

الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لَنْ أَبْكِي"
لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان:
دراسة علم النفس الأدبي

بحث جامعي

إعداد:

تيكا حكماواقي بوتري

رقم القيد: ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٦

الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لَنْ أَبْكِي" لنعمة الخالد

على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان: دراسة علم النفس الأدبي

بحث جامعي

مقدم لاستيفاء شروط الإختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا (S1)

في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

تيكا حكماوا تي بوتري

رقم القيد: ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣

المشرفة:

الدكتورة معرفة المنجية، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧٧٠٢١٣٢٠٠٦٠٤٢٠٠٥



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٦

تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأنني الطالبة:

الاسم : تيكما حكماوا تي بوتري

رقم القيد : ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣ :

موضوع البحث : الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي"

لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان: دراسة

علم النفس الأدبي

أحضرتة وكتبته بنفسه وما زدته 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 المشرفين أو مسؤولي قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج، ٥ مايو ٢٠٢٦

الباحثة



تيكما حكماوا تي بوتري

رقم القيد: ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣

تصريح

هذا تصريح بأن رسالة البكالوريوس لطالبة باسم نيكما حكماواتي بوتري تحت العنوان الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان: دراسة علم النفس الأدبي قد تم بالفحص والمراجعة من قبل المشرفة وهي صالحة للتقديم إلى مجلس المناقشة لاستيفاء شروط الإختبار النهائي وذلك للحصول على درجة البكالوريوس في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

مالانج، ٥ مايو ٢٠٢٦

الموافق

المشرفة

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها

الدكتور عبد البسط، الماجستير

الدكتورة معرفة المنجية، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٧٠٢١٣٢٠٠٦٠٤٢٠٠٥ رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١

المعترف

عميد كلية العلوم الإنسانية

الأستاذ الدكتور محمد فيصل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١

تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمته:

الاسم : تيكا حكماوا تي بوتري

رقم القيد : ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣ :

العنوان : الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي"

لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان: دراسة

علم النفس الأدبي

وقررت اللجنة نجاحها واستحقاقها على درجة سرجانا (S-I) في قسم اللغة العربية وأدبها

لكلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا مالانج، ٤ يونيو ٢٠٢٦

لجنة المناقشة

التوقيع

١- رئيسة المناقشة : الدكتورة نور حسنية، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧٥٠٢٢٣٢٠٠٠٠٣٢٠٠١ :

٢- المناقشة الأولى : الدكتورة معرفة المنجية، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٧٧٠٢١٣٢٠٠٦٠٤٢٠٠٥ :

٣- المناقشة الثانية : دين نور خاتمة، الماجستير

رقم التوظيف : ١٩٨٦٠٣٠٢٢٠١٥٠٣٢٠٠٣ :

المعرف

كلية العلوم الإنسانية

المستأذ الدكتور محمد فيصل، الماجستير
رقم التوظيف : ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٠



الاستهلال

”لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا“

(البقرة: ٢: ٢٨٦)

”الشفاء لا يعني أن ننسى ما حدث، بل أن نتعلم كيف نعيش رغم ما حدث“

(محمد، ٢٠٢٥: ١٩)

الإهداء

أهدي هذا البحث العلميّ إلى:
ظهر أبي "سليما" الذي يحمل العبء ليلاً ونهاراً، وقلب أمي "بارني" التي يفيض
بالدعاء صباحاً ومساءً.

وإلى أخويّ العزيزين، اللذين كانا دائماً مصدر دعمي وقوتي.
أسأل الله أن يمنحهم الصحة والبركة وطول العمر.

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 أجمعين. أما بعد.

قد تمت كتابة هذا البحث الجامعي تحت العنوان: الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية ”لن أبكي“ لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان: دراسة علم النفس الأدبي، 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. مديرة جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، الأستاذة الدكتورة الحاجة إلفي نور ديانا الماجستير.

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

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

٤. الأستاذة الدكتورة معرفة المنجية الماجستير المشرفة في كتابة هذا البحث الجامعي.

٥. إلى والديّ العزيزين، السيد ساليमान والسيدة بارني، اللذين أحاطاني منذ طفولتي بكل معاني الإخلاص والصبر والمحبة، ورافقاني بالرعاية والتوجيه حتى بلغت مقاعد الدراسة الجامعية. أتقدّم إليهما بخالص الشكر والعرفان على كل دعاء رفعا لهذا لأجلي، وكل نصيحة قدّماها لي، وكل تضحية بذلاها حتى استطعت إتمام هذا البحث ونيل درجة البكالوريوس. كما أعبرّ لهما عن امتناني العميق لما غمراني به من حبّ لا ينقطع ودعمٍ لم يتوقف يوما عن تقوية عزيمتي طوال رحلتي التعليمية.

أَسْأَلُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَنْ يَجْزِيَهُمَا خَيْرَ الْجَزَاءِ، وَأَنْ يَفِيضَ عَلَيْهِمَا بِالصَّحَّةِ وَالْبَرَكَةِ وَطُولِ الْعُمُرِ. آمِينَ .

٦. إِلَى أَخَوَيْ، بَنِي رُونَانْتُو وَأَنْغَا وَيَدِيَا نِيرْمَان، اللَّذِينَ لَمْ يِيْخْلَا عَلَيَّ بِالْدَعْمِ وَالْمُسَانَدَةِ وَالتَّشْجِيعِ طَوَالَ مَرَاهِلِ إِعْدَادِ هَذَا الْبَحْثِ. لَقَدْ كَانَ لِمَوَاقِفِكُمَا النَّبِيلَةِ أَثَرٌ كَبِيرٌ فِي إِتْمَامِ هَذِهِ الدِّرَاسَةِ وَإِنْجَازِهَا .

٧. إِلَى زَمَلَائِي وَزَمِيلَاتِي، وَلَا سَيِّمًا طَلِبَةُ قِسْمِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَآدَابِهَا، أَتَقَدَّمُ بِالشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ عَلَى مَا قَدَّمْتُمُوهُ مِنْ تَعَاوُنٍ وَدَعْمٍ خِلَالَ سِنَوَاتِ الدِّرَاسَةِ، وَعَلَى مَسَاهِمَتِهِمْ فِي نَجَاحِ إِعْدَادِ هَذَا الْبَحْثِ .

٨. وَإِلَى جَمِيعِ مَنْ أَسْهَمَ بِفِكْرِهِ أَوْ دَعَمَهُ فِي تَيْسِيرِ إِنْجَازِ هَذَا الْبَحْثِ، مِمَّنْ تَعَذَّرَ ذِكْرُ أَسْمَائِهِمْ وَاحِدًا تَلُو الْآخَرَ، أَتَوَجَّهُ إِلَيْهِمْ بِجَزِيلِ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ عَلَى كُلِّ مَا قَدَّمْتُمُوهُ مِنْ عَوْنٍ وَمُسَانَدَةٍ .

تَحْرِيرًا بِمَالَانْج، ٥ مَآيُو ٢٠٢٦

الْبَاحِثَةُ

تِيكََا حَكْمَاوَاتِي بَوْتَرِي

رَقْمُ الْقَيْدِ: ٢٢٠٣٠١١١٠٠٣٣

مستخلص البحث

بوتري، تيكا حكماواقي. ٢٠٢٦. الصدمة النفسية لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد على ضوء نظرية الصدمة لجوديث هيرمان. البحث الجامعي. قسم اللغة العربية وأدائها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: الدكتورة معرفة المنجية، الماجستير. الكلمات المفتاحية: الصدمة النفسية، الشخصية الرئيسية، جوديث هيرمان، رواية "لن أبكي".

تُعَدُّ دراسة الصدمة النفسية التي تعانيها الشخصية الرئيسية في ضوء منظور جوديث هيرمان موضوعاً مهماً وجديراً بالبحث عند ربطه بالأعمال الأدبية العربية، ولا سيّما رواية "لن أبكي" للكاتبة نعمة الخالد. وتنبع أهمية هذا الموضوع من قدرته على الكشف عن أشكال الصدمة النفسية، وأعراض ما بعد الصدمة، وكذلك محاولات التعافي الواردة في الرواية. لذلك، يهدف هذا البحث إلى تحليل رواية "لن أبكي" للكاتبة نعمة الخالد اعتماداً على منظور الصدمة النفسية ومرحلة التعافي عند جوديث هيرمان. ويهدف هذا البحث إلى معرفة: (١) أشكال الصدمة النفسية التي تعانيها الشخصية النسائية نور؛ (٢) أعراض ما بعد الصدمة؛ (٣) ومحاولات التعافي التي مرت بها الشخصية النسائية نور. ويعتمد هذا البحث على المنهج الكيفي. أمّا مصدر البيانات الرئيس في هذا البحث فهو رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد، الصادرة سنة ٢٠٢٤ عن دار يمن بوك للنشر الإلكتروني. وقد استُخدمت في جمع البيانات طريقة القراءة والتدوين، في حين تمثّلت تقنية تحليل البيانات في تقليل البيانات، وعرضها، ثم استخلاص النتائج. وتوصلت نتائج البحث إلى أن أشكال الصدمة النفسية التي عانتها الشخصية النسائية نور تتمثل في: الصدمة الحادة بعدد (٥) بيانات، والصدمة المعقدة بعدد (٤) بيانات. أمّا أعراض ما بعد الصدمة فقد شملت: فرط الاستثارة (*Hyperarousal*) بعدد (٥) بيانات، والتطفل (*Intrusion*) بعدد (٢) بيانات، والتقييد أو الانقباض (*Constriction*) بعدد (٣) بيانات. وفيما يتعلق بمحاولات التعافي من الصدمة التي قامت بها الشخصية نور، فقد انقسمت إلى ثلاث مراحل، وهي: مرحلة الأمان (*Safety*) بعدد (٢) بيانات، ومرحلة التذكّر والحِداد بعدد (*Remembrance and Mourning*) (٢) بيانات، ومرحلة إعادة التواصل (*Reconnection*) بعدد (٢) بيانات.

ABSTRACT

Putri, Tika Hikmawati. 2026. *Psychological Trauma of the Main Character in the Novel "Lan Abki" by Nema Al-Khalid Based on Judith Herman's Perspective*. Undergraduate Thesis. Arabic Language and Literature Study Program, Faculty of Humanities, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Advisor: Dr. Ma'rifatul Munjiah, S.S., M.HI.

Keywords: Judith Herman, Main Character, Novel "Lan Abki", Trauma

The study of the psychological trauma of the main character based on Judith Herman's perspective is an interesting topic to be associated with an Arabic literary work, especially the novel "Lan Abki" by Nema Al-Khalid. Both are highly interesting as topics of discussion because they can simultaneously reveal the forms of trauma, post-traumatic symptoms, and recovery efforts portrayed in a novel. Therefore, this study analyzes the novel "Lan Abki" by Nema Al-Khalid based on Judith Herman's perspective on trauma and recovery efforts. This study aims to identify: 1) the forms of trauma experienced by the female character Nur; 2) the post-traumatic symptoms; and 3) the recovery efforts experienced by the female character Nur. This study employs a qualitative research method. The primary data source of this research is the novel "Lan Abki" by Nema Al-Khalid, published in 2024 by Yaman Book for Electronic Publishing. The data collection techniques used in this study are reading and note-taking. The data analysis techniques include data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that the forms of trauma experienced by the female character Nur include: 5 data of acute trauma and 4 data of chronic trauma. Furthermore, the post-traumatic symptoms include: 5 data of hyperarousal, 2 data of intrusion, and 3 data of constriction. In addition, the trauma recovery efforts undertaken by the character Nur consist of three stages: the safety stage with 2 data, the remembrance and mourning stage with 2 data, and the reconnection stage with 2 data.

ABSTRAK

Putri, Tika Hikmawati. 2026. Trauma Psikologis Tokoh Utama dalam Novel “Lan Abki” Karya Nema Al-Khalid Berdasarkan Prespektif Judith Herman. Skripsi. Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Ma'rifatul Munjiah, S.S., M.HI.

Kata Kunci: Judith Herman, Novel “Lan Abki”, Tokoh Utama, Trauma

Kajian trauma psikologis tokoh utama berdasarkan perspektif Judith Herman merupakan sebuah topik pembahasan yang menarik untuk dikaitkan dengan sebuah karya sastra Bahasa Arab, khususnya dalam novel “Lan Abki” Karya Nema Al-Khalid. 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 “Lan Abki” Karya Nema Al-Khalid berdasarkan perspektif Trauma dan Upaya Pemulihan Judith Herman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) bentuk trauma yang dialami oleh tokoh perempuan Nur; 2) gejala pascatrauma; 3) serta upaya pemulihan yang dialami oleh tokoh perempuan Nur. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah novel “Lan Abki” Karya Nema Al-Khalid yang diterbitkan pada tahun 2024 oleh Yaman Buk linashr al-iliktroni. 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 Nur meliputi; trauma akut 5 data dan trauma kronis 4 data. Kemudian gejala pascatrauma meliputi; hyperarousal 5 data, intrusion 2 data, dan constriction 3 data. Serta, pada bagian upaya pemulihan trauma yang dilakukan oleh tokoh Nur menggunakan tiga upaya yang terbagi menjadi; tahap keamanan (safety) 2 data, tahap mengingat dan berduka 2 data, serta tahap rekoneksi 2 data.

محتويات البحث

أ.....	تقرير الباحثة.....
ب.....	تصريح.....
ج.....	تقرير لجنة المناقشة.....
د.....	الاستهلال.....
ه.....	الإهداء.....
و.....	توطئة.....
ح.....	مستخلص البحث.....
١.....	الفصل الأول.....
١.....	مقدمة.....
١.....	أ. خلفية البحث.....
٥.....	ب. أسئلة البحث.....
٥.....	ج. فوائد البحث.....
٦.....	د. تحديد المصطلحات.....
٩.....	الفصل الثاني.....
٩.....	الإطار النظري.....
٩.....	أ. تعريف الصدمة النفسية.....
١٠.....	ب. تعريف الصدمة وفقاً لجوديث هيرمان.....
١١.....	ج. عناصر الصدمة وفقاً لجوديث هيرمان.....
١٦.....	د. مدى صلة نظرية الصدمة في تحليل الشخصية الأدبية.....
١٧.....	هـ. الإطار النظري التطبيقي في تحليل رواية لن أبكي.....

١٨	الفصل الثالث
١٨	منهجية البحث
١٨	أ. نوع البحث
١٨	ب. البيانات ومصادرها
١٩	ج. طريقة جمع البيانات
٢٠	د. طريقة تحليل البيانات
٢٣	الفصل الرابع
٢٣	عرض البيانات وتحليلها
	أ. أشكال الصدمة التي تعاني منها الشخصية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد
٢٣	على ضوء نظرية جوديث هيرمان
	ب. أعراض الصدمة التي تعرضت لها الشخصية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة
٣٥	الخالد
٤٩	ج. جهود الشخصية نور للتعافي في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد
٥٩	الفصل الخامس
٥٩	الخاتمة
٥٩	أ. الخلاصة
٦١	ب. التوصيات
٦٢	قائمة المصادر والمراجع
٦٢	المصادر
٦٢	المراجع العربية
٦٢	المراجع الأجنبية

الفصل الأول

مقدمة

أ. خلفية البحث

تنشأ الصدمة من تجارب أو أحداث فردية تهدد بشكل عام سلامة الشخص الجسدية أو العاطفية. وتشمل هذه التجارب مواقف مختلفة، مثل العنف الجنسي (Ramadhani & Hapsarani, ٢٠٢٥)، والحرب (Andalas et al., ٢٠٢٢)، والحوادث (Purba et al., ٢٠٢٢)، والكوارث (Irfana et al., ٢٠٢٢)، والخسارة (Hartoyo & Wulandari, ٢٠٢٣). عندما يواجه الأفراد مواقف مخيفة أو مؤلمة للغاية، يمكن أن يكون للردود الفعل النفسية التي تنشأ آثار طويلة الأمد، سواء في شكل اضطرابات عاطفية أو سلوكية. على سبيل المثال، يمكن أن تترك تجارب العنف المنزلي (Rodiaismi, ٢٠٢٥) أو النزاع المسلح ندوبًا عميقة وتؤثر على طريقة تفاعل الأفراد مع العالم من حولهم (Khan & Waasfa, ٢٠٢٥). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنشأ الصدمة أيضًا عن تجارب طفولة مؤلمة، مثل الإهمال أو الإساءة (Nurjayanti, ٢٠٢١)، والتي تشكل عقلية الفرد المستقبلية واستجاباته العاطفية (Hartoyo & Wulandari, ٢٠٢٣).

بشكل غير مباشر، يتم تحديد تجارب الصدمة النفسية من قبل الأفراد الذين يمرون بها. الصدمة هي تجربة ذاتية وتترك انطباعًا مختلفًا على كل فرد (Supriya & Jayakanth, ٢٠٢٤). يمكن تعريف الصدمة على أنها استجابة عاطفية مستمرة لحدث صادم في الماضي يترك أثرًا دائمًا في ذاكرة الفرد (Akbar, ٢٠٢٤). ثم تؤدي هذه الآثار إلى إثارة ردود فعل في الحاضر، على الرغم من أن الأحداث قد وقعت منذ زمن بعيد (Asl, ٢٠٢٥). لذلك، يعاني العديد من الأفراد من تجارب صادمة لسنوات دون أن يخضعوا لعملية تعافي أو تجاوز (Irfana et al., ٢٠٢٢). على الرغم من أن

بعض الأفراد يحاولون التعافي، إلا أن قلة منهم يدركون أهمية عملية الشفاء من التجارب الصادمة. عند تذكر التجارب المؤلمة، يحاول الكثير من الناس إزالتها من أذهانهم. بطبيعة الحال، يميل الأفراد إلى إخفاء الذكريات المخيفة من أجل حماية أنفسهم، وكذلك نسيان ومحو التجارب العاطفية السيئة (Rezaeian et al., ٢٠٢٤).

كما يختلف توقيت ظهور الصدمة بين الأفراد. لا يزال بعض الأفراد يعانون من الصدمة على الرغم من مرور أكثر من عشر سنوات على وقوع الحدث. تسلط الآثار طويلة المدى للصدمة الضوء على أهمية العلاج الذي لا يركز فقط على الجوانب النفسية، بل يأخذ في الاعتبار أيضًا البعد الروحي ومعنى الحياة بالنسبة للفرد (Dewi & Yelliza, ٢٠٢٤). وعملية الشفاء أو تجاوز التجارب الصادمة معقدة ومستمرة (Saragi et al., ٢٠٢٣). وفي بعض الحالات، يجب معالجة الصدمة بمساعدة متخصصين، مثل علماء النفس أو المعالجين الذين لديهم خبرة في علاج الصدمات. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأفراد أيضًا إلى تطوير المرونة النفسية والدافع للتغلب على التجارب الصادمة. لذلك، يواجه الكثير من الناس خيالهم وتجاربهم من خلال الكتابة، سواء كانت تحارب إيجابية أو سلبية تحدث في محيطهم. ويشمل ذلك الأعمال الأدبية التي تعمل كوسيلة لاستكشاف الأحداث الصادمة التي مر بها الشخصيات (مطعة, ٢٠٢٥)، ومنها ما يأخذ شكل الروايات.

بناءً على ذلك، تعتزم الباحثة دراسة الصدمة النفسية وجهود التعافي في رواية ”لن أبكي“ للكاتبة نعمة الخالد. تتناول رواية ”لن أبكي“ موضوعات المعاناة والخوف والصدمة النفسية التي يمر بها الأفراد في السياق الاجتماعي للأسرة والزواج القسري. تصور هذه القصة تجارب نور الصادمة المختلفة، من فقدان والديها في سن مبكرة، إلى الإساءة النفسية في المنزل، إلى فقدان جدتها باعتبارها مصدر حبها الوحيد. من خلال رحلة حياة نور، تمثل هذه الرواية الجروح الداخلية، وصددمات الطفولة، وكفاح المرأة من أجل البقاء وإعادة اكتشاف معنى الحياة من خلال الحب

وذكريات الماضي (نعمة, ٢٠٢٤) . في هذه الرواية، تريد الباحثة دراسة شكل الصدمة التي تعرضت لها شخصية نسائية تدعى نور وجهودها للتعافي.

للحصول على فهم أعمق لتفاصيل الصدمة وجهود التعافي التي مرت بها الشخصية نور في رواية ”لن أبكي“ لنعمة الخالد، تستخدم الباحثة نظرية جوديث هيرمان عن الصدمة والتعافي كأداة تحليلية. تذكر (Herman, ١٩٩٢) أن هناك ثلاثة أعراض شائعة بعد الصدمة لدى الأفراد الذين عانوا من الصدمة، وهي فرط الاستثارة، والتطفل، والانقباض. تتكون عملية التعافي من الصدمة النفسية من ثلاث مراحل، وهي مرحلة الأمان، ومرحلة التذكر والحداد، ومرحلة إعادة التواصل أو استعادة العلاقات مع الحياة الاجتماعية (Herman, ١٩٩٢). تُستخدم هذه الأعراض وما بعد الصدمة ومراحل التعافي كمرجع للتحليل لفهم الصدمة التي عاشتها نور بشكل أعمق.

فيما يتعلق بالبحوث حول الصدمة والتعافي منها، هناك عدد من الدراسات السابقة التي تناقش هذا الموضوع، بما في ذلك: (١) تمثيلات التجارب الصادمة واستراتيجيات التكيف (Andalas et al., ٢٠٢٢)؛ (٢) أشكال الصدمة النفسية بعد الصدمة (Irfana et al., ٢٠٢٢)؛ (٣) الصدمة النفسية بسبب خطر الرفض (Krisyani, ٢٠٢٣)؛ (٤) استجابات الصدمة التي تؤثر على عملية التعافي (Akbar, ٢٠٢٤)؛ (٥) الصدمة الشخصية ومحفزات الصدمة التي يمر بها الأفراد (Khansa & Ahmadi, ٢٠٢٤)؛ (٦) الصدمة النفسية على أساس الجنس في المجتمعات الأبوية (Susanti & Ahmadi, ٢٠٢٤)؛ (٧) الصدمة النفسية واستراتيجيات التغلب على الصدمة (Putri, ٢٠٢٢)؛ (٨) اضطراب ما بعد الصدمة (Nurjayanti, ٢٠٢١)؛ (٩) الصدمة في مرحلة الطفولة والبحث عن تحقيق الذات (توفيق, ٢٠٢٢)؛ (١٠) وظاهرة الخطاب وبنية السرد للصدمة (بنام et al., ٢٠٢٣). حتى الآن، لم تدرس أي بحوث على وجه التحديد الصدمة وجهود التعافي في رواية نعمة الخالد ”لن أبكي“.

لذلك، فإن البحث في رواية "لن أبكي" مهم وذو صلة ملء هذه الفجوة في الدراسات، خاصة في فهم تمثيل الصدمة وعملية التعافي التي تمر بها الشخصيات النسائية في سياق التجارب الشخصية والاجتماعية.

تتشابه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة. تكمن أوجه التشابه هذه في استخدام نظرية الصدمة والتعافي كأداة تحليلية في البحث. وتكمن الاختلافات، بصرف النظر عن محور الدراسة كما هو مذكور أعلاه، في موضوعات الدراسة، وهي النصوص الأدبية الإندونيسية (Andalas et al., ٢٠٢٢)، والقصص المصورة (Irfana et al., ٢٠٢٢)، وروايات بلغات مختلفة، وهي الروايات الصينية (Krisyani, ٢٠٢٣)، والروايات الإنجليزية (Akbar, ٢٠٢٤)؛ (Nurjayanti, ٢٠٢١)؛ (Putri, ٢٠٢٢)، والروايات الإندونيسية (Dewi & Yelliza, ٢٠٢٤).

بناءً على أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة، تتمثل موقف هذه الدراسة في دراسة أشكال الصدمة وجهود التعافي في رواية لن أبكي للكاتبة نعمة الخالد باستخدام الأدوات التحليلية لنظرية الصدمة والتعافي استناداً إلى نظرية جوديث هيرمان. يمكن استخدام هذه النظرية ليس فقط لتحليل الروايات أو النصوص الأدبية، ولكن أيضاً كأداة تحليلية في الحياة الواقعية للأفراد الذين يعانون من صدمة نفسية، سواء كانت حادة أو معقدة. لذلك، يهدف هذا البحث إلى تحديد أشكال الصدمة التي عانت منها الشخصية نور، وتأثير هذه الصدمة على حياتها النفسية والعاطفية، والجهود التي بذلتها نور للتعافي من الصدمة.

ب. أسئلة البحث

بناءً على الخلفية المذكورة أعلاه، فإن أسئلة البحث في هذه الدراسة هي كما يلي:

١. ما هي أشكال الصدمة التي عانت منها الشخصية النسائية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد بناءً على نظرية جوديث هيرمان؟
٢. ما هي أعراض ما بعد الصدمة التي عانت منها الشخصية النسائية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد؟
٣. ما هي جهود التعافي التي بذلتها شخصية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد؟

ج. فوائد البحث

لهذا البحث الفوائد العملية التالية:

١. تزويد الباحثة بالقدرة والمهارات اللازمة لتحليل الأعمال الأدبية، ولا سيما الروايات، من خلال تطبيق نظرية علم النفس الأدبي. من خلال استخدام نظرية جوديث هيرمان حول الصدمة والتعافي، يمكن للباحثين اكتساب فهم أعمق لأشكال الصدمة النفسية والأعراض التي تعاني منها الشخصيات وعملية التعافي الممثلة في رواية "لن أبكي". وبالتالي، فإن هذا البحث تدرب الباحثة أيضاً على الدقة التحليلية والحدة في تفسير الجوانب النفسية للشخصيات الأدبية.
٢. من المتوقع أن تكون نتائج هذه البحث مرجعاً إضافياً في الدراسات الأدبية، لا سيما في تحليل الأعمال الأدبية باستخدام النهج النفسي. تثري هذه الدراسة مجال علم النفس الأدبي من خلال تقديم تطبيق نظرية الصدمة النفسية لجوديث هيرمان على الأعمال الأدبية العربية المعاصرة، وبالتالي تكون مرجعاً للدراسات المستقبلية التي تبحث في موضوعات الصدمة النفسية، وعلم نفس الشخصيات، والديناميات النفسية في النصوص الأدبية.

٣. من المتوقع أن تساعد هذه البحث القراء والباحثة في المستقبل على فهم تمثيل الصدمة النفسية في الأعمال الأدبية بشكل أكثر شمولية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون هذه الدراسة مرجعاً منهجياً لأبحاث مماثلة، خاصة تلك التي تركز على تحليل الصدمة في الشخصيات الأدبية، وتفتح فرصاً للدراسات متعددة التخصصات بين الأدب وعلم النفس.

د. تحديد المصطلحات

تُستخدم تعريفات هذه المصطلحات كإرشادات لفهم وتفسير المصطلحات الرئيسية في الدراسة لتجنب سوء الفهم. وفيما يلي شرح لهذه المصطلحات:

١. **الصدمة النفسية** هي حالة نفسية معقدة وعميقة، يمكن أن يكون لأثارها تأثير قوي على الصحة العقلية للفرد على المدى الطويل (Dewi & Yelliza, ٢٠٢٤). يمكن أيضاً تعريف الصدمة على أنها اضطراب أو ضرر ناتج عن العنف أو الإجهاد الشديد. في سياق هذه الدراسة، تشير الصدمة إلى التجارب الصادمة التي مرت بها الشخصية النسائية نور بسبب فقدان والعنف، والتي أثرت على حالتها النفسية والعاطفية.

٢. **التعافي** هو عملية يمكن من خلالها للأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسدية ونفسية واجتماعية العودة إلى أداء أدوارهم بشكل طبيعي، سواء داخل الأسرة أو في المجتمع (Saragi et al., ٢٠٢٣). وبشكل غير مباشر، يعني التعافي جهود الفرد للتغلب على الآثار السلبية للصدمة التي تعرض لها وتقليلها. في هذه الدراسة، يشير التعافي إلى الخطوات التي اتخذتها نور لاستعادة توازنها العاطفي والعقلي وإعادة بناء حياتها بعد تعرضها للصدمة.

٣. **الصدمة الحادة (Acute Trauma)** 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 (Herman, 1992).

٤. الصدمة المعقدة (*Chronic Trauma*) 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 عمقا لأن لها تأثيرا معقدًا على حياة الشخص ونفسيته (Herman, ١٩٩٢).
٤. فرط الاستثارة (*Hyperarousal*) هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهي حالة يكون فيها الفرد دائما 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 (Herman, ١٩٩٢).
٥. التطفل (*Intrusion*) 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 (Herman, ١٩٩٢).
٦. الانقباض (*Constriction*) 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 (Herman, ١٩٩٢).
٧. مرحلة الأمان (*Safety*) هو 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.

٨. 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 (Herman, ١٩٩٢).

٩. 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 أيضاً إيجاد أهداف جديدة تساعدهم على الشعور بمزيد من الاندماج والتفأؤل (Herman, ١٩٩٢).

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ. تعريف الصدمة النفسية

تُعدّ الصدمة النفسية حالةً نفسيةً تنشأ نتيجة تعرّض الفرد لتجارب أو أحداث تتسم بالتهديد أو الألم أو الصدمة الشديدة، بحيث تتجاوز قدرة الفرد على التكيف معها بصورة طبيعية. وقد تتمثل هذه الأحداث الصادمة في العنف الجسدي أو العاطفي، أو فقدان شخص مقرب، أو القمع، أو الكوارث، أو غير ذلك من التجارب التي تثير مشاعر الخوف والعجز وتهديد السلامة الذاتية.

ووفقاً لجوديث هيرمان (Herman, 1997)، تحدث الصدمة النفسية عندما يمرّ الإنسان بتجربة تدمر إحساسه بالأمان والسيطرة ومعنى الحياة. ولا يقتصر تأثير الصدمة على ذاكرة الفرد فحسب، بل يمتدّ ليشمل الانفعالات والسلوكيات وطريقة نظره إلى ذاته وإلى محيطه الاجتماعي. وغالباً ما تُخزّن التجارب الصادمة في الذاكرة اللاواعية، وقد تعاود الظهور في شكل قلق، وخوف مفرط، وكوابيس، واضطرابات في العلاقات الاجتماعية، وصعوبات في ممارسة الحياة اليومية.

وعلاوة على ذلك، تتسم الصدمة النفسية بطابع ذاتي، أي إن آثارها تختلف من فرد إلى آخر تبعاً للخلفية الشخصية، والقوة النفسية، ومستوى الدعم الاجتماعي الذي يحظى به الفرد. ومن ثمّ، لا تُفهم الصدمة على أنّها الحدث بحدّ ذاته فحسب، بل بوصفها استجابة نفسية فردية لذلك الحدث. وفي سياق الدراسات الأدبية، يمكن تمثيل الصدمة النفسية من خلال الصراع الداخلي للشخصيات، والتغيّرات في البنية الشخصية، والسلوكيات المنحرفة، إضافةً إلى سرد ذكريات الماضي التي تستمرّ في ملاحقة الشخصية داخل النص الأدبي.

ب. تعريف الصدمة وفقاً لجوديث هيرمان

أصبحت الصدمة ظاهرة لا مفر منها ومتفشية بشكل متزايد في مجتمع اليوم. وفقاً لجوديث هيرمان، الصدمة النفسية هي تجربة تزعزع الشعور النفسي بالأمان لدى الفرد وتنتج عادةً عن العنف أو القمع (Herman, ١٩٩٧). تعرّف هيرمان الصدمة النفسية بأنها حالة تتميز بمشاعر شديدة من الخوف والعجز وفقدان السيطرة والتهديدات التي تهدد البقاء على قيد الحياة (توفيق, ٢٠٢٢).

تشمل هذه النظرية النهج التحليلي النفسي، الذي يناقش طريقة عمل العقل البشري وتطوره على المستوى الفردي (Mccarroll, ٢٠٢٤). يلعب التحليل النفسي دوراً مهماً في فهم الصدمة وعلاجها، مع تسليط الضوء على حدوده في الوقت نفسه. بمعنى آخر، التحليل النفسي هو دراسة للطبيعة البشرية، جسدياً وإنسانياً، كما تمثلها الشخصيات في الأعمال الأدبية.

في عمل جوديث هيرمان بعنوان *الصدمة والتعافي: آثار العنف - من العنف المنزلي إلى الإرهاب السياسي* (Bishnoi, ٢٠٢٣)، الذي نُشر لأول مرة في عام ١٩٩٢، تطور تفكير هيرمان من دراسة سيغموند فرويد عن الهستيريا. من خلال هذا العمل، تقدم هيرمان فهماً عميقاً ورؤية نقدية لظاهرة الصدمة. وفقاً لهيرمان، فإن دراسة الصدمة النفسية تعني بشكل غير مباشر أن تكون شاهداً على أحداث مروعة. الصدمة هي لحظة خوف تتكرر باستمرار، وهذا الخوف يشعر به عادة ضحايا العنف المزمن (Herman, ١٩٩٧). يعتبر كتاب *الصدمة والشفاء* عملاً نفسياً وتاريخياً مهماً لأنه يتيح للقراء فهم الصدمة الكامنة التي تتطور في المجتمع وكيف أن ثقافة القمع غالباً ما تحمي مرتكبي العنف.

وفقاً لهيرمان، الصدمة هي تجربة تصدم الفرد وتهدد سلامته الجسدية والنفسية، وتنطوي على مشاعر شديدة من الخوف والعجز وفقدان السيطرة والتهديد لوجوده. يمكن تقسيم الصدمة إلى نوعين رئيسيين: الصدمة الناتجة عن حدث واحد كبير،

مثل كارثة طبيعية أو حادث، والصدمة المتكررة بطبيعتها، مثل العنف المنزلي أو الحرب، والتي تحدث على مدى فترة طويلة من الزمن وتكون مستمرة (Herman, ١٩٩٢). بالنسبة للنوع الثاني من الصدمة، قدمت هيرمان مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (C-PTSD)، وهو اضطراب ما بعد الصدمة الذي يتطور نتيجة التعرض المتكرر والمطول للصدمة (Herman, ١٩٩٢).

وفقاً لجوديث هيرمان، يُستخدم التحليل النفسي كنهج يركز على فهم الصدمة النفسية وعلاجها (Herman, ١٩٩٤). التحليل النفسي هو دراسة للتغيرات الداخلية في الخيال والرغبة التي تنفصل عن واقع التجربة (Herman, ١٩٩٢). تركز نظرية هيرمان في الكتاب على تأثير الصدمة النفسية وعملية التعافي التي يمر بها الأفراد بعد تعرضهم لأحداث صادمة. تعرف هيرمان الصدمة بأنها تجربة تهدد الحياة أو السلامة الجسدية ويمكن أن تسبب معاناة نفسية طويلة الأمد. الصدمة النفسية هي استجابة الفرد لحادث مروع، سواء كان قد عاشه مباشرة أو شاهده أو كان في شكل تهديد بالموت أو إصابة خطيرة أو تهديد لسلامته أو سلامة الآخرين.

ج. عناصر الصدمة وفقاً لجوديث هيرمان

وفقاً لجوديث هيرمان، الصدمة ليست مجرد الحدث الصادم نفسه، بل هي استجابة نفسية معقدة للحدث (Herman, ١٩٩٢). تُعرّف الصدمة بأنها تجربة مؤلمة للغاية أو مهددة للحياة يمكن أن تسبب معاناة نفسية عميقة. يمكن أن تحدث الصدمة بسبب أحداث مختلفة، مثل العنف الجسدي أو الجنسي، أو الكوارث الطبيعية، أو الحوادث، أو تجارب فقدان العميقة (Akbar, ٢٠٢٤). يقدم كتاب *الصدمة النفسية والتعافي* فهماً شاملاً لطبيعة الصدمة النفسية وتأثيرها على الأفراد والخطوات التي يمكن اتخاذها في عملية التعافي.

١. أشكال الصدمة النفسية

وفقًا لجوديث هيرمان Judith Herman (١٩٩٢) تصنف الصدمة النفسية إلى شكلين رئيسيين، وهما:

أ- الصدمة الحادة (Acute Trauma)

الصدمة التي تنشأ عن حدث معين، مثل حادث أو هجوم مفاجئ أو خسارة أو كارثة طبيعية، والتي يمكن أن تؤدي إلى استجابة فورية ومحددة للضغط النفسي.

ب- الصدمة المعقدة (Chronic Trauma)

الصدمة التي تحدث بشكل متكرر أو على مدى فترة طويلة من الزمن، وتنشأ عمومًا عن العنف بين الأشخاص مثل العنف المنزلي أو الاعتداء الجنسي أو الاضطهاد. هذه الصدمة أكثر عمقًا لأنها لها تأثير معقد على حياة الفرد وحالته النفسية.

أسوأ ما يخشاه الشخص الذي عانى من صدمة نفسية هو تكرار الحدث المروع، وهذا الخوف يعيشه بالفعل ضحايا العنف المزمن (Herman, ٢٠٠٨). ليس من المستغرب أن تؤدي الصدمات المتكررة إلى تفاقم جميع أعراض فرط الاستثارة في اضطراب ما بعد الصدمة. يميل الأفراد الذين يعانون من صدمة عققدة إلى البقاء في حالة من اليقظة المفرطة والقلق والاضطراب المستمر.

٢. أعراض ما بعد الصدمة

وفقًا Judith Herman (١٩٩٢)، يتجلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) في ثلاثة أعراض رئيسية، وهي:

أ- فرط الاستثارة (Hyperarousal)

فرط الاستثارة هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) *Post-Traumatic Stress Disorder*. وهو حالة يكون فيها الأفراد دائمًا في حالة تأهب قصوى، كما لو أن أجسادهم تستعد باستمرار للقتال أو الهروب، على الرغم

من عدم وجود تهديد حقيقي. هذه الحالة هي استجابة فسيولوجية للصدمة التي تجعل الأفراد يعانون من اليقظة المفرطة والقلق.

في حالة فرط الاستثارة، قد يعاني الأفراد من أعراض مختلفة، مثل السهولة في الانزعاج، وصعوبة النوم، وزيادة الوعي بمحيطهم، وسرعة ردود الفعل، والتهيج تجاه المحفزات. يمكن أن تتداخل هذه الحالة مع الحياة اليومية، وتسبب صعوبات في تكوين علاقات اجتماعية في المجتمع، وتزيد من خطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية الأخرى.

يشرح هيرمان أن فرط الاستثارة يحدث نتيجة لتجارب صادمة تعطل الجهاز العصبي اللاإرادي. عندما يتعرض الشخص لصدمة عميقة، يبدو أن جسمه يتكيف من خلال البقاء في حالة تأهب دائم للاستجابة للتهديدات، على الرغم من مرور وقت طويل على الحدث الصادم.

ب- التطفل (Intrusion)

يشير التطفل إلى التجارب التي تظهر بطريقة مزعجة في شكل ذكريات غير مرغوب فيها أو ذكريات الماضي أو كوابيس مرتبطة بأحداث صادمة. هذه هي طريقة العقل في محاولة معالجة التجارب الصادمة التي لم يتم فهمها أو قبولها بالكامل من قبل الفرد. وبالتالي، يمكن فهم التطفل على أنه ظهور مفاجئ ولا يمكن السيطرة عليه للذكريات أو العواطف المرتبطة بالصدمة.

يمكن أن تظهر أعراض التسلل في أشكال مختلفة، مثل الذكريات التي تجعل الأفراد يشعرون وكأنهم عادوا إلى اللحظة الصادمة. غالبًا ما تظهر هذه الذكريات فجأة، ويصعب التحكم فيها، وغالبًا ما تتداخل مع الأنشطة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتخذ التسلل أيضًا شكل كوابيس متكررة تصور الأحداث الصادمة، مما يسبب القلق واضطرابات النوم.

تجعل هذه التجارب الطفلية الأفراد يشعرون بأنهم محاصرون في الحدث الصادم، مما يعيق في النهاية عملية التعافي. يمكن أن تزيد هذه الحالة من مشاعر القلق والعزلة وعدم القدرة على عيش حياة طبيعية مثل الآخرين.

ج- الانقباض (Constriction)

الانقباض هو حالة يتم فيها قمع أو تخدير عواطف الفرد. يمكن فهم هذه الحالة أيضًا على أنها محاولة لتجنب أي شيء يتعلق بالصدمة، سواء كان أشخاصًا أو أماكن أو مشاعر. يميل الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة إلى الانسحاب من التجارب العاطفية والعلاقات الاجتماعية، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانوا يستمتعون بها سابقًا، ويجدون صعوبة في الشعور بالعواطف.

يعمل الانقباض كآلية دفاعية تهدف إلى حماية الأفراد من الألم الناجم عن الذكريات المؤلمة. يمكن ملاحظة أعراض هذه الحالة في شكل خدر عاطفي، حيث يشعر الأفراد بفراغ عاطفي ويجدون صعوبة في الشعور بالعواطف الإيجابية أو السلبية. بالإضافة إلى ذلك، يتجلى الانقباض أيضًا في شكل عزل اجتماعي.

من خلال الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين، قد يعاني الأفراد من زيادة الشعور بالوحدة والغربة. ومن الأعراض الأخرى التي تظهر فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت تعتبر في السابق ممتعة أو ذات مغزى. يمكن أن تعيق حالة التضييق عملية التعافي، حيث يشعر الأفراد بالانفصال عن أنفسهم وعن الآخرين. ونتيجة لذلك، يمكن أن تتعثر عملية التعافي، حيث يصبح الأفراد غير قادرين على مواجهة تجاربهم الصادمة أو معالجتها. تؤكد نظرية جوديث هيرمان على أهمية التعرف على أعراض الصدمة ومعالجتها لتسهيل عملية التعافي

(Herman, ١٩٩٢).

٣. ومراحل التعافي

تقترح جوديث هيرمان نموذجًا للتعافي من الصدمة يتكون من ثلاث مراحل

رئيسية:

أ- مرحلة الأمان (*Safety*)

تتمثل المرحلة الأولى في عملية التعافي في توفير الشعور بالأمان للضحية. في هذه المرحلة، تحتاج الضحية إلى المساعدة لتشعر بالحماية جسديًا ونفسيًا. ويشمل ذلك إبعاد الضحية عن المواقف الخطرة وتحقيق الاستقرار العاطفي. يمكن بذل هذه الجهود من خلال المساعدة المهنية، وبناء شبكة دعم اجتماعي، وتطبيق تقنيات الرعاية الذاتية.

ب- مرحلة التذكر والحداد (*Remembrance and Mourning*)

في هذه المرحلة، يبدأ الضحايا في تذكر الأحداث الصادمة بهدف فهمها ومعالجتها. تتضمن هذه العملية إعادة بناء سرد الصدمة في سياق أكثر أمانًا، بحيث يتمكن الناجون من قبول وفهم التجارب التي كانوا يتجنبونها في السابق، وكذلك التعبير عن الحزن الذي ربما كان مكبوتًا.

ج- مرحلة إعادة التواصل (*Reconnection*)

تتضمن المرحلة النهائية استعادة الناجين لعلاقتهم بأنفسهم والآخرين والعالم من حولهم. في هذه المرحلة، يتعلم الأفراد إعادة بناء هويتهم، التي ربما تكون قد اهتزت بسبب الصدمة، مع تطوير علاقات صحية. بالإضافة إلى ذلك، يبدأون أيضًا في إيجاد أهداف جديدة في الحياة تشجع على الشعور بالارتباط والأمل.

يشرح هيرمان أن الصدمة النفسية غالبًا ما تلحق الضرر بإحساس الضحايا بالسيطرة والهوية، فضلًا عن إضعاف قدرتهم على بناء علاقات صحية. في حالات الصدمة المعقدة، قد يشعر الضحايا بالانفصال، سواء عن تجاربهم أو عن أجسادهم.

يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى اضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، الذي يؤثر على ذاكرة الضحايا وتصوراتهم واستجاباتهم العاطفية.

د. مدى صلة نظرية الصدمة في تحليل الشخصية الأدبية

تتمتع نظرية الصدمة التي طرحها جوديث هيرمان بأهمية كبيرة في تحليل الشخصيات الأدبية، ولا سيما في الأعمال التي تعرض صراعات نفسية عميقة. ففي الدراسات الأدبية لا تُفهم الشخصية على أنها مجرد فاعل للأحداث، بل تُعدّ تمثيلًا للديناميات النفسية الإنسانية. ومن ثمّ، فإن التجارب الصادمة التي تمرّ بها الشخصية يمكن أن تشكّل مفتاحًا لفهم دوافعها، وتغيرات سلوكها، وتطورها عبر مسار السرد. وغالبًا ما تكون الصدمة نقطة تحوّل في حياة الشخصية. إذ يمكن للحدث الصادم أن يؤثر في نظرة الشخصية إلى ذاتها، وإلى الآخرين، وإلى العالم من حولها. وقد تظهر آثار ذلك في صورة قلق مفرط، أو انسحاب اجتماعي، أو انفجارات انفعالية، أو شعور بالذنب، أو فقدان معنى الحياة. ومن خلال توظيف مفاهيم مثل فرط الاستثارة (hyperarousal)، والتطفل (intrusion)، والانقباض (constriction) يستطيع التحليل الأدبي الكشف عن كيفية تمثيل أعراض الصدمة عبر الحوار، والأفعال، والوصف السردية.

علاوة على ذلك، تسهم نظرية الصدمة في تفسير تطور هوية الشخصية. ففي كثير من الأعمال الأدبية، تشهد هوية الشخصية تحوّلًا نتيجة للتجارب الصادمة، سواء باتجاه التعافي أو نحو التدهور النفسي. ومن هنا، لا يقتصر منهج الصدمة على تحديد الجراح النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى فهم مسار تحوّل الشخصية داخل النص.

وبذلك، فإن تطبيق نظرية الصدمة في هذا البحث يهدف إلى تعميق تحليل البعد النفسي للشخصية، وإبراز كيفية انعكاس تعقيد التجربة الإنسانية في العمل الأدبي.

هـ. الإطار النظري التطبيقي في تحليل رواية لن أبكي

بناءً على المفاهيم النظرية التي تم عرضها في هذا الفصل، تعتمد هذه الدراسة على نظرية الصدمة التي طرحتها جوديث هيرمان إطارًا تحليليًا لتصوير التجربة النفسية للشخصية الرئيسة في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد. ولا يهدف استخدام هذه النظرية إلى إجراء تشخيص سريري للشخصية، وإنما يُستخدم بوصفه أداةً منهجيةً للكشف عن الأبعاد النفسية الكامنة في البنية السردية للرواية.

يرتكز التطبيق النظري في هذا البحث على عدة عناصر أساسية، منها: تحديد نوع الصدمة التي تعرّضت لها الشخصية، سواء كانت صدمة حادة أم معقدة، وتحليل مظاهرها من خلال الأعراض الثلاثة التي أشارت إليها هيرمان، وهي فرط الاستثارة، والتطفل، والانقباض. كما سيتمّ تتبع تأثير الصدمة في تشكيل هوية الشخصية، وعلاقاتها الاجتماعية، ومسار تطورها داخل النص الروائي.

إضافةً إلى ذلك، يهتمّ البحث بدراسة مراحل التعافي إن وجدت في الرواية، وذلك وفق المراحل الثلاث التي اقترحتها هيرمان: مرحلة الأمان، ومرحلة التذكّر والحداد، ومرحلة إعادة التواصل. ومن خلال هذا الإطار، يمكن الكشف عن كيفية تمثيل المعاناة النفسية والتحوّل الداخلي للشخصية في سياق العمل الأدبي.

وعليه، يشكّل هذا الإطار النظري التطبيقي حلقة وصل بين الجانب النظري الذي تم عرضه في هذا الفصل، والجانب التحليلي الذي سيتم تناوله في الفصل الثالث، بما يضمن ترابط البحث واتساقه المنهجي. ومن هذا المنطلق، يصبح من الضروري توظيف هذه النظرية في تحليل النص الروائي موضوع الدراسة.

الفصل الثالث

منهجية البحث

أ. نوع البحث

يستخدم هذا البحث المنهج النوعي من خلال نوع البحث الوصفي التفسيري. يهدف البحث النوعي إلى فهم وتفسير معنى ظاهرة معينة بشكل عميق في سياقها الطبيعي، مع التركيز على المعنى، والعملية، والبنية، وليس على القياس الرقمي (Munjiah, ٢٠٢٣). هذا النهج مناسب للاستخدام في البحث الأدبي لأن موضوعه يتكون من نصوص تحتوي على معانٍ رمزية ونفسية وسردية لا يمكن تحليلها إحصائياً (Niam et al., ٢٠٢٤). يتم استخدام النهج الوصفي لوصف تمثيلات الصدمة لدى الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي" بشكل منهجي، في حين يستخدم النهج التفسيري لتفسير أعراض الصدمة هذه استناداً إلى المفاهيم في نظرية الصدمة لجوديث هيرمان. هذا البحث لا يهدف إلى اختبار الفرضيات، بل إلى الكشف وفهم كيفية عمل الصدمة ضمن البنية السردية واللغة الأدبية.

ب. البيانات ومصادرها

مصدر البيانات هو المرجع الرئيسي في دراسة البحث والذي تُستخدم نتائجه كمادة أساسية للبيانات المطلوبة. لذلك، يستخدم هذا البحث نوعين من مصادر البيانات، وهما مصادر البيانات الأساسية ومصادر البيانات الثانوية.

١. البيانات الأساسية

أما مصادر البيانات في هذا البحث فهي الرواية "لن أبكي" للكاتبة نعمة الخالد التي نُشرت في ٢٨ يناير ٢٠٢٤. عدد صفحات هذه الرواية هو ١٨٠. يمكن الوصول لقراءة الرواية من خلال هذا الرابط noor-book.com/en/fd9bmpg

٢. البيانات الثانوية

البيانات الثانوية هي البيانات التي تأتي من مصدر ثانوي لدعم البحث. تم جمع هذه البيانات وتوفيرها من قبل طرف آخر. أما مصادر البيانات الثانوية المستخدمة في هذا البحث فهي نتائج البحوث السابقة مثل المجلات، المقالات، وبعض الكتب ذات الصلة المتعلقة بنظرية الصدمة، سواء من منظور جوديث هيرمان أو من منظور شخصيات أخرى. بالإضافة إلى ذلك، تم جمع مصادر تتعلق بموضوع تحليل الصدمة.

ج. طريقة جمع البيانات

تقنيات جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث هناك نوعان: تقنية القراءة وتقنية التدوين.

١. طريقة القراءة

أ- قرأت الباحثة الرواية بشكل كامل

ب- عادت الباحثة قراءة الرواية حتى تفهم سياق القصة والشخصيات وخلفياتها
ج- عادت الباحثة قراءة الرواية مع تحديد وتبسيط الضوء على السرد والمشاهد المتوافقة مع نظرية الصدمة لجوئي هيرمان.

تساعد هذه التقنية الباحثة في جمع البيانات بشكل أكثر نظامية وبناء إطار تحليلي منظم في تحليل شكل الصدمة وجهود التعافي التي مر بها شخصية نور في رواية لن أبكي.

٢. طريقة التدوين

طريقة التدوين هي طريق جمع البيانات عن طريق تدوين الأمور التي تعتبر ذات صلة وداعمة في الإجابة على صياغة مشكلة البحث. تُستخدم هذه التقنية لتدوين البيانات مثل الاقتباسات من الرواية التي تحتوي على أشكال الصدمة وجهود التعافي.

خطوات تقنية الكتابة التي قامت بها الباحثة هي كما يلي:

- أ- تدوين وتصنيف الكلمات أو الجمل أو الفقرات التي تُظهر أشكال الصدمة وجهود التعافي التي يمر بها شخصية نور استنادًا إلى نظرية جوديث هيرمان.
- ب- تصنيف البيانات وفقًا لفئات نظرية جوديث هيرمان لتسهيل المرحلة التالية وهي تحليل البيانات، بحيث تكون النتائج المحققة متوافقة مع أهداف البحث.

د. طريقة تحليل البيانات

تحليل البيانات في البحث النوعي عادة ما يُشير إلى نموذج التحليل التفاعلي الذي اقترحه مايلز وهويرمان. هذا النموذج يؤكد أن عملية تحليل البيانات تتم بشكل مستمر ومترابط. تشمل مراحل تحليل البيانات النوعية في هذا النموذج ثلاث خطوات رئيسية (Miles & Huberman, ٢٠١٤)، وهي:

١. تكثيف البيانات (Data Condensation)

تكثيف البيانات، وفقًا لنموذج تحليل البيانات النوعية لمايلز وهويرمان، هو عملية مستمرة تبدأ منذ مرحلة جمع البيانات وحتى استخلاص الاستنتاجات. تكثيف البيانات لا يقتصر فقط على تقليل البيانات، بل يشمل الاختيار والتركيز والتبسيط وتحويل البيانات لتكون ذات صلة بأهداف البحث. أما خطوات تكثيف البيانات في هذا البحث فهي كما يلي:

- أ- قامت الباحثة بقراءة رواية لأن أبكي بشكل شامل ومتكرر للحصول على فهم عميق للحبكة والشخصيات وسياق التجارب النفسية للشخصية الرئيسية.
- ب- قامت الباحثة بتحديد ووضع علامات على أجزاء النص التي تتضمن الحوارات، المونولوج الداخلي، الوصف السرد، وبنية السرد التي تمثل التجارب الصادمة للشخصية. وتم استبعاد الاقتباسات النصية غير المتعلقة بتجارب الشخصية الصادمة، سواء بشكل صريح أو ضمني، للحفاظ على تركيز التحليل.

ج- تم اختيار البيانات التي تظهر أعراض الصدمة، مثل الصدمة الحادة، الصدمة المعقدة ، فرط الاستثارة، وكذلك عملية التعافي لدى الشخصية، كبيانات رئيسية للبحث.

د- تم تبسيط وتصنيف البيانات المصنفة والتركيز على الجوانب الأكثر تمثيلاً لشرح آليات الصدمة لدى الشخصية، دون إزالة السياق السردى وتعقيد المعاني الموجودة في النص.

٢. عرض البيانات (تقديم البيانات)

تقديم البيانات، وفقاً لنموذج مايلز وهوبرمان، هو مرحلة تنظيم البيانات التي تم تكثيفها في شكل عرض تحليلي منظم. يهدف عرض البيانات إلى مساعدة الباحثة على رؤية الأنماط والعلاقات والاتجاهات في المعاني بحيث يمكن تنفيذ عملية التفسير بشكل أكثر توجيهاً. أما خطوات تقديم البيانات في هذا البحث فهي كما يلي:

أ- تنظم الباحثة البيانات التي خضعت لعملية التكثيف في مجموعات تحليلية بناءً على فئات مفهوم الصدمة لجوديث هيرمان.

ب- تُرتب البيانات وفق الثلاث فئات الرئيسية، وهي أشكال الصدمة، واضطراب ما بعد الصدمة، وعملية التعافي، بحيث تحتوي كل فئة على بيانات تحمل خصائص آلية صدمة مشابهة.

ج- تحتوي كل فئة تحليلية على اقتباسات من نص رواية لأن أبكي تعتبر الأكثر تمثيلاً في إظهار أعراض الصدمة للشخصيات.

د- لا تُقدّم اقتباسات النصوص بشكل وصفي فقط، بل تصاحبها شروحات تحليلية تفسر العلاقة بين البنية السردية، والتجربة النفسية للشخصيات، ومفهوم الصدمة المستخدم.

هـ- تظهر الباحثة العلاقة بين اقتباسات النصوص داخل الفئة الواحدة وكذلك بين الفئات لإظهار نمط التكرار والانقطاع والديناميكيات المتعلقة بالصدمة في

السرد.

٣. استنتاج والتحقق من النتائج

يُعدّ استنتاج النتائج والتحقق منها، وفقاً لنموذج تحليل البيانات النوعية لمايلز وهوبرمان، عملية تفسير المعنى التي تحدث بالتزامن مع تكثيف البيانات وعرضها. النتائج المستخلصة لا يُنظر إليها على أنها نهائية وثابتة، بل تُعتبر اكتشافات مؤقتة يتم اختبارها والتحقق منها باستمرار استناداً إلى البيانات والإطار النظري للبحث. أما خطوات استنتاج والتحقق من النتائج في هذا البحث فهي كما يلي:

أ- حدّدت الباحثة أعراض الصدمة، وميول تمثيل الصدمة التي تظهر من عرض البيانات في كل فئة من فئات التحليل. وتم تفسير الأنماط التي تم التعرف عليها بالإشارة إلى ثلاثة مفاهيم رئيسية من نظرية الصدمة لجوديث هيرمان، وهي أشكال الصدمة، واضطراب ما بعد الصدمة، وعملية التعافي منها.

ب- بناءً على نتائج التفسير، تتأكد الباحثة من أن الاستنتاجات المستخلصة تجيب مباشرة على صياغة مشكلة البحث وتتوافق مع أهداف البحث المحددة.

ج- يتم التأكيد على الاستنتاج النهائي كنتيجة للتحليل الذي لا يكتفي بالوصف فقط، بل يظهر أيضاً فهمًا نقدياً لآليات الصدمة التي تشكل التاريخ الداخلي للشخصيات في رواية لن أبكي.

الفصل الرابع

عرض البيانات وتحليلها

في هذا الفصل تعرض الباحثة نتائج تحليل رواية "لن أبكي" للكاتبة نعمة الخالد، حيث تقدّم البيانات وتحليلها للإجابة عن إشكاليات البحث، وهي: (١) ما أشكال الصدمة التي تعرّضت لها الشخصية النسوية "نور" في الرواية، (٢) كيف تؤثر أعراض ما بعد الصدمة التي تعاني منها نور في حالتها النفسية والانفعالية، و(٣) ما الجهود التي تبذلها الشخصية "نور" في سبيل التعافي. وتبدأ الباحثة بعرض البيانات المستمدة من السرد والحوار في الرواية، ثم تقدّم شرحاً لمضامينها، يتبعه تحليلها، ويُختتم باستخلاص النتائج، مع مناقشة كل إشكالية بحثية على حدة وفقاً لتركيزها الخاص. وقد أنجز التحليل بالاعتماد على نظرية الصدمة النفسية لدى جوديث هيرمان، التي تؤكد أن الصدمة تمثل استجابةً لأحداث تفوق قدرة الفرد على التكيف معها، كما تشتمل على ثلاث مراحل للتعافي، وهي: استعادة الإحساس بالأمان، وإعادة بناء الذاكرة ومعنى الصدمة، ثم استعادة العلاقة مع الذات ومع الآخرين.

أ. أشكال الصدمة التي تعاني منها الشخصية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة

الخالد على ضوء نظرية جوديث هيرمان

١. الصدمة الحادة (Acute 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 (Herman, 1992).

(١) والدتي.. في الحريق. أجهش بالبكاء ثم أكمل: إنَّها في العناية المركزة الآن خنجر حاد انغرس في قلبي تاه شعوري في مرافق الضياع وتنحنحت ملامحي بتبلد

وجمود، نخرت الحقيقة حيلتي في غضون ثوان حتى انهار قوامي وشربت من بحر الألم ملوحة تشاجبت مع وجعي حتى شعرت بالاختناق... (ص. ٢١)

تُظهر البيانات السابقة تجربة الصدمة الحادة التي عاشتها شخصية نور عندما تلقت خبر تعرّض جدّتها للحريق ودخولها في حالة حرجة داخل غرفة العناية المركزة. وقد شكّل هذا الحدث صدمة نفسيةً عنيفةً بالنسبة إليها، لأنّ الجدة كانت تمثّل المصدر الوحيد للأمان والعطف والحماية في حياتها. كما أنّ خبر الحريق جاء بصورة مفاجئة، الأمر الذي جعل نور غير مهتأة نفسياً لاستقباله أو التكيف معه. وقد تجلّت آثار هذه الصدمة في شعورها بالاختناق، وفقدان القدرة على التماسك، إضافةً إلى حالة من الخدر والانطفاء العاطفي، مما يعكس عمق المعاناة النفسية التي اجتاحتها في تلك اللحظة.

وتتجلّى الصدمة الحادة في هذه البيانات من خلال الاستجابات الانفعالية والجسدية التي ظهرت مباشرةً بعد سماع نور للخبر المؤلم المتعلق بجدّتها. فقولها: ”خنجر حاد انغرس في قلبي“ يعبر عن شدة الألم النفسي الذي تجاوز حدوده المعنوية ليؤثر في حالتها الجسدية أيضاً. كذلك فإنّ عبارة ”تنحنحت ملامحي بتبلد وجمود“ تشير إلى حالة من الخدر الانفعالي، وهي حالة يفقد فيها الفرد قدرته على التفاعل العاطفي نتيجة التعرّض لضغط نفسي يفوق قدرته على الاحتمال. وتُعدّ هذه الحالة من أبرز الاستجابات الأولية التي تظهر لدى ضحايا الأحداث الصادمة. ووفقاً لما تذهب إليه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ الصدمة الحادة تنشأ نتيجة التعرّض لحدث مفاجئ يهدّد الإحساس بالأمان ويتجاوز قدرة الفرد على السيطرة على الموقف أو استيعابه. وفي هذه البيانات، عاشت نور صدمةً حادةً لأنّ احتمال فقدان جدّتها هدّد الركيزة العاطفية التي كانت تستند إليها في حياتها. كما أنّ مظاهر الصدمة، مثل الدهول، واليأس، وفقدان السيطرة على الذات، والشعور العميق بالألم، تكشف عن عجزها عن مواجهة الضغط النفسي المفاجئ. وبذلك،

تؤكد هذه البيانات أنّ شخصية نور قد تعرّضت لصدمة حادّة ناجمة عن التهديد بفقدان أهمّ شخص يمثل لها مصدر الأمان والاستقرار النفسي.

(٢) ”شممت رائحة البارود كون النافذة مفتوحة قليلاً لكنني تفاجأت من الدخان الذي تصاعد في الشرفة بكثافة.. لأجد بأن ستار النافذة يحترق بسرعة متلاحقة قفزت من السرير محاولة في إطفائها بالحاف لكنها كانت تسري حتى وصلت السجادة المفروشة في الأرض، تخدّرت يدي، عجزت عن المحاولة وقتذاك.. ركضت نحو الباب محاولة فتحه بعدما أدّرت المقبض أكثر من ثلاث مرات لكنها وصدته بعدما غادرني طرقت الباب وأنا أنظر إلى اضطرام النيران كيف تسبح في الشرفة والدخان يجوبها بهجوم ضارب، كنتُ أصرخ بفضاعة الزغاريط والطبول حجبت بيني وبين مسامعهم، النيران تقترب مني شيئاً فشيئاً، إضافة إلى ألم كليتي، والرضوض التي استفاقت مجدداً فور قفزي من السرير... السعال غزى حنجرتي باقتحام حتى خر الأكسجين هارباً لينهار كلي، والنيران تنحرف نحوي بفحيحها..“ (ص. ١٢٣)

تُظهر البيانات السابقة التجربة الصادمة التي عاشتها نور عندما وجدت نفسها محاصرةً داخل حريق هدّد حياتها بصورة مباشرة. فامتلاء المكان بالدخان، وانتشار النيران بسرعة، وعجزها عن إنقاذ نفسها، كلّ ذلك جعلها تعيش حالةً من الخوف الشديد والرعب العميق. وفي تلك اللحظات، كانت نور في وضعٍ يتسم بالعجز الكامل، إذ فشلت جميع محاولاتها للخروج من الغرفة أو السيطرة على الحريق. ومن ثمّ، تحوّلت تجربة الوقوف على حافة الموت إلى مصدرٍ لصدمة نفسية بالغة التأثير في حياتها.

وتتجلّى الصدمة الحادّة في هذه البيانات من خلال الاستجابات الجسدية والانفعالية التي ظهرت تلقائياً لدى نور أثناء الحريق. فقد أصيبت يداها بالخدر،

وضعف جسدها بسبب الدخان الكثيف، وأخذت تصرخ بصورة هستيرية، كما شعرت بأنّها على وشك فقدان الوعي. وتدلّ هذه الاستجابات على أنّ جسدها وعقلها كانا يواجهان ضغطاً نفسياً وجسدياً هائلاً نتيجة التعرّض لخطر يهدّد حياتها بشكل مباشر. كذلك فإنّ حالة الذعر التي انتابتها تعكس فقدانها القدرة على التفكير الهادئ أو السيطرة على الموقف بسبب شدة الخوف الذي كانت تعيشه. وهذا يدلّ على أنّ الحريق لم يكن مجرد تهديد جسدي، بل خلف أيضاً جرحاً نفسياً عميقاً في داخلها.

ووفقاً لما طرحته Judith Herman (١٩٩٢) ، فإنّ الصدمة الحادة تنشأ عندما يواجه الإنسان حدثاً يتضمّن تهديداً مباشراً بالموت، وخوفاً شديداً، وشعوراً بالعجز عن السيطرة على الموقف. وقد عاشت نور في هذه البيانات جميع هذه العناصر في آنٍ واحد؛ إذ لم تكن قادرة على التحكم في الحريق الذي كان يحيط بها، وشعرت بأنّ حياتها تقترب من نهايتها. ومن شأن مثل هذه التجارب الصادمة أن تزعزع الإحساس بالأمان وتخلّف آثاراً نفسية طويلة الأمد. وبناءً على ذلك، تكشف هذه البيانات أنّ نور قد تعرّضت لصدمة حادة نتيجة مواجهتها المباشرة لحريق كاد أن يودي بحياتها.

(٣) عندما وضعوها أمامي لم أعرف من الشخص المقابل الذي تعكسه كان وجهي مشوه محرق موشوم بالندوب الدامية كثيراً، من أنا، هذه ليست نور أبداً. (ص.

(١٢٨)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية التي عاشتها نور بعد نجاتها من الحريق الذي غيّر ملامحها الجسدية بصورة جذرية. فعندما رأت وجهها أمام المرأة، شعرت بالغربة تجاه نفسها، لأنّ آثار الحروق قد شوّهت الوجه الذي اعتادت معرفته. ولم تقتصر معاناتها على الألم الجسدي فحسب، بل امتدّت لتُحدث انهيّاراً في إحساسها

بهويتها وثقتها بنفسها. وقد عاشت نور صدمة عاطفية عميقة عندما عجزت عن تقبل حقيقة التغير الذي أصاب شكلها نتيجة تلك المأساة.

وتتجلى الصدمة الحادة في هذه البيانات من خلال أزمة الهوية التي عانت منها نور بعد رؤيتها لوجهها المشوه. فقولها: "من أنا؟ هذه ليست نور أبداً" يعكس حالة من الاضطراب النفسي وفقدان الإحساس بالذات نتيجة التجربة الصادمة التي مرّت بها. لقد شعرت بأنّ الشخص الذي تراه أمامها لم يعد يمثلها، وكأنّها انفصلت عن صورتها القديمة وهويتها التي كانت تعرفها. وتدلّ هذه الاستجابة على أنّ الصدمة لا تؤثر في المشاعر والانفعالات فقط، بل تمتدّ أيضاً إلى الطريقة التي يدرك بها الإنسان ذاته وصورته الشخصية. وغالباً ما تظهر مثل هذه الأزمات لدى ضحايا الحوادث العنيفة أو الكوارث التي تخلف تغييرات جسدية حادة ومفاجئة.

ووفقاً لما تذكره Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ التجارب الصادمة قد تدفع الفرد إلى الشعور بالاغتراب عن ذاته وفقدان الإحساس بوحدة هويته الشخصية. وفي هذه البيانات، عاشت نور صدمة حادة لأنّ التغير الجسدي الناتج عن الحريق حطّم صورتها الذاتية بصورة مفاجئة. ولم تكن تمتلك الاستعداد النفسي الكافي لتقبل هذا التحوّل، الأمر الذي أدّى إلى إصابتها باضطراب انفعالي شديد. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات أنّ الصدمة الحادة التي تعرّضت لها نور لم تكن ناتجة عن الحريق وحده، بل أيضاً عن الأثر النفسي العميق الذي خلفه إدراكها لتغير وجهها وجسدها.

(٤) الجدة: مسافرة...

نور: ماتت...

استدرت إليها بعدما قلت كلمتي تلك، وقد تهاوت ملامحها بين ارتعاشة الارتباك

والحزن: كذبت.. لماذا!... (ص. ١٢٩)

تُظهر هذه البيانات أن نور تعاني من صدمة حادة عند إدراكها حقيقة وفاة والدتها. فقد كانت تعيش طوال الفترة السابقة على اعتقاد بأن والدتها قد غادرت مؤقتاً، وأنها ستعود يوماً ما، إلا أن الواقع جاء ليقوّض هذا الاعتقاد ويهدم الأمل الذي تمسكت به. لقد شكّل خبر الوفاة صدمة عاطفية شديدة، لأنه جمع بين ألم الفقد من جهة، وإحساسها بأنها تعرضت للخداع من المحيطين بها من جهة أخرى. وتتجلى مظاهر الصدمة الحادة في الاستجابات الانفعالية التي أبدتها نور، والتي اتسمت بالحيرة الشديدة، والحزن العميق، ورفض الواقع. إن قولها: ”كذبت.. لماذا؟“ يعكس حالة من الذهول النفسي الناتج عن صدمة غير متوقعة، بما يدل على عدم استعدادها النفسي لتقبّل فقدان بهذه الدرجة من القسوة. وإلى جانب الحزن، ظهرت لديها مشاعر خيبة الأمل والإحساس بالخيانة نتيجة إخفاء الحقيقة عنها لفترة طويلة.

ووفقاً لما تذكره Judith Herman (١٩٩٢)، فإن فقدان شخصية محورية بشكل مفاجئ يمكن أن يؤدي إلى تقويض الشعور بالأمان النفسي لدى الفرد، ومن ثم التسبب في صدمة نفسية حادة. وفي هذا السياق، شكّل موت الأم تجربة صادمة لنور لأنها فقدت مصدر الحب والاحتواء الذي كانت تتعلق به عاطفياً. ولم يقتصر أثر هذه الصدمة على الحزن العميق، بل امتد ليولّد شعوراً بعدم الثقة تجاه البيئة المحيطة بها. وبناءً على ذلك، يتضح أن نور تعاني من صدمة حادة ناتجة عن انكشاف الحقيقة المؤلمة المتعلقة بوفاة والدتها بشكل مفاجئ.

(٥) يا إلهي ما الذي فعلته لأتلقى كل هذا، يؤلمني قلبي كثيراً، أرغب الصراخ بالبكاء، صفعتني ثلاثاً وأربعاً وخمساً حتى أتوا إلي من الردهة التي كانوا يتبادلون حوارهم الحاد فيها وأنا في شرفة داخلية لا تشبه المنزل الذي كنا قد قطنا فيه بعد رحيلنا من القرية واحترق... كنتُ أصرخ بهستيرية، وأدفعهم عني كلما حاولوا الاقتراب

مني.. أي صدمة يجب أن أتقبل، وفاتها، أم إخفائها لذلك السر عني... أم

أنني فتاة لقيطة.. مبهمة الأم.. مبهمة الأب.. لا تنتمي إلى عائلة! (ص. ١٧٠)

تُظهر البيانات السابقة الصدمة الحادة التي تعرّضت لها نور عندما اكتشفت أنّها في الحقيقة طفلة متبنّاة. فقد أدّى هذا الاكتشاف إلى تحطيم تصوّرها عن ذاتها وعن الأسرة التي نشأت في كنفها. إذ كانت تؤمن طوال حياتها بأنّها جزء طبيعي من تلك العائلة، غير أنّ الحقيقة التي كُشفت أمامها فجأة جعلتها تشعر بالغربة وفقدان الانتماء. وقد شكّل هذا الحدث صدمةً انفعاليةً عنيفة، لأنّه ارتبط بصورة مباشرة بهويتها الشخصية وبإحساسها بوجودها داخل الأسرة والمجتمع.

وتتجلّى الصدمة الحادة في هذه البيانات من خلال ردود الفعل الانفعالية العنيفة التي صدرت عن نور عقب معرفتها بالحقيقة. فقد دخلت في حالة من البكاء والصراخ الهستيري، كما أخذت تدفع كلّ من يحاول الاقتراب منها، الأمر الذي يدلّ على شدّة الضغط النفسي الذي كانت تعيشه وفقدانها القدرة على السيطرة على انفعالاتها. كذلك فإنّ قولها: ”يا إلهي ما الذي فعلته لأتلقى كل هذا“ يكشف عن شعور عميق بالألم النفسي والظلم واليأس، وكأنّها تعجز عن فهم السبب الذي جعلها تواجه هذه المعاناة القاسية. كما تعبّر تساؤلاتها المتكرّرة عن كونها ”فتاة لقيطة“ لا تنتمي إلى عائلة عن أزمة هوية حادة وانحيار في إحساسها بالانتماء والاستقرار النفسي.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢) ، فإنّ الصدمة الحادة قد تنشأ عندما يواجه الإنسان تجربة تهدّد هويته الشخصية وعلاقاته العاطفية الأساسية بصورة مفاجئة وعنيفة. وفي هذه البيانات، عاشت نور انحياراً نفسياً عميقاً بسبب فقدانها الشعور بالانتماء إلى الأسرة التي كانت تعدّها موطنها الوحيد. كما شعرت بأنّ حياتها بُنيت على أسرارٍ وخفايا ظلّت مخفية عنها لسنوات طويلة، الأمر الذي زعزع

ثقتها بنفسها وبالأخرين من حولها. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات أنّ معرفة نور بحقيقة تبنّيها تحوّلت إلى تجربة صادمة خلّفت أثرًا نفسيًا بالغ العمق في شخصيتها.

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 عمقا لأن لها تأثيرا معقدًا على حياة الشخص ونفسيته (Herman, ١٩٩٢).

(١) أنتم لا تدركون جيدا بانني لا استطيع إمضاء ثانية واحدة دونها. فماذا عن إمضاء ثلاثة أشهر دون أحضانها وحنانها، وقبلاتها، وعطفها، وحبها، وعنايتها التي لا تحرميها أبدا مهما قست الأيام والظروف معها! (ص. ٥٦)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية التي عاشتها نور بعد اضطرابها إلى الابتعاد عن جدّتها والعيش مع أسامة. وقد سبّب هذا الفراق معاناة عاطفية عميقة، لأنّ الجدّة كانت الشخص الوحيد الذي منحها الحنان والشعور بالأمان طوال حياتها. لذلك شعرت نور بأنّها فقدت الملاذ الذي كانت تحتتمي به، ولم تستطع أن تتخيّل حياتها بعيدًا عن وجود جدّتها. وقد دفعها هذا الحزن إلى البكاء والانهيار والشعور بالعجز واليأس.

وتكشف هذه البيانات عن الصدمة المعقدة التي عانت منها نور، والمتمثلة في التعلّق العاطفي الشديد بجدّتها. فقد تكوّن هذا التعلّق نتيجة الحرمان العاطفي الذي عاشته منذ طفولتها، إذ لم تجد الأمان والرعاية إلا في حضن جدّتها. وبمرور الوقت أصبحت الجدّة تمثّل محور الاستقرار النفسي في حياتها، ولذلك أدّى الابتعاد عنها

إلى دخول نور في حالة من الاضطراب والانهيار العاطفي، لأنها شعرت بأنها فقدت المصدر الوحيد للحماية والاحتواء.

وتتجلى الصدمة المعقدة في هذه البيانات من خلال المعاناة النفسية المستمرة التي لم تكن مجرد استجابة عابرة للحظة الفراق. فقولها: ”لا أستطيع إمضاء ثانية واحدة دونها“ يدلّ على مستوى عميق من القلق والخوف المرتبطين بالانفصال عن الجدة. كما أنّ عجزها عن التكيف مع الواقع الجديد يكشف عن استمرار سيطرة مشاعر الشوق والخوف من فقدان على حياتها النفسية. وهذا يشير إلى وجود جرح نفسي متراكم نما عبر فترة زمنية طويلة حتى أصبح جزءاً من تكوينها العاطفي.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ الصدمة المعقدة تنشأ نتيجة تجارب انفعالية ممتدة تستمر آثارها في التأثير في الحياة النفسية للفرد. وفي هذه البيانات، تطوّرت صدمة نور من شعورها المبكر بعدم الأمان إلى حالة من الاعتماد العاطفي المفرط على جدّتها. وعندما ابتعدت عنها، فقدت نور توازنها النفسي وشعرت بفراغ داخلي عميق. وبذلك، تكشف هذه البيانات عن شكلٍ من أشكال الصدمة المعقدة يتمثل في الخوف من الهجران والتعلّق العاطفي الشديد بالشخص الذي يمثّل مصدر الأمان الوحيد في حياتها.

(٢) أريد جدتي أريد النوم بين أحضانها، كنتُ أرغب الصراخ في تلك اللحظة،
أرغب الركض إليها وأعاتبها وأبكي أمامها.. (ص. ٦٤)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية التي عاشتها نور أثناء وجودها في منزل أسامة ليلاً. ففي أجواء يغلب عليها الظلام والغربة، شعرت بالخوف والارتباك والحنين الشديد إلى جدّتها. وكانت تتمنّى العودة إلى أحضانها لتشعر بالأمان والطمأنينة من

جديد. وقد جعلها هذا الإحساس بالوحدة والفقد عاجزاً عن الشعور بالراحة، على الرغم من وجود أشخاص من حولها.

وتكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة تتمثل في فقدان الإحساس بالأمان بصورة مستمرة. فالمخاوف التي عانت منها نور لم تكن ناتجة عن ظلمة الليل أو غرابة المكان فحسب، بل ارتبطت أساساً بشعورها بفقدان الشخص الذي كان يمثل مصدر الحماية والسكينة في حياتها. لقد أصبحت الجدة بالنسبة إلى نور ملاذاً عاطفياً تعتمد عليه نفسياً، ولذلك كانت تشعر بالهشاشة والقلق والعجز كلما ابتعدت عنها.

وتتجلى الصدمة المعقدة في هذه البيانات من خلال تكرار مشاعر الخوف والوحدة التي تعيشها نور بصورة مستمرة. فهي غير قادرة على تكوين إحساس داخلي بالأمان، الأمر الذي جعلها تعتمد اعتماداً كاملاً على وجود جدّتها. كما أنّ رغبتها في ”النوم بين أحضانها“ تعبّر عن حاجة عاطفية عميقة إلى الاحتواء والحماية. ويكشف ذلك عن أنّ الصدمة التي تعرّضت لها لم تعد مجرد استجابة مؤقتة، بل أصبحت تؤثر في استقرارها النفسي وطريقتها في مواجهة تفاصيل الحياة اليومية. ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢) ، فإنّ ضحايا الصدمة المعقدة غالباً ما يعانون من العجز عن بناء شعور ثابت بالأمان نتيجة تجارب الفقد والمعاناة الممتدة. وفي هذه البيانات، تعيش نور حالة من القلق المستمر والخوف من مواجهة البيئة الجديدة في غياب جدّتها، مما يدلّ على أنّ آثار الصدمة قد ترسّخت في بنيتها النفسية وأصبحت جزءاً دائماً من عالمها الداخلي. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة تتمثل في الإحساس المستمر بعدم الأمان والوحدة العاطفية الطويلة الأمد.

(٣) الفتاة تعيش وعكة نفسية منذ أن علمت بأن والدتي توفيت في الحريق، نحن مازلنا نبحث عن حلول تنتشلها مما هي عليه من وجع وانكسار وانطفاء... (ص. ١٦٨)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية المتدهورة التي عاشتها نور بعد علمها بوفاة جدّتها إثر الحريق. فقد تسبّب هذا الفقد في معاناة نفسية طويلة الأمد، إلى درجة أنّ أفراد أسرتها أصبحوا يشعرون بالقلق الشديد تجاه حالتها النفسية. وظلّت نور غارقة في الألم واليأس والحزن العميق الذي لم يتلاش رغم مرور الوقت، إذ بقيت أسيرة لمشاعر الانكسار والفقد المستمر.

وتكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة عانت منها نور نتيجة فقدانها للشخص الأهم في حياتها. فالجدة لم تكن بالنسبة إليها مجرد فرد من العائلة، بل كانت مصدر الحنان والحماية والملاذ العاطفي الذي تعتمد عليه نفسياً. وعندما فقدتها، انهار الأساس العاطفي الذي كان يمنحها التوازن والاستقرار، الأمر الذي أدّى إلى تدهور حالتها النفسية بصورة مستمرة وطويلة المدى.

وتتجلى الصدمة المعقدة في هذه البيانات من خلال استمرار المعاناة النفسية التي لم تتوقف بعد الحريق. فالتعبيرات الواردة مثل "الوجع والانكسار والانطفاء" تشير إلى أنّ الألم الذي تعيشه نور لم يكن ردّ فعل مؤقتاً، بل تحوّل إلى حالة نفسية دائمة تؤثر في حياتها اليومية. كما أنّ عجزها عن تجاوز الحزن يدلّ على أنّها ما تزال تعيش تحت وطأة الفقد، غير قادرة على استعادة توازنها النفسي أو التكيف مع الواقع الجديد بعد رحيل جدّتها.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ الصدمة المعقدة تنشأ عندما تستمرّ التجربة المؤلمة في التأثير العميق في الحالة النفسية للفرد لفترة طويلة. وفي هذه البيانات، أدّى فقدان الجدة إلى إصابة نور بحالة من الانهيار النفسي الممتد وفقدان الرغبة في الحياة. كما أنّ محاولة الأسرة البحث عن وسائل لمساعدتها على التعافي

تؤكد شدة الأزمة النفسية التي تمرّ بها. وبذلك، تكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة تتمثل في الانهيار النفسي الناتج عن فقدان الشخص الأكثر قربًا وحبًا في حياة نور.

(٤) بعدما أتممت زجرها لي وصفعاتها التي اختالت قلبي حتى تفرقت الغصات في حنجرتي ارتدت عبائتها تفكر في مغادرة المنزل، وقبل أن تغلق الباب وإن علمت بأنك قد أخبرت خالك الخباز عن هذا لأريك الموت يا بومة .. (ص. ٦٩)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية التي عاشتها نور نتيجة تعرّضها للعنف الجسدي واللفظي من قبل سلوى، الأمر الذي خلف لديها ضغطًا نفسيًا عميقًا. فبعد أن قامت سلوى بتوبيخها وصفعها، شعرت نور بألم داخلي شديد حتى بدت الغصات تخنق حنجرتها من شدة الانفعال. ولم يقتصر الأمر على العنف الجسدي فحسب، بل رافقته أيضًا تهديدات وإهانات لفظية حين وصفتها سلوى بـ”البومة“. وقد جعلتها هذه المعاملة القاسية تعيش في حالة دائمة من الخوف والتوتر وفقدان الإحساس بالأمان داخل البيئة التي تقيم فيها.

وتكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة تعاني منها نور نتيجة العنف الجسدي واللفظي المتكرر الذي تتعرض له باستمرار. فالصفعات، والصراخ، والإهانات، والتهديدات لم تؤذ جسدها فقط، بل تركت أثرًا نفسيًا بالغًا في داخلها. وقد بلغت شدة الضغط النفسي حدًا انعكس على جسدها نفسه، وهو ما يظهر في قولها إنّ الغصات انفجرت في حنجرتها، الأمر الذي يدلّ على أنّ الألم النفسي أصبح يؤثر في استجاباتها الجسدية والانفعالية.

وتتجلى الصدمة المعقدة في هذه البيانات من خلال شعور نور المستمر بالخوف والعجز أثناء وجودها مع سلوى. فالتهديد الواضح بقولها: ”لأريك الموت يا بومة“ يكشف عن حالة من الترهيب النفسي المتواصل الذي يجعل نور تعيش تحت ضغط دائم. كما أنّها لا تمتلك مساحة آمنة تحتمي فيها من هذه المعاملة

القاسية، مما يدفعها إلى العيش في حالة من القلق والتوجّس كلّما واجهت سلوكى أو تعاملت معها.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ الصدمة المعقدة تنشأ نتيجة التعرّض المستمر لتجارب مؤلمة داخل علاقات يسودها الضغط والخوف وانعدام الأمان. وفي هذه البيانات، يظهر أنّ العنف الجسدي واللفظي الذي تعيشه نور داخل علاقتها مع سلوكى قد ترك أثراً نفسياً عميقاً في شخصيتها، وجعلها أكثر هشاشة وخوفاً واضطراباً. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن صدمة عققدة تتمثل في المعاناة النفسية الطويلة الناتجة عن العنف والتهديد والإهانة المستمرة.

ب. أعراض الصدمة التي تعرضت لها الشخصية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد

١. فرط الاستثارة (Hyperarousal)

فرط الاستثارة هو أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهي حالة يكون فيها الفرد دائماً 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 (Herman, ١٩٩٢).

(١) فرغت عندما رأيت وجهه مقابلاً لوجهي تماماً فنهضت بخوف ثم ابتعدت عنه
أمناراً لا تخافي يا نور.. سوف تتقبل والدني الأمر بعد أيام.. صدقيني هي
حنونة لا تخافي منها.. (ص. ٦١)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت في منزل أسامة للمرة الأولى بعد انفصالها عن جدّتها. فعندما اقترب منها أسامة وناداه باسمها، أبدت ردّ فعل مفاجئاً ومبالغاً فيه، إذ ابتعدت عنه بدافع الخوف، رغم أنّه لم يُظهر أيّ سلوك يهددها أو يعرضها للأذى. ويكشف هذا التصرف العفوي عن حالة نفسية شديدة

الحساسية تعيشها نور، جعلتها تشعر بالتهديد من محيطها حتى في المواقف العادية التي لا تتضمن خطرًا حقيقيًا.

وتكشف هذه البيانات عن أحد أعراض فرط الاستثارة النفسية (*Hyperarousal*) الذي تعاني منه نور نتيجة الضغوط النفسية والتجارب الصادمة التي مرّت بها في حياتها. ويُقصد بفرط الاستثارة حالة التأهب الدائم التي يعيشها ضحايا الصدمة، حيث يبقون في حالة يقظة وخوف مستمرين حتى في غياب أيّ تهديد واقعي. وفي هذه البيانات، ظهرت استجابة نور من خلال ارتباكها المفاجئ وابتعادها عن أسامة عندما اقترب منها، الأمر الذي يدلّ على أنّ جهازها الانفعالي يعيش حالة من عدم الاستقرار والاستعداد الدائم لمواجهة الأخطار المحتملة.

كما يتجلّى عرض فرط الاستثارة في هذه البيانات من خلال الاستجابة الجسدية والسلوكية المبالغ فيها تجاه موقف عادي. فوجود أسامة، الذي كان يسعى إلى تهدئتها ومساعدتها، تحوّل في إدراك نور إلى مصدر تهديد وخطر. ويشير ذلك إلى أنّها أصبحت عاجزة عن التمييز بين المواقف الآمنة والمواقف الخطرة، لأنّ التجارب الصادمة التي مرّت بها أثّرت بصورة عميقة في شعورها بالأمان النفسي. وقد جعلها هذا الوضع أكثر حساسيةً تجاه التفاعلات الاجتماعية وأكثر ميلًا إلى الاستجابة بالخوف والتوجّس.

ووفقًا لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢) ، فإنّ فرط الاستثارة يُعدّ أحد الأعراض الرئيسة لاضطراب ما بعد الصدمة، حيث يعيش المصاب في حالة من اليقظة الدائمة، وسرعة الفزع، وصعوبة الشعور بالأمان. وفي هذه البيانات، تعاني نور من هذا العرض نتيجة فقدانها الإحساس بالحماية بعد ابتعادها عن جدّها، واضطرارها إلى مواجهة بيئة جديدة وغريبة عنها. وبذلك، تكشف هذه البيانات عن معاناة نور من فرط الاستثارة المتمثّل في الخوف المفرط واليقظة العالية تجاه الآخرين.

(٢) ارتدت السماء وشاحها الأسود ونحن ما زلنا خارج منزلهم نجوب أزقة القرية، وعندما سكنت ضوضاؤها ونامت الأرواح والأصوات، كنت أمشي خلفه بدع من العتمة التي تحل بين الممرات الطينية.. وصلنا إلى منزلهم وأخرج من جيب ثوبه مفتاحاً، فتح الباب ببطء وحذر، و قال بهمس: اوشش، لا تصدر أي صوت... دعني أبادل لك الكلام أولاً لأصدر الصوت الذي تتحدث عنه.. تتبعته بحذر ونحن نمشي على رؤوس أصابع أقدامنا، أشار إلى وأنا خلفه بأن أتبعه إلى شرفته اعتصرني خوف وارتباك، أريد جديتي أريد النوم بين أحضانها.. (ص. ٦٤)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت تسير مع أسامة نحو منزله في ساعات الليل. فقد جعلها هدوء القرية وظلامها تشعر بخوفٍ وقلقٍ شديدين، خاصةً مع انتشار العتمة في الأزقة الطينية الضيقة. وفي تلك اللحظات، ظلت نور تفكر في جدّها وتتمنى العودة إلى أحضانها لتشعر بالأمان والطمأنينة من جديد. وقد جعلها هذا الخوف غير قادرة على الشعور بالراحة أو الاستقرار النفسي، رغم وجود أسامة إلى جانبها.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض فرط الاستثارة النفسية (Hyperarousal)، والمتمثلة في القلق واليقظة المفرطة تجاه البيئة المحيطة. فقد أبدت نور خوفاً واضحاً من ظلام الليل، ومن الممرات الضيقة، ومن الصمت الذي يخيم على المكان. ويشير هذا الخوف إلى أنّ حالتها النفسية كانت تعيش في مستوى مرتفع من التأهب، الأمر الذي جعلها تشعر بالتهديد حتى في المواقف العادية. ومن ثمّ، فإنّ خوفها لا يمكن اعتباره خوفاً طبيعياً فحسب، بل هو استجابة نفسية مرتبطة بالتجارب الصادمة التي مرّت بها وفقدانها الإحساس بالأمان.

كما تتجلى أعراض فرط الاستثارة في هذه البيانات من خلال شدة الخوف الذي تعيشه نور وحاجتها المستمرة إلى الحماية العاطفية. فقولها: ”أريد جدتي أريد النوم بين أحضانها“ يدلّ على أنّها عاجزة عن تكوين شعور داخلي بالأمان، وأنّها ترى في جدّتها المصدر الوحيد للحماية والطمأنينة. ويكشف ذلك عن أنّ الصدمة النفسية التي تعرّضت لها أثّرت بعمق في توازنها الانفعالي، وجعلتها أكثر عرضة للقلق والخوف في المواقف اليومية.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا اضطراب ما بعد الصدمة غالباً ما يعانون من زيادة في اليقظة والحذر تجاه البيئة المحيطة، ولا سيّما في المواقف الجديدة أو التي تثير لديهم مشاعر الفقد وعدم الأمان. وفي هذه البيانات، شكّل الليل والبيئة الجديدة عاملاً محفزاً لظهور الخوف المفرط لدى نور، مما يدلّ على معاناتها من فرط الاستثارة النفسية المتمثلة في القلق الشديد والعجز عن الشعور بالأمان بعد التعرّض لضغوط نفسية عميقة.

(٣) توجهت نحو السرير بتردد وخوف، كدت أصرخ بصوت مرتفع لشعوري بالضياع دون جدتي... (ص. ٦٥)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية التي عاشتها نور أثناء وجودها في غرفة أسامة ليلاً. فعلى الرغم من محاولاته تهدئتها وتوفير مكانٍ آمنٍ لها للراحة، ظلّت تشعر بالخوف والاضطراب وعدم الطمأنينة. وقد بلغت شدة إحساسها بالفقد حدّاً جعلها تكاد تصرخ من شدة شعورها بالضياع بعيداً عن جدّتها. ويكشف ذلك عن عمق الأثر النفسي الذي تركه غياب الجدّة في نفس نور، حيث أصبحت عاجزة عن السيطرة على انفعالاتها وتعيش في حالة مستمرة من القلق والتوتر.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض فرط الاستثارة النفسية (*Hyperarousal*)، والمتمثلة في التوتر الانفعالي والخوف المفرط. فعلى الرغم من وجود نور في مكان

آمن، فإنَّها لم تستطع الشعور بالراحة أو الاستقرار النفسي، مما يدلّ على أنَّها تعيش في حالة دائمة من التأهب والحذر. كما أنَّ اقترابها من الصراخ يعكس شدة الضغط النفسي والانفعالي الذي كانت تعاني منه، إلى درجة أثّرت في قدرتها على ضبط سلوكها وانفعالاتها بصورة طبيعية.

كما يتجلّى فرط الاستثارة في هذه البيانات من خلال الحساسية الانفعالية العالية التي أظهرتها نور تجاه مشاعر الفقد والوحدة. فابتعادها عن جدّها أدّى إلى إصابتها بقلق شديد جعل جسدها ومشاعرها يستجيبان بصورة مستمرة للخوف والتوتر. ولم تكن قادرة على التكيف مع البيئة الجديدة أو الشعور بالأمان فيها، لأنّ الصدمة النفسية التي تعيشها جعلتها مرتبطةً نفسياً بالشخص الوحيد الذي كان يمنحها الإحساس بالحماية والاستقرار. ويشير ذلك إلى أنَّ معاناتها لم تعد مقتصرة على الحزن العابر، بل تطوّرت إلى اضطراب نفسي يؤثّر في توازنها العاطفي واستجابتها للمواقف اليومية.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ فرط الاستثارة يجعل ضحايا الصدمة يعيشون في حالة دائمة من التوتّر النفسي وصعوبة الشعور بالطمأنينة، حتى في غياب أيّ تهديد حقيقي. وفي هذه البيانات، تظهر أعراض فرط الاستثارة لدى نور من خلال خوفها المبالغ فيه، واضطرابها الانفعالي، وعدم قدرتها على التحكم في ردود أفعالها تجاه البيئة الجديدة. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات أنّ الصدمة التي تعرّضت لها نور جعلتها تعيش في حالة مستمرة من اليقظة والتأهب الانفعالي.

(٤) ركضت نحو الباب محاولة فتحه بعدما أدّرت المقبض أكثر من ثلاث مرات لكنها وصدته بعدما غادرني طرقت الباب وأنا أنظر إلى اضطرام النيران كيف تسبح في الشرفة والدخان يجوبها بهجوم ضارب، كنتُ أصرخ بفضاعة الزغاريط والطبول حجبت بيني وبين مسامعهم، النيران تقترب مني شيئاً فشيئاً، إضافة إلى ألم كليتي، والرضوض التي استفقت مجدداً فور قفزي من

السريـر... السعال غزى حنجرتي باقتحام حتى خر الأكسجين هارباً لينهار

كلي (ص. ١٢٣)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت عالقةً داخل الحريق الذي أحاط بالشرفة التي وُجدت فيها. ففي حالة من الذعر الشديد، حاولت إنقاذ نفسها من خلال فتح الباب وإخماد النيران، إلا أنّ جميع محاولاتها باءت بالفشل. ومع ازدياد كثافة الدخان، بدأ جسدها يضعف تدريجياً وأصبحت تجد صعوبةً في التنفّس. وقد أدّى الخوف العنيف الذي عاشته إلى فقدانها السيطرة على نفسها، فدخلت في حالة من الصراخ الهستيري والانهيار النفسي.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض فرط الاستثارة النفسية (Hyperarousal)، والتي ظهرت في صورة هلعٍ شديد واستجابات جسدية وانفعالية مفرطة تجاه الخطر. فقد عاشت نور في تلك اللحظات توتراً جسدياً ونفسياً متزامناً بسبب وجودها في موقف يهدّد حياتها بشكل مباشر. كما أنّ خدر يديها، وضيق تنفّسها، وضعف جسدها، كلّها مؤشرات على أنّ جهازها النفسي والجسدي كان في حالة تأهب قصوى نتيجة الضغط النفسي العنيف الذي تعرّضت له.

ويتجلى فرط الاستثارة في هذه البيانات من خلال الاستجابة التلقائية لجسد نور أمام الخوف الشديد. فعندما بدأت النيران تحاصرها، تفاعل جهازها الدفاعي بصورة مفرطة إلى درجة أفقدتها القدرة على التفكير بهدوء أو السيطرة على تصرّفاتهما. كما أنّ حالة الهلع، والصراخ الهستيري، وصعوبة التنفّس، تكشف عن ضغط نفسي حادّ أدّى إلى ظهور استجابات جسدية قوية. ويؤكد ذلك العلاقة الوثيقة بين التجربة الصادمة وبين ردود الفعل الجسدية والانفعالية التي تظهر عند مواجهة التهديد.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ فرط الاستثارة يجعل ضحايا الصدمة يعانون من زيادةٍ في الاستجابات الفسيولوجية، مثل تسارع ضربات القلب، وضيق التنفّس، والتوتّر الجسدي، ونوبات الهلع، عند مواجهة مواقف تذكّرهم بالخطر

أو التهديد. وفي هذه البيانات، أصبح الحريق تجربةً صادمةً أثارت لدى نور أعراض فرط الاستثارة بصورة شديدة وواضحة. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن معاناة نور من فرط الاستثارة المتمثل في الهلع الشديد والتوتّر الجسدي الناتج عن خطر الحريق الذي هدّد حياتها بصورة مباشرة.

(٥) سمعته يركله بقوة ركلة تلو أخرى، اختبأت تحت السرير ونبض قلبي كاد أن يقف لفرط ذعري منه لم أستطع فعل شيء سوى أنني بكيت بصمت (ص. ٩٤)

تُظهر البيانات السابقة حالة الشخصية عندما عاشت خوفًا شديدًا دفعها إلى الاختباء تحت السرير طلبًا للحماية والأمان. ففي تلك اللحظات، شعرت بضعفٍ شديد وعجزٍ كامل عن القيام بأيّ فعل، ولم تستطع سوى البكاء بصمت. وقد جعلها الخوف تشعر بانعدام الأمان، فحاولت الاحتماء بمكانٍ بعيد عن التهديد الذي كانت تستشعره. ويكشف ذلك عن أنّ الشخصية كانت تعيش تحت ضغط نفسي عنيف أفقدها القدرة على تهدئة نفسها أو التصرف بصورة طبيعية.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض فرط الاستثارة النفسية (Hyperarousal)، والمتتمثلة في الخوف الشديد واليقظة المفرطة تجاه التهديدات المحيطة. ويتجلى ذلك في لجوء الشخصية إلى الاختباء تحت السرير بوصفه استجابة دفاعية تهدف إلى حماية الذات من الخطر الذي تشعر به. وتدلّ هذه الاستجابة على أنّها كانت في حالة تأهب نفسي مرتفع، حيث تفاعلت مشاعرها وجسدها بصورة حادة مع الموقف الذي اعتبرته مهدّدًا لأمانها.

كما تظهر أعراض فرط الاستثارة من خلال الاستجابات الجسدية والانفعالية التي عبّرت عنها الشخصية بقولها: ”ونبض قلبي كاد أن يقف لفرط ذعري منه“. فهذه العبارة تكشف عن استجابة فسيولوجية ناتجة عن الخوف العميق، إذ يعاني ضحايا الصدمة في كثير من الأحيان من تسارع ضربات القلب، ونوبات الهلع، والقلق المفرط عند مواجهة مواقف تذكّرهم بالخطر أو بانعدام الأمان. وتوضح هذه

الاستجابات أنّ التجربة الصادمة أثّرت بصورة مباشرة في استقرار الشخصية النفسي والانفعالي، حتى أصبحت عاجزة عن الشعور بالهدوء والطمأنينة. إضافةً إلى ذلك، فإنّ قولها: "لم أستطع فعل شيء سوى أنني بكيت بصمت" يدلّ على شعور عميق بالعجز وانعدام القدرة على مواجهة الموقف أو السيطرة عليه. فالشخصية لم تتمكّن من المقاومة أو الدفاع عن نفسها، بل اقتصرت استجاباتها على البكاء الصامت بوصفه تعبيراً عن الخوف والقهر الداخلي. ويكشف ذلك عن أنّ الصدمة النفسية قد تؤدي إلى نوع من الشلل الانفعالي وفقدان الإحساس بالأمان والسيطرة على الذات.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا الصدمات النفسية غالباً ما يعيشون في حالة من اليقظة المفرطة والتأهب المستمر بعد تعرّضهم لتجارب تهدّد سلامتهم أو إحساسهم بالأمان. ويصبح الفرد أكثر عرضة للخوف والهلع والاستجابة المبالغ فيها حتى في المواقف التي قد لا تتضمن خطراً مباشراً. وفي هذه البيانات، تكشف حالة الاختباء والخوف الشديد عن معاناة الشخصية من فرط الاستثارة النفسية بوصفها استجابةً للتجربة الصادمة التي تركت أثراً عميقاً في داخلها.

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 (Herman, ١٩٩٢).

(١) وأحداث الماضي تفيض في ذاكرتي كالأعاصير تعصف بي يميناً يساراً

بعنف لا يستأنف (ص. ١٧)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت تعيش أجواء الحريق والذعر داخل منزلها. ففي خضمّ الخوف والاضطراب، بدأت الأحداث الصادمة من ماضيها تعود إلى ذاكرتها بصورة مفاجئة ودون قدرة منها على التحكم بها. وقد حضرت تلك الذكريات بقوة شديدة جعلتها تشعر وكأنّها تعيش المعاناة نفسها من جديد، حتى أصبحت أسيرةً لدوامة الألم النفسي التي تعصف بها من كلّ جانب.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض التطفّل أو الاسترجاع القهري للذكريات الصادمة (Intrusion)، والمتمثلة في عودة الذكريات المؤلمة إلى وعي الشخصية بصورة مفاجئة ومتكرّرة. ويُقصد بالتطفّل في دراسات الصدمة النفسية الحالة التي يظلّ فيها ضحايا الصدمات مطاردين بذكريات الماضي المؤلمة التي تظهر بشكل لا إرادي ومتواصل. وفي هذه البيانات، تعرّضت نور لاجتياح الذكريات الصادمة أثناء وجودها في موقف مليء بالتوتر والخطر، الأمر الذي أثّر بصورة مباشرة في حالتها الانفعالية والنفسية.

كما يتجلّى عرض التطفّل في التعبير: ”وأحداث الماضي تفيض في ذاكرتي كالأعاصير“، إذ يشير هذا التصوير إلى أنّ الذكريات الصادمة اندفعت إلى وعي نور بعنفٍ وقوة يصعب السيطرة عليهما. ويكشف ذلك عن أنّ التجارب المؤلمة التي عاشتها لم تختفِ من ذاكرتها، بل بقيت كامنةً في أعماقها النفسية، لتعود إلى الظهور كلّما واجهت ضغطاً أو مواقف تذكّرها بالخطر والمعاناة. ونتيجةً لذلك، أصبحت نور تعيش الألم النفسي ذاته مراراً وكأنّ الحدث الصادم يتكرّر أمامها من جديد.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ أعراض التطفّل تجعل ضحايا الصدمة يعانون من الاسترجاعات القهرية، والكوابيس، والعودة المتكرّرة للذكريات المؤلمة بصورة لا إرادية. وفي هذه البيانات، تعيش نور هذا النوع من الأعراض لأنّ تجاربها الماضية ما تزال تفرض حضورها داخل وعيها بصورة مستمرة وغير قابلة

للسيطرة. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن معاناة نور من أعراض ما بعد الصدمة المتمثلة في التطلّ، من خلال العودة المفاجئة والعنيفة للذكريات الصادمة إلى ذهنها. (٢) لكن أحداث ما حدث معي قبل وصولي إلى هذا المكان بدأت تتسلسل أمامي منذ بداية صراخ الصغير حتى الانفجار الذي خربني في الجو كورقة عاتتها الرياح في فصل الخريف المحاط بالتساقط (ص. ٢٠).

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت في المستشفى بعد نجاحها من الانفجار. فعلى الرغم من أنّ جسدها أصبح في مكان آمن، فإنّ عقلها ظلّ يعيد استحضار الأحداث الصادمة التي عاشتها قبل وصولها إلى ذلك المكان. فقد بدأت تسترجع من جديد صوت بكاء الطفل، وأجواء المنزل، ثمّ لحظة الانفجار العنيف الذي دمرّ حياتها. وقد ظهرت هذه الذكريات في وعيها بصورة واضحة ومكثّفة، حتى بدت لها وكأنّها تعيش الحدث مرّة أخرى أمام عينيها.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض التطلّ أو الاسترجاع القهري للذكريات الصادمة (Intrusion)، والتي تظهر من خلال عودة التجربة المؤلمة في صورة استرجاعات حيّة أو ما يُعرف بالاسترجاع القهري (Flashback). فقد عاشت نور إعادةً متكرّرة للتفاصيل المرتبطة بالانفجار، وكأنّها عادت إلى داخل الحدث نفسه من جديد. ويشير ذلك إلى أنّ التجربة الصادمة ما تزال راسخةً بقوة في ذاكرتها، وأنّ حالتها النفسية لم تتمكّن بعد من استيعاب الصدمة أو معالجتها بصورة طبيعية. كما يتجلّى عرض التطلّ في العبارة التي تفيد بأنّ الأحداث ”بدأت تتسلسل أمامي“، حيث تدلّ هذه الصيغة على أنّ نور لم تكن تستعيد الذكرى بصورة عابرة، بل كانت ترى تفاصيل الحادث وكأنّها تُعرض أمامها بشكل واقعي ومباشر. وقد استخدم الكاتب صورةً بلاغيةً شبه فيها نور بـ ”كورقة عاتتها الرياح في فصل الخريف“، ليعبّر عن هشاشتها النفسية وشعورها بالضيق والانهيار بعد التجربة

الصادمة. وتعكس هذه الصورة شدة التأثير الانفعالي للذكريات، إذ عادت إليها مصحوبةً بالخوف والألم نفسيهما اللذين عاشتهما أثناء وقوع الانفجار.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا الصدمات النفسية كثيراً ما يعانون من إعادة معايشة الحدث الصادم، حيث تعود التجربة عبر الذكريات أو الأحلام أو الاسترجاعات القهرية بصورة تبدو حقيقية تماماً. وفي هذه البيانات، تعاني نور من أعراض التطفل لأنّها تستمرّ في إعادة تجربة الانفجار داخل وعيها رغم انتهاء الحدث في الواقع. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن صدمة نفسية عميقة ما تزال تطارد وعي نور من خلال الاسترجاعات القهرية المتكررة.

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 (Herman, ١٩٩٢).

(١) وأنا الفتاة التي يهزأ الجميع من سواد بشرتي، ومتانة جسمي، وتجعد شعري، وقصر قامتي، وبلاهي الدائمة في جميع المواقف، ردت الفعل كانت نادرة جداً، صامتة كما لو أن الحيطان هي من أنجبني... (ص. ٥٧)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور التي نشأت في بيئة مليئة بالسخرية والضغط النفسية. فمنذ طفولتها، كانت تتعرض للاستهزاء بسبب لون بشرتها، وبنية جسدها، وتجعد شعرها، وقصر قامتها، الأمر الذي جعلها تتحول تدريجياً إلى شخصية صامتة ومنغلقة وعاجزة عن التعبير عن مشاعرها بصورة طبيعية. وقد شعرت نور بالغربة داخل محيطها الاجتماعي، فاختارت الصمت وسيلةً لحماية نفسها من الألم النفسي الناتج عن الإهانات المستمرة التي كانت تتعرض لها.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض الانقباض النفسي أو التقييد الانفعالي (*Constriction*) الذي أثر بصورة واضحة في تكوين شخصية نور. فالتعرض المتكرر للسخرية والإهانة أدّى إلى تراجع ثققتها بنفسها وانسحابها من التفاعل الاجتماعي. وأصبحت شخصية سلبية قليلة التفاعل، نادرة الاستجابة، وصعبة التعبير عن مشاعرها الداخلية. ويُعدّ هذا الصمت نوعاً من الحماية النفسية التي تلجأ إليها الشخصية لتجنّب المزيد من المعاناة والانكسار العاطفي.

كما تتجلّى أعراض الانقباض النفسي في هذه البيانات من خلال التغيّر السلوكي والانفعالي طويل الأمد الذي أصاب نور. فالإشارة إلى أنّ ردود أفعالها كانت "نادرة جداً" تدلّ على حالة من الخمود العاطفي والفراغ النفسي الناتج عن الضغوط المستمرة. كذلك فإنّ قولها: "صامتة كما لو أن الحيطان هي من أنجبتني" يعكس شعوراً عميقاً بالاغتراب والعزلة، ليس فقط تجاه المجتمع، بل حتى تجاه ذاتها. ويكشف ذلك عن أنّ التجارب المؤلمة التي عاشتها أثّرت في نظرتها إلى نفسها وفي طريقته في بناء العلاقات و الارتباط مع الآخرين.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢) ، فإنّ الانقباض النفسي يُعدّ إحدى الاستجابات المرتبطة بالصدمة، حيث يدخل الفرد في حالة من السلبية والخدر العاطفي والانفصال عن المشاعر بوصفها وسيلة للبقاء والتكيف مع المعاناة النفسية القاسية. وغالباً ما يصبح ضحايا الصدمات المزمنة أكثر انغلاقاً وعجزاً عن التعبير عن انفعالاتهم أو الاندماج في العلاقات الاجتماعية. وفي هذه البيانات، تعيش نور ضغوطاً نفسية مستمرة أدّت إلى تكوين شخصية منسحبة ومليئة بالشعور بالاغتراب. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أعراض الانقباض النفسي المتمثلة في تضيق التعبير العاطفي والانفصال الانفعالي الناتج عن الجروح النفسية طويلة الأمد.

(٢) لم أصدر أي ردة فعل إزاء كلامه.. أشار إلي بيده الأملأ فراغ أصابعه

بأصابعي لكنني أبيت و مشيت أمامه ببلاهة (ص. ٦٢)

تُظهر البيانات السابقة حالة الشخصية التي اختارت الصمت وعدم إبداء أيّ استجابة تجاه كلام الشخص الذي حاول الاقتراب منها. فعلى الرغم من محاولته بناء نوع من الألفة من خلال مدّ يده إليها، فإنّها رفضت ذلك ومشّت أمامه دون أن تُظهر أيّ تفاعل عاطفي واضح. ويكشف هذا السلوك عن وجود مسافة نفسية وانغلاق عاطفي جعل الشخصية تتجنّب التفاعل الدافئ أو إقامة علاقة قريبة مع الآخرين.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض الانقباض النفسي أو التقييد الانفعالي (Constriction)، والمتمثلة في الانسحاب العاطفي وتقليل الاستجابة تجاه البيئة المحيطة. ويتجلى ذلك في قولها: "لم أصدر أي ردة فعل إزاء كلامه"، حيث يشير هذا التعبير إلى اختيار الشخصية للصمت وعدم التفاعل مع محاولات الارتباط التي يقدّمها الآخرون. ويُعدّ هذا الصمت شكلاً من أشكال الحماية النفسية التي يلجأ إليها الفرد لتجنّب المزيد من الضغط أو الألم العاطفي الناتج عن التجارب الصادمة. كما تظهر أعراض الانقباض النفسي من خلال رفض الشخصية للمس اليد أو الارتباط الجسدي مع الآخر. فرفض الاتصال الجسدي يدلّ على وجود حاجز نفسي يمنعها من بناء تقارب عاطفي أو الشعور بالارتياح تجاه الآخرين. وفي حالات الصدمة النفسية، غالباً ما يشعر الفرد بفقدان الأمان والثقة، مما يدفعه إلى تجنّب العلاقات القريبة والحفاظ على مسافة عاطفية بوصفها وسيلة دفاعية لحماية الذات. إضافةً إلى ذلك، فإنّ عبارة "ومشيت أمامه ببلاهة" تكشف عن حالة من السلبية والانفصال الانفعالي، حيث تبدو الشخصية وكأنّها تتحرّك دون وعي عاطفي واضح أو مشاركة نفسية حقيقية في الموقف. وهذا يشير إلى تضيق الوعي الانفعالي، إذ تلجأ الشخصية إلى الانفصال عن محيطها والتقليل من تفاعلها مع الآخرين لتخفيف الضغط النفسي الذي تعيشه.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا الصدمات النفسية قد يعانون من الانقباض النفسي بوصفه آلية دفاعية تظهر عند مواجهة الضغوط العاطفية الشديدة. وغالباً ما يميل الفرد إلى الانسحاب، وتجنّب القرب العاطفي، وتقليص استجاباته تجاه الآخرين حتى لا يعيد اختبار الألم النفسي من جديد. وفي هذه البيانات، تكشف حالة الصمت، ورفض اللمس، وتجنّب التفاعل عن معاناة الشخصية من أعراض الانقباض النفسي الناتجة عن التجارب الصادمة التي أثّرت في قدرتها على بناء العلاقات العاطفية والارتباط الطبيعي مع الآخرين.

(٣) كان وجهي مشوه محرق موشوم بالندوب الدامية كثيراً، من أنا، هذه ليست نور أبداً.. لم أستطع التأمل به أكثر، فقد وضعت المرأة فوق الطاولة القريبة من السرير الأبيض بهدوء دون إصدار أي ردة فعل (ص. ٦٢)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور بعد أن أصبحت ضحيةً للحريق الذي تسبّب في تشوّه وجهها وامتلائه بالندوب والجروح. فعندما وُضعت المرأة أمامها، رأت التغيّر الكبير الذي أصاب ملامحها إلى درجة أنّها لم تعد قادرة على التعرّف إلى نفسها. ومع أنّ الموقف كان صادمًا وقاسيًا للغاية، فإنّ نور لم تبك أو تصرخ أو تُظهر انفجاراً عاطفياً واضحاً، بل اكتفت بالصمت وأعدت المرأة بهدوء إلى الطاولة دون أي ردّ فعل يُذكر.

وتكشف هذه البيانات عن أعراض الانقباض النفسي أو التقييد الانفعالي (Constriction)، وهو اضطراب يظهر لدى ضحايا الصدمات النفسية في صورة خدرٍ عاطفي وفقدان القدرة على الاستجابة الانفعالية الطبيعية، مع الميل إلى الانفصال عن الواقع المؤلم. ففي هذه البيانات، تعرّضت نور لصدمة نفسية شديدة عندما رأت وجهها المشوّه نتيجة الحريق، غير أنّها لم تُظهر أيّ تفاعل عاطفي متناسب مع حجم الكارثة التي واجهتها، بل بدت وكأنّها منفصلة عن مشاعرها وعن الواقع الذي تعيشه.

كما تتجلى أعراض الانقباض النفسي من خلال سلوك نور التي ”وضعت المرأة فوق الطاولة بهدوء دون إصدار أي ردة فعل“، رغم أنّها كانت تواجه حقيقةً تهدّد هويتها وصورتها الذاتية بصورة عميقة. إنّ هذا الهدوء المفرط في موقف يُفترض أن يثير الذعر والانهيار الانفعالي يدلّ على حالة من التبلّد العاطفي الناتج عن شدة الصدمة النفسية. ويكشف ذلك عن أنّ نور لجأت بصورة لا شعورية إلى فصل ذاتها عاطفيًا عن الواقع المؤلم بوصفه وسيلة دفاع نفسي تحميها من الألم الذي يفوق قدرتها على الاحتمال.

ووفقًا لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ الانقباض النفسي يُعدّ إحدى الاستجابات الأساسية للصدمة، حيث يدخل الضحية في حالة من السلبية والخدر العاطفي والانفصال عن المشاعر بهدف التكيف مع المعاناة النفسية القاسية. وفي هذه البيانات، تعاني نور من الانقباض النفسي لأنّها لم تستطع استيعاب التغيّر الجسدي الذي أصابها أو التعبير عن ألمها بصورة طبيعية. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أعراض ما بعد الصدمة المتمثلة في الانقباض النفسي، من خلال فقدان الاستجابة العاطفية والسلوك السلي بعد مواجهة الحقيقة الصادمة المتعلقة بتشوّه وجهها.

ج. جهود الشخصية نور للتعافي في رواية ”لن أبكي“ لنعمة الخالد

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) زفر تنهيدة مخنوقة: أعلم بأنك لسب معتادة أن يرفع صوته عليك أحد أو يزعجك بقسوة.. لكنني سأفعل كل شيء من أجلك حتى أحميك من غضب والدتي، لذا سأنفذ شروطها .. (ص.٦٧)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت تعيش في منزل أسامة بعد انفصالها عن جدّها. ففي تلك المرحلة، كانت نور ما تزال تعاني هشاشة نفسية شديدة، وتعيش في حالة من الخوف وعدم الاستقرار العاطفي. وقد أدرك أسامة أنّ نور لم تستطع بعد التكيف مع البيئة الجديدة، وأنّها لا تزال تحمل جروحاً نفسية عميقة ناتجة عن التجارب الصادمة التي مرّت بها. لذلك حاول أن يوفّر لها الحماية والطمأنينة، مؤكّداً أنّه سيفعل كلّ ما بوسعه ليحميها من غضب والدته ويخفّف عنها مشاعر الخوف والقلق.

وتكشف هذه البيانات عن مرحلة الأمان (*Safety*) بوصفها إحدى مراحل التعافي من الصدمة النفسية وفقاً لما طرحته Judith Herman (١٩٩٢). وتُعَدّ هذه المرحلة الخطوة الأولى في عملية التعافي، حيث يحتاج الضحية إلى الشعور بالأمان الجسدي والنفسي حتى يتمكّن من استعادة توازنه العاطفي. وفي هذه البيانات، يحاول أسامة خلق بيئة آمنة تشعر فيها نور بأنّها محمية وغير متروكة وحدها في مواجهة مخاوفها وضغوطها النفسية.

كما تتجلّى مرحلة الأمان من خلال استعداد أسامة للتضحية برغباته الشخصية من أجل حماية نور والحفاظ على راحتها النفسية. فعبارة: «سأفعل كل شيء من أجلك حتى أحميك» تعبّر عن محاولة واضحة لتقديم الدعم العاطفي والاحتواء النفسي لشخصية عاشت طويلاً في ظلّ القلق والخوف وعدم الاستقرار. وقد ساعد وجود أسامة نور على أن تبدأ تدريجياً في الشعور بأنّ هناك من يهتمّ بها ويحرص على سلامتها، الأمر الذي يمثّل خطوة مهمّة نحو استعادة الإحساس بالأمان.

ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا الصدمات النفسية يحتاجون في بداية التعافي إلى بيئة مستقرة وعلاقات داعمة تساعد على تقليل مشاعر الخوف والقلق وفرط اليقظة الناتجة عن التجارب المؤلمة. وفي هذه البيانات، يمثّل أسامة شخصية داعمة تسهم في بناء الإحساس بالأمان لدى نور من خلال الحماية والاهتمام والتفهم العاطفي. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن بداية تشكّل مرحلة الأمان في مسار تعافي نور النفسي عبر الدعم العاطفي والحماية التي قدّمها لها أسامة.

(٢) كلما غسلت عضوا شعرت بأن الحزن يتساقط مع قطرات الماء... (ص. ٧٤)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور عندما كانت تحاول تهدئة نفسها بعد سلسلة طويلة من الضغوط والمعاناة النفسية التي عاشتها. فقد جعلتها التجارب الصادمة التي مرّت بها غارقة في الحزن والخوف والاضطراب العاطفي. وفي خضمّ هذه المعاناة، وجدت نور نوعاً من السكينة والراحة النفسية أثناء الوضوء، إذ شعرت بأنّ الماء الذي يلامس جسدها يخفّف شيئاً فشيئاً من ثقل الحزن الذي يسيطر على روحها ويمنحها إحساساً بالطمأنينة الداخلية.

وتكشف هذه البيانات عن مرحلة الأمان (*Safety*) في عملية التعافي من الصدمة النفسية، والتي تتحقّق هنا من خلال الممارسة الروحية التي منحت نور شعوراً بالهدوء والاستقرار الانفعالي. ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، تُعدّ مرحلة الأمان الخطوة الأولى في مسار التعافي، حيث يسعى الضحية إلى استعادة الإحساس بالأمان الجسدي والنفسي بعد التجارب المؤلمة. وفي هذه البيانات، بدأت نور تستعيد هذا الإحساس من خلال الوضوء الذي منحها راحةً نفسية وشعوراً بالسكينة بعد حالة الاضطراب التي عاشتها.

كما تتجلى مرحلة الأمان في العبارة: ”شعرت بأن الحزن يتساقط مع قطرات الماء“، إذ تعبّر هذه الصورة عن أنّ الضوء أصبح وسيلةً لتحرير الذات من الأعباء النفسية والانفعالات المؤلمة. فالماء هنا لا يرمز إلى الطهارة الجسدية فحسب، بل يحمل أيضًا دلالةً نفسية وروحية تتمثل في تخفيف الحزن والقلق واستعادة التوازن الداخلي. وقد ساعدت هذه الممارسة الروحية نور على الشعور بالهدوء التدريجي والقدرة على السيطرة على انفعالاتها بعد مرحلة طويلة من التوتر والخوف.

ووفقًا لما تشير إليه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ ضحايا الصدمات النفسية يحتاجون إلى وسائل تساعد على تقليل الخوف والتوتر وعدم الاستقرار العاطفي حتى يتمكنوا من استعادة الشعور بالأمان. وفي هذه البيانات، يمثّل الضوء آليةً نفسية وروحية للتكيف (Coping Mechanism) ساعدت نور على الوصول إلى حالة من السكينة النفسية بعد معاناتها مع الصدمة. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أنّ مرحلة الأمان في تعافي نور بدأت تتشكّل من خلال التجربة الروحية التي ساعدتها على تخفيف الحزن وبناء الطمأنينة الداخلية.

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 أمانًا حتى يتسنى للناجي تقبل وفهم ما قد يكون قد تجنّبه، وفي النهاية الشعور بالحزن الذي ربما كان يتجنّبه (Herman, ١٩٩٢).

(١) بكيت بصوت مرتفع ولأول مرة منذ أن أدركت هذه الحياة (ص. ١٢١)

تُظهر البيانات السابقة حالة نور بعد أن أدركت حجم المعاناة والتغيّرات الكبيرة التي طرأت على حياتها نتيجة الصدمة النفسية التي تعرّضت لها. فقد جعلتها الجروح الجسدية، وفقدان الإحساس بالأمان، والتحوّلات القاسية في حياتها، عاجزةً عن الاستمرار في كبت الحزن الذي ظلّ متراكماً داخلها لفترة طويلة. وفي لحظة انفعالية

شديدة، انفجرت نور بالبكاء بصوت مرتفع، واستمرّ بكائها حتى شعرت بالإرهاق وفقدان القدرة على التحمّل.

وتكشف هذه البيانات عن مرحلة التذكّر والحِداد (*Remembrance and Mourning*) في عملية التعافي من الصدمة النفسية من خلال التعبير الانفعالي عن الحزن. ففي هذه المرحلة، يبدأ ضحايا الصدمات النفسية في الإفصاح عن المعاناة التي كانوا يخفونها ويكتبونها داخل أنفسهم. وقد أصبح بكاء نور وسيلةً لتحرير مشاعر الألم والفقد والخوف التي ظلّت تثقل حالتها النفسية نتيجة التجارب الصادمة التي عاشتها.

كما تتجلى مرحلة التذكّر والحِداد في العبارة: ”بكيت بصوت مرتفع ولأول مرة منذ أن أدركت هذه الحياة“، إذ تعبّر هذه الجملة عن بداية مواجهة نور لجراحها النفسية بصورة مباشرة، من خلال السماح لنفسها بالشعور بالحزن والتعبير عنه بحرية. ويشير ذلك إلى أنّ نور بدأت تدريجيًا في معالجة آلامها العاطفية بعد فترة طويلة من الكبت والصمت الداخلي. فالتجربة الصادمة التي كانت تضغط على حالتها النفسية بدأت تُواجه من خلال البكاء والاعتراف العاطفي بالمعاناة التي عاشتها.

ووفقًا لما توضحه (Herman, ١٩٩٢)، فإنّ مرحلة التذكّر والحِداد تساعد ضحايا الصدمات النفسية على مواجهة مشاعر الفقد والمعاناة التي طالما جرى إنكارها أو قمعها. ويُعدّ التعبير عن المشاعر، مثل البكاء، جزءًا أساسيًا من عملية التعافي؛ لأنّه يمكّن الفرد من التخفّف من الضغوط النفسية المكبوتة داخله. وفي هذه البيانات، تعيش نور مرحلة التذكّر والحِداد من خلال بكائها الذي أصبح رمزًا لتحرّرها التدريجي من الألم النفسي. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أنّ تعافي نور من الصدمة بدأ يتشكّل عبر شجاعتها في التعبير عن حزنها ومواجهة معاناتها النفسية بصورة صريحة ومباشرة.

(٢) أخذت المشط الذي تمشطني به كل يوم دسيته بين خصلات شعري المجددة
بحزن شديد من يستطيع تمشيط شعري المتشابك هذا بعد اليوم من يناديني
جميلتي (ص. ٥٧)

تُظهر البيانات السابقة الحالة النفسية والانفعالية التي عاشتها نور بعد فقدان
جدّتها التي كانت تمثّل مصدر الحنان والرعاية والإحساس بالأمان في حياتها. فقد
بدأت نور تستحضر العادات اليومية البسيطة التي كانت جدّتها تقوم بها، مثل تمشيط
شعرها كل صباح ومناداتها بكلمات مليئة بالمحبة والدفء. وقد ظهرت هذه
الذكريات في لحظة شعرت فيها نور بالوحدة والفراغ العاطفي، حين أدركت أنّها لم
تعد تملك الشخص الذي كان يعتني بها ويمنحها الحب الصادق. وتنعكس الأسئلة
التي طرحتها نور مقدار الحزن العميق الذي تعيشه نتيجة فقدانها للشخص الأكثر
أهمية في حياتها.

وتكشف هذه البيانات عن مرحلة التذكّر والحِداد (*Remembrance and Mourning*) في عملية التعافي من الصدمة النفسية، وذلك من خلال استحضار
الذكريات العاطفية المرتبطة بالشخص الذي فقدته نور. ووفقاً لما توضحه Judith
Herman (١٩٩٢)، فإنّ هذه المرحلة تتمثّل في مواجهة الضحية لمشاعر الفقد
واستعادة العلاقات العاطفية التي كانت تحمل قيمة عميقة في حياتها. وفي هذه
البيانات، لم تعد نور تكبت إحساسها بالخسارة، بل بدأت تعبّر بصورة واعية عن
اشتياقها وحزنها تجاه جدّتها.

كما تتجلى مرحلة التذكّر والحِداد في قول نور: ”من يستطيع تمشيط شعري
المتشابك هذا بعد اليوم؟“ و ”من يناديني جميلتي؟“، إذ تعبّر هذه التساؤلات عن
استرجاعها لمظاهر الحنان والرعاية البسيطة التي كانت تتلقاها من جدّتها. وتكشف
هذه الذكريات اليومية الصغيرة عن عمق الارتباط العاطفي الذي جمع نور بجدّتها،
كما توضّح أنّ فقدانها لم يكن مجرد غياب شخص، بل فقدان لمصدر الأمان

والاحتواء النفسي في حياتها. وقد جعلتها الصدمة تدرك أنّ ذلك الحبّ والرعاية أصبحا جزءًا من الماضي الذي لا يمكن استعادته بالكامل.

ووفقًا لما تشير إليه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ عملية التعافي من الصدمة تتطلب من الضحية الشجاعة في استحضار الذكريات المؤلمة والتعبير عن الحزن الناتج عن الفقد. فالإفصاح عن مشاعر الحزن يساعد الفرد على فهم جراحه النفسية والتدرّج نحو تقبّل الواقع الجديد. وفي هذه البيانات، تمرّ نور بمرحلة التذكّر والحِداد من خلال استحضارها ذكريات جدّتها والتعبير عن اشتياقها العاطفي إليها. ومن ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أنّ تعافي نور من الصدمة بدأ يتطوّر عبر استيعابها لفقدان الحبّ والرعاية اللذين كانت تتلقّاهما، وعبر قدرتها على التعبير الصريح عن حزنها وحنينها الداخلي.

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 أيضا إيجاد أهداف جديدة تساعدهم على الشعور بمزيد من الاندماج والتفاؤل (Herman, ١٩٩٢).

(١) بعد طفولة مرت وأنا بالكاد أتعتع بكلمة متقطعة، ها أنا أحقّر أصدقائي

التعساء في هذه الحياة التي تسقينا المرارة في كأس مزين بالقهر والحزن الطويل

(ص. ١٢١)

تُظهر البيانات السابقة التحوّل الكبير الذي طرأ على شخصية نور بعد أن اجتازت طفولةً مليئةً بالمعاناة والضغط النفسي. ففي سنواتها الأولى، كانت نور شخصيةً منغلقة وصامتة، بالكاد تستطيع نطق كلمات متقطعة للتعبير عمّا تشعر به. وقد جعلتها الصدمة النفسية والبيئة القاسية التي عاشت فيها أسيرة الخوف والعزلة العاطفية لفترة طويلة. غير أنّها، وبعد مرورها بتجارب مؤلمة ومتراكمة، بدأت

تشهد تغييرًا واضحًا في شخصيتها؛ إذ لم تعد غارقةً في آلامها الذاتية، بل أصبحت قادرةً على تقديم الدعم والتشجيع للأشخاص المحيطين بها ممن يعانون الحزن وضغوط الحياة.

وتكشف هذه البيانات عن مرحلة إعادة التواصل (*Reconnection*) في عملية التعافي من الصدمة النفسية، من خلال قدرة نور على إعادة بناء علاقاتها الاجتماعية واكتشاف دور جديد في حياتها. ووفقًا لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإنّ مرحلة إعادة التواصل تتمثل في خروج ضحية الصدمة من حالة العزلة النفسية، وعودتها إلى الارتباط الصحي مع الآخرين وبناء حياة ذات معنى. وفي هذه البيانات، تظهر نور وقد تحوّلت من شخصية منطوية وصامتة إلى إنسانة قادرة على تقديم الدعم النفسي والتشجيع لأصدقائها.

كما تتجلى مرحلة إعادة التواصل في العبارة: ”ها أنا أحفّز أصدقائي النساء“، إذ تعبّر هذه الجملة عن قدرة نور على بناء علاقات إنسانية والتفاعل العاطفي مع محيطها الاجتماعي. فالصدمة التي جعلتها في الماضي منغلقة وصامتة لم تعد تسيطر بصورة كاملة على حياتها. لقد بدأت نور تستعيد شجاعتها في الحديث، والحضور بين الآخرين، ومنح القوة لمن يعيشون معاناةً مشابهة لمعاناتها. ويشير ذلك إلى أنّها دخلت مرحلة أكثر استقرارًا في تعافيتها النفسي.

إضافةً إلى ذلك، تكشف البيانات أنّ نور بدأت تكتشف معنى جديدًا للحياة من خلال معاناتها السابقة. فالحياة التي ”تسقين المرارة في كأسٍ مزيّن بالقهر والحزن الطويل“ لم تعد سببًا لانغماسها في الألم النفسي، بل أصبحت دافعًا لتكوين التعاطف مع معاناة الآخرين. وترى Judith Herman (١٩٩٢)، أنّ مرحلة إعادة التواصل تتميز بقدرة ضحايا الصدمة على بناء هوية جديدة، وإيجاد هدف للحياة، وتكوين علاقات اجتماعية ذات معنى. وفي هذه البيانات، استطاعت نور أن تحوّل تجربتها الصادمة إلى مصدر قوة يساعدها على دعم الآخرين ومنحهم الأمل. ومن

ثمّ، تكشف هذه البيانات عن أنّ تعافي نور من الصدمة قد وصل إلى مرحلة إعادة التواصل من خلال انخراطها الاجتماعي، وتعاطفها مع الآخرين، وقدرتها على بناء معنى جديد للحياة بعد معاناتها الطويلة.

(٢) الكثير والكثير والكثير أمثال تلك الهجومات داهمني بها الناس والمجتمع، إلا أنني تجاوزت كل ذلك ولم توقفني أيّاً منها، مهمتي في هذه الحياة بعد الآن هي مواساة الفقراء، واللقطاء.. وأصحاب السجون، والقاطنون بين جدران الملاجئ برسائلي التي أكتبها إليهم وأستقبلها منهم فقط، فلم تصنعنا الأوجاع، فلا داعي للبقاء على قيدها، ولم نواسي البائسين ببؤسنا، فلن ننجو من الماضي، ولم نصبح أقوياء في أيام ضعفنا، فلن نصبحيواً أقوياء! (ص. ١٧٦)

تُظهر هذه البيانات الحالة التي وصلت إليها نور بعد تجاوزها تجارب صادمة متعددة ورفضاً اجتماعياً قاسياً في حياتها. فقد عانت نور من كثير من الآلام والإهانات والضغط الاجتماعي الناتجة عن ظروفها المعيشية. غير أنّها، بعد مسارٍ طويلٍ من الجرح والحزن، بدأت تنهض من حالة الانكسار. فلم تعد منغمسةً في معاناتها الفردية، بل أخذت تنظر إلى حياتها بوصفها وسيلةً لمساندة الآخرين الذين يعيشون معاناةً مماثلة. واختارت أن تُقدّم العزاء لليتامى والفقراء والسجناء والمهمّشين عبر رسائلها المكتوبة. ويعكس هذا التحول أنها بدأت تكتشف معنىً جديداً لحياتها بعد الصدمة.

وتشير البيانات إلى مرحلة التعافي النفسي المعروفة بإعادة الارتباط (Reconnection)، حيث تتمكّن نور من إعادة بناء معنى الحياة وعلاقاتها الاجتماعية بعد التجربة الصادمة. ووفقاً لجوديث هيرمان، تمثّل هذه المرحلة المرحلة النهائية في التعافي من الصدمة، إذ يبدأ فيها الناجي باستعادة ارتباطه بالحياة، واكتشاف غاية جديدة، وبناء علاقات ذات معنى مع الآخرين. وفي هذا السياق،

لم تعد نور أسيرة الانكسار أو ظلال الصدمة، بل بدأت بتحويل معاناتها إلى قوةٍ تمنحها القدرة على مساعدة الآخرين.

وتتجلى مرحلة إعادة التواصل في وعي نور بأن المعاناة لا ينبغي أن تُبقي الإنسان مرتبطاً بالماضي. فقولها إن ”مهمتي في هذه الحياة بعد الآن هي مواساة الفقراء، واللقطاء.. وأصحاب السجون“ يدلّ على أنها اكتشفت غايةً جديدةً بعد التجربة الصادمة. فهي لم تعد تُركّز على ألمها الشخصي، بل وجّهت طاقتها نحو دعم الآخرين عاطفياً وإنسانياً. ويُظهر ذلك قدرتها على إعادة بناء روابطها الاجتماعية وتعزيز إحساسها بالتعاطف مع محيطها.

كما تكشف البيانات أن نور بدأت تنظر إلى الألم بوصفه تجربةً مُكوّنةً للقوة. فقولها إن ”فلا داعي للبقاء على قيدها“ يعكس قبولاً جديداً وإعادة تأويل للصدمة التي مرّت بها. فلم تعد ترى الصدمة مجرد جرحٍ مُدمر، بل تجربةً أسهمت في بناء قوتها ونضجها العاطفي. ووفقاً لما توضحه Judith Herman (١٩٩٢)، فإن الناجين الذين يصلون إلى مرحلة إعادة التواصل يبدأون في بناء هوية جديدة، ويكتسبون الأمل، ويجدون أدواراً اجتماعية ذات معنى. ومن ثمّ، تُظهر نور نجاح هذه المرحلة من خلال قدرتها على النهوض من معاناتها، وتقبّل ماضيها، وتحويل تجربتها الصادمة إلى مصدر قوة لمساعدة الآخرين. وبذلك يتضح أن عملية تعافي نور قد بلغت مرحلة إعادة التواصل من خلال اكتشاف المعنى، وتعزيز الوعي الاجتماعي، وتحويل الألم إلى طاقة بناءة.

الفصل الخامس

الخاتمة

أ. الخلاصة

بعد إجراء البحث والتحليل الحياة الشخصيات النسائية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد على أساس نظرية الجوديث 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 النسائية نور في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد :

١. تنقسم أشكال الصدمة النفسية التي عانتها الشخصية النسائية "نور" وفق نظرية جوديث هيرمان إلى نوعين، وهما الصدمة الحادة (*Acute Trauma*) والصدمة المعقدة (*Chronic Trauma*). وتمثلت الصدمة الحادة التي تعرضت لها نور في: (١) تجربة فقدان الأشخاص المقربين، والتي تضمنت (٢) بيانات، هما: معرفتها بتعرض جدّتها للحريق، ومعرفتها بوفاة والدتها؛ (٢) التجارب المهدّدة للحياة الناتجة عن الحريق، والتي تضمنت (٢) بيانات، هما: احتجازها داخل الحريق، ورؤيتها لتشوّه وجهها بسبب الحروق؛ (٣) أزمة الهوية الناتجة عن اكتشافها أنها ابنة بالتبني، والتي وردت في (١) بيانات. أمّا الصدمة المعقدة التي عانتها نور فقد وردت في (٤) بيانات، وهي: (١) التعلّق العاطفي الشديد بالجدّة؛ (٢) الشعور بالوحدة وفقدان الإحساس بالأمان؛ (٣) الانهيار النفسي بعد فقدان الجدّة؛ (٤) العنف الجسدي واللفظي الذي مارسته سلوى تجاه نور. وتُظهر هذه الصدمات مجتمعة أن حياة نور كانت مليئة بالتجارب المؤلمة، سواء تلك التي وقعت بشكل مفاجئ أم التي استمر أثرها لفترة طويلة، مما انعكس بصورة عميقة على حالتها النفسية.

٢. تنقسم أعراض ما بعد الصدمة التي عانتها الشخصية النسائية "نور" وفق نظرية جوديث هيرمان إلى ثلاثة أنواع، وهي: فرط الاستثارة (*Hyperarousal*)، والتطفل (*Intrusion*)، والانقباض (*Constriction*). وقد تمثلت أعراض فرط الاستثارة لدى نور في حالة من اليقظة المفرطة والخوف المتزايد تجاه البيئة المحيطة بها. وظهرت هذه الأعراض من خلال الخوف من البيئة الجديدة، والقلق في الليل، والتوتر الانفعالي، والذعر أثناء الحريق، إضافة إلى الاستجابات الجسدية الناتجة عن الخوف، وذلك في (٥) بيانات. أمّا أعراض التطفل فقد تجلّت في عودة الذكريات الصادمة بصورة مفاجئة على هيئة استرجاعات ذهنية (*Flashback*) لتجارب الماضي المؤلمة، وقد ورد ذلك في (٢) بيانات. في حين تمثلت أعراض التقييد في تضائل الاستجابات الانفعالية، والتزام الصمت، والانطواء والابتعاد عن المحيط الاجتماعي، إضافة إلى التبدل العاطفي بعد التعرّض لصدمة شديدة، وقد ورد ذلك في (٣) بيانات. وتدلّ هذه الأعراض على أن الصدمة التي عانتها نور لم تؤثر في حالتها الانفعالية فحسب، بل انعكست أيضاً على سلوكها، وعلاقاتها الاجتماعية، وطريقتها في النظر إلى الحياة.

٣. تنقسم مراحل عملية التعافي من الصدمة التي عانتها الشخصية النسائية "نور" وفق نظرية جوديث هيرمان إلى ثلاث مراحل، وهي: مرحلة الأمان (*Safety*)، ومرحلة التذكّر والحُداد (*Remembrance and Mourning*)، ومرحلة إعادة التواصل (*Reconnection*). وقد عاشت نور مرحلة الأمان من خلال حصولها على الحماية والدعم العاطفي من أسامة، إضافة إلى الجانب الروحي المتمثل في الوضوء الذي منحها الطمأنينة والراحة النفسية، وقد ورد ذلك في (٢) بيانات. أمّا مرحلة التذكّر والحُداد فقد ظهرت من خلال شجاعتها في التعبير عن حزنها، وبكائها على المعاناة التي مرّت بها، واستذكارها لحنان جدّتها وعطفها، وذلك في (٢) بيانات. في حين

تمثّلت مرحلة إعادة التواصل في قدرتها على بناء علاقاتها الاجتماعية من جديد، واكتشاف أهداف جديدة للحياة، وتحويل تجاربها الصادمة إلى مصدر قوة يساعدها على مساندة الآخرين، وقد ورد ذلك في (٢) بيانات. وبذلك، فإن عملية التعافي التي مرت بها نور تُظهر أن الصدمة لا تخلّف جروحًا نفسية فحسب، بل قد تتحول أيضًا إلى تجربة تُسهم في بناء القوة والتعاطف وإيجاد معنى جديد للحياة لدى الفرد الذي ينجح في تجاوز مراحل التعافي بصورة تدريجية.

ب. التوصيات

هذا البحث ما يزال بعيدًا عن الكمال، إذ لا تزال هناك جوانب عديدة يمكن دراستها في رواية "لن أبكي" للكاتبة نعمة الخالد من خلال مختلف مناهج ونظريات النقد الأدبي. وقد اقتصر هذا البحث على مناقشة مشكلة الصدمة النفسية التي تعاني منها الشخصية الرئيسية في رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد. ومن المتوقع أن تسهم الدراسات المستقبلية في إثراء البحث حول رواية "لن أبكي" لنعمة الخالد من زوايا متعددة للنظريات الأدبية في دراسة الرواية العربية. كما يمكن أن تركز الأبحاث القادمة على تحليل أعمال أدبية أخرى تصوّر تجربة الصدمة النفسية بصورة أوسع، سواء من حيث الموضوعات المتشابهة أو استراتيجيات التعافي المطروحة فيها. ومن خلال هذه المقترحات، يُؤمل أن يستمر البحث في مجال الصدمة النفسية، خاصة في سياق الشخصية النسائية الرئيسية، وأن يقدم إسهامًا كبيرًا في تعميق فهمنا لهذه التجربة الإنسانية المعقدة.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

القرآن الكريم، سورة البقرة، الجزء ٢، الآية ٢٨٦

<https://www.noor-book.com/fd9bmq>

المراجع العربية

بهنام، ف.، ساجد، ز.، & فاطمه، ش. (٢٠٢٣). جريان سيال ذهن در رمان «الخائفون» اثر «ديمه ونوس» بهنام فارسي، ساجد زارع، فاطمه شاهرخي *Lesan-on. Mobeen-On.*

توفيق، د. ر. م. (٢٠٢٢). صدمة الطفولة والسعي لإدراك الذات في رواية ليكن الرب في عون هذه الطفلة لتوني موريسون *The International Journal of Childhood and Women's Studies (IJCWS) 2 (2022) Childhood, 2, 18–33.*
<https://doi.org/10.21608/ijcws.2022.140294.1011>

محمد، ا. ف. (٢٠٢٥). بعد الصدمات والعطفية.

مطعة، ا. (٢٠٢٥). الصدمة وجهود التعافي للشخصية الأنثوية سليمة في رواية "الخائفون" لديمة ونوس على أساس نظرية جوديث هيرمان.

نعمة، ا. (٢٠٢٤). لن ابكي. يمان بوك لنشر الإلكتروني

المراجع الأجنبية

Akbar, M. K. (2024). Kathy's Trauma Response as a Means of Recovery in Kazuo Ishiguro's *Never Let Me Go*. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 1211–1225.

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.

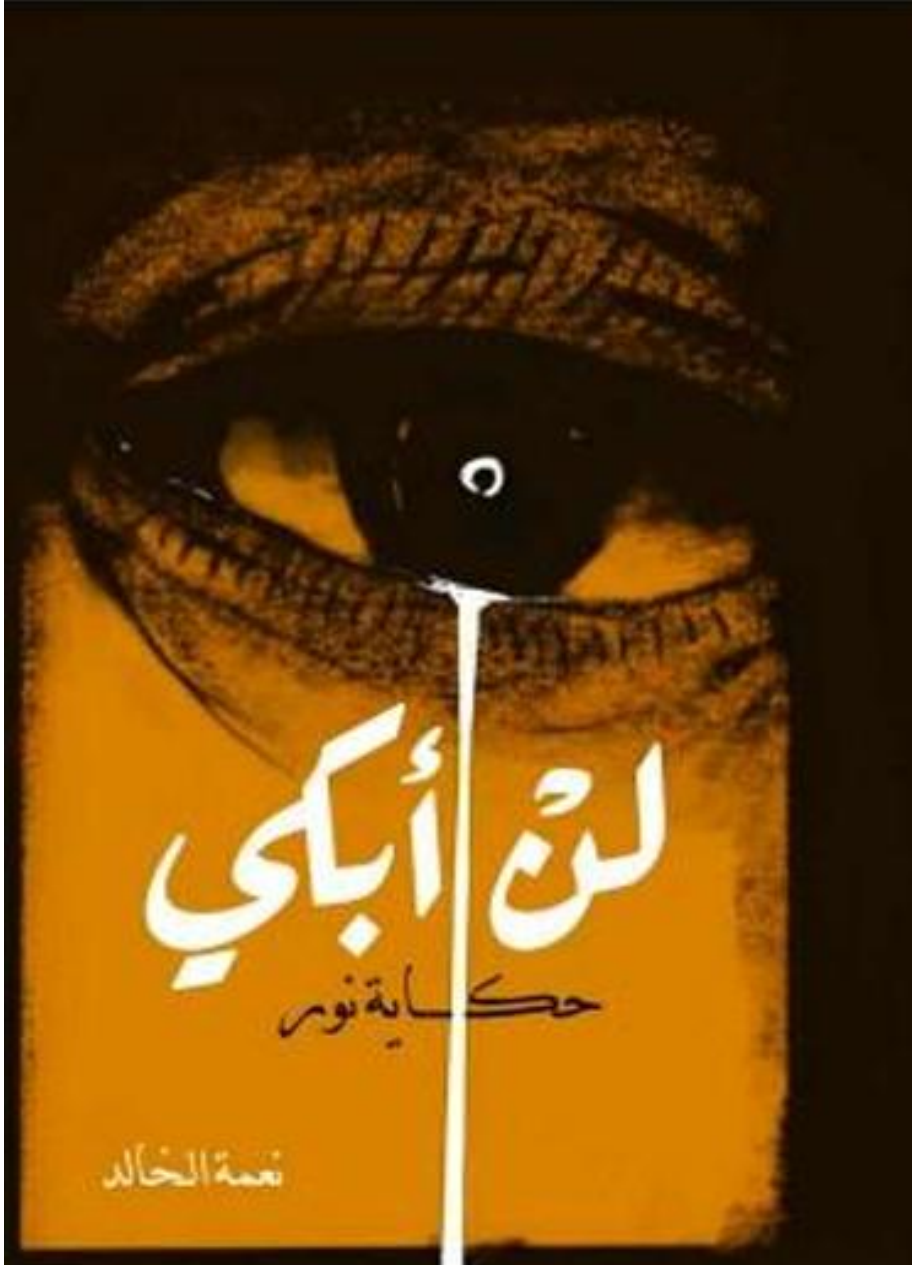
Asl, S. R. M. (2025). Trauma Theory and Recovery in Amy Tan ' s Selected Novels Based on Judith Herman ' s Theory. *Scientific*

- Journal of Research Studies in Future Psychology*, 2, 19–26.
- Bishnoi, J. (2023). Shattered Yet Strong : Interpreting Small Beauty with Judith Herman ' s Theory of Complex Post-Traumatic Stress Disorder (C-PTSD). *PostScriptum: An Interdisciplinary Journal of Literary Studies*, VIII(ii), 97–105.
- Dewi, Y. S., & Yelliza, M. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Terapi Dzikir untuk Pemulihan Trauma Akibat Luka Batin. *IRJE: Indonesian Research Journal on Education*, 4, 1484–1491.
- Hartoyo, A., & Wulandari, S. (2023). Trauma Masa Kecil Dan Dampaknya Terhadap Kepribadian. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(2), 182–192.
- 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*. 1–7.
- Herman, J. (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 Book.
- Herman, J. (1994). *Trauma and Recovery*. Pandora.
- Herman, J. (1997). *Trauma and Recovery The Aftermath of Violence— From Domestic Abuse to Political Terror* (Basic Book).
- Herman, J. (2008). *Trauma and Recovery Judith Lewis Herman, MD*. 9780824862, 1–13.
- Irfana, E. N. A. A. S., Damayanti, S., & Sulatri, N. L. P. A. (2022). Pemulihan Trauma Pasca Bencana pada Tokoh Anak dalam Buku Cerita Bergambar (E Hon). *HUMANIS Journal of Arts and Humanities*, 26, 78–90.
- Khan, M. Y., & Waasfa, H. (2025). Narratives of Ruins and Renewal : Trauma and Recovery in selected Palestinian Novels. *Research Journal of Psychology (RJP)*, 3(2), 506–515.
- Khansa, R. M., & Ahmadi, A. (2024). Bentuk Trauma Dan Respons Trauma Tokoh Kina Dalam Novel Halaqah Cinta Karya Lin Aiko. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*.
- 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LIÁNMÙ CHŪ GUĀNG. *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin*, 1–8.
- Mccarroll, P. R. (2024). Ecoanxiety , Climate Trauma and Habits Toward Hope. *The Canadian Journal of Theology Mental Health and Disability*, 1, 2–6.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Analisis data Kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru*. UI- Press.
- Munjiah, M. (2023). Demoralization narrative: Foul language of community figures. *IAS Journal of Localities*, 1, 54–66.

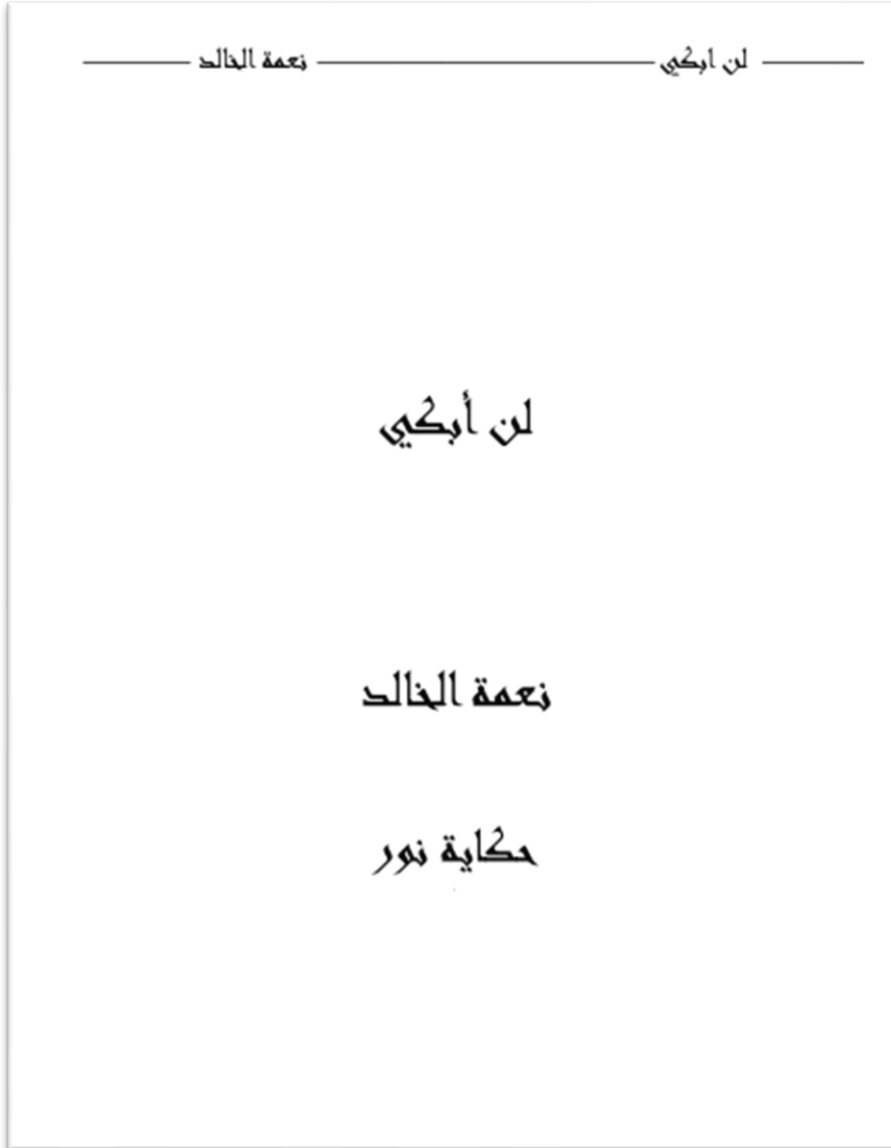
- <https://doi.org/10.62033/iasjol.v1i1.12>. Copyright
- Niam, M. F., Rumahlewang, E., Umiyati, H., Dewi, N. P. S., Atiningsih, S., Haryati, T., Magfiroh, I. S., Anggraini, R. I., Mamengko, R. P., Mola, M. S. R., Syaifudin, A. A., & Wajdi, F. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif* (E. Damayanti (ed.)). Widina Media Utama.
- Nurjayanti, D. D. (2021). *Post-traumatic stress disorder Experienced by Nora in Anna Quinn's the Night child Thesis*.
- Purba, E. E. D., Petrus, A., & Ingrid, D. (2022). Kematian Akibat Trauma Tumpul Pada Kasus Kecelakaan Lalu Lintas Yang Menyebabkan Kerusakan Jaringan Otak. *JOSR: 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*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ramadhani, A. D., & Hapsarani, D. (2025). Kekerasan, trauma, dan kritik terhadap tradisi dalam alih wahana Di Tubuh Tarra, dalam Rahim Pohon. *DIGLOSSIA*, 8, 345–358.
- Rezaeian, M., Pourgharib, B., & Talarposhti, A. R. (2024). Trauma and Treatment in Gillian Flynn's Sharp Objects through Judith Herman's Theories. *Critical Literary Studies*, VI(1).
- Rodiaismi, A. (2025). *Analysis the impact of Trauma on Nica's Social Relationship in the Tearsmith by Erin Doom*.
- Saragi, M. P. D., Khotimah, K., & Mawaddah. (2023). Pemulihan Trauma: Strategi Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual. *JlUBJ Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 1, 746–751. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3134>
- Supriya, R., & Jayakanth, R. (2024). Psychological Impact of Violence : A Trauma- Based Analysis of Gender and Power in Sudha Murty ' s Fiction. *International Journal of Language, Literature and Culture*, 6, 51–57. <https://doi.org/10.22161/ijllc>
- Susanti, Y., & Ahmadi, A. (2024). *Trauma Pada Perempuan: Studi Pada Kumpulan Cerpen Kitab Kawin Karya Laksmi Pamuntjak Dalam Perspektif Psikologi Abnormal*.

الملاحق

الملحق ١ : الغلاف الأمامي لرواية "لن أبكي" لنعمة الخالد



الملحق ٢ : الغلاف الداخلي لرواية "لن أبكي" لنعمة الخالد



الملحق ٣: صفحة بيانات النشر لرواية ”لن أبكي“ لنعمة الخالد

نعمة الخالد

لن أبكي



جميع الحقوق محفوظة ©

عنوان الكتاب: لن أبكي.

نوع الكتاب: رواية.

تأليف: نعمة الخالد.

تدقيق لغوي: نعمة الخالد

تنسيق داخلي: هالة جلال عبدالرحمن.

تصميم الغلاف: نعمة الخالد.

عدد الصفحات: ١٨٠ صفحة .

الناشر : يمان بوك لنشر الإلكتروني .

للعام : 2024 م.

يمنع نشر أجزاء هذا الكتاب بأي شكل من أشكال النشر بهدف

إهدار حقوق الملكية أو الفكرية إلا بموافقة الكاتبة .

الملحق ٤ : ملخص العربية لرواية "لن أبكي" لنعمة الخالد

تحكي رواية "لن أبكي" رحلة حياة نور، وهي فتاة هادئة نشأت محرومةً من حنان والديها، وربّتها جدتها بكل حب واهتمام. منذ طفولتها، واجهت نور العديد من الحقائق المؤلمة التي جعلتها شخصيةً منطويةً يصعب عليها الوثوق بالآخرين.

وتزداد حياتها تعقيدًا عندما يتعرض عمها أحمد لحادثٍ يفقد على إثره ذاكرته. ويعقب ذلك انفصال نور عن جدتها وانتقالها إلى حياة جديدة مليئة بالاختبارات في منزل جيرانها. وهناك تواجه الرفض والإهانة وسوء المعاملة، بينما تواصل صراعها مع الخوف والوحدة والصدمة النفسية التي تلاحقها في كل مرحلة من حياتها.

وفي خضم كل تلك المعاناة، تبدأ نور تدريجيًا في اكتشاف معنى الصبر والمودة والأمل. وتقدم هذه الرواية قصةً مؤثرةً عن الجراح النفسية، ومحبة الأسرة، وكفاح فتاة تسعى إلى النهوض من آلامها واكتشاف القوة الكامنة في داخلها.

الملحق ٥ : ملخص الإندونيسية لرواية ”لن أبكي لنعمة الخالد

Novel *Lan Abki* mengisahkan perjalanan hidup Nur, seorang gadis pendiam yang tumbuh tanpa kasih sayang orang tua dan dibesarkan oleh neneknya dengan penuh cinta. Sejak kecil, Nur harus menghadapi berbagai kenyataan pahit yang membentuk dirinya menjadi pribadi yang tertutup dan sulit mempercayai orang lain.

Kehidupannya semakin rumit ketika sebuah musibah menimpa pamannya, Ahmed, yang kehilangan ingatan setelah mengalami kecelakaan. Peristiwa itu diikuti dengan perpisahan Nur dari neneknya dan kehidupan baru yang penuh ujian di rumah tetangganya. Di sana, Nur menghadapi penolakan, penghinaan, dan perlakuan yang menyakitkan, sementara ia terus berjuang melawan rasa takut, kesepian, dan trauma yang membayangi hidupnya.

Di tengah segala penderitaan, Nur perlahan menemukan arti ketabahan, kasih sayang, dan harapan. Novel ini menghadirkan kisah yang mengharukan tentang luka batin, cinta keluarga, serta perjuangan seorang gadis untuk bangkit dan menemukan kekuatan dalam dirinya.

المصدر: موقع ”noor-book“ الإلكتروني، على الرابط الآتي

<https://www.noor-book.com/fd9bmpg>

سيرة ذاتية

تيكا حكماواقي بوتري، وُلدت في أندولو بتاريخ ٠٨ يونيو ٢٠٠٤. بدأت تعليمها في روضة الأطفال نور فردوس (وتخرجت عام ٢٠١٠)، ثم التحقت بالمدرسة الابتدائية الحكومية رقم ٠٩ أندولو (وتخرجت عام ٢٠١٦)، ثم واصلت دراستها في المدرسة المتوسطة في أندولو الغربية (وتخرجت عام ٢٠١٨)، ثم درست في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى كنداري (وتخرجت عام ٢٠٢٢). بعد ذلك، واصلت تعليمها في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانغ، في كلية العلوم الإنسانية، قسم اللغة العربية وآدابها. وخلال فترة دراستها الجامعية، كانت عضوًا في جمعية طلاب برنامج دراسة اللغة العربية وآدابها عام ٢٠٢٣، كما شغلت منصب أمين سرّ فرع حركة الطلاب الإسلامي الإندونيسي ”بيرجوانجان“ ابن عقيل عام ٢٠٢٥.

