

الاكتئاب وعلاقته بالاحتياجات الإنسانية الخمسة في رواية "وصال الروح" لسارة جوهر (دراسة علم النفس الأدبي)

Cahya Buana^{1*}, Uswatun Hasanah²

^{1,2}Departement of Arabic Language and Literature, Faculty of Adab and Humanities, Syarif
Hidayatullah State Islamic University Jakarta, Jl. Tarumanegara, Pisangan, Kec. Ciputat, Kota
Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

*Email: cahya.buana@uinjkt.ac.id (Corresponding Author)

(Submitted: 01-06-2024, Revised: 03-05-2025, Accepted: 11-05-2025, Published: 30-06-2025)

مستخلص

يهدف هذا البحث إلى معرفة أشكال الاكتئاب التي عانت منها الشخصية الرئيسية في رواية "وصال الروح" لسارة جوهر، بما فيه أعراضه وأسبابه وطريقة علاجه. يستخدم البحث دراسة نوعية وصفية مع مقارنة دراسة علم النفس الأدبي ونظرية التسلسل الهرمي للاحتياجات الإنسانية لأبراهام ماسلو لتحليل أسباب الاكتئاب ومعايير تشخيصي من المرشد التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM IV-TR) لتحليل أشكال وأعراض الاكتئاب. وبعد التحليل ظهر أن ياسمي كالشخصية الرئيسية في رواية وصال الروح عانت من الاكتئاب الشديد. وهناك ستة أعراض تشير على ذلك وهي مزاج الاكتئاب، وفقدان الاهتمام والمتعة، والتغيرات في الشهية، والأرق، والشعور بالاجدوى والرغبة في الانتحار. وأما سبب ظهور هذه الأعراض فهو الفشل في تلبية خمسة حاجات أساسيات لديها، وهي الحاجة الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والأمان والحاجة إلى الحب والانتماء والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة إلى تحقيق الذات. تمكنت ياسمي من التغلب على هذا الاكتئاب الشديد بتلبية جميع حاجاتها الأساسية التي لم تتم تلبيةها قبله، وكان إيمانها بالله سبحانه وتعالى هو أفضل علاج جعلها ناجحة في التغلب على الاكتئاب الشديد الذي عانت منه.

الكلمات المفتاحية: سيكولوجيا الأدب; الاكتئاب; رواية وصال الروح

Abstract

This study aims to reveal the type of depression experienced by the main character of the novel *Wiṣāl al-Rūh* by Sarah Jauhar, as well as its symptoms, causes and remedies. The research uses a descriptive qualitative method with a literary psychology approach and Abraham Maslow's psychological theory to analyze the causes of depression in the main character and diagnostic criteria from DSM IV-TR to analyze the forms and symptoms of depression in the main character. Based on the analysis, it is evident that Yāsmī, the main character of the novel *Wiṣāl al-Rūh*, suffers from major depression and there are six symptoms of major depression that appear in Yāsmī, namely depressed mood, loss of interest and pleasure, changes in appetite, insomnia, feelings of worthlessness, and suicidal ideation. The cause of these symptoms was due to the unfulfillment of five basic human needs in Yāsmī namely physiological needs, security needs, love and belonging needs, self-esteem needs, and self-actualization needs. Yāsmī successfully went through this severe depression with the fulfillment of all the basic needs that were previously unmet, in addition to her belief in Allah swt. is the best treatment that brought her successfully through the severe depression she suffered.

Keywords: Literary Psychology; Depression; The Novel *Wiṣāl al-Rūh*.

Pengutipan: Buana, Cahya, and Hasanah, Uswatun. "الاكتئاب وعلاقته بالاحتياجات الإنسانية الخمسة في رواية 'وصال الروح' لسارة جوهر (دراسة علم النفس الأدبي)". *Diwan: Jurnal Bahasa dan Sastra Arab* 11, no. 1 (June 30, 2025). Accessed June 30, 2025. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diwan/article/view/47834>.

مقدمة

رواية "وصال الروح" لسارة جوهر تحكي عن شخصية رئيسية نسائية تعاني من الاكتئاب بسبب التجارب المؤلمة التي مرت بها منذ الطفولة. والاكتئاب هو مشكلة صحية عامة من المتوقع أن تصبح سببا رئيسيا للمرض في جميع أنحاء العالم في عام ٢٠٣٠^١. وفي أشد المستويات، يمكن أن يتسبب الاكتئاب إلى الوفاة. وذكر أن حوالي ٢٠٪ من المصابين بالاكتئاب يموتون بانتحار^٢. كتبت منظمة الصحة العامة العالمية أن أكثر من ٣٥٠ مليون شخص في جميع أنحاء العالم يعانون من الاكتئاب^٣. ويحدث هذا الاضطراب بسبب عدة عوامل، وهي العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية^٤. وهذه كلها هو سبب لما كان الاكتئاب يعتبر كمشكلة خطيرة.

والاضطرابات النفسية هي إحدى القضايا التي كثيرا ما تثار في العمل الأدبي. من خلال الأعمال الأدبية، يحاول المؤلف عادةً التعبير عن البشر وجميع الأحداث التي تحيط بهم بناءً على واقع الحياة^٥. وهذه الجوانب النفسية مثل الاكتئاب، يظهر في رواية "وصال الروح" لسارة جوهر. تحكي هذه الرواية عن شخصية رئيسية تدعى ياسمي التي تريد غالبا القضاء على حياتها بالانتحار منذ طفولتها بأسباب كثيرة. وفاة والدتها جعل والدها يعتقد أنها طفلة تجلب الحظ السيئ ويلومها على وفاة والدتها. ثم وفاة جدها وخيانة زوجها بعلاقة غرامية واستخدامها لامتلاك ميراث جدها، كل هذه دمرت حياة ياسمي. وهذه الأحداث المؤلمة تسبب إلى اهتزاز واكتئاب روحها^٦.

^١ الاضطراب الاكتئابي، تاريخ الوصول ١٢ مايو، ٢٠٢٤. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

^٢ أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر (قاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٨)، ٦١.

^٣ منظمة الصحة العالمية، العلاج بين الشخصي الجماعي للاكتئاب (نيويورك: دن، ٢٠١٦)، ٧.

^٤ Mumtaz Abdul Wahab, "Clinical Guidelines of the Egyptian Psychiatric Association for the Management of Treatment-Resistant Unipolar Depression in Egypt," *Frontiers in Psychiatry*, March 2022, 2.

^٥ ها نصف سلسيلا، "آليات الدفاع النفسي لسعيد مهران في رواية 'اللس والكلاب' لنجيب محفوظ دراسة تحليلية سيكولوجية أدبية" (بندا أنشيه، جامعة الرانيري الإسلامية الحكومية دار السلام، ٢٠٢٠)، ١.

^٦ سارة جوهر، وصال الروح، ١ ط (مصر: عصير الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠١٨).

إن هذه القصة تحكي عن الظواهر النفسية التي واجهتها ياسمي كالشخصية الرئيسية فيها. و القصة كما نعرف هي نوع من الأدب التي لا يمكن فصلها عن حياة الإنسان.^٧ وهذه تدل على أن هناك علاقة قوية بين الأدب وعلم النفس، لأن الأدب يشمل أساساً جميع جوانب سيكولوجية مبتكر العمل الأدبي نفسه، من حيث الشخصية والحياة الاجتماعية والتواصل.^٨ فعلم النفس الأدبي حقيقة هي النظريات والأساليب السيكولوجية التي تستخدم لفهم وتحليل العمل الأدبي.^٩

وفقاً للظواهر النفسية التي تحدث في الرواية، وللكشف عن اضطراب الاكتئاب التي تعانيها ياسمي فيها، يستخدم البحث نظرية التسلسل الهرمي للاحتياجات الإنسانية لأبراهام ماسلو ومعايير تشخيصي من المرشد التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM IV-TR).^{١٠} وبناء على هذه المشكلة، يتركز البحث على كشف أشكال الاكتئاب التي عانت منها ياسمي كشخصية رئيسية في رواية وصال الروح لسارة جوهر، وما فيها أعراضه والعوامل التي تسبب إليه وطريقة علاجه.

منهجية البحث

يستخدم هذا البحث طريقة البحث الوصفي النوعي. توصف هذه الطريقة الوصفية بأنها طريقة للحصول على فهم دقيق ومفصل للعناصر الموجودة للمشكلة أو الظاهرة من أجل تحقيق فهم دقيق.^{١١} ومصدر البيانات الأساسية في هذا البحث هو رواية "وصال الروح" لسارة جوهر التي نُشرت في مصر عام ٢٠١٨. ومصادر البيانات الثانوية في هذا البحث هي الكتب والمجلات والمقالات التي لها صلة بتعزيز الحجج وتكميل نتائج هذا البحث.

ولتحليل البيانات يستخدم البحث نهج علم النفس الأدبي مع مقارنة نظرية أبراهام ماسلو ومعايير تشخيصي من المرشد التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM IV-TR)، لكشف شكل الاكتئاب الذي تعانيه الشخصية الرئيسية في الرواية والعوامل التي تسبب إليه، وكيفية علاجه.

⁷ Kartikasari HS, Apri, dan Edy Suprpto, *Kajian Kesusastraan Sebuah Pengantar* (Jawa Timur: CV.AE Media Grafika, 2018), Cet 1, h 17.

^٨ عبد العزيز بن محمد الفيصل، *الأدب العربي وتاريخه: العصر الجاهلي وعصر صدر الإسلام والعصر الأموي* (المملكة السعودية، د.ن، ١٤٠٥)، ٥-٧.

^٩ حامد عبد القادر، *دراسات في علم النفس الأدبي* (القاهرة: لجنة البيان العربي، ١٩٤٩)، ص ١٥.

¹⁰ Namora lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama* (Jakarta: Kencana, 2009), 34.

^{١١} محمد سرحان علي المحمودي، *مناهج البحث العلمي*، (الجمهورية اليمنية: دار الكتب، ٢٠١٥)، ط ٣، ص ٤٦.

نتائج البحث ومناقشتها

الاكتئاب في علم النفس ونظرية التسلسل الهرمي للاحتياجات الإنسانية عند أبراهام ماسلو

عرّف الجمعية الأمريكية السيكولوجية الاكتئاب بأنه الحالة العاطفية السلبية مثل الشقاء والسخط والحزن والتشاؤم واليأس الشديد. والاكتئاب يسبب إلى التغيرات في السلوك وطريقة التفكير والشهية وعادات النوم، وانعدام الرغبة في الجماع وفقد الدافع وقلة في التركيز والعزلة وتجنب الأنشطة الاجتماعية.^{١٢}

الاكتئاب هو مرض يمكن أن يصيب أي شخص، ذكرًا أو أنثى، صغيرًا أو كبيرًا، مراهقًا أو بالغًا، وكذلك غنيًا أو فقيرًا.^{١٣} وفقًا للتقارير رابطة علم النفس الأمريكية أن تقريبًا من ٧ مليون امرأة و ٥،٣ مليون رجل يعانون بالاكتئاب. ولهذا يمكن القول أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال.^{١٤}

يمكن تشخيص إصابة أحد باضطراب الاكتئاب وفقًا للمرشد التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM IV-TR). وهناك تسعة أعراض تعتبر معايير تشخيصي بـ DSM IV-TR لنوبات الاكتئاب الرئيسية، وذلك ما يلي:^{١٥}

١. مزاج الاكتئاب طوال الوقت في معظم اليوم، المشار إليها بتقارير الشخصية كالشعور بالحزن والفراغ، أو الملاحظات التي أدلى بها الآخرون (كأنه يبدو حزينًا).
٢. فقدان الاهتمام والمتعة في أي شيء أو معظمه، والأنشطة في كل وقت.
٣. إنقاص الوزن من غير الحمية أو زيادته، أو ارتفاع وإنقاص الشهية يوميًا.
٤. الأرق أو فرط النوم يوميًا.
٥. زيادة أو نقصان في الحركة يوميًا.
٦. التعب أو فقدان الطاقة في معظم الأيام.
٧. الشعور بالاجدوى، أو الشعور بالذنب المفرط أو غير المعقول يوميًا.
٨. انخفاض القدرة على التفكير والتركيز، أو عدم القدرة على اتخاذ الاستنتاج بشأن شيء ما يوميًا.
٩. ظهور الأفكار المتكررة عن الانتحار.

^{١٢} بلال بن عيشوبة، "فاعلية العلاج النفسي الايجابي في خفض درجة الاكتئاب بالاستناد على نظرية الرفاه"، ٢٠٢٢، ٤.

^{١٣} سامر، جامل رضوان، "الاكتئاب لدى النساء"، *الأرشيف العربي العلمي*، ٢٠١٨، ص ١.

^{١٤} بسملة على حامد حمودة وحسين محمد سعد الدين الحسيني، "الاكتئاب لدى الأطفال"، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، المجلد ٧، العدد ٢، أكتوبر ٢٠٢٠، ص. ١٤٣.

^{١٥} Namora lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*, h 34.

وبحسب منظمة الصحة العالمية (WHO)، يمكن تصنيف شدة الاكتئاب إلى ثلاثة أصناف وهي:^{١٦}

١. الاكتئاب الخفيف ويسمى بـ *minor depression* عادة يتميز بوجود عرضين في نوبة الاكتئاب (*depressive episode*)، هذا النوع من الاكتئاب ليس شديداً لأنه يتسبب في تغيرات مزاجية خفيفة فقط، ويمكن إصلاحها بإجراء تغييرات في نمط الحياة.
 ٢. الاكتئاب المتوسط وهو شبيه بالاكتئاب الخفيف، ويسمى أيضاً بـ *moderate depression* ليس بشديد لأنه يتسبب في تغيرات مزاجية خفيفة فقط. ومع ذلك، لا يعاني المكتئب من أعراض نفسية فحسب، بل يعاني أيضاً من أعراض جسدية. وبالإضافة إلى تغييرات نمط الحياة، يتطلب هذا النوع من الاكتئاب أيضاً المساعدة للتغلب عليه.
 ٣. الاكتئاب الشديد ويسمى بـ *major depression* هو الاكتئاب على مستوى شديد الخطورة. هذا النوع من الاكتئاب يسبب لمن يعاني من اضطرابات بطرق مختلفة، كالقدرة على العمل والأكل والنوم وحتى في الاستمتاع بالمتعة. ويمكن الحكم بأن الشخص يعاني من اضطراب الاكتئاب الشديد إذا عانى هذا الشخص من خمسة أو أكثر من الأعراض المذكورة في معايير التشخيص الخاصة بـ DSM IV-TR خلال الأسبوعين الماضيين على الأقل. هذا النوع من الاكتئاب يمكن أن يظهر عدة مرات خلال الحياة، ويتطلب مساعدة طبية في أسرع وقت ممكن للتغلب عليه.
- يحدث الاكتئاب في نفس الإنسان عندما لا يتم تلبية احتياجاته المرغوبة. وذكر أبراهام ماسلو في نظريته أن الناس لديهم خمسة حاجات أساسية يجب أن يسدها لكي تملك حياة مرضية. دعا ماسلو نظريته إلى "الحاجات المدرجات".^{١٧} وتلك الحاجات فيما يلي:
١. الحاجة الفسيولوجية، وهي أبسط وأقوى وأوضح الحاجات البشرية، وهي الحاجة إلى الحفاظ على الحياة البدنية، مثل الطعام والشراب، والنوم، والجنس، والأكسجين. وبين الحاجات الفسيولوجية العديدة، الطعام هو الحاجة الرئيسية، يمكن أن يصبح الشخص مرتبكين وحزينين وحتى غاضبين إذا لم يجدوا الطعام. وهذا يعني أنه لتلبية الحاجات الأخرى، يجب على الشخص تلبية حاجاته الفسيولوجية أولاً.
 ٢. الحاجة إلى الأمن والأمان وتركز هذه الحاجة على شكلين، الأول هو الحاجة إلى أمن في الحياة، والثاني هو الحاجة إلى أمن في الممتلكات. وهذه الحاجات تشمل الحاجة إلى حماية القانون والتحرر من الخوف والقلق. وفقاً لـ ماسلو، شعر كل فرد بالحاجة إلى الأمن منذ الطفولة، المثال عندما يشعر بالتهديد من صوت الرعد، وفي البالغين، سيشتعل الأفراد بالحاجة إلى الأمن، المثال عندما يواجه إنهاء العمل.

^{١٦}كوام مكنزي، *الاكتئاب* (الرياض: دار المؤلف، ٢٠١٣)، ص. ٣٦.

^{١٧}Albertine Minderop, *Psikologi sastra; Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2016), h

٣. الحاجة إلى الحب والانتماء، والحب يعني شعور المودة المتبادلة وشعور الشخص بالتعلق على الآخرين، خاصة في العائلة، ثم أصدقاء، والمعلمين وغيرهم. وفقًا لماسلو، أن كل الشخص يحتاج إلى إحساس بالرغبة والقبول من قبل الآخرين. هناك بعض الأشخاص الذين يلون هذه الحاجة من خلال تكوين صداقات أو تكوين أسرة، وبدون هذه الرابطة سيشعر الشخص بالوحدة.
٤. الحاجة إلى تقدير الذات، وقسم ماسلو هذه الحاجة إلى نوعين. أولاً، التقدير على قدرة واستقلال وتحقيق الذات. ثانياً، التقدير من قبل الآخرين. الشخص الذي لديه ما يكفي من تقدير الذات سيكون أكثر ثقة وإنتاجية. على العكس، إذا كان لديه نقص من تقدير الذات، فسوف يغمره الشعور بالعجز.
٥. الحاجة إلى تحقيق الذات، فإن الحاجة التي يجب تلبيتها على قمة هرم ماسلو هي الحاجة إلى تحقيق الذات. تحقيق الذات هو رغبة الشخص في اكتساب الرضا عن نفسه، مثل اكتساب الحرية ليصبح كل ما يمكن أن يكون وفقًا لإمكاناته.^{١٨}

أكد ماسلو أنه مهم للغاية لكل فرد تسديد الحاجات الأساسية أولاً قبل تسديد الحاجات الأخرى. إن عدم تلبية هذه الحاجات الأساسية يمكن أن يسبب المرض، وخاصة الأمراض العقلية أو مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق.^{١٩} يمكن علاج الشخص الذي يعاني من اضطرابات عقلية بسبب عدم تلبية احتياجاته الأساسية عن طريق إعادة التأهيل باستخدام نظرية التسلسل الهرمي لأبراهام ماسلو، أي من خلال تلبية الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها قبله.^{٢٠}

لمحة عن سارة جوهر وأعمالها الأدبية

سارة محمود جوهر هي كاتبة شابة نسبيًا وهي ولدت في الجيزة، ثاني أكبر مدينة في مصر، في ٢٩ نوفمبر ١٩٩٠. وهي حاصلة على ليسانس حقوق وماجستير قانون في جامعة القاهرة وحاليا تحضر على درجة الدكتوراة. وبالإضافة إلى ذلك، هي حاصلة على دورة في مجال البرمجة اللغوية والعصبية أي دورات خاصة بالاضطرابات الشخصية والنفسية في أكاديمية الراشد.^{٢١}

كانت لسارة جوهر هواية الكتابة منذ الطفولة، وتستخدم هوايتها في الكتابة كوسيلة لمشاركة معرفتها عن علم النفس. وهذا سبب لما كانت الموضوعات التي غالبًا ما تطرحها في الروايات التي كتبتها هي قضايا نفسية.

¹⁸Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), Cet 1, h 238-242.

¹⁹Minderop, *Psikologi sastra; Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*, h 50.

²⁰Zulzaida, "Kontribusi Teori Hierarki Maslow dalam Proses Penyembuhan Kesehatan Mental Klien Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau", *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2014, h 66.

²¹مقابلة شخصية مع سارة جوهر بواصلة فيسبوك، في ٨ أغسطس ٢٠٢٣.

كُتبت روايتها الأولى بعنوان وصال الروح، والتي قصّتها بنيت من تعاطفها مع الأشخاص الذين قابلتهم خلال دورتها، وهم الأشخاص ممن عانوا من الشعور بالرفض والخوف من الهجر ولديهم عدم تقدير الذات.^{٢٢} بدأت سارة جوهر لأول مرة في الكتابة في عام ٢٠١٨ برواية "وصال الروح"، ونشرت حتى الآن أربع روايات بما في ذلك روايتها الأولى "وصال الروح" التي تحتوي على ٣٠٥ صفحات وقد نُشرت في دول مختلفة مثل تركيا والجزائر والإمارات العربية المتحدة وعمان وبالطبع في مصر.^{٢٣} ثاني أعمال الأدبي الذي تمكّنت من كتابته كانت رواية "جنون كامل الدسم" ٢٠١٩.٢٠٢٤ ثم أعمالها الأدبي الثالث هو رواية "نبوءة أفثوريا" ٢٠٢٠.٢٠٢٥ وأعمالها الأدبي الرابع هو رواية "عهد إليورا" ٢٠٢٣.٢٠٢٦

"وصال الروح" هي قصة تدور أحداثها في مدينة مصر وتحكي قصة علاقة الروح بين ياسمي ويوسف. ياسمي امرأة جميلة عانت من مرض نفسي منذ الطفولة، ويوسف، طبيب شاب لطيف ووسيم. وقبل هذا الوصال السعيد، في الماضي، واجهت ياسمي صعوبات مختلفة تسببت إلى اضطرابات النفسية وتريد غالباً القضاء على حياتها بالانتحار لأسباب مختلفة كما نشرحها في البحث.^{٢٧}

أشكال الاكتئاب وأعراضه للشخصية الرئيسية في رواية "وصال الروح"

بعد التحليل وفقاً لمرشد التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM IV TR)، فإن الاكتئاب الذي ظهر في رواية "وصال الروح" هو الاكتئاب الشديد، ويمكن ملاحظة ذلك من الأعراض التي تظهر في الشخصية الرئيسية. هناك ستة أعراض تشير إلى الاكتئاب الشديد، وهي:

^{٢٢} مقابلة شخصية مع سارة جوهر بواصلة فيسبوك، في ٨ أغسطس ٢٠٢٣.

^{٢٣} مقابلة شخصية مع سارة جوهر بواصلة فيسبوك، في ٨ أغسطس ٢٠٢٣.

^{٢٤} هذه المقولة من مقولة محمد فوزي في تعليق عن الكاتب في تعليقها عن رواية 'جنون كامل الدسم'، ٢٧ فبراير ٢٠٢٠، <https://www.goodreads.com/book/show/50405731>

^{٢٥} هذه المقولة من مقولة ضحى حسن في تعليق عن الكاتب في تعليقها عن رواية 'نبوءة أفثوريا'، ١٥ فبراير ٢٠٢٢، <https://www.goodreads.com/book/show/43727986>

^{٢٦} مقابلة شخصية مع سارة جوهر بواصلة فيسبوك، في ٨ أغسطس ٢٠٢٣.

^{٢٧} سارة جوهر، وصال الروح، (مصر: عصير الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠١٨)، ط ١.

١. مزاج الاكتئاب

العرض الأول الذي ظهر في الشخصية الرئيسية هو مزاج الاكتئاب الذي يتميز بشعور الحزن والفراغ.^{٢٨} في نوبة الاكتئاب الرئيس، يتم الإشارة إلى هذا العرض من خلال مزاج الاكتئاب طوال الوقت أو كل يوم تقريباً.^{٢٩}

يظهر هذا العرض في ياسمي عندما تشعر بخيبة على زوجها، وهي تشعر بخيبة كبيرة لأنه في بداية ارتباطها مع يامن، كان شخصاً حنوناً ودافئاً، ولن يؤذيها أو يعاملها بقسوة، وهي تعتقد أن يامن يحبها حقاً، وهي كانت سعيدة جداً بوجوده. لكن، انهارت هذه السعادة فجأة بعد وفاة جدها، كان يامن غالباً ما يعاملها بقسوة وحتى خانها، على الرغم من أنها في ذلك الوقت كانت وحيدة وليس لديها أصدقاء أو أقارب سواه. والاقتباس فيما يلي، يشير إلى وجود مزاج الاكتئاب في ياسمي، وهذه الظاهرة بعد أن قرأت الرسالة بين يامين وامرأة أخرى كعشيقة:

"دخلت في نوبات بكاء ونحيب حتى غفوت من شدة التعب والحزن".^{٣٠}

كلمة "نوبة البكاء" في الاقتباس أعلاه تتعلق بظاهرة نفسية وهي استجابة عاطفية للشعور الذي يصيب الشخص كالشعور بالحزن أو الفرح.^{٣١} ونوبة البكاء التي ظهرت في ياسمي ردّاً على حزنها بسبب خيبة أملها من زوجها، وهذه تشير إلى ظهور عرض مزاج الاكتئاب لدى ياسمي.

يُظهر الاقتباس فيما يلي مزاج الاكتئاب في ياسمي، التي قضت أيامها الطويلة في البكاء حتى تورمت عيناها، وهي صرخت وبكت حتى أصبح صوتها أجش، وأطلقت كل الحزن الذي دفنته بداخلها لفترة طويلة:

"وبدأت نوبة انهيار، كنت أبكي وأنتحب ويعلو صراخي ونشيجي، ولأول مرة أبوح بكل الأمور التي حاولت دفنها داخلي منذ طفولتي حتى لحظتي البائسة هذه".

"قضيت أياماً طويلة في غرفتي وحيدة تأبى معدتي تناول الطعام ويجافيني النوم وأنتحب حتى تورمت عيني، وبع صوتي من الصراخ".^{٣٢}

^{٢٨} بسمّة على حامد حمودة و حسين محمد سعد الدين الحسيني، "الاكتئاب لدى الأطفال"، ص ١٥٣.

^{٢٩} Namora lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama* (Jakarta: Kencana, 2009), h 34.

^{٣٠} جوهر، وصال الروح، ص ٧١.

^{٣١} النجاح نت، "البكاء في علم النفس"، تاريخ الوصول ١٤ مايو، ٢٠٢٤، <https://www.annajah.net>.

^{٣٢} جوهر، وصال الروح، ص ١٠٩.

فجملته "كنت أبكي وأنتحب ويعلو صراخي ونشيحي" تشير إلى ظهور مزاج الاكتئاب في ياسمي بشكل مشاعر حزينة التي تنفسها بالبكاء، والانتحاب والصراخ والنشيج.

٢. فقدان الاهتمام والمتعة

العرض الثاني الموجود في الشخصية الرئيسية (ياسمي) هو فقدان الاهتمام والمتعة. في نوبة الاكتئاب الرئيس، يتسم هذا العرض بفقدان الاهتمام أو المتعة في أي شيء، أو جميع الأنشطة طوال الوقت تقريباً.^{٣٣} ظهر هذا العرض الثاني في ياسمي عندما عانت من الشلل، إذ تشعر ياسمي بالحزن الشديد بسبب شللها، وتشعر أنها دمرت ولا أمل لها في التعافي. ويتميز فقدان الاهتمام والمتعة بفقدان الاهتمام لتحدث مع الأشخاص الآخرين. يمكن رؤية هذه الظاهرة في تحدثها إلى الآخرين وهي ضببطت نفسها في الغرفة طوال اليوم ولا تريد مغادرة المنزل وحتى لا تريد الجلوس مع عمته وابن عمها كما ورد في هذا الاقتباس:

"سأت حالتي النفسية ورفضت مغادرة المنزل، وتجاهلت مواعيد استشارتي الطبية، وتجنبت الجلوس مع عمتي وكريم".^{٣٤}

فجملته "رفضت مغادرة المنزل" و"تجنبت الجلوس مع عمتي وكريم" تدل على أن ياسمي تبتعد عن الكلام مع عمته أو كريم. وهذه الحالة تكون إشارة لعارض فقدان الاهتمام والمتعة لدى ياسمي في معظم أنشطتها.^{٣٥} وهذا العرض يظهر عندما شعرت بخيبة كبيرة مع كل من رفضها وتخلي عنها. يتميز فقدان الاهتمام والمتعة بفقدان مشاعر السعادة عندما تلقت الاهتمام والتعاطف من الآخرين. وهذا لأنها منذ طفولها، دمرت روحها بمغادرة الأشخاص الذين تحبهم، موت والدتها وجدها وجدتها، ورفض والدها وأصدقائها، وحتى عندما كانت متزوجة خانها زوجها، لذلك لم تثق بأحد.

٣. التغيرات في الشهية

العرض الثالث في شخصية ياسمي هو التغيرات في الشهية. وفي نوبة الاكتئاب الرئيس، يتميز هذا العرض بإنقاص أو زيادة الشهية يومياً.^{٣٦} ظهر هذا العرض الثالث في ياسمي عندما شعرت بخيبة أمل على خيانة زوجها. بصرف النظر عن مزاج الاكتئاب، تسببت خيانة زوجها أيضاً على ظهور عَرَض التغيرات في الشهية. ويتميز التغيرات في الشهية لدى ياسمي بانخفاض الشهية كما ورد في الاقتباس التالي:

³³ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*, h 34.

³⁴ جوهر، وصال الروح، ص ٢٠١.

³⁵ مايو كلينك، "الاكتئاب (اضطراب اكتئابي كبير) الأعراض والأسباب"، تاريخ الوصول ١٢ مايو، ٢٠٢٤، <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>.

³⁶ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*, h 34.

"قضيت أياماً طويلة في غرفتي وحيدة تأبى معدتي تناول الطعام ويجافيني النوم وأنتحب حتى تورمت عيني، وبع صوتي من الصراخ".^{٣٧}

فجملته "تأبى معدتي تناول الطعام" في الاقتباس أعلاه على أن ياسمي لا تريد أن تأكل أي أنه لا يوجد انتظام تناول الطعام لدى ياسمي. وهذه أشارت إلى ظهور عرض التغيرات في الشهية لدى ياسمي التي تُشار بفقدان في الشهية.^{٣٨} وهذا بسبب خيبة أملها على خيانة زوجها التي حطمت قلبها، وقضت أيامها تبكي على معاناتها ولم تعد لديها الرغبة في تناول الطعام.

٤. الأرق

العرض الرابع الموجود في ياسمي هي الأرق. الأرق هو عدم قدرة الفرد على النوم إلا بعد فترة من الوقت. ويعرف الأرق من وجهة نفسية بأنه استجابة مؤقتة لمثير انفعالي. عادة ما يكون الأرق نفسه ناتجاً عن توتر شديد، مثل فقدان الوظيفة أو تغيير الوظيفة أو وفات شخص عزيز أو الانتقال إلى بيئة أخرى أو القلق أو الغضب أو الحزن أو توقع حدث هام.^{٣٩}

يظهر هذا العرض الرابع عندما تتذكر ياسمي ذكرياتها مع زوجها في الماضي، وغالباً ما تلقت معاملة قاسية من زوجها. ذات يوم أدركت خيانة زوجها، ثم ضربه زوجها لأنه كان متزعجاً عندما اشتعلت خيانتته. هذه الذكريات المريعة جعلتها غاضبة وحزينة حتى ظهرت عليها هذا العرض كما الاقتباس فيما يلي:

"استيقظت قرابة الثانية صباح على وجع رهيب برأسي، نهضت من فراشي وتناولت قرصاً مسكناً، وضعت رأسي على الوسادة وحاولت العودة إلى النوم لكن تملك مني الأرق، وعادت أحداث الماضي تمر أمام عيني".^{٤٠}

^{٣٧} جوهر، وصال الروح، ص ١٠٩.

^{٣٨} نورا محمود حسنين عشعش، "فقدان الشهية العصبي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية"، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، العدد ٨، الجزء ٢، يناير ٢٠١١، ص ٤٠٨.

^{٣٩} أميمة أمبارك فضل لله المسماري، "اضطرابات النوم بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي" (ليبيا، كلية الآداب جامعة بنغازي، ٢٠١٢)، ص ١٩.

^{٤٠} جوهر، وصال الروح، ص ١١٦.

فجملته "حاولت العودة إلى النوم لكن تملك مني الأرق" تدل على أن ياسمي قد سعت إلى النوم بعد أن استيقظت لكنها لا تستطيع النوم. ومن الواضح أن هذه تدل على أن ياسمي يعاني من الأرق الذي يتميز بالاستيقاظ مبكراً قبل أن يأخذ البدن كفايته من النوم.^{٤١}

ظهر عرض الأرق أيضاً في ياسمي عندما شعرت بخيبة أمل على خيانة زوجها. خيبة أملها على خيانة زوجها لم تؤد إلى ظهور عرض المزاج الاكتئاب والتغيرات في الشهية فقط، بل أدت أيضاً إلى ظهور عرض الأرق فيها كما نرى في هذا الاقتباس:

قضيت أياماً طويلة في غرفتي وحيدة تأبى معدتي تناول الطعام ويجافيني النوم وأنتحب حتى تورمت عيني، وبع صوتي من الصراخ.^{٤٢}

نجد جملة "يجافيني النوم" من الاقتباس أعلاه. فجملته "يجافيني" في هذه الجملة أصلها "جافى، يجافى".^{٤٣} ثم الجملة ويجافيني النوم تدل على أن النوم يعرضها، فالمراد من هذه الجملة يعني أن ياسمي لا تستطيع للنوم، وهذه إشارة إلى ظهور عرض الأرق.^{٤٤}

ثم ظهر عرض الأرق في ياسمي عندما أصيبت بالشلل. لا يؤدي هذا الوضع إلى ظهور عرض مزاج الاكتئاب وعرض فقدان الاهتمام والمتعة فقط، بل يؤدي أيضاً إلى ظهور عرض الأرق.

٥. الشعور بلاجدوى

العرض الخامس الذي شعرت به ياسمي هو الشعور بلاجدوى. يتميز هذا العرض باليأس مما حدث لها. خيبات الأمل المتكررة التي اقتربت حياتها، مثل رفض والدها، ورفض أصدقائها، وخيانة زوجها، أثارت إلى الشعور بلا جدوى. يستمر هذا الشعور في ذهنها، مما يجعل من الصعب عليها قبول التشجيع والتحفيز من الآخرين كما نرى في هذا الاقتباس:

"- أجبته في جزع

- لأنني لو واجهته سيتركني؟

- وماذا لو تركك؟ ألم الخيانة أعظم من الهجر بكثير يا أختي

^{٤١} عيس بن محمد بن سالم المنوري، "فعالية استراتيجية التنويم اليحائي لدى عينة من الطالب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان" (عمان، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الانسانية جامعة نزوى، ٢٠١٣)، ص ١٥.

^{٤٢} جوهر، وصال الروح، ص ١٠٩.

^{٤٣} جبران مسعود، الرائد: معجم لغوي عصري، (بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٩٢)، ص ٢٦٥.

^{٤٤} عيس بن محمد بن سالم المنوري، "فعالية استراتيجية التنويم اليحائي لدى عينة من الطالب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان" (عمان، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الانسانية جامعة نزوى، ٢٠١٣)، ص ١٥.

- لا.. ألم الهجر أكبر ، سأعود وحيدة منبوزة من جديد، سأقضي عمري داخل غرفتي، لن أجد صديقة تتحمل لعنمتي وثقل ظلي، لن أعثر على شاب يقبل الارتباط بي".^{٤٥}

الحوار بين ياسمي ويوسف عندما علم بخيانة زوجها، سأل يوسف عن شخصية زوجها، على الرغم من أنها قد أدركت شخصية زوجها السيئة، إلا أنها لم ترغب في قبول نصيحة الطبيب بترك زوجها، لأنه وفقاً لها، كان يامن هو الشخص الوحيد الذي يدرك بوجودها. فجملة "لن أجد صديقة تتحمل لعنمتي وثقل ظلي" تدل على أن ياسمي ظنت أن لا تجد أحدا يريد أن يكون صديقها بسبب عيوبها، وجملة "لن أعثر على شاب يقبل الارتباط بي" تدل على أن ياسمي تعتقد بأن ليس هناك أحد من الرجال يريد أن يربط معها. وهذه الظاهرة تشير بأن ياسمي تشعر بالشعور بلا جدوى.

٦. الرغبة في الانتحار

العرض السادس الموجود في ياسمي هو عرض الانتحار. في نوبة الاكتئاب الرئيس يتميز هذا العرض بالأفكار المتكررة عن الموت، أو أفكار للانتحار دون خطة محددة، أو محاولات للانتحار أو خطة محددة للانتحار.^{٤٦} ظهر هذا العرض السادس في ياسمي عندما توفيت جدتها. في ذلك الوقت، كانت ياسمي في المرحلة الثانوية، ثم توفيت جدتها، وأدت وفاة جدتها إلى الدمار وحاولت الانتحار، كما ظهر في الاقتباس:

"كنت وحيدة رحيل جدتي دمرني، ولم أقو على مواجهة الحياة بعدها، وفشلت محاولة جدي في التخفيف عني، حاولت الانتحار أكثر من مرة".^{٤٧}

فجملة "حاولت الانتحار" وفقا لدوركايم تعني المرور إلى الفعل دون أن يكون الموت هو النتيجة.^{٤٨} هذه الجملة تدل على أن ياسمي تريد أن تقوم بالانتحار. وهذه إشارة إلى ظهور عرض الانتحار لدى ياسمي.

ثم ظهر هذا العرض السادس أيضاً في ياسمي عندما خانها زوجها. أصيبت بخيبة أمل لأنها نفذت جميع أوامر زوجها، وأعطت نفسها بالكامل لزوجها على الرغم من أنها اضطرت إلى تحمل التعذيب والإيذاء المستمر من قبل زوجها، لكن صبرها ذهب سدى لأن زوجها خانها وينوي ليتها. هذا الحادث بالتأكيد دمر نفسها حتى تفكر إلى الانتحار. وفيما يلي الاقتباس.

^{٤٥} جوهر، وصال الروح، ص ٧٨-٧٩.

^{٤٦} Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*, h 34.

^{٤٧} جوهر، وصال الروح، ص. ٣٨.

^{٤٨} زينب سهيري، "دراسة استطلاعية عن ظاهرة الانتحار و المحاولة الانتحارية"، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية جامعة الأغواط /الجزائر، العدد ١٠، الجزء ٥، ٣١ مارس، ٢٠١٣، ص. ٥٢.

"بعد أسبوع من الكرب قضيته وحيدة بين البكاء والتفكير، دون أن أجد من ألجأ إليه فكرت في الإقدام على الانتحار لكن خوفي من الله، وشوقي لرؤية أمي في الجنة منعني الموت هو الحل الوحيد لعزلي هذه".^{٤٩}

فجملته "فكرت في الإقدام على الانتحار" تعني "تصور الانتحار" أو "تخيل الانتحار" أو "الأفكار الانتحارية" أو "التفكير في الانتحار". إذا هذه الجملة تدل على أن ياسمي تخيلت أن تفعل الانتحار، وهذه الجملة إشارة إلى ظهور عرض الانتحار لدى ياسمي.^{٥٠}

بجانب الحادثين قبله، ظهر هذا العرض السادس أيضاً في ياسمي عندما عانت من الشلل كما نرى في الاقتباس:

من أخبرك أنني لم أحاول الانتحار، حاولت عدداً لا بأس به من المرات وأقلعت عن المحاولة بعد فشلها.^{٥١}

فجملته "حاولت عدداً لا بأس به من المرات" في الاقتباس أعلاه تعني "فعل هدفه إيذاء النفس، ويُقصَد به أن يؤدي إلى الموت، ولكنه لم يؤدِّ إلى ذلك".^{٥٢} إذاً هذه الجملة تدلّ على أنها غالباً ما قد حاولت على الانتحار، وهذه إشارة إلى ظهور عرض الانتحار لدى ياسمي. وبشكل عام فإن الأعراض التي تظهر على الشخصية الرئيسية تشير إلى أنها تعاني من الاكتئاب الشديد.

أسباب الاكتئاب في رواية "وصال الروح" وعلاقته بالاحتياجات الإنسانية

بعد الملاحظات، تم الكشف عن أسباب مختلفة للاكتئاب في شخصية ياسمي. فالإكتئاب هنا ناتج عن عدم تلبية العديد من الاحتياجات الأساسية للإنسان، كما أكد ماسلو، إذا لم يتم تلبية هذه الحاجات فسيؤدي ذلك بمرور الوقت إلى إصابة القلق وحتى الاكتئاب.^{٥٣} فيما يلي الاحتياجات الأساسية التي لم يتم تلبيتها لياسمي.

^{٤٩} جوهر، وصال الروح، ص. ٧١.

^{٥٠} محمد الضيدان الحميدي، "أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، العدد ٤، الجزء ١٦٢، ٢٠١٥، ص ٥٤٦.

^{٥١} جوهر، وصال الروح، ص ١٢٣.

^{٥٢} سبيري، "دراسة استطلاعية عن ظاهرة الانتحار و المحاولة الانتحارية"، ص ٥١.

^{٥٣} Albertine Minderop, Psikologi sastra; Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus, h 50.

١. الحاجة الفسيولوجية

من الواضح أنه لم يتمّ تلبية الحاجة الفسيولوجية لدى ياسمي، كما في رواية وصال الروح، يحكي أن ياسمي أصيبت بالشلل الدائم. عادةً ما الأشخاص الذين عانوا من الشلل أن يعانون من اكتئاب شديد، وستظهر العديد من المخافة. كما هو الحال عندما أصيبت ياسمي بالشلل، شعرت بالذعر عن كيفية استمرار حياتها بعد أن أصبحت عاجزة بسبب الشلل، وأيضاً كيف يمكنها تحقيق حلمها بالذهاب إلى الكلية بعد أن فقدت قدرة على استخدام يديها وقدميها. والاقتباس فيما يلي:

"خرجت من المشفى وأنا على كرسي متحرك وفقدت القدرة على استخدام يدي اليسرى وفشلت في الاستعانة بيدي اليمنى. ...

سألت حالي النفسية ورفضت مغادرة المنزل، وتجاهلت مواعيد استشارتي الطبية، وتجنبت الجلوس مع عمتي وكريم".^{٥٤}

بناءً على الاقتباس أعلاه، فإن الشلل الدائم لدى ياسمي هو دليل على عدم تلبية حاجاتها الفسيولوجية. يؤدي هذا الوضع أيضاً إلى ظهور أعراض الاكتئاب مثل عرض المزاج الاكتئاب وعرض فقدان الاهتمام والمتعة وعرض الأرق.

٢. الحاجة إلى الأمن والأمان

في رواية وصال الروح، يبدو أن الحاجات إلى الأمن والأمان لياسمي لم تتم تلبية بسبب العنف والخيانة التي ارتكبتها زوجها (يامين). في بداية خطوبتها تعتبر ياسمي بأن يامن مناصرها، لأنه وفقاً لها، أن يامن قد أخرجها من الوحدة التي كانت تواجهها. لكن من الواضح، أن يامن تزوجها فقط للانتقام منها، لأنها في الماضي غالباً ما رفضت يامن، غالباً ما عذبها يامن، وحبسها واستخدمها للاستيلاء على ميراثها وخانها، حتى فقدت إحساسها بالأمان. يمكن ملاحظة ذلك من المقطع أدناه.

"نزع يامن ما وصل إليه من خصلات شعري وصاح: هل جننت يا حور؟".^{٥٥}

وأيضاً يعذب يامن ياسمي بضربها حتى يضرب رأسها بقوة كما نرى في الاقتباس:

"كان الرد هو أن رفعني في الهواء وألقى بي أرضاً، ارتطم رأسي بقوة ولم أشعر بشيء، أفقت بعد فترة، رحل يامن وتركني خارج حدود الوعي".^{٥٦}

^{٥٤} جوهر، وصال الروح، ص ٢٠١.

^{٥٥} جوهر، وصال الروح، ص ٦٣.

^{٥٦} جوهر، وصال الروح، ص ٦٦.

والاقتباس أعلاه يدلّ على أن يامن كزوج ياسمي ارتكب عنفا جسديا على ياسمي، والعنف الجسدي يسبب إلى عدم الأمن لدى ياسمي. كما وضع محمد البيومي أن الشخص الذي يتعرض للعنف الجسدي سيستولى عليه الخوف.^{٥٧} وهذه الحالة تسبب إلى عدم الأمن لدى ياسمي. كما قيل أن الضرب هو شكل العنف الجسدي ويسبب إلى الشعور بالخوف.^{٥٨} وهناك أمثلة أخرى تشير إلى وجود عنف من قبل زوجها. وهذه كلها تدل على عدم تلبية حاجاتها إلى الأمن والأمان.

٣. الحاجة إلى الحب والانتماء

الحاجة إلى الحب والانتماء لم يتم تلبيتها لدى ياسمي وتظهر بوضوح في رواية وصال الروح. الأول هو قلة الحب من والديها، كما يحكي في الرواية أن والدتها قد توفيت حينما ولدتها، لذلك كان ينبغي أن تعيش مع والدها، لكن بدلاً من الاعتناء بها بحب، رفضها والدها ولامها على أنها سبب لوفاة والدتها. كان رفض والدها هو بداية كل دمارها كما نري في الاقتباس.

"لكن ميلادي أفسد سعادة والدي وحرمة من محبوبته، لم تقو والدتي على تحمل آلام الوضع وتوفيت أثناء ولادتي أصبحت ذكرى ميلادي هي ذكرى رحيل أمي."^{٥٩}

دلّ الاقتباس على رفض الوالد على ابنته وسبب على عدم تلبية الحاجة إلى الحب والانتماء لدى ياسمي. وسبب آخر هو فقدان الأشخاص الذين تحبهم، كمثل رفض والدها ووفاة والدتها، وجدها وجدتها، ورحيل عماتها. تسببت هذه التجارب في شعور عميق بالحزن وجعلتها تشعر بالعزلة وفقدت الشعور بالحب والمودة في حياتها. والمقتطف التالي يشير إلى هذه الحالة:

- "من تقصدين بأنتم هذه يا حور؟

- وفاة والدتي، رفض والدي، وتخليك عني، ورحيل جدي وجدتي".^{٦٠}

قالت النظرية الإنسانية الوجودية أن الاكتئاب ناتج أيضاً عن فقدان. والفقدان الذي استقبلته ياسمي، أصبح عاملاً يسبب الاكتئاب في نفسها.^{٦١}

^{٥٧} محمد البيومي الراوي بهنسي، "العنف الأسري، أسبابه، آثاره، وعلاجه في الفقه الإسلامي"، العدد ٩، الجزء ٣٢، ٢٠١٦، ص ١٩٢.

^{٥٨} الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، "تعريفات العنف الأسري وأشكاله وقياس شدته"، ٢٠٢٠، ص ١٣.

^{٥٩} جوهر، وصال الروح، ص ٥٧.

^{٦٠} جوهر، وصال الروح، ص ١٣٠.

^{٦١} Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*, h 107.

ومن ناحية أخرى، فإن خيانة زوجها هي عامل آخر يؤدي إلى عدم تلبية احتياجات ياسمي إلى الحب والانتماء. تزوجت ياسمي مع يامن لأنها أحبت يامن بصدق، ولكن على العكس من ذلك، تزوجها يامن فقط للانتقام منها والاستفادة منها ليمسك بميراثها، وفي النهاية خانها يامن، كما ظهر في الاقتباس:

"كانت حقيقية، كل هذه الفترة وهو يخطط لتدميري وإيدائي، كل هذا لأنني رفضته في البداية، لم يكتف بالحال التي وصلت إليها بسببه، ما زال يطمع في سرقة ميراثي، يا الله ماذا أفعل أنا لم أكن أطيعه لكن تعلق به، وهولن يتركني أفلت من يديه، ولو تركته سأضيع تماما، ليس لي سواه".^{٦٢}

وقيل إن الشخص الذي يتعرض للخيانة سيصاب بالاكتئاب والغضب والشعور بالتخلي عنه ورفضه وفقدان الثقة بالنفس.^{٦٣}

٤. الحاجة إلى تقدير الذات

يوصف عدم تقدير الذات بأنه مشاعر سلبية بالنفس بما في ذلك فقدان الثقة بالنفس. يمكن أن يتسبب عدم تقدير الذات في إصابة الشخص بالاكتئاب، كما قال نور محمد رضوان طه في بحثه، أنه كلما زاد تقدير الذات لدى الشخص، قل الاكتئاب لديها والعكس صحيح، كلما قل تقدير الذات لدى الشخص، زاد الاكتئاب لديها.^{٦٤} هذا ما حدث لياسمي، أول التجربة المؤلمة التي جعلتها تشعر بالاكتئاب هو الرفض الذي تلقته من والدها. الاقتباس فيما يلي.

"كان يتفنن في إيدائي والسخرية مني طوال فترة العطلة التي قضاها معنا في منزل جدي، راح يعايرني بلون بشرتي وبشعري ويسخر من قصر قامتي وصغر حجمي، حتى استخدم ليدي اليسرى في تناول الطعام والكتابة سماه إعاقه قائلا: "الشيطان وحده يفعل هذا، أنت تشبهينه".^{٦٥}

فالجمل "كان يتفنن في إيدائي والسخرية مني" تدل على رفض والدها، وهذا الرفض يسبب إلى ضياع تقدير الذات لدى ياسمي.

بصرف النظر عن الرفض، لم يتم تلبية حاجة إلى تقدير الذات لدى ياسمي لأنها غالبًا لا تحظى بتقدير الأشخاص الذين يعملون معها. وهذا بالطبع يجعلها مكتئبًا كما في هذا الاقتباس:

^{٦٢} جوهر، وصال الروح، ص ٧١.

^{٦٣} Rinanda Rizky Amalia Shaleha dan Iis Kurniasih, "Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan", *Buletin Psikologi*, vol 29, no 2, 2021, h 221.

^{٦٤} نور محمد رضوان طه، "تقدير الذات والقلق وعلاقتهما بالاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس: دراسة مقارنة وفقا للحالة الزوجية" (كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية، ٢٠١٩)، ص ٧٩.

^{٦٥} جوهر، وصال الروح، ص ٥٧.

"توليت منصب مديرة شؤون العاملين والطلاب وتسبب هذا في إثارة غضب أعضاء مجلس الإدارة نظرًا إلى صغر سني، كنت أواجه الاعتراض والتهكم على كل قرار أقوم به لصالح المؤسسة، ولم أجد من يقدر خبرتي العملية والعلمية داخل مجلس الإدارة، وتعمدت عملي عدم التدخل في رد الهجوم الدائم عليّ.

في الفترة الأخيرة زاد إحساسي بالرفض وعدم التقدير وأثر هذا على نفسي، عدت إلى الحالة التي كنت عليها قبل السفر، ساءت حالتي النفسية لكنني أخفيت هذا عن عملي".^{٦٦}

فالاحتباس يدل على عدم تلبية الحاجة إلى تقدير الذات لدى ياسمي.

ثم أثارت خيانة زوجها أيضًا مشاعر بلاجدوى لدى ياسمي. نظرًا لأن التجربة للخيانة ستؤدي إلى عدم تقدير الذات لدى الشخص، فذلك لأن الشخص الذي تعرض للخيانة سيجد صعوبة في إجراء تقييم إيجابي لنفسه، سيميل الشخص إلى إنشاء صورة المقارنات الاجتماعية السلبية.^{٦٧} كما عانت ياسمي، جعلتها خيانة زوجها تشعر بأنها قبيحة، ولديها العديد من أوجه القصور وأن لا أحد سيقبلها. فيما يلي مقتطف حينما ترسل ياسمي رسالة إلى دكتور يوسف تعبر فيها عن عدم تصديقها.

أرسلت إليه:

"حديث خطيبي عني صحيح يا دكتور أنا بشعة قبيحة منبوذة ولا أحسن الحديث أو التصرف أمام الغير من سيرضى بالزواج من فضيحة مثلي؟".^{٦٨}

وكل هذه الشواهد تدل على عدم تلبية الحاجة إلى تقدير الذات لشخصية ياسمي.

٥. الحاجة إلى تحقيق الذات

وفقًا لأبراهام ماسلو، أن تحقيق الذات هو أعلى مستوى من الاحتياجات في هرم الاحتياجات الإنسانية الأساسية. إذا لم يتم شخص على تلبية احتياجاته الأساسية، فلن يتمكن هذا الشخص من تلبية أعلى الحاجة. في حالة ياسمي، هناك العديد من الاحتياجات التي لم يتم تلبيةها، بما في ذلك عدم الحاجة إلى الأمن والأمان والحاجة إلى الحب والانتماء والحاجة إلى تقدير الذات. تؤدي هذه الحاجات غير الملباة إلى

^{٦٦} جوهر، وصال الروح، ص ١٨٣.

^{٦٧} Breninda Junita Hasian dan Jesicca Ariela, "Peran Attachment terhadap Self-Esteem pada Dewasa Muda Diselingkuhi", *Jurnal Humanitas Universitas Pelita Harapan*, vol 4, no 3, Desember 2020, h 268.

^{٦٨} جوهر، وصال الروح، ص ١٠٧.

عدم قدرتها على تحقيق الذات حتى تصاب بالاكتئاب. قال ماسلو إن تحقيق الذات هو رغبة الشخص في اكتساب الرضا عن نفسه، مثل اكتساب الحرية ليصبح كل ما يمكن أن يكون وفقًا لإمكاناته.^{٦٩}

يظهر عدم قدرة ياسمي على تحقيق الذات بوضوح عندما يتم تقييدها ومراقبتها دائمًا من قبل زوجها (يامن)، ولا توجد حرية لها في استخدام هاتفها لأن يامن يراقب صفحة اتصالاتها دائمًا ويمنعها يامن من الاتصال بأي شخص سواه، وهذا بالطبع جعلها تعاني من الاكتئاب، كما الاقتباس فيما يلي:

"هناك نظام جديد ستلتزمين به من الآن يا حور، صار للهاتف موعد محدد وأنا فقط من أتصل بك وحذار أن تمسيه لأي سبب آخر، وللمتصفح وموقع التواصل موعد، مفهوم؟ إياك أن تفكري في الدخول إلى موقع التواصل قبل أن أتصل بك وأكون موجوداً معك على الجهة الأخرى وأتابع ما تقومين به على الموقع.. فهمت."

هل ستراقب صفحة التواصل الخاصة بي يا يامن وتتجسس على مراسلاتي؟^{٧٠}

ويعني الاقتباس أن يامن يدير حياة ياسمي بشكل مفرط. وهذه تدل على عدم قدرة ياسمي على تحقيق الذات، لأنها لا تتمتع بحرية التواصل، وأنها غير قادرة على محاربة زوجها، وبذلك تصبح الاكتئاب.

بصرف النظر عن ذلك، لم تواصل ياسمي دراستها. كما يحكى في الرواية، لم يجوز لياسمي بالرسم ومواصلة دراستها من قبل زوجها حتى لا تتاح لها الفرصة لتطوير إمكاناتها التي كان ينبغي أن تحصل عليها بخلاف مواصلة دراستها في الجامعة. فيما يلي مقتطف المحادثة بين ياسمي وزوجها عن ذلك.

"ودعي الرسم والجامعة يا حور، لن أتحمل وزر دراستك الفارغة هذه."

- لم يا يامن ما بال جامعتي؟

- الرسم حرام، وأنا لن أتغاضى عن الحرام لأجلك، يكفي أن ورطتني بك في الدنيا دعيني أصلح

الأمر في الآخرة حتى أفوز بالجنة.^{٧١}

تظهر كل الاقتباسات أعلاه أنه لا توجد فرصة لياسمي على تحقيق ذاتها، لأنها لا تتمتع بحرية فعل أي شيء وفقًا لإمكاناتها. وأنه سبب الاكتئاب الذي عانت منه ياسمي ككل هو وفاة والدتها وجدتها، ورفض والدها ورفض أصدقائها، والخيانة والتعذيب الذي ارتكبه زوجها، والشلل الدائم الذي عانت منه بعد الحادث.

⁶⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, h 242.

^{٧٠} جوهر، وصال الروح، ص ٦٣.

^{٧١} جوهر، وصال الروح، ص ٦٦.

طريقة علاج الاكتئاب

بناءً على البحث أعلاه، كانت العوامل التي تسبب إلى إصابة ياسمي بالاكتئاب هي عدم تلبية حاجاتها الأساسية. لذلك، فإن تلبية الحاجات الأساسية التي لم يتم تلبيةها قبله ستكون أحد الحلول لعلاج الاكتئاب الذي عانت منه. كما في رواية وصال الروح، يحكى أن ياسمي في النهاية تعافت من هذه المشكلة النفسية التي عانت منها. وهي تحصل على شفاؤها من خلال تلبية الحاجات الأساسية فيما يلي :

١. تلبية الحاجة الفسيولوجية

أحد العوامل التي تجعل ياسمي تعاني من الاكتئاب هو عدم تلبية حاجتها الفسيولوجية، وهذه لأنها أصيبت بالشلل الدائم. تم تلبية حاجتها الفسيولوجية أخيراً بعد أن تعافت من الشلل كما نرى في الاقتباس:

"كل ما حدث معي بسبب سوء ظني بالله، مع أن الله لم يتخل عني منذ طفولتي، لكنني كنت مشغولة بالبحث عن الأشياء المفقودة، ولم ألتفت إلى النعم الموجودة في حياتي، أنجاني الله من يامن الذي حاول قتلي، ومن زياد، وأنقذني من الموت مرتين، ونجاني بعدها من الإصابة بالعجز الدائم ورد لي عافيتي كاملة، وأصبحت صحتي أفضل من السابق".^{٧٢}

والاقتباس يدل على أن ياسمي تعافت من الشلل، وهذه تدل أيضاً على تلبية الحاجة الفسيولوجية لدى ياسمي أخيراً.

٢. تلبية الشعور بالأمن

في السابق، لم يتم تلبية الحاجة الأمنية لياسمي لأنها غالباً ما تعرضت للإيذاء من قبل زوجها حتى أصيبت بالاكتئاب. تم تلبية حاجتها للأمن أخيراً بعد طلاقها من زوجها. كما أدركت أن طلاقها من زوجها كان هدية من الله، أراد الله حمايتها من شر زوجها (يامين)، حتى أنها لم تعد تشعر بالخوف من التخلي، والاقتباس فيما يلي.

"كل ما حدث معي بسبب سوء ظني بالله، مع أن الله لم يتخل عني منذ طفولتي، لكنني كنت مشغولة بالبحث عن الأشياء المفقودة، ولم ألتفت إلى النعم الموجودة في حياتي، أنجاني الله من يامن الذي حاول قتلي، ومن زياد، وأنقذني من الموت مرتين، ونجاني بعدها من الإصابة بالعجز الدائم ورد لي عافيتي كاملة، وأصبحت صحتي أفضل من السابق".^{٧٣}

^{٧٢} جوهر، وصال الروح، ص ٢٨٥.

^{٧٣} جوهر، وصال الروح، ص ٢٨٥.

والاقتباس أعلاه تدل على أن ياسمي أدركت أخيرًا أن الله يحفظها دائما وأنها أنقذت من شر زوجها، ومن خيبة الأمل بسبب الرفض والشلل الدائم. هذا يثبت أن ياسمي لن تشعر بالخوف من شر زوجها، ولن تشعر بالخوف من التخلي عنها.

٣. تلبية الحاجة إلى الحب والانتماء

تم تلبية حاجة ياسمي للحب والانتماء أخيرًا بعد أن أدركت أنها محاطة بأشخاص الذين يحبونها، مثل عمته وابن عمها (كريم) وصاحبها (رفيف) ويوسف. كما الاقتباس فيما يلي.

"أكرمني الله بعمّة عطوفة اهتمت بي ولم تتخل عني، وأكرمني بـ (كريم) أيضًا الذي ظل دائما معي وعوضني به عن وجود أخ إلى جواربي، ورزقني بـ (يوسف)، شاب رائع أي فتاة تتمنى الزواج منه، حتى (رفيف) صديقتي المخلصة لم تسلم مني".^{٧٤}

يُظهر الاقتباس أعلاه أن ياسمي كانت أخيرًا قادرة على التصالح مع إحساسها بالخسارة، وأنه وراء الخسائر التي غالبًا ما تعرضت لها، كانت هناك بركات من الله تأتي دائمًا في طريقها، مثل عمته وابن عمها (كريم) وصاحبها (رفيف) ويوسف اللذين رافقوها وأحبوها دائمًا.

في السابق، كانت ياسمي مكتئبة للغاية لأن تخلي عنها دائمًا الأشخاص الذين تحبهم، مثل وفاة والدتها وجددها وجدتها ورفض والدها وخيانة زوجها. لكنها أدركت أخيرًا أن الانفصال والموت هما قدرة الله. كما هو الحال في الاقتباس أدناه.

"نهضت من فراشي وصليت وحمدت الله على نعمته، أنا لم أعد أخشى رحيل الجميع عني. علاقتي بالله سبحانه تغنيني عن الخلق، سن الله سنة الفراق والموت حتى نتعود على غياب الآخرين ونذكر أن الله وحده الباقي ونلجأ إليه دوماً".^{٧٥}

الاقتباس أعلاه يدل على أن ياسمي شكرت على كل نعمة من الله إليها، وأخلصت لوفاة والدتها وجدتها وجددها، وهي لن تشعر بالوحدة لأنها إعتقدت أن الله معها دائما.

بصرف النظر عن ذلك، تم تلبية حاجة إلى الحب والانتماء لدى ياسمي أيضًا بعد زواجها مع الدكتور يوسف. وقد أحبها الدكتور يوسف حقًا. كما الاقتباس فيما يلي.

"أخيرا يا (حوري) جمعنا الحلال وأصبحت زوجتي وحوريتي، بعد أن عذبني البحث عنك وأضناني رفضك، لكنك تستحقين كل ما لاقيته في هواك من عناء وشوق....

^{٧٤} جوهر، وصال الروح، ص ٢٨٥.

^{٧٥} جوهر، وصال الروح، ص ٢٩٢.

يوسف يا روح روعي أعشقتك لأنك الوحيد الذي استطاع أن يصلحني على نفسي أنت الوحيد الذي تقبلني كما أنا، دون أن تطالبني يوماً بزيادة حسناتي أو تعاليني بأخطائي سأظل أحبك يا حبة القلب حتى آخر نفس في صدري رضي الله عنك يا يوسف وأرضاك بحق ما أصلحت علاقتي بالله، أنت سكاني وسكنائي وسكينتي يا يوسف، أدامك الله نعمة في حياتي".^{٧٦}

يوضح الاقتباس أعلاه كم يحب يوسف ويهتم بياسمي حقاً. كانت ياسمي راضية عن الحب الذي تلقتة من يوسف. كما في الاقتباس أعلاه، قالت ياسمي أن يوسف لم ينتقدها أبداً وقبلها كما كانت، حتى وعد يوسف أيضاً بالبقاء معها دائماً حتى نهاية حياته.

٤. تلبية الحاجة إلى تقدير الذات

منذ الطفولة، غالباً ما تلقت ياسمي رفضاً من الأشخاص الذين حولها، مثل والدها وأصدقائها في المدرسة. لقد جعلها الرفض الذي واجهها بالطبع يجعلها تشعر بعدم القيمة، ثم قادها هذا الشعور بعدم القيمة إلى رفضات أخرى، مثل ما استقبلها في العمل. ومع ذلك، أدركت ياسمي أخيراً أن كل الرفض الذي استقبلها لأنها لم تقدر ذاتها. قال أبراهام ماسلو إنه قبل الحصول على تقدير من الآخرين، يجب على الشخص أن يتقدر ذاته أولاً، لأنه من خلال الواثق بنفسه، يمكن للشخص أن يحقق إنجازات غير عادية لكي يحظى بتقدير من الآخرين. فيما يلي اقتباس حينما تتخلص ياسمي أخيراً من مشاعر الرفض تجاه نفسها.

"كنت أظن أنني أحتاج إلى معجزة حتى أتخلص من شعوري بالرفض تجاه نفسي، كأن يعجب بي أحدهم ويتقبلني ويمدحني لكن تغير حالي بمجرد أن تقبلت أحداث حياتي وشخصيتي".^{٧٧}

الاقتباس أعلاه يدل على أن ياسمي قبلت أخيراً بكل حالها وبكل شخصيتها، حتى صبحت واثقة بنفسها. وهذا يشير إلى تم تلبية الحاجة إلى تقدير الذات لدى ياسمي.

٥. تحقيق الذات

في السابق، لم تتح لياسمي الفرصة لتحقيق ذاتها، لأنه لم يُسمح لها بمواصلة تعليمها. ولكن، في النهاية، تمكنت ياسمي من مواصلة تعليمها حتى إكمالها وتمكنت من تحقيق العديد من الإنجازات في العمل كما نري في الاقتباس:

^{٧٦} جوهر، وصال الروح، ص ٢٩٧.

^{٧٧} جوهر، وصال الروح، ص ٢٩٠.

"قرأت رسالة (يوسف) وتأكدت أنه لولا ما حدث معي في الماضي لما تمكنت من إكمال دراستي في لندن بنجاح وحققت الإنجاز الذي وصلت إليه في العمل، تجربتي مع الرفض جعلتني قادرة على التواصل مع الطلاب في المؤسسة وساعدتني على مساعدتهم في العلاج والتغيير".^{٧٨}

يُظهر الاقتباس أعلاه أن ياسمي تمكنت أخيراً من تحقيق ذاتها، حيث كانت حرة لأن تصبح ما تريدها وفقاً لإمكاناتها. بصرف النظر عن ذلك، والاقتباس يُظهر نجاح ياسمي في تحقيق ذاتها بقبول وشكر جميع الأحداث التي حدثت لها في الماضي. كما قيل، أن الأشخاص الذين حققوا ذاتهم سيقبلون كل حقائق أنفسهم. وأنه بجانب علاج الاكتئاب بتلبية كل الحاجات الأساسية التي لم تتم تلبيتها قبله، كان إيمان ياسمي بالله أفضل علاج الذي شفاها من الاكتئاب الذي عانت منه.

الخلاصة

إن الشخصية الرئيسية في رواية "وصال الروح" تعاني من الاكتئاب الشديد. هناك ستة أعراض الاكتئاب تشير إلى أنها تعاني من الاكتئاب الشديد، وهي عرض مزاج الاكتئاب، ومرض فقدان الاهتمام والمتعة، ومرض التغيرات في الشهية، ومرض الأرق، ومرض الشعور بالجدوى ومرض الانتحار.

والعوامل التي تسبب الاكتئاب في الشخصية الرئيسية، أولاً، عدم تلبية الحاجة الفسيولوجية لدى الشخصية الرئيسية لأنها أصيبت بالشلل الدائم. ثانياً، عدم تلبية حاجة إلى الأمن والأمان لدى الشخصية الرئيسية لأنها غالباً ما تتعرض للعنف الجسدي من زوجها، ووفاة والدتها وجددها وجدتها. ثالثاً، عدم تلبية حاجة إلى الحب والانتماء لدى الشخصية الرئيسية، وذلك لأنها غالباً ما تواجه الخسارة، مثل وفاة والدتها وجددها وجدتها، وخيانة زوجها لها. رابعاً، عدم تلبية حاجة إلى تقدير الذات لدى الشخصية الرئيسية، وذلك لأنها غالباً ما تحصل على رفض من الأشخاص الأقرب إليها مثل والدها وأصدقائها. خامساً، عدم وجود الفرصة لتلبية حاجة إلى تحقيق الذات، وذلك لأنها دائماً ما يتم تقييدها والإشراف عليها من قبل زوجها ولا يُسمح لها بمواصلة دراستها حتى لا يُسمح لها بمتابعة هواياتها.

تمكنت الشخصية الرئيسية أخيراً التعافي من الاضطراب الاكتئابي الذي عانت منه من خلال تلبية الحاجات الأساسية التي لم تتم تلبيتها قبله، وهي تلبية الحاجة الفسيولوجية وتلبية الحاجة إلى الأمن وتلبية الحاجة إلى الحب والانتماء وتلبية الحاجة إلى تقدير الذات وتلبية الحاجة إلى تحقيق الذات. بصرف النظر عن ذلك، فإن أفضل علاج الذي يجعل الشخصية الرئيسية تنجح في تحرير نفسها من اضطراب الاكتئاب الذي تعاني منه هو إيمانها بالله سبحانه وتعالى.

^{٧٨} جوهر، وصال الروح، ص ٢٨٧.

المصادر والمراجع

أ- العربية

- بن عيشوبة، بلال، "فاعلية العلاج النفسي الايجابي في خفض درجة الاكتئاب بالاستناد على نظرية الرفاه".
سبتمبر ٢٠٢٢.
- بهنسي، محمد البيومي الراوي، "العنف الأسري، أسبابه، آثاره، وعلاجه في الفقه الإسلامي"، المجلد ٩،
العدد ٣٢، ٢٠١٦.
- جوهر، سارة، وصال الروح، ط ١. مصر: عصير الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠١٨.
- حمودة، بسمة على حامد، "الاكتئاب لدى الأطفال"، المجلة العلمية التربوية للطفولة المبكرة، المجلد ٧،
العدد ٢، أكتوبر ٢٠٢٠.
- الحميدي، محمد الضيدان، "أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة"، مجلة
كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٦٢، الجزء ٤، يناير ٢٠١٥.
- خليفة، صابر، مبادئ علم النفس. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١٩.
- رضوان طة، نور محمد، "تقدير الذات والقلق وعلاقتهما بالاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس: دراسة
مقارنة وفقا للحالة الزوجية"، رسالة، غير منشورة، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية،
٢٠١٩.
- رضوان، سامر جامل، "الاكتئاب لدى النساء"، الأرشيف العربي العلمي، يوليو ٢٠١٨.
- الرقاد، هناء خالد، "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية"، المجلة
للعلوم ونشر الأبحاث، ١٥ أبريل ٢٠١٧.
- سلسبيل، ها نصف، "آليات الدفاع النفسي لسعيد مهران في رواية "اللس والكلاب" لنجيب محفوظ
دراسة تحليلية سيكولوجية أدبية"، رسالة، غير منشورة، جامعة الرانيري الإسلامية الحكومية دار
السلام-بندا أنشيه، ٢٠٢٠.
- سهيبي، زينب، "دراسة اسطلاحية عن ظاهرة الانتحار والمحاولة الانتحارية"، مجلة العلوم الإنسانية
والاجتماعية جامعة الأغواط الجزائر، العدد ١٠، مارس ٢٠١٣.
- عشعش، نورا محمود حسنين، "فقدان الشهية العصبي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية
التربية"، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، العدد ٨، الجزء ٢، يناير ٢٠١١.

- عكاشة، أحمد، *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٨.
- الفیصل، عبد العزيز بن محمد، *الأدب العربي وتاريخه العصر الجاهلي و عصر صدر الإسلام و العصر الأموي*. المملكة السعودية: د.ن، ١٤٠٥.
- القادر، حامد عبد، *د/رسات فی علم النفس الأدبی*. القاهرة: لجنة البيان العربي، ١٩٤٩.
- المحمودي، محمد سرحان علي، *مناهج البحث العلمي*، ط ٣. الجمهورية اليمنية: دار الكتب، ٢٠١٥.
- أحلام، مرزوقي، وآخرين، "فرط وفقدان الشهية العصبي لدى المراهقين"، رسالة، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة، السنة ٢٠١٨.
- مسعود، جبران، *الرائد: معجم لغوي عصري*، ط ٧. بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٩٢.
- المسماري، أميمة أمبارك فضل لله، "اضطرابات النوم بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي"، رسالة، غير منشورة، كلية الآداب جامعة بنغازي، ٢٠١٢.
- مكنزي، كوام، *الاكتئاب*. الرياض: دار المؤلف، ٢٠١٣.
- منظمة الصحة العالمية، *العلاج بين الشخصي الجماعي للاكتئاب*. نيويورك: د.ن، ٢٠١٦.
- المنوري، عيس بن محمد بن سالم، "فعالية استراتيجيات التنويم اليحائي لدى عينة من الطالب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان"، رسالة، غير منشورة، كلية العلوم والآداب قسم التربية والراسات الانسانية جامعة نزوى، ٢٠١٣.
- الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، "تعريفات العنف الأسري وأشكاله وقياس شدته"، السنة ٢٠٢٠.

ب- الأجنبية

- Hasian, Breninda Junita dan Jesicca Ariela, Peran Attachment terhadap Self-Esteem pada Dewasa Muda Diselingkuhi, Jurnal Humanitas Universitas Pelita Harapan, vol. 4, no. 3, Desember 2020.
- Kartikasari HS, dkk, *Kajian Kesusastaan Sebuah Pengantar*, Cet. 1, Jawa Timur: CV.AE Media Grafika, 2018.
- Lubis, Namora lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Minderop, Albertine, *Psikologi sastra; Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2016.
- Muhfizar, dkk, *Pengantar Manajemen: Teori dan Konsep*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2021.

Shaleha, Rinanda Rizky Amalia dan Iis Kurniasih, Ketidaksetiaan: Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan, Buletin Psikologi, vol. 29, no. 2, 2021.

Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, Cet. 1, Bandung: CV Pustaka Setia, 2016.

Wahab, Mumtaz Abdul, Clinical Guidelines of the Egyptian Psychiatric Association for the Management of Treatment-Resistant Unipolar Depression in Egypt, *Frontiers in Psychiatry*. March 2022.

Zulzaida, "Kontribusi Teori Hierarki Maslow dalam Proses Penyembuhan Kesehatan Mental Klien Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau", Skripsi S1 Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2014.

ج- الإنترنت

مايو كلينك، "الاكتئاب (اضطراب اكتئابي كبير)"، مأخوذة في ١٠ ديسمبر ٢٠٢٣ من <http://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

مقابلة شخصية مع سارة جوهر، بواصلة فيسبوك، ٨ أغسطس ٢٠٢٣.

منظمة الصحة العالمية. "الاضطراب الاكتئابي"، مادة علمية مأخوذة في ١٧ يونيو ٢٠٢٣ من <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/depression>

النجاح نت، "البكاء في علم النفس"، مأخوذة في ٨ ديسمبر ٢٠٢٣ من <http://www.annajah.net/article-33846-في-علم-النفس>

هذه المقولة من مقولة محمد فوزي في تعليق عن الكاتب في تعليقها عن رواية "جنون كامل الدسم" <https://www.goodreads.com/book/show/43727986> مأخوذة ١٣ أكتوبر ٢٠٢٣.

هذه المقولة من مقولة ضحى حسن في تعليق عن الكاتب في تعليقها عن رواية "نبوءة أفثوريا" <https://www.goodreads.com/book/show/50405731> مأخوذة ١٤ أكتوبر ٢٠٢٣.