



بِسْمِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

راهنما و اطلاعات مفید پیاده روی نجف تا کربلا

قال الإمام الباقر عليه السلام:
لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي زِيَارَةِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ مِنَ الْفَضْلِ، لَمَاتُوا شَوْقًا.

(بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۱۸)



راهنمای پیاده روی نجف تا کربلا

در روایت از امام صادق علیه السلام آمده است: کسی که به قصد زیارت امام حسین علیه السلام از منزلش خارج شود اگر پیاده باشد خداوند بابت هر قدمی که برای زیارت ابا عبدالله علیه السلام بر می‌دارد یک حسنه می‌نویسد و یک سیئه از او محو می‌کند؛ وقتی که به حرم می‌رسد خداوند او را جزء صالحین برگزیده می‌نویسد. وقتی مناسک او تمام شد خداوند نام او را جزء فائزین می‌نویسد. وقتی می‌خواهد بازگردد یک فرشته الهی در مقابل او قرار می‌گیرد و می‌گوید: رسول خدا (ص) به شما سلام می‌رساند و پیغام می‌دهد (مژده می‌دهد) عملت را از سر بگیر که تمام گناهان گذشته‌ات بخشیده شده است «کامل الزیارات/ص ۱۳۲»

بر اساس روایت فوق مژده رسول الله (ص) به زائرین پیاده حسین علیه السلام این است که: «تا امروز تو آنچه (گناه) بوده است بخشیده شد پس برو عملت را از سر بگیر و زندگی تازه‌ای را آغاز کن» چه کسی به چنین مژده‌ای بی‌نیاز است؟

این راهنما به شما کمک می‌کند تا بدانید که چگونه می‌توانید این سفر پیاده (از نجف تا کربلا) را طی کنید:



اطلاعات ضروری

میزان مسافت: ۸۶ کیلومتر
تعداد ستون‌ها: ۱۴۵۲ ستون
فاصله بین هرستون: ... ۵۰ متر (۲۰ ستون = حدود یک کیلومتر)
زمان لازم برای پیاده‌روی: ۲۰ تا ۲۵ ساعت
زمان تخمینی سفر پیاده: ۲ الی ۳ روز
بهترین زمان برای شروع سفر: ۱۶ صفر
بهترین زمان ورود به کربلا و زیارت: ۲۰ صفر

مسیر حرکت

از درب ساعت (باب الساعه) حرم حضرت علی علیه السلام خارج شده و پیاده‌روی را مستقیم از کنار خیابان امام زین العابدین علیه السلام یا خیابان امام جعفر صادق علیه السلام شروع کنید. این مسیرها را مستقیم ادامه داده تا به بزرگراه کربلا برسید. جایی که هزاران نفر به صورت پیاده به سمت کربلا در حال حرکت هستند؛ پس به آنها ملحق شوید و بعد از حدود ۸۰ کیلومتر در ستون ۱۴۵۲ شما به حرم حضرت عباس علیه السلام خواهید رسید. **إن شاء الله.**



دستورالعمل‌های پیاده‌روی:

۱ پیاده‌روی را از طلوع آفتاب آغاز کرده و در مغرب بصورت کامل توقف کنید.

۲ اولین شب را در یکی از موکب‌ها (کمپ یا حسینیه) در حدود ستون ۳۵۰ تا ۴۰۰ و دومین شب را حدود ستون ۱۰۰۰ بگذرانید.

۳ در مدت زمان طولانی (خصوصاً روز اول) پیاده‌روی نکنید؛ هر زمانی لازم بود استراحت کنید.

۴ قبل از زمان مغرب جایی را برای خواب بین صدها موکب موجود پیدا کنید. با وجود تعداد فراوان موکب‌ها به دلیل جمعیت زیاد زوار اگر دیرتر توقف کنید ممکن است برای محل خواب دچار زحمت شوید.

(البته برخی که توان دارند و بچه به همراه ندارند شب‌ها که خلوت‌تر است تا اذان صبح راه می‌روند و صبح که همه بیدار می‌شوند و موکب‌ها تقریباً خالی است می‌خوانند که البته توصیه نمی‌شود.)



۵ | سعی کنید وسایل سبکی را با خود حمل کنید. نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است.

۶ | مقداری داروی اساسی و ضروری برای ۳ روز پیاده‌روی همراه داشته باشید. البته تعدادی کلینیک‌های کوچک و کمپ‌های درمانی در طول مسیر وجود دارند.

۷ | به جای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید یا ساک، یک کوله‌پشتی سبک را به وسایلتان اختصاص داده و با خود حمل کنید.

۸ | برای جلوگیری از سرماخوردگی لباس‌های مناسب به همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن و...

۹ | اگر عادت به پیاده‌روی زیاد ندارید یا می‌دانید که دچار مشکل می‌شوید، کرم‌های مناسب برای تاول‌های احتمالی پا یا عرق‌سوز شدن به همراه داشته باشید.



۱۰ | همراه داشتن یک کتاب دعا و قرآن کوچک می‌تواند به شما کمک کند که خوشبختانه می‌توانید آنها را در تلفن همراه خود داشته و در حین پیاده‌روی از آن استفاده کنید.

۱۱ | کفش نو نپوشید؛ بهتر است یک‌ماه قبل اقدام به خرید یک جفت کفش راحت کرده و آن را امتحان کنید تا هم در صورت اذیت شدن امکان تعویض آن وجود داشته باشد و هم در پایتان اصطلاحاً جا باز کند و قالب پا را به خود بگیرد.

۱۲ | کلیه خدمات در طول مسیر پیاده‌روی از جمله: سرویس‌های بهداشتی، حمام، اسکان، غذا، نوشیدنی‌ها و حتی ماساژ بصورت کاملاً رایگان ارائه می‌گردد؛ نیازی به حمل پول نخواهید داشت؛ مگر آن‌که بخواهید به موبک‌ها (کمپ یا حسینیه) کمکی کرده باشید.

۱۳ | هر زمان احساس کردید که توان پیاده‌روی را ندارید و یا از برنامه‌ریزی خیلی عقب افتادید می‌توانید به سمت چپ رفته و مقداری از مسیر را توسط خودروهای عبوری به سمت کربلا طی کنید خوشبختانه این خدمت هم رایگان خواهد بود.



از اینکه نام و آدرس هتل و یا حسینیه محل سکونت خودتان در کربلا را می‌دانید اطمینان حاصل کنید. | ۱۴

قبل از شروع پیاده‌روی نام محل اسکان و آدرس آن را به همراه داشته باشید تا در صورت دیر یا زود رسیدن به کربلا دچار مشکل نشوید. | ۱۵

در صورتی که سیم کارت عراقی ندارید و می‌خواهید با ایران تماس برقرار کنید می‌توانید از خدمات رایگان طول مسیر استفاده کنید. | ۱۶

اگر که می‌خواهید تماس تلفنی داشته باشید بهتر است این کار را قبل از طلوع آفتاب انجام دهید به این خاطر که احتمالاً به دلیل ترافیک بالای شبکه در طول روز با مشکل برخورد خواهید خورد. | ۱۷



چه وسایلی همراه داشته باشیم؟

۱. سعی کنید وسایل سبکی را با خود حمل کنید.
۲. مقداری داروی اساسی برای ۲ یا ۳ روز پیاده روی همراه داشته باشید.
۳. به جای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید یک کوله‌پشتی سبک را به وسایلتان اختصاص دهید.
۴. برای جلوگیری از سرما خوردگی لباس‌های مناسب همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن و...
۵. کرم مناسب برای تاول و عرق سوز به همراه داشته باشید. البته اگر می‌دانید مداوم دچار می‌شوید.
۶. شما می‌توانید یک قرآن، دعا و زیارت جیبی به همراه داشته باشید. البته بهتر است این‌ها را در موبایل خود داشته باشید تا در حال پیاده‌روی گوش فرا داده یا بخوانید.
۷. کفش‌های تازه و بسته‌بندی را نپوشید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید.
۸. پاسپورت و شارژر موبایل را حتماً به همراه داشته باشید.



رهنمودها

۱. کسانی که می‌خواهند به امام حسین (علیه السلام) خدمت کنند باید به یادشان باشد که صرفاً برای دست یافتن به نزدیکی و مجاورت به خدا این کار را باید انجام دهند.
۲. نمازهای یومیه را سر وقت برپا دارید چرا که آن وظیفه اصلی‌ای بود که امام حسین (علیه السلام) برای آن شهید شد. همانطور این وظیفه را نسبت به بقیه کارها اولویت دهید.
۳. فضای غم و اندوه زمان اربعین را با خنده و شوخی‌های نابجا خراب نکنید.
۴. اذکار سبحان‌الله، لا اله الا الله و الله اکبر را مکرراً در زمان پیاده‌روی تکرار کنید که این‌ها از بهترین اذکار هستند. «وَتَرَوُوهَا فَاِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُوْنِ يَا اُولِی الالْبَابِ» (سوره بقره، آیه ۱۹۷). به خواندن قرآن و دعا و مناجات‌ها نیز مداومت داشته باشید.
۵. از تلف کردن غذاها و نوشیدنی‌ها بپرهیزید. صاحبان موکب‌ها باید به این موضوع دقت کنند و همین‌طور به زائران پیاده احترام بگذارند.



● ۶. در پاکیزه نگه داشتن اماکن مقدس و محل‌های عمومی دقت کنید.

● ۷. به یاد امام غایب حضرت صاحب‌الزمان علیه السلام زیارت انجام داده و برای تعجیل در فرج ایشان بسیار دعا بخوانید.

● ۸. سفر به کربلا به خصوص اگر با پای پیاده باشد سفر پاک‌کننده روح از آلودگی‌هاست؛ لباس عزای ما و لباس سیاهی که برای عزای امام حسین علیه السلام در ایام اربعین می‌پوشیم این را به نوعی لباس احرام برای خود می‌بینیم باید این سفر را سفر پاکی‌ها بینیم تا بهره بیشتری از آن ببریم. اثر امور معنوی بر روح انسان مانند اثر داروها (مثل قرص آنتی‌بیوتیک) بر جسم انسان نیست که اگر اثر آنها را بدانیم یا ندانیم به هر حال اثر خود را بر بدن بگذارند، در مورد امور معنوی نیز هرچه معرفت و درک بیشتری داشته باشیم اثر بیشتری بر روح ما خواهند داشت.



اطلاعات تیرک‌ها و موکب‌های مسیر

شماره تیرک‌های پیشنهادی که برای استراحت کردن مناسب هستند.

شماره عمود(تیرک).....	نام موکب(حسینیه)
۷۰	سیطره شهر نجف
۱۲۵	میثم تمار
۱۵۲	معزی الزهراء(س)
۲۱۸	حسینیه قبا
۳۴۵	طریق الاحرار
۴۰۵	ابناءالحسین (علیهم السلام)
۴۶۰	فاطمه الزهراء(س)
۴۹۲	قاسم ابن الحسن (علیهم السلام)
۵۳۸	خدمه الزوار الحسین (علیهم السلام)
۶۱۹	بقعه الرسول(ص)



هانی ابن عروه.....	۶۵۵
امام حسن مجتبیٰ (علیه السلام).....	۷۱۵
سید الساجدین (علیه السلام).....	۸۲۳
میثم تمار.....	۸۵۵
شباب القاسم (علیه السلام).....	۸۹۰
حسینیہ الاحسان.....	۱۰۰۰
نہج الحسین (علیه السلام).....	۱۰۱۷
حسینیہ مجد.....	۱۰۶۵
نور الخیریہ.....	۱۰۹۲
شباب ام البنین (س).....	۱۱۸۱
کربلا (تابلوی کربلا ۸ کم).....	۱۱۹۵
مدینہ الزائرین امام علی (علیه السلام).....	۱۲۳۷



شماره تلفن‌های مهم و ضروری

- اورژانس: ۱۰۴
- افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱
- مراکز افراد گمشده در ستون‌های ۷۲، ۳۳۵، ۶۰۲، ۱۱۰۳ و حرم حضرت عباس (علیه السلام) قرار دارند. هر ۳ کیلومتر مرکز گزارش گمشدگان تعبیه شده است.
- احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳
- اداره مرکزی: ۰۷۸۰۱۰۰۴۷۵۸
- صرافی کربلا: ۰۷۸۰۴۲۷۷۸۴۸ رسول؛ ۰۷۸۰۱۰۵۶۸۷۴ حاج عباس / کربلا، شارع جمهوری، بازار صراف‌ها
- خرید مهر اصل کربلا: ۰۷۸۰۴۶۵۹۴۶۱ سید مجید حائری
- داخل بازار مقام دست چپ حضرت عباس (علیه السلام)

تعدادی از هتل‌های نجف و کربلا:

- قصر الامیر: کربلا، حی‌العباس، طریق بغداد ۰۷۸۰۸۴۸۵۲۸۸



● بحرالنصف: نجف، شارع كوفه، مقابل مستشفى الحكيم
٠٧٧٠٦٨٣٨٥٥٩

● مجمع بحرالنصف: نجف الاشرف، شارع الرابطه، مقابل جبل
الحويش ٠٧٨٠١٠٣٥٩٢٩

● سورالمدينه: نجف، شارع الصادق، خلف فندق الابرار
٠٧٧٠٩٧٣٣٨٢٢

● عيون الملائكه: نجف الاشرف، شارع الخورنق، مقابل اعدايه
الخورنق ٠٧٨١١٦٣١٢١٤

● سير و سفر حرم: كربلا، ابتدای شارع السدره
٠٠٩٦٤٠٧٦٠٢٠٠٦٩٩٥
٠٧٨٠٩٣٩٥٩٤٨
٠٧٨٠٢٤٠٢٠٥٠

● شركت لواء الحمد: كربلا، مقابل مكتبه المركزيه (تهيه اتوبوس
عراقى جهت حمل و نقل) ٠٠٩٦٤٧٨٠٠٩٩٢٠٢٧
٧٨٠٩٠٦٥٠٠٠

● شركت سپهر آسيا (ترمينال غرب، ايلام و مهران)
٤٤٦٦٥٠٩٣-٤٤٦٦٩٢٨٨-٠٢١٤٤٦٥٠٢٣٠



● شرکت همسفر مهر، ترمینال غرب

۰۹۱۹۴۱۸۶۸۶۶-۰۲۱۴۴۶۳۰۷۰۵

● رستوران الوند همدان (توقفگاه شام یا ناهار زائرین)

۰۹۱۸۸۱۱۷۳۹۷-۴۲۶۲۸۸۲ آقای قمری



یادداشت

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.