

✓ 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

## بر خورد صحیح با غلیان های جنسی



نویسنده: علی نقی قاسمیان نژاد

[Ali.ghasemian@ymail.com](mailto:Ali.ghasemian@ymail.com)

گریزه جنسی یکی از غرایز قوی و گاهی سرکش سازمان روانی بشر بوده که وجودش حیاتی و ارضای آن حیاتی تر است. این مطلب بر کسی پوشیده نیست که لذت ارضای این گریزه، شیرین ترین لذت عالم طبیعت و ماده است.

افراط در برآورده کردن این گریزه که به صورت بی قیدی و بی بندوباری خود را نشان میدهد و تفریط که به صورت سرکوب و سرزنش منفی جلوه میکند هر دو می تواند منجر به عدم تعادل روانی فرد شود.

باید به این نکته توجه داشت که خودشکوفایی و کمال نتیجه تعادل بین تمام غرایز جسمی و روحی است. بنابراین حرکت به سمت تعادل روانی، آرامش بخش و همراه با احساس رضایت شخصی است.

گرچه ازدواج راهی منطقی برای ارضای این گریزه محسوب می شود اما متاسفانه اسارت در زندان شهوت متاهل و مجرد نمی شناسد و همان گونه که در جامعه دیده می شود درصد بالایی از روابط پنهانی متعلق به متاهلین است.

من در اینجا نمی خواهم از نگاه دین یا خیانت و عدم وفاداری افراد به همدیگر صحبت کنم. هدف این نوشتار کمک به شما در رسیدن به تعادل روانی است نه توصیه و نصیحت. **آن چه که بیشتر از همه ی این ها حتی همسر شما اهمیت دارد خود شما هستید.** شما که باید از زندگی و نفس کشیدنتان لذت ببرید و هر روز با تجربه ای جدید به خود در رسیدن به احساس رضایت و شایستگی کمک کنید.

**انرژی روانی شما باید برای همه ی قسمت های ساختمان روانتان استفاده شود نه یک بخش خاص.**

ببینید در طول شبانه روز چه قدر از این انرژی حیاتی را که برای رشد همه ی استعدادهای نهفته در شما در نظر گرفته شده است صرف تخیلات جنسی می شود.

ببینید در یک شبانه روز چه مقدار از این انرژی برای سرکوب و مبارزه با این غریزه مصرف می شود.

متأسفانه در عصری زندگی می کنیم که تحریکات جنسی و عوامل برانگیزاننده ی این غریزه به شدت افزایش یافته است. در طول شبانه روز، ما با تصاویر، صحنه ها، فیلم ها، سخنان و انواع لطیفه های جنسی روبرو هستیم.

امیدوارم راهکارهای زیر بتواند به شما در شیوه ی صحیح برخورد با غریزه ی جنسی کمک کند.

۱. **سایه خود را بشناسید.** سایه آن بخش از وجود شماست که از دیدگان پنهان است. سایه حاوی غرایز و تمایلات است. وقتی شما چیزی را انکار می کنید و آن را از حوزه ی آگاهی خارج می کنید در حقیقت آن را به ناخودآگاه خود فرستاده اید. به تدریج به قطر این سایه افزوده می شود و انرژی اش بیشتر. برای همین شما نیز نیاز به انرژی بیشتری برای نگه داشتن آن در ناخودآگاه دارید. به عنوان مثال وضعیتی را در نظر بگیرید که سعی دارید تویی را زیر آب نگه دارید. مقدار انرژی شما برای نگه داشتن توپ هرچقدر هم که باشد تمام می شود. شما می بایست در طول روز و شب بخش عظیمی از توجه و انرژی خود را صرف این کار کنید. این اتفاق در افراد سنتی و حتی مذهبی اگر نگاه منصف و عاقلانه ای به ماجرا نداشته باشی بیشتر اتفاق می افتد. مثلاً فردی که غریزه جنسی و شهوت را حسی زشت و بی شرمانه می داند و آن را می به بخش سایه ناخودآگاه می فرستد، به مجرد عصبانیت و یا افسردگی، این حس به او غلبه می کند.

راه حل اساسی داشتن هویتی مشاهده گر و پذیراست که همه صفات و افکار و هر گونه هیجان و اشتیاقی را ببیند و بپذیرد و در عین حال بتواند آنها را کنترل و مدیریت کند نه سرکوب.

اجازه ندهید بخش تاریک وجودتان این قدر متورم شود که روزی با ترکیدن، ماسک جامعه پسندی که بر چهره گذاشته اید را بدرد و باطن ناپنجار شما هویدا شود.

۲. با مسیرهای عصبی خود آشنا شوید. مسیر یا تریس عصبی چیست؟ وقتی

چند رویداد یا فکر پشت سر هم یا در مجاورت یکدیگر قرار می گیرند تشکیل یک مدار عصبی می دهند. در صورت تکرار این همجواری ها، این مسیر ضخیم تر می شود. (مثل کشیدن چندباره روی یک خط با مداد).



در نتیجه ی تشکیل این مدار عصبی، به محض تصور یا رخداد موضوع شماره یک به صورت خودکار و غیرقابل کنترل، مسیر مربوط به آن فعال شده و موضوعات دیگر در پی هم شکل می گیرند. این موضوعات می توانند فکر، تصور یا یک رویداد باشند.

شما می بایست این مدارهای معیوب را شناسایی و با تلاش و تمرین های ذهنی مسیر آن ها را تغییر دهید. مثلا با تصور موضوع شماره ۱ به صورت ذهنی موضوعی خنثی و مربوط به آن را تداعی کنید تا جای موضوع قبلی را بگیرد. با این کار می توانید بعد از مدتی این مدارها را در جهت سالم و بهنجار اصلاح نمایید.

۳. وقتی ذهن خود را مشغول به فعالیتی هدفمند و مفید نکنید او شما را

مشغول خواهد کرد. مشغولیت های ذهنی، کارکرد و نتیجه ی مفیدی به بار نمی آورند. بنابراین سعی نمایید همیشه ذهن خود را مشغول فعالیت های موثر و کارآمد کنید. این مشغولیت باید طوری باشد که شما محو در آن فعالیت شوید. بارها شاید متوجه شده اید در انجام فعالیتی که با شوق

و علاقه صورت می گیرد به کلی حواس شما از اطراف ایزوله می شود و متوجه هیچ موضوعی جز فعالیت خود نیستید. این گونه فعالیت های فکری یا عملی می تواند کمک موثری برای تمرکز حواس بوده و از اسیر شدن شما در دام ذهن و مشغولیت های آن جلوگیری نماید. تلاش کنید با تمرین شما بر ذهن خود مسلط شوید نه ذهن بر شما.

۴. **تمایلات خود را بشناسید.** خودشناسی یعنی احاطه کامل بر سرزمین وجودتان. شما باید به عنوان حاکم این سرزمین بر همه ی نقاط آن اشراف داشته باشید. تمام جزیره های ناشناخته آن را بشناسید و در حاکمیت، عدالت را رعایت کنید. بین نقاط مختلف وجودتان تبعیض قائل نشوید. آن ها را به بد و خوب تقسیم بندی نکنید. مطمئن باشید وجود هر کدام از آن ها برای ادامه ی حیات و بقای سرزمین شما ضروری است و آفرینش آن بی حکمت نیست. فقط باید در نظر داشته باشید که نباید اجازه طغیان و شورش به آن ها دهید چراکه شورش و ناآرامی یک منطقه (تمایل یا غریزه مثل غریزه جنسی) در سرزمین وجودیتان، کافی است که باعث هرج و مرج شده و جلو شکوفایی و رشد دیگر مناطق گرفته شود.

۵. **فاصله تان را با خود آرمانی خویش کم کنید.** خود آرمانی شما تصویری است که دوست دارید مثل آن بشوید. هرچه فاصله بین خود واقعی و فعلی شما با خود آرمانی بیشتر باشد از آرامش شما کاسته و بر اضطراب شما افزوده می شود. معمولا خود آرمانی یک انسان بهنجار، فردی است که در جامعه موجه باشد و همه او را به عنوان شخصیتی متعادل بشناسند. حال

بینید افراط و تفریط در توجه به غریزه جنسی شما را از خود آرمانی تان دور می کند یا نزدیک.

در روز چندین بار خود را در قامت خود آرمانی تان تصور کنید. در قدرت تصویرسازی ذهنی شک نکنید. قهرمان یکی از رشته های ورزشی می گوید من قبل از شکست حریفم در فینال بارها او را در تصورم شکست داده بودم. پس این تکنیک را فراموش نکنید و همیشه سعی نمایید خود را به فردی که دوست دارید بشوید نزدیک کنید. از فعالیت هایی که مانع رسیدن شما به خود آرمانی می شوند آگاهانه و به تدریج بکاهید.

**در پایان از کسانی که این مطالب را خوانده و نسبت به آن پیشنهاد یا نقدی دارند تقاضا دارم از طریق ایمیل نظرات خود را برای کامل تر شدن آن برای بنده ارسال فرمایند.**

**با آرزوی باز شدن روزنه های امید در دل های نا امید**





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

<https://telegram.me/karnil>

