راهنمای جامع پیاده‌روی از نجف تا کربلا

با این‌که هدف اصلی پیاده‌روی از نجف تا کربلاست اما نباید از اماکن زیارتی و خاص مسیر چشم‌پوشی کرد. از هنگام ورود به نجف لازم است با آگاهی کامل و کسب اطلاعات، یک سفر رویایی برای خود تعریف کرد؛ لذا بعد از ورود به نجف در اولین فرصت به دنبال جایی برای استراحت و اسکان باشید.

طبق هماهنگی‌های صورت‌گرفته توسط کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد مرکزی اربعین حسینی، صحن حضرت فاطمه زهرا در کنار حرم مطهر امام علی(ع) و همچنین برخی حسینیه‌ها و مدارس برای اسکان زائران در نظر گرفته شده که در صورت نبود فضای اسکان، می‌توان به آنجا مراجعه کرد.

اماکن زیارتی نجف

زائران می‌توانند در مدت حضور در شهر نجف، علاوه بر زیارت مرقد نورانی امیرمؤمنان و علمای مدفون در کنار مرقد ایشان از جمله علامه حلی و حاج آقا مصطفی خمینی، مقدس اردبیلی، سیدمحمدکاظم یزدی، شیخ مرتضی انصاری، میرزای نائینی، آخوند خراسانی، آیت‌ا... بهبهانی، آیت‌ا... خویی و ... از اماکن تاریخی و مذهبی این شهر مقدس از جمله مسجد کوفه و مسجد سهله دیدن کنند. قبرستان وادی‌السلام از دیگر اماکن دیدنی نجف است که مزارحضرت هود و حضرت صالح و مدفن بسیاری از علما، عرفا و بزرگان از جمله سیدعلی قاضی طباطبایی و رئیسعلی دلواری است.

صافی صفا، مسجد حنانه که بنا بر روایات، هنگامی که سر امام حسین(ع) در آن قرار داده شد، به ناله پرداخت، آرامگاه کمیل بن زیاد نَخَعی، مسجد و آرامگاه شیخ طوسی از دیگر اماکنی است که در نجف می‌توانید برای دیدن آنها برنامه‌ریزی کنید.

آغاز مسیر پیاده‌روی

برای شروع مسیر پیاده‌روی، عمودها از شماره یک داخل نجف شماره‌گذاری شده است که تا ابتدای بزرگراه نجف به کربلا به شماره ۱۸۲ می‌رسد، پس از آن شماره ستون‌ها مجددا از شماره یک شروع می‌شود. معمولا آغاز پیاده‌روی جمعی زائران ایرانی، از کنار پل «ثوره العشرین» در نجف اشرف یا از حرم حضرت امیر است. برای این منظور می‌توان از در ساعت حرم حضرت علی خارج شد و از سمت راست باب الساعه، پیاده‌روی را از کنار خیابان امام زین‌العابدین (ع) یا خیابان امام جعفر صادق(ع) شروع کرد و این مسیرها تا بزرگراه کربلا ادامه دارد.

مسیر دیگری که برای آغاز پیاده‌روی می‌توان انتخاب کرد، خروج از در شیخ طوسی حرم حضرت علی (ع) و حرکت به سمت وادی‌السلام است. پس از عبور از وادی‌السلام، بزرگراه نجف به کربلاست که سمت چپ آن، مسیر حرکت به سوی کربلاست. معمولا مسیرهای متعددی برای پیاده‌روی به سوی کربلای معلی تعیین شده، از جمله: «نجف ـ حیدریه ـ کربلا»، «حله ـ طویریج ـ کربلا»، «بغداد ـ مسیب ـ کربلا»، «عین التمر ـ کربلا» و مسیر «کوفه ـ طویریج ـ کربلا» که به طریق العلماء، طریق سبا یا اسراء و مسیر شط فرات شهرت دارد.

معمولا مسیر انتخابی زائران ایرانی برای پیاده‌روی مسیر اول نجف ـ حیدریه ـ کربلاست که کوتاه، پرتردد و مشهورترین مسیر دسترسی از نجف به کربلاست. زمان لازم برای طی مسیر به صورت پیاده‌روی مداوم، ۲۰ تا ۲۵ ساعت است؛ بنابراین با توجه به زمان‌های مورد نیاز برای استراحت، اقامه نماز و خوردن غذا، زمان تخمینی سفر پیاده حدود سه روز است.

نکات مهم در پیاده‌روی نجف تا کربلا

در راهپیمایی اربعین با توجه به خیل زیاد جمعیت، ناآشنایی به محیط، گرمای شدید و ... نیاز است نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱ حرکت پیوسته و منظم با سرعت نسبتا ثابت، اثر زیادی در کم شدن خستگی مسیر و جلوگیری از بروز گرفتگی عضلات دارد؛ پس باید برنامه منظمی برای مسیر و مکان‌های توقف و تجدید قوا داشت. استراحت‌های چند دقیقه‌ای به فاصله هر ۵۰ عمود، بسیار مناسب است.

۲ از آنجاکه به سبب کثرت جمعیت در مسیر پیاده‌روی، احتمال گم‌کردن همراهان وجود دارد، برای حل این مشکل، بهتر است محل توقف‌ها و شماره میله و عمود مورد نظر، برای یافتن همراهان و نیز محل استراحت اصلی برای اقامه نماز و خوردن غذا تعیین شود.

۳ هر بار که برای استراحت یا نماز توقف می‌کنید، ضمن شستن پاها، در صورت امکان کف پا را ماساژ دهید، سپس به پشت بخوابید و پاها را به دیوار تکیه دهید تا خون جمع شده برگردد. هنگام دراز کشیدن، پاها را طوری قرار دهید که مقداری بالاتر از بدن باشد؛ زیرا این اقدام، باعث رسیدن خون بیشتر به مغز شده و از متورم شدن پاها پیشگیری می‌کند.

۴ جایی برای نگرانی در به پایان رساندن مسیر نیست؛ هر جا که تصور شد توانایی ادامه دادن مسیر وجود ندارد، می‌توان از خودروهایی که در مسیر هستند، برای رسیدن به کربلا استفاده کرد.

۵ بهتر است زائران، کتابچه زیارتی یا نرم‌افزاری که زیارت‌نامه‌های معتبر اماکن زیارتی در نجف، کوفه و کربلا را داشته باشد، مانند رهپویه زیارت را (که از سوی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین منتشر شده) همراه داشته باشند.

کربلای معلّی

پس از رسیدن به کربلا با توجه به شلوغی این شهر لازم است به منظور رعایت حال سایر زائران، به مدت طولانی در کربلا توقف نکنید. حتی یک سلام به حضرت سیدالشهدا هم صدق زیارت می‌کند. از طرفی باید توجه داشته باشید یافتن محل اسکان در ایام اربعین در کربلا، سخت‌تر از نجف است. پس مناسب است به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که توقف در کربلا کوتاه باشد. با این حال بد نیست پس از حضور در کربلا، به دیگر اماکن تاریخی و زیارتی معتبر آن از جمله قتلگاه، آرامگاه حبیب بن مظاهر اسدی، آرامگاه سید ابراهیم مجاب، تل زینبیه، مدفن میرزای شیرازی و امیرکبیر و مرقد شریف حُرّ نیز سری بزنند.



چهل شبانه‌روز اشک



حاج‌محمود کریمی از محبوب‌ترین مداحان اهل بیت متولد ۱۳۴۷ تهران است. نوحه‌خوانی را از هفت‌سالگی آغاز کرد و اولین بار در مسجدی در شاهین‌شهر اصفهان مداحی کرد. پدر محمود کریمی سال ۱۳۶۱ در جنگ ایران و عراق، و در عملیات فتح‌المبین مفقودالاثر شده و برادرش نیز سال ۱۳۶۵ در عملیات کربلای ۵ در شلمچه به شهادت رسیده است.

کریمی مرثیه‌سرا است و بیشتر شعر نوحه‌هایش را خود می‌گوید. کریمی در حسینیه امامزاده علی‌اکبر چیذر در هیات رزمندگان اسلام نوحه‌خوانی می‌کند. او سال ۱۳۹۱ در حسینیه چیذر با سنج و دمام نوحه‌خوانی کرد که مورد توجه قرار گرفت.

به سمت دریا تو می‌کشونی

پر پرواز تا حرم بازه برا هر کس که غمی داره

چهل شبانه روز اشک

من از اربعین جاموندم