



Biannual Journal of
Metaphysical Investigations,
Vol.6, No. 11, Spring & Summer
2025, pp 295-330

Review of the Intellectual Foundations of Philosophical Counseling and Its Approach in Contemporary Psychotherapy¹

Mohammad Hosein Izadi,² Ali Naghi Baghershai,³ Shirzad Peek Herfe,⁴
Mohammad Raayat Jahromi⁵

Abstract

The article explores philosophical counseling as a contemporary application of philosophy in addressing personal, ethical, and existential challenges, distinguishing it from traditional psychotherapy. Drawing on historical philosophical traditions and modern practices, it examines the intellectual foundations, methods, techniques, and challenges of this emerging field. The summary below covers the first eight sections of the article (Introduction through Challenges and Criticisms), followed by a synthesis of the article's conclusions. These abstract aims to encapsulate the article's descriptive-analytical approach, highlighting its emphasis on philosophy's practical role in fostering self-awareness, ethical decision-making, and worldview clarification without pathologizing clients.

Keywords: Applied Philosophy, Philosophical Counseling, Psychology, Philosophical Therapy, Psychotherapy, Gerd Achenbach.

¹ . **Research Paper**, Received: 15/4/2025; Confirmed: 8/6/2025.

² . PhD Candidate, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran, (Izadi00071@gmail.com).

³ . Associate Professor of Philosophy, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran, (baqershahi@ikiu.ac.ir), (Corresponding Author).

⁴ . Associate Professor of Philosophy, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran, (Shirzad-peik@hum.ikiu.ac.ir).

⁵ . Associate Professor of Philosophy Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran, (raayatjahromi@hum.ikiu.ac.ir).



1. Introduction

Philosophy has long been concerned with the practical aspects of human life. Epicurus argued that philosophical reasoning is meaningful only when it alleviates suffering, while the Stoics framed philosophy as the art of living well. Socrates employed philosophical inquiry to provoke critical reflection on life's essential matters, and later thinkers such as Montaigne, Descartes, and Spinoza considered philosophy a spiritual practice aimed at wisdom. Nietzsche criticized the academicization of philosophy, advocating for a "physician-philosopher" who addresses human well-being and growth. Across history, philosophy has faced dismissal, once in the Middle Ages and again with 19th-century positivism, but in the 20th century, thinkers like Wittgenstein highlighted its practical relevance in resolving everyday conceptual confusions, and Dewey emphasized its application to human problems. Philosophical counseling, emerging in the late 20th century, seeks to reclaim philosophy's practical relevance by bringing it into daily life, a movement often termed "applied philosophy." It aims to reconnect philosophical inquiry with individual and social existence. This study explores three questions: What are its theoretical foundations? What are its components and distinctions from other counseling forms? And what methods and techniques are employed in contemporary psychotherapy?

Philosophical counseling is a modern movement within applied philosophy that employs philosophical methods to assist individuals in navigating life's challenges. Counselors facilitate critical evaluation of personal beliefs, drawing on reason, sensory experience, and intuition to enhance self-awareness and clarify worldviews. Unlike academic philosophy, it addresses not only theoretical questions but also practical, ethical, and social concerns. The field traces its roots to ancient traditions, with Peter B. Raabe describing it as a "new version of an old tradition." Pierre Hadot emphasized philosophy as a guide to life through spiritual exercises in schools such as the Academy, the Epicureans, and the Stoics. Modern philosophical counseling was institutionalized by Gerd Achenbach, who employs a Socratic, dialectical method encouraging open-ended dialogue. Early proponents include John van Veen and Paul Sharkey, who co-founded the National Philosophical Counseling Association (NPCA) in 1990 with Elliot Cohen. Lou Marinoff, founder of the American Philosophical Practitioners Association (APPA), frames it as a practice essential for individuals facing ethical dilemmas or existential crises, independent of mental illness. It differs from psychology by focusing on worldview-derived issues rather than unconscious or external

causes, allowing clients to interrogate assumptions without imposed standards. Wittgenstein's influence is evident in its emphasis on conceptual clarification through probing questions. Lahav identifies three principal approaches: (1) purely logical analysis of ideas, criticized for neglecting emotions and behavior; (2) integrating beliefs with feelings and actions, similar to cognitive therapy but reliant on psychological theory; and (3) "lived understanding," exploring clients' holistic worldviews as semi-conscious structures shaping meaning-making across life domains. The NPCA enumerates 24 issue areas, including ethical dilemmas, life transitions, grief, and contemporary topics such as technology, AI, and bioethics. The primary goal is uncovering the client's worldview, examining its origins, and exploring alternatives without focusing on unconscious or biological determinants. Methods are broadly analytical or educational. Analytical approaches emphasize logic, argumentation, and concept analysis to promote self-awareness and correct flawed assumptions, although critics argue they may overshadow philosophy's substantive content. Educational approaches draw on philosophical traditions to foster continuous wisdom acquisition, inspired by Plato, Rousseau, and Sartre. Specific methods include: Analytical: Clarifying concepts like happiness or justice, and exploring language's role in anxiety. Stoic: Promoting virtuous living aligned with nature, with practical exercises for resilience. Socratic: Engaging clients in open-ended dialogue to stimulate reflection without prescribing solutions. Aristotelian perspectives supplement these methods, highlighting rational judgment over impulsive emotional reactions. The philosophical counseling field is debated for its therapeutic scope. Some consider psychotherapy a natural extension of philosophy. Proponents highlight its active, present-focused engagement, contrasting with psychology's past-oriented orientation. Compared with psychiatry, psychoanalysis, pastoral counseling, and humanistic psychotherapy, philosophical counseling addresses conceptual and existential issues without pathologizing clients. Its distinctive features include focus on existential questions, use of philosophical tools to navigate value conflicts, promotion of rational self-awareness, ethical decision-making, and emphasis on freedom and responsibility. It draws on both historical philosophical wisdom and contemporary applied philosophy, bridging theoretical reflection with practical living. Philosophical counseling may be therapeutic, targeting psychological or emotional difficulties, or non-therapeutic, emphasizing worldview enrichment. Achenbach endorses a non-therapeutic stance,

asserting that change should not be the explicit goal. Critics argue that meaningful shifts in worldview inherently produce beneficial life changes. A moderate approach accepts that enhancing understanding and meaning-making can naturally elevate life circumstances and problem-solving capacity. Two core techniques dominate: Socratic Dialogue: Uses non-directive, probing questions to uncover overlooked aspects of the client's worldview and encourage rational reflection. Logic-Based Therapy: Involves assessing arguments, identifying fallacies, reconstructing beliefs, and mobilizing willpower toward virtuous action. It typically follows five steps: recognizing practical reasoning, identifying irrational premises, refuting them, presenting philosophical counterarguments, and promoting ethical decision-making. Unlike cognitive therapies, it integrates philosophical holism and ethical elevation. The field encounters challenges including identity crises due to diverse definitions and methods, lack of standardized methodology, insufficient training in psychology, skepticism from scientific communities over limited empirical evidence, and public unfamiliarity.

Conclusions

Philosophical counseling emerges as a significant applied philosophical practice, leveraging ethical reasoning, Socratic dialogue, and analytical methods to reform thinking and clarify worldviews. It complements psychotherapy by offering guidance for the sane amid existential challenges, emphasizing autonomy, responsibility, and virtue without pathologizing clients. By integrating analytical, Stoic, and Socratic approaches, it fosters reflective self-awareness and practical wisdom. While facing challenges such as limited empirical support and methodological ambiguity, the field's global growth and historical grounding underscore its potential to reconnect philosophy with the lived experience, reaffirming its role as a practical tool for human flourishing.

Resources

- Achenbach, Gerd B (1981), in Cohen Elliot and Zinaich, Jr Samuel (2013), *Philosophy Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars Publishing.
- Barrientos, Jessie (2005), *Introduction to Counseling and Philosophical Orientation*. Santa Cruz de Tenerife: Idea.
- Blass, Rachel (1996), The 'Person' in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and the Possibility of Interchange between the Fields (*Journal of Applied Philosophy*, Vol. 13, No. 3, 1996, pp. 279–296).
- Cohen, Elliot. & Zinaich Jr, Samuel (Eds) (2013), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars.



دوفصلنامه علمی پژوهش‌های مابعدالطبیعی،
سال ششم، شماره ۱۱، بهار و تابستان ۱۴۰۴،
صص ۲۹۵-۳۳۰

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر^۱

محمدحسین ایزدی،^۲ علی نقی باقرشاهی،^۳ شیرزاد پیک حرفه،^۴ محمد رعایت جهرمی^۵

چکیده

مشاوره فلسفی یکی از اقسام مشاوره است که به دنبال کاربرست راه‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های فلسفی برای کمک به افراد در جهت حل مشکلات آنهاست. در مشاوره فلسفی باورهای ذهنی مراجعان با تسهیل‌گری یک فیلسوف ارزیابی و شناسایی می‌شود. در این نوع تسهیل‌گری، از هر سه منبع بنیادین معرفت، یعنی عقل، حس و شهود به عنوان عناصر اصلی کسب آگاهی استفاده می‌شود تا به خودشناسی و جهان‌شناسی مراجع کمک کند. لذا، این نوع مشاوره نه تنها در پاسخ‌گویی به پرسش‌های فلسفی مراجعان کارآیی دارد، بلکه در درمان اختلالات روان‌شناختی و معضلات فردی و اجتماعی نیز به کار گرفته می‌شود. هدف این

۱. مقاله پژوهشی، تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱/۲۶ تاریخ تایید علمی: ۱۴۰۴/۳/۱۸.

۲. دانشجوی دکتری فلسفه معاصر، گروه فلسفه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران، (Izadi00071@gmail.com).

۳. دانشیار گروه فلسفه دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران، (نویسنده مسئول).
(baqershahi@ikiu.ac.ir)

۴. دانشیار گروه فلسفه دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.
(Shirzad-peik@hum.ikiu.ac.ir)

۵. دانشیار گروه فلسفه دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.
(raayatjahromi@hum.ikiu.ac.ir)

پژوهش که با روش توصیفی-تحلیلی انجام می‌شود، بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و تبیین رویکردها و کاربردهای آن در روان‌درمانی معاصر است. نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان می‌دهد که مشاوره فلسفی، امروزه در بیشتر مشکلات شایع در حوزه‌های فردی و اجتماعی راه‌حل دارد. در این میان، فلسفه اخلاق تأثیرگذارترین شاخه فلسفه بر محتوای مشاوره فلسفی است که براساس آن تضادها و مشکلات خلقی ریشه در مشکلات معرفتی دارند. از این‌رو، مشاور فلسفی با تلاش برای دستیابی به یک گفت‌وگوی موثر به فرد یاری می‌رساند تا با مشکلات شخصی، تضادهای اخلاقی و ارزشی مواجهه بهتری داشته باشد. اما در انتها این خود شخص است که می‌بایست مسائل خود را پیدا کرده و آن را چاره نماید. مشاور فلسفی دریافتن این مسائل و شفاف کردن آنها و ارائه انتخاب‌های گوناگون به‌منظور برون‌رفت از مشکلات از منظر فلسفی به مراجعین کاربرد دارد.

واژگان کلیدی: فلسفه کاربردی، مشاوره فلسفی، روان‌شناسی، فلسفه درمانی، روان‌درمانی، گرد آخن‌باخ.

۱. مقدمه

اپیکور دوهزار سال پیش فلسفه را «درمان روح» توصیف می‌کرد. به باور وی، استدلال‌های مطرح شده توسط یک فیلسوف در صورتی که درد و رنجی از انسان برطرف نکند، بی‌فایده است. رواقیون نیز بر ما روشن ساختند که فلسفه تنها به‌خاطر سپردن نظریه‌های انتزاعی یا تفسیر صرف متون فلسفی نیست، بلکه فلسفه، یادگیری فن خوب زیستن است. سقراط از فلسفه نه برای آموزش مفاهیم، بلکه برای تشویق به تفکر درباره هر مسأله قابل‌تصور در زندگی استفاده می‌کرد. در همین راستا، فیلسوفانی چون مونتینی، دکارت و اسپینوزا فلسفه را امری معنوی و «تمرین حکمت» (wisdom practice) می‌دانستند. نیچه شکوه می‌کرد که فلسفه به یک فعالیت دانشگاهی ملال‌آور و خسته‌کننده تبدیل شده است. او در حکمت شادان در پی یک پزشک فیلسوف بود که شجاعت خود را صرف توجه به این گزاره کند:

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری ۳۰۱/

آنچه در گذار فلسفی در معرض خطر بود، بحث از حقیقت نبود، بلکه چیز دیگری بود چیزی مثل سلامتی، آینده، رشد، قدرت و زندگی. به‌رغم برخی ناملایمات در قرون وسطی، فلسفه با مقبولیت یافتن اثبات‌گرایی در سده نوزدهم تبدیل به رشته‌ای غیرعلمی و بدون کاربرد عملی در نظر گرفته می‌شد. ویتگنشتاین می‌پرسید: مطالعه فلسفه به چه کارتان می‌آید، آنگاه که تنها در اندیشه مسائل انتزاعی باشید، اما این امور بهبودی در پاسخ‌هایتان درباره پرسش‌های مهم زندگی روزمره ایجاد نکنند؟ جان دیویی، در اوایل قرن بیستم اعتقاد داشت فلسفه ارزش واقعی خود را فقط زمانی نشان می‌دهد که صرفاً وسیله‌ای برای پرداختن به مسائل فلسفی نباشد، بلکه به روشی تبدیل شود که توسط فیلسوفان برای پرداختن به مشکلات مردم باشد. جنبش مشاوره فلسفی با کمال میل این چالش را پذیرفته که می‌کوشد فلسفه را از برج عاج خود خارج کرده و به دنیای واقعی برگرداند.

از پایان سده بیستم، فلسفه رویکردی عملی‌تر اتخاذ کرد. این نگاه، توسط یک جریان فلسفی هدایت شد که تلاش می‌کرد در ضمن کمک به انسان‌ها به بازیابی معنای کاربردی فلسفه نیز بپردازد و آن را به روشی برای زندگی و مواجهه با چالش‌های آن تبدیل نماید. در کشورهای انگلیسی‌زبان، این جریان به نام کاربرد عملی فلسفه شناخته می‌شود. کاربرد عملی فلسفه، امروزه جریانی بین‌المللی است که به دنبال بازیابی ارتباط فلسفه با زندگی فردی و اجتماعی است. این جریان سعی دارد که فضاهای جدیدی ایجاد کند تا فلسفه به عنوان یک سیستم قابل استفاده و قابل اعتماد در زندگی روزمره معرفی شود. در نتیجه، این رویکرد نوین به فلسفه زمینه‌ساز ابتکارات جدیدی در ابعاد فردی و اجتماعی شد که از جمله آنها می‌توان به جنبش مشاوره فلسفی اشاره نمود (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۶). ظهور چنین جنبشی امری طبیعی به نظر می‌رسد؛ زیرا پس از تجربه مستند اندیشه‌ورزی سه‌هزار ساله بشر، زمان آن فرا رسیده بود تا چاره‌ای برای حل و فصل مشکلات زندگی پیدا شود. در این دوره، برخی به این فکر افتادند که فلسفه چه کمک‌های اساسی برای غلبه بر رنج‌های انسان معاصر

می‌تواند انجام دهد؛ کمکی که متفاوت از فرهنگ بیمارپنداری پزشکی و روان‌پزشکی معاصر باشد. فرهنگی که بر حسب ذات خود ناچار به مواجهه با مسائل از زاویه ناهنجاری، بیماری یا ناتوانی بوده است؟ جنبش مشاوره فلسفی (philosophical counseling) از اوایل دهه ۸۰ در اروپا و آمریکا پا گرفت. گرد آخن‌باخ در آلمان نخستین بار از تعبیر جنبش مشاوره فلسفی استفاده کرد و آن را به‌عنوان نخستین عمل و دستاورد در فلسفه کاربردی مدرن مطرح کرد (Cohen & Zinaic, 2013, p37).

با وجود عمق و اهمیت فلسفه و نقش بنیادین آن در پی‌ریزی مبانی سایر علوم انسانی، این علم در قرون اخیر بیشتر به‌منزله علمی انتزاعی که تاثیر چندانی در تحولات فردی و اجتماعی ندارد، مطرح شده است. در بسیاری از موارد زمانی که مردم در مورد فلسفه سخن می‌گویند، از آن با عنوان علمی یاد می‌کنند که صرفاً به مباحث کلی می‌پردازد؛ مباحثی که نه تنها گفت‌وگوی فلسفی در باب این امور به نتیجه مشخصی نمی‌انجامد، بلکه نقش خاصی در زندگی انسان‌ها نیز بازی نمی‌کند. متأسفانه چنین نگرشی در میان بسیاری از اساتید و افراد تحصیل کرده نیز رایج است. در حقیقت فرض عام بر این است که پس از صورت‌بندی مبانی علوم مختلف همچون روان‌شناسی و جامعه‌شناسی توسط فلسفه این علوم در حل مشکلات روان‌شناختی انسانها و معضلات اجتماعی به فلسفه فیلسوف نیازی ندارند. اما متخصصان فلسفه در دهه‌های اخیر کاربرد فلسفه در زندگی فردی و اجتماعی آدمی را مورد توجه قرار داده و از این منظر حوزه‌های جدیدی از فعالیت را برای فیلسوفان تعریف کرده‌اند. مشاوره فلسفی یکی از مهم‌ترین حوزه‌های فعالیت عملی فیلسوفان است که در دهه‌های اخیر مورد توجه فیلسوفان و روان‌شناسان در کشورهای توسعه یافته قرار گرفته است. در این نوع مشاوره نه تنها دغدغه‌ها و پرسش‌های فلسفی صرف مراجعان مورد بررسی قرار می‌گیرد، بلکه تلاش می‌شود بسیاری از معضلات روان‌شناختی و اجتماعی آنها از منظری فلسفی مورد کندوکاو قرار گیرد. از آنجا که در مشاوره فلسفی از ابزارهای فلسفی برای بررسی مشکلات مراجع

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۰۳

استفاده می‌شود لازم است فیلسوف یا درمانگری که تخصص بالایی در حوزه فلسفه دارد این مهم را به عهده بگیرد. بنابراین در این حوزه فعالیت جدید فلسفی، نظر با عمل پیوند خورده و فلسفه می‌تواند نقشی بنیادی در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها ایفا کند. از این رو پرداختن به آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

هدف از این پژوهش که با روش تحلیلی-توصیفی انجام می‌شود، بررسی مبانی و رویکردهای این جنبش در روان‌درمانی معاصر است. دستیابی به این هدف، مستلزم پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

۱. بنیاد نظری مشاوره فلسفی چیست؟

۲. مشاوره فلسفی دارای چه مؤلفه‌هایی است و و چه وجوه اشتراک و افتراقی با

سایر رویکردهای مشاوره دارد؟

۳. تکنیک‌های مشاوره فلسفی کدام‌اند و چه کاربردهایی در روان‌درمانی معاصر

دارند؟

۲. مشاوره فلسفی چیست؟

مشاوره فلسفی، نهضتی معاصر در حوزه فلسفه کاربردی است. فلسفه کاربردی را می‌توان کاربرد فلسفه و تکنیک‌های آن در زندگی روزمره تلقی کرد. فعالیت ۲۵۰۰ ساله فلسفه در جهان همیشه از جانب عقلا و علمای هر قوم و زمانه صورت می‌گرفته است. پس بی‌شک این تاریخ کهن اندیشه انسانی باید راهنمایی‌هایی برای زیستن انسان و مواجهه با مسائل انسانی داشته باشد که دارد. از این روست که مشاوران فلسفی متفقاً معتقدند با استفاده از بینش‌ها، پندها و حکمت‌های فیلسوفان و حکیمان بزرگ جهان به مراجعین کمک می‌کنند تا دریابند در شرایط مشابه رویکرد فرزندانگان جهان چه و چرا به آن صورت بوده است. بدین ترتیب، مراجعین قادر خواهند بود دیدگاه خود را در گسترده‌ترین حالت خود، با دیگر رویکردهای جایگزین که انسان‌های ممتاز تمام اعصار به لحاظ فکری پیش‌روی‌شان می‌گذارند، مقایسه

کنند تا با این روش افراد بتوانند با توانایی بیشتری با دشواری‌های ناشی از تغییرات ناخوشایند زندگی، اندوه شدید، احساس پوچی، بی‌معنایی زندگی و... مواجه شوند (نیونی، ۱۴۰۰، ص ۱۶). در مشاوره فلسفی، نه تنها دغدغه‌ها و پرسش‌های صرفاً فلسفی مراجعین مورد بررسی قرار می‌گیرد، بلکه تلاش می‌شود تا معضلات روان‌شناختی و اجتماعی آنها نیز از منظری فلسفی واکاوی گردد. از آنجا که در مشاوره فلسفی از ابزارهای فلسفی برای بررسی مشکلات مراجعین استفاده می‌شود، لازم است فیلسوف یا درمانگری متخصص حوزه فلسفی این مهم را بر عهده گیرد. بنابراین، در این حوزه فعالیت جدید فلسفی، قرار است نظر با عمل پیوند خورده و فلسفه نقشی بنیادی در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها ایفا کند (شرف، ۱۴۰۰، ص ۲۰۲). بنیان نظری دیگر آن است که مشاوره فلسفی نوعی بازگشت درست به ریشه‌های باستانی فلسفه است. لذا، می‌توان به نقل از پیتربی. راب (Raabe, P.B) بیان نمود که مشاوره فلسفی «نسخه‌ای جدید از سنتی قدیمی» است (راب، ۱۳۹۸، ص ۳۵). پیرادو (Pierre Hadot) اعتقاد دارد که فلسفه در هنگام پیدایش، در کاربردی‌ترین شکل خود و در کار اصلاح نحوه زندگی مردم بوده است. ادو برای اثبات این ادعا نشان می‌دهد که هر چند تمام مکتب‌های فلسفی پس از افلاطون وجه خاصی از سقراط را برجسته کرده بودند، که به نظر می‌رسید با هم مخالفند، اما تمام این مکاتب نوعی تمرین برای بهروزی در زندگی روزمره را تجربه می‌کردند که شباهت‌های چشمگیری با یکدیگر داشت (ایزدی، ۱۳۹۶، ص ۵۸). با مطالعه ویژگی‌های مدارس آکادمی، اپیکوری و رواقی که آثار بیشتری از آنها در دست است، درمی‌یابیم که فلسفه برای اینان نوعی تمرین معنوی جدی محسوب می‌شده است. آخن‌باخ آغازگر نوین این رویکرد خود را متعهد به روش سقراطی می‌داند و معتقد است مشاوره فلسفی فرایندی نامتعیین و پرسش‌های مکرر دیالکتیکی است (قائدی، ۱۴۰۰، ص ۶۹). این بدان معناست که در یک جلسه مشاوره فلسفی مراجع سعی می‌کند باورهای خود را مورد ارزیابی قرار دهد و این سلسله ارزیابی‌ها هدف مشخصی جز خود ارزیابی

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۰۵

ندارد. اینکه راه به کجا دارند مهم نیست، بلکه مهم آموزش گفت‌وگوی موثر در مورد محتوای اندیشه‌مان است. پیش‌زمینه‌های فکری نظریه آخن‌باخ نیز خود به فعالیت‌های فلاسفه‌ای همچون جان ون وین (John van Veen) که فعالیتش را به‌عنوان فیلسوف مشاور از سال ۱۹۶۷ آغاز کرده بود و پاول شارکی (Paul sharki) که تمرین برای مشاوران فلسفی را از سال ۱۹۷۴ شروع کرده بود، برمی‌گردد. شارکی که در سال ۱۹۷۹ به‌عنوان پزشک مقیم در یکی از بیمارستان‌ها مشغول به کار شده بود، نخستین بار با نگارش مقاله‌ای خواستار استفاده از فلسفه به‌عنوان یک رشته یاورانه در نظام درمانی شد. او در سال ۱۹۹۰ برای تأسیس انجمن ملی مشاوره فلسفی به کمک الیوت کوهن آمد و از این رو نقش به‌سزایی در شکل‌گیری این رشته نوپا داشت. شارکی معتقد است که همه ما حتی به صورت ناخودآگاه و حتی بدون آنکه بدانیم، مدام به فلسفه می‌پردازیم. باورهای ما مسیر اقدامات بعدی ما را شکل می‌دهند، سیاست‌های آینده کسب و کارها را شکل می‌دهند، روند آگاهی ما را سامان می‌دهند و مهم‌تر از همه فلسفه یک فرهنگ، ویژگی‌های بنیادین تمدن آن را تعیین می‌کند. تا زمانی که این امور ناخودآگاه و کشف نشده باقی بمانند، ما را کنترل خواهند کرد. «ما با آگاهی از منشأ، ماهیت، چالش‌ها و پیامدهای باورهای مان این اقبال را خواهیم داشت که کنترل زندگی خود را به‌دست آوریم» (Marinoff, 2002, p68).

ران لاهاو (Ran Lahave) نیز «مشاوره فلسفی» را نوعی فلسفه‌ورزی می‌داند که برخلاف فلسفه دانشگاهی، فرایند فلسفی بودن را نسبت به فرآورده فلسفه‌دانی ارجح می‌داند. این دانش به‌جای هدف قرار دادن محصولات نهایی، فرایند جستجو را ارزشمند می‌داند و به‌جای ساختن نظریه‌های کلی و انتزاعی، بر بیان منحصر به فرد و شیوه عینی هر مراجع برای زیستن در این جهان را تمرکز می‌کند. در دیدگاه او مشاور فلسفی فردی متخصص و برخوردار از مهارت است که در جریان گفت‌وگو، به عینی‌سازی جهان‌بینی مراجع کمک می‌کند (Lahave, 1996, p 260). بدین ترتیب، مراجع درمی‌یابد که مقصدهای قابل تصور برای

مسیری که درپیش گرفته و جهان‌بینی که بدان باور دارد در تمامیت خود از کجا سر بر خواهد آورد.

لو مارینوف (Lou Marinoff) که در سال ۱۹۹۸ دومین موسسه سازماندهی مشاوران فلسفی را در آمریکا و کانادا تحت عنوان (APPA) بنیان نهاد، معتقد است مشاوره فلسفی نیاز هر انسان عادی در هر موقعیتی هست؛ بدین معنا که مخاطب مشاور حتماً لازم نیست بیماری روانی خاصی داشته باشد. وی در ارائه تعریفی از مشاوره فلسفی بیان می‌کند که این مهارت کوششی است برای فائق آمدن بر مشکلاتی که تمرکز آن بر مسائلی چون اخلاق، ارزش‌ها، معنا، هدف، معضلات اخلاقی، حل تعارضات، کنار آمدن با تغییر، جستجوی هویت، جستجوی موفقیت، مقابله با بی‌عدالتی، مدیریت ناملایمات یا مجموعه‌ای از مسائل مرتبط است. افرادی که مشکلات فوق را دارند به‌طور کلی نه از نظر جسمی مریض هستند و نه از نظر عاطفی ناتوان و نه از نظر اجتماعی ناکارآمد؛ بلکه آنها کاملاً عادی هستند. با این حال ممکن است مشکلات آنها همچنان به توجه فوری نیاز داشته باشد. از این منظر، مشاوره فلسفی گونه‌ای درمان برای افراد ظاهراً بدون مشکل روانی تلقی می‌شود (Marinoff, 2002, p 85).

مشاوره فلسفی، گرچه با شیوه‌های متفاوت برخی رویکردهای روان‌شناسی همچون مشاوره و روان‌درمانی شباهت دارد، اما در عین حال از تمایزهای بنیادین نیز برخوردار است. مشاوره فلسفی بر مسائلی مبتنی است که مراجعین تنها می‌توانند به مشاوران فلسفی عرضه کنند. مشاوره فلسفی برخلاف سایر انواع روان‌شناسی، با مشکلاتی که توسط مسببین ناآگاه اجتماعی و یا طبیعی ایجاد شده، دست و پنجه نرم نمی‌کند، بلکه با مشکلات برخاسته از دیدگاه‌ها و جهان‌بینی مراجع سروکار دارد. در واقع مشاوره فلسفی دوره‌ای است که در آن مشاور با مراجع خود همراه می‌شود تا به‌صورت نقادانه جهان‌بینی پنهان در پس آن مسأله را کشف و موشکافی نماید و سپس مشاور این موشکافی را با ترمیم جهان‌بینی مراجع بازتاب می‌دهد (Cohen, 2016, p 27). اصولاً مشاور فلسفی از همان ابتدا دنبال معنادار کردن زندگی

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۰۷

مراجعه‌کن نیست. اگر مسئله مراجع فقدان معنا باشد، مشاور فلسفی به او کمک خواهد کرد که خود معنایی بیابد؛ بنابراین مشاور فلسفی هیچ استاندارد بیرونی و از پیش تعیین شده‌ای برای معنا ندارد (پورآقا، ۱۳۹۷، ص ۱۵). در مشاوره فلسفی، مراجعان نه به عنوان افراد درمانده و بیمار، بلکه به عنوان کسانی تلقی می‌شوند که فاقد مهارت‌های لازم در مواجهه با دشواری‌های زندگی هستند. وجود تسهیل‌گری متخصص برای فائق آمدن فرد بر آشفتگی‌های خود از طریق تحلیل درست و تفکر، ضروری احساس می‌شود. در همین راستا، ویتگنشتاین راه علاج بیماری‌های فاهمه و چیرگی بر آنها را از طریق در به بن بست‌رساندن پرسش‌هایی می‌دید که مشاور از مراجع می‌پرسد. در پاسخ به هر دلیلی که فرد نسبت به مشکلاتی که با آنها روبروست برای ما ارائه می‌دهد، می‌پرسیم چرا؟ درباره هر ادعایی که شخصی مطرح می‌کند، پاسخ می‌دهد: «چگونه چنین چیزی را می‌دانید؟» حاصل این شیوه، روش کاوشگری فلسفی در مشاوره است (دیا و اجاری، ۱۳۹۵، ص ۶).

۳. مسائل مشاوره فلسفی

ران لاهو در مواجهه با مسئله مشاوره فلسفی با این پرسش آغاز می‌کند: یک جلسه مشاوره فلسفی دقیقاً چیست؟ وی در تحقیقش راجع به رویکردهای جاری در مشاوره فلسفی، سه حالت اصلی را متمایز می‌سازد. رویکرد اول در مشاوره فلسفی را بررسی صرفاً منطقی نظرات و افکار مراجع می‌داند. لاهو معتقد است که در این رویکرد، برخلاف فعالیت روان‌شناس که به بررسی ناخودآگاه می‌پردازد، فلسفه تنها به طور جزئی به واقعیت زندگی ربط پیدا می‌کند. مشکل اساسی انسان‌ها اغلب این نیست که نظراً چیزهای خوب را نمی‌دانند بلکه مسئله اینجاست که چرا نمی‌توانند بر اساس آن عمل کنند. در همین راستا، پیر بی راب می‌گوید: زندگی متشکل از خیلی چیزهای دیگری به غیر از تفکر منطقی و خود آگاهانه است چیزهایی مثل احساسات، امیدها، خواسته‌ها، فانتزی‌ها، و الگوهای رفتاری شکل گرفته در والدین و جامعه و... (Raabe, 2002, p17). رویکرد دوم با بهره‌گیری از ابزار تفکر منطقی

به بررسی شبکه باورهای شخص می‌پردازد تا به مراجع نشان دهد که باورهای او چه تاثیری بر کردار او می‌گذارد، و با جهت‌گیری تربیتی رسالت خود را در بستر فرآیندهای ذهنی خودآگاه و ناخودآگاه مراجع تعریف می‌کند. این رویکرد بسیار مشابه با روان‌درمانی شناختی عمل خواهد کرد، به‌طوری که تقریباً تمایز میان آن دو غیرقابل تشخیص به نظر می‌رسند. لاهو معتقد است که بررسی اینکه چگونه باورهای مراجع با احساسات او مرتبط بوده و بر رفتار او تأثیر می‌گذارند یک پرسش تجربی است که نیاز به کمک یک نظریه روان‌شناختی دارد و نمی‌توان با فلسفی‌اندیشی صرف به آن پرداخت. وی می‌گوید که دو رویکرد پیشین توسط اندک مشاوران فلسفی دنبال می‌شود، در حالی که اکثریت آنان از روشی که وی آن را «درک زندگی شده» می‌نامد بهره می‌گیرند. به عبارت دیگر، جهان آن‌طور که توسط احساسات، رفتار، افکار، امیدها، خواسته‌ها و روش زیستی مراجع درک شده، برای او وجود دارد. این به اصطلاح «درک زندگی شده» ممکن است کاملاً خودآگاه نباشد، اما ناخودآگاه نیز محسوب نمی‌شود. از آنجایی که مراجع از یک ساختار روان‌شناختی کامل و شناخته شده برخوردار نیست، بیشتر پیامدهای معنایی یا منطق‌نگرش فرد نسبت به زندگی است که عمل می‌کند. از دیدگاه وی هدف نهایی جلسه مشاوره فلسفی مراجع در «درک زندگی شده» او، کسب آگاهی است که به این ترتیب درک فلسفی، خود به‌عنوان یک هدف تعیین می‌شود، نه صرفاً به‌عنوان ابزاری برای غلبه بر برخی مشکلات شخصی (Ibid, p 18) درک فلسفی زندگی شده همان جهان‌بینی فرد است که ذیل آن مراجع به وقایع درک شده زندگی خود معنا می‌دهد و مشاور موظف به فهم ساختار معنادهی مراجع خود به جهان پیرامونش است. گستره این معنادهی در تمام شئون زندگی مراجع دخالت دارد و رانه اعمال گوناگون او در طول حیاتش می‌باشد. از این رو در طول نزدیک به چهل سال از تولد مشاوره فلسفی نوین، پژوهشگران این حوزه متفق‌القولند که تا هر جا

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۰۹

عمل آدمی بدان می‌رسد می‌توان فلسفی عمل کرد. سازمان NPCA^۱ در فهرستی بیست و چهار قسمتی نمونه‌هایی از موضوعات مطرح شده در حوزه مشاوره فلسفی را اعلام داشته است. مسائل متعددی که حوزه کاری مشاوره فلسفی را نشان می‌دهند عبارت‌اند از:

۱. موضوعات اخلاقی، ۲. تقابل ارزش‌ها، ۳. مسائل سیاسی و اختلاف نظر در مورد آنها،
۴. مسائل مربوط به مدیریت زمان، ۵. بی‌انگیزگی و اهمال‌کاری در زندگی، ۶. مسائل شغلی، بازنشستگی و مشکلات با همکاران، ۷. مسائل مربوط به معلولیت، ۸. مسائل مالی،
۹. سالخوردگی، ۱۰. مسائل مربوط به مرگ و پایان زندگی، ۱۱. فرزندان بالغ و والدین سالخورده، ۱۲. جدایی و طلاق، ۱۳. مسائل مربوط به بستگان همسر، ۱۴. مسائل مربوط به
- فرزندپروری، ۱۵. رقابت خواهر و برادر، ۱۶. مسائلی در باب عاشق شدن و فارغ شدن،
۱۷. از دست دادن یکی از اعضای خانواده، ۱۸. استرس و اضطراب، ۱۹. مسائل مربوط به دوستی، ۲۰. مسائل مربوط به تحصیل دانشگاه و مدرسه، ۲۱. طرد شدن و تبعیض، ۲۲.
- مسائل مربوط به مذهب و نژاد، ۲۳. مسائل مربوط به سرگرمی و ۲۴. مسائل مرتبط با فناوری.

کوهن به‌عنوان مؤسس این مجموعه می‌گوید با این حال، مشکلات زندگی مراجعین که مشاوره فلسفی می‌تواند به آنها پردازد محدود به موارد ۲۴ گانه نیستند، جزئیات گوناگون هر یک از موارد خود موضوعی جدید پیش‌روی مشاور می‌گذارد (Cohen, 2016, p113).

در نتیجه گسترش این جنبش، اکنون فیلسوفانی در حال نوشتن و آموزش درباره مسائلی از قبیل اخلاقیات فضای مجازی، شبیه‌سازی‌های مهندسی ژنتیک، نانو فناوری، دخالت‌های رباتیک، هوش مصنوعی و دیگر چالش‌های گوناگون معاصر می‌باشند. ولی آنچه مهم است مشاوره فلسفی در تمام این موضوعات به دنبال کشف جهان‌بینی فرد برای خود او، آنکه چه

۱. مخفف «انجمن ملی مشاوران فلسفی» است، البوت کوهن و پل شارکی که از شاگردان آلبرت ایس بودند این سازمان را در سال ۱۹۹۲ در آمریکا تأسیس کردند.

چیز سبب این جهان‌بینی شده است و چه جایگزین‌هایی برای آن می‌توان متصور بود. پادین در مقاله خود می‌گوید، اصولاً مشاوره فلسفی نوعی از مشاوره است که جهان‌بینی یا همان نگرش کلی فرد نسبت به زندگی و باورهایی که در پس مشکلات و مسائل فردی مراجعین وجود دارد را فهم کرده و مورد نقد و بررسی قرار می‌دهد. بنابراین، در این نوع مشاوره مقولاتی همچون ضمیر ناهوشیار یا علت‌های جسمی و زیست‌شناختی مشکلات مراجعین مورد توجه نیست و جهان‌بینی آنها محوریت دارد (Padin, 2013, p 27).

۴. روش‌های مشاوره فلسفی

راه کارهای مختلفی برای ارتباط گفتمان حوزه فلسفی و زندگی روزمره و مشکلات آن وجود دارد. علی‌رغم تفاوت‌هایی که این راه کارها دارند، می‌توان آنها را به دو نوع اساسی تقسیم کرد که به ترتیب روش: تفکر تحلیلی و روش آموزشی می‌باشند (Cohen & Zinaich, 2013, p 85). نوع رایج‌تر مشاوره فلسفه چیزی است که می‌تواند روش تفکر تحلیلی نامیده شود. ایده اصلی در اینجا این است که فلسفه، بررسی تحلیلی است از مسائل اساسی و بنابراین ابزارهای تفکر مختلفی از قبیل استدلال‌پردازی، تشخیص صحت و سقم منطقی، تجزیه و تحلیل مفاهیم و کشف پیش‌فرض‌های پنهان را در اختیار می‌گذارد. شواهد نشان می‌دهند که این ابزارهای تفکر، که ذیل آموزش تفکر انتقادی به آن پرداخته می‌شود، می‌توانند به متقاضیان در تحلیل مشکلات شخصی، رفتار، باورها و احساسات‌شان کمک کنند. به‌طور خلاصه، این نوع مشاوره فلسفی مبتنی بر هنر استدلال است.

در تئوری، خودسنجی از طریق استدلال یا تفکر تحلیلی می‌تواند برای اهداف مختلفی مورد استفاده قرار گیرد؛ به‌منظور خودشناسی به‌عنوان یک هدف مستقل، به‌منظور غنی کردن جهان خود، برای شکستن پیش‌فرض‌های مسموم و پنهان شخص و در نتیجه تسهیل اجازه دادن به خود برای استقبال از لذت‌ها و تجربیات زندگی. اما تا به امروز محبوب‌ترین هدف در میان طرفداران تفکر تحلیلی حل مشکلات عینی بوده است. کمک به مراجعین در تعریف

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۱۱

مشکلات شخصی‌شان از درجه اول اهمیت برخوردار است. به این ترتیب، روش تفکر تحلیلی می‌تواند روش حل مسأله در مشاوره فلسفی نامیده شود. مشاورانی که این روش را دنبال می‌کنند به‌طور خاص بر مشکلات شخصی خاصی تمرکز می‌کنند، مشکلاتی که متقاضی می‌خواهد به آنها پرداخته و برای آنها راه‌حل بیابد، مانند استرس‌های زناشویی، اضطراب یا مشکلات شغلی. آنها عمدتاً از تفکر تحلیلی برای پیدا کردن یک راه‌حل برای این مشکلات شخصی استفاده می‌کنند (Ibid, p 84).

اما مخالفان روش تفکر تحلیلی می‌پرسند که آیا تفکر تحلیلی مهم‌ترین نقشی است که فلسفه می‌تواند در زندگی شخص ایفا کند، و اینکه آیا تمرکز صرف بر چگونگی‌های فلسفه‌پردازی، چه بودن‌های مهم‌تر فلسفه‌های بزرگ را حذف نمی‌کند؟ آنها می‌پرسند که آیا تفکر تحلیلی قسمت مهم‌تر فلسفه متفکران بزرگی مانند افلاطون، روسو یا سارتر است؟ و اینکه آیا تفکر تحلیلی منحصراً متعلق به فلسفه است و جزئی از همه رشته‌های دانشگاهی نیست؟ کسانی که با این دیدگاه موافقت اغلب طرفدار روش دوم اجرای مشاوره فلسفی‌اند؛ روشی که روی تفکر تحلیلی تمرکز نمی‌کند، بلکه به دنبال دریافت دامنه گسترده‌ای از بینش‌ها و ایده‌ها از فلسفه سنتی است. اینجا نیز دوباره انواع مختلفی از روش‌های متفاوت دیده می‌شود، اما وجه مشترک همه آنها این است که اندیشه فلسفی می‌تواند زندگی ما را غنی کرده و به آن عمق دهد. فرایند مشاوره فلسفی یک طریقت شخصی به سمت خرد و معنای بیشتر است. از این منظر، اصولاً مشاوره زمانی پایان نمی‌یابد که یک مشکل شخصی حل شده باشد، بلکه یک فرایند مداوم است که هرگز به پایان نمی‌رسد. لذا، هدف آن ساده‌سازی زندگی نیست، بلکه غنی ساختن دنیای شخص است (Ibid, p 85).

نظر به جوان بودن مشاوره فلسفی، هنوز تفکیک دقیقی از مجموعه اقدام‌های آن صورت نگرفته است. شاید تنها وجه مشترک‌شان همان جنبه عملی و کاربردی بودن آن باشد. برخی از روش‌های مشاوره فلسفی از سبک و برخی دیگر از مهارت‌ها صحبت به میان آورده‌اند.

برخی از این اقدامات مستقیماً برخاسته از مکاتب فلسفی‌اند و یا هم نام با آنها هستند، همچون مشاوره فلسفی تحلیلی. برخی دیگر مثل روش‌های رواقی نه دقیقاً یک مدرسه فلسفی است و نه دقیقاً یک گرایش معرفت‌شناسانه، ولی در ذیل خود حتی فנוنی برای مشاوره فلسفی دارند. در اینجا از ۳ روش اصلی این رویکرد معرفی مختصری بعمل می‌آید. **روش تحلیلی:** این نوع مشاوره به تحلیل مفاهیم پیچیده و مبهمی می‌پردازد که مراجع با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. این روش بر بررسی و روشن‌سازی مفاهیمی مانند خوشبختی، آزادی، عشق، عدالت، یا حقیقت تمرکز دارد و همین‌طور از روش‌های تحلیلی برای شفاف‌سازی معانی و مفاهیم بهره می‌برد و مناسب افرادی است که در درک یا تعریف مفاهیم کلیدی زندگی‌شان مشکل دارند.

مشاوران فلسفی می‌گویند مشکلات انسانی معنا و دلالت دارد که باید کشف شود. اگر تسکین بیابد از بین نرفته و در بحران‌های بعدی سر باز می‌کند. فلسفه تحلیلی با نظر کردن به رهیافت‌ها و مسائل فلسفه غیرتحلیلی، امکانات موجود در فلسفه تحلیلی را برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های مدنظر این قبیل فلسفه مورد استفاده قرار داده‌اند. شمار زیاد نشریات تخصصی در حوزه مسائل عملی و کاربردی در حوزه فلسفه تحلیلی، نشست‌ها و سمینارهایی که برای بررسی این مضامین شکل می‌گیرد، شاهی بر ادعای حضور پررنگ‌تر رویکرد تحلیلی در عرصه مسائل کاربردی است. فلسفه تحلیلی با تأکیدی که بر استدلال و بررسی نظام‌مند دلایل دارد، در تلاش است نوعی ساختار ذهنی را شکل دهد تا افراد به جای به‌کارگیری خشونت از نیروی استدلال بهره‌گیرند. فلسفه تحلیلی با تأکید بر تسامح، تکثرگرایی، رفع منازعات از رهگذر گفت‌وگوهای نقادانه بدون استفاده از خشونت، آزادی‌اندیشه، رشد و تعالی معنوی از رهگذر کسب معرفت، به‌کارگیری دستورالعمل‌های اخلاقی در تعامل با افراد و جوامع و... تأکید می‌ورزد (پایا، ۱۳۷۷، ص ۵۳). روش تحلیلی همچنین بر واضح و ساده کردن تعاریف مراجع از مشکلات خود و جهان پیرامونش تأکید دارد. اینکه مراجع

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر/ ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری/ ۳۱۳

متوجه شود که چه میزان از مشکلاتش ناشی از عدم درک مناسب از توانایی‌ها و محدودیت‌های زبان است بر عهده روش تحلیلی است، درک این حقیقت که عدم توانایی ابراز مشکلات به زبان قابل فهم برای دیگران خود منشاء بسیاری از اضطراب‌ها، افسردگی‌ها و سوءتفاهمات است، سهم بزرگی در رویکرد تحلیلی دارد. در همین زمینه، لکان در روان‌کاوی و لاهو در مشاوره فلسفی کوشش‌های فراوانی کرده‌اند تا نشان دهند سطح آگاهی فرد به اندازه توانایی‌های زبانی او و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند. لاهو به‌صراحت بر این باور است که بین میزان آگاهی و عمق مشکلات انسانی رابطه مستقیم وجود دارد.

روش رواقی: فیلسوفان رواقی مدارسی برپا کردند که با کنار گذاشتن دردهای اندیشه ریاضت‌کشانه کلیون، از همان جذابیت زندگی توأم با آرامش برخوردار بود. رواقیون از هر چیز خوبی که زندگی سر راه‌شان قرار می‌داد بهره می‌بردند، اما همیشه آماده بودند که در صورت لزوم دست از تمام آن چیزها بشویند. رواقیون زندگی فضیلت‌مندانه را زیستن به نحوی می‌دانند که برایش ساخته شده‌اند و زنون این نحوه زندگی را زیستن مطابق طبیعت می‌داند. اخلاق رواقی، اخلاق سعادت‌گرایانه نامیده می‌شود که دغدغه اصلی آن باید‌ها یا نحوه بودنی است که برای انسان‌ها یک زندگی خوب و شکوفا را به ارمغان می‌آورد (آروین، ۱۳۹۴، ص ۵۵، ۵۷). رواقی‌گری امروزه به‌صورت کاملاً جدی و پر قدرت به صحنه آموزه‌های معنوی بازگشته و با تحقیقات فراوانی که درباره آن انجام شده می‌تواند مخاطبان را قانع کند که تفکر رواقی مخ و ذات هرگونه عمل معنوی و عرفانی در طول قرون بعد از پیدایش مکتب رواقیون است. از شرق تا غرب عالم، فارغ از آنکه معنویان جهان خود بدانند و چه آگاه به این موضوع نباشند، به طریقی نسب از رواقیون و تفکرات آنها می‌برند. آموزه‌های رواقی یک نحوه از زیستن فلسفی در جهان است که به زندگی انسان‌ها فرم می‌بخشد و حاوی تمرین‌های عملی است که به این فرم‌دهی کمک می‌کند.

روش سقراطی: این نوع مشاوره مبتنی بر روش سقراط است که از طریق پرسش و پاسخ هدایت شده، به مراجع کمک می‌کند تا مسائل خود را عمیق‌تر بررسی نماید. ویژگی‌های آن عبارت است از طرح پرسش‌های باز و چالش‌برانگیز برای تحریک تفکر عمیق، کمک به فرد در دستیابی به پاسخ‌های شخصی به‌جای ارائه راه‌حل‌های مستقیم و مناسب برای افرادی که با تعارضات مفهومی یا سوالات فلسفی زندگی مانند معنای زندگی، اخلاق یا عدالت روبه‌رو هستند. کار سقراط بیان نظریه یا عقیده خود نبوده است، بلکه سنجیدن اندیشه‌های دیگران و آشکارکردن نادرستی بسیاری از عقیده‌های رایج، و نادقیق بودن مفاهیمی است که بنا به عادت به کار می‌رفتند. او نه نظریه‌ای جدید پدید آورد و نه تعلیماتی عرضه کرد؛ اندیشه‌هایی که در معاشران وی پدید می‌آمد نه از او، بلکه از خودشان بود (نقیب‌زاده، ۱۳۹۸، ص ۳۸). اغلب مشاوران فلسفی به‌دلیل ارجح دانستن عقل بر احساس، با مراجعین به گفت‌وگو می‌نشینند تا تغییری در جایگاه قضاوت‌های معقول و قضاوت‌های عاطفی ایجاد کنند تا آنها صرفاً به‌دنبال عواطف نباشند، و به گفته ارسطو در زندگی روزمره خود به‌دنبال خوشحالی-های معقول باشند (Waller, 2002, p 9). بسیاری از مشاوران فلسفی به اقتضای آموزه‌های سقراطی افلاطون بر این عقیده‌اند که تمرکز در اتاق مشاوره باید بر روی دانسته‌های مراجع باشد نه ارائه اطلاعات اضافی. بدین معنا که باید باورهای مراجع را در یک عمل انعکاسی هوشمندانه برای خودش به‌گونه‌ای صورت‌بندی کرد که او با توجه به هر میزان آگاهی یا دانشی که دارد با عواقب باورهایش مواجه شود. و از آنجایی که پیش-فرض این رویکرد وجود علم پیشین و ساختار منطقی ذهن انسان است، خود مراجع درمی‌یابد که چگونه با مشکلات خود روبرو شود؛ بی‌آنکه نیازمند راهکار مستقیم از جانب مشاور باشد.

۵. افتراق و اشتراک مشاوره فلسفی با سایر مشاوره‌ها

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر/ ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۱۵

به‌رغم برخی توجهات به مشاوره فلسفی، جدال‌ها و مناقشات مختلفی نیز درباره نقش درمانی فلسفه میان متخصصان فلسفه با روان‌درمان‌گران و روان‌شناسان وجود دارد. برخی پژوهشگران (نک: Lindseth, 2012; Cohen & Zinaich, 2013) دلیل شکل‌گیری این مناقشات را در نظری و یا غیرکاربردی دانستن فلسفه از منظر عموم می‌دانند؛ زیرا عموم مردم، فلسفه را اساساً یک فعالیت نظری می‌دانند که ارتباط مستقیمی با مسائل فردی و اجتماعی ندارد، یا دست‌کم این ارتباط بسیار پیچیده و ثقیل می‌نماید. همچنین، سازمان‌های مشاوره‌ای هم تاکنون جلسات مشاوره فلسفی را به رسمیت نشناخته‌اند. برخی منتقدان مشاوره فلسفی نیز معتقدند روان‌درمانی ادامه طبیعی پژوهش‌های بشری از جمله فلسفه در زمینه خودشناسی و آشنایی با ساحت روان آدمی است، پس فلسفه به‌نحو منطقی نمی‌تواند خود را شقی خارج از علم روان‌درمانی موجود تلقی کند. از سوی دیگر، برخی از مدافعان مشاوره فلسفی، تمایز میان مشاوره روان‌شناختی با نوع فلسفی آن را حتمی می‌دانند. در مطالعه بلاش (Blass, 1996) تفاوت میان مشاوره فلسفی و روان‌درمانی اساساً در مفهومی است که هر کدام از آنها از فرد دارند. به باور بلاش، پیش‌فرض نظام مشاوره روان‌شناختی اکثراً بر منفعل بودن ذهن آدمی و معطوف به گذشته بودن آن در مقابل وقایع استوار است، در حالی که نگاه فلسفی از ما طلب می‌کند ذهن فرد را فعال دانسته، و بر آن است که آگاهی خود را از آنچه در لحظه کنونی تجربه می‌کنیم گسترش دهد. برندل (David Brendel, 2014) نیز به پیروی از آخن‌باخ مشاوره فلسفی را نقطه مقابل روان‌پزشکی و روان‌درمانی می‌داند. وی بر این باور است که مشاوره فلسفی نقشی مهم در دستیابی مراجعین به فهمی درست، دقیق و قابل دفاع از خود و جهان پیرامون‌شان به‌نحو عملی دارد (سیاوشی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۷۱). به هر حال، می‌توان گفت از طرفی مشاوره فلسفی در جریان تعامل با موضوعات دیگر حداقل می‌تواند در درمان اختلالات و مشکلات ناشی از پیدا شدن بن‌بست‌های فکری به انسان‌ها کمک کند؛ و از طرفی به‌نظر می‌آید این نوع مشاوره حتی برای افرادی که از مشکل روحی

و روانی خاصی رنج نمی‌برند نیز مفید باشد. زیرا هدف اصلی مشاوره فلسفی ارتقای معنای زندگی و تعمق فلسفی در جهان‌بینی است که می‌تواند با بررسی‌های دقیق‌تر مورد تبیین قرار گیرد. با چنین نگاهی است که مارینوف مشاوره فلسفی را «درمانی برای خردمندان» (therapy for the sane) می‌داند (Marinoff, 1999, p 16).

در نگاه سقراطی برای بررسی موضوعی مانند مشاوره فلسفی فقط باید سعی کرد به تعریف هرچه واضح‌تر آن پرداخته شود تا بتوان در حد امکان، مشاوره فلسفی را از سایر رشته‌های نزدیک به آن تمیز داد. در نگاه ارسطویی باید با توجه به جنس این فعالیت و ویژگی‌های اساسی که آن را از سایر رشته‌ها جدا می‌کند، این تعریف انجام گیرد. چند مورد از نزدیکترین تخصص‌های مرتبط با مشاوره فلسفی، روان‌کاوی، مشاوره مذهبی (Pastoral Counseling) و روان‌درمانی انسان‌گرا (Humanistic Psychotherapy) می‌باشند (Cohen, 2013, p 17). به‌طور کلی تمایز میان مشاوره فلسفی و روان‌کاوی، مسأله دشواری نیست. بلکه آنچه مورد بحث است، مقایسه مشاوره فلسفی با روان‌درمانی به‌عنوان یک علم وسیع‌تر است که شامل انواع درمان‌های وجودی، شناختی و رفتاری می‌شود. با توجه به حضور اندیشه فلسفی در برخی شاخه‌های درمانی و استفاده انحصاری از تکنیک‌هایی همچون تفسیر جهان‌بینی و طرح پرسش‌هایی در باب کشف معنا در زندگی می‌توان دقیق‌تر به روشن شدن تمایز میان مشاوره فلسفی و انواع روان‌درمانی پرداخت (راب، ۱۳۹۸، ص ۱۶۶). تفاوت روان‌کاوی با تمام انواع دیگر درمان‌ها مربوط به مدت زمان چندین ساله طول درمان است، فارغ از بد یا خوب بودن این امر هدف روان‌کاوی خالی کردن مراجع از تقریباً تمام ایده‌هایی است که روانش سال‌ها با آنها مشغول بوده، ولی جایگزین پیشنهادی خاصی ارائه نمی‌دهد. بسیاری معتقدند یکی از عمده کارهایی که مشاور فلسفی می‌تواند انجام دهد درمان در حین یا در پایان فرآیند روان‌کاوی است. این موضوع برای دیگر انواع روان‌درمانی نیز کم و بیش می‌تواند صادق باشد. توانایی کمک به دیگر درمان‌های روان‌شناسانه نه تنها

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۱۷

نشان دهنده تفاوت ماهوی کمک کننده، یعنی مشاوره فلسفی است، بلکه در عمل نشان دهنده جنبه تکمیلی مشاوره فلسفی برای دیگر مشاوره‌ها است. مسأله دیگری را که باید به آن توجه شود از اشاره سولایوویکوا (Sulavikova) در مورد روش مارینوف در فرآیند درمانش می‌توان دریافت، او می‌گوید: لو مارینوف، مشاوره فلسفی را نوعی درمان می‌داند، اما نه درمان به معنای روان‌درمانی یا پزشکی، بلکه به عنوان درمانی بدون تشخیص و برای افرادی که از نظر روانی سلامت هستند. در راستای این دیدگاه خود مارینوف روشی پنج مرحله‌ای ابداع کرده است که سه مرحله نخست آن مانند مراحل مشاوره روان‌شناختی است، اما دو مرحله آخر روش وی شامل تفکر و تعادل فلسفی است (Sulavikova, 2012, p 134). در واقع مارینوف به عنوان یک فیلسوف در طرح درمان خود از فنون مشاوره‌های روان‌شناسانه استفاده می‌کند تا مراجع را آماده مواجهه با هدف اصلی که تفکر و تعادل فلسفی است، سازد.

جبهه سوم روان‌شناسی، روان‌درمانی انسان‌گرا است که در دهه ۱۹۶۰ به عنوان واکنشی در برابر روان‌کاوی و رفتاردرمانی ایجاد شد و یکی از پیشرفت‌های مهم در عرصه روان‌درمانی محسوب می‌شود. فورد می‌گوید درمان انسان‌گرایانه دارای ریشه‌های روان‌پویایی است. ایده‌های بالینی، همچون نقش تجربه واقعی در ایجاد مشکلات روانی و درمان مبتنی بر رابطه اینجا و اکنون میان مشاور و مراجع به همراه تعدادی اصل فلسفی همچون پتانسیل انسان و آزادی او، کل‌نگری، ارتباط و پدیده‌شناسی از ویژگی‌های تعیین‌کننده این دسته روان‌درمانی محسوب می‌شوند (Lister-Ford, 2007, p 22). انسان‌گرایان قائل به طبقه‌بندی کردن مشکلات فردی نیستند، بلکه بر ماهیت خود فرد تمرکز دارند. مشاوره فلسفی از این جهت شبیه به درمان انسان‌گرایانه عمل می‌کند. آنچه روان‌درمانی انسان‌گرا را از سایر روان‌درمانی‌ها متمایز می‌کند، در دو مورد خلاصه می‌شود. نخست، تأکید ویژه مدل پزشکی یا همان روان‌درمانی سنتی را بر بیماری، رد می‌کند؛ چرا که روان‌درمانی انسان‌گرا

علاوه بر تمرکز بر فائق آمدن بر ناتوانی‌ها و کمک به شرایط سلامت پایدار، امکان توسعه توانمندی‌های انسان یا ظرفیت‌های او را نیز بررسی می‌کند، از این رو ایجابی عمل می‌کند. دوم، تمرکز آن بر هشیاری متفکرانه به جای ناخودآگاه افراد است. هشیاری انسان و اهمیت فهم و درک مراجع از واقعیت آن چیزی است که منجر به ایجاد درمان مراجع محور شده است (Cohen, 2013, p 20). مشاوره فلسفی نیز تعریف مقدماتی زندگی خوب را به مراجع واگذار می‌کند، بی‌آنکه بخواهد نگاه شخصی خود را به او القاء کند. مراجع باید بتواند اهداف اولیه زندگی‌اش را خود انتخاب کند؛ حتی اگر این اهداف، مردود فلسفی هم باشند، مشاور حق ندارد هدف دیگری را توصیه کند، بلکه تنها مجاز به نقد ایده‌ها و جهان‌بینی‌های مرتبط با مشکلی است که مراجع آگاهانه با خود به جلسه مشاوره آورده است. از این جهت می‌توان گفت مشاوره فلسفی شباهت بسیار زیادی با روان‌درمانی انسان‌گرا دارد. چرا که هیچ‌کدام از آنها یک رشته علمی نیستند و هر دو به زندگی آگاهانه مراجع توجه دارند و ردپای مشکلات او را در عناصر مشکل‌ساز ذهن آگاه او جستجو می‌کنند. هر دو مراجع محورند، از این جهت که به اختیار مراجع برای ارائه تعریف اولیه مشکل، احترام می‌گذارند. هیچ‌کدام از آنها رشته‌هنجار ساز نیستند، بلکه به مراجعین کمک می‌کنند تا ایده و جهان‌بینی موجود در پس مشکلات‌شان را روشن ساخته و ارزیابی کنند (Ibid, p 26). با این وجود تفاوت اصلی روان‌درمانی انسان‌گرایانه با مشاوره فلسفی به ماهیت مشکل مراجع بستگی دارد. در صورت وجود مشکلات عاطفی یا کمبود عزت نفس و افسردگی‌های عمیق انسان-گرایان پیشنهاد‌های خوبی برای ارائه دارند. در حالی که مشاوره فلسفی می‌تواند به افرادی کمک کند که با مسائل مفهومی مانند چگونگی انتخاب در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی، معنا و ارزش‌های زندگی و همین‌طور تعارضات فکری دست و پنجه نرم می‌کنند. به طور خلاصه و در یک تقسیم‌بندی می‌توان عمده تفاوت‌ها بین مشاوره فلسفی و دیگر انواع مشاوره روان‌شناختی را در موارد زیر خلاصه کرد:

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری ۳۱۹/

۱. پرداختن به سوالات بنیادی و معنادار زندگی: مشاوره فلسفی به موضوعاتی مانند معنای زندگی، مرگ، آزادی، ارزش‌ها، و مسئولیت می‌پردازد. این مسائل اغلب فراتر از مشکلات روان‌شناختی هستند و به هسته وجودی انسان مربوط می‌شوند، ولی مشاوره روان‌شناختی معمولاً به مسائل مربوط به روان‌شناسی فرد مانند اضطراب، افسردگی، یا مشکلات رفتاری تمرکز دارد.

۲. ابزارهای فلسفی برای حل تعارضات ارزشی: در مشاوره فلسفی به جای تکیه بر تکنیک‌های درمانی، از مفاهیم و نظریه‌های فلسفی بهره گرفته می‌شود تا به فرد کمک کند تعارضات ارزشی یا اخلاقی خود را تحلیل و حل کند، در حالی که مشاوره روان‌شناختی بیشتر بر تغییر رفتار، مدیریت احساسات، یا تنظیم هیجانات تمرکز می‌کند.

۳. کمک به خودآگاهی عقلانی: مشاوره فلسفی افراد را تشویق می‌کند که با استفاده از منطق و تفکر انتقادی، دیدگاه‌های خود را بررسی و تحلیل کنند. این رویکرد به رشد خودآگاهی عقلانی منجر می‌شود. این سؤال که «آیا باورهای من درباره عدالت یا خوشبختی منطقی هستند؟» سوالی فلسفی است. ولی در مشاوره روان‌شناختی بیشتر به خودآگاهی عاطفی و الگوهای روانی فرد توجه می‌شود.

۴. بررسی مسائل اخلاقی و تصمیم‌گیری: مشاوره فلسفی به افراد کمک می‌کند در مواجهه با تصمیم‌های اخلاقی دشوار از دیدگاه مهم‌ترین پژوهشگران اخلاقی جهان مطلع شوند و با عنایت به سنخ روانی خود و اطلاع از دلایل این رویکردها، تصمیمات قابل دفاع‌تری بگیرند. درحالی‌که مشاوره روان‌شناختی کمتر به بحث‌های اخلاقی وارد می‌شود و بیشتر به پیامدهای روان‌شناختی تصمیمات فرد می‌پردازد.

۵. رویکردی شخصی و غیرپاتولوژیک: مشاوره فلسفی مراجع را بیمار یا مشکل دار تلقی نمی‌کند، بلکه او را به‌عنوان یک فرد سالم و بقول مارینوف (ناراحت) در نظر می‌گیرد که با مسائل پیچیده انسانی مواجه است. مشاوره فلسفی هدفش کمک به روشنگری فکری و یافتن دیدگاه‌های جدید برای زندگی مراجع است، ولی مشاوره روان‌شناختی اغلب بر مشکلات روانی و درمان آن‌ها تمرکز دارد و ممکن است فرد را در قالب تشخیص‌های بالینی بررسی کند. طبقه‌بندی روان‌پزشکی موسوم به DSM، نقش به‌سزایی در قضاوت بیمار انگارانه روان‌شناسان از مراجع دارد.

۶. استفاده از تاریخچه فلسفه برای الهام‌بخشی: مشاوره فلسفی از ایده‌ها و بینش‌های حکیمان و فیلسوفان بزرگ شرق و غرب استفاده می‌کند تا به مراجعان کمک کند که از زاویه دید بزرگترین متفکران تاریخ در مواجهه با مشکلات خود آگاه شوند؛ برای مثال: استفاده از آموزه‌های رواقیون، بودائی‌ان یا مفاهیم عرفانی ادیان ابراهیمی برای مدیریت استرس یا تحمل سختی‌ها بسیار به کار اتاق مشاوره فلسفی می‌آید؛ ولی مشاوره روان‌شناختی معمولاً به چنین منابع تاریخی توجه نمی‌کند و به ابزارهای روان‌شناختی مدرن متکی است.

۷. تاکید بر آزادی و مسئولیت فردی: مشاوره فلسفی تاکید زیادی بر آزادی اراده و مسئولیت اخلاقی فرد دارد و به او کمک می‌کند با نتایج تصمیمات خود آگاهانه‌تر روبه‌رو شود. در حالیکه در مشاوره روان‌شناختی بیشتر به کاهش علائم روانی و ایجاد رفتارهای سازگارانه می‌پردازد و حتی روان‌کاوی که باور به حذف یا کاهش علائم ندارد، اساساً در بنیان‌های نظری خود اختیار انسان را چندان معتبر نمی‌شمارد.

۶. رویکردهای مشاوره فلسفی

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۲۱

در این بخش به تبیین دو رویکرد درمانی و غیردرمانی در مشاوره فلسفی می‌پردازیم، با توجه به اهمیت این بحث در بخش سوم مقاله، لزوم استفاده از مشاوره فلسفی در معنادرمانی، خواهیم پرداخت. برخی از متفکران بر این باورند که مشاوره فلسفی به درمان مشکلات روحی و اختلالات روان‌شناختی انسان‌ها کمک می‌کند، حال آنکه برخی دیگر این مساله را رد می‌کنند (راب، ۱۳۹۸، ص ۴۴). مهمترین فردی که از غیردرمانی بودن مشاوره فلسفی دفاع می‌کند، گرد آخن باخ است. از نظر او برای اینکه مشاوره فلسفی را نوعی درمان بدانیم، لازم است هدف این نوع مشاوره تغییر مراجع باشد؛ حال آنکه مشاوره فلسفی چنین هدفی را دنبال نمی‌کند. اما پذیرش این دیدگاه سخت است، چراکه به‌هرحال مراجع دغدغه و مشکلی دارد و جهت تغییر در وضعیت کنونی خود به مشاور فلسفی مراجعه می‌کند. بررسی فلسفی باورهای وی در فرآیند مشاوره فلسفی، که هدف اصلی این نوع مشاوره است، می‌تواند به تغییر مراجع و حل مشکل او کمک کند (همان، ۷۰ - ۷۱). تبیین معتدل‌تر از رویکرد غیردرمانی مشاوره فلسفی این مساله را می‌پذیرد که این نوع مشاوره زندگی مراجع را تغییر می‌دهد، چرا که از طریق طرح پرسش‌های فلسفی و تفکر انتقادی معنای زندگی و نحوه زیست او را عمیق‌تر می‌کند، اما بر مبنای این تبیین مشاوره فلسفی توجه خاصی به مشکلات و مسائل شخصی انسان ندارد و صرفاً نظرگاه کلی دربارهٔ امور مختلف را مورد بررسی قرار می‌دهد (Lahav, 2013, p 85). به نظر می‌آید به این تبیین نیز انتقاد وارد باشد، چرا که تغییر در جهان‌بینی و غنای معنای زندگی مراجع به حل مشکلات و مسائل روان‌شناختی و عاطفی او کمک شایانی خواهد نمود. انسانی که پس از مشاوره فلسفی در سطح عالی‌تری زندگی می‌کند، دغدغه‌هایش عوض می‌شوند و مشکلات و مسائلی را که در سطح پایین‌تر زندگی داشت، تجربه نخواهد کرد. اگر پیش‌فرض مشاوره فلسفی این است که جهان‌بینی مراجع نقش مهمی در نحوهٔ زیست او دارد؛ پس نمی‌تواند این مساله را انکار کند که با تغییر این جهان‌بینی، مسائل و دغدغه‌های مراجع نیز تغییر خواهند کرد. البته همان‌طور که بیان شد قرار

نیست مشاوره فلسفی مراجع را بی‌مشکل و بی‌دغدغه کند، چرا که انسان در هر سطحی از زندگی با چالش مواجه است؛ اما مساله این است که چالش‌ها و مسائلی که در سطح متعالی‌تر زندگی مطرح می‌شوند، ارزشمندتر از مسائل نحوه زیست سطحی‌تر هستند. به‌عنوان نمونه فردی که به دلیل شرایط مالی یا عدم ارتقای شغلی خود به مشاوره فلسفی مراجعه می‌کند و نوعی نگرش خودمحورانه نسبت به خودش و زندگی دارد، و در فرآیند مشاوره فلسفی به سمت جهان‌بینی دیگری هدایت می‌شود. نتیجتاً، پس از مشاوره، دغدغه‌ها و اولویت‌های متفاوت‌تری خواهد داشت و چه‌بسا مسائل گذشته برایش دغدغه نباشند.

۷. تکنیک‌های مشاوره فلسفی

مهم‌ترین تکنیک‌هایی که در فرآیند مشاوره فلسفی به کار گرفته می‌شوند، گفت‌وگویی سقراطی و درمان منطق‌محور هستند. ماهیت گفت‌وگو در مشاوره فلسفی به این صورت است که به گونه‌ای غیرتحمیلی به مراجع کمک می‌شود و جوهری از زندگی و جهان‌بینی خود را که تاکنون به آنها التفات نداشته است، مورد توجه قرار دهد. در فرآیند گفت‌وگویی سقراطی از طریق پرسش و پاسخ‌هایی که میان مشاور و مراجع مطرح می‌شود، به مراجع کمک می‌شود تا خود او با تکیه بر ظرفیت‌های عقلانی‌اش مشکلات خویش را حل کند (راب، ۱۳۹۸، ص ۸۸ - ۹۰). یکی از مهم‌ترین مسائل در فرآیند گفت‌وگویی سقراطی این است که مراجع باورهایش را زیر و رو کرده و آنها را مورد شک و شبهه قرار دهد تا در نهایت، در جریان گفت‌وگویی خردمندانه به حقیقت نزدیک شده و دیدگاه‌های خام را به دیدگاه‌هایی پخته‌تر تبدیل کند (همان، ص ۱۲۱) این مهم از طریق شفاف‌سازی باورهای مراجع و انسجام بخشیدن به این باورها محقق خواهد شد.

در تکنیک درمان منطق‌محور تلاش می‌شود تا استدلال‌های مراجعان برای باورهایشان مورد ارزیابی قرار گرفته، مغالطه‌های این استدلال‌ها و تناقض‌های باورها استخراج شده و از این طریق به مراجع کمک شود تا به باورهایی موجه‌تر و منسجم‌تر دست یابد. از نظر الیوت

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر/ ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۲۳

کوهن تکنیک منطق‌محور از طریق تصحیح باورهای متناقض و غیرموجه مراجعان و راهنمایی آنها در جهت اصلاح این باورها به آنها کمک می‌کند که هیجانات و احساسات منفی خود را از بین ببرند، چرا که از نظر او ارتباطی عمیق و تنگ‌انگ میان باورها و احساسات وجود دارد (راب، ۱۳۹۸، ص ۱۲۲ - ۱۲۳). با وجود شباهت زیادی که تکنیک منطق‌محور با درمان‌های شناختی از نوع درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس دارد، از جهاتی با این نوع درمان متمایز است. تکنیک منطق‌محور در مقایسه با درمان‌های شناختی با رویکردی فلسفی - تر و کل‌گرایانه‌تر به تحلیل باورها و جهان‌بینی مراجع می‌پردازد و بطور حرفه‌ای از منطق قیاسی برای صورت‌بندی صحیح باورها و کشف مغالطه‌های مراجع استفاده می‌کند. همچنین در تکنیک منطق‌محور صرفاً رهایی مراجع از احساسات و هیجانات ناخوشایند هدف نیست، بلکه رساندن مراجع به سطحی متعالی از حیات انسانی، که در آن سطح آراسته به فضایل اخلاقی و معنوی شود، مد نظر قرار دارد. این در حالی است که درمان‌های شناختی بیشتر رهایی از عواطف و تصحیح باورهای غلط را هدف قرار می‌دهند. تکنیک درمان منطق‌محور پنج مرحله دارد: در مرحله اول دلایل عملی مراجع که موجب ایجاد عواطف و احساسات منفی در او می‌شوند، کشف می‌گردند؛ در مرحله دوم مقدمات غیرعقلانی این استدلال‌ها یافته می‌شوند. در گام سوم این مقدمات غلط رد شده و مورد انتقاد قرار می‌گیرند. در مرحله چهارم استدلال‌های عملی فلسفی مقابل این استدلال‌های بر پایه مقدمات غلط معرفی می‌شوند، این استدلال‌ها در جهت ارتقای فضیلتی خاص هستند. در آخرین مرحله نیروی اراده مراجع برای جایگزین کردن استدلال‌های صحیح با استدلال‌های غلط به کار گرفته می‌شود تا در نهایت فضیلت مرتبط با آن استدلال در مراجع به وجود بیاید- (Cohen, 2013, p 112) (114 به نظر می‌آید در مرحله آخر تکنیک منطق‌محور برای ایجاد انگیزش لازم در مراجع برای عمل بر اساس استدلال‌های صحیح، لازم باشد مشاور فلسفی از روان‌درمانگر کمک

گرفته و روش‌هایی که در ایجاد انگیزه برای عمل در روان‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بهره‌مند شود.

۸. چالش‌های درمان فلسفی و دیدگاه‌های انتقادی به آن

در پایان برخی چالش‌ها و انتقاداتی را که به مشاوره و درمان فلسفی وجود دارد، به‌طور خلاصه بیان می‌کنیم. ابتدا از چالش‌های پیش‌رو شروع سخن می‌گوییم:

۸-۱: درمان فلسفی با بحران هویت مواجه است؛ تعاریف و روش‌های متعددی دارد (Marinoff, 2002, p 11). حتی بر سر عنوان دقیق آن (مثل Counseling یا practice) نیز اختلاف نظر وجود دارد. دامنه و محدوده مشخصی ندارد و از عدم وجود معیارهای معین برای تعیین اینکه کدام مشکلات روانی قابل درمان از طریق مشاوره فلسفی هستند، رنج می‌برد (Goord, 1998).

۸-۲: درمان فلسفی فاقد روش‌شناسی واحد و مشخص است. مشاوران فلسفی رویکردها و استانداردهای شخصی و متفاوت از یکدیگر دارند (Lahave, 1996, p 23).

۸-۳: مشاوران فلسفی اغلب آموزش تخصصی رسمی در زمینه‌های مرتبط مثل مشاوره و روان‌شناسی ندارند (Marinoff, 1999, p 15-17) که این امر ممکن است منجر به توصیه‌های نامناسب و ناکارآمد شود.

۸-۴: درمان فلسفی به دلیل نداشتن مبنای تجربی علمی، توسط متخصصان روان‌شناسی و پزشکی با مقاومت روبرو است و بسیاری از متخصصان این حوزه‌ها آن را غیرعلمی و فاقد شواهد کافی می‌دانند (Ibid, p 22). ماسیمو پیگلیوچی (Massimo Pigliucci) معتقد است درمان فلسفی نه تنها فاقد شواهد تجربی است، بلکه اثربخشی آن به شکل تجربی و سیستماتیک بررسی نشده است (Pigliucci, 2017). او در این مقاله در وبلاگ خود به انتقادات وارد شده به مشاوره فلسفی اشاره می‌کند و می‌گوید این رویکرد می‌تواند به‌عنوان

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر/ ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری/ ۳۲۵

نوعی از مربی‌گری زندگی (life coaching) و نه درمان روان‌شناختی جایگاه معتبر داشته باشد.

۸-۵: در بین عموم، آشنایی با درمان فلسفی بسیار محدود است و بسیاری آن را با انواع مشاوره‌های دیگر اشتباه می‌گیرند و یا دست کم انتظار دارند با چیزی شبیه دیگر مشاوره‌ها روبه‌رو شوند. منتقدان مشاوره و درمان فلسفی معتقدند که درمان از این طریق ممکن است دچار نوعی تقلیل‌گرایی شود؛ یعنی مسائل پیچیده روانی را به سطح فلسفی، باور و جهان‌بینی تقلیل دهیم. به همین دلیل جنبه‌های زیستی و روان‌شناختی افراد ممکن است نادیده گرفته شود (Marinoff, 1999, p 24). برخی دیگر معتقدند درمان فلسفی بدلیل استفاده از مفاهیم پیچیده فلسفی ممکن است برای عموم مردم قابل فهم نباشد و محدودیت دسترسی و نخبه‌گرایی همچون آفتی دامنه کاربرد این رویکرد را محدود می‌کند. انتقاد دیگری که لاهاو از سوی برخی مطرح می‌کند بی‌توجهی به هیجانات و عواطف انسانی است که ممکن است در سایه تمرکز بر عقلانیت و منطق بروز کند (Lahav, 1996, p.25). و مارگارت گورد نیز به نقل از راجر اسکروتن (Roger Scruton) در مقاله‌ای که وی تحت عنوان بازگشت سوفسطایی به مشاوران فلسفی تاخته بود، انگیزه‌های مالی و سودآوری مشاور فلسفی را که از طریق دریافت هزینه از مراجع محقق می‌شود به چالش می‌کشد و معتقد است در مقابل انگیزه‌های سودآوری حقیقت‌جویی رنگ می‌بازد. او سقراط را به یاد ما می‌آورد که می‌گفت فیلسوف واقعی بر خلاف سوفسطاییان هرگز درخواست پول نمی‌کند. اسکروتن در همان مقاله‌ای که گورد به آن اشاره کرده می‌گوید درمان فلسفی در عمل انگیزه‌ای قوی برای مشاور فراهم می‌کند که از نسبی‌گرایی حمایت کند و آنها را قادر می‌سازد تا فهرستی از سیستم‌های اعتقادی به مراجعین ارائه دهند که از آن طریق مراجع بتواند گزینه مطلوب خود را انتخاب کند. این همان روشی است که افلاطون برای منکوب کردن آن دست به

تاسیس آکادمی زد و فلسفه را در قلب آن قرارداد تا از گنجینه‌های گرانبهای دانش در برابر حملات شارلاتان‌ها محافظت کند (Scruton, 1997, p 12).

۹. نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که مشاوره فلسفی به عنوان حرفه‌ای یاورانه شناخته شده است که از اصلاح شیوه‌های تفکر، نظریه‌های فلسفی و جهان‌بینی فرد برای حل مسائل و مشکلات مراجعین استفاده می‌کند. امروز به باور بسیاری از فلاسفه، علاوه بر روش‌های دیالکتیکی سقراطی، بنیادهای دیگری نیز در مشاوره فلسفی وجود دارند که از حوزه مشاوره و روان‌درمانی سرچشمه می‌گیرند. لذا، مشاوره فلسفی، گرچه با شیوه‌های متفاوت روان‌شناسی شباهت‌هایی دارد، اما در عین حال تفاوت‌های جدی نیز با آنها دارد که آن را کاملاً متمایز می‌نماید. مشاوره فلسفی مبتنی بر این اصل است که اشتباهات و دغدغه‌های ما در زندگی به جهت کیفیت ارزیابی ما از واقعیت بیرون و مقدرات خودمان فاقد وضوح، وسعت و عمق کافی است. مشاوره فلسفی می‌کوشد در فرایند کشف خود اصل مراجع یاری‌رسان باشد. این رویکرد صرفاً نیازمند برخورداری از دانش جامع فلسفی برای هدایت دیگری نیست، بلکه مستلزم این است که خود مشاور این مراحل را طی نموده باشد. در مشاوره فلسفی این تلقی رایج است که بخش قابل توجهی از اضطراب، نگرانی و تعارضات درونی مراجع با تصورات اساسی او از جهان و خود مرتبط است و مشاور فلسفی راهنمایی است که به فرایند کشف هویت و خود حقیقی وی، انتخاب‌های بهتر، مسئولیت‌پذیری بیشتر، اصالت بخشیدن به زندگی و حرکت به سوی فضیلت یاری می‌رساند.

با تحلیل و بررسی مبانی فکری و معرفت‌شناسی این رویکرد و جنبش فلسفی نوین مشخص گردید که مشاوره فلسفی به عنوان یک علم جدید، ریشه‌های عمیقی در فلسفه دارد. با بررسی تاریخ فلسفه می‌توان به بنیان‌های محکمی رسید که دیدگاهی مشابه نظر مشاوران فلسفی داشته‌اند. فیلسوفانی چون سقراط، افلاطون، زنون، مونتنی، اسپینوزا، شوپنهاور، نیچه، مور،

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۲۷

راسل، ویتگنشتاین، رایل، هیوم، کانت، لاهاو، کوهن، مایکل وایز و بسیاری دیگر، همگی با طرح دیدگاه‌هایی در مورد انسان و جهان‌بینی‌اش، مسائل پیش‌رو و حتی چگونگی برخورد با آنها، پایه‌هایی را ایجاد کردند که مشاوره فلسفی توانست با قدرت بر بالای آن قرار گیرد. امروزه در مشاوره فلسفی، از منظر معرفت‌شناسی سه مبنای اساسی، یعنی مورد توجه قرار دادن عقل، حس و نهایتاً شهود، به عنوان مبنای اصلی معرفت‌شناسی و منبع اصلی کسب آگاهی شناخته می‌شوند. به باور پاره‌ای از محققین، تأثیرگذارترین شاخه فلسفی در مشاوره فلسفی از فلسفه اخلاق است که بر اساس آن تضاد و یا مشکلات اخلاقی ناشی از نقصان معرفتی است و مشاور فلسفی به فرد یاری می‌رساند تا با مشکلات، تضادهای اخلاقی و تضاد در ارزش‌ها کنار بیاید، اما این خود شخص است که در نهایت مشکل را حل می‌کند.

بینش و روش‌های متعددی در مشاوره فلسفی وجود دارد. فلسفه تحلیلی، رواقی، روش سقراطی و ... به عنوان راه‌هایی هستند که برای اقدام در مشاوره فلسفی مورد بررسی قرار می‌گیرند. در مقایسه میان مشاوره فلسفی و انواع مشاوره‌های روان‌شناختی، با توجه به عدم تأکید بر دوگانه بیماری و سلامت، روان‌درمانی انسان‌گرا بیشترین شباهت را به مشاوره فلسفی دارد. این نوع از روان‌درمانی همچون مشاوره فلسفی بر غلبه بر ناتوانی‌ها و توسعه توان‌مندی‌های انسان در جهت کمک به ایجاد سلامت پایدار تمرکز دارد؛ ولی تمایزاتی نیز بین این نوع روان‌درمانی و اساساً هر نوع دیگر آن با مشاوره فلسفی وجود دارد که نشان می‌دهد جای این شاخه از مشاوره در میان دیگر رشته‌های یاورانه خالی بوده و مشاوره فلسفی در تقییل یافته‌ترین تعریف خود حواقل می‌تواند مکمل خوبی در حین و در پایان مشاوره‌های سازماندهی شده و حرفه‌ای نوین باشد.

منابع

- آروین، ویلیام (۱۳۹۴). *فلسفه‌ای برای زندگی*، ترجمه محمود مقدسی، تهران: گمان.

- ایزدی، محمد حسین (۱۳۹۷)، *مؤلفه‌های زندگی فیلسوفانه از نظر پیر ادو*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- پایا، علی (۱۳۷۷)، «فلسفه تحلیلی چیست؟»، نامه مفید. شماره ۱۵، صص. ۲۱-۵۴.
- پورآقا، مریم (۱۳۹۷)، *تبیین مشاوره فلسفی بر مبنای فلسفه تحلیلی و پیشنهاد چارچوبی برای آموزش آن*، دانشگاه خوارزمی.
- دیبا واجاری، مریم (۱۳۹۹)، «بررسی جایگاه پرسش و نقش آن در مشاوره فلسفی: زمینه‌ای نو برای پژوهش در مسائل تربیتی» پژوهش‌های تربیتی، شماره ۳۳، صص. ۷۴-۹۱.
- حسینی، سیدحسام؛ اکبر رهنما و مهدی سبحانی‌نژاد (۱۴۰۱)، «تبیین الگوی نظری مشاوره فلسفی در تعلیم و تربیت بر مبنای خردورزی و دیالوگ سقراطی»، پژوهش‌های فلسفی، شماره ۱۶، صص. ۸۶-۱۱۲.
- راب، پیر بی (۱۳۹۸)، *مشاوره فلسفی: نظر و عمل*، ترجمه علی علوی‌نیا، تهران: انتشارات فراوان.
- سیاوشی، هدایت؛ محمد حسن‌زاده و محدثه راضیه زرگری (۱۴۰۰)، «بررسی رهیافت‌های مشاوره فلسفی در اندیشه علامه جعفری مبتنی بر نظریه حیات معقول»، پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی. شماره ۱، صص. ۶۹-۸۷.
- شرف، رهام (۱۴۰۰)، «تبیین ضرورت به‌کارگیری مشاوره فلسفی در معنادرمانی»، پژوهش‌های فلسفی، شماره ۳۴، صص. ۱۹۹-۲۱۳.
- قائدی، یحیی و مریم پورآقا (۱۴۰۰)، *بنیادهای مشاوره فلسفی*، تهران: انتشارات فراوان.
- نبیونی، زهرا (۱۴۰۰)، *ارتباط میان مشاوره فلسفی و مشاوره روان‌شناختی از دیدگاه الیوت کوهن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه الزهرا.

بررسی مبانی فکری مشاوره فلسفی و رویکرد آن در روان‌درمانی معاصر / ایزدی، باقرشاهی، بیک حرفه، رعایت جهری / ۳۲۹

- نقیب‌زاده، عبدالحسین (۱۳۹۸)، *نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش*، تهران: انتشارات طهوری.

- Achenbach, Gerd B (1981), in Cohen Elliot and Zinaich, Jr Samuel (2013), *Philosophy Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars Publishing.
- Barrientos, Jessie (2005), *Introduction to Counseling and Philosophical Orientation*. Santa Cruz de Tenerife: Idea.
- Blass, Rachel (1996), The 'Person' in Philosophical Counselling vs. Psychotherapy and the Possibility of Interchange between the Fields (Journal of Applied Philosophy, Vol. 13, No. 3, 1996, pp. 279–296).
- Cohen, Elliot. & Zinaich Jr, Samuel (Eds) (2013), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars.
- Cohen, Elliot (2016), *Logic-based therapy and everyday emotions: a case-based approach*: Lanham: Lexington Books.
- Jopling, David Alan (1996), *Philosophical Counselling, Truth and Self-Interpretation*. Journal of Applied Philosophy. Vol. 13, No. 3, pp. 297-310.
- Lahav, Ran (1996), *What is Philosophical in Philosophical Counselling?* Journal of Applied Philosophy, Vol.13, No. 3, pp. 259-278.
- Lindseth, Anders (2012), Being Ill as an Inevitable Life Topic: Possibilities of Philosophical Practice in Health Care and Psychotherapy, Philosophical Practice, Journal of the APPA, 7(3).
- Lister-Ford, Christine (2007), *A short introduction to psychotherapy*: SAGE pub.
- Marinoff, Lou (1999), *Plato not prozac*: Harper collins pub.
- Marinoff, Lou (2002), *Philosophical Practice*: Academic Press.
- Marinoff, Lou (2005), *Philosophical Therapy*. Istanbul: Gendas Culture.
- Martin, Mike (2001), *Ethics as Therapy*: Philosophical Counseling and Psychological Healthy. Journal of Applied Philosophy 1 (1): PP1-24.
- <https://philpapers.org/rec/MAREAT-26>.
- Mills, Jon (2013), *"Philosophical Counseling as Psychotherapy"*, Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, UK: Cambridge Scholar.
- Padin, Roger (2013), *"Defining Philosophical Counseling"*, Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, UK: Cambridge Scholar.
- Padin, Roger (1998), *"Defining Philosophical Counseling"* International Journal of Applied philosophy, 12(1), 1-17.

- Parfit, Derek (1991),” *Personal Identity, Rationality, and Morality*,” in *self and Identity*, ed. Daniel Kolak and Raymond Martin, New York, NY: MacMillan Publishing Co.
- Raabe, Pitter (2002), *Issues Philosophical Counseling*. New York: Praeger Torrey Publishers.
- Sulavikova, Blanka (2012), *Questions for philosophical counselling*. Human Affairs, Vol.22, pp. 131-141. Doi: 10.2478/s13374-012-0013-4.
- Taylor, James Stacey (2002), *The Central Value of Philosophical Counseling*, International Journal of philosophical Practice 1(2), 1-13.
- Waller, Sarah (2002),” *How Dose Philosophical Counseling Work? Judgment and Interpretation*” International Journal of philosophical Practice, 1(2), 1-13.