

الندوب الداخلية وسبل الانحراف فاطمة حمود الدوسري



عندما تلتقي الجروح العاطفية بحافة الروح، يبدأ كل شيء في الانهيار. حين يغيب الحب، ويتبدد الاهتمام، يصبح الفراغ العاطفي وحشاً يلتهم ما تبقى من تماسك داخلي. وعندما يبدأ الألم الداخلي في السيطرة، يظهر الشخص مُنهكاً، يبحث عن الخلاص في أماكن لا تعرف الرحمة. كل خطوة تصبح مساراً نحو سلوكيات مدمرة، وكل قرار يبدو وكأنه آخر فرصة للهروب. حينما يسير الفرد في هذا الطريق المظلم، لا يعود قادراً على التمييز بين الخلاص والدمار، ولا بين الأمل واليأس. فهل ينجو من هذا الانهيار، أم أن الندوب التي يعاني منها ستظل تلاحقه إلى الأبد؟

عندما يكون الإنسان محاطاً بعدم الاهتمام العاطفي منذ بدايات حياته، يبدأ الشعور بالنقص يتسلل إليه دون أن يدركه. هذا النقص العاطفي يبدأ من الطفولة، حين يفتقر الفرد إلى الدفء والحب الذي يمنحه الاستقرار الداخلي. ومع مرور الزمن، يتحول هذا الفقد إلى حفر عميقة في الذات. كل موقف أو علاقة تُعرض فيها هذه الروح القابلة للتشقق تتسبب في تعميق تلك الجروح العاطفية. تصبح الذاكرة محملة بالفراغ، ويصبح الشعور بالوحدة خالياً من أي مخرج.

أول ما يشعر به الفرد في مواجهة هذا الفراغ هو البحث المستمر عن التعويض. لكنه في أغلب الأحيان لا يجد سوى شيل مؤقتة لملء ذلك الفراغ، شيل قد تكون مُدمرة في كثير من الأحيان. البحث عن الحب في الأماكن الخطأ، أو محاولة ملء العاطفة بنوع من التعلق غير المتوازن، كلها محاولات فاشلة لمجرد إعادة التوازن الداخلي. ومع الوقت، يبدأ الشخص في فقدان توازنه النفسي. يتلاشى الشعور بالسلام الداخلي، ويصبح الإنسان أسيراً للندوب التي لا تنفك تلاحقه، وكل محاولة للهروب من هذا الفراغ تصبح طريقاً أكثر ضياعاً.

مع تكرار هذه التجارب المليئة بالإحباط، تبدأ السلوكيات المدمرة في الظهور. قد يظهر ذلك في التمرد على القيم التي كان يتمسك بها، أو من خلال التورط في علاقات ضارة، أو السعي وراء سلوكيات تدميرية للفرد نفسه أو للآخرين. هذه السلوكيات لا تُعتبر سوى محاولات متهورية لنقل الألم إلى الخارج، لكنها في ذات الوقت، تكشف عن ضعف الروح وتفكك البنية النفسية التي كانت تسعى للتماسك. يصبح الإنسان عالماً في دوامة من العزلة والمقاومة الداخلية، حيث يواجه مشاعر متناقضة: يريد الحب ولكنه يخشى من تلقيه، يريد الأمان ولكنه يبني جدراناً تحيط به بعيداً عن الجميع.

في قلب هذا الانهيار العاطفي، يبدأ الإنسان في أن يفقد هويته الحقيقية، ليحل مكانها نسخة مشوهة من ذاته. يصبح كل يوم تحدياً جديداً، إذ يضطر إلى إعادة تشكيل نفسه بناءً على الندوب التي تغلغت في قلبه. هذا التشكيل لا يحدث بسهولة، بل هو عملية مستمرة من الإنكار والاحتجاج الداخلي على كل ما هو موجود. الشخص الذي يعيش هذا الصراع الداخلي لا يشعر أبداً بالراحة، بل يظل مغموراً في حالة من عدم الرضا المستمر.

يتضح أن الندوب العاطفية تُسهم في تكوين شخصية غير مستقرة، تلك التي تبدو ضعيفة وعاجزة، لكنها في الحقيقة تحمل داخلها قوة خفية موجهة نحو التفجير والانفجار النفسي. هذه الشخصية التي تعرضت للتخبط من الداخل تسعى دائماً إلى الهروب، سواء كان ذلك عبر سلوكيات مدمرة، أو من خلال تعميق التعلق بالأشخاص غير المناسبين، مما يؤدي في النهاية إلى دوامة لا تنتهي من الخذلان.

إنه الجرح العاطفي الذي يفتح أبواب السلوكيات المدمرة، ليس لأن الشخص يريد التدمير، بل لأنه يريد الهروب من ألمه الداخلي. وهذا الهروب، في جوهره، ليس سوى محاولة للهروب من الذات. كل سلوك متهور، كل علاقة سامة، كل خطوة غير محسوبة، هي محاولة من الفرد للتعامل مع ذلك الفقد العاطفي الذي يعيشه في أعماقه. ولكن في كل مرة يعتقد أنه اقترب من الحل، يجد نفسه يغرق أعماق في وحل جديد من الندم والألم.

هذه الدوامة لا تقتصر على أولئك الذين مروا بتجارب الطفولة الصعبة، بل تتسلل إلى كل الأعمار وكل المراحل الحياتية. نقص العاطفة لا يقتصر على فترة معينة من العمر؛ بل هو حالة دائمة تتسلل إلى الحياة بشكل تدريجي، حتى يصبح الشخص عالماً في تأثيره العميق. في النهاية، قد يعيش الشخص معظم حياته وهو يتنقل بين حطام الذات المعزقة، بحثاً عن الراحة، بينما يظل الجرح العاطفي هو الذي يشكل معالم الطريق.

في عمق هذا الصراع الداخلي، يكمن التحدي الأكبر: كيف يمكن للشخص أن يتعامل مع هذا الجرح، كيف يمكنه أن يعيد بناء نفسه دون أن يفقد قدرته على الحب والتعاطف مع ذاته؟ هل سيبقى العذاب مستمراً، أم أن الشخص سيتمكن في النهاية من شفاء نفسه؟ إنها رحلة صعبة، لكنها ليست مستحيلة. وفي النهاية، قد تكون الندوب هي التي تمنح الشخص القوة، القوة التي تأتي من القدرة على إعادة بناء ذاته، رغم التدمير الذي خلفته تلك الجروح العميقة.

في النهاية، تبقى الندوب العاطفية ليس فقط أثراً من الماضي، بل نقطة تحول حاسمة في مسار الإنسان. هذه الجروح التي تترك آثاراً غير مرئية، تشكل سمة أساسية لما نحن عليه، وتحمل في طياتها إرثاً من المعاناة التي تختبر صبرنا وتحدياتنا. هي تخلق فينا نوعاً من التشظي، لكنها في ذات الوقت تمنحنا الفرصة لإعادة بناء أنفسنا من جديد، دون خوف من مواجهتها. ربما لا يكون الشفاء سهلاً ولا سريعاً، لكن مع كل لحظة من الوعي، تقترب أكثر من قدرتنا على التكيف والتحول. وبينما تبقى تلك الجروح شاهدة على معاركنا الداخلية، فإنها تمنحنا الفرصة لكتابة فصول جديدة من القوة والصمود، تلك التي لا تُقاس بالزمن بل بالقدرة على النهوض بعد كل انهيار.