

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

موسسه فرامدیران تقدیم می کند



# چگونه با تغییر جهت نیروی جنسی ثروتمند شویم؟

نویسنده و گردآورنده:

**علی جاوید**

مدرس و مشاور راهکارهای موفقیت، بازاریابی و فروش

[www.faramodir.ir](http://www.faramodir.ir)

email:

[info@faramodir.ir](mailto:info@faramodir.ir)

تلفن : 021-44549802

همراه : 09102304080

## چگونه می توان میل جنسی را به قدرت کسب موفقیت و ثروت تبدیل کرد؟

برای برانگیختن ذهن ده روش و یا ده راه وجود دارد که عبارتند از:

میل جنسی

عشق

میل شدید به شهرت، قدرت یا سود مالی

رنجهای مشترک

تلقین به خود

ترس

دوستی

انسجام افکار

مواد مخدر و الکل

موسیقی

تمام موارد فوق قدرت برانگیختن ذهن را دارند اما همه ی آنها مفید نیستند. میل جنسی را می توان قدرتمند ترین روش دانست. در واقع میل جنسی قدرتمندترین محرک آدمی است. این نیرو توان آنرا دارد که شمار ۱ در رسیدن به بزرگترین موفقیتها یاری کند و یا به شکست حتمی برساند. نیروی جنسی را نباید خاموش کرد بلکه باید آنرا تربیت و هدایت کرد.

## دو راه برای ارضای این میل وجود دارد :

### 1- یکی ارضای فیزیکی و آزادسازی جسمی آن است

و در حد اعتدال طبیعی و جزو غریزه ی انسان است. ولی زیاده روی در آن انسان را از حد اعتدال خارج می کند. انسانی با میل جنسی مفرط باشخص معتاد به مواد مخدر تفاوتی ندارد. هنگام رسیدن به اوج لذت جنسی نیروی فراوانی از بدن شما خارج می شود. این نیرو در واقع همان نیروی حیات است. مدت زیادی نیاز است تا این انرژی بازسازی شود و با بالارفتن سن این مدت زمان بیشتر می شود.

فردی که بیشتر نیروی خود را در رادر راه تخلیه جسمی صرف می کند تمرکز لازم را برای سایر امور زندگی خود ندارد. بی پرده می گویم در مشاوره های بسیاری که به مدیران و صاحبان کسب و کارهای کوچک داشته ام ، علت عدم موفقیت آنها و نداشتن سود آوریشان را در بی قیدی و مخلوط کردن کسب و کار و محیط کسب با ارضای نادرست و افراطی میل جنسی مدیران و کارکنانشان دیده ام. که این امر باعث تشتت فکری مالک یا مدیر شده و توجه و تمرکز او را بر مسائل کسب و کار و سازمانش کمتر کرده و توانایی تصمیم گیری صحیح را در زمان صحیح از وی سلب کرده است. در اینجا نمی خواهیم وارد مباحث اخلاقی و شرعی بشویم که این مسائل شخصی است و به خود شما مربوط است اما اگر تصمیم دارید به طور واقعی زندگی و کسب و کارتان را متحول کنید باید به این نکته فکر کنید و عمیقا تلاش کنید تا نیروی جنسی خود را در راه صحیح هدایت کنید. این را بدانید که روابط جنسی منفی انرژی زندگی شما را به

شدت کاهش می دهد و زمانی متوجه این امر می شوید که زمان بسیار زیادی را از دست داده اید.

## 2 - راه دوم رهاسازی انرژی

کیمیاگر جنسی باشید، این امر دانشی است برای تبدیل تمایلات جنسی به شکل نیروهای انگیزشی، که بتواند در خدمت به انجام رساندن دیگر کارها قرار گیرد. زمانی که بتوانید قدرت جنسی خود را مهار کنید و بر آن مسلط باشید قدرت تخیل، شهامت، خلاقیت، انگیزه و قاطعیت شما بشدت افزایش می یابد.

چنانچه بخشی از این نیرو را به جهت‌های دیگر هدایت کنید می توانید گام‌های بلندی در راه موفقیت و کسب ثروت مادی و معنوی بردارید.

هر انسانی این قابلیت را دارد که بخشی از میل جنسی اش را به اشتیاقی سوزان و پویا برای نیل به موفقیت و کسب ثروت تبدیل کند. این قابلیت در صورتی در شما رشد می کند که حقیقتاً آن را بخواهید. شاید اغلب مردم فقط جنبه فیزیکی این نیرو را در نظر می گیرند. و زمانی نیروی جنسی خود را در جهت سازنده به کار می گیرند که به سن میان سالی رسیده اند.

در طبیعت برای گیاهان و حیوانات فصول خاصی برای فعالیت جنسی وجود دارد اما برای انسان این فعالیت در هر زمانی مطرح است. و شاید به همین دلیل است که میل جنسی برای بسیاری از انسانها مشکلاتی را به بار می آورد. عده

ای ممکن است به دلایل مختلف خود را از آن غافل کنند وعده ای دیگر این  
گزینه را به فساد بکشانند.

در هر دو حالت این نیروی قدرتمند معنای واقعی خود را از دست می  
دهد. در برخی تفکرها این میل را بعنوان گناه کبیره مطرح می کنند و جهنم  
و میل جنسی را همسو باهم مطرح می کنند. بعضی اعتقاد دارند با سرکوب  
میل جنسی راه سعادت و نجات روح را در پیش می گیرند ولی واقعیت این  
است که با این کار روحشان را پژمرده می کنند

از طرفی دیگر در بعضی جاها مثلا در توالت های عمومی یا برخی سایت ها  
مطالبی را مشاهده می کنیم که ناشی از نگرش منحرف و تاسف بار عده ای  
نسبت به میل والای جنسی است. بیشتر مردم در مورد گزینه ی جنسی دچار  
افراط و تفریط هستند. و در مورد توصیف فیزیکی میل جنسی اغلب حتی  
متوجه ارتباط تنگاتنگ روح و جسم نمی شوند.

وقتی شما میل جنسی را بعنوان یک نیروی عظیم خلاق در نظر بگیرند، نیروی  
خلاقیتی که نه تنها موجب تولید مثل می شود بلکه باعث خلق تمامی  
دستاوردهای باشکوه و ماندگار نیز می گردد. در آن صورت آمادگی آن را دارید  
که بفهمید تبدیل میل جنسی چه کاری می توتند برای شما انجام دهد.

تبدیل میل جنسی عبارت است از متمرکز ساختن نیروی جنسی در دیگر  
کانالها و افزایش بی حد و حصر نیروی دستیابی به موفقیت و ثروت. این امر به  
هیچ عنوان به معنای کم کردن نیروی جنسی نیست بلکه به معنای تغییر  
حالت این نیرو است.

تبدیل میل جنسی به معنای متمرکز ساختن مغناطیس شخصی است که در واقع با نیروی جنسی تفاوتی ندارد. مغناطیس شخصی ریشه در تمایلات جنسی شخص دارد.

انسانهای موفق از میل جنسی بالایی برخوردارند

کسانی که در تمام کارهایشان و بین تمام اقشار مردم به موفقیت های بزرگ دست می یابند از توان جنسی بالایی برخوردارند که هر کجا بخواهند آن را به نیرویی کارساز تبدیل می کنند. حتی ممکن است آنها ندانند چگونه این کار را انجام می دهند، اما به هر حال این کاری است که انجام می دهند

راز اصلی موفقیت توانایی تبدیل نیروی جنسی به فعالیت در جهت موفقیت و ثروت است

در هر نسلی تعداد کمی پیانیست یا ویولونیست بزرگ در سطح جهان وجود دارد، اگرچه ممکن است در هر نسل چند صد نفر خوب ساز بنوازند اما تعداد معدودی هستند که چیزی بیشتر از بقیه دارند و آن عبارتند از قابلیت تبدیل موفقیت آمیز تمایلات جنسی به نیرویی کارساز.

این موضوع در مورد هر نوع تخصصی صادق است. این مسأله در مورد تمام افراد موفق، دانشمندان، رهبران سیاسی، ورزشکاران و صنعتگران و کارآفرینان صادق است. واقعی وجود دارد که یک بنا با نیروی جنسی بالا می تواند در هر روز حدود دوبرابر بیشتر از بنایی که میل جنسی بالایی ندارد دیوار بچیند البته به شرط آنکه هنر تبدیل میل جنسی به نیروی کارساز را بداند.

در طول تاریخ افراد برجسته در زمینه های مختلف به داشتن میل جنسی بالا مشهور بوده اند این مطلب با مطالعه داستان زندگیشان روشن می شود.  
از جمله این افراد:

جورج واشمگتن

بنیامین فرانکلین

ویلیام شکسپیر

آبراهام لینکلن

آلبرت انیشتن

نیچه

توماس ادیسون

کوروش کبیر

سعدی

زکریای رازی

این افراد قربانی میل جنسی نشدند، بلکه از آن سود بردند. آن ها نیروی جنسی را به نیرویی برای انجام کارهایشان تبدیل کردند. شما نمی توانید در طول تاریخ تمدن بشریت پیدا کنید که به موفقیتی بزرگ دست پیدا کرده باشد و آن موفقیت از طبیعت جنسی اش ناشی نشده باشد. این اصل در مورد تمام بزرگان، دانشمندان و رهبران بزرگ صادق است.



## بدون میل جنسی بخش اعظمی از توانایی های بشر کشف نشده باقی می ماند.

اغلب ما الهاماتی در طول زندگی داشته ایم که در مواردی اظطراری به داد ما رسیده است و اغلب از آن به عنوان ندای درونی یا حس ششم یاد می کنیم. این استعداد خلاق مغز را از بعد محدودیت های معمولش خارج می کند. این قابلیت در واقع آنتن گیرنده روانشناختی آن دسته از الهاماتی است که آن را حدس می نامیم. این قابلیت اغلب رهنمودهای ارزشمندی را به گوش ذهن ما می رساند.

اغلب دانشمندان و بزرگان تاریخ در طول زندگی خود هنگامی که به بن بست می رسیدند خود را در موقعیتی قرار می دادند که تمام نیروی خود را بر آن مسئله متمرکز می کردند. مثلاً ادیسون در اتاق کارش تختی سنگی داشت که هرگاه به مشکل می خورد روی آن دراز می کشید و فکر خود را از آن مسئله خالی می کرد و خود را در حالت آرامش و تمرکز فکر قرار می داد و منتظر الهام درونی می ماند.

دکتر المر گیتس یکی از بزرگترین دانشمندان تاریخ بوده که بیش از دویست اختراع به ثبت رسانده روشی مشابه داشت او اتاقی داشت به نام " اتاق ارتباطات شخصی " که اتاقی تاریک و آرام و بی سروصدا بود که در آن یک میز کوچک، کمی کاغذ و چند مداد وجود داشت. او آنجا پشت میزش می نشست و روی عوامل ناشناخته ی اختراعی که در ذهنش بود تمرکز می کرد. طولی نمی کشید که ایده هایی در مورد عوامل ناشناخته ی اختراعش به ذهنش می آمد.

تمرکز آرام نیروهای درونی کمک می کند تا دانش های گوناگون و درهم از راه ضمیر ناخودآگاه فراخوانده شود و به صورت الگوهای دربیاید که پیش از این هرگز دیده نشده است. درعین حال فراتر از این موضوع ، عامل ناشناخته ای وجود دارد که به تمام موضوع زندگی می بخشد. آیا این جریان می تواند به گونه ای عملکرد میل جنسی باشد؟ در پاسخ باید گفت درحالی که تمام دنیا نر و ماده است و حتی بلوک های سازنده اساسی جهان اجزای متضادی هستند که مدام با یکدیگر در حال کنش متقابل هستند، چه بسا پاسخ این سوال مثبت باشد.

تبدیل میل جنسی به هیچ وجه بع عمل طبیعی میل جنسی (که در یک زمان مناسب انجام می گیرد) ربطی ندارد، اما وقتی این نیرو تبدیل می شودف دیگر تمایلی به عمل فیزیکی وجود ندارد، بدین ترتیب کار دیگری که به مراتب حیاتی تر و مهم تر است با همان نیرو انجام می شود.

## یادگیری تبدیل میل جنسی در جوانی

مرکز برای آفازیک زندگی مطلوب و سرشار از پول و موفقیت دیرنیت. سرهنگ ساندرس فردی

بازنشسته و بی خانمان بود که پس از سن شصت سالگی با تمرکز و تبدیل نیروی جنسی توانست مجموعه ی بسیار بزرگ رستوران های زنجیره ای مرغ کنتاکی را در سراسر جهان راه اندازی کرد.

در تمام انسانها نیروی بالقوه ی لازم وجود دارد. و راه های رسیدن به هدف

در زمان جوانی بهتر است. بدین ترتیب این یادگیری با به کارگیری نیروی جنسی همراه خواهد بود.

نکته ای وجود دارد که اکثر انسانهای موفق معمولاً تا قبل از سن چهل سالگی به موفقیت چشمگیری دست نیافته بودند. موفقیت در هر سنی خوب است اما هرچه زودتر به آن برسید بهتر است. و مدت زمان بیشتری از آن بهره خواهید برد. موفقیت بر اساس تجربه زندگی خواهد بود.

افراد معدودی هم هستند که قبل از چهل سالگی به موفقیت های بسیار بزرگ دست یافته اند و این امر نشان دهنده ی آن است که این افراد خیلی زود هنر تبدیل نیروی جنسی را آموخته و بکار گرفته اند.

اما آنچه که عموماً اتفاق می افتد آن است که:

جوانانی که نیروی جوانی در آنها در حال انفجار است خود را در جریان ابراز فیزیکی این نیرو قرار می دهند و متوجه لطمه های آن نمی شوند. بنابراین هرگز متوجه نمی شوند که چه میزان از آن نیرو می تواند صرف ساختن حرفه ، ایجاد کسب و کار و تولید ثروت شود. نیروی جنسی تبدیل شده می تواند گرمای دست دادن فرد را افزایش دهد، به صدایش قدرت بدهد و به شخصیتش جذبه بدهد. این نیروی تبدیل شده می تواند به او کمک کند تا در زمره افرادی باشد که بشریت به آنها افتخار می کند. فردی که نیروی جنسی اش را فقط در ابراز فیزیکی آن دیده و عمل کرده فقط زمانی متوجه اشتباه خود می شود که پس از گذشت سالها بداند که موفقیتی دست نیافته است.

رابطه ی عاشقانه ی یک زن و مردی که همدیگر را انتخاب کرده اند و با هم زندگی می کنند در عین آنکه امری لذت بخش و پسندیده است ، نیرویی مداوم در راستای حرفه و کسب ثروت آنها باشد

خویشترنداری یک نیرو و قدرت انسانی است که وجه تمایز انسان و حیوان است و یک شخص می تواند بات خویشترنداری قسمت اعظمی از نیروی جنسی خود را صرف کسب ثروت کند. وقتی شخصی چهل سالگی را پشت سر می گذارد به احتمال خیلی زیاد متوجه این امر می شود که چرا زودتر به این حقیقت واقف نشده و این اتفاق زودتر برایش نیفتاده است.

اگر در دهه ی سوم و چهارم زندگی خود هستید لطفا دقایق به تفکر و تامل بپردازید و به گذشته ی خود فکر کنید و برای آینده ی خود اندیشه کنید.

### قدرت عشق

میل جنسی علاوه بر کسب لذت سه کارکرد اصلی دیگر هم برای بشریت دارد

- 1- میل جنسی سبب بقای بشریت می شود
- 2- میل جنسی به حفظ سلامت کمک می کند
- 3- میل جنسی تبدیل شده و هدایت شده در سایر کانالها با ایجاد نیرویی مضاعف، استحکام شخصیت و ابتکار عمل به کمک ذهن و جسم انسان می آید تا انسان به خواسته هایش برسد.

از طرف دیگر میل جنسی می تواند شغل، دارایی، ثروت، سلامتی و زندگی فرد را تباه کند. که این امر به علت عملکرد اشتباه انسان بوده و ارتباطی به میل جنسی ندارد.

اکثر مردم سعی نمی کنند که تمام نقش های میل جنسی را در زندگی خود اعمال کنند. شاید دلیل آنها این باشد که نباید به این نیرو زیاد اهمیت داد. اما این یک نگرش افراطی است و آسیب رسان است.

البته نباید آنقدر نیروی جنسی را در راه کسب ثروت به کار گرفت که همسر و خانواده از یاد شخص برود بلکه باید تعادل ایجاد کرد.

تحقیقات نشان داده عملکرد مغز پس از رابطه ی جنسی یک زن و شوهر بسیار بیشتر می شود و داستانهای زیادی راجب افراد موفق وجود دارد که ایشان هرگاه نیازی به تصمیم های اساسی و جدی داشته اند پس از رابطه ی جنسی باهمسر خود به تفکر و تصمیم گیری پرداخته اند و بهترین تصمیمها را گرفته اند. در این حالت وقتی شخص از نظر روانی و جسمی تخلیه می شود ناخواه ذهن و مغز او در حالت فعالتری قرار می گیرید و با کاهش فشار روانی ناشی از میل جنسی، ذهن از بسیاری از فشارها و افکار مزاحم تخلیه می شود و این امر باعث ایجاد تمرکز شدید بر روی مسئله دلخواه است و این تمرکز همانند عدسی یک ذره بین تمام قدرت ذهن را به آن موضوع می تاباند و راه حل سریع و قوی را ارائه می کند.

میل جنسی بخشی از زندگی نیست بلکه میل جنسی نوعی از انرژی است که در تمام بخشهای زندگی جاری است و با هدایت صحیح آن می توان زندگی سعادت‌مندانه ای ساخت.

گفته می شود علت بسیاری از مشکلات همسران و به تبع آن علت بسیاری از طلاق ها مشکلات و مسائل جنسی است که این امر خود لزوم آموزش صحیح استفاده و هدایت نیروی جنسی را آشکار می کند.

در روابط جنسی خود باید روشهای ظریفی را فرا بگیرید تا بتوانید انرژی کمتری از دست بدهید و توان بازسازی این انرژی را افزایش دهید.. باید رابطه ی جنسی جذاب ولی بدون رسیدن به اوج لذت را یاد بگیرید و مردان باید رسیدن به اوج لذت جنسی بدون انزال را فرا بگیرند. یادگیری این روشها به حفظ قدرت نیروی زندگی شما و افزایش نیروی جنسی تان کمک می کند. تمام این موارد درجایی مطرح است که رابطه ای بر مبنای عشق درمیان باشد. عشق امری معنوی و نیاز جنسی امری روانشناختی است . وقتی این دو باهم در می آمیزند تجربه ای پدید می آید مکه در عین لذت جسمی ، قلب را نیز به هیجان می آورد و نیروی مضاعفی را پدید می آورد.

### چگونه غریزه جنسی را کاهش دهیم ؟

1- خود را به ورزش و کار و فعالیت های زیاد سرگرم کنید، ورزش و کار در کاهش ظغیان غریزه ی جنسی اثر فوق العاده سودمندی دارد، و به همین علت است که معمولا

کنند و نیز کمتر از فشار جنسی آسیب می بینند.

**2-** گردش و تفریح و کوهنوردی، از عواملی است که برای کاهش شهوت و تسکین نیروی جنسی نقش موثری دارد.

**3-** مسافرت که خواه ناخواه در اخلاق و روحیات انسان تحولاتی به وجود می آورد، گزینه جنسی را نیز تسکین می بخشد.

**4-** مطالعه، علاقه به کارهای فکری، سرگرمی های هنری و خواندن سرگذشت قهرمانان علمی انسان را تا اندازه زیادی از شعاع خود خارج می کند و سرانجام این سرگرمی و آشنائی های روحی باعث کاهش نیروی جنسی می گردد.

**5-** صبر و بردباری، اعتماد به نفس، استقامت و پایداری و ایمان و تقوا، سنگرهای بزرگ روحی هستند که می توانند به انسان مدد بخشند و او را از لغزش و شکست حفظ نمایند.

قرآن کریم می فرماید: « آنان که وسائل زناشوئی ندارند، باید عفت و پاکی را پیشه سازند، تا اینکه خدا از فضل خود آنان را بی نیاز گرداند...» (سوره نور آیه 33 - تفسیرالمیزان ج 15)

وقتی گزینه جنسی به سراغ کسی می آید و او را رنج و عذاب می دهد، اگر صبر و بردباری کند و خود را آلوده ننماید، اضافه بر اینکه آبروی خود و دیگران را حفظ کرده، به یک مقام معنوی هم دست یافته است.

امیرالمومنین علی (ع) می فرماید: «صبر دو گونه است، صبر در مصیبت که نیکو و پسندیده است و صبر در مقابل گناه و نافرمانی خدا، که از صبر اول شایسته تر و نیکوتر است» (سفینه ج 2 ص 5) اما کسیکه زیر فشار شهوت واقع شده، چنان چه خود را از دست بدهد و ارزش معنوی خود را نادیده بگیرد، خدای بزرگ می فرماید: « هر بنده ای دنبال میل و هوس خود رود و خواسته و فرمان مرا نادیده بگیرد در کارهای دنیایی او نیز پریشانی و اضطراب به وجود می آید»

**6-** ششمین راه تسکین گزینه جنسی این است که از دیدن فیلم ها، عکس ها، بدن

های عذیان زنان و خلاصه از دیدن مناظر شهوت انگیز جدا خودداری فرمایید. زیرا  
«هر آنچه دیده بیند دل کند یاد»

هدایت نیروی جنسی به سایر مسیرها نیازمند نیروی قصد و اراده‌ی آهسته است. بسیاری از مردم حاضر نیستند این فداکاری را بکنند و نتیجه آن است که موفقیتی هم کسب نمی کنند. ولی سعادت واقعی از موفقیت‌های بزرگ ناشی می شود. و می توان ارزشهای بیکرانی را برای شما به ارمغان بیاورد. و موفقیت‌های بزرگ نیازمند ایثار و فداکاری‌های بزرگ است.

موفقیت‌های بزرگ و هوشمندانه، نتیجه‌ی بکارگیری افکاری است که در پی کسب آگاهی باشند. اگر بخشی از افکار آشفته‌ی غریزی خود را فدا کنید و آنها را بر روی پرورش و گسترش نقشه‌های زندگی و کسب و کار و تولید ثروت متمرکز کنید نتایج حیرت آور آنرا بدست خواهید آورد.

## روشهای کنترل میل جنسی

- ۱- خود را به ورزش و کار و فعالیت های زیاد سرگرم کنید، ورزش و کار در کاهش ظغیان غریزه‌ی جنسی اثر فوق العاده سودمندی دارد، و به همین علت است که معمولا ورزشکاران و آنهایی در زندگی فعالیت های سنگین دارند، گاهی دیرتر ازدواج می کنند و نیز کمتر از فشار جنسی آسیب می بینند.
- ۲- گردش و تفریح و کوهنوردی، از عواملی است که برای کاهش شهوت و تسکین نیروی جنسی نقش موثری دارد.
- ۳- مسافرت که خواه ناخواه در اخلاق و روحیات انسان تحولاتی به وجود می آورد، غریزه جنسی را نیز تسکین می بخشد.



قهرمانان علمی انسان را تا اندازه زیادی از شعاع خود خارج می کند و سرانجام این سرگرمی و آشنائی های روحی باعث کاهش نیروی جنسی می گردد. ۵- صبر و بردباری، اعتماد به نفس، استقامت و پایداری و ایمان و تقوا، سنگرهای بزرگ روحی هستند که می توانند به انسان مدد بخشند و او را از لغزش و شکست حفظ نمایند.

قرآن کریم می فرماید: «آنان که وسائل زناشوئی ندارند، باید عفت و پاکی را پیشه سازند، تا اینکه خدا از فضل خود آنان را بی نیاز گرداند...» (سوره نور آیه ۳۳) - تفسیرالمیزان ج ۱۵

وقتی غریزه جنسی به سراغ کسی می آید و او را رنج و عذاب می دهد، اگر صبر و بردباری کند و خود را آلوده ننماید، اضافه بر اینکه آبروی خود و دیگران را حفظ کرده، به یک مقام معنوی هم دست یافته است.

امیرالمومنین علی (ع) می فرماید: «صبر دو گونه است، صبر در مصیبت که نیکو و پسندیده است و صبر در مقابل گناه و نافرمانی خدا، که از صبر اول شایسته تر و نیکوتر است» (سفینه ج ۲ ص ۵) اما کسیکه زیر فشار شهوت واقع شده، چنان چه خود را از دست بدهد و ارزش معنوی خود را نادیده بگیرد، خدای بزرگ می فرماید: «هر بنده ای دنبال میل و هوس خود رود و خواسته و فرمان مرا نادیده بگیرد در کارهای دنیایی او نیز پریشانی و اضطراب به وجود می آید»

۶- ششمین راه تسکین غریزه جنسی این است که از دیدن فیلم ها، عکس ها، بدن های عریان زنان و خلاصه از دیدن مناظر شهوت انگیز جدا خودداری فرمایید. زیرا «هر آنچه دیده بیند دل کند یاد»

در روایت آمده است: «از نگاه به نامحرم بپرهیزید، زیرا نگاه در قلب تخم شهوت مکی افشانند!»

۷- غذاهای گرم مثل شکلات و... کمتر مصرف کنید

۸- حرارت زیاد در رختخواب هم موثر است (منظور اینکه باعث افزایش میل جنسی میشود)

۹- از حضور در مکان هایی که باعث تحریک شما میشود تا حد امکان خودداری کنید و در صورت حضور نگاه خود را کنترل نمایید

۱۰- سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد

۱۱- از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کنید

به محض مواجه شدن با این امور چشم خود را بسته و یا به زمین و یا آسمان نگاه کنید دوستان انقدر اینترنت مطالب خوبی دارد که لزومی ندارد تصاویر منحرف را نگاه کنید

۱۳- از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی و تحریک کننده و فکر کردن در این امور جدا" پرهیز کنید

۱۴- از خوردن مواد غذایی که محرک است مانند : خرما، پیاز، فلفل ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب ، حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید

۱۵- قبل از خواب حتما" مثانه خود را تخلیه نمایید

۱۶- هیچ گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید

۱۷- از دست ورزی اندام جنسی خود اجتناب کنید و به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی دست ورزی نکنید مخصوصا هنگامی که در رختخواب هستید

۱۸ -هرگز به رنخوابید

۱۹- به منظور تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید

۲۰- هیچ گاه بیکار نباشید و برای اوقات فراغت خود برنامه داشته باشید و آن را با مطالعه ، ورزش ، زیادت عبادت کتاب و ... پر کنید

۲۱- هرگز در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نباشید

۲۲- هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، در مکان خلوت و دور از نظر

دیگران بسر نبرید بلکه در مجالس عمومی وارد شوید و در آنجا به سر برید بهترین روش پیشنهادی در این حالت این است که به دوستانتان تلفن زده و با آنها مدتی

صحبت کنید

۲۳- هفته ای یکی دو روز روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید روزه اخلاقی بگیرید؛ یعنی ، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش

و تعداد دفعات غذا راکاهش دهید و به حداقل خوراک اکتفا کنید

۲۴- با نامحرم رفتار متکبرانه داشته باشید و از سخنان ملایمت آمیز با آنها

خودداری کرده واز نرمی و لینت در کلام با آنها اجتناب ورزید

۲۵- هیچ گاه با نامحرم و جنس مخالف در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی

نمانید، حتی برای آموزش و... و

۲۶- قرآن زیاد بخوانید و درباره معانی آیات آن فکر کنید

۲۷- تا قبل از اینکه شما را خواب نگرفته به رختخواب نروید (سعی کنید زمانیکه

خوددور کنید). به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کنید  
۲۸- اگر قصد استحمام دارید و مورد هجوم افکار جنسی واقع هستید از استحمام  
خودداری کنید

### راههای اضافی کنترل:

#### کنترل

اگر برای کسی به هر دلیلی امکان ازدواج نباشد، چنین شخصی تحت هیچ عنوان مجاز نیست  
روی به گناه آورد زیرا خطر گناه و آلوده دامنی بسیار فراتر از فشارها و رنجهای عزوبت و بی  
همسری است و در صورت خوف وقوع در گناه، ازدواج به هر صورت ممکن واجب می شود. و لذا  
چنین کسی یا باید خود را کنترل کند و دست به گناه نیالاید و یا مقدمات ازدواج خود را از هر راه  
ممکن فراهم آورد.

قرآن کریم می فرماید: «و لستعفف الذین لا یجدون نکاحا؛  
و باید آن کسانی که ازدواج برایشان مقدور نیست عفت بورزند»<sup>(5)</sup>.  
کنترل این گزینه به دو صورت ممکن است تحقق پذیرد، 1- کنترل منفی. 2- کنترل مثبت.

#### 1- کنترل منفی

غالبا وقتی سخن از کنترل گزینه جنسی به میان می آید، توجه اشخاص به سمت و سوی نوع  
منفی آن جلب می شود. و آن این است که کسی با وجود تحریکات مختلف و مواجهه با عوامل  
انگیزش این گزینه، بخواهد با میل تحریک شده اش مبارزه و مقابله کند و به سوی ارتکاب جرم  
نرود، چنین کاری گرچه قطعا بهتر از آلائش دامن و عمل به جرم است، ولی پیامدهای سوء و  
مخرب آن بر کسی پوشیده نیست. این کار هم به غایت دشوار است و هم زیانبار، و بدین  
جهت هرگاه شخصی به کنترل گزینه سفارش می شود، با چنین برداشتی از آن، و تصور  
دشواری و زیانباری آن، از پذیرفتن چنین توصیه هایی سر باز می زند.

#### 2- کنترل مثبت

گزینه جنسی اگر با ازدواج مهار نگردد، مطلوب ترین راه تسلط بر آن، کنترل مثبت است. و آن  
پرهیز از صحنه ها و کارهایی است که به تحریک این گزینه می انجامد.

این نوع از کنترل، که در حقیقت جنبه پیشگیری دارد هم راحت است و هم بی زیان و بلکه  
مفید.

راحت است، زیرا در این صورت همچون وسیله نقلیه ای است با سرعت معمولی و قانونی، که  
در مواجهه با خطر، مهار حرکت آن زحمت چندانی ندارد، بر خلاف ماشینی که با سرعتی بسیار  
فراتر از حد شناخته شده و بایسته خود سیر می کند. که چه بسا به کلی اختیار آن از دست  
صاحبش بیرون رفته و مصیبتها به بار آورد و کنترل آن هم در صورت تحقق، صدها زیان و رنج و  
زحمت و اضطراب برای وسیله و صاحب آن به همراه دارد.

و بی زیان است، زیرا با این حال کنترل گزینه فشاری بر جسم و روان تحمیل نمی کند تا به آن  
صدمه ای وارد شود.

و مفید است چون موجب می شود مغز و اعصاب و قوای بدن در حالت عادی به سر برند و  
تعادل روانی شخص محفوظ بماند و انرژی و سرمایه های جسمی و روحی او بهبوده مصرف  
نشوند.

پیش از این نیز از قرآن کریم نقل کردیم که باید کسانی که قدرت و وضعیت مساعد برای ازدواج ندارند عفت پیشه کنند و عفت در این آیه گرچه در ابتدا مفهوم عمل خاصی منافی با آن را دارد، ولی با تأمل بیشتر معلوم می شود که آیه کریمه معنایی عام دارد و عفت در همه اعضا و اندام را شامل است. و اکنون طرق کنترل مثبت را به اختصار برمی شمیریم:

1- پرهیز از فکر و ترسیم صحنه های محرک در ذهن و خیال.

عبدالله بن سنان از امام صادق(ع) نقل می کند که حضرت(ع) فرمود:

«انّ عیسی قال للحواریین: ... انّ موسی امرکم ان لا تزنوا و انا امرکم ان لا تحدّثوا انفسکم بالزنا فضلاً عن ان تزنوا فانّ من حدّث نفسه بالزنا کان کمن اوقد فی بیت مزوّق فأفسد التزویق الدّخان و ان لم یخرق البیت؛<sup>(6)</sup>

عیسی به اصحاب خود گفت: ... موسی به شما دستور داد که زنا نکنید و من به شما دستور می دهم که فکر زنا هم در سر نپرورانید تا چه رسد به اینکه زنا کنید زیرا کسی که خیال زنا کند مانند کسی است که در خانه ای نقش و نگار شده دود و آتش به پا کند. چنین کاری گرچه خانه را نمی سوزاند ولی زینت و صفای آن را مکدر کرده و فاسد می کند».

2- دوری از نگاههای مسموم و مناظر تحریک آمیز.

قرآن کریم در دو آیه متوالی دستور به اغماض و نگهداری چشم از نگاه حرام و هوس آلود داده است. در آیه اول می فرماید: «قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم ...؛ به مؤمنان بگو دیدشان - را از نامحرمان - فرو نشانند و نهانگاههای خود را - از وقوع در حرام - نگه دارند. و در آیه بعدی می فرماید: «و قل للمؤمنات یغضن من ابصارهنّ و یحفظن فروجهنّ ...؛

به زنان مؤمن بگو - چشمهایشان را فرو گیرند و نهانگاههای خویش را محافظت کنند<sup>(7)</sup>». جالب این است که در هر دو مورد خداوند متعال نخست دستور به مراقبت از نگاه محرک و عفت چشم می دهد و آنگاه به حفاظت از عورت فرمان داده است.

رسول اکرم(ص) می فرمایند: «التّظرة سهم مسموم من سهام ابلیس فمن ترکها خوفاً من الله اعطاه الله ایماناً یجد حلاوته فی قلبه؛

نگاه هوس آلود - تیری است مسموم از تیرهای شیطان. هر کس آن را به جهت خوف الهی ترک کند، خداوند ایمانی به او می بخشد که حلاوت آن را در قلب خود احساس می کند<sup>(8)</sup>».

3- گوش ندادن به آوازه ها و موسیقیهای تحریک کننده و مبتذل.

در حدیثی از حضرت صادق(ع) آمده است: «انّ رجلاً سأله عن سماع الغناء، فنهی عنه و تلا قول الله عزّ و جلّ: «انّ السّمع و البصر و الفؤاد کلّ اولئک کان عنه مسؤولاً» و قال یسأل السّمع عمّا سمع و الفؤاد عمّا عقد و البصر عمّا ابصر؛

مردی از آن حضرت در باره شنیدن آواز محرک پرسید. حضرت از آن نهی کرده و این آیه را خواندند: «به یقین گوش و چشم و دل هر یک مورد سؤال خواهند بود<sup>(9)</sup>» و فرمود: گوش از آنچه شنیده و قلب از آنچه بدان دل بسته و چشم از آنچه دیده است مسؤول بوده و بازخواست خواهند شد<sup>(10)</sup>».

4- اجتناب شدید از گفتگوهای دوستانه و نشستهای غفلت زا و معاشرت با دوستان ناباب و گوش سپردن به سخنان تحریک آمیز.

از حضرت امام باقر(ع) این گونه روایت شده است: «من اصغی الی ناطق فقد عبده، فإن کان الناطق یغی عن الله عزّ و جلّ فقد عبده الله فان کان یغی عن الشّیطان فقد عبده الشّیطان؛

هر کس به سخن گوینده ای گوش فرا دهد او را بندگی کرده است، پس اگر ناطق از خدا بگوید شنونده، خداوند را بنده شده و اگر از شیطان و سخنان شیطانی بر زبانش جاری کند قطعا بندگی شیطان کرده است<sup>(11)</sup>».

5- اعتدال در خوردن، بی تردید پرخوری و بی نظمی در خوردن در ذخیره سازی و انباشتن موادی که نیازمند تفریغ باشد مؤثر است، ولی در صورت اعتدال و کم خوری سهم ناچیزی از آن صرف تهیه آن مواد می شود.

در حدیثی که قبلاً از پیامبر گرامی(ص) نقل کردیم، آن حضرت پس از آنکه جوانان را به ازدواج ترغیب می کنند می فرمایند: «و من لم يستطع فليصم، فَإِنَّ الصَّوْمَ بِهِ وَجَاء؛

هر کس قدرت بر ازدواج ندارد و روزه بگیرد یقیناً روزه نیروی غریزه او را تضعیف می کند<sup>(12)</sup>».

6- اشتغال، ورزش و سرگرمیهای مفید، زیرا با وجود فراغت، هم مواد غذایی در تقویت غریزه به مصرف می رسد و هم فکر و خیال مصروف چاره سازی در تفریغ آن می شود. و لذا در روایات بر اشتغال و کار و پرهیز از فراغت تأکید بسیار شده است.

حضرت امام صادق(ع) در حدیث پر دامنه «مفضّل» می فرمایند: «... و هكذا الانسان لو خلا من الشغل لخرج من الأشر و العبث و البطر الى ما يعظم ضرره عليه و على من قرب منه ...؛ و همین گونه انسان اگر بی کار و فارغ باشد، به بیهودگی و سرمستی دچار می شود و بر اثر آن به مسابلی مبتلا می شود که زبان آن هم بر خود و هم بر نزدیکان او سنگینی خواهد کرد<sup>(13)</sup>»...

7- تلاوت قرآن. بی شک انس با قرآن، تلاوت، تدبیر و تفکر در مضامین آن، خود شفای هر دردی است که به سرعت کار هر پریشانی را رو به سامان می برد و زخمهای پنهان را التیام می دهد، و همتها را تا آسمانها بالا می برد و بشر را از فرو رفتن در عالم حیوانات را نجات می بخشد.

امیر مؤمنان(ع) می فرمایند: «و تعلّموا القرآن فانه ربيع القلوب و استشفوا بنوره فانه شفاء الصدور و احسنوا تلاوته فانه انفع القصص ...؛

قرآن را فرا گیرید زیرا قرآن بهار دلهاست و از نور آن بر مرضها و دردهای خود مرهم بگذارید زیرا آن داروی شفابخش سینه هاست و آن را نیکو تلاوت کنید که به یقین سودمندترین قصه هاست<sup>(14)</sup>».

خلاصه اینکه: راه حل دین در خصوص نوع مقابله و مواجهه به غریزه جنسی نخست ازدواج و نکاح مشروع است و در صورت عدم امکان، کنترل مثبت با شرحی که بیان شد و سپس کنترل منفی با وجود همه زیانهای آن، ولی هیچ گاه به بی بند و باری و افسارگسیختگی و آلودگی به گناه رضایت نمی دهد و زیان آن را به مراتب خسارت بارتر و ویرانگیرتر از ضرر کنترل منفی می داند.

این نوشتار را با این جمله به پایان می بریم که بزرگان گفته اند: «نفس را مشغول بدار و گرنه او تو را به خود مشغول ساخت.»

رسول اکرم(ص):

نگاه هوس آلود، تیری است

مسموم از تیرهای شیطان.

هر کس آن را به جهت

خوف الهی...

که حلاوت آن را در قلب خود  
احساس می کند.

جهت اطلاعات بیشتر می توانید به سایت موسسه فرامدیران به ادرس  
faramodir.ir مراجعه کنید و جهت هر نوع مشاوره می توانید با ما  
در تماس باشید. انتقادات و پیشنهادات خود را به ادرس  
info@faramodir.ir ارسال کنید و یا به شماره 09102304080

پیامک کنید

---

## علی جاوید

مدرس و مشاور اصول و راهکارهای موفقیت شخصی ، بازاریابی و توسعه  
فروش

کارشناس ارشد EMBA

---

برای دریافت فایل صوتی کارگاه مدیریت ذهن و ارتباطات موثر

روی تصویر زیر یا لینک زیر کلیک کنید

<http://faramodir.ir/products/shop/sh/ertebatat-moasset>

## مدیریت ذهن و ارتباطات موثر

چگونه با تغییر نگرشها و ارتباطات موثر در دیگران نفوذ کنیم؟

علی جاوید



www.faramodir.ir

گروه فرا مدیران  
مشاورین بیزینس مدرن - تهران - ۱۳۹۱

## مدیریت ذهن و ارتباطات موثر

توسعه روابط و نفوذ در دیگران

توسعه کسب و کار و افزایش سودآوری

داشتن ارتباطات موثر و توانایی نفوذ در دیگران باعث رشد شخصی شما و افزایش سودآوری و درآمد زایی تان می شود. این دوره برا مدیران فروش و صاحبان کسب و کار که به دنبال توسعه و افزایش فروش خود هستند و همچنین برای تمام کسانی به دنبال توسعه روابط موثر با دیگران هستند طراحی شده است.

این سی دی صوت ضبط شده دوره توسط گروه فرا مدیران می باشد

www.faramodir.ir

گروه فرا مدیران  
مشاورین بیزینس مدرن - تهران - ۱۳۹۱





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil