

راه بروند.

جهت اجتناب از تاول پا حتما کفش راحت انتخاب کنید و از پوشیدن هر نوع کفش مجلسی و مخصوص مهمانی پرهیز نمایید.

کفش راهپیمایی باید مسیری برای هوا داشته باشد. بخصوص برای فصل گرما.

کفش مناسب یکی از لوازم اساسی راهپیمایی محسوب می‌شود. ویژگی یک کفش مناسب برای راهپیمایی نه در قیمت، شکل و شمایل آن بلکه در راحتی آن است. البته کفش علاوه بر سبک بودن و برخورداری از یک کفی مناسب، نباید بسیار بزرگ باشد تا آنجا که پا در آن کاملا رها باشد و همینطور آنقدر کوچک نباشد که پا در آن تحت فشار قرار گیرد.

اگر کفش‌تان ذره‌ای پای شما را اذیت کند، این اذیت در مسیر طولانی خیلی آزار دهنده خواهد بود. پابره‌نه راه رفتن راحت‌تر از حرکت با کفش نامناسب است. به قول صائب تبریزی:

بیرون ز پای خویش کن این کفش تنگ را<sup>۱</sup>

و یا به قول سعدی: تهی پای رفتن به از کفش تنگ<sup>۲</sup>

کفش راحت اضافه همراه داشته باشید تا در صورت

---

<sup>۱</sup> - دیوان صائب تبریزی، غزل ۷۱۱

<sup>۲</sup> - بوستان سعدی، باب هفتم

لزوم از آن استفاده کنید. چنانچه برای یک لنگه از کفش تان اتفاقی افتاد، با یک لنگه کفش راه نروید، یا از کفش یدکی استفاده کنید و یا بدون کفش ادامه دهید زیرا به کمرتان فشار می‌آید.



عکس از علی دهقان

به اندازه پاشنه کفش دقت کنید، کفش‌های پاشنه بلند، فشار و وزن بدن را به کف پا و کمر منتقل کرده، ناراحتی‌های مفصلی ایجاد می‌کنند.

چون قرار است روزانه مسافت زیادی را بپیمایید، از پوشیدن کفش‌های سنگین خودداری کنید.

در فصل سرما از کفشی استفاده کنید که به آب و سرما مقاوم باشد.

اگر می‌خواهید کفش بخرید، عصرها برای خرید کفش

بروید زیرا عصرها اندازه پا بزرگ‌تر است و توجه داشته باشید اگر کفش زمستانی می‌خرید، حتما کفش را با جوراب ضخیم امتحان کنید و اگر کفش تابستانی می‌خرید، با جوراب نازک امتحان کنید. دمپایی‌ها یا صندل‌ها مناسب راهپیمایی نیستند. زیره کفش باید در حالی که محکم است، خیلی سفت یا نرم نباشد.

### چفیه یا دستمال بزرگ

همراه داشتن چفیه، این وسیله چند کاره، (یا دستمال بزرگی شبیه آن) بسیار مفید خواهد بود.



چفیه می‌تواند در هنگام استراحت زیرانداز، هنگام خواب ملحفه، موقع نماز سجاده، زیر آفتاب شدید سایه‌بان و نقاب، هنگام بوران، باد و سرما پوشش صورت، در مواقع لازم بند، طناب یا کمر بند باشد. حتی از آن به عنوان سفره، حوله، شال کمر، کلاه و عرق گیر هم می‌توان استفاده کرد یا از آن برای بستن زخم و آتل بندی مجروح و یا حتی به عنوان

محافظ گرد و خاک بر روی صورت یا بادبزن و روبالشی و... بهره برد.

چغیه خیلی به کارت‌تان می‌آید. در گرما آن را خیس کنید و روی سرتان بیندازید تا مثل کولر عمل کند. یادآوری: به جهت بهداشت، زود به زود آن را بشویید.

### پول (حفظ هزینه سفر)

معمولاً به خاطر رایگان بودن خدمات در طول مسیر هزینه ای نخواهید داشت اما مقداری پول باید همراه داشته باشید.

بدیهی است امکانات سفر محدود است و انسان باید خردمندانه وجه نقدش را خرج کند تا برای خود و همراهان مشکلاتی به وجود نیاید.

دقت در نگهداری پول و خرجی راه، یکی از آداب مسافرت است چنانکه امام صادق(ع) از پدر گرامیش امام باقر(ع) فرمود:

مِنْ فِقْهِ الْمُسَافِرِ حِفْظُ نَفَقَتِهِ<sup>۱</sup>

از فقه مسافر، نگهداری هزینه سفر است.

در حد سرفرتان وجه نقد بردارید. لزومی ندارد مقدار زیادی پول همراه داشته باشید، می‌توانید از کارت بانکی استفاده کنید و فقط در حد سفر پول به همراه

---

<sup>۱</sup> - المحاسن ص ۳۵۸ و بحار الانوار، مجلسی، ج ۷۳ ص ۲۷۰

داشته باشید.

اما اگر خواستید بعد از پایان مراسم، بیشتر از دیگران بمانید و به زیارت بروید باید پول بیشتری همراه داشته باشید زیرا برای روزهای آینده جهت غذا، اسکان، تردد شهری و بین شهری نیاز به پول خواهید داشت.

### حمل بار

بار شما باید بسیار سبک باشد. نگه داشتن یک کیسه نایلون خالی و بسیار سبک در مسافت طولانی (چند ده کیلومتر) در دست، بسیار سخت است بنابراین بارتان را تا میزان ممکن سبک کنید و آن را به خودتان بیاویزید تا دستهایتان آزاد باشد.

بهتر است به جای همراه داشتن کیف دستی یا ساک از کوله پشتی استفاده کرده و وسایل خود را با دست حمل نکنید. همراه داشتن وسیله ای در یک دست، موجب فشار به شانه و ستون فقرات شده، باعث خستگی می شود.

راحت ترین وسیله حمل بار در مسافت های طولانی کوله پشتی است. در غیر اینصورت از ساک های چرخدار که تحمل مسافت را داشته باشند، استفاده کنید زیرا اگر چرخ ساک در راه دچار مشکل شود،