

مغناطیسِ حسینے
جریلانِ زینبے

راهنمای زائران اربعین



پائیز ۹۸



فهرست

- ۶..... ضرورت حرکت اربعین
- ۱۱..... آداب زیارت اربعین
- ۱۵..... آداب و رسوم و فرهنگ مردم عراق
- ۱۸..... تدابیر بهداشتی و الزامات سفر
- ۳۹..... پیوست ها
- ۴۳..... اطلاعات ضروری





ضرورت حرکت اربعین:

شروع جاذبه مغناطیسی حسینی در روز اربعین است. جابر بن عبد الله را از مدینه بلند می کند و به کربلا می کشاند. این همان مغناطیسی است که امروز هم با گذشت قرن های متمادی، در دل من و شماست. (رهبر معظم انقلاب-۱۳۸۵/۱/۱-صحن جامع رضوی)

شاید با خودت بگویی از خانه هم می توانم به امام حسین (ع) سلام دهم، از خانه هم می توانم زیارت اربعین بخوانم..

چرا باید سختی چند روز پیاده روی اربعین را به جان بخرم و مسیری طولانی را در سرما و گرما طی کنم تا کسی را زیارت کنم که همین لحظه هم در کنار من است؟ پس بشنو سخن زینب (س) را که به یزید فرمود، به خدا که نمی توانی یاد و خاطره ما را محو و نابود کنی.

اگر من از خانه ام سلام دهم و تواز خانه ات سلام دهی؛ دیری نمی پاید که داستان کربلا از یادها برود.

پیاده روی اربعین کاری زینبی است...



همه ما می دانیم برای این یک چنین راهپیمایی باشکوهی به سمت کربلا صورت بگیرد، کار تبلیغاتی و تربیتی چندانی صورت نگرفته است. پس چگونه ممکن است دل های مومنین علی رغم شرایط موجود و علی رغم همه تبلیغاتی که وجود دارد اینطور متحول شوند؟ اربعین در واقع یک میعادگاه با عظمت است. اینجاست که می شود پیام هایی از حقیقت اسلام و از آن اسلام ناب را به جهان داد که در هیچ کجای دیگر چنین پیام هایی قابل انتقال نیست و قابل بیان نیست.

اگر نبودیم که امام حسین (ع) را کمک بکنیم، اما با حضرت زینب سلام علیها می توانیم همراه شویم و پیام عاشورا را به همه عالم برسانیم. این جهانی که باید با چشمش پدیده ملموس ببیند و بتواند آن را به صورت کمی بشمارد. اگر بخواهی با این جهان سخن از معنویات بگویی، سخن از معنویاتی که هر لحظه قابل تحریف است این جهان را باید به وسیله اربعین با اسلام ناب آشنا کرد.

حماسه ی اربعین چیزی نیست که از ما شروع شده باشد، همه ی امامان ما در بزرگداشت اربعین اصرار می ورزیدند تا معلوم شود حرکتی که حضرت سیدالشهداء شروع فرمودند یک حرکت عقیم نیست. در این رابطه حضرت امام عسکری (ع) می فرمایند: «عَلَامَاتُ الْمُؤْمِنِ خَمْسٌ؛ صَلَاةُ الْإِحْدَى وَالْخَمْسِينَ وَ زِيَارَةُ الْأَرْبَعِينَ وَ التَّخَتُّمُ فِي الْيَمِينِ وَ تَغْفِيرُ الْجَبِينِ وَ الْجَهْرُ بِبِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ». علامت های مؤمن پنج چیز است: «پنجاه و یک رکعت نماز» و «زیارت اربعین» و «انگشت ر دست راست کردن» و «پیشانی بر خاک نهادن» و «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» را بلند گفتن.



جابر بن عبدالله انصاری یکی از صاحبان اسرار آل محمد (ص) است، او به خوبی می‌داند که چگونه با زیارت امام حسین (ع) در اربعین، نشان‌دهد آن حرکت، حرکتی نبود که در خود عقیم شود. جابر با این که در آن زمان نابینا است و با این که مسافرت در آن شرایط و با آن وضع از مدینه تا کربلا سخت طاقت فرسا است، متوجه است زیارت امام حسین (ع) در اولین اربعین بعد از شهادت آن حضرت، یک زیارت معمولی نیست که تنها همراه باشد با ثواب‌های فردی؛ بلکه یک حضور و رسالت تاریخی است، رسالت در تاریخی که امام حسین (ع) شروع کردند و آن حضوری است در راستای تقابل با حاکمیت استکباری امویان.

حماسه‌ی اربعین حسینی، حضور میلیونی انسان‌های وفادار به آرمان‌های قدسی امام حسین (ع) است. در این حماسه، میلیون‌ها انسان مصمم حضور پیدا کرده‌اند برای پشت کردن به فرهنگ یزیدی استکبار جهانی. این حضور حماسی، خبر از آن می‌دهد که برای شیعه هویتی دیگر در حال شکوفائی است و شیعه از این طریق می‌خواهد به بهترین شکل با فرهنگ حضور مردم در صحنه‌ها، از حیطه‌ی جهان استکباری عبور نماید. این حضور حماسی مردمی، مسلماً آثار بسیار عمیقی در وجود تک‌تک انسان‌های حاضر در این اقیانوس انسانی خواهد گذاشت به طوری که هرکس خود را یک اقیانوس انسان تمدن‌ساز احساس می‌کند.

در حماسه‌ی اربعین حسینی رفتارهایی از تمدن‌سازی شیعه ظهور می‌کند که هرگز به چشم فرهنگ غربی نمی‌آید. از مردان و زنان محترمی که با پای پیاده خود را به ساده‌ترین شکل در انبوه جمعیت



غرق کرده‌اند تا از آنانیّت خود هیچ چیز باقی نگذارند، تا خادمان زوّار حسین که با اندک بضاعت خود، در خدمت زوّار قرار می‌گیرند؛ همه در حال نشان دادن اهدافی برای زندگی دینی هستند. زوّار و خدمه می‌خواهند در راستای اهداف بزرگ خود صورت ایثار امام حسین (ع) را در این صحنه‌ها به ظهور برسانند و با از خودگذشتگی خود به امام حسین نزدیک شوند و نقش حسینی خود را در این تاریخ به فعلیت آورند.

انبوه زائران اربعین حسینی و خدمه‌های زوّار، همه و همه به خوبی می‌دانند در چه تاریخی قرار دارند و چه تمدنی از طریق آن‌ها در حال وقوع است. اینان به دنبال دستور خداوند به رسولش هستند که فرمود: «فَاسْتَقِمُّ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ» خودت و همراهانت در راستای رسالتی که دارید پایداری و مقاومت کنید و استکبار جهانی را در موضع متهم قرار دهید و روشن نمایید که باید عقیده‌ی توحیدی در تاریخ به صورت فعال و نقش‌آفرین حضور داشته باشد.

ضرورت حضور زنان در پیاده روی اربعین:

سفر اربعین به سمت کربلا، یک سفر فوق العاده معنوی است که شهود بسیاری از مراتب عالی معنویت را برای انسان میسر می‌سازد. پیاده‌روی اربعین هم چنین یک اثر تربیتی ویژه در انسان می‌گذارد. تربیت یک فرآیند تدریجی و قدم به قدم است. پیاده روی اربعین نیز سه روز قدم برداشتن به سمت امام حسین (ع) است که توجه انسان در این مسیر به طور ویژه‌ای به امام حسین (ع) است و فضاها و نواهای در طی مسیر نیز انسان را در این توجه پیدا کردن کمک می‌کنند. پیاده‌روی اربعین تربیت قبل از زیارت است. بنابراین لازم است در این



تربیت جمعی پیش از عصر ظهور زنان و کودکان نیز همراه شوند تا در این مسیر با سختی های راه استقامت در دین آشنا شده و افق های جدیدی برای تشکیل خانواده مهدوی عصر ظهور بازگشایی شود. اربعین حسینی امکان حضور در تاریخی دیگر است. اگر کسی به معنای جدید زن در این تاریخ فکر کند می فهمد که حضور زنان در اربعین شرايطی است که زنان را به آن افق متعالی که حضور عقیفانه زنان در عرصه های اجتماعی است، نزدیک می کند.

اربعین نشان دهنده راز سختی هایی است که یک مادر برای رسیدن به یک هدف متعالی پذیراست. بنابراین هم مادران و هم کودکان باید در این مسیر حضور داشته باشند تا بتوانند تاریخ جدیدی را که در آن قرار خواهیم گرفت درک نمایند. بنابراین برای زنانی که می خواهند به تاریخ جدید فکر کنند حضورشان در اربعین لازم و واجب است تا بتوانند سهم خود را در پیدایش این تاریخ پیدا نمایند.

البته در این حضور باید زیارت اربعین را معنای دیگری کرد و دانست که زیارت اربعین تنها حضور در بین الحرمین نیست بلکه رسیدن به آخرین نفری که در کربلا حضور دارد نیز در حکم زیارت اربعین است. در واقع اصل مساله پیاده روی اربعین برای زائرین یک نوع انکشاف درونی است و هرکس زائری از زائرین ائمه معصوم (علیهم السلام) را زیارت نماید گویی خود، زیارت را به جا آورده است.



آداب زیارت اربعین:

هر اقدام از جمله سفر پربرکت اربعین حسینی، نیازمند نگرش کلان و تقسیم‌بندی گام‌هاست. بر همین اساس، اولین گام برای آغاز سفر اربعین، آمادگی پیش از سفر است، آداب باطنی و ظاهری که هر یک موجب تعالی و کمال زیارت خواهد بود.

پیش از سفر

خلوص نیت: بدون تردید شرکت در همایش باشکوه الهی اربعین، می‌بایست با قصد قربت و به منظور تقویت بنیه ایمانی و تجدید عهد و میثاق با سرور شهیدان حضرت حسین بن علی (ع) و الگوگیری از اسوه‌های تابناک دین صورت گیرد، لذا زائران کوشش نمایند تا با خلوص نیت و به قصد درک فیوضات الهی به این سفر پا بگذارند و راهی این سفر معنوی شوند. بهترین نیت برای سفر اربعین، نجات انسان‌ها از ظلم و گمراهی است، یعنی همان هدف و نیت امام حسین (ع).

زیارت به نیابت از شهدا: مناسب است زائران اربعین حسینی با پذیرش نیابت یکی از شهدای عزیز، شهیدی را همسفر خود کنند و ذیل عنایت و برکت خون شهدا، پیاده‌روی اربعین و زیارت سیدالشهدا (ع) را مزین و تضمین نمایند.

انتخاب همسفر: در این مسیر، انتخاب همسفران مناسب و همراه و سازگار از نظر اخلاقی، اهمیت ویژه‌ای دارد.



طلب حلالیت: حلالیت‌طلبیدن از دوستان و نزدیکان، امر سفارش‌شده‌ای است تا بتوان با رضایت و دعای خیر ایشان سفری با خیر و برکت در پیش داشت.

وصیت: وصیت کردن از جمله امور مهمی است که دین مبین اسلام بر آن تأکید دارد. اثر این اقدام آن است که زائران با فراغ بال از ادای حقوق مردم و خداوند سبحان برای تقرب به خداوند متعال سفر را آغاز نمایند.

سایر اعمال

صدقه‌دادن (خصوصاً هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه)

غسل کردن پیش از آغاز سفر

خواندن نماز سفر و دعای سفر هنگام خروج از منزل (مانند آنچه در کتاب شریف مفاتیح الجنان آمده است)

خواندن سوره‌های قدر، حمد، ناس، فلق و آیه الکرسی

گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» هنگام سوار شدن بر وسیله نقلیه

هنگام سفر

لازم است در طول سفر اهتمام زائر بر رعایت مسایل شرعی باشد و سایر همسفران نیز به انجام عبادات و توجه به معنویات، ترغیب و تشویق شوند.

شایسته است همه زائران و به خصوص بانوان، در تمام ایام سفر و در محضر امامان معصوم (ع) لباس مناسب داشته باشند و حجاب را کاملاً رعایت کنند.



اقامه نماز اول وقت و نماز جماعت: زائر حسینی نیک می‌داند که روایات شیعہ سرشار از توصیه به نماز جماعت است و در این راهپیمایی و اجتماع عظیم معنوی، نمی‌توان آن را نادیده گرفت. عبادتی که در طول این همایش بزرگ باید در معرض دید عموم قرار گیرد و امام حسین (ع) نیز در جریان نهضت عاشورا، توجه خاصی به آن داشت. بر همین اساس سعی زائر باید بر این باشد تا نمازهای پنج‌گانه را اول وقت و در صورت امکان به جماعت اقامه کند.

مسائل معنوی

سعی بر حفظ فضای معنوی زیارت و عزاداری ایام اربعین شود. تداوم به اذکار «سبحان الله»، «الحمد لله»، «لا اله الا الله»، «الله اکبر» و «صلوات»، در زمان پیاده‌روی بسیار مناسب است. دعا جهت تعجیل در فرج امام عصر حضرت صاحب الزمان و هدیه ثواب زیارت به آن بزرگوار از پسندیده‌ترین کارهاست. اگر در طول مسیر به صورت گروهی جایی برای اسکان، انتخاب می‌شود، بهتر است که برنامه‌ای معنوی (مانند خواندن زیارت‌نامه و تلاوت قرآن کریم) برای گروه در نظر گرفته شود. لازم است با پرهیز از زیاده‌روی در مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها و اسراف آنها که از دستورات دین مبین اسلام است، به این اخلاق پسندیده اسلامی جامه عمل پوشاند. با این عمل، ضمن حفظ سلامتی و تقویت روحیه قناعت، به تأمین غذای سایر زائران نیز کمکی خواهد شد.



کمک به سایر زائران در طول مسیر فراموش نشود، از آب، نوشیدنی، خوردنی و تجهیزات اضافی خود به کسانی که در آن لحظه به آن نیاز دارند، بخشش شود.

دستور قرآن در سوره آل عمران، اتحاد با دیگر ادیان الهی در نقاط مشترک توحید و معاد است: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَنُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ؛ بگو: «ای اهل کتاب، بیایید بر سر سخنی که میان ما و شما یکسان است بایستیم که: جز خدا را نپرستیم و چیزی را شریک او نگردانیم، و بعضی از ما بعضی دیگر را به جای خدا به خدایی نگیرد.» اکنون که وحدت با ادیان توحیدی توصیه شده، اتحاد با هم‌کیشان مسلمان از مذاهب دیگر پسندیده و اولی است. لذا مبدا در این سفر با رفتار و کلمات اهانت‌آمیز که بارها از سوی مراجع عظام تقلید، حرام اعلام شده، موجب تفرقه دشمن‌پسند شویم.



آداب و رسوم و فرهنگ مردم عراق:

عراق دارای شهرها و روستاهای فراوانی است و مردم عراق با توجه به شرایط تاریخی و شرایط حال حاضر کشور خود و مسائل قومی، مذهبی و غیره دارای آداب و رسوم فرهنگی خاص خود هستند. این کشور را از نظر اجتماعی فرهنگی می‌توان به چند بخش تقسیم کرد، در مرکز عراق عرب‌های سنی، در نواحی شمال و شمال شرقی عراق که به کردستان عراق مشهور است کردها، لرها در شرق کشور در استان‌های واسط، دیاله، میسان و در بخش جنوبی شیعیان سکنی گزیدند. شهرهای مقدس کربلا و نجف دو شهر مهم مذهبی به شمار می‌آید. هر گروه مذهبی دارای خصوصیت‌های فرهنگی و اجتماعی خاص خود هستند.

مذهب مردم عراق

مردم عراق را از نظر مذهبی در اسلام به دو گروه بزرگ شیعه و سنی می‌توان تقسیم کرد. در کنار شیعه و سنی سایر ادیان مانند مسیحیان، یهودیان، آشوریان و غیره نیز در عراق هستند. شیعیان عراق بیشتر در مناطق جنوبی سکونت دارند. وجود مقبره امامان شیعه در شهرهایی مانند کربلا و نجف، وجود حوزه علمیه نجف در این شهرها موجب گردیده است تا فرهنگ و مذهب شیعه در این بخش‌ها حکمفرما باشد.

اعراب سنی براساس قومیت عربی و مذهب سنی ایجاد شده‌اند و به دلیل اینکه اعراب سنی در دهه‌های گذشته در عراق حاکمیت داشتند، موجب به قدرت رسیدن گرایش‌های عربی این بخش از



فرهنگ عراق شده است. مردم عراق پیروان ادیان مسیحی و یهودی که دارای کتاب مقدس‌اند و به خدای واحدی اعتقاد دارند، پذیرا هستند.

سنت مردم عراق

فرهنگ مهمان‌نوازی سنتی است که ریشه در اسلام دارد و از مهمان به بهترین نحو ممکن پذیرایی می‌شود. زمانی که یک عراقی شما را به خانه خود دعوت می‌کند، این امر را می‌توان بدین صورت معنی کرد که احترام زیادی برای شما قائل است، پس سعی کنید دعوتش را رد نکنید چرا که ممکن است موجب ناراحتی میزبان شود.

آداب غذا خوردن در عراق

اگر سفره‌هایی را روی زمین پهن کرده بودند، چهار زانو یا دو زانو دور سفره بنشینید طوری که پایتان با سفره برخورد نداشته باشد. به هیچ وجه پای خود را سر سفره دراز نکنید که یک امر بی‌ادبانه تلقی می‌شود. همیشه کنار یک هم‌جنس خود بنشینید مگر اینکه صاحب خانه یا میزبان چیز دیگری از شما درخواست کند.

جالب‌ترین ویژگی مردم عراق

اگر یک فرد عراقی از شما نیکی ببیند سعی می‌کند در اولین فرصت آن را جبران کند. اگر با کسی رابطه خوبی نداشته باشد، تلاش می‌کند زیر دین طرف مقابل نماند. بهترین راه در برخورد اول با یک عراقی این می‌تواند باشد که در حق او کار نیکی انجام دهید این امر سبب



خواهد شد که تا زمانی که با شما در ارتباط است، به شما خوبی کند. خوبی کردن می تواند حتی تعارف مقداری غذا باشد.

احوالپرسی در عراق

شیوه رایج سلام و احوالپرسی مردم عراق شامل دست دادن، تماس چشمی و لبخند است. احوالپرسی استاندارد اسلامی و عربی با «السلام علیکم» (درود بر تو) شروع می شود و طرف مقابل با «وعلیک السلام» (و درود بر تو) پاسخ می دهد، «الله یساعدک (یساعدکم)» برای تشکر و خسته نباشید گفته می شود، «رحم الله والدیک» برای تشکر و ابراز محبت گفته می شود. «اتشرفنا» برای خوش آمدگویی و تعارف به معنای «به ما افتخار دادید» به کار می رود. در خداحافظی نیز از اصطلاحات، «الله محمد علی معک»، «الی القاء»، «مع السلامه» استفاده می کنند. در ضمن یادتان باشد بین زنان و مردان مسلمان، احوالپرسی بدون دست دادن و با تکان دادن سر انجام می شود.

توجه داشته باشید که به سنت های اسلامی احترام بگذارید، به همین دلیل پوشیدن شلوارک برای مردها پسندیده نیست مگر آنکه برای ورزش باشد و لباس بدون آستین و باز نیز برای زنان مناسب نیست.

خانم های عراقی بنا بر فرهنگ خودشان حتی در مکان های کاملاً زنانه هم تا حدود زیادی پوشش خود را رعایت می کنند و لباس های بلند و پوشیده می پوشند و حتی برخی روسری بر سر دارند. توصیه می شود برای زمان های استراحت خود در موکب ها حتما شلوار و بلوز آستین بلند بپوشید و هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی هم پوشش کامل داشته باشید.



تدابیر بهداشتی و الزامات سفر اربعین:

توصیه های عمومی پیش از آغاز سفر:

قبل از سفر به پزشک خود مراجعه نمایید و سعی کنید مدت زمانی قبل از آغاز سفر بیماری های جسمی خود را رفع نموده و علاوه بر تقویت بدنی و توان افزایی، سموم بدن خود را از طریق اصلاح تغذیه دفع نمایید. این کار به سلامت جسمی شما کمک کرده و باعث می شود در طول سفر دچار مشکلات کمتری شوید. هم چنین از طریق توصیه های عمومی زیر می توانید تا حدودی به افزایش توان و پاکسازی بدن خود کمک نمایید.

پاکسازی عمومی بدن قبل از سفر:

- ۱- حداقل از یک ماه قبل تمرین پیاده روی را آغاز نمایید و به تدریج با تقویت عضلات خود، خود را برای پیاده روی طولانی آماده نمایید. هم چنین خود این پیاده روی، راهی برای دفع سموم بدن می باشد.
- ۲- قبل از سفر هر شب، زانو و مچ پا و انگشتان پا با روغن سیاه دانه و زیتون ماساژ دهید تا پاها قوی تر شود و از گرفتگی عضلات جلوگیری شود.
- ۳- افرادی هم که مشکلات سیاتیک دارند، لازم است با این روغن ها محل کمر را هم ماساژ دهند.
- ۴- پرخوری را کنار بگذارید و مصرف غذاهای ناسالم و فست فود ها را به حداقل برسانید.
- ۵- یبوست خود را درمان نمایید.



۶- صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشیر به همراه سه قاشق غذاخوری سکنجبین را در یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از صاف کردن میل نمایید. سعی کنید تا دوساعت بعد از آن چیزی میل نکنید.

۷- روزانه یک عدد انار ملس یا شیرین و یا در صورت عدم دسترسی ۱۰ تا ۱۵ عدد عناب یا رب انار حل شده در آب را مصرف نمایید.

تدابیر تقویتی قبل از سفر:

۱- نوشیدن شربت عسل به همراه لیموترش تازه (می توانید اندکی تخم شربتی یا تخم ریحان و چند قاشق گلاب و عرق بیدمشک نیز اضافه نمایید)

۲- مصرف شیر بادام (پنجاه گرم بادام درختی خام پوست گرفته + دو لیوان آب سرد + دو قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کرده و در طول روز خنک و جرعه جرعه میل نمایید)

۳- مصرف فالوده سیب (یک عدد سیب سرخ متوسط یا دو الی سه عدد سیب گلاب + دو قاشق عرق بیدمشک + دو قاشق گلاب + یک قاشق تخم ریحان + یک قاشق عسل را مخلوط نمایید و بعد از خنک شدن و لعاب دادن میل نمایید)

۴- هم چنین مصرف دوسین، نخودآب، شربت جلاب، حریره بادام و نارگیل، شربت انجیر، عصاره دنده، پودر سنجد،



انواع قاووت و قوتو، معجون های حاوی چهار مغز، جوانه گندم، زرده تخم مرغ نیم برشته (عسلی) نیز توصیه می شود.

۵- برای افراد با ضعف بدنی زیاد نیز استفاده از معجون ژل رویال یک گزینه مناسب است.

۶- پایتان را در ترکیبی از آب، نمک، سرکه و حنا قرار دهید. این کار استخوان ها را قوام بخشیده و از درد پاهایتان جلوگیری می نماید و باعث میشود پوست پاها قوی تر شده و کمتر دچار تاول شود.

تدابیر بهداشتی و طبی در حین سفر:

- ۱- قرص های معمول را به جهت کمبود دارو به همراه ببرید.
- ۲- در صورت داشتن بیماری خاص (مثل افراد دیابتی، فشارخونی، قلبی و ..) پس از تایید پزشک در مورد مجاز بودن سفرتان، داروها (کمی بیش از حد نیاز) و دستورات آن ها را تهیه کرده و با خود همراه داشته باشید. دقت نمایید که داروهای خود را هرگز یکجا قرار ندهید و مقداری از آن را در کیف دستی و بقیه را در کوله یا ساک جاسازی کنید. سعی کنید آخرین نسخه دارویی خود را نیز با خود همراه داشته باشید.

- ۳- با مقوا یک گردن آویز مناسب تهیه کنید و علاوه بر اطلاعات شخصی، بیماری های خاص خود مانند بیماری های خونی، دیابت و... را ذکر نمایید.



۴- آبلیمو، عسل، نمک، اسفند، نعناخشک، شوید خشک، سیاه دانه، انجیر خشک، نان خشک و عناب را حتما به همراه داشته باشید.

۵- بیماری های شایع سفر اربعین شامل بیماری های ویروسی مثل آنفلوآنزا، اسهال و استفراغ، دردهای عضلانی، عرق سوختگی، آفتاب سوختگی و زخم های ناشی از تاول زدگی است.

۶- برای جلوگیری از بیماری های ویروسی رعایت مسائل بهداشتی اهمیت زیادی دارد.

۷- لباس زیر به تعداد زیاد برده شود و مرتب تعویض گردد.

۸- به جهت انتشار ویروس ها در اثر گرد و غبار حتما از ماسک های بهداشتی استفاده کنید و سعی شود هر ۶ ساعت یکبار تعویض گردد.

۹- از قرار گیری در معرض عطسه و سرفه افراد سرماخورده جلوگیری کنید.

۱۰- از مصرف آب آشامیدنی غیر بسته بندی پرهیز کنید.

۱۱- برای جلوگیری از تماس با خاک و گرد و غبار زمین، از جانماز کوچک شخصی استفاده کنید.

۱۲- برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کلاه لبه دار استفاده نمایید.

۱۳- در صورت ابتلا به آنفلوآنزای شدید از قرص آزیترامایسین استفاده کنید.



- ۱۴- مغزیجات خشک خصوصا انجیر، کشمش و خرما همراه با نان خشک شما را میتواند تا ساعتها از گرسنگی برباند.
- ۱۵- برای پیشگیری از عرق سوز شدن تعویض زود به زود لباس ها کمک میکند.
- ۱۶- استفاده از پماد کالاندولا برای جلوگیری از بروز عرق سوختگی توصیه می شود.
- ۱۷- وازلین عسل برای بهبود و رفع زخم ها و درمان سوختگی موثر است.
- ۱۸- برای خشکی پوست از روغن آلوئورا استفاده کنید.
- ۱۹- جوراب به تعداد زیاد همراه خود ببرید و در هر بار مراجعت به موبک ها پاها شسته شود و جوراب تمیز استفاده کنید.
- ۲۰- پماد پروکسی کام برای رفع گرفتگی و درد عضلانی توصیه می شود.
- ۲۱- آرتروز خود را با خوردن بادام و انجیر رفع نمایید
- ۲۲- نمک برای قرقره کردن گلو برای رفع سوزش حلق و گلو توصیه میشود همراه داشته باشید.
- ۲۳- در صورتیکه دچار سرگیجه شده اید از رفتن به اماکن شلوغ پرهیز جدی کنید.
- ۲۴- با مصرف انجیر آب انداخته یا خاکشیر دم کرده با آبگرم و عسل یبوست خود را برطرف نمایید.
- ۲۵- در طول سفر از حرکت در زیر تابش مستقیم آفتاب پرهیز نمایید.



۲۶- از جوراب نخی استفاده نمایید و حتما چند جفت جوراب به همراه داشته باشید.

۲۷- از دمپایی استفاده ننمایید.

۲۸- در صورت هرگونه زخم و تاول آن را جدی گرفته و به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمایید. تاول ها را اصلا نترکانید و تنها با آب گرم شستشو داده و توسط باند و گاز استریل ببندید.

۲۹- روزی دو الی سه بار پاها را شستشو داده و حتی الامکان روغن مالی نمایید.

۳۰- برای جلوگیری از افت قند از مصرف سردی ها مثل ماست و دوغ پرهیز نمایید، هریکی دوساعت یک قاشق مرباخوری عسل را در دهان قرار داده و صبر کنید تا خودش به آرامی آب شود.

۳۱- برای جلوگیری از بوی بد بدن ابتدا تن خود را صابون بزنید و بعد از آن با لیف آغشته به سرکه بدن را بشویید و بعد از ۵ دقیقه آب کشی نمایید.

۳۲- به دلیل طی مسافت طولانی در طول سفر و عرق کردن و سرد شدن مکرر در طول یک روز ممکن است بدن چاییده شود، با پوشاندن شانه هایتان به وسیله پتو یا چفیه از چاییدن بدنتان جلوگیری نمایید.

۳۳- شوید و نعنا خشک در آبجوش با عسل در رفع مسمومیت ها کمک می کند.



۳۴- ژل ضد عفونی کننده دست را حتما به همراه داشته باشید و در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از این ژل استفاده نمایید. و یا از صابون خمیری برای شست و شو استفاده کنید.

۳۵- پودر ORS و پماد AD به همراه داشته باشید.

۳۶- در صورت بروز تهوع یا استفراغ، خوردن شربت گلاب مفید است. خوردن مخلوط زیره و سماق با آب سرد نیز به برطرف شدن حالت تهوع کمک می کند.

۳۷- زنجبیل نیز اثر فوق العاده ای در درمان تهوع و استفراغ دارد. مقداری پودر زنجبیل را در آب جوش ریخته و جرعه جرعه میل کنید، اگر مزاج گرمی دارید کمی آبلیمو یا سماق به آن اضافه کنید.

۳۸- مخلوط پودر زنجبیل، عسل و لیموترش هم تهوع را برطرف میکند و هم عامل پیشگیری کننده خصوصا در هوای گرم است.

۳۹- در هنگام ابتلا به اسهال از مواد غذایی مثل: حبوبات، شیر، پنیرخامه ای، بستنی، قهوه، انواع نوشابه، گوشت قرمز، فلفل تند، مواد غذایی چرب و پرادویه، میوه هایی مانند توت ها، آناناس، گیلاس، مویز، کشمش، انگور و انجیر، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز و موسیر اجتناب کنید.

۴۰- جویدن یا دم نوش نعنا، پونه، آویشن، بابونه، زنیان و... و یا مصرف عرقیات آن ها در درمان اسهال موثر است.

۴۱- برای رفع اسهال سرد که ناشی از سردی مزاج است باید خرما و عسل مصرف شود.



۴۲- در صورت مواجهه شدن با اسهال گرم با مصرف خنکی ها مثل خاکشیر آن را برطرف کنید.

۴۳- علائم مهم گرمزدگی شامل تب، افزایش ضربان قلب، منگی و گیجی، هذیان و تشنج، توهم، ناهماهنگی حرکتی، رعشه، تکلم ناهماهنگ، حرکات سریع کره چشم، افزایش تعداد تنفس، درد و گرفتگی، عضلانی، کاهش میزان یا تغییر رنگ ادرار است.

۴۴- استرس و بی خوابی می تواند موجب تحریک یا تولید خط صفر و افزایش حرارت بدن شود. فکر و خیال آسوده و خواب کافی می تواند دمای بدن را کاهش دهد.

۴۵- در گرمای شدید هرگز با معده پر و یا برعکس معده خالی و گرسنگی حرکت نکنید.

۴۶- ماساژ صورت، سینوس ها، داخل بینی، سینه و ملاح با روغن بنفشه، بادام یا روغن کدو و خیار در کاهش گرمزدگی موثر است.

مسائل ویژه بانوان:

۱- بانوان متاهل قبل از عزیمت از باردار نبودن خود مطمئن شوید. در صورت احتمال بارداری لازم است با مشورت پزشک و درنظر گرفتن تمهیدات لازم اقدام نمایید.

۲- عادت زنانه در سفر سختی و مشکلاتی را برای بانوان زائر فراهم می نماید لذا توصیه می شود ضمن مشورت با



پزشک تدابیر لازم جهت رعایت بهداشت این ایام در نظر گرفته شود .

- ۳- از مصرف قرص های جلوگیری در سفر پرهیز شود چون در مسیر پیاده روی و گرمای هوا موجب لخته شدن خون در عروق میگردد . در صورتیکه افرادی به دلایل پزشکی مجبور به استفاده از قرص های هورمونی هستند حتما باید در طول روز زیاد آب بنوشند.
- ۴- برای جلوگیری از خارش و عفونت زنانه بعد از هر بار اجابت مزاج از روغن گل بنفشه پایه زیتون در محل موردنظر استفاده کنید.

تدابیر دفع ضررهای آب های آشامیدنی:

- ۱- آب را به یاد خدای متعال بنوشید و به یاد لبان تشنه اباعبدالله الحسین (ع) و با نفرین بر قاتلانش به پایان ببرید.
- ۲- به هیچ وجه در نوشیدن آب زیاده روی نکنید و آب را جرعه جرعه و آرام در سه نفس بنوشید.
- ۳- آب خیلی سرد و یا آبی که با یخ سرد شده است را ننوشید؛ به ویژه در هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا.
- ۴- بلافاصله بعد از پیاده روی طولانی و در حالی که هنوز بدنتان داغ است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب مخصوصا آب یخ ننوشید. ابتدا کمی استراحت نمایید تا بدن کمی آرامش یابد و پس از مزه مزه کردن آب کمی از آن را به صورت بزنید، در صورت امکان دست و صورت خود



- را با آب بشوید و بعد از چند دقیقه و با خنک شدن و آرامش یافتن بدن به آرامی و جرعه جرعه بنوشید.
- ۵- بین یا بلافاصله بعد از خواب و حمام آب ننوشید.
- ۶- مقداری از آب محل زندگی خود را در یک بطری شیشه‌ای تمیز با خودتان ببرید و در هر منزل، کمی از آن را با آب محل مخلوط کنید و میل کنید. البته این کار برای یکی دوروز اول کفایت می‌کند و بعد از آن می‌توانید آب همان محل را در بطری ریخته و در منزل بعدی با آب آن مکان مخلوط و میل کنید و این کار را تا انتهای سفر ادامه دهید.
- ۷- اگر کار فوق برایتان سخت است سعی کنید فقط از آب معدنی‌هایی که در مسیر توزیع می‌شوند استفاده نمایید.
- ۸- افزودن کمی سرکه، آلبیمو و یا سکنجبین به آب از بسیاری از ضررهای احتمالی آن جلوگیری کرده و جلوی تشنه شدن زیاد را می‌گیرد.
- ۹- خوردن سیر، پیاز و کاهو ضررهای آب‌های آلوده را کم می‌کند.
- ۱۰- ظروف سفالی نو کیفیت آب را افزایش می‌دهند.

تدابیر رفع عطش:

- ۱- برای رفع عطش غذاهای تند، شور، شیرین و چرب؛ سیر، پیاز، ماهی، زیتون و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- ۲- مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد. هم چنین چای به دلیل خاصیت ادرار آور می‌تواند موجب کاهش آب بدن



شده و تشنگی را افزایش دهد؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز
نمایید.

۳- در هنگام پیاده روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس
بکشید.

۴- در طول مسیر از زیاد حرف زدن و یا سخن گفتن با صدای
بلند پرهیز کنید.

۵- به صورت آهسته و پیوسته حرکت کنید.

۶- در ساعات خنک به ویژه از یکی دو ساعت به اذان صبح تا
یکی دو ساعت بعد از طلوع آفتاب پیاده روی کنید.

۷- خیار، انار، سیب، هندوانه، لیمو ترش و... میوه های مناسبی
هستند که در طول مسیر قابل دسترسی هستند.

۸- استفاده از شربت هایی با طبع خنک مانند شربت آبلیمو،
شربت نارنج، شربت سماق، شربت آبغوره و شربت رب انار
نیز توصیه می شود.

نکاتی در رابطه با ملزومات و البسه سفر:



۱- گذرنامه، کارت ملی، عوارض خروج کشور و پول نقد ایرانی و عراقی (مدارک شناسایی ایرانی مثل دفترچه بیمه، شناسنامه و... در عراق اعتباری ندارد) را به همراه داشته باشید.

۲- از مدارک شناسایی همراه خود جهت موارد فوری کپی به همراه داشته باشید.

۳- با مقوا اتیکت هایی تهیه نمایید و اطلاعات شخصی خود مانند نام و نام خانوادگی، شماره تماس خود و یکی از همراهان و در صورت داشتن محل اسکان ثابت، شماره محل اسکان را بر روی آن درج نموده و در ساک ها و کیف دستی خود قرار دهید.

۴- کرم ضد آفتاب و نرم کننده به همراه داشته باید و ترجیحا از پوشیه و یا چادرهای نقاب دار استفاده کنید.

۵- به همراه داشتن چتر خصوصا از نوع بزرگ و دست و پاگیر آن توصیه نمی شود

۶- در طول مسیر سعی کنید از لباس های نخی، گشاد و راحت استفاده نمایید.

۷- بهتر است لباس ها با توجه به تغییرات آب و هوا لایه لایه بوده و قابلیت کم یا زیاد شدن را داشته باشند. روپوش یا سویشرت گرم و سبک و جلو باز جهت راحتی در پوشیدن و در آوردن توصیه می شود.

۸- به همراه بردن یک پتوی مسافرتی سبک توصیه می شود.



۹- در صورت تمایل یک کیسه خواب همراه داشته باشید تا در صورت عدم یافتن محل مناسبی برای خواب از آن استفاده نمایید.

۱۰- یک دستمال پارچه ای نخی و یا چیزی مانند چفیه به همراه داشته باشید تا هنگام خواب بتوانید سر خود را پوشانده و یا در صورت لزوم به عنوان محافظ چشم و بینی از آن استفاده نمایید.

۱۱- لوازم شخصی خود از جمله: مسواک، صابون مایع یا جامد، ژل ضد عفونی کننده دست، دستمال کاغذی و ماسک یکبار مصرف، نخ و سوزن، سنجاق قفلی، کش، قاشق و چنگال، لیوان تاشو یا لیوان کوچک درب دار، چاقوی کوچک و ناخن گیر را فراموش نکنید.

۱۲- وسایل طبی مورد نیاز مانند عینک، عینک آفتابی، سمعک و عصا را در صورت نیاز همراه داشته باشید و حتی الامکان در مکان های شلوغ از بند عینک استفاده نمایید.

۱۳- وسایل بهداشتی مانند باند، گاز، چسب ضد حساسیت و دستکش پلاستیکی یکبار مصرف، لباس زیر نخی، پد روزانه بهداشتی، دستمال توالت، نوار بهداشتی را همراه خود داشته باشید.

۱۴- کوله مناسبی برای خود انتخاب کنید که با قد شما مناسب بوده، سنگین نباشد، به خوبی روی پشت بنشیند، گردن و شانه ها را اذیت نکند، اطراف کمر را در بر بگیرد و دارای



دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

۱۵- وزن کوله نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن شما باشد بنابراین از وسایل اضافه خودداری نمایید و وسایل را به ترتیب زیر درون کوله جاسازی کنید: وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و نهایتاً وسایل نیمه سنگین در سر کوله.

۱۶- کوله را به دوش انداخته و با بند کمری کوله را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.

۱۷- از انداختن کوله بر روی یکی از شانه ها و تنگ کردن بیش از حد بند ها که موجب سختی در تنفس می شود خودداری نمایید.

۱۸- کفش مناسبی را برای پیاده روی انتخاب نمایید که سبک، نرم و راحت باشد، کف آن دارای قوس متناسب با قوس های طبیعی پا باشد و انعطاف کافی را داشته باشد، قسمت زیر کفش عاج های مناسب داشته باشد، امکان چرخش هوا در آن ها وجود داشته باشد، قسمت جلوی آن انعطاف کافی را داشته باشد تا بتوانید به راحتی آن را به میزان ۴۵ درجه خم نمایید و پنجه آن باریک نباشد.

۱۹- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و بند دار خودداری کنید و حتما در صورت خریداری کفش نو آن را از مدتی قبل از

شروع پیاده روی استفاده نمایید تا حالت نوبودن آن باعث

اذیت شدن پای شما نگردد.

۲۰- استفاده از کفی های طبی ارزان قیمت نیز توصیه می شود

که باعث می شوند فشار کمتری به کف پا وارد گردد.



مغنطیس حسینی، جریان زینبی

نکاتی در رابطه با حضور مادران در سفر اربعین:



۱- اگر شما تصمیم به مسافرت به همراه فرزندان را دارید بهتر است طول سفرتان کوتاه تر باشد تا هم برای کودکان خاطره بهتری بماند و هم از بیماری های احتمالی و سرماخوردگی آن ها جلوگیری نمایید.

۲- خانواده هایی که با فرزندان خود در این مسیر قرار می گیرند می توانند بخشی از مسیر نجف به کربلا را به صورت پیاده طی نمایند و بخشی را نیز از وسائل نقلیه موجود استفاده نمایند.

۳- در صورت همراه داشتن بچه های کوچک در به همراه داشتن لباس و وسائل برای آن ها مضایقه نکنید.

۴- مهم ترین چیز برای کودکان همراه داشتن کالسکه سبک و تاشو با چرخ های قوی و لباس کامل به همراه شال گردن و کلاه می باشد.

۵- در صورتی که کودک شما در سنی است که تحمل کمتری برای نگه داشتن دستشویی دارد، حتما از شورت های پوشکی استفاده نمایید که دیگر نگران طهارت و آبکشی لباس ها نباشید.

۶- وسائل سرگرم کننده کم حجم و سبک مثل مداد و دفتر و کتاب و عروسک های پویشی به همراه داشته باشید.

۷- حتما دارویی که به وسیله آن تب کودک خود را پایین می آورید به همراه داشته باشید. قطره استامینوفن، شربت



استامینوفن، بروفن، شیاف استامینوفن ۱۲۵ و دیکلوفناک
به همراه داشته باشید.

۸- برای خودتان و بیشتر کودکانی که به همراه دارید حتما
لیمو ترش و نمک را فراموش نکنید.

۹- چکاندن چند قطره آبلیمو بر روی غذاهای گوشتی تاحد
زیادی از مسمومیت های احتمالی آن ها جلوگیری کرده
و مانع مشکلات بعدی خواهد شد.

۱۰- در صورت همراه بردن کودکان با خود، حتما نام و نام
خانوادگی والدین، نام کاروان و شماره تماسی از خود را
نوشته و به گردن کودک آویزان کنید.

۱۱- پوشیدن چادری که حرکت با آن راحت باشد مانند چادر
عربی، لبنانی یا ملی به حمل کوله و حرکت بهتر در مسیر
کمک خواهد کرد.

۱۲- از ابتدا جواهرات و وسائل زینتی و گران قیمت را با خود
نیاورید تا دغدغه مراقبت از آن ها را نداشته باشید.

۱۳- هدیه برای کودکان و دوستان عراقی را فراموش نکنید و
در صورتی که کودکان را با خود همراه دارید آنان را به
انجام این عمل و هدیه دادن ترغیب نمایید.

۱۴- زیارت از نزدیک آن هم با این شرایط عملی مستحب است؛
ولی حفظ حجاب با همه ضوابط و گستردگی مفهومی آن و
عدم برخورد با نامحرم عملی واجب.



- در این چند روزی که در عراق هستید، بین آنچه موکبه‌های کوچک عراقی تقدیم شما می‌کنند با آنچه در موکب‌های پر زرق و برق ایرانی‌ها توزیع می‌شود فرقی قائل نشوید. آن‌ها باید ببینند اینجا ایرانی و عراقی نداریم و همه امت واحده هستیم.
- اگر جایی فلان غذای ایرانی را توزیع می‌کنند فریاد نزنید غذای ایرانی!
- کمک کنید هزینه‌های دولت عراق برای جمع‌آوری زباله و بهداشت مسیرها بیش از پیش نشود.
- به اعتقادات مذهبی و عربی عراقی‌ها کاری نداشته باشید و اصلاً بر روی ایرانی و عراقی بودن صحبت نکنید.
- غذایی نگیرید که نمی‌خورید چون مردمان عراق خیلی خیلی ناراحت می‌شوند. اگر از غذا خوشتان نیامد هم خود را موظف بدانید تشکر نمایید.
- مراقب وسائل عمومی و مردمی عراقی‌ها مثل خودروها، سرویس‌های بهداشتی، محل‌های اسکان و... باشید.
- بدانید که عراقی‌ها موظف به خدمت رایگان به شما نیستند! پس هر جا کرایه‌ای داشت پرداخت کنید.
- با خادمان موکب‌ها خوشرو باشید، قدردانی کنید و عکس یادگاری بگیرید.
- توجه داشته باشید زنان عراقی هرگونه آرایش کردن زنان و پوشش غیر از رنگ مشکی، علی‌الخصوص در ایام عزای اهل بیت علیهم‌السلام را به شدت بد و قبیح می‌دانند.



• در کنار استفاده از تصاویر و نشانه هایی که با خود حمل می کنید مانند تصویر رهبر انقلاب یا سردار سلیمانی حتما از تصاویر مراجع عظام تقلید عراقی مانند آیات عظام سیستانی، حکیم و صدر و یا فرماندهان الحشد الشعبی هم استفاده کنید.

• محور غربی،عبری، عربی شدیداً در حال تبلیغ در میان مردم عراق هستند که ایران کشور شما را تسخیر کرده است. حتماً با همان عربی دست و پاشکسته به عراقی ها بگویید که دفاع از حریم اهل بیت و مردم عراق را وظیفه دینی ایرانی ها می دانید و از دوستی و صمیمیت بین دو ملت و از اینکه به نیابتشان به زیارت امام رضا علیه السلام خواهید رفت سخن بگویید.

• در طول مسیر به هیچ وجه به موکب ها و تصاویر و بنرهای جریان های انحرافی واکنش نشان ندهید. هم چنین وقت خود را برای بحث های بیهوده با این جریانات و سایر جریانات انحرافی مانند کلبی ها، یمانی ها، صرخی ها و... هدر ندهید و در موکب هایشان نیز اقامت نکنید.

• ثبت و ضبط اتفاقات بی نظیر و پرشکوه این سفر را فراموش نکنید و آن ها را با هشتگ های انگلیسی در شبکه های مجازی جهانی به اشتراک بگذارید.

• هر سال به تعداد خبرنگاران غیر مسلمان کنگره اربعین افزوده می شود و همگی شما عزیزان نمایندگان فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی ما هستید؛ بنابراین به گونه ای سخن



- بگوئید و رفتار نمایند که ایرانیان به عنوان نمونه استاندارد و قابل یک شیعه به جهانیان معرفی شوند.
- فراموش نکنید شاید یکی از همین هزاران عزیزی که از کنارشان عبور می کنیم مولا و صاحبمان حضرت ولی عصر ارواحنا فداه باشند. احترام زائران حضرت حسین علیه السلام و این مسیر مقدس را حفظ کنیم.



منابع:

اربعین حسینی؛ امکان حضور در تاریخی دیگر / طاهرزاده،
اصغر. - اصفهان: لبالمیزان، ۱۳۹۰.
جزوه مرهم؛ توصیه هایی از طب سنتی ایران به راهیان سفر
اربعین.
کارگاه تدابیر طب سنتی برای آمادگی سفر اربعین، خانم یزدیان.
کارگاه تدابیر پزشکی سفر اربعین، خانم دکتر مدنیان.

پیوست ها :

زیارت اربعین

زیارتی که شیخ در دو کتاب تهذیب و مصباح از صفوان جمال روایت کرده، که صفوان گفت: مولایم امام صادق علیه السلام درباره زیارت اربعین به من گفت: هنگامی که قسمت قابل توجهی از روز برآمده، بخوان:

السَّلَامُ عَلَى وَلِيِّ اللَّهِ وَ حَبِيبِهِ السَّلَامُ عَلَى خَلِيلِ اللَّهِ وَ نَجِيِّهِ السَّلَامُ
عَلَى صَفِيِّ اللَّهِ وَ ابْنِ صَفِيِّهِ السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ الْمَظْلُومِ الشَّهِيدِ
السَّلَامُ عَلَى أُسَيْرِ الْكُرْبَاتِ وَ قَتِيلِ الْعَبْرَاتِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّهُ وَلِيُّكَ وَ
ابْنُ وَلِيِّكَ وَ صَفِيُّكَ وَ ابْنُ صَفِيِّكَ الْفَائِزُ بِكَرَامَتِكَ أَكْرَمَتَهُ بِالشَّهَادَةِ وَ
حَبَوْتَهُ بِالسَّعَادَةِ وَ اجْتَبَيْتَهُ بِطَيْبِ الْوَلَادَةِ وَ جَعَلْتَهُ سَيِّدًا مِنَ السَّادَةِ وَ
قَائِدًا مِنَ الْقَادَةِ وَ ذَائِدًا مِنَ الذَّادَةِ وَ أَعْطَيْتَهُ مَوَارِيثَ الْأَنْبِيَاءِ وَ جَعَلْتَهُ
حُجَّةً عَلَى خَلْقِكَ مِنَ الْأَوْصِيَاءِ فَأَعَذَّرَ فِي الدُّعَاءِ وَ مَنَحَ النَّصْحَ وَ بَذَلَ
مُهْجَتَهُ فِيكَ لِيَسْتَنْقِذَ عِبَادَكَ مِنَ الْجَهَالَةِ وَ حَيْرَةِ الضَّلَالَةِ وَ قَدْ تَوَازَرَ
عَلَيْهِ مِنْ غَرَّتِهِ الدُّنْيَا وَ بَاعَ حَظَّهُ بِالْأَرْذَلِ الْأَدْنَى وَ شَرَى آخِرَتَهُ بِالْثَمَنِ
الْأَوْكَسِ وَ تَغَطَّرَسَ وَ تَرَدَّى فِي هَوَاهُ وَ أَسْخَطَكَ وَ أَسْخَطَ نَبِيَّكَ ،

سلام بر ولی خدا و حبیبش، سلام بر دوست خدا و نجیبش، سلام بر
بنده برگزیده خدا و فرزند برگزیده اش، سلام بر حسین مظلوم شهید،
سلام بر آن دچار گرفتاری ها و کشته اشک ها، خدایا من گواهی
می دهم که حسین ولی تو و فرزند ولی تو، و فرزند برگزیده توست
حسینی که به کرامت رسیده، او را به شهادت گرامی داشتی، و به





خوشبختی اختصاصش دادی، و به پاکی ولادت برگزیدی، و او را آقایی از آقایان، و پیشروی از پیشرویان، و مدافعی از مدافعان حق قرار دادی، و میراثهای پیامبران را به او عطا فرمودی، و او را از میان جانشینان حجت بر بندگان قرار دادی، و در دعوتش جای عذری باقی نگذاشت، و از خیرخواهی دریغ نورزید، و جانش را در راه تو بذل کرد، تا بندگان را از جهالت و سرگردانی گمراهی برهاند، درحالی که بر علیه او به کمک هم برخاستند، کسانی که دنیا مغرورشان کرد، و بهره واقعی خود را به فرومایه تر و پست تر چیز فروختند و آخرتشان را به کمترین بها به گردونه فروش گذاشتند، تکبر کردند و خود را در دامن هوای نفس انداختند، تو را و پیامبرت را به خشم آوردند،

وَ أَطَاعَ مِنْ عِبَادِكَ أَهْلَ الشَّقَاقِ وَ النَّفَاقِ وَ حَمَلَهُ الْأَوْزَارِ الْمُسْتَوْجِبِينَ
النَّارِ لِلنَّارِ فَجَاهَدَهُمْ فَبِكَ صَابِرًا مُحْتَسِبًا حَتَّى سَفِكَ فِي طَاعَتِكَ
دَمَهُ وَ اسْتَبِيحَ حَرِيمَهُ اللَّهُمَّ فَالْعَنَهُمْ لَعْنَا وَبِيلًا وَ عَذَّبَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا ابْنَ سَيِّدِ الْأَوْصِيَاءِ
أَشْهَدُ أَنَّكَ أَمِينُ اللَّهِ وَ ابْنُ أَمِينِهِ عِشْتَ سَعِيدًا وَ مَضَيْتَ حَمِيدًا وَ مَتَّ
فَقِيدًا مَظْلُومًا شَهِيدًا وَ أَشْهَدُ أَنَّ اللَّهَ مُنْجِزُ مَا وَعَدَكَ وَ مَهْلِكُ مَنْ
خَذَلَكَ وَ مَعَذِّبُ مَنْ قَتَلَكَ وَ أَشْهَدُ أَنَّكَ وَقَّيْتَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ جَاهَدْتَ فِي
سَبِيلِهِ حَتَّى أَتَاكَ الْيَقِينُ فَلَعَنَ اللَّهُ مَنْ قَتَلَكَ وَ لَعَنَ اللَّهُ مَنْ ظَلَمَكَ وَ
لَعَنَ اللَّهُ أُمَّةً سَمِعَتْ بِذَلِكَ قَرَضِيَتْ بِهِ، وَ اطاعت کردند از میان
بندگان، اهل شکافکنی و نفاق و بارکشان گناهان سنگین، و
سزواران آتش را پس با آنان درباره تو صابرانه و به حساب تو جهاد
کرد، تا در طاعت تو خونس ریخته شد و حریمش مباح گشت. خدا یا



آنان را لعنت کن لعنتی سنگین، و عذابشان کن عذابی دردناک. سلام بر تو ای فرزند رسول خدا، سلام بر تو ای فرزند سرور جانشینان، شهادت می‌دهم که تو امین خدا و فرزند امین اویی، خوشبخت زیستی، و ستوده درگذشتی، و از دنیا رفتی گم‌گشته، و مظلوم و شهید. گواهی می‌دهم که خدا وفاکننده است آنچه را به تو وعده داده، و نابودکننده کسانی را که از یاریات دریغ ورزیدند، و عذاب کننده کسانی را که تو را کشتند، و گواهی می‌دهم که تو به عهد خدا وفا کردید و در راهش به به جهاد برخاستی تا مرگ فرا رسید، پس خدا لعنت کند کسانی را که تو را کشتند، و به تو ستم کردند، و این جریان را شنیدند و به آن خشنود شدند.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُكَ أَنِّي وَلِيُّ لِمَنْ وَالَاهُ وَ عَدُوٌّ لِمَنْ عَادَاهُ يَا بَنِي آدَمَ وَ أُمَّي
يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ أَشْهَدُ أَنَّكَ كُنْتَ نُورًا فِي الْأَصْلَابِ الشَّامِخَةِ وَ الْأَرْحَامِ
الْمُطَهَّرَةِ [الطَّاهِرَةِ] لَمْ تُنَجَّسْكَ الْجَاهِلِيَّةُ بِأَنْجَاسِهَا وَ لَمْ تُلَيَّسْكَ
الْمُدَلِّهِمَاتُ مِنْ نِيَابِهَا وَ أَشْهَدُ أَنَّكَ مِنْ دَعَائِمِ الدِّينِ وَ أَرْكَانِ الْمُسْلِمِينَ
وَ مَعْقِلِ الْمُؤْمِنِينَ وَ أَشْهَدُ أَنَّكَ الْإِمَامُ الْبَرُّ التَّقِيُّ الرَضِيُّ الزَّكِيُّ الْهَادِي
الْمُهْدِي وَ أَشْهَدُ أَنَّ الْأَئِمَّةَ مِنْ وَلَدِكَ كَلِمَةُ التَّقْوَى وَ أَعْلَامُ الْهُدَى وَ
الْعُرْوَةُ الْوُثْقَى وَ الْحُجَّةُ عَلَى أَهْلِ الدُّنْيَا وَ أَشْهَدُ أَنِّي بِكُمْ مُؤْمِنٌ وَ بِبَابِكُمْ
مُوقِنٌ بِسَرَائِعِ دِينِي وَ خَوَانِيمِ عَمَلِي وَ قَلْبِي لِقَلْبِكُمْ سَلَمٌ وَ أَمْرِي لِأَمْرِكُمْ
مُتَّبِعٌ وَ نَصْرَتِي لَكُمْ مُعَدَّةٌ حَتَّى يَأْذَنَ اللَّهُ لَكُمْ فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَا مَعَ
عَدُوِّكُمْ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَ عَلَى أَرْوَاحِكُمْ وَ أَجْسَادِكُمْ [أَجْسَامِكُمْ] وَ
شَاهِدِكُمْ وَ غَائِبِكُمْ وَ ظَاهِرِكُمْ وَ بَاطِنِكُمْ آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ.



خدای من تو را شاهد می‌گیرم که من دوستم با آنان که او را دوست دارند، و دشمن با آنان که با او دشمنند. پدر و مادرم فدایت ای فرزند رسول خدا، گواهی می‌دهم که تو در صلب‌های بلندمرتبه و رحم‌های پاک نوری بودی، جاهلیت با ناپاکی هایش تو را آلوده نکرد، و از جامه‌های تیره و تارش به تو نپوشاند، و گواهی می‌دهم که تو از ستون‌های دین، و پایه‌های مسلمانان، و پناهگاه مردم مؤمنی، و گواهی می‌دهم که پیشوای نیکوکار، با تقوا، راضی به مقدرات حق، پاکیزه، هدایت کننده و هدایت شده‌ای، و گواهی می‌دهم که امامان از فرزندان، اصل تقوا، و نشانه‌های هدایت، و دستگیره محکم، و حجت بر اهل دنیا هستند و گواهی می‌دهم که من به یقین مؤمن به شمایم، و به بازگشتان یقین دارم، براساس قوانین دینم، و عواقب عملم، و قلمم با قلبتان در در صلح، و کارم پیرو کارتان، و یاری‌ام برای شما آماده است، تا خدا به شما اجازه دهد، پس با شمایم نه با دشمنانتان، دروذهای خدا بر شما، و بر ارواح و پیکرهایتان، و بر حاضر و غایبتان، و بر ظاهر و باطنتان، آمین ای پروردگار جهانیان.

پس دو رکعت نماز می‌خوانی، و به آنچه می‌خواهی دعا می‌کنی و برمی‌گویی.

طریق الحسین (ع) (مسیر نجف تا کربلا) :



کشور عراق با تعدد شهر ها و مساحت کم هر ساله میزبان زائرانی است که از راه های دور و نزدیک خود را برای ایجاد حماسه ای دیگر در اربعین به شهر کربلا می رسانند، اما این مسیر که سالهاست "طریق الحسین" نام دارد، از خروجی شهر نجف آغاز شده تا ورودی شهر کربلا و رویت بارگاه سیدالشهدا (ع) ادامه دارد.

مسیر نجف تا کربلا از ابتدای عمود ۱ تا ۱۴۵۲ آغاز شده و تقریبا فاصله هر عمود ۵۰ متر است که مردم عراق و دیگر زائران افتخار میزبانی سالار شهیدان (ع) را دارند و فاصله ی خروجی شهر نجف تا ابتدای شهر کربلا حدود ۸۰ کیلومتر است.

اطلاعات ضروری:

راه های دسترسی به نجف و کربلا
برای آن که در پیاده روی چند روزه اربعین شرکت کنید، ابتدا باید به شهر نجف بروید. برای رسیدن به شهر نجف، دو راه در پیش دارید :

- هوایی: شما از شهرهایی چون تهران، مشهد، اصفهان، تبریز، اهواز، شیراز، ساری، کرمان، یزد و آبادان می توانید به صورت مستقیم به نجف پرواز کنید.
- زمینی : برای سفر زمینی به نجف، می توانید از پایانه های مرزی مهران، شلمچه، چذابه و خسروی عبور کنید. مسافران پیاده عمدتا از مرزهای مهران و چذابه عبور می کنند. پس از عبور از مرز با



استفاده از ماشین های گذری که زیاد هستند، خود را به شهر نجف برسانید.

مرزهای مشترک ایران و عراق

ایران و عراق ۴ پایانه مرزی مشترک دارند که محل قرارگیری و دسترسی هر یک به شهر نجف متفاوت است .

- مرز مهران :مهم ترین و شلوغ ترین مرز است که در جنوب استان ایلام قرار دارد. از این مرز تا نجف حدود ۴ تا ۶ ساعت راه در پیش دارید.
- مرز شلمچه :در استان خوزستان قرار دارد و از این مرز تا شهر نجف ۵ تا ۸ ساعت راه پیش روی شماست.
- مرز چذابه :این مرز نیز در استان خوزستان قرار گرفته و با شهر نجف فاصله ای ۴ تا ۷ ساعته دارد .
- مرز خسروی :این مرز در استان کرمانشاه است و با نجف فاصله ای ۵ تا ۷ ساعته دارد .

برای عبور زمینی از مرز، اغلب با شلوغی و حجم بالای زائران رو به رو خواهید شد، بنابراین توصیه می شود طوری حرکت کنید که صبح زود یا اول شب به مرز برسید. در این حالت تعداد مسافرها کمتر هستند.

بهترین ساعت برای شروع پیاده روی اربعین

چیزی که در چند سال گذشته مرسوم بود، شروع پیاده روی از ساعت ۴ و ۵ صبح و پایان آن قبل از غروب آفتاب بود. اما با توجه به آن که رویدادها در سال قمری تاریخ یکسانی

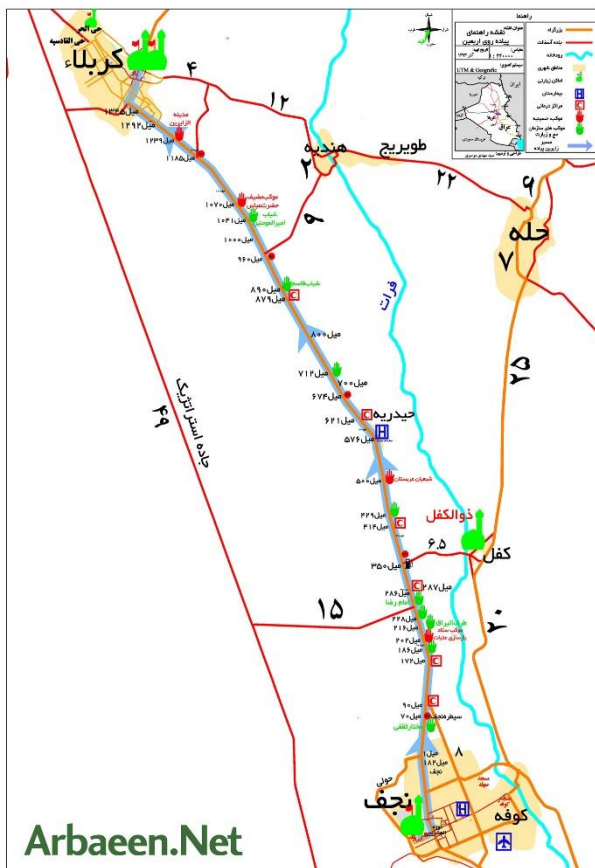


ندارند و متغیر هستند، در حال حاضر سال به سال واقعه اربعین به تابستان نزدیک می شود و در نتیجه تغییرات آب و هوایی نیز مشهود است. همان طور که می دانید فاصله میان نجف و کربلا، فضایی کویری دارد و در نتیجه از سال گذشته برای آن که زائران از گرمای زیاد در طول روز فرار کنند، زمان پیاده روی را تغییر داده اند. به این صورت که پیاده روی را از غروب آفتاب آغاز می کنند و بعد از نماز صبح برای استراحت توقف می کنند. البته اگر بخواهید از این روش استفاده کنید، توجه داشته باشید که شب ها هوا خنک تر است و لباس های لازم را همراه خود داشته باشید

شماره های ضروری

- اورژانس: ۱۰۴
- افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱
- احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳
- اداره مرکزی: ۰۷۸۰۱۰۰۴۷۵۸

در ستون های ۷۲، ۳۳۵، ۶۰۲، ۱۱۰۳ و حرم حضرت عباس (علیه السلام) مراکز افراد گمشده قرار دارد و همچنین هر ۳ کیلومتر مرکز گزارش گمشدگان واقع شده است.



مغناتیس حسینی، جریان زینبی



یادداشت:



مغناطیس حسینی، جریان زیبایی



رہبر حکیم انقلاب :

اربعین با این حرکتے کہ عمدتاً بین نجف و کربلا درآہ پیادہ روی
ہر سال بہ وجود مے آید بین المللی شد ؛ چشم ہای مردم دنیا بہ این
حرکت دنیا دوختہ شد ؛ امام حسین (علیہ السلام) و معرفت حسینے
بہ برکت این حرکت عظیم مردمے بین المللی شد، جہانے شد .

۹۸/۶/۲۷

کربلا پیرا پیرا اربعین

عالمی



@rabteasheghi

ستارچہٴ بے رفقہ کے
انقلاب اسلام استا اصفہا