

# راهبردهای فرهنگ پذیری و بهداشت روانی مهاجرین افغانستانی در شهرک قائم قم (مطالعه‌ای انسان‌شناختی)

حسین میرزائی\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۱۹

## چکیده

بهداشت روانی افراد، به‌خصوص جماعت‌های مهاجر در علوم اجتماعی متأخر از مباحث مجادله برانگیزی است و نقش آن در سبک زندگی افراد و حیات اجتماعی آن‌ها مورد توجه قرار گرفته است. شناخت توانایی‌ها، توان مقابله با فشارهای طبیعی زندگی، سودمندی برای اجتماع، مشارکت جمعی، از جمله عناصر مهم این بهداشت تلقی می‌شوند. امر مهاجرت، به‌خودی‌خود موضوع بهداشت روانی را مطرح می‌سازد، زیرا چالش‌هایی چون یادگیری زبان جدید، تفاوت‌های فرهنگی، ابهام در وضعیت اقتصادی، دوری از سرزمین آباء و اجدادی و ... برای هر مهاجر فرایند فرهنگ پذیری را اضطراب‌آور می‌سازد. هرچند به نظر می‌رسد که همه مهاجرین جهت بهبود وضعیت خود در فرهنگ جدید، تلاش‌هایی جهت سازگاری بیشتر و بهتر با

آن دارند. در عمل، هر مهاجر نسبت به شرایط محیطی و شخصیتی خود راهبرد ویژه‌ای را برای فرهنگ پذیری (انطباق، همانندی، جدایی و حاشیه‌گزینی) انتخاب می‌کند که پیامدهای هرکدام متفاوت از دیگری است. بسته به انتخاب یا تحمیل هرکدام از این راهبردها، میزان آسایش روحی- روانی او در محیط جدید متفاوت خواهد بود. بدین ترتیب، در دو راهبرد اول، مهاجر از آسایش بیشتر و اضطراب کمتر نسبت به دو راهبرد آخر برخوردار خواهد بود. البته توجه به سایر ویژگی‌های خود، مانند شخصی، اقتصادی، اجتماعی و به‌خصوص وضعیت سرمایه اجتماعی، در این آسایش روانی نقش مهمی ایفا خواهند کرد. در این مقاله با استفاده از روش‌های انسان‌شناختی (مصاحبه‌های ژرفانگر و مشاهده‌های حین مشارکت) و با بهره‌گیری از چارچوب مفهومی راهبردهای فرهنگ‌پذیری و سرمایه اجتماعی به جنبه‌های اساسی مسأله بهداشت و آسایش روانی مهاجرین افغانستانی ساکن در شهرک قائم قم پرداخته شده است.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت روانی، سرمایه اجتماعی، فرهنگ‌پذیری،

**مهاجرت، مهاجرین افغانستانی**

## مقدمه

بهداشت، سلامت و بیماری، درمان‌بخش‌های جدان‌شدنی از زندگی بشر و جوامع انسانی محسوب می‌شوند. هر جامعه انسانی ساختار بهداشتی و نظام پزشکی همراه با چارچوب‌های اعتقادی ویژه خود را دارد. در چنین ساختاری هر یک از اعضا بر اساس ارزش‌های فرهنگ مادی و معنوی محیط خود به پیشگیری از بیماری، پیدایش و درمان آن می‌نگرد. برنامه‌های بهداشتی برای دستیابی به سلامت روانی و جسمی انسان‌ها در همین چارچوب تدوین می‌شوند.

بهداشت روانی از جمله موضوعات مهمی است که در علوم اجتماعی متأخر اهمیت پیدا کرده است. نهادهای بین‌المللی و به‌خصوص سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup>، توجه به این موضوع را به کشورهای عضو ابلاغ کرده و طرح‌هایی عملیاتی برای سامان بخشیدن به این بخش مهم از سلامت انسانی پیشنهاد داده است. شناخت توانایی‌ها، توان مقابله با فشارهای زندگی، سودمندی برای اجتماع، مشارکت جمعی، از جمله عوامل مهم این بهداشت تلقی می‌شوند (Gordon, et al, 2017: 21).

آسایش روانی، هیجانی و شناختی که به‌عنوان قابلیت روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود و به شیوه هماهنگ، مطلوب و مؤثر عمل می‌کند و در برابر موقعیت‌های گوناگون انعطاف نشان می‌دهد، را می‌توان بهداشت روانی نامید (Tibolet, 2006: 12). سازمان بهداشت جهانی رفاه ذهنی و روانی را مؤلفه‌ای اساسی از تعریف سلامت می‌داند و معتقد است که سلامت در این زمینه موجب می‌شود فرد بر تنش‌های معمولی زندگی فائق آید، به کار تولیدی اهتمام بورزد، به حیات اجتماع خود کمک کند و در نهایت به فرد امکان می‌دهد تا به اهداف خود برسد (طرح عملی برای سلامت روانی، سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۳: ۵).

بهداشت روانی از عوامل گوناگونی شکل می‌گیرد که هر یک بر سلامت روانی فرد اثر می‌گذارند. تعارضات<sup>۲</sup> و یا به‌طور کلی تر «عدم توازن شناختی»<sup>۳</sup> در ذهن افراد، عواملی هستند که پیامدهای اثرگذاری بر بهداشت روانی دارند. فرد در حالت تعارض با صرف نیروی ذهنی و روانی فراوان می‌کوشد تا یکی از گزینه‌های پیش روی خود را انتخاب کند. قرار گرفتن در چنین موقعیتی عموماً با اضطراب همراه است. معمولاً گزینش یکی از راه‌ها باعث می‌شود نتایج ناگوار تعارض کاهش یابد. اما ماندن طولانی‌مدت در این موقعیت می‌تواند پیامدهای مخربی را در پی داشته باشد. با توجه

---

۱. World Health Organization (WHO)

۲. Conflict

۳. Cognitive dissonance

به حدود و ثغور جاذبه یا دافعه انتخاب‌ها، دیدگاه‌هایی به فرد تحمیل می‌شود که او را وامی‌دارد انتخابی در جهت منافع واقعی، خیالی و بالقوه خود انجام دهد. در موقعیت انتخاب جاذب-جاذب فرد خود را در حالتی می‌یابد که بالاجبار از بین چند گزینه جذاب یکی را برمی‌گزیند و به‌ناچار گزینه‌های دیگر را نادیده می‌انگارد. در چنین موقعیتی، فضایی برای اضطراب وجود ندارد و بنابراین بهداشت روان فرد به خطر نمی‌افتد. اما موقعیت‌هایی در طول زندگی انسان پدید می‌آیند که در آن‌ها انتخاب‌های مختلف، جایگاه‌های مهمی را به خود اختصاص می‌دهند. در این موقعیت‌ها فرد به‌ناچار تصمیمی اتخاذ می‌کند که اصل زیست و یا جنبه‌های مختلف زندگی او را دگرگون خواهد کرد.

موقعیت انتخاب دافع-دافع هنگامی رخ می‌دهد که فرد مجبور است از میان دو یا چند گزینه، که به هیچ‌کدام از آن‌ها رغبتی ندارد، یکی را برگزیند. در دوران مختلف زندگی موارد فراوانی از این موقعیت‌های تعارضی پیش می‌آیند که بسته به موضوع برای فرد کم یا بیش اهمیت دارند و میزانی از رنج و اضطراب ناشی از آن را به فرد تحمیل می‌کنند. قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی، به‌ویژه اگر تکرار شوند و یا به درازا کشیده شوند، بر بهداشت روانی فرد تأثیرات منفی جدی خواهند داشت. در این‌گونه تعارضات گاهی فرد در وضعیتی قرار می‌گیرد که انتخاب یکی از دو یا چند گزینه به شکل متضادی از سویی پرکشش و از سویی دیگر طرد کننده است. مثلاً فردی که میل شدیدی به مهاجرت دارد اما تصور مصائب این تصمیم او را از این کار منع می‌کند و یا فردی که پس از انجام مهاجرت به مشکلاتی برمی‌خورد که شیرینی تصمیم او را به تلخی می‌کشاند. این‌گونه تعارضات معمولاً بالاترین درجه اضطراب را بر فرد تحمیل و بهداشت روانی او را تهدید می‌کنند.

به‌طور کلی می‌توان گفت که همه افراد خواه‌ناخواه، در زندگی خود با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که آن‌ها را در برابر گونه‌ای از تعارض قرار می‌دهند. حل این‌گونه تعارضات به ویژگی‌های شخصیتی فرد مربوط می‌شوند که یکی از آن‌ها

برخورداری میزان مطلوبی از استحکام روانی است. انسان‌هایی هستند که بهداشت روانی خود را در معرض تهدید قرار نمی‌دهند و از آن به شیوه‌های گوناگون محافظت می‌کنند، با راه‌کارهای ویژه خود به واکاوی وضعیت تعارض دست می‌زنند و در نهایت از درجه اضطراب آفرینی آن می‌کاهند. سلامت روانی اصولاً موضوعی پیچیده است و نمی‌توان به راحتی تعریف دقیقی از آن ارائه داد، اما می‌تواند عبارت باشد از «استعداد روانی برای ایجاد هماهنگی، انجام عمل مؤثر و خوشایندی در کار، انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های دشوار و توانایی برای بازیابی تعادل، توانمندی در اخذ تصمیمات درست، احساس مسئولیت در برابر محیط انسانی و مادی، کنترل هیجان و اضطراب و ایفای سالم نقش‌های اجتماعی».

در جهان امروز عده زیادی از مردم به قصد بهبود شرایط زندگی روزمره خود دست به مهاجرت می‌زنند. در بسیاری از موارد، فرد مهاجر در مقصد با صحنه‌هایی مواجه می‌شود که با فرهنگ جامعه مبدأ خود ناهمخوان است، در این صورت مجبور می‌شود در برابر رفتارها، کردارها و گفتارهای جامعه جدید واکنش‌هایی از خود نشان دهد (میرزائی، ۱۳۹۳) و نسبت به پذیرش و عدم پذیرش آن‌ها موضع اختیار کند. تصمیم‌گیری در این امر می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در انطباق‌پذیری با جامعه مقصد گردد تا جایی که او را در معرض فشارهای کم‌وبیش قابل‌توجهی قرار دهد. دشواری برقراری ارتباط زبانی، ناآگاهی نسبت به وضعیت جدید، وجود تنگناهای اقتصادی، آشفتگی‌های اجتماعی و مشکلات روانی می‌توانند از مهم‌ترین مسائل مهاجرین تلقی شوند (Lii, 2004: 402). در اینجا اهمیت نقش فرهنگ‌پذیری در بهداشت روانی مهاجرین به وضوح هویدا می‌شود.

مهاجرت از یک مکان به مکانی دیگر، علاوه بر اثرات گوناگونی که بر شئون مختلف زندگی دارد، از نظر سلامت روانی نیز مسائلی متعددی را به وجود می‌آورد که همانا به نحوه فرهنگ‌پذیری او برمی‌گردد. فرایند فرهنگ‌پذیری عموماً با میزانی از

اضطراب همراه است (Marta, 2001: 841) و این خود می‌تواند بر سایر جنبه‌های زندگی اثر بگذارد. (Yourenkoski, 1998: 223).

گاهی فشاری که فرد، در رویارویی با فرهنگ دیگری، متحمل می‌شود آن قدر مهم است که در برخی موارد مانند دگرگونی‌های دینی و دگردیدی‌های هویتی موجب دگرگونی‌های بنیادینی در زندگی او می‌گردد. گاهی این تغییرات می‌توانند به «شوک فرهنگی»<sup>۱</sup> بینجامند و ناراحتی شدیدی در فرد ایجاد کنند تا جایی که او خود را نسبت به آن فرهنگ، به کلی بیگانه بیابد. در واقع در این وضعیت، می‌توان گفت اضطراب در فرایند فرهنگ پذیری کمین می‌کشد و هرگونه اختلال و چالش روانی امکان‌پذیر می‌شود. اضطراب رایج در بین مهاجرین بیشتر به مشکلات ناشی از دفاع از نظرات شخصی، وضعیت نابسامان مالی، ارتباط دشوار زبانی (میرزائی، ۱۳۹۳)، و نیز تشویش در تشخیص حس صمیمیت و بدبینی در بین اعضای خانواده، ابهام در تشخیص چارچوب‌های ارتباطی، به هم ریختگی وضعیت خواب و خوراک، ناآگاهی نسبت به ارزش‌ها رفتارهای محلی، سوءتعبیر در ابراز احساسات نسبت به دیگران و ... بازمی‌گردد.

### پیشینه پژوهش

از سال‌های دهه ۸۰، پژوهش‌های اجتماعی حول محور مهاجرین افغانستانی در ایران، نسبت به گذشته، رشد چشمگیری داشته است. این پژوهش‌ها به ابعاد فرهنگی، اجتماعی و به خصوص جمعیت شناختی مهاجرین توجه خاص نشان داده‌اند. برای نمونه به موضوعات زیر به صورت اجمالی می‌توان اشاره کرد: وضعیت اقتصادی اجتماعی و جمعیتی مهاجرین (احمدی موحد، ۱۳۸۲)، وضعیت جمعیتی و بهداشت باروری مهاجران (پرویش ۱۳۸۳؛ پیران، ۲۰۰۴؛ معموری و ارقامی، ۱۳۷۸؛ مقدس و

---

۱. Culture shock

واعظ زاده، ۱۳۸۳؛ عباسی‌شوازی و دیگران، ۲۰۱۵)، تغییرات فرهنگی مهاجرین (محمودیان، ۱۳۸۴)، بازگشت مهاجرین به افغانستان (جمشیدی‌ها و علی بابایی، ۱۳۸۱؛ جمشیدی‌ها و عنبری، ۱۳۸۳؛ عباسی و دیگران، ۲۰۰۵؛ صادقی و عباسی‌شوازی، ۱۳۹۵)، انطباق مهاجرین (عباسی‌شوازی و صادقی، ۲۰۱۶؛ صادقی و عباسی‌شوازی، ۲۰۱۴؛ مقدس و امیری، ۲۰۰۶)، تحرک مهاجرین و مسأله توسعه (هوگو و دیگران، ۲۰۱۲) ازدواج و شکل خانواده در نسل دوم مهاجرین (عباسی‌شوازی و دیگران، ۲۰۱۲). همچنین پژوهش‌هایی که در حوزه بهداشت روانی مهاجرین انجام پذیرفته به مسائل گوناگون و در عین حال اساسی توجه کرده‌اند. مثلاً مسأله «اسکیزوفرنی در مهاجرت» و تأثیر عوامل روانی-اجتماعی آن بر زندگی روزمره آن‌ها و پیامدهای فشار ناشی از مهاجرت به شکل مطلوبی نشان داده شده است (جلالی، ۲۰۱۴). «سبک زندگی» جدید و فشارهای روانی ناشی از آن بر مهاجرین، آن‌ها را به راهبردهایی برای کاهش اضطراب و افزایش سازگاری خود با دنیای تازه فرهنگی می‌کشاند (میرزائی، ۲۰۱۳). «بسترهای فرهنگی-اجتماعی بهداشت روانی مهاجرین» از مشکلات و فشارهای روانی زنان در گذار از جامعه جمع‌گرا به فردگرا حکایت دارند (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۲). «جست‌وجوی هویت خودی از خلال هنر» می‌تواند فشارهای روانی را بر مهاجر قابل‌تحمل سازد (میرزائی، ۲۰۰۸). یا در مواردی میزان «فرهنگ‌پذیری مهاجران» می‌تواند با تجرد و تأهل آنان در ارتباط باشد (کخ و همکاران، ۲۰۰۳). از طرف دیگر تأکید شده است که «جایگاه متغیرهای جمعیتی و گرایش‌های فرهنگی پذیری در انطباق روانی-اجتماعی مهاجرین» با طول مدت اقامت آنان ارتباط دارد (اوتمن و دیگران، ۲۰۰۵). «بهداشت روانی متقاضیان پناهندگی» مسأله‌ای است که به‌طورجدی به آن پرداخته شده است (دلیون، ۲۰۰۹).

## روش‌شناسی

داده‌های این پژوهش از خلال مطالعه کتابخانه‌ای، مصاحبه‌هایی ژرفانگر و باز انسان‌شناختی و مشاهده مشارکتی در میدان پژوهش یعنی شهرک قائم قم به دست آمده است. نگارنده که از سال ۱۳۸۴ تاکنون تقریباً به طور متناوب به میدان پژوهش خود رفت‌وآمد داشته و برنامه پژوهشی خود را در بستر مطالعه سبک زندگی مهاجرین این شهرک بنا نهاده، یافته‌های این پژوهش را به طور خاص در سال ۱۳۹۵ جمع‌آوری کرده است. نمونه‌گیری‌ها برحسب منطق ضرورت‌های صورت‌بندی نظری کار انجام شده است. پرواضح است که نتایج این‌گونه پژوهش‌ها به دلیل نمونه‌های محدود شاید قابل‌تعمیم دهی نباشد اما این کار بر مبنای تعمیم‌پذیری طبیعت‌گرایانه تا حدودی ممکن خواهد بود زیرا مبنای این نوع از تعمیم‌دهی، وجود شباهت‌های فراوان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در جامعه مقصد (حضور در یک محله از شهر قم، داشتن مشاغل کارگری و خدماتی محدود) و خاستگاه‌های متشابه در جامعه مبدأ (روستاهای اطراف شهرهای کابل، هرات و مزار شریف) است.

## جامعه مورد مطالعه

در جنوب شرقی‌ترین نقطه شهر قم، جایی که راه‌آهن قم - اصفهان از شهر خارج می‌شود، شهرکی وجود دارد که شهرک قائم، شهر قائم (و به شکل غیررسمی گاهی کابل، افغانستان و افغان‌آباد) خوانده می‌شود. این شبه‌جزیره بیابانی از شمال به شهرک منتظر المهدی، و از سه سوی دیگر به بیابان‌های بایر منتهی می‌شود. مهاجرین افغانستانی نزدیک به نیمی از ساکنان این شهرک را تشکیل داده‌اند که بیشتر آنان از قوم هزاره هستند. قومیت دیگر افغانستانی یعنی تاجیک‌ها در اقلیت هستند. در این شهرک، علاوه بر افغانستانی‌ها، اقوام دیگر ایرانی مانند بومیان قمی، اقوام مهاجری چون ترک، لر و عرب نیز زندگی می‌کنند. طبق آمارهای موجود، حدود ۶۵ هزار مهاجر افغانستانی در



قم دارای کارت اقامت هستند و تعداد مهاجرین غیرمجاز تا ۱۵ هزار نفر تخمین زده می‌شود. همچنین تعداد ۱۵۰۰ دانشجوی مهاجر در دانشگاه‌های مختلف شهر قم مشغول به تحصیل هستند.

### چارچوب مفهومی

مقاله فرهنگ‌پذیری در مباحث فرهنگی مهاجران اصولاً به‌عنوان یک فرآیند یادگیری در نظر گرفته می‌شود که فرد از خلال آن زندگی در یک بستر اجتماعی- فرهنگی جدید را آغاز می‌کند. این فرآیند فرهنگ‌پذیری ریشه در جامعه مبدأ یعنی اجتماعی شدن اولیه دارد. فرهنگ‌پذیری فقط شامل گروه‌های مهاجر نمی‌شود بلکه در نزد افراد طبقه مسلط هر جامعه که با جامعه‌ای بزرگ‌تر دارای مراودات دائمی هستند نیز اتفاق می‌افتد. (برومند زاده و نوبخت، ۱۳۹۳: ۷۷) فرهنگ‌پذیری فرآیند مستمر و هم‌کنشانه‌ای است که همه افراد حاضر در جامعه متکثر فرهنگی را شامل می‌شود. فرهنگ‌پذیری، جهت درک مقوله روابط میان فرهنگی و ارتباط متقابل افراد در جوامع چند فرهنگی، در بین پژوهشگران روابط بین فرهنگی و به‌خصوص علاقه‌مندان به حوزه مهاجرت، به موضوعی مهم تبدیل شده است. (بری، ۲۰۰۵؛ سم و بری، ۲۰۰۶). در بررسی فرآیند فرهنگ‌پذیری ملاحظه می‌شود که ما عموماً با پیامدهای بلندمدت روبه‌رو هستیم. تأثیر دو عامل حمایت اجتماعی، که یکی از عوامل مؤثر در بهداشت روانی افراد محسوب می‌شوند و نگرش‌های فرهنگ‌پذیری در ارتباط با اعتمادبه‌نفس به این ختم می‌شود که رابطه‌های بین شخصی و نگرش‌های فرهنگ‌پذیری به شکل‌گیری طیف گوناگونی از اعتمادبه‌نفس منجر می‌گردد (سم و بری، ۱۹۹۵). در واقع، افراد و گروه‌ها در زیست فضای جدید فرهنگی خویش بر پایه دو ویژگی به انطباق دست پیدا می‌کنند: ۱- آسایش فردی<sup>۱</sup> یا همان انطباق روانی و ۲- توانایی

---

۱. Personal Well-being

اجتماعی<sup>۱</sup> یعنی انطباق اجتماعی-فرهنگی (Berry, 2008: 50). بر این اساس می‌توان در مورد چگونگی فرهنگ پذیری مهاجرین و دست‌یابی آن‌ها به انطباق و همچنین دسترسی به بهترین شیوه‌های فرهنگ پذیری مباحثی را مطرح کرد. در واقع، در جوامع چند فرهنگی، افراد شیوه‌های یکسان برای قبول فرهنگ جامعه جدید را اتخاذ نمی‌کنند، بلکه راهبردهایی را در پیش می‌گیرند که متناسب با وضعیت گذشته آنان در جامعه مبدأ و وضعیت فعلی در جامعه مقصد باشد. در اینجا ما با الگویی دوجبهی از فرهنگ پذیری روبه‌رو هستیم که دیدگاه‌های هر دو طرف این پدیده، یعنی مهاجران و شهروندان آن جامعه، لحاظ می‌شوند. دیدگاه اول به نگهداشت فرهنگ اولیه مهاجران مربوط می‌شود به این نحو که آیا در جامعه جدید آن فرهنگ موروثی تا چه میزان باید محترم شمرده شود. دیدگاه دوم این که به چه مقدار باید با دیگر گروه‌های قومی-فرهنگی جامعه جدید ارتباط برقرار کرد. در ارتباط با این دیدگاه‌ها، به باور جان بری<sup>۲</sup>، چهار استراتژی فرهنگ پذیری می‌تواند به کار آید: استراتژی انطباق، همانندی، جدایی و حاشیه‌گزینی. به‌طور اجمالی در راهبرد انطباق با رعایت فرهنگ اولیه و جامعه میزبان روبه‌رو هستیم. در راهبرد همانندی حذف فرهنگ اولیه و دریافت کامل فرهنگ جدید مطرح می‌شود، در جدایی فرهنگ اولیه حفظ فرهنگ جامعه جدید طرد می‌شود و در نهایت حاشیه‌گزینی به پذیرش منفی نسبت به هر دو فرهنگ اشاره دارد. ما در ادامه به‌طور مفصل‌تر به این راهبردها اشاره خواهیم داشت.

در واقع در حوزه فرهنگ پذیری ما با شش میدان روانی مواجه هستیم: اول مسأله زبان جامعه جدید، دوم الگوهای شناختی، سوم چگونگی شخصیت فرد مهاجر، چهارم هویت‌یابی او در جامعه اولیه و جامعه جدید، پنجم چگونگی شکل‌گیری نگرش‌ها و در نهایت فشارهایی که در فرایند فرهنگ پذیری بر فرد وارد می‌شود (Odenhohn et, al. 2006: 641). ناگفته پیداست که در طی فرایند فرهنگ پذیری، نگرش‌ها، اعتقادات و

---

۱. Social competence

۲. John W. Berry

## راهبردهای فرهنگ‌پذیری و بهداشت روانی مهاجرین ... ۲۰۱

رفتارهای فرد مهاجر دچار تغییرات جدی می‌شود. البته باید توجه داشت که افراد می‌توانند با راهبردهای فرهنگ‌پذیری رابطه‌پویایی داشته باشند و به‌صورت سیال در بین این چهار راهبرد در حرکت باشند. اما باید توجه داشت که متغیرهای فرهنگی، اجتماعی و جمعیتی در این چهار راهبرد تأثیر بسزایی دارند: نقش سرمایه اجتماعی فرد مهاجر در جامعه جدید، جنسیت، سن، مدت اقامت، هویت فرهنگی، زبان و ترکیب قومی همسایگی و... (Berry, 2008: 51-52).

با توجه به مباحث مطرح شده، می‌توان اذعان کرد که فرایند فرهنگ‌پذیری فرد مهاجر و الزام اتخاذ راهبرد برای توانایی زیست در فرهنگ جدید، حتی در بهترین شرایط، اضطراب‌آور خواهد بود. به‌عبارت‌دیگر، در فرایند مهاجرت، بهداشت روانی مهاجر دستخوش تغییرات جدی می‌شود که می‌تواند آسایش فردی و خانوادگی مهاجر را تهدید کند. میزان این تهدید بستگی به راهبردی دارد که فرد در پیش می‌گیرد تا بتواند در زیست فضای جدید به حیات خود ادامه دهد. در این فرایند فرهنگ‌پذیری عوامل مؤثر دیگر نیز در بهداشت روانی دخالت خواهند داشت مانند: متغیرهای جمعیت‌شناختی: سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تأهل، شغل، مدت و وضعیت اقامت، متغیرهای فرهنگی اجتماعی: نگرش‌های مذهبی و سرمایه اجتماعی و پایگاه اجتماعی - اقتصادی فرد مهاجر. بنابراین در این مقاله ما با توجه به فرایند فرهنگ‌پذیری و در نظر گرفتن عوامل یادشده، سعی خواهیم کرد که بهداشت روانی مهاجرین را مورد کنکاش قرار دهیم.

### راهبردهای فرهنگ‌پذیری

همان‌طور که اشاره شد، بری مدلی از فرهنگ‌پذیری را ارائه می‌کند که نگرش‌های فرهنگ‌پذیری را در جامعه‌های چند فرهنگی مورد بررسی قرار می‌دهد (Berry, 2005: 50). او چهار راهبرد فرهنگ‌پذیری را از هم متمایز می‌کند:

## ۱- راهبرد انطباق<sup>۱</sup>

منظور از انطباق این است که شخص مهاجر درحالی که به فرهنگ بومی خود پایبند است با فرهنگ جامعه مقصد نیز ارتباط برقرار می کند و به آن پایبند می شود. در انطباق، نوعی دو فرهنگی واقعی وجود دارد و وفاداری به هر دو فرهنگ نوعی همبستگی اجتماعی را به وجود می آورد. (Berry, 2005: 51)

محمد، مهاجر افغانستانی، ۳۴ ساله در حوزه علمیه قم درس می خواند. پدر همسرش هم روحانی است که درس حوزوی خود را در مشهد و قم کامل کرده است. پدر همسرش با دولت افغانستان کار می کند و بین ایران و افغانستان در حال سفر است. محمد تقریباً سالی دو بار، در تابستان و بهار با خانواده به افغانستان می رود. عموی او در بازار مزار شریف مغازه دارد و کالاهای خود را از ایران تهیه می کند. محمد کارهای تجاری عمویش را در ایران سامان می دهد و به دلیل حضور در حوزه علمیه، برای کارت اقامت و بیمه خود و خانواده ... مشکلی ندارد:

پدرم از بچگی دوست داشت که من درس طلبگی بخونم برای همین وقتی ۱۵ سالم بود من رو فرستاد ایران. الان ده سالی هست که تو حوزه علمیه مشغول تحصیل هستم. در کنارش هم کارهای تجاری عمویم را اینجا انجام می دم. توی شهرک یه انجمنی درست کردم که افغانستانی ها بتونن اونجا فعالیت های فرهنگی داشته باشند. برای بچه های افغانی کلاس های فوق برنامه می گذاریم و اونا رو با فرهنگ افغانستان بیشتر آشنا می کنیم ... روزهای عید، با لباس های افغانی می ریم حرم زیارت، دسته جمعی می ریم بچه ها رو هم تشویق می کنیم که لااقل روزهای عید لباس افغانی بپوشن. بالاخره باید فرهنگ افغانی رو حفظ کرد. تو همین راه دوستای ایرانی ام هم به من کمک می کنند. دوستای ایرانی که تو حوزه دارم آدم های خوبی هستند. ما با هم رفت و آمد خانوادگی داریم. حتی اون ها رو دعوت کردم که با من بیایند

## راهبردهای فرهنگ‌پذیری و بهداشت روانی مهاجرین ... ۲۰۳

افغانستان. یکی شون هم آمد. اینجا برای زندگی همه چیز خوبه، من ایران رو دوست دارم. به‌عنوان یک کشور شیعه که تونسته تو دنیا مقابل ابرقدرت‌ها بایسته. کاش افغانستان هم می‌تونست ولی فعلاً نمی‌شه اونجا سنی‌ها و طالب‌ها نمی‌گذارند که...»

در واقع، محمد با حضور در حوزه علمیه، توانسته بر مشکلات اداری خود فائق بیاید و آن‌ها را که بسیاری از مهاجرین با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، نداشته باشد. او دارای خانواده‌ای است که به‌اندازه کافی ثروت دارد و از جایگاه اجتماعی-سیاسی خوبی برخوردار است. او با احترام به فرهنگ جامعه ایرانی و حفظ فرهنگ خود در ایران توانسته برای خود و خانواده‌اش محیط روانی آرامی را فراهم بیاورد.

### ۲- راهبرد همانندی<sup>۱</sup>

منظور از همانندی این است که فرد هویت فرهنگی خود را ازدست‌داده و به فرهنگ جامعه مقصد روی می‌آورد، در راهبرد همانندی، فرد مهاجر در فرهنگ جامعه جدید ادغام می‌شود و به شیوه و آداب و رسوم فرهنگی جامعه میزبان عمل می‌کند. در این مرحله مهاجر اولویت را به فرهنگ آن جامعه می‌دهد، یعنی از آداب و رسوم و رفتارهای اولیه خود دست برمی‌دارد و رفتار خود را بر اساس ارزش‌ها و هنجارهای اکثریت محیط تازه شکل می‌دهد. رهیافت طرفدار راهبرد همانندی این است که مهاجران زبان و پوشاک و سبک زندگی و نگرش‌های فرهنگی خود را تغییر دهند تا در نظم اجتماعی جدید ادغام شوند. سیدجواد ۳۵ ساله مدت ده سال است که در ایران حضور دارد. او شیفته فرهنگ مذهبی ایران است:

«من الان ده سالی هست که ایران هستم. همه آرزوم این بود که بتونم تو ایران زندگی کنم. اینجا کشوریه که شیعه می‌تونه آزادانه زندگی کنه. وقتی اینجا صدای اذان بلند می‌شه نمی‌دونید چه حالی دارم... من همیشه برای

---

۱. Assimilation

مراسم مذهبی می‌رم هیئت ایرانی‌ها، مراسم اون‌ها بهتره ... دیگه از وقتی اومدم ایران لباس افغانی نپوشیدم ... دوستت دارم برای همیشه ایران بمونم ... با همه مشکلاتی که تو ایران هست برای ما ولی من اینجا رو دوست دارم. مردم اینجا متمدن‌ترند. همدیگر رو برای این که هم مذهب اون‌ها نیستی نمی‌کشن ... آگه خدای نکرده آمریکا یا هر کشوری به ایران حمله کنه من اولین نفر لباس رزم می‌پوشم میرم به جنگشون ولی از شما چه پنهون آگه افغانستان با خاک هم یکسان بشه من پامو هم اون جا نمی‌گذارم ...

### ۳- راهبرد جدایی<sup>۱</sup>

در واقع این راهبرد حفظ فرهنگ اصلی مهاجر و فقدان رابطه با جامعه میزبان است. فکر جدایی برای مهاجر وقتی پیش می‌آید که علاقه‌مندی به فرهنگ خودی وجود دارد، اما هیچ توجهی به فرهنگ جامعه میزبان ندارد. عده‌ای از مهاجرین افغانستانی به دلیل شرایط نامساعد مهاجرت و مشکلات آن، سعی می‌کنند این‌گونه وانمود کنند که افغانستان از بسیاری جهات از ایران بهتر است و فرهنگ آن اصیل‌تر از فرهنگ ایران است. آن‌ها سعی می‌کنند نسبت به فرهنگ ایران نگاهی از بالا داشته باشند:

... تو اصلاً هیچ می‌دونی که رئیس جمهور افغانستان به‌عنوان بهترین رئیس جمهور سال تو دنیا انتخاب شده! ... افغانستان بیشترین منابع زیر زمینی دنیا را دارد ... پول افغانستان چند برابر پول ایران ارزش دارد ... بهترین هتل دنیا تو افغانستان است! ... اتومبیل‌هایی تو افغانستان هست که ایرانی‌ها تو خواب هم نمی‌تونند ببینند و دانشگاه‌های افغانستان در سطح دانشگاه‌های آمریکاست. دانشگاه‌های ایران فقط بیکار تحویل جامعه می‌ده... ده سال دیگه هیچ مهاجری تو ایران نمی‌مونه همه بر می‌گردند... نماینده آمریکا تو سازمان ملل یه افغانی است! چون تحصیلاتش بالاست دکترا داره پروفیسوره،

---

۱. Separation

راهبردهای فرهنگ‌پذیری و بهداشت روانی مهاجرین ... ۲۰۵

می‌خواست برای انتخابات ریاست جمهوری بیاد افغانستان، ولی آمریکا نگذاشت... هجده تا کشور به ایران گفتند که ما همه ۳ میلیون افغانی رو از ایران می‌بریم کشورهای خودمون ولی ایران نگذاشت. گفت ما به این‌ها احتیاج داریم آگه برن کشور ما دچار مشکل می‌شه ...

گاهی اوقات، برخی مهاجرین به‌جای برجسته کردن فرهنگ اصیل خود، به سیاه‌نمایی جامعه ایران می‌پردازند. گاهی با بزرگ کردن یک مسأله، از ایرانی نبودن خود ابراز خوشحالی می‌کنند. یک مهاجر افغانستانی ۲۰ ساله، دانشجوی رشته شهرسازی در یکی از دانشگاه دولتی ایران در صفحه فیس بوک خود این‌گونه می‌نویسد:

- «تعریف ارگاسم ذهنی ایرانی: لحظه‌ای که یک ایرانی با خود فکر می‌کند که از برترین نژاد است و کشورش برترین تاریخ فرهنگ و تمدن جهان را دارد و بقیه ملل به‌اندازه هسته یک حبه انگور تاختستان‌های شیراز هم ارزشی ندارند.»

- دلم لک‌زده برا یه خورده هیجان... کاش آمریکا به ایران حمله کنه. مردیم از بس *Call of duty* (یک بازی جنگی رایانه‌ای) بازی کردیم بابا...  
- توی ایران عروسی مختلط میگیرن و توش مشروب سرو میکنن ولی نمیدونم چرا اصرار عجیبی دارن که عروسی تو یکی از شبهای مقدس مذهبی میلاد ائمه برگزار شه!!!

- در هر صورت، وجود آمریکا بهتر از وجود ایران و پاکستان است.

این مهاجر، بعد از شکست تکواندو کار افغانستان از نماینده ایران در مسابقات المپیک، چنین یادداشتی را منتشر می‌کند:

دم روح‌الله نیکپا [ورزشکار نماینده افغانستان] گرم ... می‌دونست آگه حریف ایرانیش رو بزنه؛ وضعیت مهاجر تو ایران وخیم میشه... شرط معدل دانشگاه می‌شد ۱۹ و هفتاد صدم... مالیات برای کارت‌های شناسایی سه برابر می‌شد ... افغانی‌ها حق خرید نان رو نداشتن... برای تحصیل در مقاطع پایه باید چند برابر پول پرداخت می‌کردند... تمام باشگاه‌های رزمی که اساتید

افغانی داشتن درشون تخته می شد. مخصوصاً تو شهر خودمون... طرح ناجوانمردانه "بگیربگیر" شدیداً و با نیروی مجرب در سراسر کشور آغاز می شد... سفارت افغانستان در تهران توسط مردم غیور ایران بارها مورد حمله قرار می گرفت... به ازای هر لگدی که روح الله به حریف ایرانیش می زد؛ ایران همه شو با ما حساب می کرد... روح الله جان پیروز میدان تو بودی که به عنوان نماینده مردمی مظلوم و ستم دیده در مسابقات جهانی المپیک پرچم کشور عزیزمان [افغانستان] را به اهتزاز در آوردی!

#### ۴- راهبرد حاشیه گزینی<sup>۱</sup>

حاشیه گزینی زمانی رخ می دهد که یک فرد مهاجر هم فرهنگ قومی خود، و هم فرهنگ جامعه میزبان را طرد می کند.

رمضان ۲۱ ساله، حدود ۱۰ سال است که در ایران حضور دارد. مادرش هنگام به دنیا آوردن او از دنیا رفته و پدرش نیز در جنگ های داخلی کشته شده است. او به همراه خانواده عمه اش به ایران آمده است. حدود چهار سال است که از خانواده عمه اش جدا شده و تنها در اتاقی که با یکی از همکارانش اجاره کرده، زندگی می کند. او در یک چوب ببری در حاشیه شهر قم کار می کند. کشور او خاطره بسیار بدی در ذهن او باقی گذاشته است و هرگز حاضر نیست به آنجا بازگردد. حتی سال ۲۰۱۱ یک بار که او را به علت قانونی نبودن مدارک به افغانستان بازگرداندند، در ظرف کمتر از یک روز به طور قاچاقی دوباره به ایران برمی گردد. او تا به حال سه بار تصمیم گرفته از ایران خارج شود و به کشورهای اروپایی مهاجرت کند ولی هر بار برای رسیدن به مقصد دچار مشکلاتی شده و مجبور به بازگشت شده است:

«تو افغانستان، وقتی که بچه بودم مادرم مرد و ما با خانواده عمه ام یک جا زندگی می کردیم. هم از دست بابام کتک می خوردم و هم از دست عمه ام هم



شوهر عمه! خلاصه به هر بهونه‌ای هر کس می‌تونست من رو می‌زد، زیون دیگه ای بلد نبودند فقط کتک... حتی یک‌بار یادمه پدرم رفته بود سفر من خب کوچیک بودم رفته بودم توی خونه و لباسهام کثیف شده بود عمه‌ام حسابی دعوا کرد و کمی هم کتکم زد من شب شام خوردم و خوابیدم پدرم شب که می‌رسه عمه‌ام بهش میگه ... بابام اومد منو از خواب بیدار کرد... یه کتک مفصل بهم زد و گفت حالا برو بخواب... اون موقع ۱۰-۱۲ سالم بود... وقتی اومدیم ایران، بچه‌های ایرانی من رو تو کوچه مسخره می‌کردند و ادای لهجه من رو در می‌آوردند. منم خب نمی‌تونستم تحمل کنم اونا رو می‌زدمشون ... بعد مادرشون می‌اومدند درخونه ما به عمه‌ام می‌گفتند و عمه‌ام هم منو کتک می‌زد و شب هم نوبت شوهر عمه بود. الان روزی یک پاکت سیگار می‌کشم. همش به این فکر می‌کنم که چطور از این جهنم فرار کنم و برم اروپا... دو سال پیش یه دستگاه ماهواره خریدم بادوستم. وقتی زندگی اونا رو می‌بینم با خودم میگم ما هم زندگی می‌کنیم اینا هم زندگی می‌کنند آخه چرا من باید تو افغانستان به دنیا بیام و مجبور باشم تو ایران برای یه لقمه نون هر بد و بی‌راهی رو بشنوم. الان همین دوستم که رفته سوئد اون جا بهترین زندگی رو داره خبر دارم که میگم ... هر چی دلش بخواد می‌پوشه هرچی بخواد می‌خوره کسی بهش توهین نمی‌کنه کسی بهش نمی‌گه تو جای مارو تو سوئد تنگ کردی. تو ایران همه فکر می‌کنند من باعث معتاد شدن جووناشونم من باعث بیکاری شونم به من چه ربطی داره ... منم می‌خواستم برم اروپا ولی هنوز نشده ولی بالاخره میرم و از شر ایرانی و افغانی و شیعه و سنی و ... راحت می‌شم»

سلطان‌علی حدوداً پنجاه‌ساله، مقیم شهر قم است، او به همراه همسر و تنها دخترش، ده سالی است که در ایران حضور دارد. او از فرهنگ افغانستانی دل‌خوشی ندارد:

«من که دیگه دوست ندارم پامو بگذارم افغانستان... هیچ‌وقت اونجا درست نمی‌شه، از وقتی یادمه جنگ بوده و برادرکشی یه روز با روس‌ها می

جنگیدیدم به روز با طالب‌ها، به روز شیعه به روز سنی ... اصلاً دوست ندارم  
افغانستان رو چرا باید دوست داشته باشم. اینجا هم که اوادم اصلاً با افغانی‌ها  
کاری ندارم، خب این‌ها همونا هستند که تو افغانستان پدر و برادرم رو  
کشتند، مگه غیر اینه... بازم پیش بیاد همدیگرو پاره‌پاره می‌کنند.»

سلطان‌علی با جامعه ایرانی نامأنوس است و از آن دل‌خوشی ندارد. او با حداقل  
افراد ممکن در ارتباط است:

«... سرکارم همه ایرانی‌اند. با اونا هم کاری ندارم سرم تو کار خودمه. تو  
محلّه هم فقط با صاحب خونه ام رابطه دارم اونم از رو ناچاری ... به وقت  
توهین نشه ولی ایرانی‌ها هم بد و خوب دارند. مثلاً همین صاحب کارم که  
الان کار می‌کنم، مرد خوبییه... چند بار که همکاری ایرانی به من توهین کردند  
جلوشون ایستاد. ولی همشون این طوری نیستند. مثلاً چند سال پیش چند تا  
ایرانی پولامو دزدیدند، به بار هم وقتی می‌خواستم فرش بخرم یکی سرم کلاه  
گذاشت فرش ۵۰ هزار تومنی رو به من ۱۵۰ هزار فروخت. برای کارت  
اقامت و درس بچه هم که که دولت تا می‌تونه از ما پول می‌گیره مگه من  
چقدر پول در میارم ... آخه این رسم مسلمونی نیست. آخه این چه مسلمونیه  
که پول کارگر رو می‌دزده ... خب آخه آدم چی کار کنه ... الان آگه زن و  
بچه‌ام نبود می‌رفتم به جای دیگه، نمی‌دونم کجا ولی می‌رفتم... دیگه ولی  
فعالاً نمی‌تونم ... گیر افتادم دیگه.»

بری حاشیه‌گزینی را بیگانگی دوگانه می‌داند، چون در این راهبرد عدم وفاداری  
به دو فرهنگ بومی و میزبان وجود دارد (Bhugra, 2004: 244). تعداد زیادی از  
مهاجرین افغانستانی را می‌توانیم در این دسته قرار دهیم.

در واقع، میزان سلامت روانی افراد در این چهار مدل متفاوت است، زیرا هر یک  
از راهبردها سطح متفاوتی از فشارهای فرهنگ‌پذیری را ایجاد می‌کنند. انطباق شکلی  
از سازگاری است که پایین‌ترین سطوح از فشارهای روانی و فرهنگ‌پذیری را به بار  
می‌آورد. بر عکس، حاشیه‌گزینی بالاترین سطح فشار روانی و اضطراب فرهنگ‌پذیری

را برای مهاجران ایجاد می‌کند. دو راهبرد جدایی و همانندی نیز هرکدام سطح متفاوتی از فشارهای روانی را برای مهاجران رقم می‌زنند. نقش حمایت‌های اجتماعی را نباید در فرایند فرهنگ‌پذیری فراموش کرد. ارتباط‌های حمایتی، شبکه‌های قومی و پیوندهای خویشاوندی نقش اساسی در توسعه قابلیت‌های فرهنگ‌پذیری ایفا می‌کنند.

نگرش‌های فرهنگ‌پذیری		ارزش برای هویت و حفظ فرهنگ خود	
		بله	خیر
حفظ رابطه و ارزش قائل شدن برای دیگر فرهنگ‌ها	بله	انطباق	همانندی
	خیر	جدایی	حاشیه‌گزینی

منبع: (Stephen, 2004: 54).

برای درک درست از سلامت روانی جامعه مهاجر افغانستانی در ایران، و این که هر فرد به کدام دسته از چهار دسته بالا تعلق دارد، دو سطح از متغیرها را باید در نظر گرفت:

#### الف: متغیرهای جمعیت‌شناختی:

بدیهی است که متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تأهل، شغل، مدت و وضعیت اقامت)، هرکدام رابطه خاصی با مسأله سلامت روانی دارند.

«سین» به‌خودی‌خود نمی‌تواند نقش اثرگذار و جدی در سلامت روانی داشته باشد، اما درعین‌حال مشاهده می‌شود که مثلاً در بین افراد کهن‌سال به دلیل تجربه زندگی در هر دو جامعه و نیز شرایط وخیمی که در افغانستان داشته‌اند، مشکلات جامعه‌میزبان را بهتر می‌پذیرند و با آن به نحوی کنار می‌آیند. کودکان نیز به دلیل آشنایی بیشتر و فرهنگ‌پذیری بهتر با محیط جامعه ایرانی کمتر دچار مشکل هستند.

میانسالان هم به نسبت جایگاهی که در ایران دارند مواضع سنی خود را می‌گیرند و واکنش خاص خود را نشان می‌دهند.

درباره «جنس» باید گفت عموماً زن‌ها نسبت به مردان در جامعه مهاجر سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و از سلامت روحی بیشتری برخوردار هستند. مثلاً در بین زن‌ها مصرف‌کننده مواد مخدر، حتی سیگار نایاب است. بسیاری از مردان مهاجر علت ماندن خود در ایران را عدم موافقت همسرانشان در بازگشت به افغانستان عنوان می‌کنند. شرایط نابسامان روستاهای افغانستان، ایران را از نظر امکانات برای آن‌ها به محیطی مناسب برای زندگی بدل کرده است:

«من آگه خانمم رضایت می‌داد چند سال قبل برگشته بودم افغانستان... برای من افغانستان خیلی بهتره، با توجه به وضع پدرم اون جا می‌تونم بهتر کار کنم. پدرم که افغانستانه بهم گفته تو فقط بیا اینجا من همه چیز رو برات مهیا می‌کنم. برات یه ماشین می‌خرم که باهاتش کار کنی ولی خانمم راضی نمی‌شه. اون میگه آگه از ایران بریم معلوم نیست تکلیف درس بچه‌ها چی می‌شه... البته حق هم داره اینجا خب زندگی خیلی راحت تره! آب گرم هست گاز و... تو افغانستان هیچ کدوم از اینا نیست.» (مرد، ۴۲ ساله)

مرد ۵۰ ساله مهاجر افغانستانی معتقد است که درآمیختگی فرهنگی همسرش با فرهنگ جامعه ایران مانع از آن است که خانواده به افغانستان بازگردد.

«... من فکر می‌کنم دیگه اصلاً نمی‌تونم برگردم افغانستان یعنی وقتی می‌بینم که خانواده‌ام با هر سختی‌ای که اینجا داریم راحت‌ترند خب من دیگه چی بگم؟ خانومم دیگه با زندگی اینجا خو گرفته، جوری اینجا زندگی می‌کنه که انگار اصلاً افغانی نبوده. بدترین وضعیت تو ایران رو به زندگی تو افغانستان ترجیح می‌ده. یادمه سال نمی‌دونم چند بود که دولت ایران به مهاجرایی که می‌خواستند برگردند افغانستان پول خوبی می‌داد بهشون کالا هم می‌داد هزینه اسباب‌کشی‌شون به افغانستان رو هم می‌داد. من به خانومم پیشنهاد دادم الان که اوضاع تو افغانستان آروم گرفته و ایران هم داره کمک

می‌کنه بیا بریم. می‌ریم آگه وضعیت خوب نبود دوباره بر می‌گردیم ...  
خانومم اصلاً راضی نشد. می‌گفت من به زندگی تو اینجا عادت کردم برگردم  
افغانستان که چی کار کنم؟ آگه افغانستان از ایران هم بهتر بشه من می‌خوام  
که تو همین محله تو ایران بمونم».

زن متأهل ۳۳ ساله، دارای سه فرزند، از بستگی خود به شهرک قائم به‌عنوان یک  
عامل هویتی نام می‌برد. ارتباط خوب او و همسایگان افغانستانی و ایرانی باعث می‌شود  
او تعلق خود را به محله تقویت کند. حضور اقوام درجه اول در ایران، داشتن امکانات  
اولیه مناسب نسبت به افغانستان، حس عدم امنیت در کشور مبدأ، داشتن آینده‌ای  
روشن‌تر برای فرزندان، همه عواملی هستند که مانع می‌شود او ایران را ترک کند و به  
سرزمین آبا و اجدادی خود بازگردد:

«... من که اصلاً دوست ندارم تحت هیچ شرایطی برگردم افغانستان برای  
چی باید برگردم؟ من الان دارم تو جایی زندگی می‌کنم که بخشی از وجودمه،  
مردمشون خیلی خوبن من که با همسایه‌ها مشکلی ندارم هم ایرانی هستند و  
هم افغانی وقتی آدم با همچین آدم‌هایی هست چرا باید جاش رو تغییر بده  
خیلی از فامیل‌های ما هم دیگه آمدند ایران. یا مشهد هستند یا ورامین تهران  
یا قم خب هر کدومشون رو هم بخوایم ببینیم می‌تونیم راحت بریم ببینیم من  
که دوست دارم همیشه همین جا بمونم امکانات اینجا هم خوبه. تو افغانستان  
چیزی نیست جز جنگ و برادر کشی اینجا کسی با کسی کاری نداره ...  
بچه‌ها اینجا راحت دارن درس می‌خونن آینده شون تو ایران خیلی بهتر از  
افغانستانه... اینجا می‌تونن برن دانشگاه ...»

در این پژوهش «تجرد/تأهل» به‌عنوان عاملی اثرگذار در سلامت روانی مهاجران  
ملاحظه نگردید. در واقع، این مؤلفه شاید به بستگی‌های قوی خویشاوندی، چه در  
دوران مجرد و چه در دوران تأهل تغییرات جدی در وضعیت بهداشت روانی ایجاد  
نمی‌کند. در واقع، زندگی فرد در دوران مجرد و تأهل دستخوش تغییرات عمده‌ای در  
سبک زندگی او نمی‌شود. برای مثال در بسیاری از خانواده‌ها که فرد بعد از ازدواج در

خانه پدر سکونت می‌گزیند، حقوق دریافتی خود را در اختیار پدر خانواده قرار می‌دهد و این پدر است که برای آن برنامه‌ریزی می‌کند. در زمان مجرد و تأهل تغییری در این امر ایجاد نمی‌شود. از نظر «تحصیلات» می‌توان اشاره کرد افرادی که در حوزه علمیه تحصیل می‌کنند رضایت بیشتری از وضعیت زیست خود در ایران نشان می‌دهند و با جامعه ایرانی سازگاری بهتری دارند. اما نوع «اقامت» فرد از نظر قانونی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. با وجود این، در بین جوانان مجرد افغانستانی تعداد زیادی یافت می‌شوند که به‌طور پنهانی به ایران آمده‌اند و سال‌هاست در ایران زندگی می‌کنند و حتی تمایلی به رسمیت بخشیدن به اقامت خود نشان نمی‌دهند:

«من الان هشت ساله ایرانم... اصلاً دنبال کارت اقامت هم نرفتم ... به دردم نمی‌خوره... من اینجا تو گاو‌داری کار می‌کنم با کسی هم کاری ندارم. به بار که من رو گرفته بودند صاحب کارم اومد و منو آزاد کرد. آگه برم برای کارت باید سالی کلی پول بدم. همین‌طوری فعلاً بهتره...» (مرد، ۳۶ ساله).

«برای من که مجردم و فقط اومدم ایران که کار کنم کارت به چه دردی می‌خوره... من چیزی از کسی نمی‌خوام فقط پول کار کردنم رو می‌خوام همین. کارت برای چیمه؟ باید چند روز بری صف وایسی کلی پول بدی اونم هر شش ماه به بار وقتی کارت به دردم نمی‌خوره می‌خوام چی کار؟ آگه زن و بچه داشتم فرق می‌کرد ولی الان که مجردم برام فرقی نداره.» (مرد، ۲۵ ساله).

### ب: متغیرهای فرهنگی - اجتماعی

متغیرهای فرهنگی نقش اساسی در بهداشت روانی مهاجرین ایفا می‌کنند. ما از میان این متغیرها به موارد زیر توجه نشان دادیم:

#### ۱- نگرش مذهبی

نتایج پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که افراد دارای نگرش مذهبی قوی نسبت به کسانی که باورهای ضعیف‌تری دارند یا اصولاً به آن اعتقادی ندارند، با پریشانی کم‌تری در زندگی روزمره خود مواجه هستند. مثلاً افراد مذهبی که در بستر بیماری‌های لاعلاج قرار دارند نسبت به ناباوران دینی خلق و خوی مثبت‌تری دارند (فرینگ، ۱۹۹۷) و افراد مذهبی از سلامتی جسمی بهتری برخوردار هستند (هیگسان، ۱۹۹۸) و به همین دلیل، میزان استفاده آن‌ها از خدمات بهداشت روانی کمتر است (کون، ۲۰۱۵). داشتن اعتقاد مذهبی عبارت است از: اعتقاد به قوای لاهوتی و ماوراء طبیعی و رعایت سلسله قواعدی اخلاقی در زمینه ارتباط با خود، با سایر بندگان و با خدا و نیز انجام مناسک عبادی در جهت تقرب به خدا و جلب رضایت او به‌منظور تعالی روح. ما در کار خود ابعاد نگرش مذهبی را به شرح زیر دسته‌بندی کرده‌ایم:

#### • بُعد اعتقادی یا باور دینی

در بین مهاجرین افغانستانی حاضر در ایران، شاید کمتر کسی را بتوان یافت که اعتقاد به نگرش‌های اسلامی مانند اعتقاد به خدا و بهشت و جهنم نداشته باشند. این اعتقاد معمولاً در جماعت مهاجر افغانستانی قوی است. مردی ۴۵ ساله در شهرک قائم در مورد باورهای مهاجرین می‌گوید:

«... معمولاً همه افغان‌ها از تربیت دینی برخوردارند. ممکنه که تو انجام اعمال دینی کاهل باشند ولی همه به خدا و قیامت اعتقاد دارند. من تابه‌حال کسی رو ندیدم که بی‌اعتقاد باشه. تازه فکر می‌کنم افغان‌هایی که میان ایران و مخصوصاً شهرهایی مثل قم و مشهد رو انتخاب می‌کنند تمایلات مذهبی بیشتری دارند...»

جوان ۲۳ ساله مهاجر مسأله اعتقادات دینی را با آرامش درونی تداعی می‌کند و ارزش مفاهیم دینی را در زندگی روزمره بسیار اساسی می‌داند.

«... چطور می شه اعتقاد نداشت؟ همه زندگی ما بسته به همین اعتقاداته... اصلاً ما با همین اعتقادات زنده ایم هر مشکلی که برامون پیش میاد با همین اعتقاداته که آروم می شیم. من عموم تو افغانستان به دست طالبان کشته شد چهار تا بچه داشت الان همه به ما احترام می گذارند می گن عمو به جرم شیعه بودن کشته شده. هر کی برای اعتقاداتش بمیره شهیده. همه بالاخره می میرند چه بهتر در راه اعتقادات درست بمیری، خدا هم وقتی بهش اعتقاد داشته باشی کمکت می کنه. همین بچه های عموم الان همه بزرگ شدند و دارن زندگی شون رو می کنن بالاخره اعتقاد داشته باشی خدا نمی زاره تنها بمونی...»

#### • بُعد مناسکی یا اعمال دینی

در اینجا سخن بر سر اعمالی است که پیروان یک دین آن را به جا می آورند مانند: نماز، روزه و حج در دین اسلام. با این که جامعه مهاجر کلاً بافتی مذهبی دارد و مقید به انجام فرایض دینی است، اما باید پذیرفت که نسل دوم و سوم مهاجرین مانند اسلاف خود نسبت به آن ها مقید نیستند. نسل اول مهاجرین از این که نسل های بعدی در انجام مناسک دینی به اندازه خودشان مصمم نیستند ناراحت هستند.

«... من همیشه به بچه هام میگم که آگه نماز روزشون رو نگیرند من نفرینشون می کنم. البته همیشه دعاشون می کنم و پیش خدا میگم که کمکشون کنه که مسلمون واقعی باشن. آخه بعضی از جوون های مهاجر دیگه اهل نماز و روزه نیستند. نمی دونم چی شده؟ قبلاً این طوری نبود همه نماز و روزشون سرجاش بود ولی الان خیلی ها رو می بینی که خودش نماز خونه ولی بچه هاش نماز نمی خونن نمی دونم والله...» (پیرمرد ۸۰ ساله)

جوان مهاجری ۲۸ ساله که قبلاً مقید به انجام مناسک دینی بوده، اکنون چند سالی است که اعمال دینی را انجام نمی دهد. علت این امر را قرار گرفتن در محیط دوستان ایرانی می داند که اعتقادی به این امر ندارند:



«... من تا چند سال پیش نماز می‌خوندم یعنی به زور پدر و مادرم ولی الان دیگه چند سالیه که نمی‌خونم. خب دوستای ایرانی‌ام هم نمی‌خونن ... البته می‌دونم که کار درستی نیست ولی خب دیگه ... البته بعضی وقت‌ها پیش میاد که بخونم ولی دیگه مرتب نمی‌خونم. پدر و مادرم هم دیگه بهم گیر نمی‌دنند. فقط مادرم می‌گه هر وقت می‌رم زیارت از خدا می‌خوام که خدا نماز خونت کنه.»

محیط‌های شغلی که در آن‌ها اکثریت شاغلین نسبت به انجام مناسک دینی مقید نیستند باعث می‌شوند که در نهایت مهاجرین هم از تقید به برپایی مناسک دینی فاصله بگیرند. اما همواره این اعتقاد در ذهن آن‌ها همچنان جاری است:

«... من قبلاً خیلی مقید بودم که نمازم رو بخونم ... ولی چند وقته که نمی‌شه یعنی می‌خونما ولی نه مرتب. اینم به خاطر این شد که جایی که کار می‌کنم کسی نماز نمی‌خونه، اولاً نماز می‌خوندم ولی یواش یواش کم‌رنگ شد. ولی الان مادرم اینا دارن برام زن می‌گیرن بهشون گفتم باید زنی برام بگیرید که نمازخون باشه و من رو هم نمازخون‌تر کنه. نمی‌خوام بچه‌هام بی‌نماز باشن... ولی تو همه مراسم مذهبی شرکت می‌کنم محرماً که اصلاً ما هیئت داریم وقتی ایام مذهبی مثل محرم یا ماه رمضون باشه همه چیز بهتر می‌شه منم نمازمو درست‌تر می‌خونم...»

#### • بُعد عاطفی یا تجربی دین

این بُعد در تصورات و احساسات مهاجرین نسبت به پندارهای مذهبی مثل خدا، پیامبر و... یافت می‌شود. بسیاری از مهاجرینی که در انجام فرایض مذهبی کاهل هستند، به روح الهی حاکم بر زندگی خود باور دارند. آن‌ها مثلاً برای رهایی از مشکلات خود دست به دامن مکان‌ها و جمع‌های مذهبی می‌شوند. از این‌رو، در محل زندگی آن‌ها هیئت‌های مذهبی زیادند. هر فامیل و یا محفل دوستانه یک یا دو هیئت مذهبی دارند

که به طور مرتب برپا می‌شوند و مهاجرین هفته‌ای یک تا سه مرتبه همدیگر را در آن جا ملاقات می‌کنند.

#### • بُعد پیامدی یا اثرات دینی

در اینجا منظور اثرات باورها، اعمال، تجارب و دانش دینی بر زندگی روزمره مهاجرین است و به عبارت دیگر انعکاس آن‌ها در رفتارهای آنان جلوه می‌کند. سرتاسر زندگی مهاجرین سرشار از باورها و عملکردهای مذهبی است. نمونه‌های آن را در بخش‌های قبلی مشاهده کردیم. حتی کسانی که اعمال دینی را به‌جا نمی‌آورند و گاهی هم اعتقادی به آن نشان نمی‌دهند، اما دین به شکل گسترده‌ای در زندگی روزمره آنان جریان دارد. برای مثال در مراسم عزاداری محرم و ماه رمضان تقریباً همه افراد شرکت می‌کنند. در واقع می‌توان گفت هر چه افراد از اعتقادات مذهبی بالاتری برخوردار باشند، سلامت روانی بهتری دارند. این دینداری به حیات و ممات مهاجر افغانستانی معنا می‌بخشد (Spilka et, al. 2016: 12). این گونه می‌توان نتیجه گرفت که ایمان قوی یا اعتقاد راسخ به زندگی پس از مرگ با ترس کمتر از مرگ بستگی دارد.

«تو زندگی‌ام بارها شده تا مرز کشته شدن پیش رفتم ولی خدا نگذاشته که بمیرم. چند بار تو افغانستان چند بار تو ایران... تو افغانستان یک با طالب‌ها من رو گرفتن و فهمیدند که من شیعه‌ام. قرار بود که ما را تیرباران کنند. ولی واقعاً نمی‌دونم چطور شد که منصرف شدند و ما رو رها کردند. تو ایران هم یک بار دم مرز نزدیک بود از روی کوه پرت شم پایین ... یه بار هم از روی داربست افتادم که چند ماه تو خونه بودم بعدش دیگه خوب شدم. مرگ و زندگی دست خداست. آگه خدا بنحواد بمیری هر چی ازش فرار کنی راه به جایی نداری و اگر هم خدا بنحواد نمیری آگه همه دنیا هم جلوت باشن نمی‌میری... آدم باید برای خدا کار کنه هر کاری رو... اون جووری دیگه از

مرگ نمی‌ترسه از زندگی هم واهمه نداره چون خداست که تصمیم می‌گیره،  
برای همین باید همیشه باخدا زندگی کرد.» (مرد ۵۰ ساله)

همچنین مشاهده می‌شود که دینداری موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد (Scheier and Carver, 1987: 125) و (Seligman, 1991: 24).

این امیدواری و خوش‌بینی در بین افراد متدین مهاجر به‌طور مشهودی ملاحظه می‌شود:

«وقتی خدا تو زندگیت باشه دیگه غمی نداری چون اون در همه حال  
کمکت می‌کنه. حتی اگر اتفاق بدی هم برات بیفته در آخرش برات سود  
داره... ماها کمی عجول هستیم ... حکمت‌های خدا رو نمی‌دونیم ... خدا  
همیشه خیر بنده‌اش رو می‌خواد» (مرد ۶۵ ساله)

«آگه تو کارهات خدا رو مد نظر داشته باشی همیشه کارت ختم به خیر  
می‌شه همیشه خدا کمکت می‌کنه من تجربه دارم که میگم ... از وقتی که  
دارم نماز می‌خونم حس می‌کنم خدا تو مشکلات همیشه کمکم کرده ...»  
(مرد ۴۵ ساله)

دین نوعی سبک زندگی امیدوارانه برای افراد تجویز می‌کند که بر سلامت و بهداشت روانی آنها تأثیر مثبت دارد. این واقعیت را می‌توان در بین مهاجرین به‌وضوح مشاهده کرد:

«شما نمی‌دونید وقتی که میام اینجا مسجد برای نماز اصلاً همه مشکلاتم  
یادم می‌ره. من هر سه وقت نماز صبح ظهر و شب میام مسجد. هر روز ...  
هیئت هم میرم همین طوره، همیشه خدا رو تو زندگی‌ام می‌بینم که کمکم  
می‌کنه منم تو زندگی‌ام جووری کار می‌کنم که خدا راضی باشه، نه خلق خدا...  
این درسته... اصل آینه که خدا راضی باشه. از صبح که بیدار میشم برای نماز  
صبح تا شب که می‌خوابم سعی می‌کنم خدا رو در نظر داشته باشم ...» (مرد  
۷۰ ساله)

«وقتی برای هیئت دور هم جمع می‌شیم خیلی حس خوبیه، خب هم  
دعا می‌کنیم هم همدیگر رو می‌بینیم و از احوال هم با خبر می‌شیم. واقعاً آگه

این دور هم جمع شدن‌ها نبود ما که نمی‌تونستیم زندگی کنیم. مشکلی داشته باشیم به هم می‌گیم و بالاخره حلش می‌کنیم. این‌ها همه به خاطر عنایت امام حسین خدا خواسته که به بهانه امام حسین و ائمه ما این طور دور هم باشیم ...» (مرد ۴۵ ساله)

«من هر سال برای حضرت ابوالفضل نذری می‌دم. آخه مادرم وقتی می‌خواست من رو به دنیا بیاره خیلی درد داشته و نذر می‌کنه که آگه زایمان خوب انجام بشه هر سال برای حضرت ابوالفضل خرج بده ... الان که مادرم پیر شده من و خانومم این کار رو می‌کنیم... واقعاً فکر می‌کنم با این نذری بار یه سالم رو می‌بندم ... ابوالفضل هم یک سال من رو حفظ می‌کنه... همیشه سایه خدا و ائمه رو تو زندگی‌ام می‌بینم ...» (مرد ۳۰ ساله)

از منظری دیگر، دینداری به مثابه مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت در جامعه سنتی - مذهبی مهاجران، موجب تأیید بیشتر، پشتیبانی و پذیرش بهتر مهاجرین از سوی دیگر افراد جامعه می‌شود.

«این همسایه ما آدم با خداییه ... همیشه برای نماز می‌ره مسجد به کسی هم ظلم نمی‌کنه. ماه محرم هم تو خونه اش هیئت می‌گیره و شام می‌ده به مردم. آدم خیر خواهیه ... با این که وضع مالی اش مثل همه افغانی‌های دیگه است ولی از همه بیشتر به فقرا کمک می‌کنه، تو محله همه قبولش دارند... مسلمون واقعی اونه... نه اونیه که فقط ریش می‌گذاره و تسبیح می‌گردونه و انگشتر می‌کنه دستش، مثل این یکی همسایه‌ام ...» (مرد ۳۵ ساله)

«من دخترم رو به آدم بی‌دین و ایمون شوهر نمی‌دم ... کسی که از خدا ترسه همه کار می‌کنه... کسی که حق خدا رو نده، خب حق بنده خدا رو هم نمی‌ده. چرا باید دختر به اون بدم ... دخترم رو بدبخت می‌کنه. حاضرم تا آخر عمر پیش خودم بمون ولی با بی‌نماز زندگی نکنه» (مرد ۶۰ ساله)

علاوه بر این، دینداری نوعی احساس فراطبیعی ایجاد می‌کند که بدون تردید تأثیر

روان‌شناختی مثبت بر فرد دارد. (Bergin et, al. 1993: 75).

«... شما نمی‌دونید وقتی از حرم -حضرت معصومه- بر می‌گردم چه حسی دارم... انگار سبک شدم... روحم انگار سبک شده حس می‌کنم به خدا نزدیک‌ترم ... کل هفته با انرژی کار می‌کنم... هر هفته شب جمعه‌ها میام حرم ...»

«یه حاج آقایی اینجا هست که خیلی مرد با خداییه... همه نمازهاشو مسجد می‌خونه خیلی مؤمنه ... کسی تا حالا ازش بدی ندیده انصافاً، ... وقتی خواهر کوچیکم مریض شده بود مامانم به خانمش گفت که حاج آقا براش دعا کنه که خوب بشه ... مادر اعتقاد داشت حاج آقا دعا کرده بود و حال خواهرم خوب شده بود. مادرم که می‌گه نفس حاج آقا خوبش کرد...»  
(مرد ۲۵ ساله)

جهت‌گیری‌های دینی می‌توانند برون‌گرایانه و درون‌گرایانه باشند (Allport, 1967: 433). در نوع اول، مذهب برای اهداف غیرمذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد (حمایت اجتماعی، حس امنیت) و در نوع دوم، مذهب به‌عنوان انگیزه غالب در زندگی اجتماعی بروز می‌کند. این جهت‌گیری کل زندگی فرد را غرق در انگیزش و معنا می‌کند. در این نوع از جهت‌گیری دینی نیازهای غیردینی، هر قدر هم که مهم باشند، اهمیت غایی کمتری خواهند داشت (Dezutter, 2006: 809). جامعه مهاجر افغانستانی در ایران به دلیل دین‌مداری خود، به تقویت سلامت روانی اعضای خود کمک می‌کند، چه حضور در گروه‌های معنوی حس هم‌بستگی و پشتیبانی را تقویت کرده و موجب سلامت روان بیشتر می‌شود. ناگفته پیداست که راه‌های زیادی برای مقابله با شرایط اضطراب وجود دارد. مشارکت مهاجران افغانستانی در مراسم دینی و فعالیت‌های معنوی، راهکار و راهبرد مؤثری برای مقابله با این شرایط است.

در واقع، ترغیب افراد به کسب حمایت‌های معنوی و دینی در زندگی به افزایش توانایی‌های مهاجرین برای مقابله با اضطراب جسمی و روانی منجر می‌گردد. فعالیت‌های روزمره معنوی، احساس بخشایش و مقابله با شرایط سخت، سلامت روان

را برای آن‌ها به همراه می‌آورد. در زنان، اعتقاد به یک قدرت فرازمینیِ مهربان، کمک‌کننده و بخشاینده باعث ایجاد توانایی ذهنی برای مقابله با شرایط وخیم می‌گردد. در مردان، حمایت دینی به احساس کمک‌رسانی از سوی دیگر اعضای گروه به فرد می‌انجامد.

## ۲- سرمایه اجتماعی و بهداشت روانی

به دلیل پیچیدگی مفهوم سرمایه اجتماعی ما در ابتدا سعی می‌کنیم اندکی به روشن‌سازی این مفهوم پردازیم. مفهوم سرمایه اجتماعی<sup>۱</sup> بر پایه تعاریف، تفاسیر و کاربردهای گوناگونی پایه‌ریزی شده و تکرار کاربردهای این مفهوم به تکرار تعاریف منجر شده است. مفهوم سرمایه اجتماعی برای تأثیرگذاری در عملکرد مدیریتی برتر (Moran, 2005: 1131)، در بهبود بازدهی گروه‌ها (Evan, 2005: 311)، در نقش پیمان‌های مصلحتی (koka, 2005: 801) و در تقویت روابط شبکه‌ای (Mc Grath, 2005: 47) به دفعات به کار گرفته شده است.

کوشش‌های اولیه برای ارائه تعریف این مفهوم بر میزان بهره‌گیری نفع همگانی تأکید داشته‌اند. سرمایه اجتماعی می‌تواند باعث افزایش همیاری و به‌طور همزمان توسعه پیوندهای حمایتی دوسویه در بین افراد گردد و بنابراین وسیله‌ای گران‌بها برای مقابله با بسیاری از نابسامانی‌های اجتماعی می‌باشد (پوتنام، ۱۹۹۳). بوردیو<sup>۲</sup> سرمایه اجتماعی را «مجموعه منابع حقیقی یا بالقوه مرتبط با مالکیت شبکه پایداری از روابط کم‌وبیش نهادینه شده بر اساس آشنایی و پذیرش متقابل» می‌داند (Bourdieu, 1986: 243). این نگاه به سرمایه اجتماعی ابزارمدارانه و بر پایه نفع صاحبان این سرمایه و ایجاد هدفمند پیوندهای اجتماعی با نیت کسب سود است (Bourdieu, 1983: 184). برخی تعاریف دیگر بیشتر بر جنبه‌های فردی سرمایه اجتماعی تأکید دارند مثلاً «سرمایه‌گذاری در روابط اجتماعی با نیت بازگشت سود در عرصه دادوستد». این

---

۱. Social capital

۲. Pierre Bourdieu

تعریف تا حدودی دربرگیرنده نظرات دیگران همچون بوردیو، فلپ و اریکسون است (Bourdieu, 2004: 14). در مورد مهاجرین افغانستانی سرمایه اجتماعی در سه بُعد

بررسی می‌شود:

### الف) حمایت اجتماعی:

حمایت اجتماعی را می‌توان هر نوع محرکی در نظر گرفت که به پیشرفت هدف‌های مهاجر کمک کند. حمایت را در دو بعد می‌توان بیان کرد: حمایت اجتماعی ملموس که مشتمل بر امکانات مادی به‌نحوی که برای فرد مهاجر سودمند است و حمایت اجتماعی روانی که به او کمک می‌کند تا حالت‌های هیجانی و عاطفی مناسب در خود ایجاد کند. به‌طورکلی حمایت اجتماعی در زمینه مهاجرین شامل برخورداری از شبکه‌های اجتماعی فعال، دوستی‌ها، پیوندهای عاطفی، نزدیکی در فضا مانند همسایگی، روابط خویشاوندی، عضویت در نهادها و انجمن‌ها است. هرچقدر این حمایت‌ها بیشتر بوده، مهاجرین بیشتر به سلامت روانی دست پیدا کرده‌اند.

شبکه‌های اجتماعی با بعد حمایتی خود، هزینه‌های مهاجرت را برای افراد تازه وارد کاهش می‌دهند و علاوه بر آن باعث می‌شوند مهاجران بالقوه دست به ترک دیار خود بزنند (Oishi, 2002: 7). وجود شبکه‌های اجتماعی در مقصد به‌عنوان یک حائل در برابر عوامل فشار زای درونی، نقشی مثبت بر جابه‌جایی و تحرک افراد بازی می‌کند به‌نحوی که با فراهم آوردن حمایت‌های عاطفی، دوستی‌ها و فرصت‌هایی برای اعمال اجتماعی معنادار در قالب سرمایه اجتماعی اثر بسیار مهمی بر عزت‌نفس افراد مهاجر، افزایش توان رویارویی افراد مهاجر با مشکلات زندگی و افسردگی‌ها داشته باشد و در نهایت به احساس سلامت روانی منجر می‌شود (Caroline, 2000: 108-109). افراد تازه وارد به سرزمین جدید برای کسب اعتبار و حمایت اجتماعی به خانواده، دوستان و آشنایان متوسل می‌شوند و برای دسترسی به سرمایه‌های اجتماعی وسیع‌تر به منابع گروهی متوسل می‌شوند و از این طریق شبکه‌ای را بین درون و برون گروه ایجاد

می‌کنند. حمایت‌های اجتماعی مهاجرین از یکدیگر به هر دو شکل آن وجود دارد و در اغلب موارد این دو نوع حمایت در هم تنیده می‌شود. برای نمونه می‌توان به پذیرایی چندماهه اقوام و یا دوستان از مهاجرین تازه وارد اشاره کرد. معمولاً بعد از رسیدن به ایران است که مهاجرین به جست‌وجوی کار و مسکن می‌پردازند. در این مدت در منزل یکی از دوستان و یا اقوام اقامت می‌کنند. تقریباً همه مهاجرین همین شیوه را دنبال کرده‌اند. مهاجر تازه وارد در این مدت هم از حمایت مادی (اسباب پذیرایی، در اختیار گذاشتن مکانی برای آن‌ها، تغذیه و ...) و هم از حمایت روانی (کمک در پیدا کردن کار و منزلی مناسب، در اختیار گذاشتن اطلاعات لازم برای اقامت در ایران و ...) بهره‌مند می‌شود. این حمایت‌ها می‌توانند ادامه پیدا کنند:

«... من وقتی تو افغانستان دیگه نتونستم کار پیدا کنم تصمیم گرفتم بیام ایران. تو ایران فقط به پسرخاله داشتم که می‌شناختمش. خلاصه با دوستم یحیی تصمیم گرفتیم که برای پیدا کردن کار به ایران بیایم ... یحیی هم در ایران فامیل داشت. با هم قاچاقی به مشهد آمدم و به خانه عموی یحیی رفتیم. یحیی می‌خواست همان مشهد بماند ولی من می‌خواستم به ورامین بیایم. چون شنیده بودم برای کار ورامین از مشهد بهتره ولی با همه این حرف‌ها تو مشهد شروع کردیم به دنبال کار گشتن، کارهایی که بود همه روزمزد بود تازه یک روز کار بود یک روز هم نبود. هر شب برمی‌گشتیم منزل عموی یحیی و اون از ما می‌پرسید که چه کردیم. حتی خودش چند جا رو به ما معرفی کرد که بریم اون جا شاید برای ما کار خوبی سراغ داشته باشند. ولی چهار ماه ما همین‌طور منزل عموی یحیی بودیم و تو هفته دو سه روز بیشتر کار نداشتیم. تا این که توی یک گاوداری به کار برای من پیدا شد. عموی یحیی به من گفت که تا هر وقت که جای خوب پیدا نکردم می‌تونم منزل آن‌ها بمانم. واقعاً خیلی از ما حمایت کرد. خودش می‌گفت چون وقتی آمده ایران برایش خیلی سخت بوده برای همین به هر مهاجری که تازه از افغانستان میاد سعی می‌کنه کمک کنه و واقعاً هم خیلی به ما کمک کرد. تو



خونه اش از هیچ چیز برای ما دریغ نمی‌کرد. خلاصه بعد از کمی کار کردن تو گاو‌داری دیدم نمی‌تونم اون جا بمونم و آمدم ورامین. تو ورامین رفتم منزل پسرخاله‌ام. اون خبر داشت که من آمدم ایران ولی نمی‌دونست که می‌خوام بیام ورامین. آدرسش رو از یکی از اقوام گرفته بودم. خلاصه اون هم دو ماه منزلش بودم و همه جوره از من پذیرایی کرد تا بالاخره تونستم به کار توی زمین کشاورزی پیدا کنم و بعد هم تونستم به خونه اجاره کنم. تو همه این مدت منزل پسرخاله‌ام بودم. پسرخاله‌ام هم برای این که بتونه کاری برای من کرده باشه مدام به دوستاش سفارش می‌کرد که آگه کار خوب پیدا کردند به اون خبر بدن و بالاخره هم یکی از دوستاش این کار را برای من پیدا کرد. من هیچ وقت تو ایران کارم گیر نکرد همیشه آدم‌های زیادی بودند که به من کمک کردند با این که آدم‌های زیادی رو اینجا نمی‌شناختم. الان که تو ورامین جا افتادم هر وقت می‌شنوم که یک افغانی به مشکلی برخورد کرده سعی می‌کنم کمکش کنم. مثل وقتی که خودم اومده بودم و به کمک احتیاج داشتم. همین یک ماه پیش یکی از دوستانم برای فامیلشون که از افغانستان اومده بود دنبال کار می‌گشت. من بردم چند جا معرفی‌اش کردم که بالاخره تو یک گاو‌داری مشغول به کار شد ...» (مرد ۲۷ ساله)

مصطفی، مهاجر ۲۸ ساله دارای دو فرزند ۳ و ۵ ساله در شهرک قائم زندگی می‌کند، در یک حادثه کاری، کمرش آسیب جدی می‌بیند. پسرعمه او برای احقاق حق او نزد کارفرما، مدت‌ها وقت می‌گذارد اما به جای مثبتی ختم نمی‌شود. بعد از آن که نتیجه‌ای از پیگیری‌ها حاصل نمی‌شود، مصطفی حدود دو سال بی‌کار می‌ماند و عملاً نمی‌تواند کاری انجام دهد. نه توان انجام کار یدی را دارد و نه توان بیکار نشستن در خانه. اما در تمام مدت خانواده پسرعمه از او حمایت می‌کند. او مدام مصطفی را سفارش می‌کند که شکرگزار خدا باشد. پسرعمه از او می‌خواهد که نگرانی بابت تأمین مخارج خانواده نداشته باشد. بعد از دو سال پسرعمه برای او کاری پیدا می‌کند که بتواند در منزل انجام دهد. او به کف شدوزی می‌پردازد، حتی همسرش نیز در این کار

به او کمک می‌کند. او کفش‌ها را با چرخ مخصوص می‌دوزد و پسرعمه آن‌ها را هر بعدازظهر تحویل می‌گیرد و به مغازه می‌برد و هر روز صبح برایش کار جدید می‌آورد. او از این که خانواده پسرعمه‌اش از او چنین حمایتی می‌کند بسیار خوشحال است. در فضای همسایگی نیز می‌توان این حمایت‌ها را مشاهده کرد: سید جواد بعد از مرگ کودک چندروزه‌اش، که بعد از مدت‌ها انتظار، به دنیا آمده بود، از همدردی همسایه‌ها این‌گونه می‌گوید:

«... وقتی همسایه‌ها فهمیدن که بچه ما از دست رفته همشون آمدند منزل ما برای تسلیت گفتن و همدردی کردن. حال خانومم این‌قدر بد بود که نگو اصلاً بهت‌زده بود. این همسایه کناری ما، اومده بود خونه و همه پذیرایی مهمونا رو به عهده گرفته بود. ما اصلاً تا چند روز غذا درست نمی‌کردیم چون همسایه‌ها برامون غذا می‌آوردند. تا چند روز تو خونمون رفت و آمد زیاد بود این به نظرم تو روحیه زنم خیلی مؤثر بود. بعدشم رابطه زنم با همسایه‌ها بیشتر شد چون قبلش خیلی رابطه مون کم بود. وقتی که دید همسایه‌ها تو این موقعیت چطوری با ما همدردی کردند اصلاً رابطه‌اش تغییر کرد. من خودم اصلاً انتظار نداشتم که این طوری همسایه‌ها بیان همدردی کنند. هم ایرانی بودند هم افغانی واقعاً تو اون روزا همسایه‌ها خیلی کمک بودند»

نمونه دیگر این که خانواده مهاجری در شهرک قائم قم برای محل انجام مراسم عروسی فرزندشان دچار مشکل مالی بودند. همسایه ایرانی با مهیا کردن منزلش برای عروسی، مسأله را حل می‌کند.

مهاجرت از یک نظام به نظام فرهنگی دیگر عموماً منجر به اختلال در سلامت روانی فرد مهاجر می‌شود. شبکه‌های خویشاوندی و حمایت‌های اجتماعی باعث می‌شوند که هزینه‌های مهاجرت کاهش و میزان حس پیروزی در مهاجرت افزایش بیابد. جدایی فرد از شبکه‌های اجتماعی اولیه، خانوادگی و همسایگی، به گسترش نوعی شبکه اجتماعی جدید در جامعه مقصد می‌انجامد. پیروزی در ایجاد شبکه اجتماعی نو در جامعه فرهنگی جدید اثرات ناخوشایند مانند ترک شبکه خویشاوندی و بیماری‌های

روانی را کاهش می‌دهد. داشتن سرمایه اجتماعی مؤثر، توانایی‌های او در قالب هنجارها و پیوندهای اجتماعی را در هم‌کنشی‌های روزمره بارور می‌سازد و با برخورداری از حمایت‌های اجتماعی درون‌شبکه‌ای توان مواجهه با فشارهای ناشی از مهاجرت را می‌یابد و به لحاظ روانی از آرامش بیشتری برخوردار خواهد شد. به عبارت دیگر، وجود این سرمایه، باعث می‌شود اثر فشارهای ناشی از جدایی از مبدأ فرهنگی، از دست دادن شغل و ... کاهش بیابد و از سوی دیگر حس امنیت و عزت‌نفس و در نتیجه سلامت روان مهاجر افزایش یابد.

#### ب) اعتماد اجتماعی:

اعتماد اجتماعی نوعی قیدوبند اخلاقی است که فرد را ملزم به رعایت معیارهای اجتماعی می‌کند و به عبارتی نوعی ارتباط متقابل بین افراد است. جامعه مهاجرین افغانستانی جامعه‌ای کوچک و مبتنی بر رابطه چهره به چهره است. همه افراد کم‌وبیش یکدیگر را می‌شناسند و از سابقه خانوادگی همدیگر با خبر هستند. در چنین محیط‌هایی اعتماد اجتماعی آسان‌تر ایجاد می‌گردد زیرا افراد می‌دانند با از دست دادن این اعتماد با چه مشکلاتی مواجه می‌شوند بنابراین در به دست آوردن و حفظ آن نهایت کوشش را دارند. در واقع، خانواده‌ها این مفهوم را در خارج از محیط خانوادگی به «آبرو» تعبیر می‌کنند. آبرو، این مفهوم اجتماعی مهم، برای خانواده سنتی مهاجر از هر چیز دیگر مهم‌تر است. اعتماد در بدو امر در محیط خانواده شکل می‌گیرد. در تمام خانواده‌های افغانستانی، تا هنگامی که افراد در زیر یک سقف زندگی می‌کنند، درآمد خود را در اختیار پدر - در صورت نبود او برادر بزرگ‌تر - قرار می‌دهند و این پدر است که برای مخارج منزل تصمیم‌گیری می‌کند.

«... من با این که الان ازدواج کردم و دو تا بچه دارم، هر چی در میارم به

پدرم می‌دم. برادرم هم همین طوره، ما پول رو به پدر می‌دیم و اون هر طور

که صلاح می‌دونه پول رو خرج می‌کنه. ما که از این شیوه راضی هستیم

برای این که پدر نسبت به مسائل ما دید کلی داره و مثلاً می دونه که الان من که دو تا بچه دارم از برادرم که مجرده بیشتر به پول احتیاج دارم و برادرم هم این رو درک می کنه. این طوری برای همه ما بهتره ...»

خانواده مهاجر پیوسته به عنوان یک تکیه گاه برای فرد عمل می کند.

«... وقتی که دو برادرم می خواستند ازدواج کنند خب پدر و مادر من بودند و به اون ها کمک کردند تا ازدواج کنند. الان که پدر من فوت کرده و مادرم هم پیر شده، این وظیفه برادرای منه که برای ازدواج من کمک کنند. اون ها هم دارن همین کار رو می کنند. برادر بزرگ من قبل از این که برنامه های ازدواج پیش بیاد خودش به من گفت که نگران مسائل مالی و ... نباشم.»

البته اعتماد همیشه صداقت را در پی ندارد چه فرد می تواند نسبت به این مسأله رویه دیگری را در پیش بگیرد:

«... من تا همین پارسال هر چی در می آوردم به پدرم می دادم. ولی راستش پولی که پدرم به من می داد پول کمی بود و اصلاً نمی توانستم اون کارایی که خودم می خواستم رو بکنم. من خودم درآمد ۳۰۰ هزار تومن بود ولی پدرم به من ماهی ۵۰ تومن پول می داد. تا این که حقوقم که اضافه شد من به پدرم چیزی نگفتم الان نزدیک ۵۰۰ تومن حقوق دارم ولی به پدرم می گنم که ۳۵۰ تومن. این طوری می تونم به مقدار پول برای خودم داشته باشم.»

اعتماد معمولاً پایدار است و باعث می شود زندگی در شرایط مهاجرت برای آن ها آسان تر گردد. آن ها به راحتی به یکدیگر پول قرض می دهند، برای یکدیگر مفید تلقی می شوند. برای مثال، مهاجری که قصد دارد از افغانستان به ایران بیاید ولی از نظر مالی در تنگنا قرار دارد، بدون این که لازم بداند با اقوام خود در ایران مشورت کند، به همراه قاچاقچیان انسان راهی ایران می شود و تعهد می کند که در مقصد این پول را از طریق فامیل یا دوستان خود به آن ها مسترد بدارد. مهاجر ساکن ایران، با رسیدن مهاجر جدید،

مبلغ مورد نیاز را حتی با استقراض در اختیار او قرار می‌دهد تا وی بتواند خود را از چنگ قاچاقچیان خلاص کند. مهاجر تازه وارد نیز قاعدتاً خود را مکلف می‌داند آن مبلغ را به صاحبش بازگرداند. این شیوه‌ای است که بسیاری از مهاجرین از آن پیروی می‌کنند.

در کل، آن‌چه به‌عنوان اعتماد و آبروی اجتماعی در جامعه مهاجرین جریان دارد، امری مهم و با ارزش است و افراد جامعه سعی دارند این سرمایه را افزایش داده و از آن حراست نمایند.

#### پ) کنترل اجتماعی غیررسمی:

کنترل اجتماعی به شیوه‌هایی اطلاق می‌شود که برای وادار یا تشویق کردن فرد به پاسخ‌گویی به انتظارات گروه معین یا به‌کل جامعه به کار گرفته می‌شوند. کنترل اجتماعی غیررسمی در گروه‌های نخستین مانند خانواده، گروه هم‌سالان، گروه‌های همکار و گروه‌های اجتماعی معمول است. در بین مهاجرین عموماً به دلیل محدودیت‌های جمعیتی و فضایی، کنترل به‌صورت چهره به چهره وجود دارد. باورهای مشترک همبستگی آن‌ها را تقویت می‌کند و عمدتاً مسائل خود را از طریق نهادهای غیررسمی حل و فصل می‌کنند. این کنترل‌ها باعث می‌شود که افراد کم‌تر به هنجارشکنی دست بزنند، بنابراین سرمایه اجتماعی خود به‌خود تقویت می‌شود.

رحمت‌الله یکی از مهاجرینی بوده که قصد داشته عده‌ای از مهاجرین را به‌صورت قاچاق از ایران خارج و زمینه حضور آن‌ها را در استرالیا فراهم کند. او ظاهراً چند نفر را به همین صورت به استرالیا منتقل کرده بوده است. بعد از این که از حدود ۲۰ نفر مبالغی را دریافت می‌کند به ناگاه ناپدید می‌شود. در ابتدا صحبت بر این است که او به استرالیا رفته تا بتواند کارهای مقدماتی را انجام دهد، اما بعد از حدود دو ماه برای افراد مسجل می‌شود که او پول‌ها را تصاحب کرده و گریخته است. با فشاری که از سوی

افراد به خانواده‌اش وارد می‌شود او ناچار می‌شود بعد از دو سال برگردد و همه پول‌ها را پس دهد.

### ۳- پایگاه اقتصادی-اجتماعی مهاجرین

با وجود تفاوت‌های اقتصادی-اجتماعی که در بین همه جماعت‌ها وجود دارد، با اندکی اغماض می‌توان ادعا کرد که مهاجرین افغانستانی ساکن در ایران به‌طورکلی از نظر طبقه اجتماعی تفاوت آن‌چنانی با هم ندارند. به همین دلیل است که آن‌ها معمولاً در محله‌هایی مشخص در کنار یکدیگر سکنی می‌گزینند. خاستگاه اکثر مهاجرین افغانستانی حاضر در ایران روستاهای اطراف شهرهای بزرگ افغانستان، و کار آن‌ها کشاورزی و دامداری بوده است. در ایران نیز در حاشیه شهرها، محله‌هایی مانند شهرک قائم قم یا محله گل شهر مشهد را با حضور خود نشان‌دار کرده‌اند. آن‌ها عموماً به مشاغل کارگری مشغولند و درآمد روزمزدی دارند.

اما از این خیل بزرگ مهاجران افغانستانی که بگذریم، مهاجران دیگری در سمت‌های تجار، روحانیون، و سیاست‌مدارانی نیز وجود دارند که به این خیل بزرگ تعلق ندارند و با مشکلات اکثر مهاجرین مانند کسب مجوز اقامت درگیر نیستند. برای عمده مهاجرین نوع کار و درآمد آن‌ها مشکل بزرگی است. برخی از مهاجرین کارگران روزمزد هستند که هر روز باید برای پیدا کردن درج‌های مشخص شهر در انتظار بمانند تا کسانی که به نیروی کار احتیاج دارند به سراغ آن‌ها بیایند.

«مدت شش ماه کارم این بود که ساعت ۶ برم تو میدون چوب بری تا  
برم برای کارگری. اول با یک گچکار کار می‌کردم ولی خب اون هم کارش  
موقت بود. یه روزهایی کار بود یه روزی هم نبود. نمی‌شد حساب کرد.»

شرایط خوبی نبود. کار موقتی بود و خرج دائمی اونم با سه تا بچه قد و نیم قد ... یه وقت‌هایی که بازار ساخت و ساز خوب باشه مشکلی نیست ولی نمی شه روش حساب کرد ...» (مرد ۳۵ ساله).

«... وقتی که کاری بلد نباشی باید بری کارگری دیگه ... من تو افغانستان باربری می‌کردم تو بازار مزار شریف ... خب تو ایران هم کارگر ساده هستم شاید یه کارایی باشه که مثلاً دو ماه بری کار کنی ولی بعدش باز باید منتظر باشی که یه کار پیدا کنی ... خدا روزی رو می رسونه ولی خب بعضی وقت‌ها شده یک هفته کار نداشتم به آدم فشار میاد.» (مرد، ۴۲ ساله).

عده دیگری از مهاجرین هستند که با پیدا کردن کارهای پایدارتر آرامش بیشتری دارند، مثل مهاجری که مدت‌هاست در یک گاوداری کار می‌کند. او آرامش خود را در ایران ناشی از شغل ثابت خود می‌داند:

«... من الان نزدیک ۱۷ ساله که دارم تو این گاو داری کار می‌کنم. خونه زندگی‌ام هم همین جاست دو تا اتاق دارم که با زن و دختر کوچیکم توش زندگی می‌کنم. همین که کارم دائمیه خدا رو شکر صاحبکارم هم آدم خوبیه با هم خوبیم دیگه مشکلی ندارم من ...» (مرد ۵۰ ساله).

و یا مهاجری ۵۵ ساله‌ای که در زیرزمین خانه استیجاری خود کارگاهی خیاطی با سه خیاط مهاجر دایر کرده و بازار کار او رونق دارد. حتی گاهی، مثلاً نزدیک عید نوروز، مجبور می‌شود چند کارگر دیگر استخدام کند تا بتواند پاسخ‌گوی مشتریان باشد. عده دیگری از مهاجرین نیز هستند که با کسب تبحر در کار خود نگران یافتن کار و یا حتی تغییر آن نیستند:

«... تو بازار کفش دیگه همه من رو می شناسن ... برای کار پیدا کردن مشکلی ندارم، چون کارم خوبه ... هر وقت بخوام کارم رو عوض کنم مشکلی ندارم. مثلاً تا قبل از این که کمرم درد بگیره تو کارگاه کار می‌کردم ولی الان دوساله که دیگه دارم فروشندگی می‌کنم چون نمی تونم زیاد سرپا وایسم ... الان هم حقوقم بهتره هم کارم سبک‌تر ...» (مرد ۳۴ ساله).

«... من گج کارم چون کارم تخصیصیه کار برام همیشه هست تا الان پیش نیومده که یک هفته بیکار باشم. آگه کارت خوب باشه همه میان سراغت نگران کار نیستم...» (مرد ۳۰ ساله).

ناگفته پیداست که داشتن شغل پایدار برای مهاجرین، عاملی مهم در حفظ سلامت روانی آنان به شمار می‌آید. اما به جز داشتن شغل برای مهاجر افغانستانی خطرات اجتماعی - روانی مانند: افزایش رقابت، انتظارات بیشتر عملکردی و ساعات کاری طولانی در محیط‌های کارگری می‌تواند باعث افزایش استرس شود. اشتغال در کارهای مخاطره‌آمیز، ترس از دست دادن شغل، اخراج از محل کار و بیکاری و همچنین کاهش ثبات مالی و رکود اقتصادی، باعث بروز عواقب جدی بر سلامت روانی مهاجرین می‌شود. به همین علت، اضطراب ناشی از کار در حال حاضر به‌عنوان یک مسأله جهانی در همه کشورها به‌خصوص در کشورهای مهاجرپذیر مطرح است.

#### نتیجه‌گیری:

از عوامل مؤثر بر بهداشت روانی جامعه مهاجر افغانستانی در ایران، نحوه فرهنگ پذیری آن‌هاست. در این مقاله از چهار راهبرد فرهنگ پذیری نام‌برده شد: «انطباق» و «هماندی»، اشکالی از سازگاری هستند که پایین‌ترین سطوح از فشارهای روانی و فرهنگ پذیری را به بار می‌آورند. بر عکس، «حاشیه‌گزینی» و «جدایی» هرکدام به شکلی، فشار روانی و اضطراب فرهنگ پذیری را در پی خواهند داشت. راهبرد انطباق نوعی یکپارچگی است که باعث می‌شود فرد مهاجر هم فرهنگ خود را حفظ کند و هم ابعادی از فرهنگ جامعه میزبان را بپذیرد. در واقع با این دیدگاه، بیش‌ازپیش جامعه به‌سوی شکل‌گیری جامعه‌ای چند فرهنگی پیش خواهد رفت، امری که در جامعه موزاییکی ایران همواره وجود داشته است. در نگاه بسیاری از ایرانیان، راهبرد جدایی بهترین راهبرد برای مهاجرین می‌تواند باشد و حتی برخی دیگر، با راهبرد حاشیه‌گزینی موافق هستند زیرا مهاجرین را به‌عنوان منبعی از تهدیدات گوناگون برای کشور می‌پندارند.



همچنین برای درک بهتر از سلامت روانی جامعه مهاجر افغانستانی در ایران و این که هر فرد به کدام دسته از چهار دسته بالا تعلق دارند، دو سطح از متغیرها را در بین جماعت مهاجر افغانستانی مورد بررسی قرار دادیم: الف: متغیرهای جمعیت‌شناختی و ب: متغیرهای فرهنگی-اجتماعی.

در مورد متغیرهای جمعیت‌شناختی، باید گفت که «سین» به‌خودی‌خود نقش پررنگی در سلامت روانی ندارد اما افراد کهن‌سال به دلیل تجربه زندگی در هر دو جامعه و نیز شرایط وخیمی که در افغانستان داشته‌اند، مشکلات جامعه‌میزبان را بهتر می‌پذیرند. کودکان نیز به دلیل رشد در جامعه جدید و فرهنگ‌پذیری بهتر با محیط جامعه ایرانی، کمتر دچار مشکل هستند. میان‌سالان هم به نسبت جایگاهی که در ایران دارند واکنش خاص خود را نشان می‌دهند. در مورد «جنسیت»، عموماً زن‌ها نسبت به مردان در جامعه مهاجر سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و از سلامت روحی بیشتری برخوردار هستند. زنان افغانستانی به دلیل داشتن رفاه نسبی در ایران هر چه بیشتر خود را با جامعه ایرانی نزدیک می‌کنند. برای مثال این انطباق را در گویش‌های آن‌ها به طرز برجسته‌ای می‌توان دید: اکثر زنان جوان افغانستانی به نسبت مردان زبان فارسی معیار در ایران را «بهتر» صحبت می‌کنند. در این پژوهش «تجرد/تاهل» به‌عنوان عاملی اثرگذار در سلامت روانی مهاجران ملاحظه نگردید. در واقع، تاهل در جامعه افغانستانی آن‌چنان وضعیت زندگی مهاجر را تغییر نمی‌دهد و الزاماً به استقلال فرد منجر نمی‌گردد. در بسیاری از موارد فرد بعد از ازدواج در منزل استیجاری پدری، اتاقی خواهد داشت و همچنان این پدر خانواده است که برای وضعیت اقتصادی او تصمیم می‌گیرد. «تحصیلات» مهاجرین نقش اساسی در میزان سلامت روانی آنان ندارد به‌جز طلاب حوزه علمیه که به دلیل شرایط ویژه خود در این مورد استثنا محسوب می‌شوند. دانشجویان افغانستانی عمدتاً پس از اتمام مراحل کارشناسی ارشد یا دکترا، ایران را به‌قصد افغانستان و یا کشورهای دیگر ترک می‌کند زیرا معتقد هستند در خارج از ایران امکان دسترسی به شغل متناسب با مدرک و رشته تحصیلی آن‌ها بیشتر است. یکی از

سرمایه‌های عظیم فرهنگی که کشور ما به نحو مطلوب بر آن تأکید ندارد، همین دانشجویانی هستند که تحصیلات خود را در ایران به پایان می‌رسانند و فردا در افغانستان در جایگاه‌های مهم مشغول به کار می‌شوند. قطعاً تسهیل فرایند تحصیل مهاجرین می‌تواند آینده سیاسی-علمی و فرهنگی ایران و افغانستان را در آینده به نحو مطلوبی تحت تأثیر قرار دهد. نوع و مدت «اقامت» فرد نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. در واقع، هراس از آینده‌ای مبهم و ناپایدار، باعث می‌شود مهاجرین امکان برنامه‌ریزی بلندمدت برای خود و خانواده را از دست بدهند.

در مورد متغیرهای فرهنگی و اجتماعی، ملاحظه شد که مهاجرین دارای نگرش‌های مذهبی قوی نسبت به کسانی که باورهای ضعیف‌تری دارند یا اصولاً به دین اعتقادی ندارند، با پریشانی و اضطراب کم‌تری در زندگی روزمره خود مواجه هستند. دینداری به حیات و ممات مهاجر افغانستانی معنا می‌بخشد و امیدواری و خوشبینی افراد را تقویت می‌کند. همچنین سرمایه اجتماعی مهاجرین افغانستانی، به‌عنوان عاملی مؤثر در بهداشت روانی، در قالب حمایت و اعتماد اجتماعی و کنترل اجتماعی غیررسمی به حساب می‌آید. در این راستا، ملاحظه شد که شبکه‌های اجتماعی هزینه‌های مهاجرت را برای افراد تازه وارد کاهش می‌دهند و علاوه بر آن، باعث انگیزه برای مهاجران بالقوه در جامعه مبدأ می‌شوند. وجود این شبکه‌ها در جامعه مقصد به‌عنوان پوششی در برابر فشارها، نقشی مثبت بر جابه‌جایی افراد بازی می‌کنند به‌نحوی که با فراهم آوردن حمایت‌های عاطفی، دوستی‌ها و فرصت‌هایی برای اعمال اجتماعی معنادار در قالب سرمایه اجتماعی اثر بسیار مهمی بر عزت‌نفس افراد مهاجر، افزایش توان رویارویی با مشکلات زندگی و افسردگی‌ها دارد و در نهایت به احساس سلامت روانی منجر می‌شود.

با توجه به آنچه گفته شد، وضعیت سلامت روانی مهاجرین به عوامل متعددی بستگی دارد. برحسب هرکدام از این عوامل، میزان سلامت روانی افراد در جامعه ایران در نوسان قرار می‌گیرد. طبق دو پژوهشی که در سال‌های ۱۳۷۸ (استوار افشار) و ۱۳۸۳

(محمدیان و همکاران) در ایران در میان جمعیت‌های مختلف مهاجرین صورت گرفته، میزان شیوع اختلالات روان‌پزشکی در مهاجران افغانستانی از ۳۴/۶ به ۵۵/۶ افزایش پیدا کرده است. در پژوهش دوم، ۱۰/۱۵ درصد از مهاجران سیگار و ۳/۸ درصد مواد مخدر مصرف کرده‌اند. ۳/۸ درصد افکار خودکشی و ۲ درصد اقدام به خودکشی داشته‌اند.

نبود سیاست‌های بلندمدت دولت ایران در قبال مهاجرین، شرایط ناپایدار اقتصادی در ایران به‌خصوص بعد از حذف یارانه‌ها، شرایط نامساعد امنیتی - اقتصادی داخلی افغانستان، و... شرایط سازگاری مهاجرین در ایران را بیش‌ازپیش با دشواری مواجه کرده است. هزینه‌های زندگی در ایران در حالی رو به افزایش است که دستمزد کارگران همان رشد را ندارد و این امر بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر مضاعف گذاشته است. درعین‌حال، با افزایش فشارهای بیرونی بر جامعه در چند سال اخیر شاهد همبستگی‌های بیشتر و مختلف در بین مهاجرین هستیم. برای نمونه در سال ۸۴ که ما پژوهش خود را در شهرک قائم آغاز کردیم تعداد هیئت‌های مذهبی عمومی موجود در شهرک از ۴ فراتر نمی‌رفت. درحالی‌که در سال ۹۶ این تعداد به ۱۴ افزایش یافته است. انجمن‌های مختلف قومی نیز از قبل فعال‌تر شده‌اند. این خود نشان از آن دارد که هر چه فشار روانی از سمت جامعه میزبان بیشتر شود، جامعه مهاجر با ایجاد پیوندها و همبستگی‌های جدید، به مقابله با آن برمی‌خیزد و سعی در جبران آن می‌کند.

هم‌اکنون شاهد حضور نسل‌های چهارم و پنجم مهاجرین در ایران هستیم، کسانی که در ایران متولد شده‌اند و تقریباً دیگر هیچ ارتباط ذهنی و عاطفی با افغانستان ندارند و با تکیه بر فرهنگ و رفتار جامعه ایرانی زندگی می‌کنند. این انتخاب ما خواهد بود که آن‌ها را به‌سوی کدامین راهبرد سوق دهیم: انطباق و همانندی یا جدایی و حاشیه‌گزینی. قطعاً پیامدهای ناشی از دو راهبرد آخر برای کشور بسیار سنگین خواهد بود. بدیهی است که مهاجر از خودبیگانه و طرد شده، سلامت روان جامعه خود و جامعه میزبان را تهدید خواهد کرد، درحالی‌که با کمک به پیشبرد راهبردهای انطباقی و

همانندی می‌توان از ظرفیت‌های موجود مهاجرین برای رشد و توسعه کشور در همه زمینه‌ها به نحو مطلوب بهره جست.

## منابع

- احمدی موحد، محمد. (۱۳۸۲)، بررسی ویژگی‌های اجتماعی، اقتصادی و جمعیتی مهاجران افغانی در ایران، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، گروه جمعیت‌شناسی دانشگاه تهران.
- استوار، افشار. (۱۳۷۸)، بررسی وضعیت سلامت روانی گروهی از مهاجران افغان مقیم شیراز، *فصلنامه اندیشه و رفتار* « شماره ۱۷ و ۱۸.
- ایمان، محمدتقی و گل مراد مرادی. (۱۳۸۸)، بررسی رابطه بین راهبردهای فرهنگ پذیری و سلامت روانی در میان مهاجران: نمونه موردی مطالعه شهر کرمانشاه، *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، دوره ۲۰، شماره ۱ (پیاپی ۳۳).
- باورصاد، بلقیس، و دیگران. (۱۳۹۳)، بررسی رابطه میان دینداری و سلامت روان منابع انسانی سازمان: مورد مطالعه دانشگاه شهید چمران اهواز، *فصلنامه توسعه اجتماعی*، دوره ۹، شماره ۳.
- برومند زاده، محمدرضا؛ رضا نوبخت. (۱۳۹۳)، مروری بر نظریات جدید مطرح شده در حوزه مهاجرت، *فصلنامه جمعیت*، جلد ۲۱ شماره ۹۰ و ۸۹.
- پیروش، تکتم. (۱۳۸۳)، مقایسه رفتارهای باروری مهاجران افغانی با بومیان ساکن در منطقه گل شهر مشهد، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد* گروه جمعیت‌شناسی دانشگاه تهران.
- جمشیدی‌ها، غلامرضا؛ موسی عنبری. (۱۳۸۳)، «تعلقات اجتماعی و اثرات آن بر بازگشت مهاجرین افغانی»، *نامه علوم اجتماعی*، شماره ۲۳.

راهبردهای فرهنگ‌پذیری و بهداشت روانی مهاجرین ... ۲۳۵

- جمشیدی‌ها، غلامرضا؛ یحیی‌علی بابایی. (۱۳۸۱)، «بررسی عوامل مؤثر بر بازگشت مهاجران افغانی با تأکید بر ساکنان شهرک گل شهر مشهد»، *نامه علوم اجتماعی*، شماره ۲۰.

- رخشانی، فاطمه؛ علیرضا انصاری مقدم؛ عبدالفہیم حر. (۱۳۸۱)، «آگاهی، نگرش و رفتار زنان مهاجر افغانی ساکن شهر زاهدان در مورد تنظیم خانواده»، *فصلنامه پزشکی و ناپارووری*، شماره ۱۲.

- صادقی، رسول؛ محمد جلال عباسی شوازی. (۱۳۹۵)، «بازگشت به وطن یا ماندن جوانان افغانستانی در ایران»، *دو فصلنامه مطالعات جمعیتی* ۱.

- عباسی شوازی، محمد جلال و رسول صادقی. (۱۳۹۰)، «تفاوت‌های بومی مهاجر ازدواج در ایران: مطالعه مقایسه‌ای رفتارهای ازدواج مهاجران افغان با ایرانی‌ها»، *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، سال چهارم، شماره ۸ (زمستان).

- کتبی، مرتضی. (۱۳۵۶)، «بررسی روش‌های تحقیقی غرب در برخورد با مسائل روان‌شناسی اجتماعی ایران»، *نامه علوم اجتماعی*، دوره ۲، شماره ۳.

- لهسایی زاده، عبدالعلی، گل مراد مرادی. (۱۳۸۶)، «رابطه سرمایه اجتماعی و سلامت روان در مهاجران»، *فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی*، سال هفتم، شماره ۲۶.

- محمدیان مهرداد، محبوبه دادفر، جعفر بواله‌ری، عیسی کریمی کیسمی. (۱۳۸۴)، «غربالگری اختلال‌های روانی در مهاجران افغان مقیم تهران»، *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، شماره ۱۱ (۳).

- محمدیان، مهرداد، و همکاران. (۱۳۸۳)، «بررسی وضعیت سلامت روانی مهاجران افغانی مقیم تهران»، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، سال ۵، شماره ۱ و ۲.

- محمودیان، حسین. (۱۳۸۴)، «مهاجرت افغان‌ها به ایران: تغییر در ویژگی‌های اقتصادی اجتماعی و جمعیتی و انطباق با جامعه مقصد»، *نامه انجمن جمعیت‌شناسی*، دوره ۲، شماره ۴.

- معموری، غلامعلی؛ ناصر ارقامی. (۱۳۷۸)، «مطالعه شاخص‌ها بهداشت باروری در زنان ۱۵-۲۹ ساله افغانی و ایرانی ساکن در منطقه گل شهر مشهد»، مرکز بهداشت استان خراسان.

- میرزائی، حسین. (۱۳۸۶)، بررسی سبک زندگی مهاجرین افغانستانی ساکن در شهر قائم قم، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد انسان‌شناسی*، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

- میرزائی، حسین. (۱۳۹۲)، «انسان‌شناسی قومی-زبانی مهاجرین هزاره در ایران»، *مجله علمی-پژوهشی «پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران»*، دوره ۳، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۲.

- میرزائی، حسین. (۱۳۹۳)، «هویت زبانی مهاجرین افغانستانی در ایران»، *مجله علمی-پژوهشی «مطالعات اجتماعی ایران»*، انجمن جامعه‌شناسی ایران، دوره ۸، شماره ۳.

- Abbasi, M. J., D. Glazebrook, G Jamshidiha, H. Mahmoudian, and R. Sadeghi, (2005), *Return to Afghanistan? A study of Afghans Living in Tehran*, Kabul: Afghanistan Research and Evaluation Unit.
- Abbasi-Shavazi, M. J, and R. Sadeghi, (2012). *The Adaptation of Second-generation Afghans in Iran: Empirical Findings and Policy Implications*, in Calabrese, J., & J. Marret, 2012. *Transatlantic Cooperation on Protected Displacement: Urgent Need and Unique Opportunity*, Washington, DC: Middle East Institute

- Abbasi-shavazi, M. J., and R. Sadeghi., (2015). "Socio-cultural Adaptation of Second-generation Afghans in Iran", *International Migration*. 53(6): 89-110.
- Abbasi-Shavazi, M. J., R. Sadeghi, (2016), "Integration of Afghans in Iran: pattern, Levels and policy implications", *Migration Policy Practice* 6, no. 3 pp. 22-29.
- Abbasi-Shavazi, M. J., G. Hugo, R. Sadeghi., and H. Mahmoudian, (2015), "Immigrant-Native Fertility Differentials: The Afghans in Iran", *Asian and Pacific Migration Journal*, 24 (3): 273-297.
- Abbasi-Shavazi, M. J., R. Sadeghi, H. Mahmoudian, and G. Jamshidiha, (2012), "Marriage and Family Formation of the Second-generation Afghans in Iran: Insights from a Qualitative Study", *International Migration Review*, 46(4): 828-860.
- Allport, G.W & Ross M. J. Jr (1967), "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 432-443.
- Bergin, A. E., Payne, I. R. (1993). Proposed agenda for a spiritual strategy in personality and psychotherapy. In E. L. Worthington, J. R. (Ed). *Psychotherapy and religious values* (pp: 243-60). Grand Rapids. M. I. Baker.
- Berry, J. W. (1998). "Acculturation stress". In P.B Organista & K.M. Chun (Eds.), *Reading in Ethnic Psychology*, New York: Routledge.
- Berry, J. W. (2005), "Acculturation: Living Successfully in Two Cultures." *International Journal of Intercultural Relations*, Vol. 29, pp. 693-312.
- Berry, J. W., (2008), "Acculturation and Adaptation of Immigrant Youth", *Canadian Diversity*, Vol. 6, No. 2, pp. 50-54.

- Bhugra, D. (2004). "Migration and mental health." *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 23, pp. 243-258.
- Bologna, D & Osatuke, K. (2013). "Communication and psychological safety in veterans health administration work environment", *Journal of Health Organization and Management*, Vol. 28, No. 6, pp. 754-776.
- Borch-Jacobsen, Mikkel, (2013), *La fabrique des folies : De la psychanalyse au psychopharmaceutique*, Paris : Edition sciences humaines.
- Bourdieu, P. (1983). *Ökonomisches Kapital, Kulturelles Kapital, Soziales Kapital*. In *Soziale Ungleichheiten (Soziale Welt, Sonderheft 2)*. R. Kreckel (eds). Goettingen, Otto Schartz, 183-198.
- Bourdieu, P. (1986). *The Forms of Capital*. In *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. J. Richardson (eds). New York, Greenwood Press: 241-258.
- Bourhis, Richard Y. & L & others (1993), "Towards an Interactive Acculturation Model: A Social Psychological Approach", *International Journal of Psychology*, Vol. 72, No. 6, pp. 769-786.
- Caroline, B.B. (2000), *Migration Theory: Talking Across Discipline*, New, York, Routledge.
- Desouzan, R., (2006). "Migration and mental health". *Psychology and Development Societies*, Vol. 18, No. 10, pp. 1-14.
- Dezutter, J, (2006), "Religiosity and Mental Health", *Personality and Individual Differences*, Vol. 40, pp. 807-818.
- Estelle D'halluin, (2009), *La santé mentale des demandeurs d'asile*, in : *Hommes & Migrations*, 2009/6 (n° 1282).



- Evans, W. R. and C. M. Carson (2005). "A social capital explanation of the relationship between functional diversity and group performance." *Team Performance Management* 11(7/8): 302-315.
- Fehring, R. J., Miller, J. F., & Shaw, C. (1997). "Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer", *Oncology Nursing Forum*, Vol.24, pp. 663-671.
- Gordon L. Flett, Nancy L. Kocovski, Gerald C. Davison, John M. Neale, Kirk R. Blankstein (2017), *Introduction à la psychopathologie*, Québec: Chênevière Education Primaire.
- Halpern, D. (2005). *Social capital*. Cambridge, Polity Press.
- Hannah Dale; Linsay Brassington; Kristel King (2014). "The impact of healthy lifestyle interventions on mental health and wellbeing: a systematic review", *Mental Health Review Journal*. Vol. 19, No. 1, pp. 61-71.
- Hixson, K. A., Gruchow, H.W., & Morgan, D.W. (1998). "The relation between religiosity, selected health behaviors, and blood pressure among adult females", *Preventive Medicine*, Vol. 27, pp. 545–552.
- Hugo, G., M. J. Abbasi-Shavazi, and R. Sadeghi, 2012. *Refugee Movement and Development; Afghan Refugee in Iran*, *Migration and Development*, 1(2): 261-279.
- Jellali IA, Zarrouk L, Jellali MA, Nasr M. (2014), *Schizophrénie et immigration: influence des facteurs psychosociaux*. *L'Évolution Psychiatrique*, Volume 79, Issue 3, July–September 2014, Pages 421-427
- Koka, B. R. and J. E. Prescott (2002). "Strategic alliances as social capital: A multidimensional view." *Strategic Management Journal* 23(9): 795-816.

- Lee, J. S. & et al., (2004). "Social Support buffering of acculturation stress: A Study of mental health symptoms among Korean international students". *International of intercultural relations*, Vol.28, pp.399-414.
- Lin, N. (2001). *Social capital: A theory of social structure and action* New York, Cambridge University Press
- Marta, Y. Y. (2001). "Moderators of stress in Salvadoran refugees: the role of social and personal resources". *International Migration Review*, Vol.35, No.3, pp. 840-869.
- McGrath, R. J. and W. L. Sparks (2005). "The Importance of Building Social Capital." *Quality Progress* 38(2): 45-49
- Mirzaei, H., (2008), Recherche d'identité chez les immigrés afghans à travers l'art : le cas de la peinture, in : « Revue de Téhéran ». n°31, juin 2008.
- Mirzaei, H., (2013), Les immigrés afghans en Iran : une étude anthropologique, la Maison méditerranéenne des sciences de l'homme (MMSH), Institut d'ethnologie méditerranéenne, européenne et comparative (IDEMEC), Université d'Aix-Marseille.
- Moghaddas, A. & Amiri, A. M. (2006). The process of adjustment /acculturation of first and second generation of migrants: The case of nomad Qashghaee Turks migrants in in Shiraz, Iran, European population conference Liverpool, UK, 21ST- 24TH. June2006.
- Moran, P. (2005). "Structural vs. Relational embeddedness: Social capital and managerial performance." *Strategic Management Journal* 26(12): 1129-1151.
- Oishi, N. (2002), "Gender and Migration: A Integration Approach Center of Comparative Immigration Studies", University of California, San Diago, Working Paper.49.

- Otmane, A. O. & Van D Vijver, F. R. (2005). “The role of demography variable and acculturation attitudes in predicting sociocultural and psychological adaptation in Moroccans in the Netherlands”. *International Journal of Intercultural Relations*, Vol. 29, pp. 251-272.
- Pawel, D. Mankiewicz; Johan Truter (2014). “Creating and establishing a recovery-oriented clinical psychology provision across an acute care mental health pathway”, *Ethical obligation and clinical reality, Mental Health and Social Inclusion. Mental Health and Social Inclusion*, Vol. 18, pp. 98 -104
- Piran, P. (2004), Effects of social interaction between afghan refugees and Iranian on reproductive health attitude, *Disasters*, 28 (3): 283-93.
- Plan d'action global pour la santé mentale (2013-2020). Organisation mondiale de la Santé 2013.
- Putnam, R. D. (1993). *Making democracy work. Civic traditions in modern Italy*. Princeton, NJ, Princeton University Press.
- Putnam, R. D. (1995). "Bowling alone: America's declining social capital." *Journal of Democracy* 6(1): 65-78.
- Quinn, T. C., & Utz, R. L. (2015). “Personal religiosity and mental health care utilization among adolescents, in Jennie Jacobs Kronenfeld (ed.) education, social factors, and health beliefs in health and health care services (Research in the Sociology of Health Care”, Vol. 33, Emerald Group Publishing Limited, pp.139- 159.
- Sam, D. L., and J. W. Berry (Eds.). (2006). *Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1987). Disposition optimism and physical well-being; the influence of generalized outcome expectancies of health. *Journal of Personality*, 55, 169-120.

- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned of optimism psychotherapy: American review of the literature*. New York: Random House.
- Spilka, B., Sharer, P., Kirkpatrick, L. A. (2016). A general; attribution theory for the psychology of religion. In: *Journal for the Scientific Study of Religion*. 24, 1-20.
- Stephen, F. C. (2004). "An Intercultural interaction model: acculturation attitudes in second language acquisition". *Journal of Foreign Language Teaching*, Kagoshima University, Japan: Vol.1, No. 1, pp. 50-61.
- Stephen, F. C., (2004). "An Intercultural interaction model: acculturation attitudes in second language acquisition". *Journal of Foreign Language Teaching*, Kagoshima University, Japan: Vol.1, No. 1, pp. 50-61.
- Thompson, S. & et al., (2002). "The social and cultural context of the mental health of Filipinas in Queensland". *Australien and New Zeland Journal of Psychology*, Vol. 36, pp. 681-687.
- Tibolet, Serge, (2006), *Vocabulaire de santé mental*, Paris : Edition de Santé.
- Tortelli, Andrea, David Sauzé, Norbert Skurnik, (2017), "Capital social, santé mentale et immigration", in: *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Volume 175, Issue 6, July 2017, Pages 573-576
- Uzzi, B. and S. Dunlap (2005). "How to build your network." *Harvard Business Review* 83(12): 53-60.
- Yuorenkoski, M. & et al. (1998). "Long-term mental hearth outcome of returning migrant children and adolescents". In: *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 7, pp. 219-224.