

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلامت سلوک

امام صادق علیه السلام درباره ثواب زیارت امام حسین علیه السلام با پای پیاده می فرماید: کسی که با پای پیاده به زیارت امام حسین علیه السلام برود، خداوند به هر قدمی که برمی دارد یک حسنه برایش نوشته و یک گناه از او محو می فرماید و یک درجه مرتبه اش را بالا می برد؛ وقتی به زیارت رفت، حق تعالی دو فرشته را موکل او می فرماید که آنچه خیر از دهان او خارج می شود را نوشته و آنچه شر و بد است را ننویسند؛ و وقتی برگشت با او وداع کرده و به وی می گویند: ای ولیّ خدا! گناهانت آمرزیده شد و تو از افراد حزب خدا و حزب رسول او و حزب اهل بیت رسولش علیهم السلام هستی؛ به خدا قسم! هرگز تو آتش را به چشم نخواهی دید و آتش نیز هرگز تو را نخواهد دید و تو را طعمه خود نخواهد کرد. (کامل الزیارات، ص ۱۳۴)

امام صادق علیه السلام:

مسافرت باید برای یکی از این سه امر باشد؛ تهیه توشه آخرت، تأمین معاش و زندگی، لذت مباح و تفریح غیر حرام.

### آمادگی سلوک

آداب زیارت امام حسین علیه السلام

در فصل هفتم از باب زیارات: آداب زیارت امام حسین علیه السلام پیش از آنکه از خانه بیرون رود سه روز روزه بگیرد و در روز سوم غسل کند؛ چنان که حضرت صادق علیه السلام به صفوان دستور العمل دادند که چون اراده کنی زیارت آن حضرت را، سه روز روزه بدار و روز سوم غسل کن و اهل و عیال خود را جمع کن و بگو:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَوِدُّكَ الْيَوْمَ نَفْسِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ وُلْدِي وَ كُلَّ مَنْ كَانَ مِنِّي بِسَبِيلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ وَ الْغَائِبِ

بار خدایا! من امروز به تو سپردم خودم و اهل و عیالم و مال و فرزندانم و هر که با من ارتباطی دارد، حاضرشان باشد یا غایب

اللَّهُمَّ احْفَظْنَا (بِحِفْظِكَ) بِحِفْظِ الْإِيمَانِ وَ احْفَظْ عَلَيْنَا

بارالها! حفظ فرما ما را به حفظ ایمان و نگه دار ما باش

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا فِي حِرْزِكَ وَ لَا تَسْلُبْنَا نِعْمَتَكَ

بار خدایا! ما را در حرز خود گیر و نعمت را از ما باز مگیر

وَ لَا تُغَيِّرْ مَا بَنَا مِنْ نِعْمَةٍ وَ عَاقِبَةٍ وَ زِدْنَا مِنْ فَضْلِكَ إِنَّا إِلَيْكَ رَاغِبُونَ

و آنچه از نعمت و عاقبت داریم بر ما دگرگون مساز و بیفزای بر ما از فضل خود، یرا که ما به تو مشتاقیم

آنگاه از منزل خود بیرون برو با حال خشوع بسیار بگو:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ

نیست معبود حقی جز خدا و خدا بزرگتر است و ستایش برای خداست . (مفاتیح الجنان ، آداب زیارت امام حسین علیه السلام)

## نماز سلوک

در حدیث معتبر از حضرت رسول صلی الله علیه و آله نقل شده است: آدمی در میان اهلس هیج جانشینی نمی گذارد بهتر از آن که در وقت بیرون رفتن دو رکعت نماز گذارد، سپس بگوید: **اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَوِدُّكَ الْيَوْمَ نَفْسِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ ذَرِّيَّتِي وَ آخِرَتِي وَ أَمَانَتِي وَ خَاتِمَةَ عَمَلِي** (المحاسن ص ۳۴۹)

## دعای سفر

در حدیث معتبر از حضرت موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده است: هر که اراده سفری نماید، در خانه بایستد و به جانبی که اراده دارد متوجه شود، پس سوره حمد را از پیش رو و از جانب راست و از جانب چپ بخواند؛ سپس بگوید: **اللَّهُمَّ احْفَظْنِي وَ احْفَظْ مَا مَعِيَ، وَ سَلِّمْ عَلَيَّ وَ سَلِّمْ مَا مَعِيَ، وَ بَلِّغْنِي وَ بَلِّغْ مَا مَعِيَ، بِبِلَاغِكَ الْحَسَنِ الْجَمِيلِ**؛ خداوندا حفظ کن من را و آن که با من است، و سالم بدار من را و آن که با من است و برسان من را و آن که با من است را به نیکویی و زیبایی. (وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۳۸۱)

## صدقه سفر

**اِفْتَتِحْ سَفْرَكَ بِالصَّدَقَةِ وَ اِخْرُجْ اِذَا بَدَا لَكَ؛ فَاِنَّكَ تَشْتَرِي سَلَامَةَ سَفْرِكَ.**

مسافرت خود را با صدقه دادن آغاز کن و هرگاه خواستی بیرون برو، زیرا [با صدقه دادن] سلامت سفرت را می خری. (بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۱۰۳)

## گفتن بسم الله

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام سوار شدن بر مرکب، بسم الله بگوید، همراه انسان ملکی خواهد بود تا زمانی که از مرکب پیاده شود.

## زمان سفر

امام صادق علیه السلام می فرمایند: هر کسی که قصد سفر کردن دارد، در روز شنبه یا در روز سه شنبه و یا در روز پنج شنبه سفر کند.

(الخصال، ج ۲، ص ۳۸۶)

بر اساس روایتی از امام صادق علیه السلام سفر کردن در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه تا قبل از ظهر جایز نیست.

(من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۶۶)

## برخی دیگر از مستحبات سفر

این کارها پیش از سفر و هنگام آغاز آن مستحب است:

طلب خیر از خداوند؛ بدین معنی که از خداوند خیر و خوبی در این سفر را درخواست کند.

اطلاع دادن به دوستان و بستگان و حلالیت طلبیدن از آنان.

وصیت کردن، به خصوص نسبت به امور واجب.

انتخاب همسفران مناسب و هم شأن خود از نظر اخلاقی.

خواندن دعای سفر و آیات و سوره های قرآنی و دعاهای دیگری که وارد شده است؛ همانند سوره قدر، آیت الکرسی و

سوره های حمد، ناس و فلق.

انگشتر عقیق در دست کردن؛

امام جعفر صادق علیه السلام: در سفر، انگشتر عقیق در دست داشتن باعث حفاظت و ایمنی است. (مستدرک، ج ۸، ص ۲۱۸)

## حنا گذاشتن کف پا

بهتر است بیست روز مانده به پیاده روی اربعین، هفته ای دو الی سه مرتبه، کف و روی پا و بین انگشتان را حنا گذاشته تا پوست آن در مقابل تاول زدن مقاوم شود.

## پیشگیری و درمان تاول پا

جهت پیشگیری از تاول پا، استفاده از کفش مناسب (استفاده نکردن از کفش های نو و استفاده کردن از کفش های کارکرده)، پوشیدن جوراب حوله ای، و شستشوی مرتب پا با آب و سپس خشک کردن کامل آن توصیه می شود؛ البته آب نباید گرم باشد. ضمناً روغن مالی کف و انگشتان پا با روغن بنفشه نیز مفید است.

تاول را دستکاری نکنید و جداً از ترکاندن تاول های پوستی خودداری کنید. در واقع تاول خودش پانسمان خودش است. برای جلوگیری از تاول زدن می توانید از چسب های کاغذی استفاده کنید.

## تمرین ورود به سفر

پیاده روی: افرادی که به این مقدار فعالیت عادت ندارند، قبل از سفر فعالیت بدنی خود را زیاد کنند.

تدابیر مزاجی: بهتر است قبل از سفر، چنانچه بدن نیاز به خون گیری مثل حجامت یا فصد دارد، خون گیری انجام شود تا در این سفر دچار بیماری هایی با منشأ خونی مانند فشار خون و چربی خون و ... نشود.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: در سفر معراج که مرا به آسمان هفتم بردند، به هر فرشته ای که رسیدم، گفت: ای محمد! حجامت کن و به امت هم دستور بده که حجامت کنند.

پیشنهاد می گردد حتماً قبل از سفر به منظور مقاومت بدن در مقابل بیماری ها، یک حجامت عام کامل انجام دهید.

## توشه سفر

به همراه داشتن قرآن، مفاتیح، کتاب مختصر آداب زیارت و زیارت نامه، صوت مداحی، سخنرانی و روضه و تربت سیدالشهدا علیه السلام از چیزهایی که باید در سفر به همراه خود داشت، تسبیح تربت امام حسین علیه السلام است. هنگامی که امام صادق علیه السلام به عراق آمد مردم نزد آن حضرت جمع شدند و پرسیدند: می دانیم تربت امام حسین علیه السلام شفای هر دردی است، اما آیا باعث ایمنی از بیم و خوف هم می شود؟ حضرت فرمود: هر گاه کسی بخواهد از هر بیم در امان باشد، تسبیحی از تربت آن حضرت در دست بگیرد.

## تدابیر دوائی و درمانی

همراه داشتن دوائ جامع امام رضا علیه السلام

اهل بیت علیهم السلام برای برخی از بیماری ها فرمودند: اسقوه من الدواء الجامع ... فإنه دواء الرضا علیه السلام؛ از دوائ جامع به بیمار بخورانید که

آن دوائ رضا علیه السلام است. (طب الأیمة ابنا بسطام، ص ۷۰ و ۹۰)

نمونه هایی از درمان های عمومی با دوائ جامع امام رضا علیه السلام:

جامع امام رضا علیه السلام + غسل و سیاهدانه به صورت ضماد = درمان تمام زخم ها

جامع امام رضا علیه السلام + آب سیب = درمان تب

جامع امام رضا علیه السلام + شیر گاو = درمان درد سینه و گلو

جامع امام رضا علیه السلام + آب شلغم = درمان سرماخوردگی و بیماری های میکروبی

جامع امام رضا علیه السلام + آب آویشن = درمان سرماخوردگی شدید

جامع امام رضا علیه السلام + عسل = درمان عفونت

مقدار استفاده از دوی جامع امام رضا علیه السلام: نباید بیشتر از یک دانه گندم باشد.

#### همراه داشتن داروی امام کاظم علیه السلام

امام کاظم علیه السلام مبتلا به بیماری شدند و طبیبان داروهای مختلفی برای ایشان تجویز کردند، امام فرمودند به کجا می روید، از این دارو که سید داروهاست استفاده کنید؛ از هلیله و رازیانه و شکر در ابتدای تابستان سه ماه و در هر ماه سه مرتبه استفاده کنید و در ابتدای زمستان سه ماه و در هر ماه سه مرتبه از هلیله و شکر و مصطکی استفاده کنید؛ پس تا زمان مرگ مریض نخواهید شد. (طب الاثمه ابن بسطام، ص ۵۰) این دارو واکسن اسلامی و دارویی مفید و عالی در سفر و حضر است. استفاده از داروی زمستانه امام کاظم علیه السلام برای افزایش سیستم ایمنی بدن و سرماخوردگی مفید است. توصیه می شود هم قبل از سفر استفاده کنید و هم در هنگام سفر. طرز استفاده از داروی امام کاظم علیه السلام؛ یک قاشق از دارو را در ته حلق می ریزیم و یک ساعت قبل از استفاده دارو و یک ساعت بعد از استفاده از دارو نباید چیزی خورده شود.

#### غرغره و استنشاق آب و نمک دریا

یک قاشق چای خوری سرخالی نمک دریا را داخل یک لیوان آب جوشیده بریزید و وقتی ولرم شد، در هر دو سوراخ بینی استنشاق کنید؛ یعنی از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. این ترکیب ساده، پیشگیری از سرماخوردگی و گلو درد است.

#### مصرف روزانه عسل

هر روز صبح حداقل یک قاشق مربا خوری عسل میل نمایید.

#### مصرف پیاز

در کنار وعده های غذا، پیاز آن منطقه را میل نمایید.

#### جلوگیری از یبوست

در سفر یبوست نباید داشته باشید. غذاهای ملین مصرف کنید و آب ولرم ناشتا را به عنوان ساده ترین ملین فراموش نکنید.

#### استفاده از شال کمر

هدف از بستن شال، گرم نگه داشتن کمر می باشد؛ البته از سفت بستن کمر پرهیز شود.

#### استفاده از کلاه یا بستن سر

گرم نگه داشتن سر به شکل کلاه به سر کردن و یا بستن سر با چفیه یا دستار، مخصوصاً موقع خواب توصیه می شود. این عمل باعث جلوگیری از سردردهای سرد و سرماخوردگی می شود.

\* از آفتاب شدید پرهیز کنید؛ کلاه و حجاب بانوان به این امر کمک می کند، آفتاب شدید باعث خشکی مزاج و گرما زدگی می شود. آفتاب زیاد و شدید که به سر برهنه بتابد، می تواند منجر به خشکی و بی خوابی و گرمazedگی و عطش غیرقابل بهبود و بی اشتها شود. از قرار گرفتن در معرض باد شدید پرهیزید که عوارض مختلفی دارد، مخصوصا باد پاییزی که مضر است و بر چشم و مغز و سینوس ها اثر منفی زیادی می گذارد.

امام علی علیه السلام می فرمایند: **تَوَقَّوْا الْبَرْدَ فِي أَوَّلِهِ وَ تَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْإِبْدَانِ كَمَا يَفْعَلُ فِي الْأَغْصَانِ أَوَّلُهُ يُحْرِقُ وَ آخِرُهُ يُورِقُ؛** در آغاز سرما (فصل پاییز) خود را از سرما نگه دارید و در آخر سرما (فصل بهار) خود را به آن بسپارید، زیرا سرما با تن همان می کند که با شاخه های درختانجام می دهد؛ در آغاز می سوزاند و در پایان به برگ و بار می نشاند. در سرمای خیلی شدید بینی و دهان خود را ببندید و پیشانی را خوب بپوشانید، همچنین خوردن یک قاشق مربا خوری عسل به همراه هفت عدد سیاهدانه شما را از سرمای شدید ایمن می کند.

#### استفاده از سویق در سفر

نَعْمَ الزَّادُ فِي السَّفَرِ وَالْحَضْرَ (طب الاثمه، ج ۱، ص ۶۷)

بهترین توشه در سفر و حضر سویق می باشد.

استفاده از سویق مانع از خستگی پاها می شود و پاها را تقویت می کند .

برای رفع عطش می توان از سویق عدس استفاده نمود.

برای تهیه سویق عدس، عدس را آسیاب کرده و بدون روغن روی حرارت ملایم تفت داده تا رنگ آن مایل به قهوه ای شود.

#### رفع و پیشگیری از گرفتگی عضلات

استحمام با آب گرم قبل از خواب، برای رفع یا پیشگیری از گرفتگی عضلات بسیار مفید می باشد.

#### همراه داشتن روغن بنفشه

لو يعلم الناس ما في البنفسج لحسوه حسوا؛ اگر مردم می دانستند که در روغن بنفشه چه خاصیتی دارد همانا آن را می خوردند. (اصول کافی، ج ۶، ص ۵۲۲)

همراه داشتن روغن بنفشه و مالیدن آن به بینی و ناف خوب است و برای جلوگیری از سرما خوردگی و آسیب آلودگی هوا مناسب است.

#### جلوگیری از عرق سوز شدن

جهت پیشگیری از عرق سوز شدن و التهابات پوستی ناشی از تعریق زیاد، لباس زیر مناسب و گشاد و با الیاف نخی به تن نمایید.

موضعی که ممکن است عرق سوز شود را با روغن گل بنفشه مالش دهید؛ همچنین برای شستشو از آب سرد استفاده شود.

#### توصیه به استراحت عمدی

زمانی که قی حاصل می شود جلوی آن را نگیرید تا بدن از اخلاط فاسد پاک شود. کسانی که بدماشین و بد مسافرت هستند، قی کردن

عمدی برایشان بسیار مفید است.

#### ممنوع بودن همه چیز خواری، ریزه خواری و پرخوری

این سه رفتار احتمال بیمار شدن، اسهال، سرماخوردگی، تب و... را بالا می برد .

## تدابیر حرکت

\* از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزایش پیاپی کنید، چون در طول سفر پاها ورم می کنند، بهتر است از کفش بنددار استفاده کنید تا فشار کمتری به پاها وارد شود.

\* سعی کنید وسایلتان به اندازه ای باشد که همه آن ها در کوله جای گیرند. حمل وسیله اضافی با دست، به شانه و ستون فقرات فشار می آورد. همچنین از آوردن وسایل اضافه از قبیل پتو، بالش، چادر مسافرتی و کنسرو و مواد غذایی پرهیزید و تا حد امکان کوله خود را سبک کنید.

\* بدون عجله پیاپی کنید. طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید. پیاده روی با شتاب و زیاد در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود. در ابتدای پیاده روی خیلی آرام قدم بردارید و پس از چند دقیقه سرعتتان را بیشتر کنید و زمانی که می خواستید استراحت کنید آرام آرام راه بروید و بعد از اینکه ضربان قلب پائین آمد به استراحت پردازید.

\* در محجّه البيضاء ذکر شده: " لَا يَنْزِلُ حَتَّى يَحْمِيَ النَّهَارُ فَهَوَّ السُّنَّةُ، وَ يَكُونُ أَكْثَرَ سِيرَةٍ فِي اللَّيْلِ؛ پس از آن که مقداری هوا گرم شد، برای استراحت پیاده شدن سنت است و بیشتر در شب سیر کنید "

\* اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش از حد، طپش قلب یا افت فشار داشتید، پیاده روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب به آرامی مسیر را ادامه دهید.

\* در منازل و موکب های بین راه، پای خود را با آب خنک بشویید، یا آنها را مدتی در آب خنک بگذارید.

\* هر شب، عضلات خود- به ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر- و نیز ناخن های پاها را با یک روغن مناسب ماساژ دهید. این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم ندارید، انجام دهید. روغن زیتون، بابونه، سیاهدانه، روغن بنفشه موارد مناسبی برای این کار هستند.

\* یکی از بدترین چیزها برای عضلات و مفاصل، قرار گرفتن آنها در معرض سرماست؛ به ویژه اگر عرق کرده باشند. در طول مسیر پوشش مناسب و گرم داشته باشید و در وقت استراحت و باز کردن کوله و نیز پس از استحمام به شدت مراقبت کنید که در معرض باد یا سرما قرار نگیرید.

## آداب غذا خوردن

\* امام علی علیه السلام تا وقتی که گرسنه نشدی اقدام به خوردن غذا مکن و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کامل سیر شوی دست از غذا خوردن بردار. غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و پیش از خوابیدن و به رختخواب رفتن به توالت برو و خود را تخلیه کن؛ چون این سفارش هارا به کار بندی از پزشک بی نیاز شوی. (آثارالصادقین، ج ۲، ص ۳۸۷)

\* امام علی علیه السلام از پرخوری پرهیز کنید، زیرا هر که پرخوری کند دردهای درونی اش بسیار گردد و خواب های فاسد و پریشان بیند و نیز موجب سنگدلی و سبب کسالت و تنبلی در خواندن نماز می شود. (آثارالصادقین، ج ۹، ص ۹۷۰)

\* امام علی علیه السلام خوراکتان را با خوردن کمی نمک آغاز کنید و با خوردن نمک پایان دهید که اگر مردم خاصیت نمک را می دانستند آن را بر پادزهر ترجیح می دادند و هر که غذایی را با نمک آغاز کند، خداوند هفتاد درد را از او دور سازد که جز خدا کسی آنها را

نداند. (تحف العقول، ص ۱۰۸)

## آداب آب خوردن

- \* امام صادق علیه السلام فرمودند: تا اشتها ندارید آب ننوشید و چون اشتها به نوشیدن آب داشتید آب را کم بنوشید (وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۳۸)
- \* امام صادق علیه السلام فرمودند: «از دسته کوزه یا از لبه شکسته آن نباید آب بنوشید، زیرا محل آب نوشیدن شیطان است. (فروع کافی ج ۶ ص ۳۸۶)
- \* رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «هنگام نوشیدن آب در کاسه آب ندمید و اگر کسی خواست نفس بکشد ظرف آب را از دهان خود دور بدارد و سپس نفس بکشد. (سفینه البحار، ج ۱، ص ۶۹۴)
- \* از امام صادق علیه السلام نقل است که رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «آب را بمکید و یک دفعه بنوشید، چون سر کشیدن آب مرض سینه ایجاد می کند. (وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۳۶)
- \* رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «در هر بار نوشیدن آب بسم الله بگوئید و چون سیراب شدید الحمد لله بگویید. (کنز العمال، ج ۱۵، ص ۲۸۷)
- \* امام صادق علیه السلام فرمودند: «آب نوشیدن به حالت ایستاده در شب، زردآب را در بدن ایجاد می کند. (من لایحضر الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۳)
- \* امام صادق علیه السلام فرمودند: هر کس نیم خورده آب برادر مؤمنش را به عنوان تبرک بنوشد، خداوند در میان آن ها فرشته ای می آفریند تا روز قیامت برایشان طلب مغفرت می نماید (وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۶۳)

## غذاهای مفید و قابل استفاده بعد از سفر

- سوپ: جو، گشنیز، شوید، شنبلیله و جعفری، کدو و شلغم و زردک را مخلوط کنید و بپزید؛ در ابتدا یک حبه سیر را درون پیاز کاملی قرار دهید و آن را داخل آش بگذارید و بعد از پختن آن را خارج کنید.
- آبگوشت گوشت گوسفندی و غذاهایی که با نخود تهیه می شوند.

## اجتناب از غذاهای مضر

سرخ کردنی ها، فست فودها، کنسروجات و...