

سوالات قدم 2 معتادان پورنوگرافی گمنام (PAA)



انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام
@PAA12STEP

1- تعریف من از سلامت عقل چیست؟

2- با توجه به جواب های من به سوالات قدم 1 ، تعریف من از عدم سلامت عقل چیست؟

3- سلامت عقل داشتن برای من چگونه می تواند باشد ؟ (اگر من سلامت عقل داشتم رفتارم چگونه بود؟)

4- آیا من مایل هستم به قدرتی بزرگ تر از خودم باور داشته باشم؟

5- تصور و درک من نسبت به یک قدرت بزرگ تر و برتر ازمن چگونه است ؟

6- وقتی به سراسر زندگی خود نگاه می کنم ، چه اتفاقاتی را به یاد می آورم که در آن اتفاقات با آنکه باید می مردم ، یا از فرط ناهوشیاری

خواب کاری می کردم ، یا باید به بیمارستان می افتادم ، یا دچار نقص عضو و جراحت می شدم ، یا صدمه می دیدم، یا افراج می شدم ، یا

طلاق می گرفتم و یا ... ولی به جای آن اتفاق های بد ، اتفاقات دیگری پیش آمد و صدمه هایی که باید می دیدم بسیار کمتر شد و یا کلاً از

بین رفت و عواقب فیللی بهتری برایم اتفاق افتاد؟

7- من این اتفاق ها و پیامد ها را به چه چیزی (یا چه کسی) نسبت می دهم ؟

8- آیا اکنون مدرکی وجود دارد که یک قدرت بزرگ تر از من همیشه ، در تمام طول زندگیم مضورداشته است ؟

9- چه مدارک و شواهد دیگری برای من وجود دارد که باتوجه به استناد به آن ها بتوانم به قدرتی بزرگ تر از خودم باور داشته باشم؟

10- اگر من هر کاری را ، برای متوقف کردن پیشرفت اعتیادم انجام داده ام ولی نتوانستم آن را متوقف کنم، پس چه چیزی در حال حاضر آن

را متوقف خواهد کرد؟

11- آیا قدرت برتر از من می تواند سلامت عقل را به من بازگرداند؟

12- آیا من اجازه می دهم که قدرت برتر و بزرگ تر از من ، سلامت عقل را به من بازگرداند؟