

40 سؤال لكى تشخص نفسك بنفسك (التشخيص الذاتى)

مقتطف ©1985 زمالة قسطنطين، مدمنى الجنس و الحب المجهولين ،خدمات الزمالة العالمية ، كل الحقوق محفوظة

الأسئلة التالية قد صممت لتستخدم كخطوط إرشادية للتعرف على علامات و دلالات إيمان الجنس و الحب . ليس المقصود منها ان تكون الطريقة الوحيدة المؤكدة للتشخيص و لا ينفى عدم تحقق هذه الأسئلة أن هذا المرض ليس موجودا . فلدى العديد من مدمنى الجنس و الحب أنماط متغايرة و مختلفة تؤدي إلى طرق مختلفة فى فهم و إجابة هذه الأسئلة . و على الرغم من هذه الحقيقة إلا أننا وجدنا أن إجابتنا على هذه الأسئلة تعتبر وسيلة فعالة للتشخيص الذاتى لإيمان الجنس و الحب مثلها مثل التفسيرات المطولة . نحن نعى جيداً أن هذا التشخيص لإيمان الحب و الجنس هو عملية تحتاج لقدرة كبير من الجدية والخصوصية . و نأمل ان تثبت هذه الأسئلة أنها ذات نفع و فائدة .

- | | | |
|-----|-----|--|
| لا | نعم | |
| [] | [] | 1 هل حاولت قبل ذلك أن تتحكم فى أو تحد من كم الجنس (بأنواعه) الذى تحصل عليه أو عدد مرات رؤيتك أو الإتصال (بأنواعه) بشخص معين ؟ |
| [] | [] | 2 هل تجد نفسك غير قادر على أن تتوقف عن رؤية (الإتصال ب) شخص معين على الرغم من معرفتك أن رؤيتك (أو اتصالك) بهذا الشخص قد يؤذيك و يدمرك؟ |
| [] | [] | 3 هل تشعر أنك لا تريد ان يعرف أحد عن أنشطتك الرومانسية و الجنسية؟ هل تشعر أنك تحتاج أن تخفى هذه الأنشطة عن الآخرين : أصحابك – عائلتك – زملائك – مرشدك .. الخ ؟ |
| [] | [] | 4 هل الجنس و/أو الحب يحققان لك النشوة ؟ هل تنهار من غيرهم ؟ |
| [] | [] | 5 هل مارست الجنس فى أوقات غير مناسبة , أماكن غير مناسبة و/أومع أشخاص غير مناسبين ؟ |
| [] | [] | 6 هل تضع لنفسك وعوداً أو قواعد متعلقة بتصرفاتك الجنسية أو الرومانسية و لا تستطيع أن تلتزم بها ؟ |
| [] | [] | 7 هل مارست أو تمارس الجنس مع أحد لم تكن تريد أو لا تريد ان تمارس الجنس معه؟ |
| [] | [] | 8 هل تعتقد أن الجنس و/أو العلاقات تجعلك تتحمل الحياة ؟ |
| [] | [] | 9 هل شعرت من قبل أنك "يجب" ان تمارس الجنس ؟ |
| [] | [] | 10 هل تعتقد أن هناك من يستطيع أن يشبع جميع احتياجاتك الجنسية و العاطفية مما يجعلك لا تستطيع مقاومته ؟ |
| [] | [] | 11 هل تحفظ بقائمة "مكتوبة أو أى شئى" بأرقام رفيفاتك/رفقاتك (فى جنس أو علاقة عاطفية) ؟ |
| [] | [] | 12 هل تشعر بالإحتياج الشديد أو عدم الإرتياح عند إبتعادك عن رفيفك/تك فى الحب أو الجنس ؟ |
| [] | [] | 13 هل لا تستطيع أن تحصى عدد رفيفاتك/رفقاتك فى الجنس ؟ |
| [] | [] | 14 هل تشعر باليأس تجاه الحصول على حبيب أو شخص يلبى لك إحتياجاتك الجنسية اورفيفق/ة للمستقبل ؟ |
| [] | [] | 15 هل مارست الجنس بغض النظر عن العواقب (مثال : اينز – أمراض تناسلية – كشف أمرك) ؟ |
| [] | [] | 16 هل تجد أن لديك نمط تكرر نفس العلاقات السيئة ؟ |
| [] | [] | 17 هل تشعر أن دورك الأهم (أو الأوحد) فى علاقة ما هو قدرتك على الأداء الجنىسى أو عطاءك العاطفى ؟ |
| [] | [] | 18 هل تشعر أنك كدمية بلا حياة عندما لا تجد حولك من تتبادل معه الغزل ؟ هل تشعر أنك لا تستطيع أن تعيش بالفعل بدون رفيفك/تك فى الجنس أو الحب ؟ |
| [] | [] | 19 هل تشعر أن من حقاك ممارسة الجنس ؟ |
| [] | [] | 20 هل تجد نفسك فى علاقة لا تستطيع التخلى عنها ؟ |
| [] | [] | 21 هل جازفت باستقرارك المادى أو مكانتك الإجتماعية فى سبيل سعيك وراء رفيفق/ة فى الجنس ؟ |
| [] | [] | 22 هل تعتقد أن المشاكل فى "حياتك الغرامية" ناتجة عن عدم حصولك على كفايتك أو النوع المناسب من الجنس ؟ أو من الإستمرار فى علاقتك بالشخص "الخطأ" ؟ |
| [] | [] | 23 هل كانت لديك علاقة جادة تهددت أو دُمرت بسبب نشاط جنسى خارجى ؟ |
| [] | [] | 24 هل تشعر أن الحياة لا معنى لها من غير جنس أو علاقة حب ؟ هل تشعر بأنه لن يكون لديك كيان لو لم تكن محبوب أحدهم ؟ |
| [] | [] | 25 هل تجد نفسك تغازل أو تتلفظ بإيحاءات جنسية مع أحد حتى لو لم تكن تتوى فعل ذلك ؟ |
| [] | [] | 26 هل يؤثر سلوكك الرومانسى/الجنسى على سمعتك ؟ |

- 27) هل لديك تصرفات جنسية و/أو علاقات تحاول من خلالها أن تتعامل أو تهرب من مشاكل الحياة ؟ [لا] [نعم]
- 28) هل تشعر بعدم الراحة فيما يتعلق بالعادة السرية بسبب معدل ممارستك لها أو بسبب الخيالات الجنسية التي تصاحبها أو بسبب الأدوات التي تستخدمها أو الأماكن التي تفعل بها ذلك ؟ [لا] [نعم]
- 29) هل تمارس التمسك على الآخرين , أو التباهى بإمكانياتك الجسدية , إلخ ... بطرق تؤدي إلى الشعور بعدم الراحة و الألم ؟ [لا] [نعم]
- 30) هل تجد نفسك تحتاج إلى المزيد والمزيد من الطاقة والتنويع فى نشاطاتك الجنسية و الرومانسية لتحقيق مستوى معين من الراحة الجسدية و العاطفية ؟ [لا] [نعم]
- 31) هل تحتاج إلى الجنس أو الوقوع فى الحب لكى تشعر بأنك "رجل حقيقى" أو " امرأة حقيقية " ؟ [لا] [نعم]
- 32) هل تشعر من سلوكك الجنسي و الرومانسى وكأنك تدور فى حلقة مفرغة ؟ هل سئمت ذلك ؟ [لا] [نعم]
- 33) هل تشعر أنك غير قادر على التركيز فى النواحي الأخرى من حياتك بسبب الأفكار و المشاعر المتعلقة بشخص آخر أو بالجنس ؟ [لا] [نعم]
- 34) هل تجد نفسك فى حالة إنشغال دائم بشخص معين أو تصرف جنسى معين حتى ولو أن هذه الأفكار تجلب لك المزيد من الألم والإشتياق وعدم الراحة ؟ [لا] [نعم]
- 35) هل تمنيت من قبل أن تتحكم أو تتوقف عن تصرفاتك الجنسية أو العاطفية لفترة معينة من الزمن ؟ هل تمنيت من قبل أن تكون أقل إعتماضية فى عواطفك على الآخرين ؟ [لا] [نعم]
- 36) هل تجد أن الألم يتزايد فى حياتك مهما فعلت ؟ هل تخاف من داخلك أن تكون غير مقبول ؟ [لا] [نعم]
- 37) هل تشعر أنك إنسان ناقص وليس لديك كرامة ؟ [لا] [نعم]
- 38) هل تشعر أن حياتك الجنسية و/أو العاطفية تؤثر سلباً على حياتك الروحانية ؟ [لا] [نعم]
- 39) هل تشعر أن حياتك غير قابلة للإدارة بسبب تصرفاتك الجنسية و/أو العاطفية أو احتياجاتك الزائدة للإعتماد على الآخرين ؟ [لا] [نعم]
- 40) هل فكرت ذات مرة أن هناك الكثير بإمكانك أن تفعله فى حياتك لو كنت غير منقاد وراء رغباتك الجنسية و الرومانسية ؟ [لا] [نعم]