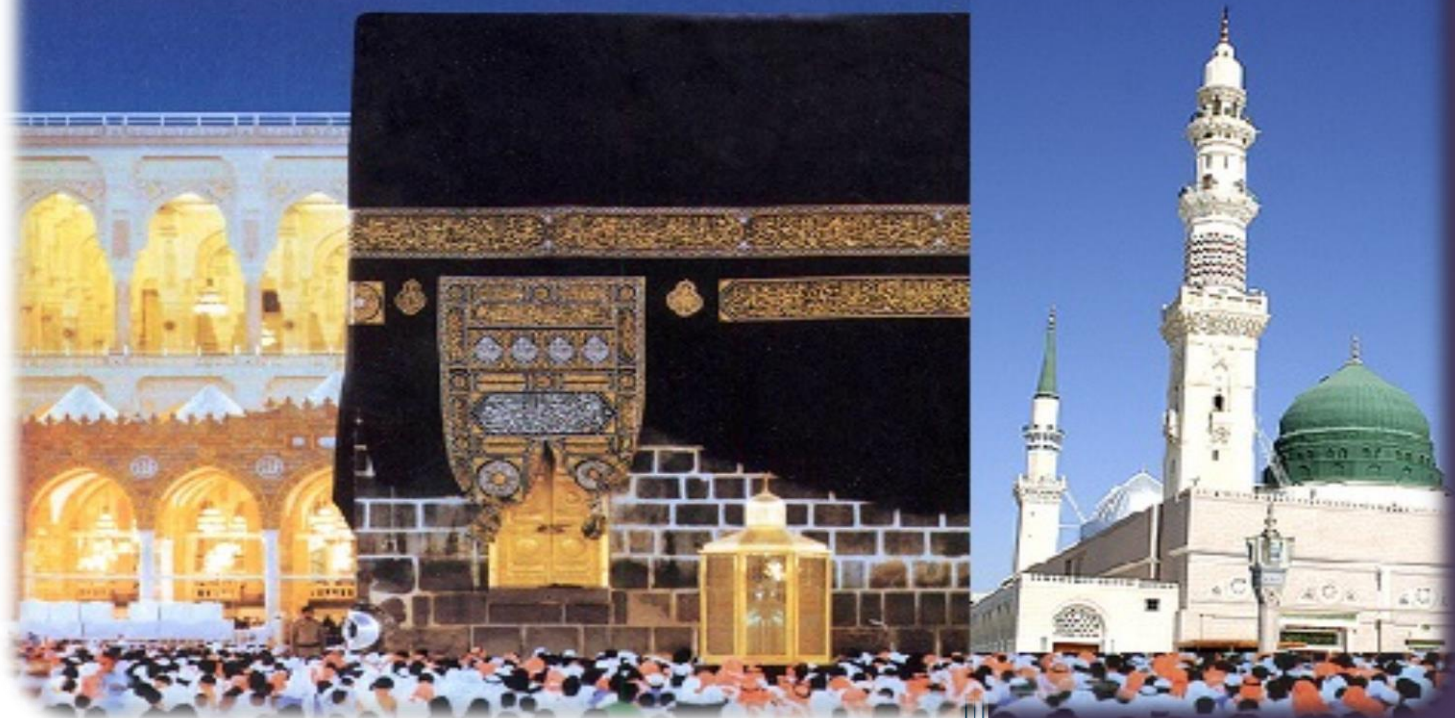


کتاب جامع آموزش زائران حج و عمره

«ویژه مدیران کاروان‌های حج»



سازمان حج و زیارت

معاونت توسعه مدیریت و منابع

اداره کل امور کارگزاران

گروه آموزش و پژوهش

۱	پیش گفتار.....
۲	مقدمه.....
۴	فصل اول: کلیات.....
۵	الف) اهداف، راهبردها و سیاست‌های اجرایی.....
۶	ب) دسته‌بندی موضوعی مطالب آموزشی.....
۹	پ) الزامات اجرایی.....
۱۱	ت) الزامات جلسات آموزشی.....
۱۵	ث) جدول برنامه‌های جلسات آموزشی (قبل از سفر).....
۱۶	ج) اولویت‌بندی ارائه موضوعات آموزشی در جلسات کاروان.....
۱۸	فصل دوم: موضوعات آموزشی قبل از عزیمت کاروان.....
۱۹	۱) معرفی کاروان.....
۲۳	۲) سازمان‌دهندگان حج.....
۲۶	۳) شناخت بُعد اجرایی سفر حج.....
۳۱	۴) نمایندگان زائران کاروان.....
۳۲	۵) استطاعت جسمی و روانی زائران.....
۳۴	۶) یاوران حجّاج و گروه‌بندی زائران.....
۳۶	۷) نحوه انتخاب هم‌اتاقی.....
۳۸	۸) آسیب‌پذیری‌های زائر قبل از سفر حج.....
۴۰	۹) آشنایی با کشور عربستان.....
۴۴	۱۰) اهمیت پوشش زائران.....
۴۵	۱۱) موادّ مخدّر و دخانیات.....
۴۹	۱۲) ملزومات سفر حج.....
۵۳	۱۳) سوغاتی سفر حج.....
۵۵	۱۴) مجوّز خروج از کشور.....
۵۶	۱۵) ارز مسافرتی زائران.....
۵۸	۱۶) ذبح قربانی حجّاج.....
۶۰	۱۷) فرآیند اسکان حجّاج.....
۶۷	۱۸) محل اقامت کاروان.....
۶۸	۱۹) ارتباط تلفنی زائران.....
۷۰	۲۰) تغذیه زائران.....
۷۲	۲۱) حمل و نقل.....
۷۴	۲۲) خدمات درمانی.....
۷۷	۲۳) بیمه زائران.....
۷۸	۲۴) راهنمایی حجّاج.....
۸۲	۲۵) ملاحظات حضور در حریم شریفین.....

۸۶	۲۶) ملاحظات حضور در مدینه منوره.....
۸۹	۲۷) ملاحظات حضور در مکه مکرمه.....
۹۳	۲۸) ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و ایام تشریق.....
۹۷	۲۹) ملاحظات امنیتی سفر حج.....
۱۰۵	۳۰) نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد.....
۱۰۶	۳۱) آسیب پذیری های زائر در سفر حج.....
۱۰۸	۳۲) حقوق هم سفران.....
۱۱۱	۳۳) حقوق هم اتاقی ها.....
۱۱۳	۳۴) تنظیم لوازم سفر و تحویل چمدان ها.....
۱۱۴	۳۵) ملاحظات فرودگاه مبدا و خروج از کشور.....
۱۱۹	۳۶) ملاحظات فرودگاه مدینه منوره و استقرار در هتل (زائران مدینه قبل).....
۱۲۳	۳۷) ملاحظات فرودگاه جدّه و عزیمت به میقات جُحفه (زائران مدینه بعد).....
۱۲۷	۳۸) ملاحظات احرام در میقات جُحفه و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه بعد).....
۱۳۰	۳۹) ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه قبل).....
۱۳۶	۴۰) ملاحظات انجام اعمال عمره تمتع.....

فصل سوّم: موضوعات آموزشی مربوط به سرزمین عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق)..... ۱۴۰

۱۴۱	۴۱) ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات (منا - ترویج).....
۱۴۶	۴۲) ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا.....
۱۴۹	۴۳) ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا.....
۱۵۰	۴۴) ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان.....
۱۵۲	۴۵) ملاحظات ذبح قربانی حجّاج و حلق بهداشتی.....
۱۵۴	۴۶) ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا.....
۱۵۷	۴۷) ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا.....
۱۵۹	۴۸) ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه.....

فصل چهارم: موضوعات آموزشی بازگشت زائران به کشور..... ۱۶۱

۱۶۲	۴۹) ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره (زائران مدینه بعد).....
۱۶۵	۵۰) ملاحظات بازگشت به کشور.....

فصل پنجم: سایر موضوعات آموزشی..... ۱۶۹

۱۷۰	۵۱) بهداشت و سلامت در سفر حج.....
۱۸۸	۵۲) لغات ضروری عربی.....
۱۹۴	منابع مورد استفاده.....

پیش‌گفتار

مهمترین رکن توسعه در ابعاد فردی و اجتماعی، آموزش است که سازندگی و بهبود و تعالی انسان را به همراه دارد. نتیجه آموزش، به ارتقاء سطح بینش و آگاهی آحاد یک جامعه منتخب خواهد بود. آموزش همواره وسیله‌ای مطمئن، کارآمد و اثربخش برای بهبود کیفیت عملکرد و حل مشکلات است. اگر آموزش در فرآیند صحیح و اصولی خود ارائه گردد باعث تغییر نگرش و آمادگی بوده و هم‌افزایی و هم‌سازگاری را در یک جامعه به همراه خواهد داشت.

حجاج بیت‌الله‌الحرام و حرمین شریفین در یک جامعه کوچک با نام «کاروان» در یک سفر معنوی و روحانی همراه شده و هدف آنان انجام اعمال و مناسک عبادی سیاسی حج است. به منظور بهره‌گیری از روح حج و معنای حقیقی آن، سازمان حج و زیارت به عنوان متولی اعزام حجاج به سرزمین وحی لازم است همه تمهیدات مورد نیاز برای تحقق این مهم را فراهم نماید. بدیهی است که سطح خدمات ارائه شده در کاروان به مولفه‌های زیادی وابسته است. برخی از این مولفه‌ها عبارت‌اند از:

۱- محدودیت‌های داخل کشور

۲- محدودیت‌های ناشی از قوانین و مقررات عربستان

۳- امکانات و زیرساخت‌های موجود در عربستان به ویژه در شهرهای مدینه منوره و مکه مکرمه

۴- شرایط حاکم بر تعاملات دو کشور ایران و عربستان

اگر چه سازمان حج و زیارت تمام تلاش خود را برای سهولت انجام امور توأم با کیفیت مطلوب خدمات به کار می‌گیرد، لیکن با توجه به مولفه‌های پیش گفته، اگر حجاج محترم از این محدودیت‌ها و شرایط خاص آگاهی یابند بهتر می‌توانند با شرایط موجود همراه شده و در نتیجه دست‌اندرکاران امر حج را در تحقق حداکثری انتظارات حجاج یاری رسانند.

بر این اساس کتاب پیش‌رو که یکی از مدیران کاروان‌های حج تمتع با منویات سازمان حج و زیارت تالیف نموده است، در اختیار مدیران کاروان‌های حج تمتع می‌باشد تا محتوای این کتاب در راستای سرفصل‌های ابلاغی، مورد استفاده مدیران محترم کاروان‌ها قرار گیرد.

امید است با همکاری و هم‌فکری مدیران محترم کاروان‌ها بتوان بر غنای این اثر افزود.

اداره کل امور کارگزاران

گروه آموزش و پژوهش

علم و معرفت به وظایف فردی و اجتماعی از ضروریات زندگی بشری است. انسان باید در همه اعمال و رفتار با بصیرت و بینایی گام بردارد در غیر این صورت در رسیدن به هدف‌های خود، با ناکامی و شکست مواجه خواهد شد. شناخت و معرفت حتی در عبودیت و بندگی، لازمه عبادت عاشقانه است و گرنه نماز، روزه، خواندن ادعیه، زیارت خانه خدا، پیامبر عظیم‌الشان، ائمه طاهرین و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) و... بدون معرفت ثمری نداشته و رفته‌رفته برای انسان تکراری و بی‌معنا خواهد شد. از این رو امیرمومنان امام علی‌بن‌ابیطالب (علیه‌السلام) در کلام گوهر بار خویش خطاب به کمیل بن زیاد می‌فرماید:

يَا كُمَيْلُ مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَ أَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى الْمَعْرِفَةِ «تحف العقول ص ۱۷۱»

«ای کمیل هیچ حرکت و فعالیت نیست مگر آن که تو در انجام آن به علم و معرفت نیاز داری»

به یقین قدم نهادن در راه زیارت خانه خدا و انجام فریضه حج و زیارت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، یکی از بالاترین حرکت‌ها و بهترین فعالیت‌های یک مسلمان است که باید با ظرافت و دقت در این توفیق الهی بنگرد. از این منظر لازم است دست‌اندرکاران کاروان‌های حج و خدمت‌گزاران حجاج با تمام توان برای وصول به این هدف بزرگ که همان «ایجاد معرفت و شناخت ابعاد و زوایای سفر در زائران» است، گام بردارند.

به وضوح روشن است که بخش اعظم آمادگی‌های قبل از سفر، در آموزش‌هایی که در جلسات آموزشی به زائران ارائه می‌گردد، حاصل می‌شود. در واقع «نزدیک شدن زائر به روح حج و معنای حقیقی آن، در گرو آمادگی‌های قبل از سفر» است. در همین راستا مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در یکی از دیدارهایی که با دست‌اندرکاران حج و زیارت داشتند، فرمودند:

آن چه که در حج باید مورد توجه باشد این است که حج به معنای حقیقی خود نزدیک بشود. البته این لوازمی

نیاز دارد. یکی از لوازمش همین «آمادگی قبلی» است. آدمی را بدون آمادگی قبلی ببرند در حج رها کنند، یقیناً

استفاده صحیحی نخواهد کرد. بنابراین باید از قبل او را آماده کنند. این یک وظیفه است. مردمی را که

می‌خواهند مسافر حج بشوند، از پیش در اینها ظرفیت و آمادگی به وجود بیاورند. با تهیه کتاب، با

برنامه‌ریزی‌های گوناگون، با آموزش و بیان مسائلی که احتیاج دارند بدانند چه مسائل فقهی، چه مسائل اجتماعی

و سیاسی و اخلاقی و معنوی و عبادی و عرفانی و... بنابراین یکی از کارها، «ایجاد آمادگی در مسافر حج» است.

یکی از جنبه‌های آمادگی قبل از سفر، آمادگی در حوزه اجرایی و آشنا شدن زائران با نحوه برگزاری حج از منظر

عملیات اجرا اعم از ثبت نام، تشکیل کاروان و اعزام تا بازگشت به کشور می‌باشد.

با بررسی‌های به عمل آمده و آسیب‌شناسی انجام شده، مشخص گردید که بخشی از آسیب‌هایی که در طول سفر حج متوجه زائران می‌شود و یکی از دلایل کم‌بهره‌گی احتمالی زائران از فیض الهی حج، ناشی از ضعف در ایجاد آمادگی‌های قبل از سفر است که قسمتی از آن در حوزه اجرایی بوده و به محتوای آموزشی، سبک و سیاق ارائه مطالب و زمان‌بندی آن در جلسات آموزشی برمی‌گردد.

برگزاری جلسات کاروان‌های حج، سنت حسنه‌ای است که سال‌های متمادی به عنوان یک امر اجتناب‌ناپذیر نهاده شده و بر اساس آن، زائران با کم و کیف مسائل اجرایی آشنا می‌شوند. اما این که جلسات آموزشی چگونه اداره شود؟، چه متن و محتوایی به زائران ارائه گردد؟، زمان، مکان و شیوه ارائه مطالب چگونه باشد؟ و... از جمله موضوعات مهمی هستند که از دیرباز مسئولان سازمان حج و زیارت و بعثه مقام معظم رهبری با صدور دستورالعمل‌ها و تعیین چارچوب‌هایی نسبت به آن اهتمام داشته‌اند.

در گذشته به دلیل فقدان یک راهنمای جامع و کامل از محتوای آموزشی زائران در حوزه اجرایی، مطالب ارائه شده به زائران در حوزه اجرایی عمدتاً برخاسته از کتب، جزوات، ابلاغیه‌ها و دستورالعمل‌ها متعدد و متفرق از یک سو و دانش، مهارت، سلیق و تجربیات گران‌سنگ مدیران محترم کاروان‌ها از سویی دیگر بوده است. بر همین اساس با توجه به مطالب پیش گفته می‌توان اذعان نمود که یکی از اهداف تالیف این کتاب، ایجاد یک مرجع کامل و جامع از محتوا و متون آموزشی در حوزه اجرایی برای مدیران کاروان‌های حج می‌باشد که بتوان بر اساس آن زائران را در حوزه مسائل اجرایی و عملیات حج، توجیه و راهنمایی نمود.

بنابراین با استفاده از مستندات موجود، تجربیات به دست آمده و به طور مشخص با بهره‌مندی از نظرات و دیدگاه‌های دست‌اندرکاران این عرصه، عناوین موضوعات و محتوای آموزشی مورد نیاز جلسات کاروان‌های حج تمتع در حوزه اجرایی، گردآوری و تدوین شده و در قالب «کتاب جامع آموزش زائران حج تمتع» تنظیم و در ادامه تقدیم حضورتان می‌شود.

در این اثر درمی‌یابیم؛ «در چه زمانی»، «چه چیزی را»، «چگونه» و «در چه مدتی» می‌بایست به زائران ارائه نمود و لازم است بر همین اساس جلسات آموزشی و توجیهی زائران را چه قبل از عزیمت و چه در هنگام سفر برگزار کرد. البته این به آن معنا نیست که این رویکرد مخالف خلاقیت‌ها و ابتکارات ارزنده مدیران محترم کاروان‌ها است بلکه هدف، تعیین چارچوبی روشن جهت ایجاد وحدت رویه، انسجام، هماهنگی و هم‌گرایی در آموزش زائران می‌باشد. لذا هرگونه ابتکار و اقدام ارزنده که منجر به غنی‌سازی جلسات آموزشی کاروان گردد، مورد استقبال قرار خواهد گرفت.

امید است با بذل توجه خدمت‌گزاران حجاج و ارائه نقطه نظرات تکمیلی، بر غنای این اثر افزوده شده و در طول زمان به نقطه مطلوب‌تر برسد. از این رو از تمامی مدیران محترم کاروان‌ها و دیگر خدمت‌گزاران این عرصه تقاضا دارم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق پست الکترونیک به آدرس Edu@haj.ir مربوط به گروه آموزش و پژوهش ارسال نمایند تا در ویرایش‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

والسلام

محمدجعفر درخشان نظری

خردادماه سال ۱۳۹۶

فصل اول: کلیات

الف) اهداف، راهبردها و سیاست‌های اجرایی آموزش زائران

ب) دسته‌بندی موضوعات آموزشی

پ) الزامات اجرایی

ت) الزامات جلسات آموزشی

ث) جدول برنامه‌های جلسات آموزشی (قبل از سفر)

ج) اولویت‌بندی ارائه موضوعات آموزشی در جلسات کاروان‌های حج تمتع

الف) اهداف، راهبردها و سیاست‌های اجرایی

«کتاب جامع آموزش زائران حج تمتع در حوزه اجرایی» که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد، از اهداف، راهبردها و

سیاست‌های زیر تبعیت می‌نماید:

❖ اهداف و راهبردها:

- ۱) ایجاد وحدت رویه در آموزش زائران از طریق یک‌سان‌سازی موضوعات و محتوی آموزشی.
- ۲) افزایش آگاهی و دانش زائران نسبت به شرایط و مقتضیات سفر حج تمتع از طریق فراگیری آموزش‌های صحیح و دقیق در قبل و طول سفر.
- ۳) کاهش مشکلات اجرایی حوزه حج تمتع با رعایت هر چه بیشتر بایدها و نبایدهای سفر توسط زائران.
- ۴) ایجاد زمینه بهره‌مندی زائران از فرصت‌های حج از طریق افزایش شناخت آنان از ابعاد و زوایای سفر.
- ۵) ایجاد زمینه لازم برای اجرای هر بهتر ماموریت‌ها و وظایف قانونی سازمان حج و زیارت.

❖ سیاست‌های اجرایی:

- ۱) تدوین و تنظیم حداکثری مطالب در قالب موضوعات دسته‌بندی شده همراه با جزئیات در هر موضوع.
- ۲) ارائه محتوای هر موضوع آموزشی به زائران در زمان و مکان معین.
- ۳) پرهیز از ارائه نکات غیرضرور و نگران‌کننده که موجب ایجاد اضطراب در زائران گردد.
- ۴) تدریجی بودن و مستمر بودن مطالب قابل ارائه در جلسات آموزشی.
- ۵) بهره‌گیری از آخرین «روش‌ها و ظرافت‌های علمی ارائه مطلب» در جلسات آموزشی.
- ۶) استفاده از وسایل آموزشی و کمک آموزشی (نشریه، برشور، فیلم، عکس، مسابقات، وبلاگ، سایت، شبکه اجتماعی و...) در ارائه مطالب در جلسات آموزشی.

ب) دسته‌بندی موضوعی مطالب آموزشی

در این اثر تمام مطالبی که به نحوی در افزایش سطح بهره‌زائران از سفر حج موثر است گردآوری شده و جهت رعایت سیاست‌های پیش‌گفته و پرهیز از ایجاد تشنّت در چیدمان، کلیه مطالب به صورت موضوعی دسته‌بندی گردیده است. از این رو عناوین موضوعات آموزشی بر اساس فرآیند ثبت‌نام و اعزام زائران تا بازگشت به کشور، تنظیم و اولویت‌بندی شده‌اند. بنابراین با عنایت به مدینه قبل یا مدینه بعد بودن کاروان، مدیران محترم می‌بایست نسبت به ارائه موضوعات در جلسات، به ترتیب اولویت‌بندی شده مندرج در جدول مربوطه در بند «ج» اقدام نمایند.

موضوعات آموزشی در این کتاب به چهار دسته تقسیم شده‌اند:

(۱) موضوعات آموزشی قبل از عزیمت کاروان:

در این قسمت تمامی موضوعاتی که زائران حج تمتّع باید قبل از عزیمت به سرزمین وحی با آنها آشنا شده و از کمّ و کیف محتوای آن اطلاع پیدا کنند، آمده است تا براساس سرفصل‌های ابلاغی هر جلسه آموزشی به زائران ارائه شود. البته موضوعات آموزشی مربوط به حضور در میقات، عزیمت به مکه مکرمه و انجام اعمال عمره تمتّع، می‌بایست بر اساس نوع اعزام و تاریخ عزیمت کاروان، در جلسات ارائه گردند. بر این اساس چنانچه کاروانی مدینه قبل باشد، باید ارائه موضوعات فوق را به زمان حضور در مدینه موکول نمود و همچنین در مورد کاروان مدینه بعد موضوعات مورد اشاره می‌بایست در جلسات قبل از عزیمت تشریح گردند.

تذکر: با عنایت به اهمیت آیام تشریق در موسم حج و لزوم آماده‌سازی ذهنی زائران قبل از سفر، یک عنوان آموزشی با عنوان «ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و آیام تشریق» در نظر گرفته شده که لازم است در فرآیند آموزشی زائران مورد توجه مدیران قرار داشته باشد.

عناوین موضوعات آموزشی قبل از عزیمت کاروان

۱) معرفی کاروان	۲۱) حمل و نقل
۲) سازمان‌دهندگان حج	۲۲) خدمات درمانی
۳) شناخت بعد اجرایی سفر حج	۲۳) بیمه زائران
۴) نمایندگان زائران کاروان	۲۴) راهنمایی حجاج
۵) استطاعت جسمی و روانی زائران	۲۵) ملاحظات حضور در حریم شریفین
۶) یاوران حجّاج و گروه‌بندی زائران	۲۶) ملاحظات حضور در مدینه منوره
۷) نحوه انتخاب هم‌اتاقی	۲۷) ملاحظات حضور در مکه مکرمه
۸) آسیب‌پذیری‌های زائر قبل از سفر حج	۲۸) ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و آیام تشریق
۹) آشنایی با کشور عربستان	۲۹) ملاحظات امنیتی سفر حج
۱۰) اهمیت پوشش زائران	۳۰) نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد
۱۱) مواد مخدر و دخانیات	۳۱) آسیب‌پذیری‌های زائر در سفر حج
۱۲) ملزومات سفر حج	۳۲) حقوق هم‌سفران
۱۳) سوغاتی سفر حج	۳۳) حقوق هم‌اتاقی‌ها
۱۴) مجوز خروج از کشور	۳۴) تنظیم لوازم سفر و تحویل چمدان‌ها
۱۵) ارز مسافرتی زائران	۳۵) ملاحظات فرودگاه مبداء و خروج از کشور
۱۶) ذبح قربانی حجّاج	۳۶) ملاحظات فرودگاه مدینه منوره و استقرار در هتل (زائران مدینه قبل)
۱۷) فرآیند اسکان حجّاج	۳۷) ملاحظات فرودگاه جدّه و عزیمت به میقات جُحفه (زائران مدینه بعد)
۱۸) محل اقامت کاروان	۳۸) ملاحظات احرام در میقات جُحفه و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه بعد)
۱۹) ارتباط تلفنی زائران	۳۹) ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه قبل)
۲۰) تغذیه زائران	۴۰) ملاحظات انجام اعمال عمره تمتّع

۲) موضوعات آموزشی مربوطه به سرزمین عرفات، مشعرالحرام و منا(ایام تشریق):

در این قسمت موضوعات مربوط به خروج کاروان از مکه مکرمه و حضور در مشاعر مقدسه تا بازگشت زائران به هتل محل اقامت در مکه به شرح زیر تنظیم شده‌اند. بدیهی است که ارائه این موضوعات به زائران، بستگی به نوع اعزام و تاریخ عزیمت کاروان دارد. بر این اساس چنانچه کاروانی مدینه بعد باشد و تاریخ اعزام آن نیز در روزهای پایانی پروازها اعلام گردد، می‌بایست مدیر محترم کاروان، قبل از عزیمت به مکه مکرمه، نسبت به ارائه موضوعات مربوط به ایام تشریق به زائران اقدام نماید و اگر فرصت‌های مناسبی برای برگزاری جلسات آموزشی در مکه در اختیار دارد، می‌تواند ارائه موضوعات یاد شده را به زمان حضور در مکه موکول نماید.

عناوین موضوعات آموزشی مربوطه به سرزمین عرفات، مشعرالحرام و منا(ایام تشریق)

۴۱	ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات
۴۲	ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا
۴۳	ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا
۴۴	ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان
۴۵	ملاحظات ذبح قربانی حجّاج و حلق بهداشتی
۴۶	ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا
۴۷	ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا
۴۸	ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه

۳) موضوعات آموزشی بازگشت زائران به کشور:

در این قسمت دو موضوع آموزشی در نظر گرفته شده است که یکی از آنها مربوط به کاروان‌های مدینه بعد و خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره می‌باشد که باید پس از بازگشت زائران از مشاعر مقدسه به هتل محل اقامت در مکه و در فرصت‌های در اختیار، در جلسه آموزشی به زائران ارائه گردد. همچنین یک موضوع آموزشی دیگر نیز به صورت عمومی تنظیم شده و مربوط به عزیمت به فرودگاه و بازگشت به کشور می‌باشد که مدیران محترم کاروان‌ها اعم از مدینه بعد و یا مدینه قبل، در جلسات آموزشی برای زائران تشریح می‌نمایند.

عناوین موضوعات آموزشی بازگشت زائران به کشور

۴۹	ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره(زائران مدینه بعد)
۵۰	ملاحظات بازگشت به کشور

۴) سایر موضوعات آموزشی:

یک موضوع آموزشی با محتوای «بهداشت و سلامت در سفر حج»، در این قسمت در نظر گرفته شده است. با عنایت به انفکاک پزشک از کاروان و ملحق شدن آن به نظام مجموعه‌ای، پزشک مجموعه باید قبل از سفر در برخی جلسات کاروان حضور یافته و آموزش‌های لازم را به زائران ارائه نماید که این جلسات به طور معمول صرف پاسخ به سوالات و ابهامات زائران و در برخی موارد رسیدگی به مدارک پزشکی آنان می‌شود. با عنایت به کثرت مطالب این موضوع و اهمیت اساسی آن در سفر حج، تمامی ملاحظات بهداشت و سلامت زائران به صورت بسیار ساده و روان به عنوان یک موضوع آموزشی مستقل تنظیم گردیده است.

بنابراین مدیران محترم کاروان‌ها می‌توانند در هر یک از جلسات آموزشی، بخشی از این موضوع که در چند قسمت تنظیم شده است را به زائران ارائه نمایند. البته بخش پایانی آن مربوط به بهداشت و سلامت بانوان است که لازم است مدیران محترم کاروان‌ها از یک پزشک متخصص زنان برای تشریح آن در یک جلسه اختصاصی برای بانوان دعوت به عمل آورند.

همچنین نظر به این که مردم کشور عربستان عرب‌زبان هستند و زائران کشورمان باید بتوانند نیازهای ضروری خود را در فهم عبارات تابلوها و مکالمات عادی برطرف سازند، آموختن برخی لغات ساده عربی برای زائران علاقه‌مند بسیار مناسب می‌باشد. از این رو مجموعه‌ای از اصطلاحات و لغات عربی در قالب «لغات ضروری عربی در سفر حج» به عنوان یک موضوع مستقل تنظیم شده است. البته این موضوع یکی از موارد غیروالویتی آموزشی است که در صورت وجود وقت و فرصت کافی، در جلسات آموزشی قابل ارائه می‌باشد و در غیر این صورت، مدیران محترم می‌توانند آن را به صورت جزوه در هر یک از جلسات آموزشی قبل از سفر در اختیار زائران قرار دهند.

عناوین سایر موضوعات آموزشی

۵۱) بهداشت و سلامت در سفر حج

۵۲) لغات ضروری عربی در سفر حج

تذکر بسیار مهم:

با عنایت به این که مطالب مرتبط با جلسات آموزشی زائران در حوزه حج تمتع از تعدّد، کثرت و فراوانی بسیاری برخوردار می‌باشد، مطالب مندرج در ذیل هر موضوع آموزشی با نگاه حداکثری و جامعیت محتوایی تهیه و تدوین گردیده و سعی شده است تا هیچ نکته‌ای از قلم نیافتد، لیکن نظر به این که تعداد جلسات آموزشی کاروان‌ها و زمان‌بندی ارائه مطالب دارای محدودیت‌هایی است، مدیران محترم کاروان‌ها چنانچه در ارائه موضوعات در جلسات آموزشی دچار کمبود وقت گردیدند، می‌توانند با خلاصه‌سازی مطالب، در وقت صرفه‌جویی نموده و این نقیصه را برطرف نمایند. بر این اساس مدیران محترم می‌توانند مطالب خلاصه شده را به طور کامل و به صورت مکتوب آماده نموده و به صورت نشریه جهت مطالعه در اختیار زائران قرار دهند.

پ) الزامات اجرایی

با عنایت به اهداف، راهبردها و سیاست‌های پیش‌گفته، موارد ذیل می‌بایست مورد توجه مدیران محترم کاروان‌های حج تمتع قرار گیرد:

۱. زمان‌بندی و تعداد جلسات آموزشی:

بر اساس هماهنگی‌های سازمان حج و زیارت و بعثه مقام معظم رهبری، طول زمان برگزاری هر جلسه آموزشی، از سوی بعثه مقام معظم رهبری تنظیم و ابلاغ می‌شود که توصیه می‌گردد دقایقی قبل از شروع رسمی جلسه نیز به پخش فیلم‌های آموزشی مرتبط با سفر حج اختصاص یابد. بنابراین لازم است مدیران محترم کاروان‌ها با تنظیم دقیق امور و حضور به موقع عوامل اجرایی و روحانیون محترم، برنامه جلسات را بر اساس جدول پیشنهادی برنامه‌های اجرایی جلسات آموزشی در «بند ث» مدیریت نمایند.

همچنین تعداد جلسات آموزشی قبل و در حین سفر برای کاروان‌ها از سوی بعثه مقام معظم رهبری در شیوه‌نامه مربوطه تنظیم و ابلاغ می‌شود که اولویت‌بندی موضوعات قابل ارائه در جلسات مندرج در جدول بند «ج» نیز بر همین اساس تنظیم شده که لازم است مورد توجه جدی قرار گیرد.

شایان ذکر است که همایش آموزش عملی مناسک حج که در هر استان به صورت متمرکز برگزار می‌شود، در زمره تعداد جلسات آموزشی محسوب نمی‌شود و مدیران محترم کاروان‌ها می‌بایست زائران را برای شرکت در این همایش تشویق نمایند. از این رو لازم است مدیران محترم در زمان تنظیم جدول زمانی برگزاری جلسات، یک جلسه به تعداد جلسات اضافه نمایند تا با مقارن شدن زمان برگزاری همایش آموزشی متمرکز با جلسه آموزشی، محدودیتی از حیث فرصت زمانی برای آموزش زائران پیش نیاید.

۲. پرهیز از ایجاد نگرانی و اضطراب در زائران:

ایجاد اضطراب و نگرانی در زائران می‌تواند یکی از نقاط ضعف آموزش‌های جاری در حج تمتع باشد، به همین دلیل اکثر حجاج به خصوص بانوان با دریافت مطالب متفرق و متعدد، دچار اضطراب و نگرانی شده و آن را در رفتار و عملکرد خود نشان می‌دهند. بنابراین باید توجه داشت که موضوعات و محتوی آموزشی باعث ایجاد اضطراب، نگرانی و تشویش خاطر در زائران نگردد که راه‌کار اصلی آن، رعایت سیاست‌های بیان شده به خصوص سیاست «ارائه هر موضوع و متن آموزشی به زائران در زمان و مکان لازم» است. به همین دلیل موضوعات آموزشی بر اساس توالی خاصی تنظیم گردیده که رعایت تقدم و تأخر آن و توجه جدی به مطالب مندرج در «بند ب» می‌تواند از این آسیب پیش‌گیری نماید.

۳. استفاده از وسایل کمک آموزشی:

با توجه به تحولات سریع و شگرف علم و تکنولوژی و رشد فزاینده علم ارتباطات و همچنین افزایش تعداد زائران تحصیل کرده در کاروان‌ها، شایسته است تا مدیران محترم، نسبت به افزایش سطح آموزش زائران با بکارگیری ابزارهای نوین آموزشی و کمک‌آموزشی اقدام نمایند. بی‌شک استفاده از اسلاید، فیلم، ویدئو پرژکتور و سایر وسایل کمک‌آموزشی در فرآیند آموزش زائران اثر بسیار مثبتی خواهد داشت، لذا هر قدر موضوعات و محتوی آموزشی، جذاب‌تر، عمیق‌تر، وسیع‌تر، جامع‌تر و در عین حال قابل فهم و ساده‌تر ارائه شود، آمادگی مناسب‌تری در زائر ایجاد می‌گردد. ارائه مطالب آموزشی در جلسات آموزشی با استفاده از برنامه پاورپوینت، عکس و فیلم به دلیل ایجاد حالت سمعی و بصری، نتیجه بهتری در درک مطالب به دنبال خواهد داشت.

همچنین هر یک از مدیران محترم کاروان‌های حج مناسب است با حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، با ایجاد وبلاگ (سایت)، کانال، گروه و... تلاش نمایند با زائران ارتباط بیشتری برقرار نموده و مطالب آموزشی و موضوعات مرتبط با سفر حج را به آنان ارائه دهند. به یقین حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و درج اطلاعات و اخبار کاروان و همچنین درج مطالب مربوط به احکام، مناسک، اخلاق، آداب سفر، تاریخ اسلام و... در آن که با مدیریت، هدایت و راهنمایی روحانیون محترم کاروان‌ها انجام شود، می‌تواند اثرات بسیار مثبتی در افزایش سطح آمادگی‌های زائران قبل از سفر داشته باشد.

۴. بکارگیری روش‌ها و ظرافت‌های لازم در اداره جلسات آموزشی:

مدیران محترم برای دستیابی به اهداف بیان شده، باید با بکارگیری روش‌های مناسب در اداره جلسات آموزشی، اولین قدم را در این راستا بردارند. در این خصوص برخی ظرافت‌های لازم به شرح زیر بیان می‌شود:

- ۴,۱. برای جلسه آموزشی، از قبل برنامه‌ریزی دقیق نموده و همه اوقات را زمان‌بندی نمایید.
- ۴,۲. مطالب هر جلسه آموزشی را از قبل مرور نموده و مطالعه لازم را داشته باشید.
- ۴,۳. جهت تسلط لازم بر مطالب، جزوه مربوطه و دفتر یادداشت را همراه داشته باشید.
- ۴,۴. جلسه را با احوال‌پرسی و گفتگوی صمیمانه با زائران شروع کنید.
- ۴,۵. در ابتدای هر جلسه، با قرائت دکلمه و جملاتی معنوی همراه با پخش عکس‌هایی از اماکن زیارتی سرزمین وحی، جو جلسه را بیش از پیش معنوی نمایید.
- ۴,۶. در شروع جلسه به اخبار مهم، آخرین رویدادهای حج، مناسبت‌ها و روزهای مهم اشاره کنید.
- ۴,۷. در حین ارائه مطالب، از بیان خاطرات کاربردی و هم‌چنین مشارکت دادن زائران در بحث دریغ نوزید.
- ۴,۸. در ارائه مطالب از کلمات ثقیل و سنگین و پیچیده استفاده نکنید.
- ۴,۹. در جلسات با صدای رسا و همه‌گیر صحبت نمایید.
- ۴,۱۰. در جلسات با شور و حرارت صحبت کنید، زیر و بم صدای خود را تغییر دهید و از حالات عاطفی سخن بهره بگیرید.
- ۴,۱۱. در جلسات دوستانه و صمیمانه صحبت کنید و از بیان جملات آمرانه و دستوری خودداری نمایید.
- ۴,۱۲. در حین ارائه مطالب نگاهی یک‌سان به همه زائران داشته باشید و به فرد یا افراد خاصی خیره نشوید.
- ۴,۱۳. در حین ارائه مطالب، با سؤالاتی از زائران کمک بگیرید. به طور مثال بگویید: این مطالب چه کاربردی و چه نتیجه‌ای دارد؟
- ۴,۱۴. در حین ارائه مطالب با زائران فاصله مکانی زیادی نداشته باشید. در جایگاهی نزدیک به آنها بنشینید.
- ۴,۱۵. در حین ارائه مطالب رفتارهایی مثل باز و بسته کردن درب خودکار، حرکات متفرقه، تگه کلام‌های خاص و... نداشته باشید.
- ۴,۱۶. از تکرار بدون دلیل مطالب گفته شده در جلسات قبل خودداری کنید.
- ۴,۱۷. در حین ارائه مطالب هر از چند گاهی اجازه دهید زائران سؤالات و ابهامات خود را از شما بپرسند.
- ۴,۱۸. به سؤالات زائران با سعه‌صدر و با دقت پاسخ دهید. از آنان نیز برای پاسخ به سؤالات مطروحه دیگران کمک بگیرید.
- ۴,۱۹. سوال کنندگان را با جملاتی مانند: متشکرم، به طور کامل درست است، سوال به‌جایی بود و... تشویق کنید.
- ۴,۲۰. در حین ارائه مطالب از عباراتی مانند: دقت کنید، نکته مهمی عرض می‌کنم، لطف کنید و توجه بفرمایید و... استفاده نمایید.
- ۴,۲۱. هر یک از زائران را در جلسه با نام خانوادگی آنان مخاطب قرار دهید تا میزان آشنایی شما با زائران به اثبات برسد.
- ۴,۲۲. با شوخی‌های مناسب احتمالی زائران در حین جلسه، با روی باز برخورد کنید و با خنده خود، آنان را همراهی نمایید.
- ۴,۲۳. در پایان هر مطلب با کمک زائران جمع‌بندی مختصری از مطلب ارائه شده داشته باشید.
- ۴,۲۴. بعد از اتمام مطالب عناوین موضوعات و مطالب جلسه بعدی را به زائران یادآوری نمایید.
- ۴,۲۵. ...

توصیه می‌شود مدیران محترم کاروان‌ها برای آشنایی بیشتر با شیوه‌ها و ظرافت‌های ارائه مطلب و سخن‌وری، به کتاب «ظرافت‌های معلّمی» تألیف آقای مجید نقیه، انتشارات گاج مراجعه نمایند.

ت) الزامات جلسات آموزشی

قبل از تشکیل جلسات آموزشی و جهت افزایش سطح کیفی جلسات، موارد زیر می‌بایست مورد توجه جدی مدیران محترم کاروان‌ها قرار گیرد:

۱. جلسات آموزشی قبل از شروع سفر:

۱.۱. لازم است پس از تشکیل کاروان، در اولین فرصت از زائران ثبت نام شده جهت حضور در دفتر و تکمیل پرسش‌نامه اطلاعات فردی، پرسش‌نامه وضعیت سلامت زائر و امضا قرارداد سفر و تعهدنامه‌های مربوطه، با تنظیم جدول زمان‌بندی و اطلاع‌رسانی به زائران، دعوت به عمل آید. این امر تأثیرات بسزایی در آشنایی اولیه با زائران داشته و به برنامه‌ریزی محتوای جلسات آموزشی کمک شایانی خواهد نمود.

۱.۲. پس از اتمام فرآیند ثبت نام، در اولین فرصت جدول زمان‌بندی برگزاری جلسات آموزشی تنظیم و جلسات آغاز شود تا فرصت کافی برای آماده‌سازی زائران برای سفر در اختیار باشد.

۱.۳. در شرایط عادی، جدول زمان‌بندی برگزاری جلسات آموزشی به صورت یک هفته در میان تنظیم شود تا زائران بتوانند به امور شخصی، خانوادگی و شغلی خود نیز بپردازند و هر هفته درگیر حضور در جلسات نباشند.

۱.۴. در شرایط عادی و در وضعیتی که زمان مناسبی تا اعزام زائران وجود دارد، جدول جلسات به گونه‌ای تنظیم شود که حداقل یک هفته قبل از عزیمت کاروان، جلسات پایان یابد تا زائران فرصت کافی برای پرداختن به مسائل شخصی و خداحافظی با بستگان و کسب آمادگی برای سفر را داشته باشند.

۱.۵. تا حد امکان، جلسات آموزشی در روزهای تعطیل و به خصوص صبح‌های جمعه برگزار گردد تا هم از فرصت خلوتی مسیرهای تردد استفاده شود و هم زمان برگزاری جلسات، مزاحمتی برای کار و خانواده زائران نداشته باشد.

۱.۶. یکی از موضوعات اثرگذار در برگزاری جلسات آموزشی، مکان برگزاری جلسات است. مدیران محترم کاروان‌ها مکانی برای برگزاری جلسات انتخاب کنند که از هر حیث مناسب بوده و دارای امکانات رفاهی لازم باشد (گسترده‌ی محیط، وجود صندلی به تعداد مورد نیاز، پاکیزگی و نظافت، سرویس بهداشتی مناسب، محل مناسب برای پارک خودروها و...).

۱.۷. با عنایت به طول زمان برگزاری جلسات آموزشی کاروان قبل از سفر (بند ث) و نظر به آماده‌سازی مقدمات برگزاری جلسات و همچنین پاسخ به مراجعات حضوری زائران بعد از برگزاری هر جلسه و برخی ملاحظات دیگر، لازم است مکان برگزاری جلسات به گونه‌ای پیش‌بینی شود که در قبل، در طول اجرا و ساعتی پس از خاتمه جلسات، برنامه دیگری در آن مکان تنظیم نشده باشد.

۱.۸. برای تشکیل جلسه اول، مدیران محترم کاروان‌ها با یکایک زائران تماس گرفته و ضمن احوال‌پرسی و تبریک توفیق تشرّف به حج، آنان را برای حضور در جلسه دعوت نمایند. این امر ضمن تکریم زائران، اثرات مطلوبی در تشویق آنان برای حضور مستمر در تمامی جلسات خواهد داشت.

۱.۹. نظر به این که در ماه مبارک رمضان مشارکت زائران در جلسات کاهش یافته و اثر گذاری مطالب آموزشی به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد، توصیه می‌شود فقط یک جلسه آموزشی در ماه مبارک رمضان آن هم در صورت امکان همراه با صرف افطاری مختصر و در مکانی مناسب در نظر گرفته شود تا زائران بتوانند در این ماه به ساماندهی امور شخصی پرداخته و خود را برای سفر آماده نمایند. این امر می‌تواند به ارتقاء انس و الفت و صمیمیت بین زائران کمک نموده و زمینه انتخاب هم‌اتاقی را بیش از پیش فراهم آورد.

۱،۱۰. جدول زمان‌بندی اجرای برنامه‌های جلسات آموزشی به گونه‌ای تنظیم شده است که در دو نوبت پذیرایی مختصری از زائران به عمل آید تا آستانه تحمل حجاج برای حضور در جلسه حفظ شود. لذا با عنایت به میانگین سنی زائران، لازم است از شربنی‌های نیمه خشک، میوه، آبمیوه خنک، چای و... استفاده گردد.

۱،۱۱. لازم است ملزومات فردی سفر حج مانند لوازم احرام و... توسط فروشنده انتخاب شده از سوی نمایندگان زائران در حاشیه جلسات آموزشی (قبل و بعد از جلسه)، از جلسه ششم به بعد ارائه شود و در جلسات اولیه، ذهن زائران درگیر تهیه ملزومات نگردد. همچنین باید توجه نمود که مکان استقرار فروشنده لوازم، تداخل و مزاحمتی برای برگزاری جلسات نداشته باشد.

۱،۱۲. لازم است در خلال برگزاری جلسات، هیچ فعالیت جانبی اعم از معاینات پزشکی، جلسات حاشیه‌ای و... صورت نپذیرد. چرا که این گونه موارد از اهمیت حضور زائران در جلسات خواهد کاست و اثرگذاری مطالب ارائه شده را کاهش خواهد داد.

۱،۱۳. برگزاری جلسات شورای فرهنگی کاروان، جلسات گروه یاوران حجاج و سایر جلسات مدیریتی کاروان نباید با زمان برگزاری جلسات آموزشی تداخل داشته باشد زیرا از اهمیت آن کاسته شده و به جلسه آموزشی زائران نیز صدمه خواهد زد، لذا شایسته است این گونه جلسات در فرصت‌های مناسب و با هماهنگی قبلی در دفتر ثبت نام کاروان برگزار شود.

۱،۱۴. جلسات یاوران حجاج (سرگروه‌ها) با زائران می‌تواند به حسب نیاز، بعد از جلسات آموزشی تنظیم و برگزار گردد تا زائران بتوانند با سرگروه و هم‌گروهی‌های خود بیشتر آشنا شده و زمینه انتخاب هم‌اتاقی‌ها نیز فراهم شود.

۱،۱۵. قبل از شروع رسمی جلسات آموزشی، دقایقی به پخش فیلم‌های مرتبط با سفر حج مانند آشنایی با اماکن اسلامی مکه مکرمه و مدینه منوره و... اقدام گردد و این موضوع از قبل به زائران اطلاع‌رسانی شود تا آنان از این فرصت بهره ببرند.

۱،۱۶. برای هر جلسه آموزشی مناسب است با هماهنگی و همکاری روحانیون محترم کاروان و همچنین هم‌باری شورای فرهنگی و زائران فرهیخته، نشریه‌ای تهیه شود تا در هر جلسه در اختیار زائران قرار گیرد. این نشریه می‌تواند حاوی اخبار کاروان، مطالب اجرایی ارائه شده در جلسات آموزشی قبلی، احکام، مناسک، اخلاق سفر، داستان‌های حج، سفرنامه‌ها، لغات عربی و... باشد. همچنین مناسب است مدیر محترم کاروان در حین برگزاری جلسات توضیح مختصری در خصوص نکات مندرج در نشریه به زائران ارائه نماید.

۱،۱۷. با هدف ترغیب و تشویق زائران به نکته‌برداری از مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و مطالعه نشریه کاروان و سایر مستندات ارائه شده، مناسب است در هر یک از جلسات آموزشی مسابقه‌ای به صورت مکتوب و تستی برگزار شود. این مسابقه می‌بایست از قبل تهیه و تنظیم گردیده و در هنگام ورود زائران به جلسه در اختیار آنان قرار گیرد و در حین برگزاری جلسه جمع‌آوری شود. نتایج مسابقات برگزار شده در آخرین جلسه آموزشی جمع‌بندی شده و به زائرانی که بیشترین مشارکت را در مسابقات داشته و نمرات بالاتری کسب نموده باشد، جوایزی اهدا گردد.

۱،۱۸. قبل از هر جلسه آموزشی، رؤس مطالب قابل طرح در جلسات و زمان‌بندی ارائه آنها با روحانیون محترم کاروان در میان گذاشته شود تا هماهنگی لازم برای ارائه مطالب به وجود آمده و از تداخل در مطالب و یا تکرار آنها پیش‌گیری شود.

۱،۱۹. به منظور ارائه مطالب مورد نظر و پاسخ‌گویی به سوالات زائران، لازم است هماهنگی‌های لازم با روحانیون کاروان جهت حضور در محل برگزاری جلسات آموزشی، دقایقی قبل از شروع و همچنین بعد از اتمام جلسات، به عمل آید.

۱،۲۰. در اغلب جلسات آموزشی لازم است برخی اخبار به صورت مبسوط برای زائران تشریح گردد مانند نحوه واریز وجوه قربانی، نحوه واریز وجوه لوازم متحدالشکل، فهرست ملزومات فردی سفر و...، لذا با عنایت به عدم وجود فرصت و وقت کافی برای ارائه توضیح پیرامون آنها، شایسته است اطلاعاتی مربوط به آن که در کتابچه شرح وظایف آمده است، قبل از شروع جلسه در اختیار زائران قرار گیرد.

- ۱،۲۱. مناسب است در هر یک از جلسات آموزشی اعم از جلسات قبل و طول سفر، سال گرد تولّد زائران که مصادف با جلسه و طول سفر است، با ارائه لوح یادبود و در تا حدّ امکان با تقدیم هدیه‌ای، گرمی داشته شود.
- ۱،۲۲. جلسات آموزشی که تاریخ آنها با مناسبت‌های اسلامی، دینی و ملی مصادف می‌شود، مناسب است با تنظیم برنامه‌ای مختصر گرمی داشته شود. بر این اساس لازم است جهت مدیریت صحیح مراسم‌ها، جلسه شورای فرهنگی کاروان از قبل تشکیل و تصمیمات لازم اتخاذ شود.
- ۱،۲۳. رعایت نظم و وقت‌شناسی در شروع جلسات آموزشی و مقید بودن به ساعت شروع و پایان جلسه، همواره مورد تأکید می‌باشد. این موضوع پیام بسیار روشنی به زائران در خصوص رعایت نظم در امور اجرایی کاروان است.
- ۱،۲۴. اطلاع‌رسانی تاریخ، زمان و مکان برگزاری هر جلسه از جلسات آموزشی از جمله مواردی است که لازم است سه روز قبل از برگزاری هر جلسه آموزشی و همچنین روز قبل از جلسه از طریق تماس تلفنی، پیامک، وبلاگ(سایت) و کانال کاروان در شبکه اجتماعی انجام شود تا اهمیت شرکت در جلسات آموزشی به زائران یادآوری گردد.
- ۱،۲۵. لازم است فهرست حضور و غیاب کلیه زائران به صورت دقیق در هر جلسه توسط عوامل اجرایی کاروان ثبت و ضبط گردد. همچنین نام زائرانی که به هر دلیل با تاخیر زیاد در جلسه حضور می‌یابند و یا با تعجیل زیاد جلسه را ترک می‌کنند، ثبت گردد تا در مراحل بعدی مورد پیگیری قرار گیرد.
- ۱،۲۶. غیبت هر یک از زائران در جلسات آموزشی اثرات نامطلوبی در روند اجرایی برنامه‌های کاروان در طول سفر خواهد داشت. از این رو لازم است غیبت هر یک از زائران در جلسات آموزشی مورد بررسی و پیگیری قرار گیرد و مدیران محترم کاروان‌ها بعد از برگزاری هر جلسه، طی تماس تلفنی با زائران غایب و احوالپرسی از آنان، دلیل عدم حضور وی در جلسه را جویا شده و ایشان را برای حضور مؤثر در جلسات بعدی ترغیب و تشویق نماید.
- ۱،۲۷. شایسته است در هر جلسه آموزشی، زائران محترم فرصت مناسب برای طرح سوالات و ابهامات خود را داشته باشند و مدیران محترم نیز با سعه صدر و دقت پاسخ‌گوی سوالات باشند. بر این اساس تبیین ملاحظات و مصلحت‌های کاروان در اتخاذ برخی تصمیمات اجرایی جهت رفع شبهات زائران ضروری است.
- ۱،۲۸. شایسته است بعد از برگزاری هر جلسه آموزشی، خلاصه‌ای از محتوای جلسه و مطالب ارائه شده، همراه با عکس و فیلمی کوتاه، بر روی وبلاگ(سایت) و کانال کاروان قرار گیرد.

۲. جلسات آموزشی در حین سفر:

- با عنایت به این که بخشی از مطالب و موضوعات آموزشی می‌بایست در طول سفر به زائران ارائه شود، لازم است با شروع سفر تمهیدات لازم برای برگزاری جلسات آموزشی اندیشیده شده و به اجرا درآید. بنابراین برخی ملاحظات موجود در این زمینه به شرح زیر ارائه می‌شود:
- ۲،۱. با استقرار کاروان در سرزمین وحی(مدینه منوره و یا مکه مکرمه)، از برگزاری جلسه آموزشی در روز اول به دلیل خستگی زائران و عدم آمادگی آنان برای حضور در جلسه و همچنین کثرت فعالیت‌ها و اقدامات عوامل اجرایی کاروان، خودداری و ضمن تنظیم برنامه‌ها، از زائران برای حضور در جلسه اول آموزشی در روز بعد دعوت به عمل آید.
- ۲،۲. با عنایت به فرصت‌های زائران برای حضور در حرمین شریفین در اوقات نماز، لازم است ساعت برگزاری جلسات آموزشی به گونه‌ای تنظیم شود تا مانعی برای حضور زائران در نمازهای جماعت ایجاد نکند و از طرفی دیگر کمترین مزاحمت را برای اوقات خواب و استراحت زائران داشته باشد تا زائران بتوانند با نشاط و شادابی و رغبت بیشتری در جلسات شرکت نمایند. بر این

اساس توصیه می‌شود در جلسه اول آموزشی در خصوص ساعت برگزاری جلسات آموزشی از زائران نظرخواهی و بر اساس نظر و رای اکثریت، تصمیمات لازم اتخاذ گردد تا بهانه‌های عدم شرکت در جلسات به حداقل کاهش یابد.

۲,۳. با توجه به شرکت زائران در نمازهای جماعت حرمین شریفین و ایجاد خستگی مفرط بر اثر حجم پیاده‌روی‌ها و... و احتمال فراموشی زمان برگزاری جلسات، لازم است زمان و ساعت برگزاری جلسات آموزشی توسط عوامل اجرایی کاروان در زمان صرف غذا در رستوران به زائران یادآوری گردد تا فرصت استفاده از مطالب جلسات توسط زائران مغتنم شمرده شود.

۲,۴. لازم است حداقل نیم ساعت قبل از شروع هر جلسه آموزشی، زائران توسط عوامل اجرایی کاروان برای حضور در وقت مقرر در جلسه فراخوان شوند تا جلسه آموزشی در وقت تعیین شده شروع و در زمان لازم پایان یابد.

۲,۵. حضور و غیاب زائران در جلسه آموزشی بسیار حائز اهمیت است. از این رو لازم است همانند جلسات آموزشی قبل از سفر، مدیران محترم کاروان‌ها دلایل غیبت برخی زائران در جلسات آموزشی را بررسی و پیگیری نمایند تا در فرآیند آموزش زائران خللی ایجاد نشود.

۲,۶. با عنایت به این که لازم است تعدادی جلسه آموزشی در طول سفر تشکیل و مطالب و موضوعات لازم برای زائران تشریح گردد، زمان‌بندی تشکیل جلسات به نسبت زمان ورود کاروان به مدینه منوره، زمان ورود کاروان به مکه مکرمه، فرصت‌های باقی مانده به زمان عزیمت کاروان به عرفات و همچنین حضور بعد از ایام تشریق در مکه، تنظیم می‌گردد، لذا مدیران محترم کاروان‌ها می‌بایست با بررسی زمان اعزام کاروان به سرزمین وحی و انجام مشورت‌های لازم با شورای فرهنگی کاروان، قبل از سفر جدول زمانی مناسبی برای برگزاری جلسات آموزشی تهیه نمایند.

۲,۷. با توجه به حضور کوتاه کاروان‌های مدینه قبل در شهر مدینه منوره، حداکثر تعداد جلسات قابل برگزاری در مدینه، ۳ جلسه می‌باشد (روز اول ورود و روز آخر حضور بدون جلسه). بنابراین لازم است مطالب و موضوعات مندرج در جدول بند «ج»، در طول این جلسات برای زائران تشریح گردد.

۲,۸. چنانچه فرصت‌های مناسبی برای حضور کاروان در مکه مکرمه وجود دارد و تا عزیمت کاروان به مشاعر مقدسه زمان زیادی باقی مانده است، لازم است جلسات آموزشی به صورت یک روز در میان برگزار شود و از برگزاری آن به صورت فشرده و روزانه خودداری شود تا رغبت زائران برای حضور در جلسات کاهش نیابد.

۲,۹. مکان برگزاری جلسات آموزشی در طول سفر می‌بایست از هر حیث مورد بررسی قرار گرفته و تمهیدات لازم برای برگزاری هر چه بهتر جلسات اندیشیده شود. بدیهی است امکاناتی مانند تجهیزات صوتی مناسب، تجهیزات سرمایشی مناسب و... می‌بایست مورد بررسی دقیق قرار گیرد تا زائران با راحتی هر چه بیشتر در جلسات حضور یابند. همچنین باید دقت شود تا تداخلی با جلسات سایر کاروان‌های مستقر در هتل نداشته باشد.

۲,۱۰. فراهم آوردن امکانات کمک آموزشی از قبیل ویدیو پروژکتور، لپ‌تاپ و... برای هر چه بهتر برگزار شدن جلسات آموزشی، امر بسیار مهمی است که باید مورد توجه مدیران محترم کاروان‌ها قرار گیرد.

۲,۱۱. پذیرایی از زائران از جمله مواردی است که می‌تواند به تغییر ذائقه حجاج در طول برگزاری جلسه کمک نماید. لذا در این خصوص لازم است هماهنگی‌های قبلی با مدیریت مجموعه به عمل آید تا چنانچه مقدور بود مساعدت شود.

۲,۱۲. در یکی از جلسات آموزشی پایانی سفر، مراسمی برای تجلیل از خانواده معظم شهدا و ایثارگران کاروان، با ارائه لوح یاد بود و در صورت امکان تقدیم هدیه‌ای، گرامی داشته شود.

ث) جدول برنامه‌های جلسات آموزشی (قبل از سفر)

ردیف	عنوان برنامه
۱	مقدمت جلسه: - پخش فیلم‌های آموزشی (اماکن اسلامی مکه و مدینه و...) - پخش تواشیح و فایل‌های صوتی و تصویری مرتبط با سفر حج - حضور و غیاب و تحویل مدارک، نشریات، جزوات و...
۲	تلاوت قرآن سرود جمهوری اسلامی ایران (فقط در جلسه اول) اعلام عناوین برنامه‌ها بیان مقدمه جلسه
۳	سخنان روحانیون کاروان
۴	پذیرایی و پاسخ به سوالات زائران
۵	سخنان مدیر کاروان
۶	پذیرایی و پاسخ به سوالات زائران
۷	ادامه جلسه (تلفیقی از موارد زیر): - جلسه اختصاصی پزشک مجموعه با زائران (در صورت حضور و به تعداد ۴ جلسه) - جلسه اختصاصی آقایان با روحانی و یا معین کاروان - جلسه اختصاصی بانوان با معینه و یا دستیار امور بانوان کاروان
۸	دعا و نیایش

ج) اولویت‌بندی ارائه موضوعات آموزشی در جلسات کاروان

جدول شماره (۱)

«اولویت‌بندی موضوعات آموزشی کاروان‌های مدینه قبل»

جلسات قبل از عزیمت		جلسات مدینه منوره	
جلسات	عناوین موضوعات آموزشی (به ترتیب اولویت)	جلسات	عناوین موضوعات آموزشی (به ترتیب اولویت)
اول	۱- معرفی کاروان ۲- سازمان دهندگان حج ۳- شناخت بعد اجرایی سفر حج ۴- نمایندگان زائران کاروان	اول	۱- مروری بر ملاحظات حضور در مدینه منوره
دوم	۱- استطاعت جسمی و روانی زائران ۲- یاوران حجاج و گروه بندی زائران ۳- نحوه انتخاب هم اتاقی ۴- آسیب پذیری‌های زائران قبل از سفر حج	دوم	۱- ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه
سوم	۱- آشنایی با کشور عربستان ۲- اهمیت پوشش زائران ۳- مواد مخدر و دخانیات ۴- ملزومات سفر حج	سوم	۱- ملاحظات انجام اعمال عمره تمتع
چهارم	۱- سوغاتی در سفر حج ۲- مجوز خروج از کشور ۳- ارز مسافرتی زائران ۴- ذبح قربانی حجاج	جلسات مکه مکرمه	
		اول	۱- مروری بر ملاحظات حضور در مکه مکرمه
		دوم	۱- ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات
پنجم	۱- فرایند اسکان حجاج ۲- محل اقامت کاروان ۳- ارتباط تلفنی زائران ۴- تغذیه زائران	سوم	۱- ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا ۲- ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا
ششم	۱- حمل و نقل ۲- خدمات درمانی ۳- بیمه زائران ۴- راهنمایی حجاج	چهارم	۱- ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان ۲- ملاحظات ذبح قربانی حجاج و حلق بهداشتی
		پنجم	۱- ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا ۲- ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا
		ششم	۱- ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه
هفتم	۱- ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و ایام تشریق ۲- ملاحظات امنیتی سفر حج ۳- نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد	هفتم	۱- ملاحظات بازگشت به کشور
نهم	۱- آسیب پذیری‌های زائران در سفر حج ۲- حقوق هم‌سفران ۳- حقوق هم‌اتاقی‌ها	* بهداشت و سلامت در سفر حج: این موضوع آموزشی به چند بخش تقسیم شده که می‌بایست در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به فراخور وقت جلسه، به ترتیب یک بخش آن ارائه گردد. در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران تقدیم نمود.	
دهم	۱- تنظیم لوازم سفر و تحویل چمدان‌ها ۲- ملاحظات فرودگاه مبداء و خروج از کشور ۳- ملاحظات فرودگاه مدینه و استقرار در هتل	* لغات ضروری عربی در سفر حج: این موضوع آموزشی به چند بخش تقسیم شده که به فراخور وقت جلسه و سطح سواد زائران، می‌توان در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به ترتیب یک بخش آن را ارائه نمود. در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران تقدیم نمود.	

جدول شماره (۲)

«اولویت‌بندی موضوعات آموزشی کاروان‌های مدینه بعد»

جلسات قبل از عزیمت		جلسات مکه مکرمه	
جلسات	عناوین موضوعات آموزشی (به ترتیب اولویت)	جلسات	عناوین موضوعات آموزشی (به ترتیب اولویت)
اول	۱- معرفی کاروان ۲- سازمان دهندگان حج ۳- شناخت بعد اجرایی سفر حج ۴- نمایندگان زائران کاروان	اول	۱- مروری بر ملاحظات حضور در مکه مکرمه
دوم	۱- استطاعت جسمی و روانی زائران ۲- یاوران حجاج و گروه بندی زائران ۳- نحوه انتخاب هم اتافی ۴- آسیب پذیری‌های زائران قبل از سفر حج	دوم	۱- ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات
سوم	۱- آشنایی با کشور عربستان ۲- اهمیت پوشش زائران ۳- مواد مخدر و دخانیات ۴- ملزومات سفر حج	سوم	۱- ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا ۲- ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا
		چهارم	۱- ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان ۲- ملاحظات ذبح قربانی حجاج و حلق بهداشتی
چهارم	۱- سوغاتی در سفر حج ۲- مجوز خروج از کشور ۳- ارز مسافرتی زائران ۴- ذبح قربانی حجاج	پنجم	۱- ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا ۲- ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا
		ششم	۱- ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه ۲- ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره
پنجم	۱- فرایند اسکان حجاج ۲- محل اقامت کاروان ۳- ارتباط تلفنی زائران ۴- تغذیه زائران	هفتم	۱- ملاحظات بازگشت به کشور
		جلسات مدینه منوره	
ششم	۱- حمل و نقل ۲- خدمات درمانی ۳- بیمه زائران ۴- راهنمایی حجاج	اول	۱- مروری بر ملاحظات حضور در مدینه منوره
هفتم	۱- ملاحظات حضور در حرمین شریفین ۲- ملاحظات حضور در مدینه منوره ۳- ملاحظات حضور در مکه مکرمه	دوم	۱- مروری بر ملاحظات بازگشت به کشور
هشتم	۱- ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و ایام تشریق ۲- ملاحظات امنیتی سفر حج ۳- نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد		
نهم	۱- آسیب پذیری‌های زائران در سفر حج ۲- حقوق هم سفران ۳- حقوق هم اتافی‌ها		* بهداشت و سلامت در سفر حج: این موضوع آموزشی به چند بخش تقسیم شده که می‌بایست در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به فراخور وقت جلسه، به ترتیب یک بخش آن ارائه گردد. در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران تقدیم نمود.
دهم	۱- تنظیم لوازم سفر و تحویل چمدان‌ها ۲- ملاحظات فرودگاه مبدا و خروج از کشور		* لغات ضروری عربی در سفر حج: این موضوع آموزشی به چند بخش تقسیم شده که به فراخور وقت جلسه و سطح سواد زائران، می‌توان در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به ترتیب یک بخش آن را ارائه نمود. در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران تقدیم نمود.
یازدهم	۱- ملاحظات فرودگاه جده و عزیمت به میقات جحفه. ۲- ملاحظات میقات جحفه و عزیمت به مکه مکرمه		
دوازدهم	۱- ملاحظات انجام عمره تمتع		

فصل دوم: موضوعات آموزشی قبل از عزیمت کاروان

۱) معرفی کاروان

۲) سازمان دهندگان حج

۳) شناخت بعد اجرایی سفر حج

۴) نمایندگان زائران کاروان

۵) استطاعت جسمی و روانی زائران

۶) یاوران حجّاج و گروه بندی زائران

۷) نحوه انتخاب هم اتاقی

۸) آسیب پذیری های زائر قبل از سفر حج

۹) آشنایی با کشور عربستان

۱۰) اهمیت پوشش زائران

۱۱) مواد مخدر و دخانیات

۱۲) ملزومات سفر حج

۱۳) سوغاتی سفر حج

۱۴) مجوز خروج از کشور

۱۵) ارز مسافرتی زائران

۱۶) ذبح قربانی حجّاج

۱۷) فرآیند اسکان حجّاج

۱۸) محل اقامت کاروان

۱۹) ارتباط تلفنی زائران

۲۰) تغذیه زائران

۲۱) حمل و نقل

۲۲) خدمات درمانی

۲۳) بیمه زائران

۲۴) راهنمایی حجّاج

۲۵) ملاحظات حضور در حرمین شریفین

۲۶) ملاحظات حضور در مدینه منوره

۲۷) ملاحظات حضور در مکه مکرمه

۲۸) ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و ایام تشریق

۲۹) ملاحظات امنیتی سفر حج

۳۰) نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد

۳۱) آسیب پذیری های زائر در سفر حج

۳۲) حقوق هم سفران

۳۳) حقوق هم اتاقی ها

۳۴) تنظیم لوازم و تحویل چمدان ها

۳۵) ملاحظات فرودگاه مبدا و خروج از کشور

۳۶) ملاحظات فرودگاه مدینه منوره و استقرار در هتل (زائران مدینه قبل)

۳۷) ملاحظات فرودگاه جدّه و عزیمت به میقات جُحَفه (زائران مدینه بعد)

۳۸) ملاحظات احرام در میقات جُحَفه و عزیمت به مکه مکرمه (زائران

مدینه بعد)

۳۹) ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه (زائران

مدینه قبل)

۴۰) ملاحظات انجام اعمال عمره تمتّع

۱) معرفی کاروان

■ مقدمه:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. يَارَبَّ الْبَيْتِ الْحَرَامِ، يَارَبَّ الشَّهْرِ الْحَرَامِ، يَارَبَّ الْبَلَدِ الْحَرَامِ، يَارَبَّ الرُّكْنِ وَالْمَقَامِ، يَارَبَّ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ، يَارَبَّ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ، يَارَبَّ الْحِلِّ وَالْحَرَامِ، يَارَبَّ النُّورِ وَالظُّلَامِ، يَارَبَّ التَّحْيَةِ وَالسَّلَامِ (فرازی از دعای جوشن کبیر)

- با سلام و عرض ادب و احترام به حضور زائران گرامی و دل‌دادگان بیت‌الله‌الحرام و حرم نبوی و ائمه طاهرین و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام)، مقدم همه شما میهمانان الهی را در جلسه آموزشی حج تمتع گرامی می‌داریم.
- امیدواریم به لطف حضرت حق که شامل شما گردیده و ما را نیز خدمت‌گزار شما قرار داده است، با دلی آکنده از محبت پیامبر و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) و با کسب آمادگی‌های قبلی، سفری پرفیض و حجی مقبول را در پیش‌رو داشته باشید.
- کسب توفیق ثبت نام در کاروان حج برای انجام فرضیه الهی سیاسی حج تمتع را به محضر تان تبریک عرض می‌نماییم.
- همه زائران محترم را به شکرگزاری به درگاه الهی بابت این توفیق بزرگ توصیه می‌کنیم.
- خداوند متعال را سپاس می‌گوییم که توفیق انجام یکی از فرائض بزرگ اسلامی، یعنی حج تمتع و زیارت خانه خود و همچنین درک زیارت حرم مطهر پیامبر گرامی اسلام و قبور مطهر ائمه معصومین و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) در بقیع را نصیب ما کرده است.
- حال که خداوند منان ما را به مهمانی خود دعوت نموده و این سعادت بزرگ را به ما عطا کرده، شایسته است که به پاس این توفیق و لطف الهی، از آن لحظه که آهنگ سفر می‌کنیم، عزم خود را جزم نماییم تا رفتار و گفتار و اندیشه‌مان را چنان سازیم که زینده مهمانی اوست.
- حال که «ره‌یافته‌ایم» و توفیقمان داده‌اند تا مسافر کوی دوست باشیم، باید از هر لحظه آن به خوبی استفاده کنیم و آداب این سفر را به نیکوترین وجه بیاموزیم و خود را به زیورهای خاص این سفر الهی‌الله بیاراییم تا از لحظه‌لحظه این حضور مقدس، بهره بیشتری ببریم.

■ مشخصات کاروان:

- شماره اختصاصی کاروان: (این شماره به طور کامل اختصاصی است)
- نوع اعزام: مدینه
- ظرفیت ثبت نامی زائران: نفر
- گروه قیمتی: ریال
- نوع مسکن: در مدینه و در مکه

■ معرفی عوامل اجرایی کاروان:

- مدیر: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:
- معاون: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:
- دست‌یار امور بانوان: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:
- ماموران اجرایی: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:

■ معرفی روحانیون کاروان:

- روحانی: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:
- معین: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:
- معینه: نام و نام خانوادگی: تلفن تماس:

■ انواع اعزام کاروان‌های حج تمتع:

- کاروان‌های مدینه قبل: این کاروان‌ها ابتدا به مدینه منوره وارد شده و پس از چند روز اقامت و انجام زیارات، در میقات شجره محرم شده و وارد مکه مکرمه می‌شوند.
- کاروان‌های مدینه بعد: این کاروان‌ها ابتدا وارد فرودگاه جدّه شده و به میقات جُحفه عزیمت می‌نمایند و پس از محرم شدن، وارد مکه مکرمه می‌شوند.

■ آیا اصطلاح «درجه کاروان» صحیح است؟

- هتل‌های موجود در شهرهای مکه و مدینه بر اساس نظام درجه‌بندی هتل‌ها که در سراسر دنیا رایج است، درجه‌بندی نمی‌شوند. با توجه به تفاوت هتل‌های عربستان، امتیازبندی محل اقامت زائران از «درجه یا ستاره» به «گروه قیمتی» تغییر داده شده است تا در تقسیم‌بندی‌ها، متنوع‌تر شده و به شرایط مالی زائران نزدیک‌تر باشد.

■ گروه قیمتی کاروان:

- هتل‌های مکه و مدینه فقط با در نظر گرفتن معیارهایی مانند طول عمر بنا و قدمت ساخت، تعداد طبقات، موقعیت جغرافیایی در شهر، وضعیت تاسیسات، امکانات رفاهی، کیفیت تجهیزات داخل اتاق‌ها، ظرفیت اتاق‌ها، کیفیت سرویس‌های بهداشتی، وضعیت آسانسورها، دوری و نزدیکی به حرمین شریفین و...، گروه‌بندی و قیمت‌گذاری می‌شوند.
- «گروه‌های قیمتی» هتل‌های مکه و مدینه عبارت است از: گروه‌های قیمتی «۱»، «۲» و «۳» که هر کدام دارای چندین زیر گروه با عنوان‌های «الف»، «ب»، «ج» و «د» نیز هستند.

■ مبالغ دریافت شده از زائران بابت موارد زیر می‌باشد:

- هزینه‌های پشتیبانی اجرای عملیات حج، هزینه‌های اجرایی شامل ثبت‌نام، سازماندهی و آموزش، هزینه بلیط هواپیما، هزینه اسکان در هتل‌های مکه و مدینه، هزینه اسکان در خیمه‌های عرفات و منا، هزینه حمل و نقل درون شهری و بین شهری و بار، هزینه حمل و نقل به عرفات، مشعرالحرام و منا، هزینه ایاب و ذهاب زائران در زیارت‌های دوره، هزینه خدمات ویزا، هزینه تغذیه و تدارکات، هزینه اقلام فرهنگی، هزینه بیمه، هزینه خدمات پزشکی و دارو و...
- بخش اعظمی از هزینه‌های سفر حج، ارزی است. بنابراین با توجه به موارد فوق‌الذکر، هزینه‌های سفر حج نیز بر مبنای تهاتر ارز خارجی با پول ملی (ریال ایرانی)، تعیین می‌شود.
- حدود ۶۰ درصد هزینه‌های حج مربوط به اجاره هتل در مکه و مدینه و اسکان زائران در مشاعر مقدّسه عرفات و منا می‌باشد.
- گروه قیمتی کاروان حج، ترکیبی از موارد فوق‌الذکر می‌باشد.
- سه نکته مهم:

- هزینه‌های مربوط به قبل از اعزام از قبیل هزینه حمل و نقل تا فرودگاه، هزینه تهیه چمدان و ساک و سایر اقلام متحدالشکل کاروان بر عهده زائران محترم می‌باشد.

- در صورت انصراف زائر از اعزام، با توجه به زمان انصراف، خسارات متعلّقه کسر و الباقی به زائر عودت داده می‌شود.

- با عنایت به این که بزودی فرآیند صدور ویزای زائران (پس از ماه مبارک رمضان) آغاز می‌گردد، لازم است عزیزانی که به هر دلیل قصد انصراف از سفر حج را دارند هر چه زودتر تصمیم نهایی خود را در این خصوص اتخاذ نمایند تا خسارت‌های مرتبط با صدور ویزا و بلیط پرواز شامل حال آنها نگردد.

■ حدود زمانی تشرّف به سرزمین وحی و مدت اقامت:

- همه ساله عزیمت زائران به بیت‌الله‌الحرام و حرم شریف نبوی (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) از اوایل ماه ذی‌القعدة آغاز می‌شود.
- ابتدا اعزام کاروان‌های مدینه قبل آغاز و تا چند روز ادامه خواهد داشت و همزمان کاروان‌های مدینه بعد نیز اعزام خواهند شد.
- به محض ابلاغ زمان حرکت کاروان از سوی سازمان حج و زیارت، اطلاع‌رسانی لازم به زائران محترم به عمل خواهد آمد.
- مدت اقامت زائران در عربستان، بین ۳۱ تا ۴۰ روز خواهد بود.

■ امور اداری کاروان:

- لزوم به خاطر سپاری شماره اختصاصی کاروان توسط هر یک از زائران.
- لزوم به خاطر سپاری شماره ثبت نام در سامانه کاروان (شناسه زائر) توسط هر یک از زائران با توجه به اهمیت آن.
- لزوم حفظ ارتباط با دفتر ثبت نام کاروان و تکمیل مدارک.
- لزوم همراه داشتن مدارک ثبت نام برای مراجعات و پیگیری‌های بعدی.
- ساعات مراجعه حضوری و تلفنی به دفتر کاروان از ساعت صبح الی می‌باشد (پنج‌شنبه‌ها تا ظهر).
- اطلاع‌رسانی‌های کاروان از طریق تماس تلفنی، پیامک (SMS)، وبلاگ (سایت) و کانال کاروان در شبکه اجتماعی انجام می‌شود.
- در صورت نیاز و در موارد بسیار مهم و فوری، با زائران تماس گرفته خواهد شد.
- گذرنامه زائران محترم می‌بایست تا تاریخ/...../۱۳..... دارای اعتبار بوده، پنج صفحه سفید داشته که حداقل دو صفحه سفید آن مقابل هم داشته باشد.
- زمان تحویل گذرنامه به کاروان بر اساس ابلاغیه سازمان حج و زیارت خواهد بود که متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد.

■ پیامک‌های کاروان:

- به طور مستمر اخبار مهم و فوری کاروان، سازمان حج و زیارت و بعثه مقام معظم رهبری از طریق پیامک برای شما ارسال خواهد شد، لذا مناسب است به پیامک‌های دریافتی توجه بیشتری مبذول دارید. شما نیز می‌توانید پیام‌های احتمالی خود را به شماره تلفن همراه ارسال نموده و پاسخ خود را دریافت نمایید.
- همچنین لازم است نسبت به ارائه شماره تلفن همراه فعال و در دسترس به کاروان اقدام فرمایید.

■ حضور کاروان در فضای مجازی و شبکه اجتماعی:

- جهت برقراری ارتباط بیشتر با میهمانان الهی، ارائه مطالب آموزشی و آخرین اخبار و اطلاعات مفید، وبلاگ (سایت) کاروان در اینترنت و کانال کاروان در شبکه اجتماعی و همچنین ایمیل کاروان به نشانی زیر به حضورتان معرفی می‌گردد:
آدرس وبلاگ (سایت) کاروان :
آدرس کانال کاروان :
آدرس ایمیل کاروان:

■ نشریه کاروان:

- جهت بیان آخرین اخبار کاروان، انجام هماهنگی‌های اجرایی و ارائه مطالب مربوط به سفر حج، نشریه‌ای تحت عنوان «.....» از سوی کاروان تهیه و تدوین می‌گردد که در هر جلسه آموزشی در اختیار شما عزیزان قرار داده خواهد شد.
- جهت ارائه آخرین اطلاعات و اخبار مهم کاروان و انجام هماهنگی‌های اجرایی، در برخی جلسات آموزشی یک اطلاعیه تک‌برگی خدمتتان تقدیم می‌شود که لازم است به محتویات آن توجه ویژه‌ای مبذول داشته و اقدامات لازم را به عمل آورید.

■ مسابقات کاروان:

- جهت ترغیب میهمانان الهی به پیگیری مطالب آموزشی و آشنایی هر چه بیشتر با ابعاد و زوایای سفر، در هر جلسه، آزمونی از محتوای مطالب مطروحه در جلسات آموزشی، مطالب وبلاگ (سایت)، کانال و مطالب نشریات کاروان به عمل می‌آید و نفرات برتر مورد تشویق قرار خواهند گرفت.
- امید است همه زائران محترم با توجه ویژه به مسابقات کاروان، بر اندوخته‌های علمی و معرفتی خود از سفر حج بیافزایند.
- در پایان جلسات آموزشی، نتیجه همه مسابقات جمع‌بندی شده و هدایایی تقدیم عزیزان می‌گردد.

■ نظرات، پیشنهادات و انتقادات زائران محترم:

- بی‌شک نظرات سازنده زائران محترم در پُر بارتر شدن برنامه‌های کاروان، تاثیرگذار خواهد بود، لذا ما را از بذل توجه و ارائه نظرات خود محروم نفرمایید.

- جهت ارائه نقطه نظرات، انتقادات، پیشنهادات و همچنین ارسال مطالب جهت درج در نشریه، وبلاگ(سایت) و کانال کاروان و استفاده در جلسات آموزشی، از طریق راه‌های زیر اقدام فرمایید:
- الف) تحویل مطالب به صورت حضوری در جلسات آموزشی و یا دفتر کاروان
- ب) ارسال مطالب به شماره پیامک کاروان
- ج) ارسال مطالب به ایمیل کاروان
- د) ارسال مطالب به مدیریت کانال کاروان به آدرس:

■ نشانه‌ها و رنگ‌های اختصاصی کاروان:

- هر یک از کاروان‌های حج تمتع، نشانه‌ها و علائمی برای خود طراحی می‌نمایند تا زائران، آن را به عنوان نشانه‌ای از کاروان در طول سفر مدّ نظر داشته باشند.
- نمونه‌ای از نشانه‌های کاروان.....
- نمونه‌ای از علائم کاروان.....

۲) سازمان دهندگان حج

- فریضه عبادی سیاسی حج، گسترده‌ترین اجتماع انسانی در یک زمان معین است. این اجتماع عظیم انسانی، دعوتی بزرگ از سوی معبود است که سالانه عموم مسلمانان را به خود فرا می‌خواند.
- با عنایت به اهمیت موضوع حج، بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، اهداف جمهوری اسلامی ایران در حوزه حج و زیارت توسط حضرت امام خمینی(ره) تبیین گردید و در طول سال‌های گذشته، این اهداف توسط مقام معظم رهبری نیز همواره مورد تأکید قرار داشته است.

▪ اهداف جمهوری اسلامی ایران در موضوع حج:

- انجام حج صحیح و مقبول توسط حجاج.
- ایجاد تحول روحی و اخلاقی در حجاج.
- فراهم نمودن زمینه هر چه بیشتر اخوت دینی و وحدت اسلامی.
- معرفی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و فرهنگ غنی اسلامی ایرانی به حجاج دیگر کشورهای اسلامی.

▪ راه کارهای وصول به اهداف حج:

- برای نیل به اهداف تعیین شده، مراجعی در قانون پیش بینی شده است که هر یک از آنها با شرح وظایف خاصی، اهداف را در حوزه حج و زیارت دنبال می‌نمایند. این مراجع قانونی عبارت است از:
 - الف) بعثه مقام معظم رهبری
 - ب) سازمان حج و زیارت
 - ج) کارگزاران امور زیارتی

▪ بعثه مقام معظم رهبری:

- سرپرستی حجاج ایرانی در ایام حج، بر عهده نماینده ولی فقیه خواهد بود که تحت عنوان «بعثه جمهوری اسلامی ایران» در حج به فعالیت می‌پردازد.
- برخی از وظایف نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت:
 - سیاست‌گذاری در حوزه‌های فرهنگی، آموزشی و سیاسی حج.
 - نظارت بر عملکرد دستگاه‌های اجرایی در حج.
 - اجرای طرح‌های آموزشی و فرهنگی برای زائران و کارگزاران حج.
 - شناسایی، جذب، آموزش و بکارگیری روحانیون و مدّاحان برای کاروان‌ها.
 - پاسخ‌گویی به نیازهای معنوی، معرفتی و مذهبی زائران.
 - تولید و نشر کتب و محصولات فرهنگی.

▪ سازمان حج و زیارت:

- تا سال ۱۳۶۹ تمام امور حج زیر نظر سازمان اوقاف قرار داشت لیکن در سال ۱۳۷۰ سازمان حج و زیارت تشکیل و به صورت نهادی مستقل زیر نظر وزارت ارشاد اسلامی شروع به کار نمود.
- برخی از وظایف سازمان حج و زیارت:
 - تهیه و تدوین برنامه‌های راهبردی، سیاست‌ها، خط‌مشی‌ها و روش‌های اجرایی حج و زیارت
 - اداره امور حج، عمره و زیارت عتبات مقدس و اماکن متبرکه خارج از کشور با استفاده از نیروی انسانی متدین و کارآزموده و بهره‌گیری از فناوری اطلاعات.
 - ایجاد ارتباط و هماهنگی با سازمان‌ها، دستگاه‌ها و نهادهای مسئول در امور حج و زیارت.

- ایجاد ارتباط با مقامات ذیربط کشورهای عربستان سعودی، عراق و سوریه با همکاری و هماهنگی نمایندگی های وزارت امور خارجه در کشورهای مذکور به منظور پیگیری مسائل و مشکلات حجاج و زائران ایرانی.
- برنامه ریزی برای گسترش و تنوع خدمات بیمه و بهداشت و درمان حجاج و زائران.

■ کارگزاران امور زیارتی:

- دفاتر خدمات زیارتی:
- با هدف کاهش تصدّی گری در امور زیارتی، انجام بخشی از وظایف در قالب «دفاتر خدمات زیارتی» به بخش خصوصی واگذار گردیده است که این دفاتر تحت نظارت سازمان حج و زیارت فعالیت می کنند.
- این دفاتر وظیفه ثبت نام و سازماندهی کاروان های زیارتی را بر اساس دستورالعمل های سازمان حج و زیارت بر عهده دارند.
- عوامل اجرایی حج:
- به منظور تسهیل در انجام اعمال و مناسک حج و رسیدگی به امور زائران و رفع مشکلات آنها در طول سفر، ضرورت دارد جمعی علاقه مند به عنوان مدیر، روحانی، معاون، مامور اجرایی، دست یار امور بانوان، پزشک و... وظیفه تمشیت امور زائران را بر عهده گیرند و با شرح وظایف و دستورالعمل های صادره و تحت نظارت سازمان حج و زیارت، ارائه خدمت نمایند.
- این افراد با طی نمودن مراحل تخصّصی و گزینش های مربوطه، برگزیده می شوند و عملکرد آنان نیز تحت نظارت و ارزیابی مستمر قرار می گیرد.
- اهمّ وظایف عوامل اجرایی در طول سفر، در بخش های عمومی، فرهنگی، درمانی و بهداشتی، اسکان، تغذیه و تدارکات، حمل و نقل و... تقسیم بندی می گردد که در ادامه به شرح و توضیح آن خواهیم پرداخت.

■ مدیر کاروان حج تمتّع:

- جهت مدیریت، توجیه، آموزش، هدایت و راهنمایی زائران حج تمتّع در امور اجرایی از ابتدای ثبت نام تا بازگشت آنان به کشور، افرادی تحت عنوان «مدیر کاروان حج» در نظر گرفته می شوند.
- این افراد پس از انجام آزمون های لازم انتخاب شده و با طی نمودن دوره های آموزشی و کسب تجربه های اجرایی، توسط سازمان حج و زیارت بکارگیری می شوند.
- بخشی از وظایف مدیر کاروان حج:
- انتخاب و معرفی عوامل اجرایی کاروان (معاون و مامور اجرایی)، هماهنگی جهت ثبت نام و آموزش زائران، معرفی زائران به پزشک جهت انجام معاینات، تعامل با روحانیون کاروان در انجام اعمال و مناسک حج، تعامل و همکاری با عوامل مرتبط در زمینه اسکان، تغذیه، حمل و نقل و...، انتقال زائران به شهرهای مکه و مدینه و همچنین به مشاعر مقدّسه عرفات، مشعرالحرام و منا، انجام امور مربوط به بازگشت از مشاعر و ادامه مناسک حج، انتقال زائران به فرودگاه و بازگشت به کشور.
- مدیر کاروان حج و هم کاران وی در زمینه مسکن، بهداشت و درمان، بیمه، حمل و نقل، تغذیه و تدارکات و... مسوولیت ایجابی و سلبی نداشته و فقط هماهنگ کننده این موارد می باشند چرا که این امور به صورت متمرکز از سوی ستادهای سازمان حج و زیارت تعیین و ابلاغ می گردد.

■ روحانیون کاروان حج تمتّع:

- جهت راهنمایی زائران در حوزه احکام و مناسک حج و همچنین پاسخ گویی به نیازهای معنوی و دینی زائران، روحانیونی برای کاروان ها در نظر گرفته می شوند.
- این افراد پس از انجام آزمون های لازم انتخاب شده و با طی نمودن دوره های آموزشی، توسط بعثه مقام معظم رهبری بکارگیری شده و در زمان تشکیل کاروان های حج، به کاروان ها معرفی می گردند.

- تبیین و تعلیم احکام و مناسک حج و همراهی با زائران در انجام صحیح اعمال و مناسک، معرفی اماکن مقدّسه مکه و مدینه، تلاش در جهت اصلاح نحوه خواندن اذکار نماز و تلبیه زائران، توجیه زائران در رسیدگی به حقوق واجب دیگران، تلاش در جهت ایجاد روحیه معنوی در کاروان و... از جمله وظایف و مسوولیت‌های روحانیون کاروان‌های حج می‌باشد.
- تبیین احکام عمومی، مناسک و احکام خاص بانوان، همراهی بانوان در اعمال و مناسک، توجیه اماکن حرمین شریفین و... برای کاروان‌هایی که بیش از نیمی از زائران ثبت نام شده را بانوان تشکیل دهند، توسط افرادی با عنوان «معینه» صورت می‌پذیرد.

■ مرکز پزشکی حج و زیارت:

- این مرکز وابسته به جمعیت هلال احمر بوده و مسوولیت بهداشت و درمان زائران را عهده‌دار است. معاینات پزشکی قبل از اعزام را انجام داده و در طول سفر نیز با تاسیس مراکز پزشکی، نیازهای درمانی و دارویی زائران را تامین می‌کند.
- به منظور انجام معاینات پزشکی قبل از اعزام زائران و تشکیل پرونده سلامت برای آنان، احراز استطاعت جسمی زائران، آموزش بهداشت و سلامت به زائران، شناسایی زائران آسیب‌پذیر و برنامه‌ریزی برای حفظ سلامت آنان، در قبال هر چند کاروان یک پزشک به عنوان «پزشک مجموعه» در نظر گرفته می‌شود که در طول سفر نیز با حضور در محل اقامت زائران (مجموعه)، به وظایف و مسوولیت‌های خود عمل می‌نماید.

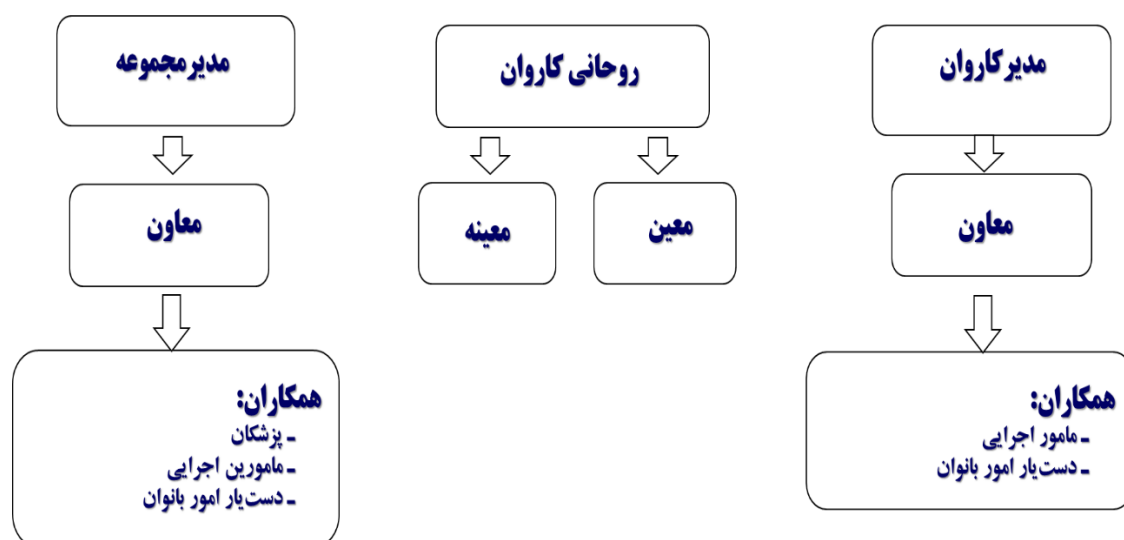
■ شرکتهای هواپیمایی

- شرکت های هواپیمایی داخلی و سعودی نیز از جمله بخش هایی هستند که به طور مستقیم در اعزام زائران نقش دارند.

■ مدیر مجموعه حج (مدیر هتل):

- در شهرهای مکه و مدینه، جهت مدیریت هتل و اداره امور استقرار و سرویس‌دهی به زائران، فردی به عنوان «مدیر مجموعه (هتل)» برای هر یک از هتل‌های محل اقامت زائران در نظر گرفته می‌شود.
- این افراد پس از انجام آزمون‌های لازم انتخاب شده و با طی نمودن دوره‌های آموزشی و کسب تجربه‌های اجرایی، توسط سازمان حج و زیارت بکارگیری می‌شوند.
- برخی وظایف مدیر مجموعه عبارت است از: هماهنگی و تامین تغذیه و تدارکات، حمل و نقل، تامین بهداشت محیط، سرویس‌دهی امور خانه‌داری، نظارت بر صحت عملکرد ابنیه و تاسیسات هتل و اتاق‌ها، تنظیم و نظارت بر نحوه ورود و خروج کاروان‌ها، پیگیری رفع مشکلات و نقایص ساختمان و...
- هماهنگی انتقال و اسکان کاروان‌ها در مشاعر مقدّسه عرفات، مشعر الحرام و منا نیز بر عهده مدیر مجموعه می‌باشد که با هم‌کاری و هم‌یاری مدیران کاروان‌ها انجام می‌پذیرد.

■ نمودار عوامل انسانی مؤثر در اداره بخشی از امور زائران:



۳) شناخت بُعد اجرایی سفر حج

- علم و معرفت به وظایف فردی و اجتماعی از ضروریات زندگی بشری است.
- انسان باید در همه اعمال و رفتار، با بصیرت و بینایی گام بردارد در غیر این صورت در رسیدن به هدفهای دنیوی و آخروی، با ناکامی و شکست مواجه خواهد شد.
- امیرمومنان حضرت امام علی ابن ابیطالب (علیه السلام) در کلام گوهر بار خویش خطاب به کمیل ابن زیاد می فرماید: «یا کَمِیل ما مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَ أَنْتَ مُحْتَاجٌ فِیْهَا إِلَى الْمَعْرِفَةِ» (تحف العقول ص ۱۷۱)، ای کمیل هیچ حرکت و فعلیتی نیست مگر آن که تو در انجام آن به علم و معرفت نیاز داری.
- قدم نهادن در راه زیارت خانه خدا و انجام فریضه حج و زیارت پیامبر و ائمه اطهار و صحابه پاک آن حضرت (علیهم السلام)، یکی از بالاترین حرکات و فعالیت های یک مسلمان است که باید با ظرافت و دقت در این توفیق الهی نگریست.
- شایسته است زائر سرزمین وحی، با تمام توان در جهت کسب معرفت و شناخت ابعاد سفر، مطالعه در زندگانی پیامبر و ائمه معصومین و صحابه پاک آن حضرت (علیهم السلام) و همچنین مطالعه و شناخت اماکن مطهر و تاریخ اسلام، با دیدی وسیع تر و شناختی جامع تر، پا در سفر بگذارد تا ضمن بهره مندی کامل، پیوندش با اولیاء الله محکم تر گردد.
- با عنایت به مطالب پیش گفته، لازم است زائران محترم با ابعاد و زوایای این سفر عظیم آشنا شوند تا بهره آنان از سفر حج بیشتر گردد.

■ مراحل و گام های اصلی در سفر حج:

- در سفر حج تمتع ۱۵ مرحله و گام اساسی و اصلی وجود دارد که زائران می بایست آن را طی نمایند.
- رئوس عملیات اجرایی کاروان حج تمتع:



- با توجه به تاریخ عزیمت کاروان به سرزمین وحی، هر یک از مراحل فوق در جلسات آموزشی مورد بحث قرار خواهد گرفت و برخی از موارد نیز در جلسات آموزشی در طول سفر ارائه خواهد شد.
- هر یک از گام های اصلی سفر حج دارای ابعاد و زوایای فرهنگی، اجرایی و تکلیفی متعدّدی می باشد که لازم است زائران محترم جهت داشتن سفری همراه با آرامش و انجام حجی مقبول، روند اجرایی و تکلیفی سفر را بشناسند و اقدامات لازم را به انجام برسانند تا بتوانند خود را از جهات معنوی، روحی و جسمی هر چه بیشتر آماده نمایند.

■ هدف از شناخت سفر و کسب آمادگی قبلی چیست؟

- انجام صحیح و بدون اشکال اعمال و مناسک حج.
- استفاده مطلوب‌تر و بهره‌برداری بهتر از فرصت‌های معنوی سفر و پیش‌گیری از هدر رفتن باارزش‌ترین فرصت زندگی.

■ راه‌های شناخت سفر و کسب آمادگی قبلی:

- شرکت فعالانه در جلسات آموزشی.
- مطالعه نشریات، جزوات و مستندات ارائه شده از سوی کاروان.
- مطالعه مستمر وبلاگ(سایت) کاروان و همچنین کانال کاروان در شبکه اجتماعی و سایت‌های اینترنتی مرتبط.
- تهیه و مطالعه کتاب‌های مرتبط با موضوع حج و زیارت.
- کسب مشورت و استفاده از تجربیات مشرف‌شدگان به حج.

■ اهمیت جلسات آموزشی:

- سفر حج تمتع و عملیات اجرایی آن به گونه‌ای است که هیچ کس از آموختن بایدها و نبایدهای آن بی‌نیاز نیست.
- به وضوح پیدا است که عمره مفرده با حج تمتع تفاوت‌های اساسی در شکل و محتوا دارد، لذا اگر کسی بارها و بارها نیز به عمره مشرف شده باشد، به هیچ وجه بی‌نیاز از فراگیری مسائل حج نیست.
- با عنایت به تغییرات بسیار وسیعی که در سال‌های اخیر در فرآیند اجرایی اعمال و مناسک حج به وجود آمده است، حتی اگر فردی به حج تمتع نیز مشرف شده باشد، لازم است در تمامی جلسات آموزشی شرکت نماید.
- دانستن احکام و مناسک حج و برنامه‌های اجرایی که در جلسات آموزشی حاصل می‌شود، بسیار ضروری و حائز اهمیت است.
- هر چه قدر حاجی در زمینه اعمال و مناسک حج آگاه‌تر باشد، ضمن انجام درست اعمال، بیشتر ذهن خود را به سوی اسرار و معارف اعمال حج معطوف کرده، بهره معنوی بیشتری می‌برد.
- تجربه نشان داده است که ندانستن مسائل و یا بی‌توجهی به آنها، در طول سفر برای زائر و برای همه هم‌کاروانی‌ها، آسیب‌ها و مشکلات جدی به وجود می‌آورد که در برخی موارد غیرقابل جبران خواهد بود.
- به یقین، زائری که به هر دلیل(موجه و غیرموجه) در جلسات شرکت نکرده و یا با تاخیر حضور یابد و یا این که جلسات را پیش از اتمام ترک کند، از آموزش‌های ارائه شده اعم از مسائل اجرایی و هماهنگی‌ها، و همچنین احکام و مناسک حج و ده‌ها مطلب دیگر غافل خواهد ماند که هر کدام به تنهایی می‌تواند معضلاتی را هم برای زائر و هم برای هم‌کاروانی‌ها به وجود آورد.
- به دلیل اهمیت این سفر، حضور یکایک زائران عزیز در تمامی جلسات آموزشی ضرورتی قطعی می‌باشد.
- ثبت نام زائران در کاروان به صورت جمعی و یا خانوادگی، دلیل بر حضور یک نفر و عدم حضور دیگران در جلسات نمی‌باشد.
- لازم است برنامه‌های اداری، مسافرت‌های شخصی و سایر امور را با عنایت به تاریخ برگزاری جلسات آموزشی تنظیم فرمایید، به نحوی که در تمامی جلسات حضور داشته باشید.

■ مسوولیت مهم زائران در قبال جلسات آموزشی:

- لازم است سفرهای شخصی خود را طوری تنظیم نمایید تا در تمامی جلسات آموزشی، حضوری موثر و بدون تاخیر و غیبت داشته باشید(عدم امکان تکرار مطالب، اهمیت زمانی مطالب و پیگیری‌ها).
- دقایقی قبل از شروع جلسه تشریف بیاورید تا برنامه‌ها به موقع آغاز و در ساعت مقرر پایان پذیرد.
- دفترچه یادداشت و قلم را در جلسات آموزشی همراه داشته باشید و از مطالب ارائه شده یادداشت‌برداری کنید.
- فواید یادداشت‌برداری از مطالب مطروحه در جلسات آموزشی:

الف) ایجاد تمرکز حواس در جلسات

ب) درک بهتر مطلب ارائه شده در جلسات

ج) مراجعه به نوشته‌ها و مرور مطالب در طول زمان

د) انجام پیگیری‌های لازم در خصوص موارد اجرایی

ه) رفع وسواس و نگرانی‌ها بیهوده

- در هر جلسه، نشریه داخلی کاروان، سی‌دی، کتاب و یا جزوه تقدیم می‌گردد. ضروری است ضمن مطالعه آنها، اقلام مرتبط با این سفر معنوی را جهت استفاده و مطالعه در طول زمان، به نحو مطلوب نگه‌داری فرمایید.
- ضرورت دارد مطالب وبلاگ (سایت) و کانال کاروان که به صورت مستمر به روزرسانی می‌شود را به دقت مطالعه فرمایید.

■ موضوعات مورد بحث در جلسات آموزشی از بُعد اجرایی:

- مباحث آموزشی در بعد اجرایی در چهار فصل زیر خدمتتان تقدیم می‌شود:
- فصل اول: موضوعات آموزشی قبل از عزیمت کاروان شامل:

(۱) معرفی کاروان	(۲۱) حمل و نقل
(۲) سازمان‌دهندگان حج	(۲۲) خدمات درمانی
(۳) شناخت بعد اجرایی سفر حج	(۲۳) بیمه زائران
(۴) نمایندگان زائران کاروان	(۲۴) راهنمایی حجاج
(۵) استطاعت جسمی و روانی زائران	(۲۵) ملاحظات حضور در حرمین شریفین
(۶) یاوران حجاج و گروه‌بندی زائران	(۲۶) ملاحظات حضور در مدینه منوره
(۷) نحوه انتخاب هم‌اتاقی	(۲۷) ملاحظات حضور در مکه مکرمه
(۸) آسیب‌پذیری‌های زائر قبل از سفر حج	(۲۸) ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدسه و ایام تشریق
(۹) آشنایی با کشور عربستان	(۲۹) ملاحظات امنیتی سفر حج
(۱۰) اهمیت پوشش زائران	(۳۰) نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد
(۱۱) مواد مخدر و دخانیات	(۳۱) آسیب‌پذیری‌های زائر در سفر حج
(۱۲) ملزومات سفر حج	(۳۲) حقوق هم‌سفران
(۱۳) سوغاتی سفر حج	(۳۳) حقوق هم‌اتاقی‌ها
(۱۴) مجوز خروج از کشور	(۳۴) تنظیم لوازم و تحویل چمدان‌ها
(۱۵) ارز مسافرتی زائران	(۳۵) ملاحظات فرودگاه مبدا و خروج از کشور
(۱۶) ذبح قربانی حجاج	(۳۶) ملاحظات فرودگاه مدینه منوره و استقرار در هتل (زائران مدینه قبل)
(۱۷) فرآیند اسکان حجاج	(۳۷) ملاحظات فرودگاه جدّه و عزیمت به میقات جُحَفَه (زائران مدینه بعد)
(۱۸) محل اقامت کاروان	(۳۸) ملاحظات احرام در میقات جُحَفَه و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه بعد)
(۱۹) ارتباط تلفنی زائران	(۳۹) ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه قبل)
(۲۰) تغذیه زائران	(۴۰) ملاحظات انجام اعمال عمره تمتّع

- فصل دوم: موضوعات آموزشی حضور در سرزمین عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق) شامل:

۴۱) ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات
۴۲) ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا
۴۳) ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا
۴۴) ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان
۴۵) ملاحظات ذبح قربانی حجاج و حلق بهداشتی
۴۶) ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا
۴۷) ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا
۴۸) ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه

- فصل سوم: موضوعات آموزشی بازگشت زائران به کشور شامل:

(۴۹) ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره (زائران مدینه بعد)
(۵۰) ملاحظات بازگشت به کشور

- فصل چهارم: سایر موضوعات آموزشی شامل:

(۵۱) بهداشت و سلامت در سفر حج
(۵۲) لغات ضروری عربی

■ طول زمان و تعداد جلسات آموزشی:

- بر اساس هماهنگی‌های سازمان حج و زیارت و بعثه مقام معظم رهبری، طول زمان برگزاری هر جلسه آموزشی دقیقه می‌باشد که از سوی بعثه مقام معظم رهبری تنظیم و ابلاغ شده است.
- تعداد جلسات آموزشی برای کاروان‌های مدینه قبل جلسه و برای کاروان‌های مدینه بعد نیز جلسه می‌باشد.

■ تنوع جلسات آموزشی:

- جلسات آموزشی به اشکال زیر برگزار می‌شود:
 - جلسات عمومی برای تمام زائران محترم.
 - جلسات اختصاصی برای آقایان و بانوان در پایان برخی از جلسات آموزشی.
 - جلسات اختصاصی برای زائران فرهیخته و یاوران حجاج.

■ تاریخ برگزاری جلسات آموزشی:

شماره جلسه	تاریخ شمسی	تاریخ قمری	روز جلسه	ساعت برگزاری
یکم				
دوم				
سوم				
چهارم				
پنجم				
ششم				
هفتم				
هشتم				
نهم				
دهم				
یازدهم				
دوازدهم				

■ برنامه آموزش عملی مناسک و اعمال حج تمتع:

- جهت آشنایی هر چه بیشتر زائران با اعمال و مناسک حج، دفتر حج و زیارت استان اقدام به برگزاری مراسمی جهت تمرین عملی اعمال و مناسک می‌نماید، لذا به محض اطلاع از زمان این مراسم، اطلاع‌رسانی لازم به عمل خواهد آمد تا به اتفاق شما زائران محترم در این همایش حضور یابیم.

■ آموزش زائران در فضای مجازی:

- بعثه مقام معظم رهبری و سازمان حج و زیارت برای آموزش زائران در فضای مجازی، اقدام به راه‌اندازی سایت‌های آموزش مجازی نموده‌اند که شایسته است همه عزیزان از محتوای مفید این سایت‌ها برای افزایش سطح شناخت و آگاهی‌های خود از سفر حج بهره‌برداری لازم را بنمایند. آدرس این سایت‌ها عبارت است از:

■ کتب مورد نیاز زائران:

- به منظور تهیه کتاب‌های مرتبط با سفر حج برای زائران، نمایشگاهی تحت عنوان «نمایشگاه کتاب معرفت‌شناسی حج» در خلال یکی از جلسات آموزشی برگزار خواهد شد که شما عزیزان می‌توانید کتاب‌های مورد علاقه خود را در این نمایشگاه سفارش دهید تا خدمت‌گزاران شما آن را تهیه نموده و به محضرتان ارائه نمایند.
- بسته‌های فرهنگی و اجرایی مناسبی از سوی بعثه مقام معظم رهبری و سازمان حج و زیارت برای هر یک از زائران محترم تهیه خواهد شد که به طور معمول انتخاب محتوا و نوع محصول متناسب با تحصیلات زائران می‌باشد که در زمان مناسب تقدیم حضورتان خواهد شد.
- زائران محترم نیز می‌توانند با مراجعه به فروشگاه کتاب مشعر در دفاتر سازمان حج و زیارت در استان‌ها، نسبت به تهیه کتب مورد علاقه خود اقدام و با مطالعه آنها، شناخت خود را از سفری که در پیش رو دارند، بیشتر و کامل‌تر کنند.
- زائران محترم باید برای افزایش سطح آگاهی‌های خود از اسرار و معارف حج، آشنایی با تاریخ اسلام و اماکن مقدّس مکه و مدینه، آشنایی با سیره نبوی و سیر و سلوک پیشوایان دین، کتاب‌های مرتبط را تهیه و مطالعه نمایند تا با نگاهی عمیق‌تر و دیدی وسیع‌تر، عازم سفر حج شوند.
- کتب ادعیه و زیارات مورد نیاز زائران اعم از دعای کمیل، دعای عرفه، کتاب آداب‌الحرمین و... برای سفر، بر اساس سرانه فرهنگی تخصیص یافته، تهیه و در یکی از جلسات آموزشی تقدیم می‌گردد.

■ توصیه به صبر و سعه صدر:

- با توجه به تعداد و طول مدّت جلسات و کثرت مطالب آموزشی از یک سو و سیاست کاروان در ارائه هر مطلب در زمان و مکان لازم، زائران محترم را به صبر و سعه صدر توصیه می‌نماییم تا همه ابهامات و سوالات در خلال برنامه‌های آموزشی پاسخ داده شود.

■ ثبت خاطرات سفر:

- سفر حج تمتّع یکی از ماندگارترین رویدادهای زندگی هر مسلمان است و یکی از راه‌های ماندگاری آن، ثبت خاطرات از ابتدای ثبت نام تا هنگام بازگشت به کشور است.
- برخی از فواید ثبت خاطرات حج به شرح زیر است:
 - ایجاد انگیزه به منظور دقت در رویدادهای پیرامونی حج.
 - درک ابعاد پیدا و پنهان سفر حج.
 - ثبت تجربیات سفر حج برای استفاده آیندگان.
- به همه زائران عزیز توصیه می‌شود از هم‌اکنون که در جلسات آموزشی شرکت می‌کنند تا پایان سفر و بازگشت به کشور، از ثبت خاطرات خود غفلت ننمایند چرا که بهترین سوغات سفر حج، سفرنامه حج است که همواره خاطرات شیرینی را برای زائر و دیگران زنده نگاه می‌دارد.

■ تهیه فیلم و عکس از کاروان:

- تهیه فیلم و عکس از لحظات ناب دوران سفر حج، یکی از زیباترین و به یاد ماندنی‌ترین خاطرات زندگی هر مسلمان است که مرور و بازبینی آن روح انسان را صفا می‌بخشد.
- از عزیزانی که مایل هستند در عرصه عکّاسی و فیلم‌برداری با کاروان هم‌کاری نمایند، دعوت می‌شود با مسوولین کاروان موضوع را در میان بگذرانند.

۴) نمایندگان زائران کاروان

- هر یک از کاروان‌هایی که به حج تمتع عزیمت می‌کنند، بر اساس دستورالعمل‌های سازمان حج و زیارت و نظر زائران، لوازم و امکاناتی نظیر چمدان، ساک احرامی، کلاه، بادبزن و... را به صورت متحدالشکل و یک‌سان برای کلیه زائران تهیه می‌نمایند تا در طول سفر مورد استفاده قرار گیرد.
- جهت نظارت بر تهیه این ملزومات، نمایندگانی از بین زائران انتخاب می‌شوند تا بر روند تهیه، توزیع و هزینه‌های این اقلام نظارت داشته باشند.

▪ وظایف نمایندگان زائران:

- نظارت بر حسن انتخاب، نوع و کیفیت ملزومات.
- نظارت بر هزینه‌های مرتبط که از زائران دریافت می‌شود.
- ارائه گزارش به زائران در یکی از جلسات آموزشی.

▪ چگونگی انتخاب نمایندگان زائران:

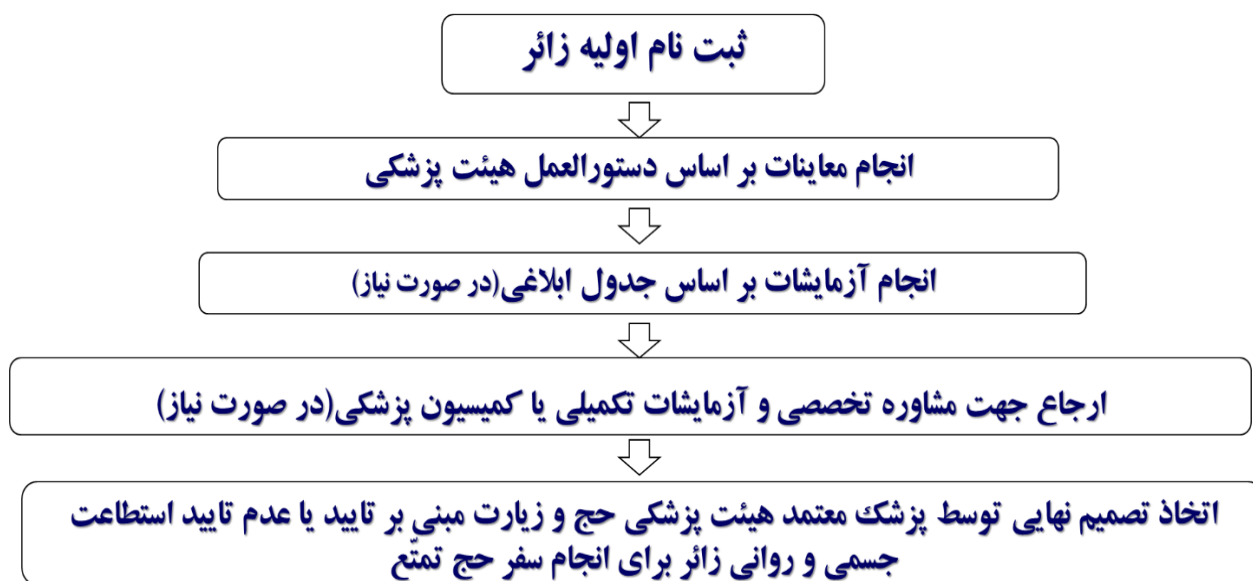
- انتخاب نمایندگان زائران از طریق کاندیدا شدن برخی زائران و انتخاب با رأی‌گیری می‌باشد که در یکی از جلسات آموزشی آینده انجام خواهد شد و نمایندگان کاروان بر اساس زائران انتخاب خواهند گردید.

▪ دعوت به هم‌کاری و انتخاب نمایندگان در جلسه آتی:

- از زائران محترمی که در این خصوص تمایل به هم‌کاری و خدمت به زائران را دارند، دعوت به هم‌کاری و هم‌یاری می‌گردد.

۵) استطاعت جسمی و روانی زائران

- با توجه به حضور جمعیت کثیری از اقصی نقاط دنیا با سطح بهداشتی متفاوت، میانگین بالای سنی حجاج و نیز آب و هوای نامناسب کشور عربستان، احتمال ایجاد بیماری و سایر حوادث برای زائران به خصوص سال‌مندان و افراد آسیب‌پذیر افزایش می‌یابد.
- زائران حج باید با دارا بودن حداکثر سطح سلامت و آمادگی در این مراسم عظیم شرکت نمایند.
- بدیهی است به‌جا آوردن حج، علاوه بر معرفت، به سلامت جسمی، بدنی و روانی نیاز دارد.
- استطاعت جسمی و روانی چیست؟
 - برخورداری از استطاعت جسمی و روانی برای شرکت در مراسم عظیم حج و انجام اعمال و مناسک آن، یکی از شروط اصلی سفر حج تمتع می‌باشد.
 - استطاعت جسمی و روانی عبارت است از: برخورداری از سلامت جسمی و روانی در حدی که فرد بتواند اعمال و مناسک حج را با آگاهی و در شرایط ویژه زمانی و مکانی آن، به طور کامل به انجام برساند.
 - چگونگی احراز استطاعت جسمی و روانی زائران:
 - بر اساس ضوابط قانونی، مرکز پزشکی حج و زیارت با تعیین پزشکان معتمد، بعد از ثبت نام اولیه زائران در کاروان‌ها، با انجام معاینات پزشکی، نسبت به استطاعت جسمی و روانی زائران برای انجام سفر حج اعلام نظر می‌نماید.
 - فرآیند احراز استطاعت جسمی و روانی زائران:



- هدف از معاینات پزشکی زائران چیست؟
 - معاینات پزشکی زائران به دلایل زیر انجام می‌گیرد:
 - الف) احراز و تایید استطاعت جسمی و روانی زائران.
 - ب) برنامه‌ریزی برای حفظ استطاعت زائران در طول سفر حج.
 - ج) آشنایی کامل پزشک معتمد که در طول سفر نیز همراه زائران خواهد بود، با وضعیت جسمانی و روانی آنان جهت برنامه‌ریزی درمانی و تشکیل پرونده پزشکی برای آنان قبل از سفر و همچنین ارائه خدمات درمانی در طول سفر.
- شروع فرآیند معاینات پزشکی زائران با تعیین پزشک معتمد از سوی مرکز پزشکی سازمان حج و زیارت:
 - همان‌طور که بیان شد، جهت انجام معاینات پزشکی قبل از اعزام زائران و احراز استطاعت جسمی آنان، در قبال هر چند کاروان یک پزشک به عنوان «پزشک مجموعه» در نظر گرفته می‌شود.

- بر اساس ابلاغیه مرکز پزشکی حج و زیارت، پزشک این کاروان تعیین گردیده که مشخصات ایشان به شرح زیر است:
- نام و نام خانوادگی: تلفن همراه:
- محل انجام معاینات پزشکی زائران: تلفن مطب:
- لازم است زائران محترم بر اساس زمان‌بندی تعیین شده به وی مراجعه و نسبت به طی فرایند مربوطه اقدام نمایند.

■ قطعی نمودن ثبت نام زائران در کاروان:

- قطعی نمودن ثبت نام زائران در کاروان و اعزام به حج، منوط به تایید استطاعت جسمی و روانی زائر و اعلام بلامانع بودن انجام سفر حج توسط پزشک معتمد می‌باشد.
- لازم است با هماهنگی قبلی به پزشک معرفی شده مراجعه نمایید تا پس از طی فرآیند معاینات، تاییدیه احراز استطاعت جسمی و روانی جهت اعزام به حج را از ایشان اخذ کنید.
- در هنگام مراجعه به پزشک تمامی مدارک پزشکی قبلی اعم از آزمایشات، سونوگرافی، عکس و... را همراه داشته باشید.
- همراه داشتن کارت ملی و دفترچه بیمه الزامی است.
- در فرآیند معاینات پزشکی، برای برخی از زائران مواردی مانند آزمایش خون، مشاوره پزشک متخصص و... در نظر گرفته می‌شود که لازم است نتیجه آن در اسرع وقت جهت بررسی نهایی، به پزشک معتمد تحویل داده شود.

■ ارائه اطلاعات صحیح به پزشک معتمد:

- نتایج عدم همکاری و یا کتمان بیماری‌ها از پزشک و یا ارائه ندادن اطلاعات صحیح از وضعیت جسمی و روانی به ایشان، عواقبی مثل بازگشت به کشور بدون انجام اعمال و مناسک حج، بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان‌های عربستان و بروز مشکلات عدیده برای مسوولین کاروان و همه هم‌کاروانی‌ها خواهد بود.

■ تشرّف به حج بدون احراز استطاعت:

- در صورتی که استطاعت شما برای انجام سفر حج تایید نگردد، برای تشرّف اصرار نکنید زیرا در صورت تشرّف بدون تایید سلامت، باید خطرات جانی، بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان‌های عربستان و عدم موفقیت در انجام اعمال و مناسک حج و در نهایت بازگشت به کشور بدون انجام حج را در نظر داشته باشید.

■ استمرار استطاعت جسمی و روانی زائران:

- لازم است هر گونه تغییر قابل ملاحظه در وضعیت جسمی و روانی خود را تا قبل از اعزام، به پزشک معتمد اطلاع دهید چرا که در صورت اعزام و بروز مشکلات حادّ، نسبت به عودت بیمار به کشور اقدام شده و خسارت‌های زیادی متوجّه ایشان می‌گردد.

■ سوابق پزشکی زائران:

- زائری که علی‌رغم ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون، صرع، سابقه سکته قلبی، سابقه بیماری روانی شدید و... از طرف پزشک معتمد و یا کمیسیون پزشکی حج و زیارت مورد تایید قرار می‌گیرند، باید سوابق پزشکی خود را در سفر همراه داشته باشند.

۶ یاوران حجاج و گروه‌بندی زائران

- جهت ایجاد انسجام و هماهنگی بیشتر بین زائران و مسوولین کاروان و مدیریت مناسب‌تر امور اجرایی، زائران به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم می‌شوند تا به شکل هر می و مشارکتی بتوان امور کاروان را به درستی سازماندهی و هدایت نمود.
- در این راستا از میان زائران داوطلب هم‌کاری، به نسبت مورد نیاز، چند نفر به عنوان «یاوران حجاج» انتخاب می‌شوند تا به عنوان «سرگروه» فعالیت نمایند.

■ اهداف یاوران حجاج:

- جلب مشارکت زائران در کلیه برنامه‌های فرهنگی و اجرایی کاروان.
- افزایش سطح ارتباط و هماهنگی بین زائران و مسوولین کاروان.
- دریافت و انتقال پیام‌ها و نظرات زائران به مسوولین کاروان.
- تقویت روحیه هم‌دلی، هم‌یاری و هم‌کاری بین زائران و مسوولین کاروان.
- تقویت نظم و انضباط در امور اجرایی و انجام اعمال و مناسک حج، زیارات، جلسات و برنامه‌های دسته‌جمعی.

■ گروه‌بندی زائران کاروان:

- با عنایت به ترکیب زائران کاروان، آقایان محترم به گروه نفره تقسیم می‌شوند.
- بانوان محترمه نیز به گروه نفره تقسیم می‌شوند.
- بعد از انتخاب هم‌اتاقی توسط زائران، گروه‌بندی توسط کاروان انجام شده و در یکی از جلسات آموزشی ارائه خواهد شد.
- یاوران حجاج (سرگروه‌ها) نیز در موعد مقرر انتخاب و به محضر زائران معرفی خواهند شد.

■ گروه‌بندی زائران با عنایت به موارد زیر انجام خواهد شد:

- بانوان و آقایان در گروه‌های جداگانه خواهند بود.
- ترکیب سنی زائران در گروه‌ها رعایت خواهد شد (زائران با سنین مختلف).
- ترکیب تحصیلاتی زائران در گروه‌ها رعایت خواهد شد (تحصیلات مختلف).
- ترکیب تاهل و مجرد زائران در گروه‌ها حفظ خواهد شد (جداگانه).
- ترکیب اقوام و دوستان زائران در گروه‌ها حفظ خواهد شد.
- بانوان بدون همراه مرد، یک گروه تشکیل خواهند داد.
- آقایان بدون همراه زن، یک گروه تشکیل داد.

■ اتوبوس‌های کاروان:

- در آیام سفر، کاروان دارای چند اتوبوس می‌باشد که بر اساس ظرفیت ثبت نامی زائران، به کاروان تخصیص داده خواهد شد.

■ ملاحظات کاروان در تنظیم گروه‌ها، اتاق‌ها و اتوبوس‌ها:

- اتاق‌بندی زائران، مبنای اصلی کاروان برای گروه‌بندی و چینش اتوبوس‌ها خواهد بود.
- در اتوبوس‌بندی نیز ترکیب گروه‌ها لحاظ خواهد شد، لذا اقوام، خویشان و دوستان با هم در یک اتوبوس خواهند بود.
- سعی می‌شود هم‌اتاقی‌های مکه و مدینه نیز در اتوبوس‌ها با هم باشند ولی در برخی موارد شاید این امر میسر نگردد.

■ دعوت به هم‌کاری و انتخاب یاوران حجاج در جلسه آتی:

- از زائران محترمی که با انگیزه خدمت، علاقه‌مند به هم‌کاری با کاروان هستند دعوت می‌شود به عنوان «یاور حجاج» و سرگروه داوطلب گردند.

- خدمت به میهمانان الهی و ضیوف الرحمن می تواند توشه حج زائر را پربارتر نموده و ذخیره ای برای فردای قیامت باشد. در این خصوص پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: «سَيِّدُ الْقَوْمِ خَادِمُهُمْ فِي السَّفَرِ»، بزرگ یک قوم کسی است که به آنان خدمت می کند.
- با عنایت به مطالب پیش گفته، به وضوح پیدا است که خدمت به حجاج بیت الله الحرام توفیقی بزرگ از جانب خداوند متعال می باشد و چه خوب است افرادی که این توان و ظرفیت را در خود می بینند، دست یاری به مدیریت کاروان داده و در این امر پیش قدم شوند.

۷) نحوه انتخاب هم‌اتاقی

- با توجه به محدودیت فضای شهر مکه برای حضور میلیون‌ها زائر از اقصی نقاط جهان، باید از همه امکانات از جمله محل اسکان زائران حداکثر استفاده به عمل آید.
- به دلیل محدودیت‌های شدید فضای اسکان و هزینه بالای آن، در ایام حج تمتع آقایان و خانم‌ها به صورت جدا از یک‌دیگر در اتاق‌ها اسکان می‌یابند.
- در ایام حج، هم‌سفرانی که با هم در یک اتاق ساکن می‌شوند، نمی‌بایست به دلیل عدم آشنایی با خلق و خوی هم و یا عدم مراعات حال یک‌دیگر، شیرینی سفر را بر هم تلخ نموده و با افتادن در دام مسائل حاشیه‌ای، از معنویات این سفر الهی غافل بمانند.
- با توجه به سلايق و نگرش‌های متفاوت و خصوصیات شخصی هر فرد، انتخاب هم‌اتاقی بر عهده شخص زائر می‌باشد.
- لازم است زائران محترم با شرکت منظم در جلسات آموزشی و با ایجاد ارتباط و گفت‌وگو و تقویت صمیمیت با سایر زائران و با تشخیص مناسب، از میان هم‌کاروانی‌ها، دوستانی به عنوان هم‌اتاقی برای خود انتخاب نمایند.

■ گزارشی از ترکیب زائران کاروان:

- ترکیب سنی زائران کاروان:
 - تعداد آقایان زائر: نفر
 - تعداد بانوان زائر: نفر
 - مسن‌ترین زائر: سال
 - جوان‌ترین زائر: سال
 - میانگین سنی بانوان زائر: سال
 - میانگین سنی آقایان زائر: سال
 - میانگین سنی کل زائران: سال

■ معیارهای انتخاب هم‌اتاقی:

- برای انتخاب هم‌اتاقی، شاخص‌ها و معیارهایی وجود دارد که برخی از آنها به شرح زیر است:
 - هم‌اتاق شدن با اعضای خانواده، اقوام، دوستان و آشنایان.
 - هم‌اتاق شدن با افراد دارای تشابه عادات و رفتارهای فردی.
 - هم‌اتاق شدن با افراد دارای قرابت فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و...
 - هم‌اتاقی شدن با افراد دارای قرابت قومی (هم‌زبانی).
 - هم‌اتاق شدن با افرادی در محدوده سنی نزدیک‌تر.
 - هم‌اتاق شدن با افراد دارای قرابت طبعی (حساسیت به سرما و گرما).
 - هم‌اتاق شدن متاهلین با یک‌دیگر و همسرانشان نیز با یک‌دیگر.
 - هم‌اتاق شدن مجرّدين با یک‌دیگر.
 - سایر معیارها مانند سیگاری بودن، خُر و پُف کردن نیز در انتخاب هم‌اتاقی در نظر گرفته شود.

■ ملاحظات کاروان در چپش اتاق‌ها:

- با توجه به تفاوت ظرفیت اتاق‌ها و نقشه مهندسی ساختمان‌ها در هتل‌های مکه و مدینه، امکان تنظیم اتاق‌ها در هر دو شهر به صورت یک‌شکل و یک‌سان وجود ندارد، لذا زائران عزیز در برخی موارد در مکه و یا مدینه با هم‌اتاقی‌های خود قرار نخواهند گرفت.
- به طور معمول تفاوت ظرفیت اتاق‌ها به صورت اتاق‌های ۲، ۳ و ۴ نفره می‌باشد.

- تغییرات ظرفیت اتاق‌ها در مکه و مدینه باعث افزایش یا کاهش نفقات اتاق‌ها در هر هتل خواهد شد.
- اسکان در اتاق‌ها تا حدّ ممکن و تا جایی که امکانات اجازه دهد، با توجّه به نظر زائران محترم صورت می‌پذیرد.
- تلاش می‌شود تا نظر همه زائران در تنظیم اتاق‌های مکه و مدینه لحاظ گردد لیکن در برخی موارد، اجرایی کردن نظر همه عزیزان وجود ندارد، لذا لازم است زائران محترم در این خصوص نهایت هم‌کاری را با مسوولین کاروان داشته باشند.
- از میهمانان الهی تقاضا داریم به ملاحظات، مصالح و مقدورات کاروان نیز در تنظیم هم‌اتاقی‌ها توجّه داشته باشند.
- به یقین تمامی مقدورات کاروان در بخش اسکان در اختیار زائران محترم قرار خواهد گرفت.
- به طور معمول در همه کاروان‌های حج، تعدادی زائر سال‌مند وجود دارد. هم‌اتاق شدن با آنان و کمک به رفع مسائل این عزیزان از مهم‌ترین نکاتی است که باید مدّ نظر تمامی زائران محترم قرار گیرد.

■ انتخاب هم‌اتاقی‌ها در جلسات آتی:

- در یکی از جلسات آموزشی، فرم انتخاب هم‌اتاقی به حضورتان تقدیم می‌گردد تا چند نفر را به عنوان هم‌اتاقی پیشنهادی به مدیریت کاروان معرفی نمایید.
- در صورت عدم پیشنهاد هم‌اتاقی از سوی هر یک از زائران، مدیریت کاروان بر اساس شناخت خود و با توجه به مقدورات موجود، هم‌اتاقی‌های فرد را تنظیم خواهد نمود.

■ ویژگی‌های سفر دسته‌جمعی:

- میهمانان الهی توجّه نمایند که حتّی با انتخاب بهترین هم‌اتاقی، باید ویژگی‌های زیر را در سفر دسته‌جمعی در نظر داشته باشند:
- تغییرات تغذیه‌ای
- تغییرات عادات فردی
- تغییرات محیط زندگی
- تغییرات آب و هوا
- تغییرات برنامه خواب
- زبان‌ها، فرهنگ‌های و آداب متفاوت هم‌سفران
- توقّعات متفاوت هم‌سفران
- دوری از خانواده و دل‌تنگی‌های مستمر
- سازش‌ها و مقاومت‌های هم‌سفران
- نگرانی‌ها و اضطراب‌های احتمالی

■ رمز و راز داشتن سفری آرام و بدون دغدغه:

- لازم است برای داشتن سفری آرام و به دور از دغدغه‌های مادی، موارد زیر را در دستور کار قرار دهیم:
- روحیه صبر و بردباری را در خود تقویت کنیم.
- آستانه تحمّل خود را برای درک مشکلات و سختی‌های سفر جمعی افزایش دهیم.
- توجّه خود را به صاحب‌البیت معطوف کنیم تا ناملایمات سفر در نظرمان بزرگ نشود.

گر شبی در محفلی جانانه مهمانت کنند گول نعمت را نخور مشغول صاحب‌خانه باش

۸) آسیب‌پذیری‌های زائر قبل از سفر حج

- شاید بتوان گفت که سفر حج بزرگ‌ترین فرصت معنوی زندگی هر فرد مسلمان است که لازم است قبل از قدم نهادن در راه این سفر عظیم، به کسب آمادگی‌های لازم برای سفر اقدام کند.
- به یقین اگر در این توفیق الهی و فرصت ارزشمند با ظرافت نگریسته نشود، برخی آسیب‌ها و آفت‌ها می‌تواند مانع ایجاد آمادگی لازم برای سفر شده و در طول سفر نیز حلاوت و شیرینی زیارت را به کام زائر تلخ نماید.
- شایسته است با در نظر گرفتن آسیب‌پذیری‌ها قبل از سفر، به توفیقی که حق تعالی نصیبتان نموده است توجه بیشتری نمایید.
- تعریف آسیب: به هر پدیده‌ای که مایه تباهی و فساد یک موقعیت می‌شود، آفت یا آسیب می‌گویند.
- زائران محترم باید با شناخت آسیب‌هایی که قبل از سفر می‌تواند موجب کاهش بهره آنان از فرصت‌های سفر گردد و از کسب فیوضات حج ابراهیمی غافل نماید را شناسایی نموده و خود را از آنها مصون دارند. برخی از این موارد در ادامه به آن اشاره می‌شود.

■ آسیب‌پذیری‌های زائر قبل از سفر حج:

- سطحی‌نگری نسبت به فریضه حج و سفر پیش‌رو:

- امیر مومنان حضرت امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «رَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فَيَ أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ»، خداوند رحمت کند کسی را که بداند و بفهمد از کجا آمده است و در کجا هست و به کجا خواهد رفت.

- این فرمایش حضرت به ما تاکید می‌کند، با شناختی کامل راهی سفر حج شویم تا اهداف ما از سفر حج محقق شود.

- عدم کسب آمادگی‌های علمی:

- غفلت از مطالعه کتب، جزوات و نشریات مرتبط با سفر حج.

- غفلت از استفاده از تجربیات مشرف‌شدگان به حج.

- غفلت از یادداشت‌برداری نکات مطروحه در جلسات آموزشی.

- عدم کسب آمادگی‌های جسمی:

- غفلت از ضعف جسمانی و بی‌توجهی به توان‌افزایی و پیاده‌روی و ورزش منظم روزانه.

- بی‌توجهی به کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن (یک کیلو کاهش وزن، ۵ کیلوگرم فشار را بر بدن کم می‌کند).

- غفلت از درمان مشکلاتی مانند پوسیدگی دندان‌ها، بررسی کلیه‌ها و مثانه در افراد دارای سابقه.

- غفلت بانوان از مراجعه به پزشک متخصص زنان و تنظیم مسائل مبتلابه در دوران سفر.

- عدم کسب آمادگی‌های روحی:

- غفلت از تمرین صبر، بردباری و حوصله برای از دست ندادن آستانه تحمل در مواجهه با سختی‌های سفر حج.

- غفلت از آماده‌سازی خود برای زندگی دسته‌جمعی با هم‌کاروانی‌ها در طول سفر حج.

- عدم حضور موثر در جلسات آموزشی:

- غافل ماندن از هماهنگی‌های اجرایی کاروان.

- غافل ماندن از پیگیری دستورالعمل‌های ابلاغی کاروان.

- غافل ماندن از فراگیری صحیح اعمال و مناسک و احکام و بروز مشکلات جبران‌ناپذیر در طول سفر.

- عدم آشنایی با سایر هم‌کاروانی‌ها و ضعف در تعامل و هم‌زیستی با آنان در طول سفر.

- انتخاب ناصحیح گروه و هم‌اتاقی و بروز مشکلات در طول سفر.

- عدم پیگیری امور شخصی، خانوادگی و اداری و موکول کردن آن به نزدیکی‌های شروع سفر (المُسَافِرُ كَالْمَجْنُونِ).

- عدم مراقبت از خود و حفظ سلامتی و مریض شدن و یا صدمه دیدن قبل از عزیمت به سفر.

- سیگاری بودن و عدم سعی در ترک آن قبل از سفر و ایجاد مشکلات متعدد برای شخص زائر در طول سفر.
- هر یک از مواردی که بیان شد به تنهایی می‌تواند موجب کاهش آثار معنوی سفر حج برای زائر گردد.
- توجه به این موارد و استفاده از فرصت باقی‌مانده تا شروع سفر، می‌تواند اثرات بسیار عظیمی بر ایجاد روح معنوی حج در زائر داشته باشد.
- بزرگ‌ترین توفیق الهی آن است که با توجه به موارد یاد شده، خود را برای درک فرصت‌های عظیم سفر حج آماده نمایید تا با خاطری خوش، با سلامتی کامل و با بهره‌ای کامل‌تر، از سفر بازگردید.

۹) آشنایی با کشور عربستان

با عنایت به این که دو شهر مقدّس مکه و مدینه در کشور عربستان قرار گرفته و جمع کثیری از مسلمانان از اقصی نقاط دنیا برای زیارت قبر مطهرّ پیامبر اکرم و ائمه بقیع و صحابه پاک آن حضرت (علیهم السّلام) و زیارت بیت الله الحرام و انجام فریضه حج به آن سرزمین مشرّف می‌شوند، لازم است زائران محترم با خصوصیات فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... عربستان آشنا شوند تا در پرتو این آشنایی، سفری همراه با آرامش خاطر داشته باشند، لذا در ادامه به تشریح کلیاتی از کشور عربستان می‌پردازیم.

■ موقعیت عربستان:

○ کشور عربستان در منطقه راهبردی غرب آسیا واقع شده است که با مساحت ۲/۱۴۹/۶۹۰ کیلومتر مربع، بزرگ‌ترین کشور شبه جزیره عربستان محسوب می‌شود.

■ همسایه‌های عربستان:

○ عربستان از جنوب با یمن و عمان، از شرق با کویت، بحرین، قطر و امارات و بخشی از خلیج فارس، از شمال با عراق و اردن همسایه بوده و از غرب به دریای سرخ محدود می‌شود.

■ طبیعت سرزمینی عربستان:

○ عربستان دارای ارتفاعات عظیمی است که بلندترین آن با ۳ هزار متر در رشته کوه‌های غربی راس الصّبح قرار دارد.
○ بیابان‌های معروف این کشور عبارت است از: نفوذ، دهنّا و ربع الخالی که بیابان ربع الخالی ۵۵۰ کیلومتر مربع وسعت دارد.
○ در این بیابان‌ها هیچ‌گونه جان‌داری زندگی نمی‌کند چرا که عربستان در شمار خشک‌ترین و گرم‌ترین مناطق دنیا قرار دارد.
○ آب و هوای عربستان خشک و بیابانی است و رطوبت هوای آن بیشتر ناشی از بخار آب‌های دریای سرخ و خلیج فارس است.
○ در این کشور بارندگی بسیار کم است و به علّت وزش بادهای موسمی در نقاط مرکزی، میزان بسیار ناچیزی از باران‌های اقیانوس هند در این منطقه نفوذ می‌کند و گاهی نیز رگبارهای تند و کوتاه به صورت غیرعادی می‌بارد.
○ این کشور برای شیرین کردن آب دریا جهت تامین نیازهای روزانه، با نصب دستگاه‌های آب شیرین‌کن در سواحل خلیج فارس و دریای سرخ، روزانه میلیون‌ها مترمکعب آب آشامیدنی تولید می‌نماید.

■ جمعیت عربستان حدود ۲۸ میلیون نفر است که حدود ۶ میلیون نفر آن را مهاجرین خارجی کار تشکیل می‌دهند.

■ دین رسمی مردم اسلام است (۸۵ درصد سنی حنبلی و ۱۵ درصد شیعه که بیشتر در استان‌های شرقی مقیم هستند).

■ زبان و خط رسمی مردم عربستان، عربی است.

■ اهمّیت سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و دینی عربستان:

○ دین مبین اسلام در سرزمین حجاز ظهور نموده است.
○ زبان عربی به عنوان زبان اسلام و قرآن می‌باشد.
○ دو شهر مقدّس مکه و مدینه در عربستان قرار دارد.
○ یک چهارم ذخایر نفتی دنیا در عربستان قرار دارد.
○ دوازدهمین کشور دنیا به لحاظ وسعت می‌باشد.
○ ذخائر ارزی بسیار بالایی در بانک‌های بین‌المللی دارد.
○ دارای منابع طبیعی فراوانی از قبیل نفت، گاز، طلا، نقره، مس، آهن، اورانیوم، فسفات و روی می‌باشد.
○ شهرهای مهم تجاری عربستان عبارت است از: جدّه، ینبع، جبیل و دمام.
○ شهرهای مهم کشاورزی عربستان عبارت است از: طائف، بریده، تبوک، نجران، احساء و خمیس.

■ تقسیمات کشوری و نظام حکومتی و اداری عربستان:

- عربستان دارای ۱۳ استان می‌باشد که عبارت است از: ریاض، شرقیه(دمام)، مکه، مدینه، حائل، قصیم(بریده)، تبوک، الباحه، عسیر(ابها)، نجران، جوف، جیزان و الحدودالشمالی.
- پایتخت عربستان شهر ریاض است که دارای جمعیتی در حدود ۵ میلیون نفر می‌باشد.
- عربستان به ۱۲ منطقه اداری تقسیم می‌شود.
- نظام حکومتی عربستان پادشاهی و غیردمکراتیک است و هیچ گونه حزب سیاسی و انتخاباتی در این کشور وجود ندارد.
- مکه و مدینه دو منطقه از مناطق عربستان است که هر کدام توسط یک امیر اداره می‌شود.
- امیر هر منطقه از میان خاندان آل سعود برگزیده می‌شود که دارای رتبه وزیر است.
- طبق قانون، حکومت فقط در انحصار پسران پادشاه موسس یعنی عبدالعزیز و پسران پسران او می‌باشد.
- تاریخ عربستان هجری قمری است، لیکن نظام اداری و حکومتی این کشور بر اساس تاریخ میلادی مدیریت می‌شود.
- تعطیلی پایان هفته و تعطیلات خاص آن نیز در عید فطر از ۲۵ رمضان تا ۱۰ روز و عید قربان از ۵ ذی‌الحجه تا ۱۵ ذی‌الحجه می‌باشد.
- در فصل بهار و تابستان ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه عقب‌تر از ساعت رسمی ایران است.
- در فصل پاییز و زمستان ۳۰ دقیقه عقب‌تر از ساعت رسمی ایران است.

■ ساعات کار در کشور عربستان:

- ادارت دولتی از ساعت ۷/۳۰ صبح تا ساعت ۱۴/۳۰
- ادارات خصوصی از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۱۲ ظهر و از ساعت ۱۴/۳۰ تا ساعت ۲۰
- بانک‌ها از ساعت ۸/۳۰ صبح تا ساعت ۱۲ ظهر و از ساعت ۱۷ تا ساعت ۱۹
- بازارها و فروشگاه‌ها از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۲۲
- تمام فروشگاه‌ها و مراکزی که با مردم در ارتباط هستند(پمپ بنزین، بانک و...)، در اوقات پنج‌گانه نماز به مدت ۳۰ دقیقه محل کار را تعطیل می‌کنند.

■ آداب و رسوم مردم عربستان:

- آداب و رسوم مردم عربستان آمیخته‌ای است از سنت‌های قبیله‌ای و فرهنگ اسلامی.
- سلام کردن نزد مردم عربستان لازم و پاسخ به آن واجب شمرده می‌شود و دست دادن هنگام ملاقات عملی پسندیده است.
- مردم این کشور یک‌دیگر را با اسم کوچک صدا می‌کنند و الفاظی نظیر «سید» و «سیده» را نیز به کار می‌برند.
- به دلیل نفوذ عقاید وهابیت در این کشور، مردم در مرگ کسی مراسم ختم و سوگواری برگزار نمی‌کنند و رفتن زنان به قبرستان نیز ممنوع است.
- مردم عربستان افرادی مهمان‌نواز هستند و بهترین پذیرایی آنان گوسفند بریان است. قهوه عربی به همراه هل دم‌شده، نوشیدنی رسمی پذیرایی آنها است.
- در عربستان زنان با محدودیت‌های زیادی از جمله رای‌دادن، رانندگی، استخدام در ادارات و فروشگاه‌ها و... مواجه هستند.

■ پوشش و حجاب بانوان در عربستان:

- در عربستان پوشش زنان در انظار عمومی، چادر مشکی عربی است که عبایه می‌نامند و به همراه روبنده یا پوشیه که نقاب نام دارد، استفاده می‌شود.
- این حجاب برای زنان عربستانی اجباری است.
- علمای دینی عربستان معتقد به واجب بودن پوشانیدن صورت(به جز چشم‌ها) توسط زنان هستند.
- استفاده از نقاب(روپند) در شهرهای مکه و مدینه، پشتوانه فرهنگی و اجتماعی دارد و زنان عربستانی خود را ملزم به استفاده از نقاب می‌دانند.
- در عربستان پوشاندن دست و صورت و استفاده از نقاب برای تمام دخترانی که به بلوغ رسیده‌اند نیز اجباری است.

- پلیس مذهبی عربستان (هیات امر به معروف و نهی از منکر) بر رعایت حجاب نظارت دارد.
- پلیس مذهبی عربستان در مراکز خرید، رستوران‌ها، فروشگاه‌ها، معابر و گذرگاه‌ها، گشت می‌زنند و زنانی که حجاب را طبق مقررات شرعی رعایت نمی‌کنند، دست‌گیر می‌نمایند.

■ جشن‌ها و یادبودهای ملی عربستان:

- علمای وهابی برپایی جشن‌ها و یادبودها را حرام اعلام کرده‌اند زیرا آنان این کار را مشابهت با کفار و بدعت در دین می‌دانند.
- وهابیون با هیچ جشنی به جز عید قربان و فطر موافق نیستند. حتی جشن میلاد پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، جشن شب معراج، جشن آغاز سال و دیگر اعیاد را بدعت می‌دانند.

■ هیات امر به معروف و نهی از منکر در عربستان:

- در عربستان برای نظارت بر اجرای فتاوی علمای وهابی، «هیات امر به معرف و نهی از منکر» یا همان پلیس مذهبی تاسیس شده است که با حمایت دولت و پلیس عربستان، فعالیت می‌نمایند.
- اختیارات هیات امر به معروف و نهی از منکر:
 - این هیات یکی از دستگاه‌های دولتی وابسته به شورای وزیران عربستان است.
 - ویژگی ضبطی مبنی بر توقیف مرتکبان مُحَرّمات یا متّهمان آن و یا مسامحه‌کاران در واجبات شرعی، از اختیارات این هیات است.

- برخی وظایف هیات امر به معروف و نهی از منکر:

- رسیدگی به تخلفات اخلاقی از قبیل:

- * تلصیق (توضیح مبسوط آن بعدا ارائه خواهد شد).
- * استعمال مُسکرات و یا در اختیار داشتن، ترویج و ساخت آن.
- * تخلف از اقامه نماز و ادامه کار بعد از اذان.
- * مخالفت با آداب عمومی از جمله استعمال دخانیات در اماکن عمومی، در حرمین شریفین و یا در مساجد.
- * پوشیدن لباس‌های نامناسب توسط مردان و زنان در انتظار عمومی (لباس‌های راحتی).
- * مراقبت از اماکن عمومی و جلوگیری از وقوع منکرات.
- * مقابله با بالا بردن صدای موسیقی‌ها در انتظار عمومی.
- * مقابله با روشن کردن رادیو، تلویزیون یا ضبط صوت و امثال آن نزدیک مساجد به طوری که موجب اخلال در اقامه نماز گردد.
- ابلاغ پیام دعوت به نماز با گشت‌زنی در خیابان‌ها و بازارها به منظور ترغیب مردم در شتافتن به سوی نماز.
- مقابله با «خلوت نامحرمان» که حکم آن از طرف قضات عربستان ۹۰ تازیانه برای هر یک از زن یا مرد تعیین شده است.
- نوشیدن قهوه یا چای در قهوه‌خانه‌ها، رستوران‌ها یا هتل‌ها توسط مرد و زن، از مصادیق خلوت با نامحرم تلقی می‌شود حتی اگر این دو نفر در ارتباط با امور شغلی با یک‌دیگر گفتگو کنند.

■ دستگاه قضایی عربستان:

- دستگاه قضایی عربستان از سه دادگاه تشکیل شده که عبارت است از: دادگاه عالی، دادگاه استیناف، دادگاه درجه یک.
- نظام دادرسی وابسته به پادشاه بوده و پلیس (شرطه) آن کشور موظف به اجرای قوانین امر به معروف و نهی از منکر هستند.

■ توصیه‌های مهم در نحوه رفتار زائران محترم در طول سفر:

- زائران محترم در بازار، معابر عمومی، اماکن مقدّسه، حرمین شریفین و... هنگام حرکت، دست در دست همسر خود قرار ندهند. این مورد از مصادیق اختلاط زن و مرد است که موجب برخورد مامورین می‌شود.
- رفتارهای هیات امر به معروف و نهی از منکر در عربستان به عنوان مجری بسیاری از قوانین و مقررات خود ساخته باید در صدر توجّهات زائران محترم باشد. برخوردهای آنها در قبرستان بقیع و حسّاسیت زیاد به زائران ایرانی، از مصادیق مهم آن است.

- در برخی از اماکن مقدّس اسلامی در مکه و مدینه، عده‌ای با طرح مسائل تفرقه برانگیز، قصد تفتیش عقاید دارند، لذا توصیه می‌شود در حضور زائران غیرایرانی، از ابراز عقیده و اظهار نظر در خصوص مسائل سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و دینی خودداری شود زیرا احتمال دارد با مقاصد مختلف، قصد فریب و ایجاد درگیری با شما را داشته باشند.
- در صورتی که در حرمین شریفین، قبرستان بقیع و سایر اماکن عمومی، مامورین عربستان و یا سایر افراد بومی و بیگانه اقدام به هتّاکی و یا توهین به عقاید شما نمودند، بدون هر گونه درگیری و بحث و جدل، مراتب را به مسوولین کاروان گزارش نمایید تا موضوع پیگیری شود.

۱۰) اهمیت پوشش زائران

- از ابعاد قابل توجه حج، اثرگذاری متقابل زائران در حوزه اعتقادی و فرهنگی یک‌دیگر است.
- رعایت پوشش مناسب و حجاب برتر برای بانوان، جایگاه مهمی در حج دارد و عدم رعایت آن آسیب‌های زیادی را برای حجاج ایرانی به دنبال خواهد داشت.

■ پوشش و حجاب بانوان ایرانی در حج:

- چادر بانوان ایرانی، مقبول‌ترین حجاب زن خارجی در عربستان و به خصوص در شهرهای مکه و مدینه است.
- این پوشش به حجاب سنتی و عرفی زنان عربستان بسیار نزدیک است. تنها تفاوت چادر ایرانی و چادر مشکی عربی، روبنده‌ای است که روی چادر عربی قرار می‌گیرد.
- چادر، هویت زن مسلمان ایرانی است و موجب عزت بیشتر و اعتبار و سرافرازی میهن اسلامی ما می‌باشد.
- چادر که به عنوان حجاب برتر در کشورمان استفاده می‌شود، در حج که بالاترین مناسبت‌ها است پسندیده‌ترین حجاب و پوشش برای زنان ایرانی می‌باشد.
- به دلیل استفاده از چادر، زنان ایرانی در عربستان بسیار مورد احترام و تکریم هستند.
- در شهرهای مکه و مدینه کمتر خانمی دیده می‌شود که از حجابی به غیر از چادر استفاده نماید.
- بهتر است بانوان ایرانی که توفیق تشرّف پیدا کرده‌اند، چادر را به عنوان حجاب برتر در عربستان نظر داشته باشند.

■ حساسیت مأمورین عربستان به حجاب بانوان زائر:

- با عنایت به نظارت پلیس مذهبی عربستان بر حجاب بانوان زائر، بانوان با حجاب نامناسب در فرودگاه عربستان جلوه‌ای ناپسند از زائران کشورمان را به نمایش خواهد گذاشت.
- باید توجه داشته باشیم که عربستان نیز مانند هر کشور دیگری قوانین مخصوص به خود را دارد.
- باید ضمن احترام به قوانین آن کشور، در جهت هر چه باشکوه‌تر برگزار شدن کنگره جهانی حج، تلاش نماییم.

۱۱) مواد مخدر و دخانیات

- فیض حضور در سرزمین وحی، توفیقی است که خداوند به ما داده است.
- بروز هر گونه عوارض جسمی و روانی برای زائر در طول سفر، موجب سلب توفیق زیارت و انجام اعمال و مناسک حج و یا ایجاد شبهه در آن می‌گردد.
- یکی از مواردی که استطاعت زائر را از نظر جسمی، روانی و قانونی ساقط می‌کند، بلای خانمان‌سوز مواد مخدر و اعتیاد و مصرف داروهای روان‌گردان است.
- در ابتدا از این که ناچاریم این موضوع را در جمع نورانی میهمانان الهی مطرح نماییم، پوزش می‌طلبیم.
- به جهت اهمیت موضوع و مشکلاتی که در طول سال‌های قبل برای زائران معتاد و حامل مواد مخدر در مبادی خروجی کشور و مبادی ورودی به عربستان، پیش آمده است، ناگزیریم با کسب اجازه از محضر زائران عزیز، این موضوع را با ابعاد و زوایای مختلف تشریح نماییم.

▪ اعتیاد چیست؟!

- هر ماده‌ای که عملکرد طبیعی بدن را به لحاظ جسمی، روانی و عاطفی تغییر دهد، مواد اعتیادآور محسوب می‌شود.
- هیچ کسی به یک‌باره معتاد نمی‌شود. افراد به شکل تفریحی یا تفننی مصرف مواد مخدر را آغاز می‌کنند و کم‌کم با افزایش میزان مصرف، افزایش دفعات مصرف و مصرف مواد قوی‌تر، به آن وابسته می‌شوند.

▪ مواد اعتیادآور کدامند؟!

- برخی مواد مخدر اعتیادآور عبارت است از: تریاک، کراک افغانی(هروئین فشرده)، هروئین، شیره تریاک، نورجیزک، شیشه(کریستال)، حشیش و داروهای اعتیادآور و روان‌گردان.

▪ داروهای روان‌گردان کدامند؟!

- برخی از داروهای روان‌گردان عبارت است از: انواع قرص و شربت‌های آرام‌بخش و کدیین‌دار مانند دیازپام، اگرازپام، فنوباربیتال، ترامادول، ریتالین و... انواع آمپول، قرص و شربت حاوی آپيوم مانند متادون و تمجیزک و...

▪ عوارض مواد مخدر و اعتیاد:

- انواع سرطان، مشکلات گوارشی، به هم خوردن تعادل هورمونی، از بین رفتن سلامت خواب، سکت‌های قلبی و مغزی، افزایش فشار خون، اختلال در کبد و کلیه، کاهش وزن، عوارض روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، جنون روانی، پرخاش‌گری، کمبود انرژی، کسالت، از دست دادن حافظه، توهم و هذیان از عوارض اعتیاد است.

▪ قوانین مقابله و مبارزه با حمل و مصرف مواد مخدر:

- چنانچه اتباع ایرانی با هر قصدی، اقدام به نگهداری، حمل یا قاچاق هر مقدار مواد مخدر به داخل یا خارج از کشور نمایند، به مدت یک تا پنج سال گذرنامه آنان ابطال شده و ممنوع‌الخروج می‌شوند و در صورت تکرار، به مدت پنج تا پانزده سال گذرنامه آنها ابطال و ممنوع‌الخروج می‌شوند.
- طبق ماده‌ی ۱۷ قانون مبارزه با مواد مخدر، در صورت کشف هرگونه مواد مخدر و مشتقات آن در فرودگاه‌های مبدأ، علاوه بر پیگیری‌های قضایی (تهیه صورت‌جلسه کشف مواد مخدر و ارجاع به دادسرای فرودگاه، تشکیل پرونده و صدور حکم مجازات)، گذرنامه به مدت ۱ تا ۵ سال و رواید صادره ابطال و از عزیمت به عربستان جلوگیری به عمل خواهد آمد.
- لازم به ذکر است که در اجرای قانون فوق بین مالک مواد مخدر و حمل‌کننده آن از نظر قانون تفاوتی لحاظ نشده است. بنابراین حمل‌کننده مواد، مالک آن شناخته و با آن برخورد می‌شود.
- برابر قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام، افرادی که قصد خروج از کشور را دارند در صورتی که مبادرت به حمل مواد مخدر به هر میزان نمایند، بین ۱ تا ۵ سال، از کشور ممنوع‌الخروج می‌گردند.

- با استناد به ماده ۴۰ قانون مبارزه با مواد مخدر، افرادی که بدون مجوز پزشکی و یا قضایی مبادرت به حمل قرص‌های روانگردان (قرص یا شربت متادون، ترامادول و...) نمایند، مشمول محکومیت‌های حمل مواد مخدر می‌گردند.

○

■ مجازات‌های قانونی زائران حامل مواد مخدر:

- در صورتی که زائر حامل ماده مخدر در مبادی خروجی کشور دست‌گیر شود، مجازات‌های زیر برای وی در نظر گرفته می‌شود:
 - اخذ گذرنامه زائر و ابطال ویزا و محرومیت از سفر حج.
 - ممنوع‌الخروج شدن تا سقف پنج سال بنا بر نظر قاضی.
 - مجازات زندان و پیگیری قضایی نماینده دادستان در فرودگاه.

■ کنترل بار و لوازم زائران در فرودگاه مبدا قبل از شروع سفر:

- به دنبال اتفاقات چند سال اخیر که منجر به دست‌گیری و زندانی شدن تعدادی از زائران در عربستان گردید و بر اساس دستور مقامات قضایی، با رویکردی پیش‌گیرانه، بازرسی‌های پلیس در فرودگاه‌های کشور به دقت انجام می‌شود.
- در مبادی خروجی فرودگاه‌های کشور و به منظور بررسی دقیق‌تر و با استفاده از امکانات و تجهیزات پیشرفته، بار و وسایل زائرین توسط تیم‌های کارشناس و سگ‌های جستجوگر پلیس به دقت کنترل می‌شود و موارد مشکوک را با حساسیت بالا شناسایی می‌کنند. علاوه بر آن نیروهای ماهر و متخصص پلیس، افراد حامل مواد مخدر را شناسایی می‌نمایند.
- بار زائران نیز روز قبل از پرواز دریافت و در حضور مأمورین ویژه فرودگاه، تحت بازرسی دقیق قرار می‌گیرد.
- در روز حرکت کاروان نیز، وسایل و ملزومات زائران مورد بررسی دقیق قرار می‌گیرد.
- تیم‌های کارشناس، متخصص، ماهر و با تجربه، به صورت محسوس و غیرمحسوس در محوطه سالن‌های فرودگاه، رفتار و عملکرد افراد را تحت نظر داشته و موارد مشکوک را مورد بررسی قرار می‌دهند.
- همچنین توجه داشته باشید که موقع خروج از گیت بازرسی در ایران و عربستان، هیچ بسته مشکوکی را از افرادی که نمی‌شناسید دریافت نکنید تا دچار مشکلات احتمالی نشوید.

■ کنترل بار و لوازم زائران در فرودگاه مقصد در کشور عربستان:

- در عربستان با استفاده از امکانات و تجهیزات پیشرفته، بار و وسایل زائران به دقت کنترل می‌شود. علاوه بر آن نیروهای ماهر و متخصص پلیس، افراد حامل مواد مخدر را شناسایی می‌نمایند.
- لذا همراه داشتن هرگونه مواد مخدر، داروهای گیاهی شبیه مواد مخدر مانند: شیرین بیان، قرص‌های روان‌گردان مانند: متادون و قرص‌های آرام‌بخش از قبیل: مسکن‌های حاوی کدئین، دیازپام، فلورازپام، کلونازپام، اکسازپام، لورازپام و... در عربستان جرم تلقی شده و در صورت کشف، بدون شک زائر بازداشت و از فرودگاه مربوطه روانه زندان خواهد شد.

■ قوانین عربستان پیرامون جرائم مواد مخدر و روان‌گردان‌ها:

- در کشور عربستان قوانین حقوقی با الهام از اصول فقهی اهل سنت، برای بسیاری از جرائم مجازات‌های حدّ اقلی و حدّ اکثری در نظر گرفته می‌شود که از جمله آنان مجازات جرائم مواد مخدر و روانگردان‌ها می‌باشد.
- رویکرد کلی برخورد با این گونه جرائم، سخت‌گیرانه و بسیار شدید است.
- در عربستان، داروهای روان‌گردان نیز حکم مواد مخدر دارند و مجازات‌های مربوط به مواد مخدر در مورد آنها اعمال می‌گردد.
- در خصوص مالکیت و یا حمل و نگهداری مواد مخدر یا روانگردان‌ها با هدف مصرف شخصی، مجازات یک تا ده سال حبس پیش‌بینی شده که حسب نظر قاضی اعمال می‌گردد.
- در عربستان در برخی موارد مجازات اعدام برای حاملین مواد مخدر در نظر گرفته شده است که عبارت است از:
 - قاچاق مواد مخدر یا روان‌گردان‌ها.
 - دریافت مواد مخدر یا روانگردان‌ها از قاچاقچی.

- وارد کردن، صادر کردن، تولید، تغییر، استخراج، زراعت و دریافت مواد مخدر یا روان گردان ها به قصد ترویج و فروش.

- در عربستان برای بعضی از مواد مثل شیر تریاک، شدت عمل بیشتری به کار می گیرند.
- بر اساس قانون عربستان، اعتیاد به مواد مخدر جرم محسوب شده و قاضی می تواند معتادین به انواع مخدرها و روانگردان ها را به مجازات حبس تا سقف دو سال محکوم نماید.

■ وضعیت بازداشت گاه های عربستان:

- در عربستان وضعیت بازداشت گاه ها بسیار دشوار و سخت است.
- تعداد زیادی افراد در یک اطاق کوچک نگهداری می شوند که از ملیت های مختلف هستند و دارای جرم هایی از جمله قتل، سرقت، تجاوز به عنف و... می باشند.
- وضعیت بهداشتی بازداشتگاه ها ضعیف و در سطح پایین است و از لحاظ برخورداری از امکانات رفاهی و بهداشتی، در بدترین وضعیت ممکن قرار دارد به طوری که دسترسی به بدیهی ترین امکانات بهداشتی و درمانی وجود ندارد.
- رفتار ماموران عربستان نیز بسیار سخت گیرانه می باشد.
- در عربستان به دلیل طولانی بودن روند رسیدگی به پرونده متهمین، به هیچ وجه در زمان بازداشت اجازه انجام اعمال و مناسک حج به فرد دست گیر شده داده نمی شود.
- دستگاه قضایی عربستان اجازه برقراری ارتباط افراد دست گیر شده با خانواده شان را نداده و توجهی به سن، جنسیت و وضعیت بیماری آنان نداشته و به عنوان یک مجرم، با آنان به شدت برخورد می نماید.

■ جاسازی های کشف شده مواد مخدر در لوازم و بار زائران:

- متأسفانه تعدادی از مصرف کنندگان مواد مخدر با هدف گمراه نمودن پلیس فرودگاه، اقدام به جاسازی مواد مخدر در وسایل خود و یا همراهان اعم از همسر، فرزند و... می نمایند.
- علیرغم جاسازی های پیچیده (داخل آجیل، داخل لباس، داخل کپسول دارو، داخل عصا، داخل کفش و...) پلیس با استفاده از دستگاه ها و تجهیزات فنی و نیروهای زبده و متخصص آنها را کشف نموده اند.

■ وضعیت فرد معتاد در طول سفر حج:

- فرد معتاد در طول سفر دچار عوارض قطع ماده مصرفی شده و از آن جایی که داروهای آرام بخش از قبیل متادون نزد پزشکان مجموعه وجود ندارد و در داروخانه های عربستان نیز داروهای کدیین دار و داروهای مربوط به اعصاب یافت نمی شود، مشکلات حادی برای فرد معتاد به وجود می آید.
- فرد معتاد با عدم مصرف مواد، استطاعت جسمی و روانی خود را از دست داده و امکان انجام اعمال و مناسک حج برای وی میسر نمی شود.

■ تکلیف افراد معتاد به مواد مخدر:

- اگر فردی به هر نحو مبتلا به مصرف مواد مخدر یا داروهای روان گردان است و زمان کافی برای درمان خود دارد، پزشک معتمد معرفی شده را به صورت محرمانه در جریان مشکل خود قرار دهد تا ایشان مراکز معتبر درمانی را به وی معرفی نماید.
- در صورتی که وقت برای درمان کافی نیست یا نتواند در فرصت موجود برای درمان خود اقدام کند، از تشرف به حج انصراف دهد و خود را برای سال بعد مهیا سازد.
- در بسیاری از موارد، افرادی که به دلیل حمل مواد مخدر از سفر بازمانده اند، با پیامدها و آثار سوپی در جامعه و بستگان دور و نزدیک خود روبه رو شده و دچار اختلافات شدید خانوادگی با همسر و فرزندان گردیده اند.
- توصیه می شود که افراد معتاد، به هیچ وجه عازم این سفر معنوی و دسته جمعی نشوند، چون مشکلات مربوط به آنها گریبان گیر مسوولین کاروان و همه هم کاروانی ها نیز خواهد شد.
- بر اساس آن چه گفته شد، مسوولین کاروان و سایر مسوولین حج و زیارت، هیچ مسوولیتی در قبال زائران معتاد و دست گیری آنها نداشته و هم چنین هیچ گونه دارویی به منظور کنترل آنها در طول سفر در اختیار ندارند.

- باید توجه داشت در صورتی که در فرودگاه‌های کشور و یا فرودگاه‌های مدینه و جدّه، از زائری موادّ مخدّر کشف گردد، پیگیری مسئولین کاروان نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.
- تاکید می‌گردد فقط در صورت ترک اعتیاد، استطاعت جسمی و روانی برای فرد جهت انجام اعمال حج ایجاد می‌گردد.

■ مصرف دخانیات در سفر حج:

- مکه و مدینه تنها شهرهای دنیا هستند که مصرف دخانیات در اماکن عمومی آنها در حدّ صفر قرار دارد که این واقعیت، بی‌شک یکی از مواهب حج است.
- مصرف دخانیات رخدادی است که در این دو شهر مقدّس، به ویژه در جمع زائران کشورهای مختلف، مشاهده نمی‌شود.
- زائران کشورهای مختلف که در مکه و مدینه حاضر می‌شوند نیز از مصرف دخانیات پرهیز می‌کنند و حتی برخی از آنها ملاحظات شرعی در این زمینه دارند.
- اعتقاد بر این است که چون بر اساس فرموده پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) «هر آن چه بر خود و دیگران ضرر برساند حرام است»، مصرف دخانیات نیز چه در ایام حج و چه غیر از آن حرام محسوب شده است و حتّی به عنوان عملی که به مال و جان آسیب می‌رساند، در زمان حج حرمت بیشتری نیز به همراه دارد.

■ ملاحظات مربوط به استعمال دخانیات:

- بر اساس قوانین عربستان، در اماکن عمومی شهرهای مکه و مدینه، استعمال دخانیات ممنوع است.
- بر اساس گزارشات موجود، در سال‌های قبل در موارد متعدّدی، کشیدن سیگار در محوطه حرمین شریفین و سایر اماکن مقدّس و مساجد، منجر به بازداشت فرد سیگاری شده است.
- در حرمین شریفین تابلوهایی «تدخین ممنوع» با عناوین زیر در همه جا دیده می‌شود.

■ مجازات استعمال دخانیات:

- استعمال دخانیات در شهرهای مکه و مدینه، منجر به جریمه مالی تا سقف ۲۰۰ ریال عربستان و در حرمین شریفین باعث بازداشت و علاوه بر جریمه مالی، تا سقف ۶ ماه حبس و زندان خواهد داشت.
- با توجه به مشکلات پیش آمده در طول سفر و درگیری روح و جسم زائر سیگاری با موضوع دخانیات، از محضر عزیزان سیگاری تقاضا داریم قبل از شروع سفر، نسبت به ترک سیگار و نجات جان خویش از این بلا اقدام نمایند.
- حداقل تقاضای خدمت‌گزاران حجّاج این است که برای احترام به حقوق سایر زائران، از مصرف دخانیات در اتاق‌ها، راهروها و سالن غذاخوری محل اقامت در مکه و مدینه خودداری نمایند.

۱۲) ملزومات سفر حج

- سفر حج مانند سایر سفرها، نیازمند لوازم و وسایلی است که باید توسط زائر خانه خدا تهیه شود.
- به دلیل این که تهیه وسایل و ملزومات سفر حج زمان بر می‌باشد، لازم است زائران محترم در موعد مقرر نسبت به تهیه آنها اقدام نموده و این مهم را به روزهای پایانی قبل از سفر موکول نفرمایند.

■ دسته‌بندی ملزومات فردی سفر حج:

- الف) ملزومات احرام
- ب) سایر اقلام مورد نیاز
- ج) وسایل متحدالشکل

■ ملزومات احرام:

- برای انجام اعمال و مناسک حج، وسایل و لوازم زیر برای هر یک از زائران مورد نیاز است:
 - حوله احرام بدون دوخت (ویژه آقایان)
 - دگمه مخصوص حوله احرام (ویژه آقایان)
 - همیان یا کمر بند غیر دوخته (ویژه آقایان)
 - پارچه سفید غیر دوخته به عرض ۱/۵ و به طول ۲ متر (ویژه آقایان جهت پیش‌گیری از عرق‌سوز شدن هنگام احرام)
 - پیش‌بند یک‌بار مصرف، خود تراش و یک‌بسته تیغ (ویژه آقایان جهت استفاده در هنگام حلق)
 - دمپایی روباز غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه آقایان)
 - لباس احرام شامل شلوار، پیراهن، چادر، مقنعه و جوراب سفید ضخیم (ویژه بانوان - دقت شود که نازک و بدن‌نما نباشد)
 - دمپایی غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه بانوان)
 - کفش راحتی سفید برای احرام (ویژه بانوان - در صورت تمایل)
 - کیسه مخصوص سنگ برای رمی‌جمرات
 - ناخن‌گیر و قیچی کوچک (جهت استفاده هنگام تقصیر)
 - صابون، شامپو و خمیر دندان بدون بو (جهت استفاده در هنگام احرام)

■ سایر اقلام مورد نیاز:

- برخی اقلام ضروری دیگر نیز می‌بایست توسط هر یک از زائران تهیه شود که به شرح زیر است:
 - داروهای اختصاصی مجاز (برای مصرف ۴۵ روز با مشورت پزشک مجموعه و رعایت دستورالعمل ابلاغی در خصوص داروهای مجاز به همراه داشتن)
 - سوابق پزشکی (زائران دارای سابقه بیماری حاد با مشورت پزشک مجموعه)
 - عینک اضافی برای افراد عینکی به همراه بند آن
 - عینک ضد آفتاب (جهت استفاده در مواقع مجاز و افراد حسّاس به نور آفتاب)
 - کرم ضد آفتاب بدون بو (جهت استفاده در مواقع مجاز و افراد حسّاس به نور آفتاب)
 - پتوی سبک کم حجم سفری
 - ملحفه و روبالشی اختصاصی (در صورت تمایل)
 - دمپایی راحتی مناسب و معمولی برای استفاده در ترددها
 - سجاده ساده (جهت استفاده هنگام نماز برای جلوگیری از تنفس مواد آلوده)
 - تسبیح و مهر نماز کوچک برای استفاده در اماکن مجاز (هتل، مشاعر مقدّسه و...)
 - چادر مشکی و چادر نماز (ویژه بانوان)
 - ماسک دولایه غیردوخته طبی

- سوزن، نخ و سنجاق قفلی
- دستمال کاغذی جیبی
- شانه و یا بورس موی سر
- ماشین اصلاح (به همراه روغن دان) و تیغ خود تراش یکبار مصرف
- مسواک، خمیر دندان و نخ دندان
- حوله دستی و حوله حمام
- لیف و سایر وسایل حمام
- صابون و شامپوی اختصاصی
- روکش یکبار مصرف توالت فرنگی (در صورت تمایل)
- گیره لباس و طناب با قطر کم (حدأقل پنج متر)
- وسایل بهداشتی اختصاصی (ویژه بانوان - پدهای بهداشتی و...)
- خشکبار مغذی از قبیل کشمش، بادام و پسته مغز شده، انجیر، آلو، نبات، توت و خاک شیر خشک و قرص نعنا (به مقدار کم)
- پیش دستی، قاشق، چنگال، کارد، لیوان
- قمقمه و آب پاش
- مازیک کوچک
- چراغ قوه کوچک (در صورت تمایل جهت استفاده در ایام حضور در مشاعر مقدسه)
- مبدل دوشاخه برق به پریز برق سه راهه جهت شارژ تلفن همراه (پریز هتل ها اغلب سه راهه هستند)
- باتری اضافی برای تلفن همراه و یا پاوربانک شارژ (در صورت تمایل)
- یک جلد کتاب مجاز برای مطالعه در اوقات فراغت (بر اساس فهرست اعلامی کاروان)

■ ملاحظات در خصوص ملزومات سفر:

- لباس احرام واجب برای آقایان دو عدد حوله احرام می باشد ولی اگر به سرما حساس هستید و یا می خواهید برای حمام از آنها استفاده کنید، حدأکثر سه قطعه حوله همراه خود بیاورید.
- برای خواهران یک دست لباس سفید احرام کافی است ولی اگر به تعریق بدن حساس هستید، دو دست همراه بیاورید.
- خواهران محترمه دقت کنند لباس های احرام نازک نباشد زیرا با تعریق، بدن نما خواهد شد.
- پارچه نوشته کوچکی حاوی مشخصات کاروان به خواهران محترمه داده خواهد شد که لازم است آن را در پشت چادر احرامی خود نصب نمایند تا در مواقع ازدحام به طور کامل مشخص باشد.
- از لباس های زیر هر کدام چند عدد همراه داشته باشید ولی از لباس های دیگر بیش تر از دو دست لازم نیست.
- جهت جلوگیری از جابه جایی دمپایی های احرام بین زائران، بر روی دمپایی خود علامت خاصی بگذارید.
- به هیچ وجه دمپایی ابری برای استفاده همراه نیاورید چرا که به علت لیز بودن، موجب صدمه دیدگی شما خواهد شد.
- از نوشتن اسامی محمد، احمد، مصطفی، علی و سایر اسامی مقدس بر روی دمپایی خودداری نمایید.
- با توجه به کثرت امور شخصی قبل از سفر، تهیه ملزومات فردی را به روزهای پایانی موکول نفرمایید.
- برای تسهیل در تهیه وسایل و ملزومات فوق الذکر، با هماهنگی نمایندگان محترم زائران، ملزومات سفر حج در حاشیه جلسات آموزشی توسط فروشنده انتخابی ارائه خواهد شد.

■ وسایل متحدالشکل:

- حضور منظم زائران ایرانی در قالب کاروان ها برای انجام اعمال و مناسک حج، سال ها است که مورد توجه بوده و مسئولین وزارت حج عربستان نیز به این مهم اذعان دارند.
- برای حفظ نظم و ایجاد انسجام و یکپارچگی در کاروان، برخی اقلام به صورت متحدالشکل و یکسان برای همه زائران تهیه می شود.

○ ملزومات متحدالشکل عبارت است از:

- چمدان، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز برای همه زائران

- شال یک رنگ گردن‌آویز برای همه زائران

- کلاه برای آقایان و نقاب برای بانوان

- طواف شمار و بادبزن دستی برای همه زائران

- جاکفشی برای همه زائران

- زیرانداز برای همه زائران

○ پیراهن و شلوار متحدالشکل برای آقایان (در صورت موافقت و تمایل آقایان):

- یکی از صحنه‌های زیبا در ایام حج، حضور زائران با پوشش مناسب و متحدالشکل در کاروان‌ها می‌باشد.

- پوشش لباس یک‌دست زائران، امکان سرویس‌دهی در مبادی ورودی و خروجی را تسهیل می‌نماید.

- حضور منظم و مرتب و با وقار زائران در اماکن زیارتی، از توصیه‌های اصلی بزرگان دین است.

- آراستگی ظاهری و پوشیدن لباس یک‌نواخت و متحدالشکل، موجب ارائه بهتر شخصیت حج‌ایرانی در انظار عمومی حج‌اج سایر کشورها خواهد شد.

- استفاده از پوشش لباس متحدالشکل، یکی از راه‌های نمایش انسجام و انضباط حج‌ایرانی در بین زائران سایر ملل می‌باشد.

- این مهم، عاملی برای پیش‌گیری از پراکندگی و گم‌شدن زائران در شرایط ازدحام شمرده می‌شود.

- در این ارتباط فرم لباس، جنس پارچه و رنگ آن از طریق بخش‌نامه‌های سازمان حج و زیارت ابلاغ می‌گردد که بر اساس آن اقدام خواهد شد.

- ان‌شاءالله سعی خواهد شد ضمن هماهنگی با یک خیاط ماهر، لباس آقایان در موعد مقرر تهیه شود.

○ چمدان، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز برای همه زائران:

- به منظور تسهیل در امور حمل و نقل هوایی و زمینی و با هدف افزایش کیفی حمل و نقل بار و پیش‌گیری از پراکندگی و

گم‌شدن آنها، چمدان و ساک زائران با طرح و رنگ مشخص و با کیفیت مناسب، تهیه و در اختیار قرار خواهد گرفت.

○ ساک احرامی دستی:

- جهت ایجاد سهولت برای زائران در حمل وسایل و لوازم ضروری در هنگام انجام اعمال و مناسک حج و همچنین در ایام

حضور در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق)، برای هر یک از زائران محترم یک عدد ساک احرامی دستی

یک‌شکل و یک‌سان تهیه خواهد شد.

○ کیف دوش‌آویز:

- با عنایت به ترددهای مکرر زائران به حرمین شریفین و حضور در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا و لزوم همراه

داشتن مستمر برخی وسایل دم‌دستی و فوری مانند تلفن همراه، بطری آب صحه، دارو، کتب ادعیه، خوراکی، میوه و مواردی

از این قبیل، یک عدد کیف کوچک دوش‌آویز برای همه زائران محترم تهیه و تحویل خواهد شد.

○ شاخص‌های انتخاب چمدان، ساک طبقاتی زیپ دار، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز موارد زیر می‌باشد:

- رعایت ابعاد مخصوص حمل بار که توسط سازمان حج و زیارت ابلاغ می‌گردد.

- کیفیت ساخت و میزان استحکام.

- میزان صدمه‌پذیری وسایل داخل آن.

- حمل و نقل راحت‌تر.

- چینش سهل‌تر در محل استقرار زائران.

○ چرا باید جامه‌دان زائران حج تمتع متحدالشکل باشد:

- با توجه تعداد انبوه زائران خانه خدا در ایام حج از کشورهای مختلف، اختلاط چمدان‌های کاروان‌های متعدد در فرودگاه‌ها و ایستگاه‌های مبادی ورودی و خروجی هواپیمایی و احتمال مفقودی و جابجایی آنها امری اجتناب‌ناپذیر است.

- جامه‌دان به عنوان یکی از وسایل ضروری زائران خانه خدا در ایام حج تمتع محسوب می‌شود که بنابر مطالبه وزارت حج عربستان، این وسایل باید برای هر کشور و کاروان‌های مختلف آن، به صورت متحدالشکل تهیه و تدارک دیده شود.

○ شال یک رنگ گردن‌آویز برای همه زائران:

- جهت ایجاد هماهنگی و انسجام در حرکت‌های دسته‌جمعی کاروان و پیش‌گیری از گم‌شدن زائران در ازدحام حجّاج، یک شال گردن‌آویز یک رنگ به عنوان علامت ویژه کاروان برای زائران تهیه می‌گردد.

- این علامت در هنگام حضور در میقات و عزیمت به مسجدالحرام جهت انجام اعمال و همچنین حضور در مشاعر مقدّسه مورد استفاده قرار خواهد گرفت که نقش مهمی در حفظ نظم و انسجام کاروان در حرکت‌های دسته‌جمعی و سازماندهی زائران خواهد داشت.

○ کلاه برای آقایان و نقاب برای بانوان:

- برای رفاه حال زائران در زمان حضور در اماکن مقدس و جهت کمک به پیش‌گیری از گرمزدگی، برای آقایان یک کلاه و برای بانوان نیز یک نقاب یک‌رنگ و یک شکل تهیه و تحویل می‌شود.

○ طواف شمار و بادبزن دستی برای همه زائران:

- برای شمارش راحت‌تر اشواط طواف و پیش‌گیری از اشتباه در تعداد دورها، برای هر یک از زائران محترم، یک طواف شمار تهیه و تحویل می‌گردد.

- برای رفاه حال زائران در زمان حضور در اماکن و مشاعر مقدّسه و جهت کمک به پیش‌گیری از گرمزدگی، برای هر یک از زائران محترم، یک بادبزن دستی یک‌رنگ و یک شکل تهیه و تحویل می‌شود.

○ جاکفشی برای همه زائران:

- در تردّد به حرمین شریفین، هر یک از زائران نیازمند کیسه‌ای به عنوان جاکفشی هستند تا با قرار دادن کفش و یا دمپایی خود درون آن، ضمن رعایت حرمت حرمین شریفین، از برخوردهای احتمالی مأمورین حرمین با آنان پیش‌گیری شود، لذا برای هر یک از زائران، یک عدد جاکفشی تهیه و در اختیار قرار خواهد گرفت.

○ زیرانداز برای همه زائران:

- با هدف استفاده مناسب و بهداشتی از محیط خیمه‌ها در هنگام حضور در عرفات و منا و رعایت سرانه اسکان، برای همه زائران یک زیرانداز تک‌نفره مناسب تهیه خواهد شد. همچنین آقایان زائر در هنگام حضور در سرزمین مشعرالحرام می‌بایست در فضایی مستقر شوند که به صورت بیابانی بوده و امکانات خاصی مانند چادر و خیمه در آن جا فراهم نیست، لذا از این زیرانداز نیز در آن زمان استفاده خواهد شد.

■ هزینه مرتبط با کلیه اقلام متحدالشکل:

- کلیه اقلام فوق‌الذکر بر اساس نظر نمایندگان محترم زائران بررسی و انتخاب گردیده و هزینه‌های آن برآورد و جهت واریز به حساب مربوطه به محضران اعلام خواهد شد.

○ با اخذ وجوه مربوطه، اقلام مورد نظر تهیه و در اولین فرصت در اختیار شما عزیزان قرار خواهد گرفت.

■ پوشش بانوان مکرمه در طول سفر حج:

○ پوشش بانوان در طول سفر حج، چادر و مقنعه می‌باشد که بر اساس آموزه‌های دینی، پوشش برتر محسوب می‌گردد.

○ این پوشش با عنایت به فرهنگ رایج در عربستان، مناسب‌ترین پوشش برای بانوان ایرانی که از پیروان مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) هستند، می‌باشد.

○ با عنایت به این که حجاب و چادر مشکی هویت زن ایرانی است، از محضر خواهران محترمه تقاضا می‌شود با حجاب برتر یعنی چادر مشکی و مقنعه عازم سفر حج شوند.

۱۳) سوغاتی سفر حج

■ اگر چه بر اساس متون دینی و آیات و روایات، تهیه سوغاتی برای اقوام، خویشاوندان و دوستان امری پسندیده و مستحب است، اما بایستی توجه داشت که افراط در این امر و حضور غیرمعارف در بازارهای عربستان، مانع بهره‌مندی از معارف و تعالیم حج و زیارت حرمین شریفین بوده و در مواردی باعث کاهش توان جسمی زائران برای انجام مناسک و اعمال واجب خواهد شد.

■ در این خصوص باید گفت، بازارگردی در سفر حج، فرصت سوزی است. فرصتی که در زندگی افراد تکرار نمی‌شود.

■ آسیب‌ها و آفت‌های بازارگردی:

- هم‌زمانی وقت خرید با اوقات نماز و انتظار خریداران در پشت‌درب بسته فروشگاه‌ها، در حالی که زائران دیگر کشورها به سوی نماز می‌شتابند.
- هدر رفتن وقت زائر و محروم ماندن از حضور در حرمین شریفین.
- ممانعت از ورود زائران به حرم با کیسه کالاهای خریداری شده و محروم شدن از ثواب نماز اول وقت با جماعت آن هم در مسجدالنبی(ص) و مسجدالحرام.
- هزینه کردن ارز برای اجناس بی‌کیفیت و کم‌کیفیت که امروزه در همه جا و به راحتی قابل دسترس می‌باشد.
- ایجاد اشتغالات ذهنی و نگرانی برای زائر در خرید، تعویض و پس دادن کالا(حتی در حین نماز در حرمین شریفین).
- مواجهه با فروشندگانی که برخی از آنان پای‌بند به ارزش‌های دینی و اخلاقی نیستند.

■ توصیه زائران به تهیه سوغاتی از داخل کشور:

- بسیاری از اجناس و کالاهای موجود در بازارهای عربستان، در کشورمان، هم در دسترس بوده و هم ارزان‌تر است.
- بهتر است قبل از سفر تا جایی که می‌توانید هدایای خود را از داخل کشور تهیه نمایید.
- تسبیح و سجاده، انواع پارچه و چادر مشکی و حتی انواع اسباب‌بازی، به وفور در بازارهای کشورمان یافت می‌شود، لذا بهترین کار تهیه این گونه موارد قبل از سفر است تا ارز خود حفظ کنیم و وقت خود را نیز هدر ندهیم.
- با این روش، به دور از هر دغدغه‌ای، آسوده خاطر، از این سفر الهی استفاده بیشتری برده، به اقتصاد کشور توجه نموده و نیت الهی خود را از انجام این سفر معنوی به خلوص نزدیک‌تر می‌نمایید.
- در صورت خرید از داخل کشور، علاوه بر کمک به اقتصاد ملی، دغدغه خرید را نیز از خود دور می‌کنیم.

■ توصیه‌هایی درباره بازار و خرید:

- به زائران عزیز توصیه می‌شود ضمن عمل به دستور اسلام جهت تهیه سوغاتی، موضوع خرید را در حد اعتدال نگه دارند و از پرسه زدن در بازارها به قیمت خستگی و از دست دادن فرصت‌های حضور در حرمین شریفین، خودداری نمایند.
- از خرید اجناس دست دوم به دلیل ارزانی آنها خودداری کنید زیرا احتمال سرایت بیماری‌های مختلف وجود دارد.
- در هنگام خرید، مراقب کیف پول و اجناس خریداری شده خود باشید تا آنها را در مغازه‌ها و فروشگاه‌ها جا نگذارید.
- بازارها و فروشگاه‌هایی در شهرهای مدینه و مکه بنا شده است که از مرکز شهر فاصله دارند. فروشندگان این مراکز، ماشین‌های ویژه‌ای را مقابل درب هتل‌ها می‌آورند و افراد را برای خرید اجناس به آن جا می‌برند. باید دقت کنید که فریب خودروی رایگان آنها یا شلوغی‌های دروغین فروشگاه را نخورید چون امکان دارد اجناس را گران‌تر به شما بفروشند.
- در برخی موارد مشکلاتی در آیاب و ذهاب زائران به این فروشگاه‌ها مشاهده گردیده که سلامت اخلاقی حجاج به خصوص بانوان را مورد تهدید قرار داده است. به همین دلیل لازم است به صورت دسته‌جمعی و همراه با آقایان برای خرید اقدام گردد.
- هنگام خرید اجناس دقت کنید که قلابی و خراب نباشند زیرا تا هنگامی که در فروشگاه هستید، امکان تعویض وجود دارد اما پس از خروج از فروشگاه به مشکلات زیادی بر می‌خورید.
- تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که برچسب قیمت دارند خرید نمایید. البته پیش از خرید، از قیمت‌ها اطمینان حاصل کنید.

- هنگام خرید طلا، به عیار آن دقت کنید که ساخت کدام کشور است و فاکتور خرید را نیز دریافت نمایید. اگر فرد خبره و آشنایی همراهتان باشد، بهتر است.
- حسب قوانین موجود، شرکت‌های هواپیمایی اجناس زیر را به ایران انتقال نمی‌دهند: تلویزیون و ضبط صوت بزرگ، چرخ خیاطی، ماشین لباس‌شویی و ظرف‌شویی، یخچال و فریزر، آب‌گرمکن، اجاق گاز، دوچرخه، فرش ماشینی، ماشین بافندگی، موکت، موتور برق و کولر گازی و مواردی این قبیل، لذا از خرید این گونه اجناس خودداری فرمایید.
- در خرید هدایای سفر مراقب باشید که برای ادامه سفر محتاج قرض از هم‌سفران نشوید و به کسی رو نیاندازید.
- در مقدار خریدهایتان، به میزان بار مجاز همراه مسافر از نظر حجم و وزن توجه کنید (فقط یک چمدان و یک ساک طبقاتی).
- در خریدهایتان به مشکلات حمل بار و انتقال مشقت‌بار آنها در مسیرهای طولانی دقت فرمایید.
- از خرید کالاهایی که از نظر بهداشتی و پزشکی نهی شده است، خودداری نمایید. مانند انواع دارو، وسایل پزشکی و...
- از خرید کالاهای حجیم و سنگین وزن اجتناب فرمایید.
- از خرید وسایل فاقد گارانتی اجتناب نمایید.
- تا حد امکان از خرید وسایل شکستنی اجتناب کنید.
- در خرید سوغاتی، بدون هیچ تکلفی و تنها در حد مقدورات و توان و منزلت خانوادگی خود خرید نمایید.
- خرید نباید خارج از توان اقتصادی زائر باشد و نشاط حج را از شما بگیرد.
- بهترین سوغاتی برای خودتان، توفیق حج مقبول، جبران نمازهای قضا، انجام نمازهای مستحب، ختم قرآن، دعا و زیارت کامل، یافتن دوستان خوب و ثبت خاطرات ارزنده از این سفر الهی می‌باشد.
- با این وجود وظیفه و تکلیف ما به عنوان یک ایرانی با افتخار و دارای فرهنگ غنی ملی و دینی، ایجاب می‌کند مصالح کشورمان را در این خصوص رعایت کنیم.

■ اخلاق اسلامی در تهیه سوغاتی:

- در خریده‌ها، نیت دینی داشته و با تناسب شهر مذهبی، اجناسی خریداری کنید که نمادی از این سفر الهی را در خود داشته باشند.
- کسانی که در گذشته با آنها اختلافی داشته و بین شما دل‌خوری بوده است را با هدیه‌ای از سفر حج، دلشان را به دست آورید.
- از خرید آثار فرهنگی دشمنان اسلام خودداری و به علامت‌ها و نوشته‌های روی آنها، به خصوص لباس‌ها دقت فرمایید.
- از خرید وسایل تجملاتی که با منزلت زائران خانه خدا سازگار نیست، دوری کنید. در آیامی که رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در مدینه بودند، علاقه‌مندان از مکه برای حضرت آب زمزم را به عنوان سوغات می‌آوردند و ایشان با روی باز می‌پذیرفت.
- در اوقات نماز، از رفت و آمد و نشستن کناره مغازه‌ها، فروشگاه‌ها و تجمع مقابل هتل محل اقامت اجتناب نمایید.
- هنگامی که به قصد خرید به بازار عزیمت می‌نمایید، طوری برنامه‌ریزی کنید که وسایل خریداری شده را به محل اقامت منتقل نمایید زیرا ورود وسایل و کالا به حرمین شریفین و مساجد ممنوع است.
- فروشگاه‌ها مجهز به دوربین‌های مداربسته هستند، لذا از تعویض لباس و حرکات اضافه و بی‌مورد در فروشگاه‌ها پرهیز نمایید.
- در مغازه‌ها و فروشگاه‌های عربستان تا حد امکان از پرو لباس خودداری نماییم.
- در طول سفر، مصرف پول خود را کنترل کنید چون امکان فرستادن وجه و یا حواله کردن پول از کشور برای شما وجود ندارد.
- خرید قرآن، سی‌دی قرآنی، قبله نما، ماکت کوچک کعبه و مواردی این چنین به عنوان سوغات توصیه می‌شود.

■ ره‌توشه واقعی سفر حج:

- خرید به صورت اتلاف وقت و پرتی زدن در بازارها، باعث حسرت و خسارت در قیامت بوده و خلاف رضای خداست.
- موضوع دیگری که گاهی در میان زائران خانه خدا به چشم می‌خورد آن است که هدایا و اجناس خود را با سایر زائران مقایسه می‌کنند و گاهی خود را مغبون می‌پندارند و روی آن ساعت‌ها فکر می‌کنند و حرف می‌زنند.
- توجه داشته باشیم که سال‌ها در انتظار این سفر بوده‌ایم. پس شایسته است مدت کوتاه سفر را صرف امور معنوی کنیم.
- سادگی سفر حج مسمانان اغلب کشورها قابل تحسین است، با یک چمدان می‌آیند و با یک چمدان هم برمی‌گردند.
- آن چه که این سفر الهی را معنی می‌بخشیده، تقوای قلب است که از ره‌گذر حجی مقبول برای زائران محترم حاصل خواهد شد.

۱۴) مجوز خروج از کشور

- سفر حج تمتع مانند سایر سفرهای خارجی نیازمند طی مسیرهای قانونی برای خروج از کشور می‌باشد.
- اغلب زائران محترم به صورت عادی می‌توانند از کشور خارج شوند و نیازی به اخذ مجوز خروج از کشور ندارند.

▪ مشاغل و افراد نیازمند اخذ مجوز خروج از کشور:

- برخی افراد خاص جهت خروج از کشور باید از مبادی ذی‌ربط مجوز لازم را دریافت نمایند که عبارت است از:
 - طلاب، دانشجویان و دانش‌آموزانی که از معافیت تحصیلی استفاده می‌کنند.
 - کارکنان و پرسنل نظامی و انتظامی کشور.
 - افرادی که به هر دلیل، محدودیت در تعداد دفعات خروج از کشور دارند.

▪ مشاغل و افرادی که نیازمند بررسی ممنوع‌الخروج بودن هستند:

- بدهکاران مالیاتی.
- بانوانی که همسرشان فوت شده است.
- بانوانی که با همسرشان متارکه نموده و یا در حال متارکه هستند.
- معرفی شدگان از سوی قوه قضاییه و دادگاه‌ها.
- افرادی که در سال‌های گذشته به دلیل همراه داشتن مواد مخدر ممنوع‌الخروج شده‌اند.
- دارندگان گذرنامه ترانزیتی.

▪ برخی نکات مهم در خصوص خروج از کشور:

- در تمامی موارد یاد شده، زائر باید قبل از سفر، مجوز خروج از کشور را اخذ و جهت درج در سامانه گذرنامه، به ادارات گذرنامه در استان محل سکونت مربوطه ارائه دهد.
- در برخی موارد این فرآیند طی نشده و زائر هنگام خروج از کشور با مشکل مواجه شده است.
- زائران محترم مستحضر باشند که در هر صورت، موضوع ممنوع‌الخروجی از جمله مواردی است که مسوولیت آن به طور مستقیم بر عهده شخص زائر است.

۱۵) ارزش مسافرتی زائران

- سفر حج تمتع مانند سایر سفرهای خارجی دیگر، نیازمند ارزش رایج در کشور میزبان است.
- هزینه‌های سفر حج که اغلب ارزی می‌باشد در ابتدای ثبت نام در کاروان، توسط سازمان حج و زیارت به صورت پول رایج کشورمان دریافت شده و با تبدیل آن به ارزش، در قبال قراردادهای منعقد شده به طرف‌های عربستانی پرداخت می‌شود.
- بدیهی است که تهیه ارزش برای هزینه‌های شخصی در سفر حج، بر عهده زائران است.

▪ پول رایج در کشور عربستان و نرخ برابری آن:

- واحد ملی پول کشور عربستان «ریال» است و نرخ برابری آن با دلار تا حد زیادی ثابت می‌باشد. یعنی هر دلار آمریکا برابر با ۳/۷۵ ریال عربستان است.
- اگر بخواهید ۱۰۰ دلار را به ریال تبدیل کنید، در ازای آن باید ۳۷۵ ریال عربستان دریافت نمایید.
- در صرافی‌های مکه و مدینه در برابر هر ۱۰۰ دلار، به طور معمول ۳۷۲ یا ۳۷۳ ریال می‌پردازند.
- مجموعه‌های پولی عربستان عبارتند از: اسکناس ۱، ۵، ۱۰، ۲۰، ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ و ۵۰۰ ریالی.
- برخی پول‌ها به صورت نادر مورد استفاده قرار می‌گیرد و تنها در تلفن‌های عمومی کاربرد دارد که عبارت است از: سکه ۱ ریالی، ۵ هلله، ۱۰ هلله، ۲۵ هلله، ۵۰ هلله.

▪ تبدیل ارزش به ریال عربستان:

- زائران محترم می‌توانند با مراجعه به صرافی‌های مورد اعتماد داخل ایران یا صرافی‌های مکه و مدینه، دلار خود را به ریال عربستان تبدیل کنند ولی انجام این کار در داخل کشور مقرون به صرفه‌تر است.
- در عربستان هنگام معاوضه دلار با ریال، شماره سریال دلار خود را یادداشت نمایید و یا از قبل کپی آن را تهیه کنید، چون ممکن است بخواهند پول شما را پس بدهند و آن وقت آن را با دلار تقلبی عوض نمایند.

▪ میزان ارزش مجاز همراه زائر:

- با توجه به قانون عربستان، میزان ارزش مجاز به هنگام ورود به آن کشور ۵۰۰۰ دلار (معادل ۱۸۰۰۰ ریال) است. چنانچه بیش از این مقدار همراه داشته باشید، باید در فرودگاه مقصد اظهارنامه‌ای پر کنید و منبع اصلی تهیه پول و هدف از همراه داشتن آن را در فرم معین نمایید که این موضوع باعث معطلی برای شما و هم‌کاروانی‌ها خواهد شد.

▪ تهیه ارزش:

- میزان ارزی که توسط نظام بانکی کشور در اختیار زائران قرار می‌گیرد..... دلار می‌باشد که بر اساس اعلام کاروان، در موعد مقرر به شعب بانک‌های مشخص شده مراجعه و ارزش خود را دریافت خواهید نمود.
- زائران محترم اگر ارزش بیشتری برای سفر لازم دارند و به ناچار باید آن را خارج از نظام بانکی تهیه کنند، از اصلی بودن ارزش خریداری شده اطمینان حاصل نمایند.

▪ قوانین ارزش در عربستان:

- در عربستان دستگاه‌های تشخیص دلار تقلبی وجود دارد و صرافان بعد از این که متوجه می‌شوند دلار تحویلی از فرد تقلبی است با سرگرم کردن وی، بلافاصله به پلیس خبر داده و موجبات دست‌گیری فرد را فراهم می‌کنند.
- هدف پلیس این است که بفهمد این دلارها از یک شبکه بین‌المللی توزیع می‌شود یا فرد از این موضوع بی‌اطلاع است.
- دادگاه‌های عربستان جاعلان و توزیع‌کنندگان ارزش تقلبی را به زندان (از ۵ تا ۲۵ سال) و پرداخت جریمه (از ۳۰ هزار تا ۵۰۰ هزار ریال) محکوم می‌کنند.
- در عربستان داشتن ارزش تقلبی و اطلاع از تقلبی بودن آن جرم محسوب می‌شود
- زائران محترم با اطلاع از تقلبی بودن ارزش، باید مراتب را به مسوولین کاروان و یا ستاد سازمان حج و زیارت اطلاع دهند.

- در عربستان هر کس بدون اطلاع، پول جعلی را دریافت کند سپس با آگاهی از جعلی بودن، آن را در معاملات مورد استفاده قرار دهد، به مجازات حبس تا یک سال و جریمه تا دو هزار ریال، یا یکی از دو مجازات محکوم می‌شود.
- گرچه طبق قانون عربستان در اختیار داشتن ارز تقلبی، بدون آگاهی از تقلبی بودن آن، جرم محسوب نمی‌شود ولی با توجه به شرایط موجود و مشکلات عدیده از جمله طولانی بودن روند رسیدگی به پرونده تا احراز شرط فوق، فرد دارای ارز تقلبی، مدت قابل توجهی را در حبس خواهد گذراند.

■ برخی نکات ایمنی در مورد ارز:

- در طول سفر حج، ارز(دلار - ریال) خود را به صورت یک‌جا حمل نکنید.
- شماره سریال دلارهای خود را در طول سفر همراه داشته باشید.
- ارز اضافه را در بدو ورود به هتل محل اقامت، در صندوق امانات قرار دهید.
- از حمل مبالغ غیرضروری اجتناب کنید. بیمه هیچ‌گونه خسارتی بابت مفقودی یا سرقت ارز به زائران پرداخت نمی‌کند.

■ عوارض به همراه آوردن پول ایرانی:

- به دلیل کاهش نرخ برابری پول ملی کشورمان در برابر ارزهای خارجی در چند سال اخیر، اغلب تجار، کسبه و صرافان عربستانی از گرفتن پول ایرانی خودداری می‌کنند.
- در صورت قبول پول ایرانی، در تهاتر و تبادل پول ایرانی با اجناس، خریدار به شدت متضرر خواهد شد.

۱۶) ذبح قربانی حجاج

- ذبح قربانی، یکی از اعمال واجب حج تمتع است که در روز عید قربانو پس از رمی جمره عقبه (سنگ زدن به شیطان بزرگ) به جای آورده می‌شود.
- ذبح گوسفند واجد شرایط شرعی، آن هم در سرزمین منا و با توجه به محدودیت‌ها و مقدورات، کاری بس دشوار و طاقت‌فرسا است.
- امروزه اقدام فردی برای تهیه گوسفند با قیمت مناسب و ذبح آن در منا، امری غیرممکن می‌باشد.
- ذبح قربانی حجاج در قدیم‌الایام:

- در زمان‌های گذشته، زائران مرد و یا نمایندگانی از سوی آنها درحالی‌که لباس احرام بر تن داشتند با حضور در کشتارگاه‌های صحرایی و خرید گوسفند و با قیمت‌های متفاوت و در توافق با چوپدار و در میان انبوه لاشه‌های گوسفند و خون اقدام به قربانی می‌نمودند که این امر علاوه بر آلودگی‌های شدید محیط زیست دشواری‌هایی را برای فرد حاضر در کشتارگاه‌های صحرایی فاقد هرگونه امکانات اولیه و کاملاً غیربهداشتی ایجاد می‌کرد معضلات زیادی به همراه داشت.
- پس از کشتار شبه انفرادی، عوامل خدماتی سعودی با زحمت فراوان و تحمل هزینه مالی، لاشه‌ها را سوزانده و یا دفن می‌کردند. درحالی‌که افراد نیازمند فراوانی در داخل عربستان و جهان اسلام وجود داشت و از طرفی مناظر زننده سوزاندن و یا دفن لاشه‌ها تبعات منفی علیه مسلمانان و جهان اسلام به همراه داشت.

▪ طرح تمرکز در ذبح قربانی حجاج:

- با عنایت به مشکلات اشاره شده، کشور میزبان حجاج با ساخت سالن‌های مجهز و متمرکز برای ذبح قربانی، در نزدیکترین نقطه به منا، طرح متمرکز قربانی را که تحول چشم‌گیری در این امر می‌باشد را عملیاتی نمود.
- جمهوری اسلامی با بررسی دقیق محسنات طرح متمرکز قربانی بعنوان کشور پیش‌تاز از سال ۱۳۷۹ هـ.ش تصمیم گرفت تا از طریق تشویق حجاج ایرانی وارد این طرح شود و بانک توسعه اسلامی که ایران نیز از جمله سرمایه‌گذاران آن می‌باشد، بعنوان متولی اجرای طرح متمرکز قربانی تعداد زیادی را بصورت اختصاصی در اختیار حج ج.ا.ا قرار داد. در حال حاضر ۱۰۰ درصد قربانی مربوط به حجاج ایرانی در کشتارگاه متمرکز صورت می‌گیرد.
- مزایای طرح تمرکز در ذبح قربانی حجاج:
 - تهیه قربانی به صورت یک‌نواخت، آسان و به تعداد مورد نیاز از طریق توافق الزام آور برای بانک توسعه اسلامی و با قیمت کمتر از واقعی صورت می‌گیرد.
 - واجد شرایط شرعی و بهداشتی بودن تمامی قربانی‌ها.
 - بهره‌مندی از محیطی سالم و بهداشتی در کشتارگاه.
 - بسته‌بندی بهداشتی لاشه‌های قربانی.
 - استفاده کامل از تمام قسمت‌های ذبیحه.

▪ فرآیند ذبح قربانی حجاج ایرانی:

- هر ساله تعدادی از ذابحین ایرانی از طریق برگزاری آزمون‌های عملی، انتخاب و در کنار ذابحین مجرب و کار کشته به حج اعزام می‌شوند. در روز عید قربان هر یک به طور متوسط ۱۰۰۰ راس گوسفند را به نیابت زائران ذبح می‌نمایند.
- ذبح قربانی در محیطی بهداشتی و با نظارت شرعی روحانیون اعزامی از ایران انجام گرفته و گوشت قربانی هم در یک فرآیند بهداشتی، بسته‌بندی شده و به مصرف نیازمندان داخل حرم و حدود ۲۸ کشور جهان می‌رسد.

■ زمان ذبح قربانی حجاج:

- در صبح روز عید قربان، ذابحین حرفه‌ای ایرانی که شب قبل در محوطه کشتارگاهی بیتوته کرده اند، در کشتارگاه تعیین شده مستقر می‌شوند تا پس از اتمام نماز عید قربان مسجدالحرام، با نظارت شرعی روحانیون معرفی شده از سوی بعثه مقام معظم رهبری و با مدیریت مسئولان ایرانی سالن ها و همکاری عوامل مجموعه ها و کاروان ها اقدام به ذبح نمایند که این امر تا غروب روز عید ادامه دارد.
- علیرغم کثرت حجاج ایرانی و ظرفیت محدود قربانگاه ها، هر ساله به لطف خداوند متعال و همکاری فی مابین متولیان ایرانی امور ذبح و همراهی بانک توسعه اسلامی، تقریباً قربانی مربوط به کلیه حجاج ایرانی که نمایندگان آنها در کشتارگاه ها حضور یافته اند در روز عید قربان به اتمام می رسد.
- معدود افرادی که به دلایلی مسئولان کاروان های آنها قربانی را برای روز یازدهم برنامه ریزی کرده اند، در اولین ساعات روز یازدهم و با حضور در کشتارگاه، ذبح مربوط به این افراد را به اتمام می رسانند.

■ هزینه قربانی حجاج:

- وجه مربوطه بر اساس نرخ مصوب بانک توسعه اسلامی لازم الاجرا برای کلیه حجاج کشورهای اسلامی، براساس دستورالعمل های صادره، در ایران و قبل از تشرّف حجاج دریافت می‌شود. (علاوه بر یارانه تخصیصی دولت جمهوری اسلامی ایران، کشور میزبان نیز هر ساله یارانه ای را بابت هر راس گوسفند پرداخت می کند تا حجاج با قیمت کمتری موفق به قربانی شوند)
- ان شاءالله در فرصت مقرر و به محض ابلاغ دستورالعمل مربوطه از سوی سازمان حج و زیارت، اطلاع‌رسانی لازم به زائران محترم به عمل خواهد آمد تا وجه مورد نظر را به حساب سازمان حج و زیارت واریز نمایند.

■ وکالت‌نامه ذبح قربانی حجاج:

- با عنایت به ناممکن بودن حضور زائران در قربانگاه، لازم است هر یک از زائران محترم وکالت‌نامه ذبح قربانی با حق توکیل را امضا نمایند.
- بر اساس وکالت‌نامه، مدیر کاروان و یا نماینده ایشان در روز دهم ذی الحجه با حضور در قربانگاه، علاوه بر دریافت دام مناسب واجد شرایط شرعی از آغل دار سعودی در روند ذبح قربانی مساعدت و نظارت خواهد نمود.
- در پایان قربانی سازمان حج و زیارت رسیدی مبنی بر انجام صحیح قربانی در اختیار هر یک از زائران قرار می دهد.

■ اقرار به نیابت مدیر کاروان در ذبح قربانی حجاج:

- ما زائران کاروان حج تمتّع پس از آگاهی کامل از طرح متمرکز قربانی، با توجّه به محسّنات و مزایای طرح مذکور، به مدیر کاروان خود وکالت با حقّ توکیل به غیر می‌دهیم تا در روز عید قربان جهت ذبح یک راس گوسفند به نیابت از ما اقدام نماید.

۱۷) فرآیند اسکان حجاج

- حضور میلیونی زائران از اقصی نقاط دنیا در سرزمین وحی در حج تمتع، نیازمند تامین محل اسکان برای آنان می‌باشد. به همین دلیل کشورهای مختلف اسلامی در تهیه مسکن، از رقبای جدی کشورمان محسوب می‌شوند.
- سازمان حج و زیارت بر اساس رسالت و وظیفه ذاتی خویش در جهت اقامت و اسکان مناسب زائران، حداکثر تلاش خود را به عمل می‌آورد.
- با عنایت به این که اسکان مطلوب نقش مهمی در تامین آسایش حجاج دارد، کیفیت هتل‌ها و نحوه بهره‌برداری از آنها در مدت اقامت زائران، از مسائل اساسی مورد توجه سازمان می‌باشد.

■ تغییرات اسکان زائران در سال‌های اخیر:

- در سال‌های قبل، عمده زائران ایرانی در ساختمان‌هایی که به صورت آپارتمانی (شقه‌ای) طراحی گردیده بود و اغلب با مسجدالحرام و مسجدالنبی (ص) فاصله زیادی داشت، اسکان می‌یافتند.
- در سال‌های اخیر با توجه به سیاست‌های جدید سازمان حج و زیارت مبنی بر افزایش سطح رفاه زائران، محل اسکان حجاج از ساختمان‌های شقه‌ای (آپارتمانی) به نظام هتلی تغییر یافته است.
- هم‌اکنون تمامی کاروان‌های ایرانی در هتل‌های مناسب اسکان می‌یابند.
- اسکان زائران در هتل‌های بزرگ، اولین پیامدی که دارد، بلند مرتبه شدن ساختمان‌ها و تجمع حجاج در یک مکان است.
- قطع به یقین کم‌توجهی به ملاحظات زندگی جمعی در هتل‌های مملو از کاروان‌های مختلف، لذت معنوی سفر را کاهش خواهد داد.

■ مقایسه وضعیت شهرهای مکه و مدینه در خصوص اسکان زائران:

- شهر مکه در دل مجموعه‌ای از رشته کوه‌ها واقع شده است و مسجدالحرام نیز در میان دره ابراهیم (علیه‌السلام) قرار دارد.
- این شهر به مساحت حدود ۳۰۰ کیلومتر مربع، بیش از یک میلیون و هفتصد هزار نفر جمعیت دارد.
- مکه از کوه‌های سنگلاخ تشکیل شده و ۳۳۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد.
- وجود کوهستان‌های زیاد موجب کندی حرکت وسایل نقلیه و کندی روند افزایش ظرفیت اسکان حجاج شده است.
- این در حالی است که همه ساله بر حجم تقاضای اسکان در ایام حج تمتع، افزوده می‌شود.
- شهر مدینه بر عکس شهر مکه، در یک دشت باز قرار گرفته است.
- مساحت مدینه ۷۰۰ کیلومتر مربع بوده و جمعیت آن حدود یک میلیون و هفتصد هزار می‌باشد.
- تراکم جمعیت در شهر مدینه نسبت به مکه بسیار کمتر است.
- با توجه به وجود خیابان‌ها و بلوارهای عریض، رفت و آمد نیز در شهر مدینه بسیار راحت‌تر از شهر مکه است.

■ تراکم جمعیت و تردد زائران:

- با توجه به این که مدت اقامت زائران در مکه بیشتر است و در ایام حج، تمام حج‌گزاران هم‌زمان با هم در مکه حضور می‌یابند، تراکم جمعیت در شهر مکه بسیار افزایش می‌یابد به طوری که تردد زائران و وسایل نقلیه به کندی انجام می‌شود.

■ آب و هوای شهرهای مکه و مدینه:

- از نظر آب و هوا، مکه شهری گرم بوده و به دلیل نزدیکی به دریا، دارای هوای مرطوب و شرجی می‌باشد.
- این وضعیت آب و هوایی از ساعت حدود ۱۱ صبح تا یک ساعت مانده به غروب آفتاب، به شدت احساس می‌شود و البته در برخی مواقع، شب‌ها نیز این شرایط آب و هوایی را باید تحمل نمود.
- شهر مدینه دارای آب و هوایی گرم و خشک بوده و به طور معمول از شهر مکه خنک‌تر است ولی با توجه به تقارن مراسم حج در سال‌های اخیر با فصل تابستان، بالاترین درجه حرارت ممکن متصور است.

■ وضعیت هتل‌ها در شهرهای مکه و مدینه:

- با توجه به این که شهر مدینه در یک دشت باز قرار گرفته است و انبوه هتل‌ها به فاصله‌های کمی از حرم نبوی ساخته شده‌اند، همه زائران ایرانی در هتل‌های اطراف حرم اسکان می‌یابند.
- کیفیت هتل‌های مدینه از لحاظ قدمت و ساخت، تجهیزات، فاصله تا حرم و تعداد طبقات، متفاوت با مکه است.
- با عنایت به کوهستانی بودن مکه، هتل‌ها اغلب پراکنده بوده و فاصله‌هایی نسبی با حرم دارند.
- در مکه مکرمه هتل‌های نزدیک به حرم از قیمت بسیار بالایی برخوردارند و به جهت مدیریت هزینه سفر حجاج، هتل‌های با فاصله بیشتر از حرم مورد اجاره قرار می‌گیرد.
- در چند سال اخیر با توجه به اقدامات دولت عربستان در خصوص توسعه حرمین شریفین در مکه و مدینه و تخریب هتل‌های نزدیک به حرم، اکثر کشورها حجاج خود را به مناطقی دورتر از حرمین منتقل نموده‌اند.
- وضعیت ساختمان‌سازی و قوانین مربوط به آن در مکه و مدینه یکسان نیست.
- در مکه طبق دستور شهرداری و نظام مهندسی، تمام ساختمان‌ها باید حداقل پنج طبقه فضای اضافی جهت پارکینگ، نمازخانه، رستوران و سایر خدمات داشته باشند.
- در مدینه فقط یک طبقه به عنوان میزانیه در نظر گرفته شده است که به عنوان سالن غذاخوری استفاده می‌شود.

■ مناطق استقرار زائران در مکه:

- با هدف کنترل و نظارت بر ارائه خدمات مطلوب‌تر و در هتل‌های محل اقامت زائران، شهر مکه به چند منطقه جغرافیایی تقسیم شده است که در هر منطقه با تشکیل ستاد مربوطه در یکی از هتل‌ها، فرآیند خدمات‌رسانی به زائران رصد می‌شود.

■ سرانه اسکان زائران در قوانین و مقررات عربستان:

- سرانه اسکان هر زائر به لحاظ متر مربع، در مکه و مدینه توسط کمیته اسکان وزارت حج عربستان تعیین و ابلاغ می‌گردد و دیگر کشورها دخالتی در آن ندارند و ملزم به اجرای آن هستند.
- در ایام حج تمتع سرانه اسکان هر زائر در مکه و مدینه حدود ۴ متر مربع است و همه کشورها باید با رعایت آن، هتل اجاره نمایند.
- زائران محترم توجه داشته باشند مسوولین کاروان از کیفیت اتاق‌ها و تخت‌ها (روبه آفتاب بودن، روبه حرم بودن و...) هیچ‌گونه اطلاعی ندارند و فقط بر اساس پلان و نقشه مهندسی ابلاغی و نظر زائران محترم، چینش حجاج در اتاق‌ها را انجام می‌دهند.

■ درجه‌بندی هتل‌های مکه و مدینه:

- امتیازبندی و درجه‌بندی هتل‌ها در حج تمتع، فقط حالت زیارتی دارد و حجاج محترم نباید هتل‌های مکه و مدینه را با هتل‌های بین‌المللی مقایسه کنند.
- خدمات این هتل‌ها با توجه به تعاریف استاندارد هتلی در شهرهای زیارتی می‌باشد.
- در سال‌های قبل که اسکان زائران در نظام آپارتمانی رایج بود، در برخی مواقع در یک اتاق تا ۲۰ نفر مستقر می‌شدند.
- هم‌اکنون زائران برخی کشورها به دلیل هزینه بالای اسکان و اقامت، قادر به اجاره مسکن مناسب برای ایام حج نیستند.
- با توجه به موارد پیش گفته، در حج تمتع اسکان بانوان و آقایان در اتاق‌های مجزا بوده و تقسیم‌بندی اتاق‌ها به صورت خانوادگی نمی‌باشد مگر در کاروان‌هایی که به صورت زوجی هستند.
- با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، هر زائر فقط دارای یک تخت است و نه یک اتاق مستقل.

■ گروه قیمتی چیست؟!

- در سفر حج تمتع، ملاک تعیین قیمت هتل‌ها و محل سکونت زائران، درجه هتل نیست بلکه مبلغ اجاره هتل، قیمتی را تعیین می‌کند که به آن «گروه قیمتی» گفته می‌شود.
- به دلیل این که همه امکانات و ویژگی‌های هتل‌ها یکسان نیست، نمی‌توان هتل‌ها را با هم مقایسه نمود.
- هتل‌ها توسط کارشناسان، با معیارهای متنوعی امتیازدهی و تعیین گروه قیمتی می‌شوند.

- در سال‌های اخیر به دلیل تخریب بخشی از هتل‌های اطراف مسجدالنبی(ص) جهت گسترش محوطه حرم و عدم جایگزینی هتل‌های تخریبی، اغلب هتل‌ها با کیفیتی نازل‌تر نسبت به هتل‌های مکه مکرمه هستند.
- در صورت مشاهده محدودیت‌هایی در هتل‌های مکه، تصوّر نشود که تغییری در سیستم خدمات‌دهی ایجاد شده است چرا که مراکز اقامتی در مکه، در سطح پایین‌تری قرار دارد.
- در ایام حج تمتّع، توزیع هتل‌ها بین کاروان‌ها بر مبنای گروه قیمتی کاروان‌ها و بر اساس قرعه‌کشی تعیین می‌شود.

■ ظرفیت اسکان و سرویس‌دهی در هتل:

- ظرفیت اسکان در اتاق‌ها در ایام حج، ۲، ۳ و ۴ نفره بوده و این ظرفیت در مکه و مدینه اغلب متفاوت است.
- با توجه به تغییر سرانه اسکان در هتل‌ها در ایام حج تمتّع، به طور معمول تعداد امکانات هتل‌ها مانند آسانسورها، رستوران و... متناسب با تعداد زائران مستقر در آن هتل نیست، لذا صبر و سعه‌صدر زائران محترم، محدودیت‌ها را کاهش خواهد داد.
- تا چندی پیش ارائه خدمات در هتل‌ها کاروان محوری بود ولی از سال ۱۳۸۹ به بعد مجموعه محوری گردیده است.
- مجموعه‌ها(هتل‌ها) توسط مدیر ایرانی و همراهی تیم اجرایی ایشان مدیریت می‌گردند.
- شرح وظایف مجموعه‌ها نیز سرویس‌دهی اسکان، پذیرایی، حمل و نقل، بهداشت و درمان و... می‌باشد.
- مدیر، معاون و عوامل اجرایی کاروان‌ها نیز به عنوان هم‌کار، به مدیر مجموعه یاری می‌رسانند.

■ لوازم و امکانات هتل:

- لوازم هتل و امکانات داخل اتاق‌ها به صورت امانت در اختیار زائران می‌باشد، لذا از بردن آنها به بیرون اجتناب نمایید.
- در داخل هر اتاق لوازمی مانند صندوق امانات، سجاده، قرآن، یخچال، تلویزیون، کتری برقی، لیوان و مواد مصرفی چای و... وجود دارد.
- در حفظ لوازم و امکانات هتل، دقّت لازم را به عمل آورید. هزینه خسارات وارده توسط مدیر عربی هتل اخذ می‌گردد.
- به دلیل گرمای زیاد هوا، به طور معمول حجاج از دستگاه‌های خنک کننده استفاده می‌نمایند، لذا مراقب سلامتی خود باشید.
- لوازم سرمایشی معمول در هتل‌ها، اغلب کولرگازی و یا تجهیزات خنک‌کننده مرکزی است.
- در برخی مواقع، زائران به دلیل سلیقه‌های مختلف در بکارگیری خنک‌کننده‌ها با مشکل مواجه شده و درخواست تعویض اتاق می‌نمایند که با توجّه به محدودیت‌های اشاره شده، به هیچ وجه امکان‌پذیر نیست.
- به دلایل مختلف از جمله دلایل ایمنی و حجم مصرف برق، در زمان عدم حضور در اتاق‌ها از روشن نگه داشتن تجهیزات خنک‌کننده و سایر لوازم برقی خودداری فرمایید.
- تمام هتل‌ها مجهّز به تجهیزات برق اضطراری می‌باشند اما ژنراتورهای برق فقط قسمتی از برق هتل را تامین می‌کنند به طور مثال یک یا دو آسانسور فعال و روشنی تعدادی لامپ در راهروها یا رستوران.
- در صورت قطعی برق، از تردّد غیرضروری در هتل پرهیز کنید تا مسوولین مربوطه نسبت به رفع اشکال اقدام نمایند.

■ استفاده از آسانسور در هتل:

- آسانسور اولین موردی است که در هتل محل اقامت، زائران با آن روبه‌رو می‌شوند.
- تردّد در آسانسورها موضوعی است که در ایام حج در هتل‌ها بروز و ظهور فراوان دارد.
- این مشکل منحصر به کاروان‌های ایرانی نبوده و در هتل‌های سایر کشورها نیز مشاهده می‌شود.
- تردّد آسانسور در ایام پیک، اجتناب‌ناپذیر است و مهم‌ترین راه کار آن، صبر و بردباری زائران گرامی می‌باشد.
- کمّیت و کیفیت آسانسورها طبق استانداردهای هتل‌سازی است لیکن زائرانی که در ایام حج در هتل‌ها اسکان داده می‌شوند، به ناچار بیش از ظرفیت معمول هتل‌ها می‌باشند.
- برخی توصیه‌ها جهت استفاده بهتر از آسانسور:
- در ساعاتی که نماز جماعت در حرمین شریفین و مساجد پایان می‌یابد، سعی کنید با تاخیر به سمت هتل حرکت نمایید تا با تردد سنگین ورود به سالن غذاخوری و یا آسانسورها مواجه نشوید.

- به دلایل امنیتی و ایمنی، استفاده از آسانسور مخصوص حمل بار در هتل‌ها اکیداً ممنوع است (به خصوص برای بانوان).
- با توجه به موارد پیش گفته، زائرین محترم برای سرعت عمل آسانسور، از توقف بیش از حد در طبقات خودداری کنند.
- هنگام استفاده از آسانسور، از دکمه‌های بیرونی آن، دکمه جهت مناسب را بزنید. اگر می‌خواهید پایین بروید، فقط دکمه پایین و اگر می‌خواهید بالا بروید، فقط دکمه بالایی را فشار دهید. این موضوع در سرعت عمل آسانسور بسیار مؤثر است.
- از فشردن دکمه‌های اضافی در آسانسور خودداری نمایید.
- در صورت قطع برق و توقف ناگهانی آسانسور، با حفظ خونسردی، در انتظار رفع نقص آن باشید.
- پس از سوار شدن به آسانسور، به انتهای کابین بروید تا فضای لازم برای ورود دیگران باز شود.
- در استفاده از آسانسور، ظرفیت آن را رعایت کنید تا باعث سقوط یا خرابی و از کار افتادن آن نشود.
- برای مسیرهای کوتاه و در مواقع شلوغ، سعی کنید از پله‌ها استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن به آسانسور، با بزرگواری جای خود را به سالمندان و بانوان بدهید.
- از نگه داشتن درب آسانسور و معطل گذاشتن آن به هر دلیلی اجتناب نمایید.
- قبل از سوار شدن اجازه دهید کسانی که می‌خواهند پیاده شوند، از آسانسور خارج گردند.
- زائران سالمند و کم‌توان را در پیدا کردن طبقه استقرارشان، یاری نمایید.
- بعد از پیاده شدن، از بسته شدن کامل درب آن اطمینان پیدا کنید.
- با توجه به ازدحام و شلوغی آسانسورها هنگام صرف غذا، زمان‌های مناسب و خلوت آسانسورها را شناسایی نموده و در آن اوقات برای صرف غذا اقدام نمایید.
- به برنامه‌ریزی مدیران مجموعه در خصوص استفاده از آسانسورها احترام بگذارید.
- هنگام حرکت آسانسور از تکیه دادن به درب آسانسور خودداری کنید.
- مواظب باشید چادر، مانتو، لباس و امثال آن لای درب آسانسور گیر نکند.
- درب آسانسور را بی‌جهت باز نگه ندارید تا همراهان‌تان برسند. اجازه دهید آسانسور حرکت کند و دیگران از آن استفاده نمایند.
- در آسانسور با دیگران و یا با تلفن همراه صحبت نکنید مگر این که تمام افراد حاضر در آسانسور با یک‌دیگر آشنا باشند.

■ کارت (کلید) درب اتاق:

- درب اتاق‌های هتل‌ها به طور معمول کارتی است و در برخی موارد نیز به صورت کلید می‌باشد.
- در صورت اشکال در کارت (کلید)، برای رفع اشکال به قسمت استقبال ایرانی هتل مراجعه نمایید.
- در زمان خروج از هتل، برای جلوگیری از مفقود شدن کارت (کلید) اتاق، از همراه بردن آن خودداری نمایید.
- از قرار دادن کارت اتاق در مجاورت امواج مغناطیسی مانند امواج تلفن همراه خودداری فرمایید.
- در صورت مفقود شدن آن، مسوولین عربی هتل خسارت آن را دریافت خواهند نمود.
- تهیه مجدد کارت (کلید) اتاق زمان‌بر بوده و حجاج مجبورند در لابی و یا طبقات هتل، مدتی را معطل بمانند.
- هنگام خروج از اتاق، کارت (کلید) را داخل اتاق جا نگذارید مدیر عربی هتل تا زمانی که از درخواست شما اطمینان پیدا نکند، درب را برایتان باز نمی‌کند.

■ استقرار در اتاق:

- اولین اقدام در ورود به اتاق، تنظیم درجه سرمایش می‌باشد.
- لازم است هوای اتاق را در حدی تنظیم کنید که گرم نباشد ولی به اندازه‌ای سرد نکنید که وقتی می‌خواهید به حرم یا خیابان بروید احساس گرمای زیاد نمایید.
- در همه هتل‌ها، جهت قبله اغلب با علامتی بر دیوار یا سقف اتاق‌ها مشخص شده است.

■ تنظیم فضای داخل اتاق:

- نظم در چینش وسایل و استفاده از فضاهای کور و بدون استفاده اتاق مثل زیر تخت، پشتِ درب و... باعث خواهد شد تا از فضای اتاق بهترین استفاده را ببرید.
- باید با توجه به فضای محدود اتاق، سعی کنید لوازم غیرضروری خود را در چمدان‌ها قرار دهید.
- با توجه به سرانه اسکان هر زائر، تلاش کنید در استفاده از فضای داخلی اتاق، عدالت را بین هم‌اتاقی‌ها رعایت نمایید.

■ سرویس‌های بهداشتی هتل:

- از نظر ضوابط اداره امور هتل‌های عربستان، نصب توالت فرنگی در درجه‌بندی هتل موثر می‌باشد، لذا اغلب هتل‌ها از این نوع سرویس بهداشتی برخوردار هستند.
- توجه دارید که رعایت نظافت سرویس‌های بهداشتی، مهم‌ترین مساله در پیش‌گیری از بروز بیماری‌ها است.
- در عربستان به طور معمول در ساخت توالت‌ها جهت قبله رعایت نشده است، لذا در این خصوص توجه لازم صورت پذیرد.

■ سالن غذاخوری هتل:

- غذای زائران محترم در مدینه و مکه در آشپزخانه‌های مرکزی طبخ شده و طبق آمار، در هتل‌ها توزیع می‌شود، لذا سعی کنید در همه وعده‌های غذایی، در هتل کاروان خود حضور داشته باشید.
- برنامه توزیع غذا در رستوران هتل توسط مدیر مجموعه تنظیم می‌گردد و عوامل اجرایی کاروان‌ها نیز در توزیع غذا با مدیر مجموعه همکاری می‌نمایند.
- برای حفظ سلامت زائران، در رستوران هتل برای توزیع غذا از ظروف چینی استفاده می‌گردد، لذا جمع‌آوری ظروف، شستشوی آنها و توزیع مجدد غذا در برخی مواقع با کمی تاخیر انجام می‌شود.
- لازم است زائران محترم با صبر و بردباری و با مراجعه تدریجی به رستوران هتل، مدیر مجموعه و مسئولین کاروان را در امر توزیع غذا یاری نمایند.
- در برخی موارد با توجه به وجود فقط یک طبقه به عنوان رستوران، امکان دارد بیش از دو بار چینش میزها انجام شود که در این صورت کمی بیشتر از حد معمول باید منتظر سرو غذا بمانید.

■ ایمنی و سلامت در هتل:

- گرچه محیط‌های محل سکونت زائران امنیت لازم را دارد، ولی با خروج از اتاق، درب اتاق را ببندید.
- با توجه به این که اسکان عوامل بومی در هتل، به طور معمول در طبقات زیر زمین می‌باشد، زائران محترم به خصوص بانوان از رفتن به طبقات خدماتی و حضور در آن اماکن خودداری نمایند.
- با توجه به خطر آتش‌سوزی، از بازکردن و برداشتن پوشش لامپ‌ها (حباب چراغ‌ها) در داخل اتاق خودداری گردد.
- برای ارتباط کلامی با مسئولین بومی هتل و درخواست اقلام، با عوامل اجرایی کاروان و مجموعه هماهنگی نمایید.
- از تردد به قسمت‌هایی از هتل که در اختیار زائران سایر کشورها و یا خالی از مسافر باشد، پرهیز نمایید.
- تمام هتل‌ها بر اساس دستور دفاع مدنی عربستان (آتش‌نشانی)، مجهز به تجهیزات کنترل یا اعلام حریق می‌باشند.
- روشن کردن هر گونه لوازم حرارتی و دودی در اتاق‌ها باعث فعال شدن تجهیزات ایمنی هتل شده و در نتیجه باعث قطعی برق و فعال شدن آب‌پاش در داخل اتاق یا راهرو می‌شود.
- از روشن کردن هر گونه لوازم حرارتی و دودی مانند گاز پیک‌نیک، فندک و سیگار در داخل اتاق‌ها خودداری نمایید و برای استعمال دخانیات از فضای آزاد بیرون هتل استفاده کنید.
- از قرار دادن لباس و پارچه بر روی لامپ‌ها خودداری کنید زیرا باعث آتش‌سوزی و بروز خسارات جبران‌ناپذیر می‌شود.
- برای پیش‌گیری از سوانح و حوادث انسانی، در تمامی هتل‌ها راه‌های خروج اضطراری پیش‌بینی شده است، لذا راه خروج اضطراری طبقات هتل را یاد بگیرید تا در صورت ضرورت از آن استفاده نمایید.
- به دلایل ایمنی و صرفه‌جویی در امکانات سرمایشی و جلوگیری از ورود حشرات موزی، پنجره‌های اتاق‌ها قفل گردیده است.

- خواهران محترمه، به‌ویژه در شب که داخل اتاق روشن و بیرون تاریک است، مواظب دید اتاق از بیرون باشند، لذا پرده‌ها را آویخته نمایند تا از بیرون اشرافی بر آن وجود نداشته باشد.

■ شستشوی البسه زائران در مکه مکرمه:

- جهت شستشوی لباس‌های زائران، به طور معمول در همه هتل‌ها قسمتی مجهز به ماشین‌های لباس‌شویی به صورت مجزا برای آقایان و بانوان در نظر گرفته شده است.
- با شناسایی زمان‌های کم‌زدحام برای استفاده از ماشین‌های لباس‌شویی، در استفاده از آنها، رعایت بهداشت و نظافت می‌بایست در اولویت اول همه زائران محترم باشد.
- شستشوی لباس‌های آقایان توسط بانوان در قسمت بانوان موجب نارضایتی سایر بانوان خواهد شد، لذا بانوان محترمه از شستن انواع لباس‌های همسران خود در قسمت بانوان خودداری نمایند. همچنین آقایان محترم به هیچ وجه مجاز به استفاده از قسمت بانوان برای شستشوی لباس‌های خود نیستند.
- قسمت‌هایی از هتل برای خشک کردن لباس‌های شسته شده آقایان و بانوان به طور جداگانه در نظر گرفته شده است. در آویزان کردن لباس در قسمت خود(برادران و خواهران) دقت کرده و از پهن کردن لباس‌های زیر به صورت عیان، خودداری فرمایید.
- بعد از پهن نمودن لباس‌های خود جهت خشک شدن، در اولین فرصت برای جمع‌آوری آنها اقدام نمایید تا فرصت استفاده از این محیط به دیگران نیز داده شود.
- به لباس‌های پهن شده دیگران دست نزده و آنها را جمع نکنید چرا که موجب نارضایتی شدید آنان می‌شود.
- هنگام جمع‌آوری لباس‌های خود، مراقب باشید لباس دیگران را به اشتباه برندارید. این مهم از مشکلات رایج زائران است.
- بانوان محترمه سعی کنند لباس‌های اختصاصی خود را طوری پهن کنند که در دید نامحرمان نباشد.
- زائران محترم از بستن طناب یا رخت‌آویز به شیرها و لوله آب و دستگاه‌های کنترل حریق پرهیز کنند.
- شستن لباس در روشویی داخل اتاق، خطر افتادن و شکستن روشویی را به دنبال دارد، لذا این نکته را مدّ نظر داشته باشند.

■ مصرف آب شرب در هتل:

- آب لوله‌کشی داخل هتل آشامیدنی نیست، لذا فقط از بطری‌های آب صحّه برای آشامیدن استفاده کنید.
- به منظور کاهش حجم زباله، پس از مصرف آب، بطری آن را فشرده سازید.
- با فشرده‌سازی و بستن درب بطری آب، حجم آن کاهش یافته و در مجموع، از حجم کل زباله‌ها تا حدّ زیادی کاسته می‌شود.
- آب مورد استفاده از طریق تانکرهای مخصوص حمل آب تامین و در مخازن هتل‌ها ذخیره‌سازی و انبار می‌گردد.
- کارشناسان بهداشت آب نیز به طور مستمر مخازن آب هتل‌ها را کنترل و کلرسنجی می‌نمایند.
- آب شهر مکه بهای بسیار بالایی داشته و در بعضی از ایام خاص مانند ایام حج، دسترسی به آن بسیار سخت می‌گردد.
- در هنگام خروج از اتاق، از بسته بودن شیرهای آب اطمینان حاصل نمایید.

■ ارائه خدمات در هتل:

- در هتل، ارائه خدماتی مانند توزیع شامپو، صابون و سایر شوینده‌ها و تعویض ملحفه، به صورت نوبه‌ای در هر هفته انجام می‌شود(البته تعویض ملحفه در موارد خاص نیز با درخواست زائر انجام می‌گیرد).
- عوامل بومی هتل مسوول ارائه خدمات در خصوص نظافت، تخلیه زباله، تعویض ملحفه و... می‌باشند. در صورت نیاز به خدمات بیشتر، لازم است مراتب را از طریق عوامل اجرایی کاروان یا مجموعه پیگیری نمایید.
- به لحاظ بهداشتی، بهتر است لوازم شخصی مانند حوله را به صورت اختصاصی به همراه آورده و مصرف کنید.
- از نگهداری زباله در اتاق پرهیز نموده و آنها را در موعد مقرر به ماموران نظیف تحویل دهید یا در کیسه‌های زباله ریخته و گره زده و در راهرو بگذارید تا عوامل بومی هتل آن را ببرند.
- در صورت نیاز، از ماموران نظیف بخواهید تا به شما مایع ضدّ عفونی‌کننده سرویس بهداشتی نیز بدهند.

- به طور معمول به هر اتاق تعدادی دستمال کاغذی جهت استفاده در سرویس بهداشتی و اتاق داده می‌شود. لیکن باید برای خشک نمودن دست و صورت خود، از حوله دستی استفاده نمایید تا با کسری مواجه نشوید.
- ورود عوامل بومی هتل به قسمت خواهران بدون هماهنگی و حضور عوامل ایرانی ممنوع می‌باشد. در صورت مشاهده، موضوع را به مسوولین کاروان اطلاع دهید.
- از ورود افراد ناشناس و عوامل بومی هتل بدون حضور عوامل ایرانی به داخل اتاق جلوگیری نمایید و در صورت مراجعه، مراتب را به مسوولین کاروان اطلاع دهید.
- قبل از ورود عوامل بومی برای نظافت، پول، موبایل، طلا و وسایل قیمتی خود را بردارید و در صندوق امانات بگذارید.
- در سرویس‌دهی و ارائه خدمات، چنانچه از سوی عوامل بومی هتل با مزاحمتی مواجه شدید، مسوولین کاروان و یا مجموعه را آگاه سازید تا برخورد مناسب و قانونی با آنان صورت گیرد.
- توجه داشته باشید هر گونه درگیری و مشاجره با عوامل بومی هتل ضمن این که آرامش روحی همه زائران را مخدوش خواهد نمود، از لحاظ قانون عربستان نیز تبعات بسیار منفی برای زائر خواهد داشت.
- همه درخواست‌ها در همه زمینه‌ها ابتدا از عوامل ایرانی کاروان و مجموعه صورت پذیرد.
- هر گونه اشکال در امر پذیرایی، کیفیت و میزان غذا و موضوعات بهداشتی، اعم از بهداشت فضاهای داخل هتل یا برخورد‌های احتمالی عوامل خدماتی، مشکلات تاسیساتی و فنی اتاق‌ها را با مسوولین کاروان در میان بگذارید و از حل مشکل به صورت شخصی پرهیز نمایید.
- مسوولین کاروان در برخی موارد هیچ نوع دخالتی ندارند، زیرا کارها به صورت متمرکز و طبق برنامه مشخصی که از طرف ستاد سازمان حج تنظیم شده، انجام می‌شود. به عنوان مثال در اموری مانند نوع غذا، کیفیت هتل، امکانات اتاق‌ها، سرویس‌دهی خدمات هتلی و... آنها تنها می‌توانند کمبودها را گزارش دهند و برای رفع آنها تلاش نمایند.

■ تردد در مکان‌های عمومی هتل:

- فضاهای عمومی هتل با دوربین مداربسته کنترل می‌شود، لذا در خروج از اتاق پوشش مناسب رعایت شود (به خصوص بانوان).
- راهروهای هتل، لابی، نمازخانه، آسانسورها، راه‌پله‌ها و سالن غذاخوری، محل رفت و آمد افراد مختلف بوده و مکانی عمومی است، لذا نباید خدای ناکرده با لباس‌های راحتی و لباس‌هایی که در اتاق می‌پوشیم (زیرپیراهنی، زیرشلواری، برخی تی‌شرت‌های تنگ و چسبان و...)، در اماکن عمومی هتل ظاهر شویم.
- به بانوان محترمه نیز توصیه می‌شود ضمن حفظ پوشش برتر و استفاده حتمی از چادر و مقنعه، در حضور نامحرمان از شوخی و خندیدن با صدای بلند بپرهیزند تا معنویت به دست آمده از عبادات و بندگی‌ها محفوظ بماند.

■ خروج کاروان از هتل:

- در موعد تعیین شده جهت خروج کاروان از هتل، همه زائران باید هتل را بر اساس برنامه زمان‌بندی ابلاغی تخلیه کنند و امکان حضور بیش از حد مقرر در هتل به هیچ وجه برای هیچ‌یک از زائران محترم میسر نمی‌باشد.
- بعد از ترک اتاق، کارت (کلید) اتاق را در لابی هتل به مسوولین کاروان تحویل فرمایید.

۱۸ محل اقامت کاروان

■ همان طور که در قبل بیان شد در ایام حج تمتع، تعیین محل اقامت کاروان‌ها در مکه و مدینه بر مبنای گروه قیمتی و بر اساس قرعه‌کشی تعیین می‌شود.

■ با عنایت به ابلاغیه سازمان حج و زیارت محل استقرار کاروان در شهرهای مکه و مدینه تعیین گردیده است که مشخصات آنها به شرح زیر می باشد:

○ هتل محل اقامت کاروان در شهر مکه مکرمه:

- نام هتل:

- آدرس هتل:

- تعداد کاروان مستقر در هتل:

- تعداد کل زائر مستقر در هتل:

- فاصله تا بیت‌الله الحرام:

- فاصله تا ایستگاه اتوبوس:

○ هتل محل اقامت کاروان در شهر مدینه منوره:

- نام هتل:

- آدرس هتل:

- تعداد کاروان مستقر در هتل:

- تعداد کل زائر مستقر در هتل:

- فاصله تا حرم نبوی:

■ همان طور که در قبل بیان شد، در طول سفر جهت مدیریت هتل و اداره امور استقراری و سرویس‌دهی به زائران، فردی به عنوان «مدیر مجموعه(هتل)» برای هر یک از هتل‌های محل اقامت زائران در نظر گرفته می‌شود.

■ با عنایت به ابلاغیه سازمان حج و زیارت، مدیران مجموعه(هتل) در شهرهای مکه و مدینه تعیین گردیده است که مشخصات ایشان به شرح زیر می باشد:

- مدیر مجموعه در مکه مکرمه: نام و نام خانوادگی:

- مدیر مجموعه در مدینه منوره: نام و نام خانوادگی:

۱۹) ارتباط تلفنی زائران

- امروزه تلفن همراه، بهترین وسیله برای ارتباط با خانواده و بستگان در زمان دوری از آنان می‌باشد.
- در سفر حج تمتع به دلیل طولانی بودن زمان آن و لزوم تماس با همراهان و همسفران، داشتن تلفن همراه مناسب برای هر زائر اهمیت اساسی دارد.
- لازم است هر یک از زائران محترم با آگاهی از بایدها و نبایدهای استفاده از تلفن همراه در سفر حج، سفری همراه با آرامش و به دور از دغدغه‌های بیهوده داشته باشند.

▪ دلایل اصلی لزوم داشتن تلفن همراه برای زائر:

- برقراری ارتباط با خانواده، همراهان و همسفران.
- برقراری ارتباط با مسوولین کاروان در صورت لزوم.
- برقراری ارتباط با روحانیون کاروان در صورت لزوم.

▪ تلفن همراه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر:

- توصیه می‌شود تمامی زائران، یک دستگاه گوشی تلفن همراه با خود بیاورند تا در مراحل مختلف سفر، به خصوص در حرمین شریفین و در زمان قرارهای ملاقات، بتوانند با یکدیگر ارتباط داشته باشند.
- زائران عزیز سال‌مند که عازم این سفر هستند و عادت به استفاده از تلفن همراه ندارند، یک دستگاه «گوشی ساده» تهیه نمایند و راه استفاده از آن را در حد برقراری تماس‌ها بیاموزند تا در طول سفر مشکلی نداشته باشند.
- داشتن تلفن همراه برای بانوان در طول سفر بیشتر مورد تاکید می‌باشد.

▪ انواع سیم‌کارت‌های تلفن همراه:

- سیم‌کارت‌های دائمی و اعتباری ایرانی.
- سیم‌کارت‌های اعتباری عربی در عربستان.

▪ استفاده از سیم‌کارت‌های ایرانی در عربستان:

- سیم‌کارت‌های ایرانی اعم از همراه اول و ایرانسل و... در عربستان دارای هزینه رومینگ می‌باشد.
- هزینه تماس و ارتباط، حتی از ایران برای هر دو طرف تماس محاسبه می‌شود.
- احتمال مفقود شدن و یا سرقت گوشی تلفن به همراه سیم‌کارت و مشکلات بعدی آن برای این عزیزان وجود دارد.
- شارژ نمودن سیم‌کارت‌های اعتباری ایرانی از طریق اینترنت و یا مراجعه به نماینده آن در ستاد سازمان حج و زیارت (در صورت حضور) امکان‌پذیر است.
- ارتباط مخابراتی سیم‌کارت‌های ایرانی در اثر کسری اعتبار قطع خواهد شد.

▪ استفاده از سیم‌کارت‌های اعتباری عربی در طول سفر:

- بر اساس رویه گذشته و در صورت همکاری شرکت‌های مخابراتی عربستان، هر یک از زائران محترم می‌توانند به محض ورود به عربستان و استقرار در هتل، یک عدد سیم‌کارت عربی خریداری و آن را در گوشی تلفن همراه خود فعال نمایند.
- همچنین با عنایت به وجود اینترنت وای‌فای در هتل‌های محل اقامت زائران ایرانی، توصیه می‌شود از اینترنت تلفن همراه در اوقاتی که ترافیک اینترنت هتل زیاد می‌شود، استفاده گردد.

▪ نتیجه‌گیری:

- در صورتی که قصد استفاده از سیم‌کارت دائمی ایرانی خود را در سفر ندارید، بهتر است آن را از گوشی خارج و در منزل بگذارید و یا در طول سفر در جایی امن که از سرقت و یا گم‌شدن در امان باشد، نگهداری نمایید.

- چنانچه در طول سفر از سیم کارت دائمی همراه اول استفاده می‌نمایید، در صورت گم شدن گوشی با سیم کارت ایرانی، در اسرع وقت با مراجعه به دفتر نمایندگی مخابرات در عربستان، نسبت به سوزاندن سیم کارت اقدام نمایید تا دچار مشکل و یا خسارت احتمالی نشوید.
- چنانچه قصد ندارید از هیچ یک از سیم کارت‌های ایرانی استفاده کنید، به محض ورود به عربستان و استقرار در هتل، در اولین فرصت نسبت به تهیه یکی از سیم کارت‌های اعتباری عربی اقدام و شماره آن را به مسوولین کاروان بدهید.
- در سال‌های قبل سیم کارت‌های عربی در شهرهای مکه و مدینه به وفور یافت می‌شد و همه زائران از ملیت‌های مختلف به راحتی با مراجعه به صرافی‌ها و یا دکه‌های کنار خیابان، نسبت به تهیه سیم کارت عربی و شارژ آن اقدام می‌نمودند.
- در حال حاضر بر اساس دستور وزارت کشور دولت عربستان، سیم کارت‌های عربی اعم از اعتباری و یا دائمی صرفاً با ارائه تصویر گذرنامه و برگه ویزا امکان‌پذیر است که البته به هر زائر فقط یک سیم کارت در دفاتر شرکت‌های مذکور تحویل می‌گردد، لذا زائران محترم می‌بایست برای تهیه سیم کارت عربی در کشور عربستان، موضوع را از طریق مدیر کاروان پیگیری نمایند.

■ نحوه تماس:

- در طول سفر بعد از اتمام مکالمه با تلفن همراه، با زدن دکمه قطع ارتباط، از قطع مکالمه خود اطمینان حاصل نمایید تا هزینه ناشی از عدم قطع ارتباط متوجه شما نشود.
- بهترین و با صرفه‌ترین راه مکالمه با ایران، تماس خانواده و آشنایان از طرف ایران با شما در عربستان می‌باشد.
- شما می‌توانید با یک تک‌زنگ و یا با ارسال یک پیامک، از خویشان خود در ایران بخواهید که با شما تماس بگیرند.
- برای تماس از سیم کارت ایرانی خود با سیم کارت ایرانی (که در ایران یا در عربستان باشد)، نخست ۰۰۹۸ را گرفته سپس شماره تلفن همراه را بدون صفر آن شماره‌گیری نمایید مانند ۰۰۹۸۹۱۲۱۲۳۴۵۶۷.
- برای تماس از سیم کارت ایرانی خود با سیم کارت عربی، نخست شماره ۰۰۹۶۶ را گرفته سپس شماره تلفن همراه عربی را بدون صفر اول آن شماره‌گیری نمایید مانند ۰۰۹۶۶۵۰۶۶۲۲۳۳۳.
- برای تماس از سیم کارت عربی با یک سیم کارت عربی دیگر، فقط شماره مورد نظر را شماره‌گیری نمایید مانند ۰۵۰۶۶۲۲۳۳۳.

■ استفاده از نرم‌افزارهای ارتباطی:

- تا چندی پیش چاره‌ای جز برقراری تماس تلفنی وجود نداشت و هزینه زیادی هم بابت آن پرداخت می‌شد.
- هم‌اکنون در هتل‌های محل اقامت زائران، اینترنت در دسترس است و زائران می‌توانند به جای ارتباط تلفنی، با استفاده از سامانه‌های اینترنتی، با اقوام خویش در کشور تماس بگیرند.
- با توجه محدودیت ظرفیت اینترنت هتل‌ها و استفاده زیاد توسط زائران، در مواقعی مشکل ارتباطی ایجاد می‌شود، لذا لازم است حتی‌الامکان از دانلود و تماشای فیلم‌های غیرضرور پرهیز شود. همچنین توصیه می‌شود هر یک از زائران با خرید سیم کارت عربی و بسته اینترنتی، از مشکل ترافیک اینترنت هتل‌ها آزرده نشوند.
- زائران عزیز می‌توانند با خرید اینترنت سیم کارت، هم بر روی سیم کارت‌های ایرانی و هم بر روی سیم کارت‌های عربی، اینترنت را همیشه همراه داشته باشند.
- استفاده از سامانه‌های اینترنتی صرفه‌جویی قابل توجهی در هزینه‌های تماس خواهد داشت.
- توصیه می‌شود قبل از سفر نحوه استفاده از این سامانه‌ها را بیاموزید تا در طول سفر، هزینه کمتری بابت تماس‌های تلفنی پرداخت کنید.

۲۰) تغذیه زائران

- سفر حج تمتع سفری است که حدود یک‌ماه به طول می‌انجامد.
- یکی از اهداف سازمان حج و زیارت، تامین غذای بهداشتی سالم با کالری مورد نیاز زائران در طول سفر، منطبق با فرهنگ عمومی زائران ایرانی می‌باشد.
- برنامه غذایی در سفر حج، توسط متخصصین تغذیه و با استفاده از تجربیات سرآشپزهای حرفه‌ای به اجرا در می‌آید.
- عوامل زیر در برنامه‌ریزی غذایی زائران موثر است:
 - رعایت اصول بهداشتی در تهیه، پخت و توزیع غذا.
 - امکانات و مقررات عربستان در تهیه، پخت و توزیع غذا.
 - محاسبه میزان کالری مورد نیاز زائران.
 - در نظر گرفتن فرهنگ عمومی زائران ایرانی.
 - تدوین برنامه غذایی متناسب با شرایط مصرف.
- تهیه غذای زائران در سال‌های قبل و مقایسه آن با وضع فعلی:
 - تا قبل از سال ۱۳۸۳، هر کاروان برای خود در یک آشپزخانه کوچک و با استفاده از تجهیزات مختصر، غذای زائران را تهیه می‌کرد لیکن در سال‌های اخیر به دلیل مقررات عربستان، آشپزخانه‌های متمرکز ایجاد گردید.
- دلایل جایگزینی طبخ متمرکز با وضعیت قبلی:
 - یک‌سان‌سازی خدمات تغذیه‌ای به زائران.
 - ایجاد امکان نظارت بهداشتی بر طبخ، توزیع و سرو غذا.
 - افزایش سطح ایمنی در طبخ، توزیع و سرو غذا.
 - افزایش سطح رضایت‌مندی زائران به دلیل افزایش سطح بهداشت و کیفیت مواد مصرفی.
 - جلوگیری از اسراف و صرفه اقتصادی در تولید انبوه غذا.
 - ایجاد محدودیت توسط دفاع مدنی عربستان در خصوص طبخ غذا در هتل‌ها به منظور حفظ سلامت زائران.
 - استفاده از تجهیزات و امکانات پخت گروهی.
 - مدیریت منابع انسانی.
 - رعایت اصول بهداشتی در طبخ و توزیع غذا.
- وضعیت طبخ و توزیع غذا در آشپزخانه‌های مرکزی:
 - هم‌اکنون طبخ به صورت صددرصد متمرکز در آشپزخانه‌های مرکزی انجام می‌شود.
 - غذای زائران پس از طبخ، با هیترهای برقی به هتل‌های محل استقرار زائران منتقل می‌گردد.
 - برای حفظ بهداشت، مواد غذایی در انبارهای بهداشتی و به صورت تفکیک شده نگهداری می‌شوند.
 - رعایت چرخه سرد جهت دیفراست گوشت و مواد غذایی.
 - کلیه عملیات پستی، دیفراست و آماده‌سازی مواد غذایی در بخش‌های جداگانه و مناسب همان فرآیند انجام می‌شود.
 - به منظور حفظ سلامت و بهداشت، از سبزی‌جات منجمد بهداشتی استفاده می‌شود.
 - طبخ سوپ، برنج، خورش و کباب، در سالن‌های جداگانه صورت می‌پذیرد.
 - پس از طبخ غذا و بر اساس آمار زائران هتل‌ها، غذا در هیترهای برقی گرم قرار گرفته و آماده حمل می‌شود.
 - هیترهای غذا توسط خودروهای مخصوص تا هتل‌ها حمل و تحویل می‌گردد.
 - کارشناسان بهداشت به صورت مستمر بر عملکرد آشپزها و سالن‌های طبخ غذا نظارت دارند.

■ وعده‌های غذایی زائران:

- در برنامه غذایی زائران سعی گردیده است ضمن لحاظ همه موارد پیش گفته (علائق جمعی، ذائقه زائران، فرهنگ عمومی و...)، حداکثر تنوع در تهیه غذا ایجاد گردد.
- متناسب با نوع غذا، نوشیدنی (دوغ یا نوشابه) و سالاد و ماست و دورچین (لیمو ترش، زیتون و...) سرو می‌گردد.
- در وعده صبحانه سعی گردیده تا در صورت امکان صبحانه گرم نیز برای زائران سرو گردد.

■ نکات مهم در خصوص تغذیه زائران:

- اولویت در تهیه غذا، رعایت اصول بهداشتی و سلامت زائران است، لذا باید در طول سفر، خود را با شرایط موجود تطبیق دهیم. بدیهی است که عملی ساختن سلیقه تک‌تک زائران در پخت غذا امری محال است.
- رعایت زمان صرف صبحانه، ناهار و شام در طول سفر، علاوه بر این که نشان‌گر نظم و ترتیب و شخصیت زائرین محترم می‌باشد، به منظور نظافت و آماده‌سازی رستوران برای وعده غذایی بعدی ضرورت دارد.
- زائران عزیز لازم است برنامه استراحت، زیارت و... را به گونه‌ای تنظیم کنند که در زمان‌های تعیین شده نسبت به صرف غذا در رستوران هتل اقدام نمایند.
- حسب دستورالعمل مرکز پزشکی حج و زیارت و نظر متخصصین بهداشت و به منظور پیش‌گیری از مسمومیت‌های احتمالی، توزیع غذا فقط در ساعات تعیین شده انجام می‌گیرد و رستوران مجاز به نگهداری غذا نمی‌باشد.
- به دلیل مقررات هتل‌ها و به منظور رعایت بهداشت، از انتقال غذا به اتاق خودداری نموده و غذا را در زمان توزیع و در رستوران میل کنید.
- در طول سفر به صورت روزانه وعده‌های میوه برای زائران لحاظ می‌گردد.
- در سرو غذای مازاد، محدودیتی وجود ندارد لیکن زیاده‌روی در مصرف غذا منجر به بیماری شده و خدای ناکرده سفر به کام شما تلخ می‌شود.

■ غذای رژیمی:

- در هر وعده غذایی، تعداد محدودی غذای رژیمی وجود دارد که در اختیار مجموعه‌ها قرار می‌گیرد.
- غذای رژیمی مختص بیمارانی است که از قبل، اطلاعات آنان توسط مدیر کاروان و پزشک مجموعه به رستوران هتل اعلام شده است.
- متقاضیان غذای رژیمی باید در اول وقت هر وعده غذایی، برای صرف غذای رژیمی به رستوران هتل مراجعه نمایند.
- در برخی موارد، نوع غذای رژیمی با غذای عادی یک‌سان بوده و فقط از نظر طبخ متفاوت است.

■ تهیه و توزیع اقلام مصرفی روزانه زائران:

- با هدف کاهش هزینه‌های زائران و صرفه‌جویی ارزی، اقلام تدارکاتی و تغذیه‌ای زائران اعم از میوه، آب صحّه، چای و... به صورت متمرکز تهیه و بین مجموعه‌ها توزیع می‌شود.
- توصیه می‌شود برای حفظ سلامتی، میوه‌های توزیعی را به صورت روزانه مصرف نمایید.
- برای تهیه چای، از آب صحّه استفاده کنید که در هتل‌ها فراهم گردیده است.

۲۱) حمل و نقل

- به منظور بهره‌برداری زائران از فضای معنوی حج و تسهیل در رفت و آمد به حرمین شریفین و شرکت در نمازهای جماعت، سازمان حج و زیارت همه ساله با شرکت‌های معتبر حمل و نقل عربستان، قرارداد جابه‌جایی حجّاج بین شهرهای مدینه، مکه و میقات‌ها و از هتل‌ها تا حرم و بالعکس را منعقد می‌نماید.

■ انواع حمل و نقل:

الف) حمل و نقل هوایی

ب) حمل و نقل زمینی

■ حمل و نقل هوایی:

- با شروع ماه ذی‌القعدة، جدول پرواز کاروان‌ها توسط سازمان حج و زیارت تنظیم شده و ابلاغ می‌گردد.
- از ایستگاه‌های متعدد پروازی، حجّاج توسط شرکت‌های هواپیمایی ایران و عربستان، به مدینه یا جدّه منتقل می‌شوند.
- برای سهولت در حرکت کاروان‌ها، بار زائران که چمدان آنان می‌باشد حداقل یک روز قبل از عزیمت، اخذ و به فرودگاه تحویل داده می‌شود تا به همراه آنان به مقصد برسد.
- در برگشت کاروان‌ها به کشور نیز، بار زائران حداقل یک روز قبل از حرکت از هتل اخذ و به فرودگاه ارسال می‌شود.
- با فراهم شدن شرایط عزیمت کاروان‌های مدینه بعد از طریق فرودگاه جدّه و کاروان‌های مدینه قبل از فرودگاه مدینه، صرفه‌جویی قابل توجهی در وقت و هزینه زائران به وجود آمده و افزایش رفاه حجّاج را در پی داشته است.

■ حمل و نقل زمینی:

- حمل و نقل برون شهری:
- در حمل و نقل برون شهری، زائران بین شهرهای مکه، مدینه، میقات‌ها و فرودگاه‌ها، با اتوبوس جابه‌جا می‌شوند.
- حمل و نقل درون شهری:
- حمل و نقل زائران بین هتل‌های محل اقامت و حرم که اصطلاحاً به آن در عربستان نقل صلوات نیز گفته می‌شود و همچنین حمل و نقل زائران در زمان اجرای برنامه زیارت دوره.

■ ایاب و ذهاب زائران در مدینه منوره:

- در شهر مدینه به دلیل استقرار زائران ایرانی در اطراف حرم نبوی (منطقه مرکزی) و سهولت در تردد، هیچ‌گونه سرویس‌دهی حمل و نقل به حرم وجود ندارد.

■ ایاب و ذهاب زائران در مکه مکرمه:

- در شهر مکه در تمامی مناطقی که محل اقامت زائران است، اتوبوس و مینی‌بوس به تعداد مورد نیاز پیش‌بینی می‌شود که بین حرم و محل اسکان زائران در تردد هستند.
- مسیرهای تردد اتوبوس‌ها خط‌بندی شده و هر خط، رنگ مخصوص به خود را دارد.
- این وسایل نقلیه فقط در ایستگاه‌های تعیین شده که به طور معمول نزدیک به محل اسکان زائران می‌باشد، می‌ایستند.
- اتوبوس‌های شبکه حمل و نقل، اختصاص به کاروان خاصی ندارد و مورد استفاده همه حجّاج محترم کشورمان می‌باشند.

■ توصیه‌های مهم در خصوص ایاب و ذهاب زائران:

- به منظور شناسایی اتوبوس‌ها و کنترل بهتر رفت و آمد، بر روی شیشه جلو و عقب و بدنه اتوبوس‌ها، برچسب شماره مخصوص هر خط، مزین به پرچم جمهوری اسلامی ایران، نصب شده است و حجّاج می‌توانند با به خاطر سپردن محل ایستگاه و رنگ زمینه و شماره خط محل اقامت خود، به آسانی تردد نمایند.
- توجه داشته باشید که رنگ کارت شناسایی زائران با رنگ خط مسیر تردد در مکه مکرمه یکسان می‌باشد.

- هزینه‌های مربوط به حمل و نقل درون شهری به صورت متمرکز توسط سازمان حج و زیارت به شرکت‌های مجری پرداخت می‌شود، لذا حجاج محترم از پرداخت هر گونه وجهی به رانندگان خودداری نمایند.
- نظر به این که آدرس محل اقامت و همچنین شماره خط اتوبوس‌رانی در کارت شناسایی زائر درج می‌شود، لازم است در طول سفر به خصوص هنگام تردد به حرم، کارت شناسایی خود را همراه داشته باشید.
- رعایت حال سال‌مندان و بانوان توسط جوان‌ترها در همه جا (مثل سوار و پیاده شدن از اتوبوس‌ها) و رعایت آرامش و نظم و عمل به دستور ماموران راهنما، مورد تاکید است.
- هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس‌ها شتاب نگیرید، اجازه دهید که خودرو متوقف شود تا دچار سانحه نشوید. متأسفانه عدم رعایت این امر در مواردی منجر به مصدومیت شدید زائر گردیده است.
- اتوبوس‌ها در مسیرهای مشخص تردد و در ایستگاه‌های معین توقف خواهند نمود، لذا حجاج محترم فقط از ایستگاه‌های تعیین شده استفاده نمایند.
- با توجه به ازدحام بسیار زیاد حجاج کشورهای مختلف در اوقات نماز در ایستگاه‌های اطراف مسجدالحرام، به خصوص بعد از اقامه نمازهای جماعت، تقاضا می‌شود بعد از پایان نمازهای جماعت، به ذکر و دعا و تلاوت قرآن مشغول باشید تا مسیرهای تردد خلوت شده و راه‌ها باز شود.
- با عنایت به مقررات موجود در کشور عربستان، نیم ساعت مانده به اذان تا نیم ساعت پس از هر یک از نمازهای پنج‌گانه، ارائه خدمات حمل و نقل به زائران جهت ادای فریضه نماز متوقف می‌شود.
- اگر می‌خواهید آسان‌تر در نمازهای جماعت مسجدالحرام شرکت فرمایید و اگر می‌خواهید از سرویس حمل و نقل به راحتی استفاده کنید و اگر می‌خواهید مشقت قرار گرفتن در ازدحام و ترافیک را از خود دور کنید، زمان رفت و برگشت خود به حرم را به گونه‌ای تنظیم نمایید که با وقت نماز جماعت برخورد نداشته باشد.
- در هنگام اقامه نماز جماعت جهت بازگشت به محل سکونت به ایستگاه اتوبوس مراجعه نکنید زیرا علاوه بر بازتاب نامطلوب این عمل در اذهان سایر مسلمانان، اکثر راننده‌ها نیز در این اوقات در نماز حضور دارند و علاوه بر آن، طبق مقررات مجاز به جابه‌جایی مسافر نمی‌باشند.
- مراجعه با کمی تاخیر به هتل محل اقامت، باعث می‌شود تا زائران محترم با ترافیک ورود به سالن غذاخوری و یا آسانسورها نیز مواجه نشوند.
- زائران محترم طوری زمان رفت و آمد را انتخاب نمایند که یک ساعت زودتر قبل از نمازهای پنج‌گانه از هتل خارج شوند و بلافاصله بعد از اتمام نماز جماعت، به هتل‌ها و ساختمان‌های محل اقامت خود مراجعه نکنند.
- چنانچه به طور اشتباه سوار اتوبوس سایر خطوط شدید، بدون ناراحتی و اضطراب، دوباره با همان اتوبوس به ایستگاه حرم بازگشته و با مراجعه به عوامل حمل و نقل، مسیر و خط صحیح را سوال نمایید.
- از آوردن وسایل حجیم به داخل اتوبوس، خودداری نموده و مراقب باشید کیف و وسایل همراه خود را در اتوبوس جا نگذارید.
- راننده‌های اتوبوس‌ها غیرایرانی هستند. در صورت بروز مشکل و یا مشاهده تخلف، از مواجهه مستقیم با آنها پرهیز نموده و فقط با یادداشت شماره ۴ رقیمی که در چهار طرف اتوبوس نوشته شده است، مراتب را جهت پیگیری و رسیدگی به تخلف آنان، به مسوولین کاروان و یا عوامل حمل و نقل مستقر در ایستگاه‌ها گزارش نمایید.
- تردد اتوبوس‌ها به هنگام تغییر نوبت کاری رانندگان، به مدت ۳۰ دقیقه متوقف خواهد شد، لذا تقاضا می‌شود زائران گرامی از مراجعه به ایستگاه‌ها در ساعات مذکور خودداری فرمایند.

۲۲) خدمات درمانی

- حج تمتع رویدادی است که در آن سالانه چند میلیون مسلمان از کشورهای جهان در سرزمین وحی گرد هم می‌آیند تا در مکان و زمانی محدود، اعمال و مناسک حج را به‌جای آورند.
- زائران در این سفر، تغییرات قابل ملاحظه‌ای از نظر روش زندگی و فعالیت‌های روزمره پیدا می‌کنند که این عامل ممکن است برخی مشکلات را در حوزه سلامت برای زائران رقم بزند.
- جهت اتخاذ تمهیدات لازم برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی زائران در طول سفر، ساز و کارهایی پیش‌بینی شده است که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

■ مرکز پزشکی حج و زیارت:

- اولین اقدام در این راستا، تأسیس مرکز پزشکی حج و زیارت است.
- این مرکز زیر مجموعه جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران بوده و سازمان حج و زیارت این مسئولیت را به این مرکز واگذار می‌نماید.
- این مرکز مسوولیت ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به زائران در سفر حج را بر عهده دارد.

■ خدمات مرکز پزشکی حج و زیارت در حج تمتع:

- الف) ارائه خدمات پزشکی و آموزش سلامت و بهداشت به زائران قبل از سفر حج.
- ب) ارائه خدمات درمانی به زائران در طول سفر حج.
- ج) ارائه خدمات بهداشتی در طول سفر حج.

■ خدمات پزشکی و آموزش سلامت و بهداشت به زائران قبل از سفر حج:

- اولین اقدام در این خصوص، تأمین پزشک معتمد (پزشک مجموعه) برای زائرانی است که به حج مشرف می‌شوند.
- در سال‌های اخیر با هدف تأمین هر چه بهتر بهداشت و سلامت زائران، طرح پزشک مجموعه برای زائران حج تمتع در نظام حج ایران اجرا گردیده است.
- پزشک مجموعه، مسوولیت انجام معاینات و تایید سلامت زائران، قبل از اعزام را بر عهده دارد.
- ایشان در برخی جلسات آموزشی قبل از سفر حضور یافته و آموزش‌های سلامت و بهداشت در حج را به میهمانان الهی ارائه می‌نماید که لازم است همه زائران محترم به این موضوع توجه جدی داشته باشند.
- ایشان قبل از سفر زائران را معاینه کرده و نتیجه معاینات خود را در سامانه مرکز پزشکی حج ثبت می‌کند. از این رو کلیه مراکز درمانی ایران در عربستان، از این اطلاعات در هنگام مراجعه زائر استفاده می‌نمایند.
- اطلاعات هویتی و پزشکی هر زائر بر روی کارت شناسایی وی ثبت می‌شود.

■ ارائه خدمات درمانی به زائران در طول سفر:

- تأمین کادر پزشکی مورد نیاز مراکز خدمات درمانی:
- کادر پزشکی درمانگاه‌های ایران در مکه و مدینه نیز توسط مرکز پزشکی حج و زیارت تأمین می‌شود.
- اولین اقدام در تأمین کادر پزشکی مورد نیاز، تأمین پزشکان مجموعه می‌باشد که در قبل توضیح داده شد.
- در هر یک از مجموعه‌ها (هتل‌ها) اتاقی به عنوان مطب پزشک مجموعه در نظر گرفته می‌شود که پزشکان حاضر در هتل با شیفت‌بندی، جهت ارائه خدمات پزشکی به زائران محترم در مطب حضور خواهند داشت.
- برخی از فواید حضور پزشک در مجموعه‌ها:
- * ایفای نقش سلامت محوری به جای درمان محوری (مسوول سلامت زائران).
- * ایجاد اطمینان و آرامش روحی و روانی در زائرین.
- * آموزش هر چه کامل‌تر زائران برای حفظ سلامت جسم و روح آنان در طول سفر.
- * رسیدگی به موارد اورژانسی در کوتاه‌ترین زمان در طول سفر.

- * عدم نیاز به خروج زائرین از هتل برای درمان در بسیاری از موارد.
 - * امکان رسیدگی و نظارت دقیق‌تر بر موضوعات بهداشتی مجموعه (هتل) و کاروان.
 - * اجرای «نظام ارجاع بیمار» به عنوان فرآیندی پیشرفته در ارائه خدمات درمانی در حج.
 - * حضور پزشک در محل اقامت زائران در هتل‌های مکه و مدینه، اثر بسیاری در حفظ سلامت زائران دارد.
- دایر نمودن درمانگاه‌های تخصصی در مکه و مدینه:
- در آیام حج بیمارستان‌هایی در مکه و مدینه با امکانات، تجهیزات و کادر متخصص پزشکی جهت خدمت به حجاج ایرانی دایر می‌شود.
 - این درمانگاه‌ها دارای تجهیزات و امکانات مناسبی مانند آی‌سی‌یو، سی‌سی‌یو، سونوگرافی و... می‌باشند.
 - این بیمارستان‌ها دارای بخش‌هایی مانند قلب و عروق، مغز و اعصاب، ارتوپدی، زنان، عمومی و همچنین خدمات پرستاری، بخش بستری مردان و زنان، آزمایشگاه، رادیولوژی، اورژانس و داروخانه می‌باشند.
- برپایی اورژانس و درمانگاه در عرفات، مشعرالحرام و منا:
- قبل از حضور زائران ایرانی در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا، با حضور تیم‌های پزشکی و انتقال تجهیزات، امکانات و دارو، درمانگاه‌های ایران در مشاعر راه‌اندازی شده و آماده خدمت‌رسانی به زائران می‌گردد.
 - علاوه بر درمانگاه‌های شبانه‌روزی ایران در عرفات و منا، پزشکان مجموعه‌ها نیز با حضور در چادر مجموعه که در کنار چادرهای زائران قرار دارد به ارائه خدمات پزشکی می‌پردازند.
- تامین دارو و تجهیزات مورد نیاز زائران در طول سفر:
- همه ساله داروهای مورد نیاز زائران در طول سفر حج، نیازسنجی و خریداری شده و به عربستان منتقل می‌شود.
 - این داروها به درمانگاه‌های ایرانی و مطب هتل‌های محل اقامت زائران ارسال می‌شود تا در اختیار بیماران قرار گیرد.
 - این داروها با قیمت بالایی خریداری می‌شود و تلاش می‌شود که با تحویل دارو به اندازه نیاز، از اسراف در آن جلوگیری شود.
 - زائران محترم باید تمام داروهای تخصصی مجاز خود را به همراه نسخه تجویزی پزشک در فرم مربوطه به زبان عربی به همراه خود بیاورند.
 - اقلام دارویی موجود در مراکز درمانی ایران در طول سفر حج، از ایران ارسال شده است.
 - این داروها با توجه به مقررات سخت‌گیرانه عربستان به آن کشور ارسال می‌شود و زائران باید در مصرف آن دقت نمایند.
- **ارائه خدمات بهداشتی در طول سفر:**
- یکی از وظایف مهم مرکز پزشکی حج و زیارت، نظارت بهداشتی بر اماکن اقامتی و تغذیه‌ای زائران می‌باشد.
 - کارشناسان بهداشت این مرکز در طول آیام حج، وظایف زیر را بر عهده دارند:
 - نظارت کامل بر رعایت بهداشت در هتل‌ها و کلیه اماکن اقامتی زائران.
 - نظارت کامل بر رعایت بهداشت تغذیه زائران در کلیه مراحل خرید، انتقال، نگهداری، آماده‌سازی، طبخ و توزیع و سرو غذا.
- **سطح‌بندی خدمات درمانی در حج (نظام ارجاع بیمار):**
- سطح اول: مراجعه بیمار به پزشک مجموعه (هتل)
 - در این سطح، در هتل محل اقامت زائران، پزشکان مجموعه‌ها در مطب‌های در نظر گرفته شده به صورت ۲۴ ساعته آماده ارائه خدمات به زائرین می‌باشند.
 - سطح دوم: اعزام بیمار به درمانگاه‌ها و یا بیمارستان مرکز پزشکی حج و زیارت
 - در این سطح، اگر نیاز به خدمات بیشتری باشد، بیمار به درمانگاه‌ها و یا بیمارستان (بنا به ضرورت) مرکز پزشکی حج منتقل می‌شود.
 - سطح سوم: اعزام بیمار به بیمارستان‌های عربستان
 - در این سطح، اگر نیاز به درمان تخصصی‌تر باشد، با هماهنگی مسئولین ذی‌ربط، بیمار به بیمارستان عربستان منتقل می‌شود.
 - سطح چهارم: اعزام بیمار به داخل کشور
 - در این سطح، اگر تشخیص درمان تخصصی‌تر و طولانی‌تر از سطح سوم وجود داشته باشد، با هماهنگی ستادها و شرکت هواپیمایی کشوری و بیمه، بیمار به کشور بازگردانده می‌شود تا در بیمارستان‌های داخل کشور تحت مداوا قرار گیرد.

■ نکات مهم در خصوص اعزام بیمار به بیمارستان‌های عربستان:

- حضور در مراکز درمانی عربستان جز خستگی و تماس با بیماران دیگر کشورها نتیجه‌ای ندارد، لذا نباید در این خصوص اصرار کرد.
 - اعزام مصدومین تصادفات رانندگی به بیمارستان‌های عربستان با هماهنگی مرکز پزشکی حج و زیارت انجام می‌شود.
 - در خصوص تصادفات، بحث و مذاکره با مأمورین عربستان در رابطه با مسائل حقوقی و دادن رضایت‌نامه، بدون حضور مترجم و مسوول مربوطه در ستاد سازمان حج و زیارت، ممنوع است.
 - قبل از اعزام زائر به بیمارستان عربستان، پول، ساعت و وسایل گران‌بهای وی به فرد مورد اعتماد در کاروان تحویل داده شود.
 - بیماران اعزامی به بیمارستان‌های عربستان باید کارت شناسایی خود را به همراه داشته باشند.
 - اقدامات درمانی در بیمارستان‌های عربستان بر عهده پزشکان همان بیمارستان‌ها است و پزشکان مرکز پزشکی حج، هیچ دخالتی در این خصوص ندارند و فقط وظیفه نظارتی و پیگیری خود را انجام می‌دهند.
 - هزینه بیمارستان‌های عربستان از محل هزینه خدمات پزشکی که به عربستان پرداخت شده است تامین می‌شود.
- امید است همه زائران محترم با نشاط و تندرستی کامل به این سفر پر فیض مشرف شده و با سلامتی و صحت کامل به کشور باز گردند.

۲۳ بیمه زائران

- همه ساله با هدف تامین آسایش هر چه بیشتر زائران، سازمان حج و زیارت اقدام به عقد قرارداد با یکی از شرکت‌های بیمه‌ای می‌نماید که طی آن، زائران تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند.
- پوشش بیمه‌ای زائران محترم شامل «بیمه بار» و «بیمه عمر، حادثه و درمان» می‌باشد.

■ بیمه بار:

- شامل مفقود شدن، سرقت، آتش سوزی، آسیب دیدگی جدی و از بین رفتن بار در مسیرهای تردد و در زمان حضور در کشور عربستان می‌باشد.
- اقلام زیر تحت پوشش بیمه بار نمی‌باشد:
 - وجوه نقد، طلا، جواهرات، اوراق بهادار، سمعک، عینک، ساعت مچی، کالسکه بچه، دارو و مواد غذایی، عطر و ادوکلن، گوشی تلفن همراه و نظایر آن (تبلت، لپ تاب، هارد، ام پی تری، ام پی فور) و «هر آن چه که ماهیت بار ندارد» از تعهدات بیمه‌گر خارج بوده و جبران خسارت نخواهد شد.
- نحوه استفاده از بیمه بار:
 - جهت استفاده از بیمه بار، باید فرم مخصوص آن را از باید از مسوولین کاروان دریافت و تکمیل نموده و بعد از تایید مسوولین مربوطه، به بیمه تحویل نمایید.
 - در بسیاری از موارد، فاکتور کالای خریداری شده در بازپرداخت خسارت مؤثر است، لذا فاکتور کالای مورد نظر را به ضمیمه فرم ارائه نمایید.
 - توصیه می‌شود از همراه بردن وجه نقد زیاد، وسایل گران قیمت، زیورآلات و جواهرات به سفر حج خودداری نمایید.

■ بیمه عمر، حادثه و درمان:

- پوشش «بیمه عمر» شامل فوت به هر علت می‌باشد.
- پوشش حادثه شامل فوت و یا نقص عضو و از کار افتادگی دائم و کلی می‌باشد.
- پوشش «بیمه درمان» بیماران و مصدومین شامل رسیدگی اولیه توسط مرکز پزشکی سازمان حج و زیارت در مکه و مدینه و یا بیمارستان‌های مورد نظر می‌باشد.
- نحوه استفاده از بیمه عمر، حادثه و درمان:
 - جهت استفاده از بیمه، لازم است فرم‌های مخصوص از مسوولین کاروان اخذ و به تایید ستادهای حج و زیارت در عربستان رسانده شود.
 - جهت اخذ هزینه‌های مربوطه، فرم‌های تایید شده و رسیدهای معتبر می‌بایست به شعب بیمه در سراسر کشور ارائه شود.
 - هزینه‌های مربوطه شامل هزینه درمانی ناشی از بیماری یا حادثه و عمل جراحی و بستری شدن بیمار در بیمارستان‌ها، هزینه انتقال زائر فوتی تا شهر محل اقامت، هزینه انتقال زائر بیمار یا مصدوم تا شهر محل اقامت، هزینه دارو در عربستان، هزینه نقل و انتقال زائران بیمار در موارد شکستگی لگن بین شهرهای مکه، مدینه و جدّه.

■ اعتبار زمانی بیمه‌ها:

- مدت زمان اعتبار بیمه‌ها از ۴۸ ساعت قبل از پرواز تا ۷۲ ساعت پس از ورود زائران به کشور می‌باشد.

۲۴) راهنمایی حجّاج

- در سفر حج تمتّع، حجّاج ایرانی در قالب کاروان سفر کرده و حدود یک ماه در کنار هم زندگی می‌کنند و لذا بر اساس آموزه‌های دینی و فرهنگ ملی، از یک‌دیگر حمایت کرده و در صورت بروز مشکل به یاری هم می‌شتابند.
- در سفر حج، در برخی مواقع شرایطی پیش می‌آید که بر اثر ازدحام جمعیت و یا عوامل دیگر، بین زائران کاروان فاصله می‌افتد و زائر، وسیله نقلیه، مسیر و راه منزل، ایستگاه اتوبوس و یا محل قرار کاروان را پیدا نمی‌کند.
- سازمان حج و زیارت با راهاندازی ساز و کارهای راهنمایی و بکارگیری عوامل انسانی به عنوان «راهنما»، تمام تلاش خود را برای راهنمایی و هدایت زائران گم‌شده به کار می‌بندد.

■ هدف از راهنمایی در حج:

- با هدف راهنمایی گمشدگان و در راه‌ماندگان و هدایت جاماندگان از کاروان‌ها، «طرح راهنمایی حجّاج» در ایام حج تمتّع اجرایی می‌شود.

■ راهنمای حجّاج:

- «راهنمای حجّاج» به یکی از عوامل ستادی سازمان حج و زیارت و یا عوامل اجرایی کاروان گفته می‌شود که با واحد راهنمایی حجّاج هم‌کاری می‌نمایند.

■ نحوه راهنمایی حجّاج:

- نحوه راهنمایی در حج بر اساس استقرار عوامل راهنما در اماکن حضور پرجمع زائران در مکه و مدینه طراحی شده است.

■ راهنمایی حجّاج در مدینه منوره:

- با توجه به فضای آرام و شرایط خاص شهر مدینه و اسکان همه زائران ایرانی در فضای اطراف و نزدیک به حرم نبوی، راهنمایی حجّاج در مدینه، فقط از طریق ستاد مربوطه و عوامل مستقر در میقات شجره، مدیریت و راهبری می‌شود.

■ راهنمایی حجّاج در مکه مکرمه:

- در ایام حج با توجه به کثرت زائران در مکه و موقعیت جغرافیایی آن به لحاظ کوهستانی بودن و پراکندگی محل‌های اقامت زائران ایرانی در فاصله نه چندان دور از حرم، مکان‌های متعدّد و مختلفی برای استقرار عوامل راهنما پیش‌بینی شده است.
- مکان‌های حضور عوامل راهنما در مکه:
 - در مسجدالحرام، باب ملک عبدالعزيز (تابلوی مشکی).
 - در مسجدالحرام، باب السلام
 - در مسجدالحرام، باب ملک فهد (تابلوی زرد).
 - در مسجدالحرام، روبه‌روی چراغ سبز و مقابل رکن حجرالاسود.
 - در مسجدالحرام، محوطه مسعی (صفا و مروه).
 - در ایستگاه‌های اطراف حرم (باب علی، غزه و...).
 - حضور گشت‌های راهنمای سیار در اطراف مسجدالحرام که محل تردد حجّاج ایرانی است.
 - در زمان حضور زائران محترم در مشاعر مقدّسه عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق)، راهنمایی به شکل ویژه‌ای انجام می‌شود که در موعد مقرر توضیح داده خواهد شد.

■ گم‌شدگی و جاماندن از کاروان:

- یکی از مشکلات احتمالی برخی از زائران در طول سفر حج، جاماندن از کاروان، گم‌شدن و در نتیجه معطل ماندن و از دست دادن انرژی و توان جسمی است.
- راه‌های پیش‌گیری از گم‌شدن و جاماندن از کاروان:
 - همراه داشتن کارت شناسایی و گردن‌آویز کردن آن در تمام مدت سفر.

- شناسایی و علامت‌گذاری ذهنی و عینی مسیرهای رفت و آمد.
- فاصله نگرفتن از جمع کاروان، به خصوص در اماکن پرازدحام فرودگاه، میقات، مشاعر مقدّسه، ایستگاه اتوبوس و...
- به خاطر سپردن محل ایستگاه‌ها و شماره خطوط اتوبوس در مکه و مراقبت از سوار و پیاده شدن به موقع.
- خودداری از ترددهای غیرضرور به خصوص در مشاعر مقدّسه عرفات، مشعرالحرام و منا.
- تقیّد به حضور به موقع در محل‌هایی که به عنوان قرار تجمّع زائران کاروان تعیین می‌گردد.
- همراهی همه جانبه با کاروان در برنامه‌های دسته‌جمعی.
- عدم حضور در اماکن ناآشنا و غیرمرتبط با سفر.
- اهمّیت دادن به شرکت در جلسات آموزشی و توجّه به مطالب آن در طول سفر.
- داشتن تلفن همراه و ثبت شماره تلفن‌های مسوولین کاروان، مدیر مجموعه و ستاد راهنمای سازمان حج و زیارت در آن.
- توصیه اکید می‌شود به محض ورود به عربستان و خرید سیم‌کارت عربی، در اوّلین فرصت شماره تلفن خود را به مسوولین کاروان اعلام نمایید.

○ توصیه‌هایی در هنگام گم‌شدن و جاماندن از کاروان:

- در طول سفر اگر به هر دلیلی دچار مشکل شدید و احساس کردید که مسیر را نمی‌شناسید و از ادامه حرکت بازماندید، به فوریت با یکی از مسوولین کاروان، مدیر مجموعه و یا شماره تلفن‌های ستاد راهنمایی حجاج تماس بگیرید.
- دقّت داشته باشید که شماره تلفن مدیر و معاون کاروان و همچنین شماره تلفن مسوول ستاد راهنمایی حجاج ایران در پشت کارت شناسایی شما درج شده است.
- در صورتی که در حرم، خیابان‌ها، مناطق اطراف حرم، اقامت‌گاه‌ها، بازار، عرفات، مشعرالحرام و منا احساس کردید که مسیر را نمی‌شناسید، از پیمودن راه‌های ناآشنا خودداری کرده و موارد زیر را مورد توجّه قرار دهید:
- * نگران و مضطرب نشده و ضمن حفظ آرامش و خون‌سردی، به استراحت بپردازید.
- * از ادامه مسیرهای ناشناخته و بی‌هدف خودداری فرمایید تا دچار گرم‌زدگی، سوختن کف پا، تاول زدن انگشتان پا و عرق‌سوز شدن کفش‌های پا نشوید، به خصوص این که کفش خود را نیز گم کرده باشید.
- * به دنبال عوامل راهنمای ایرانی که با لباس‌های فرم مخصوص در اماکن ثابت تردد دارند، بگردید.
- * به دنبال علامت‌ها، نشانه‌ها و رنگ‌هایی باشید که در جلسات آموزشی تشریح گردیده است.
- * از اوّلین کاروان ایرانی که مشاهده کردید راهنمایی بخواهید.
- * می‌توانید به یکی از کاروان‌های ایرانی محلق شده و به کاروان خود برسید (به خصوص در حرکت‌های دسته‌جمعی مثل زیارت دوره و حضور در مشاعر مقدّسه).

■ کارت شناسایی زائر:

- برای سفر حج، یک فقره کارت شناسایی توسط سازمان حج و زیارت برای هر یک از زائران صادر می‌گردد.
- کارت شناسایی زائر تنها سند هویتی زائر ایرانی در عربستان است که در طول سفر باید همراه او باشد.
- کارت شناسایی زائر حاوی اطلاعات با ارزشی است که در هنگام گم‌شدن و یا خدای ناکرده در هنگام بروز حوادث، نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌نماید.
- اطلاعات کارت شناسایی زائر عبارت است از:
- نام کشور
- نام و نام خانوادگی زائر
- شماره گذرنامه زائر
- نام استان اعزامی
- شماره کاروان زائر
- شماره خط اتوبوس هتل مکه

- آدرس هتل مدینه و آدرس هتل مکه

- شماره تلفن مدیر کاروان

- شماره تلفن معاون کاروان

- شماره تلفن ستاد راهنمایی حجّاج ایران در مکه و مدینه

- منطقه اسکان در عرفات و منا

- بارکد تمامی اطلاعات زائر

○ کارت شناسایی زائر به مثابه یک کارت طلایی:

- کسانی که به راحتی کاروان خود را پیدا می‌کنند، از طریق اطلاعاتی است که بر روی کارت شناسایی آنان درج گردیده است.

- با مراقبت از کارت شناسایی خود، در طول سفر، آن را به عنوان «کارت طلایی» و یک همراه ارزشمند، همیشه به صورت گردن‌آویز به همراه خود داشته باشید.

- زائران تمامی کشورهای اسلامی دارای سندی هویتی هستند که به صورت دست‌بند، گردن‌بند و گردن‌آویز می‌باشد که همان نقش کارت شناسایی زائر ایرانی را ایفا می‌نماید.

○ مچ‌بند کاغذی شناسایی زائر:

- با عنایت به این که احتمال دارد به دلایلی کارت شناسایی به عنوان اصلی‌ترین مدرک هویتی زائر مفقود گردد و مشکلاتی از

این حیث برای زائر در طول سفر ایجاد شود، سازمان حج و زیارت نسبت به تهیه مچ‌بندی کاغذی برای زائران اقدام نموده

است که اطلاعات کارت شناسایی زائر بر روی آن قرار داده شده تا از این طریق مدیران و دست‌اندرکاران کاروان‌ها و عوامل

اجرایی ستادی بتوانند به راحتی نسبت به شناسایی زائر اقدام نمایند.

■ چگونگی برخورد با زائران گم‌شده ایرانی:

○ چنانچه در طول سفر به زائر ایرانی برخورد کردید که راه را گم کرده و یا از کاروانش جامانده، موارد زیر را مدّ نظر قرار دهید:

- از وی تفقّد دل‌جویی نمایید و به او آرامش بدهید.

- در صورت نیاز، به وی آب بدهید و او را به عوامل راهنمای ایرانی معرفی نمایید تا به کاروان خود هدایت شود.

- چنانچه عوامل راهنمای ایرانی را نیافتید، وی را تا محل اسکان همراهی کنید.

- چنانچه زائر مسن بود و یا بیماری خاصی داشت، در همراهی وی دقّت بیشتری به عمل آورید.

- بر اساس اطلاعات مندرج بر روی کارت شناسایی وی، با کاروان ایشان تماس بگیرید و موضوع را در میان بگذارید و به هیچ وجه او را رها نسازید.

■ شماره تلفن‌های اضطراری و ضروری در عربستان:

○ اورژانس ۹۹۷، پلیس ۹۹۹، آتش‌نشانی ۹۹۸، ستاد راهنمای حجّاج ایران در مکه ۸۰۰۱۱۶۰۰۵۵، ستاد راهنمای حجّاج ایران

در مدینه ۸۰۰۱۱۶۰۰۵۴

■ فضیلت‌های کمک‌رسانی و یاری‌رسانی به هم‌سفر در دین مبین اسلام:

○ همراهی با هم‌سفر، از آداب و اخلاق اصلی سفر حج است.

○ هم‌سفر را نباید تنها گذاشت، به ویژه در سفر حج که به اُنس و هم‌کاری و هم‌گامی بیشتر نیاز است.

○ برای زائران سال‌مند و کم‌توان، انجام اعمال و مناسک حج با مشکلات و سختی‌هایی همراه است، لذا مراقبت از حال آنها اهمیت بسیاری دارد و البته از اجر و پاداش معنوی بالایی نیز برخوردار است.

○ پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلّم) می‌فرماید: هر کس مسافر مومنی را کمک کند، خداوند از او ۷۳ گرفتاری را دفع می‌نماید.

○ حضرت امام صادق (علیه‌السّلام) می‌فرماید: کسی که با برادر ایمانی خود در راهی مصاحبت کند ولی او را رها سازد و بر او سبقت گیرد تا از نظرش ناپدید شود، به ریختن خون او اقدام کرده و به نابودیش کمک نموده است.

- جهت استفاده از این فرصت الهی برای خدمت‌گزاری به ضیوف‌الرَّحْمَنِ، از زائرانی که علاقمند به همکاری در این زمینه هستند دعوت می‌شود در این خصوص داوطلب گردند تا به عنوان هم‌کار کاروان در «طرح راهنمای افتخاری»، در طول سفر زائران را یاری دهند.

■ نرم‌افزار مصباح:

- این نرم‌افزار یک مسیر یاب هوشمند محسوب می‌شود که زائران می‌توانند آن را بر روی گوشی‌های هوشمند خود نصب کنند و از خدمات مناسب آن بهره بگیرند.
- این نرم‌افزار می‌تواند در طول موسم و برای رسیدن به مقصد راهنمایی کند.
- زائران می‌توانند با نصب آن بر روی گوشی‌های هوشمند خود، از خدمات مناسب آن به صورت آنلاین و حتی آفلاین بهره بگیرند.
- مسیر یابی برای زائران عزیز، شناسایی زائران گمشده، کمک به زائران در راه مانده، نظرسنجی، ارتباط دو سویه با مسوولان سازمان و ... بخشی از خدمات مصباح محسوب می‌شود.

۲۵) ملاحظات حضور در حرمین شریفین

- حضور در سرزمین وحی و حرمین شریفین آداب، ادعیه و اذکاری دارد که برخی از آنها در کتب آداب و ادعیه حرمین آمده است که زائران محترم می‌توانند با استفاده از آنها، لحظات معنوی پربارتری داشته باشند.
- فرصت‌های حضور در حرمین شریفین
 - در طی سفر سعی کنیم از فرصت‌های حضور در حرمین شریفین بیشترین بهره را ببریم. در ساعاتی خاص ازدحام جمعیت در حرمین کاهش می‌یابد، لذا از فرصت‌های خلوتی حرم کمال استفاده را ببریم.
 - متأسفانه به دلیل مقررات موجود، برگزاری برنامه‌ها و مراسمات دسته‌جمعی و کاروانی در حرم‌های مطهر و محیط پیرامونی آنها ناممکن است، لذا نباید این گونه محدودیت‌ها در افزایش روح معنوی شما اثری داشته باشد.
- رعایت اخلاق اسلامی در برخورد با زائرین دیگر کشورهای اسلامی:
 - 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 باشیم.
 - طبق روایات احترام مومن از احترام خانه کعبه بیشتر است.
 - همه ما باید از ابتدای سفر به وظایف و مسوولیت‌های ملی، فرهنگی و ایرانی خود عمل نماییم.
 - رفتاری کریمانه همراه با مهربانی از حجاج ایرانی همواره مورد انتظار است.
 - همه باید سعی کنیم در تمامی مراحل سفر، کمک و یاری‌رسانی به سایر مسلمانان را در همه حال مدّ نظر قرار دهیم.
- سلام و علیک با زائران سایر کشورها:
 - در سلام کردن به دیگران، با چهره‌ای گشاده و متبسم به ویژه در برخورد با برادران و خواهران مسلمان سایر کشورها اعم از شیعه و سنی، در هر کجا، چه در مسجد و اماکن زیارتی و چه در معابر و سایر اماکن عمومی دریغ نورزیم، زیرا سلام کردن تاثیر بسیار خوبی در ایجاد برخوردهای مهربانانه دارد. در خداحافظی نیز از آنها التماس دعا بگیریم (نَسَلْکُمْ الدَّعَا).
- اذان، نماز و قرآن:
 - اذان سروش آسمانی و ندای الهی است، لذا در هر جا و در هر حال که هستیم برای نماز به خصوص نماز جماعت شتاب کنیم.
 - تلاش کنیم تا نمازهای یومیه را در حرمین شریفین و به جماعت به‌جا آوریم.
 - طبق نظر علمای اهل سنت، عبور از مقابل نمازگزاران ممنوع است (البته از نظر فقه شیعه نیز این کار نهی شده است).
 - در هنگام اذان و نماز، از راه رفتن یا نشستن در کنار خیابان‌ها یا مقابل مغازه‌ها و هتل‌ها خودداری کنیم، به خصوص بر خلاف جهت جمعیت که عازم حرم هستند، حرکت نکنیم.
 - هنگام نماز، مرد و زن را از یک‌دیگر جدا می‌کنند (عدم اختلاط)، لذا قبل از شروع نماز سعی کنیم جای خود را مشخص نماییم.
 - در زمان اذان و نماز، سکوت کامل اختیار کنیم و در هنگام نماز هماهنگی صفوف را رعایت نماییم.
 - در هنگام نماز، به جهت دقیق قبله توجّه کافی داشته باشیم.
 - در هنگام نماز جماعت، نماز را شکسته نخوانیم.
 - در اجتماعات و در حرمین شریفین سجده بر مقوّا، دستمال کاغذی، چوب، تسبیح و مهر ممنوع است.
 - در هنگام خواندن خطبه‌های نماز جمعه، صحبت کردن با دیگران و یا خواندن نماز و قرآن، ممنوع است.
 - سجده کردن به سمتی غیر از قبله اعم از حرم نبوی و یا حرم بقیع، ممنوع است.
 - نمازهای جمعه در حرمین شریفین بسیار شلوغ است، لذا باید حداقل سه ساعت قبل از نماز در حرمین شریفین حضور یابیم.
 - اذکار نماز را آرام بخوانیم و صدا را بلند نکنیم.
 - وضو گرفتن با آب منبع‌های آشامیدنی به خصوص داخل حرمین شریفین ممنوع است.
 - در هنگام اقامه نمازهای جماعت در حرمین شریفین، مکث‌های مکرر وجود دارد، لذا مراقب باشیم تا موجب بی‌نظمی در نماز نشویم.

- خواندن نماز پشت دیوارهای قبرستان بقیع و یا قبرستان ابوطالب ممنوع است.
- هنگام حرکت دقت کنیم تا پا روی محل سجده هیچ کس نگذاریم.
- بعد از خواندن قرآن، کتاب الهی را بر زمین نگذاریم. این کار بسیار نکوهیده است.
- قرآن‌های مساجد همگی وقفی هستند، لذا از نوشتن مطالب در آن و یا خارج نمودن قرآن از محل وقف خودداری نماییم.
- هنگام تردد به حرمین شریفین و مساجد و اماکن مطهر، قرآن را با کفش در یک جا نگذاریم (به خصوص بدون جاکفشی).
- عبور از روی قرآن و گرفتن قرآن با دست چپ ممنوع است.
- فاصله بین اذان و نماز:
- در حرمین شریفین به طور معمول بین اذان و نماز ۲۰ دقیقه فاصله است.
- اذان اول صبح برای نماز شب، اذان دوم صبح برای ایجاد آمادگی و اذان سوم برای اقامه نماز صبح است.
- بسیار مراقبت کنیم تا در خصوص اوقات نماز و اذان به اشتباه نیافتیم.

■ سایر ممنوعیت‌ها در حرمین شریفین:

- گریه‌های غیرمعمول با صدای بلند و ایجاد هر گونه صدای نامتعارف موجب برخورد مامورین می‌شود.
- جهت حفظ حرمت اماکن مقدس، از سخن گفتن با صدای بلند در حرمین شریفین پرهیز کرده و افراد یا دوستان خود را با صدای بلند صدا نزنیم.
- با ماموران به هیچ وجه بحث و مشاجره نکنیم. آنها مامور به انجام وظایف ابلاغی خود هستند هر چند که ما نپسندیم.
- از خواندن برخی زیارتنامه‌ها و دعاها با صدای بلند که نسبت به آن حساسیت وجود دارد خودداری کنیم چرا که با انجام این اعمال، زمینه برخوردهای اهانت‌آمیز به وجود می‌آید.
- برای حضور در حرمین شریفین، همراه داشتن تنقلات ایرادی ندارد ولی حجم آن کم و فقط برای مصرف شخصی باشد.
- بردن وسایلی نظیر لپ‌تاپ، سی‌دی، ماژیک، چاقو، ناخن‌گیر و موارد مشابه به حرمین شریفین ممنوع است.
- بلند نمودن کفش حتی با کیسه مخصوص آن، در حرمین شریفین به خصوص هنگام عبور از مقابل ضریح مطهر پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و حتی در طواف، ممنوع است.
- در فرهنگ عرب، بلند کردن کفش به طرف کسی توهین قلمداد می‌شود، به همین دلیل در چند سال اخیر تعدادی از زائران به این اتهام که در مقابل مرقد مطهر پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، کفش خود را بالا گرفته‌اند بازداشت و مدتی را در بازداشت‌گاه به سر برده‌اند.
- در صورتی که هنگام ورود به حرمین، کفش را به همراه می‌بریم، ابتدا از کیسه کفش استفاده کنیم و باید مواظب باشیم که در مسجد النبی (ص) و به خصوص در مقابل ضریح مطهر، کفش‌ها را بالا نگیریم.
- از همراه داشتن و استفاده از دوربین‌های مخصوص عکاسی و فیلم‌برداری در حرمین شریفین و قبرستان بقیع و قبرستان ابوطالب و دیگر مساجد به دلیل ممنوعیت آن اجتناب کنیم.
- از انداختن پول و عریضه در حرمین شریفین و سایر اماکن مقدس اجتناب نماییم.
- از دراز کردن پاها به طرف خانه خدا یا مرقد مطهر پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) اجتناب نماییم.
- از خوابیدن در حرمین شریفین بپرهیزیم زیرا علاوه بر کراهت، ممکن است اتفاقاتی مانند سرقت پول، کفش و وسایل دیگر برای ما پیش بیاید.
- هنگام حضور در حرمین شریفین، رو به قبله بنشینیم. نشستن پشت به ضریح مطهر پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و یا پشت به کعبه ممنوع است.

■ جدا کردن زمان خرید از زمان رفتن به حرم:

- بردن هر وسیله اضافی به حرمین شریفین ممنوع است. از طرفی دیگر، بیرون از حرم نیز جای امن و مناسبی برای گذاشتن اثاثیه پیدا نخواهیم کرد. بنابراین وقت را طوری تنظیم نماییم که پس از خرید، به هتل برگردیم.

■ ملاحظات استفاده از تلفن همراه در حرمین شریفین:

- هنگام استفاده از تلفن همراه در اماکن مقدّس، از گفت و گوهای طولانی و با صدای بلند (به ویژه در اوقات قبل از نماز که حالت سکوت و معنویت در صفوف نماز حاکم است) خودداری نمایید.
- سعی کنید زنگ تلفن همراه شما ملایم باشد و از زنگ‌های نامناسب و مغایر با منزلت یک زائر، استفاده نکنید (برخی مصادیق مغایر با احکام شرع است).
- در حین حضور در مسجدالحرام، مسجدالنبی (ص) و سایر مساجد و اماکن، گوشی تلفن همراه را خاموش نمایید و یا روی گزینه سکوت بگذارید.
- هنگام مکالمات و پاسخ‌گویی به تلفن همراه، مراعات حال اطرافیان خود را نموده و از آزرده کردن دیگران با زنگ‌های دل‌خراش، صحبت‌های طولانی مدّت و با صدای بلند پرهیز نمایید.

■ امر به معروف و نهی از منکر:

امر به معروف و نهی از منکر را با دیدن بدرفتاری و بدگفتاری احتمالی از هم‌وطن خود و یا بدپوششی و بدحجابی و ناهنجاری ظاهری آنان، با در نظر داشتن شیوه مناسب و حرمت افراد، بر خود فرض بدانیم.

■ انجام اعمال خرافی در حرمین شریفین:

- باید از انجام اعمالی که موجب وهن دین و در مواردی که موجب برخوردهای متعصّبانه و دست‌گیری می‌شود پرهیز نمود.
- از انجام کارهای غیرموجّه به لحاظ دینی مانند موارد زیر خودداری نماییم:
 - ریختن گندم در قبرستان بقیع و قبرستان ابوطالب.
 - کوبیدن درب‌ها، بستن نخ و یا قفل به اماکن زیارتی.
 - مالیدن پارچه و هر وسیله دیگر به درب و دیوار اماکن زیارتی.
 - سجده کردن به غیر از قبله.
 - برداشتن خاک از قبرستان‌های بقیع و ابوطالب و سایر اماکن و بی‌توجهی به آلودگی شدید خاک آن.

■ تلصیق:

- «تلصیق» در لغت از الصاق گرفته شده و به معنی چسباندن است و به اصطلاح در عربستان به اتفاقی گفته می‌شود که در حالت طواف و به خصوص در موقع بوسیدن حجرالاسود و یا در هر ازدحام دیگری، مرد به طور غیرمترعارف به زن نزدیک شود (به عبارت دیگر تلصیق یعنی یک نفر مرد خود را به زن بچسباند).
- این اتفاق بیشتر در طواف، در کنار حجرالاسود، در رمی جمرات و هنگام خروج از درب‌های حرمین شریفین رخ می‌دهد.
- متأسفانه در سال‌های اخیر تعدادی از زائران ایرانی به اتهام تلصیق دست‌گیر و به مجازات‌های سنگین محکوم شده‌اند.
- بررسی‌ها نشان می‌دهد که این اتهامات واهی بوده و در اثر بی‌احتیاطی زائران متوجّه آنان شده است.
- شیوه دست‌گیری زائران به اتهام تلصیق:
 - در همه اماکن شریف، حرکات و رفتار زائران توسط ماموران از طریق دوربین‌های خاص کنترل شده و سپس به وسیله بی‌سیم، ماموران نزدیک به محل واقعه را مطلع و با راهنمایی آنان نسبت به دست‌گیری فرد یا افراد متخلّف اقدام می‌نمایند.
 - دقت این دوربین‌ها به حدّی است که به راحتی قادر به خواندن پیام‌های تلفن همراه در حین استفاده می‌باشد.
 - شیوه دیگر دست‌گیری افراد عبارت است از:
 - * مشاهدات عینی ماموران عربستان.
 - * شهادت شاهدان که به طور معمول از ماموران هستند.
- روش دیگر، شکایت بعضی از خانم‌ها در این خصوص است که در این مورد ماموران و دادگاه‌های عربستان با شدّت بیشتری برخورد می‌نمایند.
- برخی موارد وجود داشته است که افراد دست‌گیر شده مسن بوده‌اند. به عنوان مثال فردی مسن هنگامی که فرزند دختر خود را بغل کرده بود تا درب کعبه را ببوسد، دست‌گیر شد.

- با توجه به حساسیت مأمورین عربستان به این موضوعات و پیامدهای آن، باید در این خصوص دقت نمود تا در اثر بی احتیاطی و ناآگاهی، زائران گرامی دچار مشکل نگردید.

○ نحوه رسیدگی به اتهام تلصیق:

- بعد از دست گیری زائر و بازجویی، پرونده متهم دست گیر شده، تکمیل و جهت تعیین مجازات به دادگاه ارسال می گردد.

- برخی نکات مهم در این رسیدگی به اتهام تلصیق:

* اول: مشکلی که در دادگاه ها و حتی در موقع بازجویی برای زائران ایرانی وجود دارد، وجود مترجمین فارسی زبان است که در بدو ورود طی صحبت با متهم و با قول این که در صورت پذیرش اتهام و توبه، آزاد خواهند شد، افراد را ترغیب به اقرار به جرم می نمایند و به این ترتیب و با توجه به اقرار، به مجازات های سنگین محکوم می شوند.

* دوم: با توجه به این که در موقع دست گیری فرد، فقط مرد دست گیر می شود و خانم ها رها می شوند، اثبات مواردی که فرد با همسر یا محرمش بوده بسیار مشکل و شاید محال باشد.

* سوم: وجود شاهد پرونده در دادگاه و شهادت علیه فرد دست گیر شده از مشکلات زائران تحت محاکمه می باشد.

* مجموعه موارد فوق حاکی از این است که اغلب پرونده های مورد رسیدگی در دادگاه، اتهام تلصیق در مورد زائران را اثبات شده تلقی نموده و حکم به محکومیت افراد داده می شود.

○ میزان مجازات اتهام تلصیق:

- مجازات اتهام تلصیق شلاق و حبس می باشد. لیکن محاکم مختلف در عربستان رای مختلفی در خصوص میزان مجازات صادر می نمایند. به عنوان مثال: دو ماه حبس و ۱۳۹ ضربه شلاق، سه ماه حبس و ۱۹۹ ضربه شلاق، یک ماه حبس و ۱۹۹ ضربه شلاق، یک ماه حبس و ۴۹۹ ضربه شلاق.

- با عنایت به این که همه نقاط حرمین شریفین و اماکن مقدس با دوربین های مدار بسته کنترل می شود، همه زائران حتی بانوان را به دقت رصد می کنند.

- متأسفانه گاهی اوقات با هدف تخریب چهره زائر ایرانی، فیلم های ضبط شده دوربین ها را جمع بندی می کنند و با تکثیر و توزیع آن، رفتارهای ما را به همه نشان می دهند.

- در پایان ذکر این نکته ضروری است که همه ما باید در همه حالات و اوقات سفر، مراقب اعمال و رفتارمان باشیم و بهانه به دست آنان ندهیم.

۲۶) ملاحظات حضور در مدینه منوره

- مدینه دومین شهر مقدس اسلامی است و قبر مطهر پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و جمعی از اهل بیت عصمت و طهارت صحابه پاک آن حضرت و یاران ایشان در آن قرار دارد.
- شهر مدینه دارای اماکن متبرک گوناگونی است که از جمله مهم‌ترین آنها می‌توان به مسجد نبوی، قبرستان مطهر بقیع، مقبره الشهداء اُحد، مسجد قبا و مساجد سبعة اشاره نمود.
- شریف‌ترین مسجد بعد از مسجد الحرام، مسجد النبی (ص) در مدینه است که مهم‌ترین اماکن زیارتی در آن قرار دارد.
- وجود مرقد مطهر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و وجود روضه منوره و بعضی اماکن دیگر، اهمیت این مسجد را نشان می‌دهد.
- در قبرستان بقیع چهار تن از ائمه معصوم شیعیان، امام حسن مجتبی، امام سجاد، امام باقر و امام صادق (علیهم السلام) و بر اساس روایتی، حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) و بسیاری از صحابه پاک پیامبر مدفون هستند.
- با توجه به اهمیت وافری که مدینه دارد، رعایت قوانین و دوری از مواردی که از نظر مقررات عربستان تخلف محسوب می‌شود، در استفاده بهتر از این مکان مقدس نقش زیادی دارد.

■ مدت زمان حضور در مدینه منوره:

- بر اساس دستورالعمل‌های سازمان حج و زیارت، زائران حداکثر روز در مدینه اسکان خواهند داشت.
- طول مدت حضور ما در مدینه بسیار کوتاه است، لذا به همه زائران تاکید می‌شود به توصیه‌های خدمت‌گزاران خود توجه لازم را مبذول دارند تا از این فرصت اندک، بهره کامل نصیبشان شود.

■ مسائل مربوط به قبرستان بقیع:

- یکی از مکان‌های مهم زیارتی در سفر به عربستان، قبرستان مطهر بقیع در شهر مدینه است. علت اهمیت آن در این است که قبور ائمه شیعیان و بسیاری از یاران و صحابه پاک پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این مکان قرار دارد.
- مامورین عربستان معتقدند که بسیاری از اعمال خلاف سلیقه وهابیت در این مکان انجام می‌گیرد. به همین علت برخوردهای مامورین با زوار در این مکان تندتر می‌باشد.
- متأسفانه فرصت محدود زیارت قبور در قبرستان بقیع در برخی مواقع با مباحثه بیهوده برخی زائران با مامورین به هدر می‌رود.
- با توجه به کوتاه بودن زمان حضور در مدینه و زیارت قبرستان بقیع، لازم است از این فرصت استثنایی که شاید دیگر تکرار نگردد، نهایت بهره گرفته شود و به سادگی از دست نرود.
- یکی از مسائل تهدید کننده این فرصت اندک و طلایی، مزاحمت‌هایی است که مروجان وهابی مستقر در این مکان مقدس برای زائران ایجاد می‌کنند.
- یکی از اقدامات این افراد که اغلب به زبان فارسی تکلم می‌کنند، ممانعت از خواندن زیارت‌نامه است.
- آن چه که بیشتر تهدید کننده این فرصت استثنایی است، شبهه افکنی‌های مروجان وهابی می‌باشد که با گشودن باب مباحثه با زائران ایرانی و در برخی موارد مسایل سیاسی، سبب تحریک زائران و درگیر شدن آنها در این مباحث و از دست رفتن فرصت زیارت و بهره‌گیری از این مکان مقدس می‌شوند.
- با توجه به مطالب پیش گفته، بهترین کار بی‌توجهی به مباحث مطرح شده توسط وهابیون و تلاش برای بهره‌مندی حداکثری از این فرصت کوتاه و استثنایی است.

■ ملاحظات مهم برای زیارت قبرستان بقیع:

- صلوات نفرستادن با صدای بلند و عدم تحریک مامورین.
- عدم مشاجره، گفتگو، بحث و مخالفت با عوامل امر به معروف وهابی‌ها (تبعات مشاجره و تندی برابر است با دست‌گیری، حکم فوری در دادگاه و...)

- نخواندن نماز در داخل و یا پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع.
- بر نداشتن خاک و سنگ از قبرستان بقیع.
- نیانداختن عریضه بر روی قبور قبرستان بقیع (چاپ تمسخرآمیز برخی عریضه‌ها در جراید عربستان).
- نبستن قفل، نخ و یا پارچه به پنجره‌های قبرستان بقیع (دخیل نبستن).
- نیانداختن پول به داخل قبرستان بقیع یا بر روی قبور آن.
- نبوسیدن درب‌ها و دیوارهای قبرستان بقیع.
- نخواهیدن پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع.
- سدّ معبر نکردن در مدخل ورودی قبرستان بقیع.
- گریه نکردن به صورت غیرعادی و با صدای بلند هنگام زیارت در داخل و یا پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع.
- عدم اختلاط زن و مرد هنگام دعا و زیارت در پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع.
- رها نکردن پوست میوه و خوراکی و هر نوع زباله بر روی زمین در قبرستان بقیع.
- پشت به حرم پیامبر ننشستن در حیاط مسجدالنّبی (ص) در هنگام زیارت قبرستان بقیع.
- روشن نکردن شمع و پهن نکردن سفره‌های نذری در داخل و یا پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع.
- در سال‌های قبل، برنامه‌های دسته‌جمعی کاروان‌ها پشتِ دیوار قبرستان بقیع برقرار بود ولی به دلیل برخی رفتارهای زائران ایرانی مانند گریه کردن با صدای بلند و شیون‌زدن، روضه‌خوانی‌های بلند و ایجاد درگیری و مشاجره با مأمورین، منتفی گردید.
- زائران عزیز توجّه کنند خواندن زیارت عاشورا به صورت آشکار، مصداق توهین به خلفا بوده و دست‌گیری و برخورد شدید به دنبال دارد.
- قانون هتک حرمت مقدّسات در عربستان: اگر کسی اصحاب پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) را لعن و نفرین نماید و دو نفر شاهد نزد قاضی شهادت بدهند، قاضی حکم اعدام او را صادر می‌نماید و حکم بدون هیچ گونه تجدید نظر اجرا می‌شود.
- با توجّه به اهمّیت این مکان و حضور مسلمانان از اقصی نقاط جهان و حفظ منزلت زائران ایرانی، باید از انجام اعمالی که موجب خدشه‌دار شدن چهره زائر ایرانی می‌گردد، خودداری نماییم.

■ ساعات تشرّف به قبرستان بقیع:

- درب‌های قبرستان بقیع بعد از نماز صبح و نماز عصر به مدت ۲ ساعت باز است و تنها به مردان اجازه ورود داده می‌شود.
- در چنین ساعتی بانوان محترمه فقط می‌توانند در بعضی نواحی اطراف و پشتِ دیوارهای قبرستان بقیع، دعا و زیارت بخوانند.

■ حضور در روضه منوره:

- حضور آقایان در روضه منوره همه روزه در ساعات قبل از اقامه نمازهای جماعت ممکن می‌باشد.
- حضور بانوان در روضه منوره و قسمت قدیمی مسجدالنّبی (ص)، ساعت ۷ الی ۱۰ صبح، ۱۳ الی ۱۵ بعدازظهر و ۲۱ الی ۲۳ شب امکان‌پذیر است که البته لازم است بانوان محترمه حدّاقل نیم ساعت قبل در مسجد نبوی حضور داشته باشند.

■ برنامه‌های کاروان در مدینه منوره:

- در زمان حضور در مدینه، جلسات آموزشی به صورت مستمر برگزار می‌گردد و لازم است همه عزیزان به صورت جدّی و منظم در جلسات حضور یابند.
- محتوای جلسات آموزشی، احکام و مناسک، اخلاق و آداب، مسائل اجرایی و هماهنگی‌های کاروان، ذکر توسّل و دعا می‌باشد.
- جلسات آموزشی در مدینه از حسّاسیت خاصی برخوردار است زیرا هر روزی که در مدینه سپری می‌شود، یک روز به ایّام حضور در میقات شجره و احرام برای انجام اعمال عمره تمتّع نزدیک می‌شویم. (کاروان مدینه قبل)
- میزان آگاهی نسبت به احکام و وظایف برای اعمال عمره تمتّع، فقط در جلسات آموزشی امکان‌پذیر است و ضروری است زائرین محترم تمام امور شخصی خود را طوری تنظیم کنند که در تمامی جلسات حضوری موثر داشته باشند. (کاروان مدینه قبل)
- با توجّه به اهمّیت موضوع نباید خدای ناکرده با بی‌نظمی موجب کم‌رونق شدن برنامه‌های کاروان شویم.

- زیارت دوره در یکی از روزهای حضور در مدینه انجام خواهد شد.
- زیارت دوره مشتمل بر زیارت حضرت حمزه سیدالشهداء در اُحد و شهدای اُحد، بازدید از محل جنگ احزاب، بازدید از مسجد قبا و مسجد ذوقبلتین است.
- بازدید از مسجد غمامه، مسجد مباحله و مسجد امام علی (علیه السلام) نیز در یکی از روزها انجام خواهد شد.
- به دلیل این که زیارت دوره فقط یک بار انجام می‌شود لازم است همه زائران محترم از این فرصت بهره‌برداری نمایند.
- توجه داشته باشید که اطلاع‌رسانی‌های کاروان از طریق تابلوهای نصب شده در لابی هتل، طبقات استقرار زائران و انتقال پیام از طریق یاوران حجّاج (سرگروه‌ها) خواهد بود.
- اطلاعیه‌های نصب شده در تابلو اعلانات بسیار مهم و ضروری است، لذا سعی کنید بدون توجه از کنار آنها عبور نکنید و ضمن مطالعه، موضوعات را به هم‌اتاقی‌هایی که شاید کم‌سواد هستند، انتقال دهید.

۲۷) ملاحظات حضور در مکه مکرمه

- بر اساس آیات و روایات، خانه کعبه نخستین و مقدس‌ترین بنا و اولین مسجد ساخته شده بر روی زمین است.
- شهر مکه دارای اماکن متبرک گوناگونی است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به مسجدالحرام، کعبه معظمه، غار حرا، محل تولد پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، غار ثور، شعب ابیطالب، مشعرالحرام، منا، صحرای عرفات، جمرات، مسجد جن، مسجد تنعیم، مسجد خیف و قبرستان ابوطالب اشاره نمود.
- این مکان‌های مقدس همانند سایر اماکن مکه و مدینه، مقررات خاصی دارد که عدم اجرای آن توسط زائران، می‌تواند مشکلات زیادی به همراه داشته باشد.
- با عنایت به شرافت و قداست مکه، می‌سزد تا ما به عنوان زائر بیت‌الله‌الحرام با آگاهی از بایدها و نبایدهای این شهر با عظمت، بکوشیم تا هر چه بیشتر آداب حرم الهی را رعایت کنیم.

■ طواف‌های مستحبی:

- طواف مستحبی البته در زمان خلوتی مطاف و عدم مزاحمت برای اعمال واجب سایر زائرین، از عبادات شیرین و لذت‌بخش است، آن هم به نیابت از ائمه معصومین و صحابه پاک پیامبر (علیهم‌السلام) و انبیا و بزرگان دین که در طول عمر، انسان را مانند ریسمان الهی به این بندگان برگزیده و خاص خدا متصل خواهد نمود.
- زائران محترم در حال طواف، نماز و در همه حالاتی که ازدحام وجود دارد، مراقب باشند به افراد سال‌مند، کم‌توان و بانوان و همه کسانی که در طواف هستند یا به نماز ایستاده‌اند، آزار نرسانند، بلکه آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنند.
- برای جلوگیری از مشکلات جسمی مانند گرم‌زدگی، در طول روز سعی کنید از انجام طواف مستحبی خودداری نمایید.
- سعی کنید فقط در اوقات مناسب (صبح زود یا شب)، برای زیارت و طواف به مسجدالحرام بروید.
- بانوان محترمه سعی کنند در مواقعی که محل طواف شلوغ است، از انجام طواف مستحبی خودداری نمایند.
- اگر می‌خواهید طواف کنید و یا نماز مستحبی به جا آورید، با فاصله بیشتری از کعبه طواف کنید و نماز را در هر نقطه‌ای از مسجدالحرام که خلوت بود، بخوانید تا آنان که طواف واجب دارند، بتوانند بدون مشکل اعمال خود را انجام دهند.
- نظر به ازدحام در مطاف و جهت جلوگیری از اختلال در حرکت زائران، به هیچ وجه بر خلاف مسیر مطوفین حرکت نکنید.
- زائران عزیز به هیچ وجه در مسیر طواف‌کنندگان اقدام به خواندن نماز نکنند.

■ استلام حجرالاسود:

- زائران محترم توجه داشته باشند، بوسیدن حجرالاسود و استلام آن امری مستحب است و اگر ممکن نباشد، اشاره با دست کفایت می‌کند.
- برای رسیدن به حجرالاسود و استلام، لازم است در سایر ارکان کعبه همراه با مطوفین حرکت کنید تا به حجرالاسود برسید.
- عدم استلام حجرالاسود توسط بانوان:
- بوسیدن حجرالاسود خاص مردان است. بنابراین بانوان محترمه از بوسیدن حجرالاسود به دلیل این که موجب اختلاط با مردان نامحرم می‌شود، پرهیز کنند.
- استلام برای بانوان ضمن این که خطرات جانی دارد، اتهام تلصیق نیز برای همراه محرمشان محتمل است.
- گاهی بعضی زائران، محرم خود را در فشار جمعیت به سمت حجرالاسود هدایت می‌نمایند که این امر در نظر مامورین، مصداق تلصیق بوده و منجر به بازداشت و حبس زائر می‌گردد.
- همه زائران محترم هنگام طواف و یا استلام حجرالاسود و عبور از محل‌های پُر ازدحام، مواظب باشند تا با جنس مخالف برخورد نکنند.

■ حضور در حجر اسماعیل (علیه‌السلام):

- حجر اسماعیل از مکان‌های مقدس مسجدالحرام است که فضیلت‌های زیادی برای اقامه نماز و دعا در آن ذکر شده است.

- ازدحام در مسجدالحرام و به تبع آن ازدحام در حجر اسماعیل، در ساعاتی خاص که به طور معمول نیمه شب‌ها می‌باشد، کمتر است. پس سعی کنید با شناسایی ساعات خلوتی حرم و حجر، با آرامش بیشتر در حجر اسماعیل حضور یابید.
- جهت عزیمت به حجر اسماعیل سعی کنید قبل از رکن یمانی وارد مطاف شوید و کم‌کم خود را به حجر برسانید تا صفوف و نظم طواف کنندگان به هم نخورد و مزاحمتی برای کسی ایجاد نشود.
- از عزیمت ناگهانی و یک‌باره به سمت حجر و با فشار جسمی به سایر طواف کنندگان و ایجاد مزاحمت برای آنان، پرهیز نمایید. این امر موجب بروز برخوردهای نامناسب با زائران طواف کننده خواهد شد.
- به دلیل ازدحام بیش از حد زائران در مسجدالحرام و جهت پیش‌گیری از بروز صدمات جسمی، از اوایل ماه ذی‌الحجه تا پایان اعمال و مناسک حج، حجر اسماعیل بسته خواهد بود.

■ عبور و مرور از درب‌های حرم:

- درب‌های ورودی به مسجدالحرام دارای اسم و شماره مشخصی است که هنگام ورود باید آن را به خاطر بسپارید.
- سعی کنید قرارهای خانوادگی را بر اساس نام و شماره درب‌های حرم تنظیم کنید.
- در مقابل درب‌های ورودی به مسجدالحرام، چراغ‌هایی به رنگ سبز یا قرمز وجود دارد که نشانه وضعیت رفت و آمد و باز یا بسته بودن مسیر است.
- رنگ سبز نشان‌دهنده باز بودن و رنگ قرمز نشان‌دهنده بسته بودن مسیر ورودی است.

■ محدودیت‌های ترافیکی در مکه مکرمه:

- با توجه به ازدحام میلیون‌ها زائر از اقصای نقاط دنیا در مکه در ایام حج، در نیمه اول ماه ذی‌الحجه، محدودیت‌های ترافیکی وسیعی از سوی پلیس مکه اعمال می‌شود و خدمات‌رسانی در این ایام با محدودیت‌های جدیدی همراه خواهد بود.
- در فاصله زمانی اول تا هشتم و چهاردهم تا بیستم ذی‌الحجه در حدود ۱۵ روز، ازدحام قابل توجهی در شهر مکه حاکم است.
- در نیمه اول ذی‌الحجه، خیابان‌های منتهی به حرم شاهد فشردگی و تراکم فوق‌العاده‌ای است به طوری که تردد و تداخل انسان و خودرو باعث کندی حرکت و خستگی مفرط و کاهش انرژی زائران می‌شود.
- در آستانه عزیمت زائران به عرفات، به طور معمول برخی خیابان‌ها توسط پلیس مسدود شده و یا مسیرها تغییر پیدا می‌کند.
- فعالیت شبکه حمل و نقل درون شهری از روز ششم تا سیزدهم ذی‌الحجه به دلیل محدودیت‌های ترافیکی و انتقال زائران به مشاعر مقدسه تعطیل خواهد بود.
- در این ایام توصیه می‌شود زائران گرمای رفت و آمد خود به حرم را کمتر نمایند و ترددهای ضروری نیز فقط با تاکسی‌های آرم‌دار انجام شود (به خصوص بانوان زائر).
- در روزهای ششم و هفتم ذی‌الحجه، سعی کنید بیشتر به استراحت و تجدید قوا پرداخته و لوازم فردی ایام حضور در عرفات و منا (ایام تشریق) را تنظیم نموده و اگر کسری در لوازم و وسایل دارید، آن را فراهم آورید.

■ خروج از حد حرم و شهر مکه:

- از جمله موضوعات مربوط به حضور زائران در مکه، حد حرم و حدود و مرزهای آن می‌باشد که این حدود، حرم را از شش طرف احاطه کرده است.
- حدود حرم از شمال به مسجد تنعیم، از غرب به منطقه حُدییه، از شرق به ابتدای سرزمین عرفات و از جنوب به وادی عَرنه ختم می‌شود که در تمامی ورودی‌ها و خروجی‌ها، حدود حرم با تابلوهای بزرگی مشخص گردیده است.
- زائرانی که با ورود به حرم الهی، عمره تمتع انجام داده و منتظرند تا با حضور در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا و انجام اعمال مکه، حج خود را به اتمام برسانند، چنانچه از شهر مکه و حد حرم خارج شوند، احکام خاصی بر آنها مترتب می‌شود که لازم است احکام مربوطه را از روحانیون محترم کاروان جویا شوند.
- به تمامی زائران محترم توصیه می‌شود به هر دلیل موجه و غیرموجهی از جمله بازدید از اماکن خاص، خرید و... مراقب باشند از حد حرم و شهر مکه خارج نشوند.

■ صعود به ارتفاع (جبل النور، جبل ثور و جبل الرّحمة):

- یکی از علاقه‌مندی‌های خوب زائران بیت‌الله‌الحرام، زیارت غار ثور و غار حرا و درک حضور در آن مکان‌ها و اقامه نماز مستحبی می‌باشد.
- در سال‌های اخیر به جهت ایمنی و سلامتی حجاج، رفتن به کوه‌های یاد شده از سوی عربستان ممنوع شده است، لذا در صورتی که محدودیتی در این خصوص وجود نداشته باشد موارد زیر لازم است مورد توجه قرار گیرد:
 - در صعود به جبل النور و جبل ثور ملاحظات و وجود دارد که بی‌توجهی به آنها می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به زائر وارد نماید.
 - صعود به جبل الرّحمة در صحرای عرفات نیز مشمول همین قاعده می‌شود.
 - مسیرهای مورد استفاده برای صعود به غار حرا و غار ثور در مکه و همچنین جبل الرّحمة در صحرای عرفات، صخره‌ای و صعب‌العبور بوده و مسیر صعود نیز به شدت سنگلاخ است که حرکت را بسیار مشکل می‌کند.
 - متأسفانه بر اثر بی‌احتیاطی برای صعود به ارتفاعات، تاکنون حوادث تلخی مانند پیچ‌خوردگی و شکستگی مچ‌پا، سر خوردن، پرت شدن و... برای برخی زائران به وجود آمده است.
 - غار حرا و غار ثور در مکه، خارج از حدود شهر مکه بوده و عزیمت به این اماکن مقدّس قبل از انجام اعمال و مناسک حج، برای حجاج محترم جایز نیست.
 - صعود به هر ارتفاعی در مکه قبل از حضور در مشاعر مقدّسه و انجام اعمال و مناسک حج، برای حجاج به هیچ وجه به مصلحت نمی‌باشد چرا که در صورت بروز حادثه و آسیب‌دیدگی، احتمال بازماندن از انجام مابقی اعمال حج برای زائر متصور است.
 - صعود به جبل الرّحمة نیز در هنگام حضور در عرفات، به مصلحت زائران نمی‌باشد چرا که در صورت صدمه‌دیدگی و آسیب جدی، مشکلات عدیده‌ای هم برای مسوولین کاروان و هم برای شخص زائر به وجود خواهد آمد.
 - توصیه می‌شود زائران مشتاق به زیارت این اماکن مقدّس، صعود خود را به بعد از انجام اعمال و مناسک حج موکول نمایند.
 - زائران محترم می‌توانند با مشورت و اخذ راهنمایی از مسوولین کاروان و با هماهنگی یک‌دیگر، بعد از انجام اعمال و مناسک حج، به غار حرا و غار ثور عزیمت نمایند.
 - به زائران محترم توصیه می‌شود برای عزیمت به غار حرا و غار ثور، لوازم ضروری و مورد نیاز از قبیل کفش و یا کتانی مناسب برای صعود، کیف دوش‌آویز، کتب ادعیه، کمی میوه، کمی تنقلات و بطری آب صحّه را به همراه خود داشته باشند.

■ برنامه‌های کاروان در مکه مکرمه:

- در زمان حضور در مکه، جلسات آموزشی به صورت مستمر برگزار می‌گردد و لازم است همه عزیزان به صورت جدی و منظم در جلسات حضور یابند.
- محتوای جلسات آموزشی، احکام و مناسک، اخلاق و آداب، مسائل اجرایی و هماهنگی‌های کاروان، ذکر توسّل و دعا می‌باشد.
- جلسات آموزشی در مکه از حسّاسیت خاصی برخوردار است زیرا هر روزی که در مکه سپری می‌شود یک روز به ایام خروج کاروان از مکه و حضور در مشاعر مقدّسه عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق) که تمامی اعمال و مناسک در آن چند روز و فقط برای یک‌بار در سال امکان تحقق دارد، نزدیک می‌شویم.
- میزان آگاهی نسبت به احکام و وظایف در این ایام، فقط در جلسات آموزشی امکان‌پذیر است و ضروری است زائرین محترم تمام امور شخصی خود را طوری تنظیم کنند که در تمامی جلسات حضوری موثر داشته باشند.
- با توجه به اهمّیت موضوع نباید خدای‌ناکرده با بی‌نظمی موجب کم‌رونق شدن برنامه‌های کاروان شویم.
- توجه داشته باشید که اطلاع‌رسانی‌های کاروان از طریق تابلوهای نصب شده در لابی هتل، طبقات استقرار زائران و انتقال پیام از طریق یاوران حجاج (سرگروه‌ها) خواهد بود.
- اطلاعیه‌های نصب شده در تابلو اعلانات بسیار مهم و ضروری است، لذا سعی کنید بدون توجه از کنار آنها عبور نکنید و ضمن مطالعه، موضوعات را به هم‌اتاقی‌هایی که شاید کم‌سواد هستند انتقال دهید.
- زیارت دوره در یکی از روزهای حضور در مکه انجام خواهد شد.

- زیارت دوره مکه مشتمل بر زیارت قبرستان ابوطالب در حجون، بازدید از جبل النور و جبل ثور است.
- چون زیارت دوره فقط یک بار انجام می شود لازم است همه زائران محترم از این فرصت بهره برداری نمایند.
- احتمال بازدید از اماکن خاص مانند منطقه حدیبیه، ربه، محل شهدای فح، میقات جعرانه، کارگاه پرده بافی، موزه مکه، آشپزخانه های طبخ متمرکز و... تحت شرایطی خاص و با در نظر گرفتن علاقه مندی های زائران وجود دارد.

■ جمع آوری سنگ برای رمی جمرات:

- یکی از اقدامات کاروان در مکه، جمع آوری سنگ برای رمی جمرات در هنگام حضور در منا می باشد.
- برای این منظور در یکی از روزهای حضور در مکه، به صورت دسته های کوچک برای جمع آوری سنگ به مکانی که مسوولین کاروان از قبل مشخص نموده اند می رویم.
- در زمان جمع آوری سنگ، به هیچ وجه بالای ارتفاع نروید چرا که احتمال سقوط از ارتفاعات وجود دارد.
- اندازه سنگ نیز در حد یک فندق یا کمی بزرگ تر کفایت می نماید.
- جمع آوری سنگ برای رمی جمرات از مشعر الحرام می تواند مناسب باشد لیکن بهترین سنگ، همان سنگ جمع آوری شده از مکه است.
- با محصور شدن مسیرهای تردد حجاج در مشاعر مقدسه به خصوص در مشعر الحرام، جمع کردن سنگ ریزه برای رمی جمرات در مزدلفه بسیار سخت شده و یا خطر آفرین است.
- با توجه مشکلات بیان شده، زائران محترم بایستی سنگ را از قبل در شهر مکه جمع آوری کنند.

۲۸) ملاحظات اجمالی حضور در مشاعر مقدّسه و ایام تشریق

■ اهمیت حضور در مشاعر مقدّسه و ایام تشریق:

- حج یکی از ارکان پنج‌گانه اسلام است و حضور در عرفات، مشعرالحرام و منا در ایام حج، رکن اساسی حج تمتّع می‌باشد چرا که تمام حج، عرفه، مشعر و منا است و همه تلاش‌ها به این ایام برمی‌گردد و همه نگاه‌ها و توجّهات حجّاج و خدمت‌گزاران حج به این سمت سوق داده می‌شود.
- استحضرار دارید که درستی اعمال در این ایام غیرقابل برگشت، توجّهی مضاعف را می‌طلبد و این مساله اگر به درستی فهمیده و اجرا نشود، موجبات نگرانی و اضطراب حجّاج و خدمت‌گزاران زائران را فراهم خواهد کرد.

فضای استقرار در عرفات و منا:

- عرفات بیابانی است با خیابان‌های قطعه‌بندی شده که در هر قطعه، زمینی مسطح و خاکی و خیمه‌هایی در آن بر پا شده و به تفکیک کشورها از هم جدا گردیده است.
- خیمه‌های کشورمان نیز به تفکیک مجموعه‌ها و کاروان‌ها از یک‌دیگر جدا می‌شوند.
- مساحت فیزیکی در سرزمین عرفات ۱۸ کیلومتر و در منا حدود ۶ کیلومتر مربع است در حالی که در ایام حج تمتّع، زائران حاضر در سرزمین منا به چند میلیون نفر می‌رسند.
- با توجّه به محدودیت‌های فضای استقرار در عرفات و منا، لازم است زائران محترم در رعایت حقوق یک‌دیگر و جا دادن به سایرین، دقت وافر داشته باشند و خود را با این شرایط وفق دهند.
- محدودیت فضای استقرار در عرفات و منا برای زائران همه کشورها وجود دارد و مختص به زائران ایرانی نیست.
- سرانه اسکان در عرفات در حدود ۱/۵ متر و در منا کمتر از ۱ متر است.
- در خیمه‌ها، زائران محترم باید وسایلشان را در بالای سر خود طوری قرار دهند که موجب اشغال جای اضافی نشود.

■ وضعیت خیمه‌ها در عرفات و منا:

- آقایان و بانوان در خیمه‌های عرفات و منا به صورت جداگانه استقرار می‌یابند.
- در منا خیمه‌ها به یک‌دیگر اتصال دارد و به طور معمول خیمه‌های آقایان و بانوان در کنار هم قرار می‌گیرد.
- در سال‌های اخیر، خیمه‌های عرفات نیز همانند خیمه‌های منا از جنس برزنت نسوز، با ارتفاع بلندتر و مجهز به کولرهای گازی تعبیه گردیده و با ظرفیت‌های بیشتر و به صورت مجموعه‌ای در اختیار زائران قرار خواهد گرفت.
- با این وصف زائران چند کاروان در یک چادر مستقر می‌شوند، لذا رعایت حقوق سایرین و توجه به نکات هم‌زیستی دسته‌جمعی ضروری است.

■ مراحل نقل و انتقال زائران در مشاعر مقدّسه:

- مرحله اول: انتقال زائران اهل سنت از شهر مکه به منا
- مرحله دوم: انتقال زائران از شهر مکه به عرفات
- مرحله سوم: انتقال زائران اهل سنت از منا به عرفات
- مرحله چهارم: انتقال زائران از عرفات به مشعرالحرام و منا
- مرحله پنجم: انتقال زائران از مشعرالحرام به منا
- مرحله ششم: انتقال زائران از منا به شهر مکه
- جهت انجام قسمتی از اعمال و مناسک حج، تمام زائران باید در زمانی مشخص در عرفات، مشعرالحرام و منا حضور یابند.
- عزیمت به مشاعر که یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین امور حج است که توسط اتوبوس انجام می‌شود.
- در نظام نقل ترددی، اتوبوس‌ها چندین بار در هر مرحله، زائران را در مشاعر مقدّسه جابه‌جا می‌نمایند.
- انتقال زائران محترم بر اساس نوبت‌بندی قرعه‌کشی شده در ستاد حج و زیارت انجام می‌شود، لذا با عنایت به نوبت کاروان در انتقال، آماده عزیمت می‌شویم.

■ ترویبه زائران اهل سنت:

- در روز هشتم ذی‌الحجه به منظور انجام ترویبه، ابتدا به منا عزیمت می‌نماییم و در روز نهم وارد عرفات می‌شویم.
- برنامه اعزام از صبح روز هشتم ذی‌الحجه آغاز می‌شود و به طور معمول تا بعدازظهر ادامه خواهد داشت.
- صبح روز هشتم ذی‌الحجه با انجام مراسم احرام و تلبیه و با راهنمایی روحانیون کاروان، مُحرم شده و آماده حضور در منا می‌شوم.
- با رسیدن اتوبوس‌ها و سوار شدن زائران، اتوبوس‌ها حرکت نموده و با طی مسیری حدود ۱۵ دقیقه به منا خواهیم رسید و در ایستگاه تعیین شده پیاده شده و با راهنمایی مسوولین کاروان و مجموعه، در خیمه‌ها مستقر خواهیم شد.
- در صبح روز عرفه، برنامه انتقال زائران به عرفات آغاز می‌شود و با فراخوان مسوولین کاروان، زائران محترم با برداشتن خود، در ایستگاه‌های مورد نظر حضور یافته و با سوار شدن به اتوبوس‌ها، به عرفات عزیمت نموده و با راهنمایی مسوولین ذیربط در خیمه‌های خود مستقر می‌شوند.

■ عزیمت به عرفات:

- برنامه اعزام از بعدازظهر روز هشتم ذی‌الحجه آغاز می‌شود و به طور معمول تا پاسی از شب ادامه خواهد داشت.
- زائران محترم به تفکیک آقایان و بانوان و بر اساس برنامه زمانی تعیین شده که از طرف مسوولین کاروان اعلام می‌شود، باید آمادگی لازم جهت عزیمت به عرفات را داشته باشند.
- عزیمت کاروان‌های مستقر در هتل به عرفات، طی چند مرحله انجام می‌شود، لذا مراجعت اتوبوس‌ها به هتل در مراحل بعدی، زمان‌بر بوده و ممکن است با تاخیرهایی مواجه شود.
- با فراخوان مسوولین کاروان، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز را که از قبل تنظیم نموده‌اید، برداشته و در مکانی که اعلام می‌شود، برای انجام مراسم احرام و تلبیه حاضر می‌شوید تا با راهنمایی روحانیون کاروان، مُحرم شده و با دعا و نیایش، دل‌ها بیش از پیش آماده حضور در عرفات گردد.
- هنگام عزیمت، بانوان و آقایان به طور جداگانه در اتوبوس‌ها سوار می‌شوند. آقایان مُحرم در اتوبوس بدون سقف (مکشوف) و بانوان مُحرم در اتوبوس سقف‌دار (مکیّف) مستقر می‌شوند.
- با سوار شدن زائران، اتوبوس‌ها حرکت نموده و با طی مسیری حدود ۴۵ دقیقه به عرفات خواهیم رسید و در ایستگاه تعیین شده پیاده شده و با راهنمایی مسوولین کاروان و مجموعه، در خیمه‌ها مستقر خواهیم شد.

■ برنامه‌های کاروان در عرفات:

- با استقرار در خیمه‌های عرفات، آماده مراسم ذکر، دعا و توسّل می‌شویم و از فرمایشات روحانیون کاروان نیز بهره می‌بریم و به تلاوت قرآن می‌پردازیم.
- بعد از استقرار در خیمه‌ها، به استراحت بپردازید و خود را برای روز نهم ذی‌الحجه و مراسم بَرائت از مشرکین و مراسم دعا و نیایش آماده کنید.
- در غروب روز عرفه و پس از پایان زمان وقوف، برنامه انتقال زائران به مشعرالحرام و منا آغاز می‌شود.
- همه کاروان‌ها براساس برنامه زمان‌بندی حرکت خواهند نمود، از این رو لازم است به انجام اعمال و عبادات مشغول باشیم تا نوبت اعزام کاروان فرا برسد.
- بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی و به منظور حفظ نظم و انسجام کاروان، زائران محترم به دو گروه تقسیم می‌شوند:
 - گروه اول، عبارت است از: زائران وقوف اضطراری شامل بانوان و زائران مرد سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار.
 - این دسته از زائران با پایان یافتن زمان وقوف در عرفات، با اتوبوس راهی مشعرالحرام شده و با نیت وقوف اضطراری، بلافاصله به منا رفته و با رمی جمره عقبه، در خیمه‌های کاروان مستقر می‌شوند.
 - گروه دوم، عبارت است از: زائران وقوف اختیاری شامل تمامی آقایان که توان جسمی مناسبی برای همراهی با کاروان دارند.

– این دسته از زائران با پایان یافتن زمان وقوف در عرفات، با اتوبوس راهی مشعرالحرام شده و با نیت وقوف اختیاری، تا اذان صبح روز دهم ذی‌الحجه (روز عید قربان) در آن جا می‌مانند و بعد از طلوع آفتاب با پای پیاده راهی منا شده و در خیمه‌های کاروان مستقر می‌شوند تا در زمان مناسب رمی‌جمره عقبه را انجام دهند.

- در برنامه انتقال، ابتدا زائران وقوف اضطراری شامل همه بانوان و آقایان سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار، با اتوبوس به منا عزیمت می‌نمایند و سپس سایر زائران در قالب گروه وقوف اختیاری به مشعرالحرام انتقال خواهند یافت.
- با آماده شدن اتوبوس‌ها در ایستگاه، در معیت یکی از مسوولین کاروان، با اتوبوس به سمت منا حرکت خواهند نمود.
- زائران وقوف اضطراری در مسیر خود، ابتدا به مشعرالحرام وارد می‌شوند و با نیت وقوف اضطراری، بلافاصله ادامه مسیر داده و به سرزمین منا و خیمه‌های کاروان خواهند رسید.
- بعد از ورود به خیمه‌های کاروان در منا و استقرار اولیه و پس از کمی استراحت و تجدید وضو، به صورت پیاده و با همراهی یکی از مسوولین کاروان، به سمت جمرات حرکت خواهیم نمود.
- با تجمع همه بانوان زائر و انجام حضور و غیاب، دسته‌جمعی به خیمه‌های کاروان بازگشته و استراحت خواهید نمود.
- با فرارسیدن نوبت کاروان، آقایان محترم تحت عنوان «زائران وقوف اختیاری»، با اتوبوس به مشعرالحرام عزیمت نموده و در قسمتی که مسوولین کاروان تعیین می‌کنند، مستقر شده و تا اذان صبح در آن جا می‌مانند.
- مقارن با اذان صبح، نماز را در مشعرالحرام به جماعت به‌جا آورده و با جمع‌آوری وسایل شخصی، آماده حرکت می‌شویم.
- حرکت کاروان با پای پیاده بوده و بعد از طی مسافتی، به وادی محسر که در انتهای مشعرالحرام قرار دارد خواهیم رسید.
- با ورود به وادی محسر و پس از حصول اطمینان از طلوع آفتاب، وارد سرزمین منا می‌شویم.
- با وارد شدن به خیمه‌های کاروان در منا و بعد از صرف صبحانه به استراحت خواهیم پرداخت تا در فرصت مناسب و برابر برنامه زمان‌بندی که توسط ستاد مکه مکرمه ابلاغ می‌شود، دسته‌جمعی برای رمی‌جمره عقبه و سنگ زدن به شیطان بزرگ، عازم جمرات شویم.
- جمرات نام سه محل در منا است که هر یک به صورت دیواری از سنگ‌های برهم چیده شده با ملاتی که از سیمان ساخته شده است، می‌باشد.
- با رسیدن به محل رمی، هر یک زائران محترم هفت سنگ به جمره عقبه خواهند زد و بلافاصله خود را به یکی از مسوولین کاروان که همراه آنان است معرفی نموده و ایشان را از قطعیت و صحت رمی‌جمره و سنگ زدن به شیطان آگاه می‌نمایند.
- با تجمع همه آقایان زائر و انجام حضور و غیاب، دسته‌جمعی به خیمه‌های کاروان بازگشته و استراحت خواهیم نمود تا خبر ذبح قربانی حجاج توسط نماینده کاروان در قربانگاه اعلام گردد.
- نماینده کاروان با حضور در قربانگاه و بر اساس نوبت‌بندی انجام شده در ستاد، نسبت به ذبح قربانی زائران اقدام می‌نماید.
- با ذبح قربانی حجاج و اعلام آن از طرف مسوولین کاروان، آقایان نسبت به انجام حلق اقدام نموده و با استحمام، لباس‌های شخصی خود را پوشیده و از احرام خارج می‌شوند.
- بانوان محترمه نیز با انجام تقصیر از احرام خارج می‌شوند.
- پس از اعلام کاروان مبنی بر ذبح قربانی حجاج، آقایان محترم وسایل لازم برای حلق را برداشته و در محل‌هایی که با عنوان «محل حلق» تعیین شده است، عمل حلق را انجام دهند و از انجام حلق در کنار سرویس‌های بهداشتی خودداری نمایند.

■ نحوه تردد زائران در عرفات و منا:

- در عرفات و منا، خیمه‌ها از نظر ظاهری شبیه به هم هستند و لابه‌لای آنها کوچه‌های باریکی احداث شده است که امکان تردد را فراهم می‌کند، لذا به تابلوها و علامت‌های کاروان توجه زیادی داشته باشید تا در ترددها سرگردان نشوید.

■ سرویس‌های بهداشتی در عرفات و منا:

- در عرفات و منا و در اطراف خیمه‌های زائران تعداد محدودی سرویس بهداشتی در نظر گرفته شده است که به طور معمول با ازدحام جمعیت مواجه است.

- دست‌شویی آقایان و خانم‌ها در کنار هم ساخته شده و به هم متصل است، لذا زائران محترم باید مراقب حریم نامحرمان باشند و از بلند صحبت کردن و داد و فریاد زدن و... پرهیز نمایند.
- با توجه به محدودیت‌های اشاره شده، زائران محترم از شستن لباس‌های حجیم و حوله‌های احرامی خودداری نمایند.
- شستشوی لباس و حوله احرام باعث ضایع شدن حقوق دیگران برای استفاده از سرویس‌ها خواهد شد، ضمن این که محل مناسبی نیز برای خشک کردن وجود ندارد.

■ برنامه غذایی ایام حضور در مشاعر مقدّسه (ایام تشریق):

- در ایام حضور زائران در عرفات و منا، مشکلاتی مانند ازدحام زائران، ترافیک، کندی سرویس‌های خدماتی، بهداشتی، پزشکی و... بر شهر مکه حاکم می‌گردد که منجر به ایجاد محدودیت‌های زیادی در زمینه حمل و نقل و تهیه تدارکات می‌شود.
- با توجه به این شرایط و طبق بررسی‌های انجام شده و تجربیات به دست آمده و نیز برای پیش‌گیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، برنامه تغذیه زائران متفاوت از سایر ایام می‌باشد.
- به دلایل پزشکی و بهداشتی، آلودگی محیط، گرمای زیاد، خطر مسمومیت، دسترسی دشوار به خدمات درمانی و... در زمان حضور در مشاعر، غذای زائران به طور خاصی، آماده‌سازی، بسته‌بندی و توزیع می‌گردد.
- این غذاها در آشپزخانه مرکزی مکه پخت شده و در بسته‌های بهداشتی و به صورت گرم، بین کاروان‌ها توزیع می‌شود.
- ناهار روز عید قربان با سایر وعده‌های غذایی متفاوت است.
- صرفاً در روز عید قربان وعده غذایی ناهار برای هر زائر، خیار، ماست در نظر گرفته شده است.

■ برنامه‌های کاروان در منا:

- منا سرزمینی است که اسرار فراوانی دارد. بیتوته در منا و استفاده از لحظات تکرار نشدنی آن، فرصتی است که شاید میلیون‌ها نفر از مسلمانان و هم‌وطنانمان آرزوی آن را دارند (تلاوت قرآن و قرائت ادعیه).
- به زائران محترم توصیه می‌شود صبر، تحمل و شکیبایی در مدت حضور در منا را بر خود واجب بدانند و از تکیه روی و جداسدن از جمع کاروان پرهیز نمایند و عجله و شتاب را در انجام مابقی اعمال حج، از خود دور کنند.

■ رمی جمرات در روز یازدهم ذی‌الحجه:

- یکی از اعمال حج، رمی جمرات سه گانه در روزهای یازدهم و دوازدهم ذی‌الحجه می‌باشد که طبق زمانبندی ابلاغی انجام خواهد شد.
- روز یازدهم ذی‌الحجه در ساعتی که مسوولین کاروان اعلام می‌نمایند، دسته‌جمعی جهت رمی جمرات سه گانه به سمت جمرات حرکت خواهیم نمود.

■ عزیمت به جمرات و خروج از منا و بازگشت به مکه مکرمه:

- روز دوازدهم ذی‌الحجه با جمع‌آوری وسایل خود، در ساعتی که مسوولین کاروان اعلام می‌کنند راهی جمرات خواهیم شد.
- با رسیدن به جمرات، رمی جمرات سه گانه انجام داده و در مکانی که مسوولین کاروان از قبل مشخص کرده‌اند، تجمع می‌نماییم.
- پس از حضور همه زائران در محل قرار کاروان، به صورت دسته‌جمعی و در معیت مسوولین کاروان به مکه و هتل محل اقامت باز خواهیم گشت و یا این که به خیمه‌های کاروان باز می‌گردیم تا با اتوبوس‌های از قبل پیش‌بینی شده، به مکه بازگردیم.

۲۹) ملاحظات امنیتی سفر حج

- امنیت موضوعی مهم در زندگی روزمره است و ما همواره مراقب امنیت خود هستیم ولی توجهی به این موضوع نداریم.
- به طور معمول نگاه ما به موضوع امنیت، نگاهی فقط مالی و جانی است و به ابعاد دیگر آن اعم از امنیت روانی، اجتماعی، اخلاقی و... نمی‌پردازیم.
- سفر حج مانند سایر سفرهای دیگر، ملاحظات امنیتی خاص خود را دارد که بی‌توجهی به هر کدام از آنها می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.
- آن چه در ادامه به توضیح آن خواهیم پرداخت، نتیجه تحقیقات پیرامون حوادثی است که در سفر حج به اشکال مختلف اتفاق افتاده و اینک به صورت توصیه‌هایی به محضران ارائه می‌شود.

■ قبل از سفر:

- قبل از اعزام، از ممنوع الخروج نبودن خود به دلایل مالی، مالیاتی، حقوقی، قضایی و یا مشکلات احتمالی خروج از کشور، اطمینان حاصل نمایید.
- در جلسات آموزشی و توجیهی کاروان، به طور مرتب و منظم حضور داشته؛ به نکات و توصیه‌های آموزشی مدیر کاروان به دقت گوش فرا دهید و بهره لازم را ببرید.
- پس از دریافت گذرنامه، بلیط پرواز و کارت شناسایی زائر، حتما نسبت به کنترل مندرجات آن و تطبیق عکس خود با روادید صادره اقدام نمایید.
- کپی روادید صادره و یک قطعه عکس همراه داشته باشید تا در صورت مفقودی گذرنامه، امکان صدور برگه خروج فراهم گردد.
- نسبت به تخلیه‌ی حافظه‌ی گوشی موبایل، فلش مموری، تبلت، لپ‌تاپ، دوربین عکاسی و فیلمبرداری خود از عکس‌ها و فیلم‌های شخصی، خانوادگی و سازمانی، اقدام نمایید.
- از حذف نام و نام خانوادگی و شماره تلفن افراد خاص و شماره تلفن اماکن و مراکز مهم لشگری و کشوری، از حافظه‌ی گوشی موبایل، لپ‌تاپ و فلش مموری خود، اطمینان حاصل نمایید.
- چنانچه نیاز ضروری به استفاده از لپ‌تاپ و تبلت ندارید، از همراه داشتن آن خودداری کنید زیرا در سال‌های اخیر؛ لپ‌تاپ زائرین در فرودگاه‌های مقصد، توقیف شده و بعضاً تا پایان سفر تحویل نگردیده است.
- اگر قصد همراه بردن تبلت و لپ‌تاپ دارید؛ حتماً از عدم وجود اطلاعات، اسناد و مدارک محرمانه و دارای طبقه‌بندی سازمانی و گزارشات حساسیت زای سیاسی، اجتماعی و... مطمئن شوید.
- از همراه داشتن عکس مسئولین طراز اول کشور و فیلم‌های مداحی، مراسم تشییع پیکر شهداء، راهپیمای‌ها، خطبه‌های نماز جمعه، یادواره‌ی شهداء، و اوضاع سیاسی-اجتماعی منطقه، اجتناب نمایید.
- از همراه داشتن روزنامه، مجله، کتاب و جزوه درخصوص وضعیت سیاسی، اقتصادی و فرهنگی کشور میزبان، که زمینه‌ی ایجاد حساسیت مأمورین را فراهم می‌کند، بپرهیزید.
- از آوردن مدارک شناسایی از قبیل: شناسنامه، کارت هوشمند ملی، کارت پرسنلی، کارت دانشجویی، کارت پا گواهینامه رانندگی داخلی و کارت‌های بانکی، خودداری نموده و فقط کارت شناسایی صادره از سوی سازمان حج را همراه داشته باشید.
- در طول سفر همیشه کارت شناسایی زائر را همراه داشته و از خود جدا نکنید و نیز شماره تلفن عربی مدیر کاروان را در گوشی خود ذخیره نموده و یا در برگه‌ای یادداشت و نگهداری کنید.
- مقدار ارز مجاز قابل انتقال به کشور میزبان، معادل ۵ هزار دلار می‌باشد، لذا از همراه داشتن مبالغ بیش از سقف تعیین شده خودداری نمایید.
- برای پیشگیری از سرقت احتمالی و یا گذاشتن اشیای ممنوعه در ساک یا چمدان توسط افراد ناشناس و مغرض، از ساک و چمدان خود به نحو احسن مراقبت نمایید.

- برای پیشگیری از مفقود شدن ساک و چمدان خود، ضروری است؛ نام خود را بر روی آن، درج نموده و برای شناسایی، از کاور و یا نشانه ای با رنگ مشخص، استفاده نمایید.
- برای پیشگیری از سرقت یا مفقودی، به هیچ وقت اجازه ندهید؛ چمدان یا ساک شما را افراد ناشناس و غریبه همچون: کارگران، رانندگان تاکسی و ... حمل و یا جابجا نمایند.
- از پذیرفتن هرگونه بسته و یا وسیله ای به عنوان امانت و یا جهت نقل و انتقال از مبدا به مقصد و یا بالعکس خودداری نموده و موارد مشکوک را به اطلاع مدیر کاروان برسانید.
- در صورت استفاده از سیم کارت ایرانی حتماً رمزگوشی و پین کد آن را فعال نموده تا هنگام مفقودی یا سرقت، امکان سوء استفاده احتمالی از بین برود.

▪ فرودگاه های مبدا و مقصد:

- برای کاهش اضطراب و استرس سفر، در وقت مقرر اعلامی، در فرودگاه حاضر شوید و هنگام خروج از گیت، حتماً از مأمور شدن گذرنامه به مهر خروج، اطمینان حاصل نمایید.
- برای پیش گیری از مفقود شدن گذرنامه، روادید صادره و ارز همراه و نیز سهولت در ارایه ی گذرنامه در گیت های فرودگاه، حتی المقدور از کیف گردنی یا کمری با کیفیت و زیپ دار، استفاده نمایید.
- در فرودگاه های مبدا، ساک، چمدان و وسایل همراه مسافری، توسط دستگاه های الکترونیکی مورد بررسی دقیق قرار گرفته و تیم های کارشناس و سگ های جستجوگر پلیس، موارد مشکوک را با حساسیت بالا، شناسایی می کنند، لذا ضروری است قبل از ورود به گیت، از همراه نداشتن اقلام و کالاهای ممنوعه، مطمئن شوید.
- طبق ماده ی ۱۷ قانون مبارزه با مواد مخدر، در صورت کشف هرگونه مواد مخدر و مشتقات آن، در فرودگاه های مبدا، علاوه بر پیگیری های قضایی (تهیه صورتجلسه کشف مواد مخدر و ارجاع به دادسرای فرودگاه، تشکیل پرونده و صدور حکم مجازات)، گذرنامه به مدت ۱ تا ۵ سال و روادید صادره ابطال و از عزیمت به عربستان جلوگیری به عمل خواهد آمد.
- برابر قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام، افرادی که قصد خروج از کشور را دارند در صورتی که مبادرت به حمل مواد مخدر به هر میزان نمایند؛ بین ۱ تا ۵ سال از کشور، ممنوع الخروج می گردند.
- با استناد به ماده ۴۰ قانون مبارزه با مواد مخدر، افرادی که بدون مجوز پزشکی و یا قضایی مبادرت به حمل قرص های روانگردان (قرص یا شربت متادون، ترامادول و...) نمایند، مشمول محکومیت های حمل مواد مخدر می گردند.
- در صورت ابتلاء به بیماری های خاص که نیاز به مصرف داروهای ممنوعه ی فوق الذکر دارد، حتماً مراتب را با مدیر کاروان در میان بگذارید.
- در زمان گرفتن کارت پرواز، ساک ها و چمدان خود را به قسمت کانتر فرودگاه تحویل داده و برای جلوگیری از ایجاد مشکلات احتمالی، از انتقال آن به داخل هواپیما، اجتناب نمایید.
- قبل از تحویل بار به کانتر، از نبود مدارکی چون: گذرنامه، کارت بهداشت، بلیت پرواز، گوشی موبایل و یا اشیاء قیمتی در داخل ساک و چمدان خود، مطمئن شوید.
- هنگام عبور از گیت بازرسی فرودگاه، از حمل اشیاء ممنوعه از قبیل: چاقوی جیبی، تیغ موکت بری، قیچی، ناخن گیر، فندک، کبریت، بطری شیشه ای و... در ساک دستی خود، خودداری نموده و هنگام پرواز، از خاموش بودن وسایل الکترونیکی همراه خود، مطمئن شوید.
- برای حفظ ایمنی خود و دیگران در طول پرواز؛ قوانین و مقررات پروازی را رعایت نموده و به توصیه ها و تذکرات خدمه ی هواپیما توجه نمایید.
- پس از ورود به فرودگاه های مقصد، برای سهولت در امر تشریفات فرودگاهی، گذرنامه، کارت گواهی واکسن مننژیت و بطاقة الدخول (کارت ورود) را در دسترس قرار دهید و برای عبور از گیت گذرنامه صبر و حوصله داشته باشید.
- مبادی ورودی فرودگاه های عربستان دارای تجهیزات مدرن و دستگاه های الکترونیکی جهت بررسی دقیق وسایل همراه زائرین و تیم های کارشناس (کادر متخصص در چهره زنی) و سگ های جستجوگر پلیس می باشد که مبادرت به شناسایی افراد معتاد

و حامل مواد مخدر می نمایند، لذا همراه داشتن هرگونه مواد مخدر، داروهای گیاهی شبیه موادمخدرمانند: شیرین بیان، قرص های روانگردان مانند: متادون و قرص های آرام بخش از قبیل: مسکن های حاوی کدئین، دیازپام، فلورازپام، کلونازپام، اکسازپام، لورازپام و... در عربستان جرم تلقی شده و در صورت کشف، بدون شک زایر بازداشت و از فرودگاه مربوطه روانه زندان خواهد شد.

- نسبت به رعایت ضوابط و مقررات فرودگاه های عربستان از قبیل: ممنوعیت عکسبرداری و فیلمبرداری از عملکرد مأمورین سعودی حاضر در گیت های گذرنامه و فعالیت های پلیس فرودگاه، توجه لازم را داشته باشید.
- ضمن حفظ خونسردی کامل و رعایت نظم، نسبت به انگشت نگاری و تصویر برداری مستمر و یا تصادفی در گیت های فرودگاه، حساسیت و واکنش نشان ندهید و هنگام خروج از گیت، حتما از ممهور شدن گذرنامه به مهر ورود به عربستان سعودی، اطمینان حاصل نمایید.
- در صورت بروز هر نوع مشکل احتمالی در خصوص انگشت نگاری، مندرجات گذرنامه، روادید صادره و... از درگیری، بحث و مجادله با مأمورین سعودی خودداری نموده و برای حل مشکل، موضوع را فقط با مدیر کاروان، در میان بگذارید.
- در صورت همراه داشتن لپ تاپ و تبلت، ضروری است؛ مشخصات و پسونرد خود را بر روی دستگاه و سیم رابط الصاق نمایید و چنانچه دستگاه توقیف و ضبط گردید، حتما رسید اخذ نموده و در حفظ آن، کوشا باشید.
- مراقبت از ساک و وسایل شخصی در طول سفر یک وظیفه فردی است، لذا هنگام عزیمت از فرودگاه به هتل، حتما ساک و چمدان خود را رویت نموده و در صندوق اتوبوسی که سوار می شوید، قرار دهید.
- با توجه به حساسیت های مأمورین سعودی، از فرستادن صلوات گروهی، سردادن شعارهای جمعی و... در محوطه ی فرودگاه ها، اجتناب نمایید.

■ اقامت در هتل:

- در بدو ورود به هتل محل اسکان، به تذکرات و توصیه های مدیر ایرانی مجموعه هتل با دقت گوش کنید و کارت آدرس هتل یا ساختمان را دریافت نمایید.
- در بدو اسکان در اتاق، از سالم بودن قفل و شب بند درب، اطمینان حاصل نموده و هنگام ترک اتاق حتی برای مدت زمان کوتاه، درب را بسته و قفل نمایید.
- در اتاق محل اسکان، از سالم بودن و عدم اتصالی وسایل برقی همچون: کتری برقی، کولر، اتو و... مطمئن شده و در صورت خرابی و معیوب بودن، در اسرع وقت اطلاع رسانی نمایید.
- برای حفظ و نگهداری از وجوه نقد و اشیای گرانبهاتر خود و پیشگیری از سرقت های احتمالی، از گاوصندوق داخل اتاق استفاده نموده و یا به صندوق امانات پذیرش هتل سپرده و رسید دریافت نمایید.
- به هیچ وجه وسایل ارزشمند و وجوه نقد خود را در داخل اتاق در معرض دید دیگران قرار ندهید و برای پیشگیری از سرقت های احتمالی از محتویات ساک و یا چمدان خود در داخل اتاق، حتما از قفل مناسب استفاده نمایید.
- در مدت زمان اسکان در اتاق، علاوه بر رعایت حریم اخلاقی هم اتاقی های خود، نسبت به اموری همچون: عدم مصرف دخانیات، اجتناب از بحث و جدل های سیاسی و حزبی و...، اهتمام لازم را داشته باشید.
- در مواقع استراحت در هتل، با البسه و پوشش نامناسب و غیر متعارف در راهروی طبقات، لابی و رستوران تردد ننموده و با صدای بلند گفتگو و صحبت نکنید.
- در صورت بروز مشکل و یا طرح هرگونه درخواست، مراتب را فقط با مدیر کاروان و یا عوامل مجموعه هتل، در میان گذاشته و از برقراری ارتباط با کارکنان غیر ایرانی هتل، جدا پرهیز نمایید.
- در هتل محل اسکان خود، حتی المقدور، درب ها و پله های خروج اضطراری و محل استقرار کپسول های آتش نشانی را شناسایی و به خاطر داشته باشید.
- از تردد در قسمت هایی از هتل که خالی از زائر است و محل های حادثه خیز مانند بالکن، پشت بام، خودداری نموده و از آسانسورهای حمل بار که عموماً مخصوص عمال هتل است، استفاده نکنید.

- نسبت به ورود و تردد افراد ناشناس و غیر ایرانی و نیز عمال و کارکنان بومی هتل به محل اتاق خود، حساس بوده و در صورت مشاهده، مراتب را در اسرع وقت به مدیر کاروان، اطلاع رسانی نمایید.
- در صورت مشاهده کارگران و کارکنان بومی و غیربومی مرد هتل، در قسمت های ممنوعه ای همچون: رستوران و سرویس بهداشتی بانوان، مراتب را به مدیر کاروان اطلاع دهید.
- هرگز از کاروان خود برای مدت طولانی جدا نشوید و از بیتوته و اقامت در هتل های محل اقامت دوستان، بستگان و آشنایان خود که در سایر کاروان ها قرار دارند، پرهیزید.
- اگر در داخل آسانسور هتل، با مشکلی مواجه شدید، ضمن حفظ خونسردی خود، دکمه ی زنگ را بفشارید و یا با تلفنی که در داخل کابین است، با نگهبان ساختمان تماس حاصل نمایید.
- هنگام نظافت اتاق محل اسکان خود توسط عمال، حتما از مدیر مجموعه بخواهید با حضور و نظارت عوامل ایرانی هتل، اقدام گردد.
- از جا گذاشتن کیف دستی، گوشی موبایل، لپ تاپ و تبلت خود در لابی، رستوران و نمازخانه ی هتل و داخل اتوبوس های برون شهری و زیارات دوره، خودداری کنید.

▪ تردد به حرمین شریفین و مراکز خرید:

- طبق قوانین و مقررات، رانندگی در عربستان سعودی بدون گواهینامه ی بین المللی، جرم بوده و زمینه ی بازداشت را فراهم می نماید، لذا توصیه می گردد؛ از اجاره کردن خودرو و رانندگی بدون گواهینامه، به شدت اجتناب نمایید.
- مسیرهای رفت و آمد به هتل محل اقامت خود را خوب یاد بگیرید و در صورتی که هتل شما سرویس حمل و نقل دارد حتما از آن استفاده کنید و حتی المقدور از وسایط نقلیه شخصی استفاده نکنید.
- هنگام عبور از عرض خیابان ها ، حتما از محل خط کشی عابر پیاده تردد کنید زیرا رانندگان عموماً بی احتیاط بوده و در صورت وقوع تصادف در خارج از محل خط کشی ، ملزم به توقف نمی باشند.
- بانوان محترمه در صورت عزیمت به حرمین شریفین، مراکز خرید و... از تردد انفرادی خودداری نموده و به طور گروهی و دستجمعی اقدام نمایند.
- هنگام خروج از هتل و عزیمت به حرمین شریفین و مراکز خرید، همواره به مقدار مورد نیاز وجه نقد همراه داشته باشید و از همراه داشتن وجوه زیاد، اجتناب نمایید.
- با توجه به شگردهای و شیوه های سرقت بویژه سرقت پنهان (لایبی کشی از اسکناس و یا جابجایی با اسکناس تقلبی) در کنترل مستمر وجوه نقد خود دقت داشته باشید.
- در صورتی که برای مدت طولانی به ویژه برای انجام اعمال و مناسک از هتل خارج می شوید مراتب را به مدیر کاروان یا دوستان و همسفران خود، اطلاع دهید.
- هنگام تشرف به حرمین شریفین در ساعات پایانی شب، حتی المقدور از سرویس نقل درون شهری استفاده نموده و در صورت تردد پیاده، به صورت گروهی و از راه های شناخته شده، عزیمت نمایید.
- ضمن توصیه به استفاده از ظرفیت ناوگان اتوبوس درون شهری، در صورت تردد انفرادی، حتی المقدور از وسایط نقلیه شخصی، استفاده نکنید و در صورت استفاده از تاکسی های اجاره، ضمن تعیین کرایه، از پرداخت اسکناس های درشت (۱۰۰ دلار و...) خودداری نمایید.
- در صورت بروز تصادف و یا مشاهده آن در صورت امکان، شماره تلفن خودرویی که با شما و یا سایر زائرین ایرانی تصادف نموده را یادداشت و در صورت اعزام به مراکز درمانی حتماً مدیر یا معاون کاروان را در جریان قرار دهید.
- در تردهای درون شهری بویژه درامکن شلوغ و پر رفت و آمد همواره مراقب جیب، کیف، وسایل و گوشی موبایل خود باشید.
- در صورت مشاهده درگیری و نزاع خیابانی به هیچ وجه در درگیری ها مداخله ننموده و به سرعت محل را ترک نمایید. (در صورت مداخله، حداقل جهت شهادت می بایست در دادگاه حضور پیدا کنید)

- در صورت برخورد با افرادی که خود را به عنوان پلیس یا مأمور معرفی و اقدام به تفتیش و بازرسی جیب هاو ساک دستی نموده و یا مبالغی را طلب می کنند؛ حتماً ضمن درخواست کارت شناسایی، نام وی را از روی اتیکت یادداشت و یا به خاطر سپرده و به مدیر کاروان اطلاع دهید.
- در مراکز درمانی عربستان اعم از: بیمارستان، درمانگاه و... بدون حضور نماینده سازمان حج و زیارت برگه ای را که از محتویات آن اطلاع ندارید امضاء نکنید و مدیر کاروان را مطلع نمایید.
- از گشت و گذار تفریحی و سیاحتی در حومه ی شهرهای مکه مکرمه و مدینه منوره و از تردد به سایر شهرها جدا خودداری نموده و موجبات بازداشت خود را فراهم نکنید.
- رعایت شئونات اسلامی را در تمامی مراحل سفر سرلوحه خود قرار داده و همواره بیاد داشته باشید؛ شما نمایندگان کشور پرافتخار و سربلند جمهوری اسلامی ایران می باشید.
- حفظ حجاب اسلامی معرف شخصیت زن ایران اسلامی می باشد لذا به بانوان محترمه توصیه می گردد؛ از پوشش مناسب (چادر) استفاده نمایند.
- در صورت بروز سرقت و یا نیاز به طرح شکایت، هرگز به تنهایی به مراکز پلیس مراجعه ننمایید و مراتب را فقط به اطلاع مدیر و عوامل کاروان برسانید.
- از خرید ابزار و آلات تیز و برنده ممنوعه مانند: (چاقوی ضامن دار، سرنیزه، پنجه بوکس و اسلحه شکاری) از مراکز خرید و فروشگاه ها و حمل و همراه داشتن آن در کشور میزبان جدا خودداری نمایید.
- از آویزان نمودن و رها کردن البسه ی حاوی کیف و وجه نقد در سرویس های بهداشتی حرمین شریفین، میقات ها، فرودگاه ها، توقفگاه های بین راهی و ... بپرهیزید.

■ قوانین و مقررات حرمین شریفین و بقیع مطهر:

- به منظور احترام به قوانین و مقررات کشور میزبان و رعایت ضوابط حرمین شریفین، اجتناب از مسایل ذیل ضروری است:
 - استفاده از مهر برای خواندن نماز
 - استفاده از سجاده های منقش به تصویر ضریح و یا اسامی و القاب ائمه اطهار (ع)
 - عکسبرداری و فیلمبرداری از اماکن ممنوعه
 - قرائت دعا با صدای بلند
 - رفت و آمد از مقابل نمازگزاران
 - برهم زدن صفوف نماز
 - اقامه نماز فرادی هنگام نماز جماعت
 - بوسیدن ضریح شریف نبوی یا بقیع مطهر
 - نوشتن یادداشت در قرآن
 - روی زمین گذاشتن قرآن
 - جدال و درگیری
 - فریاد زدن و دویدن
 - بلند کردن کفش به طرف ضریح مطهر پیامبر و مأمورین
 - برداشتن اموال دیگران از روی زمین در مسجد الحرام و مسجد النبی (ص)
 - انجام هر نوع تبلیغ دینی، مذهبی و سیاسی
 - هدیه دادن به مأمورین
 - پخش هرگونه نذورات خوراکی و غیر خوراکی
 - جدانمودن و کندن رشته ی نخ از پرده ی کعبه

- با مامورین و نیروهای خدماتی مسجدالحرام و حرم شریف نبوی هنگام زیارت و اقامه‌ی نماز جماعت، همکاری لازم را داشته باشید و از بحث و جدل و یا دخالت در کار مامورین مستقر در حرمین شریفین پرهیز نمایید.
- با توجه به حساسیت مامورین پلیس و نیروهای ارشادی؛ از همراه داشتن انواع نشریه، بولتن، اطلاعیه، لپ تاپ، کتاب و ... در محوطه حرمین شریفین و یا هنگام عبور از مسجدالنبی(ص) و مسجدالحرام خودداری نمایید با توجه به ضرورت حفظ وحدت، از طرح و بحث درباره مسائل تفرقه انگیز، اجتناب کنید.
- در فرهنگ مردم کشور میزبان، بلند کردن کفش به طرف اماکن متبرکه و اشخاص، توهین قلمداد می‌شود، لذا دقت کنید؛ اگر کفش های خود را داخل صحن می برید، حتماً آنها را در کیسه قرار دهید.
- در حرمین شریفین؛ همواره مراقب جیب، کیف و اشیاء ذی قیمت خود باشید و از برداشتن اشیاء گمشده مانند: اسکناس، گوشی موبایل، کیف و... از روی زمین خودداری کنید.(برداشتن اموال دیگران حتی برای رساندن به صاحب آن، جرم تلقی شده و موجب بازداشت می‌گردد).
- با توجه به رصد تمام نقاط حرمین شریفین توسط دوربین های مدار بسته، توصیه می شود؛ بانوان محترمه در خصوص رعایت حجاب شرعی دقت نظر داشته باشند.
- هنگام طواف، از سردادن شعار و انجام اعمالی همچون ایستادن، عکس گرفتن و حرکت در مسیر خلاف طواف کنندگان که موجب اخلال در شرایط طواف می شود، بپرهیزید.
- یکی از جرایم درمطاف؛ قاعده تلصیق(تماس بدنی با بانوان) می باشد، لذا ضروری است هنگام طواف و لمس سنگ حجرالاسود، از برخورد با بانوان اجتناب گردد.
- بردن وسایلی مانند: لپ تاپ، تبلت، کارد میوه خوری، قاشق و چنگال، لیوان شیشه ای، ظروف غذا و ... به داخل حرمین شریفین ممنوع بوده و در صورت مشاهده توسط نیروهای بازرسی ورودی حرم توقیف می شود.
- از راهنمایی زائرین سایر کشورها و کمک به متکدیان در داخل و اطراف مسجدالحرام و مسجدالنبی و اماکن مقدسه و عمومی سطح شهرها خودداری کنید.
- به دلیل حساسیت های موجود در قبرستان بقیع از جر و بحث و جدل با عوامل ارشادی مغرض و تندرو پرهیز نمایند.
- به دلیل کثرت جمعیت و شلوغی در حرم های مطهر، همواره مراقب افراد کهنسال باشید و حتی المقدور، از آنان جدا نشوید تا مفقود نگردند.

■ تعامل با بیگانگان و افراد ناشناس:

- از برقراری ارتباط و تماس های غیر ضروری با بیگانگان و افراد ناشناس از قبیل: عوامل غیر ایرانی هتل، رانندگان، فروشندگان و... اجتناب نموده و از پذیرش دعوت، جهت حضور در کافی شاپ، رستوران و... خودداری نمایید.
- اطلاعات فردی خود اعم از: شماره ی تلفن و آدرس منزل و محل کار خود در ایران را، در اختیار بیگانگان، قرار ندهید و عناوین و مناصب مسئولین همراه خود را در حضور آنان، بیان نکنید.
- نسبت به تمامی تماس ها و ارتباطات تلفنی بدون زمینه قبلی بیگانگان، حساس بوده و توجه داشته باشید؛ کلیه ی مکالمات بین المللی و حساس، قابل شنود، ثبت و ضبط می باشد.
- در تعامل با شهروندان سعودی به ویژه رانندگان و وسایط نقلیه ی عمومی، از هرگونه بحث و مجادله ی اعتقادی و سیاسی و اظهار نظر پیرامون سیاست ها و مقامات کشور میزبان خودداری نمایید.
- لپ تاپ، گوشی موبایل، تبلت و... که حاوی اطلاعات شخصی و خانوادگی است را در اختیار افراد بیگانه و ناشناس قرار ندهید و حتی المقدور از چاپ عکس و انتقال فیلم به سی دی و تعمیر وسایل مزبور در فروشگاه های سعودی بپرهیزید.
- در صورت خرید سیمکارت عربی، راساً به تعویض آن اقدام نموده و یا صرفاً از مدیر و عوامل کاروان خود، کمک بگیرید.
- پاسخ به پیامک های ناشناس بعضاً موجب تخلیه کل مبلغ شارژ سیم کارت شما می شود، لذا از پاسخ به این پیامک ها اجتناب نمایید.

- کتب، نشریات و... منتشره توسط کشور میزبان را حتی المقدور از افراد ناشناس و بیگانه دریافت نکنید و در صورت دریافت، به مدیر کاروان خود تحویل دهید.

■ ملاحظات و تذکرات لازم هنگام دستگیری و بازداشت:

- برای پیشگیری از دستگیری و بازداشت در کشور میزبان، رعایت قوانین و مقررات آن کشور، لازم و ضروری است؛ ولی اگر به هر دلیلی، دستگیر یا بازداشت شدید، مراتب ذیل را به یاد داشته باشید:
- با توجه به اینکه شما به صورت قانونی وارد کشور میزبان شده اید، به هیچ وجه به خود استرس و اضطراب راه نداده و خونسردی خود را حفظ کنید.
- پس از دستگیری یا بازداشت، حتماً به طریقی، مدیر و عوامل کاروان و یا همسفران خود را در جریان قرار دهید تا پیگیری های لازم و مقتضی، از سوی سازمان حج و زیارت و یا نماینده ی وزارت خارجه ایران، به عمل آید.
- طبق ماده ۳۶ کنوانسیون وین، هر فردی که در کشور دیگر بازداشت شود، می بایست با حضور نماینده رسمی و مترجم کشور متبوع خود، مورد بازجوئی قرار گیرد، لذا از امضاء هرگونه برگه و فرمی، حتی در صورت آشنایی و تسلط به زبان عربی و انگلیسی خودداری نموده و درخواست حضور نماینده سازمان حج یا وزارت خارجه را نمایید.
- از آرایه ی هرگونه اطلاعات اضافی خودداری نموده و صرفاً به اعلام نشانی و شماره تلفن هتل محل اقامت خود، اکتفاء نمایید.
- از هرگونه بحث اضافی و یا درگیری فیزیکی با مأمورین بطور اکید خودداری نموده و در محیط بازداشتگاه، به افراد ناشناس، اعتماد نکنید. زیرا افرادی با احساس همدردی و صحبت با زبان فارسی در صدد کسب اطلاعات برای پلیس برمی آیند.
- از عکسبرداری و فیلمبرداری از اماکن اداری، مراکز نظامی، مقرهای پلیس، مراکز خرید، تاسیسات صنعتی و بیمارستان های شهرها و مراکز و مقرهای پلیس و خیام مشاعر مقدسه، بپرهیزید؛ زیرا زمینه ی دستگیری و بازداشت را، فراهم می کند.
- استعمال دخانیات (سیگار و ...) در عربستان ممنوع بوده و انجام این عمل در حریم شریفین، محوطه های اطراف مساجد، داخل وسایط حمل و نقل عمومی، ایستگاه های حمل و نقل و کلیه فرودگاه ها سبب بازداشت افراد می گردد و حکم استعمال دخانیات، ۶ ماه حبس می باشد.
- نگهداری و یا استفاده از ارز جعلی موجب دستگیری شده و دارای مجازات سختی است، لذا هنگام خرید و یا تبدیل ارز در بازار یا صرافی، دقت لازم را داشته باشید، زیرا تبدیل ارز در غیرصرافی ها، جرم محسوب می شود.
- در صورت کشف مواد مخدر و قرص های روانگردان و قرص های آرام بخش در مبادی ورودی فرودگاه های عربستان، فرد حامل مواد و قرص، بازداشت شده و بر حسب مقدار و نوع مصرف، به مجازات جریمه و حبس از ۲ تا ۱۰ سال و مجازات اعدام محکوم خواهد شد.
- به صرف کشف مواد مخدر، فرد حامل بازداشت و مراحل دادرسی و محاکمه با قاطعیت و بدون حضور وکیل انجام شده و امکان اعتراض و تجدید نظر در رای صادره وجود نخواهد داشت.
- اگر فردی در عربستان بر اساس یکی از جرایم حمل و مصرف مواد مخدر، دستگیر یا بازگردانده شود پس از مراجعه به کشور، تعقیب قانونی وی، همچنان ادامه خواهد داشت.
- زندان های کشور میزبان، فاقد امکانات رفاهی و بهداشتی و... بوده و دسترسی زندانیان به بدیهی ترین حقوق مادی و معنوی، امور درمانی و تماس و ملاقات با بستگان، وجود ندارد.

■ توصیه های حراستی ویژه ایام تشریق:

- پیش از فرارسیدن زمان حرکت به سوی مشاعر مقدسه، نسبت به جمع کردن وسائل و تحویل اشیاء قیمتی و وجوه نقد خود به صندوق امانات هتل و قرار دادن اشیاء و کالاهای قیمتی خود در محل امن با هماهنگی مدیر کاروان اقدام نموده و از همراه داشتن هرگونه وسایل اضافی در مشاعر مقدسه، خودداری فرمایید.
- ضمن حفظ آرامش، نظم و انضباط و مراقبت های لازم در عزیمت از هتل به مشاعر مقدسه، نسبت به اطلاع رسانی سریع و به موقع حوادث و رخدادها به مدیر کاروان، اهتمام لازم را داشته باشید.

- توصیه ها و تذکرات مدیر کاروان، در خصوص زمانبندی حرکت زائرین در مشاعر مقدسه را نصب العین قرار داده و از هرگونه اقدام شخصی پرهیز نمایید.
- از رها کردن ساک دستی حاوی اشیای قیمتی (گوشی موبایل - دوربین عکاسی - تبلت) و وجوه نقد در ایام تشریق در چادرهای صحرای عرفات و منطقه ی مناداری خودداری نمایید.
- با توجه به شباهت بسیار زیاد چادرها و محل استقرار زائرین تمامی کشورها در صحرای عرفات، حتی المقدور از چادر محل استقرار کاروان دورنشته و فاصله نگیرید.
- در صورتی که به هر دلیل از چادرهای ایرانی جدا شده و دور افتادید، تلاش کنید؛ از طریق پرچم های برافراشته جمهوری اسلامی ایران، محل چادر ایرانیان را پیدا و یا در صورت نیاز به پلیس مراجعه و با ارائه کارت زائر (همراه داشتن کارت شناسایی زائر تاکید می گردد)، از آنها یاری بجوید.
- در صورت جدا شدن از کاروان و یا فراموش کردن مسیر چادر خود، به نیروهای امداد و راهنمای حجاج ایرانی که با لباس فرم و کلاه مخصوص در محل حضور دارند، مراجعه نموده تا از راهنمایی آنان برخوردار گردید.
- اگر هنگام خروج از صحرای عرفات و عزیمت به مشعرالحرام (مزدلفه) به هر دلیلی از کاروان خود جدا افتادید نگرانی به خود راه ندهید، زیرا ستادهای مستقر در عرفات تا خروج آخرین زائر در محل حضور خواهند داشت.
- هنگام وقوف در مشعرالحرام، با توجه به شرایط خاص و عدم وجود چادر، دقت کنید تا از محل استقرار کاروان خود دور نشده و برای جمع آوری سنگ ریزه، حتی المقدور از عرض خیابان عبور نکنید.
- هنگام عزیمت از صحرای مشعرالحرام به سوی سرزمین منی، از تردد انفرادی خودداری نموده، تا در مبادی ورودی سرزمین منی به مسیرهای دیگر نروید.
- زمان ورود به سرزمین منی در صورت جدا شدن از هم کاروانی های خود، با کمک گرفتن از واحد امداد و یا سایر مدیران ایرانی، به چادر محل استقرار کاروان خود مراجعه نمایید.
- تحت هیچ شرایطی پس از ورود به سرزمین منی بصورت مستقیم وبدون صرف صبحانه واستراحت کوتاه، به سمت جمرات حرکت نکنید.
- مسیر تردد از محل چادر خود به رمی جمرات را خوب یاد گرفته و به خاطر بسپارید و در صورت استفاده از نشانه گذاری دقت کنید؛ از نشانه های ثابت و غیرمشابه استفاده شود.
- با توجه به طولانی بودن زمان حضور در سرزمین منی نسبت به سرزمین های عرفات و مشعرالحرام، حتی المقدور از چادرهای ایرانی دور نشده و از تردد در اطراف چادرهای سایر کشورها جداً خودداری فرمایند.
- با توجه به کم عرض بودن مسیرها و خیابان های منتهی به رمی جمرات، ضروری است؛ برای عزیمت به جمرات، طبق دستورالعمل و زمانبندی ستاد عملیات، عمل نمایید.
- درطول مسیررفت و برگشت جمرات، ازسردادن شعارهای گروهی که موجب نارضایتی سایر زائرین و بروز تنش می گردد، اکیداً خودداری نمایید.
- قبل از عزیمت به جمرات، طولانی بودن مسیر، کمبود امکانات رفاهی، ضرورت همراه داشتن آب کافی، گرمای شدید وعدم همراه داشتن بار اضافی را مد نظر داشته باشید.
- درطول مسیرهای مشاعر مقدسه وخصوصاًرفت و برگشت جمرات مطابق موارد اعلامی از سوی نیروهای امداد وراهنمای حجاج سازمان که در مسیر مستقر هستند، عمل نمایید.
- جهت رفت و برگشت به جمرات، حتماً از مسیرهای اعلام شده استفاده و در صورت هر گونه تغییر ناگهانی توسط پلیس، مراتب را سریعاً به اطلاع مدیران کاروان و مسئولین ستاد برسانید.
- در مسیر رفت و برگشت جمرات، هیچگاه برخلاف حرکت جمعیت و مسیر، حرکت نکنید و به گره های جمعیتی وارد نشوید.

۳۰) نظرسنجی و ارزشیابی عملکرد

- یکی از وظایف اصلی مدیریت، بررسی عملکرد سازمان، تجزیه و تحلیل نتایج آن و نظارت بر حسن اجرای دستورالعمل‌ها و وظایف می‌باشد.
- سازمان حج و زیارت، همه ساله خدمت‌گزاران حجاج را و همچنین نحوه و میزان خدمات ارائه شده به زائران و فرآیندهای آن را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد تا به روش جمع‌آوری اطلاعات بر مبنای نظرات زائران، بتواند در حد امکان آسیب‌های برگزاری حج را شناسایی و برطرف می‌نماید.
- در این راستا سامانه مدیریت فرآیند و ارزشیابی (سامفا) را به عنوان ابزاری کارآمد و قابل دسترس در اینترنت، طراحی و بکارگیری نموده تا به اهداف زیر نائل گردد:
 - ارزیابی عملکرد کارگزاران، عوامل اجرایی و خدمات ارائه شده در حج تمتع
 - سطح بندی کارگزاران و انتخاب شایسته‌ترین آنها برای سال‌های آتی
 - ارزیابی نقاط قوت و ضعف کارگزاران و خدمات ارائه شده در شاخص‌های مد نظر سازمان
- البته برای این که خدمات ارائه شده رضایت بیشتر حجاج محترم را برآورده نماید، لازم است کارشناسان امر، در جریان کامل نظرات زائران باشند لذا ثبت پیشنهادات، انتقادات و بیان مشکلات زائران، کارشناسان را کمک می‌کند تا در اسرع وقت موارد پیگیری و برطرف نمایند.
- یقیناً به غیر از انجام عبادات و مناسک حج و بهره مندی از منافع معنوی آن، با درج نظرات اصلاحی خود در سامانه ارزشیابی، در پاداش و ثواب خدمت‌رسانی به زائران نیز سهیم خواهید بود.
- همچنین انتخاب خدمت‌گزاران حجاج و عوامل کاروان‌ها و مجموعه‌های مکه و مدینه، از طریق ارزشیابی عملکرد ایشان در سال‌های گذشته صورت می‌پذیرد و نظرات زائران در این خصوص از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.
- بدین منظور دفتر بازرسی و ارزشیابی عملکرد و رسیدگی به شکایات سازمان حج و زیارت، با ارسال پیامک به کلیه زائران، از آنها دعوت می‌نماید تا به سامانه مربوطه (samfa.haj.ir) مراجعه و نظرات خود را در خصوص عملکرد خادمین خود بیان نمایند.
- در همین رابطه نام کاربری و رمز عبور مخصوص هر زائر، در پیامک ارسالی از طرف سازمان تقدیم خواهد شد.

۳۱) آسیب پذیری های زائر در سفر حج

- سفر حج، زیباترین و معنوی ترین سفر هر فرد مسلمان است که در طول عمر همواره با اشتیاق در آرزوی انجام آن است. اما باید دید به کدام سفر می رود؟ سفر ظاهری! و یا سفر معنوی!
- زائر بیت الله الحرام چنانچه به ابعاد معنوی سفر حج به درستی ننگرد، در پیچ و خم کمبودها، کاستی ها و سختی های سفر گرفتار خواهد شد.
- سفر حج تمتع به دلیل ویژگی هایی مانند جمعی بودن سفر، محدودیت زمانی و مکانی برای انجام اعمال و مناسک، جابه جایی های متعدد در زمان و مکان محدود سفر، حضور حجاج کشورهای مختلف با آداب و رسوم و زبان های مختلف و... دارای اهمیت خاصی است که بی توجهی به هر کدام از این ویژگی ها، صدمات جبران ناپذیری را به بار می آورد.
- هر سفری دارای مشکلات خاص خود است، حتی با امکانات رفاهی و تدارکات گسترده که امروزه وجود دارد.
- سفر حج تمتع گرچه آکنده از معرفت، محبت و شوق و عشق است که سختی ها را هموار می سازد، اما با این حال پاره ای از مشکلات غیرقابل اجتناب نیز در این سفر وجود دارد.
- حج گزار نباید همت خود را به رفاه و آسایش مصروف سازد تا اگر رنج و سختی پیش آمد، آن را خلاف انتظار ببیند و نسبت به سرویس دهی محل اقامت و امکانات آن، سرویس دهی غذا و تدارکات و... اعتراض کند.
- حج گزار نباید با مشکل ازدحام جمعیت، مشکل تردد وسایل نقلیه، پیاده روی های اضطراری، گرمی هوا، خستگی، بی خوابی، به خصوص در ایام حضور در عرفات، مشعر الحرام و منا، کمبود جای استراحت و... آستانه تحملش از بین برود.
- در بهترین شرایط نیز در این سفر کاستی هایی وجود دارد که برای افراد بدون سابقه تشرّف، اموری غیرعادی است و آن را بر خلاف توقع و انتظار می بینند.
- گاهی می شود برخی افراد با کم توجهی به ماهیت سفر و ویژگی های یاد شده، از حالت عادی خارج شده و عنان صبر و بردباری را از کف می دهند.
- برخی افراد با خرده گیری های بی مورد، با این و آن مشاجره می کنند. گاه با مسوولین کاروان، گاه با هم سفران و خلاصه با خودی و بیگانه به منازعه و درشت گویی می پردازند که صد البته این نوع رفتار با روح حج و فلسفه آن تناسب ندارد.
- همان طور که در قبل بیان شد، به هر پدیده ای که مایه تباهی و فساد یک موقعیت سودمند شود، آفت یا آسیب می گویند.
- به یقین فرصت بزرگ حج برای هر یک از زائران محترم موقعیتی بسیار با ارزش و سودمند است.
- اکنون برخی از مواردی که باعث تباه شدن و یا کم اثر شدن بهره سفر حج برای زائر می شود خدمتتان ارائه می شود.
- آسیب پذیری های زائر در طول سفر حج:
 - غیبت در جلسات آموزشی در طول سفر به معنی غافل ماندن از هماهنگی ها، پیگیری دستورالعمل ها و مطالب اجرایی بسیار مهم و غفلت از یادگیری صحیح مناسک و احکام و بروز مشکلات جبران ناپذیر برای زائر در طول سفر.
 - تکروی و عدم تعامل و همزیستی مناسب با سایر زائران و هم کاروانی ها به عنوان خانواده جدید در طول سفر حج.
 - بی احتیاطی و عدم مراقبت از سلامتی جسم و روح و بیمار شدن و یا صدمه دیدن قبل از انجام اعمال و مناسک حج.
 - مصرف دخانیات در طول سفر و درگیر بودن روح زائر با سیگار و فشار روحی و روانی هم سفران به زائر سیگاری.
 - رفاه طلبی و بی صبری و داشتن توقعات خارج از حیطه و توان خدمت گزاران کاروان و مجموعه.
 - بازارگردی و پرسه زدن در فروشگاه ها و مغازه ها و از دست رفتن فرصت های حضور در حرمین شریفین.
 - شرکت در گنده های کم فایده و گفتگوهای کم ارزش و بیهوده (ابتلا به دروغ های ریز، شبهه غیبت و...).
 - ابتلا به پرخوری، پُر خوابی و پُر حرفی به عنوان سه عامل مهم در کاهش روح معنوی حج در زائر.
 - کم توجهی به پوشش حجاب برتر (چادر و مقنعه) و اثرات مخرب آن بر کاهش جنبه های معنوی حج در بانوان زائر.
 - کم توجهی به جنبه های معنوی برنامه های دسته جمعی کاروان (غفلت از شرکت در مراسم های دسته جمعی).

- غفلت از دائم‌الوضو بودن، تلاوت قرآن، سحرخیزی و برپایی نماز شب.
- غفلت از تقویت گیرنده درونی و باطنی با عدم مراقبت از اعمال، رفتار و گفتار.
- بی‌برنامه‌گی و کم‌توجهی به محتوای سفر و فرصت‌سوزی و از دست رفتن برترین فرصت زندگی.

■ توصیه‌های پایانی:

- شایسته است برای بهره‌برداری و بهره‌گیری مناسب‌تر از زمان کوتاه سفر، به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا هنگام برگشت به کشور و پیاده شدن از هواپیما، دچار حسرت نشوید.
- شایسته است از فرصت‌هایی که در این سفر مهیا گردیده، بیشترین استفاده معنوی را ببرید و بیشتر وقت خود را در حرمین شریفین بگذرانید. این فرصتی است که هزاران نفر آرزوی آن را در دل دارند.
- توصیه مهم به زائران در سفر حج عبارت است از: صبر، توکل و تعامل، که نتیجه آن، سفری پُر فیض و رضایت‌بخش خواهد بود.
- با توجه به فرهنگ، رفتار و آداب اجتماعی، سلاقی متفاوت زائران، تغییرات شرایط آب و هوایی، زندگی جمعی، شرایط فیزیکی و سختی‌های طول سفر، «صبر» از اساسی‌ترین شروط این سفر معنوی است.
- کوشش نماییم از ابتدای سفر، خود را با اخلاق هم‌سفران و اعضای کاروان تطبیق دهیم و با صبر و سعه‌صدر، از خطاها و لغزش‌های احتمالی دیگران چشم‌پوشی کنیم.
- همان‌گونه که چهره افراد مختلف است، روحیات و خلقیات آنها نیز تفاوت دارد.
- «صبر و تحمل»، مهم‌ترین مسأله‌ای است که باید از ابتدای سفر به آن توجه داشت.
- حاجی باید تمرین صبر کند تا همیشه در برابر مشکلات و سختی‌ها صبور و بردبار باشد و آشفته و خشمگین نشود.
- پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: خشم ایمان را تباه می‌کند، چونان که سرکه عسل را خراب می‌کند.
- منظور از صبر در سفر حج چیست؟
- - «صبر» در سفر حج همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون است که نقطه مقابل آن «جزع و فزع و بی‌تابی» می‌باشد که به معنای از دست دادن مقاومت و تسلیم شدن در برابر مشکلات است.
- منظور از توکل در سفر حج چیست؟
- - منظور از «توکل»، اعتماد به خداوند است چرا که او ما را دعوت کرده، اسباب سفر ما را فراهم آورده و همه شرایط را برای میهمانی خود آماده کرده است پس خودش ما را به سر منزل مقصود خواهد رساند.
- منظور از تعامل در سفر حج چیست؟
- - «تعامل» در سفر حج عبارت است از: ارتباط مناسب با سایر زائران، هم‌کاروانی‌ها و خدمت‌گزاران کاروان.

■ عملکرد زائر در سفر حج:

- ماهیت سفر حج، پر است از فراز و نشیب‌ها و پستی و بلندی‌ها.
- خوشا به حال کسی که حوادث، سختی‌ها و مرارت‌های سفر بر روح معنوی او اثر منفی نگذارد و صفحه سفید سفر حجش را با بی‌برنامه‌گی، کم‌صبری، کم‌تحملی، عصبانیت، بی‌حوصله‌گی، عجز بودن، زود قضاوت کردن، پرخاش‌گری و... مخدوش نکند چرا که بعد از اتمام سفر، خاطره ناخوشایند برخی رفتارهای احتمالی مانند لکه‌های سیاه بر «صفحه سفید سفر»، به طور مستمر او را آزرده خاطر خواهد نمود.
- این صفحه سفید همان عملکرد زائر در سفر حج است. در واقع سفر حج، به مثابه یک امتحان الهی برای زائر می‌باشد.
- همه زائران محترم و میهمانان الهی عازم سرزمین وحی، باید در تمام ابعاد و زوایای این سفر عظیم دقت نمایند تا با کسب توشه‌های معنوی و ماندگار از سفر بازگردند.
- لازم است کلیه زائران گرمی روحیه صبر، توکل و تعامل را در خود تقویت نمایند و با توجه به ویژگی‌های سفر، خود را برای سفری به یاد ماندنی آماده کنند.

۳۲) حقوق هم‌سفران

- اسلام یکی از ابعاد حقوق متقابل فرد بر اطرافیان را رعایت حقوق هم‌سفر می‌داند.
- رعایت حقوق هم‌سفران و تلاش برای آزردن دیگران، یکی از مهم‌ترین وظایف زائران در سفر حج است.
- برخی موارد توصیه شده درباره هم‌سفران:
 - توجه به ارزش‌های اخلاقی اسلام در سفر حج، این سفر را بسیار شیرین و جذاب می‌کند.
 - برای آن که از هر گونه کدورتی پیش‌گیری شود، حجاج محترم در برخورد با هم‌سفران این توصیه‌ها را رعایت نمایند:
 - مهرورزی و خوش‌رویی با هم‌سفران:
 - همواره به هم‌سفر خود لبخند بزند و تبسم کند. بهترین مکان‌ها را برای هم‌سفر خود در نظر بگیرد. او را در کنار خود بنشانند.
 - به هر نامی که خودش دوست دارد صدا بزند.
 - ناسازگار نبودن با هم‌سفران:
 - به طور معمول افراد هر چه از خوبی‌ها بهره‌مند باشند، باز هم ممکن است در برخی شرایط گرفتار کم‌حوصله‌گی، بهانه‌گیری و ناسازگاری شوند و هم خود و هم دیگران را ناراحت کنند.
 - بر همه میهمانان الهی لازم است روحیه صبر و سعه صدر در سفر را مدّ نظر داشته باشند تا در دام مسائل حاشیه‌ای نیافتند.
 - آزار نرساندن به هم‌سفران:
 - هم‌سفران باید هنگام شرکت در نمازهای جماعت، تردد به اماکن مقدّس و... تلاش کنند تا دیگران را آزار ندهند و از تردد و عبور از میان جمعیت فشرده اجتناب نمایند.
 - از آداب مصاحب، تحمّل ناسازگاری‌ها است، لذا در سخن بزرگان دین آمده است: حُسن هم‌جواری تنها به آزار ندادن دیگران نیست، بلکه بردباری در برابر اذیت‌ها نیز، از حسن هم‌جواری است.
 - احترام به سال‌مندان هم‌سفر:
 - احترام به سال‌مندان در تربیت اسلامی از اهمّیت ویژه‌ای برخوردار است. در حدیثی رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: هر کس کهن‌سالی که در اسلام موی خود را سپید کرده احترام کند، خداوند او را از هراس روز قیامت آسوده سازد.
 - دل‌آزرده نکردن هم‌سفران:
 - در مسافرت، نظم زندگی عادی انسان به هم می‌خورد و در غذا و استراحت و مکان مسافران تغییراتی ایجاد می‌شود، این امور خود به خود موجب تغییر در روحیه و اخلاق آنان می‌گردد.
 - باید زائران محترم تلاش کنند تا در چنین وضعیتی، هم‌سفران خود را خسته و دل‌آزرده نکنند.
 - نادیده گرفتن لغزش‌های هم‌سفران:
 - صبر و تحمّل، مهم‌ترین مساله‌ای است که هر زائر باید از ابتدای سفر مدّ نظر داشته باشد.
 - همه زائران محترم باید بدانند همان‌طور که چهره افراد مختلف است، روحیات و اخلاق آنها نیز متفاوت است.
 - در مسافرت گاهی آگاهانه و گاهی از روی غفلت، ممکن است یکی از هم‌سفران دچار لغزش شده و مطلبی بگوید و یا کاری انجام دهد که نادرست است. سیره پیامبر و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) آن بوده که این لغزش‌ها را یا نادیده می‌گرفتند و یا با تذکّر مشفقانه و محترمانه، فرد خطاکار را اصلاح می‌کردند.
 - هر کسی که به دنبال کشف عیوب و خطاهای مردم باشد، در عمل دیگران را به مقابله دعوت کرده و آنان را بر این کار ترغیب می‌کند و همین موضوع، موجب حرمت‌شکنی و درگیری مومنان با یک‌دیگر خواهد شد.
 - کمک به هم‌سفران:
 - خدمت کردن به دیگران در سفر، به ویژه در سفر حج، مایه مباهات و نشانه سیادت و بزرگواری افراد است.
 - پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در این خصوص می‌فرماید: «سَيِّدُ الْقَوْمِ خَادِمُهُمْ فِي السَّفَرِ»، بزرگ هر قوم، کسی است که در سفر خدمت‌گزار آنان باشد.

- سیره پیامبر و ائمه معصومین و صحابه پاک آن حضرت (علیهم السّلام)، این بوده که هر گاه با گروهی هم سفر می‌شدند، مانند دیگران کار می‌کردند و این را به عنوان یک دستور به دیگران می‌آموختند.

- هم‌سفران همانند اعضای یک خانواده‌اند، باید در همه حال و در رنج و راحت با هم باشند و به یک‌دیگر یاری رسانند.

- همه هم‌سفران، خدمت کردن به دیگران را مغایر با منزلت خود ندانند که سیره اولیاءالله چنین بوده و علاوه بر آن که یک فضیلت اخلاقی است، ارزش و پاداش عمل را افزون می‌سازد.

- پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: کسی که مسافر مومنی را یاری کند، خدای تعالی ۷۳ گرفتاری و اندوه او را برطرف می‌کند و او را در دنیا و آخرت از غم نجات می‌دهد و اندوه بزرگ روز قیامت را از او دور می‌نماید.

- مردی که از سفر حج برگشته بود، سرگذشت مسافرت خود و همراهانش را برای حضرت امام صادق (علیه‌السّلام) تعریف می‌کرد، به خصوص یکی از هم‌سفران خویش را بسیار می‌ستود که چه مرد بزرگواری بود، ما به معیت چنین مرد شریفی مفتخر بودیم، یک‌سره مشغول طاعت و عبادت بود، همین که در منزلی فرود می‌آمدیم، او به گوشه‌ای می‌رفت و سجاده خویش را پهن می‌کرد و به طاعت و عبادت خویش مشغول می‌شد. امام فرمودند: پس چه کسی کارهای او را انجام می‌داد؟ و چه کسی حیوان او را تیمار می‌کرد؟ آن مرد پاسخ داد: البته افتخار این کارها با ما بود. او فقط به کارهای مقدّس خویش مشغول بود و کاری به این کارها نداشت. امام فرمودند: «کَلِمَةُ خَيْرٍ مِنْهُ»، همه شما از او برتر بوده‌اید.

○ معاشرت صحیح با هم‌سفران:

- زائران باید در معاشرت با هم‌سفران، به نیکوترین وجه سخن بگویند.

- زائران باید از خشونت، جسارت، جدال، دروغ، غیبت، نیش‌زبان و سخنان رنجش‌آور و بیهوده و تفرقه‌انگیز برحذر باشند، به خصوص در حال احرام و انجام اعمال و مناسک حج و زیارات که بیشترین توجّه و ادب را می‌طلبد.

○ همراهی با هم‌سفران:

- زائران باید از فردگرایی و گرایش گروهی محدود بپرهیزند زیرا همه میهمانان خدا هستند و کمک به آنها عبادت است.

- متأسفانه گاهی دیده شده که تنگ نظری بر فرد یا گروهی حاکم می‌شود و با وجودی که می‌توانند به زائران دیگر، به ویژه هم‌وطنان کمک کنند، بی تفاوت می‌گذرند و تنها به راحتی خود می‌اندیشند که این با فلسفه حج مغایر است.

- یکی از اصحاب حضرت امام صادق (علیه‌السّلام) به نام مفضل نقل می‌کند که وقتی خدمت آن حضرت رسیدم، حضرت پرسید: چه کسی با تو هم سفر بود؟ گفتم: یکی از برادران ایمانی. حضرت فرمودند: او چکار کرد؟ (الان کجاست؟ از او چه خبر داری؟) گفتم: از وقتی که داخل شهر شدم از جای او بی‌خبرم. حضرت به من فرمودند: مگر نمی‌دانی اگر کسی با مومنی چهل قدم همراه باشد، خداوند از او در قیامت سوال می‌کند؟

○ بازگو نکردن خاطرات تلخ برای هم‌سفران:

- زندگی در سفر حج، جمعی و گروهی است. افراد مختلف با سلیقه‌ها و رفتارهای گوناگون کنار یک‌دیگر جمع شده، چندین هفته با هم زندگی می‌کنند و احتمال دارد این اختلاف سلیقه‌ها، گاهی منتهی به گفتگوهای کدورت‌زا شود.

- توصیه بزرگان دین و اولیاء خدا به حاجیان این است که با هم‌سفران خود، جوان‌مردانه برخورد نمایند و در طول سفر از طرح مباحث اختلاف برانگیز خودداری کنند و حتّی پس از مراجعت نیز در هیچ مجلسی حوادث ناخوشایند سفر را بازگو نکنند.

- زائران محترم باید از عصبانیت، خشم، سخنان لغو، غیبت و سخت‌گیری‌های بی‌مورد، عجله و شتاب‌زدگی و ناسازگاری بپرهیزند تا سفر حج، لذّت و مفهوم دیگری برایشان پیدا نماید.

■ توصیه‌های پایانی:

- همه زائران عزیز و میهمانان الهی تلاش کنند خود را با اخلاق سایر زائران تطبیق دهند.
- در طول سفر از خطاها و لغزش‌های یک‌دیگر بگذرند و خدای ناکرده از هر گونه مشاجره و درگیری خودداری نمایند.
- اگر نصیحت یا امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند، به گونه‌ای باشد که به برخوردهای تند و نامناسب منجر نشود.
- زائران محترم توجّه داشته باشند که هم‌زیستی و دوستی در طول سفر و تحمّل هم‌سفران از اهمّیت ویژه‌ای برخوردار است و لازم است همه زائران، به کاروان به عنوان یک خانواده بزرگ بنگرند.

■ موقعیت و منزلت زائران ایرانی:

- زائران ایرانی به عنوان منادیان انقلاب شکوهمند اسلامی و دارای فرهنگ و تمدنی کهن و غنی، در کشور عربستان دارای موقعیت حساسی هستند.
- همه ما باید مراقبت نماییم کاری انجام نشود که بهانه به دست دشمنان و مخالفین بیفتد و از آن به عنوان یک سوژه علیه انقلاب اسلامی و کشور عزیزمان بهره‌برداری کنند.

■ حقوق متقابل همسران زائر در سفر حج:

- برای زوج‌هایی که به سفر حج مشرف می‌شوند، بزرگ‌ترین موفقیت و ارزش این است که در مراحل مختلف سفر و حتی قبل از سفر، خشنودی یک‌دیگر را به دست آورند و از هر گونه عملی که موجب ناراحتی طرف مقابل می‌شود، پرهیز نمایند.
- حضرت امام علی‌بن‌ابیطالب (علیه‌السلام) می‌فرمایند: سوگند به خدا، من زهرا (سلام‌الله‌علیها) را تا آن زمان که خداوند او را به سوی خود برد، خشمگین نساختم و در هیچ کاری موجب ناخشنودی او نشدم. او نیز هیچ گاه مرا خشمگین نکرد و عملی از او سر نزد تا باعث ناخشنودی من شود.
- حضرت امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «المرأة ریحانة لیست بقهرمانه»، زن گلی خوش‌بو است، نه یک قهرمان.
- بانوان روحیه‌ای لطیف دارند و با تمام حوادث و اتفاقات پیش‌رو، با ظرافت خاصی برخورد می‌نمایند، لذا آقایان محترم نباید با برخورد‌های تند و انتظاراتی سخت‌گیرانه، آنان را بیازارند.
- با عنایت به این که در سفر حج، آقایان و بانوان به طور جداگانه در اتاق‌ها اسکان می‌یابند، به کلیه زوجین محترم توصیه می‌شود با یک‌دیگر مدارا نمایند تا فراز و نشیب‌های سفر در کامشان تلخ نشود.
- به آقایان محترم نیز توصیه می‌شود در خصوص همسران خود حساسیت بی‌مورد نداشته باشند و سعی کنند آرامش ایشان را در طول سفر حج، به خصوص در زمان انجام اعمال و مناسک، حفظ نمایند.

■ حقوق متقابل مهمانان الهی و خادمان آنها:

- عوامل اجرایی و خادمان ضیوف‌الرّحمن در کاروان‌ها، هتل‌ها، مراکز درمانی و... بدون هیچ چشم‌داشتی و بدون هیچ مطالبه‌ای و فقط بر اساس سیره اولیاءالله همواره مشغول خدمت‌گزاری به زائران می‌باشند.
- یکی از مصادیق حقوق متقابل عوامل اجرایی حج، تعامل مناسب با آنان، همراه با انتقال حس کرامت و ادب در قبال آنها است و در مقابل خدمت‌گزاران نیز باید تمام تلاش خود را برای خدمت‌رسانی بیشتر و بهتر به زائران خانه خدا به کار گیرند.
- قیاس کردن سفر حج با سایر سفرهای خارجی و نوع خدمات ارائه شده و جستجوی نقاط ضعف عوامل اجرایی خدمت‌گزار، شیرینی و حلاوت سفر را در نزد زائران خانه خدا به تلخی مبدل خواهد نمود.

■ دقت در محتوا و کیفیت سفر حج:

- توجه و دقت در کوتاهی سفر و ماندگاری آن در سرنوشت زائر تا آخر عمر، می‌تواند اثرات زیادی در رفتار ما داشته باشد.
- سعی کنیم از معنویات این سفر با برنامه‌ریزی و دقت در صرف وقت به امور مختلف، بیشتر بهره‌برداری کنیم.
- ایثار و فداکاری و خدمت به هم‌کاروانی‌ها به عنوانین و بهانه‌های مختلف را فراموش نکنیم.

■ هدف اصلی از سفر حج:

- باید توجه کنیم که هدف اصلی از سفر حج چیست؟ هدف اصلی انسان از سفر، وصول به بعد معنوی حج است.
- اگر حاجی با هدف خداجویی، تحوّل روحی و اخلاقی و پالایش جان خود سفر حج شروع کنند، اعمال و رفتارشان را نیز با این اهداف والا منطبق می‌سازد و در نتیجه از لحظات سفر بهره واقعی می‌برد.
- همه میهمانان الهی را به انقطاع دل از غیر خدا و توجه به عملکرد گذشته و طلب عفو و بخشش و رضوان الهی که می‌تواند بهترین توشه سفر حج باشد، دعوت می‌نماییم.

۳۳) حقوق هم‌اتاقی‌ها

- آشنایی با حقوق هم‌اتاقی‌ها و مراعات آن، می‌تواند لذت و بهره بیشتری را در سفر حج برای زائران محترم فراهم آورد.
- به یقین با رعایت حقوق هم‌اتاقی‌ها، سفری همراه با آرامش و سرشار از لحظه‌های معنوی خواهید داشت.
- اولین و اصلی‌ترین توصیه به زائران محترم، رعایت اخلاق نیکو و مدارا با هم‌اتاقی‌ها در سفر حج است که یکی از ضروریات این سفر عبادی و معنوی به شمار می‌آید.
- کسانی که می‌خواهند از این سفر بهره معنوی کافی برده و مورد عنایت صاحب‌البیت قرار گیرند، باید نکاتی را رعایت کنند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

■ توصیه‌هایی برای هم‌اتاقی‌ها:

- در این سفر که سرشار از معنویت است، همه زائران نیاز بیشتری به همکاری و صمیمیت دارند. بنابراین سعی کنید تا در همه امور به یک‌دیگر کمک نمایید.
- با رعایت اخلاق انسانی و اسلامی، دوستی‌ها ثبات می‌یابد و بهره‌ای سرشار از منافع مادی و معنوی نصیبتان می‌شود.
- اسکان در یک اتاق با سایر زائران، فرصتی است برای یافتن دوستان جدید و رفاقت با آنان.
- دوستی‌های شکل گرفته در این سفر، اغلب تبدیل به رفاقت‌های صمیمی می‌شود که سال‌های متمادی ادامه پیدا می‌کند.
- در اولین برخورد با هم‌اتاقی‌ها، با رویی گشاده با آنها برخورد نموده و از دوستی با آنها، شادی و رضایت خود را ابراز نمایید.
- هنگام اولین ورود به اتاق، جای بهتر و تخت مناسب‌تر را به هم‌اتاقی‌های خود تعارف کنید و از پیش‌دستی در تصرف جای بهتر پرهیز نمایید.
- در برخورد با دوستان و هم‌اتاقی‌ها، همواره در سلام کردن پیش‌قدم باشید.
- چمدان و وسایل خود را در مکان‌های مناسب‌تر اتاق مانند زیر تخت‌ها، قرار داده و از شلوغ کردن فضای اتاق پرهیز نمایید.
- همیشه بعد از استراحت و خواب، تخت خود را مرتب و وسایل شخصی را منظم نمایید.
- در هنگام حضور در اتاق، زنگ تلفن همراه خود را کم کنید و موقع خواب آن را ببندید.
- صحبت‌های طولانی با تلفن همراه را به خارج از اتاق ببرید و از مکالمه در اتاق با صدای بلند اجتناب نمایید.
- در همه حال، احترام یک‌دیگر را مراعات و در برخورد با هم‌اتاقی‌ها، خوش اخلاق و متبسم باشید.
- از هم‌صحبتی با هم‌اتاقی‌ها کناره‌گیری نکنید و در صحبت‌های مفید با آنان شرکت نمایید.
- از پُرحرفی و مزاحمت برای خواب و مطالعه هم‌اتاقی‌ها پرهیز کرده و جانب اعتدال را نگه دارید.
- در صحبت‌ها و گفتگوها، حرف‌های شاد بزنید و از بیان دردها و بیماری‌ها و خاطرات بد، اجتناب نمایید.
- سعی کنید صحبت‌های عمومی با هم‌اتاقی‌ها را به سمت سخنان مفید هدایت نموده و در صحبت‌های بیهوده و خدای‌ناکرده غیبت دیگران، مشارکت نکنید.
- در انجام کارهای عمومی مانند حفظ بهداشت اتاق، نظافت اتاق، نظافت دست‌شویی و حمام، جاروب کردن، دفع زباله‌ها، شستن ظروف، منظم کردن وسایل و... از سایر هم‌اتاقی‌ها سبقت بگیرید.
- لباس‌های شسته شده خود را در قسمت‌های مختلف اتاق و یا حمام پهن نکنید.
- بعد از استفاده از حمام و توالت، با رعایت بهداشت و نظافت، محیط آن را برای استفاده دیگران آماده نمایید.
- تا حد امکان با یک‌دیگر برای صرف غذا بروید، با هم به زیارت و حرم بروید و با هم به هتل برگردید.
- با صدای جیرجیر مشما و وسایل خود، خواب و استراحت دیگران در اتاق را مخدوش نکنید.
- هنگام شب، موقع ورود به اتاق و در حالی که هم‌اتاقی‌ها خواب هستند، از روشن کردن چراغ و ایجاد صدا خودداری نمایید.
- در صورت تصمیم به ماندن طولانی مدت در حرم، هم‌اتاقی‌ها را از مقصد و تمایل خود با خبر نمایید.
- در صورت غیبت طولانی مدت هم‌اتاقی‌تان، در اولین فرصت مسوولین کاروان را در جریان قرار دهید.
- اگر وسایل خود را گم کردید، از بیان آن به دیگران اجتناب نموده و موضوع را فقط با یکی از مسوولین کاروان در میان بگذارید.

- توقع و انتظاران را از هم‌اتاقی‌ها کم کنید و کارهای خود را بر آنان تحمیل ننمایید.
- اسرار هم‌اتاقی‌های خود را نگه دارید و مسائل شخصی آنان را نزد سایرین مطرح نکنید.
- در صورتی که با زائر سال‌مند و کم‌توان هم‌اتاق هستید، در رفتن به حرم و انجام واجبات و مساعدت به ایشان بر دیگران سبقت گرفته و قبل از درخواست آنها، با رویی گشاده پیش‌قدم باشید.
- با مشکلات و سلیقه‌های هم‌اتاقی‌های خود بزرگوارانه بسازید و طوری رفتار کنید تا آنها از هم‌اتاق شدن با شما خشنود باشند.
- از خُر و پُف هم‌اتاقی خود هنگام خواب، دل‌گیر نشوید و مواظب خُر و پُف خودتان نیز باشید!
- کارهای اتاق را برای تقرّب به خداوند و تا حدّ امکان مخفیانه انجام دهید و بر هم‌اتاقی‌های خود منت نگذارید.
- در صورت بروز بیماری، با مراعات مسائل بهداشتی، مراقب انتقال آن به هم‌اتاقی‌های خود باشید.
- در حرکت‌های دسته‌جمعی، سعی کنید با هم‌اتاقی‌های خود باشید و از زائران سال‌مند و کم‌توان مراقبت نمایید.
- بهترین مرجع در مسائل شرعی، روحانیون محترم کاروان هستند. هم باید به بیاناتشان توجّه کنید و هم پرسش‌های مربوطه را فقط از ایشان بپرسید.
- از تفحص در مورد اعمال و مناسک هم‌اتاقی‌ها اجتناب نموده و در صورت پرسش امور شرعی، بدون اعلام نظر او را به روحانیون کاروان ارجاع دهید.
- در مورد سوغاتی‌های خریداری شده هم‌اتاقی‌های خود کنج‌کاوی نکنید و از نوع خرید آنها ایراد و عیب‌جویی نکنید.
- از شوخی‌های نابه‌جا و بیان لطیفه و جوک‌های نامناسب که موجب دل‌گیری و رنجش دیگران می‌گردد، اجتناب نمایید.
- از طرح مباحث سیاسی و دیدگاه‌های اختلاف‌برانگیز که موجب ناراحتی می‌گردد، پرهیز نمایید.
- پست، مقام، موقعیت اجتماعی و مالی، تحصیلات و... خود را به فراموشی بسپارید و سعی کنید متواضعانه، دوستی و ارتباط خود را با هم‌اتاقی‌هایتان بیشتر نمایید.
- از هم‌اتاقی‌هایتان بخواهید تا شما را برای نماز صبح، به موقع بیدار نمایند.
- هم‌اتاقی خود را که به دلایل موجه موفق به شرکت در جلسه آموزشی نگردیده است، از برنامه‌ها مطلع نمایید.
- به عزیزان سیگاری توصیه داریم تحت هیچ شرایطی در جمع زائران، در اتاق‌ها، در راهروها، در رستوران و سایر اماکن عمومی هتل، سیگار نکشند. تصمیم بگیرند که با استعانت از خداوند متعال، از ابتدای سفر تا انتها و بلکه برای همیشه سیگار را ترک کنند.

■ مسوولیت تک‌تک زائران در قبال فضای معنوی کاروان:

- راز و رمز این سفر معنوی، گذشت و صبر و بردباری بیش از پیش است. سعی کنید در این امتحان بزرگ همانند گذشته، سربلند و روسفید باشید تا با حجّی مقبول به کشور برگردید.
- رعایت حقّ‌النّاس از سوی همه زائران در همه مکان‌ها، زمان‌ها و حالات مختلف از الزامات این سفر معنوی است.
- لازم است همه ما نقش خود را در ایجاد فضای معنوی و صمیمی در کاروان ایفا نماییم.
- خدای‌ناکرده غفلت‌های رفتاری ما در کاروان می‌تواند موجب بروز مشکلات جبران‌ناپذیری شود.
- باید توجّه داشت که یکایک ما در به وجود آمدن و استمرار فضای معنوی کاروان سهم داریم و غفلت‌های ما ممکن است اثرات نامطلوبی در تمامی زائران کاروان داشته باشد.
- تمامی اعضای کاروان مانند اعضای یک خانواده هستند. اعضای یک خانواده در طول سفر مراقب یک‌دیگرند، منتظر یک‌دیگر می‌مانند، به یک‌دیگر کمک می‌کنند و از خطاهای یک‌دیگر به راحتی چشم‌پوشی می‌نمایند.
- کاروان حج مثل یک خانواده است. قوام یک خانواده به احترام متقابل و رفتار محبّت‌آمیز می‌باشد.
- شایسته است در طول این سفر الهی، از لغزش‌های احتمالی یک‌دیگر چشم‌پوشی کرده و فضای معنوی کاروان را از هر گونه تنش و مشاجره دور نگاه داریم چرا که صبر و بردباری، فضیلت حج را افزون می‌کند.

۳۴) تنظیم لوازم سفر و تحویل چمدان‌ها

■ نظر به این که مدت زیادی به شروع سفر باقی نمانده است، باید با برنامه‌ریزی و استفاده از فرصت‌های باقی‌مانده، تمامی امور شخصی، خانوادگی و کاری را طوری تنظیم کنید که با فراغ خاطر و راحتی خیال، راهی سفر حج شوید.

■ چمدان و ساک متحدالشکل کاروان:

- برای هر یک از زائران محترم یک چمدان و یک ساک متحدالشکل برابر دستورالعمل ابلاغی سازمان حج و زیارت و با هماهنگی نمایندگان زائران کاروان تهیه و تحویل می‌گردد.
- شرکت‌های هواپیمایی فقط این چمدان را به عنوان بار زائر قبول می‌کنند و هر نوع بسته یا ساک و چمدان دیگری را پذیرش نخواهند کرد.

■ تنظیم محتویات و آماده‌سازی چمدان‌ها:

- لازم است در اسرع وقت، وسایل و ملزومات سفر را بر اساس فهرست اعلام شده کاروان تنظیم نمایید.
- با مرور فهرست ملزومات فردی، کسری‌های احتمالی را هر چه زودتر تهیه کنید.
- با عنایت به ممنوعیت ورود برخی داروها به عربستان، فهرست داروهای اختصاصی که می‌بایست با خود به سفر بیاورید را با پزشک مجموعه هماهنگ کنید.
- اقلام متحدالشکل کاروان اعم از کیف دوش‌آویز، بادبزنی دستی، طواف شمار، شال و کلاه را به صورت فردی در چمدان خود قرار دهید.
- کتب ادعیه تحویلی کاروان و سایر کتب مجاز شخصی را جداگانه در چمدان خود قرار دهید تا در هنگام بازرسی در فرودگاه عربستان، حساسیت مأمورین برانگیخته نشود، لذا به هیچ وجه آنها را کنار یک‌دیگر و در یک جا نگذارید و هر کدام را در قسمت‌های مختلف چمدان چینش نمایید.
- آقایان محترم لباس متحدالشکل کاروان را آماده‌سازی نموده و در روز اعزام از آن استفاده نمایند.
- همه زائران محترم وسایل احرام خود را از هر حیث بازبینی مجدد نموده و آماده‌سازی نمایند.
- زائران محترم لوازم شخصی سفر را در حد متعارف با خود بیاورند.
- زائران سعی کنند تنقلات مغزی و پُرانرژی متناسب با طبع و سلیقه خود برای استفاده در طول سفر به ویژه ایام حضور در عرفات، مشعرالحرام و منا(ایام تشریق)، همراه خود داشته باشند.
- موارد ممنوعه‌ای مانند سرکه، آب‌لیمو، انواع مایعات و... را نباید همراه خود به سفر بیاورید.
- برخی وسایلی که خروج آنها بر اساس قانون گمرکات ممنوع بوده یا ورود آنها به عربستان مجاز نمی‌باشد، عبارت است از: فرش دست‌باف، اوراق بهادار، وسایل عتیقه، کتاب‌های خطی و قدیمی و جواهرات(در صورتی که مقدار آن زیاد باشد).
- همراه آوردن طلا حداکثر تا ۱۵۰ گرم مجاز می‌باشد هر چند توصیه اکید به نیاوردن طلا و جواهرات است.
- همان‌گونه که در قبل بیان شد حداکثر ارزش مجاز برای خروج از کشور برای هر زائر دلار یا معادل ریال عربستانی آن است.
- کتب و نشریات غیرمجاز مانند مفاتیح‌الجنان، صحیفه سجّادیه، نهج‌البلاغه، رساله توضیح‌المسائل، عکس‌های مسوولان نظام، روزنامه، مجله و... را به دلیل حساسیت مأموران عربستان به آنها و در برخی مواقع بی‌حرمتی و ریختن آنها در سطل‌های زباله، به همراه نیاورید.
- همان‌طور که در قبل عرض شد هر یک از زائران یک جلد کتاب مجاز برای مطالعه در اوقات فراغت همراه داشته باشند.
- همراه داشتن یک جلد کتاب توسط هر زائر باعث می‌شود تا در هر یک از اتاق‌های زائران، یک کتاب‌خانه کوچک تشکیل شود و هم‌اتاقی‌ها نیز بتوانند از کتب یک‌دیگر برای مطالعه استفاده نمایند.
- همان‌گونه که در قبل بیان شد ورود مواد مخدر و روان‌گردان به عربستان ممنوع بوده و همراه داشتن آن مجازات سنگین دارد.
- نیاوردن هیچ‌گونه مدرک شخصی اعم از دسته چک، گواهی‌نامه، دفترچه بیمه، کارت شناسایی، عابر بانک و... به دلیل این که هیچ‌گونه کاربردی در سفر نخواهد داشت.

- غذاهای گرم و فاسد شدنی مانند انواع کنسرو و غذاهای آماده را به دلایل عدیده بهداشتی و پزشکی با خود نیاورید.
- پول و وسایل قیمتی را در چمدان قرار ندهید، بلکه به همراه داشته باشید تا آنها را در صندوق امانات هتل بگذارید.
- برابر قوانین جاری، هواپیمایی در قبال مفقود شدن و یا خسارت دیدن اجناس شکستنی و گران قیمت مانند طلا، جواهرات، پول نقد، لپ تاپ، گوشی تلفن همراه و... که در چمدان قرار گیرد، مسؤولیتی ندارد، لذا زائران محترم این گونه اجناس را باید با خود به داخل هواپیما ببرند.
- همراه داشتن انواع اسباب بازی ساده و کنترل دار، انواع مهمات جنگی و مشقی، انواع اسپری های پلیسی، انواع مواد اشتعال زا، هر نوع اسید مایع یا جامد، انواع ابزارها و لوازم خاص و حجیم ورزشی، انواع ابزارهای مکانیکی و فنی، چراغ پیک نیک، انواع قوطی رنگ، انواع مایعات و زعفران بیش از ۱۰۰ گرم ممنوع است.
- کارت های مخصوص چمدان و ساک احرامی دستی و کیف دوش آویز که مشخصات شما بر روی آنها درج شده است را در محل های مربوطه نصب نمایید تا بتوانید به راحتی آنها را شناسایی و از بین سایر چمدان ها و ساک ها جدا کنید.
- به دلیل انجام بازرسی های مختلف در گمرکات ایران و عربستان، به چمدان قفل نزده و آن را طناب پیچ نکنید.
- سعی کنید برای راحتی خودتان ساک را درون چمدان قرار داده و به کاروان تحویل دهید.

■ محتویات ساک احرامی دستی:

- همان طور که در قبل بیان شد، طی ابلاغیه سازمان حج و زیارت برای وسایل و لوازم دم دستی هر یک از زائران، یک ساک احرامی دستی در نظر گرفته شده که توسط کاروان تهیه و تحویل گردید.
- از محضر زائران تقاضا می شود از آوردن تنقلات در ساک احرامی دستی به دلیل مشکلات آن در بازرسی ناجا خودداری کنند.
- هر یک زائران محترم می توانند برخی وسایل فوری و ضروری مورد نیاز اعم از داروهای اضطراری، لپ تاپ، گوشی تلفن همراه و... را در ساک دستی احرامی قرار داده و با خود به داخل هواپیما ببرند مشروط بر این که حاوی وسایل و مواد ممنوعه نباشد.
- یادآور می شود به جهت مقررات فرودگاهی، هر گونه وسیله ای که حکم سلاح سرد داشته باشد مانند چاقو، قیچی، ناخن گیر و وسایل تیز و بُرنده را در چمدان بگذارید چرا که بردن این قبیل وسایل به داخل هواپیما ممنوع است.

■ نکته بسیار مهم:

- زائرین مدینه بعد، لباس احرام و سایر ملحقّات آن را در چمدان نگذارند، بلکه در ساک احرامی دستی خود قرار دهند تا در میقات جُحفه از آن استفاده کنند (این مهم به طور کامل در بحث «ملاحظات فرودگاه جدّه و میقات جُحفه» بیان خواهد گردید).

■ تحویل چمدان های زائران به کاروان:

- تحویل بار زائران در ایران به شرکت های هواپیمایی، حداقل یک روز قبل از تاریخ پرواز کاروان صورت می گیرد.
- حداقل یک روز قبل از عزیمت، چمدان ها توسط کاروان اخذ و به فرودگاه تحویل داده می شود تا به همراه زائران به فرودگاه مقصد برسد.
- برنامه تحویل چمدان ها توسط سازمان حج و زیارت ابلاغ می گردد، لذا آن چه را که برای سفر لازم دارید در چمدان گذاشته و آنها را آماده تحویل به کاروان نمایید.

■ تاریخ و ساعت تحویل چمدان ها:

- روز:
- ساعت:
- آدرس تحویل:

۳۵) ملاحظات فرودگاه مبدا و خروج از کشور

- با گذشت زمان و شرکت در جلسات آموزشی و کسب آمادگی های قبلی، اکنون دفتر برنامه های قبل از سفر در حال بسته شدن است، و زائران کم کم برای عزیمت به سرزمین وحی آماده می شوند.

■ اکنون ملاحظه می‌کنید که زائران کاروان یک خانواده بزرگ را تشکیل داده‌اند. خانواده‌ای که تمام اعضایش عضو یک پیکرند، اگر نقصی دیدند سعی در رفع آن می‌کنند، اعضایش انفرادی عمل نمی‌کنند، در تمام کارهای دسته‌جمعی، منتظر هم می‌مانند، با هم حرکت می‌کنند و در برابر مسائل پیش‌رو احساس مسوولیت می‌کنند و در تمام امور آن مشارکت دارند.

■ شماره تلفن‌های عربی مسوولین کاروان:

- لازم است همه زائران محترم، شماره تلفن عربی مسوولین کاروان را در گوشی‌های تلفن همراه خود ثبت نمایند.
- شماره تلفن همراه عربی مدیر کاروان:
- شماره تلفن همراه عربی روحانی کاروان:
- شماره تلفن همراه عربی معاون کاروان:

■ لباس متحدالشکل زائران محترم:

- همان طور که از قبل بیان شد پوشیدن لباس متحدالشکل کاروان در روز اعزام برای آقایان محترم بسیار مناسب است.
- بانوان محترمه هنگام اعزام با پوشش حجاب برتر یعنی چادر مشکی و مقنعه تشریف بیاورند.

■ تنظیم ساک احرامی دستی:

- همان طور که در قبل بیان شد هر یک زائران محترم می‌توانند برخی وسایل فوری و ضروری مورد نیاز اعم از داروهای اضطراری، لپ‌تاپ، گوشی تلفن همراه و... را در ساک دستی احرامی قرار داده و با خود به داخل هواپیما ببرند.
- از محضر زائران تقاضا می‌شود از آوردن تنقلات در ساک احرامی دستی به دلیل مشکلات آن در بازرسی ناجا خودداری کنند.
- یادآور می‌شود به جهت مقررات فرودگاهی، هر گونه وسیله‌ای که حکم سلاح سرد داشته باشد مانند چاقو، قیچی، ناخن گیر و وسایل تیز و بُرنده نباید در ساک دستی و شما قرار داشته باشد چرا که بردن این قبیل وسایل به داخل هواپیما ممنوع است.

■ تنظیم ساک احرامی دستی زائران مدینه بعد:

- زائران محترم مدینه بعد که به طور مستقیم از فرودگاه جدّه به میقات حُجّه می‌روند، باید علاوه بر موارد پیش گفته، ملزومات احرام خود را نیز بر اساس فهرست اعلامی کاروان، در ساک احرامی دستی آماده نمایند و به همراه خود به فرودگاه بیاورند.
- (این مهم به طور کامل در بحث «ملاحظات فرودگاه جدّه و میقات حُجّه» بیان خواهد گردید)

■ حضور در میعادگاه کاروان برای عزیمت به فرودگاه:

- برای ایجاد انسجام و هماهنگی در عزیمت زائران به فرودگاه و پیش‌گیری از مشکلات مربوط به آن، همه زائران محترم در روز و ساعتی که اعلام خواهد شد در مکان تعیین شده تجمع نموده و دسته‌جمعی عازم فرودگاه می‌شویم.
- بر اساس ابلاغیه هواپیمایی کشوری، حضور ۴ ساعت قبل از پرواز در فرودگاه برای کلیه زائران جهت انجام تشریفات گمرکی و پلیس گذرنامه، الزامی است.
- حضور زود هنگام به دلیل توزیع و کنترل مدارک زائران، رفع مشکلات احتمالی خروج اعم از تشابه اسمی و... می‌باشد.

■ بدرقه زائران:

- متأسفانه همه ساله تعدادی از زائران به دلیل مشکلات پیش آمده در مسیر فرودگاه، ازدحام، ترافیک، تصادف و... از پرواز جا می‌مانند، لذا ضروری است تا در وقت تعیین شده به صورت دسته‌جمعی عازم فرودگاه شویم.
- بدرقه زائران از درب منزل یا محل تجمع زائران به جای حضور در فرودگاه، کمک بزرگی به کاهش مشکلات ترافیکی مسیرهای منتهی به فرودگاه و جلوگیری از بروز تاخیر در پرواز خواهد نمود. این امر باعث کاهش اضطراب و استرس زائر نیز خواهد شد.
- به منظور پیش‌گیری از اتفاقات غیرمترقبه برای مشایعت‌کنندگان، تقاضا می‌شود مراسم تودیع و خداحافظی را در منزل و یا در میعادگاه کاروان انجام دهید.

■ یادآوری نیاوردن مدارک شخصی:

- همان طور که در قبل بیان شد، هیچ‌گونه مدرک شخصی اعم از دسته چک، گواهی‌نامه، دفترچه بیمه، کارت شناسایی، عابر بانک و... به همراه خود نیاورید به دلیل این که هیچ‌گونه کاربردی در سفر نخواهد داشت.

■ یادآوری میزان ارز مجاز همراه زائر:

- همان طور که در قبل بیان شد، میزان ارز مجاز به هنگام ورود به عربستان برای هر زائر..... دلار(معادل ریال عربستان) است. همراه داشتن بیشتر از آن به جهت پر نمودن اظهارنامه در فرودگاه عربستان توسط زائر، باعث معطلی برای شما و هم‌کاروانی‌ها خواهد شد.

■ یادآوری موضوع موادّ مخدّر و داروهای روان‌گردان:

- همان طور که در قبل بیان شد، فرد فرد زائران محترم و وسایل همراه آنان با اسکن لیزری، ایکس‌ری و سگ‌های موادیاب در فرودگاه‌های مبدا و مقصد کنترل خواهند شد.
- عوارض و تبعات کشف موادّ مخدّر و داروهای روان‌گردان از زائران در فرودگاه‌های مبدا و مقصد، غیرقابل جبران است.

■ یادآوری موضوع مجوّز خروج از کشور:

- همان طور که در قبل بیان شد، طّلاب، دانشجویان و دانش‌آموزانی که از معافیت تحصیلی استفاده می‌کنند، کارکنان و پرسنل نظامی و انتظامی کشور، افرادی که به هر دلیل محدودیت در تعداد دفعات خروج از کشور دارند، بدهکاران مالیاتی، بانوانی که همسرشان فوت شده است، بانوانی که با همسرشان متارکه نموده و یا در حال متارکه هستند، معرفّی‌شدگان از سوی قوّه قضاییه و دادگاه‌ها، افرادی که در سال‌های گذشته به دلیل همراه داشتن موادّ مخدّر ممنوع‌الخروج شده‌اند و دارندگان گذرنامه ترانزیتی، نیازمند اخذ مجوّز لازم از مبادی ذی‌ربط برای خروج از کشور هستند که باید از قبل آن را جهت درج در سامانه گذرنامه، به مراجع مربوطه ارائه دهند.
- تاکید می‌شود موضوع ممنوع‌الخروجی از جمله مواردی است که مسوولیت آن به طور مستقیم بر عهده شخص زائر می‌باشد.

■ احتمال تاخیر در پرواز:

- با توجّه به حجم پروازهای ورودی به عربستان در ایّام حج، تاخیر در پرواز امری محتمل است، لذا در صورت اعلام تاخیر، بردباری و شکیبایی نموده و با مسوولین کاروان و عوامل فرودگاهی هم‌کاری لازم را داشته باشید.
- صدور اجازه پرواز، مستلزم رعایت استانداردهای جهانی و هماهنگی‌های دقیق بین فرودگاه‌های ایران و عربستان می‌باشد. بدیهی است تغییر در برنامه پروازی، از عهده مسوولین کاروان خارج است.

■ حضور در فرودگاه و اخذ مدارک:

- بعد از ورود کاروان به فرودگاه، ابتدا کلیه لوازم شخصی زائران توسط پلیس ناجا بررسی اولیه می‌شود.
- لازم است در فرودگاه با مراجعه به مسوولین کاروان، مدارک خود را تحویل بگیرید. مدارک شما شامل موارد زیر است:
 - گذرنامه و برگه ویزا
 - کارت شناسایی
 - کارت واکسن
 - جاگذرنامه‌ای
 - بلیط پرواز
 - کارت ورود به عربستان(بطاقه‌الدخول)
 - رسید عوارض خروج از کشور

■ ملاحظات مربوط به مدارک زائر:

- حضور شخص زائر جهت اخذ مدارک از مسوولین کاروان الزامی است.
- با اخذ مدارک از کاروان، تمامی مدارک را از حیث صحّت و تطابق با مشخصات خود، دوباره کنترل نمایید.
- گذرنامه به عنوان تنها مدرک هویتی شما برای انجام سفر است، پس به دقّت از آن مراقبت نمایید.

- گم‌شدن گذرنامه و برگه ویزا در فرودگاه مبدا منجر به عدم اجازه خروج از کشور می‌شود.
- گم‌شدن گذرنامه و برگه ویزا در بدو ورود به عربستان در فرودگاه مقصد، منجر به عدم اجازه ورود به عربستان می‌گردد.
- بلیط پرواز جهت اخذ کارت پرواز و سوار شدن به هواپیما می‌باشد.
- کارت واکسن به عنوان سند واکسینه شدن شما در برابر بیماری مننژیت برای ارائه به مأمورین وزارت بهداشت عربستان است.
- رسید عوارض خروج از کشور که به شما تحویل داده خواهد شد را موقع خروج به باجه کنترل گذرنامه تحویل دهید.
- بطقه‌الدخول یا کارت ورود، به عنوان برگه ورود شما به عربستان است که باید آن را به پلیس گذرنامه عربستان تحویل دهید.
- برای حفظ و نگهداری از مدارک تحویلی، کیف کوچک گردن‌آویزی به شما داده می‌شود که باید گذرنامه و سایر مدارک را در آن قرار داده و گردن‌آویز نمایید.
- برای هر زائر تعدادی برچسب شناسایی QRcode که حاوی اطلاعات شناسایی و تلفن مدیر کاروان است، تولید شده تا زائران برای وسایلشان استفاده کنند. این بارکد برای شناسایی وسایل مفقود شده احتمالی زائران مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- کارت شناسایی که توسط سازمان حج و زیارت برای شما صادر شده است، به عنوان تنها مدرک شناسایی همراه شما در طول سفر حج می‌باشد که باید آن را از ابتدای سفر گردن‌آویز نمایید.
- لازم است زائران محترم در خصوص نگهداری از گذرنامه و سایر مدارک تحویلی در فرودگاه و همچنین وسایلی مانند تلفن همراه و ساک احرامی دستی خود در محوطه و سالن‌های فرودگاه مبدا و مقصد، دقت لازم را مبذول دارند.
- با عنایت به احتمال گم‌شدن وسایل شما اعم از تلفن همراه، ویلچر، عصا و... و یا اشتباه شدن با وسایل دیگران در هتل و یا اماکن دیگر، برچسبی شامل مشخصات زائر و کاروان به شما داده می‌شود تا با نوشتن نام خود بر روی آن، برچسب را بر روی وسایل خود نصب نمایید.

■ عزیمت به سالن خروجی پرواز:

- با اخذ مدارک و استقرار در فرودگاه، در وقت مقرر، نام مدیر و شماره کاروان از اطلاعات پرواز اعلام می‌شود که باید در این زمان با تشکیل صف‌های منظم و اخذ کارت پرواز، وارد سالن خروجی شوید.
- لازم است همه زائرانی که با یک‌دیگر نسبتی دارند هنگام اخذ کارت پرواز پشت سر هم بایستند تا شماره صندلی آنها در هواپیما در کنار یک‌دیگر قرار گیرد.
- قبل از ورود به سالن خروجی، گذرنامه و رسید عوارض خروج از کشور را به باجه پلیس گذرنامه تحویل نمایید.
- گذرنامه شما توسط پلیس گذرنامه در سامانه مربوطه کنترل شده و مهر خروج از کشور بر روی آن ثبت می‌گردد.
- پس از عبور از بازرسی واحد سپاه پاسداران، وارد سالن انتظار جهت سوارشدن به هواپیما می‌شوید.
- در این سالن احتمال دارد مدتی منتظر بمانید تا مقدمات لازم برای سوار شدن به هواپیما فراهم شود.
- در این دقایق، بهتر است به ذکر، دعا و استغفار بپردازید تا روحیه معنوی شما برای حضور در سرزمین وحی، آماده‌تر شود.

■ وضو و نماز:

- چنانچه به سرویس بهداشتی نیاز دارید، پیش از سوار شدن به هواپیما اقدام کنید تا در هواپیما راحت باشید.
- از همان ابتدای سفر سعی کنید همیشه و در همه حال با وضو باشید.
- با توجه به ساعت پرواز و تاخیرهای احتمالی، آمادگی لازم برای اقامه نماز در هواپیما را داشته باشید.
- توجه کنید که هنگام عزیمت به عربستان، جهت قبله به طرف جلوی هواپیما و در برگشت به ایران، به طرف عقب می‌باشد.

■ جا نماندن از پرواز:

- زائران محترم، از جدا شدن از جمع هم‌کاروانی‌ها به خصوص در ساعات نزدیک به پرواز خودداری نمایند.
- جاماندن از پرواز، موجب بروز مشکلات بسیاری برای مسوولین کاروان و شخص زائر می‌گردد و خسارات مالی مربوطه نیز بر عهده زائر خواهد بود.

■ آمادگی برای پرواز:

- بعد از ورود همه زائران به سالن انتظار، در وقت مقرر درب‌ها باز شده و شما را برای سوار شدن به هواپیما دعوت می‌نمایند.
- با نشان دادن کارت پرواز، از سالن انتظار خارج شده و سوار هواپیما می‌شوید.
- هنگام ورود به هواپیما، کارت پرواز را در دست داشته باشید تا مهمان‌داران شما را راهنمایی کنند.
- چنانچه بین شما، دوستان و خانواده در هواپیما فاصله وجود دارد و می‌خواهید در کنار هم باشید، از مهمان‌دار هواپیما بخواهید این هماهنگی را انجام دهد یا این که با اطرافیان خود به توافق برسید. اگر موافقت نکردند، اصرار نورزید، زیرا پرواز طولانی نیست و حدود ۳ ساعت بیشتر نخواهد بود.
- مستحضر هستید که شتاب‌زدگی در فرودگاه، چه در رفت و چه در بازگشت، منجر به آشفته‌گی و بی‌نظمی می‌شود و در نهایت، موجب تاخیر در انجام کارهای ضروری می‌گردد.

■ ملاحظات پرواز:

- مقررات داخل هواپیما را که توسط مهمان‌داران اعلام می‌شود رعایت نمایید (مانند نکشیدن سیگار، بستن کمربند ایمنی، صحبت نکردن با صدای بلند، باز و بسته نکردن صندوق‌های بالای سر و ...).
- رعایت نظافت در هواپیما بسیار لازم است زیرا بیان‌کننده فرهنگ و منزلت ملی زائران ایرانی است.
- از رفت و آمدهای اضافه و بی‌مورد در هواپیما خودداری کنید.
- اگر در میان راه از شما پذیرایی مختصری شد و آن غذاها باب میل و طبع شما نبود، تا حد امکان از آن استفاده نکنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید.
- پس از استقرار در صندلی لازم است گذرنامه، کارت زرد رنگ واکسن مننژیت و کارت ورود به عربستان که از قبل داخل جاگذرنامه‌ای گذاشته‌اید را کنترل مجدد نمایید تا آماده تحویل به مأمورین فرودگاه عربستان باشد و مطمئن شوید که داخل هواپیما جا نمی‌گذارید.
- در طول پرواز به استراحت بپردازید و مشغول ذکر و دعا بوده و ساعت خود را نیز به وقت کشور عربستان تنظیم نمایید.

■ برنامه زمانی عزیمت کاروان:

- تاریخ حرکت کاروان:
- شماره و ساعت پرواز:
- مقصد پروازی:
- ساعت حضور در میعادگاه کاروان:
- آدرس میعادگاه کاروان:

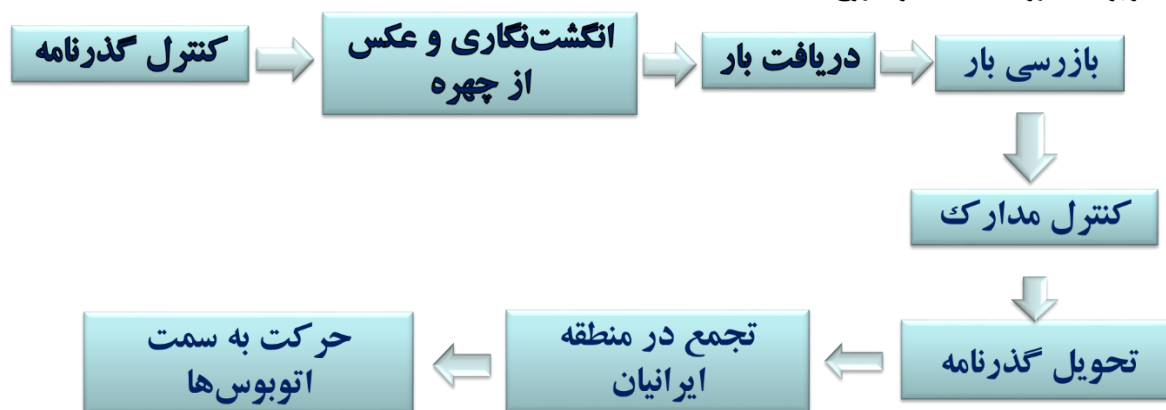
- لازم است همه ما به عنوان ضیوف‌الرَّحْمَنِ، با رعایت همه بایدها و نبایدهای سفر، آداب ضیافت الهی را رعایت کنیم و از فرصتی که هزاران نفر آرزوی آن را دارند کمال استفاده را برده و سعی نماییم بیشتر اوقات خود را در حرمین شریفین گذرانده و به تلاوت قرآن، ادعیه و مناجات مشغول باشیم.
 - برای بهره‌برداری مناسب از زمان برای استراحت، زیارت، مطالعه، گفتگو، حضور در جلسات آموزشی و... برنامه منظمی را تنظیم کرده و سعی کنید نسبت به آن پای‌بند باشید و بدانید در این سرزمین باید بیشتر به دنبال چه چیزی باشید تا هنگام پیاده شدن از هواپیما در ایران دچار حسرت نشوید.
 - در آغاز این سفر، سلامت، سعادت و نیز روزهای پر برکت و مملو از آرامش و آسایش را برای شما عزیزان آرزو داریم و امیدواریم با زیارتی مقبول و با کوله‌باری از معنویت از سفر حج باز گردید.
- غنیمت شمر ای شمع وصل پروانه که این معامله تا صبح دم نخواهد ماند

۳۶) ملاحظات فرودگاه مدینه منوره و استقرار در هتل (زائران مدینه قبل)

- وقتی به سرزمین حجاز قدم می‌گذارید، عطر بوی پیامبر و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) به مشامتان می‌رسد. گویا این جا ایستگاه عشق و سوز و گریه و اشک است که عقده‌ها را می‌گشاید و زائران با اشک‌هایشان، قدم در شهرهایی می‌گذارند که با آن که دیار عترت پیامبر است، اما غربت آنان به خوبی حس می‌شود.
- هنگامی که به فرودگاه مدینه وارد می‌شویم و پا به سرزمین وحی می‌گذاریم، رسالتی دیگر بر دوش ما گذاشته می‌شود.
- از آن پس ما را نمایندگان ملت مسلمان بزرگ ایران قلمداد می‌کنند و به رفتار و عملکرد زائر ایرانی بسیار توجه دارند.
- از یک سو، فرهنگ و تمدن کهن و درخشان ایران اسلامی و از سوی دیگر ملت فداکار ایران و خون پاک شهیدان والامقام، آن قدر عظیم و گران‌سنگ است که یکایک ما را و می‌دارد تا در فراسوی مرزها به گونه‌ای عمل کنیم که زیننده زائران ایرانی است.

▪ ملاحظات فرودگاه مدینه منوره:

- پس از رسیدن به مقصد، هنگام خروج از هواپیما، بدون شتاب و عجله، اسباب و لوازم خود را جمع‌آوری کرده و به آرامی از هواپیما خارج می‌شوید.
- قبل از خروج از هواپیما، وسایل، ملزومات و مدارک شخصی خود را تنظیم و کنترل نمایید تا در هواپیما جا نماند. این موضوع می‌تواند برای زائر و مسوولین کاروان مشکلات بزرگی ایجاد کند.
- وقتی از هواپیما پیاده می‌شوید، نگرانی از گذرنامه بسیار مهم است چرا که گم‌شدن گذرنامه در این مرحله منجر به بازگشت زائر به کشور خواهد شد.
- جوان‌ترها مراقبت از گذرنامه را به هم کاروانی‌های سال‌مند و کم‌توان یادآور شوند.
- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن‌آویز داشته باشند.
- بعد از پیاده شدن از هواپیما، ابتدا به سالی وارد می‌شوید که گذرنامه‌ها را در آن بررسی و ثبت می‌کنند و کارت ورودی (بطاقه‌الدخول) را از شما تحویل می‌گیرند.
- فرآیند ورود به فرودگاه مدینه و خروج:



- هنگام ورود به سالن فرودگاه، گذرنامه، برگه ویزا و کارت ورود (بطاقه‌الدخول) را در دست داشته و برای انجام امور گذرنامه‌ای به جایگاه پلیس گذرنامه (جوازات) مراجعه می‌نمایید.
- در این هنگام با تشکیل صف‌های منظم آقایان و بانوان به طور جداگانه، مقابل باجه‌های گذرنامه قرار می‌گیرید و تا وقتی بررسی گذرنامه نفر مقابل تمام نشده است، از خط قرمزی که روی زمین کشیده شده، عبور نمی‌کنید.
- یادآور می‌شود که عکاسی، فیلم‌برداری، صلوات فرستادن با صدای بلند، خواندن دعای دسته‌جمعی و هر نوع هم‌همه در سالن‌های فرودگاه، ممنوع است.
- توجه کنید که از لحظه خروج از هواپیما تا خروج از سالن فرودگاه، دوربین‌های مداربسته سالن‌ها و مکان‌های فرودگاه تمامی رفتار و اعمال را کنترل می‌نمایند.

- در هنگام کنترل و ثبت گذرنامه، انگشت‌نگاری و چشم‌نگاری انجام می‌شود که نباید به این موضوع حساسیتی داشته باشید چرا که این موضوع امری رایج در مبادی ورودی عربستان است و برای زائران همه کشورها انجام می‌شود.
- برای انگشت‌نگاری به این ترتیب عمل می‌شود: ابتدا چهار انگشت دست راست و سپس چهار انگشت دست چپ و پس از آن، دو شصت را روی دستگاه قرار می‌دهید و در انتها در مقابل دوربین قرار گرفته و عکس شما گرفته می‌شود و مهر ورود به عربستان در گذرنامه شما درج و اجازه عبور داده خواهد شد.
- قبل از عبور از باجه کنترل گذرنامه و ویزا و یا حتی بعد از آن، به طور معمول مأمورین وزارت بهداشت عربستان، کارت زرد رنگ واکسیناسیون مننژیت را کنترل می‌کنند که باید آن را در دسترس داشته باشید.
- بعد از آن وارد سالنی می‌شوید که پیش از این چمدان‌های زائران کاروان در آن جا چیدمان شده است.
- چمدان خود را برمی‌دارید و به ایستگاه بازرسی می‌برید. در این خصوص مراقب باشید چمدان دیگران را به اشتباه برندارید.
- در آن جا همه وسایل شما مورد بازرسی قرار می‌گیرند. در این خصوص نباید هیچ‌گونه حساسیتی نشان دهید.
- احتمال دارد برخی مأمورین نسبت به کتب همراه شما اعم از کتب ادعیه، قرآن و... حساس باشند، لذا در صورت دریافت آنها توسط مأمورین، هیچ تلاشی برای باز پس‌گیری نکنید.
- مراقبت از وسایل شخصی در طول سفر، یک وظیفه فردی است، لذا در فرودگاه مراقب وسایل و چمدان خود باشید.
- زمان خروج از فرودگاه در عربستان گذرنامه شما را نیروهای فرودگاهی تحویل خواهند گرفت. نگران نباشید و تحویل دهید.
- باید دقت کنید گذرنامه را درون چمدان که به قسمت بار اتوبوس تحویل می‌شود، قرار ندهید و تا موقع تحویل به مأمورین در فرودگاه عربستان، آن را داخل جاگذرنامه‌ای به صورت گردن‌آویز نگه دارید.
- بعد از بازرسی چمدان‌ها و سایر وسایل، با راهنمایی مسوولین کاروان به محوطه مشخص شده ایرانیان در سالن خروجی می‌روید و منتظر می‌مانید.
- در این زمان مسوولین کاروان مشغول مهیاسازی اتوبوس برای انتقال زائران به هتل می‌باشند.
- بعد از انجام هماهنگی‌های لازم و آماده شدن اتوبوس، با فراخوان مسوولین کاروان جهت سوار شدن به اتوبوس و بارگیری چمدان‌ها، حرکت خواهید کرد.
- تلاقی خروج چند کاروان، هم‌زمان شلوغی و ازدحام را به دنبال خواهد داشت، لذا از پراکنده شدن خودداری کنید و سعی نمایید همراه با سایر هم‌کاروانی‌ها به سمت اتوبوس‌ها حرکت کنید.
- چمدان را در قسمت بار اتوبوس قرار داده و در همان اتوبوس سوار می‌شوید.
- در فرودگاه مدینه چنانچه قرار شد بار تمامی زائران توسط عوامل عربستانی و با نظارت مسوولین به صورت یک‌جا با کامیون به هتل انتقال یابد، از جداسازی چمدان خود و انتقال آن به اتوبوس خودداری نمایید.
- شماره اتوبوس هر زائر پشت کارت شناسایی وی نوشته شده است. بنابراین هر زائر باید سوار اتوبوس خود شود.
- توجه دارید که هنگام سوار شدن به اتوبوس، نباید گذرنامه نزد شما باشد و باید از قبل آن را به مسوولین کاروان و یا مأمورین عربستان تحویل داده باشید.
- کلیه گذرنامه‌ها هنگام ورود به فرودگاه مدینه به مسوولین عربستان تحویل و هنگام بازگشت به کشور به کاروان مسترد می‌گردد.
- پس از سوار شدن، به هیچ وجه از اتوبوس خارج نشوید زیرا امکان حرکت اتوبوس و جاماندن از کاروان وجود دارد.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان همکاری داشته باشند.

■ استقرار در هتل و زیارت اولیه:

- با طی مسیر و زمانی حدود ۳۰ دقیقه، وارد شهر مدینه می‌شوید.
- با استقرار اتوبوس‌ها مقابل هتل، از اتوبوس پیاده شده و در ورودی هتل تجمع می‌نمایید.
- در این خصوص زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.
- به طور معمول عوامل اجرایی مجموعه (هتل) ملزومات پذیرایی و استراحت زائران را از قبل در لابی هتل فراهم نموده‌اند که لازم است همه عزیزان به این موضوع توجه نمایند.
- در بدو ورود به هتل، رعایت صبر و حوصله ضروری است تا مسوولین کاروان بتوانند مقدمات استقرار شما فراهم سازند.
- در ابتدای ورود، مدیر مجموعه ضمن خوش‌آمدگویی، مطالب کوتاهی پیرامون مسائل مربوط به هتل و چگونگی استفاده از خدمات هتل بیان خواهد نمود.
- پس از استماع سخنان مدیر مجموعه (هتل) و مدیر کاروان، کارت (کلید) اتاق را اخذ و همراه با چمدان و سایر وسایل خود، به اتاق تعیین شده می‌روید.
- پس از استقرار در اتاق و بررسی چمدان خود، احتمال دارد با به هم ریختگی وسایل داخل آن مواجه شوید که دلیل آن بازرسی ناجا در فرودگاه ایران و یا بازرسی پلیس عربستان بوده است.
- قبل از عزیمت به اتاق، با هم‌اتاقی‌های خود هماهنگی لازم را انجام دهید.
- توجه داشته باشید شماره اتاق از قبل توسط مسوولین کاروان بر روی کارت شناسایی شما نوشته شده است.
- قبل از رفتن به اتاق، مسوولین کاروان، ساعت تجمع در ورودی هتل جهت زیارت دسته‌جمعی اولیه را اعلام خواهند نمود.
- بعد از استقرار در اتاق، پول‌های اضافی و وسایل قیمتی خود را درون پاکتی قرار داده و در صندوق امانات بگذارید.
- پس از استقرار اولیه در اتاق، کارهای شخصی را انجام داده و در ساعت اعلام شده قبلی در ورودی هتل تجمع می‌نمایید. سرعت عمل و استفاده از زمان در این خصوص بسیار با اهمیت است.
- توجه دارید که رفع نواقص اتاق‌ها و پاسخ به درخواست‌ها، بعد از بازگشت از زیارت اولیه امکان‌پذیر خواهد بود.
- پس از حضور همه زائران در لابی هتل، در ساعت اعلام شده، دسته‌جمعی به سمت حرم شریف نبوی حرکت خواهیم نمود و توسلی کوتاه به ساحت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و ائمه‌ بقیع و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) خواهیم داشت.

■ اولین حضور - اولین زیارت:

- زیارت دسته‌جمعی اولیه آثار و فواید بسیاری دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:
- استفاده از سخنان روحانیون کاروان در زیارت اولیه.
- برآورده شدن حاجات زائران با اتصال معنوی حتی یک زائر.
- صفا و معنویت وافر زائران در اولین حضور.
- نمایش وحدت، نظم و یک‌پارچگی کاروان در نزد سایر زائران.
- آشنایی با مسیرهای رفت و برگشت به حرم و تردد.

■ بازگشت به هتل محل اقامت:

- پس از انجام زیارت اولیه، دسته‌جمعی به هتل محل اقامت خود باز می‌گردیم.
- زائران محترمی که بخواهند از کاروان جدا شده و به حرم شریف نبوی مشرف شوند و بعد از آن به هتل بازگردند، لازم است هماهنگی قبلی را با مسوولین کاروان به عمل آورند.
- در تمامی مراحل یاد شده از ابتدای ورود به فرودگاه مدینه منوره تا خروج از آنجا و حرکت به سمت هتل محل اقامت و انجام زیارت اولیه، گردن‌آویز بوده کارت شناسایی همچنان باید مد نظر همه زائران محترم قرار داشته باشد.

■ حفظ ارتباط با کاروان:

- بعد از استقرار در هتل سعی کنید سیم‌کارت تلفن همراه خود را فعال نمایید و شماره آن را به مسوولین کاروان بدهید.

- لازم است به صورت روزانه و حتی هر چند ساعت یک بار، تابلوهای کاروان اعم از تراکت‌ها، اعلامیه‌ها، اخبار و اطلاعیه‌های جدید را مطالعه کنید تا از تمامی برنامه‌های کاروان اطلاع پیدا نمایید.
- امیدواریم با دلی آکنده از عشق و محبت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام)، این سفر معنوی و ماندگار را آغاز نماییم و با دستانی پُر، به زیارت خانه خدا در مکه مشرف شویم.

۳۷) ملاحظات فرودگاه جدّه و عزیمت به میقات جُحفه (زائران مدینه بعد)

- وقتی به سرزمین حجاز قدم می‌گذارید، عطر بوی پیامبر و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام) به مشامتان می‌رسد. گویا این جا ایستگاه عشق و سوز و گریه و اشک است که عقده‌ها را می‌گشاید و زائران با اشک‌هایشان، قدم در شهرهایی می‌گذارند که با آن که دیار عترت پیامبر است، امّا غربت آنان به خوبی حس می‌شود.
- هنگامی که به فرودگاه جدّه وارد می‌شویم و پا به سرزمین وحی می‌گذاریم، رسالتی دیگر بر دوش ما گذاشته می‌شود.
- از آن پس ما را نمایندگان ملت مسلمان بزرگ ایران قلمداد می‌کنند و به رفتار و عملکرد زائر ایرانی بسیار توجّه دارند.
- از یک سو، فرهنگ و تمدن کهن و درخشان ایران اسلامی و از سوی دیگر ملت فداکار ایران و خون پاک شهیدان والامقام، آن قدر عظیم و گران‌سنگ است که یکایک ما را و می‌دارد تا در فراسوی مرزها به گونه‌ای عمل کنیم که زبینه زائران ایرانی است.

▪ کسب آمادگی برای حضور در میقات جُحفه:

- در آستانه حضور در فرودگاه جدّه و میقات جُحفه، لازم است همه زائران عزیز مراقب سلامتی خود باشند تا با نشاط و تندرستی کامل، بتوانند اعمال عمره تمتّع را انجام دهند.

▪ تنظیم ساک احرامی دستی:

- توصیه می‌شود لوازم مورد نیاز احرام و عمره تمتّع را بر اساس فهرست اعلامی کاروان بازبینی مجدد نموده و کسری‌های احتمالی را قبل از عزیمت تهیه نمایید.
- توجّه داشته باشید که تنها وسیله‌ای که می‌توانید با خود به میقات بیاورید، ساک احرامی دستی است. بنابراین همه وسایل شخصی را در چمدان بگذارید تا در موعد مقرر جهت ارسال به عربستان، تحویل کاروان دهید.

▪ ملزومات همراه زائر هنگام عزیمت به میقات جُحفه:

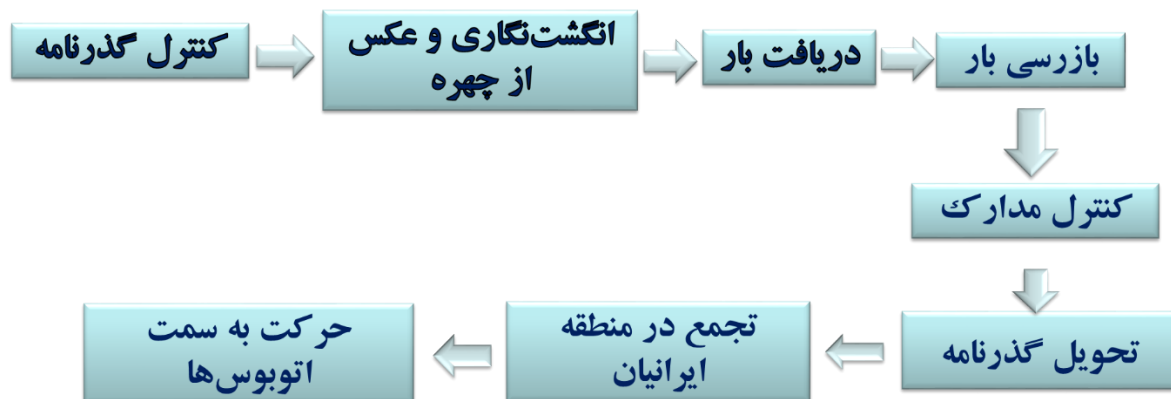
- ساک احرامی دستی حاوی:
 - لباس و وسایل احرام شامل موارد زیر:
 - * حوله احرام بدون دوخت (ویژه آقایان)
 - * دگمه مخصوص حوله احرام (ویژه آقایان)
 - * همیان یا کمر بند غیر دوخته (ویژه آقایان)
 - * پارچه سفید غیر دوخته به عرض ۱/۵ و به طول ۲ متر (ویژه آقایان جهت پیش‌گیری از عرق سوز شدن هنگام احرام)
 - * دمپایی روباز غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه آقایان)
 - * لباس احرام شامل شلوار، پیراهن، چادر، مقنعه و جوراب سفید (ویژه بانوان)
 - * دمپایی غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه بانوان)
 - کیف دوش آویز حاوی:
 - دعای اشواط طواف و سعی
 - طواف شمار
 - کیسه کفش
 - بادبزنی یک‌رنگ کاروان
 - شال یک‌رنگ کاروان
 - کلاه برای آقایان
 - نقاب برای بانوان
 - گوشی تلفن همراه و شارژر اعتباری و شارژر باطری
 - دستمال کاغذی جیبی
 - ریال عربستان (حدّ اقل ۱۰۰ ریال)

■ **تنظیم ملزومات احرام و سایر وسایل مورد نیاز:**

- به دلیل ممنوعیت ورود ناخن گیر و قیچی کوچک به داخل هواپیما، آن را از قبل در قسمتی از چمدان قرار دهید تا بعد از ورود به فرودگاه جده آنها را بردارید و جهت استفاده هنگام تقصیر، در کیف دوش آویز خود قرار دهید.
- به جهت سهولت در حمل و نقل، کیف دوش آویز را بعد از تنظیم محتویات آن، در داخل ساک احرامی دستی خود قرار دهید.
- آقایان محترم حوله‌های احرام و سایر ملحقات آن را بازبینی نمایند و بستن حوله احرام را چند بار تمرین کنند.
- آقایان با آماده‌سازی پارچه اختصاصی که برای پیش‌گیری از عرق‌سوز شدن استفاده خواهد شد، بستن آن را چند بار تمرین نمایند.
- خواهران محترمه وسایل احرام خود را از هر حیث بازبینی و کنترل نمایند و دقت کنند لباس‌های احرام نازک نباشد زیرا با تعریق، بدن‌نما خواهد شد.
- بانوان محترمه، پشت چادری تحویل داده شده توسط کاروان را در قسمت پشت سر چادر احرامی خود، نصب نموده باشند.
- جهت جلوگیری از جابه‌جایی و مفقود شدن دمپایی‌ها، بر روی دمپایی احرامی خود علامت خاصی را بگذارید.
- از نوشتن اسامی محمد، احمد، مصطفی، علی و سایر اسامی مقدس، روی دمپایی و کیسه کفش خودداری نمایید.
- عزیمت کاروان از فرودگاه جده به میقات جحفه و مکه، چند ساعت طول خواهد کشید، لذا چنانچه هر یک از زائران محترم دارو (قرص‌های تنظیم فشار و قند خون) و یا لوازم طبی خاصی استفاده می‌کنند، آن را در کیف دوش آویز همراه خود در اتوبوس داشته باشند.
- در طول مسیر حرکت اتوبوس‌های کاروان از فرودگاه جده تا میقات و از میقات تا مکه، توقف اتوبوس جهت برداشتن داروهای اختصاصی و سایر وسایل دیگر، امکان‌پذیر نخواهد بود.

■ **ملاحظات فرودگاه جده:**

- پس از رسیدن به مقصد، هنگام خروج از هواپیما، بدون شتاب و عجله، اسباب و لوازم خود را جمع‌آوری کرده و به آرامی از هواپیما خارج می‌شوید.
- قبل خروج از هواپیما، وسایل، ملزومات و مدارک شخصی خود را تنظیم و کنترل نمایید تا در هواپیما جا نماند. این موضوع می‌تواند برای زائر و مسوولین کاروان بحران بزرگی ایجاد کند.
- وقتی از هواپیما پیاده می‌شوید، نگهداری از گذرنامه بسیار مهم است چرا که گم‌شدن گذرنامه در این مرحله منجر به بازگشت زائر به کشور خواهد شد.
- جوان‌ترها مراقبت از گذرنامه را به هم کاروانی‌های سال‌مند و کم‌توان یادآور شوند.
- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن آویز داشته باشند.
- بعد از پیاده شدن از هواپیما، ابتدا به سالنی وارد می‌شوید که گذرنامه‌ها را در آن بررسی و ثبت می‌کنند و کارت ورودی (بطاقه‌الدخول) را از شما تحویل می‌گیرند.
- فرآیند ورود به فرودگاه جده و خروج:



- هنگام ورود به سالن فرودگاه، گذرنامه، برگه ویزا و کارت ورود (بطاقله الدخول) را در دست داشته و برای انجام امور گذرنامه‌ای به جایگاه پلیس گذرنامه (جوازات) مراجعه می‌نمایید.
- در این هنگام با تشکیل صف‌های منظم آقایان و بانوان به طور جداگانه، مقابل باجه‌های گذرنامه قرار می‌گیرید و تا وقتی بررسی گذرنامه نفر مقابل تمام نشده است، از خط قرمزی که روی زمین کشیده شده، عبور نمی‌کنید.
- یادآور می‌شود که عکاسی، فیلم‌برداری، صلوات فرستادن با صدای بلند، خواندن دعای دسته‌جمعی و هر نوع هم‌همه در سالن‌های فرودگاه، ممنوع است.
- توجه کنید که از لحظه خروج از هواپیما تا خروج از سالن فرودگاه، دوربین‌های مداربسته سالن‌ها و مکان‌های فرودگاه تمامی رفتار و اعمال را کنترل می‌نمایند.
- در هنگام کنترل و ثبت گذرنامه، انگشت‌نگاری و چشم‌نگاری انجام می‌شود که نباید به این موضوع حساسیتی داشته باشید چرا که این موضوع امری رایج در مبادی ورودی عربستان است و برای زائران همه کشورها انجام می‌شود.
- برای انگشت‌نگاری به این ترتیب عمل می‌شود: ابتدا چهار انگشت دست راست و سپس چهار انگشت دست چپ و پس از آن، دو شصت را روی دستگاه قرار می‌دهید و در انتها در مقابل دوربین قرار گرفته و عکس شما گرفته می‌شود و مهر ورود به عربستان در گذرنامه شما درج و اجازه عبور داده خواهد شد.
- قبل از عبور از باجه کنترل گذرنامه و برگه ویزا و یا حتی بعد از آن، به طور معمول مأمورین وزارت بهداشت عربستان، کارت زرد رنگ واکسیناسیون مننژیت را کنترل می‌کنند که باید آن را در دسترس داشته باشید.
- بعد از آن وارد سالنی می‌شوید که پیش از این چمدان‌های زائران کاروان در آن جا چیدمان شده است.
- چمدان خود را برمی‌دارید و به ایستگاه بازرسی می‌برید. در این خصوص مراقب باشید چمدان دیگران را به اشتباه برندارید.
- در آن جا همه وسایل شما مورد بازرسی قرار می‌گیرند. در این خصوص نباید هیچ‌گونه حساسیتی نشان دهید.
- احتمال دارد برخی مأمورین نسبت به کتب همراه شما اعم از کتب ادعیه، قرآن و... حساس باشند، لذا در صورت دریافت آنها توسط مأمورین، هیچ تلاشی برای باز پس‌گیری نکنید.
- مراقبت از وسایل شخصی در طول سفر، یک وظیفه فردی است، لذا در فرودگاه مراقب وسایل و چمدان خود باشید.
- زمان خروج از فرودگاه در عربستان گذرنامه شما را نیروهای فرودگاهی تحویل خواهند گرفت. نگران نباشید و تحویل دهید.
- باید دقت کنید گذرنامه را درون چمدان که به قسمت بار اتوبوس تحویل می‌شود، قرار ندهید و تا موقع تحویل به مأمورین در فرودگاه عربستان، آن را داخل جاگذرنامه‌ای به صورت گردن‌آویز نگه دارید.
- بعد از بازرسی چمدان و سایر وسایل، با راهنمایی مسوولین کاروان به محوطه مشخص شده ایرانیان در سالن خروجی می‌روید و منتظر می‌مانید.
- در این زمان مسوولین کاروان مشغول مهیاسازی اتوبوس برای انتقال زائران به میقات جُحفه می‌باشند.
- بعد از انجام هماهنگی‌های لازم و آماده شدن اتوبوس، با فراخوان مسوولین کاروان جهت سوار شدن به اتوبوس و بارگیری چمدان‌ها، حرکت خواهید کرد.
- تلاقی خروج چند کاروان، هم‌زمان شلوغی و ازدحام را به دنبال خواهد داشت، لذا از پراکنده شدن خودداری کنید و سعی نمایید همراه با سایر هم‌کاروانی‌ها به سمت اتوبوس‌ها حرکت کنید.
- چمدان‌ها را در قسمت بار اتوبوس قرار داده و در همان اتوبوس سوار می‌شوید.
- در فرودگاه جدّه چنانچه قرار شد بار تمامی زائران توسط عوامل عربستانی و با نظارت مسوولین به صورت یک‌جا با کامیون به هتل انتقال یابد، از جداسازی چمدان خود و انتقال آن به اتوبوس خودداری نمایید.
- شماره اتوبوس هر زائر پشت کارت شناسایی وی نوشته شده است. بنابراین هر زائر باید سوار اتوبوس خود شود.
- توجه دارید که هنگام سوار شدن به اتوبوس، نباید گذرنامه نزد شما باشد و باید از قبل آن را به مسوولین کاروان و یا مأمورین عربستان تحویل داده باشید.
- کلیه گذرنامه‌ها هنگام ورود به فرودگاه جدّه به مسوولین عربستان تحویل و هنگام بازگشت به کشور به کاروان مسترد می‌گردد.

- پس از سوار شدن، به هیچ وجه از اتوبوس خارج نشوید زیرا امکان حرکت اتوبوس و جاماندن از کاروان وجود دارد.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان همکاری داشته باشند.
- در تمامی مراحل یاد شده از ابتدای ورود به فرودگاه جدّه تا خروج از آنجا و حرکت به سمت میقات جُحْفَه، گردن‌آویز بوده کارت شناسایی همچنان باید مد نظر همه زائران محترم قرار داشته باشد.
- با توجه به زمان پرواز و به منظور عدم نیاز به استفاده از اتوبوس‌های مکشوف، ممکن است زائران مرد کاروان در مسیر فرودگاه به جحفه در استراحت‌گاه بین راهی مستقر شوند تا شب هنگام برای احرام عازم جحفه شوند، لذا در این صورت، ضمن آمادگی و همراهی با دستورالعمل سازمان اقدام لازم انجام خواهد شد.

۳۸) ملاحظات احرام در میقات جُحْفَه و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه بعد)

حافظ، هر آنکه عشق نورزید و وصل خواست احرام طوف کعبه دل، بی وضو بیست

■ زائری که آهنگ خدا کرده و اکنون به میقات آمده، باید لباس عوض کند. لباس نشانه است، حجاب است، نمود است، رمز است، درجه است، عنوان است، امتیاز است، رنگ و طرح و جنس آن.... اینها همه یعنی: من! عنوانها، درجهها، لقبها و همه منها را، همه را باید در میقات ریخت، کفن پوشید، رنگها را همه شست، باید سپید پوشید، سپید شد، به رنگ همه شد، از من بودن خویش به درآمد و راهی سفرالی الله شد. باید خسی شد که به میقات آمده. باید جامه زندگی را از تن به در آورد و جامه مرگ بر تن کرد. حج، حرکت، آهنگ مقصدی کردن و رجعت به سوی خداست، پس باید منها را در میقات دفن کرد.

■ میقات مکانی است برای تولّد دوباره، پس باید این فرصت را غنیمت شمرد. ظاهر احرام، پوشیدن دو تکه لباس است ولی باطنی بسیار وسیع دارد که باید بدان توجّه کرد. میقات اسم زمان و محل ملاقات است و به مکانی خاص اطلاق می شود، پس بدانیم به ملاقات چه کسی می رویم. با خودمان خلوت کنیم و این فرصت تقرب به خدا را با کمال خضوع و خشوع دریابیم. تلبیه هم اسرای فراوانی دارد که باید به آن دقت نظر زیادی داشته باشیم.

■ امیدواریم با دلی مملوّ از شوق دیدار بیت الله الحرام، راهی میقات شویم تا احرامی ببندیم و لیبکی بگوییم که خدای متعال و پیامبرش و اهل بیت پیامبرش (علیهم السّلام) از ما انتظار دارند و آن را می پسندند.

ای مُجرِمِ مُحَرَّم شده در کَنجِ حَرَمِ مُحَرَّم که شدی، بکوش مُحَرَّم گردی

■ میقات زائران ایرانی:

- میقات زائران کاروان های مدینه قبل ایرانی، مسجد شجره است (میقات ذوالحلیفه).
- زائران کاروان های مدینه بعد ایرانی که از فرودگاه جدّه وارد عربستان می شوند، پس از انجام تشریفات فرودگاهی، سوار اتوبوس شده و جهت مُحَرَّم شدن به میقات جُحْفَه عزیمت می نمایند.

■ حضور در میقات جُحْفَه:

- بعد از سوار شدن همه زائران به اتوبوس و انجام کنترل های لازم توسط مسوولین کاروان، از فرودگاه جدّه به سمت میقات جُحْفَه حرکت خواهیم نمود.
- دقت فرمایید که هر کاروانی نشانه های مخصوص به خود را بر روی اتوبوس های خود نصب می نماید، لذا توجّه کنید تا به اشتباه سوار اتوبوس های سایر کاروان ها نشوید.
- با طی مسیری حدود ۱۲۰ کیلومتر (حدود ۲ ساعت) به میقات جُحْفَه خواهیم رسید و در یکی از پارکینگ ها پیاده خواهیم شد.
- جُحْفَه در ۱۸۹ کیلومتری شمال غربی مکه است و میقات زائرانی است که از این مسیر وارد مکه می شوند.
- وقتی که به میقات می رسیدیم، دقت نمایید که از کدام طرف مسجد و کدام درب، داخل می شویم و اتوبوس کجا توقّف کرده تا برای برگشت سرگردان نشوید.
- با رسیدن به میقات جُحْفَه، ملاحظه می کنید که زائران، همه با یک لباس سفید، از کاروان های مختلف، هم شکل هم می شوند، ماشین ها نیز هم شکل هستند، اطراف مسجد هم هم شکل و به یک رنگ است.
- تنها نشانه، علامتی است که در دست مسوولین کاروان می باشد، لذا مراقب باشید که از هم کاروانی های خود جدا نشوید.
- چنانچه از جمع کاروان فاصله بگیرید و با دوستان خود همراه باشید، به هیچ وجه مشکلی نخواهید داشت.
- با رسیدن به میقات جُحْفَه، ساک احرامی دستی خود که حاوی لباس و ملزومات احرام است را برداشته و به همراه سایر زائران، در قسمتی که مسوولین کاروان مشخص می کنند تجمع می نمایید تا روحانیون کاروان در خصوص اعمال عمره تمتّع و احکام مربوطه، توضیحات لازم را خدمتان ارائه کنند.
- مسوولین کاروان نیز توضیحات لازم را در خصوص مسائل اجرایی و ساعت و محل قرار کاروان ارائه خواهند نمود.

- در میقات حُجَّه حَمَّام‌هایی وجود دارد که زائران می‌توانند در آن غسل احرام نموده و لباس‌های احرامی خود را بر تن نمایند.

■ مراسم احرام و تلبیه:

- با حضور زائران با لباس احرام، با راهنمایی مسوولین کاروان، آقایان به داخل شبستان مسجد حُجَّه وارد شده و جهت اجرای مراسم احرام و تلبیه، در قسمتی از شبستان تجمع خواهند نمود.
- بانوان محترمه نیز به داخل شبستان زنانه مسجد حُجَّه وارد شده و جهت اجرای مراسم احرام و تلبیه، در قسمتی از شبستان تجمع خواهند نمود.
- خواهران محترمه‌ای که معذور هستند و نمی‌توانند در شبستان مسجد حاضر شوند، باید از قبل هماهنگی لازم را با روحانیون محترم کاروان انجام دهند تا در بیرون از مسجد نیت کرده و مُحرم شوند.
- پس از پایان مراسم احرام، زائران عزیز می‌توانند به تلاوت قرآن و انجام مستحبات بپردازند و یا جهت کسب آمادگی مجدد، جهت اقامه نماز اقدام نمایند.
- زائران محترم باید توجه داشته باشند که در تمامی مراحل اعم از حضور در میقات، احرام و تلبیه و انجام اعمال عمره تمتع، عوامل اجرایی و روحانیون کاروان همراه شما هستند، لذا جای هیچ‌گونه نگرانی و اضطراب وجود ندارد.

■ کسب آمادگی برای خروج از میقات:

- زائران محترم باید از فرصت باقی‌مانده تا قبل از موعد خروج کاروان از میقات، کمال بهره‌برداری را بنمایند.
- زائران محترم توجه داشته باشند که تمامی امور شخصی اعم از استفاده از سرویس بهداشتی، تجدید وضو و... را باید قبل از خروج کاروان از میقات انجام دهند چرا که هنگام حرکت به سمت مکه، فرصتی برای این امور نیست و کاروان به سرعت می‌بایست به سمت مکه حرکت نماید و اتلاف وقت در این خصوص مشکلات فراوانی برای کاروان به وجود خواهد آورد.
- با فرا رسیدن وقت خروج کاروان از میقات و حرکت به سوی مکه، بلافاصله همه زائران محترم از شبستان مسجد خارج شده و در محل قرار کاروان، در حیاط اصلی مسجد و در اطراف تابلوی کاروان تجمع می‌نمایند.

■ خروج از میقات حُجَّه:

- با تجمع همه زائران و کنترل مجدد نیت‌های احرام توسط روحانیون کاروان، به صورت دسته‌جمعی برای سوار شدن به اتوبوس‌ها به پارکینگ می‌رویم.
- باید توجه داشت که پس از حرکت به سمت مکه، به هیچ وجه امکان بازگشت به میقات وجود ندارد، لذا چنانچه در خصوص نیت احرام، ذکر تلبیه و سایر موارد، هر نوع سوال و شبه‌ای دارید با روحانیون کاروان در میان بگذارید و هم‌چنین مراقب باشید وسایل شما در میقات جا نماند.
- تاخیر زائران برای خروج از شبستان مسجد و حضور در جمع کاروان، اثر زیادی در حرکت کاروان و رسیدن به مکه و انجام اعمال خواهد داشت، لذا سعی کنید در موعد تعیین شده، در محل قرار کاروان در حیاط اصلی مسجد حضور به هم رسانید.
- توجه داشته باشید همراهی همه زائران با سرگروه‌های خود، ضمن این که باعث مراقبت از یک‌دیگر خواهد شد، اثر زیادی در یک‌نواختی حرکت اجرایی کاروان خواهد داشت.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان هم‌کاری داشته باشند.
- در هنگام سوار شدن زائران مُحرم به اتوبوس، ضرورتی ندارد برادران جلو و خواهران در قسمت انتهایی اتوبوس قرار گیرند. تفکیک زائران مُحرم در اتوبوس، موجب ایجاد ناهماهنگی در حرکت اجرایی کاروان خواهد شد.

■ عزیمت به مکه مکرمه:

- با سوار شدن همه زائران به اتوبوس‌ها و انجام کنترل‌های لازم توسط مسوولین کاروان، به سمت مکه حرکت خواهیم نمود.
- فاصله میقات جُحَاف تا مکه حدود ۱۵۰ کیلومتر است که طی مدت ۲ ساعت طی خواهد شد.
- توصیه می‌شود در طول مسیر، زائران محترم به استراحت بپردازند تا برای انجام اعمال عمره تمتع، انرژی کافی داشته باشند.
- خلوتی مسیر، اندیشیدن به اسرار اعمال، ذکر گفتن و دعا خواندن، همگی از زمینه‌هایی است که می‌تواند قلوب ما را برای ورود معنوی به سرزمین وحی آماده سازد که نباید از این فرصت غفلت کرد.

■ استقرار در هتل در مکه مکرمه:

- با توقف اتوبوس‌های کاروان در مقابل هتل محل اقامت، وسایل و لوازم شخصی خود را جمع‌آوری نموده و از اتوبوس‌ها پیاده می‌شوید و در ورودی هتل تجمع می‌نمایید.
- در این خصوص زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی، کیف دوش‌آویز و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.
- به طور معمول عوامل اجرایی مجموعه (هتل) ملزومات پذیرایی و استراحت زائران را از قبل در لابی هتل فراهم نموده‌اند که لازم است همه عزیزان به این موضوع توجه نمایند.
- در بدو ورود به هتل رعایت صبر و حوصله ضروری است تا مسوولین کاروان بتوانند مقدمات استقرار شما فراهم سازند.
- در ابتدای ورود، مدیر مجموعه ضمن خوش‌آمدگویی، مطالب کوتاهی پیرامون مسائل مربوط به هتل و چگونگی استفاده از خدمات هتل بیان خواهد نمود.
- پس از استماع سخنان مدیر مجموعه (هتل) و مدیر کاروان، کارت (کلید) اتاق را اخذ و همراه با چمدان و سایر وسایل خود، به اتاق تعیین شده می‌روید.
- پس از استقرار در اتاق و بررسی چمدان خود، احتمال دارد با به هم ریختگی وسایل داخل آن مواجه شوید که دلیل آن بازرسی ناجا در فرودگاه ایران و یا بازرسی پلیس عربستان بوده است.
- قبل از عزیمت به اتاق، با هم‌اتاقی‌های خود هماهنگی لازم را انجام دهید.
- توجه داشته باشید شماره اتاق از قبل توسط مسوولین کاروان بر روی کارت شناسایی شما نوشته شده است.
- قبل از رفتن به اتاق، مسوولین کاروان ساعت تجمع در ورودی هتل جهت عزیمت به بیت‌الله‌الحرام و انجام عمره تمتع را خدمتتان اعلام خواهند نمود.
- بعد از استقرار در اتاق، پول‌های اضافی و وسایل قیمتی خود را درون پاکتی قرار داده و در صندوق امانات بگذارید.
- توجه دارید که رفع نواقص اتاق‌ها و پاسخ به درخواست‌ها، بعد از انجام اعمال عمره تمتع امکان‌پذیر خواهد بود.
- با توجه به محرم بودن زائرین، عوامل اجرایی مجموعه مستقر در هتل سعی می‌کنند تمامی آئینه‌ها و وسایلی مانند صابون‌های عطری که جزو محرمات احرام است را جمع‌آوری نمایند. اما در عین حال زائران محترم دقت کافی در این خصوص داشته باشند تا دچار وسواس و استرس‌های بی‌جا نشوند.
- در تمامی مراحل یاد شده از ابتدای ورود به میقات جُحَاف تا خروج از آنجا و حرکت به سمت مکه مکرمه، گردن‌آویز بوده کارت شناسایی همچنان باید مد نظر همه زائران محترم قرار داشته باشد.

■ کسب آمادگی برای انجام اعمال عمره تمتع:

- بعد از استقرار اولیه زائران محترم در اتاق‌ها، در ساعتی که مسوولین کاروان از قبل اعلام نموده‌اند، جهت انجام اعمال عمره تمتع در لابی هتل تجمع و به صورت دسته‌جمعی به مسجدالحرام مشرف خواهیم شد.

۳۹) ملاحظات احرام در میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه (زائران مدینه قبل)

حافظ، هر آنکه عشق نورزید و وصل خواست احرام طوف کعبه دل، بی وضو بیست

■ زائری که آهنگ خدا کرده و اکنون به میقات آمده، باید لباس عوض کند. لباس نشانه است، حجاب است، نمود است، رمز است، درجه است، عنوان است، امتیاز است، رنگ و طرح و جنس آن.... اینها همه یعنی: من! عنوانها، درجهها، لقبها و همه منها را، همه را باید در میقات ریخت، کفن پوشید، رنگها را همه شست، باید سپید پوشید، سپید شد، به رنگ همه شد، از من بودن خویش به درآمد و راهی سفرالی الله شد. باید خسی شد که به میقات آمده. باید جامه زندگی را از تن به در آورد و جامه مرگ بر تن کرد. حج، حرکت، آهنگ مقصدی کردن و رجعت به سوی خداست، پس باید منها را در میقات دفن کرد.

■ میقات مکانی است برای تولّد دوباره، پس باید این فرصت را غنیمت شمرد. ظاهر احرام، پوشیدن دو تکه لباس است ولی باطنی بسیار وسیع دارد که باید بدان توجّه کرد. میقات اسم زمان و محل ملاقات است و به مکانی خاص اطلاق می‌شود، پس بدانیم به ملاقات چه کسی می‌رویم. با خودمان خلوت کنیم و این فرصت تقرب به خدا را با کمال خضوع و خشوع دریابیم. تلبیه هم اسرای فراوانی دارد که باید به آن دقت نظر زیادی داشته باشیم.

■ امیدواریم با دلی مملوّ از شوق دیدار بیت‌الله الحرام، راهی میقات شویم تا احرامی ببندیم و لیبکی بگوییم که خدای متعال و پیامبرش و اهل بیت پیامبرش (علیهم‌السلام) از ما انتظار دارند و آن را می‌پسندند.

ای مُجرِمِ مُحَرَّم شده در کنج حَرَم مُحَرَّم که شدی، بکوش مُحَرَّم گردی

■ کسب آمادگی برای خروج از مدینه منوره:

- در آستانه عزیمت به میقات و مکه، لازم است همه زائران عزیز مراقب سلامتی خود باشند تا با نشاط و تندرستی کامل، بتوانند اعمال عمره تمتّع را انجام دهند.
- در روزها و ساعات پایانی حضور در مدینه، توصیه می‌شود هر چه بیشتر قدر لحظات حضور در بارگاه مقدّس پیامبر را بدانید و از آنان برای انجام اعمالی مقبول یاری بطلبید.

■ تنظیم چمدانها برای ارسال به مکه مکرمه:

- دو روز قبل از عزیمت به مکه، لازم است وسایل و لوازم خود را در چمدان بسته‌بندی نموده، درب آنها را قفل زده و جهت ارسال به مکه، به کاروان تحویل فرمایید.
- لازم است از قبل وسایل و ملزومات احرام و عمره تمتّع را در ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز، تنظیم نمایید و از گذاشتن آنها در چمدان خودداری کنید.

■ تنظیم ساک احرامی دستی:

- توصیه می‌شود لوازم مورد نیاز احرام و عمره تمتّع را بر اساس فهرست اعلامی کاروان بازبینی مجدّد نموده و کسری‌های احتمالی را قبل از عزیمت به میقات تهیه نمایید.
- توجّه داشته باشید که تنها باری که می‌توانید با خود به میقات بیاورید، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز است. بنابراین همه وسایل شخصی را در چمدان بگذارید تا در موعد مقرر به مکه ارسال شود.

■ ملزومات همراه زائر هنگام عزیمت به میقات شجره:

- ساک احرامی دستی حاوی:
 - لباس و وسایل احرام شامل موارد زیر:
 - * حوله احرام بدون دوخت (ویژه آقایان)
 - * دگمه مخصوص حوله احرام (ویژه آقایان)
 - * همپان یا کمر بند غیردوخته (ویژه آقایان)

* پارچه سفید غیردوخته به عرض ۱/۵ و به طول ۲ متر (ویژه آقایان جهت پیش‌گیری از عرق‌سوز شدن هنگام احرام)

* دمپایی روباز غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه آقایان)

* لباس احرام شامل شلوار، پیراهن، چادر، مقنعه و جوراب سفید (ویژه بانوان)

* دمپایی غیرابری سفید با کف عاج‌دار (ویژه بانوان)

* کفش راحتی سفید برای احرام (ویژه بانوان - در صورت تمایل)

○ کیف دوش‌آویز حاوی:

- دعای اشواط طواف و سعی

- طواف شمار

- کیسه کفش

- بادبزن یک‌رنگ کاروان

- شال یک‌رنگ کاروان

- کلاه برای آقایان

- نقاب برای بانوان

- گوشی تلفن همراه و شارژ اعتباری و شارژر باطری

- ریال عربستان (حدّ اقل ۱۰۰ ریال)

- داروهای اختصاصی (برای مصرف دو روز)

- دستمال کاغذی جیبی

- ناخن گیر و قیچی کوچک (جهت استفاده هنگام تقصیر)

■ تنظیم ملزومات احرام و سایر وسایل مورد نیاز:

○ آقایان محترم حوله‌های احرام و سایر ملحقات آن را بازمینی نمایند و بستن حوله احرام را چند بار تمرین کنند.

○ آقایان با آماده‌سازی پارچه اختصاصی که برای پیش‌گیری از عرق‌سوز شدن استفاده خواهد شد، بستن آن را چند بار تمرین نمایند.

○ خواهران محترمه وسایل احرام خود را از هر حیث بازمینی و کنترل نمایند و دقت کنند لباس‌های احرام نازک نباشد زیرا با تعریق، بدن نما خواهد شد.

○ بانوان محترمه، پشت چادری تحویل داده شده توسط کاروان را در قسمت پشت سر چادر احرامی خود، نصب نموده باشند.

○ جهت جلوگیری از جابه‌جایی و مفقود شدن دمپایی‌ها، بر روی دمپایی احرامی خود علامت خاصی را بگذارید.

○ از نوشتن اسامی محمد، احمد، مصطفی، علی و سایر اسامی مقدّس، روی دمپایی و کیسه کفش خودداری نمایید.

○ عزیمت کاروان به میقات شجره و مکه، چند ساعت طول خواهد کشید، لذا چنانچه هر یک از زائران محترم دارو (قرص‌های

تنظیم فشار و قند خون) و یا لوازم طبّی خاصی استفاده می‌کنند، آن را در کیف دوش‌آویز همراه خود در اتوبوس داشته باشند.

○ در طول مسیر حرکت اتوبوس‌های کاروان از مدینه تا میقات و از میقات تا مکه، توقف اتوبوس جهت برداشتن داروهای اختصاصی و سایر وسایل دیگر، امکان‌پذیر نخواهد بود.

■ زمان خروج از مدینه منوره:

○ استقرار کاروان‌ها در مدینه حداکثر روز است که هنگام خروج، همه زائران می‌بایست بر اساس دستورالعمل ستاد سازمان حج و زیارت، با کاروان خود مدینه را ترک کنند.

○ جهت آماده‌سازی اتاق‌های هتل برای زائران کاروان‌های بعدی، لازم است چند ساعت قبل حرکت، اتاق‌های هتل تحویل مدیر مجموعه گردد.

○ بر اساس دستورالعمل ابلاغی، مسوولین کاروان می‌بایست در روز و ساعت تعیین شده، هتل را تخلیه و زائران را به مکه منتقل نمایند.

- برای کسب آمادگی برای عزیمت به میقات و پیش‌گیری از مشکلات احتمالی و غیبت زائر و معطلی کاروان، تقاضا داریم در ساعات پایانی حضور، از رفتن به حرم و زیارت و یا خرید از بازار اجتناب کنید.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیر عربی هتل، در روز آخر حضور لازم است قبل از ترک اتاق، نسبت به ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق، مرتب نمودن تخت‌ها، تخلیه زباله‌ها، خاموش نمودن تجهیزات سرمایشی و روشنایی اتاق، بستن تمامی درب و پنجره‌ها و... اقدام نمایید.
- جهت حصول اطمینان از جانمندان وسایل شخصی‌تان، لازم است قبل از ترک اتاق، تمام قسمت‌های پیدا و پنهان اتاق را مورد بازبینی دقیق قرار دهید.

■ میقات زائران ایرانی:

- میقات زائران کاروان‌های مدینه قبل ایرانی، مسجد شجره است (میقات ذوالحلیفه).
- زائران کاروان‌های مدینه بعد ایرانی که از فرودگاه جدّه وارد عربستان می‌شوند، پس از انجام تشریفات فرودگاهی، سوار اتوبوس شده و جهت محرم شدن به میقات جُحفه عزیمت می‌نمایند.

■ حرکت به سمت میقات شجره و عزیمت به مکه مکرمه:

- در روز حرکت، بعد از اقامه نماز ظهر و عصر و صرف ناهار، غسل احرام نموده و با پوشیدن لباس احرام و قرار دادن لباس‌های شخصی در ساک احرامی دستی و برداشتن کیف دوش‌آویز، آماده حضور در لابی هتل می‌شوید.
- لازم است قبل از ترک اتاق اطمینان پیدا کنید که هیچ وسیله‌ای از وسایل هتل، به اشتباه در وسایل شما قرار نگیرد.
- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن‌آویز داشته باشند.
- به منظور پیش‌گیری از بروز مشکلات بهداشتی و هم‌چنین بروز سرماخوردگی، توصیه می‌شود از غسل احرام در میقات با توجه به ازدحام زائران در آن مکان خودداری فرمایید و غسل مستحبی احرام را در حمام اتاق خود در هتل انجام دهید.
- توصیه می‌شود قبل از استحمام، ناخن انگشتان پاهای خود را کوتاه کنید تا در طواف موجب آسیب سایرین نشود.
- در موعد مقرر و با فراخوان مسوولین کاروان، همراه با وسایل خود در لابی هتل حضور می‌یابید.
- با آمدن به لابی هتل، کارت (کلید) اتاق خود را به مسوولین کاروان تحویل داده و آماده عزیمت به میقات می‌گردید.
- با فراخوان مسوولین کاروان، به اتوبوس‌های تعیین شده سوار می‌شوید. توجه کنید که فقط در اتوبوسی بنشینید که شماره آن بر روی کارت شناسایی شما درج شده است.
- هنگام عزیمت به میقات امکان دارد کاروان‌های متعددی در همان ساعت از هتل عازم میقات باشند. در این خصوص هر کاروان نشانه‌های مخصوص به خود را بر روی اتوبوس‌های کاروان نصب می‌نماید، لذا دقت کنید تا به اشتباه سوار اتوبوس‌های سایر کاروان‌ها نشوید.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان هم‌کاری داشته باشند.
- با سوار شدن همه زائران و انجام کنترل‌های نهایی توسط مسوولین کاروان، به سمت میقات حرکت خواهیم نمود.

■ حضور در میقات شجره:

- با طی مسیر و زمانی در حدود ۴۵ دقیقه، به میقات شجره خواهیم رسید و در یکی از پارکینگ‌ها پیاده خواهیم شد.

- وقتی به میقات شجره می‌رسیم دقت نمایید که از کدام طرف و کدام درب داخل می‌شویم و اتوبوس کجا توقف کرده است، تا هنگام برگشت سرگردان نشوید.
- ورود به مسجد شجره در روز است، ولی خروج پس از نماز مغرب و عشا و در شب می‌باشد.
- با رسیدن به میقات شجره ملاحظه می‌کنید که زائران، همه با یک لباس سفید، از کاروان‌های مختلف، هم‌شکل هم می‌شوند، ماشین‌ها نیز هم‌شکل هم هستند. اطراف مسجد هم هم‌شکل و به یک رنگ است.
- تنها نشانه، علامتی است که در دست مسوولین کاروان می‌باشد، لذا مراقب باشید که از هم کاروانی‌های خود جدا نشوید.
- چنانچه از جمع کاروان فاصله بگیرید و با دوستان خود همراه باشید، به هیچ وجه مشکلی نخواهید داشت.
- با رسیدن به میقات، از قرار دادن وسایل قیمتی و وجه نقد در اتوبوس بپرهیزید و توجه کنید که به علت عدم اجازه ورود ساک احرامی دستی و وسایل متفرقه به داخل شبستان، به غیر از کیف دوش‌آویز، همه وسایل شما باید در اتوبوس بماند.
- توجه داشته باشید امکان مراجعه مجدد به اتوبوس جهت گذاشتن و یا برداشتن وسایل در اغلب موارد وجود ندارد و رانندگان مانع ورود شما به اتوبوس خواهند شد.
- بعد از پیاده شدن از اتوبوس، در اطراف تابلوی کاروان تجمع نمایید تا روحانیون کاروان در خصوص اعمال عمره تمتع و احکام مربوطه، توضیحات لازم را خدمتتان ارائه کنند.
- مسوولین کاروان نیز توضیحات لازم را در خصوص مسائل اجرایی و محل قرار زائران ارائه خواهند نمود.

■ مراسم احرام و تلبیه:

- با حضور زائران با لباس احرام و با راهنمایی مسوولین کاروان، آقایان به داخل شبستان مسجد شجره وارد شده و جهت اجرای مراسم احرام و تلبیه، در قسمتی از شبستان تجمع خواهند نمود.
- بانوان محترمه نیز به داخل شبستان زنانه مسجد شجره وارد شده و جهت اجرای مراسم احرام و تلبیه، در قسمتی از شبستان تجمع خواهند نمود.
- خواهران محترمه‌ای که معذور هستند و نمی‌توانند در شبستان مسجد حاضر شوند، باید از قبل هماهنگی لازم را با روحانیون محترم کاروان انجام دهند تا در بیرون از مسجد نیت کرده و مُحرم شوند.
- پس از پایان مراسم احرام، زائران عزیز می‌توانند به تلاوت قرآن و انجام مستحبات بپردازند و یا جهت کسب آمادگی مجدد، جهت اقامه نماز مغرب و عشا، اقدام نمایند.
- زائران محترم باید توجه داشته باشند که در تمامی مراحل اعم از حضور در میقات، احرام و تلبیه و انجام اعمال عمره تمتع، عوامل اجرایی و روحانیون کاروان همراه شما هستند، لذا جای هیچ‌گونه نگرانی و اضطراب وجود ندارد.

■ کسب آمادگی برای خروج از میقات:

- زائران محترم باید از فرصت باقی‌مانده تا اذان مغرب کمال بهره‌برداری را بنمایند.
- زائران محترم توجه داشته باشند که تمامی امور شخصی اعم از استفاده از سرویس بهداشتی، تجدید وضو و... را باید قبل از خروج کاروان از میقات انجام دهند چرا که هنگام حرکت به سمت مکه، فرصتی برای این امور نیست و کاروان به سرعت می‌بایست به سمت مکه حرکت نماید و اتلاف وقت در این خصوص مشکلات فراوانی برای کاروان به وجود خواهد آورد.
- با ورود به وقت نماز مغرب، همه زائران محترم نماز مغرب را با جماعت به‌جا آورده و بلافاصله در حیاط داخلی مسجد تجمع نموده و نماز عشا را به امامت یکی از روحانیون ایرانی حاضر، اقامه می‌کنند.
- با پایان نماز مغرب و عشا، بلافاصله همه زائران محترم از شبستان مسجد خارج شده و در محل قرار کاروان، در حیاط اصلی مسجد و در اطراف تابلوی کاروان تجمع می‌نمایند.

■ خروج از میقات:

- با تجمع همه زائران و کنترل مجدد نیت‌های احرام توسط روحانیون کاروان، به صورت دسته‌جمعی برای سوار شدن به اتوبوس‌ها به پارکینگ می‌رویم.

- باید توجه داشت که پس از حرکت به سمت مکه، به هیچ وجه امکان بازگشت به میقات وجود ندارد، لذا چنانچه در خصوص نیت احرام، ذکر تلبیه و سایر موارد، هر نوع سوال و شبهای دارید با روحانیون کاروان در میان بگذارید و همچنین مراقب باشید وسایل شما در میقات جا نماند.
- تاخیر زائران برای خروج از شبستان مسجد و حضور در جمع کاروان، اثر زیادی در حرکت کاروان و رسیدن به مکه و انجام اعمال خواهد داشت، لذا سعی کنید در موعد تعیین شده، در محل قرار کاروان در حیاط اصلی مسجد حضور به هم رسانید.
- توجه داشته باشید همراهی همه زائران با سرگروه‌های خود، ضمن این که باعث مراقبت از یک‌دیگر خواهد شد، اثرات زیادی در یک‌نواختی حرکت اجرایی کاروان خواهد داشت.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان هم‌کاری داشته باشند.
- در هنگام سوار شدن زائران محرم به اتوبوس، ضرورتی ندارد برداران جلو و خواهران در قسمت انتهایی اتوبوس قرار گیرند. تفکیک زائران محرم در اتوبوس، موجب ایجاد ناهماهنگی در حرکت اجرایی کاروان خواهد شد.

■ عزیمت به مکه مکرمه:

- با سوار شدن همه زائران به اتوبوس‌ها و انجام کنترل‌های لازم توسط مسوولین کاروان، به سمت مکه حرکت خواهیم نمود.
- فاصله میقات شجره تا مکه حدود ۴۲۰ کیلومتر است که طی مدت ۵ ساعت طی خواهد شد.
- بعد از خروج از شهر مدینه، در ایستگاه توزیع غذا توقف خواهیم نمود و شام آماده بین‌راهی را دریافت و جهت صرف در اتوبوس توزیع می‌نماییم.
- با طی نمودن حدود نیمی از مسافت، به استراحت‌گاه بین‌راهی خواهیم رسید که برای دقایقی جهت استفاده زائران محترم از سرویس‌های بهداشتی و تجدید وضو، توقف خواهیم نمود.
- پس از استراحت کوتاهی در ایستگاه بین‌راهی، به سمت مکه حرکت خواهیم نمود.
- توصیه می‌شود در طول مسیر، زائران محترم به استراحت بپردازند تا برای انجام اعمال عمره تمتع، انرژی کافی داشته باشند.
- تاریکی شب، خلوتی مسیر، اندیشیدن به اسرار اعمال، ذکر گفتن و دعا خواندن، همگی از زمینه‌هایی است که می‌تواند قلوب ما را برای ورود معنوی به سرزمین وحی آماده سازد که نباید از این فرصت غفلت کرد.

■ استقرار در هتل مکه:

- با توقف اتوبوس‌های کاروان در مقابل هتل محل اقامت، وسایل و لوازم شخصی خود را جمع‌آوری نموده و از اتوبوس‌ها پیاده می‌شوید و در ورودی هتل تجمع می‌نمایید.
- در این خصوص زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی، کیف دوش‌آویز و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.
- به طور معمول عوامل اجرایی مجموعه (هتل) ملزومات پذیرایی و استراحت زائران را از قبل در لابی هتل فراهم نموده‌اند که لازم است همه عزیزان به این موضوع توجه نمایند.
- در بدو ورود به هتل رعایت صبر و حوصله ضروری است تا مسوولین کاروان بتوانند مقدمات استقرار شما فراهم سازند.
- در ابتدای ورود، مدیر مجموعه ضمن خوش‌آمدگویی، مطالب کوتاهی پیرامون مسائل مربوط به هتل و چگونگی استفاده از خدمات هتل بیان خواهد نمود.
- پس از استماع سخنان مدیر مجموعه (هتل) و مدیر کاروان، کارت (کلید) اتاق را اخذ و همراه با چمدان و سایر وسایل خود، به اتاق تعیین شده می‌روید.

- قبل از عزیمت به اتاق، با هم‌اتاقی‌های خود هماهنگی لازم را انجام دهید.
- توجه داشته باشید شماره اتاق از قبل توسط مسوولین کاروان بر روی کارت شناسایی شما نوشته شده است.
- قبل از رفتن به اتاق، مسوولین کاروان، ساعت تجمع در ورودی هتل جهت عزیمت به بیت‌الله‌الحرام و انجام اعمال عمره تمتع را خدمتتان اعلام خواهند نمود.
- بعد از استقرار در اتاق، پول‌های اضافی و وسایل قیمتی خود را درون پاکتی قرار داده و در صندوق امانات بگذارید.
- توجه دارید که رفع نواقص اتاق‌ها و پاسخ به درخواست‌ها، بعد از انجام اعمال عمره تمتع امکان‌پذیر خواهد بود.
- با توجه به محرم بودن زائرین، عوامل اجرایی مجموعه مستقر در هتل سعی می‌کنند تمامی آیین‌ها و وسایلی مانند صابون‌های عطری که جزو محرمات احرام است را جمع‌آوری نمایند. اما در عین حال زائران محترم دقت کافی در این خصوص داشته باشند تا دچار وسواس و استرس‌های بی‌جا نشوند.
- در تمامی مراحل یاد شده از ابتدای ترک هتل و عزیمت به میقات شجره تا خروج از آنجا و حرکت به سمت مکه مکرمه، گردن‌آویز بوده کارت شناسایی همچنان باید مد نظر همه زائران محترم قرار داشته باشد.

■ کسب آمادگی برای انجام اعمال عمره تمتع:

- بعد از استقرار اولیه زائران محترم در اتاق‌ها، در ساعتی که مسوولین کاروان از قبل اعلام نموده‌اند، جهت انجام اعمال عمره تمتع در لابی هتل تجمع و به صورت دسته‌جمعی به مسجدالحرام مشرف خواهیم شد.

۴۰) ملاحظات انجام اعمال عمره تمتع

- چه بسیار انسان‌های عاشقی که سال‌ها از صفحه تلویزیون نظاره‌گر شکوه و عظمت این مهمانی با شکوه آسمانی بودند و هرگز نتوانستند شیرینی لحظه‌ای از آن را تجربه کنند.
- هر کسی برای خود دغدغه‌ای بزرگ دارد. هم کسانی که در آرزوی حج هستند و هم کسانی که چند روزی بیشتر تا حاجی شدن فرصت ندارند و در این روزها باید حساب خود را پاک کنند.

■ استقرار در هتل مکه و تجدید قوا:

- اتوبوس‌های حامل زائران کاروان یکی پس از دیگری به مکه رسیده و در مقابل هتل توقف می‌نمایند.
- زائران محترم می‌بایست کلیه لوازم و وسایل خود را جمع‌آوری نموده و با راهنمایی مسوولین کاروان و با آرامش کامل از اتوبوس‌ها پیاده شده و در ورودی هتل تجمع نمایند.
- بعد از انجام پذیرایی مختصری از زائران در لابی هتل و اتمام سخنان مدیران مجموعه و کاروان، زائران محترم با دریافت کارت (کلید) اتاق خود و با هماهنگی سایر هم‌اتاقی‌ها، وسایل و چمدان را به اتاق منتقل می‌نمایند.
- چنانچه چمدان‌های زائران از قبل به هتل ارسال شده باشد، توسط عوامل ایرانی مجموعه در طبقات استقرار زائران چیدمان گردیده است، لذا لازم است زائران محترم با سعه صدر چمدان خود را پیدا نموده و به اتاق منتقل نمایند.
- قبل از عزیمت به اتاق، مسوولین کاروان ساعتی را جهت تجمع در لابی هتل برای عزیمت به مسجدالحرام و انجام اعمال عمره تمتع اعلام می‌نمایند که لازم است به آن دقت داشته باشید.
- طولانی بودن مسیر راه تا رسیدن به مکه و استقرار در هتل در نیمه شب و بروز کمی خستگی در زائران و همچنین احتمال مقارن شدن انجام اعمال زائران با نماز صبح مسجدالحرام و مسدود شدن مطاف و سعی و...، شاید باعث شود که مسوولین کاروان تشخیص دهند که زائران را بعد از نماز صبح جهت انجام اعمال عمره تمتع به مسجدالحرام منتقل نمایند.
- در این صورت لازم است زائران محترم در اتاق‌های خود مستقر شده و به استراحت بپردازند و بلافاصله با اقامه نماز صبح و صرف صبحانه‌ای مختصر و قبل از روشن شدن هوا، در لابی هتل تجمع نموده و همراه با سایر زائران، جهت انجام اعمال عمره تمتع به حرم مشرف شوند.

■ گروه‌بندی زائران برای انجام اعمال عمره تمتع:

- برای سهولت در انجام اعمال عمره تمتع و حفظ انسجام و نظم کاروان و همچنین به منظور پیش‌گیری از اختلال در حرکت‌های دسته‌جمعی، زائران محترم به دو گروه تقسیم می‌شوند:
- گروه اول؛ عبارت است از: زائرانی که در زمان رسیدن به محل اقامت در مکه، قادرند به راحتی و با سلامت کامل، کاروان را برای عزیمت به مسجدالحرام و انجام اعمال عمره تمتع همراهی نمایند.
- گروه دوم؛ عبارت است از: زائران سال‌مند و کم‌توان که عمره تمتع آنها در روز اول و بعد از نماز عشا انجام خواهد شد.
- زائران عزیزی که طبق هماهنگی‌های قبلی باید در نوبت دوم جهت انجام اعمال عمره تمتع به حرم مشرف شوند، در هتل و در اتاق خود می‌مانند و به استراحت می‌پردازند تا پس از اقامه نماز مغرب و عشا، به حرم مشرف شوند.

■ تشرّف به مسجدالحرام برای انجام اعمال عمره تمتع:

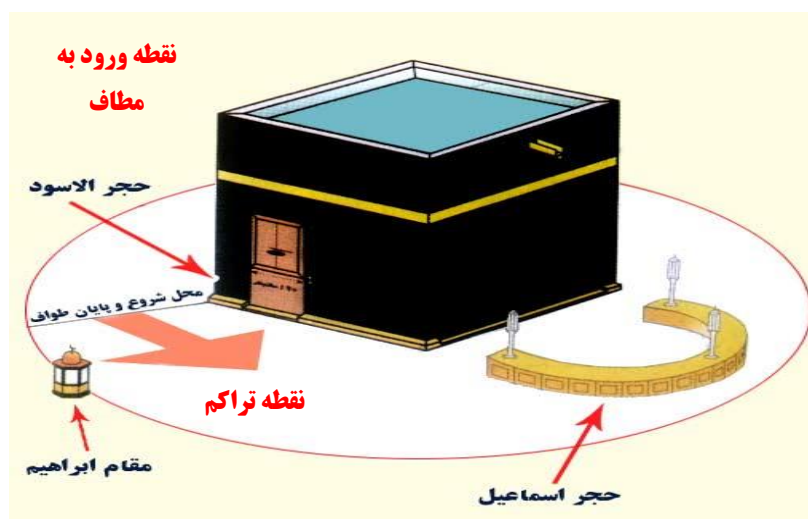
- در ساعت تعیین شده و با فراخوان مسوولین کاروان، زائران محترم جهت عزیمت به مسجدالحرام در لابی هتل تجمع می‌نمایند.
- قبل از عزیمت به مسجدالحرام:
- از سرویس بهداشتی استفاده کنید.
- وضو بگیرید.
- کارت هتل را از استقبال بگیرید.
- شال یک‌رنگ کاروان را گردن‌آویز کنید.

- کیف دوش‌آویز که حاوی دعای اشواط طواف و سعی، طواف شمار، کیسه کفش، بادبزنی یک‌رنگ کاروان، کلاه برای آقایان، نقاب برای بانوان، گوشی تلفن همراه، ریال عربستان (حدّ اقل ۱۰۰ ریال)، داروهای اختصاصی (برای مصرف چند ساعت)، دستمال کاغذی جیبی و یک بطری آب صحّه می‌باشد را بردارید.

- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن‌آویز داشته باشند.
- همراه داشتن کارت مشخصات، نقشی اساسی در شناسایی مسیر هتل و بازگشت به محل اقامت دارد، لذا زائران عزیز در بدو ورود به هتل «کارت هتل» را از استقبال دریافت نموده و در کنار کارت شناسایی خود، به طور مستمر همراه داشته باشند.
- با تجمع زائران گروه اول در لابی هتل، با اتوبوس‌هایی که از قبل هماهنگ شده است، به مسجدالحرام مشرف می‌شویم.
- لازم است همه زائران به توضیحات مسوولین کاروان در خصوص شماره خط و ایستگاه اتوبوس محل اسکان توجه نمایند.
- در نقل و انتقالات به هتل، حرم و...، زائران محترم باید مراقب باشند که وسایل و ملزومات آنان در اتوبوس جا نماند.
- با رسیدن به مسجدالحرام، همگی از اتوبوس پیاده شده و همراه با هم‌کاروانی‌ها به سمت مسجدالحرام حرکت می‌نماییم.
- توجه داشته باشید که همراه داشتن هر گونه علامت توسط مسوولین کاروان در داخل مسجدالحرام ممنوعیت دارد و زائران کاروان فقط با علامت‌های کوچک دستی همراهی خواهند شد.
- استفاده از شال یک‌رنگ و بادبزنی‌های دستی توسط زائران، علامت بسیار مناسبی برای هماهنگی و نظم اجرایی کاروان است.
- قبل از ورود به مسجدالحرام، در قسمتی از بیرون حرم تجمع می‌نماییم تا مسوولین کاروان برخی توضیحات لازم را به حضورتان ارائه نمایند.
- با ورود به مسجدالحرام، سجده شکر به‌جا آورده و خداوند را به خاطر توفیقی که عنایت نموده است، سپاس می‌گوییم.
- قبل از ورود به مطاف، مسوولین کاروان مکانی را به عنوان وعده‌گاه و محل قرار زائران تعیین می‌نمایند. مانند مقابل باب ملک‌العزیز و... که زائرین پس از طواف و خواندن نماز طواف، باید در آن جا گرد هم آیند.
- بعد از انجام برخی مستحبات و هماهنگی‌های لازم، دسته‌جمعی وارد مطاف می‌شویم.

■ نحوه ورود و خروج از مطاف:

- بهترین نقطه برای ورود به مطاف، نقطه مقابل رکن یمانی است.
- هنگامی که از باب ملک‌العزیز وارد صحن مسجدالحرام می‌شویم، آرام‌آرام وارد مطاف شده و بعد از کمی حرکت و قرار گرفتن در جمعیت طوف‌کننده، به مقابل حجرالاسود که نقطه شروع طواف است می‌رسیم.
- با این روش به صفوف طواف‌کنندگان فشار وارد نشده و مزاحمتی برای کسی ایجاد نخواهد شد.
- پس از طواف، تلاش نکنید یک‌دفعه و بلافاصله از مطاف خارج شوید و به پشت‌مقام ابراهیم (علیه‌السلام) بیایید، لذا به آرامی از جمعیت فاصله بگیرید تا آرام‌آرام از مطاف خارج شده و جهت اقامه نماز طواف، به پشت‌مقام ابراهیم بیایید.



■ ملاحظات انجام طواف:

- در طواف سعی کنید با جمع زائران کاروان خود، همراه باشید و بلافاصله بعد انجام طواف و اقامه نماز طواف، به وعده‌گاه کاروان در مسجدالحرام مراجعه نمایید.
- توجه دارید که همراه داشتن علامت کاروان در مسجدالحرام ممنوعیت دارد، لذا به خاطر سپردن و توجه به علامت دستی کاروان و شال‌های یک‌رنگ زائران، در جلوگیری از گم‌شدن احتمالی بسیار موثر است.
- از حرکت‌های انفرادی و جدا شدن از کاروان برای انجام اعمال به دلایل متعدد از جمله صدمه‌دیدگی، گم‌شدن، بروز اشکال در اعمال و مناسک و... خودداری فرمایید.
- عدم تکیروی و همراهی با جمع هم‌کاروانی‌ها در همه امور، فواید بسیار زیادی برای شما به همراه دارد.
- در تمامی حرکت‌های دسته‌جمعی، از فاصله گرفتن از جمع هم‌کاروانی‌ها خودداری فرمایید.
- لازم است همه زائران مراقب یک‌دیگر باشند و اگر برای کسی مشکلی پیش آمد، مراتب را به مسوولین کاروان اعلام نمایند.
- سعی کنید تا جایی که امکان دارد در حین طواف وسیله اضافی در دست نداشته باشید.
- چنانچه چیزی از دست شما افتاد، به هیچ وجه برای برداشتن آن خم نشوید چرا که ممکن است به علت ازدحام و شلوغی مطاف، زیر دست و پای دیگران بروید و آسیب ببینید. همچنین ممکن است موجب برخورد مأمورین عربستان با شما شود.
- در طواف، مراقب و مواظب اتهام تلصیق که در قبل خدمتتان توضیح داده شده است، باشید.
- در هنگام طواف چنانچه با ازدحام زیادی مواجه شدید، با قرار دادن کیف دوش‌آویز بر روی سینه خود و با هدف محافظت از دنده‌ها و پهلوهائیتان، حالت قنوت به خود بگیرید.
- در طواف، عجله و شتاب نداشته باشید. طواف خود را به آرامی و بدون استرس و اضطراب انجام دهید.
- در هنگام طواف، گام‌ها را کوچک و مناسب بردارید تا بتوانید از پاها و انگشتان خود مراقبت نمایید.
- سعی کنید هنگام طواف، ذکرها را آهسته بخوانید مگر این که طواف اول باشد که برای انسجام و هماهنگی کاروان، به طور معمول یک نفر بلند می‌خواند و دیگران همراهی می‌کنند.
- بکوشید از دعای مخصوص طواف استفاده کنید.
- سعی نکنید نزدیک‌ترین نقطه به مقام را برای خواندن نماز طواف انتخاب کنید. لازم است در فاصله بیشتری از مقام، نماز طواف را بخوانید تا موجب آزار طواف‌کنندگان نشوید.
- پس از خواندن نماز طواف، به فوریت خود را به محل وعده‌گاه و قرار کاروان برسانید. کمی از آب زمزم بنوشید و منتظر بمانید تا پس از آمدن همه زائران، دسته‌جمعی به سعی برویم.

■ ملاحظات سعی بین صفا و مروه:

- بعد از نوشیدن آب زمزم و استراحتی کوتاه در محل قرار کاروان، به سعی خواهیم رفت تا سعی صفا و مروه را انجام دهیم.
- در سعی نیز باید همه زائران محترم سعی کنند با آرامش و بدون شتاب و عجله قدم‌ها را آهسته و هم‌گام با سایر هم‌کاروانی‌ها بردارند تا سعی صفا و مروه دسته‌جمعی انجام شود و زائران از کاروان جدا نشوند.
- همه عزیزان سعی کنند در معیت روحانیون و مسوولین کاروان حرکت کنند تا انسجام و نظم کاروان حفظ شود.
- قبل از ورود به سعی، مسوولین کاروان مکانی به عنوان وعده‌گاه و قرار کاروان تعیین و اعلام می‌نمایند که همه زائران بعد از انجام سعی در آن جا تجمع خواهند نمود.
- این وعده‌گاه به طور معمول در اطراف و محوطه باب مروه می‌باشد تا زائران بتوانند عمل تقصیر را انجام دهند و با هماهنگی مسوولین کاروان، جهت عزیمت به هتل محل اقامت، حرکت نمایند.
- با اتمام سعی صفا و مروه، زائران محترم در مقابل باب مروه تجمع نموده و عمل تقصیر را انجام می‌دهند.
- با اتمام اعمال عمره تمتع، زائران محترم به صورت دسته‌جمعی و یا در قالب دسته‌های کوچک‌تر به هتل باز خواهند گشت.
- زائران عزیز سال‌مند و کم‌توان که با هماهنگی‌های قبلی در قالب گروه دوم برنامه‌ریزی شده‌اند، بعد از نماز مغرب و عشاء، جهت انجام اعمال عمره تمتع در معیت مسوولین کاروان به حرم مشرف خواهند شد.

■ توصیه‌های بعد از انجام اعمال عمره تمتع:

- بعد از بازگشت به محل اقامت، چگونگی انجام اعمال خود را با روحانیون کاروان مطرح کنید تا از صحت آن اطمینان پیدا کنید.
- پس از بازگشت از مسجدالحرام، با هم‌فکری هم‌اتاقی‌های خود، نسبت به چیدمان بهتر وسایل در اتاق اقدام نموده و با استراحت، خود را برای مراحل بعدی سفر آماده سازید.
- در طول حضور در مکه، در همه جلسات آموزشی شرکت نمایید تا آمادگی لازم برای حضور در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق) برایتان فراهم شود.
- لازم است به صورت مستمر مراقب سلامتی خود باشید و برای پیش‌گیری از گرمزدگی، از پیاده‌روی‌های بی‌پایان و طولانی پرهیز نمایید و اوقات خود را به عبادت، تلاوت قرآن و ادعیه و کسب آمادگی روحی برای حضور در مشاعر مقدسه سپری نمایید.
- در طول سفر رعایت بهداشت و حفظ سلامت بسیار حائز اهمیت است، به ویژه هر چه به ایام انجام اعمال حج نزدیک می‌شویم، باید بیشتر مراقب خود باشیم تا ناچار نشویم در حالت بیماری به مشاعر مقدسه برویم چرا که بعدها حسرت خواهیم خورد.

■ حفظ ارتباط با کاروان:

- بعد از استقرار در هتل سعی کنید سیم‌کارت تلفن همراه خود را فعال نمایید و شماره آن را به مسوولین کاروان بدهید.
- لازم است به صورت روزانه و حتی هر چند ساعت یک بار، تابلوهای کاروان اعم از تراکت‌ها، اعلامیه‌ها، اخبار و اطلاعیه‌های جدید را مطالعه کنید تا از تمامی برنامه‌های کاروان اطلاع پیدا نمایید.

- امیدواریم با شوقی وافر و دقت مضاعف در محتوی اعمال و مناسک حج، در مدت کوتاه اقامت در مکه، ضمن بهره‌برداری مناسب از ساعات حضور در مسجدالحرام و انجام عبادات، آمادگی معنوی و روحی لازم برای ایام حضور در مشاعر مقدسه عرفات، مشعرالحرام و منا را پیدا نماییم.

فصل سوّم: موضوعات آموزشی مربوط به سرزمین عرفات، مشعرالحرام و منا

(ایام تشریق)

- (۴۱) ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات
- (۴۲) ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا
- (۴۳) ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا
- (۴۴) ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان
- (۴۵) ملاحظات ذبح قربانی حجّاج و حلق بهداشتی
- (۴۶) ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا
- (۴۷) ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا
- (۴۸) ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه

۴۱) ملاحظات خروج از مکه و وقوف در عرفات (منا - ترویج)

- بالاخره آیام حج شد و وقت حضور در حریم یار سر رسید.
- انگار زمان آن رسیده که آن چه همیشه از قاب تلویزیون تماشا می کردیم را با دیدگان خود از نزدیک ببینیم.
- امیدواریم با نیت‌هایی خالص و دلی آماده و توجّه به معارف و اسرار، راهی مشاعر مقدّسه شویم.
- اهمّیت حضور در مشاعر مقدّسه:
 - حج یکی از ارکان پنج‌گانه اسلام است و حضور در عرفات، مشعرالحرام و منا در آیام حج، رکن اساسی حج تمتّع می‌باشد چرا که تمام حج، عرفه، مشعر و منا است و همه تلاش‌ها به این آیام برمی‌گردد و همه نگاه‌ها و توجّهات حجّاج و خدمت‌گزاران حج به این سمت سوق داده می‌شود.
 - استحضر دارید که درستی اعمال در این آیام غیرقابل برگشت، توجّهی مضاعف را می‌طلبد و این مساله اگر به درستی فهمیده و اجرا نشود، موجبات نگرانی و اضطراب حجّاج و خدمت‌گزاران زائران را فراهم خواهد کرد.

■ کسب آمادگی برای عزیمت به عرفات:

- در آستانه عزیمت به مشاعر، لازم است همه زائران عزیز مراقب سلامتی خود باشند و از پیاده‌روی‌های خسته‌کننده، عبادت‌های طولانی، بیتوته‌های زیاد در مسجدالحرام و... پرهیز کنند تا با سلامتی و تندرستی کامل به عرفات عزیمت نمایند.
- به دلایل متعدّد از جمله ازدحام شدید حجّاج، مسدود شدن بسیاری از مسیرهای تردّد، احتمال آسیب‌دیدگی جسمی زائر و بازماندن از حرکت کاروان، بروز حوادث و سوانح غیرمترقبه، دست‌گیری توسط پلیس عربستان و... در روز هشتم ذی‌الحجّه، هیچ‌یک از زائران محترم تحت هیچ شرایطی مجاز به ترک هتل و عزیمت به مسجدالحرام و اماکن دیگر نمی‌باشند.
- با خروج زائر از هتل به هر دلیل و بروز مشکل احتمالی برای او، موجبات بازماندن ایشان از اعمال اصلی حج فراهم خواهد شد.
- لازم است زائران محترم همه لوازم و اقلام مورد نیاز را بر اساس فهرست اعلامی کاروان، در ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز تنظیم نمایند و چنانچه کسری خاصی وجود دارد، آن را تهیّه کنند.
- توصیه خادمان زائران این است که سعی کنید سبک‌بار راهی عرفات شوید و از همراه داشتن وسایل غیرضرور و حجیم که باعث زحمت فراوان برای شما خواهد شد، اجتناب نمایید.

■ ملزومات همراه زائر در هنگام عزیمت به عرفات:

- ساک احرامی دستی حاوی:
 - حوله احرام اضافی آقایان (در صورت تمایل)
 - لباس احرام اضافی بانوان (در صورت تمایل)
 - کیسه مخصوص سنگ برای رمی جمرات و سنگ‌های جمع‌آوری شده
 - ناخن‌گیر و قیچی کوچک (جهت استفاده هنگام تقصیر)
 - پیش‌بند یک‌بار مصرف، خود تراش و یک‌بسته تیغ (ویژه آقایان جهت استفاده در هنگام حلق)
 - لباس شخصی و لباس زیر (جهت استفاده بعد از خروج از احرام)
 - حوله دستی، مسواک، لیف، صابون، شامپو و خمیردندان بدون بو (جهت استفاده بعد از خروج از احرام)
 - داروهای اختصاصی (برای مصرف یک هفته)
 - کرم ضد آفتاب بدون بو (جهت استفاده در مواقع مجاز و افراد حسّاس به نور آفتاب)
 - عینک ضد آفتاب (جهت استفاده در مواقع مجاز و افراد حسّاس به نور آفتاب)
 - پماد سوختگی یا پودر تالک
 - ماسک دولایه غیردوخته طبّی
 - چراغ قوه کوچک (در صورت تمایل)
 - خشکبار مغذی مانند کشمش، بادام، توت خشک، انجیر، آلو، نبات و... (به مقدار بسیار کم)
 - پتوی سبک کم حجم سفری

- زیرانداز
- شانه و بورس موی سر
- سوزن، نخ و سنجاق قفلی
- طواف شمار
- کلاه برای آقایان
- نقاب برای بانوان
- قلم و دفترچه یادداشت
- کیف دوش آویز حاوی:
 - بادبزین یک‌رنگ کاروان
 - شال یک‌رنگ کاروان
 - دستمال کاغذی جیبی
 - کیسه کفش
 - گوشی تلفن همراه و شارژ اعتباری و شارژر باطری
 - تسبیح و مهر نماز
 - قرآن و کتب ادعیه (دعای عرفه، دعای طواف و سعی و...)
 - ریال عربستان (حدأقل ۱۰۰ ریال)
 - قمقمه و آب پاش

■ تنظیم ملزومات احرام:

- آقایان محترم حوله‌های احرام و سایر ملحقات آن و پارچه اختصاصی را از هر حیث بازبینی و آماده نمایند.
- خواهران محترمه نیز لباس سفید احرامی و ملحقات آن را از هر حیث بازبینی و آماده نمایند.
- بانوان محترمه، پشت چادری تحویل داده شده توسط کاروان را در قسمت پشت سر چادر احرامی خود، نصب نموده باشند.
- جهت جلوگیری از جابه‌جایی و مفقود شدن دمپایی‌ها، بر روی دمپایی احرامی خود علامت خاصی را بگذارید.
- از نوشتن اسامی محمد، احمد، مصطفی، علی و سایر اسامی مقدس، روی دمپایی و کیسه کفش خودداری نمایید.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیر عربی هتل، در روز آخر حضور لازم است قبل از ترک اتاق، نسبت به ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق، مرتب نمودن تخت‌ها، تخلیه زباله‌ها، خاموش نمودن تجهیزات سرمایشی و روشنایی اتاق، بستن تمامی درب و پنجره‌ها و... اقدام نمایید.
- قبل از ترک اتاق و عزیمت به عرفات، سایر لوازم را در چمدان قرار داده و از به هم ریختگی وسایل در اتاق پرهیز کنید.
- قبل از ترک اتاق وجوه نقد و وسایل قیمتی خود را در صندوق امانات قرار دهید.
- در هنگام خروج از اتاق، از بسته بودن شیرهای آب، اطمینان حاصل نمایید.
- بهتر است زائران محترم قبل از خروج از هتل، کارت (کلید) اتاق را به استقبال بپارند تا در بازگشت دچار مشکل نشوند.

■ زمان خروج از هتل:

- کلیه کاروان‌ها تا روز هشتم ذی‌الحجه در هتل محل اقامت خود در مکه حضور دارند و بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی، همه زائران و کاروان‌هایی که ترویج انجام می‌دهند می‌بایست در روز هشتم ذی‌الحجه، به همراه کاروان خود از مکه خارج شوند.
- بر اساس دستورالعمل، مسوولین کاروان می‌بایست در روز و ساعت تعیین شده، هتل را تخلیه و زائران را به عرفات و منا (ترویج) منتقل نمایند.

■ مراحل نقل و انتقال زائران در مشاعر مقدسه:

مرحله اول: انتقال زائران اهل سنت به منا

- مرحله دوم: انتقال زائران از شهر مکه به عرفات
- مرحله سوم: انتقال زائران اهل سنت از منا به عرفات
- مرحله چهارم: انتقال زائران از عرفات به مشعرالحرام و منا
- مرحله پنجم: انتقال زائران از مشعرالحرام به منا
- مرحله ششم: انتقال زائران از منا به شهر مکه

■ نظام حمل و نقل ترددی (تردد چرخشی):

- جهت انجام قسمتی از اعمال و مناسک حج، تمام زائران باید در زمانی مشخص در عرفات، مشعرالحرام و منا حضور یابند.
- حمل و نقل چند میلیون زائر از کشورهای مختلف به این مناطق، مهم‌ترین بخش عملیات حج تمتع است.
- کیفیت نقل و انتقال زائران به مشاعر، اثرات بسزایی بر اعمال و مناسک حج و روح و جسم زائر دارد.
- هر قدر عملیات نقل و انتقال بهتر و روان‌تر انجام شود، زائران احساس آرامش بیشتری خواهند نمود.
- عزیمت به مشاعر که یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین امور حج است، نیازمند وسایل نقلیه اعم از اتوبوس و مینی‌بوس می‌باشد.
- در زمان‌های نه چندان دور، تردد به دو صورت انجام می‌شد. نظام ردّ واحد که همان حالت قبلی بود و نظام ردّین که هر اتوبوس دوبار به مشاعر رفت و آمد می‌کرد و فرق زیادی با ردّ واحد نداشت.
- در سال ۱۳۸۲ نظام نقل ترددی در حج تمتع شکل گرفت و در سال ۱۳۸۹ برای اولین بار در خصوص زائران ایرانی به اجرا درآمد و تاکنون همه ساله اجرا شده است.
- در نظام نقل ترددی، اتوبوس‌ها چندین بار در هر مرحله، زائران را در مشاعر مقدّسه جابه‌جا می‌نمایند.
- مسوولیت مدیر مجموعه (هتل) در نظام نقل ترددی:
 - هم‌اکنون مدیر مجموعه به عنوان مسوول انتقال زائران به عرفات، مشعرالحرام و منا، نسبت به تهیه اتوبوس اقدام می‌نماید.
 - با برنامه‌ریزی و نوبت‌بندی، کاروان‌های مستقر در هتل یک‌به‌یک به عرفات منتقل می‌شوند.
- عزیمت از عرفات به مزدلفه (مشعرالحرام):
 - با تغییر نقشه استقرار زائران در مشاعر و فنس‌کشی بزرگ‌راه‌ها و جداسازی راه پیاده‌رو (طریق مشاه) از راه سواره‌رو (طریق نقل)، برای استقرار زائران ایستگاه‌هایی تعبیه شده که کاروان‌ها بر اساس نوبت، به ایستگاه مربوطه مراجعه و به مزدلفه و منا انتقال می‌یابند.
 - این مرحله در روز نهم ذی‌الحجه مقارن با اذان مغرب شروع و تا پاسی از شب ادامه خواهد داشت.
- حرکت از مزدلفه (مشعرالحرام) به منا و مکه:
 - به دلیل ازدحام بیش از حد جمعیت پیاده‌رو، این مسیر توسط زائران به صورت پیاده طی خواهد شد.

■ زمان‌بندی خروج کاروان‌ها از مکه:

- انتقال زائران محترم از شهر مکه بر اساس نوبت‌بندی قرعه‌کشی شده در ستاد حج و زیارت انجام می‌شود، لذا با عنایت به نوبت کاروان در انتقال، آماده عزیمت می‌شویم.
- در هر نوبت از فرآیند انتقال، گروهی از آقایان و بانوان به صورت جداگانه عزیمت خواهند نمود.
- امکان دارد در زمان عزیمت، زائران سایر کاروان‌های مستقر در هتل نیز در جمع کاروان ما حضور داشته باشند.
- علی‌رغم تلاش همه جانبه خدمت‌گزاران برای عمل به برنامه زمانی عزیمت، شرایط خاص زمانی و مکانی، ممکن است منجر به محدودیت‌هایی در انتقال زائران شود.
- لازمه اجرای طرح انتقال، هم‌کاری همه زائران محترم با مسوولین کاروان و مجموعه و حفظ آرامش و خون‌سردی است.
- حفظ خون‌سردی و نشاط، باعث کاهش استرس‌های بیهوده خواهد شد که اثرات آن در اعمال زائران قطعی می‌باشد.

■ عزیمت به منا زائران اهل سنت - ترویبه:

- زائران اهل سنت در روز هشتم ذی‌الحجه به منظور انجام ترویبه، ابتدا به منا عزیمت می‌نمایند و در روز نهم وارد عرفات می‌شوند.
- برنامه اعزام از صبح روز هشتم ذی‌الحجه آغاز می‌شود و به طور معمول تا بعدازظهر ادامه خواهد داشت.

- زائران محترم به تفکیک آقایان و بانوان و بر اساس برنامه زمانی تعیین شده که از طرف مسوولین کاروان اعلام می‌شود، باید آمادگی لازم جهت عزیمت به منا را داشته باشند.
- عزیمت کاروان‌های مستقر در هتل به منا، طی چند مرحله انجام می‌شود، لذا مراجعت اتوبوس‌ها به هتل در مراحل بعدی، زمان‌بر بوده و ممکن است با تاخیرهایی مواجه شود.
- با فراخوان مسوولین کاروان، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز را که از قبل تنظیم نموده‌اید، برداشته و در مکانی که اعلام می‌شود، برای انجام مراسم احرام و تلبیه حاضر می‌شوید تا با راهنمایی روحانیون کاروان، مُحَرَّم شده و آماده حضور در منا گردید.
- با سوار شدن زائران، اتوبوس‌ها حرکت نموده و با طی مسیری حدود ۱۵ دقیقه به منا خواهیم رسید و در ایستگاه تعیین شده پیاده شده و با راهنمایی مسوولین کاروان و مجموعه، در خیمه‌ها مستقر خواهیم شد.
- بعد از استقرار در خیمه‌ها به استراحت بپردازید و خود را برای روز نهم ذی‌الحجه و عزیمت به عرفات آماده می‌کنیم.
- در صبح روز عرفه، برنامه انتقال زائران به عرفات آغاز می‌شود که لازم است زائران محترم آمادگی‌های لازم برای عزیمت به عرفات که با اتوبوس خواهد بود را در خود حفظ نمایند و از پراکنده شدن خودداری نموده و در جمع هم‌کاروانی‌ها حضور جدی داشته باشند.
- با فراخوان مسوولین کاروان، زائران محترم با برداشتن وسایل و لوازم خود اعم از ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز، در ایستگاه‌های مورد نظر حضور یافته و با سوار شدن به اتوبوس‌ها، به عرفات عزیمت نموده و با راهنمایی مسوولین ذیربط در خیمه‌های خود مستقر می‌شوند.

▪ عزیمت به عرفات:

- عرفات، آیتی از آیات الهی است. نشانه‌ای از رحمت حق است.
- زائران محترم به تفکیک آقایان و بانوان و بر اساس برنامه زمانی تعیین شده که از طرف مسوولین کاروان اعلام می‌شود، باید آمادگی لازم جهت عزیمت به عرفات را داشته باشند.
- برنامه اعزام از بعدازظهر روز هشتم ذی‌الحجه آغاز می‌شود و به طور معمول تا پاسی از شب ادامه خواهد داشت.
- همه زائران محترم می‌بایست قبل از ظهر نسبت به استحمام و انجام غسل مستحبی اقدام کرده و در اول وقت اذان، نماز ظهر و عصر را در اتاق خود اقامه نموده و نهار را نیز میل نمایند.
- با اعلام مسوولین کاروان، همه زائران عزیز با انجام تمام امور شخصی و بر تن نمودن لباس‌های احرام، در اتاق‌های خود منتظر فراخوان کاروان برای حضور در مراسم احرام می‌مانند.
- چنانچه زمان عزیمت کاروان به عرفات به غروب منتهی شود، زائران محترم با اقامه نماز مغرب و عشا و صرف شام، آماده عزیمت به عرفات می‌شوند.
- قبل از حضور در مراسم احرام، کارت شناسایی خود را گردن‌آویز کنید. این موضوع از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.
- استفاده از شال یک‌رنگ کاروان توسط زائران، علامت بسیار مناسبی برای هماهنگی و نظم اجرایی است، لذا آن را نیز به گردن ببندید.
- با فراخوان مسوولین کاروان، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز را که از قبل تنظیم نموده‌اید، برداشته و در مکانی که اعلام می‌شود، برای انجام مراسم احرام و تلبیه حاضر می‌شوید تا با راهنمایی روحانیون کاروان، مُحَرَّم شده تا با دعا و نیایش، دل‌ها بیش از پیش آماده درک ایام تشریق گردد.
- زائران محترم می‌بایست از رفت و آمد بی‌جا به طبقات دیگر هتل و اشغال آسانسورها خودداری نمایند تا سایر زائرانی که نوبت اعزام آنان فرا رسیده است، زودتر از طبقات پایین آمده و به اتوبوس‌ها سوار شوند.
- زائران گرامی باید ضمن حفظ آرامش خود، از ایجاد نگرانی و استرس در خود و دیگران پرهیز نمایند.
- عزیمت کاروان‌های مستقر در هتل به عرفات و منا (ترویبه اهل سنت)، طی چند مرحله انجام می‌شود، لذا مراجعت اتوبوس‌ها به هتل در مراحل بعدی، زمان‌بر بوده و ممکن است با تاخیرهایی مواجه شود.

- باید با صبر و شکیبایی، منتظر اعلام برنامه حرکت از سوی مسوولین کاروان باشید، لذا شایسته است از فرصت استفاده نموده و وقت خود را با ذکر و نیایش غنا ببخشید.
- با فرا رسیدن نوبت کاروان جهت عزیمت به عرفات و آماده شدن اتوبوس‌ها جهت انتقال زائران و با اعلام مسوولین کاروان، در لابی هتل تجمع نموده و سوار اتوبوس‌ها می‌شوید.
- بعد از عزیمت و خروج از مکه، امکان بازگشت زائران به هتل وجود ندارد، لذا باید دقت کنید تا هیچ‌یک از وسایل مورد نیاز، به خصوص داروها و اقلام پزشکی خود را در هتل جا نگذارید.
- هنگام عزیمت، بانوان و آقایان به طور جداگانه در اتوبوس‌ها سوار می‌شوند.
- اگر به علت ترکیب سنی و جنسی، ناچار به سوار شدن زائران بیش از ظرفیت صندلی‌ها باشید، جوان‌ترها باید به صورت ایستاده در اتوبوس مستقر شوند.
- رعایت حال زائران سال‌مند و کم‌توان توسط جوان‌ترها امری ضروری است.
- جهت سرعت عمل در پیاده و سوار شدن به اتوبوس، لازم است زائران هم‌کاری لازم را با راهنمای اتوبوس داشته باشند.
- با سوار شدن زائران، اتوبوس‌ها حرکت نموده و با طی مسیری حدود ۴۵ دقیقه به عرفات خواهیم رسید و در ایستگاه تعیین شده پیاده شده و با راهنمایی مسوولین کاروان و مجموعه، در خیمه‌ها مستقر خواهیم شد.
- در این خصوص زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی، کیف دوش‌آویز و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.

■ برنامه‌های کاروان در عرفات:

- با استقرار در خیمه‌های عرفات، آماده مراسم نیایش و دعا می‌شویم و از فرمایشات روحانیون کاروان نیز بهره می‌بریم و به تلاوت قرآن می‌پردازیم.
- بعد از استقرار در خیمه‌ها، به استراحت بپردازید و خود را برای روز نهم ذی‌الحجه و مراسم برائت از مشرکین و همچنین استفاده از مراسم پرفیض دعای عرفه، آماده کنید.
- شب ورود به عرفات و نیمه شب آن و همچنین صبح عرفات، از لحظات استثنایی معنوی و غیرقابل برگشت است که می‌توانید با اقامه نماز شب و خواندن دعا و قرآن، خود را برای وقوف در عرفات و خواندن دعای پرفیض عرفه آماده نمایید.
- شایسته است در شب نهم ذی‌الحجه، از فرصت مناجات، دعا و تضرع و نیایش به درگاه الهی غافل نشویم و بهره لازم را از این فرصت تکرار ناشدنی ببریم.
- در روز نهم ذی‌الحجه، بعد از اقامه نماز جماعت صبح و صرف صبحانه، حدود ساعت ۹، مراسم برائت از مشرکین که یکی از یادگارهای گران‌سنگ امام خمینی(ره) است، در بعثه مقام معظم رهبری برگزار می‌شود که دسته‌جمعی در آن شرکت کرده و پس از پایان مراسم، به خیمه‌ها باز می‌گردیم.
- قبل از اذان ظهر، همه زائران عزیز می‌بایست در خیمه کاروان حضور یابند تا تحت نظر روحانیون کاروان، نیت وقوف در عرفات را تکرار نموده و آماده اقامه نماز ظهر و عصر شوند.
- بعد از اقامه نماز ظهر و عصر و صرف ناهار و استراحتی کوتاه، دعای پرفیض عرفه برگزار می‌شود.
- در خیمه مرکزی بعثه مقام معظم رهبری نیز دعای عرفه برگزار می‌شود که در صورت امکان دسته‌جمعی در آن شرکت کنیم و پس از پایان مراسم، در اسرع وقت به خیمه کاروان باز گردیم تا آماده عزیمت به مشعرالحرام شویم.

۴۲) ملاحظات خروج از عرفات و عزیمت به منا

- روز عرفه، فرصتی برای اتصال به پروردگار است.
- فرصت ارتباط با خداوندی است که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر و بر گفتار، رفتار و اسرار ما آگاه است.
- روز عرفه، فرصت دل بریدن از غیر خدا و دراز کردن دست نیاز به سوی او است.
- گروه‌بندی زائران برای عزیمت به منا:
 - بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی و به منظور حفظ نظم و انسجام کاروان، زائران محترم به دو گروه تقسیم می‌شوند:
 - گروه اول، عبارت است از: زائران وقوف اضطراری شامل بانوان و زائران مرد سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار.
 - این دسته از زائران با پایان یافتن زمان وقوف در عرفات، با اتوبوس راهی مشعرالحرام شده و با نیت وقوف اضطراری، بلافاصله به منا رفته و با رمی‌جمره عقبه، در خیمه‌های کاروان مستقر می‌شوند.
 - گروه دوم، عبارت است از: زائران وقوف اختیاری شامل تمامی آقایان که توان جسمی مناسبی برای همراهی با کاروان دارند.
 - این دسته از زائران با پایان یافتن زمان وقوف در عرفات، با اتوبوس راهی مشعرالحرام شده و با نیت وقوف اختیاری، تا اذان صبح روز دهم ذی‌الحجه (روز عید قربان) در آن جا می‌مانند و بعد از طلوع آفتاب با پای پیاده راهی منا شده و در خیمه‌های کاروان مستقر می‌شوند تا در زمان مناسب رمی‌جمره عقبه را انجام دهند.
 - کلیه بانوان محترمه می‌بایست در قالب وقوف اضطراری به منا عزیمت نمایند لیکن همراهی سایر آقایان با زائران وقوف اضطراری، منوط به تایید پزشک مجموعه و روحانیون کاروان می‌باشد.
 - چرا بانوان و زائران سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار باید وقوف اضطراری انجام دهند؟
 - حضور چند میلیونی زائران کشورهای اسلامی در مشاعر مقدّسه در یک زمان.
 - احتمال صدمه دیدگی (خستگی مفرط، گرم‌زدگی و...) در اجتماع میلیونی زائران در زمان حرکت به سوی مزدلفه و منا.
 - طولانی بودن فاصله بین مزدلفه و منا و همچنین فاصله بین منا و جمرات و صدمه دیدگی در اثر پیاده‌روی‌ها.
 - عدم امکان رمی‌جمره عقبه در روز دهم ذی‌الحجه برای این دسته از زائران در اجتماع عظیم زائران کشورهای اسلامی.
 - ازدحام شدید جمعیت حجّاج و از بین رفتن حریم نامحرمات و اختلاط زن و مرد.
- کسب آمادگی برای خروج از عرفات:
 - در غروب روز عرفه و پس از پایان زمان وقوف، برنامه انتقال زائران به مشعرالحرام و منا آغاز می‌شود.
 - به طور معمول کاروان‌هایی که در روز هشتم ذی‌الحجه زودتر به عرفات رفته‌اند و توقّف آنان در عرفات بیشتر بوده است، زودتر از سایر کاروان‌ها از عرفات خارج خواهند شد.
 - در برنامه انتقال، ابتدا زائران وقوف اضطراری شامل همه بانوان و آقایان سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار، با اتوبوس به منا عزیمت می‌نمایند و سپس سایر زائران در قالب گروه وقوف اختیاری به مشعرالحرام انتقال خواهند یافت.
 - در روز عرفه لازم است همه زائران محترم بعد از صرف ناهار و استراحتی کوتاه، نسبت به جمع‌آوری و ساماندهی وسایل و ملزومات خود در ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز اقدام نمایند.
 - در صورت امکان، جهت رفاه حال آقایان زائر، تمامی ساک‌های احرامی دستی آنان، قبل از غروب روز عرفه، با ماشین‌های باری، به منا ارسال خواهد شد تا در خیمه‌های کاروان قرار گیرد.
 - وسایل و لوازم بانوان زائر نیز توسط خود آنان، با اتوبوس به خیمه‌های کاروان در منا منتقل خواهد شد.
 - زائران وقوف اختیاری (آقایان) برای عزیمت به مزدلفه، می‌بایست فقط کیف دوش‌آویز حاوی موارد زیر را همراه داشته باشند:
 - زیرانداز
 - تسبیح و مهر نماز
 - کتب ادعیه
 - تعدادی سنگ برای رمی‌جمره عقبه
 - داروهای اختصاصی (برای مصرف یک روز)

- گوشی تلفن همراه دارای شارژر باتری و شارژر ریالی
- ریال عربستان (حدّ اقل ۱۰۰ ریال)
- شال یک‌رنگ کاروان
- کیسه کفش
- دستمال کاغذی جیبی
- ماسک دولایه غیردوخته طبی
- پماد سوختگی یا پودر تالک
- چراغ قوه کوچک (در صورت تمایل)
- قمقمه و آب‌پاش

- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن‌آویز داشته باشند.
- همه زائران محترم در روز نهم ذی‌الحجه (روز عرفه) و قبل از غروب آفتاب، می‌بایست تمام امور شخصی خود اعم از استفاده از سرویس بهداشتی و تجدید وضو را انجام داده و آماده حرکت باشند.
- زائران محترم باید قبل از غروب آفتاب در خیمه‌های کاروان حضور داشته و آماده اقامه نماز مغرب و عشا باشند و به هیچ دلیلی از جمع هم‌کاروانی‌ها جدا نشده و از کاروان فاصله نگیرند (تاریکی هوا، احتمال ابلاغ حرکت فوری کاروان، گمشدگی احتمالی برخی زائران، جاماندن از کاروان و...).
- در صورت امکان، نماز مغرب و عشا را در خیمه‌های عرفات اقامه خواهیم نمود لیکن اگر به دلیل کمی وقت این امر میسر نشد، نماز را با کمی تاخیر، در مواقف بعدی خواهیم خواند.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به خیمه‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیران عربی عرفات، مناسب است قبل از ترک خیمه‌ها، نسبت به ساماندهی داخل خیمه‌ها، مرتب نمودن فرش‌ها، تخلیه زباله‌ها و خاموش نمودن کولرها اقدام نمایید.
- لازم است قبل از ترک خیمه‌ها، از جانمندن وسایل خود در خیمه‌های کاروان، اطمینان حاصل کنید.

■ انتقال زائران وقوف اضطراری به منا و رمی جمره عقبه:

- بر اساس نوبت‌بندی انجام شده و در ساعت مقرر، با فراخوان مسوولین کاروان، این دسته از زائران به سمت ایستگاه اتوبوس حرکت کرده و جهت عزیمت به مشعرالحرام و منا، در آن جا مستقر می‌شوند.
- با آماده شدن اتوبوس‌ها در ایستگاه، در معیت یکی از مسوولین کاروان، با اتوبوس به سمت منا حرکت خواهند نمود.
- زائران وقوف اضطراری در مسیر خود، ابتدا به مشعرالحرام وارد می‌شوند و با نیت وقوف اضطراری، بلافاصله ادامه مسیر داده و به سرزمین منا و خیمه‌های کاروان خواهند رسید.
- بعد از ورود به خیمه‌های کاروان در منا و استقرار اولیه و پس از کمی استراحت و تجدید وضو، به صورت پیاده و با همراهی یکی از مسوولین کاروان، به سمت جمرات حرکت کرده خواهد نمود.
- فاصله جمرات تا خیمه‌ها حدود ۳ کیلومتر می‌باشد (رفت و برگشت ۶ کیلومتر).
- با رسیدن به محل رمی، هر یک بانوان زائر هفت سنگ به جمره عقبه خواهند زد و بلافاصله خود را به یکی از مسوولین کاروان که همراه آنان است معرفی نموده و ایشان را از قطعیت و صحت رمی جمره و سنگ زدن به شیطان آگاه می‌نمایند.
- اعلام صحت انجام رمی جمره از سوی هر یک از بانوان، جهت ادامه مناسک و ذبح قربانی آنان، بسیار حائز اهمیت است.
- قبل از ترک جمرات، هر گونه سوال و شبهه در خصوص سنگ زدن به شیطان را بدون فوق وقت از مسوولین مربوطه سوال کنید تا از صحت رمی خود، اطمینان حاصل نمایید.
- با تجمع همه بانوان زائر و انجام حضور و غیاب، دسته‌جمعی به خیمه‌های کاروان بازگشته و استراحت خواهید نمود.

■ توصیه‌های مهم به زائران وقوف اضطراری:

- زائران عزیز سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار (آقایان و بانوان) که بر اساس مجوز روحانیون و پزشک مجموعه، توان رفتن به جمرات و سنگ زدن به شیطان را ندارند و باید همراه با زائران وقوف اضطراری به منا بروند، باید قبل از خروج از عرفات و عزیمت به منا، نایب خود را مشخص کرده و سنگ‌ها را تحویل وی بدهند.
- هیچ‌یک از زائران وقوف اضطراری نمی‌توانند به نیابت از سایر زائران وقوف اضطراری، در شب دهم رمی‌جمره عقبه را انجام دهند و این عمل بایستی توسط زائران وقوف اختیاری و در روز عید قربان انجام شود.
- در فرآیند انتقال زائران وقوف اضطراری به منا و همچنین انجام رمی‌جمره عقبه، زائران عزیز نباید به هیچ وجه از کاروان جدا شده و یا از هم‌کاروانی‌ها فاصله بگیرند.
- همه زائران وقوف اضطراری می‌بایست دسته‌جمعی به جمرات رفته و پس از انجام رمی، با سایر زائران به خیمه‌های کاروان بازگشته و از رفتن به اماکن دیگر خودداری نمایند.
- به دلایل عدیده و جهت حفظ سلامت و امنیت زائران در شب اول منا، بانوان زائر که وقوف اضطراری انجام داده‌اند، به هیچ وجه مجاز نیستند از خیمه‌های کاروان جدا شده و به هر دلیلی در سایر خیمه‌های خلوت استراحت کنند.
- به دلیل خلوتی منا در شب دهم ذی‌الحجه و حضور سایر زائران در مشعرالحرام و همچنین حضور عوامل بومی خدماتی در منا، بانوان محترمه به صورت تنها و فردی در منا تردد نکنند.
- زائران محترمی که در شب دهم ذی‌الحجه به منا رفته‌اند، مراقب زائران سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار باشند و در این خصوص تذکرات لازم را به آنان بدهند و در صورت لزوم با مسوولین کاروان تماس بگیرند.
- بعد از استقرار زائران وقوف اضطراری در خیمه‌های منا، توصیه می‌شود این عزیزان به استراحت پرداخته و فرصت دعا، نماز شب، مناجات و تلاوت قرآن را از دست ندهند.

۴۳) ملاحظات وقوف در مشعرالحرام و ورود به منا

- مشعرالحرام یا همان مزدلفه، وادی شعور است.
- مشعرالحرام سرزمینی است که در محدوده حرم قرار دارد و اولین درب ورودی حرم می‌باشد.
- کسی که در روز عرفه عارف به معارف الهی شد، لایق آن است که وارد حرم امن الهی شده و در راهرو و دالان ورودی آن، شبی را بیتوته کند.

■ انتقال زائران وقوف اختیاری و بیتوته در مشعرالحرام:

- بعد از انتقال زائران وقوف اضطراری به منا، زمان عزیمت آقایان به مزدلفه فرا می‌رسد.
- با فرارسیدن نوبت کاروان، آقایان محترم تحت عنوان «زائران وقوف اختیاری»، با اتوبوس به مشعرالحرام عزیمت نموده و در قسمتی که مسوولین کاروان تعیین می‌کنند، مستقر شده و تا اذان صبح در آن جا می‌مانند.
- شب دهم ذی‌الحجه، شبی پر رمز و راز و آکنده از فضای معنوی برای دل سپردن به درگاه رب‌البیت است.
- اقامه نماز شب و تضرع به درگاه الهی، از توفیقات این لحظات معنوی و روحانی می‌باشد که نباید از آن غفلت کرد.
- همه زائران محترم، هم کسانی که در منا هستند و هم کسانی که در مشعرالحرام حضور دارند، باید از این فرصت بزرگ، کمال استفاده معنوی را ببرند.
- استراحت و تجدید قوای جسمی نیز از اهم مواردی است که باید مدّ نظر همه زائران محترم باشد.
- به زائران محترم توصیه می‌شود هنگام استقرار در مشعرالحرام، به هیچ وجه از جمع هم‌کاروانی‌ها فاصله نگیرند.
- در مشعرالحرام با توجه به این که خیمه، چادر و یا علامت مشخصی برای کاروان وجود ندارد و لباس همه زائرین نیز یک‌رنگ است، در تردد به سرویس بهداشتی، مراقب باشید جمع هم‌کاروانی‌ها را گم نکنید.
- اگر به هر دلیلی کاروان را در مشعرالحرام گم کردید، در اولین فرصت با یکی از مسوولین کاروان تماس بگیرید و با راهنمایی وی به محل استقرار کاروان مراجعه کنید، در غیر این صورت با کاروان‌های ایرانی دیگر، همراه شوید تا به منا برسید.

■ سنگ برای رمی جمرات:

- همه زائران محترم قبل از خروج از مکه و عزیمت به مشاعر مقدّسه، سنگ مورد نیاز خود را در مکه و در محدوده حرم جمع‌آوری کرده‌اند.
- بهترین سنگ برای رمی جمرات، همان سنگ آورده شده از مکه است.
- اگر می‌خواهید برای جمع کردن سنگ در مشعرالحرام اقدام کنید، به هیچ وجه از محل استقرار کاروان دور نشوید.
- در مشعرالحرام هنگام جمع کردن سنگ، به دلیل خطرات احتمالی، به هیچ وجه بالای ارتفاعات و بلندی‌ها نروید.

■ خروج از مشعرالحرام:

- مقارن با اذان صبح، نماز را در مشعرالحرام به جماعت به‌جا آورده و با جمع‌آوری وسایل شخصی، آماده حرکت می‌شویم.
- حرکت کاروان با پای پیاده بوده و بعد از طی مسافتی، به وادی محسّر که در انتهای مشعرالحرام قرار دارد خواهیم رسید.
- لحظات حرکت کاروان به سوی وادی محسّر و ورود به منا، بهترین فرصت برای ذکر و دعا می‌باشد که نباید از آن غفلت کرد.

■ ورود به سرزمین منا:

- با ورود به وادی محسّر و پس از حصول اطمینان از طلوع آفتاب، وارد سرزمین منا می‌شویم.
- با توجه به کثرت جمعیتی که عازم منا هستند و فشردگی صفوف زائران، توصیه می‌شود هنگام حرکت از مشعرالحرام به طرف منا، قدم‌ها را به گونه‌ای بردارید که همراه با سایر هم‌کاروانی‌ها باشید تا دسته‌جمعی به سمت خیمه‌های ایران حرکت کنیم.
- فاصله بین وادی محسّر تا خیمه‌های منا حدود ۳ کیلومتر است.

۴۴) ملاحظات رمی جمره عقبه در روز عید قربان

- واژه «رمی» به معنای انداختن و پرتاب کردن سنگ و واژه «جمرات» به معنای محل سنگ‌باران است.
- جمرات نام سه محل در منا است که هر یک به صورت دیواری از سنگ‌های برهم چیده شده با ملاتی که از سیمان ساخته شده است، می‌باشد.
- هر یک از جمرات نامی دارد که به ترتیب عبارت است از: اولین جمره «اولی»، دومین جمره «وسطی» و آخرین جمره «عقبه» می‌باشد.

■ رمی جمره عقبه زائران وقوف اختیاری:

- با وارد شدن به خیمه‌های کاروان در منا و بعد از صرف صبحانه به استراحت خواهیم پرداخت تا در فرصت مناسب، دسته‌جمعی برای رمی جمره عقبه و سنگ زدن به شیطان بزرگ، عازم جمرات شویم.
- بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی ستاد و در زمان تعیین شده، با فراخوان مسوولین کاروان، آقایان زائر به صورت دسته‌جمعی عازم جمرات خواهند شد.
- با توجه به ازدحام زائران در مسیر حرکت به سمت جمرات، لازم است همه آقایان در اطراف تابلوی کاروان حرکت نموده و به هیچ وجه از جمع زائران فاصله نگیرند.
- قبل از رسیدن به جمرات، مسوولین کاروان مکانی را برای تجمع آقایان بعد از انجام رمی جمره، تعیین و اعلام می‌کنند که لازم است همه عزیزان بعد از انجام رمی، به فوریت در آن محل حاضر شوند.
- با رسیدن به محل رمی، هر یک زائران محترم هفت سنگ به جمره عقبه خواهند زد و بلافاصله خود را به یکی از مسوولین کاروان که همراه آنان است معرفی نموده و ایشان را از قطعیت و صحت رمی جمره و سنگ زدن به شیطان آگاه می‌نمایند.
- اعلام صحت انجام رمی جمره از سوی هر یک از آقایان زائر، جهت ادامه مناسک و ذبح قربانی آنان بسیار حائز اهمیت است.
- آقایانی که طبق هماهنگی قبلی، به نیابت از زائران سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار رمی جمره را انجام داده‌اند، می‌بایست مسوولین کاروان را از صحت و قطعیت رمی جمره زائر مربوطه آگاه نمایند.
- با تجمع همه آقایان زائر و انجام حضور و غیاب، دسته‌جمعی به خیمه‌های کاروان بازگشته و استراحت خواهیم نمود تا خبر ذبح قربانی حجاج توسط نماینده کاروان در قربانگاه اعلام گردد.

■ توصیه‌های مربوط به رمی جمرات برای کلیه زائران:

- قبل از حرکت به سمت جمرات، همه زائران محترم لازم است با استراحت و تجدید قوا، از سرویس بهداشتی نیز استفاده کنند.
- قبل از حرکت به سمت جمرات، همه زائران محترم باید کیف دوش‌آویز که شامل تعدادی سنگ برای رمی جمره عقبه، داروهای اختصاصی (برای مصرف چند ساعت)، گوشی تلفن همراه دارای شارژ باطری و شارژ ریالی، ریال عربستان (حداقل ۱۰۰ ریال)، شال یک‌رنگ کاروان، دستمال کاغذی جیبی، ماسک دولایه غیردوخته طبی، قمقمه یا بطری آب به تعداد مورد نیاز و آب‌پاش می‌باشد را همراه خود داشته باشند.
- در حرکت‌های دسته‌جمعی به خصوص در هنگام ازدحام، باید جوان‌ترها با حرکت آهسته‌تر، مراعات سایرین را بنمایند تا حرکت کاروان هم‌زمان انجام شود.
- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن‌آویز داشته باشند.
- هنگام عزیمت به جمرات از همراه داشتن هر وسیله غیرضروری، به غیر از موارد یاد شده اجتناب شود.
- در صورت افتادن عینک و حوله بالاپوش احرام!! و یا خروج دمپایی از پا، هرگز در تراکم جمعیت برای برداشتن آن خم نشوید.
- زائران محترمی که همیشه و در همه حال از عینک استفاده می‌نمایند، هنگام رمی جمره از عینک بنددار استفاده کنند.
- پلیس عربستان جهت حفظ سلامت زائران، عبور و مرور را در محوطه جمرات کنترل می‌نماید و از حرکت افراد بر خلاف جهت مسیر حرکت زائران، جلوگیری می‌کند. پس لازم است به راهنمایی‌های آنان توجه لازم را داشته باشید.

- توجّه داشته باشید که تمامی منطقه منا و جمرات و تمامی مسیرهای اصلی و فرعی آن، توسط پلیس با دوربین‌های بسیار پیشرفته کنترل می‌شود.
- در صورتی که در جمرات از کاروان و هم‌کاروانی‌های خود جدا شدید و آنها را گم کردید، به هیچ وجه ترس و اضطراب به خود راه ندهید.
- در اولین فرصت با یکی از مسوولین کاروان تماس بگیرید و با راهنمایی وی به محل قرار کاروان مراجعه کنید و در نهایت این که با کاروان‌های ایرانی دیگر، به محل خیمه‌های ایران برگردید.
- قبل از ترک جمرات، هر گونه سوال و شبهه شرعی در خصوص سنگ زدن به شیطان را بدون فوق وقت از روحانیون کاروان سوال کنید تا از صحت رمی خود، اطمینان حاصل نمایید.
- یادآور می‌شود پس از رمی‌جمره، لازم است بلافاصله یکی از مسوولین کاروان را جهت ادامه مناسک حج به خصوص ذبح قربانی مطلع نمایید. مسوولیت تعلّل در این خصوص، متوجّه شخص زائر خواهد نمود.

۴۵) ملاحظات ذبح قربانی حجّاج و حلق بهداشتی

- حجّاج محترم پس از رمی جمره عقبه در روز عید قربان و پیش از حلق یا تقصیر، باید در سرزمین منا قربانی کنند.
- قربانی در ظاهر کشتن و ذبح یک حیوان است و سر تراشیدن نیز ظاهری نازیبا دارد ولی دارای اسراری است که حج‌گزار باید به آن توجه نماید.

■ ذبح قربانی حجّاج:

- پس از انجام رمی جمره عقبه، دسته‌جمعی و به همراه سایر هم‌کاروانی‌ها به خیمه‌های کاروان باز می‌گردیم و به استراحت می‌پردازیم و منتظر اعلام ذبح قربانی از سوی نماینده کاروان در قربانگاه می‌مانیم.
- نماینده کاروان با حضور در قربانگاه و بر اساس نوبت‌بندی انجام شده در ستاد، نسبت به ذبح قربانی زائران اقدام می‌نماید.
- ابتدا قربانی زائران وقوف اضطراری (صرفاً بانوان) که شب قبل، خودشان رمی جمره را انجام داده‌اند، ذبح خواهد شد و سپس قربانی زائران وقوف اختیاری (آقایان) که در روز عید قربان رمی جمره نموده‌اند، ذبح خواهد گردید.
- قربانی آقایانی که به عنوان وقوف اضطراری به همراه بانوان به منا رفته‌اند نیز بعد از انجام رمی جمره توسط نمایان آنها، همراه با قربانی آقایان وقوف اختیاری ذبح خواهد گردید.
- با ذبح قربانی حجّاج و اعلام آن از طرف مسوولین کاروان، آقایان نسبت به انجام حلق اقدام نموده و با استحمام، لباس‌های شخصی خود را پوشیده و از احرام خارج می‌شوند.
- بانوان محترمه نیز با انجام تقصیر از احرام خارج می‌شوند.
- به دلیل کثرت زائران از اقصی نقاط دنیا در ایّام حج، برخی مواقع اتّفاق می‌افتد که ذبح قربانی بخشی از حجّاج به روز یازدهم ذی‌الحجه موکول می‌شود.
- چنانچه مقرر شد ذبح قربانی حجّاج در روز یازدهم ذی‌الحجه انجام شود، زائران محترم باید با رعایت خضوع و خشوع بیشتر به درگاه ایزدی و با پرهیز از جدال و فسوق که از مُحَرّمات احرام است، مراقب وسوسه‌های شیطان باشند.

■ توصیه‌های مربوط به حلق و تقصیر بهداشتی:

- یکی از اعمال حج تمتّع، انجام عمل حلق یا تراشیدن موی سر برای مردان و چیدن قسمتی از موی سر برای بانوان است که با انجام آن، زائر از احرام خارج می‌شود.
- عمل حلق به دلایل متعدّدی از جمله خستگی زائر، کمبود فضای سرویس‌های بهداشتی، هجوم هم‌زمان زائران برای حلق، نبود امکانات کافی، نداشتن مهارت لازم برای تیغ زدن به سر و...، چنانچه با سعه‌صدر و حوصله صورت نگیرد، موجب آلودگی محیط استقرار زائران در منا خواهد شد.
- پس از اعلام کاروان مبنی بر ذبح قربانی حجّاج، آقایان محترم وسایل لازم برای حلق را برداشته و در محل‌هایی که با عنوان «محل حلق» تعیین شده است، عمل حلق را انجام دهند و از انجام حلق در کنار سرویس‌های بهداشتی خودداری نمایند.
- لازم است آقایان زائر برای حلق به یک‌دیگر کمک نمایند و کسانی که حلق نموده‌اند، تراشیدن سر دیگران را بر عهده بگیرند.
- آقایان محترم از پیش‌بند پلاستیکی یک‌بار مصرف که از قبل تهیه کرده و با خود آورده‌اند، استفاده نمایند.
- آقایان محترم به نشستن صحیح در هنگام حلق توجه کنند و در جای مناسب و روی چهارپایه‌های مخصوص بنشینند تا دچار مشکل نشوند.
- استفاده از چهارپایه برای نشستن صحیح، علاوه بر راحتی و ممانعت از فشار بر ستون فقرات، موجب حفظ پوشش بدن نیز خواهد شد.
- بانوان محترمه به هیچ وجه مجاز نیستند در محل حلق آقایان حضور یافته و یا در امر حلق دخالت و یا کمک کنند.
- آقایان فقط از وسایل حلق خود استفاده کنند و لوازم حلق دیگران را به عاریت نگیرند.
- آقایان در صورتی که زخم، زگیل یا خال بزرگ در سر دارند، به شخص حلق‌کننده اطلاع دهند.
- نرم کردن موی سر، قبل از حلق با صابون بدون بو، تراشیدن سر را بسیار روان‌تر و ساده‌تر می‌کند.

- عوامل خارجی و دوره گرد‌ها به هیچ وجه برای انجام حلق مناسب و مورد اعتماد نیستند.
- آقایان محترم از انجام حلق در راهروهای منا و یا کنار و داخل خیمه‌ها خوداری کنند.
- لازم است بعد از حلق، تیغ مصرف شده را داخل ظرف مخصوص وسایل تیز و برنده قرار دهید.
- لازم است بعد از حلق، موها را به همراه پیش‌بند در داخل سطل زباله بیاندازید.
- لازم است بعد از حلق، با صابون بدون بو استحمام کرده و به شستن سر زیر شیرهای آب اکتفا نکنید.
- بانوان محترمه برای تقصیر دقت نمایند چیدن ناخن یا کوتاه کردن موی سر در حضور نامحرمان انجام نشود.
- بانوان مکرمه مو و ناخن خود را در سطل زباله بریزند و از پراکنده ساختن آن در محیط اطراف خیمه‌ها و یا در داخل خیمه‌ها پرهیزند.

۴۶) ملاحظات استقرار زائران در عرفات و منا

- درباره رازهای وقوف در عرفات، مشعرالحرام و منا روایات زیادی وجود دارد که همگی حکایت از عظمت و فضیلت این مکان‌های مقدس می‌نمایند.
- بهره‌مندی از فیوضات و ثمره‌های حضور در این سرزمین، زائر را به پاکیزگی باطن آراسته می‌کند تا با نگرشی جدید به دنیای خود بنگرد تا بتواند تغییری اساسی در زندگی معنوی و مادی خود ایجاد نماید.
- همه زائران محترم را به قدرشناسی از این فرصت مغتنم و تکرار ناشدنی توصیه می‌کنیم تا به درک فرصت حضور و توجه به اسرار مشاعر مقدسه، توشه‌ای عظیم برگیرند.

■ وضعیت مکانی عرفات و منا:

- عرفات بیابانی است با خیابان‌های قطعه‌بندی شده که در هر قطعه، زمینی مسطح و خاکی و خیمه‌هایی در آن بر پا شده و به تفکیک کشورها از هم جدا گردیده است.
- خیمه‌های کشورمان نیز به تفکیک مجموعه‌ها از یک‌دیگر جدا می‌شوند.
- فواصل بین خیمه‌ها نیز با مسیرهایی به شکل کوچه، دسترسی خیمه‌ها به یک‌دیگر را ممکن می‌سازد.
- مساحت فیزیکی در سرزمین عرفات ۱۸ کیلومتر و در منا حدود ۶ کیلومتر مربع است در حالی که در ایام حج تمتع، زائران حاضر در سرزمین منا به چند میلیون نفر می‌رسند.

■ محدودیت فضای استقرار در عرفات و منا:

- تعیین مکان استقرار در عرفات و منا توسط مسوولین عربستان انجام می‌شود و آنها با توجه به حضور جمعیت میلیونی، خیمه‌ها را تقسیم می‌کنند.
- با توجه به محدودیت‌های فضای استقرار در عرفات و منا، لازم است زائران محترم در رعایت حقوق یک‌دیگر و جا دادن به سایرین، دقت وافر داشته باشند و خود را با این شرایط وفق دهند.
- محدودیت فضای استقرار در عرفات و منا برای زائران همه کشورها وجود دارد و مختص به زائران ایرانی نیست.
- سرانه اسکان در عرفات در حدود ۱/۵ متر و در منا کمتر از ۱ متر است که تقریباً به اندازه زیرانداز استاندارد است که از سوی سازمان حج و زیارت به زائران داده می‌شود.
- در خیمه‌ها، زائران محترم باید وسایلشان را در بالای سر خود طوری قرار دهند که موجب اشغال جای اضافی نشود.
- به همه میهمانان توصیه می‌شود که به هم‌کاروانی‌ها و هم‌سفران خود جای دهند و سعی کنند مکانی بیش از حد مقرر خود اشغال نکنند.
- همگی باید مهربانی و رعایت احترام متقابل را بیش از پیش حفظ کنیم تا از این لحظات حساس معنوی، بهترین بهره‌ها نصیبمان شود.
- مدت اقامت ما در عرفات یک روز و در منا دو و نیم روز بیشتر نیست، پس سعی کنیم با یک‌دیگر مهربان‌تر باشیم و مراعات حال هم را بنماییم و خدای ناکرده کاری نکنیم که باعث رنجش دیگران شود.

■ وضعیت خیمه‌ها در عرفات و منا:

- آقایان و بانوان در خیمه‌های عرفات و منا به صورت جداگانه استقرار می‌یابند.
- در منا خیمه‌ها به یک‌دیگر اتصال دارد و به طور معمول خیمه‌های آقایان و بانوان در کنار هم قرار می‌گیرد.
- لازم است آقایان محترم با عنایت به گرمای هوا و باز بودن درز خیمه‌ها، بیش از پیش مراقب حریم نامحرمان باشند تا خدای ناکرده موجبات رنجش بانوان فراهم نشود.
- خواهران محترمه نیز هنگام خروج از خیمه‌ها و حتی هنگامی که در خیمه هستند، پوشش خود را رعایت کنند، زیرا داخل خیمه‌ها از لابه‌لای درزها پیداست و پوشاندن تمام درزهای آن میسر نیست.

- در سال‌های اخیر، خیمه‌های عرفات نیز همانند خیمه‌های منا از جنس برزنت نسوز، با ارتفاع بلندتر و مجهز به کولرهای گازی تعبیه گردیده و با ظرفیت‌های بیشتر و به صورت مجموعه‌ای در اختیار زائران قرار خواهد گرفت.
- با توجه به حضور زائران چند کاروان در یک خیمه، ضرورت رعایت حقوق دیگران بیش از پیش مورد تاکید است.
- در صورت آسیب دیدن خیمه‌ها از ناحیه کاروان یا زائران، خسارت آن توسط مسوولین بومی اخذ می‌گردد.
- بعد از تخلیه خیمه‌های عرفات و منا، بازرسین مربوطه از خیمه‌ها بازدید و خسارات وارده را اعلام می‌نمایند.
- در عرفات و منا، خیمه‌های هم‌وطنان ما در مجاورت حجّاج آفریقایی غیرعربی است ولی در مزدلفه، منطقه محصور شده مربوط به ایران، جدا از سایر کشورها بوده و تا حدودی مسطح، باز و تمیز می‌باشد.
- محدوده استقرار حجّاج ایرانی در منا، در مکان بلندی از آن سرزمین و در نقطه بهتری از سایر کشورها قرار گرفته است، اما در عین حال از جمرات دور است و نیاز به پیاده‌روی بیشتری دارد.
- با عنایت به گرمای زیاد هوا، استفاده از وسایل خنک‌کننده در عرفات و منا ضروری می‌باشد، لذا چنانچه سرمای هستید باید خودتان را با پوشیدن لباس‌های مناسب، گرم نگه دارید.
- با توجه به وضعیت استقرار زائران در خیمه‌ها، توزیع غذا، میوه، آب و چای به خصوص در قسمت خواهران، نیازمند هم‌کاری زائران جوان و پر انرژی کاروان می‌باشد.
- عمل واجب در عرفات فقط وقوف و در منا، وقوف و رمی جمرات و قربانی است، پس باید از انجام هر عملی که ممکن است باعث خدشه به اعمال ما شود پرهیز نماییم و در این خصوص به توصیه‌های روحانیون کاروان عمل کنیم.
- در عرفات و منا لحظات فراغت زیادی برایمان وجود دارد، لذا خواندن قرآن و ادعیه وارده و انجام سایر اعمال مستحبی بسیار توصیه می‌شود.

■ نحوه تردد زائران در عرفات و منا:

- در عرفات و منا، خیمه‌ها از نظر ظاهری شبیه به هم هستند و لابه‌لای آنها کوچه‌های باریکی احداث شده است که امکان تردد را فراهم می‌کند، لذا به تابلوها و علامت‌های کاروان توجه زیادی داشته باشید تا در تردها سرگردان نشوید.
- یک‌نواختی محیط عرفات به خصوص در شب اول ورود، می‌تواند مشکل‌ساز باشد و به همین دلیل افراد مسن، در صورتی که از خیمه‌ها خارج می‌شوند، یا به همراه افراد جوان‌تر باشند و یا با توجه به علامت‌ها، از خیمه فاصله بگیرند و اگر کار ضروری ندارند، از خیمه‌ها فاصله نگیرند.
- در عرفات و منا، به دلیل کثرت زائران و انبوه خیمه‌های کاروان‌های ایرانی و غیرایرانی، در برخی مواقع زائران در پیدا کردن مسیرهای تردد دچار مشکل می‌شوند.
- با توجه به اسکان مجموعه‌ای، کاروان‌های مستقر در هتل در کنار هم می‌باشند، لذا توجه به علامت‌ها و تابلوهای مجموعه نیز کمک شایانی برای شناسایی مسیرهای تردد خواهد بود.
- لازم است محل استقرار خیمه‌های کاروان را با دقت به خاطر سپرده و برای خود نشانه‌هایی در ذهن قرار دهید.
- در منا یکی از نشانه‌های مهم برای یافتن خیمه‌های ایرانی، شماره بالای خیمه‌ها است.
- مسیرهای منتهی به خیمه‌های ایرانیان، با پرچم کشورمان مزین و مشخص شده است.

■ سایر توصیه‌ها:

- در حرکت بین خیمه‌ها مواظب باشید که پا یا سر شما به طناب‌ها و یا علامت‌های نصب شده برخورد نکند تا آسیبی نبینید.
- در مشاعر مقدّسه عرفات، مشعرالحرام و منا، برای رفاه حال خود، تلفن همراه را همه جا همراه داشته باشید و سعی کنید شارژ باتری و شارژ ریالی آن را بی‌جهت مصرف نکنید.
- برای پیش‌گیری از مفقود شدن و یا اشتباه پوشیده شدن دمپایی‌ها توسط سایر زائران، از همه عزیزان تقاضا می‌شود در عرفات و منا از رها کردن دمپایی‌ها مقابل درب ورودی خیمه‌ها خودداری نمایند و هنگام ورود به خیمه، آن را در کیسه جاکفشی قرار داده و به داخل ببرند.

- با توجه به تجارب سال‌های گذشته و تغییرات ناگهانی آب و هوای مشاعر مقدسه، احتمال بارش باران در مشاعر مقدسه و به خصوص منا وجود دارد.
- به طور معمول بارش باران در مشاعر با شدت زیاد رخ می‌دهد و در بعضی مواقع موجب آب‌گرفتگی معابر و راه‌های تردد می‌شود.
- چنانچه بارش باران رخ داد، زائران محترم باید با کاهش تردد‌های غیرضروری، عوامل اجرایی کاروان را در مدیریت مطلوب مشکلات احتمالی یاری نمایند.
- در منا از خریدن اجناسی که دوره‌گردها و دست‌فروش‌ها به فروش می‌رسانند، خودداری فرمایید.
- افزایش وسایل و بار در بازگشت به مکه برایتان زحمت فراوانی خواهد داشت، ضمن این که در خیمه‌ها نیز جای مناسبی برای نگه‌داری اجناس خریداری شده نخواهید یافت.
- به دلیل حضور و تردد مستمر عوامل بومی جهت خدمات‌رسانی به زائران در عرفات و منا، توصیه می‌گردد مراقب وسایل و لوازم شخصی خود به خصوص وسایل قیمتی مانند تلفن همراه باشند.

■ راهنمایی حجاج در ایام حضور زائران در مشاعر مقدسه (ایام تشریق):

- با هدف اجرای طرح متمرکز راهنمایی حجاج در موسم حج که در قبل توضیح داده شد، در مشاعر مقدسه و در ایام تشریق نیز با مسوولیت ستاد مربوطه در سازمان، مکان‌های مناسبی برای اجرای طرح راهنمایی حجاج در نظر گرفته می‌شود که با بکارگیری نیروهای راهنمای مجرب و آموزش دیده، کار با جدیت دنبال می‌شود.
- مکان‌های حضور عوامل راهنمایی حجاج در مشاعر مقدسه:
 - خیمه واحد راهنمایی حجاج در عرفات واقع در نزدیکی خیمه مرکزی بعثه ایران.
 - خیمه واحد راهنمایی حجاج در منا و پایگاه‌های مربوطه در مکاتب ایران.
 - خیمه مرکزی موسسه مطوفین حجاج ایرانی در عرفات و منا که با نیروهای ایرانی هم‌کاری تنگاتنگ دارند.
 - حد فاصل جمرات و خیمه‌های ایرانی در منا.
 - محورهای سه گانه مسیر بازگشت زائران ایرانی از جمرات و منا به سوی مکه و هتل‌های محل اقامت زائران.
 - برخی هتل‌های واقع در منطقه عزیزیه که برای انتقال حجاج گمشده در روز دوازدهم ذی‌الحجه در نظر گرفته می‌شود.

۴۷) ملاحظات بهداشت و تغذیه در عرفات و منا

■ با توجه به حضور میلیونی حجاج از ملیت‌های مختلف با فرهنگ‌های متنوع در ایام حج در سرزمین عرفات و منا و همچنین درجه توجه آنها به مقوله بهداشت و سلامت و نوع رفتار حجاج در خصوص استفاده از امکانات عمومی و مسائل تغذیه‌ای، ایجاب می‌کند تا زائران محترم کشورمان با توجه به فرهنگ غنی ملی ایرانی و اسلامی، به بایدها و نبایدهای مسائل بهداشتی و تغذیه‌ای در عرفات و منا توجه ویژه‌ای مبذول دارند تا خدای ناکرده سلامت آنان در این ایام پر فضیلت به خطر نیفتد، لذا در ادامه به برخی از موارد مهم در این خصوص اشاره می‌شود.

■ دفع زباله‌ها در عرفات و منا:

- با عنایت به حضور جمعیت کثیری از زائران در عرفات و منا و به تبع آن تولید انبوهی از زباله، کارگران شهرداری مکه به طور مستمر، نسبت به جمع‌آوری و انتقال زباله‌ها اقدام می‌نمایند.
- حجم انبوهی از زباله‌های تولید شده در ایام حج، مربوط به بطری‌های خالی آب آشامیدنی می‌باشد که متأسفانه برخی از زائران بعد از مصرف آب، بطری آن را در محیط رها می‌نمایند.
- تقاضا می‌شود پس از مصرف کامل آب، با فشرده کردن بطری خالی، حجم زباله را کم کنید.
- توصیه می‌شود زائران محترم در مشاعر مقدسه زباله‌های تولید شده را در سطل‌های زباله بزرگ بریزند و از رها کردن آنها در محیط و محوطه خیمه‌ها پرهیز نمایند.
- رعایت بهداشت و نظافت محیط عرفات، مشعر و منا وظیفه جدی همه زائران است.

■ سرویس‌های بهداشتی در عرفات و منا:

- در عرفات و منا و در اطراف خیمه‌های زائران تعداد محدودی سرویس بهداشتی در نظر گرفته شده است که به طور معمول با ازدحام جمعیت مواجه است.
- با توجه به وضعیت سرویس‌های بهداشتی در عرفات و منا، از زیاده‌روی در مصرف غذا پرهیز نمایید و مراقب سلامتی خود باشید تا کمتر به سرویس بهداشتی نیاز پیدا کنید.
- دست‌شویی آقایان و خانم‌ها در کنار هم ساخته شده و به هم متصل است، لذا زائران محترم باید مراقب حریم نامحرمان باشند و از بلند صحبت کردن و داد و فریاد زدن و... پرهیز نمایند.
- در تردد به سرویس بهداشتی سعی کنید از نزدیک‌ترین آنها به خیمه‌های کاروان استفاده کنید.
- گم‌شدن در لابه‌لای خیمه‌ها بسیار است، گرچه جای نگرانی نیست و با سوال و جست و جو، مسیر را پیدا خواهید کرد.
- به دلیل شلوغی سرویس‌های بهداشتی، سعی کنید دقایقی زودتر به سرویس بروید تا مشکلی برایتان پیش نیاید.
- در همه مکان‌ها مراقب باشید لوازم شخصی شما مانند انگشتر، تلفن همراه و... در آن محل‌ها جا نماند.
- تا زمانی که نجاست را در جایی ندیده‌اید، همه جا را پاک بدانید.
- چنانچه ترشحاتی از آب‌ها به شما پاشید یا گوشه‌ای از لباس احرام شما در آن افتاد، نگران و وسواسی نشوید.
- در نحوه مراقبت از لباس احرام یا هنگام درآوردن آن برای رفتن به سرویس‌ها، بر خود مسلط باشید، عجله نکنید تا بتوانید مسائل شرعی را به درستی رعایت نمایید.
- در سرویس‌های بهداشتی، توالت و حمام به صورت یک‌جا طراحی شده است که لازم است در این خصوص مراعات حال سایر زائران که منتظر استفاده از حمام هستند را بنمایند.
- زائران محترم در اوقات اذان و نماز، از حمام‌ها استفاده نکنند تا امکان استفاده از توالت برای سایرین فراهم باشد.
- با توجه به محدودیت‌های اشاره شده، زائران محترم از شستن لباس‌های حجیم و حوله‌های احرامی خودداری نمایند.
- شستشوی لباس و حوله احرام باعث ضایع شدن حقوق دیگران برای استفاده از سرویس‌ها خواهد شد، ضمن این که محل مناسبی نیز برای خشک کردن وجود ندارد.

- با توجه به محدودیت‌های اشاره شده لازم است شستشوی لباس احرام و سایر ملحقات آن را به روزهای بازگشت به مکه و استقرار در هتل موکول نمایید.

■ برنامه غذایی ایام حضور در مشاعر مقدسه (ایام تشریق):

- در ایام حضور زائران در عرفات و منا، مشکلاتی مانند ازدحام زائران، ترافیک، کندی سرویس‌های خدماتی، بهداشتی، پزشکی و... بر شهر مکه حاکم می‌گردد که منجر به ایجاد محدودیت‌های زیادی در زمینه حمل و نقل و تهیه تدارکات می‌شود.
- با توجه به این شرایط و طبق بررسی‌های انجام شده و تجربیات به دست آمده و نیز برای پیش‌گیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، برنامه تغذیه زائران متفاوت از سایر ایام می‌باشد.
- به دلایل پزشکی و بهداشتی، آلودگی محیط، گرمای زیاد، خطر مسمومیت، دسترسی دشوار به خدمات درمانی و... در زمان حضور در مشاعر، غذای زائران به طور خاصی، آماده‌سازی، بسته‌بندی و توزیع می‌گردد.
- این غذاها در آشپزخانه مرکزی مکه پخت شده و در بسته‌های بهداشتی و به صورت گرم، بین کاروان‌ها توزیع می‌شود.
- وعده ناهار روز دهم ذی‌الحجه یعنی روز عید قربان، با سایر وعده‌های غذایی متفاوت است.
- صرفاً در روز عید قربان وعده غذایی ناهار برای هر زائر، خیار، ماست، گردو، کشمش، نمک و نان در نظر گرفته شده است.
- زائران سعی کنند تنقلات مغزی و پُرانرژی متناسب با طبع و سلیقه خود برای استفاده در طول سفر به ویژه ایام حضور در عرفات، مشعرالحرام و منا (ایام تشریق)، همراه خود داشته باشند.

۴۸) ملاحظات بیتوته در منا و بازگشت به مکه مکرمه

- در روز عید قربان بعد از رمی جمره و ذبح قربانی و انجام حلق و تقصیر و خروج از احرام، به استراحت و تجدید قوا می‌پردازیم.
- روز دهم ذی‌الحجه، یکی از بافضیلت‌ترین ایام است که بهتر است به ذکر و دعا و تلاوت قرآن مشغول باشیم و از درگاه ایزدی، عاقبت به خیری را درخواست نماییم.

■ برنامه‌های کاروان در منا:

- در روز عید قربان بعد از حلق و تقصیر و استراحت، آماده اقامه نماز جماعت ظهر و عصر می‌شویم و از فرمایشات روحانیون کاروان نیز بهره می‌بریم.
- زائران محترم در بعدازظهر روز عید قربان می‌بایست به استراحت پرداخته و از نظر جسمی تجدید قوا نمایند تا برای رمی جمرات در روزهای بعد، مشکلی نداشته باشند.
- با عنایت به حضور انبوه زائران ایرانی در خیمه‌های چسبیده به هم در منا، مراسم دسته‌جمعی کاروان‌ها که در آن از بلندگو استفاده می‌گردد، باید به صورت مختصر برگزار شود تا سایر زائران محترم بتوانند از فرصت‌های استراحت برای تجدید قوای جسمی بهره ببرند.
- در سرزمین عرفات و منا بیشتر بر عبادت‌های فردی از جمله تلاوت قرآن و ادعیه وارده، تاکید می‌نماییم.
- منا سرزمینی است که اسرار فراوانی دارد. بیتوته در منا و استفاده از لحظات تکرار نشدنی آن، فرصتی است که شاید میلیون‌ها نفر از مسلمانان و هم‌وطنانمان آرزوی آن را دارند.
- توصیه می‌شود با دقت در اسرار این سرزمین مقدس، از بیتوته در منا و استفاده از فضیلت‌های حضور در آن غافل نشویم.
- با توجه به فضیلت‌های بیتوته در منا، برنامه اصلی کاروان، بیتوته و ماندن در منا در روزهای دهم و یازدهم ذی‌الحجه می‌باشد.
- با توجه به برنامه زمانی خروج کاروان از مکه، برنامه‌ریزی برای انجام مابقی اعمال زائران محترم، توسط مسوولین کاروان انجام خواهد شد.
- خروج از منا برای انجام اعمال مکه، فقط برای کاروان‌هایی مناسب است که ناچارند در روزهای چهاردهم و پانزدهم ذی‌الحجه مکه را به مقصد جدّه و یا مدینه ترک کنند.
- به زائران محترم توصیه می‌شود صبر، تحمل و شکیبایی در مدت حضور در منا را بر خود واجب بدانند و از تکیه و جداسدن از جمع کاروان پرهیز نمایند و عجله و شتاب را در انجام مابقی اعمال حج، از خود دور کنند.
- از محضر زائران محترم تقاضا می‌شود فقط و فقط به کاروان خود و نه کاروان‌های دیگر توجه داشته باشند و برنامه‌های کاروان را با سایر کاروان‌ها مقایسه نکنند، چرا که هر کاروان مقتضیات خود را دارد و بر اساس آن برنامه‌ریزی و عمل می‌نماید.

■ رمی جمرات در روز یازدهم ذی‌الحجه:

- یکی از اعمال حج، رمی جمرات سه گانه در روزهای یازدهم و دوازدهم ذی‌الحجه می‌باشد.
- روز یازدهم ذی‌الحجه در ساعتی که مسوولین کاروان اعلام می‌نمایند، دسته‌جمعی جهت رمی جمرات سه گانه به سمت جمرات حرکت خواهیم نمود.
- ساعت حرکت کاروان برای عزیمت به جمرات و رمی جمرات سه گانه بر اساس ابلاغیه‌های ستاد و بررسی تراکم جمعیت در مسیرهای منتهی به جمرات تنظیم خواهد شد.
- بعد از رمی جمرات و در مسیر بازگشت، در صورت امکان به مسجد پرفضیلت خیف رفته و به دعا، نماز و مناجات خواهیم پرداخت و سپس به خیمه‌های کاروان باز می‌گردیم.

■ کسب آمادگی برای خروج از منا:

- روز دوازدهم ذی‌الحجه، روز خروج زائران از منا و بازگشت به مکه می‌باشد.
- رمی جمرات در روز دوازدهم ذی‌الحجه و خروج از منا همراه با ازدحام و شلوغی بیش از حد است و به طور معمول عزیمت به مکه با پای پیاده صورت می‌گیرد.

- همراهی زائران سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار با جمع هم‌کاروانی‌ها، احتمال خطرات جانی برای آنان به همراه دارد.
- در شب دوازدهم ذی‌الحجه، زائران عزیز سال‌مند، کم‌توان و یا بیمار، بعد از نیمه شب شرعی با همراهی یکی از مسوولین کاروان، به مکه و هتل محل استقرار کاروان بازگردانده می‌شوند.
- خروج از منا در شب دوازدهم و بازگشت به هتل، مستلزم اخذ مشورت از پزشک مجموعه و کسب مجوز شرعی از روحانیون و هماهنگی اجرایی با مسوولین کاروان می‌باشد.
- زائرانی که در شب دوازدهم ذی‌الحجه به مکه باز می‌گردند، باید از قبل نایب خود را مشخص کرده و سنگ‌ها را تحویل وی دهند تا در روز دوازدهم به نیابت از آنان، رمی‌جمرات را انجام دهند.
- به دلیل ازدحام و شلوغی شهر مکه و مسیرهای تردد، زائران فوق‌الذکر با مراجعت به هتل محل اقامت در مکه، فقط به استراحت خواهند پرداخت.
- برای جلوگیری از مشکلات جسمی برای میهمانان الهی، لازم است ساک‌های احرامی دستی زائران در شب دوازدهم با ماشین‌های باری به هتل محل اقامت در مکه ارسال شود.
- در روز یازدهم ذی‌الحجه لازم است همه زائران محترم بعد از صرف ناهار و استراحت، نسبت به جمع‌آوری وسایل و ملزومات خود در ساک احرامی دستی اقدام نموده و آنها را آماده ارسال به مکه نمایند.
- زائران عزیز فقط باید برخی وسایل فوری و ضروری خود مانند دارو، سنگ برای رمی‌جمرات و گوشی و شارژر تلفن همراه و سایر وسایل کیف دوش‌آویز را نزد خود نگه‌دارند.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به خیمه‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیران عربی منا، در روز آخر حضور در منا، لازم است قبل از ترک خیمه‌ها، نسبت به ساماندهی خیمه‌ها، مرتب نمودن فرش‌ها، تخلیه زباله‌ها، خاموش نمودن کولرها و لامپ‌ها اقدام نمایید.
- لازم است قبل از ترک خیمه‌ها، از جانمندن وسایل خود در خیمه‌های کاروان، اطمینان حاصل کنید.

■ عزیمت به جمرات و خروج از منا و بازگشت به مکه مکرمه:

- روز دوازدهم ذی‌الحجه با جمع‌آوری وسایل خود، در ساعتی که مسوولین کاروان اعلام می‌کنند راهی جمرات خواهیم شد.
- قبل از ترک خیمه‌ها لازم است همه زائران محترم از سرویس بهداشتی استفاده نموده و بطری آب صحّه به همراه داشته باشند.
- با رسیدن به جمرات، رمی‌جمرات سه گانه انجام داده و در مکانی که مسوولین کاروان از قبل مشخص کرده‌اند، تجمع می‌نماییم.
- در این خصوص به همه زائران عزیز توصیه می‌شود از کاروان فاصله نگرفته و از جمع هم‌کاروانی‌ها جدا نشوند و سعی کنند همگی در اطراف تابلوی کاروان تجمع نمایند.
- پس از حضور همه زائران در محل قرار کاروان، به صورت دسته‌جمعی و در معیت مسوولین کاروان به مکه و هتل محل اقامت باز خواهیم گشت.
- بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده در ستاد چنانچه مقرر شده باشد با اتوبوس به مکه و هتل محل اقامت بازگردیم، بعد از انجام رمی‌جمرات به خیمه‌های کاروان باز خواهیم گشت تا در موعد تعیین شده به ایستگاه مربوطه مراجعه نماییم.
- با رسیدن به هتل محل اقامت، در اتاق‌های خود مستقر خواهیم شد و به استراحت و تجدید قوا خواهیم پرداخت.
- در فرصت‌هایی که مسوولین کاروان اعلام خواهند نمود، برای انجام اعمال مکه به مسجدالحرام عزیمت می‌نماییم. این فرصت‌ها با توجه به برنامه خروج کاروان از مکه تنظیم خواهد شد.
- در روز اول ورود به هتل، لازم است در مصرف آب صرفه‌جویی کرده و شستشوی حوله‌ها و لباس‌های احرام را به روزهای بعد موکول نماییم تا با قطعی آب مواجه نشویم.
- با توجه به این که خروج کاروان از منا به صورت دسته‌جمعی می‌باشد، امکان دارد در ازدحام جمعیت، برخی زائران از جمع هم‌کاروانی‌ها جدا شده و با تاخیر به هتل برگردند.
- توصیه می‌شود پس از بازگشت از منا و به محض ورود به هتل، در صورتی که هم‌اتاقی‌های شما مراجعه نمودند، مراتب را به مسوولین کاروان جهت پیگیری موضوع اطلاع دهید.

فصل چهارم: موضوعات آموزشی بازگشت زائران به کشور

(۴۹) ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره (زائران مدینه بعد)

(۵۰) ملاحظات بازگشت به کشور

۴۹) ملاحظات خروج از مکه و عزیمت به مدینه منوره (زائران مدینه بعد)

- با عنایت به اتمام فرصت حضور در مکه، کم‌کم آماده می‌شویم تا مکه مکرمه را ترک نماییم.
- امیدواریم با حجّی مقبول و معنویّتی که از ره‌گذر زیارت بیت‌الله‌الحرام و حضور در مشاعر مقدّسه به دست آمده است و با شوق زیارت حرم نبوی و قبور مطهر بقیع، راهی مدینه می‌شویم.

■ کسب آمادگی برای خروج از مکه مکرمه:

- در آستانه عزیمت به مدینه، لازم است همه زائران عزیز مراقب سلامتی خود باشند تا با نشاط و تندرستی کامل، بتوانند به زیارت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و قبور مطهر بقیع مشرف شوند.
- در روزها و ساعات پایانی حضور در مکه، توصیه می‌شود هر چه بیشتر قدر لحظات حضور در بیت‌الله‌الحرام را بدانید و از خداوند متعال، توفیق حفظ نورانیّت حج را درخواست نمایید.

■ تنظیم چمدان‌ها برای ارسال به مدینه منوره:

- دو روز قبل از عزیمت به مدینه، لازم است وسایل و لوازم خود را در چمدان تنظیم نموده، درب آنها را قفل زده و جهت ارسال به مدینه، در ساعتی که اعلام خواهد شد به کاروان تحویل دهید.

■ تنظیم ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز:

- توصیه می‌شود لوازم و وسایل مورد نیاز فوری خود را در داخل ساک احرامی دستی قرار دهید.
- توجّه داشته باشید که تنها باری که می‌توانید همراه خود به اتوبوس بیاورید، ساک احرامی دستی و کیف دوش‌آویز است. بنابراین همه وسایل شخصی را در چمدان بگذارید تا در موعد مقرر به مدینه ارسال شود.
- لازم است کیف دوش‌آویز خود را بر اساس موارد زیر تنظیم نمایید تا در داخل اتوبوس همراه شما باشد:
- کیسه کفش، بادبزنی یک‌رنگ کاروان، شال یک‌رنگ کاروان، کلاه برای آقایان، نقاب برای بانوان، گوشی تلفن همراه و شارژ اعتباری و شارژر باتری، ریال عربستان (حدّ اقل ۱۰۰ ریال)، داروهای اختصاصی (برای مصرف دو روز)، دستمال کاغذی جیبی.
- عزیمت کاروان به مدینه، چند ساعت طول خواهد کشید، لذا چنانچه هر یک از زائران محترم دارو (قرص‌های تنظیم فشار و قند خون) و یا لوازم طبّی خاصی استفاده می‌کنند، آن را در کیف دوش‌آویز همراه خود در اتوبوس داشته باشند.
- در طول مسیر حرکت اتوبوس‌های کاروان از مکه تا مدینه و استقرار در هتل، توقّف اتوبوس جهت برداشتن داروهای اختصاصی و سایر وسایل دیگر، امکان‌پذیر نخواهد بود.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیر عربی هتل، در روز آخر حضور لازم است قبل از ترک اتاق، نسبت به ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق، مرتّب نمودن تخت‌ها، تخلیه زباله‌ها، خاموش نمودن تجهیزات سرمایشی و روشنایی اتاق، بستن تمامی درب و پنجره‌ها و... اقدام نمایید.
- جهت حصول اطمینان از جانمندن وسایل شخصی‌تان، لازم است قبل از ترک اتاق، تمام قسمت‌های پیدا و پنهان اتاق را مورد بازرینی دقیق قرار دهید.

■ زمان خروج از مکه مکرمه:

- استقرار کاروان‌ها در مکه بر اساس جدول زمان‌بندی ستاد حج و زیارت تنظیم گردیده است، لذا هنگام خروج، همه زائران می‌بایست بر اساس دستورالعمل ستاد، با کاروان خود مکه را ترک کنند.
- بر اساس دستورالعمل ابلاغی، مسوولین کاروان می‌بایست در روز و ساعت تعیین شده، هتل را تخلیه و زائران را به مدینه منتقل نمایند.
- برای کسب آمادگی جهت عزیمت به مدینه و پیش‌گیری از مشکلات احتمالی و غیبت زائر و معطلی کاروان، تقاضا داریم در ساعات پایانی حضور، از رفتن به حرم و زیارت و یا خرید از بازار اجتناب کنید.

■ حرکت به سمت مدینه منوره:

- در روز حرکت با برداشتن ساک احرامی دستی، و کیف دوش آویز، آماده حضور در لابی هتل می‌شوید.
- همه زائران محترم به صورت مستمر باید کارت شناسایی خود را هم‌چنان گردن آویز داشته باشند.
- لازم است قبل از ترک اتاق اطمینان پیدا کنید هیچ وسیله‌ای از وسایل هتل، به اشتباه در وسایل شما قرار نگیرد.
- در موعد مقرر و با فراخوان مسوولین کاروان، همراه با وسایل خود در لابی هتل حضور می‌یابید.
- با آمدن به لابی هتل، کارت (کلید) اتاق خود را به مسوولین کاروان تحویل داده و آماده عزیمت به مدینه می‌شود.
- با فراخوان مسوولین کاروان، به اتوبوس‌های تعیین شده سوار می‌شوید. توجه کنید که فقط در اتوبوسی بنشینید که شماره آن بر روی کارت شناسایی شما درج شده است.
- هنگام عزیمت به مدینه امکان دارد کاروان‌های متعددی در همان ساعت از هتل عازم مدینه و یا فرودگاه باشند. در این خصوص هر کاروان نشانه‌های مخصوص به خود را بر روی اتوبوس‌های کاروان نصب می‌نماید، لذا دقت کنید تا به اشتباه سوار اتوبوس‌های سایر کاروان‌ها نشوید.
- در هنگام نقل و انتقالات زائران، همه عوامل اجرایی کاروان در اتوبوس‌ها توزیع می‌شوند، لذا با توجه به لزوم حضور عوامل اجرایی در ابتدای اتوبوس به منظور هماهنگی و پاسخ‌گویی به مأمورین مختلف در ایستگاه‌های متعدد (پلیس و...)، نظارت بر رفتار و عملکرد راننده، نظارت بر مسیرهای حرکت، اخذ ملزومات و تدارکات و کنترل‌های نوبه‌ای، زائران محترم از نشستن در صندلی‌های ردیف اول اتوبوس خودداری نمایند.
- در هنگام سوار شدن به اتوبوس، اجازه دهید مردان جوان در صندلی‌های ردیف‌های اول اتوبوس بنشینند تا در تقسیم آب و غذا و برخی امور دیگر با مسوولین کاروان هم‌کاری داشته باشند.
- با سوار شدن همه زائران و انجام کنترل‌های نهایی توسط مسوولین کاروان، به سمت مدینه حرکت خواهیم نمود.
- فاصله مکه تا مدینه حدود ۴۲۰ کیلومتر است که حدود ۵ ساعت طول خواهد شد.
- تغذیه بین‌راهی زائران محترم نیز بعد از طی مقداری از مسیر توزیع خواهد شد.
- با طی نمودن حدود نیمی از مسافت، به استراحت‌گاه بین‌راهی خواهیم رسید که برای دقایقی جهت استفاده زائران محترم از سرویس‌های بهداشتی و تجدید وضو، توقف خواهیم نمود.
- پس از استراحتی کوتاه در ایستگاه بین‌راهی، به سمت مدینه حرکت خواهیم نمود.
- توصیه می‌شود در طول مسیر تا رسیدن به مدینه، زائران محترم به استراحت بپردازند تا برای زیارت اولیه حرم شریف نبوی انرژی کافی داشته باشند.
- با توقف اتوبوس‌های کاروان در مقابل هتل محل اقامت، زائران محترم وسایل و لوازم شخصی خود را جمع‌آوری نموده و از اتوبوس‌ها پیاده می‌شوند.

■ استقرار در هتل و زیارت اولیه:

- با استقرار اتوبوس‌ها مقابل هتل، از اتوبوس پیاده شده و در ورودی هتل تجمع می‌نمایید.
- در این خصوص زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی، کیف دوش آویز و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.
- به طور معمول عوامل اجرایی مجموعه (هتل) ملزومات پذیرایی و استراحت زائران را از قبل در لابی هتل فراهم نموده‌اند که لازم است همه عزیزان به این موضوع توجه نمایند.
- در بدو ورود به هتل رعایت صبر و حوصله ضروری است تا مسوولین کاروان بتوانند مقدمات استقرار شما فراهم سازند.
- در ابتدای ورود، مدیر مجموعه ضمن خوش‌آمدگویی، مطالب کوتاهی پیرامون مسائل مربوط به هتل و چگونگی استفاده از خدمات هتل بیان خواهد نمود.
- پس از استماع سخنان مدیر مجموعه (هتل) و مدیر کاروان، کارت (کلید) اتاق را اخذ و همراه با چمدان و سایر وسایل خود، به اتاق تعیین شده می‌روید.

- قبل از عزیمت به اتاق، با هم‌اتاقی‌های خود هماهنگی لازم را انجام دهید.
- توجه داشته باشید شماره اتاق از قبل توسط مسوولین کاروان بر روی کارت شناسایی شما نوشته شده است.
- قبل از رفتن به اتاق، مسوولین کاروان، ساعت تجمع در ورودی هتل جهت زیارت دسته‌جمعی اولیه را اعلام خواهند نمود.
- بعد از استقرار در اتاق، پول‌های اضافی و وسایل قیمتی خود را در صندوق امانات بگذارید.
- پس از استقرار اولیه در اتاق، کارهای شخصی را انجام داده و در ساعت اعلام شده قبلی در ورودی هتل تجمع می‌نمایید. سرعت عمل و استفاده از زمان در این خصوص بسیار با اهمیت است.
- توجه دارید که رفع نواقص اتاق‌ها و پاسخ به درخواست‌ها، فقط بعد از بازگشت از زیارت اولیه امکان‌پذیر خواهد بود.
- پس از حضور همه زائران کاروان در لابی هتل، در ساعت اعلام شده، دسته‌جمعی به سمت حرم شریف نبوی حرکت خواهیم نمود و توسل‌ی کوتاه به ساحت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و قبور مطهر بقیع خواهیم داشت.

■ اولین حضور - اولین زیارت:

- زیارت دسته‌جمعی اولیه آثار و فواید بسیاری دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:
- استفاده از سخنان روحانیون کاروان در زیارت اولیه.
- برآورده شدن حاجات زائران با اتصال معنوی حتی یک زائر.
- صفا و معنویت وافر زائران در اولین حضور.
- نمایش وحدت، نظم و یک‌پارچگی کاروان در نزد سایر زائران.
- آشنایی با مسیرهای رفت و برگشت به حرم و تردد.

■ بازگشت به هتل محل اقامت:

- پس از انجام زیارت اولیه، دسته‌جمعی به هتل محل اقامت خود باز می‌گردیم.
- زائران محترمی که بخواهند از کاروان جدا شده و به حرم شریف نبوی مشرف شوند و بعد از آن به هتل بازگردند، لازم است هماهنگی قبلی را با مسوولین کاروان به عمل آورند.

■ حفظ ارتباط با کاروان:

- بعد از استقرار در هتل سعی کنید سیم‌کارت تلفن همراه خود را فعال نمایید و شماره آن را به مسوولین کاروان بدهید.
- لازم است به صورت روزانه و حتی هر چند ساعت یک بار، تابلوهای کاروان اعم از تراکت‌ها، اعلامیه‌ها، اخبار و اطلاعیه‌های جدید را مطالعه کنید تا از تمامی برنامه‌های کاروان اطلاع پیدا نمایید.
- امیدواریم با دلی آکنده از عشق و محبت پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل بیت عصمت و طهارت و صحابه پاک آن حضرت (علیهم‌السلام)، این سفر معنوی و ماندگار را به پایان ببریم و با دستانی پر به کشور باز گردیم.

۵۰) ملاحظات بازگشت به کشور

- این سفر با همه فراز و نشیب‌ها و با همه آسانی‌ها و سختی‌هایش و با همه شوق و ذوق‌هایش به پایان خود رسیده است.
- در این فرصت‌های باقی‌مانده شایسته است کمی بیاندیشیم که از این فرصت الهی و این دعوت بزرگ، آیا بهره لازم را آن گونه شایسته است، برده‌ایم؟!
- با بهره بزرگی که از این سفر برگرفته‌ایم، در ادامه زندگی آن گونه رفتار کنیم که زبینه یک حاجی است و آن گونه عمل نماییم که مورد رضای خدای تعالی و اولیاءالله است.

■ میثاق‌نامه میهمانان الهی:

- بنام آنکه دل پروانه اوست. یا ضیوف الرحمن، حجکم مقبول و سعیکم مشکور. اکنون که پس از سال‌ها انتظار و اشتیاق به بزرگ‌ترین دانشگاه الهی راه یافته‌اید و در سیرالی‌الله از طواف بیت‌الله، سعی صفا و مروه، وقوف در سرزمین عرفان و عشق عرفات و مشعر، ذبح مظاهر دل‌بستگی در منی و رمی شیطان درون و برون، فارغ گشته‌اید و به افتخار لقب «حاج» نائل و به محضر پیامبر اکرم(ص) و فاطمه(س) و ائمه بقیع و صحابه پاک آن حضرت(علیهم‌السلام) تشرّف یافته‌اید، ضمن عرض تبریک به شما، آرزومندیم که در حفظ شئون این مقام کوشا بوده و از فضائل آن در دنیا و آخرت بهره‌مند گردید.

■ طلب حلالیت:

- در آستانه بازگشت به کشور از محضر همه زائران محترم به جهت کاستی‌ها و نواقص احتمالی که قادر نشدیم آنها را رفع کنیم، طلب حلالیت و عفو می‌نماییم.
- امیدواریم کاستی‌ها و نواقص به جامانده در این مدت را با بزرگ‌منشی خویش ببخشایید.
- چنانچه حقوقی از شما عزیزان بر عهده ما می‌باشد، مورد عفو و بخشش قرار دهید و در عوض چهره‌ای از خدمت‌گزاران خود را به خاطر بسپارید که همیشه و در همه حال به دعای خیرتان نیازمندند.
- استدعا داریم خدمت‌گزاران خود در کاروان را از دعای خیر محروم نفرمایید.

■ تشکر و سپاس:

- تشکر و سپاس از روحانیون محترم کاروان که تمام تلاش خود را مصروف توجیه و راهنمایی زائران در انجام اعمال و مناسک حج نمودند.
- تشکر از هم‌کاری، همراهی و هم‌یاری یاوران حجّاج به جهت زحماتی که از ابتدای سفر تاکنون متحمّل شده‌اند.
- تشکر وافر از زائران گرامی به جهت نظم و وقت‌شناسی و شرکت در جلسات آموزشی و توجّه به دستورالعمل‌های کاروان.
- تشکر از زحمات زائران خدمت‌گزار کاروان که با افتخار و بی‌توقع در خدمت سایر زائران و هم‌کار خدمت‌گزاران کاروان بودند.
- تشکر و سپاس از عوامل اجرایی کاروان و مجموعه بابت تلاش‌هایی که برای انجام وظایف محوله به عمل آوردند.

■ درخواست هم‌کاری:

- قصد داریم با جمع‌بندی عکس‌ها و فیلم‌های تهیه شده، یک فیلم ماندگار از سفر کاروان، تهیه و تولید نموده و به محضر زائران ارائه نماییم.
- از محضر تمامی عزیزانی که در طول سفر موفق شده‌اند فیلم‌ها و عکس‌هایی از کاروان تهیه کنند، تقاضا می‌شود یک نسخه از آن را در اختیار کاروان قرار دهند.
- گردهمایی دیدار زائران کاروان پس از بازگشت به کشور و تولید فیلم کاروان، برگزار خواهد شد.

■ کسب آمادگی برای عزیمت به فرودگاه:

- اولین توصیه این است که همه زائران مراقب سلامتی خود باشند تا با نشاط و تندرستی کامل، به میهن بازگردند.
- همه زائران محترم می‌بایست ۷۲ ساعت قبل از عزیمت به فرودگاه، چمدان‌های خود را تنظیم نموده و آماده تحویل به کاروان نمایند تا به فرودگاه منتقل شود.

- از زدن قفل به درب چمدان‌ها و یا طناب پیچ نمودن آنها به علت بازرسی‌های گمرک عربستان خودداری فرمایید.
- بر اساس زمان‌بندی ابلاغی ستاد، چمدان‌های زائران دو روز قبل از پرواز با ماشین‌های باری به فرودگاه حمل خواهد شد.

■ زمان خروج از هتل:

- هنگام خروج کاروان از هتل و بازگشت به کشور، همه زائران می‌بایست بر اساس دستورالعمل سازمان حج و زیارت، با کاروان خود هتل را ترک کرده و به فرودگاه مراجعت نمایند.
- بر اساس دستورالعمل ابلاغی، مسوولین کاروان می‌بایست در روز و ساعت تعیین شده، هتل را تخلیه و زائران را به فرودگاه منتقل کنند.
- ساعت حرکت زائران از هتل به سمت فرودگاه، ۴۸ ساعت قبل از پرواز مشخص شده و به کاروان ابلاغ می‌گردد.
- به دلیل انجام امور اداری و گمرکی تحویل بار، زائران کاروان باید ۸ ساعت قبل از پرواز در فرودگاه حضور داشته باشند.
- برای بازگشت به کشور باید حدود ده ساعت قبل از پرواز، آماده حرکت به سوی فرودگاه باشید. بنابراین در ساعات پایانی حضور، از رفتن به حرم و زیارت و یا خرید از بازار اجتناب کنید.

■ ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق‌ها:

- جهت حفظ منزلت زائران ایرانی در نزد عوامل بومی و مدیر عربی هتل، در روز آخر حضور، لازم است قبل از ترک اتاق، نسبت به ساماندهی و نظم‌بخشی به اتاق‌ها، مرتب نمودن تخت‌ها، تخلیه زباله‌ها، خاموش نمودن تجهیزات سرمایشی و روشنایی اتاق و... اقدام نمایید.
- جهت حصول اطمینان از جانمندان وسایل شخصی‌تان در اتاق، لازم است قبل از ترک اتاق تمام قسمت‌های پیدا و پنهان اتاق را مورد بازرینی دقیق قرار دهید.

■ بار مجاز همراه زائر:

- هر یک از حجاج محترم می‌توانند چمدان و ساک طبقاتی زیپ دار را که به همراه آورده‌اند، به صورت رایگان به داخل کشور حمل کنند.
- هواپیمایی از پذیرفتن چمدان‌ها و ساک‌های متفرقه شطرنجی و گونی و یا کیسه پلاستیکی و کارتن، خودداری خواهد نمود.
- هر یک از زائران محترم دارای دو فقره تگ‌بار می‌باشند که به حضورتان تقدیم خواهد شد.
- تگ‌های بار را بر روی دسته چمدان و ساک طبقاتی خود نصب نمایید. چمدان‌ها و ساک‌های طبقاتی بدون تگ‌بار توسط هواپیمایی تحویل گرفته نمی‌شود.
- زائرانی که از یک چمدان استفاده نموده‌اند، می‌توانند تگ‌های اضافه خود را به زائران دارای اضافه بار هدیه نمایند.
- هواپیمایی تعهدی در قبال بار اضافی زائران ندارد، لذا بابت هر بسته بار اضافه ۲۰۰ ریال عربستان به صورت نقدی جریمه دریافت خواهد کرد.

■ بار مجاز قابل حمل به داخل هواپیما:

- هر یک از حجاج محترم فقط می‌توانند ساک احرامی دستی تحویلی کاروان را که به همراه آورده‌اند، به داخل هواپیما ببرند.
- مامورین فرودگاه از حمل سایر وسایل در قالب کیسه‌های دستی، پتو، اسباب‌بازی و... به داخل هواپیما جلوگیری خواهند نمود.

■ کالاهای ممنوعه:

- کالاهای زیر به عنوان بار زائر محسوب نگردیده و از حمل آنها خودداری می‌شود، ضمن این که گمرک عربستان نیز از خروج این کالاها جلوگیری می‌کند:
- قوطی رنگ، انواع مایعات، انواع تلویزیون، ضبط صوت‌های بزرگ، چرخ خیاطی، جاروبرقی، ماشین ظرف‌شویی و لباس‌شویی، انواع یخچال و فریزر، آب‌گرمکن، اجاق گاز، دوچرخه، کالسکه بچه، فرش، موکت، ماشین بافندگی، چینی‌آلات، موتور برق، کولر گازی و...

■ وسایلی که بردن آن به داخل هواپیما ممنوع است:

- اسباب‌بازی‌های کنترل‌دار، وسایل فلزی، مانند چاقو، قیچی، ناخن‌گیر و وسایل تیز و بُرنده را در چمدان بگذارید.

■ حمل آب زمزم:

- زائران محترم از قرار دادن آب زمزم در داخل چمدان‌ها خودداری نمایند.
- چنانچه آب زمزم به همراه دارید، باید در فرودگاه آن را در کیسه‌های مخصوص بسته‌بندی نموده و تحویل هواپیمایی دهید، نام این کیسه‌ها «کیس الماء» است.
- با توجه به کنترل ساک‌های احرامی دستی با دستگاه‌های الکترونیکی، به زائران محترم اجازه نمی‌دهند آب زمزم با حجمی بیش از یک و نیم لیتر را به داخل هواپیما ببرند.

■ عزیمت به فرودگاه برای بازگشت به کشور:

- در روز مقرر با فراخوان مسوولین کاروان، با تجمع در لابی هتل و خداحافظی با خدمت‌گزاران مجموعه، سوار اتوبوس شده و به سمت فرودگاه حرکت خواهیم نمود.
- فاصله زمانی تا فرودگاه حدود یک ساعت است.
- در زمان عزیمت به فرودگاه، زائرین باید ساک احرامی دستی خود را در صندوق اتوبوس گذاشته و بعد از اطمینان از بارگیری آن، سوار اتوبوس خود شوند.
- بعد از رسیدن به فرودگاه و هنگام پیاده شدن از اتوبوس، زائران محترم باید دقت کنند که هیچ‌یک از وسایل آنان اعم از تلفن همراه، دوربین، ساک احرامی دستی، کیف دوش‌آویز و... در اتوبوس جا نماند چرا که دسترسی مجدد به اتوبوس‌ها ناممکن است.
- در فرودگاه چمدان‌ها و ساک‌های خود را از مسوولین کاروان تحویل می‌گیرید و در محوطه مربوط به حجاج ایران مستقر شده و به استراحت می‌پردازید تا نوبت کاروان جهت ورود به سالن اصلی فرودگاه فرا برسد.
- هنگام تحویل گرفتن چمدان‌ها نظم و ترتیب را رعایت نمایید زیرا ممکن است به دلیل حجم زیاد بارها و شلوغی محوطه، مدتی برای دریافت چمدان خود منتظر بمانید.
- در جابه‌جا کردن چمدان و ساک طبقاتی مراقب سلامتی خود باشید تا دچار مشکلات و صدمات جسمی نگردید.
- پس از استقرار زائران در محوطه فرودگاه، گذرنامه، کارت خروج (مغادره) و بلیط پرواز بین زائران توزیع خواهد شد.
- در حفظ گذرنامه و مدارک خود دقت لازم را داشته باشید چرا که خروج شما از کشور عربستان، منوط به ارائه مدارک لازم از جمله گذرنامه و بلیط می‌باشد.
- همه زائران محترم باید مراقب باشند مدارک و گذرنامه آنها در فرودگاه گم نشده و یا در چمدان‌ها، تحویل بار هواپیما نگردد.
- در زمان حضور در محوطه فرودگاه، ضمن مراقبت از وسایل شخصی خود از قبیل ساک احرامی دستی، دوربین، موبایل و... از جمع هم‌کاروانی‌ها جدا نشوید.
- با فراخوان کاروان از سوی مسوولین فرودگاه، کلیه زائران وارد سالن تحویل بار شده و چمدان‌های خود را تحویل داده و رسید بار خود را تحویل می‌گیرند.
- بعد از تحویل چمدان‌ها، با دریافت کارت پرواز، به قسمت ارائه مدارک و کنترل گذرنامه می‌روید.
- دقت کنید گذرنامه شما به مهر خروج ممهور شود، پس از آن وارد سالن انتظار برای سوار شدن به هواپیما می‌شوید.
- با فرا رسیدن نوبت کاروان جهت سوار شدن به هواپیما، صف‌های منظم را تشکیل داده و با مراعات حال بانوان و سالمندان، سوار هواپیما می‌شوید.
- با عنایت به گرمای زیاد هوا و ازدحام حجاج از کشورهای مختلف در فرودگاه، زائران محترم را به صبر و شکیبایی و سعه‌صدر در برابر سختی‌های فرودگاه توصیه می‌نماییم تا با روحیه‌ای بانشاط عازم کشور شویم.
- مدت زمان حضور زائران در فرودگاه به طور معمول ۶ الی ۸ ساعت است لیکن در برخی موارد به دلیل تاخیرهای پروازی، از لحظه ورود تا سوار شدن به هواپیما، ممکن است کمی بیشتر در فرودگاه معطل بمانیم.
- حفظ خون‌سردی و هم‌کاری با مسوولین کاروان، می‌تواند خستگی ناشی از این معطلی را مرتفع سازد.

▪ رسیدن به فرودگاه مقصد در ایران:

- در هنگام رسیدن به مقصد و قبل از توقف کامل هواپیما در فرودگاه، از برخاستن و جابه‌جا نمودن لوازم خود پرهیز نمایید.
- برای خروج از هواپیما و ورود به سالن انتظار در ایران، نظم و ترتیب را رعایت نمایید و با سعه‌صدر منتظر باشید تا گذرنامه‌ها بررسی شده و مهر مراجعت و ورود بر آنها زده شود.
- هنگام تحویل گرفتن چمدان‌ها، حقوق یکدیگر را رعایت نمایید تا از بروز برخوردهای نامناسب پیش‌گیری شود زیرا در مدت زمان کوتاهی همه زائران کاروان چمدان‌ها را تحویل گرفته و از فرودگاه خارج خواهند شد.
- توصیه می‌شود قبل از ترک فرودگاه و جدایی از کاروان، از یک‌دیگر خداحافظی کنید و با طلب حلالیت از سایر هم‌کاروانی‌ها، سعی نمایید با تبادل شماره تلفن‌ها، ارتباطات خود را با کاروان و خانواده هم‌کاروانی حفظ نمایید تا برکات و خیرات سفر حج، برای شما ماندگارتر باقی بماند.

فصل پنجم: سایر موضوعات آموزشی

۵۱) بهداشت و سلامت در سفر حج

۵۲) لغات ضروری عربی

۵۱) بهداشت و سلامت در سفر حج

(*) تذکر: این موضوع آموزشی به چند بخش تقسیم شده که می‌بایست در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به فراخور وقت جلسه، به ترتیب یک بخش آن ارائه گردد و در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران ارائه داد.

■ عناوین مباحث مطروحه در این بخش به شرح ذیل می‌باشد:

- ۱) توصیه‌های قبل از عزیمت به حج
- ۲) توصیه‌های دارویی و ملزومات پزشکی
- ۳) بهداشت فردی در سفر حج
- ۴) بهداشت محیط در سفر حج
- ۵) بهداشت تغذیه در سفر حج
- ۶) بیماری‌های شایع در سفر حج و راه‌های پیش‌گیری (قسمت اول)
- ۷) بیماری‌های شایع در سفر حج و راه‌های پیش‌گیری (قسمت دوم)
- ۸) بهداشت روانی حجاج در سفر حج
- ۹) حوادث و سوانح در سفر حج
- ۱۰) سلامت بانوان در سفر حج

۱) توصیه‌های قبل از عزیمت به حج:

- انجام اعمال و مناسک صحیح، دعا، عبادت، نماز و کسب فیض از سفر حج، شرایطی می‌خواهد که اولین آن، سلامت جسم و سلامت روح و روان است.
- ازدحام جمعیت، فشردگی مراسم به خصوص در زمان حضور در عرفات و منا و به دور از امکانات لازم و در شرایط آب و هوای گرم عربستان، ادای فریضه حج را با مشکل مواجه می‌کند.
- بروز ناتوانی جسمی و روحی در فرد و عدم بکارگیری توصیه‌های بهداشتی می‌تواند توفیق زیارت خانه خدا، حرم پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و قبور مطهر بقیع و ادای اعمال و مناسک حج را از زائر سلب نماید.
- لازم است همه میهمانان الهی با دقت وافر، موارد مطروحه در این بخش که در تمامی جلسات آموزشی به تفکیک موضوعات مطرح می‌شود را به خاطر سپرده و یادداشت‌برداری نمایند تا از ره‌گذر عمل به آنها، سفری پر فیض و همراه با آرامش داشته باشند.
- کسب آمادگی جسمانی:
 - یکی از ضرورت‌های انجام صحیح اعمال حج، داشتن بدنی سالم و عضلاتی قوی است، در غیر این صورت تمرکز بر رمز و راز حج میسر نبوده و چه بسا به دلیل بیماری و نارسایی جسمانی از ادامه عبادت محروم گردیم.
 - ابتدا لازم است زائران محترم نسبت به تقویت قوای جسمانی در مدت باقی‌مانده تا عزیمت کاروان، کوشش لازم را به عمل آورند.
 - با توجه به پیاده‌روی‌های زیادی که در ایام حج در پیش‌رو داریم، لازم است تمامی زائران محترم به طور روزانه به مدت حداقل یک ساعت، نسبت به انجام حرکات ورزشی و پیاده‌روی اقدام نمایند.
 - عدم آمادگی جسمانی برای انجام اعمال سنگین حج و پیاده‌روی‌های پیش‌رو، بروز دردهای عضلانی و اسکلتی را در طول سفر به دنبال خواهد داشت.

○ پیگیری درمان بیماری‌ها:

- اگر مشکلات جسمی مانند مشکل خفیف قلبی، مشکل کلیه، فتق شکمی، خار پاشنه و... دارید، تا قبل از عزیمت کاروان، برای درمان آن اقدام کنید تا در طول سفر دچار مشکل و بحران نشوید.

- هر گونه تغییر در وضعیت جسمی خود را قبل از اعزام، به پزشک معاینه کننده اطلاع دهید و با هماهنگی ایشان در جهت درمان‌های جدید اقدام نمایید.

- قبل از سفر، با مراجعه به پزشک معالج خود، دستورات ایشان را اخذ و با پزشک معاینه کننده نیز مشورت کنید.

- همان طور که استحضار دارید در شهر مکه خدمات دندان پزشکی از سوی مرکز پزشکی حج و زیارت به زائران ارائه نمی‌شود.

- توصیه اکید می‌شود در فرصت مناسب به دندان پزشک مراجعه و از سلامت کامل دندان‌های خود اطمینان حاصل نمایید و چنانچه نیاز به خدمات دندان پزشکی دارید، تا قبل از شروع سفر برای درمان اقدام کنید.

○ ترک استعمال دخانیات:

- مقتضیات زندگی گروهی و دسته‌جمعی در کاروان و آثار منفی سیگار بر سلامتی استعمال کننده و مضرات آن برای اطرافیان، ایجاب می‌کند تا زائران سیگاری قبل از شروع سفر نسبت به ترک سیگار اقدام نمایند.

- استحضار دارید که استعمال سیگار در کلیه اماکن متبرکه و بسیاری از اماکن عمومی در عربستان ممنوع است و برای استعمال کننده جریمه نقدی و بازداشت به دنبال دارد.

○ مراجعه بانوان به پزشک زنان:

- به بانوان محترمه به ویژه گروه سنی ۱۵ تا ۵۰ سال توصیه می‌گردد به پزشک متخصص زنان مراجعه و در خصوص مسائل دوران سفر، از هم‌اکنون دستورات لازم را از ایشان اخذ و عمل نمایند.

- با عنایت به ممنوعیت اعزام بانوان باردار به حج تمتع، به بانوان محترمه توصیه می‌شود در این خصوص اقدامات مشاوره‌ای لازم را با پزشک خود به عمل آورند.

○ کسب آمادگی برای زندگی جمعی:

- سفر حج، تجربه یک زندگی جمعی است و باید زائران، برخی اخلاق‌های فردی و اجتماعی خود را تغییر دهند.

- ویژگی‌های زندگی جمعی در سفر حج عبارت است از:

- * تغییرات تغذیه‌ای
- * تغییرات عادات فردی
- * تغییرات محیط زندگی
- * تغییرات آب و هوا
- * تغییرات برنامه خواب
- * زبان‌های متفاوت همسفران
- * فرهنگ‌های متفاوت همسفران
- * آداب متفاوت همسفران
- * توقعات متفاوت همسفران
- * دوری از خانواده
- * دل‌تنگی‌های طول سفر
- * سازش‌ها و مقاومت‌های همسفران
- * نگرانی‌ها و اضطراب‌های احتمالی

- به یقین هر یک از ما در زندگی خود دارای خلیقات مختلفی هستیم لیکن در سفر حج که تعداد کثیری از زائران برای حدود یک ماه در اتاق‌های پر تعداد در کنار هم زندگی می‌کنند، باید با تعدیل نمودن برخی اخلاق‌های شخصی، آستانه تحمل‌پذیری خود را افزایش دهند تا سفری به دور از هر گونه تنش رفتاری را تجربه نمایند.

- لازم است برای داشتن سفری همراه با آرامش و خاطره‌های به یاد ماندنی و داشتن سفری با سلامتی جسم و روح، با توجه به موارد زیر، خود را برای یک زندگی جمعی آماده نماییم:
 - * تمرین صبر و حوصله برای زندگی جمعی.
 - * متعادل کردن توقعات و انتظارات از یکدیگر.
 - * سخت نگرفتن بر خود و اطرافیان با هدف کاهش فشارها و سختی‌های سفر.
 - * به کار بستن روحیه ایثار، فداکاری و از خود گذشتگی به نفع دیگران.
- واکسن‌های مننژیت و آنفلوانزا:
 - آشنایی با بیماری مننژیت:
 - * مننژیت بیماری التهاب پرده‌های مغز است. این بیماری توسط عوامل عفونی ایجاد شده و در اثر تماس با فرد حامل میکروب و یا ویروس مبتلا به عفونت، خطر ابتلا به مننژیت افزایش می‌یابد.
 - * این بیماری بسیار خطرناک بوده و کشنده است.
 - اهمیت واکسن مننژیت:
 - * با توجه به پتانسیل همه‌گیری بیماری مننژیت در شرایط تجمع و ازدحام چند میلیونی زائران در سرزمین وحی در ایام حج، تزریق واکسن مننژیت اهمیت ویژه‌ای دارد.
 - * واکسن بیماری مننژیت، مصنوعیتی دو الی پنج ساله (با توجه به نوع واکسن) برای فرد به همراه دارد، لذا کسانی که در دو سال گذشته واکسینه شده‌اند، نیاز به تزریق مجدد واکسن ندارند.
 - * با توجه به مقررات کشور عربستان، حجاجی که عازم آن کشور هستند تاریخ واکسیناسیون آنها نباید بیش از ۳ سال و یا کمتر از ده روز، قبل از ورود به عربستان باشد.
 - آشنایی با بیماری آنفلوانزا:
 - * بیماری آنفلوانزا توسط ویروس آن در انسان ایجاد می‌شود.
 - * این ویروس در ترشحات حلق و بینی آلوده بوده و از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند.
 - * دوره آلودگی از ۲۴ ساعت پیش از شروع نشانه‌ها تا زمان بهبودی ادامه دارد.
 - * بیماری با شروع ناگهانی تب آشکار می‌شود.
 - * صورت برافروخته، سردرد، بدن درد، سرفه و لرز، در فرد مبتلا به این بیماری وجود دارد.
 - * گلودرد، ریزش اشک، ترس از نور، سوزش چشم و گرفتگی بینی، از نشانه‌های شایع آن است.
 - * این نشانه‌ها دو تا پنج روز طول می‌کشد ولی سرفه و احتقان بینی بعد از رفع علامت‌ها، ۴ الی ۱۰ روز ادامه دارد.
 - اهمیت واکسن آنفلوانزا:
 - * واکسن آنفلوانزا به صورت سالیانه تولید می‌شود که بین ۵۰ تا ۹۰ درصد در پیش‌گیری و یا کاهش شدت بیماری موثر می‌باشد.
 - * افرادی که توصیه به دریافت واکسن می‌شوند عبارت است از: بیماران دچار نقص سیستم ایمنی بدن، سالمندان (افراد بالای ۶۰ سال)، افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی و کلیوی.
 - * چون واکسن‌های آنفلوانزا، مواردی از انواع این بیماری را پوشش می‌دهند، احتمال دارد علی‌رغم تزریق این واکسن، باز هم زائر در سفر دچار انواع دیگر آن شده و به هر حال به سرماخوردگی دچار شود (البته در این شرایط بیماری خفیف خواهد بود).
 - تزریق واکسن‌های مننژیت و آنفلوانزا:
 - * زائران محترم لازم است بعد از پایان معاینات پزشکی و همچنین بعد از اعلام کاروان، جهت انجام واکسیناسیون علیه بیماری مننژیت و آنفلوانزا، به یکی از مراکز هلال‌احمر مراجعه و پس از زدن واکسن، کارت مربوطه را به کاروان تحویل نمایند.
 - * چنانچه ظرف دو سال گذشته نوع جدید واکسن مننژیت را تزریق نموده‌اید، نیازی به تزریق مجدد نیست و فقط می‌بایست کارت زرد رنگ آن را تحویل کاروان دهید.
 - در موعد مقرر اطلاع‌رسانی لازم به زائران عزیز به عمل خواهد آمد تا با مراجعه به مراکز تعیین شده، نسبت به تزریق واکسن مننژیت و همچنین تزریق واکسن آنفلوانزا اقدام نموده و کارت آن را به کاروان تحویل نمایند.

(۲) توصیه‌های دارویی و ملزومات پزشکی:

- ضرورت همراه داشتن داروهای اختصاصی مجاز:
 - برخی از حجاج به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند که برای کنترل آن داروهای تخصصی مصرف می‌کنند.
 - همراه نداشتن داروهای اختصاصی به هر علت و عدم مصرف آن، موجب عود یا تشدید بیماری در طول سفر خواهد شد.
 - اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، برای مصرف حداقل ۴۰ روز، آنها را در سفر همراه داشته باشید (داروهای مجاز).
 - از داروهای اختصاصی مراقبت کامل نمایید و مواظب گمشدن و فاسد شدن آنها باشید چرا که در عربستان فراهم کردن داروهای شما به سادگی امکان‌پذیر نیست.
- تهیه دارو در عربستان:
 - داروهای موجود در کشور عربستان با قیمت‌های بسیار زیاد عرضه می‌شود.
 - بدون مشورت با پزشک، از خرید و مصرف دارو از داروخانه‌های عربستان اجتناب نمایید.
- لوازم و تجهیزات بهداشتی و پزشکی مورد نیاز:
 - زائران محترمی که از سمعک، عصا و سایر وسایل اختصاصی پزشکی و بهداشتی استفاده می‌کنند، آن را در سفر همراه داشته باشند و از آنها مراقبت لازم را بنمایند.
 - در صورتی که از عینک استفاده می‌کنید (مستمر و یا مقطعی)، قبل از عزیمت، از همراه داشتن آن و یک عدد اضافی اطمینان پیدا کنید و در تمام مراحل سفر مواظب عینک خود باشید زیرا تهیه، تعویض یا تعمیر آن، شما را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کند.
 - چنانچه به صورت مستمر به ویلچر نیاز دارید، در ایران آن را تهیه و همراه بیاورید تا در طول سفر راحت باشید، اما اگر نیاز همیشگی ندارید، در عربستان نیز می‌توانید به طور موقت ویلچر را از هتل و یا حرم به امانت گرفته و استفاده کنید.
 - اگر می‌خواهید ویلچر با خود بیاورید به نکات زیر توجه فرمایید:
 - * دو عدد جای پای آنرا باز کنید و به جای آن یک رشته طناب ببندید تا هم ویلچر برای حمل و نقل سبک‌تر شود و هم در محل‌های پر رفت و آمد، به پای دیگران نخورد.
 - * یک رشته قفل و زنجیر ظریف و سبک برای بستن آن در محل‌های لازم با خود داشته باشید.
- همراه داشتن سوابق درمانی بیماران خاص:
 - این دسته از زائران محترم باید نام تمامی داروهای مورد استفاده را در یک نسخه به زبان انگلیسی و یا عربی، ممهور به مهر پزشک معالج خود، همراه داشته باشند.

(۳) بهداشت فردی در سفر حج:

- بهداشت فردی:
 - بهداشت فردی عبارت است از: به کار بردن دستورات ساده بهداشتی در زندگی روزمره که هر کس بر اساس تجربه یا آموزش، فرا گرفته است و آگاهی نسبت به ضرورت و اهمیت آن در پیش‌گیری از بیماری‌ها.
- بهداشت دست:
 - دست‌ها در طول روز با وسایل مختلفی از قبیل ساک، چمدان، نرده پله‌ها، دست‌گیره‌های درب و پنجره، کلیدهای آسانسور، دست‌دادن با دیگران و... تماس دارند و به انواع میکروب‌ها آلوده می‌شوند.
 - چشم عضو حسّاسی است، در طول سفر دست‌های آلوده خود را به آن نزدیک نکنید.
 - برای پیش‌گیری از بیماری‌ها از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خوداری کنید.
 - در طول سفر دست‌های خود را قبل از صرف غذا و نوشیدنی شستشو دهید.
 - بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و پیش از غذا خوردن و بعد از آن نیز، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

- بهداشت پا:
 - نظر به راهپیمایی‌های مکرر و تردد به اماکن زیارتی، پای شما تعریق زیادی نموده و با آغشته شدن به مواد آلوده، ضمن این که بوی نامطبوعی به خود می‌گیرد و موجب آزار هم‌اتاقی‌ها می‌گردد، زمینه زخم‌های قارچی نیز در آن فراهم می‌شود.
 - لازم است در طول سفر هر روز یک بار پاها را با آب و صابون شسته و جوراب‌ها را هم شستشو دهید.
- بهداشت کل بدن:
 - با عنایت به هوای گرم عربستان و تعریق زیاد بدن، سعی کنید روزانه با استحمام و تعویض لباس، ضریب سلامت و بهداشت خود را افزایش دهید.
 - استحمام روزانه و رفع بوی بدن، از آزرده شدن هم‌سفران شما جلوگیری خواهد نمود.
 - در مواقعی که محرم نیستید، سعی کنید بدن خود را با استفاده از عطر، خوش‌بو نگه دارید.
- بهداشت ناخن‌ها:
 - ناخن‌های بلند منبع انتشار آلودگی و منبع تجمع میکروب‌ها هستند و باعث ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند، لذا در طول سفر ناخن‌ها را به طور مرتب کوتاه نگه دارید.
 - کوتاه نگه داشتن ناخن‌های پا، از زخمی شدن پشت پای دیگر زائران در زمان طواف خانه خدا، جلوگیری خواهد نمود.
- بهداشت لباس و پوشش:
 - در طول سفر زود به زود لباس‌های خود را (به خصوص لباس‌های زیر) عوض نمایید.
 - به موقع و به طور صحیح لباس‌های کثیف را بشویید.
 - از لباس‌های سفید و دیگر رنگ‌های روشن استفاده نمایید.
 - از لباس‌های نخی و فاقد الیاف مصنوعی استفاده نمایید.
 - از پوشش‌های نامناسب از لحاظ رنگ و شکل، جهت حفظ بهداشت روان سایرین، پرهیز نمایید.
- بهداشت استراحت:
 - در طول سفر خواب راحت و کافی، در برطرف شدن خستگی و کسب آمادگی برای بهره‌برداری معنوی بیشتر ضروری است.
 - استراحت در پیش‌گیری و بهبود بیماری‌ها دارای اهمیت بسیار بالایی است.
 - فعالیت‌های بدون برنامه و کم‌خوابی‌های مداوم، مضرات فراوانی برای سلامتی شما دارد.
 - از استراحت در مقابل باد مستقیم پنکه و یا کولر با بدن گرم و عرق کرده خودداری نمایید.
- بهداشت دهان و دندان:
 - در طول سفر هر شب قبل از خواب کمی محلول آب و نمک قرقره نمایید. این عمل در پیش‌گیری از ایجاد گلودرد و سرماخوردگی بسیار موثر است.
 - مصرف مواد قندی در بین وعده‌های غذایی را کاهش دهید (استفاده از میوه به جای شیرینی و آب‌میوه‌های صنعتی).
 - مسواک زدن بعد از مصرف هر نوع مواد قندی یا حداقل چند بار شستشوی دهان و دندان با آب توصیه می‌شود.
 - هر بار بعد از غذا خوردن به خصوص در شب و قبل از خوابیدن باید دندان‌های خود را مسواک نمایید تا دهانی خوش‌بو و دندان‌هایی سالم داشته باشید.
 - مسواک زدن مرتب و حفظ بهداشت دهان و دندان، سفر راحت‌تری را برای شما به ارمغان می‌آورد.
 - از مصرف غذاها و مایعات بسیار سرد و یا بسیار داغ به خصوص با فاصله کم، خودداری نمایید.
 - از دندان‌های مصنوعی خود به طور دقیق مراقبت کنید.
- بهداشت لوازم فردی اختصاصی:
 - برای پیش‌گیری از انتقال بیماری‌ها به سایر افراد، لوازم شخصی برای هر فرد باید اختصاصی باشد.
 - در طول سفر سعی کنید همگی از حوله شخصی استفاده نمایید.
 - از مسواک، شانه، تیغ، لیف و صابون مخصوص خود استفاده کنید و هیچ‌گاه از این وسایل به طور مشترک استفاده نفرمایید.

۴) بهداشت محیط در سفر حج:

○ بهداشت محیط ضامن سلامتی:

- در طول سفر جهت حفظ سلامتی و پیش گیری از ابتلا به بیماری های مختلف مانند سرماخوردگی، سرفه و...، رعایت بهداشت محیط محل استراحت، باید مورد توجه ویژه قرار گیرد.

○ بهداشت عمومی اتاق:

- در طول سفر نظافت اتاق باید توسط زائران انجام شود ولی حداقل هفته ای دو بار عوامل بومی نسبت به نظافت اتاق ها اقدام می نمایند.

- در هنگام نظافت اتاق توسط عوامل بومی، از آنان بخواهید نسبت به تعویض ملحفه ها و روبالشی ها اقدام کنند.

- تهویه هوا همیشه باید در اتاق شما برقرار باشد، یعنی هوای تازه از نقطه ای وارد و از نقطه ای خارج شود، لذا هر روز پانزده دقیقه درب اتاق را به منظور تهویه هوا باز بگذارید.

○ بهداشت سرویس بهداشتی:

- در طول سفر پیوسته نظافت حمام و سرویس بهداشتی را حفظ کرده و از نگهداری زباله در سرویس بهداشتی پرهیز نمایید.

- برای حفظ سلامتی و بهداشت، یکی از دمپایی های داخل اتاق را به سرویس بهداشتی اختصاص داده و از تردد با آن در اتاق خودداری فرمایید.

- حمام و توالتی که در هر اتاق وجود دارد برای استفاده همه افراد اتاق است. بنابراین پس از استفاده، آن جا را شسته و تمیز کنید و از باقی گذاشتن موی سر و صورت، صابون و شامپو، تیغ های مصرف شده، لباس زیر و... پرهیز نمایید.

- وسایل حمام خود را به شکل خیس به اتاق نیاورید و در حمام نیز به جا نگذارید و آنها را در مکانی که در هتل مشخص شده است، خشک کرده و به اتاق ببرید.

- استحمام باید سریع انجام گیرد تا دیگر هم اتاقی های شما نیز فرصت استفاده از حمام را داشته باشند.

○ اقلام مصرفی بهداشتی:

- در هر هتل ها برای هر اتاق، مقدار معینی اقلام بهداشتی از قبیل شامپو، صابون، مایع دست شویی و دستمال کاغذی در نظر گرفته می شود.

- برای پیش گیری از گرفتگی فاضلاب و بروز مشکلات بهداشتی، از انداختن تفاله چای در دست شویی خودداری کنید.

○ تخلیه زباله ها از اتاق:

- در طول سفر پیوسته از نگهداری زباله ها در اتاق پرهیز نمایید.

- هر روز صبح و عصر کیسه زباله را پس از گره زدن، در راهرو بگذارید تا عوامل بومی هتل آنها را ببرند.

○ استفاده از تجهیزات سرمایشی در اتاق:

- در طول سفر از کولر یا پنکه با توافق سایر هم اتاقی ها و رعایت حال سال مندان عزیز استفاده نمایید.

- در ابتدای سفر و در بدو ورود به اتاق، گرمایی ها جایی روبه روی کولر ببابند و گوشه های اتاق را برای سرمایی ها بگذارند تا سرماخوردگی ها کمتر شود.

۵) بهداشت تغذیه در سفر حج:

○ تغییر عادات غذایی:

- با توجه به طول مدت سفر و برنامه غذایی حجاج، غذاهای سرو شده برای زائران محترم، به مرور تکراری می شود.

- زائران محترم باید سعی کنند عادات غذایی خود را با برنامه غذایی سفر تطبیق دهند.

- برنامه غذایی سفر با توجه به کثرت زائران و رعایت اصل بهداشت و سلامت تنظیم می شود که باید مورد توجه همه عزیزان قرار گیرد.

○ ترکیب رژیم غذایی:

- در طول سفر مصرف روزانه سبزی جات و میوه جات شسته شده و بهداشتی مورد تاکید می باشد.

- به طور روزانه استفاده از میوه‌های ملین مانند سیب، آلو، گلابی و... را توصیه می‌نماییم.
- عدم استفاده زیاد از مواد قندی مانند قند، شکر، شکلات و نوشابه، باعث حفظ اشتها و سلامتی شما در غذا خوردن می‌باشد.
- سعی کنید حتی المقدور کره را از رژیم غذایی روزانه حذف کنید.
- سعی کنید به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار، از دوغ کم‌نمک و ماست استفاده نمایید.
- از مصرف موز کال به دلیل ایجاد یبوست خودداری نمایید.
- بهداشت مواد غذایی:
 - همان طور که می‌دانید غذای حجاج به صورت بهداشتی در آشپزخانه‌های مرکزی طبخ و در هتل محل اقامت زائران توزیع می‌شود.
 - برای پیش‌گیری از مسمومیت‌های خطرناک، ضرورت دارد زائران محترم از تهیه غذا از بیرون هتل به ویژه از دستفروش‌ها اجتناب نمایند.
 - در صورت روزه‌داری، از انتقال غذای شام به اتاق برای استفاده در سحر به دلیل خطر مسمومیت خودداری نمایید و سعی کنید از مواد غذایی غیرپختنی سالم مانند نان و پنیر به همراه گوجه و خیار استفاده نمایید.
 - بهداشت مصرف مواد غذایی:
 - فضای پُرازدحام و حضور قومیت‌های مختلف از اقصی نقاط دنیا، زمینه را برای انتقال انواع بیماری‌ها مساعد می‌کند. برای پیش‌گیری از ابتلا به بیماری، علاوه بر رعایت بهداشت فردی می‌بایست به بهداشت مواد خوراکی نیز اهمیت داد و از مصرف خوراکی‌های غیرقابل اعتماد و غیربهداشتی خودداری کرد.
 - شستشوی صحیح دست‌ها قبل و بعد از هر وعده غذایی با آب و صابون مایع، موجب پیش‌گیری از بروز بیماری‌ها و مسمومیت‌های خطرناک خواهد شد.
 - سعی کنید غذا را به اندازه نیاز مصرف کنید و از پرخوری با توجه به زیان‌های آن در جسم و جان پرهیز نمایید.
 - عدم رعایت اعتدال در مصرف غذاها باعث افزایش وزن، بالا رفتن قند و چربی خون و بروز بیماری می‌شود.
 - تندخوری غذا در سلامت انسان و دستگاه گوارش اثرات بسیار نامطلوبی دارد، لذا سعی کنید با آرامش غذا بخورید.
 - افرادی که ملزم به رعایت رژیم غذایی هستند، مراقب باشند تا با شکستن پرهیزهای غذایی به مشکلاتشان افزوده نشود.
 - سعی کنید مصرف خوراکی‌هایی را که با خود به سفر می‌برید، به نیمه دوم سفر موکول نکنید چرا که احتمال فاسد شدن در هوای گرم عربستان و بروز مسمومیت در آنها وجود دارد.
 - غذای روزانه خود را در رستوران هتل میل فرمایید و از بردن غذا به داخل اتاق به دلایل بهداشتی و پیش‌گیری از ابتلا به انواع مسمومیت‌ها خودداری فرمایید.
 - توجه داشته باشید که میوه‌های توزیعی را قبل از مصرف، با آب بشوید تا منجر به مسمومیت نشود.
 - رژیم غذایی بیماران خاص:
 - بیماران دیابتی می‌بایست از پرخوری و مصرف مواد قندی زیاد اعم از نوشابه، آب میوه‌های صنعتی، شکر، قند، نبات، شکلات، عسل، شیرینی، ژله و... خودداری فرمایند.
 - غذاهای غیرمجاز برای مبتلایان به فشار خون بالا و افراد مسن عبارت است از: ادویه‌ها، ترشی‌جات، چاشنی‌ها، آجیل شور، سس، رب گوجه فرنگی، نان‌های نمکی، کنسرو ماهی تن، آب گوشت، چیپس و... که این عزیزان باید در مصرف این نوع مواد غذایی احتیاط لازم را داشته باشند.
 - بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و افراد دیالیزی باید در مصرف گوشت قرمز، شیر و میوه‌های مملو از پتاسیم مانند موز، دقت داشته باشند چرا که بیش از ۹۰ درصد پتاسیم موجود در این نوع مواد، جذب بدن می‌شود و پتاسیم نیز برای آنان مضر است.
 - بیماران دارای چربی خون بالا باید از مصرف زیاد غذاهایی مانند تخم‌مرغ، انواع مواد قندی، انواع چربی و برنج زیاد خودداری فرمایند.
 - استفاده از سیب در زمان ابتلا به بیماری‌های تنفسی موجب تسریع در ترمیم سلول‌های تخریب شده تنفسی می‌شود.

○ بهداشت نوشیدن:

- همه زائران محترم را به نوشیدن زیاد آب توصیه می‌نماییم.
- مصرف متناسب مایعات برای جبران کم آبی بدن به دلیل فعالیت‌های روزانه و پیاده‌روی‌ها، لازم و ضروری است.
- از نوشیدن آب در آب‌خوری‌های داخل ساختمان، خیابان‌ها و معابر عمومی خودداری فرمایید.
- از نوشیدن آب از آب‌خوری‌های مجاز بدون استفاده از لیوان‌های شخصی و یا یک‌بار مصرف خودداری کنید.
- همیشه باید بطری آب صحه همراه داشته باشید تا هم هنگام تشنگی از آن استفاده کنید و هم هنگام احساس گرمای زیاد، از آن برای شستشوی سر و صورت خود استفاده نمایید.
- آب زمزم را همیشه از محل‌های معین بنوشید.
- آب‌های لوله‌کشی داخل ساختمان‌ها آشامیدنی نیست، لذا فقط از بطری‌های آب صحه برای آشامیدن استفاده کنید.

۶) بیماری‌های شایع در سفر حج و راه‌های پیش‌گیری (قسمت اول):

○ بیماری‌های تنفسی:

- از جمله بیماری‌هایی که در ایام حج در میان زائران رایج می‌شود، بیماری‌های تنفسی است.
- اغلب با کم‌توجهی به مراقبت‌های حین بیماری و افزایش شدت آن، بیمار به مرور دچار مشکلات تنفسی مزمن می‌گردد.
- بی‌توجهی بیمار به تغذیه متناسب با بیماری و مصرف مایعات بیشتر، از عمده‌ترین دلایل تشدید بیماری است.

○ بیماری‌های شایع تنفسی:

- بیش از پنجاه درصد مراجعات زائران به پزشک، به علت نوعی از بیماری‌های تنفسی می‌باشد.
- شایع‌ترین این بیماری‌ها عبارت است از:

* بیماری‌های ویروسی تنفسی (مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا).

* تشدید بیماری‌های حساسیتی نظیر آسم ربوی.

* تشدید بیماری‌های انسدادی مزمن ریه و برونشیت‌های مزمن.

* عوارض شدیدتر بیماری‌های تنفسی مثل حمله آسم.

* گلو درد چرکی.

- علل ایجاد یا تشدید بیماری‌های تنفسی:

* استرس‌های مختلف در طول سفر (اغلب بی‌مورد).

* عدم رعایت اصول ساده بهداشت فردی.

* خستگی ناشی از اعمال و به خصوص اعمال مستحبی.

* انتشار سریع عوامل بیماری‌زا در ازدحام جمعیت.

* تنوع جمعیت و تنوع ویروس‌های مختلف.

* تغییر رژیم غذای.

* کم آبی بدن.

* کاهش میزان خواب و استراحت.

* سن بالا.

* ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، ضعف ایمنی و تنفسی.

- اقدامات موثر در پیش‌گیری از بیماری‌های تنفسی:

* تلقیح واکسن آنفلوآنزا به ویژه در افراد آسیب‌پذیر قبل از سفر.

* عدم حضور غیرضروری در تجمعات فشرده.

* پرهیز از اتلاف انرژی در بازارگردی.

* ترک جدی سیگار قبل از عزیمت.

- * دوری از عوامل حساسیت‌زا و محیط‌های آلوده.
- * قرار نگرفتن در معرض باد مستقیم کولر به ویژه در زمان تعریق بدن.
- * با بدن گرم و عرق کرده، آب سرد ننوشید و دقایقی صبر کنید تا گرمای بدنتان کمتر شود و یا آب ولرم بنوشید.
- * در اماکن زیارتی از سجاده‌های مخصوص 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.
- رعایت اصول بهداشتی جهت جلوگیری از ابتلا و انتشار بیماری از طرق زیر:
 - * دست ندادن و عدم مصافحه در صورت وجود نشانه‌های بیماری.
 - * رعایت فاصله از افراد مبتلا.
 - * عدم تماس دست با دهان، چشم‌ها و بینی، قبل از شستشوی کامل آن با آب و صابون.
- مراقبت در سرماخوردگی:
 - * در طی سفر در صورت بروز نشانه‌های سرماخوردگی، از مصرف خودسرانه دارو اجتناب کرده و به پزشک مراجعه نمایید.
 - * در زمان عطسه و سرفه، جلوی دهان خود را بگیرید.
 - * هنگام عطسه حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید.
 - * همیشه دستمال کاغذی همراه خود داشته باشید.
- اقدامات موثر در بهبود بیماری‌های تنفسی:
 - * استراحت به عنوان کلید درمان و بهترین دارو برای این بیماری است (دوره یک هفته‌ای بیماری باید طی شود).
 - * استفاده از ماسک مناسب در صورت وجود نشانه‌های بیماری.
 - * تغذیه مناسب (میوه‌جات و سبزی‌جات و مایعات فراوان).
 - * استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب.
 - * قرقره و استنشاق مرتب آب‌نمک.
 - * مصرف مناسب و مرتب داروها.
 - * پرهیز از مصرف غذاهای چرب، تند و محرک.
 - * عدم مصرف آنتی‌بیوتیک (اغلب موارد ویروسی یا آلرژیک هست).
 - * مصرف منظم داروهای تجویز شده.
 - * پرهیز از انجام فعالیت‌های سنگین و پیاده‌روی زیاد.
 - * پرهیز از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار و دود اتومبیل‌ها.
 - * مراجعه به پزشک در صورت تشدید علامت‌های تنفسی (تنگی نفس، خس‌خس سینه، سرفه و کبودی).
 - * مصرف سیب به جهت اثرات آن در تسریع بهبودی.
- بیماری‌های قلبی و عروقی:
 - از بین بیماری‌های قلبی و عروقی، موارد زیر شایع‌تر و یا مهم‌تر هستند:
 - * افزایش فشارخون شریانی.
 - * گرفتگی عروق قلب.
 - * نارسایی قلب.
 - * تپش قلب و ضربانات نامنظم.
 - * بیماری‌های دریچه‌ای قلب.
 - همه عزیزانی که به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند، باید در طول سفر مراقب خود باشند.
 - توصیه‌هایی به بیماران قلبی:
 - * پنهان نکردن اتفاقات جدید در فاصله زمانی قبل از سفر مانند سکته قلبی، تغییر علامت‌های جسمی از پزشک معاینه کننده در ایران.

- * استفاده از رژیم غذایی «کم‌چرب و کم‌نمک» در طول سفر.
- * پرهیز از گرسنگی طولانی مدت و مصرف غذا در وعده‌های منظم.
- * عدم انجام فعالیت‌های غیرضروری.
- * مصرف روزانه مرکبات در رژیم غذایی.
- * مصرف صحیح و به موقع داروها.
- * پرهیز از اضطراب و هیجان.
- * مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج طبق دستور.
- * پرهیز از نشستن طولانی مدت روی صندلی (خطر ایجاد لخته در عروق).
- * اقدامات ضروری در صورت احساس سنگینی، درد یا سوزش جلو سینه عبارت است از: حرکت نکردن، اطلاع‌رسانی سریع به پزشک.
- * مراجعه فوری به پزشک در صورت وجود علائمی مانند تهوع، استفراغ، تعریق و تنگی نفس همراه با درد در ناحیه سینه.
- * عدم خروج از محل اقامت در گرمای شدید.
- * انجام زیارت، دعا و عبادت در محل‌های آرام‌تر و خلوت‌تر.
- * نوشیدن مایعات و پرهیز از مصرف غذاهای چرب و شور و گوشت قرمز.
- * خواب و استراحت کافی و دوری از خستگی، استرس و هیجان زیاد.
- * قرار نگرفتن در معرض دود سیگار.
- * پرهیز از حضور بی‌مورد در محل‌های شلوغ (بازار، خرید و...).
- * همراه داشتن داروها به خصوص قرص زیرزبانی در همه مراحل سفر.
- * مراقبت از عدم ابتلا به یبوست با مصرف صحیح مواد غذایی.
- * استفاده از ویلچر برای انجام اعمال و مناسک در صورت پیشرفته بودن بیماری قلبی با نظر پزشک مجموعه.
- * بلند نکردن بار سنگین به خصوص چمدان‌ها.

○ بیماری کلیوی:

- در سرزمین حجاز به علت گرمای زیاد، تعریق بدن افزایش یافته و میزان مایعات بدن کاهش می‌یابد. در نتیجه حجم ادرار در کلیه‌ها کاهش یافته و احتمال ابتلا به سنگ کلیه، عفونت ادراری و کلیوی افزایش می‌یابد.
- برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه بایستی حجم ادرار ۲۴ ساعته را به ۳ تا ۴ لیتر در شبانه روز برسانید.
- حداقل دو لیوان آب صبح قبل از خواب و دو لیوان هنگام بیدار شدن بنوشید.
- با همراه داشتن آب صبح و نوشیدن مکرر آن، از بی‌آبی و خشکی کلیه‌ها جلوگیری نمایید.
- افراد مبتلا به سنگ کلیه از مصرف زیاد نمک، گوشت، شیر و میوه‌های حاوی پتاسیم زیاد، خودداری نمایند.
- آب را نباید فقط در صورت تشنگی بخورید چرا که در سن بالای ۴۰ سالگی، احتمال دارد حتی در صورت نیاز بدن به آب، احساس تشنگی نداشته باشید.
- آقایان دارای پروستات بزرگ، تا ۳ ساعت قبل خواب از مصرف مایعات خودداری نمایند.
- مبتلایان به بزرگی پروستات و فتق‌های شکمی باید از مبتلا شدن به یبوست پیش‌گیری نمایند.
- در صورت غلیظ شدن، تغییر رنگ یا سوزش ادرار، مصرف مایعات را افزایش داده و در صورت عدم بهبودی، مراجعه به پزشک را در نظر داشته باشید.

○ بیماری دیابت:

- حدود ۶۰ درصد از دیابتی‌ها از ابتلای خود به بیماری دیابت اطلاع ندارند.
- افرادی که یکی از والدین آنها مبتلا به دیابت هستند، مبتلایان به چاقی، پرفشاری خون یا چربی خون بالا و افراد سیگاری، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.
- لازم است این افراد قبل از تشرّف به حج، وضعیت خود را از نظر احتمال ابتلا به دیابت بررسی کنند.

- شیوه زندگی دیابتی‌ها در ایام حج به مدت چند هفته تغییر می‌کند، این در حالی است که هر گونه تغییر در شیوه زندگی دیابتی‌ها ممکن است موجب نوسان در کنترل قند خون آنان شود.
- لازم است دیابتی‌ها یک هفته پیش از اعزام به حج و یک هفته بعد از آن، قند خون خود را بیشتر کنترل کنند.
- بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند با کنترل قند خون و دیابتی‌های در حال درمان، با داروهای پایین آورنده قند خون، می‌توانند این کار را انجام دهند.
- بیماران دیابتی باید از مصرف انواع نوشابه‌های گازدار و مربا خودداری کنند و به جای نوشابه، دوغ میل نمایند.
- دیابتی‌هایی که تحت درمان با انسولین یا داروهای پایین آورنده قند خون هستند، لازم است هنگام انجام مناسک حج، مواد قندی به همراه داشته باشند تا در صورت احساس افت قند خون، از آنها استفاده کنند.
- افراد مبتلا به دیابت سعی کنند از مصرف زیاد نان و برنج خودداری نمایند.
- بیماران دیابتی از گرسنگی طولانی که باعث افت قند خون می‌شود پرهیز نمایند.
- همراه داشتن کیف یخ برای بیماران دیابتی جهت نگهداری انسولین به مقدار لازم الزامی است.
- پوشیدن کفش راحتی در اتاق و پوشیدن کفش‌های تنگ توسط دیابتی‌ها ضروری است.
- دیابتی‌ها باید بعد از حمام و شستن پاها، نسبت به خشک کردن لای انگشتان پا به منظور جلوگیری از ضایعات قارچی و زخم اقدام نمایند.
- عدم رعایت رژیم غذایی به خصوص در بیماران دیابتی، قلبی و کلیوی موجب بستری شدن و هدر رفتن بخشی از اوقات این سفر معنوی خواهد گردید.
- رعایت رژیم غذایی مناسب برای افراد دیابتی و استفاده از وعده‌های غذایی کم‌حجم و دفعات زیاد، پرهیز از پرخوری، پرهیز از خوردن آب‌میوه‌های صنعتی، عدم مصرف مواد شیرین بسیار مهم است.
- افراد دیابتی باید با کاهش فعالیت‌های بدنی، از خستگی زیاد و استرس به شدت پرهیز نمایند.

۷) بیماری‌های شایع در سفر حج و راه‌های پیش‌گیری (قسمت دوم):

- بیماری‌های دستگاه گوارش:
 - از جمله بیماری‌هایی که در ایام حج میان زائران فراگیری نسبی دارد، بیماری‌های گوارشی می‌باشد که عمده آن عبارت است از: یبوست، مسمومیت‌های غذایی و مشکلات هاضمه.
- یبوست:
 - یبوست از مشکلات شایع در ایام حج می‌باشد که مهم‌ترین علل آن عبارت است از:
 - * تعریق زیاد و کاهش آب بدن.
 - * رژیم غذایی نامناسب (مصرف زیاد گوشت و مواد پروتئینی).
 - * عدم استفاده به موقع از توالت یا عجله کردن در دفع.
 - * مصرف نوشابه‌های گازدار.
 - * مصرف زیاد تنقلات و شکلات.
 - * مصرف چای پررنگ.
 - * عدم مصرف و یا کم مصرف کردن میوه‌جات.
 - راه‌های پیش‌گیری از یبوست:
 - * کاهش مصرف موز، نوشابه، چای پررنگ، گوشت و مواد پروتئینی.
 - * افزایش مصرف سبزی‌جات و میوه‌جات به خصوص سیب.
 - * جبران آب از دست رفته با نوشیدن مکرر آب، حتی در صورت عدم احساس تشنگی.
- مسمومیت‌های غذایی:
 - مسمومیت‌های غذایی و بیماری‌های روده‌ای از بیماری‌های محتمل در ایام حج است که موارد زیر از عوامل آن است:

- * انتقال غذا از رستوران هتل به اتاق و نگاه داشتن و مصرف غذای مانده در اتاق‌ها.
- * مصرف غذا با دست نشسته.
- * خرید و مصرف غذا از بیرون کاروان و رستوران هتل.
- * نوشیدن آب از منابع بین راهی و غیربهداشتی.
- توصیه‌ای برای پیش‌گیری از مسمومیت غذایی:
- * در یخچال اتاق، غذای مانده، داروهای باز شده، کره، مربا، پنیر نیم‌خوره، شیر و عسل باز شده و... نگهداری نکنید چون زمینه مسمومیت در شما ایجاد می‌نماید.
- مشکلات گوارشی (گاستریت):
- به افرادی که سابقه مشکلات گوارشی دارند توصیه می‌شود:
- * غذای رژیمی مصرف نمایند.
- * نوشابه‌های گازدار مصرف نکنند.
- * از عصبانیت به خصوص هنگام غذا خوردن دوری کنند.
- * قبل از سیری کامل، از غذا خوردن دست بکشند.
- * به هیچ وجه سیگار نکشند.
- * از مصرف مایعات به خصوص مایعات سرد هنگام غذا خوردن، بپرهیزند.
- بیماری‌های چشمی:
- بیماری‌های چشمی در ایام حج به طور معمول یا ناشی از عفونت و یا ناشی از ضربه می‌باشد، پس برای جلوگیری از آنها لازم است موارد زیر را مدّ نظر قرار دهیم:
- * دست‌های آلوده خود را به چشم نزدیک نکنید. بعضی عادت دارند در پایان نمازهای یومیه، دست خود را به صورت و چشم‌ها بکشند. این عمل مواقعی که دست‌ها آلوده هستند، موجب عفونت چشمی می‌شود.
- * به طور مرتّب و به هر بهانه‌ای دست و صورت خود را بشویید.
- * برای جلوگیری از ضربه‌های چشمی، توصیه می‌شود در رمی‌جمرات از عینک‌های طلّقی استفاده نمایید و به توصیه‌های مدیر و پزشک توجه کنید.
- عرق‌سوز:
- بسیاری از زائران در اثر گرما و تعریق فراوان و پوشیدن لباس‌های دارای الیاف پلاستیکی، گرفتار عرق‌سوز، به خصوص در ناحیه زیربغل، کشاله‌ران و نشیمن‌گاه می‌شوند.
- برای پیش‌گیری از این عارضه به موارد زیر توجه فرمایید:
- * خودداری از رفت و آمد در گرما و زیر آفتاب.
- * پوشیدن لباس‌های زیر که نخی باشد و تعویض مداوم آنها.
- * استحمام مکرّر.
- * استفاده از پودر تالک و یا پمادهای موضعی در نقاطی که اولین نشانه‌های عرق‌سوز در آن جا مشاهده می‌شود.
- گرم‌زدگی:
- یکی از بیماری‌های خطرناک در ایام حج، گرم‌زدگی است.
- انسان به طور مستمر در حال از دست دادن مقداری از حرارت بدن خود می‌باشد. اگر درجه حرارت محیط کمتر از بدن باشد و یا جریان هوا و باد، سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن شود، خطری متوجّه انسان نمی‌شود.
- در سرزمین حجاز به علّت گرمای بیش از حدّ هوا و راهپیمایی‌های طولانی و همراهی با ازدحام جمعیت مانند طواف و سعی، دمای بدن بسیار افزایش می‌یابد و در صورت عدم مراقبت، نشانه‌هایی مانند بی‌قراری، خستگی، ضعف، تنگی نفس و شوک ظاهر می‌شود که در حالت شوک، فرد بی‌هوش شده و باید اقدامات فوری برای نجات جان وی انجام شود.
- راه‌های پیش‌گیری از گرم‌زدگی:

- * پایین آوردن درجه حرارت بدن به وسیله نوشیدن آب خنک، پوشیدن آب به بدن و باد زدن خود.
- * کم کردن لباس‌های بدن.
- * خروج از هتل فقط در اوقات مناسب برای زیارت و طواف (صبح زود یا شب).
- * عدم پیاده‌روی زیر نور مستقیم آفتاب.
- * همراه داشتن بطری آب صحّه و بادبزنی.
- * استفاده از عینک آفتاب‌گیر در مواقعی که مُحرم نیستید.
- * اجتناب از پیاده‌روی در مسیرهای طولانی به خصوص قبل از ایّام حضور در عرفات و منا.
- * استفاده از عینک ضدآفتاب، چتر یا کلاه آفتاب‌گیر در مواقعی که مُحرم نیستید (این مساله نقش بسزایی در پیش‌گیری از گرم‌زدگی دارد).

۸) بهداشت روانی حجاج در سفر حج:

- اولین و مهم‌ترین توصیه به زائران محترم این است که در این سفر توقّعات خود را متعادل کنند و تمام فکر خود را متوجّه جنبه‌های معنوی سفر حج نمایند و به خود و به دیگران نیز سخت نگیرند تا احساس فشار و سختی به آنان چیره نشود.
- عوامل ایجاد فشار روانی و عصبی در زائر:
 - خستگی، تشنگی، گرسنگی، گرما و سرما.
 - حسّاسیت به رفتار و عملکرد دیگران.
 - تعصّب بی‌جا، هیجان، بی‌خوابی.
 - فعالیت بیش از ظرفیت بدن.
 - سابقه بیماری و جراحی قبلی یا ابتلا فعلی به عفونت داخلی.
 - گم کردن داروها و شکسته شدن عینک (اضافه داشته باشید).
 - توجّه به خرید زیاد و اتمام پول (با برنامه خرید کنید تا دست تنگ نشوید).
 - تغییرات آب و الکترولیت‌های بدن.
 - تغییر یا قطع مصرف داروهای قبلی.
 - مصرف داروهای جدید (خانم‌ها).
 - نگرانی از مواجهه با امراض مُسری و ضعف ایمنی بدن.
 - نگرانی از وضعیت سلامتی و اقتصادی خانوادگی و شغلی.
 - نگرانی از ناتوانی در انجام یا نادرستی احتمالی انجام مناسک حج.
- راه‌های کاهش فشار روانی بر زائر:
 - نگرش اعتقادی عمیق‌تری به حج داشته باشید.
 - مثبت بیاندیشید (به قسمت پُر لیوان آب نگاه کنید).
 - آرامش را به خودتان و دیگران یادآوری کنید.
 - منطقی‌تر باشید.
 - برنامه‌ریزی داشته باشید.
 - اخلاق مدارتر باشید.
 - توانایی حل مشکل را در خود افزایش دهید.
 - خلاقیت بیشتری داشته باشید.
 - اعتماد به نفس داشته باشید.
 - از سفر احساس رضایت‌مندی داشته باشید.
 - نسبت به هم بی‌تفاوت نباشید.

- با هم کاروانی‌ها روابطی صمیمانه‌تر داشته باشید.
- بار مسوولیت‌های خود را بر دوش هم‌سفرانتان نگذارید.
- به یاد داشته باشید شما استطاعت مالی، جسمی و روحی خود را قبل از سفر اعلام کرده‌اید.
- افرادی که به دلیل بیماری‌های اعصاب و روان دارو مصرف می‌نمایند، به هیچ وجه دارو را در ایام سفر قطع نکنند.
- از ابتدای سفر، رفاقت و صمیمیت را مبنای خود برای ارتباط با مسوولین کاروان و سایر زائران قرار دهید زیرا این موضوع نقش بسیار مهمی در آرامش روحی و روانی شما خواهد داشت.
- نظم و ترتیب در اتاق‌ها:
 - چیدمان منظم وسایل شخصی در اتاق و اجتناب از به هم ریختگی محیط زندگی، تضمین بهداشت روانی زائران است.
 - رعایت نظم و ترتیب و پراکنده نکردن وسایل در اتاق و روی میزها باعث ایجاد آرامش روحی و فکری برای شما می‌گردد.
- ساعات استراحت و خواب:
 - در طول سفر زائران محترمی که تا نیمه‌های شب، وقت خود را به زیارت، عبادت و... می‌گذرانند باید مراقب باشند تا پس از بازگشت به هتل، با ایجاد سر و صدا، مزاحم خواب و استراحت سایرین نشوند.
 - بهتر است با برنامه‌ریزی درست، وقت خواب و وقت حضور در حرم را تنظیم نمایید تا مزاحمتی برای دیگران فراهم نشود (روز بیداری - شب خواب). این مورد از مصادیق حق‌الناس است که باید به آن توجه جدی نمود.
- خُرو و پُف در خواب:
 - اگر از آن دسته افرادی هستید که در خواب خُرو و پُف می‌کنید و باعث آزار دیگران می‌شوید، به موارد زیر توجه کنید:
 - * تا می‌توانید به پهلو بخوابید چرا که تا وقتی به پشت خوابیده‌اید، کام نرم یا انتهای زبانتان به عقب رفته و مقاومت راه‌های تنفسی را افزایش داده و باعث خُرو و پُف می‌شود.
 - * قبل از سفر وزن خود را کم کنید، چرا که افراد چاق به سبب داشتن میزان چربی بیشتر در گردن، فشار بیشتری در مجاری تنفسی خود تحمل می‌کنند و در نتیجه بیشتر خُرو و پُف می‌نمایند.
 - * اگر آلرژی دارید قبل از سفر آن را درمان کنید چرا که تنفس از راه دهان به جای بینی، سبب ایجاد خُرو و پُف می‌شود.
 - * سیگار نکشید، چون سیگار بیشترین آسیب را به مجاری تنفسی وارد ساخته و باعث خُرو و پُف بیشتر می‌شود.
 - * بالش زیر سر خود را مناسب تنظیم کنید تا مجاری تنفسی شما به طور کامل باز بماند.
 - * اگر سینوزیت مزمن دارید آن را قبل از سفر درمان کنید چون ترشحات پشت بینی، سبب مسدود شدن راه‌های تنفسی شما می‌شود.
 - اگر از آن دسته از افرادی هستید که با صدای خُرو و پُف دیگران از خواب بیدار می‌شوید، موارد زیر به شما توصیه می‌گردد:
 - * در اولین قدم سعی کنید نسبت به خُرو و پُف دیگران حساس نباشید.
 - * این را در نظر داشته باشید که خود شما نیز شاید خُرو و پُف کنید و دیگران را بیازارید.
 - * اگر خواب نیم‌روز موجب سبک شدن خواب شبتان می‌شود، از خوابیدن در روز پرهیز نمایید.
- بهداشت روان سال‌مندان:
 - به طور معمول در هر کاروان تعدادی زائر سال‌مند وجود دارد. همراهی با این عزیزان و رعایت حال آنان از مهم‌ترین مسائلی است که باید مد نظر تمامی زائران قرار داشته باشد.
 - توصیه‌هایی به سال‌مندان برای حفظ سلامت خود:
 - * بیان کامل مشکلات خود با پزشک معاینه کننده قبل و در طول سفر.
 - * توجه جدی به مشکلاتی مانند فراموشی‌های احتمالی اخیر.
 - * تزریق واکسن آنفلوانزا قبل از سفر (در فصول سرد سال).
 - * مراقبت بیشتر در انجام اعمال و مناسک.
 - * پرهیز از خستگی و بی‌خوابی‌های مفرط.
 - * عدم انجام اعمال مستحبی بدون اخذ نظر پزشک.
 - * همراه داشتن داروهای مورد مصرف.

- * پرهیز از فراموش کاری درباره مصرف داروها.
- * توجه بیشتر به رعایت اعتدال در مصرف غذا.
- * پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و چرب.
- * توجه به پوشش مناسب با توجه به وضعیت آب و هوا.
- * پرهیز از حضور مداوم زیر آفتاب و در ازدحام جمعیت.
- * دوری از نشستن‌های طولانی مدت روی صندلی و راه رفتن متناوب.
- * مصرف کافی آب علی‌رغم بی‌میلی به آن.

- توصیه‌هایی به دیگر زائران برای حفظ سلامت سال‌مندان:

- * نظر به این که این دسته از زائران گاهی بدون همراه توانا، راهی سفر حج می‌باشند، جهت هر چه کم‌تر شدن مشکلات سفر حج این بزرگواران، از سایر زائران محترم تقاضا می‌شود به این عزیزان توجه ویژه مبذول فرمایند.
- * در صورت امکان سعی نمایید با آنان هم‌اتاق شوید و یا ایشان را برای پیدا کردن هم‌اتاقی مناسب یاری کنید.
- * در طول سفر اگر با این عزیزان هم‌اتاق بودید، اطلاعاتیه‌ها و اخبار کاروان را برای آنان بخوانید.
- * در طول سفر در آماده‌سازی سیم‌کارت و تلفن همراه ایشان و نحوه برقراری ارتباط با خانواده، وی را یاری دهید.
- * در صورت هم‌اتاق شدن با آنان، مصرف داروها را سر وقت به ایشان یادآوری نمایید.
- * به این عزیزان روش استفاده از توالیت فرنگی را بیاموزید.
- * در آماده‌سازی وسایل و لباس احرام و مقدمات حضور در میقات و مشاعر مقدّسه، آنان را یاری نمایید.
- * در انجام اعمال و مناسک حج مانند طواف و نماز طواف و سعی صفا و مروه این عزیزان را یاری دهید.
- * در زمان سوار و پیاده شدن از وسایل نقلیه و حرکتهای دسته‌جمعی کاروان، آنان را یاری نمایید.
- * نظر به این که حمل و نگهداری بار هر زائر به عهده خود او می‌باشد، تا حدّ ممکن در حمل و نگهداری از وسایل و چمدان‌ها، ایشان را یاری دهید.
- * در جهت ایجاد آرامش روحی و جسمی برای این عزیزان، در تهیه هدایای ساده و هزینه‌کرد پول، ایشان را یاری دهید.

۹) حوادث و سوانح در سفر حج:

○ حوادث رانندگی:

- با توجه به وجود بزرگ‌راه‌های زیاد در عربستان و سرعت زیاد اتومبیل‌ها و بی‌توجهی بعضی از زائران به نکات ایمنی، متأسفانه همه ساله مواردی از تصادفات رانندگی بروز می‌نماید.
- بسیاری از هتل‌ها در خیابان‌های اصلی شهر واقع شده است، از این رو همه ساله شاهد مواردی از مصدومیت، مجروح شدن و فوت زائران به علت کم‌توجهی به این امر بوده‌ایم.
- حوادث رانندگی در عربستان به دلایل زیر برمی‌گردد:
 - * عدم بکارگیری رانندگان ماهر به علت بالا بودن دستمزدها و بکارگیری رانندگان غیربومی در اتوبوس‌ها و کامیون‌ها.
 - * سرعت بیش از حد، سبقت غیرمجاز و عدم توانایی رانندگان در کنترل وسیله نقلیه.
 - * بکارگیری رانندگان در سرویس‌های متعدّد و بدون وقفه که منجر به خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود.
 - * فصلی بودن اشتغال رانندگان در عربستان.
- توصیه‌هایی جهت پیش‌گیری از تصادفات رانندگی:
 - * متأسفانه عبور از عرض خیابان‌های مکه و مدینه، تاکنون حوادث ناگواری را برای زائران دنبال داشته است!!
 - * معابر خیابان‌های مدینه و مکه برای ره‌گذران و عابران پیاده، امن نیست. ماشین‌ها بسیار تند حرکت می‌کنند و برخی رانندگان بسیار بی‌احتیاط هستند.
 - * در ترددها فقط از پیاده‌روها استفاده نموده و برای رفت و آمد از عرض خیابان، از محل‌های ویژه عبور پیاده و یا پل‌های هوایی، آن هم با احتیاط کامل، استفاده کنید.
 - * در عبور از خیابان، منتظر سبز شدن چراغ عابرین پیاده بمانید.

- * در سوار یا پیاده شدن از اتوبوس‌ها و وسایل نقلیه، عجله و شتاب نکنید.
- * در ازدحام ایستگاه‌های اتوبوس، مراقب فشار جمعیت باشید.
- * اگر خدای ناکرده تصادف کردید، ابتدا شماره ماشین را بردارید، سپس به مسوولین کاروان خود و یا به مراکز راهنمای حج ایران و یا عربستان موضوع را اطلاع دهید و تا زمان حضور مسوولین ایرانی هیچ برگه‌ای را امضا نکنید.
- پیش‌گیری از حوادث پله‌برقی و آسانسور:
 - هنگام استفاده از پله‌های برقی، پا را بر روی درزهای پله‌برقی نگذارید زیرا ممکن است باعث سقوط شما و دیگران شود.
 - ظرفیت استفاده از آسانسور را رعایت فرمایید تا منجر به سقوط و ایجاد مصدومیت نشود.
 - مواظب باشید چادر و یا لباس شما لای درزهای پله‌برقی گیر نکند زیرا ممکن است باعث سقوط شما و دیگران شود.
- لیز خوردن:
 - همه ساله تعدادی از زائران در زمان استحمام در وان یا کف حمام، لیز می‌خورند و دچار ضربه‌های مغزی، خون‌مردگی، پیچ‌خوردگی پا، شکستگی استخوان و... می‌شوند.
 - برای پیش‌گیری از لیز خوردن نکات زیر را رعایت کنید:
 - * لبه وان حمام نایستید و برای خود یک دست‌گیره قابل اعتماد پیدا کنید.
 - * از دمپایی ابری و بدون عاج استفاده نکنید.
 - * با پای برهنه روی کف حمام راه نروید.
 - * همه زائران به خصوص سال‌مندان توجه داشته باشند که در حمام و توالت خطر لیز خوردن وجود دارد.
 - * در حین استحمام، پرده حمام را در داخل وان بگذارید تا آب دوش به کف حمام نریزد و موجب لیز خوردن شما نشود.
 - لیز خوردن در حرمین شریفین:
 - * روزانه در چند نوبت، محوطه حرمین شریفین در مکه و مدینه با آب و مواد ضد عفونی کننده، با دستگاه‌های مجهز شستشو داده می‌شود، لذا خطر لیز خوردن برای همه زائران بسیار متصور است.
 - * لیز خوردن در حرمین شریفین به علت لغزنده بودن زمین هنگام شستشو، می‌تواند به مصدومیت زائر منجر شود.
 - * در هنگام ورود و خروج از حرمین شریفین مراقب محل‌های شستشو شده و خیس باشید.
- استفاده صحیح از توالت فرنگی:
 - قبل از سفر نحوه استفاده صحیح از توالت فرنگی را تمرین کنید.
 - در سال‌های گذشته مواردی از شکستگی‌ها و ضربه‌های سر در اثر استفاده نادرست از توالت فرنگی رخ داده است.
 - از ایستادن روی لبه توالت فرنگی پرهیز کنید، این کار در مواردی موجب شکستگی لگن شده است.
- سوختگی:
 - در اغلب هتل‌ها، آب گرم‌کن‌ها برقی بوده و کلید روشن نمودن آن در سرویس بهداشتی قرار دارد.
 - قبل از باز نمودن شیر آب جهت استحمام و یا استفاده در توالت، دقت نمایید دسته‌شیر روی آب داغ نباشد.
 - لازم است میزان حرارت آب را ابتدا به آرامی با انگشتان دست بررسی کنید.
 - باز کردن ناگهانی آب داغ در حمام و یا سرویس بهداشتی و یا عدم توجه به علامت‌های شیر آب گرم و سرد، در مواردی سوختگی‌های شدیدی به دنبال داشته است.
- برق گرفتگی:
 - متأسفانه در مواردی در سال‌های قبل دست‌کاری تاسیسات برقی توسط زائران منجر برق گرفتگی و مصدومیت شده است.
 - به هیچ وجه پریز و یا کلید برق را در محل اقامت با هدف تعمیر آن دست‌کاری نکنید. به محض اطلاع شما، عوامل تعمیراتی بومی هتل این کار را انجام خواهند داد.
 - در عرفات و منا نیز به هیچ وجه کلیدها، پریزها و سیم‌های رابط برق را دست‌کاری نکنید. مامورین تعمیراتی عربستان که موظف به ارائه خدمات هستند، این وظیفه را بر عهده دارند.

- با عنایت به نوع خاص پریزهای برق نصب شده در هتل‌های مکه و مدینه که به طور معمول سه راهه می‌باشند، لازم است مبدل آن را از قبل تهیه و همراه خود آورده باشید تا بتوانید گوشی تلفن همراه خود را شارژ کنید.
- به هیچ وجه از ابزارهایی مانند چاقو و... برای تبدیل پریزها به حالت دوراها استفاده نکنید.
- با عنایت به استفاده گسترده از کتری برقی در هتل محل اقامت زائران در مکه و مدینه، در استفاده صحیح از کتری برقی دقت لازم را داشته باشید و در صورت خرابی، آن را تعویض نمایید و از دست‌کاری آن اجتناب کنید.

۱۰) سلامت بانوان در سفر حج:

- مشورت‌های پزشکی قبل از سفر:
- بیشتر بانوان زائر جهت عقب انداختن زمان خون‌ریزی ماهانه، اقدام به مصرف خودسرانه قرص یا آمپول‌های هورمونی می‌کنند که ممکن است دچار عواقب ناگواری در دراز مدت شوند که متأسفانه طی چند سال اخیر در سفر حج شاهد این حوادث بوده‌ایم.
- به تمامی بانوان زائر توصیه می‌شود قبل از سفر حج با یک پزشک متخصص زنان مشاوره کرده و با اطلاع از سلامت کامل و در صورت نیاز، اقدام به مصرف دارو برای به تعویق انداختن زمان قاعدگی نمایند.
- توصیه‌های اولیه به بانوان زائر:
- بانوان محترمه در صورت ابتلا به عادت ماهیانه، بدون هیچ اضطرابی مسائل شرعی خود را از روحانیون کاروان سوال کنند.
- در طول سفر، از اضطراب و تشویش خاطر و پیاده‌روی‌های زیاد، پرهیز کنند تا به مشکل لکه‌بینی دچار نشوند.
- از استرس در انجام اعمال و مناسک حج با بروز هر گونه مشکل جزیی مانند لکه‌بینی اجتناب نمایند. در تمام این موارد احکام خاصی برای انجام صحیح اعمال وجود دارد.
- از مشاوره‌های غیرپزشکی و استفاده از تجارب شخصی بانوان دیگر پرهیز کنند.
- لکه‌بینی یا خون‌ریزی را با پذیرش یا عدم پذیرش اعمال حج از جانب خداوند در طول مناسک، مرتبط نسازند.
- داروهای ضد بارداری، چرا و چگونه؟!
- قاعدگی بخشی از فیزیولوژی طبیعی بدن بانوان است و نیازی به مداخله به منظور تغییر و توقف آن با دارو نمی‌باشد.
- بانوان مبتلا به قند خون، فشار خون، چاقی، سن بالای ۴۰ سال، مبتلایان به سردردهای میگرنی، اختلالات کبدی و اختلالات خون‌ریزی دهنده، در مصرف قرص‌ها و نوع آن با پزشک متخصص زنان مشورت کنند.
- با توجه به تنوع زیاد قرص‌ها و اختلاف سلیقه در نحوه مصرف و درمان شایع‌ترین عارضه آن یعنی لکه‌بینی و ممنوعیت و محدودیت مصرف در بعضی بانوان، با متخصص زنان هماهنگی به عمل آید.
- بانوانی که دچار خون‌ریزی‌های غیرطبیعی هستند به هیچ وجه نباید از قرص‌های جلوگیری عادت ماهیانه استفاده نمایند و لازم است با پزشک زنان مشورت کنند.
- در موارد زیر مصرف قرص‌های ضد بارداری حتماً با نظر پزشک باشد:
- شک به بارداری.
- سابقه ضایعات مشکوک و یا شناخته شده سرطان پستان و رحم.
- سابقه بیماری خاصی که به تشکیل لخته خون در اعضای بدن منجر شود.
- سابقه بیماری کبدی که به کارکرد نامناسب کبد منجر شود.
- سابقه خون‌ریزی رحمی
- فشار خون کنترل نشده.
- بانوان سیگاری بالای سن ۳۵ سال.
- سابقه چربی خون بالا که در این مورد نیز مشاوره با پزشک توصیه می‌شود.
- سابقه سردردهای میگرنی با علائم عصبی خاص.
- بارداری و حج تمتع:
- بر اساس دستورالعمل مرکز پزشکی حج، اعزام بانوان باردار به حج تمتع ممنوع است.

- علّت اصلی این ممنوعیت، مشکلات مادر و جنین و خطرات جانی برای آنها در طول سفر حج می‌باشد.

- در سنوات گذشته موارد سقط جنین و فوت مادران بارداری که به صورت غیرمجاز و بدون اطلاع پزشک معاینه کننده به حج مشرّف شده اند، به علّت خونریزی در زمان مناسک وجود داشته است.

۵۲) لغات ضروری عربی

(*) تذکر: به جهت آشنایی زائران با مهم‌ترین لغات رایج عربی در محاورات روزمره در سفر حج، موضوع لغات ضروری عربی در سفر حج، به شرح زیر آمده است و به چند بخش تقسیم شده که به فراخور وقت جلسه و سطح سواد زائران، می‌توان در هر جلسه آموزشی قبل از عزیمت، به ترتیب یک بخش آن را ارائه نمود. در غیر این صورت می‌توان هر بخش آن را به صورت مکتوب در هر جلسه به زائران ارائه داد.

- امروزه اهمیت سفر به اماکن زیارتی همانند مکه و مدینه بر کسی پوشیده نیست. با عنایت به این که مردم این کشورها اغلب عرب زبان هستند، آموختن مکالمات مقدماتی و روزمره عربی برای زائران علاقه‌مند ضروری به نظر می‌رسد.
- جهت سهولت در برقراری ارتباط، مجموعه‌ای از اصطلاحات و لغات عربی به حضورتان ارائه می‌شود.
- یادگیری و حفظ این لغات به شما کمک می‌کند تا بتوانید نیازهای ضروری خود را با استفاده از آن برطرف سازید.

■ الضمائر: ضمیرها

أنا : من	نحن : ما
أنت : تو (مذکر)	هذ : این (مذکر)
أنت : تو (مؤنث)	هذه : این (مؤنث)
أنتم : شما	هنا : این جا
هو : او (مذکر)	هناک : آن جا
هي : او (مؤنث)	ذالك : آن (مذکر)
هم : آنها، ایشان (غایب)	تلك : آن (مؤنث)

■ أدوات الاستفهام: حروف استفهام

لماذا؟ : برای چه؟	أین : کجا
متی؟ : چه وقت، کی	هل : آیا
کیف : چگونه، چطور	أی : کدام
ما : چه	من : چه کسی
کم : چند	

■ الأيام: روزها

السبت : شنبه	الأربعاء : چهارشنبه
الأحد : یکشنبه	الخمیس : پنج شنبه
الاثنين : دوشنبه	الجمعة : جمعه
الثلاثاء : سه شنبه	

■ الاوقات: اوقات

صُبح : بامداد	نَهار : روز سُبوع : هفته	منتصف الليل : نیمه شب
ظُهر : نیمه روز	شَهر : ماه	غدا (بکری) : فردا
عشاء : شامگاه	سَنَة : سال	بعد بکری : پس فردا
یوم : روز	اَمس : دیروز	خمس دقائق : پنج دقیقه
اليوم : امروز	بارحَة : دیشب	عشر دقائق : ده دقیقه
لیل : شب	الان ، دحين : حالا ، اکنون	الرَّبع : یک ربع

■ الصِّفات: صفتها

الجمیل : زیبا	شَیخ : پیر، سال خورده	بارد : سرد
قَبیح : زشت	عَجوز : پیر	بَطِيء : آهسته
كَبير : بزرگ	ثَقيل : سنگین	سَرِيع : سریع
صَغير : کوچک	خَفِيف : سبک	طَوِيل : بلند
بعید : دور	جَيِّد : خوب	قَصير : کوتاه
قريب : نزدیک	سَيِّء : بد	رَخِيس : ارزان
شاب : جوان	حار : گرم	غالي : گران

■ الألوان: رنگها

أَسود : سیاه	ذَهَبِي : طلایی
أَخْضَر : سبز	أَبْيَض : سفید
أَزْرَق : آبی	أَحْمَر : قرمز
بُنِّي : قهوه‌ای	رَمَادِي : خاکستری
بُرْتُغَالِي : نارنجی	بَنَفْسَجِي : بنفش

■ الأرقام: عددها

رقم : شماره	ستة : شش	اثنا عشر : دوازده	ثمانية عشر : هجده
واحد : یک	سبعة : هفت	ثلاثة عشر : سیزده	تسعة عشر : نوزده
اثنان : دو	ثمانية : هشت	أربعة عشر : چهارده	عشرون : بیست
ثلاثة : سه	تسعة : نه	خمسة عشر : پانزده	مائة : صد
أربعة : چهار	عشرة : ده	ستة عشر : شانزده	الف : هزار
خمسة : پنج	أحد عشر : یازده	سبعة عشر : هفده	مليون : میلیون

■ الأسرة والأقرباء: خانواده و نزدیکان

الزَّوْجُ : شوهر	الأخ : برادر	الرَّجُلُ : مرد
الزَّوْجَةُ : همسر (زن)	الأخت : خواهر	المرأة : نساء : زن
الأب : پدر	العم : عمو	عشیره ، عائلة : خانواده
الابن : پسر	العمة : عمه	الجَد : پدر بزرگ
الأم : مادر	الخال : دایی	الجدة : مادر بزرگ
الإبنة، بنت : دختر	الخالة : خاله	

■ فصول السنة: فصل‌های سال

الرَّبيع : بهار	الخريف : پاییز
الصَّيف : تابستان	الشتاء : زمستان

■ المهنة والحرف: پیشه‌ها و شغل‌ها

مهنة : شغل	جراح : جراح	مصور : عکاس	بائع : فروشنده
شغل : کار	صيدلي : دارو فروش	موظف : کارمند	محامي : وکیل
اطفائي : آتش نشانی	طيار : خلبان	مضيف : مهماندار	مفتش : بازرس
طبيب : پزشک	طبيب أسنان : دندان پزشک	بزاز : پارچه فروش	خباز : نانوا
ممرض : پرستار	سائق : راننده	حلاق : آرایشگر	نگهبان : حارس
شرطي : پلیس	جندی : سرباز	خازن : انباردار	
مصلح : تعمیرکار			

■ الأطعمة والمشروبات: خورده‌نی‌ها و نوشیدنی‌ها

شرب : نوشیدن	الفطور : صبحانه	الكباب : کباب	نعنا : نعنا	الفلفل : فلفل
اكل : خوردن	الخبز : نان	اللحم : گوشت	بطاطس : سیب زمینی	الطماطم : گوجه
القهوه : قهوه	العشاء : شام	الحساء : سوپ	بسكویت : بیسکویت	الحلويات : شیرینی‌ها
الشاي : چای	الزبدة : کره	الزيت : روغن	باذنجان : بادمجان	ملح : نمک
الماء : آب	الجبنه : پنیر	الزيتون : زیتون	جزر : هویج	خيار : خیار
العيران : دوغ (لبن عيران)	البیض : تخم مرغ	الزيت الزيتون : روغن زیتون	بطيخ أحمر : هندوانه	سكر : شکر
الحليب : شیر	المربى : مربا	موزة : موز	بطيخ أصفر : خربزه	الرمان : انار
عصير التفاح : آب سیب	العسل : عسل	تفاح : سیب	مانجو : انبه	الصلطة : سالاد
عصير الفواكه : آب میوه	القشطة : خامه	عنب : انگور	شمام : طالبی	الفواكه : میوه
عصير البرتقال : آب پرتقال	الرز : برنج	برتقال : پرتقال	التين : انجیر	السمك : ماهی
عصير الجزر : آب هویج	المرق : خورش	بصل : پیاز	التمر : خرما	الفسنق : پسته
الغداء : نهار	الدجاج : مرغ	خضروات : سبزی‌جات	جوز : گردو	الفروج المشوي : جوجه کباب

■ الحالات الطبيعية للإنسان: حالت‌های انسان

العطش : تشنگی	الشَّعْ : سیری
الجُوع : گرسنگی	النَّعاس : خواب آلودگی
التَّعب : خستگی	مريض : بیمار

■ جسم الإنسان: اعضای بدن

الوجه : صورت	الخد : گونه	عنق، الرقبة : گردن	الرجل، القدم : پا
الشعر : مو	الأنف : بینی	الحنجرة : گلو	بطن : شکم
الرأس : سر	الفم : دهان	العَضُد : بازو	صدر : سینه
الجبهة : پیشانی	أسنان، السن : دندان	اليَد : دست	دم : خون
الصدغ : شقیقه	الشفة : لب	المرفق : آرنج	لسان : زبان
الحاجب : ابرو	الذقن، اللحية : ریش	المعصم : مچ دست	ظهر، وراء : پشت، کمر
العين : چشم	الشارب : سیبیل	ركبة : زانو	قلب : قلب
الجفن : پلک	المخ، الدماغ : مغز	أصابع : انگشتان	
الأهداب : مژه‌ها	الأذن : گوش		

■ في فندق: در هتل

فندق : هتل	صالة، قاعة : سالن	الطابق : طبقه	دورة مياه : دستشویی، سرویس بهداشتی
شباك، منفذة : پنجره	المطعم : سالن غذاخوری	الطابق الأول : طبقه اول	حمام : حمام و سرویس بهداشتی
باب، بوابة : درب	مطبخ : آشپزخانه	ثلاجة : یخچال	دورة المياه للرجال : دستشویی آقایان
سرير : تخت خواب	مصعد : آسانسور	صحن : بشقاب	دورة المياه للنساء : دستشویی خانم‌ها
زجاج : شیشه	سلالم أو دراج : راه پله	منديل : دستمال کاغذی	الماء الساخن : آب گرم
مصباح : چراغ	سلالم كهربائية : پله‌ی برقی	ملعقة : قاشق	الماء الحار : آب داغ
تلفزيون : تلویزیون	الدرج، سلم : پله، پلکان	شوكة : چنگال	الماء البارد : آب سرد
ساعة : ساعت	طواری : اضطراری	كوب : فنجان	الماء الفاتر : آب ولرم
ستار : پرده	غرفة : اتاق	سكين : چاقو	شامبو : شامپو
الوسادة : بالش	شقة : آپارتمان	طاولة : میز	صابون : صابون
الملحفة : ملحفه	مخرج : خروجی	عيران : دوغ	حبل : طناب
بطانية : پتو	مدخل : ورودی	معطل، خربان : خراب	خطر الكهرباء : خطر برق گرفتگی
فوطه الحمام : حوله حمام	ممر : راهرو	وسخ : کثیف	خطر الموت : خطر مرگ
الساخنة : کتری برقی	زحمة : شلوغ	خزانة النقود : گاوصندوق	احتسب : احتیاط کن
البرادة، مكيف : کولر	الهاتف : تلفن	قدح : لیوان	كرسي : صندلی
المروحة : پنکه	هاتف الجوال : تلفن همراه	مغسله : اتوشویی	
عماره : ساختمان	مكنسه : جاروبرقی		

■ فی المدینہ: در شهر

ارض: زمین	فقق: تونل	معسكر: پادگان
بيت: خانه	محطه، موقف: ایستگاه	الماء غیر قابل للشرب: آب غیر قابل آشامیدن
حی: شهرک، محله	ممر المشاة: محل عبور عابر پیاده	المستوصف: درمانگاه
زقاق: کوچه	ممنوع الدخول: داخل شدن ممنوع	مستشفى: بیمارستان
شارع: خیابان	ممنوع المرور: عبور ممنوع	دواء: دارو
طريق: جاده	تحذیر: هشدار	المتجر: فروشگاه
شارع رئيسی: بزرگراه	ممنوع التصوير: عکسبرداری ممنوع	الصيدلية: داروخانه
جسر، کوبری: پل	منطقة عسكرية: منطقه نظامی	مخبز: نانوايي

■ النقل: حمل و نقل

الشربة: پلیس	الشاحنة: کامیون	الطريق الدائري: راه	مطار: فرودگاه
شرطي المرور: پلیس راهنمایی	سفينة أو باخرة: کشتی	کمر بندي	الدخول والمغادرة: ورود و خروج
سيارة: ماشین	قطار: قطار	الطريق المسدود: راه بن بست	جواز السفر: گذرنامه
سيارة الاجرة: تاکسی کرایه	حرك: حرکت کن	إلى اليمين: به سمت راست	بطاقة: کارت
اسعاف: آمبولانس	بالسعة: عجله کن	إلى اليسار: به سمت چپ	حقيبة، شنطة: کیف، چمدان
سيارة إطفاء: ماشین آتش نشانی	تفتيش: بازرسی	إلى الراء: به سمت عقب	أمتعة المسافرين: اثاثیه و بار مسافر
حافلة، باص: اتوبوس	روح: برو	إلى الأمام: به سمت جلو	عنوان: آدرس
دراجة نارية: موتورسیکلت	قف: نگه دار	انتبه: مواظب باش	تأشيرة: ویزا
دراجة: دوچرخه	انزل: پیاده شوید	ركب: سوار شد	تذكرة: بلیط
طائرة: هواپیما	دور: دور بزن، پیچ	دليل: راهنما	
		طريق: راه	

■ سایر کلمات پر کاربرد:

حوار: گفتگو	ایوه: بله	سروال: شلوار	بطارية: باتری
حملة، قافلة: کاروان	نعم: آری، بله	من فضلك: لطفا	الشاحنة: شارژر
مسؤول الحملة، معلم: مدیر کاروان	لا: خیر	ماذا تريد: چه می خواهی	شكراً: متشکرم
مساعد القافلة: معاون کاروان	معا: با هم	شوف: نگاه کن	لا تری: نمی بینی
اسم الحملة: نام کاروان	سوا سوا: با هم	حل: بگذار	اری: می بینم
المُرشد الديني: روحانی	مع: با	حظ، ضع: قرار بده	ذهب: رفت
الاسم و اللقب: نام و نام خانوادگی	عفوا: ببخشید	انزل: ببر پایین	وصل: رسید
عدد المرافقين: تعداد همراهان	تعال: بیا	اجب: جواب بده	ریالین: ۲ ریال
بلد: کشور	صديق: دوست	ارجو: خواهش می کنم	خمسه ریال: ۵ ریال
كلم: سخن بگو	سیدی: ای آقا	جيب، اعطني: بدهید	عشر ریال: ۱۰ ریال
وين، فين: کجا	الحذاء: کفش	خذ: بگیر	عشرون ریال: ۲۰ ریال
الصورة: عکس، تصویر	نظارة: عینک	قميص: پیراهن	ثلاثين ریال: ۳۰ ریال
آلة التصوير: دوربین عکاسی	ثقود، فلوس: پول	مروحة: بادبزن	اربعين ریال: ۴۰ ریال
شويه: کمی	ثمن: قیمت	محل، دكان: مغازه	خمسین ریال: ۵۰ ریال
سوق: بازار	تخفيض: تخفیف	اصبر، استنه: صبر کن	مائة ریال: ۱۰۰ ریال
القبعة: کلاه	فاتورة: فاکتور	خطير: خطرناک	

صَبَاحُ الْخَيْرِ : صبح شما بخیر	السَّلَامُ عَلَيْكُمْ : سلام بر شما
صَبَاحُ النُّورِ : صبح شما هم نورانی باد	أَهْلًا وَسَهْلًا : خوش آمدید
مَسَاءُ الْخَيْرِ : عصر شما بخیر	مَرْحَبًا بِكُمْ : آفرین بر شما
مَسَاءُ النُّورِ : عصر شما هم نورانی باد	ما اسمُک؟ : اسم شما چیست؟
مِنْ أَيْ بَلَدٍ؟ : از کدام کشور هستید؟	مِنْ أَيْنَ تَأْتِي؟ : از کجا می آیی؟
أَنْ مِنْ إِيْرَانِ : من از ایران هستم	اسمى محمد من جمهوريَّة مصر العربيَّة: اسم من محمد و اهل
مِنْ أَى مَدِينَةٍ؟ : از کدام شهر هستید؟	جمهورى عربى مصر هستم
أَنْ مِنْ تَهْرَانِ : من از تهران هستم	حَيَّاكَ اللَّهُ : خداوند شما را حفظ کند.
انت عارف بالطريق : شما راه را بلد هستید؟	كيفَ حَالُک؟ : حال شما چگونه است؟
نَعَمْ يَا حَبِيبِي : بله دوست من	ما كُوَيْسَ : خوب نیستم
أَيْنَ فَنَدَقِ الْأَنْصَارِ؟ : هتل انصار کجاست؟	انا مريض : من بیمار هستم
جَنِبَ الْفَنَدَقِ دَارِ الْحَجَرَةِ : کنار هتل دار الحجره	إِنِّي آسَفٌ جَدًّا : من خیلی متأسفم
خَلْفَ الْحَرَمِ : پشت حرم	الجوَّ حارٌّ : هوا گرم است
أَشْكُرُکَ جَدًّا : خیلی از شما سپاسگزارم	رجاء شغل المكيف : لطفا کولر را روشن کنید
الحق معک : حق با شما است	اللَّهُ يُعْطِيكَ الْعَافِيَةَ : خداوند به شما سلامتی بدهد
المشكلة محلولة : مشکل حل شد	جزاکم الله خیراً : خداوند به شما جزای خیر دهد
کم ساعه؟ : ساعت چند است؟	تفضل بالجلوس : بفرمایید بنشینید
ساعه واحد عشر و نص : ساعت یازده و نیم است	أرجوک : خواهش می کنم
متى وقت الصلوه الظهر : اذان ظهر چه وقت است	عن إذنک : با اجازه شما
ساعه اثني عشر و نص : ساعت دوازده و نیم است	تفضل : بفرمایید
شکراً جزیلاً : بسیار متشکرم	شکراً : متشکرم
مقبول، ان شاء الله : انشاء الله قبول باشد	طیب : بسیار خوب
مع السَّلامَة : به سلامت	إلى اللقاء والسَّلام عَلَيْكُمْ : به امید دیدار، خدا نگهدار تان
فی أمان الله : در امان خدا	و عليكم السلام : شما را به خدا می سپارم

منابع مورد استفاده

- ۱- تجربیات میدانی و تحقیقات کتابخانه‌ای و پژوهشی نگارنده.
- ۲- عناوین و سرفصل‌های آموزشی زائران حج تمتع، سال‌های ۱۳۹۱ الی ۱۳۹۶، تهران، حوزه نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت، معاونت فرهنگی مدیریت و آموزش، نشر مشعر.
- ۳- قدم به قدم با مدیران کاروان‌های حج تمتع، سال ۱۳۸۸، تهران، سازمان حج و زیارت، معاونت حج و عمره، نشر عترت‌نو.
- ۴- بایدها و نبایدها در سفر حج تمتع، سال ۱۳۸۵، تهران، حوزه نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت، مرکز تحقیقات حج، نشر مشعر.
- ۵- قوانین و مقررات عربستان، سال ۱۳۸۶، تهران، سازمان حج و زیارت و حوزه نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت، معاونت فرهنگی مدیریت و آموزش، نشر مشعر.
- ۶- بهداشت‌روان در سفرهای زیارتی، سال ۱۳۸۹، تهران، سازمان حج و زیارت، اداره کل آموزش کارگزاران، عبدالامام حویزای - عزیزالله تاجیک اسماعیلی، نشر مشعر.
- ۷- راهنمای سلامت زائران حج تمتع، سال ۱۳۹۳، تهران، مرکز پزشکی حج و زیارت، معاونت آموزش و پژوهش.
- ۸- آداب سفر حج، سال ۱۳۸۶، تهران، سید علی قاضی عسکر، نشر مشعر.
- ۹- شناخت عربستان، سال ۱۳۸۱، تهران، علی محمدی آشنایی، نشر مشعر.
- ۱۰- صحیفه حج، سال ۱۳۸۲، تهران، روح‌الله خمینی (رهبر کبیر انقلاب اسلامی)، نشر مشعر.
- ۱۱- مکالمه عربی ویژه سفرهای زیارتی، سال ۱۳۸۶، تهران، یحیی معروف، نشر مشعر.
- ۱۲- منتخب احادیث حج، سال ۱۳۸۶، تهران، سیدعلی قاضی عسکر، نشر مشعر.
- ۱۳- ظرافت‌های معلّمی، سال ۱۳۸۹، تهران، مجید نقیه، انتشارات گاج.
- ۱۴- سی‌دی آموزش امور اجرایی زائران حج تمتع، ۱۳۹۳، تهران، سازمان حج و زیارت، اداره مطالعات و آموزش.
- ۱۵- وبلاگ‌ها و سایت‌های کاروان‌های حج تمتع به نشانی: <http://hajj.ir/۱۴۲>
- ۱۶- سایت حوزه نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت به نشانی: <http://hajj.ir/HadjWebUI/index.aspx>