

نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر"
لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

بحث جامعي

إعداد:

نشوا دوناييلا إفندي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر"
لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

بحث جامعي

مقدم لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول درجة سرجانا (S-1)

في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية
جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

نشوا دوناييلا إقندي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦

المشرف:

الدكتور أحمد خليل, الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأني الطالبة:

الاسم : نشوا دوناييلا إفندي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦

موضوع البحث : نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر"

لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

أحضرتة وكتبته بنفسه وما زدته من إبداع غيري أو تأليف الآخر. وإذا ادعى أحد في المستقبل أنه من تأليف وتبين أنه من غير بحثي، فأنا أتحمل المسؤولية على ذلك ولن تكون المسؤولية على المشرف أو مسؤولية قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج، ٢٣ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة



نشوا دوناييلا إفندي

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦

تصريح

هذا تصريح بأن رسالة البكالوريوس لطالبة باسم نشوا دونابيللا إفتندي تحت العنوان "نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون". قد تم بالفحص والمراجعة من قبل المشرف وهي صالحة للتقدم إلى مجلس المناقشة لاستيفاء شروط الاختبار النهائي وذلك للحصول على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

مالانج، ٢٣ يونيو ٢٠٢٥

الموافق

المشرف

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها


الدكتور عبد الباسط، الماجستير
رقم التوظيف:

١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١


الدكتور أحمد خليل، الماجستير
رقم التوظيف:

١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١

المعترف

المعترف


المعترف فيصل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمتها:

الاسم : نشوا دونابيلا إندني

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦

موضوع البحث : نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر"

لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

وقررت اللجنة نجاحها واستحقاقها درجة سرجانا (S-1) في قسم اللغة العربية وأدبها لكلية

العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج، ٢٣ يونيو ٢٠٢٥

لجنة المناقشة

التوقيع

١- رئيس المناقشة: الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، ()
الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦

٢- المناقش الأول: الدكتور أحمد خليل، الماجستير ()

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١

٣- المناقش الثاني: الدكتور عبد الباسط، الماجستير ()

رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١

المعرف

مجلس كلية العلوم الإنسانية



محمد فضل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١

استهلال

"ولولا أن الدنيا دار ممر ومحنة وكدر، والجنة دار جزاء وأمان من المكارة؛ لقلنا إنَّ وصل
المحبوب هو الصفاء الذي لا كدر فيه، والفرح الذي لا شائبة ولا حزن معه، وكمال
الأمان، ومنتهى الأراجي"

(ابن حزم في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل)

إهداء

مع الامتنان والشكر، أهدي هذا البحث إلى:
أبي وأمي الحبيبين اللذين كانا دائماً مصدرًا للقوة والدعاء، ولطالما قدما لي الدعم
والتشجيع في كل خطوة.

توطئه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله. وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد.

قد تمت كتابة هذا البحث تحت العنوان "نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون". ومقدّم لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة السرجانا في قسم اللغة العربية وأدبها بكلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. شكرًا إلى:

١. مدير جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، الدكتور. الحاج محمد

زين الدين، الماجستير.

٢. عميد كلية العلوم الإنسانية، الدكتور محمد فيصل، الماجستير.

٣. رئيس قسم اللغة العربية وأدبها، الدكتور عبد الباسط، الماجستير.

٤. المشرف في كتابة هذا البحث الجامعي، الدكتور أحمد خليل، الماجستير.

٥. جميع الأساتيد والأستاذات في قسم اللغة العربية وأدبها.

٦. أبي وأمي اللذان كانا دائماً مصدرًا للقوة بالدعاء والدعم والنصيحة في كل خطوة

من خطوات رحلة حياتي. شكرًا لكما على حبكما غير المشروط، وتضحياتكما

التي لا تُحصى، وصبركما الذي يرافق دائماً كل عملية وإنجاز في حياتي.

٧. إخوتي الصغار الذين دائماً يقدمون الحماس والبهجة، وسط الجهد لإنهاء هذا

البحث.

٨. ابنة عمي، كاتريا تيفاني تيميا التي ساعدتني بالصبر والإخلاص والحماس خلال عملية إعداد هذا البحث.

٩. أسرتي الكبيرة التي قدمت لي الدعم والتشجيع والدعاء باستمرار في كل مرحلة من مراحل حياتي.

١٠. أصدقائي في قسم اللغة العربية وأدبها "أوزير ٢١"، خاصة: فطرية الامة، فادية هنا فريدي، صفا قرّة أعين، أوكتا فينداه فترتي سنتوسا، وحيوني، سيّدة المفلحة، وآخرون.

١١. جميع الأصدقاء في توجيه المشرف الذي شجعتني دائماً في كتابة هذا البحث: مرشا نبيلة حوى ضياء الحق، نادية نور مزيدة، أليفة إسلامية بايو خير النساء، و شيما ممتاز.

أقول شكراً جزيل على الاهتمامكم. وجزاكم الله خير الجزاء، ويسر لكم جميع أموركم بجزيل الثواب، ويسر لكم جميع أموركم بجزيل البركات. وأرجو أن يكون هذا البحث الجامعي مفيداً للقراء الكرام، وخاصة في إضافة نظرة ثاقبة في دراسة النمو ما بعد الصدمة على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون.

تحرير بمالانج، ٢٣ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة



نشوا دوناييلا إفندي

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٥٦

مستخلص البحث

إفندي، نشوا دوناييلا (٢٠٢٥) نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. بحث جامعي. قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: الدكتور. أحمد خليل, الماجستير.

الكلمات الأساسية: الشخص الرئيسي، الشاطئ الآخر، ريتشارد تيديسكي، لورانس كاهون، نمو ما بعد الصدمة

درس هذا البحث النمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. استندت خلفية هذا البحث إلى الرأي القائل بأن الصدمة لم تؤثر دائماً بشكل سلبي، بل شجعت على نمو نفسي إيجابي. هدف هذا البحث إلى معرفة (١) أشكال الصدمة للشخص الرئيسي، (٢) عملية النمو بعد الصدمة الذي يمر به الشخص الرئيسي، (٣) مجالات النمو بعد الصدمة للشخص الرئيسي. نوع هذا البحث هو بحث كفي. المصدر الأساس للبيانات في هذا البحث هو رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل صدرت عن دار الهنداوي عام ٢٠٢٣ في ٦٠ صفحة. ومصادر البيانات الثانوية في هذا البحث هو كتب ومجلات ومقالات ذات صلة بنظرية النمو بعد الصدمة لريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. طريقة جمع البيانات باستخدام طريقة القراءة والكتابة. طريقة تحليل البيانات هي طريقة مايلز وهوبرمان، والذي تشمل تخفيض البيانات، عرض البيانات، واستخلاص الاستنتاجات.. ظهرت النتائج أن (١) أشكال الصدمة في الشخص الرئيسي هي الصدمة الظرفية والصدمة النفسية الداخلية. (٢) مرّ الشخص الرئيسي بعملية نمو ما بعد الصدمة من خلال ست مراحل: خصائص الشخصية، إدارة المشاعر المؤلمة، الدعم والإفصاح، المعالجة المعرفية، الاجترار، الحكمة والتطور السرد. (٣) ونجح الشخص الرئيسي في تحقيق خمسة مجالات نمو ما بعد الصدمة: قوة الشخصية، الإمكانيات الجديدة، العلاقات مع الآخرين، تقدير الحياة، والتغيير الروحي.

ABSTRACT

Effendi, Nasywa Donabella (2025) Post Traumatic Growth of the Main Character in the Novel *Assyāṭi' al-Ākhar* by Muhammad Jibril based on the perspective of Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun. Undergraduate Thesis. Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Humanities, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Dr. Ahmad Kholil, M.Fil.I.

Keywords: *Assyāṭi' al-Ākhar*, Lawrence Calhoun, Main Character, Post Traumatic Growth, Richard Tedeschi

This study examines the post-traumatic growth of the main character in the novel *Assyāṭi' al-Ākhar* by Muhammad Jibril, using the perspectives of Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun. The background of this research is based on the view that trauma does not always have a negative impact, but can encourage positive psychological growth. This study aims to find out (1) the forms of trauma in the main character, (2) the process of post-traumatic growth in the main character, and (3) the domain of post-traumatic growth in the main character. This type of research is qualitative research. Primary data sources are the novel *Assyāṭi' al-Ākhar* by Muhammad Jibril published by Dar Hindawi in 2023 with a total of 60 pages. Secondary data sources are books, journals, and articles relevant to Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun's post-traumatic growth theory. Data collection techniques were conducted through reading and note-taking techniques. The data analysis technique uses the Miles and Huberman method, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that (1) The forms of trauma in the main character are situational and intrapsychic trauma. (2) The main character experiences a post-traumatic growth process through six stages: personality characteristics, managing distressing emotions, support and disclosure, cognitive processing, rumination, wisdom and narrative development. (3) The main character successfully achieved the five domains of post-traumatic growth: personal strength, new possibilities, relating to other, appreciation of life, and spiritual change.

ABSTRAK

Effendi, Nasywa Donabella (2025) *Pertumbuhan Pasca Trauma Pada Tokoh Utama Dalam Novel Assyāṭi' al-Ākhar* karya Muhammad Jibril berdasarkan perspektif Richard Tedeschi dan Lawrence Calhoun. Skripsi. Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Ahmad Kholil, M.Fil.I.

Kata kunci: Assyāṭi' al-Ākhar, Lawrence Calhoun, Pertumbuhan Pasca Trauma, Richard Tedeschi, Tokoh Utama

Penelitian ini mengkaji pertumbuhan pasca trauma pada tokoh utama dalam novel *Assyāṭi' al-Ākhar* karya Muhammad Jibril, menggunakan perspektif Richard Tedeschi dan Lawrence Calhoun. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pandangan bahwa trauma tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat mendorong pertumbuhan psikologis yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) bentuk trauma pada tokoh utama, (2) proses pertumbuhan pasca trauma pada tokoh utama, dan (3) domain pertumbuhan pasca trauma pada tokoh utama. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Sumber data primer berupa novel *Assyāṭi' al-Ākhar* karya Muhammad Jibril yang diterbitkan oleh Dar Hindawi pada tahun 2023 sejumlah 60 halaman. Sumber data sekunder dari buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan teori pertumbuhan pasca trauma Richard Tedeschi dan Lawrence Calhoun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik baca dan catat, sedangkan teknik analisis data menggunakan metode Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Bentuk trauma pada tokoh utama adalah trauma situasional dan intrapsikis. (2) Tokoh utama mengalami proses pertumbuhan pasca trauma melalui enam tahap: karakteristik kepribadian, pengelolaan emosi, dukungan dan pengungkapan, pemrosesan kognitif, perenungan, serta pembentukan kebijaksanaan dan narasi hidup. (3) Tokoh utama berhasil mencapai lima domain pertumbuhan pasca trauma: kekuatan pribadi, kemungkinan baru, peningkatan empati, penghargaan terhadap hidup, dan perubahan spiritual.

محتويات البحث

صفحة الغلاف

أ..... تقرير الباحثة

ب..... تصريح

ج..... تقرير لجنة المناقشة

د..... استهلال

هـ..... إهداء

و..... توطئه

ح..... مستخلص البحث (العربية)

ط..... مستخلص البحث (الإنجليزية)

ي..... مستخلص البحث (الإندونيسية)

ك..... محتويات البحث

١..... الفصل الأول: مقدمة

١..... أ. خلفية البحث

٤..... ب. أسئلة البحث

٤..... ج. فوائد البحث

٥..... د. حدود البحث

٥..... هـ. تحديد المصطلحات

الفصل الثاني: الإطار النظري..... ٩

أ. علم النفس الإيجابي ٩

ب. نظرية نمو ما بعد الصدمة ١٠

١. تعريف نظرية نمو ما بعد الصدمة ١٠

٢. المبادئ الأساسية للنمو ما بعد الصدمة ١٢

٣. عملية نمو ما بعد الصدمة ١٥

٤. المجالات نمو ما بعد الصدمة ١٩

الفصل الثالث: منهجية البحث ٢٣

أ. نوع البحث..... ٢٣

ب. مصادر البيانات ٢٣

ج. طريقة جمع البيانات..... ٢٤

د. طريقة تحليل البيانات ٢٥

الفصل الرابع: عرض البيانات وتحليلها ٢٧

أ. أشكال الصدمة للشخص الرئيسي..... ٢٧

ب. عملية نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي ٢٩

ج. المجالات نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي ٤٢

الفصل الخامس: الخاتمة ٤٩

أ. الخلاصة ٤٩

ب. التوصيات..... ٥٠

٥١ قائمة المصادر والمراجع

٥٦ سيرة ذاتية

الفصل الأول

مقدمة

أ. خلفية البحث

الصدمة هي حدث شائع يتعرض له كل فرد وسيكون له تأثير على النفسية. يقول الكثير من الناس أن الصدمة غالباً ما ترتبط بأشياء سلبية ويجب نسيانها بسرعة. يمكن أن يشعر الشخص الذي يتعرض للصدمة بمشاعر غير مريحة وحزينة يمكن أن تزعج عقله (Nadia, 2023). تنجم الصدمة عن التجارب السلبية التي تؤثر على استقرار الصحة النفسية والعاطفية للشخص لفترة طويلة (Allen, 2005). يمكن أن يكون الحدث الصادم نفسه صدمة جسدية أو نفسية، مثل العنف المنزلي أو الكوارث الطبيعية أو الاعتداء الجنسي أو المرض الخطير أو الحوادث أو وفاة شخص عزيز أو رؤية العنف (Tedeschi & Calhoun, 1995).

لا تؤثر الأحداث الصادمة دائماً تأثيراً سلبياً على حياة الشخص، بل إن الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث كبيرة مثل الصدمة يمكن أن تجعلهم ينمون نفسياً (Liem & Arief, 2025). في الواقع، بأن الصدمة يمكن أن تجلب النمو أيضاً. لذلك، على الرغم من أن الصدمة يمكن أن تسبب الألم والانزعاج، إلا أنها يمكن أن توفر أيضاً معنى ونموًا للشخص (Nadia, 2023).

كما كشف عالما النفس ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون، فإن الشخص الذي يعاني من صدمة أو أزمة في الحياة سيختبر أعلى مستوى من النمو. وتسمى هذه الظاهرة نمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 1995). نمو ما بعد الصدمة هي نظرية قدمها ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون حوالي عام ١٩٩٥، وقد تم إنشاء هذه النظرية لفتح مجال جديد للدراسة يركز على التأثير الإيجابي

للصدمة. وقد درسوا كيف يمكن للناس أن يختبروا النمو بعد مواجهة حدث مؤلم للغاية (Tedeschi & Calhoun, 1996).

في عالم الأدب، غالبًا ما تكون الصدمة موضوعًا رئيسيًا يؤثر على تطور الشخصي. ومن بين الأعمال الأدبية التي تعرض هذه الظاهرة رواية "الشاطئ الآخر" للكاتب المصري محمد جبريل. صدرت هذه الرواية في طبعتها الثانية عام ٢٠٢٣ عن دار هنداوي. والسبب في أن الباحثين يستخدمون هذه الرواية كموضوع للدراسة هو أن هذه الرواية لم تتم دراستها من قبل، كما أن لها قصة مثيرة للاهتمام. بشكل عام، تصف هذه الرواية النمو بعد الصدمة التي تعرضت لها الشخص الرئيسي، لذا فإن هذه الرواية وثيقة الصلة بالدراسة من خلال نظرية نمو ما بعد الصدمة. وتكمن أهمية هذا البحث في إسهامه في توسيع نطاق دراسة نمو ما بعد الصدمة في الأعمال الأدبية، وخاصة الأعمال الأدبية العربية.

إن دور الشخص الرئيسي في العمل الأدبي مهم جدًا، خاصة في عرض الديناميكيات النفسية الناتجة عن الصدمة. الشخص الرئيسي هو الشخص الذي يكون حضوره هو الأولوي الرئيسي في العمل الأدبي (Sadikin, 2011). لذلك، يلعب دور الشخص الرئيسي في هذه الرواية دورًا مهمًا في وصف النمو النفسي بعد التعرض للصدمة. الصدمة الذي تعرض له الشخص الرئيسي في هذه الرواية هي وفاة والديه، فعليه أن يتقبل الظروف المريرة لفقدان من يحب. بعد فترة وجيزة من رحيل والديه، شعر باليأس. ولكن مع مرور الوقت، اختبر نموًا نفسيًا أدى إلى فهم جديد في حياته (جبريل، ٢٠٢٣).

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تظهر صلة قوية بنظرية النمو ما بعد الصدمة لريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون في سياقات مختلفة للصدمة النفسية. يعاني الأفراد الذين واجهوا تجارب صادمة مثل العنف المنزلي وفقدان الأحبة والعنف الجنسي والحالات الطبية الحادة من نمو ما بعد الصدمة. تُظهر البحوث أن النمو

ما بعد الصدمة يمكن أن يتسم بزيادة القوة الشخصية، وظهور فرص حياتية جديدة، وتقدير الحياة، والنمو الروحي، والعلاقات الاجتماعية الأفضل. تظهر هذه النتائج في؛ (١) زوجة ضحية العنف المنزلي (Anggraeni et al., 2021; Prayitno, 2022)، (٢) الناجيات من إساءة معاملة الأطفال (Hasanah et al., 2023)، (٣) النساء ضحايا العنف الجنسي (Millenia, 2023)، (٤) المراهقات الأفغانيات اللاتي فقدن والدهن (Poya et al., 2023)، (٥) الناجيات من التنمر (Rianingsih, 2023)، (٦) النساء بعد الطلاق (الحملأوي, ٢٠٢٤)، (٧) الشخصية الرئيسية في رواية *Luckiest Girl Alive* (Fitriani, 2024)، (٨) النساء بعد استئصال الثدي (Azzahra & Putri, 2024)، (٩) الوالدان اللذان فقدوا أطفالهما المصابين بصدمات نفسية في فنلندا (Hussin et al., 2025).

وبناء على العديد من الدراسات السابقة التي تم ذكرها، هناك أوجه تشابه مع هذا البحث، ألا وهي أن جميع الدراسة تستخدم نظرية نمو ما بعد الصدمة لريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون (Richard Tedeschi & Lawrence Calhoun). إلى ذلك، فإن هذا البحث يتشابه أيضًا مع بحث (Fitriani, 2024) لأن كلاهما يخللان الروايات كموضوعات للدراسة. إلى ذلك، فإن هذا البحث لديه أيضًا اختلافات مقارنة بالأبحاث السابقة والتي تكمن في محور البحث. البحث بواسطة (Anggraeni et al., 2021; Hasanah et al., 2023; Millenia, 2023; Prayitno, 2022) التركيز على النمو ما بعد الصدمة بعد التعرض للعنف، والبحث الذي أجراه (الحملأوي, ٢٠٢٤) يركز على النمو ما بعد الصدمة بعد الطلاق، بحث بقلم (Azzahra & Putri, 2024) التركيز على النمو ما بعد الصدمة بعد التعرض للمرض، والبحث الذي أجراه (Rianingsih, 2023) التركيز على النمو ما بعد الصدمة بعد التعرض للتنمر، بحث أجراه (Hussin et al., 2025; Poya et al., 2023) يركز على النمو ما بعد الصدمة بعد التعرض للخسارة.

لذلك، فإن موقع هذا البحث بين الدراسات السابقة لاستكمال النتائج وفي دراسة نمو ما بعد الصدمة في الأعمال الأدبية، وخاصة في الرواية العربية. لا تزال البحوث حول نمو ما بعد الصدمة باستخدام موضوع الرواية العربية محدودة، لأن غالبية الدراسات السابقة تركز على التجارب الفردية في المواقف الواقعية، مثل العنف الأسري والمرض والتنمر. لذا فإن الغرض من هذه الدراسة هو تقديم نتائج جديدة تتمثل في تحليل النمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل. ولذلك، تتناول هذه البحث تحمل العنوان "نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون".

ب. أسئلة البحث

١. ما أشكال الصدمة للشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون؟
٢. كيف عملية نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون؟
٣. ما مجالات نمو ما بعد الصدمة التي تنعكس على الشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون؟

ج. فوائد البحث

١. نظريًا، يوسّع هذا البحث نطاق الفهم حول كيفية تحليل الصدمة والنمو النفسي للشخصيات الأدبية باستخدام مقاربة "النمو ما بعد الصدمة" لريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. كما أن هذا البحث يثري ذخيرة النظريات الأدبية

التي تتقاطع مع علم النفس، خاصة في سياق الأدب العربي الذي لا يزال من النادر التطرق إليه من منظور نظرية النمو ما بعد الصدمة.

٢. عملياً، من المتوقع أن يقدم هذا البحث رؤى جديدة للقراء والباحثين الآخرين حول الإمكانيات الإيجابية للتجارب الصادمة، كما هو متجسّد للشخص الرئيسي في رواية الشاطيء الآخر. يمكن أن يُستخدم هذا البحث أيضاً كمرجع لمزيد من البحوث التي تدرس نمو ما بعد الصدمة في الأعمال الأدبية، وخاصة تلك المكتوبة باللغة العربية. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذا البحث أن يلهم القراء لفهم وتفسير التجارب الصادمة في الحياة الواقعية كفرصة للنمو والتطور بشكل إيجابي.

د. حدود البحث

ركّز هذا البحث على تحليل نمو ما بعد الصدمة الذي عاشه الشخص الرئيسي في رواية "الشاطيء الآخر" لمحمد جبريل. شملت الجوانب التي تمّت دراستها أشكال الصدمة لدى الشخص الرئيسي، وعملية نمو ما بعد الصدمة، ومجالات النمو ما بعد الصدمة لدى الشخص الرئيسي. وإضافة إلى ذلك، لم يُجر هذا البحث مقارنات مع روايات أو مناهج نظرية أخرى غير نمو ما بعد الصدمة المبني على وجهات نظر ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون.

هـ. تحديد المصطلحات

١. نمو ما بعد الصدمة

نمو ما بعد الصدمة هو نمو إيجابي يعيشه شخص ما بعد المرور بأزمة في حياته. ظهرت هذه النظرية في منتصف التسعينيات على يد عالمي النفس ريكارد تيديسكي ولورانس كاهون. وقد ابتكرا هذه النظرية لمساعدة شخص

ما على النمو والتطور بشكل إيجابي بعد التعرض لحدث صادم (Tedeschi & Calhoun, 1995). هدف هذا البحث خمسة مجالات للنمو ما بعد الصدمة، بما في ذلك؛ القوة الشخصية، العلاقات مع الآخرين، وتقدير الحياة، والإمكانيات الجديدة، والتغيرات الروحية. ولديه عملية تساعد الشخص على تحقيق النمو ما بعد الصدمة. ومنها: الخصائص الشخصية، إدارة المشاعر المؤلمة، والدعم والإفصاح، المعالجة المعرفية، الاجترار، الحكمة وتطور السرد (Tedeschi & Calhoun, 2004).

٢. الشاطئ الآخر

الشاطئ الآخر هي رواية باللغة العربية من تأليف كاتب مصري يدعى محمد جبريل. صدرت هذه الرواية عن دار هنداوي عام ٢٠٢٣ بطبعة ثانية ورقم ٩٧٨-١-٥٢٧٣-٣٢٩٦-٦. تحكي هذه الرواية رحلة شاب يدعى حاتم رضوان الذي يعيش في حزن بعد فقدان والديه. يحاول حاتم المضي قدمًا في حياته، فينتقل إلى منزل عائلة له ثقافة مختلفة عن ثقافته، ويحاول التكيف مع البيئة الجديدة. هناك يقع في حب فتاة تدعى ياسمين. تتحدث هذه الرواية عن الحياة في مدينة الإسكندرية الجميلة، وكذلك عن كفاح حاتم للعثور على معنى الحياة وسط مشاعر الخسارة والحب (جبريل, ٢٠٢٣).

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ. علم النفس الإيجابي

علم النفس الإيجابي هو دراسة المناهج والتجارب الإيجابية في الحياة والدراسة العلمية لحياة صحية ومزدهرة (Park et al., 2016). علم النفس الإيجابي هو مصطلح قدمه أبراهام ماسلو لأول مرة في عام ١٩٤٥. في البداية، كانت الدراسات النفسية تميل إلى التركيز بشكل أكبر على الجانب السلبي للبشر وتجاهل الجانب الإيجابي. ثم أعاد مارتن سيليجمان تطوير مفهوم علم النفس الإيجابي، مؤكداً أن علم النفس يحتاج إلى إيلاء المزيد من الاهتمام للجوانب الإيجابية والجيدة في البشر (Fahlevi et al., 2022).

لاحظ مارتن سيليجمان أن التجربة الإيجابية مجال غير مستكشف بالكامل تقريباً. فعلم النفس الإيجابي يتعلق بنقاط قوتنا وليس بنقاط ضعفنا. من بين أمور أخرى (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000):

١. الحياة السعيدة (*a pleasant life*): التركيز على الإنجازات الناجحة والاستمتاع بالمشاعر الإيجابية في جميع الأوقات، سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل.
٢. الحياة الطيبة (*a good life*): تشكيل وتطوير أساسيات الحياة وتطويرها، مثل العمل والرومانسية والحياة الأسرية.
٣. الحياة ذات معنى (*a meaningful life*): خدمة أهداف ومعتقدات أكبر من الاحتياجات الشخصية.

أمكن تقسيم المواضيع التي تهم علم النفس الإيجابي إلى أربعة مواضيع ذات صلة (Park et al., 2016).

١. الخبرات الذاتية الإيجابية (*positive subjective experiences*): السعادة والرضا والإنجاز والتدفق.
٢. السمات الفردية الإيجابية (*positive individual traits*): نقاط قوة الشخصية والمواهب والاهتمامات والقيم.
٣. العلاقات الشخصية الإيجابية (*positive interpersonal relationships*): الصداقات والزواج والعلاقات التعاونية.
٤. المؤسسات الإيجابية (*positive institutions*): الأسرة والمدرسة والعمل والمجتمع.

ب. نظرية نمو ما بعد الصدمة

١. تعريف نظرية نمو ما بعد الصدمة

نمو ما بعد الصدمة تم تطويره لأول مرة في منتصف التسعينيات من قبل عالم النفس ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون (Tedeschi & Calhoun, 1995). يتم تعريف نمو ما بعد الصدمة على أنها التغيرات النفسية الإيجابية التي تحدث نتيجة للتعامل مع حدث الصدمة أو موقف صعب للغاية (Tedeschi et al., 2018).

يعرف نمو ما بعد الصدمة بأنه التغيرات الإيجابية التي تحدث بعد أن يواجه الشخص أزمة حياتية شديدة الخطورة، مثل فقدان أحد الأحباء، أو كارثة طبيعية، أو مرض خطير وما إلى ذلك (Tedeschi & Calhoun, 2004). لا يقتصر نمو ما بعد الصدمة على التعافي من الصدمة فحسب، بل يشمل أيضاً تغيير الفرد ليصبح أكثر إيجابية. فهو يتضمن عملية مستمرة من التعلم والنمو،

حيث يمكن للأفراد العثور على القوة داخل أنفسهم للتغلب على الصعوبات وإيجاد معنى جديد للحياة.

ببساطة، فإن النمو ما بعد الصدمة يصف التغييرات الإيجابية التي تطرأ على الأفراد نتيجة لجهودهم في التغلب على الصدمة أو تحديات الحياة القاسية (Wijaya et al., 2021). تشمل هذه التغييرات زيادة القوة الشخصية، وتحسين العلاقات الاجتماعية، وتقدير الحياة، والانفتاح على التجارب الجديدة، وحتى التغيير الروحي. تبدأ هذه العملية باختيار نظرة المرء للعالم بسبب الصدمة، ثم تستمر بالجهود المبذولة لتنظيم العواطف والتكيف مع التغيير. والنتيجة النهائية هي ظهور نقاط قوة جديدة وفهم أعمق للذات والحياة (Finstad et al., 2021). نمو ما بعد الصدمة هي نتيجة لصراعات مختلفة يخوضها الشخصية أثناء مواجهة المشاكل أو الأوقات الصعبة في حياتها. الأشخاص الذين يعانون من النمو ما بعد الصدمة بعد مرور الأوقات الصعبة سوف يمرون بعملية قبول، لكل من ماضيهم ومستقبلهم بعد انتهاء مرحلة الأزمة. إذا نجحوا في عملية البقاء والقبول، فإنهم سيشهدون تغييرات إيجابية في حياتهم (Tazkiyah, 2019). ومن ثم يمكن الاستنتاج أن نمو ما بعد الصدمة هو تغير نفسي أكثر إيجابية يمر به الأفراد نتيجة مواجهتهم للأحداث المؤلمة أو المواقف الحياتية الصعبة للغاية. لا يتضمن نمو ما بعد الصدمة التعافي من الصدمة فحسب، بل يتضمن أيضاً تغييرات في الذات للأفضل، مثل زيادة القوة الشخصية، وفهم الذات بشكل أعمق، والعلاقات الاجتماعية الأقرب، وتقدير الحياة، وحتى التغييرات الروحية. تحدث هذه العملية من خلال التكيف والقبول والتعلم من التجارب الصعبة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى وصول الفرد إلى مستوى أعلى من التطور مما كان عليه قبل الصدمة.

٢. المبادئ الأساسية للنمو ما بعد الصدمة

نمو ما بعد الصدمة هو مصطلح موجود منذ سنوات عديدة، ولكنه تم تقديمه مؤخرًا في مجال علم النفس كفكرة قائمة على العلم. تم مناقشة هذا المصطلح لأول مرة في الأدبيات في عام ١٩٩٥ من قبل عالمي النفس ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون (Viola, 2023).

في أوائل الثمانينيات، كانت الأبحاث حول نمو ما بعد الصدمة محدودة للغاية. بالكاد درس الباحثون هذه الظاهرة على وجه التحديد أو فهموا العمليات التي نشأت من خلالها. وركزت معظم الدراسات التي تعرفت على نمو ما بعد الصدمة على كيفية تعامل الأفراد مع الحدث الصادم. حتى منتصف الثمانينيات، كان الباحثون مهتمين بلفت الانتباه إلى النتائج التي تم التوصل إليها بشأن النمو اللاحق للصدمة لدى مجموعة متنوعة من السكان، بما في ذلك الأشخاص الثكالي، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وإعاقات، والناجين من أحداث صادمة مثل فيروس نقص المناعة البشرية، والسرطان، والنوبات القلبية، وحوادث النقل، وحرائق المنازل، والاعتداء الجنسي (Tedeschi et al., 1998).

في تسعينيات القرن العشرين، بدأ الباحثون في دراسة جدية لكيفية أن يصبح الناس أقوى بعد التعرض لأحداث صادمة. إنهم لا يريدون فقط أن يعرفوا ما إذا كان الناس قادرين على التغيير للأفضل، بل يريدون أيضًا أن يعرفوا مدى حجم التغيير وما هي العوامل التي تؤثر عليه. تشير نتائج الأبحاث إلى أن نمو ما بعد الصدمة يمكن أن يحدث في مواقف وظروف حياتية مختلفة (Tedeschi et al., 1998).

ركز مفهوم نمو ما بعد الصدمة على كيفية تغير الأفراد بعد الحدث، وليس على استجاباتهم أو ردود أفعالهم أثناء الحدث. ومع ذلك، لا يركز نمو ما بعد

الصدمة فقط على التغييرات التي تحدث في وقت قصير بعد الحدث، بل يركز أيضاً على التغييرات طويلة الأمد التي تحدث بعد تفكير الفرد. بعد التعرض لصدمة، يحتاج الشخص إلى وقت طويل، وحتى سنوات، للتكيف والتعافي. ونتيجة لذلك، فإن طريقة تفكيرهم وسلوكهم سوف تتغير بشكل جذري. ويأتي هذا التغيير نتيجة لجهودهم الرامية إلى إيجاد معنى جديد للحياة بعد تجربة حدث مؤلم للغاية (Tedeschi et al., 2018).

شرح أن النمو ما بعد الصدمة هو فرع من فروع علم النفس الإيجابي الذي يركز على قدرة الإنسان على التطور نحو الأفضل بعد التعرض لأحداث مؤلمة. هناك علاقة وثيقة بين علم النفس الإيجابي ونظرية النمو ما بعد الصدمة التي طورها ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون، حيث يركز كلاهما على الإمكانيات الإيجابية للإنسان، خاصة في مواجهة الشدائد. لا يشمل النمو في مرحلة ما بعد الصدمة التعافي إلى الحالة الأصلية فحسب، بل يشمل أيضاً تجربة النمو النفسي الإيجابي (Prayitno, 2022).

ومن أهم خصائص نمو ما بعد الصدمة أن التغييرات تكون تحويلية، أي أنها تنطوي على تغييرات إيجابية في الحياة المعرفية والعاطفية والتي من المرجح أن يكون لها تأثير على السلوك؛ يمكن أن تكون التغييرات عميقة وربما تحويلية حقاً (Tedeschi & Calhoun, 1995).

تطور الشخصي، والتغيير، والنضج والنمو هي أمور طبيعية لكل فرد، وهذه الأنواع من التغييرات ليست نمو ما بعد الصدمة. قد تبدو التغييرات في نمو ما بعد الصدمة مشابهة للنمو الطبيعي، ولكن الطريقة التي تحدث بها هذه التغييرات هي التي تميزها. ينشأ نمو ما بعد الصدمة نتيجة صراع للتغلب على تأثير أزمة حياتية كبيرة. في البداية، ينصب تركيز هذا الصراع في البداية على البقاء والتأقلم بدلاً من النمو أو التغيير. في حين أن هناك بعض الإجراءات

التي يمكن أن تسرع من تطور نمو ما بعد الصدمة، إلا أن هذا التطور غالبًا ما يكون غير مخطط له وغير متوقع (Tedeschi et al., 2018).

جادل تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun) بأن النمو ما بعد الصدمة يشترك في أوجه تشابه مع مصطلحات أخرى، مثل المرونة النفسية، الصلابة النفسية، التفاؤل و الإحساس التماسك (Tedeschi & Calhoun, 2004).

(أ). المرونة النفسية (*resilience*): يُنظر إليها عادةً على أنها القدرة على الاستمرار في الحياة بعد تجربة الصعوبات، أو الاستمرار في عيش حياة ذات معنى بعد تجربة الصعوبات.

(ب). الصلابة (*hardiness*): يتسم الأشخاص الذين يتمتعون بصلابة عالية بالفضول والنشاط، ويرون تحديات الحياة كفرص للنمو الشخصي. ويعد الالتزام والتحكم والنهج الاستباقي للتحديات من المكونات الأساسية للصلابة.

(ج). التفاؤل (*optimism*): يميل الأفراد الذين يتحلون بالتفاؤل إلى أن تكون لديهم معتقدات إيجابية عن الحياة ويتوقعون حدوث أشياء جيدة.

(د). الإحساس بالتماسك (*sense of coherence*): يتمتع الأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالتماسك بقدرة جيدة على التعامل مع الضغوط، حيث يمكنهم فهم أحداث الحياة الصعبة والتعامل معها وإيجاد معنى لها.

على الرغم من وجود عدد من المصطلحات المشابهة لمصطلح النمو ما بعد الصدمة، إلا أن تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun) يجادلان بأن النمو ما بعد الصدمة يختلف بشكل مميز عن العديد من المصطلحات المشابهة، ومع ذلك فإنهما يفضلان استخدام مصطلح النمو ما بعد الصدمة على

المصطلحات الأخرى لعدة أسباب (Tedeschi & Calhoun, 2004). من بين أمور أخرى، يعبر النمو ما بعد الصدمة عن عملية التغيير المستمرة لدى الأفراد بعد الصدمة، بدلاً من آليات التكيف التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الصدمة (مزنوق, ٢٠٢٤).

٣. عملية نمو ما بعد الصدمة

في مجلتهم المعنونة نمو ما بعد الصدمة: الأسس المفاهيمية والأدلة التجريبية، ذكر تيديسكي وكاهون (Tedeschi & Calhoun) أن عملية تحقيق الأفراد لنمو ما بعد الصدمة تتأثر بعدة عوامل (Tedeschi & Calhoun, 2004)، منها:

(أ). خصائص الشخصية (*personality characteristics*)

يجادل تيديسكي وكاهون (Tedeschi & Calhoun) بأن الشخص الذي يتمتع بشخصية منفتحة ومنفتحة على التجربة سيحقق نمو ما بعد الصدمة بسهولة أكبر، لأن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الشخصية سيستفيدون بشكل إيجابي من تأثير الأحداث الصادمة التي حدثت لهم (Tedeschi & Calhoun, 2004).

هناك بحث أجراه كوستا ومك كراي في (Tedeschi & Calhoun, 2004) يذكر أن النشاط والعواطف الإيجابية والانفتاح على المشاعر هي شخصيات أكثر تحديداً مع نمو ما بعد الصدمة، بينما العصائية (الميل إلى المشاعر السلبية) لا ترتبط بنمو ما بعد الصدمة.

علاوة على ذلك، يميل الأشخاص الذين يتمتعون بنظرة إيجابية أو تفاؤل إلى التعامل بشكل أفضل مع المواقف الصعبة بعد الصدمة. يمكنهم التركيز على الأشياء الأكثر أهمية وترك الأشياء غير المهمة

وراءهم. ويمكن أن يساعدهم ذلك على التفكير بوضوح أكبر وتحقيق النمو بعد الصدمة بشكل أسرع.

(ب). إدارة المشاعر المؤلمة (*managing distressing emotions*)

عندما يواجه الفرد موقفًا حياتيًا صعبًا بشكل خاص، تكون القدرة على إدارة المشاعر السلبية أمرًا بالغ الأهمية. فمن خلال إدارة المشاعر، يمكن للأفراد التفكير بوضوح أكبر وإيجاد طرق للتغلب على المشاكل. وسيساعدهم ذلك على النمو والتطور بعد المرور بوقت عصيب. عندما يمر المرء بحدث صادم، يميل عقله إلى التغيير تلقائيًا، مما يؤدي إلى تكرار الأفكار والمشاعر السلبية. وعلى الرغم من أن الأمر يستغرق وقتًا طويلاً، إلا أن هذه العملية تشجعنا على تغيير طريقة تفكيرنا للأفضل، وبالتالي تحقيق النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

(ج). الدعم والإفصاح (*support and disclosure*)

عندما يتعرض شخص ما لصدمة، يكون الدعم من أقرب الناس إليه ضرورياً للمساعدة في التعافي وتحقيق النمو بعد الصدمة. فمن خلال مشاركة قصصهم، يمكن للشخص المصاب بالصدمة النفسية أن يتحكم في مشاعره، كما يمكنه أيضاً اكتساب وجهات نظر جديدة وإيجاد معنى للتجربة المؤلمة. كما يوفر الدعم من زملائهم الناجين من الصدمة العزاء أيضاً، حيث أنهم يفهمون تماماً ما يمر به الشخص. وبالتالي، فإن تقديم الدعم من أقرب الناس إلى الشخص المصاب بالصدمة يمنح القوة لضحايا الصدمة ويسرع عملية النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

(د). المعالجة المعرفية (*cognitive processing*)

تشير المعالجة المعرفية إلى المعالجة الفكرية والتغيرات التي تحدث في عقل الشخص بعد التعرض لصدمة. باحثون مثل Alday O'Leary, & Ickovics يوضح أن هناك نماذج مختلفة للتغيير التي يمكن أن تساعد في عملية النمو ما بعد الصدمة (O'Leary et al., 1998). ومن النقاط المهمة التي تم طرحها هي أن آلية التنظيم الذاتي التي تعمل على الحفاظ على التوازن العقلي يمكن أن تعطل فجأة بعد الصدمة، ثم تظهر أنماط سلوكية جديدة. لذلك، فإن الشخص الذي يتمتع بمهارات تكيف جيدة قد يعاني من دوامة تكيفية، حيث يكون قادرًا على التغلب على الصدمة والازدهار، في حين أن الأفراد الذين لديهم مهارات تكيف ضعيفة سوف يقعون في دوامة غير تكيفية (والتي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الحالة بعد الصدمة).

تتضمن هذه العملية أيضًا تقليل الانحراف، حيث يميل الشخص الذي يتمتع بثقة عالية إلى الاستمرار في المحاولة وعدم الاستسلام. من ناحية أخرى، فإن الشخص الذي لديه ثقة منخفضة بنفسه سوف يستسلم. في النمو ما بعد الصدمة، يجب على الشخص الذي يبلغ عن نمو ما بعد الصدمة أن يكون قادرًا على التخلي عن أهدافه الأولية، وفي الوقت نفسه سيستمر في محاولة بناء مخططات وأهداف ومعاني جديدة بعد تجربة النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

(هـ). الاجترار (*ruminatation*)

في سياق نمو ما بعد الصدمة، يشير الاجترار إلى عملية التفكير بشكل متكرر وعمق أكبر حول تجربة صادمة. وذلك من خلال

الاجترار والتفكير في الحادثة، ومحاولة فهم ما حدث وإيجاد المعنى في التجربة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ومن ناحية أخرى، وفقاً لمارتن وتيسر عام ١٩٩٦ في (Tedeschi & Calhoun, 2004) فإن الاجترار يمكن أن تتضمن أنواعاً من التفكير، بما في ذلك التفكير المنطقي وحل المشكلات والتذكر والتوقع. علاوة على ذلك، فإنهم يصفون الاجترار بأنه تفكير واعٍ يدور حول هدف محدد وينشأ دون أي محفزات مباشرة من البيئة المحيطة. كما صنفوا أنواع أفكار الاجترار بناءً على ما إذا كانت مرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقبل، وما إذا كانت مرتبطة بأحداث إيجابية أو سلبية. (و). الحكمة وتطور السرد (*wisdom and narrative development*)

يفترد تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun) أنه عندما يتعرض الشخص لصدمة شديدة وينجح في تحقيق نمو ما بعد الصدمة، فإنه يميل إلى أن يصبح أكثر حكمة في الحياة. والحكمة في هذه العملية مثل القدرة على قبول عدم اليقين والبحث عن معنى في الشدائد، والتفاعل بطرق مختلفة ورواية قصة حياتهم (السرد) (Tedeschi & Calhoun, 2004).

بالنسبة للأشخاص الذين عانوا من أزمة حياتية صعبة، غالباً ما يرون الحياة "قبل" و "بعد" تجربة الحدث. على سبيل المثال، قبل وبعد فقدان طفل رضيع، أو قبل وبعد حرب، أو قبل وبعد أزمة اقتصادية، أو قبل وبعد هجوم إجرامي (Tedeschi & Calhoun, 1995). يمكن لكل من الحكمة والتطور السرد أن يؤثر ويعزز كل منهما الآخر في عملية النمو ما بعد الصدمة.

٤ . المجالات نمو ما بعد الصدمة

في نظرية نمو ما بعد الصدمة، يشير مصطلح "المجالات" إلى مجال أو جانب معين من جوانب التغيير الإيجابي الذي يمر به الشخص بعد تعرضه لحدث صادم. سيظهر الشخص الذي ينجح في تحقيق نمو ما بعد الصدمة في هذه المجالات، بما في ذلك:

(أ). القوة الشخصية (*personal strength*)

يشير هذا المجال إلى الحالات التي ينجح فيها الشخص في اختبار تغييرات إيجابية وينعكس على نفسه كشخص أفضل من ذي قبل. هذا التغيير هو زيادة في نقاط القوة الشخصية أو التعرف على نقاط القوة الداخلية للشخص (Tedeschi & Calhoun, 1996).

غالبًا ما يفاجأ الناس بقوتهم أثناء صراعاتهم مع المآسي التي لا يمكن تصورها. يبدأون بهدف النجاة، لكنهم يكتشفون ثباتًا داخليًا لم يدركوا وجوده (Viola, 2023). على سبيل المثال، الأب الحزين على فقدان ابنه؛ فهو يدرك أنه مر بأسوأ شيء في حياته، لكنه يقرر أنه قوي بما يكفي للتعامل مع الأمر. ولذلك، فإن مجال القوة الشخصية هو المجال الذي يظهر فيه الأفراد بعد تعرضهم للصدمة تدريجيًا أكثر قوة ونضجًا وثقة (مزنون، ٢٠٢٤، ص. ٣٠٤).

(ب). الإمكانيات الجديدة (*new possibilities*)

تنطوي الصدمة على نوع من فقدان، يكون على شكل فقدان علاقة أو شعور بالانتماء أو قدرات جسدية معينة أو معتقدات الشخص حول شكل مستقبله. عند التعرض للفقدان، يجد المرء طرقًا أخرى للعيش تكون مُرضية (Viola, 2023).

الإمكانيات الجديدة هي تصور الشخص للفرص الجديدة في حياته أو فرص لتطبيق أنماط حياة جديدة ومختلفة (Tedeschi & Calhoun, 1996). لذلك، إذا كان الشخص قادرًا على مواجهة الصدمة من خلال الإمكانيات الجديدة، فسوف يبحث عن مخرج وسوف يتجاوز ماضيه المظلم بسرعة أكبر. ثم سيجد احتمالات جديدة مختلفة ويركز أكثر على مستقبله (زكراوي، ٢٠٢٠، ص. ١٤٢).

(ج). العلاقات مع الآخرين (*relating to others*)

عندما يواجه شخص ما صعوبة، فإنه يحاول فهم الموقف وطلب المساعدة أو الدعم من أقرب الأشخاص إليه، مثل العائلة أو الأصدقاء أو الأشخاص الذين يعتبرهم جديرين بالثقة بما يكفي للتحدث عن صعوباته (Tedeschi & Calhoun, 1996).

وأفاد الناس أن علاقاتهم كانت ذات عمق عاطفي أعمق. إنهم أكثر انفتاحًا على الآخرين وعلى استعداد للكشف عن معلومات عن أنفسهم. كما أنهم أكثر احترامًا وتعاطفًا مع الآخرين. لا يحدث هذا عادةً في العلاقات الرسمية، بل من خلال المحادثات الطبيعية مثل تلك التي تتم مع الأصدقاء أو العائلة أو رجال الدين أو الناجين الآخرين من الصدمات (Viola, 2023).

يرتبط هذا المجال أيضًا ارتباطًا وثيقًا بالدعم الاجتماعي، لأنه يمكن أن يعزز التغييرات الأكثر إيجابية في الشخص (Novanti, 2022). وهكذا فإن العلاقات مع الآخرين لا يساعد الأفراد على التعامل مع الصعوبات فحسب، بل يمكنه أيضًا بناء التفاهم المتبادل وتوفير الدعم للأفراد للتعافي من الأحداث المؤلمة.

(د). تقدير الحياة (*appreciation of life*)

غالبًا ما تجعل الصدمة الشخص يفكر في الموت ، مما يعزز في النهاية تقدير الحياة. بعد تجربة مؤلمة ، تصبح الأشياء الصغيرة في الحياة أكثر أهمية وقادرة على توفير الرضا الذي لم يكن يشعر به من قبل (Viola, 2023).

تقدير الحياة هو أحد المجالات التي تحرك النمو ما بعد الصدمة، أي أن الأفراد يشعرون بقدر ضئيل من السعادة التي لها معنى مهم في حياة الفرد (Tedeschi & Calhoun, 2004).

وبالتالي، يمكن للشخص الذي تعرض لصدمة أن يغير نظرتة للحياة. ويبدأ في تقدير اللحظات الصغيرة التي كان يتم تجاهلها في السابق. على سبيل المثال، غالبًا ما يجد الناجي من السرطان متعة بسيطة، مثل سماع زقزقة العصافير أو رؤية الأطفال يضحكون، والتي كانت تُعتبر من المسلمات في السابق (كاييتال، ٢٠٢٤).

(هـ). التغيير الروحي (*spiritual change*)

إن عملية النمو ما بعد الصدمة يمكن أن تحدث أيضًا في الجانب الروحي. وخاصة بالنسبة لشخص متدين. سيكافح في حياته، ثم يحصل على ما يريد، ويدرك أنه لا يستطيع فعل أي شيء بدون مساعدة الله (Febriantary, 2015).

تيديسكي و كالهون (Tedeschi & Calhoun) ويزعم البعض أن هذه العملية يمكن أن تعزز المزيد من المعتقدات الدينية، وتزيد من الشعور بالارتباط بالآخرين، وتوفر وجهات نظر جديدة حول الحياة والموت. لذلك، فإن التغيير الروحي يمكن أن يساعد في شفاء الأفراد الذين تعرضوا لصدمة نفسية، وكذلك مساعدتهم في إيجاد المعنى في

التجارب المؤلمة وتطوير المرونة الروحية الأقوى (Tedeschi & Calhoun, 2004).

لا يتعين على الشخص تحقيق المجالات الخمسة المذكورة أعلاه، بل يكفي جانب واحد فقط حتى يتمكن الشخص من تجربة عملية النمو ما بعد الصدمة بنجاح. وذلك لأن النمو ما بعد الصدمة ليس بالأمر السهل (Afifah, 2021).

الفصل الثالث

منهجية البحث

أ. نوع البحث

هذا البحث هو بحث كيفي. الكيفي يشير إلى طبيعة البيانات التي تكون على شكل كتابة، وكلام، وجمل، ورموز، وليست على شكل أرقام تُعالج إحصائياً. باختصار، هدف البحث الكيفي إلى استكشاف موضوع معين بعمق والتنقيب عن الحقيقة، بحيث أنتج فهمًا جديدًا وواضحًا (Djiwandono & Yulianto, 2023).

كان البحث الكيفي نوعًا من البحث الوصفي الذي ركز على التحليل. في هذا البحث، استخدمت الباحثة الإطار النظري كمرجع وداعم لضمان التوافق مع الحقائق المكتشفة. لذلك، استخدم الإطار النظري أيضًا لتقديم تصور عام عن خلفية البحث، وكان عنصرًا مساعدًا في المناقشة (Fiantika et al., 2022).

ب. مصادر البيانات

مصادر البيانات هو المكان الذي يتم فيه كتابة البيانات، وموضوع البحث (Siswantoro, 2010). وقد انقسم مصادر البيانات في هذا البحث إلى قسمين:

١. البيانات الأساسية

البيانات الأساسية في هذا البحث هي كلمة وعبرة وجملة والحوار في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل. هذه الرواية هي الطبعة الثانية التي صدرت عن دار هنداوي عام ٢٠٢٣ في ٦٠ صفحة، برقم الإيداع الدولي ٩٧٨-١-٥٢٧٣-٣٢٩٦-٦.

٢. البيانات الثانوية

كانت البيانات الثانوية هي البيانات التي استُخدمت لدعم البيانات الأساسية (Kuncoro, 2009). وتعلقت البيانات الثانوية في هذا البحث بالبيانات التي بحثت عنها الباحثة، مثل: المجالات أو المقالات أو الكتب المتعلقة بنظرية نمو ما بعد الصدمة لريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. البيانات الثانوية في هذا البحث لدعم تحليل أشكال الصدمة، وعملية ومجالات نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر"، على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون من خلال عدة الكتب والمجلات بعنوان:

- 1) *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering (1995)*
- 2) *Target Article: "Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence" (2004)*

ج. طريقة جمع البيانات

استخدمت طريقة جمع البيانات بطريقة القراءة والكتابة.

١. طريقة القراءة

طريقة القراءة هي طريقة جمع البيانات من خلال الدراسة المتأنية لمختلف المصادر المكتوبة للحصول على المعلومات ذات الصلة بمحور البحث (Khotari, 1990). قرأت الباحثة الرواية مرارًا وتكرارًا مع التركيز على البحث عن السبب والشكل للصدمة، وكذلك عن عملية ومجالات النمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون.

٢. طريقة الكتابة

طريقة الكتابة هي كتابة المعلومات المهمة المكتشفة أثناء عملية القراءة لتحليلها لاحقًا وفقًا لهدف البحث (Sugiyono, 2013). قامت الباحثة بكتابة الاقتباس والحوارا التي تحتوي على السبب والشكل الصدمة، وعملية ومجالات النمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيس في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون.

د. طريقة تحليل البيانات

استخدم هذا البحث بطريقة تحليل البيانات مايلز وهويرمان (Miles & Huberman, 1992). فقد أنشأ طريقة نظامية ومنظمة لمساعدة الباحثة في تحليل البيانات. وتكون هذه الطريقة من ثلاث خطوات، وهي: تخفيض البيانات (reduksi data)، وعرض البيانات (penyajian data)، واستخلاص الاستنتاجات (penarikan kesimpulan).

١. تخفيض البيانات

تخفيض البيانات هو اختيار، وتركيز، وتبسيط البيانات. قامت الباحثة بتحديد المعلومات المناسبة مع أسئلة البحث، وصنفت البيانات، وحذفت البيانات غير المستخدمة (Miles & Huberman, 1994).

٢. عرض البيانات

كان عرض البيانات المرحلة الثانية بعد تخفيض البيانات، وهي المرحلة التي قامت فيها الباحثة بتنظيم البيانات المخفّضة في شكل أكثر تنظيمًا ووصفًا. ساعد عرض البيانات الباحثة في رؤية الأنماط والعلاقات والنتائج التي تظهر من البيانات (Miles & Huberman, 1994). هدف من عرض البيانات هو

تسهيل فهم المعلومات الواردة في البيانات والمستخدمه في عملية التحليل
(Leda, 2024).

٣. استخلاص الاستنتاجات

استخلاص الاستنتاجات هو المرحلة الأخيرة في طريقة تحليل البيانات. قامت الباحثة بمطابقة البيانات واستخلاص النتائج التي ترتبط بأسئلة البحث (Miles & Huberman, 1994). في هذه المرحلة، فسرت الباحثة البيانات المعروضة وحاولت استنتاج النتائج أو الأنماط التي ظهر من تلك البيانات. وكان يجب أن تكون الاستنتاجات المستخلصة مبنية على تحليل دقيق للبيانات (Leda, 2024).

الفصل الرابع

عرض البيانات وتحليلها

عرض هذا الفصل تحليلاً للنمو بعد الصدمة الذي مرّ به الشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل بناءً على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. هدف هذا التحليل إلى الإجابة على ثلاثة أسئلة البحث، وهي أشكال الصدمة التي مرّ به الشخص الرئيسي، عملية النمو بعد الصدمة للشخص الرئيسي، ومجالات النمو بعد الصدمة للشخص الرئيسي على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون.

أ. أشكال الصدمة للشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل على

نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

في علم النفس السريري، يتم تمييز شكل الصدمة بناءً على مصدر الصدمة وآلياتها. هناك شكلان من الصدمات الشائعة هما الصدمة الظرفية (trauma situasional) والصدمة النفسية الداخلية (trauma intrapsikis). تنشأ الصدمة الظرفية من الأحداث الخارجية المفاجئة والمهددة، مثل الحوادث أو فقدان شخص عزيز (James & Gilliland, 2013). بينما تنبع الصدمة النفسية الداخلية من صراعات عاطفية داخلية، مثل الشعور بالذنب أو الخجل أو تدني احترام الذات، والتي تنشأ من خلال عمليات عاطفية داخلية وليس من الأحداث الخارجية الفعلية (Kalsched, 2013). شكل الصدمة في الشخص الرئيسي في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل، هي:

(١) خنق النسيج صوتي: أخاف عليه (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٠).

في البيانات الأولى، يتم تصوير المشاعر القوية للغاية للشخص الرئيسي، حيث ينعكس خوفه من احتمال فقدان والده في البكاء المكبوت. وهذا يعكس الصدمة

النفسية الداخلية الناجمة عن القلق الداخلي والتوتر العاطفي الناجم عن مواجهة وفاة شخص مقرب.

(٢) لم أكن أعرف الموت، ولا رأيتُ ميتًا من قبل، وإن اعتدت سماع كلمة الموت (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٠).

تظهر البيانات الثانية أن الشخص الرئيسي لم يختبر الموت بشكل مباشر من قبل. وعندما يواجهه أخيراً، تصبح هذه التجربة صدمة كبيرة تمثل صدمة ظرفية بسبب التعرض المباشر لأحداث صادمة.

(٣) لا بيت، ولا جامعة، ولا كازينو. لا أخ، ولا أهل، ولا ناس. جاوَزَ الإحساس بالحزن مناوشتي داخلي قلقٌ مُبهم لا أدري مصدره (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٧).

في البيانات الثالثة، هناك شعور بالاغتراب وفقدان الاتجاه وانحيار الهياكل الاجتماعية والعاطفية التي كانت تدعم حياته في السابق. يشير القلق المجهول المصدر إلى مزيد من الصدمة النفسية الداخلية المرتبطة بأزمة المعنى والهوية الذاتية.

(٤) غامت عيناى بالدمع ظروف (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٩).

وفي البيانات الرابعة، يُظهر الشخص الرئيسي مشاعره من خلال الدموع كرمز للضغط النفسي العميق وغير المعبر عنه.

يعكس شكل الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الرئيسية في رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل مزيجًا من الصدمة الظرفية (trauma situasional) والصدمة النفسية الداخلية (trauma intrapsikis). تتجلى الصدمة الظرفية في تجربة الشخص الرئيسي المباشرة لوفاة والديه، كما يتضح في البيانات الثانية التي تظهر الصدمة العاطفية لوفاة الوالدين من الناحية الواقعية. وفي الوقت نفسه، تظهر الصدمة النفسية الداخلية في الانفعالات العاطفية الغامضة والقلق، كما في البيانات الأولى

والثالثة، والتي تشير إلى الصراع الداخلي والشعور بفقدان الاتجاه في الحياة. وتظهر المظاهر العاطفية للصدمة النفسية أيضًا في البيانات الرابعة، والتي تعكس العبء العاطفي العميق للفقدان والعزلة.

في نظرية نمو ما بعد الصدمة، يمكن أن يكون هذا الشكل من الصدمة نقطة انطلاق للنمو النفسي، والذي يتضمن تغييرات إيجابية في شكل تقدير للحياة وقوة الشخصية وعلاقات أكثر جدوى وتغيير وجودي (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). تشير الدراسات السابقة إلى أن الصدمة، سواء كانت نفسية داخلية أو ظرفية، يمكن أن تُحفّز النمو ما بعد الصدمة. وجدت Rianingsih (2023) أن ضحايا التنمر تعرضوا لكلا نوعي الصدمة، مما أدى إلى نمو من خلال زيادة تقدير الذات، والعلاقات ذات المعنى، والاقتراب الروحي. وأكد Prayitno (2022) أن الصدمة الظرفية الناتجة عن العنف الأسري يمكن أن تُنتج قوة شخصية وعلاقات بين شخصية أكثر صحة. كما أوضحت Fitriani (2024) أيضًا أن الشخصية في رواية *Luckiest Girl Alive* قد مرت باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والنمو ما بعد الصدمة (PTG) في الوقت نفسه من خلال صراع طويلة، تشبه تجربة الشخص الرئيسي في هذه الرواية.

ب. عملية نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد

جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون

١. خصائص الشخصية

تعتبر خصائص الشخصية في نمو ما بعد الصدمة مهمة جداً لتحديد احتمالية تحقيق الشخص لنمو إيجابية بعد الصدمة. فالأفراد الذين يتمتعون بشخصية منفتحة لديهم فرصة كبيرة لتحقيق نمو ما بعد الصدمة (Tedeschi)

(Calhoun, 2004). توصلت البحث إلى بيانات سمات شخصيتين للشخص

الرئيسي في رواية "الشاطيء الآخر" لمحمد جبريل:

(١) لم أكن أدخل حجرتي. يظلُّ الباب مغلقاً، أو موارباً؛ فلا أتصور ما بداخل الحجرة، ولا أحاول دخولها، حتى أثناء وجوده فيها (جبريل ٢٣، ٢٠٠٢، ص ١٨).

يقول الشخص الرئيسي إنه لم يدخل غرفة أخوه أبداً. كان الباب دائماً مغلقاً بإحكام أو مفتوحاً قليلاً فقط، لذلك لم يكن لديه أي فكرة عما كان بالداخل. كما أنه لم تحاول أبداً أن يتخيله، ناهيك عن الدخول، حتى عندما كان أخوه في الغرفة. يُظهر هذا الموقف الحذر والبعد الذي يحافظ عليه من أخوه.

(٢) تصورت أن طارق «أهمل الأمر؛ فأهملته. عاد إلى عمله، وعدت إلى الكلية في الصباح وإلى عملي في الكازينو بعد الظهر، وأنشغل - في البيت - بالمذاكرة، وبالقراءة في كتب أستعيرها من المكتبة الحجازية القريبة، حتى موعد النوم (جبريل ٢٣، ٢٠٠٢، ص ١٨).

شعر الشخص الرئيسي أن شقيقه لم يهتم به، فاختر أن يتصرف بنفس الطريقة. عاد إلى روتينه المعتاد، حيث كان يدرس في الصباح ويعمل في الكازينو بعد الظهر. وعندما يعود إلى المنزل، يقضي وقته في الدراسة وقراءة الكتب التي يستعيرها من مكتبة الحجاز القريبة. وهذا يدل على أنه على الرغم من توتر علاقته بأخيه، إلا أنه حاول التركيز على دراسته وتطوير نفسه.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطيء الآخر"، تظهر الشخص الرئيسي عملية النمو ما بعد الصدمة في جانب خصائص الشخصية. في البيانات الأولى، تظهر الشخص الرئيسي شخصية انطوائية، حيث أغلق على نفسه باب التفاعل حتى داخل منزله. ويمكن اعتبار هذا بمثابة آلية لحماية النفس من الصدمة. ثم في البيانات الثانية، يتجنب الشخص الرئيسي الانخراط

العاطفي المباشر ويفضّل التركيز على الأنشطة الإنتاجية مثل الدراسة والعمل. وبذلك، تُعرض هاتان البيانتان بتفسير سلوك الشخص الرئيسي كمؤشر أولي لعملية النمو ما بعد الصدمة. وعلى الرغم من أن الشخص الرئيسي ليس منفتحًا اجتماعيًا، إلا أنه يُظهر تلك الخصائص من خلال سلوكه التأملي وقدرته على ضبط النفس عند مواجهة الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004). على الرغم من أن الانطوائية (*introvert*) تتعارض تمامًا مع الشخصية المنفتحة، فإن انسحاب الشخص الرئيسي يمكن اعتباره مرحلة أولى من آلية التكيف (*coping mechanism*)، حيث إن الشخص الرئيسي يكون في طور إعادة تنظيم البنية المعرفية بعد فقدان الوالدين (Parkes, 1971; Tedeschi et al., 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004).

في بحث Fitriani (2024) و Millenia (2023)، تمّ التأكيد أيضًا على أنّ الأفراد الذين يتمتعون بشخصية انطوائية (*introvert*) لا يزال بإمكانهم أن يمروا بنمو ما بعد الصدمة، ما داموا قادرين على القيام بعملية إدراكية، وإدارة عواطفهم بشكل جيّد، وممارسة أفعال إيجابية. وعلى الرغم من عدم ظهور علامات نمو واضحة بعد، إلا أنّ الشخصية الانطوائية (*introvert*) الشخص الرئيسي في هذا البحث تُظهر إمكانية حدوث نمو في المستقبل. وكما أشار إليه Tedeschi و Calhoun (2004)، فإنّ النمو ما بعد الصدمة ليس نتيجة فورية، بل هو رحلة طويلة تبدأ بأزمة نفسية وتأمّل عميق، وإنّ سلوك الشخص الرئيسي يدلّ على الخطوة الأولى في هذه العملية. وبناءً على ذلك، فإنّ الشخصية الانطوائية (*introvert*) للشخص الرئيسي لا تُعدّ عائقًا، بل هو جزء من عملية التكيف التي تساعد على تحقيق النمو ما بعد الصدمة.

٢. إدارة المشاعر المؤلمة

تعد إدارة المشاعر المؤلمة أحد الجوانب المهمة في عملية النمو النفسية بعد التعرض للصدمة. عادة ما يعاني الأفراد الذين تعرضوا للصدمة من عدم الاستقرار العاطفي الشديد، مثل مشاعر الحزن أو القلق أو الغضب. ومع ذلك، فإن القدرة على التحكم في هذه المشاعر وفهمها هي مرحلة مهمة في عملية النمو والتعافي (Tedeschi & Calhoun, 2004). في هذه الرواية، هناك إدارة المشاعر المؤلمة في الشخص الرئيسي، منها:

(١) كنت أتمنى لو أنه فعل شيئاً. لو أنه تكلم، أو حاول القيام، أو المرة الوحيدة التي همس فيها بصوته المتعب، عندما غلبني النشيج البكاء لن يعيدها!
(جبريل ٢٠٢٣، ص ٩).

في خضم حزنه بعد وفاة أمه، يجلس الشخص الرئيسي إلى جانب أبوه المريض وتبدو عليه ملامح مختلفة. شعر الشخص الرئيسي بالارتباك وتمنى فقط أن يستجيب أبوه، كأن يتكلم أو يحاول التحرك. إلا أن أبوه اكتفى بالهمس بصوت خافت بينما كان الشخص الرئيسي يبكي قائلاً إن "عندما غلبني النشيج البكاء لن يعيدها!". لم يكن الشخص الرئيسي تعرف ماذا يفعل، مما جعله يشعر بالفراغ وعدم وجود اتجاه.

(٢) تمنيت عالماً آخر غير الذي أحياه. لا بيت، ولا جامعة، ولا كازينو. لا أخ، ولا أهل، ولا ناس. جاوَزَ الإحساس بالحزن مناوشتي داخلي قلقٌ مُبهم لا أدري مصدره. ولا حظت أنني كنتُ أكلم نفسي بصوت مرتفع، أو أغني
(جبريل ٢٠٢٣، ص ١٧).

في أحد الأيام، يعاني الشخص الرئيسي من ضغط داخلي يجعله يرغب في الهروب من الحياة الذي يعيشه. لم يعد يرغب في منزله أو كليته أو مكان عمله أو أسرته أو صديقه. في خضم روتينه اليوم، نشأ لديه شعور غامض

وغير معروف بالقلق. لاحظ أنه بدأ يتحدث إلى نفسه أو يغني بصوت عالٍ. كل هذا يشير إلى تملل ورغبة في العيش في عالم مختلف عن الواقع الذي يخنقه. بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تظهر الشخص الرئيسي عملية النمو بعد الصدمة في جانب إدارة المشاعر المؤلمة. لم تحدث هذه العملية بشكلٍ فوري، بل مرّت بمراحل عاطفية معقدة. في البيانات الأولى، يُظهر الشخص الرئيسي حزنًا عميقًا ممزوجًا بالحيرة والعجز. كان رد فعله هو الصمت والفراغ عند رؤيته والده لا يستجيب، بالإضافة إلى إدراكه أن البكاء "لن يعدها"، مما يُشكّل المرحلة الأولى من "الاعتراف العاطفي (*emotional acknowledgment*)"، أي الإقرار بالمشاعر السلبية التي يمرّ به. تعدّ هذه المرحلة مهمة جدًا، لأنّ الفرد الذي يستطيع التعرف على مشاعره يكون أكثر استعدادًا لإعادة الهيكلة المعرفية، أي إعادة تنظيم طريقة التفكير تجاه التجربة الصادمة وصياغة معنى جديد لتلك الحادثة (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004).

في البيانات الثانية، فإن الاقتباس "الرغبة في عالم مختلف" يعكس آلية الهروب العاطفي، أي الرغبة في تجنّب الواقع المؤلم. ومع ذلك، فإن الأفعال مثل التحديث مع النفس أو الغناء تُعدّ في الواقع آلية تأقلم مهمة في علم نفس الصدمة. يقول Joseph و Linley (2006)، فإن التعبير العفوي من هذا النوع يمكن أن يكون جزءًا من تنظيم المشاعر، وهو الطريقة التي يستخدمه الدماغ لتقليل شدة المشاعر السلبية دون إيذاء النفس أو الآخرين. وهذا يدلّ على أن الشخص الرئيسي لم يفقد السيطرة العاطفية بشكل كامل، بل يبحث عن وسيلة آمنة لتحرير الضغط النفسي.

يتماشى ذلك مع الدراسات السابقة تؤكد على أهمية إدارة المشاعر المؤلمة كاستراتيجية فعّالة في مواجهة التجارب الصادمة والتعافي منه (Anggraeni et al., 2021; Hasanah et al., 2023; Prayitno, 2022). وبذلك، فإن جانب إدارة

المشاعر المؤلمة للشخص الرئيسي يُجسّد مرحلة مهمة في عملية النمو ما بعد الصدمة، حيث يُعدّ الاعتراف بالمشاعر السلبية مثل الحزن والحيرة خطوة أولى نحو التقبّل وإحداث التغيير الإيجابي. كما يُظهر الشخص الرئيسي آلية تكيف تكيفية من خلال التعبير العفوي عن الذات، مثل التحدث مع النفس أو الغناء، والذي يُعدّ شكلاً من تنظيم المشاعر الذاتي يُساهم في تخفيف الضغط النفسي دون إيذاء النفس.

٣. الدعم والإفصاح

الدعم والإفصاح في نظرية النمو ما بعد الصدمة هي مرحلة الانفتاح على الإفصاح عن التجارب المؤلمة والحصول على الدعم من حولهم. فالدعم من الأشخاص المحيطين بمثابة الكنز الذي يمكن أن يجعل الأفراد أكثر صحة نفسية، وتشمل الجوانب التي يتضمنها الدعم والإفصاح التقبل والاهتمام والتقدير والنصيحة والأمور الإيجابية (Tedeschi & Calhoun, 2004). وبالتالي، فإن وجود الدعم والمكاشفة يمكن أن يساعد الأفراد الذين تعرضوا لصدمة نفسية على التطور إلى أفراد أفضل. في هذه الرواية، هناك الدعم والإفصاح للشخص الرئيسي، منها:

(١) قال لي طارق قد تستطيع صفاء ابنة عمنا مساعدتك في المذاكرة. أردف في هدوئه الحاسم: ظروفنا لا تسمح بالرسوب! (جبريل ٢٠٢٣، ص ٤٠).

يقول طارق بهدوء ولكن بحزم أن حالتهم لا تسمح لهم بالفشل في الدراسة. لذلك، اقترح أن تطلب الشخص الرئيسي من ابن عمهم، صفاء، لدعم عملية التعلم. ينشأ هذا الإفصاح لأن الشخص الرئيسي تواجه صعوبات في فهم المادة

الدراسية، لذلك هناك حاجة إلى دعم إضافي من المقربين منه لتجنب احتمال عدم النجاح.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، يُظهر الشخص الرئيسي عملية نمو ما بعد الصدمة في جانب الدعم والإفصاح. لا يجب أن يكون الدعم دائماً في شكل تعاطف لفظي أو تعبيرات عاطفية. فالدعم العملي والحلول الواقعية (مثل المساعدة في الدراسة) هي أيضاً جزء من هيكل الدعم الذي يمكن أن يساعد الفرد على التغلب على ضغوط الحياة بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004). في هذه البيانات، يلعب طارق دوراً كعامل خارجي يشجع الشخص الرئيسي على البقاء مسؤولاً عن تعليمه، وفي الوقت نفسه يدرك القيود الذي فرضه وضعهم بعد فقدان الوالدين. هذا يمثل شكلاً من شكل السقالات الخارجية (*external scaffolding*)، أي المساعدة من البيئة المحيطة للحفاظ على استقرار حياة الفرد المعرض للخطر (Tedeschi & Calhoun, 1996).

يتماشى هذا مع الدراسات السابقة تؤكد على أهمية الدعم والإفصاح في عملية النمو بعد الصدمة، حيث يظهر الأفراد نمواً إيجابياً بعد تلقي الدعم العملي والعاطفي من المقربين (Anggraeni et al., 2021; Fitriani, 2024; Hasanah et al., 2023). وبذلك، فإن الدعم الذي قدّمه طارق للشخص الرئيسي لم يكن مجرد مساعدة لتجاوز الصعوبات الأكاديمية، بل يمثل أيضاً تجسيداً حقيقياً لكيفية كون الدعم الاجتماعي عنصراً مهماً في عملية النمو ما بعد الصدمة. هذا النوع من الدعم العملي يُظهر أن البيئة المحيطة تلعب دوراً فعالاً في مساعدة الفرد على إعادة بناء نفسه وتحمل مسؤوليات حياته، خاصة

عندما يكون السبب في الصدمة هو فقدان كبير مثل وفاة الوالدين. إن وجود شخص يفهم تلك التحديات ويقدم حلاً ملموساً يُعد دافعاً قوياً للفرد لكي ينهض ويعيد تشكيل ذاته، مما يعزز الفكرة بأن الدعم ليس مجرد تعاطف عاطفي فقط، بل هو أيضاً أداة فعّالة في تحفيز حدوث النمو ما بعد الصدمة.

٤. المعالجة المعرفية

المعالجة المعرفية هي عملية التفكير التي تنطوي على فهم التجارب الصادمة والتكيف معها، والتي بدورها تعزز التغيير الإيجابي والتطور (Tedeschi & Calhoun, 1995). والهدف من ذلك هو فهم كيفية اكتساب الأفراد للتعلم من التجارب الصادمة وتكوين مهارات جديدة لمواجهة التحديات المستقبلية. تمر الشخص الرئيسي بمرحلة المعالجة الإدراكية بعد التعرض للصدمة النفسية، منها:

(١) تملكني إحساس بأن إقامتي مع أسرة أجنبية تتيح لي الانتقال إلى بيئة مغايرة، عالم جديد، يختلف عن العالم الذي ضاق بي، وضقت به (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٨).

تعتقد الشخص الرئيسي أن العيش مع عائلة أجنبية سيمنحه الفرصة للانتقال إلى بيئة وعالم جديدين تماماً، وهو مختلف تماماً عن العالم الذي شعر به ضيقاً للغاية وغير مرتاح. ينشأ الفكر رداً على عدم الرضا عن ظروفه الحالية، ويرى الشخص الرئيسي العيش مع عائلة أجنبية كوسيلة لتحقيق التغيير المطلوب.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، البيانات تعكس المعالجة المعرفية في الشخص الرئيسي، حيث تفكر في أن العيش مع عائلة غريبة

يمنحه فرصة للانتقال إلى بيئة جديدة مختلفة عن العالم الذي كان يجعلها تشعر بالضغط طوال الوقت. كما بدأ يفهم أيضاً الوضع الصعب الذي مر به ويسعى إلى إيجاد معنى جديد من أجل تحقيق تغيير إيجابية في حياته. وفقاً لمفهوم العملية المعرفية حسب تيدسكي وكالهن (Tedeschi & Calhoun)، فإن الفرد الذي تعاني من الصدمة سوف تمر بعملية تفكير عميق لفهم الأحداث الصعبة، وإعادة النظر في المعتقدات القديمة، وتشكيل منظور جديد أكثر تكيفاً (Tedeschi & Calhoun, 2004). في هذا السياق، فإن أمل الشخص الرئيسي في حياة أفضل هو نتيجة لهذه العملية المعرفية، التي تشكل أساساً لحدوث النمو النفسية بعد الصدمة.

في نظرية نمو ما بعد الصدمة، تعتبر المعالجة المعرفية جزءاً مهماً من النمو النفسية، حيث يبدأ الأفراد في إعادة بناء المعتقدات الأساسية عن أنفسهم وعالمهم بعد أن تكون هذه المعتقدات قد اهتزت بسبب (Tedeschi & Calhoun, 1996). تبدأ الآن الشخص الرئيسي، التي كانت ترى حياته في السابق مليئة بالقيود والضغوطات، في تخيل إمكانية وجود عالم آخر يوفر الأمل ومجالاً للنمو. يمثل هذا تحولاً في المنظور الوجودي، وهو ما يعد مؤشراً في نظرية النمو ما بعد الصدمة مؤشراً على أن عملية الشفاء قد انتقلت إلى مرحلة النمو.

ويتفق هذا أيضاً مع وجهة نظر Taylor (1983)، بأن المعالجة المعرفية هي جهد عقلي لفهم المشاكل وحله، ويؤكد بحث Anggraeni أيضاً أن المعالجة المعرفية للتجارب المؤلمة يمكن أن تشجع الأفراد على خلق معنى جديد واستحضار الروح لتحسين الحياة، كما ينعكس ذلك في أمل الشخص الرئيسي في النمو والعيش في عالم جديد (Anggraeni et al., 2021).

بالتالي، تُظهر عملية المعالجة المعرفية الذي مرّ به الشخص الرئيسي مدى أهمية الأمل كمحفّز أولي لنمو ما بعد الصدمة. فالأمل في اكتشاف عالم جديد ليس مجرد هروب من واقع خائق، بل هو أيضاً شكل من أشكال الشجاعة في تحيّل حياة ذات معنى أعمق. لقد قام الشخص الرئيسي بالتأمل بفعالية في تجاربه الصادمة، وسعى لإيجاد مخرج من خلاله من خلال بناء سردية جديدة عن مستقبله. وهذا يُظهر أن التفكير التأملي والعميق يُعد جسراً بين المعاناة وإمكانية النمو الناتج عنه. وعليه، فإن الأمل والتأمل والشجاعة في تحيّل مستقبل مختلف تُعد عناصر أساسية في عملية المعالجة المعرفية التي تؤدي إلى النمو ما بعد الصدمة.

٥. الاجترار

في نظرية نمو ما بعد الصدمة، يمكن تعريف الاجترار على أنه عملية تفكير مكثفة ومتكررة حول التجارب الصادمة (Tedeschi & Calhoun, 2004). ومع ذلك، ليس كل أنواع الاجترار لها تأثير إيجابي. يمكن أن يدعم الاجترار البناء وحل المشكلات الأفراد في بناء فهم أعمق لأنفسهم بالإضافة إلى التجارب المؤلمة. من ناحية أخرى، فإن الاجترار غير البناء والمتمحور حول المشاعر السلبية يمكن أن يؤدي في الواقع إلى تفاقم أعراض الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 1995). يمكن رؤية عملية الاجترار في الشخص الرئيسي في التعبير التالي:

(١) قل جلوسي في الصلاة ألزم حجرتي لساعات طويلة أقرأ، وأتمدد على السرير، وأرتب أشيائي، وأتأمل ما لا أجهد نفسي في استدعائه ولا تذكره (جبريل ٢٣ ٢٠، ص ٤٤).

بعد الانتقال من منزله القديم والعيش في بيئة جديدة مع عائلة غريبة، تخضع الشخصية الرئيسية لتغيير في روتينه. يقضي الآن المزيد من وقته في غرفته الجديدة، ويملاً أيامه بالقراءة، والاستلقاء على السرير، وترتيب أغراضه، و اجترار الأحداث التي وقعت في الماضي.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، يصف هذا الاقتباس حالة الشخص الرئيسي بعد انتقاله من منزله القديم إلى حي جديد. في مساحته الخاصة، لا يقوم فقط بأنشطة جسدية سلبية مثل القراءة والاستلقاء والترتيب، بل ينخرط أيضاً في تأمل عميق في تجاربه السابقة، وهو ما يأتي بشكل عفوي وغير تلقائي. وهذا يشير إلى أنه يدخل مرحلة الاجترار المتعمد (*deliberate rumination*)، وهي عملية تفكير تأملي ومركزة تنطوي على إمكانات كبيرة لتعزيز النمو في مرحلة ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ووفقاً لتيديسكي وكاهون (Tedeschi & Calhoun)، فإن الفرق بين الاجترار التطفل (*intrusive rumination*) والاجترار المتعمد (*deliberate rumination*) أمر بالغ الأهمية. فالاجترار التطفلي (*intrusive rumination*) تلقائي ولا يمكن السيطرة عليه وغالباً ما يؤدي إلى التوتر. بينما يكون الاجترار المتعمد (*deliberate rumination*) أكثر وعياً وموجهاً نحو تشكيل معنى التجربة الصادمة وتكامله (Tedeschi & Calhoun, 2004). تُظهر الشخص الرئيسي ميلاً للانخراط في الاجترار الواعي الأخير، وهو ما يفتح المجال لإعادة الهيكلة المعرفية وتشكيل سردية جديدة عن نفسه وعن ماضيه.

إن عملية الاجترار الذي يقوم به الشخص الرئيسي ليس مجرد إعادة تفكير متكررة في الصدمة، بل هي خطوة واعية نحو فهم المعنى الكامن وراء التجربة المؤلمة واستخلاص الدروس القيمة منه. وبالتالي، تُظهر الشخص الرئيسي عملية

اجترار تتسم بالتأمل في الأحداث الماضية. وتعكس هذه العملية شكلاً بنائاً من شكل الاجترار كما وصفه تيديسكي وكالهنون (Tedeschi & Calhoun)، أي الاجترار الذي يركز على إيجاد المعنى وفهم الذات، وهو ما يمكن أن يشجع النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

يتمشى هذا التفسير مع بحث Azzahra & Putri (2024) الذي يؤكد أن الاجترار المتعمد يسمح للأفراد بالتركيز على فهم الأحداث الصادمة وإعادة تفسيرها بطريقة إيجابية. ثم يعزز بحث Fitriani (2024) هذه النتائج أيضاً من خلال الإشارة إلى أن الاجترار الواعي يمكن أن يساعد الأفراد على تكوين منظور جديد أكثر إيجابية، وزيادة المرونة النفسية، وبناء هدف حياة أكثر جدوى بعد الصدمة.

وبالتالي، فإن عملية الاجترار الذي يقوم به الشخص الرئيسي هو عملية صحية. فهو لا تغرق بشكل سلبي في المشاعر السلبية، بل تستغل الوقت الذي تقضيه وحده بوعي للتفكير في تجربته الصادمة. وهذا يدل على أن الشخص الرئيسي تخضع لعملية اجترار متعمدة (*deliberate rumination*)، والذي يصبح مدخلاً لإعادة الهيكلة المعرفية والنمو الشخصي. وفي هذا السياق، فإن الاجترار ليس شكلاً من أشكال الضعف، بل هو جزء من عملية شفاء نشطة، حيث يبدأ الأفراد في بناء معانٍ جديدة لماضيهم وإعادة بناء أنفسهم بمنظور أكثر نضجاً وتفاؤلاً.

٦. الحكمة وتطور السرد

الحكمة في عملية نمو ما بعد الصدمة هو دورا مهما في مساعدة الأفراد على اكتساب فهم أوسع وأعمق لتجارب الحياة، فضلاً عن إدراك كيفية تشكيل الأحداث الصادمة لهم ليصبحوا أشخاصاً أقوى وأكثر حكمة. بينما

يعتبر تطور السرد أيضاً جزءاً مهماً من عملية النمو بعد الصدمة، حيث يمكن للأفراد إنشاء سرد أكثر إيجابية ومعنى عن التجارب الصادمة (Tedeschi & Calhoun, 2004). يمكن ملاحظة عملية الحكمة والتطور السرد في الشخص الرئيسي من خلال التعبيرات التالية:

(١) لم أكن أعددت نفسي للفراق، ولا تصوّرتُه نحياً الحياة، ونشيع الجنائزات، لكن تفكيرنا يظل في مساحة الحياة، لا يجاوزها. كنت قد قرأت لابن حزم: وعاقبة كل حب أحد أمرين: إما الموت، وإما السلو. والسلو في التجربة الجميلة ينقسم قسمين: سلو طبيعي، وهو المسمى بالنسيان؛ يخلو به القلب، ويفرغ به البال، ويكون الإنسان كأنه لم يجب قط. والثاني السلو المسمى بالتصير؛ فتري المرء يظهر التجلد، ويرى أن بعض الشر أهون من بعض، وهو ليس بناس، ولكنه ذاك (جبريل ٢٠٢٣، ص ٥٧ و ٥٨).

يعبر الشخص الرئيسي أنه لم يعد نفسه أبداً للانفصال، ولم يتخيله أبداً. في الحياة، اعتدنا على عيش أيامنا والدخول برحيل الآخرين، لكن أذهاننا تظل مركزة على الحياة، كما لو أن الموت لم يكن جزءاً منها أبداً. تم تذكيره بكتابات ابن حزم أنه لا يوجد سوى غايتين لكل حب: الموت أو النسيان. في تجربته الخاصة، يدرك الشخص الرئيسي أن النسيان ينقسم إلى نوعين، الأول هو النسيان الطبيعي، حيث يصبح القلب فارغاً والعقل حراً، كما لو أن الحب لا يوجد أبداً. والثاني هو النسيان المصحوب بالصبر، حيث يبدو الشخص جامداً ويتظاهر بالنسيان، على الرغم من أن قلبه لا يزال مليئاً بالذكريات. بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تعكس البيانات أعلاه عملية النمو بعد الصدمة من خلال جانب الحكمة والتطور السرد. يكشف الشخص الرئيسي أنه لم تتخيل أبداً الفراق، مما يعكس الصدمة الأولية

للفقدان. لكن مع مرور الوقت، بدأت تتأمل في معنى الحب والفراق من خلال أفكار ابن حزم الذي ذكر أن نهاية الحب هي الموت أو النسيان. من هنا، تبدأ الشخص الرئيسي في فهم أن النسيان لا يعني بالضرورة فقدان الإحساس، بل يمكن أن يكون قبولاً مصحوباً بمرونة خارجية رغم القلب لا يزال يتذكر. تظهر عملية التأمل هذه تشكيل سرد شخصي أكثر معنى، وهو جوهر عملية النمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

يتماشى هذا التفسير مع الدراسات السابقة التي بينت أن الأفراد الذين تعرّضوا للصدمة شكّلوا سرداً حياتياً أكثر حكمة (Azzahra & Putri, 2024; Fitriani, 2024; Hussin et al., 2025). لذلك، تنعكس عملية النمو ما بعد الصدمة في الشخص الرئيسي من خلال جوانب الحكمة والتطور السرد الذي يتميز بقدرته على التأمل في الفراق من خلال فكر ابن حزم. لا تشعر الشخص بالحزن فحسب، بل تدرك أيضاً أن الحب والفقدان جزء لا مفر منه في الحياة. إنه تبني سرداً جديداً ذا مغزى من خلال التمييز بين النسيان الطبيعي والنسيان الصبور، وتظهر الحكمة والمعنى الجديد الذي يولد من التجارب المؤلمة.

ج. المجالات نمو ما بعد الصدمة للشخص الرئيسي في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل على نظرية ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون
١. القوة الشخصية

يقول Tedeschi & Calhoun (2004) إن الأفراد الذين يعانون من الصدمة يمكنهم العثور على قوة داخل أنفسهم لم يكونوا يدركونه من قبل. إن مجال النمو ما بعد الصدمة في جزء القوة الشخصية ينعكس من خلال الشجاعة في مواجهة التحديات، والاصرار، والقدرة على النهوض من المعاناة. في رواية

الشاطئ الآخر لمحمد جبريل، يظهر الشخص الرئيسي مجال القوة الشخصية،
منها:

(١) وعدت إلى الكلية في الصباح وإلى عملي في الكازينو بعد الظهر، وأنشغل
- في البيت - بالمذاكرة، والقراءة في كتب أستعيرها من المكتبة الحجازية
القريبة، حتى موعد النوم (جبريل، ٢٠٢٣، ص ٨).

الشخص الرئيسي لديه روتين يومي مليء بالدروس الجامعية في الصباح،
والعمل في كازينو الفردوس في فترة بعد الظهر، ثم يقضي ليليه في الدراسة
وقراءة الكتب من مكتبة الحجاز القريبة من المنزل حتى وقت النوم. تُمارس هذه
الأنشطة اليومية بشكل مستمر كنوع من المسؤولية والجهد في تطوير الذات
من خلال التعليم والعمل.

(٢) تحرك في صدري أمل: لا أريد الإقامة مع أحد... أريد مكانا مستقلا
(جبريل، ٢٠٢٢، ص ٣، ص ١٧).

يعبر الشخص الرئيسي عن رغبته للسمسار في أن يتمكن من العيش بمفرده.
فهو يريد أن يجد مكاناً خاصاً به لأن لديه أملاً جديداً في العيش بمفرده دون
مشاركة الآخرين. على الرغم من أن السمسار اقترح خياراً أكثر واقعية بسبب
القيود المالية، إلا أن الشخص الرئيسي أعرب عن رغبته بثقة.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تظهر الشخص
الرئيسي في الرواية نموًا في مجال قوة الشخصية بعد الصدمة. في البيانات الأولى،
تُظهر الشخص الرئيسي موقفًا من المثابرة والانضباط والمسؤولية الذي ينعكس
في روتين حياته المزدهم بين الكلية والعمل والدراسة. تُظهر هذه الأنشطة
جهوده للتغلب على ماضيه من خلال بناء روتين إيجابي، بالإضافة إلى إظهار
المثابرة والمسؤولية في إعادة بناء حياته، وهو شكل من أشكال القوة الشخصية
لما بعد الصدمة. ثم في البيانات الثانية، تظهر الشخص الرئيسي في الرواية رغبته
في العيش باستقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين، على الرغم من إدراكه

لمحدوديته المالية، مما يظهر الشجاعة والأمل والثقة بالنفس في القدرة على إدارة حياة مستقلة.

كما شرح Tedeschi & Calhoun (2004)، ينشأ مجال القوة الشخصية من الوعي بالقدرات التي كانت غير واعية في السابق. تؤدي التجارب المؤلمة إلى ظهور القوة الداخلية الخفية، والتي تشجع الأفراد بعد ذلك على مواجهة تحديات الحياة بمزيد من المثابرة والثقة. تُظهر الشخص الرئيسي في هذه الرواية أنه ليس فقط قادرًا على البقاء على قيد الحياة، بل أيضًا على الازدهار من خلال إظهار موقف مرن ومسؤول ومستقل في عيش حياته الجديدة. إن قراره بمواصلة الدراسة والعمل والعيش باستقلالية في ظل القيود المفروضة عليه ليس شكلاً من التكيف فحسب، بل هو أيضًا رمز للنمو الشخصي الذي يعكس النجاح في بناء قوة الشخصية بعد الصدمة. وهذا يدل على أن الشخص الرئيسي قادرة من جروح الماضي على إيجاد موارد داخلية تعزز هويته واتجاه حياته.

يتماشى هذا مع الدراسات السابقة التي تؤكد أن قوة الشخصية تنعكس في الشجاعة في اتخاذ القرارات المهمة، والاستقلالية في إدارة المشاعر، والقدرة على إعادة تفسير التجارب الصعبة كمؤشرات على قوة الشخصية بعد الصدمة (Millenia, 2023; Prayitno, 2022). بالتالي، حقق الشخص الرئيسي نموًا ما بعد الصدمة في مجال القوة الشخصية.

٢. الإمكانية الجديدة

يشير مجال الإمكانات الجديدة إلى النمو الإيجابي الذي يتسم بأسلوب حياة جديدة، وفرص أو خيارات لم يتم التفكير فيها من قبل. وهذا يشمل وجود اهتمامات جديدة، وتشكيل أهداف حياة مختلفة، وزيادة الإحساس

بالثقة لتجربة أشياء جديدة (Tedeschi & Calhoun, 1995). في الرواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل، يظهر الشخص الرئيسي مجال الإمكانيات الجديدة، منها:

(١) نقلني - في الأيام التالية - إلى دنيا غريبة، جميلة، لم يسبق لي دخولها: كازنتزاكس وناظم حكمت، وبلزاك، وزولا، وفلوبير، وفرجينيا وولف وجيمس جويس، وعشرات الأسماء بعد التي عانيت في أول نطقي لها. وعرفت هوميروس، وإسخيلوس، وأرسطو (جبريل، ٢٠٢٣، ص ١٤).

في الأيام التالية، تبدأ الشخص الرئيسي في الدخول إلى عالم جديد لم يعرفه من قبل، عالم يبدو غريبًا ولكنه مثير للاهتمام بالنسبة له. يمتلئ هذا العالم بأسماء كبيرة في الأدب والفلسفة مثل كازانتزاكيس وناظم حكمت وبلزاك وزولا وفلوبير وفرجينيا وولف وجيمس جويس، بالإضافة إلى شخصيات كلاسيكية مثل هوميروس وإشيلوس وأرسطو. وقد تعرّف على هذه الشخصيات من خلال الكتب التي قرأها والتي منحتها مجموعة واسعة من المعارف. في البداية، واجه صعوبة في نطق الأسماء. ومع مرور الوقت، وسّع هذا العالم الجديد طريقة تفكيره. كانت هذه التجربة مفيدة للغاية وعلمته العديد من الدروس في حياته.

(٢) غيرت ما ألفته: أخرج من الكلية، فلا أتجه إلى محطة الرمل. أطلع أفيشات دور السينما، وعناوين الصحف، والأنوار التي تخلصت من زرقتهما. أمضي إلى سعد زغلول. أميل من الفلكي إلى العطارين غيرت ما ألفته أعبّر الطريق إلى رصيف الكورنيش. أتمشى بخطوات متمهلة إلى محطة الرمل، أو - في الناحية المقابلة - إلى ستانلي. أرتفق السور الحجري، وأتطلع إلى انسداد السماء على الأفق. أتأمل المتناثرين فوق الصخور، أسفل الكورنيش، يُمسكون بالبوبص، وتتدلى السنارات ساكنة، تنتظر التقاط الطعام وارتعاش الأيدي، فترتفع بالصيد المرتقب. ربما سرقني الوقت، فأذهب إلى الكازينو، بيدي الملازم وكراسات المحاضرات (جبريل، ٢٠٢٣، ص ٥٠).

يظهر الشخص الرئيسي وهو يغير روتينه؛ فبدلاً من أن يذهب مباشرة من الكلية إلى منزله، اختار أن يسير في أماكن مختلفة في الإسكندرية مثل سعد زغلول والفلكي والقطارين والكورنيش وستانلي. كان يستمتع بالمناظر من حوله، مثل لوحات أفلام السينما، والصحف، وأضواء الشوارع التي بدأت تضيء دون أن يضيء بريقها المائل للزرقة. وعلى طول الطريق، كان يراقب الصيادين الذين ينتظرون بصبر صيد الأسماك تحت منحدرات الكورنيش. أحياناً يمر الوقت سريعاً حتى يتوقف عند أحد المقاهي حاملاً دفتر ملاحظاته. يغيّر عاداته لينعش نفسه ويجد الهدوء أو يستمتع ببساطة بأجواء المدينة التي افتقده في روتينه اليومي.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تظهر الشخص الرئيسي نمو ما بعد الصدمة في مجال الإمكانيات الجديدة. في البيانات الأولى، التي تتسم بتغيرات كبيرة في عاداته واهتماماته، حيث بدأ في استكشاف عالم الأدب والفلسفة في عالم كان غريباً عنه في السابق، وكذلك تغيير نمط حياته الروتيني بعد الجامعة بالتجول والاستمتاع بأجواء الإسكندرية وزيارة أماكن جديدة. ثم في البيانات الثانية، تجد الشخص الرئيسي معنى جديداً للحياة من خلال أنشطة مثل الكتابة وبناء العلاقات الاجتماعية. تشير هذه التغيرات إلى منظور أوسع للحياة وفرص مفتوحة على مصرعيه للشخص الرئيسي. لم يعد يركز على حالته ما قبل الصدمة، بل يبحث بنشاط عن إمكانيات جديدة في حياته.

وهو ما يتسق مع نظرية النمو ما بعد الصدمة، الذي يفسر أن الشخص الذي تعرض لصدمة نفسية يمكنه أن يرى فرصاً في الحياة لم تكن تخطر على باله من قبل (Tedeschi & Calhoun, 1995). بدأت الشخص الرئيسي في هذه الرواية في الانفتاح على تجارب جديدة تثري رؤيته وتدل على تغيير في منظوره

للحياة. هذه التغييرات ليست مجرد هروب من الماضي، بل هي شكل من التكيف نحو حياة أكثر جدوى.

هذه النتائج لها أوجه تشابه مع بحث Fitriani (2024) الذي يُظهر أن شخصية Tiffany Fanelli في رواية "The Luckiest Girl Alive" تختبر أيضًا إمكانيات جديدة من خلال اهتمامات جديدة وتغييرات إيجابية في الحياة. كذلك، يؤيد Hasanah وآخرون (2023) أن مجال الإمكانيات الجديدة هو مؤشر مهم في نمو ما بعد الصدمة، والذي ينشأ من خلال الدافع الداخلي واستراتيجيات التكيفية. كما يُظهر Anggraeni وآخرون (2021) نفس الشيء، وهو أن الفرد الذي يعاني من صدمة نفسية قادر على إيجاد طريقة جديدة للحياة كجزء من التعافي الذاتي.

بالتالي، حقق الشخص الرئيسي نموًا ما بعد الصدمة في مجال الإمكانيات الجديدة من خلال تغيير اهتماماته، واستكشاف بيئة جديدة، والبحث عن معنى جديد للحياة، باعتباره شكل ملموسة من عملية التعافي والنمو بعد الصدمة. وهذا يُظهر أن الصدمة لا تكون دائمًا قيدًا، بل قد تكون بوابة للنمو النفسي واكتشاف اتجاه أكثر معنى للحياة.

٣. العلاقات مع الآخرين

يقول Tedeschi & Calhoun (2004) بأن مجال العلاقات مع الآخرين في نمو ما بعد الصدمة كيتعلق بتغييرات إيجابية فطريقة تفاعل الأفراد مع الآخرين بعد ما عاشوا أحداث صادمة. هادشي كيعبر عن زيادة فالتعاطف والقدرة على فهم الآخرين، وتعزيز القرب وجودة العلاقات مع الآخرين، وكذا زيادة في القدرة على تقديم الدعم والمساعدة للآخرين. في الرواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل، الشخص الرئيسي كتبين مجال العلاقات مع الآخرين، منها:

(١) استطرد كالمندكر اسمي ديمتري كوتوميس.

امتدت يدي بالمصافحة: أنا حاتم رضوان.

قال الملاحي المتسائلة: أعرض عليك صداقتي.

قاومت الارتباك أهلاً وسهلاً! (جبريل ٢٠٢٣، ص ١٢).

يقدم ديمتري نفسه للشخص الرئيسي بنبرة كما لو كان شخصاً يلتقي لأول مرة. ثم يستقبله الشخص الرئيسي بمد يده للمصافحة بينما يقدم نفسه. بتعبير وجه يدل على الفضول، يعرض ديمتري صداقته له. على الرغم من شعوره بالتوتر قليلاً، إلا أن الشخص الرئيسي يرد على التحية بلطف.

(٢) عندما طلبت الفتاة ذات النظارة الطبية، أن أعيرها الكشكول لتتنقل ما من محاضرات؛ شملني ارتباك، انعكس في ابتسامة ملأت وجهها. كنت أعرف أن تبادل كراسة المحاضرات، وسيلة جيدة لتبادل العلاقات بين الطالبات والطلبة. وسمعت عن العلاقات التي بدأت بتبادل كراسة المحاضرات، ورسائل الغرام داخل الكشاكيل (جبريل ٢٠٢٣، ص ٣٢).

في الفصل، طلبت فتاة ترتدي نظارة طبية من الشخص الرئيسي استعارة ملاحظات المحاضرة حتى تتمكن من نسخ المادة. جعل هذا الطلب الشخص الرئيسي يشعر بالتوتر، وانعكس هذا التوتر في الابتسامة الذي ظهر على وجه الفتاة. أدركت الشخص الرئيسي أن إعاره مذكرات المحاضرة لم تكن مجرد مسألة أكاديمية، بل يمكن أن تكون بداية لعلاقة شخصية بين الطالب والطالبة، كما يحدث غالباً في الحياة الجامعية.

(٣) نزل حبي البحر. وجهته الأفق، والآفاق التالية. لم أتصور له عمراً ولا نهاية. أحب ياسمين، وتجنبي. حتى ... ماذا؟ ... حتى لا شيء! ... حتى اللاحدود واللائهائي والمطلق. تقاسمني أكلي ونومي وقعودي وسيري وتألمي ولحظات التخاطب مع الآخرين. صورتها المتغيرة بحركات وسكنات (جبريل ٢٠٢٣، ص ٥١).

يعبر الشخص الرئيسي عن حبه العميق واللامحدود لياسمين، المرأة التي تبادلته مشاعره. ويصف حبه بالمحيط اللانهائي الذي لا ينتهي، مما يعكس شعورًا أبدياً لا يحده زمن. ويصبح وجود ياسمين جزءاً لا ينفصل عن حياة الشخص الرئيسي، مما يجعل حبهما شيئاً يندمج ويشمل، دون الحاجة إلى أسباب أو حدود نهائية.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تُظهر الشخصي الرئيس نمو ما بعد الصدمة في مجال العلاقة مع الآخرين. في البيانات الأولى، التي تميزت بالتفاعل الأول مع ديميتري، يظهر أن الشخص الرئيسي رغم الشعور بالحرج ظل منفتحاً على علاقات جديدة، مما يدل على بداية نضج عاطفي وشجاعة اجتماعية بعد فقدان كبير. وفي البيانات الثانية، ظهر تجاوبه الحساس مع طلب طالبة استعارة الملاحظات فهماً للأعراف الاجتماعية في الجامعة ورغبة في بناء علاقات بسيطة. ثم البيانات الثالثة، فُتُظهر أن علاقته العميقة مع ياسمين تمثل أعلى درجات الترابط العاطفي من خلال الثقة والانفتاح الكامل على الآخرين.

غالبًا ما يعيد الفرد الذي تعرض لصدمة نفسية بناء الطريقة التي يتفاعل بها مع الآخرين، فيصبح أكثر تعاطفًا وانفتاحًا وعمقًا في بناء العلاقات الاجتماعية (Liem & Arief, 2025; Tedeschi & Calhoun, 2004). يمكن رؤية ذلك في سلوك الشخص الرئيسي، الذي يُظهر القدرة على إقامة تفاعلات جديدة، سواء في شكل صداقة، أو علاقات اجتماعية في البيئة الأكاديمية، أو علاقات عاطفية.

ويؤكد على هذه النتيجة ما ذكره Tedeschi & Calhoun من أن العلاقات الشخصية القوية هي أحد الأبعاد الرئيسية للنمو ما بعد الصدمة، حيث يصبح الأفراد أكثر قربًا من الآخرين ويشعرون بمزيد من الترابط العاطفي (Calhoun, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004; Tedeschi, 2014). ثم إن هذه النتيجة تتماشى أيضًا مع دراسات سابقة التي تُظهر أن الأفراد الناجين من الصدمة يميلون إلى تجربة تحسين جودة العلاقات الشخصية ويصبحون أكثر تعاطفًا وانفتاحًا وقدرة على بناء علاقات عاطفية أكثر جدوى. وهذا يؤكد على أن الصدمة لا تؤدي دائمًا إلى آثار سلبية، بل يمكن أن تكون طريقًا لنمو نفسي أفضل في جانب العلاقات الاجتماعية (Anggraeni et al., 2021; Hasanah et al., 2023; Rianingsih, 2023).

بالتالي، حقق الشخص الرئيسي نموًا ما بعد الصدمة في مجال العلاقات مع الآخرين، حيث تمكن من تجاوز ميوله للعزلة العاطفية بعد الصدمة وأعاد بناء ثقته بالناس. ويُعدّ هذا مؤشرًا على نجاح التعافي الداخلي وتحقيق نمو نفسي واضح.

٤. تقدير الحياة

في نظرية النمو ما بعد الصدمة، يشير مجال تقدير الحياة إلى التغيرات الإيجابية في الطريقة التي ينظر به الشخص إلى الحياة ويقدره بعد التعرض للصدمة. ويتميز هذا المجال بزيادة تقدير الحياة والأشياء الموجودة فيها، وزيادة الوعي بأهمية الحياة في الوقت الحالي، وتعزيز القدرة على الاستمتاع بالحياة

وتقديره (Tedeschi & Calhoun, 2004). في رواية "الشاطيء الآخر" لمحمد

جبريل، تُظهر الشخص الرئيسي في مجال تقدير الحياة، منها:

(١) أبكي للمشاهد المؤثرة في الأفلام التي كان أبي يصحبنا - طارق وأنا -

لرؤيتها. أهتز لبكاء طفل حتى التساييح التي تسبق أذان الفجر من جامع

الشوربجي، تحرك في داخلي مشاعر حزينة (جبريل ٢٠٢٣، ص ٥٥).

الشخص الرئيسي كشف أنه غالبًا ما يبكي عند مشاهد مؤثرة في الأفلام،

خاصة تلك التي كان يشاهده مع أب وأخوه. كما تنشأ مشاعر الحزن عند

سماع بكاء الأطفال الصغار أو ذكر الله الذي يُسمع قبل أذان الصبح من

مسجد الشوربجي. وهذا يدل على نمو الوعي وتقدير القيم البسيطة في الحياة

التي ربما كان يغفل عنه سابقًا.

(٢) لم أكن أعددت نفسي للفراق، ولا تصوّرتُه نحيا الحياة، ونشيع الجنائزات،

لكن تفكيرنا يظل في مساحة الحياة، لا يجاوزها (جبريل ٢٠٢٣، ص ٥٧).

يقول الشخص الرئيسي أنه لم يفكر أبدًا في الفراق وركز على الحياة اليومية،

حتى عندما واجه موت والديه. ومع ذلك، حدث تغيير حيث بدأ يفكر في

الحياة ويقدر استمراريته، ثم أدرك أن الموت قادم لا محالة في أي وقت. وهكذا،

يصبح تركيزه الآن موجه نحو تقدير معنى الحياة نفسه، وهو ما يظهر عملية

تأمل ذاتي للشخص الرئيسي بعد تعرضه للصدمة.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطيء الآخر"، تُظهر الشخص

الرئيسي نمو ما بعد الصدمة في مجال تقدير الحياة. يتميز ذلك بزيادة الحساسية

تجاه الأمور الصغيرة من حوله الذي ربما كانت تعتبر تافهة في السابق. في

البيانات الأولى، فهو الآن يتأثر بسهولة عند مشاهدة فيلم، ويشعر بالحزن

عندما يسمع صوت بكاء طفل رضيع، وترديد الأذكار عند الفجر. وفي

البيانات الثانية، بدأ يدرك أن الحياة ليست دائمة، لذا فإنه يقدر الوقت والفرص الذي يمتلكه أكثر.

الفرد الذي مرّ بتجربة صادمة ونجح في تجاوزها يميل إلى امتلاك تقدير أعلى للحياة (Tedeschi & Calhoun, 2004). ويمكن ملاحظة هذا التغير من خلال ازدياد حساسية الشخص الرئيسي تجاه الأمور الصغيرة التي كان يعتبرها في السابق تافهة، مثل الشعور بالتأثر عند مشاهدة فيلم، أو الحزن عند سماع بكاء طفل، أو التأمل عند سماع ذكر الصبح. وهذا يدلّ على نشوء وعي جديد بقيم الحياة. تتماشى هذه النتيجة مع الدراسات السابقة أظهرت أن الأفراد الناجين من الصدمات يُظهرون تقديرًا للحياة بعد عملية تأمل عميق (Anggraeni et al., 2021; Hasanah et al., 2023; Hussin et al., 2025). وعلى الرغم من أن الشخص الرئيسي في هذه الرواية هو شخصية خيالية، فإن التجربة النفسية التي مرّ بها تعكس الديناميكيات الواقعية التي يعيشها الناجون من الصدمات في الحياة الحقيقية.

بالتالي، حقق الشخص الرئيسي نموًا ما بعد الصدمة في مجال تقدير الحياة. تُظهر التغييرات الذي يمر به أن الصدمة لا تنتهي دائمًا بالمعاناة، بل يمكن أن تكون أيضًا مدخلًا لفهم أعمق لمعنى الحياة. وتصبح الشخصي الرئيسي أكثر وعياً بقيمة الوقت والذكريات واللحظات الصغيرة التي ربما فاتته في الماضي، مما يجعله أكثر شعورًا بالامتنان. وهذا ما يثبت أن الرواية قادرة على تمثيل الديناميكيات النفسية الإنسانية بعمق، وتقدم فهمًا جديدًا مفاده أن من الجروح النفسية، ويمكن للفرد أن يتطور ليصبح إنسانًا أفضل ويقدر قيمة الحياة.

٥. التغيير الروحي

تشير مجال التغيير الروحي في النمو ما بعد الصدمة إلى التغييرات الإيجابية في المعتقدات الروحية أو الدينية للفرد بعد التعرض للصدمة. ويميل الأفراد الذين يختبرون نمو ما بعد الصدمة في هذا المجال إلى فهم أفضل لمعنى الحياة، أو لديهم معتقدات روحية أقوى، أو يختبرون تغييرات في أولويات الحياة المتعلقة بالروحانية (Tedeschi & Calhoun, 2004). في رواية الشاطئ الآخر لمحمد جبريل، تظهر الشخص الرئيسي في مجال التغيير الروحي، ومنها:

(١) وفي ليلة الأربعاء، كومننا الأثاث في الحجرة المظلة على سيدي الشورنجي
ورصنا الكراسي في الحجرتين الأخيرين، وفي الصالة، واستقبلنا المعزين
(جبريل ٢٠٢٣، ص ٧).

يظهر الشخص الرئيسي مشاركة فعّالة في تقليد إحياء ليلة الأربعاء. إنّ انخراطه النشط في هذا التقليد الديني هو وسيلة للدعاء لوالده المتوفى. ومن خلال هذا التقليد الروحي، فإنّ تصرّفه يعكس احترامًا عميقًا للقيم الثقافية والدينية التي ورثه عن عائلته.

بناءً على البيانات الموجودة في رواية "الشاطئ الآخر"، تُظهر الشخص الرئيسي نمو ما بعد الصدمة في مجال التغيير الروحي بعد وفاة أبيه. تشارك الشخصية الرئيسية بنشاط في التقليد الديني المتمثل في إحياء ليلة الأربعاء، وهي ممارسة دينية وثقافية شائعة في المجتمعات المسلمين. تُظهر هذه المشاركة أنه بعد مواجهة صدمة وفاة أبيه، تبحث عن المعنى والسكينة من خلال الطقوس الدينية. يوضح هذا العمل التأمل الروحي واحترام القيم الدينية والثقافية الموروثة، وهو من مظاهر النمو الروحي.

تتفق هذه النتائج مع نظرية النمو ما بعد الصدمة التي تُقرّ بأن الروحانية غالبًا ما تكون من أكثر الأبعاد تأثرًا وتغيرًا بعد تعرض الفرد لحدث صادم. وغالبًا ما يظهر التأمل في معنى الحياة والعلاقة مع القوة الروحية كجزء من عملية التعافي والنمو (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004).

تؤكد الدراسات السابقة أن الروحانية تلعب دورًا مهمًا في عملية النمو ما بعد الصدمة. إذ تساعد الروحانية الأفراد على تقبّل الماضي وبناء معنى جديد للحياة (Hasanah et al., 2023)، ويتجلى ذلك من خلال المشاركة النشطة في العبادات والشعور بتقارب عاطفي أقوى مع الله (Anggraeni et al., 2021)، كما تُعد جانبًا أساسيًا في النمو بعد الصدمة، يتمثل في تغير المعنى المرتبط بالموت والحياة، وتعزيز العلاقة الروحية (Hussin et al., 2025).

الفصل الخامس

الخاتمة

أ. الخلاصة

- استناداً إلى نتائج الأبحاث التي تم إجراؤها، يمكن الاستنتاج بما يلي:
١. أشكال الصدمة في الشخص الرئيسي هو صدمة ظرفية بسبب وفاة الوالدين، وصدمة نفسية داخلية في شكل قلق وفراغ وصراع داخلي عميق.
 ٢. مرّ الشخص الرئيسي بتجربة نمو ما بعد الصدمة في ست عمليات، وهي أن الشخص الرئيسي يتمتع بشخصية انطوائية تنجح في تحفيز نمو ما بعد الصدمة. بعد ذلك، تتمتع الشخص الرئيسي بالقدرة على إدارة مشاعر المؤلمة، والحصول على الدعم من المقربين، ومعالجة التجارب المؤلمة معرفياً، واجتياز الأحداث الصادمة، وتحقيق الحكمة وتطوير سرد ذاتي جديد.
 ٣. ظهر الشخص الرئيسي نمواً إيجابياً يتجلى في خمسة مجالات من النمو ما بعد الصدمة. فقد ازداد تمتعه بالقوة الشخصية مثل المثابرة، والشجاعة، وتحمل المسؤولية. كما انفتح على احتمالات جديدة من خلال استكشاف الأدب، والفلسفة، وأنماط الحياة المختلفة. وفي العلاقات الاجتماعية، أصبح أكثر تعاطفاً، وقادراً على بناء علاقات عاطفية أعمق. كذلك بدأ يُقدّر الحياة بشكل أعمق، ويستمتع بالأشياء البسيطة، إلى جانب تطوره الروحي من خلال انخراطه في التقاليد الدينية واحترامه للقيم الروحية والعائلية.

ب. التوصيات

تناول هذا البحث رواية "الشاطئ الآخر" لمحمد جبريل، وهي رواية لا تزال نادرة الدراسة، خصوصاً من نظرية علم النفس الأدبي باستخدام نظرية "النمو ما بعد الصدمة" التي طورها ريتشارد تيديسكي ولورانس كاهون. وبناءً على ذلك، يُقترح ما يلي:

١. يُنصح الباحثون القادمون بدراسة هذه الرواية من خلال مناهج أو نظريات مختلفة، مثل التحليل النفسي، أو سوسولوجيا الأدب، أو حتى الدراسات التناسية، بهدف الكشف عن القيم الإنسانية والدينية والسياقات الاجتماعية والثقافية الكامنة فيها.

٢. نظراً لقوة الرواية من حيث السرد والبعد النفسي، يمكن أن تتناول الأبحاث القادمة شخصيات أخرى غير الشخص الرئيسي، أو تقارن الرواية بأعمال أدبية أخرى ذات مواضيع مشابهة، سواء من الأدب العربي المعاصر أو من الأدب الإندونيسي.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

الحملاني، م. م. ع. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, ٣٤ (١٢٥), ٢٥٧-٣٤٠.

جبريل، م. (٢٠٢٣). *الشاطئ الآخر*. الناشر مؤسسة هنداوي .

زكراوي، ح. (٢٠٢٠). نمو ما بعد الصدمة: المنطلقات المفاهيمية والنظرية. *مجلة التمكين الاجتماعي*, ٢ (٤), ١٣٢-١٤٥.

كايتال، ف. (٢٠٢٤). *علم النفس الإيجابي: النمو بعد الصدمة: ما بعد البقاء: النمو بعد الصدمة وعلم النفس الإيجابي*.

مزنوق، م. ص. (٢٠٢٤). إيضاح نمو ما بعد الصدمة. *المجلة الدولية للبحوث العلمية*, ٣ (١), ٢٩٨-٣٢١.

المراجع الأجنبية

Afifah, D. (2021). *Kuliah Online: Post-traumatic Growth*. Psikologi.Ugm.Ac.Id. <https://psikologi.ugm.ac.id/kuliah-online-post-traumatic-growth/>

Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*. Psychiatric Association Publishing.

Anggraeni, R., Sofia, L., & Adriansyah, M. A. (2021). Optimisme dan Posttraumatic Growth Pada Istri yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo (Jurnal Imiah Psikologi)*, 9(3), 482-494. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/6457>

Azzahra, N. S., & Putri, E. I. E. (2024). Post-Traumatic Growth pada Wanita Dewasa Madya Pasca Mastektomi. *INCARE: International Journal Of Educational Resources*, 5(2). <https://doi.org/10.21428/92775833.d1e3721f>

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Handbook of Posttraumatic Growth* (2nd ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>
- Djiwandono, P. I., & Yulianto, W. E. (2023). *Penelitian Kualitatif Itu Mengasyikkan: Metode Penelitian Untuk Bidang Humaniora dan Kesusastraan* (1st ed.). ANDI.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Abdurohim, Hedo, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2022). *Psikologi Positif* (1st ed.). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Febriantary, E. R. (2015). *Posttraumatic Growth Experienced by the Main Character in Stephen Chbosky's The Perks of Being a Wallflower*.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (1st ed.). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. https://www.researchgate.net/profile/Anita-Maharani/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf
- Finstad, G. L., Giorgi, G., Lulli, L. G., Pandolfi, C., Foti, G., León-Perez, J. M., Cantero-Sánchez, F. J., & Mucci, N. (2021). Resilience, Coping Strategies and Posttraumatic Growth in the Workplace Following COVID-19: A Narrative Review on the Positive Aspects of Trauma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>
- Fitriani, I. T. (2024). *Post-Traumatic Growth Experience: Psychological Analysis Of Tifani Fanelli's Trauma In Jessica Knoll's Novel Luckiest Girl Alive (2015)*. https://repository.unissula.ac.id/34448/2/30802000024_fullpdf.pdf
- Hasanah, N., Hidayah, N., & Safaria, T. (2023). Posttraumatic Growth pada Individu Dewasa Penyintas Child Maltreatment. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4722–4733. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1895>
- Hussin, N. A. M., Vesala, S.-M., Peltomäki, R., & Aho, A. L. (2025). Post-Traumatic Growth in Finnish Parents After the Traumatic Death of a Child. *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 20(4), 334–351. <https://doi.org/10.1080/15524256.2024.2439291>
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2013). *Crisis Intervention Strategies* (7th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Kalsched, D. (2013). *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the*

Personal Spirit. Routledge.

- Khotari, C. R. (1990). *Research Methodology: Methods and Techniques*. Wiley Estern.
- Kuncoro, M. (2009). *Metode Riset untuk Bisnis dan Ekonomi*. Erlangga.
- Leda, H. A. (2024). *Bagaimana Langkah-Langkah Analisis Kualitatif Menurut Miles dan Huberman?* Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/hen12684/65cb3df7c57afb69cf72ee02/bagaimana-langkah-langkah-analisis-kualitatif-menurut-miles-dan-huberman>
- Liem, B., & Arief, S. (2025). *Mengenal Post-Traumatic Growth, Hidup Lebih Positif Pasca Trauma*. Bacaini.Id. <https://bacaini.id/mengenal-post-traumatic-growth-hidup-lebih-positif-pasca-trauma/>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis* (2nd ed.). SAGE Publications. <https://vivauniversity.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/11/milesandhuberman1994.pdf>
- Miles, M. B., & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. UI Press.
- Millenia, Y. (2023). *Gambaran Post-traumatic Growth pada Perempuan Dewasa Muda yang Mengalami Kekerasan Seksual di DKI Jakarta* [Universitas Pembangunan Jaya]. <https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4385/>
- Nadia, P. A. (2023). *Trauma Tak Selamanya Negatif, Ini Tips Psikologi untuk Capai "Post Traumatic Growth."* Beautynesia. <https://www.beautynesia.id/wellness/trauma-tak-selamanya-negatif-ini-tips-psikologi-untuk-capai-post-traumatic-growth/b-277408>
- Novanti, I. D. (2022). *DINAMIKA POST TRAUMATIC GROWTH PADA ANAK BERHADAPAN DENGAN HUKUM (ABH)* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. https://digilib.uinsa.ac.id/56252/2/InggardiahNovanti_J71218047OK.pdf
- O'Leary, V. ., Alday, C. ., & Ickovics, J. . (1998). Models of life change and posttraumatic growth. *Lawrence Erlbaur Associates, Inc.*
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., & Collon, K. (2016). Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 200–206. <https://doi.org/10.1177/1559827614550277>
- Parkes, C. M. (1971). Psycho-social transitions: A field for study. *Social Science & Medicine*, 5(2), 101–115. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0037-7856\(71\)90091-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0037-7856(71)90091-6)
- Poya, B., Esmaeili, M., & Naghavi, A. (2023). Post-traumatic growth of Afghan adolescents after traumatic loss of father. *Sage Journals (Journal of Child*

- Health Care*). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37287237/>
- Prayitno, H. I. (2022). *Dinamika Posttraumatic Growth Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/39926/1/18410217.pdf>
- Rianingsih. (2023). *Post-Traumatic Growth Pada Perempuan Penyintas Bullying*. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Sadikin, M. (2011). *Kumpulan Sastra Indonesia*. Gudang Ilmu.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Siswantoro. (2010). *Metode penelitian sastra : analisis struktur puisi Siswantoro*. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161–1173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383–393. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Trauma Stress*, 9(3), 455–471. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* (1st ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge: Taylor & Prancis Group. https://www.routledge.com/Posttraumatic-Growth-Theory-Research-and-Applications/Tedeschi-Shakespeare-Finch-Taku/p/book/9781138675049?srsId=AfmBOopiH5B0_373mspjXT7s8JGMla9q6YuhajDNjaHX7On-6MGty2Jd

Viola, J. (2023). A Brief Introduction to Post Traumatic Growth. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 14(2), 1–7.

Wijaya, D. A., Widyorini, E., Primastuti, E., & Dominguez, J. (2021). Resilience, Post-Traumatic Growth, and Psychological Well-Being Among Adolescents Experiencing Parents' Marital Dissolution. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jip.5.1.1-20.2021>

سيرة ذاتية

نشوا دوناييلا إفندي ، ولدت في بندووسو، جاوة الشرقية، ٢٣ يناير ٢٠٠٣. تخرجت في المدرسة الإبتدائية بلس الإصلاح بندووسو في عام ٢٠١٥. ثم التحقت دراستها بالمدرسة المتوسطة الإسلامية المتكاملة بينا إنسان سمرلانج بوندووسو في عام ٢٠١٥ حتى ٢٠١٨. ثم التحقت بالمدرسة الثاوية الإسلامية الحكومية ١ مدينة جمبير في عام ٢٠١٨ حتى ٢٠٢١. وبعد ذلك التحقت بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج بقسم اللغة العربية وأدبها في كلية العلوم الإنسانية من ٢٠٢١ إلى ٢٠٢٥.

