



40 سؤال خودآزمایی

حقوق محفوظ است. ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. برگزیدن و جدا کردن

انجمن معتادان سکس و عشق گمنام (S.L.A.A.)

سوالات زیر همچون راهنمایی برای تشخیص وجود علائم اعتیاد به سکس و عشق طرح شده اند. این سوالات را نمیتوان یک روش آزمون قطعی و کامل در نظر گرفت، اما از طرف دیگر نمیتوان گفت که جواب منفی به این سوالات نشان دهنده عدم وجود اعتیاد و بیماری است. بسیاری از معتادان به سکس و عشق الگوهای اعتیادی گوناگونی دارند که باعث میشود که رویکردها و پاسخهای متفاوتی به این سوالات وجود داشته باشد. به رغم این واقعیت، ما دریافتهایم که پاسخهای کوتاه و مرتبط نیز به اندازه توصیف های کامل و مفصل میتواند جهت خودآزمایی موثر باشد. ما تصدیق میکنیم که تشخیص اعتیاد سکس و عشق مسئله ای است که لازم است بسیار جدی و نیز خصوصی باشد. امیدواریم این سوالات مفید واقع شوند.

1. آیا هرگز تلاش کرده اید که میزان رابطه جنسی یا دیدارهای خود با یک شخص را کنترل کنید؟ [] نه [] آره
2. آیا پیش می آید که نتوانید از دیدن شخص خاصی خودداری کنید، اگرچه میدانید که دیدن آن شخص برای شما مخرب است؟ [] نه [] آره
3. آیا احساس میکنید که نمیخواهید هیچکس از فعالیتهای جنسی و یا عاشقانه شما مطلع شود؟ آیا احساس میکنید که لازم است این فعالیت ها را از دوستان، خانواده، همکاران، مشاوران و غیره پنهان کنید؟ [] نه [] آره
4. آیا از سکس یا ارتباط (یا تخیلات) عاشقانه به حالت نشنگی میرسید؟ [] نه [] آره
5. آیا در موقعیتهای نامناسب، در مکانهای نامناسب و یا با اشخاص نامناسب ارتباط جنسی داشته اید؟ [] نه [] آره
6. آیا در رابطه با رفتارهای جنسی و رمانتیک خود، قول هایی به خود میدهید که نتوانید به آن عمل کنید؟ [] نه [] آره
7. آیا با اشخاصی ارتباط جنسی داشته اید که نمی خواستید با آنها رابطه داشته باشید؟ [] نه [] آره
8. آیا اعتقاد دارید که ارتباط جنسی و یا یک رابطه خاص میتواند زندگی را قابل تحمل کند؟ [] نه [] آره
9. آیا این احساس را هیچگاه داشته اید که داشتن رابطه جنسی برای شما الزامی است؟ [] نه [] آره
10. آیا فکر میکنید که شخص خاصی میتواند حال شما را خوب کند؟ [] نه [] آره
11. آیا لیست تعداد کسانی که با آنها ارتباط جنسی و یا عاطفی داشته اید را مینویسید؟ [] نه [] آره
12. آیا هنگامی که از شریک جنسی و یا عاطفی خود دور هستید احساس افسردگی و درماندگی و ناراحتی میکنید؟ [] نه [] آره
13. آیا شمار تعداد شرکای جنسی خود را از دست داده اید؟ [] نه [] آره
14. آیا هنگامی که به نیاز خود به یک رابطه عاطفی، رابطه جنسی و یا یک رابطه در آینده فکر میکنید احساس درماندگی میکنید؟ [] نه [] آره
15. آیا بدون در نظر گرفتن عواقب رابطه جنسی (به عنوان مثال خطر دستگیر شدن، بیماریهای مقاربتی همچون سوزاک، ایدز و غیره) رابطه جنسی برقرار میکنید؟ [] نه [] آره
16. آیا شما الگوی تکرار روابط بد را در خود مشاهده میکنید؟ [] نه [] آره
17. آیا احساس میکنید که تنها (یا اصلی ترین) ارزش شما در یک رابطه، انجام عمل جنسی و یا فراهم کردن حمایت عاطفی است؟ [] نه [] آره
18. آیا احساس میکنید مثل یک عروسک خیمه شب بازی بی جان هستید مگر اینکه کسی دور و برتان باشد تا با او لاس بزنید؟ آیا واقعا فکر میکنید "واقعا زنده" نیستید مگر اینکه شریک جنسی یا معشوقه تان کنارتان باشد؟ [] نه [] آره
19. آیا احساس میکنید مستحق سکس هستید؟ [] نه [] آره

20. آیا خود را در رابطه هایی میبینید که نمیتوانید از آن خارج شوید؟ [] نه [] آره
21. آیا ثبات اقتصادی و یا اجتماعی شما به دلیل دنبال کردن یک شریک جنسی در خطر افتاده است؟ [] نه [] آره
22. آیا فکر میکنید که مشکلاتی که در زندگی عاشقانه خود دارید ناشی از ادامه ارتباط با یک شخص اشتباهی است؟ [] نه [] آره
23. آیا هیچگاه رابطه ای جدی داشته اید که به دلیل رابطه جنسی با شخص دیگر در خطر افتاده باشد؟ [] نه [] آره
24. آیا احساس میکنید که زندگی بدون یک رابطه عاشقانه و یا بدون ارتباط جنسی، بی معنی است؟ [] نه [] آره
25. آیا خود را در حال لاس زدن (و یا تخیل جنسی) با یک فرد می یابید؟ که حتی ممکن است قصد آن را نداشته باشید؟ [] نه [] آره
26. آیا رفتارهای جنسی و عاشقانه شما بر اعتبار و خوشنامی شما تأثیر گذاشته است؟
27. آیا برای رویارویی یا فرار از مشکلات زندگی به ارتباط جنسی و یا روابط پناه میبرید؟ [] نه [] آره
28. آیا شما در مورد میزان دفعاتی که خودارضایی میکنید، تخیلاتی که برای خودارضایی درگیر آن هستید، حالت ها و وضعیتی که در آن خودارضایی میکنید و مکانهایی که در آن خودارضایی میکنید احساس بدی دارید؟ [] نه [] آره
29. آیا شما درگیر فعالیتهایی همچون چشمچرانی ، عریانگرایی میشوید به طوری که باعث ایجاد ناراحتی و درد شود؟ [] نه [] آره
30. آیا احساس نیاز روزافزونی به انرژی و تنوع در فعالیتهای جنسی و یا عاطفی خود میکنید تا به سطح قابل قبولی از رضایت جسمی و عاطفی دست یابید؟ [] نه [] آره
31. آیا باید سکس داشته باشید یا عاشق شوید تا حس کنید که یک "زن واقعی" یا یک "مرد واقعی" هستید؟ [] نه [] آره
32. آیا احساس میکنید نتیجه رفتار های جنسی و عاشقانه ی شما مثل چرخیدن در یک مسیر است؟ آیا از این روند خسته شده اید؟ [] نه [] آره
33. آیا افکار و احساساتی که شما در مورد یک شخص خاص و یا در مورد سکس دارید، باعث شده که نتوانید به دیگر بخش های زندگی خود توجه کنید؟
34. آیا شما دائم درگیر فکر کردن به یک شخص خاص و یا یک عمل جنسی خاص هستید، حتی اگر این افکار وسواس گونه باعث ایجاد درد، هوس بیشتر و ناراحتی شود؟ [] نه [] آره
35. آیا هیچگاه آرزوی این را داشته اید که ای کاش میتوانستید فعالیتهای جنسی و عاشقانه ی خود را برای مدتی متوقف کنید؟ آیا هیچگاه آرزو کرده اید ای کاش میتوانستید از لحاظ عاطفی کمتر وابسته باشید؟ [] نه [] آره
36. آیا صرف نظر از کاری که میکنید مدام دردهای شما در حال افزایش است؟ آیا عمیقاً میترسید که پذیرفتنی نباشید؟ [] نه [] آره
37. آیا احساس میکنید که فاقد عزت و کرامت و تمامیت شخصیتی هستید؟ [] نه [] آره
38. آیا احساس میکنید که زندگی جنسی و یا عاشقانه شما بر زندگی معنوی شما تأثیر منفی داشته است؟ [] نه [] آره
39. آیا احساس میکنید که زندگی شما به دلیل نیاز وابستگی شدید غیرقابل اداره شده است؟ [] نه [] آره
40. آیا هیچگاه فکر کرده اید که اگر زندگی شما آنقدر تحت کنترل مسائل جنسی و عاشقانه نبود، میتوانستید کارهای بیشتری برای زندگی خود انجام دهید؟ [] نه [] آره

برای اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفاً از این وبسایت دیدن کنید <https://slaafws.org/persian>