

# حیاتنا خدمت

فوجوانان را بعینی با علمداری مدارس



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“حَيَاتُنَا الْحُسَيْنِ”



معاونت پرورشی سازمان مدارس صدرا

عاشورا بدون اربعین، شبیه مجلس ختمی است برای بزرگی که فقط او را از دست داده ایم و دیگر هیچ. اما وقتی اربعین را در امتداد عاشورا ببینیم، همین مرثیه پر درد - که مصیبتی به عظمت آن نیامده و نخواهد آمد - به حماسه ای جهانی تبدیل می شود که لرزه بر اندام استکبار می اندازد. آری اربعین لشکر کشی خون خواهان امامی مهربان و عدل گستر است که طلایه دار جبهه حق است. در مسیر حرکت لشکر اربعینی ها، «نوجوانان» نقش بی بدیلی دارند؛ چه اینکه دوره طلایی رسیدن به «هویت» و «شخصیت» هر انسانی همین دوره نوجوانی اوست.

هویت اربعینی یعنی محور زندگی شما «امام» است و شما خود را ذره ای از وجود او می دانی. هویت اربعینی یعنی در مسیر حرکت های اجتماعی، معطل امکانات و کمک ها نمی مانی. هویت اربعینی یعنی حرکت ما باید کاروانی باشد و جمعی. از خود رأیی ها و خود پسندی ها باید پاک شد.

هویت اربعینی یعنی شما به خاطر محبت امام، به دیگران مهرورزی می کنی و خودت را خادم آنها می دانی. ایثار و از خود گذشتگی جزو زندگی شما می شود.

این اربعین با هزاران هزار شاخصه هویت ساز، می تواند زمینه ساز شکل گیری تمدن نوین اسلامی با کنشگری نوجوانانی باشد که تشنه پیدا کردن خود هستند.

بنیاد ملی نوجوان به پشتوانه معاونت ها و بازوهای اجرایی خود، از جمله تشکل های دخترانه و پسرانه و مجموعه مدارس صدرا در صدد است حرکت های مردمی و نوجوانی مسیر پیاده روی اربعین را در حد توان خود راهبری نماید.

آنچه پیش روست قدمی بس اندک است در راستای خادمی و نوکری این کاروان های نورانی. امید که علمدار این کاروان، حضرت زینب سلام الله علیها این خادمی های کم و کوچک را به بزرگی خود قبول نماید.



هر مدرسه یک پایگاه ثبت نام و مدیریت کاروان اعزامی به سفر اربعین است. در این کاروان مدیریت با «مدیر» مدرسه است و راهبر آن «طلبه مستقر»، «معاون و یا مربی پرورشی» و دیگر اعضای اجرایی مدرسه می باشند.

ستاد اربعین شعار «حیاتنا الحسین» را به برای عملیات امسال انتخاب نموده اند. زندگی ما امام حسین علیه السلام است. اگر بخواهیم بُرش نوجوانی این شعار را ضمیمه آن کنیم، شعار نوجوانان اربعینی می تواند «شباب الحسین، خادم الزوار» باشد.

## ❖ نکاتی پیرامون راه اندازی کاروان های اربعینی در مدارس

۱. سعی شود کاروان های کوچک و با تعداد کمی از نوجوانان را در یک گروه همراهی نماییم. بالا رفتن تعداد همراهان مدیریت کاروان را مشکل می کند. تعداد ۳۰ الی ۴۰ نفر یک اتوبوس، و ۱۰ الی ۱۵ نفر یک سواری عمومی (وَن) می شود.
۲. روی حضور و کمک والدین نوجوانان در کاروان ها حساب کنید. البته خانواده هایی که در این مسیر تحمل سختی را دارند و یار و کمک کار شما در مدیریت کاروان هستند.
۳. هم چنین می توانید از یاری همکاران بازنشسته و دیگر دغدغه مندان عرصه تعلیم و تربیت برای اداره کاروان استفاده کنید.
۴. وسایل شخصی مورد نیاز سفر را به همراهان اطلاع دهید تا در آوردن وسایل، اعتدال را رعایت کنند.
۵. سفر خود را به گونه ای مدیریت کنید که در شب به مرزها برسید. ازدحام در مرز وقتی با گرمای نیم روز و ظهر جمع می شود خسته کننده و موجب گرما زدگی می شود.
۶. اگر از مرزهای غربی وارد کشور عراق می شوید می توانید زیارت کاظمین و سامرا را ابتدا آغاز مسیر قرار دهید و سپس به زیارت نجف و پیاده روی بپردازید. شهر نجف به مرزهای جنوبی نزدیک تر است.
۷. برخی کاروان ها برای مدیریت زمان و هزینه های خود، زیارت کاظمین و سامرا را به وقتی غیر از اربعین موکول می کنند.

۸. نیاز نیست حتما تمامی مسیر را پیاده روی کنید. اگر چنین تصمیمی دارید بهتر است از ابتدای نجف تا یک عمود خاص را با ماشین حرکت کنید و سپس پیاده روی را آغاز کنید.
۹. برنامه های دسته جمعی، پوشش همگون و یکپارچه کاروان و حرکت هم زمان، هویت جمعی زیبایی به کاروان ها می بخشد و مدیریت را نیز ساده تر می کند.
۱۰. در طول مسیر از مداحی های خادمین اهل بیت علیهم السلام می توانید استفاده کنید.

## وسایل مورد نیاز برای پیاده روی اربعین

### ۱- کفش مخصوص پیاده روی اربعین

پیشنهاد می کنیم از کتونی مناسب و تا حد امکان طبی استفاده کنید. همچنین می توانید یک جفت دمپایی راحت همراهتان داشته باشید که در حرم از آنها استفاده کنید.

### ۲- تلفن همراه و شارژر یادتان نرود

نکته مهم و قابل اهمیت در پیاده روی اربعین که بسیاری از زائرین آن را نادیده می گیرند، تلفن همراه است. در مسیر پیاده روی نجف تا کربلا به دلیل طولانی بودن مسیر، امکان بوجود آمدن مشکلات سخت افزاری و یا گم شدن گوشی موبایلتان وجود دارد.

### ۳- کوله پشتی مناسب

از چمدان یا ساک دستی استفاده نکنید. حتما یک کوله پشتی مناسب و با بندهای پهن تهیه کنید که به ستون فقرات شما آسیبی وارد نکند.

از کیف چرخدار استفاده کنید. می توانید همانجا چرخ دستی تهیه کنید و هر چند نفر کیفیتان را روی یک چرخ دستی بگذارید.



## ۴. نخ و سوزن را فراموش نکنید

سعی کنید که نخ و سوزن هم به همراه داشته باشید که اگر برای بند کوله پشتی تان اتفاقی افتاد، بتوانید در سریع‌ترین زمان ممکن برطرف کنید.

## ۵. لباس

لباس و لباس زیر مورد استفاده حتماً نخی و یا پنبه‌ای و خنک باشد. پارچه نخی روشن مانند چفیه برای پوشاندن سر و صورت در برابر آفتاب به خصوص برای آقایان برای محافظت از سر و گردن (به عنوان خشک کن، کلاه، ماسک گرد و خاک و ...) خانم‌ها بهتر است از چادرهایی استفاده کنند که امکان حمل کوله پشتی را داشته باشند.

## ۶. خوراکی مقوی

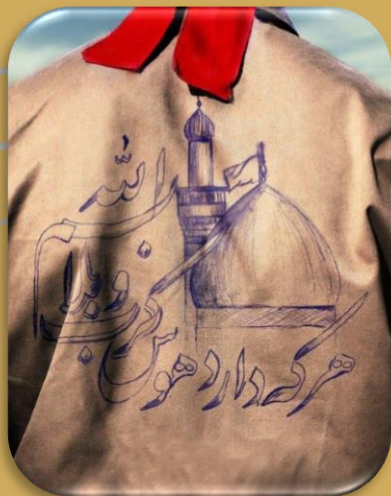
نیازی به همراه داشتن غذا یا خوراکی نیست فقط پیشنهاد می‌شود خشکبار مانند انجیر خشک، کشمش و آجیل به همراه داشته باشید.

## ۷. داروهای ضروری

سعی کنید داروهای ضروری و روزانه (قرص و شیاف استامینوفن، داروی سرماخوردگی، اسهال، استفراغ و معده مثل رانیتدین، از کننده عضلات، قرص‌های تقویتی و مولتی ویتامین) حتماً به همراه داشته باشید. همچنین پماد و باند کشی برای گرفتگی پا و عضلات هم فراموش نکنید. البته در آنجا ایستگاه‌هایی برای خدمت‌رسانی وجود دارد اما به همراه داشتن این موارد واقعاً لازم است. اگر پوست حساسی دارید کرم ضد خارش، پماد برای سوختگی، عرق سوز شدن و تاول (مثل کالاندولا یا زینک اکساید یا پودر بچه) به همراه داشته باشید. اسپری بینی سدیم کلراید (روزی چند بار برای شستشوی بینی استفاده کنید)

## ۸. لوازم بهداشتی

لوازم بهداشتی مانند مسواک، خمیردندان، حوله دست، شانه، دستمال مرطوب، دستمال کاغذی، اسپری ضد عفونی، مرطوب کننده، ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، و ... را هم فراموش نکنید.



## ب. مدرسه خادم

برخی از مدارس، میزبان گروه های پیاده روی اربعین هستند. این افتخار بیشتر نصیب مدارس می شود که در مسیر رسیدن کاروان ها به مرز هستند. این پایگاه های مرزی می تواند از خادمی نوجوانانی بهره مند شود که به هر دلیلی توفیق تشریف به عتبات را ندارند، ولی توفیق خادمی زائرین را می توانند داشته باشند.

### پیشنهاداتی برای مدارس خادم:

۱. برای مدیریت بهتر کاروان هایی که قصد میزبانی از آنها را دارید، حتما در زمان بندی مشخص، فهرست میهمانان را تعیین نمایید.
۲. استقبال خوب و شایسته، پذیرایی اولیه، پخش مداحی متناسب، راهنمایی برای اسکان، استفاده از سرویس های بهداشتی و ... موجب آرامش و حس خوب میهمانان می شود.
۳. در مدیریت و میزبانی از زائرین امام حسین علیه السلام، صبوری به خرج دهید.
۴. اجرای برنامه های متناسب با این گروه سنی مخاطبین می تواند فضا را جهت آمادگی ادامه مسیر آماده کند.
۵. پخش بسته های پوشش همگون بین نوجوانان، هویت بصری واحد و پر معنایی را به گروه ها می دهد. تمرین دو دمه های نوجوانی، گفت و گو درباره برنامه های مشترک و مستند سازی از حضور میهمانان از دیگر برنامه های پیشنهادی به خادمین عزیز است.



## ج. خانواده اربعینی

(سامان دهی و مهارت افزایی خانواده ها برای حضور دسته جمعی در پیاده روی اربعین)

بخش نخست: ظرفیت های فرهنگی، تربیتی زیارت خانوادگی اربعین

**خانواده سفیر الحسین (موکب سیار خدماتی و فرهنگی)**

هر خانواده صدرايي می تواند یک سفیر الحسین و یک موکب فرهنگی و خدماتی سیار باشد و با اهدای هدایای فرهنگی مثل اهدا تسبیح به جوانان و بزرگسالان و هدیه برای کودکان خادمان و زائران مثل بادکنک، شکلات، لواشک پذیرایی، خودکارهای فانتزی، جاسوئیچی فانتزی و ماشین بازی یا عروسک کوچک، تل و گل تالیف قلبی را نسبت به یاران و خانواده بزرگ خیمه اباعبدالله الحسین ایجاد نماید.

و هم چنین می توان با برگزاری مسابقات جذاب فرهنگی مثل رنگ آمیزی نقاشی های از پیش طراحی شده برای کودکان و یا خواندن یک روایت ساده از اهل بیت علیهم السلام به صورت شعری و آوازی توسط نوجوانان و در آخر با تقدیم جایزه فضای جذابی را برای کودکان و نوجوانان عراقی و ایرانی رقم بزنیم.

ضمناً می توانیم در این مسیر ولو با دادن دستمال کاغذی و یا بردن ساک و کوله افراد نا توان و یا پیدا نمودن والدین اطفال گمشده خدمات موکب سیار خانوادگی خود را گسترش دهیم.





### خانواده خادم الامام (کمک رسانی خانوادگی در مواكب)

در طول مسیر پیاده روی موكب های ایرانی و غیر ایرانی زیادی وجود دارد که می توان با ارتباط گیری اولیه از آنها بخواهیم که عرصه ای را جهت خدمت رسانی ایجاد نمایند، تا بتوانیم به صورت خانوادگی خدمتی را ولو کوچک در این موكب ها انجام داده تا خانواده ما هم در عرصه نهضت خدمت رسانی کاروان عظیم اربعین حسینی دخیل باشند.

فقط به این نکته توجه داشته باشیم که موكبی را جهت خدمت انتخاب می کنیم که دارای خط و مشی درستی باشد و ظرفیت پذیرش بانوان را هم دارا باشد تا عرصه خدمتی بانوانی هم در آن موكب موجود باشد تا تمام خانواده بتوانند در یک جا خادمی کنند.



### پویش سفرنامه خیمه خانوادگی

شعار اعلامی محرم امسال «در زیر خیمه اش همه یک خانواده ایم» بود، به همین بهانه زیبا بخش خانواده معاونت پرورشی سازمان صدرا در نظر دارد تا طبق یک فراخوان از دانش آموزانی که همراه با خانواده خود به سفر نورانی اربعین می روند بخواهد تا با محوریت شعار اعلامی سفرنامه ای را نوشته و همراه با عکس های زیبا و گویا به مدیریت مدرسه خود تحویل دهند و مدیریت مدرسه هم پس از ارزیابی اولیه سفرنامه ها را برای بخش خانواده ارسال نماید تا پس از جمع بندی نهایی آثار منتخب مورد تشویق قرار گیرد.

### 22 نکته برای سفر خانوادگی اربعین / کودکان را به پیاده روی اربعین ببریم؟

۱. سفر اربعین، حتی بدون همراه داشتن کودکان شرایط متفاوتی نسبت به سفرهای عادی دارد. بنابراین، برای همراهی کودکان باید صبور باشید.
۲. تصور نکنید که سفر خانوادگی در اربعین کار غیرمعقولی است یا حتی اربعین جای زن و بچه نیست. چرا که در طول مسیر حضور زوار عراقی که دسته جمعی با نوزاد کیلومترها را پیاده طی می کنند، نشان از اهمیت سفر خانوادگی دارد. البته برای سفر اربعین و همراه کردن فرزندان باید همه اعضای خانواده به توافق برسند تا سفر زیارتی بهتری را تجربه کنند.
۳. در سفر اربعین ظرفیت های زیادی برای تربیت کودکان در آن نهفته است که با حضور کودکان در این جمع میلیونی شکوفا می شود. این سفر بهترین راه برای کسب تجربه و انتقال ارزش هاست که تا مدت ها دیدن صحنه های زیبای اربعین در ذهن آن ها ماندگار می شود.
۴. قبل از سفر حتما در سامانه سماح ثبت نام کنید و هزینه بیمه را پردازید.
۵. برای اینکه با **ازدحام جمعیت** مواجه نشوید، زودتر سفر خود را آغاز کنید و حدود سه روز قبل از اربعین هم به کشور بازگردید. چرا که طبق نظر برخی از مراجع، از اول ماه صفر فضیلت زیارت اربعین برای زوار حسینی نوشته می شود.
۶. اگر قرار است زمینی عازم سفر اربعین شوید، طوری برنامه ریزی کنید که در شلوغی سوی مرز نروید تا کودکان در گرمای هوا و ازدحام جمعیت کلافه شوند.
۷. هر جایی که کودکان خسته شدند، استراحت کنید و اصرار به ادامه مسیر نداشته باشید و بر اساس توانمندی خانواده و کودکان مسیر را پیاده بروید.
۸. در روزها که هوا گرم است، پیاده روی نکنید و به استراحت پرداخته و شبها حرکت کنید.
۹. سبک بار سفر کنید و وسایل مورد نیاز کودکان و حتی تنقلات و خوراکی های مورد علاقه آن ها را تا حد نیاز همراه داشته باشید.
۱۰. برای کودکان در پیاده روی اربعین از کالسکه استفاده کنید.



۱۱. اگر کودک زیر ۲ سال دارید، پوشک و شیرخشک در وسایل قرار دهید. مادر هم در این مواقع باید نسبت به تغذیه خود مراعات کرده و از خوردن غذاهای نفاخ، چرب و پرادویه بپرهیزد.
۱۲. برای قبل از رسیدن به موبکها، آب و مقداری خوراکی یا غذای سبک همراه داشته باشید. حتی می‌توانید یک ظرف با خود داشته باشید تا اگر کودک غذایی را دوست دارد، مقداری در آن قرار داده و در طول مسیر میل کند.
۱۳. داروهای لازم از داروی اسهال یا یبوست، قرص و پمادهای لازم کودکان را به همراه داشته باشید.
۱۴. در وسایل و حتی لباس کودکان شماره تماس ایرانی یا عراقی خود یا همراهان را بنویسید تا اگر در ازدحام جمعیت او را پیدا نکردید، سایر زائران اطلاعاتی از شما داشته باشند و با شما ارتباط برقرار کنند.
۱۵. بچه‌ها محور این سفر هستند. خانواده‌هایی که قصد دارند در سفر اربعین فرزندان‌شان را با خود ببرند بهتر است بدانند باید محور این سفر بچه‌های‌شان باشند. این محوریت فقط برای سفر اربعین نیست. برای سفرهای زیارتی دیگر هم همین است و باید خودتان را آماده کنید که ممکن است نتوانید چندین رکعت نماز یا زیارت‌نامه بخوانید یا ضریح را درست زیارت کنید. بهتر است بیشتر وقت شما به سرگرم کردن بچه‌ها صرف شود تا به آنها خوش بگذرد. سفر اربعین هم به این شکل است. همه چیز باید در اختیار بچه‌ها باشد.

آن‌ها باید مشخص کنند که کی راه برویم. کی بنشینیم. پس همه این موارد را در نظر بگیرید. در این سفر اینطور نیست که بگویید سه روزه پیاده‌روی می‌کنیم و بعد همه زیارت‌ها را انجام می‌دهیم. قطعا اگر سفرتان فشرده و با برنامه سخت باشد، بچه‌ها آزار می‌بینند و برای خودتان هم سخت می‌شود و سفر شیرینی برای خودتان نخواهد بود.

۱۶. وسواس بی‌جا نداشته باشید. بچه‌ها ممکن است مریض شوند و سرما بخورند. خودتان هم همینطور. پس باید این‌ها را در نظر بگیرید و با ذهن آماده راهی شوید. اجازه ندهید با یک سرماخوردگی سفر اربعین برای‌تان سخت شود و با خودتان روراست باشید، چون ممکن است بچه‌ها در خانه هم سرما بخورند و یا مریض شوند. اما می‌شود با درمانگاههایی که در مسیر وجود دارد و داروهایی که با خودتان می‌برید این موضوع را کنترل کنید. اما اگر تربیت فرزندتان کمی وسواسی است و روحیه و سبک زندگی خودتان و فرزندتان با محیط‌های طبیعی و صحرائی جور نیست و بچه‌هایتان اهل خاک بازی در طبیعت نبوده‌اند و همیشه در این موارد سخت گرفته‌اید طبعاً این سفر به شما و فرزندتان سخت خواهد گذشت. اما اگر به این سفر بروید تجربه همین نکته‌ها هم می‌تواند گام بزرگی در مسیر رشد و تربیت خودتان و فرزندتان باشد.



عده‌ای هم به خاطر این سختی‌ها حاضر نیستند زن و بچه‌شان را با خودشان ببرند و ممکن است بگویند سفر اربعین جای زن و فرزند نیست. اما اگر بخواهیم درباره این اظهارنظر حرفی بزنیم باید بگوییم این افراد یاد نگرفته‌اند با خانواده و فرزندانشان چگونه در هر شرایطی به خوبی زندگی کنند.

۱۷. قبل از سفر چندین مرتبه مانور پیاده‌روی خانوادگی برگزار کنید و در فرصت‌های مناسب همراه خانواده پیاده‌روی کنید. این مانور تمرین خوبی برای کودکان شما به خصوص بالای پنج سال است که بغلی نیستند و احتمالا باید تمام مسیر را پیاده بروند. اگر کودک کالسکه‌ای دارید حتما در مانور تمرینی پیاده روی او را هم با خود ببرید تا اگر متوجه ایرادی در کالسکه شدید به موقع از کالسکه عیب‌یابی و آن را تعمیر کنید.

در پیاده‌روی‌های روزمره همان کفشی را بپوشید که قرار است در پیاده‌روی بپوشید. ممکن است کفشی که در نظر دارید مناسب نباشد و لازم باشد پیش از سفر آن را تعویض کنید. می‌توانید در چند برنامه دسته‌جمعی برای اینکه پوست پایتان ضخیم‌تر شود مجلس حنابندان برگزار کنید و کف پاهای خودتان و بچه‌ها را حنا بگذارید. حنا باعث می‌شود پوست پای شما در مقابل تاول و ترک‌هایی که هنگام پیاده‌روی ایجاد شود، مقاومت پیدا کند.

۱۸. میزبانان عراقی پذیرایی خیلی خوبی از زائران امام حسین (ع) انجام می‌دهند که به صورت عادی زائران را از همراه داشتن انواع و اقسام خوراکی‌ها بی‌نیاز می‌کند. اما برای خانواده‌هایی که در مسیر پیاده‌روی فرزند کوچک با خود دارند ماجرا کمی متفاوت است. غذاهایی که موکب‌ها توزیع می‌کنند بیشتر به صورت پلویی و لقمه‌ای‌ست و جویدنش برای بچه‌هایی که دندان ندارند یا تازه دندان در آورده‌اند سخت است. پس می‌توانید پیش از سفر به فکر تهیه چند غذای فوری باشید.

پوره‌های میوه برخی شرکت‌های داخلی به ذائقه بسیاری از کودکان سازگار هستند و برای جلوگیری از یبوست آنها مفیدند. قرص‌های سوپ فوری با پایه غلات و میوه هم تنها به کمی آب جوش نیاز دارند که در مسیر پیدا می‌شود. اگر قصد دارید از این محصولات استفاده کنید از الان آنها را تهیه کنید و یکبار پیش از سفر درست کنید و ببینید فرزندان‌تان این خوراکی‌ها را دوست دارند یا نه. از بیسکویت مادر و چوب شور هم می‌توانید به عنوان میان وعده استفاده کنید.

اگر صبح‌های اول وقت را برای شروع پیاده‌روی انتخاب کنید معمولاً در مسیر تخم مرغ‌های آبپز توزیع می‌شود که برای بچه‌ها خوب است.



۱۹. به فکر سرگرمی بچه ها باشید. بردن تبلت یا نبردن آن بستگی به علاقه فرزندان تان دارد. اما اگر تبلت همراه خودتان بردید با برنامه از آن استفاده کنید. البته ممکن است کاری که می خواهید با تبلت انجام دهید از عهده گوشی همراهتان هم بر بیاید. پس بهتر است یک پاوربانک هم همراهتان باشد. قبل از سفر چند کارتون مورد تایید خودتان و مورد علاقه فرزندان در تبلت بریزید و زمانی که فرزندان از تماشای محیط اطراف و نشستن در کالسکه خسته شدند تبلت را به دستشان بدهید. اما توصیه می شود وقتی این کار را بکنید که اوضاع خیلی بحرانی باشد و دیگر راهی برای سرگرم کردن کودک تان نداشته باشید.

برای بچه های دو سال به بالا خمیربازی بردارید. پیشنهاد من است اگر می توانید خمیر بازی خانگی ( که دستور تهیه اش در اینترنت به قدر کافی هست) درست کنید که دیگر نگران شست و شوی دست بچه ها نباشید. می توانید این خمیر بازی ها را حین راه رفتن هم به بچه ها بدهید تا بازی کنند. یک بطری گلاب یا تفنگ آب بازی یا اسپری کوچیک بردارید و در طی روز و هوای آفتابی داخل تفنگ و اسپری، گلاب بریزید و بگذارید با خیال راحت به همدیگر و حتی به رهگذران گلاب بپاشند. هنگام پیاده روی زمان هایی پیش می آید که مسیر پیش روی شما خلوت است و یا می توانید به قسمت خلوت بروید و بدو بدو با بچه ها دنبال بازی کنید و یا با کالسکه دنبال هم کنید. این خاطرات خوب و شاد هیچوقت از ذهن کودک پاک نمی شود.

باور کنیم بازی و خنده با کودک بی احترامی به این اجتماع نیست.

دفتر نقاشی سبک و چند مدارنگی وزن زیادی ندارد اما در مواقعی که برای استراحت یا انتظار نشسته اید بچه ها را سرگرم می کند.

با خودتان بادکنک بردارید. بادکنک های تم مذهبی، یا ساده با رنگهای سیاه و تیره. هم نوزاد شما را سرگرم می کند هم کودک شما را خوشحال. بادکنک بیشتری بردارید و در مسیر به بچه های دیگر هم بدید.

آب نبات چوبی یک غافلگیری شیرین برای زمان های گریه کردن کودکان زیر سه سال است.

در صورت امکان برای بچه های بالای سه سال دوربین کوچک معیوبی تهیه کنید و در مسیر آنها را تشویق کنید به عکاسی کردن. گاهی اوقات وقتی بچه ها شبیه بزرگ ترها رفتار می کنند با محیط بیشتر انس می گیرند و دیرتر خسته می شوند.

۲۰. با خودتان داروهای طبیعی ببرید. نبات خرد شده و یک ظرف کوچک عسل را می‌توانید برای استفاده از چای و دمنوش‌ها ببرید.

انجیر و آلو می‌تواند به عنوان مسهل استفاده شود و پودر کردن آنها می‌تواند جای کمتری بگیرد. عنبرنسارا برای سرماخوردگی و عفونت گلو بسیار مفید است و می‌توانید زیر یک چفیه آن را دود کنید و نفس بکشید.

پودر پونه، آویشن، زنجبیل، دارچین و چهارتخم برای سرماخوردگی بسیار مفید است و آب‌جوش نیز در آنجا به راحتی یافت می‌شود.

وازلین و دستمال مرطوب و ژل‌های بهداشتی و ضدعفونی هم بسیار به کارتان خواهد آمد.

۲۱. کم و با کیفیت لباس بردارید. اگر زمینی به سمت عراق حرکت می‌کنید با آب و هوای متفاوتی روبرو هستید. پس بهتر است هنگام برداشتن لباس به این موضوع دقت کنید و سعی کنید لباس‌های کمتر ولی با کیفیت‌تر انتخاب کنید. حتما یک لباس برای آب و هوای خنک و یک لباس برای آب و هوای آفتابی داشته باشید.

به جای لباس‌های بیرونی، برای بچه‌ها لباس‌های راحت و خانگی بردارید. چون آن‌ها معمولا با همان لباس بیرون می‌روند، می‌خوابند، بازی می‌کنند و دستشویی می‌روند و بهتر است راحت باشند. اگر در طول مسیر مجبور به شستن لباس‌های بچه‌ها شدید آن‌ها را روی دسته کالسکه پهن کنید تا حین راه رفتن خشک شوند.

با خودتان چفیه ببرید. چفیه به عنوان حوله، برای حمام رفتن، زیرانداز، آفتاب‌گیر روی سر و جانماز کارایی دارد.

ماسک نیز برای بچه‌ها بسیار مفید است به خصوص حوالی مرز که گرد و خاک دارد.



۲۲. محل اسکان مناسب پیدا کنید

بهترین مکان برای اسکان کسانی که با کودکانشان به سفر اربعین می‌روند، مَبیت‌ها هستند. مَبیت خانه‌های مردم عراق هستند که برای پذیرایی از مهمانان آماده شده‌اند. معمولا یکی دو ساعت قبل از غروب آفتاب مردم عراق با گفتن کلمه «مَبیت» از زائران تقاضا می‌کنند که به خانه‌هایشان بیایند. بزرگترین حسن مَبیت‌ها این است که حمام دارند و می‌توانید لباس‌هایتان را هم به راحتی بشوید. اینترنت دارند و بهترین جای خواب برای کودکانتان هستند.

حتما قبل از اذان مغرب به فکر جای خواب باشید چون به محض تاریک شدن هوا موبک‌ها و

مَبیت‌ها همگی پر می‌شوند



-از انتخاب و استفاده از مسیرهای نشناخته و غیر معمول جدا خودداری کنید.

-برای پیاده روی از همان مسیر همیشگی نجف تا کربلا استفاده کنید.

-توصیه می‌شود برای خروج، مرز مهران را انتخاب کنید و با ماشین های نجف، خودتان را به این شهر برسانید.

-به هیچ وجه در طول مسیر با عراقی ها بحث سیاسی و مذهبی نکنید.

-حتی اگر فردی عراقی تلاش داشت سر صحبت را با اختلافات مذهبی و سیاسی با شما باز کند، شما به این صحبت ادامه ندهید و بگویید همه ما زائران و عاشقان امام حسین هستیم و هدفی جز این ندارید.

-تصور نکنید چون عراقی ها عرب هستند از فارسی چیزی نمی‌دانند و می‌توانید هر حرفی بزنید. بسیاری از دوستان عرب هستند که در عین عربی صحبت کردن، فارسی هم متوجه می‌شوند؛ بنابراین مراقب حرف زدنتان باشید.



- همانطور که میدانیم تعداد زیادی از زوار در مسیر کربلا حضور دارند و برای همین نباید به مدت زیادی در یک مکان توقف کنیم. بهتر است مسیر را ۴ یا پنج روزه در نظر بگیریم. شبیه خود زائرین عراقی که در حد یک سلام دادن به حضرت توقف میکنند و برمیگردند و یا حداکثر یک شب در کربلا ساکن میشن.

- مطمئن باشیم که تمام مسیر حرکت ما جزو حرم ابا عبدالله الحسین محسوب میشود. سعی کنیم لباس چرک تاب برای این سفر به همراه داشته باشیم چرا که ممکن است هوا سرد شود و لباس گرم هم با خودمان به همراه داشته باشیم



الف. اهدای هدایای تهیه شده به کودکان و نوجوانان عراقی و ایرانی، و هم چنین موکب ها و خانه های میزبان، در مسیر پیاده روی

#### نکات:

۱. سعی شود هدایا کوچک و کم حجم باشد تا بتوان داخل کوله پشتی همراه خود داشته باشیم و به تعداد بیشتری از نوجوانان اهدا شود.
۲. نوجوانان می توانند در هنگامه خروج از یک موکب، با خواندن شعر و مداحی یکپارچه و نیز اهدای هدیه کوچک به موکب ها از میزبانان خود تشکر نمایند. عراقی های عزیز امام رضا علیه السلام را خیلی دوست دارند و اگر هدیه مرتبط با ایشان باشد، خیلی برایشان دلنشین است.
۳. سعی کنیم عبارات و کلماتی را به عربی برای تشکر کردن از میزبانان عراقی یاد بگیریم.
۴. گرفتن عکس یادگاری با نوجوانان، و میزبانان در موکب، بهانه ای است برای ماندگار شدن این اتفاق مبارک.



ABNA24.com  
Photo: Sajjad Zaheri

ب. کمک به موکب های عراقی در راستای خادمی زائرین امام حسین علیه السلام

نکات:

۱. عراقی های عزیز بیشتر دوست دارند افتخار خادمی و اداره موکب ها برای ملت عراق باقی بماند. درست است که موکب های ایرانی در این مسیر کمک کار دوستان عراقی هستند، اما کمک به موکب های عراقی، حس وحدت بین دو ملت را بیشتر جلوه می دهد.
۲. کاروان های نوجوانی و خانواده هایی که در مسیر پیاده روی شرکت دارند، ابتدا از رییس موکب اجازه بگیرند تا در صورت صلاح دید ایشان، کمک کار این بزرگواران باشند.
۳. گفت و گو ها و شوخی های میان کاروان ها و میزبانان عراقی، آشنایی با آداب موکب داری و دیگر حواشی خارج از خادمی در موکب، مهم و مورد اعتنا است. از این حواشی غافل نشویم.



ABNA24.com  
Photo: Sajjad Zaheri

### ج. عهد جمعی برای نظافت مسیر پیاده روی در حد توان

یکی از فعالیت های ساده ای که همه می توانند در مسیر پیاده روی انجام دهند، اهتمام به نظافت مسیر پیاده روی است. کوچک و بزرگ با هر توانی می تواند برایش مهم باشد که موکبی که در آن استراحت می کند و مسیری که قدم در آن می گذارد، پاکیزه و تمیز باشد. باید مسیر پیاده روی و موکب ها را «حرم امام حسین علیه السلام» بدانیم.



### د. استفاده از ظرفیت جهاد گران نوجوان در مسیر تبلیغ جریان حق

یکی از مأموریت هایی که نوجوانان عزیز می توانند در مسیر آن حرکت کنند «جهاد تبلیغ و روشن گری» است.

نکات:

۱. تبلیغ و روشن گری با روش های مختلفی می تواند انجام شود. برخی نوجوانان استعداد نوشتاری خوبی دارند و می توانند با تدوین یک متن زیبا محتوای تبلیغی خود را ارائه دهند. برخی دیگر قدرت بیان خوبی دارند، و با زبان گویای خود می توانند وظیفه خود را انجام دهند.
۲. درباره محتوای تبلیغی هر کدام از مجموعه ها با توجه به گفت و گوهایی که دارند، می توانند موضوعی را محور تبلیغ خود قرار دهند. اما آنچه مهم و حیاتی است اینکه محور محتوایی مسائل اختلافی میان افراد مختلف و هم چنین میان کشورها نباشد، بلکه همگرایی و ایجاد فضای فکری مشترک است.

۳. قبل از شروع پیاده روی یک هیئت اندیشه ورز درباره آنچه تبلیغ خواهد شد، باید گفت و گو کنند و به جمع بندی محتوایی کنند.

ه. روایت قصه اربعین به صورت مکتوب و تصویری و پخش آن در

شبکه های ملی تلویزیون

قبل از شروع برنامه پیاده روی، یک دوره آموزشی برای «سفرنامه اربعین» برگزار می شود. در این برنامه چهارچوب نوشتن سفرنامه توسط نوجوانان ارائه می گردد. پس از این دوره آموزشی هر کدام از نوجوانانی که توانایی روایت مکتوب و نوشتن سفرنامه دارند در این مأموریت شرکت می کنند و دبیرخانه سفرنامه ها را جمع آوری می کند و در قالب یک کتابچه ارائه می دهند.

و. استفاده از پوشش همگون کاروان های نوجوانی در مسیر پیاده روی

خرید یک پوشش یکپارچه مانند چفیه و یا دست بند و پیشانی بند، می تواند یک هویت دیداری یکسان و همگون به کاروان بدهد.

نکات:

۱. سعی شود از پوششی استفاده شود که افراد کاروان به صورت بیشینه استفاده نمایند؛ مثلا اگر لباسی که گرم باشد را به عنوان پوشش یکسان قرار دهیم در گرمای مسیر پیاده روی، بیشتر عزیزان از پوشش استفاده نمی کنند.
۲. گروه ها و کاروان ها از پوششی استفاده کنند که ماندگاری خوبی داشته باشد و بتوان در طول چند سال از آن استفاده کرد. به طور مثال عدد سالی که در آن برنامه اجرا می شود روی پوشش نخورد.
۳. رنگ بندی و نوع پوشش با جنسیت مخاطب و هم چنین فضای پیاده روی اربعین تناسب داشته باشد.

الف. جلسه با مدیران و مبلغین مدرسه

دو هفته قبل از برگزاری عملیات اربعین، در جلسات مجازی هماهنگی هایی با مدیران و مبلغین محترم انجام می گیرد. در این جلسات هم نکات اجرایی مدنظر ستادها باید تبیین شود تا تشکیلاتی بودن برنامه سر و شکل پیدا کند و محقق شود. هم چنین از نظرات و پیشنهادهای مدیران و مبلغین محترم در این جلسات استفاده می شود.

ب. جلسه با نوجوانان کنشگر

جلسات مجازی با حضور نوجوانان کنشگر و حاضر در پیاده روی در اربعین، موجب هم گرایی و روح واحد شدن برنامه ها می شود. برنامه های آموزشی برای عملیات های مشترک، معرفی کتاب ها و محتوای مورد نیاز به نوجوانان، انگیزه سازی برای نوجوانان برای شرکت فعال در برنامه و پیدا کردن روحیه تحمل سختی های مسیر، از جمله اهداف این جلسات است.

آنچه در انتهای این نوشتار بدان می پردازیم لزوم ادامه مسیر زندگی اربعینی پس از پیاده روی است.

برنامه هایی که در راستای این راهکار پیشنهاد می شود:

۱. دریافت آثار روایت مکتوب و تصویری و تنظیم و ارزیابی آنها توسط

دبیرخانه

۲. برگزاری جلسات نقد و بررسی اردو توسط ستاد و مخاطبین

۳. تدوین مستند و بازتاب آن در فضای مجازی