

دستورالعمل‌های پیاده روی اربعین از نجف تا کربلای معلی

۱. پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز کرده و در مغرب به طور کامل توقف کنید. به مدت طولانی پیاده روی نکنید؛ بلکه هر زمان لازم بود استراحت کنید.
۲. اولین شب را در یکی از موکب‌ها (کمپ یا حسینیه) در حدود ستون ۵۰۰ و دومین شب را حدود ستون ۱۰۰۰ بگذرانید. (۱۴۵۲ ستون در این مسیر ۸۰ کیلومتری وجود دارد)
۳. در هنگام مغرب جایی را برای خواب بین صدها موکب پیدا کنید. اگر چند ساعت بعد از مغرب توقف کنید، پیدا کردن جای استراحت سخت خواهد شد.
۴. به غیر از بارهای مربوط به کل سفر (کربلا و نجف و کاظمین) برای سه روز پیاده‌روی وسایلی نیاز است که در زیر به آنها اشاره می‌شود:
 - سعی کنید وسایل کم وزنی را با خود حمل کنید. نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است. فقط مقداری خشکبار مانند پسته، بادام، انجیر و برگه زردآلو به همراه داشته باشید.
 - قرص سرماخوردگی، کرم مناسب برای تاول و عرق‌سوز، پماد برای باز شدن عضلات پا و باند کشی برای بستن پا همراه داشته باشید.
 - به جای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید از کوله‌پشتی سبک استفاده کنید.
 - هوا در طول روز مناسب و در شب‌ها خنک است. پس برای جلوگیری از سرما خوردگی لباس‌های مناسب به همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن، چتر و... داشتن یک عدد کیسه خواب نیز در صورت نامناسب و سرد بودن مکانها برای استراحت، از شما در برابر خاک و سرما محافظت کند.
 - خانها بهتر است پارچه‌ای نرم، مشکی و مستطیل که جلوی صورت را بگیرد تهیه کرده و کش دوخته و چیزی شبیه پوشیه درست کنند تا در طول مسیر از سرما و گردوغبار محافظت کند. خانها از چادری استفاده کنند تا امکان انداختن کوله باشد. انواع چادرهای لبنانی و ملی مناسب است.

۵. کفش‌های نو و بندی نپوشید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید. این مورد خیلی خیلی مهم است؛ چون در طول مسیر دایما برای استراحت در موکبها ناچار به در آوردن کفش هستید.
۶. پاسپورت و شارژر موبایل را حتما به همراه داشته باشید.
۷. امکان گم کردن همراهانتان در طول مسیر وجود دارد؛ بنابراین با توجه به آنتن ندادن موبایل در بعضی نقاط، از همان ابتدای مسیر، شماره یک ستون را انتخاب کنید که اگر همراهانتان را گم کردید زمان رسیدن به آن ستون توقف کنند. فقط حواستان باشد شماره‌های رند خیلی شلوغ است و تجمع افراد زیاد است.
۸. همه خدمات در طول مسیر مانند اسکان، نوشیدنی‌ها، غذاها و حتی ماساژ به صورت رایگان ارائه می‌شود؛ لذا نیاز به حمل مقدار زیادی پول نیست. فقط مقداری پول عراقی همراه داشته باشید چون ممکن است پول ایرانی را قبول نکنند.
۹. از آنجا که آب برای شستن دستها بعد از دستشویی سرد است و بعضا مایع و آب برای شستن دستها کم است بهتر است همراه خود تعدادی دستکش یکبار مصرف داشته باشید و برای دستشویی رفتن استفاده کنید تا اگر آب نبود یا سرد بود نگران نظافت دستتان نباشید. صابون خمیری و ژل شستشو حتما همراه داشته باشید.
۱۰. بیش از ۹۵ درصد زنان و مردان، بدون هیچ مشکلی، در روز سوم مسیر را به پایان می‌رسانند. اما نیازی نیست نگران به پایان رساندن مسیر باشید؛ بلکه هر جا تصور کردید که دیگر توانایی ادامه دادن راه را ندارید می‌توانید از خودروهای فراوانی که در مسیر هستند برای رسیدن به کربلا استفاده کنید.
۱۱. نام و آدرس هتل یا حسینیه محل سکونت خود در کربلا را دقیقا به خاطر داشته باشید.
۱۲. اگر در نهایت با همه این تدابیر، همسفرانتان را گم کردید بهتر است آخرین جایی که برای قرار در نظر می‌گیرید ستاد عتبات عالیات ایران (بعثه) در جوار حرم امام حسین(ع) باشد که آدرس این مکان را بیشتر مغازه داران اطراف حرم می‌دانند. همچنین کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در خیابان باب قبله امام حسین(ع) پاسخگوی شماست.

آداب خاص در زیارت امام حسین(ع)

- علاوه بر آنچه در آداب زیارت قبور پیامبر و ائمه(ع) ذکر شد، زیارت حضرت امام حسین(ع) آداب خاصی دارد که موجب زیارت کامل‌تر و ثواب بیشتر برای زائر می‌گردد؛ از جمله:
۱. روزه گرفتن در سه روز قبل از سفر.
 ۲. اجتناب از خوردن غذاهای لذیذ و رنگارنگ و اکتفا به طعام ساده در طول زیارت.
 ۳. زیارت با حالت حزن و اندوه و غصه.
 ۴. پرهیز از استعمال عطر و گلاب.
 ۵. زیارت با سر و صورت و لباس آشفته مانند افراد ماتم‌زده و مصیبت‌دیده: برخی از علماء گفته‌اند وقتی کسی به زیارت حضرت امام حسین علیه السلام می‌رود بهتر است برای بار اول با همان گرد راه و ژولیدگی وارد حرم مطهر شود و امام را زیارت کند؛ و سپس برای دفعات بعدی غسل نماید و عطر بزند و لباس پاکیزه بپوشد و به زیارت رود.
 ۶. رفتن به زیارت با پای پیاده. امام صادق علیه السلام فرمود: «برای هر قدم زائر، هزار حسنه و محو هزار گناه و هزار درجه تعالی است.» و فرمود: «با حال ذلت مانند بردگان به زیارت امام حسین بروید».



المجمع العالمي لأهل البيت عليهم السلام
The Ahlulbayt (a.s.) World Assembly
مجمع جهانی اهل بیت علیهم السلام

www.ahlulbaytportal.com

www.abna24.com

www.ahl-ul-bayt.org

www.abwacd.com

ایران، تهران، بلوار کشاورز، روبروی پارک لاله، شماره ۲۲۸
تلفن: +۹۸ - ۲۱ - ۸۸۹۷۰۱۷۱
ایران، قم، بلوار جمهوری اسلامی، نبش کوی ۶
تلفن: +۹۸ - ۲۵ - ۳۲۱۳۲۲۱

متن زیارت اربعین وظایف زائران راهنمای پیاده روی نجف تا کربلا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زیارت اربعین امام حسین علی السلام

شیخ طوسی در کتاب‌های التهذیب و المصباح از امام صادق (ع) نقل کرد که در روز اربعین امام حسین (ع) را با این جملات زیارت کن:

السَّلَامُ عَلَيَّ وَبِئْسَ اللَّهُ وَحَبِيبِهِ، السَّلَامُ عَلَيَّ خَلِيلِ اللَّهِ وَنَجِيبِهِ، السَّلَامُ عَلَيَّ صَفِيِّ اللَّهِ وَابْنِ صَفِيَّتِهِ، السَّلَامُ عَلَيَّ الْحُسَيْنِ الْمَظْلُومِ الشَّهِيدِ، السَّلَامُ عَلَيَّ أَسِيرِ الْكُرْبَاتِ وَقَتِيلِ الْعَبْرَاتِ.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّهُ وَلِيُّكَ وَابْنُ وَلِيِّكَ، وَصَفِيُّكَ وَابْنُ صَفِيِّكَ، الْفَائِزُ بِكَرَامَتِكَ، أَكْرَمْتَهُ بِالشَّهَادَةِ، وَحَبَوْتَهُ بِالسَّعَادَةِ، وَأَجْتَبَيْتَهُ بِطِيبِ الْوَلَادَةِ، وَجَعَلْتَهُ سَيِّدًا مِنَ السَّادَةِ، وَقَائِدًا مِنَ الْقَادَةِ، وَذَائِدًا مِنَ الذَّادَةِ، وَأَعْطَيْتَهُ مَوَارِيثَ الْأَنْبِيَاءِ، وَجَعَلْتَهُ حُجَّةً عَلَيَّ خَلْقِكَ مِنَ الْأَوْصِيَاءِ، فَأَعْذَرَ فِي الدُّعَاءِ وَمَنَحَ النَّصْحَ وَبَدَلَ مُهْجَتَهُ فِيكَ لِيَسْتَنْقِذَ عِبَادَكَ مِنَ الْجَهَالَةِ وَخَيْرَةَ الضَّلَالَةِ، وَقَدْ تَوَازَرَ عَلَيْهِ مَنْ غَرَّتْهُ الدُّنْيَا، وَبَاعَ حَظَّهُ بِالْأَزْدِلِ الْأَذْنَى، وَشَرَى آخِرَتَهُ بِالثَّمَنِ الْأَوْكَسِ، وَتَغَطَّرَسَ وَتَرَدَّى فِي هَوَاهُ، وَأَسْخَطَكَ وَأَسْخَطَ نَبِيَّكَ، وَأَطَاعَ مِنْ عِبَادِكَ أَهْلَ الشَّقَاقِ وَالتَّفَاقِ وَحَمَلَةَ الْأَوْزَارِ الْمُسْتَوْجِبِينَ النَّارِ، فَجَاهَدْتُمْ فِيكَ صَابِرًا مُخْتَسِبًا حَتَّى سَفِكَ فِي طَاعَتِكَ دَمَهُ وَأَسْتَبِيحَ حَرِيمَتَهُ. اللَّهُمَّ فَالْعَنَهُمْ لَعْنًا وَبِيلاً، وَعَذِّبْهُمْ عَذَابًا أَلِيًّا. السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بَنَ رَسُولِ اللَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ

يَا بَنَ سَيِّدِ الْأَوْصِيَاءِ، أَشْهَدُ أَنَّكَ أَمِينُ اللَّهِ وَابْنُ أَمِينِهِ، عَشْتُ سَعِيدًا وَمَضِيَّتَ حَمِيدًا وَمَتَّ فَقِيدًا مَظْلُومًا شَهِيدًا، وَأَشْهَدُ أَنَّ اللَّهَ مُنْجِزُ مَا وَعَدَكَ، وَمُهْلِكُ مَنْ خَذَلَكَ، وَمُعَذِّبُ مَنْ قَتَلَكَ، وَأَشْهَدُ أَنَّكَ وَفَيْتَ بَعْدَ اللَّهِ، وَجَاهَدْتَ فِي سَبِيلِهِ حَتَّى آتَاكَ الْيَقِينَ، فَلَعَنَ اللَّهُ مَنْ قَتَلَكَ، وَلَعَنَ اللَّهُ مَنْ ظَلَمَكَ، وَلَعَنَ اللَّهُ أُمَّةً سَمِعَتْ بِذَلِكَ فَرَضِيَّتْ بِهِ.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُكَ أَيُّ وَلِيِّ لِمَنْ وَالَاهُ، وَعَدُوٌّ لِمَنْ عَادَاهُ.

بَابِي أَنْتَ وَأُمِّي يَا بَنَ رَسُولِ اللَّهِ، أَشْهَدُ أَنَّكَ كُنْتَ نُورًا فِي الْأَصْلَابِ الشَّامِحَةِ وَالْأَرْحَامِ الْمُطَهَّرَةِ، لَمْ تَنَجْسِكَ الْجَاهِلِيَّةُ بِأَنْجَاسِهَا وَلَمْ تَلْبَسِكَ الْمُدْلَهَمَاتُ مِنْ ثِيَابِهَا، وَأَشْهَدُ أَنَّكَ مِنْ دَعَائِمِ الدِّينِ وَأَرْكَانِ الْمُسْلِمِينَ وَمَعْقِلِ الْمُؤْمِنِينَ، وَأَشْهَدُ أَنَّكَ الْإِمَامُ الْبُرِّ التَّقِيِّ الرَّضِيِّ الرَّكْبِيِّ الْهَادِي الْمُهْدِي، وَأَشْهَدُ أَنَّ الْأَئِمَّةَ مِنْ وَلَدِكَ كَلِمَةُ التَّقْوَى وَأَعْلَامُ الْهُدَى وَالْعُرْوَةُ الْوُثْقَى وَالْحُجَّةُ عَلَى أَهْلِ الدُّنْيَا، وَأَشْهَدُ أَنِّي بِكُمْ مُؤْمِنٌ وَبِبَايِعِكُمْ مُوقِنٌ بِشَرَائِعِ دِينِي وَخَوَاتِيمِ عَمَلِي، وَقَلْبِي لِقَلْبِكُمْ سَلَامٌ، وَأَمْرِي لِأَمْرِكُمْ مُتَّبِعٌ، وَنَصْرَتِي لَكُمْ مُعَدَّةٌ حَتَّى يَأْذَنَ اللَّهُ لَكُمْ، فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَامَعَ عَدُوُّكُمْ. صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَعَلَى أَرْوَاحِكُمْ وَأَجْسَادِكُمْ وَشَاهِدِكُمْ وَغَائِبِكُمْ وَظَاهِرِكُمْ وَبَاطِنِكُمْ، أَمِينَ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

سپس دو رکعت نماز بخوان و برای حاجات خود دعا کن.

زیارت قبور ائمه اطهار علیهم السلام آداب خاصی دارد که توجه به آنها برای قبولی زیارت لازم است. از آنجا که ائمه معصومین، زائرین خود را می بینند و کلام آنها را می شنوند و پاسخ می دهند، و نیز به دلیل طهارت مکان رفت و آمد امامان دیگر و ملائکه الهی و ارواح انبیاء و اولیاء خداوند، آداب این حرم‌های الهی باید مراعات شود.

وظایف زائران در زیارت قبور پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع)

برای تشریف به زیارت رسول خدا و ائمه اطهار دستورات زیادی در روایات وارد شده است، از آن جمله:

۱- شناخت معصوم: یکی از شرایط مهمی که برای زائران ذکر شده «شناخت و معرفت نسبت به معصوم مورد زیارت» است. مثلاً زائر باید بداند شخصی را زیارت می کند که ولی خداوند بوده، اطاعت از وی در حیات و مماتش بر امت اسلامی واجب است. ۲. طهارت و پاکیزگی: انجام غسل زیارت، مستحب است. همچنین خوب است که زائر در هنگام غسل دعاهایی مانند این را بخواند که: "بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ نُورًا وَ طَهُورًا وَ جِزْأً وَ شَفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ سُقْمٍ وَ آفَةٍ وَ غَاهَةٍ، اللَّهُمَّ طَهِّرْ بِهِ قَلْبِي وَ اشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَ سَهِّلْ بِهِ أَمْرِي؛" (به نام خدا و به امید خدا، خداوند این غسل را برای من نور و پاک کننده و پناهگاه و شفا از هر مرض و ابتلائی قرار بده، قلب مرا به وسیله آن پاک گردان، سینه ام را فراخ کن و راهها را بر من آسان گردان.) غسل زیارت اگر در روز انجام شود، برای زیارت در آن روز و شب بعد کافی است و نیز اگر در شب باشد برای زیارت شب و روز بعد کفایت می کند.

وضو داشتن، پوشیدن لباس پاکیزه و استعمال عطر نیز زائر را برای زیارتی کامل مهیا می کند.

۳. ترک کلام بیهوده: امامان معصوم زنده اند و سخنان زائران خویش را می شنوند؛ بنابراین در هنگام زیارت باید خود را در محضر شریف آن ارواح مقدسه دید و با ترک سخنان بیهوده، به غیر آنها توجهی نداشت.

۴. برداشتن قدم‌های کوتاه، راه رفتن با وقار و آرامش و ذکر گفتن در راه از شرایط زیارت کامل است. بهترین ذکر، صلوات بر محمد و آل محمد است.

۵. اذن دخول: در هنگام ورود به حرم مقدس ائمه اطهار باید از آن بزرگواران و فرشتگان حرم اجازه ورود خواست.

۶. بوسیدن ضریح و عتبه (آستانه در یا همان چوبه های دو طرف در): بوسیدن در، دیوار و ضریح مقدس، در صورتی که برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند و با احترام آن مکان مقدس منافات نداشته باشد مستحب است.

۷. ایستادن در مقابل قبر امام، پشت به قبله و خواندن زیارت‌های وارده: البته می توان از زبان خود نیز با معصومان گفتگو کرد؛ ولی بهتر است زیارتی که از زبان ائمه معصومین به ما رسیده خوانده شود.

۸. نماز: پس از قرائت زیارتنامه، دو رکعت نماز یا بیشتر به عنوان نماز زیارت یا هدیه به معصوم بخواند.

۹. دعا: بعد از نماز برای خود، خانواده و امت اسلامی بسیار دعا کند.

۱۰. تلاوت قرآن و هدیه ثواب آن به معصومان.

۱۱. آهسته خواندن زیارت و دعا.

۱۲. تکرار زیارت امام تا وقتی که در آن شهر زیارتی اقامت دارد.

۱۳. زیارت در ایام مخصوص زیارتی مستحب است؛ مانند شب و روز جمعه، شب قدر، عید فطر، عید قربان و روزهای ماه رجب و رمضان و...

۱۴. نماز اول وقت و جماعت: باید دقت کرد که برای زیارت، نماز اول وقت از دست نرود.

۱۵. رعایت حجاب و عفاف: محل زیارت زنان باید از مردان جدا باشد. بانوان نیز باید با پوشیدگی کامل و بدون زینت و آرایش به زیارت بپردازند.

۱۶. بعضی از زیارت‌های خود را به نیابت از طرف پدر، مادر، بستگان، دوستان، نزدیکان، معلمان و حقوق‌داران خود انجام دهد.

۱۷. بعد از زیارت آخر، وداع کند.