

## آداب سفر به روایت علامه مجلسی

سفرهای نیک و بد و ایام و ساعات نیک و بد از برای سفر

از حضرت صادق علیه‌السلام منقول است که در حکمت آل داود نوشته است که نباید کسی سفر کند مگر از برای سه چیز: سفری که توشه آخرت در آن حاصل شود یا سفری که باعث مرمت امور معاش گردد یا سفری که از برای سیر و لذتی باشد که حرام نباشد.

در حدیث دیگر فرمود: سفر کنید تا بدن‌های شما صحیح شود و جهاد کنید تا غنیمت دنیا و آخرت بیابید و حج کنید تا مال دار و بی‌نیاز شوید.

در حدیث دیگر فرمود: سفر، قطعه‌ای است از عذاب، چون کار شما در سفر ساخته شود، زود به اهل خود برگردید.

در حدیث صحیح منقول است که محمد بن مسلم از حضرت صادق علیه‌السلام پرسید: به زمینی می‌روم که در آن جا به غیر از برف و یخ چیزی نیست. فرمود: چون مضطر است تیمم کند و دیگر به همچنین زمینی نرود که دینش در آن جا هلاک شود.

**دفع نحوست‌های سفر به تصدق و دعا**

در حدیث صحیح از حضرت صادق علیه السلام منقول است که تصدق کن و در هر روز که خواهی سفر برو.

در حدیث صحیح دیگر منقول است که از آن حضرت پرسیدند: آیا کراهت دارد سفر کردن در روزی از روزها، مثل چهارشنبه و غیر آن؟ فرمودند: افتتاح سفر خود به تصدق بکن و هر وقت که خواهی به در رو.

در حدیث صحیح دیگر منقول است که ابن ابی عمیر گفت: من در علم نجوم نظر می‌کردم و طالع را می‌شناختم و در خاطر می‌خوید (۱) در بعضی از ساعات بعضی از کارها را اختیار کردن. در این باب به خدمت حضرت امام موسی علیه السلام شکایت کردم، فرمود: هر گاه در دل تو چیزی بیفتد تصدق کن بر اول مسکینی که می‌بینی و برو که حق تعالی ضرر آن را از تو دفع می‌کند.

در حدیث دیگر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که هر که در اول روز تصدق بکند، حق تعالی نحوست (۲) آن روز را از او دفع می‌کند.

در حدیث دیگر منقول است که چون حضرت امام زین العابدین علیه السلام به بعضی از مزرعه‌های خود می‌خواستند بروند، می‌خریدند سلامتی خود را از خدا به آن چه میسر می‌شد از تصدق و این تصدق را در وقتی می‌دادند که پا در رکاب

می گذاشتند و چون خدا آن حضرت را به سلامت برمی گردانید، شکر و حمد الهی می کردند و تصدق می کردند به آن چه میسر می شد.

در حدیث حسن منقول است که عبد الملک به خدمت حضرت صادق عرض کرد: من مبتلا به علم نجوم شده ام و گاهی می خواهم پی کاری بروم و به طالع نظر می کنم، می بینم که در طالع شری هست می نشینم و ترک رفتن می کنم و اگر طالع نیک می بینم، می روم. حضرت فرمود: آن حاجت برآورده می شود. آیا حکم به نجوم می کنی؟ گفت: بلی. فرمود: کتاب های نجومت را بسوزان.

سید بن طاوس رحمه الله روایت کرده است: چون خواهی متوجه سفری شوی، در چند وقت که سفر کردن در آن اوقات کراهت دارد، پیش از متوجه شدن سفر سوره حمد و قل اعوذ برب الناس و قل اعوذ برب الفلق و آیه الكرسي و سوره انا انزلناه و آخر آل عمران:

ان فی خلق السموات و الارض...

تا آخر سوره بخوان: پس بگو:

«اللهم بك يصول الصائل و بك يطول الطائل و لا حول لكل ذي حول الا بك و لا قوة يمتازها ذو القوة الا منك اسالك بصفوتك من خلقك و خيرتك من بريتك محمد نبيك و عترته و سلالته عليه و عليهم السلام صل عليه و اكفني شر هذا

اليوم و ضره و ارزقنى خيره و يمنه و اقض لى فى متصرفاتى بحسن العافيه و بلوغ  
المحبه و الظفر بالامنيه و كفايه الطاغيه الغويه و كل ذى قدره لى على اذيه حتى  
اكون فى جنه و عصمه من كل بلاء و نقمه و ابدلنى فيه من المخاوف امناء و من  
العوائق فيه يسرا حتى لا يصدنى صاد عن المراد و لا يحل بى طارق من اذى العباد  
انك على كل شىء قدير و الامور اليك تصير يا من ليس كمثله شىء و هو السميع  
البصير

### سایر آداب سفر

در حدیث معتبر منقول است از حضرت امام صادق علیه السلام که حضرت لقمان  
پسر خود را نصیحت فرمود: چون سفر کنی با گروهی، مشورت با ایشان بکن در  
کارهای خود و کارهای ایشان، و در روی ایشان تبسم بسیار بکن و در توشه خود  
صاحب کرم باش در میان ایشان و چون تو را به ضیافت بطلبند قبول کن و اگر از  
تو مدد طلبند یاری ایشان بکن و به سه چیز بر ایشان غلبه کن: به بسیاری  
خاموشی و بسیاری نماز و سخاوت و جوانمردی در هر چه با خودداری از چهار  
پا و مال و توشه و اگر گواهی از تو بطلبند یا بر امر حقی خواهند تو را گواه کنند و  
چون با تو مشورت کنند تا توانی سعی کن که رای نیکو از برای ایشان اختیار کنی  
و زود عزم مکن و رای خود را با ایشان مگو تا تامل کنی و فکر کنی و جواب  
ایشان مگو در مشورت ایشان تا آن که در آن فکر برخیزی و بنشینى و بخوابى و

چیزی بخوری و نماز کنی و در اثنای این احوال فکر خود و حکمت خود را در مشورت ایشان به کار فرمایی، زیرا که هر که خیر خواهی خود را برای کسی که با او مشورت کند خالص نگرداند، حق تعالی رای و عقل او را سلب می‌کند و امانت را

از او برمی‌دارد و هر گاه ببینی که رفیقان تو پیاده می‌روند، با ایشان پیاده برو و هر گاه ببینی رفیقان کاری می‌کنند با ایشان بکن و اگر تصدقی کنند یا قرضی دهند تو نیز با ایشان بده و بشنو سخن کسی را که از تو بزرگ‌تر باشد. و هر گاه رفیقان کاری به تو فرمایند یا چیزی از تو سؤال کنند، بگو: بلی، و نه مگو، که نه گفتن علامت عجز و موجب ملامت است. و چون راه را گم کنید و حیران بمانید

فرود آیید و اگر در راه مقصود شک کنید بایستید و با یکدیگر مشورت کنید و مصلحت ببینید. اگر یک کسی را ببینید خبر راه از او بپرسید و مصلحت از او ببینید که یک شخص در بیابان این کس را به شک می‌اندازد که شاید جاسوس دزدان باشد یا شیطان که خواهد شما را حیران کند. از دو شخص نیز حذر کنید مگر آن که چیزی چند از علامت‌ها و قرینه‌ها ببینید. ای فرزند چون وقت نماز درآید از

برای امری آن را تاخیر مینداز و نماز را به جا آور که هر چند بیشتر ادا می‌کنی سبک بار می‌شوی. و نماز را با جماعت بکن، هر چند بر سر نیزه باشی. و بر روی چهار پا خواب مکن که این از کردار دانایان نیست مگر آن که در میان کجاوه باشی که ممکن باشد که بخوابی برای سستی مفاصل و چون نزدیک شوی به منزل از

چهارپای خود فرود آی که آن چهارپا یاور توست. و ابتدا کن به علف دادن پیش از آن که چیزی بخورد و چون خواهید که فرود آیید، پس اختیار کنید از بقعه‌های زمین مکانی را که خوش رنگتر و خاکش نرم‌تر و پر گیاه‌تر باشد. و چون فرود

آیی، پیش از آن که بنشینی دو رکعت نماز بکن و چون به قضای حاجت بروی بسیار دور برو. پس چون خواهی که بار کنی دو رکعت نماز بکن. پس از آن زمین را وداع کن و سلام کن بر آن زمین و اهل آن زمین که هر بقعه‌ای از زمین را اهلی چند از ملائکه هست. و اگر توانی مخور هیچ طعامی را مگر آن که قدری از آن را تصدق کنی و بر تو باد به خواندن قرآن مادامی که سوار باشی و بر تو باد به

تنزیه و یاد خدا کردن تا مشغول کار باشی و بر تو باد به دعا کردن در وقتی که تنها و بی کار باشی. و زینهار که در اول شب راه مرو، بلکه در اول شب فرود آی و در نصف آخر شب راه رو و زینهار که در راه رفتن صدا بلند مکن.

از حضرت امیر المؤمنین علیه‌السلام منقول است که مروت و مردی در حضر، خواندن قرآن است و همنشینی با علما کردن و تفکر در فقه و علوم کردن و محافظت بر نمازهای جماعت کردن و اما مروت سفر، پس توشه خود را صرف کردن، مخالفت رفیقان نکردن، و خدا را در هر بلندی و پستی و فرود آمدن و ایستادن و نشستن بسیار یاد کردن است.

در روایت دیگر از حضرت صادق علیه السلام منقول است که مروت سفر، توشه بسیار برداشتن و پاکیزه گردانیدن توشه است و عطا کردن به جمعی که رفیق تواند و آن که بعد از مفارقت از رفیقان رازهای ایشان را که بر آنها مطلع شده‌ای بپوشانی و مزاح و خوش طبعی بسیار بکنی در چیزی که خدا را به خشم نیاورد.

در حدیث دیگر فرمود: از مروت نیست که نقل کند آدمی چیزی چند را که در سفر دیده است.

و از حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که توشه مسافر حدی (۸) خواندن است و خواندن شعری چند که در آن حرامی و باطلی نباشد.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است که چون با جماعتی رفیق شوی، مگو این جا فرود آید یا این جا فرود می‌آید، که در میان ایشان کسی هست که این کار را بکند اگر تو به ایشان بگذاری.

در احادیث معتبر از حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که هر که اعانت کند مؤمن مسافری را، حق تعالی از او هفتاد و سه شدت از شدت‌های دنیا را بردارد و او را امان دهد از غم و اندوه و هفتاد غم و شدت در آخرت از او بردارد در وقتی که از شدت احوال قیامت، نفس‌های مردم گرفته باشد.

**آداب و آثار مسافرت در گفتار امامان**

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در مسافرت کمک به همسفران می نمود. هر کسی کاری را به عهده گرفت، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: جمع کردن هیزم به عهده‌ی من باشد. بعد فرمودند: ولكن الله عزوجل يكره من عبده اذا كان مع اصحابه

ان ينفرد من بينهم. بحار/۷۶/۲۷۳

خداوند دوست ندارد وقتی بنده‌اش در میان دوستانش است خود را از آنان جدا کند.

حضرت علی علیه السلام با شخصی ذمی (اهل کتاب) هم سفر شد در بین راه مرد ذمی گفت: کجا می روی؟ فرمود: به کوفه و چون راه مرد ذمی به طرف دیگر بود حضرت مقداری با او رفتند شخص ذمی گفت: مسیر شما به طرف کوفه است چرا همراه من می آیی؟ حضرت فرمود: انسان وقتی از هم سفرش جدا می شود باید مسافتی او را مشایعت کند مرد ذمی به خاطر این منطبق اخلاقی مسلمان شد. سفینه

۴۱۶/۱/

**آداب مسافرت**

**۱ انتخاب رفیق**

قال على عليه السلام: سل عن الرفيق قبل الطريق و عن الجار قبل الدار. نهج البلاغه /

نامه ۳۱

قبل از مسافرت، از رفیق و همسفرت سوال کن و اطلاع بیاب، و قبل از تهیه مسکن

از همسایه‌ات آگاه شو

### ۲ انتخاب رفیق هم‌طراز

إذا صحبت فاصحب نحوک فلا تصحب من یکفیک فانّ نلک مذلة للمؤ من. مکارم

الاخلاق / ۱۳۱

هنگام هم‌نشینی، با سطح خود همراه شو، نه با کسی که به تو برسد. چراکه این کار موجب خواری مومن است.

### ۳ انتخاب رئیس

قال رسول الله صلّى الله عليه و آله: اذا كان ثلاثة فى سفر فليؤمّروا

احدهم. کنز العمال / ۱۷۵۵۰

هرگاه سه نفر به مسافرت روند باید یکی از آنان مسئول کارها و تصمیمات شود.

۴ صدقه

قال الصادق عليه السلام: افتتح سفرک بالصدقة و اخرج اذا بدالك فانك تشتري

سلامة نفسک. بحار / ۱۰۰ / ۱۰۳

### ۵ به دیگران اطلاع دادن

عن ابی عبدالله علیه السلام قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ حَقٌّ عَلَى الْمُسْلِمِ

اذا اراد سفرا ان يُعلم اخوانه و حق على اخوانه اذا قدم ان يأتوه. کافی / ۲ / ۱۷۴

پیامبر فرمودند وظیفه هر مسلمانی است که وقتی خواست به مسافرت برود

دوستان و برادرانش را مطلع کند و دوستانش نیز وظیفه دارند هرگاه برگشت به

دیدنش بروند.

### ۶ تهیه زاد و توشه:

### ۲ موافقت با دوستان

قال لقمان لابنه: تزود معك الادوية فتننتع بها و من معك و كن لاصحابك موافقا الاّ

فی معصية الله. بحار / ۷۳ / ۲۷۵

[در مسافرت] توشه زیاد بردار تا خود و همراهانت از آن بهره برند و با همراهانت

موافق و همراه باش جز در گناه و عصیان پروردگار

### ۸ دعا و نماز خواندن

قال الرضا عليه السلام: و اذا اردت سفرا فاجمع اهلك و صلّ ركعتين و قل اللهم انى

استودعك دينى و نفسى و اهلى و ولى و عيالى. مستدرک / ۲ / ۲۰۵

هرگاه خواستی به مسافرت روی خانواده خود را گرد آور و دو رکعت نماز بخوان

و بگو «خدایا دینم و خود و خانواده و زن و فرزندم را به تو می سپارم».

قال الصادق عليه السلام: من قرأ قل هو الله احد حين يخرج من منزله عشر مرّات لم

يزل في حفظ الله عزّ و جلّ... حتى يرجع الى منزله. کافی / ۴ / ۳۳۳

هرکه هنگام خروج از خانه اش ده بار "قل هو الله" را بخواند، تا آنگاه که به خانه اش

برگردد در پناه خدا خواهد بود.

## ۹ بذل و بخشش

## ۱۰ حفظ اسرار

## ۱۱ شوخی نمودن

قال الصادق عليه السلام: "المروّة في السفر كثرة الزاد و طيبه و بذله لمن كان معك

و كتمانك على القوم سرّهم بعد مفارقتك اياهم و كثرة المزاح في غير مايسخط الله

عزّوجلّ. بحار / ۷۳ / ۲۶۶

مردانگی و بزرگی در سفر، در این است که: توشه زیاد و خوب برداری و به همراهانت هم ببخشی و اسرارشان را که در سفر از آن مطلع شده‌ای، بعد از جدایی از آنان بیوشانی و با آنان با کارهای غیر گناه، زیاد شوخی کنی.

### ۱۲ بازگو نکردن مشکلات سفر

قال النبی صلی الله علیه و آله: ... و ترک الروایة علیهم اذا انت فارقتهم. مستدرک / ۲

۴۳ /

یکی از آداب سفر این است که: بعد از جدایی از همسفران پشت سرشان حرف نزن.

### ۱۳ به تنهایی سفر نرفتن

قال کاظم علیه السلام: لا تخرج فی سفر وحدک فان الشیطان مع الواحد و هو من

الاثنین ابعد. وسائل / ۵ / ۳۰۰

هیچگاه تنها به سفر نرو که شیطان همراه هر تنهایی است و او از [جمع] دو نفره دور است.

### ۱۴ مشورت با دوستان:

## ۱۵ تبسم داشتن

قال الصادق عليه السلام: قال لقمان لابنه اذا سافرت مع قوم فاكثر استشارتهم في

امرک و امرهم و اکثر التبسم فی وجوههم.... بحار/۷۶/۲۷۱

لقمان به پسرش سفارش کرد هرگاه همراه گروهی به مسافرت رفتی، در کارهای

خود و آنان، زیاد مشورت کن و خند بر چهره‌هاشان زیاد کن.

## ۱۶ سفر با افراد متواضع

قال علی علیه السلام: لا تصحبنّ فی سفر من لا یری لک الفضل علیه کما تری له

الفضل علیک. بحار / ۷۶ / ۲۶۷

هیچگاه همسفر کسی نشو که برایت فضل و جایگاهی نسبت به خود آنگونه که تو

برای او در نزد خود قائلی، قائل نیست.

## ۱۷ فواید سفر

الف- سلامتی؛ قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: سافروا تصحوا وجاهدوا

تغنموا. بحار/۲۲۱/۷۶

سفر کنید تا صحت و سلامتی بدست آرید. و جهاد کنید تا غنیمت یابید.

ب- زیاد شدن عقل؛ قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: "سافروا فانكم ان لم تغنموا

مالا افدتم عقلا.

مسافرت کنید. چرا که اگر مالی به دست نیاورید، اما عقلتان زیاد می شود.

## آداب مسافرت با قلب بیمار

رای افرادی که از نزدیک با بیماران قلبی در ارتباط هستند و یکی از اطرفیانشان از

این بیماری رنج می برد، موضوع طفره رفتن بیمار و خانواده اش از سفر کردن

خیلی غریب نیست.

نمی توان استرس سفر را انکار کرد. زیرا سفر می تواند فرد را در معرض

خطرهایی قرار دهد که در خانه خود از آنها دور بوده است: مثل نشستن های

طولانی مدت، کمبود اکسیژن، پرواز در ارتفاعات، قرار گرفتن در معرض آب و

هوای سرد و گرم و انجام فعالیت های فیزیکی، بیش از حد معمول مانند حمل

کردن چمدان های سنگین ، بنابراین لازم است بیماران قلبی محدودیت های خود و شیوه برخورد با آنها را بدانند تا در طول سفر دچار مشکل نشوند.

اگر شما آترواسکلروز - تصلب شرایین تایید شده از سوی پزشک دارید حتما" باید قبل از قرار گرفتن در معرض هر استرسی مثل سفر، از لحاظ وضعیت عروقی بررسی شوید تا باز بودن رگ هایتان مورد تایید قرار گیرد.

اگر جزو آن دسته افراد هستید که در طول یک سال گذشته جواب آنژیوگرافی یا تست های استرسی قلب شما منفی بوده است، می توانید با ادامه مصرف داروهای

قلبی خود به سفر هم بروید. اگر هم در طول شش ماه گذشته تحت جراحی هایی مثل بای پس یا آنژیوپلاستی برای بهبود وضعیت جریان خون قلب خود قرار گرفته اید، می توانید با اطمینان خاطر سفر کنید، البته مثل هر جراحی قلب دیگر ، بهتر است تا دو هفته بعد از جراحی به استراحت پرداخته ، سپس اقدام به سفر کنید، ولی اگر دچار نارسایی احتقانی قلب یا دارای سابقه نامنظم بودن ریتم قلب (

آریتمی) هستید، باید بعد از کنترل وضعیت بیماری تان به سفر بروید. در نهایت اگر علاوه بر بیماری قلبی تان به دیابت هم مبتلا هستید، حتما" نظر پزشک متخصص را در باره سفر کردن جویا شوید.

**آمادگی های پیش از سفر:**

بهتر است چند هفته پیش از شروع مسافرت به برنامه های ورزشی متوسط بپردازید و به مرور با نزدیک شدن به زمان سفر بر شدت آن بیفزایید، البته شما باید فعالیت های ورزشی خود را در طول سفر نیز ادامه دهید که ساده ترین آنها پیاده روی است و معمولاً در هر مکان و زمان قابل اجراست.

کنترل وزن و رعایت یک رژیم سالم غذایی نیز به بهبود آمادگی جسمانی شما و در نهایت، تحمل راحت تر استرس ها کمک می کند، البته برای اینکه این برنامه ها برای شما موثر باشد، باید ماه ها قبل از سفر به آن توجه کنید.

بهتر است تمام افراد با سابقه بیماری های قلبی یا کسانی که در معرض بیماری های قلبی هستند، در طول سفر پرونده پزشکی خود را که شامل اطلاعات زیر است، همراه داشته باشند.

آخرین آزمایش ها و معاینات پزشکی

آخرین نوار قلبی و تست های دیگر قلبی

کارهای انجام شده مثل اعمال جراحی، بای پس و آنژیوگرافی

فهرست داروهای مصرفی فعلی

شماره تلفن پزشک خانوادگی که در جریان بیماری فرد قرار دارد.

هر فردی، با وجود نداشتن سابقه بیماری قلبی، در صورت داشتن هر کدام از موارد زیر جزو افراد در معرض خطر بیماری قلبی محسوب می شود و موظف است پرونده ای حاوی اطلاعات زیر داشته باشد:

سابقه مصرف سیگار ( بیش از ۱۰ سال ) داشتن فشار خون بالا، سن بالای ۶۰ سال، کلسترول بالا، چاقی شدید

۴. اگر دارای دستگاه ضربان ساز قلبی یا پس میکر هستید، باید اطلاعات لازم را در باره چک کردن آن داشته باشید، قادر به اندازه گیری فشار خون و نبض خود باشید و بتوانید نامنظمی های نبضتان را تشخیص دهید.

۵. وضعیت مقصد خود را کاملاً بررسی کنید و به نکاتی مثل ارتفاع محل، دمای محل و وضعیت آلودگی هوای منطقه توجه کنید.

۶. بیشتر از نیازتان با خود دارو ببرید تا در حوادث پیش بینی نشده با مشکل مواجه نشوید. تمامی نسخه های دارویی خود را همراه با نام ژنریک آنها همراه ببرید، زیرا گاه نام تجاری داروها به خصوص اگر به سفرهای بین المللی می روید، متفاوت است. داروها را به جای گذاشتن در ساک و چمدان، در کیف دستی خود بگذارید تا هم راحت تر به آن دسترسی داشته باشید و هم اگر وسایل شما در حین سفر مفقود شد، از داروهایتان محروم نشوید. توصیه پزشکان به بیماران

قلبی این است که تا دو هفته بعد از شروع یک داروی جدید اقدام به مسافرت نکنند، از جمله دلایل آنها تداخل اثر بعضی داروها با شرایط موجود در سفر مثل تغییرات دما و ارتفاع است.

### ارتفاعات اما بی خطر :

به طور کلی بیماران قلبی که می توانند بدون مشکلاتی مثل درد قفسه سینه یا تنگی نفس حدود یک کیلومتر قدم بزنند یا از ۱۲ پله بالا بروند قادر به سفرهای هوایی یا فعالیت های متوسط در ارتفاعات خواهند بود، حتی افرادی که مشکل ریوی همزمان دارند، اگر بیماری آنها به خوبی کنترل شده باشد قادر به تحمل این شرایط هستند.

در سفر به مناطقی که ارتفاعی بالاتر از سطح دریا دارند، تطابق با ارتفاع حائز اهمیت است، به خصوص درباره بیماران قلبی این موضوع اهمیتی دو چندان پیدا می کند. توصیه می شود این افراد از فعالیت های شدید بدنی در چند روز اول سفر بپرهیزند و به بدن خود فرصت دهند به آرامی با شرایط جدید تطبیق پیدا کند. تحقیقات نشان داده در عرض ۵ تا ۷ روز، فرد توانایی خود را مثل زمانی که در مناطقی هم سطح دریا بود، بدست می آورد.

اگر مبتلا به فشار خون هستید، ممکن است فشار شما اندکی در ارتفاعات افزایش یابد ولی در نهایت بدن شما با شرایط جدید تطبیق می یابد. با وجود توصیه های مکرر پزشکی به بیماران قلبی برای پرهیز از رفتن به ارتفاعات بالا، نتایج تحقیقات نشان داده، ارتفاعات بالاتر باعث افزایش خطر در حوادث قلبی عروقی یا بدتر شدن وضعیت فشار خون نمی شود اگر قصد پرداختن به ورزش هایی سنگین مثل اسکی و کوهنوردی در ارتفاعات بالا را دارید، بهتر است با متخصص قلب خود مشورت کنید و تحت آزمایش غربالگری قرار گیرید، زیرا این آزمایش ها باعث مشخص شدن مشکلات پنهان قلب و محدوده توانایی بدنی شما می شوند.

### **سرد و گرم سفر:**

بدن ما با گرما در مقایسه با ارتفاع آرام تر و دیرتر تطبیق می یابد. با قرار گرفتن در معرض گرما سیستم های مختلفی در بدن به راه می افتد، مثل جمع شدن خون در قسمت های سطحی ( پوست ) برای خنک تر کردن بدن، افزایش برون ده قلبی، افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون که همه اینها منجر به افزایش کار قلب می شود. همچنین در صورت همراهی گرما، ورزش و رطوبت باز هم نیاز به افزایش برون ده قلبی نیز افزایش می یابد. هنگام ورزش لازم است خون به عضلات برود و افزایش فعالیت ماهیچه ها منجر به تولید بیشتر گرما می شود و برای خروج این گرما از بدن، قلب باید کار بیشتری کند و اگر در این شرایط

رطوبت هم به محیط افزوده شود، باز هم به کار آن افزوده می شود. با اطلاع از این موارد، بهتر است پیش از سفر در شرایطی نزدیک به شرایط مقصد ورزش کنید تا راحت تر با گرما تطبیق یابید.

برنامه های ورزشی باعث می شوند کارآیی غدد عرق پوست افزایش یابد و قلب با افزایش دما تطبیق بیشتری پیدا کند. این تطبیق باعث کاهش تعداد ضربان قلب و اندکی افزایش در دمای مرکزی بدن می شود، تحقیقات نشان داده است زنان بهتر از مردان با گرما و رطوبت مناطق مختلف تطبیق پیدا می کنند. در ارتفاعات بهتر است فعالیت خود را روزهای اول سفر در هوای گرم کاهش دهید و به مرور بر میزان آن بیفزایید. زمان تطابق کامل یک تا دو هفته است. مصرف مقدار زیاد مایعات و استفاده از لباس های مناسب و خنک را نیز فراموش نکنید.

در مقایسه با گرما و ارتفاع ، اصولاً " بدن انسان با سرما تطبیق پیدا نمی کند و بیماران قلبی در برابر مشکلات ناشی از سرما بسیار خطرپذیر هستند.

در مناطق معتدل میزان مرگ و میر یا ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در فصول سرد سال در بیشترین حد خود است. سرما باعث انقباض عروق محیطی، افزایش فشار خون ماکزیمم و در نهایت ، افزایش بار قلب می شود و در کنار هم بودن سرما، ارتفاع و ورزش کردن به میزان کار قلب بسیار می افزاید.

برای تحمل بیشتر سرما بهتر است موارد زیر را رعایت کنید: مدت زمان بون در هوای سرد بیرون را محدود کنید، بدن خود را گرم و خشک نگه دارید، با پیچیدن شال یا پارچه ای دور دهان و بینی خود، هوای گرم تری را تنفس کنید و به علائم قلبی خود کاملاً توجه کنید. بیماران قلبی در صورت استفاده از هر وسیله نقلیه به خصوص هواپیما باید از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.

### **علائم خطرناک :**

اگر در طول سفر هر کدام از نشانه ها و علائم زیر را مشاهده کردید حتماً به دنبال پیگیری و دریافت مراقبت های پزشکی باشید:

نبض نامنظم یا نبض بسیار تند (بیش از ۱۰۰ ضربان در دقیقه) یا بسیار کند (پایین تر از ۵۰ تا در دقیقه)، کوتاهی نفس، سبکی سر، خستگی مفرط و شدید، ایجاد ورم در اندام تحتانی، نشانه های کلاسیک حمله قلبی، درد قفسه سینه به صورت احساس فشار و سنگینی با انتشار به گردن یا فک و یا حتی بازوی چپ است و احساس تعریق و تهوع یا بدون سبکی سر نیز وجود دارد.

علائم غیر معمول نیز مثل درد معده ای که با داروهای معده آرام نمی شود ولی با نشستن و استراحت بهتر می شود، دیده می شود. افراد دیابتی ممکن است درد

قفسه سینه را تجربه نکنند، ولی ممکن است علائمی مثل سبکی سر، خستگی و یا کوتاهی نفس هم داشته باشند.

### آداب سفر

« تعطیلات سال نو در پیش است و عده بسیاری از هموطنان عزیز به سفر می روند ، چه مسافرتهاى دیدارى و صله رحم ، چه برای زیارت ، چه به قصد تفریحات سالم ، که هر سه نوع آن خوب و پسندیده است به همین مناسبت ، نگاهی به سفر از دید معارف اسلامی داریم ، تا سفرهایمان خدایسندانه باشد.»

بسیار سفر باید ، تا پخته شود خامی!

امام صادق علیه السلام در حدیثی فرموده است:

مسافرت باید برای یکی از این سه امر باشد: ۱- تهیه توشه آخرت ۲- تامین معاش و زندگی ۳- لذت مباح و تفریح غیر حرام.

بنابراین در سفرها باید آدابی را که از پیشوایان دین نقل شده است ، به عنوان رهنمود گرفتن از مکتب ، رعایت کرد. فواید مسافرت بسیار است. کسب تجربه و پخته شدن ، آشناییها و ارتباطات جدید ، از آن جمله است.

سفر ، آزموده کند مرد را هم از دل براند غم و درد را ،

ز گیتی بدو نیک بنمایدش وز آن گنج دانش بیفزایدش.

نگاهی به مجموعه روایات اسلامی ، نکاتی را به عنوان « آداب سفر» به ما می

آموزد که مهمترین آنها ، آموختن « آیین همراهی و همسفری» است. تاکید شده

است که پیش از سفر ، همسفر مناسبی پیدا کنید ، چرا که مسافرت تنهایی مکروه

است. رسول خدا صلی الله علیه و آله سه تن را مذمت کرده است:

۱- آن کسی که غذایش را تنها می خورد.

۲- آن که در خانه ای تنها می خوابد.

۳- تنها به مسافرتها دور و دراز می رود.

آداب دیگر سفر را طبق تعالیم دینی ، فهرست وار این گونه می یابیم:

- خداحافظی کردن از خانواده و بستگان از سوی مسافر ، بدرقه کردن کسی که به

سفر می رود ، از سوی اهل خانه و بستگان .

- شروع کردن سفر با «صدقه» ، جهت سلامتی و رفع و دفع بلاها.

- خواندن دو رکعت نماز ، دعا کردن و جان و مال خانواده را به خدا سپردن و بر

او توکل کردن.

- خواندن این دعا: « بسم الله ، آمنت بالله ، توكلت على الله ، ماشاءالله ، لاحول و لا

قوه الا بالله.»

- برداشتن عصا ، یا وسیله ای جهت دفع شر و خطرات احتمالی و حمل ابزار

دفاعی.

- همراه داشتن مسواک ، شانه ، لباس و ظرف .

- همراه برداشتن مواد غذایی و خوراکیهای مورد نیاز و ره توشه سفر.

- همراه داشتن داروهای مورد نیاز ، سوزن ، نخ ، طناب و زیرانداز.

- رعایت اخلاق خوب با همسفر در طول مسافرت.

- در سفر ، بار بر دوش دیگران نبودن ، خرج خود را به گردن دیگران نینداختن.

- مراعات حال همسفر ، در صورتی که خسته یا مریض باشد.

- همکاری در کارها ، بر عهده گرفتن کارهای سنگین در مسافرت.

- گوش کردن به حرف بزرگترها.

- مشورت با همسفران در انجام کارها و تصمیم گیریها.

- مواظبت بر خواندن نماز در اول وقت.

- پس از سفر ، نقل نکردن سختیها و ناملایمات مسافرت.

- در بازگشت از سفر ، برای اهل خانه ، هدیه و سوغات آوردن .

- هنگام مراجعت از مسافرت به وطن ، خدا را شکر کردن و بر نعمت سلامتی ، حمد نمودن.

- برای تک تک آنچه یاد شد ، احادیث مکرری در متون دینی آمده است که مجال طرح آنها نیست.

به علاوه ، سفر وسیله شناخت است ، هم شناخت خود ، هم شناخت دیگران. چون رنجها و سختیهای مسافرت و حالتیهای فوق العاده ، جوهره انسان را می نمایاند و خصلتهای درونی بروز می کند. حتی انسان میزان تحمل ، مقاومت ، کاردانی و تجربه خود را هم در سفر می تواند محک بزند.

از جمله سفرهای پسندیده ، مسافرت به شهرهای مذهبی و زیارتگاهها و دیدن اماکن تاریخی و دیدار با بزرگان و شخصیتهای علمی و اخلاقی است.

زیارت خانه خدا ، مرقد حضرت رسول (ص) ، قبور مطهر ائمه معصومین (ع) ، مزار پاک شهدای راه حق ، زیارت قبرانبیاء ، اوصیاء ، اولیاء ، صحابه و تابعین.

دیدار از مرقد علمای بزرگ ، فرزندان اهل بیت و قبور مؤمنان و صالحان ، همه از مواردی است ، که در متون دینی به آنها تشویق شده است و زیارت قبور امامان ،

نوعی تجدید عهد و پیمان با صاحبان ولایت است. امام سجاد علیه السلام بیست و پنج بار به سفر حج رفت.

به فرموده حضرت رضا علیه السلام:

« هر امامی برگردن دوستان و پیروانش ، عهد و پیمانی دارد. از جمله اموری که وفای به این عهد و پیمان است ، زیارت قبور ائمه (ع) است.»

امید است که هر جا باشید ، چه در سفر و چه حضر ، ایامی خجسته و روز و شبی پر برکت داشته باشید. « سفر آخرت» سفر دیگری است که همه در پیش داریم. آن

هم آداب ، شرایط ، پیش نیاز و تهیه مقدمات و ره توشه لازم دارد ، که موضوعی جداسست و نیازمند نگاهی دوباره و جدی.

ما... همه مسافریم ، و نیازمند آمادگی برای آن « سفر بی بازگشت » .

علی علیه السلام ، ره توشه آن سفر را « تقوا » می داند