

سلامت خانواده در سفر

نویسنده:

دکتر خدابخش احمدی

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: احمدی، خدابخش، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: سلامت خانواده در سفر / نویسنده خدابخش احمدی
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س م
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۳-۲۳-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: مسافرت -- جنبه‌های مذهبی
موضوع: مسافرت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Travel -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره: G151
رده‌بندی دیویی: 910/202
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۰۸۲۷۴۰
شابک: ۵۱۰۰۰



۵۴۰۰۰۰ ریال

عنوان: سلامت خانواده در سفر
نویسنده: دکتر خدابخش احمدی
ناشر: آزمون یار پویا
مدیرتولید: حسین مجدیان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ دوم: تابستان ۱۴۰۱
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۳-۲۳-۳

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،
طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱- همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست

صفحه

عنوان

۳	مقدمه
۷	فصل اول سفرهای کوتاه (زیارتی و سیاحتی)
۹	تعریف سفر
۹	اهداف سفر
۱۲	انواع سفر
۱۳	فواید و آثار سفر
۱۴	برخی از آثار و فواید سفر به شرح زیر است:
۱۸	مراحل سفر
۱۹	سفر خانوادگی
۲۰	آسیبهای ناشی از سفر
۲۲	تعارضات فرهنگی در سفر
۲۵	آداب سفر
۴۰	عبارات زیبا در باره سفر
۴۲	احکام سفر
۵۰	فصل دوم ماموریت (سفر کاری)
۵۲	ویژگیهای دوره ماموریت
۵۳	فرایند جدایی از خانواده
۵۵	آثار ماموریت
۶۰	بهداشت روان فرد

۶۰	 بهداشت روان همسر و فرزندان
۶۶	 روشهایی برای سازگاری در دوره ماموریت
۶۶	۱- روش صبر
۶۹	۲- ابراز هیجان
۷۲	۳- ارتباط با خانواده در طول ماموریت
۷۵	 اقدامات لازم در دوره ماموریت
۸۳	 اقدامات متمرکز بر همسر

فصل سوم مهاجرت ۹۱

۹۳	 ویژگی های مهاجرت
۹۴	 تعارضات فرهنگی در مهاجران
۹۹	 تاثیر مهاجرت بر روابط زناشویی و فرزندپروری
۱۰۳	 تاثیر مهاجرت بر فرزندان
۱۰۵	 دانشجویان مهاجر
۱۰۷	 دسترسی به خدمات سلامتی در میان مهاجران
۱۱۱	 زنان و مهاجرت
۱۱۲	 روشهای سازگاری در دوره مهاجرت
۱۱۶	 اقدامات لازم در دوره مهاجرت
۱۲۵	 فهرست منابع

مقدمه

▪ «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج، ۴۶)

آیا آنان در زمین سیر نکردند، تا دل‌هایی داشته باشند که حقیقت را با آن درک کنند یا گوشی‌های شنوایی که با آن (ندای حق را) بشنوند؟! چرا که چشم‌های ظاهر نابینا نمی‌شود بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود.

▪ «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (عنکبوت، ۲۰)

بگو در زمین سیر کنید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟ سپس خداوند (به همین گونه) جهان آخرت را ایجاد می‌کند، یقیناً خدا بر همه چیز تواناست.

سفر به مفهوم رفتن به محلی خارج از محیط معمولی که فرد در آن زندگی می‌کند به منظور تحصیل، کار، تفریح، زیارت یا زندگی؛ فعالیتی است که آثار زیادی بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روحی افراد بدنبال دارد. مسافرت، فرصتی فراهم می‌کند که فرد از محیط روزمره کاری خود جدا شده و با تجارب جدیدی روبرو شود. مسافرت کمک می‌کند تا افراد انرژی روانی

برای خود کسب و ذخیره کنند. مسافرت می‌تواند باعث کاهش اضطراب شود، از بروز فرسودگی جلوگیری کند، سبب بهبود سلامت روانی و جسمی شود، تجارب زندگی را غنی‌تر سازد، جهان‌بینی فرد را گسترش دهد، همکاری بین اعضای خانواده را افزایش دهد، برخی از استعدادهای فردی را شکوفا سازد، آگاهی فرد را توسعه دهد.

بیشتر سفرها بویژه سفرهای زیارتی و سیاحتی به صورت خانوادگی انجام می‌شود. بنابراین می‌توان انتظار داشت که سفر تأثیرات زیادی بر روابط عاطفی و زناشویی و نیز روابط والدین و فرزندان داشته باشد.

علیرغم مزایای فراوان، سفر می‌تواند برای فرد و خانواده آسیب‌هایی را به همراه داشته باشد. برخی از این آسیب‌ها عبارتند از: تعارض‌های فرهنگی، ارزشی و اجتماعی؛ مشکل در انجام مناسک مذهبی؛ عدم دسترسی به امکانات و نیازهای ضروری (از قبیل: تغذیه مناسب، خدمات سلامتی، مراکز تفریحی مناسب، تعاملات اجتماعی)؛ و مشکل زبان و ناتوانی در تعاملات اجتماعی.

از یک سوی مسافرت یک امر اجتناب‌ناپذیری است و تمامی خانواده در طول حیات‌شان بطور متعدد در آن شرایط قرار می‌گیرند و از سویی دیگر سفر مشکلات و آسیب‌هایی دارد که می‌توان از آن پیشگیری کرد. همچنین لازم به توجه است که اولاً هر مسافرت، ماموریت یا مهاجرت می‌تواند اثراتی روی خانواده داشته باشد. ثانیاً در هر مسافرت، ماموریت یا مهاجرت بازسازی خانواده امر اساسی است. آشنایی با این اثرات و راه‌های پیشگیری آن ضروری است. و ثالثاً در این حوزه راهنمای عملی کمتری بویژه با نگاه سلامت روان و با تأکید بر خانواده وجود دارد.

هرچند کتاب حاضر توانایی برآورده ساختن چنین انتظاری را بطور کامل ندارد، ولی حتی‌المقدور سعی بر این بوده است تا این گونه مباحث در جامعه

مطرح شود. امید می‌رود نظرات و تجارب خوانندگان بتواند به تکمیل و تکامل این کتاب کمک کند.

نکته قابل توجه این است که در این کتاب عبارات سفر و مسافرت مترادف و بعضاً بجای هم استفاده شده است. هرچند ممکن است در جایی سفر ذکر شده باشد و یا در جایی صرفاً مسافرت آمده باشد ولی در همه این موارد منظور یکی است و تلاشی برای تمایز این دو نشده است.

در کتاب حاضر تلاش شده است تا مطالب به زبانی ساده و روان باشد و همچنین کاربردی بودن و انطباق فرهنگی مطالب در جامعه ما یکی از ملاک‌های گزینش و چینش مطالب بود.

این کتاب شامل سه فصل است. در فصل اول سفرهای کوتاه زیارتی و سیاحتی بحث شده است. مباحث این فصل شامل: مفاهیم و اصول اساسی سفر از قبیل تعریف، اهداف سفر، انواع سفر، فواید سفر، آداب سفر و احکام شرعی آن است. علی‌رغم اینکه تاکید این فصل بر سفرهای زیارتی است، ولی مباحث به سفرهای سیاحتی و سایر انواع سفر نیز قابل تعمیم است. در فصل دوم به سفرهای کاری یا ماموریتی پرداخته شده است. در بیشتر این سفرها جدایی وجود دارد. تاکید مباحث بر سلامت روانی فرد و اعضای خانواده است. و نهایتاً فصل سوم سفرهای طولانی و یا مهاجرت را مورد توجه قرار داده است و در ادامه روش‌های سازگاری را مطرح ساخته است.

مطالعه این کتاب به تمامی خانواده‌هایی که قصد مسافرت دارند و یا یکی از اعضای خانواده‌شان به مسافرت رفته است پیشنهاد می‌شود؛ بویژه رزمندگان اسلام، زائرین، حجاج، نیروهای نظامی، دانشجویان و طلاب غیرمقیم و مهاجر و کارکنان وزارتخانه‌ها و سازمان‌هایی که معمولاً ماموریت خارجی بخشی از وظایف کاری آنهاست و همواره در سفرهای زیارتی، ماموریتی و جهادی به سر

می‌برند. درخواست داریم تا خوانندگان محترم نظرات و پیشنهادات خود را برای تکمیل مباحث به آدرس ایمیل زیر به مؤلف انعکاس دهند:
(kh_ahmady@yahoo.com)

در اینجا جا دارد از تمامی کسانی که در شروع، تکامل و آماده‌سازی این مجموعه مؤلف را یاری رسانیده‌اند تشکر کنم.

خدابخش احمدی

www.ketab.ir