



عکس ها: سجاد صفری / ایران

بررسی جامعه شناختی پیاده روی اربعین اربعین تبلور مشارکت و وحدت

سهمیه افشین فر / تا چندین سال قبل در کشورمان واژه پیاده روی زیارتی، موکب، اربعین و مواردی از این دست واژه‌های آشنایی نبودند اما سال‌هاست که با شروع ماه محرم دل‌های مشتاق زیارت برای حضور و راهی شدن در وادی عشق ثانیه شماری می‌کنند. ثانیه شماری برای حضور در وادی عشق حالا این فقط پاها نیست که به سوی کربلا می‌رود، قلب‌ها نیز سرگشته است و به سمت قطعه‌ای از بهشت مایل شده است. قدم قدم راه می‌روند و در هر قدم با یادآوری مصیبت‌های وارد شده بر امام حسین (ع) و اهل بیت (علیهم السلام) ضجه می‌زنند. قلب‌های سرگشته دوستان و خانواده را رها کرده و به سوی امام حسین (ع) می‌روند. پیاده، در آفتاب گرم و سوزان می‌روند، اشک‌ها بر گونه‌های تقفیده نقش بسته و سرازیر می‌شود همه آنقدر صاف و شفاف حرکت می‌کنند که گویی هماهنگی آنها در ازل مقدر شده و این گونه پیاده روی اربعین شکل می‌گیرد. شکی نیست که طی ده سال اخیر در تقویم مناسبت‌های شیعه و در ذهن و ضمیر دوستداران ایرانی و غیرایرانی امام حسین (ع) پیاده روی سنتی اربعین جای خود را باز کرده است آنقدر که می‌توان در تحلیل این سیر رو به رشد و توسعه شدید از غافلگیری و حیرت ناظرین سخن گفت و پیاده روی اربعین را آیینی هم‌ردیف مناسک دهه محرم، شب‌های قدر، جشن نیمه شعبان و دیگر آیین‌ها برشمرد.



آمارها نشان می‌دهد که در این ایام جرم و بزهکاری کمتر می‌شود حتی کسی که در ظاهر ممکن است خیلی مقید نباشد در اعماق وجودش خدا را حس می‌کند

اربعین حرکتی نورانی

مریم یوسفی، جامعه‌شناس در تحلیل این حرکت عظیم مذهبی به «ایران» می‌گوید: اربعین حقیقتی است که اصلا وجودی‌اش گسترده است، این حرکت دسته جمعی خود بخشی از آن حقیقت است که نهان و معنای درونی اربعین را آشکار می‌کند؛ حرکت سیدالشهدا (ع) در کربلا الگویی است برای رسیدن به حق و ایستادن در برابر ناملایمات. کام اول آن برخاستن و حرکت بود و این حرکت جمعی در ایام اربعین در به فعلیت رساندن الگوی ترمسیم شده اثرگذار خواهد بود؛ در حقیقت این حرکت نمادی

است که حکایت از آن حقیقت نورانی می‌کند. وی با تأکید بر اینکه این حرکت جمعی از نظر بار ارزشی و اعتقادی روی جامعه ما تأثیرگذار است، می‌گوید: اربعین موج بزرگی است که برای همدلی، وحدت و یگانگی به جریان می‌افتد. یوسفی با بیان اینکه برای گرفتن حاجت یا توجه بیشتر به ابعاد معنوی وجودمان قدم در راه پیاده روی اربعین می‌گذاریم و عازم می‌شویم، ادامه می‌دهد: به طور کلی در میان ما ایرانیان در ماه‌هایی از سال مثل محرم و صفر یا ماه رمضان توجه به معنویت بیشتر می‌شود.



آمارها نشان می‌دهد که در این ایام جرم و بزهکاری کمتر می‌شود حتی کسی که در ظاهر ممکن است خیلی مقید نباشد در اعماق وجودش خدا را حس می‌کند و هر فردی در این ماه به نوعی تغییر می‌کند. حتی همان فرد گناهکار سعی می‌کند در این دو ماه محرم و صفر دست به کار خلاف و گناه نزند و همین حرکت‌های به ظاهر کوچک جذایب‌های اجتماعی زیبایی را در جامعه خلق می‌کند. از طرف دیگر وقتی فردی راه در این وادی می‌گذارد قطعاً برای نسل جوان تبدیل به الگویی مطلوب می‌شود. کودکی که می‌بیند پدر و مادرش راهی هستند یا نوجوانی که عازم شده است قلابه‌مند به این مقوله می‌شود و در این راه وارد می‌شود. همین جاست که می‌بینیم خانواده‌ها راهی شده‌اند و یا خاله یا خواهرزاده و عمو یا برادرزاده می‌روند و همین افراد و قطرات کوچک دریای بزرگ این حجم از جمعیت بزرگ را شکل می‌دهند. این جامعه‌شناس با بیان اینکه هزینه‌های این سفر بسیار پایین‌تر از باقی سفرهاست می‌گوید: وجود موکب‌ها هزینه‌های سفر را تا حد زیادی کاهش می‌دهد از طرفی برای این سفر بسیاری از معضلات و مشکلات اداری حل شده و به راحتی می‌توانید گذرنامه دریافت کنید و دغدغه غذا و مکان اقامت را هم ندارید. همه این موارد دست به دست هم می‌دهند و با جان و دل راهی می‌شوید.

نیاز به دعوت نداریم

یوسفی با اشاره به اینکه مردم کشورمان فارغ از جناح‌بندی‌های سیاسی در مسائل مذهبی بسیار پررنگ هستند، می‌گوید: به حجم و آمار نذری‌هایی که در این ماه‌ها آدا می‌شود نگاه کنید، ممکن است فردی از نظر مالی در مضیقه باشد اما خود را حتی به مقدار جزئی ملزم به ادا نذرش می‌داند یا خانواده‌هایی که سال‌هاست نسل اندر نسل نذری را آدا می‌کنند همه این موارد نشان می‌دهد که ما ایرانی‌ها ثابت کرده‌ایم که در امور مربوط به مذهب بسیار قوی عمل می‌کنیم. البته از این پتانسیل برای دیگر امور اجتماعی مثل کمک به آزادی زندانیان یا نیازمندان هم بهره می‌بریم؛ در حقیقت برای امور مذهبی نیاز به دعوت نداریم و همه جوهره‌های کار هستیم و این جزو ذات لایتنیک مردم کشورمان است. این جامعه‌شناس با تأکید بر اینکه مردم کشورمان در امور مربوط به مشارکت مردمی همواره پیشقدم هستند، می‌گوید: وقتی تصادفی اتفاق می‌افتد ناخودآگاه مردم جمع می‌شوند گروهی کمک می‌کنند و برخی فقط تماشا می‌کنند، اما همین جمع شدن جزو احساسات و عواطف و هیجانات مردم ایران است. در خیلی از کشورها می‌بینید تصادف اتفاق می‌افتد و از صد ماشین حتی یک ماشین حداقل پنج ماشین توقف می‌کنند و برای کمک داوطلب می‌شوند. حالا اگر امر مذهبی باشد تبلور این مشارکت و وحدت چندین برابر می‌شود.

است تا حدی از گزشت حشرات در امان بمانند. اما این روش به تنهایی برای پیشگیری کافی نیست و لازم است سایر روش‌های پیشگیری از گزشت حشرات را هم در نظر داشته باشند. ضمن اینکه برخی از این لوسپونها و روغنهای گیاهی ممکن است برای بعضی افراد ایجاد حساسیت پوستی کنند و باید قبلاً در موضع کوچکی از پوست امتحان شوند. در صورت ابتلا به این مشکل لازم است از مصرف مسکن‌هایی غیر از استامینوفن خودداری شود چون ممکن است خونریزی ایجاد کند و در صورت ایجاد خونریزی لته یا بینی همراه تب و درد شدید استخوان‌شکن حتماً به پزشک مراجعه کنند.

رهایی از گزیدگی حشرات

دکتر چایچی درخصوص یکی دیگر از مشکلاتی که در این سفر ممکن است مردم را آزار دهد، می‌گوید: گزشت حشرات از دیگر چالش‌هایی است که زائران اربعین با آن روبرو می‌شوند. امسال خطر ابتلا به تب دنگی در اثر گزشت پشه آندس زیاد است که می‌تواند دردهای استخوان‌شکن همراه با تب ایجاد کند. متأسفانه این پشه‌ها در طول روز و بخصوص در شفق و فلق که زائران در حال پیاده‌روی هستند، فعال هستند و می‌توانند بیماری را از راه گزشت به افراد زیادی منتقل کنند. بنابراین، استفاده از توری پشه‌بند برای کالسکه کودکان و پوشیدن لباس آستین بلند ضروری است. همچنین مالیدن لوسپون یا کرم‌های دافع حشرات از نوع شیمیایی و گیاهی حاوی اسانس نعنا و شمع‌دانی و استفاده از آنها به ویژه هنگام طلوع و نزدیک غروب، برای دفع حشرات می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر کرم‌های خاص در دسترس نباشد افراد می‌توانند با مالیدن کمی پوست لیموی تازه یا آبلیمو به پوست در نواحی که بدون پوشش



از خوردن فست‌فود و خوراکی‌های سرخ‌کردنی و چرب، ادویه‌های با طبع گرم و خشک و خوراکی‌های عطش‌آور و... پرهیز کنید

ولع زیاد به نوشیدن آب را می‌گیرد. همچنین دوغ به خاطر طبیعت سرد و تری که دارد، اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید برای تأمین آب و املاح عمل کند چرا که منبع خوبی برای کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین‌های B12، B2، A است و بهتر است با فاصله از غذا نوش جان شود و حتی بهتر است در گرمای هوا از غذاهای سبکی مانند آبدوغ‌خیز در مسیر پیاده‌روی استفاده شود و غذاهای سرخ شده یا کبابی مصرف نشود.

تشنگی فقط با آب برطرف نمی‌شود

دکتر چایچی با اشاره به اینکه در این ایام تشنگی لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود، عنوان می‌کند: خوردن غذاهای آبکی مثل سوپ، خوراک‌های دارای آلویخارا، تمبر هندی و زرشک، شربت سنکجین، شربت آلبیمو یا عرق کاستنی، بیدمشک با کلاب یا انواع دانه‌های لعابدار مثل تخم ریحان، خرفه یا خاکشیر در هوای گرم توصیه می‌شود و می‌تواند تأثیر بسزایی در رفع عطش و تأمین آب بدن در گرمای هوا داشته باشد.

بانوان باردار در مصرف تخم شربتی احتیاط کنند

این متخصص طب ایرانی با بیان اینکه در میان مشتاقان سفر اربعین با وجود احتیاط پزشکان، بانوان باردار هم دیده می‌شوند، عنوان می‌کند: خانم‌های باردار دقت داشته باشند در مصرف تخم شربتی لعابدار احتیاط کنند بویژه آنهایی که در سه ماهه اولیه بارداری قرار دارند. مادران باردار اصلاً در گرمای روز پیاده‌روی نکنند و در صورت خستگی از میزان پیاده‌روی خود کم



تلفن اقوام درجه یک و شهر محل زندگی را نوشته و در کوله پشتی قرار دهید. پیشنهاد می‌شود که چند عدد قرص مسکن، قرص سرماخوردگی، پنجه، باند و جیب، دستمال کاغذی، پماد زینک اکساید و پماد لالاندولا را برای عرق‌سوز شدن در کوله‌پشتی قرار دهید. همچنین بهتر است یک

که گوش‌ها را نیز بپوشاند باید همراه داشته باشید. دستمال مرطوب و کیسه برای نگهداری کفش‌ها در کوله پشتی خود قرار دهید. مدارک شخصی مثل شناسنامه و پاسپورت همچنین آخرین نسخه پزشکی را همراه داشته باشید. روی یک کاغذ اطلاعات فردی خود، گروه خونی، بیماری زمینهای، شماره

مصرف، بشقاب، قاشق و چنگال و لیوان کوچک دسته‌دار سبک، مسواک، خمیر دندان و صابون کوچک، ژل ضد عفونی و چند شامپوی کوچک هتلی، مهرو جانماز کوچک و خودکار روان و کاغذ ضروری است، همچنین ژل یا الک برای ضد عفونی کردن دست‌ها، دستمال، لباس زیر، حوله، کلاه لبه‌دار

و یک بند برای بستن دور قفسه سینه داشته باشد. کوله نباید خیلی بالا و یا آویزان باشد چون به عضلات گردن و کمر فشار آورده و منجر به آزرگی خواهد شد از گذاشتن وسایل اضافه درون کوله‌پشتی خودداری کنید. دو تا ملحفه سبک سفید تمیز و چند ماسک یک‌بار

