

# مهاجرت تقسیم زندگی به قبل و بعد

دکتر نازی اکبری



« شما چند ساله مهاجرت کردین؟  
تقریباً سی ساله.

« سی سال؟! ... اینکه به عمره...  
معمولاً چنین پاسخی من را با چهره متعجب و پرتدید افراد روبه‌رو می‌کند  
و منتظر سؤال بعدی آنها می‌شوم.

« سختتون نبوده؟ اگر دوباره برگردین به سی سال پیش، باز مهاجرت  
می‌کنین؟

و اغلب این دسته از سؤالات من را به گذشته‌ای دور و سالیانی که به سرعت  
برق و باد گذشتند می‌برد و در هاله‌ای از تردید و ابهام رها می‌کند. پرسشی که تا  
به امروز بدون پاسخی محکم و قاطع معلق مانده است.



مهاجرت به مکانی جدید قطعاً آسان نیست. بسیاری از افراد این مسیر را طی  
می‌کنند و بسیاری از کشورها از این پدیده سود می‌برند اما این بدین معنا  
نیست که این جابه‌جایی امری سهل و به دور از پیچیدگی است. عده‌ای از  
روان‌شناسان تجربه مهاجرت به تنهایی، بدون تداخل عوامل استرس‌زا پیش و  
پس از مهاجرت، را نوعی آسیب روانی می‌دانند.

مهاجرت یک فرایند تغییر اجتماعی است که در آن فردی، به تنهایی یا همراه  
دیگران، به دلایل اقتصادی، سیاسی، آموزشی، و ... از یک منطقه جغرافیایی به  
منطقه جغرافیایی دیگری نقل مکان می‌کند. باید تأکید شود که مهاجرت تنها یک  
فرایند فراملی نیست و می‌تواند به تغییر مکان از روستا به شهر هم اطلاق شود.

منفی بر سلامت جسمی و روحی خانواده دارد. بیکاری، بحران هویت، از دست دادن اعتماد به نفس و استاندارد زندگی پیش از مهاجرت، از دست دادن استقلال شخصی به دلیل ناتوانی در تکلم به زبان کشور میزبان، و بیگانگی با فرهنگ موجود از معمول ترین مواردی هستند که افراد را به طرف مشکلات روحی و روانی سوق می دهند. اندوه و افسردگی ناشی از مهاجرت تجربه ای فراگیر است، اما گاه به حدی می رسد که جنبه بیماری به خود می گیرد. به طور کلی می توان گفت که مهاجرت عموماً محرک تنش زای شدید جامعه شناختی محسوب می شود که در صورت وجود زمینه قبلی در فرد ممکن است به بیماری روانی مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی یا بیماری روان تنی مانند افزایش اولیه فشار خون، دیابت، کولیت عصبی، معده درد یا ناهنجاری های اجتماعی مانند اعتیاد، جرم و جنایت منجر شود. تحقیقات نشان داده است که درصد امکان بروز اختلالات روحی و روانی در مهاجران، در مقایسه با افرادی که در محیط و زادگاه خود رشد می کنند، بالاتر است.

مهاجرت مانند هر پدیده دیگری خالی از سود و زیان نیست. میزان موفقیت و بازسازی زندگی در غربت بستگی مستقیم به شرایط اجتماعی و جغرافیایی، سن و توانایی های شخصی افراد دارد. سن عاملی بسیار تعیین کننده در جاگیری و فرهنگ پذیری افراد در کشور بیگانه است و هر چه سن مهاجران پایین تر باشد میزان وفق و همبستگی آنها با اجتماع بالاتر می رود.



تجربه مهاجرت برای من آغاز فرایندی طولانی بوده است که به وضوح در آگاهی و علاقه ام در انتخاب شغل روان درمانی برای تأثیرگذاری بر زندگی دیگران در غربت تعیین کننده بوده است.

در بدو ورود به انگلستان، اولین تجربه من حس از دست دادن، اندوه، ترس و سردرگمی بسیار زیاد بود. فقط بیست سال داشتم که از خانواده، دوستان، کشور و فرهنگم دور افتاده بودم و می بایست خودم به تنهایی، بدون تسلط به زبان انگلیسی، برای جان به در بردن در این کشور بیگانه تلاش می کردم. در آن لحظه، بدون آنکه آگاه باشم در حال تغییر بودم. در این محیط جدید، با باری از اطلاعات روبه رو شده بودم که برایم بی معنا بودند. مدت زیادی طول نکشید که احساس کردم از درون غمگینم. به طور ناگهانی در جایگاهی قرار گرفته بودم که هویت من را در طبقه بندی «اقلیت قومی» جای داده بود که برایم به منزله شوک روانی بود. زندگی من به دو بخش «قبل» و «بعد» از مهاجرت تقسیم شده بود. منی که زمانی بخشی از «اکثریت» بودم با دلتنگی با حس تعلق از دست رفته ام دست و پنجه نرم می کردم. دلبستگی، روال و سهولت در برقراری ارتباط با دیگران و اجتماع از دست رفته بود و راهی نبود جز اینکه در فضایی جدید، برای یادگیری زبانی جدید، برای توسعه برنامه های جدید و بازسازی یک «هویت» مثبت جدید تلاش کنم.

بدون شک، تجربه از دست دادن هویت و حس تعلق، نقل مکان به کشوری کاملاً بیگانه با زبانی متفاوت و تجربه سخت مهاجرت از عوامل اصلی شوق و اشتیاق من به تحصیل روان درمانی بین فرهنگی بود. رویکردی که به درک اهمیت فرهنگ و تأثیر آن بر سلامت احساسی و روانی افراد اختصاص یافته است و من را برای کمک به افراد نیازمند به حمایت روحی و روانی از اقلیت های قومی مجهز کرده است.



- ما در کشورمون ضرب المثلی داریم که میگه گل کشور خودم شیرین تر از عسل کشور همسایه ست!

این آخرین جمله مراجع جوان من از کشور کرواسی بود که چندین سال پیش زمانی که اتفاق من را ترک می کرد بر زبان آورد. کلامی که پس از گذشت سال ها همچنان در ذهن من نقش بسته است.

و من همچنان به دنبال پاسخ به این پرسش که اگر به سی سال پیش بازگردم، آیا باز هم مهاجرت خواهم کرد؟



در روند این پدیده افراد نه تنها شبکه اجتماعی خود را در پشت سر به جا می گذارند بلکه احساس از دست دادن، بیگانگی، جابه جایی، و انزوا را تجربه می کنند که معمولاً می بایست به فرایند فرهنگ پذیری منجر شود. مجموعه ای از عوامل موجود در محیط، همراه با میزان تنش، قابلیت فرد در مقابله با استرس، و توانایی بازسازی افراد با توجه به ویژگی های شخصیتی شان، آنان را یا به طرف حل مسائل و حس ثبات و یا انزوا و از خود بیگانگی سوق می دهد.

تحقیقات نشان داده است که مهاجرت از روستا به شهر معمولاً به دلایل اقتصادی و آموزشی است، در حالی که مهاجرت به کشورهای دیگر در اکثر مواقع به دلایل اجتماعی، آموزشی، اقتصادی و سیاسی صورت می گیرد. بنا بر این دلایل مهاجرت، آماده سازی قبل از مهاجرت و حمایت اجتماعی از جمله سازوکارهایی است که قدرت مقابله فرد با مشکلات جدید را بالا می برند. علاوه بر این، پذیرش و استقبال کشور میزبان نیز در پیدایش یا نحوه تحمل و رفع استرس ناشی از مهاجرت نقش به سزایی دارد.

مهاجرت خانواده ها پدیده ای پیچیده است که تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی-اقتصادی-سیاسی و سناریوهای جابه جایی در اقصی نقاط دنیا همواره در حال رخ دادن است. گزارش سالانه مجمع عمومی سازمان ملل در ۲۰۱۳، به غیر از عوامل سیاسی در برخی از کشورها، علل اصلی مهاجرت اکثریت افراد در سطح جهان را دسترسی به موقعیت های شغلی بهتر، تغذیه مناسب، مسکن، امکانات بهداشت و درمان و آموزش و پرورش برای خانواده شان شناخته است. تجربه شخصی من و سال ها کار با مراجعان متعدد از کشورهای مختلف هم غیر از این نیست. بسیاری از خانواده هایی که به من مراجعه می کنند، خصوصاً مهاجران ایرانی، برای بهبود درآمد، افزایش دسترسی به آموزش و پرورش و بهداشت با چشم اندازی برای آینده ای روشن تر برای فرزندان خود اقدام به مهاجرت کرده اند. غافل از اینکه در کنار تمامی مزایای ذکر شده خانواده ها با مشکلات جدی روبه رو می شوند که تأثیری