ولا يجوز للمرأة - إن تلبّست بالعذر الشّرعيّ (الحيض) - أن تدخل المسجدَ، ولها أن تدخل رحابه (الساحة الخارجية) وعليها أن تُحْرِمَ وتُلبّيَ دون أن تصلّيَ الرّكعتين.

ولا تَغفُل وأنتَ في طريقك إلى مكّة المكرّمة- عن تَكرار التّلبية كلّما تغيَّر الحال. وإذا أدركتْك صلاةٌ رباعيّةٌ في الطّريق يسنّ لك قصرُها ركعتين فقط. فإذا وصلتَ مكّة استُحِبَّ لك أن تقولَ: "اللَّهم هَذَا حَرَمُكَ وأمْنُكَ فَحَرِّمني على النار، وأمِّني مِن عَذَابِكَ يَومَ تَبْعَثُ عبادَكَ، وَاجْعَلْني مِن أوليائك وَأهْلِ طَاعَتِكَ"، وإذا دخلتَ الحرمَ، ووقع بصرُكَ على الكعبة المشرَّفة، فادعُ قائلًا: "اللَّهُمَّ زِدْ هَذَا البَيْتَ تَشْرِيفاً وَتَعْظِيماً وَتَكْرِيماً وَمَهَابَةً، وَزِدْ مِن شَرَّفَهُ وكَرمَهُ ممَّنْ حَجَّه أو اعْتَمَرَه تَشْرِيفاً وَتَكْرِيماً وَتَعْظِيماً وَبِرّاً"، وقُلْ: "اللَّهُمَّ أنْتَ السَّلامُ وَمِنْكَ السَّلامُ، حَيِّنا رَبَّنا بالسَّلامِ" ثمَّ ادعُ بما شئتَ من خيرات الآخرة والدنيا.

واشرَعْ في الطّواف، مستحضرًا نيّةَ طواف العمرة، بادئا بالحجر الأسود وُجُوبًا، ومنتهيًا إليه في كلِّ شوط، وقُلْ عند بدء الطَّواف: "اللَّهُمَّ أَنَا عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِك أتَيْتُكَ بِذُنُوب كَثيرَة، وأعْمال سَيِّئَة، وَهَذَا مَقَامُ العائذ بِكَ مِنَ النَّار، فاغْفِرْ لي إنَّكَ أنْتَ الغَفُورُ الرَّحيمُ"، وكبِّر في كلّ شوط استحباباً عند محاذاة الحَجر الأسود، (وعلامةُ موضع بَدْء الطّواف ونهايته هو الضّوءُ الأخضرُ المقابلُ للحجرِ الأسود) ، وكبِّرْ أيضًا استحباباً في كلّ شوط إذا حاذيتَ الرّكنَ اليمانيّ وهو الرُّكنُ الذي قبلَ الحجرِ الأسود، وقل: "رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ" (سورة البقرة: 201).

واشغَلْ نفسَك بالدّعاء في أثناء طوافك، خاشعًا لله تعالى، مُعرضًا عن الخوض في الملهيَات، كالتّصوير بالهاتف، ولغو الحديث، واستشعرْ عظمةَ الله تعالى.

واجعَلِ الكعبةَ عن يسارك، فلا تَستقبلْها بصَدرك، ولا تَستدبِرْها بظَهرِك، ولا تُدخلْ بدنَك بالشّاذَروان، ولا حِجْرِ سيّدنا إسماعيل عليه السّلام وأنتَ تَطوف، حتَّى لا يكونَ جزءٌ من بدنكَ داخلَ البيت.

وحافظْ على وضوئك، واستُرْ عورتَكَ طيلةَ طوافك.

فإذا انتقضَ وضوؤك في أثناء طوافك، فاقطَعه وجوبًا، واخرُج لتَتوضَّأَ من جديد، واستأنِفْ طوافَك بانياً على الأشواط الّتي أتممْتَها قبل انتقاضِ وضوئك.

وإذا أُذِّنَ لصلاة الفريضة، فلا تَقطعِ الطّوافَ حتَّى تُقامَ الصّلاةُ المكتوبةُ، فصلِّ مع الجماعة ثمَّ استأنف الطَّوافَ من المكان الَّذي قطعتَه فيه، أو قبلَه، لا بعدَه، وابْنِ على ما فعلتَه، مُتمًّا بقيّةَ الأشواط، ولا تُصلِّ الجنازةَ ولا النّفلَ بعد الصّلاة المكتوبة.

وبادرْ بعد الطَّواف بصلاة ركعَتَيِ الطّواف الواجبَتَيْن، واقرأْ فيهما استحباباً بعد الفاتحة، بسورة الكَافِرُونَ في الرّكعة الأولى، وبسورة الإخْلاَصِ في الرّكعة الثّانية، ثمّ اشْرَبْ بعدَهما من ماء زمزم، مستحضرًا قول النّبيّ ﷺ: "مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ" (أخرجه ابن ماجهْ وأحمد)، وادعُ قائلاً: "اللَّهُمَّ إنِّي أَسْأَلُكَ علْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا وَاسِعًا، وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ" (أخرجه عبد الرّزاق في المصنَّف عن ابن عبَّاس)، وما شئتَ من دعاءٍ.

ثمّ تَوجَّه إلى المسعى، فاسْعَ سبعةَ أشواط بادئًا بالصَّفا، ومختتماً بالمروة، وقُلْ عند بدء السَّعي: (أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ بِهِ اللهُ وَرَسُولُهُ) "إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوِ اعْتَمَرَ فَلاَ جُنَاحَ عَلَيْهِ أَن يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ" (البقرة: 158).

ولا تَسْعَ مُدبراً، وأسرِعِ الخُطَى بين الميلَيْنِ (الضّوْءَيْنِ) الأخضرَيْن ذهابًا وإيَّابًا في كاملِ أشواطِ السَّعي.

واعلمْ أنَّ الطَّهارةَ في السَّعي مُستحبَّةٌ غيرُ واجبة.

فإذا أتْمَمتَ سَعْيكَ بالمروة فتَحلَّل بالحلق أو التَّقصير، والمرأةُ تَتحلَّل بالتَّقصير فقط، وبذلك تكونُ قد فَرَغتَ من عمرتِكَ.

وإذا أردتَ أن تَعْتمرَ عُمرةً أخرى فاخرُجْ إلى الحلِّ (التَّنعيمِ مثلاً) وأَحرِمْ بها من هناك -بعد أن تتأكَّدَ من صحَّة عمرتك الأولى وتحلُّلِكَ منها- وافعلْ ما فَعلتَه أوَّلًا.

الجمهوريّة التونسيّة
وزارة الشؤون الدينية
الإدارة العامّة للحجّ والعمرة

كيف أعتمر؟