

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۵/۲۸

تاریخ تصویب مقاله: ۹۶/۱۰/۱

## تمایز و تشابه مشاوره فلسفی با رویکرد عقلانی – عاطفی الیس

مریم پور آقا\*، دکتر یحیی قائدی\*\*، آن پیلگرن\*\*\* و دکتر سعید ضرغامی\*\*\*\*

### چکیده

این مقاله با عنوان «تمایز و تشابه مشاوره فلسفی با رویکرد عقلانی-عاطفی الیس» به دنبال مقایسه مشاوره فلسفی با نظریه روان‌درمانی عقلانی-عاطفی الیس است. در این راه سه پرسش اساسی مطرح شده است: ۱. ماهیت مشاوره فلسفی چیست؟ ۲. ماهیت فلسفی نظریه عقلانی-عاطفی الیس چیست؟ ۳. مشاوره فلسفی چه تمایزها و تشابه‌هایی با نظریه عقلانی-عاطفی الیس دارد؟ برای پاسخ به پرسش نخست و دوم از روش تحلیلی استفاده شده است. در این روش هم تحلیل زبانی مدنظر بوده است که در آن به مفهومی‌ها توجه شده است و هم تحلیل گزاره‌ها در قالب ادعاها و تعاریف متفاوتی که از مشاوره فلسفی به عمل آمده است. برای پاسخ به پرسش سوم از تحلیل تطبیقی استفاده شده است. نتایج نشان می‌دهد که تحلیل تعریف‌های مشاوره فلسفی می‌تواند تا حدودی چستی آن را تبیین کند. نظریه الیس از فلسفه‌های شرقی چون بودیسم، کنفیوسیسم،

maryam.pouragha@gmail.com

\* دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه خوارزمی

\*\* دانشیار دانشگاه خوارزمی استاد راهنما (نویسنده مسئول)

\*\*\* پژوهشگر دانشگاه استکهلم

\*\*\*\* دانشیار دانشگاه خوارزمی استاد مشاور

تائوئیسم، فلسفه سقراطی، رواقیو اپیکوری نشأت گرفته است؛ به همین دلیل نظریه ایس برخی خصایص فلسفی و مشاوره فلسفی را دارد و از جهاتی نیاز با مشاوره فلسفی متمایز است. این مقایسه به لحاظ نظری و عملی سودمندی‌هایی دارد. از آنجاکه مشاوره فلسفی همچون پارادایم و رشته جدید خود را مطرح می‌سازد، باید بتواند حد و مرزهای خود را با سایر پارادایم‌ها و رشته‌ها مشخص کند و نیز کسانی که قرار است چون مشاوران فلسفی عمل کنند، باید بتوانند تمایز خود را با مشاوره و روان‌درمانی مرسوم نشان دهند. مشاوره فلسفی برای کمک به مراجع، بیشتر بر واکاوی تفکر، کسب شناخت، خودشناسی، وادار کردن فرد به گفتگو و پرسشگری با استفاده از روش‌های فلسفی تکیه و تأکید دارد و به دنبال توجیه صرف رفتارهای مراجع و درمان به شیوه سنتی نیست. به کارگیری استدلال منطقی در نظریه ایس بر استانداردهایی جهان‌شمول استوار است. در حالی که در مشاوره فلسفی بر استانداردهای درونی و منحصر به فرد هر شخص تأکید می‌شود و به بررسی ارتباط عقل، عاطفه و باور چنان‌که در نظریه ایس مطرح است، پرداخته می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** مشاوره فلسفی، تعریف‌های مشاوره فلسفی، نظریه عقلانی-عاطفی ایس.

#### مقدمه

جدال‌ها و مناقشه‌های مختلفی درباره فلسفه، مشاوره فلسفی و حتی مشاوره و روان‌شناسی با مشاوره فلسفی بروز کرده است. برخی از چالش‌ها به دلیل آکادمیک، نظری یا غیرکاربردی دانستن فلسفه است که از نظر برخی امتیاز فلسفه است؛ زیرا فلسفه اساساً یک فعالیت نظری سطح بالاست که ارتباط مستقیمی با مسائل فردی و اجتماعی ندارد و یا دست‌کم ارتباطش دور است. چنان‌که کوهن<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و لیندزث<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) به آن اشاره می‌کنند و برخی دیگر آنرا یک ضعف تلقی می‌کنند که تیلور<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) بر این باور است. بسته به اینکه در کدام دسته قرار داشته باشید، مواجهه شما با مشاوره فلسفی متفاوت خواهد بود. برخی مناقشه‌ها نیز درباره تداخل و تشابه مشاوره فلسفی با مشاوره و روان‌درمانی

1. Elliot D. Cohen

2. Anders lindseth

3. James Stacey Taylor

است. این ادعا وجود دارد که مشاوره فلسفی در واقع یا دخالت در مشاوره و روان‌درمانی و یا شبیه آن است. مانند آخنباخ<sup>۱</sup> (۱۹۸۲)، بنیان‌گذار مشاوره فلسفی که معتقد است مشاوره فلسفی می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد، ولی درمان نیست. در عوض نظریه پردازان مشاوره فلسفی (تیلور، ۲۰۰۲؛ لیندزث ۲۰۱۲؛ لاهاو، ۲۰۱۳) تلاش کرده‌اند تا خود را متمایز کنند.

یکی از نزدیک‌ترین نظریه‌ها به ادعای‌های مشاوره فلسفی، نظریه عقلانی-عاطفی ایس است. به سبب تمرکز این نظریه بر بررسی منطقی افکار غیرمنطقی و نیز استفاده از روش‌های فلسفی چون گفتگوی سقراطیو شیوه استدلالی، برخی مدعی هستند که مشاوره فلسفی چیزی فراتر از آنچه ایس گفته است نیست. برای پیش‌راندن بحث درباره ماهیت مشاوره فلسفی، تحلیل تعاریف مورد استفاده در مشاوره فلسفی کمک کار خواهد بود. به نظر می‌رسد نخست باید ماهیت مشاوره فلسفی روشن شود تا پس از آن بتوان به برخی مناقشه‌ها پرداخت. سه نکته در این تحلیل قابل توجه است: اول تعریف. هر دانش یا زمینه علمی که ادعای استقلال دارد، باید بتواند خود را تعریف کند و در آن تعریف، خود را از سایر شاخه‌ها جدا کند؛ به همین دلیل نخستین مناقشه‌ها درباره چستی مشاوره فلسفی بر سر تعریف آن بوده است. همین‌طور که این مناقشه‌ها ادامه دارد، این پرسش نیز بروز کرده است که مشاوره فلسفی از چه بنیادهای معرفتی ناشی شده است. اولین ادعاها، برگرداندن بنیاد مشاوره فلسفی به سقراط بوده است که خرد و خردورزی را بنیاد آگاهی انسان می‌دانسته است. پس از فروافتادن گرد و خاک‌های اولیه ناشی از شگفتی و هیجان، گرایش‌های دیگری چون تحلیلی، حس‌گرایی، شهودگرایی و وجودی نیز مایل بودند جایگاه خود را در مشاوره فلسفی پیدا کنند؛ از این رو درک این مبادی معرفتی به درک ماهیت مشاوره فلسفی کمک خواهد کرد، اگرچه اکنون ناروشنی‌های بسیاری وجود دارند. گستردگی موضوعات

<sup>۱</sup>. Gerd Achenbach

و مسائلی که مراجعان به واسطه آن می‌توانند به مشاور فلسفی مراجعه کنند، بسی مناقشه‌برانگیز شده است. گاهی این گستردگی چنان است که همه موضوعات مشاوره و روان‌درمانی را پوشش می‌دهد و این باعث واکنش شدید صاحب‌نظران این دو حوزه شده است و گاهی چنان محدود می‌شود که ممکن است تنها بخش کوچکی از همان فعالیت‌های پیشین در مشاوره و روان‌درمانی باشد. درک این نکته که مراجعان برای چه مسائل و موضوعاتی می‌توانند به مشاوران فلسفی مراجعه کنند، می‌تواند تا حدودی ماهیت مشاوره فلسفی را تبیین کند. مشاوره فلسفی، ذیل مباحث فلسفه کاربردی طرح و اجرایی‌شود و مشاوره فلسفه به نوعی ورود فلاسفه به حرفه‌های یاورانه و مددکاری به افراد جامعه است.

اولین بار آخنباخ آلمانی در سال ۱۹۸۲ از مشاوره فلسفی سخن گفت؛ در فرانسه اسکار برنی‌فیه و ایزابل ملون؛ در سوئد انجمن فلسفه کاربردی به شکل گسترده اقدام به ترویج این حوزه کرده و آن پیلگرن و آدام والنبرگ در این راه گام برمی‌دارند. ران لاهاو<sup>۱</sup> و تیلور<sup>۲</sup> در ایالات متحده آمریکا شیوه تحلیلی را در مشاوره فلسفی پی‌گیری می‌کند و انجمن مشاوره فلسفیتوسط کوهن - از افراد مطرح در این زمینه - راه‌اندازی شده است که به دنبال کسب مجوزهای فعالیت برای مشاوران فلسفی بودند و با ارائه دوره‌هایی در مؤسسه تفکر انتقادی، زمینه را برای به رسمیت شناخته شدن این شیوه در آمریکا آماده کرده است؛ تا آنجا که اخیراً مشاوران فلسفی در آمریکا شماره نظام مشاوره گرفته و به کار مشغول هستند. مشاوره فلسفی در ایران عمر زیادی ندارد و اولین مقالات آکادمیک در این حوزه هم به همایش «فلسفه تعلیم و تربیت در عمل» (پاییز ۱۳۹۳) دانشگاه خوارزمی باز می‌گردد. در آنجا دو مقاله ارائه شده بود که به‌طور مختصر به مشاوره فلسفی (پورآقا، ۱۳۹۳) و بنیاد فلسفی مشاوره (دیبا و اجاری و قانلی، ۱۳۹۳) پرداخته بودند و

<sup>۱</sup>. Ran Lama

<sup>۲</sup>. James Stacey Taylor

اقدامات عملی تنها ارائه نمونه‌هایی از مشاوره فلسفی به شیوه سقراطی و تحلیلی در کارگاه‌های تربیت مربی دانشگاه خوارزمی که توسط یحیی قائدی اداره می‌شود، بازمی‌گردد (iranp4c.com).

مقایسه صورت گرفته در این مقاله مبنی بر بررسی تمایز و تشابه مشاوره فلسفی و دیدگاه عقلانی-عاطفی، بر پایه پاسخ‌گویی به این الزام نظری صورت گرفته است، که با وجود دیدگاه ایس که به عنوان مهمترین عنصر تأثیرگذار در رفتار انسان‌ها تأکید دارد، چرا شیوه جدیدی مانند مشاوره فلسفی مطرح شده است. در ابتدای مواجهه با مشاوره فلسفی شاید یکی از مهمترین موضوعات مطرح در این زمینه لزوم شکل‌گیری این پارادایم با وجود مشاوره و روان‌درمانی به خصوص حضور پررنگ دیدگاه‌های شناختی مانند دیدگاه عقلانی-عاطفی ایس بوده است. هر پارادایم جدیدی که شکل می‌گیرد، درصدد آن است که خود را از پارادایم‌های موجود مانند مشاوره سنتی، مشاوره شناختی، مشاوره مذهبی و مانند این‌ها متمایز کند و از آنجایی که به نظر می‌رسد شاید بیشترین تشابه بین مشاوره فلسفی و دیدگاه ایس وجود دارد؛ بنابراین این مقاله درصدد تحلیل و پاسخ‌گویی به این سؤال مطرح شده است که نشان دهد تشابه‌ها و تمایزهای این دو چه هستند و اینکه تا چه میزان نظریه ایس فلسفی است و تا چه میزان فلسفی نیست؟ بنابراین نیاز به بررسی حوزه‌های نظری مشاوره فلسفی از جمله تعریف‌های مطرح در این حوزه و پشتوانه‌های نظری و فلسفی دیدگاه عقلانی-عاطفی ایس احساس می‌شود تا در نهایت به این سؤال پاسخ داده شود که آیا این دو از هم متمایز هستند یا خیر؟

### روش تحقیق

روش تحلیلی که در این مقاله مورد استفاده قرار گرفته است، به سه دسته تقسیم می‌شود: تحلیل به معنای تجزیه به اجزای مفهومی، تحلیل به معنای ترجمه و بازگردان صورت دستوری گزاره‌های زبانی به صورت منطقی آن‌ها و تحلیل به معنای جستجوی

ارتباط میان مفاهیم مختلف و بازشناسی روابط و شبکه‌های مفهومی. روش تحلیل مفهومی، کاربرد کلمات را به‌منزله روش اساسی تحلیل مورد استفاده قرار می‌دهد. در روش تحلیل به‌صورت مفهومی عناصر دو مفهوم را در کنار هم گذاشته و سپس آن‌ها را با هم مقایسه می‌کنیم (باقری، ۱۳۸۹).

پژوهش تحلیلی فلسفی<sup>۱</sup> همانند هیچ روش‌شناسی مشخصی نیست، بلکه مجموعه متنوعی از سؤال‌ها و شیوه‌های پژوهشی است و عامل تمایز آن هم محصول و فایده‌ای است که دارد و هدف آن فهمو بهبود بخشیدن مجموعه مفاهیمی با ساختارهای مفهومی است که ما برحسب آن‌ها تجربه را تفسیر، مقاصد را بیان، مسائل را ساخت‌بندی و پژوهش‌ها را به اجرا درمی‌آوریم. پژوهش از نوع تفسیر مفهوم ارائه‌دهنده تبیینی موجه از دامنه ارجاع‌های مربوط به یک اصطلاح در زبان عادی است. تفسیر یک مفهوم برحسب توانایی‌ها و قابلیت‌های جزئی، خود نوعی تفسیر مفاهیم است؛ به همین دلیل دست‌یافتن به تفسیر عینی قابل دفاع از یک اصطلاح، مستلزم فهم معتبری از استفاده یا معنای آن در زبان عادی است. تفسیرها باید موجه باشند و به‌شکل شایسته‌ای از مفاهیم بیان شوند تا با دقت و غنای کافی بتوانند پیچیدگی مفاهیم را نشان دهند. تحلیل دقیق مفهومی برای اطمینان بیشتر باید نشان‌دهنده آن چیزی باشند که ما به‌طور عادی می‌فهمیم. البته باید خاطر نشان کرد که هیچ تفسیر دقیقی نمی‌تواند معنای کامل یک مفهوم را نشان دهد. نوع تحلیلی که ما به‌واسطه آن به فهم معتبری از معنای عادی یک مفهوم یا مجموعه‌ای از مفاهیم مرتبط دست می‌یابیم، تحلیل مفهومی نامیده می‌شود. تحلیل مفهومی، فراهم آوردن تبیین صریح و روشن از معنای یک مفهوم به‌واسطه توضیح دقیق ارتباط‌های آن با سایر مفاهیم اعمال اجتماعی است. تحلیل‌های مفهومی با توجه به میزان پیچیدگی و دشواری درک آن دارای ژرفاهای متفاوتی هستند. در این نوع تحلیل مهم است که دامنه بافت‌های جمله‌ای را که

<sup>۱</sup>Analytic philosophical inquiry

اصطلاح مورد نظر به طور معمول در آن‌ها استفاده می‌شود مشخص کنیم؛ وگرنه معانی متفاوت می‌تواند نتایج متعارضی را در پی داشته باشد. با مقایسه و برابر هم قرار دادن موارد مختلف استفاده به شکل مناسب و نامناسب موجب می‌شود که به طور کامل و دقیق دریابیم که چه چیزی موجب می‌شود که از اصطلاح مورد نظر به طور مناسب یا نامناسب استفاده شود. از آنجا که همیشه ممکن نیست مجموعه‌هایی واضح از شرایط لازم و کافی برای استفاده از یک اصطلاح را مشخص کنیم، باید در مقابل گرایش به حمایت از اینکه نتایج و فرضیه‌های ما معرف شرایط لازم و کافی باشند، مقاومت ورزیم. تحلیل مفهومی تغییر مفاهیم نیست، بلکه کوشش برای فهم آن است. فنون تحلیل مفهومی، فنونی برای آزمون دقیق معنای اصطلاحات است. این فنون به استفاده‌کنندگان یاری می‌رساند تا بدانند در شرایط مختلف که به صورت دقیق معین شده چه خواهند گفت یا چه نخواهند گفتو تعیین می‌کند که چه روابطی باید بین مفهوم مورد نظر و مفاهیم دیگری که مورد بررسی قرار می‌گیرد وجود داشته باشد (سی شورت، ۱۳۸۸)؛ بنابراین آنچه که در پیش‌رو خواهیم داشت، تحلیل زبانی و مفهومی مشاوره فلسفی با استفاده از تعاریفی که از مشاوره فلسفی ارائه شده و نیز تحلیل دیدگاه عقلانی-عاطفی الیس آن‌گونه که بتواند زمینه جهت مقایسه با مشاوره فلسفی را فراهم آورد.

تحلیل تطبیقی، به مقایسه تحلیلی موضوع‌ها، قضایا، فراد، گروه‌ها و دوره‌های زمانی می‌پردازد. در این روش، بخشی از داده و اطلاعات مانند اظهارات و مصاحبه مدنظر بوده و شباهت‌ها و تفاوت‌های آن با دیگران مورد مقایسه قرار می‌گیرد (ضرغامی، ۲۰۱۱). تحلیل موضوع، در نهایت با بررسی تطبیقی ما را یاری می‌کند تا بتوانیم تمایزها و تشابه‌های مشاوره فلسفی و دیدگاه عقلانی-عاطفی الیس را مشخص کنیم و ضرورت شکل‌گیری پارادایم جدیدی را نشان دهیم.

### پرسش‌های پژوهش

۱. ماهیت مشاوره فلسفی چیست؟

۲. ماهیت فلسفی نظریه‌عقلانی-عاطفی ایس چیست؟

۳. مشاوره فلسفی چه تمایزها و تشابه‌هایی با نظریه‌عقلانی-عاطفی ایس دارد؟

پرسش اول: ماهیت مشاوره فلسفی را با توجه به تعاریف آن چگونه می‌توان تبیین کرد؟ (مشاوره فلسفی چه است و چه نیست؟)

برای درک چستی مشاوره فلسفی نخست لازم است به تعاریف مشاوره فلسفی پرداخته شود. این تعاریف‌ها مشابه و یک‌دست نیستند و وابسته به دیدگاه‌ها و سبک‌های مشاوره فلسفی و مبانی مشاوره فلسفی هستند؛ از این رو نخست تعاریف‌ها تحلیل خواهند شد و به دنبال آن، مبانی و موضوعات مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

گرد آخنباخ معتقد بود همانند سایر مجموعه‌های تربیتی و روان‌درمانی، مشاوره فلسفی تلاش می‌کند افراد دارای مشکلات اخلاقی، وجودی، فردی و چالش‌های زندگی روزانه را حمایت کند. وی اذعان داشت که مشاوره فلسفی می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد، اما درمان نیست (پادن، ۱۹۹۸).

آخنباخ معتقد به دید انتقادی نسبت به مراجع و نیازهایش است و هدف مشاوره فلسفی را کشف و تولید نیاز نه برآورده کردن آن‌ها می‌داند. نگرش قیّم‌مآبانه را نفی می‌کند و معتقد به مرز میان مشاوره فلسفی و روان‌درمانی است. تنها شباهت بین این دو را در شکلی از «تعاملی و کنشی» بودن می‌داند و هرگونه درمان مراجعان را نفی می‌کند و تنها در لحظات محدودی ورود بینش‌های شناختی را قبول دارد. وی با تمهید بودن به روش سقراطی، مشاوره فلسفی را فرایندی نامتعیّن و باز از پرسش‌های دیالکتیکی می‌داند و هرگونه پیکره‌بندی روان‌شناختی و روان‌پویایی را که زمینه‌ساز ماهیت فرایند میان‌فردی باشد انکار می‌کند؛ ولی در ضمن معتقد است که فلسفه در خلاء وجود ندارد، بلکه



فرایندهای روان‌شناختی بر همه فعالیت‌های شناختی و روابط انسانی؛ شامل نشخوارهای فلسفی و پویای نیروی گروه دونفره مشاور مراجع سیطره دارد (میلز، ۲۰۰۱).

ایده آخنباخ از جنبشی ضد روان‌پزشکی پدید آمده است؛ چراکه روان‌پزشکان با تکیه بر علائم در تشخیص خود، گوش سپردن به داستان‌های مراجعان را در اولویت نداشتند و آنرا روشی کوتاه‌فکرانه قلمداد می‌کردند. در حالیکه مشاوران فلسفی به داستان‌های افراد علاقه‌مندند تا ایده بهتری از تصویری بزرگ‌تر که به مسئله‌های دشوار زندگی، پیرامون ارزش‌ها، وفاداری‌ها، اعتماد و... اشاره دارد، به دست آورند. شاید، تصویر بزرگ‌تر اشاره به مسئله‌های دشوار زندگی، پیرامون ارزش‌ها، وفاداری‌ها، اعتماد و... داشته باشد (تیلمانز، ۲۰۰۵).

تعریف مشاوره فلسفی به شدت تحت تأثیر شیوه عمل سقراط است؛ به همین دلیل وایز (۲۰۱۵) بر این باور است که توجه به سقراط به عنوان کسی که مشاوران فلسفی، خود را وام‌دار او می‌دانند به نظر مناسب‌تر می‌رسد. وایز (۲۰۱۵)، تیلور (۲۰۰۲)، لاهاو (۱۹۹۵) و فاستولد (۲۰۱۵) تعریف‌هایی ارائه داده‌اند که متأثر از سقراط است، اما آنها مناقشه‌هایی در این باره دارند؛ از این رو، چنانکه والر (۲۰۰۲) پیشنهاد می‌کند، به جای تعریف مشاوره فلسفی ممکن است یکی از راه‌ها این باشد که بیان شود، مشاوره فلسفی چه چیزی است و چه چیزی نیست؟

به نظر وایز (۲۰۱۵) مشاوره فلسفی کمک به مردم برای احساس و تفکر درباره چیزهای برجسته یا متفاوت است. تعریف وایز دو جنبه اساسی مشاوره فلسفی را در خود دارد. مشاوره است؛ چون قرار است به مردم کمک کند و فلسفی است؛ چون به بررسی احساس و تفکر مردمان می‌پردازد، اما روشن نیست که چیزهای برجسته و متفاوت چه

هستند. اگرچه انتظار نمی‌رود مردم برای مسائل پیش‌پاافتاده به مشاور فلسفی مراجعه کنند؛ اما مناقشه بسیاری در این مورد که چه مهم است و چه نیست، وجود دارد. تیلور (۲۰۰۲) بر این باور است که تعریف مشاوره فلسفی تحت تأثیر روش و عقیده سقراط، ممکن است باعث شود که ما از جنبه‌های دیگر مشاوره فلسفی غفلت کنیم. او همچنین تعریف مشاوره فلسفی با ارجاع به سقراط را پاسخی می‌داند که برخی مشاوران فلسفی از آن استفاده می‌کنند، تا به کسانی که مشاوره فلسفی را سطح پایین یا غیر آکادمیک می‌دانند، واکنششان دهند. به نظر تیلور چنین واکنشی مناسب نیست. کوهن (۲۰۱۳) از این ادعای تیلور حمایت می‌کند و معتقد است که سبب پیشرفت مشاوره فلسفی می‌شود. این پیش‌بینی کوهن کم‌وبیش درست بوده است؛ زیرا امروزه شاخه‌های مختلفی در مشاوره فلسفی پدید آمده است؛ اما باز هم این ادعا وجود دارد که این‌ها در واقع گرایش‌های مختلف نیستند، بلکه توجه بیشتر به جنبه‌ای از کار سقراط و غفلت از برخی دیگر هستند.

بر بنیاد دیدگاه تیلور (۲۰۰۲)، مشاوره فلسفی در واقع عمل استخراج دانش مراجع را انجام می‌دهد، که از طریق پرسشگری یک مشاور آموزش‌دیده و از طریق روش سفسطه<sup>۱</sup>، دانش مشاوره‌گیرنده کشف می‌شود. تیلور اشاره می‌کند که هدیر نظر گرفتن مشاوره فلسفی به این شیوه که در آن مشاور جای سقراط را می‌گیرد و مراجع جای مخاطبان سقراط، می‌تواند گمراه‌کننده باشد؛ دلیل آن است که با این دیدگاه به نظر می‌رسد که مشاور باید خود را متعهد به دیدگاه افلاطونی ناموجهی راجع به ماهیت دانش و فرایندهای کسب دانش کند. تعریف تیلور و به‌ویژه اشاره‌اش به به‌کارگیری سفسطه بدبینانه است؛ زیرا سقراط در مقابل روش سفسطه بود، بنابراین انتظار نمی‌رود پیروان او به دنبال این

<sup>1</sup>. elenchus

باشند که درست را با نادرست جایگزین کنند. در واقع تیلور می‌خواهد به این نکته اشاره کند که مشاوران فلسفی ممکن است روش سقراطی را به کار گیرند، اما به بنیاد فلسفی سقراط-افلاطونی آن معتقد نباشند و یا باور نداشته باشند. البته درباره اینکه روش‌ها می‌توانند از مبانی اولیه خود جدا شوند نیز پرسش‌های فراوانی وجود دارد.

اما لاهاو تعریفی ارائه می‌دهد که باز هم به میزانی سقراطی است؛ «مشاوره فلسفی به‌عنوان راهی برای افزایش دانش مراجع به خود تلقی می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا ارزش‌های مورد احترامش را بشناسد و تشخیص بدهد که با کدامیک از آنها در تناقض هستند و پس از تفکر عمیق، شاید برخی از آنها را کنار بگذارد. او معتقد است مشاوران فلسفی باید به مراجعان کمک کنند تا برای حل مشکل خاص به شیوه‌ای انتقادی جهان‌بینی خود را بازتعریف کنند (لاهاو، ۱۹۹۵). مشاوران فلسفی که به‌عنوان شغل، این کار را انجام می‌دهند، به مراجع کمک می‌کنند که جهان‌بینی خود را برای حل مشکل و معضلی خاص بازطراحی کنند.

سقراط نسبت به جهان‌بینی مراجع حالت انتقادی دارد (لاهاو، ۱۹۹۵). گرچه سقراط نسبت به مشاوران فلسفی معاصر، انتقاد بیشتری به جهان‌بینی مخاطب داشت؛ اما دیدگاه‌های آنها را به‌عنوان جزء مرکزی گفتگو می‌پنداشت و پاسخ آنها به سؤالات او بود که مکالمه را پیش می‌برد. اگر تسهیل خوداکتشافی برای مشاوره فلسفی مهم باشد که است، پس دیدگاهی که سقراط در عمل استفاده می‌کرد، دقیقاً روشی است که تمام نظریه‌پردازان و مشاوران فلسفی به آن اعتقاد دارند.

نقش سقراط به‌عنوان یک مشاور قدیمی اغلب به‌جای اینکه ماهیت چنین مشاوره‌ای را تبیین کند، بیشتر به‌خاطر احترام گذاردن دیگران به وی در این زمینه استفاده می‌شود؛ اما

تیلور (۲۰۰۲) به دو دلیل چنین امری را نامبارک می‌داند؛ اول اینکه، چنین پیوند سطحی‌ای به سقراط، منافع قابل کسب برای درک مشاوره فلسفی از طریق بررسی دقیق اهداف و روش‌های سقراط را نادیده می‌گیرد. دلیل دوم که حائز اهمیت بیشتری نیز است، با تمرکز صرف بر سقراط، طرفداران و مشاوران فلسفی روش‌هایی را که از طریق آن مشاوره فلسفی می‌تواند بر فلسفه اثر بگذارد نادیده می‌گیرند؛ البته تیلور هیچ‌گاه اهمیت و نقش سقراط در مشاوره فلسفی را نادیده نمی‌گیرد (تیلور، ۲۰۰۲). باز هم، فاستولد (۲۰۱۵) با توجه به شیوه فعالیت سقراط چنین برداشتی از مشاوره فلسفی داشته است: مشاوره فلسفی عبارت است از این که، مشاور خودش را برای پرسیدن سؤال‌های مهم کنترل کند و از مشورت و نظردادن خویش، خودداری کند. در حقیقت مشاور در این روش، فضایی برای تفکر مراجع برای شناخت خود ایجاد می‌کند (فاستولد؛ به نقل از وایز، ۲۰۱۵). این مناقشه همینطور می‌تواند ادامه داشته باشد؛ از این رو مراجعه به دیدگاه والر<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) که گرچه ضرورت داشتن تعریفی برای مشاوره فلسفی را می‌پذیرد؛ اما برای انجام این کار پیشنهاد دیگری دارد: «بگوییم مشاوره فلسفی چه چیزی است؟ یا اینکه چه چیزی نیست؟» مشخص کردن اینکه مشاوره فلسفی چه چیزی نیست، ما را قادر می‌سازد که از آنچه که نیست، پرهیز کنیم. مشاوره تنها تمرینی برای توجیه رفتارهای بد مراجع و انتقال سرزنش به اشخاص محیطی به منظور ایجاد یک حس خوب در مراجع نیست؛ چرا که این عمل می‌تواند منجر به این شود که مراجع هرچه بیشتر، در زندگی حس ناخوشایند را تجربه کند؛ به طوری که تفسیر دوباره او از جهان کمتر و کمتر برای کسانی که در اطرافش هستند، قابل تحمل شود. مشاوره فلسفی نمی‌خواهد رضایت را در دنیایی که مشکلات واقعی برای حل کردن وجود دارد تشویق کند. نمی‌خواهد مراجعی را به وجود بیاورد که برایش همه حالت‌های امور<sup>۲</sup> به خوبی بقیه امور هستند؛ مراجعانی که توانایی تفکر اخلاقی و عمل

<sup>۱</sup> Sarah Waller

<sup>۲</sup> affairs

اخلاقی را از دست داده‌اند. والر همچنین به نقش آموزشی مشاور فلسفی اشاره می‌کند و می‌گوید: «ممکن است دچار معرفت‌شناسی نادرستی شویم که تفسیرهای خوش‌بینانه‌بی‌اساس را تشویق می‌کند. ما با مراجع متمایل به خودکشی که واقعاً به روابط اجتماعی بی‌علاقه است یا زنی که اخراج شده به دلیل اینکه واقعاً بی‌کفایت است، چه کار باید بکنیم؟ آیا ما به سادگی می‌توانیم به آنها بگوییم که تجاربشانرا بازتعریف کنند.» والر پیشنهاد می‌کند که محدودیت‌های تفسیر دوباره اتفاقات گذشته را بپذیریم. مشاور می‌تواند به رفتارها و تفکرات گذشته مراجع برچسب‌هایی به‌عنوان نامطلوب، بی‌حاصل و خودمخرب بزند، درحالی‌که هنوز هم یک چرخش مثبت به رفتارهای احتمالی در آینده ارائه می‌دهد. دومین مسئولیت مشاور، خودداری از رفتار کردن به‌عنوان کسی است که جهان‌بینی‌اش حقیقت مطلق است؛ بنابراین تجارب گذشته می‌تواند هم تهدید باشد و هم مزیت، این مشاور فلسفی است که با تعریف مجدد، نقش و بار معنایی مثبت یا منفی به اتفاقات می‌دهد. والر معتقد است که مشاور فلسفی نقش اولیه‌ای را به‌عنوان یک متخصص معرفت‌شناسی (وقتی مزایا قابل توجیه و درست هستند) و دوم یک مربی تفسیرگر (زمانی که مزایا به‌عنوان مزیت یا تهدید تفسیر می‌شوند) خواهند داشت (الر، ۲۰۰۲).

در شیوه کار مشاوره فلسفی، توجه به باور از اهمیت خاصی برخوردار است. والر (۲۰۰۲) معتقد است که باورها و عواطف به هم مرتبط هستند؛ بنابراین با تغییر باورهای یک نفر می‌توان عواطف او را تغییر داد. در نظر اول این همان نظریه‌ای است که ایس مطرح کرده است، ولی تفاوتی که وجود دارد این است که در مشاوره فلسفی تغییر این باورها با توجه به بنیان‌های فلسفی صورت می‌گیرد. این که مراجع چه قضاوتی درباره حقیقت دارد، خوب بودن مراجع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. والر (۲۰۰۲) اشاره می‌کند که اگر حقیقتی برای مراجع به‌عنوان تهدید یا آسایش تلقی شود، عکس‌العمل عاطفی خاصی را به وجود می‌آورد و این عکس‌العمل حالت اتوماتیک‌وار دارد.

سارا والر (۲۰۰۲) در ارتباط با مشاوره فلسفی، توصیه‌هایی ارائه می‌کند؛ توصیه‌هایی که هر مشاور فلسفی باید به آن‌ها دقت نظر داشته و به کار بگیرد تا از به وجود آمدن مسائل و مشکلات تا حد ممکن ممانعت شود. والر معتقد است چون ما نمی‌توانیم به شک‌گرایی با اطمینان پاسخ دهیم؛ بنابراین نمی‌توانیم سیستم پانگولیسیم (خوش‌بینی بیش‌ازحد<sup>۱</sup>) را که برای مراجع کار می‌کند محکوم کنیم. توجه به اینکه آیا ما مراجع را از طریق اطمینان خاطر دادند چار توهم نمی‌کنیم، ما تنها می‌توانیم ناحیه‌های توهمی را با توجه به پایه‌های گسترده فرهنگی و توافقی‌های اجتماعی و از آن چیزی که حقیقت است انداره‌گیری کنیم. ما می‌توانیم به مراجع اشاره کنیم که بسیاری از مردم در این راه‌ها مشخص رفتار نمی‌کنند یا با آن موافق نیستند و چرا چنین است. ما می‌توانیم به عواقب نامطلوب احتمالی اشاره کنیم که به دنبال یک راه خاص از واقعیت و اصالت تفسیر هستند؛ اما ما نمی‌توانیم به عنوان معرفت‌شناسان صادق، به مراجعان بگوییم که باورهایشان نادرست است و باید آن‌ها را براساس موارد نامتناظر و غیرمرتبط با واقعیت تغییر دهند (والر، ۲۰۰۲: ۱۲).

---

<sup>۱</sup>panglossian

جدول ۱. تفکیک کارهایی که مشاوره فلسفی انجام می‌دهد با کارهایی که انجام نمی‌دهد

مشاوره فلسفه چه نیست؟	مشاوره فلسفی چیست؟	صاحب نظران
<ul style="list-style-type: none"> <li>مشاوره تنها تمرینی برای توجیه رفتارهای بد مراجع و انتقال سرزنش به اشخاص محیطی به منظور ایجاد یک حس خوب در مراجع نیست.</li> <li>مشاوره فلسفی نمی‌خواهد رضایت را در دنیایی که مشکلات واقعی برای حل کردن وجود دارد تشویق کند. نمی‌خواهد مراجعی را به وجود بیاورد که برایش همه حالت‌های امور به‌خوبی بقیه امور هستند، مراجعی که توانایی تفکر اخلاقی و عمل اخلاقی را از دست داده اند. والر همچنین به نقش آموزشی مشاور فلسفی اشاره می‌کند و می‌گوید: «وی متخصص معرفت‌شناسی است.»</li> <li>دومین مسئولیت مشاور خودداری از رفتار کردن به‌عنوان کسی که جهان‌بینی‌اش حقیقت مطلق است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در شیوه کار مشاوره فلسفی، توجه به باور از اهمیت خاصی برخوردار است (۲۰۰۲).</li> <li>کمک به مراجع برای بازتعریف تجارب</li> </ul>	والر ۲۰۱۳
	مشاوره فلسفی کمک به مردم برای احساس و تفکر درباره چیزهای برجسته یا متفاوت است.	وایز ۲۰۱۵
	مشاوره فلسفی در واقع، عمل استخراج دانش مراجع را انجام می‌دهد.	تیلور ۲۰۱۳
	مشاوره فلسفی به‌عنوان راهی برای افزایش دانش مراجع به خود تلقی می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا ارزش‌های مورد احترامش را بشناسد و تشخیص بدهد که با کدام یک از آنها در تناقض هستند و پس از تفکر عمیق، شاید برخی از آنها را کنار بگذارد.	لاهاو ۱۹۹۵
مشاور خودش را برای پرسیدن سؤال‌های مهم کنترل کند و از مشورت و دادن نظر خودش، خودداری کند. اینکه مشاور، باید خرد فردی و فرضیات خودش را برای خودش حفظ کند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>درحقیقت در این روش، مشاور، فضایی برای تفکر مراجع برای شناخت خودش ایجاد می‌کند.</li> <li>پرسشگری می‌کند.</li> </ul>	فاستولد ۲۰۱۵

### پوشی دوم: ماهیت فلسفی نظریه عقلانی-عاطفی الیس چیست؟

البرتالیس (۱۹۷۳) بنیانگذار نظریه‌ای شناخته می‌شود که در طول حیات خود اسامی مختلفی گرفته است، <sup>۱</sup> CBT، <sup>۲</sup> RET، <sup>۳</sup> REBT الیس که نخست همان شیوه‌های مرسوم مشاوره و روان‌شناسی را پی می‌گرفت، از اینکه برخی از آن‌ها کار نمی‌کردند یا او از آن‌ها پاسخی دریافت نمی‌کرد، سرخورده شد. این سرخوردگی و علاقه مداوم او به مطالعات فلسفه باعث شد که راه و پاسخی دیگر برای مواجهه در روان‌شناسی و مشاوره جستجو کند. می‌توان گفت الیس از چند گروه از فیلسوفان متأثر بوده است، فلسفه ایدئالیستی سقراط، فلسفه رواقی در کار فیلسوفانی چون اپیکتوس و مارکوس اورلیوس، فیلسوفان شرقی چون کنفسیوس، بودا (الیس، ۱۹۷۳؛ فرایلو، ۲۰۱۱) و فیلسوفان لذت‌گرایی چون اپیکور را جستجو کرده است. مجموعه این ادعاها و ادراکات فلسفی است که سرانجام الیس را به REBT و <sup>۴</sup> ABCDE می‌رساند.

سقراط آشکارا نشان نمی‌داد که قصد آموزش کسی را دارد و حتی نشان می‌داد که می‌خواهد از طرف مقابل یاد بگیرد. این چیزی است که البته الیس آنرا به کار نمی‌گرفت؛ اما سقراط به جای درس دادن از بحث و گفتگو استفاده می‌کرد و این به نظر چیزی است که الیس وام‌دار آن است. سقراط گفتگو را با پرسیدن آغاز می‌کرد و نشان می‌داد که هیچ نمی‌داند و در طول بحث با پرسش‌های متعدد طرف مقابل را در وضعیتی قرار می‌داد تا فرد مجبور شود به ضعف‌های خود پی ببرد (گاردنر، ۱۳۷۹). البته این هم کاری است که الیس به دنبال آن بود؛ اما پس از آن سقراط‌فرد را رها می‌کرد تا خود بیاندیشد، ولی الیس

1. cognitive behavioral therapy

2. Rational emotional therapy

3. Rational emotional-behavioral therapy

4. ABCD: Active Event, Benefit, Consequences, Disputing Effective new philosophy



مجموعه‌ای از تکالیف را تدارک می‌بیند. این دسته‌بندی آخر را ما براساس شواهد غیرمستقیم استخراج کرده‌ایم.

### آیین‌های باستانی شرقی

کنفسیوس، بودا، لائوتسهو مجموعه آیین‌هایی که در شرق برپا کرده‌اند و برخی ویژگی‌های فلسفه‌رواقی را بازنمایی و یا تأیید می‌کنند؛ از جمله: ۱. عواطف انسان اساساً زاده فکر است؛ ۲. این که درمانگر برای تغییر و کنترل احساسات مراجع باید عقاید فرد را دگرگون کند (الیس، ۱۹۷۳).

در آرمان کنفسیوسی، فرد برتر کسی است که زندگانی را با درست‌کاری، فضیلت و نزاکت بگذراند. او معتقد بود شرافت با رفتار و منش آدمی وابسته است. همسو با خصلت‌های پنج‌گانه و غیرقابل تغییر آدمی که خردورزی و نگرش درست یکی از آن‌هاست (اورمن و کراور، ۱۳۷۹). به نظر می‌رسد الیس به‌ویژه شیفته همین خردورزی و نگرش درست شده باشد. اندیشه‌هایی که بودا دارد، به نظر می‌رسد به‌طور کلی در فلسفه رواقی منعکس شده باشد و به همین دلیل است که می‌توان گفت الیس مشترکاً از آن‌ها متأثر شده است. اولین پند بودا موعظه درباره حرکت چرخ قانون بود که به مسئله رنج‌بردن آدمیان و شیوه غلبه بر آن پرداخته است. او معتقد بود که ریشه و علت رنج‌بردن در دنیا شادمانی‌های شخص است (اورمن و کراور، ۱۳۷۹). این چیزی شبیه آن است که بعدها کلیبان و رواقی می‌گفتند، بودا گفته‌های دیگری نیز دارد که به نظر می‌رسد الیس از آن‌ها متأثر شده است. لائوتسه که تائوتیسم از اندیشه‌های او ناشی می‌شود، بر این باور است که آدمیان اصالتاً شاد بودند، اما در نتیجه تحولاتی که امروزه تمدن به ارمغان آورده، به رنج افتاده است؛ بنابراین بهترین کار آن است که در مبادله‌ای آرام با طبیعت زندگی کنند (اورمن و کراور، ۱۳۷۹). این ایده‌ها نیز بعدها در آیین‌های رواقی و کلبی یافت می‌شود.

### اپیکوریان

گرچه ما مشخصاً در جایی نیافتیم که الیس یا دیگران آشکارا بگویند که از اپیکوریان و فلسفه لذت‌طلبی آن‌ها الهام گرفته‌اند؛ اما از برخی ادعاهای الیس می‌توان چنین استنباط کرد کهاو دوست دارد بگوید، منظور از زندگی داشتن لحظه‌هایی خوش است؛ اما منظور وی لذت‌گرایی درازمدت است نه لذت‌گرایی غیرمنطقی کوتاه‌مدتی که به قیمت عذاب درازمدت درامیال زودگذر غرق شود (پروچسکا و نوکراس، ۱۳۸۱: ۴۰۷). سقراط شاگردی داشت به نام آریستیپوس<sup>۱</sup> که زندگی خوب را در لذت‌های دنیوی می‌دید. به اعتقاد او نهایت خوبی زندگی در خوشی و نهایت بدی در درد و رنج نهفته بود؛ به‌همین دلیل او به دنبال روشی بود در زندگی که بتواند درد و رنج انسان را از بین ببرد. بعدها اپیکور در ۳۰۰ قبل از میلاد دیدگاه آریستیپوس را بسط داد. اپیکور می‌خواست خوشی‌های موقتی و کوتاه‌مدت را با خوشی‌های درازمدت و دائمی مقایسه کند. او بر این باور بود که خوشی الزاماً با لذت جسمانی یکسان نیست. دوستی و تماشای اثر هنری هم می‌تواند به خوشی منجر شود. به نظر او باید عنان تمایلات جسمانی و نفسانی را در دست داشت تا آرامش روحی بتواند بر درد و رنج فائق آید (گاردنر، ۱۳۷۹).

### رواقی‌ها

ردپای سنت رواقیون را که حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد پدیدار شدند، می‌توان با نقل این جمله از الیس (۱۹۷۳) از اپیکتتوس<sup>۲</sup> نشان داد. «آدمی با اشیاء و امور پریشان نمی‌شود، بلکه به خاطر طرز فکر و باورهایی که نسبت به اشیاء و امور دارد پریشان می‌شود.» الیس همچنین بر بنیاد فلسفه رواقی می‌گوید که تقریباً هیچ دلیل موجهی وجود ندارد که افراد منطقی، خودشان را ناراحت، هیستریک و یا از لحاظ عاطفی آشفته کنند.

1. Aristippus

2. Epictetus

فرایلو<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) در مقاله‌ای با عنوان «اضطراب رواقی»، نشان می‌دهد که الیس چگونه از دیدگاه‌های رواقی در نظریه خود استفاده کرده است: «تلاش کنید تا اهمیت‌ها معنای چیزها را اغراق‌آمیز جلوه ندهید. فنجان مورد علاقه شما همان‌طور که اپیکتتوس قرن‌ها پیش گفت، صرفاً فنجانی را نشان می‌دهد که شما دوست دارید. همسر و کودکان شما اگر چه لذت‌بخش‌اند، اما فانی هستند. اگر شما به‌طور اغراق‌آمیزی خود را متقاعد سازید که این تنها فنجان در جهان است یا اینکه زندگی بدون همسر و فرزندانان پوچ است؛ ارزش آنها را بیش از اندازه برآورد می‌کنید و خود را به‌طور غیرضروری نسبت به احتمال از دست دادن آنها آسیب‌پذیر می‌کنید» (فرایلو، ۲۰۱۱: ۱۱۱).

کنائوس (۲۰۱۳) در مقاله خود با عنوان «اضطراب، وحشت، تغییر و تعویق» به رواقیون چون اپیکتتوس، مارکوس اورلیوس و سنکا اشاره می‌کند که جزء اولین فیلسوفانی بودند که اعتقاد داشتند، چگونه ما خودمان را با افکار غیرمنطقی گمراه می‌سازیم و اینکه چگونه استدلال را برای شکل‌دادن چشم‌اندازی واقعی و عینی به کار ببریم و خودمان را از بدبختی بی‌مورد خلاص کنیم (کنائوس به نقل از کوهن، ۲۰۱۳).

الیس بر بنیاد درکی که از فلسفه، فیلسوفان و ماهیت انسان (که چندان هم فلسفی نیست، داشت) که هم ماهیتی عقلانی و هم غیرعقلانی دارد، دانش زیادی به ما نمی‌دهد و به ما کمکی نمی‌کند مبنی بر اینکه درباره ماهیت انسان تصمیمی بگیریم، اما به سبک فیلسوفان تلاش کرده است، دیدگاهی درباره ماهیت انسان داشته باشد و سپس براساس آن نظریه روان‌شناختی خود را بنا کند. ارزش کار الیس به لحاظ فلسفی در رشد و بازنگری نظریه‌اش به‌طور مداوم است. او نخست نظریه خود را درمان شناختی، سپس درمان عقلانی-عاطفی (RET) و سرانجام درمان عقلایی، عاطفی، رفتاری (REBT) نامید. او همچنین مدل خود را براساس (ABCDE) توضیح می‌دهد که به گونه‌ای واری فلسفی و

<sup>۱</sup>. William Ferraiolo

بازسازی فلسفه فردی است (الیس، ۱۹۷۳؛ ۱۹۹۱). در درمان عقلانی-عاطفی، الگوی ABC آشفتنگی انسان را به دنبال دارد؛ یعنی مقابله کردن با عقاید غیرمنطقی افراد در مواردی که آنها به صورت خودشکن احساسو عمل می کنند. این فرایند آنها را به (E) می کشاند که عبارت است از: فلسفه جدید اثربخش که مجموعه ای منطقی از عقاید ترجیحی است (الیس ۱۹۹۱). پس فرایند درمانی در واقع شناسایی عقاید منطقی تری است که در مجموع، فلسفه جدید و نتیجه بخش زندگی را می سازد (پروچسکاو نوکراس، ۱۳۸۱). براساس این پیش فرض، الیس مجموعه ای از درمان ها را به کار می بندد که به کارگیری استدلال منطقی در مرکز همه آنها قرار دارد؛ اما او خود را به آن محدود نمی کند. او چون باور دارد که ناراحتی ها و اضطراب های هر فرد زائیده افکار غیرمنطقی اوست، بنابراین معتقد است که باید از طریق آموزش، استدلال و تکالیف مختلف به او نشان داد که چه بخشی از افکارش غیرمنطقی است.

سؤال ۳: تفاوت و تشابه های نظریه عقلایی عاطفی الیس با مشاوره فلسفی

#### الف) شباهت ها:

مانند بسیاری از سبک ها و گرایش های فلسفی، برای نخستین بار، نظریه درمان رفتاری، عقلانی-عاطفی از ملاحظات فلسفی برخاسته است.

۱. دو چیز باعث شده که الیس رویکرد ویژه خود را به تدریج بنا کند: اول، نارضایتی از کفایت درمان های موجود است. این نارضایتی منبع طرح پرسش های اساسی است، چون بسیاری از فیلسوفان پرسش هایی می پرسند تا مشکلات ذهنی خود یا اجتماعی را بگشایند و الیس نیز پرسشی اساسی طرح کرده است؛ علت ناکفایتی درمان های موجود چیست؟ پاسخ این پرسش می توانست الیس را در سنت درمان های سنتی روان شناختی نگاه دارد و یا او را به این باور برساند که فلسفه و روان شناسی قابل جداسازی نیستند؛ همان طور که میلز (۲۰۰۱) به آن اشاره دارد، از این رو راه درمان را در افکار و باورها جستجو می کند. این شکل از باور دیدگاه الیس، او را شبیه سایر روش های مشاوره فلسفی

می‌کند. دوم، الیس اگرچه فیلسوف به معنای کلاسیک آن نیست؛ اما چون همه آغازگران راه فلسفه کلاسیک، از برخی سنت‌ها و افکار فلسفی متأثر بوده است؛ مانند اپیکوریان (به ادعای نویسندگان) و رواقی‌ها، سقراط و سنت‌های شرقی (الیس، ۱۹۷۳). این نیز وجه دیگری از شباهت الیس با مشاوره فلسفی است.

۲. الیس به نحوی از روش‌های فلسفی برای درمان‌های پیشنهادی خود استفاده می‌کند که بیشتر درخواست و تمرکز او بر فرایند استدلالی است. اگرچه الیس و پیروان او به خوبی نتوانسته‌اند فرایند استدلال منطقی فلسفی را به کار گیرند.

۳. وی فکر را بنیاد رفتار آدمی می‌داند و این ادعا را از سقراط و ارسطو وام می‌گیرد و به نحوی غیرمستقیم بر این باور است که فکر وجه ممتاز انسان است. چنانکه سقراط اشاره کرده است که بصیرت حقیقی از درون می‌جوشد؛ الیس بر این باور بود که بی‌بصیرتی نیز از همانجا برمی‌خیزد و نیز این گفته سقراط برایش استوارتر بود که «زندگی واریسی نشده، ارزش زیستن ندارد» و او تمام روش خود را صرف واریسی زندگانی مراجعان کرد.

۴. الیس در مواجهه با نظریه خود نیز روش فلسفی را به کار می‌گرفت و همیشه این آمادگی را داشت تا در نظریه خود تجدیدنظر کند؛ چنانکه او هم در عنوان نظریه خود و هم در مدل (ABC) خود، بارها تجدیدنظر شد.

### (ب) تفاوت‌ها:

۱. یکی از تفاوت‌های مهم نظریه الیس با مشاوره فلسفی، نحوه نگریستن و درکش از باورهاست.

«الیس در نظریه به درک و فهم غیرمنطقی بودن باورها در شرایطی استاندارد و جهان‌شمول، مستحکم و غیرقابل انعطاف توجه دارد» (پادن، ۱۹۹۸: ۱۰)؛ درحالی‌که باورهای موجود، در انزوا یا جدا نگهداشته شده نیستند که به آسانی بتوان آن‌ها را تشخیص

داد و سپس آن‌ها را جدا کرد و فرم بهتری را جای آن گذاشت. باورها بخشی از جهان‌بینی بزرگ‌تری هستند و ارتباط بین آن‌ها پیچیده است. «به‌نظر مشاوران فلسفی، عقلانیت باید از طریق استانداردهای درونی برای جهان‌بینی هر مراجع تعریف شود» (پادن، ۱۹۹۸: ۱۰)، نه چون استاندارد کلی برای همگان.

۲. رویکرد مشاوران فلسفی جامع و وابسته‌تر به متن است؛ درحالی‌که رویکرد ایس تکنیکی‌تر و فنی‌تر است (پادن، ۱۹۹۸). این وضعیت البته درباره باورهای اخلاقی بیشتر راست می‌نماید. مشاوران فلسفی درکی پیچیده از مراجعان عادی دارند که به مشاوران اجازه می‌دهد تشخیص‌های متنوع‌تری از باورهای معمولی مشکل‌ساز داشته باشند. درحالی‌که درمانگر عقلانی-عاطفی بر شکلی خشک و متعصبانه برای نگه‌داشتن باورهای نرمال تأکید دارند. مشاوران فلسفی درک پیچیده و غیرعینی (ذهنی) نسبت به ماهیت سیستم باورها دارند، درمانگر عقلانی-عاطفی بر چگونگی تأثیر سیستم باورها بر رفتار و عواطف تأکید دارد. به همین دلیل مشاوران فلسفی در گفتگو درباره سیستم باورها توانا تر هستند؛ زیرا باورها فقط افکار نیستند؛ بلکه شامل عادات، ادراک، احساس، فعالیت‌ها و قضاوت‌ها نیز می‌شوند، البته این به‌تنهایی برای تغییر فرد کافی نیست. مشاوران فلسفی نیز باید از یک‌سری تکنیک‌های درمان عقلانی-عاطفی استفاده کنند.

۳. دوگانگی عواطف و عقل که بنیاد نظریه ایساست، به‌لحاظ فلسفی و نظری به‌خوبی تبیین نشده است؛ یعنی آشکار نیست که بین باورها، عواطف و عقل (که در نظریه ایس قرار است عواطف را کنترل کند) چه ارتباطی وجود دارد. به‌زعم والر (۲۰۰۲) بین عواطف و باورها ارتباطی درونی وجود دارد؛ اما جایگاه عقل در این باره قابل مناقشه است. هیوم، افلاطون، ارسطو، نیچه و بسیاری از فیلسوفان در این باره بحث کرده‌اند. برخی براین باورند که عواطف مستقل‌اند و قابل کنترل. به‌نظر هیوم، «عقل به‌تنهایی هیچ‌گاه نمی‌تواند، انگیزه هیچ عمل ارادی باشد». هیوم دقیقاً با برخی ادعاهای مطرح‌شده در این زمینه مخالف است. به‌نظر او زاویه بین عقل و احساسات خیلی عمیق‌تر است و عقل نمی‌تواند

- حتی احساسات را کنترل کند (والر، ۲۰۰۲: ۲)، در هر حال، در نظریه درمان عقلانی - عاطفی توضیحی برای این پیچیدگی‌ها وجود ندارد.
۴. روش درمانگری در نظریه عقلانی - عاطفی بیشتر بر آموزش مستقیم و تدارک مجموعه‌ای از تکالیف (با تصور استاندارد بودن) استوار است. در این صورت به نظر می‌رسد جایی برای تأمل فلسفی باقی نمی‌ماند؛ زیرا یکی از پیش‌فرض‌های تأمل فلسفی، ناآشکار بودن پایان و نیز شخصی بودن نتایج است. اگر قرار باشد افراد از پیش به سوی نتایج از پیش آشکار سوق داده شوند، جایی برای مشخص‌سازی فلسفه‌ورزی نخواهد بود.
۵. گرچه در نظریه عقلانی - عاطفی نیز مدام بر رویاست دلال منطقی تأکید می‌شود؛ اما نباید این تصور پیش‌آید که دلایل منطقی یعنی چیزهایی که برای همگان درست است. در فرایند استدلال الیگرچه بر رویاست دلال تأکید می‌شود، اما آن‌ها همیشه قطعی و درست نیستند؛ بلکه آنچه اهمیت دارد فرایند استدلال است و انتظار می‌رود آن‌هایی که در تصمیمات‌شان به استدلال متوسل می‌شوند، بهتر از افراد فاقد استدلال عملکنند؛ اما اعمال انسان همیشه امکان بهتر شدن دارد. برخی از عقاید و باورهایی که ایس معتقد است منشأ عواطف و رفتار را می‌سازد، همان‌هایی هستند که در فرایند استدلال به آن‌ها پیش‌فرض گفته می‌شود. به نظر می‌رسد در نظریه عقلانی - عاطفی از واریسی دقیق این پیش‌فرض‌ها به شیوه فلسفی غفلت شده‌است.
۶. استوار بودن درمان در نظریه عقلانی - عاطفی بر آموزش مستقیم، این خطر را به وجود می‌آورد که درمان‌ها حالت تعلیمی و توصیه‌ای پیدا کنند. در این صورت درمان‌جویان به افرادی بدل می‌شوند که به لحاظ لفظی می‌دانند چه درست است و چه نیست؛ ولی به باور درستی یا نادرستی‌شان نرسیده باشند، کم و بیش می‌توان همه ضعف‌های روش تعلیمی را به نظریه عقلانی - عاطفی تحمیل کرد.
۷. این باور ایسکه هیچ نظریه‌ای از جمله نظریه خودش، بی‌چون و چرما نیست و زمانی که رویکردش به تنگنا برسد می‌تواند به نظام‌های روان‌درمانگری دیگری روی

آورد (الیس، ۱۹۹۱)، گرچه می‌تواند یک تربیت باشد، اما این پرسش اساسی را پیش می‌آورد که چگونه می‌توان پیش‌فرض‌های اساسی فلسفی مثل نظریه شناختی را به نظریه رفتارگرایی تحویل کرد.

### نتیجه‌گیری

سه پرسش اساسی درباره چستی مشاوره فلسفی، ماهیت فلسفی نظریه عقلانی-عاطفی الیس و تمایزها و تشابه‌های مشاوره فلسفی و نظریه عقلانی-عاطفی الیس در این مقاله مورد تحلیل قرار گرفته است. درباره تعریف مشاوره فلسفی اولین ادعاها به سقراط بازمی‌گردد. از مجموعه تعاریف آشکار شده است که مشاوره فلسفی، کمک به مراجع برای تفکر، کسب شناخت و خودشناسی، شناسایی باورها و سایر گزاره‌های ذهنی، وادار کردن فرد به پرسشگری و گفتگو با فرد به شیوه فلسفی است و اینکه مشاوره فلسفی شامل توجیه رفتارهای بد مراجع برای خوشایند مراجع نیست. مشاور عقاید خود را تحمیل و بیان نمی‌کند. گرچه به‌طور غیرمستقیم ممکن است به بهبود مراجع بیانجامد؛ ولی به‌شیوه مشاوره و روان‌درمانی، درمان نمی‌کند.

در ارتباط با ماهیت فلسفی و نظریه عقلانی-عاطفی الیس، تأثیری که از فلسفه‌های گوناگون چون آیین‌های باستانی شرقی، اپیکوریان و رواقیون داشته است، نشان از پیگیری اهمیت فلسفه در دیدگاه وی دارد. الیس مجموعه‌ای از درمان‌ها را به‌کار می‌بندد که به‌کارگیری استدلال منطقی در مرکز همه آنها قرار دارد، اما خود را به آن محدود نمی‌کند؛ چون باور دارد که ناراحتی‌ها و اضطراب‌های هر فرد زائیده افکار غیرمنطقی اوست، بنابراین باید از طریق آموزش، استدلال و تکالیف مختلف به او نشان داد که چه بخشی از افکارش غیرمنطقی است. در همین مسیر پیش‌گرفته شده توسط الیس می‌توانیم تفاوت‌ها و تشابه‌هایی را با مشاوره فلسفی مشاهده کنیم. تشابه را در پیروی از این سخن سقراط که معتقد بودند «حقیقت واقعی از درون می‌جوشد»، در جای‌جای نظریه الیس



می‌توانیم شاهد باشیم. آنجا که مشخصاً به دنبال استدلال است و تشابه با فلسفه آنجاست که در تکاپوی پیشروی می‌باشد و مدام در حال ارتقا و تجدیدنظر در دیدگاه‌ها و مدل‌هایی است که ارائه می‌دهد.

در بحث از تفاوت‌ها می‌توان گفت که الیس به درک و فهم غیرمنطقی بودن باورها در شرایطی استاندارد و جهان‌شمول، مستحکم و غیرقابل انعطاف توجه دارد. درحالی‌که «به نظر مشاوران فلسفی، عقلانیت باید از طریق استانداردهای درونی برای جهان‌بینی هر مراجع تعریف شود» (پادن، ۱۹۹۸: ۱۰)، نه چون استانداردی کلی برای همگان. رویکرد مشاوران فلسفی جامع و وابسته‌تر به متن است؛ درحالی‌که رویکرد الیس تکنیکی‌تر و فنی‌تر است. در ادامه شاهد بودیم که دوگانگی عواطف و عقل که بنیاد نظریه‌ی الیسان است، به لحاظ فلسفی و نظری به خوبی تبیین نشده است؛ یعنی آشکار نیست که بین باورها، عواطف و عقل (که در نظریه‌ی الیس قرار است عواطف را کنترل کند) چه ارتباطی وجود دارد. روش درمانگری در نظریه‌ی عقلانی-عاطفی بیشتر بر آموزش مستقیم و تدارک مجموعه‌ای از تکالیف (با تصور استاندارد بودن) استوار است، درحالی‌که یکی از پیش‌فرض‌های تأمل فلسفی ناآشکار بودن پایان و نیز شخصی بودن نتایج است. اگرچه در نظریه‌ی عقلانی-عاطفی هم دامبر رویاست دلال منطقی تأکید می‌شود، اما نباید این تصور پیش بیاید که دلایل منطقی یعنی چیزهایی که برای همگان درست است؛ چراکه آنچه اهمیت دارد فرایند استدلال است و انتظار می‌رود آن‌هایی که در تصمیماتشان به استدلال متوسل می‌شوند، بهتر از افراد فاقد استدلال عمل کنند؛ اما اعمال انسان همیشه امکان بهتر شدن دارد و در نهایت استوار بودن درمان در نظریه‌ی عقلانی-عاطفی بر آموزش مستقیم که سبب می‌شود درمان‌ها حالت تعلیمی و توصیه‌ای پیدا کند، از مهمترین تفاوت‌های مشاوره فلسفی و دیدگاه عقلانی-عاطفی الیس است.

## منابع

- ۱-اوزمن ا. هوادر؛ کراور، ام ساموئل.(۱۳۷۹). مبانی فلسفی تعلیم و تربیت. ترجمه گروه علوم تربیتی. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۲-باقری، خسرو.(۱۳۸۹). رویکردها و روش پژوهش در فلسفه تعلیم و تربیت. تهران: پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
- ۳-پروچسکا، جیمز؛ نورکراس، جان.(۱۳۸۱). نظریه‌های روان‌درمانی. ترجمه سید یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات رشد.
- ۴-پورآقا، مریم.(۱۳۹۳). بررسی دیدگاه‌های فیلسوفان درباره‌مشاوره فلسفی و اشارات آن برای آموزش در رشته مشاوره، چکیده تفصیلی مقالات همایش بین‌المللی فلسفه تعلیم و تربیت در عمل (صص ۴۶۲-۴۶۵). تهران: نشر داستان.
- ۵-قائدی، یحیی.(۱۳۹۵). کارگاه‌های تربیت مربی فلسفه برای کودکان سطح یک و دو، دانشگاه خوارزمی.
- ۶-دیباواجاری، مریم؛ قائدی، یحیی.(۱۳۹۳). تحلیل مبانی فلسفی مشاوره و نقش آن در تربیت مشاوران. چکیده تفصیلی مقالات همایش بین‌المللی فلسفه تعلیم و تربیت در عمل (صص ۴۷۱-۴۷۴). تهران: نشر داستان.
- ۷-سی شورت، ادمون.(۱۳۸۸) روش‌شناسی مطالعات برنامه‌درسی. ترجمه محمود مهرمحمدی. تهران: انتشارات سمت.
- ۸-گارد، یوستاین.(۱۳۷۹). دنیای صوفی. ترجمه کورش صفوی. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.

9-Cohen, Elliot and Zinaich, Jr Samuel. (2013). Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, Cambridge Scholars Publishing.

10-Ellis, A. (1973). Humanistic, psychotherapy: the rational-emotive approach. New York MCQROW-H 111.

- 11-Ellis, A. (1991). The revised ABC, s of rational-emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive and cognitive Behavior Therapy* 19,139-172.
- 12-Fastvold, Morten (2015). The Art of Questioning, in the *Socratic Handbook*, Noah Weiss,Michael, p. 11-18.
- 13-Ferraiol, William. (2011). Stoic Anxiolytics, *International Journal of Applied philosophy* 25, no. 1, p107-114.
- 14-Knaus, Bill. (2013). Anxiety, Angst, Change, and Procrastination, in *Philosophy, counseling, and Psychotherapy*, ed. Chohen, Elliot D. Chapter Thirteen, p.165-186.
- 15-Lahav, Ran. (1995). what is Philosophical in Philosophical Counselling? . *International Journal of Applied Philosophy*, Volume 13, Issue 3, November.
- 16-Lahav, Ran. (2013). Philosophical Counseling and Self-Transformation, in *Philosophy, counseling, and Psychotherapy*, ed. Chohen, Elliot D. Chapter Six, p. 82-99.
- 17-Lindseth, Anders. (2012). Being Ill as an Inevitable Life Topic: Possibilities of Philosophical Practice in Health Care and Psychotherapy, *PHILOSOPHICAL PRACTICE* ,Journal of the APPA ,Volume, 7 Number 3 November 2012
- 18-Mills, Jon, (2001): Philosophical Counseling as Psychotherapy, *International Journal of philosophical Practice* 1, no.1, p 1-28.
- 19-Noah Weiss,Michael,( 2015),*The Socratic Handbook*, LIT VERLAG GmbH & Co. KG Wien, CH-8032 Zurich.
- 20-Paden, Roger, (1998). Defining Philosophical Counseling,*International Journal of Applied philosophy* 12, no.1. P 1-17.
- 21-Taylor, James Stacey. (2002).The Central Value of Philosophical Counseling, *International Journal of philosophical Practice* 1, no.2, p 1-13.
- 22-Tillmanns, Maria Da VENZA. (2005).Philosophical counseling: Understanding the Unique Self and other Through Dialogue, *International Journal of philosophical Practice* 2, no.4.p 1-10.

23-Waller, Sara.(2002).How Dose Philosophical counseling Work? Judgment and Interpretation” International Journal of philosophical Practice 1.no.2.p 1-13.

24-Zarghami Hamrah, S. (2011). Deconstruction of Knowledge Nature in the Views of Derridaand Feyerabend: The Possibility and Necessity of Interdisciplinary Studies in Higher Education. The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences. 5 (9).

