

اكتئاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على
نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck)

بحث جامعي

إعداد:

حافضة الماس فهيرة

رقم القيد: ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧

المشرف:

الدكتور أحمد خليل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

اكتئاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على

نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck)

بحث جامعي

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

في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

إعداد:

حافضة الماس فهيرة

رقم القيد: ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧

المشرف:

الدكتور أحمد خليل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١



قسم اللغة العربية وأدبها

كلية العلوم الإنسانية

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٥

تقرير الباحثة

أفيدكم علما بأنني الطالبة:

الاسم : حافظة الماس فهيرة

رقم القيد : ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧

موضوع البحث : اكتاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي

على نظرية الاكتاب لأرون تمكين بيك (Aaron Temkin

Beck)

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

تحريرا بمالانج ١٣ يونيو ٢٠٢٥

الباحثة



حافظة الماس فهيرة

رقم القيد: ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧

تصريح

هذا تصريح بأن بحث جامعي لطالبة باسم حافظة الماس فهيرة تحت العنوان اكتاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتاب لأرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck) قد تم بالفحص والمراجعة من قبل المشرف وهي صالحة للتقديم إلى مجلس المناقشة لاستيفاء شروط الاختبار النهائي وذلك للحصول على درجة سرجانا في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج ١٣ يونيو ٢٠٢٥

الموافق

المشرف

رئيس قسم اللغة العربية وأدبها

الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١

الدكتور أحمد خليل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١

المعرف

عميد كلية العلوم الإنسانية



رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

تقرير لجنة المناقشة

لقد تمت مناقشة هذا البحث الجامعي الذي قدمته:

الاسم : حافظة الماس فهيره

رقم القيد : ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧ :

موضوع البحث : اكتتاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي

على نظرية الاكتتاب لأرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck)

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

العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحريرا بمالانج ١٣ يونيو ٢٠٢٥

لجنة المناقشة

التوقيع
()

١- رئيس المناقشة: الدكتور عبد المنتقم الأنصاري، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٤٠٩١٢٢٠١٥٠٣١٠٠٦

()

٢- المناقش الأول: الدكتور أحمد خليل، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٠٠٥٢٠٠٦٠٤١٠٢١

()

٣- المناقش الثاني: الدكتور عبد الباسط، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٢٠٣٢٠٢٠١٥٠٣١٠٠١

المعرف

عمته كلية العلوم الإنسانية

PPK
محيد جصل، الماجستير



رقم التوظيف: ١٩٧٤١١٠١٢٠٠٣١٢١٠٠٣

استهلال

قال الغراب: زعموا أن أرضاً من أراضي الفيلة تتابعت عليها السنون وأجدبت وقل ماؤها
— وغارت عيونها وأودى نبتها وييس شجرها فأصاب الفيلة عطش شديد

*The raven said: They claimed that one of the elephants' lands became dry and
barren, its water was scarce, its eyes sank, its plants died, and its trees withered,
— so the elephants became very thirsty*

(الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٣٦)

إهداء

أهدي هذا بحث جامعي لعائلتي:

١. أهدي هذا بحث جامعي إلى جدي الحبيب، المرحوم السيد ماوي الحب الأول للحفيدة. شخص لم يتدمر أبدا وكان مجتهدا جدا. فعل كل شيء من أجل عائلته، ومن أجلي حفيدته. أعتذر عن عدم تمكني من تحقيق أمنية جدي في حضور حفل تخرجي اتضح أن الله يحب جدي أكثر. أدعو الله أن ينعم جدي بسعادة لا متناهية ومتعة في الدار الآخرة. وأرجو أن تغفر لي أخطائي المقصودة وغير المقصودة. وأعتذر عن عدم قدرتي على تقديم أي شيء لكم، وأشكركم على كل شيء.

٢. أهدي هذا بحث جامعي إلى عائلتي أيضا وكذلك والدتي السيدة سومارسيه، وجدتي السيدة سيتي، ووالدي السيد أغوس محمد صالح، وأختي الكبيرة إيدي. جميعهم الأشخاص ربوا هذا الطفل الأخير دون أن يطالبوا بأي شيء أدعو لهم جميعا أن يكونوا دائما في صحة جيدة وأن ينالوا دائما السعادة في الدنيا والآخرة. اللهم اجمعني وعائلتي كاملة في الجنة يوما ما.

توطئة

الحمد لله سبحانه وتعالى على عونه وتوفيقه، حتى يتسنى للباحث أن ينجز أطروحته الموسومة اكتئاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب آرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck) كمتطلب للحصول على درجة سرجانا الإنسانية (S.Hum) في قسم اللغة العربية وآدابها كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

لا تخلو كتابة هذا بحث جامعي من عقبات مختلفة أثناء كتابة هذا بحث جامعي إلا أنه بفضل توفيق الله سبحانه وتعالى ودعاء ودعم مختلف الأطراف، أمكن في النهاية إنجاز هذا البحث على الوجه المطلوب. ولذلك، تؤد الباحثة أن تشكر:

١. الأستاذ الدكتور محمد زين الدين، الماجستير، مدير جامعة مولانا مالك إبراهيم

الإسلامية الحكومية مالانج

٢. الدكتور محمد فيصل، الماجستير، عميد كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك

إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٣. الدكتور عبد الباسط، الماجستير، رئيس قسم اللغة العربية وآدابها، كلية العلوم

الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

٤. الدكتور أحمد خليل، الماجستير، المشرف على إنجاز هذا البحث.

٥. أستاذ عبد الرحمن، الماجستير، الذي أرشدني من السنة الأولى إلى السنة الأخيرة في الجامعة.

٦. جميع الأساتيد والأستاذات في قسم اللغة العربية وآدابها، كلية العلوم الإنسانية،

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

٧. كان جدي الراحل السيد ماوي، الشخص المفضل لدي والذي حفزني على العمل

على هذه بحث جامعي.

٨. عائلتي الحبيبة، والدتي السيدة سومارسيه، وجدتي السيدة سيتي، ووالدي السيد أغوس محمد صالح وأختي الكبيرة إيدى الذين يواصلون دعمي والدعاء لي.
٩. أصدقائي، عزيزة وإندي وزلفى وشوقي وأليفة اللاتي قاتلن معا لتحقيق أهدافهن.

كما تود الباحثة أن تشكر كل من ساعدها في كتابة هذا بحث جامعي بسلاسة. تدرك الباحثة أن هذا البحث أبعد ما يكون من الكمال. لذلك تعتذر الباحثة في حال وجود أخطاء مقصودة أو غير مقصودة.

تأمل أن يكون هذا البحث مفيداً وقادراً على تقديم المساعدة في المساهمة في المزيد من الأبحاث في المستقبل.

تحريراً بمالانج، ١٣ يونيو ٢٠٢٥



حافضة الماس فهيرة

رقم القيد: ٢٠٠٣٠١١١٠٠٠٧

مستخلص البحث

فهيّة، حافظة الماس. ٢٠٢٥. اكتتاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتتاب لأرون تمكين بيك (Aaron Temkin Beck). البحث الجامعي. قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: الدكتور أحمد خليل، الماجستير. الكلمة الأساسية: الاكتتاب، الأشخاص، سيدات القمر، آرون تمكين بيك

تثير الظواهر الاجتماعية المعقدة في المجتمعات التقليدية إلى المجتمعات الحديثة مشاكل مختلفة لها تأثيرها على الاكتتاب. وقد توصل الباحثة إلى رواية واحدة تناقش الظواهر ذات الصلة من خلال رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة وتصنيف شكل الثالوث المعرفي السليبي للاكتتاب وأعراض الاكتتاب لدى الأشخاص الرواية على نظرية الاكتتاب لأرون تمكين بيك. يستخدم البحث الوصفي الكيفي. أما البيانات الأولية فهي رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي الصادرة عن دار الآداب بيروت عام ٢٠١٠، والتي بلغت ٢٢٤ صفحة. أما مصادر البيانات الثانوية فاستخدمت الكتب والمقالات العلمية والمصادر الإلكترونية التي تناقش الاكتتاب لأرون تمكين بيك. استخدمت تقنيات جمع البيانات تقنيات القراءة والتسجيل. استخدمت تقنيات التحقق من صحة البيانات التثليث والمناقشة. استخدمت تقنيات تحليل البيانات تقنيات تخفيض البيانات، وعرض البيانات، والاستنتاج البيانات. وتمثلت نتائج الدراسة في (١) أشكال الثالوث المعرفي السليبي للاكتتاب لدى الأشخاص في الرواية على نظرية الاكتتاب لأرون تمكين بيك وهي: (أ) التفكير الذاتي السليبي: الإحباط أو الهزيمة، الاستنكار، التوقعات السلبية للذات، (ب) التفكير البيئي السليبي: الحرمان، (ج) التفكير المستقبلي السليبي: التوقعات السلبية؛ (٢) أعراض الاكتتاب لدى الأشخاص الرواية وهي (أ) المظاهر العاطفية وتشمل: المزاج المكتئب، والشعور السليبي تجاه الذات، وانخفاض الإشباع، وفقدان الارتباطات العاطفية، ونوبات البكاء، (ب) المظاهر المعرفية وتشمل: انخفاض تقييم الذات، التوقع

السليبي، ولوم الذات والنقد الذات، والتردد، ج) المظاهر التحفيزية تشمل شلل الوصية، رغبات التجنّب والهروب والانسحاب، والرغبات الانتحارية، وزيادة الاعتماد، د) المظاهر الخضرية والجسدية تشمل اضطراب النوم، والتعب، هـ) الأوهام تشمل عدم القيمة، والجريمة والعقاب، و) الهلوسة.

ABSTRACT

Fahira, Hafizhah Almas. 2025. The Depression of the Characters in the Novel Titled “Sayyidat al-Qamar” by Jokha Alharthi from Aaron Temkin Beck's Depression Perspective. Undergraduate Thesis. Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Humanities, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Ahmad Kholil, M.Fil.I

Keywords: Depression, Characters, Sayyidat al-Qamar, Aaron Temkin Beck

Complex social phenomena in conventional to modern societies trigger various problems that have an impact on depression. The researcher found one novel that discusses related phenomena through the novel “Sayyidat al-Qamar” by Jokha Alharthi. This study aims to examine and classify the form of negative cognitive triad of depression and symptoms of depression in the characters in the novel from the perspective of Aaron Temkin Beck's depression. The research uses qualitative descriptive research. Primary data is the novel “Sayyidat al-Qamar” by Jokha Alharthi published by Dar al-Adab Beirut in 2010 which amounted to 224 pages. Secondary data sources use books, scientific articles, and electronic sources that discuss Aaron Temkin Beck's depression. Data collection techniques used reading and note-taking techniques. Data validation techniques use triangulation and discussion. Data analysis techniques use data reduction, data exposure, and data retrieval. The results of the study in the form of (1) Forms of negative cognitive triad of depression of the characters in the novel of Aaron Temkin Beck's perspective of depression include: a) Negative mindset towards oneself: thwarting or defeat, deprecation, negative view of self, b) Negative mindset towards the surrounding environment: deprivation, c) Negative mindset towards the future; negative expectation; (2) Symptoms of depression of the characters in the novel, namely: a) Emotional manifestations include dejected mood, negative feeling towards self, reduction in gratification, loss of emotional attachments, crying spells, b) Cognitive manifestations include low self-evaluation, negative expectations, self-blame and self-criticism, indecisiveness, c) Motivational manifestations include paralysis of the will, avoidance, escapist, and withdrawal wishes, suicidal wishes, increased dependency, d) Vegetative and physical manifestations include sleep disturbance, fatigability, e) Delusions include worthlessness, crime and punishment, f) Hallucinations.

ABSTRAK

Fahira, Hafizhah Almas. 2025. Depresi Tokoh-tokoh dalam Novel Berjudul “Sayyidat al-Qamar” Karya Jokha Alharthi Perspektif Depresi Aaron Temkin Beck. Skripsi. Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Ahmad Kholil, M.Fil.I

Kata kunci: Depresi, Tokoh-tokoh, Sayyidat al-Qamar, Aaron Temkin Beck

Fenomena sosial yang kompleks pada masyarakat konvensional menuju modern memicu berbagai permasalahan yang berdampak pada depresi. Peneliti menemukan salah satu novel yang membahas fenomena terkait melalui novel “Sayyidat al-Qamar” karya Jokha Alharthi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengklasifikasikan bentuk triad kognitif negatif depresi dan simptom depresi pada tokoh-tokoh dalam novel perspektif depresi Aaron Temkin Beck. Penelitian menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Data primer berupa novel “Sayyidat al-Qamar” karya Jokha Alharthi yang diterbitkan oleh Dar al-Adab Beirut tahun 2010 yang berjumlah 224 halaman. Sumber data sekunder menggunakan buku, artikel ilmiah, dan sumber elektronik yang membahas depresi Aaron Temkin Beck. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik baca dan catat. Teknik validasi data menggunakan triangulasi dan diskusi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, pemaparan data, dan penarikan data. Hasil penelitian berupa (1) Bentuk triad kognitif negatif depresi tokoh-tokoh dalam novel perspektif depresi Aaron Temkin Beck meliputi: a) Pola pikir negatif terhadap diri sendiri: menghalangi atau mengalahkan, penghinaan, pandangan negatif terhadap diri sendiri, b) Pola pikir negatif terhadap lingkungan sekitar: kekurangan, c) Pola pikir negatif terhadap masa depan; ekspektasi negatif; (2) Simtom depresi tokoh-tokoh dalam novel, yaitu: a) Manifestasi emosional meliputi Suasana hati yang lesu, perasaan negatif terhadap diri sendiri, berkurangnya kepuasan, hilangnya ikatan emosional, dan serangan tangis, b) Manifestasi kognitif meliputi Penilaian diri yang rendah, ekspektasi negatif, menyalahkan diri sendiri dan kritik diri, ketidakmampuan mengambil keputusan, c) Manifestasi motivasi meliputi kelumpuhan kehendak, penghindaran, keinginan untuk melarikan diri, keinginan untuk menarik diri, keinginan bunuh diri, dan peningkatan ketergantungan, d) Manifestasi vegetatif dan fisik meliputi gangguan tidur, kelelahan, e) Delusi meliputi ketidakberhargaan, kejahatan, dan hukuman, f) Halusinasi.

محتويات البحث

أ.....	صفحة الغلاف
ب	تقرير الباحثة
ج.....	تصريح
د	تقرير لجنة المناقشة
ه.....	استهلال
و	إهداء
ز	توطئة
ط.....	مستخلص البحث (العربية)
ك.....	مستخلص البحث (الإنجليزية)
ل.....	مستخلص البحث (الإندونسية)
م	محتويات البحث
١	الفصل الأول: مقدمة
١	أ. خلفية البحث
٥	ب. أسئلة البحث
٦	ج. فوائد البحث
٦	د. حدود البحث

٦.....	تحديد المصطلحات	هـ.
٩.....	الفصل الثاني: الإطار النظري	
٩.....	أ. فهم الاكتئاب آرون تمكين بيك	
١٠.....	ب. الاكتئاب المعرفي لآرون تمكين بيك	
	ج. الثالوث المعرفي للاكتئاب (Cognitive Triad of Depression) آرون تمكين بيك.....	
١٢.....	د. أعراض (simtom) الاكتئاب آرون تمكين بيك	
٢٠.....	الفصل الثالث: منهجية البحث	
٢٠.....	أ. نوع البحث	
٢٠.....	ب. مصدر البحث	
٢١.....	ج. طريقة جمع البيانات	
٢٢.....	د. طريقة التحقق من صحة البيانات	
٢٣.....	هـ. طريقة تحليل البيانات	
٢٤.....	الفصل الرابع: عرض البيانات وتحليلها	
٢٤.....	أ. الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب	
٢٥.....	١- التفكير الذاتي السلبي	
٣٠.....	٢- التفكير البيئي السلبي	
٣٢.....	٣- التفكير المستقبلي السلبي	
٣٤.....	ب. أعراض الاكتئاب	

٣٥	المظاهر العاطفية	- ١
٤٣	المظاهر المعرفية	- ٢
٤٨	المظاهر التحفيزية	- ٣
٥٧	المظاهر الخضرية والجسدية	- ٤
٦٠	الأوهام	- ٥
٦٥	الهلوسة	- ٦
٧٠	الفصل الخامس: الخاتمة	
٧٠	أ. الخلاصة	
٧١	ب. التوصيات	
٧٢	قائمة المصادر والمراجع	
٨٤	سيرة ذاتية	

الفصل الأول

مقدمة

أ. خلفية البحث

تشير أبحاث منظمة الصحة العالمية إلى أن الاكتئاب أصبح آفة تزيد من معدل وفيات الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين المراهقين والبالغين (Anugerah, 2023). كما ذكرت منظمة الصحة العالمية بيانات أخرى تظهر أن الأشخاص المكتئبين في العالم وصلوا إلى ٣٢٢ مليون شخص (Fachrudin, 2019, hal. 29). يتزايد اتجاه الاكتئاب مع تطور العصر وانتشار التكنولوجيا. تلعب التكنولوجيا التي تسهل على البشر الوصول إلى الأنشطة دورًا رئيسيًا في ظهور آثار سلبية على حياة الإنسان. إن ارتفاع معدل الاكتئاب سبب خطير ومميت للتنمية العقلية في دعم الحضارة الإنسانية في المستقبل.

الاكتئاب له تأثير سلبي فقط على البشر. وفقًا لكلاين، يسبب الاكتئاب أكبر معاناة إنسانية لأي مرض (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 4). كما ذكر موراي ولوبيز أن الاكتئاب كان أكبر مساهم في مخاطر الإعاقة البشرية في عام ١٩٩٠ (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 4). لذلك، يجب أن يحظى التشخيص حول الاكتئاب باهتمام أفضل من الحكومة وعامة الناس. وينبغي تحسين القوانين الاجتماعية والجنائية والأخلاقية ضد الجناة الذين يسببون الاكتئاب. يجب أن يتوقف فعل الاستبعاد ويبدأ في معاملتهم على قدم المساواة. الدعم المحيط والمرونة الذاتية الفردية داعمان للغاية في كسر الاكتئاب (Endika & Azam, 2021). يجب الوقاية من الاكتئاب من خلال طرق تعليمية وبسيطة مختلفة (Florensa, et al., 2022, hal.

5). الشيء الوحيد ذو الصلة هو إثارة هذه القضايا في الأعمال الأدبية مثل الروايات أو القصص القصيرة أو الأفلام. بشكل غير مباشر، سيجذب هذا انتباه الجمهور والتعليم إلى قضية الاكتئاب.

إن إثارة قضية الاكتئاب في العمل الأدبي أمر مؤثر للغاية. بالنظر إلى أن الأعمال الأدبية هي نتاج ثقافي ينشأ من الواقع الاجتماعي. الاكتئاب والأدب مرتبطان ببعضهما البعض. يكمن الارتباط بين الاثنين في العناصر الجوهرية والخارجية للعمل الأدبي نفسه. حيث يتم إنشاء الأدب بسبب التأثير النفسي للمؤلف (Putri Y. A., 2022). الأعمال الأدبية نفسها هي أفكار وخيال مؤلف تم التعبير عنه في شكل مكتوب (Angelis AGM, Miranti, & Dwiastuty, 2019). يتم التعبير عن أعراض الاكتئاب والعناصر النفسية التي تظهر في العمل الأدبي من خلال الأشخاص (Rahmayori, 2023, hal. 4). لذا فإن هذا يتماشى مع أهمية استمرار مناقشة هذه القضية. بصرف النظر عن المتديات الرسمية، فإن قضية الاكتئاب المهمة في المتديات العرضية ستساعد في تقليل الأعداد المتزايدة. تماشيًا مع البيان القائل بأن الأعمال الأدبية والحالات النفسية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا ببعضها البعض (Putri Y. A., 2022).

بالنظر إلى ما قبل العصر الحديث، لا تزال قضية الاكتئاب مشكلة خطيرة. وقد ثبت ذلك من خلال ظهور العديد من المنظرين الذين يعبرون عن آرائهم فيما يتعلق بالاكتئاب، مما يوفر دليلاً ملموساً على أن الاكتئاب لا يزال شيئاً ديناميكياً على مر العصور (Kembaren, 2023). هذا الرأي مدعوم أيضاً بالبيانات التي تنص على أن الاكتئاب يُعرف باسم المتلازمة السريرية لأكثر من ٢٠٠٠ عام (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 3). ولا سيما مسألة الاكتئاب في عصر العبودية والعصور المتخلفة، قبل وقت طويل من وجود التكنولوجيا المتقدمة، لا يزال الاكتئاب يمثل مشكلة خطيرة. إن وجود أو غياب

التكنولوجيا المتقدمة يغير نمط الاكتئاب ولكنه لا يغير جوهر تقليل أسباب وآثار الاكتئاب.

كانت العبودية تجربة مؤلمة. غالبًا ما نسمع ونقرأ في الشرق الأوسط عن قضايا العبودية والتحرش الجنسي والاتجار من خلال شبكات التواصل الاجتماعي وكذلك في الأعمال الأدبية. تحدث التجارب المؤلمة بسبب أشياء كثيرة، وقد تكون تجارب سيئة مثل الكوارث الطبيعية أو أشياء أخرى (Triana, 2018). حيث أصبحت ممارسة العنف الجنسي شائعة في الحياة الاجتماعية (Derajat & Kurniawan, 2021). كما نعلم، تؤثر الأشياء الجيدة والسيئة على السلوك البشري في الحياة (Priambodo, 2022). لا استثناء، العبودية الإنسانية لها تأثير على الصحة العقلية للشخص. خاصة في عصر ما قبل الحداثة، قبل إصدار القوانين التي تحظر العبودية، كان الاكتئاب شائعًا (Fadhil, 2013, hal. 173).

إحدى الروايات التي تتناول هذه الظاهرة هي رواية بعنوان "سيدات القمر" عمل جوخة الحارثي. هذه الرواية من عمان تحكي قصة الحياة في عواني، عمان بعد الحقبة الاستعمارية. على الرغم من أن المحتوى العام للرواية لا يتعلق بالاكتئاب، إلا أن الباحثة يدرج رسائل الاكتئاب في عدة فصول مكتوبة. تروي الباحثة قضية الاكتئاب في هذه الرواية بقصة بسيطة لكنه يترك رسائل عميقة. بصرف النظر عن الاكتئاب، تحكي هذه الرواية أيضًا عن قضايا الغربة والثقافة الفرعية والاستشراق والجنس والنسوية والدين والعبودية والأخلاق.

بحث سابق يناقش رواية "سيدات القمر" من بين أمور أخرى يناقش بنية كرنفال الرواية (Farid, 2023)، السرد (Yavari, Majidi, Shamsabadi, Qodrati, & Khorrami, 2023)، الأنثروبولوجيا الأدبية (Manshi & Mishra, 2020)، تحليل أسلوب (Veettil, The 'Halwawification' of English in Jokha Al Harthi's Celestial Bodies: A Stylistic Analysis, 2020)، تحليل عملي (Veettil & Thakur, Speech Acts of Women Empowerment in Jokha Alharthi's Celestial

(Yusoff & MM, 2022; تحليل براغماتي Bodies: A Pragmatic Analysis, 2022)
 Alshamsi, 2022). في غضون ذلك، لم تعثر الباحثة على بحث يتعلق بالاكتئاب
 آرون تمكين بيك بشأن رواية "سيدات القمر". تميل الأبحاث السابقة المتعلقة
 بالاكتئاب على نظرية آرون تمكين بيك إلى فحص دراسات الحالة. مثل تأثير
 وأسباب الاكتئاب على الأشياء غير الأدبية (Prasetyo & Yunafri, 2021;
 Khotimah & Wibisono). دراسة الأشياء غير الأدبية بهدف ربط الظواهر
 الاجتماعية بتأثيرها على الاكتئاب الفردي (Auliannisa & Hatta, 2022;
 Supriatin, Yusuf, & Suhana, 2021). بحث يتعلق بالتأثير السيئ للاكتئاب على
 المصابين (Fachrudin, 2019; Nabila & Liyanti, 2019; Yin, et al., 2022). احترام
 الذات. تُستخدم نظرية آرون تمكين بيك للاكتئاب في العملية العلاجية في الشفاء
 النفسي للشخص (Koganei, Asaoka, Nishimatsu, & Kito, 2021; Kristina &
 Kemala, 2021).

يكمن الاختلاف في الكائن الذي يفحص في الغالب دراسات الحالة
 والظواهر الاجتماعية مثل تنفيذ نظرية آرون تمكين بيك للاكتئاب والتي تستخدم
 لحل مرض مرضى الاكتئاب من خلال العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive
 Behavioural Therapy) (Ermilda, 2022). فحصت إحدى الدراسات السابقة
 فائدة الثلاث المعرفي الإيجابي (positive cognitive triad) تجاه الشفاء النفسي
 للأطفال (Kristina & Kemala, 2021). كما تميل الأبحاث السابقة إلى إثارة القضية
 الرئيسية لرواية "سيدات القمر" مع تحليل الترجمات الجديدة (Alhadidiya, 2020;
 Sultani & Akram, 2023)، المظلات (Al-Kubaisi, 2020)، النسوية وعلم النفس
 النسوي (Asharie, 2023; Arifiany, 2022)، النقد الأدبي (Ahmed, 2021)، وما بعد
 الاستعمار (صياداني، غيبى، و نثاد، ٢٠٢٠). وفي الوقت نفسه، في هذا البحث،
 تركز الباحثة على شرح آثار الاكتئاب التي تعاني منها الأشخاص من خلال

أعراضها. لم تجد الباحثة بحثًا سابقًا يناقش نفس الأشياء والنظريات. ومع ذلك، تجد الباحثة أوجه تشابه في دراسة الأدب مثل الروايات والأفلام باستخدام نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك (Rahmayori, 2023; Salatnaya, 2017).

لذلك، فإن الباحثة في وضع يمكنه من إضافة اكتشافات كتابية عن الاكتئاب وعواقبه في عمل أدبي في شكل رواية. بمراجعة العديد من الدراسات السابقة التي وجدت الباحثة، هناك العديد من الدراسات المتعلقة بالاكتئاب والتي حظيت باهتمام أقل. تركز معظم كتابات آرون تمكين بيك حول دراسات الاكتئاب على الأشياء غير الأدبية. لذلك هذه المرة تريد الباحثة إضافة العديد من النتائج من خلال دراسة آرون تمكين بيك للاكتئاب في الكشف عن الظواهر الموجودة في الأعمال الأدبية، وخاصة الروايات العربية والثقافة العربية. حيث الروايات هي شكل من أشكال المنتج الثقافي الذي يعكس حياة الناس. لذلك يمكن أن يضيف هذا البحث إلى رؤية القارئ.

ب. أسئلة البحث

واستنادا إلى الخلفية البحثية، تتمثل صياغة المشكلة في هذا البحث فيما

يلي:

١. ما أشكال الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب في الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك؟
٢. ما أشكال أعراض الاكتئاب في الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك؟

ج. فوائد البحث

- هذا البحث مهم لأنه ينتج عدة فوائد مثل:
١. إضافة بحث جديد يتعلق بالدراسات الأدبية في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك.
 ٢. مساعدة الكتاب المستقبليين كمرجع بحثي للباحثين الذين لديهم أشياء ونظريات دراسية مماثلة.
 ٣. المساهمة في تحسين المنح الأدبية في قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

د. حدود البحث

في هذا البحث، تركز الباحثة على القصص التي تناقش الاكتئاب الذي عانت منه الأشخاص: (١) عبد الله، (٢) لندن، (٣) مسعودة، (٤) مروان طاهر، (٥) خولة في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي. في هذا البحث، تركز الباحثة أيضاً على أعراض الاكتئاب التي تعاني منها الأشخاص.

هـ. تحديد المصطلحات

هناك العديد من التعريفات للمصطلحات التي تستخدمها الباحثة في هذا

البحث:

١. رواية "سيدات القمر" هي رواية عربية من تأليف جوخة الحارثي. صدرت هذه الرواية عن دار الآداب بيروت عام ٢٠١٠. فازت هذه الرواية البالغ عددها ٢٢٤ صفحة بجائزة مان بوكر الدولية لعام ٢٠١٩ (Man

(Booker International Prize 2019). كما أصبحت أول رواية عربية تُرجمت إلى الإنجليزية تفوز بجائزة نوبل للآداب. يحكي قصة عائلة عمانية تعيش في قرية عوافي، تشهد العصر المتغير من عصر العبودية إلى الانتقال إلى العصر الحديث. مشكلة تلو الأخرى التي ظهرت مع الظروف الاجتماعية في ذلك الوقت جعلت العديد من الأشخاص تواجه أوقاتاً صعبة أدت إلى الاكتئاب. أصبحت رواية "سيدات القمر" مكة المكرمة لروايات الشرق الأوسط، وخاصة عمان في المستقبل. ترجمت رواية "سيدات القمر" نفسها إلى الإنجليزية من قبل مارلين بوث بعنوان "Celestial Bodies" ونشرتها الناشر Sandstone Press في عام ٢٠١٨ في اسكتلندا.

٢. جوخة الحارثي

جوخة الحارثي أكاديمية وروائية ولدت عام ١٩٧٨ في عمان. درست جوخة الحارثي للحصول على درجة الدكتوراه في الشعر العربي الكلاسيكي في جامعة إدنبرة، اسكتلندا في ٢٠٠٩-٢٠١١. حتى عام ٢٠٢١ حصل على الأستاذية. أصدر ١٠ كتب، أحدها بعنوان "Celestial Bodies" أو ترجمة "سيدات القمر" فاز بجائزة مان بوكر الدولية لعام ٢٠١٩ (Man Booker International Prize 2019). كما تُرجمت أعماله الأخرى إلى الإنجليزية والصربية والكورية والإيطالية والألمانية وحتى الإندونيسية.

٣. الاكتئاب

الاكتئاب هو اضطراب عقلي وقلق يؤثر على المزاج والرفاهية الجسدية. السمات الرئيسية لمرضى الاكتئاب هي اليأس والعجز تجاه أنفسهم والعالم الخارجي. يستخدم نهج الاكتئاب في الأعمال الأدبية للكشف عن أسباب وتأثيرات الأشخاص في رواية تعاني من الاكتئاب.

تُستخدم أعراض الاكتئاب لتحليل السبب والنتيجة. من خلال قراءة البيانات ومصادر البيانات ذات الصلة، سيكون من المعروف لماذا تعاني شخصية في الرواية من الاكتئاب بناءً على منظور آرون تمكين بيك.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أ. فهم الاكتئاب آرون تمكين بيك

الاكتئاب بشكل عام هو اضطراب مزاجي يمكن أن يغير تفكير الشخص وسلوكه ومشاعره (Rahmayori, 2023, hal. 5). حدثت مثل هذه التغيرات الجذرية بسبب وجود مشكلة لا يمكن معالجتها بشكل صحيح. الاكتئاب هو اعتقاد خاطئ حول شيء ما (Ginting, Naring, Becker, & Tedjokusumo, 2021). يمكن أيضًا تفسير الاكتئاب على أنه اضطراب يعاني منه الأشخاص في مرحلة البلوغ والذي ينشأ نتيجة للرغبة في البحث عن الهوية الذاتية (Rahmadina, Nashori, & Andrianto, 2020).

الاكتئاب وفقًا لآرون تمكين بيك هو حالة يكون فيها الشخص غير قادر على التحكم في مشاعره ويجعل نفسه ضحية لعدم قدرته على التغلب على المشاكل التي يعاني منها (Beck, Cognitive Therapy: Basics and Beyond, 2015). الاكتئاب هو اضطراب عقلي يشير إلى أن الشخص يعاني من مزاج مضطرب، والاكتئاب الذات، واستنكار الذات، والرغبة في إنهاء الحياة، وكذلك الأوهام المفردة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 7).

تعريف الاكتئاب وفقًا لبيك في العديد من الخصائص بما في ذلك: تغيرات مزاجية محددة (*A spesific alteration in mood*)، واستنكار الذات واللوم (*A negative self-concept*)، والرغبة في إيذاء الذات ومعاقبتها (*regressive and self-punitive wishes*)، والتغيرات الخضرية (*vegetative changes*) والتغيرات في مستوى النشاط (Beck & Alford, Depression: *change in activity level*).

(8). Causes and Treatment, 2009, hal. 8). الشخص المصاب بالاكتئاب سيختبر المراحل المذكورة أعلاه. إنهم يميلون إلى عيش الحياة كما هي بدون أي دافع أو أهداف حياة منظمة. هذا لأنهم محاصرون في الحلقة المفرغة لأفكارهم. تتناقض مفارقة الاكتئاب وفقًا لبيك مع مبدأ المتعة أو *pleasure principle* (3). (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 3). من حيث الجوهر، سيحاول البشر البقاء على قيد الحياة وتعظيم أنفسهم في متعة وتقليل أنفسهم من الألم. بالإضافة إلى ذلك، يميل الشخص غريزيًا إلى إطالة العمر وليس تقصيره. لكن في حالة الاكتئاب، الأمر عكس ذلك. يحدث الاكتئاب ويجعل الناس يحاولون التعافي من المشاكل، ولكن بطرق تؤذي أنفسهم، وغالبًا ما يختار الناس إنهاء حياتهم كمرحلة أخيرة من الاكتئاب.

لذلك يمكن استنتاج أن الاكتئاب هو اضطراب عقلي معقد. لا يعاني الأشخاص العاديون على الفور من الاكتئاب الذين يعانون فجأة من حزن مؤقت. أو شخص عادي يعاني من انخفاض مؤقت في المزاج. مصطلح الاكتئاب ذاتي (8). (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 8). يمكن للجميع أن يعلنوا أنهم يعانون من الاكتئاب. ومع ذلك، فإن الاكتئاب هو في الواقع مرض ونمط معقد ومميت من الانحرافات (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 8). هكذا يحدد بيك مفهوم الاكتئاب في تفكيره.

ب. الاكتئاب المعرفي لآرون تمكين بيك

المفهوم الرئيسي لنظرية بيك للاكتئاب هو النظرية المعرفية للاكتئاب. تركز النظرية المعرفية على عقول الأشخاص المعرضين للاكتئاب. يؤدي نمط التفكير الأكثر سلبية إلى خطر الإصابة بالاكتئاب (34). (Fachrudin, 2019, hal. 34). وفقًا لهذه

النظرية، يمكن أن يزداد خطر زيادة الاكتئاب إذا قام شخص ما بتشويه أفكاره بشكل سلبي (Salatnaya, 2017, hal. 9). سيؤدي التفكير السلبي إلى دفع الدماغ إلى الاستمرار في إلقاء اللوم على نفسك والتسبب في القلق الذي يمكن أن يؤدي إلى إيذاء النفس نفسياً وجسدياً.

وفقاً لبيك، تحدث اضطرابات الاكتئاب من خلال ثلاثة جوانب، وهي الثالوث المعرفي السلبي (*negative cognitive triad*)، والمعتقدات السلبية الناتجة عن الأحداث السلبية، فضلاً عن الانحرافات المعرفية (Fachrudin, 2019, hal. 34). قال بيك إن الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يعتقدون أن الفشل وخيبة الأمل ناتجان عن الأخطاء التي يرتكبونها. تطور هذه النظرية التفكير الذي يسمى *cognitive triad of depression* أو الثالوث المعرفي للاكتئاب. تم تفسير النظرية المعرفية للاكتئاب لآرون تمكين بيك على أنها خطأ في تقييم تجارب المرء التي حدثت في الماضي وما يحدث الآن (Setyowati, Anganthi, & Asyanti, 2015).

الدافع للتفكير السلبي أو ما يسمى بالتشوه المعرفي هو أن الأشخاص المكتئبين يميلون إلى استخلاص استنتاجات غير موضوعية، وغالباً ما يستخلصون استنتاجات من عنصر واحد ويتجاهلون العناصر الأخرى (التجريد الانتقائي)، ويعممون الاستنتاجات من حدث واحد فقط (الإفراط في التوليد)، والمبالغة في تقييم الأداء (التكبير أو التقليل) (Fachrudin, 2019, hal. 35). في هذه النظرية، فإن مرتكب الاكتئاب في تقييم التجارب الحالية والسابقة مخطئ (Setyowati, Anganthi, & Asyanti, 2015, hal. 88). يحدث هذا تماشياً مع بيان بيك حيث يتجاهلون في الغالب الحقائق الملموسة ويتخذون قرارات أحادية الجانب. إنهم يتجاهلون الاحتمالات الأخرى ويشوهون تفكيرهم بمواد سلبية ذاتية.

في هذه النظرية، هناك أربعة مكونات للاكتئاب بما في ذلك المكونات العاطفية والمعرفية والفسولوجية والسلوكية (Setyowati, Anganthi, & Asyanti, 2015).

(88, hal. 2015). يشير المكون العاطفي إلى تأثير الاكتئاب الذي ينتج عنه حزن على مدى فترة طويلة من الزمن وحالة نفسية غير مبالية. يؤكد المكون المعرفي على طريقة سلبية لمشاهدة الذات. المكون الفسيولوجي هو اضطراب يلامس الجوانب الجسدية مثل ساعات النوم وانخفاض الشهية. وفي الوقت نفسه، يشير المكون السلوكي إلى انخفاض الدافع للأنشطة.

إحدى طرق التعامل مع الاكتئاب والقلق هي تغيير السلوك الفردي (Elliot & Smith, 2006). الحياة المليئة بالتوتر هي أيضًا أحد تأثيرات الاكتئاب والقلق (Jennes, et al., 2016). يجب أن يكون شخص ما قادرًا على تغيير الثلاث السلبي (*negative triad*) ليصبح الثلاث الإيجابي (*positive triad*). تتطلب هذه العملية مساعدة الخبراء مثل العلاج النفسي لمراقبة وضمان سير عملية الشفاء بسلاسة. النشوة مطلوبة أيضًا للمساعدة في تحفيز إدراك الشخص من أجل اكتساب دافع إيجابي (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 238).

ج. الثلاث المعرفي للاكتئاب (Cognitive Triad of Depression) آرون تمكين بيك

في نظريته المعرفية، طرح بيك مفهومًا أسماه الثلاث المعرفي للاكتئاب (*cognitive triad of depression*) (Salatnaya, 2017, hal. 10). من الواضح أن هذا المفهوم يمكن فهمه على أنه منظور الشخص عن نفسه، ونظراته إلى العالم أو محيطه، ومستقبله. هناك معارضتان في هذا المفهوم، وهما الثلاث المعرفي الإيجابي (*positive cognitive triad*) والثلاث المعرفي السلبي (*negative cognitive triad*). عادة ما تستخدم الثلاث المعرفي الإيجابي (*positive cognitive triad*) كطريقة للتغلب على أعراض الاكتئاب وزيادة الفرد (Kristina & Kemala, 2021, hal. 32). وفي الوقت نفسه، فإن الثلاث المعرفي السلبي (*negative cognitive triad*) هو عكس المصطلح

السابق. يشير هذا المصطلح إلى الطريقة الذاتية السلبية للشخص في التفكير الذاتي السلي، والتفكير البيئي السلي، والتفكير المستقبلي السلي.

يشرح مفهوم الثالوث الاكتئاب هذا العلاقة بين الجوانب المعرفية والجوانب العاطفية والتحفيزية والجسدية (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 225). حيث يكون لنمط الثالوث المعرفي تأثير على السلوك الاكتئابي. وتشمل هذه الحالة المزاجية المكتئبة وانخفاض قوة الإرادة، نتيجة للتوقعات السلبية للمستقبل. تجنب التوقعات نتيجة نظرة سلبية للذات. الأفكار الانتحارية وزيادة التبعية هي نتيجة الأفكار السلبية حول العالم وحولنا.

غالبًا ما يفكر مرضى الاكتئاب في الأشياء السيئة عن أنفسهم (التفكير الذاتي السلي) والبيئة من حولهم (التفكير البيئي السلي) والمستقبل (التفكير المستقبلي السلي). يُعرف هذا بعد ذلك باسم الثالوث المعرفي السلي (*negative cognitive triad*) (Perangin-Angin, Wijono, & Hunga, 2019). لديهم أيضًا آراء سيئة عن المستقبل (Beck, Freeman, Davis, & Associates, 2004). أشار بيك إلى عدة أشياء توصف بأنها أعراض الاكتئاب، بما في ذلك الأعراض العاطفية والمعرفية والتحفيزية وكذلك الجسدية (Fitriani & Hidayah, 2012).

مفهوم أو شعور الموقف السلي (*negative self- concept*) الذي يجعل شخصًا ما يشعر بالعزلة ويلقي باللوم على السلوك الذاتي (*blaming self*) (Lubis, Hinduan, Jatnika, & Agustiani, 2021). بصرف النظر عن ذلك، غالبًا ما يظهرون سلوكًا مثل الكفاءة الاجتماعية والأخلاقية والعاطفية المنخفضة والتوجه المستقبلي غير الواضح (Lubis, Hinduan, Jatnika, & Agustiani, 2021). هذا يسبب للمصابين بالعجز بسبب حالتهم ويفترض أن المشكلة ليس لها حل وأن المستقبل مخيف للغاية بالنسبة لهم (Valentina & Helmi, 2016, hal. 125). سيفسر الأشخاص المكتئبون تجاربهم بشكل سلي.

- ١- إحباط أو هزيمة (*Thwarting or defeat*)
سيكونون موجهين نحو الفشل (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 227). في أذهانهم يعتقدون أن ما يفعلونه سيكون عبثًا. لذلك ليس لديهم أي جهد لإصلاح المشكلة.
- ٢- الحرمان (*Deprivation*)
في هذا القسم يفسرون مشكلة تافهة إلى خسارة وخسارة فادحة. الشيء الوحيد الذي تفكر فيه عن نفسك والعالم والمستقبل هو الخوف من الخسارة.
- ٣- الاستنكار (*Deprecation*)
شيء آخر يحدث هو كيف يحول مرضى الاكتئاب الحقائق الإيجابية إلى حقائق سلبية ذات تفكير ضحل. يعتقدون أن العالم يوجه مسدسًا نحوهم. تخمين ما يقوله العالم يجعل عقولهم تركز فقط على الجانب السيئ من أنفسهم.
- ٤- التوقعات السلبية للذات (*Negative view of self*)
بصرف النظر عن التصور بأنه سيضر بأنفسهم، فإنهم أيضًا يقللون من قيمة أنفسهم (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 229). قال بيك إن سمة تمثيل تجاربهم الحياتية كانت من خلال إلقاء اللوم على أنفسهم. هذا ما يميز الاكتئاب والبارانويا (paranoid). إذا ألقى المكتئب باللوم على نفسه، فسيعتقد المصاب بجنون العظمة أنه على حق (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 229).

٥- التوقعات السلبية (Negative expectation)

تصبح افتراضاتهم حول المستقبل ثابتة بناءً على ما يتم تجربته في الوقت الحاضر (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 230). يميل الأشخاص المكتئبون إلى أن يكونوا غير مباليين ومتشائمين. إنهم يرون أن توقعاتهم لشيء ما تستند إلى ما يؤمنون به بشكل شخصي.

لذلك فإن الثلاث المعرفي السلبي (*negative cognitive triad*) هو حالة من مرضى الاكتئاب الذين يفكرون دائماً في الأشياء السيئة عن أنفسهم (التفكير الذاتي السلبي) والبيئة من حولهم (التفكير البيئي السلبي) والمستقبل (التفكير المستقبلي السلبي). أسوأ نتيجة ممكنة هي الرغبة في الانتحار أو إنهاء حياة المرء. الإدراك السلبي (*negative cognitive triad*) يثير الثلاث رغبة متزايدة في الانتحار (Iswari, 2019). حتى الأشخاص المصابون بالاكتئاب معرضون بشدة لخطر الانتحار (Beck, Freeman, Davis, & Associates, 2004). الانتحار هو رغبة في شكل أفكار أو سلوك مؤلم ينوي شخص ما إنهاء حياته (Valentina & Helmi, 2016, hal. 123).

د. أعراض (simtom) الاكتئاب آرون تمكين بيك

الأعراض (simtom) هو مصطلح في الاكتئاب يشير إلى الأعراض بناءً على تشخيص المصابين بأمراض ذات صلة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). يتميز هذا الاضطراب بعدم القدرة على التعامل مع القلق أو نقص الرغبة أو انخفاض الشهية أو تعاطي المخدرات. من بين المؤشرات انخفاض الرغبة أو المزاج، والحزن المفرط، وصعوبة التركيز، وانخفاض قدرات الذكاء، واضطرابات القلق، واضطرابات الشهية، واضطرابات النوم (Dewi, Agustina, 2016, hal. 123).

(Budhiana, & Fatmala, 2021). ثم أضاف بيك تعاطي المخدرات (Beck, Rector, Stolar, & Grant, 2009). يشير مصطلح المزاج نفسه إلى مشاعر الفرد التي تختلف من مشاعر الفرح إلى مشاعر الحزن أو التعاسة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 9).

ثم صنف بيك أعراض الاكتئاب إلى أربعة أجزاء رئيسية، وهي (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 15-38):

١- المظاهر العاطفية (*Emotional manifestations*)

- يشير هذا إلى التغيرات في المشاعر والسلوك الناجم عن المشاعر.
- أ) المزاج المكتئب (*dejected mood*): مزاج حزين ينتج عنه مشاعر اليأس والبؤس.
- ب) الشعور السلبي تجاه الذات (*negative feeling towards self*): ينشأ هذا السلوك من خيبة الأمل من الذات بسبب مشاكل لا يمكن التعامل معها بشكل جيد.
- ج) انخفاض الإشباع (*reduction in gratification*): هذا العرض هو أكثر الأعراض شيوعاً التي يعاني منها مرضى الاكتئاب. انخفاض الرضا الذي يتراوح بين الشهية والاحتياجات البيولوجية.
- د) فقدان الارتباطات العاطفية (*loss of emotional attachments*): يؤثر الاكتئاب أيضاً على عاطفة الشخص وتعاطفه مع الآخرين.
- هـ) نوبات البكاء (*crying spells*): خاصية أخرى هي أن الأشخاص المكتئبين يميلون إلى البكاء أكثر من المعتاد. الشعور المفرط بالرغبة في البكاء هو مؤشر على الحزن الشديد الذي يعاني منه.
- و) خسائر استجابة ميرث (*loss of mirth response*): فقدان روح الدعابة والفرح هو أيضاً أحد أعراض الاكتئاب وفقاً لبيك. سيجد الأشخاص

الذين يعانون من أعراض الاكتئاب صعوبة في الضحك والشعور بالسعادة. هذا لأن الحزن والضيق يسيطران على الفرح والسعادة.

٢- المظاهر المعرفية (Cognitive manifestations)

يشرح هذا القسم منظور الشخص وأنماط فكره تجاه نفسه والعالم والمحيط والمستقبل. تماشياً مع ما قاله بيك، يتأثر منظور الشخص في التمثيل بشكل كبير بتجاربه السابقة (Mustofa & Nurjannah, 2022).

(أ) انخفاض تقييم الذات (low self-evaluation): انخفاض الشعور باحترام الذات أو احترام الذات.

(ب) التوقع السلبي (negative expectation): يرتبط هذا ارتباطاً وثيقاً بموقف متشائم ويائس تجاه المستقبل. إنهم يعتبرون المستقبل قائماً للغاية ويصعب مواجهته.

(ج) لوم الذاتي والنقد الذاتي (self-blame and self-criticism): إنهم يميلون إلى انتقاد أنفسهم وإلقاء اللوم عليهم دون أسباب واقعية. إنهم يفعلون ذلك فقط بناءً على الافتراضات والتحيزات. يميل مرضى الاكتئاب إلى التفكير في انتقاد وإلقاء اللوم على أنفسهم بسبب سوء الحظ الذي أصابهم (Beck, Freeman, Davis, & Associates, 2004).

(د) التردد (indecisiveness): يميل الأشخاص المصابون بالاكتئاب إلى صعوبة اتخاذ القرارات. إنهم مليئون بالتردد في التفكير والتمثيل.

(هـ) تشويه صورة الجسم (distortion of body image): مظهر جسدي مشوه. في الحالات الشديدة، لا يهتم الشخص بمظهره الجسدي ويهتم به.

٣- المظاهر التحفيزية (Motivational manifestations)

- يشير هذا إلى انخفاض دافع الشخص للقتال بوعي. يصبح الناس في هذه المرحلة غير مستقلين ويعتمدون أكثر على الآخرين.
- أ) شلل الوصية (*paralysis of the will*): وقف الإرادة للقيام بأنشطة يومية مثل الأكل والتغوط والاستحمام وما إلى ذلك.
- ب) رغبات التجنب والهروب والانسحاب (*avoidance, escapist, and withdrawal wishes*): الرغبة في الهروب من روتين الحياة المعتاد مثل العمل أو المدرسة.
- ج) الرغبات الانتحارية (*suicidal wishes*): الرغبة في الانتحار لا تقتصر على الفعل فحسب، بل تقتصر أيضاً على الحدس، السلبي والنشط. الانتحار هو أسوأ تأثير للاكتئاب. لذلك، يعتبر الاكتئاب المرحلة الأخيرة من عملية الوفاة (Abdel-Khalek, 1998).
- د) زيادة الاعتماد (*increased dependency*): زيادة الاعتماد على الآخرين.

٤- المظاهر الخضرية والجسدية (Vegetative and physical manifestations)

- إنه اضطراب نفسي له تأثير على الجوانب الخضرية والجسدية للشخص الذي يعاني من الاكتئاب.
- أ) فقدان الشهية (*loss of appetite*): فقدان الشهية هو علامة مبكرة على الاكتئاب.
- ب) اضطراب النوم (*sleep disturbance*): صعوبة النوم هي نتيجة تفكير شخص ما في أشياء كثيرة تزعج عقله.
- ج) فقدان الرغبة الجنسية (*loss of libido*): فقدان الاحتياجات البيولوجية.

(د) التعب (*fatigability*): التعب بسهولة يشير أيضاً إلى أعراض الاكتئاب. يحدث التعب بسبب تحمل الكثير من الأعباء على العقل والجسم.

٥- الأوهام (*Delusions*)

هذه النقطة بالإضافة إلى التصنيفات الرئيسية الأربعة التي قدمها بيك. الأوهام هي معتقدات تتناسب عكسياً مع الأدلة والاتفاق.

(أ) عدم القيمة (*worthlessness*): الشعور بعدم القيمة وعدم الجدارة يميل إلى أن يعاني منه مريض الاكتئاب نتيجة لتأثير الحالات العقلية.

(ب) الجريمة والعقاب (*crime and punishment*): شرط يعتقدون فيه أنهم ارتكبوا عملاً إجرامياً ويجب معاقبتهم على ما يعتقدون.

(ج) الأوهام العدمية (*nihilistic delusions*): نوع واحد من الوهم في شكل اعتقاد بأن شيئاً أو شخصاً ما لم يعد موجوداً.

(د) الأوهام الجسدية (*somatic delusions*): أي المعتقدات حول وجود عيوب جسدية أو شيء غير طبيعي في المظهر الجسدي للفرد.

(هـ) الفقر (*poverty*): أوهام الفقر نتيجة القلق المفرط بشأن الظروف المالية.

٦- الهلوسة (*Hallucinations*)

إنها حالة تجعل الأشخاص المصابين بالاكتئاب يشعرون أو يلمسون أو يشمون أو يرون أو يسمعون شيئاً غير موجود بالفعل.

الفصل الثالث

منهجية البحث

شرح هذا البحث مراحل البحث من خلال عدة عمليات، وهي: أ. أنواع البحث، ب. مصادر البيانات، ج. طريقة جمع البيانات، د. طريقة التحقق من صحة البيانات، هـ. طريقة تحليل البيانات.

أ. نوع البحث

في هذا البحث، استخدمت الباحثة نوعاً من البحث الوصفي النوعي. في شكل بحث يؤكد على استخدام أوصاف الكلمات أو الصور في عملية تحليل البيانات (Moleong, 2005). باستخدام هذا البحث، حاولت الباحثة شرح البيانات في شكل أوصاف في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي تتم مراجعتها من خلال نظرية الاكتئاب لأرون تمكين بيك. يستخدم البحث عملية نوعية لأن الأشياء التي تمت دراستها هي عدة أجزاء نصية في الرواية تتعلق بالاكتئاب الذي تعاني منه الأشخاص التي يتم إخبارها.

ب. مصدر البحث

استخدمت الباحثة في هذا البحث رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي الذي صدر من دار الآداب بيروت في عام ٢٠١٠ وتبلغ ٢٢٤ صفحة لمصدر أولي للبيانات. أما مصدر الثانوية يعني الكتاب "Depression: Causes and Treatment (2nd Edition) لأرون تمكين بيك وبراد ألفورد الذي صدر من University of Pennsylvania Press في عام ٢٠٠٩. كما استخدمت الباحثة

مراجع داعمة أخرى ذات صلة بموضوع البحث، مثل الكتب والمقالات العلمية التي تتناول موضوع الاكتئاب لأرون تمكين بيك.

ج. طريقة جمع البيانات

استخدمت الباحثة تقنيات القراءة والتسجيل في جمع البيانات في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي. الهدف من تقنية القراءة هو أن تحاول الباحثة أن تفهم بعناية محتوى الرواية والغرض منها. وفي الوقت نفسه، تهدف تقنية التسجيل إلى تسجيل العديد من المقاطع المهمة التي ترتبط بالاكتئاب الذي تعاني منه الأشخاص في الرواية. المراحل في تقنية القراءة هي كما يلي:

١. قرأت الباحثة رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي لمراقبة المحتوى الكامل للرواية وفهم معنى القصة، وخاصة الاكتئاب الذي تعاني منه الأشخاص، بما يتماشى مع نظرية الاكتئاب لأرون تمكين بيك.
٢. بحثت الباحثة عن البيانات وقرأت البيانات في مراجع مثل الكتب والمقالات العلمية حول الاكتئاب آرون تمكين بيك والتي لها صلة باكتئاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي. وفيما يلي المراحل في تقنية التسجيل:
١. سجلت الباحثة أجزاء من الجملة وكذلك عدة حوارات في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي التي تناقش الاكتئاب.
٢. سجلت الباحثة اكتئاب الأشخاص في رواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي والتي تتعلق بنظرية الاكتئاب لأرون تمكين بيك.
٣. سجلت الباحثة بيانات عن الاكتئاب ومؤشراته ذات الصلة برواية "سيدات القمر" لجوخة الحارثي.

د. طريقة التحقق من صحة البيانات

في هذا البحث، استخدمت الباحثة تقنيات التثليث والتحقق من صحة المناقشة. طريقة التثليث مفيدة لتقديم بيانات دقيقة من خلال تقنيات ومنهجية بحثية صالحة (Creswell, 2014). فيما يلي المراحل:

١. من خلال المصادر التثليث، قامت الباحثة بتعديل الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب وأعراض الاكتئاب للأشخاص في رواية "سيدات القمر" مع المقالات العلمية والكتب والأدب الآخر.
 ٢. طريقة التثليث، تطابقت الباحثة البيانات التي تم الحصول عليها في رواية "سيدات القمر" لتتم معالجتها بعد ذلك من خلال تقنيات القراءة والتسجيل.
 ٣. التثليث النظري، تفحصت الباحثة نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك وتحدد الأعراض ذات الصلة والثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب لرؤية المؤشرات الموجودة في الأشخاص في رواية "سيدات القمر".
- وكانت المناقشة التي أجراها صاحب البلاغ مناقشة مع المشرف في المراحل التالية:

١. تشاورت الباحثة مع المشرف بشأن إجراء بحث مؤقت.
٢. استمعت الباحثة إلى مدخلات من المشرف فيما يتعلق بنتائج البحث المؤقت.
٣. أجرت الباحثة تنقيحات ثم صححها المشرف.

هـ. طريقة تحليل البيانات

وفي الوقت نفسه، فإن تقنية تحليل البيانات المستخدمة هي مايلز وهوبرمان. وهي تقنية تستخدم خلال مراحل تقليل البيانات والتعرض لها وسحبها (Miles & Huberman, 1992).

١. تخفيض البيانات من خلال المراحل التالية:

أ) قرأت الباحثة البيانات بعناية حول ما تم الحصول عليه في رواية "سيدات القمر".

ب) ثم صنفت الباحثة الأشياء المتعلقة بالاكثاب وتكيفها مع نظرية الاكثاب لآرون تمكين بيك.

٢. عرض البيانات

شرحت الباحثة البيانات التي تم الحصول عليها وتقدم عدة اقتباسات من البيانات في الرواية لتحليلها واستخدامها لقراءة البيانات بناءً على مراجع الكتب والمقالات العلمية ذات الصلة.

٣. الاستنتاج البيانات

جمعت الباحثة البيانات من خلال شكل سردي وصفي يستند إلى نظرية الاكثاب لآرون تمكين بيك وتقدم استنتاجات نهائية حول كيفية تعرض الأشخاص للاكثاب في رواية "سيدات القمر" بناءً على المؤشرات الواردة في نظرية الاكثاب لآرون تمكين بيك.

الفصل الرابع

عرض البيانات وتحليلها

الاكتئاب هو أحد أكثر الأمراض الطبية تعقيداً. يسبب مرض الاكتئاب آثاراً طويلة الأمد يصعب السيطرة عليها. وتشمل هذه الآثار الشعور بالعجز والندم والإنتاجية المضادة والوفيات. وتتطلب هذه الآثار السلبية مساعدة طبية حتى لا تتداخل الآثار مع الأنشطة الطبيعية للشخص. أما بالنسبة للفصل الفرعي الخاص بالنتائج والمناقشة، فستقوم الباحثة بشرح شكل الاكتئاب وبعض أعراض أو أعراض الاكتئاب التي تعاني منها الأشخاص الرواية. ويكون الشرح على النحو التالي:

أ. الثالث المعرفي السلبي للاكتئاب

استناداً إلى تقنيات جمع البيانات، وتقنيات التحقق من صحة البيانات، وتقنيات تحليل البيانات، وجدت الباحثة عدة أشكال الثالث المعرفي السلبي للاكتئاب في رواية سيدات القمر. وباختصار، يمكن للباحثة توضيح ذلك من خلال الجدول أدناه.

الجدول ١. أشكال الثالث المعرفي السلبي للاكتئاب في رواية سيدات القمر لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب لآرون تمكين بيك

أشكال	الثالث المعرفي السلبي
إحباط أو هزيمة، الاستنكار، التوقعات السلبية للذات	التفكير الذاتي السلبي
الحرمان	التفكير البيئي السلبي
التوقعات السلبية	التفكير المستقبلي السلبي

وبناءً على الجدول رقم ١. أعلاه، وجدت الباحثة شكلاً من أشكال الثالوث المعرفي السلبي في رواية سيدات القمر، وفقاً لنظرية الاكتئاب التي وضعها آرون تمكين بيك، والتي تتكون من التفكير الذاتي السلبي، والتفكير البيئي السلبي، والتفكير المستقبلي السلبي. وفيما يلي شرح هذه الثلاثة:

١- التفكير الذاتي السلبي

التفكير الذاتي السلبي هو أحد الأجزاء الثلاثة للثالوث المعرفي السلبي لآرون تمكين بيك. ويشير هذا المصطلح إلى الطريقة التي يفسر بها الشخص أفكاره وتأثيرها على نفسه. واستناداً إلى الجدول أعلاه، يشمل الحديث السلبي عن الذات الإحباط أو الهزيمة، والاستنكار، التوقع السلبي للذات.

أ) الإحباط أو الهزيمة

الإحباط أو الهزيمة مصطلح يشير إلى عقلية الشخص الذي يخاف من الفشل في حياته. وقد وجدت الباحثة موضوعاً واحداً عن الإحباط أو الهزيمة ورد في رواية سيدات القمر التالية:

(١) كنت خاضعة لأني خائفة من الفشل (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٥٥)

تحكي الجملة قصة لندن، وهي امرأة في علاقة منزلية مع محمود، وهو رجل شرق أوسطى محافظ. أما لندن، فهي امرأة تحارب من أجل تحقيق أحلامها. تركت رحلتها المنزلية مع محمود لندن مقيدة ومجبرة على طاعة زوجها من أجل الحفاظ على علاقتهما. رغم أنها مضطرة للتضحية بأحلامها وتطلعاتها.

أجبرت الظروف لندن على اتخاذ خيارين صعبين. التخلي عن أحلامها وتطلعاتها أو الحفاظ على علاقتها مع الرجل الذي تحبه. وفي النهاية، اختارت البقاء مع زوجها رغم اضطرارها للتضحية بأحلامها. يوضح ديرغاونيتا إن الخوف من الفشل يتمشى مع ما قصده آرون تمكين بيك من أن الخوف الشديد من الفشل هو شكل من أشكال الاكتئاب (Dirgayunita, 2016).

أن الأشخاص المكتئبين أكثر عرضة للتفكير بشكل غير عقلائي ويلومون أنفسهم دائماً على سوء الحظ ويؤدي إلى الخوف المفرط من الفشل الشخص الخائف من الفشل سيشعر دائماً بالفشل حتى قبل أن يعيشه. هذه الطبيعة التشاؤمية هي إحدى سمات الشخص المصاب بالاكتئاب. وفقاً لأديندا، فإن الأشخاص المتشائمين سيؤثرون على صحة الشخص النفسية والجسدية، والأسوأ من ذلك أنه سيؤدي أيضاً إلى الموت (Adinda, 2022).

يتمتع الأشخاص المكتئبون بالعديد من الخصائص. إحداها الخوف المفرط من الفشل. وهذا يجعل الشخص يفكر كثيراً في الآثار السيئة للموقف بدلاً من السعي لبذل قصارى جهده. يحدث هذا بسبب موقف عدم الإيمان بقدرات الشخص وتشاؤمه.

ب) الاستنكار

وقد وجدت الباحثة في هذا الفصل الفرعي اقتباسات تناقش الإستنكار، وإليك شرحها:

(٢) وحاولت أن تفتح صفحة جديدة، ولكنها عرفت أنه لا توجد أي صفحات بيضاء في الحياة. أحست بهذا الخدش يصبح جرحًا في كرامتها، ورأت الدل مغروسا في جبين الشوق. رتبت الدببة القطنية في سريرها (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٦٨)

لقد حاولت أن تفتح صفحة جديدة، لكنها تعلم أنه لا يوجد في الحياة شيء اسمه صفحة بيضاء تمامًا. ويشعر بالندوب التي أصابت جسده تتعمق حتى تصبح جروحًا مرة أخرى، وتجرح شرفه. يرى الإذلال عالقًا في المكان الذي لا يزال يحترق فيه الشغف. يروي هذا المقتطف قصة لندن وزوجها السابق محمود. وقد أدت العلاقة المتوترة بين الاثنين إلى تدمير حياة لندن. أرادت أن تبدأ حياة جديدة بعد الهروب من العلاقة السامة، لكنها شعرت أن الأوان قد فات. تعتبر لندن نفسها شخصًا لا قيمة له وشرفها كامرأة قد تشوه.

أحد أسباب الاكتئاب هو التقليل من شأن النفس وتحقير الذات. يميل الشخص المكتئب إلى الشعور بأنه لا يستحق السعادة (شلي و التقشيشي، ٢٠١٥) . ويذكر إقبال أن مثل هذه المشاعر ستزيد من تعزيز المعتقدات الذاتية السلبية التي لها تأثير قاتل على الإصابة بالاكتئاب (Iqbal, 2024). في هذا السياق، تشعر شخصية لندن بأنها غير جديرة ببناء حياة جديدة لأنها تعرضت للضرر وانتهاك شرفها.

من الطبيعة البشرية الشعور بعدم القيمة عند مواجهة توقعات غير مناسبة. ولكن إذا تم ذلك بشكل مفرط، فسيكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية. فالشعور بعدم القيمة وعدم الجدارة سيجعل

الشخص مثقلاً نفسياً بتوقعات مختلفة. يستعرض الدكتور كيفن أدريان أن مثل هذا السلوك يمكن أن يحدث بسبب الكمال أو التوقعات العالية أو التجارب الصادمة. (Adrian, 2024)

كان لتجربة لندن الصادمة تأثير عميق على رفاهيتها في المستقبل. تزيد سوء تقديرها لذاتها من احتمال استمرار أعراض الاكتئاب لديها. سيواجه الأشخاص الذين ينظرون إلى أنفسهم بمشاعر سلبية عبء التوقعات العالية التي لا تتطابق مع الواقع.

ج) التوقعات السلبية للذات

التوقعات السلبية للذات هو الموضوع التالي في فصل المعرفي السلبي. وقد وجدت الباحثة ثلاثة اقتباسات في الرواية تشرح المواضيع ذات الصلة. وإليك الشرح:

(٣) الطاهر الذي يصون كل جوارحه ولا يكاد يرفع بصره عن الأرض يسرق (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢٠٢)

(٤) ولكنه أيقن أنه لن يتوقف عن السرقة (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة

(٢٠١

(٥) كما عرف أنه لا يحتاج بكل تأكيد لأي شيء يسرقه. لم

يستوعب أبدًا صدمته في ذاته الطاهرة، لم يصدق أنه هو نفسه

المعتكف في المسجد من يتسلل ليسرق هذه الأشياء النفيسة

(الحارثي، ٢٠١٠، الصفحات ٢٠١-٢٠٢)

يروى مروان باعتباره مسلمًا متدينًا. ومع ذلك، لم يكن يتوقع أنه في طاعته كان لصًا. أصبحت السرقة عادة سيئة يمارسها دائمًا دون وعي منه. أصبحت هذه العادة مرضًا يصعب تجنبه. وعلى الرغم من عدم حاجته إلى المسروقات، إلا أنه سيستمر في فعلها ولا يستطيع التوقف عنها.

لقد أحبط التناقض بين العقل والسلوك مروان. عندما يواجه الإنسان موقفًا كهذا، يكون هناك احتمال كبير لوم الذات. هذا العجز يجعل الشخص ضعيفًا، خاصة من الناحية العقلية. سيؤدي هذا الضعف العقلي إلى القلق الذي عادة ما يحدث في المواقف المهددة والصعبة (Amin, Musnia, Ruqoyah, Permatasari, & Hidayat, 2024). يخلق سلوك السرقة اللاواعي أو هوس السرقة موقفًا يهدد صورة الشخص.

هوس السرقة هو سلوك الشخص الذي يجب أن يأخذ الأشياء إما سرًا أو علنًا دون أن يكون على علم بأفعاله (العقاد، ٢٠١٩؛ المتكل، ٢٠٢٠؛ الزواوي، ٢٠١٨). في هذه الحالة، قام مروان بسرقة بضائع الآخرين عن قصد، لكنه في الأساس لم يكن لديه نية لأخذ البضائع. وهذا الموقف يتناقض مع عادة مروان كمسلم متدين.

عندما يكون الإنسان أمام خيارين متناقضين، يكون أمامه خياران للاختيار بينهما. أما إذا لم يتمكنوا من الاختيار، فستكون هناك مشكلة الحرب الداخلية التي تؤثر على العبء النفسي الذي يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. أحد أسباب الاكتئاب هو الإفراط في احتقار الذات، ومثال على ذلك هوس السرقة.

٢- التفكير البيئي السلبي

الجزء التالي في الثالوث المعرفي السلبي لآرون تمكين بيك هو التفكير البيئي السلبي. يشرح هذا الفصل كيف يحدث الاكتئاب بسبب منظور الشخص الذي ينظر إلى العالم والبيئة المحيطة به نظرة سلبية تجاه نفسه. ويوجد في هذا الفصل فصل فرعي واحد وهو الحرمان وهو الشرح التالي:

أ) الحرمان

في هذا الموضوع، وجدت الباحثة في هذا الموضوع فصل الحرمان من خلال الاقتباس التالي من الرواية:

(٦) شت طوال هذه السنوات الست في رعب متصل من فكرة موته،
وحيث مات أحسست أنه فعل ذلك مرارا من قبل، لدرجة أن موته
لم يرحمني ولم يزعج رعي (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٨٠)

عاش عبد الله في خوف شديد بعد وفاة والده. امتلأ عبد الله بالخوف الشديد بعد رحيل والده. عبد الله هو الابن الذي يعتمد اعتمادًا كبيرًا على والده. على الرغم من أن العلاقة بين الأب والابن مثل العلاقة بين الأب والابن، إلا أن هناك دائمًا توترًا بين الاثنين.

ولكن بعد وفاة والده، ترك عبد الله خوفاً عميقاً لأن عبد الله لم يكن قادراً على تقبل الواقع.

جعل وفاة والده عبد الله مسكوناً دائماً بمشاعر الانزعاج والخوف. وهذا يؤثر على حالة عبد الله النفسية التي تشير بعد ذلك إلى خصائص الاكتئاب. ووفقاً لبيك فإن هذا يمكن أن يسبب تشوهات معرفية تؤدي إلى تفاقم الحالة النفسية للشخص (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). في هذا السياق، فقد عبد الله شخص الأب الذي كانت حياته يعتمد عليه. وبالتالي فهو يشعر أن عالمه لم يعد موجوداً بحيث تنشأ أفكار تؤدي إلى الخوف المفرط.

ومن المحتمل أن يتسبب هذا التشويه المعرفي للذات في إصابة الشخص بالاكتئاب. الحرمان أو الخوف من فقدان الدعم العاطفي هو أمر يتجنبه معظم الناس ويخافون منه. وهذا يعني أهمية الدعم الاجتماعي في الحياة. ذكر بوتري أن التنشئة الاجتماعية يمكن أن تساعد على الرفاهية والاندماج الاجتماعي للأفراد (Putri V. K., 2023). بفضل دعم والده، استطاع عبد الله أن يعيش حياة أفضل.

فالأشخاص الذين يفقدون شيئاً يعتقدون أنه ذو قيمة كبيرة يهتزون بشدة. ومن ثم تنشأ تشوهات إدراكية سلبية تؤدي إلى استنتاجات لا أساس لها من الصحة. ثم يتسبب ذلك في الإصابة بالاكتئاب.

٣- التفكير المستقبلي السلبي

هذا الفصل هو الجزء الأخير من الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب آرون تمكين بيك. التفكير المستقبلي السلبي هي منظور الشخص السيئ للمستقبل الذي سيحدث في المستقبل. يناقش هذا القسم التوقع السلبي أو التوقع السلبي الذي سيتم شرحه أدناه.

أ) التوقعات السلبية

يناقش هذا الفصل الفرعي التوقعات السلبية الذي يحدث في الأشخاص رواية سيدات القمر، وقد تناول هذا الفصل الفرعي التوقعات السلبية الذي يحدث في الأشخاص الرواية. وقد وجدت الباحثة نموذجين من الاقتباسات في الرواية، وفيما يلي شرحان متصلان بذلك.

(٧) أنا خائف يا ظريفة أبي لا يسامحني على موتك وأنا خائف. خرج

مراراً من قبره وسألني عنك لفني بجمال الليف ونكسني في البئر

(الحارثي، ٢٠١٠)

(٨) ارفعني يا أبي

ارفعيني يا ظريفة

أنا خائف

أنا خائف (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٥٢)

يحكي هذا الاقتباس قصة عبد الله بعد وفاة والده. كان يطارده شعور بالخوف بعد وفاة والده. كانت شخص الأب الذي كانت حياته تعتمد عليه قد غادرت العالم. وهذا ما جعل عبد الله يشعر بالحزن الذي جعله يهلوس ويخاف بشكل مفرط. كان خائفاً من تخيل مستقبله الكئيب. كان خائفاً أيضاً من نظرة والده إليه وسؤاله عن وفاة ظريفة، كاتم أسرار والده. كان خائفاً من أن يعاقبه والده في المستقبل على موت ظريفة. في الاقتباس الثاني يهلوس عبد الله أيضاً ويخاف لأنه لم يحزن على وفاة ظريفة لأنه شعر بأنه مطارد من قبل والده.

هذا الخوف المفرط من المستقبل هو أحد أسباب ظهور علامات الاكتئاب. وتماشياً مع تفسير بيك، فإن التوقع السلبي هو جزء من التفكير المستقبلي السلبي. وتعد الأوهام الذاتية التي يبنونها ويؤمنون بها جزءاً أساسياً من تكوين نظرة سلبية للمستقبل (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

وفي هذه الحالة، فإن الخوف المفرط يجعل الشخص يبنى دون وعي منه وهم المستقبل السيئ والكئيب. وتلعب الثقافة والعادات دوراً مهماً في ذلك. فالثقافة وفقاً للحراثي يمكن أن تتحكم في التمييز العنصري والعداء الطبقي والتمييز بين الجنسين (الحراثي، ٢٠٢٠). تؤدي التوقعات السلبية وارتباطها بالخوف المفرط إلى تفاقم الحالة العقلية للشخص. وجود هذه الحالة يمكن أن يجعل من الصعب على الأشخاص التفكير بإيجابية وإنتاجية. يمكن أن يؤدي الميل إلى اللامبالاة إلى تفاقم الحالة العقلية والجسدية للمصاب.

ب. أعراض الاكتئاب

وقد وجدت الباحثة في هذه الدراسة ستة أعراض للاكتئاب تم تقسيمها في رواية سيدات القمر، وهي ستة أعراض للاكتئاب. يمكن توضيح الأعراض الستة في الجدول أدناه.

الجدول رقم ٢. أعراض الاكتئاب في رواية سيدات القمر لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب لأرون تمكين بيك

أعراض الاكتئاب	أشكال
المظاهر العاطفية	المزاج المكتئب، الشعور السلبي تجاه الذات، انخفاض الإثباع، فقدان الارتباطات العاطفية، نوبات البكاء
المظاهر المعرفية	انخفاض تقييم الذات، التوقع السلبي، لوم الذاتي والنقد الذاتي، التردد
المظاهر التحفيزية	شلل الوصية، رغبات التجنّب والهروب والانسحاب، الرغبات الانتحارية، زيادة الاعتماد
المظاهر الخضرية والجسدية	اضطراب النوم، التعب
الأوهام	عدم القيمة، الجريمة والعقاب
الهلوسة	الهلوسة

استناداً إلى الجدول رقم ٢. أعلاه، وجدت الباحثة عدة أعراض للاكتئاب وردت في رواية سيدات القمر لجوخة الحارثي على نظرية الاكتئاب آرون تمكين بيك والتي تتكون من المظاهر العاطفية، والمظاهر المعرفية، والمظاهر التحفيزية، والمظاهر الخضرية والجسدية، والأوهام، والهلوسة. وفيما يلي شرح:

١- المظاهر العاطفية

سوف يشرح هذا الفصل أعراض الاكتئاب بناءً على مستوى مزاج الفرد وسلوكه. وقد وجدت الباحثة في هذه الدراسة العديد من الاقتباسات في الرواية مع تصنيف الأعراض المعنية على النحو التالي:

أ) المزاج المكتئب

وجدت الباحثة اقتباساً واحداً في الرواية يناقش المزاج المكتئب أو انخفاض الرغبة كعرض من أعراض الاكتئاب. إليك المناقشة:

(٩) يا رب رد لي ناصر قبل أن أموت من الحزن (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٨٤)

يحكي هذا المقتطف كيف كان على خولة أن تتعامل مع الحزن الذي سببه لها زوجها ناصر الذي خانها مع امرأة أخرى. كان ناصر هو الرجل الذي أرادت خولة الزواج منه. رحلة خولة الطويلة للزواج من ناصر جعلتها تشعر بخيبة أمل كبيرة عندما اكتشفت حقيقة خيانة زوجها لها.

في هذه الجملة تعطي خولة تشبيهاً للحزن الذي عانت منه خولة بعمق لدرجة أنه قد يؤدي إلى الموت. يُظهر هذا الاقتباس أن شدة حزن خولة تصنف على أنها الاكتئاب شديد. يقول بيك إن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب الحاد يميلون إلى المواجهة مع اليأس والقلق. على سبيل المثال، الحزن المفرط مؤلم للغاية ويجعلهم غير قادرين على تحمله (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

يوضح هذا المقتطف أن خولة كانت تتعامل مع الحزن المفرط الذي أثر على مزاجها. وقد حدث ذلك تحت تأثير تجربة مؤلمة. تشرح أريوني أن الأحداث الصادمة يمكن أن تسبب ردود فعل نفسية تشتت ذاكرة المرء مثل القلق المفرط والخوف (Aryuni, 2023). الأمر الذي يمكن أن يتداخل مع الأنشطة اليومية.

انخفاض المزاج هو أحد أعراض الاكتئاب الذي يؤثر على الصحة النفسية. فالتجارب المؤلمة والأحداث السيئة المفاجئة تجعل الشخص مصدوماً ويصعب عليه تقبل الموقف. يؤثر انخفاض الحالة المزاجية على الشخص عقلياً وجسدياً وإذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح سيؤدي إلى الاكتئاب حسب درجة كل منهما.

ب)الشعور السلبي تجاه الذات

وجدت الباحثة اقتباساً واحداً في الرواية يناقش الشعور السلبي تجاه الذات، وهو ما يمكن العثور عليه في الاقتباس التالي:

(١٠) لماذا يؤذيني الآن كل ذلك؟ ألم ينته كل شيء؟ أيؤذيني أني
استسلمت لها وزوجتهما؟ أيؤذيني أنني لم أقف بجانب حبها منذ
البدء؟ أيؤذيني أني غيرتها باختياراتها حين فشل؟ أيؤذيني أنه أذاها؟
أيؤذيني أن ميلا لم تعرف الحب فلم تعرف كيف تعامل ابنتها حين
أحبت؟ (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٣٨)

يندم عبد الله على أفعاله السابقة. فهو نادم على قراره بتزويج
ابنته لندن من أحمد. اتضح أن القرار لم يكن في صالح لندن، لذلك
ندم عبد الله على ذلك. كما أنه نادم أيضاً على أفعاله لدعمه ابنته
لندن للزواج من أحمد. كما يندم عبد الله أيضاً على مدى يأسه عندما
قام رجل آخر بإيذاء ابنته المفضلة.

إذا نظرت إلى الاقتباس، يمكن معرفته أن عبد الله يعاني من
أعراض الاكتئاب على مستوى خفيف. يجعل الندم عبد الله يكره
نفسه. ووفقاً لبيك، يميل المرضى الذين يعانون من أعراض الاكتئاب
الخفيفة إلى الشعور بخيبة الأمل من أنفسهم بسبب أفكارهم (Beck
& Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). وهذا يتوافق
مع مقتطفات النص التي تشرح كيف أن عبد الله يشعر بخيبة الأمل
من قراراته التي تضر بالآخرين.

يمكن أن تؤدي السلوكيات التي تتجاهل الذات مثل خيبة
الأمل إلى تشوهات معرفية. التشوه المعرفي كجزء من الثلاث المعرفي
السلبى هو خطأ في منطق التفكير التلقائي (جابه، ٢٠٢٣). تشجع
خيبة الأمل الذاتية مثل حالة عبد الله على استصغار الذات التي يمكن
أن تؤثر على الصحة النفسية.

يمكن أن تتخذ المشاعر السيئة تجاه الذات شكل خيبة الأمل. يحدث هذا الموقف عندما تؤثر قراراتهم سلبًا على الآخرين. ودائمًا ما يلومون أنفسهم على الرغم من أنهم ليسوا كذلك. إنه شعور زائف بالجهد والمسؤولية ناتج عن التشوهات المعرفية.

(ج) انخفاض الإشباع

في هذا الفصل الفرعي، وجدت الباحثة اقتباسًا واحدًا يشرح انخفاض الإشباع كعرض من أعراض الاكتئاب في رواية سيدات القمر، وهو كالتالي:

(١١) وحين شحب وجهه من فرط الصيام لم يعد أحد يشك في أنه ولي من أولياء الله الصالحين (الحارثي، ٢٠١٠)

يحكي المقتطف قصة مروان طاهر المولع بالسرقعة. في سن مبكرة كان يسرق أموال والده. واستمر هذا السلوك حتى بلغ سن الرشد. كانت المشكلة الرئيسية أن هذا السلوك يتناقض مع شخصيته المتدينة. فما كان يبدو عليه من الخارج لم يكن كما يتوقعه الناس. مما جعل مروان يضطر إلى التكفير عن خطيئته بطاعة الله بالصيام. وأصبحت هذه محاولة من مروان لإرضاء نفسه الداخلية عن الخطيئة التي كان عليه أن يكفر عنها فورًا.

مثل هذه المواقف، وفقًا لبيك، هي نتيجة لرفض السمات النفسية والاجتماعية الممتعة. إن فقدان الإشباع هو نتيجة للضغط الذي يواجهونه داخليًا. بحثًا عن مثل هذا الإشباع، يبدأ الشخص في

البحث عن نوع النشاط الذي يثير أحاسيسه السابقة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). في هذه الحالة، النشاط الذي اختاره مروان هو الصيام. الصوم هو شكل من أشكال العبادات الدينية التي تتم لزيادة التقوى لله وشكل من أشكال تطهير النفس.

وفقاً لدسوقي في بحثه أظهر أن الاكتئاب هو نتيجة انخفاض التعزيز الإيجابي وزيادة تعزيز الأحداث المكروهة (دسوقي، ٢٠٢٢). يركز الشخص المكتئب على الأحداث التي يكرهها. مثال على ذلك مروان الذي يكره نفسه بسبب السرقة. لذلك، من المناسب أن يمر الشخص المكتئب بإحدى مراحل الاكتئاب ليختبر انخفاض الرضا. يمكن أن يتحقق رضا مروان إذا أصبح شخصية تقية مثالية بلا ثغرات. لكن هوسه بالسرقة يمنعه من تحقيق هذا الهدف. ومن ثم يخلق ذلك فجوة لمروان في تشويه أفكاره بالسلبية والنكوص.

(د) فقدان الارتباطات العاطفية

في هذا الفصل الفرعي، صادفت الباحثة اقتباسين تحدثا عن تناقص فقدان الارتباطات العاطفية. يمكن فهم التفسير من خلال التصنيف أدناه:

(١٢) ومند أعلنت /بنتها حنونها حبست مسعودة في الغرفة الصغيرة

المفروشة بحصير من الخوص فوق الحص الناعم (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٦٨)

مسعودة هي شخصية توصف في الرواية بأنها مريضة نفسية. تعتبر ابنتها "مسعودة" مجنونة بسبب وفاة زوجها "م. زيد." قامت ابنتها بحبس مسعودة في مبنى ضيق ومهممل. فعلت ابنتها ذلك لتقليل احتمالية انتكاسة مسعودة وإزعاج الآخرين.

يميل الأشخاص المصابون بمرض عقلي إلى النبذ الاجتماعي. يفقد المصابون بالأمراض النفسية المشاركة العاطفية بحيث لا يهتمون بتصرفات المجتمع المحيط بهم. ووفقاً لبيك، فإن ٦٤% من مرضى الاكتئاب الحاد يبلغون عن فقدان الشعور أو الاهتمام بالآخرين (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

ووفقاً لبيك فإن فقدان الارتباطات العاطفية في الحالات الشديدة مثل المرض العقلي يمكن أن يتبعه الاعتماد (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). يمكن أن يحدث الاعتماد الشديد لدى الأشخاص المصابين بمرض عقلي. ما فعلتها ابنتها لم تزعج مسعودة بل تقبلها لأنها من الناحية العقلية فقد طبيعتها العاطفية وكذلك فقدائها لذاتها.

إن فقدان الارتباطات العاطفية وما يتبعه من فقدان الاهتمام بالآخرين والأنشطة اليومية إلى حد السلبية واللامبالاة من أعراض الاكتئاب الذي وصل إلى وضع شديد أو حتى أصبح من الاضطرابات النفسية. وهذا ما يتوافق مع الاقتباس أعلاه الذي يحكي كيف أصبحت مسعودة مجنونة من خلال الخصائص المذكورة.

(١٣) لم تقل إنها أحببني لم تقل ذلك قط (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة

أما الاقتباس الثاني فيحكي قصة عبد الله الذي شعر بأنه لم يكن يحظى بالتقدير كشریک. فقد شعر أن زوجته مايا لم تحبه أبداً أو حتى قالت إنها تحبه. وهذا ما جعل عبد الله يشعر بالوحدة والغربة. وشكك في وجوده كشریک لميا.

في العلاقة التي يجب أن تجلب السعادة، يجب أن يواجه الإنسان بدلاً من ذلك أسئلة حول وجوده. وهذا يجعل الشخص يفقد اهتمامه بالأشياء العاطفية في هذه الحالة على شكل متعة شخصية. وتُستبدل المتعة بالتوقعات السلبية والتشاؤم أو حتى تتطور إلى اللامبالاة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

يعد فقدان الارتباطات العاطفية هذه شكلاً من أشكال ضعف الارتباط بالآخرين. حيث ينتج عن رد فعل لحالة من الضيق النفسي الشديد (Dresden, 2024). يؤدي هذا الشعور بعدم الارتياح إلى عدم الرضا عن أشكال النشاط التي تستند إلى توقعات الإنسان.

إن عبد الله كتعبير عن الإنسان بشكل عام سيشعر بالإهمال إذا لم يحصل على التقدير في العلاقة. مثل هذا الموقف سيؤدي إلى تشويه عقل الإنسان للتفكير في أشياء معاكسة للواقع الذي يحدث. وبالتالي سيؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية يؤدي إلى الاكتئاب نفسه.

(هـ) نوبات البكاء

وقد وجدت الباحثة مثلاً واحداً لصيغة من صيغ الاقتباس التي تدل على أعراض نوبات البكاء، وهي:

(١٤) كانت عينا خولة منتفختين وأنفها حمرا (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٨٠)

بكت خولة منذ الصباح حتى تورمت عيناها واحمر أنفها. حدث ذلك على خلفية خيبة أمل خولة الشديدة من إخلاف والدها عزان لوعده الذي قطعه لها. فقد قيل أن عزان كان قد وعد عم خولة بأن يربط خولة بابن عمه منذ طفولتها. ولكن عندما لم تكن خولة قد بلغت السادسة عشرة من عمرها، أراد عزان أن يقرنها بابن عيسى البيرانتاو واسمه علي.

يعد تكرار البكاء الذي يحدث فجأة بشكل مفرط للشخص مؤشراً على أعراض الاكتئاب. ويوضح بيك أن ٨٣% من الأشخاص المصابين بالاكتئاب سيكون أكثر من غيرهم قبل الإصابة بالاكتئاب (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). الرغبة القوية في البكاء هي جزء من أعراض الاكتئاب.

يجب أن يتميز هذا العرض بتكرار البكاء المفاجئ. بالإضافة إلى ذلك، يمكن القول بأن الشخص يعاني من أعراض الاكتئاب بناءً على هذا العرض بسبب ارتباطه بالشعور باليأس وأحياناً ما يكون ناتجاً عن أسباب غير واضحة (الحافظ، الجنادى، و عجلان، ٢٠٢٥). في هذا المقتطف، يمكننا أن نرى أن خولة تشعر باليأس، فهي مصدومة وتشعر بالعجز من تصرف والدها الذي أوقعها في علاقة مع شخص لا تحبها.

البكاء هو رد فعل طبيعي يقوم به الإنسان عند مواجهة السعادة أو الحزن. ولكن عندما يحدث البكاء المفرط على أساس الحزن وخيبة

الأمل، فإنه يشير إلى أعراض الاكتئاب. ويتميز هذا العرض أيضاً بالانفعال المفرط الذي يحدث على مدى فترة طويلة من الزمن أو ليس كالمعتاد.

٢- المظاهر المعرفية

ويتركز الحديث في هذا الفصل أكثر على أعراض الاكتئاب التي تركز على العملية العقلية في تدخلها في اكتساب الفهم. تناقش الباحثة عدة اقتباسات في الرواية مع الشرح التالي:

(أ) انخفاض تقييم الذات

هناك اقتباس واحد في الرواية يناقش أعراض الاكتئاب المتمثلة في انخفاض تقييم الذات مع الشرح على النحو التالي:

(١٥) بدأت تشعر بهذا الشعور الغامض الذي يחדش اعتزازها بنفسها،

شعور مبهم من الحنين والغيب والغضب والندم (الحارثي، ٢٠١٠،

الصفحات ١٦٧-١٦٨)

تروي الرواية آثار الأحداث المؤلمة التي عاشتها لندن مع زوجها السابق. اختلط صراع لندن مع الشوق والغضب والاستياء والندم، واختلطت جميعها معاً وتركت لديها عقلية قوضت ثقتها بنفسها. وقد تطلبت علاقتها غير الناجحة مع زوجها أن تمر لندن بتجارب لم تكن تروق لها.

انخفاض تقييم الذات هو سمة رئيسية للاكتئاب، كما ذكر بيك

في كتابه (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment,

(2009). تنشأ هذه المشاعر المعقدة استجابة لرؤية عدم وجود الأشياء المهمة التي يجب أن تكون موجودة في أنفسهم. واستنادًا إلى بحث أجراه بيك، فإن ٨١% من مرضى الاكتئاب الحاد غالبًا ما يستخدمون مصطلح "أنا أقل" (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

استنادًا إلى تحليل بيك، يمكن ملاحظة أن شخصية لندن في هذا السياق تعاني من أعراض الاكتئاب المعتدل. ويتميز هذا بفقدان الثقة وعدم القدرة على التعامل مع المواقف (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). ويؤدي ذلك إلى تفاقم شعور المريض باليأس.

وبالتالي يتضح من التحليل أعلاه أن لندن تعاني من أعراض الاكتئاب بسبب تدني الثقة بالنفس. يعد فقدان تقييم الذات مؤشرًا قويًا على أن الشخص في مرحلة المعاناة من أعراض الاكتئاب. لذلك، هناك حاجة إلى علاج فوري للتغلب على هذه التشوهات.

ب) التوقع السلبي

إليك الاقتباسات التي وجدتها في الرواية حول التوقع السلبي.

(١٦) حين يغيب الحاضر القريب وينطمس أكثر فأكثر، بدأت تستعيد

حوادث لم تكن تظن أنها ستمكن من مواجهة عقلها بها يوما

(الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢٠٦)

وجدت مسعودة أنها كان تفقد وعيه شيئًا فشيئًا بما تحدث حولها. تخيلت كيف كانت تعتقد أنها كانت تعتقد أنها لا تستطيع أن تعيش حياتها. وقبل انهيارها النفسي، كانت مسعودة قد أشارت إلى أعراض الاكتئاب التي كانت تظهر عليها في شكل توقع سلبي للمستقبل.

يوضح بيك أن أكثر من ٧٨% من المصابين بالاكتئاب يعانون من اضطراب التوقع السلبي (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). تهيمن على تفكيرهم أسوأ الاحتمالات بدلاً من الاحتمالات الجيدة. في هذا الاقتباس، هناك شخص مشابه لسياق شخصية مسعودة في مرحلة الاكتئاب الحاد بالفعل. فهم يستمرون في التشاؤم والسلبية، وتستمر أفكارهم مليئة بالاعتقاد بأن المستقبل أسود وميؤوس منه (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009).

يتطلب اتخاذ القرارات في بيئة اجتماعية مهارة في اتخاذ القرارات. ويمكن أن يؤدي الفشل في إيجاد هذه المهارات الاجتماعية إلى التأثير على العملية الإدراكية للفرد في البحث عن مفاهيم الفهم. وأوضح سلامه وآخرون أن الافتراضات المعرفية مثل التوقع السلبي والحكم على الذات هي الأسباب الرئيسية لنقص المهارات الاجتماعية (سلامه، داود، و سليمان، ٢٠٢٤). الإنسان الذي يفشل في أداء المهارات الاجتماعية سيجلب توقعات سيئة في المستقبل.

وقد ثبت في الاقتباس أنه قبل الحكم على مسعودة بالجنون كان تعاني من عدة أعراض للاكتئاب. أحدها أعراض التوقع السلبي

للمستقبل. وقد اتضح أن تشوهات التفكير السلبية يمكن أن تزيد من احتمالية إصابة الشخص بالاكتئاب.

(ج) لوم الذاتي والنقد الذاتي

وقد وجدت الباحثة مثلاً واحداً لمقولة تتوافق مع عارض لوم الذاتي والنقد الذاتي استناداً إلى رواية سيدات القمر، وهي:

(١٧) أن كل هذا كثير علي، وأني - لسبب ما - غير جدير بكل هذه السعادة (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٠٨)

يحكي قصة عبد الله حيث يشعر أن حياته لا يستحق السعادة. وهذا ناجم عن أفكار عبد الله حول كل الحظ الذي حاله. فهو يشعر أن الأشياء المحظوظة في حياته لا يستحق ما فعله حتى الآن. ويحدث هذا العرض بسبب ميل الناس إلى لوم وانتقاد أنفسهم على عيوبهم المزعومة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). وينشأ هذا الموقف من مشاعر لا أساس لها من الصحة وليس من الحقائق. فهم معتادون على عزو قصورهم إلى الأشياء التي يحدث حولهم.

وبناءً على بحث بيك، فإن عبد الله يعاني من مستويات معتدلة من أعراض الاكتئاب التي تتمثل في لوم الذاتي والنقد الذاتي. ويشير إلى ميل المرضى إلى لوم أنفسهم على أشياء من الواضح أنها ليست مسؤوليتهم بطبيعة الحال (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). وفقاً لضباع، يؤدي ذلك إلى الشعور بالعار

العاطفي المرتبط بمواقف معينة (الضبيع، ٢٠١٨). في هذه الحالة، تتفق الباحثة مع ما قالته ضبيع بدليل أن عبد الله يشعر أيضًا بشعور بعدم الجدارة يعادل الشعور بالخجل من الأشياء المحظوظة في حياته. عندما يواجه البشر موقفًا مرهقًا سيختارون قبول أو رفض هذا الموقف. وعندما يختار الشخص القيام بذلك، فإنه سيخلق أفكارًا تلوم نفسه وتنتقدها. إما على أخطائهم أو على أشياء لا علاقة لهم بها.

(د) التردد

ويوضح أحد الاقتباسات الواردة في سيدات القمر أدناه عارض التردد.

(١٨) بعدما ضربت سالما فاجأني الإحساس المرعب بأنني أصبحت أشبه أبي (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٢٢)

يحكي قصة عبد الله مع خوفه من أن يصبح ابنه سليم بعد صفعه لابنه سليم مثل أبيه. عبد الله هو ابن تاجر ثري يدعى سليمان يعيش في الفترة الانتقالية بين الزمنين التقليدي والحديث. منذ طفولته، كان عبد الله ضحية عنف والده في كثير من الأحيان. في ذلك الوقت، كان اللعب بالأيدي هو الطريقة العادية لتعليم الأطفال. لذلك، خشي عبد الله أن يصبح مثل والده بسبب هذه التجربة المؤلمة.

التردد هو أحد مؤشرات الاكتئاب التي ذكرها آرون تمكين بيك. في الجانب المعرفي، يحدث هذا التردد عندما يكون لدى مريض الاكتئاب ميل لاعتبار كل قرار يعتبره خاطئاً وقلق من الندم (Beck & Alford,

(Depression: Causes and Treatment, 2009). في هذا الاقتباس، يمر عبد الله بمرحلة من الشك حول سلوكه المستقبلي. ما إذا كان سيصبح مثل والده أم لا.

لقد صنفنت هذا الاقتباس ضمن أعراض التردد بناءً على العلاقة بين اتخاذ القرار والتشوه المعرفي للشخصية. فالخوف المفرط سيكون له تأثير على التردد بحيث تكون هناك حاجة إلى الثقة والاتساق في السلوك المستقبلي. كما ذكر بحث كامل وخليفة الحاجة إلى الثقة والثبات في اتخاذ القرارات (كامل و خليفة، ٢٠٢٤).

يدخل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب في مرحلة من التردد بشأن كل قرار يتخذونه. يحدث هذا بسبب صعوبة تفكيرهم في التفكير بعقلانية. فهم يفكرون في الكثير من الاحتمالات غير المهمة التي تتجاهل الحقائق الفعلية.

٣- المظاهر التحفيزية

هذا القسم عبارة عن شرح لأعراض الاكتئاب التي تحدث بسبب السلوك الانتكاسي. وقد وجدت الباحثة عدة اقتباسات في الرواية يمكن تحليلها فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب التي تعاني منها الأشخاص مع الشرح أدناه:

أ) شلل الوصية

هناك صيغة اقتباس واحدة تناقش شلل الوصية في الرواية يمكن فهمها على النحو التالي:

(١٩) ابنتك خولة أقفلت على نفسها من الصبح ولا تريد تكلم أحد

حتى تأتي (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٧٩)

يحكي هذا المقتطف قصة من خولة التي حبست نفسها في غرفتها ورفضت التحدث والقيام بالأنشطة اليومية. حدث ذلك من الصباح حتى المساء. حدث ذلك بسبب والدها عزان الذي لم يوافق على حبسها لفارس أحلامها.

شلل الوصية هو جزء من أعراض الاكتئاب الموجودة في هذه الرواية. يتميز هذا العرض بفقدان إرادة المرء للقيام بأبسط الأنشطة الأساسية. مثل الأكل أو الشرب أو النوم أو حتى الكلام. في هذا الاقتباس لا تزال خولة في مرحلة أعراض الاكتئاب الخفيف. تتميز المرحلة الخفيفة وفقاً لبيك بفقدان الرغبة في القيام ببعض الأشياء المحددة التي لا تجلب الرضا الفوري (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). مثل التحدث والاكتفاء بالأنشطة العادية.

تسبب الصراع بين خولة والأشخاص المحيطين بها في إصابتها بهذه الأعراض الاكتئاب. وينجم الاكتئاب عن تكيف علاقات المراهقين والوالدين وكذلك ردود الفعل تجاه الأحداث المقلقة مثل الموت (بشرى، ٢٠١٦). وقد تسبب تناقض الرغبات بين خولة ووالديها في غضب أدى إلى شلل إرادة خولة في أداء الأنشطة العادية.

يمكن أن يعاني الشخص من الاكتئاب خفيف بسبب الصراع العاطفي مع أقرب الناس إليه. ويؤدي ذلك إلى إصابة الشخص بشلل في الإرادة لأداء الأنشطة اليومية مثل التحدث والتفاعل. ينشأ هذا

العَرَضُ كرد فعل للضييق الداخلي بسبب الصراعات والتوترات بين التوقعات الشخصية وتوقعات الوالدين.

ب) رغبات التجنب والهروب والانسحاب

وجدت الباحثة أربعة اقتباسات أشارت إلى أعراض الاكتئاب المتمثلة في رغبات التجنب والهروب والانسحاب، وهي:

(٢٠) ازداد اعتناؤها بشكلها وجمالها حتى كاد أن يتحول إلى هوس
(الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ١٨٤)

(٢١) تنفست الصعداء، وتوقف قلبها عن الغفران. لم تعد تحتمل
الماضي، كل شيء فيه يتضخم ويختقم (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة
٢١٨)

بعد تعرضها لتجربة مؤلمة في حياتها، أصبحت خولة منعزلة عن الآخرين بشكل متزايد وأصبحت مهووسة بأن تصبح أكثر جمالاً إلى حد الجنون. وأصبح هذا شكل من أشكال انتقامها من تعرضها للخداع. في الاقتباس التالي تمكنت خولة أخيراً من العثور على السلام. قررت الانسحاب من الآخرين الذين جرحوا شرفها. وعلى الرغم من أنها تقبلت الوضع، إلا أنها لا تزال غير قادرة على نسيان ألم الماضي الذي مرت بها، كما أنها تجد صعوبة في مساعدة الأشخاص الذين آذوها.

يتميز بغياب الدافع للرغبة. ويحدث هذا العرض عندما يميل الشخص إلى القيام بالأشياء السلبية ويتجنب الأشياء التي تتطلب جهداً أكبر (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009). يميل الناس إلى تجنب المساعي التي يعتقدون أنها تتطلب جهداً نشطاً شاقاً. يميل الأشخاص المكتئبون إلى القيام بالعكس ويفقدون الرغبة في التغيير.

يميل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب إلى الرغبة في الهروب من المشاكل. يبدأ الضيق العاطفي عندما يؤدي التفكير غير العقلاني والخطائي والسلبي إلى سلوك الشخص في إدراك المشكلة (عجايي، ٢٠١٨). إن عادة التعميم المعرفي هي ما يجعل الشخص يتجنب المشكلة ويهرب منها.

عندما يريد الناس راحة البال، فإنهم يميلون إلى الانسحاب من أي شيء يتعلق بتجارهم المؤلمة. سيتم اختيار موقف سلبي لتحقيق هدفهم المتمثل في راحة البال. ونتيجة لذلك، سيضع الشخص المشاكل جانباً من أجل تحقيق هذا الهدف. وبالتالي، فإن التجريد الانتقائي يؤدي إلى حدوث أخطاء في التفكير تعزز دورة تجنب المشكلة.

(٢٢) ازدادت ثيابه بياضا ولم يعد يتكلم إلا نادراً (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٢٠١)

(٢٣) امعن في التزهد والصيام والعزلة، وانفطر قلبه من الألم (الحارثي،

٢٠١٠، صفحة ٢٠٢)

منذ أن أدرك أنه مصاب بهوس السرقة، اختار مروان أن يرتدي دائماً الملابس البيضاء ويتوضأ ويصوم. وهذا شكل من أشكال سعيه لتطهير نفسه. حيث أن اللون الأبيض والصيام هما رمزان للنقاء والنظافة والطهارة. كما كان مروان طاهر يقلل من الكلام ويتعد عن الأوساط الاجتماعية. وقد تسبب التناقض بين الخير والشر وخيبة الأمل في نفسه في حدوث ذلك وتسبب في آلام مبرحة.

من خلال ارتداء الملابس التي ترمز إلى الطهارة، اعتقد مروان أن ذلك يمكن أن يساعد في التخفيف من خطايه. كما أنه نادراً ما يتكلم لأنه يكره مخالطة الناس لأنه يخجل من أن يعرف الآخرون ما يخفيه من أمور. الكلام هو النشاط الأساسي الذي يقوم به الإنسان بشكل عام. عندما ينسحب الشخص ويتجنب هذه الأنشطة العادية فإنه يشار إلى أنه يعاني من أعراض الاكتئاب (Beck & Alford, 2009). Depression: Causes and Treatment, 2009).

قد يصاحب الإحباط وخيبة الأمل والإحباط والتوتر تجاه حدث ما سلوك انسحابي تجاه الحياة الطبيعية (وشاحي، ٢٠١٨). إن ميل الأشخاص المصابين بالاكتئاب إلى الانسحاب والعزوف عن الانخراط في الأنشطة العادية يتسبب في عزلتهم اجتماعياً ويقلل من جودة حياتهم ويزيد من سوء حالتهم النفسية. سيؤدي الاضطراب النفسي الأولي والاضطراب النفسي الإضافي بسبب الانسحاب إلى تفاقم حالة المصابين بالاكتئاب. ستؤدي الوحدة واليأس إلى تآكل حالتهم النفسية حتى تستنزف حالتهم النفسية ويصبحون مكتئبين.

يمكن أن تحدث الرغبة في التجنب والهروب والانسحاب لدى الشخص المصاب بالصدمة النفسية. المرض هو مصدر رغبة الشخص

في الانسحاب والهروب من المشاكل. فهم يفترضون صعوبة مواجهة المستقبل. لهذا السبب يفضل الشخص تجنب المسؤولية والأذى.

(ج) الرغبات الانتحارية

يمكن فهم المناقشة المتعلقة بظاهرة الرغبات الانتحارية في رواية سيدات القمر، من خلال الاقتباسين التاليين:

(٢٤) وستقتل نفسها لو أصر والدها على هذا الزواج (الحارثي،

٢٠١٠، صفحة ٨٠)

هددت خولة بقتل نفسها إذا وافق والدها على خطبة رجل يدعى علي ابن عيسى التائه. كان لدى خولة رجل من اختيارها وأحببتها حباً جمّاً. أصبح تقليد الزواج المدبر، الذي كان شائعاً جداً في عُمان في ذلك الوقت، عائناً أمام قصة حب خولة. لذلك أصبحت خولة حزينة وأرادت الانتحار نتيجة لفرض والدها على حياة خولة.

تاريخياً، يستند التفكير في الانتحار إلى حالة الاكتئاب. وفي هذا الاقتباس فإن التفكير في الانتحار هو أقرب إلى رغبة في النشاط على شكل أحلام يقظة دون صفة إرادية (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 127). تأتي الفكرة دون أي خطة لكيفية قتل نفسها. ومع ذلك فإن الانتحار الاندفاعي لا يقل خطورة عن الانتحار بخطة منهجية (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 127).

بناءً على سياق القصة، يمكن أن نفهم أن الشخصية تريد الانتحار بسبب خيبات الأمل التي يمكن حلها. لذلك في سياق المشكلة يمكن التغلب عليها بحيث تكون الشخصية خولة قد تجاوزت المشكلة. إحدى الطرق التي يمكن استخدامها للتغلب عليها هي من خلال العلاج بالمعنى (الدعدي و الطويلمي، ٢٠٢٢). إن العلاج بالمعنى هو محاولة لإيجاد معنى في الحياة من أجل الشفاء من الحالات النفسية والصحة النفسية. وقد تم إخبار شخصية خولة بعدم الخضوع لمثل هذا العلاج، ولكن الخبرة والحكمة من الرحلة يمكن أن تجعل خولة تنهض في نهاية المطاف.

يمكن أن تتسبب خيبة الأمل والعجز ومشاعر اليأس التي تعكر صفو الحالة النفسية في رغبة الشخص في إنهاء حياته. يمكن أن تتحقق هذه النوايا المتهورة إلى أفعال نشطة إذا لم يتم معالجتها على الفور. إما من خلال زيادة القيم الدينية أو المساعدة الطبية مثل العلاج.

(٢٥) عد وفاة أبيه وخروج أمه من العدة، تسلل إلى غرفتها وسرق عطرها الجديد وخنجر أبيه الفضي ومبلغاً زهيدا وجده على الطاولة، وقبل أن يطلع الفجر بقليل قطع شرابين يده السارقة بنصل الخنجر الحاد ونزف في خلونه الطاهرة حتى الموت (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢٠٢)

وبعد أن مات أبوه ومرت على والدته العدة تسلل ذات ليلة إلى غرفة والدته وسرق عطرها الجديد وخنجر فضي كان لأبيه وبعض النقود على الطاولة قبل شروق الشمس. بعد ذلك بوقت قصير انتحر

مروان طاهر عمداً باستخدام السلاح المسروق. وبواسطة الخنجر الحاد قطع أوردة نفسه. في عفة وعزلة، نرف مروان حتى الموت. فعل مروان ذلك بسبب عدم قدرته على التغلب على اضطرابه العقلي.

الاقتباس أعلاه هو مثال على كيفية حدوث التفكير في الانتحار عندما يكون في مرحلة حادة أو مزمنة. يحتل الانتحار المرتبة الثانية بعد أمراض القلب في عبء الأمراض التي تصيب الإنسان (بلوم و قشي، ٢٠١٧). تتميز بأن الرغبة تصبح أكثر حدة بمرور الوقت (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 128). حتى تصبح الرغبة الشديدة في النهاية حقيقة واقعة. يذكر بيك أن معدل الانتحار لدى مرضى الاكتئاب أكبر ٢٥ مرة من المرضى النفسيين الآخرين (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 199).

أقدم مروان طاهر على الانتحار بسبب شعوره المتزايد باليأس. فقد كان عاجزاً عن محاربة الصراعات التي كانت تدور في ذهنه. وبسبب هذا اليأس اختار أن يختفي من معاناة العالم بالانتحار. وهذا يتوافق مع بحث بيك في كتابه الذي ينص على أن اليأس يرتبط بالاكتئاب أكثر من أعراض الاكتئاب الأخرى (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 202).

يمكن للأشخاص المكتئبين أن يدركوا أفكارهم الانتحارية بسبب الشعور العميق باليأس. وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الاكتئاب، زاد خطر الانتحار. إن الشعور باليأس الذي يتجاوز الحد هو مؤشر على أن أعراض الاكتئاب تزيد من خطر الانتحار أكثر من بين أعراض الاكتئاب الأخرى.

(د) زيادة الاعتماد

المناقشة التالية هي شرح لأعراض الاكتئاب في شكل زيادة الاعتماد.

(٢٦) أصبح طعامها ونظافتها رهنا لإحسان الجارات، وازداد صوتها خفوتا يوما بعد يوم وهي تردد: أنا هنا .. أنا مسعودة»، تعظم انخافوا حتى تساءلت الجارات إن كانت مسعودة ستموت وتدفن محنة أم سيستقيم عودها بعد الموت (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢٠٦)

أصبحت مسعودة ضعيفة وغير قادرة على الحركة كإنسان طبيعي بعد أن احتجزها ابنتها في غرفة صغيرة. وكانت جارتها هي من تقوم بإطعامها وتنظيف جسدها وسريرها. لم تعد مسعودة ضعيفة عقلياً فحسب، بل أصبحت ضعيفة جسدياً أيضاً. وقد تسبب الضعف العقلي أيضاً في أن تصبح مسعودة معتمدة جسدياً على الآخرين. في هذا السياق تعاني الشخصية من الاعتماد السلبي في الغالب بما في ذلك الاعتماد على الرعاية (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 130). والمقصود بالمساعدة التي يتم الحصول عليها هو أن يكون الشخص في حاجة ماسة للمساعدة لأن الأعراض تكون بالفعل في مستوى شديد. وتماشياً مع شخصية مسعودة في الرواية، فإن كل شيء تقريباً يحتاج إلى مساعدة جيرانه. يمكن أن يؤثر الاعتماد على جودة حياة الشخص (Dwiputri & Karuniawaty, 2024). بالإضافة إلى الجودة العقلية، اتضح أن زيادة

الاعتماد يؤثر أيضًا على الجودة البدنية للشخص. فاللياقة البدنية التي لا تتحرك أبدًا من أجل النشاط ستعاني من شلل في وظيفة العضلات (Adrian, 2024). ثبت في الرواية أن جسد مسعودة تصبح في النهاية منحنيًا.

تتجلى أعراض الاكتئاب الحاد الذي تعاني منها مسعودة في اعتمادها السلبي على الرعاية الجسدية والحياة اليومية. تسببت القيود الجسدية والعقلية التي تعاني منها مسعودة في أن تصبح منحنية وتضر بصورة جسدها. وهذا أحد الآثار السلبية لأعراض الاكتئاب.

٤- المظاهر الخضرية والجسدية

يتكون هذا الفصل الفرعي من التفسيرات المتعلقة بالأعراض الاكتئاب ذات المظاهر الخضرية والجسدية التي تنقسم إلى قسمين. وفيما يلي الشرح:

أ) اضطراب النوم

هناك مثال واحد للاستشهاد باضطراب النوم كجزء من تصنيف أعراض الاكتئاب من المظاهر الخضرية والجسدية.

(٢٧) تتقلب لندن ولا تنام ولا تقلب الصفحة (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ١٨٧)

في إحدى الليالي بعد تجربتها المؤلمة، أصبحت لندن مضطربة تتقلب في الظلام. لم تستطع لندن النوم أيضًا. وجدت صعوبة في تجاوز

ماضيها المظلم. كان عقلها مشوشاً لدرجة أنها لم تستطع إراحة جسدها. كان هذا نتيجة الصدمة التي تعرضت لها.

الأرق هو أحد أعراض الاكتئاب. على الرغم من أن هذا الاضطراب لا يعاني منه الأشخاص المصابون بالاكتئاب فقط، إلا أنه يُذكر أن هذا الاضطراب هو أبرز الأعراض التي يعاني منها مرضى الاكتئاب. وتشير التقارير إلى أن ما يصل إلى ٨٧% من مرضى الاكتئاب يعانون من أعراض اضطراب النوم (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 138). تتوافق صعوبة النوم مع الأرق والحركة المفرطة خاصة في الليل (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 138).

لاضطراب النوم آثار سلبية على الصحة البدنية والنفسية للشخص. يمكن أن يؤثر الأرق على المهارات المعرفية (محمد، ٢٠٢٤، صفحة ٢٠٠). من الواضح أن الأرق يتعارض مع أنشطة الشخص في اليوم التالي. كما أن له تأثير على عقلية الفرد. يميل الأشخاص الذين يعانون من الأرق إلى تشويه أفكارهم بأشياء سلبية يتبعها قلق كبير.

الأرق كجزء من أعراض الاكتئاب يعاني منه الأشخاص بشكل عام في بعض الأحيان. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن الأرق يعاني منه الأشخاص المصابون بالاكتئاب بشكل أكثر شيوعاً. ومن المؤكد أن الحكم على أعراض الاكتئاب من خلال هذا العرض يتطلب المزيد من الاختبارات. لكن الأرق المقترن بالحركة المفرطة يكفي لاستنتاج أنه أحد أعراض الاكتئاب.

ب) التعب

يدل المقتطف أدناه من قصة خولة على أعراض الاكتئاب المتمثلة في التعب.

(٢٨) كل شيء فيها فتت الروح بجداره وعناية بالغة (الحارثي، ٢٠١٠،
صفحة ٢٢٠)

الجملة تعبير تشرح مشاعر خولة بخيبة الأمل في نفسها. تشعر خولة بأن كل المشاكل في حياتها قد استنزفت طاقتها وعواطفها. بعد تعرضها للخيانة من قبل زوجها، كان على خولة أن تتقبل الواقع المرير الذي عذب جسدها وروحها.

تصنف إرهاق خولة على أنها تعب بسبب فقدان الروح أو الطاقة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 141). الروح المشار إليها في الاقتباس هي الطاقة والنفسية وليست الجسدية. يذكر بيك أن التعب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانعدام الرضا والنظرة التشاؤمية (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 141). وهذا يتماشى مع الاقتباس الذي تحفزه خولة المتشائمة بشأن المشاكل في حياتها.

يُظهر بحث الشمري أن القلق وجودة الحياة يلعبان دوراً مهماً في أعراض التعب (الشمري، ٢٠٢٥). لقد أكل القلق من نفسية خولة واستنزفت طاقتها العاطفية، مما جعلها مرهقة نفسياً ومتشائمة. وأحياناً تتخذ موقفاً سلبياً بشكل عام تجاه المشكلة التي تواجهها.

كل مشكلة يجعل الشخص متعبًا إلى ما لا نهاية. التعب هو تأثير مباشر للضغط الداخلي الذي يعاني منه الأشخاص المصابون بالاكتئاب. يميل الكثير منهم إلى التشاؤم والشعور بعدم القيمة بسبب ذلك. بعد هذه التجربة المؤلمة، كان على خولة حتمًا أن تتقبل عواقب المشكلة. التعب والاكتئاب والفراغ والشعور بعدم القيمة هي بعض الأشياء التي كان على خولة التعامل معها نتيجة للتجربة.

٥- الأوهام

وفي هذا القسم عدة أنواع من الأوهام التي يمكن أن تجدها الباحثة في رواية سيدات القمر، وهي أنواع متعددة. وفيما يلي:

(أ) عدم القيمة

قامت الباحثة بوصف مقتطفين من رواية "سيدات القمر"، يتحدثان عن عدم القيمة كجزء من أعراض الاكتئاب.

(٢٩) لست ملكك. لست ملك أحد (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة

(٢١٧)

تقول لندن إنها لا تنتمي إلى زوجها السابق ولا إلى أي شخص آخر. بعد طلاقها من زوجها، مرت لندن بمرحلة من الشعور بعدم القيمة. واعتبرت نفسها عديمة القيمة في نظر الآخرين. لقد أضرت الأحداث السيئة التي مرت بها لندن في الماضي بتقدير لندن لذاتها، مما أدى إلى صدمة شعورها بأنها تنتمي أو مملوكة.

عدم القيمة هو وهم وافترض سلمي يعتقد المصابون بالاكتئاب. ووفقاً لبنيك في بحثه، فإن عدم القيمة يتسم بملاحظات مثل "أنا عديم القيمة تماماً" وما شابه ذلك (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 144). وعلى غرار ما حدث في لندن، يتم الشعور بعدم القيمة كرد فعل للتجارب العاطفية السلبية التي تؤثر على الطريقة التي ينظرون بها إلى أنفسهم وإلى الآخرين وإلى المستقبل. وفقاً لبحث أجراه Osmo وآخرون فإن عدم القيمة هو واحد من ثلاثة معتقدات أساسية سلبية تحدث لدى مرضى الاكتئاب (Osmo, et al., 2018). إن عدم القيمة إلى جانب العجز وعدم القدرة على تحمل الصدمات هي ثلاثة معتقدات يعتقد بها مرضى الاكتئاب بعد التعرض لحدث صادم. هذه المعتقدات الثلاثة لها نفس التأثير المتمثل في خلق معتقدات ذاتية سلبية لدى مرضى الاكتئاب. سيمر الأشخاص الذين يعانون من أعراض الاكتئاب بمراحل من الشعور بعدم القيمة والشعور بعدم المساعدة والشعور بعدم الحب. وهذا أمر طبيعي بالنسبة لهم بسبب تعميم معتقداتهم الخاصة. وإذا لم يتم التعامل مع هذه المعتقدات بشكل صحيح، فإن هذه المعتقدات ستسيطر على تفكير الشخص بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

(٣٠) احتقر نفسه بقدر ما عظمه الآخرون (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة

(٢٠٢)

شعر مروان طاهر بأنه عديم القيمة لأن ذاته الحقيقية لم تكن كما يراها الآخرون. لقد عاتب نفسه بقدر ما عاتب أولئك الذين

مدحوه. شعر أنه لا قيمة له ولا يستحق أن يحترمه الآخرون. هذا لأنه اتضح أن مروان طاهر، المعروف بتدينه وتقواه، يحب السرقة دون حسيب أو رقيب، أو أنه يعاني من هوس السرقة.

كما يوضح الشرح أعلاه كيف يلوم مروان نفسه لأنه يشعر بأنه عديم القيمة ولا يستحق الاحترام. ووفقًا لبيك فإن الأشخاص المكتئبين يميلون إلى ربط انعدام قيمتهم برأيهم الشخصي المتدني (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 592). يعزو مروان طاهر عيبه الشخصي المتمثل في السرقة إلى اعتقاده بأنه عديم القيمة.

كما تشير النتائج السابقة أيضًا إلى أن الشعور بعدم القيمة هو المؤشر الأكثر عرضة لمحاولة الانتحار لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب بعد هدوء نوبة الاكتئاب (Mournet & Kleiman, 2024). لذلك، هناك حاجة إلى مساعدة خاصة للمعرضين لخطر الاكتئاب لمنع الانتحار. في المقابل، اختار مروان أن يحتفظ بمشاكله لنفسه حتى استمر في النهاية في تشويه أفكاره بشكل سلبي حتى أصبح الانتحار في النهاية خياره الأخير.

الافتراضات السلبية التي يستمر المرء في تصديقها يمكن أن تكون قاتلة. ومن أخطرها الانتحار. يمكن للافتراضات السلبية التي تُترك دون رادع أن تؤدي إلى الشعور بعدم القيمة التي من شأنها أن تعكر صفو راحة البال. لذلك، هناك حاجة إلى اتخاذ تدابير مضادة فورية لمنع حدوث الانتحار.

ب) الجريمة والعقاب

في هذا القسم، هناك مثالان من الاقتباسات التي تنتمي إلى شخصية مروان يمكن شرحهما على النحو التالي:

(٣١) كان مروان الطاهر في الثالثة عشرة حين تسلل في الليل إلى غرفة والديه وسرق النقود من حافظة أبيه في اليوم التالي ضرب نفسه بعضاً أبيه ونذر أن يصوم أسبوعين بعد ثلاثة أشهر تسلل إلى غرفة إخوته الكبار وسرق النقود من حافظة قاسم (الحارثي، ٢٠١٠)

(٣٢) ولم ير أحد آثار الضرب على ظهره جزاء السرقات التي شملت النقود والساعات وقطع الملابس، حتى أقراط أمه ونعلها (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢٠١)

عندما كان عمره ١٣ عاماً كان مروان يحب سرقة محفظة والده. وإلى جانب سرقة ممتلكات والديه، سرق أيضاً محفظة شخص آخر يدعى قاسم. كان مروان يحب سرقة أشياء مثل النقود والساعات والملابس والأقراط وحتى الصنادل. بعد القيام بهذا الفعل، كان مروان يعاقب نفسه كنوع من التكفير عن الذنب. كان يعاقب نفسه بطرق مثل ضرب نفسه بعضاً أبيه أو نذر صيام أسبوعين. كان الضرب شديداً لدرجة أنه كان يجرح ظهره. ولكن بعد كل ذلك، كان يعود إلى السرقة، مراراً وتكراراً.

إن أفعال مروان هي مظهر من مظاهر أوهامهم وأفكارهم السلبية تجاه الشعور بالذنب. يؤدي الشعور بالذنب إلى الرغبة في معاقبة

النفس. ويعتقدون أنهم يستحقون العقاب الشديد (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 146). ومن الأمثلة على عقابهم إيذاء النفس والصيام. فهم يعتقدون أن إيذاء أنفسهم مثل الضرب والتوبيخ سيجعل الله يغفر ذنوبهم. وفي هذا السياق، فإن صيام مروان ليس لمجرد العبادة، بل كنوع من العقاب لنفسه.

سيشعر الأشخاص الذين يشعرون بالذنب تجاه أفعالهم بالقلق ويمكن أن يزعزع عقليتهم. وفقًا للأستاذ الدكتور خير الناس رجب، فإن الاعتراف بالخطيئة والندم على الذنب يمكن أن يقلل من الشعور بالقلق (Gustiwi, Shofiah, & Rajab, 2022). ومع ذلك، فإن الحكم الأحادي الجانب، وخاصة إيذاء النفس، ليس له ما يبرره. سواء من الناحية الطبية أو الروحية. ومع ذلك، نظرًا لأن هذا السياق يتعلق بشيء لا يمكن السيطرة عليه، فقد يأس مروان وأخى حياته ليتحرر من هذا الشعور بالعجز.

صعوبة التفكير بإيجابية لدى المصابين بالاكتئاب تجعلهم دائمًا ما يشوهون أفكارهم بشكل سلبي. لا يستطيعون التفكير بوضوح وتسيطر على عقولهم أسوأ الاحتمالات التي تبقوهم عالقين فيها. شعورهم بالذنب والقلق يجعلهم يبحثون عن الخلاص بطرق خاطئة في بعض الأحيان. مثل الاعتقاد بأنهم يستحقون ويجب معاقبتهم. وهذا ليس له ما يبرره ولن يؤدي إلا إلى تفاقم التشوهات المعرفية السلبية التي تؤدي إلى الوفيات.

٦- الهلوسة

أكثر أعراض الاكتئاب شيوعاً هي الهلوسة. هناك أربعة اقتباسات في رواية سيدات القمر وجدتها الباحثة حول هذا العرض. وهي كالتالي:

(٣٣) كل ليلة تكبر صورة البنت الكندية في علاقة مفاتيح السيارة وتنام

على وسادة خولة (الحارثي، ٢٠١٠، صفحة ٢١٨)

تطارد خولة شعور بعدم القيمة منذ أن خاها زوجها مع امرأة كندية. فهي ترى المرأة دائماً أمام عينيها. عندما ضُبطت خولة وهي تخونها، كان أول ما أدركتها خولة هي صورة المرأة الكندية على حلقة مفاتيح سيارة زوجها. ثم أصبحت ذلك محفزاً لخولة للهلوسة.

تحدث الهلوسة بناءً على الحالات العاطفية وتتأثر بطبيعة المستقبلات الحسية (الكبير و درويش، ٢٠١٧؛ سلمان، ٢٠١٦). المستقبلات الحسية هي هياكل الجسم مثل الجلد والعينين والأذنين والأنف واللسان التي تعمل على اكتشاف المحفزات من البيئة المحيطة أو من داخل الجسم والتي تتحول إلى إشارات كهربائية ثم تنتقل إلى الدماغ. ومن أكثرها شيوعاً الهلوسة البصرية. على سبيل المثال، كان لدى خولة رؤى عن المرأة التي دمرت منزلها. كان الدافع وراء هلوسات خولة هو إحساسها بخيبة الأمل وعدم القيمة نتيجة تعرضها للخيانة.

الهلوسة وفقاً لسلمان في كتابه هي تجارب وهمية لظواهر خارجية لا يمكن فهمها إلا من قبل المصاب بها وفهم العالم مجرد وهم (سلمان، ٢٠١٦). الهلوسة هي تجربة يصعب على الآخرين تصديقها قبل أن يختبروها بأنفسهم. لا يمكن فهم هذه الحالة إلا من خلال اختبار الحقيقة النسبية.

هذا بسبب وجود تعارض بين الحقيقي وغير الحقيقي. فالهلوسة والأوهام مليئة بالتناقضات (صالح، ٢٠١٨). إن التناقض وفقاً لحسن حنفي من خلال طرايشي هو شكل من أشكال التفكير التراجعي. ينشأ السلوك التراجعي من التوتر والاضطراب العاطفي.

الأشخاص الذين يعانون من الهلوسة هي أعراض للاكتئاب والاضطرابات الذهانية التي تنشأ من الضيق العاطفي. يتأثر الضيق العاطفي بالمستقبلات الحسية التي يسيء الدماغ فهمها بسبب التشنجات المعرفية السلبية. الأشخاص الذين يعانون من خيبة الأمل والشعور بعدم القيمة وغيرها من المآسي المؤلمة هم أكثر عرضة للإصابة بالهلوسة. يمكن أن يدعم دعم ومساعدة الآخرين في الوقاية من الهلوسة دون الحاجة إلى تجاهل العبارات غير المنطقية والمضادة للواقع التي تصدر عن المصاب. في النهاية، تجعل الهلوسة المصاب بالهلوسة يفكر بشكل بدائي ويرفض العلم.

(٣٤) لا تضحك علي يا أبي أنت لست هنا، أنت من في السنة التي

ولد فيها محمد». لكن الضحكة انطلقت بان دفاع أكثر هذه المرة

ورأيت في مرآة السيارة الأمامية لحية أبي البيضاء تهتر (الحارثي،

(٢٠١٠، صفحة ٢٢٢)

بعد وفاة والده منذ سنوات عديدة، بدأ عبد الله يهلوس مرة أخرى بعد وفاة والده. سمع ورأى أشياء لا ينبغي أن تكون حقيقية. سمع صوت ضحكات والده المميزة التي كانت تعلو أكثر فأكثر. كما رأى جثة والده، التي كان ينبغي أن تكون في الأرض، في المنزل. بالإضافة إلى ذلك، رأى عبد الله صورة والده خلف المرآة. حيث كان كل ذلك مجرد هلوسة عبد الله.

يقول بيك في كتابه أن ريني وجد أن ما يصل إلى ٢٥% من مرضى الاكتئاب يعانون من الهلوسة (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 150). تنشأ الهلوسة بسبب عدة عوامل. أحدها ناتج عن التعب الذهني. يعرض عبد الله لتجربة مؤلمة مع والده. الهلوسات التي يخلقها عبد الله هي صورة لخوفه من تجربته الصادمة مع والده خلال حياته.

الهلوسة مخالفة للواقع. تنشأ الهلوسة بسبب اضطرابات إدراكية مبنية على الخواس الذاتية في غياب مصدر حقيقي (Adrian, 2024). يعتقد الإسلام أن من مات لم يعد في الدنيا. لذلك فإن قول عبد الله ليس حقيقياً أو في ذهنه فقط.

غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يعانون من الهلوسة في حالة الاكتئاب نتيجة الصدمة والتعب الذهني المفرط. وتتعلق الهلوسة بالحواس الخمس مثل الرؤية والسمع والشعور. وهذا ما يميزها عن الهلوسة. ترتبط الهلوسة ارتباطًا وثيقًا بالتجارب الحسية، بينما تقتصر الأوهام على الأفكار. تحدث الهلوسة بسبب تصورات ملفقة في عقل الإنسان دون دليل ملموس.

(٣٥) صحت فيه خذه معك، خذ محمدًا معك يا أبي (الحارثي،

٢٠١٠، صفحة ٢٢٣)

(٣٦) حملت محمدًا بين ذراعي، وفكرت أنه مثل السمكة، اقتربت من

البحر الهائج، وغصت فيه حتى صدري حين فتحت ذراعي انزلق

محمد مثل السمكة، ورجعت دون أن أبتل (الحارثي، ٢٠١٠،

صفحة ٢٢٣)

وبلغت ذروة ذلك أن عبد الله كان مع ابنه محمد الذي كان معاقاً منذ ولادته، فصار يهلوس مرة أخرى برؤية أبيه. كان مريضاً ومتعباً من رؤية والده دائماً. وهذا يتعارض مع منطق أن والده قد رحل. كما أنه يهلوس أيضاً بأن ابنه محمد ذكر بالغ عادي. وفي هلوساته يكون محمد في هلوساته هو نفسه الذي يشعر بعدم التقدير خاصة من قبل زوجته مايا. يقول لوالده أن يأخذ محمد بعيداً. كان غاضباً لرؤية محمد في هلوساته. ثم رأى في مخيلته محمداً في صورة سمكة فحملة قريباً من البحر المتلاطم ودخل الماء وأطلق محمداً من بين ذراعيه. وأغرق محمداً في البحر الهائج.

يذكر بيك في كتابه أن ١٣% من المرضى يسمعون أصواتاً تلعنهم (Beck & Alford, Depression: Causes and Treatment, 2009, hal. 150). غالباً ما يسمع الأشخاص المصابون بالاكتئاب الحاد أو الفصام أصواتاً هامسة تلعن أنفسهم والآخرين. في سياق الاقتباس أعلاه، يبدو أن عبد الله يستمع إلى الوسوس والقلب الخاطيء لقتل ابنه. كما أنه يتأثر أيضاً برؤيته من خلال الأب الذي يبدو أنه حاضر لأخذ ابنه محمد. إن والده القاسية في حياته جعل عبد الله مطيعاً جداً وخائفاً من المعارضة.

ثم أدت هذه الهلوسة بعبد الله إلى وضع تصورات خاطئة عرّضت الآخرين للخطر. يمكن أن تضر الهلوسة بالنفس والآخرين والبيئة (Oktaviani, Hasanah, & Utami, 2022, hal. 408). على سبيل المثال، كان عبد الله يهلوس حتى قتل ابنه دون أن يدري. رأى شكلاً آخر في ابنه جعل محمداً يموت بالفعل. ظن أنه رأى سمكة وكان ينوي إعادتها من حيث أتت. لكن التصور الخاطيء بسبب الهلوسة قتل محمداً.

يمكن أن يحدث هذا النوع من المآسي في الأحداث اليومية. تسبب العديد من الهلوسات أذى يتراوح بين الخفيف والقاتل. تؤدي الهلوسة

السمعية والبصرية التي يعاني منها الشخص إلى تشويش إدراكه للواقع. ويؤثر هذا الإدراك على التصرفات التي غالباً ما تؤدي إلى مأساة. لذلك، هناك حاجة إلى بذل جهود للوقاية منها. وتشمل هذه الجهود استشارة الخبراء والعلاج النفسي والدعم الاجتماعي، خاصةً من أقرب الناس إليك.

الفصل الخامس

الخاتمة

أ. الخلاصة

فيما يلي خلاصة البحث بناءً على صياغة المشكلة:

١- الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب (Negative Cognitive Triad of Depression)

في هذا البحث يشمل أنماط التفكير السلبي تجاه الذات، والبيئة المحيطة، والمستقبل: (١) التفكير الذات السلبي: (أ) الإحباط أو الهزيمة، (ب) الاستنكار، (ج) التوقعات السلبية للذات؛ (٢) التفكير البيئي السلبي: (أ) الحرمان؛ (٣) التفكير المستقبلي السلبي: (أ) التوقعات السلبية. وقد وردت في هذا الفصل ثمانية اقتباسات تشير إلى شكل الثالوث المعرفي السلبي للاكتئاب على نظرية آرون تمكين بيك.

٢- تصنيف أعراض الاكتئاب حسب آرون تمكين بيك في الرواية بلغ عدد

الاقتباسات ٢٨، موزعة على النحو التالي: (١) المظاهر العاطفية (Emotional manifestations) وتشمل: (أ) المزاج المكتئب، (ب) الشعور السلبي تجاه الذات، (ج) انخفاض الإشباع، (د) فقدان الارتباطات العاطفية، (هـ) نوبات البكاء؛ (٢) المظاهر المعرفية (Cognitive manifestations) وتشمل: (أ) انخفاض تقييم الذات، (ب) التوقع السلبي، (ج) لوم الذات والنقد الذات، (د) التردد؛ (٣) المظاهر التحفيزية (Motivational manifestations) وتشمل: (أ) شلل الوصية، (ب) الرغبات التجنيب والهروب والانسحاب، (ج) الرغبات الانتحارية، (د) زيادة الاعتماد؛ (٤) المظاهر الخضرية والجسدية (Vegetative and physical manifestations) وتشمل: (أ) اضطراب النوم، (ب) التعب؛ (٥) الأوهام

(Delusions) وتشمل: أ) عدم القيمة، ب) الجريمة والعقاب; ٦) الهلوسات (Hallucinations). بعض الأعراض التي ذكرها بيك في كتابه لم توضحها الباحثة بسبب محدودية البيانات في الرواية.

ب. التوصيات

إن الأعراض المشتبه بها لا تعني بالضرورة الإصابة بالاكْتئاب مباشرة. ولذلك، يُنصح بإجراء تقييم أعمق لدى المتخصصين مثل الأطباء النفسيين أو علماء النفس، لمعرفة ما إذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب، وبحسب درجته (الاكتئاب خفيف، متوسط، أو شديد). أما بالنسبة للبحوث القادمة، فيُنصح للباحثين القادمين بدراسة نظرية الاكتئاب لأرون تمكين بيك على أعمال أدبية أخرى. كما يمكن للباحثين أيضاً التعمق في شرح مفاهيم الاكتئاب لدى بيك، مثل فصل الفصام أو اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder).

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

جوخة الحارثي. (٢٠١٠). *سيدات القمر*. بيروت، لبنان: دار الآداب للنشر والتوزيع.

المراجع العربية

ثير مشعل الدعدي، و خديجة مقنع الطويلمي. (٢٠٢٢). الانتحار في ضوء العلاج بالمعنى في الخدمة الاجتماعية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٦ (١٥)،

doi:https://doi.org/10.26389/AJSRP.D170822 .٥٤-٤٦

أحمد علي محمد إبراهيم الكبير، و ناجي محمد حسن درويش. (٢٠١٧). الذكاء

الوجداني وعلاقته باضطراب الإدراك لدى عينة من المراهقين = Emotional

Intelligence in Relation to Perception Disorder among a Sample of Adolescents. *Journal of Arabic Studies in Education and Psychology*. تم

الاسترداد من <https://search.mandumah.com/Record/827533>

اسماء عجايبي. (٢٠١٨). *الاضطرابات الانفعالية : مقارنة معرفية سلوكية*. université 8

<http://dspace.univ-mai1945.guelma> تم الاسترداد من

guelma.dz:8080/xmlui/handle/123456789/7589

الهاديديا عائشة. (٢٠٢٠). *العبودية والجنود والدين في ترجمة سيدات القمر لجوخة*

الحارثي إلى الإنجليزية Qatar: Hamad Bin Khalifa University

(Qatar) ProQuest Dissertations Publishing. تاريخ الاسترداد مارس، ٢٠٢٤،

من

<https://search.proquest.com/openview/9a028cc36ce7769c22852faddc6f7c46/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

حنان فوزى ابو العلا دسوقي. (٢٠٢٢). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الشعور بالاكتئاب لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأثره على الرضا عن الحياة لديهم. مجلة كلية التربية.

doi:https://doi.org/10.21608/mfes.2022.288618

دينه حسين سلامه، ليلي داود، و ديانه سليمان. (٢٠٢٤). النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية لدى أطفال صعوبات التعلم وتطبيقاتها التربوية. JUBH، ٣٢ (٢)، ١٥٥-١٨٦. doi:https://doi.org/10.29196/3txxpb94

رشيد الحاج صالح. (٢٠١٨). التراث وتحليل طرايشي النفسي للمثقف العربي: حسن حنفي أنموذجا. قلمون : المجلة السورية للعلوم الإنسانية. تم الاسترداد من <https://search.mandumah.com/Record/1163924>

سماح نور محمد وشاحي. (٢٠١٨). فاعلية برنامج للتدخل المبكر باستخدام الحاسوب في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض درجة السلوك الانسحابي لدى الأطفال التوحدين. مجلة كلية التربية (أسيوط). doi:https://doi.org/10.21608/mfes.2018.105478

شيماء سيد محمد عبد الحافظ، مديحة محمود محمود الجنادى، و عفاف محمد محمود عجلان. (٢٠٢٥). فعالية التدريب على الاستجابة المحورية في خفض سلوك إيذاء الذات لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية. doi:https://doi.org/10.21608/mfes.2025.417024

صمويل تامر بشرى. (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب - دراسة حالة. مجلة كلية التربية. doi:10.12816/0042291

عباس محمود العقاد. (٢٠١٩). دراسات في المذاهب الأدبية والاجتماعية. Arab Press

Agency. تاريخ الاسترداد ٢١ مارس، ٢٠٢٥، من

=<https://platform.almanhal.com/Reader/Book/134680?search>

عبد الحميد عادل محمد. (٢٠٢٤). اضطرابات النوم بين الأطفال والمراهقين ذوى

اضطراب طيف التوحد. *الدوريات المصرية*، ٧٩ (١)، ١٩٥-٢٣٤.

doi:<https://dx.doi.org/10.21608/cpc.2024.352499>

عبير حسن علي الزواوي. (٢٠١٨). دور مقترح لأخصائي خدمة الجماعة في التخفيف

من مشكلة ادمان الشباب ارتياد حجرات الدردشة الإلكترونية على الإنترنت.

مجلة الخدمة الاجتماعية. تم الاسترداد من

<https://platform.almanhal.com/Reader/Article/2001170389>

على صياداني، عبدالاحد غيبي، و علي م نثاد. (٢٠٢٠). خود شرقى انگارى

واگروتيسم در رمان ((سيدات القمر)) جوخه الحارثي. *Arabic Literature*

Bulletin، ١٠ (٢٠). doi:10.29252/jalc.2021.221747.1035

عماد سامي سلمان. (٢٠١٦). لعبة الوعي. بيروت: دار الفارابي. تم الاسترداد من

https://archive.org/details/Tercha.amm2018_20180827_1348

فتحى عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لحفض الشعور

بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *الدوريات المصرية (Egyptian Journals)*،

٣٤ (٣)، ٥٦٩-٦٣٩. doi:10.12816/0049571

فهاد الشمري. (٢٠٢٥). دور القلق وجودة الحياة في التنبؤ بزملة أعراض التعب المزمن

دراسة إكلينيكية. *الدوريات المصرية*، ٧٦ (٧٦).

doi:<https://dx.doi.org/10.21608/artman.2024.313560.2745>

فيروز صالح جابه. (٢٠٢٣). فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من الأيتام في دار الرعاية الاجتماعية بمدينة مصراتة.

Natural Sciences Journal & HNSJ: Humanities، ٤ (٢).

doi:https://doi.org/10.53796/hnsj4244

محمد أحمد شلي، و هبه إبراهيم التقشيشي. (٢٠١٥). هل التحليل العاملى مناسب لدراسة صدق مقاييس الاضطرابات النفسية؟: مقياس "بيك" للاكتئاب كنموذج.

Journal of Environmental Behavior. تم الاسترداد من

=https://platform.almanhal.com/Reader/Article/73042?search

محمد بلوم، و سامية قشي. (٢٠١٧). إشكالية تشخيص الاكتئاب. *Sciences de*

l'Homme et de la Société، ٢٢، ٢٢. تاريخ الاسترداد ٢٧ Maret, 2025، من

https://revues.univ-biskra.dz/index.php/fshs/article/view/2151

محمد عدلى مصطفى كامل، و عاطف نمر خليفة. (٢٠٢٤). التردد النفسي وعلاقته

باتخاذ القرار لدى قيادات بعض كليات التربية الرياضية. *الدوريات المصرية*

Egyptian Journals، ٣ (٤)، ٤٦٣-٤٨١.

doi:https://dx.doi.org/10.21608/bjhs.2024.318329.1278

هاجر الحارثي. (٢٠٢٠). في تعدد الأصوات وتعرية الأنساق: الحياة اليومية في رواية

"سيدات القمر" لجوخة الحارثي نموذجاً (In the Multiplicity of Voices and the

Unravelling of Systems: The Daily Life in Jokha AlHarthi's 'Sayedaat Al Sohar University Proceedings (Qamar' (Celestial Bodies) as an Example

Learning Conference & of 5th Teaching

doi:https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3531525

هشام المتكل. (٢٠٢٠). اللصوص في المغرب الإسلامي خلال العصر الموحدى : أثر

الأزمات على الانحراف السلوكي. *Historical Kan Periodical*. تم الاسترداد من

https://kan.journals.ekb.eg/article_184880.html

المراجع الأجنبية

- Abdel-Khalek, A. M. (1998). Death, anxiety, and depression in Lebanese undergraduates. *Omega*, 37(4), 289–302.
doi:<https://doi.org/10.2190/CN5K-XF4C-2NPG-17E0>
- Adinda, R. (2022). Apa itu Sikap Pesimis Yang Dapat Mengganggu Kesehatan Mental. Dipetik Maret 7, 2025, dari <https://www.gramedia.com/best-seller/sikap-pesimis/>
- Adrian, K. (2024). Atrofi Otot, Kenali Jenis dan Cara Mengatasinya. Alodokter.com. Dipetik April 3, 2025, dari <https://www.alodokter.com/mengenali-jenis-atrofi-otot-dan-cara-mengatasinya>
- Adrian, K. (2024). Sering Dianggap Sama, Ini Perbedaan Ilusi, Delusi, dan Halusinasi. Alodokter.com. Diambil kembali dari <https://www.alodokter.com/sering-dianggap-sama-ini-perbedaan-ilusi-delusi-dan-halusinasi>
- Adrian, K. (2024). Tanda-Tanda Membenci Diri Sendiri dan Cara Menghentikannya. Alodokter.com. Dipetik Maret 21, 2025, dari <https://www.alodokter.com/tanda-tanda-membenci-diri-sendiri-dan-cara-menghentikannya>
- Ahmed, S. N. (2021). Jokha Alharthi's Celestial Bodies: Art Of Characterization. *Literary Herald*, 6(6). Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://tlhjournal.com/uploads/products/31.shabih-nafis-article.pdf>
- Al-Kubaisi, M. (2020). *Framing the Narrative of the Omani Novel Sayyidat Al-Qamar in Arabic and English: A Cross-Examination of Reviews and Paratexts*. Qatar: Hamad Bin Khalifa University (Qatar) ProQuest Dissertations Publishing. Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://doi.org/10.57945/manara.hbku.28032650.v1>
- Alshamsi, M. K. (2022). *Arab Women's Rights and Empowerment In Modern Gulf Literature In Yousef Al-Mohaimed's Munira's Bottle and Jokha Alharthi's Celestial Bodies*. State University of New York at Binghamton ProQuest Dissertations Publishing. Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://www.proquest.com/openview/4b5c90dcf28f7f2547215a6d13baa6d4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Amin, C. M., Musnia, Ruqoyah, U., Permatasari, I., & Hidayat, W. (2024). Analisis Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab dalam Ujian Akhir Semester Mata Kuliah Qiroatul Kutub. *JPM : Jurnal Pelayanan Masyarakat*, 1(4). doi:<https://doi.org/10.62951/jpm.v1i4.926>

- Angelis AGM, C., Miranti, I., & Dwiastuty, N. (2019). The Character Development of “Ben” in Gifted Hands: The Ben Carson’s Story Through Erikson’s Psychological Theory. *LiNGUA*, 14(2). doi:<http://dx.doi.org/10.18860/ling.v14i2.6699>
- Anugerah, P. (2023). Insiden bunuh diri di Indonesia bisa empat kali 'lebih tinggi dari data resmi', menurut penelitian terbaru - Apa imbasnya? *bbc.com*. Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce9zm56z8v6o>
- Arifiany, W. (2022). *Moralitas Tokoh Perempuan Dalam Novel Sayyidat Al-Qamar Karya Jokha Al-Harhi (Perspektif Psikologi Feminis Carol Gilligan) Tesis*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bahasa dan Sastra Arab. Yogyakarta: Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dipetik Maret 29, 2024, dari <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62711>
- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder pada Penyintas Bencana Ganda. *Kinesik*, 10(1), 113-131. doi:<https://doi.org/10.22487/ejk.v10i1.753>
- Asharie, A. (2023). *Perjuangan gender (Maya, Asma, dan Khawla) dalam novel Sayyidat Alqamar karya Jokha Alharhi*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Program Studi Bahasa dan Sastra Arab. Bandung: Digital Library UIN Sunan Gunung Djati. Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://etheses.uinsgd.ac.id/id/eprint/65486>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2). doi:<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Beck, A. T. (2015). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (ke2 ed.). Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., & Associates. (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (Ke2 ed.). New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Rector, N. A., Stolar, N., & Grant, P. (2009). *Schizophrenia (Cognitive Theory, Research, and Therapy)*. New York: The Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.

- Derajat, A. Z., & Kurniawan, T. (2021). Eksploitasi dan Kekerasan Terhadap Perempuan dalam Konflik Suriah Pendekatan Hermeneutika Feminis Amina Wadud. *Musawa*, 20(1). doi:<https://dx.doi.org/10.14421/musawa.2021.201.45-58>
- Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). Effects of Five-Finger Relaxation Technique on Depression in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1). doi:<https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1637>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal Annafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1). doi:<http://dx.doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Dresden, D. (2024). What to know about emotional detachment. Medical News Today.com. Dipetik Maret 28, 2025, dari https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-detachment?utm_source=
- Dwiputri, A. R., & Karuniawaty, T. P. (2024). Interaksi antara Adiksi Internet dan Depresi: Tinjauan Literatur dan Implikasi Kesehatan Mental. *PRIMA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2). doi:<https://doi.org/10.47506/95p85h05>
- Elliot, C. H., & Smith, L. L. (2006). *Anxiety & Depression Workbook For Dummies*. Indianapolis: Wiley Publishing, Inc.
- Endika, O. M., & Azam, M. (2021). Post-traumatic Stress Disorder and Depression during COVID-19 Pandemic among Students: Study at Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 293–305. doi:<https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.32589>
- Ermilda, E. (2022). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pensiunan yang Mengalami Penipuan di PT X. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 2(1). doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.56922/quilt.v2i1.230>
- Fachrudin, D. (2019). Episode Depresif Berat dengan Gejala Psikotik (Studi Kasus dalam Perspektif Psikologi dengan Pendekatan Teori Kognitif Beck). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 5(2). Dipetik Maret 30, 2024. dari <https://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed/issue/view/278>
- Fadhil, A. (2013). Perbudakan dan Buruh Migran di Timur Tengah. *THAQAFIYYAT*, 14(1). Dipetik Maret 29, 2024. doi:<https://doi.org/10.14421/thaq.2013.%25x>
- Farid, Z. (2023). *The Quarterly Journal of Lisan-i mubin (Research in Arabic language and literature)*, 14(51). doi:10.30479/lm.2023.17507.3423

- Fitriani, A., & Hidayah, N. (2012). Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Humanitas*, 9(1). doi: <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i1.351>
- Florensa, M. V., Hasibuan, S. Y., Suryadinata, N., Tahapary, P. A., Surbakti, J. F., & Purwani, M. I. (2022). Cegah Depresi Post-Tantrum dengan Edukasi Kesehatan Masyarakat. *Prosiding PKM-CSR*, 5. Dipetik Maret 29, 2024. dari <https://prosiding-pkmsr.org/index.php/pkmsr/article/download/1515/1025/>
- Ginting, H., Naring, G. W., Becker, E. S., & Tedjokusumo, P. (2021). Changing maladaptive beliefs among individuals with coronary heart disease using video information. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–228. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.9406>
- Gustiwi, T., Shofiah, V., & Rajab, K. (2022). Psikoterapi Taubat : Model Terapi Mental dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.54>
- Iqbal, M. M. (2024). Menurut Psikologi, Orang yang Merasa Tidak Layak Dicintai Sering Kali Menunjukkan 7 Perilaku Ini. Jawa Pos. Dipetik Maret 21, 2025, dari <https://www.jawapos.com/lifestyle/015014847/menurut-psikologi-orang-yang-merasa-tidak-layak-dicintai-sering-kali-menunjukkan-7-perilaku-ini>
- Iswari, M. D. (2019). *Pengaruh Depresi, Hopelessness, Loneliness, dan Sabar terhadap Ide Bunuh Diri pada Remaja*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Psikologi, Jakarta. Dipetik Maret 30, 2024. dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/48711/1/MAULIDYA%20DWI%20ISWARI-FPSI.pdf>
- Jennes, J. L., Jager-Hyman, S., Heleniak, C., Beck, A. T., Sheridan, M. A., & McLaughlin. (2016). Catastrophizing, rumination, and reappraisal prospectively predict adolescent PTSD symptom onset following a terrorist attack. *Depression and Anxiety*, 33(11), 1039–1047. doi:<https://doi.org/10.1002/da.22548>
- Kembaren, L. (2023). Menelisik Penyebab Meningkatnya Kasus Depresi pada Remaja. hallosehat.com. Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://hallosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/kasus-depresi-pada-remaja-meningkat/>

- Khotimah, N., & Wibisono, G. (t.thn.). Depresi Tokoh 夏木 Xia Mu dan 舒雅望 Shu Yawang dalam Film Sweet Sixteen 《夏有乔木雅望天堂》 Sutradara 赵真奎 Jo Jin-Kyu (Kajian Psikologi Sastra). Dipetik Maret 30, 2024. dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/manadarin/article/view/27936>
- Koganei, K., Asaoka, Y., Nishimatsu, Y., & Kito, S. (2021). Women's Psychological Experiences in a Narrative Therapy-Based Group: An Analysis of Participants' Writings and Beck Depression Inventory–Second Edition. *Japanese Psychological Research*, 63(4). doi:<https://doi.org/10.1111/jpr.12326>
- Kristina, R., & Kemala, C. N. (2021). Meningkatkan Resiliensi Anak: Peran Positive Cognitive Triad dan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 30-45. Dipetik Maret 30, 2024. doi: <http://dx.doi.org/10.17509/insight.v5i1.34136>
- Lubis, R., Hinduan, Z. R., Jatnika, R., & Agustiani, H. (2021). Predictors of early sexual intercourse on middle adolescents in Medan. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 18(2), 112–127. doi:<https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19009>
- Manshi, & Mishra, S. K. (2020). Determining the Cultural Dynamic Shift in Jokha Alharthi's Celestial Bodies. *International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT)*, 3(4). doi: 10.32996/ijllt.2020.3.4.6
- Miles, & Huberman. (1992). *Qualitative Data Analysis-A Methods Sourcebook*.
- Moleong. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Mournet, A. M., & Kleiman, E. M. (2024). Latent class analysis of depressive symptoms and associations with suicidal thoughts, plans, and attempts among a large national sample. *Psychological Medicine*, 54(12), 3501-3506. doi:<https://doi.org/10.1017/S0033291724002009>
- Mustofa, M. R., & Nurjannah. (2022). Cognitive Behavioral Therapy. *CONS-IEDU: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1). Dipetik Maret 30, 2024, dari <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Nabila, S., & Liyanti, L. (2019). Kohesi Self-Esteem dan Kemampuan Resiliensi Anak Marginal dalam Roman Punktchen Und Anton. *Kohesi Self-Esteem dan Kemampuan Resiliensi Anak MarginalLEKSEMA: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 4(2). doi:Kohesi Self-Esteem dan Kemampuan Resiliensi Anak Marginal dalam R<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22515/ljbs.v4i2.1781>

- Oktaviani, S., Hasanah, u., & Utami, I. T. (2022). Penerapan Terapi Menghardik dan Menggambar pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(3). Diambil kembali dari <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/365>
- Osmo, F., Duran, V., Wenzel, A., de Olivera, I. R., Nepomuceno, S., Madeira, M., & Menezes, I. (2018). The Negative Core Beliefs Inventory: Development and psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 32(1), 67-84. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/0889-8391.32.1.67>
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. (2019). Pola Pengalaman Depresi Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Berpacaran: Kajian Perspektif Cognitive-Behavioural. *Buletin Psikologi*, 27(1), 52-69. doi:<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.40450>
- Prasetyo, M. I., & Yunafri, A. (2021). Hubungan Simtom Kecemasan dan Simtom Depresi Terhadap Nilai Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 5(2). Dipetik Maret 30, 2024. dari https://www.academia.edu/download/93208105/254-Article_Text-757-1-10-20210518.pdf
- Priambodo, Y. A. (2022). Behavior of Life Influenced by Drug Addiction on the Text of Drama “A Prayer Before Dawn”. *English Language & Literature International Conference*, 5(1). doi:<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/ELLIC/index>
- Putri, V. K. (2023). Mengapa Manusia Perlu Bersosialisasi dengan Lingkungannya? Kompas.com. Diambil kembali dari <https://www.kompas.com/skola/read/2023/07/12/070000269/mengapa-manusia-perlu-bersosialisasi-dengan-lingkungannya-?>
- Putri, Y. A. (2022). Diagnosis Depresi Sebagai Persepsi dari Alam Bawah Sadar Tokoh Utama pada Cerpen Durian Karya Djenar Maesa Ayu. *MAHAKARYA: Jurnal Mahasiswa Ilmu Budaya*, 3(1). Dipetik Maret 30, 2024. doi: <http://dx.doi.org/10.22515/mjmib.v3i1.5433>
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults’ materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1). doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Rahmayori, A. (2023). *Psikologi Tokoh Utama dalam Novel Ikan Kecil Karya Ossy Firstan*. Skripsi, Universitas Jambi, Program Studi Sejarah, Seni, dan Arkeologi, Jambi. Dipetik Maret 30, 2024, dari <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/53498>

- Salatnaya, T. F. (2017). *Analisis Gejala Depresi Tokoh Utama dalam Film Rosetta Karya Jean-Pierre Dardenne dan Luc Dardenne*. Skripsi, Universitas Brawijaya, Bahasa dan Sastra Perancis, Malang. Dipetik Maret 30, 2024, dari <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/102889>
- Setyowati, R., Anganthi, N. R., & Asyanti, S. (2015). Depresi pada Difabel Akibat Kecelakaan. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 68–86.
doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i2.2621>
- Sultani, M. A., & Akram, A. (2023). Cultural Bridges and Gaps: Textual Analysis of Jokha Alharthi's Sayyidat al-qamar's Arabic-to-English Translation. *Harf-O-Sukhan*, 7(3). Dipetik Maret 29, 2024, dari <https://harf-o-sukhan.com/index.php/Harf-o-sukhan/article/view/868>
- Supriatin, H., Yusuf, U., & Suhana, S. (2021). Restrukturisasi Kognitif Melalui Tadabbur Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Penyalahguna NAPZA. *Journal of Psychological Research*, 6(1).
doi:<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.6592>
- Triana, V. (2018). The Impact of Environmental Changes Caused by Earthquake Toward Emotional Problems of Preschool Children. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 304–313.
doi:<https://doi.org/10.15294/kemas.v13i3.3977>
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123-135.
doi:<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Veettil, R. P. (2020). The 'Halwawification' of English in Jokha Al Harthi's Celestial Bodies: A Stylistic Analysis. *Journal of Critical Reviews*, 7(3).
doi:10.31838/jcr.07.03.74
- Veettil, R. P., & Thakur, V. S. (2022). Speech Acts of Women Empowerment in Jokha Alharthi's Celestial Bodies: A Pragmatic Analysis. English Scholarship Beyond Borders. Dipetik Maret 29, 2024, dari https://www.researchgate.net/profile/Vijay-Thakur-3/publication/363698104_Speech_Acts_of_Women_Empowerment_in_Jokha_Alharthi's_Celestial_Bodies_A_Pragmatic_Analysis/links/632aa6b90a708521500d1045/Speech-Acts-of-Women-Empowerment-in-Jokha-Alharthis-Celesti
- Yavari, S., Majidi, H., Shamsabadi, H., Qodrati, H., & Khorrami, M. (2023). Manifestations of the components of social capital (norm) in the novel "Sayyidat al-Qamar". *STUDIES IN ARABIC NARRATOLOGY*, 4.
doi:<http://dx.doi.org/10.61186/san.4.127>

- Yin, X., Shen, J., Jiang, N., Sun, J., Wang, Y., & Sun, H. (2022). Relationship of explicit/implicit self-esteem discrepancies, suicide ideation, and suicide risk in patients with major depressive disorder. *PsyCh Journal*, 11(6). doi:<https://doi.org/10.1002/pchj.580>
- Yusoff, R. A., & MM, R. (2022). Moulding Lives, Shaping Destinies: Motherhood and Nation in Celestial Bodies by Jokha Alharthi and. *GEMA Online: Journal of Language Studies*, 22(3). doi:<http://doi.org/10.17576/gema-2022-2203-11>

سيرة ذاتية

تبلغ حافظة ألماس فهيرة هذا العام ٢٣ عامًا.
في عام ٢٠٢٠، أكملت تعليمها الثانوي في مدرسة
ثانوية الحكومية ١ مالانج. في عام ٢٠٢٠، واصلت
تعليمها في قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم
الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية
الحكومية مالانج وانتهت في عام ٢٠٢٥.

