

عناصر الراحة النفسية .. للتغلب على صعوبات الهجرة من المواطن الأصلية

# نفسية المهاجر والتغلب على صعوبات الهجرة



تعد "الهجرة" و"السفر" جزءا هاما من عملية التنشئة الاجتماعية لكل المسلمين.

فالهجرة ترتبط عندهم بهجرة الرسول صلى الله عليه وسلم في حوالي عام ٦٢٢ م من مكة إلى المدينة. وقد ذكرت في القرآن الكريم كلمة "هجرة" ومشتقاتها مثل "يهاجر"

و"مهاجر" عدة مرات، مثل ما ورد في سورة الحشر (الآية ٩) وسورة آل عمران (الآية ١٩٥)

وسورة الأنفال (الآية ٧٢). إن للسفر عند المسلمين في كل أنحاء العالم دلالة دينية خاصة، لعل مردها رحلة الحج إلى مكة، والحج هو كما معلوم أحد أركان الإسلام، وهو واجب على من استطاع إليه سبيلا. وبالإضافة إلى تلك الجوانب الدينية المتعلقة بالسفر

بقلم:

د. محمود أبو العزائم

مستشار الطب النفسي

رئيس الجمعية العالمية

للصحة النفسية

في حالة صدمة. هذا لا يعني أن كل شخص من الذين هاجروا في أزمة بالمعنى السيكلولوجي الدقيق. ولكن، يمكن للمرء أن يرى الهجرة كعملية تترك آثارا دائمة على الشخصية. بالنسبة للكثيرين تعني هذه العمليات فرصه للتنمية والنضج المتزايد. وبالنسبة لعدد قليل يؤدي ذلك إلى إضعاف الشخصية، وهذا الضعف قد يجعل الحياة صعبة.

والهجرة تصحبها عادة مشاكل نفسية واجتماعية واقتصادية كثيرة. ويمكن أن تشمل، ترك البيئة المألوفة وبعض الناس قد يفقدون منازلهم ومالههم والأصدقاء المقربين والأقارب. وهذا يؤدي إلى الشعور بفقدان الاستقلال الخاص وفقدان القدرة على اتخاذ قرار. وهناك أشخاص آخرون يشعرون بفقدان القدرة على معرفة المعايير الحالية للمجتمع الجديد وهذا يؤدي للشعور بالضعف والخلج من جعل نفسه أضحوكة. ويمكن أن يؤثر أيضا على نظرة الناس إلى هويتهم.

هذه الخسائر تجعل الهجرة عملا شاقا لأنه يعني أنه يجب البدء من جديد في العديد من المجالات مثل تعلم لغة جديدة. كل هذا يؤدي أحيانا إلى ضغط نفسي قد يتطور الى أزمة نفسية مستمرة.

البلد المستضيف لهم، ممّا يعمل على ظهور بعض الآثار السلبية في بعض الأحيان، التي تؤثر على كافة النواحي.

وحيث يقدم المهاجر ويضع قدميه على أرض جديدة تاركا وراءه وطنًا وأهلا وعمرًا وأرضا أصبحوا ذكرى في القلب والروح تبدأ نفسية المهاجر في صراع حقيقي في الأرض الجديدة مع كل المتغيرات الجديدة التي يعايشها ويتعرض من خلالها للضغوط النفسية المتنوعة حين يضيق الحال به ولا يجد من يساندّه أو يعينه في غربته بعد الله وأول ما يصادف المغترب من مشاكل تمثل عقبة نفسية له هو اللغة الأجنبية، لغة البلاد التي يعيش فيها حاليا. ويجب على المغترب والمهاجر أن يتعلمها بسرعة وبطلاقة وبهذا يستطيع أن التأقلم سريعا.

والهجرة وتغيير البلد في مرحلة البلوغ بالنسبة لمعظم الناس حدث كبير. فمهما أعد المرء لهذه الخطوة، فإنه من المستحيل تقريبا الاستعداد نفسيا لردود الفعل التي يمكن أن تحدث. ويمكننا القول إن المهاجرين في الأرض الجديدة سوف يجدون أنفسهم في حالة نفسية مختلفة ومتقلبة. ويمكننا في نهاية المطاف القول بأن المرء

الإنسان قد يغير من مكان سكنه، ومن مكان إقامته، وينتقل من دولة إلى دولة أخرى سعياً وراء التعليم، فهو قد لا يجد الفرصة التعليمية التي تناسبه وتتاسب رغباته في بلده، أو أنّ تكاليف التعليم في بلده تكون مرتفعة، أو أنّه لم يحقق الشروط اللازمة ليتعلّم التخصص الذي يرغب فيه في بلده ممّا يدفعه إلى السفر لبلاد أخرى بسبب رغبته في التعليم.

ومن الأسباب الأخرى التي قد تدفع الإنسان إلى الانتقال من مكان إلى مكان آخر والهجرة هي رغبة الشخص في تحسين الأوضاع الاقتصادية؛ فالهجرة قد تكون بسبب الأوضاع الاقتصادية السيئة في منطقة معينة ممّا يدفع الإنسان إلى تغيير المكان الأصلي أو الموطن الأصلي له، والذهاب إلى منطقة أخرى للعمل وكسب الرزق.

ومن الأسباب الأخرى التي تدفع الناس إلى الهجرة من مواطنهم الأصلية إلى أماكن ومواطن أخرى هي الكوارث الطبيعية، بالإضافة إلى الأسباب السياسية وما تسببه من حروب أهلية، وفي كلتا الحالتين فإن هذين النوعين من أنواع الهجرة يسببان كوارث كبيرة وهائلة؛ لأن أعداد المهاجرين تكون بنسب ضخمة جداً، وفوق قدرة

فإن القرآن والأحاديث النبوية قد حض على السفر من أجل اكتساب فوائد أخرى مثل تحصيل العلم والمعرفة. وقد رصد الإمام الشافعي خمس فوائد للسفر شملت: تفريغ هم، واكتساب معيشة وأدب وعلم وصحبة ماجد. لهذه الأسباب ارتبط السفر في ذهن المسلمين بالفائدة، مثل تفريغ الهم والاكتئاب والحزن، وتوفير نشاطات ممتعة. ويربط المسلمون بين السفر واكتساب المعرفة والمنفعة حيث ذكر القرآن رحلة قريش (قبيلة الرسول صلى الله عليه وسلم) شتاء إلى اليمن، وصيفا إلى الشام. ويعد الترحال عند المسلمين في طلب التجارة والرزق عملا تعبديا لنيل رضا الخالق.

والانتقال إلى بلد جديد هو تجربة صعبة لجميع الناس الذين يهاجرون بصرف النظر عن سبب هذه الخطوة. والهجرة هي تغيير الناس لمكان إقامتهم وانتقالهم من المكان الأصلي الذي كانوا يعيشون فيه إلى مكان آخر جديد؛ حيث يكون هذا الانتقال إما للاستقرار المؤقت أو للاستقرار الدائم في هذه البقعة الجديدة.

وللهجرة أسباب متنوعة منها طلب الحصول على التعليم؛ إذ إنّ

وتحفّز هذه الأزمة آليات الدفاع النفسية اللاشعورية، وهذا ما يمكن أن يُسمّى مرحلة رد الفعل، حيث يختلف رد الفعل من شخص لآخر. ويمكن أن يتخذ رد الفعل شكل الشعور بالحرمان، والعزلة، والإسقاط، والشعور بالذنب والأعراض الجسدية الناجمة عن الاضطرابات النفسية.

\*\*\*\*\*

**ومن الآثار السلبية للهجرة مشاكل تصيب بعض الأفراد وأخرى تصيب بعض الأسر المسلمة وسوف نتناول بالبحث بعض تلك المشكلات:**

#### **أولاً : المشاكل النفسية التي تصيب الأفراد:**

من المشاكل النفسية التي من الممكن أن تصيب بعض الأشخاص الذين يسافرون للدول الخارجية مرض نفسى يسمى مرض الحنين للوطن (Homesickness) ومرض الحنين للوطن هو حالة نفسية تصيب الشخص الذى يغادر وطنه أو عائلته لمدة من الزمن.. فيشعر بالضيق النفسى والقلق والاكتئاب والعصبية والرغبة بالانعزال عن الناس والحزن الشديد والخوف من الأماكن المغلقة والخوف من التجمعات، والخوف من الأماكن المفتوحة. وتختلف شدة الإصابة بهذه الأعراض باختلاف عمر الشخص، وجنسه، وشخصيته، وعادات وتقاليده بلده والبلد المستضيف.

ويؤثر هذه المرض بشكل سلبي على تفاعل الطالب الاجتماعى، سواء فى المحاضرات أو خارجها. ويعيقه هذا عن الإبداع والتحصيل الدراسى. أيضاً معظم من يصاب بهذه الأعراض، فى الغالب لا يعلم ما الذى يحصل معه، وبالتالي فور إصابته بالأعراض، يبادر بإيقاف دراسته أو بعثته ومغادرة البلد لأهله.

وعوامل الخطورة التي تتحكم فى الغربة أو الحنين للوطن حوالى خمس فئات هى: الخبرة، والشخصية، والحياة العائلية، والمواقف والبيئة. فنحن من نملك الإسراع بالتخلص من هذه الحالة، أو نحن من نضاعف من سوء هذه الحالة. كما يجب أن نعرف ونؤكد أن هذه الحالة هى طبيعية وجميع من يسافر للخارج لمدد طويلة يمر بها لأننا بشر وذود عاطفة ومن مجتمع مغروس به التراب الأسمى.

#### **وهنا نعرض بعض النصائح التي تساعد فى التغلب على مشكلة القلق النفسى المصاحب للحنين للوطن:**

- عندما يدهمك الشعور بالحنين للوطن، لا تستسلم له. تصرف وقاومه، صل ركعتين واقرأ صفحة أو وردك من القرآن، واطلب من الله أن يمنحك الصبر. ذكر نفسك بأهدافك ولماذا سافرت بعيداً عن أسرتك، واتصل بصديق واخرج معه.

- اتصل بعائلتك فور وصولك، وطمئنهم على سلامتك. وقد يكون من الجيد أيضاً الاتصال بهم بعد انجاز كل مرحلة مهمة من مراحل وصولك. مثلاً، عند هبوط الطائرة، بعد إنهاء إجراءات الوصول، عند أخذك لسيارة الأجرة، وفور وصولك للسكن.

- أول ليالى تقضيها فى الغربة هى أصعب الليالى، حاول أن تقضيها فى مكان جميل، وابتعد عن الوحدة فيها. احجز فى فندق، أو بت الليلة عند صديق، وحاول أن تعيش جو السائح الذى يستمتع بوقته.

- التفكير قبل النوم أيضاً من الأمور المساعدة على الإصابة بالحنين للوطن. حاول ألا تأوى للفراش إلا بعد أن ينهك التعب، من الأمور المساعدة هنا، المشى قبل النوم لساعة، وأخذ حمام دافئ، وصلاة ركعتين أو ما تيسر شكر الله على نعمه عليك.

- لا تتصل بأسرتك إلا وأنت فى مزاج جيد، وكذلك أيضاً اختر الوقت الذى يكونون فيه هم أيضاً فى مزاج جيد وتحدث معهم فى الأمور الجيدة التى رأيها أو مرت بها خلال يومك.

- حافظ على التغذية السليمة والرياضة.

- تأكد من إعطاء رقم أقرب صديق لك إلى أسرتك ليتصلوا به عند تعذر الاتصال بك.

- اذهب واكتشف المدينة والمعالم من حولك. اذهب واعرف أين مكان محطات المترو. استكشف أين أفضل مطعم أو سوبرمركت بالمنطقة. استكشف أين أقرب مسجد لك. وأين أقرب صيدلية لك.

- عند دخولك هذه المرحلة لا تمرل نفسك وحيداً. أو لا تكثر من المكوث بفركت لأجل التفكير. كثيرون منا إذا كان مكتئباً يفضل العزلة معتقداً أن هذه الحالة سوف تزول بالانعزال. لا بل بالعكس انعزالك يقودك إلى مضاعفة اكتئابك وبشكل أسرع.

#### **ثانياً: المشاكل النفسية التي تصيب بعض الأسر المسلمة نتيجة للهجرة**

هنا نشير إلى بعض تلك المشاكل من وجهة نظر نفسية، ويمكن إجمال هذه المشاكل فى محاور رئيسة أهمها:

١- ضعف الروابط الاجتماعية: فى المجتمعات العربية والإسلامية، وعلى ضوء الأعراف والتقاليد، تعيش العائلة بين الأهل والأقارب والجيران، وعيشها هذا يلزمها بتكوين علاقات وروابط اجتماعية تبادلية، كونت بمرور الزمن عادات وتقاليده يقف على أساسها الجار مع جاره فى المناسبات العامة والخاصة، ويقدم القريب إلى قريبه المساعدة عندما يكون بحاجة إليها، ويقدم البعض من المومنين إلى المحتاجين مساعدات تعينهم على تجاوز أزماتهم، وتهدى العائلات هدايا مادية وعينية إلى أخرى فى مناسباتها الخاصة، وهذه الاتجاهات فى التعامل تؤدي إلى

قدر من الرضا عن الحياة السائدة والشعور بالألفة وقوة الارتباط بمستويات لا توجد فى المجتمعات الغربية التي تأسست على عادات مختلفة قوامها المادية والنظرة الفردية التي كونت ظروف حياة خاصة يعتمد فيها الإنسان الفرد على نفسه فى العيش ومواجهة الأزمات، ويبتعد فيها الابن عن والديه عند بلوغه سناً محددة (النضج)، ولا يقدم على أساسها الجار أية مساعدة لجاره فى محنته.

٢- اضطراب الأمن الاجتماعى: ينقل الكثير من المهاجرين فى هجرتهم إلى المجتمعات الغربية هاجس الإثارة والتوتر والاستهداف، ودخل الكثير من المهاجرين دول المهجر واستقروا فيها دون معرفة مسبقة بقوانينها وضوابطها، وحمل العديد من المهاجرين أفكاراً ليست صحيحة، أو مشوهة عن المجتمعات الغربية قبل وصولهم إليها، وحل بعض منهم فى مجتمعات المهجر بعادات وتقاليده مختلفة، يصرون على التمسك بها وإن كانت منافية، أو على النقيض من التقاليد فى المجتمع الجديد... إلخ.

والذين يجهلون قوانين البلاد الجديدة يتصرف بعضهم على ضوء قوانين بلدهم، التى لا تتسجم ومعالج الضبط الاجتماعى فى المجتمع الجديد، وتصرفهم هذا قد يؤدي إلى توقعات فى داخلهم لاحتمالات خرق قوانين البلد الجديد وما يترتب عليه من تبعات قانونية، وهذه توقعات عند استمرار تكرارها فى النفس البشرية لفترات طويلة يمكن أن تثير أو تسبب اضطراباً للأمن الاجتماعى للفرد.

٣- الإحساس بالفرغ: الحياة فى البلاد الإسلامية منظمة بطريقة مختلفة عن تلك الموجودة فى البلاد الغربية، فأوقات العمل والساعات المحددة لأدائه متباينة بينهما، والأدوار التى يقوم بها الرجل وتلك التى تلتزم بها المرأة حسب الأعراف والتقاليد السائدة داخل العائلة فى كلا المجتمعين ليست واحدة، ونظرة الناس إلى الحياة وتعاملهم مع مفرداتها وتمتعهم بمزاياها لم تكن متسقة، وهكذا الحال فى العديد من المجالات التى كونت اختلالاً واضحاً فى إطار العمل والتعامل معه.

## **رسالة من رئيس التحرير**

### **الإخوة الأعزاء قراء المجلة**

بناء على الطلبات المتكررة من السادة القراء بأن تكون المجلة بصفة دورية كل شهرين نظراً لأهمية الموضوعات التى يتم طرحها فى مجال الصحة النفسية تمهيداً بأن تكون شهرية فى القريب العاجل فقد تم الاستجابة لهذه الرغبة وسيكون إصدار المجلة كل شهرين ابتداء من العدد الحالى أى فى شهور: يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر.

## قضم الأظافر عند الأطفال: الأسباب والعلاج

### أسباب قضم الأظافر

- هناك شبه إجماع بين الاستشاريين النفسيين على أن السبب الأساسي للمشكلة هو القلق، والقلق عند الأطفال ربما يبدو بسيطاً، لكن ينبغي مراعاة أن الطفل مخلوق ضعيف وحساس، بالتالي من غير الحكمة أن نخضعه لمقاييسنا نحن البالغين.

- وتعد أسباب القلق التي يمكن أن تكون.. توتراً في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرانه، انتقال الطفل من مرحلة الرضاعة والتي يكون فيها مرتبطاً بأمه بدرجة كبيرة إلى الاختلاط بالمجتمع الخارجي في محيط الأسرة، حدوث تغييرات كثيرة في حياة الطفل في وقت واحد كالذهاب إلى الحضانة أو إصابته بمرض جسماني طويل المدى، أو وصول مولود جديد للأسرة الذي قد يعتبر صدمة شديدة للطفل.

- المرحلة النمائية المتأخرة عند الطفل «أي بداية السنة الثانية» عندما تظهر أسنان الطفل فيعيب الأم أثناء الرضاعة، فإنها ربما تمنعه من الرضاعة أو تقطعه إذا تكرّر العض وسبّب لها ألماً شديداً وصل إلى إيذاها صحياً، ونتيجة لهذا ربما يتسرب إلى الطفل شعور أنه اعتدى على أمه وأنها في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللبن، بالتالي يتكون لديه في اللاشعور رغبة مضادة بأن يعتدى على نفسه بالعصا عقاباً لنفسه.

### متى تحتاجين إلى مساعدة متخصصة؟

- إذا كان يقوم بقضم أظفاره بشدة بحيث يجرح نفسه، أو إذا كان قضم الأظافر مصحوباً بسلوكيات أخرى مقلقة كقرص نفسه أو شد رموشه أو شعره، أو إذا تغير نمطه في النوم بشكل ملحوظ... إلخ.

- إذا كان هناك تاريخ شخصي لديك أو لدى زوجك لذلك السلوك، أو إذا كان أحد أفراد أسرتيكما مصاباً بالوسواس القهري.

- إذا استعملت طرقاً مختلفة لإيقافه عن هذا السلوك دون جدوى - قد تشمل هذه الطرق التدخل الإيجابي أحياناً أو التجاهل الظاهري للسلوك أحياناً أخرى.

### علاج مشكلة قضم الأظافر

أولاً وقبل كل شيء، يجب أن يصبح طفلك مستعداً تماماً للتخلص من هذه العادة، وتذكرين منه رغبته في ذلك، إما بطلب مساعدتك بشكل مباشر أو بإظهار رغبته في أن يتخلص منها بعبارة مثل: «أصدقائي يسخرون من شكل أظفاري» أو «المدرسة قالت لي أن هذا الفعل سيئ»، فإذا لم يكن مستعداً الآن، فلا بأس من الانتظار ولو حتى لشهور.

والآن إليك بعض الأفكار والنصائح لتساعد طفلك على التخلص من هذه العادة السيئة:

- اجثني عن سبب قلقه وتعامل معه، فمن المهم أن تتقلى من موقف الصراع مع طفلك حول هذه العادة إلى موقف الراغبة في الفهم أولاً ثم الحل.

- قلّمي أظفاره بانتظام حتى لا يكون هناك ما يقضمه.

- لاحظي متى وأين يقوم بالسلوك، وحاولي تشتيت انتباهه بمشاركته لعبة ما أو التحاور معه لينشغل عن الأمر الذي يقلقه، ولا تفتي انتباهه للمشكلة فقد يكون مجرد الكف عن محاولات إثناء الأمر عن سلوك ما دافعاً له لإيقافه، بينما تمثل محاولات منعه بأى شكل، إضافة إلى توتره ودافعاً للاستمرار في السلوك المرفوض.

- ساعديه على تعديل مشاعره تجاه نفسه، واغمره بالحب والحنان، واحذري استخدام الحب كأداة في العقاب والثواب، فالحب ثابت لا يتغير وما نرفضه أو نكرهه هو السلوك وليس الطفل.

- شجعيه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون قلق، من خلال: الرحلات والألعاب، الرسم الذي يعد وسيلة رائعة يعبر بها الطفل عما بداخله، أو أي هواية يحبها لتمنص توتره بدلاً من لجوئه إلى تفريره عن طريق قضم أظفاره، التحدث معه وليس إليه، مشاركته في أنشطته وإشراكه في أنشطة الأسرة.

- خصّصي وقتاً للعب معه لأن الطفل يحب اللعب مع أمه، حيث يشعره ذلك باهتمامها، إلى جانب أن العلاج باللعب ركن أساسي في العلاج النفسي للأطفال، لأن اللعب هو الحاجة الغريزية الأولى للطفل بعد تناول الطعام والشراب، حيث يحقق له المتعة ويكون له الأثر في علاج القلق والخوف الموجود داخله.

أ- أفهميه سوء هذه العادة وأثرها على صحته وتشويه شكل يديه، ووجهيه إلى قبّحها بكلمات مشجعة تبث الثقة في نفسه.

- لا تعاقبيه فهو سلوك لا واع، أي تدخل مباشر منك كدهان الأصابع بدواء مر، أو ذي رائحة كريهة سيكون بمثابة عقاب، حتى إن لم يكن هذا قصدك، الأدوية المرة استخدمها في مرحلة متقدمة من عمر الطفل عندما يكون في المرحلة الابتدائية مثلاً، وعندما يريد هو أن يتوقف.

- وإذا وجدت لديه استعداداً أو رغبة في التخلص من هذا السلوك فيمكنك أن تفعل على الأتي:

اتقّي معه على علامة سرية لتنبيهه عندما يقوم بقضم أظفاره كلمة سر أو لمسة خفيفة على الذراع... إلخ.

- ألبسبه قفازات أو ضع له لواصق طبية على أطراف أصابعه، ويمكنك أن تفعل ذلك بأظفارك.

- اتقّي معه على أسلوب للتحفيز: وإذا أحرز تقدماً، انتقل إلى الاتفاق التالي وهو أنه إذا طالت أظفاره بحيث كان هناك احتياج إلى قصها فستكون هناك جائزة كبرى ولا تنسى العناية بأظافر صغيرك....

أنفسهم وبمساعدة السلطات المحلية في مكان مهجرهم جمعيات خيرية ومراكز اجتماعية لعموم المسلمين، وتنشيط الموجود منها، على أن تخصص هذه المراكز والجمعيات جزءاً من جهودها للعناية بالمرأة المسلمة، وبالأطفال، والشباب، وهكذا.

٣- حث المسلمين الأثرياء للتبرع إلى الجمعيات والمؤسسات الخيرية الإسلامية في المهجر لدعم جهودها في توجيه ورعاية العائلة المسلمة.

٤- أن تتحمل العائلة المسلمة قدراً أكبر من المسؤولية في مجال تحركها وتحسين أوضاعها، وذلك بعمل جمعيات وملققات تقوم هي بتمويلها وإدارتها بشكل بسيط ينسجم وإمكاناتها مع قيام العائلات المسلمة في المهجر بتشجيع بعضها البعض نحو إقامة علاقات وروابط اجتماعية أوسع وتنفيذ نشاطات أشمل في المناسبات الدينية على وجه الخصوص.

٥- إعداد مختصين مسلمين في مجال الإرشاد الديني والنفسى والتربوى يتبعون المراكز والمدارس والجمعيات الإسلامية لتعزيز معالم الالتزام في نفوس المسلمين بغية تقوية مقاومتهم للضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

## المراجع:

- (1) المؤتمر السنوى الرابع ( 1992 ) حول مشاكل الأسرة المسلمة فى الغرب، المجمع الإسلامى الثقافى، بيروت: دار المحجة البيضاء.
- (2) مجلة الثقافة النفسية المتخصصة يوليو (2005) الهجرة وأمراضها النفسية/ سليم عنابى- أنور الجراية- جمال التركي
- (3) مجلة النبأ- العدد 56 (2001) آراء حول مشاكل العائلة المسلمة فى المهجر- سعد العبيدى
- (4) Thurber, C.A. & Walton, E.A. (2007). Preventing and treating (858-homesickness, 843

ويرى الرجل فى العائلة الغربية وكذلك المرأة فيها أنهما وبعد بلوغ أبنائهما سن الثامنة عشرة (فى الغالب) قد أدوا رسالتهم فى التربية، وقد أخذوا مسؤوليتهم الأخلاقية تجاه الأبناء، وهم بالتالى سيتفرغون إلى التمتع بالحياة بمعالمها التى تسجم وأعمارهم فيتجهون للسفر والترحال والسياحة، وممارسة بعض أنواع الرياضة وغيرها من توجهات لم يستطع أفراد العائلة المسلمة من النساء أولاً ومن بعدهن الرجال ثانياً استيعاب هذه المفاهيم والعمل على ضوء اعتباراتها.

### ٤- فقدان الهوية:

هناك أنواع من الهجرة لو صنفناها على أساس الإرادة نجد أنها عبارة عن هجرة طوعية، وفيها يتوجه المهاجرون إلى بلاد المهجر برضاهم وبمحض إرادتهم، ووفق تخطيط مسبق لهم، وهم على أساسها سيكونون أكثر ميلاً للتطبع مع المجتمع الجديد، وأكثر استعداداً لمقاومة أزماته، وبالتالي أقل عرضة للتأثر بالمشاكل من الناحية النفسية. أما الهجرة القسرية، وفيها يكون المهاجرون مرغمين أو مكرهين على الهجرة تحت طائلة الأمن، والعوامل السياسية والطائفية، والاضطرابات، والحروب، ومثل هؤلاء تكون استعداداتهم للتعامل مع الضغوط هشة، وردود أفعالهم تجاه المشاكل بأنواعها البسيطة والمركبة على الأغلب سريعة ومنفعلة، وهذه مؤثرات تؤدي إلى حالة نفسية عند البعض تعبر عن القلق وعدم الرضا.

نصائح نفسية فى التعامل مع واقع المشاكل السائدة للعائلة المسلمة:

هنا نقدم بعض المقترحات العامة التى يمكن الاستفادة منها للتعامل مع واقع المشاكل السائدة بين العائلات المهاجرة العربية، والمسلمة، بينها:

١- أن يضع المهاجر المسلم فى اعتباره الجانب السلبي من الهجرة، ويتمثل فى مخيلته المصاعب الموجودة فى بلاد الهجرة لكى يهيئ نفسه مسبقاً للأسوأ ويستعد للتعامل معه.

٢- إن ينشئ المسلمون