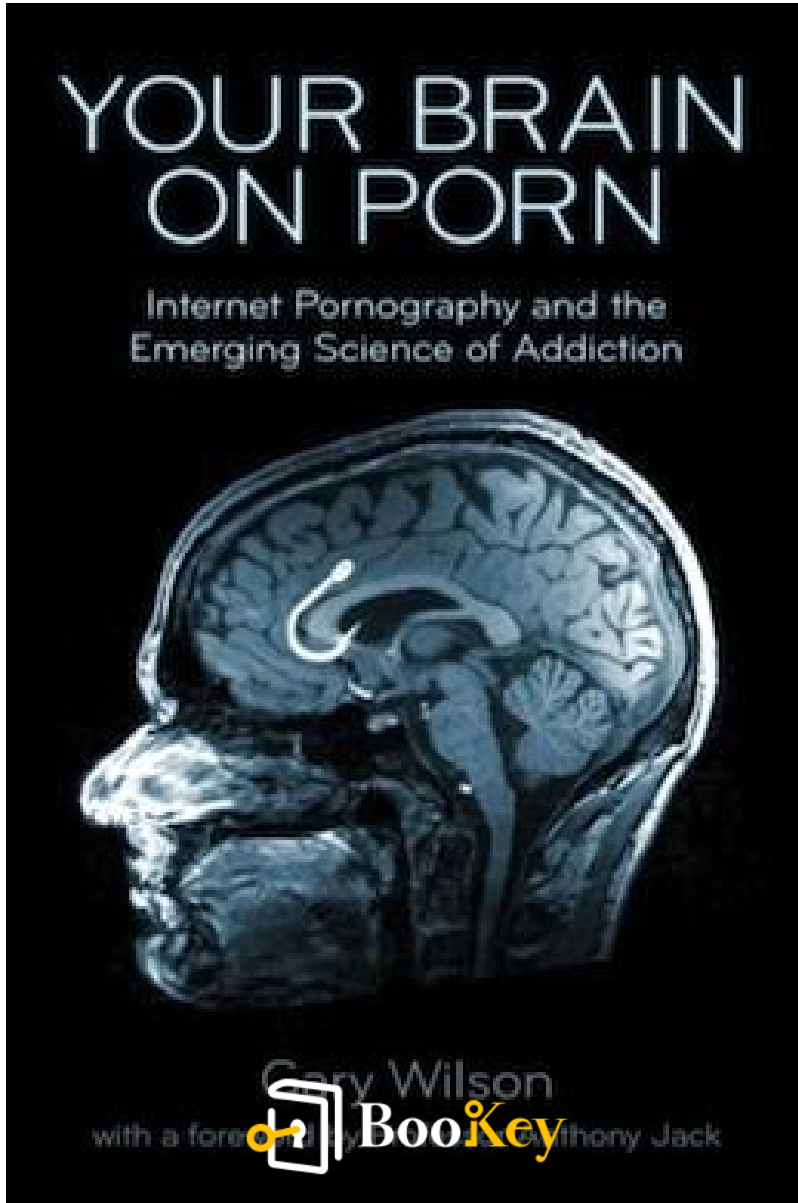


पोर्न पर आपका दिमाग पीडीएफ

गैरी विल्सन



More Free Books on Bookee



स्कैन करे और डाउनलोड करे

पोर्न पर आपका दिमाग

इंटरनेट पोर्न की लत पर काबू पाना

आपका जीवन

बूकी द्वारा लिखित

[पोर्न पर आपके मस्तिष्क के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें सारांश य](#)

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

किताब के बारे में

"योर ब्रेन ऑन पोर्न" में गैरी विल्सन ऑनलाइन पोर्नोग्राफी के उपभोग के छिपे हुए, लेकिन बहुत वास्तविक प्रभाव को उजागर करते हैं, जो हमारे दिमाग पर पड़ता है, और हमें इस सर्वव्यापी डिजिटल भोग के भयावह परिणामों का सामना करने की चुनौती देते हैं। वैज्ञानिक शोध और सम्मोहक व्यक्तिगत उपाख्यानो की एक विस्तृत श्रृंखला से आकर्षित होकर, विल्सन बताते हैं कि स्क्रीन से तत्काल संतुष्टि हमारे मस्तिष्क को कैसे बदल सकती है, हमारे भावनात्मक संतुलन को बिगाड़ सकती है, और अंतरंगता और वास्तविक संबंध के लिए हमारी क्षमता को नष्ट कर सकती है। यह पुस्तक केवल संयम के बारे में नहीं है; यह आधुनिक तकनीक ने हमारे मस्तिष्क में रासायनिक मार्गों को कैसे बदल दिया है, इस बारे में एक विचारोत्तेजक अन्वेषण है, जो पाठकों से उनकी ऑनलाइन आदतों की लागत पर पुनर्विचार करने का आग्रह करता है। विल्सन के साथ जुड़े क्योंकि वह मानव कामुकता, तंत्रिका विज्ञान और डिजिटल संस्कृति के जटिल परिदृश्य को नेविगेट करता है, असहज सत्य को उजागर करता है और नियंत्रण को पुनः प्राप्त करने का मार्ग प्रदान करता है।

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

लेखक के बारे में

गैरी विल्सन एक प्रमुख शिक्षक, सार्वजनिक वक्ता और प्रभावशाली पुस्तक "योर ब्रेन ऑन पोर्न" के लेखक हैं। अपने पूरे करियर के दौरान, विल्सन ने पोर्नोग्राफी के उपभोग के तंत्रिका संबंधी और मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझने के लिए खुद को समर्पित किया है, जीव विज्ञान और तंत्रिका विज्ञान में अपनी पृष्ठभूमि को एक दयालु और प्रभावी संचारक के रूप में अपने कौशल के साथ मिश्रित किया है। उन्होंने जटिल वैज्ञानिक अवधारणाओं को सुलभ तरीके से प्रस्तुत करने की अपनी क्षमता के लिए व्यापक मान्यता प्राप्त की, विशेष रूप से उनके व्यापक रूप से देखे जाने वाले TEDx टॉक, "द ग्रेट पोर्न एक्सपेरिमेंट" के माध्यम से। विल्सन के काम ने आलोचनात्मक बातचीत को जन्म दिया है और कई लोगों को ऑनलाइन पोर्नोग्राफी के साथ अपने संबंधों का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए प्रभावित किया है, जिससे वे डिजिटल लत और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चर्चा में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति बन गए हैं।

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

Ad



Scan to Download



Try Bookey App to read 1000+ summary of world best books

Unlock **1000+** Titles, **80+** Topics

New titles added every week

- Brand
- Leadership & Collaboration
- Time Management
- Relationship & Communication
- Business Strategy
- Creativity
- Public
- Money & Investing
- Know Yourself
- Positive Psychology
- Entrepreneurship
- World History
- Parent-Child Communication
- Self-care
- Mind & Spirituality

Insights of world best books



Free Trial with Bookey



सारांश सामग्री सूची

अध्याय 1: हम किससे निपट रहे हैं?

अध्याय 2 : अमोक भागना चाहना

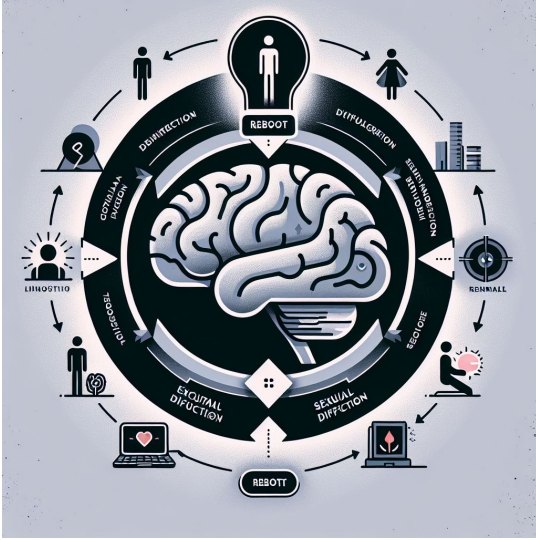
अध्याय 3 : नियंत्रण पुनः प्राप्त करना

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

अध्याय 1 सारांश : हम किससे निपट रहे हैं?



अनुभाग	सारांश
एक संभावित समाधान के रूप में इंटरनेट पोर्न का परिचय	उपयोगकर्ता इंटरनेट पोर्न को नकारात्मक भावनाओं से निपटने के एक तरीके के रूप में देखते हैं, लेकिन इससे स्तंभन दोष और असंवेदनशीलता जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
इंटरनेट पोर्न उपयोग का विकास	वर्ष 2008 से, रिपोर्ट बताती हैं कि अत्यधिक पोर्न देखने के बावजूद भी पुरुषों में स्तंभन दोष की समस्या देखी जाती है, जिससे यह विश्वास पैदा हुआ है कि इससे संयम बरतने में मदद मिल सकती है।
की व्यक्तिगत कहानियाँ परिवर्तन	लोग पोर्न देखने से दूर रहने के बाद अपनी कामचूछा और आत्मविश्वास में वृद्धि की बात कहते हैं, जो यौन अनुभवों में असफलता से सशक्तिकरण की ओर संक्रमण को दर्शाता है।
इंटरनेट पोर्न का विनाशकारी चक्र	इंटरनेट पर पोर्न सामग्री की व्यापक उपलब्धता से लत बढ़ती है, जिसके परिणामस्वरूप वास्तविक जीवन में यौन संबंधों में बाधकारी उपयोग और शिथिलता पैदा होती है।
वैश्विक प्रभाव और बढ़ती चिंता	पोर्न से संबंधित मुद्दों पर ऑनलाइन चर्चाएं बढ़ रही हैं, जो पोर्न के अत्यधिक उपयोग से जुड़े युवा पुरुषों में यौन रोग में उल्लेखनीय वृद्धि का संकेत हैं।
निकासी और वसूली संबंधी जानकारी	पोर्न देखना छोड़ने पर उपयोगकर्ताओं को वापसी के लक्षणों का सामना करना पड़ता है, लेकिन समय के साथ उनमें यौन क्षमता और इच्छाएं पुनः आ जाती हैं।
सामान्य लक्षण और व्यक्तिगत खाते	पोर्न के उपयोग से जुड़े लक्षणों में स्तंभन दोष और बाधकारी व्यवहार शामिल हैं, तथा कई लोग अंतरंगता के प्रति बदलते दृष्टिकोण के कारण निराशा भी महसूस करते हैं।
रीबूट करना: पुनर्प्राप्ति का मार्ग	'रिबूटिंग' या पोर्न से दूर रहने की अवधारणा यौन स्वास्थ्य और खुशहाली में महत्वपूर्ण सुधार से जुड़ी हुई है।
समस्या को स्वीकार करने में चुनौतियाँ	कई उपयोगकर्ता चिंता और अवसाद से जूझते हैं, और अक्सर अपनी पोर्न की लत को तब तक नहीं पहचान पाते जब तक वे इसका उपयोग करना बंद नहीं करते।
निष्कर्ष और आगे का रास्ता	इस अध्याय में पोर्न के प्रभावों पर और अधिक शोध करने की बात कही गई है, क्योंकि इसे छोड़ने से अक्सर व्यक्तिगत स्तर पर काफी सुधार होता है।



अध्याय 1: हम किससे निपट रहे हैं?

एक संभावित समाधान के रूप में इंटरनेट पोर्न का परिचय

इंटरनेट पोर्न को अक्सर उपयोगकर्ता बोरियत, यौन कुंठा, अकेलेपन या तनाव को कम करने के तरीके के रूप में देखते हैं। हालाँकि, मंचों पर चर्चाएँ, विशेष रूप से Reddit/NoFap, पोर्न के उपयोग को विभिन्न समस्याओं जैसे कि इरेक्टाइल डिस्फंक्शन (ED) और वास्तविक यौन अनुभवों के प्रति असंवेदनशीलता से जोड़ने वाली उभरती हुई चिंताओं को उजागर करती हैं।

इंटरनेट पोर्न उपयोग का विकास

2008 से, पुरुषों ने अत्यधिक पोर्न देखने के बावजूद उत्तेजना प्राप्त करने में सक्षम होने के बावजूद ईडी का अनुभव करने की बात कही है। कई लोगों ने अपनी समस्याओं के लिए लगातार पोर्न देखने से बढ़ी संवेदनशीलता को जिम्मेदार ठहराया, जिससे उन्हें लगा कि पोर्न देखने से ब्रेक लेने से उनकी असंवेदनशीलता दूर हो सकती है।

परिवर्तन की व्यक्तिगत कहानियाँ

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

पोर्न देखना छोड़ने वाले उपयोगकर्ताओं ने कामेच्छा, आत्मविश्वास और कम चिंता में फिर से वृद्धि की रिपोर्ट करना शुरू कर दिया। लेखक ने यौन अनुभवों में विफलता से पोर्न से परहेज़ के माध्यम से सशक्तीकरण तक की अपनी यात्रा साझा की है।

इंटरनेट पोर्न का विनाशकारी चक्र

हाई-स्पीड इंटरनेट ने पोर्नोग्राफ़िक सामग्री की निरंतर स्ट्रीम तक पहुँच प्रदान की, जिसने लत को और बढ़ा दिया। उपयोगकर्ताओं ने ट्यूब साइटों के अत्यधिक आकर्षण का वर्णन किया, जिसके कारण अत्यधिक उपभोग हुआ और अंततः वास्तविक जीवन में यौन मुठभेड़ों में शिथिलता आई।

वैश्विक प्रभाव और बढ़ती चिंता

जैसे-जैसे पोर्न से जुड़े मुद्दों पर ऑनलाइन चर्चाएँ बढ़ीं, समर्पित मंचों की स्थापना ने प्रभावित व्यक्तियों के बीच समझ की व्यापक खोज का संकेत दिया। मंच की सदस्यता में उल्लेखनीय वृद्धि विभिन्न आयु के पुरुषों में भारी पोर्न उपयोग से जुड़े यौन रोग की एक परेशान करने वाली प्रवृत्ति को उजागर करती है।

निकासी और वसूली संबंधी जानकारी

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

जब धूम्रपान छोड़ने का प्रयास किया गया, तो कई लोगों ने चिड़चिड़ापन और कामेच्छा में कमी सहित वापसी के लक्षणों का अनुभव किया। हालांकि, जिन लोगों ने इस चरण को समझा, उन्होंने अंततः अपनी यौन क्रिया और इच्छाओं को पुनः प्राप्त करने की सूचना दी।

सामान्य लक्षण और व्यक्तिगत विवरण

इस अध्याय में पोर्न से जुड़ी कई यौन समस्याओं के बारे में बताया गया है, जिनका अनुभव उपयोगकर्ताओं को होता है, जिसमें विलंबित स्खलन, स्तंभन दोष, बाध्यकारी व्यवहार और विकसित हो रहे फ़ेटिशिस्टिक स्वाद शामिल हैं। उपयोगकर्ताओं ने अक्सर इस बात पर निराशा व्यक्त की कि पोर्न ने सेक्स और अंतरंगता के बारे में उनकी धारणा को कैसे बदल दिया है।

रीबूट करना: पुनर्प्राप्ति का मार्ग

कई मंच 'रीबूटिंग' के विचार को बढ़ावा देते हैं - यह मस्तिष्क को रीसेट करने के लिए पोर्न और हस्तमैथुन से दूर रहने का एक शब्द है। व्यक्तिगत साक्ष्य बताते हैं कि छोड़ने से यौन स्वास्थ्य, रिश्तों और समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है।

समस्या को स्वीकार करने में चुनौतियाँ

चिंता, अवसाद और आत्मविश्वास संबंधी मुद्दे अक्सर अस्पष्ट हो जाते हैं

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

पोर्न की लत की वास्तविकता उपयोगकर्ताओं के लिए। अधिकांश लोगों ने पोर्न के साथ अपने संघर्ष को तब तक नहीं जोड़ा जब तक कि उन्होंने इसका उपयोग बंद नहीं कर दिया, जिसके कारण पोर्न से संबंधित शिथिलता की महामारी फैल गई जिसकी रिपोर्ट नहीं की गई।

निष्कर्ष और आगे का रास्ता

अध्याय में इंटरनेट पोर्नोग्राफी के प्रभावों पर और अधिक शोध की तत्काल आवश्यकता पर ज़ोर दिया गया है। उपयोगकर्ता छोड़ने के बाद पर्याप्त सुधार की रिपोर्ट करते हैं, यह सुझाव देते हुए कि इन प्रभावों की व्यवस्थित जांच पोर्न उपभोग के अंतर्निहित मुद्दों और मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों पर इसके प्रभाव को स्पष्ट कर सकती है।

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

उदाहरण

मुख्य बिंदुपोर्न के माध्यम से निवारण का भ्रम उपभोग

उदाहरण: कल्पना कीजिए कि आप देर रात पोर्न के अंतहीन पन्नों को स्क्रॉल कर रहे हैं, अपने तनाव या अकेलेपन से अस्थायी रूप से मुक्ति पा रहे हैं। उस पल में, ऐसा लगता है कि आप राहत चाहते हैं, फिर भी जब आप अगले दिन जागते हैं, तो आप अपराधबोध, खालीपन और यहां तक कि वास्तविक जीवन की अंतरंगता के दौरान भी असहजता की भावनाओं का सामना करते हैं, यह महसूस करते हुए कि आपकी समस्याओं को हल करने के बजाय, पोर्न ने आपके भावनात्मक और यौन कल्याण में एक बड़ा शून्य पैदा कर दिया है।

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

महत्वपूर्ण सोच

मुख्य बिंदु इंटरनेट का संभावित नकारात्मक प्रभाव पोर्नोग्राफी का यौन स्वास्थ्य और रिश्तों पर प्रभाव।

आलोचनात्मक व्याख्या विल्सन का मानना है कि इंटरनेट पोर्नोग्राफी के अत्यधिक संपर्क से इरेक्टाइल डिस्फंक्शन और असंवेदनशीलता जैसी स्थितियां हो सकती हैं, जिससे उपयोगकर्ता उन मंचों पर सांत्वना की तलाश करते हैं जो रिकवरी के लिए पोर्न से दूर रहने पर चर्चा करते हैं। हालांकि, उनके निष्कर्षों पर संदेह के साथ पहुंचना महत्वपूर्ण है, क्योंकि 'आर्काइव्स ऑफ सेक्सुअल बिहेवियर' पत्रिका में प्रकाशित अध्ययनों से पता चलता है कि पोर्नोग्राफी और यौन रोग के बीच का संबंध उतना सीधा नहीं हो सकता जितना वह प्रस्तुत करते हैं। व्यक्तिगत मूल्यों, मानसिक स्वास्थ्य और जैविक पूर्वाग्रहों जैसे कारकों से प्रभावित व्यक्तियों के बीच संबंध काफी भिन्न हो सकते हैं।

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

अध्याय 2 सारांश : वांटिंग रन अमोक

अध्याय 2: अमोक भागना चाहना

कूलिज प्रभाव और मानव कामुकता

कूलिज प्रभाव यह दर्शाता है कि कैसे यौन नवीनता मनुष्यों सहित स्तनधारियों में तीव्र संभोग व्यवहार को ट्रिगर करती है। कई अन्य प्रजातियों के विपरीत, मनुष्य दीर्घकालिक संबंध बना सकते हैं, लेकिन फिर भी यौन अनुभवों में नवीनता की तलाश करते हैं। यह प्रवृत्ति आंशिक रूप से डोपामाइन द्वारा संचालित होती है, जो प्रेरणा और आनंद से संबंधित एक न्यूरोकेमिकल है जो लालसा को बढ़ाता है।

पुरस्कार और नवीनता में डोपामाइन की भूमिका

डोपामाइन जीवित रहने के लिए ज़रूरी इनाम पाने की हमारी क्षमता को बढ़ाता है, जैसे कि भोजन और सेक्स। यह हमारी भावनाओं, प्रेरणाओं और निर्णयों को प्रभावित करके संकेत देता है कि हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं। मस्तिष्क डोपामाइन के उच्च स्तर को सुखद अनुभवों, विशेष रूप से यौन उत्तेजना से जोड़ता है



और कामोन्माद.

पोर्न में नवीनता का आकर्षण

डोपामाइन विशेष रूप से नवीनता के प्रति संवेदनशील होता है, जो इंटरनेट पोर्न को आकर्षक बनाता है क्योंकि यह अंतहीन नई उत्तेजना प्रदान करता है। बार-बार संपर्क से आदत पड़ जाती है, जहाँ उत्तेजना कम हो जाती है, जिससे उपयोगकर्ता उत्तेजना प्राप्त करने के लिए नई सामग्री की तलाश करने लगते हैं। ऑनलाइन विविध यौन उत्तेजनाओं की पहुँच बाध्यकारी व्यवहार को बढ़ावा देती है।

अतिसामान्य उत्तेजनाओं की अवधारणा

इंटरनेट पोर्न एक असाधारण उत्तेजना के रूप में कार्य करता है, जो प्राकृतिक यौन उत्तेजनाओं की तुलना में अधिक मजबूत प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। यह लगातार अतिरंजित यौन तत्वों को प्रस्तुत करता है - विचित्र कार्य, चरम परिदृश्य और अति-यथार्थवादी चित्रण - जो यौन साथी जैसे लाभों की तलाश करने के लिए मस्तिष्क के विकसित तंत्र का लाभ उठाते हैं।

व्यवहारिक कंडीशनिंग और इसके परिणाम

लगातार पोर्न देखने से यौन स्थिति बदल जाती है, जिससे उत्तेजना वास्तविक जीवन की बजाय स्क्रीन-आधारित उत्तेजनाओं पर निर्भर करती है

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

बातचीत। इससे वास्तविक जीवन की स्थितियों में यौन उत्तेजना में कठिनाई हो सकती है। चूंकि अतिउत्तेजना के कारण डोपामाइन का स्तर गिर जाता है, इसलिए उपयोगकर्ताओं को वास्तविक यौन मुठभेड़ों में संतुष्टि पाने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है।

पोर्नोग्राफी की लत लगाने वाली प्रकृति

मस्तिष्क की इनाम सर्किटरी ड्रग्स और शराब जैसे पदार्थों की लत से भी प्रभावित होती है। शोध से पता चलता है कि समस्याग्रस्त पोर्न का उपयोग मस्तिष्क के प्राकृतिक इनाम मार्गों को हाईजैक कर सकता है, जिससे लालसा, आवेगपूर्ण व्यवहार और मस्तिष्क संरचना में परिवर्तन हो सकते हैं। उपयोगकर्ताओं को असंवेदनशीलता और आवेग नियंत्रण की हानि का अनुभव हो सकता है।

न्यूरोप्लास्टिसिटी और रिकवरी चुनौतियां

मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी यह दर्शाती है कि लत और उससे उबरना दोनों ही संभव है, लेकिन यह प्रक्रिया कठिन हो सकती है। इसमें वातानुकूलित प्रतिक्रियाओं को भूलना और वास्तविक जीवन की यौन उत्तेजनाओं को पहचानने और उनका जवाब देने के लिए मस्तिष्क को फिर से तैयार करना शामिल है। आमतौर पर उन लोगों के लिए रिकवरी अधिक चुनौतीपूर्ण होती है जिन्होंने कम उम्र में पोर्न का उपयोग करना शुरू कर दिया था, क्योंकि उनका यौन विकास शुरुआती संपर्क से काफी प्रभावित होता है।



मानसिक स्वास्थ्य संबंध

शोध से पता चलता है कि पोर्न देखने सहित अत्यधिक इंटरनेट का उपयोग चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। उपयोगकर्ताओं में ऐसे लक्षण हो सकते हैं जो अंतर्निहित स्थितियों के बजाय उनकी पोर्न आदतों से उत्पन्न होते हैं, जो स्वास्थ्य सेवा के भीतर जागरूकता और सटीक निदान की आवश्यकता को उजागर करता है।

पोर्न के उपयोग से जुड़े यौन रोग

पोर्न देखने की बढ़ती आदत से यौन रोग हो सकता है, जिसमें स्तंभन दोष भी शामिल है, जो मस्तिष्क के रिवॉर्ड सर्किटरी में बदलाव के कारण होता है। युवा उपयोगकर्ताओं के लिए यह लत विशेष रूप से गंभीर हो सकती है क्योंकि उन्हें छोड़ने के बाद स्वस्थ यौन क्रिया को फिर से स्थापित करने के लिए लंबे समय की आवश्यकता हो सकती है।

निष्कर्ष

यह अध्याय इंटरनेट पोर्नोग्राफी की लत और अन्य प्रकार की लत के बीच समानताओं पर जोर देता है, साथ ही पुरानी अति उत्तेजना और इसके परिणामों की सामाजिक उपेक्षा के खतरों के खिलाफ चेतावनी देता है। पोर्न से संबंधित समस्याओं से प्रभावी उपचार और उबरने के लिए इन गतिशीलता को समझना महत्वपूर्ण है।



अध्याय 3 सारांश : नियंत्रण पुनः प्राप्त करना

अध्याय 3: नियंत्रण पुनः प्राप्त करना

प्रमुख अवधारणाओं का सारांश

पोर्न के इस्तेमाल से उबरने वाले व्यक्तियों द्वारा बताया गया है कि जीवन पर नियंत्रण पाना एक प्राथमिक लाभ है। यह यात्रा सभी प्रकार के कृत्रिम यौन उत्तेजना से दूर रहने की अवधि से शुरू होती है, जो मस्तिष्क के इनाम सर्किटरी को रीसेट करने और इच्छाशक्ति को मजबूत करने में मदद करती है।

रीबूटिंग अवलोकन

- "रीबूटिंग" पोर्न और कृत्रिम यौन उत्तेजनाओं से परहेज करने की प्रक्रिया है।
- प्रतिभागियों को अपने जीवन में गहन परिवर्तन का अनुभव होता है, जिसमें बेहतर फोकस, रिश्ते और आत्म सुधार।
- पुनर्प्राप्ति समय अलग-अलग होता है; उपयोगकर्ता अक्सर व्यक्तिगत लक्ष्यों के आधार पर 100 दिन या उससे अधिक समय तक चलने वाले रीबूट की मांग करते हैं।



पुनर्प्राप्ति के लिए अनुशंसित सुझाव

1.

पहुँच का प्रबंधन

- उपकरणों से सभी अश्लील सामग्री हटा दें और संबद्ध वातावरण.

- संबंधों को बाधित करने के लिए भौतिक वातावरण को संशोधित करें अश्लील साहित्य के साथ.

2.

प्रौद्योगिकी का बुद्धिमानी से उपयोग करें

- नियमित व्यायाम एक लाभकारी तनाव निवारक के रूप में कार्य करता है डोपामाइन के स्तर को बढ़ाता है, लालसा और प्रभाव का मुकाबला करता है मैं आरएनएएसवीटीमए जो डीलूगीहबीएलईध-4.

ऑडियो

प्रकृति और सामाजिक गतिविधियों में शामिल हो

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें



Scan to Download



Why Bookey is must have App for Book Lovers



30min Content

The deeper and clearer interpretation we provide, the better grasp of each title you have.



Text and Audio format

Absorb knowledge even in fragmented time.



Quiz

Check whether you have mastered what you just learned.



And more

Multiple Voices & fonts, Mind Map, Quotes, IdeaClips...

Free Trial with Bookey



गैरी विल्सन द्वारा पोर्न पर आपके मस्तिष्क से सर्वश्रेष्ठ उद्धरण पृष्ठ संख्या के साथ

Bookey वेबसाइट पर देखें और सुंदर उद्धरण चित्र बनाएं

अध्याय 1 | पृष्ठ 16-43 से उद्धरण

1. उत्तर ज्ञानवर्धक नहीं है, बल्कि ज्ञानवर्धक है
प्रश्न. यूजीन इओनेस्को
2. मुझे लगातार मेरी अजीबता की याद दिलाई जाती थी। मैं एक असफल व्यक्ति था।
एक बहुत ही बुनियादी सूत्र पर एक आदमी के रूप में और मुझे लग रहा था एकमात्र।
3. [पोर्न छोड़ने] से पोर्न से प्रेरित ईडी को उलटने में मदद मिली
ये लोग, और सामान्य कामेच्छा के अलावा, उन्होंने शुरू किया
अन्य सकारात्मक बदलावों की भी रिपोर्टिंग: अवसाद और सामाजिक
चिंता दूर हो जाना, आत्मविश्वास बढ़ जाना,
पूर्णता और दुनिया के शीर्ष पर होना...
4. अधिकांश दिनों में मैं इतना अधिक हस्तमैथुन करता था कि दिन के अंत तक
जब मैं चरमसुख पर पहुँचती तो कुछ भी बाहर नहीं आता था।
5. जितना अधिक पोर्न आप देखते हैं, उतनी ही अधिक आपको इसकी आवश्यकता होती है और
हार्डकोर पोर्न के लिए आपको पूरी तरह से उत्तेजित महसूस करने की आवश्यकता है।
6. पोर्न से दूर रहना वाकई बहुत फर्क डालता है!

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

पोर्न देखना छोड़ना असंभव है, इस हद तक कि इस पर विचार करना भी असंभव है
बधियाकरण और आत्महत्या।

7. एक बार अस्थायी फ्लैटलाइन की संभावना के बारे में चेतावनी मिलने पर,
अधिकांश लोगों ने सापेक्षिक समभाव के साथ इसे पूरा किया:

8. धूम्रपान छोड़ना आपके जीवन की सभी समस्याओं का इलाज नहीं है - लेकिन यह सबसे बड़ा इलाज है।
नींव, एक जुता हुआ खेत जिसमें आप बीज बो सकते हैं
एक नए भविष्य के लिए जो गोपनीयता से ग्रस्त नहीं है और
शर्म जो प्रतीत होता है कि गिरने के साथ आती है
पोर्न से संबंधित निराशा का अपरिहार्य गड्ढा जिससे हममें से बहुत से लोग गुजरते हैं
जानना।

अध्याय 2 | पृष्ठ 44-70 से उद्धरण

1. चुनाव रोग का एक सूक्ष्म रूप है।
2. लत को अनियंत्रित इच्छा के रूप में समझा जा सकता है।
3. नवीनता के लिए डोपामाइन बढ़ता है।
4. यह प्रक्रिया धीरे-धीरे होती है। सबसे पहले पोर्न और
हस्तमैथुन से कामोन्माद तक यौन तनाव दूर होता है और
संतोषजनक के रूप में दर्ज किया गया है।
5. मैं एक छोटे से घर में फँसी हुई अकेली जिंदगी से गुजरी हूँ
शहर जहाँ डेटिंग के बहुत कम अवसर थे, और मैं



पोर्न देखकर अक्सर हस्तमैथुन करने लगा।

6. जो चीज मुझे संतुष्ट नहीं करती, उससे मैं कभी संतुष्ट नहीं हो सकता।

कभी भी, मुझे संतुष्ट नहीं करता।

7. डोपामाइन अजीब है। जब कुछ बेहतर होता है तो यह बढ़ जाता है

अपेक्षा से अधिक (अपेक्षाओं का उल्लंघन), लेकिन जब गिरता है

अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं।

अध्याय 3 | पृष्ठ 71-105 से उद्धरण

1. कुछ लोग चाहे जो भी कहें, नौकरी छोड़ने से कोई फायदा नहीं होगा

तुम्हें आत्मविश्वास और क्षमता का देवता बनाऊँ,

हालाँकि पहले कुछ महीनों तक यह वास्तव में महसूस होगा

इस तरह। छोड़ने से आपको ज़्यादा नियंत्रण मिलेगा

अपना स्वयं का जीवन.

2. मैं वास्तव में पूरे 6 महीने तक पोर्न देखने भी नहीं गया

साइट। जब मैंने अगली बार एक देखा तो मैं आश्चर्यचकित था कि कितना घटिया

और बकवास पोर्न देखा। तब से मैं वास्तव में नहीं था

इसे देखने में बहुत रुचि है। पोर्न सेक्स के लिए है जो देख रहा है

फेरारी की तस्वीर लेना उसे चलाने के समान है।

3. जब मैं कल एक सम्मेलन से वापस आया तो मैं

शारीरिक और मानसिक रूप से थक गया। लेकिन इस बार मैं



मैंने ऊर्जा के एक आंतरिक भंडार की खोज की जिसकी मैंने कभी उम्मीद नहीं की थी
सेक्स अविश्वसनीय, भावुक और अविश्वसनीय था।

4. एक बार जब आप यह जान जाते हैं कि आप अपनी इच्छा से बड़े हैं और यह
हमेशा गुजरता है, आप छुटकारा पाने के अपने रास्ते पर अच्छी तरह से होंगे

अपने आप को अश्लील उपयोग से दूर रखें।

5. यह आश्चर्यजनक है कि आप ऐसा करके क्या सीखते हैं। मुझे लगता है कि अब मैं पूरी तरह से
यह कहावत समझें कि 'ज्ञान ही शक्ति है।'

6. इस लड़ाई को अकेले मत लड़ो। अंत में तुम ही जीतोगे

खुद को सफलता की ओर धकेलना, लेकिन एक ऑनलाइन समुदाय ऐसा कर सकता है
जब आप वहां हों तो आपको थोड़ी अतिरिक्त प्रेरणा दें

आपका परम निम्नतम स्तर।

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें



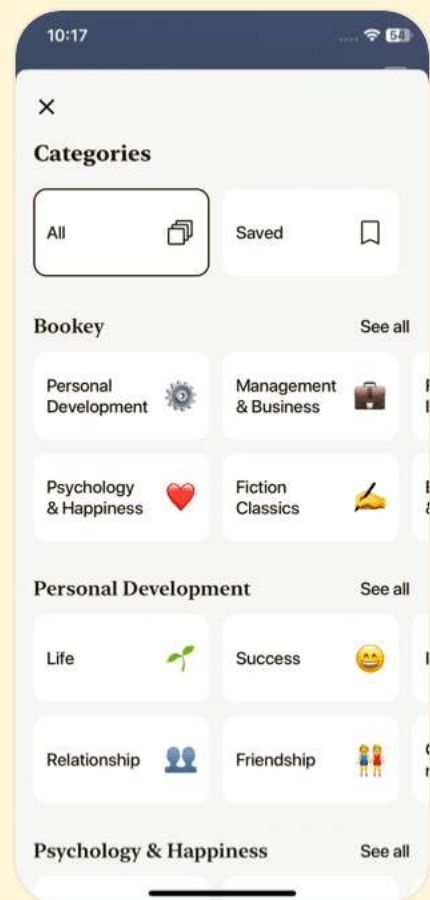
Download Bookey App to enjoy

1 Million+ Quotes

1000+ Book Summaries

Free Trial Available!

Scan to Download



पोर्न से जुड़े आपके दिमाग के सवाल

Bookey वेबसाइट पर देखें

अध्याय 1 | हम किससे निपट रहे हैं? | प्रश्नोत्तर

1. प्रश्न

इंटरनेट पोर्न उपयोगकर्ताओं को क्या अहसास हुआ?

उनके स्तंभन दोष के बारे में? उत्तर: कई उपयोगकर्ताओं ने पाया कि उनका स्तंभन

उनकी शारीरिक अक्षमता उनके पोर्न उपयोग से जुड़ी हुई थी, क्योंकि वे चरम पोर्न के साथ इरेक्शन प्राप्त किया जा सकता है लेकिन नहीं वास्तविक भागीदारों के साथ। इससे यह समझ विकसित हुई पोर्न पर उनकी निर्भरता उन्हें असंवेदनशील बना रही थी वास्तविक जीवन के यौन अनुभव।

2. प्रश्न

पोर्नोग्राफी छोड़ने से उपयोगकर्ताओं की समग्र मानसिक स्थिति पर क्या प्रभाव पड़ा?

स्वास्थ्य?

उत्तर: उपयोगकर्ताओं ने अपने अनुभव में महत्वपूर्ण सुधार की सूचना दी।

पोर्न देखने से रोकने के बाद मानसिक स्वास्थ्य में सुधार, जिसमें चिंता में कमी भी शामिल है और अवसाद, आत्मविश्वास में वृद्धि, और एक सामान्य भावना पूर्ति की।

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

3.प्रश्न

उपयोगकर्ताओं ने अपने सामाजिक कौशल के बारे में क्या संबंध स्थापित किया और पोर्न का उपयोग?

उत्तर: उपयोगकर्ताओं ने पाया कि उनके सामाजिक कौशल में गिरावट आई है पोर्न के उपयोग के कारण, क्योंकि वे इसके साथ अधिक सहज महसूस करते थे वास्तविक संबंधों की तुलना में पोर्न की काल्पनिक दुनिया में अधिक रुचि लेना, जिसके कारण सामाजिक चिंता में वृद्धि.

4.प्रश्न

हाई-स्पीड इंटरनेट के आगमन ने किस प्रकार प्रभाव डाला? पोर्न देखने की आदत?

उत्तर: हाई-स्पीड इंटरनेट से किसी भी विषय पर तुरंत पहुंच संभव है। पोर्नोग्राफिक सामग्री की विशाल श्रृंखला, जिसके कारण महत्वपूर्ण खपत में वृद्धि, आदतन उपयोग, और वृद्धि चरम सामग्री.

5.प्रश्न

लोगों ने अपने यौन आकर्षण में क्या परिवर्तन देखा?

पोर्न देखने से रोकने के बाद अपने पार्टनर के प्रति आपका क्या नजरिया है? उत्तर: कई उपयोगकर्ताओं ने वास्तविक के प्रति नए आकर्षण की सूचना दी साझेदारों ने अपनी इच्छा और प्रशंसा व्यक्त करते हुए कहा कि वास्तविक रिश्तों में काफी सुधार हुआ था



पोर्न छोड़ना.

6.प्रश्न

उपयोगकर्ताओं ने 'फ्लैटलाइन' के अपने अनुभव का वर्णन कैसे किया?

पोर्न देखने छोड़ने के बाद उन्होंने क्या किया और उन्होंने इसका सामना कैसे किया? उत्तर: 'फ्लैटलाइन' में कामेच्छा में अस्थायी कमी शामिल थी और

बेजान जननांग, जो चिंताजनक हो सकता है। उपयोगकर्ताओं ने सीखा

इसे सामान्य बात समझकर इससे निपटें

वे अक्सर अपनी कामेच्छा के वापस आने का इंतजार करते थे

सहज रूप में।

7.प्रश्न

उपयोगकर्ताओं को इसके बाद क्या लाभ प्राप्त हुए, इसकी रिपोर्ट दी गई है?

पोर्न देखना छोड़ रहे हैं?

उत्तर:उपयोगकर्ताओं ने ऊर्जा में वृद्धि, स्पष्ट सोच की सूचना दी,

बेहतर एकाग्रता, बेहतर सामाजिक कौशल, बढ़ी हुई यौन

अनुभव, असामान्य यौन विकृतियों की हानि, और कमी

चिंता।

8.प्रश्न

प्रतिभागियों ने इंटरनेट पोर्नोग्राफी देखने और अकेलेपन या

ऊब की भावना के बीच क्या संबंध पाया?

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

उत्तर: प्रतिभागियों ने शुरू में पोर्न को एक समाधान के रूप में अपनाया ऊब, अकेलापन और तनाव, लेकिन बाद में एहसास हुआ कि यह अक्सर होता है उनके अलगाव और अलगाव की भावनाएँ और भी बदतर हो गई

वास्तविकता।

9. प्रश्न

कुछ उपयोगकर्ताओं को शुरुआत में अपने पोर्न से जुड़ने में संघर्ष क्यों करना पड़ता है

क्या आप जानते हैं कि उपभोग के साथ-साथ उनके लक्षण क्या हैं? उत्तर: कई

उपयोगकर्ता पोर्न को अपनी समस्या का समाधान मानते हैं।

समस्याओं के बजाय एक योगदान कारक, देरी का कारण बनता है

अपने पोर्न उपयोग और मुद्दों के बीच संबंध को पहचानना

जैसे स्तंभन दोष या कम आत्मसम्मान।

10. प्रश्न

उपयोगकर्ता अपनी पुनर्प्राप्ति यात्रा और इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं?

वे किन चुनौतियों का सामना करते हैं?

उत्तर: उपयोगकर्ता अक्सर अपनी पुनर्प्राप्ति यात्रा का वर्णन इस प्रकार करते हैं

सशक्त बनाना लेकिन चुनौतीपूर्ण, वापसी के लक्षणों का सामना करना,

आग्रह, और प्रारंभिक कठिनाइयाँ, फिर भी अंततः अनुभव

उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आए जो उनके नौकरी छोड़ने के निर्णय की पुष्टि करते हैं।

11. प्रश्न

पुनर्प्राप्ति प्रक्रिया में ऑनलाइन फ़ोरम क्या भूमिका निभाते हैं

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

पोर्न उपयोगकर्ताओं के लिए?

उत्तर: ऑनलाइन फ़ोरम एक सहायक समुदाय प्रदान करते हैं

पोर्न छोड़ने का प्रयास करने वाले व्यक्तियों को साझा करने की अनुमति देना

एक दूसरे के अनुभवों को जानने, सलाह ले और एक दूसरे से सीखें

यात्राएं, जो उनके संघर्षों को सामान्य बनाने में मदद कर सकती हैं और

प्रेरणा प्रदान करें.

12. प्रश्न

पोर्न से संबंधित चर्चा करना सामान्य कैसे हो गया?

क्या वर्षों में मुद्दे बदल जाते हैं?

उत्तर: जैसे-जैसे अधिक व्यक्तियों ने समान अनुभव बताए

पोर्न के उपयोग से संबंधित, इसके प्रभावों के बारे में चर्चाएँ शुरू हो गईं

अधिक आम, जिससे व्यापक स्वीकृति मिलती है और

पोर्न की लत को एक गंभीर मुद्दा मानना।

13. प्रश्न

युवाओं द्वारा साझा किए गए अनुभवों में क्या उल्लेखनीय था?

ऑनलाइन पोर्न के उपयोगकर्ता?

उत्तर: कई युवा उपयोगकर्ताओं ने अनुभव किया

पोर्न से प्रेरित यौन रोग और असामान्यताएं

यौन वरीयताएँ, जिसके कारण अक्सर उन्हें भ्रम की स्थिति का सामना करना पड़ता है

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

उनकी पहचान और यौन रुझान।

14. प्रश्न

पोर्न देखने से लोगों की धारणा पर क्या प्रभाव पड़ा?

पिछली आदतें?

उत्तर: छोड़ने के बाद, कई उपयोगकर्ता पूर्वव्यापी रूप से

अपने पिछले उपयोग पैटर्न को अस्वस्थ माना,

पोर्न की लत के कारण खोए समय के लिए पछतावे की भावना, साथ ही

आगे बढ़ते हुए स्वस्थ विकल्प चुनने की इच्छा।

15. प्रश्न

लेखक संभावित आवश्यकता के बारे में क्या सुझाव देता है?

पोर्न के प्रभावों पर और अधिक शोध? उत्तर: लेखक इस बात

पर जोर देता है कि वर्तमान निष्कर्ष और

वास्तविक घटनाओं से पता चलता है कि पोर्न का गहरा असर हो सकता है

उपयोगकर्ताओं पर नकारात्मक प्रभाव, आगे के अध्ययन की आवश्यकता

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जांच

प्रभाव.

16. प्रश्न

उपयोगकर्ताओं के लिए क्या भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक बदलाव होते हैं

पोर्न देखने से मना करने के बाद?

उत्तर: पोर्न देखने से मना करने पर उपयोगकर्ताओं में अक्सर अश्लीलता में उछाल देखा जाता है।

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

आत्म-सम्मान, भावनात्मक संबंध और खुशी, क्योंकि वे अपने यौन स्वास्थ्य और व्यक्तिगत जीवन पर नियंत्रण पाना।

17. प्रश्न

जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे हैं, उन्हें क्या व्यावहारिक सलाह दी गई है?

पोर्न की लत?

उत्तर: पोर्न की लत से जूझ रहे लोगों को प्रोत्साहित किया जाता है छोड़ने पर विचार करने के लिए, क्योंकि कई उपयोगकर्ताओं ने महत्वपूर्ण रिपोर्ट की है धूम्रपान से परहेज़ करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार सहित अन्य लाभ होते हैं, रिश्तों और समग्र जीवन संतुष्टि पर प्रभाव पड़ता है।

अध्याय 2 | भागना चाहना | प्रश्नोत्तर

1. प्रश्न

कूलिज प्रभाव क्या है और इसका संबंध किससे है?

यौन नवीनता?

उत्तर: कूलिज प्रभाव वह घटना है

जहाँ एक नर पशु - जैसे कि चूहा - नवीकृत रूप दिखाता है

जब कोई नई महिला सामने आती है तो यौन रुचि,

भले ही अभी-अभी किसी और के साथ संभोग किया हो।

यह दर्शाता है कि यौन नवीनता किस प्रकार व्यवहार को संचालित करती है,

व्यक्तियों को नए साझेदारों की तलाश करने के लिए मजबूर करना



प्रजनन, जो आंतरिक रूप से जुड़ा हुआ है
डोपामाइन - हमारा 'इच्छा' न्यूरोट्रांसमीटर। यह
नवीनता और इच्छा के बीच संबंध दर्शाता है कि कैसे
मनुष्य यौन संबंधों में भी नए अनुभवों की ओर आकर्षित होते हैं
संदर्भ.

2.प्रश्न

डोपामाइन हमारी खुशी की खोज को किस प्रकार प्रभावित करता

है? उत्तर:डोपामाइन एक न्यूरोकेमिकल है जो न केवल बनाता है

आनंद की भावना लेकिन मुख्य रूप से इच्छा को प्रेरित करती है

इनाम। यह आनंद की प्रत्याशा के बारे में है न कि पुरस्कार की

आनंद ही आनंद है। डोपामाइन का उच्च स्तर हमें आनंद लेने के लिए प्रेरित करता है

ऐसे अनुभव खोजें जो मजबूत इनाम प्रदान करें, जैसे भोजन,

सेक्स और नवीनता, जो अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण हैं।

इसलिए, यह खोज की प्रक्रिया ही है जो अक्सर हमारी पहचान को परिभाषित करती है।

लालसा.

3.प्रश्न

मस्तिष्क की पुरस्कार सर्किटरी इसमें क्या भूमिका निभाती है?

लत?

उत्तर: मस्तिष्क में पुरस्कार सर्किटरी व्यवहार को संचालित करती है



जो जीवित रहने और प्रजनन के लिए आवश्यक हैं।

चाहे नशीली दवाएं हों या इंटरनेट पोर्न जैसे व्यवहार, यह सर्किटरी अपहृत हो जाता है। ऐसी गतिविधियाँ जो इन सर्किटों को उत्तेजित करती हैं

लालसा को जन्म देता है और व्यक्ति को इसके प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है

लत। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति आदी हो जाता है

इंटरनेट पोर्न से यौन उत्तेजना प्राप्त करना, उनका इनाम

सर्किट इन कृत्रिम उत्तेजनाओं से जुड़ जाते हैं बजाय इसके कि

वास्तविक जीवन की बातचीत.

4. प्रश्न

इंटरनेट पोर्न को 'असाधारण' क्यों कहा जाता है?

प्रोत्साहन'?

उत्तर: इंटरनेट पोर्न को 'अलौकिक उत्तेजना' कहा जाता है

क्योंकि यह यौन संकेतों को उस स्तर तक बढ़ा देता है जो सामान्य से कहीं अधिक है

प्रकृति में हम इसका सामना करेंगे। यह अत्यंत नवीनता और

अतिशयोक्तिपूर्ण यौन सामग्री एक मजबूत प्रतिक्रिया पैदा कर सकती है

वास्तविक जीवन के अनुभवों की तुलना में मस्तिष्क पर अधिक प्रभाव पड़ता है, जिससे यह अधिक प्रभावी हो जाता है।

यह हमारी विकसित प्रतिक्रियाओं का फायदा उठाता है

ताज़ा उत्तेजक अनुभव और, परिणामस्वरूप, कर सकते हैं

वास्तविक जीवन में यौन सुख और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

5. प्रश्न

मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी यौन वरीयताओं को कैसे प्रभावित कर सकती है?

विशेषकर किशोरों में?

उत्तर: मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी का अर्थ है कि हमारे अनुभव हमारे मस्तिष्क में तंत्रिका मार्गों को आकार और पुनः आकार देते हैं।

किशोरावस्था में मस्तिष्क विशेष रूप से लचीला और संवेदनशील होता है

उत्तेजनाओं के प्रति, जिसका अर्थ है कि कुछ यौन उत्तेजनाओं के बार-बार संपर्क में आना

पोर्न जैसी सामग्री यौन प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकती है और

उत्तेजनाओं के साथ अधिक सहसंबंधित होने की प्राथमिकताएँ

वास्तविक जीवन की मुठभेड़ें। अंततः, यह एक बिगड़ा हुआ मानसिक स्वास्थ्य परिणाम हो सकता है

वास्तविक यौन अनुभवों में शामिल होने और उनका आनंद लेने की क्षमता,

क्योंकि मस्तिष्क अवास्तविक परिदृश्यों की अपेक्षा करने के लिए तैयार हो जाता है।

6. प्रश्न

अत्यधिक पोर्न देखने से क्या प्रभाव पड़ सकता है?

मानसिक स्वास्थ्य?

उत्तर: लगातार पोर्न देखने से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, जिनमें बढ़ी हुई चिंता, अवसाद शामिल हैं,

और प्रेरणा और उत्तेजना में महत्वपूर्ण कमी

वास्तविक जीवन की मुठभेड़ें। उपयोगकर्ताओं में इसके जैसे लक्षण विकसित हो सकते हैं



मादक द्रव्यों के सेवन के कारण होने वाले विकारों से उत्पन्न मस्तिष्क की पुरस्कार प्रणाली की अति उत्तेजना, जिसके परिणामस्वरूप संवेदनशीलता में कमी और सामान्य प्रतिक्रियाओं में बदलाव आनंददायक गतिविधियाँ।

7. प्रश्न

पोर्न की लत से उबरने के लिए क्या करना होगा?

उपयोगकर्ता की गवाही के लिए?

उत्तर: पोर्न की लत से उबरने के बाद अक्सर निम्न समस्याएं होती हैं

मनोदशा, प्रेरणा, यौन में महत्वपूर्ण सुधार

प्रदर्शन, और वास्तविक जीवन सामाजिक बातचीत। कई उपयोगकर्ता

रिपोर्ट के अनुसार धूम्रपान छोड़ने के बाद उनमें पुनः संवेदनशीलता आ सकती है

वास्तविक जीवन के यौन अनुभवों को पुनर्स्थापित करें, चिंता को कम करें, और पुनर्स्थापित करें

मस्तिष्क में सामान्य डोपामाइन संकेतन, जिससे उन्हें

कृत्रिम साधनों की आवश्यकता के बिना स्वाभाविक रूप से आनंद का अनुभव करें

उत्तेजनाओं।

8. प्रश्न

पोर्न की लत का निदान जटिल क्यों है?

स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स?

उत्तर: अक्सर, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता गलत निदान कर सकते हैं

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

पोर्न के उपयोग से संबंधित मुद्दे अंतर्निहित कारणों से उत्पन्न होते हैं
मानसिक स्वास्थ्य विकारों को पहचानने के बजाय कि अत्यधिक
पोर्न का सेवन इसका मुख्य कारण हो सकता है।

मरीजों को अनुपयुक्त उपचार मिल सकता है, जैसे
दवाएँ, जब अंतर्निहित कारण है

पोर्नोग्राफी का अत्यधिक सेवन, जो मस्तिष्क में परिवर्तन ला सकता है
रसायन और व्यवहार.

9. प्रश्न

पोर्न देखने पर मस्तिष्क की प्रतिक्रिया किस प्रकार उदाहरण प्रस्तुत करती है?

असंवेदनशीलता और संवेदीकरण? उत्तर: विसंवेदनशीलता तब
होती है जब मस्तिष्क का पुरस्कार

क्रोनिक के कारण सर्किटरी कम प्रतिक्रियाशील हो जाती है

अतिउत्तेजना, जिसके कारण अधिक तीव्र उत्तेजना की आवश्यकता होती है
संतुष्टि का समान स्तर प्राप्त करें।

दूसरी ओर, जब मस्तिष्क मार्गों को मजबूत करता है

लालसा और ट्रिगर्स से जुड़े, उपयोगकर्ताओं को अधिक बनाते हैं

पोर्न से संबंधित संकेतों के प्रति संवेदनशील (जैसे अकेले रहना या पोर्न देखना)

पॉप-अप) दोनों ही लालसा और लालसा के एक दुष्चक्र को जन्म देते हैं।

खपत बढ़ रही है, जिससे रिकवरी जटिल हो रही है।



10. प्रश्न

समाज किन तरीकों से समझ और समझ में सुधार कर सकता है?

पोर्न के प्रभावों पर क्या विचार है?

उत्तर: मनोवैज्ञानिक और सामाजिक मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाना

पोर्न देखने के न्यूरोबायोलॉजिकल प्रभाव से जानकारी मिल सकती है

बेहतर स्वास्थ्य अभ्यास। इसमें स्वास्थ्य सेवा के बारे में शिक्षित करना शामिल है

प्रदाताओं को अत्यधिक पोर्न उपयोग से जुड़े जोखिमों के बारे में बताएं,

नशे की लत की प्रकृति के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित करना

पदार्थों से परे, और स्वस्थ यौन संबंधों को बढ़ावा देना

किशोरों और वयस्कों दोनों में शिक्षा और रिश्तों पर प्रभाव।

अध्याय 3 | नियंत्रण पुनः प्राप्त करना | प्रश्नोत्तर

1. प्रश्न

उन लोगों द्वारा बताया गया सबसे महत्वपूर्ण लाभ क्या है?

पोर्नोग्राफी किसने छोड़ी?

उत्तर: पोर्नोग्राफी छोड़ने का सबसे बड़ा उपहार है

अपने जीवन पर नियंत्रण पुनः प्राप्त करना।

2. प्रश्न

पोर्नोग्राफी छोड़ने की प्रक्रिया कैसी होती है?

किशोरावस्था से वयस्कता तक का संक्रमण? उत्तर: इसमें आत्म-संयम और सजगता सीखना शामिल है,



आवेगपूर्ण कार्यों को विचारशील निर्णयों में बदलना
जीवन के हर क्षेत्र में.

3.प्रश्न

लोग तत्काल क्या परिवर्तन अनुभव करते हैं?

पोर्न छोड़ने के बाद?

उत्तर:कई लोगों ने एकाग्रता में सुधार, कार्य करने की क्षमता में सुधार की बात कही है।
दीर्घकालिक लक्ष्यों, बेहतर रिश्तों और बेहतर भविष्य के लिए प्रतिबद्ध रहें
आत्म-सुधार की अधिक इच्छा.

4.प्रश्न

'रीबूटिंग' शब्द का संदर्भ किससे है?

पोर्न देखना छोड़ रहे हैं?

उत्तर: रीबूटिंग मस्तिष्क को आराम देने की प्रक्रिया है
कृत्रिम यौन उत्तेजना से इसे और अधिक बेहतर बनाने के लिए
प्राकृतिक अवस्था, जो अति उत्तेजना से मुक्त हो
कामोद्दीपक चित्र।

5.प्रश्न

मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बहाल करने के लिए मुख्य रणनीति क्या है?

पोर्न देखना छोड़ रहे हैं?

उत्तर:सभी प्रकार के धूम्रपान से दूर रहने की एक विस्तारित अवधि
मस्तिष्क को ठीक होने देने के लिए कृत्रिम यौन उत्तेजना



वास्तविक जीवन के सुखों के प्रति संवेदनशीलता पुनः प्राप्त करना।

6. प्रश्न

क्या आप एक उदाहरण दे सकते हैं कि किसी व्यक्ति की धारणा कैसी होती है?

पोर्नोग्राफी में सुधार की अवधि के बाद क्या परिवर्तन होता है?

उत्तर: एक पूर्व उपयोगकर्ता ने कहा कि महीनों के प्रयास के बाद

जब वे पोर्न साइट पर दोबारा गए तो उन्हें पता चला कि

घटिया और अनाकर्षक, यह एहसास कि पोर्न वास्तविक सेक्स है

फेरारी की तस्वीर लेना वास्तव में उसे चलाने जैसा है।

7. प्रश्न

रिबूट करने वालों को अपने काम के दौरान किन आम परेशानियों का सामना करना पड़ता है?

वसूली?

उत्तर: आम नुकसानों में शामिल हैं किनारा करना (हस्तमैथुन करना)

बिना संभोग के, जो उत्तेजना के स्तर को उच्च रखता है), कल्पना करना

पोर्न परिदृश्यों के बारे में, और डेटिंग जैसे पोर्न विकल्पों का उपयोग करना

ऐप्स या अश्लील सोशल मीडिया का उपयोग करना।

8. प्रश्न

स्वस्थ मुकाबला रणनीतियाँ सफलता में कैसे योगदान देती हैं?

रिबूट करना?

उत्तर: व्यायाम में संलग्न होना, रचनात्मक गतिविधियों की खोज करना,

और सामाजिक संबंध विकसित करने से इच्छाओं से ध्यान हट सकता है

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हुए, इस प्रकार रिकवरी में सहायता मिलती है प्रक्रिया।

9.प्रश्न

महामारी से उबरने की यात्रा में समर्थन की क्या भूमिका है?

पोर्न की लत?

उत्तर:ऑनलाइन मंचों में भाग लेना या खोजना

जवाबदेही भागीदार प्रेरणा और भावना प्रदान करता है

समुदाय, जो व्यक्तियों को अलगाव के दौरान कम अलग-थलग महसूस करने में मदद करता है उनकी वसूली.

10.प्रश्न

किसी को क्या करना चाहिए जब उन्हें पहली बार कोई समस्या हो

पोर्न देखने की तीव्र लालसा?

उत्तर: ध्यान भटकाने के लिए कोई योजना बनाना बहुत जरूरी है।

किसी शारीरिक गतिविधि या सामाजिक संपर्क में खुद को शामिल करना, और

खुद को यह याद दिलाते रहना कि क्यों संघर्ष करना छोड़ दिया

प्रबल इच्छा।

11.प्रश्न

भावनात्मक परिवर्तनों का क्या प्रभाव पड़ता है?

रिबूट करना?

उत्तर: उपयोगकर्ता अक्सर भावनात्मक संवेदनशीलता में वृद्धि की रिपोर्ट करते हैं,

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे

भावनाओं की एक व्यापक श्रृंखला को महसूस करना, जो यह थोड़ा भारी लगता है, लेकिन अंततः यह उपचार और विकास का हिस्सा है।

12. प्रश्न

इस दौरान सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना क्यों महत्वपूर्ण है? रिबूट करने की प्रक्रिया?

उत्तर: स्वयं के प्रति सौम्य, कृपयाशील रवैया आपके दुखों को कम कर सकता है।

संक्रमण, अपराध या शर्म की भावनाओं को कम करना, और बढ़ावा देना

पुनरावृत्ति के विरुद्ध लचीलापन।

13. प्रश्न

एक सच्चे बुत और एक सच्चे बुत के बीच अंतर कैसे किया जा सकता है?

पोर्न से प्रेरित वरीयता?

उत्तर: पोर्न से अस्थायी रूप से दूर रहने से व्यक्तियों को

यह देखने के लिए कि क्या उनकी प्राथमिकताएं बदलती हैं, यह निर्धारित करने में मदद करें कि क्या

उनका आकर्षण पोर्नोग्राफी से प्रभावित था या

यह हमेशा उनकी कामुकता का हिस्सा रहा है।

14. प्रश्न

ट्रिगर्स को प्रबंधित करने के बारे में मुख्य बात क्या है

पुनर्प्राप्ति प्रक्रिया के दौरान? उत्तर: ट्रिगर्स की पहचान करना

और प्रतिक्रिया तैयार करना या

विकर्षणों से संघर्ष को काफी हद तक आसान बनाया जा सकता है



लालसाओं पर नियंत्रण, जिससे आवेगों का बेहतर प्रबंधन संभव हो पाता है।

15. प्रश्न

बुरी इच्छाओं से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए क्या सलाह दी गई है? उत्तर: पूर्व योजना बनाना आवश्यक है; व्यस्त रहना, वैकल्पिक विकल्प तैयार रखें, तथा आत्म-नियंत्रण की मानसिकता बनाए रखें इससे व्यक्ति को तत्काल लालसाओं से बचने में मदद मिल सकती है।

16. प्रश्न

पूरे विश्व में कौन से दीर्घकालिक परिवर्तन की उम्मीद की जा सकती है?

पुनर्प्राप्ति यात्रा?

उत्तर: समय के साथ, कई लोगों ने वास्तविक जीवन में रुचि बढ़ने की रिपोर्ट दी है सामाजिक संपर्क, बेहतर रिश्ते और अधिक पोर्न की आवश्यकता के बिना संतुलित भावनात्मक जीवन।



Ad



Scan to Download



App Store
Editors' Choice



22k 5 star review

Positive feedback

Sara Scholz

...tes after each book summary
...erstanding but also make the
...and engaging. Bookey has
...ding for me.

Fantastic!!!



I'm amazed by the variety of books and languages Bookey supports. It's not just an app, it's a gateway to global knowledge. Plus, earning points for charity is a big plus!

Masood El Toure

Fi



Ab
bo
to
my

José Botín

...ding habit
...o's design
...ual growth

Love it!



Bookey offers me time to go through the important parts of a book. It also gives me enough idea whether or not I should purchase the whole book version or not! It is easy to use!

Wonnie Tappkx

Time saver!



Bookey is my go-to app for summaries are concise, ins curated. It's like having acc right at my fingertips!

Awesome app!



I love audiobooks but don't always have time to listen to the entire book! bookey allows me to get a summary of the highlights of the book I'm interested in!!! What a great concept !!!highly recommended!

Rahul Malviya

Beautiful App



This app is a lifesaver for book lovers with busy schedules. The summaries are spot on, and the mind maps help reinforce wh I've learned. Highly recommend!

Alex Walk

Free Trial with Bookey



पोर्न पर आपका मस्तिष्क प्रश्नोत्तरी और परीक्षण

Bookey वेबसाइट पर सही उत्तर देखें

अध्याय 1 | हम किससे निपट रहे हैं? | प्रश्नोत्तरी और परीक्षण

1. उपयोगकर्ता अक्सर इंटरनेट पोर्न को तनाव कम करने के तरीके के रूप में देखते हैं
ऊब, यौन कुंठा, अकेलापन या तनाव।
2. 2008 से, पुरुषों ने स्तंभन दोष का अनुभव होने की सूचना दी है
उत्तेजना प्राप्त करने में असमर्थ होने के कारण शिथिलता
चरम अश्लील.
3. कई उपयोगकर्ताओं ने यौन में महत्वपूर्ण सुधार की सूचना दी
पोर्न छोड़ने के बाद स्वास्थ्य और रिश्ते।

अध्याय 2 | वॉटिंग रन अमोक | प्रश्नोत्तरी और परीक्षण

1. कूलिज़ प्रभाव यह दर्शाता है कि यौन नवीनता किस प्रकार
स्तनधारियों में तीव्र संभोग व्यवहार को प्रेरित करता है,
जिनमें मनुष्य भी शामिल हैं।
2. डोपामाइन का हमारी भावनाओं और प्रेरणाओं पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
जब यौन पुरस्कार की तलाश में.
3. लगातार पोर्न देखने से यौन व्यवहार में बदलाव आ सकता है
उत्तेजना, स्क्रीन-आधारित उत्तेजनाओं के बजाय उत्तेजना को तार-तार करना

More Free Books on Bookey



स्कैन करें और डाउनलोड करें

वास्तविक जीवन की अंतःक्रियाओं का।

अध्याय 3 | नियंत्रण पुनः प्राप्त करना | प्रश्नोत्तरी और परीक्षण

1. पोर्न के उपयोग से उबरने से सुधार हो सकता है फोकस और रिश्ते.
2. रिकवरी के दौरान 'एजिंग' को प्रोत्साहित किया जाता है क्योंकि इससे मदद मिलती है चरमोत्कर्ष के बिना उत्तेजना.
3. सामाजिक संबंध बनाने से अलगाव को कम करने में मदद मिल सकती है पोर्न की लत से उबरने के दौरान।

More Free Books on Bookey



स्कैन करे और डाउनलोड करे



Download Bookey App to enjoy

1000+ Book Summaries with Quizzes

Free Trial Available!

Scan to Download

