

## Research Article

## A qualitative Study of Iranian Women's Narratives and Lived Experiences of International Migration with a Focus on Push and Pull Factors

Hossein Mahmoudian<sup>1</sup> , Leila Chenani<sup>2\*</sup> <sup>1</sup> Professor of Demography, Department of Demography, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.<sup>2</sup> Masters of Demography, Department of Demography, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

## ARTICLE INFO

Received: 19 April 2025

Accepted: 15 December 2025

**Keywords:**

Migration,  
Migration of women,  
The lived experience of migrants,  
International migration,  
International migration of  
Iranian women.

## ABSTRACT

The increasing female migration has led to studies to focus on gender and the reasons for women's migration as an autonomous decision-making process. This study seeks to understand the lived experience of Iranian women who have migrated to foreign countries. To this end, 15 Iranian female migrants living in various countries, including Italy, Germany, Turkey, Iraq, the United Kingdom (London), Austria, and Canada, were interviewed. The participants varied in age, level of education, destination country, marital status, method of leaving the country (legal/illegal), and type of migration (educational, employment-based, family-related, etc.). The data were analyzed using qualitative content analysis. The results showed that migration is a multi-layered phenomenon with both positive and negative consequences. Structural pressures in Iran, such as frustration with the economic condition, the desire to be free from restrictions and have more opportunities for self-realization, the dream of a better quality of life such as economic prosperity, and the attractiveness of the urban environment, have had an effect on migration. Along with reconstruction and self-realization, individuals have endured pain, suffering, and loneliness, and have endured the label of being a migrant. Based on the findings, in order to reduce the desire to migrate, the roots of immigration repulsion in the community of origin must be addressed, especially in the areas of women's employment and the feeling of psychological and social security.

**Introduction**

Iran is located in a region of the world characterized by a high propensity for migration. As a result of the arrival of modern elements, the emergence of the Islamic Revolution, the expanded participation of women in public life—particularly in education—the social position of women has undergone significant change. One outcome of these transformations has been the growing desire among women to migrate abroad. Gender discrimination, family pressures, domestic violence and restrictions on personal freedoms are among the factors driving women's migration in Iran. For many women, migration is perceived as an opportunity to overcome career barriers and structural constraints. The population of Iranian immigrants in 2020 is 1.87 million people and 4.04 million people according

to domestic sources, which shows an increasing trend compared to previous years. Women also make up a significant share of Iranian immigrants. Data from databases of destination countries show that in Canada the ratio of Iranian female immigration to Iranian male immigration has been almost equal, and in other countries there is a slight difference between them. The percentage of independent female migrants who migrate autonomously for educational, career, or better life purposes has increased from 22.6 percent in 2006 to 29 percent in 2011. The outflow of educated and often young labor leads to a waste of human capital. The irreversible outflow of human capital can have detrimental effects on economic growth. Iran, especially in recent decades, has been facing low

\*Corresponding author: Leila Chenani. Master in demography, Department of Demography, Faculty of Social Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

E-mail address: [lylachnany720@gmail.com](mailto:lylachnany720@gmail.com)

E-ISSN: 2717-3208 / © National Institute for Population Research, Iran. This is an open access article under the CC BY 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Cite this article:**

Mahmoudian, H., Chenani, L. (2025). A qualitative study of Iranian women's narratives and lived experiences of international migration with a focus on push and pull factors. *Iranian Population Studies Journal*, 9(2), 19-33. <https://doi.org/10.22034/jips.2025.517691.1276>

population growth rates and widespread migration. In a situation where the total fertility rate in Iran has fallen below replacement level, migration is an important determinant of population growth. The continuation and increase of the current negative migration balance paves the way for a decline in the young population. As a result of the synergy of low fertility and the negative migration balance (the difference between incoming and outgoing migrants), the trend of a decline in the young population and an aging population is accelerating sharply, reducing the country's human capital stock.

### Method and Data

Qualitative research methods use specific methods and tools to analyze data. This research is a thematic analysis type and its sampling is based on snowballing. The study participants consisted of 15 Iranian women residing in various countries worldwide. The interviews were conducted virtually through various social media. For data analysis using thematic analysis technique, first all audio files were converted to text. Concepts were extracted and coded separately for each interviewee. Several main themes (categories) were written by summing up the related sub-themes (concepts). Finally, a narrative analysis description was written for each theme.

### Findings

The findings of this study indicate that the lived experience of Iranian women migrants constitute a multi-layered and complex process shaped by the interaction of repulsive and attractive factors, challenges, and processes of identity reconstruction. The first layer was structural pressures in Iran, which included inequality, economic insecurity, and inflation. This instability had a negative impact on future prospects. The existing economic situation was linked to a pivotal relationship in the administrative system and was presented as one of the key drivers of the decision to migrate. In the subsequent layers, women spoke of the desire to be free from restrictions related to personal freedoms, lifestyle, and family supervision for some single women. They described the environment of the destination countries as a platform for growth, self-fulfillment, greater self-expression, and a new experience of freedom. Along with these factors, the migration experience for many participants was accompanied by loneliness, resilience, and empowerment. They described migration as an opportunity for self-discovery, redefinition of gender roles, independence, and building a new version of themselves. This redefinition sometimes took the form of sacrifice for the future of children and sometimes of a revision of values. Finally, immigrant women faced communication barriers, discrimination, and

suspicion towards immigrants. This situation created a kind of alienation and confusion between emotional attachment to the homeland and efforts to integrate into the new society.

### Discussion and Conclusion

Bitter experiences in the country of origin, along with the prospect of compensating for deficiencies at the destination, played a central role in shaping participants' decisions to migrate. For many participants, the destination country is defined by features such as a more stable economy, job opportunities and better wages, freedom in clothing and lifestyle, freedom from social and family controls, access to scholarships, and the possibility of individual and social flourishing. Access to desired freedom and economic cohesion at the destination are factors that enhance persistence in destination countries. The motivations for migration not only differ between men and women, but also vary among women. Women who have migrated independently are mostly educated and have migrated with the aim of continuing their education or employment for personal goals and personal growth. In contrast, women who have migrated following their husbands have moved within the framework of an overall decision for the benefit of the family (husband and children) and have considered their role more to be with the family. Considering the push factors and challenges of the participants, it is recommended that the areas of women's employment, social security, and individual freedoms be addressed to reduce the desire to migrate. Second, supportive policies should be developed in host countries to facilitate social integration and promote the mental health of migrant women.

مقاله پژوهشی

## مطالعه کیفی روایت و تجربه زیسته زنان ایرانی از مهاجرت‌های بین‌المللی با تمرکز بر عوامل دافعه و جاذبه

حسین محمودیان<sup>۱</sup>، لیلا چنانی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> استاد جمعیت‌شناسی، گروه جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانش‌آموخته دوره کارشناسی ارشد جمعیت‌شناسی، گروه جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

### چکیده

افزایش مهاجرت زنان باعث شده است تا در مطالعات مهاجرت به جنسیت و دلایل مهاجرت زنان به‌عنوان تصمیم‌گیرنده توجه شود. این پژوهش به دنبال فهم تجربه زیسته زنان ایرانی مهاجر به کشورهای خارجی می‌باشد. بدین جهت با ۱۵ زن مهاجر ساکن در کشورهای مختلف جهان از جمله ایتالیا، آلمان، ترکیه، عراق، لندن، اتریش و کانادا مصاحبه شد. مشارکت‌کنندگان تحقیق از نظر سن، تحصیلات، کشور مقصد، وضعیت تأهل و چگونگی خروج از کشور (قانونی/ غیرقانونی)، نوع مهاجرت (تحصیلی/ شغلی/ تبعی و غیره) با هم متفاوت بودند. در تحقیق حاضر برای تحلیل داده‌ها، از تکنیک تحلیل مضمون استفاده شد. نتایج نشان داد که مهاجرت پدیده‌ای چند لایه است و نتایج مثبت و منفی متعددی در کنار هم دارد. فشارهای ساختاری در ایران مانند؛ ناامیدی از وضعیت اقتصادی، خواست‌رهایی از محدودیت‌ها و فرصت بیشتر برای خودشکوفایی، رویای کیفیت زندگی بهتر مانند؛ رفاه اقتصادی و جذابیت محیط شهری بر مهاجرت موثر بوده‌اند. افراد در کنار بازسازی و خودشکوفایی درد و رنج و تنهایی کشیده و در برابر برچسب مهاجر بودن تاب آورده‌اند. طبق نتایج به دست آمده برای کاهش میل به مهاجرت باید به ریشه‌های دافعه مهاجرت در جامعه مبدا به ویژه در حوزه اشتغال زنان و احساس امنیت روانی و اجتماعی رسیدگی شود.

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۳۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

### کلیدواژه‌ها:

مهاجرت،  
مهاجرت زنان،  
تجربه زیسته مهاجرت،  
مهاجرت بین‌المللی،  
مهاجرت بین‌المللی زنان ایرانی.

### مقدمه

جابه‌جایی هویتی، فرهنگی و اجتماعی نیز می‌شود (Castles et al., 2014).

ایران در منطقه‌ای از جهان قرار گرفته است که تمایل مهاجرت در آن بسیار بالاست (Urdal, 2012). سالنامه مهاجرتی ایران (صلواتی، ۱۴۰۰) نشان می‌دهد که براساس منابع بین‌المللی جمعیت مهاجران ایرانی در سال ۲۰۲۰، ۱/۸۷ میلیون نفر و براساس منابع داخلی ۴/۰۴ میلیون نفر است که نسبت به سال‌های قبل روندی افزایشی را نشان

مهاجرت، به‌عنوان یکی از پدیده‌های اساسی در علوم اجتماعی و جمعیتی، به جابجایی افراد یا گروه‌ها از یک ناحیه جغرافیایی به ناحیه‌ای دیگر برای مدت‌زمانی نسبتاً طولانی گفته می‌شود (Skeldon, 1997). این جابجایی ممکن است درون مرزی یا بین‌المللی باشد و در طول تاریخ جوامع انسانی به شکل‌های گوناگون رخ داده است. مهاجرت مفهومی چندوجهی است که علاوه بر تغییر مکان فیزیکی، شامل

\* نویسنده مسئول: لیلا چنانی. دانش‌آموخته دوره کارشناسی ارشد جمعیت‌شناسی، گروه جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

نشانی ایمیل: [lylachnany720@gmail.com](mailto:lylachnany720@gmail.com)

استناد به این مقاله: محمودیان، حسین؛ چنانی، لیلا (۱۴۰۴). مطالعه کیفی روایت و تجربه زیسته زنان ایرانی از مهاجرت‌های بین‌المللی با تمرکز بر عوامل دافعه و جاذبه. دوفصلنامه مطالعات جمعیتی، ۹ (۲)، ۱۹-۳۳.

گسترده جوانان و نیروی کار پیامدهایی مانند کاهش رشد جمعیت، کاهش نیروی کار، افزایش نسبت سالمندی و تضعیف نوآوری و توسعه را به دنبال دارد (کرمی، ۱۴۰۳). ایران، به‌ویژه در دهه های اخیر، با نرخ رشد جمعیت پایین و مهاجرت گسترده مواجه است (رجب نیک، ۱۴۰۳). در شرایطی که میزان باروری کل در ایران به زیر سطح جانشینی رسیده است، مهاجرت از تعیین کننده های مهم میزان رشد جمعیت است (شهبازین، ۱۴۰۲). تداوم و افزایش موازنه منفی مهاجرتی فعلی زمینه کاهش جمعیت جوان را فراهم می کند. در نتیجه هم افزایی باروری پایین و تراز منفی مهاجرتی (تفاضل بین مهاجران ورودی و خروجی)، روند کاهش جمعیت جوان و سالخوردگی جمعیت به شدت تسریع می شود و ذخیره سرمایه انسانی کشور را کاهش می دهد (مشفق و شجاعی، ۱۴۰۳).

با وجود اهمیت فزاینده مهاجرت بین المللی زنان ایرانی، مطالعات کیفی که به طور مشخص به بررسی تجربه زیسته آنان پرداخته باشند، هنوز در حال شکل گیری اند. از این رو، این مطالعه می کوشد با تمرکز بر روایت های زنان ایرانی مهاجر تجربه زیسته آنان را درک کند و انگیزه آن ها از مهاجرت و تاثیر آن بر زندگی شان را کشف کند. این پژوهش می خواهد به این سؤال پاسخ دهد که تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی از فرآیند مهاجرت بین المللی چگونه است؟

### مبانی نظری

عوامل متفاوتی بر مهاجرت تأثیر می گذارند. اگرچه عوامل اقتصادی بر مهاجرت افراد بسیار مؤثر هستند اما به تنهایی قادر به تبیین انواع مهاجرت ها نیستند، زیرا بسیاری از افراد به دلایلی غیر از عوامل اقتصادی نیز مهاجرت می کنند (Bijak, 2006). در مطالعه حاضر برای تبیین بهتر، تلفیقی از نظریه ها ارائه شده است. به طوری که ابتدا نظریه فمینیستی<sup>۱</sup>، نظریه جنسیتی بویاد و گرایکو، استراتژی دسترسی یوتنگ، رویکردهای مهاجرتی رادکلیف و چانت ارائه می شود؛ زیرا این نظریه ها به طور مستقیم به نقش متغیر جنس در مهاجرت اشاره می کنند و در تبیین انگیزه های متفاوت زنان توانایی بسیاری دارند. سپس نظریه ی جاذبه و دافعه اورت لی برای تبیین انگیزه های اقتصادی معرفی می شود. در آخر، به نظریه های کنش - ساختار گیدنز و فشار اجتماعی مرتن نیز اشاره می شود.

در نظریه فمینیستی، مهاجرت می تواند منبع استقلال، اعتماد به نفس بیشتر و پایگاه اجتماعی بالاتر برای زنان باشد. مهاجرت بر روابط جنسیتی، به ویژه نقش زنان در خانواده و اجتماع، تأثیر می گذارد و در بسیاری از جنبه ها استقلال و قدرت زنان را تقویت و آنها را با هنجارهای جدید مرتبط با حقوق و فرصت های خود آشنا

می دهد. زنان نیز سهم قابل توجهی از مهاجران ایرانی را تشکیل می دهند. گزارش سازمان مهاجرت بین المللی<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) نشان می دهد که بیش از ۴۵ درصد مهاجران ایرانی را زنان تشکیل می دهند. براساس داده های سالنامه مهاجرتی ایران، درصد زنان مهاجر مستقل که به صورت خودمختار برای اهداف تحصیلی، شغلی یا زندگی بهتر مهاجرت می کنند، از ۲۲/۶ درصد در سال ۱۳۸۵ به ۲۹ درصد در سال ۱۳۹۰ رسیده است (زارع مهرجردی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین، گزارش های کشورهای مقصد مانند کانادا حاکی از آن است که در سال ۲۰۲۱ بیش از نیمی از اقامت های دائم صادر شده برای ایرانیان متعلق به زنان بوده است (صلواتی، ۱۴۰۲).

جایگاه زنان به دنبال تغییرات فرهنگی ایجاد شده در اثر ورود عناصر مدرن، ظهور انقلاب اسلامی و پس از آن مشارکت گسترده در اجتماع و به خصوص حضور آنان در عرصه های آموزشی متحول شد. یکی از نتایج آن به وجود آمدن تمایل برای مهاجرت به خارج از کشور در میان تحصیل کرده های این قشر است (افیونی و قاسمی، ۱۳۹۸). روند فزاینده مهاجرت بین المللی در سال های اخیر از ایران، به ویژه موج گسترده خروج نسل جوان، تحصیل کرده و زنان دانشجو و متخصص را می توان به عوامل متعدد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نسبت داد. تبعیض جنسیتی، فشارهای خانوادگی، خشونت خانگی و محدودیت در آزادی های فردی از جمله این عوامل هستند (صلواتی، ۲۰۲۳). همچنین زنان تحصیل کرده، به ویژه فارغ التحصیلان کارشناسی ارشد و دکترا، به دلیل مواجهه با موانع شغلی و نهادی در داخل کشور، مهاجرت را فرصتی برای تحقق توانمندی ها و ارتقاء کیفیت زندگی می بینند (Nazari & Seyedan, 2016). در ایران افزایش سطح تحصیلات زنان سبب خودباوری زن از خود شده است. در صورتی که نتوانیم این نیروی بالقوه را به بالفعل تبدیل کنیم نه تنها به هدر رفتن سرمایه انسانی دامن زده ایم؛ بلکه باید بیش از این شاهد خروج نیروی کار، اغلب جوان و تحصیل کرده باشیم. با توجه به نقش و جایگاه نیروی کار در مدل های اولیه رشد اقتصادی و نیروی کار تحصیل کرده تحت عنوان سرمایه انسانی در مدل های رشد درونزا، خروج بی بازگشت سرمایه انسانی می تواند آثار زیان بار بلندمدت بر رشد اقتصادی داشته باشد (علمی و پاسندی یساقی، ۱۴۰۳). مهاجرت آثار مخرب بر فرایندهای توسعه اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و دانش و فناوری برجای گذاشته است (موسوی راد و قدسیان، ۱۳۹۴؛ بزرگ زاد و همکاران، ۱۳۹۸).

امروزه، مهاجرت عامل اول تغییرات جمعیت مناطق داخلی می باشد (Bell et al., 2015). یکی از مهم ترین پیامدهای مهاجرت، کاهش جمعیت جوان و نیروی کار ماهر در داخل کشور است. مهاجرت

<sup>1</sup> International Organization for Migration (IOM)

<sup>2</sup> Feminist Theory

**یوتنگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)** دسترسی به اطلاعات، حقوق، سرزمین، پول، آموزش، مهارت‌ها و مشارکت سیاسی را یک پدیده جنسیتی می‌داند که میزان دسترسی به آن عوامل تعیین‌کننده‌های جابه‌جایی مکانی زنان هستند. محدودیت‌های دسترسی به بهداشت و آموزش و بقیه امتیازات، زنان را به مهاجرت وا می‌دارد. در نظام‌های مدرن جابه‌جایی زنان راحت‌تر است و با توجه به محدودیت‌های دسترسی به هر کدام از امتیازات، انگیزه‌های مهاجرتی متفاوت خواهد بود. به‌طور مثال، در هنگام مواجهه با محدودیت در آموزش، انگیزه مهاجرت و جابه‌جایی، تحصیل خواهد بود. با توجه به محدودیت‌های دسترسی، انگیزه‌ها می‌تواند اشتغال و درآمدزایی، کسب مهارت، فرار از تعصبات فرهنگی، مشکلات سیاسی، آموزش یا تحصیلات تکمیلی و... باشند ( **Uteng, 2011**).

رادکلیف و چانت چهار رویکرد را معرفی می‌کنند.

۱. رویکرد تعادل/ نئوکلاسیک، فرض می‌کند انگیزه‌های مهاجرت زنان و مردان یکسان می‌باشد که بیشتر برای بهبود شرایط مادی مهاجرت می‌کنند.

۲. رویکرد ساختاری، بر تغییرات ساختاری، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی به‌عنوان تعیین‌کننده‌های مهاجرت زنان تأکید می‌کند.

۳. در رویکرد رفتاری، فرض بر این است که زنان و مردان تحت نفوذ هنجارها و ایدئولوژی‌هایی که نقش‌های آنها را تعیین و تعریف می‌کند، مهاجرت می‌کنند.

۴. در رویکرد راهبردهای خانوار، روابط قدرت و ساختارهای تصمیم‌گیری در خانواده بر مهاجرت زنان تأثیر می‌گذارد ( **Chant & Radcliffe, 1992**).

اساس نظریه جاذبه و دافعه<sup>۳</sup>، در مدل نظری اورت لی نیز چهار دسته عوامل در تبیین زمینه‌ها و انگیزه‌های مهاجرت نقش اساسی را ایفا می‌کنند: عوامل مرتبط با مبدأ مهاجرت و عوامل مربوط به مقصد مهاجرت که هر کدام از آنها می‌توانند به‌عنوان عوامل مثبت (جاذبه) یا منفی (دافعه) و عوامل خنثی که مثبت و منفی بودن آنها بستگی به افراد دارد، نقش داشته باشند. عوامل مداخله‌گر و موانع بازدارنده بین مبدأ و مقصد (مانند بُعد مسافت، موانع طبیعی، موانع قانونی و حقوقی مثل قوانین مهاجرت) و عوامل شخصی که به مجموعه‌هایی از ویژگی‌های فردی و شخصیتی مهاجرین (مانند ریسک‌پذیری، سن و جنس و تحصیلات، شرایط خانوادگی، روابط فردی و غیره) مربوط می‌شود ( **فروتن، ۱۳۹۶**). در تحلیل مهاجرت زنان ایرانی، می‌توان از نظریه کنش-ساختار آنتونی گیدنز نیز بهره گرفت. **گیدنز<sup>۴</sup> (۱۹۸۴)** در

می‌کند. اگر آنها به مشاغل بیرونی دسترسی داشته باشند، ممکن است به منابع مالی نیز دسترسی پیدا کنند و این عامل اساسی موجب استقلال زنان به لحاظ تصمیم‌گیری نیز می‌شود. براساس این نظریه شرایط اجتماعی، فرهنگی-اقتصادی نابرابر است که مهاجرت زنان را به یک مسئله اجتماعی تبدیل می‌کند. در بحث نابرابری در بازار کار به نابرابری در دسترسی به فرصت‌های شغلی، نابرابری دستمزد، محدودیت شغلی، بهره‌کشی از زنان و نامنی در محیط کار اشاره می‌شود ( **مبارکیان و همکاران، ۱۳۹۱**).

بویاد و گرایکو<sup>۱</sup> معتقدند در پاسخ به اینکه جنسیت دقیقاً چگونه در فرایندهای مهاجرت دخیل شده است؛ سه مرحله مجزا وجود دارد و روابط، نقش‌ها و سلسله‌مراتب جنسیتی در فرایند مهاجرت مؤثر هستند و پیامدهای متفاوتی را برای زنان رقم می‌زنند. در مرحله پیش از مهاجرت هم عوامل کلان و سیستماتیک مانند وضعیت اقتصاد ملی و هم عوامل خرد و فردی مانند مراحل جنسیتی در چرخه زندگی، تصمیم برای مهاجرت را برای زنان می‌سازد. مراحل جنسیتی در چرخه زندگی «به این معناست که در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی تا جوانی، ازدواج، مادری و... الگوهای متفاوتی از نقش‌ها، انتظارات، وظایف و محدودیت‌های جنسیتی برای هر دو جنس زن و مرد شکل می‌گیرد. این عوامل به سه حوزه زیر تقسیم‌بندی می‌شوند: در «سلسله‌مراتب و روابط»، این خانواده است که به بازتعریف نقش زنان می‌پردازد که محرک و تعیین‌کننده مهمی برای مهاجرت است و در حقیقت خانواده با کنترل توزیع منابع و اطلاعات موجود می‌تواند نقشی حمایتی و تشویقی و یا ممانعت‌جویانه و کنترل‌گرانه در فرایند تصمیم زنان به مهاجرت ایفا نماید. از سوی دیگر، متغیرهای «نقش‌های زنانه، جایگاه و سن زنان» با توجه به بافت فرهنگی-اجتماعی خاصی که در آن حضور دارند، منجر به مهاجرت می‌شود و در آخر فرهنگ جامعه به‌عنوان «ویژگی ساختاری کشور مبدأ» است که تعیین می‌نماید زنان در موقعیت‌های مختلف مهاجرت کنند. در مرحله گذر از مرزهای کشور، دولت‌های ملی کشورهای مبدأ و مقصد، با توجه به سیاست‌های خود مهم‌ترین بازیگر مؤثر در فرایندهای مهاجرت‌های بین‌المللی مبتنی بر جنسیت هستند. در مرحله جنسیت و مرحله بعد از مهاجرت، ادغام با محیط جدید به سه عامل بستگی دارد:

۱. تأثیر نوع ورود اقامتی فرد مهاجر (بر نحوه اسکان و ادغام در جامعه میزبان)،

۲. الگوهای ورود و مشارکت در بازار کار،

۳. تأثیر مهاجرت بر موقعیت زنان و مردان ( **Boyd & Grieco 2003**).

<sup>1</sup> Boyd, Grieco

<sup>2</sup> Uteng

<sup>3</sup> Theory of Gravity and Repulsion

<sup>4</sup> Giddens

می‌دهند که زنان ایرانی با مجموعه‌ای از فرصت‌ها و محدودیت‌ها روبه‌رو هستند.

**عباس‌زاده و همکاران (۱۴۰۳)** در پژوهشی با رویکرد پدیدارشناسانه، تجربه زنان ایرانی مهاجر در بوستون آمریکا را بررسی کردند و دریافتند که مهم‌ترین عوامل دافعه در ایران شامل محدودیت‌های شغلی و تحصیلی، ساختارهای اجتماعی محدودکننده و تمایل به آزادی‌های فردی و فرهنگی بوده است؛ درحالی که فرصت‌های تحصیلی، فضای فرهنگی باز و روابط اجتماعی محترمانه در آمریکا به‌عنوان عوامل جاذبه عمل کرده‌اند.

**زارع‌مهرجردی و همکاران (۱۴۰۱)** نشان دادند که مهاجرت مستقل زنان یزدی به تهران در سه الگوی اصلی قابل توضیح است: نخست، زنانی که باوجود آزادی نسبی، میل به استقلال و خودساختگی داشتند؛ دوم، زنانی که باهدف ارتقای تحصیلی و دستیابی به فرصت‌های شغلی بهتر مهاجرت کردند؛ سوم، زنانی که به دلیل فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای رهایی از کلیشه‌های جنسیتی اقدام به مهاجرت نمودند.

مطالعات دیگر نیز این نتایج را تایید کرده‌اند. **حیدری و ترکان (۱۴۰۴)** مهاجرت دختران تحصیل‌کرده ایرانی به کشورهای غربی را راهی برای فرار از فشارهای خانوادگی، تنگناها و احساس تبعیض چندگانه و تحقق آرزوها دانست و همزمان تجربه‌ای همراه با رهایی، افزایش اعتماد به نفس و بازتعریف نقش‌های اجتماعی گزارش کرد. **شریفی و همکاران (۱۴۰۲)** مهاجرت مستقل زنان جوان را تلاشی آگاهانه و یکی از راهبردهای رهایی از پدرسالاری، کلیشه‌های جنسیتی و محدودیت‌های اجتماعی دانستند. محیطی که به زعم آنان گشایش انسدادهای مترتب بر زنانگی و خودشکوفایی خویش را در آن جستجو می‌کردند.

پژوهش **علوی و همکاران (۱۳۹۹)** بر تغییرات هویتی زنان ایرانی مهاجر در کشورهای اروپایی تمرکز دارد و نشان می‌دهد که مهاجرت فرآیندی عمیقاً اجتماعی و روانی است که می‌تواند با احساس تعلق‌نداشتن و تبعیض فرهنگی همراه باشد؛ اما همزمان فرصت‌هایی برای بازتعریف نقش‌های اجتماعی فراهم می‌آورد. **افیونی و قاسمی (۱۳۹۸)** نیز مفهوم «گسست نقش‌های سنتی» و بازنگری در ارزش‌ها و هویت فردی را برجسته کردند.

**نیرومند و همکاران (۲۰۲۴)** تجربه زنان ایرانی قربانی خشونت خانگی در استرالیا و بریتانیا را بررسی کردند و نشان دادند که مهاجرت راهی برای گریز از ساختارهای سرکوبگر و کسب حمایت قانونی و اجتماعی است. همچنین **قاسمی و همکاران (۲۰۲۰)** بر تجربه زنان

نظریه ساخت‌یابی تأکید می‌کند که کنش انسانی نه در خلأ، بلکه در درون ساختارهای اجتماعی شکل می‌گیرد؛ اما هم‌زمان این کنش‌ها به بازتولید یا تغییر همان ساختارها منجر می‌شوند. در این مطالعه، زنان مهاجر کنشگرانی‌اند که در دل ساختارهای محدودکننده اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ایران، با عاملیت خود مسیر مهاجرت را انتخاب کرده‌اند. این انتخاب، نوعی بازتعریف از خود و مقاومت در برابر نظم مسلط بوده است. از سوی دیگر، نظریه فشار اجتماعی<sup>۱</sup> که نخستین بار توسط **مرتین<sup>۲</sup> (۱۹۳۸)** مطرح شد، نیز در تحلیل این پدیده مؤثر است. این نظریه بر آن است که فشارهای ساختاری، مانند ناکامی در دستیابی به اهداف فرهنگی از راه‌های مشروع، افراد را به سمت انتخاب مسیرهای جایگزین سوق می‌دهد.

با توجه به مرور نظریه‌های گوناگون، می‌توان گفت که مهاجرت بین‌المللی زنان ایرانی پدیده‌ای چندوجهی است که تنها با یک نظریه یا رویکرد قابل تبیین نیست. به همین دلیل، این پژوهش از یک چارچوب نظری ترکیبی استفاده کرده است که در آن، نظریه‌های جنسیتی و فمینیستی (نظیر رویکرد بویاد و گرایکو، یوتنگ و رادکلیف و چانت) برای تحلیل نقش ساختارهای جنسیتی، نابرابری‌های اجتماعی، محدودیت‌های فرهنگی و انگیزه‌های رهایی‌بخش زنان در مهاجرت به‌کار گرفته شده‌اند. در کنار آن، نظریه‌های کلاسیک مهاجرت مانند نظریه جاذبه و دافعه نیز برای تحلیل عوامل ساختاری، اقتصادی، خانوادگی و شخصی مؤثر بر تصمیم مهاجرت زنان لحاظ شده‌اند. نظریه‌های ساخت‌یابی و فشار اجتماعی نیز فشار ساختار، کنش و تصمیم فردی را تبیین می‌کنند.

بنابراین، چارچوب نظری این پژوهش امکان تحلیل هم‌زمان عوامل دافعه (مانند فشارهای جنسیتی، محدودیت‌های اجتماعی و تبعیض فرهنگی در کشور مبدأ) و عوامل جاذبه (مانند فرصت‌های تحصیلی، شغلی، و استقلال فردی در کشورهای مقصد) را فراهم می‌سازد. همچنین، این چارچوب برای فهم تجربه زیسته مهاجرت، فرآیند بازتعریف هویت و چالش‌های انطباق فرهنگی زنان در جامعه میزبان، بستری تحلیلی فراهم می‌کند. چنین رویکردی، با رویکرد کیفی و حساس به جنسیت پژوهش حاضر هم‌راستا بوده و امکان درک عمیق‌تر روایت‌های زنان مهاجر ایرانی را ممکن می‌سازد.

### پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی به بررسی تجربه زیسته زنان ایرانی مهاجر در کشورهای مختلف پرداخته‌اند. این مطالعات ابعاد اجتماعی، فرهنگی، جنسیتی و روانی مهاجرت را روشن کرده و نشان

<sup>1</sup> Strain Theory

<sup>2</sup> Merton

۲۰۲۰)، این مطالعه رویکردی چندوجهی داشته و ابعاد فرهنگی، اجتماعی، روانی و جنسیتی را همزمان بررسی می‌کند. همچنین، این تحقیق عوامل دافعه و جاذبه مؤثر بر تصمیم مهاجرت زنان ایرانی را با استناد به روایت‌های مشارکت‌کنندگان به‌طور روشن تحلیل کرده است که در بخش یافته‌ها به تفصیل تشریح شده‌اند.

با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در این حوزه، برخی خلاهای پژوهشی مهم همچنان وجود دارند که می‌توانند زمینه‌ساز تحقیقات آینده باشند. نخست، تمرکز عمده پژوهش‌ها بر زنان مهاجر ایرانی در کشورهای غربی نظیر آمریکا، کانادا، اروپا، استرالیا و بریتانیا بوده و به تجربیات زنان در سایر مناطق جغرافیایی، از جمله کشورهای خاورمیانه و آسیایی، کمتر پرداخته شده است. همچنین، بیشتر مطالعات به صورت مقطعی انجام شده‌اند و به تغییرات هویتی، نقش‌های اجتماعی و فرآیندهای ادغام فرهنگی در طول زمان به ندرت توجه شده است. علاوه بر این، نقش متقابل روابط خانوادگی در مبدأ با تجربه مهاجرت و سازگاری زنان در مقصد به‌طور جامع بررسی نشده است. اگرچه جنبه‌های جنسیتی به خوبی مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ اما تعامل این عوامل با سایر ابعاد هویتی مانند طبقه اجتماعی، وضعیت اقتصادی، دین و قومیت کمتر مطالعه شده است. حوزه تجربه زنان مهاجر قربانی خشونت خانگی نیز، با وجود اهمیت بالای خود، نیازمند پژوهش‌های عمیق‌تر به ویژه در زمینه خدمات حمایتی و پیامدهای روانی بلندمدت است.

### روش پژوهش و داده‌ها

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، کیفی و از نوع تحلیل مضمون (تحلیل تم) می‌باشد. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر مبتنی بر گلوله برفی است. مشارکت‌کنندگان این تحقیق شامل افرادی است که بین سنین ۲۵ تا ۴۰ سال قرار دارند. برای برقراری ارتباط با آنها از برنامه‌های واتساپ، لینکدین، اینستاگرام استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها، با مشارکت‌کنندگان مصاحبه انجام گرفت. مصاحبه از نوع سازمان‌نیافته است. به دلایلی نظیر سخت بودن شرایط و عدم توانایی ملاقات حضوری با مهاجران بین‌المللی، مصاحبه‌ها به صورت مجازی ترتیب داده شد. در پژوهش حاضر ۱۵ مصاحبه با افراد واجد شرایط صورت گرفته است. مشخصات پاسخ‌گویان در جدول ۱ آورده شده است. بر مبنای این جدول، مشارکت‌کنندگان به‌گونه‌ای هدفمند از میان زنانی با مسیرهای مهاجرتی و کشورهای مقصد متنوع انتخاب شدند تا بازتاب‌دهنده پیچیدگی و تنوع تجربه زیسته مهاجرت باشند. این تنوع، فرصتی برای کشف ابعاد پنهان و وجوه چندلایه تجربه مهاجرت فراهم کرده است. هدف نه تعمیم، بلکه درک عمیق‌تر روایت‌های فردی در بسترهای گوناگون اجتماعی و فرهنگی بوده است، امری که با ماهیت پدیدارشناختی و کیفی پژوهش هم‌راستا است.

ایرانی مهاجر از خدمات سلامت باروری در استرالیا تمرکز داشتند و دریافتند که مهاجرت با بازتعریف هویت، تسلط بر بدن و آزادی در تصمیم‌گیری‌های باروری همراه است.

پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که مهاجرت برای بسیاری از زنان ایرانی تجربه‌ای دوگانه است؛ از یک‌سو فرصتی برای فاصله گرفتن از خشونت و کنترل فراهم می‌کند و از سوی دیگر آنان را با احساس تنهایی، محدودیت‌های فرهنگی و موانع دسترسی به حمایت اجتماعی مواجه می‌سازد (Karamali, 2021; Niroomand et al., 2024).

**دستجردی و همکاران (۲۰۱۲)** با بررسی تجربه مهاجران ایرانی در کانادا، پنج مرحله بیگانگی، ناامیدی، رویارویی، یادگیری و خودکفایی را در روند سازگاری شناسایی کردند و به چالش‌های فرهنگی و زبانی در مراحل ابتدایی اشاره داشتند.

مجموعه مطالعات پیشین نشان می‌دهد که مهاجرت زنان ایرانی، چه در بسترهای داخلی و چه در بسترهای بین‌المللی، فرآیندی چندلایه است که تحت تأثیر عوامل ساختاری، فرهنگی و جنسیتی قرار دارد و تجربه آن ترکیبی از چالش‌ها و فرصت‌هاست. این تجربه در بسیاری موارد به بازتعریف هویت، افزایش استقلال و تغییر نقش‌های اجتماعی می‌انجامد، هرچند دشواری‌هایی مانند ادغام فرهنگی، تبعیض و احساس بیگانگی نیز همواره همراه آن است. بر اساس مرور مطالعات موجود، محرومیت‌های شغلی و تحصیلی، فشارهای خانوادگی و کنترل‌های اجتماعی و فرهنگی، خشونت خانگی، نقش‌های سنتی محدود و فقدان فرصت‌های شغلی متناسب با تحصیلات، به‌عنوان عوامل اصلی مؤثر بر مهاجرت زنان ایرانی شناسایی شده‌اند.

پژوهش حاضر با مطالعات متعدد پیشین در زمینه مهاجرت زنان ایرانی، شباهت‌ها و تفاوت‌های معناداری دارد. از نظر شباهت‌ها، برخی پژوهش‌ها مانند مطالعه **افیونی و قاسمی (۱۳۹۸)** درباره تجربه زنان ایرانی مهاجر در کانادا و همچنین پژوهش **حیدری و همکاران (۱۴۰۳)** درباره مهاجرت دختران تحصیل‌کرده ایرانی به کشورهای غربی، بر ابعاد جنسیتی مهاجرت و بازتعریف هویت تمرکز کرده‌اند. همچنین **شریفی و همکاران (۱۴۰۲)** نقش مؤلفه‌هایی چون آزادی، فشارهای فرهنگی و تمایل به استقلال را در تجربه مهاجرت زنان ایرانی تحلیل کرده‌است. علاوه بر این، مطالعاتی مانند **نیرومند و همکاران (۲۰۲۴)** از روایت‌های فردی برای درک پیچیدگی‌های فرهنگی و جنسیتی در مهاجرت زنان، بهره برده‌اند.

از سوی دیگر، پژوهش حاضر در چند جنبه با این مطالعات تفاوت دارد. نخست آنکه برخلاف مطالعاتی که صرفاً بر یک کشور مقصد تمرکز دارند، مشارکت‌کنندگان این پژوهش از کشورهای مختلفی هستند. دوم، برخلاف پژوهش‌هایی که تنها به یک بُعد خاص مانند خشونت خانگی یا باروری می‌پردازند (مانند قاسمی و همکاران،

## جدول ۱. ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان در پژوهش

Table 1. Characteristics of research participants

کد	سن	تحصیلات	نوع فعالیت	کشور مقصد	مدت مهاجرت (سال)	تأهل	شبکه اجتماعی	نوع مهاجرت
۱	۳۴ سال	کارشناسی ارشد	دانشجو	کانادا	۴	متأهل	لینکدین (پیام)	تحصیلی
۲	۳۴ سال	دکتری	-	آلمان	۴	متأهل	واتساپ (ویس و پیام)	تحصیلی
۳	۳۲ سال	دیپلم تجربی	شاغل	عراق	۲	مطلقه	واتساپ (تماس)	کاری
۴	۴۴ سال	کارشناسی	شاغل	آلمان	۱۰	مطلقه	واتساپ (تماس صوتی)	تبعی
۵	۳۶ سال	کارشناسی	دانشجو	کانادا	۲	متأهل	اینستاگرام (تماس صوتی)	تبعی
۶	۲۸ سال	کارشناسی ارشد	دانشجو	ایتالیا	۲	مجرد	واتساپ (تماس صوتی)	بورسیه تحصیلی
۷	۳۱ سال	کارشناسی ارشد	دانشجو	ایتالیا	۲	مجرد	واتساپ (ویس)	بورسیه تحصیلی
۸	۳۲ سال	کارشناسی ارشد	دانشجو	ایتالیا	۳	مجرد	واتساپ (تماس صوتی)	بورسیه تحصیلی
۹	۲۹ سال	کارشناسی	شاغل	اتریش	یک هفته	متأهل	واتساپ (ویس)	تحصیلی
۱۰	۳۵ سال	دکتری	شاغل	ترکیه	۲	مطلقه	واتساپ (ویس)	مهاجرت کاری
۱۱	۲۶ سال	کارشناسی	شاغل	انگلستان	۸	مجرد	واتساپ (پیام)	تبعی
۱۲	۲۹ سال	کارشناسی ارشد	دانشجو	ایتالیا	۲	مجرد	اینستاگرام (ویس)	تحصیلی
۱۳	۳۱ سال	کارشناسی	شاغل	ترکیه	۲	متأهل	واتساپ (تماس صوتی)	مهاجرت کاری
۱۴	۳۹ سال	سیکل	بیکار	آلمان	۴	متأهل	واتساپ (تماس صوتی)	پناهنده
۱۵	۳۶ سال	کارشناسی	بیکار	آلمان	۴	متأهل	واتساپ (تماس صوتی)	پناهنده

۸. از مهاجرت خود رضایت دارید یا پشیمان هستید؟

۹. آیا مهاجرت را به دیگران توصیه می‌کنید؟

۱۰. دامنه/وسعت ارتباطات شما در جامعه جدید چگونه است؟

پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان از نوع روایت‌محور و تجربه‌زیسته بوده و بر مبنای روش کیفی تحلیل شده‌اند.

در روش تحلیل مضمون که روش تحلیل داده‌هاست، ابتدا فایل صوتی مصاحبه‌ها پیاده شد. برای این منظور، نویسنده تمام فایل‌های صوتی را به متن تبدیل کرد. سپس متن مصاحبه هرکدام از مشارکت‌کننده‌ها به صورت جداگانه تهیه شد. بعد از آن مفاهیم استخراج شدند. کدگذاری بخشی از داده‌ها، به‌عنوان مثال، در جدول ۲ نشان داده شده است.

سؤالاتی که در قالب این مصاحبه پرسیده شد، به شرح زیر است:

۱. انگیزه اصلی شما از مهاجرت چه بود؟

۲. وضعیت تأهل شما مجرد یا متأهل بر زندگی شما در جامعه جدید تاثیرگذار است؟

۳. مهم‌ترین مشکل مهاجرت و زندگی در جامعه جدید برای شما چیست؟

۴. از حمایت خانواده برخوردار بودید یا خیر؟ کیفیت و نوع این حمایت چگونه بود؟

۵. مسائل مهم مالی برای شما وابسته به چیست؟ شغل، حمایت خانواده، بورسیه و... چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟

۶. عوامل دافعه از ایران را چه می‌دانید؟

۷. عوامل جاذبه کشور مقصد را چه می‌دانید؟

جدول ۲. داده‌های خام و مفاهیم مصاحبه فرد شماره سه

Table 2. Raw data and interview concepts for person number three

مفاهیم	داده‌های پژوهش (مصاحبه)
- علاقه به مهاجرت - ارزش پولی - فرار از سختی‌های موجود	من از بچگی خودم عاشق مهاجرت بودم این‌که بتونم برم به کشور اروپایی و اونجا زندگی کنم. اما اقامت گرفتن برای این کشورها راحت نیست و خیلی سخت می‌گرفتن، من واقعا نمی‌تونستم... کشوری که از طرفی به ایران نزدیک باشه و پولش بهتر از همه باشه عراقه. دلیل مهاجرت مطمئن باشید برای همه ما سختی‌های موجود بوده (کد ۳)

بعد از مفاهیم مصاحبه‌ها (مضامین جزئی)، مقولات یا همان مضامین کلی به شیوه زیر ساخته شد.

## جدول ۳. مضامین جزئی و کلی پژوهش

Table 3. Subthemes and main themes of the study

مفاهیم (مضامین جزئی)	مقوله (مضمون کلی)
تجربه تبعیض در نظام استخدامی نامیدی ناشی از بی‌عدالتی اقتصادی عدم امنیت اقتصادی و تورم افسارگسیخته فساد ساختاری در نظام اداری و ناکارآمدی مدیریتی	فشارهای ساختاری در ایران

فقط می‌تونستی زنده بمونی؛ ولی هیچ امیدی به رشد نداشتی.» (مصاحبه شماره ۱۰).

۱-۴. فساد ساختاری در نظام اداری و ناکارآمدی مدیریتی تجربه فساد، تبعیض و رابطه‌محوری در سیستم‌های دولتی و اداری نیز از دلایل جدی برای احساس بی‌عدالتی ساختاری بود. مشارکت‌کنندگان از اینکه بدون «رابطه» یا «پارتی» راهی به سوی پیشرفت نداشتند، گلایه داشتند. یکی از آنان می‌گوید «بیشتر از تخصص، رابطه می‌خواستند. هر جا می‌رفتم، تا آشنا نداشتم، اصلاً راه نمی‌دادند.» (مصاحبه شماره ۱۲). دیگری گفت «سیستم اداری آنقدر کُند بود که هر کاری باید با رشوه یا پارتی جلو می‌رفت.» (مصاحبه شماره ۷).

## ۲. خواست‌رهایی از محدودیت‌ها

برای بسیاری از زنان مشارکت‌کننده، مهاجرت نه فقط یک تصمیم اقتصادی یا تحصیلی، بلکه تلاشی برای گریز از محدودیت‌ها و یا قوانین رسمی و غیررسمی بود. این قوانین در ظاهر زندگی، پوشش، انتخاب‌های فردی و آزادی‌های اجتماعی بازتاب می‌یافت. در تجربه زیسته برخی زنان مجرد، رعایت کردن قوانین مربوط به ساعت رفت و آمد اعمال شده از طرف خانواده نیز سخت بود. این مشارکت‌کنندگان فکر می‌کنند در این کشورها از جایگاه اجتماعی و شخصیتی بالاتری به عنوان زن برخوردار هستند.

## ۱-۲. احساس نیاز به آزادی بیشتر

قسمتی از احساس نیاز به آزادی توسط خانواده و قسمت دیگری از آن توسط جامعه ارائه می‌شود. خانواده و جامعه با کمک قوانین رسمی یا عرف موجود به حفظ نظم و انضباط می‌پردازند. به اعتقاد برخی مشارکت‌کنندگان در تحقیق برخی از این قوانین آزادی آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده است. دختر مجرد ۳۲ ساله در این باره گفت «این بود که جامعه برای من خفقان داشت، یعنی هیچی نداشتم و کنترلی که روی تو دارند خیلی بیشتره که با کی می‌گردی، کجا میری، چیکار می‌کنی... ولی خب اینجا تا یک شب، دو شب بیرونم یه وقتایی راحت میرم می‌گردم، میرم مسافرت آزادی دارم.» (مصاحبه شماره ۸)

## ۲-۲. احساس محدودیت در بیان آزادانه عقاید

بعد از اتمام مصاحبه‌ها، برای هر یک از مقولات، شرح تحلیل نوشته شد که در بخش یافته‌های تحقیق مورد ملاحظه قرار گرفت. سپس با نگاهی به مفاهیم نوشته شده روبه‌روی مقوله، نگارش را آغاز و درباره تک‌تک مفاهیم توضیح داده شد. حین نگارش شرح تحلیلی، گاهی نگارنده نقل‌قول‌هایی از مشارکت‌کننده‌ها را به‌عنوان مصداق اضافه می‌کرد. خروجی همه این مراحل، یافته‌های تحقیق است.

## یافته‌ها

## ۱. فشارهای ساختاری در ایران

یکی از پایه‌ای‌ترین لایه‌های تجربه زیسته زنان مهاجر، فشارهای ساختاری موجود در ایران بود که در تصمیم آن‌ها برای ترک کشور نقش محوری ایفا کرد. این فشارها که شامل ناکارآمدی‌های اقتصادی، تبعیض‌ها در نظام اشتغال به منظور نابرابری فرصت در استخدام، دستمزد، حقوق، برنامه‌ها یا روبه‌هایی که به گروه یا افراد خاصی برتری می‌دهند و فضای کلی بی‌ثباتی بود، برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان نه فقط یک نارضایتی ساده بلکه تجربه‌ای مزمن و فرساینده قلمداد می‌شد. در دل روایت‌ها، این فشارها خود را به‌صورت‌های مختلفی نشان داده‌اند که در چهار مورد زیر بازتاب یافته‌اند:

## ۱-۲. نامیدی ناشی از نابرابری و فشار اقتصادی

شرایط نابرابر اقتصادی، فاصله فزاینده میان درآمد و هزینه و نبود افق روشن برای آینده، در روایت‌های بسیاری از مشارکت‌کنندگان تکرار شد. این وضعیت نوعی احساس ناتوانی در کنترل زندگی و آینده ایجاد کرده بود. یکی از مشارکت‌کنندگان می‌گوید «درآمد هیچ‌وقت با مخارج همخوانی نداشت؛ انگار فقط برای زنده‌ماندن کار می‌کردم، نه زندگی کردن.» (مصاحبه شماره ۴). دیگری تصریح کرد «با همه تلاش‌ها، نه خونه، نه ماشین، نه پس‌انداز... فقط اجاره و قرض.» (مصاحبه شماره ۹).

## ۱-۳. عدم امنیت اقتصادی و تورم افسارگسیخته

بی‌ثباتی اقتصادی و تورم بالا، بخش جدایی‌ناپذیر از تجربه روزمره زندگی در ایران بود. این بی‌ثباتی نه‌فقط بر معیشت بلکه بر حس امنیت و آینده‌نگری تأثیر منفی گذاشته بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره کرد «قیمت‌ها هر روز بالا می‌رفت، اصلاً نمی‌دونستی فردا پولت ارزش داره یا نه؟» (مصاحبه شماره ۵). در روایت دیگری آمده است «تو ایران

انسان بتواند بدون نگرانی از قضاوت اجتماعی، رشد کند، در صحبت‌های آن‌ها به وضوح بازتاب داشت. برخی مهاجرت را نه صرفاً برای فرار از محدودیت‌های موجود؛ بلکه برای تحقق سبک زندگی دلخواهشان انتخاب کرده بودند. در این مسیر، کیفیت زندگی به یک ارزش بنیادین تبدیل شده بود که از آن نه فقط به عنوان هدف، بلکه به عنوان انگیزه ماندن، ادامه دادن و تطبیق با جامعه جدید یاد می‌کردند. در ادامه، این موضوع در چهار بعد مورد توجه قرار گرفته است:

### ۳-۱. جستجوی رفاه اقتصادی پایدار

یکی از انگیزه‌های پرتکرار در میان مشارکت‌کنندگان، دستیابی به اقتصادی پایدار و اثبات بود. بسیاری از آنان، اقتصاد مقصد را دارای انسجام و هم‌خوانی میان درآمد و هزینه می‌دانستند. «اینجا اگر کار دانشجویی ساده هم بکنی، می‌تونی زندگی کنی. اجاره بدی، غذا بخری، حتی یه کم پس‌انداز داشته باشی. ولی تو ایران با دو تا کار هم به ته ماه نمی‌رسی.» (مصاحبه شماره ۱۰). «تو آلمان، حتی اگه شغل خیلی معمولی هم داشته باشی، می‌تونی یک زندگی نرمال و محترمانه داشته باشی. تو ایران باید دکتر زیبایی باشی تا زندگی راحتی داشته باشی.» (مصاحبه شماره ۳).

### ۳-۲. تجربه نظم و قانون‌مندی در کشورهای مقصد

برای برخی مشارکت‌کنندگان، نظم اجتماعی و کارکرد درست قوانین در کشور مقصد، تفاوتی محسوس با ایران داشت که حس امنیت، اعتماد و پیش‌بینی‌پذیری را به آن‌ها منتقل می‌کرد. «امنیت اربیل فوق‌العاده‌ست. با آیفون وسط خیابون راه می‌ری، کسی کاری بهت نداره. تو تهران، تو ماشینم باشی، استرست هست.» (مصاحبه شماره ۳). «اینجا اتریش قوانین برای همه یکیه. حتی خارجی‌ها هم احساس می‌کنن بهشون احترام گذاشته می‌شه؛ چون سیستم درست کار می‌کنه.» (مصاحبه شماره ۶).

### ۳-۳. جذابیت محیط شهری و زیبایی‌شناسی مقصد

برخی از مشارکت‌کنندگان به زیبایی محیط زندگی، آرامش فضاهای عمومی، پاکیزگی، و طراحی شهری اشاره داشتند که حس تعلق و رضایت از زندگی را در آنان تقویت کرده بود. «وقتی از پنجره اتاق کوه و درخت می‌بینی، ناخودآگاه حالت خوب می‌شه. تو ایران از پنجره فقط دیوار و دود می‌دیدم.» (مصاحبه شماره ۱۳). «پارک‌ها، پیاده‌روها، نظم شهری... این چیزها شاید به نظر ساده بیاد، ولی وقتی می‌خوای تو یه جایی زندگی کنی، خیلی مهمه.» (مصاحبه شماره ۸)

### ۴. تنهایی، تاب‌آوری و قدرت شخصی

یکی از ابعاد پرتکرار تجربه زیسته زنان مهاجر، مواجهه آن‌ها با تنهایی، فشارهای روحی و چالش‌های زندگی مستقل در کشور مقصد بود. بسیاری از زنان به تنهایی تصمیم به مهاجرت گرفتند و بدون همراهی

مشارکت‌کنندگان از فضایی صحبت می‌کردند که در آن، بیان آزاد عقاید به‌ویژه در مورد دین، سیاست یا سبک زندگی، با نگرانی از واکنش‌های اجتماعی یا حتی رسمی همراه بود. این محدودیت، به نوعی ترس نهادینه‌شده از ابراز خود منجر شده بود.

«تو ایران باید همیشه مراقب حرف زدنت باشی، حتی بین دوستان. چون ممکنه یک کلمه اشتباه بگی و برات دردسر درست شه.» (مصاحبه شماره ۱۲). «من حس می‌کردم تو ایران یه نسخه از خودم رو سانسور شده نشون می‌دم، نسخه واقعی‌م اصلاً جایی نداشت.» (مصاحبه شماره ۷).

### ۳-۲. شکاف میان ارزش‌های فردی با هنجارها

شکاف میان ارزش‌های فردی و هنجارهای سنتی و اجتماعی فرهنگی یکی از محورهای پرتکرار در روایت زنان مهاجر بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در ایران، محدودیت‌های ناشی از این هنجارها با باورهای آن‌ها در تضاد قرار داشته است. از نظر آنان، زندگی در ایران به دلیل کنترل بر پوشش، روابط اجتماعی و سبک زندگی، به‌ویژه در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته، محدودکننده بوده است. این زنان معتقد بودند که تجربه زندگی آزادانه در کشورهای مقصد، بازگشت به کشور خود را سخت ساخته است. همان‌طور که یکی از مشارکت‌کنندگان به‌طور صریح توضیح داد «بینید وقتی میگن کشورهای جهان اول و جهان سوم تفاوت فقط تو در و دیوار و ظرف و ظروف نیست. تفاوتش تو مغز آدم‌هاست یعنی اگر تمام آدم‌های سوئیس رو بیارید ایران جهان اول میشه و آدم‌های ایران رو ببرید سوئیس، اونجا جهان سوم میشه.» (مصاحبه شماره ۴)

### ۳-۲. فضا برای خودابرازی و شکوفایی زنان

تعدادی از مشارکت‌کنندگان مهاجرت را فرصتی برای شکوفایی شخصیت، استعدادها، و آرزوهای خود می‌دانستند. آن‌ها از کمیاب بودن نقش‌ها و فرصت‌ها در ایران گلایه داشتند و محیط مقصد را فضایی آزادتر و پر از فرصت برای رشد فردی توصیف کردند. «چند روز پیش برای انتخاب شغل مصاحبه داشتم طوری که با هم چند تا حرفه رو بررسی کردیم. دخترم رو هم بردن کلاس استعدادیابی که هدفش رو مشخص کنه ولی در ایران این شرایط کمکی نبود.» (مصاحبه شماره ۱۴)

### ۳. رؤیای کیفیت زندگی بهتر

یکی از محورهای اساسی در تجربه زیسته زنان مهاجر، میل به دستیابی به کیفیت زندگی بالاتر بود. این مفهوم نه فقط ناظر بر رفاه مادی، بلکه شامل ابعاد معنوی، روانی و زیبایی‌شناختی زندگی نیز می‌شد. برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان، کشورهای مقصد نمادهایی از نظم، امنیت، آزادی‌های فردی و فرصت‌های متنوع بودند. رؤیای یک زندگی با ثبات، آینده‌دار، مبتنی بر شایسته‌سالاری و در محیطی که

فاصله‌دارن. احساس می‌کردم انگار من هیچ‌وقت نمی‌تونم بخشی از این جامعه باشم. ولی کم‌کم یاد گرفتم که همین تفاوت‌ها بخشی از تجربه مهاجر بوده و باید بپذیرمش.» (مصاحبه شماره ۹).

#### ۵- بازسازی خود و معنا یافتن در مسیر مهاجرت

در دل دشواری‌ها و تنهایی‌های ناشی از مهاجرت، برخی از زنان مشارکت‌کننده نه تنها دچار ازهم‌پاشیدگی روانی یا هویتی نشدند، بلکه به نوعی بازسازی خود و بازیافت معنا در زندگی دست یافتند. تجربه زیسته‌ی آنان نشان می‌دهد که مهاجرت برای ایشان صرفاً یک جابه‌جایی جغرافیایی نبود، بلکه سفری درونی برای یافتن نسخه‌ای تازه از خود بود. این بازسازی با تکیه بر استقلال، تاب‌آوری، تجربه‌ی رهایی، و گاه حتی بازخوانی نقش‌های جنسیتی و هویتی همراه بوده است. روایت‌ها سرشار از اشاراتی‌اند که نشان می‌دهند مهاجرت، اگرچه سخت و فرساینده؛ اما بستری برای توانمندسازی، خودشناسی و گسترش افق‌های فردی بوده است.

#### ۵-۱. تقویت حس استقلال و خودبستگی

بسیاری از مشارکت‌کنندگان به استقلال مالی و فکری به دست آمده پس از مهاجرت اشاره کردند؛ حسی از توانستن که در سایه تجربه غربت و ناچاری به آن دست یافته‌اند. برای برخی این استقلال به معنای عبور از وابستگی خانوادگی و ایستادن بر پای خود بود. «من هیچ‌وقت نتونستم از پدرم پول بخوام. از همون اول که اومدم، گفتم می‌خوام زندگی خودمو بسازم. الان کار می‌کنم، خرجمو درمیارم و خیلی حس خوبی دارم.» (مصاحبه شماره ۶). «اوایل خیلی سخت بود، اما کم‌کم یاد گرفتم چطور خرج‌هامو مدیریت کنم. وقتی تونستم به خونه اجاره کنم و وسایلمو کم‌کم بخرم، حس کردم واقعاً مستقل شدم.» (مصاحبه شماره ۳).

#### ۵-۲. معنا یافتن رنج و فداکاری

در مواجهه با سختی‌ها، برخی از زنان مهاجر با بازتعریف رنج‌هایشان توانستند معنایی تازه برای تجربه مهاجرت بسازند؛ مهاجرت به مثابه فداکاری برای فرزندان، یا راهی برای رشد شخصی. «برای پسر این کارو کردم. به خودم می‌گم همه سختی‌ها می‌ارزه وقتی ببینم اون آینده بهتری داره.» (مصاحبه شماره ۳). «هر وقت ناامید می‌شم، یادم میاد اومدم اینجا که بتونم روی پای خودم وایستم. برام مهمه که دخترم ببینه می‌شه به زن هم بتونه خودش زندگی بسازد.» (مصاحبه شماره ۱۰).

#### ۵-۳. تجربه خودشناسی و تحول درونی

برای برخی مشارکت‌کنندگان، مهاجرت فرصتی بود برای بازبینی هویت شخصی‌شان، ارزش‌های زندگی، و بازتعریف نقش اجتماعی‌شان. این بازشناسی گاه با ترک باورهای محدودکننده گذشته و گاه با درک عمیق‌تری از خود همراه بوده است. «خیلی چیزها تو وجودم تغییر کرد.

اعضای خانواده، زندگی جدید را از صفر آغاز کردند. این شرایط، آزمونی برای قدرت روانی، تاب‌آوری هیجانی، و توانمندی در مدیریت بحران‌ها بود. در دل این دشواری‌ها، بسیاری از زنان مهاجر از کشف قدرت‌های درونی، رشد فردی و استقلال اقتصادی سخن گفتند؛ نوعی بازتعریف از خود که در متن تجربه مهاجرت شکل گرفت و به بخشی از هویت آنان بدل شد.

#### ۴-۱. احساس تنهایی در محیط بیگانه

احساس غربت، نداشتن روابط عمیق اجتماعی فقدان حمایت‌های عاطفی در ابتدای ورود به کشور مقصد، برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان یکی از سخت‌ترین وجوه مهاجرت بود. «اینجا کسی نیست که مثل خواهر یا مادر بغلت کنه، فقط خودتی و خودت... شبایی بوده که ساعت‌ها فقط گریه کردم، چون نمی‌دونستم فردا قراره چه اتفاقی بیفته.» (مصاحبه شماره ۸). «خیلی وقت‌ها دلم می‌خواست به نفر فقط بگه: خسته نباشی. ولی هیچ‌کس نبود. نه دوستی، نه فامیلی. تنهایی عجیب آدم رو پیر می‌کنه.» (مصاحبه شماره ۲).

#### ۴-۲. تلاش برای استقلال اقتصادی و اتکا به خود

زنان مهاجر برای تأمین معیشت، اداره زندگی روزمره، و رسیدن به احساس استقلال، تلاش مضاعفی به خرج دادند. بسیاری از آن‌ها با شغل‌های ساده و حتی ناپایدار شروع کردند؛ اما در مسیر، مهارت‌آموزی، پشتکار، و مدیریت مالی را تقویت کردند. «روزی که رسیدم اینجا، گفتم نمی‌خوام دستم جلوی کسی دراز باشه. از تمیزکاری تا آرایشگری، هر کاری کردم تا بتونم اجاره خونمو بدم. الان سه ساله که زندگیمو خودم می‌چرخونم و به خودم افتخار می‌کنم.» (مصاحبه شماره ۱۳). «پول ندارم زیاد، ولی هر چی دارم حاصل تلاش خودمه. پس‌انداز می‌کنم، حساب و کتاب دارم، و با عزت نفس زندگی می‌کنم.» (مصاحبه شماره ۱۵).

#### ۴-۳. نقش خانواده در حمایت روانی پیش از مهاجرت

در شرایطی که بیشتر زنان مهاجر به تنهایی مسیر را پیمودند، بسیاری از آن‌ها از پشتیبانی روانی خانواده، به‌ویژه پدر، مادر یا خواهران و برادران خود سخن گفتند. این حمایت‌ها، چه در قالب دلگرمی عاطفی و چه به صورت تشویق برای مهاجرت، در بسیاری از موارد انگیزه‌بخش و پشتیبان روانی مهمی بود. «مادرم همیشه می‌گفت: تو می‌تونی. وقتی خسته می‌شدم، یاد اون حرف‌ها می‌افتادم و ادامه می‌دادم. اگر اون دلگرمی نبود، شاید نصف راه رو هم نمی‌رفتم.» (مصاحبه شماره ۱۵).

#### ۴-۴. کنار آمدن با شوک فرهنگی و تفاوت‌های سبک زندگی

شوک فرهنگی و تضاد ارزش‌ها و سبک‌های زندگی در کشور مقصد، زنان مهاجر را با سردرگمی، انزوا یا حتی بحران هویت مواجه کرد. اما بسیاری توانستند به تدریج با این تفاوت‌ها کنار بیایند و خود را تطبیق دهند. «اوایل خیلی برام سخت بود که ببینم مردم اینجا چقدر سرد و

یا باهات بد برخورد می‌کنن. او ایرانی‌ها رو بیشتر تحویل می‌گیرن چون میگن اونا کارشون بهتره.» (مصاحبه شماره ۳). «تو یه کشور عربی زندگی می‌کنم، ولی ایرانی‌ها رو با نگاه بدی می‌بینن، چون فکر می‌کنن دنبال دردسرن. بعضی وقتا مجبور شدم نگم از کجام.» (مصاحبه شماره ۱۰). «با توجه به شرایط و رفتارهاشون، بین ما و اون‌ها فاصله احساس میشه و کاملاً نشون میدن و حفظ می‌کنن تو نمی‌تونی مثلاً بیای با یه کانادایی اصیل بخوای ارتباط دوستانه و صد درصدی داشته باشی.» (مصاحبه شماره ۵)

۳-۶. فاصله گرفتن ایرانی‌ها از یکدیگر در دیاسپورا یکی از تجربه‌های تأمل‌برانگیز در روایت زنان مهاجر، گسست و دوری در روابط میان ایرانیان خارج از کشور بود. برخلاف انتظار همبستگی یا حمایت، برخی از مشارکت‌کنندگان از تجربه‌های منفی در تعامل با هم‌وطنان سخن گفتند؛ از جمله قضاوت، رقابت، یا بی‌اعتمادی «ایرانی‌ها اینجا از هم فراری‌ان، می‌ترسن با هم حرف بزنن. همه فکر می‌کنن پشت سرت حرف می‌زنن یا بهت حسودی می‌کنن.» (مصاحبه شماره ۸). «توی محله‌مون کلی ایرانی هست، ولی هیچ‌کس با هیچ‌کس رابطه نداره. دلم برای روابط ایران تنگ می‌شه.» (مصاحبه شماره ۹).

۴-۶. حس تعلق متناقض به سرزمین مادری و کشور مقصد برخی زنان مهاجر در میان دو تعلق فرهنگی معلق مانده بودند. از یک سو وابستگی عاطفی به وطن و خانواده، و از سوی دیگر تلاش برای سازگاری با کشور جدید، در ذهن آن‌ها تعارضی دائمی ایجاد کرده بود. این پارادوکس، گاه احساس بی‌جایی و سرگشتگی در هویت فرهنگی را تقویت می‌کرد. «از ایران دل نمی‌کنم، ولی دیگه نمی‌تونم برگردم اون شرایطو تحمل کنم. اینجا هم هیچ‌وقت حس نمی‌کنم کامل مال اینجام. من بین دو جا گیر کردم. نه اونجام، نه اینجام. ولی مجبورم انتخاب کنم. ما همیشه تو این کشورا "دیگری" هستیم. من دیگه نه تو کشور خودم می‌تونم زندگی بکنم نه تو این کشور راحت می‌تونم زندگی کنم.» (مصاحبه شماره ۱۵).

«مناسبات اجتماعی و مواجهه با بیگانگی» نشان می‌دهد که فرآیند مهاجرت برای زنان تنها به جابه‌جایی جغرافیایی محدود نمی‌شود؛ بلکه با تجربه‌های پیچیده و گاه دردناک از مواجهه با دیگری، بازتعریف هویت، و تلاش برای برقراری پیوندهای جدید همراه است. مشارکت‌کنندگان، در عین تلاش برای سازگاری با جامعه میزبان، با موانعی چون طرد اجتماعی، تبعیض، و بی‌اعتمادی میان مهاجران مواجه بوده‌اند. این مضمون بازتاب‌دهنده آن بخش از تجربه زیسته زنان مهاجر است که مهاجرت را نه فقط فرصتی برای پیشرفت، بلکه فضایی برای آزمون تاب‌آوری در مواجهه با انزوا و بحران تعلق به تصویر

قبلاً خیلی وابسته بودم به نظر بقیه، ولی حالا یاد گرفتم که مهم‌تر از همه، نظر خودمه.» (مصاحبه شماره ۱۳). «مهاجرت باعث شد بیشتر به خودم رجوع کنم، بفهمم واقعاً چی می‌خوام از زندگی، نه چی ازم می‌خوان.» (مصاحبه شماره ۶).

## ۶. مناسبات اجتماعی و مواجهه با بیگانگی

بخش مهمی از تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی، به مناسبات اجتماعی در جامعه جدید و مواجهه با احساس بیگانگی بازمی‌گردد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان از دشواری‌های ارتباطی با جامعه میزبان سخن گفتند؛ نه تنها به دلیل تفاوت‌های زبانی و فرهنگی، بلکه به خاطر تجربه‌های طرد، سوءظن یا نادیده‌انگاشته‌شدن به‌عنوان یک "زن مهاجر ایرانی". این بیگانگی فقط در ارتباط با جامعه مقصد نمود نیافت؛ بلکه گاه در روابط بین ایرانیان مهاجر نیز بازتولید می‌شد. جایی که مشارکت‌کنندگان از عدم همبستگی، بی‌اعتمادی یا فاصله‌گیری آگاهانه میان هم‌وطنان در دیاسپورا<sup>۱</sup> سخن می‌گفتند. در این مضمون، حس تعلق پیچیده، روابط شکننده، و تجربه‌های دوسویه از طرد و پذیرش، وجه غالب روایت‌ها بودند. در این میان، یکی از مهم‌ترین نمودهای این بیگانگی، دشواری در ایجاد ارتباط مؤثر با جامعه میزبان بود.

۱-۶. دشواری در برقراری ارتباط با جامعه میزبان برای بسیاری از زنان مهاجر، ورود به جامعه جدید با موانع ارتباطی و فرهنگی متعددی همراه بوده است. برخی به دلیل ناآشنایی با زبان یا فرهنگ مقصد، توان برقراری ارتباط مؤثر را نداشتند؛ برخی دیگر با نگرش‌های سرد یا حتی خصمانه مواجه شده بودند. نبود شبکه‌های اجتماعی حمایتگر و ناآشنایی با عرف‌های فرهنگی، انزوا و احساس غربت را تشدید کرده بود. «در آلمان زندگی می‌کنم. اینجا مردم زیاد تمایلی به ارتباط با خارجی‌ها ندارند. فکر می‌کنند من پناهنده‌ام و مالیاتشان خرج من می‌شود.» (مصاحبه شماره ۲). «تو دانشگاه خیلی محترمانه برخورد می‌کنن، ولی خارج از محیط آکادمیک حس می‌کنم دیده نمی‌شم. انگار هوای منو ندارن.» (مصاحبه شماره ۶).

۲-۶. تجربه طرد یا سوگیری نسبت به مهاجران برخی از مشارکت‌کنندگان مستقیماً با تبعیض یا سوءظن از سوی جامعه میزبان مواجه شده بودند. این تبعیض‌ها نه‌فقط در عرصه‌های رسمی مانند بازار کار یا اجاره مسکن، بلکه در تعاملات روزمره نیز دیده می‌شد. زن بودن، مهاجر بودن و ایرانی بودن، سه سطح از هویت‌هایی بودند که گاه منجر به تجربه‌های چندلایه از طرد اجتماعی شده‌اند. «تو خیلی از سالن‌های آرایش، وقتی می‌فهمن ایرانی هستی، یا کار نمی‌دن

<sup>۱</sup> دیاسپورا: به گروهی از مردم گفته می‌شود که از وطن اصلی خود پراکنده شده و در نقاط مختلف جهان زندگی می‌کنند. این واژه معمولاً برای اشاره به جوامع مهاجری به کار می‌رود که با وجود دوری از زادگاهشان، همچنان با آن پیوندهایی را حفظ می‌کنند.

می‌کشد.

### هسته مرکزی تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی

در مجموع، تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی در این مطالعه، آمیخته‌ای از رنج و امید، ترک و ساختن دوباره بود. آنان در دل دشواری‌های ساختاری و فرهنگی کشور مبدأ، با تکیه بر انگیزه‌های فردی و جمعی، تلاش کرده‌اند تصویری جدید از زندگی برای خود و فرزندان‌شان در کشوری دیگر ترسیم کنند. هسته مرکزی این تجربه، چیزی نیست جز «مهاجرت به‌مثابه بازآفرینی زندگی در تعارض میان رهایی و تعلق».

تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی، تبلوری از زیست در گسل‌های اجتماعی، فرهنگی و ساختاری است؛ گسلی که از یک‌سو با فشارهای مضاعف اقتصادی، تبعیض‌های جنسیتی و محدودیت‌های فرهنگی در سرزمین مادری آغاز می‌شود و از سوی دیگر با رؤیای زندگی‌ای آزاد، باثبات و دلخواه‌تر در کشور مقصد ادامه می‌یابد. این تجربه، فرآیندی پیوسته از "رانده‌شدن" و "کشانده‌شدن" است؛ زنان نه صرفاً به‌دلیل میل به زندگی بهتر، بلکه گاه به‌مثابه عملی مقاومتی در برابر قوانین و محدودیت‌های که خوشایند آن‌ها نیست، مهاجرت را انتخاب می‌کنند. در این مسیر، مهاجرت برای آنان تنها یک جابه‌جایی جغرافیایی نیست؛ بلکه نوعی تولد دوباره با هزینه‌های احساسی و روانی سنگین است. آمیزه‌ای از رنج و رشد، انزوا و استقلال، ترس و تاب‌آوری. آنان در دل تنهایی و بی‌ثباتی، برای ساختن هویتی نو در جهانی دیگر، مجبور به بازتعریف خویش‌اند. زنانی که میان دل‌بستگی به گذشته و امید به آینده، معنای مهاجرت را نه صرفاً در اقتصاد یا امنیت، بلکه در آزادی بیشتر و توان ایستادن بر پای خود بازمی‌یابند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش، تصویری چندلایه از تجربه زیسته زنان مهاجر ایرانی ارائه می‌دهد که در آن مهاجرت نه صرفاً به‌عنوان یک جابه‌جایی جغرافیایی، بلکه به‌مثابه فرآیندی اجتماعی-هویتی و نوعی بازآفرینی زندگی در دل تعارضی میان رهایی و تعلق معنا یافته است. زنان مشارکت‌کننده، از خلال فشارهای ساختاری، محدودیت‌های فرهنگی، انگیزه‌های مادرانه و آرمان‌های شخصی به سوی جهانی دیگر رانده و کشانده شده‌اند. هسته مرکزی «مهاجرت به‌مثابه بازآفرینی زندگی در تعارض میان رهایی و تعلق» رهایی از محدودیت‌ها، تنگناها و تعلق و حس عمیق به خانواده و وابستگی‌های عاطفی به‌خوبی در دل مضامین شش‌گانه تحلیل‌شده بروز یافته است. نتایج نشان می‌دهد که عواملی چون فشارهای ساختاری در ایران، میل به رهایی از محدودیت‌ها و جست‌وجوی کیفیت زندگی بهتر، از دلایل اصلی سوق یافتن زنان به سمت مهاجرت بوده است. تجربه‌های تلخ در مبدأ - از جمله سرخوردگی در ادامه تحصیل، بیکاری، تورم، محدودیت‌های اجتماعی

و فرهنگی، هنجارهای متضاد با ارزش‌های فردی و ناامنی شغلی در کنار چشم‌انداز جبران این کمبودها در مقصد، زمینه‌ساز تصمیم به مهاجرت شده است. کشور مقصد برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان با ویژگی‌هایی چون اقتصاد پایدارتر، فرصت‌های شغلی و دستمزد بهتر، آزادی در پوشش و سبک زندگی، رهایی از کنترل‌های اجتماعی و خانوادگی، دسترسی به بورس‌های تحصیلی و امکان شکوفایی فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. بدیهی است که تمامی این یافته‌ها بازنتاب تجربه‌های یکسان همه زنان مشارکت‌کننده نیست؛ بلکه محصول تحلیل و تفسیر روایت‌های متنوع آنان است که درنهایت به این اجماع تحلیلی منجر شده است.

زنان در این مطالعه به دو شیوه مهاجرت کرده‌اند: به‌صورت مستقل یا در تبعیت از خانواده. زنانی که به‌طور مستقل مهاجرت کرده‌اند، عمدتاً تحصیل کرده بوده و یا دارای مهارت‌های حرفه‌ای و شغلی ویژه‌ای بوده‌اند. این گروه غالباً با هدف ادامه تحصیل یا اشتغال در حوزه تخصصی خود اقدام به مهاجرت کرده و پس از استقرار، شغل مستقل و درآمد رضایت‌بخشی به دست آورده‌اند. انگیزه اصلی آن‌ها، پیشرفت فردی و تحقق اهداف شخصی بوده است. این امر اهمیت دسترسی به منابعی چون تحصیلات، سرمایه مالی و امکانات حمل‌ونقل را به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده جابه‌جایی زنان در فرآیند مهاجرت تأیید می‌کند. در مقابل، زنانی که به تبعیت از همسر مهاجرت کرده‌اند، بیش از آنکه به دلایل فردی مهاجرت کنند، در چارچوب تصمیمی کلی برای مصلحت خانواده (همسر و فرزندان) اقدام به جابه‌جایی کرده‌اند و نقش خود را در این تصمیم، بیشتر همراهی با خانواده دانسته‌اند. تنوع موجود در انگیزه‌های مشارکت‌کنندگان نشان‌دهنده پیچیدگی مهاجرت زنان است که نباید به یک عامل تقلیل داده شود.

از منظر نظری، یافته‌ها بیشترین هماهنگی را با نظریه فشار اجتماعی دارند؛ فشارهای ساختاری، تبعیض و بی‌آفتی شغلی و فرهنگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تصمیم مهاجرت زنان داشته‌اند. در عین حال، حضور پررنگ عوامل جاذبه مانند رفاه، آزادی فردی و آینده بهتر برای فرزندان، با نظریه دافعه - جاذبه لی هم‌نواست. از سوی دیگر، کنش عامدانه زنان برای عبور از محدودیت‌ها و ساختن زندگی جدید، به‌ویژه در مضامین مربوط به تاب‌آوری و بازسازی هویت، با دیدگاه‌های نظریه کنش/ ساختار آنتونی گیدنز هماهنگ است؛ زنان مهاجر نه صرفاً قربانی ساختارها بلکه عاملان فعالی در مسیر بازتعریف خویش بوده‌اند. عدم رضایت زنان از شرایط اقتصادی و اجتماعی-فرهنگی در مبدأ و وجود عوامل جاذبه دل‌خواه در مقصدهای مهاجرتی متفاوت باعث تحرک جغرافیایی آنها شده است. این یافته‌ها با نظریه دسترسی یوتنگ هماهنگ است چراکه نتایج نشان داد میزان دسترسی به امتیازات، تعیین‌کننده جابه‌جایی زنان هستند. محدودیت‌های دسترسی زنان

تطبیقی می‌تواند زمینه مناسبی برای فهم تفاوت‌ها و شباهت‌های ساختاری در کشور مقصد فراهم آورد. در روند پژوهش، نگارنده با مشکلاتی مواجه بوده است. راه دسترسی به جامعه مهاجر زنان ایرانی در کشورهای مختلف و یافتن راهی برای طرح موضوع و درخواست مصاحبه از مشقاتی بود که زمان زیادی طلب می‌کرد. همچنین یافتن مشارکت‌کننده‌هایی که حاضر به همکاری باشند بسیار سخت بود. به دلیل کمبود وقت و درگیر بودن افراد در کشورهای صنعتی همچون آلمان، ایتالیا و... هماهنگ کردن زمان مصاحبه و حتی وسیله ارتباطی با آنها از سختی‌های دیگر بود. به طوری که پرس‌وجو برای یافتن اشخاص تا برگزاری مصاحبه با ۱۵ نفر، دو الی سه ماه به طول انجامید. با وجود این‌که به مصاحبه شونده‌ها اطمینان خاطر داده می‌شد که هدف منفی پشت این تحقیق نیست. افراد نمونه گاهی از ابراز واقعیت‌ها به خصوص عوامل سیاسی مؤثر خودداری می‌کردند، به برخی سؤالات شخصی پاسخ واضحی نمی‌دادند و امکان پرسش بیشتر از بعضی شرایط زندگی شخصی وجود نداشت. به زنان مهاجر زیادی هم از طریق معرفی دوستان و هم از طریق اینستاگرام امکان دسترسی بود اما آنها به دلایلی نظیر بی‌اعتمادی و داشتن مشغله زیاد و مهم‌تر حاضر به همکاری نشدند.

### منابع

- افیونی، شکوه؛ قاسمی، عاصمه (۱۳۹۸). تحلیل تجربه زیسته زنان از مهاجرت (مطالعه مهاجرت برون‌مرزی زنان). *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۲۶(۸۷)، ۱۷۸-۱۵۵.  
<https://doi.org/10.22054/qjss.2020.46305.2146>
- بزرگ زاده، سعیده؛ کاظمی پور، شهلا؛ محسنی، رضاعلی (۱۳۹۸). نگرش نخبگان به عوامل اجتماعی، اقتصادی و علمی-پژوهشی در مبدا و مقصد و تاثیر آن بر گرایش آنها به مهاجرت خارج از کشور. *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، ۴(۲۸)، ۱۶۹-۱۴۱.  
 SID. <https://sid.ir/paper/387747/fa>
- حاج حسینی، حسین (۱۳۸۵). سیری در نظریه‌های مهاجرت. *فصلنامه راهبرد*، ۴۶(۴۱)-۳۵.  
<https://share.google/BJ9gZMsjwTbsUll9M>
- حیدری، آرمان؛ ترکان، رحمت اله (۱۴۰۴). مطالعه پدیدارشناختی مهاجرت بین‌المللی دختران تحصیل‌کرده ایرانی (مورد مطالعه دختران مراجعه‌کننده به اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان اصفهان). *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۳۶(۱)، ۴۸-۲۳. doi: <https://doi.org/10.22108/jas.2024.142267.2538>
- زنجانی، حبیب‌الله (۱۳۹۴). مهاجرت. تهران، انتشارات سمت.
- رجب نیک، نیلوفر (۱۴۰۳). تاثیر مهاجرت‌های خارجی بر رشد جمعیت. قابل دسترس در <https://share.google/OIKVVqJyHrWJkOQDf>
- زارع مهرجردی، راحله؛ فولادیان، مجید؛ حسنی درمیان، غلامرضا؛ قاسمی اردهایی، علی (۱۴۰۱). مطالعه کیفی فرایندهای مهاجرت مستقل زنان به شهر تهران (روایت پژوهی زنان مهاجر استان یزد). *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، ۱۷(۳۳)، ۳۰۶-۲۶۹.  
<https://doi.org/10.22034/jpai.2023.562852.1251>
- شهبازین، سعیده (۱۴۰۲). تحلیل تاثیر مهاجرت بر نوسانات نرخ رشد جمعیت مطالعه موردی استان کرمانشاه. *فصلنامه چشم‌انداز شهرهای آینده*، دوره چهارم، شماره چهارم، پیاپی (۱۶)، ۹۷-۱۱۳. <http://jvfc.ir/article-۲۲۱۱۱۱-fa.html>
- شریفی، علی؛ عباسی شوازی، محمدتقی؛ عنایت، حلیمه؛ محمودیانی، سراج الدین (۱۴۰۲). درهم تنیدگی‌های ساخت اجتماعی جنسیت و مهاجرت‌های مستقل بین

ایرانی به خدمات آموزشی، رفاه و رونق اقتصادی، نیافتن شغل و درآمد مورد نظر از جمله محدودیت‌های تعیین‌کننده مهاجرت برای جابه‌جایی و دسترسی به امتیازات اقتصادی و اجتماعی در جای دیگر است. با تکیه بر رویکرد فمینیستی نیز، می‌توان مدعی شد زنان مهاجر در مهاجرت خود به دنبال آزادی بیشتر، جایگاه قدرتمند اقتصادی و اجتماعی و فرصت‌های جدید برای پیشرفت هستند.

یافته‌های این پژوهش در بسیاری از موارد با نتایج تحقیقات پیشین درباره مهاجرت زنان ایرانی هم‌راستا است. به‌عنوان نمونه، نتایج به‌دست‌آمده درباره نقش فشارهای ساختاری و محدودیت‌های فرهنگی در ایران، با پژوهش‌های عباس‌زاده و همکاران (۱۴۰۳) و حیدری و همکاران (۱۴۰۳) هم‌خوانی دارد که بر محدودیت‌های شغلی، فشارهای خانوادگی و تمایل به آزادی‌های فردی به‌عنوان عوامل دافعه تأکید داشتند. همچنین مضمون «خواست رهایی از محدودیت‌ها» و «بازسازی خود در مسیر مهاجرت» با یافته‌های افیونی و قاسمی (۱۳۹۸) و علوی و همکاران (۱۳۹۹) مشابه است که مهاجرت را فرصتی برای بازتعریف نقش‌ها و هویت زنان معرفی کرده‌اند.

از سوی دیگر، تأکید این پژوهش بر «رؤیای کیفیت زندگی بهتر» و تجربه رفاه، نظم اجتماعی و شایسته‌سالاری در کشورهای مقصد، با مطالعاتی همچون دستجردی و همکاران (۲۰۱۲) همسو است که مهاجرت را فرآیندی دوگانه از رهایی و دشواری‌های سازگاری فرهنگی توصیف کرده‌اند. همچنین مضمون «تنهایی، تاب‌آوری و قدرت شخصی» با یافته‌های نیرومند و همکاران (۲۰۲۴) و قاسمی و همکاران (۲۰۲۰) قابل مقایسه است که بر تجربه‌های چندلایه از خشونت، انزوا و هم‌زمان توانمندسازی زنان مهاجر تأکید کرده‌اند. مفهوم هسته‌ای «مهاجرت به‌مثابه بازآفرینی زندگی در تعارض میان رهایی و تعلق» نوآوری این تحقیق محسوب می‌شود که کمتر در مطالعات قبلی به این شکل برجسته شده است.

از نظر سیاستی، نتایج این پژوهش چند پیام روشن دارد. نخست، اهمیت رسیدگی به ریشه‌های دافعه در جامعه مبدأ، به‌ویژه در حوزه اشتغال زنان، امنیت اجتماعی و آزادی‌های فردی، برای کاهش میل به مهاجرت. دوم، لزوم تدوین سیاست‌های حمایتی در کشورهای میزبان برای تسهیل ادغام اجتماعی و ارتقاء سلامت روانی زنان مهاجر. سوم، ضرورت سیاست‌گذاری در حوزه خانواده، آموزش و اشتغال زنان، به‌ویژه مادران تنها یا سرپرست خانوار که بیشترین آسیب‌پذیری را دارند. نهایتاً اهمیت شنیده شدن صدای زنان مهاجر در رسانه‌ها، نهادهای تصمیم‌گیر و پژوهش‌های سیاست‌محور. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با تمرکز بر گروه‌های خاص‌تری مانند مادران مهاجر، زنان پناهجو، یا کسانی که مهاجرت برگشتی داشته‌اند انجام شود، تا ابعاد دیگری از این تجربه زیسته آشکار گردد. همچنین، تحلیل بین‌فرهنگی

- Chant, S., Radcliffe, S.A. (1992). *Migration and Development: The Importance of Gender*, In S. Chant (Ed.). *Gender and Migration in Developing Countries*, London: Belhaven Press.
- Dastjerdi, M., Olson, K., Ogilvie, L. (2012). Newcomers' experiences with accessing health care in Canada: A grounded theory. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 14(4), 682-690. <https://doi.org/10.1007/s10903-011-9520-x>
- Ghasemi, E., De Costa, C., Newman, P.A. (2020). Reproductive decision-making among Iranian-Australian immigrant women: A qualitative study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 25, 100520. <https://doi.org/10.1016/j.srh.2020.100520>
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. University of California Press.
- International Organization for Migration (IOM) (2023). World Migration Report, 2023.
- Karamali, N. (2021). *Iranian immigrant women's experiences of domestic violence: An interpretative phenomenological analysis (Doctoral dissertation)*. University of the West of England. <https://uwe-repository.worktribe.com/output/6689202>
- lacy Swing, W., Dalkilic, T. (2022). International Organization for Migration (IOM). World Migration Report, Geneva. <https://digitallibrary.un.org/record/3951157?v=pdf>
- Merton, R.K. (1938). Social structure and anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672-682.
- Nazari, S., Seyedan, F. (2016). A qualitative research of the causes of Iranian female students immigration to developed countries. *Asian Social Science*, 12(10), 167-178. DOI:10.5539/ass.v12n10p167
- Niroomand, S., Gholizadeh, L., De Costa, C., Newman, P.A. (2024). Narratives of Iranian immigrant women experiencing domestic violence: A cross-national qualitative study. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605241237386>
- Niroomand, S., Gholizadeh, L., Baird, K. (2024). Iranian immigrant women's experiences of intimate partner violence: A literature review. *Journal of Immigrant and Minority Health*. DOI: 10.1007/s10903-024-01610-9
- Pope Amy, E. (2024). International Organization for Migration (IOM). World Migration Report, Geneva.
- Skeldon, R. (1997). Migration and development: A global perspective. Longman. <https://doi.org/10.4324/9781315843346>
- Uteng, T.P. (2011). Gender and mobility in the developing World. Background Paper, *World Development Report*, World Bank.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA), (2020). International Migration 2020 Highlights. [https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/international\\_migration\\_2020\\_highlights\\_ten\\_key\\_messages.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/international_migration_2020_highlights_ten_key_messages.pdf)
- Urdal, H. (2012). Youth Bulges and Violence, In: Goldstone, J. A., Kaufmann, E. P., & Toft, M. D. (Eds.), *Political Demography: how population changes are reshaping international security and national politics*, (pp. 117-132), Oxford University Press.
- World Bank (2021). Women Migrants in the World. <https://www.worldbank.org/>
- المللی زنان ایرانی، نامه انجمن جمعیت شناسی ایران، (۳۶)، ۳۵۷-۳۰۵. <https://www.doi.org/10.22034/jpai.2024.2012821.1309>
- صلواتی، بهرام (۱۴۰۲). زنان به کدام کشورها می‌روند. قابل دسترس در <https://hamyaraniran.ir>
- صلواتی، بهرام (۱۴۰۰). سالنامه مهاجرتی ایران، رصدخانه مهاجرت ایران. پژوهشکده سیاستگذاری دانشگاه صنعتی شریف. قابل دسترس در <https://imobs.ir/outlook/detail/5>
- صلواتی، بهرام (۱۴۰۱). سالنامه مهاجرتی ایران، رصدخانه مهاجرت ایران. پژوهشکده سیاستگذاری دانشگاه صنعتی شریف. قابل دسترس در <https://imobs.ir/outlook/detail/22>
- علوی، آزاده؛ باقری، نیلوفر؛ کاویانی، سارا (۱۳۹۹). بررسی تأثیر مهاجرت بر هویت زنان مهاجر ایرانی در خارج از کشور. پژوهش‌نامه مسائل اجتماعی ایران، ۱۱(۲)، ۲۲۷-۲۵۰.
- علمی، زهرا میلا؛ پاسندی یساقی، فاطمه (۱۴۰۳). بررسی عوامل مؤثر بر مهاجرت زنان از ایران با تأکید بر شاخص فلاکت و کنترل فساد. اقتصاد بایبات، ۵(۲)، ۹۳-۱۲۱. doi: <https://doi.org/10.22111/sedj.2024.48200.1453>
- عباس زاده، محمد؛ آقایی، توکل؛ پاداشی اصل، خورشید (۱۴۰۳). مطالعه کیفی عوامل زمینه‌ساز مهاجرت زنان به آمریکا، مورد مطالعه، مهاجرین زن ایرانی در دانشگاه‌های شهر بوستون آمریکا. فصلنامه مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم انسانی، ۱۶(۳)، ۱۰۹-۱۳۶. doi: <https://doi.org/10.22035/isih.2024.5069.4873>
- فروتن، یعقوب (۱۳۹۶). مهاجرین بالقوه در ایران: تبیین جمعیت‌شناختی و اجتماعی تمایلات مهاجرت به خارج از کشور. دوفصلنامه علمی پژوهشی مطالعات جمعیتی، دوره ۳(۲)، ۱۸۹-۲۱۶. [https://jips.nipr.ac.ir/article\\_90960.html](https://jips.nipr.ac.ir/article_90960.html)
- کریمی، پارسا (۱۴۰۳). مهاجرت و اثرات آن بر رشد جمعیت. قابل دسترس در <https://share.google/osznsc0Myl5GF7JW1>
- مبارکیان، مریم؛ دانش، پروانه؛ ملکی، امیر (۱۳۹۱). بررسی گرایش به مهاجرت به خارج از کشور در بین زنان تهرانی و عوامل مرتبط با آن، سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰، (پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران). <https://elmnet.ir/doc/10914559-39647>
- موسوی راد، سیدحامد؛ قدسیان، حسین (۱۳۹۴). تحلیل مهاجرت نخبگان و تأثیر سیاست‌های بازدارنده با استفاده از پویایی‌های سیستم. پژوهش‌های مدیریت راهبردی، ۲۱(۵۹)، ۳۷-۶۳. <https://sid.ir/paper/497104/fa>
- مشفق، محمود؛ شجاعی، جواد (۱۴۰۳). برآورد اثرات سناریوهای مختلف پیش‌بینی مهاجرت بر ساختار سنی در ایران تا سال ۱۴۲۰. مطالعات جمعیتی، ۸(۲)، ۱۸۴-۱۵۱. <https://doi.org/10.22034/jips.2025.498109.1252>
- Boyd, M., Grieco, E. (2003). Women and migration: Incorporating gender into international migration theory. Migration Information Source, Migration Policy Institute. Retrieved from <https://www.migrationpolicy.org/article/women-and-migration-incorporating-gender-international-migration-theory>
- Bijak, J. (2006). Forecasting international migration: Selected theories, models, and methods, warsaw: Central European Forum for Migration Research (CEFMR Working Paper). [http://www.cefmr.pan.pl/docs/cefmr\\_wp\\_2006-04.pdf](http://www.cefmr.pan.pl/docs/cefmr_wp_2006-04.pdf)
- Bell, M., Charles-Edwards, E., Ueffing, P., Stillwell, J., Kupiszewski, M., Kupiszewski, D. (2015). Internal migration and development: comparing migration intensities around the World. *Journal of Population and Development Review*, 41(1), 33-58. DOI: 10.1111/j.1728-4457.2015.00025.x
- Castles, S., de Haas, H., Miller, M.J. (2014). *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World*. (5th ed.), Palgrave Macmillan.