

## واکاوی پدیدارشناسانه و ادبی دلنوشته «من»

نویسنده: دکتر عبدالرضا عشقی پور | تاریخ انتشار: 2026/06/26



### در جستجوی هویت گمشده

ادبیات اعترافی و دلنوشته‌های شخصی، همواره پنجره‌ای بی‌واسطه به عمیق‌ترین لایه‌های روان آدمی بوده‌اند. دلنوشته‌ی «من»، اثر «نسرین نیلم‌رسا»، اثری است شگرف، دردناک و در عین حال رهایی‌بخش که دست خواننده را می‌گیرد و او را به تاریک‌ترین و سپس روشن‌ترین دالان‌های درون نویسنده (نسرین) می‌برد. این متن، تنها یک واگویی روزمره نیست؛ بلکه یک «سفرنامه‌ی درونی» است که از آشوب و جنگ آغاز می‌شود، از برزخ دوگانگی و محاکمه‌ی بی‌رحمانه‌ی آینه‌ها عبور می‌کند و در نهایت، به رستگاری و آشتی با خویشتن در کنار یک پیاله چای داغ ختم می‌شود.

در این مقاله، به شکافتن لایه‌های فلسفی، روان‌شناختی و ادبی این متن خواهیم پرداخت تا دریابیم چگونه کلمات، خالق جهانی پر از تضاد و در نهایت صلح می‌شوند. در میدان نبرد واژگان، فروپاشی و تقلا برای بقا در این دلنوشته، با یک تصویرسازی انتزاعی و بسیار بدیع آغاز می‌شود:

«هی می‌آیند و می‌روند این واژه‌های بی‌سر و ته. واژه‌هایی که گویی برای نقض یکدیگر آستین بالا

نویسنده ذهن خود را نه به عنوان یک فضای امن، بلکه به عنوان یک «میدان جنگ» معرفی می‌کند. واژه‌ها در اینجا ابزار بیان نیستند، بلکه موجوداتی خودمختار، یاغی و پرخاشگرند که قصد نابودی یکدیگر را دارند. این آرایه‌ی «تشخیص» (جان‌بخشی به اشیا و مفاهیم)، نشان‌دهنده‌ی تلاطم ذهنی و اضطرابِ اورتینکینگ (بیش‌فکری) است.

اما به‌واقع شاهکار تصویری نویسنده در تقابل با حروف شکل می‌گیرد:

«به این "من" نگاه می‌کنم؛ به واژه‌ای که حتی حروفش نیز با او سر سازگاری ندارند. "م" و "ن" را می‌بینم که گویی هر کدام تبری در دست گرفته‌اند و به‌جای ساختن، در اندیشه‌ی متلاشی کردن او هستند.»

این نگاه ساختارگرا و واسازانه به کلمه‌ی «من»، بی‌نظیر است. نویسنده هویت خود (ایگو) را تا سطح حروف الفبا تجزیه می‌کند و می‌بیند که حتی در بنیادی‌ترین اجزای وجودی‌اش، تضاد و خودویرانگری (تبری در دست داشتن) جریان دارد. این تصویر، استعاره‌ای عمیق از «بحران هویت» است؛ زمانی که انسان احساس می‌کند هیچ عامل بیرونی‌ای برای نابودی‌اش لازم نیست، بلکه خودِ اجزای وجودی‌اش علیه یکدیگر شوریده‌اند. با این حال، در دل این فروپاشی، امید کم‌رنگی سوسو می‌زند: «این "من" هنوز مقاومت می‌کند.» این جمله‌ی کوتاه، کلیدواژه‌ی بقا در سراسر این متن است.

در بخش دوم دلنوشته، یعنی زیستن در دوگانگی؛ تراژدی لبخندهای روز و اشک‌های شب، راوی پرده از رازی برمی‌دارد که هسته‌ی مرکزی تصویر پیوست‌شده به متن نیز هست:

«حالم رازی دوگانه دارد؛ شب‌ها وحشتناک خرابم و روزها وحشتناک خوب... هیچ‌کس نمی‌داند پشت هر لبخندم چه سیلابی از اشک‌ها پنهان شده، و پشت هر اشکم چه لبخندهای عمیق و آرامی نفس می‌کشند.»

در اینجا با مفهوم «نقاب» در روان‌شناسی یونگ روبه‌رو هستیم. دخترک جوان و زیبایی که در عکس با پیراهن حریر سفید ایستاده و می‌خندد، نماینده‌ی همان «روزهای وحشتناک خوب» است؛ نقابی اجتماعی که انسان برای ادامه‌ی بقا، تعامل با دیگران و پنهان کردن زخم‌هایش به چهره می‌زند. اما انعکاس آینه در تصویر، دختری گریان و خسته را نشان می‌دهد که تجسم «شب‌های وحشتناک خراب» است. استفاده از قید «وحشتناک» در کنار کلمه‌ی «خوب»، یک پارادوکس زبانی زیبا می‌سازد که نشان می‌دهد حتی این خوبی ظاهری نیز طبیعی نیست، بلکه حاصل یک سرکوب دردناک و تلاشی طاقت‌فرساست. راوی از این راز پنهان لذت می‌برد؛ این انزوای خودخواسته، نوعی دفاع روانی است. او ترجیح می‌دهد دیگران او را نفهمند، زیرا نفهمیدن دیگران، به او احساس تسلط بر قلمرو دردناک درونش را می‌دهد. او فرمانروای بلامنزاع این ویرانه است.

در محکمه‌ی «آینه‌ی لعنتی» و رویارویی با حقیقت عریان، نقطه‌ی اوج کشمکش‌های متن، در تقابل با همین «آینه» رخ می‌دهد:

«در همان شب‌ها رو به روی آینه می‌ایستم؛ همان آینه‌ی لعنتی... آینه‌ای که هیچ‌گاه جانب مرا نمی‌گیرد... بی‌رحم‌تر از هر دشمن، صادق‌تر از هر دوست.»

آینه در ادبیات، نماد بازتاب حقیقت، خودآگاهی و رویارویی با خوشتن اصیل است. در عکس مرتبط، آینه‌ی قدی با قاب چوبی و کلاسیک، مرز میان دو جهان را می‌سازد: جهان تظاهر و جهان حقیقت. برای نویسنده، آینه صرفاً یک شیء فیزیکی نیست، بلکه قاضی بی‌رحمی است که دادگاه شبانه را برپا می‌کند.

راوی می‌خواهد آینه را بشکند، اما خود به خوبی می‌داند که مشکل از آینه نیست. او در آینه چه می‌بیند؟ «حقیقتی که مرا محاکمه می‌کند... و گاه می‌کوشد دوباره به همان زنجیرهایی ببندم که سال‌ها برای گسستنشان جنگیده‌ام.» این «زنجیرها» نماد تروماها، گذشته‌ی تاریک، شرطی‌شدگی‌های اجتماعی یا آسیب‌های روانی هستند که راوی با چنگ و دندان از آن‌ها گریخته است. آینه، بی‌رحمانه یادآور می‌شود که گذشته و زخم‌ها هنوز در وجود او نفس می‌کشند. این رویارویی چنان فرسایشی است که روح سرکش نویسنده

را تا مرز جنون و تمایل به خودسوزی (نابودی کامل برای رهایی از درد) پیش می‌برد.

### تولد «نسرین» درون و یا همان کیمیاگری شفت روان و چای داغ.

پس از رسیدن به قعر تاریکی، پس از فرسودگی کامل و از پا افتادن، معجزه‌ی متن رخ می‌دهد. در ساختار دراماتیک، این بخش نقطه‌ی گره‌گشایی است:

«وقتی دوباره چشم باز می‌کنم، می‌بینم کسی روبه‌رویم نشسته است؛ نسرینی دیگر... آرام، صبور و سرشار از مهربانی... آهسته برایم جا باز می‌کند، پیاله چای داغ مقابلم می‌گذارد... و می‌گوید: بنشین... دیگر لازم نیست بجنگی!»

این زیباترین و روان‌شناختی‌ترین بخش این دلنویسته است. زمانی که ایگوی زخمی از جنگیدن خسته می‌شود، «خویشتن برتر» یا همان والدِ مهربانِ درون، پا به عرصه می‌گذارد. «نسرین دیگر» کسی نیست جز نسخه‌ی شفایافته، بالغ و پذیرای نویسنده.

در تصویر پیوستی، گرچه آئینه هنوز انعکاس غم را نشان می‌دهد، اما فضای اتاق، نور گرم آباژور و تخت‌خوابی که در پس‌زمینه دیده می‌شود، حسی از آرامش پس از طوفان را تداعی می‌کند. پیاله «چای داغ»، عنصری به شدت فرهنگی، ملموس و نوستالژیک است. چای در فرهنگ شرقی و ایرانی، صرفاً یک نوشیدنی نیست؛ بلکه نماد دعوت به آرامش، توقفِ زمان، میهمان‌نوازی و هم‌دردی است. نسرینِ درون، با تعارف کردن چای، تمام سلاح‌ها و تبرها (همان تیرهای حروف م و ن) را خلع می‌کند.

دیالوگ کوتاه «بنشین... دیگر لازم نیست بجنگی»، آبی است بر آتش تمام آن آشوب‌های ذهنی. این جمله، پیام پذیرش بی‌قید و شرط است. نویسنده درمی‌یابد که راه فرار از درد، جنگیدن مداوم یا شکستن آئینه نیست، بلکه در آغوش کشیدن خود خسته و مهربانی با خویشتن است.

پایان سخن آن‌که در بازگشت به خانه و پایان‌بندی متن، یک کاتارسیس (تزکیه نفس) کامل است. تنش‌ها فرو می‌ریزد و راوی از جهنم سرگردانی، به بهشت آگاهی قدم می‌گذارد. او به این باور عمیق می‌رسد که در اعماق وجودش، فراتر از هیاهوی کلمات، فراتر از لبخندهای دروغین روز و اشک‌های واقعی شب، یک نیروی لایزال از عشق به خویشتن وجود دارد. دلنویسته‌ی «من»، مرثیه‌ای نیست که در تاریکی تمام شود؛ بلکه حماسه‌ای است از عبور. عبور از دوزخ درون و رسیدن به آرامشی که نه از بیرون، بلکه از درون سرچشمه می‌گیرد. این متن به زیبایی به ما یادآوری می‌کند که بزرگترین پناهگاه انسان در برابر طوفان‌های زندگی، کسی نیست جز نسخه‌ی مهربان، صبور و بخشنده‌ی خودش؛ کسی که همواره در تاریکی منتظر است تا با یک پیاله چای داغ، راه «خانه» را به ما نشان دهد.

همانگی متن با تصویر دختر آئینه‌ها، اثری خلق کرده است که تا مدت‌ها در ذهن مخاطب رسوب می‌کند و او را به فکر وامی‌دارد تا در خلوت شبانه‌ی خود، به دنبال «نسرین» درون خویش بگردد و به خود بگوید: «بنشین، دیگر لازم نیست بجنگی!»