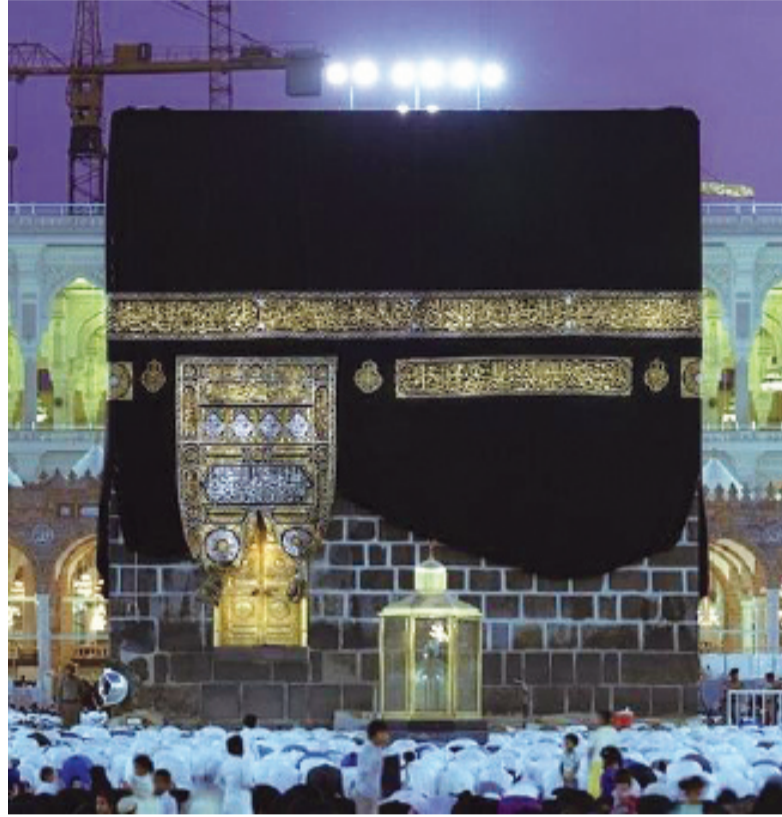


الشوق إلى بيت الله الحرام



طائف بالبيت يبكي ! وعلى الصفا والمروة وفي السعي بينهما ! ويوم عرفة ذلك اليوم المشهود !! إذ لا يوجد سهل ولا منحدر ولا واد ولا جبل إلا وهو مزدحم بالناس، ولا يوجد جمع قط أكبر منه في الدنيا والله الذي لا إله غيره كأنه يوم القيامة . يصور ابن القيم رحمه الله هذه المشاهد عند وصولهم :

وَمَا رَأَتْ أَبْصَارُهُمْ بَيْتَهُ الَّذِي قَلُوبُ الْوَرَى شَوْقًا إِلَيْهِ تَضْرِبُ وَقَدْ شَرِقَتْ عَيْنُ الْمُحِبِّ بِدَمْعِهَا فَيَنْظُرُ مِنْ بَيْنِ الدُّمُوعِ وَيَسْجُمُ

كَسَاءَهُ مِنَ الْإِجْلَالِ أَكْبَرُ حُلَّةٍ عَلَيْهِ طِرَانٌ بِأَمْلَاحَةِ مُعَلِّمٍ فَمَنْ أَجَلُ ذَا كُلِّ الْقُلُوبِ تَحْبَهُ وَتَخْضَعُ إِجْلَالًا لَهُ وَتَعْظُمُ

وهذا وصف لحال المحبين حينما وصلوا إلى البيت الحرام الذي طالما منوا أنفسهم بمشاهدته والصلاة فيه. ويصف هذا

الأهل والإخوان، وكل هذا دليل على عظم شوقهم . فجاجوا ملبين لدعوة الخالق سبحانه من قطر وفج ؛ منهم الماشي على رجليه، ومنهم الراكب على راحلته، والجميع قد أسلم وجهه وقلبه إلى المولى جل في علاه.

ولما وصلوا إلى البيت الحرام، متعوا أبصارهم برؤيته ؛ هذا البيت الذي طالما اشتاقت إليه قلوب العباد، واحترقت من شدة الوجد لرؤيته. وبعد الوصول والتمتع بالرؤية اطمأنت القلوب، واستقرت الأقدرة، واستراحت الأبدان، وذهب الألم؛ وكان جميع ما لاقيه من وعثاء السفر وشدهته ونصبه ومشقة قد ذهب كله عنهم؛ لأن السعادة التي غمرتهم قد أنستهم ذلك كله. ومن الأمور المشاهدة أن الحجاج يكونون عندما يصلون إلى تلك الأماكن المقدسة، وكذلك حالهم يوم الوداع ؛ ما أجمل تلك المناظر الإيمانية ! وأنت ترى من يقبل الحجر الأسود وهو يبكي ! وكمن من

المليح عبدالله عبد العزيز
كلية القرآن الكريم قسم الدراسات الإسلامية

إن محبة بيت الله الحرام في قلب كل مسلم ، وذلك لأنه بيت الله عز وجل وأول بيت وضع لعبادة الله سبحانه وتعالى في الأرض ، وكمن من مشتاق يود زيارته والتمتع بالنظر إليه ، وهو البيت الذي جعل الله فيه خاصية جذب القلوب إليه، ويرزول عنه همه وغمه.

وقد دعا ربنا سبحانه وتعالى عباده لزيارة بيته الحرام ، حيث يقول مخاطباً الخليل، عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام: □ وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا ○ سورة الحج - الآية : (٢٧) ، ويقول سبحانه: □ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ○ سورة آل عمران - الآية : (٩٧) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: خطبنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال: «أيها الناس قد فرض الله عليكم الحج فحجوا» صحيح مسلم حديث رقم «٢٣٨٠».

وقد فرض الله سبحانه الحج على الناس في العمر مرة واحدة للمستطيع، ثم جعل التكرار سنة ورغب فيه، كما روى الترمذي وغيره من حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: «تابعوا بين الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب» حديث رقم «٧٣٨».

والمسلمون في جميع بقاع الأرض يستجيبون لهذا النداء وقلوبهم يعصرها الشوق الذي تولد منه الحب والرضا؛ فهم راضون عن الله جل وعلا ، وبسالونه أن يرضى عنهم؛ ويكثرون من ذكره وتمجيده وتحميد سبانه ، وهم في غاية الفرح والسرور، ياملون من مولاهم سبحانه أن يجازيهم على ما لا يوفون من نصب في سبيله؛ بأن يمنحهم رضوانه وأن يدخلهم جنته.

إنهم تركوا الأهل وتحملوا ألم فراقهم، وتغربوا عن الأوطان وتحملوا ألم الحنين إليها. تركوا كل هذا رغبة بما عند الله سبحانه من النعيم المقيم، وتحملوا مشقة السفر وما به من مخاطر وعذاب، وآثروا على الميزات والنعيم والعيش الرغيد بين

الحج بوصفه وسيلة اتصال دولي

منى محمد علي - كلية الإمام الهادي يعيش المسلمون موسم الحج كل عام وترتفع فيه الروحيات الطبية وكل فرد مسلم في جميع بقاع الأرض يشوق بأن يكون ضمن الحجاج زوار الأرض المقدسة. يلتقي المسلمون بجميع أجناسهم وألوانهم ولغاتهم ومقاماتهم الاجتماعية والاقتصادية في زي واحد ويتجهون لقلبة واحدة ويفعلون شعائر واحدة تجمعهم تحت مظلة واحدة وسقف واحد، عندها تتلاشى الفوارق والخلافات والعدايات التي قد تكون واقعة بين حكوماتهم. حيث يمارسون الاتصال الشخصي أو المواجهي بالتعرف على بعضهم البعض داخل الحرم الشريف فتكتل عملية الاتصال ويكون عنصر رجع الصدى ممتدا بعلاقة صداقة وأخوية

وطيدة قد تنشأ بين فريدين أو أكثر في بلدان مختلفة، وكل طرف يحاول أن ينقل للأخر الوجه الحسن في بلاده يدعو لزيارة وطنه الحبيب، وهكذا كانت لهذه الوسيلة المهمة دور فعال في نقل الأفكار والثقافات واللغات في بلد إلى آخر في شكل اتصال دولي فريد في نوعه ألقى عليه جو الصفا الحسني روحا أخوية طيبة وحتمتة من عوامل التشويش المعروفة. ومن وسائل الحج أيضا الاتصال الرئاسي أو اتصال القمم والمقامات الرئاسية مع بعضهم البعض والتعاون والتفكير في جلسات صفاء حول القضايا المختلفة في جميع المجالات والعمل على وضع الخطوط العريضة كلها أو تذليلها لأن العامل النفسي العادي يضع إيجابيات الحوار ويصل بالمحاورين إلى النتيجة

المرجوة بأقصر الطرق وبأقل زمن ممكن. أيضا قد يؤدي هذا الاتصال إلى إيجاد شريك أو مستثمر أو ممول لمشروع التنمية بالبلد المعني الآتي منه الصديق الجديد وبذا يصبح هذا الحوار بداية حقيقية لمواصلة أوصد الصداقة وتذويب كل الخلافات التي قد تكون سابقة لهذا اللقاء الآمن، المتميز بتميز المكان والزمان. وهكذا ينتهي موسم الحج لتبدأ نتائجه ونفحاته الطيبة تنزل بردا وسلاما على كثير من القطاعات المتفككة وتذوب الثلوج لتحل محل كتل من الإخاء وأوجه التعاون، ويرجع الحجاج إلى بلادهم وهم يحملون لهجات جديدة وثقافة الغير ويضمون بين طياتهم معارف وصداقات كريمة طيبة ندية يظلوا يتواصلون معا في توادم ومحبة.

واحة نفسية



زهراء عبدالرحمن عبدالهادي

الفوائد النفسية للحج

أنزل الله سبحانه وتعالى القرآن الكريم أساساً لهداية الناس ولدعوتهم، إلى عقيدة التوحيد وتعليمهم قيماً سامية في التفكير والحياة.. ولإرشادهم إلى السلوك السوي السليم الذي فيه صلاح الإنسان وخير المجتمع، ولتوجيههم إلى الطرائق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها التنشئة السليمة. قال الله تعالى: □ أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين ○ (فديننا الإسلامي الحنيف يبعث على هدوء النفس.. واستقرارها وتهذيبها وتاديبها. وتؤدي العبادات جميعها قولاً وفعلًا إلى إحساس النفس بالراحة والرضا كما تؤدي إلى التخلص من مشاعر الإثم والذنب والقلق والتوتر والصراع والغضب والضيق والوهم والشك والريبة والكره والبغض.

فالعبادات هي دعائم الإسلام التي تثمر السلوك الصحيح والخلق القويم ، وهذه العبادات لا يوجد فيها عبادة واحدة خالصة للأخرة ولا عمل واحد لا يعود على الإنسان بالنفع ، فالله سبحانه لم يفرض هذه العبادات من أجله هو عز وجل فإنه غني عن عبادة العباد فليس لفائدة الله تقوم هذه العبادات وإنما هي لمصلحتنا نحن.

والحج في مبدئه توبة عن الذنوب والأثم أي عن الفترات التي غفل الإنسان فيها عن ذكر الله فوقع في المعصية والإثم ، والحج تلبية واستجابة لله وحده إي هو توحيد خالص إنه استجابة كاملة للأمر بنفي أي شريك لله تعالى عز وجل ليك اللهم ليك ليك لا شريك لك ليك لا شريك لك إنه نداء التوحيد الذي يرتفع بالنفس إلى آفاق التطهر والراحة والسكينة.

وللحج فوائد نفسية عظيمة الشأن: - إن زيارة المسلم لبيت الله الحرام في مكة المكرمة والمسجد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في المدينة المنورة والمنازل الوحي وأماكن البطولات الإسلامية تمد المسلم بطاقة روحية عظيمة تزيد عنه كرب الحياة وهموما وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة.

في الحج تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها وأندفاعاتها والبعد عن الجدل والخصام والشحناء وفيه أقوى تدريب على ضبط النفس وعلى السلوك المهذب وعلى معاملة الناس بالاحسان قال تعالى: « الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج وما تفعلوا من خير يعلمه الله وتزودوا فإن خير الزاد التقوى واتقون يا أولي الألباب » سورة البقرة (١٨٧)

فالحج على هذا الأساس هو جهاد للنفس يجتهد فيه الإنسان أن يهذب نفسه وعن الحسن بن علي أن رجلا جاء إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال: إني جبان وإني ضعيف فقال (صلى الله عليه وسلم) « هلم إلى جهاد لا شوكه فيه : الحج » (أخرجه الطبراني في الكبير الجزء الثالث). الحج يعلم الناس الصبر على تحمل المشاق ويدربهم على جهاد النفس والتحكم في شهواتها. لأن الحاج لا يباشر النساء، ولا يشاحن ولا يسب ولا يؤذي أحدا ، والحج يعالج الكبر والزهو، والعجب بالنفس، والتعالي على الناس فجميع الناس في الحج سواسية.

تغذية الحاج وسلامته طعامه خلال فترة الحج

لموسم الحج طابع مميز حيث يبسط الحجاج ويؤدون مناسكهم التي تتطلب طاقة ومحافظة وتغذية كاملة ومتكاملة والمعروف أن غالبية الحجاج تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ . ٨٠ عاما ، وهي فترة عمرية تتطلب أنواعا معينة من الغذاء الخاص بهذا المجهود الذي هو خالص لوجه الله تعالى. كما يوجد بعض التغييرات التي تصاحب هذه الفترة الزمنية مثل التغيير في مواعيد تناول الطعام ونوع وكمية المتناول منه . إذن لا بد من تحسين مستوى التغذية لتناسب فترة أداء مناسك الحج كالطواف والسعي ورمي الجمرات والانتقال بين بقاع المشاعر المقدسة، لذا يلزم الحاج تناول وجبات غذائية تساعده في الحفاظ على توازن الطاقة في الجسم والاحتفاظ بكمية السوائل كما ينصح أطباء التغذية بأن الانتظام في تناول الوجبات الثلاث من أهم الأنظمة الغذائية التي يجب على الحاج الالتزام بها والتي يجب أن تحتوي على الكربوهيدرات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء ، وهذا يتحقق

بتنوع مصادر الغذاء بحيث تكون كافية لأحتياجاتهم حسب العمر والجنس وما يبذلونه من طاقة. نورد هنا عزيزي الحاج وعزيزتي الحاجة برنامجا غذائيا يفضل العمل به في فترة الحج حتى تؤدي هذه الشعيرة العظيمة بكل يسر وسهولة: إذن ما هو الغذاء المفضل في فترة الحج؟ تناول الفاكهة والخضروات الطازجة بعد غسلها جيدا لتوفير المصدر الجيد للفيتامينات والأملاح المعدنية والطاقة والألياف الطبيعية التي تجنب الحاج الإمساك. تناول التمور مع منتجات الألبان (زبادي . أجبان . لبن) لم الحاج بوجبة غذائية عالية القيمة سهلة الهضم كما يوفر الوقت وجهد الطهي. تناول الخبز الكامل (الحب غير المقشور) الغني بالفيتامينات والألياف لتمد الحاج بالطاقة. تناول المياه والعصائر والمشروبات الطازجة باستمرار لتعويض ما يفقده الجسم من

السوائل نتيجة العرق وارتفاع حرارة الطقس. أما بالنسبة لبعض المرضى مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو القاوت والتهاب الكلي أو الأزمات القلبية ومن يعانون نقصا في وظائف الكلى فيجب على المريض في هذه الحالة الحفاظ على الحمية الغذائية الموصوفة من قبل اختصاصي التغذية مع تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج له في مواعيدها ، كما يجب مراعاة أن وجود الحاج في خيام مفتوحة قد يعرضهم للغبار والأترية مما يؤدي لحدوث حساسية لديهم إذا كان لديهم استعداد لذلك كما يتعرض الحاج لتناول أطعمة جديدة عليه قد تكون محدثة للحساسية لديه. نصائح وإرشادات غذائية نقدمها للحجاج تناول الطعام في أماكن معروفة وعدم تناوله من الباعة الجوالين في الطرقات. غسل الأيدي جيدا قبل تناول الطعام وعدم التكاثر أو الاستخفاف بهذه النصيحة وكثيرا ما يكون سبب التسمم الغذائي عدم

الاهتمام بغسل الأيدي. الابتعاد عن تناول السلطات المحضرة مسبقا مثل المايونيز وسلطات البيض والدجاج والتونة حيث تكون أكثر عرضة للتلوث والفساد. تجنب الأطعمة التي تكون سريعة الفساد إذا تزكت فترة بعد الطهي مثل الأسماك أو الدجاج أو الكبسة. الحرص على تناول اللبن المبستر أو المعقم المغلي جيدا ويفضل شراء العبوات الصغيرة وعدم الاحتفاظ بالعبوة بعد فتحها. عدم الإكثار من تناول الأطعمة أكثر مما تم التعود عليه فإن ذلك يسبب بعض الاضطرابات الهضمية والشعور بالغثخان. الابتعاد عن تناول الأطعمة غير المطهية مثل السمك (الفسيخ) وسلطة الفول (الدكوة) .

عدم تناول أي طعام غريب وهذا يشمل جميع الأطعمة حتى الفاكهة ويمكن تناول هذا الطعام بعد أداء مناسك الحج ولكن ليست قبله فالأطعمة التي تؤكل لأول مرة قد تسبب بعض الاضطرابات الهضمية أو الحساسية الغذائية. التأكد من نظافة المائدة ومفرشها والقوط المستعملة قد تكون مصدرا لنقل الجراثيم أو العدوى في حالة عدم نظافتها. حفظ ما تبقى من الأطعمة في مكان نظيف مجرد بعيدا عن الأوساخ والحرارة. غسل الفاكهة والخضروات جيدا قبل الأكل وتغطية الأطعمة الطازجة المطهية لحمايتها من الحشرات والأترية والتأكد من عدم ظهور أي علامات فساد سواء الأطعمة المطهية أو الطازجة أو المعلبة. الدعوات بأن يتحقق للحجاج أكبر قدر من السلامة الغذائية أثناء أدائه مناسك الحج وحجا مبرورا وذنبا مغفورا وعودة سالمة لوطنه ولأهله وذويه.