

الفلسفة العلاجية والمشورة الفلسفية

د. رضا كمال خلاف

أستاذ مساعد - قسم الفلسفة - كلية الآداب - جامعة المنوفية

ملخص

يستهدف هذا البحث تقديم بعض المعلومات عن مفهومين أساسيين وهما الفلسفة والعافية يستهدف هذا البحث تقديم بعض المعلومات عن مفهومين أساسيين وهما الفلسفية والعافية.

الفلسفي في تعامله مع العملاء؛ فلدينا النظرية السيكلوجية والنظرية الإدراكية والنظرية الإنسانية والنظرية السلوكية والنظرية الكلية والتكامليه. وهو الأمر الذي يقتضيه تقديمهم المناهج التي يجب ان ينتهجها المستشار الفلسفي، هي المنهج العقلاني، والمنهج الفلسفي، والمنهج الاستطقي والتأمل باعتباره فن الحياه واخيرا منهج ما وراء المنهج.

وقد أكدنا في البحث علي أن المشورة الفلسفيه (عملية) تستهدف تعزيز القيم، وكيف أن هذه.

وفيما يتعلق بالمشورة، الاستشارة الفلسفيه في بناء النظريات الاساسيه التي يحتاجها المستشار الفلسفي في تعامله مع العملاء؛ فلدينا النظرية السيكلوجية والنظرية الإدراكية والنظرية الإنسانية والنظرية السلوكية والنظرية الكلية والتكامليه. وهو الأمر الذي يقتضيه تقديمهم المناهج التي يجب ان ينتهجها المستشار الفلسفي، هي المنهج العقلاني، والمنهج الفلسفي، والمنهج الاستطقي والتأمل باعتباره فن الحياه واخيرا منهج ما وراء المنهج.

وقد أكدنا في البحث علي أن المشورة الفلسفية (عملية) تستهدف تعزيز القيم، وكيف أن هذه المشورة تتميز بالطابع العقلاني، ولكن ليس للمرضي السيكولوجيين وإنما اللاصحاء. وعرضنا المرتبات التي يتقاضاها الذين يقومون بالمشورة، ووجدنا أنها مرتبات ليست صغيرة بل تتراوح ما بين ١٥٠-٢٥٠ دولار في الساعه وانتهينا الي عرض للمؤهلات التي ينبغي أن تتوفر لدي القائمين بهذه المشورة.

وأما فيما يتعلق بمفهوم العافية، فاشرنا الي أن العافية "اختيار" و"اسلوب حياة" و"عملية" و"توازن للطاقة بين الروح، الجسد، الذهن".

وقدمنا تعريفات موجزة لمكونات العافية وما أطلقنا علمية النفس الغير منقسمه والنفس الجوهرية والفزيقية والاجتماعية وقدمنا نموذج لدراسه العافية مثل: المرضي- العافية "وجبل الجليد القائم" ونموذج توزيع طاقه العافية، "المستوي الاعلي للعافية".

والبحث ينتهي بتقديم مفهوم تكاملي للعافية، وهو مفهوم يحيط بكل مكونات العافية في وحدة "المفاهيم الأساسية المستخدمه في البحث" عن الفلسفه التطبيقية والفلسفة العلاجية، المشورة، الاستشارة الفلسفية، العلاج السيكولوجي، العافية.

Therapeutic Philosophy and Philosophical Consultation

Abstract

This Research aims to provide Some informations about two main concepts, the first is what we called Philosophical Counseling, and the seconed is what we called "wellness".

In respect to Philosophical Counseling we introduced the main theories we need to deal with clents; Psychological/ Psychodynamic

Theory; Cognitive Theory; Humanistic Theory; Behavioral Theory; Holistic/ Integrative Theory.

We introduced five methods that must bee available to Philosophical consellon; Rationalistic method; Life Philosophical method; Life Aesthetics method; Mediation as an art of life "Beyond method" method.

We assured that philosophical counselling is a process of fostering wisdom in the form of virtues, and how can the philosophy have theraputic out comes, not for the psychological illness.

we spoke about the sallery of philosophical counsellers and how it is vauable and respectable, and what are the qualifications philosophical counsellor must have,

In respect to wellness we introduced the main characteristics of wellness, and how wellness is a choice " way of life process", balanced channeling of energy.

Integration of body mind and spirit "is the loving acceptance of onesell".

We introduced abbreviated definition of components of what we called the indivisalde sell; creative sell coping sell, essential sell physical sell.

We introduced the key wellness models; the illness– wellness continuum; the iceberg model; the wellness energy system. the high level of wellness.

The search ended by intoducing integrated concept of wellness which grasped all the components in (unity).

Key word: Applied Philosophy- Philosophy as therapy- Philosophical counselling- Psychological therapy- Wellness.

مقدمة:

الموضوع الرئيسي للبحث هو "الفلسفة العلاجية" Therapeutic "philosophy" "أو الفلسفة باعتبارها علاجاً" "Philosophy as therapy"

وبما أن هذه الفلسفة تعد جزءاً أو فرعاً من الفلسفة التطبيقية فقد كان لزاماً أن نخصص جزءاً من البحث للحديث عن الفلسفة التطبيقية والمناهج التي تنتجها هذه الفلسفة، والتي حصرناها في منهجين، الأول منهما يبدأ من (القمة نزولاً إلى القاعدة (Top Down) وهو منهج يغلب عليه الطابع المنطقي- القياسي Syllogism. بينما المنهج الثاني فيبدأ من (القاعدة صعوداً إلى القمة (Down Top)) ويغلب عليه طابع الإستقراء induction وقد دفعنا هذا للحديث عن قضية الإفتاء Casuistry.

وكيف أن هذا الإفتاء مفيداً ونافعاً وذلك لأنه كان يستخدم بنزاهه وحيادية ولكنه أصبح فيما بعد من المصطلحات التي أحاطت بها " الشبهات " وذلك عندما بدأ إستخدامه في المجال السياسي لتبرير أفعال بعينها كما دفعنا هذا إلي مناقشة قضية العلاقة بين الفلسفة التطبيقية من جهة والأخلاق التطبيقية Applied Ethics وذلك من جهة أخرى وكيف أنه من الخطأ أن نطابق بين الإثنين برغم ما بينهما من علاقات قوية. وناقشنا وبشئ من التفصيل عن العلاقة بين الفلسفة العلاجية والمشورة والإستشارة الفلسفية Philosophical Counseling وبيننا كيف أن الفلسفة منذ نشأتها، وحتى يومنا هذا لم تكن في يوم من الأيام منفصلة عن الحياة ومشكلات الناس والشأن العام، وقد ظهر هذا وبوضوح لدي سقراط وأفلاطون وأبيقور والرواقية وفي الفكر الحديث لدي ديكارت وجون لوك وفي الفكر المعاصر لدي لودفيج فتنجشتين ولوي كافيل وغيرهم. ولعل عبارة أبيقور التي كان يقول فيها "إن الحجة التي لا تخفف ألماً هي حجة بلا قيمة Worthless is the Argument that doesnot alleviate saffering" وقد أكد الفيلسوف

الفرنسي المعاصر "بيرهادو" في كتابه الفلسفة باعتبارها أسلوب حياة "وقد قمنا بتوضيح المقصود بالعلاج في هذا السياق وكيف أن العلاج الفلسفي لا يشير هنا إلي "المرض الذهني- العقلي Mental illness وإنما يشير إلي المقاساة والمعاناة التي يتعرض لها من يستهدفون العلاج وما يصاحب ذلك من فقدان للمعنى Loss of meaning؛ وذلك كما يظهر من بعض عناوين كتب رواد هذا العلاج مثل "لومارينوف" الذي يؤكد علي أن العلاج هنا هو علاج للأصحاء Therapy for the sane. وقدما مقارنة منهجية بين (الفلسفة) و(علم النفس) وعرضنا أوجه الإلتحاق والإختلاف بين هاتين الصورتين من العلاج، وقد ظهر هذا بوضوح لدي "لومارينوف" حيث يؤكد علي أهمية هذا العلاج الفلسفي وضرورته وذلك في كتابه Plato notprozac Applying Eternal Ulisdom to Every day Problems. وإذا كنا نؤكد علي أهمية العلاج والمشورة الفلسفية فإن هناك بالإضافة إلي ذلك إمكانية لاستخدام المنطق في العلاج الفلسفي، وقد عرضنا ذلك لدي مؤسس هذه المقارنة المنطقية Eliot Cohen ونعني به في أبحاثه عن المنطق كعلاج Logic- Based Therapy وعرضنا (للعلاج السلوكي العقلاني- العاطفي) وقد نظر إليه علي أنه أساس للعلاج المنطقي- وقد قدم هذه المقاربة Albert Ellis وقد قدمنا في نهاية هذا (المبحث- المحور) الميثاق الذي تبثه (الجمعية الوطنية للمشورة الفلسفية) وميثاق (جمعية الفلسفة وعلم النفس).

وهو ما دفعنا للحديث عن (رواتب المستشارين الفلاسفة) وما يتقاضونه نظير ما يقدمونه من استشارات فلسفية وكيف أنها ليست رواتب صغيرة بل وقد يتجاوز أجر بعضهم إلي ١٥٠ دولاراً في الساعة وتحدثنا في المبحث الثالث عن القيم الحاكمة والموجه للمشورة الفلسفية والتي ينبغي أن تحكم عملية الإستشارة الفلسفية، ويأتي في مقدمة هذه القيم "التفكير الناقد" و"المنهج السقراطي" وقدما رأينا كيف ان المشورة الفلسفية لن تكون وجهة نظر للعالم المعيش Client View وهذا يفرض علي المستشار الفلسفي أن يكون مهتماً ببعض التيارات الفلسفية والتي

يأتي في مقدمتها " الفينومينولوجيا " والوجودية. وقد قدمنا في هذا المبحث معني جديداً للحكمة Wisdom غير الذي تعودنا عليه، فالحكمة في جوهرها "عملية" Process وممارسة وليست "منتجاً" أو "نتيجة" فهي هنا إجراء وسعي، وليست كسباً أو حياة؛ فهي مهمة "سيزيفية" وينتهي هذا (المبحث والمحور) بالتأكيد علي أهمية القيم والفضائل في المشورة الفلسفية وكيف أن هذه المشورة تؤدي إلي ازدهار الذات والقيم والغايات علي النحو الذي أكده رواد هذه الحركة ويأتي في مقدمتهم Gerd Achembach وعلي النحو الذي أكده روبرت نوبيك Robert Nobick في قوله كيف (إن الحكيم يحتاج لفهم الكثير من الأشياء، والتي أهمها "غايات وقيم الحياه" و"الوسائل الضرورية للوصول إلي هذه الغايات دون" أعباء كبيرة "ومعرفة الحدود التي لا يمكن تجنبها، وكيف نتقبل هذه الحدود". وقد عرضنا في هذا المحور الرابع عرضاً تاريخياً لأهم مفهوم في الفلسفة العلاجية ونعني به مفهوم "العافية" Wellness ومن ثم عرضنا لأهم المناهج التي تناولت هذا المفهوم، ويأتي في مقدمتها نموذج مستوي العافية العالي والذي قدمه (هالبرت دن) Halbert Dunn، ونموذج العافية الكلية والذي قدمه (بيل هتلر) Bill Hetler والنماذج التي قدمها جون والتون ترافيس John Walton Travis مثل (***) المرض- الصحة) و(جبل الجليد العائم) و(نسق طاقة العافية).

وانتهينا إلي تعريف للعافية نؤكد فيه كيف أن العافية (عملية- ديناميكية- تستهدف تدعيم وتعزيز الذات).

وقدمنا في المحور الخامس العلاقة التفاعلية بين "المشورة الفلسفية" و"العافية" وعرضنا في هذا السياق نموذجين قدمهما توماس سويني و"يتمون Witmen" وهما نموذج دوران "دورة العافية" ونموذج "النفس غير المنقسمة" وكان هدفنا هنا تقديم ما وصفناه بالمعني التكاملية للعافية integration.

وعرضنا لأهم مكونات هذا المفهوم التكاملي والتي يأتي في مقدمتها؛ (إن العافية مفهوم متعدد الأبعاد، وكيف أن العافية جزء من الصحة، كما أنها حالة يمتلكها الفرد) وأشرنا إلي الشروط الواجبة لتحقيق هذا المفهوم أو المعني التكاملي ودور المؤسسات المسؤولة عن الصحة في تحقيق هذا الهدف وقد أدي هذا إلي مناقشة تجليات العافية مثل العافية في صورتها الذهنية، والسيكولوجية والبيئية والاجتماعية والفيزيائية والروحية والثقافية.

وفي المحور- المبحث الأخير قدمنا توقعنا لمستقبل العلاقة بين العافية من جهة والمشورة الفلسفية من جهة أخرى وكيف أن العافية يمكن أن ننظر إليها علي أنها "البراديم" النموذجي (القادم) للمشورة فهو (البراديم) المرتجي وكيف أننا بحاجة ماسة إلي ما يمكن أن نطلق عليه "فلسفة العافية" Philosophy of wellness أو Wellness Philosophy وأنا لنأمل أن نكون ببحثنا هذا قد أضفنا لبنة في هذه الفلسفة المبتغاه.

المحور الأول: ولكن السؤال هو ما الذي نعنيه بالفلسفة التطبيقية؟

الفلسفة التطبيقية هي فلسفة مطبقة applied. وبهذا المعنى يُمكننا أن نفترض أنَّ منهجية Methodology هذه الفلسفة يمكن أن تشترك مع موضوع الفلسفة بالمعنى "الكلي" و"العام" وبرغم ذلك، فإن السؤال عن ما الذي نعنيه بتقديم فلسفة، وذلك إذا نظرنا إليه من منظور التمييز "المقابل" Contradistinction للفلسفة؟، عندئذ سيكون سؤالاً مثيراً لكثير من الجدل. ويمكننا هنا أن نحاجج بأن الفلسفة تختلف عن العلوم الطبيعية من حيث كونها تفتقر إلى المنهج التجريبي أو أنها تستهدف الكشف عن وقائع تتعلق بعالمنا. ولكن يمكن أن يرد بأن هذا ليس فقط في الفلسفة وإنما يعد أيضاً سمة تُميز بعض أنساق الدراسات الإنسانية الأخرى.

بالإضافة إلى أن ما ينظر إليه باحتفاء على أنه يُعبر عن "فضائل" وخصائص المنهج الفلسفي، أعني الوضوح التصوري واستخدام مناهج الحجاج السديدة والتقدير الدقيق للدعاوى المتناقضة لا تميز الفلسفة عمّا عداها من الموضوعات الأكاديمية الأخرى المتعددة. وهو ما يترتب عليه أن يكون من اليسير أن نقدم تعريفاً للأنساق الفرعية للفلسفة مثل: الميتافيزيقا، والأخلاق، والمنطق، والإبستمولوجيا؛ ولكن السؤال الذي علينا أن نجيب عنه هو: ماذا نعني بأننا نقدم أو نُمارس الفلسفة التطبيقية Applied philosophy؟ أو بعبارة أخرى ما الذي نعنيه بالفلسفة التطبيقية⁽¹⁾؟

والفكرة المنهجية التي نود التأكيد عليها هنا هي أنه من الخطأ أن نحدد الفلسفة التطبيقية بالأخلاق التطبيقية applied ethics، فالفلسفة التطبيقية "حد" أكثر اتساعاً من الأخلاق التطبيقية؛ فهي حد يستوعب "الميتافيزيقا التطبيقية"، والإبستمولوجيا التطبيقية، و"الاستطيقا التطبيقية" و"فلسفة العلم التطبيقية" و"الفلسفة العلاجية" medical Philosophy، أو ما نطلق عليه "الكليينك الفلسفي" و"المشورة الفلسفية".

وبعبارة أخرى، قد يؤدي "المفهوم العملي" Practical للفلسفة التطبيقية، بالبعث إلى أن يجعل الفلسفة التطبيقية في "هوية" مع الأخلاق التطبيقية applied Ethics. ولكن هذه الهوية تصطدم بالمشكلة الفلسفية التالية، وهي:

مشكلة الشك المتعلق بتسوية "صدق" و"صحة" الأحكام الخلقية أو الأحكام المعيارية⁽²⁾، وهو ما تؤكد الوضعية المنطقية Logical Positivism، وعلى رأس هؤلاء الوضعيين "الفرد جولدز آير" A. J. Ayer في كتابه "اللغة، الصدق،

⁽¹⁾Rasmusen (Kasper Lippert): The Nature of Applied Philosophy. In A Companion to Applied Philosophy, edited by Kasper Lippert-Rasmussen, Kimberley Brownlee, and David Coady, pp.3-17

⁽²⁾Archard (David): The methodology of Applied Philosophy in A Companion to Applied Philosophy P.19.

المنطق " Language, Truth and Logic، وخاصة الفصل السادس من هذا الكتاب.

وإذا سلمنا بهذا الشك في الأخلاق المعيارية فسوف يؤدي هذا إلى الشك في مقومات وأسس الفلسفة العقلية التطبيقية.

ولهذا السبب، تلزم الإشارة هنا، إلى أنه حتى في المفهوم العملي Practical Conception، فإن هناك اختلافات هامة بين "الفلسفة التطبيقية" من جهة و"الأخلاق التطبيقية من جهة أخرى"؛ للأسباب التالية:

[١] بعض مشكلات الأخلاق التطبيقية ليست مشكلات تتعلق بما ينبغي أن نؤديه علي النحو الذي نجده في الأحكام الأكسيولوجية Axiological Judgement.

[٢] الكثير من قضايا الأخلاق التطبيقية يتم حلها على أساس تطبيق أنساق فلسفية أخرى على القضايا العينية التي تواجهنا، فعلى سبيل المثال مشكلات "الإجهاض" و"مشكلة تحديد اللحظة التي تكون فيها الجنين، ويأخذ صورة الشخص".

[٣] بعض القضايا والمشكلات المعيارية ليست مشكلات أو قضايا أخلاقية، مثل القضايا الخاصة بما هي "الاستراتيجيات التي يمكننا الأخذ بها لكي نكون اعتقادات صادقة ونتجنب الاعتقادات المتحيزة، هي تساؤلات ليست خاصة بالأخلاق التطبيقية".

ويؤكد jeef NooNaN في مقاله (والذي عنوانه في نقد اللاهوت والأخلاق^(٣) Critic of theology and Ethics) الذي يتساءل فيه: "هل يمكن أن تكون هناك فلسفة تطبيقية بدون فلسفة؟" على أن "بنية الأخلاق التطبيقية" تعبر عن نموذج "براديم" غير صحيح للفلسفة التطبيقية^(٤).

⁽³⁾ Ayer (A,J): Language, Truth and Logic (Dover New York, 2nd 1946) P.35-38, 57, 110-111, 115-1116.

⁽⁴⁾ NooNaN (Jeel): Can There be Applied Philosophy without Philosophy? (Inter change, Vol, 34, 1 PP35-49, 2003) p.38.

وبرغم ذلك، فإن هناك من يربط بين الفلسفة التطبيقية والأخلاق التطبيقية، وفي مقدمة هؤلاء "ديفيد كودي" David Coady في مقاله الإستمولوجيا التطبيقية "Applied Epistemology"، فزاه يؤكد على أن "الأخلاق التطبيقية هي "براديم" الفلسفة التطبيقية". ولكننا نرى، وفي حدود ما يشير إليه ديفيد كودي "أن على الذين يستهدفون تعريف "الميتافيزيقا التطبيقية" أو "الإستمولوجيا التطبيقية على نمط "براديم" الأخلاق التطبيقية، أن يبينوا لنا كيف يعكس ما يقومون به في مجالهم ما يُقدم في الأخلاق التطبيقية، ويستهدفون بيان كيف أن ما يقدمونه باعتباره فلسفة تطبيقية يُعد نسقًا مغايرًا عمّا يقدم في الأخلاق التطبيقية⁽⁵⁾.

وإذا كنا نُميز بين الفلسفة الخالصة والفلسفة التطبيقية، فإن David Archard يميز بين "المعنى الغرضي-الهدفية" Purposive، و"المعنى الإجرائي Procedural؛ وفي حدود المعنى الأول يحاول الفلاسفة التطبيقيون الإجابة عن أنواع معينة من التساؤلات المهمة ذات الصلة بالحياة الراهنة؛ ومن ثم تفترض وجود حلول لها، أو أن هذه الحلول تقدم "موجهات عملية" لازمة.

وفي حدود المعنى الثاني يمارس التطبيقيون عملهم الفلسفي بأسلوب مختلف عن الكيفية التي يمارس بها غيرهم فلسفاتهم؛ فهم يستخدمون "الوقائع التجريبية لتدعيم قضاياهم، أو أنهم يستهدفون الدفاع عن قضاياهم على نحو غير متاح لغير الفلاسفة تناوله، أو أنهم يستثمرون "الدراسات البينية" في فلسفاتهم⁽⁶⁾.

فإن اختراع ما يسمى بالفلسفة التطبيقية والتبني السريع للمصطلح (بعد سبعينيات القرن العشرين) يُشير إلى أنه "يدشن" نسقًا "منهجًا" جديدًا يُضاف إلى "بحوث الفلسفة المعروفة والمستقرة".

⁽⁵⁾Archard (David): The Methodology of Applied Philosophy. P.19-20.

⁽⁶⁾Ibid P.14, 78-79.

ولكن، وبرغم ذلك، هناك الكثير من النماذج التي يزخر بها تاريخ الفلسفة، تبين كيف أن الفلاسفة قد قدموا فلسفة تطبيقية تشبه تمامًا ما يقوم به الآن الفلاسفة التطبيقيون. فالفلسفة التطبيقية، كما عبّر عنها ديفيد كودي David Coady في مقالة عن "الإبستمولوجيا التطبيقية Applied Epistemology"⁽⁷⁾. فالفلسفة التطبيقية "أسلوب جديد لتسمية شيء ما كان موجودًا منذ زمن بعيد" يذكرنا هذا بما قاله الفيلسوف الأمريكي وليم جيمس William James عن البراجماتية، وكيف أنها تناول جديد لقضايا قديمة، ولكن هذا لا يعني إنكار أن الذين "اخترعوا" invented، أو على الأقل هؤلاء الذين "أحيوا" الفلسفة التطبيقية في السبعينيات من القرن العشرين، قد فعلوا ذلك؛ لأنهم قد "قرروا" و"قدروا" أن هناك حاجات ملحة دفعتهم إلى هذا الاتجاه، وهذا ما أكدته كل من Brand Cohn, Anthony O'Hara في افتتاحية مجلة Journal of Applied Philosophy (1984). وكيف أن الحاجة ماسة لفلسفة تعالج "المشكلات الضاغطة للحياة المعاصرة في نهاية القرن العشرين، وكيف أن هناك أملا بأن تقوم هذه المجلة بتقديم مساهمة مهمة وفعالة وذلك في الحوارات الخاصة بالقضايا ذات الاهتمام العام. ولكن هناك من يربط بين ظهور الفلسفة التطبيقية والتطورات التكنولوجية"⁽⁸⁾. فإن هؤلاء الذين يقدمون فلسفة تطبيقية يستهدفون من حججهم الفلسفية أن تضع في اعتبارها الوقائع التجريبية المعاصرة؛ ومن ثم التقييد بزمن معين ومكان محدد. فعلى سبيل المثال يُعد "ديفيد هيوم" David Hume صاحب إبستمولوجيا تطبيقية. Applied Epistemology عندما كتب في القرن الثامن عشر عن "المعجزات" في كتابه "بحث في الفهم الإنساني" Enquiry Concerning

(7)Coady (Devid): Applied Epistemology in A Companion to Applied Philosophy P. 51-60.

(8)Ibid, P.20, 58, V7, 173, 358, 359.

Human understanding (1748) وأيضًا عندما تحدث David Coady عن نظريات المؤامرة وشبكات التواصل الاجتماعي. كان بدوره يقدم "إبستمولوجيا تطبيقية".

ويعود الفضل للفيلسوف الأمريكي تشارلز ليزلي ستيفنسون Charles leslie stenvenson في "نحت" مصطلح الفلسفة التطبيقية في العام ١٩٧٠ في المقال الذي نشره بنفس العنوان في مجلة Meta- philosophy ولكن عندما يفكر معظم المهتمين بالفلسفة، ومنهم معظم الفلاسفة المحترفين، في الفلسفة التطبيقية، فإنهم يفكرون في "الأخلاق التطبيقية". ولكن هنا الربط لم يكن، وكما سوف نشير "ضروريًا"، وإنما كان، في الحقيقة، تعبيرًا عن شيء "عارض تاريخيًا"، فبالرغم من أن معظم النماذج التي قدمها "ستينسون"، لما يعنيه بالفلسفة التطبيقية مستمدة من مجال "الأخلاق"؛ فإن تعريفه للفلسفة التطبيقية باعتبارها "ذات صلة" بالمشكلات المهمة والحيوية والموجودة في الحياة اليومية هو تعريف يوحى بالضرورة بتصوير أو مفهوم "أوسع من هذا الموضوع"^(٩).

وإذا كان تصور "الصلة The Relevance الذي قدمه "ستيفنسون" في مقاله عن الفلسفة التطبيقية يمكن استخدامه في التمييز بين الفلسفة التطبيقية من جهة و"الفلسفة الخاصة" pure من جهة أخرى، على أساس كيف يرتبط موضوعها بفئة معينة من الاهتمامات؛ فإن التمييز يمكن أن يتم اعتمادًا على حدود تتعلق بكيفية يرتبط "موضوع" الفلسفة التطبيقية "بموضوع" الفلسفة الخاصة؟، وهو ما أطلق عليه Kasper Lippert Rasmussen تصور التعيين أو "التخصيص" The Specificity Conception. (وتكون الفلسفة تطبيقية في حدود هذا التصور، إذا تناولت مشكلة محدودة نسبيًا داخل أحد فروع الفلسفة، على سبيل

^(٩)Stevenson (Leslie) Applied Philosophy (Meta philosophy, Vol.I. No.3, July 1970) pp.258-267) P.259-260.

المثال الميتافيزيقا، الإبستمولوجيا، الأكسيولوجيا، والأنطولوجيا، التي تنتمي إليها هذه الفلسفة⁽¹⁰⁾.

فالسؤال الخاص بما هو المقصود بفعل الكلام سؤال في فلسفة اللغة (أوستن) Austin، ولكن السؤال عن: "ما هو المقصود بفعل الكلام الازدراي؟ ينتمي لفلسفة اللغة التطبيقية. وبالرغم من ذلك فإن هناك حالات تقع بين "الخصوصية" و"العمومية"، فالخصوصية والعمومية هما، في النهاية، وفيما يؤكد "هير" Hare، في كتابه التفكير الخلقى Moral Thinking مسألة درجة degree، فلا يتوقع المرء حدودًا حادة يترك على يمينها الفلسفة التطبيقية وعلى يسارها الفلسفة الخالصة.

فإننا إذا أخذنا بمفهوم "التخصيص التعيين" فإن أي نسق فلسفي يتضمن مبادئ عامة يتضمن بالمثل، "نسقًا ثانويًا فرعيًا تطبيقيًا"؛ ومن ثمَّ فإنه إذا كانت هناك مبادئ عامة تتعلق بتسوية الاعتقادات، فإن هذه المبادئ يمكن تطبيقها على مواقف عينية، بنفس الأسلوب الذي يمكن تطبيق المبادئ العامة الخاصة بتبرير الأفعال على السياقات العينية للفعل؛ ومن ثمَّ فإن البعض من غير المهتمين بمجال الأخلاق ينظرون إلى أنفسهم على أنهم يمارسون نوعًا من الفلسفة التطبيقية، مثل: "إبستمولوجيا طبية".

فتصور التخصيص أو التعيين يرتبط طبيعيًا بما أطلق عليه David Archard "نموذج القمة ← القاعدة"، وسوف نشير إليه فيما بعد. وطبقًا لهذه الواجهة من النظر، نحن نكون مبادئ فلسفية ضرورية، ثم نكتشف ما يلزم عنها، ونقدم افتراضات تجريبية، غير فلسفية، وقيامنا بهذا "يمكننا من أن نصرح بقضايا تتعلق بمشكلات عينية غاية في التعيين والتخصيص.

(10) Kasper Lippert-Rasmussen The Nature of Applied Philosophy P.7.

وهناك من الفلاسفة التطبيقيين من يتبنى "نموذج القمة ← القاعدة"، برغم أن هذا قد يعني، فيما يرى Kasper Lippert– Rasmussen أولية وأسبقية الفلسفة الخالصة أو الفلسفة غير التطبيقية علي الفلسفة التطبيقية ولعل هذا ما اكده Beauchamp، في مقاله عن "طبيعة الأخلاق التطبيقية" 2003، The Nature of Applied Ethics ويضيف Kasper Lippert مفهومًا آخر ينبغي أن تتميز به الفلسفة التطبيقية، وهو مفهوم "الفعالية" Activist؛ فالفلسفة تكون تطبيقية، إذا كانت مدفوعة بطموح تحقيق تأثير عليّ- سببي معين في العالم، ولكن كلمات مثل (تأثير معين) تثير الكثير من التداخيات، فإن معظم الفلاسفة حتى الذين يعملون بالفلسفة الخالصة، يستهدفون أن يكون لأفكارهم بعض (التأثير السببي- العليّ) في الواقع الذي يعيشون فيه. فعلى سبيل المثال يريد هؤلاء تغيير وجهات نظر غيرهم من الفلاسفة، أو على الأقل يستهدفون "تعزيز مكانتهم"⁽¹¹⁾.

فكتاب "الفلسفة والتغيير الاجتماعي Philosophy and Social change" يتضمن أربعة شخصيات: "أفلاطون" و"توما الأكويني" و"ديكارت" و"جورج مور" باعتبارهم فلاسفة استهدفوا من فلسفاتهم إحداث تغيير في الواقع. فما استهدفه هنا هو الدافع الذي يميز الشخص الذي يرتبط كليًا وسياسيًا أو أن يكون صاحب نظرية تربوية أو اقتصادية، مثل: جون ديوي John Dewey، وماثيو ليمان Mathew Lippan فيما قدمه من "الفلسفة للأطفال" و"الفلسفة مع الأطفال" و"التفكير في التربية" Philosophy thinking in education "Philosophy with children"⁽¹²⁾.

(11)Ibid, P.8, 10.

(12)Lipman (Matthew) Thinking in Education (Cambridge University Press 2003) p.156-161.

ولكن في الوقت الذي يتوفر لدى الكثيرين من الفلاسفة الذين يعملون في إطار الفلسفة غير التطبيقية مثل "الفلاسفة التحليليين، طموح تغيير العالم إلى الأفضل فإن التمييز بين الفلاسفة الذين لديهم هذا الطموح، والفلاسفة الذين ليس لديهم مثل هذا الطموح لا يتفق مع التمييز بين الفلسفة التطبيقية والفلسفة التي ليست تطبيقية "Non- applied Philosophy"، فهناك نماذج من الفلاسفة الذين قدموا فلسفات تُظَرِّ إليها على أنها تنتمي لمجال الفلسفة الخاصة، كانت مدفوعة برغبة تغيير العالم. ولعل أشهر الفلاسفة الذين تنطبق عليهم هذه الوجهة من النظر "برتراند رسل" "Bertrand Russell"، و"كارل بوبر" "Karl Popper" في فكرته عن إمكانية التأكيد Falsifiability، وعقم المذهب التاريخي Poverty of Historicism- الذي كان يستهدف من فلسفته البرهنة على استحالة تقديم تنبؤات واسعة المدى، وذلك فيما يتعلق بمسار التاريخ؛ فقد كانت فلسفته مدفوعة برغبة "نقد الأيديولوجية الشاملة، بشكل عام، والماركسية بوجه خاص" (13).

ولكن هل تختلف الفلسفة التطبيقية ذات الدافع المؤثر والفعال عن الفلسفة الخالصة، من منظور المناهج المستخدمة فيهما؟، ويدفعنا هذا إلى تناول المناهج المستخدمة في الفلسفة التطبيقية، وسوف نقصر على منهجين:

[١] المنهج الهابط Top- down

[٢] المنهج الصاعد Down- Top

وبالنسبة للمنهج الأول، فهو يستخدم في مجال الأخلاق التطبيقية، ويعني تطبيق "مبادئ خلقية عامة بهدف أن يؤدي هذا التطبيق إلى إصدار أحكام عينية تتعلق بمشكلات عينية داخل مجالات متميزة من الفعاليات الإنسانية. وهذا التطبيق يأخذ صورة الحجة القياسية Syllogistic، والمقدمة الكبرى في هذا القياس مبدأ معياري أو نظرية، بينما "المقدمة الصغرى يتم التعبير عنها في حدود

(13) Kasper Lippers- Rasmussen P.10.

واقعية تُعبر عن حالة جزئية ينطبق عليها المبدأ المعياري أو النظرية الواردة في المقدمة الكبرى.

ومثال على ذلك:

- [١] **المقدمة الكبرى:** (أن الكذب في الظروف التي لن يتحقق فيها نتيجة لهذا الكذب خير أعظم أو لن يتم فيها تجنب ضرر أعظم، هو فعل خاطئ).
- [٢] **المقدمة الصغرى:** (إن الكذب على مريض راشد عاقل بأن أمامه فرصة للحياة، وذلك عندما لن يستفيد المريض من هذا الكذب، فإننا نكون هنا أمام حالة من حالات الكذب).

[٣] **النتيجة:** أن الطبيب الذي أخبره بهذا، يكون قد أقدم على فعل خاطئ^(١٤).

ولكن السؤال هو: هل من الضروري أن يقوم من يقدم الأخلاق التطبيقية بصياغة المبادئ العامة (المقدمة الكبرى) والدفاع عنها؟

ليس هناك ما يحول بين هؤلاء وبين صياغة هذه المبادئ والدفاع عنها؛ ومن ثمَّ يقومون بتطبيق هذه المقدمات الكبرى (المبادئ) - نظرياتهم الخلقية المفضلة، ولعل بيتر سنجر Peter Singer في كتابه بحث Practical Ethics، أكبر معبر عن هذا المنحى، وذلك كما يؤكد ديفيد إرشاد David Archard.

وعلى ذلك يكون المنهج "الهابط من المبادئ إلى الوقائع صورة من صور الاستدلال القياسي Syllogistic Reasoning، ولكن يمكن توجيه بعض الملاحظات على هذا المنهج القياسي:

- [١] قد يكون لدينا ما يمكن أن نطلق عليه "تناقض المبادئ العامة- المعيارية"، بحيث أن القضية العينية المطروحة للبحث يتم تقييمها تقييماً مختلفاً وفقاً للمبدأ الذي ينبغي تطبيقه على هذه القضية؛ وفي هذه الحالة، يحتاج الفيلسوف أن يُحدد المبدأ الذي سيقوم بتطبيقه على هذه الحالة.

(14) David) Applied Epistemology In A Companion to Applied philosophy P.20-23.

[٢] قد لا يكون واضحًا المبدأ الذي ينبغي تطبيقه على "الحالة الواقعية-العينية".

[٣] قد لا يكون واضحًا، عند النظر في المبادئ العامة، كيف ينبغي علينا تقييم هذه المبادئ. وقد يلجأ الفيلسوف إلى استخدام "الحدس" في عملية التقييم، أو قد يلجأ إلى التفاضل عن مبدأ الحساب بمبدأ آخر^(١٥).

ويمكن للفيلسوف هنا أن يستخدم "حالات خاصة" وتطبيق هذه المبادئ على هذه الحالات" بهدف تقديم فهم أفضل لمدى قوة هذه المبادئ.

وإذا كان ذلك كذلك، فإن المنهج معرض لتحديات عديدة، وأحد هذه التحديات هو التحدي الذي يمكن التعبير عنه في قضية شرطية منفصلة.

[١] إما أن نفس المبدأ، على سبيل المثال، (لا تكذب) ينطبق على (كل) الحالات، وفي هذه الحالة لا تكون القضية هنا قضية تطبيق نظرية خلقية moral theory، أو تطبيق مبدأ على "مجال عملي" Practical domain، وإنما نكون أمام "حالة" تتعلق باستخدام مباشر لهذا المبدأ. أعني أننا نكون هنا أمام "قاعدة أمر عامة" "general imperative rule".

[٢] أو أن نفس المبدأ لا يُطبق على كل الحالات، وفي هذه الحالة يجب إيجاد نظرية خلقية تتناسب مع كل مجال.

فالأخلاق الطبية Medical Ethics، (أعني العلاقة بين الطبيب-المريض)، هي نسيج وحدها Suigenerais، وليست مجرد تطبيق نظرية أو مبدأ على مجال معين؛ وذلك لأن هذه الأخلاق الطبية تستوعب "النصيحة الخلقية" المقيدة بأفعال، وهذه النصيحة يتم التعبير عنها، في الصورة التالية: "باعتبارك طبيبًا يجب عليك، دومًا، إخبار مريضك بصورة تامة، بمرضه وحالته الصحية"، ويُعد قسم أبقراط مثالاً لفئة من الوصايا التي تربط الطبيب بمريضه، والذين يمارسون مهنة الطب فقط.

(15)Ibid, P.22.

ومن ثم فنحن هنا أمام أحد الاختيارين:

[١] إما الاستخدام المباشر لمبادئ عامة.

[٢] أو الاستخدام المباشر لمبادئ مقيدة بكل مجال على حدة.

وفي الحالتين لا يوجد لدينا ما يمكن اعتباره تطبيقاً لنظرية أخلاقية. فنحن هنا نتحدث عن "مبادئ" وليس عن نظرية، بغض النظر عما إذا كانت هذه المبادئ عامة أم مبادئ فحسب^(١٦).

وهناك مشكلة مماثلة تعترض محاولة التمييز بين:

الأخلاق التطبيقية من جهة والنظرية الأخلاقية من جهة أخرى، وذلك في حدود الاختلاف بين المبادئ الخلقية الأساسية Fundamental، والمبادئ الخلقية غير الأساسية -Fundamental Non.

فالنظرية الأخلاقية هي التي "تحدد" و"تعين" و"تسوع" المبادئ الخلقية الأساسية ذات الصلة Top بينما الأخلاق التطبيقية هي التي تقوم بتطبيق هذه المبادئ الخلقية الأساسية (down)، وذلك عن طريق "استنباط" مبادئ أخلاقية غير أساسية وأكثر "تحديداً" وذلك من هذه المبادئ الأخلاقية الأساسية (القياس) Syllogistic.

ومع ذلك، فإن هذا المنهج في التمييز لا يُحيط إحاطة كاملة، بكيف يُفكر الفلاسفة في التمييز بين "الأخلاق التطبيقية" من جهة والأخلاق الخالصة من جهة أخرى. فعلى سبيل المثال، فإن مبدأ الموافقة Principle of Consent يُعد من وجهة نظر معظم فلاسفة الأخلاق والسياسة (جون لوك- ديفيد هيوم)- على سبيل المثال، على أنه قضية أخلاقية بامتياز، وبرغم ذلك فإن الكثير من التفسيرات التي قدمت لهذا المبدأ بهدف تأكيد وجوده في صميم (النظرية الأخلاقية

(16)Ibid, P.23.

والنظرية السياسية تلجأ إلى مبادئ أكثر أساسية من قبيل مبدأ (احترام الذات Kant⁽¹⁷⁾).

وبالنسبة للنموذج الثاني، وهو الذي يبدأ من "القاعدة"، صعوداً إلى القمة Bottom-up model، فأنت علينا أولاً أن نفهم الحد "up" الذي يعني "الصعود" والاتجاه إلى أعلى فهماً صحيحاً، فمن الخطأ أن نفهم هذا الحد على أنه "يتضمن" أو "يلزم عنه" صورة من صور الاستدلال الإشاري referential reasoning، أو على أنه يعني "الصعود" ممّا هو "جزئي- خاص" إلى ما هو "عام- كلي"؛ وذلك لأن هذا النموذج "في الاستدلال يأخذ الصورة التالية؛ فالفيلسوف يبدأ هنا من "مجال معين" أو من "فئة معينة" من الملاحظات، أو يبدأ من حالة Case، ويستهدف الوصول إلى تقدير appreciation سديد لهذا المجال أو هذه الملاحظات أو هذه الحالة، ثم يقوم بعملية تطوير لحكم فلسفي، وفي هذا السياق يقدم لنا التشريع JurisPrudence مماثلة مفيدة، فإن القاضي في إطار هذا النموذج "القاعدة القمة" لا يطبق قانوناً عاماً علي وقائع خاصة تتعلق بالحالة موضوع النظر، وإنما يحكم على هذه الحالة على ضوء "فهم" القاضي لهذه الحالة والحالات المماثلة لهذه الحالة؛ وبهذا يسهم القاضي في تطوير "القانون الخاص بالحالة أو الحالات"⁽¹⁸⁾.

ويُعد نظام الإفتاء Casuistry النموذج المثالي المعبر عن "الاستدلال القائم على الانتقال من القاعدة إلى القمة"، وتعود كلمة Casuistry في أصلها اللاتيني إلى كلمة Casus, Case، وقد كان "الإفتاء" نموذجاً مفضلاً في اللاهوت، وخاصة "الاستدلال الخلفي الكاثوليكي"، وذلك في القرنين السادس عشر والسابع عشر. ولكن هذا المصطلح أحاطت به، فيما بعد الشكوك وأصبح مصطلحاً سيئ السمعة والسيرة، وأصبح مداناً بأن من يلجأ إليه إنما يلجأ إليه تحقيقاً لمآرب

(17) Ibid, P.24

(18) Ibid, P.24.

شخصية، بمعنى أن يكون الإفتاء مكرسًا لخدمة "غرض" أو "حل" معين، وليس بهدف الوصول الي قاعدة او قانون كلي- عام ولكن الذي حدث أن هذا المصطلح قد أُعيد اكتشافه والدفاع عنه في مجال "الأخلاق البيولوجية" bio-ethics، وذلك في البحوث والأعمال المتميزة والمؤثرة التي قدمها Jonsen (1988) and Toulmin (A.J) في كتابهما: "The Abuse of Casuistry"

A History of Moral Reasoning

"سوء استخدام الإفتاء"، - "تاريخ استدلال خلقي":

ويرى Strong، أن نموذج الإفتاء يستخدم "النموذج الإرشادي الخاص بالحالات".

ونقطة البداية في هذا النموذج، "حالة" يكون مطلوبًا تقييمها، بالإضافة إلى أن هذه الحالة تكون متاحة للنقاش والجدل، ويبدأ هذا النموذج بوضع هذه الحالة في "مقولة" Categorizes، باعتبارها حالة تنتمي لنمط معين، ثم يُحدد النموذج الإرشادي الذي تنتمي إليه "المقولة" ويكون تقييمها مباشرًا وواضحًا. ويضع لنا الاستدلال القائم علي المماثلة "المواصفات التي تتحدد ما إذا كانت الحالة موضوع الجدل تشبه (أو لا تشبه) هذا (البراديم)"، وبهذا نتبين الحكم المناسب للحالة موضوع النظر والاختلاف⁽¹⁹⁾.

والتحدي الذي يواجه عملية الإفتاء يتمثل في السؤال عمًا إذا كان هذا الإفتاء يفترض مسبقًا وجود مبادئ عامة. وهناك اتجاه إلى التأكيد على أن هذا الإفتاء يفترض وجود مبادئ عامة، ويتأسس هذا الاتجاه على فكرتين:

[١] تحديد "البراديم" المناسب للحالة، أعني تحديد السبب الذي من أجله تكون هذه الحالة ملائمة وتندرج أخلاقيًا في البراديم موضوع النظر.

(19)Ibid, P.25.

[٢] السؤال الخاص بمصدر الحكم في (براديم الحالة)، أعني السؤال عن السبب في أن الحكم الخاص بهذه الحالة، والذي يتعلق بما ينبغي أن يحدث أو يتقرر، حكماً واضحاً.

فإن الاستدلال الذي يقوم على فكرة "المماثلة" يفترض علاقات "التشابه"، ويفترض إمكانية وجود أحكام مقارنة تتعلق بالمماثلة والمشابهة، أعني أن الحالة (س) تشبه بصورة كبيرة، أو "بصورة محدودة" الحالة (ل)، أو الحالة (ك). وتتضمن صور المقارنة من هذا القبيل نوعاً من "التوازن" الخاص بالأشياء المختلفة من النظر في الحالات- فإذا كانت الحالة (س) تُشبه الحالة (ل)، أكثر من الحالة (ك)، وذلك بالنظر إلى العوامل (أ-ب-ج)، وهذا بدوره يتضمن مبادئ عامة؛ فإن الحكم الأولي- الاستهلاكي بأن "حالة" معينة تؤخذ مأخذ التسليم، هو حكم يزودنا (بنموذج إرشادي) يتميز بالتقييم المباشر والصريح، بالإضافة إلى أنه، "يجب أن يظهر في صورة" المبادئ العامة، ولن يكون أماناً في هذا الموقف ما لا يزيد عن مجرد اندفاع "حدسي" لصالح هذا (النموذج- البراديم) وليس غيره^(٢٠).

فنحن نبدأ من "براديم الحكم" الذي يتضمن "بأنه من الخطأ أن يكذب الطبيب على هذا المريض، ونحن نفعل هذا لأن الكذب (على نحوٍ عام- كلي فعل خاطئ، أو لأن هناك شيئاً ما يُعد خطأً وذلك في حال كذب الأطباء علي المرضى وعندئذ ننظر فيما إذا كان من الخطأ أن يكذب الطبيب على المريض عندما يكون الكشف عن مدى سوء حالة المريض قد يؤدي إلى إصابته بالاكنتاب بحيث يؤدي هذا الكشف إلى إحداث تأثير غاية في السوء على حالته الصحية. وهنا يجب علينا، تحديد ما إذا كان هذا يجعل من أي كذب "مُسوغ"، وذلك بالمقارنة بحالات أخرى، مثل أن يكون المريض، من وجهة نظر الطبيب، غير قادر تماماً على الإدراك والفهم الكامل لما قيل له^(٢١).

(20) Ibid, P.25.

(21) Ibid, P.24 -25.

المحور الثاني: الفلسفة العلاجية والمشورة الفلسفية

إن أعظم هبة منحتها الحضارة اليونانية القديمة للإنسانية هي فلسفتها، فقد كانت الفلسفة بالنسبة لليونان القدامى أداة عملية يمكن استخدامها لتوجيه حياة المرء. فبتحرير الحقيقة من الخطأ والوهم، ساعدت الفلسفة في اتخاذ القرارات الحكيمة والأكثر صدقاً وحصافة. ويتضح هذا لدى معظم فلاسفة اليونان والذي يأتي وفي مقدمتهم "سقراط"، كما أن لدينا "أفلاطون" و"أرسطو" و"إبيقور" الذي أكد على أن (الحجة عديمة القيمة تلك التي لا تشفي الألم).

(Worthless is the Argument that does not alleviate suffering).

ولكن ما هو المقصود بالعلاج (أو المشورة- الاستشارة) الفلسفية؟.

إن هناك، طوال التاريخ الإنساني، أشخاصاً على درجة كبيرة من الأهمية حملوا عبء الأمانة على أكتافهم؛ فهم الذين استهدفوا الاستعانة بأفكار الفلاسفة، وذلك عند اتخاذهم القرارات المهمة والمصيرية. فأفلاطون وجه النصيحة إلى "ديونيسيوس" ملك سيراكوسة. وكان ديكارت ناصحاً و"مستشاراً" للملكة "كريستين" ملكة السويد لدرجة أنه لقي حتفه نتيجة للمرض، حيث كان يبدأ نصحه وتوجيهه الملكة لساعات متأخرة من الليل. وعمل "جون لوك" مستشاراً لإيرل سسافتبسوي فالمشورة- الاستشارة الفلسفية ذات تاريخ طويل ومتميز، سواء في الفكر القديم أو الحديث، فقد رأى الناس في الفلسفة "قيمة عملية" باعتبارها "الموجه والمرشد للحياة الطبية"⁽²²⁾.

وفي بداية الثمانينيات من القرن العشرين قرر الفيلسوف الألماني Gerd Achenbach إحياء الصور القديمة للفلسفة عندما كانت تتمتع بالجدارة والسمو،

(22) Pierre (Hadot): philosophy as a way of life Spiritual Exercises from Socrates to Foucault (Oxford, Black weal, 1995). Pp.82, 102 .
Sellars (John) The Art of Living, The Stoics on the Nature and Function of philosophy (Bristol Classical, London, 2009) P. 126-127.

أعني باعتبارها سعيًا عمليًا، وقرر تقديم "خدماته ومساعداته باعتباره مستشارًا فلسفيًا Philosophical Counselor لهؤلاء الذين يحتاجون المشورة لحل مشكلاتهم" حلا فلسفيًا، ومن ثم أنشأ في ١٩٨٢ "جمعية البراكسيس الفلسفية Society for Philosophical Praxis" مستهدفًا جعل "الاستشارة الفلسفية" عملا احترافيًا، ولعل أفضل وأدق تعريف قُدِّم للاستشارة الفلسفية هو التعريف الذي قدمه Tim le Bon .

الاستشارة الفلسفية هي نوع من المشورة يستخدم الأفكار والاستبصارات الفلسفية لمساعدة الناس على التفكير، وهذه المشورة ذات فائدة في مساعدة العملاء Clients، في معرفة أفضل ما يمكن أن يقوموا به من أعمال واتخاذ القرارات وحل المعضلات ومساعدة هؤلاء في الفهم الواضح لما يستهدفونه من الحياة^(٢٣).

والعلاج الفلسفي يقوم على التواصل الحميم بين "المستشار المعالج" Counselor والعميل Client، كما يستخدم "المنهج السقراطي" Socratic Method وفيه يوجه "المعالج" للعميل الأسئلة، التي صممت، لكشف الاضطرابات والأخطاء في تفكير العميل، وكشف "القضايا الفلسفية" المحورية الموجودة في المشكلات التي يواجهها العميل. وجلسة الحوار "العلاج" Therapy، يجب أن تحدث في مناخ (مفتوح) وأسلوب لا يتسم بالتعالي، أو يتقمص المعالج صفة الحاكم. فلا ينبغي (للطبيب- الفيلسوف- المعالج) أن يتظاهر بأن لديه كل الحلول. فليست مهمته تقديم الحلول، وإنما مهمته "توجيه الأسئلة الصحيحة" فإذا كانت الأسئلة "فعالة"، فسوف تساعد العميل Client على محاولة الفهم الواضح لموقفه الفلسفي والقاعدة الأنطولوجية والمعرفية

(23) Achenbach, G. B: philosophy, philosophical practice, and Psychotherapy. In R. Lahav & M.V. Tillmamns (eds) Essays on philosophical Counseling. Lahav, Maryland. University Press of America (1995) pp.61-74.

والإكسيولوجية التي "تنوي" في خلفية أفكاره. فالأسئلة (الصحيحة) هي السبيل إلى "كشف الذات"، بل قد تساعد "العميل" في الكشف عن ما يكون "خفياً" حتى عن العميل ذاته^(٢٤).

وقد عبر Beter Raabe عن هذا المعنى وبوضوح في مقاله كيف يتم، في المشورة الفلسفية "فحص الذات والحياة". The life Examined in Philosophical Counselling، وكان هو نفسه يعمل "مستشاراً فلسفياً"، ويشير إلى أنه ومن خلال الجلسات التي كان يعقدها مع العملاء Clients انتهى إلى أن خمسة عناصر على الأقل "قارة-كامنة" في أي فحص ناجح للحياة في "علاقة المشورة-الاستشارة الفلسفية" وهي:

[١] الإدراك Recognition

[٢] الثقة في الآخر Trusting an other

[٣] الاسترخاء العاطفي Emotional Release

[٤] الرؤية Insight

[٥] اكتشاف بدائل Discovering alternatiese^(٢٥).

ففي هذا السياق الفلسفي، فإن مصطلح الفلسفة باعتبارها علاجاً Therapy لا يشير إلى المرض "الذهني-العقلي" Mental illness. فهو يشير إلى "المقاساة" و"المعاناة" و"الآلام" التي تحيط بالحياة اليومية، مثل الآلام الناتجة عن الحوادث والكوارث الطبيعية والجرائم والحروب الاقتصادية وأمراض الشيخوخة والموت، وما يُصاحب ذلك من "فقدان المعنى" Loss of meaning^(٢٦).

ولكن إذا كان البعض مثل Banicki Konrad في مقاله عن "الفلسفة كعلاج- نحو نموذج تصوري" Philosophy as Therapy- Towards a

⁽²⁴⁾Schuster (Schlomit): Philosophy practice: An Alternative to counseling psychotherapy, westport: praeger (1999). P.5, 46,,123.

⁽²⁵⁾Raabe (Peter): The life Examined in Philosophy Counselling [Practical Philosophy. Spring 2000] pp.20-27

⁽²⁶⁾Lunsford (Gina Marie) Socrates and Wittgenstein, Philosophy as Therapy [Florida State University 2005]. P.5-10.

(2014) Conceptual Model يرى أن على الفلسفة العلاجية أن تُحدد "الأمراض" التي تستهدف علاجها؛ فإن هناك برغم ذلك، مبررات للربط بين "العلاج" و"المعاناة" و"المقاساة"، وليس "الأمراض". فقد كان العلاج، يستهدف، على سبيل المثال، القضاء على الخوف من الموت، ولا يوجد هنا، مرض تم علاجه، بالإضافة إلى أن الاعتماد على "نموذج" Paradigm، الآلام- المخاطر، وليس الأمراض، وذلك خلافا لما قدمته، على سبيل المثال، البوذية والرواقية من إعادة تفسير الرغبات والعواطف باعتبارها أمراضًا diseases يمكننا حذفه من العلاج الفلسفي والتغاضي عنه⁽²⁷⁾.

ولكن هل يُمكن اعتبار "الحفاظ على الصحة باستخدام منهج العلاج الفلسفي، هو التفسير المقنع للعلاج الفلسفي بصورة عامة؟ والمقصود بالصحة هنا قدرة المرء على تحقيق أهدافه الحيوية Vital goals"⁽²⁸⁾.

يمكننا الإجابة عن هذا السؤال بأن ننظر في محاورتي الدفاع وفايروس؛ حيث نجد سقراط يتحدث عن الموت، وعندما تجرع السم. فقد استهدف البرهنة على خلود النفس؛ ومن ثم يمكن أن ننظر الي الموت من المنظور السقراطي على أنه "علاج وشفاء للنفس"، فالنفس لم تعد حبيسة في الجسد بعد موتها، وإنما أصبحت حرة حيث ترى الحقيقة ذاتها.

وتفسير كهذا لا علاقه له، من ثم، بالأهداف الحيوية Vital Goals. وبالرغم من ذلك فإن هذا التفسير له علاقة بالعلاج الفلسفي طالما أن "العلاج" بالنسبة لسقراط يهتم بالروح والإله⁽²⁹⁾.

⁽²⁷⁾Konrad (Banicki): Philosophy as Therapy– Towards a Conceptual Model. (philosophical papers, Vol, 43, No1) (2014) pp. 7-31.

⁽²⁸⁾Ibid, P.15-16.

⁽²⁹⁾Ibid, P.14-16.

وإذا كان " نيتشه" Nietzsche قد تصور أن تأكيد الحياة سوف تحققه الإنسانية في "المستقبل" فأن نيتشه كان يرى "أن التقييم الإيجابي لما هو حيوي، في عصره، كان نادرًا؛ فقد هاجم المسيحية والبوذية في تقديرهما السلبي للحياة الفيزيقية باعتبارها "آلام" لا يمكن تجنبها. فالخلاص من الوجود" المقيد" والمحصور بالأهداف الحيوية هو ما اعتبره نيتشه، في عصر العقل، مؤديا للعدمية nihilism. ومن ثمَّ فإنَّ جهود "نيتشه" العلاجية كانت موجهة إلى استحسان الأهداف الحيوية، والدفاع عن هذه الأهداف⁽³⁰⁾.

ونستطيع أن نستخلص مما سبق أننا أمام هدفين متعارضين للعلاج

الفلسفي:

[١] الاستراتيجية التي تُعلي من قيمة الأهداف الحيوية، وهي استراتيجية تستهدف مناهضة الآلام والتصدي لعلاجها.

[٢] الاستراتيجية التي تقلل من قيمة الحياة الدنيوية الأرضية وهذا هو "المعنى الأوسع" للعلاج الفلسفي والفلسفة العلاجية، ولكن يمكن النظر للعلاج الفلسفي "بالمعنى الأضيق" وهذا المعنى يشير إلى ما نطلق عليه اسم "المشورة الفلسفية".

- Philosophical Counseling"

- Philosophical Consultancy"

وكما يرى Van Hooft stan في مقاله عن "الفلسفة باعتبارها علاجًا Philosophy as Therapy أن مصطلح "العلاج" ينطبق على الأفراد والجماعات، كما أن محاولات التخلص من الآلام على المستوى الثقافي كانت مرتبطة بحدود ومصطلحات الفلسفة السياسية والنقد الثقافي.

⁽³⁰⁾Keith Ansell (pearson): for Mortal Souls: Philosophy and Therape in Nietzsche Dawn (in Philosophy as Therapeia, Royal institute of philosophy, Vol.66: 137-164. (Cambridge University (2010) P.137, 157, 145, 161).

ولكن الحدود بين "العلاج الفلسفي" و"العلاج السيكولوجي" كانت مرنة؛ ومن ثمَّ كانت العلاقات بين الاثنين غير متميزة، كما كانت متضمنة في "رؤى العالم والأفكار الاجتماعية"⁽³¹⁾.

ولكن، وبرغم وضوح الهدف من العلاج الفلسفي، أو النظر للفلسفة على أنها "علاج"، فإن هناك بعض التحفظات على هذا المعنى للفلسفة، ومن بين هذه التحفظات:

[1] أنه لا يوجد ما يثبت أن الفلسفة في صورتها العامة In general، لها تأثير علاجي.

[2] أنه لا يوجد ما يثبت أن الفلسفة في صورتها العامة In general تستهدف صورة من صور العلاج.

[3] لأنه لا يوجد ما يبرهن عن أن استخدام العقل هو الأسلوب الوحيد لتحسين الحياة، وخاصة أنه لا يوجد ما يبرهن على أن العقل يجب تطبيقه على كل every مظاهر الحياة. بل إن بعض الفلاسفة قد أثبت أنه ينبغي، في كثير من الأحيان، التخلي عن استخدام العقل. ويأتي في مقدمة هؤلاء "لودفنيج فتنجشتين Wittgenstein"⁽³²⁾.

ولكن يبدو أنه لا يوجد اختلاف بين العلاج الفلسفي "الفلسفة العلاجية" من جهة و"السيكولوجيا من جهة أخرى. ولعلنا لا نجانب الصواب لو قلنا: إن الحدود

⁽³¹⁾Stan (Van Hooft): Philosophy as Therapy [Deakin University, Melbourne 2003] from <http://www.existentialism.bourne.org/previouslecture.3.html>.p.22

⁽³²⁾Eugen (Fischer): How to practice philosophy as Therapy, [Meba-philosophy 42,49-82, wily, New Jersey, 2011) pp. 53-58, 60, 63.

- James (Peterman): philosophy as Therapy, An interpretation and Defense of Wittgenstein's Later Philosophical Project, State University, New York, (1992) p.129.

- Lowis (Navia): The a dventure of philosophy, (praeger, London, 1986). P.48.

بين الاثنين كانت مرنة؛ ومن ثمَّ كانت العلاجات بينهما غير متميزة، وكانت "متضمنة" في رؤى العالم والأفكار الاجتماعية، ولكن يمكننا أن نقارن بينهما على النحو التالي:

[١] ينصرف العلاج السيكولوجي إلى الأمراض العقلية، مثل: الهيسْتيريا والنرجسية، والسادية، وغيرها، بينما العلاج الفلسفي مُصمَّم للتعامل مع ما يعتري "الأصحاء" من مشكلات. ويظهر هذا، من عنوان كتاب Lou Marinoff (2003) Therapy for- the sane [٢] أن العلاج السيكولوجي يحول "العميل" إلى موضوع، فهو يُكوِّن نظرية حول "العميل" Client، ثم يُفسر خطاب العميل في حدود هذه النظرية، بينما يتجنب العلاج الفلسفي استخدام حدود نظرية من قبيل "عقدة أوديب، وعقدة إكثرا" الخ.

[٣] يركز العلاج السيكولوجي على أن يجعل المرضى مؤهلين للبقاء والنسل؛ فالإنسان العادي (السليم) من وجهة نظر فرويد Freud هو الشخص الذي يستطيع أن يحب ويكون قادرًا على العمل، ويُشخص الانسحاب من الحياة على أنه علامة على الاكتئاب، بينما الانسحاب من الحياة من وجهة نظر العلاج الفلسفي، إذا كان نتيجة لقضية أو مشكلة صعبة لا يرد إلى "مرض عقلي- ذهني".

[٤] العلاج الفلسفي لا يهتم فحسب بالذات: أعني: ضبط الذات وتحقيق الذات، وإنما يعمل على تحقيق "انفتاح الذهن" من أجل تعزيز وتدعيم "إدراك الذات" وبقدر ما يتعلم "العميل" أن يتجاوز الذات، فإن "العلاج الفلسفي" يُساعد على مواجهة "تقلبات الحياة وتحولات القدر والموت"^(٣٣).

. مرجع سابق، P.20, 28 (San (Van Hoof):⁽³³⁾

إن المقاربة التاريخية للفلسفة كعلاج تساعد في الفهم الدقيق للعلاقة بين الفلسفة و"العلاج النفسي".

العلاقة مع العلاج النفسي	"المنهج"	الفيلسوف
العلاج المعرفي القائم على الذهن	التأمل الجواني- الداخلي	بوذا
الحوار والخطاب التشخيصي	التساؤل والتهكم	سقراط
العلاج السلوكي القائم على الإدراك والمعرفة	الزهد الرواقي	الرواقية
العلاج الوجودي	النقد والتقييم الأخلاقي	نيتشه
التحليل النفسي	التداعي الحر والتأويل	فرويد

فالعلاج الفلسفي يستهدف الحياة السقراطية، أعني الحياة التي يتحقق فيها، وبصدق، تقدير الذات والبحث العقلاني في الأهداف والغايات؛ وبإيجاز "الحياة التي خضعت للبحث والتقييم، فالفحص السقراطي يمكن أن يؤدي إلى حل المشكلات المعقدة، ويؤدي إلى رؤية بصيرة، وهي الرؤية التي يستهدفها العلاج الفلسفي الذي يتصف بالعمق"⁽³⁴⁾.

والمقاربة الثانية التي نقدمها تتعلق بالهدف والمنهج

العلاقة مع العلاج النفسي	"المنهج"	الهدف	الفيلسوف
لا توجد	التأمل	عدم وجود الأنا	بوذا
العلاج بالخطاب	الأسئلة والتهكم والحوار	الحياة السقراطية	سقراط
العلاج العاطفي الانفعالي	التفكير الاستنباطي التحليلي	ضبط النفس	إسبينوزا
العلاج الوجودي	التفكير المناقض- الخلاق	تحقيق الذات	نيتشه
التحليل النفسي	التأويل	تحقيق الذات	فجنشتين
التحليل النفسي	الكمال الأخلاقي	تحقيق الذات	كافيل

(34)Ibid, P.20-24.

وبالنظر إلى هذه المقاربة نتبين ما يلي:

هناك نوعان من الآلام يناظرهما نوعان من العلاج يمكن التمييز بينهما:

- الآلام التي سببتها العواطف. ويكون هدف العلاج هنا هو "ضبط الذات" Self- Control والأمثلة على هذه الحالة تقدمها لنا فلسفات العصر الهيلينستي.

- الآلام التي سببها "كبح" و"قمع" العواطف، ويكون هدف العلاج هنا هو تحقيق الذات. Self- Realization.

والمثال على ذلك "نيتشه": وعلاج الرغبة يأخذ في الكثير من الحالات "الصورة المعيارية" normative (البوذية، الرواقية، بينما علاج التحرر العاطفي، يأخذ في الكثير من الحالات، الطابع الفردي individualistic (نيتشه، فرويد)⁽³⁵⁾.

هل المشورة الفلسفية صورة من صور العلاج؟.

هناك الكثير من الجدل بين مؤيدي "العمل الاستشاري الفلسفي" والعلاج السيكولوجي، وهو الجدل الذي نشب منذ ظهور فكرة الاستشارة- المشورة الفلسفية، برغم أنها فكرة حديثة العهد.

لا نجانب الصواب إذا قلنا: إن الفلسفة ليست هي "حب" الحكمة لذاتها، وإنما الفلسفة وسيلة لأن نحيا حياة حكيمة، وأن نجسد هذه الحياة. فقد ركز الأبيقوريون والرواقيون على استخدام "التفكير الفلسفي للحد من الاضطرابات العاطفية والانفعالية والحفاظ على الهدوء والسكينة العاطفية والانفعالية، فالإحساس المتزايد والمتنامي بالحياة الطيبة هو نتيجة طبيعية للحياة الحكيمة، وهو إحساس جدير بأن نستهدفه، فالفلاسفة، أكثر من غيرهم من الممارسين المحترفين لديهم "المصادر" التي يمكنهم استخدامها في مساعدة الناس في فهم تجاربهم الخاصة،

(35)Ibid, P.6,7,8,10.

وأن ينجحوا في "التكيف" مع المواقف الخارجية؛ ومن ثم فإن البراكسيس الفلسفي هو "المهارة اللازمة للتطوير. فالفيلسوف، مثل الخبير، يمكنه أن يُساعد الناس في عملية تقييم "عملية-براجماتية" Pragmatic لقيمهم وعواطفهم الذاتية؛ ومن ثم يساعد في "صقل" هذه العواطف وهذه القيم في مواجهة "النزوات العاطفية"⁽³⁶⁾. وهذا النموذج ليس علاجًا therapeutic بمعنى الشفاء من المرض الذهني، وإنما هو نموذج يستهدف تحسين كيفية الحياة ونوعيتها.

فقد كان العنوان الفرعي لكتاب Marinoff والذي أشرنا إليه هو The Big questions: How Philosophy Can change your Life? "التساؤلات الكبرى": كيف تغير الفلسفة حياتك؟

وقد وصف Marinoff "الاستشارة الفلسفية بأنها" علاج لكثير من أنماط الاستياء، والضيق والألم، والتي يُساء تشخيصها على أنها "مشكلات سيكولوجية"، وفي المقابل يؤكد على أن الكثير من صور الاضطراب والشكاوى العاطفية هي "أعراض لعدم التكيف مع وجهات النظر الفلسفية للعالم" World View؛ ومن ثم فإن أفضل الصور المناسبة للتدخل للقضاء على هذه الأعراض تتمثل في "التأمل الفلسفي" بشرط أن يقوم به خبير متمرس.

وبرغم ذلك، يؤكد مارينوف، وبموضوعية، (أن الاستشارات الفلسفية ليست هي المعالجة الوحيدة المناسبة لكل أنواع المشكلات الذاتية؛ ويتضح هذا من تأكيده أن على الناس أن يعرفوا أنفسهم معرفة طبية؛ لكي يكونوا قادرين على المحافظة على صحتهم الجسمية التي تتضمن التوظيف السليم لكيمياء مخهم. وتتكفل زيارتهم للأطباء الذين يشتملون على الأطباء النفسيين معرفة أنفسهم سيكولوجيًا؛ لكي يكون لديهم القدرة على المحافظة على استقرارهم العاطفي والوجداني، فإن فهم

⁽³⁶⁾Ibid, P. 12.

-Stephen (Clark): Therapy and Theory Reconsturcted: Plato and his successors in (Philosophy as Therapia, Royal institute of philosophy Su. Plements, Vol.66: 83-102) 010 P.83, 86, 90.

الإنسان للقوى التي تؤثر في شخصية المرء وعاداته، والأشياء التي يجلبها وتلك التي ينفر منها، وطموحاته والأشياء التي تؤدي إلى إحباطه... الخ يعد أمرًا مهمًا وأساسياً للنمو الشخصي. ولكن الكثير من السيكولوجيين لا طاقة لهم هنا بتقديم يد العون في هذا الفهم الذي أشرنا إليه. ولكن السؤال: ما الذي تفعله عندما تكون مستقرًا طبيًا؛ ومكتفًا عاطفيًا ووجدانيًا، وبرغم ذلك، لا تزال تعاني من عدم الراحة؟ إنه سؤال مثير للألم والقلق؛ وهذا الكتاب ينصك بأن تعالج هذه القضية فلسفيًا، فهو يقدم "علاجًا للأصحاء" Therapy for the Sane⁽³⁷⁾.

وقد تعرض مصطلح العلاج therapy للكثير من التفسيرات، ولكنه يشير في معناه الأولي إلى العلاج المستهدف كعلاج للمرض أو لعدم القدرة "العجز"، وحتى في معناه "غير الحرفي" المعاصر يفترض بعض "الخروج أو الانحراف" عن المعايير الصحيحة للصحة والوظيفة Function، ومن ثم، يُمكن أن يكون له بعض الدلالات التي لن تكون موضع ترحيب كما ستكون دلالات "سلبية لهؤلاء العملاء". Clients المنخرطين في عملية الاستشارة الفلسفية، "فالقائمون بالمشورة الفلسفية يرفضون فكرة وصف "عملائهم" بأنهم يعانون أمراضًا عقلية، أو خلاا وظيفيًا dysfunctional ويفضلون في المقابل، وصف "زوارهم" Visitors بأنهم شركاء متساوون في ديالوج نقدي⁽³⁸⁾.

فالاستشارة الفلسفية هي "علاج بدون تشخيص" Therapy Without diagnosis ويفسر لنا كيف أن مصطلح Therapy مشتق من الكلمة اليونانية OΣQaRΣia Therapeice، وترجمها إلى To attend to والتي من معانيها "يخدم" أو "يولي بالرعاية". وفي هذا السياق فإن الكلمة تعني "خدمة" Service، وخاصة خدمة ورعاية "الآلهة" gods، (كما يؤكد أفلاطون في محاوره أوطيفرون،

⁽³⁷⁾Marinoff (Lou): Therapy for the Sane: How philosophy can change your life. (New York: Bloomsbury USA 2003) P.11.

⁽³⁸⁾Ibid, P.

كما أن الكلمة ذات الصلة ونعني بها *therapon* استخدمها *Aristo Phanes* لتعني "عبد *Slave*، وبمرور الوقت استخدم "جالينوس" *Galen* كلمة *therapeio* للإشارة إلى "الخدمات الطبية" وهي قريبة من المفهوم الحديث للمريض في معناه الاحترافي *Professional nursing* (39).

ولكن "مارينوف" لم يكن صاحب مصطلح "العلاج للأصحاء" *Therapy for the sane*، وإنما الذي نحت هذا المصطلح وابتكره هو الفيلسوف الكندي "بيتر مارش" *Peter March*، فالذين يتمتعون بالصحة العقلية ليسوا بحاجة إلى العلاج من مشكلات "سيكولوجية"؛ فالأمراض التي يشير إليها صاحب المصطلح تعكس سلب الراحة والطمأنينة، وهو يستخدم مصطلح *dis-eases*، ليشير إلى الاضطرابات العاطفية، فالنموذج الذي قدمه من يتبنى فكرة العلاج للأصحاء له أهداف علاجية تستهدف "تخفيف التوتر والقلق" و"تعزيز الحياة الشخصية المطمئنة والطبية" (40).

وفي هذا السياق يمكننا أن نشير إلى شولميت شوستر *Shlomit Schuster* التي قدمت تحليلاً حصيفاً لقضية "الاستشارة- المشورة الفلسفية، وذلك في كتابها الذي صدر في العام 1999 بعنوان "الممارسة الفلسفية" البديل عن العلاج *Philosophical Practices: An Alternative to psychotherapy and counseling*، فقد كانت *Shlomit* حريصة على التمييز بين "المشورة الفلسفية" والفلسفة باعتبارها علاجاً، وقدمت لنا مصطلح *trans therapeutic* ويعني "ما بعد العلاج" أو "ما يتجاوز العلاج"؛ وذلك للتعبير عن مقاربتها "لممارسة الفلسفية"، وذلك لأن هذه الممارسة تتكون

(39) *Marinoff (Lou): Plato Not Prozac: Applying eternal wisdom to every problems (New York: Harper collins, 1999) P. 35-36.*

(40) *Boele, D. The Training of a Philosophical counselor [in Ran Lahaw, M.V. Till manns (ed) Essays on philosophical counseling. Lanham, Maryland: University press of America, pp. 35-48.*

من فعاليات ليست هي علاجًا، بالرغم من أنّ بإمكانها أن تمنحنا حياة طيبة. وتتميز مقارنة Shlomit بالنهايات المفتوحة، بالإضافة إلى أنها لا تتحدد بنتائج معينة؛ فهي تؤكد على أن (الرعاية الفلسفية) Philosophical Care يمكن أن تكون (ما بعد علاجية)، حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الأفكار والمشاعر (غير العقلانية)، والذين يرومون أن ينظر لأفكارهم بصورة جدية ومفيدة "بدون وصمة" (التشخيص بأنها تنتمي للطب النفسي)، ولكنها، وبموضوعية واضحة، تعترف بأن (المشورة الفلسفية) قد لا تكون مفيدة لبعض العملاء؛ ومن ثمّ يكون "العلاج السيكولوجي، والطب النفسي أكثر ملائمة وفعالية"⁽⁴¹⁾.

وقد عبّرت Shlomit Schuster عن هذه الفكرة، وبوضوح، وذلك فيما أطلقت عليه "التحليل السيكولوجي الفلسفي". Philosophical Psychoanalysis وفيه تقيم علاقة وثيقة بين (التحليل السيكولوجي الوجودي) Existential Psychoanalysis الذي قدمه سارتر وتحليل الذات؛ وذلك في المشورة الفلسفية " 1977. Sartre's Words As A paradigm for self Description in philosophical Counseling)

ولعل الممارس الكندي Peter Brundo Raabe "بيتر برندو رابي" هو الممارس الأكثر شيوعًا وشهرة في مجال المشورة الفلسفية باعتبارها صورة من صور العلاج للعملاء الذين يمكنهم الخضوع لمعايير تشخيص الطب النفسي؛ فقد أصرّ على ضرورة أن يكون "للاستشارات الفلسفية أهدافا علاجية، وأكد على أن الاستشارات الفلسفية" مجال يتحقق من خلالها أمرين":

⁽⁴¹⁾Schuster (Shlomit): Philosophical practice: An Alternative to psychotherapy and Counselling. P.16

والطريف أنها، في عام ١٩٧٧ قدمت بحثاً في المؤتمر الدولي الثاني لممارسة الفلسفة في Teusden the Netherlands بعنوان: "كلمات سارتر باعتبارها براديم لوصف الذات في المشورة الفلسفية".

[١] فهم معاناة إنسان "الرفيق" a Fellow of human being الخاضع للاستشارة.

[٢] تخفيف حدة هذه المعاناة.

فهو يرفض النموذج الطبي الخاص بالتعامل مع اضطرابات الطب النفسي، من قبيل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمات النفسية والوسواس القهري والشيزوفرينيا وغيرها، على أساس أن هذه التشخيصات، قد تم تحديدها وبصورة تامة على أنها أعراض مرضية دون نظر للجانب البيولوجي؛ فإن لهذا الجانب البيولوجي الدور الأساسي في إيجاد مثل هذه الاضطرابات^(٤٢).

ولأهمية المشورة- الاستشارة الفلسفية، تم تأسيس الكثير من الجمعيات والمؤسسات التي تهتم بهذه المشورة، وذلك في الكثير من البلاد. فقد أسس Pierre Grime، "بيير جريمي" في عام ١٩٦٧، ما أطلق عليه Noetic Society؛ وذلك لدراسة الحوار والجدل، وأصبح رئيسًا لبرنامج Midwifery Society، وذلك عندما تم دمج "الجمعية" التي أسسها مع هذا البرنامج (١٩٧٨)، وقد قام جريمي بدمج (العلاج السيكولوجي بالفلسفة، وقد يطلق على برنامجه الوصف الذي قدمناه؛ ويعني به "برنامج التوليد"، متابعًا سقراط في محاوره تيمائوس؛ حيث نجد سقراط في هذه المحاوره يعرض نفسه على أنه يساعد الناس (الذين تكون عقولهم محملة بالأفكار التي قد تكون أفكارًا صادقة أو كاذبة)^(٤٣).

وأقدم مؤسسة للاستشارات والممارسة الفلسفية ظهرت في ألمانيا (German Society for philosophical Practice and Counseling) 1982 وقد أسسها Gerd Achenbach (الجمعية الألمانية للممارسة الفلسفية والمشورة).

⁽⁴²⁾Raabe (peter Brune): philosophy of philosophical counseling [The University of British Columbia 1999] p.16.

⁽⁴³⁾Ibid, P.49-91.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية تُعد National Philosophical Counseling association (NPCA) المؤسسة الأقدم، وكان يُطلق عليها اسم: (American Society for philosophy counseling and psychotherapy) وقد تأسست عام 1992 على يد ثلاثة فلاسفة، وهم: Paul Sharkney, Elliot D.Cohen, Thomas Magnell. وتقدم (NPCA) شهادة في العلاج القائم على المنطق Logic- Bared Therapy عن طريق "معهد التفكير النقدي" instatute of Critical Thinking وقد نصّب كل من Achenbach والفيلسوف الهولندي Hoogendijk أنفسهما (الفلاسفة المستشارين) وذلك في الثمانينات من القرن العشرين. فقد قدّم الاثنان بديلاً لتقافة العلاج السيكولوجي، وذلك من خلال العمل في مجال البحث الوجودي Existential Investigation مع العملاء و(المرضى) الذين أطلقوا عليهم اسم "الزوار" Visitors. وقد أكد Achenbach على أن الحياة هي التي تفرض التفكير، وليس التفكير هو الذي يعلمنا الحياة، (فالحياة تسبق التفكير والممارسة تسبق النظرية) Living Proceeds Thinking practice proceeds theory. وفي عام ١٩٩٨ أسس Marinoff في نيويورك The American philosophical practitioner's Association، وقد كانت هذه المؤسسة تقدم برنامجاً معتمداً في كيفية مشورة العملاء، لمن حصل على شهادات متقدمة في الفلسفة، ويرغب في مهنة "العمل مستشاراً للفلسفة"، وكانت هذه المؤسسة تصدر دورية منظمة، وكان مسجلاً فيها أسماء هؤلاء الممارسين. وقد حدث أن أغلقت هذه المؤسسة (لفترة) بواسطة المسؤولين عن الكلية؛ بحجة الخوف من أن هذه المؤسسة تقدم خدمة صحية بدون التمرين والتدريب والتأهيل الضروري، وقد عبّر مارينوف عن سخطه من هذا الإجراء (برغم أنه مؤقت):

(لقد تم خنق حديثي في التعبير)^(٤٤).

وقد انتشر العلاج الوجودي Existential Therapy، وهو العلاج الذي ازدهر في إنجلترا منذ تأسيس "جمعية التحليل الوجودي" Society for Existential Analysis (SEA) في لندن في العام ١٩٨٨، وقد تأسس هذا العلاج الوجودي على مؤلفات Emmy Van Deurezn، وهي أيضًا فيلسوفة طبقت التفكير الفلسفي على ممارسات العلاج النفسي، فالعلاج الوجودي عندما يستهدف مساعدة "العميل" على مواجهة مشكلات من قبيل "كيف أجد ذاتي؟، وكيف أعرف هذه الذات؟"، فمشكلات الحياة هي تساؤلات تثيرها في إطار علاقة هذه المشكلات بمعضلات الحياة. فعمل Deurezn يقوم على فكرة أنه من الضروري فهم المشكلات الإنسانية على أنها نتيجة للتناقضات الوجودية وليست نتيجة للبحث عن تفسيرات المشكلات في المجتمع أو الثقافة أو المجال البيولوجي. فقد كانت Durezne رائدة في عملية الربط بين التفكير الفلسفي الوجودي والعمل بالعلاج النفسي والإكلينيكي المنصرف إلى "المشكلات اليومية"، وقد عبّرت عن هذا الربط بلغة واضحة ودقيقة ويسيرة على الفهم. وقد اعتمدت الجمعية على مؤلفات Deurezn والتي يأتي في مقدمتها Everyday mysteries "الأبعاد الوجودية للعلاج النفسي" ١٩٩٧. و"المشورة الوجودية والعلاج النفسي في الممارسة Existential counseling and psychotherapy in practice (2002) وفي الكتاب تقدم أكثر المشاعر والعواطف أهمية وشيوعًا، بالإضافة إلى أنها ترتب هذه المشاعر وهذه العواطف في (دائرة)، كما أنها ترى أنها متتابعة، بمعنى (أن خسارة شيء تحبه" و"الحصول على شيء تقدره بدلا منه. وهذه المشاعر هي: الزهو، الغيرة، الغضب، الخوف، الأسى والأسف على شيء افقدناه، والشعور بالذنب، والرغبة، والأمل، والحب،

⁽⁴⁴⁾Murphy (Mary C.): philosophical Counseling [Sbate University of New York Empire Stabe College 2009].pp. 41-49.

والبهجة علي ما لناه. وهي ترى أن كل عاطفة من هذه العواطف لها جانبها "الهدّام" وجانبها "البناء"، وتشير Deurzen إلى فكرة مهمة؛ فليس "صخب" العاطفة ووعنفوانها هو المهم، وإنما المهم هو (أن نفهم ما يكشفه الشعور أو العاطفة، وذلك فيما يتعلق بأسلوب حياة المرء الراهنة والأسلوب الذي يمكن أن يتبناه في المستقبل^(٤٥)).

يتضح مما سبق أن مناهج وتوصيات الممارسين الفلاسفة تتباين وتختلف

اختلافاً كبيراً

١. أن البعض مثل Gerd Achenbach، Shlamit Schuster، Michelweber تتسم ممارساتهم الفلسفية بأنها تركز علي الحوار والجدل، فهم يعترفون في ممارساتهم بأنهم يتبنون فكرة تجاوز المنهج Beyond method Approach فهم يرون أن الاستشارة الفلسفية يجب أن تستهدف تعزيز "قدرة" العملاء الفلسفية وهي القدرة علي يمكن لها، وبصورة إضافية، نتائج وفوائد علاجية.
٢. بينما يتبني البعض مثل peter Raabe فكرة الاتجاه المباشر ويرى ان الاستشارة الفلسفية صورة من التدخل في الصحة الذهنية (العقلية).
٣. والبعض الأخر مثل Lou Marinoff Guenthjer Witzany يرى أن " الممارسة الفلسفية" مجال ممارسه منفصل ومتميز عن الممارسات الخاصة بالصحة الذهنية (العقلية)، مثل (السيكولوجيا)، والاستشارات الخاصة بالصحة الذهنية.
٤. بينما يرى البعض مثل Elliot Cohen أنهما اعني الممارسة الفلسفية "والممارسة السيكولوجية" مرتبطان بالضرورة. ونشير هنا إلي محاولة Cohen تأسيس التكنيك الذي عرف بأنه (العلاج القائم علي المنطق) logic-based therapy (L.b.T) وهو التكنيك الذي أسسه علي ما قدمه Albert Ellis ، Rational Emotional behavior therapy

(45) Jacobsen (Bo): Invitation to Existential Psychology A psychology for Unique Human Being and its Application in therapy [Department of Sociology, The university of Copenhagen.]

العلاج السلوكي العاطفي العقلاني

وقد كان Cohen مديرا لمعهد التفكير النقدي Institute for critical thinking وكان محررا لمجلة الفلسفة الدولية للفلسفة التطبيقية International Journal of Applied philosophy وبجانب ايمانه بضرورة الارتباط بين الفلسفة والسيكولوجيا وكيف أن بينهما منافع متبادلة كان يؤمن بأن المنطق الخاطي الفاسد هو مصدر كل المشاكل العاطفية وقد استهدف من منهجه تفسير العلاج العاطفي العقلاني بالفلسفة بدلا من علم النفس.

ولكن Fiona Jenkins تري أبعد من Cohen فتؤكد أن هناك متصلا يجمع بين كل من الفلسفة، وعلم النفس والطب النفسي حيث يعمل المستشارون معا بالإضافة إلي أن كل منهم يحترم مجال الآخر⁽⁴⁶⁾.

ميثاق الجمعية الوطنية للمشورة الفلسفية

National Society for Philosophical counseling

أن الممارس الفلسفي يساعد العملاء في توضيح واكتشاف وفهم المظاهر الفلسفية لأنساق اعتقادهم أو وجهات نظرهم للعالم. ويمكن للعملاء استشارة الممارسين الفلاسفة في مساعدتهم في اكتشاف المشكلات الفلسفية ذات الصلة بقضايا من قبيل أزمات منتصف العمر، تغيير المهنة وما يتعرضون له من ضغوط المرض الجسمي، ومشكلة تأكيد الذات، والموت، ومعني الحياة الأخلاقية، ومن جهة أخرى ينهض الممارسون الفلاسفة بتدشين مشروعات في عوالم الحياة العادية واليومية وهذه المشروعات تكون مصحوبة بأهداف متنوعة وعديدة وذات صلة بالمشكلات الحياتية الهامة والخطيرة مثل "استدامة الطاقة والديمقراطية المباشرة" الخ.

(46)Sulavikoua (Blanka). Key Concepts in philosophical counseling. [human Affaire 24, 574-583, 2014] pp. 5674-583.

ومن هذا الميثاق يستطيع استخلاص الفعاليات التي يمكن اعتبارها لازمة للممارسة الفلسفية:

١. فحص حجج العملاء وما يقدمون من تبريرات وتساويغات لهذه الحجج.
٢. توضيح وتوثيق الحدود والتصورات الهامة والضرورية.
٣. فحص الافتراضات الكامنة والنتائج المنطقية اللازمة عنها.
٤. كشف ما يوجد لدى العملاء من مظاهر التناقض وعدم الاتساق في الحجج التي يقدمها هؤلاء العملاء.
٥. كشف النظريات الفلسفية التقليدية ودلالة هذه النظريات بالنسبة للقضايا المرتبطة بالعملاء.
٦. خلق مشروعات تدعم الخير العام.
٧. التنبيه علي كل الفعاليات: ذات الصلة والتي ينظر إليها علي أنها "فعاليات فلسفية".

"ميثاق جمعية الفلسفة وعلم النفس"

Society of philosophy and Psychology (S.p.D)

وتوخياً للموضوعية والأمانة العلمية لا يجد من يقوم بالاستشارة "المشورة" الفلسفية غضاضة في ان يعترف بأن المشورة الفلسفية Philosophical Counselling قد لا تكون هي العلاج المناسب لكل انواع المشكلات الشخصية ويأتي في مقدمة هؤلاء Lou Marinoff بالإضافة إلي Dries Boele الذي كان يؤكد علي أنه، باعتباره مستشاراً فلسفياً، لا يستطيع أن يتعامل مع "عميل مضطرب عاطفياً وانفعالياً" والذي يجعل من المستحيل إستخدام التفكير العقلاني والمنطقي" وينتهي إلي أن مثل هذه الحالة تجعلنا ندرك أنه ليس كل المشكلات الشخصية هي مما يمكن معالجتها بالمشورة الفلسفية؛ فبعض العلاجات غير الفلسفية philosophical therapy non قد تكون ضرورية مع شخص يعجز عن أن يحيا وفقاً للتفكير المستقل والنقدي.

وفي هذه الحالة ينبغي علي المستشار الفلسفي توجيه العميل إلي معالج آخر، بحيث يكون ممن يهتمون بحالة هذا العميل. وقد نصت لائحة جمعية الفلسفة والسيكولوجيا علي بعض القيود علي المستشارين الفلاسفة، وأهمها:

- لا يجب علي المستشارين الفلاسفة استخدام "أليات" ومناهج ليسوا علي كفاءة عالية في استخدامها.
 - ويجب علي المستشار الفلسفي أن يعلن حدود خبراته، واللحظة التي يجب عليه فيها الإشارة إلي مستشار آخر يكون أكثر منه دراية وخبرة بموضوع الاستشارة، فعلي المستشار اللا يتجاوز أو يتجاهل هذه المحددات.
- وفيما يتعلق براوتب المستشارين الفلاسفة.

فأن "سكوت تومبسون" Scott Thompson يشير إلي أن المستشار الفلسفي يتقاضى ما بين مائة دولار ومائة وخمسين دولاراً في الساعة، ويعتمد الدخل السنوي للمستشار الفلسفي علي حجم ممارسته وخبرته.

وقد عرفت الجمعية الأمريكية للممارسين الفلاسفة the American Philosophical Practitioners Association (APPA) وهي المؤسسة المعترف بها والمعتمدة للمستشارين الفلاسفة المحترفين في أمريكا، وقد عرفت الممارس الفلسفي بأنه (الفيلسوف المحترف الذي يطبق مبادئ الفلسفة ومناهجها علي العملاء clients الذين يطلبون المشورة والاستشارة).

والمستشارين الفلاسفة المؤهلين من قبل هذه الجمعية الأمريكية حاصلين علي مؤهلاتهم في الفلسفة وليس في علم النفس. وخلافاً للعلاج الفلسفي التقليدي، فأن المستشار الفلسفي لا يعامل العميل client باعتباره مريضاً يحتاج لعلاج من مرض ما، بل يتعامل معه كشخص معاف وسليم، ويمكنه الاستفادة من استخدام الاستدلال الفلسفي في التعامل بوجه خاص مع القرارات والمشكلات الصعبة والمعقدة؛ ولأن المستشارين الفلاسفة لا يتعاملون مع مشكلات العميل علي أنها

مرض عقلي ذهني فأن شركات التأمين لا تقدم غطاء مادياً لهذا النوع من الاستشارات الفلسفية.

وأما بالنسبة لراتب المستشارين الفلاسفة فهو يتفاوت من مستشار لأخر حدد المركز الفلسفي للاستشارات الفلسفية philosophical Center مبلغ مائة دولار (١٠٠) في الجلسة الذي تستغرق ساعة بينما حدد معهد دييلوف Dillof institute بمبلغ (١٢٠ دولار) لخمس وخمسين دقيقة أي الأقل من الساعة ويقبل المعهد بمبلغ (٢٠ دولار) فقط ممن يعانون ضائقة مالية تحول دون تسديد مبلغ (١٢٠ دولار) وقد اعترف Andrew Taggart بأنه يتقاضى (٢٥٠ دولار) من مرتاديه الجلسة الواحدة في الوقت الذي كان يطلب فيه من العملاء المنتظرين اعداد القهوة وتقديمها له.

الدخل السنوي للمستشارين

أن معظم المستشارين الفلاسفة يعملون وقتاً محدداً في هذا المجال، ومن ثم يضاف ما يحصلون عليه نتيجة ما يقدمونه من استشارات فلسفية الي ما يحصلون عليه من تدريسهم الفلسفة أو من عملهم الاكاديمي في مجال الفلسفة، ومع ذلك فان هناك من المستشارين من يمارس الاستشارات الفلسفية كل الوقت. ولكن إذا أراد المستشار الفلسفي أن يمارس عمله (وقت كامل)، فأن هذا يحتاج منه (إعداد حملة إعلامية دعائية). ولهذا السبب تنصح الجمعية الأمريكية للممارسين الفلاسفة (A.P.P.A). المستشارين بالعمل لبعض الوقت، وأن يبحثوا عن مصادر إضافية لزيادة دخلهم، وهذه الجمعية تتطلب من الأعضاء الحصول علي الدكتوراه في الفلسفة، ومن ثم فأن كل المستشارين الفلاسفة المحترفين يجب أن يكونوا مؤهلين لتدريس الفلسفة في الكليات او الجامعة، فيمكن للمستشار أن يقوم بتدريس الفلسفة لبعض الوقت وذلك أثناء عمله كمارس ومستشار فلسفي^(٤٧).

(47)Thompson(Scott)Sallary for Philsophical Counselor9Use,the in Work.Chron.com Glassdoor,Philosophy Sallaris

المحور الثالث: المؤشرات الحاكمة للمشورة الفلسفية

هناك- فيما يتعلق بالاستشارة الفلسفية- عدد من التصورات والمهارات التي تؤدي دورًا على درجة كبيرة من الأهمية في "تحديد" تفسير معنى "المشورة"، وسوف نشير هنا إلى بعض هذه "التصورات" و"المهارات" التي ينبغي أن تتوفر في عملية "الاستشارة" "المشورة الفلسفية"، وهي: التفكير الناقد، وجهة نظر للعالم المعيش، المنظور السقراطي، والحكمة، والحياة الطيبة، والفضائل.

التفكير الناقد:

كل من يعمل بالاستشارة الفلسفية، يسلم بأنها تتضمن "عملية التفلسف"، بالإضافة إلى أنه يمارس "التفلسف مع طالبي المشورة الفلسفية". والقضية هنا تتلخص في الكيفية التي يمارس بها هذا "التفلسف"، وما الغاية التي تستهدفها عملية التفلسف في "جلسة الاستشارة"؟. وفي الإجابة عن هذه التساؤلات تظهر الاختلافات. وتتخلص إحدى الإجابات التي تقدم في أن القائم بالاستشارة الفلسفية يستخدم التفلسف بهدف أساسي، وهو مساعدة "طالب المشورة" للتغلب على مشاكله الشخصية، وذلك بتحليل معتقداته واتجاهات نحو العالم، ومواقفه تجاه العالم، ولكن هذه المقاربة تنزل بالفلسفة إلى مرتبة الوسيلة لتحقيق غايات أخرى؛ أعنى جعل طالب المشورة سعيدًا، بغض النظر عما إذا كانت "عملية المشورة" صادقة، ثرية ذهنيًا ونفسيًا؟، وهل هي مؤسسة تصويريًا على نحو سديد؟، أو أنها تتسم بعمق روحي؟. فبغض النظر عن ما إذا كان تفلسف المستشار مع طالب المشورة تفلسفًا عميقًا أو ضحلًا، متماسكًا ومتسقًا، أو مجرد مجموعة من الأفكار منفصلة، شيء لا علاقة له بعملية الاستشارة طالما أن المشكلة قد تم حلها. ولكن مثل هذه المقاربة تتنكر للطبيعة الفريدة التي تميز الفلسفة باعتبارها بحثًا عن الحقيقة لذاتها؛ ولذلك، فإن "ران لاهاف" Ran Lahav يفضل ألا يُطلق على هذه المقاربة وصف "المشورة أو الاستشارة الفلسفية"، وإنما يطلق عليها "الفلسفة-العلاج" Philosophy- therapy^(٤٨).

(48) Lavah (Ran) Philosophical Counselling as a quest for Wisdom (2001)P.7-19

ويؤكد "إليوت كوهن" Elliot Cohen في مقالة عن "المبادئ الأساسية للعلاج القائم على المنطق" "philosophical principles of Logic-based therapy" أن هذا العلاج المنطقي "Logical therapy" يقوم على أربعة افتراضات:

[١] أن الناس يستدلون المكونات السلوكية- الإدراكية الخاصة بما لديهم من عواطف ومشاعر من (مقدمات).

[٢] أن الناس لديهم، وعلى نحو متأصل، إمكانية الوقوع في الخطأ (تشارلز بيرس). وأن المقدمات الخاصة بسلوكهم واستدلالاتهم الوجدانية تتضمن دوماً "مغالطات".

[٣] أن المشكلات السلوكية والعاطفية والوجدانية تنبثق عن بناءات الواقع المطلقة والكاملة.

[٤] أن لدى الناس إرادة "قوة أصيلة" يمكن استخدامها في تجاوز مغالطات الاستدلال السلوكي والعاطفي^(٤٩).

ويُعد "تيم ليبون" Tim LeBon أبرز المدافعين عن استخدام التفكير النقدي في عملية المشورة- وهو "معالج" و"مستشار فلسفي"، ومؤلف "Wise therapy: philosophy for Counsellors" "العلاج الحكيم" فلسفة للمستشارين" (٢٠٠٧). وقد قام بعملية دمج بين "تصوره للمشورة الفلسفية من جهة" "العلاج السلوكي الإدراكي" (C.B.T) Cognitive Behavioral therapy؛ وذلك لأن

(49)Cohen (Elliot): Philosophical Principles of Logic- based therapy. [practical philosophy (2003)] p.27-35 .

- Elliot D. Cohen and Samuel Zinaich (ed).
- Philosophy Counselling and Psychotherapy.
- (Canubrdge Scholars 2013) pp. 112-123.

- وقد تحدث Elliot عن مبادئ وميتافيزيقا العلاج القائم على المنطق في الكثير من مقالاته وبحوثه.

العمليات السيكلوجية مثل "الشلل المقصود" (a decision paralysis)، وفي مثل هذه الحالات تظهر ضرورة العلاجات السيكلوجية، وقد رأى أن المناهج التي تستخدم، بصورة دائمة في المشورة الفلسفية، هي التفكير الناقد، والتحليل التصوري- المفهومي، "والتحليل الفينومينولوجي" للتجارب الفكرية والتفكير الإبداعي، وبوضوح هنا في العبارات التالية:

((يتضمن التفكير الناقد اختبار ما إذا كانت الحجج تنهض بالبحث النقدي وتبين ما إذا كان لدينا سبب وجيه للتسليم بها. وسوف نستخدم التفكير الناقد في تقييم النظريات الفلسفية؛ ومن ثمّ لتقييم المدى الذي يمكن للتفكير الناقد أن يُساعد طالبي المشورة في التوجه نحو الحكمة العاطفية والقرارات الحكيمة والقيم المستتيرة. فالتفكير الناقد، وهو أكثر منهج فلسفي نفعًا. تظهر قيمته في حقيقة أنه يُساعد طالب المشورة على أن يكون أكثر عقلانية ومنطقية في عمليات اتخاذ القرارات والاعتقادات والقيم والعواطف الخاصة بهم والضرورية)⁽⁵⁰⁾.

واهتمام الفلاسفة بالتفكير الناقد اهتمام قديم، ولكننا سنقف عند فيلسوفين من الفلاسفة الكبار، وهما: (جون ستوارت مل) و(برتراند رسل)، ثمّ نتحدث عن موقف بعض المفكرين الذين اهتموا بدراسة ماهية التفكير الناقد.

فقد كتب "جون ستوارت مل" في مقدمة كتابه (عن الحرية) On Liberty (إن الخطر الأعظم الذي يُهددنا جميعًا هو انحسار التفكير الناقد Critical Thinking، الذي يتسم بالعمق والحصافة والدقة والصرامة، والذي يتحدى فينا عادة "التفكير الخامل والمتراخي، والكسول؛ أو حتى عدم التفكير على الإطلاق". لقد كان جون ستوارت مل قلقًا بشأن ما أطلق عليه "طغيان واستبداد التقليد

⁽⁵⁰⁾Le Bon (Tim): Wise Therapy: Philosophy for Counselors. [London: Continuum, 2007] p. 3 .

- Le Bon (Tim): philosophical Counseling: An Introduction, Thinking through Dialogue, [Trevor, Curnow (ed): 2001. Practical Philosophy Press,].p.5-9.

والعادة". The despotism Of Custom والذي اعتبره (قوة اجتماعية)، كانت سائدة في منتصف القرن التاسع عشر في المجتمع الغربي، وهو استبداد تزايدت عداوته ضد الفردية individuality؛ ومن ثمَّ ضد "الحرية الأصيلة". فقد كان "جون ستوربات مل" خصمًا عنيدًا لكل محاولة تستهدف التقليل من قيمة التفكير الناقد، ورأى أن انحسار هذا التفكير سينتهي بالضرورة إلى الحط من قيمة المجتمع وتحلُّله، وينتهي إلى تلاشي كل المجتمعات والأمم والثقافات.

ويؤكد "برتراند رسل" على (أن الغالبية العظمى من الرجال والنساء في حياتهم العادية يقضون هذه الحياة دون أن يمارسوا، على الإطلاق، أية صورة من صور التأمل والنقد، سواء فيما يتعلق بحياتهم الخاصة أو ما يتعلق بالعالم في مجمله).

فالتفكير الناقد بالنسبة لرسل يعكس منظورًا أخلاقيًا وإبستمولوجيًا، وهو ما يظهر، وبوضوح، فيما قدمه من "وصايا عشر" تكفل، لمن يلتزم بها، سلامة التفكير، ولكن ما هي هذه الوصايا العشرة؟

- [١] لا تشعر باليقين تجاه أي شيء أو أية فكرة.
- [٢] لا تحجب دليلًا؛ وذلك لأن الدليل سوف يظهر، بالتأكيد، ويخرج إلى النور.
- [٣] لا تحاول قَطُّ تثبيط أو إحباط ما لديك من تفكير بأنك سوف تنجح.
- [٤] عندما يعترضك عائق أو مشكلة، فإن عليك بالسعي الدائم لتجاوزها، باستخدام الحجة وليس بممارسة السلطة؛ وذلك لأن الفوز المعتمد على السلطة هو فوزٌ غير حقيقي، كما أنه وهمي.
- [٥] لا تكن خاضعًا لسلطة الآخرين؛ لأنه سوف يظهر دومًا سلطات أخرى مناهضة لسلطة هؤلاء.
- [٦] لا تستخدم القوة في قمع آراء تظن أنها خاطئة وغير صحيحة؛ لأنك إذا فعلت فسوف تظل الآراء تقمعك و"تخنقك".
- [٧] لا تخش من فكرة قد تبدو "غير مألوفة"؛ فكل رأي مقبول اليوم كان في زمن ظهوره غير مألوف.

[٨] اكتشف لذة أكبر في الذكاء المخالف أكثر مما تجده في الحجة السالبة؛ وذلك لأنك إذا قمت بتقييم التفكير فإن الحجة المخالفة تتضمن صحة اعلم من الأولى.

[٩] كن مدققاً وشاكاً بصورة منهجية، فحتى إذا كانت الفكرة، غير ملائمة وغير مناسبة، فإنك عندما تحاول استبعادها أو التخلص منها ستبدو، وبصورة أكبر، أنها "غير ملائمة".

[١٠] لا تشعر بالحسد أو الغيرة، من سعادة هؤلاء الذين يعيشون في "جنة الحمق" و"الجهالة"، وذلك لأن هؤلاء فقط هم الذين يشعرون بأن هذه سعادة^(٥١).

وينكرنا كلام "راسل" بقول المتنبي:

ذُو الْعَقْلِ يَشْقَى فِي النَّعِيمِ بِعَقْلِهِ وَأَخُو الْجَهَالَةِ فِي الشَّقَاوَةِ يَنْعَمُ

وقول ابن المعتز:

ذُو الْعَقْلِ يَشْقَى فِي النَّعِيمِ بِعَقْلِهِ وَمَرَارَةُ الدُّنْيَا لِمَنْ عَقْلًا

ويهمنا هنا أن نشير إلى أن "بيرتراند رسل" هو الذي أطلق على هذه الإرشادات والتوجهات وصف "الوصايا" Commandments.

فالمفكر الناقد، وهو هنا "المستشار الفلسفي" المتمرس، والذي يتميز بالفطنة، ينجح مع العميل في المهام التالية:

[١] إثارة تساؤلات ومشكلات حيوية، كما أنه يُعبر عن هذه التساؤلات وهذه المشكلات تعبيراً واضحاً ودقيقاً.

[٢] القيام بجمع المعلومات ذات الصلة، ويُقيم هذه المعلومات مستخدماً أفكاراً مجردة لتفسيرها تفسيراً فعالاً ومفيداً.

[٣] ينتهي إلى "نتائج" و"حلول" مدعمة بالأدلة، كما أنه يختبرها على ضوء المعايير ذات الصلة.

(51) Russell (B.): History of Western philosophy. [London: Allen & Unwin, 1948] P.6.

- Russell (B.): Cognitivism, Non Cognitivism and Ethical Critical Thinking. by: Angelo Nicolaidis. Unisa, Vol 1 &.2017) PP.1-14.

[٤] يتسم بعقلية منفتحة عند النظر في أنساق الفكر المختلفة، ويقوم بتقييم الافتراضات التي تقوم عليها هذه الأنساق والنتائج التي تترتب عليها.
[٥] التواصل المثمر والفعال مع العملاء "الزوار"؛ بهدف الوصول إلى حلول للمشكلات المعقدة.

فالتفكير الناقد؛ بإيجاز، تفكير موجه ذاتيًا، ومنظم تنظيمًا ذاتيًا، كما أنه تفكير يُصح ذاته"، كما أنه يتطلب "معايير صادقة ودقيقة ويتطلب تواصلًا فعالًا، وقدرة على حل المشكلات والتزام بالقضاء على "المركزية الذاتية" egocentrism و"المركزية الاجتماعية Socio centrism^(٥٢).

”المكونات المنطقية للتفكير الناقد”

[١] الهدف، الغاية، الموضوع، الوظيفة.

يتلخص أحد مصادر مشكلات الاستدلال في "مظاهر القصور" في مستوى الهدف والغرض. فإذا استرع "العميل" أهدافًا وغايات "غير واقعية"، أو "متناقضة" مع أهداف وغايات أخرى، فسيكون الاستدلال الذي يستخدمه لتحقيق هذه الغايات مثيرًا للمشكلات.

[٢] المشكلة المطروحة والتي تحتاج إلى حل.

فإننا مهما حاولنا أن نقوم بالاستدلال، فإن هناك على الأقل سؤالًا أو مشكلة يجب حلها؛ ومن ثمَّ يجب على "المستشار- والعميل" اكتشاف السؤال أو صياغة المشكلة المطلوب إيجاد حل لها.

فإذا كنا غير واضحين، وذلك فيما يتعلق بالسؤال أو المشكلة- أو كيف ترتبط هذه المشكلة بأهدافنا، فلن نكون قادرين على إيجاد حل معقول لها، أو إيجاد حل سيكون مفيدًا، فيما بعد، لأغراضنا، فنحن الذين نخلق مشكلاتنا، ونحن أيضًا الذين نؤلف غموضًا أو وضوحًا

(52)Paul (Richard) and Elder (Linda) Critical Thinking [the Foundation for Critical ect Thinking & Critical Thinking] p.4

[٣] وجهات النظر أو "إطار الإشارة".

فيجب أن يكون استدلال العميل في إطار (وجهة نظر)، أو في (إطار إشارة) Frame of reference يقوم العميل بإيجاده. فأى قصور في وجهة النظر أو في إطار الإشارة يمكن أن يكون مصدرًا لمشكلات في استدلالنا. وقد تكون وجهة نظر (العميل) ضيقة أو قائمة على أفكار خاطئة أو لا تكون محكمة، أو تتضمن متناقضات: فمهما كانت الكيفيات القارة في وجهة نظرنا (وجهة نظر العميل أيضًا)، فهي نتيجة لأفعال أذهاننا؛ فوجهات النظر وأطر الإشارة لا تُمنح في الطبيعة، وإنما يتم "تأليفها" (أعني خلقها) و(إيجادها) بأفعال أذهاننا.

[٤] المعلومات التي نستخدمها في الاستدلال.

فإن أي "قصور" في الخبرة، والمعطيات، والدليل، والمادة الخام التي يقوم عليها استدلالنا، يُمكن أن يكون مصدرًا لمشكلات.

فيجب على "المستشار- العميل" تحديد الخبرات والمعطيات والأدلة الممكنة، التي سوف يستخدمونها، وهذه القرارات هي من (خلق أذهاننا). فالمعطيات لا تُعطى ولا تُمنح، وإنما يتم (إيجادها) بأفعال أذهاننا.

[٥] البعد التصوري لاستدلالنا.

فإن أي قصور في أفكارنا أو تصوراتنا التي نستخدمها في الاستدلال، يُمكن أن يكون مصدرًا لمشكلات؛ فإن ثراء أفكارنا وخصوبتها أو ضحالتها يُعد نتيجة مباشرة لنوعية وطابع أفكارنا. والتصورات والأفكار لا تُعطى ولا تُمنح، وإنما تقوم الأذهان ببناء هذه الأفكار وإيجادها، بل وخلقها.

[٦] الافتراضات، نقاط البداية للاستدلال.

إن أي استدلال لا بد وأن تتوفر له (نقطة ارتكاز) وأي قصور في نقاط البداية في استدلالنا يمكن أن يكون مصدرًا لمشكلة. فنحن يُمكننا أن نوجد الافتراضات التي على أساسها سوف نستدل، كما أننا نبني ونوجد (النقاط) و(المحاور) التي تبدأ منها أذهاننا.

[٧] استدلالنا وتفسيراتنا.

والذهن يتقدم بخطواتٍ نطلق عليها استدلالات؛ ومن ثمَّ فإن أي قصور في عمليات الذهن، يمكن أن يكون مصدرًا لمشكلة في استدلالنا. فإن المعلومات

والمواقف لا تُحدد لنا ما سوف نستدله من هذه المعلومات وهذه المواقف؛ فنحن نخلق استدلالاً وتفسيراتنا مستخدمين تصورات وافتراسات قمنا باستحضارها إلى المواقف بفعل قوى التنظيم والبناء التي تتصف بها أذهاننا.

[٨] النتائج: وإلى أين تمضي بنا استدلالنا؟.

النتائج هي ما يترتب على ما نؤديه من أفعالٍ استرشدنا فيها بقدرتنا على الاستدلال.

ويجب أن تكون أذهاننا قادرة على تحديد ما يمكن أن يحدث إذا ما قمنا بهذا الفعل أو ذاك في هذا الموقف، وهذا التحديد هو عمل خلاق من أفعال الذهن. فإن أية مشكلة في التفكير خلال النتائج، يلزم عنها بالضرورة مشكلة في التفكير البناء والخلاق^(٥٣).

وللتفكير الناقد ارتباط حميم بحل المشكلات وعمليات اتخاذ القرارات؛ فإن معظم ما نقوم به هو حل مشكلات واتخاذ قرارات، وغالباً ما نكون تحت ضغط، كما أن أمامنا القليل من الوقت لحل هذه المشكلات أو واتخاذ القرارات؛ ومن ثم فإننا عندما نواجه مشكلة جديدة أو ضرورة اتخاذ قرار، فإننا نستجيب بقرار يبدو أنه كان "فعالاً" من قبل. وكذلك فإنه من المفيد، أن نستخدم مقاربة "منظمة" لحل المشكلة أو صنع قرار.

ولكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن هذا لا يصلح لكل المشكلات، فليس كل المشكلات تحل أو أن القرارات تتخذ بما سوف يقدمه من خطوات موجهة، ومع ذلك، فإن هذه الخطوات تضعنا على الطريق الصحيح. فإن التدريب على اتباعها سينتهي بأن تصبح لمن تمارس عليها بمثابة طبيعة ثانية.

⁽⁵³⁾Paul (Richard) & Elder (Linda). Ibid, p.21-23.

الخطوة الأولى:**تعريف المشكلة**

ولكي يتم تعريف المشكلة يجب طرح هذه الأسئلة على نفسك وعلى غيرك بالمثل.

[١] ما الأسباب التي جعلتك تظن أن هناك مشكلة؟

[٢] وأين حدثت، وكيف حدثت، ومتى حدثت؟

[٣] وحدثت لمن، ولماذا؟

الخطوة الثانية:**البحث عن العلل والأسباب المحتملة لوقوع هذه المشكلة**

[١] من المهم هنا أن تسعى للحصول على المعلومات من الآخرين الذين لاحظوا وجود المشكلة والذين تأثروا بها.

[٢] من المفيد أن تسجل آراءك وأيضًا ما سمعته من الآخرين.

[٣] من المفيد أن تسأل النصيحة من نظرائك وممن هم لديهم الخبرة بالمشكلة.

[٤] اكتب وصفًا لعلّة المشكلة، في حدود من قبيل (ماذا؟) (أين؟) (متى؟)

(كيف؟) (لماذا؟) (ومع من؟) ... الخ.

الخطوة الثالثة:**حدد بدائل بهدف إيجاد مقاربات مختلفة لحل المشكلة**

[١] من المفيد عند هذه الخطوة، أن تبقى على (انخراط الآخرين واستغراقهم في النظر في المشكلة).

[٢] قد يحدث هنا، أعني في اللحظة التي تحقق فيها تعريف المشكلة، أن تقفز

(مهرولاً) نحو حل بعينه، ومع ذلك فإن الحل الخلاق والمبدع للمشكلة،

يقتضي اكتشاف كل الحلول الممكنة قبل الوصول إلى النتيجة. ولنتمثل فئة

الحلول التي تختار منها الحل النهائي علينا أن نفعل ما يلي:

[١] إيجاد حلول ممكنة كثيرة، بقدر ما يكون ذلك ممكناً.

[٢] النظر في كل حل من هذه الحلول في علاقته بعزل المشكلة.

[٣] القيام بعملية "دمج" أو "تأليف" بين الحلول المتماثلة.

الخطوة الرابعة:

اختيار حل للمشكلة

عند اختيار أفضل حل للمشكلة علينا القيام بعملية تقييم كل حل يمكن من حيث مواطن القوة والضعف؛ فإن اختيار حل يتضمن البحث عن الحل الأكثر فعالية، وذلك بتطبيق معيارين.

[١] إنه من الوجهة التقنية (عملي- ملائم).

[٢] يمكن قبوله من قبل من سيقومون بتنفيذه.

والقضية هنا تتعلق بما هو الحل الذي يتصف بأكثر احتمال في أن ينجح في حل المشكلة، وذلك على المدى البعيد، وما الحل الذي يتمتع بأكثر قدر من (الواقعية) الآن؟. وهل لدينا إمكانيات تنفيذ الحل؟، وهل سيكون مجدياً؟.

الخطوة الخامسة:

إنجاز الحل

[١] إن اختيار حل لا يعني حلاً مباشراً للمشكلة.

[٢] إن إخضاع الحل للتطبيق قد يكشف عن أنه هو نفسه يمثل (مشكلة) أو

(صعوبة) في اختياره، فهذه المرحلة تقتضي الإجابة عن تساؤلات من قبيل:

- كيف سيبدو الموقف بعد حل المشكلة؟

- ما الخطوات التي ينبغي اتباعها لتحقيق أفضل بديل لحل المشكلة؟

- كيف سنتحقق من أن الخطوات قد تم اتباعها أم لا؟.

الخطوة السادسة:

تقييم النتيجة

- علينا هنا أن نسأل عن التغييرات التي ينبغي علينا إجراؤها لتجنب هذا النمط من المشكلات في المستقبل.

- وما الذي تعلمناه من حل هذه المشكلة؟ (معرفة جديدة، فهم مهارات).

ومن الملاحظ أن الكثيرين يتجاهلون خطوة التقييم؛ ومن ثم لا يحققون الإنجاز الذي كانوا يرومون تحقيقه، وفي المقابل يحرص أصحاب القدرات الفعالة على (تخطيط آليات إضافية للتقييم بهدف التأكيد من أن المشكلة قد تم حلها بدون خلق مشكلات جديدة. فإن جمع المعطيات، والنظر فيما تم إنجازه، يمنح المهتمين بالمشكلة مصداقية بعناصر الإنجاز،- وفي النهاية، فإن النظر في (عمليات حل المشكلة) و(النتائج التي تمخضت عن هذا الحل)، يحقق للمهتمين بالمشكلة قدرًا كبيرًا من (الفعالية). بالإضافة إلى أن هذا ينتهي بعملية حل المشكلة لأن تكون (دائرية بالمعنى الأتم)؛ وذلك لأن النظر في النتائج يُساعد المهتمين في عملية تحديد الخطوة التالية⁽⁵⁴⁾.

المعايير المنطقية التي يجب على "المستشار الفيلسوف" الالتزام بها في تعامله مع (العميل).

وسوف نحدد هذه المعايير، ونعبر عن كل معيار بثلاثة أسئلة ينبغي أن يطرحها المستشار على العميل دون أن يفرض، أو يوحي، للعميل بأي توجيه.

هل يمكن أن تكون أكثر وضوحًا؟
هل يمكن تقديم نموذج أو مثال؟
هل يمكن توضيح ما الذي تعنيه؟

} = [1] = الوضوح =

⁽⁵⁴⁾Ibid, P.24.

- Moon (Jennifer) Critical Thinking. An Exploration of Theory and Practice. (Routledge, 2008) Park Square published in the U.S.A. and CANADA) PP.19-34.

- هل يُمكن أن يكون أكثر تحديداً؟
هل يمكن إعطائي معلومات وتفصيلات أكثر؟
هل يمكن أن يكون أكثر دقة ؟
- كيف يمكن اختبار ذلك؟
كيف يمكن أن نتبين أن ذلك صحيح ؟
كيف يمكن التحقق من ذلك؟
- هل يمكن أن يكون لذلك علاقة بالمشكلة؟
وكيف يؤثر في المشكلة؟
وكيف يُساعد في حل المشكلة؟
- ما الذي يجعل من ذلك مشكلة صعبة؟
ما هي بعض التعقيدات في المشكلة؟
ما هي بعض الصعوبات التي تحتاج أن نحلها؟
- هل نحتاج لأن ننظر للمشكلة من منظور آخر؟
هل نحن بحاجة للنظر في وجهة نظر أخرى؟
هل نحن بحاجة لأن ننظر إلى المشكلة بوجهة نظر أخرى؟
- هل نحتاج لأن ننظر إلى المشكلة بوسائل أخرى؟
هل هذه هي أكبر المشكلات إلحاحًا وتستلزم النظر فيها؟
هل هذه هي الفكرة المحورية التي يجب أن نركز عليها؟
- من بين هذه الوقائع، ما هي الأكثر أهمية، وعلينا أن نبتدأ منها⁽⁵⁵⁾؟
- [٢] = الدقة =
- [٣] = الصلاحية =
- [٤] = العلاقة =
- [٥] = العمق =
- [٦] = الاتساع =
- [٧] = الدلالة =

⁽⁵⁵⁾Paul (Richard) & Elcler (Lindar) Ibid, p.24 .

- Paul (Richard) & Elder (linda) Critical & Creative Thinking.

- (The Foundation for Critical Thinking) P.21-23.

المنظور السقراطي

يستخدم الممارسون للتفلسف، وخاصة هؤلاء الذين تأثروا بفلسفة سقراط، "التفكير الناقد، كما أنهم يؤمنون بأن كل ما تقوم به الممارسة الفلسفية لا يخرج أو يزيد عن هذا التفكير الناقد، والفكرة المحورية هنا أن سقراط يستهدف توضيح أفكارنا وتسويغ هذه الأفكار، بحيث تجتاز اختبار "الفحص النقدي". وطبقاً لهذه الواجهة من النظر، "يعلمنا" سقراط بأننا بحاجة إلى "توضيح" تصوراتنا وأن نكشف "عن افتراضاتنا" المضمرة" وأن نقدم "تسويغات" منطقية لتدعيم وجهات نظرنا أو نظرياتنا، وهذه الرؤية النقدية والاستدلال النقدي، للممارسة الفلسفية يلزم عنه أن يكون دور الممارسة الفلسفية هو "مساعدة طالبي المشورة في القيام بعملية فحص نقدي لوجهات نظرهم الخاصة بالعالم، والكشف عن افتراضاتهم المسبقة، وتحليل ما لديهم من (منطق جواني)، وتحسين هذا النقد بحيث يجعل هذه الأشياء أكثر قبولاً. والصورة المثالية لهذا الفحص النقدي، يجب أن يجعل من وجهة النظر للعالم والتي تم تسويغها وتحسينها (فئة) من الأفكار المتسقة، كما تتأسس على أساس متين من الاستدلال العقلي وافتراضات بديهية يُمكن التسليم بها. فهذا الهدف الأساسي يتلخص في تعزيز وتدعيم (الفهم الذاتي لطالب المشورة) Self-understanding⁽⁵⁶⁾.

ويمكننا، ومن منطلق هذه المنظور السقراطي، أن ننظر لعملية "المشورة الفلسفية" على أنها "عملية محاثة- حوار" أو مواجهة باستدلال "ديالكتيكي"، يستهدف التأمل والنظر في "الاهتمامات" و"القضايا" التي تنشأ، وبصورة مألوفة

⁽⁵⁶⁾Lahav (Ran): Philosophical Practice as Contemplative Plilo-Sophia (Practical Philosophy- 8 (1)

Available at: <http://www.practical-philosophy.org.uk.contomplative.phiosophy> .

-A Conceptual Framwork for Philosophical Counselling. In Lahrav and Tillmamns, p.3-24.

في حياة المرء العادية، والنظر في "معنى" Meaningfulness حياة المرء ككل. وهذا المنهج السقراطي يتضمن هذا النمط من التفكير الذي يقوم على (السؤال- والإجابة)، حيث يندمج المرء في حوار مع آخرين، على نحو يتسم "بالحميمية والتدعيم، بهدف البحث عن الحقيقة والمعرفة، والحكمة، والفضيلة، والسعادة، مهما كانت الصورة التي تأخذها هذه القيم في نهاية (الحوار - الديالوج).

وبهذا الأسلوب، فإن البحث الفلسفي، يمكن أن يُساعد المرء على أن يحيا حياة "مثمرة" و"ذات معنى، وأكثر سعادة. فالبحث الفلسفي، في صورته النهائية، وبالمعنى السقراطي، هو (ممارسة عادية للتأمل والتفكير الذي يستهدف في النهاية جعل معنى لقيم المرء ومعتقداته، وأحكامه، ورغباته، وعواطفه وحدوسه، وأهدافه، والتزاماته، وعلاقاته⁽⁵⁷⁾).

وقد طوّر Pierre Grimes نظريته في "المشورة" والتي أطلق عليها فن "التوليد الفلسفي" (Philosophical Midwifery) لاحظ أن هذه الكلمة تعني: "القبالة" فن توليد النساء فهو يطور نظريته على أساس منهج الحوار والجدل الذي Maieutics يظهر في محاورة "ثياتيوس" لأفلاطون، وهو يُعرف عملية الاستشارة الفلسفية بأنها محاولة "تطويع" لمنهج التوليد "midwifery" الذي اشرفنا إليه، فالديالكتيك "الجدل" هو الذي يقدم لنا "الشكل" و"الإطار" للتطور الصوري للمناقشة التي صيغت فيها التساؤلات على نحو يستهدف الوصول إلى "عمق" و"أصل" و"جذر" التصورات الخادعة والكاذبة والتي ليس عليها "دليل" والتي لدى "طالب المشورة" عن أنفسهم وذواتهم، والتي تجعل من المستحيل أن يحققوا أهدافهم الأكثر "عمقاً ومعنى، وهذه التصورات والأفكار الكاذبة "الخادعة" هي "خلاصات ونتائج" لم يتم تسويغها أو "تبريرها"، وتكونت في ذات طالب المشورة في مستهل حياته، من البيئة (الوالدين أو المؤسسات. وغير ذلك)، وقد أطلق

⁽⁵⁷⁾Walsh (R.D.): philosophical Counselling Practice. (Janus Head, 8 (2) 2005 p.497-508.

Grimes على هذه "الاعتقادات" الكاذبة اسم "الأمراض". ويرى أن بعض هذه الأمراض يُمكن أن ترتبط فيما بينها وتكون الصورة التي تكون لدى "طالب المشورة" عن ذاته ونفسه، بل إن هذه الأمراض يمكن أن تنتقل من جيل إلى جيل آخر؛ ومن ثمَّ فإن "فن" مسح" و"رصد" هذه الأفكار والتصورات، وتعريف أسباب دوامها وملاحظة تأثيرها على المشكلات الراهنة، وحل هذه المشكلات، هو ما نطلق عليه (المشورة أو الاستشارة الفلسفية)⁽⁵⁸⁾.

ويعتقد Grimes أن توجيه الأسئلة يجعل "طالب المشورة" يتجاوز مظهر السلوك المصبوغ بصبغة عاطفية وانفعالية، وي طرح "الأمراض" من ثم، لتحليل أعمق. ويمكن، بهذا المنهج، التعامل بفعالية، مع هذه "الأمراض"؛ فهذا المنهج يستهدف الكشف والتوضيح ومن ثم إعطاء طالب المشورة نمطاً جديداً من التفكير في ذاته. وهذا النوع من الكشف الذاتي Self- exploration يتحدى دوماً أعمق ما لدى طالب المشورة من اعتقادات وتصورات ويدفع طالب المشورة إلى إعادة تقييم "أهداف حياته وغاياته"⁽⁵⁹⁾.

"المشورة- الاستشارة الفلسفية بين"

"التأمل والتفكير الناقد" و"المنهج السقراطي"

يتحدث Achenbach عن "ما وراء المنهج"، وهو يؤكد أن "المشورة- الاستشارة الفلسفية" لا تحدث اعتماداً على منهج "واحد"، وإنما تحدث دون التقيد بأي منهج. فإن عملية الاستشارة التي يصفها Achenbach تقوم على مقاربتة الخاصة بخبراته الفلسفية. وهو يعتقد أن هذه العملية يجب أن تتم في سياق يتصف بالشك في "كل شيء يمكن النظر إليه على أنه صادق" و"كل ما ينظر

⁽⁵⁸⁾Grimes (Pierre): A study of philosophical midwifery: (Aavailable of: <http://noetsociety.org/a-study-of-philosophical-midwifery-presentedat-3rd-intl-conference-on-pe-nyc-1977/> Pp233-240).

⁽⁵⁹⁾Ibid.

إليه على أنه قد تم "تأسيسه بوضوح وبمنأى عن الشك". ومن ثمَّ فإنَّ الاهتمام هنا يتم تجديده، وذلك في كل شيء كان قد تم رفضه والتعامل معه على أنه غير صادق أو غير حقيقي^(٦٠).

ويشير "مارينيوف" Marinoff إلى حقيقة أن Achenbach لم يقدم أي نوع من أنواع المناهج، كما أن مقارنته تقوم على "التلقائية"، وهذا هو السبب في أن عملاء يجدون مقارنته جذابة^(٦١).

ولكن في المقابل نجد أن Schuster ترفض هذا التفسير، وترى أن منهج Achenbach، "في ممارسة المشورة- الاستشارة الفلسفية" ليس بدون منهج، وترى أن المقومات الرئيسية للمشورة عنده تدور حول هذه الأفكار:

[١] التواصل الحميم بين "المستشار الفلسفي أو الممارس الفلسفي من جهة و"الزائر" أو "العميل" من جهة أخرى. وذلك على أساس ما وصفه

Achenbach بأنه "ما وراء المنهج" beyond method.

[٢] أهمية "الديالوج" و"الحوار" الذي يحيي تصورات وادركات الوجود.

[٣] البحث عن التفسيرات التي يستخدمها الخبير بهدف حل المشكلات، ولكن ليس على أساس أنه يقدم تفسيره الخاص، ولكن عن طريق "إعطاء" الزائر أو العميل دافعًا جديدًا لتفسير مشكلاته أو ذاته.

[٤] إبداع أو خلق "محور" الديالوج، ونعني به عنصر الدهشة في الممارسة الفلسفية، وهو عنصر لا يسمح بوجود آراء واتجاهات ومعايير محددة أو حلول دائمة وجاهزة.

(60) Achenbach, G.B. philosophy, Philosophical practice and Psychotherapy. In R. Lahav, M. Tillmanns (ed) 1995) pp.61-74.

(61) Marin off (L.): Philosophical Practice. San Diego, New York, Boston, Sydney, Tokyo, Toronto: Academic press (2002) P.89.

فإن Schuster، تشير إلى أن المستشار يجب عليه أن يرتبط ارتباطاً حميمياً بالمبادئ الأربعة التالية:

[١] عليه أن يفهم أنه لا يوجد شخصان متماثلان؛ ومن ثم فإن عليه أن يتبنى الحاجات المختلفة والخاصة بكل "عميل" أو "زائر".

[٢] على المستشار أن يحاول فهم "عميله" أو "زائره" وأن يساعده علي أن يفعل نفس الشيء.

[٣] بغض النظر عن جاذبية فكرة "محاولة تغيير العميل- الزائر، فينبغي مقاومة هذا الفكرة.

[٤] على المستشار أن يدعم ويُعزز نظرة العميل (الزائر) نحو المستقبل (النظرة المستقبلية).

فإن Schuster ترى أن منهج Achenbach، في إدارة "الممارسة الفلسفية" قد برهن على جديته وصلاحيته، وأن أفكاره الرئيسية تحتوى على شيء مطلوب للمقاربة المسؤولة والمحترفة^(٦٢). ويرى Peter Raabe أن فكرة Achenbach عن "منهج ما وراء المنهج" Beyond- Mekhod Method تُعبر عن موقف ما بعد حداشي Post- modernism وهو يستشهد على ذلك بما قالته Pauline Marie Rosenau في كتابهما عن "ما بعد الحداثة والعلوم الاجتماعية".

ولكن هناك من الفلاسفة من انحاز لربط "المشورة- الاستشارة الفلسفية" بمقولة "التأمل" Contemplation، وفي مقدمتهم "ران لاهاف" Ran Lahav؛ فقد رفض المقاربة التي تبناها (المستشارون الفلاسفة) الذين يستخدمون "البراديم" السقراطي، وهو "البراديم" الذي يقضي فيه سقراط بضرورة تقديم تعريفات دقيقة وواضحة لأرائنا وأفكارنا، ومن ثم تشجيعنا على إخضاعها للبحث النقدي. ولكن

(62)Schuster (S.C.) philosophical Counseling and Humanistic Psychotherapy. Journal of psychology (1996) 20 pp. 247-259.

"لاهاف" يفضل أن يُشير إلى هذا "البراديم" على أنه (رؤية التفكير الناقد في الممارسة الفلسفية)

وهذا يعني أن دور "المستشار" هو أن يساعد "العميل" على تطوير وجهة نظره للعالم، بطريقة نقدية وأن يكتشف افتراضات العميل (المضمرة) و(المخفية)، وأن يحلل المنطق الجواني لمنظورات العميل، وأن يساعد في تحسين هذه المنظورات، بحيث تصبح أكثر قبولاً واستحساناً من قبل العميل؛ وما يقوم به "المستشار" في صورته المثالية يمكن أن ينتهي إلى "وجود منظور أفضل للعالم، منظور يقوم على" فئة من الأفكار الأكثر اتساقاً وتماسكاً، منظور يعتمد على أساس متين من استدلال وافتراضات بديهية يمكن قبولها"⁽⁶³⁾.

وجهة نظر للعالم المعيش

وأما المكون الثالث في عملية الاستشارة الفلسفية، بعد التفكير الناقد، والمنظور السقراطي، فهو "مبدأ تفسير وجهة نظر العميل للعالم"، ويُحدد لنا هذا المبدأ كيف يُمكن اعتباره مقارنة المشورة- الاستشارة الفلسفية- مقارنة فلسفية حقيقية وأصيلة. فهو يبدأ بمساعد طالب المشورة في عملية صياغة وجهة نظره الخاصة عن العالم، والتي تؤثر في حياته كلها، وأن يكشف، على نحو نقدي، المظاهر التي تثير العقبات والمشكلات، وأن يخفف أو يعمق أو يطور وجهة نظره للعالم على النحو المستهدف، ويجب على المستشار مساعدة طالب المشورة على تتبع الافتراضات "الخفية" و"المضمرة"، وعلى أن يقدم بديلاً لهذه الافتراضات، وذلك عن طريق توضيح النتائج وتحليل المفاهيم وكشف البناءات الخفية والمستورة.

ويؤكد "ران لاهاف" الذي يُعد من بين المستشارين الفلاسفة، أكثرهم اهتماماً بمبدأ "وجهة نظر العميل للعالم، أن على المستشار "أن يصل بطالب المشورة إلى

⁽⁶³⁾Lahav (R.). A Conceptual Framework for philosophical counseling: Worldview inter predation in R. Lahav, M. Trumann's (ed). Pp.3-24.

الدرجة التي يألف فيها الأدبيات الخاصة بالتصورات المرتبطة بالحياة من قبيل الحرية ومعنى الحياة، وتقدير الخير، وأن يجعل طالب المشورة على استعداد لممارسة تيارات فكرية بديلة. ومن ثم يلزم أن يكون "المستشار" على علم بالفينومينولوجيا Phenomenology وأن يكون قادرًا على وصف مظاهر الخبرة الذاتية، وهي المظاهر التي حدثت، وبصوره عامة، تجاهلها من قبل الإنسان العادي^(٦٤).

ويلخص Samuel zinaich مقومات وجهة النظر للعالم في ثلاثة

مقومات:

[١] أن لدى العميل الذي يستهدف المشورة- الاستشارة الفلسفية، اتجاهات تتعلق بذاته وبالعالم.

[٢] أن هذه الاتجاهات يمكن أن تكون "محور" المناقشة الفلسفية؛ وذلك لأنها تُعبر عن فلسفة "العميل".

[٣] أن هذه الوجهة من النظر، باعتبارها إطارًا نظريًا، يُمكنها أن تنظم (وجهات النظر العديدة التي لدى العميل) والتي لم يتم، من قبل، تنظيمها^(٦٥).

ويؤسس Eckart Ruschmann تصوره للمشورة الفلسفية، على تأثير وجهات النظر للعالم التي لدى طالب المشورة، ويرى أن ذلك يتحقق عن طريق اتباع الخطوات التالية:

[١] التمكين لعملية إعادة بناء التصورات والافتراضات الشخصية والذاتية التي لدى طالب المشورة، حيث تكون مقارنة (الاستشارة) (نظرية فلسفية ومناهج فلسفية) قد ارتبطت بما لدى طالب المشورة عن نظريات خاصة بوجهات نظر للعالم، وخلال هذه الممارسة فإن ما لدى طالب المشورة من وجهات نظره المتسقة والمتماسكة "جوانبًا" Internal، يكون قد تم "اكتشافه، وتم حل كل

⁽⁶⁴⁾Lahav (R): Ibid: P.4, P.10.

⁽⁶⁵⁾Zinaich (Samuel): Should philosophical Counseling be Satisfied with only world view. Interpretation? [International Journal of philosophical practice 2004 (2).

المعضلات. وقد يحاول القائم بالمشورة أن يقوم بعملية تحسين وتطوير كل وجهة نظر طالب المشورة للعالم.

[٢] ينبغي أن تكون فلسفة طالب المشورة مرتبطة بخبراته الذاتية، مع الأخذ في الاعتبار أن تصورات وخبراته الشخصية مرتبطة، وبصورة تامة، بالواقع؛ ومن ثم من الضروري أن نضع أيدينا على الاتساق والتلاؤم واختبارهما، أعنى التماسك والائتلاف بين النظريات الخاصة بوجهات النظر للعالم والائتلاف والتآزر والانسجام مع الحياة العملية.

وهذه العملية، فيما يرى Ruschenann يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في (وجهة نظر طالب المشورة) في اتساق وتماسك "إطار السياقات النظرية الخاصة به في حياته العملية. فإن إطارات العمل الخاصة بالفلسفة الشخصية، ثم ربطها بمعنى الحياة وأهداف الحياة، وكل هذه المظاهر تعد مهمة للغاية لتحقيق "الحياة الطيبة" good life؛ فالمشورة الفلسفية يمكنها أن تساعد طالب المشورة في اختيار نظرياته وتغيير تلك التي لم "تتكيف، مع الخبرات الفعلية والحقيقية؛ ومن ثم تُساعد طالب المشورة في تحقيق مستوى أكبر وأعمق من الاتساق والتماسك في هذا المجال، وهذا يساعد في تحسين ما لديه من "إبستمولوجيا"^(٦٦).

الحكمة

تعتمد المشورة- الاستشارة الفلسفية، فيما يرى، "ران لاهاف" على أن يتوفر لدينا موضوع وأهداف تختلف اختلافاً جذرياً عن تلك الموجودة في "وسائل العلاج السيكلوجي"؛ فهذا الموضوع وهذه الأهداف تستهدف المعنى اليوناني الأصيل لكلمة "فلسفة"، أعنى: Philo-Sophia: حب الحكمة.

⁽⁶⁶⁾Ruschmann (Eckart) world- View- Coherence. In R,J. Barrientos (Ed) Philosophical practice from theory to practice (2006) Servile, Humanistic Studies and philosophical practice Association pp.149-156.

وهذا الهدف "القديم" تم، تقريباً، نسيانه والتغاضي عنه في عصر التكنولوجيا، والبحث عن الدعة والراحة والمتعة، والتمركز حول الأنا. فالاستشارة- المشورة الفلسفية، هي رحلة ذاتية في عالم الأفكار، وهي رحلة تستهدف الوصول إلى "الحكمة"^(٦٧).

ويرى "ران لاهاف" أن هدف (المشورة والاستشارة الفلسفية) أن تكون عوناً لطالبي المشورة في اكتشاف وتوضيح شبكة التصورات والأفكار ذات الصلة بمظاهر حياتهم: بمعنى تحليل التصورات الأساسية التي تُميز اتجاهات طالب المشورة، بالإضافة إلى كشف وفحص الافتراضات المسبقة الخفية "المضمرة" في أساليب حياة من يطلب المشورة، واكتشاف تصوراتهم المتداخلة، وبإيجاز "البحث في فلسفة حياة الشخص وتأثيرها في هذه الحياة- وهذا التوضيح يستهدف مساعدة طالب المشورة في تطوير فهم فلسفي أكثر ثراء لعالمه المعيش، بالإضافة إلى تحقيق إمكانية الاستفادة من تحسين قدرة طالب المشورة في مواجهة أفضل وأجدي للمشكلات الشخصية التي يواجهها. وبرغم ذلك فإن ران لاهاف Lahav، يؤكد علي أن هذا التطور للمشورة الفلسفية يخفق كثيراً في تحقيق الإمكانية العظيمة والقيمة الكبرى التي يُمكن أن ينجزها "التفلسف" في حياتنا. فطالما أن هذه "الاستشارة- المشورة الفلسفية" قد قيدت نفسها بالكشف عن "الفلسفة" الموجودة والمتجسدة بالفعل لدى الشخص طالب المشورة، بالإضافة إلى أن هذه المشورة قد ركزت فقط على الأشياء الموجود بالفعل والمتضمنة في اتجاهات الفرد طالب المشورة، فإن هذه المقاربة تخفق في اكتشاف "مجالات" و"آفاق" الحكمة، التي تمتد لما وراء الحياة الفعلية للفرد؛ ومن ثمَّ فإن هذه المقاربة تفشل في كشف آفاق جديدة للأفكار، والتصورات، والمعاني، وأن تتجاوز أسلوب طالب المشورة الراهن في الحياة"^(٦٨).

(67) Lahau (Ran): Philosophical Counselling as a quest for Wisdom. [Practical Philosophy, 2001]7-19.

(68) Ibid p.8.

ففي البحث عن الحكمة، تستهدف الفلسفة، توسيع وتعميق الحياة. فدور الفلسفة ليس في مساعدة طالب المشورة في أن يكون أكثر سعادة، وإنما في أن يكون (أكثر حكمة) become, Wiser؛ فهي لا تستهدف مواجهة المشكلات، وإنما تستهدف اكتشاف آفاق الأفكار، وتعزيز الاتجاه نحو الحكمة. ولكن بالرغم من أن استهداف الحكمة قد يُعزز قدرة الشخص على التغلب على المشكلات الشخصية؛ فإن هذا ليس هو الهدف المحوري والأساسي. فإن مهمة الفلسفة في المشورة الفلسفية، أن نجعل طالب المشورة منفتحًا على كل آفاق المعاني التي تؤسس واقعنا، بمعنى آخر، أن يفتح على الحكمة. وبصورة درامية، وفي مصطلحات أفلاطون في أسطورة الكهف، والخاصة بهؤلاء الذي كانوا يعيشون في كهف مظلم، ولم يكن بإمكانهم سوى رؤية ظلال، فإن هدف الفلسفة في المشورة لا ينبغي أن يكون مساعدة هؤلاء الذين يسكنون الكهف على أن يكتشفوا الظلال التي يعيشون بينها، وإنما ينبغي أن يكون هدف الفلسفة، هو مساعدة هؤلاء على مغادرة الكهف، والقفز نحو الضوء الأعظم للعالم الخارجي⁽⁶⁹⁾.

ويصف "لاهاف" الاستشارة الفلسفية باعتبارها "عملية" يرتفع فيها طالب المشورة على ما لديه من اهتمامات متمركزة حول ذاته، والمصالح الشخصية، وأن يجعله منفتحًا على آفاق لا نهاية لها من الفهم الممكن لطبيعة وجودنا وماهية هذا الوجود. فالفلسفة هنا (ديالكتيك) مع "شبكة" لا نهائية من الأفكار "المتضاربة" و"المتناسجة" مع حياة ترتبط بعلاقة "حميمة" مع نسيج الواقع الأساسي. وفي هذا السياق يُمكننا أن نرى دور المشورة الفلسفية في البحث عن الحكمة. فمهمة الفلسفة هنا هي "كشف" الأساس "الفكري- المثالي" لعالمنا: وهذا الأساس يتمثل في الكثير من المعاني، والارتباطات المتعلقة بتصورات الحرية والنفس والذات، والآثار الخلقية الخاصة بالذنب، وجدارة النجاح، ومعنى "الصدق" و"الحقيقة" و"الحكمة"⁽⁷⁰⁾. ولكن "لاهاف" Lahav انجذب أخيرًا نحو نموذج للمشورة الفلسفية يقوم على مفهوم "التأمل" Contemplation، وهو نموذج لا يحتل فيه التفكير النقدي مكانة المركز أو المحور، وإنما المركز هنا لآليات التأمل.

(69)Ibid p.10.

(70)Ibid p.12.

وقد أطلق "لاهاف" Lahav على هذه العملية (الاتجاه نحو حكمة ملهمة برؤية تتعلق بالممارسة الفلسفية).

(فالحكمة إذن يلزم عنها أن يكون المرء منفتحاً على عالم أوسع ويتجاوز ذاته الضيقة والمحدودة. فالحكمة طريق لفهم يجعلنا منفتحين على "حقائق" و"وقائع" تتجاوز نظرتنا للعالم المتمركزة حول الأنا؛ فهي ليست أداة أو وسيلة لتحليل وتبسيط وحل مشكلات، وإنما هي انفتاح على تعقد وتشابك الواقع الإنساني، وعلى آفاق المعاني، والحقائق، والمنظورات، الأكثر ثراءً وخصوبة. وهذا هو مصدر روعة الحكمة ومنبع ما تتصف به من سحر وجاذبية، ولكنه في الوقت نفسه، مصدر صعوبة السير في سبيلها ونهجها).

فالتحول الذاتي نحو فهم الذات، يقتضي ما هو أكثر من مجرد (التحليل النقدي). فإن هدف التفلسف أن يقوم باستثارة وتفعيل ما لدينا من شغف بالحكمة، وأن ينتزعنا من فهمنا الذاتي، الذي يتسم بالضيق والمحدودية، والسطحية—ومن ثم حاجاتنا واهتماماتنا؛ ومن ثم يُساعدنا على أن نحيا ونعايش (رؤية أعظم للحياة^(٧١)).

يُقدم لنا جيرالد روشيل Gerald Rochelle تصوراً مغايراً للحكمة، فالحكمة في جوهرها "عملية" Process وممارسة، وليست "منتجاً" أو "نتيجة"؛ فهي "إجراء" وليست "كسباً أو حياة". فالحكمة هي "انخراطنا" في عمل يستهدف تحقيق انفتاح متنامٍ. فالحكمة ليست موضوعاً يجذبنا نحوه؛ فإنها "في داخلنا وفي صميمنا"، حتى إذا لم تكن معروفة أو لم يتم التعرف عليها وإدراكها. ففي سعينا للحكمة واستهدافها يجب أن يكون تركيزنا على "الإجراء" و"العملية" التي تؤدي إليها ولا يكون على "تحصيلها" أو طبيعة معينة". فالحكمة "مهمة" mission—دائمة لا

(71) Ibid p. 12.

-Lahav (Ran) Philosophical Practice as Contemplative Philo-Sophia. (Practical Philosophy, 8 (1) 2006) p. 4.

تتوقف، فهي مهمة "سيزيفية" – ولكنها "نتاج" لانخراطنا في مهمة، هي محور تركيزنا، وليس في "النتيجة أو المحصلة"، التي يمكن أن تؤدي إليها هذه "المهمة". بالإضافة إلى أن مهمة "أن يكون المرء منفتحاً"، إنما تعني أن يكون دوماً على الاستعداد للتغيير، وأن يكون "متأهباً" دوماً، وأن يكون حراً في مواجهة ما هو جديد، وأن يكون موجهاً فقط "بالأحكام السديدة"⁽⁷²⁾.

(.. فالحكمة قارة في كل منا يمكن تحصيلها وتحقيقها في الحياة، ويمكن كشفها وتبينها، ليس بالتركيز على موضوعات تتجاوز معرفتنا؛ وذلك لأن أي شيء يتجاوز معرفتنا قد يظل، دوماً على هذا الحال. ولكن كشف الحكمة وتبينها يكون بالتركيز على ما هو (جواناً) وبداخلنا، بالرغم من أنه يتجاوز، إدراكنا وتحققنا الراهن. وهذا التحقق يرتبط دوماً بالحياة اليومية – بالآخرين. بالعالم، وكل الأشياء التي تؤلف نظرتنا للعالم. فالحكمة "عملية" نستهدف بها أن يكون "متاحاً" و"ممكناً" للدخول في العالم والاتحام به، وتخطي العقبات التي تصنعها التصورات المسبقة والدوجماتيكية، وأن تكون منفتحاً، على الجدة والأصالة، والإبداع والحرية، والفعل، والتغيير.

فالانفتاح، شرط ضروري وحيوي، لعملية "التساؤل" والبحث عن "الحكمة"؛ فبدون هذا الانفتاح لن يكون هناك اكتشاف أو جديد. فعلى أن نكون منفتحين للجدّة الخلاقية، وأن نكون، دوماً، على اهبة الاستعداد للعمل وفقاً لها وبحرية، هذا إذا أردنا أن نحقق أي تقدم أو إنجاز في صميم العملية العامة والكلية للحكمة، وهي العملية التي ينبثق منها "الأحكام السديدة"، ولكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن إصدار أحكام من هذا القبيل لا يحول دون اكتشافنا لما يوجد الآن "في الماوراء" أو "ما يعد متجاوزاً لما هو موجود، beyond وإنما هو في الحقيقة، يزيد السبيل الذي علينا اتباعه للوصول إلى "ما هو غير موجود الآن" وضوحاً؛ حيث

⁽⁷²⁾Rochelle (Gerald): Dare to be wise: Exchanging the World– A new philosophical practice. [practical philosophy, 92, 2008] pp.21-44.

لا سبيل يُمكننا اتباعه بدون أحكام. وهنا الانفتاح ينتج لنا كفاءات الحكمة، وهي كفاءات تتعلق بما نعتبره مقومات حياة المرء الطيبة- وهي: الحذر، التواضع، التوازن، الثقة، فالانفتاح على إمكانات الحكمة هو، في صميمه، عملية فعالة تتسم بالمخاطرة والمغامرة⁽⁷³⁾.

القيم: ويرى ارتو توكيانن Arto Tukiainen، وهو الآخر، أن مفهوم الحكمة هو "مفتاح" فهم الطبيعة "النوعية" والتي تميز "الاستشارة- المشورة الفلسفية". فهو يرى الحكمة على أنها مرتبطة بوعي كيفية أن نحيا حياة طيبة. فالمرء الحكيم، يجب أن يفهم الكثير من الأشياء: ويأتي على قمة هذه الأشياء أهداف الحياة والقيم، وأن يعرف، متى، وكيف يحقق، وبصورة مرضية، الأهداف المهمة والحيوية لحياة المرء؛ فالتأكيد على أن "الحكمة" ترتبط بمعرفة كيف تعيش حياة طيبة، قد تمّ ربطه بالاعتقاد بأن كل محاولات الحياة الطيبة إنما هي محاولات تعتمد، في جوهرها، على "الفضيلة"، طالما: (أن الفضائل هي ماهية الحكمة). ومن ثمّ فإن "المشورة الفلسفية" هي "عملية تستهدف تدعيم الفضائل⁽⁷⁴⁾.

فالفضائل قد تمّ، هنا، ربطها بفهم الذات، ويميز Tukiainen بين:

١- الفضائل الإدراكية Cognitive "النظرية".

٢- الفضائل العملية Practical، بالرغم من أن هذا التمييز ليس تمييزاً حاسماً أو قاطعاً. فالفضائل "الإدراكية- النظرية، تتضمن معرفة الذات، كما أنها تدفع المرء إلى تتبع أهدافه وغاياته الخاصة، وأن يفهم، مخاوفه وعواطفه. كما تتضمن معرفتنا بالعالم الخارجي، وهي المعرفة التي تمكننا من أن نحيا حياة مرضية ويمكن قبولها أخلاقياً، وهي معرفة يمكن اعتبارها فضيلة. وهذه المعرفة على درجة كبيرة من الأهمية، طالما أن نجاح أفعالنا يعتمد عليها كما

⁽⁷³⁾Ibid،

⁽⁷⁴⁾Tukiainen (Arto) Philosophical Counselling as a process of fostering wisdom in the form of virtues (practical philosophy, 10,2010) p.47-55.

أنها تؤثر في قدرتنا على إصدار أحكام تعتمد على وعينا بالقيمة، وانتلاف الأفعال المختلفة التي تؤدي إلى إصدار حكمنا. (فالانفتاح على وسائل جديدة لفهم أنفسنا وعالمنا يُعد قيمة معرفية- إدراكية)، ولكننا وفي بعض الأحيان، نضطر إلى تبني منظورات وتصورات جديدة بصورة جذرية، ولا تكون مستمدة من أفكارنا. ومثل هذه التغييرات يمكن أن تؤدي بدورها إلى تغير تقديراتنا لموقفنا، كما أنها قد تؤثر في مشاعرنا وسلوكنا: فالفضائل الإدراكية (النظرية)، تمثل فقط جزءاً من مكونات (الحكمة). فالحكمة تقتضي فضائل، من قبيل، الأمانة والصبر، والمثابرة، والعدالة، واستبعاد القسوة والاندفاع، وتحجر القلب والخيانة، والاهمال، ونكران الجميل وعدم الأمانة، والغضب- والطمع، والعجرفة.

ويمكن أن نضع بين هذه القيم الأخلاقية والوجودية الفضيلة العملية الخاصة بالموضوعية، والتي تعني، في سياقنا، أن يُبُعد المرء ذاته عن المخاوف المباشرة، وأن ينظر إليها من منظور العالم المحيط به، بل وينظر إليها حتى من وجهة نظر كونية Cosmic^(٧٥).

ولكن Tukiainen لا يرغب أن الفضائل تكفي لاستهداف السعادة والسعي إليها، ولكنها تُحسِّن من قدر احتمال تحقيق حياة يمكن قبولها بل؛ وربما، حياة مطمئنة. فهو يعتقد، أن "المشورة الفلسفية" هي بمثابة دعوى إلى "سبيل الفلسفة للحياة مع تأكيده على ضرورة الفضيلة".

وبالرغم من أن "المستشار الفلسفي" يجب عليه أن يقف موقفاً محايداً، فمن واجبه أن يكون قادراً على تقديم نصيحة من وجهة نظر الفضيلة" فيإمكانه أن "يلاحظ" الفضائل التي ينبغي على "طالب المشورة" أن يكتشفها، وأن يقوم بتشجيعه على تطويرها"، ولكن إذا لم يكن لدى طالب المشورة رؤية واضحة

(75)Ibid،

للفضائل، فإن هذا لا يعني أنه "غير قادر" على فهم أهمية هذه الفضائل وهذه القيم. وإذا ما بدأ "طالب المشورة" يطمح في أن تكون هذه الفضائل ذات نفع له، أو أنه يجد فيها "سلام الذهن"، فإنه قد يرغب في إضفاء دور أعظم لهذه الفضائل في الحياة. فإن النظر إلى المشورة- الاستشارة الفلسفية على أنها وسيلة لتعزيز الفضائل جعل Tukiainen ينتهي إلى أن الفضائل تجعلنا قادرين على أن نتعامل مع مشكلات الحياة الراهنة والقادمة في المستقبل^(٧٦).

ولا يخطط الفيلسوف "المستشار في" المشكلات والقضايا التي تخص العملاء، والتي تحتاج إلى "اختبارات علمية تقليدية والتي تحتاج لتشخيصها إلى "روشة" تتضمن الإشارة إلى أدوية، وخاصة في الحالات التي تتعلق بالطب النفسي psychiatric.

وهذا هو الذي يفصل بين "المشورة الفلسفية" والعلاجات الأخرى التي يمكن تحصيلها من مجالات الممارسة الأخرى. فالمشورة الفلسفية تتعامل مع أناس "عاديين" يتسمون بالمعقولية والحكمة Sanity-wise، بمعنى أنهم لا يعانون من أمراض نفسية أعني "حالات خطيرة"^(٧٧).

وكما يقول **Marinoff**: (إن المشورة الفلسفية هي لأناسٍ حكما وعقلاء، وهذا هو ما يدفعنا لتزكية (أفلاطون)، وليس (العلاج) Plato not Prozac^(٧٨)).

ويرى Walsh أن المستشارين الفلاسفة يتعاملون مع (العملاء) الذين يعانون "نوعاً من التمزق في نسيج حياتهم، وهذا التمزق هم الذين أحدثوه بأنفسهم في حياتهم حتى بدون أن يكونوا قادرين على تحديد أصول "هذا التمزق، بل إنهم ينكرون وجود مثل هذه الفكرة. بل أنهم قد يقومون بتوجيه الاتهام إلى الآخرين

⁽⁷⁶⁾Ibid،

⁽⁷⁷⁾Schuster (S.C) Ibid

⁽⁷⁸⁾Marinoff (L.). Plato, not Prozac: Applying eternal wisdom to everyday problems (N. Y: hrper Collins 1999.)

بأنهم قد أخطأوا في البحث عن العلاج أو الحل في (المكان الخطأ)؛ ومن ثم يشعرون بالعجز والضعف واليأس ويشعرون بالاستسلام والخضوع ويؤدي هذا، على المدى البعيد، إلى التأثير في مستوى علاقاتهم الاجتماعية، وعلى هذا تصيح الحياة موضوعًا للتساؤل من قبل الفرد، هل للحياة قيمة؟، وكيف يُقِيم المرء حياته؟، وما هي السعادة؟ ومثل هذه الاضطرابات الذهنية تحرم المرء من حريته الروحية الحقيقية. فقد يكون الناس أغنياء ومكتفين مادياً، ولكنهم " غير مرتاحين روحياً"؛ ومن ثم فإن السعادة (تراوغ هؤلاء وتقلت من بين أيديهم"؛ ومن ثم فإن (العملاء) الذين يبحثون عن (العلاج أو المشورة الفلسفية) هم هؤلاء الذين يفقدون "الرضا والسعادة"⁽⁷⁹⁾.

وقد وضع Raabe Peter لنا طبيعة العملاء الذين يستهدفون المشورة والعلاج الفلسفي، بأنهم هم الذين تهددهم أفكار (الشيخوخة) وخاصة، في المجتمعات الغربية. فهؤلاء يواجهون مشكلات وأزمات من قبيل: كيف يمكن التوفيق بين صورة الذات في الصغر، و"مرحلة الشيخوخة المتقدمة"؟. فبالنسبة لهؤلاء، فإن فهم الحياة ومعانيها يمكن أن يكون "مدمراً". فإذا كان هناك، وبالضرورة، نهايات حتمية تواجه الإنسان، فإن من الضروري أيضاً أن تتوفر التوجهات والاتجاهات المناسبة والملائمة قبل أن يعاني الإنسان هذه الحالات⁽⁸⁰⁾.

وقد قدّم Rosner نماذج للخدمات التي يحتاجها العملاء من (المستشار الفلسفي)، وهي، بالطبع، خدمات تختلف عن تلك التي يقدمها الطب النفسي والسيكولوجيا والعلاجات الأخرى. ومن هذه الخدمات، كيفية التعايش مع فكرة

⁽⁷⁹⁾Walsh, (R.D): philosophical counseling practice. (Janus Head, 5 (2) 2005) p. 497-508.

⁽⁸⁰⁾Raabe in (P. B) Philosophical Counselling. (West port: C.J, Praeger 2001) P.16, 19.

الموت، التخلص من مظاهر الخلط والتشوش التصوري وحل صراعات القيمة فإن "المشورة الفلسفية" تستطيع أن "تؤدي دورًا متميزًا في حل مثل هذه الصراعات). ويرى Rosner أن "أزمات منتصف العمر ليست "ضرورية" أو "محتومة"، كما أنها ليست بالضرورة مشكلة "سيكولوجية"، ولكنها مشكلة تتضمن "أحداث الحياة"؛ ومن ثم تحتاج تفسيرًا فلسفيًا للحياة وأحداثها وخبرات هذه الحياة. فمثل هذا الشخص الذي يعاني أزمات منتصف العمر لا يعاني مشكلة "مرضية" أو مشكلة تتعلق بالاضطراب أو "التشوش" العقلي - الذهني.

ويُعبّر هذا عن مواجهة يعانها المرء، عندما يُحاول تقييم حياته وإنجازاته، وهي عناصر تصاحب الحاجة الضرورية للرضا والقناعة. وفي موقف كهذا فإن ما نكون بحاجة إليه هو "التوضيح التصوري" لمعنى وقيمة الحياة؛ ومن ثم تكون الحاجة ماسة إلى تفكير نقدي Critical thinking متقدم وحقيقي، ويرى Rosner أن هذه المشكلات تتأسس على تصورات خاطئة لمعنى الحياة. وأشار إلى أنها تعبر في الحقيقة، عن "قضايا وجودية" تتعلق بأولويات وأسبقيات "معنى الحياة". وهي مشكلات تحتاج معالجتها إلى أناس مؤهلين لفهم "الشرط الإنساني" human Condition، وهذه هي مهمة (المستشارين الفلاسفة)، وهم بهذا (متميزون) عن المعالجين الآخرين⁽⁸¹⁾.

وفي مثل هذه المواقف، فإن الفيلسوف المستشار، سوف يتفاعل مع (عميله) في حوار فعّال؛ وذلك بهدف تقييم (الموقف بتمامه)، كما أن هذا يجعله في موقف أفضل يمكنه من تقديم التوصيات والحلول الملائمة والمناسبة.

⁽⁸¹⁾Rosner, D. J. philosophy as therap, in H. Careland D. Games (ed) what is philosophy 2004) p. 213-225.

المحور الرابع: التطور الزمني لنماذج العافية

إن ما طرأ من تطور على نماذج وصور العافية يرجع إلى ما أنجز في فهمنا للعوامل التي تؤثر في "الصحة"، بالإضافة إلى النظريات الجديدة التي تتضمن مكونات جديدة خاصة (بالعافية).

وخلال هذا التطور، كان كل نموذج يبنى تصوره على النماذج السابقة، على أمل تقديم النموذج الأقدر فالأكثر كفاءة. وبتسليماً بما تتسم به طبيعة العافية من غموض فإن ما يتوفر لدينا من نماذج- وهي (كثيرة ومتعددة)- إنما تستهدف أن تحيط بكل (مجالات الحياة) التي تتضمن تأثيرات على الصحة؛ ومن ثم فإن ما نقدمه من ملخص موجز للنماذج الأساسية للعافية، هو ملخص يعرض لما حدث في ستين عاماً مضت على نحو متتابع.

تتمثل الغريزة الإنسانية في السعي نحو "نوعية أفضل للحياة"، "نوعية تعكس الحياة الطيبة Well-being، في صورتها العامة والكلية holistic، لكل من (الأفراد) و(المجتمع)، بالإضافة إلى أنه من الممكن أن تعكس نفسها في أشكال أخرى وصور متعددة، على سبيل المثال: زيادة اللياقة الفيزيائية، والاستقرار والثبات-العاطفي والانفعالي والنمو والازدهار الروحي، و"الاستقرار المادي" والتآزر الاجتماعي" وكلها مظاهر تستهدف تعزيز "نوعية حياة المرء".

ولكن، وبالرغم من التعقيد الشديد، والذي يتصف، في الآن نفسه، بأنه ذو طابع علمي ليس من السهل الإحاطة به، فإن "عملية" تحسين كل المظاهر التي ذكرناها، وغيرها مما لم نأت على ذكره، يمكن "اختزالها" في مصطلح واحد، أصبح مستقراً ومعروفاً، وهو مصطلح "العافية" Wellness، وقد قام المعهد القومي للعافية " في ٢٠١٨ بتعريف العافية "بأنها (العملية- الفعالة التي تصبح بها على وعي بالوجود، وأن تتحقق لدينا القدرة على الاختيارات التي تؤدي بنا إلى وجود existence أكثر نجاحاً وفعالية)، وهو ما يعني أنها عملية تستهدف تحديد مظاهر حياة المرء التي يمكن تحسينها وتعزيزها^(٨٢).

(82) Oliver (Michael), Baldwin (Debora)؛
-A Review of wellness Models and Transitioning Back to health. (The International Journal of Health, wellness and Society) Vol 9 Issue 2028) p.42.

وبالعودة إلى التعريفات التقليدية لتصور أو مفهوم الصحة، نتبين الكثير من السمات التي ترتبط بقدرة "الجسم" على أداء وظائفه؛ فلكي يتمتع المرء بصحة جيدة، يجب أن يتمتع "بصلاحية جسمية"، أعنى أن يكون المرء قادرًا على النهوض بالوظائف المتعلقة بالجسم وأن يكون، في الوقت نفسه، خاليًا من المرض. وقد قامت "منظمة الصحة العالمية World health (1948) organization (who) بمراجعة هذا التعريف، وقدمت تعريفًا جديدًا أضاف جزءًا "على قدر كبير من الأهمية" و"الدلالة" إلى "مفهوم الصحة" يربط بين الصحة و"العافية"؛ إذ تم تعريفها على أنها "الحالة الكاملة للحياة الفيزيائية والذهنية والاجتماعية"، وليس مجرد "غياب المرض أو العجز" infirmity.، وقد يسّر هذا التعريف الوصول إلى مفهوم منطقي للعافية.

ونتيجة لذلك، قام Bill Hettler بتأسيس (المعهد الوطني للعافية) (National Wellness institute)، وقدم تعريفًا للعافية أكد فيه على أن العافية عملية (process) يصبح الناس، من خلالها، قادرين على إجراء اختيارات تستهدف وجودًا أكبر نجاحًا وفعالية⁽⁸³⁾.

النماذج التأسيسية للعافية:

نجد، في أدبيات العافية، الكثير من "النماذج" التي تقدم لنا أبعادًا متنوعة وكثيرة للعافية، وهذه الأبعاد تؤثر، وبصورة كبيرة في وجود الفرد، وبرغم ذلك، يمكننا أن نشير هنا إلى بعض نماذج أساسية وحيوية، وهي نماذج أدت دورًا محوريًا في "توسيع اتجاهات البحث:

- (نموذج مستوي العافية العالي) Dunn Halbert في ١٩٦١ High- level Wellness
- (نموذج العافية الكلية) في ١٩٨٤ Holistic Wellness Model - هو الذي قدمه - Bill Hetter.
- (نموذج دوران العافية والوقاية) Wheel of wellness and prevention: والذي قدمه Witmer-Sweeney

لقد قدمت هذه الأدبيات، بغض النظر عن اتجاهاتها، "الأسس والدعامات النظرية لنماذج العافية خلال الستين عامًا الماضية؛ ومن ثم فمن المهم تقديم

(83) Ibid, p.43.

قراءة نقدية لهذه النماذج (الرائدة)؛ وذلك للإحاطة بالتاريخ المتضمن في البحث في مفهوم "العافية".

وقد قَدَّم هتلر صاحب النموذج الثاني (Hettler: تعريفًا وجوديًا existentialist، للعافية أشرنا إليه في المقدمة، كما أشرنا إلى أنه، مع زملائه، قام بتأسيس (المعهد القومي- الوطني للعافية) وتعريف Hettler للعافية. يتضمن مقارنة كلية Holistic تستوعب عناصر متداخلة ومتفاعلة؛ حيث تعمل كل مقومات العافية بهدف تحقيق أسلوب حياة يتسم بالصحة، " وهو يتسم بروح تفاؤلية عالية وكاملة؛ حيث يرى أن المكونات الستة للعافية (أعني: الفيزيائية، والاجتماعية، والانفعالية، والروحية، والوظيفية- العملية، والذهنية) تؤلف الحالة الصحية للفرد؛ ومن ثم فإن (العافية) (عملية فعالة- ديناميكية تستهدف تدعيم وتعزيز الذات، بالاختيار (الدقيق- الحصيف- المناسب)⁽⁸⁴⁾.

ويشير هذا إلى حالة من العافية يكون فيها للأفراد الفرصة ليصبحوا أكثر (عافية)؛ وذلك اعتمادًا على اختيارات صحية لأساليب الحياة؛ ومن ثم يعد الفرد مسئولًا عن صحته من خلال ما يقوم به من اختيارات.

وقد عبر تعريف Hettler عن نقله (نوعية) في تكوين العافية، وهو تغيير يتجه إلى (العام والكلي)، بمعنى النظر في كل (العوامل) و(العناصر) التي يمكن أن تؤثر في الصحة الكلية، مقابل مجرد (العناصر الفيزيائية)⁽⁸⁵⁾.

وقد أضاف هتلر Hetter في (1980) نموذجًا يتضمن (البعد المهني- الوظيفي) Occupational Wellness. وتشير (العافية المهنية- الوظيفية) إلى (الرضا الشخصي) و(تعزيز وتدعيم حياة المرء من خلال ما يقوم به من عمل). فهو يشير إلى (اتجاه المرء) تجاه ما يقوم به من عمل. بالإضافة إلى أن (تعظيم) كل العوامل يؤدي بدوره إلى (تعظيم الصحة). وباعتباره مشاركًا في تأسيس (معهد العافية الوطني) National Wellness Institute استنبط ستة أبعاد للعافية: (البعد الفيزيقي، والعاطفي، والاجتماعي، والروحي، والمهني- الوظيفي)، بالإضافة إلى تأكيده على (التفاعل) و(التأزر) بين هذه (الأبعاد الستة) وكيف يؤثر هذا في (نوعية الحياة)، وهو ما يؤلف (النموذج الكلي للعافية) (Holistic Wellness)

⁽⁸⁴⁾Ibid, p.43.

⁽⁸⁵⁾Ibid, p.44.

(Model)، وهو يُشير إلى حالة (الصحة في وضعها المتعاضم)، وهي الحالة التي تسهم فيها مكونات العافية بمعناها (العام والكلي)، بالإضافة إلى أن Hettler يؤكد، وبصورة دائمة، على أن (العافية) هي (عملية فعالة) تستهدف تحقيق اختبارات نحو (الحياة المتفائلة) و(الوجود الناجح). وقد دعمَ نموذج Hettler التحول من تعريف الصحة باعتبارها (عدم وجود المرض)، والنظر إليها، على أنها، أعني الصحة، تتضمن (مكونات أخرى متعددة ومتنوعة خاصة بكل الحياة اليومية)⁽⁸⁶⁾.

وقد قدم "رالف رينجز" Ralph Renger 2002 وزملاؤه، نموذجًا للعافية يقوم على فكرة "التوازن" balance، أعني (التوازن بين عوامل نمط أو أسلوب الحياة)؛ وذلك لأن تحقيق هذا التوازن يؤدي إلى "تحسين نوعية الحياة والارتقاء أو (العافية). وفي هذا النموذج قام Renger، بالتأكيد على أهمية "المعرفة"؛ فمن الضروري هنا "معرفة" كل أفق أو "نطاق"، كل مكون من مكونات العافية. فلكي نحقق مستوى أعلى من العافية، ينبغي أن يتحقق للمرء معرفة كيف يمكنه تحسين (المهارات) الخاصة بكل مجال من مجالات العافية، وأن تتوفر لديه "الرغبة في تحسين" نوعية الحياة".

وبالرغم من أن النماذج الأخرى قد أشارت إلى ما يمكن أن نطلق عليه Environmental health (الصحة البيئية)، باعتبار أن هذه الصحة البيئية تدعم مجالات العافية الأخرى، فإن هذا النموذج يتميز بأنه النموذج الأول الذي يتضمن "الصحة البيئية" باعتبارها مكونًا مستقلًا يسهم في (نموذج العافية)⁽⁸⁷⁾.

فقد أسس Renger تصوره للعافية باعتباره (نموذجًا نظريًا)، فهو (مفهوم يحيط بكلية الشخص)، وهو مفهوم يتميز بالإشارة الواضحة إلى ما يمكن أن نطلق عليه environmental Wellness، وفكرة Renger، هنا أن العافية تتضمن أسلوبًا للحياة يشجع الأفراد ويحثهم على البحث عن توازن في أسلوب حياتهم، وهو أسلوب "تم تصميمه" بحيث يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، بالإضافة إلى أن هذا النموذج يؤكد على أهمية المعرفة، والإدراكات والمهارات في كل مجال من مجالات الفرد؛ بحيث تؤدي إلى تحسين "العافية" وتدعيمها، ويوضح Renger

(86) Ibid, p.46.

(87) Ibid, p.46

الشروط الضرورية لتحقيق "المستوى العالي من العافية"، وأهم هذه الشروط (أن) على الأفراد العناية بذواتهم الفيزيائية وأن يستخدموا عقولهم على نحو بنائي وتكويني، وضبط طاقاتهم الانفعالية على نحو إيجابي وفَعَال، والتعبير عن عواطفهم بصورة إيجابية وأن ينخرط هؤلاء الأفراد مع أقرانهم على نحو خلاق، وأن يتوفر لديهم الإحساس بحاجاتهم الروحية اليومية، وأن يتفاعلوا بصورة إيجابية مع بيئاتهم؛ ومن ثم نستخلص أن مقومات ومكونات هذا النموذج هي المكونات الفيزيائية والذهنية والعاطفية والاجتماعية والروحية والصحة والبيئية⁽⁸⁸⁾.

ويُعد Halbert dunn: (الأب الروحي لحركة العافية)، وهو الذي (نحت) مصطلح مستوى العافية العالي. (high-Level Wellness)، ويشير هذا المصطلح إلى (الصحة) و(المرض) على مقياس متدرج. وهذا المقياس يعرف أيضاً بأنه "شبكة الصحة"؛ وهو مؤلف من "محور الصحة" من جهة و"محور البيئة" من جهة أخرى.

ويتضمن (المحور البيئي) المكونات الفيزيائية والبيولوجية، والاجتماعية-الاقتصادية التي تؤثر في صحة الفرد. بينما يتدرج "محور الصحة" من الموت على أحد أطراف المقياس وينتهي، في قمة المقياس بالعافية أو غياب المرض. ومن ثمَّ يتحقق المستوى العالي من العافية عندما يكون كل من (المحور البيئي) و(محور الصحة) في حالة (إيجابية) على هذا المتصل. وبالمثل، فإنه في حالة وجود (تدني في المحور البيئي) و(مستوى أعلى في محور الصحة) أو العكس، فإن هذا يؤدي إلى (مستويات مختلفة ومتباينة من العافية). وبالمثل، فإن الفرد عندما يكون في حالة (متدنية) في المحورين، البيئي والصحي، فإن هذا يؤدي إلى (مستوى عافية متدني) وفقاً لمصفوفة الصحة التي قدمناها. فإن حالة المرء الصحية، تُعد نتيجة لما تكون عليه بيئته المحيطة لديه، وذلك على النحو الذي تكون فيه حالة الفرد الصحية متمثلة في قدرته على أداء مهامه الجسمية وتحرره من المرض⁽⁸⁹⁾.

فالعافية، من وجهة نظر (Halbert dunm)، تُعبر عن (التوازن- والاتلاف) بين حالة المرء الجسمية (الفيزيائية) من جهة و(البيئة) الخارجية من جهة أخرى. وقد بدأ Halbert مشواره في حركة العافية، أو ما أطلق عليه

(88) Ibid, p.46.

(89) Ibid: p46

Culture of Wellness (ثقافة العافية) مقابل ما أطلق عليه (ثقافة المرض) Culture of illness. وي طرح هذا السؤال عن: (لماذا نحن- الأطباء- نتحدث دومًا عن مستويات المرض، ولا نتحدث قط عن مستويات الصحة؟ وقد أكد Halbert، على أن "الحيوية الحقيقية" تتحقق فقط إذا كان البشر أصحاء في عدة مجالات في حياتهم، على سبيل المثال (العافية الفيزيائية، والبيولوجية، والاجتماعية)، بالإضافة إلى قدرة هؤلاء على (تحقيق اللياقة والكفاءة) من جهة و(التحرر من المرض) وذلك من جهة أخرى وكل هذا يؤثر في (مستوى العافية)، ويكون المرء هنا في (مستوى العافية العالي) High Level of Wellness، ويصف Halbert هذه الحالة بأنها (الحالة التفاضلية للصحة). ويعرفها بأنها (منهج متكامل للفعالية، الموجهة نحو تحقيق الزيادة في الإمكانية التي يستطيعها المرء داخل البيئة، حيث يوجد ويُحقق هذه الإمكانيات)^(٩٠). لقد ظهرت فكرة العافية، كمفهوم أو تصور جديد متميز عن الصحة والطب واللياقة والأفكار المماثلة، بوضوح منذ قرابة النصف قرن. وقد أشار إليه Halbert في مقالة عن High Level Wellness for Man And Society. وقد تبني Halbert تعريف منظمة الصحة العالمية World Health Organization (who) للصحة باعتبارها (اكتمال الحالة الفيزيائية والذهنية والاجتماعية للمرء، وليس مجرد غياب المرض أو العجز).

وفي مقالة عن: Wellness: The History and Development of a concept (٢٠٠٥) لخص James William Miller مقومات مفهوم Halbert Dunn العافية في خمسة محاور، وهي:

[١] إن العافية متصل Continuum، وليست حالة معينة ثابتة ساكنة. فكل الأفراد، وذلك اعتمادًا على ظروفهم وأحوالهم الخاصة، يوضعون، وعلى نحو ما على متصل بين (الموت) من جهة، و(العافية) من جهة أخرى. فإن فكرة (المتصل) الخاصة بالمستوى الأعلى للعافية يمكنها أن تساعدنا في الانتقال من مجرد حالة (عدم المرض) وتضعنا على طريق (الصحة الفيزيائية التي تبعث على التناؤل).

[٢] إن العافية مفهوم (كلي) Holistic، فالعافية مقارنة (كلية) للصحة، تحيط بكل الأبعاد الفيزيائية والذهنية، والاجتماعية، والثقافية والروحية.

(90)Ibid p 46

[٣] إن العافية، بمعناها الذهني، هي مسئولية المرء، فمن غير الممكن أن يعطي المرء (تقوياً) أو (توكيلاً) لغيره من الأفراد، (فكما لا يموت أحدٌ بدلا من غيره، لا ينبغي أن يكون غير المرء مسئولا عن عافيته).

[٤] إن العافية إمكانية Potential، تتضمن مساعدة المرء في عملية (الاتجاه نحو الحالة الأعلى) Highest Wellbeing للرفاهة والحياة الطيبة التي بإمكانه أن يصل إليها ويحققها.

[٥] إن المعرفة الذاتية Self- Knowledge والاكتمال الذاتي Self- integration هما (مفاتيح) التقدم نحو (المستوى الأعلى من العافية)، فإن أفكار Halbert الخاصة بالنظر إلى العافية باعتبارها عمليات تتعلق بالمسئولية الذاتية، وباعتبارها تعبيراً عن (الاكتمال الذاتي)، هي أفكار تعطي للمرء الفرصة للخروج على المقاربات (الجامدة) و(الساكنة)، وفي المقابل تمنح الأفراد فرصة (لتحقيق القدر الأعلى) من الفعالية في سعيهم نحو (المستوى الأعلى والحتمي من مستويات العافية)^(٩١).

وتفرض علينا هذه الأفكار السؤال عن كيفية الوصول إلى المستوى الأعلى من مستويات العافية. ويقترح James William Miller في مقالة عدة موجّهات:

[١] تعظيم القدرة الذهنية والإنجاز، والوصول بهما، وبقدر ما يكون ذلك ممكناً، إلى حدّهما (المثالي)، وهو ما يؤدي إلى التفكير الواضح والصحيح، والعمل المشحون بالذكاء و(التدبر) deliberation.

[٢] تعظيم الصحة واللياقة الفيزيائية، وليس هذا من أجل (عدم التقهقر والخذلان) وتجنب الأمراض؛ وإنما لكي نشعر بالرضا والارتياح طوال اليوم.

[٣] تعظيم ما لدينا من حيوية vitality، ليس فقط لكي نحيا، بسعادة Happiness؛ وإنما لكي يتحقق لدينا ما يمكن أن نطلق عليه (الازدهار في العمل والحياة) thrive at work

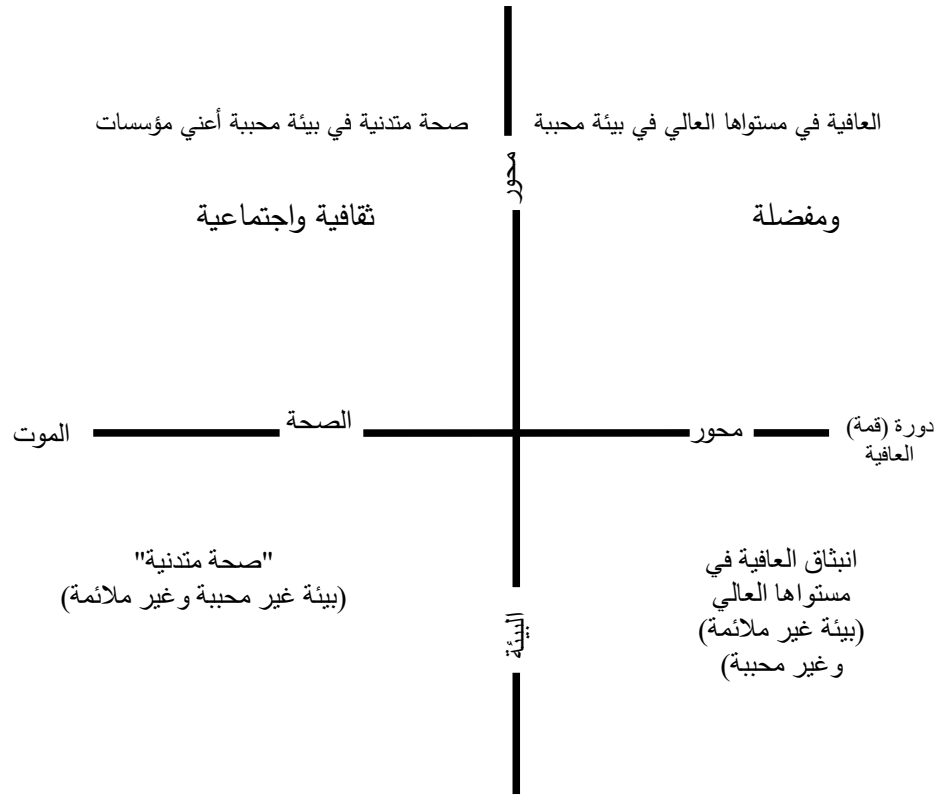
[٤] تعظيم (إنسانيتنا، بالمعنى الدقيق لهذه الإنسانية، وأن نعير عن أنفسنا تعبيراً صحيحاً) (أصيلاً)، وأن نحقق توازناً (حقيقياً) في العمل والحياة، وأن نتعايش

^(٩١)Dunn (Halbert). High- Level wellness: A Collection of Twenty- Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme "High Level wellness for Man and Society- Arlington, VA: R. W. Beabby, LTD, 1961 p.1-9, 175, 183, 201, 209.

مع التكنولوجيا التي تحيط بنا، وأن نحيط بالروح الإنسانية (الجميلة) التي تكمن بداخل كل منا؛ وليس هذا فقط، بل إن علينا (تعزيز هذه الإنسانية وتدعيمها، (هذه الروح) التي يندر أن نراها في أيامنا)^(٩٢).

مصفوفة الصحة على النحو الذي يقدمه (هالبرت)

”بيئة محبة وملائمة للغاية“



بيئة غير محبة للغاية وغير ملائمة^(٩٣)

⁽⁹²⁾Ibid, p138

⁽⁹³⁾Miller (James- William) The History and Development of a Concept. (Spektrum Freizeit, 2005) P.84-92, 96, 102.

بالنظر إلى المصفوفة التي عرضناها نتبين ما يلي:

[١] محور الصحة.

[٢] محور البيئة.

[٣] ما ينتج عنهما من (صحة وعافية).

وهذا يعني:

[١] الصحة في حالتها المتدنية؛ وذلك في بيئة غير ملائمة وغير مناسبة (وغير مرغوبة).

[٢] صحة متدنية، ولكن يتم معالجتها؛ وذلك في بيئته (ملائمة) و(مناسبة).

[٣] بداية ظهور (العافية) في مستواها العالي؛ وذلك في بيئة (غير ملائمة- غير مناسبة).

[٤] تحقق المستوى العالي من العافية؛ وذلك في بيئة ملائمة.

وينبه Halbert إلى الملاحظات المهمة الآتية

[١] إن محور البيئة لا يتضمن فقط العوامل الفيزيائية والبيولوجية فحسب، وإنما يتضمن بالإضافة إلى ذلك المكونات الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر في صحة الفرد.

[٢] إن محور الصحة يوجد بين طرفين متباعدين: الطرف الأيسر، ويشير إلى (الموت) death، بينما يشير الطرف الأيمن إلى العافية Wellnes.

[٣] المسافة بين الطرفين تتأرجح بين المرض (الخطير) والمرض (الخفيف- وعكة صحية)، وتتجه نحو منطقة الصحة أو (التحرر من المرض)^(٩٤).

وبموضوعية واضحة، يشير Halbert، إلى التحدي الذي يواجه مفهومه عن "المستوى العالي من العافية، وهو تحدٍ يتعلق بكيفية تحقيق غايات هذا المفهوم في الحياة اليومية من جهة، وللنوع الإنساني من جهة أخرى، ويرى أن مواجهة هذا

(94)Ibid,p102

التحدي يجب أن يتصدى له الأفراد والمجتمع داخل الجماعات والأيدولوجيات والأجناس والديانات المختلفة والأنماط الثقافية.

ويشير، أيضًا، إلى الحاجة إلى "تأكيد الذات"، وكيف أنه ضروري لمواجهة هذا التحدي.

ينبغي أن تكون لدينا الشجاعة لتغيير ذاتنا عندما تكون الحاجة ماسة لهذا التغيير، وأن نثق في ذاتنا. ويختتم Halbert حديثه بتأكيد علي أنه من الضروري- ومن الحكمة اليونانية (اعرف نفسك)- أن نعمل على "الاكتمال"، ونضيف إليها: (ثق في ذاتك)⁽⁹⁵⁾.

ويرى Halbert، أننا في نضالنا من أجل تحقيق العافية في مستواها العالي، علينا تشجيع (التعبير الخلاق). في ثقافتنا، فالتعبير الخلاق يُعد عنصرًا على قدر كبير من الأهمية في عملية (العبور) بين (طبيعة الإنسان البيولوجية) من جهة و(روح الإنسان) من جهة أخرى. ويرى أن (الروح الخلاقة) قارة في صميم الإنسان؛ ومن ثم يمكن أن (تتألأ) في كل رجل وامرأة بل وحتى الطفل.

ولكن ماذا يعني Halbert بالروح الخلاقة؟

ويعرفها بأنها "التعبير عن الذات"، "المغامرة في المجهول Unknown، وذلك في غمار البحث عن الحقيقة الكلية"؛ ومن ثم فنحن بحاجة دائمة إلى تقدير قيمة هذا التعبير الحر وتعزيزه وتنميته طالما أن "مكانة" الإنسان، وسيادته للكون، ينبعان من هذا التعبير أكثر من أي شيء آخر. ويصاحب هذا التعبير الخلاق "الرضا" الجواني في صورته العليا والمكثفة، كما أنه يعزز قدرة الإنسان على خلق علاقات إيجابية مع الجماعات الاجتماعية؛ ومن ثم ينشئ علاقات حميمة مع (من يحبهم) و(يثق فيهم) و(يشعر معهم بالأمان).

⁽⁹⁵⁾Halbert (Dnn): High- Level Wellness For Man and Society (June, 49 (6), 1959) p. 786-792.

فالتعبير الخلاق، والحب Love، يُؤديان إلى إشباع الحاجات السيكلوجية والعاطفية للمرء؛ ومن ثمَّ فإننا عندما نتعلم تشخيص (العافية في مستواها العالي)، وذلك من خلال (المقاييس الموضوعية)، فسوف نجد أن قدرًا كبيرًا من التعبير الحر، والأريحية في الحب في الحياة يُعد من الأشياء الحيوية واللازمة لتحقيق حالة (عالية) من (العافية وحياة الرفاهة)؛ فمن خلال تعزيز وتطبيق هذه القيم في الحياة اليومية سوف نحقق (الثقة الذاتية) و(الإيمان بذواتنا)، وسوف يؤدي هذا بدوره إلى (نمو الذات وازدهارها) وتحقيقها لأكبر قدر من النضج والتوازن في (عافية الجسم والذهن والروح)^(٩٦).

ولكن ما الذي يعينه "مستوى العافية العالي" High- Level Wellness؟ يبدأ Halbert الإجابة عن هذا السؤال بتأكيد على أن "العافية" تشير هنا إلى شيء مختلف تمامًا عن "الصحة الجيدة"؛ فالصحة الجيدة يمكن أن تتحقق في حالة، نسبيًا، سلبية متحررة من المرض الذي يكون المرء متكيفًا معه في بيئته، وهي حالة تتسم بأنها "استاتيكية"؛ بينما "العافية" حالة "ديناميكية"، وفي تغير دائم وهي حالة يتجه فيها الفرد، بل يقفز، نحو أعلى فعالية ممكنة.

ويقدم Halbert تعريفًا للعافية باعتبارها "منهجًا متكاملًا" للفعالية موجه نحو تعظيم "الإمكانية" التي في إمكان المرء، وذلك في البيئة التي يمارس فيها حياته.

ويشير Halbert الي أن هذا التعريف لا يتضمن:

[١] أن هناك مستوى "أفضل" أو "أمثل" للعافية، وإنما العافية تمثل "اتجاهًا.

Direction في التقدم نحو "إمكانية لفعالية دائمة العلو".

[٢] إن هذا التعريف لا يُحدد فعالية الفرد بالجسم وأجزاء الجسم، وإنما يتضمن "

كل الفرد" باعتباره "شخصًا" وفي كل "تفرده" و"تميزه".

⁽⁹⁶⁾Ibid, p.788.

[٣] لا تشير إلى أن على الفرد أن يحقق ذاته في بيئة استاتيكية، غير متغيرة، راکدة، مهما كانت هذه البيئة محببة إليه، وإنما يمارس فعالية، في مستواها العالي، في بيئة دائمة التغير، وهي بيئة يمكنه أن يدخل عليها التعديلات وأن يجعلها مناسبة لأهدافه وأغراضه^(٩٧).

ويؤكد Halbert على أن مفهوم العافية الذي يقدمه، ينطبق على "الإنسان باعتباره كائناً اجتماعياً" بنفس القدر الذي ينطبق فيه على الفرد، فهذا التعريف ينطبق بالأحرى على كل أنواع المنظمات الاجتماعية من قبيل التنظيمات السياسية أو الدينية، ويتضمن هذا:

[١] اتجاهًا تقدميًا؛

[٢] نهايات مفتوحة، "التمدد في المستقبل؛

[٣] تكامل "التجمع الاجتماعي" بحيث يصبح "شخصية اجتماعية"؛

[٤] وهو العنصر الأكثر أهمية، وهو (انبثاق ثقافة عالمية" Emergence of a world Culture

ويرى Halbert أن أسس "العافية في مستواها العالي"، باعتباره مفهومًا مفيدًا، يوجد في "طبيعة الإنسان"، ويحدد لنا خمسة عوامل أساسية في طبيعة الإنسان، ويرى ضرورة الإشارة إليها، وهي:

[١] كليته totality

[٢] تفرده Uniqueness

[٣] تنظيم الطاقة التي لديه

[٤] العوالم "الجوانية" innerr والبرانية Outer

[٥] التداخل بين "التكامل الذاتي" واستخدام الطاقة^(٩٨).

⁽⁹⁷⁾Ibid, p789

⁽⁹⁸⁾Halbert (Dnn): What High Level Wellness Means (Canadian Journal of public Health Vol 50, No 11. (November 1959), pp. 447-457.

ولعل العامل الخامس يتطلب بعض التفسير؛ إذ يشير Halbert إلى ضرورة تحقيق "تكامل" العالم الجواني؛ وذلك لأن هذا التكامل هو أساس "الثقة بالذات" و"تأكيد الذات" و"الإيمان بالذات". بالإضافة إلى أن هناك أسلوبين للعلاقات الوظيفية بين (الجسم باعتباره منظم للطاقة والفعالية) وذلك من جهة، و(الحياة السيكولوجية الجوانية للفرد) باعتبارها تحيط بوعي الفرد، وذلك من جهة أخرى، فإذا كان تكامل- الذات كافيًا، فإن طاقة الجسم تتدفق بدون عائق، وذلك خلال "القنوات السليمة" بهدف أداء عمل نافع ومفيد. ولكن إذا تدهور تكامل- الذات وتدنى؛ فإنه يعوق هذه الطاقة ويضع العراقيل التي تعترض الفعالية الإيجابية، بل قد يكون (مدمرًا) لكل نسيج الجسم؛ مما يؤدي إلى المرض النفسي، بل قد يصل الأمر إلى الموت.

ويرى Halbert أن حاجات الإنسان الأساسية ترتبط وبصورة حميمة بالعناصر الخمسة الأساسية التي ذكرناها، وإذا كانت حاجات الإنسان كثيرة ومتنوعة، فإن Halbert يذكر اثنتي عشرة حاجة أساسية، ويعتبرها ضرورية لتحقيق "المستوى العالي من العافية". وهذه الحاجات تتمثل في:

[١] البقاء Survival

[٢] التواصل Communication

[٣] الرفقة والصحة Fellowship

[٤] الارتباط بالكلّي = Communion with the Universal (الدين - العقيدة)

[٥] أسلوب حياة (فلسفة حياة) ،Way of life ،Philosophy of Life

[٦] الحب Love

[٧] الحرية Freedom

[٨] التوازن balance

[٩] البيئة Environment

[١٠] الخيال Imagination

[١١] النمو Growth

[١٢] الكرامة والنبيل Dignity^(٩٩).

ويطرح Halbert في نهاية رصده للحاجات الأساسية للإنسان سؤالاً على درجة كبيرة من الأهمية، وهو سؤال يتعلق بالعلاقة بين هذه الحاجات الأساسية من جهة وطبيعة الإنسان من جهة أخرى، وهو يؤكد على: كيف أن هناك (تفاعلاً حيوياً بين الطرفين): (الحاجات) من جهة، و(طبيعة الإنسان) من جهة أخرى. وفي الإجابة عن هذا السؤال، نراه يؤكد على أن هذه الحاجات (أساسية)؛ لأنه من الضروري تلبيتها، برغم اختلاف درجة الوفاء بهذه الحاجات وذلك وفقاً لكل فرد، وذلك يحقق مطلبين من مطالب طبيعة الإنسان، وهما:

[١] فعالية الفرد باعتباره "ميكانيزم طاقة" من جهة، وباعتباره "مستخدمًا للطاقة"، وذلك من جهة أخرى.

[٢] فعالية ذهن الفرد باعتباره "ميكانيزم يستهدف حل المشكلات".

ويلخص Halbert ما كان يستهدفه من مفهومه عن (مستوى العافية العالي)، في الأفكار التالية:

[١] فتح قنوات الاتصال واقتحام المعطيات الصحيحة واللازمة لحل المشكلات الصحية التي تواجهها.

[٢] تنمية الخيال الحر والفعال، والذي يجوب كل الاتجاهات، "داخل ذهنه وخارجه"، ومن ثمّ تطوير "المصادر" والفروض اللازمة لحل المشكلات، ومن ثمّ تنظيم الرؤية والإدراك في علاقة كل منهما بالآخر.

[٣] إتاحة الفرصة والإمكانية للخيال ليضع الاعتقادات الجامدة (المضمرة) في ذهنه، عندما يظهر (عدم الاتساق) و(التناقض) الذي يقتضي إيجاد حل.

(99)Ibid, p447

[٤] إيجاد قدر من الراحة و"السكينة" في الحياة اليومية، يتيح للطاقة أن تتدفق بحرية في سبيل حل المشكلات.

[٥] إتاحة فرص الاتصال الإنساني المناسب بمن ينهض بحل المشكلات، دون أن يكون ذلك من (المنظور الشخصي الذاتي) فقط، وإنما أيضًا من خلال (منظور الآخرين) بالمثل^(١٠٠).

النموذج الذي قدمه "جون والتون ترافيس" John Walton Travis صاحب مفهوم "متصل المرض- العافية" Illness- Wellness Continuum، وقد أسس ما بين العام ١٩٧٥، ١٩٧٩ "مركز أبحاث العافية" Wellness Resource Center في كاليفورنيا، ولكنه أغلق هذا المركز في العام ١٩٧٩، وأسس Wellness Association، وهي مؤسسة تربوية لا تستهدف الربح. ويشير Travis إلى كتاب Herbert Dunn والذي كان قد نشره ١٩٦١ بعنوان High Level Wellness باعتباره واحدا من التأثيرات التي أدت به إلى تأسيس Wellness Resource Center وهو يركز على "حالة العافية العامة للفرد وتشجيع المقاربات الخاصة بالتوجيه الذاتي التي تستهدف تحسين الحالة الصحية للفرد، وفي عام ١٩٧٥ نشر Travis كتابه Wellness Inventory وهو يعتمد في هذا الكتاب على (النظرة الكلية للشخص)، Holism، وهو مقارنة تستهدف تغيير نمط وأسلوب الحياة، من خلال التركيز على "المسئولية الذاتية من جهة، والارتباط بالشخص في صورته الكلية"؛ "الجسد، الذهن، العواطف والانفعالات... الخ"^(١٠١).

وتتأسس فلسفة "جون ترافيس" في العافية على ثلاثة تصورات أو (نماذج)، قد قام، في السبعينيات من القرن العشرين بتطويرها، وهي:

[١] متصل "المرض- العافية" Illness- Wellness Continuum

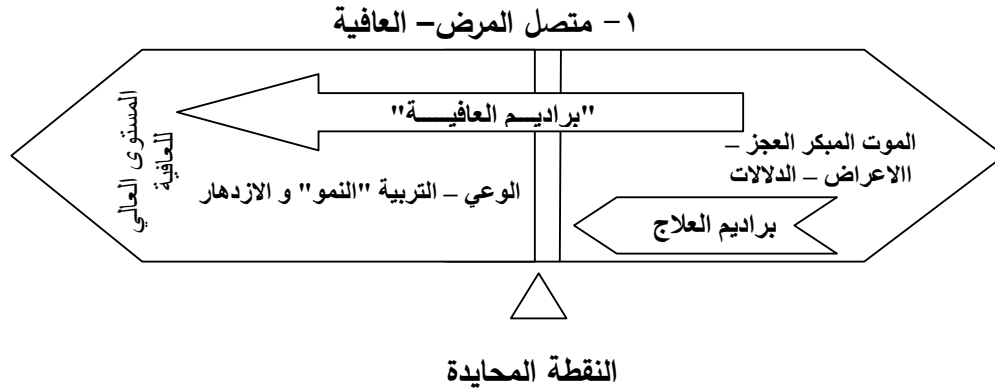
[٢] نموذج "جبل الجليد العائم الخاص بمفهوم الصحة The Iceberg Model of Health.

⁽¹⁰⁰⁾Ibid, p448

⁽¹⁰¹⁾Ibid,p448

[٣] نسق طاقة العافية The Wellness Energy System^(١٠٢).

إن معظم الناس يفكرون في العافية في إطار وحدود "المرض"، ويفترضون أن عدم وجود المرض يُعد "إشارة أو علامة" على وجود العافية، ولكن الحقيقة أن هناك درجات ومستويات من (العافية)، كما أن هناك أيضًا درجات أو مستويات للمرض. ويشير متصل "المرض- العافية" الي العلاقة بين "براديم العلاج" و"براديم العافية".



(لا توجد علامات أو مؤشرات يمكن مشاهدتها سواء للمرض أو العافية).

[١] وبالنظر إلى متصل "المرض- الصحة" نتبين الانتقال من نقطة المركز "المحايدة" والاتجاه إلى "اليمن" يبين لنا الحالة الأسوأ والمتأخرة من حالات الصحة، وأما الانتقال من يسار المركز فيشير إلى المستويات المتزايدة من الصحة والعافية، وأما "براديم العلاج" فيمكنه الوصول بنا إلى "النقطة المحايدة، حيث يمكن تخفيف أعراض المرض والتقليل من تأثيرها

[٢] وبالنظر إلى "براديم العافية" وهو براديم يُمكن الاستفادة منه في كل مراحل المتصل، نتبين كيف أنه يُساعد في عملية الارتقاء إلى (المستويات الأعلى

(102)Ibid, p449

- من مستويات العافية). فإن "براديم العافية" يقوم بتوجيهك إلى ما وراء (المحايد) ويقوم بتشجيعك للاتجاه نحو (العافية) بقدر ما يكون ذلك ممكناً.
- [٣] وإذا كنت مريضاً فالعلاج مهم، ولكن لا تتوقف عند (النقطة المحايدة)، وإنما جاهد واستخدم (براديم العافية)؛ وذلك للاتجاه نحو (مستوى العافية العالي) بل و(الأعلى).
- [٤] قد يقع الناس تحت وطأة الحالات العاطفية التي تستثير الإحباط والاكتئاب والتوتر، أو التعاسة، ومثل هذه العواطف تُعد "مُهَيَّئَةً" للمرض. فإن مثل هذه العواطف والانفعالات يمكن أن تؤدي إلى "سوء استخدام الجسم".
- [٥] وهذا يعني أن (العافية)، وكما أشرنا ليست حالة (ساكنة)، فالمستوى العالي من العافية يتضمن العناية (الفائقة) بالذات (الجسدية) و(استخدام الذهن بصورة بناءة، و(التعبير عن العواطف بصورة فعالة. وأن يكون المرء "خلاقاً".
- [٦] إن العافية "اختيار" Choice، بمعنى القرار الذي تتبناه، والذي يستهدف الوصول إلى الصحة في حدها "الأعلى" و"المثالي".
- [٧] إن العافية أسلوب حياة تقوم بتصميمه لهدف تحقيق الإمكانية "الأعلى" لتحقيق "السعادة- الرفاهة".
- [٨] العافية عملية Process، فهي وعي متطور وليس نهاية يتوقف عندها، بل إن السعادة والصحة ممكنتان في كل لحظة من لحظات العمر، وفي كل مكان.
- [٩] العافية هي "التغير المتوازن للطاقة، الطاقة المستمدة من البيئة والتي يتم تحويلها بداخلك، ثم تعود لتؤثر بدورها في العالم المحيط بك (الخارجي).
- [١٠] العافية هي تكامل "الجسد، والذهن، والروح"، فإن تقدير كل شيء تقوم به وتشعر به، وتعتقده، يؤثر في (إحساسك) وإدراكك للصحة وصحة العالم.
- [١١] العافية هي "القبول الجميل والحميم" لذاتك^(١٠٣).

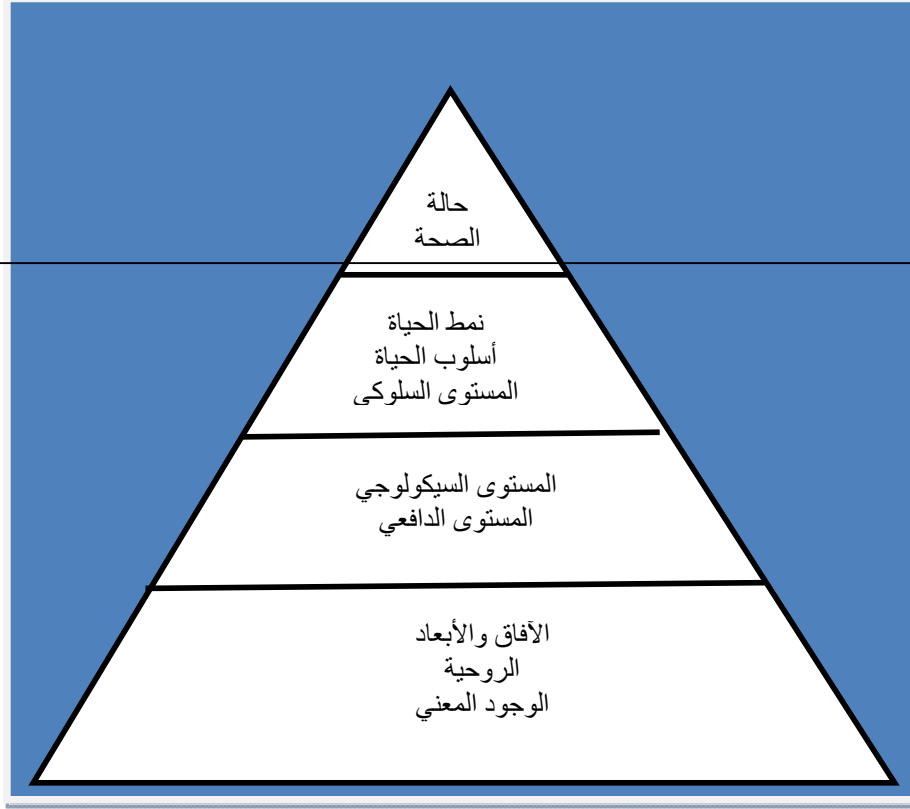
(103)Strohecker (James): what is wellness? Wellness & nventory (Wellness- Health Promotion in practice. Autunin 2015) pp.1-11.

- نموذج جبل الجليد العائم

يرى "ترافيس" أن "جبل الجليد العائم" يكشف فقط عن "واحد من العشرة" من كتلته وهو الماء، وأما (الجزء المتبقي وهو تسعة من عشرة من حجم هذا الجبل الجليدي العائم، فيبقى تحت الماء، ويستهدف "ترافيس" من هذا النموذج توضيح كيف أن "المرض" و"الصحة" يمثلان فقط قمة، جبل الجليد العائم، وكيف أن الأجزاء "المخفية وغير الظاهرة" في الماء، فتمثل "كابوسًا" وتمثل صعوبة جمة، عند الابحار تجاهها والغوص لاكتشافها؛ ولعلنا لا نجانب الصواب لو نظرنا إلى هذه الفكرة على أنها "استعارة بلاغية في النظر إلى حالة العافية لدى المرء ومستوى هذه العافية؛ بمعنى أننا لكي نفهم "علل" Causes الصحة والمرض؛ علينا أن نغوص في (العمق) وأن نتجاوز (السطح)؛ فإذا كنت لا تميل إليها ولا ترضى عنها، فإن عليك أن تقوم بتغييرها، وأن تفعل شيئاً تجاهها، وأن تبذل جهداً للتخلص من (الأشياء التي لا تريدها). ولكن "ترافيس" يرى أنه كلما استبعدت عللاً فإنه سرعان ما تحتل مكانها أخرى.

والعلل التي يشير إليها "ترافيس" هنا تتضمن: "أسلوب الحياة، مستوى السلوك، والمستويات الثقافية، والسيكولوجية والدافعية والعلل الأكثر عمقا والمتجذرة في مجال المعنى والروحانية؛ وهذه العلل المضمرة تؤدي إلى (الخلل) و(عدم التوازن) في حياتنا^(١٠٤).

(104)Ibid،



نموذج جبل الجليد العائم (ترافيس)

وأما فيما يتعلق بالمفهوم أو التصور الثالث الذي يؤسس عليه Travis فلسفته في العافية، فهو "نسق طاقة العافية". Wellness Energy System، ويتألف هذا النسق من اثنتي عشرة مقولة تعبر عن (عمليات الحياة)، وهي:

[١] المسؤولية الذاتية والحب. Self responsibility and Love.

[٢] التنفس والاسترخاء Breathing and Relaxing

[٣] الإحساس Sensing

[٤] الطعام (الغذاء) Eating

[٥] الإحساس Feeling (الشعور – العاطفة).

[٦] التفكير Thinking

[٧] اللعب والعمل Playing and Working

[٨] الحركة Moving

[٩] التواصل Communicating

[١٠] الحميمة Intimacy

[١١] اكتشاف المعنى Finding Meaning

[١٢] التجاوز والعلو Transcending

ويؤكد Travis على أهمية تحقيق التوازنات بين كل أبعاد الحياة وذلك بهدف "تعظيم الحيوية" Optimal Vitality، فهناك علاقة (عضوية) بين كل هذه العناصر. فإن علاقة سلوكنا، وذلك فيما يتعلق بأحد هذه العناصر، إما أن يدعم أو يضعف من تأثير العناصر الأخرى^(١٠٥).

وسوف نتحدث عن بعض هذه المكونات:

المسؤولية الذاتية والحب:

إن العافية مثل: "المعبر – الجسر" المدعم بدعامتين، وكل منهما ضرورية لسلامة الجسر أو المعبر، كما هو الحال مع مبدئي "المسؤولية الذاتية والحب"، فهما أساسيان لعملية "العافية".

ففي كل موقف، تقوم "الدعامتان" بتدعيم الارتباط بين اتجاهات مختلفة، فإن حرية الحركة بين "الاتجاهات المختلفة"، وليس الارتباط "المتصلب – الجامد" بأي طرف، تعد أمرًا حيويًا وضروريًا لسلامة العافية وازدهارها.

فالمسؤولية الذاتية والحب، تعبيرات أساسية عن طاقة الحياة، وهما يكونان أسس ودعامات (العافية)، كما يشجعان على (التدفق الحر) لكل أنواع الطاقة

(105)Ibid،

الأخرى. فإذا حدث (إضعاف) لواحد منهما، المسؤولية الذاتية أو طاقة الحب، عندئذ يُصبح التوازن في الحياة من قبيل الأشياء الصعبة التي لا يمكن تحملها. ولكن عندما يكون الاثنان مزدهرين يُصبح عبور الجسر أمرًا ميسورًا.

والمقصود بالمسؤولية الذاتية:

[١] أن يكتشف المرء حاجاته (الواقعية- الحقيقية)، وأن يجد من الوسائل ما يمكنه من تلبية هذه الحاجات.

[٢] أن يدرك المرء أنه (متميز- متفرد)، وأنه أكثر دراية بذاته.

[٣] أن يعبر المرء عن نفسه، سواء بأفكاره أو مشاعره، وأن يكون تعبيرًا عن التواصل الفعّال مع الآخرين.

والمقصود بالحب:

[١] أن يستمع المرء إلى (قلبه)، وأن يشعر بتميزه وتفرده.

[٢] أن يتولد لديه الإحساس بأنه (أفضل صديق- محب) وأن يظل مخلصًا لنفسه، وخاصة في الأوقات الصعبة.

[٣] أن يدرك المرء ارتباطه بكل الأشياء (المخلوقات)^(١٠٦).

الشعور- الإحساس:

وهذه المشاعر قد تكون "حادّة- قوية"، أو (باعثة على الخوف والهلع)، أو (مدهشة ورائعة). كما يمكن، أيضًا، أن يُساء فهمها؛ ومن ثم يتم التعامل معها على نحو خاطئ: فإن هذه المشاعر، وهذه العواطف، هي "منح" تم منحها لنا باعتبارنا (بشرًا). فكيف ستكون الحياة قاسية- مجدبة- قاحلة، بدون هذه المشاعر وهذه العواطف. فالحياة الكاملة هي تلك الحياة المشحونة والعامرة بهذه العواطف والمشاعر.

(106)Ibid،

والعواطف والمشاعر لا تعني نفس ما تعنيه الأفكار. ولكن عندما نواجه موقفًا ما فإننا نستجيب بكل منهما وبرغم ذلك، فإن الكثير من الناس يعطون (الأولية) للأفكار. وفي بعض الأحيان يتم تجاهل العواطف والمشاعر. الحميمية.

هناك صور عديدة ومتنوعة للعلاقات الحميمة. ولكن مهما كانت صورة هذه العلاقة، فإنها تعد من المكونات الأساسية في مستوى العافية. ولكن السؤال، هل هذا النوع من العلاقة الحميمة، مهما كانت هذه العلاقة، يعني عدم وجود (صراعات)؟ لا أحد ينكر وجود مثل هذه الصراعات، فالاختلافات في الثقافة، والشخصية، وأسلوب الحياة، والقيم الشخصية، كلها أشياء تستبعد الوصول إلى حلول دائمة. ولكننا نستطيع، بالفعل، بناء جسور الثقة والحميمية، مع من نحبه، بفهمنا كيف نتعامل مع هذه الخلافات.

ويلزم هنا أن نتعلم كيف يستجيب كل منا للآخر، استجابة تتسم بالتقدير والاحترام والصدقة. فأن نكون على وعي بكيف يحاول (الآخر) الارتباط بنا وكيف نستجيب له، يمكن أن يكون له تأثير (السكر)، وذلك فيما يتعلق بكيف يشعر كل منا تجاه (الآخر). وهذه المحاولات قد تكون، في بعض الأحيان، غير مباشرة، بل قد تكون (سلبية). ولكن أن نكون على وعي بمحاولة (الارتباط) واختيار الاستجابة (الموجبة) يمكن أن يكون لها تأثيرًا على (نوعية العلاقة).

واحترامنا لحدود من ترتبط بهم (الخط غير المرئي الذي يُحدده كل فرد في العلاقة)، إنما يُعد أساسيًا في بناء الثقة و(الأمان العاطفي - الوجداني). فمعرفةنا بحدودنا، وتأكيدنا بوضوح، واحترامها، إنما يُعد (مطلبًا حيويًا) في (العلاقة السليمة - الصحيحة).

فالعلاقات طويلة الأمد تظل دائمًا مغامرة.

فكلما زادت معرفتنا بأنفسنا، زاد فهمنا للآخر، وكلما زاد عمق معرفتنا بغيرنا، زادت معرفتنا بأنفسنا^(١٠٧).

(107)Ibid،

اكتشاف- ايجاد المعنى:

إن محاولة إيجاد المعنى واكتشافه، خاصية "فريدة" للإنسان. فهذه الخاصية تُعد أحد الاستخدامات الأكثر تعقيدًا للطاقة؛ حيث إنها تتضمن معظم كل صور الطاقة.

فمن البداية، والفلاسفة يطرحون هذه التساؤلات المحورية: من أنا؟، ولماذا أنا هنا؟ وإلى أين المآل؟ وماذا أريد؟ وما هو الحقيقي؟ وما هو الصادق؟ وبغض النظر عما إذا كانت هذه التساؤلات تطرح على مستوى الوعي أو اللاوعي، فإن كل فعاليات الحياة، وكل تعبيرات الطاقة، تصطبغ باستجاباتنا (أو عدم استجاباتنا)، لهذه التساؤلات الأساسية. فإن تأملنا (وتعايشنا معها)، إنما يُعد مهمة أساسية في ذاتها. ومثل هذا التأمل يمكن أن يضفي معنى عميقًا على أفعالنا وفعاليتنا اليومية، (فبتعلمنا وبخبراتنا نعرف وبعمق ماهيتنا وما له معنى، وما هو الضروري لحياتنا، بحيث نكون، قادرين على أن نحيا حياة ثرية وجميلة)، كما أنه يدفعنا إلى أن نجد معنى أعمق في حياتنا، معنى يمكنه إمدادنا بإمكانية التركيز اللازمة لتوجيه طاقة حياتنا^(١٠٨).

التواصل Communicating

يعني التواصل الإنساني تبادل (المعلومات)، لفظية كانت أو غير لفظية، بين (مرسل) من جهة و(مستقبل) من جهة أخرى.
ونستطيع أن نصنف التواصل إلى هذه الصور.

[١] التواصل (السلبى).

[٢] التواصل (العدواني).

[٣] التواصل (التأكيدى).

(108)Ibid،

ويعبر التواصل السلبي، عن "أسلوب" قام الأفراد فيه بتطوير صورة من صور تجنب التعبير عن آرائهم أو مشاعرهم. وتجنب حماية حقوقهم وتحديد حاجاتهم وتلبية هذه الحاجات. وهو ما يترتب عليه، أن هؤلاء الأفراد لا يستجيبون بوضوح، وبصورة ظاهرة، للمواقف (المؤلمة)، أو المثيرة للغضب والحنق. ولكن ما إن يصل هؤلاء الأفراد إلى (قمة تحملهم وتسامحهم) فيما يتعلق بسلوك غير مقبول، فإنهم سرعان ما ينتابهم (الهيجان والتمرد)، الذي يتجاوز قيمة الحادثة أو الموقف، ولكنهم، وبعد هذا (الهيجان). قد يشعرون بالخلج، والذنب، والاضطراب، للعودة بهم إلى (السلبية وعدم الإيجابية).

وسمات هؤلاء يمكن تلخيصها فيما يلي:

[١] إخفاقهم في تأكيد نواتهم.

[٢] السماح للآخرين، بوعي أو بدون وعي، بانتهاك حقوقهم.

[٣] الإخفاق في التعبير عن مشاعرهم، وحاجاتهم أو آرائهم.

[٤] الميل إلى الحديث (اللين) أو المصحوب بالاعتذار.

[٥] إظهار الملامح والتعبيرات (الجسدية) الفاترة.

آثار التواصل السلبي على أفرادها:

[١] دائماً ما يشعرون بالتوتر والقلق والاكتئاب؛ لأن الحياة تبدو لهم (خارج نطاق التحكم والسيطرة).

[٢] دائماً ما يشعرون بالإحباط لشعورهم بأنهم بلا أمل.

[٣] دائماً ما يشعرون بالاستياء والامتعاض (دون شعورهم، في بعض الأحيان بهذا الشعور)؛ لأن حاجاتهم لا تلبى.

[٤] دائماً ما يشعرون (بالتشوش)؛ لأنهم يتجاهلون ما لديهم من مشاعر وعواطف وانفعالات.

[٥] غير قادرين على النمو والنضج؛ لعدم الاعتراف بالقضايا والمشكلات الحقيقية التي تواجههم.

وأما عن التواصل التأكيدي فأن معناه تأكيد الذات

فهذا النوع من التواصل يُعبر عن أسلوب يعرض فيه الأفراد، وبوضوح، آرائهم وعواطفهم ومشاعرهم، كما أنهم يدافعون عن حقوقهم وحاجاتهم بحماس، ولكن دون التعدي على حقوق وحاجات الآخرين. وهؤلاء الأفراد يقدرون أنفسهم، ويقدرون حاجاتهم العاطفية والروحية، والفيزيائية، كما أنهم في تحمسهم لذواتهم يعكسون احترامًا وتقديسًا لحقوق الآخرين.

ويتصف الأفراد الذين يتبنون هذا النوع من التواصل.

[١] أنهم يعبرون عن حاجاتهم، بوضوح، وبصورة ملائمة، وباحترام.

[٢] يعبرون عن مشاعرهم بوضوح، وبصورة ملائمة، وباحترام.

[٣] يستخدمون في عباراتهم كلمة (أ).

[٤] يعبرون عن احترام الآخرين.

[٥] يجيدون الاستماع للآخرين، وبدون (مقاطعة).

[٦] لديهم شعور بضبط النفس.

[٧] يتحدثون بهدوء ويستخدمون (نغمة صوت واضحة).

[٨] يشعرون بالاكتماء.

[٩] لا يسمحون للآخرين باستخدامهم كأدوات.

[١٠] يدافعون عن حقوقهم ولا يهملون ما عليهم من التزامات.

وهذا النوع من التواصل يؤثر في أفرادهِ.

[١] بأنهم مرتبطون بالآخرين.

[٢] يشعرون بالتحكم في حياتهم.

[٣] لديهم قدرة على (النمو والازدهار)؛ وذلك لأنهم يعترفون بالقضايا والمشكلات حال ظهورها.

[٤] يخلقون بيئة جديدة بالاحترام للآخرين، بيئة تسمح لهؤلاء بالنمو والازدهار.

فالتواصل التوكيدي، وكما يتضح، يتيح لمن يتبنونه فرصة (رعاية) أنفسهم، كما أن هذا النوع من التواصل يُعد (محوريًا وأساسيًا) (للصحة الذهنية العالية)، أعني المستوى العالي من الصحة، وأيضًا في تدعيم العلاقات الصحية، وكل هذه المقومات هي (السبيل إلى المستوى الأعلى من العافية)^{١٠٨}

ويُعبّر التواصل العدواني، عن نمط من السلوك يُعبّر فيه الأفراد عن مشاعرهم وآرائهم ويدافعون عن حاجاتهم بصورة تعبر عن التعدي على حقوق الآخرين. ومن ثم فإن هذا التواصل (العدواني)، سواء كان لفظياً أو جسدياً، يُعد (تواصلًا خاطئًا) و(اعتسافياً).

ويتصف الأفراد الذين يتبنون هذا النمط من التواصل بأنهم:

- [١] يحاولون السيطرة على الآخرين والاستحواذ عليهم.
 - [٢] يستخدمون (السخرية) أسلوبًا للسيطرة على الآخرين.
 - [٣] ينتقدون ويهاجمون الآخرين باستخدام أسلوب (توجيه اللوم على نحو دائم للآخرين).
 - [٤] يتميزون بالاندفاع وعدم (التروي).
 - [٥] ليس لديهم قدرة على التسامح، كما لا يشعرون بالإحباط.
 - [٦] يتصرفون دومًا بصورة (تتسم بالتهديد والوعيد).
 - [٧] ليس لديهم القدرة على (الاستماع للرأي الآخر)؛ ومن ثم يقاطعون كل من يتوجه إليهم بحديث.
 - [٨] يستخدمون دومًا العبارات التي تبدأ بكلمة (أنت) وهي موجهة (للآخرين).
- ويترتب على هذا النمط من التواصل:**
- [١] وقوع من يتبنون هذا النمط في (الاغتراب) عن الآخرين.
 - [٢] ويقومون لذلك بفرض الاغتراب على الآخرين.
 - [٣] يولدون الخوف والكراهية في الآخرين.
 - [٤] غالبًا ما يلومون الآخرين، بدلا من توجيه اللوم لأنفسهم؛ ومن ثمَّ يعجزون عن النمو- النضج^(١٠٩).

(109)Stroecker (James):

Wellness Inventory A Brief History of Wellness (Gloisal spa & Sept 2014 Stanford Resarch Institute) PP. 1-8.

المحور الخامس: العلاقة التفاعلية بين المشورة والعافية

- ينظر كل من "توماس سويني" وجين مايرز "Sweeney، mayers إلى العافية على أنها (براديم) للمشورة Counseling، يقدم لنا "فئة من الاستراتيجيات القوية، تستخدم في تقييم "العملاء" clients، وقد ساعدت نماذج (العافية) في صورة (المشورة) على ظهور أبحاث على درجة كبيرة من الأهمية تساعد في تقديم (أساس قائم على الدليل) يكون أداة في (مجال المشورة).

- فبينما ينظر إلى تعظيم التطور الفيزيقي والذهني والاجتماعي والمهني والعاطفي والروحي، باعتبار هذه المقومات أهدافاً جديرة بالتقدير ويستهدفها كل الأفراد في مجتمعنا؛ وبينما يستهدف كل بحث مهتم بالتطور الإنساني تدعيم فوائد ومنافع (العافية) وذلك فيما يتعلق (بمدى الحياة- كم الحياة) وذلك من جهة، و(ونوعية الحياة- كيف الحياة) وذلك من جهة أخرى، وبينما اشترطت (الجمعية الأمريكية للمشورة، والنمو) American Association for counseling and Development (AACD) في ١٩٨٩ والتي أصبحت فيما بعد في (الجمعية الأمريكية للمشورة) American Counseling Association (ACA) على من ينال عضويتها الاعتراف بالقيم التي تعزز تدعيم وتعظيم (الصحة- والعافية).

ونتيجة لذلك، اشترطت (الجمعية) على من ينتمون إليها الدفاع عن السياسات والبرامج الخاصة بالمجتمع والتي تعزز وتدعم تعظيم الصحة والعافية؛ وتدعيم (المشورة)، التي تستهدف تعظيم الصحة والعافية. فبدلاً من أن يكون القرار (قطيعة جذرية) مع الأهداف الأولية السابقة فإن هذا (القرار) قدّم التزاماً بتاريخ المشورة Counseling، والأسس الفلسفية التي تقوم عليها باعتبارها (Whole) (كلاً).

وقد قام Sweeney بعرض تطور (المشورة) باعتبارها (مهنة)، وقدم جذورها الفلسفية، والتي ارتد بها إلى قرن من الزمان، وإلى كتابات عميقة كتلك التي قدمها (Jones, A, J.) 1934، في كتابه عن (مبادئ التوجيه) Principles of guidance والذي يؤكد فيه على أن (التوجيه يقوم على فكرة أن الناس يحتاجون إلى العون والمساعدة، على أساس أن هذه القرارات سيتم اتخاذها بحكمة ورؤية⁽¹¹⁰⁾).

ويقدم كلٌّ من Sweeney، Myers، نموذجين للعافية في مجال (المشورة) Counseling، أو إذا شئنا الدقة، العافية القائمة على فكرة المشورة. **ويطلق على النموذج الأول اسم:**

[١] دورة العافية Wheel of Wellness ويطلق على النموذج الثاني اسم.

[٢] النفس غير المنقسمة indivisible self⁽¹¹¹⁾.

وسوف نعرض لهذين النموذجين، لأهميتهما في مجال المشورة والعافية.

النموذج الأول: دورة عجلة العافية

ومن منظور "المشورة" Counseling، نجد witmer & Sweeney. وقد قدم الاثنان "نموذجًا" يعتمد على مقارنة تتميز بتعدد الأنساق المعرفية، وهي مقارنة تتضمن سمات نوعية لشخصية الأفراد الذين يتمتعون بالصحة ويتميزون بكيفية حياة عالية. وتتميز مقاربتهم للعافية من جهة والوقاية من جهة أخرى بالتركيز على الطابع "الروحي" Spirituality باعتباره "المحور المركزي" و"المجال الأكثر تأثيرًا؛ وذلك فيما يتعلق بالصحة الفردية. بالإضافة إلى أنهما قد أكدا على ما يوجد بين مهام وأعباء الحياة من "تداخل وتأزر يحيط ويستوعب" العافية الفردية". [أعني المجال الروحي، التوجيه الذاتي، الفراغ، العمل، الصداقة،

(110)Ibid،

(111)Ibid،

والحب)؛ ومن ثمَّ فإنَّ هذا النموذج يركز على (وحدة الذهن والجسم)، ويركِّز أيضًا على وحدة (الروح مع الطبيعة والبيئة).

وقد دعم الاثنان موقفهما بتبني الأفكار والتصورات النظرية التي قدمها "الفريد أدلر" Alfred Adler صاحب "علم النفس الفردي" individual Psychology بالإضافة إلى (علم النفس التحليلي) Analytical Psychology الذي قدمه "كارل يُونج" Carl Jung، و"علم النفس الإنساني" Humanistic Psychology الذي قدمه "إبراهام ماسلو" Abraham Maslow ونجح الاثنان في "تسج" هذه الأفكار في نموذج جديد يركز على فكرة أن لدى البشر "تزوج غزيري" نحو استهداف الصحة والسعي إليها. فإن نموذج العافية الذي يحيط بالحياة ومدى هذه الحياة واتساعها، هو نموذج يركز على "تفاعل وتآزر كل الأشياء، فالمقومات الأساسية ترتبط بما أطلق عليه صفة "الكلية" totality وهذه الكلية تستوعب "الذهن"، والجسم، والروح والنفس، و"المجتمع". بمعنى لا يُخرج عن هذه (الكلية) أي عنصر يتعلق بالإنسان: فإن نموذج "محرك العافية" "Wheel of Wellness"⁽¹¹²⁾ يستهدف التدليل على "ترابط كل الخصائص ذات الصلة بالمرء الذي يتمتع بالصحة ومهام الحياة، وقوى الحياة. وتنصرف مهام الحياة إلى خمس مهام، وهي: الصداقة، الحب، التنظيم الذاتي، الروحانية، العمل. وتتفاعل مهام الحياة مع قوى الحياة" و"الأحداث الكونية". Global Wellbeing، كلما سعى الأفراد للرفاه Wellbeing. والنزعة الروحانية هي "بؤرة" دورة العافية" بالإضافة إلى (التنظيم الذاتي) باعتباره المكون أو البُعد الأولي المؤثر في هذه الدورة⁽¹¹³⁾.

وقد ناقش الاثنان اثنتي عشرة خاصية باعتبارها خواص يجب أن نستهدفها لتحقيق (المستوى الأعلى من الصحة والفعالية)، وهذه الخصائص تؤثر في

(112)Ibid،

(113)Ibid،

(عملية التنظيم الذاتي) وهي من خواص مهام الحياة، وهي على النحو التالي: اللياقة البدنية، والإحساس بالقيمة، والإحساس بالضبط والتحكم، والاعتقادات الواقعية، والتلقائية والاستجابة العاطفية، والانتباه العقلاني، والقدرة على حل المشكلات الإبداع والتفكير الخلاق، والقيم الروحية، والنجاح في تحقيق مهام العمل، وعلاقات الصداقة المحببة والمرضية ومجموعة العمل؛ والإحساس بالرضا في العلاقة الزوجية والعلاقات الحميمة، وحس الدعابة والمرح. بالإضافة إلى أن "درجة" و"مستوى" العمل، والصداقة وعمق الحب، تؤثر في هذه الخصائص الاثنتي عشرة. وبالإضافة إلى ذلك، أكدّ الاثنان أن هذا النموذج الذي يقدمانه يستوعب ويحيط بالعلوم الاجتماعية، والسيكولوجية والطبية، ويعتبرونها "المؤشرات التي تلخص الأبعاد الاثنتي عشرة التي ذكرناها والتي تتعلق بالمرء السليم صحياً طوال عمره وحياته"⁽¹¹⁴⁾.

وفي محاولة لتوسيع نموذج، Witmer & Sweeney، قدمّ Myers & Sweeney في عام (٢٠٠٤) النموذج الذي وصف بأنه نموذج (النفس غير المنقسمة) The indivisible Self، مع التركيز على فكرة محورية مؤداها أن (العافية) ذات طبيعة (سيكولوجية) أكثر من كونها ذات طابع (فيزيقية). فالعافية في نظرهما (أسلوب حياة) وموجه نحو تحقيق القدر المثالي والذي يبعث على التفاؤل من الصحة والوجود المثالي "للجسد. بالإضافة إلى تركيزهما على (تكامل) الذهن والجسم والروح، في حدود "تعزيز العافية وتدعيمها"، بالإضافة إلى ذلك أكد الاثنان على أنه بمعرفة خصائص الأفراد الاصحاء، سيتمكن القائمون بالمشورة Counselors، من مساعدة الناس في تطوير أساليب حياة صحية، كما ستكون لديهم اختيارات أساليب حياة صحية، وأساليب حياة تستهدف تحسين (نوعية)

⁽¹¹⁴⁾Sweeney (Thomas): Accreditation, Credentialing Professionalization: The Role of specialties (Journal of Counseling and Development, 1995, 74,) pp. 117-129.

الحياة، بالإضافة إلى تعميق وتعزيز الوجود المعافي، ولعل هذا التعميق يُعد، أهم ما يقوم به من يقدمون (المشورة). وهكذا، تطور هذا النموذج مستهدفاً تقديم "وسيلة أو أداة للتقييم" في مجال المشورة السيكولوجية وتكون فعالة في تحديد الأهداف والغايات بهدف تحسين الصحة والعافية، ومحاولة الوصول بهما إلى حددهما المثالي. والأبعاد التي تميز هذا النموذج، وذلك بطابعه "الكلي"، تحيط بتلك الأبعاد التي تجعل لدى الأفراد الأصحاء القدرة على التفاعل الناجح مع بيئاتهم التي يعيشون فيها. وقد صنف المؤلفان أبعاد نموذجهم في خمسة عوامل: "النفس الجوهرية"، "النفس الخالقة"، النفس المناضلة والفعالة، النفس الاجتماعية، النفس الفيزيائية"، ولهذا النموذج نتائج تتعلق بالصحة "الذهنية" و"المشورة"، وذلك بتركيزه على "فعالية القرارات التي تتعلق بأسلوب الحياة" باعتبارها عوامل مؤثرة تأثيراً مباشراً على الصحة والعافية⁽¹¹⁵⁾.

ويتميز هذا النموذج بأنه ابتعد عن النماذج السابقة التي كانت تعتمد على (علوم الصحة الفيزيائية) وأن أصحابه طوروا (أول نموذج للعافية يقوم على المشورة).

وتقدم (جين مايرز) J. Myers تعريفاً للعافية باعتبارها (أسلوب حياة موجهاً نحو تعظيم الصحة والرفاهة، وهو أسلوب يتسم بالتكامل بين الجسم، والذهن والروح، من قبيل الفرد، يهدف إلى تحقيق حياة كاملة وأكثر ثراءً، في إطار المجتمع الإنساني والطبيعي. وهذا الأسلوب، من الوجهة المثالية، يُعبر عن حالة يمكن للفرد تحقيقها).

ويُعد هذا التعريف الأساس لهذا النموذج، كما يؤكد Sweeney, Witmear، وهو نموذج نظري انبثق - من وجهة نظرهما - من الدراسات (البيئية) التي استهدفت إيجاد (علاقات عضوية) تربط بين (الصحة) و(نوعية- كيف الحياة)

(115)Ibid،

و(كم الحياة). وقد استخلص هؤلاء اثني عشرة مكونًا للعافية، وعبروا عنها في (دورة العافية)^(١١٦).

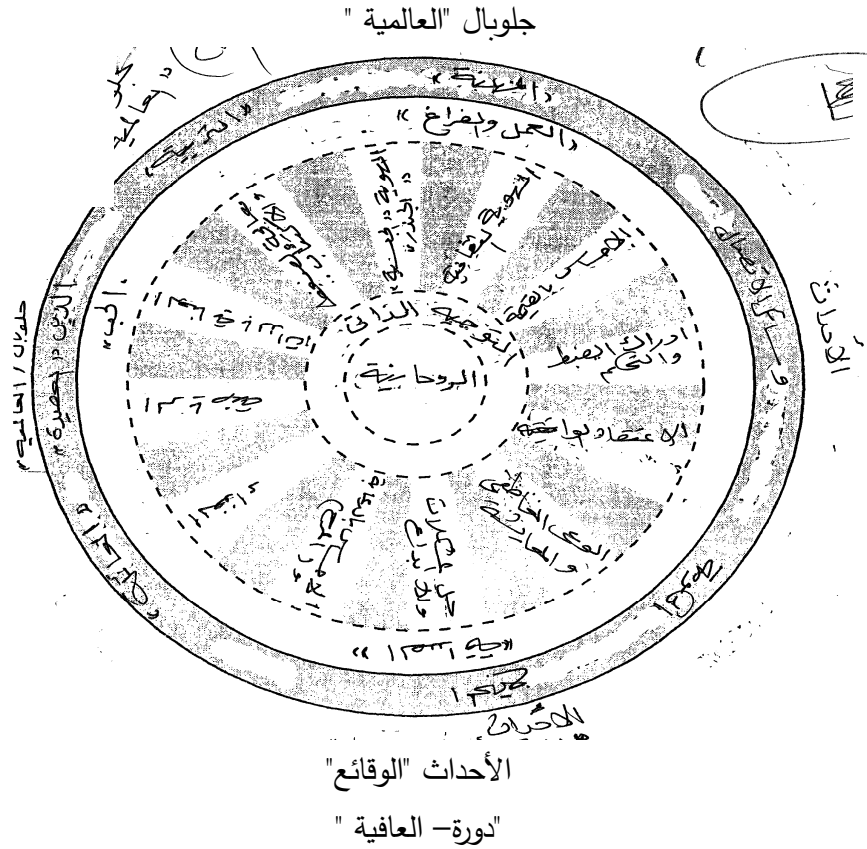
وبالنظر إلى الشكل الأول نتبين كيف وضع أصحاب هذا النموذج (النزعة الروحية) في مركز الدوائر، باعتبارها أكثر خصائص العافية أهمية، ويتشعب عن المركز اثنتا عشرة (قيمة)، تصب في (هدف الحياة، أعني: التوجيه الذاتي): وهي "الإحساس بالقيمة" و"الإحساس بالضبط" (التحكم) و"الاعتقادات الواقعية" "الحقيقة"، والوعي العاطفي والانفعالي، و"الكفاح والمواجهة" و"إحساس الدعابة والمرح"، و"التغذية" و"الرياضة" و"رعاية الذات"، و"التعامل مع الضغط والاكنتاب"، و"الذاتية الجنسية" و"الذاتية الثقافية". وتساعد هذه القيم أو الموجهات في تنظيم أو توجيه الذات باعتبارها (شخص) يستجيب لمهام الحياة من قبيل (العمل والفراغ) و(الصدقة والحب). وهذا النموذج قد تم تقديمه باعتباره نموذجًا (بيئيًا) Ecological يرتبط بقوة الحياة، مثل: (وسائل الإعلام)، و(الحكومة) و(المجتمع)، و(العائلة)، و(الدين)، و(التربية)، وعالم (المهنة) بالإضافة إلى أن أصحابه قد نظروا إلى كل مكونات العافية على أنها "متفاعلة"، ومن ثم فإن أي تغيير يطرأ على أحد هذه المكونات يؤثر بدوره في كل المكونات الأخرى^(١١٧).

وبالنظر إلى المهام الاثني عشر الخاصة بالتوجيه الذاتي، يمكننا أن نتبين كيف تم تحديدها والفعالية المنوطة بها، على نحو يُماثل مهام الحياة الأساسية التي قدمها Adler وهي: (العمل)، و(الصدقة) و(الحب)، و(الروحانية) على النحو الذي قدمه. (Mosak & Dreikure 1967)^(١١٨).

⁽¹¹⁶⁾Sweeney (Thomeis): Counseling: Historical Origins and philosophical Roots. In D. C. Locke, J. E. Mayers E.L. Herr (eds): The Handbook, of Counselling 2001) pp.3-26.

⁽¹¹⁷⁾Mayers (J.E.), Sweeney, T.J, & Witmer, (J.M): The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic for treatment Planning. (Journal of Counseling of Development, 78 (3) 2000)pp.251-266.

⁽¹¹⁸⁾Mayers (Jane) and Thomars J. Sweeney



وانطلاقًا من مفهوم Adler عن "الكلية" holism- وهو يعني به (عدم قابلية النفس للانقسام) (the indivisibility of self) وفكرته عن (الغرضية القصدية)، Purposiveness بالمعنى السيكولوجي وكيف أنهما محوران على درجة كبيرة من الأهمية لفهم السلوك الإنساني، وأن مثل هذا الفهم يتطلب (التركيز على "الكل" وليس على الأجزاء أو المكونات)، والتفاعل بين هذا الكل وأجزائه، وأهمية السياق الاجتماعي للإنسان.

The Invisible Self: An Evidence- Based of wellness (Journal of Individual psychology 60: 2004) P. 234-244.

بالإضافة إلى أن نظرية أدلر قد استخدمت كأساس لتفسير العوامل الخمسة،
ونعني بها "النفس الماهوية" الجوهرية و"النفس الاجتماعية" و"النفس الخلاقة،
والنفس الفيزيائية" و"النفس المتعايشة"، وقد نظر إلى هذه العوامل على أنها تحيط
"بالنفس- الذات Self أو "النفس التي لا تقبل الانقسام"⁽¹¹⁹⁾.

السياقات: "الأمان المحلي"

العائلة، الجيران، المجتمع.

"المؤسسي" السياسة - القوانين

التربية - الدين - الحكومة - المهنة.

"العالمية"

(الأحداث العالمية)

- السياسات. الثقافة. الأحداث الدولية.

- البيئة. وسائل الاتصال. المجتمع.

"زمن الحياة - العمر"

- الديمومة

- الايجابية - الهدف - الغرض.

(119)Witmer, & Weeney: A Holistic model the life Span. (Journal of
Counsling &Deuelopment, 71, (2) 1992) P.140-148.

- Mayers, Sweeney, Witmer. The wheel of Wellness P.252 مرجع سابق

[١] النفس "الماهوية"، وتتألف من أربعة عناصر أو مقومات: الروحانية، والعناية بالذات، والهوية العرقية "الجندر"، والهوية الثقافية. وليس المقصود بالنزعة الروحية الدين، ولهذه النزعة فوائد إيجابية لكلٍ من "كم الحياة" و"توعية الحياة- كيف الحياة، وقد نظر لها أدلر Adler على انها مركز الكلية holism والعافية.

وهذه النفس تتضمن الإدراك الوجودي للمعنى، والقصد، والطموح والأمل. بينما "الهوية العرقية- الجندر، والهوية الثقافية، يُنظر إليهما على أنهما أدوات يُنظر من خلالها إلى خبراتنا وكيف يؤثران على نظرة وخبرة الآخرين وذلك في استجابات هؤلاء لخبرتنا. بينما تتضمن "رعاية الذات" المجهودات التي تستهدف تحقيق أفضل صورة للحياة الطيبة (حياة الرفاهة). وفي المقابل، نجد أن الإهمال، والاستهتار وتجنب العادات الصحية السليمة وعدم اكتراث المرء بتحقيق "حياة طيبة"، يُعد، بالضرورة (علامات) على اليأس والقنوط والاعتراب عن فرص الحياة وإمكاناتها، وهو ما يظهر في فقدان المعنى والهدف في الحياة. وبعبارة أخرى، إن هذه النفس تعكس عملية "إيجاد المعنى الماهوي" في علاقته بالذات والآخرين^(١٢٠).

⁽¹²⁰⁾ Mosak & Dreikurs: The Life Tasks III, the Fifth task. Individual psychology (5) 1967 (pp.16-22).

- Mayers Sweeney and Witmer Wellness Evaluation of Lifestyle. (Mind Garden Nov 19, 2018) [https://www.mindgarden.159-wellness-evaluation-of-liestyle. \(WEL\).](https://www.mindgarden.159-wellness-evaluation-of-liestyle. (WEL).)

- Tonya. L. Schuster, Marnie Dobson, Maritze Jaurecul.

- Wellness Lifestyles: A Theoretical Fram Linking Wellness, Health lifestyles .

The Journal of Alternative and Complementary Medicine vol 10 Nor 2004) pp.349-356. P. 352

[٢] النفس الخلاقة: وصف Adler هذه النفس بأنها (تأليف من اتجاهات يكونها المرء ليجعل من نفسه "متفردًا" و"متميزًا" عن الآخرين، وذلك في "تفاعلاته الاجتماعية". وأن يتفاعل بإيجابية مع عالمه.

ولدينا هنا خمسة مكونات وهي التفكير، العواطف، التحكم، روح الدعابة الإيجابية، العمل، وكما أثبتت الدراسات، والخبرة الإكلينيكية، أن ما يفكر فيه المرء يؤثر في عواطفه وانفعالاته وجسده كما أن خبراته العاطفية تؤثر في استجاباته الإدراكية- المعرفية للخبرات المماثلة. ويشير التحكم إلى (القدرة) على التأثير في أحداث الحياة اليومية وتؤثر (التوقعات الإيجابية) على العواطف والسلوك والنتائج المتوقعة والمحتملة، وروح الدعابة الموجبة لها تأثير فعال ومؤثر على "الجسم" ووظائفه الذهنية. ويُعد "العمل" work عنصرًا ضروريًا وحيويًا في الخبرة الإنسانية التي تدعم قدرة المرء على الحياة حياة طيبة.

ولكن Myers، Sweeney، يُشيران إلى فكرة، نراها على قدر كبير من الأهمية، وهي (أن قدرة التفكير الواضح، والإدراك الصحيح، والاستجابة المناسبة، يمكن أن تُقلل من حدة التوتر؛ وتدعم الاستجابة "المرحة"، وهو الأمر الذي أظهرت البحوث الطبية أن له تأثيرًا إيجابيًا على "مناعة المرء".

[٣] النفس "المتكيفة" وفيها أربعة مكونات، وهي: الاعتقادات الواقعية؛ ومعالجة الضغط والاكنتاب، والقيمة الذاتية وتقدير الذات، والفراغ. فالاعتقادات "غير العقلانية" تعد مصدرًا لكثير من صور الإحباط التي يتعرض لها المرء، وخيبات الأمل في الحياة.

ويمكن تدعيم تقدير الذات عن طريق المعالجة الفعالة للتحديات التي تفرضها الحياة؛ فبالقدر الذي يدعم المرء الفعالية الذاتية من خلال الخبرات الناجحة، يتزايد، بالمثل، تقدير الذات. ويؤدي "الفراغ" دورًا في أنه يتيح للمرء سبيلًا للنمو

الخلاق والروحي؛ ومن ثم فإن هذه النفس، تتكون من عناصر تنظم استجاباتنا لأحداث الحياة، وتزودنا بوسائل فعالة لتجاوز أحداثها السلبية.

[٤] النفس الاجتماعية. وتتألف من مكونين، وهما: "الصدقة" و"الحب". والصدقة تعني العلاقات الاجتماعية التي تتضمن الارتباط بأخرين أفراداً أو جماعات، بينما الحب يعبر عن العلاقة الحميمة والثقة والكشف عن الذات والتعبير عن هذه الذات مع شخص آخر، ويحظى الحب بتدعيم عائلي أو "شبه عائلي"، ويتميز هذا التدعيم بالمشاركة في القيم الروحية، والقدرة على حل المشكلات ومواجهة الصعوبات على نحو يتسم بالاحترام المتبادل وبالتواصل الصحي، "الجدير بالاحترام"، والتقدير المتبادل.

[٥] النفس بالمعنى الفيزيقي، ويتضمن عنصرين، وهما: الرياضة والتغذية. والجدير بالذكر أن الأبحاث قد أثبتت أن "المعمرين" Survivors هم الذين كانوا حريصين على ممارسة الرياضة على (الحمية)^(١٢١).

العلاقة بين العافية وفكرة "المشورة- الاستشارة الفلسفية

Wellness Counseling

وتعد دراسة Brooks C.W للعلاقة بين العافية والمشورة من اهم هذه الدراسات، فقد بين كيف أن "قبول الذات" و"الحب" يرتبطان ارتباطاً قوياً وإيجابياً بالرفاهة الروحية. Spiritual wellbeing، وذلك في حالة (إساءة فهم البعد الروحي من قبل القائمين بالمشورة counselors، وفي الوقت نفسه يؤكد على أن تدعيم وتعزيز "الرفاهة الروحية" يمكن أن يمنع "القهر والضغط المهني"^(١٢٢).

⁽¹²¹⁾Mayers and Sweeney, The Indivisible self: An Evidence-Based Model of Wellness. P. 234-244.

⁽¹²²⁾Ibid ،

- Berlucchi, (M.P.) Owen, (N. J.).

وهناك، بالإضافة إلى Brooks، آخرون مثل Chandler, Boden [hammer- Davis Holden, Evenson, Bratton وقد وجد هؤلاء أن "المردود البيولوجي"، المدعم "الراحة- الاستجمام" يُعد عاملاً في "تخفيض حدة التوتر" لدى (المتدربين على المشورة)، وهو ما أدى إلى تحقيق إحساس أكبر بالعافية و(الرفاهة). وهناك بالإضافة إلى هؤلاء، Sanders, P. G التي قدمت لنا دراسة استكشافية للمعتقدات غير العقلانية ومستويات العافية) لدى المتدربين على المشورة، وقد تبينت وجود اختلاف كبير بين القائمين بالمشورة (المبتدئين والمتقدمين) في التصور العام للعافية، وانتهت إلى أن الذين يتدربون على المشورة كلما زاد وعيهم بالذات وبالآخر أصبحوا أكثر استقلالية. وفي دراسة O, Halloran & Lintion عن "الضغوط في المهنة أشار الاثنان إلى مصادر الرعاية الذاتية للقائمين بالمشورة وأكد الاثنان على أهمية "دمج فعاليات العافية" في خطة "الوقاية" Prevention، وهو ما يعزز قدرة "القائمين بالمشورة" في الحفاظ على الصحة السيكولوجية والفيزيائية، وذلك في تعاملهم مع "العملاء Clients الذين يعانون، فمن رأيهما أن "تدعيم استراتيجيات العناية بالذات" يُعد حيويًا في الإبقاء على الممارسة الاستشارية الفعالة، وإلا سيجد "المستشارون" أنفسهم تحت وطأة "المخاطرة" التي يمكن أن تؤدي إلى "تلاشي القدرة" على الفعل بأسلوب يدعم "عافية ورفاهة الآخرين"^(١٢٣).

وقد دافع عن تكامل "النزعة الروحية" باعتبارها عملية تطويرية ومكونًا محوريًا في العافية" مع "تدريب القائمين بالمشورة" كثير من الباحثين ومنهم: (Ingersoll, 1998, Matthews, 1998, Myers & Williard, 2003;

- is there a fountain of youth? A review of current life extention Strategies .

Cpharmactotherapy, 16, 1996) pp. 183-200(

⁽¹²³⁾Ibd

وقد أدت دراسة Ingersoll (الأبعاد الروحية عبر ثقافات مختلفة) إلى تحديد (عشرة مظاهر للعافية الروحية) تستهدف تجاوز "الاعتقادات الدينية المحددة والمعينة، وتتخلص هذه المظاهر العشرة في: تصور المطلق، والمعنى، والارتباط، والغموض والألغاز والسر، والإحساس بالحرية، وخبرة ممارسة الطقوس العقائدية، والتسامح، والأمل، و"المعرفة والتعليم، والمركزية الراهنة". Present centeredness

وبالنظر إلى النماذج التي قدمناها للعافية، نتبين أن معظم هذه النماذج تركز على "المعنى" Meaning و"الغرض" Purpose في الحياة باعتبارهما من مكونات التطور الروحي، وأنهما يرتبطان بالعافية، كما أن لهما فائدة كبيرة في "ممارسة الاستشارة Counseling Practice. وهذه الممارسة تتضمن إلهام الممارسين بمعنى القيم الذاتية والوعي بهذه القيم، ويسهم المعنى والغرض في تعزيز الإحساس بالذاتية، والحفاظ على العادات الموجبة، وزيادة التواصل الاجتماعي، واكتشاف معنى الخبرات الحياتية، وتعزيز القدرة على التعامل مع صور الضغط، وتدعيم فعالية الحياة بصورة عامة، وتعزيز مشاعر الأمل⁽¹²⁴⁾.

وهذا يدفعنا للسؤال عن دور المستشارين الذين يعتمدون على "حالة العافية" في تعزيز وتدعيم "العناية بالذات" ورعاية الذات". وما يدفعنا إلى هذا السؤال أن الآثار السيكولوجية للمرض لا يمكن بحال تجاهلها. فإن عمل "المستشارين" يبدأ من المدارس، إلى المستشفيات إلى العلاجات الخاصة بمواجهة الاكتئاب والإحباط والقضايا الوجودية التي تُصاحب مثل هذه الأمراض. والأفراد يلجؤون للمستشارين بهدف محاولة "تغيير السلوك وتحدي ومواجهة الاعتقادات غير الصحيحة، وقد يظن البعض أن "أساليب الحياة" والاعتقادات التي يمكن أن تؤدي الي المرض بل

⁽¹²⁴⁾Brooks (C. W): The relationship among substance abuse Counselors' spiritual wellbeing, values, (Journal of addiction and offender counseling, 21, (1) 2000) pp.23-34.

والموت، هي قضايا تقع خارج نطاق وعمل "المستشارين"، والحقيقة أن هذا الظن يجانبه الصواب، فإن هذه الأشياء تُعد من الأعمال الحيوية للمشورة المؤسسة على مفهوم العافية)؛ مما يترتب عليه أنه على المستشارين العمل من أجل "تعزيز العافية وتدعيمها، وذلك في علاقتها بحماية ورعاية الذات" Self-care - فأولاً، يُمكن للمستشارين Counselors، المساعدة في تعزيز طموحات الحياة و"توعية الحياة" بمساعدة الأفراد على تحصيل المعرفة والدافعية، وهي المقومات التي يكون هؤلاء الأفراد بحاجة إليها لاتخاذ قرارات تتعلق بصحتهم وحياتهم؛ بالإضافة إلى أن هؤلاء "المستشارين" يمكنهم تدعيم الأفراد ودفعهم إلى تبني أنماط سلوكية صحية "ومفيدة"، ومن ثمّ "خلق" بيئة صحية لهم وللآخرين على السواء ويجب على المستشارين تبني فكرة تعزيز سلامة وتعليم المجتمع "بأسلوب يتميز بالمدى الطويل" لهذه الحاجات والمطالب، ولأن هناك الكثير من "العقبات" والعوائق التي تعترض تقدم "العملاء clients، فإن بإمكان المستشارين المساعدة في إزالة هذه العقبات، أو مساعدة "العملاء" في التغلب على هذه العقبات والعوائق وتخطيه⁽¹²⁵⁾.

ويمكن لهؤلاء المستشارين المساعدة في مجال "المشورة" الخاصة بالعافية Wellness Counseling، وذلك في تعزيز، "رعاية الذات"، Self-Care، وذلك بالاهتمام بالأسباب التي تدفع الناس إلى الانخراط في أنماط سلوكية ضارة وغير صحية، كما أن هؤلاء لا يسعون إلى معرفة "خدمات الوقاية والرعاية" التي يُمكن أن تقدم لهم؛ (فإن الحالة الصحية المتدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأساليب الحياة الضارة وغير الصحية، ويقدر ما يهتم المستشارون Counselors: بالحالة

(125) Chandler, Bodenhammer, David, Holden, Evenson, Bratton :
- Enhancing personal wellness in Counselor trainees using biofeedback:
An Exploratory study. (Applied psychophysiology and Biofeedback, 26,
(11) 2001) p.1-7.

الذهنية الصحية للعملاء، وهذا من جهة، وأن يدركوا الحالة الصحية الإيجابية، هذا من جهة أخرى، فإن أنماط الحياة الصحية يمكن أن تتزايد وبسهولة ويُسر. إن "الآلام السيكلوجية" أو المستويات العليا من الاكتئاب والتوتر ترتبط، هي الأخرى، بالمستويات المتدنية من "التنمر، والشكوى وعدم الرضا؛ ومن ثم، يمكن للمستشارين هنا المساعدة في تطوير الاستراتيجيات التي تستهدف (التقليل من حدة التوتر؛ مما يؤدي إلى الوقاية من المرض والاضطراب)⁽¹²⁶⁾.

فالاعتقادات الشخصية تؤدي دوراً مهماً في "عافية العملاء"، ويمكن للمستشارين هنا القيام بإقناع العملاء بأهمية "الصحة الفيزيائية" و"رعاية الذات". فينبغي على العملاء معرفة أن "الاهتمام برعاية الذات" يؤدي إلى نتائج إيجابية، وأن عدم الاهتمام بهذه الرعاية يؤدي إلى نتائج سلبية. فإن تدعيم فهم العملاء، والإيمان بقيمة اختيار أساليب حياة صحية وأساليب الوقاية الطبية يمكن أن يجعل لدى العملاء القدرة على "التحكم" في صحتهم ورفاهتهم، بالإضافة إلى أن التدعيم الاجتماعي، يدعم بدوره محاولة تحصيل "خدمات الوقاية الطبية، ويمكن للمستشارين Counselors مساعدة العملاء Clients، في تطوير (شبكة تدعيم اجتماعية) تدعيم بيئة هؤلاء العملاء الإيجابية واختياراتهم. ولكن يجب على المستشارين أن يتزودوا بالمعلومات والمعارف من مجالات مختلفة عندما يتعاملون مع العملاء في قضايا العافية، (وهو ما تؤكد الأبعاد المختلفة للعافية التي تراوحت في بعض نماذج العافية حتى اثنتي عشرة بعداً، ويمكن للمستشارين تشجيع "العملاء" على إدراك الشعور بأن يكونوا مشاركين إيجابيين في تحسين "رفاهتهم" و"العناية بذواتهم"، فباتخاذ هؤلاء الخطوات الضرورية للتعامل مع

(126)witmer (M.J.(

Young, (M. E.(

- Preventing Counselor impairment: A wellness approach. (Journal of Humanistic Education & Development, 34 (3), 1996) pp. 141-156.

حالاتهم السيكولوجية، وأسلوب حياتهم، وتحصيل خدمات الوقاية الصحية، ستحقق لديهم إمكانية "مواجهة المرض" أو التقليل من إمكانية "حدوث المرض". وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج القائمون بمهمة "العلاج" Clinicians، إلى الاهتمام بالعوامل الخارجية عن علاقة (الطبيب- العميل)، من قبيل العوامل الثقافية والاعتقادات الدينية في مجتمعات مختلفة، وتأثير وسائل الإعلام ومطالب العملاء المتباينة؛ فالمستشارون يقومون بدور أساسي في مجال العناية بالذات و(العافية)، فتعالجهم المتميز مع (العملاء). يشجعهم على إجراء تعديلات وتغيرات على حياتهم مما يكون له أثر إيجابي على (رفاهتهم)، (كم وكيف حياتهم).
فينبغي على هؤلاء المستشارين الانخراط في مهامهم ورسالتهم؛ وذلك لكي يتحقق

[١] فهم المظاهر الفيزيقية للعافية.

[٢] تعزيز هذا الفهم في ممارستهم.

وبدون قيامهم بهذه المهام فإن:

[١] عملية الاستشارة القائمة على مفهوم العافية سوف تفقد عنصرًا مهمًا من عناصرها.

[٢] إن العملاء لن يتلقوا الرعاية "اللازمة"^(١٢٧).

نحو تعريف تكاملي للعافية Integrative:

من المهم تطوير تعريف "عام" و"شامل" لمفهوم العافية، وأن يحظى هذا التعريف بالقبول والموافقة؛ وذلك للأسباب التالية:

(127)witmer (M. J.) & Granelle (P.F).

- Wellness in Counselor Education and Supervision. In Mayers and Sweeney [ed] counseling for counseling: Theory, Research, and practice. Pp, 342-361.

- Granello (paul F): wellness Counseling. The Merrill counseling series (The Ohio state university, pearson Education, 2013) pp.145-156.

[١] إن "العافية" حد يستخدم على نطاق واسع من قبل "الإخصائيين والأكاديميين المهتمين بالصحة واللياقة، وأيضًا من قبل "المهتمين بالشأن العام".

[٢] إن للعافية الكثير من التعريفات المختلفة والمتباينة والتي قدمها الذين يهتمون بهذا التصور.

[٣] إن عدم وجود تعريف (عام) و(شامل) يؤدي إلى الخلط لدى هؤلاء المهتمين بالمفهوم سواء على المستوى الخاص أو العام.

[٤] إن عدم وجود تعريف واضح ومتميز يجعل من المستحيل تطوير الجسد تطويرًا صحيحًا باستخدام المعرفة العلمية ذات الصلة بمفهوم العافية.

[٥] أن النقص في (المعرفة) الدقيقة والخاصة بهذا المفهوم يمكن أن يؤدي إلى عدم تقديم معرفة (سديدة) و(صائبة) تتعلق بمفهوم وكيفية العافية.

والسؤال هنا، ماذا نعني بالعافية، عندما نتحدث عن تعريف "تكاملي" لهذه

العافية؟

تُعبّر العافية عن حالة متعددة الأبعاد، تصف الوجود الموضوعي للصحة في (الفرد)، اعتمادًا على (نوعية وكيفية الحياة) و(الإحساس بحالة الرفاهة)، وهو

التعريف الذي قدمه Bouchard, G. Shepard Corbin.

ونعرض فيما يلي الخصائص المهمة التي تميز هذا المفهوم التكاملي

للعافية وتدعم التعريف الذي تبنيه:

[١] العافية متعددة الأبعاد Wellness is Multidimensional بالرغم من أن

هناك بعض الاختلاف حول عدد هذه الأبعاد، فإن عدها يتراوح ابتداء من

بعدين (البعد الذهني والبعد الفيزيقي)، إلى (سبعة أبعاد أو أكثر)، ولكننا نجد

الكثير من التعريفات المقترحة تتراوح ما بين الخمسة أبعاد إلى السبعة أبعاد.

فإن أكثر الاقتراحات شيوعًا تشير إلى الأبعاد "الفيزيكية"، الاجتماعية،

والذهنية، والعاطفية أو الروحية. والبعض الآخر يُشير إلى الأبعاد الوظيفية

"المهنية"، والبيئية، وما نريد أن نشير إليه هنا هو "أن البحث ضروري لتأسيس علاقة واضحة للعلاقة بين هذه الأبعاد"^(١٢٨).

[٢] إن العافية حالة تصف الصحة في حالتها "الإيجابية" فقد قدمت منظمة الصحة العالمية تعريفاً للصحة باعتبارها أكبر من مجرد الخلو من المرض والاعتلال والوهن. وقد أدّى هذا إلى استخدام مصطلح "العافية"، وبالرغم من أن العافية نظر إليها على أنها الرفاهة ونوعية الحياة فقد أصبح يُنظر إليها الآن على أنها "أسلوب حياة" Way of Life. وما نريد تأكيده هنا (هو أن العافية تنتج عن أنماط السلوك الصحية)، وليس أن أنماط السلوك الصحية هي التي تؤسس العافية).

[٣] إن العافية جزء من الصحة Wellness is Part of Health؛ فالصحة تصور عام، والعافية مكون من مكوناتها.

[٤] العافية حالة يمتلكها الفرد. فبقدر ما تكون العافية (حالة الوجود)، فمن الضروري أن يكون شيئاً يتم "تحقيقه" من جانب الفرد. ولكن، يمكننا أن نشير هنا إلى أن الأبعاد (المهنية)، و(البيئية) و(الاجتماعية)، يمكن أن تكون خصائص للبيئة (الوسط) التي تؤثر في العافية، وليس المكونات الشخصية أو الفردية. ونحن هنا نصنف الأبعاد الفيزيائية، والاجتماعية، والذهنية، والعاطفية والروحية، على أنها الأبعاد (الشخصية) للعافية.

[٥] إن نوعية الحياة والرفاهة هي أوصاف للعافية. بالرغم من أن تعريف World Health Organization (Who) أشار إلى أن الصحة تعني (أكثر من التخلص والتحرر من المرض)، إلا أن هذا التعريف لم يصف وصفاً دقيقاً العوامل الأخرى التي تدخل في (معنى الصحة). وقد أشار Halbert Dunn إلى (مستوى العافية العالي) للفرد والمجتمع على السواء، وإمكانية (توسيع

(128)Ibid.

نطاق الرفاهية واعتباره امتداداً لتعريف هيئة الصحة العالمية للرفاهية، كما أن Ardell، قدم تاريخياً لمفهوم العافية ومستقبل هذا المفهوم^(١٢٩). ولا نجانب الصواب لو قلنا أن هناك ما يمكن اعتباره اتفاقاً على النظر إلى العافية على أنها (نوعية الحياة) و(الإحساس بالرفاهية) - Sense of Well-being، فمن رأي هؤلاء (أن الصحة، تأتي من القضاء على المرض، بالإضافة إلى التركيز على (نوعية الحياة) وتحسين هذه (النوعية)، وتحقيق (الرفاهية) للمواطنين).

[٦] إن الصحة والعافية متكاملان Health and Wellness an integrated وللصحة والعافية مكونات متعددة، ويهمننا أن نشير أيضاً إلى أن هناك اتفاقاً عاماً، على أنه ليس هناك مكوناً أو بُعد من هذه الأبعاد يوجد في حالة استقلال عن الأبعاد الأخرى؛ فكل عنصر أو بُعد يرتبط بكل الأبعاد الأخرى؛ فإذا تأثر أحد هذه الأبعاد فإن هذا التأثير يمتد إلى كل الأبعاد الأخرى^(١٣٠). وإذا كنا قد قدمنا ما يمكن اعتباره مفهومًا "متكاملاً" للعافية، فيمكننا هنا أن نقدم مفهومًا تكاملياً عن طريق السلب، وبعبارة أخرى، إذا كنا قد أشرنا إلى الخصائص (الموجبة) التي تميز العافية في معناها (الإيجابي)، فإننا هنا سنقدم هذا المفهوم التكاملي، وذلك بالإشارة إلى ما يُعد خارجاً عن معنى مفهوم العافية: [١] إن العافية ليست في هوية مع اللياقة الفيزيائية Wellness is not the Same as Physical fitness، فليس هناك شك في أن هناك علاقة قوية

(129)Ibid. p.135.

(130)Bouchard (C.), Shepard (R. J) Exercise, fitness, and Health: A consensus of current knowledge (champaign: Human Kinetic 1990).

- Corbin (C, B), pp.17, 19, 30 ... 90Lindsey (R.) .

- concepts of Fitness and wellness: A comprehensive lifestyle Approach (Louis, Megraw-Hill 200) pp. 40-59.

- Eidin (G): Health and wellness (cythed. Boston: Jones and Bartlett 1992).

بين اللياقة الفيزيائية والكثير من مكونات العافية. ولكن هذه (اللياقة الفيزيائية ليست هي الصحة)، وليست هي (العافية). فهناك شواهد على أن اللياقة الفيزيائية وما يؤدي إليها، يمكن أن تؤدي إلى تقليل فرص المرض، كما هذه اللياقة يمكن أن تؤدي إلى تحسين الإمكانيات الذهنية، بالإضافة إلى تدعيم إمكانية (المشاركة) في أوقات الفراغ؛ كما تدعم الخبرات الاجتماعية. وبرغم ذلك، فإن الصحة والعافية حدود أكثر اتساعاً من اللياقة الفيزيائية؛ وذلك لأن الصحة (في حالتها المتدنية) يمكن أن توجد لدى أناس يتمتعون بقدر عالٍ من اللياقة، وذلك بسبب عوامل تخرج عن سيطرتهم مثل: (الوراثة) أو (عدوى سببتها البكتيريا والفيروسات). فاللياقة الفيزيائية ترتبط بالعافية الفيزيائية، ولكن العافية بمعناها (الكلي) و(العام) تتميز بأبعادٍ كثيرة أكثر من مجرد (البعد الفيزيقي).

[٢] إن العافية هي ما نكونه وليس ما نقوم به أو نفعله. عرّف كلٌّ من Ardell, Dunn، العافية بأنها "أسلوب حياة"، فإن أساليب الحياة الصحية تُعد على قدر كبير من الأهمية؛ وذلك لأنها تدعم الصحة في صورتها الجيدة، وذلك من جهة و"العافية" من، جهة أخرى، فأساليب الحياة الصحية تعد هي (الأساليب) التي تعزز (العافية) بمعنى أن هذه "الأساليب" ليست أوصافاً للعافية. فتعزيز الصحة وتدعيمها يتضمن "برامج" تم إعدادها لتشجيع الممارسات الصحية وأساليب الحياة الصحية التي تستهدف "بناء الصحة"، وهذه الأساليب تتضمن (المكون الموجب) وتعني به هنا (العافية) .Wellness

[٣] إن العافية ليست صورة بديلة للطب؛ لأن العافية، بحكم تعريفها، حالة من حالات الوجود، فهي ليست علاجاً طبياً، أو صورة من صور "الطب" فإن التعريف العام للعافية باعتبارها "حالة الوجود" State of being وليست

(علاجًا)، يمكن أن يساعد في تبديد الأفكار السلبية التي تحيط بمفهوم العافية.

ولكي يتحقق هذا المفهوم التكاملي للعافية يلزم:

- [١] ضرورة تطوير مناهج صحيحة، وموثوق فيها لتقييم العافية.
- [٢] وما أن يتم الوصول إلى مقاييس (صادقة)، فإن العوامل التي تؤثر في (العافية) يجب إخضاعها للدراسة الموضوعية والعلمية، وهو ما يؤدي بدوره إلى:

- [١] تبنى المؤسسات المهمة بالعافية تعريفًا موحدًا للعافية.
 - [٢] أن برامج العافية سوف تتضمن ما هو أكثر من الفعالية واللياقة.
 - [٣] أن يُصبح حد العافية، حدًا ضروريًا؛ ومن ثم يصعب تجنب استخدامه^(١٣١).
- ذخيرة العافية.

أولاً: العافية في صورتها "الذهنية والعقلية والإدراكية intellectual

Wellness وتعني قدرة العقل على الانفتاح على الأفكار والخبرات الجديدة، التي يمكن تطبيقها على القرارات الشخصية، وتحسين وتطوير تفاعل الجماعة والمجتمع. وتعني أيضًا الرغبة في تعلم تصورات جديدة، وتحسين المهارات، ومواجهة التحديات التي تواجه عملية "السعي الدائم والمستمر والذي يسهم ويُعزز ما نحن بحاجة إليه من "العافية في معناها- الذهني- العقلي".

ويمكن أن نحْصي مقومات هذا المعنى للعافية فيما يلي:

- [١] تعلم لأنك تريد أن تتعلم، وليس لأنه مفروض عليك أن تتعلم، وعليك أن تنهض بالعمل الذي يدعم ذلك.

⁽¹³¹⁾Dunn (Halbert): High-level wellness is an Inteyrated method of functioning. Maximizing the potential of the Individclual). Pp.135, 183, 193, 240.

- Dunn (H.): High-Level: Wellness for Man and Society pp.786-792.

- Dunn (H.) What High- Level: Wellness Means? Pp. 447-457.

[٢] تعلم من خلال الخبرات المتنوعة: اقرأ، اكتب، اكتشف.

[٣] لاحظ كل ما يحيط بك.

[٤] استمع، وتساءل.

[٥] اكتشف تطبيقات لما تعلمته.

[٦] واضب على تعلقك بالخبرات الجديدة (على سبيل المثال: الفنون- الآداب).

[٧] حافظ على اهتمامك بالفاعليات الاجتماعية.

[٨] حاول توسيع نطاق معرفتك بالآخرين.

ثانياً: العافية في معناها العاطفي السيكولوجي Psychological

(الانفعالي- الوجداني) Emotional Wellness

وتعني القدرة على فهم ذاتنا، ومواجهة التحديات التي تفرضها علينا الحياة. وتعني القدرة على الاعتراف بمشاعر العطف، والخوف، والحزن، والألم، والأمل، والحب، والمتعة والسعادة، ولكن على نحو إيجابي يسهم في تعزيز (عافيتنا الذهنية).

ولكي تتحقق العافية بالمعنى العاطفي أو الوجداني يلزم تحقيق بعض المطالب، والتي أهمها:

[١] اجعل طموحاتك وتوقعاتك عن نفسك وعن الآخرين "واقعية".

[٢] قم بتطوير أهداف واقعية، وقرر تحقيقها، فإن التقدير الذاتي لا يأتي من قيام الآخرين بإخبارك أنك "إنسان رائع" وإنما يأتي من (ثقتك بنفسك) وقدرتك على تحقيق ما قررت القيام به: فإن شعورك بالرضا الذاتي يقتضي قيامك بفعل من جانبك.

[٣] تعلم قبول ما يطرأ على حياتك من تغير، فالتغير حتمي، كما أنه يزودنا بإمكانيات وفرص ذات قيمة للنمو؛ فإن مقاومة التغير يستنفد الطاقة، ويمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإحباط.

[٤] تحرر من الغضب والاستياء والامتعاض؛ دون أن يعني ذلك أنك (تتغاضى عن إساءة الآخرين)، وإنما يعني قدرتك على (التسامح والعفو، وأنت قادر على أن تحب ذاتك بالقدر الذي يجعلك تتجاوز عمّا يمكن أن يؤدي إلى (غضبك) و(ثورتك)، وإنك قادر على (كظم الغيظ) الذي قد (يسمم) ذهنك، وروحك، وجسدك: تذكر تلك الأشياء التي تسامحت فيها، وكيف أن هذا كان، بالنسبة لك، هدية ومنحه.

[٥] دعم نفسك بأفكار ايجابية وبشرا ايجابيين مما يمنحك طاقة ايجابية وليس طاقة سلبية، وهذا يعني أن تتحقق لديك قدرة التمييز بين ما هو ايجابي وما هو سلبي.

[٦] اختار أن تكون صديقا لذاتك؛ فعليك أن تكون "مريحًا" و"رقيقًا" و"متفهمًا"، و"متسامحًا مع ذاتك" على النحو الذي ستكون عليه مع الأشخاص الذين تحبهم.

[٧] عليك تحمل مسؤولية ذاتك، وعليك أن تقاوم لوم الآخرين على (كونك غير سعيد)، فقد تؤثر فيك الظروف والبيئة، ولكنك مسئولٌ عن الشخص الذي (تريد أن تكونه).

[٨] أن تعمل في استقلالية، بشرط أن تكون مدرّكًا للحظة التي تكون فيها بحاجة لمساعدة الآخرين.

[٩] أن تكون لديك القدرة والإمكانية على تعزيز قدراتك وإمكاناتك، وإمكانات غيرك، وأن تتقبل وبأريحية وطيب خاطر، تدعيم الآخرين عندما يكونوا بحاجة إليك.

[١٠] أن يتحقق لديك إحساس متطور لذاتك^(١٣٢).

(132) Ardell (Donalet): High- Level Wellness Strabegies (Health Education & (4) 1985) pp. 1-18.

ثالثاً: العافية في معناها البيئي Environmental wellness

وتعني القدرة على إدراك مسؤولياتنا تجاه "توعية" الهواء والماء، والأرض التي تحيط بنا، وتعني القدرة على القيام بتأثير إيجابي على (نوعية بيئتنا)، وأن تكون بيئتنا (منزلنا) و(مجتمعنا) و(كوكبنا) ممّا يسهم في (عافيتنا).

[١] كن واعياً بالبيئة الطبيعية التي تحيا في كنفها.

[٢] أن تكون على وعي بالفرص والإمكانيات التي تؤدي لإكسابك الخبرات التي تساعدك على الفعل والعمل في إطار هذه الفرص والامكانيات.

[٣] العمل على تدعيم استقرار وزيادة وتعظيم مصادرنا الطبيعية.

[٤] المشاركة في الفعاليات التي تؤدي إلى حماية البيئة.

رابعاً: العافية في معناها الاجتماعي Social Wellness

وتعنى:

- القدرة على الارتباط بالآخر، وأن تكون "راضياً" عن ذاتك.
- القدرة على تأسيس، وتدعيم، والحفاظ، على علاقات (موجبة) مع العائلة، والأصدقاء، وصحبة العمل، وهو ما يساعد على تدعيم (عافيتنا الاجتماعية).
- التفاعل اليسير مع المختلفين معنا في الأعمار.
- المساهمة وبذل الطاقة التي تؤدي إلى تحسين مجتمعنا،
- أن نشارك الآخرين في انفعالاتنا وعواطفنا.
- تطوير علاقات الصداقة المفيدة والفعالة والتي لا تستهدف المصلحة الخاصة.
- إدراك الحاجة إلى بذل وقت (للمتعة) في حياتنا.

خامساً: العافية بمعناها "المهني" Occupational Wellness

وتعني إمكانية الحصول على الإشباع الذاتي من أعمالنا، والمهام التي اخترناها، وفي الوقت نفسه المحافظة على "التوازن" في حياتنا. كما أن هذه الصورة من صور العافية تعبر عن رغبتنا في الإسهام في (أعمالنا) بهدف التأثير الإيجابي في المؤسسات التي نعمل بها، و"المجتمع ككل" وهو الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق العافية بمعناها المهني والعملية. البحث عن (الرضا) و(القيمة) في عملك.

- ابحث عن (أساليب) لتحسين عملك.
- القدرة على القيام باختبارات تعزز الاتجاهات الايجابية والفعالة نحو العمل ورفقة العمل، فإن هذا سوف يدعم (ما تشعر به من رضا تجاه ذاتك ويعزز ما لديك من قدرة على التعلم مدى الحياة).
- ابحث عن معرفة كافية بذاتك؛ وذلك لتتمكن من اختيار العمل "المستمر" و"المفيد" الذي ينسجم مع اهتماماتك وقيمك ومعتقداتك الذاتية.

سادساً: العافية بمعناها "الفيزيقي الجسدي" Physical Wellness

ويتم تعظيمها من خلال التآزر بين الفعالية والممارسة وعادات الطعام والتغذية الصحية. فإن تطوير العافية الفيزيكية يدعم ويعزز قدرة المرء على معرفة "دلالات" وعلامات ما يتمتع به من حيوية " وأن يفهم العلامات، تنذر به بخلل في جسده. فإن المزايا الفيزيكية التي تترتب على هذه العافية في صورتها الجسدية تؤدي إلى فوائد سيكولوجية تتعلق بتعزيز قدرة المرء على تعزيز وتقدير ذاته والضبط الذاتي والتصميم الذاتي والإحساس بالحياة.

- [١] ممارسة الرياضة بانتظام.
- [٢] التغذية السليمة (الصحية).
- [٣] تجنب كل ما يضر بالجسد.

[٤] تنمية إحساسك وتقديرك لجسمك.

سابعاً: العافية بمعناها الروحي Spiritual Wellness

ينظر إلى العافية بهذا المعنى على أنها "شأن شخصي وذاتي"، وهو شأن يتضمن القيم والمعتقدات التي تزود حياتنا بالعرض والهدف والمعنى. وبرغم أن لدى الأفراد المختلفين معاني مختلفة لما نعنيه بالروحي، Spiritualism، فقد نظر إلى هذه الروحانية، وبصورة عامة، على أنها "البحث عن المعنى" في الخبرة الإنسانية، وهو المعنى الذي يؤدي بالأفراد إلى السعي نحو حالة من الانسجام مع النفس ومع الآخرين، بالإضافة إلى السعي نحو تحقيق التوازن في الحاجات الجوانية التي تربط الفرد بباقي العالم: أعنى الانفتاح على الثقافات والديانات والفلسفات الروحية.

[١] بذل المحاولة الجادة لتحديد وتعريف القيم الذاتية واتخاذ القرارات اللازمة لتكاملها.

[٢] محاولة (الانعكاس الذاتي) والنظر في هذه القيم من منظور شخصي- ذاتي عميق ومحايد.

[٣] المشاركة في الفعاليات الروحانية.

[٤] رعاية سعادة الآخرين، والعمل من منظور هذه السعادة.

ثامناً: العافية بمعنى الثقافة: Multicultural wellness

بمعنى أن تكون على وعي عميق بخلفيتك الثقافية، وأن تكون على وعي وبنفس القدر، بثقافة الآخرين، بالإضافة إلى احترام هذه الثقافة، وأن يتوفر لديك الإحساس بماهية هذه الثقافة^(١٣٣).

مرجع سابق (2002) Carbin, Lindsey⁽¹³³⁾

المحور السادس: العافية باعتبارها "البراديم" للمشورة والنمو:**(المستقبل المرتجى)**

تشير "العافية" هنا إلى "تعظيم" (الإمكانات البشرية) عن طريق (ما نقوم به من اختيارات إيجابية لأساليب الحياة).

وهذا (البراديم الكلي) يقدم الأسس الفلسفية للمشورة والتطور الذي يقدم "الموجهات" للنمو والازدهار، وفي الوقت نفسه يؤكد على "تفرد" وتميز مقاربتنا باعتبارها (المشورة والنمو) المنصرف إلى (الاهتمامات الصحية).

فالعافية أصبحت هي (البراديم) للمشورة والنمو؛ ومن ثم فنحن لا نجانب الصواب، لو قلنا بأننا (ملتزمون) بإنشاء (فلسفة العافية) Philosophy Of Wellness باعتبارها تمثل (صميم) (المشورة + النمو والتطور والازدهار) وسوف نقدم فيما يلي خمس مقدمات تبرهن على أن (القائمين) بالمشورة ملتزمون بهذه (الغاية)، أعني: (استهداف العافية).

١: العافية ليست مفهومًا جديدًا

عرفت منظمة الصحة العالمية العافية بأنها: (العملية والحالة التي تستهدف تعظيم الوظيفة الإنسانية) التي تتضمن: (الجسم، الذهن-العقل، الروح). ومن الواضح أن هذا المفهوم المقدم للعافية ليس جديدًا على الذين يعملون في مجال (المشورة والتنمية والتطور)؛ فهو يقوم على قضية كيف أن القائمين بالتوجيه والمشورة- يضعون في اعتبارهم كل مظاهر النمو السيكولوجي والفيزيقي والاجتماعي، فإن التغاضي عن القضايا والمشكلات الاجتماعية والأخلاقية، الأكثر تعقيدًا، والتي من الواضح أنها ذات صلة... إنما يعبر عن القيام فقط " بنصف عملهم، وهو تقديم المساعدة التي ينبغي تقديمها لطالب المشورة أو التوجيه. فالمشورة قد تطورت عن أنماط من التوجيه، وهي الأنماط التي ركزت على النمو حتى وصلنا إلى الأنماط الراهنة للمشورة التي تدعم "النمو".

ومن ثم لا نبالغ لو قلنا أن (العافية) ينبغي أن تصبح هي البراديم للمشورة والنمو والتطور^(١٣٤).

٢: العافية ليست هي المرادف للصحة

العافية هنا تُشير إلى "تآزر الجسد والذهن-العقل-والروح. مع التأكيد على (أسلوب حياة متوازن)، باعتباره (عملية) و(هدف- غاية)، وقد عرّف Ardell العافية باعتبارها (المقاربة الواعية والحسيفة والتي تستهدف تحقيق حالة "متقدمة" للصحة الفيزيائية، والسيكولوجية، والروحية)؛ وبرغم وجود العديد من الصور والانماط للعافية فأن معظمها يقدم تعريفاً ثلاثياً للعافية باعتبارها (صورة كلية)، تنتج عن الفعاليات الفيزيائية، الذهنية، والروحية، ولكن في صورتها المتكاملة. وقد وصف Ardell ثمانية أبعاد للعافية (السيكولوجية/ الروحية الصلاحية الفيزيائية/ الإشباع والرضا الخاص بالعمل/ العلاقة/ الحياة العائلية/ الغذاء/ "التغذية"، وقت الفراغ/ والضغط والمعاناة العملية). ولكن Hettler قدّم للعافية منظومة أخرى من الخصائص والسمات التي تستوعب مجالات العافية الذهنية، والعاطفية، والفيزيائية، والاجتماعية، والوظيفية، والروحية^(١٣٥). ويؤكد كل من Sweeney & Witamer على الحاجة الدائمة (لفحص أدوار الحياة المتعددة) باعتبار هذه الأدوار من مكونات (أسلوب الحياة المتمسة بالعافية)^(١٣٦). ويشير (Greenberg) إلى أهمية التمييز بين (الصحة) health و(العافية) Wellness، فإذا كانت المقومات والعناصر (الاجتماعية، والذهنية، والعاطفية، والروحية، والفيزيائية) هي مقومات الصحة، فإن (العافية) هي (التكامل) و(التآزر)

⁽¹³⁴⁾Corbin (Charles, B.) pangrazi (Robert, P.) Towards a uniform of wellness: [president's Council on Physical Fitness and Sports (Research Digest Series 3. No5 Dec 2001) P.1-9.

⁽¹³⁵⁾Gord (Miller) and Foster (leslie): A brief Summary of holistic Wellness literature (Journal of Holistic health, Vol 7 Maury 2018) p. 4-8.

⁽¹³⁶⁾Gord (Miller) and Foster (leslie):

اعتمدنا في هذه الفقرة علي ما ورد في هذا المرجع والمرجع السابق وهما لمؤلف واحد

- Critical Synthesis of wellness literature (university of Victoria Faculty of Human and Social Development, Feb, 2010) p. 12, 14, 15, 20.

بين هذه المقومات أو العناصر، والصورة (الأمثل) من العافية تتحقق عندما يتحقق (التوازن) بين هذه العناصر أو هذه المقومات.

وإذا كانت الصحة تُعرّف بأنها (عدم وجود المرض)، فإن (العافية) تتجاوز هذه النقطة، وتؤكد على "الشغف" بالحياة و(متعة الحياة) و(سحر الحياة) و(لذة الحياة) وبالتركيز على النزعة (الكلية)؛ فإن (العافية) لا تتضمن فقط (كل الشخص)، ولكنها تتضمن (كل الشخص) (طوال شمولية حياته). فالعافية ليست (مجهودًا ذا بعد واحد) أو (واحدية الجهد)، وإنما هي (فلسفة الهُنا- الآن- في دوامهما) (فالعافية) تعزز (أسلوب الحياة)، كما أنها تبدأ في أية لحظة أو موقف، عندما تحدث الاختيارات (الذكية) الحقيقية/ والواعية التي تستهدف هذه (العافية) باعتبارها (الهدف) والغاية. فبتسليماً بالطبيعة (المتكاملة) للفعالية الإنسانية، فإن حدوث أية تغيرات موجبة في أي مظهر من مظاهر هذه الفعالية سوف يؤدي إلى تعزيز هذه الفعالية في كل المجالات.

ويؤكد Greenberg (إمكانية أن يتمتع الناس بالعافية، سواء كان هؤلاء مرضى أو أصحاء)^(١٣٧).

(People can be well regardless whether they are ill or healthy)

ويتفق وصف Rogers للشخص في كليته وتمامه، وأيضًا وصف (ماسلو) Maslow (لتحقيق الذات) مع التعريف الذي قدمناه هنا (للعافية). وبرغم ذلك فإن هذه التصورات يبدو أنها تستبعد (الصحة الفيزيائية، أو على الأقل، تقلل من أهميتها)^(١٣٨).

⁽¹³⁷⁾Adams, T., Benzner, J., Steinhardt the Conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance and within dimensions (American Journal of Health promotion, 17, 1997) pp.208-218.

⁽¹³⁸⁾Ardell, D. B: The history and future of wellness. (Health Values, 9 (6) 1985) o.37-56.

- Hettler Bill: Wellness: Encouraging a lifetime Pursuit of Excellence. (Health Values 8 (4) 1984) p.13-17.

ويؤكد Hettler ذلك فيما يتعلق بوصفه للعافية في معناها (الكلي)، على أن هذا يُعبر عن (مقاربة تُعبر عن فعالية موجبة، وثنائية)، وهي مقاربة يعزز فيها الأفراد (نوعية) حياتهم، وذلك من خلال (الاختبارات المسئولة المتطورة) التي تستهدف (رعاية الذات). وفي هذه المقاربة يتم مساعدة طالبي المشورة ليصبحوا أكثر اكتفاءً ذاتيًا، وأن تتحقق لهم خبرة الإحساس بالقوة التي تمكنهم من الاختيار، والحفاظ على أساليب حياة أكثر فعالية. وهذه الأهداف تتسق مع (الأهداف العامة للمشورة، كما أنها تؤدي إلى الاعتراف بأن (العافية) و(المشورة) متآزران وغير منفصلين وإذا كان بينهما اختلاف، فهو فقط في التطبيق^(١٣٩).

٣: العافية ليست باهظة التكاليف

و(المشورة) هنا مشورة قصيرة المدى، وتنصرف، في الأساس، إلى (البرامج) التي تستهدف، بصورة عامة، تحويل (مركز الاهتمام) الجمعي إلى (الاهتمام الفردي)، ويكون التأكيد هنا على فكرة (إمكانية تعريف البرامج التي تهدف إلى تحقيق العافية، بأنها حركة تستهدف تحقيق (نوعية افضل) من الحياة. بالإضافة إلى أن (الاتحاد الدولي للتربية الصحية) international union Health Education قد أعلن في العام ١٩٨١، أن التربية الصحية هي العمل الأساسي المسئول عن (العافية) و(نوعية الحياة).

وتطرح Janes Myers السؤال عن الدور الممكن والمتوقع والذي تقوم به (عملية المشورة) و(الاستشاريين) الفلاسفة في حركة (العافية) بعد عشر سنوات wellness movement^(١٤٠). ويطرح هذا فكرة القياس والتقييم للعافية، wellness assessment ويتوفر لنا، في هذا السياق صوراً متعددة للتقييم، ومنها على سبيل المثال:

1- Lifestyle-Assessment Questionnaire (L A Q)

2- Wellness Evaluation of life style (W E L)

⁽¹³⁹⁾Withmer, Sweeney: A Holistic model for wellness and prevention over the life span (140-148).

⁽¹⁴⁰⁾Greenberg, J. S: Health and wellness; A Conceptual differentiabion (Journal of School Health, 55, 1985) P. 403-406.

٤: ضرورة تغيير البراديم

قدّم باركر Barker تعريفاً للبراديم باعتباره مخططاً يحدد لنا (أفعالنا) و(فئة قواعد لتحقيق الفوائد والمنافع الناجحة المرجوة). وفئة (البراديم) تقوم بعملية (تصفية) لما لدينا من معطيات لا تتناسب مع تصوراتنا للكيفية التي يجب أن نعيش بمقتضاها)، كما يمكنها أن تحدد إدراكاتنا المستقبلية. وقد قدم لنا (Barker) (نموذجاً) يتعلق بصناعة الساعات. فقد كانت (سويسرا) في ١٩٦٨ تتحكم في سوق الساعات بنسبة ٦٥% وتحقق فوائد تتجاوز ٨٠% من أرباح سوق الساعات. ولكن في ١٩٩٠، استطاعت اليابان، التي لم تكن لها نصيباً من سوق الساعات في عام ١٩٦٨، أن تحتكر سوق الساعات وتسيطر عليه وعلى أرباحه. والسؤال الذي يفرض نفسه هنا: لماذا لم يستمر تحكم سويسرا في سوق الساعات؟ السبب، فيما يرى باركر، أن صناعات الساعات في سويسرا، رفضوا النظر في (التصور الجديد)، أعني (البراديم الجديد) والخاص بالحركات الفنية التي اتجهت إلى (الكوارتز) الذي يزيد في دقته ألف مرة مقارنة بالساعات السويسرية القديمة. ويرجع Barker السبب في ذلك، إلى أن السويسريين في الماضي، قد (أغلقوا)، وبصورة حاسمة، إمكانية إدراك (أسلوب أو براديم جديد في النظر المستقبلي للأشياء)، فقد أعاق الماضي قدرتهم على التطلع للمستقبل.

فهم يعانون مما أطلق عليه باركر اسم (Paradigm paralysis – a disease of Certainty).

– براديم العجز والركود والشلل، وهو مرض اليقين^(١٤١).

وهذا تصور مفيد ومؤثر لتأمل ما يمكن أن يحدث عندما يتبنى (المستشارون)، (براديم العافية) كأساس لما يقومون به، ويمكننا أن نحدد هنا أربع فئات من البراديم:

⁽¹⁴¹⁾Rogers, C.R.: The necessary and sufficient conditions of Hrerapeutic personality change. (Journal of consulting psychology, 21, 1957) pp. 95-103.

[١] البراديم الطبي، وهذا النموذج يؤكد على أهمية "التطبيب" والعلاج، باستخدام (الإمكانيات- السلطات الخارجية).

[٢] البراديم السيكلوجي، ويركز على الذهن ومعالجة المرض الفردي.

[٣] البراديم العائلي ويركز على وجود الفرد (في سياق اجتماعي).

[٤] البراديم الخاص بالتنمية والتطور التربوي، ويضع في اعتباره المظاهر (الطبية) و(السيكلوجية) للفعالية^(١٤٢).

**وللمشورة Counseling جذور قوية في (البراديم) الطبي والبراديم
السيكلوجي:**

(المستشارون) يواجهون ما أطلقت عليه ivey (تحول البراديم) Paradigm Shift في إطار حدود التصورات الخاصة بعمليات وفعاليات المساعدة؛ ومن ثم على المستشارين التحول من (البراديم الطبي) والتوجه إلى (براديم التربية والتنمية)^(١٤٣).

ولأن اختيارات العافية تدعم قوة الأشخاص، على إجراء الاختيارات التي تؤدي إلى تعزيز قدرات الأفراد؛ ومن ثم يكون لهذه الاختيارات تأثيرات متزايدة على حياة هؤلاء الأفراد ولكن Jane Myers ترى أنه في حالة اعترافنا بأن (التوجيه الذي يستهدف التنمية والتطور) هو الأساس التاريخي للمشورة Counseling، عندئذ، لن نكون بحاجة إلى (تغيير البراديم).

والتركيز على (المساعدة- وتقديم العون)، في عمليات المشورة و(التنمية) Development يتمثل في (الوقاية) prevention وأيضًا في (العلاج) Remediation.

وتؤكد Jane Myers على أن هذا (التركيز) هو الذي يجعل من (القائمين على المشورة)، (متميزين) بين الذين يقدمون (العون- المساعدة) انطلاقًا من

⁽¹⁴²⁾Hettler, Bill: Wellness: Encouraging a lifetime Values 3 (1) 1984 pp. 13-17.

⁽¹⁴³⁾Mayers,Sweeney andWitmers, Wellnes Evaluation of Lifestyle (p مرجع سبق الإشارة اليه(159)

(مقاربات أخرى)، ولكنها تستطرد فتؤكد على أن (التركيز على العافية) لم يفهم فهماً سديداً، كما لم يتم تدريسه بصورة (نسقية) ولم يتم تطبيقه بصورة واضحة. فهناك تفاوت في الرأي بين من يقومون بهذه العملية، وذلك فيما يتعلق (بالأهداف النهائية التي نستهدفها).

ويستوعب (براديم العافية) التأكيد على التنمية والتطور الذي يؤكد على (الوقاية) وظواهر الاختيار، وتعزيز الفعالية الإنسانية وإضفاء طابع التفاوض على هذه الفعالية. فهو (براديم) شامل ومحيط، ويستوعب ما نادى به سقراط، من (فحص الذات) Examination of Self، والعائلة والجماعة، والمجتمع، والأنظمة الاجتماعية الأخرى، وليس هذا فقط وإنما البيئة ويرتبط بهذا (البراديم) المقاربة النظرية التي تتجاوز حدود (البين- ذاتية- الشخصية) أو الأنساق الاجتماعية، ولأن (براديم العافية) ينهض بكل هذه المهام فهو يقدم لنا (إطاراً) للتدخل الكلي، وترى Jane Myers أن بعض ممن يقومون بالمشورة لا يعترفون بأهمية هذه المقاربة وذلك فيما يتعلق (بالصحة الذهنية). وتورد Jane Myers، بعض الحجج التي يقدمها هؤلاء، مثل (أننا باعتبارنا مستشارين، ليس بإمكاننا القيام بشيء حيال "الاهتمامات الروحية"؛ ومن ثم لا يجب أن "نقوم" أنفسنا في "التدريب" أو "الممارسة" وتقدم لنا حجة أخرى، من قبيل (إنني لا أفكر على الإطلاق، في مناقشة المريض في حجم وقدر المشكلة حتى يقوم المريض بنفسه بتقديمها إلي).

(إن البيئة تتجاوز قدرتنا على التحكم فيها أو السيطرة عليها).

(إننا لسنا خبراء تغذية أو أطباء؛ ومن ثم لا يجب علينا مناقشة مثل هذه القضايا مع عملائنا).

(إن هؤلاء العملاء سيصابون بالاكنتاب عندما يصبح "الكل- الجميع" مستشارين).

وتوضح Jane Myers القضية، فتؤكد على أن (براديم العافية) لا يتجاهل أو يتغاضى عن "المرض" في حدود العلاج، وأيضاً في طرح بدائل المرض. فالأفراد الذين يعانون "صورة من صور الإعاقة"، قد يحتاجون صوراً من العلاج (المستمر

حول المرض)، ولكن، وفي الوقت نفسه، تركز أهداف "التدخل" على "التطور والتنمية الكلية" وأساليب الحياة وتطويرها؛ ومن ثم فإن "التخلص من المرض" ليس هو الهدف، وإنما الهدف هو "تعزيز الفعالية خلال كل الحياة فلأن اختيارات العافية تمكن الأفراد من القيام باختيارات وتعزز قدرتهم على هذه الاختيارات، ولحسابهم ولخدمة أغراضهم، فإن مثل هذه الاختيارات تتميز بتعدد الأبعاد وتزايدها^(١٤٤).

٥: العافية والمشورة متآزرتان

إن عنصر أو مقوم "الصحة الذهنية" والخاص بوجود العافية، وللبرامج الخاصة بالعافية، لم يتم تقدير أهميته بالقدر الذي يستحقه من الاهتمام، بل لعلنا لا نجانب الصواب لو قلنا (إن هذا العنصر "الصحة الذهنية" قد تم التقليل من أهميته. فإن الارتباط بين (الصحة الفيزيائية- الجسدية) و(الصحة الذهنية) يؤدي بالتأكيد، فوائد ومنافع (عاطفية- وجدانية- انفعالية)، وهو يُعد "نتيجة لبرامج العافية) Wellness Programs. فالصحة الذهنية هي، وبلا شك، هدف مباشر لهذه البرامج. فالأساس، أعني "إمكانية وجود الصحة الذهنية"، موجود، وما نحن بحاجة إليه هنا، تعزيز تنمية وتدعيم هذه الصحة. والسؤال الذي يُطرح هنا: "هل من المقبول أن يقوم القائمون على التربية الصحية بتقديم (المشورة اللازمة والضرورية) في برامج العافية.

وتجيب Jane Myers عن هذا السؤال بالنفي؛ فهي لا تعتقد بإمكانية أن يقوم هؤلاء بتقديم المشورة اللازمة، وتشير Jane Myers إلى أن (مهمة الجمعية الأمريكية للمشورة والتنمية)

American & Association for Counseling and Development
(AACD)

⁽¹⁴⁴⁾Ivey (Allen): Developmental Counseling and Therapy (Turkish Psychological Counseling and Guidance (2009)4, (32) pp.1-11

هي (تدعيم النمو والتطور الإنساني خلال حياة الشخص، وهذا من جهة، وتعزيز تقنية المشورة والتنمية ذات الصلة) (the Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs) تعزيز التنمية البشرية، باعتبارها أحد الأبعاد الكامنة (لتحضير وتجهيز المستشار الفلسفي).

ويلزم لمن يرغب في ممارسة (المشورة) أن يحصل على شهادات في التدريب في مجال (التنمية البشرية). ويكون التركيز في هذه (التنمية) على تقديم العون للأفراد لكي يتمرسوا في عمليات (التفاوض- والنقاش- الحوار) ومواجهة التحديات والمهام المتعلقة بالتنمية في صورتها (العادية والمألوفة). والهدف هو تقديم يد العون للأفراد لكي يكتسبوا المهارات الضرورية لمواجهة الحياة بفعالية، مع التطلع إلى تعزيز "إمكانية النمو اللازمة لكل إنسان".

وتطرح Jane Myers سؤالاً متعلقاً بممارسة المستشارين التي هي من بينهم: فهل نحن- المستشارين والمتخصصين في التنمية البشرية- ننهض، وبدقة، لهذه المهام.

وتجيب Jane Mayers عن هذا السؤال بقولها: إننا قد لا نكون بحاجة إلى التحول إلى (فلسفة العافية) Wellness Philosophy، وإنما نحتاج إلى "التأكيد على الجذور التاريخية للمهمة والرسالة التي ننهض بها، وأيضاً (التوجه السائد نحو مفهوم العافية والذي يُؤلف، حتى الآن) (الأساس والقاعدة لما نقوم به في عمليات المشورة والتنمية البشرية)^(١٤٥).

⁽¹⁴⁵⁾Mayers (James) and Sweeney (Thomas) Assessing Wellness, Formal.proaches (Counseling For Wellness: Theory, Research and Practice pp35-39

نتائج البحث

- يتضمن هذا البحث بعض الأفكار الهامة والتي يأتي في مقدمتها
- ١- التمييز بين الفلسفة التطبيقية Applied Philosophy والأخلاق التطبيقية Applied Ethics، برغم ما بينهما من علاقات؛ وقد حددنا المناهج التي تنتهجها الفلسفة التطبيقية والتي أرجعناها إلي منهجين؛ (المنهج الصاعد من القاعدة إلي القمة) و (المنهج الهابط من القمة إلي القاعدة) وكيف أن المنهج الأول يتفق مع (الاستقراء) وكيف أن المنهج الثاني يتفق مع (القياس).
 - ٢- وفيما يتعلق بقضية المشورة- الإستشارة الفلسفية وذلك في علاقتها بالتحليل السيكولوجي عرضنا لأهم النظريات والمقاربات وحددنا خمس وهي، نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية المعرفية/ الإدراكية والنظرية الإنشائية والنظرية الكلية/ التكاملية.
 - ٣- ووجدنا في صميم هذه المشورة عدة مناهج ينبغي علي المستشارين الفلاسفة معرفتها، وهي المنهج العقلاني، منهج الحياة الفلسفية، منهج الحياة الإستطبيقية، التأمل باعتباره فن الحياة، ومنهج ما وراء المنهج. وفيما يتعلق بالإستشارة الفلسفية- المشورة الفلسفية، وجدنا أنه من الضروري وجود بعض القيم والمعايير التي يلزم للمستشار أن يتمثلها في تعامله مع العملاء، ومنها "التفكير الناقد" "الحوار السقراطي" وان يتحقق المستشار من أن لدي العميل وجهة نظر للعالم المعيش وغير ذلك من القيم.
 - ٤- تبين لنا امكانية لوجود (مجال فلسفي للبحوث الذاتية) مثل "التركيز علي (محتوي- مضمون) فهم وإدراك العميل؛ والفحص النقدي للمبادئ الأساسية لدي العميل، والتخلي عن البحث التجريبي".
 - ٥- وانتهينا إلي أن موضوع البحث في مجال المشورة الفلسفية يقتضي ضرورة القيام بالبحث الفلسفي الذاتي عن الآراء الواعية Conscious، والبحث

الفلسفي في الإعتقادات التي لا يكون العميل واعياً بها Un Consious، وأخيراً البحوث الفلسفية الذاتية المنصرفة إلي الفهم المعيش Lived Understanding وهو ما يفرض علي المستشار الفلسفي أن يكون علي دراية ببعض التيارات الفلسفية والتي يأتي في مقدمتها الفينومنيولوجيا والفلسفة الوجودية.

٦- وفيما يتعلق بعلاقة المشورة الفلسفية بالسيكولوجيا طرحنا بعض التساؤلات
مثل:-

- هل هذه المشورة الفلسفية تعد بديلاً عن المقاربات السيكولوجية والسيكولوجية العلاجية؟، وعرضنا لما بينهما من أوجه اتفاق واختلاف، وكيف أن ما يميز المشورة الفلسفية أنها ليست علاجاً لمرضي وإنما هي في الأساس علاج للأصحاء Therapy for the sane

- وهل للمشورة الفلسفية طبيعة علاجية؟

- وأيهما أفضل للمشورة الفلسفية الإعتماد علي التأمل الفلسفي أم التفكير الناقد؟
٧- وكان لزاماً ونحن نتحدث عن قضية المشورة- الإستشارة الفلسفية أن نشير إلي كيف ان معظم الدول لها جمعيات ومؤسسات تمارس هذه (المشورة الفلسفية) ومن ثم عرضنا لميثاق بعض هذه الجمعيات مثل (الجمعية الوطنية للمشورة الفلسفية) في أمريكا National Society for Philosophical Counselling وميثاق جمعية الفلسفة وعلم النفس Society of (Philosophy and Psychology (S.P.P

وهو ما دفعنا لأن نتعرض للرواتب التي يتقاضها من يقوم بهذه المشورة، ووجدنا أنها ليست بالمبالغ الصغيرة؛ فهذه الرواتب تتراوح ما بين ١٥٥ دولاراً في الساعه وقد تصل في بعض الأحيان إلي ٢٥٠ دولاراً في الساعه، فقد أصبحت مهنة المستشار الفلسفي مهنة مرموقة، كما تلزم من يقوم بها بتزويد نفسه بالكثير من المؤهلات والكفاءات.

- ٨- وفيما يتعلق بمفهوم العافية Wellness انتهينا إلي بعض المقومات الأساسية التي تميز العافية مثل
- أن العافية اختيار، فهي قرار يتخذه المرء للإتجاه نحو الصورة المثالية للصحة، بمعنى أن الإرتفاع بحالة الصحة إلي حدها المثالي والأعلي.
 - ان العافية، في جوهرها أسلوب حياة، فهي أسلوب للحياة يقوم المرء بتصميمه بهدف تحقيق (الإمكانية الأعلي والمتعلقة بالرفاهية).
 - أن العافية عملية Proccess فهي وعي متطورومثالي، ولا يضع مقدماً نقطة (ساكنة)، فالصحة والسعادة (حالات) ممكنة في كل وقت (هنا- الآن).
 - أن العافية تعبر عن (توازن) في توزيع الطاقة، وتحويل الطاقة المستخدمة من البيئة إلي طاقة ذاتية، ثم تحويل هذه الطاقة مرة أخرى إلي العالم الخارجي (البيئة).
 - أن العافية تعبير مثالي عن تكامل (الجسم/ الذهن/ الروح) وتقدير كل ما يقوم به المرء، أو يفكر فيه، أو ينفعل به، أو يعتقد.
- ٩- وقد ناقش البحث أهم النماذج التي قدمها الفلاسفة لمفهوم العافية مثل متصل المرض- العافية، وجبل الجليد العائم، ونظام طاقة العافية، والمستوي الأعلي من العافية والنفس غير المنقسمة، وهو ما دفعنا إلي الحديث عن أبعاد العافية والتي يأتي في مقدتها العافية الفيزيقية الإجتماعية، العاطفية، الوجدانية، الذهنية، الروحية، المهنية، والبيئية وغيرها.
- ١٠- وقد ناقش البحث قضيته العلاقة بين فكرة المشورة الفلسفية من جهة ومفهوم العافية من جهة أخرى وحددنا أربع فئات من (البراديم) التي يمكن أن يتبناها من يقوم بالمشورة، ولدينا (البراديم الطبي) و(البراديم السيكلوجي) و(البراديم العائلي) وأخيراً (البراديم الخاص بالتنمية والتطور) وهو ما يثبت كيف أن هناك ارتباطاً (عضوياً) بين (المشورة الفلسفية وما تستهدفه من تحقيق الحد المثالي للعافية).
- وهذا ما دفعنا إلي أن نقدم في نهاية البحث، ما اطلقنا عليه (نمو مفهوم تكاملي للعافية).

قائمة المصادر والمراجع

1. Rasmusen (Kasper Lippert): The Nature of Applied Philosophy. In A Companion to Applied Philosophy, edited by Kasper Lippert- Rasmussen, Kimberley Brownlee, and David Coady. 2016
2. Archard (David) : The methodology of Applied Philosophy in A Companion to Applied Philosophy. 2016
3. Ayer (A,J) : Language, Truth and Logic (Dover New York, 2nd 1946
4. NooNan (Jeel): Can There be Applied Philosophy without Philosophy? (Inter change, Vol, 34, 1 PP35-49, 2003).
5. Coady (Devid): Applied Epistemology in A Companion to Applied Philosophy 2016
6. Stevenson (Leslie) Applied Philosophy (Meta philosophy, Vol.I. No.3, July 1970)
 - a. Kasper Lippert –Rasmussen The Nature of Applied Philosophy. 2016
7. Lipman (Matthew) Thinking in Education (Cambridge University Press 2003).
8. David: Applied Epistemology In A Companion to Applied philosophy P.20-23. 2016.
9. Pierre (Hadot): philosophy as a way of life Spiritual Exercises from Socrates to Foucault (Oxford, Black weal, 1995, Sellars (John) The Art of Living, The Stoics on the Nature and Function of philosophy (Bristol Classical, London, 2009.
10. Achenbach, G. B: philosophy, philosophical practice, and Psychotherapy. In R. Lahav & M.V. Tillmanns (eds) Essays on philosophical Counseling. Lahav, Maryland. University Press of America (1995
11. Schuster (Schlomit): Philosophy practice: An Alternative to counseling psychotherapy, weastport: praeger (1999
12. Raabe (Peter): The life Examined in Philosophy Counselling [Practical Philosophy. Spring 2000]
13. Lunsford (Gina Marie) Socrates and Wittgenstein, Philosophy as Therapy [Florida State University 2005].

14. Konrad (Banicki): Philosophy as Therapy – Towards a Conceptual Model. (philosophical papers, Vol, 43, No1) (2014)
15. Keith Ansell (pearson): for Mortal Souls : Philosophy and Therape in Nietzsche Dawn (in Philosophy as Therapeia, Royal institute of philosophy, Vol.66: 137-164. (Cambridge University (2010).
16. Stan (Van Hooft): Philosophy as Therapy [Deakin University, Melbourne 2003] from [Http://www.existentialism.bourne.org/previouslecture.3.html](http://www.existentialism.bourne.org/previouslecture.3.html) l.p.22
17. Eugen (Fischer): How to practice philosophy as Therapy, Meba-philosophy 42,49-82, wily, New Jersey , 2011.
18. James (Peterman) : philosophy as Therapy, An interpretation and Defense of Wittgenstein's Later Philosophical Project, State University, New York, (1992)
19. Lowis (Navia): The adventure of philosophy, (praeger, London, 1986).
20. Stephen (Clark): Therapy and Theory Reconstructed: Plato and his successors in (Philosophy as Therapia, Royal institute of philosophy Supplements, Vol.66: 83-102) 2010)
21. Marinoff (Lou): Therapy for the Sane: How philosophy can change your life. (New York: Bloomsbury USA 2003)
22. Marinoff (Lou): Plato Not Prozac: Applying eternal wisdom to every problems (New York : Harper collins, 1999).
23. Boele, D. The Training of a Philosophical counselor [in Ran Lahaw, M.V. Till manns (ed) Essays on philosophical counseling. Lanham, Marylemd: University press of America.1995
24. Schuster (Shlomit): Philosophical practice: An Alternative to psychotherapy and Counselling. 1999.
25. Raabe (peter Brune): philosophy of philosophical counseling [The University of British Columbia 1999].
26. Murphy (Mary C.): philosophical Counsling [Sbate University of New York Empire Stabe College 2009]

27. Jacobsen (Bo): Invitation to Existential Psychology A psychology for Unique Human Being and its Application in therapy [Department of Sociology, The university of Copenhagen]. April 2008
28. Sulavikoua (Blanka). Key Concepts in philosophical counseling. [human Affaire 24, 574-583, 2014]
29. Thompson(Scott) Salary for Philosophical Counselor Use,the in Work.Chron.com Glassdoor, Philosophy Sallaris.24 July 2018
30. Lavah (Ran) Philosophical Counselling as a quest for Wisdon (2001)
31. Cohen (Elliot): Philosophical Principles of Logic- based therapy. [practical philosophy (2003)], Philosophy Counselling and Psychotherapy, (Canubrde Scholars 2013).
32. Le Bon (Tim): Wise Therapy: Philosophy for Counselors. [London: Continuum, 2007]
33. Le Bon (Tim): philosophical Counseling : An Introduction, Thincing through Dioloque, [Trevor, Curnow (ed): 2001. Practical Pililosgdy Press,].
34. Russell (B.): History of Western philosophy. [London: Allen & Unwin, 1948]
35. Russell (R.) : Cognitivism, Non Cognitivism and Ethical Cribical Thinking . by: Angelo Nicolaides. Unisa, Vol 1 & .2017.
36. Paul (Richard) and Elder (Linda) Critical Thinking [the Foundation for Critical ect Thinking & Critical Thinking]
 - a. Moon (Jennifer) Critical Thinking. An Exploration of Theory and Practice. (Routledge, 2008) Park Square puldished in the U.S.A. and CANADA)
 - b. Paul (Richard) & Elder (linda) Critical & Creative Thinking.
 - c. (The Foundation for Critical Thinking) (56) Lahav (Ran): Philosophical Practice as Contemplative Pilo-Sophia (Practical Philosophy- 8 (1)

- d. A Conceptual Framework for Philosophical Counselling. In Lahrav and Tillmamns.
37. Walsh (R,D.): philosophical Counselling Practice. (Janus Head, 8 (2) 2005.
38. Grimes (Pierre): A study of philosophical midwifery: (Aavailable of : Achenbach, G.B. philosophy, Philosophical practice and Psychotherapy. In R. Lahav, M. Tillmanns (ed) 1995)
39. Marin off (L.) : Philosophical Practice. San Diego, New York, Boston, Sydney, Tokyo, Toronto: Academic press (2002).
40. Schuster (S.C.) philosophical Counseling and Humanistic Psychotherapy. Journal of psychology (1996)
41. Lahav (R.). A Conceptual Framework for philosophical counseling: Worldview interpretation in R. Lahav, M. Trumann's (ed) 1995.
42. Zinaich (Samuel): Should philosophical Counseling be Satisfied with only world view. Interpretion? [International Journal of philosophical practice 2004
43. Ruschmann (Eckart) world- View- Coherence. In R,J. Barrientos (Ed) Philosophical practice from theory to practice (2006) Servile, Humanistic Studies and philosophical practice Association
44. Lahau (Ran): Philosophical Counselling as a quest for Wisdon. [Practical Philosophy, 2001.
- a. Lahav (Ran) Philosophical Practice as Contemplative Philo-Sophia. (Practical Philosophy, 8 (1) 2006)
45. Rochelle (Gerald): Dare to be wise: Exchanging the World – A new philosophical practice. [practical philosophy, 92, 2008]
46. Tukiainen (Arto) Philosophical Counselling as a process of fostering wisdom in the form of virbues (practical philosophy, 10,2010)
47. Marinoff (L.). Plato, not Prozac : Applying eternal wisdom to everyday problems (N. Y: hrper Collins 1999).

48. Walsh, (R.D) : philosophical counseling practice. (Janus Head, 5 (2) 2005)
49. Raabe in (P. B) Philosophical Counselling. (West port: C.J, Praeger 2001)
50. Rosner, D. J. philosophy as therap, in H. Careland D. Games (ed) what is philosophy 2004).
51. Oliver (Michael), Baldwin (Debora);

A Review of wellness Models and Transitioning Back to health. (The Fnternational Journal of Health, wellness and Society)Vol 9 Issue 2018).

52. Dunn (Halbert). High – Level wellness: A Collection of Twenty- Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme "High Level wellness for Man and Society- Arlington, VA: R. W. Beabby, LTD, 1961.
53. Miller (James- William) The History and Development of a Concept. (Spektrum Freizeit, 2005)
54. Halbert (Dnn): High- Level Wellness For Man and Society (June, 49 (6) , 1959)
55. Halbert (Dnn): What High Level Wellness Means (Conadian Journal of public Health Vol 50, No 11 . (November 1959)
56. Strohecker (James): what is wellness? Wellness & nventory (Wellness – Health Promotion in practice. Autunin 2015)
57. Strohecker (James): Wellness Inventory A Brief History of Wellness (Gloisal spa & Sept 2014 Stanford Research Institute.
58. Sweeney (Thomas): Accreditation, Credentialing Profession-alization :The Role of specialties (Journal of Counseling and Development, 1995.
59. Sweeney (Thomeis): Counseling: Historical Origins and philosophical Roots. In D. C. Locke, J. E. Mayers E.L. Herr (eds): The Handbook, of Coumseling 2001
60. Mayers (J.E.), Sweeney, T.J, & Witmer, (J.M): The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic for treatment Planning. (Journal of Counseling of Development, 78 (3) 2000)

61. Mayers (Jane) and Thomars J. Sweeney:
 - a. The Invisible Self: An Evidence- Based of wellness (Journal of Individual psychology 60: 2004).
62. Witmer, & Weeney: A Holistic model the life Span. (Journal of Counselling & Deuelopment, 71, (2) 1992)
63. Mosak & Dreikurs: The Life Tasks III, the Fifth task. Individual psychology (5) 1967.
64. Mayers Sweeney and Witmer Wellness Evaluation of Lifestyle. Mind garden Nov19-2018)
[https://www.mindgarden.159-wellness-evaluation-of-liestyle.\(WEL\).](https://www.mindgarden.159-wellness-evaluation-of-liestyle.(WEL).)
65. Tonya. L. Schuster, Marnie Dobson, Maritze Jaurecul.
 - a. Wellness Lifestyles: A Theoretical Fram Linking Wellness, Health lifestyles.(The Journal of Alternative and Complementary Medicine vol 10 Nor 2004).
66. Mayers and Sweeney , The Indivisible self: An Evidence-Based Model of Wellness.
 - a. is there a fountain of youth? A review of current life extention Strategies.Cpharmactotherapy, 16, 1996)
67. Brooks (C. W): The relationship among substance abuse Counselors' spiritual wellbeing, values, (Journal of addiction and offender counseling, 21, (1) 2000)
68. Chandler, Bodenhammer, David, Holden, Evenson, Bratton:
 - a. Enhancing personal wellness in Counselor trainees using biofeedback: An Exploratory study. (Applied psychophysiology and Biofeedback, 26, (11) 2001)
69. Preventing Counselor impairment: A wellness approach. (Journal of Humanistic Education& Development, 34 (3), 1996)
70. witmer (M. J.) & Granelle (P.F).
 - a. Wellness in Counselor Education and Supervision. In Mayers and Sweeney [ed] counseling for counseling: Theory, Research, and practice..

- b. Granello (paul F): wellness Counseling. The Merrill counseling series (The Ohio state university, pearson Education, 2013)
71. Bouchard (C.), Shepard (R. J) Exercise, fitness, and Health: A consensus of current knowledge (champain: Human Kinetic 1990).
- a. Corbin (C, B), pp.17, 19, 30 ... 90 Lindsey (R.).
- b. concepts of Fitness and wellness: A comprehensive lifestyle Approach (Louis, Megraw-Hill 200)
- c. Eidin (G): Health and wellness (cythed. Boston: Jones and Bartlett 1992).
72. Dunn (Halbert): High-level wellness is an Inteyrated method of functioning. Maximizing the potential of the Individclual).
- a. Dunn (H.): High-Level : Wellness for Man and Society
- b. Dunn (H.) What High- Level : Wellness Means(132)
- Ardell (Donalet): High- Level Wellness Strabegies (Health Education & (4) 1985)
73. Corbin (Charles, B.) pangrazi (Robert, P.) Towards a uniform of wellness: [presedent's Council on Physical Fitness and Sports (Research Digest Series 3. No5 Dec 2001)
74. Gord (Miller) and Foster (leslie): A brief Summary of holistic Wellness leteralure (Journal of Holistic health, Vol 7 Mauy 2018)
75. Gord (Miller) and Foster (leslie):
- a. -Critical Synthesis of wellness literature (university of Victoria Faculty of Human and Social Development, Feb, 2010)
76. Adams, T., Benzner, J., Steinhardt the Conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance and within dimensions (American Journal of Health promotion, 17, 1997)
77. Ardell, D. B: The history and future of wellness. (Health Values, 9 (6) 1985)

- a. -Hettler Bill: Wellness: Encouraging a lifetime Pursuit of Excellence. (Health Values 8 (4) 1984)
78. Withmer, Sweeney: A Holistic model for wellness and prevention over the life span.1992.
79. Greenberg, J. S: Health and wellness; A Conceptual differentiabion (Journal of School Health, 55, 1985)
80. Rogers, C.R. : The necessary and sufficient conelitions of Hrerapeutic personality change. (Journal of consulting psychology, 21, 1957)
81. Hettler, Bill: Wellness: Encouraging a lifetime Values 3 (1) 1984)
82. Ivey (Allen) : Developmental Counseling and Therapy (Turkish Psychological Counseling and Guidance (2009)
83. Mayers (James) and Sweeney (Thomas) Assessing Wellness, Formal approaches (Counseling For Wellness: Theory, Research and Practice.2005.