

روان کاوی مهاجر

۲۱۰۸۳/۸۳

۹۹/۴/۲۴

تألیف:

سیاوش جمالفر

(عضو جامعه روان کاوی ایران)



عنوان و نام پدیدآور: روان‌کاوی مهاجر / تألیف: سیاوش جمالفر

مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: دوازده، ۲۳۶ ص.، جدول، تصویر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۸-۱

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

موضوع: مهاجرت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Emigration and immigration -- Psychological aspects

موضوع: مهاجران -- وضع اجتماعی

موضوع: Immigrants -- Social conditions

رده‌بندی کنگره: JV ۶۰۱۳

رده‌بندی دیوید: ۱۵۵/۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۴۶۱۴

پیش‌گفتار

مخاطب عزیز، خواند گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون مجاز ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این امر نامناسب مجبیبی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت پیشرفت و رشد علمی، پژوهشی، فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. من نه‌اینکه به این خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

روان‌کاوی مهاجر

تألیف: سیاوش جمالفر

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۲۴۸ صفحه

شمارگان: ۵۵۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-18-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۱۸-۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بعد از خیابان پنجم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

مقدمه ۴

بخش اول

◀ فصل ۱: موارد انتخاب شده ۳

۷	انواع استرس
۱۱	منظور از افراط چیست؟
۱۱	منظور از «عادی بودن» چیست؟
۱۲	استرس تند و شدید
۱۳	استرس آسیب‌زا و مضر
۱۴	تأثیر استرس بر بدن
۱۵	چرخه‌های استرس
۱۶	اُکسی‌توسین به ماکمک می‌کند به دیگران گرایش داشته و با آنها دوست شویم
۱۷	استرس و سلامتی
۱۸	حقایق در مورد هورمون کورتیزول
۲۰	استرس و عملکرد
۲۰	پنج ویژگی
۲۳	اضطراب
۲۵	میزان شیوع اضطراب

◀ فصل ۲: مهاجر ۲۷

۳۱	افزایش یا کاهش فرار مغزها در ایران
۳۲	مهاجرت و پناهندگی
۳۳	برگشت‌ناپذیری مهاجرت

۳۴	 بیگانه بودن
۳۵	 مشکلات نسل بعدی
۳۷	 چرا افراد مهاجر آسیب‌پذیرتر از افراد دیگر هستند
۳۷	 رضایت مهاجر
۳۸	 میزان ارتباط با وطن
۳۸	 میزان موفقیت مهاجران
۳۸	 میزان آسیب‌پذیری انواع مهاجران

بخش دوم

◀ فصل ۳: سوءظن، بدگمانی و افکار پارانوییدی ————— ۴۳

۴۳	 موردپژوهی : حسن، رحیم و فریبا
۴۳	 چه افکاری به عنوان سوءظن و پارانوییدی شناخته می‌شوند؟
۴۶	 سرخوردگی سیاسی
۴۶	 موردپژوهی : حسن
۴۹	 چه موقع افکار بدبینانه و سوءظن ها سراغ ما می‌آیند؟
۵۳	 واکنش‌های شایع نسبت به افکار و سوءظن ها پارانوییدی
۵۴	 واکنش‌های رایج و شایع
۵۶	 ده مورد از بهترین راهبردها
۵۷	 بدگمانی و سوءظن شدید
۵۷	 موردپژوهی : رحیم
۵۹	 درک علت وقوع افکار پارانوییدی و سوءظن
۶۵	 افکار پارانوییدی و سوءظن
۶۵	 موردپژوهی : فریبا
۷۰	 اهداف و راهبردهای عادی در مدارا با افکار بدبینانه و سوءظن
۷۱	 سازش با افکار پارانوییدی و بدبینانه
۷۱	 گام اول : مدارا با افکار بدبینانه و سوءظن، همچنان که اتفاق می‌افتند
۷۱	 گام دوم : نباید با افکار بدبینانه و سوءظن جنگید
۷۳	 گام سوم : اجازه دهید افکار بدبینانه و سوءظن از بین بروند
۷۴	 گام چهارم : خودتان را تشویق کنید
۷۴	 گام پنجم : روی آنچه انجام می‌دهید تمرکز کنید، نه آنچه فکر می‌کنید
۷۴	 گام ششم : اختصاص دادن زمان معین برای نگران شدن

◀ فصل ۴: افسردگی، پوچی و بی‌ارزشی ————— ۷۵

۷۵	موردپژوهی محسن و نادره.....
۷۹	این افکار هستند که باید به آن توجه کرد.....
۸۴	نظارت بر خلق و خوی خود.....
۸۶	روش‌های دیگر برای کنترل خلق و خو.....

◀ فصل ۵: افسردگی ————— ۹۱

۹۱	موردپژوهی : حامد.....
۹۳	افسردگی چیست؟.....
۹۷	افسردگی تا چه اندازه شیوع دارد؟.....
۹۸	علل افسردگی.....
۹۹	جنبه‌های زیست‌شناختی.....
۱۰۰	ساختمان ژنتیکی.....
۱۰۱	دوران اولیه زندگی و رشد مغز.....
۱۰۲	فشار روانی و افسردگی.....
۱۰۹	گام‌های اولیه برای کنار آمدن با افسردگی.....
۱۱۰	افکار و احساسات.....
۱۱۱	افکار خودکار.....
۱۱۶	روش‌های مبارزه با افکار منفی.....
۱۲۰	پرسش‌های عقلانی و منطقی.....
۱۲۱	پرسش‌های دلسوزانه.....
۱۲۱	پرسش‌های مربوط به حل مسئله.....
۱۲۲	اصرار و پافشاری بر نکات منفی.....
۱۲۲	سرزنش خود.....
۱۲۵	انتقاد از خود.....
۱۲۸	خودبیزاری.....
۱۳۱	مقایسه‌های اجتماعی.....
۱۳۳	آزارگر درونی.....

◀ فصل ۶: مشکلات روابط زناشویی (۱) ————— ۱۳۷

۱۳۷	موردپژوهی عباس و شیوا.....
-----	----------------------------

روابط زناشویی.....	۱۳۹
روابط زناشویی در حال حاضر.....	۱۴۰
عواملی که می‌توانند موجب تحکیم زندگی مشترک شوند.....	۱۴۲
عواملی که در ثبات درازمدت روابط زناشویی تأثیر می‌گذارند.....	۱۴۴
ارتباط.....	۱۴۹
مشکلات روابط زناشویی (۲).....	۱۵۲
موردپژوهی زهره و نادر.....	۱۵۲
برقرار کردن ارتباط خوب کلامی.....	۱۵۳
حد و مرزها و تکرار پیامدها.....	۱۵۶
حس.....	۱۵۷
فصل ۷: وسواس فکری - عملی.....	۱۶۱
اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) و سوءظن.....	۱۶۱
موردپژوهی: رضا.....	۱۶۱
وسواس فکری - عملی.....	۱۶۴
افکار وسواسی در OCD.....	۱۶۵
وسواس عملی چیست؟.....	۱۶۶
وسواس‌های عملی در OCD.....	۱۶۷
نه تنها وسواس‌های فکری و عملی، بلکه سناریهای اجتنابی نیز مهم هستند.....	۱۶۹
OCD چقدر می‌تواند بر زندگی فرد تأثیر بگذارد.....	۱۷۰
OCD تا چه اندازه شایع است؟.....	۱۷۱
ابتلا به OCD از چه سنی آغاز می‌شود؟.....	۱۷۱
آیا اعتقادات مذهبی می‌توانند باعث OCD شوند؟.....	۱۷۲
خرافات تا چه اندازه با OCD ارتباط دارد؟.....	۱۷۳
جنبه جمع‌آوری کردن OCD چیست؟.....	۱۷۴
آیا OCD در طول زمان تغییر می‌کند؟.....	۱۷۵
آیا من OCD دارم؟.....	۱۷۷
وسواس و حملات وحشتزدگی.....	۱۷۸
موردپژوهی: نسرين.....	۱۷۸
علل وسواس فکری - عملی (OCD) چیست؟.....	۱۸۰
آیا OCD می‌تواند ارثی یا مسری باشد؟.....	۱۸۲
آیا علت OCD من مربوط به کمبود ترشحات هورمونی مغز است؟.....	۱۸۲
مدل رفتاری شناختی برای حفظ OCD.....	۱۸۴

۱۸۵	افزایش مسئولیت‌ها و افکار جادویی
۱۸۶	منحصربه‌فرد بودن افکار و سواسی
۱۸۷	ناتوانی در تحمل عدم قطعیت
۱۸۷	کمال‌گرایی
۱۸۹	غلبه بر بیماری و سواس فکری - عملی
۱۸۹	روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ
۱۹۴	شناخت درمانی: تفکر در مورد افکار

◀ فصل ۸: بی‌خوابی، احساس حقارت و احساس بی‌ارزشی — ۱۹۷

۱۹۷	بی‌خوابی
۱۹۷	مورد پژوهی: فریا
۲۰۲	خواب چیست
۲۰۳	مراحل خواب
۲۰۳	خواب در طول شب
۲۰۴	چرت زدن
۲۰۵	افراد خوش‌خواب و بدخواب
۲۰۶	محرومیت از خواب چیست؟
۲۰۸	کم‌خوابی و اختلال بی‌خوابی
۲۱۰	انواع بی‌خوابی
۲۱۱	بی‌خوابی موقتی تا بی‌خوابی دایم و مزمن
۲۱۵	پیامدهای بی‌خوابی
۲۱۶	مشکلاتی در تمرکز ذهن
۲۱۷	تحریک‌پذیر، بدخلق و افسرده شدن
۲۱۸	اثرات بی‌خوابی بر فرد و روابط اجتماعی و خانوادگی
۲۱۹	غلبه بر بی‌خوابی
۲۲۲	چگونگی تأثیر روش زندگی بر خواب
۲۲۳	روال عادی قبل از خواب
۲۲۵	محکم کردن رابطه بین خواب و رختخواب
۲۲۹	مدارا کردن با ذهن مغشوش و آشفته
۲۳۱	آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی
۲۳۲	هرگز سعی نکنید با فشار و زور بخوابید

مقدمه

آیا تا به حال احساس غربی کرده‌اید؟ آیا تا به حال با کسی هم صحبت شده‌اید که کوچک‌ترین درکی از آنچه بر زبان می‌آورید، نداشته باشد؟ آیا تا به حال در مکانی غیر از جایگاه اجدا ی خود قدم نهاده‌اید که احساس کنید زیر پای تان سست و ناستوار است؟ آیا می‌دانید درد غربت چیست؟ آیا تا به حال متوجه شده‌اید که نگاه‌ها، تبسم‌ها و رفتارها حاکی از بیگانه بودن تان است؟ آیا تا به حال کسی به شما گفته که تو از ما نیستی؟ آیا تا به حال حس بیگانه شدن به شما دست داده است و با خودتان گفته‌اید که ای کاش در وطنم می‌بودم؟ آیا تا به حال در مقابل نگاه‌ها و سؤالات فرزندان خود که با زبان بیگانه با شما سخن می‌گویند و می‌پرسند «چرا»، مواجه شده‌اید؟ آیا تا به حال سعی کرده‌اید جوهر و ذات خود را با افتخار بیان کنید و دیگران درک نکنند؟ اینها موارد و موقعیت‌هایی هستند که یک فرد مهاجر بارها و بارها با آن مواجه بوده و روبرو شده است. وقتی مهاجر در چنین شرایطی قرار می‌گیرد، غم سنگینی سرتاسر وجودش را احاطه می‌کند و درد بی‌پایانی قلبش را به لرزه و طپش درمی‌آورد. مهاجر می‌داند کیست و ریشه‌اش کجاست و چگونه از ریشه و اجدادش جدا شده است. موجود زنده، چه درخت، چه گیاه و چه انسان اگر بی‌ریشه باشد، در مقابل نیروی بادی حتی در مقابل نسیم ساده‌ای به لرزه درمی‌آید و گاهی همانند خاک و خاشاک، سستک و ناپود می‌شود. می‌خواستم مقدمه‌ای بر این کتاب بنویسم، ولی نمی‌دانستم از کجا شروع کنم و چه بنویسم، ولی بالاخره به یادم آمد که کسی می‌گفت، مگر نانت نبود، آبت نبود، مهاجرت‌ات چه بود؟ قصه مهاجر، داستان غربی است. غریب از آن جهت که به جز خود مهاجر، دیگران نمی‌دانند که در درون او چه ولوله و غوغایی برپا است.

جای نرم و راحت شاید نتواند لذت، معنی و مفهوم هم صحبتی با یک هم‌وطن مرفه یا غیر مرفه را برای فرد مهاجر فراهم آورد. در بحث‌های مربوط به محیط زیست و دوستدار حیوانات، گاهی بحث و جدل به بیراهه کشیده می‌شود؛ به این معنی که ما به عنوان یک انسان حق نداریم حیوانات را از محیط اصلی و طبیعی شان جدا کرده و آنها را

در مکان‌ها و محیط‌های آرام و راحت (البته به تصور انسان) جای دهیم. بر اساس همین تفکر، در باغ‌وحش‌ها نهایت سعی بر این است که محل زندگی حیوانات شبیه محیط زندگی اصلی و طبیعی آنها باشد. در مثال مناقشه نیست. محیط زندگی کدام مهاجر شبیه محیط زندگی اصلی و وطن اوست؟ آیا چنین شرایطی برای او فراهم می‌شود؟ اگر فراهم شود چه معنایی خواهد داشت و اگر نشود، چه باید کرد؟ همچنان که در لابلای مطالب این کتاب خواهید دید، هدف من نشان دادن احساس درونی فرد مهاجر و تغییر دادن آن است. درمانگران به آسانی می‌توانند رفتارها را تغییر دهند (همچنان که می‌توان به حیوان آموخت کارهای خاصی را همانند آنچه در سیرک‌ها نمایش داده می‌شود، انجام دهند). ولی تغییر احساس و شناخت درونی بسیار مشکل است. این کتاب نهایت سعی خود را به کار برده تا بتواند بر اساس روش درمانی شناختی- رفتاری، تغییراتی در شیوه نگرش و احساس درونی افراد مهاجر ایجاد کند. بنابراین، شاید مهاجر از لحاظ بسیاری از نیازهای فیزیولوژیکی ارضا شده باشد، ولی آیا همه نیازهای او بر اساس هرم نیازهای آبراهام مازلو برآورده می‌شود؟ همان‌طور که می‌دانیم، نیازهای مازلو از نیاز فیزیولوژی، ایمنی، تعلق خاطر، عزت نفس، شناختی و زیباشناسی شروع شده و در خود شکوفایی به پایان می‌رسد. یک فرد مهاجر اگرچه می‌تواند از بسیاری از توانایی‌هایش استفاده کند و باعث تغییرات شگرفی در محیط جدید خود شود، ولی آیا این تغییرات در درون خود او نیز صورت می‌گیرد یا خیر، جای سؤال دارد.

مهاجر کسی است که در جریان عبور و گذر از مسیر پرفراز و نشیب بین وطن و مقصد، تجربه‌ها می‌آموزد و چه‌بسا که در این جریان احساس‌های زیادی جان خود را از دست می‌دهند. همان‌طور که در جریان هستیم، در سال‌های اخیر تعداد زیادی از مهاجرانی که از کشورهای مختلف دنیا به مقاصد مختلف در حرکت هستند، جان خود را از دست داده‌اند و تعدادی نیز شاهد مرگ عزیزان خود بوده‌اند. این نوع رویدادها و پیامدهای تلخ روی دستگاه عصبی و وضعیت روانی و جسمانی، رد پایی به جا می‌گذارند که مدارا کردن با آن نیاز به زمان، درمانگر و متخصص دارد. هرچند بعضی از این رد پاها هرگز قابل درمان نیستند.

آیا تا به حال خود را در محکمه‌ای تصور کرده‌اید که علی‌رغم بی‌گناهی، شواهدی دال بر محکومیت شما وجود داشته باشد و هر لحظه فکر کنید که ممکن است همه

آرزوها تان به باد برود؟ وقتی بعضی از مهاجران در مرزهای کشورهای مختلف در عبور از جلوی مأموران کنترل‌کننده، دست و پای شان از ترس می‌لرزد، با این تصور که به جایی برگردانده شوند که کسی آنها را نمی‌خواهد. آیا چنین موقعیتی را می‌توانید تجسم کنید؟ مهاجران از گروه‌ها، قشرها و سنین مختلف هستند. بعضی از آنها (مخصوصاً جوان‌ها) به علل ماجراجویی و بعضی هم به این خاطر که ماجرا آنها را تعقیب می‌کند، به مهاجرت روی می‌آورند. همین امر بررسی و روان‌کاوی مهاجر را با مشکلات بسیاری مواجه می‌سازد. چنانچه احساس شود که بنده نتوانسته‌ام به این امر در حد انتظار بپردازم، همین امر، دلیلی بر علل مختلف مهاجرت است. در همین راستا باید خاطرنشان سازیم که مهاجران ماجراجو شرایط و وضعیت روانی خاصی دارند، در حالی که مهاجران که ما را به دنبال‌شان است، در شرایط و موقعیت‌های کاملاً متفاوتی قرار دارند. شاید به هر بهی که در این کتاب، سعی کرده‌ام قسمت خالی لیوان نیمه‌پر را ببینم و نشان بدهم. ولی باید بگویم، اگر بخواهیم دید مثبت‌تری نسبت به مهاجرت داشته باشیم، درمی‌یابیم بسیاری از مهاجران توانسته‌اند خود را با موقعیت‌های جدید وفق بدهند و موفقیت‌های چشمگیری از لحاظ اجتماعی، علمی، شغلی، هنری و اقتصادی داشته باشند و از این لحاظ، به نوعی رضایت روانی برسند.

این کتاب در دو بخش تنظیم شده است که بخش اول شامل دو فصل و بخش دوم شامل شش فصل است. در فصل اول، موارد انتخاب شده رایج شده و در فصل دوم، مهاجرت و ویژگی‌های آن مورد بحث قرار گرفته است. بخش سوم شامل شش فصل است که در فصل‌های مختلف، موارد گوناگون به تفصیل مورد بحث قرار گرفته‌اند.

سیاوش جمالیفر

شهریورماه ۱۳۹۶