

برنامه سفر حجاج

پروہنگدوج وزارت

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

- ۷..... دیپاچه
- ۹..... جدول برنامه روزانه مدینه
- ۱۱..... جدول برنامه روزانه مکه
- ۱۵..... برنامه روزانه تفصیلی مدینه منوره
- ۱۵..... ۱. رعایت آداب حضور
۲. زیارت پیامبر اکرم ﷺ و فاطمه زهرا ؑ و ائمه
بقیع ؑ..... ۱۹
۳. تلاوت قرآن..... ۲۱
۴. شرکت در نماز جماعت..... ۲۲
۵. سحرخیزی..... ۲۳
۶. عهد با رسول خدا ﷺ و ائمه معصومین ؑ..... ۲۳
۷. حضور در جلسات آموزشی کاروان..... ۲۵
۸. حضور در مراسم‌های هتل..... ۲۵

۹. ختم صلوات و اذکار روزانه..... ۲۶
۱۰. همراهی کاروان در زیارت دوره..... ۲۷
- برنامه روزانه تفصیلی مکه مکرمه..... ۲۸
۱. آداب ورود به مسجدالحرام..... ۲۸
۲. طواف خانه خدا..... ۲۸
۳. نماز در مسجدالحرام..... ۲۹
۴. نگاه کردن به کعبه..... ۳۰
۵. ختم قرآن در مکه..... ۳۰
۶. عبادت شب عرفه..... ۳۱
۷. براءت از مشرکین..... ۳۱
۸. اعمال روز عرفه..... ۳۲
۹. عبادت و شب‌زنده‌داری در شب عید قربان..... ۳۲
۱۰. اذکار بعد از نمازهای واجب..... ۳۳
۱۱. نماز خواندن در مسجد خیف (مسجد منا)..... ۳۳
۱۲. استغفار کردن..... ۳۴
۱۳. شرکت در برنامه‌های بعثه..... ۳۴
۱۴. روزه گرفتن در مکه..... ۳۴
۱۵. هر روز کسب یک فضیلت و زدودن یک رذیله..... ۳۵
۱۶. طواف‌های معجزه‌آفرین..... ۳۵

دیباچه

هر سال بیش از هشتاد هزار نفر از هموطنان ما عازم سرزمین وحی می‌شوند تا در اقیانوس کرامت کعبه مکرمه و مواقف مشرفه خود را شست‌وشو دهند و دل و جان خود را به عطر نبوی و اهل بیت معصومش علیهم‌السلام معطر نمایند و از فضای معنوی مسجدالنبی، بقیع و اماکن مقدس سرزمین وحی جان تازه بگیرند و با روحی صفا یافته، به شهرهای خود بازگردند و زندگی زیبا و پاکی را آغاز کنند.

از آنجا که این سفر برای بسیاری تکرارپذیر نیست، هر انسان زیرک و عاقلی را به فکر برنامه‌ریزی و تنظیم اوقات سفر می‌اندازد تا بهترین بهره را از این دعوت الهی ببرد. در سفر حج افزون بر برنامه‌هایی که توسط کاروان و روحانی آن اجرا می‌گردد، باید هر زائر با مدیریت زمان از

فرصت‌های موجود در این سفر استفاده مطلوب کند. برنامه‌ریزی روزانه به زائران کمک می‌کند تا در طول سفر و در هر روز بهره‌برداری بیشتری از اوقات فراغت خود بنمایند و کنترل بیشتری بر زمانی که در اختیار آنهاست، داشته باشند؛ بدین منظور باید فهرستی از کارهایی که می‌توان انجام داد، تهیه کرد و مهم‌ترین کارها را در اولویت اول قرار داد و زمان مشخصی را به هر کدام اختصاص داد.

بدین مناسبت و به دستور نماینده محترم مقام معظم رهبری در حج و زیارت و سرپرست حجاج ایرانی، برنامه‌ای عملی و کاربردی برای استفاده روزانه حجاج محترم آماده گردید تا با اجرای آن توسط زائران، زمینه بهره‌گیری بیشتر از این سفر معنوی فراهم آید. در ابتدا برنامه‌های روزانه را به صورت جدول ارائه می‌کنیم و در ادامه به توضیح بیشتر محورهای جدول می‌پردازیم.

گروه اخلاق و اسرار

پژوهشکده حج و زیارت

جدول برنامه روزانه مدینه

ردیف	عناوین	توضیحات
۱	توجه به آداب زیارت و رعایت آنها	زیارت مسجدالنبی و حرم اولیای خدا آداب خاصی دارد که باید هنگام ورود رعایت کرد.
۲	زیارت رسول خدا ﷺ حضرت زهرا <small>علیها السلام</small> و ائمه <small>علیهم السلام</small> بقیع <small>علیهم السلام</small>	مدینه، حرم و مضجع شش معصوم است و عطر نبوت و ولایت از این شهر عطرافشان است؛ هر روز با زیارت آنان جان خود را به این عطر معطر کنید.

ردیف	عناوین	توضیحات
۳	تلاوت قرآن کریم و هدیه آن به معصومین <small>علیهم السلام</small>	هر روز با تلاوت آیاتی از قرآن کریم و هدیه آن به ارواح مطهر معصومین <small>علیهم السلام</small> ، توجه و الطاف آنان را به خود جلب کنید.
۴	شرکت در نماز جماعت مسجدالنبی	نماز در مسجدالنبی، آن هم در کنار سایر مسلمانان، نشان دهنده شکوه و عظمت اسلام است؛ سعی کنید از فضیلت آن محروم نشوید.
۵	بهره‌گیری از سحرها و نماز شب	بیداری پیش از طلوع فجر و راز و نیاز با خدا در مسجدالنبی، لذت‌آفرین است؛ این لحظات ناب را از دست ندهید.
۶	هر روز پیمان بر کسب یک فضیلت و زدودن یک رذیله	هر روز از پروردگار عالم و روح مقدس رسول خدا <small>صلی الله علیه و آله</small> و معصومین مدفون در مدینه کمک بگیرید و پیمان ببندید که یک صفت زیبای اخلاقی را در خود تقویت کنید و ضد آن را از خود بزدايید.
۷	حضور در جلسات کاروان	آموزش معارف حج و عمره و آشنایی با اماکن حج، از نیازهای ضروری هر زائر است. به جلسات آموزش اهمیت دهید و در آن شرکت کنید.

ردیف	عناوین	توضیحات
۸	حضور در مراسم‌های هتل	برگزاری مراسم‌های معنوی دعای کمیل، ندبه و جلسات معرفت‌افزایی برنامه‌هایی هستند که باعث افزایش معنویت در انسان می‌شوند.
۹	ختم صلوات و اذکار روزانه	ذکر شریف صلوات، ارزشمندترین ذکر در میان سلسله اذکار است. سعی کنید هر روز برای اوقاتی که در حال رفت و آمدید یا در صف انتظار نماز جماعت نشست‌اید، ذکر شریف صلوات و ذکرهای هر روز را قرائت کنید.
۱۰	همراهی در زیارت دوره	در زیارت دوره با کاروان همراه شوید و از اماکن زیارتی که یک بار بیشتر توفیق حضور در آنها را پیدا نمی‌کنید، بهره ببرید.

جدول برنامه روزانه مکه

ردیف	عناوین	توضیحات
۱	توجه به آداب مسجدالحرام و رعایت آنها	ورود به مسجدالحرام دارای آداب خاصی است که شایسته است هنگام ورود رعایت شود.
۲	طواف خانه خدا	یکی از بهترین اعمال در مسجدالحرام، طواف خانه خداست که شصت رحمت خدا را جلب می‌کند.

ردیف	عناوین	توضیحات
۳	خواندن نماز در مسجدالحرام و شرکت در نماز جماعت‌ها	یک نماز در مسجدالحرام برابر با یکصد هزار نماز در سایر مساجد است. شرکت در نماز جماعت مسجدالحرام را از برنامه‌های هر روز خود قرار دهید و در صورت عدم امکان، در مساجد مکه و در صفوف سایر مسلمانان شرکت کنید.
۴	نگاه کردن به کعبه	نگاه کردن به کعبه عبادت است؛ از این فرصت بهره‌گیری کنید.
۵	ختم قرآن کریم در مکه	سفارش شده است که زائران خانه خدا قرآن را در مکه ختم کنند که نتیجه آن، دیدار رسول خدا ﷺ در عالم رؤیا و دیدن جایگاه خود در بهشت است.
۶	روزه گرفتن در مکه	یک روز روزه گرفتن در مکه برابر با یک سال روزه است.
۷	هر روز پیمان بر کسب یک فضیلت و زدودن یک رذیله	هر روز از خدا کمک بگیرید و پیمان ببندید که یک صفت زیبای اخلاقی را در خود تقویت، و ضد آن را از خود بزدا کنید.
۸	انجام طواف‌های معجزه‌آفرین	طواف‌هایی که امام صادق <small>علیه السلام</small> به یکی از اصحاب خود سفارش کرد.

ردیف	عناوین	توضیحات
۹	بهره‌گیری از سحرها و نماز شب	بیداری پیش از طلوع فجر و راز و نیاز با خدا در مسجدالحرام حس بندگی پروردگار را در وجود انسان زنده می‌کند.
۱۰	حضور در جلسات کاروان	آموزش معارف حج و عمره و آشنایی با اماکن حج، از نیازهای ضروری هر زائر است. به جلسات آموزش اهمیت دهید و در آن شرکت کنید.
۱۱	حضور در مراسم‌های هتل	برگزاری مراسم‌های معنوی دعای کمیل، ندبه و جلسات معرفت‌افزایی، برنامه‌هایی هستند که باعث افزایش معنویت در انسان می‌شوند.
۱۲	ختم صلوات و اذکار روزانه	ذکر شریف صلوات، ارزشمندترین ذکر در میان سلسله اذکار است. سعی کنید هر روز برای اوقاتی که در حال رفت و آمدید یا در صف انتظار نماز جماعت هستید، صد بار این ذکر شریف را قرائت کنید.
۱۳	برائت از مشرکین	صبح روز نهم ذی‌حجه برنامه برائت از مشرکین برگزار می‌شود. سعی کنید در این برنامه شرکت نمایید

ردیف	عناوین	توضیحات
۱۴	دعای عرفه و زیارت امام حسین <small>علیه السلام</small>	روز نهم ذی حجه روز عرفه است و زیارت امام حسین <small>علیه السلام</small> و دعای عرفه را قرائت کنید.
۱۵	اذکار ایام وقوف در منا	روزهای دهم، یازدهم و دوازدهم در قرآن به عنوان ایام معلومات یا معدودات معرفی شده و برای بعد از نمازها ذکر خاصی بیان شده است؛ سعی کنید از این اذکار غافل نشوید.
۱۶	نماز در مسجد خیف	سعی کنید در ایامی که در منا هستید یک نماز در مسجد خیف اقامه کنید.
۱۷	استغفار	سعی کنید هر روز هفتاد مرتبه استغفار کنید به خصوص در صحرای منا که شیطان را رمی می کنید.
۱۸	شرکت در برنامه بعثه رهبری	هر شب در ایام تشریق بعد از نماز مغرب و عشا در چادر بعثه مقام معظم رهبری برنامه‌های خوبی برگزار می گردد؛ شرکت در این جلسات لذت بخش و خاطره‌انگیز است.

تذکر: این برنامه‌ریزی به منظور پر کردن اوقات فراغت و شیوه مدیریت زمان توسط زائر است. و به هیچ‌روی زائر را از راهنمایی‌های روحانی کاروان بی‌نیاز نمی‌کند.

برنامه روزانه تفصیلی مدینه منوره

۱. رعایت آداب حضور

اولین روز حضور زائران در مدینه و زیارت حرم نبوی و ائمه معصومین علیهم السلام، یکی از زیباترین خاطره‌های زندگی را رقم می‌زند. سعی کنید این زیارت، دسته جمعی و همراه با رعایت آداب زیارت صورت گیرد. در اینجا به بعضی از آداب زیارت اشاره می‌کنیم:

الف) انجام غسل زیارت و گرفتن وضو

با غسل زیارت و وضو به حرم نبوی مشرف شوید تا آمادگی دریافت فیض الهی و لطف پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیتش علیهم السلام را داشته باشید. قرآن می‌فرماید: ﴿لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾^۱ یعنی فقط پاکان اجازه مس کردن قرآن را دارند. برای حضور به ساحت پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت ایشان، که عدل قرآن هستند، باید با وضو و طهارت بود. روایات زیادی از معصومین علیهم السلام وارد شده است که سفارش می‌کند با طهارت و غسل وارد حرم معصومین علیهم السلام شوید و زیارتنامه بخوانید.^۲

۱. واقعه: ۷۹.

۲. شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۰۹.

ب) اذن دخول گرفتن

همان‌طور که بدون اذن صاحبخانه وارد منزلش نمی‌شوید، به خانه رسول خدا ﷺ هم بدون اجازه گرفتن وارد نشوید؛ چرا که خداوند می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ﴾.^۱ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید وارد خانه‌های پیامبر ﷺ نشوید مگر اینکه به شما اذن داده شود». بنابراین در صورت امکان اذن دخولی که در ابتدای زیارتنامه حضرت رسول ﷺ آمده است، بخوانید. اما اگر ممکن نشد، به خدمت رسول خدا ﷺ و فاطمه زهراء ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام عرض کنید:

پروردگارا اجازه می‌دهی وارد خانه پیامبرت شوم؟ یا رسول الله اجازه می‌دهی وارد خانه و حرم شما شوم؟ یا ائمه هدی! اجازه می‌دهید وارد حرم شما شوم؟ ای فرشتگان خدا که در گرد این حرم شریف حضور دارید اجازه می‌دهید وارد این حرم شریف شوم؟

ج) ورود با تواضع و خشوع

یکی دیگر از آدابی که برای زیارت بیان شده است، با خشوع و تواضع وارد حرم شدن است.^۲ حضور در حرم

۱. احزاب: ۵۳.

۲. فیض کاشانی، مفاتیح الشرائع، ج ۱، ص ۳۹۷؛ شهید اول، المزار، ص ۸۹.

معصومین علیهم السلام زمینه‌ساز دریافت رحمت از جانب پروردگار در این فضای معنوی است و این رحمت زمانی دریافت می‌شود که انسان حالت خشوع و تواضع پیدا کند.

د) خواندن زیارت مأثور

از دیگر آداب زیارت، خواندن زیارت‌های روایت شده در کتب معتبر، و زیارت‌های رسیده از ائمه طاهرين علیهم السلام است.^۱

ه) ایستاده زیارت خواندن

از دیگر آداب زیارت، ایستادن در کنار حرم پیامبر صلی الله علیه و آله و قبور امامان معصوم علیهم السلام و در حال ایستاده زیارت خواندن است؛ زیرا این حالت به ادب نزدیک‌تر است و اگر زیارت طولانی است و توانایی ایستادن ندارید، می‌توانید دو زانو بنشینید.^۲

و) آهسته زیارت خواندن

از جمله آداب دیگری که برای زیارت گفته شده، آهسته سخن گفتن و آهسته زیارت خواندن است.^۳

۱. شهید اول، دروس، ج ۲، ص ۲۳؛ بحرانی اصفهانی، الحدائق الناضرة، ج ۱۷،

ص ۴۲۱؛ مفاتیح الشرائع، ج ۱، ص ۳۹۸؛ فیض کاشانی، النخبة، ص ۱۷۲.

۲. امینی، الزیارة، ص ۱۳۵.

۳. امینی، الزیارة، ص ۱۳۸.

توصیه معصومین علیهم السلام به پیروانشان این بوده که از بالا بردن صدا در هر موقعیتی پرهیز کنند. امام صادق علیه السلام فرمود: «يَا مَهْرَمُ شِيعَتُنَا مَنْ لَا يَعْدُو صَوْتَهُ سَمِعَهُ»^۱ «ای مهزم، شیعه ما کسی است که صدایش از گوشش تجاوز نکند».

قرآن کریم سفارش می‌کند: ﴿لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ﴾^۲ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! صدای خود را از صدای پیامبر بالاتر نبرید». اگر پیامبر صلی الله علیه و آله الآن در حال صحبت بود، چگونه سخن می‌گفتید؟! کیفیت سخن گفتن شما پایین‌تر از آن باشد. این دستور قرآن در حیات و ممات رسول خدا صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام باید رعایت شود؛ چرا که بالا بردن صدا در حضور پیامبر صلی الله علیه و آله و خاندان ایشان باعث حبط (تباه شدن) اعمال می‌شود: ﴿أَنْ تَحْبِطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾ «مبادا بی‌آنکه بدانید اعمالتان تباه شود». یعنی رعایت نکردن احترام رسول خدا صلی الله علیه و آله باعث می‌شود اعمال نیک قبلی تباه شود.

ز) نماز زیارت

پس از زیارت سفارش شده است که دو رکعت نماز به نیت زیارت رسول خدا صلی الله علیه و آله و دو رکعت به نیت زیارت حضرت فاطمه زهرا علیها السلام خوانده شود.^۳

۱. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۳۸.

۲. حجرات: ۲.

۳. مفید، کتاب المزار، ص ۸۳.

۲. زیارت پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام و ائمه

بقیع عَلَيْهِمُ السَّلَام

الف) زیارت پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام

با آرامش و ادب وارد مسجدالنبی شوید و فضای مناسبی را پیدا کنید و در صورت امکان و عدم مزاحمت، زیارت حضرت رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و حضرت فاطمه عَلَيْهَا السَّلَام را بخوانید. اما اگر خواندن زیارتنامه‌های وارد شده از ائمه معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام ممکن نشد، با حضور قلب چندین بار بگویید: «صلی الله علیک یا رسول الله». همچنین در زیارت حضرت زهرا عَلَيْهَا السَّلَام اگر از خواندن زیارت ایشان ممانعت شد، چندین بار بگوید: «صلی الله علیک یا فاطمة الزهراء عَلَيْهَا السَّلَام». هر بار که این سلام را تکرار می‌کنید، شوق دیدار در قلبتان اوج می‌گیرد و حال خوشی پیدا خواهید کرد.

ب) زیارت چهار امام معصوم عَلَيْهِمُ السَّلَام در بقیع

پس از زیارت رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و نماز زیارت در مسجدالنبی، حضور در قبرستان بقیع و زیارت ائمه بقیع بسیار لذت‌بخش و روح‌افزاست. سعی کنید وقت خود را تنظیم کنید که نماز صبح را در مسجدالنبی بخوانید و با باز

شدن در قبرستان بقیع به زیارت چهار امام مدفون در قبرستان بقیع مشرف شوید و اگر بقیع باز نبود، از کنار قبر شریف پیامبر ﷺ ائمه معصومین بقیع را زیارت کنید. اگر فضا و موقعیت مناسب بود، زیارتنامه آنان را بخوانید و اگر موقعیت مناسب نبود، به هر یک از معصومین مدفون در بقیع سلام دهید و بگویید: «السلام علیک یا ابا محمد یا حسن بن علی علیه السلام». سپس به امام سجاد علیه السلام سلام بدهید و بگویید: «السلام علیک یا ابا الحسن یا علی بن الحسین علیه السلام». بعد به امام باقر علیه السلام سلام بدهید: «السلام علیک یا ابا جعفر یا محمد بن علی علیه السلام» و در پایان هم به امام صادق علیه السلام سلام بدهید: «السلام علیک یا ابا عبدالله یا جعفر بن محمد علیه السلام».

پس از زیارت، در صورت امکان در مسجدالنبی یا صحن مسجد به نیت هر یک از معصومین علیهم السلام دو رکعت نماز زیارت بخوانید. اگر ممکن نیست به نیت چهار معصوم مدفون در بقیع دو رکعت نماز زیارت بخوانید. امام رضا علیه السلام فرمودند:

يُجْزِيكَ فِي الزِّيَارَةِ لِكُلِّ إِمَامٍ أَنْ تَقُولَ السَّلَامَ عَلَى
أَوْلِيَاءِ اللَّهِ وَأَصْفِيَائِهِ... ثُمَّ تُصَلِّيَ صَلَاةَ الزِّيَارَةِ وَ
تَدْعُو بَعْدَهَا بِمَا شِئْتَ وَ قَدْ مَمَّتْ زِيَارَتُكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.^۱

کفایت می کند در زیارت هر امامی [این گونه سلام

بدهی]: سلام بر دوستان خدا و سلام بر برگزیدگان
و ... و بعد از زیارت، نماز زیارت را بخوانی و بعد
از آن هر چه می‌خواهی دعا کن. به تحقیق زیارت
تو تمام است.

ج) زیارت سایر مدفونین بقیع

شخصیت‌های زیادی در قبرستان بقیع مدفونند که در
تاریخ اسلام نقش داشته‌اند. زیارت قبور آنان و طلب
رحمت و مغفرت الهی برای آنان از وظایف ما مسلمانان
نسبت به آنان است. شایسته است یاد آنان را گرامی
بداریم و بر مزارشان حاضر شویم و برای آنان از خدای
کریم طلب رحمت کنیم.

۳. تلاوت قرآن

در فضای معنوی مسجدالنبی و در جوار رسول خدا ﷺ و
دخترش فاطمه علیها السلام، یکی از بهترین کارهایی که می‌توان انجام
داد تلاوت قرآن و هدیه آن به روح مطهر ایشان است.
اگر چه در چنین اماکنی تلاوت سوره خاصی توصیه
نشده است، ولی در نماز زیارت معصومین علیهم السلام به تلاوت
بعضی سوره‌ها توصیه شده است.^۱ از این رو شاید بتوان

گفت در حرم‌های معصومین علیهم‌السلام، تلاوت سوره الرحمن، یس، قدر و آیه الکرسی افضل باشد؛ زیرا در روایات، خواندن این سوره‌ها و آیات از فضیلت بیشتری برخوردارند.^۱

اگر سعی کنید اوقات خود را زمان‌بندی کنید و یک ختم قرآن در مدینه داشته باشید، بسیار پسندیده و ارزشمند است.

۴. شرکت در نماز جماعت

یکی از فرصت‌های دیگری که در این سفر معنوی فراهم می‌شود، اقامه نماز اول وقت با جماعت و در مسجدالنبی و مسجدالحرام است. چنین سود و فضیلت بزرگی برای هر کسی فراهم نمی‌شود؛ مگر اینکه مورد دعوت خداوند قرار گرفته باشد. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «هر نماز در مسجدالنبی برابر با ده هزار نماز در سایر مساجد است».^۲

سفارش‌های امام صادق علیه‌السلام به دوستان و شیعیان خود این بود که در نماز جماعت اهل سنت شرکت کنید:

صَلُّوا فِي عَشَائِرِهِمْ وَ عُوْدُوا مَرَضَاهُمْ وَ اشْهَدُوا

۱. المزار الکبیر، ص ۶۹

۲. صدوق، ثواب الاعمال، ص ۳۰.

جَنَائِزُهُمْ وَلَا يَسْقُونَكُمْ إِلَى شَيْءٍ مِنَ الْخَيْرِ فَأَنْتُمْ أَوْلَىٰ بِهِ مِنْهُمْ.^۱

در میان جماعت‌های آنان (اهل سنت) نماز بخوانید، از بیمارانشان عیادت کنید و در تشییع جنازه آنها حاضر شوید و در هیچ عمل نیکی از شما پیشی نگیرند؛ چرا که شما به این کار از آنان سزاوارترید.

۵. سحرخیزی

سفر حج و زیارت فرصت مغتنمی است که فارغ از مشغله‌های روزانه بر سفره بعضی نعمت‌های معنوی، که خدا روزی کرده است، بنشینید. شاید در بقیه سال فرصت سحرخیزی کمتر پیدا شود؛ فرصتی که خدا به پیامبر ﷺ سفارش بهره‌برداری از آن را کرده است:

﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾^۲

بخشی از شب را از خواب برخیز و قرآن [و نماز] بخوان. امید است پروردگارت تو را به مقامی درخور ستایش برساند.

۶. عهد با رسول خدا ﷺ و ائمه معصومین (ع)

حال که فرصت حضور در مدینه و میهمانی

۱. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۱۹.

۲. اسراء: ۷۹.

رسول خدا ﷺ و اهل بیت طاهرین ایشان روزی شما شده، خوب است با رسول خدا ﷺ و خاندان مطهر ایشان عهد ببندید و از ارواح مطهر آنان مدد بگیرید که در جهت ایجاد یکی از فضایل اخلاقی که رسول خدا ﷺ و هر یک از ائمه علیهم السلام به آن شناخته می‌شوند، تلاش کنید. پیامبر اکرم ﷺ معروفند به «رحمة للعالمین». شما هم عهد کنید برای خانواده، فرزندان، همسر، پدر و مادر و دوستان و همسفران خود مایه رحمت باشید تا دیگران از همنشینی با شما لذت ببرند. خداوند به رسول خدا ﷺ می‌فرماید: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾^۱ شما زائر رسول خدا هم عهد ببندید که اخلاق پاک را در وجود خود احیا کنید. گذشت، ایثار، نועدوستی، حیا و عفاف، احسان به دیگران، دست‌گیری از نیازمندان، رفاقت و سایر فضائل اخلاقی را در وجود خود زنده کنید.

فاطمه زهرا علیها السلام کانون حیا و عفاف بودند. ما زائر آن بانوی بزرگووار هستیم، پس بکوشیم تا حیا و عفاف را سرلوحه زندگی خود سازیم. امام مجتبی‌علیه السلام به کریم اهل بیت شهرت دارند؛ ما هم تلاش کنیم در حد توان خود از نیازمندان اطراف خود دست‌گیری کنیم. امام سجاد علیهما السلام زینت عبادت کنندگان و سرور سجده کنندگان بود. ما هم عهد ببندیم از این به بعد به نمازهایمان

بیشتر اهمیت بدهیم؛ با سجود و رکوع بهتر نماز بخوانیم. امام باقر علیه السلام معروفند به باقرالعلوم؛ یعنی شکافنده دانش. از آن حضرت درس بگیریم که به دنبال مطالعه و کسب علم و دانش بیشتر باشیم. با خود عهد کنیم هر روز چند صفحه کتاب مطالعه کنیم. امام جعفر صادق علیه السلام به راستگویی مشهور و ملقب‌اند. بیایید ما هم پیمان بنندیم صداقت و راستی را سرمشق خود قرار دهیم.

۷. حضور در جلسات آموزشی کاروان

زائران گرامی! جلسات آموزشی کاروان را جدی بگیرید. سهل‌انگاری در این مسئله شما را هم از بهره‌های معنوی محروم می‌کند و هم اعمال حجتان را با مشکل مواجه می‌کند. وقتی از اسرار حج و راز و رمزهای آن بی‌خبرید، لذت لازم را از انجام اعمال نمی‌برید. چون با تاریخچه اماکنی که زیارت می‌کنید، آشنا نیستید، زیارت آن مکان برای شما لذت‌بخش نیست. اما اگر با تاریخ مکانی که زیارت می‌کنید، آشنا باشید، حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام را در آن فضاها حس می‌کنید و این آشنایی در جلسات آموزشی کاروان حاصل می‌شود.

۸. حضور در مراسم‌های هتل

معمولاً در هتل‌ها مراسم‌های خوبی مانند دعای کمیل،

دعای ندبه، جلسات معرفت‌افزایی و سخنرانی برگزار می‌شود. این جلسات لذت‌بخش و روح‌افزاست و گاهی مسیر زندگی انسان را عوض می‌کند. حاجی‌ای می‌گفت: «لذتی که از دعای کمیل مدینه بردم، باعث شد که هیچ‌گاه دعای کمیل را در زندگی‌ام ترک نکنم و هر زمان که دعای کمیل می‌خوانم، آن شیرینی در ذهنم تداعی می‌شود».

۹. ختم صلوات و اذکار روزانه

یکی از بهترین اذکاری که در هر وقت و زمان سفارش شده است و بسیار ارزشمند و در روح و جان انسان تأثیرگذار است، ذکر شریف صلوات بر محمد و آل محمد است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

وَ اذْكُرُوا اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ بِكُلِّ مَكَانٍ صَلُّوا عَلَيَّ النَّبِيِّ وَ
 اِلَيْهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ عَلَيْهِمْ فَاِنَّ اللهَ يَتَقَبَّلُ دُعَاءَكُمْ عِنْدَ
 ذِكْرِهِ.^۱

خدا را در هر مکان یاد کنید. بر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و خاندانش درود بفرستید. درود خدا بر او و خاندانش باد. به درستی که خداوند دعای شما را پس از صلوات مستجاب می‌کند.

در اوقاتی که در مسجدالنبی نشسته‌اید و منتظر برپایی اقامه نماز جماعت هستید، سعی کنید فرصت را غنیمت

شمرده و با ذکر شریف صلوات و ذکرهای روزانه زبان خود را مترنم و قلبهای خود را نورانی کنید.

امام صادق علیه السلام سفارش کردند: «هر روز صد مرتبه بگوید: لا حول و لا قوة الا بالله». همچنین فرمود: «پیامبر صلی الله علیه و آله هر روز هفتاد مرتبه «استغفرالله» می فرمود و هر روز صد مرتبه می فرمود: لا اله الا الله الملك الحق المبین». همچنین امام صادق علیه السلام فرمود: «هر روز هفت مرتبه بگوید: الحمد لله على كل نعمة كانت او هي كائنة».^۱

۱۰. همراهی کاروان در زیارت دوره

یکی از برنامه‌های ثابت کاروان‌ها بردن زائران به زیارت دوره در مدینه و مکه مکرمه است. مدیران کاروان‌ها در یکی از روزهایی که زائران در مدینه حضور دارند، آنها را به مساجد و اماکن زیارتی مدینه و کوه احد می‌برند. این اماکن آثار باقیمانده از رسول خدا صلی الله علیه و آله و جای پای نبی مکرم اسلام است. ائمه معصومین علیهم السلام به اصحاب و یاران خود سفارش می‌کردند که به مسجد قبا، قبلتین، احزاب، غدیر و احد بروید و در آنها نماز بخوانید.^۲

۱. مکارم شیرازی، مفاتیح نوین، ص ۹۱۹-۹۲۰.

۲. صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۲۹.

برنامه روزانه تفصیلی مکه مکرمه

۱. آداب ورود به مسجدالحرام

مسجدالحرام ارزشمندترین و نخستین مسجد نزد مسلمانان است. این مسجد جایگاه عظیمی نزد خداوند دارد و رعایت حرمت آن بر همه واجب است. غسل کرده و وضو گرفته وارد آن شوید و با آرامش و متانت به سوی آن قدم بردارید و از هرگونه عجله و ایجاد فشار و مزاحمت برای دیگران بپرهیزید. در روایات آمده است جلوی در مسجد بایست و بگو: «السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ مِنَ اللَّهِ وَ مَا شَاءَ اللَّهُ وَ السَّلَامُ عَلَى أَنْبِيَاءِ اللَّهِ وَ رُسُلِهِ وَ السَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَ السَّلَامُ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»^۱.

وقتی وارد مسجدالحرام شدی، مقابل کعبه بایست و دست‌های خود را بلند کن و دعا کن.

۲. طواف خانه خدا

اولین عمل از اعمال عمره گزار، طواف خانه خداست. توصیه اکید می‌شود که اولین طواف خود را طبق آموزشی که روحانی کاروان داده، دسته‌جمعی انجام دهید و از

۱. کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۴۰۱.

تک روی پرهیزید. اما در نوبت‌های بعد که وارد مسجدالحرام می‌شوید، بهترین عمل طواف خانه خداست. امام صادق علیه السلام فرمود:

در اطراف کعبه ۱۲۰ رحمت وجود دارد که شصت رحمت آن برای طواف کنندگان کعبه، چهل رحمت برای نماز خواندن در کنار کعبه و بیست رحمت برای نگاه کردن به کعبه است.^۱

۳. نماز در مسجدالحرام

سعی کنید تا آنجا که امکان دارد نمازهای خود را در مسجدالحرام و به جماعت بخوانید. نماز در مسجدالحرام ارزش صد هزار برابری پیدا می‌کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «هر نماز در مسجدالحرام برابر با یکصد هزار نماز در سایر مساجد است.»^۲ همچنین به فرموده امام صادق علیه السلام، از چهل رحمت خدا اطراف کعبه هم بهره‌مند می‌شود.^۳ بنابراین اگر توانایی طواف‌های مستحبی را ندارید یا با ازدحام جمعیت مواجه شدید، اقامه نماز ارزشمندترین عبادت در مسجدالحرام است.

۱. کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۲۴۰.

۲. صدوق، ثواب الاعمال، ص ۳۰.

۳. الکافی، ج ۴، ص ۲۴۰.

۴. نگاه کردن به کعبه

در روایات معصومین علیهم السلام نگاه کردن به کعبه عبادت شمرده شده و تا زمانی که این نگاه ادامه دارد، از گناهان زدوده و به حسنات افزوده می‌شود^۱ و از ۱۲۰ رحمت اطراف کعبه، بیست رحمت آن برای نگاه کننده به کعبه است.^۲

۵. ختم قرآن در مکه

مکه محل نزول بخش عظیمی از آیات قرآن است. تلاوت قرآن در محل نزولش از شیرینی و حلاوت خاصی برخوردار است؛ به ویژه اگر با تفکر و تأمل در معنای آیات باشد، انسان را به عصر نزول قرآن می‌برد. ختم کردن قرآن در مکه اهمیت خاصی دارد. امام باقر علیه السلام فرمود:

مَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ بِمَكَّةَ لَمْ يَمُتْ حَتَّى يَرَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
وَوَيْرَى مَنزِلَهُ مِنَ الْجَنَّةِ.^۳

هرکس قرآن را در مکه ختم کند، نمی‌میرد تا اینکه رسول خدا صلی الله علیه و آله را می‌بیند و جایگاهش را در بهشت می‌بیند.

۱. کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۲۴۰.

۲. همان.

۳. برقی، المحاسن، ص ۶۹.

۶. عبادت شب عرفه

شب عرفه یکی از شب‌های با اهمیت و فراموش نشدنی است در لباس احرام و در صحرای عرفات، در سرزمینی که امام زمان علیه السلام حضور دارد و اگر گوش جان خود را باز کنیم صدای مناجات حضرت را می‌شنویم. شب زنده‌داری و عبادت پروردگار را بر روی خاک‌های عرفات از دست ندهید. در بعضی روایات عبادت این شب اجر یکصد و هفتاد سال عبادت بیان شده است.^۱

همچنین زیارت ابا عبدالله الحسین علیه السلام پاداش هزار حج و عمره و برآورده شدن هزار حاجت دنیا و آخرت ذکر شده است.^۲

همچنین خواندن دعای مخصوص شب عرفه که امام صادق علیه السلام از رسول گرامی صلی الله علیه و آله نقل کرده است: «اللهم یا شاهِد کُلِّ نجوی و موضع کُلِّ شکوی...»^۳ توصیه شده است.

۷. برائت از مشرکین

صبح روز نهم ذی‌حجه و یا روز عرفه برنامه برائت از مشرکین برگزار می‌شود. این برنامه یادآور نام امیرالمؤمنین علیه السلام است که آیات برائت را در سرزمین منا در

۱. ابن طاووس، اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۳۲۵.

۲. حمیری، قرب الاسناد، ص ۱۳۹.

۳. اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۳۲۵.

ایام حج تلاوت کرد^۱ و زنده کننده نام امام خمینی علیه السلام است که احیاگر برائت از مشرکین بود. در این برنامه پیام مقام معظم رهبری به حجاج خوانده می شود.

۸. اعمال روز عرفه

عصر روز عرفه یکی از به یادماندنی ترین روزهای حج است. این روز آنقدر مهم است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «الحج عرفه»^۲ در عرفات این سه کار را فراموش نکنید: یک- زیارت امام حسین علیه السلام بسیار سفارش شده است. اگر امکان دارد یکی از زیارتنامه های امام حسین علیه السلام را بخوانید و اگر در دسترس نبود، سه بار بگویید: «صلی الله علیک یا ابا عبد الله» تا از زائرین امام حسین علیه السلام محسوب شوید.

دو- خواندن دعای عرفه امام حسین علیه السلام در همان مکانی که حضرت خواند، بسیار لذت بخش و خاطره انگیز است. سه- دعا کردن برای خود و دیگران.

۹. عبادت و شب زنده داری در شب عید قربان

شب عید قربان در صحرای مشعر بسیار معتنم است. در سال چهارم شب به احیا و شب زنده داری آن سفارش

۱. توبه: ۸-۱.

۲. علوی عاملی، منا حج الاخیار، ج ۳، ص ۶۴۱.

شده است؛ یکی از آن شب‌ها، شب عیدقربان است.^۱ به خصوص اینکه انسان در صحرای مشعر هم باشد، مناجات با پروردگار لذت‌بخش خواهد بود.

۱۰. اذکار بعد از نمازهای واجب

مستحب است حاجی در منا بعد از پانزده نماز واجب که اول آن با نماز ظهر روز عید شروع می‌شود، این تکبیرها را بخواند:

الله اکبرُ اللهُ اکبرُ، لا اله الا اللهُ وَ اللهُ اکبرُ، اللهُ اکبرُ وَ اللهُ
الحَمْدُ، اللهُ اکبرُ علی ما هدانا، اللهُ اکبرُ علی ما رَزَقَنَا مِنْ
بِهِمَةِ الْأَنْعَامِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى مَا أَلَانَا.

۱۱. نماز خواندن در مسجد خیف (مسجد منا)

نماز خواندن در این مسجد یکی از سفارش‌های معصومین علیهم‌السلام است؛ مسجدی که رسول خدا در آن نماز خوانده است. در این مسجد خداوند بر حضرت ابراهیم علیه‌السلام تجلی کرد.^۲

سعی کنید حداقل یکبار و یک نماز در این مسجد بخوانید و بعد از نماز ۱۰۰ مرتبه «سبحان الله» ۱۰۰ مرتبه «لا اله الا الله» و ۱۰۰ مرتبه «الحمد لله» بگویید.

۱. ابن طاووس، اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۴۲۱.

۲. ولابراهيم علیه‌السلام خليلك من قبل في مسجد الخيف - دعای سمات.

۱۲. استغفار کردن

سعی کنید هر روز هفتاد مرتبه ذکر شریف «استغفر الله و اتوب الیه» را بگویید به خصوص در منا که دست‌ها شیطان را رمی می‌کنند، قلب از او براثت می‌جوید و زبان از خداوند طلب بخشش می‌نماید. «رسول خدا ﷺ هر روز هفتاد بار از خداوند طلب مغفرت می‌کرد».^۱

۱۳. شرکت در برنامه‌های بعثه

بعثه مقام معظم رهبری شب‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء در منا برنامه‌های خوبی برگزار می‌کند. شرکت در این جلسات لذت‌بخش و خاطره‌انگیز است.

۱۴. روزه گرفتن در مکه

از آنجا که مدت اقامت حجگزاران در مکه طولانی‌تر است، می‌توانند در صورت قصد اقامت ده روز با هماهنگی روحانی کاروان بعد از برگشت از منا روزه بگیرند.^۲ امام زین‌العابدین علیه السلام فرمود: «یک روز روزه گرفتن در مکه، برابر با روزه یک سال در سایر جاهاست».^۳

۱. حمیری، قرب الاسناد، ص ۱۶۹.

۲. روزه گرفتن متوقف به شرایطی خاص است که نظر مرجع تقلید باید لحاظ شود.

۳. صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۲۷.

۱۵. هر روز کسب یک فضیلت و زدودن یک رذیله

سفر حج برای کسب فضائل اخلاقی و پاک کردن درون از آلودگی‌هاست. در حدیث منسوب به امام سجاد علیه السلام، حضرت هر یک از اعمال حج را دارای سرّی از اسرار می‌داند که اگر با توجه به آن راز و رمزها انجام گیرد، در زدودن رذیله‌ای از وجود حجگزار مؤثر است: کندن لباس دوخته، خالی شدن از ریا و نفاق؛ پوشیدن لباس احرام پیام‌آور پوشیدن لباس طاعت و بندگی؛ غسل احرام کردن، پاک شدن از گناه و خطا؛ ورود به مکه خبر از خداجویی؛ طواف یعنی فرار به سوی خدا؛ نماز طواف خبر از غالب شدن بر شیطان؛ وقوف در عرفات پیام‌آور خودیابی و خداشناسی و... حجگزار باید با پروردگار عالم عهد ببندد که هر یک از اسرار حج را در وجود خود نهاده کند تا با ضمیری پاک از حج برگردد.

۱۶. طواف‌های معجزه‌آفرین

طواف خود عبادتی ارزشمند است و انجام آن به نیابت از پدر و مادر، سفارش کنندگان و دوستان، هدیه‌ای است بزرگ برای آنان. اما انجام طواف به نیابت از کسانی که برای رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله عزیز هستند و قلب آن حضرت را

شاد می‌کند، اثری اعجاز‌آمیز در بر آورده شدن حاجات دارد.

داوود رقی از اصحاب امام صادق علیه السلام می‌گوید:

از فردی طلبکار بودم، هر چه به دنبال او می‌گشتم، او را نمی‌یافتم. از مشکلی که برایم ایجاد شده بود به امام صادق علیه السلام شکوه کردم. امام صادق علیه السلام فرمود: «هر گاه به مکه رفتی یک طواف از جانب عبدالمطلب، جد پیامبر صلی الله علیه و آله، انجام بده و دو رکعت نماز بخوان. یک طواف دیگر از جانب ابوطالب، عموی پیامبر صلی الله علیه و آله، با دو رکعت نماز طواف. طواف سوم را به نیابت از عبدالله، پدر پیامبر صلی الله علیه و آله، همراه با دو رکعت نماز و طواف چهارم با دو رکعت نماز را به قصد آمنه، مادر پیامبر صلی الله علیه و آله، انجام بده و آخرین طواف را به نیابت از فاطمه بنت اسد، مادر علی علیه السلام، با نماز طواف به جا آور و از خدا بخواه خداوند مالت را به تو برگرداند».

داوود رقی می‌گوید به دستور امام صادق علیه السلام عمل کردم و در حال خروج از مسجدالحرام بودم که ناگهان بدهکار خود را مقابلم یافتم. گفت: «داوود کجا هستی؟! بیا مالت را بگیر».^۱