

الحج والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل :

وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا^٤

سورة آل عمران آية « ٩٧ »

والحج صحة جسدية ونفسية

الناحية الجسمية :

وفريضة الحج تستوجب اللياقة الجسمية ولذا يقول الحق : «من استطاع إليه ، سييلا» . ومن الاستطاعة القدرة الجسمية . وتقوى وتنشط القدرة الجسمية في الحج لما يستلزمه الحج من أعمال جسمية متواصلة من سفر وترحال وهرولة . وطواف وسعى ورمى ووقوف بعرفة وسياحة إلى روضة الرسول ، كل ذلك في جماعة تقلل من الملل والضعف والإرهاق والحج يستلزمه كثرة الصلاة وإتيان النوافل والتهدج ، وكل ذلك في جماعة كذلك ، مما يجعل هذه الأعمال الجسمية محببة إلى النفس ومجربة للسعادة النفسية فتقوى طاقة الجسم مع الصبر .

هذا ومن قيم الحج أن التكافل الذي ينشأ بين المسلمين أثناء أداء هذه الفريضة فيقوم قويمهم بمساعدة ضعيفهم ويشعر كذلك بمتعة من هذا الأداء .

الناحية النفسية :

ولما كان الحج توبة نصوحا إلى الله فقد استوجبت تماما الاستبصار بنفس الإنسان وادوافعه واستوجبت كذلك توبة جميع الحواس والأعضاء التي تنفذ نوافع هذا الإنسان وهذه الحواس والأعضاء هي العينان والأذنان واليدين والرجلان وطاقة الجنس