



فلسفه هنر زندگی است/ بررسی کارکرد فلسفه در مشاوره

از دو هزار سال پیش که اپیکوروس فلسفه را به عنوان...

از دو هزار سال پیش که اپیکوروس فلسفه را به عنوان "درمان روح" معرفی نمود، همواره در پی آن بود که استدلال منطقی را در جهت تخفیف و تشفی رنج و آلام بشری به کار گیرد. برخی فلاسفه حتی از این هم فراتر رفته و فلسفه را هنر زندگی خواندند.

به گزارش خبرگزاری مهر، از زمانی که انسان سخن گفتن را شروع کرد، اندیشه او عمق گرفت و از آنگاه که گفت و شنود با دیگران را شروع نمود در ژرفای اندیشه خویش چالشها و تعارضاتی را کشف نمود و با پرداختن به این چالشها و حل تعارضات به زندگی خویش معنا بخشید اما این کار چندان هم ساده نبوده و نیست و همین دست و پنجه نرم کردن با پیچیدگی های جهان و کندوکاو پرسش های عمیق اندیشه انسانی، متفکرانی خردورز و بدنبال آن حوزه های خردورزی و فلسفه را پدید آورد. این اندیشمندان همواره بدنبال راهی برای بهبود زندگی انسانها و ارائه ابزارهای فکری مناسب در جهت غنای معنای زندگی بوده و هستند. بنابراین از ابتدا مقرر نبوده که فلسفه به عنوان شیوهی از تفکر و تعقل، ابزار لوکسی باشد که صرفاً برازندهی تعداد قلیلی از افراد، تحت عنوان فلاسفه باشد.

از دو هزار سال پیش که اپیکوروس فلسفه را به عنوان "درمان روح" معرفی نمود، همواره در پی آن بود که استدلال منطقی را در جهت تخفیف و تشفی رنج و آلام بشری به کار گیرد. برخی فلاسفه حتی از این هم فراتر رفته و فلسفه را هنر زندگی خواندند. این فلاسفه، رسالت اصیل خود را به کارگیری اندیشه فلسفی در زندگی بشر می دانستند، تا آنجا که دکارت و اسپینوزا فلسفه را بعنوان «تمرین خردمندی» دیدند و نیچه نسبت به فلسفه ای که در قالب یک درس دانشگاهی سخت و رنج آور بود اعتراض داشت و این سبک نگرش به فلسفه را عامل تخریب فلسفه می دانست و در انتظار «درمانگران فیلسوف» بود. این جریان همچنان ادامه داشت تا جایی که فیلسوفان قرن بیستم همچون ویتگنشتاین و دیویی فلسفه غیرکاربردی را مورد نقد قرار داده، و ارزش واقعی فلسفه را به مواجهه ی ذهن با سوالات مهم و اساسی و کندوکاو طریقی برای رهایی به حقیقت هر چیز، در زندگی روزمره دانستند.

شاید بنا به ارزیابی برخی فلاسفه، پرداختن به معضلات زندگی روزمره زندگی، به نسبت موضوعات اساسی و کلی تر از ارزش کمتری برخوردار باشد. اما مدافعان فلسفه کاربردی می دانند که غالب افراد علی رغم توانایی در حل مسائل فردی و میان فردی، زمانی دچار مشکل می شوند که مسائل زندگی آنها دچار پیچیدگی هایی می شود که حل آن از عهده خود، دوستان و اعضای خانواده شان خارج می شود. برای مثال زمانی که ارزشهای فرد دچار مناقشه می شوند و یا حقایق متضاد ظاهر می شود و یا زمانی که استدلال در مورد یک مسئله در دام چرخه معیوب می افتد، و یا زمانی که زندگی بطور غیر قابل پیش بینی فاقد معنا می شود، گفتگو با یک فیلسوف مجرب می تواند کمک بزرگی باشد.

درمان التیامات روانی می تواند به سبک و سیاق های مختلفی صورت پذیرد، اما فلسفه و روشهای فلسفی یک روش بنیادین در حل تعارضات ریشه ای فکر است. مشاوره که رویکرد فلسفی دارد، می داند که ریشه بسیاری از ناراحتی های فرد ریشه در پیش فرضهای آزمون نشده ی او دارد، برخلاف روانکاو که این ریشه را اندیشه ناهشیار فرد جستجو می کنند. مشاور فلسفی از طریق گفت و شنود منطقی سوگیری های غیر منطقی، فرضیه های بیان نشده و ارزشهای متعارض را در فرد پیدا کرده و این موانع را از جلوی چشم اندازه های جایگزین که به حل مشکل کمک می کند بر می دارد. بدون شک چنین کشفی مراجع را به تغییر در اندیشه، احساس و رفتار رهنمون می سازد.

برخلاف سایر روان درمانگران، هدف مشاور فلسفی ارائه راه حل فوری برای مشکلات فعلی مراجع نیست، رسالت مهمتر آنها تجهیز و پرورش مراجع با ابزارهای فکری برای کشف اندیشه هایی است که این مشکلات از آنها برخاسته است و همچنین آموزش نحوه به چالش کشیدن استدلالاتی است که ما را در دام تفکرات غیرمنطقی گرفتار می کنند. بر این اساس مشاور فلسفی، هم مشاور است و هم معلم، که به مراجع کمک می کند تا در مورد موضوعی که دغدغه دارد شفاف تر بیندیشد و همزمان ابزارهایی را به مراجع می دهد که برای بهتر فکر کردن در آینده به آنها نیاز دارد، در نتیجه مراجع همواره برای حل مشکلات خود به درمانگر وابسته نخواهد بود.

البته چنین سبکی از مشاوره در رویکردهای روان درمانی چندان هم بی سابقه نیست، نظریات شناختی مثل رویکرد عقلانی، هیجانی، رفتاری و رویکرد معنادرمانی و یا رویکرد اصالت وجود، همگی از استدلالات منطقی و تقویت قوای تفکر و شناخت در درمان مشکلات مراجع بهره می جویند. آنها شنوندگانی فعال نسبت به آراء و اندیشه های مراجع بوده و حجم وسیعی از اطلاعات را به قطعات قابل کنترل تفکیک نموده و همه آنها را يك بار دیگر کنار هم قرار می دهند، و سبك استدلالی فرد را تغییر می دهند.

اگر به واقع بر این باور باشیم که روانشناسی فرزند فلسفه است، و اگر گفت و شنود فعال مهمترین عامل درمانی برای کمک به حل تعارضات مراجع محسوب گردد، شاید به جرأت بتوان گفت یکی از مهمترین کارکردهای فلسفه، بهره گیری از روشهای اندیشه فلسفی در جریان مشاوره های فردی و گروهی به منظور اصلاح باورها و تفکرات غیر منطقی است.*

***نویسنده: دکتر مهنوش هدایتی عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی**