا؛ تعتبر آراء فلاسفة الرواقية والرومان مهمة للتغلب على الخوف

(170) SETAIOLI (2014): A. Set aioli : Ethics: Free Will and Autonomy, in G Damascene, A. Hail (eds.), Bill's Companion to Seneca, Boston, 115-118.

(171) Williams, G. D. (2012): The Cosmic Viewpoint. A Study of Seneca's Natural Questions, Oxford, New York.

أعتقد أنه حينما يرضى الإنسان بالقدر خيره وشره, ويدرك أن الأمور مقدرة من الله الرحمن الرحيم, ويدرك " إن إلى ربك الرجعى" "وإن إلى ربك المنتهى", حتماً سيصل إلى السكينة المنشودة.

من الموت. يرى سقراط أن الموت هو حالة من عدم الوجود التي نعود إليها بشكل دائم بعد زوالنا لا تختلف عن تلك التي سكنها , لعهود لا حصر لها قبل أن نولد, وحالة عدم الوجود التي تمثل الموت هي حالة خالية من الألم , لأن الإنسان لن يكون على وعي بهذا الحرمان.^(١٧٢) ومن ثم عالج سقراط مشكلة الخوف من الموت بعدم الوعي بالموت نفسه, وبالتالي عدم الشعور بأي ألم.

أقترح أبيقور أنه ليس لدينا سبب وجيه للخوف من الموت , وأنه يجب علينا أن نتخلى عن خوفنا من أجل أن نعيش حياة سعيدة , فالموت هو ما يدفعنا نحو تحقيق أهدافنا , كما اعتقد أبيقور أن خوفنا من الموت هو أسوأ خوفاً نتعرض له في الحياة لأنه يسود أفكارنا ونحن على قيد الحياة, وفقاً لأبيقور , فإن خوفنا من الموت يمنعنا من العيش بشكل لائق , فالموت ليس شراً , ولكن التفكير فيه هو أفظع الشرور, ومن ثم فمن غير المنطقي أو المعقول الخوف من الموت نفسه , ولقد كان هدف فلسفة سقراط وأفلاطون واضحاً , وهو الاستعداد للموت, وهو استعداد لنوع مُميز من الحياة الآخرة.^(١٧٣) كما تدعو الرواقية إلى الاعتراف بحقيقة الموت, ويقول ماركوس أوريلوس في التأمّلات: " الموت هو كأى شيء في حياتنا ؛ لا هو خير في حد ذاته ولا هو شر في حد ذاته , بل إن الموت أحياناً يكون باباً للحرية والخلّاص والسعادة الأبدية , فلماذا نخاف من الموت ؟,

⁽¹⁷²⁾ Robertson, Donald J. (2020): Death, Love, Stoicism, The ancient Stoic philosophy of death, Philosophy

⁽¹⁷³⁾ Scott, Casey (2021): The Philosophy of Death: Is it Rational to Fear Death?, Moral Philosophy.

جبان ذلك الذي يقبل الحياة بأي ثمن؛ وحكيم رواقى الذي يفضل الموت على الحياة ؛
ويقدم على الموت بل يطلبه إذا لم يحفظ كرامته وحرية ومبادئه". (١٧٤)

وكذلك يشير **ماركوس أوريليوس** أننا في الواقع نموت كل يوم ، يموت الطفل ليصبح
مراهقاً ، يموت المراهق ليصبح رجلاً ، نموت كل ليلة عندما ننام ونوقظ شخصاً مختلفاً ،
ونحن نعلم هشاشة وجودنا وأن حياتنا ممكن أن تتوقف فجأة، ولكن قبول حقيقة موتنا هو
الطريق الملكي للشهامة الرواقية ، والقدرة على أن نصبح أكبر من مشاكلنا ، وهذه الشهامة
جزء من الفضيلة ، أنه مصدر حريتنا الأخلاقية. (١٧٥) ويرى **ماركوس أوريليوس** أن
الموت لا يعدو أن يكون وظيفة طبيعية ، وهو يتناسب مع خير الطبيعة وصالحها. (١٧٦)
وكذلك يقول **ماركوس أوريليوس** عن الموت: "الموت ، شأنه شأن الميلاد، سر من أسرار
الطبيعة ، تضامن ثم انحلال للعناصر نفسها ، فلا شيء فيه مُناقض لطبيعة الكائن
العاقل، فالموت جزء من الطبيعة ، فمثلما نَشِبُّ ونشيخ ، ومثلما نكبر وننضج ، ومثلما
نتزوج وننجب، كذلك نموت ونتحلل". (١٧٧) كما يرى **سينكا** أن الموت ليس عقاباً بل قد
يعد مصدر للراحة، لذلك يقول : " إن الخوف المفرط من الموت غالباً ما يؤدي إلى قبر
مبكر، والرجل الذي يخشى موته لن يفعل أبداً أي شيء يستحق الحياة". (١٧٨) ويقرر
سينكا في منفاه: " الموت هو تحرر من كل المعاناة، وهو حالة من عدم الوجود، لذا يجب

(١٧٤) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩) : التأملات ، ترجمة عادل مصطفى ، مراجعة أحمد عثمان، رؤية للنشر
والتوزيع ، القاهرة ، ص ١٢

(175) Robertson, Donald J. (2020): Death, Love, Stoicism, The ancient Stoic
philosophy of death, Philosophy

(١٧٦) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩) : التأملات، ص ٥١.

(١٧٧) المرجع السابق ، ص ٧١.

(178) Robertson, Donald J. (2020): Death, Love, Stoicism, The ancient Stoic
philosophy of death, Philosophy

أن ترمي من صدرك الخوف من الموت , وهو مصير لا مفر منه, ولا يجب على أي فرد أن يشكو من القدر وأن يستقبل بروح مبتهجة ما حدث له ؛ ولا يجب أن يؤثر الألم أو الخوف في الشخص الفاضل , لكن الفضيلة وحدها قادرة على فعل ذلك؛ وأن نتحمل كل ما يحدث بصبر وسرور أيضًا وبشجاعة عالية , ولا يجب علينا الانزعاج من الأشياء التي ليس لدينا قدرة على تجنبها " (١٧٩)

وقام الفيلسوف الهولندي باروخ أسبنوزا بطريقتين للنظر إلى الموت. بحيث يمكن رؤيته بأنانية, من وجهة نظرنا المحدودة , وعندها سيكون مأساة, أو يمكننا النظر إليه من الخارج , وقد يكون طريقنا للخلود, وعند هذه النقطة سيكون الموت تحقيقاً لراحة البال, حيث لا تكون هناك تهديدات أو خوف وتكون أجسادنا وعواطفنا مرتاحة, والممتلكات لا تهم , وحينئذ ننتصر على العقل البدائي الذي لا يستطيع تصور عدم وجوده, وبالتالي من الحكمة تجنب المشاريع التي لا يمكن إكمالها خلال فترة الحياة العادية (١٨٠)

ويرى الفيلسوف الأمريكي توماس ناجيل أن الموت ضرر , لأنه يحرمانا من الحياة التي يعتقد أنها جيدة في جوهرها , ويذكر أن كلنا محظوظون لأننا ولدنا, فالحياة لها قيمة في حد ذاتها , وبالتالي فإن الموت ضرراً, وإذا ما تساءلنا أي وجهة نظر منطقية عن الموت, أبيقور أم ناجيل؟, نجد أن ناجيل عكس أبيقور, لأنه يعتقد أن الموت سيء, وأننا

(179) Williams, G. D. (2012): The Cosmic Viewpoint, op .cit.

(180) Bradley, B.,(2004): When Is Death Bad for the One Who Dies?, Nous, 38: 14-16.

نتأذى من الموت, لأن الموت يحرمانا من المزيد من الحياة , ومن ثم فإن فلسفة ناجل تعيد الخوف من الموت مرة أخرى. (١٨١)

وفي ضوء ذلك, يمكن أن تُصبح الفلسفة علاجية حين تستطيع أن تُحررك من الخوف من الموت لأن الخوف من الموت هو أصل الرذائل بحسب أفلاطون؛ وأصل الشقاء بحسب أبيقور ؛ وأصل الخرافات وأصل العبودية بحسب هيجل , وأصل أخلاق العبيد بحسب نيتشه^(١٨٢) كما تؤكد الحكمة الفلسفية على حقيقة أنه: "إذا ما عشت للأبد , فإن مباحج الحياة ستفقد حتمًا مذاقها في النهاية", على حد تعبير بر تند راسل^(١٨٣).

٩-مشكلة قصر الحياة

رفض أفلاطون الاهتمام كثيرًا بتلك الحياة الأرضية العابرة, ونظر إلى الحياة على أنها مؤقتة وعابرة, فقال: "الحياة الأرضية رحلة عابرة؛ وكلما كانت قصيرة كانت أفضل".^(١٨٤) كما عالج ماركوس أوريلوس مشكلة قصر الحياة , فقال : " حتى لو قُدِّر لك أن تعيش ثلاثة آلاف عام , فتذكر دائمًا أنه لا يوجد شخص يفقد أي حياة غير تلك

¹⁸¹⁾ Scott, Casey (2021): The Philosophy of Death: Is it Rational to Fear Death?, Moral Philosophy.

^(١٨٢). ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , ص ص ٤٢-٤٦؛ بتصرف.

⁽¹⁸³⁾ Russell, Bertrand : Quotes 366, The Conquest of Happiness ,Part 1: Causes of Unhappiness ,What make people unhappy?, 1930

أعتقد أنه لا يجب أن نخاف من الموت لكي نستمر في حياتنا, ولكن لنكن على استعداد دائمًا لملاقاته , ومع ذلك لدينا أسباب كثيرة لأن نتقبله لأننا سنقابل الله عز وجل , فالموت ليس نهاية المطاف , بل بداية حياة جديدة, وموعد للقاء الله, وعلينا التأهل لهذه الرحلة الطويلة , والاستعداد لها بالأعمال الصالحة , فالموت طبيعة الكون, كما أن الموت باب يغلق من جهة الحياة الدنيا , ويفتح من جهة حياة أخرى, في دار الخلود.

^(١٨٤) فؤاد زكريا : جمهورية أفلاطون , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الإسكندرية , ٢٠٠٥, ص ص ١٢١-١٢٢.

التي يحييها ، أو يمكنه أن يحيا أي حياة غير تلك التي يفقدها ، ينتج من ذلك أن أطول حياة وأقصرها سيان؛ فاللحظة الحاضرة واحدة في الجميع، ومن ثم فإن ما ينقضي متساو أيضًا ، يتبين إذن أن الفقدان؛ إنما هو فقدان لحظة لا أكثر، وذلك لأن المرء لا يمكن أن يفقد الماضي ولا المستقبل ، فكيف يمكن أن يُسَلَب ما ليس يملك ، وبالتالي لا يفقد الإنسان ما ليس يملك ، وكذلك ينبغي أن نضع في حسابنا أننا إذا إمتدَّ بنا الأجل ؛ فلا ضامن لنا أن عقولنا ستظل محتقظة بالقدرة على فهم العالم وتأمله، وسيذهب استخدام المرء لنفسه استخدامًا صحيحًا، وتقديره الدقيق لما يتوجب فعله، وقدرته على تحليل الانطباعات" (١٨٥).

يوضح هذا النص أن طول الحياة ليس نعمه؛ لأنه يؤدي إلى العجز والخرف والشيخوخة والمرض ، وبالتالي لا يعد خسارة ؛ لأنك وأن كنت تعيش ، فإنك تعيش كحال الميت، بلا حول ولا قوة، ولا تستطيع أن تعتمد على ذاتك وأنت في أرذل العمر، وقد يتم إيداعك دور رعاية المسنين لتتحمل مسؤولية العناية بصحتك ، بعد أن حرمت من الصحة والحيوية.

^{١٨٥} أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩):التأملات ، مرجع سابق، ص ٥١.

وقد وصف ماركوس أوريليوس امتداد الأجل على أنه قد يصبح مصيبة ، حين يقول : " وما الشيخ المعمر إلا حي كميته " .ويقول آخر

من شاخ في الناس مات حيًا ، يمشي على الأرض مَشْيَ هالك ، وَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : " وَمِنْ نُعْمَتِهِ نُكْسَهُ فِي الْخُلُقِ " . صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ (يس - ٦٨) ، لِأَنَّهُ يَزِيدُ إِلَى حَالِ الطُّفُولَةِ فِي الضَّعْفِ وَالْعَجْزِ ؛ وَكَذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى : " وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدُ عِلْمَ شَيْءٍ . صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ ، (الْحَجُّ - آية ٥)

أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩):التأملات ، مرجع سابق، ص ٥٥.

كذلك يقول ماركوس أوريلوس في التأملات: " ما أقصر مدة المرء في هذه الحياة, وما أصغر البقعة التي يقطنها على الأرض, وقصيراً أيضاً مجده بعد وفاته مهما أمتد , وقصيرة هي حياة المادحين والممدوحين معاً" (١٨٦)

كما عالج سينيكا مشكلة قصر الحياة بعدم إهدار الوقت , فقال: " نحن لا نعطي حياة قصيرة , ولكننا نجعلها قصيرة ونهدرها , ولذلك لا يتعلق الأمر بقصر الوقت ولكننا نضيع الكثير منه , ويجب إنجاز أعظم الأشياء , ونحن الذين نجعل الحياة قصيرة حين نُهدرها كل لحظة وحين نكرس حياتنا في الإفراط في إرضاء شخص بعينه أو نسعى وراء متعة زائلة , أو نأجل رغباتنا من أجل المستقبل , فهذا يحرمانا من الحاضر من خلال وعد بالمستقبل , وعليه نخسر اليوم , فالיום هو المهم , ولذلك من الأفضل أن نعيشه قبل فوات الأوان , لأنه ليس لدينا سيطرة على ما سيحدث غداً , ولا يمكننا تغيير الماضي , ما لدينا هو اليوم , لذلك فمن الأفضل أن نعيشه قبل فوات الأوان , وهكذا يمر الوقت بشكل غير صحي , ويجب أن تكون بخيلاً في إهدار الوقت" (١٨٧)

وكما يقول الفيلسوف الفرنسي ألان في أحد خواتمه: "لا نملك سوى الحاضر, أما الماضي والمستقبل فلا وجود لهما إلا حين نفكر فيهما". (١٨٨) وكذلك يقول ماركوس أوريلوس: "اللحظة الحاضرة هي مُلكك النهائي , اقبض على اللحظة؛ أطياف الماضي وهواجس المستقبل تجتمع على التهام الحاضر الذي لا نملك سواه". (١٨٩)

(١٨٦) المرجع السابق, ص ٥٧.

(187) Seneca (2004): On The Shortness of Life , London, Penguin.

(١٨٨) ناشد, سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة , مرجع سابق, ص ٣٩.

(١٨٩) أوريلوس, ماركوس (٢٠١٩): التأملات , مرجع سابق , ص ٢٥.

ومن ثم يحثنا سينكا على دراسة المشكلات التي تؤدي إلى ظهور الحياة وكأنها تمر بسرعة ؛ مثل إعطاء وقتنا للآخرين والانخراط في الرذيلة، وإضاعة الحياة في مساع لا طائل من ورائها ، وإذا ما كان سينكا يحثنا على عدم إضاعة الوقت، فإننا نجد أن هناك أناسًا أكثر إصرارًا ، ومن جهة أخرى ، لا يجب أن نضيع الكثير من الوقت لإرضاء غيرك أو إرضاء الآخرين، فقد تنتهي الحياة في أي لحظة، وعليه فإن أهم درسًا في قصر الحياة هو أننا بحاجة إلى تقدير وقتنا وأن نتدرب على قول "لا" للأشياء التي تستنزف وقتنا، كما أن الدرس الأخير من عمل سينكا هو أننا بحاجة إلى أن نتذكر أننا يمكن أن نموت في أي لحظة ، ومن ثم يجب علينا استثمار الحياة بشكل جيد

والجدير بالذكر أنه تشير مارثا نوسباوم : " إنه من المحتمل أن يظل هناك انقسام عميق - بين البشر وربما داخل كل إنسان - حول هذه الأسئلة ، وهذه المشكلات ، لأن القدرة على التحمل أمر مؤلم حقًا ، ولست متأكدًا من أنه من الجيد من الناحية الفلسفية التوصل لحلول شاملة ونهائية حول تلك المشكلات ، لأن المشكلات البشرية شديدة الغموض ومعقدة ومتعددة الجوانب ، وبالتالي لا توجد حلول جاهزة لتلك المشكلات ، ولكن هي حكم فلسفية هدفها الازدهار البشري".^(١٩٠) وبناء على ما سبق ، تهدف الفلسفة العلاجية إلى تزويد العميل بنظرة إيجابية للعالم؛ من أجل مواجهة مشاكل المعيشة ، والقبول الواقعي للعالم كما هو، واختيار الفرد بشكل أكثر واقعية بين البدائل والتعبير

(190) Nussbaum , M . (1994): The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, ch, 13, The Therapy of Desire, pp, 492-493.

ويمكن هدفي من عرض المشكلات التي يمكن أن تتصدى لها الفلسفة العلاجية، توضيح الطريقة التي يمكن أن تساهم بها الحجة الفلسفية بشكل جوهري في حل المشاكل العاطفية والسلوكية في الحياة العادية، وتأكيد الفلسفة على ضرورة سحب أفكارنا السلبية التي قد تعوق تفكيرنا ، وضرورة النظر إلى مخاوفنا على أنها سحب عابرة في سماننا ، يجب أن ندعها تمر، ولا نتركها تقبع بداخلنا ، وأن لا نقف عند صغائر الأمور كثيرًا.

المسؤول عن الدوافع والرغبات. (١٩١) كما تهدف الفلسفة العلاجية إلى توفير وجهات النظر الفلسفية التي تمثل الترياق للمعتقدات الخاطئة، والتي تُعزز من الفضائل الأخلاقية النبيلة كالصبر والشجاعة (١٩٢)

المطلب الثالث: أهمية الفلسفة للإنسان وعلم الطب وعلم النفس

مما لا شك فيه أن هناك أهمية بالغة للفلسفة، وهناك تأثير بالغ للفلسفة على الإنسان والآخرين، وعلى حركة التاريخ نفسه، وعلى العلوم كلها منها الطب وعلم النفس، ولكن من دواعي الأسف الأخلاقي أن يتحدث ليو مارينوف؛ وهو أحد الفلاسفة المعاصرين عن هذا التأثير الهائل للفلسفة بمثل هذه العقلية الاستعمارية!، ويقارن تأثير الفلسفة بتأثير أرسطو البالغ على الإسكندر حين غزا العالم، حيث يقول: "لقد تلقى الإسكندر تعليمه من قبل أرسطو، وكانت أفكار أرسطو حيه في عقل الإسكندر، ولقد غزا الإسكندر العالم، ولقد وصلت أفكار أرسطو إلى أبعد من ذلك بكثير وعاشت لفترة أطول". (١٩٣)

يوضح هذا النص، تأثير الفلسفة على المجتمعات والشعوب؛ وكيف أنه أكثر من تأثير الغزاة أنفسهم في تغيير مجرى التاريخ، فتأثير أفكار أرسطو أشد من تأثير الإسكندر على التاريخ، ومن المثير للسخرية أن نجد في كتاب مارينوف "الممارسة الفلسفية"، عبارات كثيرة مؤيدة لانتصارات نابليون والحملات الصليبية التي قُدر عدد ضحاياها بين مليون و٣ ملايين مسلم، وكان الأجدر به؛ طالما يتحدث عن الماضي، أن يوضح كيف كانت الفلسفة علاجًا لمشكلات المجتمع من جمود فكري وانهايار قيمي وظلم

(191) Plessis, Guy du : Philosophy as a way of Life for Addition, op. cit.

(192) Ibid.

(193) Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice, New York, Elsevier, P22.

مجتمعي , كما فعل فلاسفة العقد الاجتماعي مثلاً, وهنا تكمن خطورة الممارس الفلسفي إذا ما كان يمثل هذه العقلية الاستعمارية؟! , وهنا تتبدى أهمية لماذا يجب أن يصبح العلاج بالفلسفة أخلاقياً ويقوم على معايير أخلاقية.

وعلاوة على ذلك , تكمن أهمية الفلسفة في الوقوف على قمة كل العلوم والمعرفة والبحث العقلاني, فهناك فلسفة للرياضيات والفيزياء وعلم النفس والاجتماع والاقتصاد والدين والفن والموسيقى , كما أن هناك فلسفة للمهن مثل فلسفة القانون والطب والهندسة, ولكن العكس لا ينطبق بشكل عام , فهناك فلسفة في الطب والهندسة والدين ولا توجد ديناً للفلسفة , توجد فلسفة للعلم ولكن لا يوجد علم للفلسفة, يوجد فلسفة لعلم النفس ولكن لا يوجد علم نفس للفلسفة. (١٩٤)

وهذا بالنسبة لأهمية الفلسفة بالنسبة للعلوم والحضارة الإنسانية وبالنسبة للمجتمع, وكذلك تكمن أهمية الفلسفة بالنسبة للعميل, في أنه قد يحتاج العميل إلى المشورة الفلسفية والحوار الهادف؛ وليس إلى الأدوية والعقاقير, لأنه ببساطة ليس مريضاً عقلياً, ولقد عبر عن ذلك مارينوف حين قال: " هناك وعي عام ومنتزاد للإساءة المفرطة للعقاقير الطبية , كما أنه لا يوجد حل سريع لكل مشكلة بشرية, فقد تكون مشكلة عاطفية!, ولكن إذا ما كانت المشكلة راجعة لاختلال التوازن الكيميائي في الدماغ, فإن محاولة تعديل السلوك وتحسين المزاج عن طريق استخدام الأدوية العصبية أمر مقبول, ومع ذلك فهم في حاجة ماسة للتوجيه الفلسفي. إذن هناك مشكلات أخلاقية وعاطفية وقيمية , وتلك المشكلات لا يمكن حلها بكفاءة أو حتى إدارتها عن طريق الأدوية.(١٩٥)

(194) Marinoff, Lou (2011) : Philosophical Practice, op.cit, P1.

(195)Ibid, p, 49.

يوضح هذا النص عند ليو مارينوف أن تعديل السلوك الإنساني دائماً ؛ بالأدوية والعقاقير الطبية ، مرفوض تماماً ، وأن العميل ليس في حاجة إلى تلك الأدوية الطبية دائماً؛ ولكنه في حاجة إلى تعديل السلوك بالحوار الفلسفي والعلاج النفسي الرواقي ، ولقد عبر ليو مارينوف عن هذه الفكرة باستفاضة في كتابه "أفلاطون ليس بروزاك " .

ومن جهة أخرى، تظهر أهمية الفلسفة بسبب تعقيد الحياة اليومية ، فالحياة مُعقدة والحقائق مُتضاربة ، وتصبح هناك حاجة لمساعدة الفرد في التعامل مع مشكلة تضارب القيم، وهذا يؤثر في كثير من الأحيان على تفكير الفرد وسلوكه بطريقة مؤلمة للغاية، حيث تجعل الفلسفة الإنسان يُقدر قيمة مُعينة في حياته، يحاول من خلالها الوصول لحل المشكلة، وهناك العديد من المشكلات التي تتجاوز العلاج النفسي التقليدي؛ حيث تدور العديد من مشاكل الحياة حول القيمة والمفاهيم الخاطئة والقيمة التي يمكن أن تجلب راحة البال والاتزان النفسي. (١٩٦) وعلى هذا، يمكن أن تصبح الفلسفة طريقة حياة ونهج حل للمشكلات؛ ومساراً للتعافي. (١٩٧)

¹⁹⁶)What is Philosophical Counseling

(¹⁹⁷) Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling, op .cit, p, 149–150

يمكننا أن نستنتج من هذا النص ، أنه يمكن للفلسفة أن توضح لنا أن هناك صراعاً قيمياً؛ وتعارض في المبادئ الأخلاقية؛ وتدرج في سلم القيم بالنسبة لنا وفي مواقف معينة، وأن هناك قيمة تعلق على قيمة ويكون لها الأولوية في وقت معين وتحت تأثير ظروف معينة ، فمثلاً قيمة الحياة والصحة تعلق على قيمة الخصوصية والحرية، وهكذا إذا ما أردنا أن نحل مشكلة مثل مشكلة الحجر الصحي مثلاً في وقت كورونا، فيجب أن نعطي لقيمة الصحة العامة الأولوية على قيمة احترام الخصوصية والحرية، وهذا يساعد العميل في تكوين رؤية واضحة عن القيمة الأخلاقية التي يجب أن نعطيها الأولوية من أجل حياة جديدة بأن تعاش، وبالتالي التوصل إلى حل لمشكلة العميل.

ومن جهة أخرى , هناك أهمية للفلسفة في الصحة النفسية, حيث تظهر أهمية الفلسفة في العلاج النفسي, ولقد جادل بيتر رابي بأن الفلسفة طريقة فعالة في علاج الأمراض العقلية, لأنه هناك فرق بين المرض الدماغي والمرض العقلي, فالمرض العقلي هو الذي يصيب العقل يمكن علاجه بالفلسفة, أما المرض الدماغي يحتاج إلى مُعالج نفسي, ومن أهم الأمراض العقلية؛ الاكتئاب الذي قد يكون سببه الحزن واليأس وتدني احترام الذات وأحداث الحياة اليومية المؤلمة , وهو غالب ما يسبب أعراضًا يتم تسميتها بالاكتئاب العقلي, ويمكن التخفيف من هذا الاكتئاب العقلي بمناقشات فلسفية مُفيدة ودون اللجوء إلى الأدوية, وهذا يمكن أن يجلب الراحة والطمأنينة للعميل, ويمكن التعامل مع أعراض الاكتئاب والقلق ببساطة عن طريق بعض أدوية الاكتئاب, ولكن هذا من شأنه أن يترك رواسب سابقة لهذه الأعراض وتهديدات للعميل, ويشتهر الدواء بإزالة الأعراض وترك الحياة مزعجة للمريض".^(١٩٨) ويستنتج رابي أن الفلسفة مُفيدة ويمكن أن تمنع ما يسمى بالمرض العقلي لدى الشخص, أي أن الفلسفة لها دور وقائي في الوقاية من المرض العقلي, ويمكن استخدامها لمعالجة الأفراد الذين يعانون من الضيق الذي يسبب المرض العقلي, كما تمكن الفلسفة من إيجاد حلول متقابلة وعادلة وأكثر انسجامًا لمشكلاتنا العاطفية والحياتية .

وكذلك يقرر رابي : " إنه تظهر الفلسفة كمخرج من بعض السجون العقلية التي أنشأتها الذات والمجتمع , ومن ثم فإن تأثير الفلسفة موجود في أي نوع من العلاج النفسي, ومن ثم تعد الفلسفة ترسانة فلسفية مليئة بالأدوات الفعالة ؛ وهي مصدر جيد للحكمة العملية ؛ حتى بالنسبة للأطباء النفسيين.^(١٩٩)

⁽¹⁹⁸⁾ Ibid, p, 29.

⁽¹⁹⁹⁾ Ibid, p, 32.

وتتفق وجهة نظر بيتر رابي مع لويس مارينوف؛ حيث يرى لويس مارينوف أن العلاج الفلّسفي ليس بعيدًا عن العلاج النفسي المعرفي أو الوجودي (٢٠٠) ومن جهة أخرى، يتشابه العلاج الفلّسفي مع العلاج النفسي في أن العلاج الفلّسفي يستخدم الحوار الفلّسفي الذي يشبه الحوار السقراطي في بيئة خاصة تشبه جلسات العلاج النفسي. (٢٠١) ومن ثم فإن العلاقة بين المستشار الفلّسفي والعميل تشبه العلاقة القائمة بين المعالج النفسي والمريض، فهي علاقة ودية وإيجابية وقائمة على الاحترام، وكل منهما يستخدم الجلسات الإرشادية من أجل إسداء المشورة للعميل. (٢٠٢)

ويشير **دونالد روبرتسون** Donald Robertson, في كتابه: "فلسفة العلاج السلوكي المعرفي"، (Cognitive Behavioral Therapy (CPT), أن الفلسفة الرواقية تُمارس كعلاج نفسي وعقلاني ومعرفي، وهناك مستشارين نفسيين رواقيين يهتمون بالعيش وفقًا للأخلاق الرواقية (٢٠٣) ومن ثم فقد اهتم دونالد روبرتسون بالعلاقة بين العلاج النفسي والفلسفة القديمة، ورأى أن هناك نوعًا من الانجذاب المتبادل بين العلاج بالفلسفة والعلاج النفسي، وقدّم حججًا مقنعة للربط بين الاثنين، وأنه يجب تبني مبادئ الرواقية

(200)Marinoff , Lou(2004) : Therapy for the Sane : How Philosophy change your life, Bloomsbury USA, p, 13.

(201)Schuster , Shlomit .C (1995): The Practice of Sartre's Philosophy in Philosophical Counseling and Existential Psychotherapy , The Jerusalem Philosophical Quarterly, p, 63 .

(202) Marinoff , Lou (2004): Therapy for the Sane : How Philosophy change your life.,op.cit.

(203)Robertson, Donald (2010) : The Philosophy of Cognitive Behavioral Therapy: (CPT), Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy , 1st Edition, Rout ledge, p. 147.

كنظام قيم من أجل التعافي ويمتد إلى ما بعد العلاج السلوكي المعرفي. ولا يختلف تمامًا عن أشكال العلاج المعرفي السلوكي^(٢٠٤).

فمثلاً تشير ميلز إلى أن العلاج الفلسفي هو شكل من أشكال العلاج النفسي، ويرى كوهين أليوت ٢٠١٣ أنه على الرغم من أن الإرشاد الفلسفي ليس بديلاً كاملاً للعلاج النفسي، فإنه يحتاج المعالجون النفسيون إلى استخدام الإرشاد الفلسفي للتخفيف من اضطرابات المرضى، لذلك يصبح العلاج الفلسفي كأداة مكملة للعلاج النفسي، كما أن هناك نوعاً من العلاج النفسي المسمى العلاج المنطقي (LBT) يعتمد عليه المعالجون النفسيون وعلماء النفس السريريين الذين يرغبون في تنفيذ نهج فلسفي للغاية للعلاج، وكذلك للمستشارين الفلسفيين الذين يبحثون عن نهج منظم للاستشارة الفلسفية^(٢٠٥).

ومن جهة ثالثة، تكمن أهمية الفلسفة كنوع من الطب الوقائي: وفي قدرتها على الشفاء من أمراض النفس وعلاج الرغبات، وقد تصبح الفلسفة نوعاً من الطب الوقائي، وهنا نحتاج إلى وقفة فلسفية؛ للوقوف على العلاقة بين الفلسفة والطب، وفي الواقع لديهما الكثير من السمات المشتركة، ولقد رأت نوسباوم Nussbaum أن: "هناك علاقة متبادلة بين الفلسفة والطب من أجل الوصول للصحة والشفاء من المرض، فكما يُعالج الطبيب من الأمراض العضوية، كذلك كانت الفلسفة الهلنستية بأكملها علاجاً نفسياً، باعتبارها علاجاً للرغبة المتطرفة التي قد تنتهك صحة المريض النفسية، وتعني بكلمة

⁽²⁰⁴⁾Martin M.W. (2001): Ethics as Therapy ,Philosophical Counseling and Psychological Health , International Journal of Philosophical Practice 1 (1): 12-13.

⁽²⁰⁵⁾Cohen, Elliot D J. (2013): Theory and Practice of Logic-Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy . Newcastle: Cambridge Scholar's Publishing.

الرغبة العاطفة , ولذلك ركزت على العواطف والرغبات, وتلك العواطف والرغبات التي تضعف النفس, وهذه النفس هي التي تحتاج علاجًا". (٢٠٦)

يوضح هذا النص, أن الطب هو علاج للجسد وأمراضه العضوية, أما الفلسفة فهي علاج للنفس المريضة التي أنهكتها الرغبات المتطرفة وغير العقلانية.

وتشير مارثا نوسباوم أنه قد مارس أرسطو العلاج بالفلسفة حين جادل بأن التفكير الفلسفي في الموضوعات الأخلاقية له هدف عملي, وأثبت التشابه بين الفلسفة والطب, ورأى أن الأخلاق عملية وليست مجرد نظرية, ولذلك تقول: "لقد كان أرسطو عالم أحياء عظيم وابن طبيب وبالتالي فإن التشبيه الطبي للفلسفة له جذور في تجربته الخاصة , وكيف أن الفلسفة تجلب الراحة للجسم المعذب , وأن الفلسفة تتعامل مع أمراض الفكر والرغبة وأمراض النفس التي تنهك الجسد, وتعد الفلسفة هي العلاج الوحيد المتاح للنفس المضطربة, وتلعب دورًا حقيقيًا في الشفاء, وتخفي أوجه القصور في الطب". (٢٠٧)

وإذا ما كانت الفلسفة لها وظيفة علاجية بالنسبة لي , فهذا يعني أنني ألتمس الشفاء من أمراض النفس في الفلسفة وحدها , ولكن الطب أيضًا يشخص أمراض الجسد, وهذا يدفعنا إلى التساؤل عن التشابه والاختلاف بين الفلسفة والطب في علاج أمراض الإنسان الداخلية والخارجية؟

(206) Nussbaum M. C. (2013): The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, chapter 1.

(207) Ibid, chapter 2.

تكمّن أوجه الاختلاف بين كل من الطب والفلسفة في نوع التشخيص ونوع العلاج، فنجد أن التشخيص الفلسفي يختلف عن التشخيص الطبي، كما نجد أن العلاج الفلسفي يختلف عن العلاج الطبي.

حيث يبدأ العلاج الفلسفي بالتشخيص الفلسفي؛ وهو مختلف عن التشخيص الطبي^(٢٠٨). ويمكن أن نستنتج من هذا النص، أن الفلسفة العلاجية هي شكل من أشكال الفلسفة لها تأثير علاجي وقصد علاجي، أو شكل من أشكال العلاج الذي يستخدم الأساليب الفلسفية في حل المشكلات الحياتية؛ وإذا كان الهدف من التشخيص الفلسفي علاج مشكلات الروح التي تضعف البدن، فإن التشخيص الطبي هدفه علاج مشكلات الجسد دون الالتفات إلي أوجاع النفس، على الرغم من أن مشكلات الجسد تؤثر في النفس.

ويمكن أن نلاحظ الفرق بين العلاج الفلسفي والعلاج الطبي، حينما نجد الطبيب يعالج أمراضنا الجسدية ويهدف إلى الصحة الجسدية، تحاول الفلسفة معالجة أمراض الروح وتشفى أرواحنا.^(٢٠٩) ويقول شيشرون: " ما لم يتم علاج النفس، وهو أمر لا يمكن بلوغه إلا بالفلسفة، فلن تكون ثمة نهاية لأوجاعنا"، كما أكد شيشرون في كتابه "نزاعات توسكولان" أن الفلسفة هي فن شفاء النفس، وأكد على أن هذا الفن يجب متابعته بكل جوارحنا.^(٢١٠) ودعنا نتأمل عبارة سينكا حين يقول: "تشكل الفلسفة النفس وتشيدها، وتنظم الحياة وترشد السلوك، وتبين ما يجب فعله وما يجب تركه"، ويقول ماركوس

(208) Marinoff, Lou (2004): Therapy for the Sane , How Philosophy change your life, op .cit.

(209) Nussbaum, M. (1994): The Therapy of Desire, chapter 4.

(210) Long A. A. and Sadly, D. N. (ed)(1987): The Hellenistic Philosophers, Vol. 1, Cambridge : Cambridge University Press.

أوريليوس: "تبرهن الفلسفة على أن طاعة العقل ليست عبئاً كبيراً، وإنما هي مصدر راحة للإنسان".^(٢١١)

وتجادل مارثا نوسباوم أن الرواقية أعلنت من شأن الفلسفة على الطب، فتقول: "ترى الرواقية أن الفلسفة بمثابة فن طبي للنفس، وهذا العلاج للروح بالفلسفة لا يحتاج إلى مساعدة، كما في أمراض الجسم، من خارج أنفسنا، بل العلاج يصبح دَاخلِيًا، وإذا ما كانت الوصفات الطبية مُفيدة في علاج القروح الخارجية، فإن الفلسفة تعالج أوجاع النفس الداخلية المريضة، وهذا هو الهدف العملي للفلسفة الرواقية، ومن الواضح أن الرواقيين اعتقدوا أن الفلسفة تعد فنًا فلسفيًا لشفاء النفس"^(٢١٢) وعلى ذلك، فالفلسفة تلعب دورًا شبيهًا بدور الطب، فمثلما يخلصنا الطب من ألم الجسد، كذلك تخلصنا الفلسفة من ألم النفس، فلقد كتب أبيقور رويشة فلسفية للتغلب على كل المخاوف والآلام سواء كانت جسدية أو نفسية لنعيش حالة الأتراكسيا (أي الاطمئنان والسعادة الداخلية) وكذلك عالج الرواقيون مشكلة الانفعالات الإنسانية.^(٢١٣)

ويختلف العلاج الفلسفي عن العلاج الطبي لأنه قادر على تغيير معتقدات الشخص الخاطئة وزيادة شعوره بقيمة الحياة.^(٢١٤) لذلك يقدم العلاج الفلسفي حلاً لجذور المشكلة؛ في حين يقدم العلاج الطبي في كثير من الأحيان، مناهج طبية زائفة سطحية، لا تعالج جذور المشكلة، بل أعراضها فقط، والتي يمكن أن تتكرر.^(٢١٥)

^(٢١١) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩): التأمّلات، مرجع سابق.

^(٢١٢) Nussbaum, M . (1994): The Therapy of Desire , chapter 9, Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul, pp, 346-347.

^(٢١٣) . د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة، مرجع سابق، ص ٥٩.

^(٢١٤)What is Philosophical Counseling

^(٢١٥) Marinoff, Lou (1999) : Plato Not Prozac, op.cit .

ويجب أن يستجيب العلاج الفلسفي للخصوصية، خصوصية العميل، وأن يتوافق مع احتياجات المريض الملموسة.^(٢١٦) وعلى هذا يرى ليو مارينوف أن العلاج الفلسفي قد يكون أفضل من العلاج الطبي حينما تكون مشكلة العميل فلسفية، حين يقول: "قد يعاني المريض من مشكلة فلسفية مثل عدم الرضا عن الحياة، ولا علاقة للطبيب النفسي بتلك المشكلة، لأنها تحتاج إلى منظور فلسفي، أما التشخيص الزائف من الطب النفسي يؤدي إلى أدوية غير ضرورية، ومن ثم فإنه إذا ما كانت مشكلة العميل فلسفية؛ فيجب أن يُراجع العميل الممارس الفلسفي"^(٢١٧).

وقد تتشابه الفلسفة مع الطب، في أن كل منهما له وظيفة علاجية، وهدفه صحة الإنسان، فالطب وظيفته صحة الإنسان الجسدية، في حين تكمن وظيفة الفلسفة في تحقيق صحة الإنسان العقلية والروحية، وبما أن الفلسفة هي حب الحكمة، فهي علاجية في جوهرها، وصحة الإنسان نفسية وروحية وجسدية، وبالتالي قد تصبح الفلسفة نوعاً من الطب الوقائي.

كما يمكن العثور على مثال مُباشر وغير مُثير للجدل في الفلسفة اليونانية وهي الرواقية، فالرواقية تُعبر بشكل لا لبس فيه عن موقف علاجيٍّ من خلال أعظم فلاسفتها، فلقد رأى كريسيبوس أن الطب يهتم بجسم المريض وتهتم الفلسفة بالنفس المريضة، فلقد كانت الرواقية علاج حَقِيقًا للنفس المريضة حين عالجت الرغبات والعواطف؛ وبالتالي يمكن فهم الحركة الرواقية بأكملها على أنها علاج للرغبة، ولا يزال هناك حاجة لإظهار أن العواطف والمشاعر المنحرفة يمكن اعتبارها أمراض بشكل واضح، وهناك احتمالية عالية لتعريض صحة الشخص للخطر، وهذا يُهدد قدرته على الوصول لأهداف حيوية

⁽²¹⁶⁾ Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy :op. cit, 43 (1): 20

⁽²¹⁷⁾ Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice , New York , Elsevier, P51.

بسبب مشاعرة المتطرفة، فالحياة العاطفية الشديدة لها تأثير مُدمر إلى حد كبير. (٢١٨)
 فالمشاعر هي معتقدات معيارية خاطئة، فالإفراط في العواطف لا يمكن السيطرة عليه،
 فالعواطف تعيق صحة الفرد النفسية، وفي الواقع، كانت فكرة أن العواطف المتطرفة
 أمراض يجب علاجها؛ كانت شائعة لدى الفلسفة اليونانية كلها. (٢١٩)

ووفقاً ل **بيبسكي Popescu** فإنه يمكن أن تتضح العلاقة بين الفلسفة والطب
 جلياً، حين ندرك كيف تتحول المشكلات الوجودية والأخلاقية كالقلق الوجودي والاكنتاب
 إلى أمراض عضوية وجسدية كأمراض القلب والمعدة المزمنة، بالإضافة إلى توهم المرض
 عند العميل، وهنا تظهر الحاجة إلى العلاج بالفلسفة أولاً؛ من خلال العلاج المعرفي
 السلوكي والإرشاد الفلسفي، وهنا تظهر الحاجة إلى توضيح معنى الحياة والموت والسعادة
 والأولويات الحقيقية والوجود الأصيل. (٢٢٠)

وكذلك يشير **دونالد روبرتسون** أنه: "يمكن أن تتحول بعض المشاكل التي يجب أن
 تعالجها الفلسفة إلى مشكلات طبية؛ وتنقلب هذه المشاكل المعيشية إلى سكتة دماغية

(218)Hadot P. (2001) : The Inner Citadel The Meditations of Marcus Aurelius ,
 Harvard University , London, p, 179.

(219) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model
 Philosophical Papers 43 (1): 28

(220) Popes cu A. Beatrice.(2015): Moral Dilemmas and Existential Issues
 Encountered Both in psychotherapy and Philosophical Counseling Practice , Europe's
 Journal of Philosophy , 11(3) , PP. 512-513.

خطيرة , وتلك الأعراض والأسباب غير معروفة للطبيب , وهناك تظهر أهمية الفلسفة بالنسبة للطب". (٢٢١)

وإذا ما كانت الفلسفة بمثل هذه القوة في حل المشكلات الحياتية حتى ناطحت الطب وعلم النفس في بدايتها, فما الذي جعلها تتراجع عن دورها الحضاري في مثل هذه الأيام؟, وهذا يدفعنا للتساؤل عن التحديات والصعوبات التي تواجه الفلسفة اليوم.؟

المطلب الرابع: التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم, وكيف يمكن أن تتغلب عليها

أولاً : التحديات التي تواجه الفلسفة

إذا ما تساءلنا عن التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم, نجد أن التحدي الأول يكمن في أسلوب تدريس الفلسفة في الجامعات؛ وهو أسلوب عقيم, كما سبق لمارتن هايدجر أن نبه إلى أن أسلوب تدريس الفلسفة في الجامعات الحديثة أصبح ينتج وهم التفكير بدلاً من فعل التفكير, ينتج أشخاصاً يتوهمون بأنهم يفكرون لكنهم في واقع الأمر لا يفكرون, وبلا شك يبقى وهم التفكير أشد ضرراً من عدم التفكير, ومن ثم فلقد أصبحت الفلسفة اليوم مادة يتخرج فيها المتعلم عاجزاً عن التفكير, وعاجزاً بالتالي عن فهم الحياة. (٢٢٢)

ويكمن التحدي الثاني في انصراف الفلسفة عن القيام بواجباتها الحقيقية؛ وهي حل المشكلات الحياتية, ويصف لنا ألبرت أشفيتزر حال الفلسفة في كتابه "فلسفة الحضارة" فيقرر أن الفلسفة قد تراجعت في عصرنا نتيجة انصرافها عن القيام بواجباتها بعد أن

(221) Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December), pp. 9-10

(٢٢٢) ألبرت أشفيتزر: فلسفة الحضارة , ترجمة د عبد الرحمن بدوي , مراجعة د. زكي نجيب محمود , المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة و الطباعة والنشر, ص ١٤ .

كانت الفلسفة تقود الإنسانية , أما الآن أصبحت الفلسفة عملياً هي تاريخ الفلسفة , بعد أن غادرتها الروح المبدعة , وأصبحت خاوية من التفكير الحقيقي, وفقدت القدرة على التفكير الأصيل.^(٢٢٣) وكذلك يقول جون ديوي: " إن مذاهب الفلسفة قد اقتصرت منذ الماضي السحيق على تفسير طبيعة العالم بطرق شتى , ولكن مهمة الفلسفة ينبغي أن تكون العمل على تغيير العالم وليس تفسيره فحسب .^(٢٢٤) وكذلك يقول جون ديوي في موضع آخر : " إن الفلسفة ستظهر قيمتها الحقيقية فقط عندما تتوقف عن أن تكون أداة للتعامل مع مشاكل الفلاسفة , للتعامل مع مشاكل الرجال".^(٢٢٥) ومن ثم , يكمن هذا التحدي في مواجهة التركيز على الخطاب النظري للفلسفة , ولقد كانت الفلسفة في بدايتها نظرية وعملية , ولقد لاحظ ديكارت وكانط ونييتشه أن الفلسفة قد انحرفت عن مسارها عندما أبعدت الجانب العملي عن النظري وبعدت عن أهدافها العملية , ويجب عليها العودة إلى مسارها الطبيعي أو الأصلي في التعامل مع المشكلات التي تواجه البشر في الحياة اليومية , ويجب إنزال الفلسفة من برجها العاجي إلى أرض الواقع العملي , ولقد وصف ميشيل كاس Michael Chase هذا التحدي قائلاً: " يرى البعض, أن هناك حاله من عدم الرضى عن الوضع الراهن للفلسفة الأكاديمية, بعد أن أصبحت الفلسفة غريبة عن العالم ومشاكل الحياة .هناك أسباب مُعقدة جعلت الفلسفة بعيدة عن الحياة العملية , أهمها تركيز الفلسفة في الجامعة على تعليم الخطاب النظري للفلسفة بدلاً من الفلسفة نفسها وبعدت عن الموضوعات التي تهتم الناس في جميع مناحي الحياة. بالإضافة إلى أن العديد من الفلاسفة التحليلان المؤثران في القرن الماضي تجنبوا الفلسفة وكانت نظرتهم مشوهة وضيقة في كثير من الأحيان, قد حصروا أهداف الفلسفة في مجرد التحليل اللغوي

^(٢٢٣) المرجع السابق , ص ١٤ .^(٢٢٤) توفيق الطويل : أسس الفلسفة , دار النهضة العربية, ط٧, ١٩٧٦, ص ٢٧٥ .^(٢٢٥) Raabe, Peter B. (2003): A philosophical Counseling Website

أو المنطقي".^(٢٢٦) ومن هنا أصبحت الفلسفة بعيدة عن الحياة وفقدت جدواها؛ بسبب تلك النظرة الضيقة والمشوهة وحصر أهداف الفلسفة في مجرد التحليل اللغوي وعدم استيعابها الواقع أو تقديمها مثل أخلاقية تضيء طريقنا وانصرافها عن البحث عن الحقيقة وافتقادها أهم أهدافها؛ وهو "الخير الأخلاقي" وافتقادها للجانب الأخلاقي والعملية، وتحويلها إلى مجرد مصطلحات فلسفية لا تهتم سوى المتخصصين وابتعادها أن تصبح أسلوب حياة، كما يشير لوي مارينوف إلى أنه: "لا ينكر أنه هناك إحساس سائد بإفلاس وعقم الفلسفة في القرن العشرين، وهذا يوحي بأن الفلسفة في نهاية الطريق، ولكنها في واقع الأمر؛ على الطريق الخاطئ، ولا تتعامل مع المشكلات الصحيحة بالطريقة الصحيحة".^(٢٢٧)

وهذا التحدي عبر عنه بيلرمان Bellarmine حين قال: "إن التحدي الكبير الذي يواجه الفلسفة اليوم، هو أن المؤسسات الفلسفية الأكاديمية تتميز بالبيروقراطية وعدم تقديم أفكار جديدة، هذه هي الحقيقة الصعبة والتحدي الذي يجب مواجهته أمام المشكلات التي لا تعد ولا تحصى والتي تواجه البشر في مسار الحياة".^(٢٢٨)

وعلاوة على ذلك نجد التحدي الثالث الذي أشار إليه ليو مارينوف والذي يواجه الفلسفة اليوم يأتي من قبل الفلاسفة أنفسهم والذي يتمثل في التجاهل وعدم التقدير وحتى الاستخفاف، قائلاً: "يتحدث الفيلسوف قائلاً لم أخطئ لكي أصبح فيلسوفاً، كم كنت أتمنى أن أصبح طبيباً؟!، وهكذا ينظر الفيلسوف نفسه إلى الفلسفة على أنها غير ذات

⁽²²⁶⁾ Chase , Michael : Philosophy as a way of life , op.cit, p, xiv.

⁽²²⁷⁾ Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice, New York , Elsevier, P1.

⁽²²⁸⁾ Bellarmine U. NeJi (2013): Philosophical Counseling , Therapy : Praxis and Pedagogy , Vole 9, N. 3.

صلة وغير عملية ولا قيمة لها , وهنا يحتاج هذا الفيلسوف نفسه إلى المشورة الفلسفية , حينما يعتقد أن الفلسفة مجردة وغير عملية ؛ ويبدو أن هناك شيئاً ما خطأ وقصر نظر فلسفي^{٢٢٩} .

ومن جهة ثالثة, يأتي **التحدي الرابع** من علماء النفس وعلماء الطب النفسي, حينما يصرحون بأنه ليس من حق الممارسين الفلسفيين مُمارسة المهنة, وأنهم كمن يُمارسون مهنة الطب بدون ترخيص, كما يرى بعض علماء النفس أن المستشارين الفلسفيين غير مُربين على علاج الخلل العاطفي الشديد.^(٢٣٠) ولكن وجهة النظر هذه, قد كذبها إليوت كوهين, أكبر علماء النفس, مثلاً حينما دافع عن دور النظريات الفلسفية في تأسيس العلاج المعرفي السلوكي ونظرية أرسطو في الفضيلة, ورأى أن أهم طريقة في العلاج النفسي وهي (LBT), تقوم على جذور فلسفية في الأساس, وتستند على نظريات الفضيلة الأرسطية والحوار السقراطي والتراث الرواقي والوجودي .^(٢٣١)

وفي حقيقة الأمر, قد تبدو مسارات الفلسفة النظرية العديدة نظام أكاديمي جاف لا تفعل أي شيء حيال العالم , ورحلات عقلية لا طائل من ورائها ما لم نسعي في نفس الوقت إلى معرفة الذات والبحث عن أفضل الطرق الممكنة لعيش حياتنا , ولذلك يجب أن يسترشد البحث الفلسفي برغبة ثابتة في الحكمة , ويؤدي إلى تحول عميق في الذات.^(٢٣٢)

⁽²²⁹⁾Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice , New York , Elsevier, P1.

²³⁰⁾ Ibid, p, XXIII.

²³¹⁾ Cohen, Elliot D J. (2013): Theory and Practice of Logic-Based Therapy: p,2.

⁽²³²⁾Chase , Michael : Philosophy as a way of life , Ancients and Moderns , Essays in Honor of Pierre Hadot , Wiley Blackwell, p, xiv.

يوضح هذا النص أنه قد تصبح الفلسفة نظام أكاديمي جاف حينما تغرق في التجريد والمصطلحات الفلسفية المعقدة , وحينما تُعالي في الغموض المحض, وبالتالي حينما تبتعد عن مشكلات الناس وهمومهم, وحينما تتفصل الفلسفة عن حياة الإنسان الواقعية, وتصبح الفلسفة عملية ولها فائدة؛ حينما تجعلنا نبحث عن حياة حكيمة وتطور من ذواتنا للأفضل.

وبالرغم من كل هذه التحديات , إلا أن هناك نقلة نوعية في الفلسفة جعلها لا تقتصر على الجدران الأربعة في الفصول الدراسية أو الفلسفة الأكاديمية؛ وذلك بسبب التطورات التكنولوجية الصارخة التي تجاهلت بشكل فاضح الاهتمام بالإنسانية , ولكن الفلسفة يمكنها أن تشفي أمراض النفس التي تؤثر بالفعل على الجسد. (٢٣٣)

ثانيا: كيف يمكن للفلسفة أن تتغلب على هذه التحديات؟

يكن هدفنا هنا, التأكيد على أنه يمكن للفلسفة أن تتغلب على مثل هذه الصعوبات والعقبات التي تواجهها اليوم بالفلسفة العلاجية أو الممارسة الفلسفية * (٢٣٤) العملية

أعتقد أنه ليست المشكلة ما هو العلاج الذي يمثل على يديه العميل للشفاء, ولكن ما يهمننا من الناحية الأخلاقية هو أن يتمثل العميل للشفاء, بالعلاج الفلسفي أو العلاج النفسي أو الطبي ؛ لا يهم, المهم أن يتمثل العميل للشفاء الكامل , ومن جهة ثانية اعتقد أن كل من العلاج الفلسفي والنفسي يجب أن يتعاوننا من أجل مصلحة المريض .

233) Raabe, P.B. (2002): Issues in Philosophical Counseling , Westport : C.J., Praeger

أعتقد أن هذه التهمة التي وجهت للفلسفة اليوم ليس لها أساس من الصحة , والدليل أو الحجة الفلسفية هو أن الفلسفة حاولت منذ عصور طويلة اقتحام ومواجهة مشاكل الحياة , فمثلا لقد حاولت الرواقية مواجهة أهم المشاكلات الحياتية مثل مشكلة المعاناة البشرية, وجعلت الفلسفة أسلوب حياة وممارسة فلسفية ووضعت حلول عملية, ولكن إحقاقا للحق , فإنه قد أصابها فترات خمول وتخلت عن مبدأها في حل المشاكلات. مما لا شك فيه, أنه يمكن أن تسترد الفلسفة مكانتها في المجتمع إذا ما انغمست في مشاكلات هذا المجتمع الفعلية, لكي تصبح فلسفة علاجية من خلال الممارسة الفلسفية التطبيقية.

() الممارسة الفلسفية ٢٣٤

والإكلينيكية التي تهدف إلى إخراج الفلسفة من الجامعات العاجية الشاهقة وتقريبها من الحياة اليومية، وإدخال الفلسفة في العالم التطبيقي، وذلك من خلال الممارسة الجيدة للإرشاد الفلّسفي .

وتشير شالوميت شيستر Shlomit c Schuster إلى أنه يمكن أن تعود الفلسفة إلى أهدافها الأصلية والعملية، وذلك بفضل الممارسة الجيدة للإرشاد الفلّسفي، والتي تظهر الآن كبديل للتحليل النفسي والمناهج السريرية الأخرى". (٢٣٥)

وكذلك يذكر بيتر رابي أنه يستطيع الإرشاد الفلّسفي أن يُبرهن على أن الفلسفة عملية وأنه يمكن مُمارسة الفلسفة في الأوساط العلاجية وأن الفلسفة ليست أكاديمية فقط ، فيقول: "تهتم الممارسة الفلّسفية بقضايا العالم الواقعي مع إتقان التفكير النقدي". (٢٣٦)

ويمكن أن نستوضح هذا الأمر ، حينما نقف قليلاً أمام بداية الممارسة الفلّسفية ومفهومها الذي يقوم على الحوار الفلّسفي والحجج الفلّسفية والتفكير الناقد، وأهدافها بالنسبة

منذ أن أسس جيرد ب. آخنباخ أول منظمة للممارسة الفلّسفية (IGPP) في عام ١٩٨٢ ، اكتسبت الممارسة الفلّسفية قبولاً وشعبية سريعة في القارة الأوروبية واستمرت في الازدهار في هولندا ، وشهد عدد الممارسين الفلّسفيين نمواً هائلاً ، كما حظيت الممارسة الفلّسفية باهتمام وتغطية كبيرة في وسائل الإعلام في جميع أنحاء العالم.

Marinoff , Lou (2004) : Therapy for the Sane : How Philosophy change your life,p,1.
تتمثل الممارسة الفلّسفية في عودة الفلسفة إلى وضعها الأصلي الذي كانت تتمتع به في الثقافة القديمة، تعد الممارسة الفلّسفية طريقة جديدة وفعالة للغاية لاستخدام الفلسفة في حل العديد من المشكلات اليومية والعالمية التي يواجهها الإنسان الحديث ، لأن جوهر هذه المشكلات هو النظرة للعالم.

Robertson, Donald (2011): Philosophical, Counter- Philosophical Practice, Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy, 1.3 (December), pp. 9-10 .

(235)Shlomit C Schuster, Timothy Smith (1999): Philosophy Practice : An alternative to Counseling and Psychotherapy.

(236)Raabe, Peter B. (2002): Issue In Philosophical Counseling ,op. cit

للعمل وبالنسبة لمجال البحث الفلسفي , حيث إنها تعد جبهة جديدة في القتال في مجال العلاج بالفلسفة, وتبرهن على أن لها أهمية عملية كبيرة داخل الأوساط الفلسفية وخارجها.

أولاً: بداية الممارسة الفلسفية (PP) Philosophical Practice

الجدير بالذكر , أنه كانت بداية الممارسة الفلسفية أخلاقية , في المقام الأول, وبدأت في الفلسفة القديمة في المقام الثاني , فلقد رأى لاهاف أن الممارسة الفلسفية قد ظهرت كتمارين روحية نحو الحقيقة والحكمة والفضيلة من سقراط والرواقيين والأبيقوريين .(٢٣٧) يوضح هذا النص أنه إذا ما كان العلاج بالفلسفة قد ظهر عملياً في الفلسفة اليونانية قديماً , وكانت بدايته أخلاقية, إلا أنه قد ظهر كمصطلح تحت اسم " الممارسة الفلسفية" في أوائل الثمانيات مع عمل الفيلسوف الألماني , جيرد ب. آخنباخ Achenbach, عام ١٩٨١ , وكانت الممارسة الفلسفية أخلاقية.

وعلى هذا, كانت أول مؤسسة للممارسة الفلسفية في ألمانيا ١٩٨١ , وظهر ممارسين فلسفيين مُعترف بهم ؛ وظهرت أكاديميات مُتخصصة في الممارسة الفلسفية , كما كان هناك مؤتمرات وتدريب مهني. (238) وهو حدث ينظر إليه غالباً على أنه يُمثل بداية حركة الممارسة الفلسفية, وفي بداية القرن الحادي والعشرين, أصبح كتاب لو مارينوف ,

(237) Lahav, R.(2001): Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom, Practical Philosophy 4: 6-7.

(238) Marinoff , Lou (2004) : Therapy for the Sane : How Philosophy change your life.

يوضح هذا النص أنه كانت بداية الحركة المعاصرة للممارسة الفلسفية في الثمانيات على يد جيرد ب آخنباخ .Gerd B. Achenbach

"أفلاطون ليس بروزاك" تطبيعاً للحكمة على المشكلات اليومية (٢٣٩) وأصبحت الممارسة الفلسفية مجالاً متنوعاً مثل الفلسفة الأكاديمية ، ومن أشهر الممارسين الفلسفيين هو لوي مارينوف ٢٠٠٢ Lou Marinoff الفيلسوف الأمريكي الذي انخرط في الممارسة الفلسفية ، وراي Raabe ٢٠٠١ .

في البداية ، نجد أنه قد ظهر مصطلح الممارسة الفلسفية مع ظهور الأخلاق التطبيقية ، فلقد ساعدت الأخلاق التطبيقية، باعتبارها مُميّزة عن الأخلاق النظرية، في الانتشار في السبعينيات، كنهج أكاديمي لتأطير ومعالجة القضايا الأخلاقية ، وسرعان ما أصبحت الأخلاق التطبيقية صناعة مُتنامية ، ومن أهم موضوعات الأخلاقيات التطبيقية ، أخلاقيات الطب الحيوي ، وأخلاقيات العمل ، وأخلاقيات الهندسة الوراثية، والأخلاق البيئية ، وأخلاقيات الصحافة ، والأخلاق القانونية ، والأخلاق المهنية. (٢٤٠)

يوضح هذا النص أن ظهور مصطلح الممارسة الفلسفية في بداية القرن الواحد والعشرين، كان متزامناً مع ظهور الأخلاق التطبيقية ، وكان هناك حاجة إلى وجود لجان أخلاقية تقوم بالممارسة الفلسفية ؛ في بيئة العمل مثلاً، وفي الشركات ، وفي المستشفيات ، والصحافة والأعلام ، والقانون، وكافة نواحي الحياة.

ولكن يجب الوضع في الاعتبار أنه تُعتبر الممارسة الفلسفية أكثر نشاطاً من الأخلاق التطبيقية، ولها أهداف أكثر عملية، وتُعالج مشاكل الحياة. (٢٤١) بمعنى أنه أصبحت هناك استشارات فلسفية في مهن جديدة، وتحتاج إلى استشارات أخلاقية، وهي تُطبق على الأفراد والجماعات والمنظمات والشركات وحتى المؤسسات. وحينئذ تُصبح

(239)Xiaojun Ding and Feng Yu(2022) :Philosophical Practices Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue, Religions, 13, p. 364.

(240) Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice, New York, Elsevier, p, 50.

241)Ibid, p, 51.

الممارسة الفلسفية التطبيقية وأخلاقية، وعلى هذا النحو، يعتقد روبرتسون أن الممارسة الفلسفية مثل الأخلاق التطبيقية، هي فئة فرعية من الفلسفة التطبيقية، وفي الممارسة الفلسفية يتعامل العملاء والممارسون مع قضايا الحياة الخاصة والعملية، ويستخدم الممارسون مجموعة من النظريات والأساليب الفلسفية لجعل حواراتهم مع الزوار فلسفية حقًا، وهذا يُساعد الممارس الفلسفي على فحص معتقدات وأفكار العملاء من أجل تحسين طرق تفكيرهم، وهذا يمكن الممارسين من التعامل مع القضايا العملية في الحياة، والهدف النهائي هو مساعدة الناس على فهم أنفسهم بشكل أفضل واكتساب السلام والهدوء الداخليين. (٢٤٢)

أما عن طبيعة الممارسة الفلسفية، نجد أن كل هذه الأسئلة لا تزال محل نقاش ساخن، حيث يرى بعض الفلاسفة مثل أمير ٢٠٠٤ وروبرتسون ١٩٩٨، أن طبيعة الممارسة الفلسفية تكمن في حل المشكلات، ورأى لاهاف ١٩٩٥، أن طبيعة الممارسة الفلسفية تكمن في تفسير النظرة للعالم، في حين رأى شوستر ١٩٩٧ أنها في العناية بالذات، ورأى ليون ٢٠٠٧ أنها تكمن في التفكير النقدي، ورأى لاهاف أنها في إلهام الحكمة.

ثانياً: مفهوم الممارسة الفلسفية الإكلينيكية

يمكن أن تُعتبر الممارسة الفلسفية الإكلينيكية حوارًا فلسفيًا وتَفكيرًا جدليًا؛ يعكس المخاوف والأسئلة التي تظهر في الحياة اليومية حول معنى الحياة؛ من أجل حياة جيدة وهوية ثابتة. (٢٤٣)

(242) Robertson, D(1998): Philosophical, Counter Philosophical Practice, Practical Philosophy, p, 8.

(243) Sulavukova, Blanka(2011): Philosophical Dialogue as a space for Seeking a good life and critical thinking, Human Affairs 21 (2): 157-161.

ومن جهة أخرى، تصبح الممارسة الفلسفية على عكس الفلسفة الأكاديمية، لأنها تُعبر عن تطبيق الفلسفة كمنشأ مهني، وتعمل على إعادة تأهيل للشخص المكتئب البائس وتدعم الفطرة السليمة.^(٢٤٤)

ووفقاً لمارثا نوسباوم تتميز الممارسة الفلسفية بالحوار الفلسفي ؛ الذي يقوم على الحجج الفلسفية والتفكير النقدي الدقيق والدقة ، كما أنها فن للعيش؛ لا يقتصر على الفلسفة ، بل يجب أن يكون ملتزماً بالحقيقة ، وتعتمد على الحجج الفلسفية التي تعتمد بدورها على التمارين الفلسفية ، ويمكن تقسيم التمارين الفلسفية إلى نوعين ، تمارين جسدية مثل التأمل ، وتمارين روحية وهي ليست تمارين دينية^(٢٤٥) ومن ثم ، تتمثل الممارسة الفلسفية في الحوار الفلسفي ، ويهدف هذا الحوار الفلسفي إلى تعزيز الفلسفة كممارسة لها دور مهم في التنمية الذاتية؛ وتستند إلى فكرة الاهتمام بالنفس .^(٢٤٦)

ويذكر لاهاف ٢٠٠٦ أن أسطورة الكهف لأفلاطون تُعبر عن قصة رمزية؛ وهي استعارة رائعة للممارسة الفلسفية والتي وفقاً لها يعيش معظمنا مثل سكان الكهوف الذين لا يمكنهم سوى رؤية الظلال المعروضة على الحائط ؛ ويعتقدون أن تلك الظلال هي الحقيقة نفسها ، ومع ذلك يحاول الفلاسفة مساعدة سكان الكهوف المعاصرين، وتدعي الممارسة الفلسفية أن القوة التي تُجبر سكان الكهوف على الالتفاف ورؤية النار خلف

⁽²⁴⁴⁾ Raabe, Peter (2002): The Life Examined in Philosophical Counseling, Practical Philosophy.

⁽²⁴⁵⁾ Nussbaum, M. (1994): The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, Princeton, Princeton University Press, New Jersey, Pager Publishers.

⁽²⁴⁶⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling : A Comparative Approach , Journal of Design , ART Communication, p, 150-151.

ظهورهم أو حتى الخروج من الكهف ورؤية الشمس, هي القوة الأفلاطونية التي تثير في قلوبنا التوق إلى الحقيقة.^(٢٤٧) وستساعد الممارسة الفلسفية على ضمان أن المعرفة الناتجة عن العقل ليست مجرد معرفة سطحية , بل معرفة جوهرية كما أشار أرسطو.^(٢٤٨)

يبرهن هذا النص أن الممارسة الفلسفية كانت موجودة منذ زمن أفلاطون , ولكن لم يظهر مصطلح الممارسة الفلسفية كمصطلح إلا على يد جيرد ب. آخناخ Achenbach, عام

١٩٨١

ثالثاً: الهدف منها :

يكمن الهدف من الممارسة الفلسفية في التغلب على التحديات التي تواجه الفلسفة اليوم، ومساعدة العميل في حل مشكلته الحياتية , بعدة خطوات:

أولاً: إيجاد طريقة جديدة للنظر إلى الفلسفة ؛ والتي غالبًا ما تتعارض مع الأسلوب الأكاديمي , ثانياً: توظيف الفلسفة في حل المشكلات التي تواجهنا اليوم , ولا سيما في فترة ما بعد Covid -19.

⁽²⁴⁷⁾Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy. 8(1) , p. 4.

⁽²⁴⁸⁾Davidson, Arnold I. (1990): Spiritual Exercises and Ancient Philosophy : An Introduction to Pierre Hadots, Critical Inquiry 16: 475-476.

ثالثًا: إخراج الفلسفة من الجامعات العاجية الشاهقة , وإدخالها في حياة الناس العاديين, والسعي إلى تقريب الفلسفة من الحياة اليومية, بعبارة ران لاهاف* (٢٤٩). (٢٥٠)

رابعًا: أن تعلن الفلسفة تمردًا على ثوب الفلسفة الأكاديمية التقليدية, وأن تتجه نحو الناس العاديين, وتحاول أن تعقد صلحًا بينها وبين حياة الناس اليومية بعد طلاق استمر طويلًا.

خامسًا: إن تستخدم الفلسفة بطريقة عملية الإمكانيات الهائلة لها في عالم الحياة اليومية, وتساعد في مواجهة قضايا الحياة, وتدخل في العالم التطبيقي, وذلك وفقًا لوجهة نظر لوي مارينوف (٢٥١).

سادسًا: تطبيق النظريات والأساليب الفلسفية على المناقشات حول القضايا التي يواجهها الناس باستمرار في الحياة, وخاصة في أشكال الإرشاد الفلّسفي والعلاج الفلّسفي. (٢٥٢)

سابعًا: تعلم كيفية عيش حياة فلسفية, حياة جديرة بأن تعاش, كما أنه تعد الممارسة الفلسفية ضمانًا حقيقيًا على أن المعرفة الناتجة عن العقل ليست مجرد معرفة سطحية, بل معرفة جوهرية كما أشار أرسطو. (٢٥٣)

(٢٤٩) ران لاهاف :

أستاذ الفلسفة في فلسطين المحتلة من الكيان الصهيوني.

(250) Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December), pp. 9-10

(251) Marinoff, Lou (2001): Philosophical Practice , 1 ist Edition , Academic Press.

(252) Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December), pp. 9-10

(253) Davidson, Arnold I. (1990): Spiritual Exercises and Ancient Philosophy : An Introduction to Pierre Hadots, Critical Inquiry 16: 475-476.

ثامناً: مساعدة العملاء في فحص وجهات نظرهم حول العالم بشكل نقدي؛ وكشف افتراضاتهم المسبقة.^(٢٥٤)

تاسعاً: أن يصبح للفلسفة أهمية خارج الأوساط الأكاديمية وفي الحياة اليومية وفي المجتمع المعاصر ، والعمل على تحقيق التوازن بين الأوساط الأكاديمية والحياة الواقعية .^(٢٥٥)

عاشراً: العمل على تكوين مهارات التفكير النقدي والقدرة عن التعبير عن الأفكار.^(٢٥٦) وتدعيم التفكير النقدي داخل العميل من أجل النجاح في اختبارات الحياة ، كما أنه يؤمن اتخاذ القرار الصائب أخلاقياً والمعقول ، كما أن التفكير النقدي يُعلمنا استبعاد القفز سريعاً إلى النتائج والاستنتاجات. ويرى جون ديوي أن التفكير النقدي يعني تحديد المشكلة وتقسيمها إلى مشاكل فرعية يمكن التحكم فيها، وصياغة مجموعة متنوعة من الحلول الممكنة للمشكلة ، واستخلاص النتائج من الأدلة ، والرغبة في النظر والبحث عن وجهات نظر بديلة.^(٢٥٧)

وبناء على ذلك يمكن أن تصبح الممارسة الفلسفية جبهة جديدة في البحث الفلسفي.^(٢٥٨)

⁽²⁵⁴⁾ Sulavikova, Blanka(2014): Key Concepts in Philosophical Counseling, Human Affairs 24(4),680.

⁽²⁵⁵⁾Marinoff, Lou (2004): Therapy for the Sane , How Philosophy change your life.

⁽²⁵⁶⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling , p, 150–151

⁽²⁵⁷⁾ Dewey, John(1910): How We Think, Boston: D.C. Health.

⁽²⁵⁸⁾ Xiaojun Ding , Feng Yu (2022): Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue, Religions 13(4):364

المبحث الثالث: أنواع العلاج بالفلسفة

قد يصبح العلاج بالفلسفة علاجًا ذاتيًا وقد يصبح علاجًا سلوكيًا معرفيًا؛ من خلال تقديم المعونة والنصح والإرشاد من المستشار الفلسفي في شكل استشارة فلسفية أو إرشاد فلسفي، وذلك على النحو التالي:

المطلب الأول: الفلسفة كعلاج ذاتي

أسلط الضوء في هذا المطلب على أنه يمكن أن تصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا و"تطوير للذات"، وكيف يمكن للفلسفة أن تصبح "مساعدة ذاتية"؛ بعد أن تصبح هذه الذات أخلاقية، بمعنى أن العلاج الذاتي هو علاج أخلاقي، حينما يبحث المرء عن الحكمة بالمعنى السقراطي، وحينما يقوم بالفحص الليلي للضمير بالمعنى الرواقي، وحينما يستخدم النقد الذاتي والتأمل الأفلاطوني، وحينما يقلل المرء من رغباته، ويوازن بين رغباته وقدراته وظروفه، وحينما يعرف نفسه ويفحصها جيدًا بالمعنى السقراطي؛ ويغير من معتقداته وأفكاره الخاطئة، لأن هناك علاقة وثيقة بين معتقدات الفرد وأفكاره المتطرفة وسلوكه غير الأخلاقي، وحينما يمارس التدريبات الروحية، التي تساعده في تعديل أفكاره ومعتقداته حتى يحدث تغير في سلوكه ويحدث التحول الذاتي، وهنا ينظر للعالم نظرة إيجابية، بعد أن يكون قد تحرر من الخوف ومن عقدة الامتلاك وسلطة التملك ومن الخوف من الموت، ويدرك أن بعض الأشياء يمكن التحكم فيها والبعض الآخر لا يمكن التحكم فيه، ويعي حينئذ أنه ليس بحاجة للعلاج الطبي ولكن بحاجة إلى علاج وتعديل لأفكاره الخاطئة ومعتقداته الهشة ورغباته الأنانية، ومن ثم يحدث تغيير إيجابي في شخصيته، وتحول في شخصيته، وهو تحول ذاتي وتغيير سلوكي؛ بمعنى أنه قد يصبح المستشار الفلسفي والعميل شخصًا واحدًا.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للفلسفة أن تصبح علاجاً ذاتياً حينما يستخدم الشخص هذه المناهج كعلاج ذاتي له وهذه المناهج تعبر عن أهم مناهج العلاج الذاتي للفلسفة:

١- منهج "مهارات التفكير" من خلال تطوير مهارات التفكير التي تساعد الشخص في التعامل مع مشكلاته، وهو يقوم على تحسين أدوات التفكير بدلاً من تقديم الحل لمشكلة معينة.

٢- منهج "تطوير الذات"، وهو يهدف إلى إثراء الحياة بالحكمة والمعنى والعمق، وإعادة تشكيل الذات وفقاً لمثل الحكمة.

٣- منهج "التفكير النقدي"، يجب أن يسود في الممارسات النقدية التفكير النقدي للوصول إلى الحقيقة.

٤- منهج "الحكمة"، وهو بديل للتفكير النقدي، وهو نهج قائم على الحكمة، وهنا يتم تقديم الاهتمام الرئيسي ليس لتحليل الأفكار ولكن لعمق الأفكار الفلسفية، وهو يقوم على فهم أعمق للحياة وقيمتها.^(٢٥٩)

٥- التمارين الروحية، ويعرف هادوت تلك "التمارين الروحية بأنها الجهد في تغيير وتحويل الذات "Spiritual Exercises as an effort in changing and self transformation of the"⁽²⁶⁰⁾.

⁽²⁵⁹⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling op.cit, p, 152-153

⁽²⁶⁰⁾ Hadot, Pierre (1995): Philosophy as a Way of Life , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault

ويرى شيثرون أن الفلسفة هي "فن شفاء النفس"، وبالتالي يمكن أن تُساعد الفلسفة الفرد في أن يصبح طبيباً لنفسه ويستطيع أن يداوي روحه بنفسه، ويقتنع بأن الحياة جديدة بأن تعاش ؛ وبالتالي يحصل على صحته النفسية. (٢٦١)

ولقد مارس سقراط الفلسفة كعلاج ذاتي حينما دعي إلى "معرفة الذات" وفحص الحياة جيداً، وهذا يشكل أساس العلاج الذاتي ، وحينئذ تستحق الحياة أن تُعاش، أو تصبح جديدة بأن تُعاش، فلقد قرر سقراط أثناء محاكمته في أثينا؛ أنه إذا لم يسمح له بمواصلة فحص حياته، فإنه لا يرغب في الاستمرار في العيش ، ولقد اعتقد سقراط أن "الحياة غير المختبرة لا تستحق العيش دائماً" ، وحث البشر على معرفة أنفسهم جيداً ومعرفة قيمة الحياة ، ولقد كان سقراط يعتقد أن الفحص الذاتي لحياته الخاصة هو الأكثر ملاءمة لجعل حياته تستحق العيش ، وكان سقراط مصمماً على الاستعداد للتخلي عن حياته إذا ما تم منعه من فحص حياته، هذا الفحص الذاتي للحياة يجعلها تستحق أن تعاش. (٢٦٢) ويحدد روبرت نوزيك R. Nozick سقراط للكشف عن الحياة التي تستحق أن تعاش في كتابه The Examined Life. (٢٦٣)

(261) Raabe, Peter (2002) : The Life Examined in Philosophical Counseling , Practical Philosophy.

(262) Raabe, Peter (2002) : The Life Examined in Philosophical Counseling , Practical Philosophy.

ما يسترعى الانتباه هنا ، هو كيف ألح سقراط في معرفة قيمة الحياة ، وفي نفس الوقت، يقول أن الحياة غير المختبرة لا تستحق أن تعاش ؟، وقد يعتقد البعض أن سقراط قد تخلى عن الحياة بكل سهولة لسبب ليس كافياً، ولكن يكمن حل اللغز ؛ في أن سقراط اعتقد أن الحياة التي تستحق أن تعاش هي الحياة المدروسة فقط .

(263) Nozick , R. (1989): The Examined Life, New York , Touchstone Press.

وتعد الطريقة السقراطية في التفكير، على سبيل المثال لها تأثيرًا علاجيًا ذاتيًا، وهي يمكن أن تكون مناقشة بين طرفين أو بين مجموعة من الأشخاص، كما يمكن تعريف الفلسفة العلاجية بأنها تستهدف عددًا من المشاكل الحياتية التي تحتاج إلى حساب فلسفي من أجل زيادة رفاهية الإنسان. (٢٦٤)

دعي سقراط إلى الاهتمام بالذات والاهتمام بالروح بالطريقة السقراطية على طريقة "أعرف نفسك بنفسك". (٢٦٥) اعتبر المعرفة الذاتية هي الوجود الأصيل، كان الهدف من طريقة سقراط هو اختبار الروح من أجل تحريرها من الأخطاء وفتحها للمعرفة، وكتب سقراط على معبد دلفي "أعرف نفسك بنفسك"، وكانت الحكمة التي قادت سقراط إلى التحقيق في الذات، حيث يبدأ سقراط بأفكار المحاور، ويوجههم إلى النقد من أجل تحريرهم من التناقض حتى يتمكنوا من إيجاد الحقيقة، وأسئلة سقراط مثل ما هذا؟، جعلت الناس يفكرون ويقدمون أفكارًا جديدة. (٢٦٦)

وقد تصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا حينما يُمارس الفرد التمارين الفلسفية الجسدية والنفسية، ويرى نوسباوم Nussbaum أنه من الحالات النموذجية للفلسفة العلاجية "الفلسفة الرواقية"، فلقد كان الرواقي يميز بين نوعين من التمارين الفلسفية وهما التمارين الجسدية والتمارين الروحية التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالذات، ومن التمارين الجسدية التدريب على تحمل المعاناة والجوع والبرد والتعود على حياة خالية من الحضارة والرفاهية، ومن التمارين الروحية تجربة التأمل، فالتأمل هو تجربة خيالية يتم فيها التدريب على

(٢٦٤) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy, op.cit,p. 22.

(٢٦٥) Wash, Robert (2005): "Philosophical Counseling Practice", Janus Head, No. 2, Vol.8, pp, 497-498.

(٢٦٦) Reale, Giovanni (2003): Socrates, pp, 187-188.

التفكير. (٢٦٧) وكذلك يرى سيلارز أن الرواقية أكدت على أن الكون ككل إلهي؛ وأكدت على تمارين الجسم؛ وهي تمارين جسدية تؤثر على النفس في نفس الوقت. (٢٦٨)

ولقد أعطي ماركوس أوريليوس Marcus Aurelius وسينكا Seneca, أهمية متزايدة لفكرة التمارين الفلسفية الروحية , أي الممارسات الفلسفية التي تهدف إلى تغيير الذات وطريقة النظر إلى العالم , وهذه التدريبات لا تشمل العقل فقط , ولكن جميع ملكات الإنسان بما في ذلك العاطفة والخيال , وتهدف التمارين الفلسفية في الرواقية إلى تغيير عادات المرء وضبط النفس ذاتيًا في المواقف الصعبة والتفكير الناقد وعدم التسرع في الحكم وقبول حقيقة الموت. (٢٦٩) وكانت أفكار أبيقور وماركوس أوريليوس حول ضبط النفس يمكن أن تساعد الناس المعاصرين على التعامل بفاعلية وعقلانية مع تقلبات الحياة التي لا مفر منها , والتي لا يمكن السيطرة عليها , حتى يتمكن الناس من تحقيق السلام الداخلي والعيش حياة جيدة. (٢٧٠)

يمكن أن تصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا من خلال حياة التأمل الذاتي , وقد أبدع أرسطو في الدفاع عن حياة التأمل كطريق للفضيلة , حيث يقول : " إن التأمل هو الذي يحقق للإنسان حياة الاستقلال , وهو يختلف عن الفضائل الأخرى , كالعدالة والشجاعة ؛ يحتاج الإنسان العادل إلى أناس يقيم بينهم عدله ؛ وكذلك الحال في الشجاعة وسائر الفضائل

(267) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model Philosophical Papers 43 (1): 29

(268) Sellars, John (2009): The Art of Living , The Stoics on The Nature and Function of Philosophy , op.cit,p, 113.

(269) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model Philosophical Papers 43 (1): 29

(270) Hadot P. (2001) : The Inner Citadel The Meditations of Marcus Aurelius , op. cit.

الأخرى، بينما الفيلسوف المتأمل يحقق فضيلة التأمل بانكبابه على الدرس والفهم، ولا يحتاج المتأمل إلى تحقيق غاية أبعد من التأمل والحكمة واكتشاف حقيقة ما يتأمله، ومن ثم فإن حياة التأمل هي ما يحقق أقصى قدرًا من الراحة والطمأنينة، ومن ثم السعادة".^(٢٧١)

وعلى هذا، يُعبر العلاج الفلسفي عن كيف يمكن ممارسة الفلسفة كعلاج حرفي، علاج ذاتي لأن الحاجة إلى العلاج بالفلسفة تظهر حينما تنشأ المشكلات لدى الإنسان حول العقل بسبب الحدس غير السليم، وهذا يولد أوهامًا فلسفية Philosophical Delusions، وظهور مشاكل ذات دوافع سيئة ومخاوف غير معقولة.^(٢٧٢) والحاجة إلى العلاج بالفلسفة قد تنشأ داخل الفلسفة وخارجها، فالفلسفة يمكن ممارستها كنوع من العلاج الذاتي، حين يقوم الشخص بفحص أفكاره التي قد تكون غير مبررة أو غير معقولة، ويتحرر منها، ويكون حينئذ قد مارس الشخص العلاج الذاتي، وداوى نفسه بنفسه، ومن ثم، تركز جميع أشكال العلاج الذاتي بالفلسفة على حل المشكلات بطرق عملية.^(٢٧٣) وهنا يصبح المعالج الفلسفي والمريض نفس الشخص، وهذا يسمح بإمكانية العلاج الذاتي.^(٢٧٤)

^(٢٧١) أ. د. مصطفى النشار (٢٠١٩): فلسفة السعادة، مرجع سابق، ص ٥٤-٥٥.

^(٢٧٢) Fischer, Eugen (2011): Philosophical Delusion and Its Therapy, Outline of a Philosophical Revolution, 1st Edition, New York, Routledge.

^(٢٧٣) Fisher, U (2011): How To Practice Philosophy as Therapy :op. cit 42 (1-2): 60-62

^(٢٧٤) Banicki, Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model Philosophical Papers 43 (1): 20

إمكانية العلاج الذاتي:

يتم التعامل مع فكرة العلاج الذاتي بقدر كبير من الشك لأسباب واضحة، وعادة ما يتم رفض العلاج الذاتي من قبل المعالجين النفسيين وخاصة من قبل التحليل النفسي، والعلاج الذاتي موجود في الروايات راجع ماركوس: تأملات أوريليوس و سينكا..

وأعتقد أنه تتحقق إمكانية العلاج الذاتي مع الإيمان بالله وبالقدر خيره وشره , وحينئذ تتصاغر وتتضاءل جميع المشكلات أمام حب الله , وتأخذ حجمها الحقيقي , وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقف على أرض صلبة ومتماسكة ونقيم الأمور بطريقة صحيحة , وندرك حينها كيف تصبح أكبر مشكلتنا تافهة أمام الحب العقلي لله , كما قال أسبنوزا من قبل.

وقد يظهر العلاج الذاتي حينما يسعى الإنسان لتحقيق القيم ويتحرر من سيطرة الظروف الصعبة , وكلما وقف وقفة تأملية مع ذاته , ويبحث عن معنى وجوده وأهدافه في الحياة , وحينما يستنفر قدراته الذاتية وحينما يحقق سعادته التي ينبغي أن تتحقق مع سعادة الآخرين في ذات المجتمع^(٢٧٥) وحينما يقضى حياته في فيض مُتدفق من السعادة حين يتبع الطريق القويم , وهو طريق العقل في أحكامه وأفعاله^(٢٧٦) وبناء على ذلك , يمكن أن تصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا حين تُوصينا بمعرفة الذات "اعرف نفسك بنفسك",

وأعتقد أنه يمكن أن يصل الفرد لإمكانية العلاج الذاتي حينما يبلغ عتبة الرشد , هذا الرشد الذي طلبه أصحاب الكهف حين أووا إلى الكهف وهم في شدة البلاء , كما في قوله عز وجل " رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رُشْدًا" , سورة الكهف, وكذلك هذا الرشد هو الذي طلبه الجن من ربهم لما سمعوا القرآن أول مرة , كما في قوله تعالى : " إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِي، فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يُرْشِدُونَ " . صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ، سُورَةُ النَّقَرَةِ، آيَةٌ ١٨٦ فما هو الرشد؟، الرشد هو إصابة وجه الحقيقة وهو السير في الاتجاه الصحيح, فإذا أرشدك الله فقد أوتيت خيرًا عظيمًا , ولذلك يوصينا الله أن نردد : " وَقَلَّ عَسَىٰ إِنَّ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رُشْدًا" سورة الكهف , آية ٢٤ . بالرشد تختصر المراحل, ويختزل كثير من المعاناة. وذلك حين يكون الله هو ذاته "وليا مرشدًا", لذلك حين بلغ موسى الرجل الصالح لم يطلب منه إلا أمرًا واحدًا هو : " هل أتبعك على أن تعلمن مما علمت رشداً". فقط الرشد وإصابة الحقيقة, لأن الله إذا هيا لك أسباب الرشد , فإنه قد هيا لك أسباب الوصول للنجاح الدنيوي والعلاج الأخروي . وحينئذ يستطيع الفرد أن يصل إلى إمكانية العلاج الذاتي.

مصطفى محمود : نقطة الغليان, ط ٣, ١٩٧٧

^{٢٧٥} (مصطفى النشار : العلاج بالفلسفة, مرجع سابق, ص ٤٥ - ٤٦ .

^{٢٧٦} (أوريليوس, ماركوس (٢٠١٩):التأملات , مرجع سابق , ص ١١٠

فتعرف اللباس الذي يناسب هيئتك والنظام الغذائي الذي يناسب صحتك^(٢٧٧) وحينئذ تستطيع أن توفق بين قدراتك ورغباتك، وحين تخبرك بأن العقل هو مصدر الأمر الأخلاقي وهو مصدر التحكم في الانفعالات^(٢٧٨) وحينما تلح الفلسفة في أنه يجب علينا أن نتحرر من الخوف لأن هذا الخوف هو منبع العبودية، وهو الخطر الأكبر عند الفلاسفة لأنه يُعطّل العقل ويثُل الإرادة، لذلك كان تحرير الناس من الخوف هو غاية المعرفة عند أبيقور وغاية التاريخ عن هيجل^(٢٧٩).

ومن جهة أخرى، يمكن للفلسفة أن تصبح علاجًا ذاتيًا حينما تجعلك تُدرك أن ما تملكه يملكك، لذلك يجب أن تعلمك الفلسفة القدرة على الاستغناء، وهذا الزهد الوجودي ساد في معظم الاتجاهات الفلسفية القديمة مثل (الفيثاغورية، الكلبية، الأبيقورية، والكلبية) ، وهو ما نفتقده في عالم اليوم حيث يسود نمط التملك^(٢٨٠) لكي نستعيد الوجود الأصيل المتحرر من سلطة التملك، ومن جهة أخرى، يمكن أن تُصبح الفلسفة علاجية حين تستطيع أن تُحررك من الخوف من الموت^(٢٨١) كما تصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا ؛ حين نُعلمنا كيف نُنعايش مع ظروفنا ومع الآخرين، وكيفية تدبير انفعالاتنا السلبية الحزينة مثل الخوف والغضب والحزن عند اسبنوزا، وهي انفعالات مُدمرة للعقل والإنسان والحضارة؛ وتشل قدرة العقل على التفكير النقدي، وقدرة الإنسان على الحياة الجيدة^(٢٨٢).

^(٢٧٧) ناشد، سعيد (٢٠١٨): التداوي بالفلسفة ، مرجع سابق، ص ١١٥.

^(٢٧٨) المرجع السابق : ص ١١٧.

^(٢٧٩) المرجع السابق: ١٢١

^(٢٨٠) المرجع نفسه، ص ١٢٢.

^(٢٨١) المرجع نفسه، ص ١٢٦.

كذلك يقول العقاد في معنى قريب :

تعلم كيف تستغنى إذا ما شئت أن تغنى

^(٢٨٢) المرجع نفسه : ص ١٦٦-١٦٥.

وبالتالي تُصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا؛ حين تتخذ الإنسان من نفسه المريضة المشحونة بالانفعالات الهدامة.

ومن ثم ، يظهر البعد العلاجي الذاتي الأخلاقي في الفلسفة ، في أنها تقودنا إلى التخلي عن الأفكار المتمحورة حول الذات ، وتشدنا نحو طريق الفضيلة والحياة الحكيمة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن تُصبح الفلسفة علاجًا ذاتيًا حينما تجعلنا نعي ونُدرك أن الحياة السعيدة تحتاج لأقل القليل، وأنها تكمن في طريقة تفكيرنا، وفي تمسكنا بالحكمة والفضيلة، فالرجل الحكيم، رجل سعيد، وهو رجل أخلاقي، وأن لا أعلق سعادتي على آراء الآخرين أو أن أضع سعادتي في أيديهم، وأن أتقبل الرخاء إذا أتى ، وأكون مُستَعِدًّا لفقده إذا ذهب.^(٢٨٣) وكذلك يري أبيكتوس الرواقي : " إنه يوجد طَريقًا واحدًا للسعادة، وهي أن تتوقف عن القلق بشأن الأشياء التي تقع وراء قوة إرادتنا، ويمكنك أن تكون سعيدًا إذا كنت تعرف هذا السر: فبعض الأشياء يمكنك التحكم بها وبعضها ليس كذلك، ومن ثم يجب التوقف عن الأشياء التي هي ضد إرادتنا ؛ وحينما نتصرف ضد إرادتنا فنحن جميعًا في كهف أفلاطون".^(٢٨٤)

ويرى بيتر رابي Raabe Peter أن العلاج بالفلسفة قد يصبح علاجًا ذاتيًا؛ حينما يجعلني أغير من أفكاري السلبية عن ذاتي وعن الآخرين ، ويجعلني أتقبل ذاتي وأعدل من صورتي السلبية عن ذاتي وعن معنى الحياة ، وبالتالي يجعلني أصحح مفاهيمي الخاطئة عن الأولويات في حياتي.^(٢٨٥)

^(٢٨٣) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩): التأملات ، مصدر سابق

^(٢٨٤) (أبيكتيتوس (٢٠١٦): المختصر، ترجمة ودراسة د عادل مصطفى

(285) Raabe, Peter (2002) : The Life Examined in Philosophical Counseling , Practical Philosophy

وقد ذكر الفيلسوف الفرنسي ميشيل فوكو (1926-1984) Michel Foucault أن العلاج بالفلسفة قد يصبح علاجًا ذاتيًا حينما نهتم برعاية ذاتنا؛ ومعرفة ذاتنا؛ وأن نُحرر عقولنا من المعتقدات والأفكار الزائفة التي تساهم بنصيب وافر في معاناتنا. (٢٨٦)

كذلك تصبح الفلسفة العلاجية؛ علاجًا ذاتيًا حين تُعلمنا أن الطريق إلى السعادة يكون بتقبل الحاضر، وكبح النفس من الانقياد للذة أو الخوف من الألم، عبر مشورة العقل لفهم العالم. (٢٨٧)

وانطلاقًا من رؤية لوي مارينوف أنه يمكن للعلاج الفلسفي أن يُغير من حياتنا في الحياة، فإن مصطلح العلاج الفلسفي يرتبط بمصطلح التحول الذاتي لأنه يعني حدوث تغيير إيجابي في شخصية الفرد وفي سلوكه؛ حيث يُغير التحول الذاتي النزعة الداخلية التي تُحدد الطريقة التي يستجيب بها الفرد للأحداث الخارجية، ويعني هذا المصطلح الفلسفي وجود مُعالجًا فلسفيًا وعميلًا في نفس الوقت. (٢٨٨)

وكذلك يشير بيير هادوت إلى أنه يمكن للفلسفة أن تقدم المساعدة الذاتية، حين تساعدنا في تحسين تفكيرنا من خلال تحسين قدرتنا على أن نكون عقلانيين، وحين تقوم بتحسين قدرتنا البديهية من خلال ممارسة الفكر الفلسفي، وفي ذلك يقول: "نستطيع أن

(286) Ibid, p, 98.

(287) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩): التأمّلات، الكتاب الرابع، ص ٧٣.

288 Marinoff, Lou (2004): Therapy for the Sane , How Philosophy change your life وبناء على ذلك، أعتقد أن دراسة الفلسفة قد تصبح علاجًا ذاتيًا بالفلسفة، لأن الفلسفة تجعل الفرد بعيدًا عن التحيز ومُتحررًا من سجن بعض العادات والتقاليد التي اعتاد عليها، وحينما ننظر داخل ذاتنا ونعرفها جيدًا، ونتحرر من سلطة الخوف والانفعالات السلبية، ونتوقف عن القلق بشأن الأشياء التي ليست تحت إرادتنا ونعيد ترتيب أولوياتنا، ونتمسك بالإيمان بالله، ونرى الأشياء بحجمها الطبيعي، فكل المصاعب تزول وتتصاغر أمام الإيمان بالله أو الحب العقلي لله، وحينئذ يحدث التغيير المنشود في سلوكي، وهو تغيير إيجابي ذاتي.

نحول أنفسنا إلى أشخاص يميلون إلى التفكير بشكل أكثر منطقية , وأن نكتشف جوانب التفكير السيئ في تفكيرنا بالفلسفة , حيث تساعدنا الفلسفة في التأكيد على أن التلاعب والحجج الضعيفة سيكون لها تأثير أقل على معتقداتنا , وتساعدنا الفلسفة في إدراك التلاعب بالحقائق , كما يفعل الملحدون والمثليون جنسياً , الذين يعترفون بارتكاب "سلوك غير أخلاقي" . (٢٨٩)

وعلي الجانب الآخر, يؤكد بيير هادوت أنه يمكن للفلسفة أن تصبح علاجاً ذاتياً؛ حين تجعلنا عاقلين وقادرين على أن نستخدم العقل بصورة صحيحة, وحين تجعلنا نمتلك فضائل فكرية معينة تجعلنا قادرين على التفكير الجيد , وفي ذلك يقرر بيير هادوت : " يمكن للفلسفة أن تصبح علاجاً ذاتياً , حين تجعلنا منفتحين بما يكفي للاستماع إلى حجج الآخرين , وحين تجعلنا قادرين على تغيير رأينا ؛ بناءً على الحجج والأدلة الجيدة , وحين تجعلنا قادرين على أن نرفض الحجج السيئة عند تقديمها إلينا , وهذه هي فضائل كونك منفتح الذهن بشكل مناسب , وعدم وجود هذه الفضائل يعني أننا سنعاني من رذائل الانغلاق والسذاجة" . (٢٩٠)

كذلك يمكن للفلسفة أن تصبح علاجاً ذاتياً حينما تجعلنا قادرين على تحمل "النقد البناء" , وأن نكون منفتحين بما فيه الكفاية عندما يشكك الناس في أفكارنا , وبالتالي تبعنا الفلسفة عن التعصب , وفي ذلك يقول هادوت : "يشعر الكثير من الناس بالإهانة عند انتقادهم أو استجوابهم -خاصة عندما يتعلق الأمر بالسياسة أو الدين أو الأخلاق , وقد يفكرون بطريقة "كيف تجرؤ أن تقترح أن لدينا أخطاء!", وأعتقد أنني بالفلسفة أصبحت

(289) Hadot, Pierre (1995) : Philosophy as a Way of Life , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, p, 74.

(290) Ibid.

أقل إهانة عند توجيه النقد والأسئلة، وأن لدي ردًا مناسبًا على النقد والأسئلة مع أخذ انتقاداتهم وأسئلتهم في الاعتبار ، فمن المحتمل أن نرتكب أخطاء في الحياة ونستمر في ارتكابها^{٢٩١)}»

وعلاوة على ذلك يمكن للفلسفة أن تصبح علاجًا ذاتيًا حينما تجعلنا نشك في أفكارنا على طريقة ديكرات ، ومن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تغيير أفكارنا السلبية أو معتقداتنا السياسية ونكتشف أن اعتقادنا غير مُبرر، ويقوم على حجج ضعيفة، وفي ذلك يقول هادوت: "جعلنا الفلسفة قادرين على فرز أفكارنا ومعتقداتنا الأخلاقية والسياسية ، ومعرفة المعتقدات التي تستحق ثقتنا ، مثل الاعتقاد بأن قتل الناس بشكل عشوائي أمر خاطئ من الناحية الأخلاقية".^{٢٩٢)}

المطلب الثاني: العلاج بالفلسفة عن طريق المشورة الفلسفية والإرشاد

الفلسفي

قد يصبح العلاج بالفلسفة ذاتيًا، أي لا يحتاج الشخص إلى مُمارس فلسفي يُسدي له النصح والإرشاد الفلسفي، وقد يصبح العلاج بالفلسفة مؤصوعيًا، وذلك حينما يكون الشخص المستشار، في كثير من الأحيان لديه اضطراب قيمي وصراع في أولوية المبادئ الأخلاقية، وهذا قد يؤثر على تفكيره وسلوكه بطريقة قاسية جدًا، ولا يستطيع أن ينجو من آلامه تلك بمفرده ، ويحتاج هذا الشخص المضطرب إلى مساعدة فلسفية عن طريق الإرشاد الفلسفي ؛ ليتم التعرف بمشكلته من أجل حلها من جانب المستشار الفلسفي ، وتقييم الخيارات المتاحة والحلول الممكنة

²⁹¹⁾ Ibid.

²⁹²⁾ Ibid.

له ، وهذا قد يكون بالإرشاد الفلّسفي * (٢٩٣) أو الاستشارات الفلّسفية ، وهو يرتبط منهُجياً بالعلاج السلوكي المعرفي (٢٩٤). (٢٩٥)

(٢٩٣) الإرشاد الفلّسفي :

يعد الإرشاد الفلّسفي كمارسة؛ قديم قدم الفلسفة ذاتها ، خاصة حينما كان يُمارسه سقراط (٣٩٩-٤٦٩) في سياق تفاعلاته مع السفسطائيين .

History , Development , Professionalization of Philosophical Counseling

ولقد تأثر الإرشاد الفلّسفي بالحوار السقراطي والمنظور السقراطي ، فالحوار الفلّسفي في الإرشاد الفلّسفي هو حوار سقراطي في الأساس. إذن الإرشاد الفلّسفي كمارسة ؛ قديم منذ القرن الخامس قبل ميلاد المسيح؛ عند الفيلسوف اليوناني سقراط ، ومصطلح فهو جديد منذ القرن التاسع عشر عند الفيلسوف الألماني جيرد ب. آخنباخ.

وهذه هي وجهة نظر لبيون أيضا حين يقول : " قد يكون الإرشاد الفلّسفي تطور حديثاً على يد جيرد آخنباخ في عام ١٩٨١ ، لكن فكرة أن الفلسفة يمكن أن تساعدنا في الحياة تعود إلى سقراط. استمر التطبيق العملي للفلسفة من خلال التدريبات الروحية في اليونان ومن خلال الرواقيين والأبيقوريين الذين مارسوا الفلسفة كأسلوب حياة

Lebon, Tim (1999): Philosophical Counseling : an Introduction, Thinking Trough Dialogue, op. cit

يمكن تعريف "الإرشاد الفلّسفي" "Philosophical Counseling" كمصطلح ، بأنه مجال جديد في الفلسفة ، نشأ من فرع الفلسفة المعروف باسم الفلسفة التطبيقية أو الفلسفة العملية ،

Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy. 8(1), p. 4.

(٢٩٤) العلاج السلوكي المعرفي :

الفكرة المحورية في العلاج المعرفي هي أن الضرر أو الأذى هو مسألة إدراك ليس إلا ، أي مسألة حكم عقلي ، أطرح الحكم على الأشياء تكون قد أزلت الأذى ، صحح الأحكام والأفكار الخاطئة تكون قد أزلت الأذى وداويت الانفعالات المريضة .

أورييلوس، ماركوس (٢٠١٩): التأمّلات ، الكتاب الرابع ، مصدر سابق، ص ٧٣.

(295) Konrad , Banicki (2014):Philosophy as Therapy, op. cit, Vol 43, No .1 , pp, 18-19.

ويجادل **Blanka Sulavikova**: "إن العلاج بالفلسفة يشبه "العلاج المعرفي السلوكي"؛ لأنه يقوم على تعديل الأفكار وتعديل وجهة نظرنا حول ما يحدث لحياتنا من خلال المعرفة، ولقد ثبت أن العلاج المعرفي فعال بشكل معقول، ويعتبر العلاج السلوكي الانفعالي فلسفياً للغاية في منهجه ؛ وهو يؤدي إلى تحسينات كبيرة في العملاء. (٢٩٦)

ومن جهة أخرى، فإن العلاج بالفلسفة يشبه "العلاج المعرفي"، وقد ثبت أن العلاج المعرفي فعال بشكل معقول، والأمر نفسه ينطبق على الاستشارات الفلسفية. (٢٩٧) فالفكرة المحورية للعلاج المعرفي أنه قائم على علاج معارفي ومعتقداتي وأفكاري حول العالم والآخرين، وأن نزيل فكرة الضرر، وحينئذ سيكون الضرر نفسه قد أزيل. (٢٩٨)

أولاً: العلاج بالفلسفة من خلال الإرشاد الفلسفي Philosophical Guidance

يعتبر الإرشاد الفلسفي تطبيقاً عملياً لدور الفلسفة لخدمة المساعي البشرية، وهي عملية تقديم حل للتخفيف من مُعاناة الإنسان.

تشير بلانكا سولفيكوفنا Sulavikova أن الإرشاد الفلسفي هو نوع من الفحص التعاوني لحياة فرد معين؛ وعلاقته بالحياة بشكل عام من قبل المستشار الفلسفي، ولقد رأى سقراط أن مثل هذا الفحص للحياة يجعل الحياة جديرة بأن تعاش، ومن ثم فإن

(296) Sulavikova, Blanka(2012): Questions for Philosophical Counseling, Human Affairs 22(2), 137.(

(297) Ibid.

للمزيد عن المساعدة الذاتية والعلاج الذاتي، يمكن الرجوع إلى توم بتلر بودون: كلاسيكيات المساعدة الذاتية.

Tom Butler – Bowdon: Self Help Classics.

(298) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩): التأملات، الكتاب الرابع، ص ٧٣.

الإرشاد الفلّسفيّ يعمل في الواقع على مساعدة الناس على رؤية حياتهم على أنها تستحق العيش ، وهو لا يختلف عن أشكال العلاج المعرفي السلوكي.^(٢٩٩)

وكذلك يُقرر ليو مارينوف أنه : " يُصبح الإرشاد الفلّسفيّ شكلاً من أشكال العلاج بالفلسفة الذي يرتبط بالعلاج السلوكي المعرفي ؛ وهو تغيير سلوكي وتحويل ذاتي معرفي ، وليس مجرد تقديم المشورة الفلسفية" .^(٣٠٠) بمعنى أن الإرشاد الفلّسفيّ يحدث تحول في معرفتي وسلوكي للأفضل ؛ وأنا أسعى في حل مشكلتي الشخصية.

ويؤكد أمير أن الهدف من الإرشاد الفلّسفيّ الذي يقدمه المستشار الفلّسفيّ هو معالجة القضايا والمشكلات الحياتية، ويعرف أمير، الإرشاد الفلّسفيّ بأساليبه ، حيث يربط بين الإرشاد الفلّسفيّ وأساليبه ، فيقول : " إن الإرشاد الفلّسفيّ هو مجموعة من الأساليب التي تعالج قضايا ومعضلات الحياة اليومية بطريقة فلسفية.^(٣٠١)

يكن هدف الإرشاد الفلّسفيّ الذي يستخدمه المستشار الفلّسفيّ "الحياة السقراطية"، أي الحياة التي يوجد فيها تقييم ذاتي صادق وتحقيق عقلائي للأهداف ، باختصار "حياة مدروسة" .^(٣٠٢)

⁽²⁹⁹⁾ Sulavikova, Blanka(2012): Questions for Philosophical Counseling, Human Affairs 22(2), 137.

⁽³⁰⁰⁾ Marinoff , Lou (2004): Therapy for the Sane : How Philosophy change your life, op .cit

⁽³⁰¹⁾ Amir , B. Lydia (2004): Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling ,International Journal of Philosophical Practice 2 (1): 69-70

⁽³⁰²⁾Hampe, Michael (2015): Therapeutic Understanding of Philosophy , Eth, Switzerland.

كما يذكر بيتر رابي أن هدف الإرشاد الفلسفي يتمثل في مُساعدة العميل في حياته النظرية , ومن ثم يقول: "تقوم مبادئ الإرشاد الفلسفي على مفاهيم نظرية يتم جمعها من الفرضيات المعيارية ومن حسابات الممارسة الفعلية, وهي تقوم على منظور شخصي فلسفي, الهدف منها مُساعدة العميل في تجاوز محنته".^(٣٠٣)

وتُبرهن **مونيكا فالهير** كيف يُصبح الإرشاد الفلسفي عملية تربية وعلاجية, حيث تقول: "يقدم الإرشاد الفلسفي طريقاً جديداً في التفكير ؛ تجعلنا نبتعد عن الذين يُسببون لنا المعاناة والخوف والرهبة والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب , ونبدأ في تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين والعالم, وهذا التغيير يُمهد للشفاء".^(٣٠٤) وعلى هذا يفحص الإرشاد الفلسفي خطوط التفكير ويجرب وجهات نظر جديدة ويطور حياة أكثر إصراراً على الذات ومُرضية للعميل , يتم من خلالها تحسين الذات خلال الحياة . وعلاوة على ذلك, يهدف الإرشاد الفلسفي إلى "ولادة" الرؤى الفلسفية في قضايا الحياة المعقدة على طريقة منهج التهكم والتوليد السقراطي , وفحص المفاهيم والقيم والأفكار التي نضعها موضع التنفيذ, ومن ثم فإن الهدف الرئيسي للإرشاد الفلسفي هو تبيد الارتباك والأدلة الخاطئة أثناء مناقشة المفاهيم الأساسية المتعلقة بالحياة الجيدة دون طغيان الخوف الشخصي, وتوضيح الفكر وتقليل الالتباس والبحث عن الخيارات وتوسيع وجهات النظر من خلال إجابات بديلة , ويُعزز من القدرة على قبول وجهات نظر مختلفة.^(٣٠٥)

⁽³⁰³⁾ Raabe, Peter .B , Miriam Meyers (2009): Philosophical Counseling : Theory and Practice , University of Michigan, p, 3.

⁽³⁰⁴⁾ Vilhauer, Monica : Philosophical Counseling

⁽³⁰⁵⁾ Sulavukova, Blanka (2011): Philosophical Dialogue as a space for Seeking a good life and critical thinking , Human Affairs 21 (2): 157-161.

ويشير ران لاهاف أن المشورة الفلسفية تسعى إلى تقريب الفلسفة من الحياة اليومية , وهي تعني أن الأفكار الفلسفية ليست منفصلة عن اللحظة المعيشية للفرد. (٣٠٦)

كما يهدف الإرشاد الفلّسفي إلى معالجة مشكلات العالم الواقعي , ووفقاً لبيتر رابي فإنه لا تختلف مبادئ الإرشاد الفلّسفي عن مشكلات الإرشاد الفلّسفي, ويدلل رابي على ذلك فيقول: "تعد مبادئ الإرشاد الفلّسفي نظرية, في حين تُطبق تلك المبادئ النظرية على مشكلات الإرشاد الفلّسفي, لذلك تُعبر مُشكلات الإرشاد الفلّسفي عن قضايا العالم الواقعي التي قد يعرضها العميل على المستشار الفلّسفي؛ وهي تُعبر عن دراسات حالة توضيحية لبعض أهم القضايا التي تمت مواجهتها في أي مُمارسة فلسفية استشارية مثل معنى الحياة والدافع وراء الانتحار وتفسير الأحلام. (٣٠٧) يوضح هذا النص أنه يجب على المستشار الفلّسفي أن يُطبق تلك المبادئ النظرية للإرشاد الفلّسفي على مشكلات الحياة الواقعية للعميل, وبالتالي فلا يوجد انفصال بين المبادئ النظرية والتطبيق العملي في الإرشاد الفلّسفي.

(306) Robertson , Donald (2011): Philosophical , Counter- Philosophical Practice , Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy , 1.3 (December), pp. 9-10

(307) Raabe, P.B. (2002): Issues in Philosophical Counseling ,op. cit,

المبحث الرابع: هل يمكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق؟

يكن هدف في هذا المبحث، التأكيد وإقامة الحجج العقلية على أنه يمكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق، وهذا يعبر عن جوهر الأخلاق التطبيقية، لأنه سيتم فيه تطبيق مبادئ الإرشاد الفلسفي النظرية، بحيث تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية وعملية، والإرشاد الفلسفي أخلاقي، وذلك على النحو التالي:

المطلب الأول: الممارسة الفلسفية الأخلاقية

يمكن أن نطرح السؤال الآتي: كيف يمكن أن يصبح العلاج بالفلسفة أخلاقياً؟، أو هل يمكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق؟.

أولاً، يمكن أن يصبح العلاج الفلسفي أخلاقياً، كما في التمارين الرواقية وممارسة الفضيلة كوسيلة للازدهار البشري، فمثلاً تُعتبر التمارين الفلسفية الرواقية "تمارين أخلاقية" للفرد؛ كما تعتبر الرواقية نوعاً من الفلسفة الأخلاقية الفاضلة، وبالتالي يمكن أن يكون هناك علاج فلسفي عن طريق الأخلاق، باتباع الفرد طريق الفضيلة. وتعتبر الرواقية الفضيلة سمة ضرورية للعيش بشكل جيد؛ وهي الخير الوحيد بالنسبة للرواقيين، وكانت الفضيلة مرتبطة بازدهار الإنسان، وينصب التركيز في تلك التمارين الأخلاقية على تنمية الشخصية الفاضلة، وعلى فكرة أن أفضل طريقة لتعلم الفضيلة يكون بالقدوة، ومن هنا جاء الإصرار الرواقي على نماذج يُحتذى بها.^(٣٠٨) وبالتالي يمكن العلاج الفلسفي أن يصبح علاجاً أخلاقياً، حين يتوفر القدوة الصالحة التي يمكن أن يقتضي بها العميل، ويصبح شخصية فاضلة مثله، ويتخذ قرارات أخلاقية في المشكلات التي

⁽³⁰⁸⁾ Stan Van Hooft (2021) : Philosophy as a way of life , Mathew Sharp on Stoic Virtue Ethics Cambridge University press , 28,

تواجه , ولا يبالي بالمشكلات التافهة ويقدر الأمور ويزنها جيدًا ويصل للسلام والسكينة والهدوء النفسي. وبناء على ذلك , كانت الفلسفة القديمة فنا للعيش ودعوة لكل فرد لتغيير نفسه, وأول طريقة للعلاج الذاتي الأخلاقي , وفقًا لبيري هادوت⁽³⁰⁹⁾

ثانيًا: تعد الممارسة الفلسفية أخلاقية؛ حينما تساعد العميل في ممارسة وغرس الفضائل , وتحديد الرذائل ونبذها , والتفكير في الأفكار وفحص الحجج من أجل قابليتها للتطبيق في الحياة, ولكن ليس باعتبارها تمارين فكرية غير قابلة للتطبيق, وذلك من أجل حياة أخلاقية⁽³¹⁰⁾

وكذلك, تعد الممارسة الفلسفية أخلاقية؛ حينما تُعزز من الفضائل النبيلة كالصبر والشجاعة⁽³¹¹⁾ وعلي هذا, تحاول جميع أشكال العلاج الفلسفي تحسين المعرفة الذاتية والسيطرة على الرغبات الخارجة والشهوات وعلاج العواطف والرغبات غير العقلانية وغير الملاءمة لتحقيق السعادة والصحة النفسية.⁽³¹²⁾ يوضح هذا النص أن الممارسة الفلسفية الأخلاقية يمكنها أن تخبرنا بأن الشر يأتي؛ حينما نطلق العنان لرغباتنا غير العاقلة للتحكم فينا, ويفقد العقل السيطرة على الانفعالات.

وأيضًا تعد الممارسة الفلسفية أخلاقية؛ حينما تعتمد على الحكمة والفضيلة في حل مشكلاتنا الحياتية, وحينما تصبح الممارسة الفلسفية؛ تمارين روحية , وحينما تحتضن الممارسة الفلسفية "الأخلاقيات التطبيقية" , وتُطبق الممارسة الفلسفية الفضائل فتصبح

⁽³⁰⁹⁾ Hadot, Pierre (1995): Philosophy as a Way of Life, Spiritual Exercises from Socrates to Foucault

⁽³¹⁰⁾ Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice, New York, Elsevier, P15.

⁽³¹¹⁾ Ibid.

⁽³¹²⁾ Konrad , Banicki (2014): Philosophy as Therapy – Towards a Conceptual Model , Philosophical Papers , op. cit , Vole 43, No .1 , pp, 22-23.

الممارسة الفلسفية الأخلاقية، وحينما تهدف إلى التوجيه الأخلاقي والروحي السليم ، وحينما
توظف الأخلاق النظرية وتطبقها في حل المشكلات الحياتية.

وبناء على ذلك ، يُمكن للممارسة الفلسفية أن تصبح أخلاقية بتطبيق النظريات الأخلاقية على المناقشات والقضايا التي يواجهها الناس باستمرار في الحياة، وجعل تلك الممارسة الفلسفية أخلاقية ؛ وذلك بتطبيق للحكمة والفضيلة على المشكلات اليومية ، وبالتدريبات الروحية ، وهنا يمكن القول بأنه يمكن أن يصبح العلاج بالفلسفة هو العلاج بالأخلاق، ويمكن أن تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية*^(٣١٣) بالتدريبات الروحية التي هدفها الحكمة.

وقد نظر الفيلسوف والكاهن الكاثوليكي بيير هادوت Pierre Hadot للممارسة الفلسفية على أنها تمارين روحية أخلاقية ، فنجده يقول : "يتم تعريف الممارسة الفلسفية بأنها تمارين روحية في تعلم كيفية عيش حياة فلسفية"^(٣١٤). ومن ثم تُصبح الممارسة الفلسفية نوعاً من التمارين الروحية الذي يهدف إلى الحكمة وممارسة الفضيلة. ومن أهم

^(٣١٣) الممارسة الفلسفية الأخلاقية:

يلخص هادوت ١٩٩٥ في "الفلسفة كطريقة حياة" ، أن الفلسفة تدعو الناس إلى السعي للحصول على الحكمة من خلال التدريبات الروحية

Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy. 8(1), p. 32.

ورأى بيير هادوت أن الهدف من الممارسة الفلسفية كتمارين روحية هو الحكمة نفسها ، والحكمة الحقيقية لن تقود الناس إلى الحقيقة والمعرفة فحسب ، بل ستساعد الناس على رؤية العالم والوجود في العالم بطريقة مختلفة

Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophi. 8(1), p.

⁽³¹⁴⁾ Lahav, R.(2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia, Practical Philosophy, 8(1), p.33

أدوات الممارسة الفلسفية التمارين الروحية والنهج الوجودي والحوار السقراطي والأخلاق الأبيقورية. (٣١٥)

تهدف الممارسة الفلسفية الأخلاقية أو العلاج بالأخلاق وفقاً لبيتر هارتيلو Harteloh إلى تحقيق التقدم الروحي للفلسفة، وهذا التقدم الروحي للفلسفة يجلب هدوء النفس والاكتماء الذاتي والوعي الكوني، وهدوء النفس ضروري لعلاج الأرق والقلق. (316)

وبالتالي، يمكن أن تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما تُطبق التمارين الروحية والجسدية الرواقية؛ التي هي في الأساس تهدف إلى الحكمة، وحينما تؤكد على أن الفضيلة مُرتبطة بازدهار الإنسان. وعلي هذا، تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما تسعى وراء الحقيقة والحكمة والفضيلة الأخلاقية، ولا يمكن اعتبار الممارسة الفلسفية تَمَرِينًا رَوْحِيًّا إلا إذا تم استيفاء واحدة على الأقل من هذه الخصائص الثلاث، ويجب أن نفهم هذه المصطلحات الفلسفية ونطبقها في الحياة الواقعية.

وعلاوة على ذلك، تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما تعتمد على الحجج الأخلاقية، وهنا يصبح للأخلاق وظيفة عملية، ويرى كونراد بيانكي Konrad Banicki أن الممارسة الفلسفية تعتمد على الحجج الفلسفية، وكل أنواع الحجج الفلسفية هي نموذج للحجة الأخلاقية، أي وجهة نظر أخلاقية تأخذ زمام المبادرة في العلاج الطبي والنفسي، وقد تصبح الأخلاق علاجية حينما تستجيب للطلبات الروحية العميقة، ويجب أن تعتمد الحجة الأخلاقية على فضائل تقليدية مثل الصراحة وعدم الغموض،

(315) Fatic, Aleksandar.(2014): Epicurean Ethics in the Pragmatist Philosophical Counsel, Essays in the Humanism 22: 63-64.

(316) Harteloh, Peter.(2021): The Nine steps of a Philosophical Walk, Journal of Human Cognition 5: 12-13.

وهي تساهم في الغايات العلاجية.^(٣١٧) يوضح هذا النص أنه يجب أن تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية ، حينما تعتمد على الحجج الأخلاقية وعلى تعزيز الفضائل الأخلاقية في نفس العميل ، ويستطيع على أساسها أن يتخذ قرارات أخلاقية.

ويكمن العلاج بالأخلاق في توجيه العميل أخلاقياً كما في التمارين الروحية ، ومن ثم، فهناك هدف أخلاقي لتلك التمارين الروحية من أجل التوجيه الروحي السليم ، ومن ثم يقول : " لقد حرص كل من الرواقيين والأبيقوريين على مُمارسة تلك التدريبات الروحية، ومن ثم يتم توجيه الممارسة الفلسفية نحو الحقيقة أو الحكمة أو الفضيلة ، ولا يشترط أبداً أن تمتلك الممارسة الفلسفية هذه الخصائص الثلاث في وقت واحد".^(٣١٨)

وعلاوة على ذلك، يكمن العلاج بالأخلاق في تطبيق الحكمة العملية؛ التي توضح كيفية الوصول إلى السعادة، ومن ثم تعبر الممارسة الفلسفية الأخلاقية عن الحكمة*^(٣١٩)

⁽³¹⁷⁾ Banicki , Konrad (2014): Philosophy as Therapy : Towards a Conceptual Model Philosophical Papers 43 (1):22-23.

^(٣١٩) الحكمة

لقد ميز أرسطو بين نوعين مختلفين من الحكمة ، الحكمة النظرية والحكمة العملية ، الحكمة النظرية حسب أرسطو هي المعرفة النظرية مصحوبة بالعقل البديهي ، كما تتضمن الحكمة النظرية معرفة المبادئ والافتراضات التي يمكن استنتاجها منطقياً والمعرفة الواقعية حول التاريخ والأدب والموسيقى وما إلى ذلك. ووفقاً لأرسطو فالشخص الحكيم هو الذي يعرف الكثير عن الكون ووضعنا فيه، أما مفهوم الحكمة العملية فهو يعرض ما هو مفقود في الحكمة النظرية في الكتاب السادس من الأخلاق النيقوماخية، وتتطلب الحكمة العملية عند أرسطو معرفة العيش بشكل جيد.

Harteloh, Peter.(2021): The Nine steps of a Philosophical Walk, Journal of Human Cognition 5: 12-13.

هناك نوعان من الحكمة عند أرسطو، حكمة نظرية؛ وهي تعني المعرفة الواسعة عن الحياة أو فهم عميق لها، وهي ليست مجرد نوع واحد من المعرفة ، وحكمة عملية؛ وهي تعني تطبيق هذه الحكمة النظرية على الحياة لكي نعيش حياة جيدة ، ومن ثم فالحكمة النظرية نوع والحكمة العملية نوع آخر؛ وكلاهما يكمل بعضه البعض،

العملية. ويمكن تلخيص الحكمة الأرسطية في "كيفية العيش بشكل جيد" , ورؤية العالم والوجود في العالم بطريقة مختلفة؛ وبالتالي نصل إلى السعادة eudaimonia, وهي حالة من الوجود تشمل الرضا الكامل والصحة والازدهار البشري. (٣٢٠)

والجدير بالذكر, أنه قد أعادت دراسة هادوت للأفكار الهلنستية؛ الحكمة العملية للفلسفة القديمة مكانتها , وهكذا أصبح هادوت مُعلماً مُلهماً للعديد من الممارسين الفلاسفيين, ويعتقد بيير هادوت أن الهدف من الممارسة الفلسفية كتمارين روحية هو الحكمة نفسها , والحكمة الحقيقية لن تقود الناس إلى معرفة الحقيقة فحسب؛ بل ستساعد الناس على رؤية العالم والوجود في العالم بطريقة مختلفة, أو تساعدهم في كيفية عيش حياة جيدة بالفعل , وليس مجرد معرفة طريق السعادة بل تجعلهم سعداء بالفعل. (٣٢١) وعلى هذا , يرى اخنباخ (1998) Achenbach أن الهدف من الممارسة الفلسفية الأخلاقية هو جعل العملاء حكماة؛ وفتح أعين المستشار على مجال المعنى. (٣٢٢) ومن وجهة نظر لاهاف فإن الحكمة تعني الانفتاح على عالم أوسع بدلا من الاقتصار على الذات الضيقة , وتسمح لنا الحكمة برؤية تعقيد الواقع البشري , وصقل حساسية الناس

ومع ذلك يجب التمييز بينهما, ومن الناحية الواقعية , فإن الحكمة لا تقتصر على معرفة فقط كيفية العيش بشكل جيد , ولكن بالفعل العيش بشكل جيد, وليس مجرد المعرفة, بل أسلوب حياة . ويرى أسطو أنه قد تزيد الحكمة العملية من سعادتنا لأنها تجعلنا نجد إجابات لمشاكلنا الحالية ,

(320) Aristotle : Nichomachean. Ethics , in the Basic Works of Aristotle, Richard McKeon, 1941, VI, 1140a- 1140b.pp. 935-112

(321) Harteloh, Peter.(2021): The Nine steps of a Philosophical Walk, Journal of Human Cognition 5: 12-13

(322) Achenbach , G (1998): On Wisdom In Philosophical Practice , Inquiry : Critical Thinking across the Discipline ,17, 3.

الفلسفية من خلال حوارات حول معاني الحياة اليومية، والتي تمكن العملاء من التعامل مع أزماتهم الشخصية بمنتهى الحكمة.^(٣٢٣)

إذن هدف الممارسة الفلسفية الأخلاقية هو البحث عن الحكمة ، أما حل المعضلات الشخصية اليومية هو مجرد آثار علاجية للحكمة ، ويحتاج إلى رجل حكيم يُعزز الفضائل الأخلاقية في نفس العميل ، مثل الصبر والشجاعة والإصرار والنزاهة، والقدرة على الحب والتواضع والعدالة والامتنان، فمثلا الحكمة العملية عند أرسطو (٣٢٢ - ٣٨٤) يتحقق فيها التوازن بين الأهداف والمبادئ والقدرات ، معنى هذا أن الممارسة الفلسفية يظهر فيها الحكمة العملية للأخلاق عند أرسطو ، والشخص الحكيم عند أرسطو هو الذي يريد فعل الشيء الصحيح تلبية لاحتياجات الآخرين ، الشخص الحكيم هو الذي يستطيع أن يقرأ الموقف ويدرك اللون الرمادي في الموقف، وأن الأمور لا تسير دائماً أبيض أو أسود ، يتعاطف الشخص الحكيم مع الآخرين ، ويعرف الشخص الحكيم كيف يجعل العاطفة حليفاً للعقل ، ويعرف ما هو الشيء الصحيح الذي يجب فعله، ويمكن أن يؤدي اتباع نصيحة الحكمة العملية إلى زيادة السعادة.^(٣٢٤)

وعلى هذا، ويمكن أن تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية ؛ حينما يكون هدف تلك الممارسة الفلسفية هو "الحكمة"، وهذه بالطبع ليست وجهة نظر مفاجئة ، بالنظر إلى المفهوم الأصلي للفلسفة وهو حب الحكمة ، والحكمة تحتوي بالتأكيد على فهم الذات ومعرفة الذات، وهذا ينعكس في حقيقة أن الممارسة الفلسفية تعني فحص مفاهيم المرء

⁽³²³⁾ Lahav, R. (2006) : Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy . 8(1), p. 4.

⁽³²⁴⁾ Julian Dutra, BA (2018): Aristotle's Practical Wisdom: Does doing the right thing make you happier

وأفكاره. (٣٢٥) يوضح هذا النص أن هدف الممارسة الفلسفية الأخلاقية هو تتبع الحكمة التي تأتي من معرفة الذات، لكي نصل إلى السعادة المنشودة، وهنا تصبح الحكمة هي معرفة كيفية العيش بشكل جيد أخلاقي وعقلاني، وحول ما يجب أن يفعله المرء أخلاقياً. نجد أنه تقدم الفلسفة بحثاً عن الحكمة والحياة الحكيمة تحت قيادة حكيمة تعمل على تحسين الذات الأخلاقية للعميل، وعند تلك اللحظة سنجد أن الفلسفة تلعب دوراً مهماً في الحياة اليومية ؛ وتسد احتياجات من حولها وتحل المشكلات التي تواجهنا من منظور أخلاقي. (٣٢٦)

وما أود التأكيد عليه هنا، هو أنه يمكن أن يصبح العلاج بالأخلاق بديلاً عن العلاج بالفلسفة، حينما يدعو الناس إلى السعي نحو الحكمة . وكذلك يمكن أن تُصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما تحتضن الأخلاقيات التطبيقية، ولذا تظهر العلاقة الوثيقة بين الممارسة الفلسفية والأخلاق التطبيقية؛ حينما تُصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية، وبالتالي تقدم الكثير من الاستشارات الأخلاقية الناجحة، وحين تطور قواعد الأخلاق النظرية وتوظفها لخدمة المساعي البشرية العملية.

ومن ثم، تُصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية ، حينما توجه العميل إلى تعديل سلوكه تجاه نفسه ومع الآخرين ، وحينما تساعد على التمييز بين الباطل والحق ، الخطأ والصواب ، القبح والحسن ، بين ما يجب عمله وما لا يجب عمله ، وحينما تجعل العميل

(325)Lahav, R. (1995): A Conceptual Framework for Philosophical Counseling : Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom , op.cit,4,1.

(326)Lahav, R. (1995): A Conceptual Framework for Philosophical Counseling : World View Interpretation, Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom , Practical Philosophy ,4,1.

يعي ويُدرِك إننا لا نعيش في عزلة داخل المجتمع، وتجعله يفكر بطريقة أخلاقية ويتخذ قرارات أخلاقية.

ومن جهة أخرى، تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية، حينما تصبح وسيلة فعالة لتحقيق حياة واعية وتمتلى بالسعادة.^(٣٢٧)

ويمكن أن تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما؛ تساعدنا في علاج ميولنا الطبيعية المتطرفة والتغلب على هذه الميول بالعقل، ومن ثم ، تستطيع أن تحدث تحول كامل في عواطفنا وسلوكنا وأفكارنا ومواقفنا غير الأخلاقية وغير العقلية ، وهذا التغيير إيجابي، تغيير سلوكي في أنماط السلوك والأفكار والرغبات والميول والعواطف ، وتطوير الأفكار المرتبطة بالحياة وزيادة النمو الروحي.^(٣٢٨) وكذلك يؤكد **لاهاف** ٢٠٠١ على تلك الفكرة ، وهي أن هدف الممارسة الفلسفية يكمن في التغيير السلوكي ، ولذلك يقول: "تعد الممارسة الفلسفية رحلة خاصة عبر عالم الأفكار، بهدف الحكمة ومساعدة العميل على تطوير فهم فلسفي أكثر ثراء للذات وللعالم الخارجي".^(٣٢٩)

والجدير بالذكر أن العلاج بالأخلاق لا يقتصر على الأفراد فقط، بل ويمكن أن يطبق على الشركات والمصانع والمؤسسات والمستشفيات. فمثلا يذكر **Hategan** أنه سرعان ما بدأ علماء الأخلاقيات التطبيقية في العمل بشكل أكثر استباقية في بناء الاستشارات الفلسفية في مختلف جوانب الحياة، ومن ثم، تظهر الممارسة الفلسفية الأخلاقية في

⁽³²⁷⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling , p, 150-151

⁽³²⁸⁾ Valentinovich, Borisov Sergey (2018): Theory and Practice of Philosophical Counseling : A Comparative Approach , op. cit, p, 152-154

⁽³²⁹⁾ Lahav, R. (2001) : Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom, Practical Philosophy 4: 6-7.

الشركات والمنظمات ، والمستشفيات وفي غرفة العناية المركزة ، لتوضيح هل الشركة تتفق مع قواعد الأخلاق أم لا ، وما هو مقدار العقوبة ؟، وما هو مقدار الامتثال الأخلاقي لها أو عدم الاستعداد الأخلاقي .⁽³³⁰⁾ وعلي هذا، تُصبح الممارسة أخلاقية؛ حينما يكون هدف الممارس الفلسفي؛ التدقيق الأخلاقي وتحسين الحالة الأخلاقية للشركة، وأن تصبح الأخلاق جزءًا من الممارسة الفلسفية داخل الشركة، وأن توفر الدعم الأخلاقي لمدير الشركة في عملية اتخاذ القرار وصنع القرار.⁽³³¹⁾

ومن جهة أخرى، تُصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية؛ حينما تؤكد على أن طرق صنع القرار يجب أن تكون بمساعدة الأخلاق وحدها.⁽³³²⁾

وبناء على ذلك ، أعتقد أنه يمكن أن يصبح العلاج بالفلسفة أخلاقياً حينما نستطيع أن نحل مشكلتنا حلاً أخلاقياً ، وحينما نصل إلى قرارات أخلاقية، وتجعلنا ندرك أن قراراتنا ستؤثر قطعاً على نفوس الآخرين، وأن قراري سيصبح له تداعيات خطيرة على من حولي، لذلك لا يجب أن أتخذ قراري بمعزل عن مصلحة الآخرين.

المطلب الثاني: الإرشاد الفلّسفي الأَخلاقي

يمكن أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق ، حينما تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية ، والتي قد تصبح علاجاً ذاتياً أخلاقياً ، أو قد يستخدمها المستشار الفلسفي أثناء

⁽³³⁰⁾ Hategan, Vasile(2019): Philosophical Practice and Ethics applied in Organizations, West University of Timisoara, Vol. LXVIII, no. 1, pp. 54-55.

⁽³³¹⁾ Ibid, p. 61

⁽³³²⁾ Ibid, p,59

تقديم العلاج الفلسفي , في حين أن الإرشاد الفلسفي لا يمكن أن يكون علاجًا ذاتيًا, فهو علاقة بين المستشار الفلسفي والمستشير .

يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً, حينما يبحث عن الحقيقة والحكمة والفضيلة, وعيش حياة جيدة وذات مغزى أخلاقي, حياة حكيمة مستتيرة بقيم أخلاقية ويتم اتخاذ فيها قرارات أخلاقية, وذلك على النحو التالي:

تشير **بلانكا سولفكوف** Blanka Sulavikova أن الهدف من الإرشاد الفلسفي هو فهم المغزى الأخلاقي من حياة المرء, من خلال التفكير الجدلي, والبحث عن الحقيقة والحكمة والفضيلة والسعادة , وعيش حياة أكثر إنتاجية وسعادة ورضا وذات مغزى أخلاقي (٣٣٣)

كما يوضح المستشار الفلسفي **تيم ليبون** LeBon الهدف من الإرشاد الفلسفي الأخلاقي هو "العيش بحكمة", حيث يقول: "يستخدم الإرشاد الفلسفي الرؤى الفلسفية , من أجل مساعدة الناس على التفكير في القضايا المهمة في حياتهم حتى يتمكنوا من العيش بحكمة أكثر ؛ ويعتمد على التفكير النقدي للتقييم من أجل الوصول إلى قرارات أخلاقية جيدة وقيم مُستتيرة". (٣٣٤)

ومن ثم اعتقد أن الممارسة الفلسفية الأخلاقية التي يستخدمها المستشار الفلسفي ؛ والتي يلتمس فيها طريق الحكمة , هدفها تقديم الإرشاد الفلسفي للعميل؛ بتوجيه العميل إلى كيفية عيش حياة ذات مغزى أخلاقي , حياة يتم تعزيز فيها الفضائل الأخلاقية النبيلة.

(333) Sulavikova, Blanka(2014): Key Concepts in Philosophical Counseling, Human Affairs 24(4),576.

(334)LeBon (2007): Wise Therapy, Philosophy for Counselor's, London: Sage, p. 4.

وبالإضافة إلى ذلك ، نجد أنه من الممكن أن يُصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً حينما يُعزز من فضائل أخلاقية مُعينة مثل الاستقلالية والشجاعة الفكرية ، وقيم نبيلة مثل الانفتاح على تفكير الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية ، والتعددية والتسامح ، والصبر والتواضع والصدق والإخلاص والثقة بالنفس، ومن ثم تسهيل الوصول إلى الحكمة التي تتحقق بعد امتلاك كل هذه الفضائل، وهذا من شأنه أن يوفر مَنَاحًا مَعْقُولًا يمكن من خلاله العميل التصرف بشكل جيد وأخلاقي.^(٣٣٥)

يوضح هذا النص ، أن المعالج الفلسفي قد يُساعد العميل من خلال إرشاده فُلْسَفِيًّا في إزالة العمي الخلفي لديه ، ويفتح أمام أعينه آفاق جديدة لم يتطرق إليه وعيه وإدراكه من قبل ، فيوجه لحل مشكلته حلًّا أخلاقياً من خلال القيم التي يحملها بداخله، وذلك بالنظر إلى أنه ليست كل الحلول لمشكلاتنا حلولاً أخلاقية، ويساعد الإرشاد الفلسفي العميل في اتخاذ قراراته بنفسه ، وأن يصل لحل أخلاقي مُرضٍ لمشكلاته ينبع من تعزيز الفضائل الأخلاقية في نفسه .

ويعتبر مايك مارتن الإرشاد الفلسفي أخلاقياً ؛ حينما نُطبق المنظور العلاجي الأخلاقي على الإرشاد الفلسفي، وحينما يتمحور الإرشاد الفلسفي حول الأخلاق والقيم النبيلة، وحينما يُطبق الإرشاد الفلسفي وجهات النظر الأخلاقية لمساعدة الأفراد في حياة هادئة ، وفي التعامل مع المشكلات الشخصية بحكمة وروية وصبر، وحينما يصبح للمستشار الفلسفي مسعى أخلاقي.^(٣٣٦)

³³⁵) For more on philosophical counseling see, for instance, the Works of R. Lahav and P. Grimes, and, to some extent, of L. Marinoff.

⁽³³⁶⁾ Martin, Mike W. (2006): Philosophical Counseling, From Morality to Mental Health : Virtue and Vice in a Therapeutic Culture, Oxford Academic..

وإذا ما كان المستشار الفلسفي يتمسك بالفضائل الأخلاقية، فإنه حين يُقدم المشورة الفلسفية في الإرشاد الفلسفي يُطبق تلك الفضائل الأخلاقية، بأن يجعل العميل يعيش بالفعل حياة أخلاقية ويتعامل بصبر وحكمة في حل مشكلاته، وغالبًا ما يواجه المستشارين الفلسفيون مواقف تتطلب قدرة سليمة على اتخاذ القرارات الأخلاقية، وهذه القدرة التي يجب أن يمتلكها المستشار الفلسفي ينبغي أن تتبع من التزامه بالمبادئ التوجيهية ذات القيمة العالمية، وذلك لكي تصبح تلك القرارات أخلاقية، مثل قيم الاستقلالية والإحسان والعدالة وعدم الضرر، ومن ثم تعتبر الأخلاق في صميم عمل عملية الاستشارة الفلسفية، والغرض من ذلك هو منع الضرر الذي يلحق بالعميل، وبالتالي يجب على العميل أن يتخذ قراراته بشجاعة أو يتصرف بأخلاقية حين يقوم بحل المشكلات التي تواجهه.

ووفقًا لران هاف، يستند الإرشاد الفلسفي إلى موضوع فريد، حيث إنه يهدف إلى المعنى اليوناني الأصلي لكلمة "فلسفة" وهو "فيلوصوفيا"، أي محبة الحكمة ولقد تم نسيان هذا الهدف القديم المتمثل في البحث عن الحكمة، ومن ثم فإن الإرشاد الفلسفي هو أمر شخصي ورحلة في عالم الأفكار، تهدف إلى الحكمة^(٣٣٧) والمقصود من الحكمة هنا، هو أن هدف الإرشاد الفلسفي هو مساعدة الشخص العميل في الوصول إلى حياة فلسفية أكثر ثراء وتحسين قدرة الشخص على التعامل بشكل أفضل مع مشاكل شخصية معينة، ومن ثم يعتقد لاهاف، أن الحكمة تعني مساعدة العميل في أن يصبح

لقد أوجدت الفلسفة التحليلية فراغًا أخلاقيًا، تم ملؤه بشكل انتهازي من قبل النسبية، العدمية، والفوضويين وهذا يترك الناس العاديين محرومين من كل توجيه أخلاقي، إذا لم يقف الفلاسفة يدافعون عما يعتقدون أنه صواب، ويهاجمون ما يعتقدون أنه خطأ.

Marinoff, Lou (2011): Philosophical Practice, New York, Elsevier, P, 13.

(³³⁷) Lahav, R. (2001): Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom, Practical Philosophy 4: 6-7.

أكثر حكمة ؛ وهو يتعامل مع المشاكل الشخصية ، والخروج من كهف أفلاطون المظلم الذي لا يوجد فيه سوى الظلال، والخروج إلى العالم الخارجي الحقيقي والتسلق نحو النور.^(٣٣٨) يوضح هذا النص أن الإرشاد الفلّسفي يساعد العميل في أن يخرج من كهف أفلاطون المظلم أو المعرفة الظنية ، والتخلي عن الظنون والأشباح من أجل رؤية الحقيقة بذاتها ، وهذا يعني أن يصبح العميل أكثر حكمة وهو يتخذ قراراته الأخلاقية.

ومن ثم يَصِفُ لاهاف الإرشاد الفلّسفي بأنه عملية يرتفع فيها الشخص العميل فوق اهتماماته الأنانية ؛ يفتح لنفسه آفاقاً لا نهاية لها من الفهم المحتمل لطبيعة وجودنا.^(٣٣٩) يوضح هذا النص عند لاهاف أن دور الإرشاد الفلّسفي الأخلاقي يكمن في البحث عن الحكمة ، ومحاولة معرفة وفهم جوهر الأشياء وأسبابها الحقيقية، والبعد عن النظرة السطحية للأمور في عملية تشبه الجدل الأفلاطوني الذي يرتفع من العالم المحسوس للعالم المعقول.

ولقد انجذب لاهاف في النهاية نحو نموذج للإرشاد الفلّسفي قائم على التأمل ، حيث لا يكون التفكير النقدي هو المركز، ولكن تقنيات التأمل ، الحكمة إذن تعني الانفتاح على عالم أوسع يتجاوز الذات الضيقة ، وهي تفتح لنا حقائق تتجاوز نظرتنا الضيقة للعالم المتمحورة حول الذات ، والانفتاح إلى آفاق أكثر ثراءً للمعاني.^(٣٤٠)

⁽³³⁸⁾ Ibid, pp , 7-8.

⁽³³⁹⁾ Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia. Practical Philosophy . 8(1), p. 4.

⁽³⁴⁰⁾ Lahav, R. (2006): Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia, op. cit, p.5

إن الحكمة تعني إخراجنا من فهمنا الذاتي المحدود السطحي ومساعدتنا على رؤية أكبر للحياة وفهم ثراء الحياة، وهذا هو المقصود بأن نحيا حياة جيدة ونصدر أحكامًا جيدة في آفاق الحكمة. ويقترح **Arto Tukiainen** أن مفهوم الحكمة هو المفتاح لفهم الطبيعة المحددة للإرشاد الفلسفي، وهو يعني كيفية العيش بشكل جيد ومعرفة أهداف الحياة وقيمتها وتحقيق الأهداف المهمة في حياة المرء، ويعتمد هذا في المقام الأول على الفضيلة، لذلك فإن الفضيلة هي جوهر الحكمة، والإرشاد الفلسفي هو عملية تنمية الفضيلة.^(٣٤١)

وعلى هذا، فإن الشخص الحكيم وفقا لتوكيينن Tukiainen هو الشخص الذي يعرف كيفية العيش بشكل جيد، ويعرف أهداف الحياة وقيمتها ومتى وكيف يحقق هذه الأهداف بشكل مرضٍ، وبالتالي يصبح الشخص الحكيم هو شخص فاضل، وهذا هو هدف الإرشاد الفلسفي الأخلاقي.^(٣٤٢)

ويذكر **Fleming(2000)** أنه من أهم الفضائل الأخلاقية التي يجب أن يتمسك بها الإرشاد الفلسفي، فضيلة الاستقرار النفسي والأخلاقي والصبر والتواضع والصدق والإخلاص، والثقة بالنفس.^(٣٤٣) يوضح هذا النص أن هدف الإرشاد الفلسفي أخلاقي في المقام الأول، وبالتالي يصبح هدف الإرشاد الفلسفي الأخلاقي تعليم العميل الصبر وهو يحاول حل مشاكله الشخصية، انطلاقًا من ثقته بذاته وفضيلة ضبط النفس.

⁽³⁴¹⁾Tukiainen, Arto. (2010): Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues. Practical Philosophy 10:48-49.

⁽³⁴²⁾ Ibid, p, 50.

⁽³⁴³⁾Fleming, Jess.(2000): Wisdom and Virtue in Philosophical counseling, Practical Philosophy 3: 17-18.

ويجب أن نضع في اعتبارنا أن الإرشاد الفلسفي يهدف إلى كيفية العيش بشكل جيد تعتمد في المقام الأول على الفضائل , لأن الفضائل هي جوهر الحكمة , وتلعب الفضائل دوراً مهماً في اكتساب الحكمة ؛ وتُساعد بشكل كبير في عملية التوصل إلى تفاهم مع مشاكل الحياة , وتعتبر الفضائل نشاطاً روحياً وتمريضاً لتغذية فن الحياة من خلال ممارسة المهارات المهنية , مما يجعل الحياة جيدة , أي الرضا الروحي أو السعادة^(٣٤٤)

ويعتقد **Bendik – Keyme** أنه: "تعتبر الفضيلة عادة, ولا يمكن تعلم الفضيلة نفسها دون التعود عليها"^(٣٤٥) . يفهم من هذا النص أن الفضيلة مكتسبة وعملية؛ لذلك لا تصير فضيلة إلا إذا كانت عادة تصدر عن صاحبها في سهولة ويسر , يُمارسها صاحبها في حياته اليومية , وبالتالي فإن الفضيلة ليست نظرية ولا تُعَلَّم ولا تُقَنَّ , وهذا هو النقد الذي يمكن أن نوجهه لسقراط حين أقرن الفضيلة بالعلم والرذيلة بالجهل.

وعلى ذلك فإن الإرشاد الفلسفي الأخلاقي عند Tukiainen يُعبر عن عملية تعزيز للفضائل , والفضائل نوعان , فضائل معرفية وفضائل عملية , وتشمل الفضائل المعرفية , معرفة الذات؛ والتي من خلالها يمكن للشخص من متابعة أهدافه الخاصة وفهم مخاوفهم وعواطفهم , ويمكن اعتبار معرفة الفرد بالعالم الخارجي فضيلة تمكنه من عيش حياة مُرضية ومقبولة أخلاقياً , وهذه المعرفة بالذات والعالم الخارجي ضرورية لاتخاذ القرارات , وأن تصيح تلك القرارات أخلاقية.^(٣٤٦) ومن ناحية أخرى , ترى Sulavikova 2014

⁽³⁴⁴⁾Hadot, p. (1995): Philosophy as a way of life , op. cit.

⁽³⁴⁵⁾ Bendik–Keymer, Jeremy David,(2009): Species Extinction and the Vice of Thoughtlessness: The Importance of Spiritual Exercises for Learning Virtue, Journal of Agricultural and Environmental Ethics23: 65–66.

⁽³⁴⁶⁾ Tukiainen , Arto (2010): Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues, op.cit, 10, 47–48.

أن الفضيلة العملية تعني النأي بالنفس عن المشاعر المباشرة والنظر إليها من منظور البيئة المحيطة والعالم الأوسع , وبالتالي تجنب اتخاذ القرارات التي قد يندم عليها المرء لأنها قرارات أنانية أو عاطفية مفرطة.^(٣٤٧) ويمكن اعتبار الحياة المرضية والمقبولة أخلاقياً فضيلة , كما أن اكتساب الفضائل يؤثر على قدرتنا على اتخاذ القرارات وإصدار الأحكام, وهذا يُعبر عن فضيلة معرفية, وتتطلب الحكمة فضائل مثل الصدق والصبر والعدل , وهذه الفضائل كافية للوصول إلى حياة مقبولة أخلاقياً, لذلك فإن الإرشاد الفلسفي يهدف إلى تقديم مشورة فلسفية حكيمة تقوم على تنمية وتطوير الفضائل ومنحها دوراً أكبر في حياتنا, ومن ثم فإن الإرشاد الفلسفي كوسيلة لتعزيز الفضائل قد قاد توكيينين Tukiainen إلى استنتاج مفاده أن ممارسة الفضائل تُمكننا من التعامل مع المشكلات الحالية والمستقبلية بطريقة حكيمة.^(٣٤٨) يوضح هذا النص أن الشخص الفاضل هو الأقدر على التعامل مع مشكلاته الشخصية بحكمة وبصبر وتوازن.

وتؤكد ليديا بز أمير على أهمية الفضائل , حيث تقول إن الهدف من الإرشاد الفلسفي هو تنمية الفضائل الأخلاقية مثل تعزيز الاستقلالية والشجاعة الفكرية من أجل قبول وجهات النظر المختلفة والانفتاح على تفكير الآخرين وتقييم الآراء المختلفة وإصدار أحكام متأنية , وتعزيز الفضائل الأخلاقية التي تهدف إلى اكتساب الحكمة التي بدورها تُعزز التعددية والتسامح والتضامن مع البشر الآخرين, وترتبط فضيلة الاستقلالية

⁽³⁴⁷⁾ Sulavikova, Blanka(2014): Key Concepts in Philosophical Counseling ,op. cit, 24(4),576.

⁽³⁴⁸⁾ Tukiainen , Arto (2010): Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues, op. cit, 10, 47-48.

بفضيلة الشجاعة؛ وكذلك بفضيلة التواضع^(٣٤٩). إذن يُعزز الإرشاد الفلسفي الأخلاقي الفضائل الأخلاقية في نفوس العملاء بهدف الوصول إلى الحكمة التي تُعزز من كيفية التعامل مع الآخرين.

ويجادل Bendik–Keymer(2009): "إنه لا يمكن أن يكون هناك تعلم للفضيلة نفسها دون التعود عليها، ومن ثم يجب أن يصبح هذا السلوك الفاضل عادة؛ ويمكن أن تكون الممارسة الفلسفية أسلوبًا احترافيًا لمساعدة العملاء في التغلب على أصعب الفترات في حياتهم"^(٣٥٠) ويرى كوهين (2013) Cohoen: "أن التمارين الروحية جزء مهم من المفهوم القديم للفلسفة كأسلوب حياة ، وهو طريقة لترسيخ أحكام القيمة في النفس، وهذا يعد جوهر الإرشاد الفلسفي"^(٣٥١).

وإذا ما تساءلنا، هل يحتاج الإرشاد الفلسفي إلى القيم الأخلاقية والحكمة والفضائل؟
نجد أن الإرشاد الفلسفي في حاجة ماسة إلى الاندماج بعمق مع فكرة أن الفلسفة يجب أن تتميز بقيم أخلاقية تُطبق تجاه مواقف معينة تجاه الحياة، فالإرشاد الفلسفي الأخلاقي يجب أن يتميز بالحكمة، ويشير مفهوم الحكمة إلى العديد من الفضائل الأخلاقية.^(٣٥٢)

⁽³⁴⁹⁾ Amir , B. Lydia (2004): Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling International, op. cit, 2 (1): 69–70

⁽³⁵⁰⁾ Bendik–Keymer, Jeremy David,(2009): Species Extinction and the Vice of Thoughtlessness: op.cit, 23: 65–66.

⁽³⁵¹⁾ Cohen, Elliot D, (2013): Theory and Practice of Logic – Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.

⁽³⁵²⁾ Achenbach , G (1998): On Wisdom In Philosophical Practice , Inquiry : Critical Thinking across the Discipline ,17, 3

ويرى Tsuchiya and Miyata, 2015, أن الإرشاد الفلسفي الأخلاقي هو شكل من أشكال الأخلاق الفلسفية , ويعد أداة قابلة للتطبيق لتنمية الفضائل الفكرية كما في تنمية الفضائل الفكرية للأطفال في فلسفة الأطفال (P4C) Philosophy for Children*^{٣٥٣} , وقد يصبح الإرشاد الفلسفي الأخلاقي طريقة مهمة لتعليم الفضائل الأخلاقية.^(٣٥٤)

وكذلك يشير بيتر رابي إلى أن الإرشاد الفلسفي يصبح أخلاقياً حينما يوجه العميل بالبحث عن حياة ذات مغزى أخلاقي, حياة جديرة بأن تعاش, حياة جيدة , فيقول : " يعد الإرشاد الفلسفي الذي يقوم به المستشار الفلسفي أخلاقياً, حينما يفحص حياة العميل بشكل تعاوني, وهذا الفحص للحياة وللمعتقدات والأفكار يجعلها تستحق أن تُعاش, وحينما يُساهم في تحسين مشاعر العميل تجاه الحياة؛ ويجعل حياة العميل ذات معنى ومغزى أخلاقي".^(٣٥٥)

وأيضاً يوضح بيتر رابي أنه يمكن أن يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً , حينما يتم تطبيق مبادئ الفلسفة الأخلاقية لحل مشكلة الشخص المستشار(العميل) , والذي يكون في كثير من الأحيان لديه اضطراب قيمي وصراع في أولوية المبادئ الأخلاقية , وهذا

^{٣٥٢} (فلسفة الأطفال :

تركز على تعليم الفلسفة للأطفال وهم في سن الأربع سنوات أو في مرحلة رياض الأطفال , بعروض PowerPoint التقديمية والموارد الداعمة وحزمة من الأنشطة , وما يجب أن يتعلمه الأطفال وتنمية الضمير, ومناقشة الأطفال والاستماع إلى أسئلتهم .ومعرفة قيم الأطفال والتواصل الفعال معهم, وتعزيز التفكير والاستدلال عبر المناهج الدراسية. , ومحاولة تعليمهم التفكير النقدي والإبداعي والتعاوني واحترام الآخرين.
(354) Tsuchiya, Yohsuke, and Mai Miyata (2015): Philosophical Dialogue and Intellectual Virtues, Journal of Humanities Therapy 6: 121-122.

(355)Raabe, Peter (2002) : The Life Examined in Philosophical Counseling , Practical Philosophy.

قد يؤثر على تفكيره وسلوكه بطريقة قاسية جدًا ، ومن خلال الإرشاد الفلسفي الأخلاقي يتم التعرف بالمشكلة من أجل حلها ، وتقييم الخيارات المتاحة والحلول الممكنة ، وتوضيح ما هي المبادئ الأخلاقية التي يجب أن يصبح لها الأولوية في مثل تلك الظروف^(٣٥٦) . يوضح هذا النص ، أنه يمكن أن يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً حينما يستطيع أن يواجه أزمة القيم الأخلاقية في عالمنا المعاصر ، وحينما تظهر لدينا علامات استفهام كبيرة حول مبادئنا الأخلاقية وسط هذا العصر المادي والابتكارات التكنولوجية المذهلة وثورة الاتصالات والمعلومات التي أملت بنا، وجعلت الكثير في حيرة أمام القيم الغربية التي تعصف بنا في ظل العولمة الأنانية ، وأصبحنا في حالة صدام قيمي.

ويذكر مايك مارتن Mike W. Martin " أنه يفسر الإرشاد الفلسفي على أنه شكل من أشكال الأخلاق الفلسفية ، وهو تطبيق الأخلاق والتفكير النقدي لمساعدة الأفراد في التعامل مع المشكلات الحياتية ومتابعة حياة ذات معنى ، ومن ثم يواجه المستشار الفلسفي مشكلات للعميل تتعلق بمسائل أخلاقية ، تُفهم على نطاق واسع على أنها أسئلة حول معنى الحياة ، وهي مشاكل تتعلق بالأخلاق^(٣٥٧) .

وبناء على ذلك ، يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً ؛ حينما يُركز على فحص مُعتقداتنا حول ما هو صحيح وعادل أخلاقياً، وبفحص طرق تفكيرنا لأن لها تأثيراً كبيراً على ردود أفعالنا على الآخرين، ولذلك فإنه إذا ما تمكنا من فحص طرق تفكيرنا ومعتقداتنا وأحكامنا وقيمنا التي على أساسها نأخذ قرارات في حياتنا ، فإننا قد نتمكن من تعديل رؤيتنا وعمق

⁽³⁵⁶⁾ Raabe, Peter .B , Miriam Meyers (2009): *Philosophical Counseling : Theory and Practice* , University of Michigan, p, 3.

⁽³⁵⁷⁾ Martin, Mike W. (2006): *Philosophical Counseling, From Morality to Mental Health : Virtue and Vice in a Therapeutic Culture* ,op.cit, p, 39.

نظرتنا للعالم , وسندرك أن طرق تفكيرنا تحتوي على مغالطات وتولد مشاكل سلوكية وعاطفية, وهذا من شأنه تقديم رؤية أخلاقية جديدة لنا؛ تجعلنا نراجع قراراتنا الماضية ونقيمها من وجهة نظر أخلاقية؛ وهذا كفيل بجعل الحياة جديرة بأن تُعاش, وهذا يشبه تمامًا ما ذكره ديكارت بأن العقل يشبه سلة الفاكهة , ويجب علينا أن لا نضع الثمار الفاسدة بجوار الثمار الجيدة لكي لا تفسد الثمار كلها؛ وبالتالي يجب غربلة الأفكار والمعتقدات الخاطئة قبل أن تفسد علينا جميع أفكارنا وحياتنا .

تقوم أخلاقيات الإرشاد الفلسفي على أخلاقيات الفضيلة Virtue Ethics, وإرشادات أخلاقيات الفضيلة الأرسطية القائمة على الحكمة العملية في الممارسة الفلسفية , كما تؤكد أخلاقيات الفضيلة على دور الحكمة العملية .^(٣٥٨) حيث تركز أخلاقيات الفضيلة الأرسطية على الفاعل الأخلاقي وما يجب القيام به , يحاول الإرشاد الفلسفي صياغة رد على " ماذا يجب علي أن أفعل؟" ويصبح سلوكي مطابق للحكمة العملية.^(٣٥٩)

ولقد تناولت مارثا وسباوم M. Nussbaum مشكلة القيم وأهمية أخلاقيات الفضيلة وضرورة استخدامها في الإرشاد الفلسفي , حين قالت: "يحتاج العميل إلى اتخاذ القرار في المشكلات التي تواجهه, ولذلك قد يحتاج إلى الإرشاد الفلسفي الأخلاقي, وهنا نواجه التحدي الذي يقول إن أخلاقيات الفضيلة تغش في توجيه وتوفير الدعم الأخلاقي المناسب.^(٣٦٠) وتتطلب أخلاقيات الفضيلة الحكمة العملية كمطلب غير قابل للاختزال

⁽³⁵⁸⁾Louden. R.: "On Some Vices of Virtue Ethics "in Virtue Ethics. Crisp. R. and M. Slote, eds. Oxford University Press, Oxford, 1997, pp, 205–206.

⁽³⁵⁹⁾ Hursthouse, R.: Applying Virtue Ethics "In the Virtue and Reasons: Philippe Foot and Moral Theory , New York : Clarendon Press

⁽³⁶⁰⁾Nussbaum (1999): Virtue Ethics: A Misleading Category?" in The Journal of Ethics, 3: 164–165.

للعيش بشكل جيد ، ولذلك فهي أداة ضرورية يجب أن يعتمد عليها الإرشاد الفلّسفي (٣٦١). وتتبع أخلاقيات الفضيلة الجديدة أرسطو ، الذي يرى أن حياتنا مليئة بالالتزامات المختلفة ، وتتطلب منا العديد من ردود الفعل الفورية على الظروف العاجلة من خلال الفضائل التي نتصورها أخلاقياً. (٣٦٢)

دعونا ننظر أخيراً، كيف يمكن أن يصبح الإرشاد الفلّسفي أخلاقياً ؟ ، وذلك حين تظهر العلاقة بين الإرشاد الفلّسفي والأخلاق، يصبح الإرشاد الفلّسفي أخلاقياً حينما يواجه مشكلات العمل من وجهة نظر أخلاقية بتطبيق قواعد الأخلاق النظرية والتفكير النقدي ويطبق حكمة الفلاسفة الأخلاقيين العظماء .

الاستشارة الفلّسفية الأخلاقية

تصبح الاستشارة الفلّسفية أخلاقية حينما تساعد في التعرف على مشاعر العمل؛ والتي قد تكون غير مُبررة وغير مُلائمة، فقد تعني مشاعر الحب القدرة على الامتلاك والأنانية، ومثل هذه الأفكار تتسبب في سلوك غير مُناسب وغير مُبرر أخلاقياً. (٣٦٣) كما تنطوي الاستشارات الفلّسفية في كثير من الأحيان على إعادة التفكير في القيم

(٣٦١) Hursthouse, Rosalind (1999): On Virtue Ethics. New York: Oxford University Press. P. 167.

(٣٦٢) Broadie, Sarah (2006): Aristotle and Contemporary Ethics", in The Blackwell Guide to Aristotle's Nicomachean Ethics. Blackwell Guides to Great Works, vol. 4. Edited by Richard Kraut.

(٣٦٣) Raabe, Peter (2002) : The Life Examined in Philosophical Counseling , Practical Philosophy, p, 64.

والمعتقدات الأخلاقية التي يمتلكها العميل لأنه يتصرف ويسلك ويتخذ قراراته على أساسها.^(٣٦٤)

وهناك أسباب أخلاقية لمثل تلك الاستشارة الفلسفية، مثل العديد من المشاكل الفلسفية التي لها علاقة بالحزن، الخسارة، الارتباك، الوحدة، الإحباط، العجز، الإرهاق، القلق.^(٣٦٥) إذن فإن الاستشارة الفلسفية تعني فحص حياة العميل ومُساعدة العميل على اكتشاف وجهات نظر بديلة و اتخاذ قرارات أخلاقية.^(٣٦٦)

ومن جهة أخرى، تصبح الاستشارة الفلسفية فعالة وأخلاقية حينما تُطبق الفلسفة الأخلاقية، فتغير وجهة نظر العميل للعالم وتجعله يتعافى من آلامه ومعاناته، وحينما تجعل العميل يغير طريقته في الحياة.^(٣٦٧) كما أنه يمكن أن تصبح الاستشارة الفلسفية ناجحة حينما تؤكد على الحكمة والفضائل الأخلاقية والقيم النبيلة كأسلوب حياة.^(٣٦٨)

وبناء على ذلك ، تؤكد الاستشارة الفلسفية الأخلاقية على أهمية العلم والتعليم والمعرفة لأن عقول الأفراد يجب أن تتحرر ، ويضمن التعليم القضاء على كل عائق يعيق العقل البشري عن العمل بشكل صحيح ، وبالتالي فإن التجارب والرؤى الخاطئة للواقع والتوقعات المبالغ فيها يمكن أن تصبح سامة للإنسان ، ويمكن أن تشكل قيودًا على تحرير العقل البشري ، كما أن بعض المشاكل التي يواجهها الأفراد تجاوز خبراتهم

⁽³⁶⁴⁾Marinoff , Lou (2004): Therapy for the Sane : How Philosophy change your life

⁽³⁶⁵⁾Vilhauer, Monica : Philosophical Counseling.

⁽³⁶⁶⁾ Nussbaum , M . (1994): The Therapy of Desire, Theory and Practice, op.cit.

⁽³⁶⁷⁾ Plessis, Guy du : Philosophy as a way of Life for Addition : A Logic – Based Therapy Case Study , Utah State University.

⁽³⁶⁸⁾ Nussbaum, M . (1994): The Therapy of Desire, Theory and Practice, op .cit.

النفسية والطبية والجسدية , وهذا هو المكان الذي يجب أن تأتي فيه المشورة الفلسفية الأخلاقية (٣٦٩).

يمكن أن نستنتج أن جوهر الاستشارة الفلسفية هو التدعيم بالمعرفة الصحيحة من المستشار الفلسفي , وتلك المعرفة يمكنها أن تغير من معتقداتي وأفكاري الخاطئة , وتنمي الفضائل في النفس , وهذا هو جوهر العلاج المعرفي ؛ والذي يترتب عليه تغيير في سلوكي وتحكم في انفعالاتي أكثر , كما أن هذا يتفق مع عبارة سقراط : " الفضيلة علم والرذيلة جهل " , من عدة نواح , إذن تحتاج الاستشارة الفلسفية إلى المعرفة لكي تنمي الفضائل في نفوس العملاء .

وعلى هذا الأساس , تساعد الاستشارة الفلسفية الأخلاقية في تطوير نظرية العميل المعرفية وتنبه إلى ضرورة التقليل من المصلحة الذاتية وزيادة وعيه الأخلاقي ووعيه بالأشخاص الآخرين , وتساعده على قبول الخطأ البشري , وهذا يمكن أن يجلب الراحة والطمأنينة للعميل , ومن ثم تعمل الاستشارة الفلسفية على الفحص الفلسفي لحياة العميل , وهذا يمكن أن يغير في ذاته دون الحاجة المروعة للمعانة الجسدية والنفسية. (٣٧٠)

ومن المثير للاهتمام , أنه قد تطور الأمر عند مايك ديليو مارتن , فبدلاً من أن يستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق , اعتقد أنه يُمكن أن نستبدل العلاج النفسي بالعلاج بالأخلاق , فيقول : " يرتبط العلاج بالفلسفة بالتركيز على الصحة العقلية والنفسية , وكذلك ترتبط الأخلاق بالصحة العقلية , بحيث يمكننا أن ندمج الأخلاق في الصحة العقلية بشكل فعال , حيث تؤكد الأخلاق على النزاهة والمسؤولية وتحقيق الذات واحترام

(369) Bellarmine U. NeJi (2013): Philosophical Counseling , Therapy : Praxis and Pedagogy , Vol 9, N. 3

(370) Nussbaum, M(1994): The Therapy of Desire , Theory and Practice, op .cit.

الذات , إلى آخره من القيم الأخلاقية , فقيمة النزاهة تُعبر عن التكامل النفسي وقيمة المسؤولية تصبح نُضجًا عَقَلِيًّا , وقيمة تحقيق الذات تصبح توازنًا نَفْسِيًّا^(٣٧١). وعلى هذا يطور مارتن بعض الاستنتاجات التي مفادها أن مفاهيم الأخلاق تتضمن مفاهيم الصحة العقلية , ويوضح كيف تتشابه الأخلاق مع الصحة العقلية والنفسية بشكل لا ينفصم , وبالتالي تُعبر القيم الأخلاقية التي يمتلكها الشخص عن صحته العقلية والنفسية.

(371) Martin, Mike W : From Morality to Mental Health : Virtue and Vice in a Therapeutic Culture , Oxford University .

الخاتمة ونتائج البحث

من أهم نتائج البحث

أولاً:- إذا ما كان مصطلح العلاج بالفلسفة ظهر في القرن الحادي والعشرين , إلا أن العلاج بالفلسفة قديم قدم الفلسفة ذاتها, وله جذور فلسفية كما كانت عند سقراط وأفلاطون وأرسطو و الرواقيين, ففي العصور القديمة تمت ممارسة العلاج بالفلسفة عن طريق علاج الانفعالات والرغبات , وبالتالي كانت الفلسفة نوعاً من الطب الوقائي , ومن ثم فإن الفكرة القائلة بأن الفلسفة أسلوب حياة, ليست جديدة , فلقد كانت الفلسفة بالفعل أسلوب حياة , وفنا للعيش الجيد؛ حينما كانت ممارسة غرضها تخفيف المعاناة وإعادة تشكيل الذات , وذلك على النحو التالي :

-مارس سقراط العلاج بالفلسفة في حكمته الخالدة "أعرف نفسك بنفسك", والتي تعد جوهر العلاج الذاتي , وكذلك في الحوار السقراطي؛ والذي تعد جوهر الممارسة الفلسفية, كما يُنظر إلى سقراط على أنه رائد للإرشاد الفلسفي والممارسة الفلسفية والعلاج بالفلسفة .

-مارس أفلاطون العلاج بالفلسفة حين بحث عن الحياة الحكيمة ووجدها في طلب الحكمة, واستخدم العقل وحل قوى النفس وبحث عن العدالة, وقرر أن الإنسان السعيد إنسان عادل.

-مارس أرسطو العلاج بالفلسفة حين استخدم العقل للسيطرة على العواطف, وحين أكد على شخصية الفاعل الأخلاقي في مواجهة العالم الخارجي.

- مارس أبيقور العلاج بالفلسفة حينما فهم الفلسفة على أنها مُساعدة على الحياة وأنها تقدم نصائح عملية، وحينما حاول حل مشكلة المعاناة بعدم الوثوق في المعتقدات المشتركة وبفلسفة الهدوء والأتراكسيا، وكذلك مارس أبيقور حل مشكلة المجتمع بنظرية الأدوار.

-مارست الرواقية العلاج بالفلسفة حين جعلت الفلسفة فنًا للعيش بشكل جيد، وطريقة للحياة السعيدة العاقلة والفاضلة، وحين جعلت الفلسفة مصدرًا للنصائح العملية، وحين عالجت مشكلة الانفعالات، كالخوف من الموت والخوف توقع الشر والغضب والألم، بالتححرر من تلك الانفعالات بحالة الهدوء والأبائيا ورباطة الجأش وضبط النفس.

- وكذلك مارس ديكارت العلاج بالفلسفة، حين مارس الشك في الحواس واستخدم العقل وميز بين الأفكار الواضحة بذاتها والأفكار المفبركة، وكذلك دعي ديكارت لاكتساب المعرفة من أجل الحكم الجيد، وهذا أساس العلاج المعرفي بعد أن يعرف الإنسان نفسه.

- وكذلك مارس أسبينوزا العلاج بالفلسفة حين عالج مشكلة الانفعالات كالحسد والحزن والخوف من الموت، ورأى أن العلاج يكمن في المعرفة الواضحة بذاتها، ومن ثم مارس أسبنوزا العلاج المعرفي في علاج مشكلة الانفعالات.

ثانيًا: يكمن هدف الفلسفة العلاجية حل المشكلات السلوكية والحياتية، مثل مشكلة الاكتئاب ومشكلة الغضب ومشكلة المجرم والشر ومشكلة التعاسة ومشكلة الملل ومشكلة المرض الفلسفي ومشكلة عدم الرضا بالقدر ومشكلة الخوف من الموت، وحين تستطيع الفلسفة أن تساعدنا في حل تلك المشكلات الحياتية، فإنها تجعلنا نعيش حياة جديرة بأن تعاش، وتغير من نظرتنا للحياة، وبالتالي لا تفقد الفلسفة طابعها العلاجي حين تستطيع بناء جسر بينها وبين الواقع، ومن ثم يمكن أن تصبح الفلسفة العلاجية مشروعًا قابلاً للتطبيق على أرض الواقع، حين لا تنفصل النظرية عن التطبيق والممارسة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن نلاحظ أنه لم تتغير المشكلات التي واجها الإنسان ، منذ زمن سقراط والرواقية وحتى أسبينوزا ثم في وقتنا هذا ، فمن منا لا يسعى إلى الهدوء الآن في وسط كل هذه الفوضى، ومن أهم مشكلاتنا العواطف المتطرفة والخوف من الموت والعزلة وقصر العمر والملل، والغضب ، وهي مشكلات كانت موجودة منذ سقراط والرواقيين .

ثالثاً: هناك أهمية بالغة للفلسفة على كل من الطب وعلم النفس:

-تكمّن أهمية الفلسفة في الطب، في أن هناك علاقة قوية بين الفلسفة والطب ، فقد تتحول المشكلة الوجودية إلى أمراض عضوية وجسدية كأمراض القلب والمعدة ، كما أن هناك مشكلات لا يمكن حلها بكفاءة عن طريق الأدوية، وبالتالي يمكن أن تصبح الفلسفة العلاجية بديلاً فلسفياً للرعاية الصحية، وهنا يجب أن يحدث تحولاً جذرياً في الرعاية الصحية .

- كما أن هناك دور وقائي للفلسفة في العلاج النفسي، ويحتاج العلاج النفسي للفلسفة الأخلاقية، توجد علاقة قوية بين العلاج النفسي والفلسفة الرواقية القديمة والفلسفة الوجودية الحديثة. وبالتالي فإن جذور النظريات النفسية وحتى الطبية موجودة في المدارس الفلسفية قديماً كما عند سقراط وأفلاطون وأرسطو والرواقية والأبيقورية والكونفوشيوسية والبوذية وحديثاً كما عند المدارس الوجودية. وهذا يثبت أنه كان للفلسفة دائماً تأثيراً مُستمرّاً على مجال علم النفس ، وبالتالي قد استفاد علماء النفس من تراث الرواقية، وهذا يمكن ملاحظته بسهولة في العلاج الانفعالي العقلاني الذي له جذور في الرواقية، أو العلاج الوجودي الذي ينبع من الفلسفة الوجودية، التي تقوم على تدعيم الذات والاعتناء بالنفس. وبالتالي

أرفض مقولة أن الإرشاد الفلسفي هو شكل من أشكال العلاج النفسي!، أعتقد أن العكس هو الصحيح.

رابعًا: يتشابه العلاج بالفلسفة مع العلاج المعرفي ، وذلك على النحو التالي :

-العلاج المعرفي هو الذي يكشف أخطائنا في التفكير ، وهو الذي يعالج تشوهاتنا المعرفية ، فكثير من المشكلات الحياتية التي تواجهنا سببها المعتقدات الخاطئة . فلقد رأى الرواقيون أن ما يسبب المعاناة هو وجهات نظرنا الخاطئة حول الموضوع والأشياء ، وليست الأشياء ذاتها، ويتضمن العلاج المعرفي السقراطي، في "معرفة الإنسان لنفسه"، ومعرفة مواطن القوة في الإنسان وتغذيتها وعدم تجاهلها وتوظيفها في المكان الصحيح، وحينئذ يستطيع أن يحدث الانسجام بين رغبات الإنسان وظروفه، ومثل هذه المعرفة الذاتية هي التي تعبر عن الوجود الأصيل، ولقد دعي ديكارت إلى اكتساب المعرفة من أجل الحكم الجيد وتجنب الندم ، كما أكد أسبنوزا على أن المعرفة الواضحة بذاتها تقلل من الانفعالات .

ويمكن تطبيق هذا العلاج المعرفي الفلسفي في علاج المشكلات الحياتية، ويمكن العلاج بالفلسفة لمشكلة الشر ؛ والذي يتشابه مع العلاج المعرفي، في المعرفة الصحيحة وعدم الجهل ، ولقد رأى سقراط قديمًا أن "الشر غير مقصود وينجم عن الجهل"، فمثلا يتمثل علاج المجرم في تعديل معارفه وأفكاره التي تؤثر على الآخرين ، ويتمثل علاج مشكلة الاكتئاب في معرفة نمط الحياة الأكثر انعزالا والتخلي عنه ومعرفة التصورات الخاطئة عن الحياة وتصحيحها، ويتمثل علاج الألم في معرفة كيف يصبح الألم فرصة للإبداع بدلا من الشكوى، ومعرفة أن هذا الوقت سيمر وسينتهي ، ومعرفة المعتقدات الزائفة والعادات الخاطئة والتخلي عنها ، ويتمثل العلاج المعرفي لمشكلة التعاسة في معرفة

الأشياء الخارجة عن سيطرتنا وعدم السعي ورائها , ومعرفة أن بعض الأشياء يمكن التحكم بها والبعض الآخر لا يمكن التحكم به, ومعرفة الوجود الأصيل وعدم تقليد الآخرين والسير مع القطيع , ويتمثل العلاج المعرفي لمشكلة الملل في معرفة كيفية عيش الحياة بحماس ومعرفة قواعد التخلي عن الحياة الرتيبة الجامدة, بالانغماس في العمل ومعرفة استغلال الوقت, ومن الممكن استخدام العلاج المعرفي في علاج المرض الجسمي في معرفة كيف نتعايش مع المرض بشجاعة , وأن الضربة التي لا تقتلني تقويني, ومعرفة أن الصحة ليست في عدم المرض فقط , الصحة في التفكير بإيجابية برغم المرض , ومن الممكن استخدام العلاج المعرفي في علاج مشكلة الخوف من الموت في معرفة أن الموت ليس شراً ولكن التفكير في الموت هو الشر الأعظم, ومعرفة أن الموت هو تحرر من كل المعاناة, ومن الممكن أن نستخدم العلاج المعرفي في علاج مشكلة قصر الحياة , في معرفة قيمة الوقت , فلا نهدره فيما لا يفيد, ومعرفة قيمة حياتنا وألا نحرص على تكريسها لإرضاء شخص بعينه, وننكر ذواتنا من أجله , ومعرفة كيف يمكن إقامة توازن أخلاقي بين حب الذات المعقول على حد تعبير جوزيف بطر , وحب الآخرين.

وعلى الجانب الآخر فإن جوهر الاستشارة الفلسفية (لدى المستشار الفلسفي) هو التدعيم بالمعرفة الصحيحة (للعمل), ويترتب على ذلك تغيير في معتقداتي وسلوكي, ومن ثم يصبح العلاج بالفلسفة عن طريق الاستشارة الفلسفية؛ علاج معرفي سلوكي.

خامساً: يوجد تزامن بين الإرشاد الفلسفي الحديث والمفهوم الكلاسيكي للفلسفة كعلاج, والعلاج المعرفي, كما أن هناك أصولاً فلسفية للعلاج السلوكي المعرفي (CPT).

- هناك الكثير من الروابط بين العلاج السلوكي المعرفي الحديث والفلسفة الرواقية القديمة. ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي مَدِينًا بأصوله الفلسفية للرواقيين, فالفلسفة

الرواقية تمارس كعلاج نفسي معرفي، وهناك مستشارين نفسيين رواقيين ، ولكن من دواعي الأسف الأخلاقي أنه لم يتم الاعتراف بهذا الدين بشكل كاف لدى علماء النفس ؛ بسبب اعتقادهم بأن الفلسفة لا طائل من ورائها وأنها نظرية ومجردة.

سادسًا: يتشابه العلاج بالفلسفة مع العلاج المعرفي العقلاني، فالعلاج بالفلسفة هو العلاج باستخدام العقل السليم، فالفلاسفة عقلاء ، كما أن العقل قد يكون هو مكن المشكلة ذاتها ؛ فقد يكون سبب مشكلة العميل هو الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير العقلانية الموجودة في داخل هذا العقل، فالعقل السليم هو الذي يكشف الأوهام الفلسفية والمخاوف غير المبررة، وهو مصدر التحكم في الانفعالات، فلقد استخدم أفلاطون العقل في الوصول للحياة الحكيمة بالتأمل العقلي الذي يؤدي إلى الحكمة واكتشاف الحقيقة والوصول إلى حياة الراحة والطمأنينة، واستخدم أرسطو العقل في السيطرة على العواطف قديمًا، واستخدم ديكارت حديثًا العقل في التمييز بين الأفكار الواضحة بذاتها وغير الواضحة . وكذلك يؤكد المستشار الفلسفي على دور العقل في حل مشكلة العميل، لذا يجب على المستشار الفلسفي أن يقوم بتطهير عقل العميل من الأفكار والمعتقدات الخاطئة على طريقة ديكارت، بالفحص الذاتي لأفكار العميل ومعتقداته؛ وفقًا لسقراط، وهذا الفحص الذاتي لأفكارنا ومعتقداتنا غير مُمكن دون العقل، فمن خلال العقل ندرك أن كل الانفعالات ضد العقل، فالغضب ضد العقل مثلًا، وكل الانفعالات السلبية تنجم من سوء استخدام الإرادة الحرة، وتهميش دور العقل، وعلى الجانب الآخر إذا ما كان سبب المشكلة هو وجود قصور في الإدراك العقلي أو الأفكار الخاطئة من العقل، فإن العلاج يكون أيضًا بالعقل السليم والتفكير المنطقي، فقد يكون علاج مشكلة المعاناة "التذكر العقلي" للأحداث السارة الماضية ، ومن خلال "الحس الذهني" نستطيع توقع

خير في المستقبل, كما أن اتباع العقل يعني "عدم الخضوع لإشاعات التي قد تكون سبب لمعاناتنا القوية والتركيز على الأهداف القوية التي نريدها في حياتنا".

سابعاً: لا يتناقض العلاج بالفلسفة مع الإيمان بالله عز وجل, لأن العلاج بالفلسفة قد يقوم على التسليم بالقضاء والقدر والرضا, وأن كل ما يأتي من الله هو خير, وأن كان شر في ظاهره ولكنه خير لحكمة لا نعلمها الآن, وقد يكون علاج الإنسان في القرب من الله والاستمداد منه الدعم الإيجابي والطاقة الروحية, فالإنسان في حاجة دائمة إلى دعم يقوي به نفسه, وهناك تأثير سيئ للاغتراب الديني عليه, فلقد أكد أفلاطون أنه حينما يصل الإنسان إلى عالم المثل بالجدل الصاعد من العالم المحسوس إلى العالم المعقول, تتصاغر جميع المشاكل التي كنا نعتقد أنها نهاية العالم أمام الحب العقلي لله, وكذلك اعتقد أسبنوزا أن الحب العقلي لله يقضي على الانفعالات السلبية.

ثامناً: العلاج بالفلسفة قد يكون علاجاً ذاتياً دون مستشار فلسفي, وحينئذ يصبح المعالج النفسي والمريض نفس الشخص, وقد يكون بمساعدة المستشار الفلسفي, من خلال تقديم الاستشارة الفلسفية والإرشاد الفلسفي وممارسة فلسفية سليمة.

وعلى هذا, فإن العلاج بالفلسفة يمكن أن يصبح علاجاً ذاتياً؛ ومساعدة ذاتية, حين يحدث تحول ذاتي وتغيير لذاتي, حين نقوم بالفحص الذاتي لحياتنا وأفكارنا ونعرف أنفسنا جيداً, وهذا الفحص الذاتي يساهم في نضوج الوعي الذاتي لدينا, وهذا يساعدنا في الخروج من كهف أفلاطون المظلم, ومن ثم يمكن أن تصبح الفلسفة علاجاً ذاتياً, حين تعلمنا الفلسفة أن كل معتقداتنا عن نواتنا والآخرين والعالم؛ ستعكس على واقعنا وحياتنا بأسرها؛ لأن حياتنا مرآة لأفكارنا ومعتقداتنا, وبالتالي ضرورة الفحص الذاتي لأنفسنا, لكي نتمكن من معرفة من أين يأتي عطب تفاحة حياتنا, لكي نتصدى له ونتغلب عليه. كما

تعلمنا الفلسفة أن الضربة التي لا تقصم ظهري تقويني، وإن أبواب الحكمة مفتوحة دائماً أمام الإنسان، وأن علينا أن نتذكر أننا مازلنا صغاراً في مدرسة الحياة، وأن علينا التفكير بطريقة إيجابية، وهذا سيغير من حياتنا، أي أن واقعنا يصنع أولاً داخل عقولنا، وأن علينا أن نتعلم من دروس الحياة، وألا نكرر أخطاء الماضي، وهذا يجعلنا نصل للسلام الداخلي والتصالح مع الذات، وبالتالي يمكن أن تكون الفلسفة مفيدة ذاتياً على مشاكلهم المعيشية الملموسة، "العلاج خلال تطبيق الأفكار الفلسفية المفيدة ذاتياً على مشاكلهم المعيشية الملموسة،" العلاج الذاتي"، وذلك على حد قول ليو مارينوف.

وعلي هذا، فإن الفلسفة ليست مجرد تخصص أكاديمي مُحدد بدقة، وهي فقط ليست لحشد من طلاب الجامعة، لأنها ممارسة يومية للتفكير النقدي والحوار السقراطي النشط، هذا يُعبر عن القيمة العملية للفلسفة، لأنها تعلمنا كيف نعيش وسط أشخاص يحاولون دائماً إثبات تفوقهم علينا ويتعمدون إيذاءنا في بعض الأحيان.

تاسعاً: العلاج بالفلسفة يمكن أن يصبح علاج موضوعي من خلال الممارسين الفلسفيين الذين يمكنهم من خلال الممارسة الفلسفية أن يقدموا الاستشارة الفلسفية للعميل وتقديم المزيد من الدعم بالإرشاد الفلسفي، ومن ثم يمكن أن تساعد الفلسفة الممارسين الفلسفيين عندما يطبقون النظريات الفلسفية العظيمة لكبار الفلاسفة العظماء قديماً وحديثاً على المشكلات الحياتية للعملاء.

ومن ثم يعبر الإرشاد الفلسفي عن التطور التاريخي للممارسة الفلسفية التي أستخدمها الفلاسفة العظماء، من أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو وأبيقور وسينكا قديماً وديكارت وأسبينوزا حديثاً، ويستخدم الممارس الفلسفي مع العميل الإرشاد الفلسفي في الوقت الحاضر.

عاشراً: يعتبر الإرشاد الفلّسفيّ مجالاً متنامياً للفلّسفة التطبيقية، وهو يُعبر عن صلة الفلّسفة بالواقع وابتعادها عن أن تصبح عبارة عن مصطلحات مُخصصة للمتخصصين فقط، حيث يقدم الإرشاد الفلّسفيّ طُرُقاً جديدة للتعامل مع القضايا الشخصية ومساعدة العميل على التفلّسف بشكل مُفيد ، ويجب أن يستفيد الإرشاد الفلّسفيّ التّطبيقيّ من الافتراضات النظرية والنظريات الفلّسفية للإرشاد الفلّسفيّ لجعل الحياة "تستحق أن تعاش"، ومن جهة أخرى ، يجب تعزيز جودة وفعالية الممارسة الفلّسفية، من أجل معرفة كيفية التعامل مع المآسي والمعضلات الكبرى في الحياة، ومن ثم تصبح الممارسة الفلّسفية محاولة مُعاصرة لعقد صلح بين الفلّسفة وحياة الناس اليومية بعد طلاق استمر طويلاً.

* نصل الآن إلى هدف البحث، وهو الإجابة على السؤال التالي: هل يمكن أن نستبدل العلاج بالفلّسفة بالعلاج بالأخلاق؟

الإجابة نعم؛ حينما يصبح العلاج الذاتي بمساعدة الفلّسفة، علاجاً ذاتياً أخلاقياً، وحينما تصبح الممارسة الفلّسفية للمستشار الفلّسفيّ ممارسة أخلاقية، وحينما يصبح الإرشاد الفلّسفيّ من جانب المستشار الفلّسفيّ أخلاقياً، وهناك حجج عقلانية قوية وكثيرة على ذلك:

-يعتبر العلاج بالفلّسفة عند أرسطو علاجاً أخلاقياً حين أكد على شخصية الفاعل الأخلاقي، وحين ركز على العالم الداخلي للإنسان وعدم استئصال المشاعر والرغبات.

-كانت الممارسة الفلّسفية أخلاقية في بدايتها، كما كان العلاج الرواقي علاجاً أخلاقياً في الأساس، فلقد كانت الرواقية مصدراً للنصائح الأخلاقية، وكانت التمارين الرواقية تمارين أخلاقية نحو الحكمة والفضيلة على المشكلات اليومية ، واعتبرت الحياة الجيدة في تنبع الفضيلة وعيش حياة أخلاقية، وحين أكدت على قيمة الوقت وقيمة الحياة، وقيمة

ضبط النفس، وقيمة التفاؤل وقيمة الصبر وقيمة الإيثارية ونبذت وجهات النظر الأنانية، وبالتالي كان العلاج لتلك المشكلات الحياتية علاجًا أخلاقيًا ورفضت أن يصبح الغضب رد فعل لأخطاء الآخرين، كما كانت رسائل سينيكاً إلى لوسيليوس عبارة عن تمارين أخلاقية أو تدريبات أخلاقية؛ تتضمن تقوية الضمير والتأكيد عليه ومراعاة تأثير أفعالنا على الآخرين، فكانت أخلاقاً حية.

-ويعتبر العلاج بالفلسفة عند ديكارت علاجاً أخلاقياً حين أكد على أن اكتساب الفضائل يجعلنا نتصرف بشكل جيد ونصدر قرارات أخلاقية.

-ويمكن تطبيق نظرية الواجب الكانطي في علاج مشكلات الطب والتمريض والصحة، من خلال التأكيد على قيمة استقلالية المريض والاحترام للأشخاص.

-قد يتبلور العلاج الذي يقدمه المستشار الفلسفي للعميل في شكل استشارة فلسفية أخلاقية؛ تهدف إلى السعي وراء الحقيقة والخير الأخلاقي، وحينئذ يصبح هدف المستشار الفلسفي أن تضيء المثل الأخلاقية طريق العميل، وأن يتزود العميل بالشجاعة في مواجهة الحياة بتفاؤل، وزيادة النمو الروحي والتقدم الأخلاقي لدى العميل.

يمكن أن تصبح الاستشارة الفلسفية أخلاقية حين تؤكد على أن العلاج لمعظم مشاكلنا في ممارسة الفضائل، فقد يصبح العلاج للغضب، التأكيد على فضيلة ضبط النفس وممارستها والتدريب على ذلك بالتمارين الفلسفية الأخلاقية، ويمكن تدارك مشكلة عدم الرضا بالقدر بمراجعة العواقب الأخلاقية لعدم الرضا بالقدر، واعتبار الموت هو أكبر تحدٍ أخلاقياً لنا، ومعرفة القضايا الأخلاقية التي تنتج عن الملل.

وعلى الجانب الآخر , كان ظهور الممارسة الفلسفية مُتزامناً مع ظهور الأخلاق التطبيقية, وإن كانت الممارسة الفلسفية أكثر نشاطاً من الأخلاق التطبيقية , وتعتبر الممارسة الفلسفية أخلاقية حين تؤمن اتخاذ القرار الصائب أخلاقياً.

تقدم التمارين الفلسفية الأخلاقية, التمارين الجسدية والروحية , تقوم التمارين الجسدية على التدريب على تحمل الصيام والجوع وحياة خالية من اللذة الشهوانية , وتقوم التمارين الروحية في تجربة التأمل الأخلاقي والبعد قليلاً عن دوامة الحياة والنظر داخل ذواتنا. وهذا يقع في نطاق الأخلاق الفلسفية, بحيث يمكن للحجة الفلسفية الحقيقية- أي الأخلاقية - أن تُساهم في حل المشاكل العاطفية والسلوكية حلاً أخلاقياً.

تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية حينما يكون هدفها الحكمة وحياة الحكمة, وحينما تساعد العميل في التمييز بين الحق والباطل, الخطأ والصواب, وتجعله يفكر بطريقة أخلاقية ويسلك سلوكاً أخلاقياً.

قد يصبح العلاج بالفلسفة علاجاً ذاتياً أخلاقياً حينما نحل مشكلاتنا حلاً أخلاقياً, ونستطيع أن نصل إلى قرارات أخلاقية وندرك تأثير قراراتنا على الآخرين , وحينما نراعي مصلحة الآخرين بجانب مصلحتنا, وحينما نبعد عن النظرة السطحية للأمور ونتجاوز ذاتنا الضيقة من خلال التمسك بالزهد الوجودي ومعرفة حكمة الاستغناء, وأن ما نملكه يمكننا , وبعد التخلي عن الأفكار الأنانية المتمحورة حول الذات, وبعد أن نمضي قدماً في طريق الفضيلة والحياة الحكيمة, وبالتالي يصبح العلاج الذاتي هو علاج أخلاقي.

يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً حين يوجهنا نحو الفضائل الأخلاقية وممارستها كعادة وطبع , ويجعلنا نعيش حياة ذات مغزى أخلاقي ونعيش بحكمة أو حياة مقبولة أخلاقياً, وحين يجعلنا نعيش حياة أخلاقية هادئة , وحين يجعلنا نتعامل بحكمة وصبر مع

المشكلات الحياتية , وحين يهدف إلى إصدار أحكام متأنية ويرسخ لقبول وجهات النظر المختلفة والتسامح والتعددية, وحين يرسخ الفضيلة في النفس الإنسانية , ويجعلها عادة تصدر عن صاحبها في سهولة ويسر , وحين تجعلنا نتعامل مع الآخرين بأخلاقية وراقي أخلاقي, وبالتالي فإن هدف الإرشاد الفلسفي أخلاقياً في المقام الأول, وهو عملية تتمية الفضائل ومنحها دوراً أكبر في حياتنا, وبالتالي يعتبر الإرشاد الفلسفي الأخلاقي شكلاً من أشكال الأخلاق الفلسفية, ويفحص معتقداتنا وقيمنا وأفكارنا؛ ليظهر ما هو عادل أخلاقياً وصحيحاً أخلاقياً, بحيث إن هدف كل من العلاج الذاتي والممارسة الفلسفية والإرشاد الفلسفي الأخلاقي هو الحكمة والحياة الفاضلة .

تعتبر الأخلاق في قلب كل من العلاج الذاتي والاستشارة الفلسفية والممارسة الفلسفية والإرشاد الفلسفي, فهناك علاقة قوية بين الإرشاد الفلسفي والأخلاق , تجعل الإرشاد الفلسفي أخلاقياً, كما أن هناك علاقة قوية بين الاستشارة الفلسفية والأخلاق تجعل الاستشارة الفلسفية أخلاقية. كما أن الأخلاق تتشابه مع الصحة العقلية والنفسية , فالقيم الأخلاقية الصحيحة تُعبر عن الصحة العقلية والنفسية للشخص.

يتشابه العلاج بالأخلاق مع العلاج المعرفي, حيث إن جوهر الاستشارة الفلسفية الأخلاقية هو التدعيم بالمعرفة الصحيحة التي تعبر عن الفضيلة المعرفية التي يجب أن يمتلكها العميل. ومن جهة أخرى أعتقد أن هناك تشابكاً وروابط وثيقة بين العلاج المعرفي والعلاج الأخلاقي, فالعلاج المعرفي قد يستخدم بعد شعور العميل بالضرر بعد التعدي على مبادئه الأخلاقية وبعد شعوره بتضارب القيم في مواقف معينة مثل جائحة كورونا , هل نُعلي من قيمة الخصوصية أم من قيمة الصحة العامة؟, وهنا صراع قيمي يحتاج إلى علاج معرفي أخلاقي .

-يمكن استبدال العلاج بالفلسفة بالعلاج الأخلاقي؛ الذي لا يتعارض مع العلاج العقلاني ، فإذا ما كان العلاج الأخلاقي يؤكد على الفضيلة والحياة الفاضلة الحكيمة ، فإن الفضيلة هي كمال العقل والرزيلة هي فساد العقل، فكل ما هو عاقل لا يتعارض مع كل ما هو أخلاقي.

ويمكن أن نقول بكل ثقة الآن، أن العلاج الفلسفي قابل للتطبيق كمشروع فلسفي أخلاقي، ويستطيع أن يعالج مشاكل الحياة الكثيرة، بتنفيذ ودحض وفحص الافتراضات الخاطئة أو غير المبررة أخلاقياً، وفحص الأفكار الهدامة التي تؤثر على حياة الإنسان، والتي قد تتحول من قطرة مياه إلى بركة ، فبحيرة فمحيط ، يغرق فيه الشخص الذي يحمل تلك الأفكار الهدامة والسلبية ، وحينما يتم هذا الفحص الذاتي لحياتنا نصل للسعادة والرضا .

والجدير بالذكر أنه كانت ولا تزال الفلسفة العلاجية هي علاج أخلاقي ؛ حينما ركزت الفلسفة العلاجية على العالم الداخلي والمشاعر مثل الغضب والشفقة كما فعل أرسطو ، وحينما حاولت علاج النفس من آفاتها بالهدوء وضبط النفس كما قالت الأبيقورية ، وحينما أكدت على أن الحياة الجيدة هي الحياة الأخلاقية الفاضلة ، وحينما أكدت على قيمة الوقت وقيمة الحياة ، كما فعلت الرواقية ، وحينما بحثت في تأثير أفعالنا على الآخرين ، وحينما أعطتنا شجاعة في مواجهة الحياة بتفأول ، وحينما كان هدفها نبذ المصلحة الفردية قصيرة المدى، وحينما تمثل هدفها في اتخاذ قرارات أخلاقية أفضل، وحينما بحثت في الرد فعل الأخلاقي للغضب على الآخرين، وحينما بحثت في التحدي الأخلاقي للموت والعواقب الأخلاقية لعدم الرضا بالقدر، وحينما درست القضايا الأخلاقية لمشكلة الممل والخوف من الموت وقصر الحياة ، واحترمت قيمة الحياة.

ومن جهة أخرى، فإن الممارسة الفلسفية الأخلاقية تقوم على الحوار الفلسفي؛ الذي يعتمد على الحجج الفلسفية والتفكير النقدي العقل، وهذا التفكير النقدي العقلي يحل المشكلة إلى مشاكل فرعية ويوضع لها الحلول الممكنة ويستخلص النتائج من الأدلة وبالتالي يؤمن اتخاذ القرار الصائب.

التوصيات :

* من الأفضل أخلاقياً أن يمارس العلاج بالفلسفة علماء الأخلاق التطبيقية، وهذه نتيجة منطقية، فلقد بدأ علماء الأخلاق التطبيقية في العمل كمستشارين فلسفيين لمختلف المهن، وعلى هذا النحو كانوا رواداً في مجال الممارسة الفلسفية، وتتداخل الممارسة الفلسفية مع الأخلاق التطبيقية كثيراً.

* يجب سد الفجوة الأكاديمية بين الصرامة الأكاديمية الفلسفية وضرورة تجربة ما نعلمه ونعيش فيه لكي تصبح الفلسفة أسلوب حياة فاضلة، وبالتالي بناء جسر بين الفلسفة ومشكلات المجتمع.

* هناك ضرورة أخلاقية في أن يتعاون الفلاسفة مع علماء النفس والأطباء تماماً فعلوا قبل مائتي عام مضت.

* يجب على الفلاسفة السعي جدياً في أضعاف الطابع المهني علي الفلسفة بدلاً من الندم على الماضي ومجده الباهت.

* يجب على الفلاسفة السعي للحصول على ترخيص قانوني لمزاولة مهنة العلاج بالفلسفة وتوفير معايير الاعتماد المناسبة لممارسة مهنة العلاج بالفلسفة، والسعي إلي توفير مدونة أخلاق خاصة بالعلاج بالفلسفة.

حاولت في هذا البحث السعي جاهدة إلى تقديم الحجج العقلية التي تثبت أنه في الإمكان أن نستبدل العلاج بالفلسفة بالعلاج بالأخلاق، وذلك حين تصبح الممارسة الفلسفية أخلاقية، وحين تصبح الاستشارة الفلسفية أخلاقية، وحين يصبح الإرشاد الفلسفي أخلاقياً، وأنه من الجائز أخلاقياً أن يصبح العلاج بالأخلاق مساراً مقنعاً ومُبرراً للتعافي والشفاء، كواحد من العديد من مسارات التعافي، بتطبيق الفلسفة الأخلاقية كإطار فلسفي لمواجهة نظرة العميل المتشائمة نحو العالم ومن أجل تعديل أفكاره ومعتقداته الخاطئة، وهذا من أجل توسيع نطاق العلاج وخيارات التعافي المتاحة لأولئك الذين يسعون إلى الشفاء من الضغوطات والتوتر والمشكلات الحياتية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المصادر باللغة الإنجليزية

- (1)- Aristotle : **Nichomachean. Ethics**, in the Basic Works of Aristotle, Richard McKeon, 1941, VI, 1140a- 1140b.
- (2) - Bertrand Russel(1910): **Philosophical Essays**, Routledge
- (3)-Broadie, Sarah (2006): **Aristotle and Contemporary Ethics''**, in the Blackwell Guide to Aristotle's Nicomachean Ethics, Blackwell Guides to Great Works, vol. 4. Edited by Richard Kraut.
- (4)-Dewey, John (1920): **Reconstruction in Philosophy**, HENRY HOLT AND COMPANY New York.
- 5)-Dewey, John (1910): **How We Think**, Boston: D.C. Heath.(
- 6)- Lucius Annaeus Seneca :**Letters On Ethics** , trans Margaret Graver and A.A.long.(
- (7) Russell, Bertrand : **Quotes 366, The Conquest of Happiness** ,Part 1: Causes of Unhappiness ,What make people unhappy?, 1930
- (8)- Seneca (2004): **On The Shortness of Life** , London, Penguin.
- (9)-Seneca, Lucius Annaeus (2010): **Anger, Mercy**, Translated By Robert A. Martha C. Nussbaum, Published by The University of Chicago Press.
- Seneca, Lucius Annaeus (2017): **On The Happy Life**, Translated by Roger L,Esirange

ثانياً : المصادر باللغة العربية

- 1) (أفلاطون : **محاورة الجمهورية** , تر حنا خباز , دار الأندلس .
- 2) (أسبينوزا : **الأخلاق**, الباب الثالث , في أصل الانفعالات وطبيعتها, القاهرة.

- (3) أوريليوس، ماركوس (٢٠١٩): **التأملات** ، ترجمة عادل مصطفى ، مراجعة أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- (4) البيرت أشفيتزر : **فلسفة الحضارة** ، ترجمة د عبد الرحمن بدوى ، مراجعة د. زكي نجيب محمود ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة و الطباعة والنشر. .
- (5) إبيكتيتوس (٢٠١٦): **المختصر**، ترجمة ودراسة د عادل مصطفى، القاهرة.

ثالثاً : المراجع باللغة الإنجليزية

- (¹)Angle, Stephen (2021): **Philosophy as a way of life** , Cambridge University press , 28, Edited by Stan Van Hooft.
- (2)-Chase , Michael : **Philosophy as a way of life**, Ancients and Moderns , Essays in Honor of Pierre Hadot , Wiley Blackwell.
- (3)-Cohen, Elliot D J. (2013): **Theory and Practice of Logic-Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy**. Newcastle: Cambridge Scholar's Publishing.
- (4)- Denis, Lara (2013): **Moral self – regard: Duties to oneself in Kant's moral theory**, Rout ledge.
- (5)-Dutra, Julian (2022): **What did Socrates, Plato, and Aristotle Think About Wisdom?**, Wisdom In The News, The University of CHICAGO, Center for Practical Wisdom.
- (6)- Eaton, Margaret L (2004): **Ethics and the Business of Bioscience**, Stanford University Press.
- (7)- Fischer, Eugen (2011): **Philosophical Delusion and Its Therapy** , Outline of a Philosophical Revolution , Ist Edition , New York , Rout ledge.
- (8)- Hadot, Pierre (1995): **Philosophy as a Way of Life** , Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, Wiley-Blackwell, 1st edition, p, XIII.

- (9)- Hadot P. (2001): **The Inner Citadel the Meditations of Marcus Aurelius**, Harvard University, London.
- (10)- HINEH. M.(1981): **An Addition with Commentary of Seneca**, Natural Questions, Book Two, Monographs in Classical Studies, Salem, New Hampshire.
- (11)- Hursthouse, R.: **Applying Virtue Ethics "In the Virtue and Reasons: Philippe Foot and Moral Theory**, New York: Clarendon Press.
- (12)- Hursthouse, Rosalind (1999): **On Virtue Ethics**. New York: Oxford University Press..
- (13)- Johnson, Brian E (2013): **The Role Ethics of Epictetus: Stoicism in Ordinary Life**, Lexington Books, and p.189.
- (14)- Lahav , Ran (2016): **Stepping out of Plato's Cave , Philosophical Counseling Philosophical Practice and self – Transformation , Hardwicke : Loyne Books**
- (15)- LeBon (2007): **Wise Therapy, Philosophy for Counselor's**, London: Sage.
- (16)- Long A. A. and Sedley, D. N. (ed)(1987): **The Hellenistic Philosophers**, Cambridge : Cambridge University Press.
- (17)- Louden. R.: **"On Some Vices of Virtue Ethics "**in Virtue Ethics. Crisp. R. and M. Slote, eds. Oxford University Press, Oxford, 1997.
- (18)- Marinoff, Lou (1999) : **Plato Not Prozac: Applying Philosophy to Everyday Problems**. New York: Harper Collins.
- 19)- Marinoff, Lou (2001): **Philosophical Practice , 1 ist Edition , Academic Press.**(
- (20)-Marinoff , Lou(2004) : **Therapy for the Sane : How Philosophy change your life**, Bloomsbury USA.
- (20)- Marinoff, Lou (2013): **Therapy for the Sane: How Philosophy Can Change Your Life**, Argo-Navis

- 21)- Marinoff, Lou (2011): **Philosophical Practice** , New York , Elsevier(
- (22)- Martin, Mike W. (2006): **Philosophical Counseling, From Morality to Mental Health** : Virtue and Vice in a Therapeutic Culture, Oxford Academic.
- (23)- Martin , Mike W(2009) : **From Morality to Mental Health** : Virtue and Vice in a Therapeutic Culture , Oxford University.
- Nozick , R. (1989): **The Examined Life**, New York , Touchstone Press. 24)- (
- (25)- Nussbaum , Martha C.(2013) : **The Therapy of Desire** , Theory and Practice in Hellenistic Ethics, Princeton University Press, New Jersey, Peger Publishers.
- (26)- Plessis, Guy du(2021) : **Philosophy as a way of Life for Addition: A Logic – Based, Therapy Case Study** , Utah State University.
- 27)- Raabe, P.B. (2002): **Issues in Philosophical Counseling** , Westport : C.J., Praeger(
- (28)- Raabe, Peter (2002) : **The Life Examined in Philosophical Counseling** , Practical Philosophy.
- 29)- Raabe , Peter B. (2006): **Philosophical Counseling and the Unconscious** (, Philosophical Psychology, Illustrated Edition.
- (30)- Raabe, Peter .B , Miriam Meyers (2009): **Philosophical Counseling** : Theory and Practice , University of Michigan.
- (31)- Raabe, Peter .B, Miriam Meyers (2009): *Philosophical Counseling: Theory and Practice* , University of Michigan.
- (32)- Raabe, Peter B. (2015): **Philosophy's Role in Counseling and Psychotherapy**, Row man, Littlefield Publishers.
- (33)- Robertson, Donald (2010): **The Philosophy of Cognitive Behavioral Therapy: (CPT)**, Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy, 1st Edition, Routledge.

- (34)- Robertson, Donald (2011): **Philosophical, Counter-Philosophical Practice**, Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy, 1.3 (December)
- (35)- Robertson, Donald (2018): **Stoicism and the Art of Happiness**, Blackwell's
- (36)- SCOTT (1986): J. M. SCOTT: The Concept of Fatima and Voluntas in the Prose Works of the Seneca, University of Washington.
- (37)- Sellers, John (2009): **The Art of Living, the Stoics on the Nature and Function of Philosophy**, Bristol Classical, London.
- (38)- Sellars, John (2006): **Stoicism**, University of California Press.
- (39)- SETAIOLI (2014): A. Set aioli: **Ethics: Free Will and Autonomy, in G Damascene**, A. Hail (eds.), Bill's Companion to Seneca, Boston.
- (40)- Sorabji, Richard (2002): **From Stoic: Emotion and Peace of Mind**, Agitation to Christian Temptation, Oxford University Press.
- (41)- Stan Van Hoof (2021) : **Philosophy as a way of life** , Mathew Sharp on Stoic Virtue Ethics Cambridge University press .
- (42)- Stephens, William Olen (1990): **Stoic strength: An examination of the ethics of Epictetus**, University of Pennsylvania.
- (43)- Svendsen, Lars (2005): **Boredom, A Philosophy of Boredom**, Reaktion Books.
- (44)- Tukiainen, Arto. (2010): **Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues**. Practical Philosophy 10:48-49
- (45)- Wendell O, Brien: **Boredom: A History of Western Philosophical Perspectives**

(46)- Wendell O, Brien: **Boredom: A History of Western Philosophical Perspectives,**

Encyclopedia of Philosophy, Morehead State University , U. S. A. p, xx11.

(47)- Williams, G. D. (2012): **The Cosmic Viewpoint.** A Study of Seneca's Natural Questions, Oxford, New York.

(48)- Williston, Byron and Andre Gomby, eds.(2003): **Passion and Virtue in Descartes,** New York: Humanity Books.

رابعًا : مراجع باللغة العربية

القرآن الكريم

- (١)- أندريه كريسون: **المشكلة الخلقية والفلسفة** , ترجمة عبد الحليم محمود,
- (٢)- توفيق الطويل: **أسس الفلسفة**, دار النهضة العربية, ط٧, ١٩٧٦.
- (٣)- حسن عبد الحميد أحمد رشوان: **علم الاجتماع الأخلاقي** , المكتب العلمي للنشر والتوزيع , الإسكندرية , ٢٠٠٠.
- (٤)- سعيد ناشد(٢٠١٨): **التداوي بالفلسفة** , الطبعة الأولى , دار التنوير للطباعة والنشر , تونس .
- (٥)- فؤاد زكريا: **جمهورية أفلاطون** , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الإسكندرية , ٢٠٠٥.
- (٦)- لويز هاي: **الأفكار العصرية لتخطي الآلام الحياتية** , ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق , دار الفاروق للاستثمارات الثقافية , الناشر الأجنبي , هاي هوس , ط٣ , ٢٠١٥.

- (٧)- محمد غلاب: **الخصوبة والخلود لأفلاطون**, الدار القومية للطباعة والنشر, ١٩٦٢.
- (٨)- د. مصطفى النشار : **العلاج بالفلسفة , بحوث ومقالات في الفلسفة التطبيقية وفلسفة الفعل** , منتدى سور الأوزبكية , الطبعة الأولى , الدار المصرية السعودية للطباعة والنشر والتوزيع , القاهرة , ٢٠١٠ .
- (٩)- د. مصطفى النشار: **فلسفة السعادة**, مكتبة الدار العربية للكتاب, ط٢, القاهرة, ٢٠١٩.
- (١٠)- محمد إبراهيم : **جلسات نفسية حتى تصل إلى السكينة النفسية**, ط١, عصير الكتب للنشر والتوزيع , ٢٠٢٢.
- (١١)- يوسف كرم: **تاريخ الفلسفة اليونانية**, مذاهب أساتذة الإنسانية, دار العلم والمعرفة, مكتبة التقوى, القاهرة, ٢٠٢٠.

خامسًا: مقالات باللغة الإنجليزية

- (1)- Achenbach, G (1998): **On Wisdom In Philosophical Practice**, Inquiry: Critical Thinking across the Discipline, 17, 3.
- (2)- Amir, B. Lydia (2004): **Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling**, International Journal of Philosophical Practice 2 (1): 69-70
- (3)- Banicki, Konrad (2014): **Philosophy as Therapy: Towards a Conceptual Model**, Philosophical Paper 43 (1): 20
- (4)- Bendik-Keymer, Jeremy David,(2009): **Species Extinction and the Vice of Thoughtlessness: The Importance of Spiritual Exercises for Learning Virtue**, Journal of Agricultural and Environmental Ethics23: 65-66.
- (5)- Bellarmine U. NeJi (2013): **Philosophical Counseling, Therapy: Praxis and Pedagogy**, Vol 9, N. 3

- 6)- Brooks, Jon : **How to Let Go of Anger: Seneca's 16 Stoic Techniques**(
- (7)- Davidson, Arnold I. (1990): **Spiritual Exercises and Ancient Philosophy: An Introduction to Pierre Hadots**, Critical Inquiry 16: 475-476.
- (8)- Bradley, B.,(2004): **When Is Death Bad for the One Who Dies?**, Nous, 38: 14-16.
- (9)- Engelhardt (2011): **Confronting Moral Pluralism in Post traditional Western Societies**, Journal of Medicine and Philosophy 36 (3): 243
- (10)- Fatic, Aleksandar.(2014): **Epicurean Ethics in the Pragmatist Philosophical Counsel**, Essays in the Humanism 22: 63-64.
- (11) Fatic, Alexandar (2013): **Epicurean Ethics as a Foundation for Philosophical Counseling** , Philosophical Practice 8 (1): 1129-1130.
- (11)- Feary, Vaughana (2014): **Spirituality and Philosophical Practice: Counseling With Clients in Crisis**, Philosophical Practice 9: 1413-1414.
- (12)- Fisher, Eugen (2011): **How To Practice Philosophy as Therapy: Philosophical Therapy and Therapeutic Philosophy**, Meta philosophy, USA, 42 (1-2): 60-62
- (13)- Fleming, Jess.(2000): **Wisdom and Virtue in Philosophical counseling**, Practical Philosophy 3: 17-18
- (13)- Hadot, p. (1995): **Philosophy as a way of life, Spiritual Exercises from Socrates to Foucault**, p, 210.
- (14)- Hadot P. (2001) : **The Inner Citadel The Meditations of Marcus Aurelius** .
- (15)- Haret, Florina : **Philosophical Counseling as a secular , Approach to the Problem of Evil**

- (16)- Harteloh, Peter.(2021): **The Nine steps of a Philosophical Walk**, Journal of Human Cognition 5: 12-13.
- (17)- Hampe, Michael (2015): **Therapeutic Understanding of Philosophy**, Eth, Switzerland.
- (18)- Hategan, Vasile(2019): **Philosophical Practice and Ethics applied in Organizations**, West University of Timisoara, Vol. LXVIII, no. 1, pp. 54-55
- (19)- Julian Dutra, BA (2018): **Aristotle's Practical Wisdom: Does doing the right thing make you happier**
- (20)-Kumar, Chandra (2009): **John Dewey, Reconstruction In Philosophy** (1920), Philosophical Papers 38 (1): 111-112.
- (21)- Lahav, R. (1995): **A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom**, op.cit,4,1.
- (22)- Lahav, R. (2001): **Philosophical Counseling as a Quest for Wisdom**, Practical Philosophy 4: 6-7.
- (23)- Lahav, R. (2006): **Philosophical Practice as contemplative Philo- Sophia**. Practical Philosophy. 8(1), p. 4
- (24)- Lebon, Tim (1999): **Philosophical Counseling: an Introduction**, Thinking Trough Dialogue,
- (25)- Martin M.W. (2001): **Ethics as Therapy, Philosophical Counseling and Psychological Health**, International Journal of Philosophical Practice 1 (1): 12-13.
- 26)- Marinoff, Lou (2004): **Therapy for the Sane** , How Philosophy change your life(
- (27)- Nussbaum (1999): **Virtue Ethics: A Misleading Category?"** in The Journal of Ethics, 3: 164-165
- (28)- Plessis, Guy du(2021) : **Philosophy as a way of Life for Addition Recovery**, International Journal of Applied Philosophy 35 (2): 166-167.

- (29)- Popescu A. Beatrice. (2015): **Moral Dilemmas and Existential Issues Encountered Both in psychotherapy and Philosophical Counseling Practice** , Europe,s Journal of Philosophy , 11(3) , PP. 512-513.
- (30)- Raabe, Peter (2002): **The Life Examined in Philosophical Counseling**, Practical Philosophy.
- 31)- Reale, Giovanni (2003): **Socrates**, pp, 187-188.(
- (32)- Robertson, D (1998): **Philosophical, Counter Philosophical Practice**, Practical Philosophy, p, 8
- (33)- Robertson, Donald (2011): **Philosophical, Counter-Philosophical Practice**, Society for Philosophy in Practice, Practical Philosophy, 1.3 (December), pp. 9-10
- (34)- Robertson, Donald J. (2020): **Death, Love, Stoicism**, The ancient Stoic philosophy of death, Philosophy
- (35)- Scott, Casey (2021): **The Philosophy of Death: Is it Rational to Fear Death?**, Moral Philosophy.
- 36)- Sharpe, Mathew(2018): **Pierre Hadots Stoicism** , Modern Stoicism(
- (37)- Shlomit C. Schuster (1992): **Philosophy as if it Matters: The Practice of Philosophical Counseling**, Critical Review.
- (38)- Sulavukova, Blanka (2011): **Philosophical Dialogue as a space for Seeking a good life and critical thinking**, Human Affairs 21 (2): 157-161
- (39)- Sulavikova, Blanka(2012): **Questions for Philosophical Counseling**, Human Affairs 22(2), 137.
- (40)- Sulavikova, Blanka(2014): **Key Concepts in Philosophical Counseling**, Human Affairs 24(4),680.
- (41)- Schuster , Shlomit .C (1995): **The Practice of Sartre's Philosophy in Philosophical Counseling and Existential Psychotherapy** , The Jerusalem Philosophical Quarterly, p, 63 .

- (42)- Shlomit C Schuster, Timothy Smith (1999): **Philosophy Practice: An alternative to Counseling and Psychotherapy.**
- (43)- Sulavukova, Blanka (2011): **Philosophical Dialogue as a space for Seeking a good life and critical thinking**, Human Affairs 21 (2): 157-161
- (44)- Tom Butler – Bowdon (2017): 50 Self- Help Classics, 50 Inspirational Books to Transform Your Life from Timeless Sages to Contemporary Gurus Humanities, Social Sciences.
- (45)- Tukiainen, Arto. (2010): **Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues.** Practical Philosophy 10:48-49
- (46)- Tsuchiya, Yohsuke, and Mai Miyata (2015): **Philosophical Dialogue and Intellectual Virtues**, Journal of Humanities Therapy 6: 121-122
- (47)- Valentinovich, Borisov Sergey (2018): **Theory and Practice of Philosophical Counseling**, : A Comparative Approach, Journal of Design , ART Communication, p, 149-150.
- (48)- Vilhauer, Monica (2005): **Philosophical Counseling**, A Journal for Philosophy and Interdisciplinary Research 16 (1-2)
- (49)- Vilhauer, Monica (2005): **Socratic Dialogue and Ethical Conditions of Knowledge**, Philosophical Counseling, Curious Soul Philosophy. A Journal for Philosophy and Interdisciplinary Research 16 (1-2),
- (50)- Wash, Robert (2005):" **Philosophical Counseling Practice**", Janus Head, No. 2, Vol.8, pp, 497-498.
- (51)- Xiaojun Ding and Feng Yu(2022) :**Philosophical Practices Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue**, Religions, 13, p. 364

The Future of Philosophical Therapy

Moral Philosophical Guidance

Abstract:

This research sheds light on extracting the moral value of ancient and modern philosophical ideas. To use it as a kind of philosophical treatment for many of the problems that we face in our daily lives .

The research deals with the study and analysis of two types of treatment with philosophy, namely, self-therapy, and objective treatment with the help of a philosophical advisor. By providing philosophical guidance, my hypothesis is to consider both subjective and objective treatment as a kind of ethical treatment, and to try to prove this with all rational proofs, arguments, and moral reasons.

research results

There are sufficient ethical justifications to prove that the therapeutic philosophy is a viable project on the ground.

The problems faced by man have not changed since the time of Socrates until our time.

Therapeutic ethic could become a possible philosophical alternative to health care.

The roots of psychological and even medical theories lie in moral philosophy; There is also a strong relationship between psychotherapy and the old ethical Stoic philosophy and the modern existential philosophy.

There are philosophical origins to cognitive behavioral therapy (CPT).

There is an intertwining and close links between cognitive mental therapy and moral therapy.

Philosophy may become self-medication, or by providing philosophical counseling and philosophical guidance.

Moral philosophical practice is more active than applied ethics.

Moral philosophical counseling is a growing field of applied philosophy.

There are many sufficient moral justifications for replacing philosophical therapy with moral therapy; Which does not conflict with rational therapy, or cognitive behavioral therapy.

There are enough moral defenses to replace philosophical therapy with Ethics therapy as well, when self-medication becomes moral, when philosophical practice becomes moral, and when philosophical instruction becomes moral.

Ethics must be taken seriously. Ethics is at the heart of self-therapy, philosophical counseling, philosophical practice, and philosophical counseling.

Ethics is intertwined with mental and psychological health. Moral values express a person's mental and psychological health and enhance the possibility of a morally acceptable life.

It is ethically better for ethicists to be practiced by applied Ethicists. This is a logical conclusion and philosophical practice overlaps with applied ethics a lot.

Keywords: Philosophical therapy - therapeutic philosophy - cognitive rational behavioral therapy - wisdom - philosophical counseling - philosophical counseling - philosophical practice.