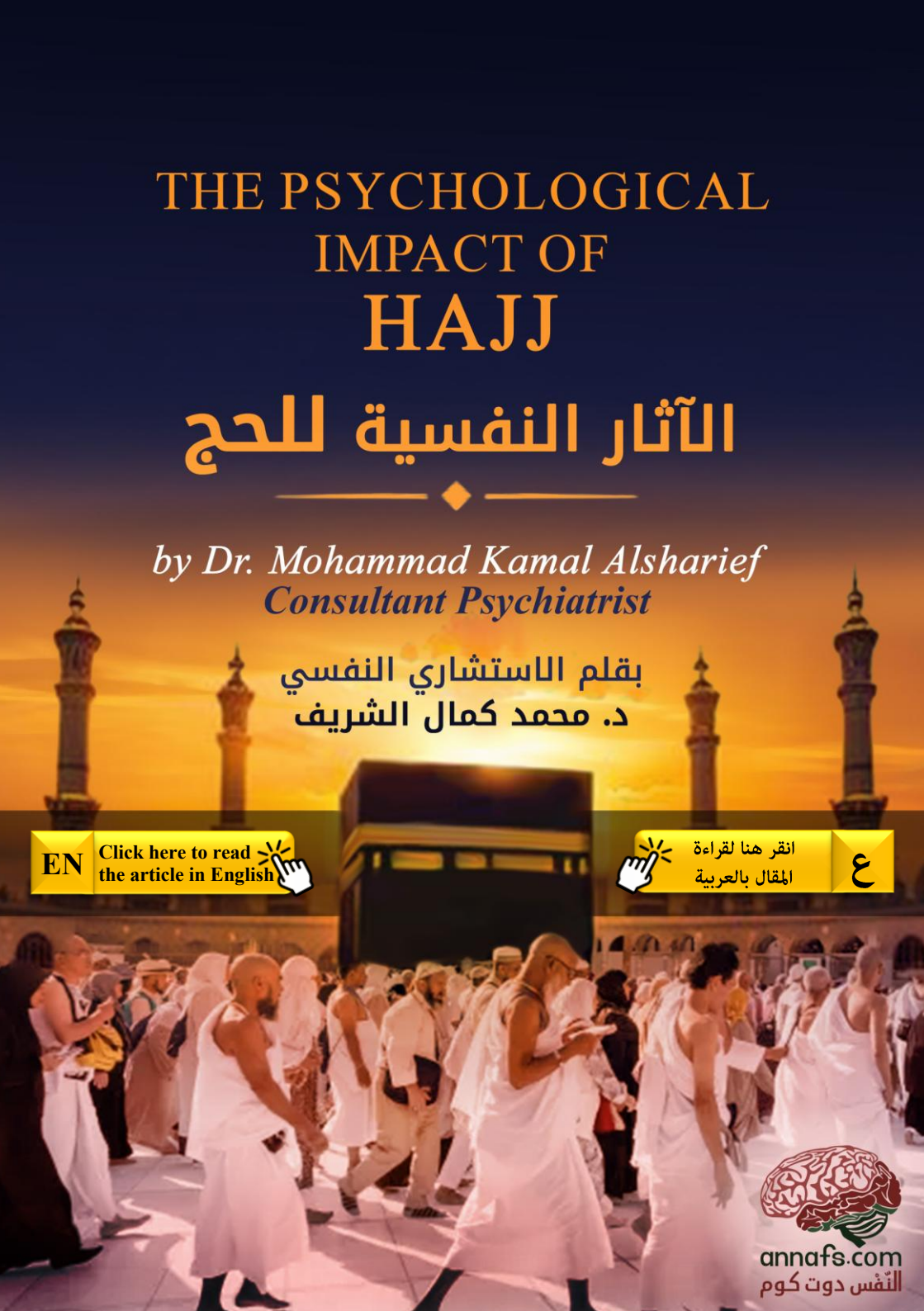
THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF HAJJ

الآثار النفسية للحج

by Dr. Mohammad Kamal Alsharief
Consultant Psychiatrist

بقلم الاستشاري النفسي
د. محمد كمال الشريف



بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الآثار النفسية للحج

استشاري الطب النفسي
الدكتور محمد كمال الشريف

جميع الحقوق محفوظة
Copyright ©

يرجع الفضل في بحثي لأثر الحج في الهوية الإسلامية للحاج أخي الدكتور عبد الرحيم حسين هويدي، المعالج النفسي بمستشفى أبو ظبي المركزي آنذاك، إذ لفت نظري إلى هذا الأثر، وشجعني على الكتابة عنه، فجزاه الله خيراً، ونفع المسلمين بعلمه الغزير.

لحجز موعد: **00966552552236**

تعريف عن المؤلف

د. محمد كمال الشريف

الدكتور محمد كمال الشريف هو طبيب نفسي عربي سوري وكاتب ومفكر إسلامي. يعد من أوائل من سعوا لتطوير علم نفس إسلامي، حيث يتميز بدمجه بين المعرفة العلمية والعملية في الطب النفسي والفهم العميق للدين الإسلامي. كما يساهم في نشر الوعي النفسي في المجتمع العربي من خلال كتاباته ومحاضراته.

ولد الدكتور الشريف في دمشق عام **1956**م، وتخرج طبيباً بشرياً في كلية الطب بجامعة دمشق عام **1980**م. حصل على شهادة الاختصاص في الطب النفسي من الكلية الملكية في دبلن في إيرلندا عام **1990**م، وعلى شهادة البورد العربي في الطب النفسي عام **1999**م. يعمل حالياً استشارياً للطب النفسي في مركز كيور كير في جدة بالسعودية.

يقول: «إن مشروع حياتي هو الوصول إلى نظرية نفسية إسلامية وبفضل الله قد وصلت إليها».

له العديد من المؤلفات والكتب التي تتناول قضايا نفسية إسلامية، مثل سكينة الإيمان، تربية الطفل والمراهق، والميزان: تجديد نظرية الإسلام السياسية. كما قام بإعداد وتقديم عدد من البرامج التلفزيونية النفسية الإسلامية من تلفزيون دبي وأبو ظبي متوفر تسجيلات عدد كبير من حلقاتها على قناته في يوتيوب.

أسس الدكتور الشريف موقع النفس.كوم ***annafs.com*** بهدف نشر الوعي النفسي وتقديم محتوى نفسي إسلامي موثوق. يحتوي الموقع على جميع أعماله، وهي مبذولة بالمجان لمن شاء أن يحمّلها.

فهرس المحتويات

الآثار النفسية للحج 5

اطمئنان ناجم عن التصور الصحيح.....5

غياب الحكمة حكمة.....13

ترسيخ الهوية الإسلامية.....18

مغفرة شاملة، وعافية نفسية.....20

إنجاز والتزام 22

الآثار النفسية للحج

اطمئنان ناجم عن التصور الصحيح

خلق الله الإنسان وجعله سميعاً بصيراً وبث فيه الشوق لمعرفة كل شي، فترى الإنسان يبحث عن تصور لكل حادث، أو مكان، أو إنسان، أو أمر سمع عنه، فإن لم يتيسر له التصور الصحيح ربما أبدع خياله التصورات، حتى لو كانت سخيفة وغير منطقية، لكن يظن أنها تسد جوعة عقله، فعندما جهل الناس كيف تحدث الزلازل قالوا: إن الأرض محمولة على قرن ثور عظيم، فإذا تعب من حملها نقلها إلى قرنه الثاني فتهتز وهو ينقلها.

أما الذي يتنزه عن التخيلات والظنون، فإنه لا يبتدع الأساطير ليريح عقله الباحث عن التصورات، بل يفضل أن يتحمل عبء الغموض، وأن يصبر عليه حتى يجعل الله له نوراً.

لكن ماذا إن سنحت لي الفرصة أن أرى ما آمنت به بالغيب رأي العين، فتطمئن نفسي عندما تتصور ما سمعت عنه؟ هل أفوّت الفرصة؟ بالطبع لا.

ومن قبل قال سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [البقرة: 260].

لقد آمن إبراهيم وصدّق أن الله يحيي الموتى، لكن عقله كان يبحث عن تصوّر لكيفية إحياء الله للموتى، وكان يسعى إلى الاطمئنان القلبي الذي ينجم عن المعاينة لما آمن به بالغيب، فالرؤية ما كانت ستزيده إيماناً إنما كانت ستبث الطمأنينة في قلبه، الذي سيستريح من عناء البحث عن تصور لعملية إحياء الله للموتى، فما كان قلب إبراهيم في شك في قدرة الله تعالى على إحياء الموتى، إنما كان في شك في صحة ما يخطر بباله من تصورات لكيف يحيي الله الموتى، وقد كان محقاً في شكه هذا طالما أن عقله كان يفترض الكيفيات التي يتوقع أن يتم الإحياء بها افتراضاً، فكانت الرؤية مصدر **«الاطمئنان الناجم عن التصور الصحيح»**.

وعموماً فإن ارتباط أمر من الأمور بصورة يراها المرء ويتذكرها، يرسخه في النفس رسوخاً شديداً ويضفي عليه مسحة واقعية مريحة للنفس؛ لهذا كانت وسائل الإيضاح المختلفة من مجسمات، ورسوم ونماذج، كانت ذات أهمية بالغة للعلوم كلها. ولعل هذا يعود إلى أن التفكير في أي شيء من خلال صورة له، أو أية وسيلة إيضاح أخرى أهون على عقولنا، وبخاصة أن كلاً منا قد مر بمرحلة عقلية، طوال سنوات حياته ما قبل الثانية عشرة، ما كان يدرك فيها الأفكار المجردة إلا قبيل نهاية تلك المرحلة، إنما كان لا يدرك من الأفكار إلا ما كان مجسداً في شيء من الأشياء يراه أمامه، أو يتخيله في عقله، أو مجسداً في فعل من الأفعال القابلة للإدراك بالحواس.

وبعد تلك المرحلة تتكون وبالتدريج القدرة على إدراك الأفكار المجردة، دون ضرورة لحصرها بمثال، أو تجسيدها في شيء من الأشياء، أو فعل من الأفعال.

والإنسان الذي خلقه الله أطواراً ينتقل من الأهون إلى الأصعب؛ لذا يبقى الأهون مرغوباً ومريحاً ومطمئناً للنفس، فالمثال يجعلك تفهم الفكرة أكثر، وصورة الشيء تجعلك تشعر أنك تعرفه أكثر، فقد دخل إلى عقلك من خلال حواسك. والتاريخ واحد من تلك العلوم التي ترسخ في العقول بوسائل الإيضاح، فرؤيتك لصورة مدينة من المدائن أو قصر من القصور للذين عاشوا قبل مئات السنين أو آلافها تجعل هذه الشخصية تنطبع في ذاكرتك انطباعا وثيقاً لا يعادله تكرار اسمها المرات الكثيرة؛ لأنه صار لهذا الملك أو ذاك القائد في ذهنك اسم وصورة مرتبطة بآثاره، وليس الاسم فحسب.

وكذلك لو سمعت عن ملك أو شعب عاش في عصر من العصور، وكنت واثقا بصدق من أخبرك لآمنت أن هذا الشعب أو ذلك الملك قد وجد ذات يوم حقاً، لكن إن كانت لهم آثار، وقدر لك أن تراها فسيتعمق إحساسك بواقعية هذا التاريخ الذي آمنت به وصدقت بالغيب، وستبعث رؤيتك للآثار قدراً من الحياة في صورة هذا التاريخ في ذهنك، لأنك صرت أقدر على تخيلهم، فهذه قصورهم، ودورهم، وأسواقهم، وتلك مرابضهم، ومقابرهم، إن رؤيتك لذلك كله تعمق ذاكرتك لهم وتقويها، لأنك قد أضفت إلى ذاكرتك مع أسمائهم أشياءهم التي رأيتها رأي العين، والإنسان يتذكر مما يرى، ويلمس، ويختبر بحواسه أكثر بكثير مما يقرأ عنه أو يسمع عنه.

إن القوة والحيوية التي اكتسبتها ذاكرتك لهم تجعلك تشعر أن أولئك الذين قرأت تاريخهم قد وُجدوا على هذه الأرض وجوداً كوجودنا، فتطمئن النفس برؤية آثارهم، لا لأننا ازددنا إيمانا بأنهم وجدوا، بل لأننا ازددنا معرفة وإدراكاً، وتصوراً لما آمنا به من قبل، أي: أننا تعلمنا ما آمنا به تعلماً أكمل من خلال اشتراك حواسنا في هذا التعلم، ومن خلال ما أضفناه إلى عقولنا من صور وأحاسيس ارتبطت بالمعلومات التي آمنا بها بالغيب، فالذي تعمق هو التعلم والتصور، وليس الإيمان والتصديق.

وهكذا شأن الحاج الذي يقطع المسافات كي يصل إلى مكة المكرمة، فإنه عندما يقع بصره على الكعبة المشرفة لأول مرة ثم يتأملها المرة بعد المرة وكأنه يريد أن يختزنها في عقله فلا ينساها أبداً، يمتلئ قلبه بذلك الاطمئنان الإبراهيمي الناجم عن التصور لما آمن به من قبل، وتساءل كثيراً كيف هو، فكم من مرة صلى واستقبل الكعبة متوجها إلى الكعبة المشرفة، أتراه شك في وجودها لحظة واحدة؟ أبداً. لكن ما أحلاها طمأنينة تغمر القلب لمرآها!.

وعندما يطوف المؤمن بالكعبة يتذكر انه هنا طاف رسول الله ﷺ، وهذه الأرض المباركة التي تطؤها قدماه قد وطئتها قدما رسول الله ﷺ، وعندما يذهب الحاج للسعي فإنه يرى الصفا والمروة ويسعى بينهما حيث سعت هاجر، ويقف فوقهما حيث وقفت تنظر إلى البعيد تبحث عن الماء من أجل إسماعيل عليه السلام وهو طفل صغير ظامئ.

إن محمداً ﷺ وإبراهيم وإسماعيل وهاجر، وكل ذلك التاريخ المجيد يكتسب بعداً واقعياً جديداً في قلب المؤمن الذي طاف بالكعبة، التي بناها إبراهيم وإسماعيل عليهما السلام، وسعى بين الصفا والمروة، وشرب من زمزم ذلك الماء الذي شربت منه هاجر، وشرب منه إسماعيل وإبراهيم و محمد ﷺ. إن نفس المؤمن تزداد اطمئناناً، وإن ذلك التاريخ المجيد يزداد رسوخاً في نفسه، فيشعر أنه يعرفه ويدركه معرفة أعمق، وإدراكاً أوضح من ذي قبل، وإن كان إيمانه وتصديقه به لم يتغير، فالجاحد الذي لم يؤمن بشيء ما لأنه لم يره، إن رآه قال: سكرت أبصارنا، لأنه لا يريد أن يؤمن ابتداءَ، فحتى الرؤية لا تجبر الجاحد على الإيمان، إنما هو شيء آخر، وبعد جديد لما عرفناه وآمنا به من قبل، ذلك الذي يأتينا من الرؤية والعيان بعد الإيمان.

وكذلك يكون عندما يقف المؤمن في عرفة، وعندما يرجم بحصياته الصغيرة تلك المواقع التي ظهر فيها الشيطان لسيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام يريد أن يثنيه عن طاعة الله، وكذلك أيضا يكون عندما يدخل المؤمن مسجد رسول الله ﷺ زائراً للمسجد الذي فيه كان يجلس النبي ﷺ مع أصحابه، مصلياً فيه حيث ﷺ وصلى أصحابه، ثم يقف أمام قبره الشريف مسلّماً، وأمام قبري اللذين كانا من بعده أبي بكر وعمر رضي الله عنهما، ويرى الحجرة الشريفة حيث كان

يسكن ﷺ مع أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها. وعندما يزور البقيع وأحُداً، وقباء وغيرها من الأماكن التي شهدت أحداث السيرة العظيمة، سيرة رسول الله ﷺ وسيرة صحابته الكرام.

إن أحداث هذه السيرة وتفصيلاتها تأخذ بُعداً واقعياً آخر في قلب المؤمن عندما يشهد مواقعها، ويزداد حضورها في هذا القلب؛ إذ أصبح بعضها (ولو كان الأماكن) جزءاً مما خبرته حواسه، فرآها المؤمن بعينيه ولمسها بيديه، أي: صار بعضها بالنسبة له من عالم الشهادة بعد أن كان غيباً.

ولئن كانت رؤية هذه الآثار الطيبة تضفي المزيد من الحيوية والوضوح على صورة هذه السيرة العظيمة في أذهاننا، فإنها أيضا تنشئ رابطة عاطفية إضافية بيننا وبين الرسول ﷺ، وبيننا وبين صحابته الكرام رضوان الله عليهم. فنحن قد مشينا حيث مشوا، وقد وقعت أبصارنا على الأرض والجبال التي وقعت أبصارهم عليها، وقد شربنا من الماء الذي شربوا منه.. أما كان الصحابة رضوان الله عليهم يتخاطفون شعر رسول الله ﷺ إذا حلق أو قصر؟ أما حرصوا على أن يفوزوا بشيء من أشيائه في حياته وبعد أن لحق بالرفيق الأعلى ﷺ تبركاً، ولأنها أثر من الحبيب؟ وإن فاتنا أن نفوز بما فازوا به من آثار من الحبيب ﷺ فها نحن نطوف حيث طاف، ونسعى حيث سعى، ونشرب من حيث شرب.

وإذا تعذر على المسلم أن يزور تلك البقاع الطاهرة، وأن يؤدي فريضة الحج بنفسه، فلن يتعذر ذلك على أهل بلده كلهم، فإنه لا بد من أن يذهب من كل بلد وفد الرحمن، ويعودوا من

حجهم بما فازوا به، يتحدثون إلى الأهل والأصحاب عما رأوا وعايشوا، فينتقل بعض تلك الطمأنينة إلى نفوس السامعين.

فكما أن رؤية شيء مما تركه الأقدمون تضفي على الشعور بتاريخهم بعداً جديداً من الواقعية، فإن رؤية من رأى تلك الآثار يضفي على شعورنا بوجود تلك الآثار بعداً جديداً مماثلاً يخفف من غيبيتها بالنسبة إلينا قليلاً، فكأنهم قد رأوها نيابة عنا، فتحقق بعض المراد وإن لم يتحقق كله، إذ ليس الخبر كالمعاينة.

وهذه الطمأنينة التي تأتي من أن بعضنا قد رأى تلك الأشياء التي آمنا بها بالغيب دون أن نراها، نشعر بها عندما نقرأ في القرآن الكريم أن سيدنا إبراهيم عليه الصلاة السلام قد رأى كيف يحيي الله الموتى؛ لأننا عندما نعلم علم اليقين أن واحداً منا نحن البشر هو إبراهيم قد رأى ذلك، يسري في قلوبنا شيء من تلك الطمأنينة التي نعم بها قلبه، إذ بهذا يكتسب الغيب مسحة من الشهادة. ولعل هذا ما أحس به الصحابة رضوان الله عليهم وما نحسّ به نحن عندما يحدثنا الرسول ﷺ عما رأى في إسرائه ومعراجه، فقد رأى السماوات، ورأى الأنبياء السابقين، ورأى الجنة، واطلع على المعذَّبين وهم يعذبون ورأى الكثير الكثير مما آمنا به بالغيب. ولن ندرك الأثر الذي تركته رؤيته ﷺلكل هذا في نفوسنا نحن، إلا لو تأملنا أنفسنا، وتخيلنا أنه ﷺ لم يُعرج به إلى السماء ولم ير ما رأى؛ إن تلك المسحة الملطفة من الشهادة التي تأتينا عن طريقه ﷺ ستختفي، وسيعود لتلك المغيبات طابعها الغيبي المطلق في أذهاننا.

إنه لم يكن في الإسراء والمعراج تطمين لقلب محمد ﷺ دون قلوبنا؛ ولم تكن رؤية إبراهيم عليه الصلاة والسلام للطيور الأربعة تبعث حية أمام ناظريه، تطميناً لقلبه دون قلوبنا؛ وليس الحج تطميناً لقلب الحاج دون قلوب أهله وأصحابه إذا رجع إليهم. ولكن شتان ما بين الاطمئنان يفوز به من رأى، والاطمئنان يناله الذي يرى من رأى!

ما الحكمة من مناسك الحج؟

في كل عام، ومع اقتراب ذي الحجة، تهفو أفئدة مؤمنة كثيرة إلى بيت الله الحرام، وتتوق للحج إليه.. إنها تحلم برؤية البيت العتيق، والطواف حوله، والصلاة عنده، وتشتاق إلى الصفا والمروة لتسعى بينهما كما سعت هاجر.

إنها تتوق إلى عرفة، وإلى مزدلفة، وتتمنى أن تمسك بالحصى، وترجم تلك المواقف التي ظهر فيها الشيطان لسيدنا إبراهيم -عليه الصلاة والسلام- محاولا إخراجه من إسلامه، وانقياده لله تعالى.

ويبقى السؤال الذي يخطر في البال: ما الحكمة من تلك الفريضة التي تحتاج إلى المشقة البالغة، والمال الكثير لأدائها؟ فالمؤمن يعرف أنه لا بد هنالك من حكمة وراء أي تكليف يكلفنا الله به، وبالتأكيد هنالك حكمة من أن الحج محدد بمكان واحد معين يقصده الحجيج من كل مكان، وليست الحكمة محصورة في المناسك نفسها من طواف، وسعي، ووقوف في عرفة، أو رمي للجمرات، أو حلاقة للشعر، أو ذبح للهدي. ذلك أن كل هذه المناسك يمكن القيام بها في مكان

إقامة المؤمن، مثلما تقام الصلاة في كل حي أو بلدة. وكنت فصلت القول حول الأثر النفسي لكون الحج محدداً في مكة المكرمة وعند أول بيت وضع للناس، وبين الصفا والمروة وعند زمزم والجمرات.

غياب الحكمة حكمة

سؤال متكرر: ما الحكمة، وما السر في الطواف حول الكعبة بعكس عقارب الساعة سبعة أشواط؟ وما الأثر النفسي لهذا الطواف؟

وسؤال مثله عن السعي بين الصفا والمروة وعن تكبد المشقة للوقوف بعرفة في وقت محدد من العام، ثم الوقوف بمزدلفة وبعدها منى، ورمي الجمرات، وحلق الشعر، أو تقصيره.

وقد يقول قائل: إن الطواف حول الكعبة بعكس عقارب الساعة يشبه دوران الكواكب في أفلاكها، وإن السعي بين الصفا والمروة إعادة لما قامت به هاجر وهي تبحث عن الماء لرضيعها.. وإن رمي الجمرات تكرار لما فعله سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام.

وهذا كله صحيح، ولكن أين الحكمة في ذلك؟ الحكمة التي تقتضي الرحلة الطويلة، والمشقة العظيمة، التي يزيدها أن هذه المناسك يجب أن تؤدى في موسم معين من السنة مما يؤدي إلى التزاحم عليها؟ أليس من الواضح أن التشبه بدوران الكواكب في أفلاكها، وإعادة ما

فعله إبراهيم وهاجر لا يستدعي تلك المشقة البالغة؟ أو لم يقل النبي ﷺ عن الحج: إنه جهاد المرأة والضعيف لما فيه من مشقة وجهد؟

يبدو أن الحكمة المقنعة غائبة هنا، ولكن قد يكون غيابها هو الحكمة بعينها.

عندما يتلقى الإنسان أمراً صادراً عن شخص آخر بفعل شيء ما، سواء كان هذا الشخص صاحب سلطة عليه أو لم يكن، فإنه ينفذ هذا الأمر الذي تلقاه مدفوعاً في أغلب الأحيان بأحد ثلاثة دوافع، أو بمزيج اثنين منها، أو أكثر.

الدافع الأول هو الخوف من عاقبة فورية للعصيان، ويكون التنفيذ خضوعاً للإكراه، والتهديد، والابتزاز، فإنك قد تنفذ أمر لصٍ مسلح بأن تخرج محفظة نقودك، وتضعها في يده، وقد يتخلى طفل صغير عن لعبة تشبث بها، ويتركها لأخيه عندما يستشعر من نبرة صوت أمه أو أبيه قرب العقوبة.. وقد يغادر الإنسان أرضه وداره حفاظاً على حياته، أو عرضه أو دينه.. والخضوع للإكراه يختلف عن الطاعة.

أما الدافع الثاني الذي قد يقود المرء إلى تنفيذ ما صدر إليه من أوامر، فهو الاقتناع العقلي بهذا الأمر، ورؤية مصلحة له في القيام به، أو أن يكون القيام به يشبع رغبة نفسية لديه، ويرضي هواه. ويكون التنفيذ هنا ناتجا عن موافقة الأمر لهوى الإنسان أو قناعته، فهو طاعة للهوى القلبي، أو القناعة العقلية، أو كليهما، وليس طاعة لصاحب الأمر.

أما الدافع الثالث فهو الطاعة لصاحب الأمر، إذ ينفذ الإنسان الأمر الصادر إليه طاعة للذي أمره، وإرضاء له دون خوف من سيف مسلّط على رقبته، أو إيذاء متوقع عند الرفض، وينفذه بغض النظر عن قناعته بالأمر الذي صدر إليه، وبغض النظر عن موافقته لهواه أو معارضته له.. إنه يطيع مُسَلِّماً قياده للذي أمره، لا يقاوم الأمر، ولا يتذمر، ولا يجادل، ولا يتردد. وهذا ما فعله إبراهيم عليه السلام عندما تلقى أمر ربه أن يحمل زوجته الضعيفة هاجر مع ابنها الرضيع إسماعيل عليه السلام، تلك الزوجة الشابة الحبيبة، وذلك الابن الغالي الذي أتى بعد طول انتظار، يحملهما ليتركهما في وادٍ غير ذي زرع حيث لا مؤنس ولا معين.

لقد أطاع إبراهيم عليه السلام، وهو المسلم المثالي في طاعته لله تعالى، ولم ينتظر أن تتبين له الحكمة كي ينفذ أمر الله، على الرغم من أن الأمر كان مخالفاً لهوى قلبه المحب لزوجته وابنه، ومخالفاً لعقله الكبير الذي على الرغم من كبره لا يعلم الغيب.

والطاعة والإسلام لله تعالى كان خلق هاجر عندما تركها إبراهيم مع رضيعها في ذلك الوادي القاحل، واستدار قافلاً فسألته: لمن تتركنا؟ آلله أمرك بهذا؟ فلما قال: نعم، قالت: إذاً لن يضيعنا الله. إنها الطاعة لله والتوكل عليه..

وتمر السنون، ويكبر الرضيع، ويصير شابا وقرة عين لأبيه العجوز الكبير.. فيأتيه أمر جديد: أن يذبح ولده الحبيب بيده دون ذنب اقترفه.. إنه أمر يخالف هوى إبراهيم، ذلك الأب المحب الرحيم، ويخالف عقله وقناعته، إذ ما الحكمة التي يمكن لإبراهيم أن يراها في أن يذبح ابنه بيده؟

ولم يكن لدى إبراهيم قناعة أو هوى يوافق هذا الأمر، ولم يكن واقعاً تحت الإكراه والتهديد.. لكن المسلم المثالي هو الذي ينقاد لله ويطيع، هو ذلك العبد الحقيقي الذي لا يتمرد على خالقه، ولا يتذمر من أوامره، ولا يتردد في تنفيذها..

لم يضع إبراهيم وقتاً، بل نقل الأمر إلى ولده الحبيب ليشاركه طاعة الرب العظيم فقال:

﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَىٰ...﴾ [الصافات: 102]. لم يكن إبراهيم مترددا ينتظر التشجيع، أو التثبيط من إسماعيل، إنما أراد أن يخيّر إسماعيل في أن ينصاع لأمر الله طاعةً واستسلاماً، أو يقوم إبراهيم بتنفيذ أمر الله، سواء تعاون إسماعيل أو قاوم، ولكن إسماعيل سليل الأب المسلم المثالي والأم المسلمة المثالية كان مسلماً حق الإسلام مثلهما، فقال: ﴿قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ [الصافات: 102].

وفي الطريق إلى مكان الذبح يظهر الشيطان لإبراهيم محاولاً بعث روح التمرد والعصيان فيه، فيرميه إبراهيم ويرجمه بالحجارة عند تلك المواضع التي يرجمها الحجاج.

ويجتاز إبراهيم وإسماعيل اختبار الطاعة لله تعالى، ويفدي الله إسماعيل بذبح عظيم، فالله أرحم من أن يفجع والداً محباً مطيعاً لله مثل إبراهيم بولده وبيده، لكنه البلاء والاختبار.

﴿فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ{103} وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ{104} قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ{105} إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ{106} وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ{107}﴾ [الصافات: 103 - 107].

أما نحن فإننا عندما نقطع المسافات الشاسعة، وننفق الأموال الطائلة، كي نذهب إلى هناك، ونعيد تمثيل أفعال إبراهيم، وهاجر، وإسماعيل التي تجسدت فيها طاعتهم المطلقة لله، طاعة مجردة عن القناعة العقلية، أو الهوى القلبي، إننا عندما نقوم بذلك نقوم بطاعة مماثلة لطاعة إبراهيم، وهاجر، وإسماعيل، إذ نتكبد المشاقّ، ونضحي بالمال من أجل أن نقوم بمناسك لا يرى فيها عقل الإنسان ما يبرر تلك المشقة، والنفقات، والتزاحم، نؤديها بحماسة واندفاع على الرغم من خفاء الحكمة فيها، وغيابها عنا.

فبغياب الحكمة المقنعة من تلك المناسك تتخلص طاعتنا لله في أدائها من أي شائبة تشوبها من طاعتنا لعقولنا أو قلوبنا، فليس فيها ما يشبع الفكر إقناعاً، أو يحرك الأهواء ويستفزها.

هناك حيث يتدافع الأمي مع العالم العبقري ليرمي كل منهما حصياته، وهناك حيث يسعى الرجال والنساء بين كتلتين صغيرتين من الصخر إحداهما الصفا والثانية المروة، ويكررون السعي سبع مرات.

إنها مناسك تتجسد فيها طاعة أسرة نموذجية من حيث إسلامها وانقيادها لله تعالى إسلاماً كاملاً جعلها قدوةً وأسوةً، نسافر إلى هناك من أجل أن نقلد ونحيي بعض أفعالها تقليداً ظاهره البساطة والبدائية، وجوهره الطاعة الحقيقية، على الرغم من الذكاء والثقافة والعلم الراسخ. لذلك يعود المؤمن الذي يحج الحج المبرور من حجه ونفسه أكثر انقياداً لله تعالى؛ وأكثر إسلاما واستسلاما له، فقد مارست الطاعة الحقيقية المطلقة الخالصة لله تعالى، مارستها مع الألوف المؤلفة من المسلمين، ورددت معهم: «لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، إن الحمد والنعمة لك والملك، لا شريك لك». إنه إعلان الاستعداد الدائم للاستجابة الفورية لله تعالى دون تردد ولا تذمّر، ولا جدال «لبيك اللهم لبيك».

أليست الحكمة العظيمة كامنة في غياب الحكمة المقنعة من تلك المناسك المعظمة؟!

﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ [الحج: 32].

ترسيخ الهوية الإسلامية

عندما يصل الإنسان إلى البلوغ العقلي الذي يتزامن في الحالة الطبيعية مع البلوغ الجنسي، يشتد ميله إلى الفردية والاستقلالية، ويأنف من تبعيته السابقة للكبار فيأخذ في المحاولة كي يشق طريقه في الحياة بشكل مستقل وبطريقته الخاصة. في هذه المرحلة تتحدد ملامح الهوية التي يرتضيها لنفسه، وذلك إما نتيجة بحث شخصي ومحاولات يقوم بها المراهق يتشبّه فيها كل مرة بشخص قد أعجب به، فيقلده في لباسه، أو طريقة كلامه أو نشاطاته حتى يتوصل إلى الصفات

والأهداف الحياتية، والمهنة، والآراء، والاتجاهات التي يرضاها لنفسه، ويعتبرها خاصة به يعيش بها ولها.

والذي يعنيه علماء النفس بالهوية هو: جواب الإنسان على سؤاله لنفسه: (من أنا؟ وماذا أريد أن أكون، وأن أحقق في حياتي؟). إن هوية الإنسان تشتمل على مشروع حياته بكل جوانبه كما يحدده هو، أو كما يحدده له المجتمع متمثلاً بوالديه، ومدرّسيه، وباقي مصادر السلطة في المجتمع، ويقبل هو بهذا المشروع، ويحدد هويته على أساسه.

والهوية كما ذكرت تتضمن جواب الإنسان على سؤاله): من أنا ؟)، وعلى سؤاله: (إلى أين أنا ذاهب في هذه الحياة؟)، وهناك في الحج تتأكد صفة الإسلام كوصف أساسي للمسلم، فلو سأل: من أنا؟ لأسرع الجواب إلى ذهنه مبتدئاً بأنا مسلم.. فالحاج يعيش أياماً عدة مع الآلاف الكثيرة من المسلمين الذين أتوا من كل بلاد العالم، لا يجمعهم هنالك رابط أقوى من إسلامهم وإيمانهم بربٍ واحدٍ، وكتابٍ واحدٍ، ونبي واحدٍ.

ومع أن إحساس الإنسان بتميزه القومي أو الوطني أو العرقي أو اللوني كمقوّم هام من مقوّمات هويته يشتد إن وجد في بيئة غريبة، في بلد غير بلده، وبين أناس من غير قوميته، فإنه في الحج الذي يأتي فيه المسلمون من كل قطر ولون وعرق ولغة توحدهم ملابس الإحرام، وهتافات: (لبيك اللهم لبيك)، هنالك في الحج يضعف إحساس المسلم بكل جوانب هويته التي تميزه عن باقي المسلمين من الشعوب الأخرى أو الأعراق والألوان المختلفة، ويبرز جانب الإسلامية والعبودية الموحدة لله تعالى الطائعة لأوامره، الملبية لندائه، وبذلك تترسخ الصبغة الإسلامية لهوية

الحاج، ويتعمق شعوره بالإسلام لله تعالى كمميز له عن البشر الذين تمنعوا عن الانقياد لمولاهم، أو تمردوا عليه وحاربوه.

ولعل هذا أهم أثر نفسي لكون الحج مؤتمراً عاماً سنوياً للمسلمين، إنه مؤتمر، ومخيم، ودورة، وأكثر من ذلك.

مغفرة شاملة، وعافية نفسية

قال ﷺ: «من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه» (متفق عليه).

وقال أيضاً: «العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة» (متفق عليه).

لقد جعل الله في النفس الإنسانية القدرة على إدراك أخطائها، ومحاسبة ذاتها، فيكون شعورها بذنبها، ولومها لنفسها حافزاً لها، لتتوب، وتصلح ما أفسدت، وتعوّض الآخرين عن إساءتها إليهم.

ولوم النفس يدل على الخير في هذه النفس التي تحاسب ذاتها، وتعترف بخطيئتها. أما النفس الظالمة المكابرة المتبعة لهواها، فقلما تلوم نفسها، إنما هي دائما تتعامى عن أخطائها وعيوبها وتضع اللوم على الآخرين، وتحمّلهم مسؤولية ما أصابها، وما أصابهم على يدها.

فعندما عصى آدم وزوجه ربهما وأكلا من الشجرة التي نهاهما عنها قالا: ﴿...رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [الأعراف: 23]، أما عندما عصى إبليس ربه ورفض السجود لآدم فإنه اتهم الله أنه أغواه، ورفض إبليس أن يرى خطيئته، بل أنكر مسؤوليته عما فعل، فقال: ﴿...رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ {39} إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ{40}﴾ [الحجر:39 - 40] وقال: ﴿...فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ{16} ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ [الأعراف: 16 - 17].

ولأن النفس اللوامة تصدر عن موقف إيماني لا يبطر الحق، ولا يغمط الناس، ولا يستعلي على رب العالمين، موقف من طبعه الإقرار بالحق، لا الكذب على النفس وعلى الغير؛ لأن النفس اللوامة تصدر عن مثل هذا الموقف، فقد أظهر المولى تقديره لها عندما أقسم بها فقال: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ{1} وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ{2}﴾ [القيامة: 1 - 2].

لكن لوم النفس إن زاد عن حده تحول إلى مرض نفسي يشل الإنسان ويثبطه ويصبغ حياته بالكآبة والحزن والقلق وعدم الطمأنينة، فالذي يغلبه الشعور بالذنب يعيش خائفاً من أن يعاقبه الله في الدنيا والآخرة، ويزداد خوفه من أن يداهمه الموت قبل أن يتحرر من خطاياه، وبذلك يصبح قلقاً، ويكره نفسه لما تسببت به من معاصٍ بحق الخالق وإساءاتٍ بحق الناس فيكتئب.

وعلى الرغم من أن باب التوبة مفتوح دائماً، وعلى الرغم من أن الله قال في الحديث القدسي: «فاستغفروني أغفر لكم» فإن الكثير من النفوس المؤمنة ذات الضمائر الحية يبقى فيها قدر من الشعور بالذنب ولوم النفس، بانتظار طاعة كبرى كالحج، طاعة مجسدة، فيها المشقة والبذل، كي تحس تلك النفوس المتحرجة بأنها قد عوضت عما أخطأت بحق مولاها، فتطمئن إلى أنها رجعت من حجها كيوم ولدت نقية من الخطايا، قد غفر لها، وفتحت لها صفحة جديدة، فيكون في إحساسها ذاك راحة لها، وتحرر من الشعور بالذنب، ولوم النفس، وبالتالي شفاء من القلق والاكتئاب الناتجين عنهما، وهكذا يعود المؤمن من حجه المبرور أكثر عافية نفسية، تملؤه السكينة والطمأنينة، مندفعاً بحماسة ليخطّ في صفحته الجديدة كل فعل خير يرضي الله تعالى.

فالحمد لله الذي شرع لنا الحج، وجعل لنا عليه الأجر العظيم.

إنجاز والتزام

إنّ للحج من الآثار النفسية الرائعة في نفس المؤمن ما يبرر ما ينفقه فيه من مال كثير، وما يبذله في أدائه من جهد كبير. ولعل في المشقة والنفقة الكبيرة التي يتطلبها الحج حكمة، إذ إن عدم تيسّر الحج لكل من شاء متى شاء، بالإضافة إلى كونه الركن الخامس من أركان الإسلام، كل ذلك يجعل أداء الحج إنجازاً هاماً في حياة المؤمن.

والإنجاز مطلب نفسي هام في حياة الإنسان، إذ عندما يتساءل إنسان عن معنى حياته، فإن أول مرتبة في مراتب المعنى في الحياة أن تكون حياة مليئة بالإنجازات، لأن ما يحققه الإنسان

من إنجازات يجعل حياته ذات معنى، لا حياة ضائعة فارغة، فالإنجاز في الحياة يحمي النفس الإنسانية من القلق العميق؛ الذي يمكن أن يثيره فيها الظن أن الحياة كانت بلا معنى، والشعور باللامعنى في حياة الإنسان يسلبه السعادة، وقد يدفعه إلى البحث عن معنى زائفٍ في مجرد اللهو والمتعة، أو في غير ذلك من إنجازات قد لا تكون بريئة، بل قد تكون فاسدة مدمرة.

فلئن كان للإنجازات البشرية الدنيوية الأثر الكبير في إضفاء المعنى على الوجود الإنساني، وفي ملء النفس البشرية بالطمأنينة والسكينة والرضاء، وهي تستعرض إنجازاتها فيما مضى من عمرها، فإنّ الحج يحقق للمؤمن سكينة أعظم؛ إذ هو إنجاز باقٍ، ثوابه الجنة والمغفرة، وارتفاع المنزلة.

ومن ناحية أخرى فإن المؤمن الذي يحقق إنجازاً كبيراً في حياته كالحج يحسّ بالرضا عن نفسه، فيحبها أكثر، على عكس ما يحس به من سخطٍ عليها وكراهيةٍ لها إن وقعت في معصية كبيرة، تجعله يحس بالخزي أمام نفسه، وأمام الناس ويستحي من الله، ويندم على ما فعل.

وإن هذا الرضا عن النفس يزيدها عافية وتوازناً ويحميها من الأمراض النفسية وعيوب الشخصية، بينما السخط عليها وكراهيتها أو ازدراؤها يوقعها في الاكتئاب والقلق، وربما الإدمان وغير ذلك من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

والحج كإنجاز في حياة المؤمن وما يرافقه ويتلوه من الرضا لدى المؤمن عن نفسه، يجعله ينظر إلى نفسه نظرة تقدير واحترام، فيراها نفساً صالحةً، وتكون في نظره جديرة بالتقدير والتوقير لصلاحها وتقواها، وهذا يُحسَن لدى المؤمن ما يسميه علماء النفس «قدر الذات Self- Esteem».

وقدر الذات أو احترام الذات لابد منه للتوازن والاستقرار النفسي حيث يقلل القلق لدى الإنسان، فالإنسان عموماً يزداد قلقه كلما نظر إلى نفسه فوجدها بعيدة عن الصورة المثالية التي يتمناها لها.

والحج وكل عمل صالح يجعل واقع النفس المؤمنة أقرب إلى الصورة المثالية التي يحلم المؤمن ويتمنى الوصول إليها، وبذلك يقلل العمل الصالح- عموماً والحج خاصةً - من القلق عند المؤمن؛ إذ يملأ نفسه بالرضا عن نفسه، والتوقير والاحترام لها.

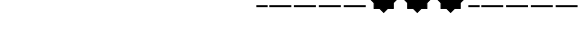
وللحج اثر كبير في ترسيخ التقوى في النفس المؤمنة، فالحج **التزام Commitment**، والمؤمن الذي يحج ويتكلف المشقة والمال والوقت يقطع على نفسه خط الرجعة، الذي ربما كان يحتفظ به قبل الحج، حيث كان يحتفظ بمساحة يعطي نفسه فيها بعض أهوائها المحرمة، فتراه ملتزماً بدينه، إنما قد يتراجع بين الحين والآخر استجابة لشهوة، أو لضغط اجتماعي يقع عليه، لكن عندما يحج فإنه يكون قد قرر أنه سيلتزم بدينه التزاماً جيداً، وأنه سيتقي الله ما استطاع، والحج يأتي بمثابة تجسيد لهذا الالتزام، فيكون بمثابة ميثاق وعهد يقطعه المؤمن على نفسه أنه لن يعصي الله بعده.

ومما يزيد دافعية المؤمن للتقوى والالتزام الكامل بعد الحج أن الحج يبيّض صفحة المؤمن فالذي يحج فلا يرفث، ولا يفسق يعود كما ولدته أمه نقياً من ذنوبه.. وبياض الصفحة يدعو المؤمن إلى الحفاظ عليها بيضاء نقية، أما امتلاؤها بالمعاصي فيشجع على المزيد من المعاصي؛ لأن من يلبس ثوباً متّسخاً لن يجد مانعاً من الجلوس على أرض وسخة، أو من أن يمسح بقايا طعام أكله بثوبه، فثوبه متّسخ، ولا يبدو له في إضافة المزيد من الأوساخ مشكلة، أما صاحب الثوب الأبيض النقي فإنه يحرص على بياضه ونقائه من أن يتلوّث بشيء، فتراه يتجنب كل ما يمكن أن يدنّس هذا الثوب أو أن يلطخه، وكذلك المؤمن العائد من حجه بالمغفرة الشاملة تزداد الدافعية النفسية لديه للحفاظ على صحيفته بيضاء تزينها الطاعات وتغيب منها المعاصي والخطايا.

وإنّ من طبيعة الإنسان أن نجاحه يقوده إلى المزيد من النجاح، إذ يشجّعه نجاحه الأول على المزيد، وقد لمس حلاوة النجاح، كما يكسبه نجاحه الأول ثقة بإمكاناته وقدرته على المزيد من النجاح، فتزداد همّته للسعي إلى نجاحات أخرى.

ونجاح المؤمن في أداء هذه الطاعة الكبيرة المتمثلة في فريضة الحج، يشجعه على المزيد من الطاعات، ويهوّن عليه الطاعة، إذ قد تمرّس فيها، وجرّبها في أشد أشكالها وضوحاً، وتجسيداً.

والحمد لله رب العالمين.



بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

The Psychological Impact of Hajj

by Dr. Mohammad Kamal Alsharief

Consultant Psychiatrist

Copyright © M. Kamal Alsharief

All Rights Reserved

The credit for my research on the impact of Hajj on the pilgrim's Islamic identity goes to my brother and colleague Dr. Abdul Rahim Hussein Huwaidi, a psychotherapist, with whom I worked at Abu Dhabi Psychiatry Hospital. He drew my attention to this effect and encouraged me to write about it, so Allah reward him well and benefit Muslims with his abundant knowledge.

For Appointments: 00966552552236

About the Author

Dr. Mohammad Kamal Alsharief

Dr. Mohammad Kamal Alsharief is a Syrian Arab psychiatrist, writer, and Islamic thinker. He is one of the first to seek to develop Islamic psychology, characterized by his combination of scientific and practical knowledge in psychiatry with a deep understanding of Islam. He also contributes to spreading psychological awareness in Arab society through his writings and lectures.

Dr. Alsharief was born in Damascus in 1956 and graduated as a human physician from the Faculty of Medicine at Damascus University in 1980. He obtained a certificate of specialization in psychiatry from the Royal College in Dublin, Ireland, in 1990 and the Arab Board of Psychiatry in 1999. He is a consultant psychiatrist at the Cure Care Clinics in Jeddah, Saudi Arabia.

He says: "My life's project is to reach an Islamic psychological theory, and with the grace of Allah, I have reached it."

He is the author of several books that deal with Islamic psychological issues, such as *Sakina Al-Iman*, *Child and Adolescent Education*, and *Al-Mizan: Renewing Islam's Political Theory*. He has also produced several Islamic psychological television programs from Dubai and Abu Dhabi TV, many of which are available on his *YouTube* channel.

Dr. Alsharief founded *annafs.com* to spread psychological awareness and provide reliable Islamic psychological content. The website contains all his works, which are freely available for download.

Table of Contents

The Psychological Impact of Hajj 5

Seeing Reassures our Minds 5

The Wisdom of the Absence of Rationale 14

Strengthening the Islamic Identity in Hajj 20

Comprehensive Forgiveness and Psychological Well-Being 21

Achievement and Commitment 24

The Psychological Impact of Hajj

Seeing Reassures our Minds

Allah created man and made him a hearer and seer and infused in him the longing to know everything, so you see the man looking for a visualization of every incident, place, person, or thing he hears about, and if the correct visualization is not available to him, his imagination may create visualizations, even if they are silly and illogical, but he thinks that they fill the hunger of his mind, like when people did not know how earthquakes occur, they said: The earth is carried on the horn of a great bull, and if he gets tired of carrying it, he transfers it to his second horn, and it shakes while he is moving it.

As for the one who shuns fantasies and suspicions, he does not invent myths to relieve his perception-seeking mind but prefers to bear the burden of ambiguity and be patient with it until Allah grants him a light.

But what if I have the opportunity to see with my own eyes what I have believed in without seeing, so that my "self" is tranquil when it visualizes what I have heard about?

Long ago, our Prophet Abraham, peace be upon him, said: "When Abraham asked, 'My Lord, show me how You bring the dead to life,' He replied, 'Didn't you believe?' He responded, 'Yes, but just to reassure my heart.' He instructed, 'Take four birds, cut them (and mix their parts), then place a portion of them on each hill, then call them—they will come to you swiftly. And know that Allah is Mighty and Wise.'" |Al-Baqarah: 260|

Abraham was faithful and believed that Allah resurrects the dead, but his mind was looking for visualization of "how" Allah resurrects the dead, and he was seeking comfort for his heart that comes from seeing what he believed in without seeing, so seeing would not have increased his faith but would have reassured his heart, which would have been relieved from the trouble of looking for a visualization of Allah's way of resurrection. Abraham's heart was not in doubt about Allah's ability to revive the dead, but he was in doubt about the validity of his perceptions of "how Allah revives the dead." He was rightful in his doubt since his mind was tired of

hypothesizing the ways in which he expected the revival to take place, so the vision was the source of "the reassurance that comes from the correct visualization".

In general, the association of anything with an image that one sees and remembers makes it firmly entrenched in the self and gives it a realistic and comfortable tinge to the self; this is why the various means of illustration, such as figures, drawings and models, have been of great importance to all sciences. Perhaps this is due to the fact that thinking about anything through a picture or any other means of illustration is easier on our minds, especially since each of us has gone through a mental stage, throughout the years of his life before twelve, in which he did not realize abstract ideas until near the end of that stage, but only realized ideas that were embodied in something he saw in front of him, or imagined in his mind, or embodied in an action that can be perceived by the senses.

After that stage, the ability to perceive abstract ideas gradually develops, without the need to confine them to an example, or to embody them in an object or an action.

The human being, whom Allah created in stages, moves from the easiest to the most difficult; therefore, the easiest remains desirable, comfortable and reassuring to the self, as the example makes you understand the idea better, and the image of the object makes you feel that you know it more, as it has entered your mind through your senses. History is one of those sciences that take root in minds by means of illustration. Seeing a picture of a city or a palace of those who lived

hundreds or thousands of years ago makes this character imprinted in your memory with a close impression that is not equalled by repeating his name many times because this king or that leader has become in your mind a name and an image associated with his relics, not just the name.

Similarly, if you hear about a king or a people who lived in a certain era, and you are confident in the truthfulness of the one who told you, you would believe that this people or that king really existed one day, but if they had relics, and you were able to see them, your sense of the reality of this history in which you believed without seeing will deepen, and your vision of the relics will give some life to the image of this history in your mind. These are their palaces, their houses, their markets, their resting places, and their tombs. Seeing all this deepens and strengthens your memory of them because you have added to your memory with their names, their things that you have seen with your own eyes, and man remembers what he sees, touches, and experiences with his senses much more than what he reads about or hears of.

The strength and vitality that your memory of them has gained make you feel that those whose history you have read have existed on this earth as we exist, so the self is reassured by seeing their relics, not because we have increased our belief that they existed, but because we have increased our knowledge, perception, and visualization of what we believed in before, that is: we have learned what we believed in more fully through the participation of our senses in this learning. It is through what we added to our minds from images and sensations that were

associated with the information that we believed in without seeing. So, what has deepened is learning and visualization, not faith and belief.

Like the pilgrim who travels distances to reach Mecca, when he first sets his eyes on the Holy Kaaba he keeps looking at it again and again as if he wants to store it in his mind and never forgets it, his heart is filled with that Abrahamic reassurance resulting from the visualization of what he believed in before and wondered many times how it is. How many times did he pray directed toward Mecca, heading to the Holy Kaaba? Did he ever doubt its existence for a single moment? Never. But how sweet is the tranquillity that fills the heart at the sight of it!

When the believer circumambulates the Kaaba, he remembers that it is here did the Messenger of Allah, may Allah bless him and grant him peace, circumambulate, and this is the blessed land that has been treaded by the feet of the Messenger of Allah, may Allah bless him and grant him peace. Then, when the pilgrim goes for the Sai (السعي), he sees Safa and Marwa and strives between them where Hajar strived, and stands above them where she stood looking into the distance searching for water for Ismail, peace be upon him, a thirsty little child.

Muhammad, peace be upon him, Abraham, Ishmael, Hagar, and all that glorious history acquires a new realistic dimension in the heart of the believer who circumambulates the Kaaba, which was built by Abraham and Ishmael, peace be upon them, strives between Safa and Marwa, and drinks from Zamzam, that water from which Hagar drank, and from which Ishmael, Abraham, and Muhammad, peace

be upon him, drank. The believer's self becomes more reassured, and that glorious history becomes more firmly established in his self, and he feels that he knows it and realizes it more deeply and more clearly than before, although his faith and belief in it has not changed. The unbeliever who does not believe in something because he has not seen it, if he sees it, he says: Even seeing does not force the unbeliever to believe. It is something else, the new dimension to what we knew and believed in before, *that* comes to us from seeing and realizing after believing.

Similarly, when the believer stands at Arafa, and when he stones with his small pebbles those places where Satan appeared to Abraham, peace be upon him, trying to discourage him from obeying Allah, and also when the believer enters the Mosque of the Messenger of Allah, peace be upon him, visiting the mosque where the Prophet, peace be upon him and his companions used to sit, and praying where the Prophet, peace be upon him and his companions prayed, and then standing in front of his tomb, Muslim, and the two tombs of his two successors, Abu Bakr and Umar, may Allah be pleased with them, visiting the honourable room where he used to live with the mother of the believers, his wife Aisha, may Allah be pleased with her. When he visits Al-Baqi', Uhud, Quba and other places that witnessed the events of the great biography of the Messenger of Allah, may Allah bless him and grant him peace and blessings.

The events and details of this biography take on another realistic dimension in the believer's heart when he witnesses their locations, and their presence in this heart increases, as some of them (even if they are places) become part of what his senses

have experienced, so the believer sees them with his eyes and touches them with his hands, that is: some of them become for him from the world of the seen after they were unseen.

While seeing these good relics adds more vividness and clarity to the image of this great biography in our minds, it also creates an additional emotional bond between us and the Prophet, may Allah bless him and grant him peace and blessings and between us and his companions. We have walked where they walked, we have seen the land and mountains that they saw, and we have drunk the water that they drank from. Didn't the companions of the Prophet (peace and blessings of Allah be upon them) snatch the hair of the Messenger of Allah (peace and blessings of Allah be upon him) when he shaved or shortened his hair? Weren't they keen to win some of his things during his life and after he joined the Supreme Companion (peace and blessings of Allah be upon him) for blessing, and because they are traces of the beloved? If we miss winning the traces of the beloved Prophet (peace and blessings of Allah be upon him), then we will circumambulate where he circumambulated, strive (sa'i) where he strived, and drink from where he drank.

If it is not possible for a Muslim to visit those pure places and perform the pilgrimage himself, it will not be impossible for the people of his country as a whole, for it is inevitable that the delegation of the Merciful will go from each country and return from their pilgrimage with what they have won, talking to family and friends about what they have seen and experienced, so that some of that reassurance will be transmitted to the selves of the hearers.

Just as seeing something left by the ancients gives the sense of their history a new dimension of realism, seeing those who have seen those relics gives our sense of the existence of those relics a similar new dimension that reduces their invisibility to us a little as if they had seen them on our behalf, thus achieving some but not all of what we want, as news is not like sight.

This reassurance that comes from the fact that some of us have seen those things that we believed in without seeing them, we feel it when we read in the Holy Qur'an that our master Abraham, peace be upon him, saw how Allah raises the dead; for when we know with certainty that one of us humans, Abraham, saw this, something of that reassurance that his heart was blessed with will flow in our hearts, for this is how the unseen acquires a tinge of testimony. Perhaps this is what the companions felt and what we feel when the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) tells us about what he saw in his Isra'a and Miraj. He saw the heavens, he saw the previous prophets, he saw Paradise, he saw the tormented being tortured, and he saw many, many things that we have believed in without seeing. We will not realize the impact that his vision of all this has had on us unless we contemplate ourselves and imagine that the Prophet (peace be upon him) was not taken to heaven and did not see what he saw; the soft tinge of testimony that comes to us through him will disappear, and those unseen things will revert to their absolute unseen character in our minds.

It was not in Isra' and Mi'raj that only Muhammad's heart was reassured, but ours too; it was not in Abraham's seeing the four birds come alive before his eyes that

only his heart was reassured, but ours as well. In Hajj it is not that only the pilgrim's heart is reassured, but the hearts of his family and companions as well. But there is a huge difference between reassurance won by the one who sees, and reassurance won by the one who sees who saw!

What is the Wisdom or Rationale behind the Rituals of Hajj?

Every year, as Dhu al-Hijjah month approaches, many believers yearn to make the pilgrimage to the Holy House of Allah. They dream of seeing the Holy House, circumambulating it, praying at it, and longing for Safa and Marwah to strive between them as Hagar did.

They long for Arafa and Muzdalifa and wish to hold the pebbles and translate those situations in which Satan appeared to Abraham (peace be upon him) trying to lead him away from his Islam and his submission to Allah Almighty.

The question that comes to mind remains: The believer knows that there must be a wisdom behind any mandate that Allah assigns to us, and certainly there is wisdom in the fact that the Hajj is limited to one specific place that pilgrims from everywhere go to, and the wisdom is not limited to the rituals themselves, such as tawaf, sa'i, standing at Arafa, throwing the stones, shaving hair, or slaughtering the sacrificial lamb. All of these rituals can be performed in the believer's place of residence, just as prayer is performed in every neighbourhood or town. I have already elaborated on the psychological impact of Hajj being limited to Makkah, the first house built for people, Safa, Marwah, Zamzam, and the Jamarat.

The Wisdom of the Absence of Rationale

A recurring question: What is the wisdom and secret of circumambulating the Kaaba counterclockwise for seven rounds, and what is the psychological impact of this circumambulation (tawaf)?

A similar question is asked about the striving between Safa and Marwah and about going through the trouble of standing at Arafat at a specific time of the year, then standing at Muzdalifah and then Mina, throwing the Jamarat, and shaving or shortening one's hair.

One might say: The counterclockwise circumambulation of the Kaaba is similar to the rotation of the planets in their orbits, and the striving between Safa and Marwa is a repetition of what Hagar did while looking for water for her infant. Throwing stones at the Jamarat is a repetition of what Abraham did, peace be upon him.

This is all true, but where is the wisdom in this? The wisdom that requires a long journey and great hardship, which is increased by the fact that these rituals must be performed in a certain season of the year, which leads to crowding? Is it not clear that imitating the rotation of the planets in their orbits and repeating what Abraham and Hajar did does not require this extreme hardship? Or did not the Prophet say about Hajj: It is the "jihad of the woman and the weak" because of its hardship and effort?

Convincing wisdom seems to be absent here, but its absence may be wisdom itself.

When a person receives an order from another person to do something, whether that person has authority over him or not, he carries out that order, often driven by one of three motives, or a combination of two or more of them.

The first motive is the fear of an immediate consequence of disobedience, and the execution is subject to coercion, threats, and blackmail. You may carry out the order of an armed robber to take out your wallet and put it in his hand, or a small child may give up a toy he clung to, and leave it to his brother when he senses from the tone of his mother or father's voice that punishment is near... A person may leave his land and home to preserve his life, honour, or religion.

The second motive that may lead a person to carry out the orders issued to him is the mental conviction of this order, seeing an interest in doing it, or if doing it satisfies a psychological desire and satisfies his whim. It is obedience to one's heart's whim or conviction, or mental conviction, or both, and not obedience to the owner of the order.

The third motive is obedience to the one who gives the order, as man carries out the order issued to him in obedience to the one who ordered him, and to please him without fear of a sword hanging over his neck, or expected harm upon refusal, and he carries it out regardless of his conviction in the order issued to him, and regardless of his approval or opposition to it. He obeys, surrendering his leadership to the one who ordered him, not resisting the order, not complaining, not arguing, and not hesitating.

This is what Abraham, peace be upon him, did when he received his Lord's command to carry his weak wife Hagar with her infant son Ishmael, peace be upon him, that beloved young wife, and that precious son who came after a long wait, carrying them to leave them in an uncultivated valley where there is no one to help them.

Abraham, peace be upon him, a perfect Muslim, obeyed Allah Almighty, and did not wait for wisdom to be revealed to him in order to carry out Allah's command, even though the command was contrary to the whim of his loving heart for his wife and son, and contrary to his great mind, which, despite its great age, does not know the unseen.

Obedience and Islam to Allah Almighty was Hagar's manner when Abraham left her and her baby in that barren valley, and turned to leave: "Who are you leaving us for? Did Allah order you to do this?" When he said: "Yes.", "Yes," she said, "Then Allah will not lose us. It is obedience to Allah and reliance on Him."

Years pass, and the infant grows up and becomes a young man and the delight of his old father's eye. A new command comes to him: To slaughter his beloved son by his own hand for no sin by the boy. It is contrary to the whim of Abraham, a loving and merciful father, and contrary to his reason and conviction, for what wisdom could Abraham see in slaughtering his son by his own hand?

Abraham had no conviction or inclination to go along with this order, nor was he under duress and threat. But the ideal Muslim is the one who submits to Allah and

obeys, the true slave who does not rebel against his Creator, does not complain about his orders, and does not hesitate to carry them out.

Abraham did not waste time, but transferred the command to his beloved son to share his obedience to the great Lord: "When he (Ismael) was old enough to work with him, he said, 'O my son, I saw in a dream that I'm sacrificing you, so see what you think?'..." [Al-Safat: 102]. Abraham was not hesitant waiting for encouragement or discouragement from Ishmael, but he wanted to give Ishmael the choice of carrying out Allah's command in obedience and surrender. If not, Abraham was to carry out Allah's command, whether Ishmael cooperated or resisted, but Ishmael, the descendant of an exemplary Muslim father and an exemplary Muslim mother, was a true Muslim like them, so he said: "... O father, do as you are commanded, and you will find me, if Allah wills, among the patient."[Al-Safat: 102].

On the way to the place of slaughter, Satan appears to Abraham, trying to revive the spirit of rebellion and disobedience in him, so Abraham stones him at those places where pilgrims stone.

Abraham and Ishmael passed the test of obedience to Allah, and Allah ransomed Ishmael with a great sacrifice, for Allah is more merciful than to bereave a loving and obedient father like Abraham of his son by his own hand.

"|103| And when they had submitted, he put him down upon his forehead |104| But We called out to him, 'O Abraham! |105| You have fulfilled the vision.' Thus, do We

reward those who do right. |106| That was a hard test. |107| And We ransomed him with a great sacrifice. |108| And We left for him favourable mention among later generations. |109| Peace be upon Abraham. |110| Thus do We reward those who do good. |111| He was one of Our faithful servants. |112| And We gave him the good news of Isaac, a prophet, one of the righteous. |113| We blessed him and Isaac. However, some are righteous among their descendants, while some clearly wrong themselves." [Al-Safat: 103-113].

As for us, when we travel vast distances and spend huge sums of money to go there and reenact the actions of Abraham, Hagar, and Ishmael, which embodied their absolute obedience to Allah, an obedience devoid of intellectual conviction or heartfelt whim, when we do so, , we are performing the same obedience as Ibrahim, Hagar, and Ishmael, as we endure hardships and sacrifice money in order to perform rituals in which the human mind sees no justification for the hardship, expense, and crowding, and we perform them with zeal and enthusiasm despite the absence of wisdom.

With the absence of convincing wisdom from these rituals, our obedience to Allah in performing them is devoid of any taint of obedience to our minds or hearts, as there is nothing in them that satisfies the intellect convincingly or moves and provokes the passions.

It is there where the illiterate and the brilliant scientist scramble to throw their pebbles, and it is there where men and women strive between two small blocks of rock, Safa and Marwah, and repeat the endeavour seven times.

These are rituals that embody the obedience of a model family in terms of their Islam (surrender) and submission to Allah Almighty in a complete Islam that made them a role model and example. We travel there in order to imitate and commemorate some of their actions, an imitation that appears simple and primitive, but its essence is true obedience, despite intelligence, culture and solid knowledge. Therefore, the believer who performs the Hajj, returns from his pilgrimage with his self more submissive to Allah Almighty; more Islamic and surrendered to Him, having practiced true, absolute and pure obedience to Allah Almighty, practiced it with thousands and thousands of Muslims, and chanted with them: "Labbaik, Allahumma, Labbaik, Labbaik, there is no partner for you, Labbaik, praise and grace are yours and the owning of everything, and there is no partner for you." It is a declaration of constant readiness to respond immediately to Allah Almighty without hesitation, grumbling, or arguing (Labbaik O Allah, Labbaik).

Isn't the great wisdom hidden in the absence of convincing wisdom from these great rituals? "Whoever honours the rituals of Allah, that comes from the piety of the hearts." (Al-Hajj: 32).

Strengthening the Islamic Identity in Hajj

When a person reaches mental puberty, which naturally coincides with sexual puberty, his tendency to individuality and independence intensifies, and he resents his previous dependence on adults and begins to try to make his way in life independently and in his own manner. At this stage, the features of the identity he accepts for himself are determined, either as a result of personal research and attempts by the teenager, in which he imitates someone he admires in dress, speech, or activities until he reaches the qualities, life goals, profession, opinions, and attitudes that he accepts for himself, and considers them his own.

What psychologists mean by identity is: A person's answer to the question: "Who am I? What do I want to be and what do I want to achieve in my life? A person's identity includes his life project in all its aspects as defined by him, or as defined by society, represented by his parents, teachers, and other sources of authority in society, and he accepts this project and defines his identity based on it.

Identity, as I mentioned, includes a person's answer to the question: "Who am I?" and "Where am I going in this life?", and there, in Hajj, the characteristic of Islam is emphasized as a basic description of the Muslim: "Who am I?", the answer would quickly come to his mind, starting with "I am a Muslim". The pilgrim lives for several days with many thousands of Muslims who have come from all over the world, united by no stronger bond than their Islam and their belief in one Lord, one Book, and one Prophet.

Although a person's sense of national, ethnic or colour distinction as an important component of his identity intensifies if he is in a strange environment, in a country other than his own, and among people other than his citizens, in Hajj, where Muslims come from every country, colour, race and language, they are united by Ihram clothes and chants of: (Labbaik Allahumma Labbaik). There, in Hajj, the Muslim's sense of all aspects of his identity that distinguish him from other Muslims of other peoples or different races and colours weakens, and the aspect of Islam and unified servitude to Allah Almighty, obedience to his orders, responding to his call, and thus the Islamic character of the pilgrim's identity is strengthened, and his sense of Islam to Allah Almighty as a distinction from humans who refused to submit to their Lord, or rebelled against him and fought him.

This is perhaps the most important psychological effect of Hajj being an annual general conference for Muslims, it is a conference, a camp, a course and more.

Comprehensive Forgiveness and Psychological Well-Being

The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) said: "Whoever performs a pilgrimage, he will return free of sins like on the day he was born by his mother." (Agreed upon).

He also said: "Umrah to Umrah is an expiation for what is between them, and sincere pilgrimage has no reward except paradise." (Agreed upon).

Allah has made the human-self capable of recognising its mistakes and holding itself accountable, so that its sense of guilt and self-blame can be an incentive for it to repent, repair what it has done, and compensate others for its wrongdoing.

Self-blame indicates the goodness of the self that holds itself accountable and recognizes its sin. On the other hand, an unjust, obstinate self who follows its own whims, rarely blames itself, but is always blind to its mistakes and shortcomings and places the blame on others, holding them responsible for what happened to it and what happened to them at its hands.

When Adam and his wife disobeyed their Lord and ate from the tree that He forbade them, they said: "...Lord, we have wronged ourselves, unless you forgive us and have mercy on us, we would be among the losers" [Al-A'raf: 23], while when Iblis disobeyed his Lord and refused to prostrate to Adam, he accused Allah of having tempted him, and Iblis refused to see his sin, but denied his responsibility for what he did, saying: "|39| Lord, because of what you have seduced me, I will embellish bad deeds for them on earth and seduce them all. |40| except your faithful slaves" [Al-Hijr:39-40] and said, "|16| Since You caused me to stray, I will sit in wait for them on Your straight path. |17| Then, I will come at them from before them and from behind them, from their right and their left. And You won't find most of them as thankful" [Al-A'raf: 16-17].

Because the blameful self comes from a position of faith that does not arrogate the truth, does not oppress people, and is not arrogant to the Lord of the Nations, a

position that is characterized by acknowledging the truth and not lying to oneself and others; because the blameful self comes from such a position, the Lord showed His appreciation for it when He swore by it: "|1| I do not swear by the Day of Judgment. |2| and I do not swear by the blameful self" [Qiyamah: 1-2]

However, self-blame, if it goes too far, turns into a mental illness that paralyzes and discourages a person and taints his life with depression, sadness, anxiety and insecurity. A person overcome by guilt lives in fear that Allah will punish him in this world and the next, and his fear increases that death will strike him before he is free from his sins, so he becomes anxious and hates himself for the sins he has committed against the Creator and against people, so he becomes depressed.

Even though the door to repentance is always open, and even though Allah said in the Holy Devine Hadith: "So ask me to forgive you and I will forgive you", many believing selves with a clear conscience still have some sense of guilt and self-blame, waiting for a great obedience such as Hajj, an embodied obedience that involves hardship and sacrifice, so that these embarrassed selves can feel that they have compensated for what they have sinned against their Lord, and can rest assured that they returned from their pilgrimage as the day they were born free of sins, having been forgiven, and having opened a new page. Thus, the believer returns from his pilgrimage psychologically healthier, filled with peace and tranquillity, motivated to write on his new page every good deed that pleases Allah Almighty.

Praise be to Allah, who has legalized Hajj for us and gives us a great reward for doing it.

Achievement and Commitment

Hajj has wonderful psychological effects on the believer's self, which justifies the great amount of money he spends on it and the great effort he exerts in performing it. Perhaps there is wisdom in the hardship and great expense that Hajj requires, as the fact that Hajj is not available to everyone at any time, in addition to being the fifth pillar of Islam, makes performing Hajj an important achievement in the believer's life.

Achievement is an important psychological requirement in human life, as when a person wonders about the meaning of his life, the first rank in the ranks of meaning in life is a life full of achievements, because what a person achieves makes his life meaningful, not a wasted and empty life. Achievement in life protects the human self from the deep anxiety that can be triggered by thinking that life was meaningless, and the feeling of meaninglessness in a person's life robs him of happiness and may lead him to search for false meanings in mere fun and enjoyment, or in other achievements that may not be innocent, but may be corrupt and destructive.

While worldly human achievements have a great impact in giving meaning to human existence, and in filling the human self with tranquillity, serenity and

satisfaction as it reviews its achievements in the past, Hajj achieves greater tranquillity for the believer, as it is a lasting achievement whose reward is paradise, forgiveness, and elevation of status with Allah.

On the other hand, a believer who achieves a great achievement in his life, such as Hajj, feels satisfied with himself and loves himself more, unlike the indignation and hatred he feels if he falls into a great sin, which makes him feel ashamed in front of himself and people, ashamed of Allah, and regrets what he has done.

This satisfaction with oneself improves one's mental health and balance and protects one from psychological diseases and character defects, while discontent, hatred or contempt for oneself leads to depression, anxiety, addiction, and other psychological and behavioural disorders.

Hajj as an achievement in the believer's life and the accompanying and subsequent satisfaction of the believer with himself makes him look at himself with appreciation and respect, seeing himself as a righteous human who deserves to be appreciated and revered for his goodness and piety, and this improves what psychologists call *self-esteem* for the believer.

Self-esteem or self-respect is necessary for psychological balance and stability, as it reduces human anxiety, because anxiety of the human-being generally increases whenever he looks at himself and finds that he is far from the ideal image he wishes for himself.

Hajj and every good deed make the reality of the believer's self closer to the ideal image that the believer dreams and wishes to reach, and thus good deeds - in general and Hajj in particular - reduce anxiety in the believer, as it fills him with satisfaction with himself, reverence and respect for himself.

Hajj has a great impact in establishing piety in the believer's self, as Hajj is a commitment, and the believer who goes on Hajj and incurs hardship, money and time leaves no room for retreat, which he may have kept before Hajj, where he kept a space in which he gave himself some of his forbidden whims, so he sees himself committed to his religion, but he may regress from time to time in response to his desires. When he goes on Hajj, he will have decided that he will commit to his religion well, and that he will fear Allah as much as he can, and Hajj comes as an embodiment of this commitment, so it is like a covenant and a pledge that the believer makes to himself that he will not disobey Allah afterward.

Hajj is the embodiment of this commitment, a covenant that the believer makes with himself that he will not disobey Allah afterward. Hajj whitens the believer's page. The whiteness of the page invites the believer to keep it white and pure, while filling it with sins encourages more sins, because the person who wears a dirty garment will have no problem sitting on a dirty floor, or wiping the remnants of food he ate with his garment, because his garment is dirty, and adding more dirt does not seem to him an issue, while the person who wears a pure white garment will be embarrassed to add more dirt to it. The owner of a pure white garment is keen to preserve its whiteness and purity from being contaminated by anything, so

he avoids everything that could defile or stain this garment, as well as the believer returning from his pilgrimage with full forgiveness, his psychological motivation to keep his page white, adorned with obedience and absent of sins and transgressions.

It is in the nature of man that his success leads him to more success, as his first success encourages him to do more, as he has felt the sweetness of success, and his first success gives him confidence in his potential and his ability to achieve more success, thus increasing his motivation to seek other successes.

The believer's success in performing this great obedience represented by the Hajj encourages him to do more obedience, and makes obedience easier for him, as he has practiced it and experienced it in its most obvious and embodied form.

Praise be to Allah, the Lord of the Nations.