**اهرم روانی رنج:**

1. چرا از خودارضایی متنفرم؟ چرا حالم از خودارضایی بهم می خورد؟

پاسخ:

1. اگر کسی خودارضایی کند، چه احساسات منفی برایش به ارمغان می آورد؟

پاسخ:

1. خودارضایی چه رنج هایی را برای فرد به ارمغان می آورد؟ و تکرار آن برایش چقدر عذاب‌آور است؟

پاسخ:

1. با انجام خودارضایی چه چیزهایی را از دست می دهد؟

پاسخ:

1. کسی که خودارضایی می کند چه شرایط بد و منفی برای خودش به وجود می آورد؟

پاسخ:

1. خودارضایی چطور روابط فرد را در خانواده بد کرده و تأثیرات اجتماعی منفی می گذارد؟

پاسخ:

**اهرم روانی لذت:**

1. چرا عاشق ترک خودارضایی و پاکی هستم؟ چرا دوست دارم ترک کنم و پاک باشم؟

پاسخ:

1. پاکی و تقوا چه احساسات مثبتی را برایم به ارمغان می آورد؟

پاسخ:

1. پاکی و تقوا چه لذت هایی را برایم به ارمغان می آورد؟ و ادامه و حفظ این پاکی، چقدر لذت بخش است؟

پاسخ:

1. در صورت ترک خودارضایی، حفظ پاکی و تقوا چه چیزهایی به دست می آورم؟

پاسخ:

1. در صورت ترک خودارضایی، چه شرایط خوب و مثبتی برایم به وجود می آید؟

پاسخ:

1. ترک خودارضایی و حفظ پاکی چطور روابطم را در خانواده بهبود بخشیده و چه تأثیرات مثبت اجتماعی به همراه دارد؟

پاسخ: