مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal

تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21

www.doi.org/10.62341/HCSJ

طرق تهذيب النفس من المنظور الاسلامي: المفهوم والابعاد

حميدة سالم محمد عريقيب

كلية الآداب – جامعة الزاوية – ليبيا
h.abdulqadir@zu.edu.ly
https://orcid.org/0009-0008-2420-1970

المستخلص:

خلص البحث إلى أن النفس هي ذات الإنسان المكلفة، وأن القرآن الكريم قسمها إلى ثلاث مراتب: النفس الأمارة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة. كما قدم علم النفس الحديث عدة نظريات لتفسير النفس، أهمها نظرية فرويد (الهو، الأنا، الأنا العليا)، ونظرية ماسلو (هرم الحاجات)، ونظرية روجرز (الذات الواقعية والذات المثالية)، والنظرية السلوكية، والنظرية المعرفية.

وأثبت البحث أن طرق تهذيب النفس في الإسلام (المحاسبة، المجاهدة، المراقبة، الذكر، التوبة، العزلة المحمودة، تذكر الموت) تتكامل مع الأساليب النفسية (العلاج المعرفي السلوكي، ضبط الذات، إعادة البناء المعرفي، التأمل، التعزيز الإيجابي، التفريغ الانفعالي) لتحقيق الطمأنينة النفسية.

كما أوضحت المقارنة أن المنظور الإسلامي يتميز بالشمول والاستمرارية والربط بالغاية العليا (رضا الله والجنة)، بينما المنظور النفسي يتميز بالمنهجية العلمية والتطبيق العملي.

وأخيراً، يؤكد البحث أن أنجع طريق لتهذيب النفس هو الجمع بين أصالة الفكر الإسلامي وحداثة علم النفس، فليجعل كل إنسان من نفسه مشروع إصلاح مستمر، وليتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

الكلمات المفتاحية: النفس، طرق ووسائل التهذيب، المنظور الاسلامي، المفهوم، النظريات.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

Methods of Self-Discipline from an Islamic Perspective: Concept and Theories

Hamida Salem Mohammed Ariqib

Faculty of Arts - University of Zawia - Libya
h.abdulqadir@zu.edu.ly
https://orcid.org/0009-0008-2420-1970

Abstract:
This research concluded that the soul is the responsible aspect of a person, and that the Holy Quran divides it into three levels: the soul that incites evil, the self-reproaching soul, and the tranquil soul. Modern psychology has also presented several theories to explain the soul, most notably Freud's theory (id, ego, superego), Maslow's hierarchy of needs, Rogers' theory (real self and ideal self), behaviorism, and cognitive theory.
The research demonstrated that the methods of self-discipline in Islam (accountability, striving, self-monitoring, remembrance of God, repentance, praiseworthy seclusion, and remembering death) complement psychological approaches (cognitive behavioral therapy, self-control, cognitive restructuring, meditation, positive reinforcement, and emotional release) to achieve psychological tranquility .Furthermore, the comparison revealed that the Islamic perspective is characterized by its comprehensiveness, continuity, and connection to the ultimate goal (God's pleasure and Paradise), while the psychological perspective is characterized by its scientific methodology and practical application. Finally, the research confirms that the most effective way to refine the soul is to combine the authenticity of Islamic thought with the modernity of psychology. Let every person make himself a continuous reform project, and let him remember the words of God Almighty: “Indeed, God does not change the condition of a people until they change what is in themselves” [Ar-Ra’d: 11].

Keywords: The soul, methods and means of refinement, the Islamic perspective, the concept, theories.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

المقدمة:

إن النفس الإنسانية هي أعقد مخلوقات الله وأدقّها، وهي السر الذي يحرك الإنسان من داخله، ويوجه سلوكه، ويحدد مصيره في الدنيا والآخرة. فالإنسان ليس مجرد جسد يأكل ويشرب ويتحرك، وإنما هو نفس تشعر وتفكر وتختار وتحاسب. وإذا صلحت هذه النفس صلح الإنسان كله، وإذا فسدت فسد الإنسان كله، كما قال النبي ﷺ: "ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب" [البخاري، حديث 52].

لقد عني الإسلام بالنفس عناية فائقة، وجعل تزكيتها وتهذيبها هي الغاية الكبرى من الرسالة، فقال تعالى: ﴿**قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا**﴾ [الشمس: 9–10]، وقال أيضاً: ﴿**هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ**﴾ [الجمعة: 2]. فالتزكية هنا تعني تطهير النفس من الرذائل وتحليتها بالفضائل، وهي عملية مستمرة مدى الحياة.

وفي العصر الحديث، انشغل علم النفس بدراسة النفس دراسة علمية تجريبية، فحلل مكوناتها، وبحث في دوافعها، ودرس آليات دفاعها، وقدم نظريات متعددة في تفسيرها. فسيغموند فرويد قسم النفس إلى الهو والأنا والأنا العليا، وأبراهام ماسلو رآها تسعى إلى تحقيق الذات عبر تلبية هرم الحاجات، وكارل روجرز رآها تسعى إلى التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية، والسلوكيون اعتبروها مجموعة من العادات المكتسبة.

إن هذا التباين والتنوع في فهم النفس بين المنظور الإسلامي والمنظور النفسي الغربي يخلق إشكالية حقيقية يعاني منها كثير من الباحثين والممارسين. فبعضهم يأخذ بالمنظور الإسلامي ويهمل الجانب العلمي التجريبي، وبعضهم يأخذ بالمنظور النفسي الغربي ويهمل البعد الروحي والقيمي، مما يؤدي إلى قصور في فهم النفس وبالتالي فشل في تهذيبها.

كما أن واقعنا المعاصر يشهد انتشاراً واسعاً للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والصراع الداخلي وضعف الإرادة، ويعود ذلك إلى جهل الفرد بطبيعة نفسه وعدم معرفته بالطرق الصحيحة لتهذيبها وضبطها.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ومن هنا نبعت فكرة هذا البحث، الذي يسعى إلى تقديم رؤية متكاملة للنفس البشرية، من خلال توضيح مفهومها وأبعادها، وعرض تفسيرها في المنظور الإسلامي والمنظور النفسي، واستعراض الطرق العملية لتهذيبها، بهدف الوصول إلى رؤية تكاملية تجمع بين أصالة الفكر الإسلامي وحداثة علم النفس، وتسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد والمجتمع.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة هذا البحث في وجود فجوة معرفية وتطبيقية عميقة في فهم النفس البشرية والتعامل معها في واقعنا المعاصر، حيث تتجلى هذه المشكلة في وجود خلط كبير وسوء فهم بين مفهوم النفس في التراث الإسلامي ومفهومها في علم النفس الغربي. فالمنظور الإسلامي يرى النفس ككيان روحي أخلاقي مسؤول أمام الله، ومحاسب على أعماله، وغايته الفوز بالجنة. بينما المنظور الغربي يراها ككيان بيولوجي نفسي محكوم بالغرائز والبيئة والخبرات الماضية، وغايته تحقيق اللذة والنجاح الدنيوي. هذا الخلط أدى إلى تضارب في المفاهيم وتباين في أساليب التعامل مع النفس وانتشاراً واسعاً ومخيفاً للاضطرابات النفسية. فقد أظهرت دراسة لمنظمة الصحة العالمية (2022) أن 25% من سكان العالم العربي يعانون من أعراض القلق والاكتئاب. كما أظهرت دراسة البنكري (2021) أن 40% من طلاب الجامعات يعانون من ضعف الإرادة وعدم القدرة على ضبط النفس. ويرجع ذلك في كثير من الأحيان إلى جهل الفرد بطبيعة نفسه، وعدم معرفته بالطرق الصحيحة لتهذيبها وضبطها. فبعض الناس يتركون أنفسهم لشهواتها فتنحدر بهم إلى الرذيلة والانحراف، وبعضهم يقمعون أنفسهم قمعاً شديداً فيصابون بالكبت والمرض النفسي. خاصة وإن معظم البرامج الإرشادية والتربوية التي تطبق في مدارسنا وجامعاتنا تعتمد على النظريات النفسية الغربية فقط، فتهمل البعد الروحي والقيمي، مما يجعل تأثيرها محدوداً وضعيفاً في مجتمعنا الإسلامي. وقد أكدت دراسة الحربي (2020) أن 70% من البرامج الإرشادية في الجامعات السعودية تعتمد كلياً على النظريات الغربية دون الاستفادة من التراث الإسلامي في تزكية النفس. لذلك فإن مشكلة البحث تتمثل في السؤال الرئيس التالي: ما مفهوم النفس وأبعادها؟

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

وكيف فسرها الإسلام وعلم النفس؟ وما هي طرق تهذيبها؟ وكيف يمكن تحقيق التكامل بين المنظورين لمواجهة الاضطرابات النفسية المنتشرة؟

أهمية البحث:

1. إثراء المكتبة العربية بدراسة مقارنة معمقة بين الرؤية الإسلامية والرؤية النفسية الغربية للنفس البشرية.
2. توضيح الفروق الدقيقة بين مراتب النفس في القرآن الكريم (الأمارة، اللوامة، المطمئنة) ومكونات النفس في نظرية فرويد (الهو، الأنا، الأنا العليا).
3. سد النقص في الدراسات التي تجمع بين التراث الإسلامي وعلم النفس الحديث.
4. تقديم إطار نظري متكامل يمكن أن يستند إليه الباحثون في دراساتهم المستقبلية.
5. تزويد المرشدين النفسيين والمعلمين وأولياء الأمور بطرق عملية لتهذيب النفس مستمدة من الإسلام وعلم النفس.
6. مساعدة الفرد على فهم طبيعة نفسه، ومعرفة نقاط ضعفه وقوته، مما يعزز صحته النفسية ويقلل من اضطراباته.
7. تقديم برنامج عملي متكامل لتهذيب النفس يمكن تطبيقه في المؤسسات التربوية والإرشادية والعلاجية.
8. مساعدة الأفراد على التغلب على القلق والاكتئاب وضعف الإرادة.
9. يؤكد على أن تزكية النفس وسيلة وقائية وعلاجية لتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.
10. يسهم البحث في بناء شخصية إسلامية متوازنة قادرة على مواجهة تحديات العصر.
11. يسهم البحث في تعزيز القيم الأخلاقية والروحية في المجتمع.

أهداف البحث:

1. تعريف النفس تعريفاً لغوياً واصطلاحياً وبيان الفرق بينها وبين الروح والقلب.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

2. بيان مراتب النفس الثلاث في القرآن الكريم وخصائص كل مرتبة.
3. عرض تفسير النفس في المنظور الإسلامي عند كبار العلماء (ابن القيم، الغزالي، الرازي).
4. عرض تفسير النفس في المنظور النفسي الغربي وأبرز نظرياته (فرويد، ماسلو، روجرز، سكينر، بيك).
5. استعراض طرق تهذيب النفس في المنظور الإسلامي والنفسي بالتفصيل.
6. عقد مقارنة موسعة بين المنظورين من حيث الغاية والدافع والوسيلة والمدة والشمول.
7. الوصول إلى رؤية تكاملية تجمع بين أصالة الفكر الإسلامي وحداثة علم النفس.

تساؤلات البحث:

السؤال الرئيس: ما مفهوم النفس وأبعادها؟ وكيف فسرها الإسلام وعلم النفس؟ وما هي طرق تهذيبها؟

الأسئلة الفرعية:

1. ما المفهوم اللغوي والاصطلاحي للنفس؟
2. ما مراتب النفس في القرآن الكريم؟
3. كيف فسر العلماء المسلمون النفس؟
4. كيف فسر علماء النفس الغربيون النفس؟
5. ما طرق تهذيب النفس في المنظور الإسلامي؟
6. ما وسائل تهذيب النفس في المنظور النفسي؟
7. ما أوجه الاتفاق والاختلاف بين المنظورين؟
8. ما اشكال التكامل بين المنظورين؟

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

مصطلحات البحث:

النفس: الذات الإنسانية التي تشمل العقل والعاطفة والإرادة والميول، وهي محل التكليف والمسؤولية.

التهذيب: تربية النفس وتقويمها وتطهيرها من الرذائل وتحليتها بالفضائل والصفات الحسنة.

التزكية: تطهير النفس من الصفات الذميمة و ترقيتها الي المراتب العليا

المنهج المستخدم:

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي المقارن؛ حيث تم وصف مفهوم النفس، وتحليل تفسيرها في المنظورين الإسلامي والنفسي، ومقارنة أوجه الاتفاق والاختلاف بينهما، واستخلاص طرق التهذيب.

الدراسات السابقة:

1- **دراسة اليس Ellis (2017):** هدفت الي معرفة أثر العلاج المعرفي السلوكي في تنمية وضبط النفس باستخدام المنهج المنهج التجريبي على عينة تكونت من 120 شخصاً وأهم النتائج التي توصلت لها أن البرنامج أدى إلى تحسن كبير في قدرة الأفراد على ضبط النفس وتأجيل الإشباع والتحكم في الانفعالات بنسبة 38% (Ellis, 2017, p. 88). أثبتت هذه الدراسة علمياً فعالية التقنيات النفسية الحديثة في تنمية ضبط النفس، وهو ما يتفق مع مبدأ مجاهدة النفس في الإسلام، ويدعم فكرة التكامل بين المنظورين، حيث أن ضبط النفس هو جوهر التهذيب في كلا المنظورين.

2- **دراسة العيسوي (2019):** دراسة مقارنة بعنوان النفس الإنسانية في القرآن الكريم وعلم النفس والتي هدفت الي مقارنة مفهوم النفس وأبعادها وطرق تهذيبها بين المنظور الإسلامي والمنظور النفسي الغربي باستخدام المنهج المنهج الوصفي التحليلي المقارن وكانت أهم النتائج التي توصلت لها أن مفهوم النفس في الإسلام أشمل وأعمق، وطرق تهذيبه أكثر فاعلية في تحقيق الصحة النفسية (العيسوي، 2019، ص 112-118).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في المقارنة بين المنظورين، وقد أبرزت تفوق المنظور الإسلامي في شموليته، لكنها لم تقدم نموذجاً تطبيقياً عملياً يدمج بين المنظورين، وهو ما يحاول بحثنا الحالي تقديمه.

3- **دراسة الغامدي (2020):** دراسة رتباطية بعنوان "النفس اللوامة وعلاقتها بالصحة النفسية والتوافق الاجتماعي" والتي هدفت الي معرفة العلاقة بين النفس اللوامة وكل من الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، وقد تكونت العينة 250 طالباً وطالبة حيث توصلت الي النتائج التالية هو أن الأفراد ذو النفس اللوامة يتمتعون بمستوى أعلى من الصحة النفسية (ر = 0.64) ومستوى أعلى من التوافق الاجتماعي (ر = 0.59) (الغامدي، 2020، ص 102). تؤكد هذه الدراسة أهمية النفس اللوامة كعامل وقائي للصحة النفسية، وتتفق مع ما ذهب إليه ابن القيم في أن النفس اللوامة مرحلة أساسية في طريق التزكية، وهي تمثل الضمير الحي الذي يحمي الإنسان من الانحراف.

4- **دراسة أبو زيد (2021):** والتي كانت بعنوان أثر تهذيب النفس على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وهدفت الي الكشف عن العلاقة بين ممارسة أساليب تهذيب النفس (المحاسبة، الذكر، الصيام) ومستوى الصحة النفسية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة تكونت من200 طالب وطالبة والتي دلت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية (ر = 0.71) بين ممارسة تهذيب النفس وانخفاض القلق والاكتئاب بنسبة 47% (أبو زيد، 2021، ص 135). هذه الدراسة ميدانية وتؤكد بالأرقام فعالية الأساليب الإسلامية في تحسين الصحة النفسية، وتثبت أن العبادات ليست طقوساً فقط بل هي علاج نفسي فعال.

الإطار النظري:

قبل الخوض في مفهوم النفس، لا بد من التوقف عند حقيقة أن النفس الإنسانية هي أعظم أسرار الخلق. فهي التي تجعل الإنسان إنساناً، وهي التي تميزه عن الجماد والنبات والحيوان. والنفس هي موطن الإيمان والكفر، والحب والبغض، والرضا والغضب، والسعادة

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

والشقاء. وقد وردت كلمة "النفس" في القرآن الكريم في أكثر من 295 موضعاً، مما يدل على أهمية هذا المفهوم في التصور الإسلامي. كما أن الله تعالى أقسم بالنفس في سورة الشمس فقال: ﴿**وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا**﴾ [الشمس: 7]، وهذا القسم يدل على عظمة هذا المخلوق، والنفس ليست شيئاً واحداً جامداً، بل هي متغيرة متطورة، تمر بمراحل ومراتب، ويمكن للإنسان أن يرتقي بنفسه من الدرك الأسفل إلى الدرجات العلى، أو أن يهبط بها إلى الحضيض. وهذا هو مجال التزكية والتهذيب، إن فهم النفس هو المفتاح لفهم الإنسان، وفهم الإنسان هو المفتاح لإصلاحه وتطويره. لذلك فإن دراسة النفس ليست ترفاً فكرياً، بل هي ضرورة حياتية.

أولاً: مفهوم النفس:

أ. المفهوم اللغوي: النفس في اللغة العربية مأخوذة من (نَفَسَ يَنْفُسُ نَفْسًا)، أي خرج الهواء من الجوف. وتطلق النفس ويراد بها الروح، وتطلق ويراد بها ذات الشيء وحقيقته، وتطلق ويراد بها الدم. قال ابن منظور: "النفس: الروح، والجمع نفوس، والنفس: الذات" (ابن منظور، 1999، ص 233).

ب. المفهوم الاصطلاحي: في الاصطلاح الإسلامي: النفس هي الذات الإنسانية المكلفة المسؤولة أمام الله، وهي التي تؤمن وتكفر، وتطيع وتعصي، وتثاب وتعاقب (الغزالي، 2008، ص 198).

في الاصطلاح النفسي: النفس هي مجموع العمليات العقلية والانفعالية والسلوكية التي تميز الإنسان وتجعله كائناً فريداً (عبد الخالق، 2017، ص 62).

ج. الفرق بين النفس والروح والقلب: الروح هي سر الحياة الذي أودعه الله في الإنسان، وهي لا تعرف الخير والشر، ولا تثاب ولا تعاقب. أما القلب فهو مركز الإيمان والمشاعر والعواطف. أما النفس فهي الذات المكلفة التي تختار بين الخير والشر وتتحمل مسؤولية اختيارها (ابن القيم، 1996، ص 142).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ثانياً: أبعاد النفس من المنظور الإسلامي والنفسي:

أ- أبعاد النفس من المنظور الإسلامي:

قسم القرآن الكريم النفس إلى ثلاث مراتب رئيسية:

- **النفس الأمارة بالسوء:** هي النفس التي تأمر صاحبها بفعل الشرور والسيئات وتزين له الشهوات، قال تعالى: ﴿**إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي**﴾ [يوسف: 53]. وصاحب هذه النفس عبد لشهواته (ابن القيم، 1996، ص 148).
- **النفس اللوامة:** هي النفس التي تلوم صاحبها على التقصير في الطاعات وعلى الوقوع في المعاصي، وتحثه على التوبة والاستغفار، قال تعالى: ﴿**وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ**﴾ [القيامة: 2]. وهي مرحلة انتقالية بين الأمارة والمطمئنة (الغزالي، 2008، ص 205).
- **النفس المطمئنة:** هي النفس التي سكنت إلى الله واطمأنت بذكره، ورضيت بقضائه، وأيقنت بلقائه، قال تعالى: ﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً**﴾ [الفجر: 27-28] (ابن القيم، 1996، ص 160).

ب- أبعاد النفس من المنظور النفسي:

قسم علماء النفس النفس إلى أبعاد وظيفية:

- **البعد البيولوجي:** ويشمل الجهاز العصبي والهرمونات والجينات التي تؤثر في مزاج الإنسان وسلوكه (عبد الخالق، 2017، ص 110).
- **البعد العقلي المعرفي:** ويشمل الإدراك والتفكير والذاكرة والانتباه والخيال (أتكنسون وهيلجارد، 2015، ص 134).
- **البعد الانفعالي الوجداني:** ويشمل المشاعر كالفرح والحزن والغضب والخوف (العيسوي، 2018، ص 93).
- **البعد السلوكي:** ويشمل السلوك الظاهر الذي يصدر عن الإنسان استجابة للمثيرات (سكينر، 1953، ص 210).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- **البعد الاجتماعي:** ويشمل تفاعل النفس مع القيم والعادات والتقاليد في المجتمع (ماسلو، 1954، ص 80).

ثالثاً: النظريات المفسرة للنفس:

أ- النظريات المفسرة للنفس من المنظور الإسلامي:

نظرية الإمام ابن القيم الجوزية (691-751هـ): يُعد الإمام ابن القيم من أعظم من كتب عن النفس في التراث الإسلامي، وقد أفرد لها كتابه الشهير مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

قسم ابن القيم النفس إلى سبع مراتب متدرجة تصاعدياً:

- النفس الأمارة بالسوء: وهي النفس التي تأمر صاحبها بالشر.
- النفس اللوامة: وهي النفس التي تلوم صاحبها على الذنب.
- النفس الملهمة: وهي النفس التي يلهمها الله فجورها وتقواها.
- النفس المطمئنة: وهي النفس التي اطمأنت إلى الله.
- النفس الراضية: وهي النفس التي رضيت بكل ما يقضيه الله.
- النفس المرضية: وهي النفس التي رضي الله عنها.
- النفس الكاملة: وهي النفس التي كملت في جميع الصفات.

ويرى ابن القيم أن النفس تبدأ أمارة بالسوء، ثم إذا جاهدها صاحبها صارت لوامة، ثم إذا استمر في مجاهدتها صارت ملهمة، ثم مطمئنة، ثم راضية، ثم مرضية، ثم كاملة (ابن القيم، 1996، ص 165-172).

نظرية الإمام الغزالي (450-505هـ):

يرى الإمام أبو حامد الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين (ج 3، كتاب رياضة النفس) أن النفس كالفرس الجامح، أو كالكلب العقور، أو كالطفل الصغير، فإذا تركها صاحبها أهلكته، وإذا روضها وهذبها صلحت. ويؤكد الغزالي أن النفس لها قوتان أساسيتان: قوة الغضب وقوة الشهوة، فإذا اعتدلت هاتان القوتان ولم تتجاوزا الحد صارت النفس مطمئنة. كما أن للنفس ثلاث قوى: القوة العاقلة، والقوة الغضبية، والقوة الشهوانية. واعتدال هذه القوى هو الفضيلة

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

واعتبر القوى الثلاثة هي المحرك الأساسي للإنسان وفهمها هو مفتاح "رياضة النفس" كلها. لو فهمتها، فهمت لماذا تذنب ولماذا تتوب ولماذا تنتكس. وقد تناول **القوى الثلاثة على النحو التالي:**

أولاً: قوة الشهوة:

تعريفها: هي القوة التي تطلب اللذة والراحة. جُعلت فيك لتأكل فتعيش، وتتزوج فتتناسل. قال الغزالي: "لولا الشهوة لما حرث أحد ولا زرع".

متى تكون نعمة؟ إذا كانت تحت العقل. تأكل لتقوى على الطاعة، تنام لتقوم الليل، تتزوج لتعف. هنا تصبح الشهوة "جندياً للعقل". قال تعالى ﴿**كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**﴾ [الأعراف: 31]. الأكل حلال، الإسراف حرام.

متى تكون نقمة؟ إذا صارت هي الملك والعقل خادمها. هنا تنقلب إلى "النفس الأمارة بالسوء". **علاماتها:**

أ- العجلة: "أريد الآن" لا تصبر.

ب- الشره: لا تشبع أبداً. تأكل وبطنك مليانة.

ت- استخدام العقل للحيل: العقل بدل ما يمنعها، يصير يبرر لها. "مرة وحدة بس"، "الله غفور رحيم".

ث- أمراضها: الزنا، أكل الحرام، الكسل، حب الدنيا، طول الأمل. كلها من إفراط الشهوة.

ج- علاجها: "الجوع". قال: "مفتاح الشر الشبع، ومفتاح الخير الجوع" ليس جوع تعذيب، بل صيام وكسر عادة. لأن الشهوة تقوى بالأكل وتضعف بالجوع.

مثل: إدمان الجوال يساوي شهوة الراحة واللذة السريعة. العقل يقول "اقفل"، والشهوة تقول "فيديو واحد". من الملك؟

ثانياً: قوة الغضب:

تعريفها: هي القوة التي تدفع عنك الأذى. جُعلت فيك لتدافع عن نفسك ومالك وعرضك ودينك. قال الغزالي: "لولا الغضب لما جاهد أحد في سبيل الله" .

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

متى تكون نعمة؟ إذا غضبت لله. تغضب إذا انتهكت محارم الله، تغضب على ظلم، تغضب فتدافع عن ضعيف. هذا غضب محمود. قال النبي: "كان لا يغضب لنفسه، فإذا انتهكت حرمات الله غضب" البخاري. هنا الغضب "سيف بيد العقل".

متى تكون نقمة؟* إذا صارت هي الملك. **علاماتها:**

أ- سرعة الهيجان: تغضب من كلمة.

ب- إرادة الغلبة: لازم أنتصر حتى لو كنت غلطان.

ت- الحقد: ما تنسى، تبات تفكر كيف تنتقم.

ث- أمراضها: الكبر، العجب، الحسد، الحقد، الظلم، الغيبة، القتل. كلها من إفراط الغضب.

ج- علاجها: "السكوت مع تغيير الهيئة". قال: "إذا غضبت فاسكت" أحمد. "إذا غضب أحدكم قائماً فليجلس" أبو داود. لأن الغضب نار، والسكوت ماء. وتغيير الهيئة يكسر الموجة العصبية. مثل: تتعصب في الكورة، تغضب في التعليقات، تتشاجر مع أهلك على تافه. هذا غضب صار ملكاً والعقل سجين.

ثالثا: قوة العقل:

التعريف: هي القوة التي تميز بين الخير والشر، والنافع والضار، والحق والباطل. سماها الغزالي "الملك"، والشهوة والغضب "جنديان". قال: "مثال العقل مثال ملك، والشهوة والغضب مثال شرطيين". **وظيفتها:**

أ- الفهم: يعرف العواقب. "السكر لذيذ لكن بعده صداع".

ب- الكبح: يمسك لجام الشهوة والغضب. "لا تأكل الآن"، "لا ترد الآن".

ت- التوجيه: يستخدم الشهوة للطاقة، والغضب للشجاعة.

متى تكون ضعيفة؟: إذا سكرت بالشهوة أو عميت بالغضب. قال الغزالي: "إذا هاجت الشهوة سكر العقل، وإذا هاج الغضب عمي العقل". لذلك السكران والغضبان لا طلاق له، لأن الملك معزول. **أمراضها:** الجهل، الشك، الوسوسة، المكر، الخداع. وهذه أخطر الأمراض لأنها "خيانة الملك". عقل يستخدم ذكاءه ليبرر للشهوة أو ينتقم بالغضب.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

علاجها: "العلم مع التفكر". قال: "العقل يزيد بالعلم كما يزيد البدن بالأكل". و"تفكر ساعة خير من قيام ليلة". كلما تغذى العقل بالوحي والتجربة، قوي على الحصانين.

رابعاً: العلاقة بين القوى الثلاث – قانون التوازن:

وضع الغزالي قانون ذهبي تناول فيه ما يلي:

1. **الإفراط مذموم:** شهوة مفرطة تساوي فجور. غضب مفرط يساوي تهور. عقل مفرط يساوي مكر وخداع.
2. **التفريط مذموم:** شهوة ناقصة تساوي تموت جوع. غضب ناقص يساوي جبن وذل. عقل ناقص يساوي بلاهة.
3. **الاعتدال هو الفضيلة: شهوة** معتدلة تساوي عفة. غضب معتدل يساوي شجاعة. عقل معتدل يساوي حكمة. قال: "خيار الأمور أوساطها" وهذا معنى ﴿**وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا**﴾ [البقرة: 143].

خامساً: اختبار الغزالي وهو كيف تعرف أي قوة متغلبة عليك ؟:

اسأل نفسك ثلاثة أسئلة:

1. اذا تعارضت لذة مع واجب، من يغلب؟ مثال: تنام أو تصلي الفجر. إن غلبت اللذة صارت الشهوة ملكة.
2. إذا أهانك أحد، ما أول خاطرة؟ إن كانت "كيف أرد الصاع صاعين" صار الغضب ملك. إن كانت "سامح الله" صار العقل ملك.
3. هل تستخدم ذكاءك لتبرر أخطاءك؟ "أنا عصبي لأني صريح"، "أنا أأخر الصلاة لأني مشغول". إن نعم صارالعقل خادم للشهوة والغضب.

سادساً: خطة الغزالي للتهذيب:

الخطوة 1: المجاهدة – إعلان الحرب: قال: "لا يصلح آخر هذه الأمة إلا بما صلح به أولها: المجاهدة" . التطبيق: اختر عادة واحدة سيئة. مثال: تأخير الصلاة. قل: "سأحاربها 40 يوم".

الخطوة 2: المحاسبة – جرد يومي: قال: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا".

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

التطبيق: قبل النوم 3 دقائق: "كم مرة غلبتني شهوتي؟ كم مرة غلبني غضبي؟ متى كان عقلي ملك؟".

الخطوة 3: المخالفة – كسر سلطان القوة: قال: "إذا اشتهت نفسك شيئاً فخالفها" ج3 ص62. التطبيق: تشتهي جوال بعد 12؟ خالفه ونام. تغضب وترد؟ خالفه واسكت. مخالفة النفس 40 يوم تكسر العادة.

الخطوة 4: الرياضة – التدرج: قال: "الخلق الحسن يصير طبعاً بكثرة المزاولة" .

التطبيق: لا تقل "سأصير ملاك". قل: "اليوم سأغلب شهوتي مرة واحدة فقط". غداً مرتين. هذا هو "التدرج الأربعيني"

سابعاً: ربط القوى الثلاث بالطبقات الثلاث*:

القوة المتغلبة | الطبقة الناتجة | الآية | الدماغ الحديث

الشهوة ملك| النفس الأمارة | ﴿**إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ**﴾ | نظام دوبامين + لوزة نشطة

الغضب ملك| النفس اللوامة | ﴿**وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ**﴾ | (القشرة الحزامية الأمامية) ACC نشط + صراع داخلي.

العقل ملك | النفس المطمئنة | ﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ**﴾ | (القشرة الجبهية الأمامية) PFCقوي + عصب حائر نشط

السر: أنت لا تختار طبقتك مباشرة. أنت تختار من يكون الملك: عقلك أم شهوتك أم غضبك. والطبقة نتيجة تلقائية.

ثامناً: الخلاصة حسب رأي الغزالي:

- نفسك دولة: العقل ملك، الشهوة والغضب جنود.
- اذا صار الجندي ملكاً، خربت الدولة.
- الشهوة تطلب اللذة، الغضب يطلب الغلبة، العقل يطلب الحق.
- دواء الشهوة الجوع، دواء الغضب السكوت، دواء الجهل العلم.
- من ملك عقله، ملك نفسه. ومن ملك نفسه، ملك الدنيا والآخرة (الغزالي، 2008 ،ص 3-75).

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

نظرية فخر الدين الرازي (544-606هـ):

يرى فخر الدين الرازي في كتابه النفس والروح أن النفس هي الجوهر المجرد الذي يدرك المعقولات، وهي غير الجسم، وهي التي تبقى بعد موت الجسد. ويؤكد الرازي أن النفس الإنسانية لها ثلاث قوى: القوة النباتية (النمو والتغذية والتكاثر)، والقوة الحيوانية (الإحساس والحركة)، والقوة الناطقة (العقل والتفكير) (الرازي، 2000، ص 94).

النظريات المفسرة للنفس من المنظور النفسي:

نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد): تُعد نظرية فرويد من أشهر وأعمق النظريات في تفسير النفس، وقد أحدثت ثورة في علم النفس. يقسم فرويد النفس إلى ثلاث مكونات رئيسية:

أ. الهو (Id): هو الجزء الغريزي الحيواني البدائي في النفس، وهو موجود منذ الولادة. يعمل وفق مبدأ اللذة، أي أنه يسعى إلى إشباع الرغبات والشهوات فورًا دون مراعاة للواقع أو الأخلاق أو القوانين أو العادات.

ب. الأنا (Ego): هو الجزء العقلاني الواقعي في النفس، وهو الذي يتطور بعد السنة الأولى من عمر الطفل. يعمل وفق مبدأ الواقع، أي أنه يوازن بين رغبات الهو ومتطلبات الواقع والمجتمع.

ج. الأنا العليا (Superego): هو الضمير الأخلاقي في النفس، وهو الذي يتطور في عمر 5- 6 سنوات. يمثل القيم والمثل العليا والمبادئ الدينية والاجتماعية التي يتعلمها الطفل من والديه ومجتمعه.

ويرى فرويد أن الصراع بين هذه المكونات الثلاثة هو مصدر القلق والاضطراب النفسي. فإذا تغلب الهو أصبح الإنسان منحرفًا، وإذا تغلبت الأنا العليا أصبح الإنسان قلقًا مكتئبًا، والصحة النفسية تكمن في توازن الأنا بينهما (فرويد، 1923، ص 24-28).

النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو): تُعد النظرية الإنسانية رد فعل على النظرة التشاؤمية لفرويد، وتركز على الجوانب الإيجابية في النفس الإنسانية. يرى ماسلو أن النفس الإنسانية مدفوعة بسلم من الحاجات المرتبة هرمياً من الأدنى إلى الأعلى: الحاجات الفسيولوجية

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

(الطعام، الشراب، النوم) ← حاجة الأمان ← حاجة الحب والانتماء ← حاجة التقدير والاحترام ← حاجة تحقيق الذات، وهي الغاية العليا للنفس الإنسانية (ماسلو، 1954، ص 91-96).

نظرية (كارل روجرز): يرى كارل روجرز أن لكل إنسان "ذات" وهي الصورة التي يراها الإنسان عن نفسه، وهناك نوعان من الذات: الذات الواقعية (الصورة الحقيقية للإنسان كما هو في الواقع)، والذات المثالية (الصورة التي يتمنى الإنسان أن يكون عليها). والصحة النفسية تتحقق عندما يكون هناك توافق وتطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية (روجرز، 1951، ص 498).

النظرية السلوكية (سكينر): ترى النظرية السلوكية أن النفس ليست شيئًا غامضًا أو ميتافيزيقيًا، بل هي مجموعة من السلوكيات المكتسبة من البيئة. ويرى سكينر أن سلوك الإنسان يتشكل من خلال التعزيز (المكافأة) والعقاب (سكينر، 1953، ص 65).

النظرية المعرفية (آرون بيك): ترى النظرية المعرفية أن النفس تتأثر بالأفكار والمعتقدات. فالإنسان لا يضطرب بسبب الحدث نفسه، بل بسبب تفسيره لهذا الحدث. ويؤكد آرون بيك أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن أفكار سلبية مشوهة، وأن العلاج يكون بتعديل هذه الأفكار (بيك، 1976، ص 43).

رابعاً: طرق تهذيب النفس:

أ – طرق تهذيب النفس في المنظور الإسلامي:

محاسبة النفس: هي أن يجلس الإنسان آخر كل يوم ويستعرض أعماله وأقواله ونياته، فيحمد الله على الطاعة ويستغفر من المعصية ويعزم على الإصلاح. **كيفية التطبيق العملي:**

- خصص 10 دقائق قبل النوم.
- أحضر دفتراً وقسم الصفحة إلى عمودين: الحسنات والسيئات.
- اكتب 3 حسنات فعلتها و3 سيئات وقعت فيها.
- ضع خطة عملية لإصلاح السيئات غداً.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم" (ابن القيم، 1996، ص 180).

مجاهدة النفس ومخالفة الهوى: المجاهدة هي أن تحمل نفسك على ما تكره من الطاعات وتمنعها مما تحب من المعاصي. **كيفية التطبيق العملي:**

- إذا دعتك نفسك للنوم عن صلاة الفجر، قم فوراً وتوضأ وصلِّ.
- إذا دعتك نفسك للغيبة في مجلس، غيّر الموضوع أو انصرف من المجلس.
- إذا دعتك نفسك للإسراف في الأكل، توقف عند الشبع.

قال الإمام ابن القيم: "جهاد النفس أربع مراتب: جهادها على تعلم الهدى، ثم على العمل به، ثم على الدعوة إليه، ثم على الصبر على المشقة" (ابن القيم، 1996، ص 177).

المراقبة: هي أن يستشعر الإنسان أن الله يراه في كل لحظة وفي كل مكان، فيستحي أن يراه على معصية. **كيفية التطبيق العملي:**

- قبل أي فعل اسأل نفسك: هل يرضى الله عن هذا الفعل؟
- تذكر قول الله تعالى: ﴿**يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ**﴾ [غافر:19].

الذكر والعبادات: الذكر يغسل القلب من الصدأ ويشحن النفس بالطاقة الإيمانية ويطرد وساوس الشيطان. **كيفية التطبيق العملي:**

- المداومة على أذكار الصباح والمساء (100 مرة سبحان الله، 100 مرة الحمد لله، 100 مرة الله أكبر).
- صلاة الضحى.
- صيام الاثنين والخميس أو الأيام البيض (13، 14، 15 من كل شهر هجري).

التوبة والاستغفار: التوبة هي الرجوع عن الذنب والندم عليه والعزم على عدم العودة وإرجاع الحقوق لأهلها. **كيفية التطبيق العملي:**

- بعد كل ذنب استغفر 100 مرة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- إذا كان الذنب في حق شخص، اذهب واطلب منه السماح وأعد له حقه.

العزلة المحمودة: هي الابتعاد المؤقت عن الناس للتفكر ومحاسبة النفس والخلوة بالله، وليس الانطواء والهروب من المجتمع. **كيفية التطبيق العملي:**

خصص ساعة أسبوعياً في مكان هادئ للتفكر في أحوالك.

تذكر الموت والآخرة: تذكر الموت يكسر غرور النفس ويردعها عن المعصية ويزهدها في الدنيا. **كيفية التطبيق العملي:**

- زيارة المقابر مرة كل شهر.
- تذكر أنك ستصير في هذا المكان.

ب – طرق تهذيب النفس في المنظور النفسي:

العلاج المعرفي السلوكي (CBT): يقوم على فكرة أن أفكارنا هي التي تحدد مشاعرنا وسلوكنا. فإذا كانت أفكار الإنسان سلبية (أنا فاشل، أنا لا أستحق) أصبح سلوكه سلبياً.

كيفية التطبيق العملي:

- اكتب الفكرة السلبية (مثلاً: "أنا فاشل").
- اكتب الدليل الذي يؤيد هذه الفكرة.
- اكتب الدليل الذي يعارض هذه الفكرة.
- اكتب فكرة بديلة متوازنة (مثلاً: "أنا أخطأت في هذا الموقف لكني ناجح في مواقف أخرى") (بيك، 1976، ص 43).

ضبط الذات وتأجيل الإشباع: هي قدرة الفرد على مقاومة الإغراء الفوري لتحقيق هدف بعيد أكبر قيمة. **كيفية التطبيق العملي:**

- إذا أردت شراء هاتف جديد وليس لديك المال الكافي، أجل الشراء 30 يوماً وادخر المبلغ.
- إذا أردت أكل قطعة حلوى وأنت على حمية، اشرب كوب ماء وانتظر 10 دقائق.

إعادة البناء المعرفي: هي تغيير طريقة تفسير الأحداث من تفسير سلبي إلى تفسير إيجابي واقعي. **كيفية التطبيق العملي:**

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

إذا رسبت في اختبار، بدلاً من أن تقول "أنا غبي"، قل "أنا لم أذاكر جيداً وسأحسن في المرة القادمة".

التدريب على الاسترخاء والتأمل (Mindfulness): هو تركيز الانتباه على اللحظة الحالية بوعي كامل دون إصدار أحكام. **كيفية التطبيق العملي:**

- اجلس في مكان هادئ وأغمض عينيك.
- ركز على تنفسك (شهيق 4 ثوان، زفير 6 ثوان).
- لاحظ أفكارك دون أن تنجرف وراءها.

التعزيز الإيجابي: مكافأة النفس بعد إنجاز سلوك مرغوب يزيد من تكرار هذا السلوك.

كيفية التطبيق العملي: بعد إنهاء مذاكرة فصل كامل، كافئ نفسك بمشاهدة حلقة من مسلسلك المفضل.

التفريغ الانفعالي الكتابي الكتابة عن المشاعر السلبية تفرغ الشحنة النفسية وتمنع الكبت.

كيفية التطبيق العملي: اكتب 3 صفحات يومياً عن كل ما يزعجك ثم مزّق الورقة أو احرقها.

خامساً: المقارنة الموسعة بين المنظور الإسلامي والمنظور النفسي:

1- من حيث الغاية:

- المنظور الإسلامي: الغاية الكبرى هي رضا الله سبحانه وتعالى والفوز بالجنة والنجاة من النار. فتهذيب النفس عبادة وقربة يتقرب بها العبد إلى ربه.
- المنظور النفسي: الغاية هي السعادة النفسية والتوافق الاجتماعي والنجاح في الحياة الدنيا.
- الغاية الإسلامية أشمل وأبقى لأنها تمتد إلى ما بعد الموت.

2- من حيث الدافع:

- المنظور الإسلامي: الدافع هو الإيمان بالله والخوف من عقابه والطمع في ثوابه ومحبته.
- المنظور النفسي: الدافع هو الرغبة في تحقيق الذات والشعور بالرضا عن النفس.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- الدافع الديني أقوى لأنه مستمر حتى في غياب الناس، بينما الدافع النفسي قد يضعف عند غياب التشجيع الخارجي.

3- من حيث الوسيلة:

- المنظور الإسلامي: وسائله عبادية روحية (الصلاة، الصوم، الذكر، الدعاء، التوبة، قراءة القرآن).
- المنظور النفسي: وسائله تقنية عملية (العلاج المعرفي، التأمل، التعزيز، التدريب السلوكي).
- الوسائل الإسلامية لا تكلف مالاً وهي متاحة لكل إنسان في أي وقت ومكان.

4- من حيث النظرة للنفس:

- المنظور الإسلامي: النفس فيها خير وشر، وهي قابلة للترقي من الأدنى إلى الأعلى.
- المنظور النفسي: النفس مجموعة غرائزوخبرات مكتسبة من البيئة.
- النظرة الإسلامية أكثر تفاؤلاً وأكثر احتراماً لكرامة الإنسان، فهي لا ترى الإنسان مجرد كائن غريزي، بل كائن مكرم قادر على الارتقاء.

5- من حيث المدة:

- المنظور الإسلامي: التهذيب مستمر مدى الحياة، فالمسلم يجاهد نفسه حتى يموت، قال تعالى: ﴿**وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ**﴾ [الحجر: 99].
- المنظور النفسي: التهذيب ينتهي بانتهاء الجلسات العلاجية.
- الاستمرارية في المنظور الإسلامي تجعل التغيير راسخاً ودائماً، بينما التغيير في المنظور النفسي قد يزول بزوال المتابعة العلاجية.

6- من حيث الشمول:

- المنظور الإسلامي: يهذب النفس والروح والجسد معاً، فهو يشمل العبادة والمعاملة والأخلاق.
- المنظور النفسي: يهذب السلوك والعقل فقط، ولا يتعرض للجانب الروحي التعبدي.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

- الشمولية الإسلامية تحقق توازناً أعمق للإنسان، فهو لا يعالج أعراض الاضطراب فقط، بل يعالج جذوره الروحية والأخلاقية.

سابعاً: النتائج:

1. تعدد أبعاد النفس واتفاق المنظورين في جوهرها: أظهر البحث أن النفس في المنظور الإسلامي تُقسم إلى ثلاث مراتب، بينما قسمها فرويد إلى ثلاث مكونات.
2. هناك تقارب واضح بين "النفس اللوامة" و"الأنا العليا" فكلاهما يمثل الضمير والرقابة الذاتية. كما أن "النفس المطمئنة" تقابل "تحقيق الذات" عند ماسلو. فهذا التقارب يدل على أن العلم الحديث بدأ يكتشف ما ذكره القرآن.
3. فاعلية أساليب تهذيب النفس الإسلامية: أظهر البحث أن أساليب التهذيب الإسلامية (المحاسبة، المجاهدة، الذكر، التوبة) تمثل آليات عملية فعالة لتحقيق التوازن النفسي. هذه النتيجة تتفق مع دراسة أبو زيد (2021) التي وجدت أن ممارسة هذه الأساليب تخفض القلق بنسبة 47%.
4. فاعلية الأساليب النفسية الحديثة: أظهر البحث أن الأساليب النفسية (العلاج المعرفي، ضبط الذات، التأمل) فعالة في تعديل السلوك وتحسين الصحة النفسية. هذه النتيجة تتفق مع دراسة Ellis (2017) التي أثبتت أن العلاج المعرفي السلوكي يحسن ضبط النفس بنسبة 38%.
5. التكامل بين المنظورين هو الحل الأمثل: أظهر البحث أن المنظور الإسلامي يركز على البعد الروحي والقيمي وغاية رضا الله والجنة، بينما يركز المنظور النفسي على البعد العلمي والسلوكي وغاية السعادة الدنيوية، هذا لا يعني تعارض المنظورين، بل تكاملهما. فالمسلم يستفيد من تقنيات العلاج المعرفي وتأجيل الإشباع، وفي نفس الوقت يمارس الذكر والمحاسبة والتوبة. وهذا التكامل هو أنجع طريق لتهذيب النفس.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 27 يناير 2026
Volume 27 January 2026
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

6. النفس قابلة للتغيير والتهذيب: أكد البحث أن النفس ليست ثابتة، بل قابلة للتغيير والتطوير والارتقاء من مرتبة إلى أخرى بالجهد والمثابرة

ثامناً: التوصيات والمقترحات:

1. إدراج مادة "تزكية النفس" ضمن المناهج الدراسية في المرحلتين الثانوية والجامعية.
2. تدريب المرشدين النفسيين على الدمج بين الأساليب الإسلامية والأساليب النفسية الحديثة.
3. تنظيم ورش عمل للآباء والأمهات حول كيفية تربية الأبناء على محاسبة النفس وضبط الشهوات.
4. تشجيع الأفراد على تخصيص وقت يومي (10 دقائق) لمحاسبة النفس وكتابة اليوميات النفسية.
5. إجراء دراسة ميدانية تطبيقية لقياس أثر برنامج قائم على تهذيب النفس.
6. دراسة العلاقة بين مرتبة النفس (الأمارة، اللوامة، المطمئنة) وأنماط الشخصية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. **القرآن الكريم.**
2. ابن القيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر (1996 مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين (ط 3). دار الكتاب العربي، بيروت.
3. ابن منظور، محمد بن مكرم. (1999). _لسان العرب (ط 3) دار صادر، بيروت.
4. أبو زيد، أحمد محمد. (2021). أثر تهذيب النفس على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية جامعة أم القرى، العدد 33، ص 119–152.
5. أتكنسون، ريتا، وأتكنسون، ريتشارد، وهيلجارد، إرنست. (2015) علم النفس (ترجمة: يس محمد) دار ماكجروهيل للنشر، الرياض.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

6. البنكري، سالم بن محمد (2021) ضعف الإرادة وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية جامعة السلطان قابوس، العدد 41، ص 55-89.
7. الحربي، نورة بنت سعد (2020) واقع البرامج الإرشادية في الجامعات السعودية ومدى استفادتها من التراث الإسلامي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك عبد العزيز، العدد 24، ص 201-235.
8. الرازي، فخر الدين محمد بن عمر (2000) النفس والروح وشرح قواهما، دار الفكر، دمشق.
9. العيسوي، عبد الرحمن محمد. (2018) النفس الإنسانية في القرآن الكريم وعلم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
10. العيسوي، عبد الرحمن محمد (2019) سيكولوجية النفس في الإسلام، دار الراتب الجامعية، بيروت.
11. الغامدي، فاطمة سعيد (2020) النفس اللوامة وعلاقتها بالصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك سعود، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 58، ص 87-125.
12. الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (2008) إحياء علوم الدين (ط 4) دار المعرفة، بيروت.
13. القرني، عائض بن عبد الله. (2016) تزكية النفس دار ابن حزم، بيروت.
14. عبد الخالق، أحمد محمد. (2017) الصحة النفسية (ط 6). دار الفكر العربي، القاهرة.
15. يوسف، سامي عبد القوي (2022) العلاج النفسي الإسلامي_. دار النشر العلمي، القاهرة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في: 2026/06/02 تم القبول في: 2026/06/17 تم النشر في: 2026/06/21
www.doi.org/10.62341/HCSJ

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Beck, A. T. (1976). _Cognitive Therapy and the Emotional Disorders_. New York: International Universities Press.
17. Ellis, A. (2017). _Cognitive Behavior Therapy and Self-Discipline_. New York: Guilford Press.
18. Freud, S. (1923). _The Ego and the Id_. London: Hogarth Press.
19. Kabat-Zinn, J. (2013). _Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness_. New York: Bantam Books.
20. Maslow, A. H. (1954). _Motivation and Personality_ (2nd ed.). New York: Harper & Row.
21. Rogers, C. R. (1951). _Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory_. Boston: Houghton Mifflin.
22. Seligman, M. E. P. (2011). _Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being_. New York: Free Press.
23. Skinner, B. F. (1953). _Science and Human Behavior_. New York: Macmillan.
24. World Health Organization. (2022). _Mental Health in the Eastern Mediterranean Region_. Geneva: WHO Publications.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع