

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَكِّيَّةٌ

رَبِّعِيَّةٌ



استان قدس نبوی
معاونت تبلیغات ارتباطات الی

عنوان: دفترچه خاطرات و ره توشهٔ اربعین
تهیه و تدوین: ادارهٔ تولیدات فرهنگی

نویسنده: مهدی نیلی پور

ویراستار: زینب سادات حسینی، سعیده تیمورزاده

صفحه آرا: مجتبی غریب نواز

ناشر: قدس رضوی

چاپخانه: مؤسسهٔ چاپ قدس

شمارگان: ۲۰۰۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

نشانی: حرم مطهر، صحن جامع رضوی، ضلع غربی، مدیریت فرهنگی

صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۷

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

- ۴ درس‌هایی از «زیارت اربعین»
- ۱۴ ده فضیلت زیارت سیدالشهداء ع
- ۱۹ چند توصیه ضروری برای پیاده‌روی اربعین
- ۲۲ راهکارهای رفع خستگی در پیاده‌روی اربعین
- ۲۵ صفحات یادداشت برای ثبت خاطرات سفر
- ۴۸ سلام بر قدم‌های خسته از راه
- ۵۵ درس‌هایی برای گفت‌وگو و انتقال به دیگران
- ۵۶ چند توصیه معنوی برای پس از سفر
- ۶۱ چند توصیه دیگر
- ۶۴ مسابقه فرهنگی «ره توشه اربعین»

درس‌هایی از «زیارت اربعین» ۱

سپاس خدا را که توفیق نصیبمان کرد و درود بر مولایمان حسین علیه السلام که ما را به حضور در این پیاده‌روی با عظمت فرا خواند. زندگی کردن با حس و منطق پیاده‌روی اربعین، طعم زندگی در زمانه ظهور را به ما خواهد چشاند و ان شاء الله همه ما را لایق‌تر می‌کند تا سعادت حیات در حکومت موعود را داشته باشیم. به رسم همراهی رهنمودهایی را توشه راهتان می‌کنیم.

یا ابا عبدالله:

۱. در راه جهل‌زدایی از بندگان خدا یاری‌ام کنید!

امام حسین علیه السلام آموزگار عبودیت، معلم فضایل اخلاقی، زداینده تاریکی‌های فکری

۱. علی بن موسی بن طاووس، إقبال الأعمال، ص ۵۸۹ و ۵۹۰.

و راهنمای کاروان انسان‌های شایسته به سوی سعادت و کمالات‌اند و همین بزرگوار بودند که در برابر ظلمتکدهٔ امویان، چراغ هدایت بشر شدند و اسلام اموی را رسوا کردند:

و بَدَلْ مُهْجَتَهُ فَيْكَ لَيْسْتَ نَقْدَ عِبَادِكَ مِنَ الْجَهَالَةِ وَ حَيْرَةِ الضَّلَالَةِ.

[خدایا، حسین] خون قلبش را در راه تو بخشید تا بندگان را از نادانی و سرگردانی و گمراهی نجات بخشد.

۲. یاری‌ام کنید تا آخرت را به دنیا نفروشم!

از درس‌های مهم زیارت اربعین، پرداختن به ریشه‌های جنایت‌های امویان و تبیین علت مخالفت یزیدیان با سیدالشهدا علیه السلام است. در عبارتی نورانی از زیارت شریف اربعین،



اصلی‌ترین علت دشمنی دشمنان امام حسین علیه السلام، فریفته شدن به دنیا و معامله دین و آخرت با دنیا به بهایی اندک، معرفی شده است:

وَقَدْ تَوَازَرَ عَلَيْهِ مَنْ غَرَّتْهُ الدُّنْيَا وَ بَاعَ حَظَّهُ بِالْأَذْنَىٰ وَ شَرَىٰ آخِرَتَهُ بِالْثَمَنِ الْأَوْكَسِ .

[آن‌ها] مردمی [بودند] که مغرور دنیا شدند و بهره آخرتشان را به متاع ناچیز و پست دنیا فروختند.

۳. یاری ام کنید که تا آخرین نفس، اهل جهاد باشیم!

مهم‌ترین درس عاشورا که در زیارت شریف اربعین به آن اشاره شده است، تلاش برای تربیت و زندگی جهادی است. پُر واضح است که ثمره چنین تلاش مقدسی، نهراسیدن از مرگ، بلکه آرزوی مرگ با شهادت و باورداشتن شهادت به عنوان کرامتی الهی است:

السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ الْمَظْلُومِ الشَّهِيدِ... اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّهُ وَليُّكَ... الْفَائِزُ
بِكِرَامَتِكَ أَكْرَمَتُهُ بِالشَّهَادَةِ وَ حَبْوَتُهُ بِالسَّعَادَةِ... السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنَ رَسُولِ اللَّهِ...
أَشْهَدُ أَنَّكَ وَفَيْتَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ جَاهَدْتَ فِي سَبِيلِهِ حَتَّى أَتَاكَ الْيَقِينُ....

سلام بر حسینِ مظلوم شهید... [خدایا،] گواهی می‌دهم که آن حضرت، ولی توست... که به لطف و کرمت رستگار شد. تو او را به فیض شهادت گرامی داشتی و به سعادت مخصوص گرداندی... سلام بر تو ای فرزند رسول خدا ﷺ... شهادت می‌دهم که به عهدت با خدا [در قبل شهادت] وفادار ماندی و در راهش تا آخرین نفس، جهاد کردی....

۷

وَقَوْلُ الرَّبِّ



۴. کمکم کنید تا برای تکامل، بر بلاها و سختی‌ها صبر کنم!

بلا و مشکلات آرمانی، تازیانه تکامل و سلوک و پرورش دهنده روح و نزدیک کننده انسان به خداست. با نگاهی گذرا به زندگینامه سیدالشهدا علیه السلام و یاران ایشان، به روشنی درمی یابیم که این بزرگواران از شاهراه ایمان و صبر به چنین مقام والایی دست یافته اند؛ چراکه با بلاها و سختی‌های طاقت فرسا آزمایش شده اند:

السَّلَامُ عَلَى أَسِيرِ الْكُرْبَاتِ.

سلام بر امامی که اسیر سختی‌ها و کشته اشک‌هاست.

۵. آقا، نعمت اشک بر مصائبتان را نصیبم کنید!

سید شهیدان و یاران ایشان، با تحمل انواع بلاها و مصیبت‌ها، عظیم‌ترین حرکت اصلاحی اجتماعی را رقم زدند و همه عواطف انسانی را به خود جلب کردند؛ از این رو سیل اشک‌های عاشقان آن حضرت، دم به دم نثار ایشان و یاران باوفایشان خواهد شد.

در فرهنگ تشیع، گریه بر مصائب سیدالشهدا علیه السلام عبادتی پسندیده و عملی صالح است که معارف بسیاری در بر دارد و بازگوکردن آن‌ها در این نوشتار نمی‌گنجد؛ بنابراین فقط به بیان انواع گریه بر سیدالشهدا علیه السلام بسنده می‌کنیم: گریه برای مظلومیت آن حضرت، گریه سیاسی برای رسواسازی دشمنان آن حضرت، گریه برای یاری آن حضرت، گریه به‌عنوان عبادت برای قرب الی‌الله و گریه برای بخشوده‌شدن گناهان. تعبیر زیبای «قَتِيلِ الْعَبْرَاتِ» در زیات شریف اربعین، برگرفته از همین معانی است:

السَّلَامُ عَلَيَّ... قَتِيلِ الْعَبْرَاتِ.
سلام بر امامی که ... کشته اشک‌هاست.



۶. کمکم کنید تا در مقابل گناه و ستمگران، بی‌تفاوت و بی‌طرف نباشم!

امویان در ماجرای عاشورا انواع ستم‌ها را در حق امام حسین علیه السلام و یاران‌شان روا داشتند: ستم فردی، ستم خانوادگی، ستم روحی‌روانی،

ستم جسمی، ستم تاریخی، ستم سیاسی و ستم اقتصادی. این‌ها نه تنها ستم‌هایی شخصی، بلکه ستم‌هایی تاریخی به همه مؤمنان و آزادگان است. رضایت به ستم و گناه و بی‌تفاوتی در برابر آن نیز، در طول تاریخ، دردی کشنده برای مسلمانان بوده است. سکوت و رضایت افراد بی‌طرف و بی‌تفاوت، در نهایت به نفع جبهه باطل خواهد بود. اینجاست که زائر امام، حق امام و خود می‌داند که نفرت و انزجار از این همه ظلم و ستم را به صورت نفرین و لعن بیان کند و به همین دلیل است که در زیارت اربعین، چنین افرادی لعن و نفرین شده‌اند:

وَلَعَنَ اللَّهُ مَن ظَلَمَكَ وَ لَعَنَ اللَّهُ أُمَّةً سَمِعَتْ بِذَلِكَ
فَرَضِيَتْ بِهِ.

لعنت خدا بر آن‌که به تو ستم کرد و لعنت خدا بر
گروهی که [خبر] آن [ظلم‌ها] را شنیدند و به آن
رضایت دادند.



۷. مددم فرمایید تا زمینه‌ساز نسلی پاک باشم!

از عوامل مهم ایستادگی در برابر ظلم و استبداد و بی‌دینی، اصالت خانوادگی و پاکی ولادت است؛ همچنان که از عوامل جنگ با دین و رهبران دینی، آلودگی و نداشتن نجابت و اصالت خانوادگی است:

أَشْهَدُ أَنَّكَ كُنْتَ نُورًا فِي الْأَصْلَابِ الشَّامِخَةِ وَالْأَرْحَامِ الظَّاهِرَةِ لَمْ تُنَجِّسْكَ
الْجَاهِلِيَّةُ بِأَنْجَاسِهَا... .

گواهی می‌دهم که تو نوری [از انوار الهی] در اصلا ب پدران عالی‌رتبه و ارحام مادران پاک‌طینت بودی و جاهلیت، تو را آلوده نکرد... .

قطعاً هر یک از ما با تطهیر خود از گناهان و آراسته شدن به فضائل، در شکل‌گیری نسلی پاک نقش خواهیم داشت.

۸. کمک کنید تا همیشه برای یاری‌تان آماده باشم!

شیعه پا در رکاب اهل بیت علیهم‌السلام دارد و همیشه برای دفاع از ایشان و جان‌نثاری در راهشان

آماده است؛ پس در هیچ حال، از آرمان‌های خود عقب‌نشینی نمی‌کند. در زیارت شریف اربعین می‌خوانیم:

بَابِي أَنْتَ وَ أُمِّي ... أَشْهَدُ أَنْبِيَّ بِكُمْ مُؤْمِنٌ وَ... نُصْرَتِي لَكُمْ مُعَدَّةٌ حَتَّى يَأْذَنَ اللَّهُ لَكُمْ فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَا مَعَ عَدُوِّكُمْ.

پدر و مادرم فدای تو! شهادت می‌دهم که به [امامت و حقانیت] شما ایمان دارم و... یاری من برای شما مهیاست تا زمانی که خدا [برای ظهور قائم] اذن دهد؛ پس البته با شما هستم، نه با دشمنانتان.



۹. آقا، آمده‌ام دستم را بگیرید!

زائران امام حسین علیه السلام با سختی، اما مشتاقانه به سوی کربلا می‌شتابند و حرف دل هر کدامشان این است: «آقا! آمده‌ام دستم را بگیرید.» یکی از اهداف زیارت اربعین، همین درخواست شفاعت از سیدالشهدا علیه السلام است تا برای حاجت‌های دنیایی و دستیابی به مقام‌های معنوی شفاعت‌مان کند:

أَنَا يَا مَوْلَايَ عَبْدُ اللَّهِ وَ زَائِرُكَ جِئْتُكَ مُشْتَقًا فَكُنْ لِي
شَفِيعًا إِلَى اللَّهِ يَا سَيِّدِي .

ای مولای من، من بنده خدا و زائر شما هستم که با اشتیاق، به سویتان شتافتم؛ پس ای آقای من، در درگاه خدا شفیعم باش!



ده فضیلت زیارت سیدالشهدا علیه السلام

۱. بهشت و نعمت های بهشتی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند: «هر که حسین علیه السلام را زیارت کند، بهشت برای اوست.»^۱

۲. فریادرسی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

این بشارت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است خطاب به پاره تنشان، امام حسین علیه السلام: «فرزندم، ... هر کس تو را در حال حیات و ممات [و پس از شهادت] زیارت کند، بر من است که او را در قیامت زیارت کنم و از گناهان نجاتش بخشم.»^۲

۱. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام ج ۳، ص ۸۸.
۲. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام ج ۳، ص ۸۸.



۳. ثواب هزار حج و هزار عمره همراه با رسول خدا ﷺ

هنگامی که جبرئیل داستان کربلا را برای رسول اکرم ﷺ بازگو کرد، حضرت گریستند و پرسیدند: «آیا کسی او را زیارت می‌کند؟» فرشته وحی فرمود: «غریبان او را زیارت می‌کنند.» پیامبر اعظم ﷺ از ثواب زائر آن حضرت پرسیدند. جبرئیل پاسخ داد: «ثوابش به اندازه ثواب هزار حج و هزار عمره همراه با شماست.»^۱

۴. برابری با زیارت خدا در عرش

پیامبر ﷺ به امام علی علیه السلام فرمودند: «هر که حسین علیه السلام را زیارت کند، گویی خدا را در عرش ملاقات کرده است.»^۲

۱. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام، ج ۳، ص ۹۰.

۲. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام، ج ۳، ص ۹.

۵. پاک شدن از گناهان

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «هر که حسین علیه السلام را به خاطر خدا زیارت کند، خداوند او را از گناهان خارج می‌کند، مانند نوزادی که از مادرش [پاک] متولد شده است.»^۱

۶. پاداشی معادل یک میلیون برابر

امام باقر علیه السلام فرموده‌اند: «هر که حسین علیه السلام را در روز عاشورا زیارت کند تا اینکه نزد او به گریه افتد، روز قیامت خدا را با ثوابی معادل یک میلیون حج و عمره و یک میلیون جنگ ملاقات می‌کند که همگی [آن حج و عمره و جهاد] در رکاب پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیهم السلام باشد.»^۲

۷. ورود به بهشت؛ چهل سال قبل از دیگران

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «همانا در روز قیامت، زائران حسین علیه السلام برتری بزرگی بر سایر مردمان

۱. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام ج ۳، ص ۹۶.

۲. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام ج ۳، ص ۱۱۰.

دارند. شخصی پرسید: «برتری آنان چیست؟» حضرت علیه السلام فرمودند: «چهل سال قبل از همه مردم وارد بهشت می شوند؛ درحالی که سایر مردمان در مواقع، گرفتار حسابرسی اند.»^۱

۸. احتساب یک میلیون حسنه به ازای یک حسنه

امام صادق علیه السلام فرموده اند: «کمترین چیزی که زائر امام حسین علیه السلام به دست می آورد، این

۱. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین علیهم السلام ج ۳، ص ۱۲۹.



است که در برابر انجام هر حسنه، یک میلیون حسنه دریافت می‌کند؛ درحالی‌که گناهانش یکی حساب می‌شود و یکی کجا و یک میلیون کجا!»^۱

۹. طلب آمرزش توسط حضرت زهرا

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «همانا فاطمه رضی الله عنها دختر محمد صلی الله علیه و آله نزد زائران قبر فرزندش حسین علیه السلام حاضر می‌شود و برای گناهان آن‌ها طلب مغفرت می‌کند.»^۲

۱۰. پذیرفته شدن شفاعت در حق اهل جهنم

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «زائر امام حسین علیه السلام در روز قیامت، شفیع صد نفر از کسانی است که در دنیا از مسرفین بوده‌اند و آتش بر آن‌ها واجب شده است.»^۳

۱. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین رضی الله عنهم ج ۳، ص ۱۳۸.

۲. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین رضی الله عنهم ج ۳، ص ۱۳۸.

۳. مؤسسه امام هادی علیه السلام، موسوعه زیارات المعصومین رضی الله عنهم ج ۳، ص ۱۴۲.

چند توصیه ضروری برای پیاده روی اربعین

● لازم است همه زائران حسینی به قصد استغاثه برای ظهور امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف به سوی کربلا بشتابند.

● حالت معنوی خود را با شتاب بیجا برای زودتر رسیدن به مقصد خراب نکنید و متوجه باشید که از همان لحظه آغاز حرکت به سوی کربلا، زائر سیدالشهدا علیه السلام محسوب می شوید.

● گذرنامه تان را در دسترس خود قرار دهید. در طول این سفر، جز گذرنامه به هیچ مدرک شناسایی دیگری نیاز ندارید.

● در برابر اقدامات اختلاف برانگیز دشمنان هوشیار باشید و اجازه ندهید که با تفرقه افکنی، عظمت همایش و بزرگ اربعین را خدشه دار کنند. با این تصمیم، مراقبت



امنیتی از خود و همراهان را فراموش نکنید و هرگونه موقعیت مشکوک را به نیروهای امنیتی اطلاع دهید.

● در اول وقتِ نماز، اذان بگویید و با دعوت از روحانیان، نماز جماعت را به پا کنید.

● در عمده‌های ۷۲، ۳۳۵، ۶۰۲، ۱۱۰۳ و نیز حرم حضرت عباس علیه السلام مکان‌هایی برای افراد گمشده در نظر گرفته شده است که در صورت نیاز می‌توانید، به این مراکز مراجعه کنید.

● در مسیر پیاده‌روی اربعین، مهم‌ترین مشکل جسمی زائران، تاول زدن پاهاست. آلوده شدن پاها به گرد و خاک موجود در مسیر، هم در ایجاد تاول‌ها تأثیر دارد و هم در تشدید وخامت آن‌ها؛ ولی از آنجا که پای مرطوب نیز زودتر تاول می‌زند، سعی کنید پاهایتان را همواره خشک نگه دارید.

● نکتهٔ مهم‌تر پرهیز از برهنه بودن پاها برای بانوان گرامی است. حالا که به چنین توفیقی دست یافته‌اید، دقت بفرمایید که به جا آوردن هیچ مستحبی، ترک واجبات را

- توجه نمی‌کند؛ پس اگر این مسیر را بدون کفش طی می‌کنید، حتماً از جوراب‌های ضخیمی استفاده کنید که به طور کامل پاهاتان را بپوشاند.
- از طرف امام امت رضی الله عنه، شهیدان، پدران و مادران، درگذشتگان و دوستان و تمامی آرزومندان، زیارت نیابتی به جا آورید.
 - در طول مسیر پیاده‌روی، نظافت را رعایت کنید و از پرخوری بپرهیزید؛ زیرا علاوه بر ایجاد بیماری‌های جسمی، حال و هوای زیارت و حضور قلب در دعا را هم از ما می‌گیرد.
 - شماره تلفن‌های ضروری در طول مسیر نجف اشرف تا کربلای معلا عبارت‌اند از:
 - اورژانس: ۱۰۴
 - رسیدگی به امور افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱
 - پاسخ‌گویی به احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳

راهکارهای رفع خستگی در پیاده‌روی اربعین

در طول راهپیمایی دو یا سه‌روزه مسیر نجف تا کربلا یا چندروزه از مسیرهای طولانی‌تر، مانند مسیر بصره به کربلا، گاهی برخی از زائران با وجود اشتیاق فراوان، دچار خستگی یا درماندگی از ادامه مسیر می‌شوند. در این قسمت، به راهکارهایی اشاره می‌کنیم که در کنار استراحت، می‌تواند به توانمندسازی زائران و آماده‌سازی آن‌ها برای ادامه مسیر کمک کند.

۱. تلاش برای خالص‌سازی و تقویت نیت که رهنمودی است از امام جعفر صادق علیه السلام: «ما ضَعَفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَ عَلَيْهِ النَّيَّةُ.» (هرکه قصد و نیتش قوی و نیرومند باشد،

۱. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۲۴۲.



بدنش ضعیف نمی‌شود.)

۲. داشتن برنامه‌ای برای استمرار بر ذکر به‌ویژه ذکر: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ».
۳. غنی‌سازی اوقات راهپیمایی با خواندن نماز جعفر طیار و نماز پیامبر اکرم ﷺ یا سایر معصومان علیهم‌السلام در حال راه‌رفتن: توجه داشته باشید که به فتوای همه مراجع عظام تقلید، نمازهای مستحبی را می‌توان در حال حرکت نیز اقامه کرد.
۴. خواندن هزار مرتبه سوره قدر یا توحید که توصیه‌ای است از زبان مبارک امام سجاد علیه‌السلام: «لَوْ حَجَّ رَجُلٌ مَاشِيًا فَقَرَأَ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ مَا وَجَدَ أَلَمَ الْمَشْيِ.»^۱ (کسی که با پای پیاده حج به جا می‌آورد، اگر سوره قدر را بخواند، درد راه‌رفتن را حس نمی‌کند).
۵. خواندن دعای جوشن کبیر و زیارت عاشورا یا زیارت آل یاسین.
۷. مشغول کردن ذهن به موضوعی مفید، مثل تفکر در سیره معصومان علیهم‌السلام و بزرگان در زیارت کربلا و توجه به فوائد مادی و معنوی زیارت با پای پیاده.
۸. تقویت انگیزه ادامه مسیر با تشکیل جمع‌های معرفتی و عزاداری و شرکت در آن‌ها.

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۰.

۹. همراه شدن با همسفرانی باصفا و متخلّق به اخلاق حسنه و تماشای خیل زوار عاشق حسینی.

۱۰. هَرَوَلَه داشتن: هروله یعنی دویدن آهسته. این کار سبب زدودن خستگی در راهپیمایی می‌شود. در این زمینه، شش روایت از معصومان علیهم‌السلام به ما رسیده است؛ از جمله امام صادق علیه‌السلام از قول پدرشان فرموده‌اند: «گروهی که پیاده راه می‌پیموندند، با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم مواجه شدند و از خستگی راه رفتن به آن حضرت شکایت کردند. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به آن‌ها فرمودند: 'از هَرَوَلَه کردن کمک بگیرید.'»^۱

۱۱. بستن کمر و شکم: این هم توصیه‌ای است از پیامبر عزیزمان صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به زائران پیاده. در سفری که بیشتر افراد، پیاده برای حج رهسپار شده بودند، رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به آن‌ها رسیدند. وقتی که از شدت خستگی شکایت کردند، حضرت صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند کمرهاشان را محکم ببندند... آن‌ها چنین کردند و در نتیجه این کار، خستگی و ناراحتی‌شان برطرف شد.^۱

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۲۹۵.

اربعین ، تکاپوی فطرت‌هاست در تشکری عاشقانه از حسین علیه السلام.

یادداشت:

راهپیمایی اربعین، کارگاه عملی حضور است در شاهراه ولایت.

یادداشت:

زیارت پیادهٔ اربعین، پیروزی مکتب حسینی است، بر مکتب لذت‌گرایی یزیدی.

یادداشت:

زیارت پیادهٔ اربعین، بزرگ‌ترین کارگاه است برای یاددادن و یادگرفتن اخلاق مقاومتی.

یادداشت:

زیارت اربعین، پذیرش محنتی است شیرین، به خاطر خدا.

یادداشت:

زیارت اربعین، حرکت امواج خروشان شیعیان است به سوی ساحل کربلا.

یادداشت:

زیارت اربعین، همراهی عاشقانه‌ای است با حسین علیه السلام و زینب علیها السلام.

یادداشت:

اربعین، آماده باش عشق است در برابر حسین علیه السلام.

یادداشت:

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.

زیارت اربعین، اجتماع بزرگ عشق است در بهشت کربلا.

یادداشت:

زیارت اربعین، استغاثه عملی است برای طلب ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف.

یادداشت:

زیارت اربعین، نشستن دل است از غبار گناهان.

یادداشت:

زیارت اربعین، جاری شدن سیل دشمن شکن زائران حسینی است، علیه اسلام
اموی و یزیدیان زمان.

یادداشت:

سلام بر قدم‌های خسته از راه

از جمله سعادت‌های زائران امام حسین علیه السلام به ویژه زائران پیاده زیارت اربعین حسینی، پاک شدن از همه گناه‌ها و خطاهاست که در نتیجه تهذیب نفس و پالایش روح و روان به دست می‌آید. با آرزوی قبولی زیارت شما عزیزان، بجا دیدیم چند نکته مفید از کلام امام راستی‌ها، صادق آل محمد علیهم السلام تقدیمتان کنیم. امیدواریم با توجه به این دُرّواژه‌ها، بیش از پیش از ارزش توفیقی که خداوند نصیبتان کرده است، آگاه شوید و در حفظ دستاوردهای این سفر بکوشید.

۱. استقبال از زائران عتبات عالیات

إِذَا أَنْصَرَفَ الرَّجُلُ مِنْ إِخْوَانِكُمْ مِنْ زِيَارَتِنَا أَوْ زِيَارَةِ قُبُورِنَا فَاسْتَقْبِلُوهُ ... ۱.

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۹، ص ۳۰۲.

وقتی مردی از برادرانتان از زیارت ما یا زیارت قبور ما بازمی‌گردد، از او استقبال کرده و سلام کنید و به خاطر لطف خداوند در حقش، به او تبریک بگویید. اگر چنین کنید، از رحمت خداوند، شما را نیز ثوابی مانند ثواب او در بر خواهد گرفت و همانا هیچ‌کس نیست که ما یا قبور ما را زیارت کند، مگر آنکه رحمت، او را فرا می‌گیرد و گناهایش آمرزیده می‌شود.

۲. فرشتگان؛ استقبال‌کنندگان زائران امام حسین علیه السلام

هرکس قبر حسین علیه السلام را زیارت کند و خداوند عزّ و جل را قصد کرده باشد، جبرئیل و میکائیل و اسرافیل او را مشایعت می‌کنند تا به خانه‌اش برگردد.^۱

۳. زائران حسینی؛ خالی از بار گناه

امام حسین علیه السلام نزد خداوند عزّ و جل است و به محل لشکرگاه و قبر خود و شهیدانی که نزدیک آن حضرت مدفون‌اند و نیز به زوّار خویش نظر [مرحمت] می‌کنند.

امام حسین علیه السلام نام زائران و نام پدران آنان و مقام و منزلتی که نزد خدا دارند را از شما که نام فرزند خود را می دانید، بهتر می شناسند و بهتر می دانند. آن بزرگوار هر فردی را که برای ایشان گریه می کند، می بینند و برایش طلب مغفرت می کنند و از پدران خود علیهم السلام هم تقاضا می کنند که برای زوارش طلب آمرزش کنند. سیدالشهدا علیه السلام فرموده اند: «اگر زائر من بداند که خداوند چه ثواب هایی برایش مهیا کرده است، خوشحالی او از گریه وزاری اش بیشتر خواهد شد» و هنگامی که زائر آن حضرت از زیارت برمی گردد، هیچ گناهی در پرونده عملش باقی نخواهد ماند^۱.

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۸، ص ۲۰؛ جعفر بن محمد بن قولویه قمی، کامل الزیارات، ص ۱۴۵.



۴. زائران حسینی؛ در پناه فرشتگان

وقتی از زیارت قبر حسین علیه السلام برگشتی، منادی تو را ندا می‌دهد؛ به طوری که اگر سخن او را می‌شنیدی، تمام عمرت را نزد قبر حسین علیه السلام می‌ماندی! منادی می‌گوید: «ای بنده، خوشا به حال تو! سود بردی و به سلامت بازگشتی و تمام گناهان گذشته‌ات آمرزیده شد؛ پس عملت را از ابتدا شروع کن.» پس اگر او در همان سال یا همان شب یا همان روز فوت کند، احدی قبض روحش نمی‌کند، مگر خداوند متعال. فرشتگان نیز با او پیش می‌آیند و برایش طلب آمرزش می‌کنند و بر او رحمت می‌فرستند تا وقتی که به منزلش برسد و می‌گویند: «پروردگارا، این بندهٔ توست و به زیارت فرزند پیغمبرت صلی الله علیه و آله آمده و اکنون برگشته و به منزلش رسیده است. اکنون ما به کجا برویم؟» از آسمان چنین ندا می‌آید: «ای فرشتگان من، درب منزل بندهٔ من بایستید و تسبیح و تقدیس کنید و آن را در نامهٔ حسنات او بنویسید، تا زمانی که فوت کند.» پیوسته فرشتگان درب منزل او خواهند بود تا روزی که فوت کند و در تمام این

۱. محمد بن حسن طوسی، الأمالی، ص ۵۵.

مدت، به تسبیح و تقدیس خداوند مشغول بوده و تمام این تسبیحات و تقدیسات را در زمره حسنات آن فرد قرار می‌دهند؛ سپس هنگامی که فوت کند، بر جنازه و مراسم تکفین و تغسیل و خواندن نماز بر او حاضر شده و می‌گویند: «پروردگارا، ما را موکل کردی که درب منزل بندهات بایستیم. حالا که او فوت کرده است، کجا برویم؟» حق تعالی ندا داده و می‌فرماید: «ای فرشتگان من، تا روز قیامت بر سر قبر بندهام بایستید و تسبیح و تقدیس کنید و آن را در زمره حسنات او ثبت و ضبط کنید!»^۱

۵. زائران سیدالشهدا علیه السلام؛ مشمول دعای امام صادق علیه السلام

...اغْفِرْ لِي وَ لِإِخْوَانِي وَ زُورِ قَبْرِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ علیه السلام ... فَارْحَمْ تِلْكَ
 الْوُجُوهُ الَّتِي غَيَّرْتَهَا الشَّمْسُ وَ ارْحَمْ تِلْكَ الْخُدُودَ الَّتِي تَقَلَّبَتْ عَلَى قَبْرِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ
 الْحُسَيْنِ علیه السلام ... اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتُودِعُكَ تِلْكَ الْأَنْفُسَ وَ تِلْكَ الْأَبْدَانَ حَتَّى تُرَوِّيَهُمْ مِنْ

۱. جعفر بن محمد بن قولویه قمی، کامل الزیارات، ص ۲۰۷ و ۲۰۸.

الْحَوْضُ يَوْمَ الْعَظَشِ^۱

...[خدایا] من و برادرانم و زیارت‌کنندگان قبر ابا عبدالله الحسین علیه السلام را ببخش: آنان که به سبب اشتیاق در نیکی به ما و امید به پاداش‌هایی که در دوستی و پیوند با ما نزد توست و برای شادمان‌کردن پیامبرت محمد صلی الله علیه و آله و پذیرفتن فرمان ما و خشمگین‌کردن دشمنانمان، اموال خود را انفاق کرده و به سوی ما رهسپار شده‌اند و از این کار، خشنودی تو را می‌جویند؛ پس آنان را از جانب ما خرسندانه پاداش ده و ایشان را شب و روز حفظ فرما و در نبودشان، میان خانواده و فرزندانشان به نیکویی جانشین شو. همراه آنان باش و شر هر گردن‌فراز خیره‌سر و هر آفریده ناتوان و توانمند و نیز شر شیطان‌های انس و جن را از آن‌ها دور ساز و برترین پاداشی را که به سبب غربت از وطن‌هایشان و برگزیدن ما بر فرزندان و خانواده‌ها و خویشان‌شان آرزو دارند، عطایشان فرما. خدایا، به راستی که دشمنان ما بر خارج شدن زائران حسین علیه السلام [از وطن] برایشان خُرده می‌گیرند؛ ولی این خرده‌گیری‌ها، آنان را از اینکه برخلاف

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۹۵.

میل دشمنان به سوی ما راهی شوند، باز نداشته است! پس رحم کن بر صورت هایی که
[در این راه] آفتاب رنگشان را تغییر داده است و گونه هایی که بر قبر ابا عبدالله الحسین علیه السلام
نهاده شده است و چشمانی که به خاطر مهرورزی به ما اشک از آن ها روان شده است و نیز رحم
آور بر دل هایی که برای ما می سوزند و بی تابی می کنند و شعله می کشند و رحم کن بر این
ناله هایی که به خاطر ما سر می دهند.
خداوندا، این جان ها و پیکرها را به تو سپردم تا در روز تشنگی، از حوض کوثر سیرابشان
فرمایی!



درس‌هایی برای گفت‌وگو و انتقال به دیگران

- نمایشی بزرگ از اتحاد و یگانگی شیعیان بر محور ولایت حسین بن علی علیه السلام؛
- حاکمیت مدیریت ملکوتی و غیبی بر تمام ارکان این حرکت؛
- محبت و عشق و دلدادگی همگان به اهل بیت علیهم السلام؛
- بزرگی و گستردگی بی نظیر این حرکت با حضور گسترده و بین‌المللی محبّان اهل بیت از سراسر دنیا و رشد فزایندهٔ تعداد زائران و موکب‌داران؛
- به تصویر درآمدن نمونه‌ای از صفا و امنیت و محبت و وعده داده شده در دوران ظهور حضرت حجّت عجل الله تعالی فرجه الشریف؛
- سخاوتمندی و خدمتگزاری همگانی مردم و سادگی و صداقت آنان در پذیرایی؛
- تحمل و درک شیرینی همهٔ مشکلات به عشق سیدالشهدا علیه السلام.

چند توصیه معنوی برای پس از سفر

۱. ترک گناه

در روایات، یکی از نشانه‌های قبولی حج، تصمیم بر ترک گناه دانسته شده است. امام صادق علیه السلام از پدرشان و ایشان از جدشان علی بن حسین علیه السلام و آن حضرت از امام علی علیه السلام روایت کرده‌اند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «آيَةُ قَبُولِ الْحَجِّ تَرْكُ مَا كَانَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ مُقِيمًا مِنَ الذُّنُوبِ.»^۱ (نشانه قبولی حج آن است که بنده، گناهی را که پیش از حج به آن‌ها عادت داشته است، ترک کند.)

زیارت امام حسین علیه السلام عبادتی برتر از حج و عمره و در واقع، تفسیر حج است؛ پس باید مراقب باشیم که گناه، زیارتمان را از بین نبرد.

۱. محمد بن محمد بن اشعث کوفی، الجعفریات (الأشعثیات)، ص ۶۵.

۲. حفظ میثاق با امامان معصوم علیهم السلام

زیارت حفظ میثاق با امامان معصوم علیهم السلام و اعلام وفاداری به آنهاست. زائر با امام خویش عهد وفاداری می بندد؛ پس باید مراقب باشد که مبادا بعد از زیارت، با گناه و غفلت، عهدشکنی کند!

امام رضا علیه السلام فرموده اند: «إِنَّ لِكُلِّ إِمَامٍ عَهْدًا فِي عُنُقِ أَوْلِيَائِهِ وَ شِيعَتِهِ وَ إِنَّ مِنْ تَمَامِ الْوَفَاءِ بِالْعَهْدِ وَ حُسْنِ الْأَدَاءِ زِيَارَةَ قُبُورِهِمْ.» (همانا برای هر امامی برگردن دوستداران و شیعیانش عهده‌ای است و از [نشانه‌های] وفا به این پیمان، زیارت قبرهای ایشان است.)

۳. کنار گذاشتن دست‌کم یک رفتار ناپسند

پاکی از گناهان و آمادگی یافتن برای ترک خطاها و عادت‌های ناپسند، از آثار مبارک زیارت

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۵۶۷.

است. چه خوب است پس از زیارت اربعین، دست‌کم یکی از خطاهای خود را برای همیشه کنار بگذاریم تا به برکت این حرکت، خداوند توفیق ترک مابقی را هم نصیبمان کند.

۴. افزودن دست‌کم یک رفتار پسندیده به برنامه زندگی

زیارت سیدالشهدا علیه السلام زائر را از فرس به عرش عروج می‌دهد و به کمال می‌رساند. شایسته است پس از زیارت بکوشیم که نور عرش^۱ خود را به همه خوبی‌ها عادت دهیم یا دست‌کم، یک رفتار پسندیده و کار خیر را به خوبی‌های خود اضافه کنیم. این عمل خیر می‌تواند هر رفتار پسندیده‌ای باشد؛ مثلاً: توجه به اداء نماز در اول وقت، اهتمام به نماز شب، حمایت مالی از یک یتیم، رفع اختلاف اطرافیان، سرزدن منظم به ارحام، دست‌بوسی والدین و اختصاص زمانی هرچند اندک برای بازی با فرزندان.

۱. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «إِنَّا خَلَقْنَا مِنْ نُورِ اللَّهِ وَ خَلَقَ شَيْعَتُنَا مِنْ دُونِ ذَلِكَ النَّوْرِ» (محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۲۵، ص ۲۱).

۵. آرزوی توفیق یافتن برای زیارت دوباره و بلکه صدباره

در زیارت وداع سیدالشهدا علیه السلام چنین می خوانیم: «لَا جَعَلَهُ اللَّهُ يَا مَوْلَايَ آخِرَ الْعَهْدِ مِنِّي لِزِيَارَتِكَ وَرَزَقِنِي الْعُودَ إِلَى مَشْهَدِكَ.»^۱ (ای مولای من، خداوند این عهد زیارت را آخرین زیارت من قرار ندهد و بازگشت به زیارتتان را روزی ام کند!)

۶. تمرین زیارت قلبی و زبانی

در زیارت امام حسین علیه السلام می خوانیم: «أَنَا زَائِرُكَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ بِقَلْبِي وَ لِسَانِي وَ جَوَارِحِي وَإِنْ لَمْ أُرْزَكْ بِنَفْسِي مُشَاهِدَةً لِقُبَّتِكَ.»^۲ (ای فرزند رسول خدا، من با قلب و زبان و اعضا و جوارحم زائر شما هستم؛ هرچند از نزدیک، شاهد و زائر بارگاه شما نباشم!) پیام این عبارت آن است که هرچند زائر از کربلا بازگشته باشد، باز هم می تواند همچنان با دل و زبان زائر سیدالشهدا علیه السلام باقی بماند.

۱. محمد بن حسن طوسی، مصباح المتبهجد و سلاح المتعبد، ج ۲، ص ۷۲۳.

۲. جعفر بن محمد بن قولویه قمی، کامل الزیارات، ص ۲۸۹.

۷. زیارت از راه دور

از آنجاکه نه عاشورا در محدودهٔ زمان محصور می‌شود و نه کربلا در محدودهٔ مکان می‌گنجد، می‌توانیم هرکجا که هستیم، از راه دور، زائر امام حسین علیه السلام باشیم. امام صادق علیه السلام به ما آموخته‌اند که هرگاه خواستیم امام حسین علیه السلام را زیارت کنیم، بگوییم: «صَلَّى اللهُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللهِ.» (درود خدا بر تو ای ابا عبدالله!) بنا بر فرمودهٔ این امام عزیز علیه السلام، وقتی که این جمله را سه بار تکرار کنیم، چه از راه نزدیک و چه از راه دور، سلامان به امام حسین علیه السلام می‌رسد.^۱



۱. «تُعِيدُ ذَلِكَ ثَلَاثًا فَإِنَّ السَّلَامَ يَصِلُ إِلَيْهِ مِنْ قَرِيبٍ وَمِنْ بَعِيدٍ» (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۵۷۵).



چند توصیهٔ دیگر

۱. فراموش نکنید که زیارت اربعین، سرمایهٔ معنوی بزرگی است که شیطان و شیطان‌صفتان همهٔ تلاش خود را می‌کنند تا آن را برابیند و با گرفتار کردن شما به غیبت، عصبانیت بیجا، دروغ یا هر گناه و خطای دیگری، سرمایهٔ آن را از بین ببرند.

۲. پس از بازگشت، برخی از خاطرات زیبا و آموزندهٔ سفرتان را به عنوان سوغات معنوی، برای دوستان و اطرافیانتان بازگو کنید تا آن‌ها هم قدری از شهد شیرین این سفر بچشند. حتی می‌توانید خاطراتتان را بنویسید و در صورت امکان چاپ کنید یا در شبکه‌های اجتماعی انتشار دهید تا دیگران نیز برای زیارت اربعین در سال آینده تشویق شوند.

۳. پس از برگشت، برای دیگران از اقتدار معنوی شیعه، شکوه اجتماع بی‌نظیر اربعین و میزبانی و مهر و صفای شیعیان مظلوم عراق بگویید.

۴. از این پس، بهتر است به رسم ادب و تشکر برای توفیق زیارت و نیز تجدید میثاق با امام، هر روز یا حداقل هر شب جمعه، زیارت امام حسین علیه السلام از راه دور را فراموش نکنید.

۵. همچنان که با تربیت جهادی و پذیرش زحمت، برای رضای خدا و عشق به سیدالشهدا علیه السلام رنج سفر را بر خود هموار کردید، پس از سفر نیز، برای اجرای احکام دین و آرمان‌های اهل بیت علیهم السلام بکوشید.

۶. تلاش کنید پس از بازگشت به مسئولیت‌ها و وظایف اجتماعی خود، انرژی چندین‌برابری و انگیزه شکست‌ناپذیر عاشورایی و روحیه جهادی به‌دست‌آمده در این سفر را حفظ کنید.



مسابقه فرهنگی «ره توشه اربعین»

علاقتمندان می‌توانند خاطرهٔ مکتوب خود را به همراه نام و نام خانوادگی و شماره تلفن ثابت و همراه، تا تاریخ ۲۷ آذر ۹۵ همزمان با میلاد سراسر نور رسول اکرم ﷺ و امام جعفر صادق علیه السلام به صندوق پستی ۳۵۱-۹۱۷۳۵ یا نشانی اینترنتی farhangiharam8@gmail.com ارسال کنند.

- هر مخاطب می‌تواند با ارائهٔ فقط یک خاطره در مسابقه شرکت کند که متن آن نیز نباید از دو صفحه بیشتر باشد.

- نتیجهٔ مسابقه ۱۸ دی ۹۵ همزمان با میلاد پُربکت امام حسن عسکری علیه السلام از طریق سامانهٔ پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲ به اطلاع برندگان می‌رسد و به افراد برگزیده، جوایز فرهنگی اهدا می‌شود.

تذکر: برای ارائهٔ پیشنهادهای و انتقادهای نیز می‌توانید از همین سامانهٔ پیامکی استفاده کنید.
تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۹