

تحقیقی

از مهاجرت تا مخاطرت؛ روان‌شناسی چه می‌گوید؟

سید جلال محسنی بهشتی

مقدمه

مهاجرت یک فرایند پرخم و پیچ انتقال به‌اساس عوامل گوناگون جهت رسیدن به‌هدف مطلوب و رویایی می‌باشد. مهاجرت برعلاوه‌ای که معایب و اضرار بی‌شمار را در پی دارد؛ خالی از منفعت نیز نیست. اما تیزاب اضرار، میوه‌ای منفعتش را ترش می‌کند. دیوار فیصدی منفعت کوتاه‌است، وان‌گه که فرد به‌کشور مقصود برسد مولد رویاهایش به‌کار افتاده دنیایی مطلوب خویش را متصور می‌کند، از فرط شادمانی به‌خود می‌بالد و آه غرور را سر می‌دهد. اندی که بماند با عدم تطابق فرهنگی، زبانی، قومی و فقدان مالی روبرو گردیده؛ هویت مرکزی‌اش مختل می‌گردد، هویت پیرامونی شکل خواهد گرفت، اما میدان، آماده به‌حضور بدترین دشمن انسان همانا زخم روانی می‌گردد. زخم روانی گریبان مهاجر را به‌آسانی رها نمی‌کند. یک گزینه برتر برای حفظ هویت مرکزی وجود دارد، آن تقویت عزت نفس و ماندن در کشور خود است. فرار راه حل نیست.

در این متن، سعی نویسنده براین گذاشته شده است تا فرایند مهاجرت را در دژ روان‌شناسی مورد کاوش و بررسی قرار دهد. از صعود به‌شاخه‌های بلند و خشک اضافه‌گویی حذر می‌کنیم. اصرار کردن متن را در عدم جایگزین کردن موضوع‌های تکراری چون عوامل مهاجرت و امثال آن دانسته، به‌اصل موضوع تمرکز می‌نمایم.

مهاجرت چیست؟

مهاجرت، فرآیندی است که از طریق آن افراد به‌اقامت دایم یا شهروندی یک کشور دیگر تبدیل می‌شوند. از نظر تاریخی، روند مهاجرت برای دولت‌ها از مزایای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بسیاری برخوردار بوده است. تاریخچه مهاجرت طولانی و متنوع است و در بسیاری موارد منجر به پیشرفت جوامع چند فرهنگی شده است. بسیاری از ایالات مدرن با طیف گسترده‌ای از فرهنگ‌ها و قومیت‌های متنوع حاصل شده‌اند. در دوره پس از جنگ جهانی دوم، مهاجرت عمدتاً نتیجه جنبش پناهندگان پس از جنگ و در دهه ۵۰ و ۶۰، پایان استعمار در سراسر آسیا و آفریقا بود. مهاجرت از این مناطق به مراکز امپراتوری سابق مانند انگلیس و فرانسه افزایش یافته است. مهاجران و کارگران مهمان با‌کار در صنعت، خدمات درمانی و حمل‌ونقل نقش اساسی در بازسازی زیرساخت‌های اروپای پس از جنگ جهانی دوم داشتند. جذب فرهنگ‌های متنوع اختلافات را در یک جامعه سرکوب می‌کند.

مهاجر کیست؟

مهاجر، کسی است که در امتداد مرزهای بین‌المللی و یا در داخل کشور به‌دور از محل سکونت همیشگی خود در حال نقل مکان است و یا نقل مکان کرده‌است. تفاوت ژرف بین مهاجر و پناهنده وجود دارد. این تفاوت بیشتر از آینه‌ای دایره محدودیت مطرح می‌گردد.

پناه‌جو به کسی اطلاق می‌گردد که به‌اساس جبر زمان و شرایط نامساعد، از یک مکان به‌مکان دیگر فرار می‌کند و درصدد یک پناه‌گاه امن می‌گردد. پناه‌جویان توسط کنوانسیون ۱۹۵۱ مهاجران سازمان ملل متحد محافظت می‌شوند.

آمار مهاجرت در سراسر جهان

نخستین مهاجرت دسته‌جمعی افغان‌ها در سال ۱۸۶۰ میلادی/۱۲۳۹ ه.ش از افغانستان به‌استرالیا بوده‌است که در عقبه‌ای سیاه این مهاجرت، خواست انگلیس مطرح می‌گردد. البته در زمان زمام‌داران قبل از این سال مهاجرت‌های فردی و خانوادگی بسیار را تاریخ افغانستان شاهد است. تا قبل از سقوط طالبان، در سال ۱۳۸۰ ه.ش/۲۰۰۱ میلادی افغانستان با داشتن ۳٫۵ میلیون آواره در کشورهای همسایه و جهان ۴۰٪ از آواره‌های جهان را به‌خود اختصاص داده بود. اکنون نیز بیش از ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار افغان در کشورهای جهان به‌حالت پناهندگی و پناه‌جویی به سر می‌برد.

اما جمعیت جهانی مهاجران از سال ۱۹۹۰ رو به رشد بوده‌است. تا سال ۲۰۱۵، تعداد مهاجران بین‌المللی به ۲۴۴ میلیون نفر در سراسر جهان رسیده‌است که نشان‌دهنده افزایش ۴۱٪ از سال ۲۰۰۰ است. یک‌سوم از مهاجران بین‌المللی در جهان فقط در ۲۰ کشور جهان زندگی می‌کنند. بیشترین تعداد مهاجران بین‌المللی در ایالات‌متحده زندگی می‌کنند و ۱۹٪ از کل جهان در آنجا زندگی می‌کنند. آلمان و روسیه هر یک میزبان ۱۲ میلیون مهاجر هستند و در کشورهایی که بیشترین مهاجران را در سرتاسر جهان دارند، مقام دوم و سوم را از آن خود کردند. عربستان سعودی میزبان ۱۰ میلیون مهاجر است و پس از آن انگلیس (۹ میلیون) و امارات متحده عربی (۸ میلیون). در سال ۲۰۱۵ تعداد مهاجران بین‌المللی زیر ۲۰ سال به ۳۷ میلیون نفر رسید، درحالی‌که ۱۷۷ میلیون نفر بین ۲۰ تا ۶۴ سال سن دارند. تقریباً نیمی (۴۳٪) از کل مهاجران بین‌المللی از آسیا سرچشمه می‌گیرند.

مراحل روانی فرایند مهاجرت

۱. منتظر مشتاق: در مرحله نخست، مهاجر تازه‌وارد با اشتیاق وارد کشور جدید می‌گردد. ترشح ادرنالین از اوج شادمانی او آن‌قدر می‌گردد که عاشقی به‌معشوق‌اش رسیده‌باشد. آن‌که با دیدن به اطراف رویایی و خیال‌های واهی‌اش به دنبال تایید درونی مهاجرت خویش هستند. افکارهای مملو از موفقیت ذهن او را ناخودآگاه به‌حصار خویش در می‌آورند. دانستن زبان دیگر، زندگی در یک کشور رویایی، داشتن پول و درآمد، تحصیلات عالی و دریافت شغل مناسب رویاهای یک منتظر مشتاق است.

۲. اختلاف بین امیدها و واقعیت‌ها: فرد مهاجر بعد از مدتی عینک حقیقت را به‌چشم نموده و ۷۰٪ واقع بینانه می‌بیند. شرایط سخت، عدم تطابق فرهنگی و زبانی، فقدان منبع مالی، فقدان مواد غذایی، عدم دسترسی به‌شغل و شناخت بهتر از مردم کشور میزبان، کاخ بلند آرزوهای او را کم‌کم فرو می‌ریزند. یأس و تنهای او را با پنجه‌های قدرتمند شان فشار می‌دهند. اندی به درستی انتخاب خود شک می‌کند!

۳. واکنش‌های قدرتمند و احساسات: اکنون، در این مرحله‌ای از فرایند مهاجرت فرد مهاجر کاملاً در چنگال وجدان‌گرایی در مورد گذشته و استرس‌زایی آینده‌است. تمرکز بر آینده‌ای بدون پول، نان، مکان بودوباش و دور از تحصیل، از یک سو، تفکر بر از دست دادن دارایی‌های گذشته‌ای چون حمایت‌های عاطفی، مالی و اجتماعی خانواده و جامعه خویش از سوی دیگر هم‌سان فشار قبر، ترسناک است و تنهایی برانگیز. آغاز زخم روانی از این جاست. فرد مهاجر در این مرحله، دچار کابوس، نفرت، خشم، بی‌خوابی، فراموش کاری، مگرن و امراض خطرناک روانی دیگر می‌گردد.

۴. زخم‌های روانی مهاجرت: در جهان بزرگ روان‌شناسی از اوایل قرن بیستم توجه‌خاص به روان‌شناسی مهاجرت معطوف گردیده‌است. اکنون در جهان مدرن شاهد روان‌شناسان بخش مهاجرت و مشاوره در این بخش مهم هستیم. فلذا این موضوع جهانی و خطیر مولد انگیزه‌ای برای دانشمندانی محقق گردیده‌است. پژوهش‌های کتاب‌خانه‌ای و میدانی در مورد پیامدهای این فرایند هولناک صورت گرفته‌است. ابعاد مختلف عوامل و پیامدهایش را بررسی کردند.

از جمله؛ تحقیقات کریستن سن و همکارانش هویداگر این است که تاثیر مسایل اجتماعی مثل هویت فرد و وضعیت اقلیت‌ها در جامعه میزبان، می‌تواند بر وضعیت فرد تاثیرات منفی داشته باشد. به‌اساس این تحقیق افراد پس از مواجهه با عوامل چون عدم حمایت‌های اجتماعی، جنسیت، سن، مهارت‌های زبانی، سطح تحصیلات، اعتقادات مذهبی، دلایل مهاجرت و روند مهاجرت تطابق را با شرایط جدید مشکل می‌سازد، این مشکل سازی کاهش اعتماد به نفس را در پی دارد. طبق این تحقیقات تطابق و سازگاری با جامعه و فرهنگ جدید در نسل اول و دوم مهاجران استرس‌زا است (BBC، ۱۳۹۵). در این مورد نتایج تحقیقات کارمایر درباره «استرس در مهاجران» خواندنی‌تر و جذاب‌تر است. کارمایر نتایج تحقیقات خویش را به سه دسته تقسیم بندی نموده‌است:

۱. تاثیرات روانی مهاجرت بالای نوجوانان و جوانان: شرایط نامساعد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و آموزشی جوانانی را که به امید بهبودی شرایط کشور خود را ترک می‌کنند با موانع بسیار روبرو می‌کند. اکثر جوانانی که همان اندک پشتیبانی خانواده را از نگاه‌های مالی و عاطفی از دست می‌دهند، زندگی‌شان ناپایدار می‌گردد. این زندگی ناپایدار فرد را در چاله‌ای ترسناک زخم‌های روانی می‌اندازد.

۲. تاثیرات روانی مهاجرت بالای زنان: به‌اساس این تحقیقات زنان بیشترین افسردگی را جهت ناآشنایی با محیط جدید، ندانستن زبان، بیکاری، ماندن در خانه و عدم تطابق فرهنگی دارا می‌باشد. افزون بر این افسردگی پس از زایمان در زنان مهاجر در مقایسه با زنان غیر مهاجر ۲-۳ برابر بیشتر است. از نگاه روانی، زنان زودتر و بیشتر در مقابل حوادث بیرونی و عدم تطابق‌های هویتی مورد مخاطره روانی قرار می‌گیرند. افسردگی شدید حتماً می‌تواند سبب مرگ گردد.

۳. تاثیرات روانی مهاجرت بالای سالمندان: بنا به این تحقیقات افراد سالمند که کمترین تعداد مهاجران را شکل می‌دهند نیز با آسیب‌های شدید روانی و روحی روبرو می‌گردد. دو طیف از انسان‌ها خیلی نیازمندی شدید به حمایت‌های عاطفی

دارند؛ نخست، کودکان و دوم سالمندان. یک سالمند مهاجر، دیگر مورد احترام قرار نمی‌گیرد. آب و غذایش در وقت مناسب به او نمی‌رسد. بی‌سروسامانی زندگی او را کسل‌تر و افسرده‌می‌سازد. از بین رفتن هویت مرکزی یک فرد مسن بیشتر او را در معرض آسیب‌های روحی قرار می‌دهد، بدتر از آن این است که هویت پیرامونی یک مهاجر سالمند مثل بقیه مهاجران، قابلیت زود شکل‌گیری را ندارد (BBC، ۱۳۹۵).

گفتنی است که از نگاه روان‌شناسی فزیولوژیک، سطح ترشح دوپامین ناشی از استرس و آینده‌ای مبهم/اضطراب در مهاجران بسیار بالا است. در این تحقیقات به گونه مستقیم کودکان مورد تمرکز قرار نگرفته بودند. اما به گونه غیر مستقیم مطلب رسانی گردیده بود. شرایط کودکان با سالمندان شباهت‌های از نگاه طلب حمایت عاطفی دارد. هر دو توجه طلب هستند. سالمندان احترام می‌خواهند و کودکان نوازش و محبت! این نشان‌دهنده‌ای مخاطره‌پذیری شدید روحی و روانی کودکان در مقابل فرایند مهاجرت است.

نتیجه‌گیری

مهاجرت یک فرایند مخاطره‌آمیز و انتقال است. رویاهای واهی افراد را به سمت مهاجرت سوق می‌دهند. انسان‌های مهاجر در پی رسیدن به خواسته‌های مطلوب‌شان هستند. مهاجران در پی یک تغییر خوش‌بینانه هستند، اما در اصل دو نوع تغییر وجود دارد، نخست تدریجی؛ مثل افزایش سن، قد، وزن و... دوم، تغییر یکباره است، مثل قطع شدن دست، زلزله و مهاجرت. این تغییر دوم، به شدت آسیب‌زا است. ذهن نیمه‌خودآگاه فرد دردهای این تغییر را به ناخودآگاه انتقال می‌دهد و سال‌ها گریبان‌اش را رها نخواهد کرد. عدم تطابقت‌های فرهنگی، دینی و زبانی به‌فربه‌شدن، تغییر دوم مدد رسانی می‌کنند. گفتنی است که یکی از انگیزه‌های مهاجرت حقارت خودکم‌بینی است. برای جبران این حقارت جوانان می‌خواهد نقل مکان کنند. اما یک فرد قدرتمند، قدرت درون‌اش را عامل عزت نفس دانسته، از زیر بار مشکلات فرار نمی‌کند. بلکه عزم را جزم نموده، کمر همت بر تغییر شرایط می‌بندد. رهبران و جوانان باعزت نفس، با اعتماد به نفس؛ و قدرتمند مثل اسکندر مقدونی محیط را تابع خود می‌کنند. و هر فرد رهبر خود است. تکرار می‌کنم؛ هر فرد رهبر خود است! با یک جمله شیرین قرآنی به این نبشته نقطه‌ای پایان می‌گذارم، تفسیر و تحلیل‌اش با خودتان؛ العبد یدبر والله یقدر.