

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای پباده روی اربعین



تهیه شده در:
ستاد مرکزی اربعین
کمیته فرهنگی - آموزشی
۱۴۳۷ هـ . ق

فهرست مطالب

۷	بخش اول: مقدمات سفر
۷	الف) تهیه گذرنامه و ویزا:
۱۰	ب) ویزا
۱۱	ج) مجوز خروج
۱۳	د) انتخاب گروه و همسفران
۱۴	هـ) تعیین محل اسکان و اقامت
۱۴	و) مقدمات معنوی سفر
۱۶	ز) اقلام و لوازم مورد نیاز
۱۷	۱. کوله پشتی
۱۷	۲. مواد غذایی
۱۸	۳. لباس مناسب
۱۸	۴. کیسه خواب
۱۹	۵. کفش مناسب
۲۰	۶. پتو، ملحفه، روانداز، بالش
۲۱	۷. چفیه
۲۱	۸. حوله
۲۱	۹. ماسک یک بار مصرف
۲۱	۱۰. دارو
۲۲	۱۱. دستمال کاغذی، دستمال مرطوب
۲۳	۱۲. لیوان شخصی کوچک دسته دار

۴ راهنمای پیاده‌روی اربعین

- ۲۳ ۱۳. خمیردندان کوچک سفری
- ۲۳ ۱۴. صابون کوچک، یا مایع صابون و
- ۲۳ ۱۵. مهر و جانماز کوچک
- ۲۴ ۱۵. خودکار روان و کاغذ یا
- ۲۴ ۱۶. خشکبار
- ۲۴ ۱۷. چتر و بارانی
- ۲۵ ۱۸. عینک آفتابی
- ۲۵ ۱۹. گوشی تلفن مناسب، شارژر و
- ۲۸ ۲۰. پول
- ۲۹ بخش دوم: شروع سفر
- ۲۹ از خانه تا مرز
- ۳۱ پایانه های مرزی
- ۳۴ نجف اشرف
- ۳۶ توصیه‌های لازم برای مسیر نجف تا کربلا
- ۵۹ توصیه‌های مهم اقامت در کربلا
- ۶۳ بازگشت از کربلا
- ۶۵ توصیه‌هایی برای سلامتی در پیاده‌روی

حضور میلیونی زائران اربعین حسینی علیه السلام
در عتبات مقدسه عراق، نشانه حیات و بالندگی
نهیضت بزرگ عاشورا و فرصتی بی نظیر برای
پیروان اهل بیت+ جهت تبیین جهانی نهضت
حسینی می باشد.

پیاده روی زائران و عشاق ثارالله علیه السلام در
اربعین از نجف به کربلا و خدمت رسانی به
آنها که هر سال با شور و اشتیاق بیشتری
انجام می شود، خالق صحنه های بسیار زیبایی
است که در هیچ نقطه از دنیا نمی توان مانند
آن را یافت.

بی تردید هر میزان این حضور همراه با
آگاهی و شناخت همراه باشد می تواند بهره‌وری
و استفاده از این مائده عظیم الهی از سوی
زائران را افزایش دهد و برای رسیدن به این
مقصد، اولین و اساسی‌ترین گام، آموزش

۶ راهنمای پیاده‌روی اربعین

زایران و کارگزاران و اطلاع‌رسانی به هنگام در خصوص این سفر و پیاده روی است. به همین منظور ستاد مرکزی اربعین با تشکیل کمیته فرهنگی-آموزشی سازوکارهای متعددی را تدبیر و اندیشیده که مجموعه پیش رو یکی از این اقدام‌هاست که به اطلاع رسانی و یادآوری نکات مهم و اساسی در مراسم پرشکوه پیاده روی اربعین طبق تجربیات سال‌های گذشته می‌پردازد و انتظار می‌رود با مطالعه و عمل به مفاد آن و نیز آگاه ساختن سایرین از مطالب آن دستمایه‌ای برای سفری خوب و همراه با معنویت باشد.

بخش اول:

مقدمات سفر

الف) تهیه گذرنامه و ویزا:

✓ برای سفر اربعین همانند هر سفر خارجی دیگر، نیازمند همراه داشتن پاسپورت می باشد. از این رو، همه مشتاقان این سفر قبل از هر اقدامی لازم است نسبت به دریافت گذرنامه معتبر از مراجع قانونی اقدام کنند.

✓ طبق مقررات، برای خروج از کشور، حتما باید گذرنامه همراه داشته باشید، چون در کشورهای دیگر فقط گذرنامه ملاک شناسایی افراد است و سایر مدارک هیچ گونه ارزشی ندارد. بنابراین قبل از سفر نسبت به تهیه گذرنامه معتبر اقدام

۸ راهنمای پیاده‌روی اربعین

نمایید و در این راستا به نکات ذیل توجه فرمایید:

✓ لطفا تا پیش از رسیدن ایام اربعین نسبت به دریافت گذرنامه از طریق دفاتر پلیس + ۱۰ اقدام کنید که در آن زمان با کمبود وقت و ازدحام مواجه نشوید.

✓ حتما تاریخ اعتبار گذرنامه بررسی شود. گذرنامه باید حداقل چهار ماه از تاریخ خروج اعتبار داشته باشد. بدیهی است چنانچه اعتبار آن کمتر از این میزان باشد، فاقد اعتبار شناخته شده و از خروج شما جلوگیری خواهد شد. بنابراین باید نسبت به تمدید آن اقدام شود.

✓ در طول سفر، بیش از همه چیز، مواظب گذرنامه‌هایتان باشید که در صورت مفقود شدن آن، دچار مشکل خواهید شد.

✓ با توجه به اینکه ممکن است از جمع و همسفران جدا شوید، ویزا و گذرنامه و کلیه

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۹

مدارک و وسایل مورد نیاز هر شخص حتما همراه خودش باشد

✓ در برخی موارد بعلت ازدحام و تعدد نفرات در مرزهای ورودی کشور عراق، مهر ورود توسط متصدیان مرزی سهوا در گذرنامه زائر درج نمی گردد، لذا لازم است هموطنان از ممهور شدن گذرنامه خود به مهر ورود به کشور عراق اطمینان حاصل نمایند تا هنگام خروج با مشکل روبرو نگردند.

✓ بهتر است زائرین محترم با گذرنامه مستقل مسافرت نمایند تا در هنگام حوادث احتمالی، مشکلات تفکیک گذرنامه و غیره پیش نیاید.

✓ همراه داشتن تصویر شناسنامه، کارت ملی و چند قطعه عکس، در صورت مفقودشدن گذرنامه ضروری می باشد.

۱۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

به منظور ساماندهی زائران اربعین، توصیه می‌شود کلیه زائران در سامانه سماح به آدرس www.samah.haj.ir که از سوی سازمان حج و زیارت طراحی و اداره می‌شود ثبت نام نموده تا در ایجاد نظم و تامین آرامش و امنیت زائران سهیم گردید.

ب) ویزا

○ داشتن گذرنامه به تنهایی کافی نیست و باید ویزا گرفته شود. ویزا عبارت است از مجوز عبور از مرز که توسط سفارت و کنسولگری عراق صادر می‌شود و لذا برای تهیه آن باید از طریق دفاتر زیارتی یا سامانه سماح که مربوط به حج و زیارت می‌باشد، اقدام شود.

راهنمای پیاپی اربعین ۱۱

○ ویزا برگه ایست که در یکی از صفحات گذرنامه چسبانده شده و مهر و امضا می شود.

○ معمولا ویزاها با اعتبار سه ماهه صادر می شود (یعنی از زمان صدور، سه ماه فرصت دارد به کشور عراق سفر کند) و فقط یکبار از آن می شود استفاده کرد.

○ زائری که با ویزای صادر شده از مرز عبور می کند حداکثر یک ماه می تواند در عراق بماند و بعد از آن اقامت وی غیرقانونی محسوب شده و در صورت عدم تمدید بازداشت خواهد شد.

ج) مجوز خروج

● مجوز خروج مخصوص افرادی است که بنابه دلایلی حتی با داشتن ویزا و گذرنامه، نمی توانند از کشور خارج شوند.

۱۲ راهنمای پیاده‌روی اربعین

برخی از افرادی که به این مجوز نیاز دارند عبارتند از:

- سربازان وظیفه و کسانی که در سن مشمولیت قرار دارند که حتما باید مجوز لازم را از سازمان نظام وظیفه بگیرند
- نظامیان
- طلاب حوزه علمیه
- دانشجویانی که خدمت نظام وظیفه انجام نداده‌اند
- کسانی که کارت پایان خدمت ندارند یا در زمره مشمولین قرار دارند.
- کسانی که به دلایلی ممنوع الخروج هستند. مانند کسانی که بدهکاری‌های مالیاتی دارند. لذا لازم است نسبت به رفع منع خروج از کشور از طریق مراجع قانونی قبل از سفر اقدام شود.

د) انتخاب گروه و همسفران

- توصیه می شود به صورت گروهی اقدام به سفر نمایید و از تردد انفرادی خودداری کنید.
- بهترین گزینه، ثبت نام در سامانه سماح سازمان حج و زیارت می باشد.
- در صورتی که موفق به این کار نشدید، همسفرانی را انتخاب کنید که در تمام مسیر و مشکلات همراه شما باشند.
- توصیه می شود از همراه بردن زنان، کودکان و افراد سالخورده و بیمار خودداری کنید، چون با توجه به نبود زیرساخت های لازم و امکانات نامناسب و ازدحام جمعیت، باعث زحمت و مشقت زیاد ایشان خواهد شد.

هـ) تعیین محل اسکان و اقامت در صورت امکان

و: مقدمات معنوی سفر

سفر زیارتی به ویژه سفر آسمانی عتبه مقدسه حسینی و عتبات عالیات در عراق از سرمایه‌ها و توشه‌های ارزشمند هر مومن و پیرو اهل بیت (ع) و از آرزوهای ایشان می‌باشد. به ویژه سفر برای زیارت اربعین حسینی که در متون اسلامی از آن به عنوان نشانه و علامت مومن برشمرده شده و بر انجام آن توصیه شده است. لذا لازم است همه امور و مبادی و مراحل سفر با شور و شوق وصف‌ناپذیری به درستی و مطابق آموزه‌های اسلامی انجام گیرد. در زیر به برخی از این آداب اشاره می‌شود:

- حلالیت طلبیدن از دوستان و اقوام و نزدیکان و همکاران تا با رضایت و دعای

راهنمای پاده روی اربعین ۱۵

خیر ایشان سفری با خیر و برکت در پیش داشته باشیم.

■ وصیت کردن تا با فراغ بال از ادای حقوق مردم و خداوند سبحان برای قرب به حق تعالی سفر نماییم.

■ تدارک توشه و اسباب مورد نیاز برای خود و تدارک توشه و لوازم مورد نیاز خانواده (برای افرادی که کسانی را تحت تکفل دارند)

در خصوص لوازم و اسباب این سفر در بخش‌های بعدی این نوشته توضیح داده خواهد شد.

■ انتخاب هم‌سفر شایسته و وداع و خداحافظی با نزدیکان و دوستان.

■ قصد قربت و نیت زیارت

بی‌تردید براساس آموزه‌های اسلامی، پاداش و بهره آدمی از اعمال و مناسک به نیت او وابسته است " انما الاعمال بالنیات " این سفر

۱۶ راهنمای پیاده‌روی اربعین

معنوی و پرشور و شوق نیز بر همین اساس و تعالیم استوار است. از این رو شایسته است هنگام خروج و عزم بر سفر، قصد تقرب به حق تعالی و زیارت مرقد‌های نورانی حضرات معصومین (ع) به ویژه حضرت سیدالشهدا و اصحاب باوفای آن حضرت را مورد توجه قرار دهیم. اگر این انگیزه و محرک برای سفر باشد، همه حرکات و رفتار و تعامل‌ها رنگ و بوی حسینی خواهد گرفت.

■ علاوه بر معنویت، توجه به مقصد در طول سفر نیز باید در رفتار و حرکت زائر حاکم باشد.

ز) اقلام و لوازم مورد نیاز

آگاهی از آنچه در سفر و مخصوصاً یک پیاده روی چند روزه بیش از همه مورد نیاز است، می‌تواند راهگشا باشد. معمولاً وسایل عمومی همچون لباس اضافه، لباس گرم، و

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۱۷

وسایل شخصی که مربوط به طول سفر است را چون با سفرهای دیگر شما تفاوت زیادی نمی‌کند همراه می‌برید، اما برای سه روز پیاده روی وسایلی نیاز است که در زیر به آنها اشاره می‌شود.

۱. کوله پشتی:

در این سفر شما یک کوله پشتی سبک حاوی دو سری وسایل (برای کل سفر - برای پیاده روی) همراه داشته باشید. راحت ترین نوع بار جهت حمل در این مسافت کوله هایی است که کامل روی دوش قرار می گیرد.

۲. مواد غذایی:

در طول مسیر نجف به کربلا مواد غذایی به مقدار کافی توسط موکبها تهیه شده و به صورت رایگان در اختیار شما قرار خواهد گرفت ولی بهتر است حتما مقداری مواد مغذی

خشکبار مانند خرما، بادام، انجیرو ... و آب همراه داشته باشید.

۳. لباس مناسب

برای جلوگیری از سرما خوردگی لباس‌های مناسب به همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن سبک و... معمولاً صبح اول وقت موقع حرکت، هوا سرد است و به تدریج، گرم می‌شود. بهتر است به جای کاپشن و پالتوهای بزرگ و دست و پا گیر، از دو سه تا لباس متوسط و یک کاپشن سبک استفاده کنید تا در موقع حرکت هر چه گرمتر شدید، یکی یکی لباسها را کم کنید.

۴. کیسه خواب

یکی از بهترین لوازمی که می‌توان همراه برد و برای خواب از آن استفاده کرد حتی در کربلا که ممکن است جای مناسبی برای اسکان و اقامت پیدا نکنید، کیسه خواب است.

راهنمای پیاده روی اربابین ۱۹

توصیه می شود از کیسه خوابی که نظامی ها استفاده می کنند تهیه کنید که دارای حجم کم و کارآیی مناسب است.

۵. کفش مناسب

کفش مناسب به عنوان یکی از لوازم اساسی پیاده روی محسوب می شود. ویژگی یک کفش مناسب برای پیاده روی نه در قیمت و نه در شکل و شمایل آن است. کفش علاوه بر سبک بودن و برخورداری از یک کفی مناسب، نباید بسیار بزرگ باشد به نحوی که پا در آن کاملا رها باشد و به گونه ای کوچک نباشد که پا در آن تحت فشار قرار گیرد.

کفش های نو و بندی را نپوشید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید. این مورد مهم است. چون در طول مسیر دائما برای استراحت در موکب ها ناچار به در آوردن کفش از پا هستید.

۲۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

کفش هایی که از پارچه های گورتکس ساخته شده‌اند و تختشان آنتی شوک و ضربه گیر دارد و الیاف نانو نقره دارند خیلی بهتر است. این کفشها مانع عرق کردن می‌شود و اگر هم عرق کند، آن را به بیرون می‌دهد و پا خشک می‌ماند.

با این حال اگر امکان تهیه چنین کفشهایی را ندارید، بهتر است از کفشهای تازه خریده و نو در این مسیر استفاده نکنید. کفشهای کتانی معمولی هم علی‌رغم آنکه راحت‌تر به نظر می‌رسند بهترین گزینه نیستند. بهتر است از کفش چرمی که مدتی استفاده شده و نه خیلی گشاد و نه خیلی چسبان است برای این مسیر استفاده کنید.

۶. پتو، ملحفه، روانداز، بالش

با توجه به محدودیت پتو و وسایل استراحت، در حد امکان پتوی سبک و بالش کوچک همراه خود ببرید.

راهنمای پیاورد روی اریپین ۲۱

سعی کنید پتوهای بزرگ و حجیم و سنگین با خودتان نیاورید تا اذیت نشوید. بهترین گزینه پتوهای سبک سفری است تا در صورت لزوم از آن برای گرمایش خود بهره بگیرید. (البته با همراه داشتن کیسه خواب مناسب، از پتو بی نیاز خواهید بود)

حتماً یکی دو تا ملحفه سبک تمیز با خودتان بیاورید.

۷. چفیه:

چفیه‌ها برای پوشاندن سر و گردن، خشک کردن دست و صورت و انداختن روی بالشهای خواب و خیلی موارد دیگر کاربرد دارند.

۸. حوله

۹. ماسک یک بار مصرف

۱۰. دارو

در طول مسیر ایستگاههای امدادی تعبیه شده که اگر مشکلی برای کسی پیش آمد با مراجعه به این ایستگاه‌ها از خدمات پزشکی

۲۲ راهنمای پیاده‌روی اربعین

بهره مند شود. همچنین در طول مسیر، هلال احمر ایران نیز ایستگاههایی دارد که به زائرین خدمات می دهد.

با این وجود به همراه داشتن برخی اقلام دارویی از قبیل قرص سرماخوردگی، قرص ضدحساسیت (آنتی هیستامین)، و داروهای ضد التهاب پوستی (عرق سوز) از قبیل پودر تالک، کرم کالاندولا، هیدروکورتیزون جلدی و یا ویتامین AD می تواند مفید باشد. ضمن اینکه در صورت داشتن بیماری خاص، داروی خود را باید به همراه داشته باشید. کرم مناسب برای تاول و عرق سوز به همراه داشته باشید. البته اگر می دانید دچارش می شوید.

۱۱. دستمال کاغذی، دستمال مرطوب

دستمال مرطوب، گزینه بسیار بسیار مهمی است. همین طور پد الکلی. دستمال مرطوب خیلی سریع می تواند سر و صورتتان را تمیز کند و بوی عرق بدنتان را بگیرد. و پد الکلی

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۲۳

هم برای مواردی که احتیاج به ضد عفونی سریع دارید مثل شیر آب، دستشویی، قاشق، چاقو و ... خیلی اهمیت دارد و می‌تواند خیلی سریع کارتتان را راه بیندازد.

۱۲. لیوان شخصی کوچک دسته دار، قاشق و چنگال و یک چاقو.

۱۳. خمیردندان کوچک سفری

۱۴. صابون کوچک، یا مایع صابون و شامپوی کوچک هتلی،

۱۵. مهر و جانماز کوچک، منتخب مفاتیح الجنان

شما می‌توانید یک قرآن، دعا و زیارت جیبی به همراه داشته باشید. البته بهتر است این‌ها را همراه با مداحی مورد علاقه، در موبایل خود هم داشته باشید تا در حال پیاده روی گوش فرا داده یا بخوانید.

۱۵. خودکار روان و کاغذ یا دفترچه یادداشت

کوچک

برای نوت برداری از اتفاقاتی که فراوان است و دیگر تکرار نمی شود و به احتمال زیاد فراموششان می کنید، همراه داشتن خودکار روان و کاغذ و دفترچه یادداشت کوچک، از ضروریات است.

۱۶. خشکبار

مقداری خشکبار به ویژه مویز و کشمش و مغزیجات به همراه داشته باشید تا در حین پیاده روی به ویژه در هوای نسبتاً سرد شب ها انرژی لازم را برای حرکت شما تأمین نماید.

۱۷. چتر و بارانی

به دلیل احتمال بارش باران و جهت مصون ماندن از وزش باد سرد، به همراه داشتن چتر و بارانی مناسب و یا حتی پانچوهای یکبار

راهنمای پیاپی اربعین ۲۵

مصرف ارزان قیمت (مخصوص کوهنوردی) می تواند مفید باشد.

۱۸. عینک آفتابی

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی چشم و پوست صورت، بهتر است عینک آفتابی مناسب و کلاه نقاب دار به همراه داشته باشید.. همچنین در صورت استفاده از عینک طبی، بهتر است یک عدد اضافه نیز همراه داشته باشید.

۱۹. گوشی تلفن مناسب، شارژر و سیم

کارت

• آنتن دهی تلفن همراه در عراق کیفیت مناسبی ندارد و این مشکل در ایام اربعین و به ویژه در کربلا و شعاع اطراف حرمین شریفین به سبب حجم بالای کاربران تشدید می شود، بنابراین توصیه می شود از

سیم‌کارت‌های اعتباری عراق که البته آنها هم دچار قطعی خواهند شد، استفاده کنید..

- برای خرید سیم‌کارت‌های عراقی، در کشور عراق اقدام کنید که امکان امتحان سالم و معتبر بودن سیم‌کارت وجود داشته باشد. در صورتی که بنا به هر دلیل استفاده از سیم‌کارت ایرانی برای شما اولویت دارد حتی الامکان از سیم‌کارت‌های اعتباری استفاده کنید. این نکته را فراموش نکنید که در سیم‌کارت‌های ایرانی اعم از اعتباری و دائمی وقتی از ایران با شما تماس می‌گیرند، با تعرفه مشخصی برای شما هم هزینه دارد.

- در مسیر پیاده روی برق و در بعضی مواکب انواع شارژرها هم موجود است اما ترجیحا گوشی خود را قبل از حرکت شارژ کنید و نیز شارژر و باتری اضافی به همراه داشته باشید.

راهنمای پیاپی اربعین ۲۷

● به سبب وضعیت امنیتی عراق هر از گاهی ممکن است خبر انفجار یا موارد مشابه را از زبان جمعیت بشنوید، مهم نیست که این حادثه در کدام شهر یا در چه ناحیه ای اتفاق افتاده است؛ خانواده شما در ایران نگران خواهند شد، بنابراین در این موارد برای رفع نگرانی خانواده با ایران تماس بگیرید.

● دسترسی به اینترنت در عراق و در ایام اربعین دشواری‌های خاص خودش را دارد، برنامه‌ریزی را با در نظر داشتن این مسئله انجام دهید. ذهنیت پدر، مادر و هر آن کس که ممکن است نگران شما باشد را نسبت به احتمال سخت بودن برقراری ارتباط و تماس تلفنی توجیه کنید تا مسائلی مانند در دسترس نبودن تلفن شما برای ایشان غیرمنتظره و موجب نگرانی نباشد.

۲۰. پول

حتما مقدار مناسبی دینار عراقی و ریال ایرانی همراه داشته باشید. چون در مسیر برگشت و یا در جاهای دیگر غیر از مسیر نجف به کربلا برای دریافت خدمات نیاز خواهید داشت.

بخش دوم:

شروع سفر

از خانه تا مرز

❖ بهترین زمان برای شروع سفر یک هفته مانده به اربعین می باشد. توجه داشته باشید که هرچه به روز اربعین نزدیک تر می شویم، ازدحام جمعیت در پایانه های مرزی و در مسیرها بیشتر خواهد شد (بالتبع ارائه خدمات کاهش یافته و با مشکلات بیشتری همراه خواهد بود).

از طرفی برای پیدا کردن محل اسکان و اقامت در شهرهای نجف و کربلا هم با مشکلات جدی روبرو خواهید شد. بنابراین توصیه می شود شروع حرکت را به روزهای آخر نیندازید.

- ❖ با توجه به تعبیه پارکینگ عمومی توسط سازمان ها و ارگانها در شهرهای مرزی، می توانید از وسیله نقلیه شخصی استفاده نموده و در محل های مشخص شده پارک نموده و پس از برگشت بدون دغدغه، به وطن خود عزیمت نمایید.
- ❖ با توجه به کمبود محل اسکان در پایانه های مرزی، طوری حرکت کنید که صبح زود در پایانه باشید تا نیاز به اقامت در پایانه نداشته باشید.
- ❖ با توجه به اینکه در زمان اربعین تمام شهرهایی که در مسیر مرز قرار دارد آماده اسکان، پذیرایی و ارائه خدمات به زائران می باشند، سعی کنید جهت اقامت و اسکان از شهرهای در مسیر مرز مانند کرمانشاه، ایلام و آبادان استفاده کنید.

❖ قبل از حرکت به سوی مرز، از باز بودن پایانه مرزی و امکان خروج از مرز مربوطه مطمئن شوید. چون ممکن است فقط برخی از پایانه‌ها در زمان اربعین فعال باشند.

پایانه های مرزی:

❖ معمولاً سه پایانه مرزی در شهرهای مهران، شلمچه و چزابه در ایام اربعین پذیرای زائران می باشد.

❖ با توجه به احتمال خطر برخورد با مین های زمان جنگ، در هنگام تردد به پایانه ها، فقط از راه های اصلی که در نظر گرفته شده عبور کنید و از گذر از راه های فرعی و ناشناخته پرهیز نمایید.

❖ با تمام تمهیدات و تلاش هایی که توسط ستادها و ارگان های مختلف در کل کشور جهت ارائه تسهیلات به زائران

اربعین انجام می‌شود، ولی به دلیل ازدحام بیش از حد، همچنان مشکلات و کاستی‌هایی وجود دارد. لذا خواهشمند است نسبت به موارد ذیل دقت فرمایید:

❖ توصیه اکید می‌شود از همراه بردن بانوان، کودکان و افراد ناتوان و کهنسال خودداری فرمایید.

❖ گذرنامه و ویزا و مراحل خروجی را به موقع و با کمال نظم انجام دهید.

❖ با ماموران و کارکنان همکاری فرمایید تا زودتر کارها انجام شود.

❖ امکانات پایانه های مرزی عراق از قبیل توالت، دستشویی و ... محدود است، لذا پیشنهاد می‌شود قبل از عبور از مرز ایران، تدبیر نمایید.

❖ احتمال معطلی زیاد در مرحله عبور از مرز، اعم از خاک ایران یا عراق (در مرحله رفت یا برگشت) وجود دارد. لذا نظم و

ترتیب را حفظ نموده و با صبر و حوصله برخورد نمایید.

❖ احتمال معطلی برای گذراندن تشریفات گمرکی و کنترل گذرنامه در مرز وجود دارد، لذا حفظ آرامش و عدم درگیری مورد انتظار است.

❖ از آنجایی که ورود غیرمجاز به خاک عراق، مجازات سنگین و حبس طولانی مدت (۲ تا ۱۰ سال) را به دنبال دارد، لذا افراد به هیچ عنوان نباید به امید زیارت عتبات عالیات به صورت غیر مجاز وارد خاک عراق شوند، شایان ذکر است که در صورت ورود غیرمجاز، هیچ گونه تخفیفی از سوی مقامات قضائی عراق در این زمینه اعمال نخواهد شد.

❖ بعد از ورود به خاک عراق، معمولاً وسایل نقلیه برای حمل افراد به سمت نجف توسط عراقی ها در مرز مستقر می

باشد که البته بعضی رایگان و بعضی با دریافت اجرت می باشد.

❖ گاهی به علت ازدحام جمعیت هیچ وسیله نقلیه ای وجود ندارد و مجبورید پیاده بروید و یا منتظر بمانید تا وسیله نقلیه برسد که البته به علت نبود امکانات در پایانه عراق، جای مناسبی برای توقف و ماندن نیست.

نجف اشرف

❖ بعد از ورود به نجف اشرف، در اولین فرصت به دنبال جایی برای استراحت و اسکان باشید. معمولاً در این ایام تمام هتلها و زائرسراها مملو از جمعیت می باشد و بسیاری از مردم عراق در خانه های خود پذیرای زائران می باشند.

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۳۵

❖ با هماهنگی های صورت گرفته توسط ستاد مرکزی اربعین و نهادهای و تشکل های مردمی و دولتی ایران، صحن حضرت فاطمه زهرا در کنار حرم مطهر امام علی(ع) و همچنین برخی حسینیه ها و مدارس برای اسکان زائران در نظر گرفته شده که می توانید به آنجا مراجعه نمایید.

❖ برای اطلاع از محل های اسکان زائران، می توانید به چادرها و پایگاه های اطلاع رسانی که در نقاط مختلف تعبیه شده است مراجعه نمایید.

❖ هنگام مراجعه به مسجد کوفه و سهله، جهت انجام اعمال، می توانید از راهنمایی روحانیونی که به همین منظور در آنجا مستقر شده اند، کمک بگیرید.

توصیه های لازم برای مسیر نجف تا کربلا

شهرهای زیارتی کربلا و نجف در طول چند سال گذشته از لحاظ امکانات رفاهی رشد بسیار خوبی داشته‌اند اما تا نقطه ایده‌آل و مطلوبی که بتواند پاسخگوی پذیرایی از حدود بیست میلیون زائر اربعین حسینی باشد فاصله زیادی دارد. در متن ذیل نکاتی بیان می‌شود که با رعایت آنها می‌توان بهره بهتری از حال و هوای اربعین حسینی در طول مسیر و حال و هوای شهرهای نجف و کربلا برد.

مسیر:

میزان مسافت از حرم امام علی(ع) تا حرم حضرت ابوالفضل(ع) : حدود ۸۰ کیلومتر
تعداد ستون ها از ابتدای بزرگراه نجف به کربلا (میدان ثوره العشرین) تا حرم حضرت ابوالفضل : ۱۴۵۲ ستون

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۳۷

زمان لازم برای پیاده روی : ۲۰ تا

۲۵ ساعت

زمان تخمینی سفر پیاده : ۲ تا ۳ روز

✓ مراسم آغاز پیاده روی جمعی زائران ایرانی ۳

روز قبل از اربعین از کنار پل «ثوره

العشرین» در نجف اشرف همراه با اجرای

برنامه های متنوع صورت می گیرد.

✓ از درب ساعت (باب الساعه) حرم حضرت علی

(علیه السلام) خارج شده و پیاده روی را

مستقیم از کنار خیابان امام زین العابدین

(علیه السلام) یا خیابان امام جعفر

صادق (علیه السلام) شروع کنید. این

مسیرها را مستقیم بروید تا به بزرگراه کربلا

برسید. به سمت چپ رفته، جایی که هزاران

نفر بصورت پیاده به سمت کربلا در حال

حرکت هستند. به آنها ملحق شوید.

✓ حرکت پیوسته و منظم با سرعت نسبتا ثابت

اثر زیادی در کم شدن خستگی مسیر و

۳۸ راهنمای پیاده‌روی اربعین

جلوگیری از بروز گرفتگی عضلات دارد، پس برنامه منظمی برای مسیر و مکان‌های توقف و تجدید قوا داشته باشید. یک استراحت چند دقیقه‌ای به فاصله هر ۵۰ عمود بسیار مناسب است.

✓ شروع حرکت به ویژه برای روز دوم قبل از اذان صبح مناسب است. در این زمان مسیر دارای ازدحام کمتری بوده و از هوای مناسب صبح می‌توانید استفاده بهتری داشته باشید. به سبب کثرت جمعیت در مسیر پیاده‌روی احتمال گم کردن همراهان وجود دارد، لذا برای حل این مشکل از قبل، محل توقف‌ها (شماره میله و عمود مورد نظر) را برای یافتن همراهان و نیز محل استراحت اصلی را برای نماز، ناهار و شام تعیین کنید.

✓ از ابتدای خروجی شهر نجف تا ابتدای شارع العباس در کربلا، عمودها یا همان تیرکهای برق که به فاصله ۵۰ متری از هم قرار

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۳۹

دارند، شماره گذاری شده‌اند. این عمودها و این شماره‌ها بهترین وسیله است تا با هم قرار بگذارید و یکدیگر را پیدا کنید. جمعیت در این مسیر بسیار زیاد است و ممکن است کسی به دلیل خستگی، یا نوشیدن چای یا دلایل دیگر، از همراهی با دوستانش باز بماند.

✓ میله‌های با شماره‌های رُند مثل مضارب ۱۰۰ (۲۰۰، ۳۰۰ و ...) را برای توقف انتخاب نکنید، چون اکثر افراد در این میله‌ها قرار می‌گذارند و معمولاً تراکم جمعیت در آنها بالاست. عمود ۱۰۰۰ شلوغ‌ترین عمود است. در مسیر پیاده روی سعی کنید در قالب گروه‌های ۳ تا ۵ نفره باشید تا در صورت بروز مشکل به هم کمک کنید البته توجه داشته باشید که بیشتر شدن جمعیت گروه، مشکلات خاص را خودش را دارد و باعث

۴۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

سخت‌تر شدن هماهنگی و کندی آهنگ

حرکت شما می‌شود.

✓ تمامی طول مسیر از ابتدا تا انتهای آن،

تقریباً به وسیله ی چادر ها یا سازه هایی

تقسیم بندی شده است که هیئات هایی از

عراق یا کشورهای دیگر مسئولیت این چادر

ها را بر عهده دارند! البته قریب به اتفاق این

هیئت ها قبیله های عراقی هستند. عراقی

ها به هیئت، موکب می گویند.

✓ خدماتی که در این موکب ها داده می شود

شامل موارد زیر است:

✓ انواع پذیرایی صبحانه / ناهار / شام.

طبیعتاً در این حالت حق انتخاب با شماست

که از کدام چادر چه چیزی را برای ناهار یا

شام انتخاب می کنید! مثلاً ممکن است جایی

به اصرار شما را دعوت به قیمة نجفی کند و

چادری دیگر آب گوشت پخته باشد یا حتی در

ایستگاهی برای صرف ساندویچ فلافل توقف

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۴۱

کنید! حتی تنور هم در کنار راه یافت می‌شود و همانجا مشغول پخت نان هستند! انواع طعام از ماهی تا انواع ساندویچ و خورشت را می‌توانید در طول مسیر میل بفرمایید! علاوه بر رایگان بودن، اصرار صاحب طعام و التماس او برای خوردن حتی یک لقمه از طعامش هر انسانی را منقلب می‌کند! ولی توصیه می‌شود کثرت و تنوع غذاها سبب اسراف و پرخوری نشود و با توجه به حضور انبوه جمعیت، لازم است نهایت قناعت مراعات شود.

✓ انواع میوه.

معمولاً میوه‌ها را در وسط راه پیاده روی به اصرار و اجبار به دستتان می‌دهند!

✓ انواع شیرینی جات.

خرما و شیرینی‌های محلی عراق به وفور در طول مسیر دیده می‌شود.

✓ انواع نوشیدنی.

چیزی که شاید در تمام مسیر به صورت یکنواخت پراکنده شده است چای شکر معروف عراقی هاست! که در استکان های کمر باریک زائران را برای رفع خستگی و عطش به سوی خود می خواند! علاوه بر چایی قهوه تلخ و آب معدنی هم در طول مسیر توزیع می گردد.

در چند کیلومتری انتهایی نزدیک به کربلا در مسیر راهپیمایی به دلیل فقدان و کاهش چشمگیر موکب ها، ممکن است با کمبود آب آشامیدنی مواجه شوید، لذا توصیه می شود مقداری آب برای پایان مسیر همراه داشته باشید.

✓ محل خواب و استراحت!

بعضی از موکب ها طوری شرایط موکب را طراحی کرده اند که محل استراحت زائرین باشد. در این موکب ها پتو و بالش و سایر ملزومات یافت می شود و معمولاً در هر

ساعتی عده ای در این موکب ها مشغول استراحت هستند.

✓ موکب ها و ایستگاه های فرهنگی.

در این ایستگاه ها بسته های فرهنگی از فایل های مداحی تا پوستر و مطالب و بروشور های فرهنگی توزیع می شود. همچنین اقامه نماز جماعت و در برخی مانند موکب شباب الخمينی در عمود ۲۸۵ و یا موکب های شهرداری تهران مراسم عزاداری برگزار می شود.

✓ خدمات متفرقه!

برخی از موکب ها دست به نو آوری زدند و خدماتی به مردم ارائه می کنند که ممکن است مورد نیازشان باشد مثلاً موکب هایی هستند که خیاط در آنها نشسته و با نخ و سوزن و چرخ خیاطی آماده است تا مشکل لباس یا کیف دستی شما را برطرف کند! در برخی موکب ها

کفاش نشسته! در موکب‌هایی برخی با تلفنی در دست اصرار می‌کنند که از تلفن آنها استفاده کنی و با هر جای دنیا که می‌خواهی تماس بگیری!

✓ در طول مسیر موکب‌هایی هستند که در کنار جاده پنل‌های ۱۵ تا ۲۰ تایی برق گذاشته‌اند و زائرین دستگاه‌های برقی خود را در این پنل برای شارژ و استفاده زده‌اند.

✓ معمولاً بعد از ساعت ۹ شب مسیر پیاده روی خلوت‌تر می‌شود و اکثر موکب‌داران تا اذان صبح استراحت می‌کنند، اما در این میان کم نیستند موکب‌دارانی که شب‌ها هم متناسب با سرمای شب خدماتی ارائه می‌کنند که زائرین شب‌رو را کمک‌کنند. به عنوان مثال چایی و شیر داغ و حتی هدبند! برای جلوگیری از سرمای شب در طول شب توزیع می‌شود و عده‌ای هستند که ترجیح

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۴۵

می دهند تا اذان صبح پیاده روی کرده و بعد از طلوع آفتاب بخوابند.

✓ با توجه به کثرت جمعیتی که در این مسیر تردد می کنند سطح بهداشت وضعیت چندان مناسبی ندارد و سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) خیلی تمیز نمی باشند. توصیه می شود در کوله ی همراهتان یک صابون داشته باشید.

✓ برای تجدید وضو در بین راه قبل از نزدیک شدن به اوقات شرعی اقدام کنید تا با ازدحام، اتلاف زمان و تأخیر در اقامه نماز اول وقت مواجه نشوید.

✓ با توجه با اینکه در عراق و به ویژه در شهر کربلا خیابان ها و میداین بعضا اسامی منظم و مشخصی ندارند و خیلی از آنها تابلو ندارند، سعی کنید قبل از شروع پیاده‌روی از نجف، علاوه بر یادداشت آدرس محل اسکان کربلا، تصویر کروکی محل اسکان را هم

داشته باشید، وگرنه در بدو ورود به کربلا برای پیدا کردن آدرس دچار مشکلات فراوانی خواهید شد.

✓ مواکب از اواخر عصر شروع به توزیع شام می‌کنند و با نزدیک شدن به غروب آفتاب از حجم افراد در مسیر کم شده و افراد برای شام و استراحت شب، در مواکب توقف می‌کنند بنابراین در صورت ادامه پیاده روی بعد از غروب، با مشکل پیدا کردن محل اقامت برای استراحت مواجه خواهید شد یا حداقل در مواکب مسقف نمی‌توانید جایی پیدا کنید. پس قبل از غروب آفتاب، پیاده روی را قطع و وارد مواکب‌ها شوید.

✓ با توجه به اینکه در شهر کربلا حمام با آب گرم غیر از اماکنی مثل هتل‌ها کمیاب است توصیه می‌شود استحمام را قبل از حرکت و در شهر نجف انجام دهید البته بعضی از مواکب مسیر نجف - کربلا هم

راهنمای پیاده‌روی اربابین ۴۷

حمام دارند و در صورت نیاز می‌توانید از آنها استفاده کنید.

✓ نیازی نیست نگران به پایان رساندن مسیر باشید. در هر جایی تصور کردید که دیگر توانایی ادامه دادن مسیر را ندارید می‌توانید از ده‌ها ون، ماشین و یا اتوبوس‌هایی که در مسیر هستند برای رسیدن به کربلا استفاده کنید.

✓ از اینکه نام و آدرس هتل و یا حسینیه محل سکونت خودتان در کربلا را می‌دانید اطمینان حاصل کنید.

✓ اگر می‌خواهید تماس تلفنی داشته باشید بهتر است این کار را قبل از طلوع آفتاب انجام دهید به این خاطر که احتمالاً به دلیل ترافیک بالای شبکه در طول روز با مشکل بر می‌خورید.

✓ یک مفاتیح که اعمال زیارتی نجف و کوفه و کربلا را داشته باشد یا کتابهای مخصوص زیارتی (مثل کتب نشر مشعر یا ره پویه زیارت که محصول کمیته فرهنگی - آموزشی اربعین است و به صورت رایگان در مرزهای خروجی و در مسیر توزیع می شود) همراه داشته باشید. به مفاتیح نصب شده روی گوشیهایتان اعتماد نکنید؛ چون ممکن است به خاطر اتمام شارژ یا مسائل دیگر نتوانید از آنها استفاده کنید.

✓ اگر از بخش کناره و غیر آسفالت جاده حرکت کنید که بسیار کمتر خسته می شوید و پاهایتان هم کمتر اذیت می شود. حتی اگر با کفش یا دمپایی هستید هم سعی کنید از مسیر خاکی کناره و نه آسفالت حرکت کنید تا خستگی کمتری به سراغتان بیاید.

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۴۹

در طول زمان پیاده روی دو یا سه روزه به سمت کربلا به دو نوع محل اسکان نیاز دارید:

۱- اسکان موقت برای استراحت، تجدید وضو و اقامه نماز که معمولاً هنگام ظهر خواهد بود و با توجه به تعداد زیاد موکب‌ها، مشکلی نخواهید داشت و در هر کدام از آنها می‌توانید استراحت کنید.

۲- اسکان شبانه، برای کسانی که شب پیاده روی نمی‌کنند و استراحت می‌نمایند. که نکاتی در این خصوص باید مدنظر داشته باشید:

- با توجه به سرمای شب، سعی کنید به جای چادر در موکب‌هایی که ساختمان دارند و گرم‌تر هستند اتراق کنید.

با توجه به اینکه در موکب‌ها از کشورها و فرهنگ‌های مختلف گرد هم می‌آیند لازم

۵۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

است شئون اخلاقی و فرهنگی ایرانی را حفظ کنید.

از شوخی و ایجاد سروصدا پرهیز نمایید. با توجه به ضرورت استراحت برای پیاده روی در روز بعد حال کسانی را که مشغول استراحت هستند مراعات کنید و سعی کنید زودتر بخوابید تا صبح هم زودتر حرکت کنید. یکی از مسائل مهم در این سفر تعاون و کمک به یکدیگر است. در موکب‌ها با هم همکاری داشته باشید و بدانید که زائر، زائر است و فارس و عرب و عجم ندارد. از گرفتن جا بیش از حد نیاز و جا ندادن به دیگران پرهیزید.

✓ «مدینه فاضله» و «جامعه اسلامی»

را در این مسیر، بعینه مشاهده می‌کنید. این مسیر، سراسر مهربانی، عاطفه، جود و سخاوت، معنویت، تعاون و همه صفتها و

ویژگیهای یک جامعه خوب را با خود به همراه دارد .

آداب و اخلاق

✓ کسانی که می‌خواهند به امام حسین علیه السلام خدمت کنند باید یادشان باشد که صرفاً برای دست یافتن به قرب الهی و جلب رضایت خدا این کار را باید انجام دهند.

✓ نمازهای یومیه را سروقت برپا دارید چرا که آن از رسالت‌هایی بود که امام حسین(ع) برای آن شهید شد. هم‌چنین این وظیفه را نسبت به بقیه کارها در اولویت قرار دهید. سعی کنید حتی الامکان در نمازهای جماعت که در طول مسیر در موکب‌ها برگزار می‌شود شرکت کنید.

✓ فضای غم و اندوه زمان اربعین را با خنده و شوخی‌های نابجا خراب نکنید.

✓ اذکار سبحان الله، لا اله الا الله و الحمد لله و الله اکبر و صلوات را مکررا در زمان پیاده روی تکرار کنید که اینها از بهترین اذکار هستند. «وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ» سوره بقره آیه (۱۹۷). به خواندن قرآن و دعا و مناجات‌ها نیز مداومت داشته باشید.

✓ از اسراف کردن غذاها و نوشیدنی‌ها بپرهیزید و به زائران دیگر احترام بگذارید.
✓ در پاکیزه نگه داشتن اماکن مقدس و محل‌های عمومی اهتمام بورزید.

✓ به یاد امام عصر حضرت صاحب الزمان (علیه السلام) زیارت انجام داده و برای تعجیل در فرج ایشان بسیار دعا کنید.

✓ ثواب بسیاری برای هر گامی که در این راه می‌زنید در منابع دینی وعده داده شده: پاک شدن یک گناه و اضافه شدن یک حسنه و اعتلای یک درجه در هر گام!

راهنمای پیام‌روی اربعین ۵۳

این مسیری است که در هر قدم، به امام حسین «ع» نزدیکتر می‌شوید و هر چه نزدیکتر، غم و اندوه و حزن‌تان افزونتر. این مسیر، بهترین فرصت برای تفکر و دعاست.

✓ این مسیر، «آزادراه تفکر» در انگیزه و اهداف قیام حسینی(ع) و حتی تفکر در راه‌های به خطا رفته خودمان است؛ که همین «تفکر» می‌تواند بهترین راه حل‌های بازگشت و توبه را پیش روی ما قرار دهد. در همین مسیر با مولای خودمان پیمان ببندیم آنگونه باشیم که برای امام زمانمان، زینت باشیم نه مایه سرافکندگی!

✓ خود را موظف کنیم تا انسانی کامل شویم که آنها به داشتن سربازانی چون ما افتخار کنند. سرمایه‌های بزرگ را که در جاهای دیگر و در زمانهای دیگر به این خوبی به دست نمی‌آید، با شوخی و خنده و

پرگویی و غفلت از دست ندهید تا بعد
حسرت نخورید .

✓ قرآن در سوره آل عمران توصیه
می‌فرماید که با ادیان الهی دیگر بر سر
نقاط مشترک توحید و معاد متحد بشویم:
«قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ! تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ
بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ
بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ
دُونِ اللَّهِ». امام خمینی(ره) هم فرمودند که
شیعه و سنی در برابر دشمن متحد بشوند.
نکند در این سفر با رفتار و کلمات اهانت
آمیز که بارها از سوی رهبر فرزانه انقلاب
و همه مراجع عظام، حرام اعلام شده،
موجب تفرقه دشمن پسند بشویم
به‌خصوص که بسیاری از آوارگان مظلوم
ساکن در این موکب‌های بین راه و برخی از
زایران، از برادران و خواهران اهل تسنن ما
هستند و این کار قطعاً مورد رضایت امام

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۵۵

زمان (عج) و خداوند متعال نخواهد بود. حال وقتی ما باید تلاش کنیم که وحدت شیعه و سنی را در این مسیر الهی خدشه دار نکنیم، به طریق اولی نباید به گونه‌ای عمل کنیم که باعث تفرقه در صفوف شیعه بشویم .

✓ حتی المقدور تا جایی که ممکن است با نرم‌ترین روش ممکن و با مهربانی، کسانی را که مسائل و مصالح اسلامی ذکر شده را رعایت نمی‌کنند، از این کار نهی کنیم.

✓ همانطور که عراقی‌ها خود را برای پذیرایی از شما از مدت‌ها قبل آماده می‌کنند شما هم برای تقدیر و تشکر از آنها محترمانه و مودبانه برخورد کنید.

✓ اکثر عراقی‌ها فارسی را متوجه می‌شوند، لذا در محاورات حتی به شوخی هم

از کاربرد کلمات اهانت آمیز و خلاف ادب اجتناب کنید.

✓ از طرح مسایل جنگ ایران و عراق و یا شهدا و بزرگان و ... در محاوره و گفتگو با برادران عراقی که موجب کدورت و کینه می شود، اجتناب کنید.

✓ اگر در طول مسیر با همکاروانی ها به صورت گروهی اتراق می کنید بهتر است که برنامه ای برای آن محل در نظر بگیرید مثلاً خواندن زیارت نامه و تلاوت قرآن کریم.

✓ حتماً سعی کنید در این سفر و بخصوص در این مسیر تمرین از خودگذشتگی کنید. ثواب کسانی که در این راه به خودشان سختی می دهند تا همسفران و دیگر زائران امام حسین «ع» در آرامش و آسایش بیشتر باشند، کمتر از خود زیارت نیست. چه اشکالی دارد که در

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۵۷

طول مسیر، باری را از دوش خسته‌ای برداریم، از آب و نوشیدنی و خوردنی و تجهیزات اضافی مان به کسانی که آن موقع به آن نیاز دارند بدهیم و از شیرینی این ایثارهای کم یا زیاد، لذت ببریم!

✓ به خانم‌ها در استفاده از وسایل نقلیه و خدمات دیگر اولویت داده و آنها را بر خود ترجیح دهید.

✓ نسبت به رعایت فاصله و عدم برخورد فیزیکی به نامحرم‌ها حتی در شلوغ‌ترین مکان‌ها دقت لازم را داشته باشید.

✓ به فرهنگ و سنت‌های برادران عراقی که در طول مسیر خالصانه از زائرین پذیرایی می‌کنند، احترام بگذارید.

✓ از زیاده‌خواهی و استفاده بیش از حد از خدمات و خوراکی‌ها پرهیز کنید. گاهی برخی به خاطر اینکه امکانات درمانی رایگان وجود دارد، برای بازگشت خود نیز

دارو و.... تهیه می‌کردند. « کلوا واشربوا و لا تسرفوا؛ بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید»

✓ یکی از وظایف و مسؤولیت‌های سنگین و بسیار مهم مؤمن، این است که دیگر مؤمنان و مسلمانان را ارج نهد و به آنان احترام نماید، وجودشان را گرامی بدارد و از اهانت به ایشان و سبک شمردنشان جداً بپرهیزد و همه را، چه کوچک‌تر از خود و چه بزرگ‌تر و مسن‌تر از خویش، گرامی بدارد و در هر موقعیتی از اکرام به آنان دریغ نرزد.

✓ نرمی در کلام، استخدام لغات زیبا و با معنا، نگاه محبت‌آمیز، مهرورزی، زدودن غم از چهره همراه، لبخند بر لب داشتن، همکاری در کارها، دیگری را بر خود مقدم داشتن، الفت و انس و جوشش با همسفران، از مصادیق خوش‌رفتاری

است که به‌ویژه در سفر بسیار پسندیده و دارای پاداش است. چنین رفتارهایی، سبب جذب دیگران شده، یاران و دوستان را به انسان علاقه‌مند می‌سازد.

توصیه‌های مهم اقامت در کربلا

- معمولاً پیدا کردن جا در ایام اربعین در کربلا، سخت‌تر از نجف است. اگر نتوانسته‌اید جایی پیش‌بینی کنید، جوری برنامه‌ریزی کنید که روز اربعین به کربلا برسید. این را هم در نظر داشته باشید که برای زیارت سیدالشهدا(ع) فرموده‌اند: «زُرْ و انصِرْف» (زیارت کنید و [سریع] برگردید)
- در آستانه ورودی کربلا، به کمک تابلوها و پایگاه‌های اطلاع‌رسانی، ابتدا مسیر خود را به سمت محل اسکان مشخص نمایید و پس از استقرار و استراحت، برای زیارت به حریم‌های مطهر

۶۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

مشرف شوید تا در ازدحام ایستگاه‌های
بازرسی معطل نشوید.

■ اگر به همراه خانواده به این سفر می
روید، حتما مکان استراحت را در کربلا از
قبل رزرو کنید. چون در ایام اربعین همه
هتلها و مسافرخانه‌ها، چه دور و چه
نزدیک پر می‌باشد.

■ اگر به صورت گروهی سفر میکنید، فرد
یا افرادی را به عنوان پیشرو بفرستید تا
مکان اسکان را به خصوص در کربلا
بررسی نماید.

برای اینکه در شهر کربلا همدیگر را گم
نکنید، چند نکته را رعایت نمایید:

■ در همان ابتدای پیاده روی، وعده گاه
خود را در کربلا مشخص کنید.

■ اگر برای اسکان در کربلا هتل برای
وعده گذاشتن ندارید، در مکان و زمانی

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۶۱

و عده بگذارید که دور از شلوغی حرم و مرکز شهر باشد.

■ سعی کنید برای قرارهایتان، دو وعده مشخص کنید که اگر در زمان اول همدیگر را پیدا نکردید در روز بعد همدیگر را پیدا کنید.

■ از به همراه داشتن وسایلی از قبیل لپ تاپ، تبلت و هر آنچه اشیای قیمتی محسوب می شوند حتی الامکان پرهیز کنید، وگرنه به خاطر حفظ و نگهداری، هنگام بازرسی‌ها و تحویل به امانات و ... به دردسر زیادی خواهید افتاد. استفاده از کوله پشتی برای حمل مختصر وسایلی که دارید مناسب تر و راحت تر است.

■ به یاد داشته باشید بردن وسایلی مثل عصا، چوب‌دستی، پرچم‌هایی که دارای دسته باشند، به داخل حرم حضرت سیدالشهدا (ع) ممنوع است و جایی هم

این وسایل رو به‌عنوان امانت قبول نمی‌کنند

■ بهتر است قبل از تشریف به حرّمها نسبت به تجدید وضو اقدام نمایید تا با اتلاف وقت و مشکلات ازدحام جمعیت و پیدا کردن وضوخانه مواجه نشوید.

■ با توجه به فتاویٰ مختلف مراجع عظام تقلید در خصوص نماز در کربلا، در صورت عدم اطلاع از فتوای مرجع تقلید خود، توصیه می‌شود نماز را در تمام حرم به صورت شکسته بجا آورید که مورد اتفاق همه علما و مراجع می‌باشد.

■ با عنایت به فتوای آیت الله سیستانی، برای کمک به نیروهای مردمی حاضر در جبهه جنگ، می‌توانید کمک‌های نقدی خود را به مراکز و صندوق‌هایی که تحت عنوان «**حشد الشعبی**» در نظر گرفته شده است، پرداخت نمایید.

بازگشت از کربلا

❖ همهٔ زائران تلاش میکنند که صبح روز اربعین، در کربلا باشند؛ اما از ساعت هشت صبح، شروع به بازگشت می‌نمایند. برادران عراقی، به شهرها و استانهای خود می‌روند و زائران خارجی نیز راهی مرزها و فرودگاه‌ها می‌شوند. مسلماً به خاطر ازدحام جمعیت و نبود وسایل نقلیه، خارج شدن از شهر، بسیار سخت است؛ به طوری که در سال قبل، بسیاری از جمعیت مجبور شد تا عمود ۶۰۰ و برخی نیز تا نزدیکی نجف، پیاده بروند. از این رو، چند نکته را مد نظر داشته باشید:

❖ همان گونه که قبلاً گفته شد، مسیر کربلا تا نجف، هشتاد کیلومتر است و اگر قصد پیاده روی از کربلا به نجف دارید، به

هنگام بازگشت، هیچ گونه پذیرایی در این مسیر صورت نمی‌گیرد و مغازه ای هم در کار نیست که بتوانید چیزی بخرید؛ مگر در شهر «خان نصف» که در میانه راه قرار دارد، بنابراین تا خان نصف، آذوقه به همراه داشته باشید و در خان نصف نیز، توشه راه برای رسیدن به نجف را تهیه کنید.

توصیه‌هایی برای سلامتی در پیاده روی

اربعین

✓ در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت‌های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری فرمایید.

✓ از مصرف غذاهای خیلی چرب و یا خیلی سرخ شده و نیز نوشیدنی‌های خیلی سرد حتی الامکان اجتناب کنید.

✓ گرم نگه داشتن سر به شکل گذاشتن کلاه و بستن سر با چفیه یا دستار، مخصوصاً موقع خواب توصیه می‌شود.

✓ شستن دست به تنهایی مهمترین گام در پیشگیری از انواع بیماری‌هاست.

برای شستشوی کامل دست‌هایتان، باید دستها را با آب خیس کنید و کف دستتان مایع دستشویی بریزید و با مالیدن کف دستها به هم

۶۶ راهنمای پیاده‌روی اربعین

کف ایجاد کنید . در مرحله بعد ، فضای بین انگشتان را بشویید. سپس انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشت و ناخن را با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید. اگر دستتان خیلی آلوده است، ناخن‌ها رو به صورت تک به تک هم بشویید.

✓ برای پیشگیری و درمان تاول پا به نکات زیر دقت فرمایید:

- مطمئن شوید کفشی که می‌پوشید اندازه پای شماست
- بر روی پوست جاهایی که احساس می‌کنید ممکن است تاول بزند چسب بزنید. چسب به عنوان یک پوست دوم پوست اصلی شما را حفاظت می‌کند. مراقب باشید چسب در حین چسبیدن به پوست چروک بر ندارد و یا دو نوار چسب کنار هم روی یکدیگر نیفتند چون برجستگی‌های بوجود آمده خود می‌تواند موجب تاول شود.

راهنمای پیاده‌روی اربابین ۶۷

- داخل کفش یا پوتین خود دست بکشید و مطمئن شوید سطح داخلی آن صاف و بدون برجستگی است.
- پا و کفش خود را خشک نگه دارید. پای مرطوب زودتر تاول میزند.
- اگر پایتان زیاد تاول میزند سعی کنید دو جوراب روی هم بپوشید.
- اولین نشانه شروع تاول زدن پا، قرمز شدن پوست است. با دیدن این علامت روی پوست آزرده را چسب بیندازید تا از سایش بیشتر کفش به پوست جلوگیری کنید.
- به هیچ وجه به بهیاریهای بین مسیر اجازه ندهید پوستی را که تاول زده بکنند.
- اگر تاول کوچک است کاری به آن نداشته باشید. روی آنرا با کمی پماد چرب کنید تا اصطکاک روی آن کم شود. اگر تاول کمی بزرگتر است فقط کافیست روی آنرا

پانسمان کنید. تاول بعد از مدتی خود بخود

پاره میشود ولی شما آن کار را نکنید.

• اگر چیزی پوست روی تاول را پاره کرد،

پوست را بر روی آن برگردانید تا از زخم

آن محافظت کند. سپس کمی پماد

ضد عفونی کننده بر روی آن بمالید و آن را

با پارچه تمیز باندپیچی کنید.

• هرگز روی تاول را نپوشانید، مگر در

صورتی که در معرض سایش با چیزی

مثل کفش باشد.

✓ استحمام با آب گرم قبل از خواب، برای

رفع یا پیشگیری از گرفتگی عضلات بسیار

مفید می باشد.

✓ برای جلوگیری از خیس شدن موهای سر

و پیشگیری از سرماخوردگی، می توانید

سرتان را نشوید و تنها بدنتان را شستشو

دهید.

راهنمای پیاده‌روی اربعین ۶۹

- ✓ قبل از خروج از حمام، کمتر از یک دقیقه آب سرد را روی پایتان بریزید (مچ پا به پایین)
- ✓ 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.
- ✓ به منظور پیشگیری از عرق سوز شدن پاها، قبل از حرکت موضع را با پماد زینک اکساید چرب کنید یا از پودر بچه یا پماد کالاندولا استفاده کنید و هرگز محل سوزش را با صابون نشویید، چون چربی پوست را از بین برده و مشکل را تشدید می‌کند.
- ✓ از لیوان شخصی یا یک بار مصرف استفاده کنید.
- ✓ از آب های موجود در ظرف های روباز و آلوده استفاده نکنید.

۷۰ راهنمای پیاده‌روی اربعین

- ✓ بعد از غذا به مدت یک ساعت استراحت کنید، چون پیاده روی زیاد بعد از صرف غذا موجب ضعف دستگاه گوارش و سوء هاضمه می شود.
- ✓ جهت پیشگیری از انتقال بیماری و همچنین مشکلات تنفسی ناشی از هوای آلوده از ماسک استفاده کنید.
- ✓ حتما بعد از صرف غذا ظروف یک بار مصرف را در سطل زباله قرار دهید.
- ✓ در هنگام دراز کشیدن پاهای خود را طوری قرار دهید که بالاتر از بدن باشد زیرا باعث رسیدن خون بیشتر به مغز شده و جلوی باد کردن پاها را هم می گیرد.