SEBHA UNIVERSITY CONFERENCE PROCEEDINGS, VOL.5 NO. 2 2026
DOI: 10.51984/A24KKR20

وقائع مؤتمرات جامعة سبها
Sebha University Conference Proceedings
Confrence Proceeeding homepage: http://www.sebhau.edu.ly/journal/CAS

الهجرة الغير شرعية: بين تحديات البقاء واستحالة العودة

وردة بوقاسي

باحثة مستقل في مجال علم النفس و الهجرة

الملخص

يعتبر اتخاذ قرار الهجرة قرارًا مصيريًا في حياة الأفراد، نظرًا للتغيرات التي قد تمس حياتهم، فلا تُعتبر عملية الهجرة مجرد انتقال الأشخاص من منطقة جغرافية إلى أخرى فحسب، بل تشمل الانتقال إلى مجتمعات مغايرة، وما تفرزه تلك المجتمعات من تحديات جديدة، مثل التكيف والاندماج، البحث عن عمل، تعلم لغة جديدة، مما يتطلب قوة نفسية ومعالجة معرفية ، من أجل التصدي لها وتحقيق الاستقرار النفسي والأهداف المُسطّرة سابقًا قبل عملية الهجرة. وقد تتضاعف تلك التحديات لتُفرز صعوبات أخرى، خصوصًا لدى فئة المهاجرين غير الشرعيين، لعدم حيازتهم أوراق إقامة البلد الذي هاجروا إليه، مما قد يؤدي إلى إجراءات إدارية وقانونية في غاية الصعوبة، كإيجاد عمل مناسب، معادلة الشهادات الدراسية، والحصول على الرعاية الصحية المناسبة لهم..

رغم كل التعقيدات التي قد تمس حياة المهاجرين غير الشرعيين، شد انتباهي سؤال طرحته مرارًا كباحثة في مجال الهجرة، وكَمُمارسة عيادية لدى المهاجرين الشرعيين وغير الشرعيين: لماذا لا يعود المهاجرون غير الشرعيين إلى أوطانهم رغم كل الصعوبات التي يتعرضون لها؟

بين تحديات البقاء واستحالة العودة التي تعرفها هذه الفئة، يزداد عدد المهاجرين غير الشرعيين ، خصوصًا في السنوات الأخيرة، لذلك سنحاول من خلال هذه الورقة البحثية إبراز أهم الصعوبات النفسية المنتشرة ، مع محاولة معرفة ما هي الجوانب النفسية التي تعيق عملية العودة إلى أوطانهم، وفي الأخير، نقدم مجموعة من التوصيات والاقتراحات النفسية الخاصة بالهجرة غير الشرعية، في ظل ندرة البحوث النفسية المهتمة بسيكولوجية الهجرة وعودة المهاجرين غير الشرعيين إلى أوطانهم .ونشير بالذكر إلى أن هدف هذه الورقة البحثية ليس التعميم، الذي يجب الحذر منه، فكل حالة هي فريدة في استجابتها لوضعية الهجرة، و ما تم التوصل إليه هو خلاصة العديد من الملاحظات الإكلينيكية والوضعيات، ونتيجة لاحتكاكنا وعملنا مع المهاجرين غير الشرعيين.

الكلمات المفتاحية:

الهجرة الغير شرعية
عودة المهاجرين الغير شرعين
عوامل الخطورة في مراحل الهجرة

Undocumented migration: Between the challenges of staying and the impossibility of returning.

Warda Bougaci

Independent researcher in the fields of psychology and migration

ABSTRACT

"Making the decision to migrate is a pivotal one in individuals' lives, given the changes that may affect them. The process of migration is not merely the movement of people from one geographical area to another; rather, it encompasses the transition to different societies, and the new challenges these societies present, such as adaptation and integration, job seeking, and learning a new language. This requires psychological strength and cognitive processing to address these challenges and achieve the goals set before migration.These challenges can multiply, creating further difficulties, especially for undocumented migrants, due to their lack of residency papers in the country they migrated to. This can lead to highly complex administrative and legal procedures, such as finding suitable employment, validating educational certificates, and obtaining appropriate healthcare. Despite all the complexities that may affect the lives of undocumented migrants, a question has repeatedly drawn my attention as a researcher in the field of migration and as a clinician working

Keywords:

Illegal immigration
Repatriation of irregular
Risk factors in migration stages

*Corresponding author:
E-mail addresses: bougaciwarda@yahoo.fr

Article History: Received 28 February 2026 - Received in revised form 01 May 2026 - Accepted 10 June 2026

with both documented and undocumented migrants: Why do undocumented migrants not return to their homelands despite all the hardships they face?
Between the challenges of staying and the impossibility of returning that this group experiences, the number of undocumented migrants is increasing, especially in recent years. Therefore, through this research paper, we will attempt to highlight the most prevalent psychological difficulties, while trying to understand the psychological aspects that hinder their return to their homelands. Finally, we will provide a set of recommendations and psychological suggestions related to undocumented migration, given the scarcity of psychological research focusing on the psychology of migration and the return of undocumented migrants to their homelands.We note that the aim of this research paper is not to generalize, which must be avoided, as each case is unique in its response to the migration situation. What has been reached is a summary of many clinical observations and situations, and a result of our interaction)

المقدمة الهجرة:تختلف مفاهيم الهجرة بل وتتعدد بين مختلف الباحثين وذلك بحكم اخلاف المعاير والثقافات المتعددة. يشير أصل مفهوم الهجرة على المستوى الاصطلاحي، إلى أنّ الهجرة من هجر، يهجر، هجرانا: صرمه وقطعه، ضدّ وصله، تركه وأعرض عنه وهي الخروج من أرض إلى أخرى. (معلوف 1960، ص885).كما يقول ابن منظور هجر، الهجر، ضدّ الوصل. هجره يهجره هجرا وهجرانا، صرمه، وهما يهتجران، والاسم الهجرة (ابن منظور، 2003،ص4616.(ولقد ورد مصطلح الهجرة في القرآن الكريم، حيث قال الله تعالى في سورة النساء ﴿قالوا فيم كنتم قالوا كنا مستضعفين في الأرض قالوا ألم تكن أرض الله واسعة فتهاجروا فيها﴾ (القرآن الكريم، سورة النساء، الآية 97).

أمّا المعجم الوسيط: فيعرّف الهجرة على أنّها;quot& خروج من أرض إلى أرض أخرى، وانتقال الأفراد من مكان إلى آخر سعيا وراء الرزق.

أمّا قاموس الأكاديمية الفرنسية "Dictionnaire de l'académie française&quot فيعتبر الهجرة: انتقال مجموعة معتبرة من السكان، من دولة إلى دولة إلى أخرى بغية الاستقرار فيها. وتعتبر كذلك انتقال الأفراد من وطنهم إلى بلد آخر بهدف الإقامة الدائمة فيه. (بدوي 1986، ص130). كما تعني الهجرة عبور حدود وحدة سياسية أو إدارية لمدّة معينة. (بول واخرون، 2000) وقد جاء في الموسوعة العربية العالمية تعريفا مختصرا، عاما للهجرة باعتبارها: الانتقال إلى بلد أجنبي من أجل العيش والاستقرار فيه. (1996، ص73).

الهجرة غير الشرعية: ويقصد بها السّلوك الذي يقوم به شخص، أو مجموعة من الأشخاص بالتسلّل إلى دولة أخرى لا يحمل جنسيتها، أو غير مرخّص له بدخولها، والإقامة فيها عبر حدودها البرية أو البحرية، وكذا استعمال وثائق مزوّرة من أجل الدخول والاستقرار بها وتتخذ أشكالا مختلفة كدخول دولة بشكل قانوني مع البقاء بعد انتهاء مدة الإقامة المحدّدة قانونا، والدخول بطريقة غير قانونية دون تسوية الوضعية بعد ذلك. (فتحي وآخرون،2010، ص17.(

الحرّاقة: تنتشر كلمة;quot& الحراق ;quot&في اللهجة الجزائرية، مشيرة إلى مغادرة الأشخاص بطريقة غير شرعية كانت سابقًا مقتصرة على الشباب، ولكن اليوم أصبح هناك العديد من الكهول والنساء وحتى القُصَّر الذين يحاولون الهجرة بطرق غير شرعية، أهمها الهجرة عن طريق البحر نحو أوروبا.

أهم الصعوبات النفسية التي يواجها المهاجرين الغير شرعيين إن التغيرات التي تفرضها الهجرة على المهاجرين قد تؤدي إلى العديد من المعاناة والصعوبات النفسية، وقد تزداد أكثر لدى فئة المهاجرين غير الشرعيين، لأنهم أكثر عرضة من غيرهم لمجموعة من عوامل الخطورة في مرحلة قبل، أثناء، وبعد الهجرة وما تحمله من اثار نفسية في كل مرحلة، مما قد يولد معاناة نفسية حقيقية قد تصل إلى ظهور اضطرابات نفسية. وحسب الباحثة، يبقى البحث حول تلك المخاطر مهمشًا في البحوث النفسية والاجتماعية، ولكن رغم ذلك، هناك بعض من المحاولات البحثيةالتي تحاول إظهارها من أجل فهم سيكولوجية المهاجرين الغير شرعيين وتوفير الدعم والعلاجات النفسية المناسبة لهم.

أ- عوامل الخطورة قبل مرحلة الهجرة: تعتبر مجموعة العوامل الاقتصادية والاجتماعية، كالفقر، البطالة، التعرّض للعنف والاضطهاد، افتقار فرص التعليم...إلخ من بين اهم العواملالتي قد تدفع للهجرة والهروب الي بلدان أخرى بحثا عن فرص عمل جديدة وعن حياة أفضل. ويحاول العدد من الباحثين اليوم من خلال الملاحظات الإكلينيكية مع المهاجرين اظهار كيف يمكن للصدمات النفسية ان تصبح سببا مباشرا للهجرة.

في كتاب للباحثة الإنتربولوجية (2013Jamoulle) تذكر بأن المنفي يعتبر كوسيلة من أجل ترك مسافة بين أحداث الحياة الصعبة، مثل الأحداث الدرامية التي تحدث داخل الأسر والحداد المستحيل والتحرشات، مضيفة بأن هده المجموعة من الأحداث بدورها قد تؤدي إلي ظهور صدمات، عنيفة مما يؤدي للبعض من المهاجرين إلي إتخاد قرار الهجرة، والبحث عن مكان جديد يعتبرونه أمنا هروبا، من واقع نفسي ومن أجل البحث عن إعادة البناء النفسي، و تحسين حالتهم النفسية.

ويضهر دلك جليا من خلال الاشخاص اللدين يصيبون باضطراب مابعد الصدمة ، بحث إعادة معاشة الحدث الصادم يعتبر شاقا من الناحيةالنفسية لدلك يتخدون قرار الهجرة من اجل الهروب من دكرياتهم ومن اجل تجنب عدم معايشة الاحدات الصادمة من جديد.

يشير عبد المالك صياد الباحث الفرنسي من أصول جزايرية وموسس علم اجتماع الهجرة و الاغتراب من خلال مقولته الشهيرة «لا تتم عمليةالهجرة لوحدها فحسب، بل هي ذهاب المهاجر مع قصته.« الي المهاجرين اللدين يعتقدون بآن الهجرة الي بلد مغاير تعني اختفاء صعوباتهم النفسية ولكن الامر غير ذلك، فهم يرحلون مع قصصهم واوجاعهم فتغير الرقعة الجغرافية لا يعني علاجا نفسيا وتطور البلدان التي يهاجرون لها لا تعتبر بالضرورة نهاية المعاناة النفسية و الآلم النفسي بل قد تتفاقم حالاتهم في بعض الحالات.

وقد آظهر (Baubet et all p 138) من الدوافع المؤدية للهجرة الأسباب اللاشعورية للمهاجر وهي معقدة ومتنوعة، وبينت التجربة اختيار المهاجر تغير حياته وهو يهاجر محاولا الهروب من وضعية مميتة، من توظيف عائلي غير وضيفي، تسلط والدي، رفض المعايير العائلية من خلال الهجرة.

و من جهة اخري تعتبر الهجرة حسب الباحث (Grinberg 1986) بانها ولادة جديدة وعلاجا داتيا فمن خلالها يتعافي المهاجرون من الصدمات القديمة ويصبحون اكتر اقبالا على الحياة. فبين الصدمات المؤدية للهجرة وبين اعتبارها بداية جديدة ، تبقي الأسباب النفسية من بين اهم الأسباب المودية للهجرة وهادا ماتحاول اظهاره البحوث النفسية الحالية بعدما كان الاعتقاد السايد بان المهاجزون يهاجرون من آجل الأسباب الاقتصادية فقط .

ب- **عوامل الخطورة أثناء الهجرة** – السفر قد تؤدي الصدمات النفسية والصعوبات المنبثقة عنها إلى البحث عن الهجرة بشتى الطرق، ومهما كلف الأمر، لتصبح هاجسًا قويًا، مما يدفع إلى الهجرة غير الشرعية. لا يخفى على الجميع المخاطر العديدة المنبثقة عن الهجرة غير الشرعية، فقد أشارت العديد من الإحصائيات عبر العالم إلى مقتل العديد من المهاجرين عن طريق البحر. وقد تزداد عوامل الخطورة في مرحلة العبور برًا، مثل التعذيب، الاغتصاب، العنف، الاحتجاز، الدخول إلى السجن، المتاجرة بالبشر، والمساس بالأمن النفسي والتهديد للحياة، خصوصًا إذا امتدت لعدة شهور مما يولد آثارًا نفسية عميقة جدًا على المهاجرين غير الشرعيين، جراء تعرضهم للصدمات النفسية أو باعتبارهم شاهدين عليها، كالإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، الاكتئاب، والقلق، مما قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات سيكوسوماتية، وجدول عيادي مضطرب يصعب تحديده. .

وقد تؤدي عوامل الخطورة إلى تطوير سلوكيات خطيرة، كالعنف كردة فعل، الإصابة بالإدمان، الشعور الدائم بعدم المساواة في الحياة، وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين. وتُعتبر عوامل الخطورة أثناء الهجرة من بين أصعب المراحل التي قد يمر بها المهاجرون غير الشرعيين، وذلك نظرًا للتغيرات الناتجة في شخصيتهم وفي حياتهم، المولدة للخطر وأصعب المعاناة، والاضطرابات النفسية التي من الصعب تحملها، خصوصًا في حالة انعدام العلاجات المتخصصة والمناسبة، التي تأخذ بدورها وقتًا طويلًا من أجل إعادة الحياة، والهدوء النفسي، والوقوف من جديد..

-عوامل الخطورة ما بعد الهجرة

إن الوصول إلى بلد المهجر لا يعني الوصول إلى السلام النفسي وتحقيق الأهداف المُسطرة سابقًا قبل عملية الهجرة، بل قد تظهر العديد من

العقبات الجديدة بعد الوصول، كالبحث عن السكن، التعرض للفقر والبطالة، وخصوصًا الشعور بالرفض من طرف البلد المستضيف.

يستخلص التحليليون النفسانيون فكرة أساسية نجدها في معظم الأدبيات الغربية التي تطرقت للهجرة، والتي مفادها أن كل هجرة تُعتبر صادمة، والسبب يعود حسب الباحث(Nathan 1986) كل هجرة تعتبر صادمة ،لآنها تقطع الإطار الثقافي الخارجي والإطار الثقافي الذي تم إدخاله من طرف المهاجر.

بالإضافة لصعوبات الاندماج الاجتماعي وعدم الشعور بالانتماء، صعوبة التّواصل وعدم تكلم لغة البلد المستضيف، التعرّض للاختلافات الثقافية والدينية، التعرّض للعنصرية، العزلة الاجتماعية، الانفصال عن العائلة وشبكات الدّعم الاجتماعي.

يشير السعيد وعدوان (2013م، ص 230) متالا لبعض المهاجرين الغير شرعيين «إن المكانة الاجتماعية التي بإمكان المهاجر الحصول عليها، قد تكون سبباً في زعزعة توازنهم النفسي كانوا أصحاب مكانة اجتماعية محترمة اساتذة، أطباء، مدراء ...الخ حيث يجد المهاجر نفسه بعد المغامرة مرميّاً في مراكز الاستقبال مع المهمشين والمصابين بشتى أنواع الاضطرابات النفسية والعقلية.« ومن جهة اخري اشارت الباحثة (Torteli, 2018) في دراسة لها

هدفت إلى معرفة دور عوامل الخطورة في ظهور الاضطرابات الذهانية لدى المهاجرين بشكل عام بفرنسا وأبنائهم، توصلت من خلالها إلى أنّ عوامل الخطورة لا ترتبط فقط بعوامل الخطورة الخاصة بمرحلة ما قبل الهجرة، ولكن أيضا بعوامل الخطورة ما بعد الهجرة، كعدم المساواة الاجتماعية والتميّز العنصري، كما تلعب أسباب الهجرة بنوعيها الإرادي وغير الإرادي، دورا مُهمّا في جودة الصّحة النّفسية للمهاجرين.

الأسباب النفسية المعيقة لعودة المهاجرين غير الشرعيين إلى أوطانهم

ازداد الاهتمام أكثر من طرف الباحثين بعودة المهاجرين بشكل عام إلى أوطانهم منذ بداية عام 2000، وبعد أحداث 11 سبتمبر 2001، وما نتج عنها من تغيرات سياسية واقتصادية، وكذلك من عودة بعض المهاجرين إلى بلدانهم الأصلية، حيث انصبّ الاهتمام على محاولة فهم تجربة الهجرة، والأسباب المؤدية إلى اتخاذ قرار العودة، والتغيرات المصاحبة لها.

إن اتخاذ قرار العودة إلى البلد الأصلي ليس بالأمر السهل، بل يُعتبر عملية نفسية جد معقدة، تتطلب جهدًا واستعدادًا نفسيًا معتبرين، ومجموعة من التصورات العقلية من أجل بناء حياة جديدة، تتطلب استراتيجيات تكيف، خصوصًا إذا مرّ وقت طويل في المهجر.

يعتبر كتاب التحليل النفسي للمهجر والمنفي لمؤلفيه (Leon et 1984) مرجعا ثريا كونه تطرق لدراسة إشكالية العودة ، ومايترتب عنها من معاناة نفسية لما يطرحه الانفصال و الازدواج بشكل عام سواء في بلد الانطلاق وبلد الوصول.

فقد ابرز الكاتب من خلاله الحالة النفسية التي قد يمر بها المهاجرون من خلال التفكير للرجوع لأوطانهم معتمدا على التحليل النفسي المعمق من آجل فهم السرورات النفسية التي تجعل عملية العودة شاقة ومكلفة من الناحية النفسية مما يؤدي لظهور الصراعات نفسية.

الخوف من نظرة الآخرين ومواجهة الذات يُعتبر الخوف من نظرة الآخرين من بين أهم الأسباب التي تجعل المهاجرين غير الشرعيين لا يودّون العودة إلى أوطانهم الأصلية، وذلك نتيجة للجوانب النفسية التي تعيق ذلك، كالخوف الشديد من إصدار الأحكام المطلقة عليهم.

إن تحمّل مسؤولية النجاح وتحقيق الأهداف قبل الهجرة، خصوصًا إذا كان القرار عائليًا من أجل تحسين الأوضاع المعيشية التي يفرضها الفقر والبطالة، أو من أجل النجاح الدراسي أو العمل، يجعلهم مكلفين بمهمة تحقيق الأهداف والنجاح مهما كلف الأمر، خصوصًا إذا تم إعطاء وعود مسبقة، مما يؤدي إلى ظهور تأنيب الضمير والشعور بعدم الكفاءة، ومنه يصبح قرار العودة في غاية الصعوبة والتعقيد أمام نظرة الآخرين، وخصوصًا أمام نظرة الذات التي تتطلب المواجهة، مما يمسّ الجانب النرجسي لديهم.

لذلك، يفضّلون البقاء بطريقة غير شرعية وتحمل كل الظروف التي قد يتعرضون لها، مثل عدم إيجاد عمل، تحمّل الظروف الاجتماعية القاسية،وأحيانًا المعاملة السيئة والتعرض للاستغلال، كالعَمل بأجور زهيدة، مما يؤدي إلى الحرمان وعدم الشعور بالانتماء والعدالة الاجتماعية، بالإضافةإلى العيش في خوف وتشتت وسرية، عوض اتخاذ قرار العودة، الذي يتطلب مواجهة المجتمع والذات، وهو ما يحتاج إلى قوة نفسية.

يشير (Festinger 1957) أن الخجل وكذلك عملية الانقسام الثقافي في البلد المضيف يمكن أن تمنع العودة مما ينتج نوع من التنافر المعرفي،خصوصا اذا مر وقت طويل على عملية الهجرة ، بحيث تتأثر شخصية الافراد بالعديد من العوامل الخارجية و الداخلية كتجارب الحياة القاسية، الوضعيات الضاغطة والتغير في القيم و المعتقدات.

إنكار العودة

يُعتبر الإنكار حيلة نفسية دفاعية ضد الوضعيات الضاغطة والمقلقة، حيث يعتمد بعض المهاجرين غير الشرعيين على هذه الحيلة الدفاعية لحمايةالجهاز النفسي من الألم النفسي والإحباطات الناتجة عن مجرد التفكير في العودة إلى الوطن الأصلي، خصوصًا إذا لم يحققوا الأهداف المُسطرة

قبل عملية الهجرة.

وكنتيجة لذلك، تظهر من خلال المقابلات العيادية التي تم إجراؤها مع هذه الفئة بعض السلوكيات التجنبية من أجل حماية الأنا من التهديدات

الخارجية، والمتمثلة في انتقاد البلد الأصلي ولومه بطرق مبالغ فيها قد تصل إلى قطع الصلة به نهائيًا وعدم التفكير في العودة إلى أرض الوطن.

وقد يتعدى الأمر ذلك ليقوم بعض المهاجرين غير الشرعيين بتغيير أسمائهم أو التبرؤ من أصولهم الوطنية.. ويُعتبر الإنكار في بدايته وسيلة لحماية الجهاز النفسي، لأن قساوة الواقع المعاش تتطلب فعلاً تلك الحيلة الدفاعية من أجل خفض التوتر، لكن معالاستخدام المتكرر لهذه الحيلة الدفاعية، خصوصًا لمدة طويلة، يؤدي ذلك إلى الإضرار بالجهاز النفسي، مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية متعددة، مثل الإصابة بالاكتئاب والقلق المزمن، وغيرها من الاضطرابات التي تمسّ الصحة النفسية للمهاجرين غير الشرعيين.

الخوف من معايشة الأحداث الصادمة

إن التعرّض للأحداث الصادمة، خصوصًا لدى المهاجرين غير الشرعيين قبل عملية الهجرة، يُعدّ من بين أهم الأسباب الدافعة للهروب واتخاذقرار الهجرة، مثل التعرض للحروب، الاعتقالات، التعذيب، والعنف، مما يؤدي إلى اتخاذ قرار عدم العودة إلى الوطن الأصلي. ويفسَّر ذلك منالناحية النفسية بالخوف الناتج عن معايشة الأحداث الصادمة مجددًا في الوطن الأصلي. ويُعتبر اضطراب الضغط ما بعد الصدمة من بين

الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى معاناة نفسية مؤلمة، حيث يُصاب بها المهاجرون غير الشرعيين بشعور دائم بعدم الأمان والخطر المستمر،مع ظهور الكوابيس المتكررة ومعايشة الصدمة، مما يستدعي علاجًا خاصًا ومناسبًا.وعندما تكون العودة مفاجئة للمهاجرين غير الشرعيين، خصوصًا في حالة الطرد الإجباري وعدم توقع العودة وعدم التمكن من اتخاذ القرار فيالوقت الذي كان ينبغي اتخاذه، تنتج عن ذلك عواقب نفسية شديدة الضرر على الصحة النفسية، مما يساهم في زيادة حدة الاضطرابات النفسية.

الخاتمة والتوصيات

رغم التعقيدات المصاحبة للهجرة غير الشرعية، وكل ما تفرزه من سلبيات على المهاجرين غير الشرعيين وعلى البلدان المضيفة، يتطلب الأمر التفكير في إيجاد حلول عملية وطارئة، من خلال تضافر جهود العديد من الاختصاصات من أجل التصدي لها ومن خلال ما تم التطرق إليه سابقًا، سنحاول تقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات التي قد تساهم في التعامل مع إشكالية المهاجرين غير الشرعيين، مع التركيز على ما قد يقدمهمجال علم النفس في ذلك والدي سنعرضه من خلال ما يلي:-

1-إعداد رقم مجاني يمكن من خلاله للمهاجرين غير الشرعيين الاتصال للتعبير عن احتياجاتهم، إحباطاتهم، وتوقعاتهم، فالتعبير اللفظي مفيد جدًا

على المستوى العاطفي والنفسي. ويمكن للكلمة أن تساعد في عملية التفريغ الانفعالي والتخلص من الطاقات السلبية وإدارة النزاعات النفسية، مما يُخفض من احتمال السلوكيات العنيفة الناتجة عن مشاعر الغضب التي قد تعود بالسلب عليهم وعلى البلد المضيف. كما يمكن من خلاله التبليغ عن كل محاولات الاستغلال بشتى أنواعه، وذلك من أجل الحفاظ على كرامة المهاجرين غير الشرعيين والحد من الممارسات غير القانونية.

2-تساعد العلاجات النفسية بتنوعها في إيجاد حلول مناسبة للعديد من الاضطرابات النفسية. وفي حالة المهاجرين غير الشرعيين، تسود العديد منالتشوهات والأخطاء المعرفية حول عملية الهجرة، المهاجرين، الذات، والبلدان المستضيفة. لذلك، نقترح استخدام العلاجات المعرفية السلوكيةالانفعالية من أجل الاستفادة من برامجها في إعادة البناء المعرفي، سواء كان ذلك عبر مقابلات فردية مع المهاجرين غير الشرعيين، أو من خلال إطلاق برامج تحسيسية وعلاجية في البلدان المضيفة والمستقطِبة معًا في ظل التغيرات المتسارعة التي يعرفها الوطن العربي في جميع المجالات، ومع زيادة عدد المهاجرين الشرعيين وغير الشرعيين سنويًا، تظهر عدة تحديات تتعلق بإدارة التنوع الثقافي، مما يتطلب تطوير فهم عميق للتفاعلات الثقافية وتأثيرها على الصحة النفسية للمهاجرين بشكل عام.

من هذا المنطلق، نقترح إدخال تخصص جديد في الجامعات العربية يُعنى

بدراسة علم النفس العابر للثقافات .*Interculturalité* سيوفر هذا التخصص للباحثين والممارسين العياديين الأدوات اللازمة لفهم، تحليل، ومعالجة الجوانب النفسية التي تظهر في سياقات متعددة الثقافات، والتيتمس أغلب المهاجرين. كما سيساهم في التعرف على كيفية التعامل مع النتائج الناجمة عن الهجرات والتنوع الثقافي، وذلك من خلال وضع مقررات تعليمية تُقدَّم فيها الأسس النظرية والبحوث المعاصرة حول الحياة النفسية للمهاجرين والهجرة، بهدف سد الفراغ الموجود في مجال علمالنفس، والمساهمة في إيجاد الحلول المناسبة للتكيّف الثقافي في المجتمعات العربية.

3-يتعرض العديد ممن يودون الهجرة للعديد من الصعوبات المستقبلية الخاصة بعملية الهجرة، لذلك نقترح إقامة ورشات لتوعية الشباب الراغب في الهجرة، بهدف التعرف على مخاطرها والتأثيرات السلبية الناتجة عنها، خصوصًا تلك المتعلقة بالهجرة غير الشرعية. كما يمكن تناول موضوع الصدمات النفسية المحتمل التعرض لها من خلال هذه الورشات التحسيسية، مع تقديم المهارات والموارد النفسية اللازمة لتسييرها، مثل القلق وسلوك المخاطرة وغيرها من المواضيع المتعلقة بالهجرة، وذلك بهدف نشر التوعية والتعرف على الصعوبات المنبثقة عنها من أجل تجنبها

مستقبلًا.

4-إن وجود مجموعة من عوامل الخطورة المرتبطة بمرحلة ما قبل، أثناء، وبعد الهجرة، والتي تم ذكرها سابقًا كخلاصة لتجربتنا في العمل مع المهاجرين، تحتاج إلى المزيد من البحث. لذلك، ندعو الباحثين إلى تسليط الضوء عليها من أجل التعرف على المخاطر المنبثقة عنها والتي قد تمس الصحة النفسية للمهاجرين.

5 -نقترح إنشاء برامج توعية موجهة إلى الشباب الذين يودون الهجرة، بحيث تتيح لهم الاطلاع على المخاطر النفسية المحتملة والتحديات التي قد يواجهونها، مما يساهم في تقليل الآثار السلبية للهجرة، خصوصًا غير الشرعية، وتعزيز الصحة النفسية للمهاجرين

6 -إن التحليل العيادي لفئة صغيرة من المهاجرين غير الشرعيين الذين واجهوا أحداثًا ضاغطة وتجارب صادمة في حياتهم، يُظهر أن بعضهم تمكنوا من تطوير مهاراتهم وصلابتهم النفسية بفضل بعض العوامل النفسية التي ساعدتهم على تنمية التفكير الإيجابي والقدرة على التحمل. لذلك، نقترح إجراء دراسات نفسية معمقة حول هذه الفئة، بهدف البحث والاستفادة من استراتيجياتهم في تعزيز الصلابة النفسية، وذلك لتوظيفها في التطبيقات العلاجية والدراسات النفسية، ومساعدة الأفراد الذين يعانون من صعوبات نفسية.

7 -نقترح إعداد دليل خاص بالمهاجرين القادمين إلى الوطن العربي أو الراغبين في الهجرة، يحتوي على عدد من المعلومات والإرشادات العامةحول كل ما يتعلق بعملية الهجرة، والمشكلات التي قد تترتب عليها، لا سيما الهجرة غير الشرعية.

8 -اقتراح إنشاء جمعيات ومنظمات مشتركة بين الدول العربية، بهدف التنسيق ووضع خطط واستراتيجيات وبرامج للحد من الهجرة غيرالشرعية، وذلك من خلال توعية الشباب بمخاطرها، بالإضافة إلى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمهاجرين غير الشرعيين، ومساعدتهم فيالتخطيط لمشروع العودة إلى بلدانهم الأصلية في حال استحالة البقاء في البلد المضيف.

9 -وراء كل مهاجر غير شرعي حياة وتاريخ وأرض وعائلة تنتظره، ورغم كل الصعوبات والمشكلات التي يواجهها في المهجر، قد يشعر بعدم القيمة وانخفاض تقدير الذات، إلا أن هناك حتمًا من ينتظره بشوق في بلده الأصلي. فالعديد من المهاجرين يعانون في صمت بسبب الظروف الاجتماعية والقانونية الصعبة، وعدم قدرتهم على مواجهة الواقع واتخاذ قرار العودة إلى وطنهم، خشية اعتبار ذلك فشلًا، مما يؤدي إلى الحرمان والعيش في خوف وسرية..

لذلك، ومن منطلق النشاط البحثي، نقترح تطوير مشروع يقوده أكاديميون ومتخصصون في علم النفس وعلم الاجتماع، بالتعاون مع مجالات أخرى، لدراسة الإشكاليات المعقدة التي يطرحها موضوع العودة، ومساعدة المهاجرين غير الشرعيين على العودة إلى بلدانهم الأصلية، عبرتفعيل آليات التواصل مع الوطن الأم.

المراجع

1.)القران الكريم، سورة النساء، الآية السابعة و التسعون(
2. ابن منظور، محمد بن مكرم (1999) لسان العرب، الجزء السابع – الجزء الثاني عشر، دار صادر، بيروت.
3. ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، بيروت مكتبة لبنان. (1986)أحمد زكي بدوي
4. بوعون السعيد ويوسف عدوان،(كانون الثاني، ديسمبر2013)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: الهجرة الغير شرعية
5. قراءة أنثروبولوجية سايكوباتولوجية، العدد 13.
6. لويس معلوف (1960) ، المنجد في اللغة والأدب ولعلوم، بيروت، المطبعة الكاثوليكية.
7. ، منشورات جامعة نايف العربية الأمنية ،ط1 (2010) محمد فتحي، عيد الرياض،
8. Andrea Tortelli(2018) Incidence, prévalence et facteurs de risque sociaux de
9. psychose chez la population migrante en France, Paris. Thèse de doctorat en
10. neuroscience
11. Baubet, T. et Moro, MR.(2013). Adulte: des hommes et des femmes métisses. Dans
12. T. Baubet et MR. Moro(dir.), Psychopathologie transculturelle(éd. 2,).
13. Festinger. L, en est le théoricien, A theory of cognitive dissonance, Paris, Broché,
14. .1957
15. Nathan, T,(1986). Trauma et mémoire, Nouvelle Revue d'ethnopsychiatrie, No.6.
16. Parks, Colin Murray(2010): Lessons from the past, visions for the future,
17. Psychologica Belgica, UK, Vol. 50, Issue 1&2.
18. Pascale Jamoulle, Par-delà les silences. Non-dits et ruptures dans les