

تدوین شده روی اربعین

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

## السلام عليك يا ابا عبد الله الحسين

با سلام و عرض تسلیت به امام زمان و مقام معظم رهبری و همه عزاداران سیدالشهداء، بعد از چندین سفر به عتبات عالیات و توفیق زیارت امامان معصوم نکاتی به ذهن می‌رسید و کاستی‌هایی دیده می‌شد که اگر زائر از قبل نسبت به آن آگاهی پیدا می‌کرد:

۱- می‌توانست آبیاری برای آن بیندیشد.

۲- یا اینکه با علم به آن کاستی‌ها تصمیم مناسب با آن را بگیرد.

مخصوصاً در پیاده‌روی اربعین نمود این عدم آگاهی بیشتر به چشم می‌آید بخاطر ازدهام جمعیت کمبود امکانات و اینکه اکثر زائرین برای اربعین بار است که به کشور دیگر با آداب و رسوم و زبان دیگری مسافرت می‌کنند بر آن شدم تا کتاب تدبیر پیاده‌روی اربعین را برای زائرین عتبات عالیات فراهم کرده تا انشاء الله با آمادگی بیشتر و داشتن وسایل مورد نیاز زیارت بهتر و با صحت و سلامت داشته باشند.

امید است که مقبول حضرت ولی عصر صاحب عزای ماتم قرار گیرد و اگر ثوابی هست تقدیم مرحوم پدرم که عاشق اهل بیت، مخصوصاً حضرت سیدالشهداء بود بشود انشاء الله و از همه کسانی که در تهیه این کتاب کمک کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌کنم. خصوصاً مادر و همسر که بسیار کمک کردند تشکر می‌کنم.

و السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

قم مهر ماه ۱۳۹۴

سرشناسه: حسینی منش، مرتضی، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: تدابیر پیاده روی اربعین / مرتضی حسینی منش

مشخصات نشر: قم، مهر امیرالمؤمنین (ع)، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ ۵/۱۴ \* ۵/۲۱ س م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۹-۲۲۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اربعین

ردیفی کنگره: ۱۳۹۴ آ ۹ ب / ۱۴۵ PN

ردیفی دیوبی: ۸۰۸/۰۳

شماره کتابساز ملی: ۳۹۸۲۰۳

کتاب: تدابیر پیاده روی اربعین

مؤلف: مرتضی حسینی منش

ناشر: مهر امیرالمؤمنین (ع)

چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۴

چاپخانه: کمال الملک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۹-۲۲۴-۲

تعداد نسخه: ۳۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

صفحه آرای: حسین سیهری



آدرس: قم، بلوار معلم، مجتمع ناشران، طبقه ششم، پلاک ۶۲۲

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۵۴۶ - تلفکس: ۰۲۵۳۳۷۸۸۰۵۳ - تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۷۵۲۰۲۹

|         |                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۹.....  | نواب پیاده رفتن به زیارت کربلا.....                                             |
| ۱۲..... | تدابیر راه کربلا.....                                                           |
| ۱۳..... | تدبیر بیماری‌های رایج در پیاده‌روی کربلا.....                                   |
| ۱۷..... | بهترین کفش برای پیاده‌روی کربلا چیست؟.....                                      |
| ۱۷..... | چه وسیله‌ای برای حمل وسایل مناسب‌تر است؟.....                                   |
| ۱۸..... | چه زمانی جهت پیاده‌روی مناسب‌تر است؟.....                                       |
| ۲۱..... | حجامت.....                                                                      |
| ۲۲..... | خوردن غسل.....                                                                  |
| ۲۳..... | دوپینگ پیاده‌روی.....                                                           |
| ۲۳..... | بادام تقویت کننده خیلی قوی.....                                                 |
| ۲۴..... | دوپینگ طبی.....                                                                 |
| ۲۴..... | اسانس نعنا.....                                                                 |
| ۲۵..... | عقل سالم در بدن سالم است!!.....                                                 |
| ۲۵..... | کمر بند طبی.....                                                                |
| ۲۶..... | لیمو.....                                                                       |
| ۲۶..... | زیتون.....                                                                      |
| ۲۷..... | چهار دستور طبی امیرالمؤمنین (ع) در نهج البلاغه در توصیه امام حسن مجتبی (ع)..... |
| ۲۹..... | فرمایش امام رضا (ع) در رابطه با جلوگیری از سرماخوردگی.....                      |
| ۲۹..... | خرما.....                                                                       |
| ۲۹..... | آداب تغذیه مناسب در پیاده‌روی اربعین.....                                       |
| ۳۲..... | درمان خستگی و کوفتگی و درد مفاصل.....                                           |
| ۳۳..... | درمان اسهال:.....                                                               |
| ۳۳..... | نکته طلایی برای همه مخصوصاً خانم‌ها.....                                        |
| ۳۴..... | جعبه کمک‌های اولیه طبی که باید همراه هر زائر باشد.....                          |
| ۳۴..... | درمان سرما خوردگی.....                                                          |
| ۳۵..... | درمان یبوست در سفر.....                                                         |
| ۳۷..... | احکام و آداب سفر زیارتی.....                                                    |
| ۳۷..... | در هنگام سفر.....                                                               |

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۳۸ | آداب زیارت                                                    |
| ۳۹ | زیارت قبر سید الشهداء (ع) نیز آدابی دارد از جمله:             |
| ۴۰ | نماز برای گذشتگان                                             |
| ۴۱ | نماز زیارت و نماز هدیه                                        |
| ۴۱ | ایام زیارتی معصومین                                           |
| ۴۲ | زیارت نیابتی                                                  |
| ۴۲ | آیا مسافر می‌تواند در حرم امام حسین (ع) نمازش را تمام بخواند؟ |
| ۴۳ | احکام فقهی زیارت حضرت عباس                                    |
| ۴۴ | احکام آسان                                                    |
| ۴۵ | نماز جماعت                                                    |
| ۴۶ | شرایط نماز جماعت                                              |
| ۴۶ | نماز جماعت مسافران                                            |
| ۴۷ | نماز قضا در سفر                                               |
| ۴۸ | احکام مسجد و حرم                                              |
| ۴۹ | جا گرفتن برای نماز                                            |
| ۵۱ | بردن مهر و قرآن مسجد و حرم                                    |
| ۵۱ | نجس کردن مسجد و حرم                                           |
| ۵۲ | تطهیر مسجد و حرم                                              |
| ۵۳ | خاک قبر امام حسین (ع) آثار و احکام خاصی دارد                  |
| ۵۴ | تسیح تربت                                                     |
| ۵۴ | تاریخچه تسیح تربت                                             |
| ۵۵ | ثواب نماز                                                     |
| ۵۶ | <b>نجف اشرف</b>                                               |
| ۵۷ | تاریخچه شهر نجف                                               |
| ۵۸ | فضایل و جایگاه شهر نجف اشرف                                   |
| ۵۹ | روای آیت الله مرعشی نجف در مورد استاد شهریار                  |
| ۶۲ | ناودان طلا (میزاب ارحمه)                                      |
| ۶۳ | نشانه های وقت زوال (اذان ظهر)                                 |
| ۶۳ | کنگره های باب الساعه (باب امام رضا ع)                         |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۶۴ | مرقد هود و صالح (ع)                                      |
| ۶۴ | مقام‌های امام مهدی (عج) و امام صادق (ع) و امام سجّاد (ع) |
| ۶۵ | قبرستان وادی السلام                                      |
| ۶۸ | مسجد کوفه                                                |
| ۶۹ | شهر کوفه                                                 |
| ۶۹ | وجه تسمیه                                                |
| ۶۹ | فضیلت کوفه                                               |
| ۷۰ | گشایش درهای آسمان برای زائرین امیرالمؤمنین (ع)           |
| ۷۱ | آثار اسلامی و اماکن کوفه                                 |
| ۷۱ | مسجد کوفه                                                |
| ۷۳ | محراب و مقام‌های مسجد کوفه                               |
| ۷۵ | نقشه مسجد کوفه                                           |
| ۷۵ | سایر مسجدهای مشهور کوفه                                  |
| ۷۶ | مسجد سهله                                                |
| ۷۶ | مسجد خانه                                                |
| ۷۷ | خانه امام علی (ع)                                        |
| ۷۸ | دارالاماره                                               |
| ۷۸ | مقابر یاران اهل بیت                                      |
| ۷۸ | مسلم بن عقیل                                             |
| ۷۹ | هانی بن عروه                                             |
| ۷۹ | مختار بن ابی عبیده ثقفی                                  |
| ۸۲ | کربلا                                                    |
| ۸۳ | وجه تسمیه کربلا                                          |
| ۸۳ | جایگاه و فضیلت کربلا و زیارت امام حسین (ع)               |
| ۸۴ | فرات                                                     |
| ۸۵ | مقام‌ها                                                  |
| ۸۵ | مقام امام صادق (ع)                                       |
| ۸۵ | مقام حضرت مهدی (عج)                                      |
| ۸۵ | مقام زین العابدین                                        |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۸۶  | مقام دست چپ حضرت ابوالفضل العباس (ع):    |
| ۸۶  | علقمه                                    |
| ۸۷  | محل قطع دستان حضرت ابوالفضل (ع)          |
| ۸۸  | تل زینبیه                                |
| ۸۹  | خیمه گاه                                 |
| ۹۰  | صحن حرم امام حسین علیه السلام و درهای آن |
| ۹۰  | صحن حرم                                  |
| ۹۱  | صحن صغیر (کوچک)                          |
| ۹۱  | درهای صحن                                |
| ۹۲  | باب القبلة                               |
| ۹۲  | باب قاضی الحاجات                         |
| ۹۲  | باب الشهداء                              |
| ۹۳  | باب الکرامه                              |
| ۹۳  | باب السلام                               |
| ۹۳  | باب الرجاء                               |
| ۹۴  | باب السدرة                               |
| ۹۴  | باب السلطانیة                            |
| ۹۴  | باب رأس الحسین                           |
| ۹۴  | باب الزینبیه                             |
| ۹۶  | <b>کاظمین</b>                            |
| ۹۷  | موقعیت جغرافیایی و تاریخی کاظمین         |
| ۹۹  | تاریخچه حرم کاظمین                       |
| ۱۰۰ | مسجد بُراثا                              |
| ۱۰۲ | <b>سامراء</b>                            |
| ۱۰۳ | وجه تسمیه سامراء                         |
| ۱۰۳ | سرداب غیبت                               |
| ۱۰۸ | لغات مورد نیاز پیاده روی اربعین          |
| ۱۱۲ | زیارت امام حسین (ع) در روز اربعین        |