



مدیریت و کنترل غرایز

خطبه‌های پیشنهادی

تدوین و نشر:

بنیاد مجازی آبادگران مساجد

www.aabadgaran.ir



مدیریت و کنترل غرایز

❖ مقدمه

به دسته‌ای از گرایش‌های نفسانی و تمایلات انسانی که حفظ و بقای زندگی فردی و نیازهای حیاتی بشر را تأمین می‌کنند، غریزه اطلاق می‌شود. احتیاجات غریزی اکتسابی و آموختنی نیست، بلکه با ادراک درونی به صورت نیاز احساس می‌شوند. در این خطبه به بیان چند غریزه از انواع غرایز، ریشه آن‌ها و اثرات آن، نتایج انحراف از آن‌ها می‌پردازیم.

❖ بحث

خداوند در وجود انسان غرایز متعددی را به ودیعه گذاشته‌است که ارضا و هدایت هر کدام از آن‌ها برای حفظ بقا و زندگی او لازم و ضروری هستند، از جمله‌ی این غرایز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

▪ **غریزه حبّ بقا:** انسان میل دارد همیشه باقی بماند و نشانه‌ی آن حرص و آز، علاقه‌ی شدید به عمر دراز، آرزوهای طولانی و تنفر از مرگ است. برای هدایت این غریزه در جهت صحیح انسان نیازمند مربی و یک فرهنگ سالم است. خداوند در «سوره بقره آیه ۹۶» علاقه‌ی به عمر طولانی را از ویژگی‌های یهودیان بیان کرده است: «و آن‌ها (یهود) را حریص‌ترین مردم حتی حریص‌تر از مشرکان بر زندگی خواهی یافت تا آن‌جا که هر کدام از آن‌ها آرزو دارد هزار سال عمر به او داده شود...».

خداوند برای ارضای این عزیزه وعده‌ی جاودانگی در بهشت را می‌دهد: «و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام می‌دهند به‌زودی آن‌ها را در باغ‌هایی از بهشت وارد می‌کنیم که شهرها از زیر درختانش جاری است» (نساء: ۵۷)

▪ **غریزه کنجکاوی:** این غریزه از کودکی انسان را به فعالیت و جستجو و سؤال و تحقیق وادار می‌کند پیشرفت‌های علمی و اختراعات و اکتشافات دانشمندان از این غریزه ناشی می‌شود.

▪ **غریزه قدرت طلبی:** میل به داشتن قدرت در وجود انسان وجود دارد، ارضا و هدایت این غریزه در جهت صحیح، باعث ایجاد امنیت و آرامش در جامعه و انحراف از آن منجر به بی‌بند و باری و هرج و مرج و دیکتاتوری می‌شود.

▪ **غریزه لذت طلبی:** انسان ذاتاً موجودی لذت‌جو و رفاه‌طلب است.

- **غریزه زیبا دوستی:** علاقه به زیبایی و حبّ زینت و جمال در وجود انسان وجود دارد. علاقه به تماشای مناظر و زیبایی‌های طبیعت ناشی از این غریزه است.
- **غریزه علاقه به مهر و محبت:** انسان‌ها ذاتاً دوست دارند دیگران را دوست بدارند و به آن‌ها محبت کنند و متقابلاً می‌خواهند مورد توجه قرار گیرند به آن‌ها محبت شود و دوست داشته شوند.
- **غریزه گرسنگی:** نیاز به مواد غذایی به انسان می‌فهماند که او گرسنه است ولی انتخاب نوع غذایی که سلامتی او را تأمین می‌کند نیازمند مربی و فرهنگ محیط است که او را در انتخاب راه درست تهیه غذا و غذای سالم کمک می‌کند.
- **غریزه‌ی جنسی:** عامل و انگیزه‌ای است برای پاسخ به یک نیاز طبیعی. حکمت آن استمرار و بقای نسل موجودات زنده است. شهوت غریزه‌ای بسیار قدرتمند است که اگر با بی بند و باری از آن پیروی شود انسان را به نابودی می‌کشاند. آیات ۳۰ تا ۳۳ سوره نور به این موضوع پرداخته‌اند.

شیوه‌های عملی کنترل غریزه‌ی جنسی

- ✓ تقویت ایمان
- ✓ روزه گرفتن
- ✓ عزت نفس
- ✓ کنترل نگاه
- ✓ پرهیز از تخیلات مخرب
- ✓ تقویت اراده
- ✓ اعتماد به نفس و توکل به خدا
- ✓ ایجاد مشغله و کار
- ✓ ورزش
- ✓ کنترل غذایی
- ✓ دوری از محرک‌های ناهنجار
- ✓ دوست صالح
- ✓ توبه

❖ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

ردیف	جمع‌بندی بحث
۱	به دسته‌ای از گرایش‌های نفسانی و تمایلات انسانی که حفظ و بقای زندگی فردی و نیازهای حیاتی بشر را تأمین می‌کنند غریزه گفته می‌شود.
۲	غرایز اکتسابی و آموختنی نیستند.
۳	در وجود انسان غرایز متعددی از جمله، حُبِّ بقا، کنجکاوی، لذت طلبی، قدرت طلبی، جنسی و ... هستند.
۴	غرایز باید از طریق مربی و آموزش هدایت شوند تا در مسیر صحیح ارضا شوند.
۵	انحراف از غرایز و هدایت آن‌ها در جهت نادرست موجب نابودی و هلاکت انسان می‌شوند.