# الوعي بالحالة المزاجية في السنة النبوية

Mood Awareness in the Prophetic Sunnah

**أ.د علي إبراهيم العجين**

Prof. Dr. Ali Ibrahim Al-Ajeen

جامعة آل البيت–الأردن

Aliajeen@yahoo.com

## الملخص

يتناول البحث دراسة الحالات المزاجية الواردة في السنة النبوية، لمعرفة التعبير النبوي عن الحالة المزاجية، ووصف الحالات المزاجية في السنة النبوية و تحليلها ، وتبين للباحث أن السنة النبوية استعملت عبارة « طَيِب النفس « للتعبير عن الحالة المزاجية الجيدة، و عبارة «خاثِر النفس .» للتعبير عن الحالة المزاجية السلبية ، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحاور الصحابة عن الحالة المزاجية سواءً كانت جيدة أو سيئة، ويكشف عن أسبابها، مما يؤدي للوعي بالحالة المزاجية للإنسان، مما يوصله للهناء النفسي، وذلك بمعرفة أسباب مزاجه الإيجابي، فيطور ذلك و يزيد منه، ومعرفة أسباب الحالات المزاجية السلبية، فيتجنبها أو يخفف من تأثيرها عليه.

-الكلمات المفتاحية: الحالة المزاجية-السنة النبوية.

## Abstract

This study examines the mood states referenced in the Prophetic Sunnah, including how the Prophet (peace be upon him) expressed and depicted these states, as well as an analysis of their characteristics..

According to the study, the Prophetic Sunnah uses terms like “good-natured” (Tayyib al-Nafs) and “depressed or low-spirited” (Khathir al-Nafs) to represent positive and negative emotions, respectively. The Prophetic The Prophet (peace be upon him) would engage his Companions in discussions about mood states, whether positive or negative, to determine the root causes. By increasing emotional awareness, this technique eventually advances psychological health. While knowing the reasons behind positive moods enables you to cultivate and strengthen them, knowing the causes of negative moods helps you prevent or lessen their effects.

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على النبي الأمين، وبعد

فإن الوعي بالحالة المزاجية يعين الإنسان على فهم ما يعتريه من أحوال نفسية إيجابية كانت أم سلبية، فيسعى لتطوير الحالة المزاجية الجيدة و إطالة أمدها، ويحاول التخفيف من آثار الحالة المزاجية السيئة.

ولما كانت السنة النبوية منهج حياة المسلم في جميع تفاصيل حياته ومنها الجانب النفسي، جاءت هذه الدراسة بعنوان (الوعي بالحالة المزاجية في السنة النبوية .)

-مشكلة الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية:

هل اهتمت السنة النبوية بموضوع الحالة المزاجية؟وماذا يطلق على الحالة المزاجية الإيجابية و السلبية في السنة النبوية؟

وكيف يمكن وصف الحالات المزاجية الواردة في الأحاديث النبوية؟

-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١-معرفة اهتمام السنة النبوية بالحالة المزاجية.

٢-الكشف عن التعبير النبوي عن الحالة المزاجية.

٣-وصف الحالات المزاجية الواردة في السنة النبوية و معرفة أسبابها.

-منهج الدراسة:

اتبع الباحث المنهج الاستقرائي بجمع الأحاديث التي ورد فيها ذكر للحالات المزاجية، وكذلك المنهج التحليلي لمعرفة أسباب الحالات المزاجية.

-حدود الدراسة:

الأحاديث التي ورد فيها وصف مباشر للحالة المزاجية بنوعيها الإيجابية و السلبية.

-الدراسات السابقة:

موضوع الوعي بالحالة المزاجية تناولته كتب علم النفس وبينت أصناف الناس فيه، وأنواع الحالات المزاجية، وما يصاحبها من مظاهر نفسية، ولم يقف الباحث-حسب اطلاعه-على دراسة للموضوع من منظور السنة النبوية.

-مخطط الدراسة:

تم تقسيم البحث إلى مبحثين:

المبحث الأول-مفهوم الحالة المزاجية والتعبير النبوي عنها.

المبحث الثاني: الحالات المزاجية في السنة النبوية.

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يجعل حالاتنا المزاجية في أحس حال، وأن يوفق القائمين على المؤتمر لما يحبه و يرضاه.

## المبحث الأول-مفهوم الحالة المزاجية والتعبير النبوي عنها:

### المطلب الأول-مفهوم الحالة المزاجية:

أصل معنى المزاج في اللغة من الفعل مزج: فالميم و الزاء والجيم أصل صحيح يدل على خلط الشيء بغيره، ومزج الشراب يمزجه مزجاً، و العسل يسمى المزج قالوا: لأنه كان يمزج به كل شراب.(١)

والمَزْجُ: الخَلْطُ بالشَّيْءِ، مَزَجَ الشَّرَابَ: خَلَطَه بغَيرِه، ومَزَجَ الشَّيْءَ يَمْزُجُه مَزْجاً فامْتَزَجَ: خَلَطَه، والمِزَاجُ من البَدَنِ: مَا رُكِّبَ عَلَيْهِ من الطَّبائع يُقَال: هُوَ صَحيحُ المِزاجِ وفاسِدُه، وَهُوَ مَا أُسِّسَ عَلَيْهِ البدَنُ من الأَخْلاط وأَمْزِجةُ النَّاس مختلفةٌ.(٢)

والمِزاج: مِزاج الشيء: ما مُزج به، قال الله تعالى : {وَمِزاجُهُ مِنْ تَسْنِيمٍ } سورة المطففين ٢٧، ومِزاج الجسم: ما أُسس عليه من الطباع، يقال: هو معتدل المزاج.(٣)

وحالة مِزاجيَّة: شعور انفعاليّ مؤقَّت ومتكرِّر مثل السعادة أو الغضب أو الحزن، وقد يستمرّ هذا الشعور حتَّى بعد زوال الموقف الذي تسبَّب فيه.(٤)

ويمكن القول أنه أطلق عليه مسمى المزاج لاختلاطه بين السعادة و الحزن، والمزاج الجيد و السيئ.

وأما معنى الحالة المزاجية في علم النفس، فهي حالة انفعالية معتدلة نسبياً، تنتاب الشخص فترة من الزمن، أو تعاوده بين حين وآخر، وبمعنى آخر هي حالة مؤقتة قد تظهر على شكل مرح أو اكتئاب، أو سعادة، أو

---

(١) انظر، ابن فارس، أحمد بن فارس، مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام هارون، دار الفكر، بيروت، ١٣٩٩ ه-١٩٧٩ م، (٥٣١٩).

(٢) انظر، الزبيدي، محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، المجلس الوطني للثقافة، الكويت، ١٤٢٢ ه-٢٠٠١ م، (٦٢١٢-٢١٣).

(٣) انظر، الحميري، نشوان الحميري، شمس العلوم، تحقيق حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر ، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٢٠-١٩٩٩ م، (٩/ ٢٨٧).

(٤) انظر، مختار، أحمد مختار، وآخرون، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة الأولى، ١٤٢٩ ه-٢٠٠٨ م، (٣/ ٢٠٩٢).

حزن، أو هدوء أ وتجهم. فمثلاً حين تسمع خبراً سيئاً، وهذا انفعال عابر، فإذا لازمك الحزن واستمر يوماً أو عدة أيام، سمي ب(الأسى) وهو حالة مزاجية، فالشخص المكتئب تراوده أفكار الاكتئاب، والشخص المهتاج يرحب بأفكار الاعتداء، فالحالة المزاجية أقل عنفاً وأطول بقاء من الانفعال.(١)

وتعرف أيضاً أنه (مشاعر معتدلة و غالباً ما تكون عارضة أو وقتية تنتاب الفرد مثل حال السرور و الابتهاج، أو حال التهيج و عدم الاستقرار .)(٢)

وتعبر الحالة المزاجية للإنسان عن علاقة تكاملية بين عملياته المعرفية و الأحداث البيئية التي يمر بها الإنسان، وهو ناتج عن فهم الأحداث وعلاقة الفرد بها، فتنتج ردود أفعال معينة في مواقف الحياة المختلفة.(٣)

ويرى جون ماير John Mayer أن الوعي بالنفس يعني : (أن نكون مدركين لحالتنا النفسية، وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحالة المزاجية نفسها)(٤)

واكتشف تصنيف الناس بالنسبة للوعي بحالتهم المزاجية على النحو الآتي(٥).

أولاً: الواعون بأنفسهم: هم أولائك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معايشتها وعندهم بصورة متفهمة بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية، وعندما يتكدر مزاجهم لا تستبد بهم الأفكار، وقادرون على الخروج من مزاجهم السيئ في أسرع وقت.

ثانياً: الغارقون في انفعالاتهم: العاجزون عن الخروج منها، وكأن حالتهم النفسية قد تمتلكهم تماماً، متقلبو المزاج، غير مدركين تماماً لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها، ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما، ومن ثم هم قليلاً ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة، كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية.

ثالثاً: المتقبلون لمشاعرهم: هؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية، دون محاولة لتغييرها، وينقسمون إلى فئتين:

أ-من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها.

ب-من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك حين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر

---

(١) انظر، بني يونس، محمد بني يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة، عمّان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م، ص ٢٢٨.

(٢) جابر، جابر عبد الحميد، و كفافي، علاء كفافي، معجم علم النفس، دار النهضة، القاهرة، ١٩٩٢ م، (٥/ ٢٢٤٩).

(٣) انظر، جوني، أحمد، والعبودي، طارق، ما وراء المزاج، دار المنهجية، عمّان، الطبعة الأولى، ٢٠١٦ م، ص١٤.

(٤) نقله جولمان، دانييل جولمان، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، عالم المعرفة رقم ٢٦٢، المجلس الوطني للثقافة، الكويت، ٢٠٠٠ م، ص ٧٣.

(٥) انظر، جولمان، الذكاء العاطفي ص ٧٥.

واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم فهم استكانوا لليأس.

المطلب الثاني-التعبير عن الحالة المزاجية في السنة النبوية.

أولاً: التعبير عن الحالة المزاجية الجيدة:

استعملت السنة النبوية التعبير الدقيق عن الحالة المزاجية، سواءً كانت جيدة أم سيئة، وجاءت عبارة «طيب النفس « لبيان الحالة المزاجية الجيدة، فبوّب الإمام البخاري في الأدب المفرد[١]: باب طيب النفس، ثم روى بسنده عن مُعَاذَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ خُبَيْبٍ الْجُهَنِيَّ يُحَدِّثُ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَمِّهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَلَيْهِمْ وَعَلَيْهِ أَثَرُ غُسْلٍ، وَهُوَ طَيِّبُ النَّفْسِ، فَظَنَنَّا أَنَّهُ أَلَمَّ بِأَهْلِهِ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَرَاكَ طَيِّبَ النَّفْسِ ؟ قَالَ: «أَجَلْ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ»، ثُمَّ ذُكِرَ الْغِنَى، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: »إِنَّهُ لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى، وَالصِّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى، وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النِّعَمِ . «، ورواه أحمد في المسند[٢]، و ابن ماجة ولفظه «وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ»[٣]، والحاكم في المستدرك[٤]، وقال : (هَذَا حَدِيثٌ مَدَنِّيٌّ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ، وَالصَّحَابِيُّ الَّذِي لَمْ يُسَمِّ هُوَ يَسَارُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْجُهَنِيُّ .)، وقال الشيخ الألباني : (صحيح .)[٥]

وقوله : «يَا رَسُولَ اللَّهِ نَرَاكَ طَيِّبَ النَّفْسِ « ، أَيْ: ظَاهِرَ الْبِشْرِ وَالسُّرُورِ وَمُنْشَرِحَ الْخَاطِرِ.[٦]

فالصحابة انتبهوا لبوادر الفرح على وجه النبي صلى الله عليه وسلم وعبروا عن ذلك بقولهم: طيب النفس، فقال لهم : أجل و الحمد لله، ثم استعمل النبي صلى الله عليه وسلم ذات العبارة بقوله : « وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النِّعَمِ» وفي رواية «من النعيم»، أي من نعمة اللّه التي وجب الشكر عليها.[٧]

وطيب النفس هو السرور بما أعطاه الله لعبده من التوفيق لطاعته، وعدم تكبد العيش وتعب الجسم، وأمنه من المخاوف ووضح له الطريق وذهبت المخاوف، وزالت العسرة ارتاح القلب واطمأنت النفس وصارت في نعيم.[٨]

---

(١) رقم : (٣٠١).

(٢) (٣٨ / ٢٢٩) رقم : (٢٣١٥٨).

(٣) التجارات-باب الحث على المكاسب-رقم : (٢١٤١)

(٤) (٢/ ٣) رقم : (٢١٣١).

(٥) الألباني، محمد ناصر الدين، صحيح الأدب المفرد، دار الصديق، الطائف، الطبعة الرابعة ١٤١٨ ه-١٩٩٧ م، ص١٢٧.

(٦) انظر، القاري، ملا علي، مرقاة المفاتيح شرح المصابيح، دار الفكر، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٢٢ ه-٢٠٠٢ م، (٨ / ٣٣١١).

(٧) انظر، الدهلوي، عبد الحق الدهلوي، لمعات التنقيح شرح مشكاة المصابيح، تحقيق تقي الدين الندوي، دار النوادر، دمشق، الطبعة الأولى، ٢٠١٤ م، (٨/ ٥٠٠).

(٨) انظر، الساعاتي، أحمد البنا، بلوغ الأماني من أسرار الفتح الرباني، دار إحياء التراث العربي، بيروت، دون سنة الطبع، (١٩ / ١٢٣).

وتكرر هذا اللفظ في حديث أَبِي طَلْحَةَ الْأَنْصَارِي رضي الله عنه ّ قَالَ : ( أَصْبَحَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا طَيِّبَ النَّفْسِ يُرَى فِي وَجْهِهِ الْبِشْرُ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، أَصْبَحْتَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ، يُرَى فِي وَجْهِكَ الْبِشْرُ .)، قَالَ: »أَجَلْ، أَتَانِي آتٍ مِنْ رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ فَقَالَ: مَنْ صَلَّى عَلَيْكَ مِنْ أُمَّتِكَ صَلاَةً كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهَا عَشْرَ حَسَنَاتٍ، وَمَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ، وَرَفَعَ لَهُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ، وَرَدَّ عَلَيْهِ مِثْلَهَا .« رواه أحمد[1] من طريق أبي معشر عن إسحاق بن كعب بن عجرة عن أبي طلحة الأنصاري به، قال الشيخ شعيب : (إسناده ضعيف، أبو معشر-واسمه نجيح بن عبد الرحمن السندي-ضعيف، ثم إنه لم يدرك إسحاق بن كعب بن عجرة .)

ورواه أحمد[2]و غيره من طريق ثَابِت البناني قَالَ: قَدِمَ عَلَيْنَا سُلَيْمَانُ مَوْلىً لِلْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ زَمَنَ الْحَجَّاجِ فَحَدَّثَنَا، عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَاءَ ذَاتَ يَوْمٍ وَالْبِشْرُ يُرَى فِي وَجْهِهِ فَقُلْنَا: إِنَّا لَنَرَى الْبِشْرَ فِي وَجْهِكَ، فَقَالَ : «إِنَّهُ أَتَانِي مَلَكٌ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ رَبَّكَ يَقُولُ: أَمَا يُرْضِيكَ أَنْ لَا يُصَلِّيَ عَلَيْكَ أَحَدٌ مِنْ أُمَّتِكَ، إِلَّا صَلَّيْتُ عَلَيْهِ عَشْرًا، وَلَا يُسَلِّمُ عَلَيْكَ إِلَّا سَلَّمْتُ عَلَيْهِ عَشْرًا .»

وحكم عليه الشيخ شعيب بالضعف لجهالة سليمان مولى الحسن بن علي رضي الله عنهما، ثم ذكر شواهد عدة للحديث، وخلص للقول (وبمجموع هذه الشواهد يتقوى الحديث، ويصبح حسناً لغيره .)

وجاء في حديث عائشة رضي الله عنها وصف الحالة المزاجية الجيدة للنبي صلى الله عليه وسلم بقولها : (قرير العين طيب النفس) فقالت: خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ عِنْدِي، وَهُوَ قَرِيرُ الْعَيْنِ، طَيِّبُ النَّفْسِ، ثُمَّ رَجَعَ إِلَيَّ وَهُوَ حَزِينٌ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّكَ خَرَجْتَ مِنْ عِنْدِي وَأَنْتَ قَرِيرُ الْعَيْنِ، طَيِّبُ النَّفْسِ ، وَرَجَعْتَ وَأَنْتَ حَزِينٌ ؟ فَقَالَ : « إِنِّي دَخَلْتُ الْكَعْبَةَ، وَوَدِدْتُ أَنِّي لَمْ أَكُنْ فَعَلْتُ، إِنِّي أَخَافُ أَنْ أَكُونَ أَتْعَبْتُ أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي .» رواه أحمد[3] و الترمذي[4] وقال : (حسن صحيح .)، وابن ماجة[5] و غيرهم، و قال الشيخ شعيب : (حسن لغيره .)

وعَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها، أَنَّهَا قَالَتْ : ( لَمَّا رَأَيْتُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طِيبَ نَفْسٍ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ادْعُ اللَّهَ لِي. فَقَالَ: »اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَائِشَةَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنبِهَا وَمَا تَأَخَّرَ مَا أَسَرَّتْ وَمَا أَعْلَنَتْ»، فَضَحِكَتْ عَائِشَةُ حَتَّى سَقَطَ رَأْسُهَا فِي حِجْرِهَا مِنَ الضَّحِكِ.قَالَ لَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: »أَيَسُرُّكِ دُعَائِي ؟ فَقَالَتْ : (وَمَا لِي لَا يَسُرُّنِي دُعَاؤُكَ. )فَقَالَ النبي صلى الله عليه وسلم : » وَاللَّهِ إِنَّهَا لَدُعَائِي لِأُمَّتِي فِي

(١) المسند (٢٦/ ٢٧٢-٢٧٣) رقم : (١٦٣٥٢).
(٢) المسند (٢٦ / ٢٨٠-٢٨١-٢٨٢) رقم : (١٦٣٦١).
(٣) المسند (٤١ / ٥٠٥) رقم : (٢٥٠٥٦).
(٤) السنن-الحج-دخول الكعبة-رقم : (٨٧٣).
(٥) السنن-المناسك-دخول الكعبة-رقم : (٣٠٦٤).

كل صلاة .»[١]

وفيه أن من وجد منه طيب النفس يكون سخياً بالعطاء، ولذلك استثمرت عائشة رضي الله عنها ذلك في طلب الدعاء من النبي صلى الله عليه وسلم.

وجاء استعمال لفظة (طيب النفس)على لسان رسول الله صلى الله عليه وسلم فعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: »يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ .»[٢]

وقال النووي : (معناه لسروره بما وفقه الله الكريم له من الطاعة ووعده به من ثوابه مع ما يبارك له في نفسه وتصرفه في كل أموره .)[٣]، وقال البيضاوي : (فأصبح بنشاط وأريحية وميل إلى الطاعة .)[٤]

نشيط البدن، مرتاح النفس .)[٥] وقال حمزة قاسم : (

وقال السهارنفوري : ( ذات فرح .)[٦]، فقولهم سرور و أريحية و فرح يشير لمعنى الحالة المزاجية الإيجابية، ويؤيد ذلك ما جاء في اللغة من قول الشاعر يَصِفُ الإِبل: تُبِينُ طِيبَ النَّفْسِ فِي إِرزامِها، أَي تُبِينُ فِي حَنِينها أَنَّهَا طَيِّبة النَّفس فَرِحة.[٧]

التعبير عن الحالة المزاجية السيئة:

وأما التعبير عن الحالة المزاجية السيئة فجاء بعدة ألفاظ، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لأم سليم رضي الله عنها «**يا أم سليم ما شأني أرى أبا عمير ابنك خاثر النفس .**» ؟ فقالت: **يا نبي الله ماتت صعوة له كان**

---

(١) رواه ابن حبّان في صحيحه، (١٦/ ٤٧) رقم : (٧١١١)، وحسنه الشيخ شعيب في تعليقه على الإحسان في تقريب صحيح ابن حبّان.

(٢) البخاري-التهجد-عقد الشيطان-رقم : (١١٤٢)، ومسلم-صلاة المسافرين-ما روي فيمن نام الليل أجمع-رقم : (٧٧٦).

(٣) النووي، محيي الدين بن شرف، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الثانية، ١٣٩٢ ه، (٦ / ٦٦).

(٤) البيضاوي، عبد الله بن عمر، تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، تحقيق نور الدين الطالب، وزارة الأوقاف، الكويت، ٢٠١٢ م، (١ / ٣٦٢).

(٥) قاسم، حمزةمحمد، منار القاري شرح مختصر البخاري، مكتبة دار البيان، دمشق، ١٤١٠ ه-١٩٩٠ م، (٢ / ٣٣٣).

(٦) السهارنفوري، خليل أحمد، بذل المجهود في حل سنن أبي داود، مركز أبي الحسن الندوي للبحوث، الهند، ١٤٢٧ ه-٢٠٠٦ م، (٥ / ٥٤٨).

(٧) انظر، الزبيدي، محمد مرتضى، تاج العروس من جواهر القاموس، المجلس الوطني للثقافة و الفنون ، الكويت، ٢٠٠١ م، (٣٢ / ٢٤٩).

يلعب بها. قال: فجعل النبي – صلى الله عليه وسلم – يمسح برأسه ويقول : «يا أبا عمير ما فعل النغير؟»[١]

قوله: »خاثر النفس « بمعجمة ومثلثة ؛أي: ثقيل النفس غير نشيط، وفي رواية فوجده حزيناً[٢]، فالحزن الذي أصاب الطفل بسبب موت الطائر الذي كان يلعب به أثّر على نشاطه، وهو ما عبّر عنه البي صلى الله عليه وسلم بقوله: »خاثر النفس «، وهو ضد قولهم : ( طيب النفس .) ، قال ابن الأثير : ( ثقيل النفس غير طيب ولا نشيط .)[٣]

وهذا وصف لحالته المزاجية السيئة.

وفي حديث ابن عباس رضي الله عنهما عن ميمونة رضي الله عنها قَالَتْ: أَصْبَحَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاثِرًا، فَقِيلَ لَهُ: مَا لَكَ يَا رَسُولَ اللهِ أَصْبَحْتَ خَاثِرًا ؟ قَالَ : » وَعَدَنِي جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلاَمُ أَنْ يَلْقَانِي، فَلَمْ يَلْقَنِي، وَمَا أَخْلَفَنِي «. فَلَمْ يَأْتِهِ تِلْكَ اللَّيْلَةَ، وَلَا الثَّانِيَةَ، وَلَا الثَّالِثَةَ، ثُمَّ اتَّهَمَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَرْوَ كَلْبٍ كَانَ تَحْتَ نَضَدِنَا، فَأَمَرَ بِهِ، فَأُخْرِجَ، ثُمَّ أَخَذَ مَاءً، فَرَشَّ مَكَانَهُ، فَجَاءَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، فَقَالَ : » وَعَدْتَنِي فَلَمْ أَرَكَ ؟ « قَالَ: إِنَّا لَا نَدْخُلُ بَيْتًا فِيهِ كَلْبٌ وَلَا صُورَةٌ...الحديث «[٤]، فحزن النبي صلى الله عليه وسلم على تأخر جبريل عليه السلام عليه بالوحي، جعل النبي صلى الله عليه وسلم خاثر النفس.

وجاء في السنة النبوية النهي أن يقول الإنسان عن حالته المزاجية «خَبُثَت نفسي .» لما فيه من إيحاء سلبي يؤثر على تعمق الحالة المزاجية السيئة، وإنما يقول : « لَقِسَت نفسي «، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : » لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبُثَتْ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسَتْ نَفْسِي .»[٥]، فالخبث يطلق على الباطل في الاعتقاد والكذب في المقال، والقبيح في الفعال، وعلى الحرام والصفات، فاختار النبي صلى الله عليه وسلم اللفظة السالمة من المذمومة، و لقست وخبثت بمعنى واحد، وإنما كره النبي صلى الله عليه وسلم ذلك،

[٦]، قال ابن منظور في معنى لَقِسَت : ( أي غثت، و اللقس: الغثيان، وإنما كره خبثت هربا من لفظ الخبث

---

(١) رواه ابن سعد في الطبقات في ترجمة أم سليم، (٨/ ٣١٤) و اللفظ له، و الطيالسي في المسند (٣ / ٥٠٥)رقم : (٢٢٦١)، وإسناده حسن.

(٢) انظر، ابن حجر، أحمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، المكتبة السلفية، مصر، الطبعة الأولى، ١٣٩٠ ه، (١٠/ ٥٨٣).

(٣) ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات، النهاية في غريب الحديث و الأثر، تحقيق محمود الطناحي، المكتبة العلمية، بيروت، ١٩٧٩ م، (٢ / ١١).

(٤) رواه أحمد في المسند : (٤٤ / ٣٨٤) رقم : (٢٦٨٠٠)، وقال الشيخ شعيب : (حديث صحيح .)

(٥) رواه البخاري  الأدب–لا يقل خبثت نفسي . رقم (٦١٧٩) من حديث عائشة –رضي الله عنها وبرقم– (٦١٨٠) من حديث سهل بن حنيف ، ومسلم–الألفاظ من الأدب–كراهة قول الإنسان خبثت نفسي–رقم : (٢٢٥٠) و (٢٢٥١).

(٦) انظر: ابن حجر: أحمد بن علي العسقلاني ، فتح الباري بشرح صحيح البخاري (١٠/ ٥٦٤).

والخبيث، و لقست نفسه من الشيء تلقس لقساً، فهي لقسة .)[١]

وهذا النهي لا يعارض ما جاء في وصف النائم عن الصلاة بخبيث النفس كما جاء عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه : أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: »يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ .»[٢]، فقوله : خبيث النفس كسلان وصف لحالة من نام عن الصلاة، وهو من باب التحذير من ترك الصلاة بسبب النوم، وإما حديث « لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبُثَتْ نَفْسِي ...»، فالنهي موجه للإنسان أن يقول عن نفسه ذلك.

ومما سبق يتضح لنا أن السنة النبوية استعملت عبارة « طيب النفس .» للتعبير عن الحالة المزاجية الإيجابية، و عبارة « خاثر النفس « للتعبير عن الحالة المزاجية السلبية، وهما عبارتان تدلان على وصف دقيق للحالة المزاجية، فكلمة «طيب « تدل على الرضى و الراحة و الهناء و النشاط النفسي، وكلمة « خاثر .»، على ضدها تدل على ثقل وقلة نشاط نفسي.

## المبحث الثاني: الحالات المزاجية في السنة النبوية:

ظهر لنا مما سبق أن النبي صلى الله عليه وسلم تعتريه الحالة المزاجية بنوعيها الإيجابية و السلبية، وفي هذا المبحث نذكر وصفاً و تحليلاً للحالتين.

المطلب الأول: الحالات المزاجية الجيدة:

-الحالة الأولى: جاءت في حديث أَبِي طَلْحَةَ الْأَنْصَارِي رضي الله عنه ّ قَالَ : ( أَصْبَحَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا طَيِّبَ النَّفْسِ يُرَى فِي وَجْهِهِ الْبِشْرُ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، أَصْبَحْتَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ، يُرَى فِي وَجْهِكَ الْبِشْرُ .)، قَالَ: »أَجَلْ، أَتَانِي آتٍ مِنْ رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ فَقَالَ: مَنْ صَلَّى عَلَيْكَ مِنْ أُمَّتِكَ صَلاَةً كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهَا عَشْرَ حَسَنَاتٍ، وَمَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ، وَرَفَعَ لَهُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ، وَرَدَّ عَلَيْهِ مِثْلَهَا .»[٣]

-وصف الحالة: انتباه الصحابة رضوان الله عليهم للحالة المزاجية الإيجابية للنبي صلى الله عليه وسلم، فعبروا عن ذلك بقولهم : (طَيِّبَ النَّفْسِ، يُرَى فِي وَجْهِكَ الْبِشْرُ .)، والبشر : بكسر الباء اسم من الاستبشار،

---

(١) ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، تحقيق جماعة من اللغويين، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤١٤ ه، (٦ / ٢٠٨).

(٢) رواه البخاري-التهجد-عقد الشيطان على قافية الرأس-رقم : (١١٤٢)، ومسلم-صلاة المسافرين-ما روي فيمن نام الليل أجمع-رقم : (٧٧٦).

(٣) سبق تخريجه.

أي الطلاقة وآثار الفرح والسرور ، (في وجهك) أي لائح في بشرته[١]، وحاور الصحابة النبي صلى الله عليه وسلم حول حالته المزاجية الطيبة، وإقراره لهم على ذلك، وجوابه عن سؤالهم.

والانفعال المصاحب للحالة المزاجية كان الفرح، وأما سببه فهو بشارة الله تعالى للنبي صلى الله عليه وسلم بالأجر المترتب لأمته على الصلاة عليه.

-الحالة الثانية: حديث يَسَارُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْجُهَنِيُّ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَلَيْهِمْ وَعَلَيْهِ أَثَرُ غُسْلٍ، وَهُوَ طَيِّبُ النَّفْسِ، فَظَنَنَّا أَنَّهُ أَلَمَّ بِأَهْلِهِ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَرَاكَ طَيِّبَ النَّفْسِ ؟ قَالَ: »أَجَلْ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ « ، ثُمَّ ذُكِرَ الْغِنَى، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: »إِنَّهُ لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى، وَالصِّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى، وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النِّعَمِ . «، وفي رواية : »من النعيم .»[٢].

-وصف الحالة: عند خروج النبي صلى الله عليه وسلم للصحابة لاحظوا انشراح صدره و طيب نفسه، فأرادوا التأكد مما ظهر عليه بسؤالهم إياه نراك طيب النفس؟فأجابهم بصدق ما ظهر لهم، وحمد الله تعالى على ذلك، بل وبين لهم أن طيب النفس من نعم الله تعالى على العبد، وهنا نستخرج فائدتين: الأولى: في حال الشعور بالحالة المزاجية الجيدة فمن السنة أن تحمد الله على ذلك.

الثانية: أن الحالة المزاجية الجيدة من نِعم الله على الإنسان، وهذا يدعوه أن يسعى للحفاظ عليها و تجويدها و تمديد فترتها، حتى يستشعر هذه النعمة، وأن يبحث عن أسباب تحصيلها، كغيرها من النِعم.

والانفعال المصاحب للحالة المزاجية كان الفرح و السرور، والذي يظهر أن سبب هذه الحالة الهناء الزوجي الذي شعر به النبي صلى الله عليه وسلم.

-الحالة الثالثة: عن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: »يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ...الحديث»[٣]

-وصف الحالة: توجيه نبوي للأثر النفسي للاستيقاظ للصلاة بعد النوم على الحالة المزاجية للإنسان، وذلك أن الشيطان يعقد على رأس الإنسان عند نومه ليمنعه من القيام للصلاة، وكيف أن ذكر الله و الوضوء للصلاة و القيام للصلاة يزيل هذه العقد، فيصبح الإنسان بحالة مزاجية إيجابية، فتبين لنا أن أداء الطاعة و لاسيما قيام الليل و صلاة الفجر من أسباب الحالة المزاجية الطيبة، وذلك لسرور العبد بما وفقه الله له من

---

(١) انظر، المباركفوري، عبد الله بن محمد، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، إدارة البحوث، الجامعة السلفية، الهند الطبعة الثالثة، ١٤٠٤ ه، (٣ / ٢٧٨).

(٢) سبق تخريجه .

(٣) سبق تخريجه.

الطاعة، وبما وعده من الثواب، وبما زال

عنه من عقد الشيطان، والذي يظهر أن في صلاة الليل سراً في طيب النفس.(١)

-الحالة الرابعة:

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها إِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ دَخَلَ عَلَيَّ مَسْرُورًا تَبْرُقُ أَسَارِيرُ وَجْهِهِ، فَقَالَ : » أَلَمْ تَرَيْ أَنَّ مُجَزِّزًا نَظَرَ آنِفًا إِلَى زَيْدِ بْنِ حَارِثَةَ وَأُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ، فَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ الْأَقْدَامَ بَعْضُهَا مِنْ بَعْضٍ .» «(٢)

-وصف الحالة: تصف عائشة رضي الله عنها حالة السعادة الغامرة التي ظهرت على وجه النبي صلى الله عليه وسلم، ومن فرط سعادته بادرها لذكر سبب ذلك، بحصول الفرج من أمر كان يضايقه، وهو ما ذكره مجزز القائف-وهو من يعرف الأنساب من خلال الأعضاء و يعرف آثار الأقدام - من إثبات نسب أسامة بن زيد لوالده زيد بن حارثة رضي الله عنهما، وأسارير الوجه: خطوط في الجبين ,واحِدُها سرٌّ، ويجمع على الأسارير، ويظهر ذلك عند الفرج، وفيه اثبات أمر القافة وذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يظهر الفرح إلا فيما كان حقاً، وكان زيد أبيض وجاء أسامة أسود، فارتاب الناس بأمرهما ,فمرَّ بهما مُجزِّزُ وهما تحت قطيفة قد بدت من تحتها أقدامهما فقال: إن بعض هذه الأقدام من بعض، فكان في إظهار رسول الله صلى الله عليه وسلم السرور بذلك وحكاية ما سمعه من قوله .(٣)

المطلب الثاني: الحالات المزاجية السيئة:

-الحالة الأولى:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ عِنْدِي، وَهُوَ قَرِيرُ الْعَيْنِ، طَيِّبُ النَّفْسِ، ثُمَّ رَجَعَ إِلَيَّ وَهُوَ حَزِينٌ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّكَ خَرَجْتَ مِنْ عِنْدِي وَأَنْتَ قَرِيرُ الْعَيْنِ، طَيِّبُ النَّفْسِ ، وَرَجَعْتَ وَأَنْتَ حَزِينٌ ؟ فَقَالَ : « إِنِّي دَخَلْتُ الْكَعْبَةَ، وَوَدِدْتُ أَنِّي لَمْ أَكُنْ فَعَلْتُ، إِنِّي أَخَافُ أَنْ أَكُونَ أَتْعَبْتُ أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي .»(٤)

-وصف الحالة:

تصف لنا عائشة رضي الله عنها تغير الحالة المزاجية للنبي صلى الله عليه وسلم من الحالة الإيجابية إلى حالة سلبية، فقد خرج من بيتها قرير العين طيب النفس، ولكنه عاد حزيناً، وهذا يبين لنا دور الزوجة بمتابعة الحالة

---

(١) انظر، ابن حجر، فتح الباري، مصدر سابق ، (٣ / ٢٦).

(٢) رواه البخاري-الفرائض-القائف-رقم : (٦٧٧٠)، ومسلم-الرضاع-إلحاق القائف الولد-رقم : (١٤٥٩)

(٣) انظر، الخطابي، أعلام الحديث، تحقيق محمد بن سعد، مركز البحوث العلمية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، الطبعة الأولى، ١٤٠٩ ه-١٩٨٨م، (٣/ ١٥٩٣)

(٤) سبق تخريجه .

المزاجية لزوجها، فتسأله عن سبب ذلك لظهور بوادر الحزن على وجهه صلى الله عليه وسلم، فبين لها أنه دخل الكعبة، فخشي أن يتخذ المسلمون ذلك سنة من بعده فيحرجهم، وتقع المشقة بسببه عليهم، فشفقته على أمته من الاقتداء به بدخول الكعبة و الصلاة فيها، كان سبباً لحزنه، وسوء حالته المزاجية.

-الحالة الثانية:

عَنْ مَيْمُونَةَ رضي الله عنها، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: أَصْبَحَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاثِرًا، فَقِيلَ لَهُ: مَا لَكَ يَا رَسُولَ اللهِ أَصْبَحْتَ خَاثِرًا ؟قَالَ : » وَعَدَنِي جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلاَمُ أَنْ يَلْقَانِي، فَلَمْ يَلْقَنِي، وَمَا أَخْلَفَنِي». فَلَمْ يَأْتِهِ تِلْكَ اللَّيْلَةَ، وَلَا الثَّانِيَةَ، وَلَا الثَّالِثَةَ، ثُمَّ اتَّهَمَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَرْوَ كَلْبٍ كَانَ تَحْتَ نَضَدِنَا، فَأَمَرَ بِهِ، فَأُخْرِجَ، ثُمَّ أَخَذَ مَاءً، فَرَشَّ مَكَانَهُ، فَجَاءَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، فَقَالَ : «وَعَدْتَنِي فَلَمْ أَرَكَ ؟» قَالَ: إِنَّا لَا نَدْخُلُ بَيْتًا فِيهِ كَلْبٌ وَلَا صُورَةٌ...الحديث»[1]

-وصف الحالة:

ظهور بوادر الحالة المزاجية السلبية على النبي صلى الله عليه وسلم فلذلك سئل عن سبب ذلك بقولهم: ما لنا نراك خاثراً؟، فأجابهم عن السبب، وهو ترقبه موعده مع جبريل عليه السلام ، وشوقه للقاء الوحي، ولكن جبريل عليه السلام لم يأته على غير عادته، بسبب وجود جرو في بيت النبي صلى الله عليه وسلم، والملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب.

ونلحظ تطور الحالة المزاجية السلبية حتى وصلت لدرجة تظهر على النبي صلى الله عليه وسلم و عبروا له عنها بقولهم : خاثر، وذلك لطول مدة ترقبه لمدة ثلاث ليال موعد جبريل عليه السلام.

كما نلحظ اكتشاف النبي صلى الله عليه وسلم لسبب سوء حالته المزاجية، وهو تأخر جبريل عليه السلام عليه بالوحي، فعلى الإنسان أن يبحث عن سبب الحالة المزاجية السلبية ليعالج السبب فتزول هذه الحالة و يعود له اعتدال المزاج.

-الحالة الثالثة:

قال النبي صلى الله عليه وسلم لأم سليم رضي الله عنها «يا أم سليم ما شأني أرى أبا عمير ابنك خاثر النفس .» ؟ فقالت: يا نبي الله ماتت صعوة له كان يلعب بها. قال: فجعل النبي - صلى الله عليه وسلم - يمسح برأسه ويقول : «يا أبا عمير ما فعل النغير؟[2]

-وصف الحالة:

عند زيارة النبي صلى الله عليه وسلم لأم سليم رضي الله عنها لاحظ آثار الحزن على ابنها أبي عمير، وكيف

(١) سبق تخريجه .
(٢) سبق تخريجه .

أثرت على حالته المزاجية، وهو ما عبّر عنه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: خاثر النفس، وسؤاله عن سبب هذه الحالة، فأخبرته أن طائره الذي كان يلعب به قد مات فهذا ما أحزنه، فقام النبي صلى الله عليه وسلم بمحاولة تعديل مزاجه بلمسة حانية على رأسه، وسؤاله مداعباً له : » يا أبا عمير ما فعل النغير ؟»، وهذا يجعلنا ننتبه للحالات المزاجية لأطفالنا، والسعي لتعديل مزاجهم عند حدوث ما يعكر أمزجتهم، والبحث عن أسباب ذلك، ومعالجته.[١]

و مما يعين على ذلك الحوار وفق الأسئلة الأربعة[٢]:

من كنت معه ؟ وماذا كنت أفعل؟ومتى حدث هذا؟أين كنت ؟

وإذا طبقنا ذلك على حديث « يا أبا عمير ...»، فالجواب عن سؤال من كنت معه ؟نجد أن أبا عمير كان مع طائره الذي كان يلعب به.

والسؤال الثاني: حول سلوكه وماذا كنت أفعل؟كان يلعب بطائره، فمات الطائر، فشعر بالحزن عليه.

والسؤال الثالث: متى حدث هذا ؟ عند موت الطائر.

و السؤال الرابع: أين كنت ؟ كان أبو عمير في منزل والدته.

فهذه الطريقة تجعل الإنسان يكتشف سر حالته المزاجية و يحللها ثم يبحث عن علاجها إن كانت حالة سلبية-كما حصل لأبي عمير-، وإن كانت حالة إيجابية فيسعى لاكتشافها و معرفة أسبابها و إطالة مدتها و تجويدها و تكرارها.

تمّ بحمد الله تعالى.

---

(١) انظر، عجين، علي عجين، عناية النبي صلى الله عليه وسلم بالطفولة المبكرة دراسة تحليلية لحديث يا أبا عمير، المجلة الأردنية للدراسات الإسلامية، المجلد الخامس ٢٠٠٩ م.

(٢) انظر، جريتبرجر، دينس، بادسكي، كريستين، العقل قبل المزاج، ترجمة و نشر مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى ١٤٢٤ م، ص ٤٥.

## الخاتمة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على النبي الأمين وبعد

فقام الباحث بدراسة الأحاديث التي ورد فيها ذكر الحالة المزاجية، وتبين له ما يأتي:

١-استعملت السنة النبوية التعبير عن الحالة المزاجية الجيدة بعبارة «طَيِب النفس»، وعبارة «خاثر النفس « للحالة المزاجية السيئة.

٢-اهتمت السنة النبوية بالحالة المزاجية و جعلت الحالة المزاجية الجيدة «طيب النفس « من نعم الله تعالى على العبد.

٣-وردة عدة أحاديث بذكر الحالات النفسية الجيدة و السيئة، وكان فيها الحوار النبوي مع الصحابة حول ذلك، وتبين أن السرور و الفرح كان سبباً للحالة المزاجية الجيدة، سواءً الفرح بطاعة الله تعالى أو السرور بما فيه الخير و الأجر للناس، وكذلك الهناء الأسري.

وبما أن طِيب النفس من النعيم، فعلى الإنسان أن يهتم بتطوير حالته المزاجية الجيدة، بمعرفة أسبابها، والسعي لتحقيقها، وزيادة مدتها و تجويدها، ويعرف أسباب تعكير مزاجه وأسبابه، ويخفف من آثاره السلبية عليه.

٤-وأما الحالة المزاجية السيئة، فتبين أن الحزن كان يرافقها، إما للحزن بسبب التضييق على الناس، أو لفقدان أمر محبب على النفس، أو تأخر خير كان يرجوه.

والحمد لله رب العالمين.

## المصادر

١-ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات، النهاية في غريب الحديث و الأثر، تحقيق محمود الطناحي، المكتبة العلمية، بيروت، ١٩٧٩ م.

٢-الألباني، محمد ناصر الدين، صحيح الأدب المفرد، دار الصديق، الطائف، الطبعة الرابعة ١٤١٨ هـ-١٩٩٧م.

٣-بني يونس، محمد بني يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة، عمّان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧ م .

٤-البيضاوي، عبد الله بن عمر، تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، تحقيق نور الدين الطالب، وزارة الأوقاف، الكويت، ٢٠١٢ م .

**٥**-جابر، جابر عبد الحميد، و كفافي، علاء كفافي، معجم علم النفس، دار النهضة، القاهرة، **١٩٩٢** م .

**٦**-جريتبرجر، دينس، بادسكي، كريستين، العقل قبل المزاج، ترجمة و نشر مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى **١٤٢٤** م.

**٧**- جولمان، دانييل جولمان، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، عالم المعرفة رقم **٢٦٢**، المجلس الوطني للثقافة، الكويت، **٢٠٠٠** م.

**٨**-جوني، أحمد، و العبودي، طارق، ما وراء المزاج، دار المنهجية، عمّان، الطبعة الأولى، **٢٠١٦** م.

**٩**-ابن حجر، أحمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، المكتبة السلفية، مصر، الطبعة الأولى، **١٣٩٠**

**١٠**-الحميري، نشوان الحميري، شمس العلوم، تحقيق حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر ، بيروت، الطبعة الأولى **١٤٢٠-١٩٩٩** م.

**١١**-الخطابي، حمد بن محمد، أعلام الحديث، تحقيق محمد بن سعد، مركز البحوث العلمية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، الطبعة الأولى، **١٤٠٩** ه-**١٩٨٨** م.

**١٢**-الدهلوي، عبد الحق الدهلوي، لمعات التنقيح شرح مشكاة المصابيح، تحقيق تقي الدين الندوي، دار النوادر، دمشق، الطبعة الأولى، **٢٠١٤** م.

**١٣**-الزبيدي، محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، المجلس الوطني للثقافة، الكويت، **١٤٢٢** ه-**٢٠٠١** م.

**١٤**-الساعاتي، أحمد البنا، بلوغ الأماني من أسرار الفتح الرباني، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

**١٥**-السهارنفوري، خليل أحمد، بذل المجهود في حل سنن أبي داود، مركز أبي الحسن الندوي للبحوث، الهند، **١٤٢٧** ه-**٢٠٠٦** م .

**١٦**-عجين، علي عجين، عناية النبي صلى الله عليه وسلم بالطفولة المبكرة دراسة تحليلية لحديث يا أبا عمير، المجلة الأردنية للدراسات الإسلامية، المجلد الخامس **٢٠٠٩** م..

**١٧**-ابن فارس، أحمد بن فارس، مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام هارون، دار الفكر، بيروت، **١٣٩٩** ه-**١٩٧٩**

**١٨**-القاري، ملا علي، مرقاة المفاتيح شرح المصابيح، دار الفكر، بيروت، الطبعة الأولى، **١٤٢٢** ه-**٢٠٠٢** م.

**١٩**-قاسم، حمزة محمد، منار القاري شرح مختصر البخاري، مكتبة دار البيان، دمشق، **١٤١٠** ه-**١٩٩٠** م.

**٢٠**-المباركفوري، عبد الله بن محمد، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، إدارة البحوث، الجامعة السلفية، الهند الطبعة الثالثة، **١٤٠٤** ه.

**٢١**-مختار، أحمد مختار، وآخرون، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة الأولى، **١٤٢٩** ه-**٢٠٠٨**

م.

**٢٢**-ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، تحقيق جماعة من اللغويين، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة، **١٤١٤** ه.

**٢٣**-النووي، محيي الدين بن شرف، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الثانية، **١٣٩٢** هـ.