



The Components of Adolescents' Personal Philosophy Growth Based on Philosophical Counseling in Comparison with Albert Ellis's Rational Emotive Therapy

Mehri Yazdani / Ph.D. student, Dept. of Philosophy of Education, Faculty of Education, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran yazdanim1982@gmail.com

 **Yahya Ghaedi** / associate professor. of Philosophy of Education, Kharazmi University, Tehran, Iran yahya.ghaedi@khu.ac.ir

Masoumeh al-Sadat Abtahi / an assistant professor, Dept. of Educational Studies and Curriculum Planning, Faculty of Education and Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran m.abtahi2030@iau.ac.ir

Received: 2025/09/09 - **Accepted:** 2026/05/23

Abstract

The present study aims to elucidate the role of philosophical counseling in the development of adolescents' personal philosophy and to compare it with the theoretical foundations of Albert Ellis's Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). While philosophical counseling facilitates awareness, self-knowledge, and the formation of a coherent worldview through Socratic dialogue and critical reflection, Ellis's theory -by integrating psychology and philosophy- seeks to rectify irrational beliefs and improve emotional and behavioral responses.

The research methodology involves a conceptual analysis of the common and distinct components of these two approaches and develops a model for the growth of adolescents' personal philosophy. Within this model, components such as Socratic dialogue, critical reflection, meaning-making, philosophical skills, self-knowledge, and the establishment of a safe and non-judgmental environment were identified.

The findings indicate that these components can facilitate the process of personal philosophy development in adolescents through exercises such as abstract conceptual analysis and philosophical journaling. Furthermore, a comparison with the principles of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) suggests that the implementation of this model necessitates that counselors be acquainted with both approaches.

The study concludes that integrating philosophical counseling with the cognitive-emotional components of Ellis's framework offers a potent pedagogical and counseling tool. Such an integration fosters critical thinking, identity development, and the capacity for analytical reflection on thoughts and emotions, thereby empowering adolescents to navigate the complexities of contemporary life.

Keywords: personal philosophy development, philosophical counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Albert Ellis.

مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان بر بنیاد مشاوره فلسفی در مقایسه با درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس

مهری یزدانی / دانشجوی دکتری، گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده علوم تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
yazdanim1982@gmail.com

یحیی قائدی  / دانشیار، گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
yahya.ghaedi@khu.ac.ir

معصومه السادات ابطحی / استادیار، گروه مطالعات تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
m.abtahi2030@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸ - پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تبیین نقش مشاوره فلسفی در رشد فلسفه شخصی نوجوانان و مقایسه آن با مبانی نظریه رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی آلبرت ایس بود. مشاوره فلسفی با تکیه بر گفت‌وگوی سقراطی و تأمل انتقادی، به ایجاد آگاهی، خودشناسی و شکل‌گیری جهان‌بینی منسجم کمک می‌کند؛ درحالی‌که نظریه ایس با ترکیب روان‌شناسی و فلسفه، اصلاح باورهای غیرمنطقی و بهبود واکنش‌های هیجانی و رفتاری را دنبال می‌کند. روش پژوهش شامل تحلیل مفهومی مؤلفه‌های مشترک و متمایز این دو رویکرد و تدوین مدلی برای رشد فلسفه شخصی نوجوانان بود. در این مدل، مؤلفه‌هایی مانند گفت‌وگوی سقراطی، تأمل انتقادی، معنایابی، مهارت‌های فلسفی، خودشناسی و ایجاد فضای امن و غیرقصاوت‌گر شناسایی شدند. یافته‌ها نشان داد که این مؤلفه‌ها از طریق تمرین‌هایی نظیر تحلیل مفاهیم انتزاعی و ژورنال‌نویسی فلسفی می‌توانند فرایند رشد فلسفه شخصی را در نوجوانان تقویت کنند. همچنین مقایسه با اصول درمان عقلانی - هیجانی نشان می‌دهد که اجرای این مدل نیازمند آشنایی مشاوران با هر دو رویکرد است. نتیجه‌گیری پژوهش بیان می‌کند که مشاوره فلسفی، در کنار عناصر شناختی - هیجانی نظریه ایس، می‌تواند ابزاری کارآمد در آموزش و مشاوره برای تقویت تفکر انتقادی، هویت‌یابی و توانایی تحلیل افکار و احساسات نوجوانان باشد و آنان را برای مواجهه با چالش‌های زندگی معاصر آماده سازد.

کلیدواژه‌ها: رشد فلسفه شخصی، مشاوره فلسفی، درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس.

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای حیاتی در زندگی انسان است که با تغییرات شناختی، هیجانی، اجتماعی و فلسفی همراه بوده و این دوره با کنجکاوی‌های ذهنی عمیق، جست‌وجوی هویت، نیاز به استقلال، تفکر انتقادی و معناجویی زندگی شناخته می‌شود (Rapanta et al., 2025, p.3). هر یک از این ویژگی‌ها مسائل خاصی را به همراه دارد که می‌توان آنها را از منظر فلسفی بررسی کرد. نوجوانان در این مرحله از زندگی، به دلیل کنجکاوی ذهنی بالا، به پرسش‌های اساسی درباره هستی، واقعیت، جهان و جایگاه خود در آن می‌انديشند. این کنجکاوی ذهنی آنها را به سوی تفکرات فلسفی درباره وجود و حقیقت سوق می‌دهد که در حوزه فلسفه وجودی و متافیزیک قابل بررسی است (Landesman et al., 2024, p.502-516). از سوی دیگر، بحران هویت یکی از مهم‌ترین مسائل نوجوانان به‌شمار می‌آید؛ چراکه در تلاش‌اند تا بفهمند چه کسی هستند و چه ارزش‌هایی را دنبال می‌کنند. فلسفه خودشناسی و فردیت می‌تواند به آنها کمک کند تا مسیر مشخص‌تری را برای هویت‌یابی خود ترسیم کنند. همچنین، نیاز به استقلال از دیگر ویژگی‌های این دوران است که منجر به تعارض با والدین و جامعه می‌شود. نوجوانان تمایل دارند که بدون دخالت دیگران، تصمیمات خود را بگیرند، و فلسفه آزادی و اراده به آنها در درک مفهوم استقلال و مسئولیت کمک خواهد کرد (Alam & Mohanty, 2023, p.2270662). در همین زمینه آنها به تدریج تفکر انتقادی خود را رشد می‌دهند و ارزش‌ها و باورهای پذیرفته‌شده را زیر سؤال می‌برند. در این مرحله، فلسفه انتقادی و معرفت‌شناسی به نوجوانان کمک می‌کند تا روش‌شناسی صحیح تفکر منطقی را تقویت کنند. از سوی دیگر، با افزایش توانایی استدلال، آنها به مباحثه و چالش‌های فکری علاقه‌مند می‌شوند و فلسفه منطق و دیالکتیک می‌تواند به سازمان‌دهی بهتر استدلال‌های آنها کمک کند. در کنار این تغییرات شناختی، نوجوانان دچار نوسانات هیجانی شده و با تعارض‌های درونی مواجه می‌شوند. فلسفه ذهن و هیجان می‌تواند در درک و مدیریت احساسات آنها نقش مؤثری ایفا کند (O'Reilly & et al., 2021, p.91-107).

با وجود عمق و اهمیت بالای فلسفه و نقش بنیادین آن در پی‌ریزی مبانی سایر علوم انسانی، این علم در قرون اخیر بیشتر به‌منزله علمی انتزاعی که تأثیر چندانی در تحولات فردی و اجتماعی ندارد، مطرح شده است. در بسیاری از موارد وقتی مردم در مورد فلسفه سخن می‌گویند از آن به‌عنوان علمی یاد می‌کنند که صرفاً در مورد مسائل کلی بحث می‌کند که نه تنها گفت‌وگوی فلسفی در باب این امور به نتیجه مشخصی نمی‌رسد، بلکه نقش خاصی در زندگی انسان‌ها نیز بازی نمی‌کند. متأسفانه این نوع نگرش در میان بسیاری از استادان و افراد تحصیل‌کرده نیز وجود دارد (Storozhyk, 2024, p.23-47). در حقیقت فرض عام بر این است که پس از صورت‌بندی مبانی علمی چون روان‌شناسی و جامعه‌شناسی توسط فلسفه، این علوم در حل مشکلات روان‌شناختی انسان‌ها و معضلات اجتماعی به فلسفه و فیلسوف نیازی ندارند، اما متخصصان فلسفه در دهه‌های اخیر کاربرد فلسفه در

زندگی فردی و اجتماعی آدمی را مورد توجه قرار داده و از این منظر حوزه‌های جدیدی از فعالیت را برای فیلسوفان تعریف کرده‌اند. مشاوره فلسفی یکی از مهم‌ترین حوزه‌های فعالیت عملی فیلسوفان است که در دهه‌های اخیر مورد توجه فیلسوفان و روان‌شناسان در کشورهای توسعه‌یافته قرار گرفته است. در این نوع مشاوره نه تنها دغدغه‌ها و پرسش‌های فلسفی صرف مراجعان مورد بررسی قرار می‌گیرد، بلکه تلاش می‌شود بسیاری از معضلات روان‌شناختی و اجتماعی آنها از منظری فلسفی مورد کندوکاو قرار گیرد. از آنجاکه در مشاوره فلسفی از ابزارهای فلسفی برای بررسی مشکلات مراجع استفاده می‌شود، لازم است فیلسوف یا درمانگری که تخصص بالایی در حوزه فلسفه دارد این مهم را به عهده بگیرد. بنابراین در این حوزه فعالیت جدید فلسفی، نظر با عمل پیوند خورده و فلسفه می‌تواند نقشی بنیادین در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها ایفا کند. از این رو پرداختن به آن از اهمیت بالایی برخوردار است (یعقوبیان قمشه و توکلی، ۱۴۰۴).

در همین رابطه قان‌دی (۱۴۰۱) در *بنیادهای مشاوره فلسفی* هدف این رویکرد را دستیابی به بصیرت فلسفی برای غلبه بر مشکلات زندگی و تقویت تفکر انتقادی می‌داند. مقدسی (۱۳۹۷) فلسفه را ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی معرفی می‌کند. هاشمی‌پور پتکوئی و همکاران (۱۴۰۱) به نقش فلسفه شخصی در تصمیم‌گیری‌های آموزشی اشاره دارد. یاری و همکاران (۱۴۰۰) تعامل هویت حرفه‌ای و فلسفه تربیتی را بررسی می‌کنند. محمدی و همکاران (۱۳۹۴) به تحلیل فلسفه شخصی اساتید در تربیت دینی می‌پردازد. دیبا (۱۴۰۲) پرسش را ابزاری برای سازمان‌دهی ذهن در مشاوره فلسفی می‌داند. شرف (۱۴۰۰) بر ضرورت مشاوره فلسفی در معنادرمانی تأکید دارد. حسینی و همکاران (۱۴۰۱) الگوی نظری مشاوره فلسفی را بر مبنای خردورزی و دیالوگ سقراطی پیشنهاد می‌دهد. سیاوشی و همکاران (۱۴۰۰) مبانی مشاوره فلسفی را بر اساس نظریه حیات معقول علامه جعفری تحلیل می‌کند. یآوری (۱۴۰۲) نقش معلمان به‌عنوان مشاوران فلسفی را بررسی می‌کند. ویسی شیخ رباط (۱۴۰۱) بر تقویت خودآگاهی و تفکر انتقادی در کودکان تأکید دارد. نبیونی (۱۳۹۸) قابلیت‌های درمانی فلسفه را بررسی کرده است. پورآقا (۱۳۹۷) چارچوبی برای آموزش مشاوره فلسفی ارائه می‌دهد. دهقان (۱۳۹۴) رویکرد مشاوره‌ای مبتنی بر فلسفه اشراق را تدوین می‌کند.

از سوی دیگر درمان رفتاری عقلانی - هیجانی (Rational-Emotive Behavior therapy) نخستین نوع روان‌درمانی شناختی - رفتاری است که توسط آلبرت ایلس به عرصه عمل بالینی معرفی شد. با وجود اینکه هزاران مشاور و درمانگر در سرتاسر جهان در درمان رفتاری عقلانی - هیجانی آموزش دیده‌اند، خود ایلس یکی از مهم‌ترین مروجان این نظریه به‌شمار می‌رود. در بیش از ۶۰ سالی که از وجود درمان رفتاری عقلانی - عاطفی می‌گذرد، این روش به‌طور موفقیت‌آمیز در درمان فردی، گروهی، زناشویی و خانوادگی برای مجموعه‌ای وسیع از مشکلات در محیط‌های متعدد به کار گرفته شده است. درمان رفتاری عقلانی - هیجانی دارای پایه‌های فلسفی قوی و همچنین

تعهد به روش علمی است (Lau, 2016, p.1671–1675). درمان رفتاری عقلانی - هیجانی یک درمان جهانی است که در سرتاسر جهان به‌طور بین‌فرهنگی اجرا می‌شود. بر اساس نظریه درمان رفتاری عقلانی - هیجانی، این رویداد فعال‌ساز (A) نیست که پیامدهای عاطفی و رفتاری (C) را ایجاد می‌کند، بلکه باورهای (B) است که افراد درباره این رویدادهای فعال‌ساز دارند. این فصل اهداف فرایند مشاوره یا درمان و چگونگی وقوع تغییر را توصیف می‌کند، با تأکید خاص بر رابطه درمانی و مدل ABC که از ویژگی‌های بارز این نظریه است. همچنین مجموعه‌ای گسترده از مداخلات شناختی، هیجانی و رفتاری را ارائه می‌دهد که نشان‌دهنده ماهیت چندبعدی این نظریه است (Neu, 2022, p.45).

آخنباخ (به نقل از میلز، ۲۰۰۱) معتقد است که تمایز آشکاری بین مشاوره فلسفی و سایر اشکال مشاوره وجود دارد و تنها شباهت میان آنها تعامل و گفت‌وگویی است که میان مشاور و مراجع شکل می‌گیرد و هرگونه رابطه درمانی میان مشاور و مراجع را رد می‌کند. آخنباخ ایده اصلی حامی مشاوره فلسفی را دیالوگ‌های سقراطی و بهره‌گیری از روش‌ها و نظریه‌های فلسفی برای بهبود تصمیمات و انتخاب‌های بهتر در مراجعان تلقی می‌کند. از نظر وی مشاوره فلسفی صرفاً یک تلاش منطقی برای به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و تئوری‌های محض فلسفی نیست، بلکه مشاوره فلسفی نوعی فلسفه‌ورزی سقراطی برای مواجهه و غلبه بر مشکلات عملی زندگی است (Schuster, 2022). ابتکار آخنباخ یک رویداد منحصر به وی نبود و فیلسوفانی در کشورهایی مانند فرانسه، ایالات متحده، هلند، اسپانیا، آرژانتین و غیره به این فعالیت پیوستند. در حال حاضر، این جنبش - و تنوع بیانی که در آن به کار رفته است - به یک جنبش بین‌المللی و جهانی بدل گشته و مورد استقبال بسیاری از متفکران قرار گرفته است (Barrientos, 2005). کوهن (۱۹۹۵) نقش فلسفه در توسعه مشاوره روان‌شناختی را از برخی جهات با تأثیراتی که والدین بر فرزندان خود دارند مقایسه می‌کند. همان‌گونه که کودکان تحت تأثیر والدین خود بزرگ می‌شوند، مشاوره نیز در طول زمان با تأثیرگذاری از فلسفه توسعه یافته است. به‌عنوان مثال، می‌توان منبع درک روح سه‌گانه فروید را در تمثیل ارباب‌ران که افلاطون در دیالوگ فیدروس ارائه کرد، ریشه‌های اگزیستانسیال درمانی (Existential therapy) را در فلسفه وجودی، گشتالت درمانی (Gestalt therapy) را در مبانی پدیدارشناختی (Phenomenology) و رفتار درمانی عقلانی هیجانی را در مبانی فلسفه رواقی مشاهده نمود.

بنابراین نظریه عقلانی - هیجانی ایس یکی از نزدیک‌ترین رویکردها به مشاوره فلسفی است که بر روی تحلیل منطقی افکار غیرمنطقی تأکید دارد. این نظریه به بررسی چگونگی تأثیر افکار بر احساسات و رفتارها می‌پردازد و از روش‌های فلسفی مانند گفت‌وگوی سقراطی بهره می‌برد. برخی پژوهشگران بر این باورند که مشاوره فلسفی می‌تواند ابعادی فراتر از آنچه ایس ارائه داده، داشته باشد و به‌ویژه در زمینه رشد فلسفه شخصی نوجوانان، نقش مهمی ایفا کند. برای بررسی مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی در نوجوانان، ضروری است که ابتدا ماهیت مشاوره فلسفی و

روش‌های آن به وضوح تبیین شود. این امر می‌تواند به روشن شدن نحوه تأثیرگذاری مشاوره فلسفی بر شکل‌گیری و توسعه تفکر انتقادی و فلسفی در نوجوانان کمک کند. سه نکته کلیدی در این تحلیل وجود دارد: اول، هر حوزه علمی که ادعای استقلال دارد، باید قادر به تعریف خود باشد و در این تعریف، خود را از سایر حوزه‌ها متمایز کند. این موضوع در مورد مشاوره فلسفی نیز صادق است، جایی که تعریف آن به مناقشاتی درباره چپستی و اهداف آن منجر شده است. دوم، این سؤال مطرح می‌شود که مشاوره فلسفی بر چه مبنای معرفتی استوار است و چگونه می‌تواند به رشد فلسفه شخصی نوجوانان کمک کند. ریشه‌های این مشاوره به افکار سقراط برمی‌گردد که تأکید بر خرد و تفکر منطقی به‌عنوان اساس آگاهی انسان داشت. سوم، درک این مبانی معرفتی می‌تواند به فهم بهتر نحوه تأثیرگذاری مشاوره فلسفی بر رشد تفکر فلسفی نوجوانان کمک کند. به‌ویژه در دوران نوجوانی که هویت و فلسفه شخصی در حال شکل‌گیری است، مشاوره فلسفی می‌تواند به نوجوانان در تحلیل و بررسی باورها و ارزش‌های خود یاری رساند. موضوعات و مسائلی که نوجوانان می‌توانند به واسطه آنها به مشاوران فلسفی مراجعه کنند، به شدت متنوع و بحث‌برانگیز شده است. این تنوع گاهی به حدی است که تمامی ابعاد مشاوره و روان‌درمانی را دربر می‌گیرد و این موضوع واکنش‌های شدیدی از سوی صاحب‌نظران این دو حوزه را به همراه دارد. درک این نکته که نوجوانان برای چه مسائل و موضوعاتی می‌توانند به مشاوران فلسفی مراجعه کنند، می‌تواند به تبیین ماهیت مشاوره فلسفی و تأثیر آن بر رشد فلسفه شخصی آنها کمک کند. مشاوره فلسفی به نوعی ورود فلاسفه به حوزه‌های حمایتی و مددکاری برای کمک به نوجوانان در فرایند شکل‌گیری و توسعه تفکر فلسفی آنها است.

این مقاله به بررسی مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان بر بنیاد مشاوره فلسفی می‌پردازد و به تحلیل این موضوع می‌پردازد که چگونه مشاوره فلسفی می‌تواند به شکل‌گیری و توسعه تفکر فلسفی در نوجوانان کمک کند. این پژوهش با ارائه یک مدل مفهومی برای رشد فلسفه شخصی و مقایسه تجربی دو رویکرد در یک نمونه نوجوانان ایرانی، می‌کوشد تا دانش موجود را گسترش دهد و زمینه‌ساز توسعه مداخلات آموزشی - درمانی مبتنی بر نیازهای وجودی - شناختی نوجوانان شود. در این مقاله، به بررسی مؤلفه‌های کلیدی رشد فلسفه شخصی در نوجوانان پرداخته می‌شود که شامل تقویت تفکر انتقادی، خودآگاهی، و توانایی تحلیل و ارزیابی باورها است. این مؤلفه‌ها در چارچوب مشاوره فلسفی به نوجوانان کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از خود و جهان پیرامونشان برسند و به توسعه هویت فلسفی خود بپردازند. در نهایت، این مقاله به این نتیجه می‌رسد که مشاوره فلسفی نه تنها می‌تواند به رشد فلسفه شخصی نوجوانان کمک کند، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مکمل برای درمان‌های عقلانی - هیجانی ایس در نظر گرفته شود. با شناخت و درک این مؤلفه‌ها، می‌توان به بهبود روش‌های مشاوره و ارتقاء رشد فلسفی نوجوانان کمک کرد. از این رو پرسش اصلی پژوهش حاضر ناظر بر چگونگی تبیین مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان بر بنیاد مشاوره فلسفی در مقایسه با درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس است. سایر پرسش‌های پژوهش عبارتند از:

– مؤلفه‌های اثرگذار بر رشد فلسفه شخصی نوجوانان کدام‌اند؟

– ماهیت مشاوره فلسفی در نوجوانان چگونه است؟

– ماهیت فلسفی درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس در نوجوانان چیست؟

– مشاوره فلسفی و درمان عقلانی هیجانی آلبرت ایس چگونه بر مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان تأثیر می‌گذراند؟

پژوهش حاضر بر اساس اهداف، کاربردی و بر اساس روش تجزیه و تحلیل، کیفی – تحلیلی است. در پژوهش حاضر در جمع‌آوری مبانی نظری و پیشینه پژوهش از روش فیش‌برداری از منابع اسنادی و کتابخانه‌ای استفاده شد. پس از جمع‌آوری داده‌های نظری، مرحله دوم پژوهش به تولید و ارزیابی مدل مفهومی اختصاص دارد. در این مرحله، عناصر کلیدی مدل شناسایی شده و ساختار آن طراحی می‌شود. سپس برای ارزیابی میزان اعتبار مدل، از روش اعتبارسنجی خبرگانی استفاده می‌شود. این پژوهش مبتنی بر یک مطالعه نظری و تحلیلی است که با استفاده از روش‌های استدلالی و تحلیل مفهومی به تدوین یک مدل مفهومی برای افزایش رشد فلسفه شخصی نوجوانان بر اساس مشاوره فلسفی و مقایسه آن با درمان عقلانی هیجانی ایس می‌پردازد.

۱. مؤلفه‌های اثرگذار بر رشد فلسفه شخصی نوجوانان

مطالعات و نظریات فلسفی نشان می‌دهند که مشاوره فلسفی می‌تواند از طریق پرسشگری، تأمل، خودآگاهی و تحلیل منطقی به رشد فلسفه شخصی نوجوانان کمک کند. این رویکرد موجب افزایش تفکر انتقادی، خلاق و اخلاقی شده و نوجوانان را در مسیر معناجویی، تصمیم‌گیری بهتر و خودآیینی هدایت می‌کند. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که استفاده از روش‌های سقراطی، تحلیل منطقی و گفت‌وگوهای فلسفی در فرایند مشاوره، می‌تواند زمینه‌ساز توسعه نگرش‌های عمیق‌تر در نوجوانان شود و به بهبود تعاملات اجتماعی و درک بهتر دنیای اطراف کمک کند (Landesman & et al., 2024, p.502-516).

سقراط، بنیانگذار روش دیالکتیکی، فلسفه را بر پایه گفت‌وگو و تفکر انتقادی بنا کرد. او از طریق پرسشگری سقراطی و دیالکتیک، افراد را به خودکاوی و کشف باورهای خود ترغیب می‌کرد. این روش در مشاوره فلسفی نوجوانان، به آنان کمک می‌کند تا مهارت‌های تفکر انتقادی خود را تقویت کرده و نسبت به باورهای خودآگاهانه‌تر عمل کنند. افلاطون با نظریه ایده‌ها، بر حقیقت‌یابی از طریق تعقل و تأمل تأکید داشت. او دانش، حقیقت و عالم مثل را به‌عنوان اصول اساسی شناخت معرفی کرد. در مشاوره فلسفی، این نظریه به نوجوانان کمک می‌کند تا تفکر انتزاعی خود را گسترش داده و درک عمیق‌تری از مفاهیم پیچیده فلسفی پیدا کنند. ارسطو، با تمرکز بر تعلیم و تربیت اخلاقی، بر آموزش بر پایه فضیلت و منطق تأکید داشت. مفاهیمی چون منطق، تحلیل، اخلاق و سعادت در دیدگاه او نقش محوری داشتند. استفاده از این رویکرد در مشاوره فلسفی، موجب تقویت مهارت‌های استدلالی نوجوانان و رشد شخصیت اخلاقی آنان از طریق گفت‌وگوهای فلسفی می‌شود. این رویکرد در مشاوره فلسفی

نوجوانان، باعث افزایش خودآگاهی و تحریک آنان به چالش کشیدن باورهای خود می‌شود. کانت نیز با ارائه نظریه خودآیینی و تفکر اخلاقی، بر استقلال فکری و مسئولیت‌پذیری تأکید داشت. مفاهیمی چون خودمختاری، استدلال اخلاقی و عقل عملی در این نظریه مطرح هستند که در مشاوره فلسفی نوجوانان به تقویت حس مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری آگاهانه کمک می‌کند (O'Reilly & et al., 2021, p.91-107).

تمایل به معنایابی از دیگر دغدغه‌های نوجوانان است؛ چراکه آنها به دنبال کشف هدف و معنای زندگی خود هستند. در این مسیر، فلسفه معنا و ارزش به آنها کمک می‌کند تا در یافتن پاسخ به این پرسش‌های اساسی موفق‌تر عمل کنند. علاوه بر این، نوجوانان حساسیت بالایی نسبت به عدالت‌خواهی دارند و نابرابری‌های اجتماعی را با دقت بیشتری مشاهده می‌کنند. فلسفه اخلاق و عدالت می‌تواند به آنها کمک کند تا درک بهتری از مفهوم عدالت و ارزش‌های اخلاقی داشته باشند. برخی از نوجوانان نیز احساس بیگانگی اجتماعی را تجربه کرده و دچار مشکل در برقراری ارتباط با دیگران می‌شوند. در این شرایط، فلسفه اجتماع و هویت جمعی می‌تواند به شناخت بهتر جایگاه آنها در جامعه کمک کند. از سوی دیگر، نوجوانان در این دوره، باورهای گذشته خود را بازنگری کرده و نسبت به آنها شک پیدا می‌کنند که این امر در حوزه فلسفه تغییر و تحول فکری قابل بررسی است. در کنار این موضوع، بسیاری از آنها برای اولین بار با مفهوم مرگ و فناپذیری روبه‌رو شده و درباره مرگ و زندگی پس از آن می‌اندیشند. فلسفه مرگ و جاودانگی به آنها کمک می‌کند تا این مفاهیم را بهتر درک کنند. این در حالی است که آنها با تضاد بین ایدئال‌ها و واقعیت نیز مواجه شده و ممکن است از تناقضات جامعه دچار سرخوردگی شوند. فلسفه حقیقت و واقعیت می‌تواند آنها را در فهم این تفاوت‌ها یاری دهد (Khatrī, 2020).

فلسفه شخصی نوجوانان بر بنیاد مشاوره فلسفی بر مجموعه‌ای از مؤلفه‌های اساسی استوار است که رشد فکری، هویتی، اخلاقی و اجتماعی آنها را تسهیل می‌کند. این مؤلفه‌ها در تعامل با یکدیگر به نوجوانان کمک می‌کنند تا دیدگاه منسجمی نسبت به خود، جهان و جایگاهشان در آن شکل دهند. خودشناسی فلسفی به‌عنوان نخستین مؤلفه، نوجوانان را به درک هویت فردی، ارزش‌ها و باورهای خود سوق می‌دهد که این امر بر پایه آموزه‌های سقراط، دیدگاه‌های اریکسون درباره هویت و نظریه‌های اگزیستانسیالیستی شکل گرفته و آنان را به تفکر درباره چیستی و چرایی وجود خود ترغیب می‌کند. در کنار آن، تفکر انتقادی و پرسشگری، نوجوانان را به تحلیل و ارزیابی باورها و دانسته‌هایشان وامی‌دارد که متأثر از دکارت و کانت، آنها را به استفاده از شک روشمند و استدلال منطقی برای بررسی مفاهیمی همچون حقیقت، عدالت و آزادی هدایت می‌کند (شکل ۱).

۱-۱. ماهیت مشاوره فلسفی در نوجوانان

مهم‌ترین تکنیک‌هایی که در فرایند مشاوره فلسفی نوجوانان به کار گرفته می‌شوند، گفت‌وگوی سقراطی و درمان منطقی محو هستند. ماهیت گفت‌وگو در مشاوره فلسفی به این صورت است که به گونه‌ای غیرتحمیلی به مراجع

کمک می‌شود وجوهی از زندگی و جهان‌بینی خود را تاکنون به آنها التفات نداشته مورد توجه قرار دهد. در فرایند گفت‌وگوی سقراطی از طریق پرسش و پاسخ‌هایی که میان مشاور و مراجع مطرح می‌شود، به مراجع کمک می‌شود تا خود او با تکیه بر ظرفیت‌های عقلانی‌اش مشکلات خویش را حل کند (شرف، ۱۴۰۰). یکی از مهم‌ترین مسائل در فرایند گفت‌وگوی سقراطی این است که مراجع باورهایش را زیر و رو کرده و آنها را مورد شک و شبهه قرار دهد و در جریان گفت‌وگویی خردمندانه به حقیقت نزدیک شده و دیدگاه‌های خام را به دیدگاه‌های پخته‌تری تبدیل کند. این مهم از طریق شفاف‌سازی باورهای مراجع و انسجام بخشیدن به این باورها محقق خواهد شد (Hansen, 2013). در تکنیک منطق درمان محور تلاش می‌شود تا استدلال‌های مراجعان برای باورهایشان مورد ارزیابی قرار گرفته، مغالطه‌های این استدلال‌ها و تناقض‌های باورها استخراج شده و از این طریق به مراجع کمک شود تا به باورهای موجه‌تر و منسجم‌تر دست یابد. از نظر البوت کوهن تکنیک منطق محور از طریق تصحیح باورهای متناقض و غیرموجه مراجعان و راهنمایی آنها در جهت اصلاح این باورها، به آنها کمک می‌کند که هیجانات و احساسات منفی خود را از بین ببرند؛ چراکه از نظر او ارتباطی عمیق و تنگاتنگ میان باورها و احساسات وجود دارد (شرف، ۱۴۰۰). با وجود شباهت زیادی که تکنیک منطق محور با درمان‌های شناختی از نوع درمان عقلانی هیجانی آلبرت الیس دارد، از جهاتی با این نوع درمان متمایز است. تکنیک منطق محور در مقایسه با درمان‌های شناختی، با رویکرد فلسفی‌تر و کل‌گرایانه‌تر به تحلیل باورها و جهان‌بینی مراجع پرداخته و به طور حرفه‌ای منطق قیاسی برای صورت‌بندی صحیح باورها و کشف مغالطه‌های مراجع استفاده می‌کند.

مشاوره فلسفی به‌عنوان رویکردی که فلسفه را به زندگی روزمره مرتبط می‌کند، به افراد کمک می‌کند تا مشکلات خود را از طریق بررسی دقیق‌تر باورها و ارزش‌هایشان حل کنند. این رویکرد به جای تمرکز صرف بر جنبه‌های روان‌شناختی، مسائل وجودی و معنایی را مورد بررسی قرار می‌دهد. برای مثال، در مواجهه با بحران‌های معنایی، مشاور فلسفی می‌تواند فرد را به بررسی عمیق‌تر فلسفه شخصی خود هدایت کند تا تعارضات درونی‌اش را حل کند. در مشاوره فلسفی، فلسفه شخصی فرد به‌عنوان نقطه شروع برای بررسی مسائل استفاده می‌شود. مشاور با استفاده از پرسش‌های سقراطی، فرد را به بررسی باورهایش و کشف تعارضات درونی هدایت می‌کند. مشاوره فلسفی فرصتی برای بازبینی فلسفه شخصی فراهم می‌آورد. در این فرایند، فرد ممکن است به تناقضات درونی یا باورهای ناکارآمد پی ببرد و آنها را بازنگری کند. برای مثال، فردی که احساس ناامیدی می‌کند، می‌تواند از طریق مشاوره فلسفی به بازتعریف اهداف و معنا در زندگی بپردازد. مسائل وجودی مانند بحران‌های معنایی، مرگ‌اندیشی، یا ناامیدی، اغلب نیازمند تعمق فلسفی هستند. در اینجا، فلسفه شخصی فرد به‌عنوان ابزاری برای تحلیل و حل مسئله استفاده می‌شود (Bradley & Kennedy, 2021, p.97-109) (شکل ۲).

مشاوره فلسفی در کشورهای شرقی نیز شکل گرفته است. در هند، علاوه بر التفات دانشگاهی به مشاوره فلسفی،

انجمن‌هایی مانند انجمن کارورزان فلسفی هند شکل گرفته است (Ye & Shih, 2021, p.877-890). ریشه‌های جنبش کاربست فلسفی در سنت حکمی چینی نیز محل کاوش قرار گرفته (Ding & et al., 2024, p.1-8) و کسانی چون لو ماریونوف از فلسفه و حکمت‌هایی چون «آی چینگ» (I ching) چینی در مباحث و مدل مشاوره خود بهره برده‌اند (ماریونوف، ۱۳۹۹). در ایران نیز در سال‌های اخیر، به تدریج کتاب‌های مشاوره فلسفی ترجمه شده است و به شکل پراکنده افرادی در فضای مجازی یا کلینیک‌های درمانی بدان پرداخته‌اند.

در مقام عمل، ازجمله چالش‌های مبنایی مشاوره فلسفی، حفظ دو میانه توسط مشاور است. میانه اول، ایستادن در بین دو حد مفاهیم انتزاعی فلسفی و زندگی انضمامی و روزمره مراجع است تا به‌عنوان یک مبدل بتواند آن مفاهیم را به مراجع منتقل کند؛ به نحوی که قابل استفاده باشد. در این میان نباید شأن فلسفی خود را از دست بدهد و درعین‌حال باید از فلسفه صرف انتزاعی فاصله بگیرد تا بتواند خدمتی یاورانه به شخصی که مقابل او روی صندلی نشسته است، ارائه دهد. میانه دوم، بین دو مرز دوری و نزدیکی به مراجع است؛ چه اینکه از سویی باید به مراجع و زندگی او نزدیک شود و با همدلی و همراهی، روایت و داستان زندگی او و جهان‌بینی‌اش را کشف کند، و از دیگر سو، باید فاصله خود را با او حفظ کند تا بتواند او را به خودتشخیصی و خودمختاری سوق دهد و کمک کند تا او خودش، خود را تعبیر دهد. پر واضح است که یافتن و ایستادن بر این میانه‌ها کار آسانی نیست. چالش دوم، چالش غرض و هدف مشاوره فلسفی است. تأکید برخی از مشاوران بر افلاطون، مدل حقیقت برای او را که به‌ویژه کشف حقیقت است، برجسته می‌سازد و مشاور می‌کوشد تا حقیقت زندگی مراجع را برای او مشخص نماید و مانند لاهو او را از زندان و غارش خارج سازد. در تحقیقات روان‌درمانی مدرن نیز مانند فروید، تلاش در جهت کشف حقایقی در ناخودآگاه انسان بود (هنسن، ۱۴۰۰). اما نقدهای پست‌مدرنیستی به حقیقت (هنسن، ۱۴۰۰) و همچنین نوپراگماتیست‌هایی مانند ریچارد رورتی، ایده کشف حقیقت را به چالش کشیدند (Zulkifli & Hashim, 2020, p.29-45).

۱-۲. ماهیت فلسفی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی الیس

از دیگر واکنش‌ها به حذف شناخت در رفتاردرمانی رویکرد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس است. وی در نوجوانی مجذوب فلسفه شادکامی شد و در این زمینه صدها کتاب مطالعه کرد. علاقه اولیه و دائمی الیس به مباحث فلسفی رویکرد عقلانی هیجانی او را تحت تأثیر قرار داد. الیس یکی از اولین درمان‌گرانی بود که مطرح کرد انسان معمولاً آن‌گونه احساس می‌کند که می‌اندیشد. او بر این نکته تأکید داشت که تفکر و رفتار کردن و احساس کردن یک رابطه متقابل دارند و بر هم اثر می‌گذارند. مدل ارائه‌شده شخصیت الیس نشان‌دهنده مشابهت بین آنچه ارسطو خرد عملی و چیزی که الیس باورها و افکار می‌نامید، است که از نظر هر دو این رویدادهای بیرونی هستند که باعث هیجان می‌شوند؛ و اینکه انسان‌ها در یک موقعیت و رویدادهای مشابه می‌توانند به واسطه اندیشیدن رفتارهای متفاوتی از خود صادر کنند. ساموئل فرانکل می‌گوید: اگرچه دو هزار و پانصد سال بین ارسطو و الیس فاصله افتاده و

این نظریه به زبان نسبتاً متفاوتی بیان شده، ولی اندیشه یکی است. عقل دلیل ابزاری است که به وسیله آن احساسات و اعمال مان را متعادل می‌سازیم. از سوی دیگر، سقراط آشکارا نشان نمی‌داد که قصد آموزش کسی را دارد و حتی نشان می‌داد که می‌خواهد از طرف مقابل یاد بگیرد. این چیزی است که البته ایس آن را به کار نمی‌گرفت؛ اما سقراط به جای درس دادن از بحث و گفت‌وگو استفاده می‌کرد و این به نظر چیزی است که ایس وامدار آن است. سقراط گفت‌وگو را با پرسیدن آغاز می‌کرد و نشان می‌داد که هیچ نمی‌داند و در طول بحث با پرسش‌های متعدد طرف مقابل را در وضعیتی قرار می‌داد تا فرد مجبور شود به ضعف‌های خود پی ببرد. البته این هم کاری است که ایس به دنبال آن بود؛ اما پس از آن سقراط فرد را رها می‌کرد تا خود بیاندیشد، ولی ایس مجموعه‌ای از تکالیف را تدارک می‌بیند (Dryden, 2019, p.23-46).

آلبرت ایس اصول ۱۳ گانه‌ای را به‌مثابه معیارهایی برای سلامت روان در نظر گرفته است که عبارتند از: (۱) نفع شخصی: این‌گونه افراد تمایل دارند که خودشان را در اولویت قرار دهند و دیگران را در مرتبه بعد؛ (۲) رغبت اجتماعی: باعث می‌شود فرد با دیگران همکاری داشته و از مزایای زندگی در یک گروه، اجتماع یا در یک جامعه بهره‌مند شود؛ (۳) خودجهت‌یابی: فرد مسئول خودش است و نباید از دیگران درخواست حمایت و یاری کند؛ (۴) انعطاف‌پذیری: این ملاک به افرادی که تفکرات انعطاف‌پذیر، قابل تغییر و بی‌تعصب دارند و نگرش آنها نسبت به سایرین بر اساس هم‌زیستی است، اشاره دارد؛ (۵) خطر نمودن: افرادی که دارای سلامت روان هستند، احساس مسئولیت بیشتری را نسبت به خطر نمودن منطقی، به منظور حصول اهدافی که خودشان آنها را انتخاب نموده‌اند، از خود نشان می‌دهند، در این معنا، آنها تمایل دارند، به کارهای ماجراجویانه دست بزنند. دیگر معیارها عبارت‌اند از: (۶) تحمل؛ (۷) پذیرش عدم اطمینان؛ (۸) تفکر علمی؛ (۹) پذیرش خود؛ (۱۰) لذت‌گرایی بلندمدت؛ (۱۱) عدم آرمان‌گرایی؛ (۱۲) خودمسئولیتی برای آشفته‌گی خویش؛ (۱۳) تعهد و تعلق نسبت به چیزی خارج از وجود خود. بنابراین هدف اصلی رفتار درمانی عقلانی هیجانی تشویق افراد برای تغییرات فلسفی عمیق است، به نحوی که بتوانند از حد ممکن سلامت روان‌شناختی داشته باشند، این رفتاردرمانی برای اینکه به این هدف برسد از مدل ABC استفاده می‌کند (David & et al., 2021, p.157-164).

ایس ریشه و اساس نظریه خود را از نظریه‌های اخلاقی فلیسوفان (رواقی) همچون زنون، سنکا، اپیکتتوس، مارکوس اریلیوس، اپیکور و متفکرانی همچون بودا و اسپینوزا گرفته است و برای پیشبرد آن از دیدگاه‌های راسل، پوزیتیویست‌های منطقی و دیویی کمک گرفته است. در ادامه نگاهی اجمالی به آراء برخی از آنها می‌کنیم:

رواقیون: رواقیون کوشیده‌اند تا یک اخلاق طبیعی و عقلانی را ارائه دهند؛ آنها بیش از افلاطون و ارسطو برای فلسفه ارزش عملی قائل بوده‌اند و اصولاً فلسفه را به‌معنای فن خوب‌زیستن می‌دانند؛ بنابراین فلسفه آنها اولاً و اصولاً با رفتار سروکار دارد. رواقیان در تعلیم اخلاقی، فضیلت را زندگی بر طبق طبیعت می‌دانند و انطباق با طبیعت برای

انسان زندگی بر طبق عقل صحیح است، پس فضیلت یک حالت روحی موافق با عقل است و فی‌نفسه و لنفسه مطلوب است. آنها معتقد بودند که انسان آزاد و خردمند است و انسان خردمند کسی است که آگاهانه طریق سرنوشت را دنبال می‌کند و حالت درونی خود به طور آگاهانه تغییر می‌دهد و تسلیم و تفویض را بپذیرد، نه شورش و تمرد را. سنکا بر این قول بود که فعل فیزیکی بی‌تفاوت و بی‌طرف است؛ زیرا شر و نیک اخلاقی به اراده و نیت انسان مربوط است. ویژگی اخلاق رواقی، نظریه آنان در مورد انفعالات و تأثرات است (Schenk & et al., 2020, p.148–151).

اپیکتتوس: اپیکتتوس یکی از فیلسوفان رواقی متأخر است که معتقد بود که امور دنیا بر دو تقسم می‌باشد، یکی، قسمی که در اختیار ماست و قسمی که در اختیار ما نیست. او می‌گوید ما باید تمام وقایع دردناکی را که برایمان اتفاق می‌افتد، پذیرا باشیم، چون در حیطه اختیارات ما نیست و باید آنها را قبول کنیم؛ و تنها قضاوت‌های انسان درباره حوادث و نیز فکر اراده‌اش در اختیار اوست، انسان می‌تواند بر اینها تسلط داشته باشد. او می‌گوید: آیا نمی‌خواهی به خود کمک کنی؟ و چقدر این کمک آسان است؟ نیازی نیست که هیچ انسانی را بخشی یا زندانی کنی یا با او با تحقیر رفتار کنی، یا به دادگاه بروی. تو فقط باید با خود سخن بگویی. بسیار آسان متقاعد خواهی شد؛ هیچ کس در متقاعد کردن تو از تو تواناتر نیست. (Dryden & Neenan, 2020).

مارکوس ارولیوس: ارولیوس هم رواقی دیگری بود که در زمان خودش امپراتور روم بود. او در فلسفه پیرو سنکا و اپیکتتوس بود و او را می‌ستود. ارولیوس رحم و شفقت را به جای نقص و ناتوانی انسان تعلیم می‌داد. او می‌گفت: وقتی کسی به تو بدی می‌کند، فوراً ببین که دیدگاه خوب یا بدی که او را بد راهنمایی کرده است کدام است. وی این رویه را «جاهل‌انگاری دیگران» نامیده است؛ خلاصه این ایده اینگونه است که دیگران را در اعمال و سخنان خطایشان جاهل قلمداد کن، نه عالم و عامل. هرچند ممکن است آنها عامدانه و عالمانه خطایی را در مورد تو مرتکب شوند، اما اینکه خطای آنها را عامدانه بدانی، تنها به خود زیان رسانده‌ای. اگر آرامش خودت مهم است، پس دیگران را در خطایشان جاهل در نظر بگیر. این نگرش به انسان کمک می‌کند تا خطای دیگران را نه با خشم که با مهربانی پاسخ دهد. او پیشنهاد می‌کند: وظایف‌ها را انجام بده و بدی دیگران را ناشی از جهل آنها قلمداد کن (ارولیس، ۱۴۰۲). یا اینکه فرض کن عقیده خودت درباره خوب و بد تغییر کرده است، خواهی دید که عفو و اغماض نسبت به خطای او آسان‌تر حاصل می‌شود. این موهبت خاص انسان است که حتی کسانی را که مرتکب اشتباه می‌شوند را دوست بدارد (Davis & Turner, 2020, p.489).

اپیکوروس: دیگر موردی که البرت الیس از نظریاتش در رفتاردرمانی عقلانی هیجانی استفاده کرده، اپیکوروس است. اولین نکته‌ای که او بر آن تأکید می‌کند و پیرو سقراط است، این بود که هیچ تحقیق و مطالعه فلسفی سودمند نیست، مگر در رابطه با رفتار ما آدمیان باشد. او علت پریشانی انسان‌ها را حدود توانایی‌ها و ناتوانی‌ها و یا عدم وقوف به میزان توانایی‌ها می‌داند. او می‌گوید: مهم‌ترین کار این است که بدانیم توانایی‌ها و ناتوانی‌های ما در کجاست.

اپیکور لذت را غایت زندگی می‌دانست. او می‌گوید: لذت مبدأ و غایت زندگی سعادتمندانه است؛ زیرا ما این را به‌عنوان نخستین خیر می‌شناسیم که ذاتی ما و همزاد ماست، و با توجه به آن است که هر انتخاب و اجتنابی مبادرت می‌ورزیم؛ و چون بر آن برسیم، گویی درباره هر چیزی به واسطه میل و رغبت به آن همچون میزان و مقیاس حکم و داوری می‌کنیم. اپیکور نخستین کسی بود که گفت انسان عاقل حتی هنگام تحمل شکنجه و عذاب بدنی هم می‌تواند کاملاً نیکبخت و خوشبخت باشد. می‌توان گفت که فلسفه اپیکور در وهله اول برای تأمین آرامش روانی طرح‌ریزی شده است. او می‌گوید: زمانی دردی وجود ندارد که بدن به حالت اعتدال باشد، پس انسان باید در طلب اعتدال باشد و لذت‌های آرام را بخواهد و نه خوشی‌های شدید را (Moon & et al., 2021, p.906–913).

اسپینوزا: اسپینوزا یکی دیگر از کسانی هست که الیس به نظریاتش توجه داشته. او به عواطف و اهمیت تأثیرشان در زندگی انسان، در شناخت محرکات واقعی رفتار اخلاقی توجه خاصی نشان داد. هر فردی از افراد موجودات سعی در حفظ بقای وجود خویش دارد؛ هیچ چیزی نمی‌تواند چیزی جز آنچه از طبیعت آن لازم می‌آید انجام دهد: ذات یا طبیعت آن اعمال آن را تعیین می‌کند. پس قدرت یا کوششی که با آن چیزی عمل خاص خویش را انجام دهد، عین ذات آن چیز است. «کوشش شیء در پایدار ماندن در هستی خود چیزی غیر از ذات بالفعل آن شیء نیست» (Wood & et al., 2020, p.540–567).

پس خواهش خاصیت ذاتی انسان است. مقصود اسپینوزا از خواهش تمام کوشش‌ها، انگیزه‌ها، میل و اراده‌های انسان است که متناسب با تغییر مزاج او تغییر می‌یابند. در نظر اسپینوزا میل علت اصلی تمام افعال انسان است. اسپینوزا تقابلی بین میل و عقل نمی‌بیند و تأکید امیال را تأکید عقل می‌داند. او می‌گوید: عقل چیزی را که ضد طبیعت باشد، طلب نمی‌کند و لذا طلب می‌کند که هر کس به خود عشق بورزد و در جست‌وجوی چیزی باشد که برایش نافع است و چیزی را بخواهد که انسان را به کمال برساند و به‌طور کلی هر کس باید بکوشد تا حتی‌الامکان وجد خود را حفظ کند. پس پیروی از امیال و ارضای آنها، البته تحت هدایت عقل، نه‌تنها خلاف اخلاق نیست که اساس فضیلت را نیز تشکیل می‌دهد. زمانی که عقل سود و زیان را تشخیص داد، هر چه انسان در طلب چیزی باشد که عقل آن را مفید تشخیص داده است فضیلت‌مندتر است. اسپینوزا می‌گوید: کوشش برای خود، نخستین و اساس یگانه فضیلت است؛ زیرا ممکن نیست که بدون آن، فضیلتی تصور شود. کار کردن مطابق فضیلت عبارت است از همان عمل کردن، زیستن و وجود داشتن و وجود خود را حفظ کردن تحت هدایت عقل و بر مبنای طلب آنچه برای انسان مفید است (Putri & et al., 2019, p.83–88).

بودا: نگاه اخلاقی دیگری که الیس از آن بهره گرفت، نگاه بودا بود. بودا حکمت را دربرگیرنده بخش عقلانی و فکری وجود ما می‌داند و شفقت را دربرگیرنده بخش روحی و احساسی ما می‌داند. او حکمت را به‌معنای ایجاد و حفظ کردن فکری باز و آزاد به جای فکری بسته و دیدی محدود می‌داند، حکمت به‌معنای شنیدن نقطه نظرات

کسانی که مثل ما فکر نمی‌کنند، به جای متعصب و متحجر بودن است، حکمت به معنای آزمودن منطقی اعتقاداتمان به جای پیروی کورکورانه از دستورات است، حکمت به معنای مهلت دادن به خود برای پذیرفتن یا نپذیرفتن چیزی به جای قبول کردن بلافاصله مطلبی تنها از روی احساسات است، حکمت به معنای آماده بودن برای تغییر و تحول به جای رخوت و سکون است. بودا در قسمت اخلاقیات به چهار حقیقت جلیل معتقد شده است (Nadila et al., 2021, p.99-110).

آموزش مستقیم

آموزش مستقیم در درمان عقلانی هیجانی
بر ارائه تکالیف استاندارد تاکید دارد

تحلیل باورهای اخلاقی

تحلیل باورهای اخلاقی در مشاوره فلسفی به
درک عمیق تر ارزش ها کمک می‌کند

درمان عقلانی هیجانی

درمان عقلانی هیجانی بر تغییر باورهای
غیرمنطقی تمرکز دارد

مشاوره فلسفی

مشاوره فلسفی به نوجوانان کمک می‌کند تا
پرسش‌های اخلاقی را تحلیل کنند.

۳. رویکرد تکنیکی و فنی

مدل ABC آلبرت آلیس روشی است برای مراقبت‌های رفتاری - شناختی که روی افکار و عقاید ناکارآمد کار می‌کند. ایده اصلی این مدل این است که ما با فکر کردن به رویدادهای فعال‌کننده (A)، احساسات و رفتارهایمان (C) را به وجود می‌آوریم که این احساسات ناشی از باورها (B)، به‌ویژه باورهای غیرمنطقی ماست، اما ما می‌توانیم با تغییر دادن افکار درونی و زیرسؤال بردن آنها (D) کم‌کم اعمال خودتخریب‌گر و ناامیدکننده را کنار گذاشته و از آنها رها شده و به طرز فکر جدید و مناسب (E) دست یابیم (شکل ۳).

۳-۱. تأثیر مشاوره فلسفی و درمان عقلانی هیجانی آلبرت آلیس بر مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان

نظریه درمان عقلانی هیجانی آلبرت آلیس، مانند بسیاری از سبک‌ها و گرایش‌های فلسفی، از ملاحظات فلسفی

نشئت گرفته است. دو عامل کلیدی باعث شکل‌گیری رویکرد ویژه ایس شده است: اول، نارضایتی از کفایت درمان‌های موجود که منبعی برای طرح پرسش‌های اساسی است. بسیاری از فیلسوفان با طرح پرسش‌هایی به دنبال گشودن مشکلات ذهنی و اجتماعی خود هستند و ایس نیز پرسشی بنیادین مطرح کرده است: علت ناکفایتی درمان‌های موجود چیست؟ پاسخ به این پرسش می‌تواند ایس را در سنت درمان‌های سنتی روان‌شناختی نگه دارد یا او را به این باور برساند که فلسفه و روان‌شناسی قابل جداسازی نیستند. این نگرش فلسفی ایس، او را به دیگر روش‌های مشاوره فلسفی نزدیک می‌کند و می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی، مانند خودشناسی و تفکر انتقادی را در خود پرورش دهند. دوم، هرچند ایس به معنای کلاسیک فیلسوف نیست، اما تحت تأثیر سنت‌ها و افکار فلسفی مختلفی، مانند اپیکوریان، رواقی‌ها، سقراط و سنت‌های شرقی قرار گرفته است (ایس، ۱۳۸۲). این تأثیرات می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در فرایند رشد فلسفه شخصی خود، به تفکر انتقادی و پرسشگری بپردازند و از روش‌های فلسفی برای تحلیل و درک مسائل زندگی خود استفاده کنند. درحالی‌که مشاوره فلسفی به طور خاص بر روی پرسش‌های اخلاقی و ارزشی تأکید دارد، درمان عقلانی هیجانی بیشتر بر روی تغییر افکار و باورهای غیرمنطقی تمرکز دارد که می‌تواند به نوجوانان در شناخت ارزش‌ها و اخلاقیات کمک کند. ایس همچنین از روش‌های فلسفی در درمان‌های پیشنهادی خود بهره می‌برد و تمرکز او بر فرایند استدلالی است. این رویکرد می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های تفکر انتقادی و استدلال منطقی را در فرایند شکل‌گیری فلسفه شخصی خود پرورش دهند. اگرچه ایس و پیروان او به خوبی نتوانسته‌اند فرایند استدلال منطقی فلسفی را به کار گیرند، اما ایس بر این باور است که فکر اساس رفتار انسان است و این ادعا را از سقراط و ارسطو وام می‌گیرد. این باور می‌تواند نوجوانان را ترغیب کند تا به درک عمیق‌تری از افکار و باورهای خود دست یابند و به رشد مؤلفه‌های خودشناسی و آزادی و مسئولیت در فلسفه شخصی خود کمک کند. چنانچه سقراط اشاره کرده است که بصیرت حقیقی از درون می‌جوشد، ایس نیز بر این باور است که بی‌بصیرتی نیز از همان‌جا نشئت می‌گیرد. این گفته سقراط که «زندگی واری نشده، ارزش زیستن ندارد»، به نوجوانان یادآوری می‌کند که باید زندگی خود را مورد تأمل و بررسی قرار دهند. ایس تمام روش خود را صرف واری زندگی مراجعان کرد و این رویکرد می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در فرایند رشد فلسفه شخصی خود، به تحلیل و بررسی زندگی خود بپردازند و به مؤلفه‌های معنا و هدف زندگی و مرگ و محدودیت‌های وجودی توجه کنند. در نهایت، ایس در مواجهه با نظریه خود نیز از روش‌های فلسفی استفاده می‌کند و همواره آماده است تا در نظریه خود تجدیدنظر کند؛ چنانچه او هم در عنوان نظریه خود و هم در مدل (ABC) خود، بارها تجدیدنظر کرده است. این انعطاف‌پذیری و آمادگی برای بازنگری می‌تواند به نوجوانان بیاموزد که در فرایند رشد فلسفه شخصی خود، به انتقاد و بازنگری در باورها و افکار خود بپردازند و به مؤلفه‌های خرد و عقلانیت و شادی و رضایت در زندگی خود توجه کنند. در مقایسه، مشاوره فلسفی به

طور خاص بر روی موضوعات اخلاقی و ارزش‌ها تأکید دارد و به نوجوانان کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از روابط انسانی و مسئولیت‌های خود در قبال دیگران پیدا کنند. این در حالی است که درمان عقلانی هیجانی بیشتر بر روی تغییر افکار و باورهای غیرمنطقی تمرکز دارد و ممکن است کمتر به ابعاد عاطفی و معنوی زندگی نوجوانان بپردازد. بنابراین، هر یک از این رویکردها می‌تواند به نحوی مکمل یکدیگر باشند، اما در زمینه‌های متفاوتی بر روی مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان تأثیر می‌گذارند.

یکی از تفاوت‌های مهم نظریه‌ی ایس با مشاوره فلسفی، نحوه نگریستن و درکش از باورهاست. «ایس در نظریه خود به درک و فهم غیرمنطقی بودن باورها در شرایطی استاندارد و جهان‌شمول، مستحکم و غیرقابل انعطاف توجه دارد» (paden, 1998). درحالی‌که باورهای موجود، در انزوا یا جدا نگه داشته‌شده نیستند که به‌آسانی بتوان آنها را تشخیص داد و سپس آنها را جدا کرد و فرم بهتری را جای آن گذاشت. باورها بخشی از جهان‌بینی بزرگ‌تری هستند و ارتباط بین آنها پیچیده است. به نظر مشاوران فلسفی، عقلانیت باید از طریق استانداردهای درونی برای جهان‌بینی هر مراجع تعریف شود، نه به‌عنوان یک استاندارد کلی برای همگان. این رویکرد مشاوره فلسفی به نوجوانان کمک می‌کند تا مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی مانند خودشناسی و تفکر انتقادی را درک کنند و به تحلیل و بررسی باورهای خود بپردازند. رویکرد مشاوره فلسفی جامع‌تر و وابسته‌تر به متن است؛ درحالی‌که رویکرد ایس تکنیکی‌تر و فنی‌تر است. این وضعیت به‌ویژه در مورد باورهای اخلاقی بیشتر نمایان است. مشاوران فلسفی درکی پیچیده از مراجعان عادی دارند که به آنها اجازه می‌دهد تشخیص‌های متنوع‌تری از باورهای معمولی مشکل‌ساز داشته باشند. این درک می‌تواند به رشد مؤلفه‌های اخلاق و ارزش‌ها در فلسفه شخصی نوجوانان کمک کند. در مقابل، درمانگر عقلانی هیجانی بر شکلی خشک و متعصبانه برای نگه داشتن باورهای نرمال تأکید دارد. این رویکرد ممکن است به نوجوانان در درک عواطف و اخلاقیات خود کمک نکند و مانع از رشد مؤلفه‌های خودشناسی و مسئولیت در فلسفه شخصی آنها شود.

مشاوران فلسفی درک پیچیده و غیرعینی (ذهنی) نسبت به ماهیت سیستم باورها دارند، درحالی‌که درمانگر عقلانی هیجانی بیشتر بر چگونگی تأثیر سیستم باورها بر رفتار و عواطف تأکید می‌کند. این رویکرد می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا به درک عمیق‌تری از روابط انسانی و تعاملات اجتماعی خود دست یابند. درحالی‌که مشاوره فلسفی بر روی پرسشگری و تحلیل عمیق باورها تأکید دارد، درمان عقلانی هیجانی ممکن است این فرایند را نادیده بگیرد و به نوجوانان فرصت کمتری برای بررسی عمیق‌تر مؤلفه‌های معنا و هدف زندگی بدهد. دوگانگی عواطف و عقل که بنیاد نظریه ایس است، به لحاظ فلسفی و نظری به خوبی تبیین نشده است؛ یعنی آشکار نیست که بین باورها، عواطف و عقل (که در نظریه ایس قرار است عواطف را کنترل کند) چه ارتباطی وجود دارد. به‌زعم والر (۲۰۰۲) بین عواطف و باورها ارتباطی درونی وجود دارد؛ اما جایگاه عقل در این باره قابل مناقشه است. هیوم،

افلاطون، ارسطو، نیچه و بسیاری از فیلسوفان در این باره بحث کرده‌اند. برخی بر این باورند که عواطف مستقل‌اند و قابل کنترل، به نظر هیوم، «عقل به‌تنهایی هیچ‌گاه نمی‌تواند، انگیزه هیچ عمل ارادی باشد». این بحث‌ها می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا درک عمیق‌تری از ارتباط بین عواطف و باورها پیدا کنند و به رشد مؤلفه‌های شک و یقین و خرد و عقلانیت در فلسفه شخصی خود بپردازند. در نظریه عقلانی هیجانی، روش درمانگری بیشتر بر آموزش مستقیم و تدارک مجموعه‌ای از تکالیف (با تصور استاندارد بودن) استوار است. در این صورت، به نظر می‌رسد جایی برای تأمل فلسفی باقی نمی‌ماند؛ زیرا یکی از پیش‌فرض‌های تأمل فلسفی، ناآشکار بودن پایان و نیز شخصی بودن نتایج است. اگر قرار باشد افراد از پیش به سوی نتایج از پیش آشکار سوق داده شوند، جایی برای مشخص‌سازی فلسفه‌ورزی نخواهد بود. این وضعیت می‌تواند به نوجوانان آسیب بزند و مانع از رشد مؤلفه‌های معنا و هدف زندگی و شادی و رضایت در فلسفه شخصی آنها شود.

گرچه در نظریه عقلانی - هیجانی نیز مدام بر روی دلایل منطقی تأکید می‌شود، اما نباید این تصور پیش آید که دلایل منطقی، یعنی چیزهایی که برای همگان درست است. در فرایند استدلال، اگر چه بر روی دلایل تأکید می‌شود، اما آنها همیشه قطعی و درست نیستند؛ بلکه آنچه اهمیت دارد فرایند استدلال است و انتظار می‌رود آنهایی که در تصمیمات‌شان به استدلال متوسل می‌شوند، بهتر از افراد فاقد استدلال عمل کنند، اما اعمال انسان همیشه امکان بهتر شدن دارد. برخی از عقاید و باورهایی که الیس معتقد است منشأ عواطف و رفتار را می‌سازند، همان‌هایی هستند که در فرایند استدلال به آنها پیش‌فرض گفته می‌شود. به نظر می‌رسد در نظریه عقلانی هیجانی از واریسی دقیق این پیش‌فرض‌ها به شیوه فلسفی غفلت شده است. استوار بودن درمان در نظریه عقلانی هیجانی بر آموزش مستقیم، این خطر را به وجود می‌آورد که درمان‌ها حالت تعلیمی و توصیه‌ای پیدا کند. در این صورت، درمان‌جویان به افرادی بدل می‌شوند که به لحاظ لفظی می‌دانند چه درست است و چه نیست؛ ولی به باور درستی یا نادرستی‌شان نرسیده باشند. این وضعیت می‌تواند به رشد مؤلفه‌های شادی و رضایت در زندگی نوجوانان آسیب بزند. این باور الیس که هیچ نظریه‌ای از جمله نظریه خودش، بی‌چون و چرا نیست، و زمانی که رویکردش به تنگنا برسد می‌تواند به نظام‌های روان‌درمانی دیگری روی آورد، می‌تواند یک تربیت باشد، اما این پرسش اساسی را پیش می‌آورد که چگونه می‌توان پیش‌فرض‌های اساسی فلسفی، مثل نظریه شناختی را به نظریه رفتارگرایی تحویل کرد. این نوع نگرش می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در فرایند رشد فلسفه شخصی خود به نقد و بررسی باورهای خود بپردازند و به رشد مؤلفه‌های آزادی و مسئولیت در زندگی خود توجه کنند. در نهایت، می‌توان گفت که مشاوره فلسفی با تأکید بر پرسشگری، خودشناسی و تحلیل عمیق باورها، به نوجوانان کمک می‌کند تا مؤلفه‌های مختلف رشد فلسفه شخصی خود را به خوبی درک کنند. در مقابل، درمان عقلانی هیجانی ممکن است بر روی تغییرات سطحی و تکنیکی تمرکز کند و فرصت‌های کمتری برای تأمل عمیق در مورد معنای زندگی و ارزش‌ها فراهم آورد.

بنابراین، هر یک از این رویکردها می‌تواند به نوعی مکمل یکدیگر باشند، اما در زمینه‌های متفاوتی بر روی مؤلفه‌های رشد فلسفه شخصی نوجوانان تأثیر می‌گذارند.

نتیجه‌گیری

تبیین مؤلفه‌های فلسفه شخصی نوجوانان بر بنیاد مشاوره فلسفی نیازمند بررسی دقیق این رویکرد و تحلیل نقش آن در پرورش تفکر و هویت فکری نوجوانان است. فلسفه شخصی، مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها و دیدگاه‌هایی است که فرد درباره خود، جهان و معنای زندگی شکل می‌دهد و در دوره نوجوانی، که با پرسشگری وجودی، جست‌وجوی هویت و نیاز به استقلال فکری همراه است، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مشاوره فلسفی، بر خلاف رویکردهای روان‌درمانی سنتی که بر حل مشکلات عاطفی یا رفتاری تمرکز دارند، با بهره‌گیری از گفت‌وگوی فلسفی، تأمل انتقادی و خودشناسی، به نوجوانان کمک می‌کند تا فلسفه شخصی خود را به‌صورت آگاهانه و منسجم توسعه دهند. مشاوره فلسفی، همان‌طور که قاندری (۱۴۰۱) در بنیادهای مشاوره فلسفی و لاهو (۱۳۹۹) در به درآمدن از غار افلاطون و ژرف‌اندیشی فلسفی شرح می‌دهند، رویکردی است که با استفاده از گفت‌وگوی سقراطی، افراد را به سوی خوداندیشی و کشف پاسخ‌های درونی هدایت می‌کند. این روش برای نوجوانان، که در مرحله‌ای از رشد هستند که پرسش‌های بنیادین درباره هویت، ارزش‌ها و معنا مطرح می‌کنند، بسیار مناسب است. گفت‌وگوی سقراطی، با طرح پرسش‌های باز مانند «چرا این باور را داری؟» یا «این ارزش چه معنایی برای زندگی‌ات دارد؟»، به نوجوانان کمک می‌کند تا باورهای خود را به چالش بکشند و به جای پذیرش منفعلانه ارزش‌های محیطی، دیدگاه‌های خود را بازسازی کنند. حسینی و همکاران (۱۴۰۱) نیز بر نقش دیالوگ سقراطی در تربیت مبتنی بر خردورزی تأکید دارند و آن را ابزاری برای پرورش تفکر انتقادی و خودآگاهی می‌دانند که به انسجام فلسفه شخصی منجر می‌شود. تأمل انتقادی، به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی، در منابع متعددی مانند پوراآقا (۱۳۹۷) برجسته شده است. خودشناسی، مؤلفه‌ای دیگر است که در منابع قاندری (۱۴۰۱)، لاهو (۱۳۹۹) و هسن (۱۴۰۰) به‌عنوان پایه‌ای برای رشد فلسفه شخصی مطرح شده است. معنایی، مؤلفه‌ای محوری در رشد فلسفه شخصی است که در پژوهش‌های محمودی (۱۴۰۰) و شرف (۱۴۰۰)، به‌ویژه در ارتباط با معادرمانی مورد تأکید قرار گرفته است. مهارت‌های فلسفی، ازجمله استدلال منطقی، تفکر اخلاقی و تحلیل متافیزیکی، مؤلفه دیگری است که در ویسی (۱۴۰۱) و سیاوشی و همکاران (۱۴۰۰) برجسته شده است. فضای امن و غیرقضاوت‌گر، به‌عنوان پیش‌نیاز این فرایند، در منابع متعددی مانند لاهو (۱۳۹۹) مورد توجه قرار گرفته است.

با ورود به زندگی مدرن، تغییرات سریع و چالش‌های متنوعی که نوجوانان با آنها مواجه هستند، ضرورت توجه به رشد و توسعه فلسفه شخصی در این گروه سنی را بیش از پیش نمایان می‌سازد. نوجوانان در این دوره حساس از زندگی، به دنبال هویت و معنا هستند و این نیاز، اهمیت رویکردهایی را که به آنها در شکل‌گیری و تقویت فلسفه

شخصی خود کمک می‌کند، دوچندان می‌کند. مشاوره فلسفی به‌عنوان یک رویکرد نوین، می‌تواند ابزارهای مؤثری را در اختیار نوجوانان قرار دهد تا بتوانند باورها و ارزش‌های خود را مورد بررسی قرار دهند. این رویکرد نه تنها به آنها کمک می‌کند تا با استفاده از مؤلفه‌هایی مانند گفت‌وگوی سقراطی و تأمل انتقادی، به شناخت عمیق‌تری از خود برسند، بلکه فضایی امن و غیرقضاوت‌گر را فراهم می‌آورد که نوجوانان بتوانند آزادانه به بیان افکار و احساسات خود بپردازند. گفت‌وگوی سقراطی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که با پرسش‌های چالش‌برانگیز، به درک بهتری از مفاهیم و باورهای خود دست یابند. این فرایند نه تنها به تقویت تفکر انتقادی کمک می‌کند، بلکه به نوجوانان می‌آموزد که چگونه می‌توانند به صورت فعال در جست‌وجوی حقیقت و معنا باشند. تأمل انتقادی نیز به آنها کمک می‌کند تا به ارزیابی دقیق‌تری از تجربیات و افکار خود بپردازند و از این طریق، به رشد و توسعه هویت فلسفی خود نائل آیند. علاوه بر این، خودشناسی و معنایابی از دیگر مؤلفه‌های کلیدی هستند که مشاوره فلسفی می‌تواند به نوجوانان آموزش دهد. این مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از خود و اهداف زندگی‌شان برسند و در نتیجه، توانایی بیشتری برای مواجهه با چالش‌های زندگی پیدا کنند. همچنین، ایجاد فضایی امن و غیرقضاوت‌گر در مشاوره فلسفی، به نوجوانان این اطمینان را می‌دهد که می‌توانند بدون ترس از قضاوت، به کاوش در افکار و احساسات خود بپردازند.

درمان عقلانی - هیجانی بر اصلاح باورهای نامعقول و تغییر الگوهای تفکری تأکید دارد، همچنین این درمان با تمرکز بر شناسایی و تغییر باورهای مخرب و نامعقول، نوجوانان را قادر می‌سازد تا از الگوهای تفکری منفی که ممکن است به احساسات و رفتارهای نامناسب منجر شود، رهایی یابند. ایس بر این باور است که بسیاری از مشکلات هیجانی ناشی از تفکر غیرمنطقی و باورهای نادرست است و با تغییر این الگوها، می‌توان به بهبود وضعیت روانی و اجتماعی دست یافت. بالین‌حال، درحالی‌که درمان عقلانی - هیجانی به اصلاح باورها و تغییر الگوهای تفکری تأکید دارد، در درمان عقلانی - هیجانی ممکن است به نوجوانان آموزش دهد که چگونه باورهای نامعقول خود را شناسایی و اصلاح کنند. در روان‌شناسی، آلبرت ایس اولین کسی بود که بر قدرت باور و تفکر تأکید داشت که بین رویدادهای بیرونی و احساس قرار می‌گیرد. او به ما نشان داد که با تغییر دادن تفکر می‌توان نحوه احساس کردنمان و به دنبال آن رفتارمان را تغییر بدهیم. هدف درمان عقلانی هیجانی تغییر دادن باورهای مخرب، کنترلیکننده و نامعقول است. وقتی این هدف تحقق یافت، گستره وسیعی از موقعیت‌ها که زمانی مایه فلاکت بوده‌اند، قابل تحمل می‌شوند، خودناسازگویی و دیگرناسازگویی کم می‌شود، ارزش خود و دیگران به عملکردش برنمی‌گردد، بسیاری از تضادها، کشمکش‌ها، قتل‌ها، جنگ‌ها، دزدی‌ها، حسادت‌ها، غرور و خودبرزگی‌بینی، کینه‌توزی، تنفرها و هزاران ردیلت دیگر از بین می‌روند. یک تغییر کم در اندیشیدن می‌تواند صدها مشکل را حل کند. این درمان برای این طراحی شده که انسان را از نامعقولی تفکرش آگاه سازد، تا بدین وسیله پرورش باورهای جدید و سازگارتر را شروع کند.

در مشاوره فلسفی، بر خلاف رویکرد عقلانی - عاطفی ایس که به شناسایی و جایگزینی باورهای غیرمنطقی با باورهای منطقی می‌پردازد، تأمل انتقادی بر کاوش عمیق‌تر و غیرتجویزی باورها تمرکز دارد. این ویژگی برای نوجوانان، که نیاز به استقلال فکری دارند، اهمیت دارد؛ زیرا به آنها اجازه می‌دهد بدون احساس فشار یا قضاوت، باورهای خود را ارزیابی کنند. برای مثال، تحلیل مفاهیم انتزاعی مانند عدالت، آزادی یا خوشبختی، که در فلسفه، مشاوره و روان‌درمانی (کوهن و زینچر، ۱۴۰۰) پیشنهاد شده، به نوجوانان کمک می‌کند تا این مفاهیم را در زندگی روزمره خود به کار گیرند و فلسفه شخصی خود را منسجم‌تر کنند. همچنین، مشاوره فلسفی به نوجوانان این فرصت را می‌دهد که نه تنها به تغییر افکار خود بپردازند، بلکه به شکل‌گیری یک فلسفه شخصی عمیق و معنادار نیز نائل آیند. مشاوره فلسفی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به یک فرایند عمیق‌تر و جامع‌تر از خودشناسی و معنایی بپردازند. در مشاوره فلسفی، نوجوانان تشویق می‌شوند تا از طریق گفت‌وگوی سقراطی و تأمل انتقادی، به بررسی اصول و ارزش‌های خود بپردازند و به تحلیل عمیق‌تری از زندگی و تجربیات خود بپردازند. این فرایند به آنها کمک می‌کند تا نه تنها به تغییر افکار خود بپردازند، بلکه به شکل‌گیری یک فلسفه شخصی که متناسب با هویت و تجربیاتشان باشد، نائل شوند. مشاوره فلسفی می‌تواند به آنها کمک کند تا به تفکر درباره معنای این باورها و تأثیرات آنها بر زندگی‌شان بپردازند. این رویکرد به نوجوانان این امکان را می‌دهد که درک عمیق‌تری از خود و جهان پیرامونشان پیدا کنند و به این ترتیب، مهارت‌های فلسفی و تفکر انتقادی را تقویت کنند. علاوه بر این، مشاوره فلسفی به نوجوانان فضایی امن و غیرقضاوت‌گر ارائه می‌دهد که در آن می‌توانند آزادانه به بیان افکار و احساسات خود بپردازند. این فضای امن به آنها این اطمینان را می‌دهد که می‌توانند به کاوش در سؤالات عمیق‌تری درباره زندگی، هویت و ارزش‌های خود بپردازند. این فرایند می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا به درک بهتری از چالش‌های زندگی مدرن برسند و به آنها ابزارهایی برای مقابله با این چالش‌ها ارائه دهد. به‌طور کلی، درحالی‌که درمان عقلانی - هیجانی به دنبال اصلاح و تغییر الگوهای تفکری است، مشاوره فلسفی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به شکل‌گیری یک فلسفه شخصی عمیق و معنادار بپردازند. این رویکرد می‌تواند به آنها کمک کند تا در دنیای پیچیده و پرچالش امروز، با اعتماد به نفس و آگاهی بیشتری به زندگی خود ادامه دهند و به رشد و شکوفایی شخصی نائل آیند.

منابع

- آلیس، آلبرت و بکر، ایروینگ (۱۳۸۲). *زندگی شادمانه*. ترجمه مهرداد پیروزیخت. تهران: رسا.
- اروین، بی. ویلیام (۱۳۹۷). *فلسفه‌ای برای زندگی*. ترجمه محمود مقدسی. چ هشتم. تهران: گمان.
- اورلیوس، مارکوس (۱۴۰۲). *تأملات*. ترجمه عرفان ثابتی. تهران: ققنوس.
- پورآقا، مریم (۱۳۹۷). *تبیین مشاوره فلسفی بر مبنای فلسفه تحلیلی و پیشنهاد چارچوبی برای آموزش آن*. رساله دکتری. تهران: دانشگاه خوارزمی.
- حسینی، سیدحسام و همکاران (۱۴۰۱). *تبیین الگوی نظری مشاوره فلسفی در تعلیم و تربیت بر مبنای خردورزی و دیالوگ سقراطی*. پژوهش‌های فلسفی، ۱۶ (۴۰)، ۸۶-۱۱۰.
- دهقان، داود (۱۳۹۴). *تدوین رویکرد مشاوره و روان‌درمانی مبتنی بر فلسفه اشراق*. رساله دکتری. اهواز: دانشگاه شهید چمران.
- دیا، مریم (۱۴۰۲). *بررسی جایگاه پرسش و نقش آن در مشاوره فلسفی، زمینه‌ای نو برای پژوهش در مسائل تربیتی*. پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم. تهران.
- سیاوشی، هدایت و همکاران (۱۴۰۰). *بررسی رهیافت‌های مشاوره فلسفی در اندیشه علامه جعفری مبتنی بر نظریه حیات معقول*. پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی، ۴ (۱)، ۶۹-۸۷.
- شرف، رهام (۱۴۰۰). *تبیین ضرورت بکارگیری مشاوره فلسفی در معنادرمانی*. پژوهش‌های فلسفی دانشگاه تبریز، ۱۵ (۳۴)، ۱۹۹-۲۲۳.
- شیخ نظامی، سمانه. (۱۳۹۹). *مروری بر مبانی فلسفی رویکردهای روان‌درمانی در قیاس با مبانی حکمت متعالیه ملاصدرا*. فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی، ۲۱ (۱۹)، ۱-۲۶.
- قائدی، یحیی (۱۴۰۱). *بنیادهای مشاوره فلسفی*. چ دوم. تهران: رشد.
- کوهن، الیوت و زینچ، ساموئیل (۱۴۰۰). *مشاوره فلسفی*. ترجمه مهدی فرجی‌پاک و فرزانه فخرائی. تهران: ارجمند.
- لاهاو، ران (۱۳۹۹). *ژرف‌اندیشی فلسفی: نظریه و فنون برای ژرف‌اندیشان*. ترجمه ع. علوی‌نیا. تهران: فراوان.
- مارینوف، لو. (۱۳۹۹). *پرسش‌های بزرگ (درمانی برای خردمندان)*. ترجمه ایمان همتی و سیده‌معصومه همتی. تهران: شب خیز.
- محمودی، شادی و همکاران (۱۳۹۴). *بررسی فلسفه شخصی اساتید در زمینه تربیت دینی از منظر اساتید دانشگاه کردستان*. اولین کنفرانس آموزش فلسفه. تهران.
- محمودی، حمید (۱۴۰۰). *فلسفه‌های اگزیستانس و معنای زندگی*. تهران: ارجمند.
- نبیونی، زهرا (۱۳۹۸). *ارتباط میان مشاوره فلسفی و مشاوره روان‌شناختی از دیدگاه الیوت کوهن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه الزهراء.
- ویسی، شیخ رباط، سارا (۱۴۰۱). *بررسی تحلیلی رویکرد مشاوره فلسفی و کاربردهای آن در برنامه آموزش فلسفه به کودکان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. اهواز: دانشگاه شهید چمران.
- هاشمی‌پور پتکوتی، حوا و همکاران (۱۴۰۱). *نقش توسعه فلسفه شخصی تعلیم و تربیت در اتخاذ تصمیم‌ها و انجام اقدامات آموزشی مؤثر*. دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت. بندرعباس.
- هنسن، جیمز. (۱۴۰۰). *مسائل فلسفی در مشاوره و روان‌درمانی*. ترجمه سیده‌معصومه موسوی و ایمان همتی. تهران: شب‌خیز.
- یاری دهنوی، مراد و شفیعی ایرواری، نعمیه (۱۴۰۰). *واکوی تجارب زیسته دانشجومعلم‌ان از تعامل هویت حرفه‌ای و فلسفه تربیتی شخصی آنها*. علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۱، ۲۳۵-۲۶۳.
- یاوری، گلرخ (۱۴۰۲). *بررسی تجربه دبیران از وظایف معلم به‌مثابه مشاور فلسفی (پژوهشی پدیدارشناختی)*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. اهواز: دانشگاه شهید چمران.

یعقوبیان قمشه، محمدحسن و توکلی، زینب (۱۴۰۴). واکاوی مفاهیم کلیدی و چالش‌های کاربردی مشاوره فلسفی. معرفت فلسفی، ۲۲ (۴)، ۱۴۷-۱۲۹.

Alam, Ashrsf., & Mohanty, Atasi. (2023). Cultural beliefs and equity in educational institutions: exploring the social and philosophical notions of ability groupings in teaching and learning of mathematics. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 577-599.

Barrientos, Jessie. (2005). *Introduction to Counseling and Philosophical Orientation*. Santa Cruz de Tenerife: Idea.

Bradley, Joff. P., & Kennedy, David. (2021). On the organology of utopia: Stiegler's contribution to the philosophy of education. in *Bernard Stiegler and the philosophy of education* (p. 97-109). Routledge.

Chirume, Silvanos. (2020). Sustainable professional development of primary school mathematics teachers in Zimbabwe through philosophy of education 5.0: Challenges and Prospects. *Sumerianz Journal of Social Science*, 3(12), 150-161.

Chohen, Elliot. D., & Zzinaich, Samuel. (2013). *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy*. UK: Cambridge Scholar

Cohen, E. D. (1995). Philosophical Counseling. *Inquiry: An Interdisciplinary Journal of Philosophy*, 15(2). University Press of America.:121-131

David, Oana. A., Cîmpean, Alina., Costescu, Cristina., DiGiuseppe, Raymond., Doyle, Kristene., Hickey, Michael., & David, Daniel. (2021). Effectiveness of outpatient rational emotive behavior therapy over one decade. *American journal of psychotherapy*, 74(4), 157-164.

Davis, Helen., & Turner, Martin James. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 489-505.

Ding, Xiaojun., Xie, Caifeng., & Yu, Feng. (2024). Philosophical practice and its development in China: opportunities and challenges. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-8.

Dryden, Windy. (2019). The distinctive features of rational emotive behavior therapy. In *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (p.23-46). Cham: Springer International Publishing.

Dryden, Windy., & Neenan, Michael. (2020). *Rational emotive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.

Hansen, David. T. (Ed.). (2019). *Ethical visions of education: Philosophies in practice*. Teachers College Press.

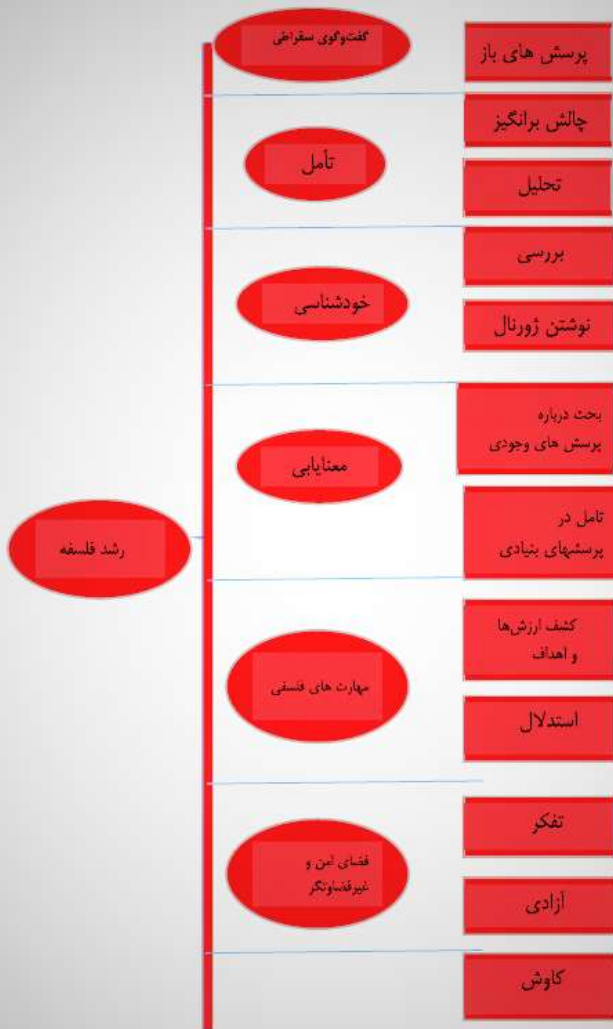
Hansen, J. T. (2013). *Philosophical issues in counseling and psychotherapy*: Encounters with four questions about knowing, effectiveness, and truth. Bloomsbury Publishing USA

Khatri, Krishna Kumar. (2020). Research paradigm: A philosophy of educational research. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 5(5), 1435-1440.

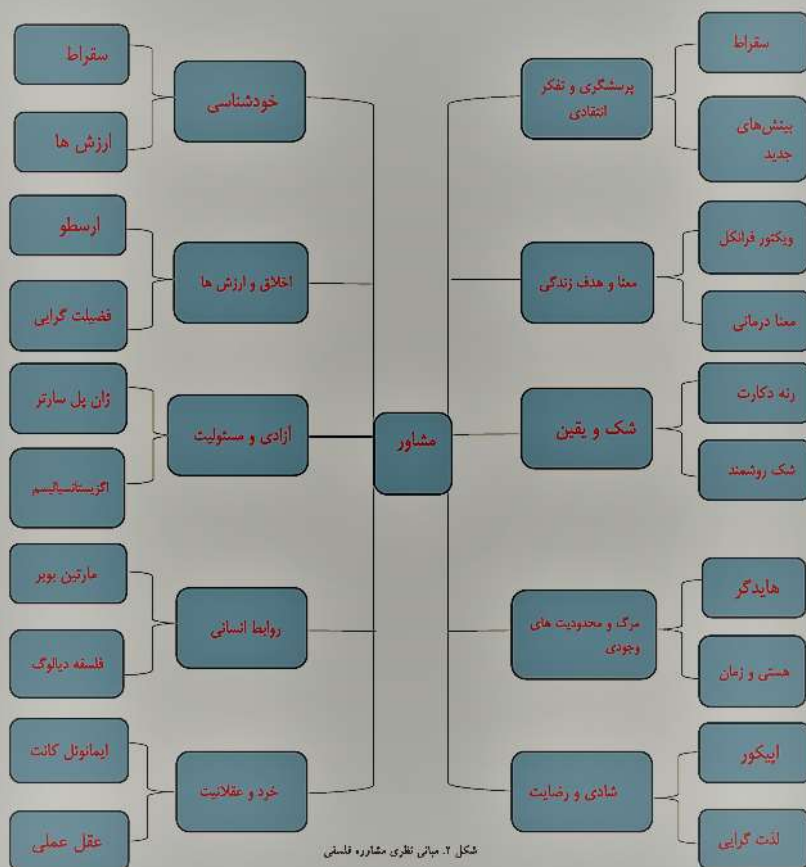
Landesman, Rotem., Salac, Jean., Lim, Jenny. O., & Ko, Amy. J. (2024). Integrating Philosophy Teaching Perspectives to Foster Adolescents' Ethical Sensemaking of Computing Technologies. in *Proceedings of the 2024 ACM Conference on International Computing Education Research*.

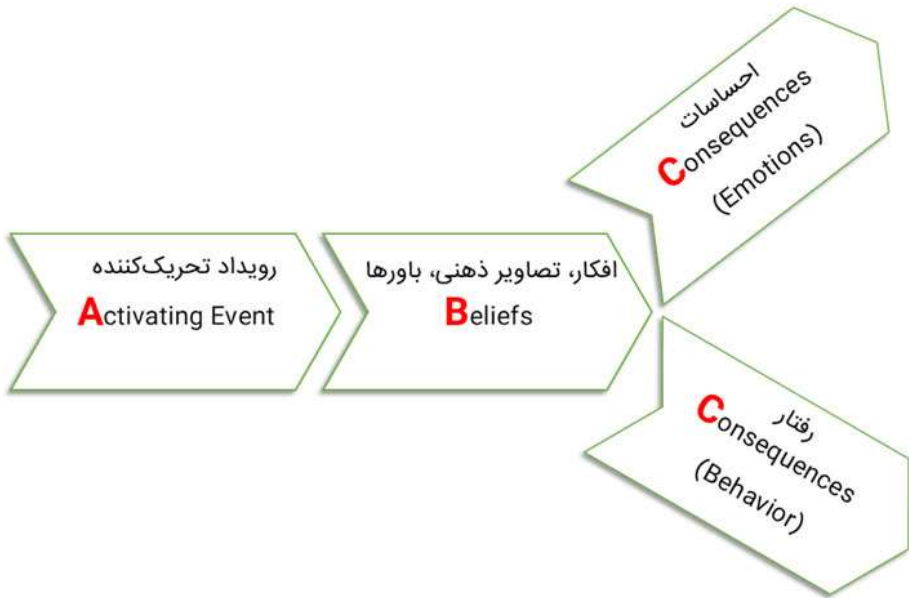
Lau, Joseph. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy: A Philosophical Approach to Counseling and Therapy. *Philosophical Practice: Journal of the American Philosophical*

- Practitioners Association* (American Philosophical Practitioners Association), 11 (2), 1778.
- Mills, John. (2001). Philosophical counseling as psychotherapy: An eclectic approach. *International Journal of Philosophical Practice*, 1(1), 25-47.
- Moon, Ji Seok, Huh, Jaeun, Song, Jinyoung., Kang, I-Seok., Park, Seung Woo., Chang, Sung-A., ... & Han, Jin Shil. (2021). The effects of rational emotive behavior therapy for depressive symptoms in adults with congenital heart disease. *Heart & Lung*, 50(6), 906-913.
- Nadila, Eka Yanuarti, Taufik, Taufik, & Syarif, Syafrimen. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99-110.
- Neu, Jerome. (2022). *Emotion, thought and therapy: a study of hume and spinoza and the relationship of philosophical theories of emotion to psychological theories of therapy*. Routledge.
- O'Reilly, Michelle., Levine, Diane., & Law, Elaine. (2021). Applying a 'digital ethics of care' philosophy to understand adolescents' sense of responsibility on social media. *Pastoral Care in Education*, 39(2), 91-107.
- Paden, Roger, (1998). Defining Philosophical Counseling, *International Journal of Applied philosophy*, 1, 1-17.
- Putri, Dwi Agi, Yendi, Fadhillah M., Taufik, Taufik., & Yuca, Vovia. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Guidelines To Reduce Student Aggressiveness. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 83-88.
- Rapanta, Chrysi., Macagno, Fabrizio., & Jensen, Gudny Berg. (2025). A close look at children's and adolescents' arguments: combining a developmental, educational, and philosophical perspective. *European Journal of Psychology of Education*, 40(1), 1-30.
- Schenk, Alexandra., Popa, Cosmin O., Olah, Pál., Suciu, Nicoleta., & Cojocaru, Claudiu. (2020). The efficacy of rational emotive behavior therapy intervention in generalized anxiety disorder. *Acta Marisiensis-Seria Medica*, 66(4), 148-151.
- Schuster, Daniela. (2022). *Forms and norms of indecision in argumentation theory*. arXiv preprint arXiv:2203.02207.
- Storozhyk, Mykhailo. (2024). Philosophy of future: Analytical overview of interaction between education, science, and artificial intelligence in the context of contemporary challenges. *Futurity Philosophy*, 3(1), 23-47.
- Wood, Andrew G, Mack, Rory., & Turner, Martin. (2020). Developing self-determined motivation and performance with an Elite Athlete: integrating motivational interviewing with rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 540-567.
- Ye, Yan-Hong, & Shih, Yi-Huang. (2021). Development of John Dewey's educational philosophy and its implications for children's education. *Policy Futures in Education*, 19(8), 877-890.
- Zulkifli, Hafizhah., & Hashim, Rosnani. (2020). Philosophy for children (P4C) in improving critical thinking in a secondary moral education class. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(2), 29-45.



شکل ۱: مؤلفه های رشد فلسفه شخصی ترجمه از





شکل ۳. مقایسه مشاوره فلسفی با درمان عقلانی هیجانی الیس در رابطه با رشد فلسفه شخصی نوجوانان