



دکتر محمدرضا نیکخو

روان‌شناس و عضو هیئت علمی
دانشگاه آزاد اسلامی (تهران)

مهاجرت های کوتاه مدت و مشکلات فرهنگ پذیری جدید

نشانه‌های روانشناختی آزارنده‌تری مانند اضطراب مزمن، افسردگی‌های جانکاه، افکار و اعمال وسواسی و بیماری‌های جسمانی نه چندان شدید (مانند سوهاضمه، یبوست، سردرد، کرختی اندام، کمر درد و...) پشت سر می‌گذارند.

از سوی دیگر، نگرانی‌های چشم‌گیری درباره اجزا و عناصر متفاوت فرهنگی که فرد مهاجر و خانواده او با آن روبرو شده‌اند و تفاوت‌های معنی‌داری که میان روش‌ها، آداب و رسوم و ارزش‌های زندگی در کشور می‌دارد که از آن می‌توان به عنوان یک شوک فرهنگی^(۲) نام برد.

تمامی این عوامل شرایطی را پدید می‌آورند که فرد مهاجر، خواسته یا ناخواسته مجبور به سازگار کردن منابع ذهنی و رفتاری خود با آنها است و چنین تغییری در سبک زندگی و الگوهای رفتاری و شخصیتی به لحاظ ایجاد سازگاری بهتر با محیط کار و

غم غربت یا دل‌تنگی برای وطن^(۱) نشانگانی است که در برخی از افراد انسانی به هنگام جداشدن از مظاهر دل‌بستگی، به ویژه خانه، خانواده، شهر یا کشور ایجاد می‌شود. برای افرادی که به لحاظ ویژگی‌های شغلی یا حرفه‌ای‌شان دور شدن از خانواده یا وطن یک ضرورت کاری یا تحصیلی قلمداد می‌شود، تجربه غم غربت می‌تواند جلوه‌ای ناخوشایند از این فرصت یا ضرورت شغلی باشد. آغاز فعالیت در یک موقعیت ناآشنا و به طور کلی مهاجرت‌های کوتاه‌مدت و مقطعی به کشورها و نقاط بیگانه در آغاز ممکن است یک تجربه هیجان‌انگیز و اضطراب‌زا تلقی شود.

برای برخی از افراد این اضطراب و نگرانی (و در موارد حادث‌تر اندوه و غم‌زدگی) پس از یک دوره زمانی کوتاه (معمولاً چند روز تا دو هفته) و به موازات سازش یافتن با محیط و فرهنگ جدید و جذب و شناخت عناصر آن برطرف می‌شود. اما تعداد قابل توجهی از مهاجران هستند که چنین انتقالی را طولانی‌تر و با تحمل

تهدید کننده تلقی می‌شود که گذر از آن مستلزم تحمل برخی از مشکلات روانشناختی و اجتماعی متعاقب مهاجرت است. از این رو، شناخت راهبردهای انطباقی و سبک‌های کنار آمدن با مشکلات مذکور می‌تواند گام مهمی در جهت افزایش کارایی کارمندان، کارگران و دانشجویان مهاجر و بالابردن میزان رضایت‌مندی آنها از این فرصت‌ها و کاهش تنش و فشار روانی حاصل از غم غربت باشد.

سبک‌های کنار آمدن (۳) با غم غربت: راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی:

یکی از مولفه‌های مهم فشار روانی حاصل از فشار روانی ناشی از مهاجرت‌های مقطعی یا کوتاه مدت، پاسخ‌های کنونی فرد در برابر این فشار است.

این پاسخ‌ها را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

- ۱- پاسخ‌های انطباقی: یعنی اعمالی که از فشار روانی می‌کاهند و فرد را به حالت آرامش باز می‌گردانند.
- ۲- پاسخ‌های غیرانطباقی: یعنی اعمالی که بر شدت فشارهای موجود می‌افزایند و فرد را در حالت ناآرامی، اضطراب و غم‌زدگی قرار می‌دهند.

راهبردهای انطباقی:

شامل شناسایی عوامل تنش‌زا و فشارهای بیرونی ناشی از مهاجرت و فرار گرفتن در محیط بیگانه و آگاهی یافتن از توانایی‌های شخصی برای کنار آمدن با این فشارها است، در واقع، آگاهی یافتن از آنچه در حال وقوع است، به این معنی که ضمن نگرانی منطقی درباره شرایط موجود، رویکردی مشکل‌گشا اتخاذ کنیم؛ یعنی کاری کنیم که از فشارهای بیرونی کاسته شود و این خود می‌تواند شامل راهبردهایی باشد از قبیل ایجاد هماهنگی و شباهت بیشتر جو خانه جدید با خانه وطنی از طریق

زندگی جدید، سطح بالایی از فشار روانی را بر فرد و خانواده او وارد می‌سازد که در صورت ناتوانی در کنار آمدن با این فشارها و کنترل آنها ابتدا به مشکلات روانی - رفتاری و افت کارکردهای شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تغییر به خودی خود تنش‌زا است، صرف‌نظر از آنکه این تغییر برای فرد مطلوب یا نامطلوب باشد. بسیاری از کارگران، کارمندان یا دانشجویانی که قصد مهاجرت‌های کاری و تحصیلی دارند حتی هفته‌ها قبل از فرارسیدن زمان مهاجرت، فشار روانی قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کنند. این فشار حاصل ارزیابی‌ها و پیش‌بینی‌های مرتبط با شرایط آتی زندگی و تحصیل در محیط خارج و تغییرات مربوط به موقعیت‌های کاری، تحصیلی، اجتماعی و نحوه تعامل فرزندان و اعضای خانواده با این موقعیت تقریباً ناآشنا است.

بخش عمده‌ای از این فشار روانی حاصل پیش‌بینی‌های منفی گرایانه‌ای هم‌چون موارد زیر است:

۱- احتمالاً کنار آمدن با آدم‌های آن سرزمین دشوار خواهد بود.

۲- خیلی چیزها در آنجا هست که روی خانواده من تاثیر منفی می‌گذارد (سر و وضع آدم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، جو مدرسه، جامعه و...).

۳- عادات خوردن، عبادت، خرید و کار احتمالاً نامناسب‌تر از آن چیزی است که انتظارش را دارم.

این قبیل پیش‌بینی‌ها، فرد مهاجر را با شرایطی روبرو می‌سازد که در آن مهاجرت مقطعی نه به عنوان یک چالش متضمن پیشرفت که به عنوان یک موقعیت مبهم، دلهره‌آور و

**پذیرید که در یک مکان بیگانه و خارجی
زندگی می‌کنید و رویارویی شما با یک
شوک فرهنگی اجتناب‌ناپذیر است. بدانید
که بسیاری از افرادی که به هر منظوری از
کشور خود به یک کشور بیگانه مهاجرت
می‌کنند با تجربه‌ای مشابه روبرو می‌شوند**



سوگیرانه به فرهنگی که در آن به طور موقت کار و فعالیت می‌کنیم و انتقال این نظرگاه‌های جانب‌دارانه به تک تک اعضای خانواده و سو استفاده از داروها برای تخفیف مشکلات جسمانی ناشی از غم غربت است.

تاثیر بلند مدت این راهبردهای غیر انطباقی، فقدان اعتماد به نفس در کنار آمدن با دگرگونی‌های محیط فعلی زندگی و بروز مشکلات ثانوی از قبیل اضطراب، هراس، افسردگی، وابستگی به داروها و بیماری‌های روان - تنی^(۴): یعنی دسته‌ای از بیماری‌های جسمانی که به رغم جسمانی بودن نشانه‌های آن، از علل روانی سرچشمه می‌گیرند، مانند زخم معده یا ورم مفاصل است.

راهبردهای عملی برای کنار آمدن با غم غربت:

۱- هر آنچه را در پیرامون شماست بپذیرید.

بپذیرید که در یک مکان بیگانه و خارجی زندگی می‌کنید و رویارویی شما با یک شوک فرهنگی اجتناب‌ناپذیر است. بدانید که بسیاری از افرادی که به هر منظوری از کشور خود به یک کشور بیگانه مهاجرت می‌کنند با تجربه‌ای مشابه روبرو می‌شوند. این تجربه بدان معنی نیست که همه چیز ناجور است؛ این تغییرات بخش جدایی‌ناپذیر مهاجرت هستند. محیط پیرامون خود و خانواده‌تان، مردم، زبان، غذا و آداب و رسوم فعلی را با گشاده‌رویی بپذیرید. بپذیرید که آنچه مردم این سرزمین انجام می‌دهند احمقانه یا فاجعه‌آمیز نیست، بلکه آنها فقط با شما و فرهنگ شما متفاوت‌اند.

۲- احساسات خود را در رابطه با تجربه‌های فعلی با یک فرد هم‌وطن در میان بگذارید. این فرد می‌تواند یک دوست، همکار یا متخصص باشد.

۳- ارتباط تلفنی، تصویری یا مکاتبات خود را با اقوام و دوستان تان در وطن به طور منظم حفظ کنید، اما اجازه ندهید که این ارتباطات شما را از محیط فعلی تان جدا سازند.

۴- شما حق دارید که غم‌زده یا ناراحت باشید، اما در عین حال حق دارید که از امکانات پیرامون تان به نحو احسن استفاده کنید و لذت ببرید. پس خود و خانواده‌تان را برای تجربه‌های جدید، هیجان‌انگیز و شاد، ترغیب نمایید.

۵- درباره‌ی آنچه که از مهاجرت خود انتظار دارید

شبهه ساختن دکوراسیون منزل به خانه قبلی، تماس‌های منظم با اعضای خانواده و دوستان در وطن، مشخص ساختن هدف‌های کاری، تحصیلی و اجتماعی برای خود و اعضای خانواده، تصمیم‌گیری درباره الویت‌ها و تمرین جسارت و جستجوی گروه‌های قومی و زبانی مشترک و برگزاری نشست‌های منظم با این گروه‌ها، هم‌چنین می‌توانیم تدابیری را برای کاستن از فشارهای درونی به کار ببریم، مانند در نظر گرفتن فرصتی برای آرمیدگی بدنی، تغییر دادن الگوهای فکری بی‌فایده و ابراز هیجان‌های فروخورده.

راهبردهای غیر انطباقی کنار آمدن:

راهبردهایی هستند که احتمالاً مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورند. برای مثال، ناتوانی در تشخیص و درک آنچه به واسطه



مهاجرت به مکان کنونی بر شرایط کاری، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی ما حاکم شده است؛ سود برداشت‌های اسفبار و غیر منطقی از شرایط موجود یا نشانه‌های جسمانی که ممکن است در این دوره‌ی کوتاه دوری از وطن ایجاد شوند. این نگرانی‌های غیرانطباقی غالباً به یک دور باطل از اضطراب و نگرانی منجر می‌شوند.

پاسخ‌های رفتاری غیر انطباقی شامل اجتناب از موقعیت‌های ناآشنا و فاصله گرفتن از افراد و فرهنگ بومی جدید، تلقی خود و خانواده‌ی خویش به عنوان یک تافته جدا بافته که مجبورند دوره‌ای از زندگی را به صورت حاشیه‌ای در مکان و شرایط فعلی تحمل کنند، مقایسه دایم تفاوت‌های فرهنگی و برچسب‌زدن‌های

۱۳- یک شبکه حمایت اجتماعی را برای خود دست و پا کنید. چنین شبکه‌ای می‌تواند بسیاری از فشارهای روانی - اجتماعی شما را کاهش دهد و محل امنی را برای تبادل هیجانات ناشی از غم غربت فراهم سازد (برای مثال عضویت در گروه‌های هم‌میهن ورزشی، هنری، تحصیلی، اجتماعی و...).

۱۴- تا آنجا که ممکن است برنامه‌های کاری، آموزشی، تفریحی و اجتماعی خود و اعضای خانواده‌تان را پر کنید و اوقات بیکاری و تنهایی را به حداقل برسانید. این کار موجب می‌شود تا فرصت کمتری برای دلتنگی بیابید.

۱۵- چنانچه به کار بستن توصیه‌های فوق تأثیری در کاهش مشکلات روانی - جسمانی شما نداشت،

واقع بین باشید. بین ساعات کار و اوقات فراغت تعادل برقرار سازید. مهاجرت شما فقط به منظور کار کردن نیست، بلکه فرصتی برای تجربه‌های جدیدتر و غنی‌تر ساختن توانایی‌های تان است.

۶- اگر موقعیت کاری فعلی برای تان دشوار جلوه کرده است، سعی کنید توانایی‌های مرتبط با کارتان را افزایش دهید. برای مثال: آموختن بهتر زبان بیگانه و راهبردهای موثر در کنار آمدن با مسایل کاری. برای یادگیری بهتر روی همکاران تان در محیط کار حساب کنید. آنها می‌توانند تجربیات سودمندی را در اختیار شما بگذارند. مسلماً شما رقیب آنها نیستند بلکه فقط همکارید و بهتر از آن شاید هم‌وطن!!

۷- خواب راحت و تغذیه مناسب را فراموش نکنید. این دو عامل نقش عمده‌ای در حفظ تندرستی شما و خانواده‌تان ایفا می‌کنند.

۸- تماس‌های اجتماعی و دوست‌یابی از افرادی خارجی را تا بدان جا که ممکن است افزایش دهید. برای خود دوستانی در محیط کار، ورزش، تحصیل و باشگاه‌های تفریحی و تخصصی بیابید و آنچه را برای شناخت بیشتر فرهنگ فعلی نیاز دارید از آنها بیاموزید. مطمئن باشید که آنها نیز علاقه زیادی به فرهنگ و آداب و رسوم شما نشان می‌دهند.

۹- اهداف کاری، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی خود را در زمان‌های منظم مورد بررسی و بازبینی قرار دهید و میزان موفقیت خود را در راه رسیدن به هر یک از آنها ارزیابی کنید. موانع و راهکارهای احتمالی را شناسایی کنید و به کار ببندید.

۱۰- فرهنگ بیگانه را به طور ارزشی مورد داوری قرار ندهید. از برجسب‌زدن به آداب و رسوم بیگانه بپرهیزید و آنها را در قیاس با فرهنگ خود خوب یا بد ارزیابی نکنید.

۱۱- کنج‌کاو باشید و دیدگاهی پذیرنده اختیار کنید. برای تجربه یک فرهنگ جدید و آموختن اصول آن باید خوش بین باشید و تجربه‌های جدید را نه به عنوان روشی همیشگی بلکه به عنوان روشی برای سازگاری با شرایط فعلی انتخاب کنید.

۱۲- شوخ طبعی خود را حفظ کنید. وقتی در حال تجربه یک فرهنگ جدید هستید، ارتکاب اشتباهات گوناگون امری بدیهی است. بیاموزید که به اشتباهات خود بخندید و آنها را بخشی از خاطرات خوب تان قرار دهید. بدین صورت بیشتر و بهتر می‌آموزید.



حتماً درصدد مشاوره با یک متخصص روان‌شناس که ترجیحاً فارسی زبان باشد، برآید.

۱۶- آخر این که، پس از پایان یافتن دوره تحصیلی یا ماموریت شما در خارج از کشور، دوباره به وطن باز می‌گردید و این بار نیز شوک فرهنگی را به طور معکوس تجربه می‌کنید!!

پانویست‌ها:

- ۱- وطن 1-Homesickness
- ۲- شوک فرهنگی 2-Cultural Shock
- ۳- سبک‌های کنار آمدن 3-Coping Styles
- ۴- بیماری‌های روانی، تنی 4-Psychosomatic Disorders