

بسوی خدا میروم

باهم بحج میرویم

اثر قلمی :

محمود طایفی

از شرایت مسجد هدایت
نیابان اسلامبول

بها : ۳۰ ریال

تحرکت چاپخانه خورشیدی

خصوصی میگفتند برای وضع اقتصادی است ، ما هم بمراجع سیاسی رجوع کردیم ، گفتند امسال مردم ازرفتن خودداری نمایند سال دیگر دولت با روش صحیحی اجازه خواهد داد ، سال ۴۰ گذشت هر کس وسیله ای داشت و توانست ازراه دلالهای اداره تذکره و سفارش ها برای سال ۳۱ تذکره عراق گرفت رفقای ما هم تذکره عراقی گرفتند موسم حج نزدیک شد بامید دولت ملی از اطراف ایران از شهرها و دهات و قصبات مستطیع ها بطهران روی آوردند ، از خانواده و خویشان و دوستان وداع کردند کارهای خود را مرتب نمودند ، مردم بدرقه شان کردند ، هر روز که میگذاشت وقت تنگتر و جوش و هراس بیشتر میشد ، ناگهان اعلامیه های دولت در روزنامه ها منتشر شد که در سرحدات حجاز بیماری های مشکوک دیده شده و بهداشت بین المللی تصدیق نموده ، مردم آماده بشدت متاثر و ناراحت شدند . برگشتن بر مردم ولایات خصوصاً کسانی که سال گذشته هم باسلام و صلوات آمده بودند سخت و ناگوار بود ، بهر قیمتی هست بسایند بروند ، در این موقع بازار قاچاقچیان و دلالهای سفارت خانه و شهر بانی بشدت گرم شد ، مراجع سیاسی و دینی و وکلای روحانی طهران تحت فشار واقع شدند و اغلب روی نشان نمیدادند ، وقت تنگ میشد ، پس از ملاقات ها بناء بر این شد که آقایان نمایندگان روحانی بارتیس دولت ملاقات کنند ، و تریبی بدهند ، ولی رفقای ما با همان تذکره های عراق تصمیم بحرکت گرفتند .

اولیاء و بزرگان دین برای سفر عموماً و سفر حج خصوصاً دستورات و آدابی بیان نموده اند که قسمتی از این دستورات برای مسافرت های سابق بوده و قسمت دیگر برای همیشه است ،

از جمله راجع با انتخاب روز هفته و ماه و ساعات شب و روز است -
عقیده بتأثیر مستقیم مقارنات ستارگان و خصوصیات ایام در سر نوشت انسان
با روح توحید و توکل یکسان است و تربیتی اسلام است منافات دارد، و آیات
صریح قرآن کریم در باره مسئولیت انسان نسبت بآثار عمل و توکل
بخندوند، و مبارزه با شرک ذاتی و افعالی و عقائلی با اعتقاد به تأثیر غیر
عادی و معنوی مقارنات ستارگان و ایام سازگار نیست،

در نهج البلاغه و کتابهای حدیث است که چون امیر المؤمنین علیه السلام عازم جنگ نهر و ان گردید اختر شناسی نزد آنحضرت آمد تا آنحضرت و اصحابش را از سفر در آن ساعت باز دارد، پس از چند سئوالی که از او نمود، فرمود کسیکه تو را تصدیق نماید از یاری خدا خود را به نیاز دانسته،

بعد گفت: اللهم لا طير الا طيرك ولا ضير الا ضيرك ولا خير الا خيرك و لا اله غيرك، خداوند ابدی و شری و خیری نیست مگر آنچه تو بخواهی و خدائی جز تو نیست، آنگاه مردم فرمود از فرا گرفتن اختر شناسی بپرهیزید: مگر آنچه شما را در بیابان و دریا هدایت نماید، چون آن بکهانت میکشاند، و گاهن چون ساحر است و ساحر چون کافر است و کافر در آتش است بنام خدا کوچ نمائید: (باید متوجه بود که ستاره شناسی غیر از علم هیئت است که از علوم عالی خدا شناسی و موجب آشنای با نظم بزرگ جهان است). اخبار و آثار زیادی در باره ترك تطير یعنی فال بد زدن و بی تأثیری آنست، مگر آنقدر که در نفس تأثیر نماید و كفاره آن توکل بخدا و صدقه بفقراء است، آنچه در باره اختیار روزهای معین با اختلاف زیادی که هست رسیده، شاید از جهت وقایع و حوادث خوب و بدیست که در آن روزها پیش آمده و آثاری در نفوس مسلمانان گذارده یا از جهت رعایت مقررات و سننی است که برای مسلمانان وضع شده چنانکه مسافرت در روز جمعه مکروه است چون روز اجتماع نماز و اعلام شعار است و روز شنبه نيك است، و از این قبیل ۰۰۰ العلم عند الله.

از جمله دستورات، انتخاب رفیق سفر و کراهت تنهائی است، رفیقیکه از علم و تجربه و کارآمدگی او استفاده شود و از جهت قدرت مالی و اتفاق مانند هم باشند، و کمتر از چهار نفر نباشند، خیرالرفقاء اربعة، و بیش از هفت نفر نباشند که اختلاف سلیقه موجب زحمت می شود و اداء حق آنها دشوار میگردد، باید کارها را نوبت یا تقسیم نمود که کدورت و اختلال پیش نیاید، و هر کدام برای خدمت بکوشند و مفتی نگذارند، در روایت از رسول خدا صلی الله علیه و آله است: کسیکه مسافر مؤمن را در سفر کمک نماید خداوند هفتاد و سه اندوه از او برطرف گرداند، و در دنیا و آخرت از غم و اندوه پناهش دهد، و اندوه روز بزرگش را بزداید، در حدیث است که حضرت علی ابن الحسین علیهما السلام همیشه بارقنائی مسافرت می نمود که او را شناسند و شرط می نمود که خدمت با او باشد، در سفری کسی آنحضرت را شناخت و بر فقایش معرفی کرد، آنها بدست و پای آنحضرت افتادند و میگفتند ای فرزند رسول خدا، میخواستی ما را به آتش جهنم اندازی اگر بدست و زبان از ما جسارتی می شد تا نهایت روزگار هلاك می شدیم، تو را چه بر این کار داشت؟ فرمود يك بار با

مردمی سفر کردم که من را می شناختند برای حرمت رسول خدا بامن چنان رفتار کردند که مستحق نبودم از آنگاه کتبات و ناشناسی را بیشتر دوست میدارم. اگر رفیقی بیمار شد مستحب است که کمتر از سه روز او را وانگذارند، و مستحب است که خویشان و دوستان را هنگام سفر اطلاع دهد، و از يك عفو و گذشت بطلبید، و قرض های خود را بدهد و یا بآنها وصیت نماید، و حقوق زن و فرزند و کسان را معین نماید، برای حرکت بسوی خدا و سفر حج چنان زندگی خود را سامان دهد و رشته های علاقه بغیر خدا را بکسلاند که خود را در حال مرگ اختیاری و نورانی بیند،

نماز ها و دعاهائیکه هنگام سفر دستور داده اند فراموش ننماید، هنگام سوار شدن و استقرار بر مرکب گوید: الحمد لله الذی هدانا لهذا و ما كنا لنهتدی لولا ان هدانا الله، سبحان الذی سخر لنا هذا و ما كنا له بمقرنین هنگام حرکت و وداع گوید: اللهم انی استودعک نفسی و مالی و ذریعتی و دنیای و آخرتی و امانتی و خاتمة عملی.

در هر فرود آمدن و سوار شدن و فراز و نشیب تکبیر و تسبیح و تهلیل گوید، قصد قربت در هر عبادتی روح عمل است و هر چه بیشتر و خالص تر شود عمل زنده تر و آثارش بیشتر است، و اگر قصد قربت نبود عمل باطل و زحمت بیهوده است، چون قضاء و تکرار غسل حج دشوار است و بسا در مدت عمر بیش از یکبار نصیب نمی شود، باید پیوسته مراقب نیت بود. پیش از رسیدن بمواقیت و شروع عمل بهتر است که حاجی وظائف و مناسک و مسائل مورد ابتلاء را بخوبی بداند اگر خود میتواند از روی کتابهای مناسک و اگر نمیتواند بوسیله عالمی یادگیرد تا هنگام شروع توجه بیشتر و سرگردانی کمتر باشد، و مسائل احتیاطی را آنطور بداند و عمل نماید که موجب بی احتیاطی نشود، چو احتیاط در حفظ جان و آبروی مسلمان از هر احتیاطی شدیدتر است.

مرحوم غزالی گوید:

ترتیب اعمال ظاهری از آغاز حرکت تا بازگشت ده قسمت است، قسمت اول از حرکت تا هنگام احرام، و آداب آن هشت است، خلاصه آداب این است.

۱- آغاز به توبه، و رد مظالم و قضاء دیون، آماده نمودن نفقه برای

خود و ملازمین خود تا رجوع ، رد امانات ، برداشتن مال حلال باندازه کفایت و بذل و رفاهیت و تهیه نمودن مرکب مطمئن .

۲- همسفری با رفیق شایسته خیرخواه کمککار که چون فراموش نمود بیادش آرد و در سختی کمک نماید ، و در هنگام هراس دلداریش دهد، در ناتوانی تقویتش کند در بی حوصله گی بردبارش سازد .

۳- چون خواست از خانه بیرون آید دو رکعت نماز گذارد و دعا خواند ، و گوید اللهم انت الصاحب فی السفر و انت الخلیفة فی الاهل و المال و الولد احفظنا و آياهم من کل آفة و عاهة... تا آخر .

۴- چون بدر ب خانه رسد گوید: لا حول و لا قوة الا بالله... تا آخر .

۵- چون بر مرکب سوار شود گوید : بسم الله و بالله و بالله اکبر توکلت علی الله... تا آخر .

۶- تا روز گرم نشده فرود نیاید و بیشتر سیر در شب باشد ، چون در منزلی فرود آید گوید : اللهم رب السموات السبع و ما اظللن و ورب الارضین السبع و ما اقللن... تا آخر .

۸- احتیاط را رعایت نماید و از رفقا دور نیافتد و تنها بیرون نرود، شب را بامراقبت بخوابد، برای حفظ خود، آیه الكرسي و آیه شهادت و اخلاص و معوذتین بخواند و بگوید : بسم الله ما شاء الله لا حول و لا قوة الا بالله با حسبی الله... تا آخر. «طالقانی و زمانه ما»

۸- در بلندی و سراشیب و هنگام ترس تکبیر و حمد و تسبیح گوید. آنگاه مرحوم غزالی در ابواب دیگر و ظایف و آداب و سنن مناسک عمره و حج را بیان نموده و در باب سوم آداب دقیق و اعمال باطنی را شرح داده ، آداب دقیق را در ده قسمت بیان نموده آنگاه بشرح آداب باطنی پرداخته ، خلاصه آداب دقیق :

۱- نفقه حلال همراه بردارد و دستش از مال تجارت که موجب اشتغال قلب و پراکنده گی خاطر است خالی باشد تا آنکه یکسره قلب متوجه خدا و منصرف از ماسواء و تعظیم شاعر شود ، از طریق اهل بیت روایت شده که در آخر الزمان مردمیکه به حج می روند چهار صنفند ، سلاطین و زمامداران برای تفریح ، ثروتمندان برای تجارت ، فقراء برای کدائی ، قراء برای خودنمایی... .

۲ - دشمنان خدا را بوسیله دادن گمرك و راه داری و باج كمك ننمایند ، دشمنان خدا امراء مكه و اعرابی هستند كه صادون بیت الله اند ، چه مال بخشی بآنها كمك بظلم و تسهیل آنست باید راههایی اندیشد كه از این كمك ها و ظالم پروری ها خلاص شود ، و اگر چاره نباشد بعضی علماء گویند ترك حج استجبایی از كمك بظلم بهتر و افضل است ، چون این اعمال بدعت هائىست كه پیش آمده و تن دادن بآن سنت رایجش خواهد نمود ، و موجب ذلت و خواری مسلمانان است

۳ - توسعه در زاد و توشه و بذل و انفاق كه نه اسراف باشد و نه امساك ، اسراف آنست كه مانند عیاش های بی بند و بار بسر برد ، امساك آنست كه بخود و دیگران سختی دهد ، بذل مال در راه خدا اسراف نیست ، چنانكه گفته شده ، در اسراف خیر نیست و در خیر اسراف نیست

۴ - ترك رفت و فسوق و جدال چنانكه قرآن كريم تصریح نموده ، رفت هر لغو و بیهوده و فحش است و آنچه راجع است بروابط جنسی زن و مرد ، كه این حس و غریزه را تحريك نماید ، فسق اسم جامعی است برای هر گونه خروج از اطاعت ، جدال مبالغه در خصومت و گفتگو است كه موجب كینه و دشمنی شود

۵ - حج را پیاده انجام دهد مگر آنكه موجب ناتوانی از انجام و اتمام عمل یا بیماری شود .

۶ - از سوار شدن بر محمل های دارای روپوش اجتناب نماید .

۷ - بخود نپردازد و ظاهر خود را نیاراید و از افتخارات اجتناب نماید ، تا در زمره عیاش ها و گردن فرازان در نیاید و از حزب فقراء و بیچارگان خارج نگردد

۸ - با حیوانیكه بر آن سوار است ترحم كند و از آب و علفش نگاهد ، و بیش از طاقت بارش نكند

۹ - قربانی نماید گرچه براو واجب نباشد و از گوسفند های سالم و چاق انتخاب نماید

۱۰ - درباره آنچه اتفاق نموده و زبان دیده و زحماتیكه براو وارد شده گرفته خاطر نباشد .

این آداب دقیق دهگانه است كه غزالی در احیاء العلوم با ذكر احادیث از طرق مختلف و تحقیقات مخصوصه خود بیان نموده و ما بطور اختصار

و فهرست وار ذکر نمودیم ، پس از آن اعمال باطنی و طریق اخلاص در نیت و عبرت بمشاهد و تفکر در آنها و اسرار آنها را در باب مفصلی بیان می نماید .

جناب آقای دکتر اسمعیل کوثری از اطباء با ایمان و هوشمند نامیند که امسال بمکه مشرف شدند ، تذکرات ایشان برای حجاج ارزش مخصوصی دارد . در ره منزل لیلی که خطرناک است بجهان شرط اول قدم آنست که مجنون باشی کسمیکه در راه انجام وظیفه و عبودیت قدم برمیدارد ، باید بداند که عید است ، و اطاعت امر مولا بدون چون و چرا واجب است ، فکر کردن در خوب و بد و فلسفه و احکام تا آنجا مجاز است که مانع انجام دستورات طابق النعل بالنعل نباشد ، و اگر نظر عاقلی یا دستور متفکری باعث تردید یا وقفه در اجراء احکام گردد یقیناً توجه نمودن و نشنیدن برای بنده صلاح بلکه واجب است زیرا که هر اندازه افکار متفکرین و استدلال علماء مادی یا معنوی قوی و برهانی باشد تازه پرورده يك مغز کوچک و محدود است چه چند مفهوم و اصطلاحی نیست که بر کره دماغ نقش بسته و با حقیقت عالم کون ارتباطی ندارند ،

آنانکه محیط فضل و آداب شدند در جمیع کمالی شمع اصحاب شدند
زه زین شب تاریک نبردند برون گفتند فسانه ای و در خواب شدند .

مقصود اینست که ممکن است بعضی افکار سبک و مغزهای نیم رسیده باشد که بدستورات حج خرده گیری نماید یا فکر کند که اگر چنان بود به ترمی شد یا این دستورات برای زمان مخصوصی فرستاده شده - از این راه علاوه بر اینکه بر بیچارگی و سرگشتگی خود کمک کرده و بال بیچارگی دیگران را نیز بگردن گرفته اند ، تا وقتی که بنده بنده است دستور مولا را بی چون و چرا باید اطاعت کند ، تعارف ندارد دستورات خداوند وجود که تمام دنیا نزد عظمتش بيك ذره هم شباهت ندارد بمیل و اراده عبدی ضعیف یا يك ملیون مثل او تغییر نمیدارد - گرتو نمی بسندی تغییر ده قضا را ، این چند کلمه را که بنده جسارتم نوشتم از آنجهت است تا خواننده سطور بداند که یکنفر دکتر در علوم مادی - در طب - داروسازی - فارغ التحصیل فیزیک و شیمی که سالها فکر کرده باین نتیجه رسیده است که مطلب کاملاً دوتا است ، عالم بودن ، دانشمند بودن ، عارف بودن ، فیلسوف بودن ، مجتهد بودن مطلب دیگر است ، بنده بودن مطلب دیگر ، این علوم برای بنده خدا زینت است ، و برای غیر بنده خدا موجب بدبختی و معطلی ، راه بندگی و طریق آقائی دوراه مختلف و متفاوت است ، علوم که برترین آنها اصول طب و بهداشت است ، باید خود را بامواظین شرع تطبیق دهد نه دستورات شرع با قوانین ناقص این علوم موافقت نماید ،

علم نبود غیر علم بندگی (عاشقی)
مسابقی تلیمس ابلیمس شقی -

دیگر علوم باز بچه های متغیری بیش نیست ، اگر از حوصله این نوشته

خارج نبود. ثابت میکردم که علاوه بر اینکه هیچنوع کمکی پیشرفت و سعادت بشر نکرده است موجب بیچارگی و عقب ماندگی هم شده است.

بعد از این مقدمه مختصر وارد درموضوع میشویم، قبل از آنکه نکاتی چند برض رسانم، اولاً باید خواننده گانرا متوجه سازم که در این مطالب ضامن صحت از هر جهت نیستم ممکنست مطابق با واقع نباشد، چیزهاییست که دیده باشنیده یا فکر کرده‌ام ممکنست صحیح باشد یا غلط.

ای کسیکه عازم سفر حجی، باید اولاً سلامت و طاقت خود مطمئن باشی باید خودرا چندروز در اختیار بکنی بزرگ مسلمان و طرف اعتماد که از اوضاع آب و هوای حجاز باخبر باشد بگذاری و از او بخواهی که سلامت و طاقت تورا آزمایش نماید، و دستورات غذا و بهداشت بدهد، اگر چنین تمائمی ممکن است در محیطی که هر کسی بفکر خود است بیمار شوی و اردست بروی در این صورت مسئول هم هستی،

برای هر کاری آمادگی لازم است تو که تصمیم مسافرت راه خدا گرفته و میخواهی وظیفه واجب و مهمی را انجام دهی از یکماه پیش خودرا آماده نما: اگر معتاد تریاکی آنرا ترک کن، اگر سیگار میکشی یا ترک نما یا تقلیل ده، اگر ضعیف هستی با ورزش و غذا و دوا خودرا قوی ساز، اگر عادت بکرمانداری در مدت یکماه دوماه به آفتاب و گرما و راه رفتن خودرا عادت ده، اگر دندانست خرابست اصلاحش نما، اگر بجنك و جدال و فحش و ستیزه عادت داوی ترک کن، کار سفر مثل چمدان بستن غذا بختن رختخواب بستن مانند اینهارا یاد گیر، مزاج خودرا پاک گردان، کبد و روده را تصفیه و تنقیه نما، اگر چنین نکنی ممکن است در معرض خطر افتی، و ممکن است کناه کار شوی، اسباب سفر آماده گردان، وسیله سفر هر قدر سبکتر و زبده تر باشد بهتر است، خلاف آنچه میگویند برنج و روغن و امثال آن چندان لازم نیست، من و رفقایم بردیم و بی مصرف بر گردانیدیم، (وضع مسافرت آقای دکتر باطیاره و وضع مخصوص بوده، ولی برای ما برنج بسیار مفید افتاد و زیادی آن هدیه خوبیست برای آشنایان بین راه) آنچه بنظر اینجانب از اثنایه و غذا مفید است فهرست وار تذکر میدهم، يك چمدان بزرگ و جادار، يك چمدان (ترموس) بسیار بزرگ، يك فرش سبك، چراغ قوه يك همداد و قوه يدكي، ظرف آب لیمو که در آب آن محكم باشد چوب بنیه کافی نیست، بهتر است درب آلبیمو قدری نمك بریزند که ایجاد گاز ننماید، چند همداد قوطی كمپوت، يك چراغ بریموس و يك كف ظرف نفت حلبي محكم یا فلزی، يك ماشین اصلاح باشاهه های مختلف، قیچی، سوزن نخ آئینه، شانه، ملافه های سفید علاوه بر احرام، گیوه علاوه بر كفش مخصوص احرام يك كتری، ۲ عدد استكان و فنجان، قوری لابی كوچك، چاقو، قاشق. همانطور كه گفته شد این اثاث سبك و كوچك و كم حجم باشد، زیادی موجب زحمت و عقب ماندگی است، - اما خوراکی: بدانكه خوراکی در هوای گرم مصرف زیاد ندارد

و بیشتر غذا را مایعات ، میوه جات تشکیل میدهد ، و در صورت امکان میوه پخته (کمپوت) ت البته هر مزاجی ممکن است بغذائی معین عادت داشته باشد ، و غذای دیگر مانوس نباشد آنچه ذکر می شود برای هموم است ، رویهم غذای ده روز همراه باشد ، (البته این دستورات برای مسافرین راه زمینی نیست ، برای کسانیکه بوسیله اتومبیل و از راه های مختلف مسافرت می نمایند باید راه را در نظر داشته باشند و از اهل خبره دستور گیرند) پس از ده روز دسترسی بغذای مناسب هست ، برای ده روز : چهار کیلو نان خوب لازم است که خشک و کم روغن باشد ، برنج دو کیلو ، آلو خشک خراسانی دو کیلو که هم برای خیس کردن مفید است هم برای آش و خورش ، روغن یک بسته یک کیلو کافی است و نباتی خوب برای هضم آسانتر است ، قند و شکر یک کیلو و نیم ، اگر میل بغذا یختن دارید مقداری عدس و باقالی و سبزی خشک همراه ببرید که هم برای دم پخت و هم برای آش بکار می آید ، نمک و ادویه فراموش نشود ولی هر کدام چند مثقالی ، چائی کم بردار چون چائی های خوب فراوانست ، کمپوت بسیار مفید است و همچنین آب لیمو ، لیمو عمانی ۲۰۰ گرم خورد و پاک کنند که دم کرده آن مفید و گواراست ، آب نبات لب ترش برای مکیدن و تعارف بدیگران خوبست ، زحمت حمل ماست کیسه را بخود راه ندهید سر که شیر و سکنجبین مفید و خورش خوبست . کلیه ااث و لباس و غذا کمتر از ۲۰ کیلو بشود بیش از ۳۰ کیلو موجب ناراحتی است .

دواجات - بطوریکه بیان شد لازم است پیش از سفر معاینه بدن اگر بیماری در بدن است و طبیب مسلمان تشخیص داد نباید خود را بخطر انداخت ، و آنچه دوا لازم است از پزشک خانوادگی دستور باید گرفت ، در این مورد بیزشکی که دیانت او مضر نیست نباید مراجعه کرد که از این اشخاص خطر و عنادورزی دیده شده ، در این سفر که زحمت و عدم تناسب هوا و غذا برای عمومست باید از مزاج خاطر جمع باشید ، اگر خاطر جمع شدید خود را آماده ساز و متوکل بغذا باش - ادویه ای که بنظر میرسد : مقداری شیر خشک که موقع یبوست و شدت حرارت حل آن در آب سرد و خوردن بسیار نافع است ولی در غیر آثار اسهال ، قرص ویتامین ب صد میلی گرمی یا ۵۰ میلی گرمی در حدود ۵۰ عدد بردارید و روزی یک عدد میل کنید قوای عصبی و مقاومت را زیاد میکند ، قرص ویتامین ث ۱۰۰ یا ۲۰۰ میلی گرمی ۵۰ عدد روزی یک یاد و عدد میل ننماید ، بدن را در مقابل بیماریها قوی و بقوای حیاتی کمک میکند . چند عدد قرص سولفو کرائیدین و شبیه آن ، برای اسهال مفید است ، محلول مرکب کرم یکصد ۵۰ گرمی بایک قطره چکان برای درد چشم در چشم بچکانید و برای زخم بندی ، یک لوله روغن بنی سیلین مالیدن آن بجلد ، بدن را در مقابل شعاع آفتاب حفظ می نماید ، پودر برای عرق سوزی و کرمازدگی ، یک قوطی قطره کورامین و شبیه آن برای طیش قلب روزی سه مرتبه ۲۵ قطره با آب سرد مفید است ، چند عدد عدد باند (نوار تنزیبی) چند گاز استریزه برای زخم بندی و خونریزی ، چند عدد قرص مسکن برای درد سر و دندان ، این دواها در موقع نبودن پزشک مفید است ،

و گشایش کار پزشک است ، ممکن است چیز های دیگر مورد احتیاج باشد که باید پزشک دستور دهد . نکاتی چند درباره بهداشت :

۱- کرنگهدار من آنست که من میدانم شیشه را در بغل سنگ نگه می دارد خداوند همیشه و در هر جا حافظ جان بندگانش ، ولی نهی لا تلحقوا را نباید فراموش کرد ، باید مسافرین محترم حج بحفظ و سلامتی بدن خود در حدود امکان بکوشند تا مسؤول نشوند ، باین جهت مراعات این نکات برای سلامتی مفید است ،
۱- در فصل تابستان و گرما سفر را باید کوتاه گرفت اگر قصد توقف دارید نقاط خوش آب و هوا را در نظر داشته باشید ،

۲- بهتر است پیش از ایام حج بمدینه منوره مسافرت ننمایید اگر بشود عتبات را نیز قبلاً زیارت کنید که بعد از تمام شدن حج یا یکسره بوطن برگردید یا بشام بیت المقدس و مصر مسافرت ننمایید .

۳- اشخاص کم بنیه زیارت مدینه و عتبات را ممکنست بعد از مراجعت بوطن با فرصت بیشتر انجام دهند .

۴- از مخارج غیر ضروری مثل خرید سوغات کم کنید تا چند روز ایام حج و در ازدحام و گرمای درخس دستتان باز باشد و برای سلامتی خود از صرف پول خودداری نکنید ،
۵- انشاء الله درجه معطل نخواهید شد اگر معطل شدید جا و مهما انتخاب خوب انتخاب کنید و از گرما و آفتاب بپرهیزید ،

۶- هر چه میخواهید در حجاز توقف کنید سعی کنید در مدینه باشید و عمارات خوب و پشت بام دار انتخاب کنید تا شب راحت بخوابید ،

۷- اگر ممکنست روزی یکبار استحمام نمایید اگر مقدور است قدری یخ در آب استحمام بریزید .

۸- در حرقات و منی گوجه مجبورید در چادر بیکه زده اند باشید ولی بهتر است در وسط جمعیت نباشید ،

۹- بیشتر بیماری اثر آفتاب زدگی است سعی کنید که کمتر در آفتاب حرکت ننمایید و رفقا و محل خود را مراقبت نمایند تا کم نکنید ، در محل چادر بیرق یا علامتی نصب کنید که کم کردن چادر خطرناکست ،

۱۰- رمی جمرات و قربانی را در هوای خنک و صبح انجام دهید و با بلد حرکت ننمایید .

۱۱- در اقامت بعرفات و منی تا ممکن است از غذاهای سنگین و چرب خصوص

گوشت اجتناب ننمایید و بخوردن میوه و آب میوه و کمپوت و شربت و چای اکتفا ننمایید .

۱۲- تا ممکن است تماس خود را با بهداری و چادر امیر الحاج قطع نکنید و رفقا را از جای خود خبر دهید و از جای آنها مطلع باشید که در بیش آمد بیکدیگر کمک ننمایند .

۱۳- از راهنمایی های و اندرزهای اعضای سفارت و کمسیون بهداری بخوبی استفاده ننمایید که برای راهنمایی و هدایت شما آماده اند .

آنچه گفته شد جامع و کافی نیست ، برای این مسافرت با اشخاص خبره از هر جهت مشورت ننمایید .

دکتر اسمعیل کوثری

درمظان استعجاب دعا التماس دعا دارم