



دنیادنبال روش‌های درمانی به‌وسیله راهپیمایی دسته‌جمعی است

راه فرار دسته‌جمعی از چاه‌تنه‌هایی

میلاد جلیل‌زاده

نمی‌توان برای رویداد بزرگی مثل پیاده‌روی اربعین تنها دنبال منفعت‌های مادی و زمینی گشت و از این جهت وجود چنین رویدادی را دارای صرفه و توجیه دانست، حتی اگر برپاداشتن بیرق سالار شهیدان، گذشتن از جان انسان‌ها را بطلبد، سزاوار است که از جان‌ها بگذریم و این بیرق را بلند نگه داریم. با این حال، این رویداد عظیم که رسم آن با زیارت جابر بن عبدالله انصاری در اولین اربعین امام حسین (ع) آغاز شد و تا به حال ادامه دارد دارای اثرات مثبت مادی و زمینی فراوانی هم هست. پیاده‌روی اربعین یک جنبه سیاسی قوی دارد که فارغ از دسته‌بندی‌های جناحی است. مرحوم سید ابوالحسن اصفهانی، مجتهد و مرجع تقلید بزرگ شیعه در دهه‌های پیش، با توسل به این رویداد توانست از پیوستن سرزمین عراق به عربستان سعودی، پس از فروپاشی عثمانی جلوگیری کند. بعد از جنگ هشت‌ساله که صدام و رژیم بعث مصرانه آن را به سمت شکاف بین شیعیان ایران و عراق هدایت می‌کردند، احیای این مراسم و رسیدن آن تا جایگاه باشکوه‌ترین و پرجمعیت‌ترین پیاده‌روی تمام تاریخ در همه جهان، توانست قلوب دو ملت را بار دیگر به هم نزدیک کند. از اثرات سیاسی-اجتماعی پیاده‌روی اربعین بسیار می‌توان گفت و بسیار گفته‌اند؛ اما این مراسم می‌تواند تأثیرات مثبت روحی و اجتماعی دیگری هم داشته باشد که تا به حال کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند.

در بسیاری از کشورهای دنیا این نکته مورد توجه قرار گرفته که پیاده‌روی تا چه اندازه می‌تواند روی سلامت جسمی و روانی افراد تأثیری مثبت بگذارد، به‌طورمثال در کشورهای غربی پیاده‌روی‌های بسیار متعددی به‌صورت اجتماعی انجام می‌شود که خیلی از آنها به‌همراه حیوانات خانگی، خصوصاً سگ‌ها صورت می‌گیرد. ده‌ها، صدها و شاید هزاران نفر به‌همراه سگ‌هایشان به یک پیاده‌روی بزرگ می‌روند؛ اما این همه ماجرا نیست و فراتر از این پیاده‌روی‌هایی که به‌همراه سگ و گربه انجام می‌شود، پیاده‌روی‌های مذهبی هم در اروپا طی سال‌های اخیر گستردگی فراوانی پیدا کرده‌اند.

زندگی مدرن انسان‌ها را در حصار جغرافیا و زمان و دغدغه‌های خاص خودش اسیر کرده است. تحرک افراد کم شده و این ضررهای جسمی زیادی به آنها وارد می‌کند اما از نظر روحی هم صدمات بی‌شماری به آنها وارد کرده است. انسان عصر مدرن بیشتر از هر چیزی بابت تنه‌هایی‌اش رنج می‌برد؛ هر روز صبح به محل کارش می‌رود و شب به سلول خودش برای خوابیدن برمی‌گردد، حتی اگر افرادی در این میان هم خانه یا خانواده داشته باشند، به جامعه‌ای زندگی می‌کنند که پر از این همه آدم تنها و ماشینی شده است و چیزهایی مثل پیاده‌روی‌های بزرگ دسته‌جمعی برای شکستن این وضعیت فرسایشی بسیار مفید هستند.

در این میان پیاده‌روی‌های مذهبی بیشتر از فرمول‌های دیگر جواب داده‌اند و تأثیراتشان بسیار مثبت و محسوس بوده است. شاید تا دوده پیش کمتر به این مسائلی توجه می‌شد اما امروز فضای نخبگانی اروپا پر از مقالات و کتاب‌هایی است که درباره پیاده‌روی‌های مذهبی و جمعی نوشته شده‌اند و هر روز به تعداد مقالات و مطالعات و همچنین به ابعاد چنین اجتماعاتی اضافه می‌شود. رشد چنین رویکردی در آن کشورها هم روند غافلگیرکننده و حیرت‌انگیزی دارد. این رویدادها که انسان‌ها را از تنه‌های بیرون می‌آورند و به او هویت جمعی می‌بخشند و به همین دلیل اعتماد به نفسش را بالاتر می‌برند، برای فرو نرفتن یک جامعه در چاه ویل افسردگی و پوچ‌گرایی بسیار مفید و موثر هستند. آنچه در ادامه می‌خوانید به این جنبه‌های ماجراجویانه بیشتر توجه

داشته است؛ یعنی به فرار دسته‌جمعی از چاه‌تنه‌هایی و پوچ‌گرایی. قبل از اینکه جنبه اجتماعی رویدادی مثل پیاده‌روی بزرگ اربعین بررسی شود، بد نیست ابتدا به همین نکته ساده اما مهم توجه کنیم که مورد تأکید بسیاری از روانشناسان و پزشکان هم بوده است؛ اینکه پیاده‌روی روزانه معجزه‌ای برای سلامت افراد ایجاد می‌کند. در واقع آن دسته از مزایای سلامت روان که پیاده‌روی عامل آنهاست، چیزهای زیادی را از مدیریت استرس و اضطراب گرفته تا پاک کردن مه مغزی و افزایش توانایی برای حل سریع مشکلات، شامل می‌شود. پیاده‌روی همچنین با خواب بهتر، کاهش خطر افسردگی و ایجاد سطوح بالاتر شادی و عزت‌نفس مرتبط است، حتی استفاده از تردمیل هم می‌تواند به افراد کمک کند تا از برخی از این مزایا لذت ببرند، اما موثرترین راه برای استفاده از مزایای سلامت روان پیاده‌روی و رفتن به بیرون از منزل است؛ این را حتی پزشکان هم تجویز می‌کنند. صرف زمان در طبیعت یا خیابان، همراه با دارو و سایر تغییرات سبک زندگی، برای برخی بیمارانی که با شرایطی از جمله اضطراب و افسردگی حاد سروکار داشتند، توانسته بسیار تأثیرگذار باشد. لازم نیست پیاده‌روی طولانی باشد و پیر و جوان می‌توانند از این مزیت‌ها بهره‌مند شوند. درباره تأثیر معجزه‌آسای پیاده‌روی می‌توان به این اشاره کرد که یک پیاده‌روی روزانه ۱۰ دقیقه‌ای، اغلب به اندازه ۴۵ دقیقه تمرین هوازی در کاهش اضطراب موثر است، تا جایی که در آمریکا برنامه‌هایی تحت عنوان مدیتیشن پیاده‌روی به علاقه‌مندان ارائه می‌شود. شان اومارا، استاد دانشکده روانشناسی و موسسه علوم اعصاب در کالج تربیتی دانشگاه دولین در ایرلند، راجع به این موضوع می‌نویسد: «راه رفتن انسان یک سازگاری بیولوژیکی است که از نظر اجتماعی تعمیم شده و شکل گرفته است. دستان ما را آزاد می‌کند، ذهن مان را متحرک می‌کند و عمیقاً سلامت را ارتقا می‌دهد. با این حال، امروزه عدم تحرک فیزیکی یک مشکل عمده بهداشت عمومی به حساب می‌آید که همچنان حل نشده است.» او جزئیات جالبی درباره چگونگی کارکرد پیاده‌روی روی روان و جسم انسان را مورد اشاره قرار می‌دهد و می‌گوید: «راه رفتن انسان یک انطباق بیولوژیکی تعمیم‌شده در اوست که دارای جنبه اجتماعی هم هست. این سبک راه رفتن به ما حالت عمودی منحصربه‌فرد، با سر متحرک و چشمان بالای ستون فقرات می‌دهد. دو پا بودن دستان ما را برای اشاره، استفاده از ابزار، حمل غذا و حمل کودک و بسیاری از عملکردهای دیگر آزاد می‌کند. ما انسان‌ها برد قابل توجهی در پیاده‌روی داریم.»

به‌دلیل همین تأثیرات است که سالانه صدها پیاده‌روی بزرگ در تک‌تک ایالت‌های آمریکا برنامه‌ریزی می‌شوند. شاید به‌نظر برسد چون آمریکا سرزمین پهناوری است، ترتیب دادن این نوع برنامه‌ها در آن راحت‌تر است اما در کشورهای کوچک اروپایی هم چنین برنامه‌هایی وجود دارد. گروه‌های محلی LDWA هر سال بیش از هزار پیاده‌روی اجتماعی را در سراسر بریتانیا سازماندهی می‌کنند یا در سایر نقاط قاره سبز هم می‌توان برنامه‌هایی از این دست را سراغ گرفت. یک مطالعه سوئیس هزینه‌های درمان مستقیم را برای پیامدهای عدم ورزش ۱٫۱ تا ۱٫۷ میلیارد یورو محاسبه کرده و از همین جا می‌شود فهمید که چرا تأکید ویژه‌ای روی پیاده‌روی‌های اجتماعی که راحت‌ترین و محبوب‌ترین ورزش همگانی هستند، در اروپا تا این حد بالاست. اما همین ورزش ساده و سلامتی‌بخش که می‌تواند جنبه اجتماعی هم پیدا کند و دارای تأثیرگذاری بیشتری شود، از جهت معنوی هم واجد ظرفیت‌هایی است که آنها هم مورد توجه بوده‌اند.

اومارا پس از برشماری مزیت‌های کلی پیاده‌روی، جنبه اجتماعی آن

را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهد و به لایه‌های معنوی و مذهبی‌اش می‌رسد. او ابتدا اشاره می‌کند که در زندگی مدرن، عدم تحرک انسان‌ها چه مضراتی برایشان داشته و سپس به پیاده‌روی‌های اجتماعی در جوامع سنتی و مذهبی اشاره می‌کند. او می‌نویسد: «در سطح جهان، سالانه ده‌ها میلیون نفر از مردم سنت‌های باستانی، مهم و ماندگار پیاده‌روی‌های زیارتی را در طول یک روز یا هفته انجام می‌دهند. پیاده‌روی زائر یک فعالیت مهم انسانی است که نیازمند تعهدات سنگین زمان، عمل و اعتقاد و همچنین حمایت جامعه است.» او ادامه می‌دهد: «راه رفتن ما با دیگران نشان‌دهنده مشارکت ما در نیات مشترک و اهداف جمعی است. ما انسان‌ها با هم قدم می‌زنیم تا پایبندی خود را به سیستم‌های اعتقادی نیازمند نشان دهیم؛ برای نمایش اجتماعی، تلاش برای تغییر جهان، ما با هم قدم می‌زنیم تا زندگی بهتری برای خود و یکدیگر پیدا کنیم. در سرتاسر جهان، ده‌ها میلیون انسان سفرهای پیاده‌روی زیارتی اغلب طولانی مدت را در خدمت اهدافی که شامل تعهدات اساسی در زمان، عمل و اعتقاد است، انجام می‌دهند و همچنین حمایت و مشارکت جامعه را ایجاد و کسب می‌کنند. در اینجا استدلال می‌کنیم درحالی که چنین مواردی از نظر تئوریک و تجربی نسبتاً نادیده گرفته شده‌اند، پیاده‌روی‌های زائران می‌تواند یک «آزمایشگاه زنده» را تشکیل دهد که پرس و جوی‌های ادبی، تاریخی و مذهبی را به تحقیقات تئوریک و تجربی مترقی در مورد راه رفتن انسان به‌دلیل تبعیت از یک نظام اعتقادی نیازمند کنش رفتاری پیوند می‌دهند. پیاده‌روی‌های زائر مزایایی را برای بررسی‌های علمی و مکانیکی ارائه می‌کند؛ زائران از نظر جمعیتی متفاوت هستند و سفرهای دشواری را در مسیرهای دقیق نقشه‌برداری شده با دوزهای تعیین شده و مدت زمان معینی در زمین‌هایی با دشواری‌های مختلف، در گروه‌هایی با اندازه‌های مختلف با حمایت اجتماعی متفاوت، سیستم‌های اعتقادی متفاوت و سطوح مختلف انجام می‌دهند.»

حتی در اروپا که اماکن مذهبی کمی وجود دارد، راهپیمایی‌هایی از این دست محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند، مثلاً در سال ۲۰۰۶ که کتاب «پس خواه رفت» منتشر شد، گردشگری زیارتی به یک رویداد مذهبی محبوب تبدیل شد و شوق به آن، بخش بزرگی از جمعیت آلمانی‌زبان را فراگرفت. پیاده‌روی زیارتی و مذهبی را نباید به زیارت قبور بزرگان محدود کرد تا به مقاصد احتمالی آن بشود بهتر پی برد. شهر سانتیاگو دکامپوستلا در اسپانیا که کلیسایی قدیمی دارد یا مکان‌های دیگری از این دست در سراسر اروپا، مقصد یا به‌عبارتی بهانه این پیاده‌روی‌ها هستند. ما پیاده‌روی‌های مذهبی را بیشتر با رویداد بزرگی مثل اربعین می‌شناسیم که به مقصد قتلگاه و مزار امام حسین (ع) انجام می‌شود اما چنین رویدادهایی لازم نیست منحصر به مقصد مزار یکی از بزرگان باشد و لزوماً قرار نیست تنها در عزاداری منحصر بماند و هم می‌تواند به جشن‌ها سرایت کند، هم می‌تواند در رویدادهایی که به‌منظور تجدید عهد برگزار می‌شوند، تجلی پیدا کند.

