النصوص الشرعية
قال الله تعالى : ﴿ يا ايها الذين امنوا قوا أنفسكم و أهليكم نارا وقودها الناس و الحجارة .﴾ سورة التحريم – الايه : 6
قال عز وجل : ﴿ لا يكلف الله نفسا الا وسعها ، لها ما اكتسبت و عليها ما اكتسبت .﴾. سورة البقرة 286
قال الله تعالى : : ﴿ و نفس و ما سواها ، فالهمها فجورها و تقواها قد افلح من زكاها و قد خاب من دساها . ﴾. سورة الشمس ، الآيات : 7
قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:﴿ الذي يخنق نفسه يخنقها في النار ، و الذي يطعنها يطعنها في النار . ﴾ أخرجه البخاري من رواية ابي هريرة .
قال تعالى : ﴿ وما أرسلنا من قبلك من رسولا ا لا يوحى إليه انه لا اله إلا أنا فاعبدون . ﴾ سورة الأنبياء - الآية : 25
قال سلمان لأبي الدرداء رضي الله عنهما : " ان لربك عليك حقا و لنفسك عليك حقا فاعط كل ذي حق حقه ، فأتى النبي صلى الله عليه و سلم فذكر ذلك له ، فقال النبي عليه السلام : ﴿ صدق سلمان . ﴾.أخرجه البخاري في الصحيح .

التـــحــــلــــيل
انواع النفس في القران الكريم :
ا -النفس الامارة بالسوء : و علاجها استحضار الخوف من الله تعالى مثال : قصة يوسف مع امرأة عزيز مصر – زوليخا – "سورة يوسف " .
ب – النفس اللوامة : و هى نفس المؤمن ، لأنها تلوم المؤمن على الخير الذى لم يفعله و عن الشر الذى وقع فيه .
ج – النفس المطمئنة : و هي النفس التي سعدت بربها .
و النفس مع الإنسان تنقسم إلى صنفين : صنف تقوده نفسه لكل الشهوات صنف يجعل نفسه مطية لطاعة الله حتى تنقاد ، قال تعالى : " و نفس وما سواها " .
تعريف النفس :
هي جوهر الذات الإنسانية ، و هي أشرف ما في الإنسان ، و المسؤولة عن أفعاله الحسن منها و القبيح . و هي شيء تقوم عليه حياة الإنسان فبها يحيا و بها يشعر و بها يعبد ربه و يشعر بحلاوة الإيمان اذا رباها على ذلك ، كما يشعر بسوء المعصية اذا ارتكبها . و نفسك ليست ملك لك ، فهى من الله و إلى الله و يجب عليك كمسلم أن تديمها على طاعة الله حتى تلقاه .
من حقوق النفس :
العمل على إصلاحها ، و إسعادها ، و صيانتها عما يفسدها و يشقيها ، مع اشباع رغبات الجسد و الروح في اعتدال و توازن كالأكل و الشرب و اللباس و العمل و العبادة ...
تحريم الإسلام لكل ما يضر بالنفس :
حفاظا على النفس البشرية ، أمر الإسلام بالقيام بكل ما بإمكانه أن يسعدها و يساعدها على طاعة الله ، و حرم كل ما يضر بها . مثال :
- منع الاعتداء على أعضاء الجسم / انظر سورة المائدة الاية 45.
- تحريم قتل النفس التي حرم الله الا بالحق : سواء بالاعتداء عليها او بالانتحار . و حـــد لذلك حدودا حيث شدد العقوبة على قاتل النفس .
- تحرم كل التصرفات المنحرفة كالتدخين و شرب الخمر و تناول المخدرات وكل ما يؤدي بالنفس الى التهلكة .

[**للمزيد زوروا موقع قلمي**](http://www.9alami.com/)