

تاثیر پیاده‌روی اربعین بر خودسازی

زائران

مجتبی حیدری*

چکیده

پیاده‌روی اربعین حسینی یکی از بزرگ‌ترین اجتماعات بشری است که در آن میلیون‌ها زائر اباعبدالله الحسین علیه السلام به قصد زیارت آن حضرت پیاده از مسیرهای طولانی به حرکت درمی‌آیند و روزها و حتی هفته‌ها راه می‌پیمایند. یکی از جنبه‌های این مراسم، که درخور بررسی است، تأثیرگذاری آن بر خودسازی زائران است. پیاده‌روی اربعین از طریق فراهم کردن فراغ بال برای فکر و تأمل درباره خویشتن، قطع دلبستگی به دنیا، فراهم کردن فرصت یاد خدا، زمینه‌سازی برای تمرین صبر در برابر سختی‌ها، تمرین ساده‌زیستی و دوری از تجملات، تمرین زندگی بدون گناه، و موارد دیگر، فرد را برای خودسازی و تزکیه نفس در طول زندگی آماده می‌کند.

واژگان کلیدی: زیارت اربعین، پیاده‌روی اربعین، اربعین امام حسین علیه السلام، خودسازی، تزکیه نفس.

* دکترای روان‌شناسی و عضو هیئت علمی پژوهشکده حج و زیارت.

مقدمه

خودسازی و تهذیب نفس از جمله مسائل مهمی است که بسیار مورد تأکید و توجه آیین مقدس اسلام قرار گرفته است و نقشی محوری و اساسی در رسیدن به مدارج عالی انسانی و کمالات دارد. قرآن کریم تزکیه و تهذیب نفس را عامل رستگاری و راه وصول به سعادت معرفی کرده است و فساد اخلاق را منشأ رذالت‌ها و بدبختی‌ها و مایه زیان می‌شناسد، و در سوره «الشمس»، پس از یازده قسم، استواری این ادعا را تبیین می‌کند: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا﴾ (شمس، ۹-۱۰)؛ «فلاح و رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را تزکیه کند و ناامیدی و حرمان از آن کسی است که نفس خویش را آلوده سازد». پس، از نظر قرآن، نفس انسان قابلیت تزکیه و نیز آلوده شدن را دارد و این دو با انتخاب و اختیار انسان انجام می‌شود: او اگر خواست، نفس خویش را پاکیزه قرار می‌دهد و اگر نخواست، آن را آلوده می‌سازد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲ش، ص ۱۳۳-۱۳۴).

قرآن کریم یکی از اهداف مهم از بعثت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را تزکیه انسان‌ها معرفی می‌کند، آنجا که می‌فرماید:

﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (آل عمران، ۱۶۴).

خداوند بر مؤمنان منت نهاد [و به آنان نعمت بزرگی بخشید]، هنگامی که در میان آنها، پیامبری از خودشان برانگیخت که آیات او را بر آنها بخواند و آنان را پاک کند و به ایشان کتاب و حکمت بیاموزد؛ هر چند پیش از آن، در گمراهی آشکاری بودند.

آیات مزبور اهمیت و ضرورت خودسازی و تزکیه نفس را به خوبی نشان می‌دهند. منظور از خودسازی، شکل دادن و جهت بخشیدن به فعالیت‌های حیاتی و تصحیح انگیزه‌ها و در

نظر گرفتن مقصد نهایی و سوگیری فعالیت‌ها برای خداوند است؛ به عبارت دیگر، غرض از خودسازی، تنظیم کوشش‌های علمی و عملی و سوق دادن آنها به سمتی است که در رسیدن انسان به کمال حقیقی و فلاح و رستگاری، مؤثر باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲ش، ص ۱۲۶).
از سوی دیگر، یکی از زیارت‌هایی که در منابع اسلامی به آن توجه و توصیه شده، زیارت اربعین امام حسین علیه السلام است. در حدیثی از امام حسن عسکری علیه السلام می‌خوانیم:

عَلَامَاتُ الْمُؤْمِنِ حَمْسٌ صَلَاةُ الْإِحْدِي وَالْحَمْسِينَ وَ زِيَارَةُ الْأَرْبَعِينَ وَ
التَّخْتُمُ فِي الْيَمِينِ وَ تَغْفِيرُ الْجَبِينِ وَ الْجَهْرُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (مفید،
۱۴۱۳ق، ص ۵۳)

نشانه‌های مؤمن پنج‌تاست: نماز ۵۱ رکعت، زیارت اربعین، انگشتر در دست راست کردن، پیشانی بر خاک مالیدن و بسم‌الله الرحمن الرحیم را بلند گفتن.

زیارت مخصوص اربعین امام حسین علیه السلام نیز در منابع شیعی وارد شده است (از باب مثال: طوسی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۱۱۳) و مستحب است زائر ابا عبدالله الحسین علیه السلام آن حضرت را در روز اربعین با آن زیارت کند.

یکی از سنت‌های شیعیان که به ویژه در سال‌های اخیر به شدت بر دامنه آن افزوده شده، پیاده‌روی اربعین امام حسین علیه السلام است. این عمل با تأسی به حرکت پیاده جابر بن عبدالله انصاری از کنار فرات تا مرقد ابا عبدالله الحسین علیه السلام (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۸، ص ۳۲۹) انجام می‌گیرد. میلیون‌ها نفر از عاشقان امام حسین علیه السلام، در ایام اربعین آن حضرت از کشورهای مختلف و با ملیت‌های گوناگون، پیاده به سمت مرقد مطهر آن حضرت به راه می‌افتند تا امام خود را زیارت کنند. از سوی دیگر، می‌دانیم که فایده و نتیجه زیارت اماکن مقدس، به ویژه حرم اهل بیت علیهم السلام و علی‌الخصوص حرم امام حسین علیه السلام، در ثواب و اجر اخروی یا آمرزش گناهان خلاصه نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند کارکردهای دیگری نیز داشته باشد. یکی از این

کارکردها، تأثیر بر خودسازی زائران است. این مطلب درباره زیارت اربعین نیز صادق است. زائران امام حسین علیه السلام، که در ایام اربعین حسینی پیاده به سوی حرم آن حضرت در حرکت‌اند، علاوه بر بهره‌مندی از ثواب اخروی و خشنودی خداوند و اولیای الهی، می‌توانند در مسیر خودسازی و تزکیه نفس نیز حرکت کنند.

سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که پیاده‌روی اربعین امام حسین علیه السلام چگونه بر خودسازی زائران تأثیر می‌گذارد؟ به تعبیر دیگر، پیاده‌روی اربعین از چه راه‌هایی زائران را در امر تزکیه نفس یاری می‌کند؟ آگاهی از این مطلب، می‌تواند انگیزه و تلاش زائران را برای بهره‌مندتر شدن از آن، بیشتر کند و بر تأثیرگذاری پیاده‌روی اربعین حسینی بر روح و جان زائران بیفزاید.

پیش از پرداختن به اصل بحث، توجه به دو نکته لازم به نظر می‌رسد:

۱. در این عمل عبادی، صرف پیمودن مسیر مهم نیست. آنچه به پیاده‌روی اربعین ارزش می‌دهد، نیت است. زائران ابا عبدالله الحسین علیه السلام با نیت خالص و برای اینکه مدت بیشتری در مسیر باشند و رنج سفر را بیشتر تحمل کنند، پیاده به زیارت می‌روند. به فرموده امام علی علیه السلام: «الثواب بالمشقة»؛ «پاداش عمل به اندازه سختی و مشقت آن است» (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶ش، ج ۱، ص ۲۲). دلیل مهم‌تر پیاده‌روی اربعین این است که زائران می‌خواهند شوق زیارت آن حضرت در وجودشان هر لحظه فزونی یابد و با آمادگی روحی کامل به زیارت امام حسین علیه السلام مشرف شوند. این، چیزی است که به پیاده‌روی اربعین ارزش و بها می‌دهد. از این رو، زائران گرانقدر مراقب باشند نیت خود را به چیزهای دیگر آلوده نکنند؛ چراکه با این کار، از ارزش زیارت و تأثیرگذاری آن در روح و جان آنان کاسته می‌شود؛

۲. همان طور که گفتیم پیاده‌روی اربعین، عبادت بزرگی است و هرچه طولانی‌تر باشد، ارزش و بهای آن نیز بیشتر خواهد بود. بدین ترتیب، می‌توان گفت این هنر نیست که انسان

مسیر پیاده‌روی را با سرعت طی کند و هر چه سریع‌تر خود را به مرقد اباعبدالله الحسین علیه السلام برساند. زائر اباعبدالله الحسین علیه السلام در طول مسیر، هر لحظه خود را در کنار ضریح شش گوشه آن حضرت می‌بیند و در شهادت او اشک می‌ریزد. لذا توصیه می‌شود زائر، اگر فرصت کافی دارد، مسیر را با تأمل بیشتر طی کند تا بهره بیشتری نصیب او شود و توشه بیشتری برای دنیا و آخرت خود بگیرد.

با توجه به نکاتی که بیان شد، پیاده‌روی اربعین، علاوه بر اجر و ثواب اخروی می‌تواند در تزکیه و خودسازی انسان نیز نقش فوق‌العاده‌ای ایفا کند. انجام دادن این عمل با این رویکرد، بهره و فایده زائر را از زیارت، بسیار بالا می‌برد و زمینه تحول روحی و معنوی را در او فراهم می‌سازد. بر این اساس در این نوشتار به بررسی پیاده‌روی اربعین از منظر تأثیرگذاری آن بر خودسازی زائران می‌پردازیم.

تأثیرات پیاده‌روی اربعین در خودسازی زائران

۱. فراغ بال برای فکر و تأمل درباره خویشتن

دقت و تأمل در نفس و کارهای آن، در مسیر خودسازی و اصلاح خویش بسیار مهم است. بدون محاسبه نفس، آدمی از وضعیت خود آگاه نمی‌شود و خطاهای خود را نمی‌شناسد؛ در نتیجه به تدریج در گناهان و خطاهای خود غرق می‌شود و راه برون‌رفت از آن به روی او بسته می‌شود. از این رو در احادیث به محاسبه نفس توصیه شده و حتی بر حساب کشیدن روزانه از نفس، تأکید شده است. از امام کاظم علیه السلام روایت شده که فرمود:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلًا حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهُ وَإِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ. (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۵۳)

از ما نیست کسی که هر روز از نفس خود حساب نکشد؛ پس از اگر کار نیکی انجام

داده، از خدا طلب افزایش آن کند و اگر کار ناپسندی مرتکب شده، از خدا آمرزش بطلبد و به درگاه او توبه کند.

یکی از نتایج پیاده‌روی اربعین، فرصتی است که آدمی برای اندیشیدن درباره خود و محاسبه نفس پیدا می‌کند. انسان در این تفکرها، صفات خوب و بدش را شناسایی می‌کند، اعمال پیشین خود را مورد نظر قرار می‌دهد و برای اصلاح وضع خود تصمیم می‌گیرد؛ از خطاهای خود توبه می‌کند و بر تقویت کارهای نیک خود عازم‌تر می‌شود. بی‌جهت نیست که در حدیثی از رسول خدا ﷺ وارد شده که «فِكْرُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ» (ابن ابی‌جمهور، ۱۴۰۵ق، ج ۲، ص ۵۷)؛ «یک ساعت تفکر از یک سال عبادت بهتر است».

این تفکر می‌تواند باعث تحول انسان شود و زندگی و سرنوشت او را دگرگون سازد. تفکر درباره خود و کارهای پیشین خود و محاسبه نفس در هنگام پیاده‌روی اربعین، می‌تواند چنین تأثیری بر انسان بگذارد. این گونه است که گاه افرادی را مشاهده می‌کنیم هنگام بازگشت از سفر زیارتی به مکه یا کربلا، انسان دیگری می‌شوند؛ زندگی خود را تغییر می‌دهند و مسیر دیگری در پیش می‌گیرند تا سعادت واقعی را به دست آورند. این تأثیر را می‌توان در پیاده‌روی اربعین نیز دریافت. زائر اباعبدالله الحسین علیه السلام در مسیر پیاده‌روی اربعین، با تفکر درباره خود، می‌تواند به این نتیجه منطقی دست یابد که وجود برخی خصوصیات اخلاقی یا رفتاری ناپسندی در او با اشتیاق و محبت او به امام حسین علیه السلام سازگاری ندارد. نمی‌توان عاشق اباعبدالله علیه السلام بود و خصوصیات ناپسندی داشت. از این‌رو بر ترک آنها و اصلاح خود مصمم می‌شود.

۲. قطع دلبستگی به دنیا و کنار رفتن موانع خودسازی

یکی از روش‌ها برای این کار، متبلور ساختن و شعله‌ور کردن محبت‌های الهی و معنوی است. هنگامی که عشق خدا و اولیای الهی در قلب انسان مشتعل شود و بر وجود او پرتو

افکند، محبت و احساس تعلق به دنیا و لذت‌های آن، همگی رنگ می‌بازند و به کناری می‌روند و نور الهی در قلب آدمی جای می‌گیرد. در این حالت، محبت دنیا در دل زائر به شدت کاهش می‌یابد و لذا نمی‌تواند مانع کار خیر شود یا آدمی را به سمت گناه سوق دهد. بنابراین باید به دنبال موقعیت‌هایی گشت که در آنها انسان محبت خدا و اولیای الهی را در قلب خود احساس می‌کند و محبت دنیا را در کمترین حد ممکن می‌یابد.

پیاده‌روی اربعین ابا عبدالله الحسین علیه السلام چنین نقشی برای زائران ایفا می‌کند. آنان چنان در محبت خدا و شهید راه او غرق‌اند که به چیزی از دنیا نمی‌اندیشند و دنیا با همه زیبایی‌هایش نزد آنان جایگاهی ندارد. آنچه در وجود زائران امام حسین علیه السلام و پیاده‌روندگان اربعین آن حضرت موج می‌زند، محبت خدا و اولیای الهی به ویژه امام حسین علیه السلام، و در نتیجه حاکم شدن نور خدا و معنویت بر قلب‌های آنان است. بر این اساس، یکی از کارکردهای پیاده‌روی اربعین امام حسین علیه السلام، تمرین قطع دلبستگی به دنیا و جایگزین کردن محبت خدا و اولیای الهی در قلب است. با این کار، موانع تزکیه نفس و خودسازی به کناری می‌روند و زائر می‌تواند خود را در مسیر خوشبختی واقعی ببیند.

۳. فراهم کردن فرصت یاد خدا

اساس در اخلاق اسلامی، توجه به خدا و اشتغال به یاد اوست، و اصولاً روح همه طاعات و عبادات و ارزش‌های اخلاقی را یاد خدا تشکیل می‌دهد. از نظر اسلام، سرچشمه قدرت روحی و معنوی برای انسان و یگانه عامل سعادت و کمال او، توجه به خدا و اشتغال به یاد اوست؛ همچنان‌که همه گرفتاری‌های انسان و حتی همه رذایل اخلاقی و معایب روحی و امراض نفسانی او در غفلت از یاد خدا ریشه دارند (سادات، ۱۳۸۷ش، ص ۴۶).

حقیقت ذکر، توجه قلبی انسان به ساحت قدس پروردگار است. اگر به ذکر لفظی نیز عنوان «ذکر» اطلاق می‌شود، از آن روست که ذکر لفظی از آثار ذکر قلبی است، یعنی گفت‌وگو کردن

درباره چیزی، ناشی از یاد کردن آن در دل است؛ وگرنه ذکر حقیقی همان ذکر قلبی و توجه دل به سوی پروردگار است.

آیات و روایات بسیاری انسان‌ها را به ذکر و بسیار یاد کردن خدا سفارش می‌کنند؛ مثلاً، در قرآن کریم می‌خوانیم:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا، وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ (احزاب: ۴۲)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید، و صبح و شب او را تسبیح گوید».

از رسول خدا ﷺ روایت شده که به اصحاب خود فرمودند:

أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ وَأَذْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ
وَخَيْرِ لَكُمْ مِنَ الدِّينَارِ وَالدِّرْهَمِ وَخَيْرِ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَقْتُلُوهُمْ
وَيَقْتُلُوكُمْ قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ كَثِيرًا (مجلسی،
۱۴۰۳ق، ج ۹۰، ص ۱۵۷).

آیا به شما نگویم که بهترین و پاکیزه‌ترین اعمال شما نزد خدایتان چیست و درجات شما را بیش از هر چیز دیگر بالا می‌برد و از درهم و دینار برایتان بهتر است و [حتی] از اینکه با دشمنان روبه‌رو شوید و بکشید و کشته شوید ارزشمندتر است؟ عرض کردند: «آری». فرمود: «خدای عزوجل را بسیار یاد کردن».

انسان ذاکر همواره خود را در پرتو نور خدا می‌بیند و از گزند شرّ در امان می‌ماند و در نتیجه، به آرامش و آسایش روحی و روانی نایل می‌شود؛ چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّأَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸).

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن [و آرام] است. آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

شخص ذاکر، توجه و عنایت خدا را به خود جلب می‌کند و همه خوبی‌ها به سوی او

سرازیر می‌شود و این، یعنی اوج کمال و سعادت‌ی که برای انسان متصوّر است. در مقابل، انسان از فراموش کردن یاد خدا به شدت نهی، و عواقب ناگوار آن به او گوشزد شده است؛ از باب نمونه در قرآن کریم می‌خوانیم:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (منافقون: ۹).

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اموال و فرزندان‌تان شما را از یاد خدا غافل نکنند، و کسانی که چنین کنند، زیانکاران‌اند.

به یقین، زیارت اهل بیت علیهم‌السلام از بزرگ‌ترین مصادیق ذکر است که خداوند نصیب بندگان خود می‌گرداند. اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام بندگان مقرب درگاه خدایند که توجه به آنان، زیارت ایشان و توسل به درگاهشان، عبادت به شمار می‌آید و در این میان، پیاده‌روی اربعین جایگاه ویژه‌ای دارد. گذشته از آنکه حرکت در این مسیر، خود ذکر است، زائران همواره زبان به یاد خدا و اهل بیت، به ویژه امام حسین علیه‌السلام، می‌گردانند و حسین حسین گویان، این مسیر را طی می‌کنند. بدین ترتیب، پیاده‌روی اربعین سراسر ذکر و یاد خدا و مقربان درگاه اوست و زائران در طول مسیر، همواره در ذکرند و از این کار، خسته نمی‌شوند. افزون بر اینکه دائم‌الذکر بودن را تمرین می‌کنند تا پس از بازگشت از زیارت نیز، در طول زندگی، با یاد خدا مشغول باشند و از ذکر الهی غفلت نورزند.

۴. تمرین صبر در برابر مشکلات و موقعیت‌های دشوار

می‌دانیم که زندگی انسان در دنیا قرین با سختی‌ها و مشکلات است و آدمی در ابعاد مختلف زندگی خود، اعم از فردی و اجتماعی، با مشکلات گوناگونی از قبیل نحوه زندگی، چگونگی کار و کسب درآمد، کیفیت روابط با دیگران، از دست دادن عزیزان، بیماری و مرگ، و... مواجه می‌شود و گاه چاره‌ای به جز تحمل آنها ندارد. صبر در برابر مشکلات زندگی و

سختی‌هایی که آدمی در موقعیت‌های تنش‌زا با آن مواجه می‌شود و چاره‌ای جز تحمل آنها ندارد، از فضائل برجسته اخلاقی است که نقش بی‌بدیلی در انسان‌سازی و سعادت ابدی آدمی ایفا می‌کند (حیدری، ۱۳۹۶ش، ص ۹۴).

قرآن کریم در توصیه به صبر می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۳).

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر [و استقامت] و نماز، کمک بگیرید؛ [زیرا] خداوند با صابران است.

همچنین امام علی علیه السلام فرمود: «الصَّبْرُ أَحْسَنُ حُلَلِ الْإِيمَانِ وَأَشْرَفُ خَلَائِقِ الْإِنْسَانِ» (آمدی،

۱۳۶۶ش، ص ۲۸۱)؛ «صبر، نیکوترین جمال ایمان و ارجمندترین خوی انسان است».

در مقابل، هر گونه جزع و بی‌تابی در برابر سختی‌های روزگار، اثری جز کاهش اجر فرد مبتلا و دشوارتر شدن تحمل سختی‌ها ندارد. از امام باقر یا امام صادق علیهما السلام روایت شده که فرمود: «مَنْ لَا يُعِدُّ الصَّبْرَ لِنَوَائِبِ الدَّهْرِ يَعْجِزُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۳)؛ «کسی که صبر را برای [تحمل] مصیبت‌های روزگار مهیا نکند، ناتوان گردد». امام صادق علیه السلام یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن را صبور بودن در برابر سختی‌ها معرفی کرده، می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ يُطِيعُ عَلَيَّ الصَّبْرَ عَلَيَّ النَّوَائِبِ» (طبرسی، ۱۳۸۵ق، ص ۲۳)؛ «مؤمن بر صبر در برابر سختی‌ها سرشته شده است».

بدین ترتیب، افراد باید از طریق به کار گرفتن روش‌هایی، این خصلت بسیار پسندیده را در خود ایجاد و تقویت کنند و آن را در تمام مراحل زندگی خود به کار بندند. یکی از این روش‌ها که خداوند مشخص کرده است و می‌تواند در کنار اجر و ثواب اخروی، مؤمنان را در تقویت روحیه صبر کمک کند، التزام عملی به برخی عبادات است. بعضی عبادات به گونه‌ای هستند که نیروی صبر را در افراد تقویت می‌کنند؛ از باب نمونه روزه، که عمدتاً مشتمل بر امساک از خوردن و آشامیدن و تحمل سختی گرسنگی و تشنگی است، تحمل سختی‌ها و

مقاومت در برابر خواسته‌های نفسانی را به روزه‌داران می‌آموزد و از این طریق، خصلت صبر را در آنان تقویت می‌کند. از این رو می‌بینیم صبر در آیه ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره، ۴۵)؛ (از صبر و نماز یاری جویید [و با استقامت و مهار هوس‌های درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید] و این کار، گران است؛ جز بر خاشعان»، در روایات رسیده از معصومین علیهم‌السلام، به «روزه» تفسیر شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۶۳؛ ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۷۶).

از ویژگی‌های مهم پیاده‌روی اربعین همین آمیختگی با سختی‌هاست. بسیاری از زائران پیش از حضور در پیاده‌روی اربعین با آسایش زندگی کرده و سختی‌چندانی نچشیده‌اند. اما در اینجا وضع به گونه دیگری است. حرکت به صورت پیاده در مسیری نسبتاً طولانی که روزها به طول می‌انجامد، در زیر آفتاب سوزان و شب‌های سرد و گزنده آن و استراحت در مکان‌هایی با حداقل امکانات، صبر و تحمل فراوانی نیاز دارد. در طول مسیر پیاده‌روی، هرچند بسیاری از شیفتگان ابا عبدالله علیه‌السلام به خدمتگزاری زائران مشغول‌اند و نهایت تلاش خود را می‌کنند، با این حال بسیاری از سختی‌ها به جای خود باقی، و مایه تقویت روحیه صبر در افراد است.

۵. تمرین ساده‌زیستی و دوری از تجملات

تجمل‌گرایی به معنای گرایش به زیبایی و جمال، امری طبیعی و فطری است؛ زیرا هر انسانی به کمال گرایش دارد و از نقص و کمبود گریزان است. همچنین از آنجا که خداوند جمیل است و جمال را دوست می‌دارد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۴۳۸)، انسان نیز به طور طبیعی به جمال و زیبایی‌ها گرایش دارد؛ زیرا می‌خواهد خدایی شود و این تلاش انسان برای خدایی شدن، او را به زیبا بودن متمایل می‌سازد. در روایات اسلامی بارها و به اشکال گوناگون بیان شده که انسان باید خداگونه شود و اسما و صفات الهی را در خود ظهور و تجلی بخشد.

به فرموده امام صادق علیه السلام: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجَمُّلَ وَيَكْرَهُ البُؤْسَ وَالتَّبَاؤُسَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۱۴۱)؛ «همانا خداوند زیبایی و تجمل را دوست دارد و از فقر و فقیرنمایی بدش می آید».

اما آفت این خصلت خدادادی، افراط در تجمل است؛ به گونه‌ای که فرد را به سوی گناهان و صفات ناپسندی از قبیل اسراف، ولخرجی و خودنمایی و تفاخر سوق دهد. این وضعیت، نه تنها مطلوب نیست، بلکه به دلیل پیامدهای ناگوار آن برای فرد و جامعه، امری نکوهیده و ناپسند است. اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام، به عنوان بهترین انسان‌ها، نهایت ساده‌زیستی را داشتند و حد اعلای آن را در زندگی خود رعایت می‌کردند. زندگی ساده و بدون تشریفات و تجملات پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله، الگویی برای همه مسلمانان طول تاریخ است. امام علی علیه السلام در همین زمینه فرموده است:

پیامبر صلی الله علیه و آله روی زمین (بدون فرش) می‌نشست و غذا می‌خورد و با تواضع، همچون بردگان، جلوس می‌کرد. با دست خویش کفش و لباسش را وصله می‌کرد. بر مرکب برهنه سوار می‌شد و حتی کسی را پشت سر خویش سوار می‌کرد. پرده‌ای را بر در اطاقش دید که در آن تصویرهایی بود. همسرش را صدا زد و گفت: «آن را از نظرم پنهان کن که هرگاه چشمم به آن می‌افتد، به یاد دنیا و زرق و برقص می‌افتم». او با تمام قلب خویش از زرق و برق دنیا اعراض کرد و یاد آن را در وجودش میراند. ایشان سخت علاقه‌مند بود که زینت‌ها و زیورهای دنیا از چشمش پنهان گردد، تا از آن لباس زیبایی تهیه نکند و آن را قرارگاه همیشگی نداند و امید اقامت دائم در آن نداشته باشد. لذا آن را از روحش بیرون راند، از قلبش دور ساخت و از چشمش پنهان ساخت (شریف رضی، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۶۰، ص ۲۲۸).

از سیره عملی پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در چگونگی برخورد با تجملات و دوری از زرق و برق‌های دنیوی و تشریفات بی‌اساس به خوبی درمی‌یابیم که تجمل‌گرایی و رفاه‌زدگی،

وابستگی آدمی را به دنیای فانی، زیاد می‌کند. وابستگی به دنیا نیز مانند باتلاقی است که اگر انسان در آن بیفتد، هر چه بیشتر در آن دست و پا زند، بیشتر فرو خواهد رفت، تا سرانجام هلاک گردد.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ در اخبار غیبی خویش از آیندگان، به گرایش افراطی به سمت تجمل و رفاه‌زدگی اشاره، و عوارض نامطلوب آن را بیان کرده است؛ برای نمونه در حدیثی از آن حضرت آمده است:

به زودی بعد از من مردمانی می‌آیند که غذاهای لذیذ و رنگارنگ می‌خورند و بر مرکب‌ها سوار می‌شوند و مانند زنان، خودآرایی و جلوه‌گری می‌کنند و هیئتشان، هیئت سلاطین متکبر و گردنکش است. آنان منافقان این امت در آخرالزمان اند ... قبله‌گاهشان زنا نشان است و شرافت و شخصیتشان، پول و ثروت (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۹۶).

بنابراین درمی‌یابیم که تجمل‌پرستی و رفاه‌زدگی، مانعی اساسی برای کامل شدن انسانی است که دنیا را محل گذر و کسب توشه آخرت می‌داند و به سبب آز و طمع خویش، هر چه به دنیا و تعلقات مادی آن وابسته‌تر شود، آلودگی او به دنیا و زخارف آن بیشتر می‌شود و در نتیجه، از امور معنوی فاصله خواهد گرفت و از انسانیت خویش تهی خواهد شد و در سرایشی هلاکت خواهد افتاد.

زائران اربعین اباعبدالله الحسین علیه السلام که پیاده به سوی مرقد شریف آن حضرت حرکت کرده‌اند، در طول مسیر، تجملات و زیبایی‌های ظاهری را به یک سو می‌نهند و کاملاً از آن فاصله می‌گیرند؛ زیرا تنها چیزی که برای آنان مهم است، زیارت سیدالشهداست.

حرکت پیاده در طول مسیر، چهره‌ها را آفتاب سوخته و خاک‌آلود، و لباس‌ها را چرک و غبارآلود می‌کند. مکان خواب و استراحت معمولاً چادرهایی است که از حداقل تجملات ظاهری برخوردار نیست. اصولاً در آن وادی چیزی از تجمل و زینت دنیایی به چشم نمی‌آید

و هیچ کس به فکر آنها نیست. هر چه هست، یاد خدا و اهل بیت علیهم السلام، به ویژه امام حسین علیه السلام است و امور دیگر، ارزشی ندارند.

زائران اربعین اباعبدالله الحسین علیه السلام در چنین فضایی تنفس و زندگی می کنند و با تمام وجود، آن را لمس و احساس می نمایند. بدین ترتیب، پیاده روی اربعین امام حسین علیه السلام به زائران آن حضرت، درس ساده زیستی و دوری از تجمل گرایی می دهد و بیشتر بها دادن به مسائل معنوی را به آنان می آموزد.

۶. تمرین زندگی بدون گناه

انسان ها، به جز معصومین علیهم السلام، از گناه و معصیت مصون نیستند و ممکن است بر اثر وسوسه های شیطانی، غفلت، امیال نفسانی، و محبت دنیا، مرتکب گناه شوند. باید توجه داشت که صرف عبادت خداوند، بدون پرهیز از معاصی، نمی تواند در تعالی و صعود معنوی آدمی تأثیر واقعی بگذارد. معصیت، مخالفت حق است و پای انسان را به زمین ماده می بندد و به او اجازه سلوک و حرکت نمی دهد. امام صادق علیه السلام فرمود:

إِنَّ الرَّجُلَ يُذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَحْرَمُ صَلَاةَ اللَّيْلِ وَإِنَّ الْعَمَلَ السَّيِّئَ أَسْرَعُ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السَّكِّينِ فِي اللَّحْمِ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۷۲).

همانا بنده گناهی می کند و به سبب آن از نماز شب محروم می شود. سرعت تأثیر کار بد در آدمی از سرعت تأثیر کارد در گوشت بیشتر است.

بنابراین اگر انسان به دنبال رسیدن به سعادت است و می خواهد خداوند را از خود خشنود نگه دارد، لازم است از همه گناهان اجتناب کند؛ چراکه گناه، نافرمانی خداوند است و روح را آلوده کرده، از وصول به کمال باز می دارد.

با این حال، هنگامی که آدمی به ارتکاب گناهی عادت کرده باشد، ترک آن عمل، بسیار دشوار و طاقت فرسا خواهد بود. برای آنکه آدمی بتواند نیروی درونی خود را برای پرهیز از

گناه تقویت کند، نیازمند کمک و تمرین است. چنین کسی باید به دنبال موقعیت‌هایی باشد که تمایل او را به پرهیز از گناه تقویت کند و میلش را به ارتکاب گناه، از بین ببرد تا خود را تطهیر کند. یکی از این موقعیت‌ها، پیاده‌روی اربعین امام حسین علیه السلام است.

زائران ابا عبدالله الحسین علیه السلام، در طول مسیر، به کاری جز یاد خدا و مقربان درگاه او، به ویژه امام حسین علیه السلام، مشغول نیستند. زمینه گناه در این مسیر برای آنها وجود ندارد یا در حداقل ممکن است. به جرئت می‌توان گفت آنان به چیزی که نمی‌اندیشند گناه و معصیت است. بدین ترتیب، زائران ابا عبدالله الحسین علیه السلام در طول چند روز پیاده‌روی، فقط به عبادت و راز و نیاز با خدا مشغول‌اند و زندگی‌ای دور از گناه را تجربه و تمرین می‌کنند.

۷. تمرین زندگی بدون حقد و کینه

کینه، حالت دشمنی داشتن نسبت به دیگری است و معمولاً نتیجه خشم و غضبی است که فرد نتوانسته آن را اعمال کند و در صورتی پدید می‌آید که انسان، عفو و گذشت و حلم نداشته باشد. در این صورت، آن خشم تبدیل به کینه درونی می‌شود و شخص کینه‌توز منتظر فرصت و موقعیتی است که بتواند آن را عملی سازد و انتقام بگیرد. کینه، خصلتی به شدت منفی و زیانبار است. بعضی این دشمنی درونی را پنهان می‌کنند و بعضی قدرت کتمان ندارند و بالاخره به نحوی آشکارش می‌سازند.

کینه، آفات و عوارض سوء متعددی دارد؛ از قبیل قطع رابطه، آزار رساندن به دیگران با دشنام و غیبت و بهتان و استهزا. اگر هیچ یک از این عوارض بیرونی هم نباشد، همین که انسان کینه‌ورز، دائم در رنج درونی باشد، برای عذاب او کافی است (محدثی، ۱۳۹۲ش، ص ۴۲۷؛ شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۳۲۱-۳۲۲).

برای هر فرد مؤمن، که به خدای رحیم و بخشاینده ایمان دارد و به رسول اکرم صلی الله علیه و آله و اهل بیت بزرگوار ایشان معتقد است، سزاوار نیست که قلب خویش را جایگاه کینه سازد و خود و

دیگران را به رنج افکند. امام علی علیه السلام فرمود: «طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مُؤِيبٌ» (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶ش، ج ۴، ص ۲۵۶)؛ «دل‌هایتان را از کینه، پاک کنید؛ چراکه دردی کشنده و مهلک است».

بنابراین مؤمنان به هم کینه نمی‌ورزند و از دشمنی با یکدیگر می‌پرهیزند. امام صادق علیه السلام فرمود: «الْمُؤْمِنُ يَحْقِدُ مَا دَامَ فِي مَجْلِسِهِ فَإِذَا قَامَ ذَهَبَ عَنْهُ الْحِقْدُ» (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۳۱۰)؛ «کینه مؤمن در همان مجلس است. وقتی از مجلس برخاست، کینه‌اش هم از بین می‌رود».

در مسیر پیاده‌روی زیارت اربعین اباعبدالله الحسین علیه السلام، زائران به دلیل توجه به مقام پر عظمت آن حضرت و تحت عنایات ایشان، در فضایی سرشار از معنویت سیر می‌کنند. گویی در عالمی دیگر با فرشتگان همراه‌اند و غیر از خوبی در آن وجود ندارد. در این حالت، افراد هیچ کینه و دشمنی یا کدورتی نسبت به دیگران در وجود خود احساس نمی‌کنند و در نتیجه از قلبی پاکیزه و بدون آلودگی بهره‌مندند و از این جهت، احساس آرامش و آسودگی می‌کنند. حتی اگر قبلاً کدورت‌هایی از بعضی افراد داشته‌اند، آن را از ذهن خود دور می‌کنند؛ چراکه آن موقعیت را بسی بالاتر از آن می‌دانند که به این گونه امور کم‌ارزش بپردازند. بدین ترتیب، پیاده‌روی اربعین می‌تواند تمرینی برای زندگی بدون کینه و کدورت باشد؛ افزون‌بر اینکه زمینه را برای از بین بردن صفات ناپسند دیگری، مانند حسد و کبر، فراهم می‌کند.

۸. تمرین زندگی بدون تشخص

یکی از مسائل مطرح برای افراد جامعه، موقعیت اجتماعی آنان است. همه انسان‌ها دوست دارند موقعیت اجتماعی مناسبی داشته باشند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. افراد جامعه بر حسب شاخص‌هایی از قبیل وابستگی خانوادگی، شغل، ثروت و درآمد، و سطح تحصیلات، موقعیت و جایگاه اجتماعی خاصی دارند.

انسان‌ها برخی موقعیت‌ها و جایگاه‌های اجتماعی را ارزشمند تلقی می‌کنند و دارنده آن

را محترم می‌شمارند و برخی دیگر را در سطح پایین‌تری ارزیابی می‌کنند و ارزش پایین‌تری برای دارنده آن قائل می‌شوند. این وضعیت گاه پیامدهای ناگواری دارد؛ برای مثال، برخی افراد برخوردار از موقعیت اجتماعی بهتر، خود را بالاتر از دیگران می‌شمارند و انتظار دارند دیگران به آنان احترام بگذارند و نیز برخی افراد با موقعیت اجتماعی پایین، از نوعی احساس خودکم‌بینی رنج می‌برند و تلاش دارند، به هر قیمتی، موقعیت اجتماعی خود را، هرچند به صورت کاذب، ارتقا بخشند. در چنین فضایی است که بسیاری از رفتارهای نابهنجار اجتماعی شکل می‌گیرد؛ رفتارهایی از قبیل اشرافی‌گری، چشم و هم‌چشمی، تجمل‌گرایی، و ریخت و پاش و اسراف، در عده‌ای و در مقابل، رفتارهایی حاکی از حقد و کینه و دشمنی، مانند سرقت، اختلاس، ارتشاء و حتی قتل و آدم‌ربایی، غالباً در عده‌ای دیگر با موقعیت اجتماعی پایین رخ می‌دهد. مشخص است که این معیار برتری و فرودستی، با مبانی دینی سازگار نیست. اسلام تنها تقوا را عامل برتری افراد بر یکدیگر می‌شمارد و به آن اعتبار می‌دهد آنجا که می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (حجرات: ۱۳).

ای مردم، ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید [اما اینها ملاک امتیاز نیست؛ بلکه] گرامی‌ترین شما نزد خداوند، با تقواترین شماست. خداوند دانا و آگاه است.

بدین ترتیب، اسلام، هرچند افراد را به احترام گذاشتن به دیگران به خصوص علما، مؤمنان، و بزرگان و رؤسای قوم و قبیله توصیه می‌کند، از سوی دیگر، جلوی خودبزرگ‌بینی، فخرفروشی و تکبر را می‌گیرد و در تعالیم اسلام آموزه‌هایی هست که با تبعیض مبارزه می‌کند و افراد را در یک صف در پیشگاه پروردگار قرار می‌دهد.

در کنار این امر، موقعیت‌هایی در جامعه وجود دارد یا رخ می‌دهد که تفکر تبعیض میان افراد بر اساس شاخص‌های غیر دینی را رد می‌کند و انسان‌ها را به سوی برابری و برادری و

عدم تفاوت میان آنها، جز بر اساس تقوا، سوق می‌دهد؛ برای مثال، مناسک حج که با به تن کردن دو حوله احرام و انجام دادن کارهایی مشابه در کنار هم و در فضایی کاملاً مساوی برای همه برگزار می‌شود، در صدد زدودن این گونه شاخص‌های نادرست برتری است.

افزون بر حج، می‌توان از پیاده‌روی اربعین حسینی هم نام برد. در این مراسم بزرگ که میلیون‌ها عاشق اباعبدالله الحسین علیه السلام، از همه قشرها، به سوی حرم مطهر حسینی در کربلا حرکت می‌کنند؛ از دارندگان برترین موقعیت‌های اجتماعی تا پایین‌ترین آنها در این مراسم حضور دارند، اما هیچ‌یک از عناوین و سمت‌ها و جایگاه‌های آنان نمود و بروزی ندارد. همه یک دل و یک زبان، حسین حسین گویان در حرکت‌اند و تلاش دارند بر تقوای خود بیفزایند. حتی بسیاری که مقام و منصب و جایگاهی در جامعه دارند، با تمام وجود در راه خدمتگزاری به زائران اباعبدالله الحسین علیه السلام تلاش می‌کنند. آنان عنوان و جایگاه خود را پوشیده نگاه می‌دارند تا بهتر بتوانند به عبادت و عزاداری یا حتی خدمتگزاری به زائران پردازند.

بنابراین، پیاده‌روی اربعین حسینی می‌تواند تمرین زندگی بدون تشخیص و کنار گذاشتن عناوین و القاب اجتماعی باشد، تا آدمی حقیقت وجود خود را، آن گونه که هست، بنگرد و در نتیجه، برای اصلاح معایب خود بکوشد و موقعیت اجتماعی خویش را ملاک برتری نداند؛ بلکه تقوای الهی را معیار برتری افراد بر یکدیگر قرار دهد.

۹. سبیل جمعیت، یادآور روز قیامت و صحرای محشر

قرآن کریم یکی از روش‌های مؤثر در تربیت و خودسازی را یاد قیامت می‌داند. قرآن وقتی از پیامبران به عظمت و بزرگی یاد می‌کند، می‌فرماید یاد قیامت و سرای آخرت، آنان را به این مرتبت والا و منزلت عالی انسانی رسانید.

همچنین قرآن کریم علت تباهی و سقوط افراد گنهکار را فراموشی قیامت و روز حساب می‌داند: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ (ص: ۲۶)؛

«کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی، به خاطر فراموش کردن روز حساب، دارند».

یاد مرگ و قیامت در تربیت و تهذیب روح انسان تأثیر فراوان دارد و در روایات بدان اشاره شده است. از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمود:

ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَيَقْلَعُ مَنَابِتَ الْعُقَلَةِ وَيُقَوِّي الْقَلْبَ
بِمَا عَدَدَ اللَّهُ وَيُرِقُّ الطَّبَعُ وَيَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوِيِّ وَيُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَيُحَقِّرُ
الدُّنْيَا (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶، ص ۱۳۲-۱۳۳).

یاد مرگ، شهوت‌ها را در نفس می‌میراند و غفلت انسان را از بین می‌برد و باعث قوت قلب انسان به وعده‌های الهی می‌شود. طبیعت انسان را نرم می‌کند و هوس را می‌شکند و آتش حرص را خاموش، و دنیا را در نظر انسان، کوچک و حقیر می‌کند.

یاد قیامت یکی از عوامل مؤثر در وارستگی انسان است. کسی که معاد را فراموش نکند، پارسا و خودساخته خواهد بود؛ زیرا همه اعمال و رفتارش را تحت مراقبت ویژه قرار می‌دهد و تلاش همه جانبه دارد تا آنها را بر خشنودی خداوند استوار ساخته، در مدار شهوات، آرزوهای باطل و هوس‌های شیطانی نگردد (جوادی آملی، ۱۳۹۱ش، ج ۱، ص ۲۲).

امیرالمؤمنین علیه السلام به این نکته توجه داده و فرموده است:

هراسناک‌ترین چیزی که می‌ترسم دامنگیر شما گردد دو چیز است: پیروی از هوای نفس و آرزوی دراز. اما زیان پیروی از هوای نفس آن است که راه حق و حقیقت را می‌بندد و اما زیان آرزوی طولانی آن است که سبب فراموشی آخرت خواهد شد (شریف رضی، ۱۴۱۴ق، ص ۸۳، خطبه ۴۲).

بنابراین باید همواره به یاد قیامت و حساب و کتاب آن روز بود و خود را برای آن روز آماده کرد. در راهپیمایی اربعین حسینی، حضور در میان جمعیت انبوه عاشقان ابا عبدالله الحسین علیه السلام که به سوی کربلای معلای روان‌اند و نگاه به این جمعیت، آدمی را به یاد روز قیامت می‌اندازد که همه انسان‌ها

زنده، و در صحرای محشر حاضر می‌شوند تا اعمالشان محاسبه شود. آدمی خود را در صحرای محشر می‌بیند که از خاک بیرون آمده و باید در پیشگاه الهی پاسخگوی اعمال خود باشد. این امر، انسان را به فکر وامی‌دارد و او را به سوی تقوا و پاکدامنی و عمل صالح و پرهیز از گناه سوق می‌دهد.

۱۰. ارزش یافتن از خودگذشتگی و خدمتگزاری به دیگران

در زندگی اجتماعی، کمک به هم‌نوعان و خدمت به محرومان، اهمیت بسیاری دارد. این کار نشانه زنده بودن «روح انسانیت» در جامعه و افراد آن است. بعضی تنها «خود» را می‌خواهند و دوست دارند فقط برای رفاه و آسایش خود، کار کنند. بعضی هم لذتشان در خدمت به هم‌نوعان است. یکی از طعام لذت می‌برد و دیگری از اطعام.

در منابع حدیثی عنوان «قضاء حاجت مؤمن» زیاد به چشم می‌خورد و بسیار بافضیلت است؛ یعنی انسان نیاز برادر دینی خود را برآورد و کار او را راه اندازد و مشکلاتش را حل کند. این خدمت باید با قصد قربت و برای رضای خدا باشد تا ارزش داشته باشد. کسی که چنین توفیقی می‌یابد و می‌تواند به دیگران خدمت کند و نیاز آنان را برآورده سازد، باید قدر آن را بداند، خسته نشود و آن را نعمتی الهی بداند تا خدا هم آن را از وی نگیرد و به دیگری ندهد (محدثی، ۱۳۹۲ش، ص ۲۰۱-۲۰۲). امام حسین علیه السلام فرمود:

اعْلَمُوا أَنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ إِلَيْكُمْ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ فَلَا تَمْلِكُوا النَّعْمَ فَتَتَحَوَّلَ إِلَيَّ غَيْرِكُمْ
(دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۹۸).

بدانید که احتیاج مردم به شما، از نعمت‌های خدا بر شماست. پس از آن نعمت‌ها خسته نشوید تا به دیگری منتقل نشوند.

آنچه به این خدمتگزاری ارزش می‌دهد، اخلاص و برای خدا بودن است، بی‌آنکه فرد توقع جبران از دیگران داشته باشد یا برای این کار منت بگذارد و با منت نهادن، اجر خود را ضایع کند. در پیاده‌روی اربعین بسیاری از عاشقان اباعبدالله علیه السلام در قالب هیئات و موکب‌ها به امر

خدمتگزاری زائران مشغول‌اند و با جان و دل برای آنان آب، غذا، چای و ... تهیه می‌کنند. آنان برای آسایش زائران، خود از پیاده‌روی چشم‌پوشی کرده‌اند تا نیازهای آنها را برآورده سازند و از این طریق، خشنودی خداوند را به دست آوردند و به اجر اخروی نائل گردند. آنان این کار را کمتر از زیارت امام حسین علیه السلام نمی‌بینند و از این رو، تمام تلاش خود را در این راه صرف می‌کنند. افزون بر این، خود زائران نیز در طول مسیر تلاش می‌کنند به ناتوانان کمک کنند و به یاری دیگران بشتابند. خدمتگزاری به دیگران در پیاده‌روی اربعین حسینی، صفت تواضع را در افراد گسترش می‌دهد، احساس خودبرتربینی را در وجود آنان از بین می‌برد، زنگارهای گناه و نافرمانی را از قلب انسان می‌زداید و دل را صیقل می‌دهد و بدین ترتیب، تأثیر قابل ملاحظه‌ای در خودسازی انسان دارد.

نتیجه

پیاده‌روی اربعین صرفاً عملی عبادی برای کسب ثواب اخروی نیست؛ بلکه فواید و کارکردهای فراتری دارد. از جمله آثار آن، می‌توان به نقش آن در تزکیه نفس زائران اشاره کرد. پیاده‌روی اربعین حسینی یک دوره تمرین خودسازی و رعایت اسباب تزکیه نفس است که در آن، اسباب عبادت و بندگی و کسب خشنودی خداوند تا حد امکان، فراهم است و زمینه‌های گناه و نافرمانی تا حد امکان کم هستند. از این رو حرکت در مسیر تقوا و پرهیزگاری در دسترس است. البته وجود اخلاص در طول این عمل، زمینه بهره‌مندی از فواید معنوی آن را فراهم می‌کند و در کنار آن، توجه و انگیزه زائران برای بهره‌مندی از زیارت در امر خودسازی نیز ضرورت دارد. هر قدر زائران در این راه انگیزه بیشتری داشته باشند و اسباب آن را بیشتر رعایت کنند، در تزکیه نفس خود موفق‌تر خواهند بود.

به طور خلاصه، شیوه‌های تأثیرگذاری پیاده‌روی اربعین بر تزکیه نفس زائران عبارت‌اند از: فراغ‌بال برای فکر و تأمل درباره خویشتن، قطع دلبستگی به دنیا و کنار رفتن موانع خودسازی،

فراهم کردن فرصت ذکر و یاد خدا، تمرین صبر در برابر مشکلات و موقعیت‌های دشوار، تمرین ساده‌زیستی و دوری از تجملات، تمرین زندگی بدون گناه، تمرین زندگی بدون حقد و کینه، تمرین زندگی بدون تشخیص، سیل جمعیت یادآور روز قیامت و صحرای محشر، و ارزش یافتن از خودگذشتگی و خدمتگزاری به دیگران.

منابع و مأخذ

* قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.

۱. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین (۱۳۶۶ش). شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، چاپ چهارم، تهران، دانشگاه تهران.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶ش). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق مصطفی درایتی، چاپ اول، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم.
۳. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین (۱۴۰۵ق). عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة، قم، دار سیدالشهداء نشر، چاپ اول.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۵. ابن شعبه، حسن بن علی (۱۴۰۴ق/۱۳۶۳ش). تحف العقول عن آل الرسول، چاپ دوم، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱ش). معاد در قرآن، تحقیق و تنظیم علی زمانی قمشه‌ای، چاپ ششم، قم، مرکز نشر اسراء.
۷. حیدری، مجتبی (۱۳۹۶ش). حج و سبک زندگی اسلامی، چاپ اول، تهران، مشعر.
۸. دیلمی، حسن بن محمد (۴۰۸ق). أعلام الدین فی صفات المؤمنین، چاپ اول، قم، مؤسسه آل البيت (ع).
۹. سادات، محمدعلی (۱۳۸۷ش). اخلاق اسلامی، چاپ سی و پنجم، تهران، سمت.
۱۰. شریف رضی، محمد بن حسین (گردآورنده) (۱۴۱۴ق). نهج البلاغه (نسخه صحیحی صالح)، چاپ اول، قم، انتشارات هجرت.

۱۱. شهید ثانی، زین الدین بن علی (۱۴۰۹ق). منیة المرید، تحقیق رضا مختاری، چاپ اول، قم، مکتب الأعلام الإسلامی.
۱۲. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق). مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، چاپ دوم، نجف، المکتبة الحیدریة.
۱۳. طوسی، محمد بن حسن (۱۴۰۷ق). تهذیب الأحکام، تحقیق حسن الموسوی خراسان، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الإسلامیة.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). الکافی، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیة.
۱۵. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، چاپ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۶. محدثی، جواد (۱۳۹۲ش). اخلاق اسلامی، چاپ اول، قم، انتشارات دلیل ما.
۱۷. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۲)، خودشناسی برای خودسازی/به سوی خودسازی (مشکات، ۵/۲)، چاپ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۸. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). کتاب المزار (مناسک المزار)، چاپ اول، قم، کنگره جهانی هزاره شیخ مفید.