

سلامت خانواده در سفر

نویسنده:

دکتر حدیقه بخش 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؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م
شابک: ۳-۲۳-۶۸۳۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: مسافرت -- جنبه‌های مذهبی
موضوع: مسافرت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Travel -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره: G۱۵۱
رده‌بندی یویی: ۹۱۰/۲۰۲
شابک کتابخانه ملی: ۶۰۸۲۷۴۰
شابک: ۸۱۰



عنوان: سلامت خانواده در سفر
نویسنده: دکتر خدابخش احمدی
ناشر: آزمون یار پویا
مدیر تولید: حسین مجدیان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ نخست: زمستان ۱۳۹۸
شابک: ۳-۲۳-۶۸۳۳-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مبین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	فصل اول: سفرهای کوتاه (زیارتی و سیاحتی)
۱۱	تعریف سفر
۱۲	اهداف سفر
۱۴	انواع سفر
۱۶	فواید و آثار سفر
۱۷	برخی از آثار و فواید سفر به شرح زیر است:
۲۳	مراحل سفر
۲۴	سفر خانوادگی
۲۵	آسیبهای ناشی از سفر
۲۷	تعارضات فرهنگی در سفر
۳۰	آداب سفر

عبارات زیبا در باره سفر..... ۴۸

احکام سفر..... ۵۱

فصل دوم : ماموریت (سفر کاری) ۶۱

ویژگیهای دوره ماموریت..... ۶۳

فرایند انطباقی از خانواده..... ۶۴

آثار ماموریت..... ۶۶

بهداشت روان فرد..... ۷۲

بهداشت روان همسر و فرزندان..... ۷۲

روش هایی برای سازگاری در دوره ماموریت..... ۷۸

۱- روش صبر..... ۷۸

۲- ابراز هیجان..... ۸۲

۳- ارتباط با خانواده در طول ماموریت..... ۸۶

اقدامات لازم در دوره ماموریت..... ۸۸

اقدامات متمرکز بر همسر..... ۹۸

فصل سوم: مهاجرت ۱۰۷

- ویژگیهای مهاجرت..... ۱۰۷
- تعارضات فرهنگی در مهاجران..... ۱۰۹
- تاثیر مهاجرت بر روابط زناشویی و فرزندپروری..... ۱۱۳
- تاثیر مهاجرت بر فرزندان..... ۱۱۸
- دانش: ریان مهاجر..... ۱۲۱
- دسترسی به خدمات سلامتی در میان مهاجران..... ۱۲۳
- زنان و مهاجرت..... ۱۲۸
- روش‌های سازگاری در دوره مهاجرت..... ۱۳۰
- اقدامات لازم در دوره مهاجرت..... ۱۳۵
- فهرست منابع..... ۱۴۲

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 آن در زمین سیر نکردند، تا دل‌هایی داشته باشند که حقیقت را با آن درک کنند یا گه‌ش‌های 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 عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (عنکبوت، ۱۰)

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؛ فعالیت 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 استعداد های 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 ناشویی 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؛ تأخیر؛ تذبذب؛ تذبذب؛ خدمات سلامتی، مراکز تفریحی مناسب، تعاملات اجتماعی؛ و مشکل زبان و ناتوانی در تعاملات اجتماعی.

از یک سوی مسافرت یک امر اجتناب‌ناپذیر است و تمامی خانواده در طول حیات‌شان بطور متعدد در آن شرایط قرار می‌گیرند. از سویی دیگر سفر مشکلات و آسیب‌هایی دارد که می‌توان از آن پیشگیری کرد. همچنین لازم به توجه است که اولاً هر مسافرت، مأموریت یا مهاجرت می‌تواند اثراتی روی خانواده داشته باشد. ثانیاً در هر مسافرت، مأموریت 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.