



الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

أ.د. حسن حسين صديق (٢)
Hassan.25@uor.edu.krd

قسم الفلسفة ،كلية العلوم الإنسانية
، جامعة رابرين ،رانية،
إقليم كردستان-العراق

م.م. عمر خدر رسول (١)

omer.khdir@uor.edu.krd

قسم الدراسات الإسلامية،كلية العلوم الإنسانية
، جامعة رابرين،رانية،
إقليم كردستان-العراق

الكلمات المفتاحية: الاستشارة الفلسفية ، الاكتئاب ،العلاج، الحوار ، عقلانية .

كيفية اقتباس البحث

رسول ، عمر خدر، حسن حسين صديق ، الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد
الفلسفي، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الثاني ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٦ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف
والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث
ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو
استخدامه لأغراض تجارية.

مسجلة في
Registered
ROAD

مفهرسة في
Indexed
IASJ

Philosophy as a treatment for depression: A study of the " importance of philosophical counseling

Omar Khdir Rasual
omar.khdir@uor.edu.krd

Hassan Hussein sdiq
hassan.25@uor.edu.krd

Department of Islamic Studies, College of Islamic Sciences, University of Sulaimani, Sulaimani, Kurdistan Region, Iraq

Department of philosophy, College of Humanities, University of Raparin, Ranya, Kurdistan Region, Iraq

Keywords : Philosophical counseling - depression - treatment - dialogue. Rationality.

How To Cite This Article

Rasual, Omar Khdir, Hassan Hussein sdiq," Philosophy as a treatment for depression: A study of the importance of philosophical counseling,,Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, November 2025,Volume:15,Issue 6.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Abstract:

Depression is not a mental illness as it is common among people, but rather a state in which a person lacks internal harmony when exposed to some accidents in the exercise of his daily activities. Recently, a philosophical activity or philosophical practice called "philosophical counseling or philosophy therapy" has emerged, to which people with intellectual, mental and even psychological disorders have resorted to seeking advice and help on how to get rid of these conditions, including "depression". In the therapeutic philosophy of depression, we found that the philosophical therapist first identifies the "causes of depression" and





الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

then provides appropriate solutions as a treatment to get rid of those causes. The causes of depression may be the misuse of the mind to manage life, which exercises its role in the use of the mind is the presence of feelings, ideas, beliefs, opinions, knowledge and perceptions of wrong, corrupt and irrational that causes states of depression, sadness and despair.

الملخص.

ان الاكتئاب ليس مرضا نفسيا كما منتشر بين الناس، بل هي حالة تنعدم فيها الانسجام الداخلي للانسان عندما تتعرض لبعض الحوادث في ممارسته لنشاطه اليومية. وقد برز في الآونة الاخيرة نشاط فلسفي او ممارسة فلسفية المسمى " الاستشارة الفلسفية او العلاج بالفلسفة"، لجأ اليها الاشخاص المعانون للاضطرابات الفكرية و العقلية و حتى النفسية، طلبا المشورة و المساعدة في كيفية التخلص من تلك الحالات ومنها " الاكتئاب". حيث وجدنا في الفلسفة العلاجية للاكتئاب ان المعالج الفلسفي يقوم اولا بتحديد " اسباب الاكتئاب" ومن ثم تقديم الحلول المناسبة كعلاج للتخلص من تلك الاسباب. وقد يكون اسباب الاكتئاب في سوء استخدام العقل لادارة الحياة و الذي يمارس دوره في استخدام العقل هو وجود مشاعر و افكار و معتقدات و آراء و معارف و تصورات خاطئة و فاسدة و غير عقلانية الذي يسبب حالات من الاكتئاب و الحزن و اليأس.

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 الاربك 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 بالخاص " الفلسفة"؟ تحت عنوان " الاستشارة الفلسفية".

أهمية البحث.

يكتسب البحث في موضوع الفلسفة كعلاج للاكتئاب أهمية خاصة في ظل نمو معدلات الاضطرابات النفسية، ولا سيما الاكتئاب، الذي يُعد من أبرز تحديات الصحة العقلية في العالم. تكمن أهمية هذا البحث في أنه يفتح آفاقاً جديدة أمام الاستشارة الفلسفية كخيار علاجي بديل أو مكمل للعلاج النفسي التقليدي، إذ تقوم الفلسفة بدور مزدوج في تفكيك الأفكار السلبية من خلال الحوار النقدي أولاً، وثانياً إعادة بناء المعنى للحياة عبر استدعاء الحكمة الإنسانية ومفاهيم مثل السعادة، الحرية، المسؤولية، والتوازن الوجودي.

هدف البحث.

يكمُن هدف هذا البحث في التأكيد على أهمية الجانب العملي و التطبيقي للفلسفة في الحياة، وبيان قدرتها و امكاناتها الفكرية في ايجاد حلول مناسبة لمشكلات 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؟ هل بإمكان الفلسفة ان تساعد الانسان في السيطرة على مشاعره و رغباته؟".

خطة البحث

يقوم البحث على مقدمة واربعة مباحث وهي كالتالي:

المبحث الاول : مفهوم الاستشارة الفلسفية

المبحث الثاني: مدخل تاريخي الى الاستشارة الفلسفية

المبحث الثالث: الفلسفة كعلاج للاكتئاب

المبحث الرابع: اوجه للاكتئاب.

المبحث الخامس: التحليل السقراطي كعلاج للاكتئاب

المبحث السادس: البحث عن المعنى كعلاج للاكتئاب.



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 أخباخ في المانيا، ثم شرعت في النمو في امريكا الشمالية في التسعينات^(١)، 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 تمررون بها.

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

اذن في الاستشارة الفلسفية جانبان هما (التمرکز حول الشخص-الزائر- الضيف" و " الطبيعة الحوارية". مثلا في التمرکز 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 المبادئ 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"^(٢).

حيث تستخدم الاستشارة الفلسفية في مجالات عديدة منها (الاستشارة الزوجية- فقدان عزيز - المشورة الاكاديمية" مثلا مدرس يقدم للتربية و يرفض بحوثه او يرفض بحثه في النشر

الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

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 "الاحاد - 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 مسألة ما تشغل هذا الشخص. حيث يلعب النقاش و الحوار بين الفيلسوف و بين العميل " المستشير" دورا حاسما⁽³⁾، والسؤال الالم الذي يطرح هي " هل الاستشارة الفلسفية علاج؟". نجد ان المستشار الفلسفي " بيتر رابه" يقول: " نعم ان الاستشارة الفلسفية علاج، لكن ليست علاجاً 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 شفاثية 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 ادائه 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" كريبا ما، او افادت العميل، اذا ما سدت حاجات العميل الصريحة او حاجاته الضمنية⁽⁴⁾. وهذا يؤكد لنا ان الاستشارة الفلسفية ينبغي ان تكون " علاجية" اذا كان لها ان تكون ذات جدوى على الاطلاق. وكما قال هيريت ماكيبوز: " 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⁽⁵⁾، 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 وبغضك⁽¹⁾. وقد





الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

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 .
- تقول لنفسك " انا" وان مت ، فلم اموت مادام هؤلاء الاصدقاء يبقون من بعدي ^(٧)، وهناك امثلة كثيرة تؤيد لنا ان الفلسفة علاجاً 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 متشائم...الخ"، حيث نجد وراء كل عبارة رسالة مخفية و فكرة لاعقلانية و معتقدات لا منطقية، يؤثر على سلوك و تصرفات الشخص مع ذاته و محيطه و بيئته. هنا تاتي دور الفلسفة العملية و الاستشارة الفلسفية في بيان لاعقلانية تلك الافكار و المعتقدات و مساعدة المستشار في القضاء عليها و تغييرها بافكار و معتقدات عقلانية و واقعية. وقد عبر عن ذلك المستشار الفلسفية " ريتا فيليريكو" بقولها: " اننا نحتاج الى مكان خاص نمارس فيه التفكير، من اجل تجسيد الفلسفة كنمط للحياة و اسلوب للعيش، باعتبارها وسيلة لتعميق معرفتنا الذاتية و تفاعلنا مع الاخرين من خلال التأمل و الحوار ^(٨)، أي ان الفلسفة مهمة كاداة لفهم الذات بشكل اعرق 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 المستشارين ان امكن ذلك. وقد اشار الى ذلك المستشار الفلسفي (ران لاهاف) بقوله: " بمجرد فهم هيكل حدودنا الشخصية، يكون الهدف الاسمي 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 نستمتع اليهم دون ان نعتبر اراءهم جزءا من ارائنا.. سنتركهم يتحدثون كأصوات مختلفة و متنوعة ^(٩).



المبحث الثاني

مدخل تاريخي الى الاستشارة الفلسفية

أن العلاج الفلسفي ليس جديدًا في الفلسفة، بل يرجع إلى عصر ما قبل سقراط؛ في الثقافة الهندية والفيدا والأويانيشدا ، والحضارة الصينية عند كونفوشيوس و لا- وتسي، حينما اعتقدوا أنه يكمن حل مشكلاتنا بالعودة إلى الطبيعة والا احتكام 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^(١٠)، 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 : " إن المفاهيم الرواقية للاستسلام التي لا تتعارض مع التأكيد الأبيقوري على تقليل الرغبات للفرد ، واللامبالاة تجاه الرفاهية الشخصية والعيش دون ندم أو خوف.) ويؤكد يورجين فيشر Eugen Fisher ، على هذه الفكرة، فيقول: " إنه كان هناك علاج فلسفي للعواطف المضطربة التي تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العقلية والنفسية قديمًا، فقد كانت الفلسفة الرواقية " فنًا للعيش " أو ممارسة تحويلية"، وعلاجًا ينشأ من التفكير 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 وحين تنبئ الحاجة إلى علاج المشكلات الحياتية الملموسة.

وكذلك أكد ليو مارينوف Lou Marinoff: على نفس فكرة بيير هادوت ويورجين فيشر؛ حين قال: " هناك أدلة قوية تشير إلى أن التقاليد الفلسفية في العصور القديمة كانت طريقًا للحياة و أسلوبًا للعيش . و على المستشار الفلسفي أن يتحلّى بالقدرة على فهم المشاكل لدى المستشار، بهدف بلوغ الفاعلية الاستشارية مداها. هذه الفاعلية تتحقق عندما يستطيع المعابد الفلسفي توجيه مستشيريه لإيجاد أجوبة وحلول، تتوافق مع حاجاته المعرفية والمتطلبات، مساعدًا إياه على إجراء التحليل والمناقشة، ومشجعًا في السيطرة على الذات والتحكّم بالأشياء من حوله. حيث ان الاستشارة الفلسفية هي (علاج للأسوياء - العقلاء)^(١١). أي أن المعابد الفلسفي يُشدّد على



التبادل الفكري والخبراتي، بما يسمح للآخر (أي للمستشير) معرفة ذاته بحرية، من خلال تعرّف نفسه بنفسه، ويتمرن على تغيير نظرتة إلى الحياة، أن من يقصد العيادة الفلسفية ليس مريضاً، ولكنه منهم ومؤزق، بعدد من الأسئلة التي لا يجد لها حلاً، والتي قد تؤدي به إلى الاكتئاب، بسبب عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، أو فقدان الفرح، على رغم وجود جميع أسبابه، أو الانعزال على رغم توفر 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^(١٢)، حيث اننا نجد منهج لويس مارينوف في الاستشارة الفلسفية عبارة عن عملية قائمة على خمسة مراحل تسمى ب " عملية السلام"، وهي كالآتي:

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 "٢+١" بإمكان كل فرد ان يقوم بذلك دون الحاجة الى مساعدة من الاخر. اما بخصوص المراحل الثلاثة الباقية فالأفضل ان تستعين بشخص اخر كمرشد لك في اكتشاف الحالة بشكل اوسع^(١٣)، فكل شخص عندما يواجه في حياته " قضية - مشكلة"، ما فلسفيا يجب عليه ان يقوم " بتحديد المشكلة" مثال (تعرضت لاهانة - خيانة - 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 معيناً 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^(١٤)،وهناك مجموعة من الغايات للاستشارة

الفلسفة كعلاج للاكتئاب دراسة حول أهمية الإرشاد الفلسفي

الفلسفية في مجال ممارستها العملية كعلاج و تقديم مساعدات للأشخاص الذين يعانون من مشكلات حياتية ومن تلك الغايات:

١- مساعدة المستشار " 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 بالأدلة 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"^(١٥)، استخدام الاساليب الفلسفية لمساعدة المستشار على التفكير النقدي في الافكار ووجهات النظر العالمية المتعلقة بمشاكل الحياة الحالية.

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

٦- تنقيف المستشار بطرق اكثر فاعلية في التفكير بحيث اذا ظهرت مشكلة مرة اخرى، فسيكون المستشار اكثر قدرة على التعامل معها بمفرده.

مساعدة المستشار على ان يتقبل الحياة و ينظر الى الواقع من زوايا مختلفة و يكون موضوعيا في حكمه على الاشياء^(١٦).

المبحث الثالث

الفلسفة كعلاج للاكتئاب

ان للعلاج الفلسفي جذور تاريخية يرجع الى تاريخ الفكر البشري و الفلسفي، حيث مارسها مفكري الشرق القديمة من الكونفوشيوسية و الطاوية و البوذية، بالإضافة الى فلاسفة اليونان بدأ بسقراط مرورا بافلاطون و ارسطو و الرواقية و الابيقورية. حيث وجدنا ان سقراط قد مارس العلاج الفلسفي، عندما بدأ البحث عن السعادة البشرية ووجدها في المعرفة البشرية او الحكمة، ورأى أنها ضرورية من أجل عيش حياة سعيدة. وحينما بحث عن طريق الفضيلة وأكد أنه الطريق الوحيد الذي يوصل الانسان الى الازدهار البشري. وهذا ما نجده في شعاره الفلسفي



القائل: " ارفع نفسك بنفسك"، لان من شروط الحصول على السعادة و التخلص من الاكتئاب، هو " معرفة النفس"، من خلال التفكير الفلسفي و اتباع الحوار مع الذات و الاخر، وهذا ما يسمى " الحوار السقراطي"، أي استخدام الفلسفة في حل المشكلات الحياتية. حيث يتمثل العلاج بالفلسفة عند سقراط في معرفة الذات و الفحص الذاتي للحياة. ويقول في ذلك: " أن الحياة دون فلسفة لا تستحق ان تعاش"^(١٧)، أي ان مقولة " ارفع نفسك بنفسك" تحمل معاني كثيرة و تشمل جوانب عديدة من الحياة، مثل " معرفة الشخص لقدراته الفكرية و الجسدية و النفسية"، فالشخص الذي لا يعرف قدراته و امكاناته، سوف يتعرض لمشكلات كثيرة لانه يسرف في استعمال ملكاته و قدراته و لا يصل للخير. حيث أن فن الاستكشاف الذاتي ينطوي على أستكشاف افكارك و مشاعرك و سلوكياتك و دوافعك و التسأل عن الاسباب. أي أن الفكرة الاساسية هي " إذا كنت تستطيع فهم السبب وراء فعل شيء ما بالتحديد، سوف تمكن نفسك من فعل اشياء مختلفة و جديدة"^(١٨)، اما في نظر الرواقية، حيث نجد انهم قالوا بان " العواطف و الانفعالات" هي السبب ف جعل الانسان ان يشعر بالاكتئاب و الحزن و التعاسة. وان العواطف هي حركة غير عقلية زائدة في النفس، اما الانفعالات في حالات غير عقلية زائفة تؤدي الى الوقوع في الخطأ. أي عندما يصبح الانفعالات و العواطف عادات عندئذ يجب حذفها و التخلص منها ولا يتم ذلك الا طريق العيش وفقا للطبيعة و قانونها، فالحياة وفقا للطبيعة هي الهدف الاسمي و لا يصل الانسان الى الحكمة و الفضيلة و الخلو من الانفعالات الا بالعيش وفقا لها . ونجد عند " سينيكا " في كتابه " الغضب" انه يبحثنا على التحرر من تلك الانفعالات الزائفة، حيث يقول: " ينبغي ان نتحرر من الغضب فإنه لا يجني خيرا". و يعطي اهتماما كبيرا للغضب، لان الغضب عنده يعد اسوء ما في الانفعالات فهو يصيب سلامة العقل، فالرجل الغاضب هو من الممكن ان يفقد عقله وهو بذلك يمثل الخطر الاكبر على نفسه و على الاخرين^(١٩)، (اذن الانفعالات كما يرى " ابكتيتوس" في كتابه " المختصر": " هي احكام " أو تضمير احكاما" قبلناها بارادتنا و صدقنا عليها باختيارنا، وهي تقييمات، تقديرات، مذاهب في معرفة العالم و الحكم على الاشياء"^(٢٠)، حيث هناك عدة استراتيجيات تستخدم في استكشاف الذات او " معرفة النفس"، مثلا م الذي لاحظته في نفسي الان - م الشيء الذي يشنت افكاري و عقلي - كيف أشعر - ملاحظة الافكار التي تدور في عقلك - ما الشيء الذي تفعله الان - ما قمت بفعله من قبل - ما اريد ان افعله لاحقا"^(٢١)، مثلا انت تنهض مبكرا و تشعر انك بحالة سيئة " غضبان - كئيب - ملل - احباط..."، عليك فقط ان تلاحظ ما يدور فيك فقط، لا تحلل و لا تحكم على نفسك فقط قل لماذا انا في هذه الحالة؟".

اذن يمكن القول ان الفلسفة العلاجية تستطيع التعامل مع مشكلة الاكتئاب، وذلك من خلال التعرف على اسبابها، وقد اشار الى ذلك " يورجين فيشر" يترافق الاكتئاب مع الشعور غير العقلي و غير المبرر بالاكتئاب و الرفض و الخمول العقلي الذي يمنع " المستشار - العميل - الضيف" من الانخراط في الحياة اليومية و الامور الاجتماعية و غيرها، و يكمن العلاج الفلسفي في التخلي عن نمط الحياة الاكثر انعزالا و التخلي عن المعتقدات الزائفة غير العقلية، و التي قد تكون اوهاما، وقد تكون افكاره غير واقعية، و قد تكون هي السبب في شعوره بالاكتئاب، لذلك فان ازالة تلك الافتراضات الضمنية غير العقلانية هي جزء مهم من حل هذه المشكلات و خطوة مهمة في الوصول للعلاج و الشفاء^(٢٢)، وقد تسأل عن ذلك " لويس مارينوف" في كتابه " افلاطون ليس بروزاك " بقوله: " هل الاكتئاب و القلق ناتج عن اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ؟ و توصل الى ان الاكتئاب و القلق راجع الى مشاكل الحياة التي لا تتعلق بكيمياء الجسم و لكنها راجعة الى تصور خاطيء للحياة، و هذا هو اساس توصية الاستشارة الفلسفية التي قدمها " مارينوف" بدلا من نظام الادوية^(٢٣)، كي نقدم صورة اوضح لما قلناه، سوف نعرض مثلا عن حالة " اكتئاب" " ام" تتعرض الى حالة من " فقدان اهتمامها بذاتها و اطفالها و تتوقع و تنزوي و تهمل اطفالها و تتشغل 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 تنتهي حياتها و حياة ابناءها، فان علينا ان نلج الى داخل منظومتها الفكرية ونرى العالم بعيونها هي، غير مقيدين سلفا بالتصورات التي تنطبق على غير المكتئبين. عندئذ يصبح بإمكاننا ان نقدم تفسيرات يقبلها العقل بشأن هذه المريضة بالنظر الى اطرافها 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 ناراً مت اللوم و التبكيت^(٢٤)، وبنظرة الى المستقبل وجدت هذه الام ان ابناءها سوف يصيبهم من الشقاء قدر ما اصابها. واذ شرعت في التماس الحلول رأت أنه ماديات 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 تنتهي 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 لأفكارها و نواياها^(٢٥)، 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 و عن 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 ابدًا، 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^(٢٦).

المبحث الرابع

اوجه الاكتئاب

إن الاكتئاب بالفلسفة ، هي فكرة تقوم على أن التفكير الفلسفي العميق يمكن أن يساعد الأفراد في التعامل مع الحالات المزاجية السلبية مثل الاكتئاب. بدلاً من الاعتماد فقط على العلاج النفسي التقليدي أو الأدوية، تعتمد هذه الفكرة على استخدام الفلسفة كأداة لتحليل الأفكار والمعتقدات التي قد تؤدي إلى الاكتئاب أو تزيد من حدته. الفلسفة تقدم للأفراد إطارًا مختلفًا لفهم العالم وتفسير مشاعرهم، وقد تساعد في إيجاد معانٍ أعمق للحياة وتحقيق السلام الداخلي. وقد ذكر لنا المتسشار الفلسفي " لو مارينوف" في كتابه أن هناك اربعة اوجه للاكتئاب، من اجل أن نفهم " كيف ينظر كل من علم النفس و الطب النفسي و الفلسفة" الى الاكتئاب. بالاضافة الى ذلك اشار الى الاسباب الخاصة بالاكتئاب ضمن هذه الالوجه الاربعة لها، قد السبب وجود مشكلة في الدماغ سببها جيني او تلف في الموصلات العصبية الكيميائية، حيث تعتبر هذا النوع مرضا جسميا. ويوجد نوع اخر من الاكتئاب ناتج عن حالة دماغية محدثة، اي يكون شيء بيولوجي وان يكن غير جيني، قد يكون نتاجا لاستخدام مواد بصورة سيئة مثل الكحول. حيث يحتاج الشخص في هذين الحالتين الى عناية طبية، و ان الطب النفسي رائع جدا في هذا الصنف من الحالات، فيوسع الدواء ان يكبح الاعراض بدرجة كبيرة^(٢٧)، وهناك نوع ثالث من حالة الاكتئاب سببها صدمة طفولية لو تحل في الماضي، وهي نظرة فرويدية بالتحديد " و مقبولة بعامية"، و سيكولوجية و لكنها ليست مشكلة طبية. اما النوع الرابع من الاكتئاب، فهو ذلك الذي ينتج عن شيء ما حاد يحدث في الحياة الحاضرة للمرء. قد يكون هذا الشيء أزمة مهنية، أو

معضلة أخلاقية. حيث ان هذين النوعين من الاكتئاب لا يمكن علاجها طبياً، بل يحتاج الى نوع اخر من العلاج و هي ما تسمى " العلاج بالحوار و المحادثة"، في الحالة الثالثة " مشكلات الماضي المتأزمة" نجد ما يملكه علم النفس من علاجاً يقدمه لهذه الحالة. حيث ان الفلسفة لا تسعى إلى علاج الاكتئاب من الناحية الكيميائية أو البيولوجية مثل الأدوية، ولكنها تسعى إلى إحداث تغييرات عميقة في الفكر والتصور الشخصي. و إن يكون الاستشارة الفلسفية ايضاً مفيدة، لكن في الحالة الرابعة الناتجة عن مشكلة حياتية أنية " حاضرة"، ستكون الفلسفة هي الطريق الاقوم الى الشفاء^(٢٨)، وهذا ما يقوم به " الاستشارة الفلسفية" كحوار بين " فيلسوف متدرب و شخص يعاني من حالة نفسية".

السؤال الذي يطرح ذاته هي، كيف يمكن للفلسفة أن تكون علاجاً للاكتئاب؟ الفلسفة الوجودية: الفلاسفة الوجوديون مثل جان بول سارتر ومارتن هايدغر ناقشوا مشاعر القلق والعبثية التي يعاني منها البشر. يشير الفلاسفة الوجوديون إلى أن القلق والضياغ جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، ويمكن للفرد أن يواجه هذا الشعور بالبحث عن معناه الشخصي بدلاً من الوقوع في الاكتئاب. فالوجودية اسلوب التفكير و الطريقة التي يتبناها الفرد وهي مبنية على ان " الفرد حر و مسؤول عن خياراته و اعماله"، حيث الفرد يكتب قصة حياته و يرسم لها معالمها و طريقتها فب العيش ، اذن هو الذي يختار و ليس ضحية الظروف. من خلال استيعاب حقيقة أن الوجود في حد ذاته قد يكون خالياً من معنى جوهري، يمكن للأفراد خلق معنى شخصية لحياتهم، وهو ما قد يقلل من الشعور باليأس أو الاكتئاب .

المبحث الخامس

التحليل السقراطي كعلاج للاكتئاب

يعتمد على الأسئلة النقدية والتأملية التي تعمق فهم الشخص لذاته وللعالم من حوله. يمكن لهذا النهج أن يساعد الأفراد على تحديد الأفكار غير المنطقية أو المعتقدات السلبية التي تساهم في اكتئابهم. التحليل السقراطي يعزز التفكير المنطقي والقدرة على التكيف مع المشكلات، وهذا ما عبر عنه سقراط بقوله: " اعرف نفسك بنفسك". حيث ان الفرد يعاني من الكأبة عندما لا يعرف حدود قدراتهو مشاعره و رغباته، وهذا يتطلب منه ان يكون حذراً جداً مما يتمناه،لانه قد يحصل عليه،لانه لا يعرف ما قد تحمله و تتضمنه له تلك الامنيات في المستقبل . وان الحوار السقراطي يهدف الى كشف الحقائق، يساعد العميل على ايجاد معنى خاص لحياته، بالاضافة الى العمل على تحسين شعور الفرد بقدراته المتاحة في جوانب اخرى من حياته لتخفيف الالم.



وهذا دليل على أهمية العلاج الوجودي في تقديم حلول و علاج للكآبة، وهذا يتم من خلال الكلام و الحوار الذي يساعد الناس على ايجاد معنى لحياتهم، و ذلك في تقبل الغموض و تعلم العيش من دون وجود سند. اذن غاية الحوار السقراطي هي " الكشف عو الاوهام و الاخطاء الموجودة في عقولهم، التي تصاحب الافكار المشوشة بداخلهم"^(٢٩)، فمثلا الشخص الذي يعتقد انه " متوتر " لانه يحمل افكار مشوشة عن ذاته " كأن يكون غير مستعد" لتقبل وضعه في الوجود. او الشخص الذي يعتقد انه " مشمئز " لانه يحمل افكار غامضة عن ذاته كأن يكون " غير نتقبل لذاته". او الشخص الذي يقول عن نفسه " انا مشوش فكريا" لانه يحمل عن نفسه افكارا غير واقعية كأن يكون " غير واثق من نفسه" (من كتاب كيف تتقن لعبة الحياة). اذن افكار الشخص عن نفسه هو السبب في جعله يشعر بمشاعر و انفعالات سلبية وهذا يكون سببا في جعله ان يعيش حياة غير مستقرة، كأن يكون " كئيبا". وهذا يعني ان الانفلات من الاكتئاب يكون عندما يتجذر الاحساس بقيمتنا الخاصة في اصالة المشاعر التي نختبرها و ليس ضمن تملك هذه الخاصيات او تلك. وان نتحرر من الاكتئاب فذلك لا يفضي الى فرح لا ينقطع و لا الى غياب تام للمعاناة، بل الى الحياة، يعني الى حرية عيش الاحاسيس العفوية^(٣٠).

المبحث السادس

البحث عن المعنى كعلاج للاكتئاب

في كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى" (فيكتور فرانكل)، يقدم فرانكل فكرة أن المعاناة قد تكون جزءاً من الحياة، ولكن القدرة على إيجاد معنى حتى في الأوقات الصعبة يمكن أن يساعد في تجاوز الاكتئاب. يُعتبر العلاج بالمعنى أحد التطبيقات العملية لهذه الفكرة. حيث يركز العلاج بالمعنى على معنى الوجود الانساني و سعيه الى البحث عن معنى لحياته، و يعد القوة الدافعة له لتحسين اسلوب حياته، لذلك عندما يشعر الانسان ان هذا العالم الذي يعيش فيه لا معنى له و لا قيمة، فانه يصل به المطاف الى سؤال نفسه " ما الفائدة من الاستمرار في الكفاح و انا اواجه المجهول . فمثلا نجد ان سينيكا يقول بصدد معنى الحياة: " لا توجد رياح مواتية لذلك الذي لا يعرف الى اي ميناء يتوجه". اي ان الشخص الذي لا هدف لها من الحياة لا يعرف ماذا عليه ان يفعل. هنا نواجه مشكلة الاختيار بين " الذي عليه ان افعله" و ليس " ما يجب عليه فعله"^(٣١).

من هنا يمكن أن تكون الفلسفة مكملاً للعلاج النفسي التقليدي، حيث تساعد في تقوية البنية العقلية للأفراد من خلال استراتيجيات التأمل والتحليل الفكري . فمثلا كل انسان لو فحص

ذاته بدقة لوجد مشاعر و اجزاء من نفسه لا يحبها، فماذا عليه ان يفعل؟ حيث ان " منطقة الظل" هي نقاط نفسية خفية لدينا غير واعين به، فاذا استطعنا ان نعترف به و نقبله و ندمجه في وعينا مرة اخرى سنتمتع بصحة عقلية افضل^(٣٢)، اي ان من خلال الحوار الفكري " الحديث مع الذات"، يمكن للفرد ان يكشف حقيقة ذاته و تركيبته النفسية، و يمكن ان يلاحظ في نفسه، ما الشيء الذي يشنت انتباهي و عقلي، ما الشيء الذي تفعله الان، ما اريد ان افعله لاحقا، كل ذلك ممارسة يمكن ان يساعد الفرد في السيطرة على مشاعره و رغباته و عواطفه، وهذا يساعده ايضا في التخلص من انفعالاته النفسية مثل الكأبة و الغضب و التعاسة. و هذا يدعونا الى التفكير في " كيف نعيش حياة سعيدة؟"، فمن اجل ان نعيش حياة جيدة، علينا ان نتعلم عدم الاستجابة لكل الاغراءات و ان نضع سلما لاولوياتنا. وهذا يكون مرتبطا باهدافنا و غاياتنا و مقاصدنا من الحياة. حيث ان معنى الحياة تختلف من شخص الى اخر وفقا لتصوره عن الهدف من حياته، مثلا قد يكون للحياة معنى عند شخص وهو يناضل من اجل نيل حريته، و اخر من خلال تقديم المساعدة للآخرين،، او في تخفيف عبء الحياة على المحرومين و المظلومين او في بناء عائلة^(٣٣)، اذن التصور الفلسفي للحياة ذات المعنى يتوقف على تصور و موقف كل فرد من الحياة، لكي يعيش سعيدا و بعيدا عن الاكتئاب، على الانسان ان يجد المعنى الايجابي لحياته، ويرى في نفسه ذاته ايجابيا و له تصورات ايجابية عن حاضره و مستقبله، بهذه الصورة يمكن ان يسيطر على انفعالاته النفسية المدمرة، وكل ذلك يتم من خلال تغيير الافكار نحو الاحداث الحالية و المستقبلية، لان ذلك كفيل بتغيير المشاعر ايضا. اي ان الانسان محكوم في عواطفه و مشاعره، و سلوكياته بالمحيط الذي يعيش فيه أشبه بالكهف او السجن لكل شخص منا، وهذا ما تسمى " نظرة الفرد الى العالم"^(٣٤)، وقد اشار الى ذلك " سعيد ناشيد" بقوله: " ان الشقاء هو ما اراه انا شقاء، يعني عندما يقع لي حادث يشعرنى بالحزن و الشقاء و الكأبة، فعلي ان ادرك في الحال ان قدرا كبيرا من الشقاء ليس ناجما من الحادث نفسه، بل ناجم من تاويلي و فهمي الخاص للحادث، اذ يتعلق الامر بترتيب ذهني يحتاج الى اعادة ترتيب قصد التخفيف من حدة الحكم في النهاية، و قد تنتهي بتحويل المأساة الى فرصة للنمو و الارتقاء في مسار بناء الذات^(٣٥)، يرى فرويد أن الإنسان يعيش توتراً دائماً بين دوافعه الغريزية ومتطلبات الحضارة، وهذا الصراع الداخلي يولد قلقاً وشعوراً متكرراً بعدم الرضا، قد يتفاقم إلى اكتئاب. ومع أن فرويد يركز على التحليل النفسي بوصفه وسيلة لفهم هذا الصراع، فإن الفلسفة - خاصة في إطارها الاستشاري الحديث - تتيح للإنسان إعادة النظر في تصورات، قيمه، وأهدافه الوجودية، ما يمنحه منظوراً أوسع لتجاوز الألم النفسي.



تتضمن الاستشارة الفلسفية حواراً داخلياً مع الذات من خلال أسئلة كبرى عن المعنى، الغاية، والموت، وهي تساؤلات شبيهة بتلك التي يثيرها الاكتئاب لدى الفرد. وهنا تلعب الفلسفة دوراً بديلاً عن العقاقير؛ فهي تفتح مجالاً للتفكير العقلاني والنقدي في أسباب المعاناة، لا فقط من أجل الفهم، بل من أجل التحرر من عبودية التصورات القائمة^(٣٦).

في ضوء "قلق في الحضارة"، يمكن القول إن الفلسفة لا تلغي القلق، بل تساعد على فهمه وترويضه، وتمنح الفرد أدوات ذهنية لتفكيك مصدر الألم، تماماً كما يسعى التحليل النفسي إلى كشف اللاوعي. وبينما يرى فرويد أن الحضارة تكبت الفرد وتحرمه من الإشباع، فإن الاستشارة الفلسفية تقترح طرقاً لتقبل هذا الواقع عبر الوعي والنقد الذاتي، وليس الاستسلام.

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف الإمكانيات التي تتيحها الاستشارة الفلسفية كوسيلة للتعامل مع الاكتئاب المرتبط بالبيئة المهنية، وذلك من خلال تحليل أفكار باتريك ليشنوني في كتابه "الأسباب الثلاثة للتعااسة في العمل". كما تحاول الدراسة إظهار كيف يمكن للفلسفة أن تقدم أدوات فكرية تساعد الأفراد على تجاوز مشاعر الاغتراب وفقدان المعنى، من خلال إعادة النظر في القيم، والغاية، وطبيعة العمل^(٣٧).

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 للأفراد و المؤسسات و الهيئات 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 " التعااسة" و الاكتئاب و اليأس...

٤- ان الحل الامثل لمشكلة الاكتئاب 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.

٥- الاكتئاب ليس مرضا بل حالة انفعالية ناجمة من تصورات الفرد حول نفسه و محيطه البيئي و المستقبل.

الهوامش

- ١ - في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، لو مارينوف، ترجمة، عادل مصطفى: ٢٢
- ٢ - الاستشارة الفلسفية النظرية و التطبيق، بيتر، رابه: ٣٤.
- ٣ - المصدر نفسه: ٣٣٠.
- ٤ - المصدر نفسه: ٣٣٣.
- ٥ - نفسه: ٣٣٤.
- ٦ - رسائل من المنفى، سينيكا، ترجمة، الطيب الحصني: ١٥٢.
- ٧ - المصدر نفسه: ١٨٢.
- ٨ - الفلسفة كأسلوب حياة بمدينة نابولي - ايطاليا، ريتا فيليريكو، فيلو مقهى، ترجمة، ليزا سعيد ابو زيد، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون - العدد الرابع والثلاثون، ٢٠٢٣: ٥١.
- ٩ - المصدر نفسه: ٥٣.
- ١٠ - مستقبل العلاج بالفلسفة (الارشاد الفلسفي الاخلاقي)، هدى محمد عبد الرحمن جاب الله، مجلة كلية الاداب بقتنا، المجلد ٣٢، العدد ٥٩، ٢٠٢٣: ١٩٤.
- ١١ - في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، لو مارينوف: ٢٨.
- ١٢ - المصدر نفسه: ٢٩.
- ١٣ - المصدر نفسه: ٨٠.
- ١٤ - نفسه: ٨٢-٨٣.
- ١٥ - الاستشارة الفلسفية النظرية و التطبيق، بيتر، رابه: ١٧٤-١٧٦.
- ١٦ - الاستشارة الفلسفية و العلاج الفلسفي، محمد حامد ذكي، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون - العدد الرابع و الثلاثون، ٢٠٢٣: ٩٧.
- ١٧ - مستقبل العلاج بالفلسفة (الارشاد الفلسفي الاخلاقي)، هدى محمد عبد الرحمن جاب الله: ١٥٥.
- ١٨ - عيادة نفسية من داخل غرفتك، نك ترينتو، ترجمة، رانيا صلاح: ٧.
- ١٩ - الغضب ، سينيكا: ٢٥١.
- ٢٠ - المختصر، ابكتيتوس: ١٦.
- ٢١ - عيادة نفسية من داخل غرفتك، نك ترينتو: ٨.
- ٢٢ - مستقبل العلاج بالفلسفة (الارشاد الفلسفي الاخلاقي)، هدى محمد عبد الرحمن جاب الله: ١٩٣.
- ٢٣ - في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، مارينوف لو: ٢٢٠.
- ٢٤ - العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية، ارون بيك، ترجمة، عادل مصطفى: ٣٥-٣٦.
- ٢٥ - المصدر نفسه: ٣٦-٣٧.
- ٢٦ - الفلسفة علاجاً للتعاسة، جولي ترمبلاي، ترجمة، فؤاد العكرمي: ١٧٧.
- ٢٧ - في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، مارينوف لو: ٧٠-٧١.
- ٢٨ - المصدر نفسه: ٧١-٧٢.



- ٢٩ - نظرية الاستشارة الفلسفية عند بوثيوس، غلاب عليو حمادة عثمان: ٢١.
- ٣٠ - الفلسفة علاجاً للتعاسة، جولي ترمبلاي: ٢١٦.
- ٣١ - في السعادة، فريدريك لونوار، ترجمة، خلدون النبواتي: ٣٩.
- ٣٢ - عيادة نفسية من داخل غرفتك، نك ترينتوتون: ١٤.
- ٣٣ - في السعادة، فريدريك لونوار، ترجمة، خلدون النبواتي: ٤٠.
- ٣٤ - الاستشارة الفلسفية و العلاج الفلسفي، محمد حامد ذكي: ٩٩.
- ٣٥ - التداوي بالفلسفة، سعيد ناشيد: ٨٤-٨٥.
- ٣٦ - قلق في الحضارة، سيجموند فرويد، ترجمة، جورج طرابيشي: ٩٧.
- ٣٧ - الاسباب الثلاثة للتعاسة في العمل، باتريك ليشنوني، ترجمة، ايمان فتحي سرور: ٣٥.

المصادر والمراجع

- ١-الاسباب الثلاثة للتعاسة في العمل، باتريك ليشنوني، ترجمة، ايمان فتحي سرور، مؤسسة هنداوي، بيورك هاوس، ٢٠٠٩.
- ٢-الاستشارة الفلسفية النظرية و التطبيق، بيتر رابه، ترجمة، عادل مصطفى، دار الرؤية للنشر و التوزيع، مصر، ٢٠٢١.
- ٣-الاستشارة الفلسفية و العلاج الفلسفي، محمد حامد ذكي، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون - العدد الرابع و الثلاثون، ٢٠٢٣.
- ٤-التداوي بالفلسفة، سعيد ناشيد، دار التتوير للطباعة و النشر، بيروت، ٢٠١٨.
- ٥-رسائل من المنفى، سينيكا، ترجمة، الطيب الحصني، صفحة سبعة للنشر و التوزيع، السعودية، ط١، ٢٠١٩.
- ٦-العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية، ارون بيك، ترجمة، عادل مصطفى، دار رؤية للنشر، ٢٠١٩.
- ٧-العلاج بالفلسفة (الارشاد الفلسفي الاخلاقي)، هدى محمد عبد الرحمن جاب الله، مجلة كلية الاداب بقنا، المجلد ٣٢، العدد ٥٩، ٢٠٢٣.
- ٨-العلاج بالفلسفة، مصطفى النشار، الدار المصرية السعودية، ٢٠١٠.
- ٩-عيادة نفسية من داخل غرفتك، نك ترينتوتون، ترجمة، رانيا صلاح، دار دون للنشر، القاهرة، ٢٠٢٤.
- ١٠-الغضب، سينيكا، ترجمة، حمادة احمد علي، افاق للنشر، مصر، ٢٠٢٠.
- ١١-الفلسفة علاجاً للتعاسة، جولي ترمبلاي، ترجمة، فؤاد العكرمي، منشورات مسكلياني، تونس، ٢٠٢٣.
- ١٢-الفلسفة كأسلوب حياة بمدينة نابولي - ايطاليا، ريتا فيليبيكو، وقيلو مقهى، ترجمة، ليزا سعيد ابو زيد، الجمعية الفلسفية المصرية، السنة الرابعة و الثلاثون - العدد الرابع و الثلاثون، ٢٠٢٣.
- ١٣-في السعادة، فريدريك لونوار، ترجمة، خلدون النبواتي، دار التتوير للطباعة و النشر، تونس، ٢٠١٦.
- ١٤-في العلاج الفلسفي افلاطون لا البروزاك، لو مارينوف، ترجمة، عادل مصطفى، دار الرؤية للنشر و التوزيع، مصر، ٢٠٢٣.
- ١٥-قلق في الحضارة، سيجموند فرويد، ترجمة، جورج طرابيشي، دار الطليعة للطباعة و النشر، بيروت - لبنان، ١٩٧٩.

- ١٦-المختصر، ابكتيتوس، ترجمة، عادل مصطفى، رؤية للنشر و التوزيع، القاهرة، ٢٠١٥.
١٧-نظرية الاستشارة الفلسفية عند بوئثيوس، غلاب عليو حمادة عثمان، مجلة الجمعية الفلسفية المصرية، ٢٠٢٤.

Sources and references

- 1-A Psychological Clinic from Inside Your Room, Nick Trenton, translated by Rania Salah, Don Publishing House, Cairo, 2024.
- 2-Anger, Seneca, translated by Hamada Ahmed Ali, Afak Publishing, Egypt, 2020.
- 3-Boethius's Theory of Philosophical Consultation, Ghaleb Aliou Hamada Othman, Journal of the Egyptian Philosophical Society, 2024.
- 4-Civilizational Anxiety, Sigmund Freud, translated by George Tarabishi, Al-Tali'a Printing and Publishing House, Beirut, Lebanon, 1979.
- 5-Cognitive Therapy and Emotional Disorders, Aaron Beck, translated by Adel Mustafa, Roya Publishing House, 2019.
- 6-In Philosophical Therapy: Plato, Not Prozac, Lou Marinov, translated by Adel Mustafa, Dar Al-Ruya for Publishing and Distribution, Egypt, 2023.
- 7-Letters from Exile, Seneca, translated by Al-Tayeb Al-Hasani, Page Seven for Publishing and Distribution, Saudi Arabia, 1st ed., 2019.
- 8-On Happiness, Frederic Lenoir, translated by Khaldoun Al-Nabawati, Al-Tanweer Printing and Publishing House, Tunis, 2016.
- 9-Philosophical Counseling and Philosophical Therapy, Muhammad Hamid Zaki, Egyptian Philosophical Society, Thirty-Fourth Year - Thirty-Fourth Issue, 2023.
- 10-Philosophical Counseling: Theory and Practice, Peter Rabe, translated by Adel Mustafa, Dar Al-Ruya for Publishing and Distribution, Egypt, 2021.
- 11-Philosophical Therapy (Philosophical Ethical Guidance), Hoda Muhammad Abd al-Rahman Jaballah, Journal of the Faculty of Arts, Qena, Volume 32, Issue 59, 2023.
- 12-Philosophy as a Cure for Unhappiness, Julie Tremblay, translated by Fouad Al-Akrami, Miskeliani Publications, Tunis, 2023.
- 13-Philosophy as a Way of Life in Naples, Italy, Rita Velerico and Qilo Cafe, translated by Lisa Saeed Abu Zaid, Egyptian Philosophical Society, Thirty-Fourth Year - Thirty-Fourth Issue, 2023.
- 14-The Summary, Epictetus, translated by Adel Mustafa, Roya Publishing and Distribution, Cairo, 2015.
- 15-The Three Causes of Unhappiness at Work, Patrick Lishnoni, translated by Iman Fathi Sorour, Hindawi Foundation, York House, 2009.
- 16-Treatment with Philosophy, Mustafa Al-Nashar, Egyptian Saudi House, 2010.
- 17-Treatment with Philosophy, Saeed Nasheed, Al Tanweer Printing and Publishing House, Beirut, 2018.

