

الحج من منظور علم النفس الاجتماعي

Hadj in social psychology

صالحي سعيدة¹، آيت حبوش سعاد²

1 جامعة أبو القاسم سعد الله، 0776755046sh@gmail.com

2 جامعة أبو القاسم سعد الله، souadpsy@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2019/07/12 تاريخ القبول: 2022/09/30 تاريخ النشر: 2022/12/25

Abstract :

The field of social psychology is one of the important fields of social and human sciences that takes care of the individual's study in its natural social surroundings. the hajj in social psychology is a situation and a psychological and social event that affects the individual and the community through religious, spiritual and social engagements that drive the individual to pursue this basic pillar of the The Islamic religion to reach spiritual and religious gratification as well as to achieve social place on the basis of which it embodies social belonging and social inclusion in the finest image. In this study, the psychological and social psychology of the concept of Hajj will be resolved in the light of certain variables associated with the psychological and social needs that seek the pilgrim to achieve it through the sacred spiritual and religious situation of Hajj and how to guarantee the Hajj before traveling and while performing it For the rituals of hajj through psychological and social guidance to make it adaptable and compatible with some of the stressful events that you may encounter in Hajj.

Keywords: Hajj, psychological and social needs, psychosocial counseling.

الملخص:

يعتبر ميدان علم النفس الاجتماعي من الميادين الهامة في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية التي يعتني بدراسة الفرد في محيطه الطبيعي الاجتماعي. ويعتبر الحج في علم النفس الاجتماعي وضعية وحدث نفسي واجتماعي يؤثر على الفرد والجماعة من خلال الارتباطات الدينية والروحية والاجتماعية التي تدفع بالفرد إلى السعي لتحقيق هذا الركن الأساسي من أركان الدين الاسلامي، للوصول إلى الإشباع الروحي والديني، وكذا تحقيق مكانة اجتماعية على أساسها يجسد الانتماء والاحتواء الاجتماعي في أرقى صورته. وفي هذه الدراسة سنحاول التطرق للمدلول النفسي والاجتماعي لمفهوم الحج في ضوء بعض المتغيرات المرتبطة بالحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى الحاج لتحقيقها من خلال الوضعية الروحية والدينية المقدسة والمتمثلة في الحج، وكذا كيفية التكفل بالحاج قبل السفر وأثناء تأديته لمناسك الحج من خلال الإرشاد النفسي والاجتماعي لجعله يتكيف ويتوافق مع بعض الأحداث الضاغطة التي قد تصادفه في الحج.

الكلمات المفتاحية: الحج، الحاجات النفسية والاجتماعية، الإرشاد النفسي الاجتماعي

■ مقدمة:

يعتبر الحج إلى بيت الله الحرام نداء مقدسا وهدفا روحيا يسعى إلى تلبينه وتحقيقه كافة المسلمين والمؤمنين في كل أقطاب العالم، وهو ركن من الأركان الخمسة التي بني عليها الدين الإسلامي الحنيف، وهذا الركن يأخذ المسلم لزيارة الأرض الطاهرة التي ولد فيها الإسلام وترعرع فيها أظهر خلق الله الأنبياء وعلى رأسهم النبي محمد صلى الله عليه وسلم. ومن خلال هذه الرحلة الروحانية التي تمتطيها أمة الرحمان في اختلاف جنسها ولغتها وموطنها وكذا مكاتها الاجتماعية، فكلهم اليوم يلبسون نفس اللباس ويدخلون من نفس الباب ويمارسون نفس المناسك والطقوس ويشتركون في نفس الهدف وهو أن يتقبل الله سعيهم ويغفر ذنوبهم.

إن الحج في المنظور الديني هو تكريس لتطبيق الشريعة والتقرب من الله، أما في المنظور النفسي والاجتماعي فهو زيادة على كونه إشباع حاجة من أرقى الحاجات في سلم ماسلو للحاجات والدوافع الإنسانية، فهو كذلك عملية البحث الدائم للإنسان والفرد مهما كان جنسه ومهما كان سنه على السكينة والراحة النفسية والشعور بالطمأنينة والأمن في رحاب أرض الله، ومع جماعة متجانسة الأهداف والرؤى تشترك في غاية سامية وهي أداء المناسك باجتهاد والتقرب إلى الله بشغف وخشوع ومن خلال ذلك يمكن اعتبار الحج وضعية روحية ونفسية واجتماعية عنصراها الأساسي الفرد ويظهر تأثيره على المعاش النفسي والاجتماعي للحاج والتي تتجلى من خلال جملة من المعاشات النفسية التي يستثمرها الحاج في تفاعله مع ذاته ومع الآخرين، وكذا في جملة من السلوكات والاستجابات التي تساعده على الاندماج والتكيف مع نفسه ومع ظروف المحيط الجديد باعتبار الحج وضعية جديدة تستوجب على الحاج التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي. وعلى هذا الأساس سنحاول أن نتعرف من خلال هذا المقال حول الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد في وضعية الحج، وكذا بعض أساليب التكفل النفسي والاجتماعي بالحاج للوصول به إلى تحقيق هدفه من الحج ضمن سيورة نفسية واجتماعية متوازنة وهذا من خلال استخدام بعض الأساليب الإرشادية النفسية الاجتماعية التي تعالج أهم الصعوبات النفسية الاجتماعية التي قد يصادفها الحاج سواء في البقاع المقدسة أو قبيل السفر.

أولاً: تعريف الحج

يعتبر الحج وضعية دينية وروحية مقدسة يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق ركن أساسي من أركان الدين الإسلامي وزيارة أظهر البقاع والظفر بالتوبة والغفران، والوصول إلى الشعور بالأمن والراحة والطمأنينة في رحاب بيت الله الحرام، ويعرف الحج على أنه: الركن الخامس من أركان الإسلام الخمسة، قال تعالى: "وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا" (97) سورة العنكبوت.

وقال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ) (رواه البخاري ومسلم). وهو فريضة الله على عباده مرة في العمر؛ لقوله -صلى الله عليه وسلم- (الْحَجُّ مَرَّةً فَمَنْ زَادَ فَهُوَ تَطَوُّعٌ) (رواه البخاري ومسلم).

والحج شرعاً معناه: قصد مكة لعمل مخصوص في زمن مخصوص، أو: هو التعبد لله بقصد البيت الحرام للقيام بشعائر الحج ولو مرة واحدة في العمر لمن استطاع إلى ذلك سبيل. وأما الحكمة من الحج والعمرة فهي تطهير النفس من آثار الذنوب لتصبح أهلاً لكرامة الله تعالى في الدار الآخرة (ابن فارس، 1979، 31)؛ لقوله -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ حَجَّ هَذَا الْبَيْتَ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ) (رواه البخاري ومسلم).

ثانياً: الحاجات النفسية والاجتماعية للحاج:

يطمح الحاج من خلال وضعية الحج لتحقيق جملة من الحاجات النفسية والاجتماعية والتي على أساسها يصل إلى مستوى راقم الشعور بالإشباع سواء على مستوى ذاته أو على مستوى المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

1. الحاجة اصطلاحاً:

وهي عبارة عن "رغبة فطرية يسعى من خلالها الإنسان إلى تحقيق الاتزان النفسي والانتظام في الحياة" (منصور، وآخرون، 2000: 176)

ويرى ماسلو بأن الحاجة هي " ما يثير الكائن الحي داخلياً مما يجعله يعمل على تنظيم مجاله بهدف القيام بنشاط ما لتحقيق مثيرات أو أهداف معينة" (مكي، 1996، 10).
وتكون الحاجة بالنسبة للشخص الذي يريد الحج ضرورية وأساسية ويمكن أن تكون للبعض من الحاجات الأولية لما لها من أهمية في الحياة النفسية للمسلم ولما تحققه من إشباع نفسي واتزان داخلي يشعر به الحاج.

2- نظرية ماسلو المفسرة للحاجات :

صنف ماسلو الدوافع الإنسانية بشكل هرمي بحيث تقع في قاعدة الهرم الحاجات الفيزيولوجية الأساسية وفي قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات، وضمن هذا الهرم تحكم الدوافع المختلفة فيه علاقة ديناميكية أساسية وتظهر هذه العلاقة في الحاجات الأساسية الأولى التي سهاها (ماسلو) بالحاجات الهرمانية، أكثر من ظهورها في الحاجات المتبقية من الهرم، والتي سهاها بالحاجات الفوقية أو النائية، وسميت الأولى بالحاجات الهرمانية لأن الحرمان الشديد من إشباع بعض الحاجات يؤدي إلى أن تطغى هذه الحاجات على سلوك الفرد بغض النظر عن موقعها في الهرم (توق وعدس، 1984، 151).

ويعتبر ماسلو من أهم العلماء الذين تحدثوا عن الحاجات، من خلال هرمه الشهير الذي وزع الحاجات من خلاله، حيث تدرج في هذا الهرم بداية من الحاجات الفسيولوجية، وينتهي بتحقيق الذات، ويشمل هذا الهرم الحاجات موزعة كالتالي:

1.2 الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs

وتتمثل الحاجات الفسيولوجية في الطعام والجنس والشراب والراحة وهي كل ما من شأنه المحافظة على حياة الإنسان وبدون إشباعها يكون الموت هي النتيجة، في المقابل إشباعها يضمن الانتقال إلى المستوى التالي وهو إشباع الحاجة إلى الأمن (السوسي وعبد المقصود، 2000، 155).

2.2 حاجات الأمن: Security Needs

وتتمثل بالحاجة إلى الوقاية والابتعاد عن المخاطر وهي من الحاجات التي تتوقف على إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد، فالفرد، يعمل على تجنب كل شيء يعيق شعوره بالأمن (السريسي وعبد المقصود، 155، 2000).

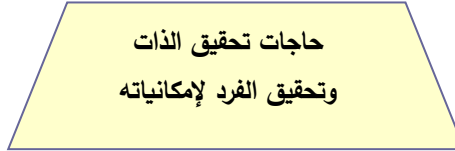
3.2 حاجات الحب والالتقاء: Love and Belonging Needs

وهي حاجات متبادلة بين الأفراد، تقوم على مبدأ الأخذ والعطاء، وعدم إشباعها يؤدي بالفرد للوحدة والعزلة (السريسي وعبد المقصود، 2000). والحاجة للحب والالتقاء مثل الحاجة إلى العلاقات مع الناس والحاجة إلى الالتقاء للجماعة.

4.2 الحاجة إلى تقدير الذات: Esteem Needs

مثل الحاجة إلى الثقة بالنفس وشعور الفرد بقيمته وقوته، وترتبط هذه الحاجة باحترام الذات والكفاءة الشخصية واستحسان الآخرين، وعدم إشباع هذه الحاجة يؤدي إلى عدم فاعلية الفرد وعدم مشاركته للآخرين (السريسي وعبد المقصود، 155، 2000).

5.2 تحقيق الذات: Self-actualization Needs



وهي سعي الفرد للوصول لدرجة متقدمة من تحقيق إمكانياته ومواهبه وقدراته للوصول بها إلى الوحدة والتكامل (السريسي وعبد المقصود، 155، 2000). وهذه الحاجة لا يمكن الوصول إليها إلا حينما تشبع أو يتم إشباع الحاجات التي دونها في هرم الحاجات.

ومن خلال ما ورد نرى بأن الحاجات النفسية هي سيرورة منسجمة من الحاجات يجب أن تشبع بطريقة منتظمة ومتسلسلة، وهي حاجات تواكب الإنسان منذ الولادة حتى الموت وأي خلل في إشباع هذه الحاجات يؤدي ذلك إلى جملة من المشاكل النفسية التي تعرقل النمو السوي

والاتزان للفرد. والحاج مثله مثل كل فرد يسعى لتحقيق جملة من الحاجات ومن بين هذه الحاجات في هذه الوضعية مثل الحاجة للانتماء، الانتماء الوالدي والأسري والاجتماعي والديني، والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه من طرف الأسرة والمجتمع. وكذا حشود الحجاج للدلالة على التشبع الديني وزوال الفروق والامتيازات والشعور بالانتماء فقط على أساس عامل الدين الإسلامي.

ثالثا: الصعوبات التي تعرقل التوافق النفسي والاجتماعي واستثمار وضعية الحج.

يعتري الفرد المقبل على تجربة الحج جملة من المشاعر المتناقضة حيث نجد من جهة الفرحه والابتهاج والشوق لزيارة مكة المكرمة وقبر سيدنا محمد عليه أزكى الصلوات والظفر بالتوبة ورضا الله سبحانه وتعالى، ومن جهة أخرى الشعور بالخوف والقلق من ترك العائلة والأحبة والأولاد، وكذا السفر وكيفية التعامل مع الوضعية الجديدة والمتمثلة في الحج والمناسك والحجاج من أعراق مختلفة تتباين في العادات والتقاليد والثقافة، إضافة إلى المحيط الجديد الذي يختلف كثيرا عن المحيط المألوف وكيفية التعامل والتعايش. كل هذه الوضعيات تجعل الحاج يعيش في ضائقة نفسية واجتماعية قبيل السفر وبعده.

1- تعريف التوافق النفسي والاجتماعي:

وتعرفه دائرة المعارف النفسية ايزنك وآخرون (1975) على أنه: "هو حالة يتم فيها إشباع حاجات الفرد من جانب، ومطالب البيئة من جانب آخر. وهي تعني الاتساق بين الفرد والبيئة الاجتماعية" (صالح، 2013، ص 94).

أما كاتل (1966) فيعرفه على أنه: "هو العمليات النفسية البنائية والتحرر من الضغوط والصراعات النفسية والانسجام البناء الدينامي للفرد" (صالح، 2013، ص 95). ويعرفه عزت راجح 1973 على النحو التالي:

"التوافق حالة التواءم والانسجام بين الفرد وبيئته، ويظهر ذلك في قدرته على إشباع أغلب حاجاته، وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغيرا يتناسب مع هذه الظروف الجديدة" (راجح، 1978، ص 34).

ويعرفه مصطفى فهمي (1979) "العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ويحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانيات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته ولهذه البيئة ثلاث جوانب: البيئة الطبيعية والمادية، البيئة الاجتماعية ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه" (فهمي، 1979، ص 30).

2- اتجاهات مفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي:

2.1. الاتجاه النفسي:

يقوم هذا الاتجاه على الاهتمام بالجانب السيكلولوجي في الفرد حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن التوافق يتحقق بإشباع حاجات الفرد ودوافعه، هذا يعني أن التوافق يقلل من التوتر ويتحقق هذا عن طريق الاعتدال في الإشباع، وفي هذا الاتجاه فإن التوافق هو عملية تشير إلى الأحداث النفسية وتعمل على استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد لمستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته وفي البيئة التي يعيش فيها (الشاذلي، 37، 2001).

فالفردي يسلك سلوكه مدفوعاً بدافع معين نحو الهدف الذي يشبع هذا الدافع وعندما تعترضه عقبة فإنه يقوم بأفعال واستجابات مختلفة، حتى يجد أن استجابة معينة تغلب على هذه العقبة وتوصله إلى هدفه وإشباع حاجاته ودوافعه.

ويرى سميث Smith إن التوافق السوي بالنسبة للإنسان هو الاعتدال في الإشباع العام للشخص وليس إشباع دافع واحد، شديد وعاجل على أساس دوافع أخرى، فالشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي المحبط والمستعجل في إشباع دوافعه وحاجاته والذي يميل للتضحية باهتمامات الآخرين وذلك لإشباع حاجة حالية شديدة وملحة (الشاذلي، 2001، ص 42).

ويرى شافر وشوبن Shaffer and Shoben في هذا السياق أن الكائن الحي يحاول من البداية إشباع دوافعه بأسر الطرق، فإذا لم يتيسر له ذلك راح يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة، فيلجأ إما لإحداث تعديل في البيئة أو تعديل دوافعه نفسها، وبهذا المعنى تكون الحياة

كلها عبارة عن عملية توافق مستمرة بالنسبة للكائن الحي وهي عملية ضرورية فيما يتعلق بعملية البقاء الحيوي له (الشاذلي، 2001، ص 43).

2-2. الاتجاه الاجتماعي:

يقوم هذا الاتجاه أساسا على أن التوافق هو عملية اجتماعية تقوم على مساهمة الفرد لمعايير المجتمع ولمواصفاته الثقافية، وذلك من خلال قدرته على القيام باستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتشبع رغباته وحاجاته، وهذا يعني أن التوافق من وجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه يعكس أسلوب الفرد في مواجهة ظروف الحياة وحل مشاكله.

إن التوافق يوضح اتجاهين كاملين من المسؤولية اتجاه البيئة الاجتماعية:

أ-الاتجاه الأول: هو أن يقبل الفرد ويستجيب بفاعلية تجاه التوقعات الاجتماعية التي تواجهه تبعاً لسنه وحياته وتشمل على سبيل المثال: الالتحاق بالمدارس أو بمهنة من المهن وتكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بالود والتعاون وفي هذا المعنى فإن التوافق يوضح مدى استعداد الفرد لمجابهة التوقعات الاجتماعية من أجل سلوك توافقي.

ب-الاتجاه الثاني: يرى بأن الاتجاه يعني أكثر من مفهوم بسيط للنماذج الاجتماعية أو بمعنى آخر يعني أن الفرد يشغل كل الفرص التي تتاح له ليحقق هدفا ذاتيا ثابتا.

وقد أوضح محمود الزباد في هذا السياق أن المقصود بالتوافق هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بالقدرة على الحب والعطاء، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى، القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد (حشمت وباهي، 2006، ص 44).

2-3.الاتجاه النفسي الاجتماعي (التكاملي):

يقوم هذا الاتجاه أساسا على التفاعل والتكامل بين الاتجاهين السابقين، فالتوافق عملية ذات شقين: فهي تتضمن انتساب الفرد إلى المجتمع بطريقة أكثر فعالية وفي نفس الوقت يقدم المجتمع الوسائل المختلفة لتحقيق الطاقة الكامنة داخل الفرد للإدراك والشعور والتفكير والنشاط الخلاق

مشتملة على التغيير الحادث في المجتمع ذاته، حيث أن الفرد والمجتمع يرتبط كل منهما بالآخر في علاقة تأثيرية متبادلة فكلاهما لا يمكن تصوره بدون الآخر.

وهذا يعني التوافق بين المدخل النفسي والمدخل الاجتماعي أي المنهج التكاملي الذي يؤكد تآزر المطالب البنائية الاجتماعية مع المطالب البنائية الشخصية وهذا ما يضمن تفاعلا مستمرا بين الشخص وبيئته، فللشخص حاجات والبيئة مطالب وكل منها يفرض مطالبه على الآخر (حشمت وباهي، 2006، ص 46).

إذن فالتوافق يتخذ صورة التغيير في البيئة والتغيير في الكائن وذلك عن طريق اكتساب استجابات ملائمة للموقف ويشير "حامد زهران" إلى التوافق على أنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازنا بين الفرد والبيئة، ومن ثمة نجد أن التوافق هو محاولة تحقيق التوازن بين الحاجات والمثيرات والفرصة المتاحة بواسطة البيئة وهذا يتوقف على محاولة إشباع الحاجات وذلك بالتغلب على كل من العقبات الداخلية والخارجية والظروف الملائمة للفرد نفسه.

هناك العديد من العوائق التي تقف في وجه تحقيق الفرد لأهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي والآخر خارجي، إضافة إلى جملة من العوامل البيئية واهم هذه العوائق ما يلي:

أ/العوائق الجسمية:

ويقصد بها بعض العاهات والتشوهات ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه. فتحسسه بالنقص وتجعله نابذا لذاته، غير قادر على تحقيق وجوده.

ب/العوائق النفسية:

ويقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفسية والحركية أو خلل في نمو الشخصية والذي قد يعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، إضافة إلى عوامل أخرى تتمثل في الفراغ النفسي الذي ينشأ من تناقض أو تعارض أهداف الفرد وعدم قدرته على المفاضلة بينها واختيار أي منها في الوقت المناسب.

ج/العوائق المادية الاقتصادية:

يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية، عائق يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم شعورا بالإحباط، إضافة إلى أن المشاكل المادية تمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل أو الحصول على ضروريات الحياة الكريمة.

د/العوائق الاجتماعية:

ونقصد بالعوائق الاجتماعية تلك القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات والتي تعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه ومن هذه العوائق منع الوالدين من إشباع بعض رغبات أبنائهم تأديبا وتربية ومنع الطالب من الالتحاق بالتخصص الذي يرغب فيه (صبري وشریت، 2006، ص136).

ومن ثمة فإن الفرد أثناء مروره بمراحل النمو المختلفة تصادفه مجموعة من العوائق والصعوبات التي تعرقل توافقه وتعطل انسجامه وتوازنه مثل العاهات والتشوهات الجسمية والمشاكل النفسية والتشوهات العقلية إضافة إلى الفقر والعوز والمشاكل المادية التي تقف في وجه رفاهية الفرد وتشعره بالدونية والإحباط، إضافة إلى أن القيود الاجتماعية وبعض الضوابط الأسرية والمعتقدات، تصعب توافق الفرد مع بعض الوضعيات الاجتماعية كل هذه العوامل تجتمع لتجعل من الفرد يعاني جملة من الإحباطات والصعوبات تؤدي به إلى فقدان توافقه وتوازنه النفسي والجسمي.

إن التوافق النفسي ما هو إلا محصلة التوازن والانسجام الوظيفي بين العناصر النفسية والجسمية والاجتماعية المحيطة بالفرد، فإن وفق في ذلك فنحن نحكم عليه بأنه فرد متوافقا نفسيا ومتوازنا نفسيا، ومقبولا اجتماعيا، أما في حالة سوء التوافق، فنحن نتعامل مع فرد فقد الانسجام والاتزان في مجاله النفسي والفيزيولوجي مما أثر على تفاعله أو تواصله الاجتماعي من خلال مواقف الصراع مع الذات، وصور الانحراف وعدم التماشي مع النظم الاجتماعية والمعايير والقيم فيصبح سلوكه شاذا وغير مقبولا، ومنه ثم يكون عرضة للصراع النفسي والنبذ الاجتماعي. ومن ثمة فإن الحاج في وضعية الحج التي تعتبر وضعية جديدة على الحاج وذلك في كل مجالاتها، المحيط الجديد، الجماعات الجديدة، المناسك، الإقامة، نوعية التغذية كلها مؤشرات جديدة يتطلب على الحاج أن

يتوافق ويتمشى معها فإن لم يستطع فانه يقع في مشاكل وصعوبات عدم التوافق النفسي والاجتماعي.

رابعا: سيكولوجية الحج والحاج:

يعتبر الحج من الشعائر الدينية المقدسة، في كل الديانات، لكن قدسيته مميزة في الإسلام ولدى المسلمين من كل الجنسيات، وفي هذا المقال نتحدث عن الحج إلى بيت الله الحرام، المتواجد بمكة بالسعودية، وهذا المكان له حرمة وهيئته التي بقيت قوية على مر السنين، فالحج بالنسبة للمسلم هو مكان طاهر ولا يدخله إلا من كان نظيفا تقيا وهو أمر مفروغ منه لدى كل الشرائع الاجتماعية، حتى المنحرفين والجرمين منهم، وهذا ما يمهده بالبعد النفسي والتأثير القوي لدى الفرد الذي يدعى الحاج اللاجئ إليه، طامعا في التطهير الروحي من الذنوب والمعاصي، فالذهاب إلى البقاع المقدسة يسمح للشخص ويفتح له بابا للتغيير من نفسه ومن سلوكاته غير المرغوب فيها والتوبة النصوح.

فالحاج في الحج، يتبع مجموعة من الشعائر الدينية منفردا وجماعة، فيكون هناك برنامجا موحدا للجميع وكأنا في بداية تطبيق برنامج إرشادي علاجي له هدف سامي، فيمكث الحاج شهرا كاملا في المكان المقدس، وتمثل هذه الشعائر في الصلاة، الدعاء، قراءة القرآن.....، كل هذا يشعر الحاج بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة الذي يؤدي إلى الأمن الداخلي، مما يساعد الشخص على إيجاد حلول ملائمة مع أوضاعه، فهذا السفر المبرمج من شأنه إبعادنا لمدة زمنية محددة عن الواقع اليومي المعاش بمشاكله وضغوطاته حيث يصفى الذهن كليا ويلجأ إلى عبادة الله وحده لا شريك له، ويقتنع الفرد أن الدنيا مر لزومي له، ولا تستحق كل ذلك الحزن والخوف منها. وكأنا في جلسة استرخاء تام.

خامسا: الإرشاد النفسي والاجتماعي للحجاج:

يعتبر الإرشاد النفسي الاجتماعي وسيلة وأسلوب يستعمله المختص النفسي أو المرشد بهدف مساعدة الفرد على التعرف على المشاكل والصعوبات التي تعيق توافقه وتشعره بالقلق والخوف من الوضعيات الجديدة وخاصة وضعية الحج. وعموما ما نجد الحجاج يلجئون إلى المرشد الديني ليلقنهم

أصول المناسك وأهم السلوكيات التي يسلكونها في الحج، ونجد أن الدولة قد أعطت أهمية كبرى للمرشد الديني والطاخم الصحي الذي يرافق الحاج إلا أنها لم تعر أي اهتمام بالمعاش النفسي للحاج سوى قبيل السفر أو أثناء السفر أو أثناء تأديته للمناسك وظروف إقامته.

1. الإرشاد الجماعي:

تنطلق فلسفة الإرشاد الجماعي من أن كل فرد يشترك سلوكياً مع غيره في كثير من خصائص السلوك وأنماطه فرغم أنه فريد في بعض أنماط سلوكه إلا أنه مثل غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى (زهران، 1977، 180).

2. تعريف الإرشاد الجماعي:

هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعة واحدة ويعتبر عملية تربوية إذ أنه يقوم أساساً على موقف تربوي.

أ/ الجماعة الإرشادية: أشكالها:

- إما جماعة طبيعية: قائمة فعلاً مثل (طلاب فصل دراسي ، أعضاء نادي ، مدمنون)
- جماعة مصطنعة: يتم تكوينها عند الحاجة
- عدد الأعضاء: يتراوح عدد أعضاء الجماعة الإرشادية عادةً ما بين 3 - 15 عميلاً وهناك من يرى أن العدد الأمثل هو من 7- 10 أفراد، إلا أن العدد قد يصل إلى 50 فرداً في بعض الحالات الخاصة.
- المدة: قد تستغرق الجلسة من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة.
- المكان: يشترط عقد الجلسات في مكان يستوعب عدد الأعضاء والقائمين على إدارة الجلسات، جيد التهوية، وجود إضاءة كافية ومناسبة، وبعيد عن الضوضاء عدد الجلسات: تتراوح ما بين 8 - 16 جلسة (الرشيدي، السهل، 2002، 88).

ب- شروط ومعايير تكوين الجماعة الإرشادية:

- تشابه مشكلات واضطرابات الأفراد الذين يمكن أن يكونوا جماعة إرشادية. مما يكون عاملاً مشتركاً

- تجانس الأفراد من حيث الجنس والمستوى التعليمي والاجتماعي.

- يجب ألا تضم الجماعة الإرشادية الأفراد الذين لديهم مشكلات متطرفة، أو المرضى النفسيين أو الجانحين.

3. أساليب الإرشاد الجماعي:

1.3 الإرشاد المتمركز حول المجموعة:

يقوم هذا النوع من الإرشاد الجماعي على اعتبار أن المسترشدين هم محور العملية الإرشادية وأنهم مسؤولون بالدرجة الأولى عن حركة المجموعة والأهداف التي تريد تحقيقها، وهذا الأسلوب هو ما نادى به كارل روجرز صاحب نظرية الإرشاد المتمركز حول المسترشد، ويوضح روجرز هذا المفهوم للإرشاد الجماعي بأن أعضاء المجموعة يحضرون مع بعض في بداية الأمر دون سابق معرفة وهم في حالة من القلق العام نتيجة لهذه الخبرة الجديدة، بل يظهرون صورة زائفة عن حالتهم، ولكن باستمرار اللقاءات والتفاعل مع بعضهم البعض تبدأ الثقة تأخذ طريقها إلى نفوسهم، كما أن مشاعر التعاطف والتآلف تجد مكانا بينهم.

والدور الحقيقي الذي يقوم به المرشد تحت ظل هذا المفهوم للإرشاد الجماعي يعتمد على أساس تسهيل مهمة المسترشدين عن طريق توفير ظروف بيئية ونفسية آمنة وتأكيد ثقتهم في قدراتهم على قيادة أنفسهم وتطوير مهاراتهم وإيجاد حلول لمشكلاتهم، كما أن المرشد يحاول أن يكون قدوة أو مثالا للمسترشدين لتعلم بعض المهارات التي يحتاجونها لتطوير أنفسهم مثل حسن الإنصات والتفاعل مع الأحداث وتقديم التغذية الراجعة وإظهار التعاطف والدعم للآخرين بطريقة إيجابية (سلامة، 1985، 105).

2.3 الإرشاد المتمركز حول المرشد أو الإرشاد الموجه:

يقوم هذا النوع من الإرشاد الجماعي على أساس أن المرشد هو محور العملية الإرشادية، حيث يقوم المرشد في هذا النوع من الإرشاد بالدور الأعظم في توجيه حركة المجموعة وتشجيع التفاعل بين أعضائها وقيادتها نحو تحقيق أهدافها، والمرشد هو الشخص الذي يحدد أسلوب العمل واختيار الأساليب الإرشادية المناسبة لها، فالمرشد صاحب القرار الرئيسي هنا، ولكن هذا لا يعني إلغاء دور المسترشدين، وإنما مطلوب منهم أن يقوموا بدور إيجابي من خلال التعاون مع المرشد بإتباع إرشاداته

والإرشاد الجمعي الموجه يفرض على المرشد تسهيل مهمة المسترشدين من خلال توفير بيئة آمنة ومساعدتهم على الاستبصار بالجوانب الإيجابية والسلبية في شخصياتهم ومن ثم استغلال ذلك في حل مشاكلهم، كما أن المرشد يشجع أعضاء المجموعة على التعلم من بعضهم البعض، وأنهم يمثلون فريق عمل واحد يعمل من أجل هدف مشترك، ويمكن التأكيد على أن الإرشاد الموجه يفرض على المرشد تحمل الجزء الرئيسي للنتائج التي تصل إليها المجموعة (زهران ، 1977 ، 201).

3.4 مميزات الإرشاد الجماعي:

- **يحقق الأمن النفسي**، إذ أن انتماء العميل إلى جماعة إرشادية يؤدي إلى الشعور بالتقبل والتخلص من الشعور بالاختلاف والافتقار بأنه ليس وحده الشاذ؛ وأن المشكلات النفسية تواجه الناس جميعاً، كذلك أن سماع العميل غيره وهم يتحدثون عن مشكلاتهم يزيد من اطمئنانه ويقلل من مقاومته للتحدث والإفصاح عن مشكلاتهم، وخاصة عندما يجد أنها مشكلات مشتركة فهو يرى من هو أسوأ منه حالاً فيبدأ روعه، ومن هم أحسن منه حالاً فيزداد أمله في التحسن، كذلك فإن العميل يجد في رفاقه من أعضاء الجماعة سنداً انفعالياً ومجالاً مناسباً للتنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي، وهذا كله يشعره بالأمن.

- **يقلل من حدة تركز العميل حول ذاته**، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير. - يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء الآخرين والانعاط بها حين يسمع قصصهم وتواريخ حياتهم منهم.

- يشعر العميل بأنه يعطي ولا يأخذ فقط.

- يعتبر أنسب طرق لإرشاد العملاء الذين لا يتجاوبون ولا يتعاونون في الإرشاد - يتعلم الفرد من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكسبه مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين. - صور حية واقعية لنقل المشكلات الاجتماعية إلى مواقف حياتية فتكسب المسترشدين مرونة السلوك الاجتماعي قبل تطبيقه عملياً. - المناقشة الجماعية لموضوع مشترك تقلل من الخوف وتشعر بالأمن فتتيح فرص التنفيس والتفريغ الانفعالي.

- اشتراك المسترشد في المناقشة والاستماع يقلل من تركزه حول نفسه ويشعره بالأخذ والعطاء

واختيار الأنماط السلوكية البديلة وتعميمها في مواقف الحياة اليومية وذلك لمواجهة دور المسترشد إذ يقوم بتعديل بناء على نقد وملاحظات سلوك الآخرين له وعليه فإنه يقوم بعملية تقويم ذاتي (الرشيدي، السهل، 2002، 150). ومن ثم فإن الإرشاد النفسي يحتاج الفرد طوال حياته وليس مقتصرًا فقط على الفرد في وضعية مشكل، بل يتعداه لطلب الاستشارة والنصيحة والمساءلة والحاج كونه يخوض وضعية جديدة وفي بيئة جديدة يحتاج للإرشاد النفسي الاجتماعي لتحقيق التوازن والشعور بالراحة والطمأنينة.

■ الخاتمة:

لا يمكن أبداً أن ننفي أن وضعية الحج تمد الفرد الحاج بطاقة روحية ونفسية واجتماعية كبيرة تؤثر إيجاباً على التوجه الإيجابي نحو الحياة وترسخ في نفسية الحاج جملة من المعتقدات والصفات والسلوكات الإيجابية المستقاة من ديننا الإسلامي، والتي تدفعه دوماً لاستثمار القيم النبيلة والأخلاق الحميدة وجل طاقته الإيجابية لمساعدة الغير والإحساس بهم والوصول إلى أسنى القيم الإنسانية وأجلها، وهي الإيثار والتعاون والمساندة والاندماج مع الغير، وهذا كله يدل على أن الفرد الحاج قد ارتقى إلى مصاف الإنسانية في أرقى صورها. إلا أن هذا لن يتحقق إذا كان الحاج يعاني من مشاكل في تحقيق وإشباع حاجاته أو أنه غير متوافق.

- وعلى هذا الأساس حاولنا أن نقدم جملة من التوصيات أدرجناها في النقاط التالية، نذكر أهمها:
- ضرورة التأكد من أن الحاج لا يعاني من اضطرابات عقلية أو نفسية، وذلك قبل الذهاب إلى الحج وإخضاعه إلى جملة من الاختبارات النفسية التي تؤكد سلامته العقلية والنفسية.
- إخضاع الحاج الذين هم على وشك السفر للبقاع المقدسة للإرشاد النفسي الجماعي لمساعدتهم على التوافق والتكيف واستكشاف الحالات التي لديها مشاكل نفسية عميقة.
- تنصيب خلية للاستشارة النفسية في البلد المستضيف للتكفل بالحجاج الذين لديهم صعوبات في التوافق ويكون المختص النفسي من البلد الذي ينتمي له الحاج.
- تدعيم بعثة الحج بزيادة عن الأطباء بفريق نفسي متكامل للتكفل بالحجاج من نفس البلد.

■ المراجع:

- القرآن الكريم.
- السنة النبوية.
- ابن فارس، ن. (1979). مقاييس اللغة. دمشق: دار الفكر.
- أحمد عزت، راجح. (1978). أصول علم النفس، القاهرة: الدار القومية للطباعة والنشر.
- أسماء، السرسى وأمانى، عبد المقصود. (2002). دراسة الحاجات النفسية لدى الأطفال في مراحل تعليمية متباينة، مجلة كلية التربية، العدد 24، ج 2، مصر: جامعة عين الشمس.
- بشير، صالح الرشيدى وراشد، علي السهل. (2002). مقدمة في الإرشاد النفسي. ط1. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- حامد، زهران. (1977)، الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- حسن، أحمد حشمت ومصطفى، حسن باهى. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- سهام، مكي. (1996). دراسة استطلاعية لبعض الحاجات النفسية لدى الشباب المدمنين في مقارنتهم بالشباب غير المدمنين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق مصر.
- صالحى، سعيده. (2013) تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعي، رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2 الجزائر.
- صبري، محمد علي وأشرف، محمد عبد الغني شريت. (2006). الصحة النفسية والتوافق النفسي. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الحميد، الشاذلي. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. مصر: المكتبة الجامعية.
- فهدى، مصطفى. (1979). التوافق الشخصي الاجتماعي. القاهرة، مصر: مكتبة الخانجي.
- محي الدين، توق وعلي، عباس. (1982). أنماط رعاية اليتيم وأثرها في مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال في الأردن مجلة العلوم الاجتماعية. العدد 3 ص 71_77.
- ممدوحة، محمد سلامة. (1985). الإرشاد النفسي منظور إنمائي. مصر: مطابع جامعة الزقازيق.
- منصور، قزان. (2000). الحاجات النفسية والرضا الدراسي لطلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة السعودية.