

## تحلیل لوگوتراپی ناکامی وجودی در رمان کتابخانه نیمه شب اثر مت هیگ

### چکیده

در عصر حاضر، فقدان معنا در زندگی، موجد ناکامی وجودی و بروز افسردگی‌های موقعیتی می‌شود. کتابخانه نیمه شب اثر مت هیگ نویسنده معاصر انگلیسی، روایتی از ناکامی وجودی و «اختلالات روان‌نژندی اندیشه‌زاد» نورا سید، شخصیت اصلی داستان می‌باشد که به‌خاطر افسردگی موقعیتی و عدم تاب‌آوری در برابر رنج‌های زندگی، اقدام به خودکشی می‌کند. او در کتابخانه‌ای میانه مرگ و زندگی، با اضطراب و حسرت‌های خود روبرو می‌شود و در جهان‌های موازی، آن‌ها را تجربه می‌کند. در پژوهش بینارشته‌ای حاضر با رویکرد لوگوتراپی یا معنادرمانی، محصول پیوند دیرینه ادبیات و روانشناسی، ناکامی وجودی در این رمان بررسی می‌شود. لوگوتراپی، در جستجوی یافتن معنای زندگی در فرآیند درمان ناکامی وجودی ناشی از سه‌گانه مرگ، رنج و احساس گناه است. در معنادرمانی و روانشناسی مرتفع از دیدگاه ویکتور فرانکل، تأکید بر آینده است و برای برون‌رفت از بحران‌ها بر آینده، تصمیم و انتخاب‌ها تأکید می‌شود. این جستار با مطالعه توصیفی-تحلیلی، به تحلیل گذار از ناکامی وجودی و سیر دستیابی به هدف و معنای زندگی از خلال تلاش، ارزش تجربه در جهان‌های موازی و کارهای خلاقانه می‌پردازد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند، معنای زندگی عاری از رنج نیست. زندگی مانند لوح سفیدی است و انسان با هدف، تجربه و نگرش خود به زندگی معنا می‌دهد.

واژگان کلیدی: اختلال روان‌نژندی اندیشه‌زاد، جهان‌های موازی، لوگوتراپی، کتابخانه نیمه شب، ناکامی

وجودی

مقدمه

در عصر زندگی ماشینی، خلأ وجودی<sup>۱</sup> سبب افزایش بحران‌های روحی و روانی شده و منشأ بسیاری از این بیماری‌هاست. معنا، حلقه مفقوده زندگی و موجد ناکامی وجودی در میان جوامع می‌باشد. «جهان در وضعیت بسیار ناگوار به سر می‌برد و هر چیزی ممکن است بدتر از قبل گردد، مگر این‌که هریک از ما بهترین عملکرد خود را نشان دهیم» (فرانکل ۱۴۴). انسان دارای قدرت تفکر، اندیشه و حق انتخاب است و «سرنوشت خود را در دست دارد» (۱۱۷). بحران معنای زندگی و افزایش خودکشی از موضوعات مهم قرن است و بیشتر از همیشه، در کانون توجه می‌باشد. از این میان، لوگوتراپی<sup>۲</sup> یا معنادرمانی محصول پیوند دیرینه ادبیات و روانشناسی، پاسخی برای این بحران‌های وجودی است. لوگوتراپی «درمان از رهگذر معنا یا شفابخشی از رهگذر معنا یا روان‌درمانی متمرکز بر معنا» می‌باشد (شعبی ۱۴). از میان نظریه‌پردازان لوگوتراپیست، می‌توان به دکتر فرانکل اشاره کرد که

<sup>۱</sup> The Existential Vacuum (En) - Le Vide Existentiel (Fr)

<sup>۲</sup> Logotherapy

«در روان‌درمانی بر اهمیت کمک به مردم در جهت رسیدن به بالاترین مفاهیم در زندگی توجه داشت» (فرانکل ۱۴۴). این رویکرد، فرد را کمک می‌کند تا از سه‌گانه «رنج، مرگ و احساس گناه»<sup>۱</sup> رهایی یابد. در مطالعات بینارشته‌ای ادبیات و روانشناسی، ادبیات متعهد همواره بازتاب این بحران‌های بشری بوده است. آثار ادبی زیادی در رابطه با موضوعات روانشناسی وجود دارند که می‌توان به رمان کتابخانه نیمه‌شب اثر مت هیگ<sup>۲</sup> نویسنده انگلیسی معاصر اشاره کرد. هیگ که خود تجربه مبارزه با بیماری افسردگی را داشته است، در رمان، مشکلات روحی را بازنمایی می‌کند. کتابخانه نیمه‌شب روایت «ناکامی وجودی»<sup>۳</sup> و «اختلال روان‌نژندی اندیشه‌زاد»<sup>۴</sup> نورا سید<sup>۵</sup> شخصیت اصلی داستان می‌باشد که به‌خاطر افسردگی موقعیتی، اضطراب و عدم تاب‌آوری در برابر رنج‌های زندگی، تصمیم می‌گیرد به زندگی خود پایان دهد. این رمان با استفاده از تئوری‌های علمی همچون جهان‌های موازی<sup>۶</sup> گذر از ناکامی وجودی و سیر دستیابی به هدف و معنای زندگی از خلال تلاش، تجربه و کارهای خلاقانه را روایت می‌کند.

در پژوهش بینارشته‌ای حاضر، با مطالعه توصیفی-تحلیلی، رمان کتابخانه نیمه‌شب با رویکرد لوگوتراپی مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این جستار، ابتدا زندگی فاقد معنا، علل ناکامی وجودی و روان‌نژندی شخصیت اصلی داستان بررسی خواهد شد؛ سپس به ارزش تجربه، هدف، کارهای خلاقانه و تغییر نگرش او پرداخته خواهد شد. چگونه نگرش فاقد معنا به نگرش معنادار در داستان تغییر

Pre-print Version

پیشینه پژوهش

در حوزه مطالعات بینارشته‌ای ادبیات و روانشناسی تحقیقات بسیار زیاد است اما به‌طور خاص در حوزه لوگوتراپی (معنادرمانی) و بررسی آن در آثار ادبی، پژوهش‌های بسیاری صورت‌نگرفته است. علاوه بر آثار دکتر ویکتور فرانکل به عنوان نظریه‌پرداز برجسته معنادرمانی، می‌توان به آثار و مقالات ادیت ویسکوف جولسون<sup>۷</sup> از پیشگامان لوگوتراپی اشاره کرد که به زبان انگلیسی در دسترس پژوهشگران می‌باشند. ویسکوف جولسون (۱۹۵۸) در مقاله «لوگوتراپی و تحلیل وجودی» به بررسی موضوع لوگوتراپی و معنادرمانی پرداخته است. همچنین، معنادرمانی، محور اصلی کتاب لوگوتراپی من (۲۰۲۲) اثر الی گز<sup>۸</sup> به زبان فرانسه می‌باشد. فاطمه یاحسینی و همکاران

<sup>۱</sup> Suffering, Death, Guilt

<sup>۲</sup> The Midnight Library by Matt Haig

<sup>۳</sup> Existential Frustration

<sup>۴</sup> Noögenic Neuroses

<sup>۵</sup> Nora Seed

<sup>۶</sup> Parallel Universe

<sup>۷</sup> Edith Weisskopf-Joelson- « Logotherapy and Existential Analysis »

<sup>۸</sup> Élie Guez- Ma Logothérapie

(۱۴۰۰)، در مقاله «معنای زندگی در آثار تولستوی و معنادرمانی ویکتور فرانکل» به بررسی و تطبیق لوگوتراپی فرانکل در چهار رمان تولستوی پرداخته‌اند. همچنین، مقاله «معنادرمانی در غزلیات نادم قیصری براساس نظریه ویکتور فرانکل» علی‌عابدکها و همکاران (۱۴۰۱)، نشان می‌دهد: «پذیرش سرنوشت مقدر، معنایابی رنج، خوداستعلایی، دین‌گرایی و معنادرمانی با عشق، راهکارهای نادم برای مقابله با ابهامات ذهنی، مشکلات روحی-روانی و درک بهتر زیبایی‌های زندگی است».

محمدحسین نیکداراصل (۱۳۹۳) در مقاله «اراده معطوف به معنا در غزل‌های حافظ و معنادرمانی ویکتور فرانکل»، به بررسی مفاهیم معنادرمانی و موضوعاتی چون «رنج و زندگی، کوشش و رنج و پاداش، انسان‌ساز بودن رنج‌ها، کارکرد معنادرمانی عشق از نظر حافظ و فرانکل، دین پاسخی برای معنای زندگی، خویشتن‌پذیری و گذرایی زندگی و فرصت‌ها» پرداخته‌اند. مطهره آزادی‌خواه و همکاران (۱۴۰۱) مقاله «واکاوی مؤلفه‌های نظریه معنادرمانی ویکتور فرانکل در اشعار فروغ فرخزاد» را به‌رشته تحریر درآورده‌اند و نشان دادند «عشق از اساسی‌ترین مفاهیم در شعر فروغ، از مؤلفه ارزش تجربی است و بستر بسیار مهم مکتب معنادرمانی در معنابخشی زندگی انسان است». همچنین در مقاله‌ای دیگر نیز آزادی‌خواه و همکاران (۱۴۰۱) به «تحلیل نظریه معنادرمانی ویکتور فرانکل در آثار احمد شاملو و مهدی اخوان‌ثالث» پرداخته‌اند. ارسطو میرانی (۱۳۹۳)، به نگارش مقاله «معنادرمانی دینی رنج در مثنوی‌معنوی و بهشت‌گمشده» مبادرت ورزیدند. «متون ادبی دینی با توان تأثیرگذاری خاص خود در انتقال معنای تسکین‌دهنده‌ای که ادیان برای رنج‌قائل هستند می‌توانند در معنادهی به رنج بسیار مؤثر باشند» (میرانی ۱۴۰۱).

بیشتر تحقیقات در زمینه بررسی مؤلفه‌های مؤثر در معنادرمانی می‌باشند. سیر معنادرمانی در ناکامی وجودی، افسردگی موقعیتی و اختلالات روان‌نژندی مورد بررسی قرار نگرفته است. رمان *کتابخانه نیمه‌شب*، مسائلی چون خودکشی و افسردگی موقعیتی ناشی از ناکامی وجودی را با بهره‌گیری از تجارب خلاقانه در جهان‌های موازی و فیزیک کوانتوم روایت می‌کند. از این‌رو، تحلیل لوگوتراپی این رمان دارای اهمیت است. بنابراین، مطالعه لوگوتراپی *کتابخانه نیمه‌شب* در حوزه مطالعات بینارشته‌ای می‌تواند بدیع و نو به‌شمار آید. البته با توجه به افزایش معناگریزی، پژوهش‌های بیشتر در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد.

**رمان کتابخانه نیمه شب**

کتابخانه نیمه شب روایتی فانتزی<sup>۱</sup> است و شخصیت اصلی داستان نورا سید، سی‌وپنج ساله با بحران‌های روحی و افسردگی موقعیتی می‌باشد. داستان با روایت خاطرات کتابخانه مدرسه هیزلدن<sup>۲</sup> در شهر بدفورد<sup>۳</sup> و بازی شطرنج نورا و کتابدار مدرسه، خانم الم<sup>۴</sup>، شروع می‌شود: «کتابخانه برایش مثل پناهگاهی کوچک از جنس تمدن بود» (هیگ ۱۴). افسردگی، اضطراب، فقدان پدر و مادر، اخراج از محل کار، تنهایی، احساس گناه و عوامل بسیار دیگری، زندگی را برای نورا، از معنای زیستن تهی می‌کنند. در واقع، خلأ وجودی و بدبینی به آینده موجد ناکامی وجودی و افسردگی موقعیتی او می‌شوند. نوزده سال بعد از روایت خاطره مدرسه، نورا خسته و ناامید به زندگی خود پایان می‌دهد. نورا در تصمیم‌گیری‌های زندگی «در معرض نوعی دسیدوفوبیا<sup>۵</sup> یا همان کنش‌پذیری اراده قرار می‌گیرد» (سخنور و همکاران ۲۵) و ساعت ۰۰:۰۰ با مصرف بیش از مقدار معمول قرص‌های ضد افسردگی در میانه مرگ و زندگی قرار می‌گیرد.

### روش‌شناسی پژوهش

لوگو<sup>۶</sup> (معنا) واژه‌ای یونانی است و لوگوتراپی همان معنادرمانی می‌باشد. «برخی مؤلفان، لوگوتراپی را «مکتب سوم روان‌درمانی وین»<sup>۷</sup> نیز نامیده‌اند» (فرانکل ۹۳). لوگوتراپی، در جستجوی یافتن معنای زندگی در فرآیند درمان «اختلال روان‌نژندی اندیشه‌زاد» است که برگرفته از واژه یونانی نوس<sup>۸</sup> می‌باشد. علت این نوع اختلال «تضاد بین غریزه‌ها»<sup>۹</sup> نیست بلکه صحبت از «ناکامی معناجویی»<sup>۱۰</sup> است (۹۶). دکتر ویکتور امیل فرانکل در کتاب *در جستجوی معنا*<sup>۱۱</sup> تجربیات خود در اردوگاه کار اجباری و رویکرد لوگوتراپی را به رشته تحریر درآورده است. فرانکل بر این باور است: «بر خلاف فروید و آدلر<sup>۱۲</sup> که بر روانشناسی عمیق<sup>۱۳</sup> تأکید دارند و همواره به گذشته افراد و ذهن ناخودآگاه و خواسته‌هایش توجه دارند؛ من به روانشناسی مرتفع<sup>۱۴</sup> معتقدم که بر آینده افراد و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه و عملکردهایش تأکید دارد» (۱۴۳-۱۴۴). در واقع، فروید بر «ناخودآگاه

<sup>۱</sup> Fantasy

<sup>۲</sup> Hazeldene

<sup>۳</sup> Bedford

<sup>۴</sup> Mrs Louise Isabel Elm

<sup>۵</sup> Decidophobia

<sup>۶</sup> Logos

<sup>۷</sup> The Third Viennese School of Psychotherapy

<sup>۸</sup> Noos

<sup>۹</sup> Conflicts between Drives and instincts

<sup>۱۰</sup> The Frustration of the Will to Meaning

<sup>۱۱</sup> *Man's Research for Meaning*

<sup>۱۲</sup> Freud and Adler

<sup>۱۳</sup> Depth Psychology

<sup>۱۴</sup> Height Psychology

غریزی»<sup>۱</sup> و «تعارض میان تمایل و ممنوعیت، تمایل ناخودآگاه و خودآگاه» تأکید می‌کند. ( Bergez ۵۰). اما لوگوتراپی، «معنویت ناخودآگاه»<sup>۲</sup> را مورد توجه قرار می‌دهد.

بنابراین، «در مقایسه با روانکاوی، لوگوتراپی توجه کمتری به گذشته و درون‌گرایی دارد و در عوض، توجه بیشتری به آینده، وظایف، مسئولیت‌ها، معنا و اهدافی دارد که هر بیمار باید زندگی آینده خود را صرف آن‌ها کند» (فرانکل ۹۳). او در مطالعه‌ای بر پایه آینده به درمان «ناکامی وجودی» می‌پردازد. در لوگوتراپی با «خلق یک اثر یا انجام یک کار، تجربه‌کردن کارها یا مواجهه با افراد و اخذ دیدگاه نسبت به رنج‌های غیرقابل اجتناب» می‌توان معنای زندگی را دریافت. (۱۰۳). لوگوتراپی در صدد یافتن نگرش مثبت و خوش‌بینانه برای **سه‌گانه** «رنج، احساس گناه و مرگ» است. «لوگوتراپی یعنی مسیری که در آن بیمار به سمت درک معنای زندگی هدایت می‌شود» (۹۳). در ادامه، به بررسی لوگوتراپی در *کتابخانه نیمه‌شب* پرداخته می‌شود.

### بحث و بررسی

### ناکامی وجودی

پیرنگ داستان با روایت زندگی فاقد معنای نورا، بازنمایی احساس گناه، رنج و حسرت‌های بیشمار شکل می‌گیرد. داستان با روایت خاطره نورا او نوزده سال پیش در کتابخانه مدرسه و بازی شطرنج او و خانم ام کتابدار مدرسه شروع می‌شود. نورا دچار افسردگی موقعیتی و نوعی ناکامی وجودی می‌باشد: «ناکامی وجودی نه بیماری است و نه بیماری‌زا، در واقع نگرانی انسان درباره ارزش زندگی، یأس و ناامیدی در این مسیر منجر به ایجاد یک نوع پریشانی موقت در درون انسان می‌شود که نمی‌توان آن را یک بیماری روحی-روانی تلقی کرد» (۹۷). در لوگوتراپی به این حالت نورا «اختلال روان‌نژندی اندیشه‌زاد» گفته می‌شود. این بیماری با قرص‌های افسردگی قابل درمان نیست، تجویزی که مانع خودکشی نورا نشد. نورا چرایی و هدف زندگی را از دست داده بود و زندگی برایش از معنا تهی شده بود. در لوگوتراپی صحبت از اختلال عصبی نیست بلکه صحبت از خلأ وجودی است.

در این راستا، برای درک این ناکامی وجودی لازم است به گذشته نورا نگاهی کوتاه بیندازیم. دلهره، افسوس، آزرده‌گی‌های روحی، احساس زیادی بودن و حسرت‌ها از زمان کودکی تا لحظه خودکشی یکی پس از دیگری مجسم می‌شدند و در کنار یکدیگر خلأ زندگی و افسردگی موقعیتی او را تشدید می‌کردند. مرگ مادر و پدر، مرگ ولتر (ولتس)<sup>۳</sup> گربه نورا، اخراج از مغازه تنوری ریسمان،

<sup>۱</sup> Instinctual Unconscious

<sup>۲</sup> Unconscious Spirituality

<sup>۳</sup> Voltaire

بی‌اطلاعی از دوستش ایزی<sup>۱</sup>، کدورت‌های او و بردارش جو<sup>۲</sup>، برهم‌زدن مراسم ازدواج‌اش با دن<sup>۳</sup> دو روز پیش از عروسی، انصراف شاگرد خصوصی کلاس پیانو و اتفاقاتی مشابه، شرایط را برای تصمیم‌نهایی او فراهم کرد: «حس‌آشنای غم به نور دست داد، اما سرتراپین توی بدنش نمی‌گذاشت گریه کند» (۱۹). او احساس کرد «در این دنیا اضافه» است (۳۷). «نورا فقط یک‌چیز را با اطمینان کامل می‌دانست. این‌که نمی‌خواست به فردا برسد» (۳۹). آرزوهایی که سرکوب شده بودند، حسرت‌هایی که در دل و ذهن او رسوب کرده بودند و اضطرابی که روح و جسم را ناتوان کرده بود. از دیدگاه فروید، اضطراب «احساس عاطفی و ناخوشایندی که با احساس جسمانی همراه است و به فرد در مورد خطر قریب‌الوقوع هشدار می‌دهد» (فیست و همکاران ۵۱). در لوگوترایی از اصطلاح اضطراب پیش‌بین<sup>۴</sup> استفاده می‌شود. اضطراب پیش‌بین سبب بروز تمایلات مفرط<sup>۵</sup> برای انجام کارها در فرد می‌شود. نورا به دلیل سرکوب‌ها و اضطراب پیش‌بین در گذشته سعی می‌کند بهترین نمونه از خود را به همه و به بردارش که بیشتر از او مورد تأیید والدینش بوده، ثابت کند. این تمایلات مفرط منجر به ترس از انجام کارها و در نتیجه، عدم‌موفقیت، ناکامی وجودی و «اختلال روان‌نژندی اندیشه‌زاد» می‌شود. «ناکامی وجودی علت اصلی اختلالات روانی است» (فرانکل ۹۵). در این نگرش، «میل، پدر اندیشه است» جای خود را به «ترس، مادر واقع است» می‌دهد (۱۱۳). بنابراین، این تمایلات مفرط نهایتاً نتیجه مثبت ندارند بلکه موجب تشدید بیماری افسردگی موقعیتی و بدبینی<sup>۶</sup> می‌شوند. «دیدگاه‌های منفی درد را افزایش داده و ناکامی‌ها را عمیق‌تر می‌کند، لذت‌ها، خوشی‌ها و شادی‌ها را کم‌رنگ می‌کند و درکل، منجر به افسردگی یا بیماری‌های فیزیکی می‌گردد» (۱۴۰).

سه‌گانه رنج، مرگ و احساس گناه در ذهن نورا تقویت شد و «به این نتیجه رسید که زمان بسیار خوبی برای مُردن است» (هیگ ۳۹). نورا نامه‌ای با این محتوا می‌نویسد و به زندگی خود پایان می‌دهد: «من موقعیت‌های زیادی برای ساختن زندگی‌ام داشتم و تکتکشان را از دست دادم. ... چیزی برای ارائه ندارم» (۴۰). در واقع، نورا از درک معنای زندگی در مانده بود. او قادر نبود رنج‌زیستن را تاب‌آورد.

### میانۀ مرگ و زندگی و ارزش تلاش و تجربه

پس از خودکشی، نورا در میانۀ مرگ و زندگی قرار می‌گیرد. در رمان برای افرادی مانند نورا، از واژه «لغزنده» نیز استفاده می‌شود: «لغزنده خود ماییم. به زندگی اصلی داریم که توش بیهوش

<sup>۱</sup> Izzy

<sup>۲</sup> Joe

<sup>۳</sup> Dan

<sup>۴</sup> Anticipatory Anxiety

<sup>۵</sup> Hyperintention

<sup>۶</sup> Pessimism

افتاده‌ایم و بین مرگ و زندگی هستیم» (۱۸۴). کلمه لغزنده، لغزش، ناپایداری و موقتی بودن امری را تداعی می‌کند. او در ساعت ۰۰:۰۰ به کتابخانه نیمه‌شب وارد می‌شود. این کتابخانه در میانه مرگ و زندگی قرار دارد. کتابخانه شبیه برزخ است و کسانی که به آنجا وارد می‌شوند قرار نیست همیشه آنجا بمانند. کتابدار کتابخانه، خانم الم، کتابدار مدرسه نورا یا شاید نمادی از او می‌باشد. کتابخانه انباشته از «کتاب‌های بی‌پایان» و «همه سبزرنگ» که در آنجا «طبقات تا ابد ادامه دارند و مستقیم به سمت افقی ناپیدا و دور دست می‌روند...» (۴۲). کتاب‌ها کمی خاک‌گرفته و گاهی دست‌نخورده بودند. زمین و سقف کتابخانه، بی‌انتها و سرشار از کتاب‌هایی است که همه، بخشی از وجود نورا هستند. میان کتاب‌ها، کتاب حسرت‌ها به رنگ خاکستری و سنگ‌مانند بود. شیوه کار کتابخانه به این ترتیب است نورا با انتخاب یک کتاب، آن زندگی که حسرت آن را داشته است، می‌تواند تجربه کند: «هر زندگی میلیون‌ها تصمیم را شامل می‌شود... اما هر بار که تصمیمی گرفته می‌شود، نتیجه تغییر می‌کند. تغییری جبران‌ناپذیر که به نوبه خودش موجب تغییرات دیگه‌ای می‌شود. این کتاب‌ها دریچه‌ای هستند به تمام زندگی‌هایی که می‌توانستی تجربه کنی» (۴۸). این کتاب‌ها احتمالات زندگی نورا هستند که می‌توانسته است زندگی کند و با هر انتخاب وارد جهانی جدید و سرنوشتی متفاوت شود. نورا در صورت رضایت می‌تواند در زندگی انتخاب‌شده بماند اما چنانچه در آن زندگی نیز دچار یأس و ناامیدی شود، به کتابخانه انتقال داده می‌شود تا از سایر انتخاب‌های خود استفاده کند. این مرحله شروع تلاش، تجربه و آگاهی برای کسب معنای زندگی است. در واقع، «یکی از وظایف لوگوترپی کمک به بیمار در راستای یافتن معنا در زندگی خویش است تا اندیشه‌های پنهانی وجودی را شناسایی کند» (فرانکل ۹۷). تلاش و پویایی برای اندوختن تجربه اجتناب‌ناپذیر است: «شاید در بعضی زندگی‌ها آدم همان‌طور بی‌هدف سر جایش معلق می‌ماند و هیچ انتظاری ندارد حتی سعی نکند عوض بشود» (هیگ ۱۱۱). «درحقیقت، آن چه انسان نیاز دارد فقط داشتن تعادل یا عدم‌تنش در زندگی نیست، بلکه انسان به تلاش در راه رسیدن به اهداف مهم نیاز دارد» (فرانکل ۹۷). نورا باید خودش با تجربه به آگاهی لازم می‌رسد، «چون گاهی تنها راه یادگرفتن، زندگی کردن است» (هیگ ۸۷). زیرا «لوگوترپی همان قدر که از استدلال‌های منطقی دوری می‌کند از پندهای اخلاقی هم اجتناب می‌کند» (فرانکل ۱۰۳). تجربه‌اندوزی نورا با انتخاب‌های او شروع می‌شود. «در لوگوترپی سعی می‌شود بیمار را آگاه کنند وظایفی دارد و مسئولیت‌پذیر باشد، اما وظیفه انتخاب را نیز برعهده خود بیمار می‌گذارند» (۱۰۲).

بنابراین، در رمان برای ارزش تلاش و تجربه از کاربرد جهان‌های موازی و نظریات مرتبط در فیزیک مانند چندجهانی (مولتی‌ورس)<sup>۱</sup>، تورم کیهانی<sup>۲</sup>، موج تابع کوانتوم<sup>۳</sup>، تابع موج کیهانی، تئوری

<sup>۱</sup> Multiverse

<sup>۲</sup> Cosmic Inflation

<sup>۳</sup> Wave Function

ریسمان یا استرینگ<sup>۱</sup>، گریه شرودینگر<sup>۲</sup> و سیاه چاله (منطقه‌ای در فضا-زمان)<sup>۳</sup> استفاده می‌شود. «تفسیر دنیاهای چندگانه فیزیک کوانتوم<sup>۴</sup> این‌طور می‌گه که بی‌نهایت جهان موازی منشعب از همدیگه روی هم قرار دارن. توی هر لحظه زندگی داری وارد جهان جدید میشی. با هر تصمیمی که می‌گیری» (هیگ ۱۸۶). به طورکل، «مکانیک کوانتوم و تئوری ریسمان همه به این‌جا ختم می‌شن که جهان‌های زیادی وجود دارن. خیلی خیلی زیاد» (۳۰۰). نورا که به‌واسطه خودکشی از زندگی اصلی خود جدا شده، با هر تصمیم به دنیای موازی جدید وارد می‌شود.

بدین‌ترتیب، نورا که به دنبال «حقیقت وجودی» خود بود، در جهان‌های موازی فرصت تجربه بی‌نهایت زندگی و حسرت‌هایش را پیدا می‌کند: «هر حسرتی که از روز تولد به بعد داشتی، توی این کتاب ثبت شده» (۴۹). حسرت کوچک تا بزرگ، چنان زیاد شده بودند که تحملش برای نورا سنگین بود. این کتاب انباشتی از ملالت‌ها، حسرت‌ها، اندوه‌ها و ندامت‌هاست. این کتاب همان انباشته‌های ناخودآگاه و آرزوهای سرکوب‌شده است: «... پشیمونم...» (۵۱). پیشمانی‌های که در کتاب بسیار زیاد بودند، بعضی پررنگ‌تر و بعضی کم‌رنگ‌تر بودند. حالا این کتابخانه در جهان‌های موازی، فرصتی نامتناهی در زمانی منبسط در اختیار او می‌گذارد تا هر زندگی را که می‌خواسته، تجربه کند و حسرت‌هایش فروکش کند. از حسرت زندگی با دن تا شغل یخچال‌شناس<sup>۵</sup> در قطب شمال، ازدواج با آش<sup>۶</sup> و همه آن‌چه که می‌خواسته و سرکوب شده است. البته، نورا در ابتدای تجربه حسرت‌ها، در جهان‌های موازی هنوز فقط به یک چیز می‌اندیشد، مرگ: «من به‌مرد زندگی کردن نمی‌خورم» (۸۴). اما خانم‌الم به او می‌گوید، باید بدانی «زندگی ارزش تجربه‌کردن رو داره. فقط باید زندگی را پیدا کنی که می‌خواهی توش بمونی» (۱۹۷). درحقیقت، در جهان‌های موازی «زندگی هرکسی می‌تونه به بی‌نهایت شکل مختلف پیش بره» (۵۰). چون در این جهان‌ها، «یک تقسیم بر بی‌نهایت حقیقتاً عدد خیلی کوچیکه» (۸۵). برای همین باید به خود بگوئیم، «آره همیشه دفعه دیگه‌ای هم هست» (۶۳). بنابراین، در جهان‌های موازی همه سرکوب‌ها، زخم‌های بدن و رؤیاهایش را احساس می‌کرد: «پذیرفتن تمام این‌ها را در ذهنش تصور کرد. درست همانطور که طبیعت را می‌پذیرفت» (۱۸۲). نورا با تجربه زندگی‌ها در جهان‌های موازی درمی‌یابد آن‌چه که تصور می‌کرده فقط ساخته ذهن او بوده و بعد از تجربه، رغبت به زندگی دوباره این حسرت‌ها را ندارد.

<sup>۱</sup> اجزای کیهان از ریسمان‌های به‌هم پیوسته ساخته شده و دارای ارتعاش هستند. (String Theory)

<sup>۲</sup> Schrödinger's Cat

<sup>۳</sup> Blackhole

<sup>۴</sup> (کوانتوم زیرشاخه فیزیک نظری که بررسی پدیده‌های فیزیکی در مقیاس میکروسکوپی می‌پردازد.)

<sup>۵</sup> Glaciology

<sup>۶</sup> Ash

از ویژگی‌های تابع موج کوانتومی، ساده‌سازی است که در رمان برای تجربه زندگی‌ها استفاده شده است: «پس چیزی که بین جهان‌ها وجود دارد به احتمال زیاد کتابخونه نیست، اما کتابخونه بودنش صرفاً ساده‌ترین حالتی بوده که من می‌تونستم درکش کنم. کتابخونه فقط به استعاره ذهنیه» (۱۸۹). نورا به خانم الم می‌گوید: «شما محصول یه‌جور ارتباط عجیب بین ذهن من و جهان‌های موازی هستین. یه‌جور ساده‌سازی موج کوانتومی، حالا هرچی که هست» (۱۹۴). «اصلاً انسان بودن یعنی همین که پیوسته دنیای اطرافت را ساده‌سازی کنی تا سختی نکشی» (۱۸۹). از نظریه شرودینگر برای ساده‌سازی مرگ گریه نورا، ولتس، نیز استفاده می‌کند. اروین شرودینگر «همونی که گریه داشت» (۱۸۶). در واقع، «توی فیزیک کوانتوم تمام احتمالات دگروارهای، همه هم‌زمان رخ می‌دن. همه باهم توی یه مکان. برهم‌هی کوانتومی»<sup>۱</sup> (۱۸۶). «گریه توی جعبه هم زنده‌ست و هم مُرده» (۱۸۶). نورا «بیاد ولتس افتاد که زیر تخت بی‌حرکت مانده و مُرده بود، همان‌طور که کف خیابان افتاده و مُرده بود» (۱۸۷). در واقع، گریه نورا در هر دو زندگی مُرده بود. هم‌زمان در خیابان و زیر تخت، جسم گریه بی‌جان بود یعنی «زندگی شرودینگری، هم زنده و هم مُرده، البته توی ذهن خودت» (۱۸۹). یا این‌که نورا در مورد یک زندگی موازی سخن می‌گوید که هم‌زمان پدرش در آن زنده بوده است: «توی زندگی قبلی با بابام حرف زدم که مُرده» (۱۹۰). این ساده‌سازی در مورد میانه مرگ و زندگی برای هوگو<sup>۲</sup> در داستان به شکل «ویدئو کلپ» بود. به‌خاطر وجود این جهان‌های موازی، «توی همون لحظه این دوگانگی، بعضی وقت‌ها، ما هم مثل گریه شرودینگر می‌شیم و ناختنها می‌تونیم هم زنده و هم مُرده باشیم، (بلکه می‌تونیم) به هر احتمال کوانتومی ممکن که با تابع موج کوانتومی هم‌حوالی داره دست پیدا کنیم» (۱۸۷).

سپس، در جهان‌های موازی و با شیوه‌های ساده‌سازی کوانتومی به نورا فرصت مواجهه با اضطراب‌های پیش‌بین و تمایلات مفرط او داده می‌شود. اضطراب پیش‌بین سبب تمایلات مفرط می‌شود و به ناکامی منجر می‌شود. در لوگو تراپی از روانشناسی مرتفع و تمایلات متضاد<sup>۳</sup> در درمان اضطراب و تمایلات مفرط استفاده می‌شود. «در این روش از بیمار مبتلا به ترس و دلهره خواسته می‌شود، فقط برای یک لحظه هم که شده وقوع آنچه به‌شدت از آن بیم دارد را با هم‌وجود درخواست کند» (فرانکل ۱۱۳). برای برون‌رفت از این مشکل، نباید از نقصان‌ها خجالت کشید بلکه باید با آن‌ها روبرو شد. «در هر عمل ناشی از ترس، نطفه شکست نهفته است» (شین ۲۲۰). به‌نقل از برتراند راسل: «ترس از عشق همان ترس از زندگی است و کسی که از زندگی بترسد مرده‌ای بیش نیست» (هیگ ۵۴). بنابراین، در دنیای موازی، نورا با ترس‌هایش مواجه می‌شود و در سخت‌ترین شرایط، آن‌ها را ملاقات می‌کند. در بعضی از زندگی‌ها با ترس‌هایش مانند مادر شدن، صحبت در جمع مانند سخنرانی در سالن اجتماعات

<sup>۱</sup> Superposition Principale

<sup>۲</sup> Hugo

<sup>۳</sup> Paradoxical Intention

مواجه می‌شد، در این مواجهه‌ها، ترس نیز از بین می‌رفت. «نورا همیشه با پذیرفتن خودش مشکل داشت. از زمانی که یادش می‌آمد احساس کمبود می‌کرد» (۱۸۲). همچنین، نورا همیشه در زندگی خود و حتی نسبت به دیگران احساس گناه می‌کرد. در جهان‌های موازی نیز در بسیاری از زندگی‌ها احساس گناه را با خود داشت. یا نمونه دیگر، بعد از زندگی با دن در جهان موازی متوجه می‌شود این عشق و زندگی آن چیزی نبوده که تصور می‌کرده است: «این زندگی‌ای نبود که خیال کرده بود» و «برای نوری توی آینه آرزوی موفقیت کرد» (۸۱). همچنین، او در سخت‌ترین شرایط با مرگ روبرو می‌شود و تلاش می‌کند در رویارویی با خرس قطبی در قطب شمال زنده بماند. او با اضطراب‌هایش مبارزه نمی‌کند بلکه با آن‌ها مواجه می‌شود و در مواردی «با کمک تکنیک تمایل متضاد شروع به تمسخر آن می‌کند؛ چرخه معیوب شکسته می‌گردد و دور تسلسل تکرار نمی‌شود» (فرانکل ۱۱۷). از حسرت‌های نورا، تنهایی‌اش بود که در طبیعت، با تنهایی خود به شکل گسترده، مواجه می‌شود و این «تنهایی شکل دیگری به‌خود می‌گیرد. ارتباطی میان فرد و دنیا، و میان فرد و خودش» (هیگ ۱۶۴). البته منظور منزوی بودن و طرد ارتباطات اجتماعی نیست بلکه استفاده بهینه از شرایطی است که انسان در آن واقع شده است. در رمان، از دیگر مصادیق ارتباطات به‌ظاهر اجتماعی که پیامد آن تنهایی‌آزادنده است شبکه‌های مجازی بودند: «آش عقیده داشت هرچقدر مردم بیشتر در شبکه‌های اجتماعی باهم در ارتباط باشند، جامعه تنهاتر می‌شود» (۱۶۴). بدین‌ترتیب، جهان‌های موازی موجد «پویایی اندیشه» می‌شوند. «اندیشه من خود «من» است: به‌همین سبب نمی‌توانم باز ایستم. من با آنچه که می‌اندیشم وجود دارم» (سارتر ۱۶۲). بنابراین اندیشه هر انسان می‌تواند مسیر خیر یا شر در زندگی فرد را مشخص کند و البته «تغییر اندیشه زمانی مؤثر و تأثیرگذار است که بیمار یک هدف خاص را به عنوان مأموریت خود در زندگی پذیرفته باشد» (فرانکل ۱۱۸).

بدین‌ترتیب، نورا هر چقدر زندگی‌های بیشتری را تجربه می‌کرد، هدف زندگی را بهتر درک می‌کرد. «در مقابل مرگ، زندگی خیلی جذاب‌تر به نظر می‌رسید...» (۱۶۹). پذیرفته بود زندگی مانند خط صاف و بدون رنج، کسالت‌آور است و زندگی را آن‌گونه که هست باید پذیرفت و برای بهتر شدن آن تلاش کرد. «موفقیت چیزی نیست که بشه اندازه‌اش گرفت. زندگی مسابقه نیست که بتونیم توش برنده باشیم» (۱۴۶). نورا با تلاش، تجربه و هدف، حقیقت وجودی زندگی را درک کرده بود. او دریافت، در این دنیا که به بی‌نهایت متصل است چرا فقط باید بر یک انتخاب معیوب تأکید کرد و در صورت برخورد با مشکل، خود را از نعمت بی‌نهایت انتخاب و تصمیم بی‌نصیب ساخت. در بسیاری موارد، انسان از تصورات خود از زندگی و اشخاص شکست می‌خورد. زندگی که تجربه نشده است، چگونه می‌تواند ذهن انسان را تسخیر کند و چون تار عنکبوت بر او چیره شود. زندگی‌هایی که نورا در دنیا‌های موازی تجربه کرده است، کتاب حسرت‌های او بودند که در جهان واقع، با ذهنیت او همخوانی نداشتند. اما پس از زیستن آن‌ها متوجه می‌شود که چگونه در برابر فیلمنامه‌نویسی ذهن تسلیم شده است و به خودکشی تن‌داده است.

## بازگشت به زندگی و معنادرمانی

### هدف و ارزش‌های خلاقانه

بعد از تجربه زندگی در جهان‌های موازی در طول زمان، یک دقیقه و بیست و هفت ثانیه بعد از بی‌هوش شدن، نوراً به زندگی برمی‌گردد. خلأ و ناکامی وجودی در نوراً تبدیل به هدف در زندگی می‌شود: «فکر کنم دوست دارم زندگی معنایی داشته باشم. می‌خواهم به کار خوب بکنم» (۱۵۱). او دریافته بود «حتی تجربه‌های بد هم فایده و هدف دارند» (۲۳۵). نوراً ارزش فرصت‌ها و توانایی‌هایش را درک کرد. او دیگر می‌خواست زنده بماند و زندگی خود را دوباره بدون حسرت، سرزنش گذشته، افسردگی و ناکامی وجودی بیافریند: «شاید زندگی‌ها همین بودند. (...)

ترکیبی بزرگ از ناامیدی و یکنواختی و درد و زجر و رقابت، با چاشنی شگفتی و زیبایی» (۱۷۵). بعضی از زندگی‌هایی که نوراً تجربه می‌کرد حتی در رؤیای او هم نبودند اما فرصت‌هایی بودند که می‌توانسته است خلق کند و مسیر زندگی را تغییر دهد. نوراً احساس شادمانی می‌کند که به زندگی بازگشته است: «همه کسانی که اقدام به خودکشی کردند، پس از مدتی از این‌که خودکشی آن‌ها نافرجام بوده است، احساس شادمانی می‌کنند» (فرانکل ۱۲۷). «ریشه‌هایش با شگفتی نهفته در صرفاً «وجود داشتن» در آن لحظه و مکان پُر شدند، گویی نخستین‌بار بود که تمام این‌ها را می‌دید» (هیگ ۳۴۶). او نمی‌خواست دیگر بار، کتاب وحشتناک حسرت را بنویسد. او آموخته بود **بیشتر** تا روح‌اش آزاده خاطر نباشد؛ اضطراب، تمایلات مفرط و رنج‌های پیورده ذهن انسان را حسنه می‌کنند و جسم انسان دیگر برای بلند کردن کتاب حسرت نیست: «دریافت که پدر و مادرش را از هر زمان دیگر بیشتر دوست دارد و دقیقاً در همان لحظه، آن‌ها را کاملاً بخشید» (۱۷۵). نوراً قدرت انتخاب‌های فراوان را دریافته بود: «انسان را نباید یک شیء در بین اشیاء گوناگون فرض کرد، چون اشیاء هیچ اختیاری از خود ندارند؛ اما انسان موجودی است که قابلیت انتخاب داشته و خودمختار است» (فرانکل ۱۲۲). به معنای حقیقی زندگی پی برده بود و برای خود هدف را سرلوحه قرار داد و «امید خواهی نخواهی جوانه می‌زند» (هیگ ۱۷۱). **فرانکل در فرایند معنادرمانی به این جمله نیچه اشاره می‌کند:** «کسی که یک چرا برای ادامه زندگی داشته باشد، با هر چگونه نیز کنار خواهد آمد» (فرانکل ۹۷). نوراً وظیفه خود را در برابر خود و دیگران می‌پذیرد و با انجام وظایف و مسئولیت‌پذیری به زندگی خود معنا می‌دهد. «هیچ چیز در دنیا برای انسان مهم‌تر و مفیدتر از یافتن معنی وجودی خودش نیست» (۹۷). اگر معنا باشد خودکشی هرگز مجال خودنمایی ندارد. «بازی ادامه داره تا وقتی که تمام بشه. حتی اگر یه مهره سرباز روی صفحه باشه، هنوز بازی تمام نشده. ... مهره سرباز جادویی‌ترین مهره شطرنجه» (هیگ ۲۳۶). خانم الم به نوراً می‌آموزد تا آخرین مهره زندگی و حق انتخاب باید تلاش کرد. «چون یه سرباز هیچ‌وقت فقط یه سرباز نیست، مهره‌ایه که می‌تونه وزیر بشه. تنها کاری که باید بکنی اینه که به راهت ادامه بدی و بری جلو. خونه‌خونه» (۲۳۶). در این بازی زندگی، با تلاش، تجربه و کارهای خلاقانه می‌شود ماهر و باتجربه، زندگی

زیباتری را ترسیم کرد: «باید به‌نوعی زندگی کنید که گویی برای دومین بار به دنیا آمده‌اید و اینک خطاهایی که در زندگی نخست انجام داده بودید را اصلاح می‌کنید» (فرانکل ۱۰۲). با خودکشی فرصت زندگی از دیگرانی گرفته می‌شود که شاید تصمیم گرفته‌اند مهره سرباز خود را تا انتها به سرانجام برسانند. «اگر هم تجربه ناخوشایندی پیش بیاید، قرار نیست همیشه این‌طور بماند» (هیگ ۲۶۸).

### تاب‌آوری و معنابخشی رنج

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد، عشق ورزیدن به خود و دیگری عاری از رنج کشیدن نیست. نورا، راه‌های رسیدن به معنای وجود و عشق به خود و دیگری و مفهوم رنج<sup>۱</sup> در دنیا‌های موازی را تجربه کرده است: «عشق و خنده و درد ارز رایج تمام دنیا هستند» (۳۴۰). از اهداف لوگو تراپی، رنج و تاب‌آوری در برابر ناملازمات زندگی است. البته رنج‌های بیهوده که انسان توانایی تغییر شرایط را دارد و در صورت تداوم موجد آسیب‌های بیشتر هستند مورد نظر نمی‌باشند. «تحمل کردن رنج بیهوده، یک اقدام خودآزاری است نه قهرمانانه» (فرانکل ۱۴۰). سخن از رنج‌هایی است که شرایط و زندگی بر انسان تحمیل کرده و امکان تغییر آن‌ها میسر نیست. نورا رنج فقدان مادر و پدرش را دارد اما امکان بازگشت آن‌ها به زندگی نیست: «انسان‌ها همه درد و رنج‌هایی که دارای معنی و هدف مشخص باشند را به راحتی و حتی با رغبت تحمل می‌کنند» (۱۰۵). رنج‌های معنادار موجد آرایش روح نیز می‌شوند. بنابر این، «اگر جستجوی فرد برای معناجویی واقعی باشد؛ نه تنها فرد مزبور خوشبخت و خوشحال خواهد بود، بلکه ظرفیت مقابله با رنج را نیز خواهد داشت» (فرانکل ۱۲۴). برای تحمل رنج شجاعت و استقامت ضروری است. «لوگو تراپی علاوه بر این سعی می‌کند به بیمار کمک کند معنای رنجی که می‌کشد را درک کند و در تحمل آن استوار باشد» (۱۰۶). نورا از مالی دختر کوچکش در جهان‌های موازی، استقامت را می‌آموزد. مالی با وجود این‌که کابوس خرس می‌دید اما از خودش ضعف و ناتوانی نشان نمی‌داد و این باعث تحسین نورا شده بود. از این‌که او مادر مالی دختر کوچک مقاوم و مهربان است امید به آینده در او زنده می‌شود: «این دختر کوچک از وجود او آمده بود و به‌طریقی بخشی از او بود. اگر مالی قدرتی نهفته داشت، شاید خود نورا هم این قدرت را داشت» (۳۰۷). نورا همیشه افسردگی خود را میراث گذشته می‌دانست و «تا پیش از این همیشه تصور می‌کرد میان‌مایگی و ناامیدی از همه چیز در سرنوشتش بوده» (۱۷۳). در‌های آینده را به‌روی خود بسته می‌دید اما امید به آینده جایگزین حسرت گذشته می‌شود، زیرا «هر زندگی‌ای شامل حدی از خوبی و حدی از بدیه» (هیگ ۲۲۶). تصور زندگی بدون رنج «فقط باعث میشه توی زندگی فعلی‌مون بیشتر احساس غم کنیم» (۱۸۷). انسان باید شهامت رویارویی با رنج را داشته باشد چون «غم هم در عمل بخشی از ذات شادیه» (۲۲۶). او دریافت، زندگی هر کس لوح سفیدی است و انسان خالق زندگی‌های بی‌نهایت است و به زندگی خود معنا می‌دهد. در نتیجه، نورا حتی زندگی شاد خود در دنیای موازی را نیز ترک می‌کند چون به نیکی

<sup>۱</sup> The Meaning of Suffering

می‌داند او در سرنوشت این زندگی نقش نداشته است و «هیچ‌کدام از این‌ها را به‌دست نیاورده بود» (۳۰۴). در این زندگی‌ها، نورای واقعی وجود ندارد. او می‌خواست خودش زندگی شاد را خلق کند نه این‌که تماشاگر زندگی شاد باشد.

بنابراین، نورا حتی در جهان‌های موازی از زندگی‌هایی که همچون خط مستقیم بودند خسته می‌شد چراکه زندگی در ذات خود پویایی دارد. «به صفحه شطرنجی که گذاشتیم سر جایش نگاه کن. ببین الان که بازی هنوز شروع نشده، چقدر منظم و آرام به نظر می‌آید. چیز زیبایی، اما خسته‌کننده است. مُرده‌ست» (۲۳۶). بعد از حرکت است که زندگی تلاطم می‌گیرد و سختی‌ها و رنج‌هایش آشکار می‌شود. راستی اگر مزه تلخ و ترش نبود، مزه شیرین چگونه معنا می‌شد.

### ارزش نگرشی

انسان‌های قوی در سخت‌ترین شرایط به ناکامی وجودی مبتلا نمی‌شوند، زیرا نگرش آن‌ها به زندگی معنا می‌بخشد. «هرگز اهمیت زیاد چیزهای کوچک را نادیده نگیر» (۲۴۵). زیرا نگاه و نگرش انسان‌ها به هر چیزی معنای خاص می‌بخشد: «آنچه که نگاهش می‌کنی اهمیتی ندارد؛ آن چیزی مهم است که می‌بینی» (۲۷۲). نگرش نورا در جهان‌های موازی تغییر می‌کند: «هیچ کدومون آدم دیروز نیستیم. مغزمون همیشه در حال تغییره. بهش میگن انعطاف‌پذیری عصبی» (۱۸۰). نورا دیگر «می‌خواست زندگی سوخته باشد» (۱۷۷). برای زندگی معنادار، ابتدا باید تفکر و ذهن را اصلاح کرد و عمق زندگی را دریافت: «باید بدانیم چه می‌خواهیم و به اندیشه معتقد باشیم ... بسیاری از مردم مشکلات و نومیدی را از هم تمیز نمی‌دهند» (کامو ۹). نورا می‌خواست به زندگی خود معنا بدهد. خانم الم «یک ثانیه بعد خودنویس پلاستیکی نارنجی‌رنگی را به نورا داد. از همان‌ها که نورا در دوران مدرسه داشت» (هیگ ۳۲۷). او به نورا گفت: «این کتاب هنوز نوشته نشده. تو باید شروع کنی» (۳۲۷). «برو. زندگی کن» (۳۲۸). نورا خودنویس را می‌گیرد تا زندگی را آن‌گونه که درک کرده است، به تصویر بکشد: «اگر زندگی را آن‌طور که باید، زندگی کنی، آن‌گاه مرگ، وحشت خود را از دست خواهد داد و اگر درست زندگی نکنی، هرگز در زمان مناسب و درستی نیز نخواهی مرد» (یالوم ۳۵۴).

زندگی دوباره فرصتی بود تا نورا جهان و ناشناخته‌های زندگی را در کلیت معنادار خود درک کند. زندگی تصور عجیب و غریب و آرمان‌شهری دست‌نیافتنی نیست. زندگی همین مواجهه با مشکلات، عبور از آن‌ها، تاب‌آوری، استقامت، معناآفرینی و ساختن آینده است. او دیگر نه تنها معنای زندگی خود را دریافته بود بلکه برای دیگران نیز معناآفرین بود. او برای خانم الم کتابدار، همسایه‌اش آقای بنرجی<sup>۱</sup>، بردارش، لغزنده‌های دیگر و بسیار افراد دیگر امید و معنای زندگی بود. او دریافته بود: «بی‌نهایت

<sup>۱</sup> Mr. Banerjee

احتمال متفاوت برای زندگی آینده، پیش رویمان است» (۳۴۰). یادمان باشد «آسمان بالای سرمان بی‌انتهاست» (۳۴۰). «احساس فضیلت، همزمان، در خاک مناسب تحمل رنج، رشد می‌کند» (دوباتن ۲۰۸). او درمی‌یابد عشق‌ورزیدن لازمه زندگی معنادار است. با تغییر نگرش، نور آینده‌ای روشن را تجسم می‌کند: «دیروز من مطمئن بودم آینده‌ای ندارم و پذیرش زندگی‌ام به شکل کنونی‌اش برایم غیرممکن است. امروز همان زندگی پرآشوب و شلوغ برایم پراز امید و احتمالات گوناگون - بمنظر می‌رسد» (هیگ ۳۴۰). آینده‌ای که جز او کسی قادر به ساختن آن نیست. هدف و مسئولیت نور این است، زندگی اصلی‌اش را که آغاز نموده، به پایان معنادارش متصل کند. او «تا پای مرگ رفته و برگشته و حالا زنده بود. این هم تصمیم خودش بود. تصمیمی برای زنده‌ماندن و زندگی‌کردن، چون وسعت زندگی را لمس و درک کرده بود و درون آن وسعت، تمام احتمالات ممکن را دیده بود» (۳۴۸). نوراً متوجه شده بود: «در وجودش جز انسانی نسبتاً افسرده و گهگاه ناامید، انسان دیگری هم هست. این به نوراً امید و حتی احساس کاملاً درونی قدرشناسی می‌داد» (۳۴۸). او همه فعالیت‌هایش را از سر گرفت و با امیدواری و فارغ از بدبینی به‌سوی آینده در پی خلق زندگی بدون حسرت و پژمردگی بود. «مهمترین دلیل متفاوت‌بودنش نسبت به قبل هم این بود که کتاب سنگین و دردناک حسرت‌هایش سوخته و خاکستر شده بود» (۳۴۸). او از سیامچاله فیزیک به آتشفشان جغرافیای زندگی آمده بود. آتشفشان‌ها «وقتی مواد مذابشان آرام بگیرد و سرد شود، به‌شکل سنگ در می‌آید و در گذر زمان خرد و به خاکی غنی و حاصل‌خیز تبدیل می‌شود» (۳۴۹). او دیگر می‌خواست زنده بماند و «باید می‌ماند و آن سرزمین بایر را آباد می‌کرد. می‌توانست درون خود جنگلی سرسبز بکارد» (۳۴۹). کلام آخر، در لوگوتراپی زندگی دارای «ابرمعنا» در فلسفه آفرینش هست و «انسان باید ناتوانی خود در درک معنای بی‌قید و شرط زندگی را بپذیرد، چون معنا عمیق‌تر از منطق است» (فرانکل ۱۱۰).

## نتیجه‌گیری

در این جستار به بررسی لوگوتراپی یا معنادرمانی از دیدگاه دکتر فرانکل در رمان کتابخانه نیمه‌شب پرداخته شد. نوراً پس از خودکشی به‌خاطر ناکامی وجودی و افسردگی موقعیتی و «اختلالات روان‌نژندی اندیشه‌زاد» در کتابخانه‌ای، میانه مرگ و زندگی، بی‌نهایت انتخاب داشت تا هر زندگی را که در حسرت آن بوده است، تجربه کند. در جهان‌های موازی، نوراً به واسطه درک ارزش تلاش، تجربه، هدف، و اقدامات خلاقانه به معنای حقیقی زندگی دست یافت. نگرش او به زندگی تغییر کرد و متوجه شد «همیشه و اسه‌ی هر چیزی به راه‌حل وجود دارد. هیچ‌وقت نباید ناامید بشیم» (تله ۱۰۴). به واسطه تجربه زیستن‌های فراوان، برای او دریچه‌های امید باز شد. انسان همراه باید در برابر رنج‌ها و دردهای خود تاب‌آوری لازم را داشته باشد و با تعیین هدف مشخص و متعالی در زندگی از بحران‌های اجتناب‌ناپذیر عبور کند. نوراً سید که امید خود را برای دلایل محدود از دست داده بود، در رویارویی با تجارب و آرزوهای خود در دنیا‌های موازی درمی‌یابد، زندگی آن‌گونه که تصور می‌کرده به بن

بست نرسیده بود. زندگی میلیون‌ها انتخاب برای او داشت ولی به واسطه یک انتخاب ناموفق، در دام افسردگی کشنده قرار می‌گیرد و مرگ خودخواسته را بهترین چاره می‌داند. اما جهان‌های موازی به او آموخت، او فرصت زیبای زندگی را به بهایی اندک از دست داده و این افسردگی‌ها فقط زاینده اندیشه او بوده است و واقعیت و ماهیت زندگی به این شکل نبوده است. بنابراین، به واسطه اقدامات سازنده پس از نجات از مرگ، دوباره شادمان شد. قدردانی از زندگی را می‌آموزد. تغییر نگاه او، به زندگی‌اش معنا بخشید. زندگی مجموعه‌ای کلی از **لحظات** تلخ و شیرین است. نور را درک می‌کند زندگی او مملو از انتخاب‌هایی است که هنوز برای تجربه آن‌ها فرصت دارد. تجربه «من زنده هستم» برای زیستن و نوشتن صفحه سپید زندگی، برای شروع دوباره مهره‌های شطرنج زندگی.

## Logotherapy analysis of existential frustration through

### *The Midnight Library* by Matt Haig

#### Abstract

**Introduction:** *The lack of meaning in life causes existential frustration and situational depression. The **descriptive-analytical** research deals with representation of existential frustration results of Logotherapy focused on Victor Frankl's point of view relying on *The Midnight Library* by Matt Haig, a contemporary English writer. Using scientific theories such as parallel universe, this novel narrates the transition from existential frustration to the "will to meaning" in life. Clearly, in order to create a new study of this novel on elements of Logotherapy, the current research attempts to deal with existential frustration and "Noögenic Neuroses" of the protagonist of the novel, Nora Seed who **decides** to die due to **the** situational depression, anxiety and lack of resilience against the unavoidable suffering of life.*

**Background of the Study:** *Most of the previous research on Logotherapy has focused on influential components in searching for meaning. The process of meaning therapy in existential frustration, situational depression and "Noögenic Neuroses" has not been investigated. No research has been done with emphasis on Logotherapy **in the novel** *The Midnight Library* by Matt Haig.*

**Methodology:** *From the point of view of Logotherapy or meaning therapy, existential frustration is examined in this novel. According to Logotherapy, it is one of the achievements of literature and psychology studies performs an important role in the will to meaning, in other words, Logotherapy developed by Victor Frankel's point of view. Logotherapy focuses on the meaning of life in the process of treating existential frustration caused by the triad of Pain, Death, Guilt. Meaning therapy and Height Psychology emphasizes the future in order. Logotherapy **is based on a positive** and optimistic attitude. The Methodology **represents** the value of experience, creative works, the meaning*

of suffering and the value of meaningful attitude. Logotherapy doubles Unconscious Spirituality instead of Instinctual Unconscious.

**Conclusion:** *The finding of the research shows that Nora had grasped the existential meaning of life through effort, purpose and experience of living in parallel universe. Regarding to experiences, existential frustration becomes certainly the meaningful purpose in life. She realizes that love is necessary for a meaningful life. This experience taught Nora that suicide transmits suffering to others. In the infinite lives of which she had only experienced a part of them, the perception of everyone's life is like a white paper and everyone is the creator of infinite lives and gives meaning to his/her life. Therefore, after these steps and understanding the meaning of life, Nora wanted to live in the real world. This life imposes a new opportunity to grasp the world and the unknowns of life in its meaningful whole. The meaning of life is not without suffering. Meaningful sufferings also lead to the purity of the soul. Her attitude to life changed and this change in her outlook gives meaning to her life.*

**Key Words:** *Existential frustration, Logotherapy, Midnight Library, Noögenic Neuroses, Parallel universe*

## References

- Abedkakhzhale, A. and al. "Semantic Therapy in Nadem Qaisari's based on Viktor Frankl's Theory", vol. ۲۰ no. ۳۹, ۲۰۲۲, pp. ۱۹۰-۲۱۰.
- Azadikhah, M. and al. "Analysis of the Components of Victor Frankl's Theory of Semantic Therapy in Forough Farrokhzad's Poem", *Jornal of Literary Criticism and Rhetoric*, vol. ۱۱ no. ۴, ۲۰۲۳, pp. ۱۰۹-۱۲۹.
- Azadikhah, M. and al. "Analysis of Victor Frankl's Theory of Semantic Therapy in the Works of Ahmad Shamloo and Mehdi AkhavanSales", *Literary Interdisciplinary Research (IHCS)*, vol. ۴ no. ۸, ۲۰۲۲-۲۰۲۳, pp. ۳۰-۵۳.
- Bergez, Daniel. *Les Méthodes critiques pour l'Analyse Littérature*. Paris: Armand Collin, ۲۰۰۰.
- Camus, Albert. *La Mort Heureuse (The Happy Death)*. Translated by Ghasem Kabiri. Tehran: Jami, ۱۹۷۱.
- De Botton, Alain. *Essays in Love*. Translated by Goli Emami. Tehran: Niloofar, ۱۴۰۱.

- Weisskopf-Joelson, Edith. "Logotherapy and Existential Analysis", *Karger, Acta Psychotherapeutica et Psychosomatica*, vol. 6 no. 3, 1968, pp. 193-204. <https://doi.org/10.1159/000280343>
- Guez, Élie. *Ma Logothérapie, Tome I-II, Enquête sur le sens de la vie*. France, Ovadia Édition : 2022.
- Haig, Matt. *The Midnight Library*. Translated by MohamadSaleh NooraniZadeh. Tehran: KoolehPoshti, 2020.
- Feist, J. and al. *Theories of Personality*. Translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Nashre Ravan, 1397.
- Frankl, Victor. *Man's Research for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Translated by Forouzandeh Dolatyari. Tehran: Nikfarjam, 1946.
- Mirani, Arastoo, "Religious Logotherapy of Suffering in Paradise Lost and Mathnavi Ma'navi", *JostarNamehYazd*, vol. 8 no. 1, 2010, pp. 141-164.
- NickdarAsl, MohammadHossein, "Meaning turned toward will in Hafaz' Lyrics and Victor Frankl's Logo Therapy", *Didactic Literature Review*, vol. 6 no. 22, 2014, pp. 171-210.
- Sartre, Jean-Paul. *La Nausée (Nausea)*. Translated AmirAlam. Tehran: AmirKabir, 1938.
- Shinn, Florence Scovel. *Four Works from Florence Scovel Shinn*. Translated by Giti Khoshdel. Tehran: Peykan, 1988.
- Sokhanvar, Jalal and al. "Examining the Concept of Cosmopsis through a Pyrrhonist Approach at the End of the Road by John Barth", *Critical Language & Studies*, vol. 17 no. 24, 2020, pp. 10-38.
- Teulé, Jean. *Le Magasin des Suicides (Tr. The Suicide Shop)*. Translated by Ehsan Karamveisi. Tehran: Cheshmeh, 2007.
- Yahoseini Mousavi, F. and al. "The Meaning of Life in the Works of Leo Tolstoy and the Meaning Terapy of Victor Frankl", *JostarNamehYazd*, vol. 0 no. 16, 2021, pp. 212-240.
- Yalom, Irvin D. *When Nietzsche wopt*. Translated by Zahra GholamrezaNejad. Tehran: Sepehr Adab, 2000.