# نکات ضروری برای راهپیمایان اربعین

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav

[1]

راهکارها و تجربیاتي براي شيفتگان مسير عشق

سال به سال به خيل عاشقان ايراني زيارت ابا عبدالله الحسين«ع» در روز اربعين و شركت كنندگان در راهپيمايي عظيم چندين ميليوني اين مسير بخصوص مسير نجف اشرف تا كربلا افزوده مي‌شود. به همين دليل، اين روزها، همه جا حال و هواي رفتن به كربلاي معلا و شركت در راهپيمايي عظيم اربعين ديده مي‌شود. آنها كه رفته‌اند خاطراتشان را براي آنها كه نرفته‌اند تعريف مي‌كنند؛ آنها كه نرفته‌اند و تصاوير و فيلمهاي مربوط را از تلويزيون مي‌بينند، اشک حسرت مي‌ريزند و آنها كه امسال عازمند...

شايد تنها با يک حس عاشقانه، عازم راه شده‌اند و چيز زيادي از فراز و نشيب هاي احتمالي اين راه نمي‌دانند، اما براي اينكه اين سفر و بخصوص اين راهپيمايي سه چهار روزه پربارتر و مفيدتر و پر نشاطتر باشد، شنيدن و به كار بستن برخي تذكرات و يادآوري ها به اين دسته از مسافران حرم ضروري است.

اين يادآوري ها را با مشورت و استفاده از تجربيات جمعي از دوستان خوب گرد آوري كرده‌ام و پيشاپيش از صراحت در برخي از اين يادآوريها پوزش مي‌خواهم اما اين تذكرات هم جوري نيست كه بشود آنها را در نظر نگرفت چرا كه در طول سفر و راهپيمايي ممكن است بي توجهي به آنها، زائران ابا عبدالله «ع» را با مشكل مواجه كند.

الف- پيش از سفر:

- به هيچ وجه با خودتان چمدان ها و ساک هاي بزرگ و حجيم نياوريد (بخصوص خانم ها به اين نکته توجه داشته باشند!)، بلکه يک کوله پشتي راحت و متوسط انتخاب کنيد.

- بهتر است کوله پشتي‌هايي انتخاب کنيد که به قول کوهنوردها حداکثر چهل ليتري هستند. و چه بهتر که شستي هم داشته باشند و بندشان پيش‌سينه هم داشته باشد که بتواند کوله را بخوبي روي پشت، فيکس کند.

- در همين کوله پشتي از آوردن بارهاي سنگين و کمرشکن خودداري کنيد؛ مسير نجف به کربلا حدود 85 کيلومتر است و بار سنگين، شما را از پا در مي‌آورد.

- يک مفاتيح که اعمال زيارتي نجف و کوفه و کربلا را داشته باشد يا کتابهاي مخصوصي که فقط اين اعمال را ذکر کرده‌اند. به مفاتيح نصب شده روي گوشيهايتان اعتماد نکنيد؛ بعيد است بتوانيد آنها را داخل حرمهاي مطهر يا مسجد کوفه ببريد.

- يادتان هم باشد که در اين مسير، مديران موکبهاي بين راه، آنقدر با کرامت با شما برخورد مي‌کنند که لازم نباشد با خودتان خوراکيهاي زياد و متنوع برداريد. بنابراين هيچ خوردني در کوله پشتي خود بر نداريد مگر اينکه فرزند شيرخواري داشته باشيد يا خداي نکرده به خاطر نوع خاصي از بيماري به دارو نياز داشته باشيد که براي آن بايد تمهيدات لازم را بينديشيد.

- البته همراه داشتن مقداري مويز و کشمش و مغزهاي خوراکي براي زمان پياده روي بخصوص در هواي نسبتاً سرد شب براي تأمين انرژي توصيه شده است.

- حساب ليموترش و نمک، سواست. ليموترش را حتماً همراه داشته باشيد و قبل از مصرف غذاهاي گوشتي روي آنها چند قطره بچکانيد تا از مسموميتهاي احتمالي پيشگيري کنيد.

- با اين حال، اگر بار و بنديل زيادي داريد و هيچ چاره‌اي هم از آوردنش نداريد، براي اينکه در طول مسير خودتان يا همراهانتان اذيت نشويد، بهترين کار اين است که يک کالسکه بچه با خودتان بياوريد و بارهايتان را روي آن بگذاريد و با اين وسيله آنها را حمل کنيد!

- براي بين راه، مشکلي براي اسکان نداريد چون موکبهاي فراواني هستند که شما را با اصرار دعوت به ناهار و شام و استراحت و ... مي‌کنند. اما به هر حال، امسال به خاطر آواره شدن بسياري از برادران شيعه و سني ما بر اثر حملات داعش، صاحبان موکبها آنها را در همين استراحتگاه هاي مسير اسکان داده‌اند. با اين همه، سعي کنيد پتوهاي بزرگ و حجيم و سنگين با خودتان نياوريد تا اذيت نشويد. بهترين چيز اين است که از همين پتوهاي سبک سفري تهيه کنيد تا در صورت لزوم از آن براي

گرمايش خود بهره بگيريد.

- حتماً يكي دو تا ملحفه سبک سفيد تميز و نيز چند ماسک يک بار مصرف با خودتان بياوريد.

- قاشق و چنگال و يک چاقوي کوچک و استکان يا ليوان کوچک دسته دار(براي چاي خوردن در طول مسير)، خميردندان کوچک سفري و صابون کوچک، ژل ضد عفوني و چند شامپوي کوچک هتلي، مهر و جانماز کوچک و خودکار روان و کاغذ يا دفترچه يادداشت کوچک براي نوت برداري از اتفاقاتي که فراوان است و ديگر تکرار نمي شود و به احتمال زياد فراموششان مي کنيد، از ضروريات است.

- داشتن کلاه خيلي به شما کمک مي کند، چون هوا بشدت متغير است و بالا پايين مي‌شود. پيشنهاد مي‌شود کلاهي انتخاب کنيد که گوشهايتان را هم بپوشاند و اگر لبه دار هم باشد که بهتر؛ براي در امان بودن از آفتاب و نور شديد، عالي است. برخي آوردن يک چترِ کوچک يا عصاي کوهنوردي را هم توصيه مي‌کنند اما دقت داشته باشيد که بارتان را خيلي سنگين نکنيد و جوري نشود که مثلاً همين عصا در کربلا دست و پا گيرتان شود؛ بخصوص اگر محل اسکان نداشته باشيد.

- حتماً دو سه تا چفيه (ترجيحاً مدل سرداري) و يک حوله متوسط ( استخري کوچک) بياوريد. اين چفيه‌ها براي پوشاندن سر و گردن، خشک کردن دست و صورت و انداختن روي بالشهاي خواب و خيلي موارد ديگر کاربرد دارند. براي بسياري از افراد هم، کار حوله را هم مي‌کند و مي‌توان از حوله استخري صرف نظر کرد تا بارتان سبکتر باشد. يک سربند هم با خودتان برداريد.

- مسئله کفش خيلي براي پياده روي مهم است و علي رغم اينکه خيلي توصيه شده به دمپايي و اکثر اهالي عراق خودشان دمپايي مي‌پوشند، کفشهاي خوب ترکينگ شرکت هاي معروف بمراتب بهتر است.

- کفش هايي که از پارچه هاي گورتکس ساخته شده‌اند و تختشان آنتي‌شوک و ضربه گير دارد و الياف نانونقره دارند خيلي بهتر است. اين کفشها مانع عرق کردن مي‌شود و اگر هم عرق کند، آن را به بيرون مي‌دهد و پا خشک مي ماند.

- با اين حال اگر امکان تهيه چنين کفشهايي را نداريد، بهتر است از کفشهاي تازه خريده و نو در اين مسير استفاده نکنيد. کفشهاي کتاني معمولي هم علي‌رغم آنکه راحت‌تر به نظر مي‌رسند شايد بهترين گزينه نيستند. بهتر است کفش چرميِ مدتي استفاده شده که نه خيلي گشاد و نه خيلي چسبان باشد براي اين راه بپوشيد. در ميان گزينه‌هاي درجه دو، دمپايي البته بهتر و راحت‌تر است اما دمپايي هم از آن پلاستيکيهاي زمخت نباشد؛ بلکه لاستيک نرم و منعطفي داشته باشد.

- بسياري از با تجربه‌ها هم هستند که توصيه مي‌کنند اگر بتوانيد بدون پاپوش حرکت کنيد راحت‌تر هستيد، بخصوص اگر از بخش کناره و غير آسفالت جاده حرکت کنيد که بسيار کمتر خسته مي‌شويد و پاهايتان هم کمتر اذيت مي‌شود. حتي اگر با کفش يا دمپايي هستيد هم سعي کنيد از مسير خاکي کناره و نه آسفالت حرکت کنيد تا خستگي کمتري به سراغتان بيايد.

- جماعتي که کفش را براي راه، انتخاب مي‌کنند، اگر کوله‌پشتي‌شان جا دارد و يک مقداري هم در رعايت پاکي و نجسي وسواسي هستند، بد نيست يک جفت دمپايي سبک که ارتفاع تخت زيادي دارد (تختش کلفت است) و کف پاي شما را دو سه سانتي از گِل و شُل زمين دور مي کند همراه بياورند. اين دمپايي‌ها حجم را اشغال مي‌کند، اما وزني ندارد . به هر موکبي

رسيدند و هر جايي قصد قضاي حاجت يا تجديد وضو داشتند، اين دمپايي خيلي به كارشان مي‌آيد. اگر هم پرروتر هستند كه در هر موكبي كه استراحت مي‌كنند، كفششان را دربياورند و داد بزنند: آقا اين دمپايي اينجا را پوشيدم الان ميام! بعدا اين دمپايي توي هتل هم در حمام كردن و ... به دردشان مي خورد. خب با كفش وضو گرفتن واقعاً براي بعضي‌ها سخت است.

- يک سري داروهاي گياهي و شيميايي افزايش دهنده و تقويت كننده سيستم ايمني بدن هستند مثل اكي هرب (Echeherb) و امثالهم كه بيشتر گياه بابونه را در خودش دارد. با مراجعه به داروخانه، آن را تهيه كنيد و قبل از سفر، سيستم عمومي خودتان را تقويت كنيد. اگر بتوانيد روزي يک قرص جوشان مولتي ويتامين يا قرص معمولي مولتي ويتامين ترجيحاً اصلي‌اش را از همين الان تا يک هفته بعد از سفر ميل كنيد، كمک زيادي مي كند كه مريض نشويد. برخي هم قرصهاي تقويتي «فارماتون» يا «ديكلوفناک» را براي پادرد و كمردرد احتمالي پيشنهاد مي‌كنند.

- در عين حال همراه داشتن يک مقداركي عسل هم به همه توصيه مي‌شود. يک مقدار عسل خوب طبيعي را در يک بطري نوشابه 300 سي سي بريزيد. بطري‌هاي آب معدني شكننده‌تر و وارفته‌تر است اما شيشه نوشابه محكمتر است و نشت نخواهد كرد.

- چند چسب زخم و وازلين يا پماد مخصوص ترک خوردگي يا تاول هم همراهتان باشد بد نيست؛ هر چند اكيپهاي امدادي عراقي اكثراً به اين كار ميپردازند.

- خيلي مهم است كه لباس زير، چه بالاپوش و چه زيرپوش، حتماً از جنس پنبه‌اي باشد تا بتواند عرق بدن را جذب كند. پيشنهاد مشخص هم اينكه اگر هر چند تا بر مي داريد از كهنه هايش برداريد كه هر جا حمام كرديد بتوانيد با خيال راحت، قبلي را دور بيندازيد. چرا كه در اين چند روز خيلي فرصت يا حوصله يا جايي براي شستن يا پهن كردن لباس نخواهيد داشت. تعداد زياد هم بر نداريد كه بالاخره هر كدام وزني دارد و خسته مي‌شويد.

- دستمال مرطوب، گزينه بسيار بسيار مهمي است. همين طور پد الكلي. اولي خيلي سريع مي تواند شما را رفرش و سر و صورتتان را تميز كند و بوي عرق بدنتان را بگيرد. و پد الكلي هم براي مواردي كه احتياج به ضد عفوني سريع داريم مثل شير آب، دستشويي، قاشق، چاقو و ... خيلي اهميت دارد و مي‌تواند خيلي سريع كارتان را راه بيندازد.

- به نظر مي‌رسد دو تا بسته 20 تا 25 تايي دستمال مرطوب براي طول مسير كفايت كند (البته اگر اهل بذل و بخشش نيستيد!). پنبه الكلي هم يک بسته صد تاييش بسيار بسيار كارگشاست كه مي‌توانيد آن را از داروخانه تهيه كنيد.

- حميانهاي مسافرتي حاجيان يا كيفهاي زير لباسي مدارک كه برخي شركتهاي مشهور توليد مي‌كنند، همراهان بسيار كارامد و مفيدي است. در طول سفر، بيش از همه چيز، مواظب گذرنامه‌هايتان باشيد. پول را مي‌شود از كسي قرض كنيد اما اگر گذرنامه‌تان را گم كنيد به گرفتاري شديدي دچار مي‌شويد.

- به هر حال خوب و بد همه جا هست. محض احتياط پول و دلار و تومن و دينارها و اشياي قيمتي‌تان را توي جيبهاي دم دست قرار ندهيد و همه آنها را در يک جيب يا يک كيف نگذاريد كه اگر به هر دليلي آنها را از دست داديد، براي خودتان و همراهانتان مشكل ايجاد نكنيد.

- معمولاً صبح اول وقت موقع حركت، هوا سرد است و بتدريج، هم هوا گرم مي‌شود و هم راهپيمايان عرق مي‌كنند. بهتر است به جاي كاپشن و پالتوهاي بزرگ و دست و پا گير، از دو سه تا لباس متوسط و يک كاپشن معمولي استفاده كنيد تا در موقع حركت هر چه گرمتر شُديد، يكي از اين پيراهنها يا بلوزهاي معمولي را كم كنيد.

- كتابهاي صوتي مرتبط و برخي شعرها يا سخنرانيها و مرثيه خوانيهاي برگزيده خوب را دانلود كنيد و در گوشي همراهتان بريزيد تا در طول مسير، حال و هوايتان هر چه بيشتر عاشورايي باشد. هر چند در طول مسير در و ديوار و هر صحنه، بهانه‌اي براي روضه و گريه و اشک است. پيشنهاد مشخص، «تزوروني» ملا باسم است كه با زيرنويس فارسي آن در شبكه‌هاي اينترنتي موجود است.

- در بسياري از موارد، همراه نداشتن تعداد زيادي از تصاوير امام خميني و رهبر معظم انقلاب بخصوص در مواردي كه زائران كشورهاي ديگر از شما درخواست مي‌كنند، خيلي موجب حسرت شما مي‌شود!

- شارژرتان يادتان نرود. اگر دوربين هم مي‌بريد، شارژر دوربين بيشتر يادتان مي‌رود! توجه داشته باشيد با وجود اينكه مراكزي براي شارژ در طول مسير تعبيه شده و تخته برق و پريز گذاشته‌اند ولي مسئله شارژ مسئله طاقت‌فرسايي است، خصوصاً براي كساني كه اسمارت‌فون دارند و دوست دارند عكس بگيرند و تلفني بزنند و وارد شبكه اجتماعي بشوند، توصيه مي‌كنم يكي از اين ديوايس‌هاي خازن شارژر با خودشان بردارند.

- با همه اين تذكرات، بسياري از دوستان بوده‌اند كه تنها با يک كيف كمري و بدون هر گونه بار و وسايل و تجهيزات و ... به اين سفر آمده و برگشته‌اند و اگر نيازي به چيزي پيدا كرده‌اند، در شهرهاي زيارتي خريده‌اند و راحت‌ترين راهپيمايي را داشته‌اند!

ب- در حين راهپيمايي:

- حاج آقا مجتبي تهراني «رضوان الله تعالي عليه» مي‌فرمود در صدقه دادن، در دعا كردن و در زيارت كردن زرنگ باشيد. مي‌فرمود: «اگر مي‌خواهي صدقه بدهي، همين‌طوري صدقه نده، زرنگ باش! حواست جمع باشد، صدقه را از طرف امام رضا «عليه السلام» براي سلامتي آقا امام زمان «عجل الله في فرجه» بده! براي دو معصوم است؛ دو معصومي كه خدا آنها را دوست دارد، ممكن نيست خداوند اين صدقه تو را رد كند، تو هم اينجا حق واسطه‌گري‌ات را مي‌گيري. تو واسطه‌اي و همين حق واسطه‌گري است كه اجازه مي‌دهد تو به مراحل خاص برسي.»

- به همين شيوه مي‌توان اعمال اين سفر و زيارتهايش را از طرف يكي از معصومين «ع» انجام داد كه بي‌ترديد از سوي خداوند متعال مورد قبول قرار خواهد گرفت و اين وسط، به شما مزد واسطه‌گريتان را مي‌دهند. پس چه خوب كه مثلاً از ابتداي سفر چنين نيتي كنيم.

- از بعضي از بزرگان نقل شده است كه يكي از بزرگترين آرزوهاي رهبر عزيز انقلاب، زيارت قبر مطهر جدشان امام حسين «ع» در كربلاست. مي‌توان اين سفر را به پاس همه زحمتها و جانفشانيها و خون دلهايي كه ايشان براي ما و ملت ما و امت

اسلامي مي‌خورند، به نيابت از ايشان انجام داد.

- اجازه گرفتن از اميرالمؤمنين علي «ع». خوشبختانه ما ايرانيها عمدتاً اين سعادت را داريم كه اول به نجف اشرف برويم و از مولا «ع» براي سفر به سمت پسران بزرگوارش اجازه بگيريم. نجف، منزل پدري همه ماست كه پيامبر «ص» فرمود: أنا و علي آبَوا هذه الأمّة؛ من و علي، پدران اين امت هستيم.

- از ابتداي خروجي شهر نجف تا ابتداي شارع العباس در كربلا، عمودها يا همان تيركهاي برق كه به فاصله 50 متري از هم قرار دارند، شماره گذاري شده‌اند. از خود نجف تا دوراهي كربلا 300 عمود و از ابتداي بزرگراه كربلا تا ابتداي شارع العباس «ع» هم 1460 عمود يا تيرک وجود دارد. اين عمودها و اين شماره‌ها بهترين وسيله است تا با هم قرار بگذاريد و يكديگر را پيدا كنيد. جمعيت در اين مسير بسيار بسيار زياد است و ممكن است كسي به دليل خستگي، يا نوشيدن چاي يا دلايل ديگر، از همراهي با دوستانش باز بماند. مشكلي نيست. از همان ابتداي راه مي‌توانيد با هم قرار بگذاريد كه سر هر ده يا بيست يا ... عمود مي‌ايستيم تا بقيه راه را با هم ادامه دهيم. مي‌توانيد بسته به برنامه‌ريزيتان كه اين مسير را چند روزه برويد، صبح و شامهاي راه را بر سر يک عدد توافق كنيد و مثلاً بگوييد ظهر براي ناهار و نماز در عمود 300 قرار مي‌گذاريم و شب را در عمود 500. در هر صورت، اين عمودها دقيقاً به مثابه «يک رسانه» خوب مي‌توانند براي شما عمل كنند به شرطي كه خوب از اين رسانه استفاده كنيد!

- كساني كه چيزهايي درباره «مدينه فاضله» و «جامعه آرماني» شنيده يا خوانده‌اند آن را در اين مسير، بعينه مي‌بينند. اين مسير، سراسر مهرباني، عاطفه، جود وسخاوت، معنويت، تعاون و همه صفتها و ويژگيهاي يک جامعه خوب را با خود به همراه دارد.

- كساني كه براي اولين بار در اين مسير قرار مي‌گيرند، خواه ناخواه چشمشان به اتفاقات و تصاويري «افسانه‌وار» مي‌افتد كه مبهوت مي‌مانند: آنكه به زور تو را به پذيرايي ساده يا مفصلش دعوت مي‌كند، آنكه تو را به ناهار يا شام يا خوردني يا ميوه دعوت مي‌كند، آن كودكي كه در يک پارچ ساده به تو آب تعارف مي‌كند، پيرمردي كه مي‌خواهد با عطر كوچكي كه در دست دارد، زائران ارباب را خوشبوتر كند، آنكه تو را با دستهايش يا دستگاههاي برقي به ماساژ دعوت مي‌كند تا خستگي راه از تنت بيرون ببرد، آنكه بر زخمهاي پايت مرهم مي‌نهد، و آنها كه در هر چند قدم تو را به نوشيدن چاي عراقي يا نوشيدني‌هاي ديگر مي‌خوانند، آنها كه خط تلفن بين المللي مجاني راه انداخته‌اند تا خبر سلامتي‌ات را به خانواده‌ات بدهي، آنكه بره كوچک نذري‌اش را با ريسمان كوچكي به همراه آورده تا به حرم مولا ببرد، مادران و پدراني كه فرزندان دوقلوي خودشان را در كالسكه‌ها همراه آورده‌اند، آنها كه تمام خانواده و اقوامشان را در اين مسير همراهي مي‌كنند، و .... اينها خيلي جذاب هستند و ديدني. حتماً دوست داريد از اين صحنه‌ها عكس و فيلم تهيه كنيد تا ديگران را هم در شگفتي ديدارشان شريک كنيد. دوست داريد به خانه كه برگشتيد اين فيلمها را بگذاريد و ضجه بزنيد؛ حتماً اين كار را بكنيد.

- اما بخشي از مسير را كه اين‌گونه طي كرديد حتماً به اين صرافت هم بيفتيد كه چه ثوابي براي هر گامي كه در اين راه مي‌زنيد به شما مي‌دهند: پاک شدن يک گناه و اضافه شدن يک حسنه و اعتلاي يک درجه در هر گام! اين مسيري است كه در هر قدم، به امام حسين «ع» نزديكتر مي‌شويد و هر چه نزديكتر، غم و اندوه و حزنتان افزونتر. اين مسير، بهترين فرصت براي تفكر و دعاست. يكي از بزرگاني كه دو سال پيش در خدمتشان بوديم مي‌فرمود: «ثواب هر يک گامتان را به يكي از عزيزان زنده يا مُرده خود هديه كنيد. تک تكشان را ياد كنيد و حاجتهاي خاصشان را از خدا بخواهيد.».

- از روي فهرست مخاطبان گوشي همراهتان مي‌توانيد همه را ياد و دعا كنيد. مي‌توانيد با تسبيح در ذهنتان، نام تک تک اعضاي خانواده و فاميل و دوستان و همكاران و همسايگان و شهدايي كه با آنها مأنوس بوديد يا دوستشان داريد را بياوريد و جلو برويد. مي‌توانيد ذكرهاي متعدد را تكرار كنيد. مي‌توانيد در گوشي تلفن همراهتان، چند روضه خوب يا چند شعر خوب يا مرثيه مرتبط و تأثيرگذار بريزيد تا بيشتر حال و هواي عاشورايي پيدا كنيد. هر چند به هر چيزي كه در اين مسير مي‌بينيد مي‌توانيد به عنوان

بهانه‌اي براي روضه بنگريد: دخترکان کوچک سياهپوش را که مي‌بينيد ياد دختران خردسال قافله حسين «ع» در سال 61 بيفتيد و آزارها و شکنجه‌هايي که در مسير کربلا تا شام تحمل کردند. خوب است که دستي به سر اين دخترکان کوچکِ بين راه بکشيد و ببوسيدشان، گاهي اگر پدر و مادرشان خسته شده‌اند براي چند گامي به آغوش بکشيدشان و همراهيشان کنيد. اما هيچ چيز جاي «تفکر» را نمي‌گيرد. اين مسير، «آزادراه تفکر» در انگيزه و اهداف قيام حسيني و حتي تفکر در راههاي غلط رفته خودمان است؛ که همين «تفکر» مي‌تواند بهترين راه حلهاي بازگشت و توبه را پيش روي ما قرار دهد. در همين مسير با مولاي خودمان پيمان ببنديم که آنها را تکرار نکنيم و گذشته را جبران کنيم و آنگونه باشيم که براي امام زمانمان، زينت باشيم نه مايه سرافکندگي! خود را موظف کنيم تا انسان کاملي شويم که آنها به داشتن سربازاني چون ما افتخار کنند. خلاصه بهترين توشه اين سفر براي هر کس که در اين راه گام مي‌نهد، «تفکر»، «سکوت» و «اشک» است و بس! اين سرمايه‌هاي بزرگ را که در جاهاي ديگر و در زمانهاي ديگر به اين خوبي به دست نمي‌آيد، با شوخي و خنده و پرگويي و غفلت از دست ندهيد تا بعد حسرت نخوريد.

- يادتان هم باشد که اين سفر، با سفرهاي ديگر حتي سفرهاي عتبات در ديگر مواقع سال متفاوت است. اينجا تنها مقصد موضوعيت ندارد؛ راه و مسير هم مهم و به نوعي هدف است. فکر نکنيد اگر از زيارت يا زياد زيارت کردن بازمانديد خيلي خسارت کرده‌ايد؛ اينجا مسير تماشا و حيرت است و بس!

- قرآن در سوره آل عمران توصيه مي کنه که با اديان الهي ديگر بر سر نقاط مشترک توحيد و معاد متحد بشويم: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ! تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَن لَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ». امام خميني هم فرمودند که شيعه وسني در برابر دشمن متحد بشوند. نکند در اين سفر با لعن و دشنام و ... که بارها از سوي رهبر فرزانه انقلاب اسلامي حرام اعلام شده، موجب تفرقه دشمن پسند بشويم بخصوص که بسياري از آوارگان مظلوم ساکن در اين موکبهاي بين راه، از برادران و خواهران اهل تسنن ما هستند و اين کار قطعاً مورد رضايت امام زمان و خداوند متعال نخواهد بود. حال وقتي ما بايد تلاش کنيم که وحدت شيعه و سني را در اين مسير الهي خدشه دار نکنيم، به طريق اولي نبايد به گونه‌اي عمل کنيم که باعث تفرقه شيعه و شيعه هم بشويم يعني کاري که شبکه هاي انگليسي ساخته مبلغ شيعه و سني در اين سالها و بخصوص در اين ماهها انجام مي‌دهند و ما سربازان بي جيره و مواجب لندن نشينان بشويم.

- در يک کلام: تفرقه انگيزي در اين سفر اکيداً حرام و ممنوع! اين مسير، رود يکي شدن‌هاست نه جدا کردن نهرها از رود پر خروش اصلي...

- ممکن است خود ما با توجه و شعوري که داريم، دست به اعمال تفرقه‌افکنانه نزنيم، اما کساني را ببينيم که چنين مي‌کنند. حتي المقدور تا جايي که ممکن است با نرم‌ترين روش ممکن و با مهرباني، کساني را که لعن و طعن مي‌کنند از اين منکَر بزرگ نهي کنيم.

- زائران کشورهاي مختلف با پرچم خودشان در اين مسير حاضرند. خوب است ما هم با پرچم جمهوري اسلامي ايران و يا تصاوير رهبر عزيز انقلاب يا هر دو در اين مسير حضور داشته باشيم تا نشانه‌اي باشد براي کساني که دوست دارند با ما ارتباط برقرار کنند و دلگرمي براي کساني که اميدشان به حضور هر چه بيشتر عاشقان ايراني اباعبدالله است.

- سعي کنيد درست بعد از اقامه نماز صبح، حرکت روزانه خود را آغاز کنيد و ساعت چهار بعدازظهر و کمي مانده به غروب، جايي براي اسکان شب پيدا کنيد و براي نماز و شام هم همانجا باشيد. اگر دير بجنبيد شايد خيلي بسختي جاي خواب پيدا کنيد. البته اگر کنار مسير جا پيدا نکرديد، ساکنان روستاهاي اطراف با محبت زايدالوصفي شما را به منازل خود خواهند برد.

- حتماً سعي كنيد در اين سفر و بخصوص در اين مسير تمرين از خودگذشتگي كنيد. شنيده شده حتي در اين سفر بودند كساني كه به دنبال پتو فقط براي خودشان، جا فقط براي خودشان و غذا و ... فقط براي خودشان بوده‌اند. ثواب كساني كه در اين راه به خودشان سختي مي‌دهند تا همسفران و ديگر زائران امام حسين «ع» در آرامش و آسايش بيشتر باشند، كمتر از عبادتهاي بزرگ نيست. چه اشكالي دارد كه در طول مسير، باري را از دوش خسته‌اي برداريم، از آب و نوشيدني و خوردني و تجهيزات اضافي‌مان به كساني كه آنموقع به آن نياز دارند بدهيم و در شيريني اين ايثارهاي كم يا زياد، لذت ببريم؟

- اين گنده دماغي و طلبكاري ذاتي را هم كه در وجود برخي از ماها هست، در اين سفر كنار بگذاريم. درست است كه آنها خادمند و دست زائران ابا عبدالله «ع» را هم مي‌بوسند و پاي آنها را هم مي‌مالند، اما اين باعث نشود كه چون ما هم زائر ابا عبداللهيم، خداي نكرده، با آنها دعوا و بي‌احترامي و توهين كنيم. ارث پدرمان را كه از اين بزرگواران طلب نداريم!

- در شرايط مساوي، از كساني خوراكي بگيريم كه همه چيزشان را در طبق اخلاص گذاشته‌اند و شايد موكب بزرگ و پر خدم و حشمي نداشته باشند. اگر هم به دلايل بهداشتي با ليوان خودمان چاي و آب مي‌گيريم، جوري برخورد كنيم كه گويي براي در راه نوشيدن مي‌خواهيم چنين كنيم. نكند دل خادمي از خادمان امام حسين «ع» را بشكنيم...

- در طول مسير راهپيمايي، از مصرف غذاهاي خيلي چرب، خيلي سرخ شده و نوشيدن آبهاي خيلي سرد خودداري كنيد.

- در غذا خوردن هم در عين حالي كه وسواس تميزي نبايد داشت، سعي كنيد انتخابي عمل كنيد. يعني اينكه شما هر چه آنجا بخوريد بالاخره به نوعي آلوده است. بنابر اين سعي كنيد متنوع بخوريد كه معده‌تان به هم نريزد تا بتوانيد مواد غذايي مورد نياز بدنتان را تأمين كنيد. اين به معني اين نيست كه برويم به فلان موكب كه غذاي چربتري دارد. كلاً همه چيزهايي كه در اين مسير پخش مي‌شود، در راه خداست و تفاوت گذاشتن بر اساس ظاهر، كاري خلاف رضاي خداست. البته مثلاً هر چه مصرف برنج را كمتر كنيد و به سمت مواد پروتئيني و ميوه برويد بهتر است. ميوه‌ها را حتماً ميل كنيد تا سيستم گوارشي شما به هم نريزد و بتوانيد سفر بدون اسهال و بدون يبوستي را از سر بگذرانيد كه هر دو تا بشدت مضر است و شما را بشدت اذيت مي كند. خصوصا با وضعيت توالتهاي بين مسير كه بيشتر از 99 درصدش آفتابه‌اي است و شيلنگ ندارد و شايد خيلي از جماعت جوان شهرنشين ما طهارت گرفتن با آفتابه را بلد نيستند. حالا تصور كنيد كه مزاجتان هم به هم ريخته باشد. همراه داشتن آن دستمال مرطوب و دستمال كاغذي پيش‌گفته، اين جور جاها به درد مي خورد. دستمال كاغذي و بسته‌هاي آن را خيليها در طول راه توزيع مي‌كنند، اما دستمال مرطوب را نه. خصوصاً اگر دستمال بچه باشد فوق العاده كمک بيشتري به شما مي‌كند.

- اگر از كيف كمري و كوله‌پشتي استفاده مي‌كنيد، در ازدحامها و ورود به حاجزهاي بازرسي خصوصاً در شهر كربلا و نجف (البته نجف كمتر)، در صفهاي طولاني قرار مي‌گيريد. طبيعي است كساني در پشت سر شما قرار گيرند. ممكن است در اين شلوغي كسي زيپ كوله شما را باز كند و هر چه دستش رسيد بردارد. از قديم گفته‌اند: مال خودت را بپا و مردم را دزد نكن! بنابر اين، به حاجز كه رسيديد، كوله را فوراً مثل كيف كانگو برعكس كنيد و بندازيد جلويتان و دو تا بند را حتماً بيندازيد. اين طوري امنيتش بيشتر است.

- اگر جاي مشخصي را در شهرهاي زيارتي تعيين كرده‌ايد، قبل از حركت يا پيش از رسيدن به آن شهر، بر اساس نشاني، آن را روي گوگل مپس جست و جو كنيد تا نقشه پياده رفتنش را از روي همان گوگل مپس پيدا كنيد. بخصوص در شهر كربلا كه اصلاً خيابانها، محله ها و در و ديوار به زحمت پلاک يا اسم دارند و صرفاً يا بايد خودت رفته باشي يا كسي كه بلد باشد تو را ببرد. اگر دو تا كوچه از خيابان اصلي دور باشد، پيدا كردنش تبديل به يک معضل بزرگ مي‌شود. مورد داشتيم كه كسي يک شب را توي خيابان خوابيده است چون محل استقرارش فاصله كم اما بي نشاني تا خيابان اصلي داشته است و او نتوانسته است آن را پيدا كند.

ج- در کربلا:

- معمولاً پيدا كردن جا در ايام اربعين در كربلا، سخت‌تر از نجف است. اگر نتوانسته‌ايد جايي پيش‌بيني كنيد، جوري برنامه‌ريزي كنيد كه روز اربعين به كربلا برسيد. اين را هم در نظر داشته باشيد كه براي زيارت سيدالشهدا فرموده‌اند: «زُر وانصَرِف» (زيارت كنيد و [سريع] برگرديد) بر عكس نجف، كه تأكيد بر هر چه بيشتر ماندن در آنجاست.

- در كربلا هميشه سر دوراهي بين الحرمين گير مي‌كنيم كه اول به زيارت حضرت عباس «ع» برويم يا به زيارت ابا عبدالله «ع». شايد اين موضوع يک مقدار زيادي ذوقي باشد، اما به نظر مي‌رسد اينكه اول خدمت حضرت ابوالفضل «ع» برسيم و از علمدار و سالار سپاه و پيشمرگ امام، اجازه زيارت مولا را بگيريم به سليقه دلمان نزديكتر باشد.

- حتي المقدور زمانتان را در يكي از دو حرم بگذرانيد؛ حالا يا در حرم حضرت عباس يا سيدالشهدا «ع» و يا در بين‌الحرمين و اين محدوده. و حتي المقدور خريد نكنيد و براي خريد كردن از محدوده حرم خارج نشويد. گذشته از آثار معنوي بهره‌گيري از اين فرصت محدود، آثار امنيتي اين موضوع هم مهم است. به هر حال الحمدلله در مربع امن بين الحرمين تا حالا اتفاقي نيفتاده اما تا باب الطوريج هم آمده اند و بمب گذاشته‌اند. از هر جهت حريم امن حرم را از دست ندهيد.

- يادمان هم باشد كه به هر حال همگي سفير جمهوري اسلامي ايرانيم و سر هزار تومان، دو هزار تومان ارزانتر و گرانتر چانه نزنيم و گدابازي در نياوريم كه همه اين عزيزان، خادمان با اخلاص امام حسين «ع» و زائرانش هستند. با اين كارمان، فقط حيثيت ايراني جماعت را خدشه‌دار مي‌كنيم.

- خيلي مغازه‌ها در عراق هست كه مشهور است اجناس آمريكايي مثل كوله پشتي و كفش و ... ديگر مي‌فروشند. دقت كنيد كه اكثر قريب به اتفاق آنها اجناس به درد نخور چيني است و همه آنها را مي‌توانيد در اطراف ميدان گمرک تهران با قيمت مناسبتر پيدا كنيد. جنس نظامي هم سالهاي پيش در عراق پيدا مي‌شد اما الان ديگر نيست. وقت خو

راهكارها و تجربياتي براي شيفتگان مسير عشق

سال به سال به خيل عاشقان ايراني زيارت ابا عبدالله الحسين«ع» در روز اربعين و شركت كنندگان در راهپيمايي عظيم چندين ميليوني اين مسير بخصوص مسير نجف اشرف تا كربلا افزوده مي‌شود. به همين دليل، اين روزها، همه جا حال و هواي رفتن به كربلاي معلا و شركت در راهپيمايي عظيم اربعين ديده مي‌شود. آنها كه رفته‌اند خاطراتشان را براي آنها كه نرفته‌اند تعريف مي‌كنند؛ آنها كه نرفته‌اند و تصاوير و فيلمهاي مربوط را از تلويزيون مي‌بينند، اشک حسرت مي‌ريزند و آنها كه امسال عازمند...

شايد تنها با يک حس عاشقانه، عازم راه شده‌اند و چيز زيادي از فراز و نشيب هاي احتمالي اين راه نمي‌دانند، اما براي اينكه اين سفر و بخصوص اين راهپيمايي سه چهار روزه پربارتر و مفيدتر و پر نشاطتر باشد، شنيدن و به كار بستن برخي تذكرات و يادآوري ها به اين دسته از مسافران حرم ضروري است.

اين يادآوري ها را با مشورت و استفاده از تجربيات جمعي از دوستان خوب گرد آوري كرده‌ام و پيشاپيش از صراحت در برخي از اين يادآوريها پوزش مي‌خواهم اما اين تذكرات هم جوري نيست كه بشود آنها را در نظر نگرفت چرا كه در طول سفر و راهپيمايي ممكن است بي توجهي به آنها، زائران ابا عبدالله «ع» را با مشكل مواجه كند.

الف- پيش از سفر:

- به هيچ وجه با خودتان چمدان ها و ساک هاي بزرگ و حجيم نياوريد (بخصوص خانم ها به اين نكته توجه داشته باشند!)، بلكه يک كوله پشتي راحت و متوسط انتخاب كنيد.

- بهتر است كوله پشتي‌هايي انتخاب كنيد كه به قول كوهنوردها حداكثر چهل ليتري هستند. و چه بهتر كه شستي هم داشته باشند و بندشان پيش‌سينه هم داشته باشد كه بتواند كوله را بخوبي روي پشت، فيكس كند.

- در همين كوله پشتي از آوردن بارهاي سنگين و كمرشكن خودداري كنيد؛ مسير نجف به كربلا حدود 85 كيلومتر است و بار سنگين، شما را از پا در مي‌آورد.

- يک مفاتيح كه اعمال زيارتي نجف و كوفه و كربلا را داشته باشد يا كتابهاي مخصوصي كه فقط اين اعمال را ذكر كرده‌اند. به مفاتيح نصب شده روي گوشيهايتان اعتماد نكنيد؛ بعيد است بتوانيد آنها را داخل حرمهاي مطهر يا مسجد كوفه ببريد.

- يادتان هم باشد كه در اين مسير، مديران موكبهاي بين راه، آنقدر با كرامت با شما برخورد مي‌كنند كه لازم نباشد با خودتان خوراكيهاي زياد و متنوع برداريد. بنابراين هيچ خوردني در كوله پشتي خود بر نداريد مگر اينكه فرزند شيرخواري داشته باشيد يا خداي نكرده به خاطر نوع خاصي از بيماري به دارو نياز داشته باشيد كه براي آن بايد تمهيدات لازم را بينديشيد.

- البته همراه داشتن مقداري مويز و كشمش و مغزهاي خوراكي براي زمان پياده روي بخصوص در هواي نسبتاً سرد شب براي تأمين انرژي توصيه شده است.

- حساب ليموترش و نمک، سواست. ليموترش را حتماً همراه داشته باشيد و قبل از مصرف غذاهاي گوشتي روي آنها چند قطره بچكانيد تا از مسموميتهاي احتمالي پيشگيري كنيد.

- با اين حال، اگر بار و بنديل زيادي داريد و هيچ چاره‌اي هم از آوردنش نداريد، براي اينكه در طول مسير خودتان يا همراهانتان اذيت نشويد، بهترين كار اين است كه يک كالسكه بچه با خودتان بياوريد و بارهايتان را روي آن بگذاريد و با اين وسيله آنها را حمل كنيد!

- براي بين راه، مشكلي براي اسكان نداريد چون موكبهاي فراواني هستند كه شما را با اصرار دعوت به ناهار و شام و استراحت و ... مي‌كنند. اما به هر حال، امسال به خاطر آواره شدن بسياري از برادران شيعه و سني ما بر اثر حملات داعش، صاحبان موكبها آنها را در همين استراحتگاه هاي مسير اسكان داده‌اند. با اين همه، سعي كنيد پتوهاي بزرگ و حجيم و سنگين با خودتان نياوريد تا اذيت نشويد. بهترين چيز اين است كه از همين پتوهاي سبک سفري تهيه كنيد تا در صورت لزوم از آن براي گرمايش خود بهره بگيريد.

- حتماً يكي دو تا ملحفه سبک سفيد تميز و نيز چند ماسک يک بار مصرف با خودتان بياوريد.

- قاشق و چنگال و يک چاقوي كوچک و استكان يا ليوان كوچک دسته دار(براي چاي خوردن در طول مسير)، خميردندان كوچک سفري و صابون كوچک، ژل ضد عفوني و چند شامپوي كوچک هتلي، مهر و جانماز كوچک و خودكار روان و كاغذ يا دفترچه يادداشت كوچک براي نوت برداري از اتفاقاتي كه فراوان است و ديگر تكرار نمي شود و به احتمال زياد فراموششان مي كنيد، از ضروريات است.

- داشتن كلاه خيلي به شما كمک مي كند، چون هوا بشدت متغير است و بالا پايين مي‌شود. پيشنهاد مي‌شود كلاهي انتخاب كنيد كه گوشهايتان را هم بپوشاند و اگر لبه دار هم باشد كه بهتر؛ براي در امان بودن از آفتاب و نور شديد، عالي است. برخي آوردن يک چترِ كوچک يا عصاي كوهنوردي را هم توصيه مي‌كنند اما دقت داشته باشيد كه بارتان را خيلي سنگين نكنيد و جوري نشود كه مثلاً همين عصا در كربلا دست و پا گيرتان شود؛ بخصوص اگر محل اسكان نداشته باشيد.

- حتماً دو سه تا چفيه (ترجيحاً مدل سرداري) و يک حوله متوسط ( استخري كوچک) بياوريد. اين چفيه‌ها براي پوشاندن سر و گردن، خشک كردن دست و صورت و انداختن روي بالشهاي خواب و خيلي موارد ديگر كاربرد دارند. براي بسياري از افراد هم، كار حوله را هم مي‌كند و مي‌توان از حوله استخري صرف نظر كرد تا بارتان سبكتر باشد. يک سربند هم با خودتان برداريد.

- مسئله كفش خيلي براي پياده روي مهم است و علي رغم اينكه خيلي توصيه شده به دمپايي و اكثر اهالي عراق خودشان دمپايي مي‌پوشند، كفشهاي خوب ترکينگ شركت هاي معروف بمراتب بهتر است.

- كفش هايي كه از پارچه هاي گورتكس ساخته شده‌اند و تختشان آنتي‌شوک و ضربه گير دارد و الياف نانونقره دارند خيلي بهتر است. اين كفشها مانع عرق كردن مي‌شود و اگر هم عرق كند، آن را به بيرون مي‌دهد و پا خشک مي ماند.

- با اين حال اگر امكان تهيه چنين كفشهايي را نداريد، بهتر است از كفشهاي تازه خريده و نو در اين مسير استفاده نكنيد. كفشهاي كتاني معمولي هم علي‌رغم آنكه راحت‌تر به نظر مي‌رسند شايد بهترين گزينه نيستند. بهتر است كفش چرميِ مدتي استفاده شده كه نه خيلي گشاد و نه خيلي چسبان باشد براي اين راه بپوشيد. در ميان گزينه‌هاي درجه دو، دمپايي البته بهتر و راحت‌تر است اما دمپايي هم از آن پلاستيكيهاي زمخت نباشد؛ بلكه لاستيک نرم و منعطفي داشته باشد.

- بسياري از با تجربه‌ها هم هستند كه توصيه مي‌كنند اگر بتوانيد بدون پاپوش حركت كنيد راحت‌تر هستيد، بخصوص اگر از بخش كناره و غير آسفالت جاده حركت كنيد كه بسيار كمتر خسته مي‌شويد و پاهايتان هم كمتر اذيت مي‌شود. حتي اگر با كفش يا دمپايي هستيد هم سعي كنيد از مسير خاكي كناره و نه آسفالت حركت كنيد تا خستگي كمتري به سراغتان بيايد.

- جماعتي كه كفش را براي راه، انتخاب مي‌كنند، اگر كوله‌پشتي‌شان جا دارد و يک مقداري هم در رعايت پاكي و نجسي وسواسي هستند، بد نيست يک جفت دمپايي سبک كه ارتفاع تخت زيادي دارد (تختش كلفت است) و كف پاي شما را دو سه سانتي از گِل و شُل زمين دور مي كند همراه بياورند. اين دمپايي‌ها حجم را اشغال مي‌كند، اما وزني ندارد . به هر موكبي رسيدند و هر جايي قصد قضاي حاجت يا تجديد وضو داشتند، اين دمپايي خيلي به كارشان مي‌آيد. اگر هم پرروتر هستند كه در هر موكبي كه استراحت مي‌كنند، كفششان را دربياورند و داد بزنند: آقا اين دمپايي اينجا را پوشيدم الان ميام! بعدا اين دمپايي توي هتل هم در حمام كردن و ... به دردشان مي خورد. خب با كفش وضو گرفتن واقعاً براي بعضي‌ها سخت است.

- يک سري داروهاي گياهي و شيميايي افزايش دهنده و تقويت كننده سيستم ايمني بدن هستند مثل اكي هرب (Echeherb) و امثالهم كه بيشتر گياه بابونه را در خودش دارد. با مراجعه به داروخانه، آن را تهيه كنيد و قبل از سفر، سيستم عمومي خودتان را تقويت كنيد. اگر بتوانيد روزي يک قرص جوشان مولتي ويتامين يا قرص معمولي مولتي ويتامين ترجيحاً اصلي‌اش را از همين الان تا يک هفته بعد از سفر ميل كنيد، كمک زيادي مي كند كه مريض نشويد. برخي هم قرصهاي تقويتي «فارماتون» يا «ديكلوفناک» را براي پادرد و كمردرد احتمالي پيشنهاد مي‌كنند.

- در عين حال همراه داشتن يک مقداركي عسل هم به همه توصيه مي‌شود. يک مقدار عسل خوب طبيعي را در يک بطري نوشابه 300 سي سي بريزيد. بطري‌هاي آب معدني شكننده‌تر و وارفته‌تر است اما شيشه نوشابه محكمتر است و نشت نخواهد كرد.

- چند چسب زخم و وازلين يا پماد مخصوص ترک خوردگي يا تاول هم همراهتان باشد بد نيست؛ هر چند اكيپهاي امدادي عراقي اكثراً به اين كار ميپردازند.

- خيلي مهم است كه لباس زير، چه بالاپوش و چه زيرپوش، حتماً از جنس پنبه‌اي باشد تا بتواند عرق بدن را جذب كند. پيشنهاد مشخص هم اينكه اگر هر چند تا بر مي داريد از كهنه هايش برداريد كه هر جا حمام كرديد بتوانيد با خيال راحت، قبلي را دور بيندازيد. چرا كه در اين چند روز خيلي فرصت يا حوصله يا جايي براي شستن يا پهن كردن لباس نخواهيد داشت. تعداد زياد هم بر نداريد كه بالاخره هر كدام وزني دارد و خسته مي‌شويد.

- دستمال مرطوب، گزينه بسيار بسيار مهمي است. همين طور پد الكلي. اولي خيلي سريع مي تواند شما را رفرش و سر و صورتتان را تميز كند و بوي عرق بدنتان را بگيرد. و پد الكلي هم براي مواردي كه احتياج به ضد عفوني سريع داريم مثل شير آب، دستشويي، قاشق، چاقو و ... خيلي اهميت دارد و مي‌تواند خيلي سريع كارتان را راه بيندازد.

- به نظر مي‌رسد دو تا بسته 20 تا 25 تايي دستمال مرطوب براي طول مسير كفايت كند (البته اگر اهل بذل و بخشش نيستيد!). پنبه الكلي هم يک بسته صد تاييش بسيار بسيار كارگشاست كه مي‌توانيد آن را از داروخانه تهيه كنيد.

- حميانهاي مسافرتي حاجيان يا كيفهاي زير لباسي مدارک كه برخي شركتهاي مشهور توليد مي‌كنند، همراهان بسيار كارامد و مفيدي است. در طول سفر، بيش از همه چيز، مواظب گذرنامه‌هايتان باشيد. پول را مي‌شود از كسي قرض كنيد اما اگر گذرنامه‌تان را گم كنيد به گرفتاري شديدي دچار مي‌شويد.

- به هر حال خوب و بد همه جا هست. محض احتياط پول و دلار و تومن و دينارها و اشياي قيمتي‌تان را توي جيبهاي دم دست قرار ندهيد و همه آنها را در يک جيب يا يک کيف نگذاريد که اگر به هر دليلي آنها را از دست داديد، براي خودتان و همراهانتان مشکل ايجاد نکنيد.

- معمولاً صبح اول وقت موقع حرکت، هوا سرد است و بتدريج، هم هوا گرم مي‌شود و هم راهپيمايان عرق مي‌کنند. بهتر است به جاي کاپشن و پالتوهاي بزرگ و دست و پا گير، از دو سه تا لباس متوسط و يک کاپشن معمولي استفاده کنيد تا در موقع حرکت هر چه گرمتر شُديد، يکي از اين پيراهنها يا بلوزهاي معمولي را کم کنيد.

- کتابهاي صوتي مرتبط و برخي شعرها يا سخنرانيها و مرثيه خوانيهاي برگزيده خوب را دانلود کنيد و در گوشي همراهتان بريزيد تا در طول مسير، حال و هوايتان هر چه بيشتر عاشورايي باشد. هر چند در طول مسير در و ديوار و هر صحنه، بهانه‌اي براي روضه و گريه و اشک است. پيشنهاد مشخص، «تزوروني» ملا باسم است که با زيرنويس فارسي آن در شبکه‌هاي اينترنتي موجود است.

- در بسياري از موارد، همراه نداشتن تعداد زيادي از تصاوير امام خميني و رهبر معظم انقلاب بخصوص در مواردي که زائران کشورهاي ديگر از شما درخواست مي‌کنند، خيلي موجب حسرت شما مي‌شود!

- شارژرتان يادتان نرود. اگر دوربين هم مي‌بريد، شارژر دوربين بيشتر يادتان مي‌رود! توجه داشته باشيد با وجود اينکه مراکزي براي شارژ در طول مسير تعبيه شده و تخته برق و پريز گذاشته‌اند ولي مسئله شارژ مسئله طاقت‌فرسايي است، خصوصاً براي کساني که اسمارت‌فون دارند و دوست دارند عکس بگيرند و تلفني بزنند و وارد شبکه اجتماعي بشوند، توصيه مي‌کنم يکي از اين ديوايس‌هاي خازن شارژر با خودشان بردارند.

- با همه اين تذکرات، بسياري از دوستان بوده‌اند که تنها با يک کيف کمري و بدون هر گونه بار و وسايل و تجهيزات و ... به اين سفر آمده و برگشته‌اند و اگر نيازي به چيزي پيدا کرده‌اند، در شهرهاي زيارتي خريده‌اند و راحت‌ترين راهپيمايي را داشته‌اند!

ب- در حين راهپيمايي:

- حاج آقا مجتبي تهراني «رضوان الله تعالي عليه» مي‌فرمود در صدقه دادن، در دعا کردن و در زيارت کردن زرنگ باشيد. مي‌فرمود: «اگر مي‌خواهي صدقه بدهي، همين‌طوري صدقه نده، زرنگ باش! حواست جمع باشد، صدقه را از طرف امام رضا «عليه السلام» براي سلامتي آقا امام زمان «عجل الله في فرجه» بده! براي دو معصوم است؛ دو معصومي که خدا آنها را دوست دارد، ممکن نيست خداوند اين صدقه تو را رد کند، تو هم اينجا حق واسطه‌گري‌ات را مي‌گيري. تو واسطه‌اي و همين حق واسطه‌گري است که اجازه مي‌دهد تو به مراحل خاص برسي.»

- به همين شيوه مي‌توان اعمال اين سفر و زيارتهايش را از طرف يکي از معصومين «ع» انجام داد که بي‌ترديد از سوي خداوند متعال مورد قبول قرار خواهد گرفت و اين وسط، به شما مزد واسطه‌گريتان را مي‌دهند. پس چه خوب که مثلاً از ابتداي

سفر چنين نيتي كنيم.

- از بعضي از بزرگان نقل شده است كه يكي از بزرگترين آرزوهاي رهبر عزيز انقلاب، زيارت قبر مطهر جدشان امام حسين «ع» در كربلاست. مي‌توان اين سفر را به پاس همه زحمتها و جانفشانيها و خون دلهايي كه ايشان براي ما و ملت ما و امت اسلامي مي‌خورند، به نيابت از ايشان انجام داد.

- اجازه گرفتن از اميرالمؤمنين علي «ع». خوشبختانه ما ايرانيها عمدتاً اين سعادت را داريم كه اول به نجف اشرف برويم و از مولا «ع» براي سفر به سمت پسران بزرگوارش اجازه بگيريم. نجف، منزل پدري همه ماست كه پيامبر «ص» فرمود: أنا و علي اَبَوا هذه الأمّة؛ من و علي، پدران اين امت هستيم.

- از ابتداي خروجي شهر نجف تا ابتداي شارع العباس در كربلا، عمودها يا همان تيركهاي برق كه به فاصله 50 متري از هم قرار دارند، شماره گذاري شده‌اند. از خود نجف تا دوراهي كربلا 300 عمود و از ابتداي بزرگراه كربلا تا ابتداي شارع العباس «ع» هم 1460 عمود يا تيرک وجود دارد. اين عمودها و اين شماره‌ها بهترين وسيله است تا با هم قرار بگذاريد و يكديگر را پيدا كنيد. جمعيت در اين مسير بسيار بسيار زياد است و ممكن است كسي به دليل خستگي، يا نوشيدن چاي يا دلايل ديگر، از همراهي با دوستانش باز بماند. مشكلي نيست. از همان ابتداي راه مي‌توانيد با هم قرار بگذاريد كه سر هر ده يا بيست يا ... عمود مي‌ايستيم تا بقيه راه را با هم ادامه دهيم. مي‌توانيد بسته به برنامه‌ريزيتان كه اين مسير را چند روزه برويد، صبح و شامهاي راه را بر سر يک عدد توافق كنيد و مثلاً بگوييد ظهر براي ناهار و نماز در عمود 300 قرار مي‌گذاريم و شب را در عمود 500. در هر صورت، اين عمودها دقيقاً به مثابه «يک رسانه» خوب مي‌توانند براي شما عمل كنند به شرطي كه خوب از اين رسانه استفاده كنيد!

- كساني كه چيزهايي درباره «مدينه فاضله» و «جامعه آرماني» شنيده يا خوانده‌اند آن را در اين مسير، بعينه مي‌بينند. اين مسير، سراسر مهرباني، عاطفه، جود وسخاوت، معنويت، تعاون و همه صفتها و ويژگيهاي يک جامعه خوب را با خود به همراه دارد.

- كساني كه براي اولين بار در اين مسير قرار مي‌گيرند، خواه ناخواه چشمشان به اتفاقات و تصاويري «افسانه‌وار» مي‌افتد كه مبهوت مي‌مانند: آنكه به زور تو را به پذيرايي ساده يا مفصلش دعوت مي‌كند، آنكه تو را به ناهار يا شام يا خوردني يا ميوه دعوت مي‌كند، آن كودكي كه در يک پارچ ساده به تو آب تعارف مي‌كند، پيرمردي كه مي‌خواهد با عطر كوچكي كه در دست دارد، زائران ارباب را خوشبوتر كند، آنكه تو را با دستهايش يا دستگاههاي برقي به ماساژ دعوت مي‌كند تا خستگي راه از تنت بيرون ببرد، آنكه بر زخمهاي پايت مرهم مي‌نهد، و آنها كه در هر چند قدم تو را به نوشيدن چاي عراقي يا نوشيدني‌هاي ديگر مي‌خوانند، آنها كه خط تلفن بين المللي مجاني راه انداخته‌اند تا خبر سلامتي‌ات را به خانواده‌ات بدهي، آنكه بره كوچک نذري‌اش را با ريسمان كوچكي به همراه آورده تا به حرم مولا ببرد، مادران و پدراني كه فرزندان دوقلوي خودشان را در كالسكه‌ها همراه آورده‌اند، آنها كه تمام خانواده و اقوامشان را در اين مسير همراهي مي‌كنند، و .... اينها خيلي جذاب هستند و ديدني. حتماً دوست داريد از اين صحنه‌ها عكس و فيلم تهيه كنيد تا ديگران را هم در شگفتي ديدارشان شريک كنيد. دوست داريد به خانه كه برگشتيد اين فيلمها را بگذاريد و ضجه بزنيد؛ حتماً اين كار را بكنيد.

- اما بخشي از مسير را كه اين‌گونه طي كرديد حتماً به اين صرافت هم بيفتيد كه چه ثوابي براي هر گامي كه در اين راه مي‌زنيد به شما مي‌دهند: پاک شدن يک گناه و اضافه شدن يک حسنه و اعتلاي يک درجه در هر گام! اين مسيري است كه در هر قدم، به امام حسين «ع» نزديكتر مي‌شويد و هر چه نزديكتر، غم و اندوه و حزنتان افزونتر. اين مسير، بهترين فرصت براي تفكر و دعاست. يكي از بزرگاني كه دو سال پيش در خدمتشان بوديم مي‌فرمود: «ثواب هر يک گامتان را به يكي از عزيزان زنده يا مُرده خود هديه كنيد. تک تكشان را ياد كنيد و حاجتهاي خاصشان را از خدا بخواهيد.».

- از روي فهرست مخاطبان گوشي همراهتان مي‌توانيد همه را ياد و دعا كنيد. مي‌توانيد با تسبيح در ذهنتان، نام تک تک اعضاي خانواده و فاميل و دوستان و همكاران و همسايگان و شهدايي كه با آنها مأنوس بوديد يا دوستشان داريد را بياوريد و جلو بروید. مي‌توانيد ذكرهاي متعدد را تكرار كنيد. مي‌توانيد در گوشي تلفن همراهتان، چند روضه خوب يا چند شعر خوب يا مرثيه مرتبط و تأثيرگذار بريزيد تا بيشتر حال و هواي عاشورايي پيدا كنيد. هر چند به هر چيزي كه در اين مسير مي‌بينيد مي‌توانيد به عنوان بهانه‌اي براي روضه بنگريد: دخترکان كوچک سياهپوش را كه مي‌بينيد ياد دختران خردسال قافله حسين «ع» در سال 61 بيفتيد و آزارها و شكنجه‌هايي كه در مسير كربلا تا شام تحمل كردند. خوب است كه دستي به سر اين دخترکان كوچكِ بين راه بكشيد و ببوسيدشان، گاهي اگر پدر و مادرشان خسته شده‌اند براي چند گامي به آغوش بكشيدشان و همراهيشان كنيد. اما هيچ چيز جاي «تفكر» را نمي‌گيرد. اين مسير، «آزادراه تفكر» در انگيزه و اهداف قيام حسيني و حتي تفكر در راههاي غلط رفته خودمان است؛ كه همين «تفكر» مي‌تواند بهترين راه حلهاي بازگشت و توبه را پيش روي ما قرار دهد. در همين مسير با مولاي خودمان پيمان ببنديم كه آنها را تكرار نكنيم و گذشته را جبران كنيم و آنگونه باشيم كه براي امام زمانمان، زينت باشيم نه مايه سرافكندگي! خود را موظف كنيم تا انسان كاملي شويم كه آنها به داشتن سربازاني چون ما افتخار كنند. خلاصه بهترين توشه اين سفر براي هر كس كه در اين راه گام مي‌نهد، «تفكر»، «سكوت» و «اشک» است و بس! اين سرمايه‌هاي بزرگ را كه در جاهاي ديگر و در زمانهاي ديگر به اين خوبي به دست نمي‌آيد، با شوخي و خنده و پرگويي و غفلت از دست ندهيد تا بعد حسرت نخوريد.

- يادتان هم باشد كه اين سفر، با سفرهاي ديگر حتي سفرهاي عتبات در ديگر مواقع سال متفاوت است. اينجا تنها مقصد موضوعيت ندارد؛ راه و مسير هم مهم و به نوعي هدف است. فكر نكنيد اگر از زيارت يا زياد زيارت كردن بازمانديد خيلي خسارت كرده‌ايد؛ اينجا مسير تماشا و حيرت است و بس!

- قرآن در سوره آل عمران توصيه مي كنه كه با اديان الهي ديگر بر سر نقاط مشترک توحيد و معاد متحد بشويم: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ! تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَن لَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ». امام خميني هم فرمودند كه شيعه وسني در برابر دشمن متحد بشوند. نكند در اين سفر با لعن و دشنام و ... كه بارها از سوي رهبر فرزانه انقلاب اسلامي حرام اعلام شده، موجب تفرقه دشمن پسند بشويم بخصوص كه بسياري از آوارگان مظلوم ساكن در اين موكبهاي بين راه، از برادران و خواهران اهل تسنن ما هستند و اين كار قطعاً مورد رضايت امام زمان و خداوند متعال نخواهد بود. حال وقتي ما بايد تلاش كنيم كه وحدت شيعه و سني را در اين مسير الهي خدشه دار نكنيم، به طريق اولي نبايد به گونه‌اي عمل كنيم كه باعث تفرقه شيعه و شيعه هم بشويم يعني كاري كه شبكه هاي انگليسي ساخته مبلغ شيعه و سني در اين سالها و بخصوص در اين ماهها انجام مي‌دهند و ما سربازان بي جيره و مواجب لندن نشينان بشويم.

- در يک كلام: تفرقه انگيزي در اين سفر اكيداً حرام و ممنوع! اين مسير، رود يكي شدن‌هاست نه جدا كردن نهرها از رود پر خروش اصلي...

- ممكن است خود ما با توجه و شعوري كه داريم، دست به اعمال تفرقه‌افكنانه نزنيم، اما كساني را ببينيم كه چنين مي‌كنند. حتي المقدور تا جايي كه ممكن است با نرم‌ترين روش ممكن و با مهرباني، كساني را كه لعن و طعن مي‌كنند از اين منكَر بزرگ نهي كنيم.

- زائران كشورهاي مختلف با پرچم خودشان در اين مسير حاضرند. خوب است ما هم با پرچم جمهوري اسلامي ايران و يا تصاوير رهبر عزيز انقلاب يا هر دو در اين مسير حضور داشته باشيم تا نشانه‌اي باشد براي كساني كه دوست دارند با ما ارتباط برقرار كنند و دلگرمي براي كساني كه اميدشان به حضور هر چه بيشتر عاشقان ايراني اباعبدالله است.

- سعي كنيد درست بعد از اقامه نماز صبح، حركت روزانه خود را آغاز كنيد و ساعت چهار بعدازظهر و كمي مانده به غروب، جايي براي اسكان شب پيدا كنيد و براي نماز و شام هم همانجا باشيد. اگر دير بجنبيد شايد خيلي بسختي جاي خواب پيدا كنيد. البته اگر كنار مسير جا پيدا نكرديد، ساكنان روستاهاي اطراف با محبت زايدالوصفي شما را به منازل خود خواهند برد.

- حتماً سعي كنيد در اين سفر و بخصوص در اين مسير تمرين از خودگذشتگي كنيد. شنيده شده حتي در اين سفر بودند كساني كه به دنبال پتو فقط براي خودشان، جا فقط براي خودشان و غذا و ... فقط براي خودشان بوده‌اند. ثواب كساني كه در اين راه به خودشان سختي مي‌دهند تا همسفران و ديگر زائران امام حسين «ع» در آرامش و آسايش بيشتر باشند، كمتر از عبادتهاي بزرگ نيست. چه اشكالي دارد كه در طول مسير، باري را از دوش خسته‌اي برداريم، از آب و نوشيدني و خوردني و تجهيزات اضافي‌مان به كساني كه آنموقع به آن نياز دارند بدهيم و در شيريني اين ايثارهاي كم يا زياد، لذت ببريم؟

- اين گنده دماغي و طلبكاري ذاتي را هم كه در وجود برخي از ماها هست، در اين سفر كنار بگذاريم. درست است كه آنها خادمند و دست زائران ابا عبدالله «ع» را هم مي‌بوسند و پاي آنها را هم مي‌مالند، اما اين باعث نشود كه چون ما هم زائر ابا عبداللهيم، خداي نكرده، با آنها دعوا و بي‌احترامي و توهين كنيم. ارث پدرمان را كه از اين بزرگواران طلب نداريم!

- در شرايط مساوي، از كساني خوراكي بگيريم كه همه چيزشان را در طبق اخلاص گذاشته‌اند و شايد موكب بزرگ و پر خدم و حشمي نداشته باشند. اگر هم به دلايل بهداشتي با ليوان خودمان چاي و آب مي‌گيريم، جوري برخورد كنيم كه گويي براي در راه نوشيدن مي‌خواهيم چنين كنيم. نكند دل خادمي از خادمان امام حسين «ع» را بشكنيم...

- در طول مسير راهپيمايي، از مصرف غذاهاي خيلي چرب، خيلي سرخ شده و نوشيدن آبهاي خيلي سرد خودداري كنيد.

- در غذا خوردن هم در عين حالي كه وسواس تميزي نبايد داشت، سعي كنيد انتخابي عمل كنيد. يعني اينكه شما هر چه آنجا بخوريد بالاخره به نوعي آلوده است. بنابر اين سعي كنيد متنوع بخوريد كه معده‌تان به هم نريزد تا بتوانيد مواد غذايي مورد نياز بدنتان را تأمين كنيد. اين به معني اين نيست كه برويم به فلان موكب كه غذاي چربتري دارد. كلاً همه چيزهايي كه در اين مسير پخش مي‌شود، در راه خداست و تفاوت گذاشتن بر اساس ظاهر، كاري خلاف رضاي خداست. البته مثلاً هر چه مصرف برنج را كمتر كنيد و به سمت مواد پروتئيني و ميوه برويد بهتر است. ميوه‌ها را حتماً ميل كنيد تا سيستم گوارشي شما به هم نريزد و بتوانيد سفر بدون اسهال و بدون يبوستي را از سر بگذرانيد كه هر دو تا بشدت مضر است و شما را بشدت اذيت مي كند. خصوصا با وضعيت توالتهاي بين مسير كه بيشتر از 99 درصدش آفتابه‌اي است و شيلنگ ندارد و شايد خيلي از جماعت جوان شهرنشين ما طهارت گرفتن با آفتابه را بلد نيستند. حالا تصور كنيد كه مزاجتان هم به هم ريخته باشد. همراه داشتن آن دستمال مرطوب و دستمال كاغذي پيش‌گفته، اين جور جاها به درد مي خورد. دستمال كاغذي و بسته‌هاي آن را خيليها در طول راه توزيع مي‌كنند، اما دستمال مرطوب را نه. خصوصاً اگر دستمال بچه باشد فوق العاده كمک بيشتري به شما مي‌كند.

- اگر از كيف كمري و كوله‌پشتي استفاده مي‌كنيد، در ازدحامها و ورود به حاجزهاي بازرسي خصوصاً در شهر كربلا و نجف (البته نجف كمتر)، در صفهاي طولاني قرار مي‌گيريد. طبيعي است كساني در پشت سر شما قرار گيرند. ممكن است در اين شلوغي كسي زيپ كوله شما را باز كند و هر چه دستش رسيد بردارد. از قديم گفته‌اند: مال خودت را بپا و مردم را دزد نكن! بنابر اين، به حاجز كه رسيديد، كوله را فوراً مثل كيف كانگو برعكس كنيد و بندازيد جلويتان و دو تا بند را حتماً بيندازيد. اين طوري امنيتش بيشتر است.

- اگر جاي مشخصي را در شهرهاي زيارتي تعيين كرده‌ايد، قبل از حركت يا پيش از رسيدن به آن شهر، بر اساس نشاني، آن را روي گوگل مپس جست و جو كنيد تا نقشه پياده رفتنش را از روي همان گوگل مپس پيدا كنيد. بخصوص در شهر كربلا كه اصلاً

خيابانها، محله ها و در و ديوار به زحمت پلاک يا اسم دارند و صرفاً يا بايد خودت رفته باشي يا کسي که بلد باشد تو را ببرد. اگر دو تا کوچه از خيابان اصلي دور باشد، پيدا کردنش تبديل به يک معضل بزرگ مي‌شود. مورد داشتيم که کسي يک شب را توي خيابان خوابيده است چون محل استقرارش فاصله کم اما بي نشاني تا خيابان اصلي داشته است و او نتوانسته است آن را پيدا کند.

ج- در کربلا:

- معمولاً پيدا کردن جا در ايام اربعين در کربلا، سخت‌تر از نجف است. اگر نتوانسته‌ايد جايي پيش‌بيني کنيد، جوري برنامه‌ريزي کنيد که روز اربعين به کربلا برسيد. اين را هم در نظر داشته باشيد که براي زيارت سيدالشهدا فرموده‌اند: «زُر وانصَرِف» (زيارت کنيد و [سريع] برگرديد) بر عکس نجف، که تأکيد بر هر چه بيشتر ماندن در آنجاست.

- در کربلا هميشه سر دوراهي بين الحرمين گير مي‌کنيم که اول به زيارت حضرت عباس «ع» برويم يا به زيارت ابا عبدالله «ع». شايد اين موضوع يک مقدار زيادي ذوقي باشد، اما به نظر مي‌رسد اينکه اول خدمت حضرت ابوالفضل «ع» برسيم و از علمدار و سالار سپاه و پيشمرگ امام، اجازه زيارت مولا را بگيريم به سليقه دلمان نزديکتر باشد.

- حتي المقدور زمانتان را در يکي از دو حرم بگذرانيد؛ حالا يا در حرم حضرت عباس يا سيدالشهدا «ع» و يا در بين‌الحرمين و اين محدوده. و حتي المقدور خريد نکنيد و براي خريد کردن از محدوده حرم خارج نشويد. گذشته از آثار معنوي بهره‌گيري از اين فرصت محدود، آثار امنيتي اين موضوع هم مهم است. به هر حال الحمدلله در مربع امن بين الحرمين تا حالا اتفاقي نيفتاده اما تا باب الطوريج هم آمده اند و بمب گذاشته‌اند. از هر جهت حريم امن حرم را از دست ندهيد.

- يادمان هم باشد که به هر حال همگي سفير جمهوري اسلامي ايرانيم و سر هزار تومان، دو هزار تومان ارزانتر و گرانتر چانه نزنيم و گدابازي در نياوريم که همه اين عزيزان، خادمان با اخلاص امام حسين «ع» و زائرانش هستند. با اين کارمان، فقط حيثيت ايراني جماعت را خدشه‌دار مي‌کنيم.

- خيلي مغازه‌ها در عراق هست که مشهور است اجناس آمريکايي مثل کوله پشتي و کفش و ... ديگر مي‌فروشند. دقت کنيد که اکثر قريب به اتفاق آنها اجناس به درد نخور چيني است و همه آنها را مي‌توانيد در اطراف ميدان گمرک تهران با قيمت مناسبتر پيدا کنيد. جنس نظامي هم سالهاي پيش در عراق پيدا مي‌شد اما الان ديگر نيست. وقت خودتان را تلف نکنيد.

**التماس دعا**

**برچسب‌ها:**
اربعین، نکات ضروری، پیاده روی [2]

---

**نشانی منبع:**https://mava.iki.ac.ir/node/839

**پیوندها**

---

[illegible]

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/008005003.jpg [2] [1]
https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%B9%DB%8C%D9%86%D8%8C-%D9%86%DA%A9%D8%A7%D8%AA-%D8%B6%D8%B1%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%8C-%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C