



## The Process of Meaning-Making and Self-Understanding in Adolescents from the Perspective of Philosophical Counseling Based on Heidegger's Theory

Mehri Yazdani<sup>1</sup>, Yahya Ghaedi<sup>2\*</sup>, Masoumeh Sadat Abtahi<sup>3</sup>

1. Department of Educational Studies and Curriculum Development, SR.C., Faculty of Education, Tehran, Iran.
2. Department of Philosophy of Education, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
3. Department of Educational Studies and Curriculum Development, Sr.c. Islamic Azad University, Tehran, Iran.

❖ **Corresponding Author Email:** yahya.ghaedi@khu.ac.ir

### Research Paper

**Receive:** 2025/09/24  
**Accept:** 2026/02/07  
**Initial Publish:** 2026/07/01  
**Final Publish:** 2026/09/23

### Keywords:

Meaning-making; Self-understanding;  
Adolescence; Heidegger's philosophy;  
Philosophical counseling.

### Article Cite:

Yazdani, M., Ghaedi, Y., & Abtahi, M. S. (2026). The Process of Meaning-Making and Self-Understanding in Adolescents from the Perspective of Philosophical Counseling Based on Heidegger's Theory. *Sociology of Education*. 12(3): 1-22.

### Abstract

**Purpose:** This study aims to explicate the process of meaning-making and self-understanding during adolescence through the core concepts of Martin Heidegger's philosophy and their application in philosophical counseling.

**Methodology:** This study employed a descriptive-analytical design grounded in a close reading of Heidegger's primary texts, particularly Being and Time, along with authoritative secondary interpretations. Data were collected through library research and reconstructed conceptually within a philosophical counseling framework.

**Findings:** The analysis indicates that meaning-making and self-understanding in adolescence constitute an existential-temporal process rooted in the structure of care (Sorge). This process unfolds in three main stages: immersion in das Man and borrowed meanings, the collapse of everyday meanings through existential anxiety and confrontation with nothingness, and finally the call of conscience, being-toward-death, and the creation of authentic meaning. Existential anxiety emerges not as pathology but as a fundamental condition for authenticity and existential self-understanding in adolescents.

**Conclusion:** Heideggerian philosophical counseling can facilitate adolescents' transition from borrowed identities toward responsible choice of authentic possibilities, thereby supporting a more meaningful and authentic mode of existence.



<https://doi.org/10.61838/kman.soe.691>



Creative Commons: CC BY 4.0

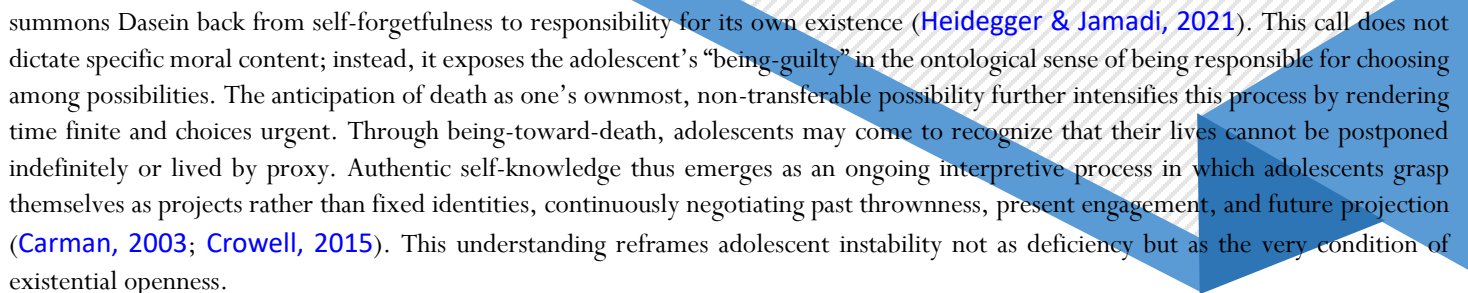
## Detailed Abstract

Adolescence constitutes one of the most critical existential thresholds in human development, a period in which biological maturation, cognitive expansion, and social reorientation converge with the emergence of fundamental ontological questioning. During this stage, individuals are no longer merely adapting to externally prescribed roles but increasingly confront questions of identity, meaning, and the authenticity of their existence. In contemporary Iranian society, these existential challenges are intensified by the simultaneous pressures of traditional family expectations, formal educational systems, peer norms, consumer culture, and the pervasive influence of social media algorithms that promote standardized, performative identities. Existing Iranian scholarship on adolescent meaning-making has largely addressed these concerns through psychological, educational, religious, or phenomenological lenses, focusing on sources of meaning, levels of meaning presence and search, and short-term instructional interventions (Boland & Rahanandeh, 2021; Fereydouni & Shamshiri, 2026; Hamzehgardeshi et al., 2019; Imanian & Nouri, 2021; Kashfi & et al., 2016). While valuable, these approaches often treat meaning as a measurable variable or an externally cultivable resource, leaving underexplored the deeper ontological structures through which adolescents experience meaninglessness, anxiety, and self-alienation. The present study addresses this theoretical gap by reinterpreting adolescent meaning-making and self-knowledge as existential processes rooted in Martin Heidegger's ontology of Dasein. Drawing on philosophical counseling as a practical framework, the study reconceptualizes adolescence as a decisive existential situation in which the tension between inauthentic absorption in "the They" (das Man) and the possibility of authentic self-understanding becomes especially acute (Heidegger & Jamadi, 2021). This perspective allows adolescent crises of meaning to be understood not merely as developmental disturbances, but as structurally significant moments in the unfolding of human existence.

Methodologically, the study employs a descriptive–analytical approach grounded in close textual analysis of Heidegger's *Being and Time* and authoritative secondary interpretations. Rather than empirical measurement, the research reconstructs a conceptual model capable of illuminating the internal logic of adolescent meaning-making and self-knowledge. This reconstruction is informed by comparative engagement with philosophical, psychological, and educational theories of self-knowledge and meaning. Classical philosophical accounts—from Platonic moral self-knowledge and Aristotelian rational actualization to Augustinian inwardness and Cartesian certainty—are examined to demonstrate the historical evolution of the concept of the self (Aristotle & Davoodi, 2014; Augustine & Bourke, 1966; Cooper & Hutchinson, 1997). Modern developments, including Kant's moral selfhood and Hegel's intersubjective recognition, further highlight the limitations of viewing self-knowledge as either purely introspective or purely social (Hegel et al., 2020; Kant & Nazari, 2017). In parallel, humanistic and Islamic psychological traditions emphasize self-awareness as a cornerstone of education and moral formation, yet often retain a substantialist or normative conception of the self (Sattari & Javani, 2019; Shamshiri & Fereydouni, 2014). Against this background, Heidegger's notion of self-understanding as an existential disclosure of one's possibilities offers a radical alternative. Here, the self is not an object to be known but a way of being that unfolds through time, care, and choice. This ontological shift provides the conceptual foundation for rethinking philosophical counseling as a mode of existential accompaniment rather than psychological correction (Dibavajari, 2016).

From a Heideggerian perspective, meaning-making in adolescence is inseparable from the existential structure of care (Sorge) and the temporal projection of Dasein toward its future possibilities. Adolescents are characteristically "ahead-of-themselves," oriented toward unrealized futures while simultaneously constrained by social norms and inherited expectations. In the initial phase of meaning-making, adolescents typically inhabit an inauthentic mode of existence in which meaning is borrowed from prevailing social narratives, peer approval, academic success, or digital recognition. This borrowed meaning provides temporary coherence but remains fragile, dispersive, and dependent on external validation (Dreyfus, 1991; Heidegger & Jamadi, 2021). The pivotal disruption of this state occurs through existential anxiety (Angst), which differs fundamentally from fear by lacking a specific object. Anxiety discloses the "nothing" underlying everyday significance and reveals the contingency of all socially imposed meanings. In adolescence, this anxiety frequently manifests as identity confusion, feelings of emptiness, or pervasive questioning of life's purpose. Far from being merely pathological, such anxiety functions as an existential clearing in which the adolescent is detached from the anonymity of "the They" and confronted with the responsibility of selfhood (Wrathall, 2011). Meaning, in this context, is no longer discovered as an external value but must be created through the adolescent's own resolute engagement with finite possibilities.


Self-knowledge, within this framework, is understood as authentic self-understanding rather than introspective self-description. In early adolescence, self-understanding is largely mediated by social roles and external evaluations, resulting in a fragmented and derivative sense of self. Heideggerian anxiety destabilizes these borrowed identities and opens the possibility of hearing the call of conscience, which



summons Dasein back from self-forgetfulness to responsibility for its own existence (Heidegger & Jamadi, 2021). This call does not dictate specific moral content; instead, it exposes the adolescent's "being-guilty" in the ontological sense of being responsible for choosing among possibilities. The anticipation of death as one's ownmost, non-transferable possibility further intensifies this process by rendering time finite and choices urgent. Through being-toward-death, adolescents may come to recognize that their lives cannot be postponed indefinitely or lived by proxy. Authentic self-knowledge thus emerges as an ongoing interpretive process in which adolescents grasp themselves as projects rather than fixed identities, continuously negotiating past thrownness, present engagement, and future projection (Carman, 2003; Crowell, 2015). This understanding reframes adolescent instability not as deficiency but as the very condition of existential openness.

Philosophical counseling grounded in Heidegger's thought offers practical pathways for facilitating this existential transition. Unlike therapeutic models aimed at symptom reduction, Heideggerian philosophical counseling treats anxiety, uncertainty, and existential questioning as meaningful disclosures rather than obstacles to be eliminated. The counselor assumes the role of an existential companion, cultivating a dialogical space characterized by phenomenological openness and suspension of judgment. Through reflective questioning, attentive silence, and guided exploration of lived experience, adolescents are encouraged to articulate moments of world-collapse, confront anxiety, and reflect on mortality as an orienting horizon (Cohen, 2013; Grimes, 2017). Practical exercises—such as reflective writing on finitude, examination of socially imposed "shoulds," and reconstruction of personal life narratives—support the adolescent in distinguishing authentic possibilities from conformist expectations (Mandić, 2023). Importantly, this approach emphasizes being-with (Mitsein) as an authentic relational mode, enabling adolescents to form relationships that support rather than obscure selfhood. Philosophical counseling thus becomes a practice of existential clarification rather than instruction, fostering resilience through meaning rather than control.

In conclusion, the study demonstrates that adolescent meaning-making and self-knowledge are best understood as existential, temporal, and fragile processes rather than stable psychological achievements. By integrating Heidegger's ontology with philosophical counseling, the research reframes adolescent crises of meaning as necessary thresholds for authentic existence. Anxiety and confrontation with nothingness are shown to be not merely disruptive experiences but essential conditions for the emergence of responsibility, authenticity, and personally grounded meaning. This perspective challenges educational and psychological models that prioritize adjustment and normative success, instead advocating for spaces in which adolescents can engage openly with existential uncertainty. Philosophical counseling, as articulated here, offers a coherent theoretical and practical framework for accompanying adolescents through the demanding yet transformative task of becoming themselves.





## جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

### فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان از منظر مشاوره فلسفی بر اساس نظریه هایدگر

مه‌ری یزدانی<sup>۱</sup>، یحیی قان‌دی<sup>۲\*</sup>، معصومه السادات اب‌ط‌حی<sup>۳</sup>

۱. گروه مطالعات تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
۳. گروه مطالعات تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: yahya.ghaedi@khu.ac.ir

مقاله تحقیقاتی	چکیده
دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲	<b>هدف:</b> پژوهش حاضر با هدف تبیین فرآیند معنایابی و خودشناسی در دوره نوجوانی با تکیه بر مفاهیم بنیادین فلسفه مارتین هایدگر و کاربری آن‌ها در مشاوره فلسفی انجام شد.
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸	<b>روش‌شناسی:</b> این پژوهش با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام شد و بر تحلیل متون اصلی مارتین هایدگر، به‌ویژه هستی و زمان، و تفاسیر معتبر ثانویه استوار بود. داده‌ها از طریق مطالعه کتابخانه‌ای و تحلیل مفهومی گردآوری و در چارچوب مشاوره فلسفی بازسازی شدند.
انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۴/۱۰	<b>یافته‌ها:</b> تحلیل‌ها نشان داد که معنایابی و خودشناسی در نوجوانی فرآیندی وجودی-زمان‌مند است که در بستر ساختار «مراقبت» دازاین رخ می‌دهد و سه مرحله اصلی دارد: غرق‌شدگی در «آن‌ها» و دریافت معنای وام‌گرفته، فروپاشی معنا و هویت از طریق اضطراب وجودی و مواجهه با نیستی، و نهایتاً شنیدن فراخوان وجدان، پیش‌دستی بر مرگ و خلق معنای اصیل. اضطراب وجودی نه پدیده‌ای آسیب‌شناختی، بلکه امکان بنیادین آشکارگی اصالت و خودفهمی وجودی نوجوان است.
انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱	<b>نتیجه‌گیری:</b> مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر می‌تواند با همراهی تأملی-وجودی نوجوان، زمینه‌گذار از هویت‌های وام‌گرفته به سوی انتخاب مسئولانه امکانات اصیل و زیستن معنادار را فراهم آورد.

#### واژگان کلیدی:

معنایابی؛ خودشناسی؛ نوجوانی؛ فلسفه هایدگر؛ مشاوره فلسفی.

#### استناد مقاله:

یزدانی، مه‌ری، قان‌دی، یحیی، و اب‌ط‌حی، معصومه السادات. (۱۴۰۵). فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان از منظر مشاوره فلسفی بر اساس نظریه هایدگر. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۲(۳): ۱-۲۲.



<https://doi.org/10.61838/kman.soc.691>



Creative Commons: CC BY 4.0

## مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل رشد انسان است؛ دوره‌ای که فرد نه تنها با تغییرات زیستی، شناختی و اجتماعی گسترده مواجه می‌شود، بلکه برای اولین بار به‌طور جدی با پرسش‌های بنیادین وجودی روبه‌رو می‌گردد: «من کیستم؟»، «زندگی چه معنایی دارد؟»، «چرا باید ادامه دهم؟» و «چگونه باید زیست کنم؟». در فرهنگ معاصر ایران، این پرسش‌ها با شدت بیشتری بروز می‌یابند؛ زیرا نوجوان امروز همزمان تحت تأثیر چند نیروی متضاد قرار دارد: انتظارات سنتی خانواده و نظام آموزشی، فشار همسالان و فرهنگ مصرفی، الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی که هویت‌های آماده و مقایسه‌محور را ترویج می‌کنند، و آگاهی رو به رشد از محدودیت‌های وجودی و بی‌ثباتی آینده. نتیجه اغلب نوعی سردرگمی هویتی، احساس پوچی گذرا یا مزمن، اضطراب بی‌موضوع و گاه افت انگیزه و انزوای عاطفی است که در ادبیات روان‌شناختی به‌عنوان «بحران نوجوانی» یا «خلاً معنایی» توصیف می‌شود (Qibtiya et al., 2025; Zhang, 2025). با وجود پژوهش‌های متعدد در ایران درباره معنای زندگی در دوره نوجوانی — که عمدتاً بر پایه رویکردهای روان‌شناختی مثبت‌گرا، اسلامی، پدیدارشناختی و مرووری انجام شده‌اند — بیشتر این مطالعات بر شناسایی منابع معنا (خانواده، مذهب، تحصیل، روابط اجتماعی)، سنجش سطوح حضور و جستجوی معنا، یا طراحی مداخلات آموزشی کوتاه‌مدت متمرکز بوده‌اند. این تحقیقات اگرچه ارزشمندند و کاربردهای عملی مشخصی ارائه داده‌اند، اما کمتر به بنیادهای هستی‌شناختی و وجودی فرآیند معنایابی و خودشناسی پرداخته‌اند (Fereydouni & Shamshiri, 2026; Ratcliff et al., 2025)؛ به‌ویژه اینکه چگونه نوجوان در مواجهه با نیستی، اضطراب وجودی و فشار «آن‌ها» (das Man) می‌تواند از معنای وام‌گرفته به معنای اصیل گذار کند. به عبارت دیگر، خلأ مهمی در ادبیات موجود احساس می‌شود: فقدان رویکردی عمیقاً فلسفی-وجودی که معنایابی و خودشناسی را نه به‌مثابه مسئله‌ای روان‌شناختی یا تربیتی، بلکه به‌مثابه شیوه‌ای از بودن دازاین (Dasein) در جهان بررسی کند.

مشاوره فلسفی به‌عنوان رویکردی نوظهور که ریشه در سنت سقراطی دارد و در دوران معاصر با احیای فلسفه عملی توسعه یافته، می‌تواند این خلأ را تا حد زیادی پر کند. در این میان، فلسفه مارتین هایدگر — به‌ویژه مفاهیم کلیدی کتاب «هستی و زمان» از جمله دازاین، بودن-در-جهان، مراقبت، اضطراب، فراخوان وجدان، بودن-به‌سوی-مرگ، اصالت و غیراصالت — چارچوبی قدرتمند برای فهم فرآیندهای درونی نوجوان در جست‌وجوی معنا و خویش‌نمان ارائه می‌دهد. هایدگر با تأکید بر اینکه انسان موجودی است که پرسش از هستی برایش مسئله است (Fereydouni & Shamshiri, 2026; Ratcliff et al., 2025)، نوجوانی را به‌مثابه مرحله‌ای ویژه از وجود دازاین نشان می‌دهد که در آن امکان گذار از غرق‌شدگی در «آن‌ها» به سوی زیستن اصیل بیش از هر دوره دیگری برجسته است. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و با تکیه بر مطالعه متون اصلی هایدگر (به‌ویژه «هستی و زمان») و تفاسیر معتبر ثانویه، به بررسی فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان از منظر مشاوره فلسفی مبتنی بر نظریه هایدگر می‌پردازد. این پژوهش فاقد بخش تجربی-کمی است و هدف آن ارائه یک چارچوب مفهومی-تفسیری عمیق برای فهم وجودی این دو فرآیند و پیشنهاد رویکردهای مشاوره‌ای مبتنی بر فلسفه هایدگر برای همراهی نوجوانان در این مسیر است. لذا، هدف اصلی پژوهش تبیین فرآیند معنایابی و خودشناسی در دوره نوجوانی از منظر مشاوره فلسفی بر اساس مفاهیم کلیدی فلسفه مارتین هایدگر بوده و این پژوهش سعی دارد به پرسش‌های زیر پاسخ دهد:

- معنایابی در نوجوانی از منظر فلسفه هایدگر چگونه رخ می‌دهد و چه مراحل را طی می‌کند؟
- خودشناسی در دوره نوجوانی به‌مثابه خود-فهمی وجودی دازاین چه ویژگی‌هایی دارد و چگونه از خودشناسی غیراصیل به خودشناسی اصیل گذار می‌کند؟
- اضطراب وجودی و مواجهه با نیستی چه نقشی در فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوان ایفا می‌کنند؟
- مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر چگونه می‌تواند نوجوان را در گذار به سوی معنای اصیل و زیستن اصیل همراهی کند؟

با پاسخ به این پرسش‌ها، پژوهش حاضر تلاش می‌کند نه تنها درک عمیق‌تری از بحران معنایابی در نوجوانی معاصر ارائه دهد، بلکه زمینه‌ای نظری برای طراحی مداخلات مشاوره‌ای وجودی فراهم آورد که بتواند نوجوان را از غرق‌شدگی در هویت‌های آماده و سطحی به سوی انتخاب مسئولانه امکانات منحصربه‌فرد خویش هدایت کند.

## پیشینه پژوهش

در ادبیات پژوهشی مرتبط با معنای زندگی و معنایابی در دوره نوجوانی، مطالعات متعددی در ایران انجام شده است که عمدتاً بر پایه رویکردهای روان‌شناختی، اسلامی، کیفی و پدیدارشناختی استوار هستند. این تحقیقات عموماً به بررسی منابع معنا، مؤلفه‌های مرتبط، دیدگاه‌های نوجوانان ایرانی و راهکارهای آموزشی برای تقویت حس معنای زندگی پرداخته‌اند. یکی از مطالعات مهم در این حوزه، پژوهش ایمانیان و نوری (۱۴۰۰) است که با هدف تدوین بسته آموزشی معنایابی زندگی برای نوجوانان بر اساس آموزه‌های اسلامی انجام شد (Imanian & Nouri, 2021). این پژوهش ترکیبی از روش‌های کیفی (تحلیل محتوا و استنباط دینی-روان‌شناختی) و کمی (آزمایشی) بود. جامعه آماری نوجوانان ۱۶ و ۱۷ ساله شهر قم بودند و نمونه‌ای ۳۰ نفره به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شد. بسته آموزشی در ۱۰ جلسه اجرا گردید و ابزار سنجش، پرسشنامه معنای زندگی استگر (۲۰۱۰) بود. نتایج کیفی نشان داد که بسته آموزشی شامل سه مؤلفه اصلی خودیابی، معنایابی و تحقق‌بخشی است. نتایج کمی نیز حاکی از تفاوت معنادار بین دو گروه در پس‌آزمون بود؛ به طوری که آموزش باعث کاهش بعد «جستجوی معنای زندگی» و افزایش بعد «حضور معنای زندگی» شد و اثر آن بر بعد حضور حدود ۴۴ درصد (بر اساس مجذور اتا) برآورد گردید. این مطالعه بر جنبه‌های کاربردی و آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی تمرکز دارد.

مطالعه مروری حمزه‌گردشی و همکاران (۱۳۹۸) نیز به بررسی مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان پرداخت (Hamzehgardeshi et al., 2019). این پژوهش با جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر (مانند Google Scholar، SID، MagIran، Scopus و PubMed) و بررسی مقالات از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۱۶ انجام شد و در نهایت ۴۲ مقاله مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که عوامل مهمی همچون سلامت روانی، سبک‌های هویتی، امید به زندگی، مذهب و ارتباطات اجتماعی نقش کلیدی در دستیابی به معنای زندگی در این دوره دارند. نویسندگان تأکید کردند که معنای زندگی پدیده‌ای چندوجهی است و برای نهادینه‌سازی آن در نوجوانان، نیاز به رویکرد چندگانه با مشارکت فرد، خانواده و نهادهای اجتماعی وجود دارد. در مطالعه کیفی بلند و رهاننده (۱۴۰۰)، معنای زندگی در نوجوانان ایرانی نسل جدید با روش پدیدارشناختی تفسیری (ون‌مانن) و مصاحبه‌های عمیق آنلاین بررسی شد (Boland & Rahanandeh, 2021). نمونه شامل ۱۲ نوجوان (۳ مرد و ۹ زن) بود که طی شش ماه در سال ۲۰۲۰ انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها شش تأثیر اصلی را بر توسعه معنا نشان داد: تمرکز بر ایگو، دیگرمحوری، چالش‌جویی، معنویت، آینده‌محوری و خودمحوری. نتایج حاکی از آن بود که نوجوانان ایرانی نسل جدید با الگویی نوین از معنای زندگی روبه‌رو هستند و تلاش می‌کنند جنبه‌های لذت‌گرایانه و معنوی را ادغام کنند تا تعارضات وجودی خود را حل نمایند.

پژوهش کشفی و همکاران (۱۳۹۵) نیز به مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان ایرانی پرداخت (Kashfi & et al., 2016). با استفاده از ابزارهای برنامه ارزیابی معنای زندگی و پرسشنامه معنای زندگی، ۴۱۶ نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله بررسی شدند. نتایج نشان داد که مهم‌ترین منابع معنا از دیدگاه نوجوانان عبارتند از خانواده (۳/۹۱٪)، ارتباطات اجتماعی (۴/۵۳٪) و کار و تحصیل (۵۳٪). همچنین هفت طبقه جدید شناسایی شد که از میان آن‌ها فناوری اطلاعات (۱۵٪) و آینده (۳/۱۲٪) بیشترین فراوانی را داشتند. تفاوت‌های جنسیتی معناداری در برخی منابع، رضایت از آن‌ها و بعد وجود معنای زندگی مشاهده گردید که در چارچوب نظریه‌های تحولی و معنای زندگی تفسیر شد. در نهایت، مطالعه فریدونی و شمشیری (۱۴۰۴) با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی ون‌منن، دیدگاه ۳۵ دانش‌آموز سال یازدهم و دوازدهم را از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته واکاوی کرد (Fereydouni & Shamshiri, 2026). تحلیل داده‌ها منجر به استخراج ۲۲ مقوله فرعی، ۱۰ مقوله اصلی و چهار تم اصلی شد: معنای زندگی در ارتباط با خود، با دیگران، با خدا و با طبیعت. نتایج نشان داد که نوجوانان معنای زندگی را بیشتر در ارتباط با خود و سپس ارتباط با دیگران تفسیر می‌کنند و ابعاد ارتباط با خدا و طبیعت برای آن‌ها اهمیت کمتری دارد.

با وجود ارزشمندی این پژوهش‌ها که عمدتاً بر پایه رویکردهای روان‌شناختی تجربی، مروری، پدیدارشناختی و اسلامی انجام شده و بر منابع معنا، عوامل مؤثر، دیدگاه‌های تجربی نوجوانان ایرانی و مداخلات آموزشی تمرکز دارند، پژوهش حاضر با عنوان «فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان از منظر مشاوره فلسفی بر اساس نظریه هایدگر» تفاوت‌های اساسی دارد. برخلاف مطالعات پیشین که بیشتر توصیفی، کاربردی-آموزشی یا مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی غربی هستند، این پژوهش بر رویکرد مشاوره فلسفی استوار است و به طور خاص از نظریه مارتین هایدگر (به ویژه مفاهیمی همچون دازاین،

بودن-در-جهان، اصالت وجود، اضطراب وجودی و فراخوان وجدان) برای تبیین فرآیند معنایابی و خودشناسی بهره می‌گیرد. تمرکز اصلی بر جنبه‌های هستی‌شناختی و پدیدارشناختی عمیق وجودی است تا فرآیندهای درونی نوجوان در مواجهه با پرسش از بودن خویش و جستجوی معنای اصیل زندگی، نه صرفاً منابع بیرونی معنا یا مداخلات آموزشی کوتاه‌مدت. این رویکرد فلسفی می‌تواند خلأ موجود در ادبیات پیشین را که کمتر به بنیادهای هستی‌شناختی و مشاوره‌ای مبتنی بر فلسفه وجودی پرداخته، پر کند و به درک عمیق‌تری از بحران معنایابی در نوجوانی منجر شود.

## مبانی نظری

مبانی نظری این پژوهش بر پایه دو حوزه اصلی بنا شده است: مفهوم خودشناسی (Selbstkenntnis / self-understanding) که از دیرباز در فلسفه و روان‌شناسی مورد توجه بوده، و مفهوم معنایابی که در دوران نوجوانی به‌عنوان یکی از چالش‌های بنیادین وجودی ظاهر می‌شود. در این بخش، ابتدا به بررسی مفهوم خودشناسی در دو سنت فلسفی و روان‌شناختی پرداخته می‌شود تا چارچوبی مفهومی برای پیوند آن با نظریه‌های دیگر و کاربردش در مشاوره فلسفی با نوجوانان فراهم آید. این بررسی نه به‌صورت تاریخی-توالی‌وار، بلکه به‌مثابه تبیین ابعاد وجودی، اگزستانسیال و روان‌شناختی خودشناسی صورت می‌گیرد تا زمینه لازم برای ورود به مفاهیم هایدگری در بخش‌های بعدی فراهم شود.

## مفهوم خودشناسی در روان‌شناسی و فلسفه

خودشناسی به مثابه یک روش تربیتی در نگاه اول مفهومی بدیهی و روشن به نظر می‌رسد. اما این مفهوم با چالش‌هایی در معنا رو به رو است. به این معنا که با دقت در معنای خودشناسی برداشت واحدی از آن حاصل نمی‌شود و این می‌تواند از لحاظ تربیتی مشکلاتی را در عمل ایجاد کند (Sattari & Javani, 2019). مفهوم خودشناسی ریشه در سنت باستانی فلسفه یونان دارد و از همان آغاز با شعار معروفی «خودت را بشناس<sup>۱</sup>» در معبد دلفی گره خورده است. در نزد افلاطون، خودشناسی به‌مثابه راهی برای رسیدن به شناخت حقیقت و خیر اعلی تلقی می‌شد؛ جایی که نفس باید از بند جسم رها شود تا به تأمل در ایده‌ها و اشکال ناب بپردازد (Cooper & Hutchinson, 1997). این مفهوم در افلاطون بیش از یک شناخت روان‌شناختی، یک ضرورت اخلاقی-وجودی است که بدون آن، زندگی عادلانه و فیلسوفانه ممکن نیست. ارسطو این ایده را با تمایز میان شناخت حسی و عقلی ادامه داد و خودشناسی را به‌عنوان فعلیت بخشی از عقل فعال<sup>۲</sup> دانست که در تأمل بر خود، به درک جوهر خویش می‌رسد. او تأکید کرد که نفس در شناخت اشیاء خارجی، همزمان خود را نیز به‌صورت غیرمستقیم می‌شناسد، زیرا عقل «قابل پذیرش» فرم‌های اشیاء می‌شود (Aristotle & Davoodi, 2014). این دیدگاه، پایه‌ای برای سنت‌های بعدی شد که خودشناسی را وابسته به تعامل با جهان می‌دانستند.

در قرون وسطی، آگوستین این مفهوم را به سمت درونی‌گرایی سوق داد و تأکید کرد که نفس تنها از طریق بازگشت به درون خود و حضور نزد خویش، به شناخت خدا و خود می‌رسد؛ «نفس از طریق خود به شناخت خود می‌رسد» (Augustine & Bourke, 1966). این چرخش درونی، پلی به فلسفه مدرن شد و خودشناسی را به امری کاملاً شخصی و غیرواسطه‌ای تبدیل کرد. در فلسفه مدرن، دکارت خودشناسی را به‌عنوان پایه معرفت بنا نهاد. او با روش شک، به «من می‌اندیشم، پس هستم» رسید و ادعا کرد که شناخت خویش مستقیم، یقینی و غیرقابل تردید است، زیرا ذهن در لحظه تأمل، خود را بدون واسطه درک می‌کند. این دیدگاه، خودشناسی را به امری شهودی و درونی تقلیل داد و تأثیر عمیقی بر تمایز سوژه-ابژه گذاشت.

کانت اما این دیدگاه را پیچیده‌تر کرد. او میان «خود پدیداری<sup>۳</sup>» و «خود ناب<sup>۴</sup>» تمایز قائل شد و تأکید کرد که خودشناسی واقعی تنها در حوزه عمل اخلاقی و آزادی ممکن است؛ جایی که ما خود را به‌عنوان عامل عقلانی می‌شناسیم، نه صرفاً پدیده‌ای در جهان (Kant & Nazari, 2017). کانت خودشناسی را به مسئولیت اخلاقی پیوند زد و آن را فراتر از شناخت روان‌شناختی دانست. در فلسفه قرن نوزدهم، هگل خودشناسی را در فرایند دیالکتیکی «شناخت خود

<sup>1</sup> Know thyself

<sup>2</sup> nous

<sup>3</sup> empirical self

<sup>4</sup> noumenal self

از طریق دیگری» قرار داد. او معتقد بود که خودآگاهی تنها در مواجهه با آگاهی دیگری شکل می‌گیرد و از طریق مبارزه برای به رسمیت شناخته شدن به کمال می‌رسد (Hegel et al., 2020). این دیدگاه، خودشناسی را امری اجتماعی و تاریخی کرد. کیرکگور اما در واکنش به هگل، خودشناسی را به امری کاملاً فردی و اگزیستانسیال تبدیل کرد. او تأکید کرد که خود واقعی تنها در اضطراب و انتخاب وجودی آشکار می‌شود؛ جایی که فرد خود را در برابر خدا و مرگ انتخاب می‌کند.

خودشناسی از جمله محوری ترین ارکان تعلیم و تربیت به شمار می‌رود. مفهوم «خود» به عنوان یکی از مباحث انسان-شناسی، مفهومی بنیادی در روان شناسی به خصوص روان شناسی انسان گرا است. مکتب عرفان اسلامی نیز که ریشه در آموزه‌های اصیل اسلامی دارد، از جمله مکاتبی است که در سطح وسیع به موضوع «خود» و «خودشناسی» پرداخته است (Shamshiri & Fereydouni, 2014). در روان‌شناسی انسانی گرا، کارل راجرز مفهوم خودشناسی را به صورت «خودپنداره<sup>۱</sup>» بازتعریف کرد. او معتقد بود که خودشناسی زمانی سازگار و سالم است که «خود واقعی<sup>۲</sup>» و «خود آرمانی<sup>۳</sup>» همخوانی داشته باشند و فرد در محیطی با پذیرش بی‌قیدوشرط<sup>۴</sup> به رشد برسد. عدم همخوانی این دو، منجر به ناهماهنگی و مشکلات روانی می‌شود. در نهایت، در فلسفه هایدگر، خودشناسی به مثابه «خودفهمی<sup>۵</sup>» وجودی<sup>۶</sup> ظاهر می‌شود. هایدگر خود را نه یک جوهر ثابت، بلکه امری پویا و پرتاب‌شده در جهان می‌داند که تنها در اضطراب، فراخوان وجدان و بودن به سوی مرگ به اصالت خویش می‌رسد. خودشناسی در اینجا، درک دازاین از امکانات وجودی خویش است، نه شناخت یک «من» درونی.

### معنایابی و معنای زندگی در نوجوانی

معنایابی<sup>۷</sup> و مفهوم معنای زندگی در روان‌شناسی به عنوان فرآیندها و حالات وجودی تعریف می‌شوند که به فرد کمک می‌کنند تا وجود، تجربیات و رویدادهای زندگی خود را به صورت منسجم، باارزش و هدفمند درک کند. معنای زندگی معمولاً به دو بعد اصلی تقسیم می‌شود: حضور معنای زندگی که به احساس کنونی از معنادار بودن زندگی اشاره دارد، و جستجوی معنای زندگی که نشان‌دهنده تلاش فعال برای یافتن یا ساختن معنا است (Steger et al., 2006). در دوره نوجوانی، این دو بعد به‌طور ویژه برجسته می‌شوند، زیرا نوجوان همزمان با تغییرات زیستی، شناختی و اجتماعی شدید روبه‌رو است و اغلب در جستجوی هویت و جایگاه خود در جهان قرار می‌گیرد.

نوجوانی دوره‌ای است که در آن معنایابی به‌عنوان یکی از وظایف بنیادین رشدی ظاهر می‌شود. اریکسون نوجوانی را مرحله «هویت در برابر سردرگمی نقش» توصیف کرد و تأکید نمود که نوجوان برای شکل‌گیری هویت منسجم باید تجربیات گذشته، ارزش‌ها و آرمان‌های آینده را به یکدیگر پیوند دهد؛ فرآیندی که عملاً همان معنایابی وجودی است (Erikson, 1968). عدم موفقیت در این فرآیند می‌تواند به احساس پوچی، اضطراب و رفتارهای پرخطر منجر شود، در حالی که دستیابی به معنا با سازگاری روانی بهتر، رضایت از زندگی و کاهش افسردگی همراه است. در چارچوب نظریه‌های روان‌شناختی معاصر، معنای زندگی در نوجوانی اغلب با سلامت روان مثبت<sup>۸</sup> مرتبط دانسته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حضور معنای زندگی با کاهش مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب، و افزایش بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی همراه است. نوجوانانی که حس قوی‌تری از معنا دارند، معمولاً اهداف بلندمدت‌تر، امیدواری بیشتر و توانایی بهتری در مقابله با چالش‌های رشدی نشان می‌دهند.

<sup>1</sup> self-concept

<sup>2</sup> real self

<sup>3</sup> ideal self

<sup>4</sup> unconditional positive regard

<sup>5</sup> self-understanding

<sup>6</sup> Dasein

<sup>7</sup> meaning-making

<sup>8</sup> positive mental health

جستجوی معنای زندگی در نوجوانی پدیده‌ای دوگانه است. از یک سو، این جستجو بخشی طبیعی از رشد شناختی و وجودی است و به نوجوان کمک می‌کند تا جهان‌بینی منسجمی بسازد؛ از سوی دیگر، جستجوی شدید و طولانی بدون دستیابی به حضور معنا می‌تواند با پریشانی روانی، اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت داشته باشد (Brassai et al., 2011, pp. 44-48). این دوگانگی نشان می‌دهد که جستجو زمانی سازنده است که با حمایت محیطی (خانواده، همسالان، فعالیت‌های معنادار) همراه باشد و به حضور معنا منتهی شود.

از منظر نظریه‌های وجودی، معنایابی در نوجوانی با مواجهه با مسائل بنیادین وجود (مرگ، آزادی، انزوا و بی‌معنایی) گره خورده است. فرانکل تأکید کرد که جستجوی معنا<sup>۱</sup> نیروی محرک اصلی انسان است و فقدان آن به «خلأ وجودی» منجر می‌شود؛ خلأیی که در نوجوانی به دلیل تغییرات سریع هویتی و اجتماعی تشدید می‌گردد (Frankl, 1984, pp. 97-104). نوجوانان اغلب در این دوره با سؤالات عمیق «من کیستم؟»، «زندگی چه معنایی دارد؟» و «چرا باید ادامه دهم؟» روبه‌رو می‌شوند.

پژوهش‌های تجربی اخیر تأیید می‌کنند که معنایابی در نوجوانی با عوامل زمینه‌ای مانند روابط والد-نوجوان، حمایت همسالان و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی-فرهنگی تقویت می‌شود. نوجوانانی که در محیط‌هایی با فرصت‌های معنادار (مانند فعالیت‌های داوطلبانه یا گفت‌وگوهای فلسفی) قرار می‌گیرند، حضور معنای بالاتری گزارش می‌کنند (Fulgini, 2023). همچنین، خود-مفهوم روشن<sup>۲</sup> به‌عنوان عامل تعدیل‌کننده عمل می‌کند؛ نوجوانانی با خودپنداره منسجم‌تر، معنای بیشتری از موفقیت‌های تحصیلی و تجربیات روزمره استخراج می‌کنند. در نهایت، معنایابی در نوجوانی نه تنها یک فرآیند شناختی، بلکه یک ضرورت وجودی است که مسیر رشدی فرد را به سمت اصالت، تاب‌آوری و بهزیستی هدایت می‌کند. عدم توجه به این بعد می‌تواند به افزایش آسیب‌پذیری روانی در برابر چالش‌های این دوره منجر شود، در حالی که تسهیل آن از طریق محیط‌های حمایتی و گفت‌وگوهای عمیق، به رشد سالم‌تر کمک می‌کند.

### مشاوره فلسفی<sup>۳</sup>: مفهوم، تاریخچه و رویکردها

مشاوره فلسفی ابداع دوران جدید است. گرچه می‌توان ریشه‌های آن را به سقراط باز گرداند. مشاوره فلسفی به مراجعان کمک می‌کند پرسش‌هایی اساسی از خود بپرسند و در این رهگذر ذهن خود را سازمان‌دهی کنند و ریشه نادرستی افکارشان را کشف کنند. پرسش هم نقش اساسی در فلسفه‌ورزی دارد و هم اگر قرار باشد در مشاوره فلسفی مورد استفاده قرار گیرد، نقشی جدی ایفا می‌کند. مشاوره فلسفی چون یک آغاز و یک ابداع می‌تواند پژوهش‌های تربیتی را تحت تأثیر قرار دهد. و به برخی پرسش‌های اساسی پاسخ دهد (Dibavajari, 2016). در تعریف دقیق‌تر مشاوره فلسفی رویکردی است که در آن مشاور با بهره‌گیری از ابزارهای فلسفی (گفت‌وگوی دیالکتیکی، تحلیل مفهومی، تأمل انتقادی و بررسی مفاهیم وجودی) به مراجع کمک می‌کند تا مسائل زندگی روزمره، بحران‌های وجودی و پرسش‌های بنیادین خود را بررسی و حل کند. برخلاف روان‌درمانی که اغلب بر درمان اختلالات روانی تمرکز دارد، مشاوره فلسفی زندگی را به‌مثابه مسئله‌ای فلسفی می‌بیند و هدفش ارتقای خودفهمی، اصالت و زیستن زندگی خوب است.

ریشه‌های تاریخی مشاوره فلسفی به سنت سقراطی بازمی‌گردد. سقراط با روش مایوتیک و پرسش‌های پی‌درپی، افراد را به کشف حقیقت درونی و اصلاح زندگی‌شان هدایت می‌کرد؛ او معتقد بود که «زندگی بدون بررسی ارزش زیستن ندارد». این رویکرد در فلسفه عملی یونان باستان (به‌ویژه استواییسم و اپیکوری) ادامه یافت؛ فیلسوفانی مانند اپیکتوس و مارکوس اورلیوس مشاوره را به‌عنوان تمرین روزانه برای دستیابی به آرامش درونی و فضیلت می‌دیدند. در قرون وسطی و رنسانس، مشاوره فلسفی در قالب راهنمایی اخلاقی و معنوی<sup>۴</sup> ظاهر شد، اما با ظهور روان‌شناسی مدرن در قرن بیستم، فلسفه عملی به حاشیه رانده شد. احیای مدرن مشاوره فلسفی از دهه ۱۹۸۰ آغاز گردید. گرد آخنباخ در آلمان اولین مطب رسمی مشاوره فلسفی را در سال ۱۹۸۱ تأسیس

<sup>1</sup> will to meaning

<sup>2</sup> self-concept clarity

<sup>3</sup> Philosophical Counseling

<sup>4</sup> pastoral care

کرد و آن را «پراکسیس فلسفی» نامید؛ او تأکید کرد که مشاور فلسفی نه تشخیص می‌دهد و نه درمان، بلکه همراه مراجع در کاوش آزادانه مفاهیم زندگی است.

در ایالات متحده، پیترو کوستنباوم از دهه ۱۹۷۰ و پیر گریم از دهه ۱۹۶۰ با رویکرد «زایمان فلسفی» به بررسی باورهای پنهان مراجعان پرداختند (Grimes, 2017). انجمن‌های حرفه‌ای مانند انجمن ملی مشاوره فلسفی<sup>۱</sup> در ۱۹۹۲ تأسیس شد و رویکردهایی مانند Logic-Based Therapy (LBT) توسط الیوت کوهن توسعه یافت که بر تحلیل منطقی باورهای ناکارآمد تمرکز دارد (Cohen, 2013). رویکردهای اصلی مشاوره فلسفی عبارتند از:

- رویکرد دیالکتیکی-سقراطی: مبتنی بر گفت‌وگوی پرسش‌محور برای کشف پیش‌فرض‌ها و تناقض‌ها.
- رویکرد استوایی-شناختی: استفاده از تمرین‌های استوایی برای تغییر نگرش به امور خارج از کنترل<sup>۲</sup>.
- رویکرد وجودی: تمرکز بر مسائل مرگ، آزادی، اصالت و اضطراب وجودی با الهام از هایدگر، سارتر و کامو<sup>۳</sup>.
- رویکرد تحلیلی-منطقی (LBT): شناسایی استدلال‌های ناکارآمد و جایگزینی آن‌ها با باورهای منطقی‌تر.
- رویکرد پدیدارشناختی: بررسی تجربه زیسته مراجع بدون پیش‌داوری<sup>۴</sup>.

مشاوره فلسفی امروزه به‌عنوان مکملی برای روان‌درمانی یا جایگزینی برای افرادی که مسائل‌شان بیشتر وجودی-فلسفی است (نه صرفاً روان‌پاتولوژیک) شناخته می‌شود. این رویکرد به‌ویژه برای نوجوانان که در جستجوی معنا و هویت هستند، مفید است زیرا به جای تمرکز بر «بیماری»، بر «سؤال‌های زندگی» تأکید دارد.

### فلسفه مارتین هایدگر و مفاهیم کلیدی مرتبط

فلسفه مارتین هایدگر، به‌ویژه در کتاب «هستی و زمان»<sup>۵</sup> (۱۹۲۷)، نقطه عطفی در تفکر قرن بیستم به شمار می‌رود زیرا پرسش بنیادین از «هستی»<sup>۶</sup> را از نو مطرح کرد و در عین حال، انسان را نه به‌مثابه سوژه‌ای جدا از جهان، بلکه به‌مثابه «دازاین»<sup>۷</sup> - موجودی که همواره در حال بودن در جهان است - فهمید. دازاین به معنای «بودن-آنجا» است؛ نه یک «من» درونی ثابت، بلکه شیوه‌ای از بودن که ذاتاً با جهان، با دیگران و با امکانات وجودی خویش درگیر است (Heidegger & Jamadi, 2021). هایدگر تأکید می‌کند که پرسش از هستی انسان<sup>۸</sup> پیشاپیش پرسش از هستی به‌طور کلی است. او انسان را «موجودی که پرسش از هستی برایش مسئله است» تعریف می‌کند؛ یعنی تنها موجودی که می‌تواند نسبت به بودن خویش و بودن کل چیزها پرسش کند. این ویژگی بنیادین دازاین، آن را از موجودات دیگر متمایز می‌سازد و هم‌زمان مسئولیت‌سگینی بر دوش او می‌گذارد: امکان اصالت یا سقوط در غیراصالت. یکی از مفاهیم محوری، «بودن-در-جهان»<sup>۹</sup> است. دازاین هرگز ابتدا یک سوژه جداافتاده نیست که بعداً به جهان اضافه شود؛ بلکه از ابتدا و به‌طور ساختاری در جهان است. جهان نیز نه مجموعه اشیاء فیزیکی، بلکه شبکه‌ای از معانی و امکانات است که دازاین در آن «درگیر»<sup>۹</sup> و «مقیم» است. ابزارها در این

<sup>1</sup> National Philosophical Counseling Association (NPCA)

<sup>2</sup> Epictetus-inspired practices

<sup>3</sup> Heidegger-influenced existential dialogue

<sup>4</sup> Husserlian epoché in practice

<sup>5</sup> Sein und Zeit

<sup>6</sup> Sein

<sup>7</sup> Was ist der Mensch?

<sup>8</sup> In-der-Welt-sein

<sup>9</sup> bewandert

جهان «آماده‌به‌دست» هستند و تنها زمانی «حاضر-در-دست» (vorhanden) می‌شوند که از کارکرد عادی خارج شوند (Heidegger & Jamadi, 2021). «مراقبت» ساختار وجودی بنیادین دازاین است. مراقبت سه وجه دارد:

- پیش‌دستی بر خود (Sich-vorweg-sein) – بودن به‌سوی امکانات آینده
- بودن-همراه-دیگران (Mitsein) – وجود مشترک با دیگران
- بودن-در-جهان (In-der-Welt-sein) – درگیر بودن با اشیاء و محیط

مراقبت نشان می‌دهد که دازاین همواره «پیش از خود» است؛ یعنی وجودش همواره به‌سوی چیزی است که هنوز نیست، به‌سوی امکانات (Heidegger & Jamadi, 2021). «اصالت» و «غیراصالت» دو شیوه ممکن بودن دازاین هستند. در حالت غیراصیل، دازاین در «آن‌ها» غرق می‌شود؛ یعنی در قواعد، نظرات، ارزش‌ها و شیوه‌های رایج جامعه حل می‌شود و خود را از دیگران وام می‌گیرد. «آن‌ها» تعیین می‌کند چه چیزی مهم است، چه چیزی درست است و چگونه باید زیست. در این حالت، دازاین از مسئولیت وجودی خویش می‌گریزد و در «گفت‌وگوهای روزمره» و «کنجکاوی» و «دوگانه‌گویی» گرفتار می‌ماند (Heidegger & Jamadi, 2021).

اضطراب لحظه‌ای است که این سقوط در «آن‌ها» شکسته می‌شود. برخلاف ترس که همیشه ترس از چیزی خاص است، اضطراب از هیچ<sup>۱</sup> است؛ یعنی جهان ناگهان بی‌معنا و بی‌پناه می‌نماید و دازاین با امکان محض بودن خویش روبه‌رو می‌شود. در اضطراب، همه امکانات روزمره و حمایت‌های اجتماعی فرو می‌ریزند و دازاین به سوی «خود خویش» فراخوانده می‌شود (Heidegger & Jamadi, 2021). «فراخوان وجدان» پاسخی است به این اضطراب. وجدان نه قضاوت اخلاقی خارجی، بلکه صدای درونی دازاین است که او را از غرق‌شدگی در «آن‌ها» به‌سوی اصالت خویش فرا می‌خواند. این فراخوان «سکوت» دارد؛ یعنی بدون محتوا و بدون توصیه خاص، فقط دازاین را به مسئولیت خویش نسبت به امکانات وجودی‌اش برمی‌گرداند (Heidegger & Jamadi, 2021).

«بودن به‌سوی مرگ» مفهوم محوری دیگری است. مرگ نه رویدادی آینده که در آن دازاین از بین می‌رود، بلکه امکان غیرقابل انتقال و قطعی است که دازاین همواره در پیش دارد. مرگ «امکان امکان‌ناپذیر» است؛ یعنی امکانی که هیچ‌گاه تحقق نمی‌یابد، اما به‌عنوان افق نهایی، همه امکانات دیگر را محدود و جدی می‌سازد. مواجهه اصیل با مرگ، دازاین را از پراکندگی در «آن‌ها» بیرون می‌کشد و به او امکان می‌دهد که امکانات خویش را به‌صورت اصیل انتخاب کند (Heidegger & Jamadi, 2021). «زمان‌مندی» ساختار افقی هستی دازاین است. گذشته (Gewesenheit)، حال (Gegenwart) و آینده (Zukunft) نه توالی خطی، بلکه اکستازهای وجودی هستند. آینده اصیل، «پیش‌دستی بر مرگ» است؛ گذشته اصیل، «بازگشت به خویش»؛ و حال اصیل، «لحظه» (Augenblick) است که در آن دازاین امکانات خویش را در وضعیت فعلی به‌صورت اصیل می‌گیرد (Heidegger & Jamadi, 2021).

در نهایت، حقیقت نزد هایدگر «آلئه‌یا» (Aletheia) است؛ یعنی «آشکارگی» یا «از پنهان‌بودگی بیرون آمدن». حقیقت نه مطابقت گزاره با واقعیت، بلکه شیوه‌ای است که هستی خود را در دازاین آشکار می‌سازد و همزمان پنهان می‌کند. دازاین در مقام «محل حقیقت» قرار دارد زیرا تنها اوست که می‌تواند هستی را بفهمد و در عین حال آن را فراموش کند. این مفاهیم – دازاین، بودن-در-جهان، مراقبت، اضطراب، فراخوان وجدان، بودن به‌سوی مرگ، اصالت، زمان‌مندی و حقیقت به‌مثابه آشکارگی – هسته تفکر هایدگر در دوره اولیه او را تشکیل می‌دهند و زمینه‌ای قدرتمند برای فهم فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان فراهم می‌آورند؛ به‌ویژه در دوره‌ای که نوجوان با بحران هویت، اضطراب وجودی، فشار «آن‌ها» (همسالان، رسانه‌ها، انتظارات اجتماعی) و نیاز به انتخاب اصیل روبه‌رو است.

## چارچوب نظری پژوهش

<sup>1</sup> Nichts

چارچوب نظری این پژوهش، بر پایه تفسیر و بازسازی مفاهیم کلیدی فلسفه مارتین هایدگر در کتاب «هستی و زمان» بنا نهاده شده است تا فرآیند معنایی (meaning-making) و خودشناسی (self-understanding) در دوره نوجوانی را از منظر مشاوره فلسفی تبیین کند. در این چارچوب، نوجوانی به مثابه مرحله‌ای حساس از وجود دازاین (Dasein) فهمیده می‌شود؛ مرحله‌ای که در آن دازاین با شدت بیشتری با مسائل بنیادین وجود (مرگ، آزادی، انزوا، بی‌معنایی) مواجه می‌گردد و فشار «آن‌ها» (das Man) - یعنی انتظارات همسالان، خانواده، رسانه‌ها و فرهنگ مصرفی - به اوج خود می‌رسد. مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر، نه به مثابه درمان روان‌پاتولوژیک، بلکه به مثابه همراهی تأملی-وجودی عمل می‌کند که نوجوان را به سوی مواجهه اصیل با امکانات وجودی خویش هدایت می‌نماید.

### نوجوانی به مثابه مرحله وجودی پر تنش دازاین

نوجوانی دوره‌ای است که دازاین در آن از پرتاب‌شدگی کودکی به سوی امکان‌های گسترده‌تر و همزمان محدودتر حرکت می‌کند. دازاین نوجوان، بیش از هر زمان دیگری، در وضعیت «پیش‌دستی بر خود» قرار دارد؛ یعنی وجودش به‌طور ساختاری به‌سوی آینده‌ای باز است که هنوز تعیین نشده، اما تحت فشار شدید «آن‌ها» قرار دارد (Heidegger & Jamadi, 2021). «آن‌ها» در این دوره نه تنها از طریق والدین و معلمان، بلکه عمدتاً از طریق شبکه‌های اجتماعی، الگوهای مصرفی و فشار همسالان عمل می‌کند و نوجوان را به سوی شیوه‌های غیراصیل زیستن سوق می‌دهد: تقلید از سبک زندگی رایج، اجتناب از تأمل عمیق و غرق شدن در کنجکاوای سطحی و گفت‌وگوهای روزمره. در این مرحله، مراقبت (Sorge) به‌صورت دوگانه ظاهر می‌شود: از یک سو، مراقبت اصیل که نوجوان را به انتخاب امکانات منحصربه‌فرد خویش فرا می‌خواند؛ از سوی دیگر، مراقبت غیراصیل که در از دست دادن خویش در «آن‌ها» خلاصه می‌شود. معنایی در نوجوانی، دقیقاً در این تقابل شکل می‌گیرد: یا معنا از بیرون (از سوی «آن‌ها») تحمیل می‌شود و به زندگی روزمره‌ای سطحی و پراکنده منجر می‌گردد، یا معنا از درون امکانات وجودی دازاین برمی‌خیزد و به سوی اصالت هدایت می‌کند.

### معنایی نوجوان از منظر بودن-به‌سوی-مرگ و اضطراب وجودی

هایدگر مرگ را نه رویدادی بیولوژیک، بلکه «امکان امکان‌ناپذیر» می‌داند؛ یعنی افقی که همه امکانات دیگر را محدود و جدی می‌سازد (Heidegger & Jamadi, 2021). نوجوان، به‌دلیل بلوغ شناختی و آگاهی نوظهور از مرگ، برای اولین بار این امکان را به‌صورت وجودی تجربه می‌کند. اغلب این تجربه به‌صورت اضطراب (Angst) ظاهر می‌شود؛ اضطرابی که جهان روزمره را از معنا تهی می‌سازد و نوجوان را با «هیچ» (Nichts) روبه‌رو می‌کند (Heidegger & Jamadi, 2021). این اضطراب، برخلاف ترس‌های روزمره (مانند ترس از شکست در امتحان یا طرد شدن توسط همسالان)، اضطرابی بنیادین است که حمایت‌های اجتماعی و هویتی موقت را فرو می‌ریزد. در این لحظه، معنای زندگی که تا پیش از این از «آن‌ها» وام گرفته شده بود، فرو می‌پاشد و نوجوان با پرسش‌های عمیق «چرا وجود دارم؟»، «زندگی چه معنایی دارد؟» و «من کیستم؟» مواجه می‌گردد. معنایی اصیل، دقیقاً از دل این مواجهه با نیستی برمی‌خیزد: نوجوان می‌آموزد که معنا نه چیزی آماده و خارجی، بلکه چیزی است که باید در پرتو امکانات محدود خویش و در افق مرگ خلق کند.

### خودشناسی به مثابه خود-فهمی اصیل دازاین

خودشناسی در چارچوب هایدگری، شناخت یک «من» درونی ثابت نیست؛ بلکه خود-فهمی وجودی است که دازاین از امکانات بودن خویش به دست می‌آورد (هایدگر، ۱۴۰۰: ۳۱۲). در نوجوانی، این خود-فهمی اغلب در حالت غیراصیل مسدود می‌ماند: نوجوان خود را از منظر «آن‌ها» می‌بیند (دانش‌آموز خوب، فرزند مطیع، فرد محبوب در شبکه‌های اجتماعی) و از امکانات منحصربه‌فرد خویش غافل می‌ماند. فراخوان وجدان (Ruf des Gewissens)، لحظه‌ای کلیدی برای عبور به خودشناسی اصیل است. این فراخوان، بدون محتوای خاص و به‌صورت سکوت‌آمیز، نوجوان را از غرق‌شدگی در «آن‌ها» بیرون می‌کشد و به مسئولیت خویش نسبت به امکانات وجودی‌اش آگاه می‌سازد (همان). در مشاوره فلسفی، این فراخوان می‌تواند از طریق گفت‌وگوهای عمیق، تأمل بر اضطراب و بررسی معنای مرگ تسهیل شود تا نوجوان به سوی «انتخاب خویش» (Wählen) حرکت کند؛ انتخابی که نه بر پایه ارزش‌های خارجی، بلکه بر پایه درک امکانات اصیل خویش صورت می‌گیرد.

مدل مفهومی پیشنهادی: فرآیند معنایی و خودشناسی از منظر مشاوره فلسفی هایدگری

چارچوب نظری این پژوهش، یک مدل مفهومی سه‌مرحله‌ای پیشنهاد می‌کند:

- **مرحله سقوط و غرق‌شدگی:** نوجوان در «آن‌ها» حل شده، معنای زندگی را از بیرون دریافت می‌کند و از اضطراب وجودی اجتناب می‌ورزد. خودشناسی سطحی و مبتنی بر نقش‌های اجتماعی است.
  - **مرحله مواجهه و آشکارگی:** از طریق اضطراب وجودی (که می‌تواند به‌صورت بحران هویت، احساس پوچی یا سؤالات عمیق فلسفی ظاهر شود)، جهان روزمره فرو می‌ریزد و دازاین نوجوان با امکانات خویش و بودن-به‌سوی-مرگ مواجه می‌گردد. در اینجا، مشاوره فلسفی نقش تسهیل‌گر دارد تا این اضطراب را نه سرکوب کند، بلکه به‌مثابه فرصتی برای آشکارگی به کار گیرد.
  - **مرحله اصالت و خلق معنا:** نوجوان با پذیرش مسئولیت وجودی خویش، امکانات منحصربه‌فرد را انتخاب می‌کند و معنای زندگی را نه به‌صورت ثابت، بلکه به‌مثابه پروژه‌ای باز و زمان‌مند (از طریق زمان‌مندی اصیل: آینده به‌مثابه پیش‌دستی بر مرگ، گذشته به‌مثابه بازگشت به خویش، حال به‌مثابه لحظه) می‌سازد. خودشناسی در این مرحله، درک مداوم از «بودن خویش به‌سوی امکانات» است.
- این مدل، مشاوره فلسفی را به‌مثابه فضایی برای «هم‌راهی وجودی» (Mitsein اصیل) تعریف می‌کند؛ جایی که مشاور نه پاسخ آماده ارائه می‌دهد، بلکه نوجوان را به تأمل آزادانه، مواجهه با نیستی و انتخاب اصیل هدایت می‌نماید. در نتیجه، معنایابی و خودشناسی نوجوان از منظر هایدگر، فرآیندی وجودی-زمان‌مند است که از دل اضطراب و فراخوان وجدان برمی‌خیزد و به سوی زیستن اصیل در جهان هدایت می‌شود.

## یافته‌ها و تبیین فرآیند

در این بخش، با تکیه بر چارچوب نظری مبتنی بر فلسفه هایدگر و تحلیل توصیفی-تحلیلی مفاهیم کلیدی او، فرآیند معنایابی و خودشناسی در دوره نوجوانی تبیین می‌شود. از آنجا که پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است و فاقد بخش تجربی-کمی می‌باشد، یافته‌ها به‌صورت بازسازی مفهومی و تفسیری از متون اصلی هایدگر و تفاسیر معتبر ثانویه ارائه می‌گردند. هدف، ترسیم مسیر وجودی است که نوجوان از غرق‌شدگی در «آن‌ها» تا امکان زیستن اصیل و خلق معنای شخصی طی می‌کند.

## فرآیند معنایابی در نوجوانی از منظر هایدگر

معنایابی در نوجوانی، از منظر فلسفه هایدگر، فرآیندی وجودی-زمان‌مند است که ریشه در ساختار بنیادین دازاین یعنی «مراقبت» (Sorge) دارد. دازاین نوجوان، بیش از هر دوره دیگری، در وضعیت «پیش‌دستی بر خود» (Sich-vorweg-sein) قرار می‌گیرد؛ یعنی وجودش ذاتاً به‌سوی امکانات آینده‌ای باز است که هنوز تحقق نیافته‌اند، اما هم‌زمان تحت فشار شدید «آن‌ها» (das Man) - یعنی انتظارات همسالان، الگوهای مصرفی، رسانه‌های اجتماعی و استانداردهای فرهنگی - قرار دارد (Heidegger & Jamadi, 2021).

در مرحله آغازین، معنای زندگی نوجوان عمدتاً از بیرون وام گرفته می‌شود. او در «غیراصالت» زندگی می‌کند؛ یعنی معنا را نه از امکانات منحصربه‌فرد خویش، بلکه از آنچه «همه» انجام می‌دهند، «همه» می‌پسندند یا «همه» ارزشمند می‌دانند، دریافت می‌کند. این معنا، سطحی، پراکنده و وابسته به گفت‌وگوهای روزمره، کنجکاوی بی‌محتوا و دوگانه‌گویی است (Dreyfus, 1991). در این حالت، نوجوان اغلب به فعالیت‌های ظاهراً معنادار (مانند دنبال کردن ترندها، کسب لایک و فالوور، یا تقلید از الگوهای موفق) پناه می‌برد تا از مواجهه با پرسش بنیادین «برای چه زیستن؟» اجتناب ورزد. نقطه عطف فرآیند معنایابی، ظهور اضطراب وجودی (Angst) است. اضطراب، برخلاف ترس‌های روزمره که همیشه ترس از چیزی خاص است، اضطرابی از «هیچ» است؛ یعنی جهانی که ناگهان از معنا تهی می‌شود و همه حمایت‌های اجتماعی و هویتی موقت فرو می‌ریزد (Heidegger & Jamadi, 2021). در نوجوانی، این اضطراب اغلب به‌صورت بحران هویت، احساس پوچی، سؤال‌های مکرر «من کیستم؟»، «زندگی چه فایده‌ای دارد؟» یا حتی افکار گذرای خودکشی ظاهر می‌شود. هایدگر تأکید می‌کند که اضطراب، دازاین را از غرق‌شدگی در «آن‌ها» بیرون می‌کشد و او را با «خودِ خویش» روبه‌رو می‌سازد.

این مواجهه با نیستی، زمینه را برای «فراخوان وجدان» فراهم می‌کند. فراخوان وجدان، صدایی درونی و سکوت‌آمیز است که بدون محتوای خاص و بدون توصیه اخلاقی خارجی، دازاین را به مسئولیت خویش نسبت به امکانات وجودی‌اش فرا می‌خواند. در نوجوانی، این فراخوان می‌تواند به صورت لحظات تأمل عمیق، احساس گناه وجودی، یا میل ناگهانی به تغییر مسیر زندگی ظاهر شود (Wrathall, 2011). در گام بعدی، نوجوان با «بودن-به‌سوی-مرگ» مواجه می‌گردد. مرگ در اینجا نه رویدادی آینده، بلکه امکان قطعی و غیرقابل انتقال است که همه امکانات دیگر را محدود و جدی می‌سازد. آگاهی از مرگ به‌عنوان افق نهایی، معنای زندگی را از حالت انتزاعی و بی‌پایان خارج کرده و آن را زمان‌مند و فوری می‌سازد: «اگر زمان محدودی دارم، کدام امکانات واقعاً ارزش زیستن دارند؟».

معنایی اصیل، در لحظه «پیش‌دستی بر مرگ» رخ می‌دهد. نوجوان دیگر معنا را از «آن‌ها» دریافت نمی‌کند، بلکه آن را به صورت پروژه‌ای شخصی و وجودی خلق می‌نماید. این معنا ثابت و نهایی نیست؛ بلکه در دل زمان‌مندی اصیل شکل می‌گیرد:

- آینده اصیل: پیش‌دستی بر مرگ و انتخاب امکانات
- گذشته اصیل: بازگشت به خویش و پذیرش پرتاب‌شدگی
- حال اصیل: لحظه که در آن امکانات در وضعیت فعلی به صورت اصیل گرفته می‌شوند.

در نتیجه، فرآیند معنایی از منظر هایدگر در نوجوانی، مسیری سه‌گانه است:

- غرق‌شدگی در «آن‌ها» و معنای وام‌گرفته
- فروپاشی معنا از طریق اضطراب و فراخوان وجدان
- خلق معنای اصیل در افق مرگ و زمان‌مندی وجودی

این فرآیند، نه خطی و قطعی، بلکه همواره شکننده و نیازمند تکرار است؛ زیرا دازاین هر لحظه می‌تواند دوباره به غیراصالت بازگردد. مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر، دقیقاً فضایی برای تسهیل این گذار فراهم می‌کند: نه با ارائه پاسخ‌های آماده، بلکه با همراهی نوجوان در تأمل بر اضطراب، شنیدن فراخوان وجدان و انتخاب امکانات اصیل خویش.

### فرآیند خودشناسی در نوجوانی از منظر هایدگر

خودشناسی در فلسفه هایدگر، به‌مثابه «خود-فهمی» وجودی دازاین فهمیده می‌شود؛ نه شناخت یک جوهر درونی ثابت یا مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی، بلکه درک مداوم و پویای دازاین از «خود بودن خویش» در افق امکانات وجودی‌اش. در دوره نوجوانی این فرآیند به دلیل تغییرات سریع زیستی-شناختی، گسست از هویت کودکی و فشار شدید انتظارات اجتماعی، به یکی از شدیدترین و پرتنش‌ترین مراحل وجودی تبدیل می‌شود (Heidegger & Jamadi, 2021).

در آغاز نوجوانی، خودشناسی اغلب در حالت کاملاً غیراصیل جریان دارد. نوجوان خود را عمدتاً از منظر «آن‌ها» می‌بیند: «من همان کسی هستم که دیگران از من انتظار دارند»، «من خوبم اگر نمراتم خوب باشد»، «من ارزشمندم اگر محبوب باشم». در این وضعیت، هویت از بیرون وام گرفته می‌شود و دازاین نوجوان در نقش‌های اجتماعی، الگوهای رسانه‌ای و استانداردهای همسالان حل می‌شود. خود-فهمی در اینجا سطحی و وابسته به تأیید خارجی است؛ دازاین به جای درک امکانات منحصر به فرد خویش، به آنچه «همه» انجام می‌دهند یا «همه» می‌پسندند، چسبیده است (Dreyfus, 1991). این غرق‌شدگی در «آن‌ها»، خودشناسی را مسدود می‌کند. نوجوان از تأمل عمیق بر امکانات وجودی خویش اجتناب می‌ورزد و به فعالیت‌های پراکنده و روزمره پناه می‌برد: پیمایش بی‌پایان شبکه‌های اجتماعی، مقایسه مداوم با دیگران، دنبال کردن ترندها و مصرف هویت‌های آماده. در این حالت، خود به‌مثابه «کسی که همه هستند» تجربه می‌شود و امکان انتخاب اصیل به حاشیه رانده می‌گردد.

نقطه عطف فرآیند خودشناسی، ظهور اضطراب وجودی (Angst) است. اضطراب، جهان روزمره را از معنا و حمایت تهی می‌سازد و نوجوان را با «هیچ» روبه‌رو می‌کند. در این لحظه، همه نقش‌ها و هویت‌های وام‌گرفته‌شده فرو می‌ریزند: «اگر من نه دانش‌آموز موفق، نه فرزند خوب، نه فرد محبوب باشم، پس کیستم؟» این اضطراب، برخلاف ترس‌های خاص (ترس از شکست، طرد شدن، آینده نامعلوم)، اضطرابی بنیادین است که دازاین را از «آن‌ها» جدا کرده و به سوی «خود خویش» فرا می‌خواند (Carman, 2003).

در دل این اضطراب، «فراخوان وجدان»<sup>۱</sup> شنیده می‌شود. وجدان در اینجا نه صدای اخلاقی خارجی یا احساس گناه متعارف، بلکه فراخوانی سکوت‌آمیز و بدون محتواسست که دازاین نوجوان را به مسئولیت خویش نسبت به امکانات وجودی‌اش آگاه می‌سازد. این فراخوان می‌گوید: «تو مسئول انتخاب خویش هستی»؛ بدون اینکه بگوید چه چیزی را باید انتخاب کنی. نوجوان در این لحظه احساس می‌کند که تاکنون خود را به دیگران سپرده و از خویش غافل بوده است. مواجهه با مرگ به‌مثابه «بودن-به‌سوی-مرگ»، لایه عمیق‌تری به خودشناسی می‌بخشد. نوجوان برای اولین بار مرگ را نه به‌صورت انتزاعی، بلکه به‌مثابه امکان قطعی و غیرقابل انتقال خویش تجربه می‌کند. این آگاهی، همه امکانات را محدود و فوری می‌سازد: «اگر زمان محدودی دارم، کدام امکان واقعاً مال من است؟» مرگ، خودشناسی را از حالت انتزاعی و بی‌پایان خارج کرده و آن را به انتخاب اصیل امکانات محدود خویش تبدیل می‌کند.

خودشناسی اصیل در لحظه «پیش‌دستی بر مرگ»<sup>۲</sup> به اوج می‌رسد. نوجوان دیگر خود را از بیرون تعریف نمی‌کند، بلکه خود را به‌مثابه پروژه‌ای باز و زمان‌مند می‌فهمد که باید امکانات خویش را در افق مرگ انتخاب کند. این خود-فهمی، دیگر یک «دانستن» درباره خود نیست، بلکه شیوه‌ای از بودن است: بودن به‌سوی امکانات اصیل، پذیرش پرتاب‌شدگی گذشته و زیستن در لحظه‌ای که امکانات در وضعیت فعلی به‌صورت اصیل گرفته می‌شوند (Crowell, 2015). در این مرحله، خودشناسی به‌صورت مداوم و شکننده ادامه می‌یابد. دازاین نوجوان هر لحظه می‌تواند دوباره به غیراصالت بازگردد؛ بنابراین خودشناسی اصیل نیازمند تکرار، هوشیاری و مراقبت مداوم است. نوجوان اصیل، خود را نه به‌مثابه «چیزی» که به دست آمده، بلکه به‌مثابه «راهی» که باید همواره پیموده شود، می‌فهمد.

در مجموع، فرآیند خودشناسی در نوجوانی از منظر هایدگر، مسیری چهارگانه است:

- غرق‌شدگی در «آن‌ها» و خودشناسی وام‌گرفته
- فروپاشی هویت روزمره از طریق اضطراب وجودی
- شنیدن فراخوان وجدان و مواجهه با مسئولیت وجودی
- انتخاب اصیل امکانات در افق بودن-به‌سوی-مرگ و زیستن زمان‌مند اصیل

این فرآیند، نوجوانی را به یکی از غنی‌ترین و در عین حال پرخطرترین مراحل وجودی تبدیل می‌کند؛ مرحله‌ای که اگر به‌درستی همراهی شود، می‌تواند به ریشه‌دار شدن در اصالت و خود-فهمی عمیق منجر گردد.

### نقش اضطراب وجودی و مواجهه با نیستی در خودشناسی نوجوان

در فلسفه هایدگر، اضطراب وجودی نه یک حالت روانی گذرا یا اختلال عاطفی، بلکه یکی از اساسی‌ترین شیوه‌های آشکار شدن هستی دازاین است. برخلاف ترس که همیشه ترس از چیزی مشخص و درون‌جهانی است، اضطراب از هیچ برمی‌خیزد؛ یعنی از چیزی که هیچ «چیزی» نیست، اما همزمان

<sup>1</sup> call of conscience

<sup>2</sup> anticipatory resoluteness

همه چیز را از معنا و آشنایی‌زدایی می‌کند. این هیچ، جهان روزمره را از ثبات و حمایت تهی می‌سازد و دازاین را با امکان خالص بودن خویش روبه‌رو می‌کند (Heidegger & Jamadi, 2021).

در دوره نوجوانی، این اضطراب وجودی به دلیل ویژگی‌های ساختاری این مرحله به‌طور ویژه شدید و مکرر ظاهر می‌شود. نوجوان همزمان با چند تحول بنیادین روبه‌رو است:

- بلوغ شناختی که امکان تأمل انتزاعی و پرسش از معنای کلی زندگی را فراهم می‌کند
- گسست تدریجی از هویت کودکی و وابستگی به والدین
- فشار شدید «آن‌ها» از طریق همسالان، شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ مصرفی
- آگاهی نوظهور و اغلب ناگهانی از مرگ، آزادی و مسئولیت وجودی

این شرایط، دازاین نوجوان را در موقعیتی قرار می‌دهد که جهان آشنا و امن کودکی دیگر پاسخگوی پرسش‌های وجودی او نیست، اما هنوز چارچوب اصیل و شخصی جایگزینی شکل نگرفته است. نتیجه اغلب همان چیزی است که هایدگر «فروپاشی جهان<sup>۱</sup>» در اضطراب می‌نامد: ناگهان همه چیز «بیگانه» و «بی‌معنا» به نظر می‌رسد.

در این لحظه، نقش اضطراب در خودشناسی دوگانه و پارادوکسیکال است:

از یک سو، اضطراب ویرانگر است؛ زیرا تمام ساختارهای حمایتی روزمره (نقش‌های اجتماعی، ارزش‌های پذیرفته‌شده، آینده قابل پیش‌بینی) را از بین می‌برد و نوجوان را در خلأ وجود<sup>۲</sup> رها می‌کند. بسیاری از بحران‌های نوجوانی – احساس پوچی عمیق، بی‌انگیزگی شدید، پرسش‌های مداوم «چرا ادامه دهم؟»، افکار گذرای خودکشی، یا انزوای شدید – دقیقاً بازتاب همین مواجهه با نیستی هستند (Carman, 2003). از سوی دیگر، اضطراب وجودی دقیقاً همان چیزی است که امکان خودشناسی اصیل را باز می‌کند. هایدگر تأکید می‌کند که در اضطراب، دازاین «از دست‌رفته در جهان» نیست، بلکه «به سوی خویش بازگردانده می‌شود». جهان روزمره که تا پیش از این دازاین را در «آن‌ها» غرق کرده بود، اکنون شفاف می‌شود: نوجوان می‌بیند که بسیاری از هویت‌ها و ارزش‌هایی که تا کنون «خود» می‌پنداشت، در واقع وام‌گرفته از دیگران بوده‌اند. اضطراب، پرده‌ها را کنار می‌زند و امکان خالص بودن<sup>۳</sup> دازاین را آشکار می‌سازد.

این آشکارگی، مقدمه‌ای برای «فراخوان وجدان» است. فراخوان وجدان در سکوت خود، بدون هیچ محتوای اخلاقی یا توصیه‌ای، نوجوان را خطاب قرار می‌دهد: «تو مسئول خویش هستی». این خطاب، مسئولیت را نه به معنای احساس گناه متعارف، بلکه به معنای «بودن-گناهکار» وجودی فهم می‌کند: پذیرش اینکه دازاین همواره «پیش از خود» است و نمی‌تواند از انتخاب امکانات خویش فرار کند. مواجهه با نیستی در نوجوانی اغلب به‌صورت دو موج متوالی رخ می‌دهد:

- نیستی جهان روزمره: همه چیزهایی که تا کنون معنا می‌دادند (محبوبیت، موفقیت تحصیلی، تأیید والدین، ترندهای اجتماعی) ناگهان پوچ و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند.

<sup>1</sup> world collapse

<sup>2</sup> existential void

<sup>3</sup> pure possibility

- نیستی خود قبلی: هویت پیشین («من همان دانش‌آموز موفق/افرنزد خوب/دوست محبوب») فرو می‌ریزد و نوجوان با این پرسش روبه‌رو می‌شود که بدون این نقش‌ها، «من» کیستم؟

این دوگانگی نیستی، دقیقاً فضایی برای خودشناسی اصیل ایجاد می‌کند. نوجوان دیگر نمی‌تواند خود را از بیرون تعریف کند؛ مجبور می‌شود به سوی امکانات وجودی خویش بازگردد. اضطراب در اینجا به‌مثابه «لحظه روشن‌بینی وجودی» عمل می‌کند: لحظه‌ای که دازاین نوجوان می‌تواند برای اولین بار امکانات را نه به‌صورت آنچه «همه» انتخاب می‌کنند، بلکه به‌صورت آنچه برای «خود خویش» ممکن است، ببیند (Blattner, 1999). هایدگر تأکید می‌کند که اضطراب، دازاین را به «آزادی برای انتخاب و التزام به انتخاب»<sup>۱</sup> می‌رساند. در نوجوانی، این آزادی اغلب به‌صورت وحشت‌آور تجربه می‌شود، زیرا نوجوان هنوز ابزارهای عاطفی و شناختی کافی برای تحمل این آزادی را ندارد. اما همین وحشت، اگر سرکوب نشود و به‌جای آن تأمل شود، می‌تواند به «پیش‌دستی بر مرگ» منجر گردد؛ یعنی پذیرش مرگ به‌مثابه افق نهایی که همه امکانات را محدود و بنابراین ارزشمند می‌سازد.

در نتیجه، نقش اضطراب وجودی و مواجهه با نیستی در خودشناسی نوجوان، نقش یک «آستان وجودی» است: آستانه‌ای که نوجوان را از خودشناسی غیراصیل (وام‌گرفته از «آن‌ها») به خودشناسی اصیل (درک امکانات منحصربه‌فرد خویش در افق مرگ) عبور می‌دهد. بدون گذر از این آستانه - یعنی بدون تحمل اضطراب و روبه‌رو شدن با نیستی - خودشناسی عمیق و ریشه‌دار ممکن نیست؛ زیرا تنها در خلأ نیستی است که دازاین نوجوان می‌تواند از نو خویش را بسازد، نه بر پایه آنچه دیگران از او ساخته‌اند، بلکه بر پایه آنچه او خود انتخاب می‌کند. مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر، دقیقاً در همین نقطه وارد می‌شود: نه برای حذف اضطراب (که عملاً غیرممکن و حتی نامطلوب است)، بلکه برای همراهی نوجوان در تحمل و تفسیر آن؛ تبدیل وحشت نیستی به فرصتی برای شنیدن فراخوان وجدان و آغاز زیستن اصیل.

### شیوه‌های مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر برای تسهیل معنایابی و خودشناسی

مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر، برخلاف رویکردهای درمانی رایج که بر حذف یا مدیریت علائم تمرکز دارند، اضطراب وجودی، نیستی و مواجهه با مرگ را نه به‌مثابه مشکل، بلکه به‌مثابه فرصتی بنیادین برای آشکارگی اصالت می‌بیند. مشاور در این رویکرد، نقش یک «همراه وجودی» را ایفا می‌کند: نه متخصص تشخیص‌دهنده، نه راه‌حل‌دهنده سریع، بلکه کسی که فضایی امن برای تأمل آزادانه فراهم می‌آورد تا نوجوان بتواند فراخوان وجدان خویش را بشنود و امکانات منحصربه‌فرد وجودی‌اش را انتخاب کند (Mandić, 2023).

### رویکرد کلی جلسه: ایجاد فضای «باز بودن» و همراهی بدون پیش‌داوری

جلسات معمولاً با ایجاد فضایی بدون قضاوت آغاز می‌شوند؛ جایی که نوجوان احساس کند می‌تواند بدون ترس از «درست یا غلط» بودن، آنچه واقعاً برایش مسئله است را بیان کند. مشاور از تکنیک پدیدارشناختی «تعلیق قضاوت» (epoché) الهام می‌گیرد تا پیش‌فرض‌های خود و نوجوان را کنار بگذارد و به تجربه زیسته خام<sup>۲</sup> نوجوان توجه کند. هدف، کمک به نوجوان برای گذار از «گفت‌وگوهای روزمره» (Gerede) سطحی به گفت‌وگوی عمیق‌تر وجودی است.

۱- دعوت به تأمل بر اضطراب و لحظه‌های «فروپاشی جهان»: یکی از شیوه‌های کلیدی، تشویق نوجوان به بازگویی لحظاتی است که جهان روزمره‌اش ناگهان «بی‌معنا» یا «بیگانه» شده است:

«چه زمانی احساس کردی که همه چیزهایی که تا حالا مهم بودند، یک‌دفعه پوچ شدند؟»

<sup>1</sup> freedom for choosing and committing oneself

<sup>2</sup> lived experience

«وقتی شبها به آینده فکر می‌کنی یا به این که زندگی چه معنایی دارد، چه احساسی به سراغت می‌آید؟»

مشاور اضطراب را «دشمن» نمی‌بیند، بلکه آن را «فراخوان» می‌داند. به جای آرام‌سازی سریع (که اغلب به معنای بازگشت به «آن‌ها» است)، نوجوان را دعوت می‌کند اضطراب را تحمل کند و توصیف کند: «این احساس پوچی دقیقاً چه شکلی است؟ کجا در بدنت حسش می‌کنی؟ جهان در آن لحظه چگونه به نظر می‌رسد؟» این کاوش، اضطراب را از حالت مبهم عاطفی به پدیده‌ای آشکارکننده تبدیل می‌کند که ساختار وجودی دزاین (مراقبت، زمان‌مندی، بودن-به‌سوی-مرگ) را نمایان می‌سازد.

## ۲- کار بر مفهوم مرگ به‌مثابه افق محدودکننده و آزادکننده: مشاور به‌تدریج نوجوان را به تأمل بر مرگ دعوت می‌کند، نه به‌صورت

ترسناک یا افسرده‌کننده، بلکه به‌مثابه چیزی که امکانات را جدی و فوری می‌سازد:

«اگر بدانی فقط چند سال یا چند دهه فرصت داری، آیا باز هم همان کارهایی را می‌کردی که الان می‌کنی؟»

«چه چیزی واقعاً ارزش دارد که زمان محدودت را صرفش کنی؟»

این پرسش‌ها، نوجوان را از آینده خیالی بی‌پایان (که اغلب در فرهنگ مصرفی ترویج می‌شود) به آینده اصیل (پیش‌دستی بر مرگ) هدایت می‌کنند. هدف، کمک به نوجوان برای درک این است که مرگ نه پایان بیرونی، بلکه امکان درونی است که معنا را زمان‌مند و شخصی می‌سازد (Mandić, 2023).

## ۳- شنیدن و بازتاب فراخوان وجدان: وقتی نوجوان نشانه‌هایی از احساس «گناه وجودی» یا «مسئولیت فراموش‌شده» نشان می‌دهد (مثلاً

«احساس می‌کنم دارم خودم را گم می‌کنم» یا «دارم زندگی‌ای زندگی می‌کنم که مال من نیست»)، مشاور این را به‌مثابه فراخوان وجدان تفسیر می‌کند.

مشاور سکوت را حفظ می‌کند تا نوجوان صدای درونی خویش را بهتر بشنود.

سپس با بازتاب غیرقضاوتی کمک می‌کند: «این صدایی که می‌گویند 'این زندگی مال تو نیست'، چه می‌خواهد به تو بگوید؟»

مشاور هرگز پاسخ آماده نمی‌دهد (Wrathall, 2011)؛ بلکه نوجوان را به سوی انتخاب اصیل امکانات خویش هدایت می‌کند.

## ۴- تمرین‌های تأملی برای گذار به اصالت

چند تمرین عملی الهام‌گرفته از هایدگر که در جلسات با نوجوانان به‌کار می‌رود:

- **نوشتن نامه به مرگ:** نوجوان نامه‌ای به «مرگ خودش» می‌نویسد و در آن بیان می‌کند که اگر مرگ فردا باشد، چه چیزی را تغییر می‌دهد یا چه چیزی را واقعاً می‌خواهد به جا بگذارد. این تمرین پیش‌دستی بر مرگ را ملموس می‌کند.
- **توقف و تأمل در لحظه:** در جلسات، لحظاتی برای سکوت و توجه به «حال» بدون پراکندگی ایجاد می‌شود؛ نوجوان دعوت می‌شود بپرسد: «ان، در این لحظه، چه امکانی واقعاً برای من باز است؟»
- **بررسی «آن‌ها» در زندگی روزمره:** نوجوان فهرستی از کارهایی که «همه انجام می‌دهند» یا «باید انجام داد» تهیه می‌کند، سپس با مشاور بررسی می‌کند کدام‌یک واقعاً با امکانات اصیل او هم‌خوانی دارد و کدام‌یک صرفاً تقلید است.
- **بازسازی روایت وجودی:** نوجوان تشویق می‌شود داستان زندگی‌اش را نه به‌صورت خطی و موفقیت‌محور، بلکه به‌مثابه پروژه‌ای باز بازنویسی کند: «من تا حالا پرتاب‌شده به کجا بودم؟ حالا چه امکاناتی را می‌خواهم انتخاب کنم؟»

۵- **توجه به بودن-با-دیگران اصیل:** مشاور بر «همراهی وجودی» اصیل تأکید می‌کند: نوجوان را تشویق می‌کند روابطی بسازد که در آن‌ها خود را پنهان نکند، بلکه امکان اصیل بودن را با دیگری به اشتراک بگذارد. این کار اغلب با کاوش روابط فعلی (همسالان، خانواده) آغاز می‌شود: «در کدام رابطه احساس می‌کنی واقعاً خودت هستی؟ در کدام رابطه مجبوری نقاب بزنی؟»

این رویکرد برای نوجوانان روشنفکر، حساس به مسائل وجودی و قادر به تأمل انتزاعی مناسب‌تر است. در موارد شدید افسردگی بالینی یا افکار خودکشی فعال، ابتدا باید ثبات عاطفی برقرار شود. مشاور باید هوشیار باشد که اضطراب را بیش از حد تحریک نکند و همیشه فضای ایمنی ایجاد کند. در نهایت، مشاوره فلسفی هایدگری با نوجوانان، فرآیندی آرام، تدریجی و غیرخطی است که هدفش نه «درمان» به معنای حذف رنج، بلکه همراهی نوجوان در گذار از غرق‌شدگی در «آن‌ها» به سوی زیستن اصیل، مسئولیت‌پذیر و معنادار در جهان محدود خویش است.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با تمرکز بر فرآیند معنایابی و خودشناسی نوجوانان از منظر مشاوره فلسفی مبتنی بر فلسفه مارتین هایدگر، تلاش کرد تا نشان دهد که نوجوانی نه صرفاً مرحله‌ای زیستی-روانی یا اجتماعی، بلکه یکی از پرتنش‌ترین و در عین حال غنی‌ترین موقعیت‌های وجودی دازاین است؛ موقعیتی که در آن پرسش از بودن خویش، معنای زندگی و امکان زیستن اصیل با شدت و عمق بیشتری مطرح می‌شود. برخلاف رویکردهای رایج روان‌شناختی و دینی-تربیتی که عمدتاً بر منابع بیرونی معنا، عوامل روان‌شناختی مثبت یا مداخلات آموزشی کوتاه‌مدت تمرکز دارند، این مطالعه نشان داد که معنایابی و خودشناسی در نوجوانی را نمی‌توان به‌تمامی با چارچوب‌های توصیفی، کاربردی یا حتی پدیدارشناختی سطحی توضیح داد؛ بلکه این دو فرآیند ریشه در ساختار بنیادین وجود دازاین یعنی مراقبت، زمان‌مندی، بودن-در-جهان و مواجهه با نیستی دارند.

در پرتو مفاهیم کلیدی هایدگر — به‌ویژه دازاین، بودن-به‌سوی-مرگ، اضطراب وجودی، فراخوان وجدان، اصالت و غیراصالت، «آن‌ها» و زمان‌مندی اصیل — روشن شد که بسیاری از بحران‌های ظاهراً روان‌شناختی یا رفتاری نوجوانان ایرانی امروز (احساس پوچی، سردرگمی هویتی، اضطراب بی‌موضوع، افت انگیزه، غرق‌شدگی در فضای مجازی و تقلید از الگوهای مصرفی) را می‌توان به‌مثابه تجلی‌های وجودی فهمید؛ نه صرفاً نشانه‌های ناسازگاری یا کمبود مهارت‌های مقابله‌ای. نوجوانی دوره‌ای است که دازاین بیش از هر زمان دیگری در وضعیت «پیش‌دستی بر خود» قرار دارد و هم‌زمان بیشترین فشار را از سوی «آن‌ها» — اکنون عمدتاً تقویت‌شده توسط الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی، استانداردهای زیبایی، موفقیت ظاهری و فرهنگ مقایسه — تحمل می‌کند. در این میان، معنای زندگی یا به‌صورت وام‌گرفته و غیراصیل از بیرون دریافت می‌شود و به زیست روزمره سطحی و پراکنده منتهی می‌گردد، یا از دل مواجهه با اضطراب وجودی و نیستی برمی‌خیزد و به پروژه‌های شخصی، زمان‌مند و مسئولانه تبدیل می‌شود.

یافته‌های مفهومی-تحلیلی پژوهش نشان داد که اضطراب وجودی در نوجوانی — برخلاف تصویر رایج آسیب‌شناختی — نه صرفاً یک حالت منفی که باید سرکوب یا مدیریت شود، بلکه یکی از قدرتمندترین امکانات آشکارگی اصالت است. اضطراب، جهان روزمره را از معنا تهی می‌کند، نقش‌های وام‌گرفته را فرو می‌ریزد و دازاین نوجوان را با این واقعیت بنیادین روبه‌رو می‌سازد که تاکنون «خود» نبوده، بلکه «کسی که همه هستند» بوده است. در همین لحظه فروپاشی است که فراخوان وجدان — آن صدای سکوت‌آمیز و بدون محتوا — شنیده می‌شود و نوجوان را به مسئولیت انتخاب امکانات منحصر به فرد خویش فرا می‌خواند. مواجهه اصیل با مرگ نیز — نه به‌مثابه ترس بیولوژیک، بلکه به‌مثابه افق محدودکننده امکانات — معنای زندگی را از حالت انتزاعی و بی‌پایان خارج کرده و آن را فوری، شخصی و مسئولانه می‌سازد.

بنابراین، نتیجه اصلی این پژوهش این است که معنایابی و خودشناسی اصیل در دوره نوجوانی، فرآیندی سه‌مرحله‌ای اما غیرخطی و همواره شکننده است:

۱- غرق‌شدگی در «آن‌ها» و دریافت معنای وام‌گرفته

۲- فروپاشی معنا و هویت از طریق اضطراب وجودی و مواجهه با نیستی

۳- شنیدن فراخوان وجدان، پیش‌دستی بر مرگ و خلق معنای اصیل در افق زمان‌مندی وجودی: این فرآیند، نوجوانی را به یکی از معدود موقعیت‌های زندگی تبدیل می‌کند که دازاین امکان دارد از غیراصالت به اصالت گذار کند؛ گذاری که اگر به‌درستی همراهی نشود، می‌تواند به انجماد در غیراصالت، خلأ وجودی مزمن یا حتی آسیب‌های روانی-رفتاری شدید منجر شود.

با توجه به یافته‌ها و چارچوب نظری ارائه‌شده، پیشنهاد می‌شود اقدامات زیر در سطوح مختلف دنبال شود:

### الف) در سطح نظری و پژوهشی

- انجام مطالعات کیفی عمیق (به‌ویژه پدیدارشناختی تفسیری) که تجربه زیسته اضطراب وجودی، لحظات فراخوان وجدان و مواجهه با مرگ را در نوجوانان ایرانی امروز به‌صورت مستقیم واکاوی کند.
- تدوین و اعتبارسنجی ابزارهای پدیدارشناختی-وجودی برای سنجش درجه اصالت / غیراصالت، شدت مواجهه با نیستی و سطح شنیده‌شدن فراخوان وجدان در دوره نوجوانی.
- مقایسه تطبیقی فرآیند معنایی در نوجوانان ایرانی با نوجوانان سایر فرهنگ‌ها از منظر هایدگر برای روشن شدن نقش زمینه فرهنگی-اجتماعی در شکل‌گیری «آن‌ها» و امکان اصالت.

### ب) در سطح کاربردی و مشاوره‌ای

- ۱- طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره فلسفی مبتنی بر هایدگر ویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم (به‌ویژه پایه‌های یازدهم و دوازدهم) در قالب کارگاه‌های تأملی-وجودی یا جلسات فردی کوچک.
- ۲- آموزش مشاوران مدارس و مراکز مشاوره دانشگاهی در رویکرد مشاوره فلسفی وجودی با تأکید بر مفاهیم هایدگری (اضطراب، فراخوان وجدان، بودن-به‌سوی-مرگ) و تفاوت آن با مشاوره روان‌شناختی متعارف.
- ۳- ایجاد فضاهای گفت‌وگوی فلسفی منظم (Philosophical Cafés یا گروه‌های تأمل وجودی) در مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی برای نوجوانان و جوانان، به‌منظور فراهم آوردن محیطی امن برای بیان و تأمل بر پرسش‌های بنیادین زندگی.

### ج) در سطح تربیتی و سیاستی

- ۱- بازنگری برنامه‌های درسی دوره متوسطه در درس‌های «فکر و زندگی»، «دین و زندگی» و «هویت اجتماعی» به‌گونه‌ای که به‌جای ارائه پاسخ‌های آماده، زمینه طرح پرسش‌های وجودی عمیق و همراهی دانش‌آموزان در تأمل بر آن‌ها فراهم شود.
- ۲- توجه جدی به پیامدهای روانی-وجودی شبکه‌های اجتماعی و الگوریتم‌های توصیه‌گر بر تقویت «آن‌ها» در نسل جدید و طراحی مداخلات پیشگیرانه در این زمینه (آموزش سواد وجودی در فضای دیجیتال).
- ۳- حمایت از تأسیس مراکز یا کلینیک‌های مشاوره فلسفی در شهرهای بزرگ ایران به‌منظور ارائه خدمات تخصصی به نوجوانان و جوانانی که با بحران‌های معنایی و هویت عمیق روبه‌رو هستند.

در پایان می‌توان گفت که نوجوانی، در پرتو تفکر هایدگر، نه یک دوره گذرا و پراشوب که باید هرچه سریع‌تر از آن عبور کرد، بلکه یکی از معدود فرصت‌های طلایی زندگی برای گذار به سوی اصالت و زیستن مسئولانه است. اگر بتوانیم اضطراب وجودی نوجوان را نه به‌مثابه تهدید، بلکه به‌مثابه فراخوانی برای بیداری وجودی ببینیم و به‌جای سرکوب یا ساده‌سازی آن، فضایی برای شنیدن و پاسخ‌گویی به این فراخوان فراهم کنیم، آنگاه می‌توان امیدوار بود که نسل جدیدی از انسان‌ها شکل گیرد که معنای زندگی‌شان را نه از «آن‌ها»، بلکه از امکانات منحصربه‌فرد و محدود خویش، در افق مرگ و زمان‌مندی اصیل،

خلق می‌کنند. این شاید یکی از عمیق‌ترین خدمات‌هایی باشد که فلسفه — و به‌ویژه مشاوره فلسفی — می‌تواند به نوجوان امروز و آینده این سرزمین ارائه دهد.

## موازن اخلاقی

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

## تشکر و قدردانی

از تمام افرادی که امکان انجام پژوهش حاضر را فراهم کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

## مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مطالعه با هم مشارکت فعال داشتند.

## تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

## Reference

- Aristotle, & Davoodi, A. (2014). *On the Soul (De Anima)* (6th ed.). Hikmat Publications.
- Augustine, & Bourke, V. J. (1966). *The Trinity*. Catholic University of America Press.
- Blattner, W. D. (1999). *Heidegger's temporal idealism*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173155>
- Boland, H., & Rahanandeh, P. (2021). The meaning of life among Iranian adolescents: A qualitative study. *Modern Psychology*, 4(4).
- Carman, T. (2003). *Heidegger's analytic: Interpretation, discourse and authenticity in Being and Time*. Cambridge University Press.
- Cohen, E. D. (2013). *Theory and practice of logic-based therapy: Integrating critical thinking and philosophy into psychotherapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Cooper, J. M., & Hutchinson, D. S. (1997). *Plato: complete works*. Hackett Publishing.
- Crowell, S. (2015). Normative phenomenology. In D. Dahlstrom (Ed.), *The Cambridge companion to Heidegger's Being and Time* (pp. 137-158). Cambridge University Press.
- Dibavajari, M. (2016). Investigating the position of questioning and its role in philosophical counseling: A new field for research in educational issues. *Educational researches*(33).
- Dreyfus, H. L. (1991). *Being-in-the-world: A commentary on Heidegger's Being and Time, Division I*. MIT Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. [https://www.academia.edu/37327712/Erik\\_H\\_Erikson\\_Identity\\_Youth\\_and\\_Crisis\\_1\\_1968\\_W\\_W\\_Norton\\_and\\_Company\\_1\\_](https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1_)
- Fereydouni, Z., & Shamshiri, B. (2026). Analyzing adolescents' perspectives on the meaning of life. *Qualitative Research in Educational Sciences*, 1(2).
- Fuligni, A. (2023). *Cultivating purpose in adolescence: A report from the National Scientific Council on Adolescence*.
- Grimes, P. (2017). Philosophical Counseling and Philosophy. *Philosophical Practice*, 12(1).
- Hamzehgardeshi, Z., Marzband, R., Azizi, M., & Shahhosseini, Z. (2019). Components related to the meaning of life in adolescents: A review study. *Clinical Excellence Journal*(9).
- Hegel, G. W. F., Hosseini, M., & Ardebili, M. (2020). *The Phenomenology of Spirit* (1st ed.). Ney Publishing.
- Heidegger, M., & Jamadi, S. (2021). *Being and Time* (10th ed.). Ghoghnoos Publications.
- Imanian, H., & Nouri, N. (2021). Developing a 'Finding Meaning in Life' educational package for adolescents based on Islamic teachings and its effectiveness. *Islamic Psychology Research*, 4(1).
- Kant, I., & Nazari, B. (2017). *Critique of Pure Reason* (3rd ed.). Ghoghnoos Publications.
- Kashfi, A. R., & et al. (2016). Adolescence and the transformation of meaning: Comparing sources and dimensions of the meaning of life in adolescent girls and boys. *Clinical Psychology Studies*, 7(23).
- Mandić, M. (2023). *Heideggerian existential therapy: Philosophical ideas in practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003342137>

- Qibtiya, F. N., Mubarak, N. T., & Setiyowati, N. (2025). The Fragile Self: Unraveling the Complex Web of Factors Driving Adolescent Identity Insecurity. *Icossh*, 2(3), 746-766. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.108>
- Ratcliff, J. J., Miller, A. K., Monheim, C. L., & Rice, C. J. (2025). Posttraumatic Growth and Meaning in Life Mediate the Relationship Between Severity of Adolescent Bullying Victimization and Adulthood Health Outcomes. *Journal of interpersonal violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605251343203>
- Sattari, A., & Javani, H. (2019). Analyzing the concept of self-knowledge and explaining its barriers and solutions with an Islamic education approach. *New Thoughts on Education*, 15(4).
- Shamshiri, B., & Fereydouni, Z. (2014). The concept of self from the perspective of humanistic psychology and Islamic mysticism with emphasis on a comparative method. *Psychological Methods and Models*(16).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Wrathall, M. A. (2011). Heidegger and the question of authenticity. In M. A. Wrathall (Ed.), *Heidegger, authenticity, and modernity: Essays in honor of Hubert L. Dreyfus* (Vol. 1, pp. 105-125). MIT Press.
- Zhang, Q. (2025). The Interplay of Technology, Family, and Identity: Chinese Adolescents' Self-Presentation on Douyin. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1544224>