



سلسله کتب آموزشی ویژه عمره دانشجویی

(۳)

شمیم دیدار

نگارش:

دکتر مژگان سخائی

دکتر عیوض پناه علی نیا



اسم کتاب: شمیم دیدار
مؤلف: دکتر مؤگان سخائی - دکتر عیوض پناه علی نیا
ناشر: فقاہت
نوبت چاپ: سوم - ۱۳۸۶
تیراژ: ۵۰۰۰
چاپخانہ: ستارہ
شابک: ۶ - ۳۸ - ۷۹۱۱ - ۹۶۴

شمیم دیدار

- پیشگفتار

فصل ۱- حج، موهبتی الهی

- وسایل سفر

- پس از بازگشت

فصل ۲- موانع رسیدن به لقاء پروردگار

- معصیت

- کذب

- خوابیدن بسیار در شب

- کسب حرام : (لقمه حرام)

- زیاده خوری

- آزار و اذیت

- وسوسه‌های شیطانی

- ریا

- بهانه‌های واهی

- حکایت مرحوم هیدجی و پیرمرد

فصل ۳- آنچه که در سفر عمره باید بدانیم

- مقدمه

- اهداف اعزام دانشجو به سرزمین وحی

- نکات قابل توجه
- فرودگاه جده
- بقیع
- مسجد النبی (صلی الله علیه وآله)
- در مسجد الحرام
- حوزه اجتماعی و فرهنگی
- مسائل مربوط به بازار و خرید
- توصیه‌های بهداشتی
- ملاحظات سودمند

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اداره کل امور فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در راستای تحقق دو اصل ارتقاء محوری و آموزش محوری در کلیه برنامه ها، اقدامات متعددی را در دستور کار خود قرار داده است که یکی از آنها، تهیه و تدوین جزوات و کتب آموزشی ویژه سفر عمره دانشجویی می باشد. این اقدام، نخستین گام در راستای ارتقای کیفی سفر معنوی عمره است که هر ساله بخشی از دانشجویان علاقمند دانشگاهها را تحت پوشش قرار خواهد داد.

آشنایی هر چه بیشتر دانشجویان با فضای ظاهری و معنوی عمره و مشاهد مشرفه، اطلاع از مبانی فکری و اعتقادی و شناخت احکام و آداب مربوط به حج و عمره و نیز آشنایی با فضای دینی، اجتماعی و سیاسی سرزمین عربستان و تحولات عمده جهان اسلام، موضوعات برجسته این مجموعه را تشکیل می دهند.

امید است این مجموعه که در قالب

«سلسله کتب آموزشی ویژه عمره دانشجویی»

تنظیم شده است مورد استقبال و بهره برداری دانشجویان و سایر علاقمندان مباحث عمره و سفرهای مذهبی قرار گیرد. در خاتمه، اداره کل امور فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از هر گونه پیشنهاد و نقد خوانندگان فرهیخته و ژرف اندیش استقبال می کند.

با آرزوی توفیق الهی

اداره کل فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیشگفتار

خدای را سپاس می‌گوییم که فرصت و عشق پرستش خود را به بندگان بخشید و مناسک حج و عمره را به منظور پالایش روح و روان آدمی بدو عطا کرد. حج و عمره دو فرصت بسیار استثنایی برای حرکت و جنبش قوای درونی در راه وصول به درجات عالی انسانی است و مهمتر این که این تحرک روحی همراه با حرکت و تکاپوی بیرونی و جسمی نیز همراه می‌باشد و از ویژگیهای برجسته این مناسک به شمار می‌رود. حاجی را دستور داده‌اند که بکوشد و ره بیوید و طواف و سعی کند و پروانه وار گرد خانه یار بچرخد تا در این چرخش و جنبش، ناخالصی‌ها از گوهر وجود او کنده و زدوده شود و نهال کمالش به دور از خس و خاشاک بروید.

از جمله ویژگیهای جالب توجه این سفر مادی و معنوی و مناسک عبادی، امکان دیدار هم‌کیشان مسلمان و همگنان با ایمان از هر ملیت و نژاد و مذهب و قومیت است و کیست که نداند در ورای این واقعیت، حقیقتی نهفته و آن منافی است که در سایه ارتباط، تعارف و تعامل میان قشرها و ملت‌های مسلمان حاصل تواند شد ﴿لِیَسْهَبُوا مَنَافِعَ لَهُمْ﴾. و کیست که به این حقیقت اعتراف نکند که جوانان ملت ما

با روحیه ای شاداب و ابتهاج ناشی از نفوذ ایمان در قلبهایشان، به ویژه در صحنه‌های فرهنگی و علمی آماده اثبات باورها و ارزشهای خویش و رویارویی اندیشمندانه با باورهای فرهنگ سلطه و لیبرالیسم جهانی هستند و با شناخت اندیشه‌ها و مکاتب و تسلط بر زبان گفت و گوراه دیالوگ منطقی بین مذاهب، گرایشها و فرهنگها را ادامه می‌دهند. امید که این نسیم تفاهم همه آفاق را درنوردد و جانهای هدایت جو را بنوازد.

در این نوشتار برآنیم تا برای آمادگی بیشتر دانشجویان گرامی برای ارتباط هدفمند و مؤثر با مسلمانان سایر کشورها، یادآوریه‌ها و نکاتی را طرح و توجه علاقمندان این عرصه را بدان جلب نماییم. سعی ما بر آن خواهد بود که آنچه گفتنی است در قالبی گویا و الفاظی مختصر عرضه و از تفصیل پرهیز شود.

((آن کس است اهل بشارت که اشارت داند

نکته‌ها هست بسی محرم اسرار کجاست))

فصل اول:

یا ربی البیت الحرام

حج، موهبتی الهی

حج را هدیه ای الهی بدانید که خداوند نصیبتان نموده است. این هدیه را پاس دارید و حفظش نمایید. حج را گنجی معنوی بدانید که باید در مکانی امن نگاهش دارید. این گنج آسان به دست نمی آید. ارزان نفروشدش!

پیام حج، پیام آزادگی و رهایی است^۱، پیام طواف کعبه، طواف دل است، به دنبال معبود گشتن است، رها شدن از غیر اوست، با طواف کعبه خود را از هر بندگی به غیر از بندگی خدا برهانید. در حج انسان مخاطب دعوت پرورگار است؛ اگر گوش باز کند می شنود. لبیک گفتن او، پاسخ دادن به این دعوت است، این مرتبه عالی دعوت و اجابت

۱- قران کریم در دو جا از کعبه به عنوان بیت عتیق نام می برد:

- ﴿ولیطوفوا بالبیت العتیق﴾ (حج - ۲۹)

- ﴿ثم محلها الی البیت العتیق﴾ (حج - ۳۳)

عتیق یعنی آزاد و عتق یعنی آزادی، این خانه ای است که از مالکیت و ملکیت غیرخدا آزاد است، اطراف خانه طواف کنید تا درس آزادگی بیاموزید، ملک احدی نشوید، مملوک کسی نگردید، زمام امورتان را به دست غیرخدا بسپارید. کعبه، خانه‌ای که «لا یملکه احدا ولم یملکه احد» (وسائل، ج ۹، ص ۳۴۷) هیچ کس مالک آن نبوده و نیست، طواف اطراف این خانه انسان را آزاد می کند، تا بنده کسی نگردد و ملک کسی نباشد. طواف اطراف این خانه او را از بندگی شهوت و غضب می رهااند. هر قیدی را پاره می کند. طواف این خانه به انسان آزادگی می آموزد، انسان را فرشته خو می کند. حج بهترین آیین فرشته شدن است. (تک. عرفان حج، ص ۱۰-۱۲)

است. پس باید برای این پاسخگویی مهیا شد. بایستی قبل از این سیر، سیری را آغاز کرد، و الاً لبیک حقیقی حاصل نمی شود. باید قبل از این سفر، مسافر شد، مسافر کوی دوست! مسافری آشنا، مسافری منتظر، مسافری که مشتاق هدیه ای از جانب صاحبخانه است. او دعوت کرده است تا هدیه ای به فراخور حال میهمانش عطا کند، پس باید سفری کرد تا درک آن سفر میسر شود. این چه سفری است؟ چگونه می توان آن را آغاز نمود؟ وسایلی چیست؟ چندروزه است؟ مقصدش کجاست؟

این سفر، سفر دل است. سفر عبودیت است، عبودیت پروردگار، سفری است برای رهایی^۱، برای حریت، حریت از قیود نفسانی، حریت از قیود شهوانی، حریت از خشم و غضب. این سفر، مادام العمر است، تا زنده‌ای مسافر این کوی! این کوی، کوی دوست است؛ کوی دیرآشنا، کوی که راهنمای دوست^۲ تو را به آن سو می خواند، قلبت به آن سو دعوتت می کند، تو قبلاً هم مسافر این کوی بوده‌ای، اما فراموش کرده‌ای، خدا با این دعوت مجدداً به یادت انداخته است، به یادت آورده است که چه گنجی در درونت قرار داده و تو آن را گم کرده‌ای! این سفر برای پیدا کردن این گنج نهانی است.

۱- خداوند در قرآن کریم می فرماید: ﴿فَرِّوْا اِلَى اللّٰهِ﴾ (ذاریات - ۵۱)، روایات «فرار الی الله» را حج دانسته اند، یعنی فرار کنید به سوی خدا. یعنی غیر او را ترک کنید او را طلب کنید؛ این از اسرار حج است. آزادی و رهایی از غیر او!
۲- منظور فطرت است.

طواف کعبه، طواف دل است؛ تو از اینجا آغاز کن، از شهر خودت، از اینجا طعم ارتباط با آن دوست دیرآشنا را بچش! از اینجا با او مناجات کن! از اینجا انتظار را آغاز کن! از اینجا برای پروانه شدن روزشماری نما! از اینجا چشم به راه میهمانی باش، چشم به راه هدیه‌ای الهی که صاحبخانه برایت تدارک دیده است. خود را مهیا کن که هدیه را دریافت کنی! مبدا لحظهٔ عنایتِ هدیه خواب غفلت ربوده باشدت! مبدا در آن لحظه دلت را غصب کرده باشند! آنگاه هدیه را نمی‌گیری، آنگاه محروم می‌شوی، و این حرمان بسیار سوزناک است!

پس این حرکت را آغاز کن، بکوش و خسته نشو! سبقت بگیر و پیشتاز باش! بجوش و بخروش و از غیر او روی برتاب!

زنگارها را بزدای، این سفر پیش از سفر است، بگذار تا او بر تو بتابد، بگذار تا او رخ نشان دهد، این هدیه بسیار قیمتی است! پاسدار باش!

حج موقعیتی است بی نظیر که خداوند نصیب بندگانش می‌کند. فراوان به ایشان بذل می‌کند، فراوان می‌بخشد و فراوان اجابت می‌کند، حج درس توحید است.^۱
زمزمه حجاج بیت الله الحرام زمزمه موحدان است.

۱- روایت شده که امام هشتم حضرت علی بن موسی الرضا - علیهما السلام - آنگاه که می‌خواست کعبه را وداع کند به خدا عرض می‌کرد، «انی انقلب علی آن لا اله الا انت» (وافی، باب دخول الکعبه) خدایا من از کنار خانه تو با توحید باز می‌گردم و بر این اعتقادم که جز تو پروردگاری نیست.

خداوند حاجیان را درس توحید می آموزد. از خداوند کم نخواهید، از عظیم، عظیم بخواید. از خدا، خدا را بخواید. هر لحظه به او نداری و بیچارگیتان را عرضه کنید! از او هر لحظه بخواید که کمکتان کند، او کمک می کند، صدایش کنید جواب می شنوید، لحظه ای از یاد او غافل نشوید، حاجی بمانید یعنی همین! یعنی هر لحظه به یاد او باشید، و هر لحظه غیر او را بر خود حرام کنید و محرم باشید، این رمز حج است. این گونه سر عالم را می فهمید. چون محرم می شوید با عالم، بله اگر غیر او را بر خود حرام کنید با عالم محرم می شوید والا غریبه اید!

وسایل سفر

وسایل این سفر، چمدانی پر از نیاز است، پر از نداری! نیازت را نزد او ببر که همه ناز است، او نیاز ندارد و نیاز تو را می خرد! او ارائه این نداری را می خرد، او می پسندد که بگویی «البیت بیتک والحرم حرمتک و انا ضیفک»، خانه، خانه تو است، حرم، حرم تو است و من مهمان توام، او این سفره را برای تو پهن کرده است، لباس میهمانی را هم بردار، لباسی سفید، لباسی که بیانگر نیاز توست. هیچ تعلقی را نشان نمی دهد. لباسی که یادآور رهایی روح از بدنت می باشد، این لباس تداعی گر لباس آخرت است، رنگش مملو از بی رنگی است. هیچ لکه ای را بر خود نمی پسندد، نمی خواهد جلایش از بین برود، لکه ها را زود نشان می دهد

تا میهمان، آراستگی اش از میان نرود و سریع آن را بزداید. نیاز و لباس نیازت را بردار، و با خود نحوه ارائه کردنش را تمرین کن. چگونه بگویی؟

آیا شعر خاصی می خواهد یا متنی ادبی؟ نه، آن گونه بگو که بنده ترین بندگان یادت دادند، راه را آنچنان برو که رهروان رفتند و واصل گشتند. بله از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) بیاموز، از اهل بیت (علیهم السلام) بیاموز، آنها نحوه ارائه این نیاز را به تو یاد داده اند. وارد که می شوی در آستانه در بیت الله الحرام بایست سر به آستان در خانه دوست بسای و بگو:

«السلام علیک ایهاالنبی و رحمة الله و برکاته، بسم الله و بالله و من الله و ماشاء الله، السلام علی انبیاء الله و رسله، السلام علی رسول الله، السلام علی ابراهیم خلیل الله و الحمد لله رب العالمین.»

با وضو باش، طاهر باش، زرهی بر تن کن تا درمقابل وسوسه های دشمن کمالت، ایمن شوی. او^۱ از کمال تو برخورد می لرزد، نیت کن، قصد و آهنگ را در هیچ مرحله ای فراموش نکن، هر لحظه یادت باشد که آمده ای به سوی او، برای قرب او می خواهی مناسک را انجام دهی!

به سمت حَجَر^۲ برو، از محاذی حجر حرکت آهنگین خود را آغاز کن. طواف دلت را بر حول عرش الهی شکل

۱- اشاره به شیطان است که در کمین است و از کمالات انسان برخورد می لرزد.

۲- مراد حجرا لاسود است که مبدأ و مقصد طواف است.

بده، دور او بچرخ، پروانه وار حرکت کن، غیر او را در دایره حرکتت راه نده، تو از اویی و به سوی او بازمی گردی.^۱
در این حرکت هر کس به غیر او غریبه است. او را تسبیح و تحمید کن. او را عظیم شمار و تکبیر گو!^۲
نماز بخوان، شکر خدا را کن که توفیق پیدا کردی. به دنبال امامت باش، به او اقتدا کن^۳ و از او بیاموز، آن گونه نماز بخوان که رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود و اهل بیت (علیهم السلام) هم همان را فرمودند، نمازت نماز وصلت باشد.

نماز طواف بگذار، به زمزم برو. از آب گوارایی که حاصل نیاز بنده ای است^۴ که او را مصرانه طلبید، نوش جان کن،

۱- «انا لله و انا الیه راجعون»

۲- امام صادق (علیه السلام) فرمود: سرّ این که کعبه چهار دیوار دارد آن است که بیت المعمور دارای چهار دیوار و چهار ضلع است. بیت المعمور دارای چهار ضلع است؛ چون عرش خدا چهار ضلع دارد و عرش خدا دارای چهار ضلع است؛ چون کلماتی که معارف الهی بر آن کلمات استوار است، چهار کلمه است. «سبحان الله»، «والحمد لله»، «ولا اله الا الله»، «والله اکبر» تسبیح است و تهلیل، تحمیدات و تکبیر. (تک. من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۲۴)

۳- «واتخذوا من مقام ابراهیم مصلی» (بقره - ۱۲۵) - حال که در مقام ابراهیم (ع) ایستاده ای و نماز می گذاری دریاب که او خلیل خدا بود، به این مقام توجه کن - دوستی خدا - به او اقتدا کن یعنی بیاموز تو مأموم هستی، این را دریاب!

۴- این آب در اثر نیایش حضرت هاجر جوشید. زمانی که حضرت ابراهیم (علیه السلام) او را در این مکان گذاشت. هاجر گفت: «من و این نوزاد را به که می سپاری؟» حضرت ابراهیم فرمود: «به صاحب این سرزمین» (فروع کافی، ج ۴، ص ۲۰۱) وقتی کودک تشنه شد مادر به دنبال آب هفت بار از صفا به مرهه و برعکس رفت و آمد و با خدای خود راز و نیاز کرد، ناگهان دید که زیر پای نوزاد چشمه ای می جوشد که همچنان قرنها است می جوشد!

سعی کن تا این گوهر را حفظ کنی. سعی کن، بجوش و بکوش، از هر چه غیر اوست بپُ و تقصیر کن و مجدداً طواف کن و آنچه را یافتی تثبیت کن. حال نورانی گشته‌ای، نگذار با گناه و معصیت، این نور خاموش شود، زنگارها را زدوده‌ای. نگذار مجدداً تو را کدر کنند. آفرین بر تو که مهمان خاص خدایی!

پس از بازگشت

حال نورانی شده‌ای، و به شهر خود برمی‌گردی، چمدانت پر از نور شده است، مواظب باش خاموش نشود. دشمنان این نور بسیارند، آنها نمی‌خواهند آنچه را خود ندارند تو داشته باشی! آنها تاریکند، و دزدان نور تو! مگذار این رهنمان بر تو بتازند، مگذار ما حاصل سفرت را بدزدند و به غارت برند، پاسدار باش! چگونه؟

آن گونه که عطاکننده نور گفته است. آنکه این نور و این آرامش را به تو بخشیده است، راه حفظش را هم فرموده است. گناه نکن! گناه دشمن نور است، گناه تاریکی است، ظلمت است، تعفن است و اینها با نور نمی‌سازد. پس ای عزیز که از مهمانی خدا برگشته ای بر حذر باش از گناه!

→ رسول خدا (صلی الله علیه وآله) آن قدر به آب زمزم علاقه داشت که آن را هدیه می‌داد و می‌فرمود: « شما که از مکه به مدینه می‌آیید برای من آب زمزم سوغات بیاورید. (من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۵)

۱- امام صادق (علیه السلام) فرمود: «نورالحق لایزال علی الحاج ما لم یذنب» (فروع کافی، ج ۴، ص ۲۵۳) یعنی حاجی تا زمانی که آلوده به گناه نشود نور خدا در او هست و زایل نمی‌شود.

فصل دوم:

موانع رسیدن
به لقاء پروردگار

امام حسن عسگری (علیه السلام) فرمود: «همانا رسیدن به خداوند عزوجل جز با سفر شب ممکن نمی باشد»^۱.
 ترک محرمات و عمل به واجبات مسیری است که انسان را به قرب پروردگار یک گام نزدیک می کند. بنابراین، امری که انسان را به لقاء الهی می رساند نماز شب است. عواملی که در این مسیر انسان را محروم می سازند:

۱ - معصیت:

یکی از موانع، معصیت است که انسان را از توفیق شب محروم می سازد. شخصی در محضر امیرالمومنین (علیه السلام) گفت من از نماز شب محرومم، علی (علیه السلام) فرمود:

«**انت رجل قد قیدتک ذنوبک**»

تو مردی هستی که گناهانت تو را به بند کشیده

است.^۱

و در روایتی از امام صادق (علیه السلام) می بینیم که انسان مرتکب گناه می شود و از نماز شب محروم می گردد و اثر کار ناپسند در انسان از اثر چاقویی بُرّا بر گوشت بیشتر است.^۲

﴿انما يتقبل الله من المتقين﴾ ، همانا که

خداوند از پرهیزگاران می پذیرد.

پس عزیزانی که می خواهند سوار بر مرکب شبانه شوند باید این نکته را توجه کنند که بدون تقوی این سفر به مقصد نمی رسد. تقوی چیزی جز عمل به واجبات و دوری از محرمات نمی باشد. که در قرآن کریم آمده است: ﴿ان اکرمکم عندالله اتقاکم﴾. «همانا گرامی ترین شما نزد پروردگار با تقواترین شماست.»

اعمال شبانه روزی ما (حرام - مکروه - میاح - مستحب و واجب) می باشد، چه بسا اعمال انسان در بین دو قطب حرام - واجب در حال نوسان است.

قرآن کریم: ﴿فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره و من يعمل مثقال ذرة شراً يره﴾.^۳

۲- کذب:

ان الرجل ليكذب الكذبة فيحرم بها صلاة الليل

۱- همان. ج ۸۷، ص ۱۴۶.

۲- میزان الحکمه، ج ۵، ح ۱۰۴۶۷.

۳- سوره زلزال، آیه ۷ و ۸.

همانا مردی که دروغ بگوید، به خاطر دروغش از نماز شب محروم می‌شود.^۱

امام صادق (علیه السلام): شخص گاهی دروغ می‌گوید و باعث می‌شود که از روزی مقدرش محروم گردد. سوال شد چگونه از روزی محروم می‌شود؟

فرمود: اثر دروغ گفتن موفق نشدن به نماز شب است و چون از نافله شب محروم ماند، از روزی مقدر بی نصیب گردد.^۲

۳- خوابیدن بسیار در شب:

ام سلیمان ابن داوود می‌گوید: پسرم! از زیاد خوابیدن در شب بپرهیز. همانا زیاد خوابیدن در شب باعث تهیدستی و فقر در روز قیامت می‌شود.^۳

بلی! فقر و تهیدستی، بالاتر از این نیست که انسان در قیامت ببیند که دوستانش و دیگران در اثر شب زنده داری به مقاماتی نایل گشته اند ولی دست او از آن مقامات خالی است.

۴- کسب حرام: (لقمه حرام)

قال رسول الله (صلی الله علیه وآله): کسی که یک لقمه

۱- حکایت‌های نماز ج ۱، ص ۷۴.

۲- بحارالانوار ج ۸۷، ص ۱۴۶.

۳- بحارالانوار ج ۸۷، ص ۱۵۲.

حرام بخورد نماز او تا چهل شب قبول نشده و دعای او تا چهل روز مستجاب نگردد و هر گوشت که از آن حرام بروید آتش به آن سزاوارتر است.^۱

یکی از بزرگان می فرمود: زمانی شد که من حال نماز شب خواندن نداشتم و از عبادت و نماز و رابطه با خدا لذت نمی بردم و علتش را هم نمی دانستم و هر چه گریه و زاری و التماس می کردم به جایی نمی رسید. بالاخره شبی در عالم خواب به من گفتند؛ کسی که خرما می خورد دیگر از عبادت لذت نمی برد. از خواب برخاستم و فکر کردم دیدم همانگونه است. من برای خرید خرما رفته بودم و وقتی صاحب مغازه خرما را به من داد دیدم یکی از خرماها نرسیده است و من بدون اجازه صاحب مغازه آن خرما را برداشتم و روی خرماهایش گذاشتم و یک خرما خوب برداشتم و آن خرما را خوردم و حال معنوی از من گرفته شد.

شهید قدوسی می فرمود:

ما وقتی در شهری بودیم، سالی یک بار به صورت خانوادگی، به منزل یکی از آشنایان دعوت می شدیم. من پس از تکرار چند نوبت دیدم همان شبی که ما در آن مهمانی غذا می خوردیم، نماز صبح روز بعد به آخر وقت کشیده می شود. و موفق به نماز شب نمی شویم. متوجه شدم در اموال آن شخص اشکالی وجود دارد.

۱- سفینه البحار ج ۱، ص ۵۰۳.

۵- زیاده خوری:

هر چند انسان شکم پر موفق به عبادت می شود ولی اگر در حد متعادل تناول کند، حضوری بهتر در نماز و سایر عبادات خواهد داشت. زیرا شکم که بیش از حد پر باشد باعث خواب آلودگی فرد می شود.

تا درو نور معرفت بینی اندرون از طعام خالی دار
که پُری از طعام تا بینی^۱ تهی از حکمتی به علت آن

۶- آزار و اذیت:

یکی از بزرگان فرموده‌اند: حالات خوشی داشتم که ناگهان از دستم رفت و مدتی جویای علت این محرومیت گردیدم. شبی در عالم رویا گفتند: گنجشکی نزد خداوند از تو شکایت کرده است. یعنی علت محرومیت آزرده‌گی دل گنجشک است. از خواب پریدم و دانستم رؤیای صادقه است، چون روزی در اتاق نشسته بودم و گنجشکی وارد اتاقم شد، برخاستم و او را گرفتم و قدری با او بازی کردم و رهایش نمودم. او از من شکایت کرده و توفیقات سلب گردیده است. پس از این ماجرا روزی به صحرا رفتم و دیدم ماری گنجشکی را صید کرده و می برد. با عصا به سویش دویدم، مار گنجشک را رها کرد و رفت. شب هنگام دوباره در عالم رؤیا فرمودند: «گنجشکی نزد خداوند از تو تشکر کرده

۱- گلستان سعدی، نشر قدیانی، چاپ چهارم ۱۳۶۸، ص ۱۱۸.

است.» و حالات خوشم بازگشت.^۱ حال اگر آدمی مؤمنی را اذیت کند چه می‌شود؟ از این جا می‌توان پی برد که در دریا چه طوفان است.

۷- وسوسه‌های شیطانی:

از امام محمد باقر (علیه السلام) روایت کرده اند: از برای هر شب شیطان است که او را (رها) می‌گویند. پس هرگاه بنده از خواب بیدار می‌شود و اراده کند برخاستن برای نماز شب را، آن شیطان به او می‌گوید: حالا وقت برخاستن تو نیست. پس دفعه دیگر که بیدار می‌شود و می‌خواهد برخیزد شیطان گوید که وقت برخاستن نشده یعنی زود است. پس پیوسته او را از برخاستن زایل کند و حبس کند او را تا فجر طلوع کند و چون طلوع فجر طالع شود وقت بگذرد.

از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) نقل است: حضرت روزی به اصحاب خود فرمود که: احدی از شما هرگاه خوابید، شیطان گره می‌زند بر پس سر او، سه گره. مکان هر گره ای گوید «علیک لیل طویل فارقد» یعنی «شب دراز است بخواب» پس هرگاه بیدار شد و ذکر خدا کرد یک گره گشوده شود و اگر وضو گرفت یک گره دیگر گشوده شود و اگر نماز خواند دیگر گره گشوده گردد. پس داخل صبح شود،

۱- هاشمی نژاد، حسین، نماز نیاز عاشقان، ص ۱۰۹ و ۱۱۰.

با حالتی بانشاط و پاکیزه نفس.^۱

۸- ریا:

آیت الله شهید قدوسی (رحمة الله عليه) ریا را به اخلاص می دانست و در عین حال می گفت: گاهی شیطان با همین حربۀ ریا، نفس را بر شما حاکم می سازد و به اسم این که شاید ریا شود مانع نماز شب شما می شود و جلو مناجات و دعای شما را می گیرد.

۹- بهانه های واهی:

کسی که به بهانه غلبه خواب و بیدار نشدن برای انجام نماز شب، خود را در ترک آن معذور می دارد این عذر از چند وجه مردود است: **مولا علی (علیه السلام)** در جواب کسی که می گفت دیشب به خواب ماندم و توفیق تهجد و شب زنده داری نصیبم نشد، فرمود: تو مردی هستی که گناهانت قید و بند تو شده است و دیگر این که خواب ماندن از مثل امری به این بزرگ غالباً غیرممکن است. آیا طالبان این دنیا را نمی بینی که اگر یکی از آنان را سلطان وقت به خلوت خواند اگرچه وقت ملاقات با او را دل شب قرار دهد، او نمی خوابد. بلکه آن شب را از ترس این که مبدا به خواب رود کلاً بیدار و پیوسته به فکر مجلس سلطان و صحبتش با او خواهد بود.

۱- قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، ص ۲۲۲.

لذا اگر به احوال خویش تأمل کنی به یقین خواهی دید که اگر احتمال دهی که کسی نیمه شب مبلغ قابل توجهی پول برایت خواهد آورد، از ذوق و شوق دست‌یابی به آن مال، و ترس این که مبادا به واسطه خواب از دستت برود، قدرت بر خوابیدن نخواهی داشت. از همه اینها گذشته اگر واقعاً از این خوف داری که به خواب بمانی می توانی نزد کسی که تو را به وقت نماز بیدار کند بخوابی تا این که خود عادت کنی، خلاصه کلام این که: خواب اگر مانع دست‌یابی به این فضیلت عظمی شود، خواری و ذلتی است که مثلش در این دنیا نیست و کسانی که خواب را بر نماز شب ترجیح می‌دهند چند دسته هستند: دسته‌ای کسانی هستند که اول شب را به شب نشینی و بیهودگی به نیمه می‌رسانند و با غیبت مؤمنین و آن چه که از آن نهی شده وقت خود را تلف می‌کنند و معده خود را تا حلقوم پر می‌کنند، و سپس در بستر نرم و مکان راحت به خواب می‌روند. چنین کسانی مسلماً برای نماز شب بیدار نمی‌شوند.

دسته‌دوم، کسانی هستند که به سبب گناهانشان توفیق نماز شب از آنها سلب می‌شود.

و بعضی از مردم هستند که شیطان از سمت راست بر آنها وارد می‌شود و آنها را به خیال این که مطالعه از شب زنده داری و تهجد افضل است، از این فضیلت عظمی بازمی‌دارد و چه بسا که شب را تا نیمه به مطالعه بپردازد و بعد نماز صبحش هم قضا شود و او خشنود از این که مطالعه از نماز هم برتر و فضیلتش بیشتر است. و این چیزی جز غرور

و فریب نیست. زیرا تحصیل علوم گرچه به مراتب از عبادت بدنی فضیلتش بیشتر است ولی به شرطی و شروطی. از آن جمله یکی این که علم از علوم نافع باشد، دیگر این که تحصیل آن طبق برنامه شرع باشد و چنین نباشد که کسی در پی فراگیری علمی که تحصیل آن واجب کفایی است برود و عملی که تحصیلش واجب عینی است را مهمل گذارد.

چگونه می شود که انسان تحصیل علم را از تهجد و نماز شب افضل بداند در حالی که مردان متقی برای تصحیح نیت خود در تحصیل علم به نماز شب پناه می بردند و درد خود را با داروی شب زنده داری و تضرع در دل شب درمان می نمودند.^۱

هنگامی که برخی دوستان مدرسه مطرح می کردند: اگر به جای نماز شب و دعا به مطالعه بپردازیم بهتر است؛ حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) می فرمودند: «نماز شب وقت چندانی نمی گیرد» و بدین وسیله ضرورت تعبد را در کنار تعلم گوشزد می کردند.

خوشا آن کس که به کوشش، سحرگاه بیدار شود و راه شب را به تسبیح خدا و تلاوت قرآن بسپارد.

حکایت مرحوم هیدجی و پیرمرد:

می گویند مرحوم هیدجی منکر مرگ اختیاری بوده

است. یک شب در حجره خود بعد از به جا آوردن فریضه
عشاء رو به قبله مشغول تعقیب بود که ناگهان پیرمردی
روستایی وارد حجره شد. سلام کرد و عصایش را در
گوشه‌ای نهاد و گفت: جناب آخوند! تو چه کاری داری به
این کارها؟

هیدجی گفت: چه کارها؟

پیرمرد گفت: مرگ اختیاری و انکار آن، این حرف‌ها به
شما چه مربوط است؟

هیدجی گفت: این وظیفه ماست، بحث و نقد و تحلیل،
کار ماست. درس می‌دهیم و مطالعات داریم. روی این کارها
زحمت کشیده ایم، سر خود نمی‌گوییم!

پیرمرد گفت: مرگ اختیاری را قبول نداری؟

هیدجی گفت: نه.

پیرمرد در مقابل دیدگان او پای خود را به قبله کشیده
و به پشت خوابید و گفت: انا لله و انا الیه راجعون و از دنیا
رحلت کرد، و گویی صد سال است که مرده است. حکیم
هیدجی مضطرب شد. خدایا این چه بلا بود که امشب بر ما
وارد شد؟ حکومت، ما را چه می‌کند؟ می‌گویند مردی را در
حجره بردید، غریب بود و او را کشتید و سم دادید یا خفه
کردید.

ناخودآگاه دویدم و طلاب را خبر کردم، آنها به حجره
آمدند و همه متحیر و از این حادثه نگران شدند. بالأخره بنا
شد خادم مدرسه تابوتی بیاورد و شبانه او را به فضای

شبستان مدرسه ببرند تا فردا برای تجهیز و استشهدادات آماده شویم که ناگاه پیرمرد از جا برخاست و نشست و گفت: بسم الله الرحمن الرحيم، سپس رو به هیدجی کرده و لبخندی زد و گفت: حالا باور کردی؟ هیدجی گفت: آری باور کردم. به خدا باور کردم، اما تو امشب پدر مرا درآوردی. جان مرا گرفتی! پیرمرد گفت: آقا جان! تنها، به درس خواندن نیست. عبادت نیمه شب هم لازم دارد. تعبد هم می‌خواهد. فقط بخوانید و بنویسید و بگویید و بس، مطلب به این تمام می‌شود؟!

از همان شب حکیم هیدجی رویه خود را تغییر می‌دهد، نیمی از ساعات خود را برای مطالعه کردن و نیمی را برای تفکر و ذکر و عبادت خدای عزوجل، شبها از بستر بیدار می‌شود.^۱

نقل شده است موسی کلیم الله هنگام مناجات سؤال کرد: خداوندا، میدان مواصلت کجاست؟ خلوتگاه مناجات کجاست؟ کجات یابم؟ به کجات جویم؟ فرمان آمد: ای موسی، در خلوت با یادکنان خود نشینم و بر بساط انبساط، دوستان را نوازم، من انس جان کسی هستم که با نام منش انس است. من یادگار دل کسی هستم که یادگارش سخن من است، من دوست اویم که او دوست من است.

فصل سوم:

آنچه که در سفر عمره
باید بدانیم

۱- مقدمه

همه ساله ده‌ها هزار نفر از نقاط مختلف کشور جمهوری اسلامی ایران جهت انجام فریضه عمره مفرده و زیارت نبی اکرم (صلی الله علیه وآله) و اهل بیت (علیهم السلام) به عربستان سفر می‌کنند، که در این میان، اعزام دانشجویان از ویژگی‌های خاص برخوردار است. به لحاظ اهمیت جایگاه ایشان به عنوان سفیران جمهوری اسلامی ایران و برخورداری از تواناییها و قابلیت‌های فراوان و آشنایی با زبان خارجه و علاقمند به ارتباط گیری با دیگر زائران خارجی و آشنایی بیشتر با کشور عربستان، محل نزول وحی می‌بایست پیش از سفر با مطالعه عمیق نسبت به سفر معنوی و توجه به ابعاد متعدد سفر، زمینه های یک سفر موفق را فراهم کرد. در این راستا فصل حاضر که نتیجه تجربیات و دستاوردهای سفر عمره است جهت بهره برداری دانشجویان اعزامی تهیه گردیده و امید است مورد بهره برداری قرار گیرد.

طبعاً جمعی بودن سفر به سرزمین وحی، محدود بودن امکانات، دشوار بودن زائر گردانی، آن هم در یک کشور

خارجی، محدودیت زمانی و مکانی جهت انجام مناسک عمره، جابجایی های متعدد در مدت سفر، موقعیت زائران ایرانی به عنوان پیروان تشیع و انقلاب اسلامی و انتظار حجاج دیگر کشورها از آنان و تنوع رسوم و السنه، هریک سختی و دشواری های خاصی را دربردارد که موجب افزایش احساس مسؤولیت در بین سفیران فرهیخته دانشجو خواهد گردید.

عربستان سعودی در مراسم حج و عمره مفرده مقررات و قوانین خاصی را به اجرا می گذارد که آشنایی با این مقررات و مسائل دیگری که تابع سنن و عرف شهرهای زیارتی است بسیار اهمیت دارد و آشنایی هرچه بیشتر دانشجویان می تواند زمینه های بهره گیری از فضای معنوی عمره را گسترده نماید. از سوی دیگر جمهوری اسلامی ایران تنها کشوری است که در مراحل مختلف سفر، عهده دار مسائل متعدد زائر اعم از مسکن، تغذیه، حمل و نقل، امور فرهنگی و ... می باشد.

۲- اهداف اعزام دانشجو به سرزمین وحی:

۱. انجام مناسک عمره مفرده.
۲. بسترسازی تحول روحی و معنوی در میان دانشجویان و گسترش فرهنگ نشاط دین.
۳. آشنایی دیگر ملل عالم با جوانان مستعد و دانشجویان ایرانی.

۴. معرفی شیعه و نظام جمهوری اسلامی ایران به حجاج دیگر کشورها.

۵. فراهم نمودن زمینه هرچه بیشتر ارتباط، تعامل و وحدت بین مسلمانان.

۶. گسترش فضای دینی و معنوی و تقویت مبانی فرهنگی در دانشگاهها.

با توجه به اهداف فوق قریب به ۱۰ (ده) سال است کاروان های دانشجویی به سرزمین وحی اعزام می شوند. بر ماست که در آن محیط به لحاظ مسؤولیت دینی و شرعی ارشاد دیگر زائران و یا پیشگیری از اموری که به شیعه و تشیع لطمه وارد کند، دین خود را به ائمه معصومین (علیه السلام) ادا نموده و دیگر مسلمانان را به مکتب اهل بیت (علیهم السلام) علاقمند سازیم.

۳- نکات قابل توجه

پس از پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری قائد کبیر حضرت امام خمینی (قدس سره) ایران به صورت یک مرکز سیاسی بزرگ، در انظار جهان اسلام و بلکه همه جهانیان مطرح شده است و طبعاً افتخار انتساب به امامان معصوم شیعه، مسؤولیت هر ایرانی و دوستدار خاندان عترت و طهارت را صد چندان می کند، زائران محترم ایرانی حرمین شریفین، که سفیران انقلاب اسلامی در سرزمین وحی اند، باید بدانند که اعمال آنان در دید تیزبین دیگر زائران

مسلمان، هم بر آبروی انقلاب و جمهوری اسلامی و هم بر توجه به خاستگاه این نظام اسلامی، یعنی فقه و فرهنگ ائمه معصومین (علیهم السلام) تأثیر مثبت یا منفی دارد از این رو توجیه درست و هدایت به موقع زائران ایرانی، مسؤولیت بس سنگینی است که بر دوش روحانیون و مدیران کاروان‌ها نهاده شده است.

عزیزان روحانی‌می‌باید پیوسته و به صورت‌های گوناگون در زمینه حفظ شخصیت شیعی و انقلابی به زائران خود به موقع، تذکرات لازم را بدهند.

یکی از فلسفه‌ها و مقاصد بلند حج، این است که حج گزاران در پرتو زیارت خانه خدا قطره وجود خود را به دریای بیکران امامت و رهبری خاندان رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) وصل کنند.

در این راستا، ائمه بقیع (علیهم السلام) محور و مرکز اصلی این توجه اند و چون بهره‌گیری از ثمرات زیارت ائمه و حفظ بقیع و باز نگهداشتن درب این حرم الهی بر روی همه زائران حرم نبوی یکی از حیاتی‌ترین مسائل اجتماعی شیعه در طول تاریخ بوده است؛ لذا لازم است از دست زدن به اعمالی که ما را از این اصل مهم و حساس دور می‌کند، جداً احتراز نماییم.

ملت ایران به دلیل سابقه طولانی در ولای اهل بیت (علیهم السلام) و ارادت به ساحت مقدس‌شان و به عنوان پیروان تفکر اصیل اسلام ناب محمدی و تربیت یافتگان مکتب ولایت و امامت، بایستی با رفتاری درست و کرداری

شایسته، محبت و علاقه سایر مسلمانان را به سوی ائمه هدی (علیهم السلام) جلب کرده و مایه آبرو و عزت پیشوایان مظلوم و معصوم خود باشند.

اقدام به اعمالی که موجب وهن مذهب و از بین بردن علاقه دیگران به مکتب نجات بخش اهل بیت (علیهم السلام) می‌شود، خسران عظیمی است که با جدیت باید از آن جلوگیری کرد.

ارشاد سازنده و مواعظ بلیغ روحانیون محترم با شیوه قابل فهم و با بهره گیری از قرآن کریم و احادیث اهل بیت (علیهم السلام) و استفاده از درایت کارساز و تجارب ملموس، می‌تواند مشتاقان و زائران حرمین شریفین را در برابر موارد خلاف، مصونیت بخشد.

جهت تحقق این امر مهم و به منظور تشویق زائران بیت الله الحرام به بهره برداری هرچه بیشتر از این مراسم عظیم عبادی و سیاسی، حفظ شوون دینی و اسلامی حجاج محترم ایرانی و پیشگیری از رفتارهای خلاف اخلاقی، توجه شما را به رعایت نکات ذیل دعوت می‌کنیم:

۱-۳- فرودگاه جده:

همراه داشتن موادمخدر هرچند کم، خلاف مقررات دولت عربستان است و عواقب سنگینی به همراه دارد.

۲-۳- بقیع:

✓ بستن دخیل به نرده های بقیع به وسیله پارچه،

نخ و قفل و امثال آن.

✓ برداشتن خاک و سنگ و گندم از روی زمین.

- ✓ انداختن عریضه، پول، لباس و پارچه، شمع و .. روی قبور.
- ✓ بوسیدن در و دیوار بقیع.
- ✓ مالیدن پارچه های کنفی و غیره به شبکه های اطراف جهت تبرک.
- ✓ فیلمبرداری و عکاسی داخل بقیع.
- ✓ به سر و صورت خود ریختن خاک بقیع.
- ✓ کثیف کردن محوطه بین الحرمین و بقیع.
- ✓ سد معبر مقابل بقیع و ایجاد مزاحمت برای دیگران.
- ✓ سیگار کشیدن مقابل بقیع و دیگر اماکن عمومی.
- ✓ نماز خواندن مقابل بقیع.
- ✓ اقامه نماز به سمت بقیع.
- ✓ اقامه روضه های حساسیت برانگیز توأم با حرکات نامتعارف و احیاناً با صدای بلند.
- ✓ اقامه دعای توسل و زیارت عاشورا به صورت دستجمعی و با صدای بلند در بقیع.
- ✓ خوابیدن در مقابل بقیع.
- ✓ فرستادن صلوات در بقیع و دیگر اماکن زیارتی با صدای بلند.

۳-۳- مسجد النبی:

- ✓ بوسیدن ضریح و درهای حرم مطهر.
- ✓ گذاشتن مهر به هنگام نماز.
- ✓ عبور از مقابل نمازگزاران با توجه به حرمت آن

- از دیدگاه اهل سنت.
- ✓ بردن کفش به داخل روضه مقدس و گذاشتن آن روی فرش‌ها.
 - ✓ همراه داشتن و یا گرفتن قرآن و کفش همراه هم در یک دست.
 - ✓ قرار دادن قرآن بر روی زمین و گرفتن آن در دست چپ.
 - ✓ عبور از روی قرآن.
 - ✓ خارج نمودن قرآن از مسجد.
 - ✓ بر هم زدن صفوف نماز جماعت و اصرار بر گذشتن از میان جمعیت.
 - ✓ خواندن نماز نافله و قرائت قرآن هنگام خطبه‌های نماز جمعه.
 - ✓ صحبت کردن هنگام اذان و ایراد خطبه‌های نماز جمعه.
 - ✓ ترک مسجد در آستانه اقامه نماز جماعت.
 - ✓ صدا کردن یکدیگر با صدای بلند.
 - ✓ خواندن نماز فرادا همزمان با نماز جماعت.
 - ✓ پشت به ضریح پیامبر (صلی الله علیه وآله) نشستن.
 - ✓ بلند گفتن ذکر رکوع و سجود.
 - ✓ پیشی گرفتن از امام جماعت در رکوع و سجود.
 - ✓ شرکت نکردن در نماز میت و ترک مسجد در

آن لحظه.

✓ نوشیدن آب بادرست چپ.

۴-۳- در مسجد الحرام:

✓ کوبیدن درهای مسجد الحرام.

✓ نازک بودن لباس احرام بانوان و نمایان بودن

بدن در هنگام طواف.

✓ فریاد زدن در هنگام طواف.

✓ حرکت در مسیر مخالف طواف کنندگان به

جهت استلام حجرالاسود.

✓ خواندن نماز در مسیر طواف کنندگان و ایجاد

مزاحمت برای دیگران.

✓ کندن نخ از پرده کعبه.

✓ هروله خانم‌ها در سعی صفا و مروه.

✓ عبور خانم‌ها از میان نمازگزاران در هنگام

نماز.

✓ فشار آوردن به دیگران به جهت استلام

حجرالاسود.

✓ پشت به کعبه نشستن.

✓ سایر موارد ذکر شده در مورد مسجد النبی

(صلی الله علیه وآله) که در بند پیش توضیح

آورده شد.

۵-۳- حوزه اجتماعی و فرهنگی:

✓ حضور مردان با لباس نامناسب در اماکن

عمومی.

- ✓ بدحجابی و پوشیدن جوراب های نازک.
 - ✓ تجمع در مقابل ساختمان های محل اسکان در اوقات نماز.
 - ✓ ریختن زباله در معابر عمومی.
 - ✓ وضو گرفتن بانوان با آب منبع های آشامیدنی خصوصاً در داخل مسجد الحرام و مسجد النبی(صلی الله علیه وآله).
 - ✓ نوشتن نام و شهرت مشابه با نام خدا و معصومان (علیهم السلام) روی دمپایی.
 - ✓ ایجاد مزاحمت در اوقات استراحت دیگران.
 - ✓ عدم حضور به موقع برای سوار شدن به اتوبوس، صرف غذا و معطل ساختن دیگران در زیارت های دوره.
 - ✓ رعایت نکردن بهداشت و ایجاد ناراحتی برای خود و سایرین.
 - ✓ بحث و مجادله با حجاج سایر کشورها در صورت آشنا نبودن با زبان آنان.
- ۶-۳- مسائل مربوط به بازار و خرید:
- ✓ چانه زدن های حقارت آمیز.
 - ✓ تجمع مقابل مغازه ها به هنگام نماز.
 - ✓ بازگرداندن کالای خریداری شده به دلیل عدم دقت در هنگام خرید.

✓ پرسه زدن و اتلاف وقت در بازارها.
 ✓ عدم رعایت ارزش و احترام پول ایرانی به ویژه
 به خاطر تصویر حضرت امام(ره)
 گرچه برخی از موارد ذکر شده به تنهایی اشکال ندارد
 ولیکن به دلیل تحریک کنندگی و حساسیت امر در بین
 سایر مذاهب و پیروان آنان و پیامدهای نامطلوب آن و به
 جهت رعایت مصلحت، پیشنهاد می‌گردد نسبت به رعایت
 ترک موارد فوق کمال همکاری مبذول گردد.
 در سفر حج و عمره، دوستان دیندار و عاشق خداوند در
 ترغیب و تشویق همراهان به عبادت و بهره مندی بیشتر از
 سفر سهم مؤثر و بسزایی دارند. گاهی شیطان حاجیان را
 وسوسه کرده، به خواب و استراحت بیشتر فرا می‌خواند،
 لیکن دوست صمیمی و دیندار، با رفتار و گفتار خوب خود،
 همسفران را به حرکت واداشته، شیطان را در دستیابی به
 اهداف خود ناکام می‌کند. از این رو، در روایات به مؤمنان
 توصیه شده تا دوستانی را برای خود برگزینند که آنان را در
 انجام کارهای مربوط به آخرت یار و یاور باشند.
رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: بهترین برادرت
 کسی است که تو را به پیروی از خدا کمک نموده، از
 نافرمانی او باز دارد و تو را به خشنود ساختن او وادار کند.^۱
علی (علیه السلام) نیز فرمود: بهترین برادرت کسی
 است که به سوی خیر شتاب کند و تو را نیز به دنبال خود

۱- المحبه فی الكتاب والسنة، ص ۱۰۹، ح ۴۶۲.

بکشد و تو را به نیکی فرمان دهد و بر انجام آن یاریت کند.^۱

بنابراین، سزاوار است حاجی همسفران خود را به حضور در حرمین شریفین و تلاوت قرآن و نماز و دعا و نیز کمک و یاری همسفران و دیگر امور خیر تشویق کرده، خود نیز در انجام این کارها پیشقدم شود.

از توصیه‌های دیگر اینکه: از مستحبات سفر، وصیت کردن پیش از سفر است.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: «الوصیة حق علی کل مسلم»^۲
وصیت کردن، وظیفه‌ای بر گردن هر مؤمن است.

۴- توصیه های بهداشتی

قبل از سفر از سلامت خود به واسطه آزمایشات مختلف، مطمئن شوید. قند و چربی خون را کنترل کنید و از نرمال بودن آنها اطمینان حاصل نمایید. در صورت مبتلا بودن به قند خون (بیماری دیابت) به همراه داشتن داروهای مورد نیاز از جمله قرص و آمپول انسولین در طی مدت سفر به اندازه کافی الزامی می باشد.

افرادى که به آسم مبتلا هستند اسپری مخصوص آسم به همراه داشته باشند.

۱- المحبه فی الكتاب والسنة، ص ۱۱۰.

۲- وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۲۵۷.

کسانی که ناراحتی قلبی و فشار خون دارند، داروهای ویژه خود را به اندازه کافی برای مصرف دو هفته و یک نسخه از داروها ممه‌هور به مهر پزشک متخصص به همراه داشته باشند. که در صورت مفقود شدن داروها بتوانند به واسطه نسخه مربوط داروهای مورد نیاز خود را تأمین کنند. افرادی که عینک استفاده می‌کنند از به همراه داشتن بند عینک غافل نباشند زیرا در صورت شکستن شیشه عینک هزینه شیشه در عربستان بسیار بالاست و در صورت اجبار حتماً شماره عینک و مشخصات شیشه عینک خود را نیز به همراه داشته باشند.

- به استفاده از وسایل شخصی مانند حوله، مسواک، خمیر دندان و شانه در طی سفر اهتمام ورزند.

- شستن دستها قبل و بعد از غذا و مسواک کردن بعد از هر وعده غذا فراموش نشود.

- واکسن جهت سفر حج حتی المقدور ده روز قبل از سفر تزریق شود. ضمناً محل واکسیناسیون، مراکز هلال احمر در شهرستان ها می باشد.

اشخاصی که موقع خوردن سیب و مسواک زدن از لته‌های آنها خون جاری می‌شود در اولین فرصت ممکن قبل از سفر جهت رفع مشکل لته و جرم‌گیری و ترمیم دندانهای پوسیده اقدام کنند، زیرا که در حال احرام، کشیدن دندان و حتی خونریزی لته باعث به شک افتادن شخص شده و احتمال پرداخت کفاره نیز دارد.

۵ - ملاحظات سودمند

- مناسب است پیوند عاطفی و محبت آمیز خود را با همسفران (دانشجویان همراه، روحانی کاروان، رانندگان، مدیر و معاون کاروان) حفظ نمایید.
- تأکید بر ضرورت برقراری ارتباط با دیگر مسلمانان جهت تقویت وحدت مسلمین.
- تأکید و لزوم احیاء و بازیابی هویت اسلامی و اهمیت بیداری جهان اسلام در حج.
- دمیدن روح اعتماد به نفس و خوداتکایی در مسلمانان و تکیه بر قابلیت های عظیم بیش از یک میلیارد مسلمان در جهان.
- مساعدت و همراهی با سایر حجاج به ویژه هم اتاقی‌هایی که در حال استراحت می باشند.
- سعی کنید با هم اتاقی خود بهترین ایام را از جهت شادابی، مهربانی و لطافت در ایام عمره تجربه کنید.
- رعایت نظم در کلیه امور سفر بسیار در پیشبرد برنامه‌ها مؤثر خواهد بود.
- توجه جدی به نظرها و دستورات مدیر و روحانی کاروان مربوط در طول سفر کاملاً ضروری است.
- حتی المقدور محیط زندگی خود را کاملاً تمیز و بهداشتی نگاه دارید.
- حتی المقدور از کولر و حتی پنکه کمتر استفاده کنید و در صورت نیاز در درجات کمتر قرار داده و مراعات حال

دیگران، به ویژه افراد بیمار را بنمایید.

- از انجام کارهای سنگین مستمر و ایجاد خستگی مفرط پرهیزید.

- در مواقع ضروری از امر به معروف و نهی از منکر غافل نشوید. چنانچه مشاهده شد که برخی حجاج ایرانی هنگام نماز از مسجدالنبی (صلی الله علیه و آله) و یا مسجد الحرام به سوی منزل مراجعت می کنند، لازم است به ایشان دوستانه تذکر داده شود تا عمل آنان موجب وهن شیعه و بدنامی ایرانیان نگردد، گرچه تعداد اندکی از اعضاء بعثه، مسؤولیت امر به معروف و نهی از منکر را به عهده دارند، اما تعداد آنان کافی نبوده و از دیگران سلب مسؤولیت نمی شود. این عمل در جلوگیری از حرکت های علیه شیعیان مؤثر است.

- در هنگام سرفه یا عطسه به ویژه در اتاق محل سکونت، حتما از دستمال استفاده کنید.

- حتی الامکان در محیط های آلوده و هنگام ازدحام جمعیت از ماسک استفاده کنید.

- در صورت بروز کسالت به مسؤولان اطلاع داده و به پزشک مراجعه نمایید.

- همیشه مراقب باشید که بلافاصله از فضای گرم وارد محیط سرد و بالعکس نشوید.

و حتی المقدور از آب و مایعات بسیار سرد ننوشید.