

أَيْضٌ



كراسة
التدريبات

WWW.ABYADD.COM

تمارين ١

التمرين (١): اي من الإدمانات التي ذكرت بالمحاضرة تعتقد انك منغمس فيها؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التمرين (٢): حسب DSM - 5 ما هو اكثر ادمان تتوقع انك منغمس فيه؟
وما هي الأعراض التي تشخص سلوكك الإدماني؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التمرين (٣): حسب DSM - 5 ما مستوى الادمان او الاضطراب في هذا الإدمان
(طفيف - متوسط - شديد) ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمارين ٢

بعدها استمعت الى المحاضرة اليك بعض الاسئلة التي يجب ان تسألها لنفسك:

(١) ما هو اعلي مستوي من الانغماس بالاباحية كنت فيه في العام الماضي (بمعنى ادق فترة ال ١٢ شهراً السابقة)؟

.....

.....

.....

.....

.....

(٢) ما هو مستوي الانغماس الذي يصف بدقة سلوكك؟

.....

.....

.....

.....

(٣) عندما تكون في اعلي المستويات ،ماذا يحدث في حياتك؟ (ماذا يحدث في علاقاتك و عائلتك و عملك)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(٤) كيف تحولت من مستوي عالي الي مستوي اقل من الانغماس؟

.....

.....

.....

.....

.....

اسئلة التحدي

كيف انغمست في الاباحية؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

كم ساهمت عائلتي و اصدقائي في انغماسي في الاباحية ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

كيف اشاهد الاباحية؟ و ماذا تفعل بي؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي الاجراءات التي استطيع اتخاذها للتقليل من تعرضي للاباحية؟

.....
.....
.....
.....
.....

هل احتاج لوضع حدود للوقت الذي افضيه علي الموبايل؟ او اين استخدمه؟
اذا كان الامر كذلك كيف و متي استطيع ان افعل ذلك؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ماذا احتاج لكي اكون اكثر حذراً؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ماذا احتاج بالضبط كي اغير او اقلل من انغماسي في الاباحية (مثلا مشاهدة
اقل للتلفزيون ليلا، عدم التجول العشوائي علي الانترنت خاصة اذا لم يكن
يوجد احد)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

مشاعرك تحت تأثير الإباحية

١) حدد علي الأقل ثلاثة مشاعر شائعة لك عندما تفكر حول الاباحية او لدي مشاهدتها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢) ما هي مشاعرك قبل مشاهدة الاباحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣) ما هي مشاعرك بعد مشاهدة الاباحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

علاقاتك تحت تأثير الإباحية

٤) حدد بالتحديد كيف تؤثر الاباحية علي علاقاتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٥) كيف اثرت الاباحية علي كيفية تصرفك في علاقاتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٦) كيف اثرت الاباحية علي من لك علاقة بهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

علاقاتك تحت تأثير الإباحية

٧) حدد ٥ حالات تأثرت فيها عائلتك بسبب انغماسك في الاباحية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٨) لو كانت عائلتك لا تعرف شيئاً عن انغماسك بالاباحية. هل هناك وسيلة لمشاركتهم بصراعك و استخدامهم كمصدر مساعدة لتجاوز هذا الصراع؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٩) ما مدي التضحيات التي كان علي عائلتك ان تقدمها بسبب انغماسك في الاباحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حياتك الإجتماعية تحت تأثير الإباحية

١٠) حدد كيفية تأثير الإباحية علي حياتك الاجتماعية ثم اكتب بعض الحوادث المحددة حيث اثرت الاباحية عليك اجتماعيا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

١١) اذا كان هدف علاقاتك الاجتماعية هو التجارب الجنسية، ماذا يمكنك ان تفعل لايقاف هذا السلوك و تطوير علاقات اكثر صحية؟ اكتب بعض الامور المحددة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حياتك الروحية تحت تأثير الإباحية

١٢) حدد كم اثرت الاباحية علي روحانيتك. هل كان لديك معتقدات محددة مع الله تغيرت بسبب انغماسك في الاباحية؟ اذا كان الجواب ايجابيا اشرح من فضلك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

١٣) اذا كنت انساناً روحياً، هل حاولت ان تشمل الله في خطة علاجك؟ اذا كان كذلك ، اكتب كيف فعلت ذلك ، اما ان لم تكن كذلك ، فاكتب بعض الاشياء التي تستطيع القيام بها لشمّل الله في خطتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وقتك تحت تأثير الإباحية

١٤) كم من الوقت ضيعت علي الإباحية في العام الماضي؟ خذ الوقت الكافي و قدر بجدية كم تقضي شهرياً. كم يؤثر ادمانك علي وقتك وحياتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

١٥) لو كنت استثمرت هذا الوقت كم كنت ستربح حتي الان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمارين ٣

التمرين (١): صف الجذور التي تلامست معها بالمحاضرة.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التمرين (٢): صف الإيذاءات التي تلامست معها بالمحاضرة.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التمرين (٣): ما هي الإيذاءات التي تستطيع إيقافها؟ وما هي خطتك للتعامل معها؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمارين ٤

التمارين التالية مخصصة لمساعدتك في تحديد كيف ساهمت كل من المجالات المذكورة بالمحاضرة في سلوكك الإدماني:

التمرين (١): عندما تعود بذاكرتك إلي أول تعرضك للإباحية، تذكّر عمرك في ذلك الوقت. هل تستطيع تذكر مشاعرك؟ كيف أثرت هذه التجربة علي طفولتك؟ و لو لم تكن قد رأيت أفلاماً إباحية في تلك السن ، إلي أي مدي برأيك قد تكون حياتك مختلفة حتي الان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين (٢): عندما تفكر بأسلوب أهلك في التربية، هل تعتبرهم مشتركين ام لا؟ مسيطرين ام متساهلين؟ مهتمين أو غير مهتمين؟ هل ساهم أسلوب تربية اهلك لك في أنغماسك بالإباحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين (٣): هل ساهمت مشاعرك بالوحدة في إنغماسك بالاباحية؟ بكلمات اخرى، هل تحولت الي الاباحية بسبب شعورك بالوحدة؟ عندما تشاهد الاباحية كم نسبة وقت المشاهدة التي سببها شعورك بالوحدة؟ هل تشعر أن الآخرين عزلوك ام انك تعزل نفسك بسبب تورطك في الاباحية؟ اذا كنت تعزل نفسك، ماذا بإمكانك ان تفعل للانغماس أكثر بحيث لا تقودك العزلة الي الانتكاس؟

التمرين (٤): كيف تعتقد ان النظام الاجتماعي (التلفزيون، السوشيال ميديا، الانترنت، الافلام...الخ) قد اثرت علي مفهومك للاباحية؟ هل توافق ام لا ان توافر المعلومات ساهم في مشكلتك مع الاباحية؟ و اذا استطعت تغيير هذا التوفر لمواد الاباحية، هل هذا سيساعدك ام هل تظن انك ستظل في البحث عن الاباحية؟

التمرين (٥): لو كنت قد تعرضت لشكل ما من اشكال الاستغلال الجنسي في طفولتك او بعض التجارب الجنسية المبكرة، هل تظن ان هذا اثر علي انغماسك في الاباحية؟ اذا كان الامر كذلك، كيف؟ هل شعرت بتزايد في فضولك و رغبتك بتجربة او رؤية امور جنسية؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التمرين (٦): هل تشعر انك رأيت مثلا جيدا عما يجب ان تكون عليه العلاقة الجيدة عندما تكبر؟ الرجاء اشرح جوابك. هل هنالك اية علاقة بين مشاهدتك للاباحية و بين احساسك بتوتر في العلاقة في منزلك الذي نشأت فيه؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

دراستك وعملك تحت تأثير الإباحية

١٨) اكتب حول اعراض الانسحاب التي تعاني منها. اذا احتجت الي لائحة للمقارنة اعتبر ما يلي:

- الدوخة
- الام جسدية
- صداع
- ارق
- تململ
- قلق
- تبدلات المزاج

١٩) ضع لائحة بالاشياء التي يمكنك القيام بها لمواجهة اعراض الانسحاب. تحتاج هذه اللائحة أن تكون مليئة بالفكار و السلوكيات التي ستلتزم بها. اذا كنت لن تقوم بهذه الامور عندما تصارع الانسحاب فلا تكتبها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السلوك الجنسي تحت تأثير الإباحية

٢٠) اكتب كيف بدلت الاباحية نظرتك حول الجنس. هل بدلت نظرتك حول ما هو مثير لك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢١) كم اثرت الاباحية علي سلوكك الجنسي ؟ هل هناك اوقات قللت فيها مشاهدتك للاباحية من كمية الجنس التي تمارسها مع زوجتك ؟ هل اخترت مشاهدة الاباحية بدلا من ممارسة الجنس مع زوجتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين ٣١ : اكتب عن اوقاتك الاكثر هشاشة ازاء الاباحية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين ٣٣ : اكتب كل خطوات سلسلة ردود عقلك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين ٣٣ : خصص وقتا اضافيا لكتابة جميع المعتقدات التي سمحت لك بمشاهدة الاباحية. مثال : عندما اتشاجر مع اهلي او صديقي او شريك حياتي اعتقد ان مشاهدتي للاباحية مبررة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمارين ٥

قائمة الـ LOL

List of Lies

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

-٦

-٧

-٨

-٩

-١٠

-١١

-١٢

تمارين ١-٥

اكتب معتقداتك حول نفسك عن علاقاتك وعن الآخرين وكل ما يسبب نتيجة مباشرة لانغماسك في الإباحية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عزز ما يدعم معتقداتك بأكبر قدر من البراهين.

.....

.....

.....

انظر إلى معتقداتك واسأل نفسك إذا كان هناك برهان حول صحة أو عدم صحة هذه المعتقدات

.....

.....

.....

حدد كيفية تأثير هذه المعتقدات عليك. كن دقيقاً.

.....

.....

.....

ضع مخطط عمل للمرة القادمة التي يخطر هذا المعتقد على ذهنك.

.....

.....

.....

.....

تمارين ٣-٥

اكتب كلمات قصيرة تصف بيها نفسك.

.....
.....
.....

هل تشعر بقيمة ذاتك واهميتها؟ اكتب البراهين التي تدعم كل إجابة.

.....
.....
.....
.....

هل تلبس أقنعة لتخفي اشياء عن نفسك وتظهر اشياء اخرى ليست فيك؟
تحدث عن ذلك قدر المستطاع.

.....
.....
.....
.....

اكتب ١٠ اشياء مميزة وحقيقية فيك.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمارين ٤-٥

هل تقوم بفلترة كل فكر يدخل الى ذهنك؟

.....
.....
.....

هل تتحول الأفكار الى معتقدات في ذهنك بسهولة؟

.....
.....
.....

ماذا ستفعل في المرة القادمة عندما تأتيك فكرة غريبة؟ اكتب خطة.

.....
.....
.....

خلال تطورك في مرحلة الإمتناع، بماذا قد تفكر عدا عن الاباحية او التخيلات؟

.....
.....
.....

ماذا ستفعل لمنع التخيلات من الدخول الي عقلك؟ اكتب علي الاقل ثلاثة امور
يمكنك القيام بها لمنع التخيلات

.....
.....
.....

.....
.....
.....

تمارين ٥-٥

هل تجدد ذهنك يومياً تحت كلمة الله؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب العوائق التي تمنعك عن القراءة اليومية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب خطة ستتعامل بها مع هذه العوائق من اليوم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين ١-٦

قم بوصف مشاعرك الآن في ثلاث كلمات.

.....
.....

حاول فهم مسببات هذه المشاعر.

.....
.....
.....

حاول معرفة صحة او خطأ هذه المشاعر وتعامل معها.

.....
.....
.....
.....

إذا كان لديك مشاعر مجروحة قم بالتعامل معها كما تعلمت.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمرين ٢-٦

ما هي الأشياء او المواقف التي تشعر تجاهها دوماً بالذنب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل هذا الذنب هو ذنب وهمي أم حقيقي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما خطتك للتعامل مع هذا الشعور بالذنب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين ٦-٣

انا اخاف من:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

انا اخاف عندما:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

انا اخاف على:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

خطتي للتعامل مع مخاوفي هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمرين ٦-٦

قم بترتيب اسماء الأشخاص اللذين يحرك شيطان الهوى مشاعرك تجاههم:
قم بفعل هذا في ذهنك وليس على الورق:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي خطتك لتجنب هؤلاء الأشخاص.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي خطتك للتعامل مع هذه المشاعر.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمرين ٧-٢

ما هي الأفكار القديمة التي ترجعك الى الوراء؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

من هم الأشخاص القدامى الذين يرجعونك الى الوراء؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي الأماكن القديمة التي ترجعك الى الوراء؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما خطتك للتعامل مع هذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين ٤-٧

حدد فريق الدعم الخاص بك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تتوقعه من فريق الدعم الخاص بك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تتوقعه من فريق الدعم الخاص بك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Plan B في حالة غياب فريق الدعم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين ١-٨

هل تشعر انك في علاقة حقيقة مع الله ام لا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف ستقوم او توطيد ببناء هذه العلاقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هو البرنامج الروحي الذي ستتبعه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين ٩

ماذا تحلم ان تكون عليه بعد ٥ سنوات من الان.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

اكتب خطة بالاهداف لعام واحد.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ضع خطة اسبوعية لتحقيق هذه الاهداف.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ضع خطة ليوم واحد كمثال.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمرين ١٠ - ١

تعرف على سبب الإنتكاس؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي خطتك للتعامل مع سبب الإنتكاس هذا المرة القادمة؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي خطتك لمحاربة الشعور بالاحباط والفشل اذا حدثت الانتكاسة؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي خطتك للقيام من الانتكاسة في اسرع وقت ممكن؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

تمرين ١٠ - ٢

بعد مرور فترة من التعافي ما هي مشاعرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف اخطرت متعة العيش في حياة التعافي الايام الماضية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي خطتك لمحاولة مضاعفة ايام التعافي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرین ۱۰-۱

LOVE LIST

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰
- ۱۱
- ۱۲

لصديق الخاص بك وما خطتك في نجاته

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اختبار تحديد الادمان علي الاباحية

قصة انغماسك

١) في اي سن بدأت التعرض للمواد الاباحية (مواد اباحية علي الانترنت، افلام فيديو خلاعية)؟

.....

.....

٢) بعد تعرضك الاول قالك فضولك الي العودة من جديد .

- بعد بضعة ايام
- بعد بضعة اشهر
- بعد عام
- بعد اكثر من عام
- مرة واحدة او مرتين فقط منذ ذلك الحين

٣) كم عدد المرات التي شاهدت فيها المواد الاباحية قبل سن العشرين؟

- مرة واحدة
- ٢ الي ٥ مرات
- ٦ الي ١٠ مرات
- ١٢ الي ٠٤ مرة
- ١٤ الي ٠٦ مرة
- ١٦ مرة او اكثر

٤) عندما بدأت بمشاهدة الصور الاباحية هل كانت:

- بلباس السباحة
- عن طريق المجلات
- افلام الفيديو
- صور عارية
- فيديوهات خلاعية او مشاهدة محملة عن طريق الانترنت

٥) ما هو نوع الصور الاباحية التي تشاهد حاليا؟

- بلباس السباحة
- مشاهد في الافلام
- احياءات على التيك توك او السوشال ميديا
- صور عارية
- فيديوهات خلعية او مشاهدة محملة عن طريق الانترنت

٦) عندما تشاهد الاباحية (انترنت او افلام) كم من الوقت تحتاج للمشاهدة في كل جلسة؟

- ٥ الي ٥١ دقيقة
- اقل من نصف ساعة
- من نصف ساعة الي ساعة
- ١ الي ٣ ساعات
- ٣ الي ٥ ساعات
- ٥ الي ٦ ساعات
- ٦ ساعات او اكثر (احيانا طول النهار و الليل)

٧) في العام الماضي كم عدد المرات التي شاهدت فيها الاباحية؟

- مرة او مرتين
- كل شهرين او ٣ اشهر
- مرة كل شهر
- مرة كل اسبوعين
- مرة كل اسبوع
- ٥ مرات اسبوعيا
- تقريبا كل يوم ان لم يكن يوميا

٨) حالما تبدأ مشاهدة الاباحية هل:

- تشاهدها مرة ثم لا تشاهدها لاسبوع او اشهر
- تشاهدها ثلاثة او اربعة مرات في فترة قصيرة ثم تتوقف لاسبوع او لاشهر
- تشاهدها ثم تكرر ذلك لعدة ايام قبل ان تحاول التوقف؟
- تشاهدها يوميا لمدة اسابيع ثم تتوقف لبضعة ايام قبل العودة اليها من جديد؟
- تشاهدها كلما استطعت حتي ل كان ذلك كل يوم

٩) كم من المال انفقت علي الاباحية في العام الماضي؟

- لا انفق مالا علي الاباحية
- بين ١-٥٢ دولار
- من ٦٢ ل ١٠١ دولار
- من ١٠١ ل ٥٠٥ دولار
- من ١٠٥ ل ١٠٠١ دولار
- من ١٠٠١ ل ٥٠٠٥ دولار
- من ٥٠٠٥ ل ١٠٠٠١ دولار
- اكثر من ١٠٠٠١ دولار

١٠) كم عدد المرات التي تخيلت فيها حول الاباحية العام الماضي؟

- عدة مرات يوميا
- مرة كل يوم
- ٣ الي ٥ مرات يوميا
- مرة كل اسبوع
- كل اسبوعين
- مرة في الشهر
- كل ٢-٣ شهر
- نادرا جدا بل حتي ابدا

(١١) كم مرة تعتمد علي تخيلاتك و تشاهد الاباحية؟

- عدة مرات يوميا
- مرة كل يوم
- ٣ الي ٥ مرات يوميا
- مرة كل اسبوع
- كل اسبوعين
- مرة في الشهر
- كل ٢-٣ شهر
- نادرا جدا بل حتي ابدا

(١٢) ما هي اطول مدة قضيتها دون مشاهدة الاباحية في العام الماضي؟

- ٨ اشهر
- ٦ الي ٨ اشهر
- ٤ الي ٦ اشهر
- ٢ الي ٤ اشهر
- ١ الي ٢ اشهر
- من اسبوعين الي شهر
- اسبوع واحد
- من يوم ليومين

ملاحظة في الجداول التالية ضع علامة صح (١) او خطأ (٢)

خطأ	صح	تحديد مستوي الادمان
٢	١	١٣) اقلق انني لن استطيع التوقف عن مشاهدة الاباحية
٢	١	١٤) أفعل كل ما بوسعي لإخفاء الإباحية عن الناس من حولي
٢	١	١٥) لدي تجارب تكون رغبتى فيها بمشاهدة الإباحية قوية لدرجة أنني أفعل أي شيء لمشاهدتها
٢	١	١٦) أجد نفسي أخطر أكثر وأكثر بمشاهدة الإباحية (مثلاً مشاهدتها في أماكن عامة أو في الباص أو في العمل)

خطأ	صح	تحديد مستوي الادمان
٢	١	١٧) قلت لنفسى عدة مرات بانني سأتوقف عن مشاهدة الإباحية لأجد نفسي وأنا أشاهدها من جديد
٢	١	١٨) لست نفس الشخص الذي كنت عليه بسبب انغماسي في الإباحية
٢	١	١٩) أنفق مالا لا أملكه على الإباحية
٢	١	٢٠) تخليت عن نشاطات كنت استمتع بها كي أكون لوحدي وأشاهد الإباحية
٢	١	١٢) لا يبدو أنني أستطيع إيقاف التخييلات التي تمر في عقلي

خطأ	صح	تحديد مستوي الادمان
٢	١	٢٢) هنالك أيام أقضي فيها كل أوقاتي الحرة بمشاهدة الإباحية
٢	١	٢٣) شاهدت الإباحية و/أو مارست العادة السرية مرتين أو أكثر في يوم واحد
٢	١	٢٤) اعتقد أنني أستطيع التوقف عن مشاهدة الإباحية في أية لحظة التأثير على علاقاتك

خطأ	صح	التأثير علي علاقاتك
٢	١	٢٥) قطعت إحدى الفتيات علاقاتها معي بسبب انغماسي في الإباحية
٢	١	٢٦) أقلل من اقترابي من النساء لأنني أخاف أن يكتشفن مشكلتي مع الإباحية
٢	١	٢٧) قطعت علاقاتي مع بعض الناس لأنهم لم يقبلوا مشاهدتي للإباحية
٢	١	٢٨) ابعدت نفسي عن شريك عندما عرف أنني أشاهد الإباحية
٢	١	٣٠) الوم شريكي أو الآخرين عندما أشاهد الإباحية
٢	١	٣١) اخترت مشاهدة الإباحية بدلا من الحميمية الجنسية مع صديقتي التأثير على تواصلك الاجتماعي

خطأ	صح	التأثير علي تواصلك الاجتماعي
٢	١	٣٢)أجد صعوبة لدى وجودي في أماكن اجتماعية عندما أكون نشطاً في مشاهدة الإباحية
٢	١	٣٣)أتجنب المشاركة في أحداث أو نشاطات اجتماعية بعد مشاهدة الإباحية
٢	١	٣٤)لدى المشاركة بأحداث اجتماعية أجد نفسي أبحث عن امرأة أمارس معها الجنس
٢	١	٣٥)ترعبني الأفكار التي تراودني حول الأمور التي أود فعلها مع النساء أو الرجال في الأحداث الاجتماعية
٢	١	٣٦)أجد نفسي ذهنياً غير متواصل مع الناس من حولي عندما أكون في أوضاع اجتماعية
٢	١	٣٧)أشارك في نشاطات اجتماعية لكنني أتراجع لخوفي من اكتشافهم لانغماسي في الإباحية ثم رفضهم لي

خطأ	صح	التأثير علي ادبيات العمل
٢	١	(٣٨) شاهدت الإباحية على حاسوبي في المكتب
٢	١	(٣٩) تم تهديدي في العمل بفقدان عملي بسبب مشاهدتي للإباحية
٢	١	(٤٠) على الرغم من إمكانية فقداني للعمل بسبب مشاهدتي للإباحية فلا أزال أخطر بمشاهدتها بكل الأحوال
٢	١	(٤١) ذهبت إلى العمل منهكا لأنني سهرت حتى ساعة متأخرة من الليل وأنا أشاهد الإباحية
٢	١	(٤٢) أجد صعوبة في التركيز على العمل لان ذهني مشغول بالأفكار الجنسية والصور والتخيلات
٢	١	(٤٣) شعر بعدم الأهلية في العمل أو المدرسة بسبب مشاهدتي للإباحية
٢	١	(٤٤) ليس لدي ثقة بقدرتي على إتمام مهامي في العمل لأنني لا أستطيع أن أفكر بشيء آخر سوى الإباحية أو الجنس

خطأ	صح	التحجر العاطفي
٢	١	٤٥) الصور التي كانت محرّضة سابقاً لم تعد تثيرني
٢	١	٤٦) أجد نفسي أبدأ بأشكال خفيفة من الإباحية ثم تدريجياً أتحوّل إلى الإباحية الثقيلة بجلسة واحدة
٢	١	٤٧) الأفلام الخلاقية أو الكليبات المحملة التي كنت أظنّها سيئة أو مقرفة أراها الآن بشكل عادي
٢	١	٤٨) عاملت النساء أو الرجال بأشكال سيئة (مثل الإهمال، العنف، الضغط من أجل الجنس) بسبب مشاهدتي للإباحية
٢	١	٤٩) لا أحب أنواع الأفكار التي تراودني حول النساء أو الرجال بسبب انغماسي في الإباحية

خطأ	صح	التأثير علي ادبيات العمل
٢	١	١٠) أشعر بالتعاسة والفراغ بسبب انغماسي في الإباحية
٢	١	١٥) يتبدل مزاجي دراماتيكيًا سواء قبل أو بعد مشاهدتي للإباحية
٢	١	٢٥) عندما أشعر بالحزن أتحوّل غالباً إلى الإباحية كي أشعر أفضل
٢	١	٣٥) الشعر كان حياتي خارجة عن السيطرة عندما أشاهد الإباحية
٢	١	٤٥) انسب قلة سلامي الداخلي لمشاهدة الإباحية
٢	١	٥٥) أشعر بالغضب على الآخرين الذين يحققون معي بشأن مشاهدة الإباحية
٢	١	٦٥) انغماسي بالإباحية يشعرنني بالياس
٢	١	٧٥) انتقد من حولي أكثر عندما أشاهد الإباحية التأثير على روحانيتك

خطأ	صح	التأثير علي روحانيتك
٢	١	٥٨) بسبب انغماسي في الإباحية أصبحت نشاطاتي الدينية محدودة
٢	١	٥٩) أتجنب الصلاة عندما أشاهد الإباحية
٢	١	٦٠) أفكر غالباً أن الله ليس مهتما بي بسبب مشكلتي مع الإباحية
٢	١	٦١) انغماسي في الإباحية جعلني اشعر بالذنب بحيث لم أشهر بسلام داخلي منذ مدة طويلة
٢	١	٦٢) حاولت الإبقاء على روحانيتي لكن عدم قدرتي التخلي عن الإباحية قادني إلى الإيمان بأنني لا أنفع لشيء

خطأ	صح	التأثير علي روحانيتك
٢	١	٣٦) ضغطت على شريكتي لممارسة الجنس بأوضاع أراها على مشاهد الإباحية
٢	١	٤٦) أصر على شريكتي على مشاهدة الإباحية معي
٢	١	٥٦) لم أعد أكتفي بالإباحية فقط، بدأت بتخيلااتي الخاصة
٢	١	٦٦) أشعر بإثارة أكثر في الإباحية من ممارسة الجنس مع شريكتي



إيضاً