

## الأسس المنطقية والفلسفية للعلاج القائم على المنطق

د. مريم عبدالمسيح يوسف داود

مدرس المنطق وفلسفة العلوم - جامعة المنيا - كلية الآداب - قسم الفلسفة

### المخلص:

تقع هذه الدراسة في مجال " الاستشارة الفلسفية"، الحركة المعاصرة في مجال الفلسفة التطبيقية. تهدف هذه الدراسة إلى تقديم وتحليل الأسس المنطقية والفلسفية للعلاج القائم على المنطق L.B.T، هذه الطريقة العلاجية، هي إحدى الأساليب الحديثة نسبياً في مجال الاستشارة الفلسفية، أسسها "إليوت د. كوهين (1951- Elliot D Cohen) في منتصف الثمانينيات، مستنداً على أعمال "ألبرت إليس (1913-2007) Albert Ellis" وعلاجه العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T.

العلاج القائم على المنطق L.B.T هو نهج علاجي يجمع بين المنطق والفلسفة بمهارة وسلاسة مع النهج المعرفي السلوكي؛ لمساعدة الناس على التغلب على مشاكلهم السلوكية والعاطفية وتحقيق قدر أكبر من السعادة. الفرضية الرئيسية لهذا العلاج هي، أن الناس يزعمون أنفسهم عاطفياً وسلوكياً من خلال استنتاج نتائج مدمرة للذات من مقدمات غير عقلانية في تفكيرهم العملي.

وفقاً لذلك، يوفر العلاج القائم على المنطق أدوات التفكير النقدي لبناء التفكير الصحيح للعمل؛ تحديد ودحض المقدمات غير العقلانية؛ وبناء "ترياقاً فلسفياً" مستتيراً لهذه المقدمات، مسترشداً بمجموعة مقابلة من "الفضائل المتعالية". كما يصف بعض المهام السلوكية للتغلب على التنافر المعرفي، من خلال تعزيز "قوة الإرادة". يتم تحديد منهجية هذا العلاج من خلال ست خطوات، توفر إطاراً عقلانياً لمواجهة مشاكل المعيشة.

تتناول هذه الدراسة موضوع الاستشارة الفلسفية بشكل عام، منطق العلاج القائم على المنطق، ثم تحليل المبادئ الفلسفية لهذا النهج العلاجي، خاصة عند مقارنتها بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T. ومنهجية العلاج القائم على المنطق، مع توضيح ما له من قيمة علاجية، وعرض بعض الانتقادات والقيود التي يمكن أن توجه

له، ومدى نجاحه حتى الآن في هذه المهمة. يستعين الباحث بالمنهج التحليلي النقدي في دراسته.

**الكلمات الافتتاحية:** الاستشارة الفلسفية- العلاج القائم على المنطق- القياس المنطقي العملي-المغالطات الأساسية- الفضائل المتعالية.

### **The Logical and Philosophical principles of Logical-Based Therapy**

#### **Abstract:**

This study is located in the field of "philosophical consulting", or what is known as philosophical Practice, a contemporary movement in the field of applied philosophy.

This study aims to present and analysis the logical and philosophical foundations of logic-based therapy, this therapeutic method, is one of the relatively modern methods in the field of philosophical counseling, founded-developed by the philosopher "Elliot D Cohen in the mid-eighties, based on the works of "Albert Ellis(1913-2007) and his Rational Emotive Behavior Therapy.

Logic- based therapy, It is a therapeutic approach that skillfully and smoothly combines logic and philosophy with a cognitive-behavioral approach to help people overcome their behavioral and emotional problems and attain greater happiness. The main premise of this therapy is that people disturb themselves emotionally and behaviorally by deriving irrational and self-destructive self-defeating consequences from irrational premises in their practical reasoning. Accordingly, logic-based therapy provides critical thinking tools for constructing counselee's faulty reasoning; identifying and refuting its irrational premises; and constructing an enlightened philosophical antidote to these premises, guided by a corresponding set of transcendental virtues. The methodology of this therapy is determined, through six steps, providing a rational framework for facing living problems.

This study addresses the topic of philosophical counseling in general, the logic of logic-based therapy, and then analyzes the philosophical principles of this therapeutic approach, especially when compared to Rational Emotive Behavioral therapy (R.E.B.T.). The

methodology of logic-based treatment and its steps, explaining its therapeutic value, presenting some of the criticisms and limitations that can be directed at it, and the extent of its success so far in this task. The researcher uses the critical analytical method in his study.

**Key words:** Philosophical Counseling, Logic-Based Therapy, Practical Syllogism, Cardinal Fallacies, Transcendental Virtues.

### مقدمة الدراسة:

في العقدين الأخيرين ازداد الاهتمام بالصحة العاطفية والنفسية. حيث الاجماع حول فكرة أن لكل شخص الحق في حياة سعيدة مرضية. ويمكن للبعض معرفة الحياة من تلقاء أنفسهم. بينما يحتاج البعض الآخر إلى مساعدة من الأصدقاء والعائلة. وقد يستفيد البعض من اتباع نهج أكثر احترافاً. وبذلك بدأت أنواع مختلفة من العلاج والاستشارة في الظهور. أحد أكثر هذه العلاجات إثارة للاهتمام هو العلاج القائم على المنطق، المشار إليه فيما يلي بـ (L.B.T).

تهدف هذه الدراسة إلى تقديم وتحليل الأسس المنطقية والفلسفية للعلاج القائم على المنطق Logic-Based Therapy. هذه الطريقة العلاجية، هي إحدى الأساليب الحديثة نسبياً في مجال الاستشارة الفلسفية، أسسها "إليوت دي كوهين Elliot D Cohen(1951-)"<sup>(1)</sup> في منتصف الثمانينيات، مستنداً على أعمال "ألبرت إليس(1913-2007) Albert Ellis" وعلاجه العقلاني الانفعالي السلوكي Rational

<sup>(1)</sup> إليوت د. كوهين، هو أستاذ ورئيس قسم العلوم الإنسانية في كلية إنديان ريفر ستيت، وأستاذ للأخلاقيات السريرية في كلية الطب بجامعة ولاية فلوريدا، والمدير التنفيذي لجمعية الاستشارة والعلاج القائم على المنطق (NPCA). ورئيس معهد التفكير الناقد للعلاج القائم على المنطق. ورئيس تحرير المجلة الدولية للفلسفة التطبيقية. ألف العديد من الكتب والمقالات، وهو المؤسس الرئيس للإرشاد الفلسفي في الولايات المتحدة، ومؤسس العلاج القائم على المنطق، وقد تم استضافته في وسائل الإعلام الكبرى، بما في ذلك مجلة بيويورك تايمز. كما أنه يكتب مدونة شهيرة لعلم النفس اليوم بعنوان "ماذا سيفعل أرسطو؟"

<https://www.psychologytoday.com/us/contributors/elliott-d-cohen-phd>

<https://elliotdcohen2.wixsite.com/mysite>

Emotive Behavior Therapy. ويختلف بإضافة عنصر من عناصر علم النفس الايجابي وكذلك الانتقال من العلاقة السببية بين العواطف والمعتقدات والسلوكيات إلى العلاقات المنطقية.

وكما يوحي الاسم، يهدف العلاج القائم على المنطق L.B.T إلى توفير إطار عمل قائم على المنطق يدعم تطبيق النظريات الفلسفية المتنوعة على مجموعة واسعة من المشكلات التي نواجهها في الحياة اليومية. نمى هذا النهج العلاجي نموًا مضطردًا في السنوات الأخيرة من القرن العشرين، وأصبح اليوم يتمتع باهتمام كبير في جميع أنحاء العالم، من قبل مستشاري الصحة العقلية والمستشارين الفلسفيين. ومع ذلك، لا يوجد حاليًا دراسات مستقلة لقياس قيمته العلاجية أو مزاياه مقارنة بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (R.E.B.T).

الفرضية الرئيسية للعلاج القائم على المنطق مشتقة من الفلسفات اليونانية القديمة، مثل الرواقية، التي تشير إلى أن الناس لا يزعجون من الأحداث ولكن من خلال تفسيرهم لها. وهذا هو أساس جميع أشكال العلاج السلوكي المعرفي (C.B.T). يؤكد الـ L.B.T أن الناس يزعجون أنفسهم عاطفيًا وسلوكيًا من خلال استنتاج نتائج مدمرة للذات من مقدمات غير عقلانية في تفكيرهم العملي. يعتمد هذا النهج العلاجي على المنطق وبشكل أكثر تحديدًا "القياس المنطقي العملي Practical Syllogism"؛ لتحديد التفكير العاطفي غير العقلاني للعميل من أجل تغيير هذه التصرفات غير العقلانية إلى تصرفات عقلانية. في حين أن العلاج السلوكي المعرفي التقليدي يستخدم نظرية (ABC) الخاصة بالاضطراب النفسي لتحديد المعتقدات غير العقلانية للعميل.

المبدأ الأساسي للعلاج القائم على المنطق L.B.T هو أن عواطفنا وسلوكياتنا هي في الواقع نتائج للحجج التي نستخدمها لتبريرها. غالبًا ما تكون الحجج التي تؤدي إلى المشاعر المزعجة أو السلوكيات المختلة هي حجج فاسدة أو مغالطة Fallacy. المغالطة هي حجة لا تدعم فيها المقدمات النتيجة بشكل كافٍ أو تكون واحدة أو أكثر من المقدمات كاذبة. ووفقًا لهذا النهج العلاجي، فإن العديد من الاضطرابات العقلية لها

جذور في واحدة من إحدى عشرة مغالطة التي يطلق عليها "المغالطات الأساسية أو الكاردينالية Cardinal Fallacies".

وفقاً لذلك، يوفر العلاج القائم على المنطق، أدوات التفكير النقدي لبناء التفكير الصحيح للعميل؛ تحديد ودحض المقدمات غير العقلانية (المغالطات الأساسية)، وبناء تريباقاً فلسفياً Philosophical antidote "مستتيراً لهذه المقدمات، مسترشداً بمجموعة مقابلة من الفضائل المتعالية/ الموجهة Transcendent Virtue، كما يصف بعض المهام السلوكية للتغلب على التنافر المعرفي Cognitive dissonance والأفكار غير العقلانية، من خلال تعزيز "قوة الإرادة Will Power".

يتم تحديد منهجية هذا العلاج، من خلال ست خطوات، توفر إطاراً عقلائياً لمواجهة مشاكل المعيشة. (١) تحديد التفكير العاطفي و/أو السلوكي. (٢) التحقق من وجود مقدمات غير عقلانية (٣) دحض أى مقدمة كاذبة أو مغالطة. (٤) تحديد فضيلة متعالية لكل مغالطة. (٥) إيجاد فلسفة تنمي أو تعزز تلك الفضيلة. (٦) تطبيق الفلسفة من خلال خطة عمل. ووفقاً لذلك، تفترض هذه الدراسة أن العلاج القائم على المنطق هو نهج قوي فعال؛ لمساعدة الأفراد على تطوير وتنمية قدراتهم المنطقية وتعزيز مهارات التفكير الناقد للتغلب على مشاكل الحياة اليومية السلوكية والعاطفية. إلا أنه قد لا يكون مناسباً لجميع الأفراد أو لجميع أنواع المشكلات.

أسس كوهين علاجه القائم على المنطق على أربعة مبادئ أو فرضيات ميتافيزيقية رئيسية، وهي:

- (١) يستنتج البشر منطقياً المكونات السلوكية المعرفية لعواطفهم من المقدمات.
- (٢) البشر عرضة للخطأ بطبيعتهم، وتميل مقدمات تفكيرهم العاطفي والسلوكي إلى تضمين المغالطات.
- (٣) تميل المشكلات السلوكية والعاطفية إلى أن تتبع من التصورات المطلقة والكمالية الواقع.
- (٤) يمتلك البشر قوة إرادة متأصلة يمكن استخدامها للتغلب على التفكير السلوكي والعاطفي المغالط.

يُعد فهم هذه المبادئ أمرًا ضروريًا لفهم كيفية اختلاف العلاج القائم على المنطق عن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T. كذلك من خلال فحص هذه المبادئ وغيرها من الأسس المنطقية والفلسفية المتضمنة، يظهر كيف يدمج هذا النهج العلاجي الفلسفة والمنطق بمهارة وسلاسة مع النهج المعرفي السلوكي؛ لمساعدة الناس على التغلب على مشاكلهم السلوكية والعاطفية وتحقيق قدر أكبر من السعادة.

**تبيين من خلال هذه الدراسة** أن هناك تقارب للعلاج القائم على المنطق مع العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T؛ ويرجع هذا التقارب إلى التأثير العميق الذي كان للراحل "ألبرت إليس" في اتجاه البحث والتطوير في العلاج السلوكي المعرفي التقليدي. ولكن هناك سمات لـ L.B.T تميزه بشكل فريد باعتباره طريقة منطقية- فلسفية للغاية للعلاج النفسي، مثل استخدامه للقياس المنطقي العملي، وبعض المفاهيم الظاهرية مثل القصدية Intentionality في بناء التفكير العاطفي، الاعتماد بشكل أكبر على النظريات الفلسفية باعتبارها تريبًا للتفكير غير العقلاني. وضع قائمة أكثر شمولاً لـ "المغالطات الأساسية" أو أنماط التفكير غير العقلاني، وتطبيق النظرية الأرسطية في الفضيلة (علم النفس الايجابي)؛ للمساعدة في تعزيز سعادة هؤلاء الذين يطلبون المشورة. **يمكن القول**، إن السمة المميزة للعلاج القائم على المنطق هي توفير وتوظيف الأدوات المنطقية ومهارات التفكير الناقد في الاستشارة الفلسفية؛ لتعزز الرفاهية العاطفية للعملاء ومساعدتهم في اتخاذ قرارات عملية فعالة ومبررة. ومن المتوقع أن تستمر نظرية وممارسة هذا النهج العلاجي في النمو والنضج إلى ما هو أبعد من وضعها الحالي بدعم من أولئك الذين يكرسون جهودهم لتقدمها.

**تناولت هذه الدراسة** موضوع الاستشارة الفلسفية بشكل عام، منطق العلاج القائم على المنطق، ثم تحليل المبادئ الفلسفية المتضمنة في هذا العلاج، خاصة عند مقارنتها بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T. مع عرض منهجية العلاج القائم على المنطق، مع توضيح ما له من قيمة علاجية، كذلك بعض الانتقادات والقيود التي يمكن أن توجه له، ومدى نجاحه حتى الآن في هذه المهمة. وقد استعان الباحث بالمنهج التحليلي النقدي في دراسته.

**الكلمات الافتتاحية:** الاستشارة الفلسفية- العلاج القائم على المنطق- القياس المنطقي العملي- المغالطات الأساسية- الفضائل المتعالية.

### الاستشارة الفلسفية:

ظهر نطاق الاستشارة الفلسفية، الذي يضم مجال الممارسة والعلاج الفلسفي<sup>(٢)</sup>، لأول مرة على المسرح الأوروبي خلال الثمانينيات، نسبة إلى جهود الفيلسوف الألماني جيرد ب. أشنباخ (Gerd Achenbach 1947-) وغيره. وتمحورت نواة هذه الحركة حول تطبيق النظريات والأساليب الفلسفية على القضايا التي يواجهها الناس باستمرار في الحياة اليومية<sup>(٣)</sup>.

هذا لا يعني أن الممارسة الفلسفية شيء جديد. ولكن هي ولادة جديدة لشيء قديم يرجع أصوله إلى الفلسفة القديمة. مفكرون مثل سقراط وأفلاطون وأبيقور (على سبيل المثال) دافعوا عن الاعتقاد بأن الفلسفة يمكن استخدامها لمساعدة الناس، من خلال التفكير في مشاكلهم وعيش حياة أكثر سعادة. (Ding, X & Yu, F: 2022, p.3) من الواضح أن الفلسفة تسبق العلاج النفسي كوسيلة لمعالجة بعض المشاكل الأكثر إزعاجاً وإيلاماً (آلاماً) في حياة الإنسان. وبالتالي، فإن حركة الإرشاد الفلسفي ليس نتاجاً

<sup>(٢)</sup> تجدر الإشارة إلى أنه سوف يُستخدم مصطلحات الممارسة الفلسفية، والاستشارة الفلسفية، والإرشاد والعلاج الفلسفي بالتبادل في هذه الدراسة.

<sup>(٣)</sup> من خلال مراجعة أدبيات الاستشارة الفلسفية، وكيف تحولت إلى جبهة جديدة في البحث الفلسفي، تغطي أبحاث الاستشارة الفلسفية بشكل عام، مواضيع مختلفة تتراوح بين البحث في الأصول التاريخية والمدارس الإستشارية الفلسفية قديماً وحديثاً، كذلك محاولة تقديم مفهوم للممارسة الفلسفية وأهدافها ودور المستشار الفلسفي، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الإرشاد الفلسفي والإرشاد النفسي، وأهم الطرق والأساليب المختلفة والمقاربات الأكثر شيوعاً للممارسة الفلسفية، وغيرها من القضايا. كل هذه المناقشات شكلت الخطابات التأسيسية في الاستشارة الفلسفية ولا تزال في نقاش ساخن. لمزيد من التفاصيل حول هذه المواضيع المختلفة، يمكن الرجوع إلى

Ding, X & Yu, F(2022): Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue *Religions*, 13(4), 364; <https://doi.org/10.3390/rel13040364>

للعلاج النفسي، بل هي محاولة من الفلاسفة لإعادة الفلسفة إلى جذورها القديمة والعملية.

بالإضافة إلى الفلاسفة القدماء، ساهم العديد من الفلاسفة المعاصرين أيضًا في موارد نظرية وفكرية عميقة لتقديم المشورة الفلسفية. فيري "روبرتسون Robertson, D (1998); أن الاستشارة الفلسفية المعاصرة تستمد الكثير من الإلهام من أفكار فلسفة "هيجل، مارتن هيدجر، جان بول سارتر، فتجنشتين وغيرهم. كما يشير "سبيفاك (Spivak, L:2004)" إلى أن الأفكار الفلسفية لـ "سيرن كيركيجارد" حول حرية الإنسان لديها أهمية تفسيرية للاستشارات الفلسفية والعلاج النفسي. بالمثل، تؤكد "شلوميت سي شوستر (Shlomit C. Schuster; 1997)" أنه من خلال النظريات الفلسفية للفلاسفة البراجماتيين أمثال: "جون ديوي John Dewey، نيلسون جودمان Nelson Goodman، ريتشارد ريروتي Richard Rorty، وهيلاري بوتنام Hilary Putnam، يجب أن تُستخدم الفلسفة لتحليل وتوجيه حياة الأفراد وجعل الناس أفضل حالاً.

شهد مجال الاستشارة الفلسفية في المجتمع الغربي انتشارًا وتطورًا كبيرًا، وأصبح دورها في حل المآزق البشرية وتعزيز الرفاهية معترفًا بها على نطاق واسع. هذا الاعتراف يضعها على قدم المساواة مع التخصصات الجلييلة مثل الإرشاد والعلاج النفسي. وكان أحد أسباب هذا الانتشار هو الجهد المشترك لـ "ران لاهاف Ran Lahav" و"لومارينوف Lou Marinoff" لتنظيم المؤتمر الدولي الأول للإرشاد الفلسفي عام ١٩٩٤. وبدأت الفكرة تنتشر حول العالم<sup>(٤)</sup>. (Ding, X & Yu, F:2022,p. 3-4)

في بداية القرن الواحد والعشرين، وضع "لومارينوف Lou Marinoff" كتابًا اسماء (أفلاطون، وليس بروزاك! Plato, Not Prozac<sup>(٥)</sup>) والذي يعد من أكثر الكتب مبيعًا،

<sup>(٤)</sup> قد حضر المؤتمر ٥٥ ممارسًا فلسفيًا من جميع أنحاء العالم. ومنذ ذلك الحين، يعقد المؤتمر الدولي للممارسة الفلسفية كل سنتين أو ثلاث سنوات في جميع أنحاء العالم. (Ding, X & Yu, F:2022,p.4)

<sup>(٥)</sup> الـ "بوزاك Prozac": هو الاسم التجاري لعلاج الاكتئاب. يوضح مارينوف أن الفكرة في الواقع ليست استبدال الأدوية النفسية بمحادثات حول الأعريق القدماء. بدلًا من ذلك، يجب أن نتناول



مما جعل الممارسة الفلسفية شائعة بسرعة بين عامة الناس في الولايات المتحدة. وكما يوحي عنوان الكتاب، رفض "مارينوف" الإفراط في العلاج والأدوية السائدة في العلاج النفسي التقليدي وبدلاً من ذلك دعا إلى نهج فلسفي لمساعدة الناس. لاعتقاده أن بعض المشكلات التي تحاصر المسترشدين في حياتهم اليومية لا علاقة لها باضطرابات عقلية أو خلل في كيمياء الجسم (التوازن الكيميائي)، ولكن يمكن أن تكون تصورًا خاطئًا عن الحياة ومشكلاتها، أو تعود إلى عدم وجود رؤية فلسفية صحيحة. ووفقاً لذلك، فإن الأساليب الطبية والنفسية، ليست كافيها في حلها. (Marinoff, L:1999,P.11-12)

وفقاً لـ إلبوت دي كوهين، مؤسس العلاج القائم على المنطق، أن الكثير مما يسبب معاناتنا العقلية متجذره في أسئلة الفلسفة الكبرى. فيقول:

"نسبة كبيرة من القضايا التي نواجهها في حياتنا اليومية، والتي تسبب التوتر والقلق والاكئاب، هي فلسفية بطبيعتها. أي أنها تنبع من عدم فهم مجموعة متنوعة من المواضيع المجردة عادةً ما يتم تناولها من قبل الفلاسفة. هذه تشمل على سبيل المثال لا الحصر، المسائل المتعلقة بالأخلاق، الكرامة الإنسانية والحرية والاستقلال والديموقراطية؛ بعضها يدور حول طبيعة المعرفة؛ والبعض الآخر يدور حول الواقع نفسه... وغيرها. باختصار، إن الكثير مما نؤكد عليه ونشعر بالضيق تجاهه، نحن البشر، ينتمي إلى مجال الفلسفة." (Cohen: 2007, p.2-3) ويصرح بأنه عادةً يتم إحالة هذه القضايا والعديد من المشكلات السلوكية إلى علماء النفس والطب النفسي حصرياً، والأقل شيوعاً هو إمكانية استشارة ممارس فلسفي.

ليس هناك شك في أن الاستشارة الفلسفية تقدم منهجية فريدة للتوفيق بين الفلسفة وألغاز العالم الواقعي. يكمن جوهرها الحقيقي في قدرتها على تزويد العملاء بحلول عملية لمعضلات محددة، مع صقل قدراتهم على التفكير النقدي، فضلاً عن تعزيز النمو

---

أدويتك إذا كنت في حاجة إليها حقاً، ولكن بمجرد عودة عقلك إلى وظائفه الطبيعية، من المحتمل أن تظل تواجه نفس المشكلات الوجودية التي ابتليت بها معظم البشر. وهذا هو المكان الذي قد تساعد فيه الفسفة. (Marinoff, L:1999,P.11) ويشارك كوهين هذا الرأي في أن الاستشارة الفلسفية علاج للعقل

الشخصي. وبالتالي، فإن إجراء تحقيق حول كيفية تحقيق الممارسة الفلسفية لهذه الأهداف الجديرة بالثناء أمر ضروري. يمكن القول أن الممارسة الفلسفية تحقق هذه الأهداف من خلال طريقتين أساسيتين: المحادثة الحوارية وتحليل الفكر. ترسم الممارسة الفلسفية أوجه تشابه مع طريقة "القبالة" المستخدمة في الديالكتيك السقراطي حيث ينخرط الممارسون في محادثات حوارية مع العملاء حول قضايا محددة. تهدف إلى حل مخاوف العميل بشكل تعاوني. من خلالها يكتسب العملاء رؤى معززة حول معضلاتهم ويطرحون وجهات نظر جديدة حول حلها. بالإضافة إلى دفعهم إلى التفكير في وجهات نظر وأساليب معرفية بديلة.

(Sulavikova, B: 2014, P.575-576)

ومن ناحية أخرى، يُعد تحليل الفكر قناة مفيدة أخرى حيث يساعد الممارسون الفلاسفيون العملاء في تحديد وتحليل الافتراضات والمعتقدات الأساسية التي تشعل تفكيرهم. وتشمل العملية فحص المنطق والأساس المنطقي وراء مفاهيم العميل وقناعاته المتشابكة مع تحدي صحتها. من خلال هذا التنقل الدقيق، يصعد العملاء نحو فهم عميق لعمليات تفكيرهم مما يسهل صياغة معتقدات مبررة وأكثر دقة. إن اعتماد الأدوات المنطقية مثل الاستدلال، وتحديد المقدمات المضمرة، وتحليل الفكر يساعد على بلورة فهم العميل للسبب الجذري لمعاناته. وبالتالي، تمكنه من تفكيك هذه الصراعات الاعتقادية التي تخدم تدريجيًا نحو اكتساب فهم غني للحياة.

(Sulavikova, B: 2014, P.577)

كانت المهمة الأساسية للاستشارة الفلسفية المعاصرة، في بداية ظهورها، هي تحدي الافتراضات النظرية وأساليب ومناهج الإرشاد والعلاج النفسي. معظم الباحثين يعتبرون الإستشارة الفلسفية بديلاً للإرشاد والعلاج النفسي. ومع ذلك، هناك من يجادل بأنه لا يوجد تمييز واضح بين الإرشاد الفلسفي والعلاج النفسي إلا فيما يتعلق بما يفعله كل منهما ولماذا يفعله.

يستخدم العلاج النفسي في الوقت الحاضر مجموعة من التقنيات العلاجية لمعالجة الاضطرابات العقلية، حيث تركز كل طريقة على افتراضات محددة وتلتزم بإجراءات

صارمة، أقرب إلى الأساليب العلمية التجريبية. ومع ذلك، فإن القيود واضحة بشكل متزايد في التطبيق العملي لهذه المنهجيات، حيث تكون فعاليتها مقيدة في ظل ظروف معينة وتفشل في بعض الأحيان في حل بعض المشكلات. ومن ناحية أخرى، يسعى العلاج الفلسفي إلى تسخير إمكانات الفلسفة بشكل كامل لتوجيه الحياة. لذلك، فهو يولد التأمل من وجهة نظر فلسفية، ويبحث على استكشاف نموذج علاجي مبتكر قائم على الفلسفة، يهدف إلى استكمال أوجه القصور في العلاجات الحديثة.

ومن ثم، على الرغم من عدم تصميمها كبديل للاستشارة أو العلاج النفسي، فإن الممارسة الفلسفية تقدم بديلاً بنفس القدر من الكفاءة تعالج القضايا الإنسانية العامة، مما يدل على التفرد في أهدافها العلاجية ومناهجها. كل خطوة في الممارسة الفلسفية، من البداية إلى العملية وصولاً للذروة، هي خطوة استكشافية. وبالتالي، يُظهر نموذج العلاج الفلسفي هذا انفتاحاً ومرونة مقارنةً بالعلاجات النفسية.

عند معالجة الاختلافات بين الممارسة الفلسفية والعلاج النفسي، يتجلى تمييز مهم في "الشكل" الأساسي الذي يعتمد كل منهما. ومن خلال تحديد هذه التخصصات العلاجية على نطاق واسع، يعرض العلاج النفسي نهج "التشخيص" لتقييم الاختلافات المعرفية السلوكية والعاطفية، بينما تتخذ الممارسة الفلسفية نهج "المحادثة الحوارية".

في مجال العلاج النفسي، يتولى الممارسون في الغالب دوراً "سلطوياً" أو "خبيراً" وينظرون إلى العملاء على أنهم مرضى يعانون من مشاعر سلبية، وسلوكيات غير قادرة على التكيف، واختلالات تكيفية واضحة مع الحياة اليومية مثل: "الفصام" أو "الاضطراب ثنائي القطب" أو "الاكتئاب الشديد". وبالتالي، فإنهم يلجأون إلى وصف المحاليل أو الأدوية المعدة مسبقاً بناءً على معرفتهم ومهاراتهم المهنية.

(Cohen:2013a, p.2-3)

في المقابل، تسلط الممارسة الفلسفية الضوء على الصراعات والارتباكات داخل العملاء الناجمة عن عمليات التفكير المتضاربة والبنى الأيدولوجية التي غالباً ما تكون متجذرة بعمق في نفسيتهم، والتي يتم تجاوزها في الممارسة التشخيصية التقليدية. وبعيداً عن وصفهم بأنهم مرضى عقليين، يُنظر إلى العملاء المنخرطين في الممارسة الفلسفية

على أنهم أفراد عقلانيون قادرين على المشاركة في خطاب ذي معنى.  
(Cohen:2013a, p.3)

علاقة المساواة التي تعززها المحادثات الحوارية، يتناقض هذا الوضع بشكل كبير مع ديناميكية المسيطر والمتلقي والتي يتم ملاحظتها عادةً في أماكن العلاج النفسي، فإن أسلوب التساؤل المتأصل في الممارسة الفلسفية يفوق ذلك المستخدم في الاستشارة النفسية التقليدية. وبالتالي، بدلاً من مجرد حل المشكلات، فإن هذا الخط من البحث يتعمق في استكشاف القيمة والإمكانات المتأصلة للفرد.

(Sulavikova, B: 2014, P.578)

بالإضافة إلى هذه التناقضات الشكلية، تتحدى الممارسة الفلسفية أيضاً العلاج النفسي بشكل ملحوظ في كل من تركيزها الأساسي وأهدافها النهائية. على عكس المعالجين النفسيين الذين يركزون على الوعي الذاتي المحدد للتعامل والتطور العاطفي خلال مراحل معينة، يتعمق الممارسون الفلسفيون في التعقيدات الوجودية المتعلقة بطرق تفكير الفرد. قد تؤدي عمليات الاستدلال غير الصحيحة إلى حدوث تشوهات معرفية، تبلغ ذروتها في صعوبات سلوكية وعاطفية، وبالتالي فإن تنمية مهارات التفكير النقدي لتحليل الحجج وفحص الافتراضات المضمرّة من خلال الممارسة الفلسفية يمكن أن تكون مفيدة في اتخاذ القرار العقلاني واكتساب أنظمة القيم المستتيرة. (Cohen: 1995, p.125-126)

**علاوة على ذلك**، فإن السعي وراء التوضيح المنطقي في الممارسة الفلسفية يلعب أيضاً دوراً حاسماً في تعزيز قدرات التفكير لدى العملاء. وهذا يضمن التماسك في عمليات التفكير الداخلي للعملاء ويؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والنمو الشخصي والرفاهية العامة. بمعنى آخر، يمكن للممارسة الفلسفية أن تساعد العملاء على توضيح منطقتهم العميقة والمتناقضة مقارنة بأساليب العلاج النفسي التقليدية.

على عكس العلاج النفسي، الذي يركز في المقام الأول على العلاقات السببية للعمليات العقلية (أي التحقيق العلمي)، تركز الممارسة الفلسفية بشكل كبير على التبرير المعرفي لمعتقدات الفرد وليس العلاقات السببية الكامنة وراءها. ومن ثم فهي أقرب إلى

(التحقيق الحوارى السقراطى)، الذى يختلف عن البحث العلمى فى أسباب العمليات العقلية وآثارها. علاوة على ذلك، بما أن الفلاسفة مدربون بشكل واضح على تحليل وتقييم الحجج المنطقية، فقد تم تدريبهم بشكل مناسب للانخراط فى مثل هذه الجوانب المعرفية من الاستشارة الفلسفية. الهدف هو أبعد من مجرد استكشاف الأخطاء وإصلاحها- فهو يتضمن حياً لمنع التكرار ويضمن أيضاً أن تحمل الحلول المستخدمة تأثيرات طويلة الأمد<sup>(١)</sup>.

وفى ضوء ذلك، فإن إدراك هذه الاختلافات أمر ضرورى للأفراد لاختيار أسلوب الإرشاد الأكثر ملائمة لتحقيق الصحة النفسية ومراحل الحياة بشكل فعال. تظل الإستشارة الفلسفية مجالاً مفتوحاً على مصراعيه، حيث لا يوجد سوى عدد قليل من المناهج التى تم تنظيمها<sup>(٢)</sup>. يبدو أن العلاج القائم على المنطق -حتى الآن-

(١) لمزيد من التفاصيل يمكن الدخول على الموقع

التالى: <https://npcassoc.org/philosophical-practice>

(٢) هناك العديد من المناهج فى مجال الاستشارة الفلسفية. أكثر المناهج والأساليب شيوعاً هي:

- نهج الحوار السقراطى الحديث: **Neo-Socratic Dialogue** نشأ هذا المنهج فى ألمانيا فى بدايات القرن العشرين على يد "ليونارد نيلسون (Leonard Nelson: 1949)". وتطور على يد كل من: (Littig 2010) و (Brenifier 2020).
- نهج **PEACE** لـ مارينوف: **Marinoff** يصف خمس مراحل للإرشاد، تحت التسمية الاختزالية "عملية السلام Peace". (Marinoff, L: 1999)
- نموذج رابى (Raabe 1999, 2001) **FITT** الممارس الكندي "Peter B, Raabe"، هو الممارس الأكثر شهرة فى مجال الاستشارة الفلسفية، وفقاً لنموذج "رابى" فى الإرشاد الفلسفى الذى يتكون من أربع مراحل هي: المرحلة الأولى: المرحلة الطليقة، المرحلة الثانية: "حل المشكلات المباشرة، المرحلة الثالثة: التعليم العمدي. المرحلة الرابعة: التعالي- التجاوز. (بيتر رابه: ٢٠٢١، ص ٢٤).
- نهج فيرايولو، وليام. طريقة الفكرة: **Ferraiolo, William. The IDEA Method**

المنهجية الوحيدة المكتملة في نطاق الاستشارة الفلسفية، والذي يهدف في نهاية المطاف إلى مساعدة الأفراد على تقييم أنماط التفكير الخاص بهم وتطوير قدراتهم المنطقية. فضلاً عن أنه مورد قيم للغاية لإجراء مثل هذا الفحص الذاتي الذي يؤدي إلى المسؤولية الذاتية. ويُعد كوهين أول من كتب عن دور المنطق والتفكير الناقد في الاستشارة الفلسفية.

### منطق العلاج القائم على المنطق Logic-Based Therapy

العلاج القائم على المنطق، هذه الطريقة العلاجية<sup>(٨)</sup>، هي إحدى الأساليب الحديثة نسبياً في مجال الاستشارة الفلسفية، أسسها الفيلسوف "إليوت دي كوهين Elliot D Cohen في منتصف الثمانينيات، مستنداً على أعمال "ألبرت إليس (١٩١٣-٢٠٠٧) Albert Ellis<sup>(٩)</sup> وعلاجه العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T في الخمسينيات من القرن التاسع عشر.

وضع "Ferraiolo, 2010 " نهج مشتق من الرواقية الرومانية كما تبناها "أبيكتيتوس Epictetus" و "ماركوس أوريليوس Marcus Aurelius". وأطلق عليه اسم "الفكرة The IDEA". لمزيد

من التفاصيل حول هذه المناهج وغيرها يمكن الرجوع إلى:

Ding, X & Yu, F(2022): Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue *Religions*, 13(4), 364; <https://doi.org/10.3390/rel13040364>

<sup>(٨)</sup> يُمارس العلاج القائم على المنطق، اليوم إما كمساعدة فلسفية تكميلية لجلسات العلاج التي يقدمها علماء النفس والمعالجون النفسيون، أو كشكل مستقل من المشورة الفلسفية. (كوهين ٢٠٠٥، ٢٠١٩).

<sup>(٩)</sup> ألبرت إليس، عالم ومعالج نفسي أمريكي أسس العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT).

حصل على درجتي الماجستير والدكتوراه في علم النفس السريري من جامعة كولومبيا (ABPP). كما أسس وكان رئيساً لمعهد ألبرت إليس ومقره مدينة نيويورك. يُعتبر عمومًا أحد

منشئي التحول المعرفي الثوري النموذجي في العلاج النفسي ومن أوائل المؤيدين والمطورين للعلاجات السلوكية المعرفية. واستنادًا إلى دراسة استقصائية احترافية أجريت عام ١٩٨٢ لعلماء النفس الأمريكيين والكنديين، فقد اعتبر ثاني أكثر المعالجين النفسيين تأثيرًا في

يُعد العلاج القائم على المنطق البديل الفلسفي للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. العلاج الفلسفي هو علاج منطقي، يساعد العملاء على تحديد وإصلاح والتغلب على منطقتهم السيئ؛ ما يجعل النظرية " فلسفية " بدلاً من " نفسية "، بقدر ما تساعد المتلقي على التغلب على مشاكله السلوكية والعاطفية، فهي تفحص المنطق وليس الأسباب الكامنة وراء هذه المشكلات.

بدأ "إليس" Ellis ثورة في العلاج النفسي من خلال تعريف العالم بشكل من أشكال العلاج، وهو العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (R.E.B.T) القائم على رؤية الفيلسوف الرواقي القديم، إبيكتيتوس (Epictetus) يذهب الأمر على هذا النحو: ليست الأحداث في حياتك هي التي تزعجك؛ إن الطريقة التي تفسر بها هذه الأحداث أو تفكر فيها بالأحرى، هي التي يمكن أن تزعجك. لذا، فأنت من تزعج نفسك، وليس الأحداث نفسها". (ابكتيتوس: ٢٠١٥، ص ٣٤) وهذا هو أساس جميع أشكال العلاج السلوكي المعرفي C.B.T. عندما يطبق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T هذه العقيدة الفلسفية من حيث نظرية (A.B.C) الخاصة بالاضطراب النفسي، فإنه يأخذ نهجاً نفسياً وليس فلسفياً - فهو يبحث عن سبب بعض النتائج السلوكية والعاطفية. تقوم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T، على افتراض اساس يتلخص في أن مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية مسئولة عن معظم الاضطرابات النفسية. أي أن معظم المشكلات النفسية التي تظهر على الإنسان تعود بالدرجة الأولى إلى ما يقوم به الشخص ذاته من تفسير وتحريف للحقائق والوقائع من حوله بناءً على افتراضات خاطئة ومقدمات مغلوطة. وبناءً على ذلك، ابتكر "إليس" Ellis نظرية (A.B.C)، حيث يشير اسم النظرية إلى مكوناتها، لهذه النظرية ثلاث نقاط نفسية:

التاريخ. يقال أنه "لم يكن لأي فرد- ولا حتى فرويد نفسه- تأثير أكبر على العلاج النفسي الحديث.

([https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Ellis](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Ellis))

(A = Active Event) وتعني الحدث النشط، سواء كان سلوكًا أو حادثة أو اتجاهًا يصدر من الإنسان، وهو حدث غير مرغوب، يبعث على الضيق.  
(B = Belief) نظام المعتقدات أو الأفكار التي يحملها الفرد، إما نتيجة خبراته أو تعامله مع الآخرين.

(C = Consequence) النتيجة السلوكية والعاطفية (الحالة الإنفعالية أو استجابتك العاطفية لاعتقادك) التي تحدث نتيجة لنظام المعتقدات التي يحملها الفرد، أو رد فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان رد الفعل ملائم أو غير ملائم. (Ellis: 2001, p.17)

إن العلاقة بين (A&B) و(C) هي علاقة السبب والنتيجة. النقطة (A) والنقطة (B) يسببان (C). ولذلك تبحث نظرية (ABC) عن القوانين السببية أو الروابط بين معتقدات وأحداث معينة، من ناحية، وبعض النتائج السلوكية والعاطفية، من ناحية أخرى.

**وفقًا لنهج العلاج القائم على المنطق**، فإن النموذج (A.B.C) ليس دقيقًا. لا ينجم الإكتئاب مثلاً، عن الأحداث التي تحدث داخل (النقطة B) وخارج (النقطة A) في العالم الشخصي؛ وبدلاً من ذلك، يصبح المرء مكتئباً من خلال استنتاج نتائج سلوكية وعاطفية مزعجة للذات من مقدمات غير عقلانية. وبالتالي، يترجم العلاج القائم على المنطق نظرية (A.B.C) للاضطراب النفسي إلى شكل من أشكال الاستدلال الاستنباطي، بالتحديد، القياس المنطقي العملي Practical Syllogism.

**القياس المنطقي العملي**، شكل من أشكال الحجج المنطقية ذات مقدمتين، إحداهما قاعدة عامة Rule تصف عاطفة أو سلوكاً معيناً في موقف معين، والمقدمة الثانية هي تقرير Report مفاده أن مثل هذا الوضع ينطبق، للوصول إلى نتيجة هي العاطفة أو السلوك الذي تنص عليه القاعدة في هذا الموقف. يُعرف هذا بـ القياس المنطقي العملي؛ لأنه يمتلك الشكل المعياري للقياس المنطقي، أي المقدمة الكبرى (القاعدة Rule)، والمقدمة الصغرى (التقرير Report)، والنتيجة؛ والنتيجة هنا هي نتيجة عملية (أي عاطفة أو سلوك). الشكل العام كما يلي:



• القاعدة Rule

• تقرير Report

• لذلك، العاطفة أو السلوك Therefore, Emotion or Behavior

إن ميزة إعادة توجيه نظرية (A.B.C) من حيث المنطق هي أنها تفتح إمكانية تطبيق المبادئ المنطقية ومهارات التفكير النقدي، لمساعدة العملاء على تحديد ودحض المقدمات غير العقلانية، معالجتها وإيجاد الترياق المناسب لها. ومن ثم، اتخاذ قرارات عملية أفضل. (Cohen:2013a, p.2-3)

بينما يبدأ العلاج القائم على المنطق L.B.T، بنفس العقيدة الرواقية مثل العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي R.E.B.T، فإنه يأخذ نهجاً فلسفياً أيضاً في تطبيقه. يحاول النهج الفلسفي تحديد وفهرسة الأنواع المختلفة من المقدمات الخاطئة في أنماط التفكير المدمرة. ولهذا السبب، وعلى حد تعبير كوهين: "إن هذا النهج الجديد الذي صاغه على نحو مناسب "العلاج القائم على المنطق" يغير مهمة علم النفس؛ لأنه يحول التركيز من البحث عن أسباب سلوكياتنا وعواطفنا المدمرة للذات للبحث عن المقدمات الضارة في تفكيرنا" (Cohen:2007, p.7)

المبدأ الأساسي للعلاج القائم على المنطق (L.B.T) هو أن عواطفنا وسلوكياتنا هي في الواقع نتائج للحجج التي نستخدمها لتبريرها. غالباً ما تكون الحجج التي تؤدي إلى المشاعر المزعجة أو السلوكيات المختلة هي حجج فاسدة أو مغالطة Fallacy. المغالطة هي حجة لا تدعم فيها المقدمات النتيجة بشكل كافٍ أو تكون واحدة أو أكثر من المقدمات كاذبة. ووفقاً لهذا النهج العلاجي، فإن العديد من الاضطرابات العقلية لها جذور في واحدة من إحدى عشرة مغالطة، الأكثر شيوعاً وتأثيراً على الناس، يطلق عليها "المغالطات الأساسية" (Cardinal Fallacies<sup>(١٠)</sup>). هذه افتراضات غير عقلانية تحتوي

(١٠) إنهم كذلك لأنهم يميلون إلى أن يكونوا السبب الجذري لجميع المشاكل السلوكية والعاطفية، إنهم الأكثر شيوعاً وتأثيراً على الناس. وتؤدي عادة إلى عواقب سلبية أو غير متسقة أو غير مرغوب فيها. كما يصرح كوهين بأنه تم تحديد هذه المغالطات الأحد عشر خلال فترة تمتد حوالي (٢٠) عاماً من الدراسات والملاحظات السريرية.

على لغة مدمرة للذات، إذا لم يتم التحقق من هذه المغالطات، فإن كل واحدة منها لديها القدرة على إضعاف السعادة الشخصية بشكل كبير.

**الهدف من العلاج القائم على المنطق** تحديد هذه المغالطات الأساسية وتصحيحها عن طريق دحضها (إظهار كيف وأين يكمن الخطأ)، واستبدالها بأنماط التفكير التي تؤدي إلى مشاعر أكثر صحة وسلوكيات أكثر وظيفية. غالبًا ما تتبع أنماط التفكير المرغوبة هذه من امتلاك فضائل معينة؛ وهكذا، يستخدم العلاج القائم على المنطق المحتوى النظري للفلسفة لتحديد وتشجيع الفضائل المتعالية المقابلة لهذه المغالطات الأساسية. كما يصف بعض المهام السلوكية للتغلب على التناثر المعرفي، من خلال تعزيز قوة الإرادة. وفقاً لذلك، يتكون إطار العمل الذي يوفره الـ L.B.T، من ست خطوات، مبنية على المنطق ومهارات التفكير النقدي في تقديم المشورة لأولئك الذين يعانون من مشاكل سلوكية وعاطفية.

وفقاً لـ كوهين:

"يمكن للاكتئاب Depression أن يغلف حياتك بالظلام، ويبتلع أملك، ويسحقك روحك...، يمكن للذنب Guilt أن يزعج نفسك، ويحوم فوقك مثل سحابة داكنة.... يمكن للقلق Anxiety أن يحجب حاضرك بالتفكير في مستقبلك، تحويل وجودك إلى نفق مظلم تستشعر فيه خطراً مشؤوماً كامناً في كل منعطف الحياة...، يمكن للغضب Anger أن ينتفخ ويستهلك روحك مثل إعصار يجتاح بلا هدف مدينة يسودها السلام، تاركاً دماراً فيها... إن القول بأنك لا تستطيع - في حين أنك لن تفعل ذلك حقاً- يمكن أن يحد إمكاناتك الإبداعية. يمكن أن يؤدي الإدراك من خلال الصور النمطية إلى خنق قدرتك على التواصل مع الآخرين... إن رؤية الأشياء من وجهة نظرك يمكن أن تتركك غارقاً في عالمك الذاتي.... التفكير بالتمني.. الاستسلام لهذه الميول والارتقاء بها يمكن أن يجعلك تشعر بالسطحية والموت" (Cohen: 2007, p.1)

يقدم المقطع السابق لمحة مختصرة لأنواع مختلفة من العلل البشرية التي قد نطلب المساعدة للتغلب عليها. الغالبية العظمى من مناهج العلاج المتاحة تخرج من مجال علم

النفس. تهدف هذه الأساليب النفسية صراحة إلى مساعدتنا في التعامل بشكل هادف مع مشاكلنا العاطفية والسلوكية. يذكرنا كوهين بأن دراسة العقل في الأصل كانت مجالاً للفلسفة، قبل أن يصبح علم النفس فرعاً منفصلاً من البحث البشري. ويعترف بأنه نظراً لتأسيس علم النفس في البحث التجريبي، تمكن من جمع مجموعة مفيدة من المعرفة العلمية العملية. من خلال التجربة والخطأ، اكتشف الأطباء والباحثون العديد من التقنيات لمساعدة الناس على التغلب على مشاكلهم السلوكية والعاطفية. مهما كان الأمر، يعتقد كوهين "أنه عندما انتقلت دراسة العقل البشري إلى المختبرات والعيادات، تركت وراءها نصيب الأسد من تراثها الفلسفي الغني" (Cohen:2007,p.2)

في الأساس، كان الدافع وراء نهج كوهين هو اعتقاده بأن عواطفنا الأكثر تدميرًا تميل إلى أن تستمر من خلال "التفكير الخاطئ faulty reason". بالإشارة إلى "لمحة" الأنواع مختلفة من العلل البشرية" التي تم تقديمها أعلاه. يوضح كوهين أن:

"عادة ما يتم الحفاظ على كفن الاكتئاب من خلال التفكير الذي يتصور العالم بشكل غير واقعي من خلال مصطلحات كل شيء أو لا شيء، أبيض أو أسود؛ الذي يدين الكون بأكمله عالمياً على أساس أحداث فردية؛ وهذا يبالغ في التحول المؤسف للأحداث، ويرفعه إلى الكآبة والهلاك. غالبًا ما يوبخ الشعور بالذنب الذات، ويصنفها على أنها لا قيمة لها على الإطلاق بسبب تجاوز أخلاقي متصور (ولكن ليس بالضرورة حقيقيًا). ويميل القلق إلى تضخيم المخاطر، ويتجه نحو منحدر عقلي زلق يؤدي إلى طريق مسدود في تنبؤات كارثية غير مدعومة بأدلة تجريبية. إن الغضب عادة ما يستمر من خلال المطالبة بالكمال للبشر المعرضين للخطأ في عالم غير كامل. فمن العلاقات الشخصية الملوثة بالتلاعب والخداع إلى شن الأمم حروبًا غير عادلة، نجح التفكير الخاطئ في تعزيز موجة عارمة من الدمار وأنماط السلوك المؤسفة. إن تاريخ البشرية يشهد على الكثير من الألم والمعاناة التي يمكن إرجاعها مباشرة إلى المنطق السيئ bad logic". (Cohen:2007, p.4)

ينتبع كوهين في اكتشاف العلاقة بين الاستدلال الخاطئ (المغالطات) والعواطف المدمرة، الفيلسوف اليوناني أرسطو، الذي أشار صراحة إلى هذه العلاقة وصاغ بعناية

الآلية التي من خلالها يستنتج بها الناس سلوكياتهم وعواطفهم المدمرة للذات من مقدمات غير عقلانية. علاوة على ذلك، أن بعض عواطفنا مثل الغضب والشهوة تغير حالة أجسادنا. ويقتبس كوهين من أرسطو قوله:

"من الواضح أن نوبات الغضب والشهوات الجنسية وبعض العواطف أو المشاعر الأخرى المشابهة، تغير في الواقع حالتنا الجسدية، وعند بعض البشر تنتج حتى نوبات من الجنون [سلوك غير عقلائي].. اتضح أن البشر يتصرفون بشكل غير ملتزم - لديهم مثل هذه النوبات أو الانفعالات من العاطفة- تحت تأثير قاعدة ورأي (rule and opinion). (Cohen:2007, p.5)"

يشير هذا الاقتباس إلى استخدام كوهين لما يشير إليه أرسطو بـ "القياس المنطقي العملي Practical Syllogism"، وهو ما يُعرف بأنه نوع من الاستدلال يشتمل على مقدمتين ونتيجة. من بين المقدمات أحدهما "قاعدة" والآخرى "رأي" حيث تتضمن "القاعدة" (أو ضمناً) "ينبغي" أو "يجب" وبالتالي تخبر الشخص بما يجب أن يفعله أو كيف يشعر، في حين أن الرأي هو بيان لحقيقة معينة، أو تقرير يتم تقديمه بموجب القاعدة". في قراءة كوهين، ما له أهمية خاصة حول هذا النوع من القياس المنطقي هو أن نتيجته "فعل أو عاطفة". (Cohen:2007, p.5)

من أجل توضيح كيفية فهم كوهين لهذا النوع من القياس المنطقي العملي في حد ذاته، مثال سيكون مفيداً:

القاعدة العاطفية: إذا لم أحصل على وظيفة ثابتة في إحدى الجامعات مباشرة بعد التخرج، فأنا شخص لا قيمة له على الإطلاق.

تقرير: لم أحصل على أي من الوظائف التي تقدمت بها في الجولة الأولى. في هذه الحالة، إذا قبلت هاتين المقدمتين، فمن المحتمل أستنتج "الإحباط"، إن لم يكن اليأس، باعتباره الاستنتاج العملي لتفكيرك الخاص. فضلاً عن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالحزن مثل التعب وفقدان الوزن. بالإضافة إلى بعض التغيرات السلوكية التي قد تحدث أيضاً؛ نظراً لأن بعض هذه القواعد تفرض أيضاً أفعالاً. مثل الإفراط في تناول

الطعام أو التخلي عن السعي وراء حلم الوظيفة التي كنت أعمل بجد من أجلها.  
(Cohen:2007, p.5)

إن القياس المنطقي العملي كما حدده كوهين والذي يوضح كيف يمكن أن يؤدي تفكيرنا إلى استنتاجات سلوكية وعاطفية ضارة، يكشف له فكرة أن سعادتنا الشخصية تعتمد بشكل كبير على المقدمات الكامنة وراء سلوكياتنا وعواطفنا. وعلى حد تعبيره: " وهذه بحد ذاتها هي البصيرة الكبرى التي يُعتقد أن الفلسفة يمكن أن تجلبها إلى الممارسة النفسية". يهتم الفلاسفة بالاستدلال من المقدمات إلى النتائج، وقيمون المقدمات لتحديد ما إذا كان الاستدلال سليماً. (Cohen:2007, p.5)

### المبادئ الفلسفية للعلاج القائم على المنطق:

أسس كوهين علاجه القائم على المنطق على أربعة مبادئ ميتافيزيقية رئيسية<sup>(١١)</sup>. وهي على النحو التالي:

المبدأ الأول: يستنتج البشر منطقيًا المكونات السلوكية المعرفية لعواطفهم من المقدمات.

يعرف كوهين التفكير العاطفي على أنه عاطفة (Emotion) يتم تحديدها من خلال؛ موضوعها المقصود intentional Object وتصنيفها (Rating). وبالتالي، يمكننا الحصول على الصيغة التالية:  $E = (O + R)$ . يعتمد هذا على فرضية أن كل حالة ذهنية لدينا، بما في ذلك العواطف، لها غرض مقصود. على سبيل المثال، أنت لا تشعر بالحزن لمجرد الشعور بالحزن. تشعر بالحزن بسبب شيء ما. هناك شيء يجب

<sup>(١١)</sup> الجدير بالذكر، عندما أراد كوهين التحقق من مدى صحة فرضياته، من خلال التعامل مع بعض العملاء بإشراف المعالجين النفسيين، وجد أن الناس يجلدون ذواتهم من خلال ارتكاب أخطاء استدلالية، وكيف يمكن رفع ذلك عن طريق المستشارين الفلسفيين؛ وعليه تيقن من أن علاج هذه الفئة من العملاء عن طريق استخدام المنطق والأساليب الفلسفية، سوف تعطي نتائج أفضل من علاجها عن طريق الإرشاد النفسي.

أن تحزن عليه. وفقاً لذلك، يمكن تحديد العواطف الإنسانية، من خلال تحديد موضوع العاطفة (O) وتصنيفه أو تقيمه (R).

تعتمد هذه النظرية المنطقية للعاطفة على النظرية الظاهرية العامة للقصد Intentionality<sup>(١٢)</sup>. وفقاً لفرضية القصدية كما يتبناها الفينومينولوجي "إدموند هوسرل (Edmund Husserl 1859-1938)، "إن جوهر الوعي الذي أعيش فيه كنفسي، هو ما يسمى القصد. الوعي دائماً واعٍ بشيء ما. بمعنى، أن كل حالة ذهنية/عقلية لدينا، بما في ذلك العواطف، لها ما يسمى "الشئ المقصود أو الموضوع المتعمد Intentional object" أو "موضوع العقل Object of the mind". وهذا يعني أن هناك دائماً موضوعاً تشير إليه الحالة العقلية أو تدور حوله.

(Husserl, E: 1977, p.12)

يؤيد العلاج القائم على المنطق هذه النظرية فيما يتعلق بالعواطف بقدر ما تنطوي على حالات من الوعي. على سبيل المثال، لا يكون المرء غاضباً فحسب؛ غضب المرء موجه إلى كائن خارجي. يتعلق الأمر بشيء ما. وسواء كان هذا الشيء المتعمد موجوداً بالفعل أم لا، فلا علاقة له بما إذا كانت العاطفة نفسها موجودة أم لا. وبالتالي، يمكن لأي شخص أن يغضب من قيام شخص ما بوضع تعويذة عليه، حتى لو لم يتم وضع تعويذة بالفعل. ومع ذلك، فإن الغضب حقيقي. (Cohen: 2005, p.23)

ويوضح كوهين فيقول:

"بالمعنى الدقيق للكلمة، الأشياء المقصودة هي حالات تتضمن أشياء معينة. وبالتالي فإن الكائن المتعمد ليس هو الرجل المعين الذي يُنظر إليه على أنه قد وضع التعويذة. بل هي الحالة التي تتكون من قيام هذا الرجل بوضع التعويذة. تقوم العواطف البشرية أيضاً بتقييم الأشياء المقصودة أو الحالة التي تشمل الكائن المحدد أو بعض جوانب تلك الحالة. وبالتالي، فإن الرجل الذي يُنظر إليه على أنه وضع

(١٢) لمزيد من التفاصيل حول القصدية، يمكن الرجوع إلى: عادل عوض (٢٠٢٢): قصدية الوعي

عند هوسرل "دراسة نقدية" مجلة متون Moutoune المجلد ١٥ عدد: ٤٠٤.

التعويذة يمكن تصنيفه على أنه أحمق. ومن الواضح أنه ما لم يكن هناك مثل هذا التصنيف، فيمكن ألا يكون هناك شعور بالغضب". (Cohen: 2005, p.24)

بهذه الطريقة، وفقاً لكوهين، يمكن تحديد أنواع مختلفة من العواطف والمشاعر الإنسانية (E) بشكل فريد من حيث الأشياء المقصودة المتميزة (O) وتقييماتها (R):  
 $E=(O+R)$

ومنها يمكن بناء القياس المنطقي العملي، الذي يشتمل على التفكير العاطفي للفرد من خلال إيجاد الشيء المتعمد (O) لعاطفة الفرد، وثانياً، من خلال إيجاد التقييم أو التصنيف (R).

- (القاعدة): إذا كان O ثم R
- (تقرير): O
- ولذلك R

يُخبرنا العلاج القائم على المنطق أنه إذا تعمقنا في تحليل شكل القياس المنطقي العملي نجد أن: المقدمة (الكبرى) وهي القاعدة، غالباً ما تأخذ شكل القضية الشرطية (إذا...إن) حيث يحتوى الجزء الأول (المقدم) على "موضوع العاطفة" أو "السلوك الموصوف" ويحتوي الجزء الثاني (التالي)، على تصنيف ذلك الموضوع أو الكائن المتعمد.

علاوة على ذلك، يرى العلاج القائم على المنطق أن هناك علاقة منطقية بين الميول السلوكية للناس وتفكيرهم العاطفي. على سبيل المثال، إذا استنتج "جون" أنه فاشل، فسوف يميل إلى التصرف على هذا النحو. قد تشمل هذه التصرفات رفض النهوض من السرير، تعاطي المخدرات، محاولة الانتحار. قد يقوم "جون" بالاستدلال التالي:

القاعدة: إذا كنت فاشلاً فجب أن أنهي حياتي

التقرير: أنا فاشل

النتيجة: يجب أن أنهي حياتي

وبالتالي، يمكن للتفكير السلوكي أن يتفوق على التفكير العاطفي. ويمكن للاستدلال السلوكي بدوره أن يعتمد على الاستدلال العاطفي. عندما تكون (B) عبارة عن "يجب" أو "ينبغي" سلوكيًا، تأخذ سلسلة الاستدلال الناتجة الشكل التالي:

**التفكير العاطفي:**

(القاعدة): إذا كانت O إذن R

(تقرير): O

ولذلك، R

**التفكير السلوكي:**

(قاعدة): إذا كانت R إذن B

(تقرير): R

ولذلك، B

(القاعدة) إذا سحرني شخص ما، فهذا الشخص يستحق اللعنة والجحيم.

(تقرير) لقد سحرني هذا الشخص

ولذلك، هذا الشخص يستحق اللعنة والجحيم

على سبيل المثال، فإن التفكير السلوكي المعني قد يكون:

(قاعدة) إذا كان الرجل يستحق اللعنة والجحيم، يجب أن أقتله وأعجل رحيله

(تقرير) الرجل يستحق الجحيم واللعنة

ولذلك، ينبغي أن أقتله وأعجل برحيله

ومع ذلك، حتى لو لم يحدث السلوك الفعلي، فإن الميل للانخراط في مثل هذا السلوك، يكفي لاستنتاجه. والذي يُعرفه الـ L.B.T كالتزام سلوكي واعتباره أحد مكونات العاطفة أو جزء منها. وهكذا يرى الـ LBT أن المكونات المعرفية والسلوكية للعواطف هي استنتاجات قياسية من مقدمات نظام معتقدات الشخص. علاوة على ذلك، فإن الغضب، على سبيل المثال، يشمل بعض التغييرات الفسيولوجية (زيادة التنفس وسرعة معدل ضربات القلب، وزيادة الأدرينالين)، وما إلى ذلك. (Cohen:2005, p.27-28)



يمكن القول، أن العلاج القائم على المنطق، ويتفق معه R.E.B.T يرى العاطفة بأنها مزيج من التغيرات المعرفية والسلوكية والفسولوجية.

يؤكد العلاج القائم على المنطق نظرية القمع في سياق الحياة. عندما يستنتج الناس نتائجهم السلوكية والعاطفية، فإنهم لا يفكرون صراحة في جميع مقدمات تفكيرهم العملي. عادةً ما يقمع Suppress الناس أفكارهم غير العقلانية ؛ ولا يعيدون استجوابها Repress them أو التشكك فيها. في كثير من الأحيان، يقوم الأشخاص بتقديم "التقرير Report" ولكنهم فقط يفترضون "القاعدة Rule". ومع ذلك، فإن القاعدة التي تؤكد صحة الاستدلال على الفعل يتم قمعها suppressed، وهي مفترضة ولم يتم صياغته بشكل صريح. لكن هذه القاعدة بالتحديد هي التي تحدد محتوى الاستنتاج العاطفي والسلوكي. عندما يتم اقتراح مقدمة مضرة، فإن الفرد يؤكدها بقوة ويأخذها في الواقع على أنها "بديهية". (Cohen: 2007, p.8-9)

**المبدأ الثاني: البشر عرضة للخطأ بطبيعتهم، وتميل مقدمات تفكيرهم العاطفي والسلوكي إلى تضمين المغالطات.**

المبدأ الفلسفي الثاني، للـ LBT وهو قابلية البشر للخطأ، ووفقاً لهذا المبدأ، تتبع المشاكل السلوكية والعاطفية إلى حد كبير من المغالطات التي تحدث في مقدمات التفكير السلوكي والعاطفي للناس.

وفقاً لـ كوهين المغالطة طريقة في التفكير أو الاستدلال، من الناحية العملية، لها سجل حافل من إحباط السعادة الشخصية.. وبناءً على الأدلة السريرية ونتائج الأبحاث التي أجريت، هناك أحد عشر نوعاً من المغالطات الأساسية، بعضها يصيب قواعد التفكير (مغالطات القواعد السلوكية والعاطفية)، تظهر عادة كقواعد في مقدمات التفكير العاطفي، وتصف السلوكيات والعواطف الضارة. حيث تشير التسمية "عاطفية" إلى مغالطة تولد عاطفة مدمرة للذات؛ و"السلوكية" تشير إلى مغالطة تؤدي إلى فعل يهزم الذات. وبعضها يصيب التقارير (مغالطات التقرير)، تتعلق بـ "التقارير" المقدمة بموجب قواعدنا. الفكرة وراء هذه الفئة الثانية، كما يوضحها كوهين، هي "حتى لو كان لديك

قاعدة عقلانية عميقة، فلا يزال بإمكانك استنتاج نتيجة غير عقلانية للغاية إذا كان التقرير الذي تقدمه بموجبها غير عقلاني في حد ذاته"<sup>(١٣)</sup> (Cohen:2007, p.15)

مغالطات القواعد السلوكية والعاطفية: <b>Fallacies of Behavioral and Emotional Rules</b>	
المطالبة بالكمال	الإدمان الكامل على ما لا يمكن للمرء أن يحصل عليه في عالم غير كامل.
٢) التهويل/التفكير الكارثي	التفكير من السيئ إلى الأسوأ.
٣)الادانه(اللعة)	احتقار الذات والآخرين والعالم.
٤)القفز الى العربية	التوافق الأعمى (الشبيهة بالبيغاء)أو المطابقة العمياء
٦) عدم القدرة على الإملاء	إعاقة إمكانات الفرد الإبداعية من خلال الإمساك ورفض التخلص من عجزه العاطفي أو السلوكي أو الإرادي"
٧) التلاعب	استخدام القوة أو التهديد أو الخداع للحصول على ما يريد.
٨) العالم يدور حولي	وضع المرء نفسه كمعلم للواقع.
مغالطات التقارير: <b>Fallacies of Reporting</b>	
٩) المبالغة في تبسيط الواقع	تصنيف الواقع أو إصدار الأحكام المسبقة على الأفراد وتصويرهم بشكل نمطي.
١٠) تشويه الاحتمالات	إصدار تعميمات وتنبؤات حول المستقبل غير محتملة بالنسبة للأدلة المتوفرة.

<sup>(١٣)</sup> على سبيل المثال، فكرة أنني يجب أن أتناول طعامًا صحيًا هي فكرة عقلانية إلى حد ما، ولكن إذا استنتجت أن الذهاب إلى نظام تطهير لمدة عشرة أيام حيث لا أتناول شيئاً سوى الماء مع الفلفل الحار، يعتمد فقط على نصيحة زميل في العمل، قد ينتهي بي الأمر بأنني أكون مريض للغاية. في هذه الحالة، ما هو غير عقلاني ليس قاعدة الأكل الصحي، بل الاستنتاج الذي أقفز إليه فيما يتعلق بما يعنيه ذلك، بناءً على أدلة غير كافية.

تقديم التفسيرات والأحكام السببية والادعاءات المخالفة للحقيقة حول العالم بناءً على الخوف أو الذنب أو الخرافات أو التفكير السحري أو التعصب أو غيرها من الأسباب المناهضة للعلم.	(١١) التخمين الأعمى
--	---------------------

(Cohen:2005, p.29-30)

على الرغم من هذه الاختلافات الأساسية، إلا أن جميع المغالطات الأساسية الأحد عشر الواردة في القائمة السابقة متورطة في تدمير سعادة الإنسان. أحد الأسباب الرئيسة لذلك هو أنها جميعها ينطوي على تفكير متطرف. على سبيل المثال، في مغالطة "المطالبة بالكمال" تذهب إلى أحد الأطراف، بينما في مغالطة "التهويل" تذهب إلى الطرف الآخر. ومع ذلك، كما يؤكد أرسطو، ويتفق معه كوهين، في قوله: "أن الحلول العقلانية لمشاكل الحياة تكمن عادة في مكان ما في وسط بين هذين النقيضين". (Cohen: 2007, p.9) الأمور ليست مثالية ولا ينبغي للناس أن يتوقعوا أن تكون كذلك. كما أنهم ليسوا سيئين بنسبة ١٠٠٪. بدلاً من ذلك، يميل الواقع إلى أن يكون كئيباً مختلطاً من الخير والشر. في النهاية، يؤكد كوهين أن: "هذه المغالطات تُخفي البدائل العقلانية للمشاكل خلف سحابة من المطلقات الزائفة أو غير الواقعية. وبمجرد تنقية الهواء منها- تحديدها ودحضها- سيكون تحت تصرفك مخزون وفير ومتنوع من الحكمة الفلسفية لمساعدتك على تحديد وتحقيق إحساسك العميق بالسعادة الإنسانية". (Cohen:2007, p.9)

يعتقد العلاج القائم على المنطق أنه يمكن دحض وتنفيذ هذه المغالطات وتصحيحها باستخدام الأساليب والنظريات الفلسفية. حيث يُظهر التنفيذ ما هو الخطأ في المقدمة. يستخدم هذا النهج من العلاج لتحقيق ذلك عدة طرق مختلفة، تشمل أنواع التنفيذ تلك المستخدمة بشكل شائع في التحليل الفلسفي بما في ذلك: (١) المقدمة تنطوي على جملة كاذبة أو غير عقلانية؛ و/ أو (٢) قبولها ينطوي على تناقض؛ (٣) هناك دليل تجريبي ضدها؛ و/ أو (٤) هناك أمثلة مضادة لها أو برهان الخلف.. (Cohen: 2005, p. 35)

التفنيد أو الدحض يمهد الطريق لبناء الترياق المناسب والفعال. الترياق يصحح المغالطة من خلال تقديم فلسفة عقلانية بدلاً منها. يمكن استخلاص العديد من المضادات أو الترياقات القوية من عدد لا يحصى من النظريات الفلسفية. على سبيل المثال:

حتمية "إيمانويل كانط" المطلقة باحترام الكرامة والقيمة المتأصلة في الذات وكذلك في البشر الآخرين – كما يقول، أن نعاملهم على أنهم "غايات في حد ذاتها" وليس مجرد وسائل" يمكن أن تساعد بشكل بناء في تصحيح مغالطة (اللجنة على الذات والآخرين). تعطي فلسفة ديكارت مصادقية لمدى العزلة والوحدة التي سيكون عليها الإنسان محصوراً داخل ذاتيته، معزولة تماماً عن التبادلات ذات المعنى مع البشر الآخرين. مثل هذا التفكير الديكارتي ينتج ترياقاً مفيداً ضد مغالطة (العالم الذي يدور حول)، أي عدم استبعاد الوجود الوجودي للآخرين. تؤكد فلسفة "ديفيد هيوم" التجريبية على اللاعقلانية في المطالبة باليقين في عالم الحقائق والاحتمالات العرضية. وجهة نظر "جون لوك" حول أولوية الخبرة في اكتساب المعرفة تذكرنا باستخدام إخفاقاتنا كمناسبات للتعلم بدلاً من مناسبات لتقليل من قيمة أنفسنا والحط من شأنها. يحذرنا "أفلاطون" من البحث عن الكمال في عالم من الأشياء القابلة للتلف والتغيير والموجودة في المكان والزمان. إن مستودع الأفكار الفلسفية التي يمكن استخدامها لموازنة التفكير المغالط وتصحيحه وتجاوزه هو في واقع الأمر وافر. (Cohen: 2005, p. 35)

يروج العلاج القائم على المنطق لنوع من علم النفس الإيجابي. لا يحاول التغلب على المغالطات الأساسية الأحد عشر فحسب، بل يتضمن نوع من علم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تنمية إحدى عشر فضيلة. في كثير من الأحيان، من وجهة نظر كوهين، استئصال الأفكار غير العقلانية في الاستشارة لا يكفي لمساعدة الأفراد على معالجة مشاكلهم بشكل مرضٍ. لذلك يُضيف طبقة أخرى من التفكير الفلسفي يهدف إلى مساعدة الشخص على تحقيق الغايات العليا للتمييز الإنساني. يؤدي هذا إلى عنصر في إطار الـ L.B.T الذي من المهم توضيحه، وهو عنصره الطموح الذي يشير إليه كوهين بـ "الفضائل المتعالية".

وفقاً لـ L.B.T لكل من المغالطات الإحدى عشر المذكورة أعلاه، هناك فضيلة

متعالية تتفوق عليها. وفيما يلي وصف موجز لكل من الفضائل الأحد عشر:

الفضائل السلوكية والعاطفية	
القدرة على قبول العيوب في الواقع	(1) الأمن الميتافيزيقي
مواجهة الشدائد دون التقليل من حجم الخطر أو المبالغة فيه.	(2) الشجاعة
احترام (الذات- الآخرين- العالم)	(3) الاحترام
العيش باستقلالية وحرية وفقاً لأضواء الإبداع الخاصة بالفرد.	(4) الأصالة
السيطرة العقلانية على تصرفات الفرد وعواطفه وإرادته.	(5) الاعتدال
الفهم الفلسفي للأخلاق والمعايير الأخلاقية.	(6) الحكمة
التعامل مع الآخرين كأشخاص عقلانيين ويقررون مصيرهم.	(7) التمكين
تجاوز الكون المتمحور حول الآن	(8) التعاطف
الفضائل الاستقرائية	
القدرة على إجراء تمييزات موضوعية وغير متحيزة في الأمور العلمية.	(9) الموضوعية
القدرة على تقييم الاحتمالات	(10) البصيرة
القدرة على تطبيق المنهج النقدي والعلمي في تقديم التفسيرات.	(11) العلمية

(Cohen:2005, p.30)

هنا، سأحاول توضيح فهم كوهين لما يسميه بـ "الفضائل المتعالية"؛ حيث يعتمد تفسير كوهين للفضائل جزئياً على نظرية الفضيلة عند أرسطو. هناك ميزات بارزة يجب توضيحها:

أولاً: هذه الفضائل هي "فضائل" لأنها تتضمن تصرفات شخصية مكتسبة من خلال الممارسة. استخدم كوهين مصطلح "متعالية" لوصف حالة الفضائل، دون الخوض في النصوص التي يستخدم فيها كوهين هذا المصطلح، قد يكون من المغري تفسيره على أنه يذكر شيئاً عن الوضع الميتافيزيقي للفضيلة، أي أن الفضائل موجودة خارج حدود

التجربة العادية. سيكون هذا انطباعاً خاطئاً. بل يعني كوهين أن الفضائل هي "مثل أخلاقية"، لا يمكن تحقيقها بشكل كامل أبداً. فهي تطلعات حياتية طويلة المدى، حيث يمكن أن يكون هناك تقدم وتراجع. يمكن للعملاء أن يطمحوا إليها للانتقال إلى مستوى أعلى من الأداء البشري والتميز. فيقول: "الفضيلة هي عادة أو إرادة مكتسبة من خلال الممارسة، وتشمل على قدرة بشرية عليا أو "تميز". إنهم يصنعون الفرق بين الفعل والشعور بالرضا أو الارتياح والفعل والشعور بالتميز. (Cohen: 2007, p.14)

تعود هذه الفكرة إلى نوع الأخلاق الذي تبناها المفكرون اليونانيون القدماء مثل أفلاطون وأرسطو، وهذه الأخلاق تتحدث بلغة الفضائل وليس بلغة المتطلبات. تتميز بالسعي لتحقيق التميز، ويوضح كوهين وجهة نظره من خلال تمييزها عن أخلاقيات الواجب، التي تفرض الحد الأدنى، وغالباً ما تكون مطالب سلبية على الناس مثل "لا تقتل"، بدلاً من التركيز على تلبية معايير معينة. (Cohen:2007, p.15)

ثانياً: من خلال المصطلحات الأرسطية التقليدية، يوضح كوهين أن الفضائل التي يوصي بها تتبع "الوسط الذهبي Golden Mean" الأرسطي بين الإفراط والنقص. على سبيل المثال، الأشخاص الآمنين ميثافيزيقياً لا يضخمون المخاطر؛ ولا يقللون من شأنها. وبدلاً من ذلك، في سعيهم إلى إيجاد وسط بين النقيضين، فإنهم يقومون بإجراء تقييمات معقولة للمخاطر ويتصرفون وفقاً لذلك. وعلى هذا النحو، هناك استمرارية للفضائل بقدر ما يؤدي السلوك العقلاني في أحد جوانب حياة المرء إلى العقلانية في مكان آخر. وبالتالي، يؤدي التقييم العقلاني للمخاطر - مثلاً - إلى إتخاذ إجراءات عقلانية وتجنب الخوف غير العقلاني، أي إلى الشجاعة. (Cohen:2013b, p.119)

ثالثاً: تحدد هذه الفضائل المتعالية مفهوم العلاج القائم على المنطق L.B.T للسعادة الإنسانية؛ وفقاً لـ L.B.T يكون الفرد سعيداً إلى الحد الذي يتم فيه تحقيق هذه الفضائل. هذا التحليل للسعادة الإنسانية يشبه تحليل أرسطو الذي قدم أيضاً وصفاً للسعادة قائماً على الفضيلة من حيث التطور الفكري (المعرفي) والأخلاقي (العاطفي)، وهو مفهوم بناء، متسامح، وعملي. (Cohen:2013b, p.119-120)

وهذا على النقيض من نظرية السعادة التي وضعها العلاج السلوكي المعرفي. حيث يتم تعريف السعادة بشكل مذهبي من حيث المتعة وغياب الألم؛ وفقاً ل ألبرت إيليس، يميل الأشخاص المتأقلمون جيداً إلى البحث عن متع اللحظة، ولا يلجأون غالباً إلى آلام المستقبل، من أجل مكاسب حاضرة. إنهم مهووسون بالمتعة، أي يبحثون عن السعادة ويتجنبون الألم، لكنهم يفترضون أنهم سيفعلون ذلك. ربما يعيشون لبضع سنوات، وبالتالي من الأفضل أن يفكروا في اليوم والغد، والا يكونوا مهووسين بالاشباع الفوري. بينما يوافق العلاج الـ LBT على أنه من المهم للأشخاص السعداء أو المتكيفين جيداً تجنب الاشباع الفوري الذي يعيق تحقيق الهدف. إنه لا يحدد السعادة من حيث هذه المتع. وبدلاً من ذلك، فهو يرى أن المتعة هي نتاج للسعادة، والتي يتم تعريفها من خلال الفضائل المتعالية. (Cohen:2013b, p.120)

استخدام النظريات الفلسفية لبناء الترياق المناسب (مضادات فعالة) لتفكير الناس

#### المغالط:

علاوة على ذلك، يمكن للنظريات الفلسفية، بصفتها ترياقاً للمغالطات الأساسية، أن توفر وصفات مفيدة لبلوغ الفضائل، وبالتالي تحقيق السعادة الإنسانية. يزعم كوهين أن: "الفلسفة، بطبيعتها، يمكنها أن تقود (المرء) إلى أعلى سلم الإنجاز. إنها ذات رؤية وإبداع وتشجع على السعي. وهذه المثالية هي التي تمنحها فعالية كبيرة عندما يتم تسخيرها كترياق" (Cohen:2007, p.14-15). بهذه الطريقة، يفهم كوهين أن الترياق الفلسفي هو "وصفات للفضيلة" من حيث أنه مصمم، ليس فقط لمساعدة المتلقين على تخليص أنفسهم من أنماط التفكير غير العقلانية، ولكن أيضاً "لتجاوزهم" نحو الارتقاء إلى مستوى إمكاناتهم الأعلى. (Cohen: 2007, p.15)

يُجند العلاج القائم على المنطق أفكاراً فلسفية متنوعة كترياًقاً مستتيراً للتغلب على مختلف أخطاء التفكير الخاطئ. هذا النهج العلاجي يستخدم بشكل منهجي نظريات فلسفية مختلفة، متأصلة في نظريات الفلاسفة العظام - على سبيل المثال لا الحصر - سقراط، أفلاطون، أرسطو، أبيقور، توما الاكوينى، ديكارت، جون لوك، ديفيد هيوم، كانط، نيتشه، سارتر، و شوبنهاور؛ كترياق عقلائي لكل مغالطة من الأحد عشر مغالطة

أساسية. وهذا يتجاوز تطبيق طريقة نفسية أو نهج علاجي نفسي استنادًا إلى نظرية فلسفية واحدة. فمثلًا، يلتزم العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي REBT بتعاليم ابكتيتوس.

ووفقًا لذلك، العلاج القائم على المنطق L.B.T أسلوب بنائي، يقدم للعملاء عددًا متنوعًا من النظريات الفلسفية التي يمكنهم الاختيار من بينها للتغلب على تفكيرهم غير العقلاني. ومع ذلك، لا يملئ L.B.T وجهات النظر الفلسفية المناسبة للعميل. وبدلاً من ذلك، فإنه يشجع العملاء على متابعة فلسفاتهم الخاصة بدلاً من ربط أنفسهم بأراء يميلها الآخرون، والتي قد لا تتناسب مع ميولهم الفلسفية.

وبناءً عليه، قام كوهين بتقديم مجموعة من الفلسفات المناسبة لكل فضيلة توجيهية مقابلة للإحدى عشر مغالطة. ومع ذلك، ووفقًا لكوهين، فإن القائمة التي يقدمها للممارسين لا تهدف إلى أن تكون شاملة لجميع المؤلفات الفلسفية المتاحة. وهذا يعني أن الممارس حر في أن يكون مبدعًا في إنشاء الترياق الخاص به، مع كون المؤهل الوحيد هو شرط أن يكون ذا صلة. يوضح كوهين ذلك فيقول: "لكي يكون كل (ترياق) ذا صلة، يجب على الأقل إصلاح "الثغرة" في التفكير الذي كان من المفترض إصلاحه، ولكن إلى أي مدى يأخذ ترياق معين (واحد) في "التغلب" على المغالطة هو أمر يتعلق بالموضوع. وذلك لأن الترياق يمكن أن يكون أكثر أو أقل فعالية من حيث قدرته على مساعدة المتلقي بشكل بناء في سعيه لتحقيق السعادة". (Cohen:2007, p.14)

في حين أن ال L.B.T على هذا النحو يسمح بمجموعة واسعة من الفلسفات البديلة، إلا أنه يعترف بالقيود، ولا سيما تلك التي وضعتها المغالطات الأساسية نفسها. على سبيل المثال، يرفض العلاج القائم على المنطق LBT أي "فلسفة" تقوم على التوافق الأعمى، الاستبداد، الكمالية، الخوف والخرافة، القوة والعنف، التلاعب، تشوية قيمة الإنسان وكرامته، وإنكار المسؤولية الإنسانية. ويقدر ما تعمل الفلسفات على قبول الذات والإبداع والتفكير المستقل، وغيرها مما يدعم الفضيلة المتعالية.

(Cohen:2013b, p.122)



## المبدأ الثالث: المشكلات السلوكية والعاطفية تنبع من التصورات المطلقة والكمالية

للوواقع.

المبدأ الفلسفي الثالث، الذي يركز عليه هذا النهج العلاجي، يتعامل مع أصل المشاكل العاطفية والسلوكية، والذي يُعد مصدر العديد من إخفاقات البشر والبؤس ما يدفعهم إلى ارتكاب تلك المغالطات الأساسية التي سبق ذكرها. هذا هو تميل المشاكل السلوكية والعاطفية إلى أن تنبع من التصورات المطلقة والكمالية للواقع.

الواقع غير كامل ومعيب. وفقاً للعلاج القائم على المنطق، فإن الكثير من التعاسة الإنسانية تنبع من انعدام الأمن الميتافيزيقي (طلب الكمال)، أي رفض قبول الطبيعة غير الكاملة والمعيبة للواقع التجريبي. ونتيجة لذلك، فإنهم يعانون من القلق والاكتئاب والشعور بالذنب والغضب، وأشكال الاضطراب العاطفي ذات الصلة. يستنتج الأشخاص غير الآمنين ميتافيزيقياً هذه المشاعر من الكمالية المدمر للذات.

(Cohen: 2005, p.35)

تتضمن الكمالية<sup>(١٤)</sup> دائماً الميل المستمر للمطالبة بأن يكون العالم أو بعض جوانبه مثاليًا أو قريبًا من الكمال. يقول كوهين: "كونك تسعى للكمال قد يعني أنك تطلب ما لا يقل عن الكمال في كل ما تفعله، أو على الأقل في بعض الأشياء... وبهذا المعنى، فإن ارتكاب الخطأ هو علامة على الفشل أو الضعف أو عدم الكفاءة. إذا خيب الآخرون توقعاتك المثالية، فقد تراهم بالمثل غير أكفاء، أو أغبياء، أو ناقصين بأي شكل من الأشكال... إذا لم تسير الأمور كما يريد، فإن العالم نفسه سيكون مكانًا سيئًا. باختصار، قد تطالب بالكمال لنفسك وللآخرين والعالم نفسه أو جزء منه".

(Cohen: 2013b, p.227)

<sup>(١٤)</sup> يميز كوهين بين الطموح للكمال والمطالبة بالكمال، فيقول: كونك تسعى إلى الكمال يعني أنك تطمح باستمرار إلى أن تكون مثاليًا، وتطلق السهام نحو النجوم، وتحاول أن تصبح أفضل فيما تفعله. ولكن إذا أخطأت أو فشلت في تحقيق هدفك المباشر، فأنت لا تزال راضيًا عنه. "حسنًا"، يمكنني أن أتعلم من خطأي، وأواصل التحسن. الطموح للكمال هو شيء مثالي، شيء تسعى لتحقيقه، ولكن من غير المرجح أن تحققه على الإطلاق.

ومن الناحية الاستدلالية، تتميز الكمالية بالاستدلال من الرغبة أو التفضيل إلى المطالبة. وبالتالي: إذا كنت أريد (X)، فيجب أن يحدث (X)، لذلك، يجب الحصول على (X). الآن، إذا كانت (X) مثالاً على استحسان الآخرين، سيكون الاستدلال كما يلي:

- إذا كنت أرغب في الحصول على استحسان الآخرين، فيجب أن أحصل عليها.
  - إريد استحسان الآخرين.
  - لذلك، يجب الحصول علي استحسان الآخرين.
- قد يكون الطلب المعياري المستنتج أو "يجب" بمثابة مقدمة يتم من خلالها استنتاج المزيد على سبيل المثال:
- يجب أن أحصل على استحسان الآخرين.
  - إذا كان لا بد لي من ذلك (أحصل على موافقة الآخرين)، وإذا لم أحصل على موافقة الآخرين، سيكون الأمر فظيماً.

بهذه الطريقة، وفقاً لكوهين، فإن الكمالية تحول دائماً الرغبة أو التفضيل إلى المطالبة المطلقة والمثالية، ثم تستخدم هذه المطالبة لتقديم المزيد من المطالب المعيارية أو التقييمات. (Cohen: 2013b, p.229)

في الواقع، لا يوجد شكل واحد فقط للكمالية<sup>(١٥)</sup>. في كتابه الأحدث، صنع السلام مع عدم الكمال (٢٠١٩ب)، يناقش كوهين عشرة أنواع من المطالبة بالكمال (من الباحثين عن الكمال) مع تحديد وفحص وتقديم تمارين عملية محددة للتغلب على كل نوع من الأنواع العشرة المختلفة للسعي إلى الكمال. والتي من المحتمل أن تخلق ضغوطاً لا داعي لها ويمكن أن يكون لها آثار غير مرغوب فيها على الصحة الجسدية والعقلية.

---

<sup>(١٥)</sup> بعض هذه الأنواع، مثل الإنجاز والموافقة والسيطرة والكمال الأخلاقي، تفرض على النفس طلباً. بعض الأنواع مثل التوقع، التمرکز حول الذات والمعاملة، تفرض طلباً على الآخرين. ومع ذلك، هناك أنواع أخرى، مثل الكمالية الوجودية والنظامية واليقينية، تفرض طلباً على العالم. للمزيد من التفاصيل يمكن الرجوع الى: Cohen(2019b): Making Peace with Imperfection: Discover Your Perfectionism Type

والخبر السار الذي يحمله كوهين هنا هو أن الكمالية يمكن التغلب عليها من خلال إجراء تغييرات معرفية وسلوكية مناسبة من خلال الممارسة. وفقاً لكوهين، هناك بعض المفاهيم أو أنماط الاستدلال الأكثر تدميرًا للذات عاطفياً، يرتكزون على قيم غير عقلانية تسعى إلى المطالبة بالكمال أو الكمالية. هذه القواعد غير العقلانية تشمل:

- يجب ألا أفشل أو أخطئ أبداً \_\_\_\_\_
- ينبغي أن أحصل دائماً على موافقة \_\_\_\_\_
- يجب أن أتمكن دائماً من السيطرة على \_\_\_\_\_
- يجب ألا تحدث أشياء سيئة أبداً \_\_\_\_\_

يواصل كوهين مناقشته من خلال شرح معنى "يجب" أو "ينبغي" في قواعد الكمالية المذكورة أعلاه. في الواقع، يعتقد الكماليون أن قواعدهم غير العقلانية قوية وعندما لا يستطيعون الحصول عليها، فإنهم يعانون من مشاعر ضارة. يصف طالبو الكمال أن الواقع يتوافق مع تفضيلاتهم، على سبيل المثال، أن الأشخاص الآخرين يوافقون عليهم دائماً. ومع ذلك، كما تحذر البوذية، بالتشبث بفكرة أن يكون الواقع كما تفضله، فأنت تعرض نفسك لمعاناة كبيرة؛ فيكون الواقع كما هو، لا كما تفضل أن يكون! (Cohen: 2019a, p.51-52).

وفقاً لهذا، فإن العلاج القائم على المنطق، يحاول أن يجعل العميل فعالاً. يحاول تجنب استخدام كلمة "يجب". ومع أخذ هذا الهدف في الاعتبار، فمن المهم ألا يخلط مستشاري الـ L.B.T بين هذا الاستخدام والاستخدامات المشروعة الأخرى لكلمة "يجب" أو "ينبغي". في الواقع، هناك استخدامات لكلمة "يجب" عقلانية تماماً؛ لذلك، يجب على المعالجين الحرص على عدم حرق الرطب والجاف معاً. (Cohen:2013a, p.72)

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ اللغة المستخدمة في هذه القواعد تحتوي على كلمات مثل (دائماً أو أبداً). وهذا جزء من الطابع المتطلب لمثل هذه الضرورات. ومع ذلك، فإنه من التعارض مع الواقع أن نطالب بعدم حدوث الأشياء السيئة أبداً؛ وأن يحظى الإنسان دائماً بموافقة الآخرين؛ وأن يكون هو المسيطر في جميع الأوقات، وما إلى

ذلك. الحقيقة القاسية هي أن لا يمكن تلبية مثل هذه المطالب الكمالية وغير المشروطة في هذا العالم.

هنا، يُعلم الـ L.B.T الأفراد الذين يفكرون بهذه الطريقة، تحديد ودحض حكمهم الميتافيزيقي المثالي الذي يزعمون أنفسهم به؛ ثم بناء ترياق عقلائي لمواجهة هذه الفرضية المدمرة للذات. على سبيل المثال، يمكن أن يكون التنفيذ هنا من حيث (برهان الخلف) لفكرة أن الواقع مثالي. إذا كان الأمر كذلك، فلن يكون هناك شيء نسعى جاهدين لتحسينه، الأمر الذي سيجعل الحياة مملة. الترياق الذي يتبع هذا الخط من التفكير قد يأخذ درسًا من نيتشه ويوجه الفرد لتحويل سوء الحظ إلى مناسبة ليصبح أقوى. المعاناة، وفقًا لـ نيتشه، تعظم النبلاء. كما يؤكد الـ LBT على أهمية قبول الاحتمالية بدلًا من اليقين كشرط للواقعية. وبذلك، يزيل أحد أكثر أشكال الكمالية إفسادًا وإهانة للذات. (Cohen:2007, pp.35-36)

يؤكد العلاج القائم على المنطق على أن الواقع ليس جيدًا تمامًا ولا سيئًا مطلقًا، لذلك الأفراد الذين يعتبرون الآخرين مثالين بلا حدود (الأفضل على الإطلاق)، يعرضون أنفسهم لخيبة الأمل عندما يتم الكشف عن الحقيقة. وعلى النقيض من ذلك، الأفراد الذين يعتقدون في أنفسهم أو الآخرين على أنهم سيئون للغاية، غالبًا ما يشعرون بالغضب الشديد والشعور بالذنب والاكئاب. إن إخبار المرء نفسه بأنه لا قيمة له، يمنعه من القيام بأشياء ذات قيمة لأن الأفعال الجديرة بالتقدير غير محتملة أو مستحيلة إذا كان المرء عديم القيمة حقًا. بالنسبة للأفراد الذين يحتضنون هذه الميتافيزيكا المسيئة، فإن الثقة غير ممكنة والعلاقات الشخصية محكوم عليها بالتعثر أو الفشل. (Cohen:2005, pp.36-38)

لا ينكر الـ LBT وجود الشر وحدوث الأشياء والأمور المؤسفة، وبهذا القدر من الفظاعة والرهبية. ورغم ذلك، فإنه ينفي الاستدلال من سيء إلى أسوأ على أساس أنه ليس من الممكن ميتافيزيقيًا أن يكون أي شيء هو الأسوأ على الإطلاق. يساعد الـ LBT الناس على وضع الخسارة في الاعتبار. إن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو وفاة

شخص عزيز عليك، مهما كان مأساويًا ومؤلمًا، يمكن أن يوضع في نهاية المطاف في منظورها الصحيح. (Cohen: 2005, p.38)

**المبدأ الرابع: يمتلك البشر قوة إرادة متأصلة يمكن استخدامها للتغلب على التفكير السلوكي والعاطفي المغالط.**

في المبدأ الفلسفي الرابع والأخير، الذي يستند إليه الـ L.B.T يعتمد على حقيقة أن الإنسان ليس محكومًا عليه بالمعاناة من المشكلات التي تم تحديدها مسبقًا، ولكن نظرًا لامتلاكهم قوة إرادة متأصلة، يمكنهم استخدامها للتغلب على التفكير السلوكي والعاطفي المغالط.

وفقًا للـ L.B.T، عندما يواجه المتلقي القياسات المنطقية العملية غير العقلانية بالتفكير العقلاني المضاد، تنشأ حالة من التنافر المعرفي Cognitive dissonance، هذه هي الحالة التي يدرك فيها المتلقي فكريًا اللاعقلانية في القياس المنطقي الخاص به ولكنه لا يزال يميل إلى استنتاج نتيجته المدمرة. (Cohen: 2013a, p.52)

هنا، يطبق "كوهين" نظرية من علم النفس الاجتماعي قدمها "ليون فيستينجر" (Leon Festinger 1919-1989)<sup>(١٦)</sup>. والتي وضعت لأول مرة في عام ١٩٥٧. تشير نظرية "التنافر المعرفي"، إلى أننا نشعر بعدم الراحة النفسية أو القلق عندما نجد أنفسنا نحمل قيمًا أو معتقدات أو أفكارًا متناقضة. ويؤكد فيستنجر Festinger، في تحليله، على أن البشر يميلون إلى السعي لتحقيق الاتساق الداخلي. على سبيل المثال، عندما نواجه معلومات جديدة تتعارض مع معتقداتنا وقيمنا الحالية، فإن هذا يؤدي إلى التنافر، وهو شعور نرغب في تخفيفه على الفور. يعتقد فيستنجر أن هذا التخفيف يمكن تحقيقه بطريقتين: إما عن طريق تغيير معتقداتنا، أو عن طريق تجاهل المعلومات الجديدة. وفي كلتا الحالتين، فإننا نتجنب بنشاط المعلومات والمواقف التي من شأنها أن تزيد من التنافر. (Festinger, L: 1957)

<sup>(١٦)</sup>ليون فيستينجر، عالم نفس اجتماعي، وهو صاحب نظرية التنافر المعرفي، ونظرية المقارنة الاجتماعية، واكتشاف أهمية التقارب في تكوين العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى إسهامات أخرى قدمها في دراسة الشبكات الاجتماعية. ولمزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Leon\\_Festinger](https://en.wikipedia.org/wiki/Leon_Festinger)

ومن خلال استيعاب هذه الظاهرة بهذه الطريقة، يؤكد كوهين أنها في الواقع "علامة مهمة على التقدم لأنها تعني أنك بدأت في مقاومة مقدمة مغالطة باستخدام علاج مضاد أو ترياق. لكن التغلب على مثل هذه المقدمة (التنافر المعرفي) غالبًا ما يتطلب جهدًا خاصًا. إن معرفة الترياق لا يعني أنك ستعمل عليه أو ستصرف بناءً عليه "فالقبول الفكري لا يستلزم القبول العاطفي". (Cohen:2013a, p.29)

نقطة مهمة يشير إليها كوهين وهي، على الرغم من أن العميل على المستوى الفكري يمكن أن يرى المغالطات في تفكيره العاطفي ودحضها؛ ومع ذلك فهو لا يزال غارقًا عاطفيًا فيها. وعلى حد تعبيره: "الحجج غير العقلانية متأصلة". (Cohen:2013a, p.29-30) هنا يقترح كوهين، متبعًا لأرسطو مرة أخرى، تكون مشكلة ضعف الإرادة وثيقة الصلة؛ لأن أولئك الذين يتصرفون بشكل غير عقلائي قد يعرفون أن ما يفعلونه غير عقلائي ولكنهم مع ذلك يستمرون في التصرف بشكل غير عقلائي.

امتناع المرء من التصرف بناءً على الترياق العقلاني (مقدمة مضادة)، وفقا لـ "كوهين"، هو رغبة جسدية متبقية في التصرف بشكل غير عقلائي. تمامًا كما هو الحال مع الشخص المدمن النيكوتين، الذي يفهم تمامًا ويتقبل مدى الضرر الذي يسببه التدخين لصحته، ولكنه لا يزال يرغب في التدخين.

يمكن للتنافر المعرفي أن يمثل تحديًا. في نفس الوقت، يؤكد الـ L.B.T أن البشر لديهم قوة داخلية يمكن تسخيرها في توجيه التغيير السلوكي والعاطفي، وفي "الحل العقلاني" للتنافر المعرفي، أو "حالة التوتر الموجودة بين القاعدة المغلوطة والترياق. تسمى القدرة على التصرف ضد التيارات العاطفية والسلوكيات المدمرة للذات التي يتم استنتاجها من المقدمات غير العقلانية بـ "قوة الإرادة Will power".

(Cohen: 2005, P.37)

يرى العلاج القائم على المنطق، أن قوة الإرادة<sup>(١٧)</sup> تعني إما: " (أ) القوة أو القدرة على الامتناع عن القيام بشيء ما (إما قبل القيام به أو أثناء القيام به) حتى على الرغم

<sup>(١٧)</sup> هناك نهجين نظريين محتملين لمساعدة العملاء على ممارسة قوة الإرادة وفقًا للـ LBT: (١) النهج الغائي لأرسطو (٢) النهج الواجبي عند كانط. لمزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى:

(Cohen:2013a, p.52)

من أننا نميل بشدة إلى القيام بذلك، أو (ب) القوة أو القدرة على الاستمرار في القيام بشيء ما على الرغم من أننا نميل بشدة إلى عدم القيام به. (Cohen:2005, p.38)

يعتقد العلاج القائم على المنطق - دون افتراض نظرية ميتافيزيقية حول طبيعة هذه القوة الداخلية نفسها- أن الكثير من المشاكل السلوكية والعاطفية تتبع من استخدام البشر لعبارة "لا أستطيع" Can't، إخبار المرء نفسه بأن لا يستطيع التحكم في عواطفه، لا يستطيع تغيير سلوكي؛ أو لا يستطيع تحمل المواقف المحبطة أو الصعبة. التي في كثير من الحالات غير واقعية وغير تجريبية. لقد تغلب البشر، في واقع الأمر، على السلوكيات المدمرة للذات والتفكير العاطفي من خلال ممارسة قوة إرادتهم. (Cohen: 2019a, p.54) وعلى حد تعبير كوهين: "أن البشر أحرار في إحداث تغييرات سلوكية وعاطفية في أنفسهم وبقوة الإرادة يمكن التعامل مع المشاعر والسلوكيات المدمرة للذات؛ لأنه إذا لم يكن الأمر كذلك، سوف يصبحون مثل الروبوتات". (Cohen:2005, p.39)

يعتقد كوهين أن قوة الإرادة يمكن تحقيقها وتنميتها من خلال التمرين والممارسة. ويشبه "كوهين، متبعًا أرسطو، قوة الإرادة بـ "العضلة/ العضلات muscle"، التي تحتاج إلى تنمية وتطور تدريجي من خلال التدريب والممارسة، قبل أن يتوقع منه حل التنافر المعرفي بعقلانية. فيقول:

"يمكن تصور فكرة قوة الإرادة بشكل مفيد على أساس عضلة تتطلب التطوير من خلال الممارسة قبل أن تتمكن من تحمل ثقل الحل العقلاني. بقدر ما يتم بناء العضلات بعناية وتدريجية، كذلك الأمر بالنسبة لتنمية قوة الإرادة. لا يتوقع أن يرفع لاعب كمال الأجسام مبتدئ نفس الكمية التي يرفعها لأعب كمال أجسام ذي خبرة... هناك بلا شك قدرات متفاوتة بين مختلف الأشخاص، فمن الضروري العمل على تحقيق ذلك". (Cohen:2007, p.53)

ووفقًا لكوهين، فإن الترياق الفلسفي المختلف سيقدم درجات متفاوتة من التحدي ويتطلب كميات مختلفة من قوة الإرادة، وبالتالي يكون الممارس قادرًا على المساعدة في "تدريب" قوة إرادة المتلقي من خلال اقتراح وصف ترياق أخف أولاً، ثم زيادة صعوبته

تدريجياً كلما كان المتلقي على استعداد<sup>(١٨)</sup>. إحدى الخطوات المهمة لتطوير وتنمية قوة الإرادة، كما يوضح كوهين، هي تطبيق الترياق الفلسفي على تجربة المرء الحية/الحياتية. من خلال وصف بعض المهام السلوكية، بما في ذلك الواجبات المنزلية، وتمارين مواجهة العار، والتعزيز الايجابي، ولعب الأدوار، على سبيل المثال لا الحصر، التي يمكن أن تساعد العميل على تقوية عضلات قوة إرادتهم وتكوين عادات فاضلة جديدة.

### منهجية العلاج القائم على المنطق:

يتكون إطار عمل العلاج القائم على المنطق في سياق ست خطوات متتالية، كل خطوة تتحرك منطقياً إلى الخطوة التالية.

- ١) تحديد التفكير العاطفي و/ أو السلوكي.
  - ٢) التحقق من وجود أحد المغالطات الأساسية في المقدمات.
  - ٣) دحض أي مقدمة كاذبة أو مغالطة أساسية.
  - ٤) التعرف على الفضيلة المتعالية لكل مغالطة.
  - ٥) البحث عن فلسفة ترفع من شأن الفضيلة المتعالية.
  - ٦) تطبيق نظرية فلسفية من خلال تنفيذ خطة عمل للعميل (الواجبات المنزلية).
- وكما يخبرنا "كوهين" أن هذه الخطوات توفر إطاراً عقلياً لمواجهة مشاكل المعيشة.

(Cohen: 2013, P.19)

### الخطوة الأولى: تحديد التفكير العاطفي و/ أو السلوكي

تتكون الخطوة الأولى من خطوتين فرعيتين؛ (١) إيجاد و/ أو تحديد عناصر التفكير العاطفي. (٢) بناء و/ أو صياغة "القياس المنطقي العملي الذي يشتمل على التفكير العاطفي.

<sup>(١٨)</sup> على سبيل المثال، الشخص الذي يشعر بالضيق بسهولة بسبب أصغر المضايقات ليس من المحتمل أن يكون قادراً على تحمل المضايقات الأكبر دون أن يتعلم أولاً كيفية التعامل مع المضايقات الأصغر. يمكن للعميل الذي يعمل على التحكم في الغضب أن يعمل على عدم الصراخ في وجه موظف تسجيل التذاكر (على سبيل المثال بسبب التحرك ببطء شديد) قبل العمل على إنجازات أكثر تحدياً مثل عدم الصراخ على ابنه المراهق العدواني.



تحديد عناصر التفكير العاطفي للعميل. يمكن القيام بذلك عن طريق الإجابة على سؤالين: ما الذي يزعجك؟ وكيف تقيم ذلك؟ يساعد هذا على تحديد الشيء العاطفي الذي تشعر بالانزعاج منه وما هي استجابتك العاطفية الداخلية. قد تنزعج من عدم موافقة رئيسك في العمل على اقتراحك، وقد تقيمه في ذهنك ببعض الكلمات القوية، مثل "يا له من أحمق". أنت الآن تلوم رئيسك على غضبك، إنه خطأه. إذا اتفق معك، فلن تغضب.

عندما تحدد موضوعك العاطفي وتقييمك له، يكون لديك معلومات كافية لصياغة القياس المنطقي العملي الخاص بك. وهنا تبدأ الخطوة الفرعية الثانية، صياغة القياس المنطقي العملي. من حيث الكائن المتعمد (R) وتقييمه (O) على النحو التالي:

R	اذن	O	(القاعدة):
R			(التقرير):
O			لذلك

المقدمة الأولى: إذا كان مديري يختلف معي، فهو أحمق.

المقدمة الثانية: رئيسي يختلف معي.

النتيجة: إنه أحمق.

يمكنك بعد ذلك إنشاء متابعة لهذا القياس:

المقدمة الأولى: الحمقى يغضبونني.

المقدمة الثانية: رئيسي أحمق.

النتيجة: يجب أن أغضب.

يمكن استخدام هذا النموذج لصياغة القياس المنطقي العملي الخاص بك:

المقدمة الأولى: إذا (..... أدخل موضوعك العاطفي هنا)، ثم (..... أدخل

تقييمك هنا)

المقدمة الثانية: أدخل موضوعك العاطفي مرة أخرى هنا.

النتيجة: إذن (أدخل تقييمك مرة أخرى). (Cohen:2013,pp 8 -13)

يمكن وصف الخطوة الأولى من الـ L.B.T عموماً بأنها سقراطية Socratic وظاهراتية phenomenological. أنها سقراطية بمعنى، أنها حوار يتكون من أسئلة مفتوحة بدلاً من الأسئلة المغلقة، وظاهراتية بمعنى، أنها تركز على تجارب وتفسيرات المتلقي. من خلال هذه العملية المتمثلة في طرح أسئلة مفتوحة، والاستماع النشط، وطلب التعريفات، سيظهر دائماً الموضوع المقصود للمتلقي وتقييمه. هذه العناصر العاطفية ستوفر بدورها الأسس لتحديد كل من عاطفة المستشير  $(E=O+R)$  وتفكيره العاطفي من حيث القياس المنطقي العملي.

يمكن ملاحظ أن الهدف هنا ليس تفسير أو تقييم ما يقوله العميل، بل صياغة ما يقوله بطريقة واضحة ومتميزة قدر الإمكان. ولذلك فإن المعالج لا ينسب معانيه الخاصة أو " يضع كلمات على "قم المتلقي". وعلى حد تعبير كوهين:

"إن هذه الخطوة ليست مرحلة يساعد المعالج المتلقي في تقييم تفكيره. إنها خطوة يحاول فيها المعالج الدخول إلى العالم الذاتي للمتلقي والتفاعل معه، حتى يكون قادراً بشكل أفضل على مساعدته في إيضاح المعلومات ذات الصلة بالمقدمة... إنه يمنح للعميل فرصة أفضل لوصف، ظاهرياً، ما يشعر به. في هذه الحالة يعمل المعالج كميسر، وليس كمعلم" (Cohen:2013, P.22)

وفقاً لكوهين، من المهم عدم صياغة هذه المقدمات للمتلقي، بل توفير الدعم ليوضحها بنفسه. وبالتالي، يجب أن تكون العملية بمثابة اكتشاف للذات بدلاً من إملاء تجربة المتلقي أو ما ينبغي أن تكون عليه. ويقدر ما تتم هذه العملية في سياق الثقة، فمن المرجح أن يكشف المتلقي عن نفسه. وبناءً عليه، كما يؤكد كوهن، من المهم جداً في هذه الخطوة (كذلك جميع الخطوات الأخرى) أن يظل المعالج متعاطفاً وأصيلاً ومتحرماً<sup>(19)</sup>. (Cohen: 2013, P.22)

<sup>(19)</sup> بناء الثقة، يتطلب الـ LBT عملية الإفصاح الذاتي للعملاء عن قضايا الحياة، وهذه المعلومات، التي يتم الكشف عنها، يمكن أن تكون شخصية للغاية. وبالتالي، فإن الكشف عنها يتطلب ثقة المعالج من قبل العميل بأن المعلومات التي تم الكشف عنها سيتم التعامل معها بسرية، ولن يتم إساءة استخدامها بأي شكل من الأشكال ضد العميل في سياق العلاج. لا يمكن تحقيق

**الخطوة الثانية: التحقق من وجود أحد المغالطات الأساسية في المقدمات.**

تتضمن الخطوة الثانية، تحديد أي مقدمات غير منطقية أو التحقق من وجود أحد المغالطات الأساسية في المقدمات. في المثال السابق، فإن المقدمة الأولى، إذا كان مديري يختلف معي، فهو أحق "لها جذور في مغالطة "العالم يدور حولي". أنت تعتقد أنك تعرف الأفضل، وأولئك الذين يختلفون معك ليس لديهم أدنى فكره عما يتحدثون عنه.

يرى كوهين أن جل الاستدلالات التي يقوم بها العملاء والتي تفضي بهم إلى حالات نفسية سيئة مثل، الغضب والاكنتاب والشعور بالذنب والقلق... إلخ إنما هي من الأقيسة المضرة، خاصة التي يقوم فيها المتلقي/العميل بحذف المقدمة الكبرى وتقديم فقط المقدمة الصغرى والنتيجة. ولعل غياب مثل هذه المقدمة يفضي إلى المزيد من المغالطات، وهنا يأتي دور المعالج في إعادة المقدمات المضرة، من خلال المحاوره وتوضيح ما يمكن أن ينطوي عليه القياس من مقدمات غير عقلانية أو مغالطات. قد يكون هناك العديد من المغالطات المختلفة، ومن المفيد في بعض الأحيان أن نأخذ كل منها على حده. ومع ذلك، قد تكون بعض المغالطات أكثر أهمية من غيرها في دحضها، وقد لا يكون هناك وقت لاستهدافها جميعاً. (Cohen: 2013, P.27)

يوضح الجدول الآتي هذه المغالطات، مع تعريف مختصر لكل منها، حيث المغالطات الثمانية الأولى "مغالطات القواعد السلوكية والعاطفية"، بينما المغالطات الثلاث الأخيرة- "مغالطات التقارير".

مناخ الثقة هذا إلا إذا اعتقد العميل أن المعالج جدير بالثقة. هنا ينضم الـ LBT إلى الطرائق العاطفية، ولاسيما العلاج المتمركز حول الشخص لـ "كارل روجرز"، في التأكيد على أهمية تنمية فضائل الاستشارة مثل: الاحترام والتعاطف والأصالة. هذه الفضائل هي أيضاً سمات شخصية مهمة يجب على مستشاري العلاج القائم على المنطق تجسيدها في سياق العلاقة الاستشارية. ومن خلال تسمية هذه السمات الشخصية بـ "الفضائل" يؤيد العلاج LBT الفكرة الأرسطية القائلة بأن هذه السمات هي عادات أو ميول للتصرف والتفكير والشعور بطرق معينة في ظل ظروف معينة. (Cohen:2013, P.18)

## المغالطات الأساسية The Cardinal Fallacies

المغالطة الأساسية	التعريف DEFINITION
(١) المطالبة بالكمال Demanding Perfection	يعتقد كوهين أنها من أكثر المغالطات شيوعاً وضرراً بناءً على خبرته السريرية. ويصفها من حيث الإدمان النفسي أو "الحاجة المضللة إلى الكمال المطلق". إن أبرز سمات هذه القاعدة هو استخدامها لمصطلح " يجب"، للإشارة إلى طلب، وليس مجرد رغبة، بأن يلتزم العالم بعض المثل العليا التي يفرضها عليه المرء. هذه السمة الصعبة للقاعدة تقود حتماً أولئك الذين يعملون وفقاً لها إلى استنتاج الاحباط في شكل اكتئاب ومنها إلى الغضب وأي شيء بينهما عندما لا يتم تحقيق المثل الأعلى.(28) - (Cohen:2007, p.27)
(٢) التهويل/التفكير الكارثي Awful zin	التفكير من السيئ إلى الأسوأ أو المبالغة في السوء. يذهب التهويل إلى أقصى الحدود المتشائمة فيما هو أسوأ. يتميز بما يلي: (١) التنبؤ بالعواقب، (٢) التقييم السلبي لهذه العواقب. وكثيراً ما يكون التنبؤ نفسه مبالغاً فيه، ويفتقر إلى الأدلة الاستقرائية الكافية. يقدم كوهين تفسيره لهذه المغالطة من خلال وصف الظروف التي يتواجد فيها الأفراد. "حيث تحدث أشياء مزعجة، الموت المفاجئ، حروباً ظالمة. الاغتصاب والقتل والكوارث الطبيعية هي حقائق الحياة. كل هذا وغيره عادةً ما يتم تصنيفه في مرتبة عالية، على الأقل من قبل معظم الناس" (Cohen:2007, p.49) لكننا ندرك من تجربتنا الخاصة أن هناك أحياناً أخرى قد نميل إلى تقييمها بنفس هذه اللغة المتطرفة، مثل عندما

<p>يتركنا شريكنا؛ نفقد وظيفتنا؛ نواجه الرفض الاجتماعي؛ نفقد ممتلكات ثمينة؛ أو موت أحد أفراد أسرتنا بشكل غير متوقع، على سبيل المثال لا الحصر. من المؤكد أن هذه الأحداث تؤثر سلبًا على حياتنا بعدة طرق، لكن كوهين هنا يتساءل، ما مدى السوء الذي يجب أن يكون عليه شيء ما حتى يتم تصنيفه بشكل معقول على أنه "فظيع؟" وتحديد درجة السوء يعتمد على الفرد الذي يقوم بالتقييم. إذن، فإن هذه المغالطة ترقى إلى القاعدة غير العقلانية التي توجه المرء بالطريقة التالية: "إذا حدث شيء سيئ أو يمكن أن يحدث لك أو لشخص آخر مهم، فهو فظيع تمامًا، - إنه أسوأ شيء يمكن أن يحدث على الإطلاق" (Cohen:2007, p.50) بإتباع هذه القاعدة يمكن للمرء أن يجد نفسه غارقًا في مشاعر وسلوكيات مدمرة للذات</p>	
<p><b>احتقار الذات والآخرين والعالم.</b> يجد كوهين أنه من المهم التمييز بين ثلاث طرق يمكن أن تحدث بها مجموعة الظروف اللعينة: أولاً، تحدث بعض الأشياء السيئة مثل الزلازل أو حالات الإجهاض دون أي خطأ منا أو من الآخرين. النوع الثاني، هو شيء من صناعي، تؤدي إلى مواقف غير سارة، مثل عندما أتجاوز الإشارة الحمراء وأسبب في اصطدام خمس سيارات. النوع الثالث، الوضع السيئ الناتج عن تصرفات أشخاص آخرين. عندما يسرق مني شخص ما آخر عشرين دولارًا امتلكها لشراء الطعام، أو عندما يحرق سيجارة في أريكتي. (Cohen:2007, p.65) بناءً على ذلك، يتم تقسيم مغالطة الإدانة إلى ثلاثة أشكال</p>	<p>٣)الادانه <b>Damnation:</b></p>

<p>مختلفة تتعلق بالشيء الذي يتم اللعنة عليه. يُشار إلى النوع الأول من الإدانة باسم "اللعنة العالمية" ثانيًا، المواقف السيئة التي أسببها لنفسه هو "إدانة الذات" أو "اللعنة علي!" وأخيرًا، "لعنة الآخرين أو اللعنة عليك". (Cohen:2007, p.65-66)</p>	
<p>التوافق الأعمى (غير الأصيل، والشبيهة بالبيعاء). أو المطابقة العمياء <b>Jumping on the Bandwagon</b> يصيغ كوهين هذه المغالطة على النحو الآتي: "إذا كان الآخرون يتصرفون بطريقة معينة، فإن حقيقة أنهم يتصرفون بهذه الطريقة هو سبب وجيه لك أيضاً أن تتصرف بهذه الطريقة". (Cohen:2007, p.94)</p> <p>تتعلق هذه المغالطة بقضايا التوافق الاجتماعي والطرق التي تمنعنا، بدرجات متفاوتة، من أن نصبح أنفسنا أو ذواتنا بشكل خاص. وفقاً لكوهين، يرجع ذلك إلى نشأته في مجتمع به "ثقافات فرعية محيطة به، وتكوينه اجتماعياً على قبول معايير أخلاقية معينة، وآداب السلوك، والتقاليد، والمحرمات، وأدوار الجنسين، والتحييزات، والمذاهب الدينية، والسياسات الحزبية،.. وغيرها" (Cohen:2007, p.93)</p> <p>ويطلق عليها حجة العربة الموسيقية <b>bandwagon argument</b> المرشحون قديماً كانوا يستقلون في حملاتهم الانتخابية، عربة كبيرة تتسع لفرقة موسيقية، ويجوبون المدينة، وكان الناس يُعبرون عن تأييدهم للمرشح بإعتلاء العربة ومنها نشأ اسم الحجة.</p>	<p>4) القفز الى العربة <b>Bandwagon Reasoning</b></p>
<p>عرقلة أو إعاقة إمكانات الفرد الإبداعية من خلال الإمساك ورفض التخلص من عجزه العاطفي أو السلوكي</p>	<p>5) عدم القدرة على <b>Can't الإمساك</b></p>

<p>أو الإرادي"</p> <p>هذه المغالطة، تحمل عنوانًا ذكيًا، جنبًا إلى جنب مع التسمية الذكية يأتي وصف ذكي بنفس القدر لكيفية ظهورها في التجربة. يقترح كوهين أن الاستخدام المتكرر لكلمات "لا أستطيع" أو الكلمات الأخرى التي تشير إليها ضمناً، يمكن أن يكون علامة على أنك غير قادر أو راغب في تناول (ترياق) لتنظيم نفسك (تحقيق ضبط النفس)" بعبارة أخرى، كوننا " لا نستطيع التمسك " هو منع أنفسنا من أن نكون سعداء من خلال التأكيد لأنفسنا أننا لا نستطيع: "أنت تتمسك بـ"لا أستطيع" وترفض التخلص منها. (Cohen: 2007, p.111) وفقاً لكوهين، هناك ثلاث طرق مختلفة للقيام بذلك وهي عاطفياً وسلوكياً وإرادياً. ويعتقد أن الكثير منا يتصرفون كأشياء عدو لأنفسهم من خلال قبول وتطبيق هذه الأنواع من الأساليب غير العقلانية. لذا، عندما لا نستطيع التخلص من مشاعرنا من خلال رفض التخلي عن عبارة "لا أستطيع"، فإننا نفقد ممارسة قدر كبير من السيطرة على صحتنا العاطفية. (Cohen: 2007, p.112)</p>	<p><b>stipation</b></p> <p>" رفض المحاولة"</p>
<p>إزعاج نفسك والآخرين المهمين بإخلاص.</p> <p>تأتي مغالطة " القلق الواجب والتي توصف في مكان آخر بأنها " سوف تزعج نفسك". وفقاً لكوهين، تتجلى هذه المغالطة في صورة التزام أخلاقي محسوس بإزعاج النفس والآخرين عند وقوع حادث مؤسف نجده مهماً. على سبيل المثال، إذا اكتشفت أن صديقتي تخون زوجها، أو إذا أدركت أن جارتني لا تقوم بإعادة التدوير، فإنني أفكر في</p>	<p><b>(6) القلق الواجب</b></p> <p><b>Dutiful</b></p> <p><b>Worrying</b></p> <p>سوف تزعج نفسك"</p>

<p>هذه القضية بقلق شديد وأحاول أن أتخلص منها. فرض هذا الشعور بالواجب على الآخرين حولي. يجادل كوهين بأن "العلامة الواضحة على فعالية هذه المغالطة هي ضرورة أن يشعر الآخرون بالانزعاج أيضًا، وأن "يخفصوا رؤوسهم بإخلاص ويعقدوا حواجبهم ويضربوا أنفسهم على رؤوسهم بالمشكلة حتى يتم حلها أو شيء" أكثر إلحاحًا". يأخذ مكانه" (Cohen:2007, p.137)</p>	
<p>استخدام القوة أو الترهيب أو التلاعب محاولة الحصول على ما تريد باستخدام الخداع (البطجة) أو أي طريقة أخرى من أساليب التلاعب أو السيطرة، والتي تتسبب في معاناة علاقاتنا الشخصية، بدلًا من الحجة المنطقية العقلانية، من أجل جعل الأشخاص يتصرفون أو يفكرون أو يشعرون بطريقة معينة. (Cohen:2007, p.151)</p> <p>"إذا كنت تريد شيئًا، من شخص ما، فعليك أن تحاول الحصول عليه باستخدام القوة أو التهديد باستخدامها، أو أي شكل آخر من أشكال الإكراه؛ "إذا كنت لا تريد أن يتصرف الآخرون أو يفكروا بطرق معينة، فيجب عليك إقناعهم بلغة قوية أو سلبية أو أي طريقة أخرى من طرق الترهيب". إذا كنت ترغب في كسب احترام الآخرين، أو استحسانهم، أو ثقتهم، أو تعاونهم، فيجب عليك اختلاق الأكاذيب، أو حذف الحقائق، أو المبالغة في الحقيقة، أو خداعهم بأي شكل آخر. (Cohen:2007, p152)</p>	<p>7) التلاعب Manipulation</p>
<p>"التفكير في أن معتقدات المرء الخاصة وتفضيلاته هي الحقيقة الوحيدة. وبالتالي، يجب على الجميع قبولها"</p>	<p>8) العالم يدور حولي The-World-</p>



<p>تتعلق هذه المغالطة بكيفية تفسيرنا للواقع. بالرغم إن ما يجعل معتقداتنا صحيحة هي أنها تتوافق مع حقائق الواقع. إلا أنه في هذه المغالطة، من أجل أن يكون الواقع "صحيح"، فإنه يجب أن تتفق مع ما أصدقه وهذا غير قابل للتفاوض على الإطلاق. في هذا المعنى، أنا لنفسني والآخرين 'المعلم الواقع reality guru' في فرض آرائي على البشرية جمعاء. السمة المميزة لهذه المغالطة إن، هو رفض النظر في المعلومات التي لا تتطابق مع أفكاري المسبقة عن العالم. وفقاً لذلك، يصوغ كوهين هذه القاعدة، " إذا كنت تعتقد في شيئاً ما، فيجب على الجميع مشاركته" (Cohen:2007: p182)</p>	<p><b>Revolves- Around-Me Thinking</b> (وضع نفسك كواقع المعلم).</p>
<p>الإفراط في التعميم، والتصنيف، والصور النمطية يعتقد كوهن أنها واحدة من أكثر ميولنا البشرية تدميراً وهزيمة ذاتية، هذا هو ميلنا نحو المبالغة في تبسيط الواقع، وهو ما يتجلى عادة في شكلين من أشكال الحكم يتجاهل كلاهما التعرف على السمات المهمة له. ويشار إلى هذه الأمور باسم <u>التصنيف pigeonholing</u> والقوالب النمطية <u>sterotyping</u>، والتي من المفترض أن تكمن وراء سمات شخصية معينة مثل التعصب وضيق الأفق والافتقار إلى الإبداع والتحيز، والتي تعيق جميعها رفاة الإنسان. (Cohen:2007, p.206)</p>	<p>٩) المبالغة في تبسيط الواقع <b>Oversimplifying Reality</b></p>
<p>"إصدار تعميمات و تنبؤات حول المستقبل غير محتملة بالنسبة للأدلة المتوفرة" القضية التي نتحدث عنها هذه المغالطة هي حقيقة التوصل بسرعة إلى استنتاجات بناءً على أدلة ضعيفة</p>	<p>١٠) تشويه الاحتمالات <b>Distorting Probabilities</b></p>

<p>يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على أنفسنا والآخرين. فإننا نفترض قواعد معينة من "قواعد غير العقلانية". تؤدي الوصول بسرعة إلى الاستنتاجات أو القفز إليها. (Cohen:2007, p.227)</p>	
<p>تقديم التفسيرات والأحكام السببية والادعاءات المخالفة للحقيقة حول العالم بناءً على الخوف أو الذنب أو الخرافات أو التفكير السحري أو التعصب أو غيرها من الأسباب المناهضة/معادية للعلم. التخمين الأعمى، يتناول التكهّنات التي لا أساس لها حول سبب وجود الإيدز وحوادث تسونامي، على سبيل المثال، مما يؤدي إلى اكتئاب غير ضروري ومدمر للذات، والشعور بالذنب، والغضب. (Cohen:2007, p.251)</p>	<p>(١١) التخمين الأعمى Blind Conjecture</p>

#### الخطوة الثالثة: دحض أي مقدمة كاذبة أو مغالطة أساسية.

بمجرد تحديد المغالطة أو المغالطات في تفكير المتلقي، فإن الخطوة التالية في العلاج القائم على المنطق هي دحضها أو تفنيدها Refutation. أي إظهار أن المقدمة غير عقلانية أو غير مبررة. في دحض مغالطة "العالم يدور حولي"، يجب أن يقودك إلى إدراك أن وجهات النظر الأخرى صحيحة مثل وجهة نظرك.

مثال آخر، يمكن للمعالج مساعدة عميل ما ولنفترض "جون John" في دحض إدانته للذات من خلال مساعدته على توليد أمثلة مضادة لها: قد يُطلب من العميل تحديد شيء قد نجح فيه في الماضي. بعد ذلك، قد يواجه العميل تحديًا لشرح كيف أنه، إذا كان النجاح ضروريًا حقًا، كيف أنه، مثل غيره من البشر غير الكاملين، لم ينجح في بعض الأحيان.

المستشار: أنت تقول أنك فاشل إذا لم تتمكن من الحفاظ على وظيفتك. أنت تقول أن هذا يجعلك فاشلاً تمامًا؟

العميل "جون": نعم، أنا فاشل تمامًا.

المستشار: هل هناك أي شيء يمكنك القيام به بشكل مُرضي؟

جون: نعم، أنا جيد جدًا في التنس.

المستشار: إذن، هذا يعني أن هناك شيئًا لم تفشل فيه، فكيف يمكنك أن تقول أنك

فأشل تمامًا؟ (Cohen:2013,p12)

تتضمن هذه الخطوة أولاً جعل المتلقي يشكك في المقدمات الخاطئة التي تم تحديدها من حيث الأسباب التي جعلته يعتقد بأنها صحيحة. يتفق كوهين في ذلك مع رؤية سقراط القديمة التي تقول "أن الحياة غير المدروسة لا تستحق العيش" فيقول:

"ما لم تتساءل وتتأكد في مقدماتك، بدلا من مجرد افتراضها، فمن المحتمل أن تثقل نفسك بمقدمات مدمرة ولا تعرف ذلك حتى.. يمكنك أن تسأل نفسك عن الأسباب التي تدفعك إلى التفكير في هذا الأمر. بمجرد التشكيك في مقدمة ما، تكون في وضع يسمح لك بمحاولة دحضها، إذا كان الأمر غير معقول وفكر المرء فيه بعناية كافية، فمن المرجح أن يكتشف عيبها. يقال أن هذا هو الحال بالنسبة للمغالطات الأساسية، والتي يمكن دحضها جميعًا. ولكي نكون واضحين، فإن دحض المغالطة يرقى إلى توضيح أسباب رفضها". (Cohen:2007, p.10)

هذه الخطوة ضرورية لسبب، إخبار العميل بأحد المعتقدات أو كثير من معتقداته مغالطات، فهو لا يتخلى عنها بسهولة. على العكس من ذلك، إن العملاء يتفقون عادةً مع المقدمات المضرة لحججهم، ولهذا السبب، وبعد الكشف عن مقدمات حجج العملاء، يواجه الاستشاري تحديًا يتمثل في إقناع العميل بأن مقدمات حجته هي مغالطات. عندما يثير المعالج المقدمات المضرة للعميل، هو في موقف كشف ودحض أي أفكار غير عقلانية أو مغالطات يحتوي عليها. كل مغالطة لها دحض واضح على الأقل. (Cohen:2013,p12)

**الخطوة الرابعة: التعرف على الفضيلة المتعالية لكل مغالطة**

تتمثل الخطوة الرابعة من الL.B.T في تحديد الفضيلة المتعالية التي يمكنك أن تطمح إليه؛ لمنع الاستسلام لهذه المغالطة والدخول في وضع هزيمة الذات في

المستقبل. وفي حالتنا، ستكون فضيلة القدرة على "التعاطف مع الآخرين" لدحص مغالطة العالم يدور من حولي.

تكمن قيمة وأهمية تحديد فضيلة إرشادية لكل مغالطة في توفير نقطة مقابلة لتحقيق تغيير مستدام في التفكير العاطفي والسلوكي للعميل. يوضح كوهين ذلك، قائلاً: "بمجرد أن يكون لديك تنفيذ لمغالطتك، فأنت على استعداد للعثور على فضيلتك الإرشادية. يقوم العلاج القائم على المنطق بمحاذاة كل مغالطة "كاردينال" أو أساسية مع فضيلة متعالية تعوضها". (Cohen: 2007, p.16)

فيما يلي المغالطات الأساسية وفضائلها المقابلة، موضحة في الجدول الآتي: الفضائل الثمانية الأولى هي "الفضائل السلوكية والعاطفية" الثلاثة الأخيرة، هي "الفضائل الاستقرائية"

المغالطات الأساسية وما يقابلها من الفضائل المتعالية "أو الموجهة"	
المغالطات الأساسية	الفضائل المتعالية المقابلة Coreosponding Guiding Virues
١) المطالبة بالكمال	الأمن الميتافيزيقي (القبول غير المشروط للواقع) Metaphysical Security القدرة على تقبل عيوب الواقع. يقبل الشخص الأمن ميتافيزيقيًا قابلية الخطأ والقيود البشرية- كونه من بني البشر- يخطئ هو وغيره، ولا يتوقع أن يكون العالم كاملاً أو مثاليًا. لا يزال متفائلًا بشأن الاحتمالات الواقعية، ومتواضعًا في مواجهة عدم اليقين في العالم، ولديه رغبة قوية في المعرفة، ولكنه لا يشعر بالإحباط بسبب عدم قدرته على معرفة كل شيء. مثل هذا الشخص لا يحاول السيطرة على ما هو أبعد من قدرته على السيطرة، ولكنه يظل يركز على التفوق فيما يمكنه التحكم فيه.
٢) التفكير الكارثي	الشجاعة Courage (في مواجهة الشر) يُعرف كوهين الشعور ذي الصلة بالشجاعة على مواجهة الشدائد دون التقليل أو

<p>المبالغة في تقدير الخطر. ويُقصد به الخوف من الأشياء بشكل معقول، والتصرف وفقاً للأسس الموضوعية للموقف. ينظر الشخص الشجاع إلى الشر على أنه مفهوم نسبي، فقد تكون الأمور سيئة، ولكنها لن تكون دائماً سيئة تماماً (أي لن تكون أسوأ شيئاً في العالم). يميل مثل هذا الشخص إلى التعلم من أخطائه واستخلاص قيمة إيجابية منها وهو على استعداد لتحمل المخاطر المعقولة من أجل العيش بشكل جيد.</p> <p>يقترح كوهن أنه مقابل كل موقف سيئ يمكن أن نتصوره، فإننا قادرون على تخيل شيء أسوأ. تحدث أشياء مأساوية، ولكن لا تزال لهذه الأشياء قيمة سلبية نسبية، وليست مطلقة.</p>	<p>(التهويل)</p>
<p><b>الاحترام (الذات - الآخرين - العالم)</b>  <b>Respect (for self, others, or the universe)</b></p> <p>يكمن وراء هذا الثلاثي من مغالطة الإدانة، وفقاً لكوهين، تنمية فضيلة الاحترام في أشكال مختلفة. على وجه التحديد، تشمل هذه "احترام الذات، والآخرين، والعالم" على التوالي. إن تنمية فضيلة الاحترام هذه تسمح للمتلقي بالتغلب على الميل إلى تقييم الواقع على أنه لا قيمة له على الإطلاق و"بدلاً من ذلك يبحث عن الخير والكرامة". يتجنب الاحترام العالمي تصنيف الكل وفقاً للجزء وينظر بشكل إيجابي إلى الصورة الكونية الأكبر. احترام الذات ينطوي على قبول الذات غير المشروط على أساس الفهم الفلسفي العميق لقيمة الإنسان وكرامته. إن احترام الآخرين يؤدي باستمرار إلى توسيع هذا الاحترام العميق للقيمة والكرامة الإنسانية غير المشروطة إلى البشر الآخرين.</p>	<p>٣) الادانته          - الذات -          الآخرين -          العالم</p>
<p><b>الأصالة Authenticity</b></p> <p>أن تكون أصيلاً يعني أن تكون معتاداً على التصرف وفقاً</p>	<p>٤) القفز الى          العربية</p>

<p>لأخلاقك وفكرك بدلاً من الاشتراك في ما هو شائع أو مريح. يعرف كوهين الأصالة بأنها، العيش بشكل مستقل وحر وفقاً لإمكانات المرء الإبداعية بدلاً من فقدان نفسه على عربة المطابقة أو التوافق الاجتماعي."</p>	
<p><b>الاعتدال (ضبط النفس) Temperance</b></p> <p>التحكم العقلاني في أفعالك وعواطفك وإرادتك، من خلال إخبار الفرد نفسه أنه لا يمكنه فعل خلاف ذلك، وقد يخسر الفرد أي احتمال في السعادة، على سبيل المثال، قد يفقد أعصابه بسهولة، ويستسلم للضغط، ويأكل أو يشرب بشكل مفرط، وقد يمنع نفسه من التقدم برفضه المحاولة. في المقابل، يمكن للفرد الذي يتمتع بضبط النفس أن يتحكم في حياته من خلال:</p> <p><b>الاعتدال:</b> تحمل المسؤولية عن العواطف وعدم تقديم الأعذار عن تلك المشاعر. فلا يحتاج الشخص المعتدل حقاً إلى تهدئة ميوله العاطفية غير العقلانية مثل الغضب، ولكن بدلاً من ذلك يحاول ألا يزعج بشكل غير عقلاني في المقام الأول.</p> <p><b>الحزم والحزم:</b> الثقة في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه التي يحددها لنفسه بواقعية وتجنب التسوية والتردد في اتخاذ القرارات، والالتزام بالقيم في اتخاذ القرارات.</p> <p><b>التسامح والصبر:</b> (وهو ما يعني أنك لا تقلل من قوة إرادتك بإخبار نفسك أنك لا تستطيع تحمل أو تحمل الأشياء) تجنب ضعف الإرادة والمثابرة بأقصى درجاتها، إذ إن الشخص المتسامح لا يخلط بين "ما لا يستطيع تحمله" و "ما لن يتحمله" كما أنه يرحب بوجهات النظر البديلة، حتى إذا لم تكن متفقة مع وجهة نظره.</p>	<p>٥) عدم القدرة على الامسك (العاطفي والسلوكي) Can'tstipation</p>

<p style="text-align: center;"><b>Prudence الحكمة</b></p> <p>الفهم الفلسفي للأخلاق والمعايير الأخلاقية، التسامح مع الغموض وعدم اليقين في الخيارات الأخلاقية، الاستعداد لتجربة طرق جديدة لحل المخاوف، ومراعاة رفاهية الآخرين ومصالحهم واحتياجاتهم، واستخدام التفكير الاستباقي في مواجهة عدم اليقين والغموض في المشكلات الأخلاقية.</p>	<p style="text-align: center;">٦) القلق الواجب</p>
<p style="text-align: center;"><b>Empowerment التمكين</b></p> <p>التعامل مع الآخرين كأشخاص عقلانيين يقررون مصيرهم على النقيض من محاولة الحصول على ما يريده الفرد من خلال ألعاب القوة والترهيب والخداع. وهذا يعني تقديم المشورة بدلاً من الإجبار، واستخدام الحجج العقلانية للإقناع بدلاً من التهديد، والاعتراف بحق الآخرين في الموافقة المستنيرة، واحترام حق الآخرين في المعاملة العادلة، حتى عندما تنشأ نزاعات بالغة.</p>	<p style="text-align: center;">٧) التلاعب</p>
<p style="text-align: center;"><b>Empathy التعاطف (التواصل مع الآخرين)</b></p> <p>السمو فوق "الأنا" من خلال التواصل (معرفياً وعاطفياً وروحياً) مع ذاتية الآخرين، وهذا يتطلب التخلي عن فكرة "الأنا" التي مفادها قيم الفرد ومصالحه وتفضيلاته ومعتقداته هي وحدها فقط تحمل المضمون والصلاحية. كما أنها تعد شرطاً لفضائل أخرى مثل الإحسان والصدقة والشكر. يدحض "كوهين" هذه المغالطة بالطريقة التالية:</p> <p>تفضيلاتك الفردية وأذواقك ومعتقداتك حول الواقع الخارجي - بما في ذلك نظرتك للعالم والأحكام القيمية - لا يمكن التحقق من صحتها لمجرد أنها معتقداتك. على سبيل المثال، ما هي الحقائق التي تثبت أن تفضيلك للأفلام الاكشن أفضل من الافلام الكوميديا؟. لأنك تدخن لا يعني أنه من الصحي للآخرين أن يستنشقوا دخان".</p> <p style="text-align: right;">(Cohen:2007, p.17)</p>	<p style="text-align: center;">٨) العالم يدور حول (التفكير المتركز حول الذات)</p>

<p><b>الموضوعية Objectivity</b></p> <p>القدرة على إجراء تمييزات موضوعية غير متحيزة في الأمور العملية. وفي حالات الحكم على الأشخاص الآخرين يكون الحكم عادلاً، منصفاً، ومتعاطفاً. على عكس الحكم النمطي والمتحيز؛ فالشخص الموضوعي هو شخص واقعي منفتح، مبدع وبنّاء.</p>	<p>(٩) المبدأ غلة في تبسيط الواقع</p>
<p><b>البصيرة Foresightedness في تقييم الاحتمالات</b></p> <p>التي تتضمن القدرة على التعميم حول العالم المادي وإجراء تنبؤات محتملة حول المستقبل مقارنة بالحقائق المعروفة. ويقترح كوهين أن "الشخص الذي يمتلك هذه الفضيلة قادر على استخدامها بنجاح في اتخاذ قرارات الحياة، والتعامل بفعالية في هذا الكون المادي، حيث توجد درجات من الاحتمال وليس اليقين.</p>	<p>(١٠) تشويه الاحتمالات</p>
<p><b>العلمية Scientificity</b></p> <p>القدرة على تطبيق منهج نقدي علمي في تفسير أسباب الوجود وحيثياته. يدرك الشخص العلمي أن التفسيرات العلمية والدينية يمكن أن تكون متوافقة، لكنه لا يميل إلى الخرافات، والتفكير بالسحر، والتعصب الديني، وغيرها من الطرق غير العلمية لتفسير الواقع. يميل مثل هذا الشخص إلى الاعتماد على الأدلة المؤكدة بدلاً من ردود الفعل العاطفية الشخصية (مثل الخوف والشعور بالذنب).</p>	<p>(١١) التخمين الاعمى</p>

(Cohen: 2007, p.17-18)

**الخطوة الخامسة: إيجاد فلسفة راقية Uplifting Philosophy تنمي تلك**

#### **الفضيلة المتعالية**

البحث عن فلسفة قدوة من شأنها أن تساعدك على تعزيز تلك الفضيلة. لا توجد فلسفة توجيهية واحدة وراء هذا المفهوم، حيث تدعم فلسفات مختلفة كل فضيلة متعالية بشكل أفضل.



## على سبيل المثال:

حتمية "إيمانويل كانط" المطلقة باحترام الكرامة والقيمة المتأصلة في الذات وكذلك في البشر الآخرين- كما يقول، أن نعاملهم على أنهم "غايات في حد ذاتها" وليس "مجرد وسائل" يمكن أن تساعد بشكل بناء في تصحيح مغالطة (اللجنة على الذات والآخرين). تعطي فلسفة ديكارت مصادقية لمدى العزلة والوحدة التي سيكون عليها الإنسان محصوراً داخل ذاتيته، معزولة تماماً عن التبادلات ذات المعنى مع البشر الآخرين. مثل هذا التفكير الديكارتي ينتج تريباً مفيداً ضد مغالطة (العالم الذي يدور حول)، أي عدم استبعاد الوجود الوجودي للآخرين. تؤكد فلسفة "ديفيد هيوم" التجريبية على اللاعقلانية في المطالبة باليقين في عالم الحقائق والاحتمالات العرضية. وجهة نظر "جون لوك" حول أولوية الخبرة في اكتساب المعرفة تذكرنا باستخدام إخفاقاتنا كمنااسبات للتعلم بدلاً من مناسبات لتقليل من قيمة أنفسنا والخط من شأنها. يحذرنا "أفلاطون" من البحث عن الكمال في عالم من الأشياء القابلة للتلف والتغيير والموجودة في المكان والزمان. إن مستودع الأفكار الفلسفية التي يمكن استخدامها لموازنة التفكير المغالط وتصحيحه وتجاوزه هو في واقع الأمر وافر. سيكون استشاري ال L.B.T قد درس العديد من هذه الأفكار، وبالتالي يمكنه مساعدتك في العثور على فلسفة مريحة مناسبة.

(Cohen: 2007, p. 35-36)

علاوة على ذلك، للعميل الحرية في الإختيار من بينها حسب معتقداته. يقول كوهين: "ستعتمد مدى ملائمة فلسفة معينة، جزئياً، على ما إذا كانت متسقة مع المعتقدات الأخرى في نظام معتقدات العميل. يجب أن تتماشى الفلسفة مع الفضيلة الإرشادية المرتبطة بمغالطة معينة وتتصدى لها. (Cohen: 2007, p.34)

على سبيل المثال، بالنسبة للعميل المتدين الذي وقع في مغالطة المطالبة بالكمال، قد يتضمن علاج قراءة نصوص من فلسفة القديس "توما الأكويني" الذي يوضح فيها أن البشر هم "بصمات غير كاملة للنور الإلهي". من ناحية أخرى، قد يتم تكليف عميل آخر يميل إلى العلمانية، الذي وقع في مغالطة القفز إلى العربية، بقراءة دفاع "جون ستوارت مل" القوي عن الفردية، كما تم طرحها في مقالته المعنونه "الحرية". من الواضح

أن اختيار الترياق الفلسفي، سيوجه بالمشكلة المحددة التي يواجهها العميل، ومدى ملائمة النظرية الفلسفية المعنية لمعالجتها. (Cohen: 2007, p.34)

يمكن استنتاج بعض مميزات الترياق الفلسفي، على النحو الآتي: (١) يصح الخلل في التفكير الخاطيء، (٢) ينطوي دائماً على إعادة صياغة الموقف. (٣) لا يشوه حقائق ظروف المرء. (٤) سيحدد إلى حد كبير التعبير عن الفضائل العاطفية/ السلوكية التي يتبناها المرء. (٥) قد لا يكون دائماً متسق مع ترياق عقلائي آخر على قدم المساواة مع نفس المشكلة. (٦) لا يتجاوز إمكانية التنديد. (٧) يتم تعزيزه من قبل الاحتكام إلى الحكمة والرؤى الفلسفية للمفكرين عبر العصور.

يمكن القول، تبني فلسفة تعزز الفضائل، هي واحدة من أكثر العناصر الفريدة في العلاج القائم على المنطق LBT. ما يجعل هذا النهج فريداً هو فكرة تطبيق الفلسفة لمساعدة الأشخاص العاديين على التغلب على المشكلات السلوكية والعاطفية. وما يجعله مميزاً للغاية هو اتساع الفلسفة التي يمكن استخلاص المساعدة منها. فضلاً عن السماح للعلاء بتبني الترياق الذي يتوافق مع وجهات نظرهم الفريدة حول العالم.

هناك نقطة إضافية يجب توضيحها وهي أن الترياق الفلسفي ليس علاجاً. في حين أن الترياق يمكن أن يساعد المرء على التعافي من التفكير الخاطيء، فإنه لا يفعل ذلك ضماناً واحداً ولن ينزلق العميل مرة أخرى. كذلك يمكن أن يكون التفكير المضاد إيجابي أو سلبي في القيمة (ينبغي، لا ينبغي) ويمكن أن تعمل معاً لتغيير التأثير. في حين أن العلاج القائم على المنطق مفتوح لوصف كلاً النوعين من الترياق.

### الخطوة السادسة: تطبيق الفلسفة Apply the Philosophy

كخطوة أخيرة، تطبيق المضادات الفلسفية. بناء خطة عمل ملموسة لوضع الفلسفة المختارة موضع التنفيذ، بما في ذلك التوصيات السلوكية والمزيد من النصوص الفلسفية. هذا هو المكان الذي يتم فيه تفعيل الفلسفة كمجموعة من السلوكيات. ستعتمد هذه الخطة على الترياق الفلسفي الذي تمت صياغته في الخطوة السابقة. يقول كوهين: " لن تغير الفلسفة وحدها حياتك إلا إذا قمت بالإجراء اللازم لتطبيقها على حياتك. هنا، إذن شرط مهم لأي حكمة تحملها. لا تومئ برأسك فحسب اتفق مع الفلاسفة العظماء

الذين تمت مناقشتهم هنا، استخدم قوة إرادتك للتغلب على مقدماتك الخاطئة، واستمتع بسعادة أكبر وأعمق" (Cohen:2007, p.13)

إيجاد فلسفة مناسبة، فأنت مستعد لوضع فلسفتك موضع التنفيذ من خلال تطبيقها على حياتك الخاصة. لنفترض أن الفلسفة الرواقية كان لها صدى لديك. يمكنك بعد ذلك العثور على طرق لكيفية زرعها في حياتك. على سبيل المثال (في مواجهة مغالطة إدانة الآخرين)، يمكنك اتباع النصيحة القائلة بأن الشخص يجب أن يتحدث فقط عندما يكون لديه ما يقوله لم يقله الآخرون والبدء في الاستماع أكثر، ومحاولة العثور على رسالة مفيدة وراء كلماته. قد تتعلم أيضًا أن تأخذ نفسًا عميقًا في كل مرة تشعر فيها بالانزعاج حتى تهدأ. (Cohen:2013, P.36)

### الانتقادات والقيود Criticisms and limitations

في حين أن العلاج القائم على المنطق هو شكل من أشكال العلاج المعترف به والفعال على نطاق واسع، إلا أنه مثل أي نهج علاجي، لديه تحديات ومجالات للنقد. أحد قيود العلاج القائم على المنطق هو أنه قد لا يكون مناسبًا لجميع العملاء أو لجميع أنواع المشكلات. حيث يتطلب هذا النهج العلاجي مستوى معينًا من القدرة الفكرية، وبالتالي قد يحد هذا من التطبيق. بعبارة أخرى، بسبب الحاجة إلى استخدام الاستدلال، فهم بعض المبادئ والقوانين المنطقية، يمكن أن يكون استخدام هذا النهج من العلاج، محدوداً إلى حد ما في المواقف التي لا تكون فيها القدرات المعرفية للعميل على مستوى المهمة. في بعض الأحيان قد يحتاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات شديدة في الصحة العقلية إلى أنواع مختلفة من العلاج. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطبيعة التنظيمية العالية للعلاج قد لا تلقى صدى لدى الجميع. قد يجد بعض العملاء أن التركيز على تحدي المعتقدات وتغييرها هو أمر تصادمي أو فكري للغاية. من المهم أن يتمتع المعالجون بالمرونة وأن يكتفوا نهجهم لتلبية احتياجات العملاء الأفراد.

أحد انتقادات العلاج القائم على المنطق هو أنه قد يُعطي الأولوية للعقلانية والتفكير المنطقي على المعالجة العاطفية والسلوكية. يجادل البعض بأن هذا النهج قد لا يعالج بشكل كامل الطبيعة المعقدة للمشاعر والتجارب الإنسانية، مما يؤدي إلى نقص

التعاطف والفهم من قبل المعالج. بالإضافة إلى ذلك، قد يُنظر إلى العلاج القائم على المنطق على أنه مفرط في التبسيط في نهجه لمعالجة قضايا الصحة العقلية، لأنه يعتمد بشكل كبير على تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية دون مراعاة الظروف والخلفية الفريدة للفرد. قد يبدو الأمر أيضاً قائماً على العقل إلى حد ما، فقد لا يرغب الكثير فكرة التحكم في عواطفهم باستخدام العقل. يبدو الأمر بالنسبة لهم، أشبه بتجاهل أو رفض المشاعر أو الإدعاء بان المشاعر سيئة ويجب قمعها<sup>(20)</sup>.

يرى كوهين إنه ربما يعتقد البعض بأن الاستشارة الفلسفية القائمة على المنطق تغفل في تناول انفعالات/عواطف العميل. غير أنه يحاج بأنه مادامت الانفعالات قائمة على الاعتقادات، ومادامت الاعتقادات قابلة للتغيير بواسطة أدوات المنطق والتفكير النقدي، فإنه يبدو مقبولاً أن نأخذ بأن العواطف يمكن أيضاً تغييرها بنفس الطريقة. يبدو أن هذا دفاع منطقي صريح عن مقاربتة وعلاجه القائمة على المنطق. (Cohen:1995, 122-)

(123)

في بعض الأحيان، يتم توجيه النقد إلى الـ L.B.T بقبول الفلسفات غير المتسقة في وقت واحد. فمن التناقض احتضان فلسفة "الأكويني" الذي يؤمن بطلب الله، وفي نفس الوقت فلسفة "نيتشه" الذي يعلن أن الله قد مات. إن حقيقة أن الـ L.B.T يسمح لعملائه بالاحتفاظ بنظريات غير متسقة قد يبدو للبعض انتهاكاً لأحد قوانين الفكر (قانون عدم التناقض). ومع ذلك، فإن هذا النقد غير صحيح. (Cohen: 2019, p.14-15)

في الواقع، إذا تبنى العميل أفكاراً فلسفية غير متسقة، فسيكون من واجب الممارس تقديم المشورة للعميل ضد القيام بذلك. لا يمكن للعميل أن يطمح إلى هدف متناقض. حيث لا يسمح L.B.T بأن يكون لنفس العميل فلسفات متناقضة في نفس الوقت. في ذلك يقول كوهين: "ليست بالضرورة أن تكون الترياقات الفلسفية متسقة مع بعضها البعض. وذلك لأن فلاسفة العصور القديمة العظماء قد اتفقوا عقلاً على الاختلاف حول أهم الأسئلة الأساسية للوجود الإنساني، بين وجود الله وطبيعة العالم المادي. كل منها عقلائي لأن كل منها متسق داخلياً؛ تم تصميمها وتطويرها وتبريرها بعناية

(20) <https://thegeekyleader.com/2022/07/03/how-does-logic-based-therapy-work/>

شديدة؛ ومنسجمة مع الواقع التجريبي". (Cohen:2007, p.19) وبذلك، يشجع LBT العملاء على متابعة فلسفاتهم الخاصة بدلاً من ربط أنفسهم بوجهات النظر التي يملئها الآخرون والتي لا تتناسب مع ميولهم الفلسفية الخاصة. (Cohen: 2019, p.14-16)

مهما كان الأمر، تكمن قيمة هذا التهج العلاجي في أنه بدلاً من معالجة مصدر "الاكتئاب" أو "الاضطراب العقلي" باعتباره شذوذاً نفسياً أو مرضاً، خارج عن سيطرة الفرد تماماً، فإنه يساعد في تحديد الطرق التي نتسبب بها في تعاستنا، من خلال أنماط تفكيرنا. على الرغم من أن تضمين السببية بهذه الطريقة قد يبدو كإساءة قوياً، إلا أنه يوفر للفرد إحساساً أكبر بالفاعلية. إلى درجة أنه يمكن للمرء إعادة توجيه أفكاره، يمكنه أو/يمكنها البدء في شق طريقها للخروج من تدمير الذات.

يسعى العلاج القائم على المنطق، إذن، إلى أن يجعل تفكيرنا المعيب واضحاً، ونتحدى بنيته أو مقدماته، ونصح تفكيرنا. مقترحاً فكرة أن المنطق الكامن وراء عواطفنا وسلوكياتنا يمكن التعبير عنه في شكل قياسات منطقية. في حين التأكيد على أن المشكلة العاطفية بالطبع لن تختفي بطريقة سحرية، فإن الممارسة ستجعلنا أكثر استجابة للعقل وأقل عرضه للوقوع في عبودية عواطفنا السلبية. يوفر العلاج القائم على المنطق العديد من الإمكانيات للأفراد الذين يسعون إلى تحسين صحتهم العقلية فضلاً عن العاطفية والسلوكية.

### نتائج الدراسة:

هناك العديد من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة، من أهمها:

(١) من خلال تقديم وتحليل بعض الأسس المنطقية والمبادئ الميتافيزيقية للعلاج القائم على المنطق، وفقاً لكوهين، مؤسس هذه الطريقة العلاجية؛ يتضح أن إهتمامه ليس الدخول في تعقيدات القضايا الفلسفية، لكنه في الواقع يحاول الإجابة عن سؤال ما الذي يمكن فعله بالفلسفة؟ بعبارة أخرى، ما يجب على الفلسفة أن تساهم به في العلوم السلوكية. إمكانية وقابلية تطبيق الفلسفة (مناهجها ونظرياتها) وخصائصها

- العلاجية، لمساعدة الناس على مواجهة المشاكل العاطفية في الحياة اليومية. واكتساب فضائل متعددة كالشجاعة والاعتدال، .... وغيرها.
- (٢) يُعيد العلاج القائم على المنطق نظرية (A.B.C) للاضطراب النفسي من حيث المنطق، وبذلك، يفتح إمكانية تطبيق المبادئ المنطقية ومهارات التفكير النقدي، لمساعدة العملاء على اتخاذ قرارات عملية أفضل. وفقاً للعلاج القائم على المنطق يتم اتخاذ القرارات من خلال الاستدلال من المقدمات إلى النتائج، يتم استنتاج النتائج وليس سببها. بهذه الطريقة، يكون الـ L.B.T قادراً على تقييم أو تبرير عقلانية الاستدلال. على النقيض من ذلك، فإن النهج السببي للعلاج السلوكي المعرفي غير مناسب لتقييم العقلانية؛ وذلك لأن الناس لا يفكرون من الأحداث والمعتقدات إلى النتائج، هذه هي لغة التقييم السببي. يشير التقييم السببي إلى التفسير باعتباره مختلفاً عن التبرير. ولذلك فإن العلاج LBT يختلف عن العلاج REBT من حيث أنه يوفر نظرية لتبرير الاعتقاد، وليس نظرية حول السببية التفسيرية.
- (٣) قدم كوهين منهجاً منطقياً للاستشارة الفلسفية غير مألوف لمواجهة مشكلات الحياة اليومية، قائم على تطبيق المبادئ المنطقية ومهارات التفكير الناقد، لتسخير قوى العقل في تحديد ودحض وتصحيح والتغلب على هذه الافتراضات الخطيرة المدمرة للذات وغير العقلانية والمخيبة أحياناً في مقدمات تفكيرنا. تكمن قيمة هذا النهج في أنه يمكن العملاء من أن يكونوا أكثر عقلانية في اتخاذ قراراتهم ومعتقداتهم. والحكمة العاطفية والقرارات الجيدة والقيم المستنيرة، لتحقيق قدر أكبر من الحرية والاستقلال والسيطرة على مجرى الأحداث الحياتية. وبالتالي، يُعد العلاج القائم على المنطق شكلاً من أشكال العلاج المستنير بالفلسفة والمنطق، يدعم تطبيقات النظريات الفلسفية المتنوعة في حل المشكلات المتنوعة التي يواجهها العملاء. يعد هذا النهج من العلاج، نهج هادف وقابل للتطبيق. ومن المهم أن نلاحظ أن هذا النهج العلاجي - نهج محدد طوره إلبوت د. كوهين وقد يكون له اختلافات في تطبيقاته وتقنياته.
- (٤) بعدما كانت المشكلات العاطفية والسلوكية المنهكة والمدمرة للذات تُعالج حصرياً من قبل المعالجين النفسيين، بات للفلاسفة دور كبير في هذا العلاج، ربما يفتح العلاج

القائم على المنطق المجال أمام المشتغلين بالحقل الفلسفي على منافسة المعالجين النفسيين في علاج أو إرشاد العملاء. فبدلاً من التأكيد على ضرورة تعلم المنطق وأدواته لتأهيل المعالجين النفسيين وإعدادهم. فمن الأولى أن نؤكد على إعداد وتأهيل ما يمكن تسميته بالاستشاريين الفلسفيين.

٥) العلاج القائم على المنطق هو نموذج مثير للاعجاب ونهج شامل للممارس الفلسفي، لمساعدة الأفراد في اكتساب رؤى أعمق، وتحمل المسؤولية عن أنفسهم، من خلال التغلب على أنماط التفكير التي تهزم نفسها بنفسها. والتعامل مع أحداث الحياة بطريقة فعالة. كما يوضح بشكل جيد العلاقة بين التفكير والعواطف والسلوكيات. وبذلك، يمكن تحويل العديد من ما يسببون لنا المعاناة والخوف والقلق والغضب والاكئاب والتعلق المفرط والاستياء وتدني احترام الذات والآخرين والشعور بالذنب...إلخ. فعندما نبدأ في التفكير بطرق جديدة، نبدأ أيضاً الشعور والتصرف بطرق جديدة. إن فحص الأفكار الكامنة وراء المشاعر، يمهّد الطريق لتغيير كبير في الحياة والشفاء.

٦) يُعد العلاج القائم على المنطق، طريقة استشارية نفسية- منطقية جديدة نسبياً تستخدم الأساليب والنظريات الفلسفية والمنطقية. وهو، في جوانب مهمة، أكثر "فلسفية" و"منطقية" من أي علاج سلوكي معرفي آخر، بما في ذلك الـ R.E.B.T. تتمثل في:

- منحه المزيد من الاعتماد على النظريات والأفكار الفلسفية المفيدة المستقاة من الفلاسفة العظماء كترياق للتفكير غير العقلاني؛ إعداد قائمة أكثر شمولاً من المغالطات الأساسية أو أخطاء التفكير غير المنطقية؛ استخدام القياس المنطقي العملي، لتحديد وتقييم التفكير العاطفي؛ مستعيناً بالقصد الظاهراتي لهوسرل، في تصور الاضطرابات النفسية والصعوبات الاجتماعية وعلاجها. وتطبيق النظرية الأرسطية في الفضيلة (علم النفس الايجابي). يمكن القول أن كوهين بنى جسراً تعاونياً بين الاستشارة الفلسفية والنفسية.
- في الأشكال التقليدية للعلاج السلوكي المعرفي (CBT)، بما في ذلك العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (R.E.B.T)، لا توجد نظرية مطورة بشكل منهجي

حول كيفية بناء نظرة صحية وعقلانية. بدلاً من ذلك، تركز الطرق التقليدية على تحديد المعتقدات غير العقلانية ومناقشتها. في حين أن هذه النظريات تؤكد بالفعل على الحاجة إلى تغيير السلوك وتوفير الواجبات المنزلية السلوكية لإنجاز مثل هذه التغييرات، إلا أنه لا توجد آلية تم تطويرها بعناية لمساعدة العملاء على بناء وجهات نظر عقلانية (أو "فلسفات") لتوجيه هذا التغيير السلوكي. في المقابل، يوفر الـ L.B.T مثل هذا النهج في شكل ترياق للمغالطات الأساسية، والتي تم تشكيله من خلال مجموعة واسعة من الأفكار والنظريات الفلسفية. يعتمد العلاج القائم على المنطق على النظرية الأرسطية في الفضيلة والسعادة، ويبين كيف يمكن تقديم الاستشارة الفلسفية ذات النهج المتمركز على الفضيلة للتغلب على المشكلات السلوكية والعاطفية.

(٧) العلاج القائم على المنطق هو نهج يجمع بين المبادئ المنطقية والنظريات الفلسفية مع التقنيات العلاجية؛ لمساعدة الأفراد على معالجة القضايا العاطفية والنفسية. فيما يلي بعض المبادئ التي يدعمها هذا النهج العلاجي:

- **العقلانية والتفكير**، يؤكد العلاج القائم على المنطق L.B.T على أهمية العقلانية والتفكير المنطقي في فهم وحل المشكلات العاطفية. ويشجع الأفراد على تحديد وتحدي المعتقدات غير العقلانية، والتشوهات المعرفية، والتفكير الخاطئ الذي يساهم في ضائقتهم العاطفية. مبادئ المنطق توجه عملية فحص وتقييم المعتقدات والأفكار من أجل التماسك والاتساق المنطقي.
- **التحليل المنطقي**: يستخدم الـ L.B.T التحليل المنطقي لتحديد وتقييم البنية المنطقية لمعتقدات الفرد وأفكاره. يتضمن فحص المقدمات والاستدلالات والنتائج لتحديد ما إذا كانت صحيحة ومتسقة منطقيًا. وتحديد التناقضات والمغالطات المنطقية في تفكيرهم.
- **اليقظة الذهنية**: بينما يؤكد الـ L.B.T على التفكير العقلاني والتحليل المنطقي، فإنه يدرك أيضًا قيمة اليقظة الذهنية وتقنيات القبول. تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على مراقبة أفكارهم وعواطفهم دون إصدار أحكام، مما يعزز الوعي الذاتي. تتضمن



- تقنيات القبول، الاعتراف وقبول جوانب معينة من الواقع لا يمكن تغييرها، مما يسمح للأفراد بتركيز جهودهم على ما هو تحت سيطرتهم.
- **الحوار السقراطي:** يستخدم الـ L.B.T الحوار السقراطي، وهو أسلوب للبحث الفلسفي، لتسهيل استكشاف الذات وتحدي المعتقدات غير العقلانية. من خلال طرح الأسئلة والحوار، يساعد المعالج الأفراد على فحص معتقداتهم وافتراساتهم وقيمهم، ويشجعهم على تقييم أفكارهم بشكل نقدي والنظر في وجهات نظر بديلة. يعزز الحوار السقراطي التأمل الذاتي والبصيرة والنمو الشخصي.
- **إعادة الهيكلة المعرفية،** يتضمن الـ L.B.T تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لمساعدة الأفراد على استبدال المعتقدات غير العقلانية أو غير القادرة على التكيف بمعتقدات أكثر عقلانية وتكيفاً. ومن خلال تحديد أنماط التفكير غير العقلاني وتحديها، يمكن للأفراد إعادة صياغة أفكارهم وتطوير معتقدات، المبادئ المنطقية توجه عملية تحديد وبناء بدائل أكثر عقلانية.
- **التنظيم العاطفي:** يدرك العلاج القائم على المنطق دور الأفكار والمعتقدات في التأثير على العواطف. ومن خلال معالجة المعتقدات غير العقلانية والتشوهات المعرفية، يمكن للأفراد التحكم بشكل أفضل في استجاباتهم العاطفية. يساعد التفكير والتحليل المنطقي الأفراد على إعادة تقييم ردود أفعالهم العاطفية وتطوير استراتيجيات تنظيم عاطفي أكثر صحة.
- ٨) في طريقة العلاج هذه، إذا تم قبول تقنياتها الرئيسية، يقترح الباحث، إيلاء اهتمام لأفكار الفلاسفة العرب فيما يتعلق بالترياق الفلسفي، بهدف استخراج الترياق اللازم لعلاج العملاء، ونعيد قراءة نهج العلاج القائم على المنطق LBT وفق أعمال الفلاسفة العرب. بعبارة أخرى، من الضروري أن نأخذ على محمل الجد أفكار الفلاسفة العرب حول الترياق الفلسفي وقراءة أعمالهم بنهج علاجي بهدف استخراج الترياق اللازم لعلاج العملاء.

## مراجع الدراسة

### أولاً: مراجع باللغة العربية

١. ابكتيتوس (٢٠١٥): المختصر، ترجمة ودراسة/ عادل مصطفى، رؤية للنشر والتوزيع.
٢. بيتر ب. رابه (٢٠٢١): الاستشارة الفلسفية "النظرية والتطبيق"، ترجمة وتعليق/ عادل مصطفى، دار رؤى للنشر والتوزيع. ط١، القاهرة.
٣. عادل عوض (٢٠٢٢): قصيدة الوعي عند هوسرل "دراسة نقدية" مجلة متون Moutoune المجلد ١٥ عدد: ٠٤.

### ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية

- 1) **Cohen, Elliot (1995):** philosophical counseling: some roles of critical thinking, In: Ran Lahav, Maria da Venza Tillmanns(Ed), Essays on Philosophical Counseling, New York: University Presses of America. pp(121–131).
- 2) ----- (2005): The Metaphysics of Logic-Based Therapy, International Journal of Philosophical Practice 3 (1):23-39, DOI: [10.5840/ijpp2005312](https://doi.org/10.5840/ijpp2005312).
- 3) ----- (2006): Logic-Based Therapy: The New Philosophical Frontier for REBT, Albert Ellis Foundation. Available from: <https://www.rebtnetwork.org/essays/logic.html>.
- 4) ----- (2007): The New Rational Therapy: Thinking Your Way to Serenity, Success, and Profound Happiness, Jason Aronson, Inc.
- 5) ----- (2013a): Theory and Practice of Logic-Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy, Cambridge Scholars Publishing.
- 6) ----- (2013b): Logic Based Therapy and its Virtues, in: Cohen, E, Zinaich, Samuel: Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, Cambridge Scholars Publishing, pp. (112-124).
- 7) ----- (2013b): Is Perfectionism a Mental Disorder? , in Cohen, E, Zinaich, Samuel: Philosophy, Counseling, and Psychotherapy, Cambridge Scholars Publishing, pp. (227-236).

- 8) ----- (2019a): The Epistemology of Logic-Based Therapy, International Journal of Philosophical Practice, Volume 5, Issue 1, Pages 48-61, <https://doi.org/10.5840/ijpp2019513>.
- 9) ----- (2019b): Making Peace with Imperfection: Discover Your Perfectionism Type; End the Cycle of Criticism, and Embrace Self-Acceptance, New Harbinger Publications
- 10) **Ding, Xiaojun & Feng Yu (2022)** Philosophical Practice as Spiritual Exercises towards Truth, Wisdom, and Virtue, Religions 2022, 13(4), 364; <https://doi.org/10.3390/rel13040364>.
- 11) **Ellis, Albert (2001)**: Overcoming destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy,
- 12) **Festinger, Leon (1957)**: A Theory of Cognitive Dissonance, Stanford University Press.
- 13) **Husserl, Edmund (1977)**: Cartesian Meditations Und: An Introduction to Phenomenology, Dorecht: Springer Netherlands.
- 14) **Marinoff, Lou (1999)**: Plato, Not Prozac! Applying Philosophy to Every day Problems. New York: HarperCollins.
- 15) **Robertson, Donald (1998)**: Philosophical and Counter-Philosophical Practice. Practical Philosophy 1: 7–11.
- 16) **Schuster, Shlomit.C (1997)**: Philosophical Autobiography: A Commentary on the Practice of Philosophy. Ph.D. thesis, Hebrew University of Jerusalem, Jerusalem, Israel.
- 17) **Spivak, Leslie (2004)**: An Application of Kierkegaard's Philosophy of Freedom to Psychotherapy and Philosophical Counseling, International Journal of Philosophical Practice 2 (1):82-105. Amherst, NY: Prometheus Books.
- 18) **Šulavíková, Blanka (2014)**: Key concepts in philosophical counselling, Human Affairs 24 (4):574-583.

## المواقع الإلكترونية:

- <https://www.psychologytoday.com/us/contributors/elliott-d-cohen-phd->
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Leon\\_Festinger-](https://en.wikipedia.org/wiki/Leon_Festinger-)

- <https://elliotdcohen2.wixsite.com/mysite>
- ([https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Ellis](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Ellis))
- <https://npcassoc.org/philosophical-practice-/>
- **American Philosophical Practitioner Association (2023):**  
(<https://appa.edu/articles>)
- <https://thegeekyleader.com/2022/07/03/how-does-logic-based-therapy-work>.