ISSN: 2538-3124 Home Page: Jwdp.ut.ac.ir

The University of Tehran Press

Woman in Development and Plitics

Migration as Living between Loss and Possibility: A Phenomenological Inquiry into the Lived Experiences of Middle-Aged Iranian Immigrant Women

Maryam Solgi [1]

1. Assistant Professor, Department of Philosophy and Islamic Wisdom, Faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: m.solgi@alzahra.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received

Received in revised form

Accepted

Published online

Keywords:

Middle Adulthood, Migration, Migration Challenges and Coping Strategies, Migration Meaning-Making, Phenomenology.

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the lived experiences of middle-aged Iranian immigrant women and to reveal their processes of meaning-making in relation to migration. This study was conducted using a descriptive phenomenological approach. Participants included 15 middle-aged Iranian immigrant women who were recruited through purposive sampling and were currently residing in Canada. Data were gathered through in-depth interviews and were maintained until meaning saturation was achieved. The phenomenological method of Colaizzi was employed to analyze the data, and Lincoln and Guba's criteria were implemented to guaranty the reliability of the results. 287 initial meaningful statements were extracted and organized into 59 sub-themes and, ultimately, 7 main themes, following a thorough and systematic analysis of the data. The core theme was "living between loss and possibility." The main themes included the existential experience of migration, living with loss, rebuilding life, reconstructing the self, migration as a realm of possibilities, re-making meaning in life, and strategies for standing firm in life. Participants described migration as an existential transition accompanied by a rupture from the familiar world, rootlessness, loss of social roles and support networks, homesickness, and guilt. At the same time, migration necessitated the redefinition of homeland and life meaning, as well as the reconstruction of identity and security. They endeavored to establish a new sense of coherence between the past and present by contemplating the reasons for migration, learning the language, achieving cultural acceptance, rebuilding support networks, and integrating identities.

DOI: https://doi.org/0000000000

© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: http//doi.org/000000000000000000

سامانه نشریه:Jwdp.ut.ac.ir
شاپا الکترونیکی:2538-3124

انتشارات دانشگاه تهران

زن در توسعه و سیاست

مهاجرت به‌مثابهٔ زیستن میان فقدان و امکان: مطالعه‌ای پدیدارشناسانه دربارهٔ تجربهٔ زیستهٔ زنان میانسال مهاجر ایرانی

مریم سلگی[۱]

۱. استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکدهٔ الهیات، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران. رایانامه: m.solgi@alzahra.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقالهٔ پژوهشی

تاریخ دریافت:
تاریخ بازنگری:
تاریخ پذیرش:
تاریخ انتشار:

کلیدواژه‌ها:
پدیدارشناسی، چالش‌ها و راهبردها، معناسازی مهاجرت، مهاجرت، میانسالی.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف فهم تجربهٔ زیستهٔ زنان میانسال مهاجر ایرانی و کشف فرایندهای معناسازی آنان از مهاجرت با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی انجام گرفت. مشارکت‌کنندگان ۱۵ زن میانسال مهاجر ایرانی مقیم کانادا بودند که به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق گردآوری شد و تا نیل به اشباع معنایی ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با رهیافت کلایزی انجام گرفت و برای اطمینان‌پذیری یافته‌ها از معیارهای لینکلن و گوبا استفاده شد. براساس تحلیل عمیق و نظام‌مند داده‌ها، ۲۸۷ گویهٔ معنادار اولیه استخراج و در قالب ۵۹ مضمون فرعی و درنهایت ۷ مضمون اصلی سازمان‌دهی شدند. مضمون هسته‌ای پژوهش «زیستن میان فقدان و امکان» و مضامین اصلی شامل تجربهٔ وجودی مهاجرت، زیستن با فقدان، ازنوساختن زندگی، بازسازی خود، مهاجرت به‌مثابهٔ عرصهٔ امکان‌ها، معناسازی دوبارهٔ زندگی و راهبردهای بازایستادن بر زندگی بود. مشارکت‌کنندگان مهاجرت را گذاری وجودی همراه با گسست از جهان آشنا، بی‌ریشگی، نداشتن نقش‌ها و شبکه‌های حمایتی، دلتنگی و احساس گناه توصیف کردند. درعین‌حال، مهاجرت بازسازی هویت، امنیت، آزادی انتخاب و بازتعریف وطن و معنای زندگی را طلب می‌کرد. آنان از طریق بازاندیشی در چرایی مهاجرت، یادگیری زبان، پذیرش فرهنگی، بازسازی شبکه‌های حمایتی و ادغام هویتی در پی ایجاد انسجامی تازه میان گذشته و حال بودند. یافته‌ها نشان داد تجربهٔ زیستهٔ این زنان فرایندی دیالکتیکی میان فقدان و امکان است که در آن، معناسازی مستمر و بازسازی هویت، زمینهٔ زیستی معنادار میان آنچه از دست رفته و آنچه می‌توان ساخت را فراهم می‌کند.

DOI: http//doi.org/00000000000000000

© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

DOI: http//doi.org/0000000000000000000000000

۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، مهاجرت از یک پدیدهٔ صرفاً جمعیت‌شناختی یا اقتصادی، به یکی از پیچیده‌ترین تجربه‌های انسانی در جهان معاصر تبدیل شده است؛ تجربه‌ای که نه‌تنها مرزهای جغرافیایی، بلکه مرزهای هویتی، فرهنگی، عاطفی و معنایی زندگی افراد را نیز درمی‌نوردد (Hysenaj & Lleshi, 2024: 5; Franco Gavonel et al., 2021: 6-12). شتاب جهانی‌شدن، گسترش ارتباطات، افزایش نابرابری‌های اقتصادی، تحولات سیاسی، ناامنی‌های اجتماعی و دگرگونی الگوهای سبک زندگی موجب شده تصمیم به مهاجرت، بیش از هر زمان دیگری به بخشی از مسیر زندگی میلیون‌ها انسان تبدیل شود (Tsapenko, 2023: 148; de Haas, 2021: 7; Weinar, 2022: 335). با وجود این، مهاجرت را نمی‌توان صرفاً انتقال از یک سرزمین به سرزمینی دیگر یا جابه‌جایی میان دو نظام اجتماعی متفاوت دانست، بلکه این پدیده نوعی گذار عمیق وجودی است که فرد را در برابر تجربهٔ هم‌زمان فقدان و امکان، گسست و بازآفرینی و آشنایی و بیگانگی قرار می‌دهد (Arami & Azam Azadeh, 2024: 152). مهاجر در جریان این گذار نه‌تنها محیط زندگی خود، بلکه بخش قابل‌توجهی از روابط، نقش‌ها، عادت‌ها، خاطرات، تعلقات و نظام‌های معنایی پیشین را ترک می‌کند و ناگزیر می‌شود در بستری جدید، جهان خود را دوباره معنا کند (Garciandía Imaz & Garciandía Rozo, 2023: 256; Betancourt, 2025: 153-159). از این منظر، مهاجرت بیش از آنکه یک رخداد باشد، تجربه‌ای زیسته و چندلایه است که فهم آن مستلزم توجه به معانی‌ای است که افراد در متن زندگی روزمره به آن نسبت می‌دهند.

این پیچیدگی زمانی برجسته‌تر می‌شود که مهاجرت در میانسالی رخ دهد. میانسالی برخلاف سال‌های نخست بزرگسالی که با انعطاف‌پذیری بیشتر و شکل‌گیری اولیهٔ مسیر زندگی همراه است، مرحله‌ای است که افراد معمولاً به ثبات نسبی در حوزه‌های شغلی، خانوادگی، اجتماعی و هویتی دست یافته‌اند. در این دوره، سرمایه‌های مادی و نمادین، شبکه‌های ارتباطی، جایگاه اجتماعی، الگوهای رفتاری و احساس تعلق به مکان و فرهنگ طی سالیان متمادی شکل گرفته و به بخشی از هویت فرد تبدیل شده‌اند. از این‌رو، مهاجرت در این مقطع سنی صرفاً مستلزم سازگاری با محیطی جدید نیست، بلکه به معنای بازاندیشی در بسیاری از مفروضات بنیادین دربارهٔ خود، دیگران و آینده است (Sgaramella et al., 2024: 3; Lulle, 2024: 78). هم‌زمان، مسئولیت‌های خانوادگی، دغدغهٔ آیندهٔ فرزندان، محدودیت‌های شغلی، دشواری یادگیری زبان، رقابت در بازار کار و کاهش انعطاف‌پذیری نقش‌ها (Treas & Mazumdar, 2002: 247; Chiswick & Miller, 2009: 163–165; Berry, 2021: 50) مهاجرت را برای زنان میانسال به‌گونه‌ای متفاوت با سایر گروه‌های سنی رقم می‌زند. بااین‌حال، این تجربه را نمی‌توان صرفاً در قالب دشواری‌ها و فشارهای روان‌شناختی خلاصه کرد؛ زیرا مهاجرت برای بسیاری از افراد، هم‌زمان با احساس فقدان حامل افق‌هایی تازه از امید، آزادی، امنیت، رشد فردی، بازتعریف آینده و امکان ساختن زندگی مطلوب‌تر است (Han et al, 2026: 14). همین همزمانی تجربه‌های متعارض، مهاجرت در میانسالی را به پدیده‌ای چندوجهی و نیازمند فهمی عمیق تبدیل می‌کند.

با وجود گسترش پژوهش‌ها در حوزهٔ مهاجرت، بخش عمده‌ای از مطالعات پیشین بر پیامدهای قابل‌اندازه‌گیری این پدیده، از جمله سلامت روان، استرس سازگاری، افسردگی، کیفیت زندگی، انطباق فرهنگی، سرمایهٔ اجتماعی یا پیامدهای اقتصادی تمرکز داشته‌اند (Lotfi Khachaki & Mahdizadeh, 2025; Pour Seyyed Aghaei & Makhdumi Kakhaki, 2025). اگرچه این مطالعات سهم ارزشمندی در شناخت ابعاد مختلف مهاجرت داشته‌اند، اما غالباً تجربهٔ مهاجر را به مجموعه‌ای از متغیرها، شاخص‌ها یا پیامدهای روان‌شناختی فروکاسته‌اند و کمتر به این پرسش پرداخته‌اند که مهاجرت برای خود مهاجران چه معنایی دارد و آنان این تجربه را چگونه در بستر زندگی خویش ادراک، تفسیر و زیست می‌کنند. به‌ویژه در خصوص زنان میانسال، اغلب پژوهش‌ها بر سازگاری اجتماعی یا سلامت روان متمرکز بوده‌اند و کمتر تلاش کرده‌اند ماهیت وجودی این تجربه را از منظر افرادی که آن را زیسته‌اند، آشکار سازند. این خلأ درمورد مهاجران ایرانی، با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، خانوادگی و هویتی جامعهٔ ایران، بیش‌ازپیش محسوس است. برای بسیاری از ایرانیان، خانوادهٔ گسترده، پیوندهای خویشاوندی، تعلق به سرزمین، زبان، حافظهٔ جمعی و شبکه‌های اجتماعی، صرفاً منابع حمایت اجتماعی نیستند، بلکه بخش جدایی‌ناپذیر از نظام معنا و هویت آنان را تشکیل می‌دهند (Bagheri & Bagheri, 2024). از این‌رو گسستن از این بسترها می‌تواند تجربه‌ای متفاوت با آنچه

بسیاری از مطالعات بین‌المللی گزارش کرده‌اند پدید آورد. در چنین شرایطی، پرسش اساسی آن است که مهاجرت از منظر زنان میانسال مهاجر ایرانی چگونه تجربه می‌شود، آنان این گذار را چگونه معنا می‌کنند، چه چالش‌هایی را در مسیر این تجربه از سر می‌گذرانند و از چه راهبردهایی برای بازسازی زندگی و استمرار احساس تعلق و انسجام درونی بهره می‌گیرند.

۲. پیشینهٔ پژوهش

۲-۱. پیشینهٔ نظری

مهاجرت به‌عنوان تجربه‌ای چندلایه و تحول‌آفرین، از منظر نظریه‌های متعددی در حوزهٔ روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی قابل‌تبیین است؛ زیرا این پدیده نه صرفاً به جابه‌جایی جغرافیایی، بلکه به تغییر در نقش‌ها، روابط، نظام‌های معنایی و احساس تعلق فرد مربوط می‌شود. در نظریهٔ گذارهای زندگی شلوسبرگ، مهاجرت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین گذارهای زندگی، فرد را با تغییر هم‌زمان در محیط، روابط، نقش‌ها و برداشت از خود مواجه می‌سازد و سازگاری با آن وابسته به نحوهٔ ادراک فرد از تغییر و منابع درونی و بیرونی او است (Schlossberg, 1981: 5-7). این تجربه در میانسالی پیچیدگی بیشتری می‌یابد؛ زیرا فرد پس از سال‌ها شکل‌دهی به هویت، جایگاه اجتماعی و شبکه‌های ارتباطی خود، ناگزیر می‌شود میان حفظ پیوستگی با گذشته و ساختن آینده‌ای جدید تعادل برقرار کند. از سوی دیگر، نظریهٔ فقدان مبهم باس، بخش مهمی از تجربهٔ مهاجرت را در قالب نوعی فقدان حل‌نشده توضیح می‌دهد؛ وضعیتی که در آن، مهاجر از مکان‌ها، روابط و بسترهای آشنا فاصله می‌گیرد، اما پیوندهای عاطفی و معنایی او با جهان پیشین باقی می‌ماند (Boss, 2000: 3-6). این وضعیت می‌تواند احساس غربت، بی‌ریشگی و تعلق‌نداشتن را ایجاد کند، اما هم‌زمان زمینه‌ای برای بازتعریف خود و شکل‌گیری امکان‌های تازه فراهم آورد. در همین راستا، نظریهٔ معناسازی پارک بیان می‌کند که افراد در مواجهه با رویدادهای بنیادین زندگی تلاش می‌کنند میان تجربهٔ جدید و نظام باورها و اهداف پیشین خود هماهنگی ایجاد کنند (Park, 2010: 258-260)؛ بنابراین، معنای مهاجرت صرفاً در خود جابه‌جایی نهفته نیست، بلکه در روایتی شکل می‌گیرد که فرد از فقدان‌ها، فرصت‌ها و مسیر آیندهٔ خود می‌سازد. همچنین نظریهٔ فرهنگ‌پذیری بری نشان می‌دهد سازگاری مهاجران فرایندی دوسویه از حفظ عناصر هویت پیشین و تعامل با فرهنگ مقصد است که در مطلوب‌ترین حالت به یکپارچگی هویتی منجر می‌شود (Berry, 2021). درمجموع، این چارچوب‌های نظری نشان می‌دهد مهاجرت تجربه‌ای است که در مرز میان گسست و تداوم، فقدان و امکان و ازدست‌دادن و بازسازی معنا شکل می‌گیرد. بااین‌حال، بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌های پیشین، بیشتر بر پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی مهاجرت تمرکز کرده‌اند و کمتر به این پرداخته‌اند که مهاجران، به‌ویژه زنان میانسال مهاجر ایرانی، این تجربه را چگونه در جهان زیستهٔ خود معنا می‌کنند. از این‌رو، پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناختی در پی فهم ماهیت تجربهٔ زیستهٔ مهاجرت و چگونگی معناسازی افراد از زیستن میان فقدان و امکان است.

۲-۲. پیشینهٔ تجربی

مطالعات تجربی پیشین دربارهٔ مهاجرت ایرانیان نشان می‌دهد این پدیده را نمی‌توان صرفاً در قالب یک تصمیم اقتصادی یا جابه‌جایی مکانی تبیین کرد. مهاجرت فرایندی چندلایه از معناپردازی، ارزیابی شرایط زیست، تصور آینده و بازتعریف جایگاه فردی و اجتماعی است. پژوهش‌های اولیه در این حوزه عمدتاً بر گرایش و قصد مهاجرت تمرکز داشته‌اند. یافته‌های مطالعات پیمایشی نشان می‌دهد تمایل به مهاجرت در میان گروه‌هایی مانند جوانان، افراد تحصیل‌کرده، متخصصان و ساکنان شهرهای بزرگ بیشتر است و عواملی مانند نارضایتی اجتماعی، ارزیابی نامطلوب از شرایط اقتصادی و تصور دستیابی به کیفیت زندگی بهتر در شکل‌گیری این تمایل نقش دارند (Sadeghi & Rezaei, 2021; Jalali et al., 2026). همچنین مطالعات مربوط به مهاجرت نخبگان نشان داده‌اند ضعف ساختارهای علمی و پژوهشی، ناامیدی از آیندهٔ اجتماعی–اقتصادی، محدودیت‌های رفاهی و جذابیت‌های روان‌شناختی مقصد از مهم‌ترین پیشایندهای قصد مهاجرت هستند (Esmaeili & Mahmoudian, 2024; Kamali, 2023). بااین‌حال، بسیاری از این مطالعات، به‌دلیل ماهیت کمی و تمرکز بر شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده، کمتر توانسته‌اند فرایندهای ذهنی، عاطفی و معنایی نهفته در تجربهٔ مهاجرت را آشکار سازند. در همین راستا، پژوهش‌های کیفی اخیر

نشان داده‌اند میل به مهاجرت پیش از اقدام عملی، در قالب روایت‌های فردی، تصاویر آینده و گفتمان‌های اجتماعی شکل می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای که مهاجرت برای بسیاری از افراد نه صرفاً یک انتخاب عقلانی، بلکه پاسخی معنادار به تجربهٔ محدودیت، احساس انسداد و جستجوی آینده‌ای مطلوب‌تر است (Jalali & Hashemianfar, 2023; Taheri Damaneh & Kazemi, 2018; Asayesh et al., 2020). افزون بر این، در مطالعات جدید دربارهٔ رسانه و فضای مجازی مشخص شده بازنمایی مهاجرت به‌عنوان نماد موفقیت، پیشرفت و رهایی، از طریق تولید «سوژهٔ آرزومند مهاجرت»، در شکل‌دهی به نگرش افراد به ترک وطن نقش دارد (Farzadmanesh & Zakai, 2024). همچنین در برخی پژوهش‌ها این نتیجه حاصل شد که مهاجرت در ذهن کنشگران ایرانی به‌تدریج به یک ارزش اجتماعی تبدیل شده و نه‌تنها به‌عنوان راهکاری برای بهبود شرایط زندگی، بلکه به‌مثابهٔ نشانه‌ای از شایستگی، توانمندی و موفقیت فردی معنا پیدا کرده است (Arami & Azamzadeh, 2024).

با وجود اهمیت مطالعات فوق، بخش عمدهٔ پژوهش‌های داخلی همچنان بر مرحلهٔ پیش از مهاجرت یا گروه‌های خاصی مانند دانشجویان، زنان جوان و نخبگان تمرکز دارند و تجربهٔ زیستهٔ افراد در مراحل دیگر چرخهٔ زندگی، به‌ویژه دورهٔ میانسالی و به‌طور خاص زنان میانسال، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات انجام‌شده دربارهٔ زنان مهاجر نیز نشان داده‌اند مهاجرت، هم‌زمان می‌تواند فرصتی برای خودشکوفایی، استقلال و زندگی بهتر باشد و درعین‌حال با چالش‌هایی مانند تنهایی، گسست از شبکه‌های حمایتی، احساس بیگانگی و بازسازی هویت همراه شود (Mahmoudian & Chenani, 2023; Afyouni & Ghasemi, 2020; Heidari & Torkan, 2025).

در سطح بین‌المللی نیز یافته‌ها بر این نکته تأکید دارند که مهاجرت در دوره‌های سنی بالاتر، تجربه‌ای صرفاً فرهنگی یا اقتصادی نیست، بلکه با تغییر نقش‌های اجتماعی، بازتعریف هویت و تلاش برای ایجاد احساس تعلق در محیط جدید پیوند دارد؛ برای مثال، مطالعات انجام‌شده دربارهٔ مهاجران سالمند و میانسال مشخص کرد سازگاری موفق در سرزمین جدید نیازمند حفظ تداوم هویتی، ایجاد هویت‌های اجتماعی جدید و بازسازی رابطهٔ فرد با مکان است (Jetten et al., 2018; Wijekoon et al., 2021). همچنین مرور نظام‌مند مطالعات کیفی دربارهٔ سالمندان مهاجر نشان داد عواملی مانند سرمایهٔ اجتماعی، احساس تعلق، تعامل با جامعهٔ میزبان، دسترسی به خدمات و تجربهٔ تبعیض، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تجربهٔ زیستهٔ مهاجران دارند (Au et al., 2024). بااین‌حال، پژوهش‌های پیشین کمتر به وضعیت مهاجران زن میانسال ایرانی پرداخته‌اند؛ گروهی که مهاجرت برای آنان در بستری از تجربه‌های انباشتهٔ زندگی، مسئولیت‌های خانوادگی، دغدغه‌های هویتی، ارزیابی گذشته و بازنگری آینده رخ می‌دهد؛ بنابراین، خلأ مهمی در پیشینهٔ پژوهش وجود دارد: نبود فهم عمیق و زمینه‌مند از اینکه مهاجران زن میانسال ایرانی چگونه مهاجرت را تجربه، معنا و در زندگی خود بازتعریف می‌کنند. پژوهش حاضر با تمرکز بر تجربهٔ زیستهٔ این گروه، این شکاف نظری و تجربی را پر می‌کند.

۳. روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش، کیفی است که با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. انتخاب این روش با توجه به ماهیت موضوع پژوهش صورت گرفت؛ زیرا هدف مطالعهٔ حاضر نه اندازه‌گیری پیامدهای مهاجرت، بلکه فهم چگونگی تجربه و معنایی بود که زنان میانسال مهاجر ایرانی به این پدیده می‌بخشند. پدیدارشناسی توصیفی با تمرکز بر توصیف دقیق تجربهٔ زیستهٔ افراد، به جوهره و ساختار اساسی یک تجربه دست می‌یابد و پدیدهٔ مورد مطالعه را از منظر افرادی که آن را زیسته‌اند، آشکار می‌کند (Giorgi, 2009).

نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و به روش گلوله‌برفی انجام شد؛ به این صورت که پس از شناسایی و دعوت از مشارکت‌کنندگان واجد شرایط، از آنان درخواست شد در صورت شناخت افراد دیگری که دارای ملاک‌های ورود به پژوهش هستند، پژوهش را به آنان معرفی کنند. پس از معرفی افراد و توضیح هدف پژوهش، در صورت تمایل آنان به مشارکت، هماهنگی برای مصاحبه صورت گرفت. معیارهای ورود به پژوهش شامل ۱. میانسال‌بودن، ۲. مهاجرت از ایران به کشور مقصد، ۳. سپری‌شدن حداقل ده سال از زمان مهاجرت، به‌گونه‌ای که فرد فرصت تجربهٔ ابعاد مختلف زندگی پس از مهاجرت را داشته باشد، ۴. توانایی بیان

تجربه‌های شخصی از مهاجرت، و ۵. تمایل به مشارکت در پژوهش بود. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که مصاحبه‌های جدید، داده و معنای تازه‌ای در ارتباط با پدیدهٔ مورد مطالعه ایجاد نکرد و اشباع معنایی حاصل شد. درنهایت، ۱۵ نفر از زنان میانسال مهاجر ایرانی در این پژوهش مشارکت کردند.

پیش از مصاحبه، هدف پژوهش، نحوهٔ انجام‌دادن آن، محرمانه‌بودن اطلاعات و نحوهٔ استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. همچنین به آنان اطلاع داده شد که شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه است و در هر مرحله از مطالعه می‌توانند از ادامهٔ همکاری انصراف دهند. پس از ارائهٔ توضیحات لازم و دریافت رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها با اجازهٔ مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کامل مکتوب شد. برای حفظ محرمانگی، اطلاعات هویتی افراد حذف شد و در گزارش پژوهش از کد یا نام مستعار استفاده شد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافتهٔ عمیق گردآوری شدند. تلاش شد فضای مصاحبه به‌گونه‌ای فراهم شود که مشارکت‌کنندگان بتوانند تجربه‌های شخصی، احساسات، برداشت‌ها و معناهایی را که از مهاجرت داشته‌اند، آزادانه بیان کنند. سؤالات مصاحبه بر محورهایی مانند تصمیم به مهاجرت، احساسات و ادراکات پس از ترک ایران، مواجهه با محیط جدید، تغییرات فردی و هویتی، فرصت‌ها و دشواری‌های زندگی پس از مهاجرت و راهبردهای سازگاری تنظیم شد. از سؤالات اصلی مصاحبه می‌توان به این موارد اشاره کرد: «لطفاً تجربهٔ مهاجرت خود را از ابتدا تاکنون توضیح دهید»، «مهاجرت چه تغییراتی در نگاه شما به خودتان و زندگی ایجاد کرده است»، «مهم‌ترین دشواری‌ها یا فقدان‌هایی که پس از مهاجرت تجربه کردید چه بوده است»، «مهاجرت چه فرصت‌هایی برای شما ایجاد کرد» و «برای کنارآمدن با شرایط جدید از چه روش‌هایی استفاده کردید». مصاحبه‌ها به دو شیوهٔ حضوری (افرادی که به وطن بازگشته‌اند) و غیرحضوری (آنلاین) انجام شد. مصاحبه‌های حضوری در محیطی آرام و مورد توافق مشارکت‌کنندگان و مصاحبه‌های غیرحضوری از طریق بستر ارتباطی مورد توافق و راحت برای آنان انجام گرفت. تمامی مصاحبه‌ها به‌صورت انفرادی و نیمه‌ساختاریافته انجام و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط شد. مدت مصاحبه‌ها به‌طور متوسط ۷۰ دقیقه بود و پس از هر مصاحبه، محتوای آن به‌طور کامل مکتوب و برای تحلیل آماده شد.

تحلیل داده‌ها به روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی (Colaizzi, 1978) انجام گرفت. در مرحلهٔ نخست، متن مصاحبه‌ها چندین بار مطالعه شد تا پژوهشگر درکی کلی از تجربهٔ مشارکت‌کنندگان به‌دست آورد. سپس گزاره‌های مهم و مرتبط با مهاجرت استخراج و معانی نهفته در آن‌ها بررسی شد. در مرحلهٔ بعد، معانی در قالب مضامین اولیه سازمان‌دهی و شباهت‌ها و تفاوت‌های میان آن‌ها بررسی شد. به این ترتیب، مضامین اصلی شکل گرفتند و ساختار کلی تجربهٔ زیستهٔ مشارکت‌کنندگان تدوین شد. در پایان، توصیف نهایی تجربهٔ مهاجرت به مشارکت‌کنندگان ارائه شد تا میزان همخوانی آن با تجربهٔ زیستهٔ آنان بررسی شود.

در فرایند تحلیل، پژوهشگر تلاش کرد با استفاده از فرایند تعلیق پیش‌فرض‌ها، برداشت‌های شخصی خود دربارهٔ مهاجرت را تا حد امکان کنترل کند و به توصیف تجربهٔ مشارکت‌کنندگان نزدیک شود. این فرایند به‌ویژه در پژوهش‌های پدیدارشناختی اهمیت دارد؛ زیرا هدف اصلی، آشکارسازی معنای تجربه از منظر افراد مشارکت‌کننده است، نه تحمیل چارچوب‌های ازپیش تعیین‌شده بر داده‌ها.

برای اطمینان از استحکام یافته‌ها، معیارهای چهارگانهٔ لینکلن و گوبا (Lincoln & Guba, 1985)، شامل اعتبارپذیری، تأییدپذیری، انتقال‌پذیری و اطمینان‌پذیری مورد توجه قرار گرفت. برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان و بررسی تطابق تفسیرهای پژوهشگر با تجربهٔ آنان استفاده شد. همچنین بخشی از فرایند تحلیل و مضامین استخراج‌شده به‌وسیلهٔ دو پژوهشگر مسلط به روش کیفی مورد بررسی قرار گرفت تا قابلیت تأیید یافته‌ها افزایش یابد. برای تقویت انتقال‌پذیری، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، فرایند نمونه‌گیری، نحوهٔ انجام‌دادن مصاحبه‌ها و مراحل تحلیل داده‌ها، با جزئیات گزارش شد. همچنین ثبت دقیق مراحل پژوهش، نگهداری فایل‌های مصاحبه، یادداشت‌های تحلیلی و روند شکل‌گیری مضامین، به افزایش اطمینان‌پذیری یافته‌ها کمک کرد.

۴. یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، درمجموع ۱۵ زن مهاجر ایرانی مقیم کانادا حضور داشتند. از نظر تعداد فرزندان، ۳ نفر دارای یک فرزند (۲۰ درصد)، ۷ نفر دارای دو فرزند (۶۷/۴۶ درصد)، ۴ نفر دارای سه فرزند (۶۷/۲۶ درصد) و ۱ نفر دارای چهار فرزند (۶۷/۶ درصد) بودند. از نظر جنسیت، ۱۵ نفر زن (۱۰۰ درصد) بودند. مشارکت‌کنندگان در بازهٔ سنی ۴۷ تا ۶۶ قرار داشتند و میانگین سنی آنان ۵۶/۶ بود. از نظر تحصیلات نیز هشت نفر دارای تحصیلات کارشناسی (۳۳/۵۳ درصد)، ۵ نفر کارشناسی‌ارشد (۳۳/۳۳ درصد) و ۲ نفر دارای تحصیلات دکتری (۳۳/۱۳ درصد) بودند. تمامی مشارکت‌کنندگان تجربهٔ مهاجرت و سکونت در کشور کانادا را داشتند. این تنوع در ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان، امکان بررسی تجربه‌های متنوع مهاجران ایرانی را از فرایند مهاجرت، بازسازی هویت و معناسازی زندگی در بستر فرهنگی جدید فراهم ساخت. اطلاعات تفصیلی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش

کد مشارکت‌کننده	جنس	سن	شغل	تحصیلات	وضعیت تأهل	مدت مهاجرت
P1	زن	۵۵	شاغل	فوق‌لیسانس	متأهل	۲۲ سال
P2	زن	۵۷	کنترل پروژه	لیسانس	متأهل	۲۳ سال
P3	زن	۵۹	کارمند	فوق‌لیسانس	متأهل	۱۳ سال
P4	زن	۶۵	معلم	لیسانس	متأهل	۱۵ سال
P5	زن	۶۱	مددکار اجتماعی	فوق‌لیسانس	متأهل	۲۴ سال
P6	زن	۵۴	کارمند بانک	لیسانس	متأهل	۲۰ سال
P7	زن	۵۰	مهندس معمار	فوق‌لیسانس	متأهل	۱۴ سال
P8	زن	۶۶	مترجم	فوق‌لیسانس	متأهل	۲۸ سال
P9	زن	۶۲	مشاور	لیسانس	مطلقه	۲۷ سال
P10	زن	۴۰	راننده	لیسانس	متأهل	۳ سال
P11	زن	۵۰	استاد دانشگاه	دکتری	متأهل	۱۰ سال
P12	زن	۴۹	کارمند	لیسانس	متأهل	۳ سال
P13	زن	۵۰	فروشنده	لیسانس	متأهل	۷ سال
P14	زن	۵۳	معلم	لیسانس	متأهل	۱۹ سال
P15	زن	۶۰	پزشک	دکتری	متأهل	۳۰ سال

پس از مکتوب‌کردن مصاحبه‌ها و تحلیل آن‌ها به روش کلایزی، مضامین اصلی به همراه مضامین فرعی و مضمون هسته‌ای مشخص شدند. مقوله‌های مستخرج از مصاحبه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ساختار طبقه‌بندی‌شدهٔ مضامین اصلی و فرعی مستخرج از تجارب زیستهٔ زنان مهاجر میانسال ایرانی

مضامین فرعی	مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای
گسستن از جهان آشنا و زیستهٔ پیشین	تجربهٔ وجودی مهاجرت	زیستن میان فقدان و امکان

ورود به جهانی ناآشنا و تجربهٔ زیستن در ناشناختگی	
احساس بی‌ریشگی و نداشتن نقطهٔ اتکای وجودی	
تجربهٔ زیستن در حاشیهٔ جامعهٔ میزبان	
زیستن میان دو جهان بدون تعلق کامل به هیچ‌یک	
غریبه‌بودن در هردو جهان	
حرکت در مسیر نامطمئن و پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی	
تجربهٔ ازنوساختن زندگی و تولدی دوباره	
تنهایی ناشی از گسست روابط دیرینه	زیستن با فقدان
دلتنگی پایدار برای وطن، خانواده و گذشته	
نبود حضور خانواده و عزیزان	
غربت حتی پس از سال‌ها اقامت	
ازدست‌دادن شبکهٔ حمایت اجتماعی و روابط معنادار	
ازدست‌دادن جایگاه‌ها و نقش‌های تثبیت‌شدهٔ اجتماعی	
احساس گناه ناشی از دوری و ناتوانی در مراقبت از والدین	
سردرگمی در مواجهه با واقعیت‌های جدید زندگی	
یادگیری زبان به‌مثابهٔ شرط ورود به جامعهٔ جدید	از نو ساختن زندگی
یادگیری قواعد نانوشته و رسمی زندگی اجتماعی	
آموختن شیوهٔ زیستن در فرهنگ مقصد	
آغاز دوبارهٔ زندگی از صفر	
اعتباربخشی دوباره به سرمایه‌های تحصیلی و حرفه‌ای	
انطباق با فرهنگ و ساختار بازار کار جدید	
رقابت مجدد برای کسب جایگاه حرفه‌ای	
تجربهٔ کشمکش میان هویت پیشین و هویت نوظهور	بازسازی خویشتن
زیستن میان ارزش‌های مبدأ و مقصد	
نوسان میان پذیرش و مقاومت در برابر تغییر	
کشف ظرفیت‌ها و وجوه ناشناختهٔ خویشتن	
دگرگونی تدریجی نگرش‌ها و خودادراکی	
بازآفرینی شیوهٔ زندگی روزمره	
تجربهٔ هم‌زمان رشد، فرسودگی و آسیب‌پذیری	
دگرگونی عزت‌نفس و احساس خودکارآمدی	
کشف ظرفیت‌های ناشناخته در مواجهه با دشواری‌ها	
دسترسی به فرصت‌های عادلانه‌تر شغلی و حرفه‌ای	مهاجرت؛ عرصهٔ امکان‌ها
نظم و کارآمدی ساختارهای اجتماعی و اداری	
احساس امنیت روانی و پیش‌بینی‌پذیری زندگی	
زیستن در بستر قانونمندی و احترام اجتماعی	
اطمینان از آیندهٔ تحصیلی و نظم اجتماعی	
آزادی در انتخاب، بیان و شیوهٔ زیستن	
تقویت انگیزهٔ رشد و خودشکوفایی	
ارضای میل به تجربهٔ جهان‌های تازه	
دسترسی به خدمات رفاهی و درمانی باکیفیت	
بهره‌مندی از محیط سالم و کیفیت مطلوب زندگی	
بازتعریف مفهوم وطن	معناسازی دوبارهٔ زندگی
پذیرش دوگانگی هم‌زمان فقدان و فرصت	
تغییر معنای موفقیت در زندگی	
بازتعریف اولویت‌های زندگی در گذر از مهاجرت	
یافتن معنای جدید برای ادامهٔ زندگی	
پذیرش هم‌زمان رنج‌ها و دستاوردهای مهاجرت	

حفظ تمرکز بر چرایی مهاجرت در مواجهه با دشواری‌ها	راهبردهای بازایستادن بر زندگی
تلاش مستمر برای تسلط بر زبان مقصد	
پذیرش فعال تفاوت‌های فرهنگی	
بازسازی جایگاه اجتماعی در جامعهٔ میزبان	
پیگیری علایق شخصی به‌عنوان منبع معنا	
بازسازی شبکه‌های حمایتی و روابط اجتماعی جدید	
یادگیری از تجربهٔ مهاجران پیشین	
حفظ پیوند عاطفی و فرهنگی با سرزمین مادری	
حفظ نگاه آینده‌نگر و هدفمند	
بازنگری در تفسیرهای منفی از مهاجرت	
پذیرش و ادغام هویت ایرانی و هویت جامعهٔ میزبان	

براساس تحلیل عمیق و نظام‌مند داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ مشارکت‌کننده، ۲۸۷ گویهٔ معنادار اولیه استخراج شد. این گویه‌ها در فرایند کدگذاری، براساس قرابت معنایی و پیوندهای درونی در قالب ۵۹ مضمون فرعی دسته‌بندی شدند. درنهایت، این مضامین فرعی با استفاده از تحلیل روابط مفهومی و توجه به سیر روایی و منطقی تجربهٔ زیستهٔ مشارکت‌کنندگان، در هفت مضمون اصلی سازمان‌دهی شد که در ادامه به تبیین هریک از این مضامین اصلی پرداخته می‌شود.

۴-۱. تجربهٔ وجودی مهاجرت

«تجربهٔ وجودی مهاجرت» نشان می‌دهد مهاجرت برای زنان میانسال ایرانی صرفاً جابه‌جایی مکانی نیست، بلکه گسستی عمیق از جهان آشنا و ورود به موقعیتی ناشناخته است که احساس بی‌ریشگی، بیگانگی و تعلیق میان دو جهان را به همراه دارد. مشارکت‌کنندگان در عین تجربهٔ این گسست، مهاجرت را فرایندی تدریجی برای بازآموختن شیوهٔ زیستن و ساختن دوبارهٔ زندگی می‌دانستند؛ فرایندی که از مواجهه با عدم قطعیت آغاز می‌شود و به بازتعریف تدریجی خود و جهان می‌انجامد. مشارکت‌کنندهٔ ۴ در توصیف این گسست گفت: «در یک کلام، مهاجرت برای من مفهوم سردرگمی رو داره. جدایی از ریشه و خانواده و غوطه‌ورشدن در دریایی که رنگ و بوی متفاوتی داره. شناکردن در این دریا مهارت ویژه‌ای لازم داره که قابل‌درک نیست مگر اینکه درگیرش بشی. برای من هیچ‌وقت مفهوم آزادی نداشته.» مشارکت‌کنندهٔ ۷ نیز تجربهٔ ورود به جهان جدید را چنین بیان کرد: «ورود من به این کشور انگار پرتاب‌شدن به یه دنیای دیگه بود که برام غریب بود.» احساس تداوم بی‌ریشگی نیز در روایت مشارکت‌کنندهٔ ۱۱ آشکار بود: «دو سال اول عموماً سخت‌ترین دورهٔ زندگیه، اما بعد از گذر ازش، کم‌کم چیزها سر جای خودش قرار می‌گیره و راهت رو پیدا می‌کنی. بااین‌حال، هرگز به اندازهٔ کشورت ریشه‌دار نمی‌شی؛ دست‌کم برای این‌طوره.» درنهایت، مشارکت‌کنندهٔ ۵ فرایند بازساختن زندگی را چنین توصیف کرد: «تو همه‌چیز باید از صفر شروع می‌کردی: رانندگی، خرید، حتی چیزهای ساده مثل پرداخت هزینهٔ خرید یا سفارش قهوه. موانع زبانی یه جنبه‌ست، اما تفاوت‌های فرهنگی حتی بزرگ‌تر هستن. باید دوستان جدید پیدا کنی و اگر خوش‌شانس باشی، زود همراهان خوبی پیدا می‌کنی، وگرنه زمان می‌بره تا دایرهٔ اجتماعیت رو بسازی.» مجموع این روایت‌ها مهاجرت را حرکتی پرتنش از گسست و بیگانگی به‌سوی یادگیری، سازگاری و بازسازی تدریجی شیوه‌ای تازه برای بودن در جهان نشان می‌دهد.

۴-۲. زیستن با فقدان

«زیستن با فقدان» نشان می‌دهد فقدان در تجربهٔ مهاجرت زنان میانسال، رویدادی مقطعی نیست، بلکه وضعیتی پایدار و چندبعدی است که به‌تدریج با تجربهٔ مهاجرانهٔ آنان درهم می‌آمیزد و ابعاد عاطفی، اجتماعی، حرفه‌ای و خانوادگی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مشارکت‌کنندهٔ ۸ تنهایی خود را چنین توصیف کرد: «احساس تنهایی همیشه با توست؛ چون هرگز روابط

عمیق دیرینهٔ خودت رو اینجا نداری.» و مشارکت‌کنندهٔ ۳ نیز گفت: «تو ایران بستگان و دوستان زیادی داشتم، اما اینجا این‌طور نیست.» دلتنگی و تداوم احساس غربت نیز در روایت مشارکت‌کنندهٔ ۱۲ آشکار بود: «برای گذشته خیلی دلتنگ می‌شم و این دلتنگی با گذشت زمان عمیق‌تر می‌شه» و مشارکت‌کنندهٔ ۲ بیان کرد: «پس از سال‌ها مهاجرت هنوز اینجا احساس غربت دارم.» در سطح حرفه‌ای و اجتماعی، مشارکت‌کنندهٔ ۵ تجربه ازدست‌دادن جایگاه پیشین را چنین بیان کرد: «اینجا باید همه‌چیز رو از نو آغاز کنی. ممکنه مدارک کاری و تحصیلی تو رو نپذیرند. مثل من که مجبور شدم مدرک پزشکیم رو کنار بذارم و از اول شروع کنم.» این فقدان در سطح خانوادگی نیز به احساس گناه ناشی از ناتوانی در مراقبت از والدین منجر می‌شود؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۱۴ گفت: «از اینکه نمی‌تونم به‌خاطر دوری از پدر و مادر ازشون مراقبت کافی داشته باشم احساس گناه دارم.» افزون بر این، مهاجرت فرد را با نبود چارچوب‌های آشنا برای فهم موقعیت جدید مواجه می‌کند. مشارکت‌کنندهٔ ۱۳ در این‌باره گفت: «وقتی مهاجرت کردم، احساسات و افکارم اولش گیج‌کننده بود. همه‌چیز جدید بود و این حس وجود داشت که باید همه‌چیز رو از نو بیاموزی. بیشتر این وضعیت حس سنگین و طاقت‌فرسابودن داشت؛ طوری‌که حجم زیاد اطلاعات باعث می‌شد احساس سردرگمی کنی.» درمجموع، فقدان در این تجربه به آنچه از دست رفته محدود نمی‌شود، بلکه ناتوانی موقت در تکیه بر روابط، نقش‌ها و چارچوب‌های معنایی آشنا را نیز دربرمی‌گیرد.

۴-۳. ازنوساختن زندگی

«ازنوساختن زندگی» نشان می‌دهد مهاجرت در کنار فقدان‌های تجربه‌شده، فرایندی فعال برای بازآفرینی زندگی، جایگاه اجتماعی و شیوهٔ بودن در جهان ایجاد می‌کند؛ فرایندی که مستلزم یادگیری زبان و فرهنگ، شناخت قواعد اجتماعی و بازسازی مسیرهای تحصیلی و حرفه‌ای است. مشارکت‌کنندهٔ ۱۰ زبان و فرهنگ را مهم‌ترین چالش مهاجرت دانست: «چالش‌ها زیاد بودن، اما شاید مهم‌ترینش آشنایی با زبان و فرهنگ جامعهٔ میزبان بود و هست.» و مشارکت‌کنندهٔ ۹ دربارهٔ ضرورت یادگیری قواعد اجتماعی گفت: «اینجا قواعد نانوشته‌ای داره که خارج از توان منه و تو مجبوری برای زندگی در این جامعه رعایتشون کنی.» مشارکت‌کنندهٔ ۸ نیز بر نقش سازگاری فرهنگی تأکید کرد: «سازگاری با کشور مقصد از نظر من نقش بسیار مهمی در موفقیت یا شکست مهاجرت داره. شاهد بوده‌م که برخی از آشنایانم به‌دلیل ناتوانی در سازگاری، ناچار به بازگشت به ایران شده‌ن.» این بازسازی در حوزهٔ حرفه‌ای با تجربهٔ آغاز دوباره و بی‌اعتباری نسبی سرمایه‌های پیشین همراه است؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۳ گفت: «ورود به یه کشور جدید یعنی شروع دوباره از صفر: دوباره درس‌خوندن، گرفتن مدارک جدید و واردشدن به بازار کار از سطحی بسیار ابتدایی. در ادامه باید دوباره پله‌های پیشرفت شغلی رو طی کنن و پیداکردن کار در رشتهٔ مورد علاقه هم چالش بزرگیه.» مشارکت‌کنندهٔ ۵ نیز اظهار کرد: «اینجا باید همه‌چیز رو از نو آغاز کنی. ممکنه مدارک کاری و تحصیلی تو رو نپذیرند. مثل من که مجبور شدم مدرک پزشکیم رو کنار بذارم و از اول شروع کنم.» درنهایت، بازسازی زندگی تحت تأثیر منابع فردی و اجتماعی قرار دارد و می‌تواند با اضطراب، ناامنی و سردرگمی همراه باشد؛ مشارکت‌کنندهٔ ۱۳ این وضعیت را چنین توصیف کرد: «معمولاً مرحلهٔ اولیهٔ مهاجرت با ترکیبی از احساسات زیر همراهه: اضطراب و نگرانی، دلتنگی، سردرگمی هویتی، شوک فرهنگی، ترس از آینده، ناامنی مالی و شغلی، احساس ضعف به‌دلیل تفاوت‌های زبانی و فرهنگی.» درمجموع یافته‌ها نشان می‌دهد ازنوساختن زندگی فرایندی تدریجی و چندبعدی است که از سازگاری فرهنگی آغاز می‌شود و در بازسازی سرمایه‌های اجتماعی و حرفه‌ای و دستیابی دوباره به جایگاه فردی و اجتماعی تداوم می‌یابد.

۴-۴. بازسازی خود

«بازسازی خود» نشان می‌دهد مهاجرت در میانسالی، برداشت زنان از هویت، ارزشمندی، توانمندی و جایگاه اجتماعی خود را به چالش می‌کشد و آنان را به بازتعریف خویشتن در تعامل با جهان جدید وامی‌دارد. این فرایند با کشمکش میان حفظ هویت ایرانی و پذیرش عناصر فرهنگی مقصد همراه است؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۲ گفت: «برای حفظ هویت ایرانی و فرهنگی سرزمین مادری در عذاب بودم» و مشارکت‌کنندهٔ ۱۲ تأکید کرد: «برام حفظ زبان مادریم مهم بود.» درعین‌حال، سازگاری مستلزم

انعطاف‌پذیری و ایجاد تعادل میان ارزش‌های مبدأ و مقصد است. به تعبیر مشارکت‌کنندهٔ ۵: «به نظر من، تفاوت اصلی بین افرادی که با شرایط جدید سازگار می‌شن و کسانی که نمی‌شن، در طرز فکر، آمادگی روانی، هدفمندی و میزان انعطاف‌پذیری اون‌هاست.» مهاجرت همچنین زمینهٔ کشف ظرفیت‌های ناشناخته و تغییر خودادراکی را فراهم می‌کند. مشارکت‌کنندهٔ ۹ گفت: «من اینجا شرایطی رو تحمل کردم که قبلاً فکر نمی‌کردم بتونم زمانی این‌طور زندگی کنم» و مشارکت‌کنندهٔ ۶ اظهار داشت: «من همیشه فکر می‌کردم تنهایی می‌تونم از عهدهٔ سختی‌ها بربیام، اما روزگار به من نشون داد همیشه این‌طور نیست. اینجا نگاهم به خودم، زندگی و دنیا تا حدود زیادی عوض شد.» بااین‌حال، این بازسازی فرایندی خطی و یک‌سویه نیست و رشد و توانمندی را هم‌زمان با فرسودگی و آسیب‌پذیری دربرمی‌گیرد؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۱۳ گفت: «من در مهاجرت در سختی‌ها، هم رشد کردم، هم افسردگی رو تجربه کردم و در این مسیر آسیب هم دیدم.» بنابراین، بازسازی خود فرایندی پویا و متناقض است که در آن، هویت پیشین در تعامل با تجربهٔ جدید بازتعریف می‌شود و فرد هم‌زمان امکان رشد، بازشناسی توانمندی‌ها و تجربهٔ آسیب را دارد.

۴–۵. مهاجرت؛ عرصهٔ امکان‌ها

«مهاجرت؛ عرصهٔ امکان‌ها» نشان می‌دهد در کنار فقدان‌ها و دشواری‌های سازگاری، مهاجرت برای زنان میانسال ایرانی می‌تواند بستری برای تجربهٔ فرصت‌های تازه، امنیت، نظم، آزادی و رشد فردی باشد. مشارکت‌کنندهٔ ۱ یکی از مهم‌ترین دستاوردهای مهاجرت را تجربهٔ احترام و امنیت اجتماعی دانست: «از جنبهٔ مثبت، احترام اجتماعی و امنیتی وجود داره که شاید در وطنت نداشتی و این بسیار مهمه. به‌عنوان یه زن تنها، در محل کار، در محیط‌های اجتماعی، در رویدادها، در رستوران‌ها، در خیابان احساس امنیت و احترام می‌کنی، بدون توجه به جنسیت، سن یا ملیت.» تجربهٔ نظم و پیش‌بینی‌پذیری نیز در روایت مشارکت‌کنندهٔ ۹ آشکار بود: «اینجا زندگی آدم نظم بیشتری داره. جامعه هم همین‌طوره. در ادارات هم همین‌طوره.» و مشارکت‌کنندهٔ ۳ گفت: «اینجا الزام به رعایت قوانین سفت‌وسخته. اگر رعایت نکنی، برات تبعات دارد. به خاطر همین رعایت قوانین، به هم احترام می‌ذارن.» این شرایط امکان برنامه‌ریزی برای آینده را نیز تقویت می‌کند؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۱ اظهار کرد: «اینجا می‌تونی برای آیندهٔ بهتر برنامه‌ای داشته باشی که قابل‌اجرا باشه» و مشارکت‌کنندهٔ ۱۴ گفت: «من به خاطر آیندهٔ تحصیلی بچه‌هام مهاجرت کردم؛ چون فرزندان دوستانم اینجا موفق شدن.» در حوزهٔ آزادی و انتخاب نیز مشارکت‌کنندهٔ ۲ بیان کرد: «اینجا آزادی بیان و آزادی فردی خیلی بیشتری دارم» و مشارکت‌کنندهٔ ۶ عامل مهم مهاجرت را «بی‌ثباتی و فشار سیاسی» و «آیندهٔ فرزندان» دانست و از «محیط آموزشی سالم‌تر، آزادی فردی، ثبات اجتماعی و اقتصادی، امنیت روانی، امکان رشد تحصیلی و شغلی بدون محدودیت» سخن گفت. درنهایت، مهاجرت می‌تواند زمینهٔ رشد و خودشکوفایی را نیز فراهم کند؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۱۱ گفت: «اینجا برای زندگی‌کردن باید با مشکلات و چالش‌ها جنگید. در این جنگ آدم بزرگ می‌شه.» درمجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهد مهاجرت در کنار هزینه‌ها، برای برخی زنان عرصه‌ای برای دستیابی به امنیت، نظم، آزادی انتخاب و فرصت رشد و بازتعریف افق آینده است.

۴–۶. معناسازی دوبارهٔ زندگی

«معناسازی دوبارهٔ زندگی» بیانگر فرایندی تحول‌آفرین است که طی آن، زنان میانسال مهاجر در مواجهه با تغییرات بنیادین، مفاهیمی مانند وطن، موفقیت، تعلق، اولویت‌های زندگی و آینده را بازتعریف می‌کنند. در این فرایند، وطن از یک مکان جغرافیایی فراتر می‌رود و با خاطرات، روابط، هویت و احساس تعلق پیوند می‌یابد؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۲ گفت: «اینجا وطن برام مفهوم دیگه‌ای پیدا کرد. خیلی دلتنگش می‌شم.» هم‌زمان، مشارکت‌کنندگان می‌آموزند فقدان و فرصت را در کنار یکدیگر ببینند. به تعبیر مشارکت‌کنندهٔ ۵: «درسته با مهاجرت چیزهای زیادی رو از دست می‌دی، اما اینجا هم فرصت‌های جدید برای تجربه پیدا می‌کنی که قبلاً نداشتی.» معنای موفقیت نیز از دستاوردهای پیشین به‌سوی آرامش، امنیت، کیفیت روابط و آزادی انتخاب تغییر

می‌کند. مشارکت‌کنندهٔ ۱۴ اظهار کرد: «برای به‌دست‌آوردن بعضی موفقیت‌ها که قبلاً داشتی، باید از صفر شروع کنی و این خودش شیرینی‌هایی داره در عین چالش‌هایی که هست.» همچنین تغییر شرایط زندگی، اولویت‌های فرد را دگرگون می‌کند و او را به بازاندیشی دربارهٔ مسیر آینده و معنای ادامهٔ زندگی سوق می‌دهد. درنهایت، معناسازی دوباره مستلزم پذیرش هم‌زمان رنج و دستاورد مهاجرت است؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۱ گفت: «مهاجرت همیشه دوگانه‌ست: در کنار فرصت و آزادی، سوگ وطن، خانواده، زبان مادری و نقش‌های آشنا هم وجود داره. این ترکیب رهایی و سوگ مهم‌ترین تجربهٔ مهاجرتی من بوده.» بنابراین، معناسازی دوبارهٔ زندگی فرایندی است که در آن، فرد دشواری‌ها و دستاوردهای مهاجرت را در روایتی تازه از زندگی، رشد و تحول به هم پیوند می‌دهد.

۴-۷. راهبردهای بازایستادن بر زندگی

«راهبردهای بازایستادن بر زندگی» نشان می‌دهد زنان میانسال مهاجر، در مواجهه با فقدان، غربت، بی‌ثباتی هویتی و ساختارهای ناآشنا صرفاً منفعل نیستند و از طریق مجموعه‌ای از راهبردها برای بازسازی انسجام، استقلال و کنترل بر زندگی تلاش می‌کنند. یکی از مهم‌ترین این راهبردها، بازگشت به چرایی مهاجرت در مواجهه با دشواری‌ها است. مشارکت‌کنندهٔ ۶ گفت: «عامل اصلی تصمیم ما بی‌ثباتی و فشار سیاسی در ایران بود. عامل بسیار مهم دیگر آیندهٔ فرزندانمان بود: محیط آموزشی سالم‌تر، آزادی فردی، ثبات اجتماعی و اقتصادی، امنیت روانی، امکان رشد تحصیلی و شغلی بدون محدودیت.» یادگیری زبان نیز با افزایش استقلال و مشارکت اجتماعی، نقشی اساسی در این فرایند دارد؛ چنان‌که مشارکت‌کنندهٔ ۴ بیان کرد: «زبان مهم‌ترین چالش همهٔ ما مهاجرانه و باید تسلط خوبی داشته باشی.» پذیرش فعال تفاوت‌های فرهنگی و شناخت قواعد جامهٔ میزبان نیز به‌عنوان شرط سازگاری مطرح شد. مشارکت‌کنندهٔ ۱۱ گفت: «تو مجبوری مثل مردم کشور میزبان زندگی کنی، وگرنه دچار مشکل می‌شی.» در کنار آن، بازسازی شبکه‌های اجتماعی به کاهش تنهایی و ایجاد احساس تعلق کمک می‌کند. مشارکت‌کنندهٔ ۵ اظهار کرد: «باید دوستان جدید پیدا کنی و اگه خوش‌شانس باشی، زود همراهان خوبی پیدا می‌کنی، وگرنه زمان می‌بره تا دایرهٔ اجتماعیت رو بسازی.» حفظ پیوند عاطفی و فرهنگی با سرزمین مادری و پذیرش هزینه‌های عاطفی مهاجرت نیز بخشی از این فرایند است. به تعبیر مشارکت‌کنندهٔ ۱: «مهاجرت همیشه هزینهٔ عاطفی داره، حتی زمانی که در سطح اقتصادی و اجتماعی موفقیت وجود داشته باشه.» درمجموع، بازایستادن بر زندگی فرایندی تدریجی و کنشگرانه است که از طریق معنادادن دوباره به تصمیم مهاجرت، یادگیری، انعطاف‌پذیری، بازسازی روابط، حفظ پیوندهای فرهنگی و نگاه هدفمند به آینده، امکان سازگاری و بازسازی زندگی را فراهم می‌کند.

۴-۸. مضمون هسته‌ای: زیستن میان فقدان و امکان

تحلیل و ترکیب نهایی توصیف‌های به‌دست‌آمده از تجربهٔ مشارکت‌کنندگان نشان داد هفت مضمون اصلی، با وجود تمایز مفهومی، حول ساختاری فراگیر و مشترک سازمان می‌یابند که می‌توان آن را «زیستن میان فقدان و امکان» نامید. این مضمون بیانگر آن است که مهاجرت برای زنان شرکت‌کننده، نه مجموعه‌ای از دشواری‌ها و فرصت‌های منفصل، بلکه تجربه‌ای چندلایه است که در آن، ازدست‌دادن بخش‌هایی از جهان آشنا، هم‌زمان با مواجهه با امکان‌های تازه برای ادامه و بازتعریف زندگی تجربه می‌شود. از این منظر، فرد در وضعیتی میان آنچه از دست رفته و آنچه می‌تواند در جهان جدید شکل گیرد، قرار می‌گیرد. بعد فقدان بیش از همه در مضمون «زندگی با فقدان» آشکار شد. گسست از جهان آشنا، فاصله از خانواده و شبکه‌های اجتماعی، دلتنگی برای سرزمین و روابط گذشته، ازدست‌دادن بخشی از نقش‌ها و موقعیت‌های تثبیت‌شده و احساس گناه ناشی از دوری از والدین، همگی بیانگر گسست در پیوستگی زندگی پیشین‌اند. بااین‌حال، فقدان محدود به اشخاص یا موقعیت‌های مشخص نیست و در تجربهٔ وجودی مهاجرت، به سطوح عمیق‌تری مانند احساس بی‌ریشگی، ناآشنایی، وضعیت بینابینی و زیستن میان دو جهان گسترش می‌یابد.

در سوی دیگر، مهاجرت امکان‌هایی تازه نیز پیش‌روی مشارکت‌کنندگان قرار داده است. «بازسازی زندگی» به یادگیری

شیوه‌های جدید زندگی روزمره، ارتباط اجتماعی و فعالیت حرفه‌ای اشاره دارد و «بازسازی خود» تغییر نگرش به خود، کشف توانمندی‌های کمترشناخته‌شده و بازنگری در برخی ارزش‌ها و شیوه‌های زندگی را نشان می‌دهد. همچنین «مهاجرت به‌مثابهٔ عرصهٔ امکان‌ها» تجربهٔ فرصت‌های تازه در زمینهٔ امنیت، نظم اجتماعی، آزادی انتخاب، آیندهٔ فرزندان، رشد فردی و کیفیت زندگی را دربرمی‌گیرد؛ بنابراین، امکان صرفاً به معنای برخورداری از شرایط بهتر نیست، بلکه گشودگی به شیوه‌های تازه‌زیستن و بازتعریف خود و زندگی را نیز شامل می‌شود. «بازسازی زندگی»، «بازسازی خود» و «بازمعناسازی زندگی» نشان می‌دهند زنان در فاصلهٔ میان فقدان و امکان متوقف نمی‌مانند، بلکه برای ایجاد تداوم در زندگی خود تلاش می‌کنند. بازسازی زندگی در سطح شیوه‌های عملی زیستن، بازسازی خود در سطح هویت و نسبت فرد با خویشتن و بازمعناسازی زندگی در سطح اولویت‌ها، تعریف موفقیت و معنای ادامهٔ زندگی آشکار می‌شود. در همین راستا، «راهبردهای تداوم و بازسازی زندگی» شیوه‌های مواجهه با این وضعیت و حفظ یا ایجاد پیوستگی را منعکس می‌کند: از یادگیری زبان و پذیرش تفاوت‌های فرهنگی تا بازسازی شبکه‌های اجتماعی، حفظ پیوند عاطفی با سرزمین مبدأ و نگاه آینده‌محور. براین‌اساس، «زیستن میان فقدان و امکان» ساختار فراگیری است که هفت مضمون اصلی را در کلیتی منسجم به یکدیگر پیوند می‌دهد: «تجربهٔ وجودی مهاجرت» زمینهٔ گسست و ورود به جهان ناآشنا را آشکار می‌کند؛ «زندگی با فقدان» سویه‌های ازدست‌دادن را نشان می‌دهد؛ «بازسازی زندگی» و «بازسازی خود» به سازمان‌دهی دوبارهٔ زندگی و هویت اشاره دارند؛ «مهاجرت به‌مثابهٔ عرصهٔ امکان‌ها» سویه‌های گشودهٔ تجربه مهاجرت را نمایان می‌کند؛ «بازمعناسازی زندگی» تغییر در فهم زندگی، موفقیت و اولویت‌ها را نشان می‌دهد؛ و «راهبردهای تداوم و بازسازی زندگی» شیوه‌های مواجهه با این وضعیت را منعکس می‌کند؛ بنابراین، این مضامین مقوله‌هایی منفصل نیستند، بلکه اجزای ساختار تجربه‌ای واحدند که در آن فقدان و امکان هم‌زمان حضور دارند و زنان مهاجر در میان این دو، در پی بازسازی و تداوم زندگی خود هستند.

۵. بحث

پژوهش حاضر با هدف فهم تجربهٔ زیستهٔ مهاجرت در میان زنان میانسال مهاجر ایرانی و دستیابی به الگوی مفهومی آن انجام گرفت. تحلیل مصاحبه‌های عمیق پدیدارشناختی نشان داد این تجربه را می‌توان در مقولهٔ هسته‌ای «زیستن میان فقدان و امکان» صورت‌بندی کرد. این مفهوم بیانگر آن است که مهاجرت صرفاً جابه‌جایی مکانی نیست، بلکه تجربه‌ای وجودی و چندلایه است که در آن، فقدان جهان آشنا، روابط دیرینه، جایگاه‌های تثبیت‌شده و بخش‌هایی از هویت پیشین، هم‌زمان با امکان بازتعریف خود، امنیت، رشد و ساختن آینده‌ای متفاوت تجربه می‌شود. از این‌رو، مهاجر میانسال در وضعیتی بینابینی قرار می‌گیرد؛ نه کاملاً از گذشته جدا و نه به‌طور کامل در جهان جدید ادغام می‌شود. یکی از ابعاد بنیادین این تجربه، «تجربهٔ وجودی مهاجرت» بود. مشارکت‌کنندگان مهاجرت را گسستی از جهانی توصیف کردند که در آن، دارای تاریخچه، نقش اجتماعی، شبکهٔ روابط و احساس جایگاه بودند و ورود به جامعهٔ مقصد را مواجهه با جهانی ناآشنا می‌دانستند که در آن زبان، قواعد اجتماعی، روابط، جایگاه حرفه‌ای و حتی تعریف فرد از خود نیازمند بازنگری بود. این یافته با پژوهش‌های گارسیاندیا ایماز و گارسیاندیا روزو (۲۰۲۳)، پتی و رویتنبرگ (۲۰۱۹)، ماتورا (۲۰۲۰) و بتانکورت (۲۰۲۵) دربارهٔ بازتنظیم رابطهٔ فرد با مکان، روابط و نظام‌های معنایی، و نیز با یافته‌های جتن و همکاران (۲۰۱۸) و ویکون و همکاران (۲۰۲۱) دربارهٔ تداوم هویتی و احساس تعلق همسو است. این وضعیت را می‌توان با نظریهٔ فقدان مبهم باس تبیین کرد؛ زیرا مهاجر از حضور فیزیکی در مکان و شبکهٔ اجتماعی پیشین جدا می‌شود، اما خاطرات، تعلقات و پیوندهای عاطفی همچنان باقی می‌مانند (Boss, 2000)؛ بنابراین، احساس بی‌ریشگی و «بودن میان دو جهان» را می‌توان پیامد موقعیت مرزی و بازتعریف مداوم هویت دانست، نه صرفاً ضعف در سازگاری فرهنگی.

مضمون «زیستن با فقدان» نیز نشان داد مهاجرت با فاصله از خانواده و عزیزان، کاهش شبکه‌های حمایتی، ازدست‌دادن بخشی از جایگاه اجتماعی و دلتنگی برای وطن همراه است. این یافته با مطالعات محمودیان و چنانی (۲۰۲۳)، افیونی و قاسمی (۲۰۲۰) و حیدری و ترکان (۲۰۲۵) دربارهٔ تنهایی، گسست روابط و بازسازی هویت و با مرور نظام‌مند او و همکاران (۲۰۲۴) دربارهٔ نقش تعلق، سرمایهٔ اجتماعی و روابط با جامعهٔ میزبان همخوان است. همچنین موچی و همکاران (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیدند که

جدایی از خانواده، تبعیض و افت جایگاه اجتماعی با آسیب‌های روان‌شناختی همراه است و حمید (۲۰۲۲) رابطهٔ دلتنگی برای وطن با آشفتگی روان‌شناختی را گزارش کرد. کاسرس-تیتوس و همکاران (۲۰۲۵) نیز گسست هویت، تضعیف تعلق و ازهم‌گسیختگی روابط خانوادگی را در زنان مهاجر برجسته کردند؛ هرچند معنابخشی به مهاجرت و رشد فردی می‌تواند به سازگاری کمک کند. اهمیت این یافته در گروه میانسال را می‌توان با نظریهٔ گذارهای زندگی شلوسبرگ توضیح داد؛ زیرا در این دوره بخش مهمی از سرمایه‌های اجتماعی و هویتی تثبیت شده‌اند و شدت گذار به معنای رویداد و منابع حمایتی نیز وابسته است (شلوسبرگ، ۱۹۸۱)؛ بنابراین، فقدان در مهاجرت صرفاً نبود افراد و مکان‌ها نیست، بلکه تغییر در تجربهٔ خویشتن و جایگاه فرد در جهان اجتماعی است. بااین‌حال، مهاجرت در تجربهٔ مشارکت‌کنندگان به فقدان محدود نماند و در قالب «بازسازی زندگی و خویشتن» نیز آشکار شد. آنان به‌تدریج زبان، قواعد زندگی، الگوهای ارتباطی و شیوه‌های حضور اجتماعی در جامعهٔ مقصد را آموختند و برای بازسازی زندگی حرفه‌ای و اجتماعی خود کوشیدند. این یافته با نظریهٔ فرهنگ‌پذیری بری (۲۰۲۱) همخوان است که سازگاری را فرایندی دوسویه میان حفظ عناصر هویت پیشین و مشارکت در فرهنگ جدید می‌داند. زیکیچ و ریچاردسون (۲۰۱۶) و فوچه و همکاران (۲۰۱۶) نیز بر ضرورت انطباق، یادگیری تدریجی، بازسازی هویت حرفه‌ای و کسب شایستگی‌های اجتماعی-فرهنگی تأکید کرده‌اند. کورموش (۲۰۲۲) مهاجرت را فرایندی همراه با تغییر هویت، نگرش‌ها، عزت‌نفس و رفتار می‌داند و اشتال و همکاران (۲۰۲۴) نشان داده‌اند ساختارهای جامعهٔ مقصد می‌توانند هم فرصت رشد ایجاد کنند و هم از طریق تبعیض، قوم‌مداری و تنزل جایگاه حرفه‌ای، ادغام مهاجران را محدود سازند. در پرتو نظریهٔ معناسازی پارک (۲۰۱۰) می‌توان گفت مشارکت‌کنندگان برای هماهنگ‌کردن تجربهٔ مهاجرت با نظام باورهای پیشین خود تلاش کرده‌اند؛ بنابراین، بازسازی خود به معنای جایگزینی هویت گذشته نیست، بلکه مذاکره‌ای مستمر میان حفظ تعلقات پیشین و پذیرش امکان‌های جدید است.

در سوی دیگر، مضمون «مهاجرت به‌مثابهٔ عرصهٔ امکان‌ها» نشان داد مهاجرت برای مشارکت‌کنندگان افق‌هایی برای امنیت، نظم اجتماعی، فرصت‌های حرفه‌ای، رشد فردی و بازتعریف آینده گشوده است. این یافته با هان و همکاران (۲۰۲۶) دربارهٔ امید، رشد فردی و بازسازی آینده و نیز با مطالعات اسگاراملا و همکاران (۲۰۲۴) و لوله (۲۰۲۴) دربارهٔ امکان بازاندیشی در نقش‌ها، ارزش‌ها و مسیر زندگی در سنین بالاتر همسو است. مشارکت‌کنندگان از پیش‌بینی‌پذیری بیشتر زندگی، امنیت روانی، احترام اجتماعی و امکان بازسازی جایگاه فردی و حرفه‌ای سخن گفتند. بااین‌حال، این امکان‌ها جایگزین کامل فقدان‌های گذشته نمی‌شوند، بلکه مهاجر همچنان میان دلبستگی به گذشته و گشودگی به آینده حرکت می‌کند. این وضعیت با مفهوم دوگانگی تعلق و یافته‌های آو و همکاران (۲۰۲۴) دربارهٔ ضرورت تعادل میان حفظ هویت پیشین، ایجاد روابط جدید و یافتن جایگاه در جامعهٔ میزبان هم‌راستا است؛ بنابراین، امکان در مهاجرت نه یک جایگزین برای فقدان، بلکه سویهٔ دیگر همان تجربهٔ دیالکتیکی است. «بازمعناسازی زندگی» نیز نشان داد مهاجرت، مفاهیمی مانند وطن، موفقیت، تعلق، امنیت و آینده را بازتعریف کرده است. وطن در روایت مشارکت‌کنندگان، دیگر صرفاً مکان جغرافیایی نبود، بلکه با خاطرات، روابط و ارزش‌های زیسته پیوند داشت. همچنین موفقیت از جایگاه اجتماعی و دستاوردهای بیرونی به‌سوی آرامش، کیفیت زندگی، استقلال، امکان انتخاب و رضایت درونی بازتعریف شده بود. این یافته با نظریهٔ معناسازی پارک (۲۰۱۰) قابل‌تبیین است؛ زیرا سازگاری با رویدادهای بنیادین مستلزم ایجاد معنایی جدید و جای‌دادن تجربه در روایت زندگی است. از این‌رو، معنابخشی دوباره به مهاجرت امکان می‌دهد رنج‌های تجربه‌شده و دستاوردهای حاصل از آن در یک روایت منسجم از زندگی قرار گیرند. در کنار بازمعناسازی، «راهبردهای تداوم و بازسازی زندگی» نشان‌دهندهٔ عاملیت مشارکت‌کنندگان برای ایجاد ثبات و بازیابی احساس کنترل بود. یادگیری زبان، پذیرش تفاوت‌های فرهنگی، حفظ پیوند عاطفی با وطن، ایجاد روابط اجتماعی جدید، بهره‌گیری از تجربهٔ مهاجران پیشین و تمرکز بر آینده، از راهبردهای اصلی آنان بود. این یافته با نظریهٔ فرهنگ‌پذیری بری (۲۰۲۱) و مطالعات جتن و همکاران (۲۰۱۸) و او و همکاران (۲۰۲۴) دربارهٔ نقش عاملیت، تعلق، شبکه‌های حمایتی و حفظ عناصر هویتی همخوان است. اهمیت این راهبردها فراتر از کاهش فشار روانی است؛ زیرا به فرد کمک می‌کنند پس از تجربهٔ ازدست‌دادن بخشی از نقش‌ها و سرمایه‌های پیشین، دوباره خود را فردی توانمند و اثرگذار تجربه کند. به این ترتیب، تداوم زندگی به معنای بازگشت به وضعیت پیش از مهاجرت نیست، بلکه ساختن تعادل و انسجامی جدید در شرایط متفاوت است.

درمجموع، تجربهٔ زیستهٔ مهاجرت زنان میانسال ایرانی را نمی‌توان در دوگانه‌هایی مانند موفقیت–شکست یا سازگاری–ناسازگاری توضیح داد. مقولهٔ هسته‌ای «زیستن میان فقدان و امکان» نشان می‌دهد مهاجر میانسال در فرایندی مستمر میان سوگواری برای آنچه از دست رفته و تلاش برای ساختن آنچه ممکن است، حرکت می‌کند. مهاجرت هم‌زمان فرایند گسست و تداوم، رنج و رشد، و فقدان و امکان است. از این‌رو، مدل مفهومی پژوهش نه مسیری خطی از «ترک وطن» به «سازگاری با مقصد»، بلکه چرخه‌ای از مواجهه با فقدان، بازسازی معنا، بازتعریف هویت و ایجاد امکان‌های جدید برای زیستن را نشان می‌دهد. براین‌اساس، مداخلات مشاوره‌ای برای مهاجران میانسال نیز نباید صرفاً بر مهارت‌های سازگاری متمرکز باشند، بلکه باید تجربه‌های عمیق‌تر تعلق، هویت، فقدان و معنای زندگی پس از مهاجرت را دربرگیرند.

۶. نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد تجربهٔ مهاجرت در میانسالی برای زنان ایرانی، فراتر از جابه‌جایی جغرافیایی، تجربه‌ای وجودی و چندلایه است که در قالب مقولهٔ هسته‌ای «زیستن میان فقدان و امکان» صورت‌بندی شد. مهاجرت از یک‌سو با گسست از جهان آشنا، روابط، نقش‌ها، هویت‌های تثبیت‌شده و نظام‌های معنایی پیشین و پیامدهایی مانند بی‌ریشگی، غربت، تنهایی، کاهش شبکه‌های حمایتی، دلتنگی برای وطن و احساس گناه نسبت به خانواده همراه است و از سوی دیگر، امکان آغاز دوباره، بازسازی خویشتن، کشف توانمندی‌ها، تجربهٔ امنیت و آزادی و بازتعریف موفقیت، وطن و معنای زندگی را فراهم می‌کند؛ بنابراین، مهاجرت نه در قطب رنج یا رشد، بلکه در تنش هم‌زمان و درهم‌تنیدهٔ میان فقدان و امکان معنا می‌یابد. آنچه تداوم زندگی را در این وضعیت ممکن می‌سازد، صرفاً سازگاری با شرایط جدید نیست، بلکه فرایندی مستمر از معناسازی و بازسازی هویت است. مشارکت‌کنندگان از طریق حفظ چرایی مهاجرت، یادگیری زبان، پذیرش تفاوت‌های فرهنگی، بازسازی شبکه‌های حمایتی، حفظ پیوند عاطفی با وطن، بازنگری در تفسیرهای منفی از مهاجرت و ادغام تدریجی هویت ایرانی با هویت جامهٔ میزبان، میان گذشته و حال و میان تعلق پیشین و زندگی جدید نوعی توازن ایجاد کرده‌اند. از این‌رو، مهاجرت را باید فرایندی پویا از بازتعریف مداوم خود، جهان و آینده دانست؛ فرایندی که در آن، فرد هم‌زمان سوگوار آنچه از دست داده و سازندهٔ آن چیزی است که می‌تواند به‌دست آورد. این یافته با برجسته‌کردن ماهیت پارادوکسیکال تجربهٔ مهاجرت زنان میانسال ایرانی، ضرورت عبور از رویکردهای صرفاً آسیب‌محور یا فرصت‌محور و توجه هم‌زمان به رنج و امید، گسست و بازسازی، و فقدان و امکان را نشان می‌دهد.

۷. پیشنهادها

با توجه به ماهیت کیفی و زمینه‌مند پژوهش، الگوی استخراج‌شده بیش از آنکه مدعی تعمیم آماری باشد، تبیین‌کنندهٔ فرایندهای معنایی تجربهٔ مهاجرت در بستر اجتماعی و فرهنگی مطالعه است. همچنین داده‌ها در یک مقطع زمانی گردآوری شدند؛ درحالی‌که فرایندهایی مانند بازسازی هویت، معناسازی دوباره و بازسازی زندگی، ماهیتی پویا و تدریجی دارند. افزون بر این، تفاوت مشارکت‌کنندگان از نظر کشور مقصد، مسیر مهاجرت، وضعیت اقامتی، شرایط اقتصادی و مرحلهٔ استقرار می‌تواند در تفاوت روایت‌ها مؤثر باشد؛ متغیرهایی که بررسی مستقل اثر آن‌ها خارج از هدف پژوهش حاضر بود. بر پایهٔ الگوی مفهومی پژوهش، پیشنهاد می‌شود خدمات مشاوره‌ای و حمایتی مهاجران از رویکردهای صرفاً مسئله‌محور فراتر رود و بر بازسازی هویت، بازتعریف معنای زندگی، بازیابی احساس عاملیت و تقویت منابع روان‌شناختی و اجتماعی متمرکز شود. همچنین پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از طرح‌های طولی، تحول تجربهٔ مهاجرت از مراحل اولیهٔ جابه‌جایی تا تثبیت و ادغام اجتماعی را بررسی کنند. مقایسهٔ مهاجران براساس کشور مقصد، نوع مهاجرت (تحصیلی، کاری، اجباری یا خانوادگی)، وضعیت اقامتی و فاصلهٔ زمانی از مهاجرت نیز می‌تواند به شناسایی ابعاد زمینهٔ وابسته و غنای نظری الگوی حاضر کمک کند.

۸. تعارض منافع

مقالهٔ حاضر هیچ‌گونه تعارض منافع و حمایت مالی ندارد.

References

Afyouni, S., & Ghasemi, A. (2020). Analysis of women's lived experience of migration (The study of women's cross-border migration). *Journal of Social Sciences, 26*(4), 155–178. (In Persian)

Arami, S., & Azam Azadeh, M. (2024). Migration as a value (Semantic reconstruction of migration from the perspective of those involved in international migration). *Quarterly of Social Studies and Research in Iran, 13*(2), 145–160. (In Persian)

Asayesh, O., Kazemipur, A., & Sadighi, B. (2020). Migration aspiration: The migration tendency and the image of the West among the Iranian student-migrants. *Journal of Cultural Studies Communication, 15*(57), 51–83. (In Persian)

Au, A., Murad-Kassam, S., Mukanoheli, V., Idrees, S., Ben Mabrouk, E., Abdi, K., ... & Salma, J. (2024). Immigrant older adults' experiences of aging in place and their neighborhoods: a qualitative systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(7), 904. https://doi.org/10.3390/ijerph21070904

Bagheri, A., & Bagheri, R. (2024). The Lived Experience of the Lak People Immigrants from Kinship and Ethnic Connections (Case Study of Kouhdasht Immigrants Residing in Tehran). *Culture and Folk Literature, 12*(60), 1-41. https://doi.org/10.48311/cfl.12.60.2 (In Persian)

Berry, J. W. (2021). Migrant acculturation and adaptation. *Oxford textbook of migrant Psychiatry*, *52021*, 311.

Bhanye, J. (2023). Strategic, dual sense of place among middle-aged migrants in the diaspora. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, *19*(3-4), 376-390.

Boss, P. (2000). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.

Cáceres-Titos, M. J., García-Navarro, E. B., & da Silva Barreto, M. (2025, August). Migratory experience as a factor of vulnerability: Navigating loss, gratitude, and meaning. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 17, p. 2109). MDPI. https://doi.org/10.3390/healthcare13172109

Chiswick, B. R., & Miller, P. W. (2009). The international transferability of immigrants' human capital. *Economics of Education Review*, *28*(2), 162-169.

Cormoș, V. C. (2022). The processes of adaptation, assimilation and integration in the country of migration: A psychosocial perspective on place identity changes. *Sustainability*, *14*(16), 10296. https://doi.org/10.3390/su141610296?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle

De Haas, H. (2021). A theory of migration: the aspirations-capabilities framework. *Comparative Migration Studies*, *9*(1), 8. https://doi.org/10.1186/s40878-020-00210-4

dos Reis Betancourt, E. (2025). In the Migrant's Suitcase: Land and Dust…. *Psychoanalytic Inquiry*, *46*(2), 153-159. https://doi.org/10.1080/07351690.2025.2554535

Esmaeili, N., & Mahmoudian, H. (2024). Globalization and elite migration: Identifying and ranking the factors affecting the migration of Iranian elites using the analytic hierarchy process. *Iranian Journal of Population Association, 19*(37), 375–416. (In Persian)

Farzadmanesh, S., & Zokaei, M. (2025). Analysing conceptual elements of "migration industry" discourse on Instagram. *Media and Culture Journal, 14*(2), 139–179. (In Persian)

Fouché, C., Beddoe, L., Bartley, A., & Parkes, E. (2016). Are we ready for them? Overseas-qualified social workers' professional cultural transition. *European Journal of Social Work*, *19*(1), 106-119. https://doi.org/10.1080/13691457.2015.1022858

Garciandía Imaz, J. A., & Garciandía Rozo, I. (2023). The semiology of migration. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *52*(3), 251-264. https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.05.010

Gavonel, M. F., Adger, W. N., de Campos, R. S., Boyd, E., Carr, E. R., Fábos, A., ... & Siddiqui, T. (2021). The migration-sustainability paradox: transformations in mobile worlds. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, *49*, 98-109.

Hamid, A. A. (2022). Psychological distress and homesickness among Sudanese migrants in the United Arab Emirates. *Frontiers in Psychology*, *12*, 710115. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710115

Han, J., Choi, E., & Yoo, S. (2026). Understanding self-awareness of middle-aged Korean immigrant women in Australia using Q-methodology. *International Journal of Intercultural Relations*, *111*, 102363. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2026.102363

Heidari, A., & Torkan, R. (2025). A phenomenological study of international migration of Iranian educated girls (Case study of girls referring to the Cooperative, Labor, and Social Welfare Department of Isfahan City). *Journal of Applied Sociology, University of Isfahan, 36*(1), 23–48. (In Persian)

Hysenaj, A., & Lleshi, S. (2024). Migration and meaningless - A qualitative analyses among Kosovo migrants in Germany and Switzerland. *Multidisciplinary Science Journal*, *6*(10), 2024201. https://doi.org/10.31893/multiscience.2024201

Jalali, F., Mashhadi Mousapour, M., & Omat Mohammadi, S. V. (2025). Immigration attitude among students and their opinions about factors affecting immigration. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, *32*(1), 79–105. (In Persian)

Jalali, M., & Hashemianfar, A. (2023). The homeland belongs to other: A narrative of the willing to migration. *Iranian Journal of Sociology*, *24*(1), 97–120. (In Persian)

Jetten, J., Dane, S., Williams, E., Liu, S., Haslam, C., Gallois, C., & McDonald, V. (2018). Ageing well in a foreign land as a process of successful social identity change. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *13*(1), 1508198. https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508198

Kamali, M. (2025). Identification and analysis of factors influencing the migration intention of Iranian elites and professionals: A mixed-methods study. *Population Journal*, *30*(124), 1–29. (In Persian)

Lotfi Khachaki, B., & Mahdizadeh, M. (2025). A systematic analysis of the consequences of immigration of university graduates. *Iranian Higher Education*, *17*(3), 43–64. (In Persian)

Lulle, A. (2024). *Middle-aged migrants: Expanding an understanding of lifecourses and linked lives*. *Global Networks*, *24*, e12483. https://doi.org/10.1111/glob.12483

Mahmoudian, H., & Chenani, L. (2023). *A qualitative study of Iranian women's narratives and lived experiences of international migration with a focus on push and pull factors*. In *Proceedings of the National Conference*. Civilica. (In Persian)

Marotta, V. (2020). The 'migrant experience': An analytical discussion. *European Journal of Social Theory*, *23*(4), 591-610. https://doi.org/10.1177/1368431019887290

Mucci, N., Traversini, V., Giorgi, G., Tommasi, E., De Sio, S., & Arcangeli, G. (2019). Migrant workers and psychological health: A systematic review. *Sustainability*, *12*(1), 120.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257. https://doi.org/10.1037/a0018301

Pettit, H., & Ruijtenberg, W. (2019). Migration as hope and depression: Existential im/mobilities in and beyond Egypt. *Mobilities*, *14*(5), 730-744. https://doi.org/10.1080/17450101.2019.1609193

Pour Seyyed Aghaei, Z. S., & Makhdumi Kakhaki, M. (2025). Studying mothers' lived experience of the consequences of their daughters' educational migration. *Woman and Family Studies*, *13*(2), 54–86. (In Persian)

Sadeghi, R., & Rezaei, M. (2021). Migration aspiration of Iranians and its determinants. *Journal of Contemporary Sociological Research*, *10*(18), 35–62. (In Persian)

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, *9*(2), 2–18. https://doi.org/10.1177/001100008100900202

Sgaramella, T. M., Zammitti, A., & Magnano, P. (2024). Navigating Adult Life from Emerging to Middle Adulthood: Patterns of Systemic Influences and Time Perspective in Migrants. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, *14*(2), 86. https://doi.org/10.3390/bs14020086

Sgaramella, T. M., Zammitti, A., & Magnano, P. (2024). Navigating adult life from emerging to middle adulthood: Patterns of systemic influences and time perspective in migrants. *Behavioral Sciences*, *14*(2), 86. https://doi.org/10.3390/bs14020086

Stahl, G. K., Akkan, E., Reiche, B. S., Hajro, A., Zellmer-Bruhn, M., Lazarova, M., ... & Zander, L. (2024). Linking institutional context to the community and career embeddedness of skilled migrants: The role of destination-and origin-country identifications. *Journal of International Business Studies*, *55*(6), 703-722. https://doi.org/10.1057/s41267-024-00683-w

Taheri Demneh, M., & Kazemi, M. (2018). The desire to migrate among young Iranians: A qualitative study on future images. *Interdisciplinary Studies in the Humanities*, *10*(4), 53–78. (In Persian)

Treas, J., & Mazumdar, S. (2002). Older people in America's immigrant families: Dilemmas of dependence, integration, and isolation. *Journal of Aging Studies*, *16*(3), 243-258. https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2008.07.002

Tsapenko, I. P. (2023). Migration effects of social imbalances. *Herald of the Russian Academy of Sciences*, *93*(3), 143-154. https://doi.org/10.31857/S0869587323030131

Weinar, A. (2022). Handbook of Globalisation and Migration. Edited by Anna Triandafyllidou, *Migration Studies*, Volume 10, Issue 2, Pages 334–337. https://doi.org/10.1093/migration/mny044

Wijekoon, S., Rudman, D. L., Hand, C., & Polgar, J. (2023). Late-life immigrants' place integration through occupation. *Journal of Occupational Science*, *30*(1), 37-53. https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1960589

Zikic, J., & Richardson, J. (2016). What happens when you can't be who you are: Professional identity at the institutional periphery. *Human Relations*, *69*(1), 139-168. https://doi.org/10.1177/0018726715580865

آماده انتشار