

## راهنمای حج و عمره (فارسی)



### عمره

۱. احرام: قبل از رسیدن به میقات

قبل از احرام: موهای زائد را بترشید. ناخن ها را بگیرید. غسل کنید و وضو بگیرید (حداقل وضو بگیرید).



لباس احرام بپوشید. دو تکه پارچه دوخته نشده برای مردان. لباس زنان همان لباس عادی است. زنان نباید صورت خود را در هنگام احرام بپوشانند. مردان نباید سر خود را در هنگام احرام بپوشانند.

نیت (قصد): نیت را می توان به هر زبانی گفت تا وارد احرام شد. بخوانید:

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِعُمْرَةٍ

خدایا! مرا خواندی، پس به درگاهت آمده ام تا عمره بگذارم.

در هنگام رفتن به مسجد الحرام (کعبه) مردان با صدای بلند و زنان با صدای آرام بخوانند:

دعای حج:

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ

خدایاندا! مرا خواندی، پس دعوتت را اجابت کردم.

فرمانبردار توام و تو شریکی نداری پس دعوتت را اجابت کردم. حمد و سپاس و نعمت و حکومت متعلق به توست و تو همتایی نداری.

### عمره (طواف ورود)

ورود به مسجد الحرام:

با پای راست وارد شوید و بخوانید:

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

خدایاندا! درهای رحمت خودت را به روی من بگشا.

سپس نیت طواف بکنید.

۲. طواف کعبه (هفت بار)



قبل از حرکت به سمت نقطه شروع طواف (حجرالاسود: سنگ سیاه) (۱) مردان شانه راست خود را برهنه کنند و لبه احرام را به زیر بغل خود بگیرند.

در زمان آغاز هر طواف با دست راست به سمت حجرالاسود (۲) اشاره کنید و بخوانید:

اللَّهُ أَكْبَرُ

خدا بزرگترین است.

- در طی سه طواف نخست، مردان باید با سرعت بیشتری حرکت کنند. مابقی چهار طواف باید با سرعت عادی باشند. دعای خاصی برای هنگام طواف کردن نقل نشده است. (۳)

- هر دعایی را که می خواهید در هنگام طواف بخوانید. سنت است که این دعا را هنگامی که از رکن یمانی می گذرید بخوانید (۴):

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

خدایاندا! به ما در دنیا خیر عطا کن و در آخرت خیر عطا کن و ما را از آتش دوزخ برهان.

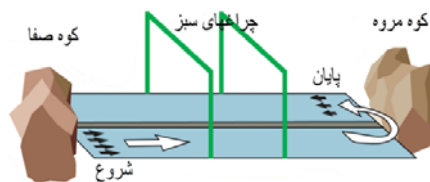


- هنگامی که طواف ها را به طور کامل انجام دادید، شانه چپ را بپوشانید و در پشت مقام ابراهیم یا هر نقطه ای از حرم دو رکعت نماز بگذارید. در رکعت اول سوره کافرون و در رکعت دوم سوره اخلاص را بخوانید.



- آب زمزم بنوشید و دعا کنید.

۳. کامل کردن هفت بار سعی بین صفا و مروه



سعی را از صفا آغاز کنید. از صفا به مروه بروید (یک بار) و از مروه به صفا بروید (بار دوم) و این عمل را تا هفت بار تکرار کنید تا هفت دور شما در مروه تمام شود. مردان وقتی چراغ سبز را ببینند از یک چراغ به سمت چراغ دیگر بدون در پای صفا بخوانند:

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ

بدرستی که صفا و مروه دو نمونه از آیین های خداست. پس هر کس حج خانه خدا و یا عمره بجای می آورد می تواند سعی صفا و مروه را نیز بجای بیاورد خیری را با رضا و هر کس به راه خیر و نیکی بشتابد خدا پاداش وی را خواهد داد. او به همه امور خلق عالم است.

پس از پایان هر دور کامل بین صفا و مروه بخوانید:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ  
الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ  
وَ نَصَرَ عَبْدَهُ وَ هَزَمَ الْأَحْزَابَ وَ حَذَه

خدایان بزرگترین است، خدایان بزرگترین است، خدایان بزرگترین است. خدایی جز خدایان نیست. یکتایی است که همتایی ندارد. حکومت و حمد و سپاس برای اوست. می میراند و زنده می کند و او بر همه چیز قادر است. خدایی جز او نیست و شریکی و همتایی ندارد. به وعده خود وفا کرد و بنده اش را پیروز کرد و احزاب را به تنهایی شکست داد.

۴. اصلاح یا تراشیدن موی سر

پس از پایان سعی: مردان: تمام سر را بترشید یا اینکه بطور مساوی از اطراف آن کوتاه کنید. زنان: به اندازه یک سوم انگشت از موی خود کوتاه کنید.

هنگام خروج از مسجدالحرام با پای چپ، بخوانید:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

خدایاندا! بدرستی که تو را به بخشندگیت می خوانم

از حرام به درآید. اکنون تمامی محدودیت ها برچیده شده اند. عمره شما کامل است. منتظر صبح هشتم ذی الحجه بمانید.

### پاورقی

- ۱ اگر ممکن است، به فاصله میان حجر الاسود و در نزدیک شوید و سینه، صورت، و بازوان خود را به این محل بچسبانید.
- ۲ اگر ممکن است، حجرالاسود را با دست راست مس کنید و آن را ببوسید و بر آن سجده کنید (که این بهترین است). اگر ممکن نیست، آن را با دست راست مس کنید و دستتان را ببوسید. اگر هیچیک ممکن نیست، فقط با دست راست به سوی آن اشاره کنید. دعای خاصی هنگام طواف دور کعبه وارد نشده است. تنها دعایی که ذکر شد همان دعای بین رکن یمانی و حجر الاسود است. بنابراین می توانید قرآن یا دعای مود دلخواه خودتان را بخوانید. اگر امکان دارد، رکن یمانی را هر بار مس کنید (ولی آن را نبوسید) که این بهترین کار است. اگر ممکن نیست، فقط به سمت آن اشاره کنید.

### انواع حج

هر کس که قصد حج دارد، می تواند حج را به یکی از سه شکل زیر انجام دهد:

۱. حج تمتع:

انجام عمره و سپس حج در ماههای مشخص. این بهترین انتخاب است.

۲. قرآن: اینکه حج و عمره را با هم انجام دهید.

۳. فرادی: فقط حج را انجام بدهید (بدون انجام عمره)

\* اگر گزینه های ۱ و ۲ را انتخاب کردید باید قربانی کنید.

فراموش نکنید:

- ☞ بدهی های خود را بپردازید.
- ☞ خطاهای خود را اصلاح کنید.
- ☞ وصیتنامه خود را بنویسید.

### زیارت مدینه، مسجد نبوی، و مسجد قبا

زیارت مدینه در حج تمتع و عمره اجباری نیست اما ارزش بسیاری دارد. پیامبر اکرم (ص) فرمود:

نماز گزاردن در مسجد من

بهتر از ۱۰۰۰ نمازی است

که در هر جای دیگر بجز

مسجدالحرام گزارده شود.

یک رکعت نماز در مسجد

الحرام برابر با ۱۰۰۰۰ نمازی است که در مساجد دیگر

گزارده شود.

همچنین فرمود: "هرکس در خانه وضو بگیرد و برای نماز به مسجد قبا (اولین مسجدی که در اسلام ساخته شد) برود، ثواب حج عمره برایش نوشته خواهد شد."

برای دریافت نسخه های بیشتر:  
The Islamic Bulletin  
PO Box 410186 SF CA 94141  
USA

◆E-Mail:  
info@islamicbulletin.org  
◆Web: www.islamicbulletin.org





## حج: سفر زندگی

طواف (رود) عمره	-	به محض ورود به مکه
احرام	-	هشتم ذی الحجه
وقف در منی		
وقف در عرفات	-	نهم ذی الحجه
وقف مزدلفه		
رمی جمره	-	دهم ذی الحجه
قربانی		
تراشیدن موی سر		
طواف زیارت		
وقف در منی برای رمی جمره	-	یازدهم و سیزدهم (۱۳) ذی الحجه
طواف وداع	-	هنگام خروج از مکه

### هشتم ذی الحجه (روز خودیابی و تفکر)

به احرام درآیند (۵). نیت کرده و بگویند:

**لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ بِحَجِّ**

پروردگار! مرا به حج دعوت کردی و اجابت کردم.

در حالی که به سمت قبله هستند بخوانند:

**لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ،**

**إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكُ لَا شَرِيكَ لَكَ**

خداوند! مرا خواندی، پس دعوت را اجابت کردم. فرمانبردار توام

و تو شریکی نداری پس دعوت را اجابت کردم. حمد و سپاس و

نعمت و حکومت متعلق به توست و تو هستمایی نداری

- بین نماز صبح و ظهر به منی بروید (ارجح است که صبح بروید).

### وقوف در منی

- نماز ظهر و عصر و

مغرب و عشاء را در

منی بگذرانید (۶).

- تمام روز را مشغول

عبادت باشید.

### نهم ذی الحجه (روز عرفه)

#### وقوف در عرفه

- نماز صبح را در منی بخوانید.

- هر زمانی که می توانید پس از طلوع آفتاب

به عرفه بروید. اگر امکان دارد تا هنگام زوال

(زمانی که خورشید در بالاترین نقطه آسمان

است بطوری که سایه نداشته باشید) در نمیره

(۷) توقف کنید (اکنون مسجدی در آنجا ساخته اند) و به خطبه گوش

دهید. اگر امکان ندارد اشکالی ندارد که به سمت عرفه بروید و تا

هنگام غروب آنجا بمانید. روی صخره های پایین جبل الرحمة (کوه

رحمت) بایستید. اگر ممکن نبود، در هر جای عرفه بمانید صحیح

است. رو به قبله دستهای خود را بالا ببرید و دعا کنید و این ذکر را

مکرراً بخوانید:

**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَ لَهُ الْاِحْتِمَادُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.**

خدایی جز خداوند نیست. یکتاست و شریکی برای او متصور نیست.

حکومت متعلق به اوست. حمد و سپاس برای اوست. و او بر همه

چیز قادر است.

این بهترین دعایی است که می توان در این روز بر زبان آورد.

- نماز ظهر و عصر را در عرفه بخوانید.

- وقوف کنید (بایستید و نماز بخوانید). دعا کنید و تا غروب طلب مغفرت کنید.

- پس از غروب آفتاب به سوی مزدلفه راهسپار شوید.

### وقوف در مزدلفه



- نماز مغرب و عشا را با

هم بخوانید. (۱)

- در مزدلفه با منی هفتاد

سنگریزه جمع کنید. (۱۰)

- شب را به عبادت بگذرانید یا استراحت کنید.

### دهم ذی الحجه (عید قربان)

- نماز صبح را در مزدلفه بخوانید.

- پس از نماز صبح، منی را ترک کنید. در زمان

بین طلوع خورشید تا شب را به آرامی به سمت

جمره کبری برای سنگ پرانی حرکت کنید. در

حالی که صورت شما به سمت جمره است (مکه در

سمت چپ و منی در سمت راست شما خواهد بود)

هفت سنگ را به جمره پرتاب کنید و پس از هر

پرتاب بخوانید:

**اللَّهُ أَكْبَرُ**

خدا بزرگترین است.



### قربانی کردن

- اگر برای قربانی کردن بلیط تهیه کرده اید، مجاز هستید. وگرنه به

آرامی به سوی کشتارگاه در منی بروید.

### تراشیدن سر

آقایان: تراشیدن سر مستحب است. همچنین می توانید موی خود را

از اطراف به اندازه مساوی کوتاه کنید.

خانمها: به اندازه ۱/۳ انگشت از موی خود را کوتاه کنید. از احرام

بیرون بیاورید چرا که اکنون محدودیت برداشته شده اند.

به آرامی به سوی مکه حرکت کنید تا طواف زیارت را انجام بدهید.

### طواف زیارت

- به مکه بروید و طواف زیارت را انجام بدهید. این زیارت را در

هر زمان تا قبل از غروب دوازدهم می توانید انجام دهید. به هنگام

ورود به مسجد الحرام یا پای راست، دعای بخوانید (قسمت عمره در

صحنه یک را بنگرید). لازم نیست محرم باشید. از حجر الاسود آغاز

کنید.

- وقتی طواف کامل شده، دو رکعت نماز در پشت مقام

ابراهیم یا هر جای دیگر در حرم بگذارید. سوره کافرون

را در رکعت اول و سوره اخلاص را در رکعت دوم

بخوانید.

- آب زمزم بنوشید و دعا کنید.

- سعی را انجام دهید (به بخش عمره رجوع کنید).

- وقتی سعی کامل شد، تمامی محدودیت ها برداشته می شوند.

- به مدینه بازگردید.

وقتی مسجد الحرام را -جا پای چپ- ترک می کنید دعای ترک

مسجد را بخوانید (بخش عمره را نگاه کنید).

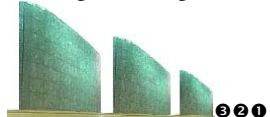
### یازدهم ذی الحجه

اگر طواف زیارت (۸) را روز قبل انجام ندادید به سو مکه بروید و

طواف را انجام دهید. سپس دو رکعت نماز بگذارید، آب زمزم

بنوشید و سعی را انجام دهید. سپس به منی بازگردید.

### برای رمی جمره در منی بمانید.



از زمانی بین زوال (زمانی که خورشید در بالاترین نقطه آسمان

است و سایه ندارد) تا شب، هر سه جمره را با سنگ بزنید (۲۱)

سنگ در هر روز (۱۰)

رو به سوی کوچکترین جمره، در حالی که کعبه در سمت چپ و

منی در سمت راست شماست، هر یک از هفت سنگ را پرتاب کنید

و بخوانید:

**اللَّهُ أَكْبَرُ**

خدا بزرگترین است. (پس از هر پرتاب)

پس از آنکه جمره اول را با سنگ زدید، روی به قبله (در حالی که جمره اول در سمت راست شماست) دستهای خود را بالا ببرید و دعا کنید. سپس به آرامی به سوی جمره دوم (جمره میانی) بروید. رو به جمره، در حالی که کعبه در سمت چپ شما و منی در سمت راست شماست، هفت سنگ را به نوبت پرتاب کنید و بگویید:

**اللَّهُ أَكْبَرُ**

خدا بزرگترین است. (پس از هر پرتاب)

پس از رمی دومین جمره، رو به قبله، در حالی که جمره دوم در سمت راست شماست، دستهای خود را بالا ببرید و دعا کنید. سپس به آرامی به سمت سومین جمره بروید. رو به سوی سومین جمره، در حالی که مکه در سمت چپ و منی در سمت راست شماست، هر یک از هفت سنگ را پرتاب کنید و بگویید:

**اللَّهُ أَكْبَرُ**

خدا بزرگترین است.

پس از انداختن سنگریزه به آخرین جمره، بدون دعا کردن به جلو بروید.

### دوازدهم ذی الحجه

- اگر طواف زیارت را هنوز انجام نداده اید، به مکه بروید و آن

طواف را انجام دهید. دو رکعت نماز بخوانید، آب زمزم بنوشید و

سعی را انجام دهید. به مدینه بازگردید.

- از زمانی بین زوال (زمانی که خورشید در بالاترین نقطه آسمان

است و سایه ندارد) تا شب، هر سه جمره را با سنگ بزنید (۲۱)

سنگ در هر روز. اگر ممکن است قبل از غروب، مدینه را به

سمت مکه ترک کنید. اگر نمی توانید در منی بمانید.

### سیزدهم ذی الحجه

- اگر مدینه را ترک نکردید، پس از سپیده دم، هر یک از جمرات را با هفت سنگ ریزه بزنید.

- مدینه را به سمت مکه ترک کنید.

- قبل از خروج نهایی به سمت مکه، طواف زیارت را به عنوان

آخرین عمل انجام دهید.

### پاورقی

از هر جا که اقامت گزیده اید- هتل، خانه، و غیره

۶ دو رکعت برای ظهر، عصر، و عشا بخوانید. نماز مغرب شکسته نمی

شود و همان سه رکعت است. نماز وتر بدینال نماز عشاءست.

۷ مکانی نزدیک به عرفات. اکنون مسجدی در این محل ساخته شده

است. اگر ممکن نیست، می توانید به سمت عرفات حرکت کنید.

۸ اگر طواف زیارت را در روز دهم نکرده اید، می توانید آن را اینک

بجای بیاورید. خانمها باید به دلیل فاعذگی روزهای بیشتری را به

طواف اختصاص بدهند.

۹ سنگریزه ها باید هم اندازه باشند. می توانید سنگریزه ها را از منی هم

جمع آوری کنید. برای روز دهم فقط ۷ سنگریزه و برای روزهای بعد

۴۲ سنگ لازم دارید (جمعاً ۴۹ سنگریزه). اگر روز سیزدهم هم می

مانید، ۲۱ سنگریزه دیگر هم لازم دارید (جمعاً ۷۰ سنگریزه). اندازه

سنگریزه ها نباید بزرگتر از نخود باشند. (تقریباً به عرض ۱ سانتیمتر).

۱۰ اگر منی را قبل از غروب ترک کنید، می توانید طواف وداع را در

روز دوازدهم ذی الحجه انجام بدهید (فقط مطمئن باشید که منی را قبل

از غروب ترک می کنید). در اینصورت رمی جمره ای را که

مستحب است انجام نخواهد داد.

ترجمه: مهدی رجب زاده

### سفر یا مترو در ایام حج

زائریانی که با مترو به حج می روند از عرفات، مزدلفه، منی، یا جمرات از سه ایستگاهی که به شکل چادر هستند سفر خود را شروع و تمام می کنند این چادرها بر اساس دستبندهای رنگی که پیش از شروع مراسم حج به زائریان داده شده رنگ بندی شده اند.



ایستگاه 1 (آبی)	ایستگاه 2 (زرد)	ایستگاه 3 (سبز)
منی 1	منی 2	جمرات (منی) 3
عرفات 1	مزدلفه 2	مزدلفه 3
مزدلفه 1	عرفات 2	عرفات (منی) 3

حج شما مقبول حضرت حق.

رقم انن بطبع ۰۹/۰۲/۰۹/۱۲/۳۱