Prolite – Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Di tengah maraknya pembahasan kesehatan mental dan self-healing, konsep tentang *mengenal diri* semakin sering muncul. Kita diajak memahami emosi, pikiran, dan luka batin agar hidup terasa lebih seimbang. Namun, jauh sebelum istilah psikologi modern berkembang, Islam telah lama membahas tentang diri manusia melalui konsep nafs.

Dalam Al-Qur’an dan tradisi keilmuan Islam, nafs bukan sekadar istilah populer yang sering diartikan sebagai hawa nafsu, melainkan konsep psikologis dan spiritual yang kompleks.

Nafs membahas tentang dorongan, kecenderungan, konflik batin, hingga potensi pertumbuhan manusia menuju kondisi jiwa yang lebih tenang dan matang. Memahami nafs berarti memahami bagaimana manusia bergulat dengan dirinya sendiri: antara keinginan, kesadaran moral, dan hubungan dengan Allah.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Artikel ini mengajak kamu mengenal konsep nafs dalam psikologi Islam dengan bahasa yang lebih santai, relevan, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Apa Itu Nafs? Lebih dari Sekadar Hawa Nafsu

Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Baca Selanjutnya
Onad Bebas Usai 3 Bulan Jalani Rehabilitasi Kasus Narkoba