Journal Of the Iraqia University (71-1) February (2025)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.iasj.net/iasj/issue/2776

الاستشارة الفلسفية و دورها في معالجة التعاسة دراسة تحليلية.

أ.د. حسن حسين صديق \ جامعة رابرين\ كلية العلوم الانسانية\قسم الفلسفة.

م.ي. عمر خدر رسول\ جامعة رابرين\ كلية العلوم الانسانية\قسم الفلسفة.

Philosophical counseling and its role in addressing unhappiness - an analytical study.

Hassan Hussein sdiq\ hassan.25@uor.edu.krd
Omer Khdir Rasul \ omer.khdir@uor.edu.krd

. ملخص

يعد الاستشارة الفلسفية فرعا جديدا من الفلسفة العملية، وعند تحليلها نجد انها عملية و ممارسة تتكون من (المستشار الفلسفي والمستشير أو الضيف)، وقد يكون شخصا او مجموعة اشخاص طالبين الاستشارة من الفيلسوف، باعتبار الفلسفة فنا للعيش او اسلوبا للحياة على حد تعبير " الرواقية"، فالشخص الذي يعاني من مشكلة حياتية ما، سوف يلجأ الى طلب المساعدة من المستشار الفلسفي اعتقادا منه ان المستشار الفلسفي له الامكانية و القدرة على حل مشكلته او مساعدته في تجاوز محنته. في هذه الورقة البحثية سوف نتعرف على مفهوم الاستشارة الفلسفية و المستشار الفلسفي و اهداف و اخلاقيات الاستشارة الفلسفية بالاضافة الى طبيعة العلاقة التي تربط بين كل من " المستشار و المستشير"، والتطرق الى بعض النماذج في الاستشارة الفلسفية كمنهج كل من " بيتر رابه " و " لويس مارينوف". نعلم ان الانسان المعاصر لها من المشكلات لا حصر لها من مشكلات وجودية و حياتية و اخلاقية و مهنية، كل ذلك انتجت نوع من الارباك و الاضطراب في نفسية و عقلية الانسان " اضطراب فكري"، الانسان في هذه المواقف " من الذي يحاول ان يجد له حلول لمشكلاته او يقدم علاجا لامراضه الفكرية او يقدم لها " العزاء"، ان لم يكن العلوم الانسانية و بالاخص " الفلسفة"؟ تحت عنوان " الاستشارة الفلسفية". فهل من الممكن للفلسفة ان تساعدنا في تحمل شقاء الحياة او تساعدنا في التخلص منه؟ هل يمكن للاستشارة الفلسفية ان تقدم مساعدة للاشخاص الذين يعانون من اضطربات فكرية و معاناة حياتية و تكشف لهم عن طريقة جديدة للحد من تلك الاضطرابات؟ الكلمات المفتاحية:

الاستشارة الفلسفية – المستشار الفلسفي – التعاسة – الحوار– العلاج.

Abstract

…Philosophical counseling is a new branch of practical philosophy. Based on what has been analyzed, we found that it is a process and practice consisting of (philosophical advisor, consultant, or guest), and it may be associated with a person or a group of people requesting advice from the philosopher, as philosophy is an art to live or a way of life. According to the words of "Stoicism" say, the person who suffers from a life problem will resort to seeking help from the philosophical advisor, believing that the philosophical advisor has the possibility and ability to solve his problem or help him in overcoming his ordeal. In this research paper, we will learn about the concept of philosophical counseling and philosophical counseling, the objectives and ethics of philosophical counseling, in addition to the nature of the relationship between the "advisor and the counselor," and this research address some models in philosophical counseling, such as the approaches of "Peter Raba" and "Louis Marineuve." We understand that a modern man has countless existential, life, moral, and professional problems, all of which have produced a kind of confusion and disorder in the psyche and mentality of man, "intellectual disorder." In these situations, "who is trying to find solutions to his problems or provide treatment for his intellectual diseases or offer them "consolation," if not the human sciences, especially "philosophy"? Under the title "Philosophical Consultation." Is it possible for philosophy to help us endure the hardship of life or help us get rid of it? The essential question here in this research is can philosophical counseling help people with intellectual and life disorders and reveal a new way to reduce those disorders?

Keywords:
Philosophical counseling – philosophical counseling – unhappiness – dialogue – therapy.

مقدمة:

نحن نعلم ان الانسان منذ دخوله في الالفية الثالثة " عصر الثورات" في مجالات العلوم البيولوجية و الطبية و الفيزيائية، زادت مشكلاته و احتياجاته و همومه، مما دفعت الضرورة الانسانية البحث حول قضايا ترتبط بوجوده و سط تلك المتغيرات السياسية و الاجتماعية و العلمية، كل ذلك ادت الى تغيير مفهوم الانسان لوجوده و ذاته في الوجود و علاقته بالطبيعة و الاخر على المستوى الوجودي و الذاتي و العائلي و المهني و الاجتماعي و الديني. كل ذلك انتجت نوع من الارباك و الاضطراب في نفسية و عقلية الانسان " اضطراب فكري"، الانسان في هذه المواقف " من الذي يحاول ان يجد له حلول لمشكلاته او يقدم علاجا لامراضه الفكرية او يقدم لها " العزاء"، ان لم يكن العلوم الانسانية و بالاخص " الفلسفة"؟ تحت عنوان " الاستشارة الفلسفية".(النشار،٢٠١٠، :١٥٩).

هدف البحث.

يكمن هدف هذا البحث في التأكيد على أهمية الجانب العملي و التطبيقي للفلسفة في الحياة، وبيان قدرتها و امكاناتها الفكرية في ايجاد حلول مناسبة لمكشلات و معاناة الحياة اليومية و تقديم المساعدة للاشخاص الذي يعانون من اضطرابات فكرية و عقلية و حتى نفسية.

منهج البحث.

استخدام الباحثان المنهج التحليلي لعرض المعلومات و المعرفة الخاصة بالاستشارة الفلسفية و بيان مواقف المستشارين من مشكلات الحياة اليومية.

مشكلة البحث.

السؤال الذي يطرح نفسه " كيف نوظف الفلسفة في معالجة مشكلات الناس في الحياة؟".من الممكن ان نستفيد من التاريخ الطويل للفلسفة و الافكار في الحضارات القديمة. هناك " مقاهي فلسفية" " مراكز للاستشارة الفلسفية" في كل من " المانيا و فرنسا و ايطاليا و كندا و امريكا و مصر". مثلا كان كل محاولات سقراط قديما هي " جعل الاخر ان يكشف ان تصوراته للحياة مبنية على افكار خاطئة، ينتج عنه منهج خاطئ للحياة و ممارساته و سلوكياته". وفقا لذلك نقول عن الاستشارة الفلسفية انها " فن" وقدرة على الوصول الى الشخص في محاولة اقناعه بان مشكلاته يمكن حله من خلال قدرته الخاصة. حيث يستخدم في الاستشارة الفلسفية مناهج عديدة، يمكن للمستشار الفلسفي ان يستخدم اكثر من منهج في محاولة لحل المشكلة مثل " منهج الحوار السقراطي – المنهج التأويل – المنهج الوجودي و القصدي – منهج التحليل المنطقي". في كل جلسة يكون " الضيف هو المتكلم و المستشار هو المستمع"." الفكرة التي لا تخدمنا في حياتنا فهي فكرة فارغة" و " اخدم نفسك بنفسك" مقولة تعمل عليه الاستشارة الفلسفية. مشكلتنا نحن البشر " إننا نبحث عن سعادتنا و نجاحنا في الاخر، من دون ان نقوم ببحثها في أنفسنا". مثلا الاكثرية الجالسين في هذا الحفل الكريم يعانون من حالة " القلق"، قلق من " كلام الناس" " ماذا يقول عني الاخر؟ كيف هي صورتي عند الاخر؟ لماذا أشعر و كأني تعيس؟ هل تعاستي نابع من افكاري و اعتقاداتي ام ان الاحداث هي التي تؤثر بي و يجعلني تعيسا؟ كيف يمكن للفلسفة ان تساعدني في التخلص من تعاستي؟ هل بامكان المستشار الفلسفي ان يفتح لي باب الخروج من التعاسة؟ هنا نرجع الى الابداع السقراطي في مقولته المشهورة " اعرف نفسك بنفسك". يقول سقراط :" تكمن مشكلة الانسان في انه لم يعرف حقيقة نفسه و حقيقة ما يدعيه قبل ان يتوجه الى الاخر معلنا انه يعرف كل شي" (النشار،٢٠١٠، :٣٤)". مثلا شخص يدعي انه " اتقى الناس" او " اشجع ناس" دون ان يعرف حقيقة كل من " التقوى و الشجاعة". لكن هناك " أسس فلسفية ثابتة" مثل " الانسان كائن حر و مستقل و ذوو قدرة على تغيير مصيره و تحديد حياته". " القلق" حالة وجودية من اسبابه " قيام الانسان بوضع توقعات لاحداث لم تقع بعد او قد لاتقع ابدا او انها تقع خارج نطاق " ارادته و قدرته"، حتى لايقع الانسان فريسة لذلك النوع من التفكير" عليه ان يعيش في الحاضر فقط دون التفكير في الماضي و المستقبل" فحص تفكيره و اعتقاداته يكون كفيلا بكشف المغالطات الفكرية". مثال " قلق الانسان" " من اي شي تقلق؟" " من الاصابة بمرض ما". في هذه الحالة يقوم المستشار الفلسفي بفحص معتقداته ويكشف وجود خلل في رؤيته و تفسيره " للسجل التاريخي للعائلة–تاريخ المرض العائلي"؟

المبحث الاول: مفهوم الاستشارة الفلسفية.

١- ان الاستشارة الفلسفية حقل جديد نسبيا ولكنه أخذ في النمو السريع. حيث نشأة حركة الممارسة الفلسفية في اوروبا في الثمانينيات من القرن العشرين، بادئة مع جيرد أخنباخ في المانيا، ثم شرعت في النمو في امريكا الشمالية في التسعينات (مارينوف، ٢٠٢٣، : ٢٢). والمصطلح في هذه الحالة تعني ان الفيلسوف المتدرب يقوم بتقديم يد العون و المساعدة الى اشخاص اخرين من خلال مناقشة مشكلاتهم الوجودية و همومهم الفكرية التي تمرون بها.

٢- المستشار الفلسفي: يقدو نصائح في مواقف معينة للشخص الذي يحتاج الى مساعدة كي يتغلب على مشكلته و يحاول ان يساعد الشخص كي " يقتنع و يصحح افكاره و يغير معتقداته".

اذن في الاستشارة الفلسفية جانبان هما (التمركز حول الشخص–الزائر– الضيف" و " الطبيعة الحوارية". مثلا في التمركز حول الشخص، قائم على افتراض " ان الناس جديرة بالثقة وان لديهم امكانية لفهم انفسهم و حل مشكلاتهم و يتم التركيز على مايعتقده و يراه وليس على ما يجب ان يعرفه.هناك عدة معاني و تعريفات لمفهوم " الاستشارة الفلسفية" سوف نستعرض بعض منها:

- العناية الفلسفية بالنفس.
- نقاش فلسفي عن اي شي يود العميل ان يناقشه مع فيلسوف متدرب.
- نقاش فلسفي وجه لوجه فيه فيلسوف يفكر برفقة عميل حول مشكلات من قبيل" صناعة القرار – اتخاذ موقف – مشكلة وجودية".
- استخدام لادوات التفكير العقلاني من اجل استقصاء شبكة اعتقادات الشخص، فحص فهمه للعيش او العالم كما تفهمه انفعالات العميل و سلوكه و رغباته و افكاره.
- الاستشارة الفلسفية وسيلة للعلاج يعمل على تحريك و تنشيط العميل ان يفكر بذاته كي يجد الحل لمشكلته في حوار مفتوح بين " العميل و المستشار"، فهي رعاية لروح و نفس العميل، اي ان تفحص فلسفيا المفاهيم و المبادى الاساسية التي تكمن طريقته في العيش " اعتقاداته – افكاره – تصوراته – قيمه – معارفه". يقول سينيكا " هل أنبئك بما تقدمه الفلسفة للجنس البشري؟ المشورة– تقدم مشورة للذين يواجهون الموت او الفقر او القلق او الاكتئاب". (رابه،٢٠٢١، : ٣٤).حيث تستخدم الاستشارة الفلسفية في مجالات عديدة منها (الاستشارة الزاوجية– فقدان عزيز – المشورة الاكاديمية" مثلا مدرس يقدم للترقية و يرفض بحوثه او يرفض بحثه في النشر في مجلة يهدم الدنيا على رأسه لانه له فهم خاطئ حول مفهوم " الفشل او عدم النجاح" – تخفيف المشكلات – اختيار مهنة او تغيير مهنة– مشكلات دينية و روحية مثل"الالحاد – الشك – مشكلات اسرية – مشكلة منتصف العمر – كيفية التعامل مع مشكلات الاحساس بالعار و الشرف...".

اذن يمكن القول ان الاستشارة الفلسفية تتكون من فيلسوب مدرب يساعد شخصا ما على ان يتناول مشكلة او مسالة ما تشغل هذا الشخص. حيث يلعب النقاش و الحوار بين الفيلسوف و بين العميل " المستشير" دورا حاسما(رابه، ٢٠٢١، : ٣٣٠). والسؤال الاهم الذي يطرح هي " هل الاستشارة الفلسفية علاج؟". نجد ان المستشار الفلسفي " بيتر رابه " يقول :" نعم ان الاستشارة الفلسفية علاج، لكن ليست علاجا بالمعنى التقليدي لتشخيص مرض المريض وفقا لبناء اجتماعي او تعريف مؤسسي لما هو " سوي " ثم علاج لاحق لما يسمى " باثولوجيا" المريض وفقا لخطة ما علاجية شفائية مقننة. لان الاستشارة الفلسفية لا تتعامل بمثل هذه العلاقات – علاقات العلة–و–المعلول ، بل بعلاقات السبب " العقلي \ الفعل". ولكن لا شك ان العلاج – بمعنى تيسير تحسن في حالة العميل (سواء حالته العاطفية، أو اداوه في العالم) – موجود في تلك الامثلة من الاستشارة الفلسفية التي يتعبرها العميل ناجحة. قد يكون العنصر " المداوي \ الشافي" للعلاج أي شيء: نقاشا بسيطا عن شعور العميل بالتعاسة، او حل خيوط مشكلة خلقية معقدة، او تحقيقا متعدد الطبقات في معنى الوجود الانساني. كل هذه الاشياء قد يعتبر انها قامت بوظيفة علاجية، او " داوت" كربا ما، او افادت العميل، اذا ما سدت حاجات العميل الصريحة او حاجاته الضمنية(رابه، ٢٠٢١، : ٣٣٣). وهذا يؤكد لنا ان الاستشارة الفلسفية ينبغي ان تكون " علاجية" اذا كان لها ان تكون ذات جدوى على الاطلاق. وكما قال هربرت ماكيوز :" الفيلسوف ليس طبيبا، و مهمته ليست ان يشفي الافراد بل ان يفهم العالم الذي يعيشون فيه... من شأن هذه الابانة ان تنجز ايضا مهمة علاجية، واذا ودت الفلسفة ان تصبح علاجية فانما تود حقا ان تصبح ذاتها"(رابه، ٢٠٢١، : ٣٣٤). يمكن لنا ان نقول ان ما يقدمه الفلسفة للبشرية هي النصح، وقد اشار الى ذلك " سينيكا" في كتابه " رسائل من المنفى" بقوله :" ان ما يقدمه الفلسفة للبشرية هي النصح" . مثلا ان ننصح شخصا يعاني مشكلة مع الخوف، نقول له :" اجعل من الخوف ندا لك، فادخل معه في حوار و نقاش ، كي تتغلب عليه". او ننصح الشخص الذي يعاني من التعاسة بقولنا :" ابحث عن القوانين ف نفسك او في الطبيعة و اجعله منهجا لحياتك و لا تتبع الافكار الشائعة و لا تثق بهم و الا تكون تعيسا في حياتك". او نقول له :" ان تعيش من اجل نفسك لا تعني ان تكون منعزلا عن الاخر، بل تعني العيش وفقا للعقل و الطبيعة، وان لا تخضع

لرغباتك و شهواتك و حقدك و بغضك" (سينيكا، 2019 :١٥٢). وقد اشار " سينيكا " الى ان افضل وسيلة للعلاج فلسفيا للسيطرة و التخلص من المرض و معاناته و الالامه هي:

١- وجود افكار مطمئنة و ايجابية عن الحياة و وجودك في الحياة.

٢- وجود اصدقاء اوفياء و مخلصين لك في دعمهم لرفع معنوياتك و انت تواجه مرضك .

٣- تقول لنفسك " انا" وان مت ، فلم اموت مادام هؤلاء الاصدقاء يبقون من بعدي (سينيكا،٢٠١٩: ١٨٢). وهناك امثلة كثيرة تؤيد لنا ان الفلسفة علاجا لكثير من مشكلات حياتنا اليومية من امثال " التعاسة، الكابة، القلق، الخوف، اليأس و الملل...الخ". و مصدر تلك المشكلات و الامراض هي" افكار الشخص عن ذاته"، كيفية تفكيره و تصوره عن ذاته، و هذا لا يمكن التخلص منها الا بالحوار و النقاش اما مع الذات او مع الاخر، فالانسان لكي يسيطر على مشاعره و عواطفه و انفعالاته، عليه قبل كل شي ان يتعرف على ذاته " يعرف نفسه" على حد قول سقراط " اعرف نفسك"، هذه تكون الخطوة الاولى نحو العلاج و التخلص من المشاعر السلبية و المعتقدات اللاعقلانية، وهناك عشرات الافكار و المعتقدات اللاعقلانية يحملها كل شخص عن ذاته و يكون لها تأثير سلبي على نمط حياته. مثلا الشخص القائل " انا حزين، انا متوتر، انا مشمئز، انا غبي، انا متشائهم...الخ"، حيث نجد وراء كل عبارة رسالة مخفية و فكرة لاعقلانية و معتقدات لا منطقية، يؤثر على سلوك و تصرفات الشخص مع ذاته و محطيه و بيئته. هنا تاتي دور الفلسفة العملية و الاستشارة الفلسفية في بيان لاعقلانية تلك الافكار و المعتقدات و مساعدة المستشير في القضاء عليها و تغييرها بافكار و معتقدات عقلانية و واقعية. وقد عبر عن ذلك المستشارة الفلسفية " ريتا فيليريكو" بقولها :" اننا نحتاج الى مكان خاص نمارس فيه التفلسف، من اجل تجسيد الفلسفة كنمط للحياة و اسلوب للعيش، باعتبارها وسيلة لتعميق معرفتنا الذاتية و تفاعلنا مع الاخرين من خلال التامل و الحوار (فيليريكو، ٢٠٢٣، : ٥١). أي ان الفلسفة مهمة كاداة لفهم الذات بشكل اعمق و كذلك فهم الاخرين المحيطين بنا. اذن يمكن لنا القول، بان دور المستشار الفلسفي يتحدد في " تحسين الافكار و رؤية العالم من خلال عملية المعرفة و التفكير النقدي المشترك بين المستشار و المستشير ان امكن ذلك. وقد اشار الى ذلك المستشار الفلسفي (ران لاهاف) بقوله :" بمجرد فهم هيكل حدودنا الشخصية، يكون الهدف الاسمى للفلسفة هو تطوير الوعي الخاص بنا، ليس فقط في التفكير المجرد، و انما ايضا في الوعي الحي. سنصبح على دراية باساليب بديلة للاقتراب من الاخرين، و سنتعلم ان نستمع اليهم دون ان نعتبر اراءهم جزءا من ارائنا.. سنتركهم يتحدثون كأصوات مختلفة و متنوعة(فيليريكو، : ٥٣).

المبحث الثاني: نشأة الاستشارة الفلسفية و اهدافها.

أن العلاج الفلسفي ليس جديدًا في الفلسفة, بل يرجع إلى عصر ما قبل سقراط؛ في الثقافة الهندية والفيدا والأوبانيشدا , والحضارةالصينية عند كونفوشيوس و لا- وتسي, حينما اعتقدوا أنه يكمن حل مشكلاتنا بالعودة إلى الطبيعة والا حتكام للعقل وحياة البساطة, كما كان موجودًا عند فلاسفة اليونان منذ بدايةالقرن الخامس قبل الميلا د, عند سقراط حينما كانت الفلسفة فنًا للعيش, وهدفها الحياةالجيدة, الحياة الأخلاقية العاقلة, وعند أفلاطو ن وعند أرسطو, والرواقيين, متمثلة في الحياة الحكيمة الفاضلة السعيدة(عبدالرحمن،٢٠٢٣، : ١٤٩). 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 هادو ت** Pierre Hadot :" إن المفاهيم الرواقية للاستسلام التي لاتتعارض مع التأكيد الأبيقوري على تقليل الرغبا ت للفرد ,واللامبالاة تجاه الرفاهيةالشخصية_والعيش دون ندم أو خوف.) ويؤكد **يورجين فيشر**Eugen Fisher , على هذه الفكرة, فيقول": إنه كان هناكعلاج فلسفي للعواطف المضطربة التي تؤدي إلى اضط اربات في الصحة العقلية والنفسية قديمًا, فقد كانت الفلسفة الرواقية " فنًا للعيش" أو مُمارسة تحويلية", وعلاجا ينشأ منالتفكير_الفلسفي".) يؤكد هذا النص أنه يمكن للفلسفة أن تصبح علاجية من خلال النقاش الفلسفي الحقيقي للعواطف_المتطرفة وحين تصبح طريقة حياة, وحين تعالج مشاكل الحياة الواقعية وحينتلبي الحاجة إلى علاج المشكلات الحياتية الملموسة.

وكذلك أكد **ليو مارينوف** ,Lou Marinoff: على نفس فكرة بيير هادوت ويورجينفيشر؛ حين قال :" هناك أدلة قوية تشير إلى أن التقاليد الفلسفية في العصور القديمة كانت طريقا للحياة و اسلوبا للعيش . و على المستشار الفلسفي أن يتحلّى بالقدرة على فهم المشاكل لدى المستشير، بهدف بلوغ الفاعلية الاستشارية مداها. هذه الفاعلية تتحقّق عندما يستطيع المعايد الفلسفي توجيه مستشيره لإيجاد أجوبة وحلول، تتوافق مع حاجاته المعرفية والمتطلبات، مساعدًا إياه على إجراء التحليل والمناقشة، ومشجّعًا في السيطرة على الذات والتحكّم بالأشياء من حوله. حيث ان الاستشارة

الفلسفية هي (علاج للأسوياء – العقلاء) (مارينوف، ٢٠٢٣، : ٢٨). أي أن المعايد الفلسفي يُشدّد على التبادل الفكري والخبراتي، بما يسمح للآخر (أي للمستشير) معرفة ذاته بحرية، من خلال تعرُّف نفسه بنفسه، ويتمرّن على تغيير نظرته إلى الحياة، أن من يقصد العيادة الفلسفية ليس مريضًا، ولكنه منهمّ ومؤرّق، بعدد من الأسئلة التي لا يجد لها حلًا، والتي قد تؤدّي به إلى الاكتئاب، بسبب عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، أو فقدان الفرح، على رُغم وجود جميع أسبابه، أو الانعزال على رُغم توفّر جميع وسائل التواصل والانفتاح. وهذا مان جده في قول سقراط :" ان الحياة غير المحمصة هي حياة لا تستحق ان تعاش، فقد كان يحاج من اجل تقييم الشخص لنفسه بصفة دائمة، و سعيه الى تحسين ذاته بوصفه اعلى مهمة واسمى نداء(مارينوف، ٢٠٢٣، : ٢٩).

حيث اننا نجد منهج لويس مارينوف في الاستشارة الفلسفية عبارة عن عملية قائمة على خمسة مراحل تسمى ب " عملية السلام"، وهي كالاتي:

١- مرحلة تحديد المشكلة – ٢- احساس الشخص بالمشكلة " كيف يحس به و يعبر عنه" -٣- تحليل المشكلة -٤- التأمل -٥- التوازن.

يقول مارينوف بالنسبة للمرحلتين "١+٢" بامكان كل فرد ان يقوم بذلك دون الحاجة الى مساعدة من الاخر. اما بخصوص المراحل الثلاثة الباقية فالافضل ان تستعين بشخص اخر كمرشد لك في اكتشاف الحالة بشكل اوسع (ماريونوف، ٢٠٢٣،: ٨٠).

فكل شخص عندما يواجه في حياته " قضية – مشكلة"، ما فلسفيا يجب عليه ان يقوم " بتحديد المشكلة" مثال (تعرضت لاهانة – لخيانة – لخسارة – فقدان عزيز –اتخاذ قرار بشأن عمل ما). بعدما تحدد المشكلة عليك ان تقوم بعملية جرد للانفعالات و العواطف و الاحاسيس التي تثيرها المشكلة ، مثلا قد يكون انفعالاتك بخصوص تلك المشكلات " غضب – حزن – قلق – اكتئاب".

في المرحلة الثالثة (التحليل)، تحصي خياراتك وتقيمها لكي تحل المشكلة والحل الامثل هو الذي يزيل المشكلة والانفعالات التي اثارتها المشكلة. مثلا انت تواجه قضية " الاجهاض" او توقيع على امر ما؟

وفي المرحلة الرابعة " التأمل" تتخذ منظورا فلسفيا معينا و تتأمل " موقفك". تقوم بفحص و تقييم تلك البدائل و الاختيارات الموجودة مع تحديد اثارها، هنا تجد ان الفلسفات المختلفة من " سقراطية – ابيقورية – سارترية"، تقدم لك تفسيرات لموقفك فيما عليك ان تعمله وما هو مناسب لك.

بعد كل ذلك تصل الى مرحلة " التوازن"، هي فهم جوهر مشكلتك وتكون جاهزا لاتخاذ الفعل المناسب و المبرر و تكون مستعدا لاية تغيرات قادمة (مارينوف، ٢٠٢٣، : ٨٢-٨٣).

اهداف الاستشارة الفلسفية:

للاستشارة الفلسفية مجموعة من الاهداف يمكن لنا ان نحدده كالتالي:

١- مساعدة المستشير " العميل " على استكشاف مأزقه باستخدام ادوات التفكير الفلسفي من مثل " تحليل المفاهيم، والفحوص الفينومينولوجية". و من خلال هذه الاستكشافات يحقق استبصارات جديدة " تلون" " رؤيته للعالم" و موقفه من مأزقه.

٢- يساعد المستشار الفلسفي " العميل " على ان يصل الى ادراك واع و افصاح عن معتقداته و افتراضاته اللاشعورية كي يتناولها بالتمحيص و التقييم.

٣- منح الحرية و السعادة للعميل من خلال الفحص النقدي لتصوراته عن الحياة، وهذا أشبه لاهداف العلاج المعرفي الذي يدفع بالعملاء الى ان يواجهوا اعتقاداتهم المغلوطة بالادلة المضادة.

٤- مساعدة العميل على ان " يتحرر من كل ما هو مسبق التصور، و ما هو سيئ التصور، و ما هو متحيز، و ما هو لا شعوري" (رابه،٢٠٢١، :١٧٤-١٧٦).

٥- استخدام الاساليب الفلسفية لمساعدة المستشير على التفكير النقدي في الافكار ووجهات النظر العالمية المتعلقة بمشاكل الحياة الحالية.

٦- مساعدة المستشيرين على فهم الرؤية المحيطة الضيقة للعالم الذي يسجنون فيه، و الهامهم ليتجاوز جدران سجونهم من اجل اثراء حياتهم و تعميقها.

٧- تثقيف المستشير بطرق اكثر فاعلية في التفكير بحيث اذا ظهرت مشكلة مرة اخرى، فسيكون المستشير اكثر قدرة على التعامل معها بمفرده.

٨- مساعدة المستشير على ان يتقبل الحياة و ينظر الى الواقع من زاويا مختلفة و يكون موضوعيا في حكمه على الاشياء(ذكي، ٢٠٢٣، : ٩٧).

المبحث الثالث: الفلسفة علاجا للتعاسة.

قبل الحديث عن التعاسة و مدى فاعلية الفلسفة كعلاج لها، يطرح هذا السؤال نفسه، الى من يلجأ المريض النفسي اذا كان المضطلعون بعلاجه على هذا الخلاف المستحكم بشأن العلاج الصحيح؟ يرى " بيك" ان امام المريض اختيارين او امرين هما: الاول اما ان يركن الى الحظ ويختار معالجا كيفمااتفق، او يفوض امره الى الله و يحاول جهده ان يتغلب على مصاعبه بنفسه(بيك،٢٠١٩،:٢٦). اذن المريض ان كان واعيا سوف يقرر ان يختار جهة اخرى غير مجربة كي تستشيره عسى ان يجد عزاءا لمرضه و هذه الجهة هي " الاستشارة الفلسفية". لان في الاستشارة الفلسفية اليات كثيرة يمكن ان تستخدم لتقديم المساعدة للمستشير او المريض منها، اعتقاد فلاسفة الاستشارة بان " للافكار و الاعتقادات و المنظومة التصورية" للشخص او المستشير تأثيره على حالته الكلية ، على سلوكه و قرارته و اختياراته، لان الفكرة الخاطئة و المغلوطة تؤثر على سير حياته ويكون سببا لمعاناته النفسية و الروحية. اي ان افكار المريض الواعية و استدلالاته العقلية و احكامه و حلوله العملية لمشكلاته– كل ذلك يجب الا يؤخذ بمعناه الظاهر. انما هي معابر موقوتة توصلنا الى المكونات الخفية العميقة للعقل، ثم لا يعدو شأوها اكثر من ذلك.

هنا نطرح هذا السؤال الجوهري حول التعاسة، هل تعاسة الانسان جزء من جوهر حياته ككائن بشري ام جزء من مرحلة نمو و تطور حياته؟ الجواب المنطقي لهذا السؤال نجده عند سيجموند فرويد الذي يقول :" لم يدخل في خطة الخلق ان يكون الانسان سعيدا" (فرويد، قلق الحضارة، : ٢٣). وهذا دليل على ان " تعاسة " الانسان يرجع الى " الانسان نفسه – تفكيره، وجهة نظره للعالم، تصوره للاخر، تصوره للمستقبل"، كل ذلك يكون سببا لجعل الانسان يشعر بالتعاسة. فكثير من الناس عندما يتحدثون عن طبيعة حياتهم التعيسة و الكئيبة، يذكرون دائما هذه العبارة :" عندما لا اجد أي شيء أو أي شخص يتلقى معاناتي، كنت انا اتكفل بذلك و اصبح موضوعا للتدمير الذاتي" (ترمبلاي، ٢٠٢٣، : ٣٤). أي أن التعاسة ناجم عن عدم قبولنا لوجودنا و نمط حياتنا، حيث انك غير ارضي اذن تشعر بالتعاسة، عليك ان تحدد الاشياء و الاحداث الذي انت غير راضي عنها ثم أسأل نفسك " هل كل ذلك في حدود ارادتك و قدراتك ام لا ؟ (لونوار، ٢٠١٦،: ٣٢). لهذا اقول ان افضل وسيلة علاجية ممكن تقديمها للانسان الذي يعاني من التعاسة، هو " التحاور "، سواء كان ذلك في في شكل حوار فردي او جماعي، في الاماكن الخاصة او العامة، في المقاهي او المساجد و الجامعات و الحدائق، نتناقش معهم موضوعات حول " هموم الحياة و مشكلاتها"، كي يشعرون بان هناك اناس مثلهم يهتمون بمعاني الحياة و طرق السعادة و كيفية التخلص من القلق و التعاسة، حيث ان الحوار تعتبر افضل وسيلة لمواجهة خطر اللجوء الى تعاطي المخدرات، عندما لايجد الانسان من يسانده و يستمع اليه في شرح و توضيح اعباء الحياة، يقع فريسة لاراءه الذاتية الذي قد يكون مدمرا.بالاضافة الى ذلك، يمكن القول ان الانسان الذي يرفض التطور و التغيير قد يواجه التعاسة في حياته. نحن نحيا بائسين على معى اننا نناقض في كيفية عيشنا ما تستلزمه الحياة. انما نعاني من اجل اننا نرفض التغيير، في حين ان ما يميز الحياة هو كونها سيلانا ابديا(ترمبلاي، ٢٠٢٣، : ١٠٠). حيث ان التطور يعني ان نكون على درب الخير، فمثلا يمكن للانقطاع عن الدراسة من قبل الشباب في سن " ١٦ " ان يبدو في البداية فكرة جيدة، بما ان هذا يمنح انطباعا و اقعيا عن الحرية، لكن تاتي اللحظة التي توصد فيها ابواب عديدة دون هؤلاء الشباب الذين لن يحصلوا اي شهادة تمكنهم من فعل ما يريدون في الواقع و ليبرزوا للعالم مواهبهم. وحده الحكيم في استطاعته ان يطبق حريته، لانه لا يبني خياراته على الاوهام(نفس المصدر، : ١٠٦). أن أحد أسباب تعاسة الانسان في الحياة هي ان الحياة لا تستجيب لامالنا و طموحاتنا و حاجتنا و رغبتنا، لذا علينا ان نتعامل مع رغباتنا اما بتعديلها او السماح برحليها.

حيث نجد ان " ارون بيك" يستعرض موقف كل من " الطبيب النفسي و المحلل السلوكي و المعالج السلوكي" بخصوص الحالة النفسية للمريض، ولكل واحد موقفه و تفسيره و تحليله للحالة. فبخصوص الطبيب النفسي او ما يسميه " بيك" ب" طبيب الاعصاب"، فانه لا يعول على افكار المريض و مشاعره في فهم حالته و تفسيرها، بل يعتمد على تشخيصها للحالة فقط" (بيك،٢٠١٩، : ٢٧). هنا تكمن الفجوة في فهم حالة المريض عندما لا نهتم بافكاره و معتقداته و رؤيته للعالم و لذاته و مشاعره، لان كل حالة نفسية تمر به المريض هي انعكاس لما يعتقد به ويشعر و يفكر فيه. في حين يرى ان المحلل النفسي " الفرويدي" يحاول علاج العصاب بالتنقيب عن الافكار و الرغبات المكبوتة و كشفها و ترجمة الافكار و الخيالات الواعية الى المعاني الحقيقية التي ترمز اليها. في حين يرى ان " المعالج السلوكي" معتقدا بدور المؤثرات الخارجية"البيئية" على حياة المريض، محاولا ازالة العصاب عن طريق المنبهات الخارجية ايضا.لهذا نجد ان " بيك" ينتقد تلك المدارس المعاصرة في استهانتهم بقدرة المريض على فهم " نفسه بنفسه" و على حل مشكلاته بما لديه من ملكة العقل، انما تساعد على استمرار الخرافة. فهي تدفع المريض الى الاعتقاد بانه عاجز عن علاج نفسه و ان عليه بالتالي ان يطرق باب المعالج المحترف كلما المت به شدة من الشدائد المعتادة في الحياة اليومية. لقد اقنعته ان اضطرابات الانفعال تنبع من اسباب خارج نطاق فهمه وان فكرته عنها سطحية هامشية، وبذلك سلبته الثقة في طرائقه السهلة الواضحة التي اعتاد ان يحل بها مشكلاته(بيك، ٢٠١٩، : ٢٨)". هنا نجد ان " بيك" في قوله يعتمد الى المقولة السقراطية " اعرف نفسك بنفسك"

و مقولة " اكتشف حقيقة ذاتك بنفسك"، وهذا ايمان من " سقراط" بان الانسان يملك من القدرة العقلية في التفكير و البحث عن حقيقة اسباب معاناته النفسية، ويسمى هذا بالاسلوب " الحوار السقراطي" في تقديم مساعدات للشخص المريض من خلال " الاسئلة و الاجوبة".

الانسان و قدراته:

يرى " بيك" ان الانسان ليس قادرا فقط على مغالبة المحن و مسايرة التغيرات البيئية المباغتة و المواجهات الصعبة، بل ان باستطاعته ايضا ان يعقد تسويات بين رغباته وامااله و توقعاته من جهة وبين مقتضيات البيئة و قيودها من جهة اخرى. وباستطاعته ان يمتص الاحباطات و الخيبات و الانتقادات دون ان يصاب بعطب مستديم(بيك،٢٠١٩ : ٢٩)". وهذا دليل على ان الانسان هو الكائن الوحيد الذي يملك من القدرات و المهارات الذاتية و العقلية وحتى الواعية في كيفية السيطرة على مؤثرات بيئته وترويض رغباته و محاكمة توقعاته، كل ذلك يجعل منه كائنا صحيا و سليما من الناحية النفسية و الجسمية. بالاضافة الى ان الانسان " كائن يتعلم من اخطائه"، لان الكثير من التعلم المبكر عند الانسان يقوم على مبدأ " المحاولة و الخطأ" وعلى الاستدلال الاستقرائي، الا انه قادر على ان يجمع لديه ذخيرة من الصيغ و المعادلات التي تمكنه من اجراء استنباطات عاجلة حين يواجه مشكلة مشابهة لتلك المشكلات التي سبق له ان وجد حلولا ناجعة لها(بيك،٢٠١٩: ٣١). حيث نرى ان الانسان عندما يضع بالحسبان " كل ما ليس له عليه السلطة"، فمن السهل ان يشعر بانه عاجز تماما، انه ضحية. يقول " انا كل شيء ما عدا كوني حرة؟؟. لكن اذا نظر الى ادخل نفسه، يستطيع ان يبين وجود امكانية الحرية تكاد تكون لا متناهية" حرية المعرفة و التعلم و التفكير، حرية ان احب او اكره، حرية الاعتقاد" (ترمبلاي، ٢٠٢٣، : ١١٦). اذن الرجوع الى ذات المريض ايمانا منا بانه يملك من الوسائل الكافية لمعالجة حالته، فان العلاج المعرفي في معظمه يسند الى المريض دور العالم ويهيب به ان يستخدم ادواته المتاحة بالفعل لكي يحل بها مشكلاته التي تبدو له مستعصية(بيك،٢٠١٩: ٣٢). حيث ان تجاربه و حكمته و قدراته التحليلية و التاويلية يساعد المريض ان يتناول موروثه الثقافي و منظومته العقائدية بالتصفية والتقطير، فيستخلص منه المبادئ السليمة و يستبعد الفضالة من الافكار المغلوطة و الاساطير و الخرافات، وقد عبر عن ذلك " ج. روبرت اوبنهايمر بقوله :" تنشأ كل العلوم كتنقية، و تصحيح، و تعديل لمعطيات الحس المشترك"(بيك، ٢٠١٩: ٣٣). وهذا دليل على مصداقية قول سقراط " اعرف نفسك"، لان الانسان اذا ما حاول جاهدا النظر الى اعماق ذاته، سوف يلمس الاسباب الكامنة والدافعة لحالته النفسية، فملاحظاتنا عن وعينا، اي عن الوقائع النفسية الداخلية، تمدنا بالمواد الخام اللازمة لدراسة السلوك البشري دراسة علمية منهجية . حيث لدى كل شخص معرفة حقيقية عن ذاته او كما يقال " الشخص اعرف بحاله من الاخر"، فعندما يرجع كل شخص او مريض يتامل ذاته طارحا تسأولاته على نفسه محاولا الوصول الى اجابات دقيقة من اعماق وعيه الذاتي، سوف يصل في نهاية المطاف الى نوع من الراحة و الطمأنينة لم يجده عند غيره من المعالجين. وقد اشار الى ذلك " هايدر" بقوله :" ان لدى الشخص العادي فهما عميقا لنفسه و لغيره من الناس، وهو فهم ان يكن غائما و غير متبلور في صيغة محددة، فهو يمكنه مع ذلك من التفاعل مع الاخرين بطريقة سوية الى حد كبير"(بيك، ٢٠١٩: ٣٣). هنا نصل الى ان الانسان العادي عندما يتأمل ذاته ويقلد الطريقة السقراطية في التعرف على نفسه، سوف يحصل على معرفة تامة بتلك الافكار و التصورات و المعتقدات المسببة لتلك المشاعر و الاحاسيس السلبية. بتأمل و استبطان ذاته يضع يده على الفكرة الرئيسية التي تشغل عقله و تودل فيه المشاعر السلبية من توتر و حزن و اضطراب، وان ينقب السليقة عن الوقائع و الظروف التي ادت الى هذا الانشغال الفكري وبالتالي الى هذا الكرب، و عندئذ يستطيع ان يتخذ الاجراءات الكفيلة بمداواة المه. هنا نشجعهم على ان يركزوا انتباهن على مصدر انزعاجهم وان يتبنوا مواقف و حلولا اكثر معقولية وواقعية. كي نقدم صورة اوضح لما قلناه، سوف نعرض مثالا عن حالة " اكتئاب" " ام" تتعرض الى حالة من " فقدان اهتمامها بذاتها و اطفالها و تتقوقع و تنزوي و تهمل اطفالها و تنشغل بتقريع الذات و الرغبة في الموت.بل يعن لها في لحظة من اللحظات ان تقتل نفسها و تقتل ابناءها، و تكاد تفعل لولا لطف الله. كي يمكننا ان نفهم لماذا ارادات الام المكتئبة ان تنهي حياتها و حياة ابنائها، فان علينا ان نلج الى داخل منظومتها الفكرية ونرى العالم بعيونها هي، غير مقيدين سلفا بالتصورات التي تنطبق على غير المكتئبين. عندئذ يصبح بامكاننا ان نقدم تفسيرات يقبلها العقل بشأن هذه المريضة بالنظر الى اطارها المرجعي الخاص. بعد القيام بفحصها تبين انها ضحية افكار خاطئة عن "نفسها و عن العالم"، فقد تعتقد دون اي مبرر انها " ام فاشلة غير قادرة على ان توفر لابنائها ادنى درجات الرعاية و الحب. وان حالتها ميئوس منها"، واذ كانت تعزو فشلها و عجزها الى ذاتها وليس الى اي شي اخر، فقد اخذت "تصلي ذاتها نارا مت اللوم و التبكيت.(بيك، ٢٠١٩: ٣٥-٣٦).

وبنظرة الى المستقبل وجدت هذه الام ان ابناءها سوف يصيبهم من الشقاء قدر ما اصابها. واذ شرعت في التماس الحلول رأت أنه مادات هي غير قادرة على تغيير حالها فان قرار الانتحار بالنسبة لها امر مفروغ منه. ولكن ما ارقها و اقض مضجعها حقا هو فكرة ان يترك اطفالها دون

ام. دون حب ورعاية تعلم تماما ان ليس غير الام قادر على منحهما. وبناء على هذا قررت ان تجنبهم ذلك الصنف من البؤس الذي كانت تعانيه، وذلك بان تنهي حياتهم هم ايضا. وجدير بالذكر ان هذه الاوهام كانت نسيطر على وعيها ابان ذلك الا انها لم تفصح قط عنها الا بعد الفحص النفسي الدقيق والاستكشاف المتأني لافكارها و نواياها (بيك،٢٠١٩: ٣٧).يتبين لنا من عرض حالة "الام المكتئبة" بان هناك افكار خاطئة تقع وراء حالته و شعورها بالاكتئاب وهذا الافكار الخاطئة هي " فكرتها عن نفسها و عن العالم و عن المستقبل". فكرتها عن نفسها " ام فاشلة" و عن العالم كونها غير جديرة بالعيش وعن المستقبل في نظرها هي تكرار لحالته او تكرار نفس الحالة عند ابناءها. وهذا من اخطر الافكار و الاوهام عن المستقبل ان يعتقد الشخص و يتوقع " ان يتكرر نفس الحدث، الذي حدث لي، ان تتكرر لابنائي"، لكن ليس شرطا ان ما يتوقعه الانسان ان يحدث وربما لن يحدث ابدا، فلماذا هذا التفكير في موضوع ليس من افعالنا وليس ضمن دائرة قدراتنا و ارادتنا. هنا يمكن القول ان اهم سبب للتعاسة هو " شعور الشخص بفقدانه العلاقة مع الاخر"، لان الفرد بمعزل عن الانسانية يفقد معناه(ترمبلاي،٢٠٢٣، : ١٧٧). نعم ان شعور الانسان بالتعاسة في عمله و مهنته، لا يكون ذات العمل و المهنة سببا في ذلك، بل شعوره و احساسه الذاتي يجعل منه تعيسا. فمثلا التعاسة في العمل، انه العمل الذي لا يرغب الشخص الذهاب اليه،ولا تطيق الانتظار حتى تنتهي، وهو العمل الذي يستنزف طاقتك حتى عندما لاتكون مشغولا به. و هو العمل الذي يجعلك تتوجه الى منزلك في نهاية اليوم اقل حماسا و اكثر تشاؤما مما كنت عليه عندما غادرت المنزل في الصباح. كما ان الوظائف التي تشعر فيها بالتعاسة موجودة في كل مكان، في الشركات و الملاعب و الجامعات...الخ، ومن المهم ان ندرك ان الشعور بالتعاسة ليس له علاقة بالعمل الفعلي الذي تتضمنه الوظيفة. فمن الممكن ان يشعر لاعب كرة سلة محترف بالتعاسة في عمله، بينما يشعر الشخص الذي ينظف الغرفة التي يغير فيها ملابسه بارضا في عمله. و قد تشعر مديرة تسويق بالتعاسة في العمل و هي تحصل سنويا على ربع مليون دولار، بينما تشعر النادلة التي تقدم لها الطعام بالرضا عن وظيفتها. هذا هو ما يميز التعاسة في العمل، فهي غير واضحة المعالم ولا تعرف حدودا ولا احد بمأمن منها(لينشوني، ٢٠٠٩، : ١٥٣-١٥٤). أي ان سبب شعور الشخص بالتعاسة في العمل ليس جنس العمل، بل تصوره و تفكيره و احساسه هو عن العمل، حيث هناك اسباب ثلاثة تكمن وراء شعور الشخص بالتعاسة في العمل، وهذه الاسباب هي:

١- تباعد العلاقات بين العاملين: لا يستطيع الناس الشعور بالرضا في عملهم اذا لم يكونوا معروفين لرؤسائهم. فكل البشر يحتاجون الى ان يفهمهم اصحاب السلطة و يقدروا سماتهم الفريدة.

٢- احساس الفرد بتضاؤل دوره: يحتاج كل فرد ان يعرف ان وظيفته مهمة لشخص ما. فبدون رؤية العلاقة بين العمل و رضا شخص اخر او مجموعة من الاشخاص. لن يجد الموظف ببساطة الرضا الدائم. و حتى اكثر الموظفين لا مبالاة يحتاجون الى ان يعرفوا ان عملهم مهم لشخص ما. حتى لو كان رئيسهم في العمل فقط.

٣- غياب التقييم الذاتي:يحتاج العاملون الى ان يكون بامكانهم قياس تقدمهم و مدى اسهامهم. ومن الممكن ان يشعروا بالرضا في عملهم اذا كان نجاحهم يتوقف على اراء و اهواء شخص اخر، مهما كان هذا الشخص خيرا.فبدون وسيلة ملموسة لتقييم النجاح او الفشل، سيخبو الدافع لدى الناس في نهاية الامر حين يرون انفسهم غير قادرين على التحكم في مصيرهم الخاص(لينشوني، ٢٠٠٩،: ١٥٧-١٥٨)

نتائج الدراسة.

١- الاستشارة الفلسفية كفرع عملي – تطبيقي و ممارسة فلسفية في الحياة، لها عمقها التاريخي في الفلسفة اليونانية و الشرقية القديمة خصوصا في نصوص الصينية و الهندية و الرواقية و الابيقورية.

٢- ان قيمة و اهمية الفلسفة ليس في تصوراتها النظرية البحتة فقط، بل تكمن في جانبها العملي و التطبيقي الذي يقدمه في صورة " الاستشارة الفلسفية".

٣- يمكن للافراد و المؤسسات و الهئيات و الشركات، اذا ادركت ما للفلسفة من اهمية في تناول مشكلات الحياة و تقديم مساعدات و حلول لتلك المشكلات، سوف يتخلص من كثير منها كما في القضاء على مشكلة " التعاسة" و الاكتئاب و اليأس...

٤- ان الحل الامثل لمشكلة التعاسة و غيرها من المشكلات الحياتية تكمن في تثبيت و تطبيق مبدأ الحوار و التفكير الفلسفي النقدي و تفعيل دوره في تحقيق و البحث عن الجذور الفلسفية و الفكرية لمشكلاتنا الحياتية.

المصادر.

١- بيك، ارون، العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية، ترجمة، عادل مصطفى، دار رؤية للنشر، ٢٠١٩.

٢- ترمبلاي، جولي، الفلسفة علاجا للتعاسة، ترجمة، فؤاد العكرمي، منشورات ميسكلياني، تونس، ٢٠٢٣.
٣- جاب الله، هدى محمد عبدالرحمن، مستقبل العلاج بالفلسفة(الارشاد الفلسفي الاخلاقي)،مجلة كلية الاداب بقنا، المجلد ٣٢، العدد ٥٩، ٢٠٢٣.
٤- سينيكا، رسائل من المنفى، ترجمة، الطيب الحصني، صفحة سبعة للنشر والتوزيع، السعودية، ط١، ٢٠١٩.
٥- رابه، بيتر، الاستشارة الفلسفية النظرية و التطبيق، ترجمة، عادل مصطفى، دار الرؤية للنشر و التوزيع، مصر، ٢٠٢١.
٦- مارينوف، لو، في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، ترجمة، عادل مصطفى، دار الرؤية للنشر و التوزيع، مصر ، ٢٠٢٣.
٧- النشار، مصطفى، العلاج بالفلسفة، الدار المصرية السعودية، ٢٠١٠.
٨- ذكي، محمد حامد، الاستشارة الفلسفية و العلاج الفلسفي، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون- العدد الرابع و الثلاثون، ٢٠٢٣.
٩- فيليريكو، ريتا، مقهى قيلو:الفلسفة كأسلوب حياة بمدينة نابولي- ايطاليا، ترجمة، ليزا سعيد ابو زيد، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون- العدد الرابع و الثلاثون، ٢٠٢٣.
١٠- فرويد، سيجموند، قلق في الحضارة، ترجمة، جورج طرابيشي، دار الطليعة للطباعة و النشر، بيروت -لبنان، ١٩٧٩.
١١- لونوار، فريدريك، في السعادة، ترجمة، خلدون النبواتي، دار التنوير للطباعة و النشر، تونس، ٢٠١٦.
١٢- ليشنوني،باتريك، الاسباب الثلاثة للتعاسة في العمل، ترجمة، ايمان فتحي سرور، مؤسسة هنداوي،يورك هاوس، ٢٠٠٩.

1- Beck, Aron, Cognitive Therapy and Emotional Disorders, translation, Adel Mustafa, Roya Publishing House, 2019.
2- Tremblay, Jolie, Philosophy as a Cure for Unhappiness, translation, Fouad Akrami, Miskeliani Publications, Tunisia, 2023.
3- Jaballah, Hoda Mohamed Abdel Rahman, The Future of Philosophy Therapy (Moral Philosophical Guidance), Journal of the Faculty of Arts in Qena, Volume 32, Issue 59, 2023.
4- Seneca, Letters from Exile, translation, Al-Tayeb Al-Hosni, page seven for publishing and distribution, Saudi Arabia, 1st edition, 2019.
5- Rabeh, Peter, Theoretical Philosophical Consultation and Practice, translation, Adel Mustafa, Dar Al-Roya for Publishing and Distribution, Egypt, 2021.
6- Marinov, Lua, in the philosophical treatment of Plato La Prozac, translation, Adel Mustafa, Dar Al-Roya for Publishing and Distribution, Egypt, 2023.
7- Al-Nashar, Mustafa, Philosophy Therapy, Egyptian Saudi House, 2010.
8- Zaki, Mohamed Hamed, Philosophical Counseling and Philosophical Therapy, Egyptian Philosophical Society, Thirty-fourth Year - Issue Thirty-four, 2023.
9- Velierico, Rita, Café Qilo: Philosophy as a way of life in Naples - Italy, translated by, Lisa Said Abu Zeid, Egyptian Philosophical Society, Thirty-fourth Year - Issue Thirty-four, 2023.
10- Freud, Sigmund, Anxiety in Civilization, translated by George Tarabishi, Dar Al-Tali'a for Printing and Publishing, Beirut - Lebanon, 1979.
11- Lenoir, Frederick, In Happiness, translation, Khaldoun Al-Nabouati, Dar Al-Tanweer for Printing and Publishing, Tunisia, 2016
12- Leshnouni, Patrick, The Three Causes of Unhappiness at Work, translated by, Iman Fathi Sorour, Hindawi Foundation, York House, 2009.