

الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية
"الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان

بحث جامعي

إعداد:

مطبعة الفرضان

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية
"الخائفون" لديمه ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان
بحث جامعي

مقدمة لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا (S-1)
في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية
جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

مطبعة الفرضان

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥

المشرف:

الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأني الطالبة:

الاسم : مطبعة الفرضان

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥

موضوع البحث : الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية

”الخائفون“ لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان

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

تحريرا بمالانج، ٢ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة

FOAMX171348550

مطبعة الفرضان

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥

تصريح

هذا تصريح بأن رسالة البكالوريوس لطالبة باسم مطيعة الفرضان تحت العنوان الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لديعة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان قد تم بالفحص والمراجعة من قبل المشرف وهي صالحة للتقديم 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، ٢ يونيو ٢٠٢٥

الموافق

المشرف

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها

الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢.٣٢.٢١٥.٣١.٠.٠.١

الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢.٣٢.٢١٥.٣١.٠.٠.١

المعترف

عميد كلية العلوم الإنسانية

الدكتور محمد فيصل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٤١١.١٢.٠.٣١٢١.٠.٠.٣

تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمتها:

الاسم : مطبعة الفرسان

رقم القيد : ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥ :

موضوع البحث : الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية

"الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان

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، ٢ يونيو ٢٠٢٥

لجنة المناقشة

()
()
()

١- رئيسة المناقشة : دين نور خاتمة، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٦٠٣٠٢٢٠١٥٠٣٢٠٠٣

٢- المناقش الأول : الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٢٠٣٢٠٢١٥٠٣١٠٠١

٣- المناقش الثاني : الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦

المعترف

عميد كلية العلوم الإنسانية



الدكتور محمد فيصل، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

الاستهلال

"لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا"

(البقرة: ٢: ٢٨٦)

"وأنت في طريقك للبحث عن حياة، لا تنس أن تعيش"

- محمود درويش -

الإهداء

أهدي هذا البحث الجامعي إلى :

والدي. ظهر أبي الذي يحمل العبء ليلاً ونهاراً، وفكرة أمي التي تدير
الدعاء صباحاً ومساءً.

توطئة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له. أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله. اللهم صلى وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين. اما بعد.

قد تمت كتابة هذا البحث تحت الموضوع الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لديمية ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان، ومقدم لاستيفاء شروط الإختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا (S-1) في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. شكرا إلى:

١. الله سبحانه وتعالى على نعمه وتوفيقه في إتمام هذا البحث.
٢. الأستاذ الدكتور محمد زين الدين الماجستير بصفة مدير الجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.
٣. الدكتور محمد فيصل، الماجستير بصفة عميد كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.
٤. الدكتور عبد الباسط، الماجستير بصفة رئيس قسم اللغة العربية وأدبها في كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج وكا لمشرف في كتابة هذا البحث الجامعي.
٥. جميع المحاضرين والمحاضرات في برنامج دراسة اللغة العربية وآدابها.
٦. جبي الأول ومثلي الأعلى، والذي محمد مسلم ووالدتي السماوية سوكراني. شكراً على كل التضحيات والمحبة الصادقة التي قدمهاها. لم يتح لهما الوقت لخوض تجربة

التعليم في مقاعد الدراسة، لكنهما كانا يبذلان قصارى جهدهما في سبيل ذلك، ويحرصان على الدعاء والاهتمام والدعم، حتى تمكن المؤلف من إكمال دراسته حتى حصل على شهادة البكالوريوس. أتمنى أن يكون الوالدان بصحة جيدة وعمر مديد وسعادة دائمة.

٧. أختي الصغيرة أميرة نبيلة التي لطالما دعت لي وشجعتني وشجعتني على أن أكون قدوة حسنة لك، وأرجو أن تكوني دائماً في سهولة ويسر في تحقيق أحلامك الجميلة.

٨. سبتي خسنيا ولانداري، بوتري أيو نبيلة، لالو أحمد ألباني الثوري، محمد دفيد أمر الله، سلسبيلا ديندا فانية، كلمة عزتنا باللة، فلسطين اصيلا امار فريان، ريزا ستي خاتجة، عزمي زاسكياني رمزي، دوي ألفياني، هافيتا إيلا الذين كانوا أصدقائي وحتى الآن، أشكركم على مساعدتكم لي ووقوفكم بجانبني في كل شيء.

٩. جميع أصدقائي في مشرف واحد الذين رافقوني دائماً في كتابة هذا البحث (فادية هنا فريادي، محمد رشيد هداية الله روسلي، حلبي محمد شهدان، أحمد هاديك مشادي).

١٠. الزملاء الطلبة في برنامج دراسة اللغة العربية وآدابها الدفعة الواحدة والعشرين لدعمهم وتعاونهم خلال فترة دراستهم.

١١. جميع الأطراف الذين لا يتسع المجال لذكرهم فرداً فرداً ممن ساعدوا في تقديم أفكارهم من أجل إعداد هذه الأطروحة بسلاسة ونجاح.

١٢. وأخيراً شكراً لامرأة بسيطة لديها أحلام كبيرة ولكن يصعب أحياناً فهم ما يدور في رأسها من أفكار وهي الكاتبة نفسها فرضا. شكراً لك لأنك حاولت جاهدة أن تقنعي نفسك وتقويها بأنك قادرة على إكمال هذه الدراسة حتى الانتهاء منها. شكراً لك على قدرتك على البقاء على قيد الحياة حتى تصلين إلى هذه المرحلة، كوني دائماً سعيدة بنفسك يا فرضا. واحتفلي بوجودك كبركة أينما حللت في أي

مكان تطأه قدماك. لا تضيعي جهودك ودعواتك. فقد قدّر الله لك، وأعطاك أفضل نصيب في رحلة حياتك. لترافقك خطوات الخير دائماً، وليكن الله تعالى دائماً راضياً عن كل خطوة تخطوها، وليكن الله تعالى في حفظه، وليكن الله تعالى في حفظك. آمين.

أقول شكراً جزيلاً على حسن الاهتمام جزاكم الله أحسن الجزاء عسى الله أن يسهل أموركم بكثرة البركات . عسى هذا البحث أن يعطي المنفعة للقراء العامة وبالخصوص الزيادة المعرفة في دراسة الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية ”الخائفون“ لديمّة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان. أرجو التوصيات في كتابتي كي تكون بحثاً كاملاً.

تحريراً بمالانج، ٢ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة

مطبعة الفرضان

رقم القيد: ٢١٠٣٠١١١٠٠٧٥

مستخلص البحث

الفرضان، مطبعة. ٢٠٢٥. الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان. الأطروحة. برنامج دراسة اللغة العربية وآدابها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. المشرف: الدكتور عبد الباسط، الماجستير.

الكلمات الأساسية: جوديث هيرمان، رواية "الخائفون"، التعافي، الصدمة.

إن دراسة الصدمة النفسية وجهود التعافي من منظور جوديث هيرمان موضوع نقاش مثير للاهتمام، لارتباطه بعمل أدبي عربي، خاصة في رواية "الخائفون" لديمة ونوس. وكلاهما موضوعان مثيران للاهتمام للمناقشة، لأنهما يكشفان عن شكل الصدمة وأعراض ما بعد الصدمة وجهود التعافي الموجودة في الرواية في آن واحد. لذا، تحلل هذه الدراسة رواية "الخائفون" لديمة ونوس استنادًا إلى منظور جوديث هيرمان للصدمة وجهود التعافي. يهدف هذا البحث إلى معرفة (١) شكل الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية سليمة؛ (٢) أعراض ما بعد الصدمة؛ (٣) وكذلك جهود التعافي التي بذلتها الشخصية الأنثوية سليمة. يستخدم هذا النوع من البحث البحث النوعي. ومصدر البيانات الأساسي في هذا البحث هو رواية "الخائفون" لديمة ونوس الصادرة عام ٢٠١٧ عن دار الآداب في بيروت، لبنان، والتي تقع في ١٠٣ صفحات. تقنيات جمع البيانات هي القراءة والتسجيل. تقنيات تحليل البيانات هي اختزال البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج. وتتمثل نتائج هذه الدراسة في أشكال الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية سليمة بما في ذلك؛ الصدمة الحادة ٦ بيانات والصدمة المعقدة ٦ بيانات. ثم أعراض ما بعد الصدمة وتشمل؛ فرط الاستثارة ٣ بيانات، والتطفل ٣ بيانات، والانقباض ٣ بيانات. وكذلك، في القسم الخاص بجهود التعافي من الصدمة التي بذلتها الشخصية الأنثوية سليمة باستخدام ثلاثة جهود تنقسم إلى؛ مرحلة الأمان (السلامة) ٣ بيانات، ومرحلة التذكر والتفصيل ٣ بيانات، ومرحلة إعادة الاتصال ٣ بيانات.

ABSTRACT

Fardhani, Muthi'atul. 2025. Review of the Trauma and Recovery Efforts of the Female Character Suleima in the Novel “Al-Khoifun” by Dima Wannous from Judith Herman's Perspective. Thesis. Arabic Language and Literature Study Program, Faculty of Humanities, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Advisor: Dr. Abdul Basid, S.S, M.Pd.

Keywords: Judith Herman, Novel “Al-Khoifun”, Recovery, Trauma

The study of trauma and recovery efforts from Judith Herman's perspective is an interesting topic of discussion to be associated with a work of Arabic literature, especially in the novel “الخائفون” by Dima Wannous. Both are very interesting topics of discussion, because they can reveal the form of trauma, post-traumatic symptoms, and recovery efforts that exist in a novel at once. Therefore, this study analyzes the novel “الخائفون” by Dima Wannous based on Judith Herman's perspective of Trauma and Recovery Efforts. This research aims to find out 1) the form of trauma experienced by the female character Suleima; 2) post-traumatic symptoms; 3) as well as the recovery efforts undertaken by the female character Suleima. This type of research uses qualitative research. The primary data source in this research is the novel “الخائفون” by Dima Wannous published in 2017 by Dar al Adab in Beirut, Lebanon which has 103 pages. Data collection techniques are reading and recording. Data analysis techniques are data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of this study are the forms of trauma experienced by the female character Suleima including; acute trauma 6 data and complex trauma 6 data. Then post-traumatic symptoms include; hyperarousal 3 data, intrusion 3 data, and constriction 3 data. As well as, in the section on trauma recovery efforts made by Suleima's female characters using three efforts which are divided into; the safety stage (safety) 3 data, the remembrance and elaboration stage 3 data, and the reconnection stage 3 data.

ABSTRAK

Fardhani, Muthi'atul. 2025. Mengulas Trauma dan Upaya Pemulihan Tokoh Perempuan Suleima dalam Novel “الخائفون” Karya Dima Wannous Berdasarkan Perspektif Judith Herman. Skripsi. Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Abdul Basid, S.S, M.Pd.

Kata Kunci: Judith Herman, Novel “الخائفون”, Pemulihan, Trauma

Kajian trauma dan upaya pemulihan berdasarkan perspektif Judith Herman merupakan sebuah topik pembahasan yang menarik untuk dikaitkan dengan sebuah karya sastra Bahasa Arab, khususnya dalam novel “الخائفون” Karya Dima Wannous. Keduanya sangat menarik menjadi topik pembahasan, karena dapat mengungkapkan bentuk trauma, gejala pascatrauma, serta upaya pemulihan yang ada dalam sebuah novel sekaligus. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis novel “الخائفون” karya Dima Wannous berdasarkan perspektif Trauma dan Upaya Pemulihan Judith Herman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) bentuk trauma yang dialami oleh tokoh perempuan Suleima; 2) gejala pascatrauma; 3) serta upaya pemulihan yang dialami oleh tokoh perempuan Suleima. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah novel “الخائفون” karya Dima Wannous yang diterbitkan pada tahun 2017 oleh Dar al Adab di Beirut, Lebanon yang berjumlah 103 halaman. Teknik pengumpulan data berupa baca dan catat. Teknik analisis data yaitu berupa reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk trauma yang dialami oleh tokoh perempuan Suleima meliputi; trauma akut 6 data dan trauma kompleks 6 data. Kemudian gejala pascatrauma meliputi; hyperarousal 3 data, intrusion 3 data, dan constriction 3 data. Serta, pada bagian upaya pemulihan trauma yang dilakukan oleh tokoh perempuan Suleima menggunakan tiga upaya yang terbagi menjadi; tahap keamanan (*safety*) 3 data, tahap pengingatan dan pengkabaran 3 data, serta tahap rekoneksi 3 data.

محتويات البحث

أ	تقرير الباحثة
ب	تصريح
ج	تقرير لجنة المناقشة
د	الاستهلال
هـ	الإهداء
و	توطئة
ط	مستخلص البحث (العربية)
ي	مستخلص البحث (الإنجليزية)
ك	مستخلص البحث (الإندونيسيا)
ل	محتويات البحث
١	الفصل الأول: مقدمة
١	أ- خلفية البحث
٥	ب- أسئلة البحث
٥	ج- فوائد البحث
٦	د- حدود البحث
٧	هـ- تحديد المصطلحات
٩	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٠	أ- تعريف الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان
١٢	ب- المبادئ الأساسية للصدمة والتعافي لجوديث هيرمان
١٣	ج- عناصر الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان
١٨	د- مزايا الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان ونقائصهما

٢٠	هـ- نقد الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان
٢١	الفصل الثالث: منهج البحث
٢١	أ- نوع البحث
٢١	ب- البيانات ومصادرها
٢٣	ج- طريقة جمع البيانات
٢٥	د- طريقة تحليل البيانات
٢٨	الفصل الرابع: عرض البيانات وتحليلها
	أ- أشكال الصدمة التي واجهتها الشخصية الأنثوية سليمة في رواية
٢٨	”الخائفون“ لدیمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان
	ب- أعراض الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية سليمة في رواية
٤١	”الخائفون“ لدیمة ونوس
	ج- جهود التعافي التي تبذلها الشخصية الأنثوية سليمة في رواية
٥٣	”الخائفون“ لدیمة ونوس
٦٦	الفصل الخامس: الخاتمة
٦٦	أ- الخلاصة
٦٧	ب- التوصيات
٦٩	قائمة المصادر والمراجع
٧٤	سيرة ذاتية

الفصل الأول

مقدمة

أ. خلفية البحث

ما تنبع الصدمة من تجارب أو أحداث فردية تهدد السلامة الجسدية أو العاطفية للفرد غالبًا، والتي تشمل مجموعة متنوعة من المواقف، مثل العنف الجنسي (Ramadani & Ramadhan، ٢٠٢٣)، أو حرب (Ramadhani & Suherman، ٢٠٢٤)، أو حداثات (Purba et al.، ٢٠٢٢)، أو كارثة (Arsih et al.، ٢٠٢٢)، أو خسارة (Ramadhanti & Fahrudin، ٢٠٢٤). عندما يواجه الأفراد مواقف مخيفة أو مؤلمة بشكل خاص، فإن ردود الفعل النفسية التي تنشأ يمكن أن تسبب تداعيات طويلة الأمد، سواء في شكل اضطرابات عاطفية أو سلوكية. على سبيل المثال، يمكن أن تترك تجارب العنف المنزلي (Masni et al.، ٢٠٢١)، أو النزاع المسلح آثارًا عميقة، كما يمكن أن تؤثر على طريقة تفاعل الأفراد مع العالم من حولهم (Kasipka، ٢٠٢٤). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنبع الصدمة أيضًا من تجارب الطفولة المؤلمة. مثل الإهمال أو إساءة (التحرير، ٢٠٢٣) المعاملة التي تشكل أنماط التفكير والاستجابات العاطفية في المستقبل (Hartoyo & Wulandari، ٢٠٢٣).

وبشكل غير مباشر، فإن تجربة الصدمة النفسية يحددها الفرد الذي يمر بها. فالصدمة هي تجربة ذاتية ولها انطباع مختلف لكل فرد (Mat Saat & MD Shariff، ٢٠١٥). يمكن تعريف الصدمة بأنها استجابة عاطفية مستمرة نابعة من حدث مؤلم في الماضي يترك بصمة دائمة في ذاكرة الفرد (Akbar، ٢٠٢٤). وهذا يثير استجابة في الحاضر، على الرغم من أن الأحداث وقعت منذ فترة طويلة (عبد، ٢٠٢١). لذلك، يمر العديد من الأفراد بتجارب صادمة لسنوات دون أن يخضعوا لأي عملية تعافي (Arsih et al.، ٢٠٢٢). على الرغم من أن هناك بعض الأفراد الذين يخضعون

لجهود التعافي، إلا أن القليل منهم يدركون أهمية التعافي من التجارب الصادمة. عند تذكر تجربة مؤلمة، يحاول الكثير من الناس إبعادها عن أذهانهم. من الطبيعي إخفاء الذكريات المرعبة من أجل الحفاظ على الذات ونسيان ومحو التجارب العاطفية السيئة (Asri، ٢٠٢٠).

يختلف توقيت الصدمة أيضاً من فرد لآخر. فهناك أفراد يعانون من الصدمة رغم مرور أكثر من عشر سنوات على الحادث. يُظهر الأثر الطويل الأمد للصدمة أهمية العلاج الذي لا يركز فقط على الجوانب النفسية، بل يهتم أيضاً بالجوانب الروحية للفرد المعني (Dewi & Yelliza، ٢٠٢٤). ينطوي الشفاء أو التعافي من التجارب المؤلمة على عملية معقدة ومستمرة (Leonard Sinambela، ٢٠٢٤). في بعض الحالات، هناك صدمات يجب معالجتها عن طريق المساعدة المهنية، مثل المعالجين النفسيين المتخصصين في علاج الصدمات. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأفراد أيضاً إلى تطوير المرونة النفسية مع الشعور بالحماس للنهوض من التجربة المؤلمة. ولذلك، يصب الكثير من البشر كل خيالهم في الكتابة، في شكل تجارب جيدة وسيئة تحدث في البيئة المحيطة. ويشمل ذلك الأعمال الأدبية التي تصبح منتدى لاستكشاف الأحداث المؤلمة التي تمر بها الشخصيات (Asri، ٢٠٢٠). إحداها رواية "من هنا، تنوي الباحثة دراسة الصدمة والتعافي منها في رواية "الخائفون" للكاتبة ديمة ونوس. في هذه الرواية، تستكشف الباحثة شكل الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية "سليمة" وجهود تعافيتها. تناقش هذه الرواية موضوع الخوف والصدمة التي يعيشها الأفراد في سياق اجتماعي وسياسي، خاصة فيما يتعلق بالصراع في سوريا. تناقش الرواية في هذه الرواية الكثير من التجارب الصادمة التي تمر بها الشخصيات، سواء بسبب الحرب أو التوترات الاجتماعية التي تحدث، أو بسبب تجارب الماضي المروعة. نُشرت هذه الرواية في عام ٢٠١٧. تصور الرواية الصدمة والحب وأثر الحرب على حياة الإنسان من خلال تتبع رحلة حياة

الشخصيتين الرئيسيتين سليمة ونسيم وسط الصراع الوحشي في سوريا. تتبع الرواية قصة سليمة، وهي فنانة في الثلاثينيات من عمرها تعاني من صدمة وقلق العيش في ظل النظام الاستبدادي في سوريا، وتستكشف موضوع فقدان. من خلال سرد غني ومعقد، تنجح ديمة ونوس في نقل عمق الخوف والصدمة التي يعيشها الشعب السوري، وتعكس تجربته الجماعية في مواجهة الاستبداد والغموض (ونوس، ٢٠١٧).

لمعرفة تفاصيل الصدمة وجهود التعافي لشخصية سليمة في رواية "الخائفون" للكاتبة ديمة ونوس أعلاه، تستخدم الباحثة نظرية جوديث هيرمان عن الصدمة والتعافي منها كسكين تحليلي في دراسة الصدمة التي تعرضت لها سليمة وكذلك جهود التعافي التي تبذل في تضديد جراح الصدمة. يذكر هيرمان (١٩٩٢) أن هناك ثلاثة أعراض شائعة لما بعد الصدمة لدى المصابين بالصدمة وهي فرط الاستثارة (*Hyperarousal*)، والتطفل (*Intrusion*)، والانقباض (*Constriction*). أما بالنسبة لجهود التعافي من الصدمات النفسية، فهناك ثلاث مراحل، تشمل مرحلة الأمان ومرحلة التذكر ومرحلة إعادة التواصل (J. L. Herman، ١٩٩٢). سيتم استخدام هذه الأعراض الشائعة لما بعد الصدمة وجهود التعافي من الصدمة كمرجع للتحليل لمعرفة المزيد عن صدمة سليمة.

بالنسبة للبحث حول الصدمة والتعافي، هناك بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع. من بين هذه الدراسات، تم التركيز على: (١) تمثيلات التجارب الصادمة واستراتيجيات التأقلم (Andalas et al.، ٢٠٢٢)، (٢) أشكال الصدمة النفسية اللاحقة للصدمة (Irfana et al.، ٢٠٢٢)، (٣) الصدمة النفسية المهددة بسبب الرفض (Krisyani، ٢٠٢٣)، (٤) استجابات الصدمة تؤثر على رحلة التعافي (Akbar، ٢٠٢٤)، (٥) الصدمة الشخصية ومحفزات الصدمة التي مر بها (Santila et al.، ٢٠٢٤)، (٦) الصدمة النفسية بين الجنسين في مجتمع أبوي (Munjid، ٢٠٢٣)، (٧) الصدمة النفسية

وسبل التغلب على الصدمة التي مر بها (Putri، ٢٠٢٢، ٨) اضطراب ما بعد الصدمة (Nurjayanti، ٢٠٢١، ٩) صدمة الطفولة والبحث عن تحقيق الذات (ظني، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، أجريت دراسات حول رواية "الخائفون" لديمه ونوس بنظريات ومحاور بحثية مختلفة؛ (١٠) المعايير التي ينطوي عليها تيار الوعي (فارسي، ٢٠٢٣، ١١) الصدمة بين مظاهر الخطاب والبنية السردية (شهاب، ٢٠٢٤، ١٢) الأثر الصادم للربيع العربي بين اللاجئين السوريين والناجين من الحرب (Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣).

يتشابه هذا البحث مع الدراسات السابقة. ويكمن التشابه في استخدام نظرية الصدمة والتعافي كسكين تحليلية في البحث. في الاختلاف، بالإضافة إلى محور الدراسة المذكور أعلاه، هناك اختلافات أيضًا في موضوع الدراسة المدروسة، أي موضوع الدراسة المتمثل في النصوص الأدبية الإندونيسية (Andalas et al.، ٢٠٢٢)، كائنات على شكل قصص مصورة (Irfana et al.، ٢٠٢٢)، الكائن هو رواية بلغة مختلفة: الرواية صينية (Krisyani، ٢٠٢٣)، والرواية إنجليزية (Akbar، ٢٠٢٤؛ Munjid، ٢٠٢٣؛ Putri، ٢٠٢٢؛ Nurjayanti، ٢٠٢١؛ ظني، ٢٠٢٢)، والرواية الإندونيسية (Santila et al.، ٢٠٢٤). بينما في بحث له نفس موضوع رواية "الخائفون" لديمه ونوس، يكمن الاختلاف في محور البحث والنظرية المستخدمة، أي المنهج السردى وتيار الوعي (فارسي، ٢٠٢٣)، ودراسة الصدمة بين مظاهر الخطاب والبنية السردية (شهاب، ٢٠٢٤)، وتحليل أثر الصدمة في روايتين عربية وإنجليزية (Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣).

استنادًا إلى أوجه التشابه والاختلاف بين هذا البحث والدراسات السابقة أعلاه، فإن موقف هذا البحث هو استعراض أشكال الصدمة وجهود التعافي في رواية "الخائفون" لديمه ونوس باستخدام سكين التحليل لنظرية الصدمة والتعافي على أساس نظرية جوديث هيرمان. ولا يمكن استخدام هذه النظرية في الرواية أو النص الروائي فحسب، بل يمكن استخدامها كسكين تحليل في الحياة الواقعية لدى

المصابين بالصدمات النفسية، سواء الصدمة الحادة أو الصدمة المعقدة. لذا، يهدف هذا البحث إلى معرفة أشكال الصدمة التي تعرضت لها شخصية "سليمة"، وكيف أثرت الصدمة على حياتها النفسية والعاطفية، وكيف تحاول سليمة التعافي من الصدمة.

ب. أسئلة البحث

استناداً إلى الخلفية الموضحة أعلاه، تكون صياغة المشكلة في هذه الدراسة على النحو التالي:

١. ما هي أشكال الصدمة التي واجهتها الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان؟
٢. كيف ظهرت أعراض ما بعد الصدمة لدى الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمة ونوس على حياتها النفسية والعاطفية؟
٣. ما هي جهود التعافي التي تبذلها الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمة ونوس؟

ج. فوائده البحث

لهذا البحث فوائد عملية أو البراغماتية وهي:

١. توفير فهم للمجتمع حول تأثير الصدمات النفسية، خاصة تلك التي تتعرض لها النساء في سياق النزاعات، أو الحروب، أو التوترات الاجتماعية التي تحدث، أو التجارب السابقة المروعة. يمكن للقراء أن يكونوا أكثر حساسية تجاه قضايا الصدمة التي يواجهها الأفراد في حالات مماثلة.
٢. توفير المعرفة والفهم للأخصائيين النفسيين والمعالجين النفسيين في فهم ديناميكيات الصدمة والتعافي منها. من خلال فهم خطوات التعافي

التي تتخذها الشخصيات النسائية من خلال البرامج من خلال فهم خطوات التعافي التي تتخذها الشخصيات النسائية من خلال البرامج من خلال ضبط الاحتياجات الخاصة لضحايا الصدمة أنفسهم.

٣. تشجيع القراء على تطوير المعرفة النقدية تجاه العمل الأدبي، لا سيما في فهم الشخصية التي تتقمصها الشخصية، وكذلك المواضيع المتعلقة بالصدمة والتعافي منها. يمكن أن يثري هذا الأمر تجربة القارئ ويوفر منظورًا جديدًا في تحليل الأعمال الأدبية باستخدام المنهج النظري للصدمة والتعافي منها.

د. حدود البحث

في هذه الدراسة، ستحصر الباحثة محور التحليل في تجربة الصدمة وجهود التعافي التي تمر بها الشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" للكاتبة ديمة ونوس. سيضع هذا البحث شخصية سليمة في مركز الاهتمام، أما الشخصيات الأخرى فسيتم ذكرها فقط كسياق يدعم فهم الرحلة العاطفية والنفسية التي تمر بها سليمة .

المنهج النظري المستخدم في هذا البحث هو استخدام على أساس نظرية جوديث هيرمان، وتحديدًا نظرية "الصدمة والتعافي". ستحلل الباحثة كيف أن الصدمة التي تعرضت لها سليمة في الرواية. وبالتالي، سيقدم هذا البحث نظرة عميقة حول كيفية تأثير الصدمة على الأفراد وكيفية حدوث عملية التعافي منها. لن يتعمق هذا البحث في السياق التاريخي أو الاجتماعي أو السياسي الأوسع للمنطقة السورية. بل سينصب التركيز الرئيسي للبحث على تجربة سليمة مع الصدمة، وكيفية إدراكها للصدمة والتعامل معها، والخطوات التي تتخذها في عملية التعافي.

ستكون الجوانب النفسية للصدمة والتعافي جزءاً مهماً من هذا التحليل. ومع ذلك، لن تتضمن الباحثة تحليلات طبية أو تشخيصات نفسية أكثر تحديداً. يستخدم هذا البحث أسلوب تحليل النص الوصفي النوعي لاستكشاف أشكال الصدمة والتعافي في الرواية. ومع هذه القيود، من المتوقع أن يقدم البحث تحليلاً شاملاً ومركّزاً للصدمة وجهود التعافي لشخصية سليمة في رواية "الخائفون"، دون التوسع في جوانب لا علاقة لها بمحور البحث الرئيسي.

هـ. تحديد المصطلحات

هذا التعريف للمصطلحات يستخدم كبيان للفهم والتفسير في الكلمات المفتاحية العلمية في الدراسة. حتى يتضح المقصود ولا يكون هناك لبس في التفسير. وإليك الشرح:

١. رواية "الخائفون" هي رواية للكاتبة ديمة ونوس نشرت عام ٢٠١٧. تستكشف الرواية موضوع الخوف والصدمة التي يعيشها الأفراد في سياق اجتماعي وسياسي، لا سيما على خلفية الصراع في سوريا. تتبع القصة رحلة العديد من الشخصيات، بما في ذلك سليمة. امرأة تكافح للتغلب على صدمتها (ونوس، ٢٠١٧). تستخدم ديمة ونوس أسلوباً سردياً شاعرياً وحميماً لتصوير المشاعر والتجارب النفسية للشخصيات، مما يسمح للقراء بالشعور بتأثير الخوف والصدمة التي يمرون بها.

٢. جوديث هيرمان عالمة اجتماع وطبيبة نفسية ومؤلفة معروفة بإسهاماتها في مجال دراسات الصدمات النفسية (Pagesti et al., ٢٠٢٤). في عملها "Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror"، تذكر هيرمان (١٩٩٢) أن هناك ثلاثة أعراض شائعة لما بعد الصدمة لدى المصابين بالصدمة، وهي فرط الاستثارة (Hyperarousal)، والتطفل (Intrusion)، والانقباض

(Constriction). وفي الوقت نفسه، اقترحت هيرمان نظرية من ثلاث مراحل في التعافي من الصدمة، بما في ذلك مرحلة الأمان، ومرحلة التذكر والحداد، ومرحلة إعادة التواصل (J. L. Herman, ١٩٩٢). سيستخدم هذا البحث نظرية جوديث هيرمان لتحليل الأعمال الأدبية حول جهود التعافي التي تبذلها شخصية سليمة الأنثوية.

٣. الصدمة النفسية هي حالة نفسية معقدة وعميقة، حيث يمكن أن يكون تأثيرها متجذراً في الصحة النفسية للشخص على المدى الطويل (Dewi & Yelliza, ٢٠٢٤). يمكن تعريف الصدمة أيضاً على أنها اضطراب أو ضرر ينتج عنه فقدان أو انقطاع استمرارية أنسجة الجسم بسبب العنف أو القوة (Fadilah et al., ٢٠٢٤). في سياق هذا البحث، تشير الصدمة إلى التجارب الصادمة التي تمر بها شخصيات سليمة النسائية الناجمة عن حالات الصراع والعنف، والتي لها تأثير على صحتهم النفسية والعاطفية.

٤. التعافي هو عملية يتمكن من خلالها الأفراد الذين يعانون من اضطرابات في أوضاعهم البدنية والنفسية والاجتماعية من القيام بأدوارهم بشكل معقول مرة أخرى، سواء في الأسرة أو المجتمع المحيط بهم (Saragi et al., ٢٠٢٣). وبشكل غير مباشر، يعني التعافي عملية محاولة الفرد التغلب على الأثر السلبي للصدمة التي تعرض لها والحد من تأثيرها السلبي. يشير التعافي في هذه الدراسة إلى الخطوات التي اتخذتها سليمة لاستعادة توازنها العاطفي والعقلي، وإعادة بناء حياتها بعد تعرضها للصدمة.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ. تعريف الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان

أصبحت الصدمة ظاهرة حتمية ومتزايدة الانتشار في مجتمع اليوم. فالصدمة النفسية وفقًا لجوديث هيرمان هي تجربة تعطل السلامة النفسية للفرد، وما تكون ناجمة عن العنف أو الاضطهاد غالبًا (J. Herman، ١٩٩٧). تقدم هيرمان تعريفها للصدمة النفسية وهي "مشاعر شديدة من الخوف والعجز وفقدان السيطرة والتهديد بالفناء" (سلاح، ٢٠٢٣). تتضمن هذه النظرية التحليل النفسي الذي يتناول عمل العقل البشري الفردي وتطوره (Atika Putri، ٢٠٢٢). يلعب التحليل النفسي دورًا مهمًا في فهم الصدمة وعلاجها، لكنه يسلط الضوء أيضًا على محدوديته. وبعبارة أخرى، التحليل النفسي هو دراسة الطبيعة البشرية سواء من الناحية الجسدية أو من حيث ما يعتبر إنسانًا، مثل الشخصيات في عمل أدبي. في عمل جوديث هيرمان المعنون "Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror" الذي نُشر لأول مرة في عام ١٩٩٢. نشأ كتابها من تطوير دراسة سيغموند فرويد عن الهستيريا، حيث قدمت هيرمان فهمًا تفصيليًا ورؤية ثاقبة لهذه الظاهرة. بالنسبة لجوديث هيرمان، فإن دراسة الصدمة النفسية تعني بشكل غير مباشر أن تكون شاهدًا على أحداث مرعبة (Dell'Omo، ٢٠١٦). الصدمة هي لحظة رعب ستتكرر، والواقع أن هذا الخوف يدركه ضحايا الإساءة المزمنة (J. L. Herman، ١٩٩٢). يُعتبر كتاب "Trauma and Recovery" عملاً نفسيًا وتاريخيًا رائدًا لأنه يسمح للقراء بفهم الصدمة الكامنة التي تسود المجتمع وكيف أن ثقافات القمع تزيد من حماية الجناة (Dell'Omo، ٢٠١٦).

وفقاً لهيرمان، الصدمة هي تجربة تصدم الشخص وتحدد سلامته الجسدية والنفسية، وما تنطوي على مشاعر شديدة من الخوف والعجز وفقدان السيطرة والتهديد بالفناء غالباً. يمكن أن تتخذ الصدمة شكلين رئيسيين: الصدمة التي تحدث نتيجة لحدث واحد عميق، مثل كارثة طبيعية أو حادثات، والصدمة التي تكون متكررة، مثل العنف المنزلي أو الحرب، والتي يمكن أن تستمر على مدى فترة طويلة ومستمرة (J. L. Herman, 1992, p. 24). بالنسبة للشكل الأخير، قدم هيرمان مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (C-PTSD)، والذي يشير إلى اضطراب ما بعد الصدمة الذي يتطور نتيجة لصدمة متكررة وطويلة الأمد (J. L. Herman, 1992, p. 199).

وفقاً لجوديث هيرمان، يُستخدم التحليل النفسي كمنهج يركز على فهم وعلاج الصدمات النفسية (J. Herman, 1997). يصبح التحليل النفسي دراسة التغيرات الداخلية للخيال والرغبة، منفصلة عن واقع التجربة (Herman, 1997). وتركز نظرية هيرمان في الكتاب على تأثير الصدمة النفسية وعملية التعافي التي يمر بها الأفراد بعد تجربة مؤلمة. يعرف هيرمان الصدمة بأنها تجربة مهددة للحياة أو السلامة الجسدية، والتي يمكن أن تسبب ضائقة نفسية طويلة الأمد (J. Herman, 2001). الصدمة النفسية، وهي استجابة الفرد للأحداث والتجارب المروعة، أو المشاهدة أو التهديد بالموت أو الإصابة الخطيرة، أو تهديد السلامة الجسدية للنفس أو للآخرين (دواس, 2017).

في حين أن المراحل الأساسية للتعافي هي بناء الشعور بالأمان، وإعادة بناء قصة الصدمة، واستعادة العلاقات بين الناجين ومجتمعاتهم (J. Herman, 1997). ما لا يتم التعرف على هذه الصدمة بشكل كامل وقت وقوع الحدث غالباً، ويمكن أن يظهر تأثيرها لاحقاً في شكل ذكريات متطفلة وردود فعل عاطفية قوية. تؤكد هيرمان أيضاً على أهمية السياق الاجتماعي والثقافي في فهم الصدمة. وتشير إلى

أن التجارب الفردية لا تنفصل عن العوامل الخارجية، مثل العنف المنزلي أو الصراع السياسي، والتي يمكن أن تفاقم من أثر الصدمة (J. Herman، ١٩٩٧).

إن التعافي من الصدمة، وفقاً لهيرمان، هو عملية تنطوي على ثلاث مراحل رئيسية: أولاً، الاعتراف بالصدمة التي تعرض لها الشخص، والتي تنطوي على الحديث عن الحدث المؤلم في سياق آمن وداعم؛ وثانياً، استعادة الشعور بالسيطرة على الذات، مما يسمح للضحايا بالشعور باستعادة السيطرة على حياتهم؛ وثالثاً، إعادة بناء الهوية، حيث يتمكن الأفراد الذين تعرضوا للصدمة من إعادة تطوير إحساسهم بذاتهم بالكامل والتواصل مع العالم الخارجي. يؤكد هيرمان على أن التعافي ليس رحلة تعافي فردية فحسب، بل ينطوي أيضاً على دعم من المجتمع والبيئة الاجتماعية (J. L. Herman، ١٩٩٢، p. ١٥٥).

يوفر التحليل النفسي وفقاً لجوديث هيرمان (١٩٩٢) إطاراً شاملاً لفهم الصدمة وعملية التعافي منها (J. Herman، ١٩٩٧). من خلال تسليط الضوء على أعراض الصدمة النفسية وأهمية عملية التعافي، تساعد هذه النظرية في تطوير مقاربة علاجية أكثر فعالية للأفراد الذين يعانون من الصدمة النفسية. وتكتسب نظرية هيرمان أهمية خاصة في ممارسة العلاج النفسي التحليلي، حيث يعد التركيز على معالجة التجارب الصادمة أمراً أساسياً للتعافي. يشجع هذا النهج الأفراد على استكشاف الذكريات والعواطف المرتبطة بالصدمة، حتى يتمكنوا من فهم المدى الطويل والبدء في شفاء أنفسهم. تجلب الصدمة والتعافي مستوى جديد من الفهم لمجموعة من القضايا التي عادة ما يتم النظر فيها على أساس فردي. وتعتمد هيرمان على أبحاثها الأخيرة في مجال العنف المنزلي بالإضافة إلى أدبيات واسعة عن قدامى المحاربين وضحايا الإرهاب السياسي، لتوضيح أوجه التشابه بين الإرهاب الخاص مثل الاغتصاب والصدمات العامة مثل الإرهاب (J. L. Herman، ٢٠٠٨).

تميز جوديث هيرمان في تحليلها النفسي بين الصدمة "البسيطة" الناجمة عن حدث واحد منعزل، والصدمة "المعقدة" الناتجة عن التعرض المتكرر للأحداث المؤلمة. وعلى الرغم من أن عملها "*Trauma and Recovery*" لا يناقش صراحةً التحليل النفسي في سياق محدد. إلا أن عملها يركز على الصدمة النفسية وعملية التعافي التي يمر بها الأفراد بعد التعرض لأحداث صادمة (Dell'Omo, ٢٠١٦). لذلك، فإن نظرة هيرمان إلى الصدمة والتعافي منها أقرب إلى العلاج النفسي للصددمات النفسية من التحليل النفسي التقليدي (J. L. Herman, ١٩٩٢). بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام نظرية جوديث هيرمان أيضاً في دراسة عمل أدبي مرتبط بعلم النفس. لذلك، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة التحليل النفسي الذي طورته جوديث هيرمان. خاصة على نظرية الصدمة والتعافي منها. وبالتالي، فإن هذه النظرية توفر أداة تحليلية مفيدة لفهم الشخصيات في الأعمال الأدبية، وكذلك العمليات النفسية التي تمر بها بسبب التجارب الصادمة.

ب. المبادئ الأساسية للصدمة والتعافي لجوديث هيرمان

يضع كتاب "*Trauma and Recovery*" لجوديث هيرمان مفهوماً أساسياً للصدمة يركز على فهم الصدمة النفسية وعلاجها (Herman, ١٩٩٤). بشكل عام، يعرف مفهوم هيرمان الصدمة النفسية على أنها استجابة لأحداث شديدة التوتر، مثل العنف المنزلي والإرهاب. ويؤدي وجود الصدمة النفسية إلى تغيير أسلوب حياة الضحية ونظرتها النفسية، فضلاً عن خلق آثار طويلة الأمد يصعب التغلب عليها. أدرك هيرمان العلاقة بين الصدمة الشخصية، مثل الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي، والسياق الاجتماعي والسياسي الأوسع نطاقاً. ركز هيرمان على تأثير العوامل الاجتماعية على التجارب الفردية المؤلمة. في حين أن المنظورات السابقة

غالبًا ما كانت تنظر إلى الصدمة بطريقة منعزلة أو فردية، استخدم هيرمان وجهة نظر نظامية (Meer، ٢٠٢٤).

وبهذا، فإن نموذج التعافي ثلاثي المراحل الذي وضعه هيرمان ثوري بطبيعته، حيث يوفر إطارًا منظمًا ومرنًا يعترف بتعقيد عملية الشفاء (Meer، ٢٠٢٤). يتجاوز النموذج علاج الأعراض ويؤكد على أهمية السلامة والتمكين واستعادة الثقة في عملية العلاج. المرحلة الأولى، من خلال بناء الشعور بالأمان للناجي من الصدمة. المرحلة الثانية هي التذكر أو الحداد. في هذه المرحلة، يتحول التركيز في هذه المرحلة إلى تذكر التجربة الصادمة ومعالجتها. المرحلة الثالثة هي إعادة التواصل من خلال العمل على إعادة بناء حياتهم.

يمكن أن تظهر الصدمة بأشكال عديدة. تشير الصدمة المعقدة إلى التعرض لفترات طويلة أو متكررة لأحداث مؤلمة، وما يكون ذلك في سياق العلاقات غالباً، كما في حالات إساءة معاملة الأطفال أو العنف المنزلي (J. Herman، ١٩٩٢). الصدمة الحادة هي رد فعل نفسي يحدث استجابة لحدث واحد شديد التوتر أو خطير.

يمكن للصدمة أن تعطل الأداء النفسي للفرد وتؤثر على الحياة اليومية. لذلك، يجب على الشخص بعد تعرضه لفترة من الصدمة أن يمر بعملية الشفاء كما عبرت عنها جوديث هيرمان. باتباع الخطوات التي تم تطبيقها في جميع أنواع الصدمات النفسية.

ج. عناصر الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان

وفقًا لجوديث هيرمان، فإن الصدمة ليست مجرد حدث صادم بحد ذاته، بل هي الاستجابة النفسية المعقدة للحدث (J. L. Herman، ١٩٩٢). يعرف هيرمان الصدمة بأنها تجربة مؤلمة للغاية أو مهددة للحياة، والتي يمكن أن تسبب ضائقة

نفسية عميقة (فسرلي، ٢٠٢٥). يمكن أن تنجم الصدمة عن مجموعة متنوعة من الأحداث، مثل العنف الجسدي أو الجنسي، أو الكوارث الطبيعية، أو الحوادث، أو حتى تجارب الخسارة العميقة (Akbar، ٢٠٢٤). يقدم كتاب "Trauma and Recovery" لجوديث هيرمان فهماً متعمقاً لماهية الصدمة وكيفية تأثيرها على الأفراد والخطوات التي يمكن اتخاذها لعملية التعافي.

تميّز جوديث هيرمان (١٩٩٢) الصدمة النفسية إلى فئتين رئيسيتين، بما في ذلك:

١. الصدمة الحادة (Single Event Trauma)

الصدمة التي تنشأ عن حدث واحد محدد، مثل حادث أو هجوم مفاجئ أو خسارة أو كارثة طبيعية. قد تؤدي إلى استجابة فورية ومحددة للضغط النفسي.

٢. الصدمة المعقدة (Chronic Trauma)

الصدمة التي تحدث على أساس طويل الأمد أو متكرر، وعادة ما تنشأ عن أشكال العنف بين الأشخاص مثل العنف المنزلي أو الاعتداء الجنسي أو الاضطهاد السياسي. تكون هذه الصدمة أكثر عمقاً لأن لها تأثيراً معقداً على حياة الشخص ونفسيته.

إن أسوأ ما يخشاه أي شخص مصاب بالصدمة النفسية هو أن يتكرر حادث الرعب، وهذا الخوف يتحقق لدى ضحايا الإساءة المزمنة (J. Herman، ١٩٩٧). ليس من المستغرب أن يؤدي تكرار الصدمة إلى تضخيم جميع أعراض فرط الاستثارة لاضطراب ما بعد الصدمة. فالأشخاص الذين يعانون من صدمة مزمنة يكونون مفرطي اليقظة والقلق والاضطراب باستمرار. ووفقاً لهيرمان (١٩٩٧): (٣٥)، يتجلى اضطراب ما بعد الصدمة في ثلاثة طرق، منه:

١. فرط الاستثارة (Hyperarousal)

فرط الاستثارة هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. وهي حالة يكون فيها الفرد دائماً في حالة من اليقظة الشديدة. كما لو كان الجسم في وضع "الاستعداد للقتال أو الفرار"، على الرغم من عدم وجود خطر حقيقي. إنها استجابة فسيولوجية للصدمة تجعل الفرد يشعر باليقظة والقلق المفرطين.

في حالة فرط الاستثارة، قد يعاني الأفراد من عدة أعراض، مثل الشعور بالفرع بسهولة، وصعوبة النوم، وزيادة اليقظة تجاه البيئة المحيطة، وردود الفعل السريعة والتهييج تجاه المنبهات. يمكن أن تتداخل هذه الحالة مع الحياة اليومية للفرد، وتسبب صعوبات في إقامة علاقات اجتماعية في المجتمع، وتزيد من خطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية الأخرى.

ويوضح هيرمان أن فرط الاستثارة يحدث نتيجة لتجارب مؤلمة تعطل الجهاز العصبي اللاإرادي. لذا، عندما يتعرض الشخص لصدمة عميقة، يبدو أن جسمه يتكيف بطريقة تجعله في حالة تأهب دائم للاستجابة للتهديدات، على الرغم من أن الموقف قد مر عليه وقت طويل.

٢. التطفل (Intrusion)

يشير التطفل إلى التجارب المتطفلة التي تظهر على شكل ذكريات غير مرغوب فيها أو ذكريات الماضي أو كوابيس تتعلق بالحدث المؤلم. إنها طريقة العقل في محاولة معالجة تجربة مؤلمة لم يفهمها الفرد أو يتقبلها بشكل كامل. وبالتالي، يمكن استنتاج أن التطفل هو

شيء تنشأ فيه الذكريات أو المشاعر المرتبطة بالصدمة بشكل مفاجئ وغير قابل للسيطرة .

يمكن أن تتخذ أعراض التطفل أشكالاً عديدة، مثل استرجاع الذكريات حيث يشعر الفرد وكأنه يعود إلى اللحظة المؤلمة. الذكريات التي تظهر فجأة ويصعب السيطرة عليها، وما تتداخل مع الأنشطة اليومية غالباً. بالإضافة إلى الأحلام التي تتكرر فيها الأحلام التي تصور الحدث المؤلم بشكل متكرر، مما يسبب القلق واضطرابات النوم .

تتسبب هذه التداخلات في شعور الأفراد بأنهم محاصرون في التجربة المؤلمة، مما يعيق عملية تعافيتهم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور الأفراد بمزيد من القلق والعزلة وعدم القدرة على مواصلة حياتهم بشكل طبيعي مثل الآخرين.

٣. الانقباض (Constriction)

الانقباض هو حالة تستسلم فيها المشاعر أو تصبح مخدرة. ويمكن القول أيضاً أن الانقباض هو تجنب كل ما يتعلق بالصدمة سواء كان أشخاصاً أو أماكن أو مشاعر. ويميل هؤلاء الأفراد إلى الانسحاب من التجارب العاطفية والعلاقات الاجتماعية، ويفقدون الاهتمام بالأنشطة التي كانت مفضلة لديهم في السابق ويواجهون صعوبة في الشعور بالمشاعر. إنها آلية دفاعية تنشأ لحماية النفس من الألم الناجم عن الذكريات المؤلمة.

ويمكن رؤية أعراض هذا الانقباض في التخدير العاطفي. حيث يشعر الفرد بالخدر العاطفي ويجد صعوبة في الشعور بالمشاعر الإيجابية أو السلبية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن رؤيته أيضاً في العزلة الاجتماعية. من خلال الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية والعلاقات مع

الآخرين، مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر الوحدة والعزلة. يمكن رؤية العرض الأخير في فقدان الاهتمام بالقيام بالأنشطة التي كانت ممتعة أو ذات مغزى في السابق.

يمكن أن يتداخل هذا الانقباض مع عملية التعافي حيث قد يشعر الأفراد بالانفصال عن أنفسهم أو عن الآخرين. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ركود في عملية التعافي، حيث يكون الأفراد غير قادرين على مواجهة أو معالجة تجاربهم المؤلمة.

تشدد نظرية جوديث هيرمان على أهمية التعرف على هذه الأعراض ومعالجتها لتسهيل الشفاء (J. Herman, ١٩٩٢). تقترح جوديث هيرمان نموذجاً للتعافي من الصدمة على ثلاث مراحل، وهي:

١. مرحلة الأمان (*Safety*)

تتمثل الخطوة الأولى في التعافي في خلق شعور بالأمان لدى الضحية. في هذه المرحلة، يجب مساعدة الضحية على الشعور بالحماية الجسدية والنفسية. وهذا يعني إبعاد الضحية عن المواقف الخطرة وخلق الاستقرار العاطفي. يمكن أن يشمل ذلك طلب المساعدة المهنية وبناء شبكة دعم وممارسة تقنيات الرعاية الذاتية.

٢. مرحلة التذكر والحداد (*Remembrance and Mourning*)

في هذه المرحلة، يبدأ الناجي في استرجاع الحدث المؤلم بهدف فهمه وتفكيكه. وتتضمن هذه العملية إعادة سرد قصة الصدمة التي تعرضت لها في سياق أكثر أماناً حتى يتسنى للناجي تقبل وفهم ما قد يكون قد تجنبه، وفي النهاية الشعور بالحزن الذي ربما كان يتجنبه.

٣. مرحلة إعادة التواصل (*Reconnection*)

تتضمن المرحلة الأخيرة استعادة علاقة الضحية مع نفسها والآخرين والعالم الخارجي. حيث يتعلمون إعادة بناء هويتهم التي ربما تكون قد تحطمت بسبب الصدمة، بالإضافة إلى تطوير علاقات صحية. هنا، يمكنهم أيضًا إيجاد أهداف جديدة تساعد على الشعور بمزيد من الاندماج والتفائل.

ويوضح هيرمان أن الصدمة النفسية غالباً ما تدمر إحساس الضحية بالسيطرة والهوية وتضعف قدرتها على بناء علاقات صحية. في الصدمة المعقدة، يمكن أن يعاني الضحايا من شعور بالانفصال، حيث يشعرون بالانفصال عن التجربة أو حتى عن أجسادهم. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والذي يؤثر على ذكريات الضحية وتصوراتها وردود أفعالها العاطفية.

يعتبر هيرمان أن الصدمة ليست تجربة فردية فحسب، بل لها أبعاد اجتماعية وسياسية أيضاً. على سبيل المثال، الصدمة الناجمة عن الاضطهاد السياسي أو الحرب لا تصيب الفرد فحسب، بل تصيب المجتمع أو الجماعة المتضررة أيضاً. ويذكر هيرمان أيضاً أن استجابة المجتمع للصدمة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على عملية تعافي الضحية.

ويؤكد هيرمان في نظريته على أهمية الدعم الاجتماعي في عملية التعافي من الصدمة. فالدعم المقدم من العائلة أو الأصدقاء أو مجموعات العلاج يمكن أن يساعد الضحايا على الشعور بالأمان والفهم، ويقلل من الشعور بالعزلة الذي ما يعاني منه من تعرضوا للصدمة غالباً. يعتقد هيرمان أن التضامن والتعاطف من البيئة المحيطة أمر أساسي للضحايا لكي يمروا بعملية التعافي بشكل أفضل.

د. مزايا الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان ونقائصهما

من المؤكد أن نظرية جوديث هيرمان حول الصدمة والتعافي لها المزايا والنقائص أيضاً. تتمثل المزايا في نظرية ”الصدمة والتعافي“ في أنه يوفر لضحايا الصدمة ومؤيديهم والأطباء السريريين فهماً أعمق ونظرة ثاقبة لتعقيدات وتنوعات اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) (Timothyherzog، ٢٠١٤). بالإضافة إلى ذلك، يعتبر نظري ”الصدمة والتعافي“ مفيداً للعملاء والأطباء السريريين المتعلمين من خلال تقديم هيرمان العاطفي والبلوغ للكم الهائل من الأبحاث والتجارب والمقابلات التي أجرتها .

تشير هيرمان إلى أن تجارب الصدمة ”الساحقة“ ما تصبح فظائع يومية لها القدرة على إرباك العقل غالباً. ويمكن أن تساعد القراءة عن هذا الأمر الناجين على اكتساب شعور بالأمان. ويوضح كيف يتكيف المرء من خلال التفكك عند التعرض للصدمة طويلة الأمد (Timothyherzog، ٢٠١٤). تقدم هذه النظرية نموذجاً واضحاً جداً لعملية التعافي من الصدمة من خلال ثلاث مراحل تشمل: (١) مرحلة الأمان؛ (٢) مرحلة التذكر والحداد؛ (٣) مرحلة إعادة التواصل. تستند نظرية هيرمان إلى عقدين من البحث والتجربة السريرية مع ضحايا العنف، مما يوفر صحة تجريبية.

أما نقاط الضعف في نظرية جوديث هيرمان فقد تكمن في مقارنة هيرمان التي قد لا تنطبق بشكل كامل على جميع أنواع الصدمات أو على جميع الأفراد، خاصة أولئك الذين ينتمون إلى ثقافات مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الصعب تطبيق نموذج هيرمان للشفاء بشكل متسق في الممارسة السريرية، خاصة في سياق الموارد المحدودة أو نظام العدالة غير الداعم. وقد أشار بعض النقاد إلى أن نهج هيرمان قد لا يكون قابلاً للتطبيق بشكل كامل على جميع أنواع الصدمات النفسية أو جميع الأفراد الذين يعانون منها.

هـ. نقد الصدمة والتعافي لجوديث هيرمان

كتاب هيرمان "Trauma and Recovery" هو كتاب رائع ولكنه قصير النظر. وكما يتبين من المقدمة، تقدم جوديث هيرمان إطارًا واضحًا لفهم الصدمة والتعافي منها "إن الصراع بين إرادة إنكار الأحداث المروعة وإرادة التصريح بها بصوت عالٍ هو الجدلية المركزية للصدمة النفسية" (J. L. Herman, ١٩٩٢).
الكتاب الرائع، لكنه يفتقر إلى البصيرة الثاقبة (Dmackler, ٢٠٠٤). هذه الصدمة التي عرّفها جوديث هيرمان ليست سوى مجموعة فرعية متطرفة من الصدمة النفسية. على الرغم من أن هيرمان تربط بشكل صحيح وبخبرة بين الصدمة واستجابات ما بعد الصدمة التي يعاني منها الناجون وضحايا الاغتصاب والأطفال في الأسر التي تتعرض للإيذاء الشديد وقدامى المحاربين والنساء اللاتي يتعرضن للعنف المنزلي، نتيجة إنكارها الخاص. تفشل هيرمان في الربط بين الصدمة التي يعاني منها ٩٩٪ من البشر الآخرين، الصدمة التي لا تُرى بالعين المجردة بل في اللاوعي في كل أسرة حول العالم. لذا فإن قيمة هذا الكتاب تكمن في الاستعارة بشكل غير مباشر. حيث من الممكن تفسير الحالات القصوى من خلال ربطها بحالة المصابين (Dmackler, ٢٠٠٤).

الفصل الثالث

منهج البحث

أ. نوع البحث

يستخدم هذا النوع من البحوث البحث الكيفي. البحث الكيفي هو البحث الذي يهدف إلى فهم ظاهرة ما يختبره موضوع البحث، على سبيل المثال السلوك والإدراك والدوافع والفعل وغيرها بشكل كل وبواسطة الوصف في شكل كلمات ولغة، في سياق طبيعي خاص وباستخدام أساليب مختلفة (Barlian, ٢٠١٨). يُقال إن هذا البحث حول الصدمة وجهود التعافي في رواية "الخائفون" لديمه ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان بحث كيفي لأن (١) البحث يهدف إلى فهم ظاهرة الصدمة وجهود التعافي التي تعاني منها الشخصية الأنثوية سليمة؛ (٢) يهدف البحث إلى فهم أشكال الصدمة وجهود التعافي من خلال السلوك والإدراك والدوافع والفعل وغيرها بشكل كل؛ (٣) يصف البحث أشكال الصدمة وجهود التعافي بطريقة وصفية في شكل كلمات ولغة في سياق طبيعي خاص.

ب. البيانات و مصادرها

مصدر بيانات البحث هو الموضوع الذي يتم الحصول على البيانات منه (Anshori et al., ٢٠١٨). ويمكن تفسير مصادر البيانات أيضًا بأنها الأشخاص أو الأشياء التي يمكن أن توفر البيانات والمعلومات والحقائق والوقائع ذات الصلة بما تتم دراسته أو بحثه. وفي الوقت نفسه، البيانات هي جميع أشكال المعلومات والحقائق والوقائع ذات الصلة بما يتم بحثه أو دراسته (Ibrahim M.A, ٢٠١٥). وتعد مصادر البيانات عاملاً مهماً يجب أخذه في الاعتبار عند تحديد كيفية جمع البيانات (Supriyono, ٢٠١٨). في إجراء هذا البحث، أخذت الباحثة عدة مصادر للبيانات يمكن تجميعها على النحو التالي:

١. البيانات الأساسية

مصادر البيانات الأولية هي مصادر البيانات التي تقدم البيانات مباشرة إلى جامعي البيانات (Abdussamad، ٢٠٢١). يمكن معالجة مصادر البيانات الأولية بشكل مباشر لاستخدامها كأدوات بحثية وهي مصادر بيانات أولية ذات صلة بالمتغيرات قيد الدراسة (Rukajat، ٢٠١٨). ومصدر البيانات الأولية في هذا البحث هو رواية "الخائفون" للكاتبة ديمة ونوس الصادرة عام ٢٠١٧. صدرت الرواية عن دار الآداب في بيروت، لبنان، وتقع فيه ١٠٣ صفحات.

البيانات الأولية هي البيانات المأخوذة من المصادر الأولية أو المصادر الأولى في الميدان (Bungin، ٢٠١٣). البيانات الأولية هي المحدد الرئيسي المباشر لنجاح أو فشل الدراسة. والبيانات الأولية في هذه الدراسة هي كلمات أو جمل أو فقرات في شكل حوار أو مونولوج أو سرد من رواية "الخائفون" لديمة ونوس.

٢. البيانات الثانوية

مصادر البيانات الثانوية هي المصادر التي لا تقدم البيانات مباشرة إلى جامعي البيانات، على سبيل المثال من خلال أشخاص آخرين أو من خلال الوثائق (Abdussamad، ٢٠٢١). وإستخدم الباحثة مصادر البيانات الثانوية هذه كمصدر للبيانات الثانوية كدعم في كتابة النتائج ذات الصلة، سواء في شكل كتب أدبية أو مقالات صحفية أو مقالات علمية أو دراسات سابقة تصبح مراجع للباحثة. يهدف مصدر البيانات الثانوية هذا إلى مساعدة الباحثة على إيجاد نقاط الاختلاف والتشابه بحيث تبرز الجدة أو التجديد من البحوث السابقة، وتسهيل إيجاد النظريات الداعمة للباحثة في تحليل أشكال الصدمة

وجهود التعافي وفقاً لنظرية جوديث هيرمان. مصادر البيانات الثانوية في هذه الدراسة هي العديد من المقالات الصحفية والكتب الأدبية التي تناقش الصدمة وجهود التعافي. وتشمل الكتب الرئيسية لنظرية جوديث هيرمان تلك الكتب المعنونة (١) "Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror" (٢) "Trauma and Recovery" (٣) "Father Daughter Incest".

البيانات الثانوية هي كل المعلومات والحقائق والوقائع المرتبطة أو ذات الصلة بالبحث، ولكن ليس بشكل مباشر، أو ليست ذات صلة واضحة بالبحث. هذه البيانات الثانوية هي أكثر عمقاً من البيانات الثانوية، وهي غير قادرة على وصف أعظم التفاصيل الفرعية للمعلومات والحقائق والوقائع المدروسة أو المبحوثة (Ibrahim M.A, ٢٠١٥). تتخذ البيانات الثانوية في هذه الدراسة شكل سجلات علمية أو تقارير تاريخية أو وثائقية.

ج. طريقة جمع البيانات

تقنيات جمع البيانات هي مجموعة من الطرق أو التقنيات التي تعتبر امتداداً للحواس البشرية لأن الهدف منها هو جمع الحقائق التجريبية المتعلقة بمشاكل البحث (Faruk, ٢٠١٢). تعتبر تقنية جمع البيانات مرحلة مهمة جداً في البحث. واستناداً إلى الموضوع الذي تدرسها الباحثة، أي رواية "الخائفون" لديمية ونوس، فإن أنسب التقنيات المستخدمة لجمع البيانات هي تقنية القراءة وتقنية الكتابة. الشرح كالتالي:

١. تقنية القراءة

إن تقنية القراءة هي طريقة لاستخراج المعلومات أو الأفكار أو المعنى من النص أو المادة التي تم الحصول عليها بهدف الحصول على فهم أفضل. تقوم الباحثة بفحص ودراسة ما ورد في رواية "الخائفون"

للكاتبة ديمة ونوس إما شفويًا أو صامتًا. تهدف تقنية القراءة المستخدمة في هذه الدراسة إلى الحصول على البيانات المتعلقة بالصدمة النفسية وجهود التعافي في رواية "الخائفون" لديمة ونوس.

الخطوات التي اتبعتها الباحثة في إجراء تقنية القراءة، والتي تشمل (١) قراءة الباحثة لرواية "الخائفون" لديمة ونوس للمرة الأولى بهدف الوقوف على فهم الرواية سواء من حيث الشخصيات أو المكان أو الحكاية؛ (٢) قراءة الباحثة لرواية "الخائفون" لديمة ونوس من خلال إمعان النظر وتحديد الفقرات أو الجمل التي تحتوي على أشكال الصدمة وجهود التعافي التي تعاني منها الشخصية الأنثوية "سليمة" مع إعطاء علامات؛ (٣) ثم تعيد الباحثة قراءة رواية "الخائفون" لديمة ونوس من خلال التدقيق في الفقرات أو الجمل التي تم وضع علامات عليها، بهدف إعادة التأكد من أن كل مقطع تم وضع علامات عليه يحتوي بالفعل على أشكال من الصدمة وجهود التعافي. تساعد هذه التقنية القرائية الباحثة على جمع البيانات اللازمة بسهولة أكبر، وإنشاء إطار تحليلي منهجي في تحليل أشكال الصدمة وجهود التعافي لدى الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمة ونوس.

٢. تقنية الكتابة

تقنية الكتابة هي تقنية لجمع البيانات من خلال تسجيل الأشياء التي تعتبر مناسبة وداعمة في حل المشكلات أو الإجابة عن أسئلة البحث. إن تقنية الكتابة هي وسيلة للباحثين لتسجيل البيانات في الروايات التي تحتوي على أشكال من الصدمات وجهود التعافي (Samsuddin، ٢٠١٩).

وتتضمن الخطوات التي تتبعها الباحثة في تنفيذ تقنية الكتابة ما يلي: (١) تقوم الباحثة بتمييز أو تسجيل الكلمات أو الجمل أو

الفقرات التي تحتوي على أشكال الصدمة وجهود التعافي لدى شخصيات سليمة النسائية وفقاً لنظرية جوديث هيرمان؛ (٢) ثم تقوم الباحثة بتسجيل أشكال وجهود التعافي بناءً على التجميعات وفقاً لنظرية جوديث هيرمان لتسهيل الخطوة التالية، وهي خطوات تقنيات تحليل البيانات. بحيث تتفق نتائج هذه الملاحظات أو التجميعات مع أهداف هذه الدراسة، وهي تحليل أشكال الصدمة وجهود التعافي من الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأثنوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمه ونوس.

د. طريقة تحليل البيانات

يستخدم هذا البحث ثلاث مراحل في تحليل البيانات. وكما ذكرت الباحثان مايلز وهوبرمان أن هناك ثلاث مراحل في تحليل البيانات، وهي تخفيض البيانات، وعرض البيانات، وإستنتاج كما وصفها الباحثان (Miles & Huberman، ٢٠١٤):

١. تخفيض البيانات

تخفيض البيانات هي عملية يحتاج فيها الباحث إلى إجراء مراجعة أولية للبيانات التي تم إنتاجها، من خلال فحص البيانات فيما يتعلق بجوانب أو محور البحث (Ibrahim M.A، ٢٠١٥). يمكن أن يتم تخفيض البيانات من خلال إجراء ملخصات أو ملخصات لإنتاج سجل أساسي للبيانات التي تم الحصول عليها. وبالتالي، فإن الغرض من هذا تخفيض للبيانات هو تبسيط البيانات التي تم الحصول عليها أثناء جمع البيانات (Siyoto et al.، ٢٠١٥). وتتمثل الخطوات التي تتخذها الباحثة في هذا تخفيض للبيانات فيما يلي: (١) تقوم الباحثة بتبسيط البيانات من خلال اختيار وفرز البيانات حول أشكال الصدمات وجهود التعافي التي تم العثور عليها بالرجوع إلى مبادئ الأسلوب

التوزيعي وأسلوب التوسع، (٢) ثم تقوم الباحثة بتصنيف البيانات حول أشكال الصدمات وجهود التعافي وفقاً لفئاتها بحيث تكون جاهزة للتبويب.

٢. عرض البيانات

عرض البيانات هو المرحلة التالية بعد التدوين (Martono، ٢٠١٤). وفي عرض البيانات، تكون البيانات المقدمة في هذه الدراسة على شكل نصوص واقتباسات وحوارات أحادية وحوارات تتعلق بمحتوى الرواية التي تناقش أشكال الصدمة وجهود التعافي. وتتمثل الخطوات التي اتبعتها الباحثة في عرض البيانات فيما يلي: (١) تقدم الباحثة البيانات المتعلقة بأشكال الصدمة وجهود التعافي التي تحصل عليها الباحثة في شكل سرد وصفي؛ (٢) تقدم الباحثة البيانات من خلال تجميع البيانات حسب فئة الأشكال وفقاً للموضوعات في النظرية المستخدمة في الدراسة؛ (٣) تصف الباحثة البيانات وتقرأونها وفقاً لظروف أو مضمون البيانات.

٣. الاستنتاج

يتمثل الاستنتاج في أن الباحثة تبحث عن معنى للأشياء التي تم تسجيلها وترتيبها في تكوين معين سليم، بحيث تكون الباحثة قادرين على استنتاج نتائج تحليل استخدام النظريات المستخدمة من مصادر مختلفة (Budiharto، ٢٠١٥). الخطوات التي تتخذها الباحثة في الاستنتاج هي: (١) تقوم الباحثة بعمل ملخص لنتائج تحليل البيانات الوصفية في وصف موجز مبني على مفهوم أشكال الصدمة وجهود جوديث هيرمان في التعافي؛ (٢) تستحث الباحثة البيانات من نتائج الخطوة ١ للحصول على استنتاجات جوهرية مبنية على أساس نظرية جوديث

هيرمان؛ (٣) تستحث الباحثة البيانات من نتائج الخطوة ٢ وتضيف استنتاجات الباحثة للحصول على استنتاجات تكوينية مبنية على أساس نظرية جوديث هيرمان.

الفصل الرابع

عرض البيانات وتحليلها

النتائج والمناقشة التي قدمتها الباحثة هي النتائج التي توصلت إليها الباحثة في رواية "الخائفون" لديمة ونوس الصادرة عن دار الآداب في بيروت عام ٢٠١٧. تقع الرواية في ١٠٣ صفحات. تحكي رواية "الخائفون" لديمة ونوس قصة امرأة تدعى سليمة تعيش في دمشق خلال الحرب الأهلية السورية. وتحتوي هذه الرواية على أشكال مختلفة من الصدمات التي تم وصفها من خلال السرد أو الحوار أو الاقتباسات في الرواية. في دراسة رواية "الخائفون" لديمة ونوس، ستناقش الباحثة أشكال الصدمة وأعراضها، وكذلك جهود التعافي التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية سليمة. باستخدام على أساس نظرية لجوديث هيرمان عن الصدمة وجهود التعافي منها. وفقًا لجوديث هيرمان، ينقسم شكل الصدمة نفسها إلى قسمين؛ الصدمة الحادة والصدمة المعقدة. أما بالنسبة لأعراض ما بعد الصدمة، فهناك أيضًا ثلاثة أقسام، وهي فرط الاستثارة والتطفل والانقباض، بينما تنقسم جهود التعافي من الصدمة أيضًا إلى ثلاث مراحل، وهي مرحلة الأمان (*safety*)، ومرحلة التذكر والحداد، ومرحلة إعادة التواصل.

ومن ثم توصلت الباحثة إلى بعض النتائج التي توصلت إليها الباحثة وفق أهداف الدراسة وصياغة المشكلة، وهي أشكال الصدمة وأعراضها، وكذلك جهود التعافي التي مرت بها الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية لجوديث هيرمان، وذلك على النحو التالي؛

أ. أشكال الصدمة التي تصاب الشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون"

لديمة ونوس على أساس نظرية لجوديث هيرمان

١. الصدمة الحادة (*Single Event Trauma*)

الصدمة الحادة هي الصدمة التي تنشأ عن حدث واحد محدد، مثل حادث أو هجوم مفاجئ أو خسارة أو كارثة طبيعية. قد تؤدي إلى استجابة فورية ومحددة للضغط النفسي (J. Herman، ١٩٩٢).

(١) ثم، سقط قلبي. كلاً لم يسقط قلبي فجأة. سقط القمر على الأرض، فشعرت بقلبي يهوي معه. شعرت بفقدان موجه. (ص. ٦)

توضح البيانات ١ أعلاه أن الشخصية الأنثوية "سليمة" تعاني من مشاعر عميقة من الفقدان. ففي المثل "يسقط قلبها كما يسقط القمر على الأرض". حيث وقع الحادث ليلاً على سطح بناية قديمة منخفضة الارتفاع في دمشق. والخسران هنا يحدث لأن سليمة يشعر بأن عليه أن يتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية عن جزء صغير من مصيبته بسبب بعض الأمور التي حدثت. يريد سليمة أن يعرض مشاعره على كامل (طبيب نفسي) في لحظة تأمل ويأس. لكن سليمة مرة أخرى لم يخبر كامل بمشاعره، فشعر بفقدان مؤلم للغاية من خلال تشبيهه بالقمر الذي يرمز إلى الأمل أو سقوط شيء جميل مما أدى إلى إحساس عميق بالفقدان، كما فقد سليمة روح نفسه. يعبر سليمة عن هذا الشعور من خلال قوله "سقط قلبه"، مما يدل على الارتباط بين مشاعره الشخصية والحدث الذي يعيشه.

(٢) تلعثت، وفقدت الرغبة بالكلام. وكميل يعصرني، يستجوبني، يجرجر الكلام من فمي. (ص. ٦)

ثم البيانات ٢ أعلاه، تصف الشخصية الأنثوية "سليمة" التي تعاني من نوبة مفاجئة مع صعوبة في التواصل. يبدو أن سليمة تلعثم وتفقد الرغبة في الحديث مع كامل (طبيب نفسي) الذي يحاول الحصول

على معلومات من سليمة. بدأت سليمة في إظهار اضطراب عاطفي مما جعلها تشعر بعدم الارتياح. وقعت هذه الحادثة في غرفة كامل أثناء النهار، حيث كان العديد من مرضى كامل ينتظرون أيضًا جلسات الفحص. كان سبب الحادث موقفًا مرهقًا أو سؤالًا صعبًا من كامل مما أدى إلى شعور سليمة بنوبة مفاجئة من القلق أثناء جلسة الاستشارة. وتعتبر سليمة عن هذه المشاعر من خلال صورة "كامل وهو يضغط ويحاول سحب الكلمات من فم سليمة"، مما خلق جوًا من الضغط والإكراه.

(٣) طعمها كان مغيثًا. شعرت بالتوتر يصعد إلى رأسي ويفرز عرقًا باردًا من جبيني. نبضات قلبي بدأت بركضها اللعين. دعساتها تتدفق إلى صدري وشرائبي وعنقي. فتحت الجزدان بسرعة، ورحلت أبحث ملهوجة عن علبة الكزانكس. (ص. ٧)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٣ أعلاه أن الشخصية الأنتوية "سليمة" تعاني من نوبة قلق مفاجئة. تشعر "سليمة" بشيء من الغثيان، يعقبه زيادة في التوتر الذي يسبب العرق البارد وسرعة شديدة في ضربات القلب. تشعر سليمة بقلق شديد. وقعت هذه الحادثة في أحد فنادق الشام خلال النهار، عندما دعا نسيم سليمة لتناول القهوة معًا. شعرت "سليمة" بهذا الشعور، لأنها كانت مشوشة في أفكارها الخاصة، متسائلة عن سبب رغبتها فجأة في أن يدعوها "نسيم" في حين أنهما لا يعرفان بعضهما البعض. عندما بدأت سليمة في ارتشاف القهوة الساخنة التي طلبتها، شعرت بتوتر تلقائي في رأسها وبدأت دقات قلبها تتسارع بسبب قلقها، ففتحت على الفور علبة الدواء وتناولته. كان الدواء الذي تناولته سليمة يستخدم عادةً لعلاج القلق المفاجئ، مما يشير إلى أن سليمة كانت تشعر بأنها محاصرة في حالة من الذعر وتحتاج إلى مساعدة فورية لتخفيف أعراض القلق التي تعاني منها.

(٤) ألتقط نبضات قلبي، تركض، تهرع في أثر بعضها بعضًا. أخاف ويسري في شفتي خدر، وأشعر ببرودة على جبيني وتحت أنفي، حيث بدأ العرق يتسرب بخفة محدثًا طبقة رقيقة ملسة. لم أعد أسمع صوته. أو بشكل أدق، لم أعد أفهم ما يقول. (ص. ٩)

ثم توضح البيانات ٤ أعلاه، أن سليمة تعاني من نوبة هلع بسبب توترها العاطفي. تُظهر عبارة "التقاط دقات قلبي" وعيًا شديدًا بحالتها الجسدية والعاطفية. إذ أن دقات قلبها تتسارع وتتسارع، مما يعكس حالة من الذعر والخوف والقلق العميق. لم يتم وصف وقوع هذه الحادثة على وجه التحديد إلا أن سليمة جلست بعد الحادثة إلى جانب شخص يدعى حمزة. وقعت هذه الحادثة عندما شعرت سليمة أنها بدأت تفقد صوت نسيم (حبيبها) أو بالأحرى لم تفهم سليمة ما كان يقوله نسيم على هاتفه المحمول. تعبر سليمة عن ذلك من خلال وصف قوي لسرعة نبضات قلبها، والإحساس بالبرد على جبينها، وعدم قدرتها على سماع أو فهم كلمات نسيم.

(٥) وأنا أكره الرياح. أحتمل البرد مهما بلغت قسوته، وأحتمل المطر الغزير أيضًا، أحمل ماءه فوق جسدي وأتلذذ بذلك الانهمار الجارف. إلا أنني أكره الرياح وأخاف صوتها وتور روعي تحت هديرها، وأشعر أنها ستقتلني من مكاني وستعذب بتوازي حتى لو كنت محتبئة في بيتي، إلا أن صوتها يصيبني بالذعر. (ص. ١٠)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٥ أعلاه أن سليمة تعاني من حالة تزعجه بسبب التغيرات في الطقس، وخاصة الرياح. كان سليمة يكره الرياح بشدة، وفي الوقت نفسه كانت الرياح تهب بقوة، بينما كان سليمة يقود سيارته على طريق صاعد. لذا، شعر سليمة فجأة بالخوف من صوت الرياح وشعر أن الرياح ستقتله وتخل بتوازنه أثناء قيادة السيارة. وقعت هذه

الحادثة أثناء النهار عندما كان يقود سيارته في طريق صاعد. كان بإمكان سليمة تحمل الهواء البارد والمطر الغزير، لكنها كانت تكره الرياح. جاء هذا الشعور من تجربة مؤلمة سببها صوت الرياح، مما جعل سليمة تشعر بالتهديد وعدم الأمان.

(٦) وأنا هنا لدي مجموعة من المخاوف تتعلق بالزحام ومشهد الناس راكضين بحقائبهم لاهئين، والطائرة والطيران والسقوط والموت. (ص. ١١)

ثم البيانات ٦ أعلاه، إذن، عن سلسلة من المخاوف التي تعاني منها سليمة. تشعر سليمة بمخاوف مفاجئة، بما في ذلك الخوف من الزحام، ومنظر الناس وهم يركضون بالحقائب، وكذلك الخوف من الطائرات والسقوط والموت. ورغم أن هذه الأحداث وقعت في المطار خلال النهار، إلا أنها كلها من نسج خيال سليمة (صديقها نسيم). غالبًا ما تكون سليمة عالقة في خيالها الخاص. حدث الخوف فجأة عندما كانت سليمة جالسة على طاولة كبيرة بينما كانت تشاهد كامل جالسًا مع قهوته وسيجارته. شعرت "سليمة" بهذا الخوف المفاجئ الناجم عن تجربتها الشخصية للصدمة المتعلقة بهذه المواقف، مما جعلها تتعرض لنوبات مفاجئة مثل الشعور بالخوف في الحي والشعور بالتهديد الفوري.

وتكشف البيانات (١)، والبيانات (٢)، والبيانات (٣)، والبيانات (٤)، والبيانات (٥)، والبيانات (٦) أعلاه، أن هذه البيانات تصف شخصية الأنثى سليمة التي تمر بأنواع مختلفة من تجارب الصدمة الحادة التي تعكس التأثير العميق لكل من التجارب العاطفية والظرفية التي تحدث. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك عدة أنواع تصف شكل الصدمة الحادة. وفقًا للبيانات الموجودة في البيانات (١) تُظهر سليمة شعورًا عميقًا بالخسارة، لأن سليمة تشعر أنها تتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية عن جزء صغير من سوء

حظها بسبب بعض الأمور التي حدثت. لم تخبر سليمة كامل بمشاعرها أثناء جلسة الاستشارة، لذلك شعرت بالخسارة المؤلمة من خلال مقارنتها بالقمر الذي يرمز إلى الأمل أو سقوط شيء جميل، مما أدى إلى زيادة شعورها بالخسارة. ويتمشى هذا مع نظرية جوديث هيرمان التي تقول بأن الصدمة النفسية يمكن أن تنشأ من الأحداث التي تجعل الشخص يشعر بالعجز والتهديد العميق، بما في ذلك أشكال الصدمة الحادة مثل فقدان (J. Herman, ١٩٩٢). وتعكس حالة فقدان التي تعاني منها شخصية "سليمة" الأنثوية حالة الصدمة الحادة التي تمر بها. ووفقاً لجوديث هيرمان، تحدث الصدمة الحادة عندما يختبر الشخص إحساساً عميقاً بالخسارة. في حالة سليمة، أدت الخسارة التي تعرضت لها إلى عدم الاستقرار العاطفي والنفسي. لذلك، يمكن فهم تجربة سليمة في فقدان على أنها مرحلة مبكرة من الصدمة الحادة التي تتطلب الدعم لتحقيق الشعور بالأمان والتعافي النفسي. بشكل عام، تصف نتيجة البيانات (١) خسارة سليمة كنوع من الصدمة الحادة من منظور جوديث هيرمان، والتي تسلط الضوء على كيفية أن تجربة فقدان تؤدي إلى رد فعل نفسي ينتج عنه تجربة الصدمة.

ثم في البيانات (٢) والبيانات (٣) والبيانات (٤) توضح أن سليمة تعاني من نوبة مفاجئة بسبب الضغط النفسي الذي تعاني منه. وهذا يتمشى مع نظرية جوديث هيرمان، بأن شكل الصدمة الحادة هو الشكل الذي يعاني منه الشخص من أعراض النوبة المفاجئة في أي حالة من حالات الصدمة الناتجة عن حدث معين (J. Herman, ١٩٩٢). ومع ذلك، فإن الهجوم المفاجئ الذي يحدث بسبب التجربة الصادمة التي تمر بها الشخصية الأنثوية سليمة. يؤكد هيرمان على أن الصدمة الحادة يمكن وصفها بأنها استجابة لحدث صادم للغاية، يحدث بشكل مفاجئ وغير متوقع، ويترك الضحية تشعر بالعجز والتهديد الجسدي أو النفسي (J. Herman, ١٩٩٢). كما هو الحال، عندما تتواصل سليمة مع شخص يشعر بعدم الأمان في البيئة المحيطة بها، تنشأ حالة تتعرض فيها لهجوم مفاجئ سواء من حيث التواصل، أو الهجوم على حالتها الجسدية والنفسية.

علاوة على ذلك، في البيانات (٥) و البيانات (٦) تظهر سليمة نوبة من الخوف الطارئ بسبب البيئة المحيطة بها، مثل الكوارث الطبيعية والحشود وغيرها من المواقف الخطرة. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان التي ترى أن أحد أنواع الصدمات الحادة يمكن أن يظهر من أحداث معينة، وهي الكوارث الطبيعية (J. Herman, ١٩٩٢). على الرغم من أنه في سياق التجربة التي حدثت لسليمة، فقد اقتصر الأمر على الخوف بسبب الكوارث الطبيعية، وخاصة الرياح. فالتغير المفاجئ في الطقس جعل سليمة تشعر بالخوف، إلى جانب صوت الرياح القوية. ووفقاً لنظرية جوديث هيرمان، فإن المخاوف الناجمة عن الكوارث الطبيعية أو الحوادث تندرج ضمن فئة الصدمات الحادة التي تتسم بطبيعة ظرفية (J. Herman, ١٩٩٢).

تماشياً مع التفسير بأن الصدمة هي نتيجة كبت الذكريات التي لا تسبب إصابات جسدية ولكنها تستقر في الضحايا الذين يظهرون في حالة من اللاوعي (Andalas et al., ٢٠٢٢؛ Krisyani, ٢٠٢٣؛ Santila et al., ٢٠٢٤). وهذا يتماشى مع الأبحاث التي توضح أن الكوارث الطبيعية من الأحداث الصادمة التي لها تأثير سلبي على جميع جوانب حياة الناجين سواء على الجوانب الجسدية أو النفسية (Irfana et al., ٢٠٢٢؛ فارسي، ٢٠٢٣؛ شهاب، ٢٠٢٤؛ Al Ziod & Muttaleb, ٢٠٢٣). ومع ذلك، فهي تختلف عن الدراسات السابقة التي تفسر الاستجابة للصدمة نحو التعافي (Akbar, ٢٠٢٤؛ Putri, ٢٠٢٢). كما أنها تختلف عن بعض الدراسات التي تشرح أن الصدمة الجنسية في المجتمع الأبوي لا تزال موجودة لدى بعض الأشخاص اليوم (Munjid, ٢٠٢٣)، وصدمة الطفولة (ظني، ٢٠٢٢). هناك أيضاً تلك التي تركز فقط على اضطراب ما بعد الصدمة وتأثير الصدمة (Nurjayanti, ٢٠٢١).

هناك ستة معطيات تدعم نظرية الصدمة النفسية على أساس نظرية جوديث هيرمان. أن أشكال الصدمة الحادة التي يعاني منها سليمة لها أنواعها الخاصة التي تحدث في حدث معين، بما في ذلك فقدان أو الهجمات المفاجئة أو الحوادث أو الخوف بسبب الكوارث الطبيعية. يمكن أن تنشأ أشكال الصدمة الحادة وفقاً لجوديث هيرمان من تجربة

الحسارة العميقة مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان الأمن الذي يهز التوازن العاطفي للشخص. بالإضافة إلى ذلك، فإن الهجمات المفاجئة مثل العنف الجسدي أو النفسي تخلق مشاعر الصدمة والعجز والخوف الشديد التي تتجذر بعمق في ذاكرة الضحية. كما يعتبر الخوف الناجم عن الكوارث الطبيعية أو الحوادث صدمة حادة لأن الحدث مفاجئ ومهدد للحياة ويقوض الشعور بالسيطرة على البيئة المحيطة. وقد أدت الظروف التي مرت بها سليمة منذ طفولتها والظروف التي كبحت حالتها العاطفية إلى شعورها الدائم بالقلق بغض النظر عما يحدث في الحاضر الذي تعيش فيه. وتعكس كل هذه التجارب جوهر الصدمة الحادة (صدمة الحدث الواحد) وفقاً لهرمان.

٢. الصدمة المعقدة (Chronic Trauma)

الصدمة المعقدة هي الصدمة التي تحدث على أساس طويل الأمد أو متكرر، وعادة ما تنشأ عن أشكال العنف بين الأشخاص مثل العنف المنزلي أو الاعتداء الجنسي أو الاضطهاد السياسي. تكون هذه الصدمة أكثر عمقاً لأن لها تأثيراً معقداً على حياة الشخص ونفسيته (J. Herman, ١٩٩٢).

(٧) أكمل صمتي، إذ لا أعرف كيف أقاطع ضربه لنفسه. فأنا لا أجد التصرف في هذه اللحظات العبثية. أرتبك. لا أخاف، لكنني أرتبك وأصاب بالإحباط من ارتبائي. (ص. ١٠)

توضح البيانات ٧ أعلاه أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من العنف الجسدي بسبب ضربة على شكل "صفعة". تتخيل سليمة الضربة وتشعر بالارتباك والإحباط، لكنها لا تشعر بالخوف. تتعامل سليمة مع الموقف بمفردها. عندما وقع الحادث، التزمت سليمة الصمت على الفور ولم تعرف كيف توقف الضرب الذي تتعرض له، كانت سليمة مرتبكة ومحبطة، ولم تكن تعرف كيف تتصرف. كان هذا الموقف هو ما أصاب

سليمة بالصدمة في كل مرة يحدث فيها موقف مماثل. نشأ الارتباك وعدم القدرة على التصرف بسبب الصدمة وعدم اليقين في التعامل مع العنف الذي تعرضت له. كما استجابت سليمة أيضاً بالصمت والارتباك، دون خوف، بل بالإحباط لعدم قدرتها على السيطرة على الموقف.

(٨) ولم يكن والدي من يمنعني عن الملابس القصيرة، بل والدتي التي تخشى من التحرش في الحي الشعبي الذي كنا نسكنه. (ص. ٢٣)

ثم البيانات ٨ أعلاه، توضح أن الشخصية الأنثوية "سليمة" عانت من منع ارتداء الملابس القصيرة من قبل والدتها وليس من والدها. لأن والدتها كانت تعلم جيداً أنه في ذلك الوقت في مدينة سوريا كان هناك الكثير من المضايقات. وأخيراً، منعت والدتها سليمة لأنها كانت تخشى عليها من المضايقات في الحي الذي كانت تسكن فيه، والذي كان منطقة مكتظة بالسكان ومعرضة للتحرش. ويستند المنع إلى قلق الأم على سلامة طفلتها من خطر التحرش الجنسي في بيئة تعتبر خطرة.

(٩) ليس التحرر من جو الكراهية والخوف والهلع والشك الذي عشناه في المدرسة لسنوات طويلة، أمراً هيناً. المديرية تكره الأساتذة والأساتذة يكرهون بعضهم بعضاً، ويكرهون الطلاب الذين يبادلونهم الكراهية ويكرهون بعضهم بعضاً أيضاً. لكل صف، عريفة تضع شريطاً أخضر حول ساعدها الأيمن، تكرهنا ونكرهها. (ص. ٣٠)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٩ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تروي كيف كانت تجربتها في طفولتها عندما كانت لا تزال في المدرسة. فقد شعرت سليمة أن البيئة المدرسية بين الطالبات والمدرسين والمدير والعريف (مشرف الفصل) في المدرسة كانت مليئة بالصراع

والكراهية لبعضهم البعض. وبالتالي، كان الجو المدرسي مليئاً بالكراهية والخوف والذعر والشك الذي أدى إلى الكراهية المتبادلة. والمثير للدهشة أن لكل فصل عريف يكره الطلاب أيضاً ويكرهه الطلاب أيضاً. في بيئة مدرسية من المفترض أن تكون مكاناً يُفترض أن يكون مكاناً يتم فيه التعلم بهدوء، كانت ديناميكية العلاقات مليئة بالكراهية والتوتر. حدث هذا الوضع لسنوات عديدة.

(١٠) مرة، ضربتني. كنت ألعب مع صديقتي بالحيلة، عندما أنت من ورائي، وشدت شعري الطويل المربوط، وصفعتني على وجهي. تلك كانت الصفعة الأولى التي أتلقاها في حياتي، والأخيرة. أذكر كيف حضرت أصابعها على وجهي احمراراً دام لساعات. بكيت بحرقه وشعرت بإهانة كبيرة. (ص. ٣١)

ثم البيانات ١٠ أعلاه، توضح أن الشخصية الأنثوية سليمة تعرضت للعنف الجسدي خلال طفولتها. عندما كانت سليمة تلعب بالحبل مع صديقتها، وفجأة تم شد شعر سليمة وصفعها على وجهها من قبل صديقتها. صُدمت سليمة وشعرت بألم التعرض للعنف الجسدي على شكل صفعات وشد الشعر أثناء اللعب. كانت هذه أول صفقة تتلقاها سليمة في حياتها. كانت هذه الحادثة هي التي تسببت في تعرض سليمة للكثير من الصدمات خلال طفولتها.

(١١) المدرسة كانت ذلك المكان الذي يختبر فيه الطلاب أنواع الحياة في بلد كسورية الأسد. المكان الذي يُدجنون فيه، ويتعلمون تلقي الإهانة بصمت، ويُدربون على الطاعة وعلى احترام القوي والمتسلط. يدربون على السخرية من بعضهم بعضاً، واستضعاف البنات المنتميات إلى عائلات متوسطة الدخل. يتعلمون الاستهزاء ممن لم يشتر لها والدها معطفاً جديداً أو حذاءً أنيقاً باهظ الثمن. . (ص. ٣١)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ١١ أعلاه، أنه خلال أيام سليمة المدرسية، كان الجو المدرسي انعكاسًا للحياة في ظل نظام استبدادي مثل سوريا في عهد الأسد، حيث كان الطلاب يخضعون لعملية ترويض، ويتعلمون تقبل الإهانات بصمت، ويتدربون على طاعة الحكم الاستبدادي، وتكوين ثقافة السخرية والإذلال على أساس الوضع الاجتماعي والاقتصادي. ويستمر هذا الأمر لسنوات، ما يعكس تجربة سليمة من الصدمة. في البيئة المدرسية السورية، يعكس ذلك الظروف الاجتماعية والسياسية في ظل نظام الأسد. حيث تعمل المدارس كأداة للتنشئة الاجتماعية والسيطرة الاجتماعية التي تعكس بنية السلطة الاستبدادية وثقافة الخوف الموجودة في المجتمع، حيث يتم تدريب الطلاب على قبول التسلسل الهرمي والظلم والعنف النفسي، مما قد يشكل أنماطًا من العلاقات الشخصية المليئة بالكراهية والخوف.

(١٢) ولم يكن اللباس الموحد الذي اخترع لـ «المساواة بين الطلاب وإخفاء الفوارق الطبقيّة»، سوى مزحة هزلية، لأن كنزات الصوف التي ترتديها البنات تحت البدلات العسكرية في شتاء الشام القارس، تظهر ببساطة تلك الفوارق. الأحذية الجلدية السوداء، أيضًا تميّز بين ثري ومتوسط دخل وفقير. الحقائق المدرسية التي تُجَدِّد كل عام أو التي تبقى ملازمة للطلاب لسنوات، حتى يطالها الاهتراء وييوخ لونها، وتتناكل الصورة المطبوعة عليها سنة بعد سنة. الأقلام والدفاتر والمحايات والبرايات، كلها أدوات استعراض، تثير الغيرة والقهر في قلوب الطلاب المعدمين. (ص. ٣١)

ثم توضح البيانات ١٢ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من اختلافات في الوضع الاجتماعي. عندما كانت سليمة في المدرسة، أصبح الزي المدرسي مشكلة واختلافًا. أصبح الزي المدرسي الذي صمّمته المدرسة للمساواة في المكانة الاجتماعية وإخفاء الفروق الطبقيّة أداة

تكشف هذه الفروق. على سبيل المثال، أصبحت السترات الصوفية التي يتم ارتداؤها تحت الزي الموحد، والأحذية الجلدية السوداء، والحقائب المدرسية الجديدة أو البالية، والقرطاسية المستخدمة، كلها أصبحت رموزاً للمكانة الاقتصادية التي أثارت الغيرة ومشاعر التهميش بين الطلاب الفقراء. تحدث هذه الظاهرة طوال العام الدراسي، خاصة خلال فصل الشتاء القاسي في منطقة بلاد الشام، حيث تبرز الفروق في الملابس الإضافية مثل الكنزات الصوفية بشكل خاص.

تكشف البيانات (٧)، والبيانات (٨)، والبيانات (٩)، والبيانات (١٠)، والبيانات (١١)، والبيانات (١٢) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنثوية سليمة التي تعاني من أنواع مختلفة من تجارب الصدمة المعقدة. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك عدة أنواع تصف شكل الصدمة المعقدة من وجهة نظر جوديث هيرمان. فوفقاً للبيانات الموجودة في البيانات (٧) والبيانات (٨) والبيانات (١٠)، يظهر أن سليمة تعاني من أشكال مختلفة من العنف الجسدي من قبل البيئة المحيطة بها. العنف الجسدي الذي تتعرض له سليمة يتمثل في الصفع، وشد الشعر، ومنع ارتداء الملابس القصيرة خوفاً من التحرش الجنسي. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان بأن الصدمة المعقدة تنشأ من التعرض لفترات طويلة لأحداث صادمة متكررة، خاصة تلك التي تحدث في سياقات لا يمكن للضحايا الهروب منها، مثل الأسر أو المجتمعات أو البيئات الاجتماعية غير الآمنة. يمكن رؤية أشكال الصدمة المعقدة بأنواعها المختلفة، مثل العنف في العلاقة، والتحرش الجنسي المتفشي في الحي. هذه الصدمة أكثر عمقاً لما لها من تأثير معقد على حياة الشخص ونفسيته (J. Herman، ١٩٩٢). في حالة سليمة، يشير منع والدتها من ارتداء الملابس القصيرة بسبب مخاوف من التحرش الجنسي إلى بيئة اجتماعية غير آمنة ومهددة. ويؤكد

هيرمان أن الصدمة المعقدة تحدث في سياق العلاقات الشخصية الخطرة وانعدام الأمن المزمّن (J. Herman, ١٩٩٢).

ثم في البيانات (٩) والبيانات (١١) والبيانات (١٢) توضح أن سليمة تعاني من الضغط الاجتماعي والتمييز في بيئة مدرسية بغيضة وتسلسل هرمي سلطوي. إن الفروق في المكانة الاجتماعية التي تظهر من خلال الزي المدرسي والحقائب والقرطاسية تؤدي إلى الغيرة والشعور بالتهميش، مما قد يعزز الشعور بالدونية والنظرة المشوهة للذات التي تعد من الأعراض الشائعة للصدمة المعقدة. إن المدارس باعتبارها انعكاسًا للأنظمة الاستبدادية تغرس الخوف والطاعة العمياء والكراهية المتبادلة، مما يخلق بيئة تعزز الصدمة. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان بأن الصدمة المعقدة غالباً ما تحدث في سياق السلطة القمعية والعلاقات الشخصية المدمرة (J. Herman, ١٩٩٢). كما كشفت هيرمان أيضاً أن الصدمة المعقدة يمكن رؤيتها من القمع السياسي والاجتماعي (J. Herman, ١٩٩٢).

تماشياً مع التفسير بأن سيكولوجية الإنسان يمكن رؤيتها من التجارب التي تحدث في حياته، حتى يمكن أن يقدم الحدث ذكريات جيدة وأخرى سيئة، ومن الذكريات السيئة ما يسمى بالصدمة. يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة المؤذية والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢). يمكن أن تكون صدمة معقدة أو صدمة مزمنة (Krisyani, ٢٠٢٣). وهذا يتماشى مع الأبحاث التي تشرح أن ضحايا العنف الجنسي غالباً ما يواجهون ضغوطاً اجتماعية ووصمة عار سلبية وظلماً يفاقم حالتهم (Santila et al., ٢٠٢٤؛ Irfana et al., ٢٠٢٢؛ Al Ziod & Muttaleb, ٢٠٢٣). وعلى النقيض من الدراسات السابقة التي تفسر الكوارث الطبيعية على أنها من الأحداث المؤلمة التي تؤثر سلباً على جميع جوانب حياة الناجين سواء على الجانب الجسدي أو النفسي اللاوعي (Andalas et al., ٢٠٢٢؛ فارسي، ٢٠٢٣؛ شهاب، ٢٠٢٤). كما أنها تختلف أيضاً عن الدراسات السابقة التي تفسر الاستجابة للصدمة نحو التعافي (Akbar, ٢٠٢٤؛ Putri, ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الدراسات التي تشرح أن الصدمة الجنسية في المجتمع الأبوي لا تزال تعاني منها بعض النساء في هذا العصر

(Munjid، ٢٠٢٣). هناك أيضًا تلك التي تركز فقط على اضطراب ما بعد الصدمة وتأثير الصدمة (Nurjayanti، ٢٠٢١).

هناك ستة معطيات تدعم نظرية الصدمة النفسية على أساس نظرية لجوديث هيرمان. أن أشكال الصدمة المعقدة لها أنواع وخصائص خاصة بها. الصدمة المعقدة هي التي يتعرض لها الشخص على أساس طويل الأمد أو متكرر، وعادةً ما تكون نابعة من أشكال العنف بين الأشخاص مثل العنف المنزلي أو الاعتداء الجنسي أو الاضطهاد السياسي (J. Herman، ١٩٩٢). هذه الصدمة أكثر عمقًا حيث أن لها تأثيرًا معقدًا على حياة الشخص ونفسيته. ولكن، من بين البيانات الستة التي تم العثور عليها أعلاه، تعكس تجربة سليمة شكلاً معقدًا من أشكال الصدمة التي تتكون من العنف الجسدي المتكرر، والخوف من سوء المعاملة، والتمييز الاجتماعي، والضغط في بيئة استبدادية. يذكر هيرمان في نظريته أن الصدمة المعقدة تنشأ من التعرض المتكرر الذي لا مفر منه للعنف، خاصة في سياق علاقات القوة غير المتكافئة، حيث لا يملك الضحايا أي سيطرة أو حماية. ويخلق العنف الجسدي الذي يرتكبه الجيران خوفًا وعجزًا فوريًا، في حين أن الضغط الاجتماعي والقمع السياسي يعززان هذه الظروف. تسببت تجارب سليمة المتكررة على مر السنين في إحداث جروح نفسية عميقة أثرت على قدرتها على التحكم في عواطفها وبناء علاقات اجتماعية وإدراكها لذاتها، وهو جوهر الصدمة المعقدة وفقًا لهرمان. وهذا يشير إلى أن تجارب سليمة هي أعراض لشكل من أشكال الصدمة المعقدة (الصدمة المزمنة).

ب. أعراض الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لديمية ونوس

١. فرط الاستثارة (Hyperarousal)

فرط الاستثارة هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). وهي حالة يكون فيها الفرد دائمًا في حالة فرط الاستثارة، قد يعاني الأفراد من عدة أعراض، مثل الشعور بالفرع بسهولة،

وصعوبة النوم، وزيادة اليقظة تجاه البيئة المحيطة، وردود الفعل السريعة والتهيج تجاه المنبهات (J. Herman، ١٩٩٢).

(١) قسمت نصف حبة ووضعتها تحت لساني، كما أوصاني كميل في حالات الفزع الشديد. تحت اللسان، تذوب الحبة أو نصفها، وتتسلل بسرعة أكبر إلى الرأس. (ص. ٧)

توضح البيانات ١ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية "سليمة" تعاني من أعراض فرط الاستثارة في شكل حالة من التأهب الشديد بسبب نوبات الهلع. ثم تكون ردة فعل سليمة السريعة هي تناول الدواء وتقسيمه إلى نصفين ووضعه تحت اللسان وشربه على الفور للتغلب على الهلع. ويزوب الدواء تحت اللسان وينتشر سريعاً في الرأس، فيعطي التأثير المتوقع من المريض الذي يعاني من حالة هلع شديدة، وكطريقة سليمة في الاستعداد عند التعرض لنوبة هلع مفاجئة. ولذلك، عندما كان سليمة يعاني من حالة هلع أو رهاب شديد، حيث كان العلاج السريع مطلوباً، كان يستخدم الدواء على الفور كمسكن.

(٢) إلى أن استفتت في الثامنة والعشرين من عمري علي اضطراب نبضات قلبي وضيق في الصدر ونوبات هلع تصل الليل بالنهار. (ص. ٤٨)

ثم توضح البيانات ٢ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من أعراض فرط الاستثارة في شكل سهولة المفاجأة بشيء يحدث فجأة. وتتمثل في معاناة سليمة من عدم انتظام ضربات القلب وضيق الصدر ونوبات الهلع التي تستمر باستمرار من الليل إلى النهار. ويوصف هذا الأمر بأن الفرد يعاني من أعراض جسدية ونفسية خطيرة مرتبطة بإجهاد ما بعد الصدمة. بدأت هذه الأحداث في الحدوث واستيقظت في سن ٢٨ عاماً.

وتظهر هذه الحالة عند استيقاظ سليمة من النوم وتستمر طوال اليوم، وتظهر اضطرابات تؤثر على أنشطتها طوال اليوم. وهذا هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة، والذي يتسبب في بقاء الجسم والعقل في حالة من اليقظة المفرطة بسبب الصدمة السابقة. تحفز الصدمة التي تعرضت لها سليمة الجهاز العصبي اللاإرادي ليصبح مفرط النشاط، مما يسبب خفقان القلب وضيق التنفس ونوبات الهلع المتكررة في غياب أي تحديد حقيقي في ذلك الوقت.

(٣) قبل أيام قليلة، رأيت كابوسًا أيقظني مذعورة، قلبي يقفز وراء صدري وفي عنقي وبين ساقي. كنت جالسة في مكان ضيق، لا يتسع لي كاملة، مكتملة. (ص. ٦٤) علاوة على ذلك، توضح البيانات ٣ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من أعراض فرط الاستثارة في شكل كوابيس توقظها من نومها يليها دعر، مصحوبًا بتسارع في نبضات القلب في الصدر والرقبة وبين الساقين. وهذا يصور شخصًا يعاني من رد فعل ما بعد الصدمة في شكل كوابيس وأعراض جسدية للذعر. حدثت هذه الحادثة قبل بضعة أيام عندما نامت سليمة وراودها كابوس. حيث ظهر الكابوس وأيقظ سليمة في حالة من الذعر. أثار وجود هذا الكابوس ردود فعل جسدية لدى سليمة، مثل تسارع نبضات القلب والتوتر في الرقبة ومناطق أخرى من الجسم، وهي استجابة فسيولوجية للجهاز العصبي اللاإرادي الذي يكون في حالة تأهب قصوى بسبب الصدمة التي لم يتم حلها.

تكشف البيانات (١)، والبيانات (٢)، والبيانات (٣) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنثوية سليمة التي تعاني من أعراض فرط الاستثارة. من البيانات التي تم

الحصول عليها، هناك نوع واحد يصف أعراض فرط الاستثارة من وجهة نظر جوديث هيرمان. ووفقًا للبيانات الموجودة في البيانات (١) والبيانات (٢) والبيانات (٣)، يظهر أن سليمة تعاني من أنماط فرط الاستثارة كما وصفتها جوديث هيرمان. وتشمل الأعراض الرئيسية التي تظهر على الشخصية الأنثوية سليمة؛ التأهب المفرط وردود الفعل السريعة تجاه المواقف التي تعتبر تهديدًا، وأعراض جسدية مثل خفقان القلب وضيق التنفس وردود الفعل المفاجئة للدعر، بالإضافة إلى اضطرابات النوم المتمثلة في الكوابيس والاستيقاظ في نهاية المطاف. ولم يقتصر الأمر على ذلك، فقد عانت سليمة من استجابات جسدية وعقلية ظلت في حالة تأهب على الرغم من عدم وجود تهديد حقيقي في ذلك الوقت. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان التي تقول بأن أعراض فرط الاستثارة يمكن أن تظهر بأنواع مختلفة، مثل سهولة الصدمة، وصعوبة النوم، وزيادة اليقظة تجاه البيئة المحيطة، بالإضافة إلى سرعة رد الفعل والتهيج تجاه المنبهات (J. Herman, ١٩٩٢). وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على من يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، حيث يكون الجهاز العصبي في حالة تأهب دائم بسبب الصدمة السابقة. توضح البيانات المقدمة كيف أن الصدمة لا تؤثر الصدمة على العقل فحسب، بل تؤثر أيضًا على الاستجابات الجسدية والسلوكيات اليومية، بما يتماشى مع مفهوم فرط الاستثارة الذي يعد محوريًا في نظرية جوديث هيرمان.

تماشيًا مع التفسير بأن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) غالبًا ما يظهر بعد تعرض الأفراد لحدث صادم، ويمكن أن يؤثر على صحتهم العقلية ورفاهيتهم بشكل عام (Nurjayanti, ٢٠٢١). يتماشى هذا مع الأبحاث التي تُظهر أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة قد يعانون من ذكريات الماضي والكوابيس ومشاعر الاغتراب عن الآخرين ومحيطهم (Santila et al., ٢٠٢٤؛ Munjid, ٢٠٢٣؛ فارسي، ٢٠٢٣). ومع ذلك، فإن هذا يتناقض مع الأبحاث السابقة التي تصف الاستجابة للصدمة بأنها تؤثر على رحلة التعافي (Akbar, ٢٠٢٤؛ Putri, ٢٠٢٢؛ Andalas et al., ٢٠٢٢؛ شهاب، ٢٠٢٤). كما أنها تختلف عن الدراسات السابقة التي تشرح تأثير الصدمة وأعراضها (Irfana et al., ٢٠٢٢؛

Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣؛ Krisyani، ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الضارة والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢).

هناك ثلاث نقاط من البيانات التي تدعم وجود أعراض فرط الاستثارة بناءً على أساس نظرية لجوديث هيرمان. أن أعراض فرط الاستثارة يشار إليها على أنها حالة يكون فيها الأفراد الذين عانوا من صدمة نفسية في حالة تأهب قصوى مستمرة، مع خصائص مثل الاستجابة المفرطة للإنفعال والتهيج واضطرابات النوم وردود الفعل الفسيولوجية مثل خفقان القلب وضيق التنفس (J. Herman، ١٩٩٢). من البيانات الثلاثة، تظهر صورة كاملة وحقيقية لفرط الاستثارة لدى الشخصية الأنثوية "سليمة"، وفقاً لنظرية لجوديث هيرمان، وهي حالة من التأهب الشديد للجسد والعقل في حالة تأهب قصوى باستمرار بسبب صدمة لم يتم حلها. تشمل الأعراض ردود الفعل السريعة والهلع والاضطراب الجسدي والكوابيس، وكلها استجابات للجسد والعقل اللذين يكونان في حالة تأهب قصوى باستمرار بسبب صدمة لم يتم حلها. الأعراض الجسدية (الخفقان وضيق التنفس) والأعراض النفسية (الذعر والقلق) واضطرابات النوم (الكوابيس والاستيقاظ المحموم) مترابطة وتؤكد أن الصدمة التي تعرضت لها سليمة تسببت في بقاء جهازها العصبي مفرط النشاط، مما أدى إلى تعطيل عملها اليومي ونوعية حياتها. وهذا يؤكد أن فرط الاستثارة هو استجابة نفسية فيزيولوجية عميقة ومرهقة، وسمّة رئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة.

٢. التطفل (Intrusion)

التطفل هو تجربة مزعجة تظهر على شكل ذكريات غير مرغوب فيها أو ذكريات الماضي أو كوابيس مرتبطة بالحدث المؤلم. تتسبب أعراض التطفل مثل ذكريات الماضي حيث يشعر الأفراد كما لو أنهم يعودون إلى اللحظة المؤلمة، بالإضافة إلى اختبار الأحلام التي تصور الحدث المؤلم بشكل متكرر، في حدوث القلق واضطراب النوم المحفز (J. Herman، ١٩٩٢).

(٤) قاسية هي هذه الأحلام. فأنا لا أكاد أتخلص من لهاث اليوم الطويل عبر النوم، حتى يلاحقني اللهاث في الحلم. (ص. ١٣)

توضح البيانات ٤ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية ”سليمة“ تعاني من أعراض الاضطراب في شكل اضطرابات في النوم أو التعرض لكوابيس عنيفة، بحيث يستمر اللهاث الذي تشعر به ”سليمة“ طوال اليوم في مطاردتها حتى أثناء النوم، لتستمر المعاناة في أحلامها. سليمة كشخص مصاب بالصدمة النفسية، حيث تظهر الأعراض في حالة اليقظة وأثناء النوم. تحدث هذه الأعراض في الليل عندما تنام سليمة، بعد يوم من الشعور بضيق التنفس بسبب العبء النفسي للصدمة التي تعرضت لها. وتظهر هذه الأعراض في السرير. وبما أن الصدمة التي تعرضت لها سليمة لم يتم حلها، فإن الذكريات والأحاسيس المتعلقة بالصدمة تستمر في الظهور، ولو بشكل لا إرادي، أثناء النهار والليل من خلال كوابيسها الليلية.

(٥) هل افترض أن اكتمال روايته سيكون كاكتمال القمر في قلبي، يوم حلمت بنفسي استدلى عن سطح عمارة دمشقية واطئة؟ يوم لم أحك لكميل عن ذلك الحلم، وقد شنت صاحب العظام البارزة تركيزي، جالسا وراء الباب الخشب؟ هل هي صدفة أن التقية بعد ساعات من سقوط القمر تلك الليلة؟ وكان القمر مكتملا، وأنا كنت مملوءة بنفسي، وروايته تلك، تنقصها النهاية. (ص. ١٤)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٥ أعلاه أن الشخصية الأنثوية ”سليمة“ تعاني من أعراض التداخل في شكل ذكريات وأحلام قوية مرتبطة بأحداث مؤلمة، مثل حلم ”سليمة“ بالتعلق على سطح مبنى دمشق وربطها بمشاعر عدم الانتهاء، سواء في حياتها أو في الرواية التي لم تكتمل. سليمة كفرد يمرّ بتجربة صادمة ويعاني من أعراض الاختراق،

وكذلك كامل وشخصيات أخرى حاضرة في سرد سليمة وأحلامها. يحدث هذا الحدث في ليلة اكتمال القمر، عندما تحلم سليمة بنفسها في موقف خطير، ثم تلتقي بشخص ما بعد ساعات قليلة من الحلم. في الحلم (على أحد أسطح المنازل في دمشق)، وفي الواقع (بعد الاستيقاظ ومقابلة شخص ما في العالم الحقيقي). تظهر هذه الذكريات والتجارب الصادمة التي لم يتم حلها مرة أخرى بشكل غير مرغوب فيه، سواء في شكل أحلام أو أحداث يومية حقيقية، كجزء من محاولة لا واعية لفهم الصدمة أو التعامل معها. تتخلل الصدمة السابقة الحدود الفاصلة بين الأحلام والواقع، فتظهر التجارب الصادمة في شكل أحلام وتؤثر أيضاً على المشاعر والأحداث في العالم الحقيقي.

(٦) إذ كيف سأعيش عيش من دون حلم ما؟ وصارت تلك القرارات الحاسمة هي الحلم الذي أنفَس لأجله وأعيش في سبيله. هل ثمة أفسى من تحقيق الأحلام؟ إذ ماذا يتبقى لنا؟ أليس محبطاً الإمساك بالحلم والبحث عن آخر؟ (ص. ٢٧)

ثم توضح البيانات ٦ أعلاه، أن الشخصية الأثنوية "سليمة" تعاني من أعراض الاختلاط في شكل صراع داخلي حول معنى الأحلام والآمال في الحياة، حيث تصبح الأحلام هي نفس الحياة وهدفها، ولكنها تسبب الإحباط أيضاً عندما يتحقق الحلم أو يجب استبداله بحلم آخر. تعاني سليمة من صراعات عاطفية ونفسية تتعلق بالآمال والأحلام وواقع ما بعد الصدمة في الحياة. يحدث هذا الانعكاس عندما تتأمل سليمة رحلة حياتها وأحلامها. ولأن الصدمة وتجارب الماضي غالباً ما تجعل من الصعب على سليمة العثور على السلام والرضا، تصبح الأحلام والآمال مرشداً ومصدراً للصراع الداخلي، خاصةً عندما تتحقق وتترك فراغاً أو حاجة

لإيجاد معنى جديد. تعطل الصدمة عملية صنع معنى لحياة سليمة، فتتحول الأحلام التي من المفترض أن تمنحها الأمل إلى مصدر للإحباط والارتباك.

تكشف البيانات (٤)، والبيانات (٥)، والبيانات (٦) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنثوية سليمة التي تعاني من أعراض التطفل. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك نوع واحد يصف أعراض التطفل من وجهة نظر جوديث هيرمان. ووفقاً للبيانات الموجودة في البيانات (٤) والبيانات (٥) والبيانات (٦)، يظهر أن سليمة تعاني من نمط التطفل كما وصفته جوديث هيرمان. يعد التطفل أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة الذي يتميز بالظهور غير المرغوب فيه للتجارب المؤلمة في شكل ذكريات متكررة أو ذكريات الماضي أو كوابيس. هذا العرض يجعل الفرد يشعر كما لو أنه يعيد تجربة الصدمة مرة أخرى، وبالتالي يتداخل مع الأداء النفسي والأنشطة اليومية، بما في ذلك النوم (J. Herman, ١٩٩٢). تشمل الأعراض الرئيسية التي تظهر على الشخصية الأنثوية سليمة؛ الكوابيس والاضطرابات أثناء النوم. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان التي ترى أن أعراض التداخل يمكن أن تظهر بأنواع مختلفة، مثل ذكريات الماضي حيث يشعر الفرد وكأنه يعود إلى لحظة صادمة، وكذلك رؤية أحلام تصف الأحداث المؤلمة بشكل متكرر، مما يسبب القلق ومحفزات اضطراب النوم (J. Herman, ١٩٩٢). وفي الوقت نفسه، تتماشى الصدمة التي تعاني منها الشخصية الأنثوية "سليمة" إلى حد كبير مع نظرية جوديث هيرمان. حيث تتسبب الصدمة غير المحلولة في استمرار ظهور الذكريات والأحاسيس المؤلمة في ذهنها دون سيطرة عليها، إما على شكل كوابيس أو ذكريات الماضي أو صراعات عاطفية عميقة.

تماشياً مع التفسير بأن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) غالباً ما يظهر بعد تعرض الأفراد لحدث صادم، ويمكن أن يؤثر على صحتهم العقلية ورفاهيتهم بشكل عام (Nurjayanti, ٢٠٢١). يتماشى هذا مع الأبحاث التي تُظهر أن الأفراد الذين يعانون من

اضطراب ما بعد الصدمة قد يعانون من ذكريات الماضي والكوابيس ومشاعر الاغتراب عن الآخرين ومحيطهم (Santila et al., ٢٠٢٤؛ Munjid، ٢٠٢٣؛ فارسي، ٢٠٢٣). ومع ذلك، فإن هذا يتناقض مع الأبحاث السابقة التي تصف الاستجابة للصدمة بأنها تؤثر على رحلة التعافي (Akbar، ٢٠٢٤؛ Putri، ٢٠٢٢؛ Andalas et al.، ٢٠٢٢؛ شهاب، ٢٠٢٤). كما أنها تختلف عن الدراسات السابقة التي تشرح تأثير الصدمة وأعراضها (Irfana et al.، ٢٠٢٢؛ Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣؛ Krisyani، ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الضارة والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢).

هناك ثلاث معطيات تدعم وجود أعراض التطفل بناءً على منظور جوديث هيرمان. أن الأعراض التداخلية هي أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة التي تتميز بالظهور غير المرغوب فيه للتجارب المؤلمة في شكل ذكريات متكررة أو ذكريات الماضي أو كوابيس. تجعل هذه الأعراض الفرد يشعر كما لو أنه يعيد تجربة الصدمة مرة أخرى، وبالتالي تتداخل مع الأداء النفسي والأنشطة اليومية، بما في ذلك النوم (J. Herman، ١٩٩٢). من البيانات الثلاثة على شكل اقتباسات تظهر صورة كاملة وحقيقية للاقتحام لدى الشخصية الأنثوية سليمة وفقاً لنظرية جوديث هيرمان، وهي وجود كوابيس واضطرابات النوم كشكل من أشكال الصدمة التي تظهر باستمرار في الوعي حتى أثناء النوم، وبالتالي تعطل عملية التعافي. وجود ذكريات الارتجاع والذكريات المؤلمة الشديدة، حيث تظهر الصدمة بشكل غير مرغوب فيه في الأحلام وترتبط بأحداث حقيقية، مما يجعل الأفراد يشعرون وكأنهم يعيدون تجربة الصدمة. بالإضافة إلى الصراعات الداخلية والصراعات العاطفية فيما يتعلق بمعنى الأحلام وتوقعات الحياة، مما يدل على تأثير الصدمة على المعنى والتوازن النفسي بعمق. تعتبر الكوابيس المؤرقة والكوابيس المؤلمة والذكريات القوية والصراعات الداخلية المتكررة من أعراض الصدمة التي "تدخل" وعي سليمة باستمرار دون دعوة. تعطل هذه الأعراض النوم والتوازن العاطفي وعملية التعافي، لذا تظل الصدمة عبئاً نفسياً ثقیلاً وتؤثر على جودة حياة سليمة بشكل عام.

٣. الانقباض (Constriction)

الانقباض هو حالة تستسلم فيها المشاعر أو تصبح مخدرة. ويميل هؤلاء الأفراد إلى الانسحاب من التجارب العاطفية والعلاقات الاجتماعية، ويفقدون الاهتمام بالأنشطة التي كانت مفضلة لديهم في السابق ويواجهون صعوبة في الشعور بالمشاعر (J. Herman، ١٩٩٢).

(٧) ألتقط نبضات ق لي، تركض، تهرع في أثر بعضها بعضاً. أخاف ويسري في شفتي خدر، وأشعر ببرودة على جبيني وتحت أنفي، حيث بدأ العرق يتسرب بحفّة محدثاً طبقة رقيقة ملسة. (ص. ٩)

توضح البيانات ٧ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من أعراض الانقباض في شكل شعور بالخدر في الشفتين، وإحساس بالبرودة على الجبهة وتحت الأنف، وعرق رقيق يظهر، وكلها ردود فعل جسدية عند الشعور بالخوف. تعاني سليمة من استجابات جسدية وعاطفية للصدمة أو التوتر الشديد. وتظهر هذه الأعراض عند شعور سليمة بالخوف أو القلق، وتظهر هذه الأعراض عند الشعور بالخوف أو القلق، وتأثيرها التجارب المؤلمة أو المواقف التي تذكرنا بالصدمة. يتفاعل جسم سليمة مع الخوف بأعراض جسدية قوية. وفي سياق الصدمة، غالباً ما يكون ذلك آلية دفاعية لتخفيف الألم العاطفي أو تجنب الأحاسيس الشديدة جداً. وتظهر أعراض مثل الخدر والإحساس بالبرودة وتغير إدراك الجسم كشكل من أشكال الانقباض، وهو تضيق أو تقييد الوعي والإحساس استجابة للصدمة.

(٨) غبت عن الوعي وضربني صداع شديد، وشلّت أطرافي، وتحدّر لساني، وحاولت الانتحار. لم أحاول الانتحار بهدف الموت. بل لأثبت لنفسي أنني قادرة على الرحيل متى شئت، وأن الخلاص بيدي وحدي. (ص. ٥٦)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٨ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية سليمة تعاني من أعراض الانقباض المتمثلة في حالة فقدان الوعي (الإغماء)، والصداع الشديد، وشلل الأطراف، وخدر اللسان، ومحاولة الانتحار ليس للموت، ولكن لإثبات السيطرة على حياة سليمة وموتها. عانت سليمة من ضائقة نفسية وجسدية شديدة من الصدمة، مما أدى إلى ردود فعل شديدة مثل محاولات الانتحار والأعراض الجسدية الحادة. وقعت هذه الحادثة في وقت كانت فيه الحالة النفسية لسليمة في غاية الضيق، مما أدى إلى صدمة أو توتر شديد. لم تكن محاولة الانتحار لإنهاء حياتها، بل كانت وسيلة للسيطرة على الألم وإثبات أن سليمة كانت لديها القدرة على نفسها. إن الأعراض الجسدية المصاحبة (الإغماء والشلل والخدر) هي أعراض الانقباض كآلية دفاعية للجسم والعقل ضد الصدمة. تتسبب الصدمة في تعرض الجسم والعقل للانقباض، وتضييق الوعي والإحساس، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية مثل الخدر والشلل والصداع الشديد. وتصبح محاولات الانتحار تعبيراً عن الرغبة في السيطرة على الألم والعجز الذي يشعر به الشخص.

(٩) رأسي يصير خاوياً، لكنني أحمله بمشقة فوق كتفي. يلامسني إحساس بعدم الوجود، وتصير روحي منفصلة عن جسدي. تصير روحي هي عيناى! هي نافذتي على الخارج، بينما جسدي مخدر يتلمس طريقه ليتأكد ما إذا كان موجوداً بالفعل. (ص. ٨٠)

ثم توضح البيانات ٩ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية "سليمة" تعاني من أعراض الانقباض في شكل جسد يعاني من الخدر. تشعر سليمة

برأس فارغ يثقل حمله، مصحوبًا بشعور باللاوجود، حيث تنفصل الروح عن الجسد، وتصبح الروح هي العين والنافذة على الخارج، بينما يشعر الجسد بالخدر ويتملمس طريقه لتأكيد وجوده. تنشأ هذه المشاعر في ظل ظروف معينة تثير ردود فعل الصدمة، عندما يتذكر سليمة أو يواجه مواقف تذكره بالصدمة. في سليمة، كتجربة داخلية تؤثر على وعي الجسم وإدراكه. لأن الصدمة تتسبب في آلية انقباض الوعي والإحساس، حيث يحد الجسم والعقل من التجارب العاطفية والجسدية لحماية نفسه من الألم الشديد.

تكشف البيانات (٧)، والبيانات (٨)، والبيانات (٩) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنثوية سليمة التي تعاني من أعراض الانقباض. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك نوع واحد يصف أعراض الانقباض من وجهة نظر جوديث هيرمان. ووفقًا للبيانات الموجودة في البيانات (٧) والبيانات (٨) والبيانات (٩)، يظهر أن سليمة تعاني من نمط الانقباض كما وصفته جوديث هيرمان. وتشمل الأعراض الرئيسية التي تظهر على الشخصية الأنثوية سليمة؛ الخدر جسديًا وعاطفيًا. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان بأن أعراض الانقباض يمكن أن تظهر بأنواع مختلفة، مثل الحالة التي تكون فيها المشاعر قد استسلمت أو تشبه الخدر. يمكن القول أيضًا أن الانقباض هو تجنب كل ما يتعلق بالصدمة سواء كان أشخاصًا أو أماكن أو مشاعر. ويميل هؤلاء الأفراد إلى الانسحاب من التجارب العاطفية والعلاقات الاجتماعية، ويفقدون الاهتمام بالأنشطة التي كانت مفضلة لديهم في السابق ويواجهون صعوبة في الشعور بالمشاعر (J. Herman, ١٩٩٢). يعد الانقباض أو التخدير أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة الذي يتسم بالخدر العاطفي والجسدي والانسحاب من التجارب العاطفية والاجتماعية وتجنب كل ما يتعلق بالصدمة. يُظهر الأفراد الذين يعانون من الانقباض تضيقًا في الوعي

والإحساس كآلية دفاعية لحماية أنفسهم من الألم العاطفي الساحق للصدمة. توضح هذه البيانات الثلاثة بوضوح أعراض الانقباض في شخصية سليمة وفقًا لنظرية جوديث هيرمان. تماشيًا مع التفسير بأن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) غالبًا ما يظهر بعد تعرض الأفراد لحدث صادم، ويمكن أن يؤثر على صحتهم العقلية ورفاهيتهم بشكل عام (Nurjayanti, ٢٠٢١). يتماشى هذا مع الأبحاث التي تُظهر أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة قد يعانون من ذكريات الماضي والكوابيس ومشاعر الاغتراب عن الآخرين ومحيطهم (Santila et al., ٢٠٢٤؛ Munjid, ٢٠٢٣؛ فارسي, ٢٠٢٣). ومع ذلك، فإن هذا يتناقض مع الأبحاث السابقة التي تصف الاستجابة للصدمة بأنها تؤثر على رحلة التعافي (Akbar, ٢٠٢٤؛ Putri, ٢٠٢٢؛ Andalas et al., ٢٠٢٢؛ شهاب, ٢٠٢٤). كما أنها تختلف عن الدراسات السابقة التي تشرح تأثير الصدمة وأعراضها (Irfana et al., ٢٠٢٢؛ Al Ziod & Muttaleb, ٢٠٢٣؛ Krisyani, ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الضارة والمهددة للحياة (ظني, ٢٠٢٢).

هناك ثلاث معطيات تدعم وجود أعراض الانقباض بناءً على أساس نظرية لجوديث هيرمان. فالانقباض هو حالة يتسم فيها الأفراد الذين يتعرضون للصدمة بالخدر العاطفي والجسدي، والانسحاب من التجارب العاطفية والاجتماعية، وتجنب كل ما يتعلق بالصدمة. من هذه المعطيات الثلاثة، تظهر صورة كاملة وحقيقية للانقباض في شخصية الأنثى سليمة، وفقًا لنظرية جوديث هيرمان، وهي حالة الجسد الذي يعاني من الخدر العاطفي والجسدي وتضييق الوعي والإحساس والانفصام. ووفقًا لهيرمان، فإن الانقباض هو آلية تكيفية تسمح للأفراد بتقليل تجربة الألم العاطفي والجسدي الناجم عن الصدمة، على الرغم من أنه يسبب أيضًا الانسحاب الاجتماعي وصعوبة الشعور بالمشاعر بشكل كامل (J. Herman, ١٩٩٢). توضح البيانات الثلاثة بوضوح أعراض الانقباض في شخصية سليمة وفقًا لنظرية جوديث هيرمان. إن الإحساس بالخدر والانفصام وانقباض الوعي والأعراض الجسدية الحادة هي استجابات الجسد والعقل لحماية نفسيهما من الألم الساحق

للصدمة. هذه الآليات تجعل سليمة تعاني من قيود في الإحساس بالمشاعر والعلاقات الاجتماعية، وأحياناً تعبر عن العجز من خلال أفعال متطرفة مثل محاولات الانتحار. تُظهر أعراض الانقباض هذه كيف يمكن للصدمة أن تؤثر بشكل عميق على التجربة الذاتية العامة للشخص وأداءه النفسي.

ج. جهود سليمة للتعافي في رواية "الخائفون" لديمه ونوس

١. مرحلة الأمان (Safety)

تتمثل الخطوة الأولى في التعافي في خلق شعور بالأمان لدى الضحية. يجب مساعدة الضحايا على الشعور بالحماية الجسدية والنفسية. من خلال تحقيق الاستقرار العاطفي، وطلب المساعدة المهنية، وبناء شبكات الدعم، وممارسة تقنيات الرعاية الذاتية.

(١) وهزة رأسه أيضاً تتفاوت حدتها، ويختلف إيقاعها، بين الاستدراك أو الموافقة أو إنهاء الجلسة. كميل وحده ينهي الجلسة. لا يحق لي إنهاؤها على مزاجي. أو أن مزاجي يخضع حينها إلى مزاجه الذي يتحول بدوره إلى مرآة لروحي. الموضوع معقد. (ص. ٢٧)

توضح البيانات ١ أعلاه، أن الشخصية الأنتوية "سليمة" تختبر ديناميكيات التواصل غير اللفظي في جلسة أو لقاء بين شخصين، حيث تتفاوت هزات الرأس في شدتها وإيقاعها التي تشير إلى الوعي أو الاتفاق أو إنهاء الجلسة. وكامل (الطبيب النفسي) هو الوحيد الذي يملك الحق في إنهاء الجلسة، ليس بناءً على مزاج سليمة، بل بناءً على مزاج كامل. وقعت الحادثة في مكتب كامل بصفته الطبيب النفسي لسليمة. خلال جلسة أو اجتماع علاجي مستمر، تشعر سليمة في بعض الأحيان بالأمان والراحة لمشاركة كل ما تشعر به. ولذلك، وللحفاظ على السلامة النفسية والسيطرة

في عملية التعافي من الصدمة، يحق لكامل وحده إنهاء الجلسة من أجل خلق شعور بالأمان والاستقرار.

(٢) غالباً ما أخرج متعبة من الجلسة التي تستغرق خمسين دقيقة. رأسي يكون مزحومًا بالأسئلة والارتباك. إذ إن كميل يحملني إلى طريق واحد للنجاة، ويتركني هناك وحيدة. وأنا أرى الطريق جيداً وأعرف أنه الوحيد، لكنني أصاب بالشلل وأعجز عن المشي فيه. وأؤجل. كان التأجيل يحل الأمور. وبقيت معظم الأمور مؤجلة إلى اليوم. إلا أنني في محاولة مستميتة للتأقلم مع فشلي في اتخاذ قرارات حاسمة، عثرت على سعادة ما. (ص. ٢٧)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٢ أعلاه أن الشخصية الأنثوية سليمة تمر بعملية علاجية تثير توترًا عاطفيًا شديدًا يمكن أن يهدد إحساسها بالأمان النفسي. ومع ذلك، يقود كامل سليمة إلى طريق النجاة، وهو ما يعكس الاتجاه والبنية اللازمة لخلق شعور بالأمان والسيطرة في عملية التعافي. ومع ذلك، فإن ترك كامل لسليمة وحدها على الطريق يشير إلى أن سليمة ليست آمنة تمامًا أو مستعدة لمواجهة عملية التعافي بشكل مستقل، مما يؤدي إلى الشعور بالشلل والتسويق. المماثلة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات هي علامات على أن الشعور بالأمان لم يتحقق بالكامل. هذا الشعور بالأمان مهم لسليمة لكي تشعر بالاستقرار الكافي للمضي قدمًا.

(٣) أعطاني مفتاح بيته ورحل. قال إن باستطاعتي المجيء متى أردت ذلك. أشعرتني ذلك بالأمان. فأنا شديدة التعلق بالأماكن. وإن امتلكت مفتاح بيته، ظننت أنني امتلكته. أو على الأقل أنني لم أفقده بعد. ثمة بيت بيننا! بيت أملك مفتاحه. تركه نسيم بدل أن يبيعه أو يؤجره، وهو لي الآن في انتظار عودته. (ص. ٥٠)

ثم توضح البيانات ٣ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية "سليمة" تشعر بالأمان لأن "سليمة" تحمل المفتاح الذي أعطاه لها "نسيم" (حبيبها). وبالتالي، فإن ذلك يمنح سليمة إحساسًا بالسيطرة والوصول إلى المكان، وهو أمر مهم لبناء الشعور بالأمان. يوضح ارتباط سليمة القوي بالمكان الحاجة إلى الاستقرار والأمان الجسدي الذي هو أساس التعافي من الصدمة. يرمز المنزل إلى المساحة الآمنة التي تنتظر عودة نسيم، مما يمنح سليمة مكانًا للملاذ والأمان المستمر. من خلال إعطائها المفتاح وحرية المجيء في أي وقت، يُظهر نسيم الثقة التي تعزز شعور سليمة بالأمان. لأن امتلاك المفتاح بالنسبة لسليمة، يعني امتلاكها للمفتاح يعني سيطرتها على مساحتها الشخصية، مما يساعدها على الشعور بمزيد من الاستقرار والأمان النفسي.

تكشف البيانات (١)، والبيانات (٢)، والبيانات (٣) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنثوية سليمة التي تعاني من جهود التعافي في مرحلة الأمان. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك عدة أنواع تصف جهود التعافي من وجهة نظر جوديث هيرمان. فوفقًا للبيانات الموجودة في البيانات (١) والبيانات (٢) والبيانات (٣)، يظهر أن سليمة تمر بعملية التعافي في مرحلة الأمان كما وصفتها جوديث هيرمان. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان بأن مرحلة السلامة هي الأساس الرئيسي في عملية التعافي من الصدمة. في هذه المرحلة، يجب أن يشعر ضحايا الصدمات النفسية بالأمان الجسدي والنفسي من أجل البدء في إدارة المشاعر وبناء الاستقرار داخل أنفسهم (J. Herman, ١٩٩٢). في مرحلة الأمان، تشمل جهود التعافي التي تظهر في شخصية سليمة الأنثوية: الشعور بالأمان المبني من خلال السيطرة البيئية والتفاعلات المنظمة، وأهمية الدعم المستمر للاستقرار العاطفي، ورمزية السيطرة الجيدة والحماية. هذه هي جوهر مرحلة الأمان عند

جوديث هيرمان والتي تضع الأساس لضحايا الصدمة للبدء في إدارة مخاوفهم ومشاعرهم الغامرة، وإعداد أنفسهم لعملية تعافي أعمق.

تماشياً مع التفسير بأن عملية التعافي من الصدمة غالباً ما تنطوي على عدة مراحل، بما في ذلك الاعتراف بالتجربة المؤلمة، ومعالجة المشاعر، واعتماد استراتيجيات تكيف صحية (Akbar، ٢٠٢٤؛ Putri، ٢٠٢٢). يتماشى هذا مع الأبحاث التي توضح أن فترة التعافي ليست دائماً خطية؛ فقد يواجه الأفراد تقدماً وانتكاسات، ولكن مع الدعم المناسب، يمكنهم إيجاد طرق للتأقلم وإعادة بناء حياتهم (شهاب، ٢٠٢٤؛ Andalas et al.، ٢٠٢٢). ومع ذلك، فهي تختلف عن الأبحاث السابقة التي تصف اضطراب ما بعد الصدمة وتأثير الصدمة (Nurjayanti، ٢٠٢١). كما يختلف عن الأبحاث التي تشرح تأثير أعراض الصدمة (Irfana et al.، ٢٠٢٢؛ Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣؛ Krisyani، ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الخطيرة والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الدراسات التي توضح أن صدمة النوع الاجتماعي في مجتمع ذكوري لا يزال يعاني منها بعض الأشخاص اليوم (Munjid، ٢٠٢٣). كما أنها تختلف عن الدراسات التي تركز على أن ضحايا العنف الجنسي غالباً ما يواجهون ضغوطاً اجتماعية ووصمة عار سلبية وظلماً يفاقم حالتهم (Santila et al.، ٢٠٢٤؛ فارسي، ٢٠٢٣).

هناك ثلاث معطيات تدعم جهود التعافي في مرحلة الأمان استناداً إلى منظور جوديث هيرمان. تشرح هيرمان أنه في المرحلة الأولى من التعافي من الصدمة، فإن خلق الشعور بالأمان هو الأساس الرئيسي في عملية الشفاء (J. Herman، ١٩٩٢). ويتحقق هذا الإحساس بالأمان من خلال السيطرة الواضحة والبنية في التفاعل العلاجي، كما في العلاقة بين سليمة وكامل، حيث لا ينهي الجلسة سوى كامل بحيث تشعر سليمة بالحماية النفسية. ومع ذلك، لم يتحقق الشعور بالأمان بشكل كامل عندما لا تزال سليمة تعاني من الارتباك وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، مما يشير إلى الحاجة إلى الدعم المستمر للاستقرار العاطفي. إن الرموز الملموسة للسيطرة والحماية، مثل توفير نسيم لمفاتيح المنزل، عززت

الشعور بالأمان من خلال توفير إمكانية الوصول والاستقرار الجسدي والنفسي. وبشكل عام، تؤكد هذه البيانات الثلاثة أن بناء الشعور بالأمان من خلال التحكم البيئي والدعم المستمر والرموز الملموسة للسيطرة خطوة حاسمة للناجين من الصدمة للبدء في إدارة المخاوف والمشاعر المزعجة، وإعداد أنفسهم لمواصلة عملية التعافي الأعمق.

٢. مرحلة التذكر والحداد (*Remembrance and Mourning*)

في هذه المرحلة، يبدأ الناجي في استرجاع الحدث المؤلم بهدف فهمه وتفكيكه. وتتضمن هذه العملية إعادة سرد قصة الصدمة التي تعرضت لها في سياق أكثر أماناً حتى يتسنى للناجي تقبل وفهم ما قد يكون قد تجنبه، وفي النهاية الشعور بالحزن الذي ربما كان يتجنبه (J. Herman, ١٩٩٢).

(٤) الآن، في هذه اللحظة، عندما كتبت عن خوئي من ألا أجده، ابتلعت نصف حبة كزانكس. ورغبة بالبكاء تمور وراء صدري. ليست مجرد رغبة بالبكاء والنشيج وذرف الدموع. بل أبعد من ذلك. إنها رغبة في اقتلاع ذاكرتي كلها. ذاكرتي توجعني ولا تهدأ. فجأة، تفور الذكريات وترتطم بعضها ببعض، تبرطع في رأسي وتغلي، وأنا أتحوّل إلى روح تتعذب في جسد مقفول. (٢٦)

توضح البيانات ٤ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية "سليمة" تعاني من انفجار ذكريات صدمتها وتصادمها، حيث تظهر شظايا الذكريات المؤلمة فجأةً ويصعب السيطرة عليها. تظهر رغبة سليمة في محو الذكريات صراعاً داخلياً بين الحاجة إلى التذكر والخوف من المعاناة التي تجلبها الذكريات. ويوضح هذا الشعور بالروح المعذبة في جسد سليمة أعراض التفكك وعدم القدرة على دمج التجربة الصادمة ككل، وهي أعراض شائعة في هذه المرحلة الثانية. يشير استخدام الأدوية للسيطرة على أعراض القلق وعدم الراحة العاطفية إلى أن عملية التذكر تمثل تحدياً نفسياً. تتطلب

سليمة الشجاعة لمواجهة الصدمة والإفصاح عنها، رغم الألم، كجزء من عملية الشفاء.

(٥) أقول له إن ذاكرتي تزعجني. وأحدثه عن زحمة في رأسي وخوف من الانهيار، يتسم ابتسامته التي لم أعرف طوال ذلك الوقت فك لغزها. ابتسامة حيادية، خليط من استهزاء بخوفي، استهزاء يرمي إلى تهدئي والتخفيف من هول ما أشعر، وجرعة مكثفة ومدروسة من الحنان لا أكاد ألمسها حتى تنجلي، وتختفي الابتسامة كعادتها، فجأة، في رمشة عين وراء الدخان الكثيف المتسلل من شفثيه وفتحتي أنفه. (٢٧)

ثم توضح البيانات ٥ أعلاه، أن الشخصية الأنتوية "سليمة" تعاني من تعبير عن الخوف والارتباك الذهني بسبب ذكرياتها المؤلمة. وتعكس استجابة ابتسامة سليمة الملتبسة استجابة غامضةً للديناميكيات المعقدة للعلاقة العلاجية أو العلاقة بين الأشخاص، حيث هناك محاولة لتهدئة المخاوف ومواجهتها بشكل غير مباشر. يمكن تفسير سخرية الفنانة وحنانها كآلية حماية عاطفية تساعد سليمة على الشعور ببعض الراحة دون أن تفقد حذرهما. يصور الدخان الذي يظهر والابتسامة التي تختفي فجأة عدم الاستقرار العاطفي وعملية غير مكتملة، وهو ما يتوافق مع مرحلة استرجاع الصدمة. تبدأ سليمة في التعبير ومواجهة الذكريات الصادمة التي تسبب الخوف والاضطراب العاطفي. تكون استجابة الآخرين غامضة، وهي مزيج من السخرية والحنان والتناقض.

(٦) إنه التخفف من الذاكرة. كم مرة حلمت أنني أنفض رأسي في الهواء، فتتسرب منه كل الذاكرة وأرتاح. كم تمنيت أن أنسى من أنا وماذا أدعى وأين ولدت ومع من عشت و من صادقت و اين مشيت، في أي شوارع بالضبط عثرت على نفسي وعلى من أحب، تمنيت أن أنسى، أن أفقد ذاكرتي كلها دفعة واحدة. لأنني أعرف أن الذاكرة إما تكون أو لا تكون. (٣١)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٦ أعلاه، أن الشخصية الأنتوية سليمة تعاني من رغبة في نسيان كل الذكريات ورغبة في تجنب الألم الذي تجلبه هذه الذكريات. يرمز حلم هز رأسها والسماح للذكريات بالتسرب إلى الخارج إلى محاولة التخلص من عبء كبت الذكريات المؤلمة. يشير إدراك أن الذاكرة "موجودة أو غير موجودة" إلى وجود ذاكرة تشكل مصدرًا للهوية والمعاناة في آن واحد. توضح هذه العملية شدة مرحلة التذكر والتوضيح، حيث يجب على الناجي مواجهة الألم العميق من أجل الشفاء. هذه المرحلة مهمة لأنه من دون مواجهة الذكريات ومعالجتها، ستستمر الصدمة في مطاردة الناجي وإعاقة تعافيه.

تكشف البيانات (٤)، والبيانات (٥)، والبيانات (٦) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأنتوية سليمة التي تمر بجهود التعافي في مرحلة التذكر والوصف. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك عدة أنواع تصف مراحل التذكر والوصف لجهود التعافي من منظور جوديث هيرمان. وهذا يتماشى مع نظرية جوديث هيرمان التي تقول بأن الضحايا في مرحلة التذكر والوصف هذه، يبدأون في مواجهة وتذكر وإعادة اكتشاف التجارب الصادمة التي كانت ضاغطة ومؤلمة، بهدف فهم وتقبل ودمج هذه التجارب في سرد حياتهم (J. Herman, ١٩٩٢). تُظهر البيانات الثلاثة مدى صعوبة هذه المرحلة وانفعالياتها، حيث كان على سليمة أن تواجه وتعيد سرد واستعادة الجراح القديمة من أجل البدء في تقبل خسارتها والحزن عليها. وتعد هذه العملية بالغة الأهمية لأنه، وفقًا لنظرية هيرمان، من دون التذكر والوصف الآمن والمنظم، ستظل الصدمة تلوح في الأفق وتعيق التعافي، في حين أن النجاح في هذه المرحلة يمهد الطريق للاندماج الذاتي والتعافي الكامل. تماشيًا مع التفسير بأن عملية التعافي من الصدمة غالبًا ما تنطوي على عدة مراحل، بما في ذلك الاعتراف بالتجربة المؤلمة، ومعالجة المشاعر، واعتماد استراتيجيات تكيف صحية

(Akbar، ٢٠٢٤؛ Putri، ٢٠٢٢). يتماشى هذا مع الأبحاث التي توضح أن فترة التعافي ليست دائماً خطية؛ فقد يواجه الأفراد تقدماً وانتكاسات، ولكن مع الدعم المناسب، يمكنهم إيجاد طرق للتأقلم وإعادة بناء حياتهم (شهاب، ٢٠٢٤؛ Andalas et al.، ٢٠٢٢). ومع ذلك، فهي تختلف عن الأبحاث السابقة التي تصف اضطراب ما بعد الصدمة وتأثير الصدمة (Nurjayanti، ٢٠٢١). كما يختلف عن الأبحاث التي تشرح تأثير أعراض الصدمة (Irfana et al.، ٢٠٢٢؛ Al Ziod & Muttaleb، ٢٠٢٣؛ Krisyani، ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الخطيرة والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الدراسات التي توضح أن صدمة النوع الاجتماعي في مجتمع ذكوري لا يزال يعاني منها بعض الأشخاص اليوم (Munjid، ٢٠٢٣). كما أنها تختلف عن الدراسات التي تركز على أن ضحايا العنف الجنسي غالباً ما يواجهون ضغوطاً اجتماعية ووصمة عار سلبية وظلماً يفاقم حالتهم (Santila et al.، ٢٠٢٤؛ فارسي، ٢٠٢٣).

هناك ثلاث معطيات تدعم جهود التعافي في مرحلة التذكر والوصف استناداً على أساس نظرية لجوديث هيرمان. تشرح هيرمان أنه في المرحلة الثانية من التعافي من الصدمة، أي التذكر والتوصيف، حيث تبدأ الضحايا بمواجهة وإعادة استكشاف الذكريات الصادمة التي سببت المعاناة والخوف (J. Herman، ١٩٩٢). في هذه العملية، يختبر سليمة صراعاً داخلياً بين الحاجة إلى التذكر والرغبة في نسيان الألم الذي تجلبه الذكرى، مما يؤدي غالباً إلى ظهور أعراض التفكك وعدم الاستقرار العاطفي. ومن خلال الإفصاح عن الخوف واضطراب التفكير، بالإضافة إلى التفاعلات المعقدة مع الآخرين، تحاول سليمة فهم تجربتها المؤلمة وتقبلها تدريجياً. تُظهر الرغبة في التخلص من العبء القمعي للذاكرة كمصدر للهوية والمعاناة خطورة هذه العملية. هذه المرحلة من التذكر والوصف مهمة للغاية لأنها تسمح لسليمة بالبدء في الشعور بالحزن الذي كانت تتجنبه، ودمج التجربة الصادمة في سرد حياتها، وتمهيد الطريق لشفاء أعمق.

٣. مرحلة إعادة التواصل (Reconnection)

تتضمن المرحلة الأخيرة استعادة علاقة الضحية مع نفسها والآخرين والعالم الخارجي. حيث يتعلمون إعادة بناء هويتهم التي ربما تكون قد تحطمت بسبب الصدمة، بالإضافة إلى تطوير علاقات صحية. هنا، يمكنهم أيضًا إيجاد أهداف جديدة تساعدهم على الشعور بمزيد من الاندماج والتفاؤل (J. Herman, ١٩٩٢).

(٧) إلا أنه لم يكن في الواقع سوى اشتياق لذاتي، لمن أكون. أشتاقها وحيدة، خفيفة، لا تعيش إلا متطلباتها. إذ لماذا نرهق أرواحنا لتعيش متطلبات الآخرين، لتلبية، وتمنحهم الطمأنينة؟ ما فائدة أن نمنح الآخرين الطمأنينة في حين أننا نعيش قلقًا مرعبًا؟ (٣١) ثم توضح البيانات ٧ أعلاه، أن الشخصية الأنثوية ”سليمة“ تمر بعملية تعافي وتأمل ذاتي. تتوق سليمة إلى ذاتها الأصلية التي تتسم بالخفة والاستقلالية وتعيش لنفسها. أسئلة تأملية عن السبب الذي يجعل النفس مثقلة بأعباء تلبية احتياجات الآخرين وتوفير الراحة لهم، بينما تعيش هي نفسها في قلق. الوعي بأهمية إعطاء الأولوية للذات في عملية التعافي. عندما تفكر سليمة في رحلة تعافيتها وعلاقتها مع نفسها ومع الآخرين، فإن ذلك يحدث في الفضاء الداخلي لسليمة. لأن سليمة كانت تشعر طوال هذا الوقت بأنها مثقلة بمطالب الآخرين وفقدت التواصل مع نفسها. ونتيجة لذلك، شعرت سليمة بالشوق إلى إعادة اكتشاف ذاتها من جديد والتحرر من القلق.

(٨) كان يخبرني كيف ماتوا وأنا تأخذني دقة الوصف فأصدق. لم يترك فردًا في عائلته إلا وقتله مرات ومرات، ووصف جنازته وتصالح مع فقدان. (٥٧)

علاوة على ذلك، توضح البيانات ٨ أعلاه أن الشخصية الأنثوية ”سليمة“ تختبر التأمل الذاتي من خلال محاولة التصالح مع محيطها. تعيد والدة سليمة سرد وفاة أفراد عائلتها مرارًا وتكرارًا وتتصالح مع فقدانهم. في

مساحة التفاعل بين إيبو وسليمة، سواء على المستوى اللفظي أو في عملية التأمل الداخلي، فإن هذا يبني التصالح مع واقع فقدان. إنها محاولة للتصالح مع صدمة الخسارة وبناء معنى جديد في الحياة. من خلال "قتلها" رمزياً، تساعد والدتها سليمة على معالجة الخسارة وممارسة تقبل الواقع. ويمثل التصالح مع فقدان إنجاز إعادة التواصل، فلم تعد سليمة حبيسة الحزن المخدر، بل أصبحت قادرة على تقبل فقدان والمضي قدماً بهوية جديدة أكثر اكتمالاً.

(٩) سحبت من جارور الكومود الصغير الملتصق بسريري من جهة الشرفة، صورة له. تأملت ذلك الوجه الذي ما يزال جسدي يزقزق إن لمح! ها هو حيني يطفو إليه. ذلك الوجه الذي أعيش في مساماته، ضعت بعد أن اختفى عني. تأملت عينيه المخضلتين بانطفاء مقفلة وساحرة. وابتسامته يشوبها الغموض. ابتسامة مرسومة على طرف شفثيه من جهة اليسار فقط، بينما جهة اليمين تخلو من أي ابتسامة. (٨٩-٩٠)

ثم البيانات ٩ أعلاه، توضح أن الشخصية الأنثوية (سليمة) تنظر إلى صورة شخص يعني لها الكثير. الشخص الذي يظهر في الصورة والذي يترك انطباعاً عميقاً وغامضاً هو (نسيم). أخرجت سليمة الصورة من درج صغير بالقرب من سريرها. نظرت إلى وجه الشخص بحنين واهتزازات عاطفية. مراقبة تفاصيل العينين المخضرتين والابتسامة التي لا تظهر إلا على جانب واحد من الشفثين، تخلق إحساساً بالغموض والنقصان. عندما تكون سليمة بمفردها في غرفتها، كلحظة تأمل شخصي. بينما تفتقد سليمة الشخص وتحاول إعادة التواصل مع الذكريات والمشاعر المرتبطة به. تصبح الصورة وسيلة لإعادة التواصل العاطفي والنفسي مع الشخص المفقود.

تكشف البيانات (٧)، والبيانات (٨)، والبيانات (٩) أعلاه، أن هذه البيانات تصف الشخصية الأثوية سليمة التي تمر بجهود التعافي في مرحلة إعادة الاتصال. من البيانات التي تم الحصول عليها، هناك عدة أنواع تصف مراحل التعافي من منظور جوديث هيرمان. يتماشى هذا مع نظرية جوديث هيرمان التي تقول بأن مرحلة إعادة التواصل هذه، والتي تبدأ فيها الضحايا بإعادة بناء علاقات صحية مع أنفسهم ومع الآخرين والعالم الخارجي بعد التعرض للصدمة (J. Herman، ١٩٩٢). تشمل جهود التعافي التي تبذلها سليمة في هذه المرحلة؛ التأمل في شوقها إلى ذاتها الأصلية الخفيفة والمستقلة، بالإضافة إلى الوعي بأهمية إعطاء الأولوية لاحتياجاتها الخاصة بدلاً من تلبية مطالب الآخرين باستمرار مما يخلق القلق، مما يدل على محاولة إعادة الاتصال بهوية كاملة وحرية. تساعد عملية التصالح مع فقدان من خلال الروايات المتكررة عن وفاة أفراد العائلة سليمة على معالجة الحزن وبناء معنى جديد في الحياة. وتستخدم سليمة الصور الفوتوغرافية كوسيلة رمزية لإعادة التواصل مع الذكريات والمشاعر تجاه الشخصية المفقودة، مما يعزز الروابط العاطفية والنفسية التي قطعتها الصدمة. وتؤكد هذه البيانات الثلاثة مجتمعةً أن مرحلة إعادة الاتصال تتضمن تكامل الهوية وقبول فقدان، وبناء علاقات حقيقية تسمح للناجين من الصدمة بإيجاد معنى جديد وتفاؤل في حياتهم.

تماشياً مع التفسير بأن عملية التعافي من الصدمة غالباً ما تنطوي على عدة مراحل، بما في ذلك الاعتراف بالتجربة المؤلمة، ومعالجة المشاعر، واعتماد استراتيجيات تكيف صحية (Akbar، ٢٠٢٤؛ Putri، ٢٠٢٢). يتماشى هذا مع الأبحاث التي توضح أن فترة التعافي ليست دائماً خطية؛ فقد يواجه الأفراد تقدماً وانتكاسات، ولكن مع الدعم المناسب، يمكنهم إيجاد طرق للتأقلم وإعادة بناء حياتهم (شهاب، ٢٠٢٤؛ Andalas et al.، ٢٠٢٢). ومع ذلك، فهي تختلف عن الأبحاث السابقة التي تصف اضطراب ما بعد الصدمة وتأثير الصدمة (Nurjayanti، ٢٠٢١). كما يختلف عن الأبحاث التي تشرح تأثير وأعراض الصدمة

(Irfana et al., ٢٠٢٢ ؛ Al Ziod & Muttaleb ، ٢٠٢٣ ؛ Krisyani ، ٢٠٢٣). وكذلك يمكن أن تكون الصدمة ناتجة عن أحداث الطفولة الخطيرة والمهددة للحياة (ظني، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الدراسات التي توضح أن صدمة النوع الاجتماعي في مجتمع ذكوري لا يزال يعاني منها بعض الأشخاص اليوم (Munjid، ٢٠٢٣). كما أنها تختلف عن الدراسات التي تركز على أن ضحايا العنف الجنسي غالبًا ما يواجهون ضغوطًا اجتماعية ووصمة عار سلبية وظلمًا يفاقم حالتهم (Santila et al.، ٢٠٢٤؛ فارسي، ٢٠٢٣).

هناك ثلاث معطيات تدعم جهود التعافي في مرحلة إعادة التواصل استناداً إلى منظور جوديث هيرمان. وتوضح هيرمان أنه في المرحلة الثالثة من التعافي من الصدمة، وهي مرحلة إعادة التواصل، حيث يبدأ الضحايا في إعادة بناء علاقات صحية مع أنفسهم ومع الآخرين ومع العالم من حولهم (J. Herman، ١٩٩٢). تتضمن هذه العملية الرغبة في إعادة اكتشاف الهوية الكاملة والمستقلة، والوعي بأهمية إعطاء الأولوية للاحتياجات الشخصية، ومحاولة التصالح مع الخسارة من خلال تقبل ومعالجة الحزن. بالإضافة إلى ذلك، تصبح الوسائط الرمزية مثل الصور الفوتوغرافية وسيلة مهمة لإعادة ربط الذكريات والمشاعر تجاه الشخص المفقود، مما يعزز الروابط العاطفية التي انقطعت بسبب الصدمة. تمثل مرحلة إعادة الاتصال هذه دمج التجارب الصادمة في سرد حياة جديدة، مما يمكن الناجين من الصدمة من إيجاد معنى وبناء علاقات حقيقية وتطوير التفاؤل وهدف حياة أكثر صحة وذات مغزى.

الفصل الخامس

الخاتمة

أ. الخلاصة

بعد إجراء البحث والتحليل لحياة الشخصيات الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لدبمة ونوس على أساس نظرية لجوديث هيرمان عن الصدمة وجهود التعافي منها، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية من نتائج التحليل التي شملت أشكال الصدمة وأعراض ما بعد الصدمة وجهود التعافي من الصدمة التي تعرضت لها الشخصيات الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لدبمة ونوس :

١. ينقسم شكل الصدمة التي تعرضت لها الشخصية الأنثوية "سليمة" وفقاً لجوديث هيرمان إلى قسمين، هما الصدمة الحادة (*single event trauma*) والصدمة المعقدة (*chronic trauma*). ويتمثل نوع الصدمة الحادة التي تعرضت لها سليمة في: (١) الشعور بالفقدان وهي عبارة عن بيانات ١، (٢) والهجمات المفاجئة وهي عبارة عن ٣ بيانات، (٣) والخوف بسبب الكوارث الطبيعية أو الحوادث وهي عبارة عن بيانين. في حين أن أنواع الصدمات المعقدة التي تعرضت لها سليمة هي: (١) العنف الجسدي هناك ٣ بيانات؛ (٢) والضغط الاجتماعي أو الاضطهاد السياسي هناك ٣ بيانات.

٢. تنقسم أعراض ما بعد الصدمة التي تعاني منها الشخصية الأنثوية "سليمة" وفقاً لجوديث هيرمان إلى ثلاثة أعراض، وهي: فرط الاستثارة، والتطفل، والانقباض. النوع الأول من أعراض فرط الاستثارة التي تعاني منها سليمة في صورة؛ حالة مستمرة من اليقظة العالية، مع وجود خصائص مثل الاستجابة المفرطة للصدمة، واضطراب النوم، وزيادة رد الفعل اليقظ تجاه

البيئة المحيطة بها هناك ٣ بيانات. والنوع الثاني من أعراض التطفل التي يعاني منها سليمة في شكل؛ ظهور ذكريات صدمة غير مرغوب فيها (ذكريات الارتجاع)، مثل الكوابيس المتكررة التي تصف تجارب مؤلمة تسبب القلق واضطرابات النوم هناك ٣ بيانات. والنوع الثالث من أعراض الانقباض التي تعاني منها سليمة في شكل؛ الشعور بالخدر أو الاستسلام للظروف وهي ٣ بيانات.

٣. تنقسم مراحل جهود التعافي التي مرت بها الشخصية الأنثوية سليمة وفقاً لجوديث هيرمان إلى ثلاث مراحل، وهي مرحلة الأمان، ومرحلة التذكر والحداد، ومرحلة إعادة التواصل. المرحلة الأولى مرحلة الأمان (*safety*) التي تمر بها الشخصية الأنثوية سليمة والمتمثلة في: خلق الشعور بالأمان من خلال استشارة الطبيب النفسي من أجل خلق الاستقرار العاطفي، وممارسة تقنيات العلاج الموصى بها هناك ٣ بيانات. المرحلة الثانية من التذكر والحداد التي مرت بها الشخصية الأنثوية سليمة في صورة؛ استرجاع الأحداث المؤلمة لنسيان الألم الذي جلبته ذاكرة الصدمة هناك ٣ بيانات. المرحلة الثالثة من إعادة التواصل التي تمر بها الشخصية الأنثوية سليمة في شكل؛ إعادة بناء الهوية التي دمرتها الصدمة هناك ٣ بيانات.

ب. التوصيات

هذا البحث أبعد ما يكون عن الكمال. فلا يزال هناك العديد من الأجزاء التي يمكن مناقشتها في رواية "الخائفون" لديمية ونوس من خلال وجهات نظر مختلفة من النظريات الأدبية الموجودة. ويقتصر هذا البحث على مناقشة مشكلة الصدمة النفسية وجهود التعافي التي تعاني منها الشخصية الأنثوية "سليمة" في رواية "الخائفون" لديمية ونوس. من المتوقع أن يضيف البحث المستقبلي إلى دراسة رواية "الخائفون" لديمية ونوس من وجهات نظر مختلفة للنظرية الأدبية في دراسة

رواية عربية يمكن أن تركز على تحليل الأعمال الأدبية الأخرى التي تصف تجربة الصدمة والتعافي بشكل أوسع حول الموضوعات المشتركة واستراتيجيات التعافي التي تقترحها الباحثة. من خلال هذه الاقتراحات، يؤمل أن يستمر البحث في الصدمة وجهود التعافي منها، لا سيما في سياق المرأة، في النمو وتقديم مساهمة كبيرة في فهمنا لهذه التجربة الإنسانية المعقدة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- التحرير, هـ. (٢٠٢٣). التعافي من الصدمات: كيف أتخلص من آثار الصدمة النفسية؟. *النجاح*.
- ظني, د. م. ت. (2022). صدمة الطفولة والسعي لإدراك الذات في رواية ليكن الرب في عون هذه الطفلة لتوني موريسون. *International Journal of Childhood and Women's Studies*, 2(2), 1–16.
<https://doi.org/10.21608/ijcws.2022.140294.1011>
- دواس, م. خ. (٢٠١٧). العلاقة بين الصدمة واضطراب الإجهاد بعد الصدمة والمرونة والنمو بعد الصدمة بين المراهقين في قطاع غزة. Al-Quds University.
- سلاح, س. (٢٠٢٣). *الآلم والمكسب: تحقيق التعافي من صدمة الطفولة في مسرحية باولا فوجل* "كيف تعلمت أن أقود". ٣(١), ٥٣-٢٣.
- شهاب, ر. ا. (٢٠٢٤). رواية «الخائفون» لديمة ونوس أدب الصدمة بين التمثيل الخطابي وسردية النسق. ٥١(٣), ٤٦٢-٤٥١.
- عبد, ل. (٢٠٢١). التعافي من الصدمة النفسية: طرق فعالة يمكنك تطبيقها. *In Webteb*.
- فارسي, ب. زارع, س. و, & شاهرخي, ف. (٢٠٢٣). جريان سيال ذهن در رمان «الخائفون» اثر «ديمة ونوس». *The Quarterly Journal of Lisān-i mubīn (Research in Arabic language and literature)*, 14(2676–3516), 67–88. <https://doi.org/10.30479/lm.2021.13433.3044>
- فسرلي, ف. (٢٠٢٥). ما بعد الصدمة: كيفية التعافي وبناء حياة جديدة. *In مدونة فسرلي*.
- ونوس, د. (٢٠١٧). "الخائفون". *The Frightened Ones*. Dar al-Adab.

المراجع الأجنبية

- Abdussamad, H. Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. (P. Rapanna (ed.); 1 ed.). Syakir Media Press.
- Akbar, M. K. (2024). *Kathy 's Trauma Response as a Means of Recovery in Kazuo Ishiguro 's Never Let Me Go Respons Trauma Kathy sebagai Sarana Pemulihan dalam Never Let Me Go karya Kazuo Ishiguro Muzakki Kamal Akbar*. 4(5), 1211–1225.
- Al Ziod, K., & Muttaleb, F. A., (2023). Trauma in Nada Jarrar's An Unsafe Haven (2016) and Dima Wannous' The Frightened Ones (2020). *Journal Berghahn*

- Critical*, 35(3), 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3167/cs.2023.350303>
- Andalas, E. F., Anggraini, P., & Widodo, J. (2022). Memori Terorisme: Memori Traumatis dan Strategi Mengatasi Trauma Korban Bom Bali I dalam Teks Sastra Indonesia. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 6(1), 167–179. <https://doi.org/10.22219/satwika.v6i1.20347>
- Anshori, Muchlis, & Iswati, S. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Airlangga Press.
- Arsih, S., Netrwawati, & Karneli, Y. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam. *Pijar: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1), 119–125. <https://doi.org/10.58540/pijar.v1i1.135>
- Asri, Z. A. (2020). Bernegosiasi dengan Trauma dalam Novel Breath Eyes Memory Karya Edwidge Danticat. *Batra: Bahasa dan Sastra*, 6(1), 54–62.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- Budiharto, W. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Komputer dengan Komputasi Statistika*. Deepublish.
- Bungin, B. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*. Kencana Prenada Media.
- Dell’Omo, A. (2016). *Trauma and Recovery, by Judith Herman (1992)*.
- Dewi, Y. S., & Yelliza, M. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Terapi Dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin. *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 1484–1483.
- Dmackler. (2004). Kritik terhadap buku klasik Judith Herman, “Trauma and Recovery.” In *wildtruth*. 2013.
- Fadilah, R., Syahputri, V., Afifah, D. T., Faizah, Y., & Orangtua, P. (2024). Analisis Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Remaja yang Sering Menyaksikan Orangtuanya Bertengkar. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 601–607.
- Faruk. (2012). *Metode Penelitian Sastra: Sebuah Penjelajahan Awal*.
- Hartoyo, A., & Wulandari, S. (2023). Trauma Masa Kecil dan Dampaknya Terhadap

- Kepribadian. *Learning : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 182–192.
- Herman. (1994). *Trauma and Recovery* (hal. 276). Pandora.
- Herman. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror* (hal. 290). Basic Books.
- Herman, J. (1992). *Judith Herman Trauma And Recovery Pdf Unlocking the Secrets to Trauma Recovery : A Deep Dive into Judith Herman ' s Groundbreaking Work Understanding the Core Principles of Trauma and Recovery* (hal. 1–7). aulavirtual.pestalozzi.edu.ar.
- Herman, J. (1997). Trauma and recovery. In *Choice Reviews Online* (Vol. 30, Nomor 05, hal. 30–2960–30–2960). <https://doi.org/10.5860/choice.30-2960>
- Herman, J. (2001). *Trauma and Recovery* (hal. 302). Pandora.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. In *Sociocultural Examinations of Sports Concussions* (2015 ed., hal. 336). Basic Books. <https://doi.org/10.4324/9780429028175-7>
- Herman, J. L. (2000). *Father-Daughter Incest*. 1–333.
- Herman, J. L. (2008). *Trauma and Recovery Judith Lewis Herman, M.D.* (Vol. 9780824862, hal. 1–13).
- Ibrahim M.A, D. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Panduan Penelitian Kualitatif Contoh Proposal Kualitaif*. (M. E. Kurnanto (ed.); 1 ed.). Alfabeta.
- Irfana, A. A. S., Damayanti, S., & Ari Sulatri, N. L. P. (2022). Pemulihan Trauma Pasca Bencana pada Tokoh Anak dalam Buku Cerita Bergambar (E Hon). *Humanis*, 26(1), 78. <https://doi.org/10.24843/jh.2022.v26.i01.p09>
- Kasipka, E. (2024). *Mobilitas Sosial Pasca Konflik Bersenjata Di Distrik Serambakon Kabupaten Pegunungan Bintang*. 4(September 2023), 13510–13519.
- Krisyani, J. K. (2023). Trauma Tokoh Utama Tang Xin dalam Novel Hello The Sharpshooter 《你好 申枪手》 Nǐ hǎo Shénqiāngshǒu KARYA 连沐初光 LIÁN MÙ CHŪ GUĀNG Josephine Kezia Krisyani Prof. Dr. Anas Ahmadi, S. Pd., M. Pd Abstrak. *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin*, 1–8.

- Leonard Sinambela, C. M. (2024). Psikologi Trauma Menyembuhkan Diri dari Pengalaman Traumatis. *Circle Archive*, 1.
- Martono, N. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi & Analisis Data Sekunder*. PT. Grafindo Persada.
- Masni, Oruh, S., & Agustang, A. (2021). Tinjauan Sosiologis Penanganan Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga Menurut UU PKDRT Oleh Pengadilan Negeri Pangkep. *Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 8(3).
- Mat Saat, G. A., & MD Shariff, N. S. (2015). Penilaian dan Pengurusan Psikologi Pemandiri Trauma: Psychological Assessment and Management of Trauma Survivors. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 13(2), 19–35. <https://doi.org/10.17576/jskm-2015-1302-03>
- Meer, D. (2024). Trauma and Recovery by Judith Herman (Book). In *Neurodiverse Counseling Services, PLLC*. Scottsdale, Arizona.
- Miles, M. B., & Huberman, M. (2014). *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: UI-Press,.
- Munjid, A. (2023). *Perempuan, Trauma, dan Rekonsiliasi: Trauma Gender dalam Novel The Color Purple Karya Alice Walker*.
- Nurjayanti, D. D. (2021). Post-traumatic stress disorder experienced by Nora in Anna Quinn's The Night Child. In *Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Pagesti, S. A., Dewi, A. E., & Widiyani, H. (2024). Tindak pidana kekerasan seksual kepada anak di bawah umur studi kasus di kota tanjungpinang. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(2), 144–149.
- Purba, E. E. D., Petrus, A., & Ingrid, D. (2022). Kematian Akibat Trauma Tumpul Pada Kasus Kecelakaan Lalu Lintas Yang Menyebabkan Kerusakan Jaringan Otak. *Journal of Social Research*, 1(11), 376–385.
- Putri, I. A. (2022). *Eden's Trauma and Her Ways to Overcome Her Trauma in Amber Smith's the Way I Used to Be*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/36952/1/18320041.pdf>
- Ramadani, D. F., & Ramadhan, S. (2023). Mengatasi Trauma pada Tindakan Kekerasan Seksual pada Remaja Perempuan. *Journal of Social Computer and*

- Religiosity (SCORE)*, 1(1), 36–42.
- Ramadhani, S. A., & Suherman, A. (2024). Hubungan Antara Perempuan Dan Peperangan Dalam Pengalaman Serta Dampaknya Dalam Komunitas Sosial. *Jurnal Kajian Hukum dan Kebijakan Publik*, 2(1), 283–293.
- Ramadhanti, S. L. Z., & Fahrudin, A. (2024). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 1–7.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. CV. Budi Utama.
- Samsuddin. (2019). *Buku Ajar Pembelajaran Kritik Sastra*. Deepublish.
- Santila, W. O., Maliudin, & Supriatna, A. (2024). Trauma Tokoh Utama dalam Novel Hilda: Cinta, Luka, dan Perjuangan Karya Muyassarotul Hafidzoh Kajian Psikologi Skinner. *Jurnal Penelitian Bahasa dan Sastra*, 2(3025–8200), 1–14.
- Saragi, M. P. D., Khotimah, K., Mawaddah, Sahputra, D., & Daulay, A. A. (2023). Pemulihan Trauma: Strategi Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah*, 1, 746–751. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3134>
- Siyoto, Sandu, & Sodik, A. (2015). *Dasar Metode Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Supriyono. (2018). *Akuntansi Kepribadian*. GMU Press.
- Timothyherzog. (2014). Previous Next View Larger Image Book Review: Trauma and Recovery, by Judith Herman, M.D. In *reachingahead.ccom*. conseling and mental performance.

سيرة ذاتية

مطبعة الفرضان، هي اسم الباحثة في هذا البحث الجامعي. ولدت الباحثة في باسوروان، ٤ يناير ٢٠٠٣. بدأ تعليمها في روضة الأطفال دارما وانيتا (تخرجت في عام ٢٠٠٩)، ثم التحقت بالمدرسة الابتدائية الحكومية سنان أمبل (تخرجت في عام ٢٠١٥)، ثم تابعت دراستها في المدرسة المتوسطة ٥ باسوروان (تخرجت في عام ٢٠١٨)، ثم درست في المدرسة



الثانوية ١ جراتي (تخرجت في عام ٢٠٢١). ثم استمرت في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في كلية العلوم الإنسانية في قسم اللغة العربية وآدابها. شغل الباحثة عدة مناصب في جمعية طلاب برنامج اللغة العربية وآدابها، منها: عضو قسم الشهافة (٢٠٢٢)، أمين التحية لقسم اللغة العربية وآدابها (٢٠٢٢)، عضو سريكاندي (٢٠٢٤)، أمين فيلق حركة الطلاب الإسلامي الإندونيسي فرع ابن عقيل "بيرجوانجان" (٢٠٢٤)، وأمين فرع حركة الطلاب الإسلامي الإندونيسي فرع ابن عقيل "بيرجوانجان" (٢٠٢٤).