**วิธีดำเนินชีวิตโสด**

ไม่ว่า ตอนนี้ คุณเป็นพระสงฆ์หรือนักบวชซึ่งถือข้อปฏิญาณถือโสดหรือถือพรหมจรรย์ ด้วยเหตุผลส่วนตัวก็ตาม,การดำเนินชีวิตโสดยังคงเป็นเรื่องยากที่จะทำ. พร้อมกับคำแนะนำเหล่านี้และการสนับสนุนจากคนรอบข้างท่าน. บางทีคุณอาจใช้เป็นคู่มือการดำเนินชีวิตแบบนี้ ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตโสดได้เป็นอย่างดี

การถือข้อปฏิญาณที่จะถือชีวิตโสดเป็นเรื่องท้าทาย, และไม่เป็นข้อเลือกง่ายที่จะดำเนินชีวิตถ้าคนใกล้ชิดคุณไม่สนับสนุนคุณ. เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของคนโสด. หากคุณพบสิ่งที่น่าสนใจที่ทำ,คุณจะสามารถหลีกเลี่ยงการประจญที่จะทำลายการปฏิญาณของคุณ

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-1.jpg)

**1.คุณมั่นใจว่าคุณจะเอาจริงเอาจังกับการถือโสด.** เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ถ้าคุณกำลังดำเนินชีวิตโสดเพื่อเหตุผลที่ถูกต้อ ง

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-2.jpg)

**2.หาเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านชีวิตแบบนี้ได้แล้ว** และตั้งคำถามเกี่ยวกับเหตุผลของเขาหรือเธอที่เลือกชีวิตโสดของพวกเขา

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-3.jpg)  
**3.หลีกเลี่ยงการฟังความรู้สึกของผู้อื่นเกี่ยวกับการตัดสินใจของคุณ.**หากพวกเขาไม่เห็นด้วยกับคุณ. มันเป็นทางเลือกของคุณคนเดียวเท่านั้น. ควรพูดคุยกับเพื่อน ๆ และคนที่จะไม่ตัดสินคุณหรือการที่คุณได้เลือกชีวิตแบบนี้

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-4.jpg)

**4. ทำงานอดิเรกต่างๆ:** อย่าไปอยู่ใกล้กับคนที่อาจดึงดูดทางเพศสักครู่หนึ่ง เมื่อคุณหลีกเลี่ยงได้. คุณอาจจะร่วมกิจกรรมฝ่ายจิตวิญญาณหรือส่วนบุคคล

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-5.jpg)

**5.พยายามที่จะพบปะ พูดคุยกับคนที่คุณคิดว่าเข้าใจคุณและการเลือกชีวิตโสดของคุณ.** จงทำเช่นนี้ตามลำพังซึ่งเป็นเรื่องท้าทาย. จงบอกพวกเขาว่าคุณต้องการกำลังใจ

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-6.jpg)

**6.หลีกเลี่ยงสิ่งล่อใจ**

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเริ่มต้นของชีวิตนี้ .อย่าเข้าไปในสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่​​กิจกรรมทางเพศ เช่น อยู่ใกล้กับคนที่หุ่นดีมีเสน่ห์เอาใจเก่ง. อย่าอยู่ตามลำพังอย่างซึมเศร้า แต่ควรอยู่กับตัวเองเพื่อเข้าใจตัวเอง. ถ้าคุณไม่รู้แน่ว่าคุณสามารถควบคุมของตัวเองอยู่ในสถานการณ์ได้หรือไม่. คุณยังใกล้ชิดกับพวกเขาตราบเท่าที่คุณควบคุมสถานการณ์ได้ (มันยังช่วยให้พวกเขารู้ว่าเป็นกฎเกณฑ์ด้วยชีวิตนี้ของคุณ)

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-7.jpg)

7. ข้อเท็จจริงจริงที่ว่า หลังจากใช้เวลามากแล้ว. ถ้าคุณไม่ได้เตือนตัวเองในสิ่งที่คุณไม่ต้องการทำกิจกรรมทางเพศ,คุณจะหยุดเรียกร้องอย่างเข้มแข็ง.อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้ยากถ้าคุณร่วมชมความบันเทิงทางสังคม เช่น ภาพยนตร์, รายการโทรทัศน์และโฆษณาจำนวนมากและการโฆษณาอย่างต่อเนื่อง สิ่งนี้แสดงให้เห็นความรู้สึกทางเพศและฮอร์โมนที่นำไปสู่ความสัมพันธ์กัน. ควรเรียนรู้ที่จะเพิกเฉยสิ่งเหล่านี้. เช่น พวกเขาเป็นมาตรฐานของสังคม,ไม่ใช่มาตรฐานของคุณ

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-8.jpg)

**8 .คนส่วนใหญ่ยังคงเก็บอารมณ์รักหรือฮอร์โมนที่ชักจูงให้มีความสัมพันธ์ ซึ่งคุณไม่ควรสนใจ.** คุณควรทำรายการทั้งหมดเท่าที่คุณต้องการ. คุณไม่อยากมีเพื่อนที่คอยดึงดูด เพื่อไม่ให้คุณถือโสด, ดังนั้น คุณควรไปเที่ยวหรือเขียนนวนิยาย

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-9.jpg)  
**9. การทำสิ่งต่างๆ ตามลำพัง จะช่วยให้คุณเติบโตและท้าทายตัวเอง**ว่าทำไมคุณอยากจะถือโสดมากกว่าชีวิตแบบอื่น. การเพิ่มขีดความสามารถของตัวเองเป็นสิ่งที่มีพลังเมื่อใช้อย่างนอบน้อม.

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-10.jpg)  
**10. ถ้าเรื่องศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจที่จะจะถือโสด,** จงอ่านพระคัมภีร์หรือหนังสือส่งเสริมความศรัทธา เพื่อจะได้คำแนะนำและพลัง. จงไปพบพระสงฆ์หรือชุมชนทางศาสนาของคุณทุกครั้งที่คุณรู้สึกอ่อนแอ

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-11.jpg)  
**11.คุณสามารถฝึกการถือโสด ขณะที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั้งสองฝ่ายมีข้อตกลงร่วมกัน**

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-12.jpg)

**12.แล้วทั้งสองฝ่ายจะเป็นพลังให้กันและกัน,** จากนั้น เรียนรู้บางสิ่งร่วมกัน เหมือนเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้จิตไม่ว่าง

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-13.jpg)

**13.ชื่นชมเกี่ยวกับการเรียนรู้และมุ่งเน้นในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น** จะทำให้คุณทำใจได้. นอกจากนี้ ยังจะทำให้คุณผ่อนคลายและทำให้คุณนอนหลับได้ดี

**14.กล่าวได้ว่าการถือโสดเป็นวิธีปรับปรุงพลังจิตและความเข้มข้นของชีวิตของคุณ**

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-15.jpg)

**15.การถือโสดช่วยเพื่มอารมณ์รัก และพัฒนาความอ่อนโยน**,**วุฒิภาวะ และการมอบตัวเองแก่ผู้อื่น.** ต้องใช้เวลานานจึงจะมีความรักที่แท้จริง และไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศ, แต่จะทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมั่นคงได้.

ชายคนหนึ่งประทับใจกับคำว่า "ไม่" จากหญิงคนหนึ่ง ความอ่อนโยนและอ่อนหวาน. ถ้าเขาผลักดันเธอ. จะทำให้เขาเคารพและไว้วางใจในเธอ. มันทำให้เขาต้องการเป็นผู้ชายที่ดีกว่า,แม้ว่าเขาจะไม่จริงจังในอดีตที่ผ่านมาก็ตาม. ความตึงเครียดเกี่ยวกับกามสุขที่น่ายินดีเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องราวความรักในตำนานที่ทำให้การแต่งงานดีมีสุข

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-16.jpg)  
16.จงเข้าใจเหตุผลที่คุณต้องการที่จะใช้ข้อปฏิญาณถือโสดก่อนที่คุณจะถือโสด. เหตุผลเหล่านี้ ได้แก่ ทำไมคนเราจึงถือข้อปฏิญาณนี้.

เหตุผลที่พบมากที่สุดคือการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์,และการมีส่วนร่วมในการศึกษาอย่างเข้มข้น การถือโสดทำให้มีอิสระ มีเวลามากกว่าการทำตามตารางเวลากับคู่,ช่วยให้คุณประหยัดเงินด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับงบประมาณด้านการศึกษาของบุตรธิดา

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-17.jpg)  
17. ไตร่ตรองการตัดสินใจเกี่ยวกับการถือโสด และไม่บอกใคร. นี่คือความมุ่งมั่นของชีวิตยาวนานที่คุณกำลังจะถือโสด

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-18.jpg)

18.คุณแน่ใจที่จะบอกทุกคนรอบตัวคุณว่าคุณจะถือข้อปฏิญาณถือโสด มันเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะบอกผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคุณมากที่สุดเกี่ยวกับการตัดสินใจของคุณและโน้มน้าวให้พวกเขาสนับสนุนคุณทุกขั้นตอน

[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-19.jpg)

**19.หลีกเลี่ยงสิ่งล่อใจ และไตร่ตรองเกี่ยวกับสิ่งที่มีความสำคัญอื่น ๆ.** เพื่อรักษาความมุ่งมั่น จงกลับไปช่วยงานโรงเรียน,ทำงานอดิเรกใหม่ๆ ทำงานในสถานสงเคราะห์ต่างๆ. สรุปแล้ว ทำตัวไม่ว่างเท่าที่ทำได้

**[](http://www.wikihow.com/Image:Live-a-Life-of-Celibacy-Step-20.jpg)**

**20. ประเมินการปฏิบัติตามข้อปฏิญาณทุก 4-6 เดือนเพื่อให้แน่ใจว่า คุณยังคงทำเช่นนี้.** ถ้าคุณได้ตัดสินใจว่า คุณไม่ต้องการที่จะใช้ชีวิตแบบนี้อีกต่อไปแล้ว จงถือโสดต่อไปและทำสิ่งที่คุณต้องการ

++

**เคล็ดลับ**

•หาอะไรทำเท่าที่ทำได้

-รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์. การออกกำลังกายตามลำพัง หรือกับเพื่อนสนิท และผู้อื่น

•ดูแลตัวเองให้เตรียมพร้อม และแต่งตัวดีจนคุณรู้สึกเองว่าดูดี

•คุณไม่ต้องการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเพศ หมายความว่า คุณไม่อาจทำตัวสนิทสนมและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนที่มีเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ, อย่างไรก็ตาม ระมัดระวังเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

•โดยทั่วไป ยิ่งคุณถือเป็นโสด, คุณยิ่งจะมีอายุยืน และคุณยิ่งใช้ชีวิตเต็มรูปแบบ, การพักผ่อนหย่อนใจมากขึ้น.

•การเดินทางเป็นวิธีหนึ่งในการใช้ชีวิตโสด

•ถ้าคุณกลัวที่จะล้มเหลวในการถือโสด,ถ้าคุณพบว่ามันยาก – ก็ย่าท้อแท้ใจ.จงเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเอง. คุณจะกลายเป็นผู้แสวงหา เป็นผู้เรียนรู้คนหนึ่ง.คุณล้มเหลวได้หลายครั้งตามต้องการ,ตราบใดที่คุณไม่ยอมแพ้กับสิ่งที่คุณรู้สึกว่าเหมาะสมกับตัวคุณ. ถ้าคุณเชื่อในพระเจ้า,พระองค์จะให้อภัยคุณ

ตราบใดที่คุณไม่เข้มแข็งพอ,ตราบนั้นคุณก็ไม่อาจรักษาความเชื่อของคุณได้

•ออกกำลังกายที่ต้องใช้เวลาและเอาจริงเอาจัง. ทำให้คุณรู้สึกดีมากภายหลัง.

•เพียงเพราะคุณไม่ได้คบ,ไม่ได้หมายความว่าคุณไม่ควรจะดูดี

•เมื่อมีประสบการณ์มากพอ,ปกติ คุณสามารถมีอิสระมากขึ้นกับคนที่คุณดึงดูดทางเพศด้วย. คุณไม่มีมาตรฐานที่จะดำเนินชีวิตเมื่ออยู่ในบริษัทของพวกเขา และดังนั้น ลดกังวลใจหรือวิตกกังวล

**คำเตือน**

-หลีกเลี่ยงการเข้าไปข้องเกี่ยวกับคนที่กำลังหาความสัมพันธ์ที่สนิทสนม

-มั่นใจเกี่ยวกับความเป็นตัวคน, เพื่อว่าเจตนาของคุณจะเกิดพลัง. ตัวเลือกของคุณจะได้รับการทดสอบ-ไม่ว่าโดยตัวคณเองหรือโดยคนอื่น- และคุณจะต้องกล้าหาญที่จะต้านทานการประจญ

-ไม่เสี่ยงกับการโอบกอดที่มีเจตนาบริสุทธิ์,จนกระทั่งคุณปรับตัวเข้ากับการถือโสด

-การเดินทาง การมีชีวิตในต่างประเทศหรืองานสังคม, และ/หรือดำเนินชีวิตในเมืองขนาดกลาง,ที่ช่วยใหคุณพบคนอื่นที่กำลังอยู่คนเดียวหรือคนที่เป็นโสด,และดังนั้น ลดความเจ็บปวดเกี่ยวกับความแปลกแยกทางสังคมจากเพื่อนที่แต่งงานแล้ว. คนที่เป็นโสดหรือคนที่อยู่คนเดียวมีบทบาทในสังคม,และเป็นอาสาสมัคร

-คุณพบตัวเองสู้กับข่าวลือผิดๆ แพร่กระจายเกี่ยวกับการไม่แต่งงาน. บางคนขจัดคนเพื่อเป็นคนแตกต่างจากสังคม,เพราะพวกเขากลัวที่คุณออกแบบคู่สมรสอย่างลับๆ,หรืออาจจะเป็นเพราะ

พระราชบัญญัติ อาสาสมัคร ช่วยให้ชุมชนช่วยให้เพื่อนของคุณไปที่พ่อแม่ของคุณ นอกจากนี้การรักษาคุณไม่ว่างก็จะล้างจิตวิญญาณของคุณของความคิดที่ไม่พึงประสงค์

โปรดจำไว้เสมอว่าชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องและที่แต่ละความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพและการติดต่อความต้องการปริมาณของความเห็นอกเห็นใจและความสนใจ - คุณภาพที่เสี่ยงจางหายไปในส่วนที่เรียกร้องให้บิดเบือนจินตนาการของเรา

อาหาร: บางชนิดของอาหารเช่นเนื้อช็อคโกแลตกาแฟและชากระตุ้นสัญชาตญาณสัตว์ในขณะที่ผลไม้, ผัก, ถั่ว, ข้าว, ผลิตภัณฑ์นมที่ย่อยง่ายและให้จิตใจและร่างกายที่เน้น ในอัตชีวประวัติของเขาคานธีกล่าวว่าอาหารที่มีผลกระทบอย่างมากต่อคำมั่นสัญญาของเขาเป็นโสด

โยคะสำรวจคลื่นที่มีผลต่อจิตใจ คลื่นเหล่านี้เป็นคนที่จะพยายามที่จะดำเนินการที่คุณออกไปจากการเป็นโสด คุณสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมคลื่นเหล่านี้ในหลายวิธี แต่ที่สำคัญที่สุดคือจะต้องตระหนักถึงอารมณ์ของคุณและสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อพวกเขา นี่คือเคล็ดลับโยคีบางส่วน:

การฝึกโยคะเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของคุณสามารถช่วยได้มากทั้งด้วยตัวเองหรือในกลุ่ม หากคุณไม่ได้กลัวสิ่งล่อใจที่เข้าร่วมกลุ่ม ในกรณีส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาและคุณไม่ได้มองไปที่คนอื่น

แสดง 5 เคล็ดลับเพิ่มเติม

AdWarnings •หลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนที่กำลังมองหาที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด   
•ให้ความมั่นใจเกี่ยวกับคุณเป็นใครเพื่อให้อำนาจของคุณจะสามารถมีชัยเหนือ ทางเลือกของคุณจะถูกทดสอบ - ทั้งด้วยตัวเองหรืออีก - และคุณจะต้องมีความกล้าหาญที่จะต่อต้านสิ่งล่อใจ

•อย่าเสี่ยง Cuddles บริสุทธิ์หรือกอดจนกว่าคุณจะได้กลายเป็นที่เหมาะที่จะเป็นโสด

•การเดินทางที่อาศัยอยู่ในชุมชนโดยเจตนาหรือความร่วมมือในครัวเรือนและ / หรืออยู่ในระดับปานกลางถึงเมืองใหญ่อาจช่วยให้คุณพบคนอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่คนเดียวหรือที่เดียวและทำให้บรรเทาความเจ็บปวดจากการโอนทางสังคมจากเพื่อนแต่งงานของคุณ คนที่เดียวหรือผู้ที่อยู่คนเดียวมีการใช้งานมากขึ้นในสังคมและการทำงานอาสาสมัครมากขึ้นสำหรับเหตุผล!

•คุณอาจพบว่าตัวเองต้องต่อสู้กับข่าวลือเกี่ยวกับการหมุนเวียนทำไมคุณไม่เคยแต่งงาน บางสังคมอาจไม่รวมที่เป็นแตกต่างกันเพราะพวกเขาจะกลัวคุณแอบมีการออกแบบในคู่สมรสของพวกเขาหรืออาจจะเพียงเพราะคุณเตือนพวกเขาของการประนีประนอมที่พวกเขาจะละอายใจที่จะได้ทำเพื่อที่จะแต่งงานและยังคงแต่งงานกับคู่สมรสของพวกเขาเช่น เปิดตาตาบอดเพื่อโกงเรื้อรัง

•ในขณะที่คุณรู้จักเพื่อนใหม่คุณอาจจะยังคงมีการจัดการกับการสูญเสียเพื่อนแต่งงานที่เก่าแก่และความรู้สึกเหมือนล้อที่สามในหมู่พวกเขาจนกระทั่งอายุ 65 เมื่อเกือบครึ่งหนึ่งของพวกเขาจะได้รับการหย่าร้างหรือเป็นม่ายและจึงเดียวเช่นเดียวกับคุณ พวกเขายังอาจจะเป็นโสดมาตั้งแต่หลาย ๆ คนโดยเฉพาะผู้หญิงให้ขึ้นบนเดทตามอายุที่ เมื่อคุณได้ยินนิทานมากขึ้นของความฉิบหายจากชายและหญิงที่เสียสละอาชีพของพวกเขาสำหรับคู่สมรสที่เกี่ยวข้องกับการโกงเรื้อรังการหย่าร้างที่น่ารังเกียจหรือบีบคั้นหัวใจการต่อสู้การดูแลคุณอาจรู้สึกขอบคุณมากขึ้นที่จะได้เลือกชีวิตของคนโสด   
•ความเสี่ยงของคนโสดที่เหลืออยู่ก็คือการโอนทางสังคมจากเพื่อนแต่งงานของคุณ   
•ความเสี่ยงที่ใหญ่ที่สุดของการเลือกที่จะยังคงโสดเมื่อคุณไม่ได้เป็นกะเทยที่ความต้องการทางเพศของคุณจะเป็นผู้ชนะในที่สุดก็ออกไปและอาจจะมีการแสดงในรูปแบบที่คุณไม่คาดคิดว่า   
• 90% ของผู้หญิงในสหรัฐอเมริกาจะแต่งงานโดยอายุ 40 [1] ในขณะที่คุณเข้าสู่วัยสามสิบของวัยสี่สิบและห้าสิบหลายของเพื่อน ๆ และคนที่คุณทำงานกับคนที่คุณอาจจะรู้สึกว่าพวกเขาจะไม่สามารถ การสร้างความสัมพันธ์กับคุณโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณไม่ได้เป็นผู้ปกครองคนเดียวที่ได้กลายเป็นโสด (หรือคนโสดที่นำมาใช้) พวกเขาอาจจะสงสารคุณ

•การเลือกที่จะอยู่คนเดียวและโสดไม่ได้โดยไม่มีความเสี่ยงและค่าใช้จ่ายที่มีแนวโน้มที่จะฟื้นตัวขึ้นไปและในช่วงวัยกลางคนตามที่อธิบายไว้ด้านล่าง

•หากคุณเป็นคนสิ่งล่อใจที่จะอยู่คนโสดอาจไม่เพิ่มขึ้นตามอายุเนื่องจากในแต่ละปีที่ผ่านจะมีอัตราที่สูงขึ้นของผู้หญิงที่ไม่ได้แต่งงานกับผู้ชายที่ไม่ได้แต่งงานและผู้หญิงอาจจะเริ่มต้นอย่างแข็งขันติดตามความสัมพันธ์ที่โรแมนติกกับคุณแม้ เมื่อคุณไม่ได้เชิญชนิดของความสนใจที่

•อย่ามากเกินไปอย่างรวดเร็วในการตัดสินใจเช่นนี้เพราะคุณอาจไม่เคยปฏิบัติตามผ่านกับ

•หากคุณเปลี่ยนความคิดของคุณในภายหลังในชีวิตและตัดสินใจที่คุณไม่ต้องการที่จะยังคงโสดคุณอาจไม่ได้รับโอกาสมากมายที่จะวันที่หรือหาพันธมิตรที่เหมาะสมตามที่คุณได้เมื่อคุณเป็นเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณเป็นผู้หญิงเพราะผู้ชาย มีแนวโน้มที่จะตายเร็ว (ออกจากสัดส่วนขนาดใหญ่ของผู้หญิงกับผู้ชาย) และวันที่ผู้หญิงที่มีอายุน้อยกว่าและต่ำกว่าที่พวกเขาอายุ...