

## بایدها و نبایدها در سفر حج تمتع



### پیش گفتار

حمد و سپاس خدای سبحان را سزااست که در کمال صحت و سلامت، توفیق انجام یکی از فرایض بزرگ اسلامی، یعنی حج تمتع و زیارت خانه ی خود و نیز درک زیارت حرم مطهر پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه و آله) و بارگاه ملکوتی ائمه ی معصومین (علیهم السلام) در بقیع را نصیبمان کرده است. حال که خداوند منان ما را به مهمانی خود مفتخر نموده و این سعادت بزرگ را به ما عطا فرموده، شایسته است که به پاس این توفیق و لطف الهی، از آن لحظه که آهنگ سفر می کنیم، عزم خود را جزم نماییم تا با روحی والا و عزمی راسخ، رفتار و گفتار و اندیشه مان را چنان سازیم که زینده ی مهمانی اوست.

از لحظه ی ورود به فرودگاه جدّه یا مدینه و حضور در سرزمین وحی، رسالتی دیگر بر دوش ما قرار می گیرد و نگاه هایی که به سوی ما دوخته می شود، هر یک از ما را نماینده ی ملت بزرگ ایران قلمداد می کند. از یک سو، فرهنگ و تمدن کهن و درخشان ایران اسلامی و از سوی دیگر عظمت ملت فداکار و بزرگ ایران و خون پاک شهیدان والامقام، یکایک ما را بر آن می دارد که در فراسوی

مرزها، چنان عمل کنیم که آیینهای تمام نما از آن همه عظمت، شکوه، جهاد، ایثار و اخلاص را در مقابل دیدگان برادران و خواهران مسلمان خود از دیگر کشورهای جهان به نمایش بگذاریم.

**زائران محترم!**

ضمن آرزوی سلامتی و سفری خوش برای شما، قبولی طاعات و زیارت هایتان را از درگاه ایزد متعال خواهانیم.

چنان که می‌دانید، این گونه سفرهای معنوی بسیار کوتاه و گذرا هستند، پس باید از آموخته‌های دیگران که در سال‌های گذشته این گونه سفرها را تجربه کرده‌اند، استفاده نماییم.

بدین منظور، مجموعه‌ی حاضر، یادداشت‌ها و تذکرات لازم را که با بهره‌گیری از تجربیات و راهنمایی‌های مسؤولان و کارگزاران حج در طول چندین سال تهیه و تنظیم شده است، در بر دارد، بدان امید که با به کارگیری آنها شما نیز همچون افراد باسابقه، به طور کامل از ابعاد معنوی این سفر روحانی بهره‌مند شوید. توجه داشته باشید که این مجموعه، شما را از مطالب و تذکراتی که مدیر و روحانی محترم کاروان در جلسات ارائه می‌نمایند، بی‌نیاز نمی‌کند.

این مجموعه در چهارده بخش تنظیم شده است:

۱- مقدمات سفر.

۲- فرودگاه.

۳- مدینه و مسجدالنبی (صلی الله علیه وآله)

۴- بهداشت.

۵- هتل.

۶- بازار.

۷- احکام؛

۸- مناسک.

۹- عرفات.

۱۰- مشعر.

۱۱- منا.

۱۲- فرم‌ها و نقشه‌ها.

۱۳- زیارات.

۱۴- بعد از سفر.

### بخش اول: مقدمات سفر

۱. پس از اعلان نوبت تشرّف از سوی سازمان حجّ و زیارت، با در دست داشتن مدارک لازم شامل: فیش بانکی و فیش ما به التفاوت هزینه ی سفر و هزینه ی کارگزار، فیش مربوط به واریز هزینه ی خروج از کشور، ۱۲ قطعه عکس ۳×۴ و دو قطعه ۶×۴، اصل و فتوکپی شناسنامه و فتوکپی کارت ملی و گذرنامه ی بین‌المللی؛ به یکی از مدیران کاروان‌ها که از سازمان حج و زیارت مجوز دریافت کرده‌اند، مراجعه و ثبت نام نمایید.

پس از ثبت نام، گذرنامه‌ها توسط مدیر کاروان و از طریق سازمان حج و زیارت برای گرفتن روادید به سفارت عربستان ارسال می‌گردد و بعد از صدور روادید، به مدیر کاروان بازگردانده می‌شود و وی برای گرفتن بلیت به فرودگاه یا سازمان حج مراجعه می‌کند. در بلیت، علاوه بر شماره ی صندلی، تاریخ، شماره و ساعت پرواز نیز درج شده است. پس از صدور بلیت، تمام مدارک نزد مدیر کاروان خواهد ماند و به هنگام تشرّف، در وقت و مکان مناسب به شما تحویل داده می‌شود.

۲. در تمام جلسات کاروان (حداقل ۱۰ جلسه) که قبل از سفر برگزار می‌شود، شرکت نمایید و به تذکرات مدیر و روحانی محترم کاروان و دیگر مسؤولان با دقّت و توجّه کامل، گوش فرا دهید.

۳. به منظور حفظ سلامت خود لازم است در اولین فرصت به پزشک کاروان مراجعه نموده و سوابق پزشکی خود را با صداقت با ایشان در میان بگذارید. پزشک کاروان پس از معاینات کامل، کارت سلامت شما را صادر می‌کند. این کارت را باید تا آخر سفر به همراه داشته باشید.

۴. واکسن‌های مننژیت و آنفلوانزا را در یکی از مراکز بهداشتی که مشخصات آنها توسط پزشک کاروان اعلام می‌شود، تزریق و کارت واکسیناسیون را دریافت کرده و پس از ارائه به پزشک کاروان، آن را تا پایان سفر به همراه داشته باشید. کارت زرد رنگ واکسن مننژیت را در ساک دستی خود قرار دهید.

۵. مقدار واجب لباس احرام برای آقایان دو عدد حوله یا پارچه احرام می‌باشد، ولی اگر به سرما حساس هستید یا می‌خواهید از حوله برای حمام استفاده کنید، یک حوله اضافی همراه خود ببرید. دو جفت دمپایی احرام و یک کمر بند (که احتیاطاً دوخته نباشد)، نیز به همراه داشته باشید.

برای خواهران محترم، یک دست لباس سفید احرام کافی است، چون آنان می‌توانند در لباس‌های خود نیز محرم شوند. البته بایستی دقت نمایید لباس احرام نازک نباشد، زیرا مواضع بدن در هنگام خیس شدن لباس یا عرق کردن، نمایان می‌شود و موجب خدشه دار شدن اعمال می‌گردد.

ضمناً خواهران محترم لازم است آرم مخصوص کاروان را به چادر احرام خود نصب کنند تا در مواقع ازدحام، به راحتی شناسایی شوند.

۶. وصیت‌نامه‌ی خود را با آگاهی از اصول شرعی و قانونی، نوشته و در جای مخصوصی که اعضای خانواده از آن مطلع باشند، قرار دهید. در وصیت‌نامه طلب کاری‌ها، بدهکاری‌ها، نماز و روزه قضا

و سایر حقوق الهی و حقوقی را که مردم بر گردن شما دارند، ذکر نموده و سفارش‌های لازم را به اعضای خانواده یادآوری نمایید.

۷. فرم شماره (۱) را که در صفحه ۱۰۱ کتاب آمده حتماً ملاحظه و برای پاسخ به سؤال‌های آن به دفتر مجتهدی که از او تقلید می‌کنید و یا نمایندگان ایشان مراجعه نمایید.

۸. برای تأمین آرامش هرچه بیشتر، زائران و بار همراه آنان از ابتدا تا پایان سفر تحت پوشش بیمه‌ی ویژه‌ای قرار دارند که قرارداد آن با شرکت بیمه توسط سازمان حج و زیارت منعقد شده است. بدین ترتیب در طول سفر می‌توانید با مراجعه به پزشک یا درمانگاه‌ها و بیمارستان هیئت پزشکی، از درمان رایگان استفاده نمایید و اگر مشکلی در رابطه با بار شما ایجاد شد، از طریق بیمه آن را جبران نمایید.

۹. چنانچه به صورت دائم به ویلچر (صندلی چرخ دار) نیاز دارید، در ایران آن را خریداری کرده و یا از بهزیستی امانت بگیرید تا در طول سفر راحت باشید، اما اگر نیاز همیشگی ندارید، در عربستان نیز می‌توانید به طور موقت ویلچر به امانت گرفته و از آن استفاده کنید.

۱۰. تهیه‌ی ارز برای هزینه‌های شخصی بر عهده‌ی زائران است. با هماهنگی مدیر کاروان، به شعب بانک ملی مراجعه و ارز مورد نیاز خود را تهیه نمایید.

۱۱. واحد پول عربستان سعودی «ریال» است و نرخ برابری آن با دلار تقریباً ثابت است؛ یعنی هر دلار آمریکا برابر با ۳/۷۵ ریال سعودی است. با این حساب ۱۰۰ دلار معادل ۳۷۵ ریال است. البته صرافی‌های مکه و مدینه، در برابر هر ۱۰۰ دلار ۳۷۲ یا ۳۷۳ ریال می‌پردازند.

۱۲. شما می‌توانید با مراجعه به صرافی‌های مورد اعتماد داخل ایران، یا صرافی‌های مکه و مدینه، دلار خود را به ریال سعودی تبدیل کنید، ولی انجام این کار در داخل کشور مقرون به صرفه تر است. ضمناً پیش از معاوضه ی دلار با ریال، شماره اسکناس‌های خود را یادداشت نمایید، زیرا ممکن است پول شما را پس بدهند و آن را با دلار تقلبی عوض نمایند.

۱۳. شایسته است برای این سفر تقریباً یک ماهه، وسایل زیر را به همراه داشته باشید:

قرص مسکن (بدون کدئین)، سرماخوردگی، اسهال، چسب زخم، پماد سوختگی، مسواک و خمیردندان، سوزن و نخ سیاه و سفید، ناخن گیر، قیچی کوچک، ساعت زنگ دار، مقداری آجیل و تنقلات، یک قاشق و چنگال و لیوان استیل، چند عدد سنجاق قفلی، لیف حمام، صابون کوچک بی‌بو، تیغ خودتراش، خودکار و دفترچه ی یادداشت، قرآن و کتاب دعا، مقداری طناب برای بند لباس، عطر یا مواد خوش بوکننده (برای استفاده در زمانی که محرم نیستید)، دستمال کاغذی و پارچه‌ای و...

۱۴. برای ارتباط آسان با خانواده و بستگان می‌توانید اطلاعات محل استقرار خود را در هتل‌های مکه و مدینه، از مدیر کاروان پرسیده و در اختیار آنان قرار دهید. این اطلاعات در کارت‌های شناسایی مخصوصی که به هر زائر می‌دهند، درج شده است.

۱۵. اشیای فلزی، مانند چاقو، قیچی، ناخن گیر و... را در ساک بزرگ قرار دهید. چنانچه این وسایل را در ساک دستی یا در جیب خود بگذارید، بازرسی‌های فرودگاه از بردن آنها به داخل هواپیما جلوگیری خواهند کرد.

۱۶. پول و جواهرات خود را در ساک‌ها قرار ندهید، بلکه به همراه خود داشته باشید تا آنها را در هتل (مدینه یا مکه) به صندوق امانات تحویل دهید، گرچه بهتر آن است که خواهران محترم، جواهرات زینتی خود را از ایران به همراه نبرند

۱۷. برخی از وسایل و اشیایی که خروج آنها بر اساس قانون گمرک ممنوع بوده یا ورود آنها به کشور عربستان مجاز نمی‌باشد، عبارت اند از:

مواد مخدر (که بر اساس قوانین جمهوری اسلامی ایران، همراه داشتن آن جرم است و در عربستان، مجازات اعدام دارد)، فرش دست باف، اوراق بهادار، اشیای عتیقه، کتاب‌های خطی و قدیمی، و جواهرات (بیش از حد متعارف)، و...

۱۸. چند روز قبل از پرواز، ساک‌های بزرگ توسط مدیر و خدمه‌ی کاروان تحویل گرفته شده و به عربستان ارسال می‌شود، از این رو وسایلی را که آنجا به آن نیاز دارید، درون ساک گذاشته و تحویل دهید. البته زائرین مدینه بعد، لباس احرام خود را در ساک‌های دستی خود قرار دهند تا در میقات جحفه از آن استفاده کنند.

۱۹. روی تمام ساک‌ها و بسته‌هایی که به همراه دارید، نام، نام خانوادگی، شماره‌ی کاروان و نشانی و شماره تلفن محل سکونت خود را در مدینه، مکه و ایران بنویسید. ساک‌ها باید بر اساس اندازه‌های

اعلام شده از سوی سازمان حج انتخاب شوند و وزن آنها از حد مجاز بیشتر نباشد، در غیر این صورت مشمول پرداخت هزینه ی اضافه بار شده و حتی در مواردی از حمل آنها ممانعت به عمل می آید.

۲۰. در صورتی که از عینک استفاده می کنید، در تمام مراحل سفر مواظب عینک خود باشید، زیرا تعویض یا تعمیر آن شما را با مشکل روبرو می کند. همچنین جلد و بند مخصوص آویزان کردن آن را به همراه داشته باشید.

۲۱. کارت های شناسایی خود را در طول سفر به سینه الصاق نموده یا داخل جیب خود قرار دهید تا در موارد ضروری، دسترسی به آن آسان باشد.

۲۲. در این سفر که سرشار از معنویت است، زائران محترم بیش از هر زمان به همکاری و صمیمیت نیاز دارند، بنابراین در صورتی که در میان اعضای کاروان کسی از خانواده و بستگان شما حضور ندارد، دوستان و همراهانی برای خود انتخاب کنید تا در همه جا با هم باشید و در مسائل و مشکلات یکدیگر را یاری کنید. این شناسایی ها معمولاً از همان جلسات توجیهی کاروان در مسجد آغاز می شود.

۲۳. همواره بردبار و صبور و رازدار باشید و اسرار برادران مؤمن را فاش نکنید. دوستی هایی که در این سفر آغاز می شود، ممکن است مدت های طولانی ادامه یابد، بنابراین اخلاق انسانی و اسلامی را همواره مراعات نمایید که منافع بسیاری برای شما در دنیا و آخرت دارد.

۲۴. اعضای کاروان همچون اعضای خانواده‌ای هستند که باید در طول سفر یکدیگر را یاری کنند، حساسیت‌های لازم را برای حفظ آبرو و حیثیت یکدیگر داشته باشند و مسؤولان را از هر حرکت مشکوک آگاه نمایند.

۲۵. صبر و تحمل، مهم‌ترین مسئله‌ای است که باید از ابتدای سفر به آن توجه داشته باشید. بدانید همان گونه که چهره‌ی افراد مختلف است، روحیات و اخلاق آنها نیز تفاوت دارد؛ بنابراین، کوشش نمایید خود را با اخلاق همسفران و اعضای کاروان تطبیق دهید و از خطاها، لغزش‌های احتمالی دیگران چشم‌پوشی کنید و از هرگونه درگیری و مشاجره جدّاً پرهیز نمایید. البته اگر نصیحت یا امر به معروف و نهی از منکر می‌کنید، به گونه‌ای باشد که به برخورد‌های تند و نامناسب منجر نشود.

۲۶. شما به عنوان پیروان اهل بیت (علیهم السلام) و سفیران جمهوری اسلامی ایران، در کشور عربستان موقعیت حسّاسی دارید. کاری نکنید که بهانه به دست افراد تندرو بیفتد و از آن به عنوان دستاویزی علیه نظام و تشیع بهره‌برداری کنند. همواره از آنچه موجب وهن تشیع و نظام مقدس جمهوری اسلامی است، پرهیزید. در رهنمودهای ائمه معصومین (علیهم السلام) آمده است: کار نیک از هر فرد نیکو است، ولی از شما شیعیان نیکوتر؛ و کار زشت از هر کسی سر زشت است، ولی از شما شیعیان زشت‌تر.

۲۷. قبل از سفر، روزانه دقایقی پیاده‌روی کنید تا بدن شما آمادگی بیشتری برای انجام مناسک پیدا کند.

بخش دوم: فرودگاه

۱. بار همراه مسافر که می‌تواند آن را به داخل هواپیما ببرد، به اندازه ی یک ساک دستی کوچک می‌باشد. وسایلی را که باید در ساک‌های بزرگ گذاشته شود، قبلاً به عوامل کاروان تحویل داده و فقط ساک‌های کوچک را به همراه بیاورید. از قرار دادن نوشیدنی و هرگونه مایعات در ساک‌های بزرگ که تحویل قسمت بار می‌دهید، خودداری کنید.

۲. زائران محترم باید سه یا چهار ساعت قبل از پرواز، در فرودگاه حاضر شوند. پس از حضور همه ی افراد کاروان و خداحافظی با بدرقه کنندگان و انجام سرشماری، جهت کنترل گذرنامه به سالن دوم وارد می‌شوید. هنگام ورود به این سالن باید گذرنامه و بلیت هواپیما را که از مدیر کاروان دریافت کرده‌اید، در دست داشته باشید. در استان‌هایی که امکان پذیرش بدرقه کنندگان در فرودگاه وجود ندارد، لازم است با هماهنگی مدیر کاروان، حداقل چهار ساعت پیش از پرواز، زائران در محلی تجمع و با

مشایعت کنندگان خداحافظی کنند و سپس با اتوبوس به فرودگاه اعزام شوند.

در باجه‌های تحویل اثاث، نوبت را رعایت کرده و هیچ عجله‌ای نداشته باشید، چون زمان کافی تا سوار شدن به هواپیما وجود دارد.

بار دیگر تکرار می‌شود که اشیای فلزی را باید در ساک بزرگ بگذارید یا به قسمت بار هواپیما تحویل دهید و مجدداً بررسی کنید که از همراه داشتن وسایل ضروری سفر و یا نداشتن وسایل ممنوع، مطمئن شوید. سپس با ساک دستی خود حرکت کرده و به سالن بعدی بروید.

در باجه‌های مستقر در این سالن، گذرنامه‌ها کنترل می‌شود و مهر خروج بر روی آنها می‌خورد. چنانچه در یک گذرنامه، نام افراد خانواده یا همراهان شما نوشته شده، باید با هم در یک باجه حاضر شوید.

پس از بازرسی گذرنامه، با در دست داشتن بلیت و گذرنامه و ارائه ی آن به مأموران، برای سوار شدن به هواپیما از سالن بیرون می‌روید.

هنگام ورود به هواپیما کارت صندلی خود را در دست داشته باشید تا مهمان داران طبق شماره ی صندلی، شما را به محل استقرار، راهنمایی کنند. از نشستن در صندلی دیگران و بی نظمی اجتناب نمایید. چنانچه در هواپیما بین شما، دوستان و خانواده فاصله وجود دارد بر تغییر جا و نشستن در کنار یکدیگر اصراری نداشته باشید، زیرا زمان پرواز طولانی نیست. مدت این سفر (از فرودگاه‌های ایران تا جدّه) حدود ۲/۵ تا ۳ ساعت است.

۳. علاوه بر گذرنامه و بلیت، لازم است کارت زرد رنگی را که پزشک پس از تزریق واکسن مننژیت و آنفولانزا و بررسی وضعیت جسمانی و سلامتی تان به شما می‌دهد همراه داشته باشید.

۴. شتاب زدگی در فرودگاه، به آشفتگی و بی نظمی منجر شده و در نهایت، موجب تأخیر در انجام کارها می‌گردد. بنا بر این، آرامش و نظم را رعایت نموده و طبق دستور مأموران فرودگاه عمل نمایید. از برخورد مستقیم و مجادله با مأموران سعودی که زبان آنها را هم نمی‌دانید، جداً پرهیزید.

۵. چنانچه نماز نخوانده‌اید یا به تجدید وضو نیاز دارید، پیش از سوار شدن به هواپیما (در سالن‌های انتظار) اقدام کنید تا در هواپیما دچار مشکل نشوید.

۶. ممکن است گاهی مجبور شوید نماز را در هواپیما به جا آورید، از این رو بهتر است پیش از سوار شدن، وضو بگیرید. همچنین توجه داشته باشید که هنگام رفتن به عربستان، جهت قبله تقریباً به طرف جلوی هواپیما و در برگشت، به سوی عقب هواپیما می باشد. در این زمینه از میهمانداران کمک بگیرید تا شما را راهنمایی کنند.

۷. سعی کنید مقررات داخل هواپیما را که توسط میهمانداران اعلام می شود (مانند نکشیدن سیگار، بستن کمر بند، خودداری از رفت و آمدهای اضافه و بی موقع، صحبت کردن با صدای بلند، باز و بسته کردن صندوق های بالاسر و...) رعایت نمایید.

۸. رعایت مقررات و نظافت در هواپیما بسیار ضروری است؛ رفتار شما می تواند بیان کننده ی فرهنگ، اخلاق و تربیت دینی و مذهبی شما باشد.

۹. پس از رسیدن به مقصد، هنگام خروج از هواپیما عجله نکنید، اثاثیه ی خود را بردارید و به آرامی و با رعایت نوبت، خارج شوید.

۱۰. هنگام تحویل ساک های بزرگ، آنها را قفل نکنید، زیرا ممکن است برای بازرسی گمرک با مشکل مواجه شوید.

۱۱. پول و اشیاء قیمتی خود را در ساک قرار ندهید و حتی الامکان آنها را به همراه داشته باشید و یا به صندوق امانات هتل بسپارید.

۱۲. پس از انجام تشریفات ورود به عربستان در فرودگاه مدینه یا جدّه، گذرنامه خود را به مدیر یا

عوامل اجرایی کاروان تحویل دهید.

۱۳. هنگام رسیدن به فرودگاه جدّه یا مدینه، ابتدا به سالی وارد می‌شوید که گذرنامه‌ها را در آن

بررسی می‌کنند و کارت ورود (بطاقه الدّخول) را تحویل می‌گیرند. سعی کنید پشت سر هم مقابل کیوسک‌های کنترل گذرنامه بایستید و تا وقتی بررسی گذرنامه ی نفر جلویی تمام نشده، از خط قرمزی که به فاصله ی یک متری باجه‌ها روی زمین کشیده شده است، عبور نکنید.

پس از عبور از باجه‌های کنترل گذرنامه در فرودگاه‌های جدّه یا مدینه، معمولاً کارت زرد رنگ (واکسیناسیون) را کنترل می‌کنند، سپس وارد سالی می‌شوید که پیش از این ساک‌های شما به آنجا رسیده یا در حال رسیدن است. ساک‌ها را برمی‌دارید و به سالن بازرسی ااث می‌برید. در آن جا همه ی ساک‌های بزرگ و کوچک شما مورد بازرسی قرار می‌گیرند. سپس از فرودگاه خارج می‌شوید و به سوی مدینه یا مکه به راه می‌افتید.

هنگام سوار شدن به اتوبوس، شماره اتوبوس و صندلی خود را به یاد داشته باشید تا در هنگام پیاده و سوار شدن، دچار مشکل نشوید. البته برای جلوگیری از هرگونه اشتباه می‌توانید پیش از سوار شدن، از مسؤولان کاروان اطلاعات لازم را کسب کنید.

اگر مدینه بعد باشید، اتوبوس‌ها مستقیماً از فرودگاه جدّه به طرف میقات جحفه حرکت می‌کنند و پس از محرم شدن به سوی مکه می‌روید. اما مدینه قبل‌ها وارد فرودگاه مدینه می‌شوند و فاصله ی فرودگاه تا هتل را تقریباً نیم ساعته طی می‌کنند.

در صورت گم شدن یا بروز هرگونه تأخیر، بدون نگرانی و اضطراب، در فرودگاه به دفتر ستاد حج و زیارت مراجعه نمایید تا شما را به کاروان برسانند، یا با شماره تلفن هتل محل اقامت در مدینه یا مکه تماس گرفته و موقعیت خود را اعلام نمایید.

۱۴. هنگامی که در بین راه برای استراحت و پذیرایی پیاده می‌شوید، به دقت محل توقف اتوبوس، رنگ و نشان آن را به خاطر بسپارید، زیرا فراوانی اتوبوس‌ها و شباهت آنها به یکدیگر، گاهی موجب سرگردانی زائران می‌شود. پس از صرف غذا در زمان اعلام شده، به سرعت به اتوبوس بازگردید و با سرشماری مجدد، مطمئن شوید که همه ی همراهان نیز سوار اتوبوس شده‌اند.

#### در بازگشت

۱۲. برای بازگشت به ایران باید حدود ده ساعت قبل از پرواز، آماده ی حرکت به سوی فرودگاه باشید؛ بنابراین، در روز آخر از رفتن به زیارت یا بازار که ممکن است موجب تأخیر در حرکت به سوی فرودگاه شود، اجتناب کنید.

۱۳. هم چنان که برای سفر به عربستان یادآوری شد، هنگام بازگشت به ایران نیز بردن اشیاء زیر به داخل هواپیما ممنوع است: چاقو، قیچی، ناخن گیر و هر چیز فلزی (اسباب بازی‌های کنترل دار)، قاب فلزی و شیشه‌ای، انواع قاشق و چنگال، انواع اسپری، باتری‌های شارژ شونده، و... . بنابر این در صورت به همراه داشتن این قبیل کالاها، آنها را در ساک بزرگ گذاشته و به قسمت بار هواپیما تحویل دهید.

۱۴. توجه داشته باشید که شرکت هواپیمایی سعودی و ایران ایر از حمل کالاهایی نظیر تلویزیون،

کپسول گاز، انواع اسپری و لوازم کمپرسور یخچال و... جلوگیری می‌کند.

۱۵. چنانچه گالن‌های آب زمزم به همراه دارید، باید در فرودگاه جدّه به محل تعیین شده مراجعه

کرده و آن را در کیسه‌های مخصوص قرار داده و با خود به داخل هواپیما ببرید. این کیسه‌های مخصوص «کیس الماء» نام دارد و برای هر یک از آنها حدود ۵ ریال سعودی دریافت می‌شود.

۱۶. وسایل و اشیاء موجود در هواپیما، مانند جلیقه ی نجات و... را از هواپیما بیرون نبرید. همچنین

غذا و خوراکی‌هایی را که در هواپیما توزیع می‌شود، حتی المقدور به همراه نبرید، زیرا ممکن است تا رسیدن به منزل فاسد شود.

۱۷. حداکثر بار مجاز برای هر زائر سی کیلوگرم می‌باشد و هر کیلو بار اضافه ۲۱ ریال سعودی کرایه

دارد. حداکثر بار مجاز برای بردن به داخل هواپیما نیز هفت کیلوگرم می‌باشد.

۱۸. فاصله ی زمانی مگّه تا جدّه (با اتوبوس) حدود یک ساعت و فاصله ی جدّه تا فرودگاه‌های ایران

حدود سه ساعت است.

۱۹. هنگام ورود به سالن فرودگاه مقصد در ایران، نظم و ترتیب را رعایت نمایید و تحمل داشته باشید

تا گذرنامه‌ها بررسی شده و مهر ورود بر آنها زده شود. عجله نکنید، زیرا معلوم نیست که شما زودتر از دیگران از سالن اصلی خارج شوید.

۲۰. هنگام تحویل گرفتن اثاثیه و ساک‌ها نیز نظم و ترتیب را رعایت نمایید و از مزاحمت و برخورد های غیر اخلاقی پرهیز کنید، زیرا در مدت زمان کوتاهی همه ی افراد کاروان اثاثیه‌ها را تحویل گرفته و خارج می‌شوند.

بخش سوم: در شهرهای مدینه و مکه

۱. به محض ورود به مدینه یا مکه و استقرار در محل سکونت خود، فرم شماره ۲ را که در صفحه ۱۰۳ همین کتاب آمده است، تکمیل کنید تا در مواقع نیاز بتوانید از آن استفاده نمایید.

۲. توجه داشته باشید که هریک از شما در کشور عربستان، نماینده ی ملت شهیدپرور ایران و نظام مقدس جمهوری اسلامی هستید، بنابراین کاری نکنید که خدای ناکرده موجب خدشه دار شدن عزت ملی و مذهب اهل بیت (علیهم السلام) گردد.

۳. ضمن خوش‌رویی در هر جا و هر زمان، با رعایت ادب و احترام نسبت به زائران کشورهای مختلف، باعث سربلندی مذهب و میهن اسلامی خود باشید. طبق روایاتی که از ائمه ی معصومین (علیهم السلام) به ما رسیده، احترام مؤمن از احترام خانه ی کعبه بیشتر است؛ بنابراین در سلام کردن به دیگران، بهویژه در برخورد با برادران و خواهران اهل سنت در همه جا، اعم از مساجد، اماکن زیارتی، فروشگاه‌ها و اماکن عمومی، دریغ نورزید، زیرا سلام کردن تأثیر بسیار خوبی در جذب دیگران به شما دارد.

۴. خواهران محترم حجاب کامل (چادر مشکی) را حفظ کرده و از رفت و آمد در قسمت‌هایی از حرم که مخصوص مردان است، خودداری کنند. در دو شهر مکه و مدینه، بهویژه در مسجدالحرام و

مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) با رعایت اصول و احکام اسلامی و با عمل به دستورات اخلاقی، مبلغ مذهب جعفری (علیه السلام) باشید.

۵. امر به معروف و نهی از منکر، همانند نماز از واجبات الهی است؛ بنابراین، بر همه ی ما لازم است که در صورت مشاهده ی موارد خلاف، به هموطنان خود تذکر دهیم. به یاد داشته باشید که برخوردهای نامناسب و اهانت آمیز افراد خلاف کار نباید موجب ترک این واجب الهی شود. خواهران محترم نیز به بانوانی که عفاف و حجاب اسلامی را رعایت نمی کنند، محترمانه تذکر دهند.

۶. در تمام نقاط مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) و مسجدالحرام و برخی اماکن دیگر، دوربین های مدار بسته نصب شده است، بنابراین از انجام هر کاری که موجب خدشه دار شدن و وهن ایرانیان می گردد، پرهیز کنید.

نمازهای جماعت مسجدالحرام و مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) به طور مستقیم از تلویزیون سراسری عربستان و از طریق ماهواره برای کشورهای دیگر پخش می شود؛ بنابراین رفتار شما در هنگام نماز در بینندگان تأثیر خواهد داشت، لذا از نگاه کردن به اطراف و بی نظمی های دیگر و اعمال تفرقه انگیز جداً خودداری کنید.

۷. برای اقامه نماز جماعت در مسجدالنبی و مسجدالحرام و آگاهی از مسائل خاص آن، بخش مناسک را مطالعه و یا از روحانیون محترم کاروان سؤال نمایید.

۸. با توجه به این که شما به زبان عربی مسلط نبوده و اطلاعات لازم را برای یک مباحثه ی منطقی ندارید، از ورود به مباحث اعتقادی و سیاسی خودداری کنید. علاوه بر این، اصولاً مباحث علمی و

اعتقادی باید در محیطهای آرام و مناسب، و با حضور اهل علم و تحقیق، انجام شود؛ بنابراین هرگاه در چنین موقعیتهایی قرار گرفتید، افراد مذکور را به مبلغان و مسؤولان ذی ربط ارجاع دهید تا از عهده ی این کار بر آیند.

۹. از آن جا که در این سفر با فرقه های مختلف اهل سنت روبه رو می شوید، لازم است در زمینه ی مباحث امامت و ولایت و مسائل اعتقادی شیعه، مطالعاتی داشته باشید و خصوصاً در جلساتی که برگزار می شود، از محضر روحانیون محترم کاروان ها استفاده نمایید.

بار دیگر تکرار می کنیم که گفت و گوهای سرپایی، آن هم در کوچه و خیابان، فایده ی چندانی ندارد؛ بنابراین، از مجادله و مباحثه های بی حاصل و پر سروصدا پرهیز کنید.

۱۰. چه بسا از سوی عناصر تندرو به بهانه های مختلف، مورد اهانت، بی مهری و برخوردهای غیراخلاقی قرار بگیرید، در این صورت، بهترین جواب و برخورد، سکوت و رفتار کریمانه است.

۱۱. رعایت نظافت، از ضرورت های این سفر مقدس است. از کثیف کردن معابر و ریختن دستمال کاغذی، پوسته ی تخمه، شکلات، پسته و مانند این ها روی زمین جداً پرهیز نموده و آنها را در سطل های مخصوص زباله بیندازید.

۱۲. وهابیان، بوسیدن ضریح، درها و دیوارها را حرام و از مصادیق شرک می دانند. از این رو برای جلوگیری از برخوردهای تند و متعصبانه، از انجام این اعمال پرهیز نمایید.

۱۳. از برداشتن خاکِ اماکنِ زیارتی، بهویژه قبرستان بقیع، خودداری فرمایید، زیرا سفارشی از جانب اهل بیت (علیهم السلام) برای این کار نداریم و علاوه بر این، چنین کاری موجب برخورد تند مأموران می‌شود.

۱۴. از خرید گندم و ریختن آن در بقیع یا اماکن دیگر خودداری کنید، زیرا معمولاً این گندم‌ها به مصرف نمی‌رسد و به علاوه، این کار، برخورد تند نیروهای پلیس سعودی را نیز به دنبال دارد.

۱۵. از خواندن برخی زیارتنامه‌ها و دعاها (مانند زیارت عاشورا) با صدای بلند و یا خواندن نماز در مقابل بقیع که اهل سنت نسبت به آن حساسیت نشان می‌دهند، خودداری کنید و با انجام این اعمال، زمینه‌ی درگیری و برخوردهای اهانت آمیز را به وجود نیاورید.

۱۶. توجه داشته باشید که حرم نبوی در مدینه ی منوره از ساعت ۲۲ تا دو ساعت قبل از اذان صبح بسته است؛ در این ساعات نمی‌توانید وارد مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) شوید، اما مسجدالحرام در مکه به صورت شبانه‌روزی باز می‌باشد.

۱۷. در سال‌های گذشته، برنامه‌های زیارت به صورت دسته جمعی و با حضور کاروان‌های مختلف، در پشت بقیع انجام می‌شد. متأسفانه به دلیل برخی رفتارها، این برنامه‌ها ممنوع و یا محدود گردیده است؛ بنابراین، زیارت نامه را به صورت انفرادی و آهسته قرائت کرده و حتی المقدور برنامه‌های دسته جمعی را در هتل‌ها انجام دهید.

۱۸. بهترین عمل در مسجدالنبی (صلی الله علیه وآله) و مسجدالحرام، اقامه نماز (خصوصاً به جماعت)، قرائت قرآن و دعا و نیایش است، سعی کنید در طول سفر حداقل یکبار قرآن را ختم کنید.

۱۹. آن دسته از زائرانی که سواد ندارند، از دیگر زائران بخواهند که ادعیه را برای آنها با صدای آرام بخوانند. علاوه بر این می‌توانند در زیارت‌های گروهی، از محضر روحانیون کاروان استفاده کنند. اگر این هم ممکن نشد، می‌توانند به نیابت از پدر، مادر و بستگان دیگر نمازهای قضا و مستحبی بخوانند یا به ذکرهای مستحب، مانند صلوات، استغفرالله ربی واتوب الیه، سبحان الله، الحمدالله، الله اکبر، لا اله الا الله و... مشغول باشند. هم چنین خواندن فاتحه در قبرستان بقیع برای هر کدام از بزرگان دین نیز امری بسیار پسندیده است. علاوه بر این، یادکردن از همه ی حاجت مندان و دعاکردن برای برآورده شدن حاجات ملتمسین دعا، پاداش زیادی دارد.

۲۰. افراد باسواد هنگام تشرّف به حرم مطهر و قبرستان بقیع، کتابهای زیارت را به همراه داشته باشند و چنانچه افراد بی سواد از آنان درخواست کردند، ادعیه را به صورت آرام برای ایشان بخوانند. عنایت داشته باشید که صدای شما به اندازه‌ای باشد که همان چند نفر نزدیک شما بشنوند، زیرا اگر صدا بلندتر از این مقدار شود، اطرفیان اذیت می‌شوند و مأموران نیز معمولاً با افراد برخورد می‌کنند.

۲۱. از فرصتی که در این سفر برای شما به دست آمده بیشترین استفاده ی معنوی را بنمایید و بیشتر وقت خود را در حرم بگذرانید. این فرصتی است که هزاران نفر آرزوی آن را در دل دارند.

۲۲. برادران جوان از پوشیدن لباس‌های نامناسب و پیراهن آستین کوتاه و همراه داشتن زنجیر، حلقه، انگشتر و ساعت طلا پرهیز نمایند، زیرا این کار علاوه بر حرمت و بطلان نماز، موجب بدینی دیگران به مذهب اهل بیت می‌شود.

۲۳. در همه جا، رعایت حال سالمندان و بانوان بر جوان ترها لازم است، این کار در مواقعی مانند سوار و پیاده شدن از اتومبیل، ورود و خروج از آسانسورها و ... اهمیت بیشتری دارد.

۲۴. افراد سالخورده و بیمار توجه داشته باشند که اگر برای انجام زیارت یا اعمال حج و عمره به ویلچر نیاز دارند، برای کرایه ی این وسایل یا مزد کارگر، پول کافی به همراه داشته باشند تا در پرداخت کرایه با مشکل مواجه نشوند.

۲۵. چنان‌که می‌دانید، مدیر و خدمه ی کاروان‌ها از افراد متدین و خدمت گزار هستند و تنها به قصد خدمت افتخاری به زائران بیت الله، بخشی از عمرشان را در این راه صرف می‌کنند. زحمات این عزیزان با مادیات قابل جبران نیست و فقط توجه و احترام متقابل شما، خستگی را از تن ایشان دور می‌کند.

۲۶. هنگام نقل و انتقال زائران، مدیر و خدمه ی محترم کاروان در اتوبوس‌ها تقسیم می‌شوند. این عزیزان برای اداره ی اتوبوس و راهنمایی راننده و مسائل دیگر باید در قسمت جلوی اتوبوس مستقر باشند. علاوه بر این، اجازه دهید مردان جوان نیز در صندلی‌های ردیف جلوی اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و هدایت کاروان همکاری داشته باشند.

۲۷. کارت شناسایی و کارت هتل را به دقت حفظ کرده و در همه جا و هر زمان به همراه داشته باشید؛ زیرا این کارت، تنها وسیله‌ی شناسایی افراد بوده و نشانی محل اقامت آنها در شهرهای مکه و مدینه، روی آن نوشته شده است. در صورت نیاز آن را به مأموران سازمان حج یا پلیس سعودی ارائه دهید تا شما را راهنمایی کنند.

۲۸. اهمیت گذرنامه در خارج از کشور مانند شناسنامه در داخل و حتی بیش از آن است، در سفر حج معمولاً گذرنامه‌ها به مسؤولان هتل سپرده می‌شود و هنگام رفتن به فرودگاه برای بازگشت به میهن، به زائران بازگردانده می‌شود.

۲۹. در صورت گم شدن یا احتیاج به راهنمایی و هر نیاز دیگر، بدون هیچ گونه اضطراب و نگرانی، تنها از زائران ایرانی یا نیروهای امداد گمشدگان که لباس‌های آبی رنگ به تن دارند، یاری بخواهید. در این زمینه، کاملاً احتیاط نموده و به دیگران نیز این نکته مهم را یادآوری کنید.

۳۰. در این سفر، چندین بار با استفاده از اتوبوس و وسایل نقلیه‌ی مختلف، از محلی به محل دیگر منتقل می‌شوید، از این رو در حفظ و مراقبت از وسایل و اثاثیه‌ی خود کوشا بوده و دقت کنید که چیزی را جا نگذارید، زیرا در بسیاری از موارد امکان برگشت به محلی که قبلاً در آنجا بوده‌اید، وجود ندارد و پس از حرکت اتوبوس، دیگر آمیدی به پیدا شدن اشیاء جامانده نیست.

۳۱. زمانی که برای زیارت دوره و بازدید از اماکن مختلف اعزام می‌شوید، هنگام پیاده شدن از اتوبوس، کاملاً دقت کنید و رنگ اتوبوس، نشانه‌ی مخصوص و شماره آن و نیز نقطه‌ای را که پیاده شده‌اید، به خاطر بسپارید تا هنگامی که برای سوار شدن مجدد برمی گردید، دچار مشکل نشوید.

البته بهتر است که در همه جا به همراه دو یا سه نفر از دوستان خود باشید تا چنین مشکلاتی پیش نیاید.

۳۲. عبور و مرور در خیابان‌های مکه و مدینه برای رهگذران و عابران پیاده امن نیست، خودروها بسیار سریع حرکت می‌کنند و برخی رانندگان بسیار بی احتیاط می‌باشند؛ بنابراین، فقط از پیاده‌روها استفاده نمایید و برای عبور از عرض خیابان، حتماً از محل‌های ویژه ی عابران پیاده، استفاده کنید. خواهران نیز در شب بیشتر مراعات کنند.

۳۳. خواهران محترم همواره برای رفت و آمدها، فقط از سرویس‌های محل سکونت خود استفاده کرده و از سوار شدن به خودروهای شخصی خودداری نمایند. در صورت نیاز به تاکسی، حتماً همراه یکی از دوستان یا خانواده ی خود باشید و از تردد انفرادی و بدون همراه، خصوصاً در ساعات پایانی شب پرهیزید.

۳۴. از چند سال پیش زائران ایرانی در مدینه و مکه از سرویس‌های ویژه که با پرچم جمهوری اسلامی مزین هستند، استفاده می‌کنند. سعی کنید که شماره ی خط و محل توقف اتوبوس مسیر خود را به خاطر بسپارید.

۳۵. در صورت مشاهده ی هرگونه تخلف، شماره ی اتوبوس یا خودرویی را که سوار می‌شوید، یادداشت کنید تا به تخلفات آنها رسیدگی شود.

۳۶. همراه داشتن تلفن‌های دوربین دار در داخل حرم مطهر، ممنوع است و با کسانی که از این نوع

تلفن‌ها استفاده می‌نمایند، برخورد می‌شود و گاهی هم آنها را دستگیر و تلفن را ضبط می‌کنند.

۳۷. برای ارتباط تلفنی از مدینه یا مکه به ایران، می‌توانید از کابین‌های مخابراتی که در سطح شهر

فراوان هستند، استفاده کنید. البته تماس گرفتن با تلفن همراه از ایران به عربستان، مقرون به صرفه تر است.

۳۸. از بستن هر نوع کیف یا تلفن همراه (موبایل) به کمر و تظاهر به داشتن آن خودداری کنید،

زیرا در معرض خطر و سرقت قرار می‌گیرید.

۳۹. در مسجدالحرام و مسجدالنبی (به ویژه هنگام اقامه ی نماز) تلفن همراه خود را خاموش کنید.

همچنین از کشیدن سیگار در مسجد النبی (صلی الله علیه و آله) و مسجد الحرام و صحن‌های اطراف آنها جداً خودداری نمایید.

۴۰. از دمپایی‌های ابری (که در صورت خیس بودن زمین، بسیار لغزنده می‌شوند) استفاده نکنید،

بلکه از دمپایی‌های پلاستیکی و مانند آن استفاده کنید که وقتی روی کاشی یا سنگ‌های صاف و خیس راه می‌روید، دچار مشکل نشوید.

۴۱. بردن هر وسیله‌ای به داخل حرم مطهر پیامبر (صلی الله علیه و آله) در مدینه، و مسجدالحرام

در مکه، ممنوع است. از طرفی بیرون از حرم نیز جای امنی برای گذاشتن ائاثیه نیست، بنابراین

زمان خرید را طوری تنظیم نمایید که پس از خرید اجناس از بازار، مستقیماً به هتل یا محل سکونت خود بروید.

۴۲. جایگاه خواهران محترم در مدینه ی منوره، در قسمت های عقب مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) است. چنانچه بخواهید از فیض حضور در قسمت های جلوی حرم که مرقد پیامبر (صلی الله علیه و آله) و خانه ی حضرت فاطمه ی زهرا (علیها السلام) قرار دارد، بهره مند شوید، می توانید از ساعت ویژه ی خواهران (صبح ها از طلوع آفتاب تا حدود ساعت ۱۰ و ظهر ها نیم ساعت پس از نماز ظهر تا حدود ساعت ۱۵) استفاده کنید. در این صورت باید ساعات زیارت خود را طوری تنظیم نمایید که هم به صبحانه و ناهار هتل برسید و هم از حضور در قسمت های نزدیک قبر مطهر و روضه ی منوره بهره مند شوید.

۴۳. با عکس برداری، فیلم برداری و کشیدن سیگار در تمام اماکن مقدّس به شدّت برخورد می شود، لذا از انجام این کارها پرهیز نمایید.

۴۴. از خوابیدن در مسجد و حرم مطهر پرهیزید، زیرا علاوه بر کراهت، ممکن است اتفاقاتی همچون سرقت پول، کفش و وسایل دیگر برای شما پیش آید.

۴۵. هنگامی که قرآن را از جایگاه های مخصوص برمی دارید، پس از قرائت، آن را در همان جا قرار دهید و از گذاشتن آن روی زمین، فرش یا هر جای دیگر جداً خودداری نمایید. هم چنین از حمل قرآن و کفش ها با یک دست پرهیزید، زیرا این کار از دیدگاه اهل تسنن، بی احترامی به کتاب خدا به شمار می آید. رعایت این نکته در هر موقعیتی، ضروری می باشد.

۴۶. از بردن کفش‌ها به محوطه‌ی روضه‌ی منوره، که همان قسمت قدیمی مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) است، پرهیز نمایید، زیرا اهل سنت چنین کاری را نوعی بی‌احترامی به آن مکان مقدس می‌دانند.

۴۷. برای جابه‌جایی کفش‌های خود، هنگام تشرّف به حرم مطهر نبوی (صلی الله علیه و آله) از کیسه‌های مخصوصی که توسط کاروان‌ها به شما داده می‌شود، استفاده کرده و آنها را در قفسه‌های ویژه‌ای که در مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) و مسجدالحرام وجود دارند، قرار دهید. البته شماره‌ی آن قفسه را به خاطر بسپارید تا هنگام برگشت محلّ آن را فراموش نکنید.

۴۸. کلمن‌های آب سرد در همه جای حرم موجود است. در طرف راست آن، لیوان‌های استفاده نشده و در طرف چپ، لیوان‌های استفاده شده قرار دارد. شما نیز برای نوشیدن آب از لیوان‌های سمت راست استفاده نموده و پس از مصرف، آن را در سمت چپ قرار دهید.

۴۹. از سخن گفتن و صلوات فرستادن با صدای بلند در مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) پرهیز کرده و دوستان و همراهان خود را با صدای بلند صدا نزنید، زیرا برخی از اهل سنت این کارها را حرام و نشانه‌ی بی‌احترامی به این مکان‌های مطهر می‌دانند.

۵۰. هنگام استفاده از تلفن همراه در اماکن مقدّس، ضمن رعایت احترام، از انتخاب آهنگ‌های نامناسب به عنوان زنگ تلفن و گفت و گوهای طولانی، آن هم با صدای بلند (به‌ویژه در اوقات قبل از نماز که حالت سکوت و معنویت در صفوف نماز حاکم است) جداً خودداری نمایید.

۵۱. در برخی از اماکن مقدّس، مانند مسجد ذوقبلتین و مسجد قُبا، حتی از همراه داشتن کفش جلوگیری می‌شود، بنابراین، ضمن پرهیز از بحث و نزاع با مأموران، کفش‌ها را در جای مخصوص قرار دهید.

۵۲. از همراه داشتن پول نقد زیاد و اشیاء قیمتی در حرمین شریفین و مکان‌های شلوغ خودداری کنید و هرگز همه‌ی پول‌های همراه خود را در یک جیب قرار ندهید.

۵۳. هنگام نماز از مقابل نمازگزاران عبور نکنید، زیرا این عمل در فقه شیعه، مکروه است و از نظر اهل سنت، عملی حرام به شمار می‌آید.

#### بخش چهارم: بهداشت

۱. رعایت بهداشت در طول سفر، ضامن سلامتی شماست. تنها با بهره‌مندی از سلامتی می‌توانید در اماکن شریف حضور یافته و اعمال خود را به درستی انجام دهید؛ بنابراین برای حفظ سلامت خود در این سفر، به نکات بهداشتی که از سوی مدیر یا پزشک کاروان اعلام می‌شود، توجه فرمایید. ضمناً جزوه‌هایی را که از طرف هیئت پزشکی حج منتشر می‌شود، مطالعه کرده و به تذکرات آنها توجه و عمل نمایید. مطالب این مجموعه، شما را از مطالعه‌ی آن جزوه‌ها بی‌نیاز نمی‌کند.

۲. چنان‌که پیش از این هم گفته شد، یکی از نخستین اقدامات ضروری، تزریق واکسن مننژیت و آنفلوآنزا است. این موضوع را جدی بگیرید و دست کم ده روز پیش از اعزام، به آدرسی که مدیر و پزشک کاروان اعلام می‌کنند، مراجعه کرده و ضمن اطمینان از سلامت خود، کارت ویژه‌ی معاینه

ی پزشکی و تزریق واکسن را دریافت نمایید. این کارت را به پزشک کاروان ارائه دهید و تا پایان سفر نزد خود نگه دارید.

۳. توجه داشته باشید که زائران در طول سفر تحت پوشش بیمه قرار دارند، پس هرگاه احساس ناراحتی نمودید، به پزشک کاروان مراجعه کنید تا در صورت لزوم، شما را به مراکز بهداشتی و درمانی ایرانیان راهنمایی کنند و از خدمات درمانی رایگان بهره‌مند شوید.

۴. کسانی که بیماری خاصی دارند، پیش از سفر، پزشک و مدیر کاروان را در جریان بگذارند و از قرص‌ها و داروهایی که مصرف می‌نمایند به اندازه‌ی مورد نیاز، به همراه ببرند.

۵. پس از دستشویی و پیش از غذا خوردن و بعد از آن حتماً دست‌های خود را با آب و صابون شسته و با حوله‌ی شخصی خشک کنید.

۶. کسانی که به بیماری قند مبتلا هستند، از پرخوری و مصرف نوشابه و آب میوه‌ها، عسل و مواد شیرین اجتناب نمایند. هم‌چنین کسانی که فشار یا چربی خون بالا دارند، از مصرف غذاهای چرب و پر نمک پرهیز کنند.

۷. با توجه به گرمی هوا (در مدینه و مکه) و پیاده‌روی‌های زیاد، از شست و شوی بدن، به ویژه پاها، غفلت نکنید. چنانچه هر موضعی از بدن عرق سوز شد، آن محل را کاملاً با آب شسته و خشک نمایید، و در صورت عدم بهبودی به پزشک کاروان مراجعه کنید.

۸. اگر چشمان شما به تابش آفتاب حساسیت دارد، از عینک‌های آفتابی یا کلاه‌های مخصوص که لبه‌ی بلندی دارند، استفاده کنید.

۹. در صورت ابتلا به اسهال، حداقل یک وعده غذا نخورید و تنها از مایعات استفاده کنید. سپس با مراجعه به پزشک کاروان اقدامات لازم را انجام دهید.

۱۰. خوب است مقداری عرق نعنا و خاکشیر به همراه داشته باشید تا در مواقع لزوم مصرف کنید.

۱۱. نوشابه‌های گازدار، با برخی از مزاج‌ها سازگاری ندارد و ناراحتی معده ایجاد می‌کند. اگر ناراحتی گوارشی احساس نمودید، نخستین کار، ترک نوشابه است. سعی کنید بیشتر از آب خالص استفاده نمایید.

۱۲. از نوشیدن آب یا نوشابه‌ی بسیار سرد، به‌ویژه هنگامی که از زیارت یا خرید برمی‌گردید، پرهیز کنید. این کار معمولاً باعث سرماخوردگی، سینه درد و گلودرد می‌شود.

۱۳. در مراسم حج تمتع به دلیل کمبود وسایل نقلیه و مسافت زیاد هتل تا حرم، گاهی مجبور می‌شوید مقداری پیاده‌روی کنید، از این رو همواره دستمال سفید یا کلاه مناسب به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید.

۱۴. در صورتی که احتمال سرماخوردگی می‌دهید از انجام غسل‌های مستحبی، بهویژه در فصل سرما پرهیز نمایید، بعد از غسل نیز با سر و بدن خیس، مقابل باد پنکه و کولر داخل ماشین و حرم و منازل قرار نگیرید.

۱۵. در صورت ابتلا به سرماخوردگی، بیشتر از مایعات گرم مانند چای کم رنگ بنوشید و از آشامیدن آب یخ و نوشابه و نیز خوردن غذاهای سنگین، چرب و سرخ کرده اجتناب کنید. با استراحت کافی و پرهیز از رفت و آمدهای زیاد در کوچه و بازار، زمینه‌ی بهبودی سریع‌تر خود را فراهم آورید. ضمناً هنگام عطسه و سرفه حتماً جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید و از روبوسی پرهیزید تا دیگران را به بیماری مبتلا نسازید.

۱۶. از نگه داری غذا در اتاق محل استراحت خویش خودداری نموده و حتماً غذا را در زمان توزیع و در محل معین شده میل کنید. در ضمن از خوردن غذا و شیرینی در میان وعده‌های نهار و شام پرهیزید تا هنگام صرف غذا، اشتهای شما بهتر باشد.

۱۷. به منظور حفظ سلامت شخصی و بهره‌گیری هرچه بیشتر از معنویات این سفر، حتی الامکان از غذاهای سبک و ساده استفاده کنید.

۱۸. از خرید هرگونه مواد غذایی از دست فروش‌ها و اغذیه فروش‌های داخل شهرهای مکه و مدینه خودداری نمایید، زیرا به دلیل بهداشتی نبودن برخی از آنها ممکن است به بیماری دچار شوید.

۱۹. اتاق‌های هتل به کولر گازی مجهز هستند. هوای اتاق را در حدی تنظیم کنید که گرم نباشد، اما

به اندازه‌ای اتاق را سرد نکنید که هنگام بیرون رفتن از هتل، تحمل گرما برایتان دشوار باشد.

۲۰. هنگام بارندگی یا شستشوی صحن‌ها، به دلیل لغزندگی کف صحن‌های مسجدالحرام و

مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله)، امکان زمین خوردن و آسیب دیدگی زیاد است، مراقب باشید.

۲۱. هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس‌ها شتاب ننمایید و اجازه دهید که خودرو کاملاً متوقف شود

تا دچار سانحه نشوید.

۲۲. با توجه به حساسیت موجود در عربستان، از برداشتن خاک بقیع یا مکان‌های مقدس دیگر در

مکه و مدینه اجتناب کنید، زیرا این خاک‌ها آلوده هستند و خوردن آن حرام و زیان آور است.

۲۳. پیوسته نظافت حمام و سرویس‌های بهداشتی را حفظ کنید و از نگه داری زباله در اتاق پرهیز

نموده و آنها را صبح و عصر هر روز به مأموران نظافت تحویل دهید یا در کیسه‌های زباله بریزید و

پس از گره زدن، در سطل‌های بزرگ کنار سالن‌ها بگذارید تا مأموران نظافت آنها را بیرون ببرند.

۲۴. در صورت نیاز از مأموران نظافت بخواهید تا مایع ضد عفونی کننده در اختیار شما قرار دهند.

هنگامی که می‌خواهید از اتاق خارج شوید، در اتاق را ببندید و کلید آن را به پذیرش هتل تحویل

دهید.

۲۵. هر نفر باید از حوله شخصی خود استفاده نماید. هم چنین از مسواک، شانه، تیغ، لیف و صابون مخصوص خود استفاده کنید و هیچ گاه از این وسایل به طور مشترک استفاده نکنید.

۲۶. در تمام مدتی که در مدینه یا مکه هستید، ساعات استراحت خود را طوری تنظیم کنید که بیشترین استفاده را از لحظات معنوی حضور در حرمین شریفین ببرید و ضمناً به اندازه کافی استراحت کنید تا دچار خستگی و بی خوابی نشوید.

۲۷. از خرید لباس‌های دست دوم و مستعمل از حراجی‌ها و کنار خیابان‌ها پرهیزید؛ چنین لباس‌هایی معمولاً ناقل بیماری‌های خطرناک هستند.

۲۸. از خرید لوازم آرایشی غیر مطمئن و دارو، بدون نسخه‌ی پزشک خودداری کنید و در این گونه موارد با پزشک کاروان یا پزشکان مستقر در هیئت پزشکی حج مشورت نمایید.

۲۹. چنانچه دچار مشکلات تنفسی هستید، از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. هم چنین اگر به سرماخوردگی و زکام مبتلا شدید، حتماً از این نوع ماسک‌ها که توسط مراکز پزشکی حج در اختیار شما قرار می‌گیرد، استفاده نمایید.

۳۰. همیشه در اماکن زیارتی، از سجاده‌ی مخصوصی که بالای آن حصیر دوخته شده، استفاده کنید تا مجبور نباشید دستان خود را روی زمین یا فرش‌های آلوده بگذارید، در این صورت، گرد و خاک و آلودگی‌های زمین را نیز از راه بینی، استنشاق نمی‌کنید.

۳۱. استعمال دخانیات در تمامی اماکن عمومی عربستان، ممنوع است؛ بنابراین، از کشیدن سیگار حتی در اتاق‌ها و راهروهای هتل خودداری نمایید.

۳۲. ناخن‌های خود را همیشه کوتاه نگه دارید، زیرا ناخن‌های بلند یکی از راه‌های انتقال میکروب است.

۳۳. لباس‌های زیر خود را به موقع عوض کنید و بشوید. بهتر است لباس‌ها سفید رنگ و از جنس نخی باشند.

۳۴. چنانچه قصد رفتن به اماکن زیارتی یا گردش در بازار را دارید، در مواقعی که هوا گرم است یک قمقمه یا دست کم یک لیوان مخصوص و یک بادبزنی کوچک به همراه داشته باشید و حتی الامکان از منبع‌های آب آشامیدنی سرراهی، به‌ویژه از لیوان‌های موجود در آب خوری‌های عمومی، استفاده نکنید.

۳۵. مرتب استحمام کنید تا بوی پا و بدن شما موجب آزرده‌گی همسفران نشود. هنگام استحمام، از پوشیدن دمپایی ابری که موجب سر خوردن و ایجاد خطر سقوط می‌شود، خودداری کنید.

۳۶. اگر تحت رژیم یا پرهیز غذایی هستید، آن را ادامه دهید و از غذا خوردن زیاد پرهیز کنید. هم چنین هرگونه مشکلات غذایی خود را با مدیر و پزشک کاروان در میان بگذارید.

۳۷. برخی از زائران در طول سفر به یبوست مبتلا می‌شوند که مهم‌ترین دلایل آن عبارت‌اند از:

- عرق کردن زیاد و کاهش آب بدن؛ آشامیدن نوشابه‌های گازدار و چای پررنگ؛ مصرف زیاد موز، به‌ویژه موزهای نرسیده.

بنابراین، با رعایت موارد فوق از بروز این مشکل جلوگیری کنید.

۳۸. بانوان محترم توجه داشته باشند که پیش از سفر حج برای آغاز مصرف قرص جلوگیری از عادت ماهیانه و مسائل دیگر، با پزشک کاروان مشورت کنند و در صورت ابتلا، بدون هیچ اضطرابی مسائل شرعی خود را از روحانی محترم کاروان بپرسند. همچنین در طول سفر از فشارهای روحی (اضطراب و تشویش خاطر) و پیاده‌روی‌های زیاد، پرهیز کنند تا به مشکل لکه بینی و نگرانی‌های دیگر دچار نشوند.

۴۰. با توجه به گرمای هوا و فعالیت بدنی، حتماً روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. به یاد داشته باشید که برای آشامیدن، فقط از آب‌های معدنی که در بطری‌های پلمب شده در اختیار شما قرار می‌گیرد استفاده کنید.

بخش پنجم: در محل سکونت

مقدمه

سازمان حج و زیارت بنا بر رسالت خود و با عنایت به حقوق زائرین بیت‌الله الحرام و میهمانان حرم شریف نبوی (صلی الله علیه و آله) بر خود لازم می‌داند از امکانات موجود در کشور عربستان به

صورت بهینه استفاده نماید. در همین راستا تلاش فراوانی صورت گرفته تا در طول سفر، زائرین عزیز در خصوص اقامت و اسکان خود بیش از گذشته از امکانات رفاهی مناسب برخوردار شوند.

اهمیت مسئله اسکان بر کسی پوشیده نیست و مسؤولان امر همواره در تلاش بوده‌اند که هر سال بهتر از گذشته، در حد امکان از ساختمان‌های مناسب در منطقه مرکزی استفاده شود.

امید آن که زائرین محترم، به اهمیت این امر و تلاش‌های مسؤولان سازمان حج و زیارت در خدمت به ضیوف الرحمن و خدمت رسانی ویژه‌ی جمهوری اسلامی ایران به زائران بیت الله الحرام عنایت داشته باشند.

اقامت و اسکان در مدینه منوره از حدود چهار سال قبل به میزان قابل توجهی از بخش غیر مرکزی به منطقه مرکزی انتقال یافته و تقریباً تمامی زائران ایرانی در حاشیه منطقه‌ی مرکزی و خیابان‌های نزدیک به مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) و قبرستان بقیع اسکان داده شده‌اند. امید است اقدامات انجام شده در سال جاری، بیش از گذشته موجب رضایت زائران محترم گردد. در این زمینه به نکات ذیل عنایت داشته باشید:

۱. هنگام ورود به هتل و یا ساختمان محل اقامت خود، صبر و حوصله پیشه کنید تا مدیران و مسؤولان محترم کاروان بتوانند زمینه را برای استقرار سریع شما فراهم سازند.

۲. توجه داشته باشید که قراردادهای تنظیمی با مالکان ساختمان‌ها بر اساس گروه‌های قیمتی و طبق سرانه‌ی پرداختی به آنها تعیین شده، لذا توقع شما باید در حد امکانات موجود در ساختمان‌ها باشد و از تقاضاهای غیرممکن جداً خودداری نمایید.

۳. در ساختمان‌هایی که چند کاروان به طور هم‌زمان اسکان می‌یابند، همکاری مدیران، عوامل و زائرین در جهت بهره‌مندی از خدمات و امکانات رفاهی، اهمیت بسیار دارد.

۴. محدودیت آسانسورها در تمام ساختمان‌ها به‌ویژه در اوقات اوج مصرف و ازدحام، ایجاب می‌نماید که زائرین از استفاده غیر ضروری پرهیز نموده و برای سرعت در رسیدن آسانسور، از توقف بیش از حد در طبقات خودداری کنند. هنگام استفاده از آسانسور و پله برقی، به نکات ایمنی توجه کنید و مراقب سالمندان و بیماران باشید.

۵. ساختمان‌های خارج از منطقه مرکزی پس از بررسی عملکرد و میزان همکاری مالک و کیفیت ساختمان انتخاب شده و گروه قیمتی آنها نیز بر اساس امکانات موجود تعیین شده است. البته طبیعی است که برخی از این ساختمان‌ها، امکانات ساختمان‌های منطقه مرکزی را نخواهند داشت.

۶. به زائران محترم توصیه می‌شود تا ضمن همراه داشتن کارت شناسایی و کارت هتل و نصب آن به لباس خود، زمان رفت و آمد را به گونه‌ای انتخاب نمایند که نیم ساعت قبل از نمازهای پنج‌گانه، از هتل خارج شوند و بلافاصله بعد از اتمام نماز جماعت به یکباره به هتل‌ها و ساختمان‌های محل اقامت خود مراجعه نکنند. اجرای این توصیه و تذکر در جهت رفاه بیشتر حال زائرین بوده و از ازدحام در آسانسورها و سالن غذاخوری جلوگیری خواهد کرد.

۷. در سفر حج تمتع، معیار تعیین کیفیت هتل‌ها و اماکن مسکونی، درجه آنها نیست، بلکه گروه قیمتی مورد توجه قرار می‌گیرد. ضمناً از آنجا که امکانات همه ی هتل‌ها یکسان نیست، نباید آنها را با هم مقایسه کرد.

۸. پول و اشیاء قیمتی خود را به صندوق امانات هتل‌ها و ساختمان‌ها سپرده و اگر کلیدی دریافت کردید، در نگهداری کلید صندوق دقت لازم را داشته باشید.

۹. هنگام خروج از هتل، کلید اتاق‌ها را به هیچ عنوان همراه خود نبرید، چرا که ممکن است دیگران پشت در اتاق معطل بمانند.

۱۰. از روزی که وارد مکه یا مدینه می‌شوید، یک اتاق به شما و دوستان همراه اختصاص می‌یابد و پس از چند روز باید آن را تحویل دهید، از این رو نظافت را مراعات نمایید. خدمه‌ی کاروان و مأموران هتل، وسایل نظافت از قبیل کیسه پلاستیکی، سطل زباله، حوله، ملحفه و امکانات دیگر را در اختیار شما قرار می‌دهند. سعی کنید لباس‌های خود را جایی پهن کنید که در محل دید و عبور دیگران نباشد. پاکت‌ها، کاغذها و زباله‌ها را نیز در سطل‌های مخصوص زباله بریزید.

۱۱. در بیش تر هتل‌ها، جهت قبله با علامت ویژه‌ای بر دیوار یا سقف اتاق‌ها مشخص و نصب شده است. معمولاً در ساخت سرویس‌های بهداشتی، جهت قبله رعایت نشده است و از نظر شرعی در مذهب شیعه، رو یا پشت به قبله نشستن در حال تخلی، حرام است، اما اهل سنت چنین اعتقادی ندارند، بنابراین هنگام استفاده، به گونه‌ای بنشینید که رو به قبله یا پشت به قبله قرار نگیرید.

۱۲. سرویس‌های بهداشتی اغلب فرنگی است. از ایستادن روی لبه‌ی آنها پرهیز کنید و اگر چگونگی استفاده از آن را نمی‌دانید، از همراهان و یا مسؤلان کاروان پرسید.

۱۳. زائران محترمی که تاکنون از وان حمام استفاده نکرده‌اند، به‌ویژه سالمندان عزیز توجه داشته

باشند که در وان‌های حمام خطر

لیز خوردن وجود دارد، به‌ویژه اگر پابرهنه یا با دمپایی ابری باشند؛ بنابراین، مراقب باشید هنگام استحمام، خدای ناکرده مشکلی برای شما پیش نیاید. هم چنین پرده‌ی حمام را در داخل وان قرار دهید تا آب دوش به کف حمام نریزد.

۱۴. حمام، توالت و آشپزخانه‌هایی که در هر اتاق یا سوئیت وجود دارد، برای استفاده‌ی همه‌ی

افراد ساکن در آن اتاق است؛ بنابراین، پس از استفاده، سرویس‌های بهداشتی را تمیز کنید و از باقی گذاشتن موی سر و صورت، صابون و شامپو و تیغ‌های مصرف شده و... جداً پرهیز نمایید.

۱۵. با توجه به این که سالن‌ها و رستوران‌های غذاخوری هتل، محل رفت و آمد افراد مختلف بوده و

محلی عمومی به شمار می‌آید، از تردد در این اماکن با لباس‌های راحتی که آنها را در اتاق می‌پوشید، خودداری کنید.

۱۷. هنگام خروج، کلید یا کارت خود را داخل اتاق جا نگذارید، زیرا گرفتن کلید یدک مشکلات

زیادی دارد، خصوصاً اگر مدیر کاروان در آن ساعت در محل سکونت حضور نداشته باشد. مسئول هتل تا مطمئن نشود که اتاق متعلق به خود شماست، کلید را تحویل نمی‌دهد. اگر کلید را به همراه خود می‌برید، در حفظ آن دقت زیادی داشته باشید.

۱۸. در صورت ایجاد مزاحمت از سوی افراد، به سرعت مدیر و خدمه ی کاروان را آگاه سازید تا برخورد مناسب و قانونی صورت گیرد.

۱۹. در ساعاتی از روز که کارگران هتل برای نظافت وارد اتاق ها می شوند، از گذاشتن پول، طلا و جواهرات در اتاق (به ویژه در زمانی که خودتان حضور ندارید) خودداری کنید و آنها را به صندوق امانات محل اقامت تحویل داده و با مشخصات کامل، رسید دریافت نمایید.

۲۰. در روزهای نخست، برای استفاده از آسانسور و پله های برقی، حتماً همراه افرادی باشید که با طرز کار آنها آشنا هستند. سالمندان عزیز و برادران و خواهرانی که تاکنون از این وسایل استفاده ننموده اند، در این باره بیش تر دقت کنند و از افراد با تجربه کمک بخواهند. ظرفیت آسانسورها را رعایت کنید تا مشکل سقوط یا خرابی و نقص فنی آن پیش نیاید.

۲۱. خواهران محترم، در تمام اوقات، به ویژه شب ها که داخل اتاق روشن و بیرون تاریک است، به پنجره ی اتاق های خود توجه داشته باشند و دقت کنند که حتماً پرده ها آویخته و جای دیگری به آن مشرف نباشد.

۲۲. در صورت بروز هرگونه نقص ساختمانی در داخل اتاق، مانند چگّه نمودن آب از سقف، خرابی شیرها و دست شویی ها یا مشکلات دیگر، به سرعت مدیر یا خدمه ی کاروان را آگاه سازید تا مشکل را برطرف نمایند.

۲۳. از ایجاد سروصدا در داخل اتاق و زیاد کردن صدای تلویزیون یا ضبط صوت خودداری کنید، زیرا ممکن است همسایگان شما در حال استراحت باشند.

۲۴. هنگامی که در آسانسورها هستید، از شوخی‌های ناراحت‌کننده، کلمات نامناسب و سخنان آزار دهنده پرهیز نمایید و شخصیت دیگران را در نظر داشته باشید.

۲۵. هیچ‌یک از وسایل ساختمان را بیرون نبرید و از آنها استفاده‌ی نابه‌جا نکنید. در صورت خرابی یا مفقود شدن هریک از اسباب و اثاثیه، خسارت آن را از سازمان حج دریافت می‌کنند و از نظر شرعی، شما ضامن هستید.

۲۶. توجه داشته باشید که هتل‌ها و اماکن اقامتی مدینه در مقایسه با ساختمان‌های مکه، از امکانات بسیار بهتری برخوردارند؛ بنابراین در صورتی که در منازل مکه محدودیت‌هایی را مشاهده کردید، تصور نکنید که تغییری در سیستم خدمات رسانی ایجاد شده است، زیرا به طور کلی مراکز اقامتی مکه سطح پایین‌تری دارند.

۲۷. مدیر و خدمه کاروان در سفر حج، وظایف تعریف شده‌ای دارند که آنها را به دقت انجام می‌دهند، اما در برخی موارد هیچ‌گونه دخالتی نمی‌توانند داشته باشند، زیرا کارها به صورت متمرکز و طبق برنامه‌ی مشخصی که از طرف ستاد حج تنظیم گردیده، انجام می‌شود، مثلاً در اموری مانند نوع غذا، کیفیت هتل و منازل مسکونی و امکانات اتاق‌ها، آنها تنها می‌توانند کمبودها را گزارش دهند، بنابراین توقع بی‌جا و ناممکن از آنان نداشته باشید.

۲۸. در هر کاروان، برای هر نفر از زائران مقدار معینی اقلام بهداشتی از قبیل پودر لباس شویی، شامپو و صابون حمام در نظر گرفته شده است. در مصرف آنها زیاده روی و اسراف نکنید. البته خدمه ی کاروان تا حد امکان موارد نیاز را تأمین می کنند.

۲۹. صد درصد غذای زائران در مدینه؛ و شصت درصد در مکه در آشپزخانه های مرکزی طبخ، و طبق آمار در هتل ها توزیع می شود. سعی کنید برای هر وعده ی غذایی، به موقع در هتل حاضر باشید. نگهداری غذا بعد از این ساعات از لحاظ بهداشتی مشکلاتی به همراه دارد.

۳۰. افراد سالمند و مریض را حتی برای مدت کوتاه در اتاق تنها نگذارید. هم چنین جهت احتیاط بیشتر، دقت کنید آنان هنگام خروج، مشخصات کامل و آدرس محل اقامت و شماره کاروان را همراه داشته باشند.

۳۱. از قرار دادن لباس و هرگونه شیء پارچه ای بر روی آباژورها خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث آتش سوزی شده و خسارات جبران ناپذیری به بار آورد.

#### بخش ششم: بازار

۱. از خرید اجناس حجیم و کالاهای صوتی، تصویری و برقی که بهای آنها معمولاً در ایران ارزان تر است، خودداری کنید. علاوه بر این اجناس بدل و قلابی که با نمونه اصلی شباهت زیادی دارد، در بازار عربستان بسیار مشاهده شده، و در بسیاری از موارد پس از خرید، امکان برگشت و معاوضه ی کالا وجود ندارد.

۲. هنگام برپایی نماز جماعت، از رفت و آمد در خیابانها و نشستن کنار پیاده‌روها و فروشگاه‌ها جداً اجتناب نمائید.

۳. حتی المقدور از خرید کالاهایی که نسبت به چگونگی و ارزش آن اطلاعات لازم را ندارید خودداری کنید و در صورت ضرورت، به عیار و کشور سازنده آن توجه داشته باشید. ضمناً از فروشنده فاکتور بخواهید و در صورت امکان و با حضور یک فرد خبره و با تجربه خرید کنید.

۴. از خرید اجناس دست دوم، به دلیل ارزانی آنها، جداً خودداری کنید، زیرا احتمال سرایت بیماری‌های مختلف در آنها وجود دارد.

۵. خواهان محترم از بحث و جدل، خندیدن با صدای بلند، اصرار و چانه زدن با مردان بیگانه جداً پرهیز نمایند.

۶. مراقب کیف پول و اجناس خریداری شده‌ی خود باشید تا آنها را در مغازه‌ها جانگذارید. هنگام خرید سعی کنید با در اختیار داشتن اسکناس‌های مختلف (پول خرد) قیمت اجناس خریداری شده را پرداخت کنید و از دادن اسکناس‌های درشت پرهیز کنید، زیرا برخی از فروشندگان در پی دادن باقیمانده‌ها سخت گیر بوده و یا در محاسبه عمداً یا سهواً اشتباه می‌کنند.

۷. پاساژها و فروشگاه‌هایی در شهرهای مدینه و مکه بنا شده که از مرکز شهر فاصله دارند. فروشندگان این مراکز اتومبیل‌های ویژه‌ای را مقابل هتل‌ها مستقر می‌کنند و افراد را برای خرید

اجناس به آن جا می‌برند. دقت کنید که اجناس را گران‌تر نفروشند. فریب خودروی رایگان آنها یا شلوغی‌های ساختگی فروشگاه را نخورید.

۸. هنگام خرید اجناس کاملاً دقت کنید که قلابی و خراب نباشند، زیرا تا هنگامی که در فروشگاه هستید، امکان تعویض وجود دارد، اما پس از خروج، برای تعویض کالا به مشکلات زیادی برمی‌خورید.

۹. تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که اجناس آنها برچسب قیمت دارند، خرید نمایید، البته پیش از خرید قیمت‌ها را از فروشگاه‌های دیگر نیز سؤال کنید.

#### بخش هفتم: احکام

۱. تذکرات این بخش از کتاب درباره‌ی اعمال و مناسک است، البته مشروح مناسک باید در جلسات کاروان توسط روحانیون مطرح شود و زائرین محترم تذکرات ایشان را به دقت مورد توجه قرار دهند.

۲. چنانچه مدت اقامت شما در شهرهای مکه و مدینه کمتر از ده روز است، نمی‌توانید قصد اقامت ده روزه داشته باشید؛ بنابراین نمازهای چهار رکعتی شما شکسته خواهد بود، البته در مسجدالنبی یا مسجدالحرام و بنا به فتوای برخی مراجع، در همه جای مکه و مدینه می‌توانید نمازهای چهار رکعتی را شکسته و یا تمام بخوانید. (راجع به جزییات و اختلاف فتاوی مراجع، از روحانی محترم کاروان مسائل را پرسید)

۳. چنان که می‌دانید، شیعیان، نماز جماعت و نماز اول وقت را مستحب مؤکد دانسته و اعتقاد دارند که کمال نماز و نمازگزار به شرکت در نمازهای جماعت است، ولی برخی از اهل سنت شرکت در نماز جماعت را واجب دانسته و شرکت نکردن در آن را حرام می‌دانند، بنابراین، دقت فرمایید که در اوقات نماز، در حرم یا در نزدیک‌ترین مسجد محل سکونت خود حضور یابید. در این مواقع از راه رفتن یا نشستن در کنار خیابان‌ها یا مقابل فروشگاه‌ها و هتل‌ها و خصوصاً حرکت در خلاف جهت جمعیت عازم به حرم جداً خودداری فرمایید.

۴. برای خواندن نمازهای واجب، در مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) از سجاده‌هایی استفاده نمایید که در قسمت بالای آن حصیر دوخته شده است و به هیچ وجه از مهر و کاغذ استفاده نکنید. در مورد خواندن نمازهای مستحبی، مانند نماز زیارت یا تحیت مسجد، اگر امکان سجده روی سنگ یا آن سجاده‌ها نبود، مانند روضه ی منوره در مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) می‌توانید روی همان فرش‌ها سجده کنید. بیشتر مراجع تقلید، سجده کردن روی فرش را در نماز جماعت جایز می‌دانند، ولی با این حال، خوب است قبلاً از نظر مرجع خود آگاه باشید.

۵. از آن جا که در عربستان نماز خواندن در کنار قبور را حرام می‌دانند، برای جلوگیری از برخورد های تند و نامناسب، نمازهای زیارت را داخل حرم و مسجد نبوی بخوانید که ثواب بیش تری هم دارد. خواهران محترم از خواندن نماز زیارت روی سنگ فرش‌های پشت دیوار و پنجره‌های بقیع جداً پرهیز نمایند.

۶. معمولاً پس از نمازهای جماعت اعلان نماز می‌شود و موذن می‌گوید: «الصَّلَاةُ عَلَى الْأَمْوَاتِ يَرْحَمُكُمُ اللَّهُ». شما نیز در این نماز (که چهار تکبیر دارد) شرکت کنید و هنگامی که نماز میّت خوانده می‌شود، از رفت و آمد در بین صفوف جداً پرهیز نمایید.

۷. اهل سنت خواندن نماز مستحبی را بعد از نماز جماعت صبح حرام می‌دانند (البته این کار از نظر شیعه نیز مکروه است) بنابراین بعد از نماز جماعت صبح، نمازهای زیارت، نوافل، نماز قضا و نمازهای مستحبی دیگر را نخوانید، زیرا برخی از افراد تندرو با شما برخوردهای نامناسب می‌نمایند. می‌توانید در این ساعت به قرائت قرآن یا خواندن زیارت نامه و مناجات مشغول باشید یا برای زیارت ائمه ی اطهار (علیهم السلام) به بقیع مشرف شوید.

از خواندن نمازهای مستحبی در این یک ساعت (یعنی بعد از نماز جماعت صبح) در روضه ی منوره، محراب حضرت (صلی الله علیه و آله) و ستون توبه پرهیز نمایید، زیرا با ممانعت شدید مأمورانی روبه رو می‌شوید که کنار محراب ایستاده‌اند و با صدای بلند می‌گویند:

«الْإِنْفَالُ بَعْدَ صَلَاةِ الصُّبْحِ حَرَامٌ.»

۸. توجه داشته باشید که تأکید بر شرکت در نماز جماعت اهل سنت، به معنای آن نیست که همه ی کارهایی را که آنها در نماز انجام می‌دهند، باید طبق نظر آنها به جا آوریم، بنابراین، هنگام خواندن نماز جماعت، از قرار دادن دست‌ها روی هم و گفتن آمین پرهیز نمایید.

۹. طبق نظر بیشتر مراجع، حدود شرعی مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) عبارتست از تمام ساختمانی که در حال حاضر دیوار و سقف دارد، به ضمیمه ی دو محوطه‌ای که سقف آن، چتر است؛

بنابراین صحن‌های اطراف، حکم مسجد را ندارد؛ لذا اگر می‌خواهید از فضیلت مسجد بهره‌مند باشید، باید در محوطه‌های داخلی مسجد، حتی المقدور نزدیک به مسجد اصلی که در جلو قرار دارد، حضور یابید.

۱۰. در بعضی از روزها، مانند روزهای جمعه که جمعیت نمازگزار بسیار است، ممکن است مجبور شوید که به طبقات بالای مسجد بروید. توجه داشته باشید که اتصال صفوف نماز در آن جا برقرار نمی‌باشد؛ بنابراین نماز خود را پس از اقامه ی نماز جمعه اعاده نمایید یا قبل از نماز جمعه (در فاصله ی دقایق بین اذان اول و اقامه ی نماز جمعه) نماز ظهر را اقامه کنید.

۱۱. اهل سنت در نماز جماعت به نظم در صفوف بسیار اهمیت می‌دهند، ولی در مورد اتصال صفوف، این دقت را ندارند؛ بنابراین، لازم است در مکان‌هایی بایستید که اتصال صفوف نماز برقرار باشد. در این باره خواهران توجه فرمایند که معمولاً در موسم عمره، این اتصال در قسمت بانوان برقرار نمی‌باشد. پس نمازهای خود را یا پس از نماز جماعت اعاده نمایند و یا پیش از نماز جماعت بخوانند. اما در زمان حج معمولاً اتصال وجود دارد. (با این حال باید به فتوای مرجع خود توجه کنید)

۱۲. توجه داشته باشید که امام جماعت اهل سنت معمولاً بعد از حمد به جای سوره، چند آیه و گاهی در نماز صبح، بهیژه نماز صبح جمعه، آیه‌های سجده دار می‌خواند. در این وقت همه ی نمازگزاران به سجده می‌روند و سپس به حالت قیام برگشته و نماز را ادامه می‌دهند و شما تصور می‌کنید که یک رکعت بدون رکوع به نماز اضافه شد. به هر حال، شما نیز از آنها پیروی نمایید، ولی پس از چنین نمازی حتماً باید نماز صبح را اعاده کنید، یا این که باید پیش از اقامه ی جماعت، نماز صبح را خوانده باشید.

۱۳. پس از اذان اول هر نماز، همه مشغول خواندن نماز نافله و مستحبی می‌شوند و منتظر اذان دوم، یعنی اقامه‌ی نماز جماعت هستند. شما نیز بعضی از نمازهای مستحبی یا قضا را در همین فاصله به جا آورید و تا هنگام اذان دوم از سخن گفتن با یکدیگر خودداری نمایید.

۱۴. صفوف نماز باید مستقیم و کامل باشند. این، دستوری است که امام جماعت پیش از شروع هر نماز اعلام می‌دارد: «اَسْتَوُوا... اَقِمْوْا صُفُوْفَكُمْ و اَعْتَدِلُوا و سَدُّ الْخِلَل...»، بنابراین، شما نیز تا جای خالی در صف جلو ایجاد شد آن را پر کنید. دقیقاً در کنار دیگران قرار گرفته و جلو یا عقب‌تر از آنها نایستید.

۱۵. اهل سنت در نماز جماعت پس از رکوع، مکث زیادی دارند. توجّه داشته باشید که در روزهای نخست، دچار اشتباه نشوید و طبق عادت، سریعاً به سجده نروید.

۱۶. هنگام خواندن نماز جماعت یا فرادی، فقط به محلسجده نگاه کنید. برخی به این نکته توجّه ندارند و دیگران این کار را دلیلِ اهمیّت ندادن به نماز و عدم خضوع و خشوع می‌دانند.

۱۷. اگر نماز (واجب یا مستحب) را به صورت فرادی می‌خوانید، کوشش کنید سجده و رکوع را کامل انجام دهید؛ یعنی پس از رکوع و سجده اندکی صبر کنید تا بدن آرام گیرد.

۱۸. در نماز جماعت، اذکار را بسیار آرام بخوانید تا در آن سکوت خاصی که در هنگام نماز بر مسجد حاکم است، صدای شما شنیده نشود.

۲۰. اهل سنت در پایان نماز با گفتن: «السلام علیکم ورحمة الله»، صورت را به طرف راست و بعد به طرف چپ بر می گردانند. این کار نزد ما هیچ استحبابی ندارد. شیعیان پس از سلام، سه بار «الله اکبر» می گویند. البته توجه داشته باشید به دلیل تبلیغ نادرستی که برای بالا آوردن دستها تا کنار گوش صورت گرفته است، بدون بالا آوردن دست سه مرتبه الله اکبر بگوئید، و یا اگر چنین کردید، ذکر «الله اکبر» را طوری ادا کنید که شنیده شود.

۲۱. تا جایی که ممکن است در صفوف جماعت برای ایستادن، به دیگران جا دهید.

۲۲. معمولاً پس از نمازها و نماز میّت، دو یا چهار رکعت نافله ی نماز را به صورت فرادی می خوانند. شما هم نیت کنید و چند رکعت نماز مستحبی بخوانید و توجه داشته باشید تا نمازهای نافله تمام نشده و صفوف نماز به هم نریخته، از بین صفوف نماز گزاران عبور نکنید، زیرا بعضی از افراد در حال خواندن نافله هستند و عبور افراد را از مقابل خود جایز نمی دانند، و چه بسا با دست به سینه ی شما بزنند. پس کمی صبر کنید و مشغول تعقیبات نماز باشید، سپس به قصد خروج از حرم، حرکت کنید.

۲۳. از مُحرم نمودن اطفال خردسالی که احکام شرعی را نمی دانند، جداً پرهیزید؛ و خود و آنها را به مشکل دچار نکنید. البته می توانید به آنها لباس احرام بپوشانید و به همراه خودتان بیاورید تا کارهایی را که شما انجام می دهید، آنها نیز انجام دهند. به این ترتیب شما و فرزندان آجر و ثواب بسیاری خواهید برد.

۲۴. کودکان ممیزی را که تا حدودی به احکام دین آشنایی دارند و مسائل وضو، نماز، طهارت و نجاست را تشخیص می دهند، حتماً محرم کنید و احکام را به آنها نیز آموزش دهید.

۲۵. چنانچه خواستید فرزندان پسر را محرم کنید، حتماً توجه داشته باشید که ختنه شده باشند.

۲۶. دختر بچه‌هایی که محرم شده‌اند باید مانند بزرگترها حجاب و پوشش اسلامی را رعایت کنند.

احکام و مناسک حج را به آنها آموزش داده و مواظبت نمایید اعمال را به درستی انجام دهند.

۲۷. خواهران محترم در مسجد شجره که محل احرام می‌باشد، نظافت را رعایت کرده و از ریختن

پاکت و زباله ی میوه و تنقلات خودداری کنید.

۲۸. مواد آرایشی خانم‌ها مانع رسیدن آب به مواضع وضو و غسل است، بنابراین خواهران محترم

در هنگام احرام و خواندن نماز به این مسئله دقت نموده و از استعمال آن خودداری نمایند.

۲۹. به هنگام پوشیدن لباس احرام، حتی اگر در هتل باشد، قصد قربت نمایید.

۳۰. خواهران محترم می‌توانند در صورتی که برای خواندن نماز طواف در پشت مقام ابراهیم جا

نبود، به قسمت‌های عقب‌تر بروند.

۳۱. سجده ی نماز طواف روی سنگ‌فرش مسجدالحرام صحیح و بی اشکال است.

۳۲. هنگام تردد در مسجدالحرام یا مسجدالنّبی (صلی الله علیه و آله) روی محل سجده ی افراد پا

نگذارید، زیرا انجام این کار نوعی بی‌احترامی به نمازگزاران محسوب می‌شود.

۳۳. در هنگام شلوغی و ازدحام در محل طواف، بانوان محترم از انجام طواف مستحبی خودداری کنند.

۳۴. اگر خواستید عمره ی مفرده را پس از اعمال حجّ به جا آورید، در ساعات نخستین شب، یعنی پس از نماز عشا انجام دهید تا خلوت باشد و به استراحت شبانه نیز برسید و از طرفی نماز صبح هم قضا نشود.

۳۵. برنامه‌هایی که می‌توانید در وقت تشرّف به مسجدالحرام انجام دهید، عبارت اند از: - ختم قرآن مجید؛ خواندن نماز قضا؛ دعا و نیایش که بهترین دعاها، همان مناجات‌های موجود در مفاتیح الجنان و صحیفه ی سجّادیه است، مانند دعای جوشن کبیر، دعای مجیر و؛ ...  
- نگاه کردن به کعبه که بسیار توصیه شده است.

۳۶. بوسیدن حجرالأسود و هروله برای بانوان مستحب نیست و خاص مردان است، بنابراین بانوان از بوسیدن حجرالأسود که موجب اختلاط با مردان می‌باشد، و در بعضی مواقع خطرات جانی در بردارد، جداً پرهیز کنند.

۳۷. حجّاج محترم پس از انجام عمره ی تمتّع و قبل از احرام برای حج تمتّع، حق خروج از شهر مکه را ندارند.

۳۸. خواهران محترم اگر می‌دانند در ایام حج تمتع، مبتلا به عادت ماهیانه می‌شوند، مسئله را از روحانی محترم کاروان سؤال کنند تا با جلوگیری از انجام اعمال مکه مکرمه، در انجام مناسک با مشکل روبه‌رو نشوند.

۳۹. در مسجدالحرام، نمازگزاران، از هر طرف به جانب کعبه نماز جماعت می‌خوانند. یکی از احکام جماعت در فقه شیعه، ایستادن پشت سر امام جماعت است. از این رو توجه داشته باشید که در طرفی که امام جماعت ایستاده، قرار بگیرید. امام جماعت مسجدالحرام در نماز صبح، مغرب و عشا، پشت مقام ابراهیم و براینماز ظهر در طبقه ی اول، تقریباً بین رکن حجرالاسود و رکن یمانی و برای نماز عصر نیز در قسمت مطاف، کنار رکن عراقی می‌ایستد؛ بنابراین حتی الامکان باید طوری در صفوف نماز جماعت بایستید که ضمن رعایت اتصال صفوف، جلوتر از امام جماعت یا در مقابل وی قرار نگیرید.

۴۰. سعی بین صفا و مروه هیچ استحبابی ندارد، بنابراین پس از انجام طواف مستحبی نیازی به انجام سعی نیست.

۴۱. خواهران گرامی توجه داشته باشند که در محیط معنوی و ملکوتی مسجدالحرام عفاف را رعایت نموده و از تردد در قسمت‌هایی که معمولاً برادران در آنجا حضور دارند، پرهیزند.

۴۲. پس از انجام طواف مستحبی در هر جای مسجدالحرام می‌توانید نماز طواف بخوانید؛ اصرار نداشته باشید که در پشت مقام ابراهیم نماز بخوانید، حتی در طواف واجب نیز چنانچه طواف تا پشت

مقام ابراهیم امتداد دارد، سعی نکنید که با ایجاد مزاحمت برای طواف کنندگان، پشت مقام نماز بخوانید.

۴۳. در قسمت‌هایی از مسجدالحرام، زیرزمین‌هایی وجود دارند که بیش تر محل حضور برادران شده است؛ بنابراین، خواهران محترم در چنین مکان‌هایی رفت و آمد نکنند.

۴۴. در هیچ موردی با دستورات پلیس و مأموران انتظامات مخالفت نکنید، زیرا آنها مجری قوانینی هستند که به آنها ابلاغ شده است. البته چنانچه برخورد‌های بی ادبانه‌ای داشته باشند، می‌توانید از آنها شکایت کنید و به همراه یکی از برادران ایرانی که به زبان عربی تسلط دارد، شکایت خود را در دفاتر مسئولان آنها مطرح نمایید.

۴۵. در ساعات نزدیک به اذان و نماز، از حضور افراد در حجر اسماعیل ممانعت می‌شود. اگر قصد اقامه ی نماز در این مکان مقدس را دارید. فقط در ساعاتی که اجازه حضور در آنجا داده می‌شود، وارد شوید و در مواقع دیگر اصراری برای ورود به حجر اسماعیل نداشته باشید.

۴۶. اگر توفیق اقامه نماز در حجر اسماعیل را یافتید، دو رکعت نماز به نیت همه ی افرادی که در نظر دارید، به جا آورید؛ و سپس محلّ نماز را خالی کنید و به دیگران هم فرصت استفاده از این فیض الهی را بدهید.

== بخش هشتم: مناسک ==

این مجموعه، کتاب مناسک نیست، بنابراین اطلاعات مربوط به اعمال و مناسک حج را از طریق روحانیون محترم و یا با مطالعه کتاب مناسک به دست آورید، در اینجا توجه خوانندگان محترم را به چند تذکر جلب می‌کنیم:

## مقدمات احرام

۱. زائرین مدینه قبل، در آخرین روز حضور در مدینه، تمامی وسایل خود را در ساک‌های بزرگ بسته‌بندی کرده و برای حمل به مکه، به مدیر کاروان تحویل می‌دهند و فقط یک ساک دستی را که در آن لباس‌های احرام و بعضی از ملزومات می‌باشد، نزد خود نگه می‌دارند. در این روز زائران پس از صرف ناهار و کمی استراحت آماده‌ی حرکت می‌شوند.

۲. ابتدا به حمام رفته، نظافت کرده و برای احرام غسل کنید، سپس لباس‌های احرام را با نیت «قربةً الی الله» پوشیده و با آرامش کامل، آماده رفتن به میقات شوید. اگر مدینه قبل باشید، از مدینه به مسجد شجره می‌روید، اما اگر مدینه بعد باشید از فرودگاه جده مستقیماً به مسجد جحفه رفته و در آن جا محرم می‌شوید.

۳. توجه داشته باشید که پس از غسل مستحبی احرام، وضو بگیرید تا هنگام اقامه نماز در مسجد میقات آمادگی لازم را برای نماز و دعا داشته باشید.

۴. زائرین مدینه قبل معمولاً حدود سه ساعت مانده به مغرب برای رفتن به مسجد شجره، سوار اتوبوس می‌شوند و حرکت می‌کنند.

۵. در مسجد شجره کاملاً دقت کنید که از کدام طرف مسجد و کدام در داخل شده‌اید و اتوبوس شما کجا توقف کرده تا برای برگشت سرگردان نشوید، چون ورود شما به مسجد در روز است، ولی خروج شما پس از نماز مغرب و عشا می‌باشد و اگر نشانه‌هایی برای خود مشخص نکرده باشید، دچار مشکل می‌شوید.

۶. مسجد شجره دو پارکینگ، یکی در جنوب مسجد (طرف قبله) و دیگری در شمال (طرف مدینه) دارد؛ و در صورتی که اتوبوس‌ها زیاد شود از مناطق باز اطراف مسجد نیز استفاده می‌شود.

## احرام

۱. پیش از ورود به مسجد در میقات، کتاب دعا و مناسک را همراه خود بردارید تا با استفاده از فرصت به دست آمده در میقات، ادعیه مربوطه را بخوانید. در ابتدای ورود به مسجد، دو رکعت نماز تحیت خوانده و سپس سه نماز دو رکعتی به نیت نماز قبل از احرام به جای آورید.

۲. همه ی افراد کاروان در یک نقطه از مسجد که روحانی محترم معین می‌کند، جمع می‌شوند. روحانی کاروان پس از تذکرات اخلاقی و یادآوری موقعیت زمانی و مکانی به زائران، از نعمت‌های الهی و تقصیر و قصور بندگان و ارزش توبه و تضرع به درگاه الهی، سخن می‌گوید. در پایان، از زائران می‌خواهد تا نیت احرام نمایند، کسانی هم که به نیابت آمده یا حج مستحبی انجام می‌دهند باید نیت خاص خود را داشته باشند. البته توجه دارید که نیت را لازم نیست بر زبان جاری کنید، بلکه توجه ذهنی به آن هم کافی است.

۳. اگر برای نخستین بار حج تمتع به جا می آورید، باید نیت «حَجَّةُ الْاِسْلَامِ واجب» نمایید، اما اگر سفرهای دوّم و بیشتر است، نیت مستحب؛ و اگر از طرف کسی به نیابت آمده اید، باید نام و مشخصات او را در این جا و در موارد دیگر در نظر داشته باشید. پس از نیت احرام، ذکر «تَلْبِیْه» را این گونه می گویند:

«لَبَّيْكَ، اَللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، اِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ، لَبَّيْكَ.»

این ذکر را که فقط یک بار آن واجب است، چند مرتبه تکرار کرده و پس از آن، ذکرها و دعاهاى مستحبی دیگر را می خوانید.

۴. تا فرا رسیدن موعد اذان مغرب، در مسجد شجره، مشغول تلاوت قرآن، نماز قضا و نمازهای مستحب دیگر می شوید بعد از اذان نماز را به جماعت می خوانید و با اعلام مدیر و روحانی کاروان، از مسجد خارج و سوار اتوبوس ها می شوید تا به سوی مکه ی مکرّمه حرکت کنید.

۵. در این هنگام، همه زائران با لباس احرام، شبیه یکدیگر هستند. اتوبوس ها نیز هم شکل هستند و اطراف مسجد نیز تقریباً هم شکل و به یک رنگ است و تنها نشانه ی هر کاروان، پرچمی است که در دست یکی از افراد می باشد؛ بنابراین مراقب باشید که از اعضای کاروان خود جدا نشوید. اگر از جمع کاروان فاصله نگیرید و با دیگران همراه باشید، مشکلی نخواهید داشت.

۶. پس از سوار شدن در خودروهای سرپوشیده یا روباز و سرشماری دوباره، چنانچه شک و شبهه یا مسئله‌ای در مورد احرام دارید، با روحانی کاروان مطرح نمایید، زیرا برگشت به مسجد میقات امکان ندارد و احرام نیز باید در همین مکان، به طور کامل و صحیح، انجام شده باشد.

۷. خواهران محترم نیز در بخش ویژه ی بانوان در مسجد محرم می‌شوند و اگر معذور باشند، با راهنمایی روحانی محترم کاروان در بیرون مسجد نیت کرده، محرم می‌شوند. پس از حرکت اتوبوس‌ها به طرف مکه ی مکرّمه، ذکر لبیک و دیگر ذکرهای مستحب را تکرار نمایید.

۸. در مسیر مسجد شجره تا مکه ی مکرّمه، شام مختصری به شما داده می‌شود. در توزیع غذا با یکدیگر همکاری نموده و نظافت داخل اتوبوس را نیز رعایت کنید.

۹. زمانی که در حال احرام هستید، از به زبان آوردن سخنان بیهوده و بی فایده پرهیز نمایید، هم چنین با صدای بلند نیز سخن نگوئید، چون بعضی افراد کاروان به دلیل خستگی در حال استراحت هستند.

۱۰. در نیمه ی راه مدینه تا مکه، مدت زمان کوتاهی برای استراحت و تجدید وضو، پیاده خواهید شد و پس از پذیرایی، ادامه ی مسیر می‌دهید. در این جا نیز با توجه به تاریکی هوا و حضور کاروان‌های متعدد، دقت نمایید تا اتوبوس خود را گم نکنید.

۱۱. زائرین مدینه قبل معمولاً حدود دو ساعت پس از نیمه شب وارد مکه ی مکرّمه می‌شوند. اگر شما مدینه قبل باشید، در مجموع حدود پنج یا شش ساعت در راه بوده‌اید و طبعاً خسته هستید، بنابراین

یکسره به هتل و محل سکونت رفته و مدیر یا معاون کاروان، اتاق‌ها را طبق شماره‌هایی که در کارت شما نوشته شده است، تحویل می‌دهند و در اتاق‌ها مستقر می‌شوید.

۱۲. پس از کمی استراحت، برای ادامه اعمال عمره ی تمتع روانه ی حرم می‌شوید و پیش از ورود به مسجدالحرام، مستحبات ورود و تذکرات لازم توسط روحانی و مدیر کاروان، بیان می‌شود. توجه داشته باشید که طواف و نماز طواف بدون وضو باطل است.

پس از ورود به مسجدالحرام، سجده ی شکر به جا می‌آورید. در نخستین لحظه، با دیدن خانه ی کعبه، حاجات مهم خود را از خداوند متعال طلب کنید، چرا که در مهمانی خاص الهی وارد شده‌اید و باید قدر این ساعات و لحظات را بدانید.

۱۳. بهتر است زائرانی که برای نخستین بار به این سفر پربرکت مشرف می‌شوند، پیش از آغاز اعمال عمره ی مفرده، اندکی صبر کنند تا با فضای مسجدالحرام آشنا شوند و به تذکرات روحانی کاروان کاملاً گوش فرا دهند.

### طواف

دومین عمل در عمره ی تمتع، طواف است که باید از روبه روی حجرالأسود شروع شود و هفت دور کامل به دور کعبه بگردید.

موارد زیر را، در طواف در نظر داشته باشید:

۱. تا آخر طواف باید با وضو باشید.

۲. شانه ی چپ شما در تمامی دورها باید به طرف خانه کعبه باشد.

۳. فاصله ی خود را به دور کعبه با توجه به فتوای مرجع تقلید خود مراعات نمائید.

۴. شک در تعداد دورها موجب بطلان طواف می شود؛ بنابراین برای پیشگیری از شک در دورها، از

ادعیه طواف کمبگیرید و با خواندن دعای هر شوط، عدد شوطها را در ذهن بسپارید.

۵. از رفتن به داخل حجر اسماعیل یا دست زدن و نگاه کردن به کعبه و بازگشتن به عقب خودداری کنید.

۶. هر دور دعای ویژه ای دارد که حتی الامکان، به صورت دسته جمعی و یا به تنهایی آن را بخوانید.

در مورد طواف، احکام دیگری وجود دارد که توسط روحانی محترم کاروان بیان می شود.

### نماز طواف

۱. پس از تمام شدن هفت دور طواف، به محوطه ی پشت مقام ابراهیم آمده و دو رکعت نماز طواف

را به جا آورید:

این نماز را برادران در قسمت جلو و خواهران در قسمت های عقب تر می خوانند. البته رعایت نمایید

تا مزاحم طواف کنندگان نباشید.

۲. پس از خواندن نماز، کمی عقب‌تر، نزدیک پله‌ها و دیوارهای اطراف مسجد اجتماع نمایید. کمی

از آب زمزم بنوشید و و سپس منتظر بمانید تا همه‌ی افراد کاروان جمع شوند.

سعی بین صفا و مروه

۱. پس از انجام طواف و به جا آوردن نماز طواف، برای انجام سعی بین صفا و مروه به طرف مسعی

حرکت می‌کنید. در کنار کوه صفا نیت کرده و سعی را آغاز می‌نمایید. سپس از صفا حرکت کرده و

به مروه می‌رسید. بدین ترتیب یک شَوَط کامل می‌شود. از مروه به طرف صفا، دور دوم و به همین

ترتیب، تا دور هفتم را انجام می‌دهید. در مروه هفت شَوَط کامل می‌شود.

۲. در مسیر بین صفا و مروه قسمتی وجود دارد که برای مردان، مستحب است هروله کنند. ابتدا و

انتهای این بخش با مهتابی سبز در سقف و دیوارها مشخص شده است. اگر کسی انجام این مستحب

را فراموش کرد و در اواسط آن متوجه شد، نباید برگردد و این کار را انجام دهد، بلکه از هر جا به

خاطر آوردید، هروله کنید.

تقصیر

۱. پس از انجام سعی، نوبت به تقصیر می‌رسد. بدین صورت که در ابتدای نیت می‌کنید. سپس مقداری

از موی سر را قیچی و ناخن از دست را کوتاه می‌کنید. بدین صورت از احرام، خارج می‌شوید و

اعمال عمره‌ی تمتع پایان می‌یابد. با امید به رحمت الهی و قبولی طاعات، راهی منزل می‌شوید و

لباس احرام خود را از تن خارج و لباس‌های معمولی می‌پوشید و تا فرا رسیدن مرحله‌ی دوم اعمال

منتظر می‌مانید.

۲. در شهر مکه و پس از تعیین منزل و انجام اعمال عمره، فرم شماره ۳ را که در صفحه ۱۰۷ همین کتاب آمده تکمیل کنید.

۳. به تجربه ثابت شده که بهترین زمان برای انجام و تکمیل اعمال عمره ی تمتّع، نیمه شب و یا پس از نماز صبح است. سعی کنید همه با هم باشید تا اعمال برای شما و کسانی که این سفر، نخستین سفرشان است، به سادگی انجام پذیرد.

۴. هنگام طواف و سعی بین صفا و مروه، جمع شدن اعضای کاروان در یک محل مشکل است، پس لازم است قبلاً احکام مربوط به مناسک و وظیفه ی خود را بدانید و طبق آن عمل نمایید، گرچه روحانی محترم و مدیر کاروان در هر حال، شما را همراهی خواهند کرد.

با دوستان و همراهان خود قرار بگذارید که پس از انجام هریک از اعمال، یکدیگر را در نقطه ی مشخصی ملاقات کنید. اما توجه داشته باشید که مبدا به خاطر باهم بودن، از اعمال واجب غافل شده و انجام بخشی از آنها را فراموش کنید.

چنانچه از کاروان عقب افتادید، روحانیون محترم که در محوطه ی پشت مقام ابراهیم و روی کوه صفا مستقر هستند، پاسخ گوی پرسش های شما خواهند بود و اگر راه را گم کنید، نیروهای واحد امداد که لباس های آبی بر تن دارند، شما را راهنمایی می کنند.

۵. زائران سالمند و افرادی که مبتلا به پادرد و کمردرد هستند و به کمک دیگران نیاز دارند، اجازه دهند شخصی که همراه آنهاست در روز اول، اعمال خود را انجام دهد و سپس به کمک آنها بیاید،

چون بسیار مشکل است که کسی بخواهد در یک زمان، علاوه بر اعمال خود، کارهای دیگری را انجام دهد، بهویژه اگر برای هر دو نفر، سفر اول باشد.

۶. در صورتی که برای انجام سعی یا طواف به ویلچر نیاز دارید، می‌توانید با در دست داشتن کارت شناسایی، به دفتر «العربات المجانیة» نزدیک کوه صفا (طبقه دوم) مراجعه و ویلچر دریافت نمایید. البته این کار را برای بار اول همراه با مدیر یا خدمه‌ی کاروان انجام دهید.

۷. اگر بخواهید از چرخ دستی‌های ویژه‌ای که کارگران عرب آنها را می‌برند استفاده نمایید، باید کرایه‌ی آن را آماده کنید و با مراجعه به دفتر مذکور در محل کوه صفا، طبق نوبت و مقررات دیگر، یکی از چرخ دستی‌ها را اجاره کنید.

۸. خواهران محترم از گره زدن چادرهایشان به یکدیگر در حال طواف خودداری کنند، زیرا با این کار موجب زحمت برای خود و دیگران خواهد شد. علاوه بر این، هریک از خواهران در حالت عادی و انفرادی بهتر می‌تواند طواف را انجام دهد.

۹. همواره سعی کنید هنگام طواف، ذکرها را آهسته بخوانید (مگر این که طواف اول باشد که برای انسجام و هماهنگی کاروان، معمولاً یک نفر بلند می‌خواند و دیگران همراهی می‌کنند). ضمناً به دلیل حساسیت‌های اهل سنت، در حال طواف از گفتن ذکرهایی مانند یا علی (علیه السلام)، یا حسین (علیه السلام)، یا فاطمة الزهرا (علیها السلام) و... با صدای بلند اجتناب کنید. بکوشید از کتاب‌های دعای مخصوص طواف یا مناجات‌های دیگری که در این زمینه وجود دارد، استفاده کنید و چنانچه سواد خواندن ندارید یا کتاب دعا همراهتان نیست، دعاها و ذکرهایی مانند: «ربنا آتنا فی الدنیا

حسنه...»، «لا اله الا الله الملك الحق المبين»، «يا رحمان يا رحيم»، «يا ارحم الراحمين»، صلوات و... را زمزمه کنید.

۱۰. خواهران محترم هنگام طواف و خواندن نماز طواف در پشت مقام ابراهیم از چادرهای نازک استفاده نکنند، زیرا اقامه ی نماز واجب با چنین پوشش هایی، باطل است و اعمال آنان دچار اشکال می شود.

۱۱. تمامی مسجد الحرام سنگفرش است و سجده بر روی این سنگ ها جایز و صحیح است.

۱۲. خواهران محترم توجه داشته باشند که طواف مستحب یا واجب را در ساعات نزدیک به اذان انجام ندهند، زیرا با مشکل روبه رو می شوند. هم چنین تأکید می شود که در بین نماز مغرب و عشا و یک ساعت مانده به اذان صبح مشغول طواف نشوند، زیرا در این ساعات، صفوف نماز تشکیل شده و مجبور هستند که در مقابل مردان یا در بین صفوف آنان نماز بخوانند که این کار دور از شأن یک زائر متعهد است و علاوه بر این، مأموران سعودی هم از آن جلوگیری می کنند.

۱۳. برادران محترم توجه داشته باشند که از باز و بسته کردن لباس احرام در برابر نامحرم و نمایان ساختن مواضع بدن و هم چنین از نشستن روی پله ها، پرهیزند. خواهران محترم نیز روی پله ها ننشینند، مأموران هم از نشستن روی پله ها جلوگیری می کنند.

اشاره ای به اعمال حج تمتع و تذکرات لازم

احرام

۱. در روز هشتم ماه ذی حجه عموم کاروان‌ها و زائرین آماده می‌شوند تا مرحله ی دوم اعمال حج تمتع را به جای آورند. زائرین در هتل‌ها غسل احرام نموده و لباس‌های احرام را با قصد قربت می‌پوشند و در ساعت معینی که مدیر محترم کاروان اعلام می‌کند، وضو می‌گیرند و برای محرم شدن حاضر می‌شوند.

مراسم محرم شدن که خواندن شامل سه نماز دو رکعتی و نیت کردن و ذکر «لَبَّيْكَ» است، به اشکال مختلف و طبق نظر روحانی محترم کاروان انجام می‌شود.

۲. معمولاً کاروان‌ها در عصر روز هشتم، یعنی دو یا سه ساعت پس از صرف ناهار اعلان حرکت به سوی عرفات می‌نمایند.

آقایان در ماشین‌های بی سقف و خانم‌ها در ماشین‌های مسقف سوار شده و پس از اعمال عرفات، مشعر و منا مجدداً به منازل خود باز می‌گردند.

۳. آنچه برای وقوف در عرفات، مشعر و منا مورد نیاز است، عبارت است از: یک دست لباس معمولی (که راحت و خنک باشد تا پس از خارج شدن از احرام آن را در منا بپوشید) و نیز بعضی از وسایل شخصی و احیاناً داروهایی که برای این مدت مورد نیاز است.

ضمناً چند عدد تیغ و صابون بدون بو و وسایل لازم برای تراشیدن سر را در ساک دستی قرار دهید.

۴. در این سال‌ها که موسم حج در فصل زمستان و پاییز واقع شده، معمولاً شب‌های مشعر سرد است.

چنانچه تحمل سرما را ندارید، دو عدد حوله‌ی اضافه یا پارچه و پتوی غیر دوخته همراه داشته باشید.

۵. خانم‌های محترم بدانند که در این چند روز کاملاً از شوهران خود جدا و مستقل هستند؛ یعنی

آقایان و خانم‌ها جدا از هم و به صورت دسته جمعی در چادرها به سر می‌برند؛ بنابراین، وسایل و امکاناتی را که هر نفر به آن نیاز دارد، در ساک شخصی خود قرار دهید.

۶. همراه داشتن کیف و وسایل دیگر (گرچه دوخته باشند)، برای مردِ مُحَرَّم اشکالی ندارد، آنچه

حرام است، پوشیدن لباس دوخته به عنوان «لباس احرام» است.

#### بخش نهم: عرفات

اکنون به تذکراتی که در مرحله‌ی وقوف به عرفات لازم است، توجه فرمایید:

۱. مساحت چادرها به گونه‌ای است که جای استراحت برای اعضای کاروان در آن منظور شده است.

البته همگی برای استراحت در کنار یکدیگر قرار می‌گیرید و باید ملاحظه و مراعات یکدیگر را بنمایید. چون سرزمین عرفات محدود است و زائران در حال افزایش اند و تعیین مکان در عرفات با دستور و نظارت مسئولان سعودی است و آنها نیز با توجه به حضور جمعیت فراوان، فضای موجود را تقسیم می‌کنند. نتیجه این که به دوستان هم سفر خود جا دهید و از آنان بخواهید حتی المقدور فضای کمتری را اشغال کنند. مهربانی و ادب را در حال احرام حفظ کنید تا از این لحظات معنوی بهترین بهره‌ها را ببرید.

۲. سرویس‌های دستشویی عمومی در جهات مختلف و با فاصله از چادرها واقع شده است. همواره سعی کنید از نزدیک ترین سرویس استفاده کنید، زیرا امکان گم شدن در لابه لای چادرها که به صورت یکنواخت برپا شده، بسیار است. گرچه جای نگرانی نیست و نهایتاً با سؤال و جست و جو چادر خود را پیدا خواهید کرد.

۳. به دلیل شلوغی سرویس‌های دستشویی، سعی کنید دقایقی زودتر بروید و در نوبت باشید تا مشکلی پیش نیاید و دیگران هم ناراحت نشوند.

۴. خواهران محترم هنگام خروج از چادرها و حتی در داخل آنها، حجاب کامل را رعایت کنند، زیرا داخل چادرها از لابه لای آنها پیداست.

۵. توجه داشته باشید که دستشویی آقایان و خانم‌ها به هم متصل است، لذا از صحبت کردن با صدای بلند و داد و فریاد زدن بی جا پرهیز نمایید. هم چنین نسبت به زائرین دیگر، رعایت نوبت، احترام و ادب را داشته باشید، خصوصاً اگر از کاروان‌ها یا کشورهای دیگر می‌باشند.

۶. پس از خروج از دستشویی‌ها حتماً دست‌های خود را با آب بشوید و مراقب باشید که ساعت، انگشتر و دیگر اشیاء خود را در دستشویی‌ها جا نگذارید.

۷. تا زمانی که عین نجاست را در جایی ندیده‌اید، همه جا را پاک بدانید، پس چنانچه ترشّی از آب‌ها به بدن و لباس شما پاشید یا گوشه‌ای از لباس احرام شما در آن افتاد، نگران نباشید. از فریاد زدن و اهانت کردن به یکدیگر جداً پرهیزید.

۸. در نحوه‌ی جمع کردن لباس احرام یا در آوردن آن برای رفتن به دستشویی‌ها بر اعصاب خود مسلط باشید. عجله نکنید و مسائل شرعی را رعایت نمایید.

۹. چنانچه کاروان شما قبل از غروب روز هشتم وارد عرفات شود، با توجه به خلوت بودن عرفات، امکان استراحت شبانه و آشنایی بیشتر با منطقه وجود دارد.

۱۰. پس از صرف صبحانه در روز نهم ذی حجه طبق برنامه‌ی سنواتی، بعثه‌ی مقام معظم رهبری (مدظله) مراسم برائت از مشرکین را در چادرهای محل استقرار بعثه برگزار کرده و از همه‌ی کاروان‌ها جهت شرکت در این مراسم، دعوت می‌نماید؛ لذا کلیه‌ی خواهران و برادرانی که امکان شرکت برای آنها فراهم است، در این مراسم سیاسی مذهبی شرکت نمایند. هم چنین سعی کنید با پرچم مخصوص کاروان خود فاصله‌ی زیادی نداشته باشید. البته می‌توانید نشانه‌هایی هم برای خود قرار دهید تا اگر در شلوغی جمعیت همراهان خود را گم کردید، بتوانید به چادر برگردید. در هر حال می‌توانید با کمک مدیران و خدمه‌ی کاروان‌های دیگر چادر خود را بیابید، چون کاروان‌های هر استان نزدیک به یکدیگر مستقر هستند. توجه داشته باشید که در بین راه از دادن هرگونه شعاری خودداری کنید.

۱۱. مستحبات روز عرفه را انجام دهید. خواهران و برادرانی که با سواد هستند، مطالب را برای کسانی که سواد ندارند بخوانند و بهر حال، سعی کنید جمع کاروان خود را جمعی علمی و معنوی قرار دهید و از فرصت‌ها حداکثر استفاده را بنمایید.

۱۲. یکی از کارهایی که در عرفات انجام می‌شود، دادن نیابت به فردی است که می‌خواهد فردای آن روز (عید قربان) به قربانگاه رفته و برای هر نفر، گوسفند قربانی کند. معمولاً برای این کار افرادی معین شده و هر یک نیابت چند نفر را بر عهده می‌گیرند. البته هر زائر باید بداند که نایب او چه کسی است. بهتر آن است که به مدیر کاروان، حق «وکالت در توکیل» داده شود.

۱۳. توجه داشته باشید که نمازهای ظهر و عصر و عشا در عرفات، مشعر و منا فقط برای کسانی که قبل از عرفات با قصد اقامت ده روز در مکه بوده‌اند، تمام و برای دیگران شکسته است.

۱۴. قبل از اذان ظهر روز عرفه در هر کجا که هستید در چادر کاروان خود جمع شوید تا برای وقوف در عرفه نیت کنید.

۱۵. در روز عرفه پس از اقامه ی نماز جماعت ظهر و عصر و صرف ناهار سعی کنید کمی استراحت نمایید.

۱۶. پس از ناهار و استراحت، هر کاروان مراسم دعای عرفه را با جمع زائران خود شروع می‌کند و چنانچه روحانیون محترم کاروان صلاح بدانند، از بین چند کاروانی که در مجاورت هم هستند، یک

نفر را که خوش صدا تر است، برای خواندن دعا انتخاب کنند تا تداخل صدای بلندگوها ایجاد مزاحمت نکند. این آیین معنوی در بعثه مقام معظم رهبری نیز اقامه می‌گردد.

۱۷. با نزدیک شدن مغرب، زائران ااثیه ی خود را جمع می‌کنند تا پس از اقامه ی نماز جماعت مغرب و عشا به طرف مشعرالحرام حرکت نمایند. دقت کنید که چیزی را در چادرها جا نگذارید، زیرا برگشت به این نقطه، امکان‌پذیر نیست. با توجه به شلوغی سرویس‌های بهداشتی در مشعر، حتی المقدور در روز نهم از خوردن امساک کنید.

۱۸. در صورت امکان، چند بطری آب معدنی کوچک و مقداری کیک یا بیسکویت در ساک دستی خود به همراه داشته باشید.

۱۹. یکی از مراحل دشوار حج تمتع، خروج از منطقه ی عرفات تا رسیدن به محل استقرار در مشعرالحرام است. زیرا جمعیتی نزدیک به دو میلیون نفر به طور هم‌زمان و با هر وسیله‌ای می‌خواهند خود را به مشعر برسانند. تمام راه‌ها و خیابان‌ها مملو از خودروهای شخصی، تدارکاتی و اتوبوس است. جالب این که معمولاً همه ی راه‌ها بسته می‌شوند یا حرکت ماشین‌ها به کندی صورت می‌گیرد و حتی این کندی حرکت تا بعد از نیمه شب ادامه دارد.

۲۰. خواهران محترم و افراد سالمند و بیمار از این مرحله به بعد، تابع احکام خاصی هستند. به این صورت که پس از وقوف اضطراری، به همراه یکی از عوامل اجرایی کاروان، به منا می‌روند و پس از رمی جمره در شب در چادرها مستقر می‌شوند، ولی آقایان مجاز به این کار نیستند.

۲۱. یکی از طرح‌های جالبی که در سال‌های اخیر به آن توجه شده این است که افراد جوان در کاروان‌ها که توان پیاده‌روی حدود شش کیلومتر را دارند، به صورت دسته جمعی از عرفات حرکت می‌کنند و خود را به مشعر می‌رسانند و با این کار علاوه بر بهره‌مندی از آجر معنوی، از خستگی ناشی از حرکت با خودرو نیز اجتناب می‌کنند. البته این کار باید با موافقت مدیر و روحانی محترم کاروان و هماهنگی‌های لازم صورت گیرد.

۲۲. توجه داشته باشید که در عرفات، خدمه‌ی کاروان ائاثیه‌ی شما را در وانت بار قرار داده و به چادرهای منا می‌برند، اما بهتر است وسایل ضروری را با خود بردارید، زیرا مشکل، فقط حمل ساک در صبح روز عید قربان و زمانی است که می‌خواهید (حدود چهار کیلومتر) پیاده از مشعر تا منا بروید و این باعث نشود که حوله یا پتوی غیردوخته‌ای که برای این مرحله از اعمال، یعنی شب مشعر الحرام آماده کرده‌اید، به همراه خود نیاورید.

بخش دهم: مشعر الحرام

=== وقوف در مشعر الحرام ===

به هنگام وقوف در مشعر الحرام به نکات ذیل توجه داشته باشید:

۱. در هر ساعتی از شب به وادی مشعر یا مزدلفه رسیدید، سعی کنید در فاصله‌ی مسجد مزدلفه تا قبل از پل (کوبری ملک فیصل) مستقر شوید تا فردا صبح زودتر به منا برسید و اعمال روز عید قربان را انجام دهید.

۲. تا آنجا که امکان دارد اعضای کاروان که در چند اتوبوس هستند در یک نقطه جمع شوند تا به هنگام نیتِ وقوف که قبل از اذان صبح است همه در کنار باشند، زیرا همین با هم بودن حال و هوایی خاص دارد.

۳. خانم‌ها و آقایان سالمند و افراد بیمار یا ناتوان، قبل یا پس از نیمه ی شب، برای وقوف اضطراری در مشعرالحرام نیت کرده و به طرف منا حرکت می‌کنند. آنان همان شب، وارد منا شده و رمیجره ی عقبه را انجام می‌دهند و سپس به چادرهای مخصوص محل اقامت در منا رفته و تا صبح روز بعد که بقیه ی افراد کاروان وارد می‌شوند، در آنجا مستقر خواهند بود.

۴. یکی از اعمالی که در سرزمین مشعرالحرام انجام می‌شود، جمع کردن تعداد ۴۹ عدد ریگ در اندازه ی حدود فندق یا پسته (یک بند انگشت) است. معمولاً برای احتیاط تعداد بیشتری جمع می‌کنند.

۵. برخی از افراد قبلاً این تعداد سنگ را از همان کوه‌های شهر مکه جمع کرده‌اند که چون از داخل حرم جمع آوری شده مانع ندارد، اما از عرفات نمی‌توان برای رمی، ریگ جمع کرد.

۶. چنان که قبلاً تذکر داده شد، در این سال‌ها شب‌های مشعر، سرد و همراه با باد و گردوغبار است. در چنین شرایطی می‌توانید از حوله‌هایی که برای در امان بودن از سرما به همراه آورده‌اید، استفاده کنید؛ البته می‌توانید از پتوی غیردوخته نیز استفاده کنید.

۷. سعی کنید مدتی هر چند کوتاه، بخوابید و استراحت کنید تا نیروی لازم را برای ادامه ی اعمال داشته باشید.

۸. سرویس های بهداشتی در نقاط مختلف مشعر الحرام وجود دارد، ولی چون تعداد آنها محدود است، معمولاً شلوغ هستند. برای استفاده از آنها باید قبلاً نوبت بگیرید.

۹. نماز شب (یازده رکعت) را در آن شب سراسر رحمت و مغفرت فراموش نکنید و با خواندن مناجات های متعددی که در کتب ادعیه وارد شده است، حالت معنوی خود و دوستان همراه را حفظ نمایید. اگر با این برنامه ها و عبادات مشغول نشوید، طبعاً گفتگوهای بی معنا و بی فایده ای پیش خواهد آمد و بعدها افسوس این لحظات را خواهید خورد.

۱۰. نیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شده، وضو بگیرید و نیت کنید.

۱۱. پس از اقامه ی نماز جماعت صبح و تعقیبات، ساعتی را مشغول ذکر و دعا و مناجات باشید، سپس برای حرکت به سمت منا آماده شوید و اگر اثاثیه ای به همراه دارید، غیر از یک بطری آب، بقیه را در ماشین مخصوص کاروان قرار دهید تا بار سنگین به همراه نداشته باشید. (البته اگر وانت بار در دسترس نباشد، چون احتمال دارد که از ورود اتوبوس نیز جلوگیری کنند، ناگزیر باید اثاثیه را به دست گرفته و به طرف منا حرکت کنید)

۱۲. با طلوع خورشید، حرکت از مشعر به طرف منا آغاز می شود در این مرحله، حجاج با شعارها و ذکرهای الله اکبر و لا اله الا الله و ذکرهای مخصوص روز عید قربان، با حفظ انسجام کاروان و مراقبت از افراد ضعیف، حرکت می کنند تا پس از وادی محسر وارد منطقه ی منا شوند. چادرهای

سفید رنگی که با اسکلت فلزی برپا شده است، نشانه‌ی نزدیک شدن شما به این سرزمین است. با هدایت مدیر و خدمه، به چادرهای کاروان خود وارد می‌شوید.

۱۳. اگر به هر دلیل در نقطه‌ای از مشعرالحرام قرار گرفتید کهن‌توانستید همراه جمع و با حضور روحانی کاروان نیت وقوف نمایید، می‌توانید در هر کجا که کاروانی جمع شده و نیت می‌کنند، حاضر شوید و این عمل را همراه آنها انجام دهید و حتی با آنان به طرف سرزمین منار هسپار گردید و در آنجا به کاروان خود ملحق شوید، زیرا عقب افتادن از کاروان، دلیل بر ترک عمل نمی‌شود.

== بخش یازدهم: منا ==

۱. چنان که قبلاً هم یادآوری شد، چادرهای منا از جهت مکان استراحت برای زائرین، فضای محدودی دارد، پس تا حد امکان به افراد دیگر جا دهید و از اشغال فضای اضافی خودداری کنید و خدای ناکرده عملی که باعث رنجش خاطر دیگران باشد، انجام ندهید. مهربان باشید، زیرا مدت اقامت شما در آنجا کوتاه است. پس در همه‌ی شرایط، مراعات حال یکدیگر را بنمائید.

۲. در تمام مدتی که در منا هستید، نمازهای خود را به جماعت بخوانید و از معنویات و معارف و اسرار آن سرزمین مقدس که توسط روحانیون محترم بیان می‌شود، بهره بگیرید.

رمی جمره‌ی عقبه (شیطان بزرگ)

اینک به تذکرات لازمی که برای این مرحله از اعمال لازم است می‌پردازیم:

۱. مسافتی را که از مشعر تا منا می‌پیمایید، چند کیلومتر است.

این مسیر، معمولاً مملو از جمعیت و خودروها است و باید از لابه لای آنها حرکت نمایید. پس هر قدر می‌توانید بار و وسائل کمتر به همراه داشته باشید.

۴. معمولاً پس از ورود به منا ابتدا به چادرهای مخصوص کاروان خود می‌روید و کمی استراحت می‌نمایید و پس از صرف صبحانه، برای رمی جمره ی عقبه حرکت می‌کنید.

۵. پس از صبحانه، اعضای کاروان به جز افراد معذور که با هماهنگی روحانی کاروان به دیگران نیابت داده‌اند، به سوی جمرات حرکت می‌کنند. البته در روز اول، فقط جمره ی عقبه (شیطان بزرگ) را رمی خواهید کرد.

۶. فاصله ی چادرهای ایرانی تا محل رمی جمرات حدود ۲/۵ کیلومتر است. مشخصات راه‌هایی را که از آنها عبور می‌کنید به ذهن بسپارید، چون ممکن است در برگشت از همراهان عقب بمانید و مجبور شوید به تنهایی بازگردید.

۷. برای رمی جمره ی روز اول، فقط هفت ریگ واجب است، ولی تعدادی سنگ اضافه نیز بردارید که چنانچه برخی از آنها به هدف نخورد، دچار کمبود نشوید. اگر ریگ کم آوردید، از همراهان قرض بگیرید، اما از ریگ‌های ریخته بر روی زمین استفاده نکنید.

۸. پس از اینکه به محل جمرات رسیدید، نیت کرده سپس شروع به پرتاب سنگ به طرف دیوار کرده و سعی کنید سنگ‌ها را به قسمت وسط دیوار سیمانی بزنید که رعایت احتیاط شده باشد. پس از رمی

نیز با احتیاط خود را از جمعیت جدا کرده و به محلی که قبلاً توسط افراد کاروان تعیین شده، باز گردید.

۹. در این مرحله از اعمال، چنانچه سؤال و مشکلی در اجرای عمل داشتید با روحانی محترم کاروان مطرح نمایید، زیرا اگر رمی را ناقص انجام داده باشید، برگشت از چادرها و تکرار رمی بسیار مشکل است.

۱۰. چنانچه در مسیر برگشت از کاروان عقب افتادید به یکی از کاروان‌های ایرانی پیوندید. اگر آن کاروان از استان شما بود، مشکلی نخواهید داشت، زیرا تقریباً به نزدیکی محل کاروان شما می‌روند و می‌توانید به راحتی به مقصد برسید، اما اگر از استان شما نبود، به هر حال به منطقه‌ی استقرار حجاج ایرانی می‌روند و شما می‌توانید کاروان خود را پیدا کنید.

۱۱. برای رفت و برگشت از جمرات، ظرف آب یا قمقمه به همراه داشته باشید، گرچه در مسیر هم آب آشامیدنی موجود می‌باشد، ولی برای عقب نیفتادن از کاروان چنین تمهیداتی لازم است. اگر در شلوغی جمعیت قمقمه یا ظرف آب شما هم از دست رفت، نگران نباشید و معطل نشوید. همراه کاروان به مسیر خود ادامه دهید.

۱۲. چادر امداد گمشدگان در طول ایام تشریق در عرفات و منا مستقر است، اگر راه را گم کردید، به این چادر مراجعه کنید تا برادران امدادگر، شما را به محل استقرار کاروان هدایت نمایند.

قربانی

۱. پس از رمی جمره ی عقبه، به چادرها باز می گردید و منتظر می ماندید تا افرادی که قبلاً به آنها وکالت با حق توکیل داده بودید، خبر ذبح گوسفند قربانی را برای شما بیاورند. هر زمان این خبر به شما رسید، نوبت انجام عمل بعدی، یعنی حلق یا تقصیر است.

۲. پس از اطمینان از ذبح گوسفند برای خودتان توسط ذابح اعزامی از ایران، انجام حلق یا تقصیر را آغاز کنید. هیچ گاه به تبعیت از عمل اعضای کاروان های دیگر و پیش از اطمینان از انجام ذبح، عمل حلق را شروع نکنید. هر فرد و هر کاروان شرایط خاص خود را دارد. ضمناً افرادی که به قربانگاه می روند، توجه داشته باشند که حلق یا تقصیر را باید در منا انجام داد.

۳. چنانچه قربانی کردن گوسفند برای شما در روز عید قربان میسر نبود، تا روز بعد صبر کنید تا به نیابت از شما مجدداً به قربانگاه بروند و قربانی کنند. بعضی از مراجع معظم عقیده دارند که قبل از قربانی هم می توان حلق یا تقصیر نمود، در این باره، به اختلاف فتاوی و احکامی که توسط روحانی محترم کاروان بیان می شود، کاملاً توجه کنید.

### حلق یا تقصیر

۱. زمانی که رمی جمره عقبه و قربانی انجام شد، نوبت به حلق (تراشیدن موی سر) برای آقایان، و تقصیر (کوتاه کردن قدریاز موی سر) برای خانم ها فرا می رسد.

بانوان محترم دقت نمایند که چیدن ناخن یا کوتاه کردن مو در محل حضور یا رؤیت آقایان انجام نشود. نظافت را رعایت نموده، مو و ناخن خود را در سطل زباله بریزید و از پراکنده ساختن آن در محیط پرهیزید.

آقایان محترم، وسائل لازم برای حلق یا تقصیر را برداشته و در محل‌های مخصوصی که در کنار دستشویی‌ها در نظر گرفته شده، عمل حلق را انجام دهند. البته قبل از حلق یا تقصیر نیت با قصد قربت کنید.

۲. مهم‌ترین مسئله در انجام این مرحله از اعمال، رعایت نظافت و بهداشت شخصی، خصوصاً محل تراشیدن مو و حلق است. برای این منظور، به نکته‌های زیر توجه فرمایید:

هرگز از تیغ مشترک استفاده نکنید.

برای جلوگیری از ریزش مو، از پیش بند پلاستیکی استفاده کنید.

موها را حتماً در سطل‌های زباله بریزید.

چنانچه دچار بریدگی‌های بزرگ در پوست سر شدید، با محلول بتادین و پانسمان، محل مورد نظر را ضدعفونی نمایید.

پس از انجام حلق، زیر دوش‌ها بروید و تمام بدن را با صابون بدون بو بشوید و به شستن زیر شیرها اکتفا نکنید.

۳. افرادی که سفر اول آنهاست، باید اول خودشان حلق یا تقصیر کرده باشند تا بتوانند برای دیگران حلق نمایند.

۴. در انجام حلق، عجله نکنید. اگر در روز اول ممکن نشد، در روز بعد این کار را انجام دهید. برای

خروج از احرام، عجله و اصراری نداشته باشید.

۵. حلق در شب به فرموده ی بسیاری از مراجع، اشکال دارد. جزئیات این مسئله را از روحانی

محترم کاروان پیرسید.

بیتوته

۱. لازم است قبل از اذان مغرب در شب یازدهم و دوازدهم، نیت بیتوته نمایید.

۲. بیتوته در منا تا نیمه شب شرعی کفایت می نماید، لذا بعضی افراد بعد از نیمه شب، در شب یازدهم

یا شب دوازدهم خود را به شهر مکه و مسجدالحرام رسانده و اعمال حج را تمام می کنند. اما این کار برای افرادی که برای نخستین بار حج به جا می آورند، مشکل ساز است. به هر حال اگر کسی بخواهد چنین کاری را انجام دهد، لازم است با روحانی و مدیر محترم کاروان هماهنگی کند.

رمی جمرات سه گانه

۱. در روزهای یازدهم و دوازدهم ذی حجه می باید برای رمی جمرات سه گانه بروید، لذا پس از

صرف صبحانه و پیش از گرم شدن هوا به طرف جمرات حرکت نمایید. در برگشت به چادرها نیز حتماً با افراد کاروان خود باشید تا دچار نگرانی و اشتباه در مسیرها نشوید.

۲. از ظهر روز دوازدهم، کوچ از منا شروع می‌شود و تا غروب همان روز باید از منا خارج شوید که عملاً این کار صورت می‌گیرد و چنانچه کسی در منا بماند، احکامی دارد که باید از روحانی محترم کاروان پرسیده شود.

== پس از بازگشت از منا ==

==== الف: طواف ====

۱. پس از بازگشت از منا به منازل رفته و استحمام کامل نمایید. به دلیل کمبود آب، شست و شوی لباس‌های غیر ضروری را به زمان دیگری موکول کنید. از همان شب تا روزها و شب‌های بعد، فرصت انجام باقی اعمال حج را دارید. مدیر و روحانی محترم با بررسی وضعیت کاروان برای ادامه ی اعمال تصمیم می‌گیرند، شما نیز تابع باشید.

۲. بعد از اعمال منا اولین عمل طواف است. برای این کار وضو می‌گیرید و به همراه روحانی و مدیر و خدمه و افراد کاروان برای انجام طواف و بقیه ی اعمال، راهی مسجدالحرام می‌شوید. ابتدا نیت طواف حج تمتع می‌کنید. سپس طبق دستورات طواف که قبلاً آموخته‌اید، عمل را انجام می‌دهید.

ب: نماز طواف

پس از انجام طواف به محوطه ی پشت مقام ابراهیم رفته و نیت نماز طواف می‌کنید و دو رکعت نماز طواف اقامه می‌نمایید.

ج: سعی صفا و مروه

پس از نماز طواف، مستحب است مقداری از آب زمزم نوشیده و کمی هم به سر و بدن خود بریزید.  
سپس برای انجام سعی حرکت کنید. کنار کوه صفا رفته و نیت می کنید:

سپس هفت مرتبه مسافت بین صفا و مروه را می پیمایید.

این جا دیگر عمل تقصیر انجام نمی شود، چون شما این کار را قبلاً در منا انجام داده اید و از احرام خارج شده اید.

هـ: طواف نساء

پس از انجام سعی صفا و مروه، طواف نساء را که مانند طواف های دیگر است و فقط نیت آن فرق می کند انجام می دهید.

و: نماز طواف نساء

پس از طواف نساء، همچون طواف های دیگر دو رکعت نماز در پشت مقام ابراهیم می خوانید.

تذکر مهم: چنانچه پس از سعی صفا و مروه توان انجام طواف نساء و نماز آن را نداشتید، می توانید در وقت مناسب دیگری آن را انجام دهید، البته تا زمانی که این طواف را انجام نداده باشید، حرام بودن زن برای مرد و بالعکس باقی است.

بخش دوازدهم: فرم ها

« === فرم ۱ === »

زائران محترم! پیش از تشرف به حج تمتع، فتوای مرجع تقلید خود را در موارد ذیل جویا شوید:

۱. حکم بقا بر تقلید میّت در انجام اعمال و مناسک حجّ تمتّع.

۲. شکسته یا تمام خواندن نماز در مکه و مدینه و حرمین.

۳. حکم نماز جماعت در مکه و مدینه.

۴. حکم سجده بر فرش، در نمازهای واجب و مستحب، در مسجدالحرام و مسجدالنّبی (صلی الله

علیه و آله)؛

۵. حکم نماز طواف کسی که قرائت حمد و سوره ی او صحیح نیست.

۶. نماز خواندن در طبقات بالای مسجدالحرام و مسجدالنّبی (صلی الله علیه و آله) و هم چنین نماز

به صورت دایره‌ای که در مسجدالحرام انجام می‌شود.

۷. حکم عمره ی مفرده در شب‌هایی که پس از اعمال در مکه‌هستید.

۸. حکم گره زدن، سنجاق زدن، کمر بند بستن و انواع دمپایی در لباس احرام.

۹. سوار شدن در اتومبیل مسقف پس از احرام از مسجد شجره و هم چنین از مسجد تنعیم برای

عمره‌های مفرده تا شهر مکه در شب.

۱۰. محرم شدن در مسجد شجره ی فعلی و تعیین محل اصلی مسجد و حکم احرام خانم‌های عادی و حائض در این مسجد.

۱۱. نشانی دفتر نمایندگی مرجع تقلید شما در شهرهای مکه و مدینه و مسؤول آن.

« === فرم ۲ === »

زائران محترم، این فرم را برای آگاهی خود هنگام ورود به مدینه ی منوره، تکمیل نموده و در دسترس داشته باشید.

جدول اوقات شرعی به ساعت رسمی عربستان

صبح

اذان اول (برای نماز نافله ی شب)، ساعت....:

اذان دوم (برای اعلام وقت اذان صبح)، ساعت....:

اقامه ی نماز جماعت صبح، ساعت....:

طلوع آفتاب، ساعت....:

ظهر

اذان اول (برای اعلام وقت ظهر)، ساعت....:

**اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت ظهر)، ساعت...:**

**عصر**

**اذان اوّل (برای اعلام وقت عصر)، ساعت...:**

**اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت عصر)، ساعت...:**

**مغرب**

**اذان اوّل (برای اعلام وقت مغرب)، ساعت...:**

**اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت مغرب)، ساعت...:**

**عشا**

**اذان اوّل (برای اعلام وقت عشا)، ساعت...:**

**اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت عشا)، ساعت...:**

**چند تذکر**

**۱ – نماز صبح را حتماً حدود ده دقیقه پس از اذان دوم بخوانید، زیرا اذان اوّل برای نافله ی شب است و هنوز وقت نماز صبح نرسیده است.**

**۲ – توجه داشته باشید که نماز مغرب را پس از اذان اوّل نخوانید، بلکه صبر کنید تا نماز را با جماعت یا پس از آن اقامه نمایید.**

برنامه ی سالن غذاخوری

صبحانه، از ساعت... تا...

ناهار، از ساعت... تا...

شام، از ساعت... تا...

تذکر

از آن جا که غذای تمامی کاروان ها در مدینه و ۶۰ درصد کاروان های مکه در آشپزخانه ی مرکزی تهیه و طبخ می شود، لذا وقت صرف غذا را طبق آنچه از طرف مدیریت کاروان اعلام می شود، تنظیم نمایید تا با مشکلی مواجه نشوید و خدمه ی محترم بتوانند سرویس بهتری ارائه دهند.

برنامه فرهنگی کاروان

ساعات جلسات کاروان که شامل تذکرات لازم، بیان احکام، معارف حج و تاریخ اماکن مقدسه می باشد.

از ساعت... تا... عصر

از ساعت... تا... شب

برنامه زیارت دوره

این برنامه، شامل بازدید و زیارت قبرستان اُحد، مسجد ذوقبلتین، مساجد سبعة و مسجد قباست.

روز: ... ساعت...:

برنامه بازدید دسته جمعی از مساجد داخل مدینه

شامل مسجد مباحله، مسجد غمامه، مسجد بلال، مسجد اباذر و... می باشد.

ساعت ... تا... عصر

اتاق مدیر کاروان در مدینه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... شماره ی تلفن ... ساعات تماس: ...:

اتاق روحانی کاروان در مدینه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... شماره ی تلفن ... ساعات تماس: ...:

محل مدیریت هتل در مدینه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... شماره ی تلفن دفتر: ... شماره ی تلفن لابی هتل ...:

اتاق پزشک کاروان (در مدینه)

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... شماره تلفن ...:

مرکز پزشکی ایران در مدینه

شارع: ... هتل: ... طبقه: ... شماره ی تلفن ...:

محل بعه ی مقام معظم رهبری (در مدینه)

نشانی، شارع: ... شماره تلفن ...:

مرکز ستاد اجرایی حج منطقه (در مدینه)

نشانی، شارع: ... شماره تلفن ...:

«فرم ۳»

زائران محترم! این فرم را برای آگاهی خود هنگام ورود به مکه ی مکرمه تکمیل نموده و در دسترس قرار دهید.

جدول اوقات شرعی

صبح

اذان اول (برای نماز نافله ی شب)، ساعت...:

اذان دوم (برای اعلام وقت اذان صبح)، ساعت...:

اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت صبح)، ساعت...:

طلوع آفتاب، ساعت...:

=====ظهر=====

اذان اول (برای اعلام وقت ظهر)، ساعت...:

اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت ظهر)، ساعت...:

=====عصر=====

اذان اوّل (برای اعلام وقت عصر)، ساعت... :

اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت عصر)، ساعت... :

مغرب

اذان اوّل (برای اعلام وقت مغرب)، ساعت... :

اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت مغرب)، ساعت... :

عشا

اذان اوّل (برای اعلام وقت عشا)، ساعت... :

اقامه ی نماز (اقامه ی نماز جماعت عشا)، ساعت... :

برنامه ی سالن غذاخوری

صبحانه، از ساعت ... تا...

ناهار، از ساعت ... تا...

شام، از ساعت ... تا...

برنامه فرهنگی کاروان

ساعات جلسات کاروان که شامل تذکرات لازم، بیان احکام، معارف حج و تاریخ اماکن مقدسه می باشد. از ساعت ... تا ... عصر از ساعت ... و شب

برنامه ی بازدید دسته جمعی از مساجد داخل مکه، شامل: مسجد الجن، مسجد الاجابه، مسجد الرأیه، شعب ایطالب، محل تولد پیامبر (صلی الله علیه و آله)، خانه حضرت خدیجه (علیها السلام) و محل تولد حضرت زهرا (علیها السلام) می باشد.

روز...

ساعت...

اتاق مدیر کاروان در مکه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... تلفن: ... ساعات تماس: ....:

اتاق روحانی کاروان در مکه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ... شماره تلفن ... اتاق: ... ساعات تماس: ...:

مدیریت هتل در مکه

طبقه: ... شماره ی اتاق: ...:

شماره تلفن دفتر: ... شماره ی تلفن لابی هتل: ...:

اتاق پزشک کاروان (در مکه)

طبقه: ... شماری اتاق...:

تلفن...:

مرکز پزشکی ایران در مکه

شارع: ... هتل: ... طبقه...:

تلفن...:

محل بعه ی مقام معظم رهبری (در مکه)

شارع...:

تلفن...:

مرکز ستاد اجرایی حج منطقه (در مکه)

شارع...:

تلفن...:

روز آخر در مکه

طواف و وداع دسته جمعی در مسجدالحرام یا هتل روز: ... ساعت...:

خروج از مکه، روز: ... ساعت...:

بخش سیزدهم

بایدها و نبایدهای بعد از سفر

دستاورد این سفر معنوی چنان عظیم است که گفتار گویندگان و آثار نویسندگان، از بیان واقعیت آن عاجز است. آنچه می‌توان گفت این است که حالات و خاطرات این سفر، دریافتنی است، نه گفتنی.

اینک شما زائر گرامی که پس از تحمل مشقت‌های فراوان، این سفر عبادی را به پایان رسانیده‌اید، باید توجه داشته باشید که برکات این سفر را از دست ندهید.

در این زمینه مواردی را در حد تذکر یادآوری می‌کنیم، امید است در این باره، از محضر روحانیون محترم کاروان و گویندگان مذهبی استفاده نمایید.

۱- در دیدارهایی که پس از بازگشت با دوستان و اقوام خواهید داشت، از کارهای خوب و برکات و جاذبه‌های سفر معنوی حج تعریف کنید و از بیان مسائلی که موجب ریا و خودنمایی می‌گردد، اجتناب نمایید.

۲- یقیناً در این سفر، دوستانی مخلص که شرایط برادری دینی را دارند، پیدا خواهید کرد. برای استمرار این رابطه‌ها تلاش کنید.

۳- اکنون که در مسجدالحرام به دورخانه‌ی حضرت حق طواف کرده‌اید، تلاش کنید از این پس محور زندگی و عمل شما حق و حقیقت باشد و دیگر به گرد باطل نگردید.

۴- یقیناً در مکان‌ها و زمان‌های مختلف با خدای بزرگ خلوت کرده و پیمان‌هایی با خدا بسته‌اید. آنچه مهم است، وفاداری به این پیمان هاست. در این صورت خداوند نیز به عهد خود وفا خواهد کرد.

۵- اکنون که لذت معنوی این سفر را احساس کردید، دیگران را که استطاعت رفتن به این سفر را دارند، به انجام آن تشویق کنید.

۶- حال که به لقب «حاجی» مفتخر شده‌اید، موقعیتی متفاوت با سال‌های سابق خواهید داشت، از این رو مراقب اعمال و رفتار و گفتار خود باشید و به گونه‌ای عمل کنید که امام صادق (علیه السلام) از شما خواسته است: «مردم را نه با زبان، بلکه با اعمال خود به سوی ما بخوانید».

۷- از برکات دنیایی این سفر، دوری از فقر و تنگ دستی است، به شرط آن که شما نیز واسطه‌ی فیض خدا به بندگان فقیر و بی بضاعت باشید. از تشریفات سنگین در زندگی خود بکاهید و به مستمندان رسیدگی کنید و نشان دهید که زائر خانه‌ی خدا و در پی رضای صاحب خانه هستید.

۸- ایتام، تهیدستان، اقوام، همسایگان و دوستانی را که به کمک‌های شما نیاز دارند فراموش نکنید، توجه به آنها برکات بیشتر خداوند را موجب می‌شود و گرفتاری‌های دنیوی را از شما دور می‌کند.

۹- چه بسا در این سفر، فیلم و عکس تهیه کرده باشید و آن را به دیگران نشان دهید، اما مهم خاطرات جالبی است که از صفا و معنویت بندگان شایسته‌ی خدا با رنگها و ملیت‌های مختلف دیده‌اید؛ آنها را برای دوستان تعریف کنید و با بیان مناسک و فلسفه‌ی اعمال و حکایات و احیاناً کراماتی که شنیده یا دیده‌اید، مجالس را معطر نمایید.

اسرار حج

عالم بزرگوار سید عبدالله از نوادگان مرحوم محدث جزائری در کتاب شرح نخبه می‌نویسد:

در منابع متعدد، که مورد تأیید من است، به خط بعضی از بزرگان در حدیث مرسل چنین نقل شده است که: شبلی پس از حج با امام زین العابدین (علیه السلام) دیدار کرد، حضرت به او فرمود: [شبلی!] آیا حج گزاردی؟ گفت: آری فرزند رسول خدا، فرمود: آیا به میقات فرود آمدی و لباس‌های دوخته خویش را از تن به در کردی و غسل نمودی؟ شبلی پاسخ گفت: آری.

امام (علیه السلام): آنگاه که به میقات در آمدی نیت کردی که لباس معصیت و نافرمانی را از تن در آورده، و جامه طاعت و فرمانبری خداوند را به جای آن پوشیده‌ای؟ شبلی: نه.

امام (علیه السلام): هنگامی که لباس‌های دوخته را در آوردی، آیا نیت کردی که خود را از ریا و دورویی و ورود در شبهه‌ها برهنه و دور سازی؟ شبلی: نه.

امام (علیه السلام): به هنگام غسل کردن، نیت کردی که خود را از اشتباهات و گناهان شستشو دهی؟ شبلی: نه.

امام (علیه السلام): [پس تو در حقیقت] نه به میقات در آمده‌ای، و نه لباس‌های دوخته را از تن کنده‌ای و نه غسل کرده‌ای!.. سپس حضرت از او پرسید: آیا خود را تمیز کردی و احرام پوشیدی و پیمان حج بستی؟ شبلی: آری.

امام (علیه السلام): آیا این نیت را داشتی که خود را با نور توبه خالص پاکیزه می‌سازی؟ شبلی: نه.

امام (علیه السلام): به هنگام محرم شدن، نیت آن کردی که هر چه را خداوند بر تو روا نداشته، بر خود حرام بداری؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): به هنگام بستن پیمان حج، آیا قصد آن کردی که هر پیمان غیر الهی را گشوده‌ای (رها کرده‌ای)؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): نه احرام بسته‌ای، نه پاکیزه شده‌ای و نه نیت حج کرده‌ای! آنگاه چنین پرسید: آیا به میقات داخل شدی و دو رکعت نماز احرام بجای آوردی و لبیک گفتی؟ شبلی: آری.

امام(علیه السلام): به هنگام خواندن دو رکعت نماز (طواف)، نیت آن داشتی که به بهترین کارها و بزرگترین نیکی‌های بندگان (که همان نماز است)، خود را به خدا نزدیک می‌کنی؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): آنگاه که لبیک گفتی، نیت آن کردی که به هر چه فرمانبرداری محض خداوند است، سخن می‌گویی و از هر نافرمانی و معصیتی سکوت می‌کنی؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): نه در میقات داخل شده‌ای، نه نماز گزارده‌ای و نه لبیک گفته‌ای!

وباز پرسید: آیا به حرم داخل شدی و کعبه را دیدی و نماز خواندی؟

شبلی: آری.

امام(علیه السلام): به هنگام ورود به حرم نیت آن کردی که هر غیبت و بدگویی مسلمانی از جامعه اسلامی را بر خود حرام می‌کنی؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): به هنگام رسیدن به مکه، نیت کردی که فقط خدا را می‌خواهی [و می‌جویی  
[شبلی: نه.

امام(علیه السلام): پس نه به حرم وارد شده‌ای و نه کعبه را دیده‌ای و نه نماز گزارده‌ای! و ادامه داد: گرداگرد خانه خدا طواف کردی؟ و ارکان خانه را لمس نمودی؟ و سعی انجام دادی؟ شبلی: آری.

امام(علیه السلام): به هنگام سعی، نیت آن داشتی که (از شرّ شیطان و نفس) به خدا پناه می‌بری و او که آگاه به پنهان هاست، نسبت به این مسئله داناست؟ شبلی: نه.

امام(علیه السلام): پس نه طواف خانه کرده‌ای، نه ارکان را لمس نموده‌ای و نه سعی نموده‌ای! سپس فرمود: آیا با حجر الاسود دست دادی، کنار مقام ابراهیم ایستادی، و دو رکعت نماز خواندی؟ شبلی: نه.

در این هنگام امام(علیه السلام) فریادی برآورد چونان که گویی نزدیک است از دنیا برود، سپس فرمود: آه، آه ... آنگاه فرمود: کسی که با حجر الاسود دست داده و مصافحه کند، در حقیقت با خداوند متعال دست داده است، پس ای نادار ناتوان! بنگر و بیاندیش، و پاداش آنچه را حرمت قائل شده و بزرگ داشته‌ای، ضایع مگردان و همچون معصیت کاران، دستی که به خدادادی (و پیمانی را که با خدا بستی) نگسل و نشکن.

سپس فرمود: آنگاه که نزد مقام ابراهیم قرار گرفتی آیا نیت کردی که مصمم بر انجام همه دستورهای الهی و فرمانبرداری از آن و مخالف با هر معصیت و نافرمانی خدا باشی؟ گفت: نه.

امام فرمود: آنگاه که دو رکعت نماز طواف را به جای آوردی آیا نیت کردی که با ابراهیم(علیه السلام) نماز گزاردی و با نمازت بینی شیطان را به خاک مالیدی؟ گفت: نه.

امام فرمود: پس در حقیقت، نه با حجرالاسود دست داده و مصافحه کرده‌ای، و نه در مقام ابراهیم توقف کرده و ایستاده‌ای، و نه دو رکعت نماز در آنجا خوانده‌ای!

سپس فرمود: آیا بر سر چاه زمزم رفتی و از آب آن نوشیدی؟ گفت: آری.

امام فرمود: آیا نیت کردی که بر فرمانبرداری خداوند اشراف یافته، و از گناه و معصیت چشم پوشیده و روی گردانده‌ای؟ شبلی گفت: نه. امام فرمود: پس در حقیقت بر چاه زمزم اشراف نیافته‌ای و از آب آن ننوشیده‌ای!

امام سپس فرمود: آیا سعی صفا و مروه را انجام دادی؟ و پیاده بین آن دو کوه رفت و آمد داشتی؟ گفت: آری.

امام فرمود: آیا نیت کردی که میان خوف و رجاء و ترس و امید در حرکتی؟ گفت: نه.

امام فرمود پس سعی صفا و مروه انجام نداده‌ای و میان آن دو کوه تردد نکرده و راه نرفته‌ای!!

سپس فرمود: آیا سوی منا رفتی؟ گفت: آری.

امام فرمود: آیا نیت کردی که مردم را از زبان و قلب و دست خود ایمن سازی؟ گفت: نه. امام فرمود: پس به منا نرفته‌ای! سپس پرسید: آیا در عرفات وقوف کردی؟ و بالای جبل الرحمه رفتی و وادی نمره را شناختی و کنار جمره‌ها، خدای سبحان را خواندی؟

گفت: آری.

امام فرمود: آیا با وقوف در عرفات، آگاهی خداوند را بر شناخت‌ها و دانش‌ها دریافتی؟ و دانستی که خداوند نامه عمل تو را می‌گیرد و از درون و فکر و قلب تو آگاهی دارد؟ گفت: نه.

امام فرمود: آیا در بالا رفتن از جبل الرحمه نیت آن را داشتی که خداوند به هر زن و مرد با ایمان رحمت آورد، و هر مرد و زن مسلمان را سرپرستی می‌کند؟ گفت: نه.

امام فرمود: آیا در وادی نمره نیت آن را داشتی که فرمان ندهی، تا خود فرمان‌بری و نهی نکنی تا زمانی که خود نهی پذیر باشی؟ گفت: نه.

آیا هنگامی که نزد نشانه و دو نمره وقوف کردی، نیت کردی که آنها بر عبادات و طاعات تو گواه باشند و همراه با نگهبانان خداوند و به امر او از تو حفاظت کنند؟ گفت: نه، حضرت فرمود: پس تو در عرفات وقوف نکرده‌ای! و از جبل الرحمه بالا نرفته‌ای! و نمره را نشناخته‌ای! و دعا نکرده‌ای و نزد دو نمره وقوف نکرده‌ای!

آنگاه پرسید: آیا از میان دو نشانه عبور کردی و پیش از گذشتن از آنجا، دو رکعت نماز گزاردی؟ و پیاده به مزدلفه رفتی و از آنجا سنگریزه جمع کردی و از مشعر الحرام گذشتی؟ گفت: آری.

امام فرمود: وقتی دو رکعت نماز خواندی، نیت کردی که آن نماز، نماز شکر در شب دهم است، که هر سختی را دور و کارها را آسان می‌کند؟ گفت: نه.

امام فرمود: هنگامی که از میان دو نشانه عبور کردی و به چپ و راست منحرف نشدی، آیا نیت کردی که از دین حق به چپ و راست منحرف نشوی، نه با قلبت، نه با زبانت و نه با اعضای بدنت؟ گفت: نه.

امام فرمود: هنگامی که به مزدلفه رفتی و از آنجا سنگریزه جمع کردی، آیا نیت کردی که هر معصیت و جهل را از خود برداشتی و هر علم و عمل صالحی را در خود پایدار سازی؟ گفت: نه.

امام فرمود: وقتی که بر مشعر الحرام گذر کردی، آیا نیت کردی که دلت را به بینش اهل تقوی و خوف از خدا بیارایی؟ گفت: نه.

امام فرمود: پس نه از دو کوه عبور کرده‌ای، نه دو رکعت نماز خوانده‌ای، نه به مزدلفه رفته‌ای، نه از آنجا سنگریزه برداشته‌ای و نه از مشعر الحرام عبور کرده‌ای! سپس پرسید: آیا به منا رسیدی و جمره را رمی کردی؟ و سرت را تراشیدی؟ و قربانی ات را سر بریدی؟ و در مسجد خیف نماز گزاردی؟ و به مکه بازگشته، «طواف افاضه» را انجام دادی؟ گفت: آری.

امام فرمود: وقتی به منا رسیدی و رمی جمرات کردی، آیا احساس کردی که به خواسته ات رسیده‌ای و خداوند همه حاجت‌هایت را بر آورده است؟ گفت: نه.

امام فرمود: وقتی سنگریزه به جمرات زدی، آیا نیت کردی که دشمنت ابلیس را رمی کرده‌ای؟ و با تمامی حج گرانبهایت، او را به خشم آورده‌ای؟ گفت: نه.

امام فرمود: وقتی سرت را تراشیدی، آیا نیت کردی که از آلودگی‌ها و از گناهان بنی آدم پاک شده‌ای و از گناهانت بیرون آمده‌ای، همچون روزی که از مادر زاده شدی؟ گفت: نه.

امام فرمود: وقتی در مسجد خیف نماز خواندی، نیت کردی که جز از خدای متعال و گناهت نترسی و جز به رحمت خدا امیدوار نباشی؟ گفت: نه.

با تشکر | مدیریت حج و زیارت استان همدان |

<https://www.instagram.com/hajhamedan/>