

Pathology of Addictive Pornography in Adolescents and Parental Coping Strategies*

Mohammad Mahdi Pourmadani¹ 

Alireza Al-e Bouyeh² 

1. MA in Applied Ethics, Baqir al-Olum University, Qom, Iran (**Corresponding Author**).
mm.pourmadani@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Moral Philosophy, Research Center for Philosophy and Islamic Theology, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.
a.alebouyeh@isca.ac.ir



Abstract

One of the concerning issues in the realm of child-rearing is adolescents' use of pornographic content. If this behavior persists compulsively and addictively, it can leave widespread negative consequences on various dimensions of an adolescent's life. Responsible and aware parents in the matter of child upbringing do not remain indifferent to this threat and constantly ask what actions can help preserve and support their child should they observe addictive behaviors in the adolescent. The present research, employing a descriptive-documentary approach and using library and virtual sources, has examined the consequences of pornography addiction and offered preventive and therapeutic strategies. The findings indicate that a set of interventions can play an effective role in reducing addictive tendencies and strengthening adolescent capabilities. Such measures are necessary both at the level of modifying

* Pourmadani, M. M.; Al-e Bouyeh, A. (2025). Pathology of Addictive Pornography in Adolescents and Parental Coping Strategies. *Ethics and Psychology*, 1(2), pp. 190-218.
<https://doi.org/10.22081/jmp.2026.72530.1011>

* **Type of article:** Specialized; **Publisher:** Islamic Sciences and Culture Academy.

▣ **Received:** 2025/06/20 • **Revised:** 2025/08/20 • **Accepted:** 2025/09/10 • **Published online:** 2025/10/01

© 2025

authors retain the copyright and full publishing rights



individual cognitions and beliefs and in managing and restructuring practical behaviors. In addition to controlling the current situation, such strategies play a significant role in preventing the deepening of behavioral abnormalities.

Keywords

Pornography, Child-rearing, Adolescent, Parenting, Pornography Addiction.

آسیب‌شناسی پورنوگرافی اعتیادی در نوجوانان و شیوه‌های مواجهه والدین با آنها*



علیرضا آل بویه^۲



محمد مهدی پورمدنی^۱

۱. کارشناسی ارشد اخلاق کاربردی، دانشگاه باقرالعلوم (ع)، قم، ایران (نویسنده مسئول).

mm.pourmadani@gmail.com

۲. دانشیار، گروه فلسفه اخلاق، پژوهشکده فلسفه و کلام اسلامی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.

a.alebouyeh@isca.ac.ir



چکیده

از مسائل نگران کننده در حوزه تربیت فرزندان، استفاده نوجوانان از محتوای پورنوگرافی است. اگر این رفتار به شکل اجباری و اعتیادی تداوم یابد، می تواند پیامدهای منفی گسترده ای بر ابعاد مختلف زندگی نوجوان بر جای گذارد. والدین مسئول و آگاه در امر تربیت فرزند، در برابر این تهدید بی تفاوت نمی مانند و همواره این پرسش را دارند که در صورت مشاهده رفتارهای اعتیادگونه نوجوان، چه اقداماتی می توانند به حفظ و حمایت از او کمک کنند. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی - اسنادی و استفاده از منابع کتابخانه ای و مجازی، به بررسی پیامدهای اعتیاد به پورنوگرافی و ارائه راهکارهای پیشگیرانه و درمانی پرداخته است. یافته ها نشان می دهد که مجموعه ای از مداخلات می تواند نقش مؤثری در کاهش گرایش اعتیادی و تقویت توانمندی های نوجوان ایفا کند. این اقدامات، هم در سطح اصلاح شناخت ها و باورهای

۱۹۲
 اخلاق و روانشناسی
 سال اول، شماره ۲، ۱۴۰۴

* پورمدنی، محمد مهدی؛ آل بویه، علیرضا. (۱۴۰۴) آسیب شناسی پورنوگرافی اعتیادی در نوجوانان و شیوه های مواجهه والدین با آنها. اخلاق و روان شناسی، ۱(۲)، صص ۱۹۰-۲۱۸.

<https://doi.org/10.22081/jmp.2026.72530.1011>

□ نوع مقاله: تخصصی؛ ناشر: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

□ تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ □ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰ □ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰ □ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

© ۲۰۲۵ «نویسندگان دارنده حق مؤلف مقاله خود بدون محدودیت هستند»



فردی و هم در مدیریت و بازسازی رفتارهای عملی ضرورت دارد. چنین راهکارهایی افزون بر کنترل وضعیت موجود، نقش مهمی در پیشگیری از تعمیق ناهنجاری‌های رفتاری دارند.

کلیدواژه‌ها

پورنوگرافی، فرزندپروری، نوجوان، والدگری، اعتیاد به پورنوگرافی.

۱۹۳

اخلاق و روانشناسی

آسیب‌شناسی پورنوگرافی اعتیادی در نوجوانان و شیوه‌های مواجهه والدین با آنها

مقدمه

انحرافات جنسی از رفتارهای اکتسابی است که مصادیق پرشماری دارد و پورنوگرافی یا همان مشاهده محتوای نامناسب، از جمله مصادیق آن است. این رفتار انحرافی اگر به حالت اعتیاد برسد، آثار مخربی بر رفاه شخصی، سازگاری اجتماعی، کار، زندگی جنسی و روابط خانوادگی دارد؛ زیرا اعتیاد به تماشای پورن از آن رو که سبب اختلال جدی در سلامت روان فرد می‌شود، از حیث میزان خطر، کم‌اهمیت‌تر از اعتیاد به موادی مانند هروئین، کوکائین و نیست (Rai et al., 2022, p. 643; Privara & Bob, 2023, p. 1). اعتیاد به پورنوگرافی یک ناهنجاری رفتاری است که نشانه‌اش استفاده اجباری و مکرر از مطالب مستهجن است (Banca et al., 2016, pp. 98-99). فرد معتاد احساس می‌کند که نیاز فوری به آن دارد و احساس تعادل نمی‌کند و به‌جز هنگام تماشا به آرامش نمی‌رسد. امروزه این رفتار بیشتر در بستر فضای مجازی اتفاق می‌افتد. فضای مجازی به جهت برخورداری از برخی ویژگی‌ها، از قبیل گستردگی و در دسترس بودن، سبب شده است فرد به‌طور فزاینده‌ای، زمان طولانی را صرف جست‌وجوی محتوای پورن در فضای مجازی کند.

به دست آوردن اطلاعات بی‌طرفانه و صادقانه از افرادی که از پورنوگرافی استفاده می‌کنند، بسیار سخت است و به همین جهت مشخص کردن اینکه آیا فردی به پورنوگرافی اعتیاد پیدا کرده است یا خیر، چندان آسان نیست، به‌ویژه که اعتیاد به پورنوگرافی یک اختلال رسمی شناخته شده نیست و میان محققان درباره تعریف اعتیاد به پورنوگرافی یا اصل وجود آن اختلاف نظر وجود دارد. برخی معتقدند استفاده از پورنوگرافی در شمار اختلال‌های رفتار جنسی است؛ اما آن را اعتیاد نمی‌دانند. برخی معتقدند زمانی اختلال است که از پورنوگرافی بیش از حد استفاده شود؛ از این رو به‌خودی‌خود و به مقدار کم، اختلال نیست (Duffy et al., 2016, pp. 760-761). برخی دیگر معتقدند میان استفاده مکرر از پورنوگرافی و اختلالات جنسی رابطه‌ای وجود دارد؛ اما اینکه آیا استفاده از پورنوگرافی تنها نشانه این اختلال است یا نقشی علی‌ایفا می‌کند، تشخیص آن بسیار دشوار است (Kubey, 2009, p. 210). در عین

حال، رید^۱ (۱۹۹۴م) معتقد است اعتیاد به پورنوگرافی معیارهای مشخصی دارد که برای تشخیص آن می‌توان از مباحث اعتیاد رفتاری که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^۲ طرح شده است، کمک گرفت. او معتقد است بسیاری از انحرافات جنسی اجباری (پارافیلیاها) ریشه در استفاده از پورنوگرافی دارد (Kubey, 2009, p. 211). با این همه، برخی مطالعات اخیر نشان داده است ۸٪ از مردان و ۳٪ از زنان در ایالات متحده از اعتیاد به پورنوگرافی رنج می‌برند (Nasser, 2021, p344).

در این مقاله، به صورت مسئله‌محور و بر اساس نمونه‌ها و شواهد واقعی که از والدین و یا فرزندان آنها دریافت شده است، با رویکرد توصیفی - اسنادی و استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مجازی، به بررسی آسیب‌های پورنوگرافی اعتیادی در نوجوان^۳ پرداخته می‌شود و راهکارهایی برای مواجهه والدین با آن ارائه می‌گردد. پژوهش‌هایی به صورت کلی در این زمینه انجام شده است؛ اما پژوهشی که به صورت مسئله‌محور و بر اساس نمونه و شواهد واقعی به بررسی چالش‌ها و آسیب‌ها پرداخته باشد و راهکار منسجم ارائه کرده باشد، یافت نشد. پرهیز از طرح مسائل کلی و تمرکز بر بیان نمونه‌ها و شواهد واقعی و ارائه شیوه‌های مواجهه والدین می‌تواند وجه تمایز و نوآورانه این پژوهش با دیگر موارد باشد.

۱. آسیب‌های اعتیاد به پورنوگرافی

اعتیاد به پورنوگرافی آثار زیان‌باری در زندگی فرد دارد و هم زندگی فردی و اجتماعی

1. Reed

۲. راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (Diagnostic and Statistical Manual of Psychiatric Disorders) که به اختصار (DSM) خوانده می‌شود، یک زبان مشترک و استاندارد برای طبقه‌بندی اختلالات روانی ارائه می‌کند که آن را انجمن روان‌پزشکی آمریکا تهیه کرده است.

۳. اگرچه محققان بر تعریف دقیقی از سن نوجوانی وفاق ندارند، طبق برخی تعاریف از دوره نوجوانی از ۱۰ سالگی شروع می‌شود و تا اواخر ۲۵ یا ۲۶ سالگی به پایان می‌رسد. برخی معتقدند نوجوانی اکنون از ۱۰ تا ۲۴ سالگی طول می‌کشد؛ اما سازمان جهانی بهداشت به طور رسمی، یک نوجوان را فردی بین ۱۵ تا ۱۹ سال تعریف می‌کند.

و هم مسئولیت‌های کاری او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به گونه‌ای که فرد در انجام درست وظایف و دستیابی به اهداف خود ناتوان می‌شود. در ادامه، به برخی از آسیب‌های اعتیاد به محتواهای نامناسب جنسی اشاره می‌شود.

۱-۱. درگیری‌های ذهنی مداوم

درگیری دائمی ذهنی، یکی از آثار مواجهه مکرر و اعتیادی به محتوای نامناسب جنسی است. درواقع مشاهده‌گر به این نوع از محتواها وابستگی پیدا می‌کند و ترک آن برایش بسیار دشوار خواهد بود. در چنین شرایطی، حتی اگر فرد مشاهده‌گر اراده مدیریت فکر و ذهنش را نیز داشته باشد، توان غلبه بر آن را نخواهد داشت. این وضعیت گاهی به اندازه‌ای اسفناک است که نوجوان، خودش از خانواده‌اش درخواست می‌کند که دسترسی‌هایش را محدود کنند تا بتواند بر این وضعیت غلبه کند. پسری هفده‌ساله می‌گوید: «آنقدر اعتیاد پیدا کرده‌ام که توی این ماه که امتحان دارم مجبورم خودم گوشی‌ام را به خانواده بدهم تا اینترنتم را قطع کنند، چون خودم نمی‌توانم و به سمت گوشی میرم». دختری شانزده‌ساله درباره رفتارهای اعتیادی ناشی از مداومت بر جست‌وجوی محتواهای پورن می‌گوید: «وقتی دنبال این مسائل باشی، یه جور اعتیاد میاره برای آدم. مدام می‌خواد بیشتر ببینه. بیشتر سرچ کنه. بعد باعث میشه فکر آدم محدود بشه به همون چارچوب مطالب غیراخلاقی دیگه. خارج از این چارچوب چیزی نمی‌بینه» (خلج آبادی فراهانی و زاده محمدی، ۱۳۹۸، ص ۷۴-۷۵).

۲-۱. تقویت تصویرسازی ذهنی

تقویت تصویرسازی ذهنی در حوزه مسائل جنسی، از دیگر نشانه‌های رفتارهای اعتیادی است که سبب می‌شود فرد برای پرداختن به عادی‌ترین کارهای خودش نیز ناتوان شود تا جایی که همه رفتارها و برداشت‌هایش از رفتار دیگران، رنگ و بوی تخیلات جنسی دارد. پسر نوجوان شانزده‌ساله‌ای می‌گفت: «مدتی است دیگه نمی‌توانم مثل قبل به دخترخاله‌ام نگاه کنم. هر وقت بهش نگاه می‌کنم، تصاویر دیگه‌ای توی

ذهنم میاد. یه وقتایی که دورهمی خانوادگی داریم به قدری نگاهش می کنم یا بهش زل می زنم که خودش هم متوجه نگاه های نامتعارفم میشه. قبلاً این جور نبودم. همیشه مثل یک خواهر باهاش رفتار می کردم. همه اینها از وقتی شروع شد که فیلم های پورن رو می بینم. دائماً اون فیلم ها رو با واقعیت های بیرونی مقایسه می کنم. همه چی رو در ذهن خودم یه جور بازسازی می کنم. همه افراد رو در وضعیت فیلم و عکس هایی که دیدم تصور می کنم. می دونم اشتباه هست؛ اما نمی تونم کنترلش کنم. از این وضعیتم خیلی احساس گناه می کنم» (شرح حال مراجع نگارنده در مشاوره های اخلاقی).

۱-۳. افسردگی شدید

از جمله آسیب های اعتیاد به محتواهای نامناسب جنسی، درگیری عاطفی و هیجانی شدید ناشی از روابط عاطفی نافرجامی است که عاقبتش اختلالات روانی نظیر افسردگی شدید است. تماشای زیاد این گونه محتواها سبب سوگیری تفکرات و تصورات ذهنی در فرد می شود و او را به رفتاری برگرفته از مشاهداتش سوق می دهد، غافل از اینکه نتیجه این الگوگیری ذهنی، آسیب شدید روحی و روانی است. دختر پانزده ساله ای در شرح حال خود نوشته اش این گونه اظهار کرده بود: «شروع آشنایی من با فیلم و عکس پورنوگرافی از جمع دوستان همسال خودم بود؛ اما خیلی زود به عاداتی روزانه تبدیل شد. رفتارم تغییر کرده. اون دختر شاد و شاداب قبل نیستم. دیگه بر درس هام تمرکز ندارم. دوست ندارم توی جمع های خانوادگی شرکت کنم. ساعت ها در اتاقم را می بندم و غرق در این محتواها می شوم. یه مدتی تلاش کردم با رابطه واقعی یه جایگزین براش پیدا کنم؛ اما اون هم بعد از سوءاستفاده اش منو رها کرد و رفت. خیلی سخته. هر روز ناآروم تر میشم و خواب های آشفته و افکار مزاحم، آرامش منو گرفته. احساس گناه و اضطراب زندگی من رو فلج کرده. نمی دانم چه بلایی سر من آمده. اصلاً حالم خوب نیست. نمی تونم برای هر کسی هم بگم که حالم بده. از قضاوت شدن می ترسم» (شرح حال مراجع نگارنده در مشاوره های اخلاقی).

برخی یافته ها نیز نشان می دهند که تماشای پورنوگرافی در دوران نوجوانی ممکن

است به دلیل کلیشه‌های جنسی غیرواقعی پورنوگرافی، بر شکل‌گیری هویت و روابط جنسی، نقش‌ها، روابط، کمال‌گرایی فیزیکی و تصویر بدنی غیرواقعی تأثیر منفی بگذارد؛ زیرا استفاده از پورنوگرافی فرهنگ غیرطبیعی و غیرواقعی «جنس‌گرایی» و «نارضایتی» از بدن را در مخاطب ایجاد می‌کند. ادامه این روند، افسردگی و اضطراب را به دنبال خواهد داشت (Privara & Bob, 2023, p. 643).

۴-۱. احساس گناه افراطی

اگرچه احساس گناه در بین نوجوانان از شدت و ضعف مختلفی برخوردار است، کلیت آن انکارشدنی نیست. برخی نوجوانان بعد از تکرار مشاهده، دچار عذاب وجدان می‌شوند و خود را به جهت ناهنجاری رفتارشان سرزنش می‌کنند. دختری هجده‌ساله درباره تجربه خودش از حس گناه بعد از مواجهه با محتوای پورن می‌گفت: «هر بار پس از تماشای این محتواها، احساسی سنگین از عذاب وجدان می‌گرفتم. همیشه خودم رو انسان خطاکاری می‌دونستم. مدام با خودم زمزمه می‌کردم که چرا چنین رفتاری از من سر زده و خودم را به خاطر تکرار آن سرزنش می‌کردم. احساس گناه وحشتناکی رو تجربه کردم. از همه چی ناامید شده بودم. با خودم می‌گفتم خدا منو نمی‌بخشه. اصلاً امیدی به بخشیده شدن نداشتم. به همین خاطر، برام اهمیتی نداشت چه می‌کنم و یا عاقبت کارم چی میشه. دیگه هر کاری رو می‌کردم» (شرح حال مراجع نگارنده در مشاوره‌های اخلاقی).

۵-۱. کاهش کیفیت و رضایت‌مندی در روابط زناشویی آینده

کاهش کیفیت و رضایت‌مندی در روابط زناشویی آینده، از آسیب‌های اعتیاد به پورنوگرافی است. بر اساس برخی تحقیقات، مواجهه بلندمدت با پورنوگرافی ممکن است سبب کاهش رضایت از شریک زندگی و افت کیفیت زندگی جنسی در برخی افراد شود. مصرف پورنوگرافی سبب مقایسه صمیمیت جنسی می‌شود؛ یعنی مصرف‌کنندگان بین آنچه که دارند، با آنچه پورنوگرافی به آنها نشان می‌دهد،

مقایسه می کنند. هرچه مقدار مصرف بیشتر باشد، این آسیب جدی تر و بیشتر خواهد بود؛ همان گونه که ارائه محتوای عاشقانه و تحریک کننده در دیگر رسانه ها نیز می تواند زمینه مقایسه ها و نارضایتی ها را در دایره گسترده تری از مخاطبان ایجاد کند (Kubey, 2009, p. 212). بر اساس پژوهشی دیگر، استفاده از پورنوگرافی از طریق تأثیرگذاری مستقیم بر تعهد زناشویی، سبب کاهش کیفیت و رضایت از روابط همسران می شود و با شکل دادن افکار منفی نسبت به همسر و شریک زندگی آینده، به تضعیف بنیان خانواده می انجامد (Lambert et al., 2012, p. 410). تحقیق دیگری نیز نشان می دهد استفاده از پورنوگرافی سبب کاهش کیفیت روابط زناشویی و درنهایت، به عدم رضایت زوجین از روابطشان منتهی می شود. این مطالعات نشان می دهند مصرف پورنوگرافی ثبات عاطفی و روابط ازدواج ها و خانواده ها را تهدید می کند (Schneider, 2007, pp. 56-57). این مطالعات نشان می دهد که استفاده از پورنوگرافی، از جمله سکس سایبری، به طور قابل توجهی، با کاهش رضایت جنسی زناشویی و صمیمیت جنسی مرتبط است (Whitty, 2003, pp. 576-577). این آثار درباره نوجوان نیز جاری است؛ زیرا پورنوگرافی به جهت قدرت تخریب زیاد و عمیقی که در روح و روان نوجوان دارد، با ارائه تصویری الگوی نادرست از رابطه جنسی، نقش موثری در تغییر نگرش ها و رفتارهای جنسی نوجوان دارد و سبب تحریف کمیت و کیفیت روابط جنسی نوجوان از همسر و شریک زندگی آینده می شود.

۶-۱. تشدید هجوم افکار وسواسی و اجباری بر مشاهده فیلم های پورن

برخی تحقیقات نشان می دهد بین افکار وسواسی و گرایش فرد به پورنوگرافی رابطه جدی وجود دارد (Shrivastava et al., 2022, p. 6)؛ زیرا عمده مطلب در وسواس های فکری تحریک فرد با استفاده از منابع پاداش محور است که سبب تحریک فرد به انجام و تکرار رفتار می شود. پورنوگرافی از این قاعده خارج نیست؛ زیرا هر منبعی که بتواند مدار پاداش را در یک فرد تحریک کند، می تواند اعتیادآور شود (Grassi et al., 2015, p. 269). رای و همکارانش در پژوهش خود، شیوع معناداری از اعتیاد به اینترنت و استفاده از

پورنوگرافی را در افراد مبتلا به وسواس فکری نشان دادند (Rai et al., 2022, p. 1).

۲. راهکارهای مواجهه والدین با اعتیاد پورنوگرافی فرزندان نوجوان

ظهور و بروز رفتارهای اعتیادی دلایل پرشماری می‌تواند داشته باشد که بدون بررسی و توجه به این عوامل، نمی‌توان به نتیجه‌بخش بودن اقدامات پیشگیرانه و یا درمانی کاهنده اعتیاد، امیدوار بود. بخشی از این عوامل در حوزه شناخت و باور، و برخی در حوزه رفتار فرد است. به‌طور طبیعی، راهکارهایی هم که برای مواجهه با آن پیشنهاد می‌شوند، درمان‌های شناختی و رفتاری هستند. در ذیل به برخی از این راهکارهای درمان و پیشگیری خواهیم پرداخت.

۲-۱. استفاده از درمان‌های شناختی - رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری (CBT) یک روش علمی است که می‌تواند به نوجوانان در غلبه بر وسوسه مصرف محتوای پورنوگرافی کمک کند. این رویکرد بر یک اصل ساده اما قدرتمند استوار است: افکار، احساسات و رفتارهای ما به هم پیوسته هستند. یک فکر منفی می‌تواند یک کشش درونی را برانگیزد و آن احساس، منجر به یک رفتار ناسالم شود. درمان‌های شناختی - رفتاری با هدف شکستن این چرخه معیوب، به نوجوان می‌آموزد که چگونه افکار تحریف‌شده خود را شناسایی کند، باورهای ناسالم را به چالش بکشد و در نهایت، پاسخ‌های رفتاری جدید و سازگارانه‌ای را جایگزین کند. تصور کنید نوجوان هر بار که در خانه تنها می‌ماند، با هجوم افکار وسواسی برای مشاهده محتوای پورنوگرافی مواجه می‌شود. این موقعیت برای او به یک محرک تبدیل شده است. او باور دارد که اگر در این موقعیت قرار گیرد، حتماً تسلیم خواهد شد و هیچ کنترلی بر امیال خود ندارد. این باور نادرست، احساس ناتوانی او را تشدید می‌کند و در نهایت، او را به‌سوی آن رفتار سوق می‌دهد. درمان شناختی رفتاری از طریق تکنیک‌های مختلفی به نوجوان کمک می‌کند تا این چرخه را تغییر دهد. جاناتان

استوارت آبراموویتز، روان‌شناس بالینی،^۱ برنامه درمان شناختی - رفتاری را ذیل چهار تکنیک تعریف می‌کند (آبراموویتز، ۲۰۰۹م، ص ۱۱۸):

۱-۱-۲. بازسازی شناختی

یکی از مؤثرترین این تکنیک‌ها، بازسازی شناختی است. اصلاح خودپندارها کمک زیادی در بازسازی شناختی نوجوان و در نتیجه، اصلاح و مدیریت رفتار اعتیادی پورنوگرافی نوجوان دارد؛ زیرا خودپنداره تصویری است که هر انسان از خودش دارد و بر اساس آن، خود را توصیف و ارزیابی می‌کند. لازمه این کار اصلاح سیستم فکری و اندیشه‌ای و ارتقای سطح دانش و شناخت نوجوان است؛ زیرا چگونگی عملکرد سیستم میل و رغبت در افراد به چگونگی سیستم فکر و شناخت آنها بستگی دارد. به همین جهت، لازم است والدین برای تغییر رفتار فرزند خود آگاهی و شناخت او را اصلاح کنند. در غالب موارد الگوی شناختی نوجوان از دو انگاره پیروی می‌کند: پایداری دنیا و ارزشمندی دنیا. نوجوانی که دنیا را ارزشمند می‌داند و به ناپایداری بودن آن نمی‌اندیشد، زمینه بیشتری برای گرایش به رفتارهای نادرست دارد؛ زیرا همه اتمامش دنیا و پایداری لذت‌های دنیوی می‌شود؛ به گونه‌ای که به غیر آن فکر نمی‌کند. در این گونه موارد باید هر دو انگاره را مورد نقد قرار داد تا باورهای نوجوان تغییر کند. این مهم در روایات نیز مورد تأکید قرار گرفته است. امام علی (ع) می‌فرماید: «به آنچه که تمام‌شدنی و زوال‌پذیر است، زهد بورز؛ چرا که نه آن برای تو می‌ماند و نه تو برایش می‌مانی»^۲ (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۵۷). اگر نظام شناختی فرزند اصلاح شود، می‌توان امیدوار بود تا رفتارهای اعتیادی او نیز مدیریت، یا از آنها پیشگیری شود. به همین جهت است که در روایات ما به نقش اساسی آگاهی و شناخت (یقین) در مدیریت امیال درونی ما اشاره

۱. جاناتان استوارت آبراموویتز (Jonathan Stuart Abramowitz)، روان‌شناس بالینی آمریکایی و استاد گروه روان‌شناسی و علوم اعصاب در دانشگاه کارولینای شمالی در چابل هیل است. او متخصص وسواس و اختلالات اضطرابی است که آثارش بسیار مورد استناد قرار گرفته است.

۲. قال علی (ع): «لِیَكُنْ رُهْءُكَ فِیْمَا یَنْفَدُ وَیَزُولُ، فَإِنَّهُ لَا یَبْقَى لَكَ وَلَا تَبْقَى لَهُ».

شده و زهد نتیجه شناخت و یقین دانسته شده است^۱ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۵۹).

البته قبل از به کارگیری این راهکار لازم است والدین الگوی شناختی فرزند نوجوان خود را محک بزنند و بفهمند از چه الگویی پیروی می کند. درک الگوی شناختی نوجوانی که به استفاده از پورنوگرافی اعتیاد پیدا کرده است، می تواند کمک زیادی به اقدام بعدی والدین داشته باشد. طراحی یک برنامه کاربردی (و نه نظری) شناخت محور می تواند افزون بر انگیزه سازی، آگاهی و بصیرت نوجوان را درباره ماهیت دنیا و لذت های دنیایی افزایش دهد. اصلاح باورها سبب تعدیل در امیال خواهد شد. خلاصه سخن آنکه در این مرحله، از نوجوان خواسته می شود تا باورهایش را زیر سؤال برد؛ برای مثال نوجوان باور دارد که بدون دیدن پورنوگرافی نمی توانم آرام شوم. مربی از او می پرسد: آیا هیچ وقت پیش آمده است که در چنین موقعیتی قرار گرفته باشی و بالاخره توانسته باشی مقاومت کنی؟ یا اگر دوستی چنین مشکلی داشت، به او چه توصیه ای می کردی؟ این پرسش ها به او کمک می کند تا متوجه شود این افکار، واقعیت مطلق نیستند، بلکه تنها تفسیرهای ذهنی او هستند. سپس به او آموزش داده می شود در این موقعیت ها باید با این افکار و وسوسه ها روبه رو شود؛ اما به جای پاسخ به خواسته های نفسانی، پاسخی صحیح و درخور به آن بدهد. برای این کار کافی است در مواجهه با این افکار منفی، آنها را با جملات مثبت و واقع بینانه جایگزین کند؛ برای مثال «این فقط یک وسوسه موقتی است و من توانایی کنترل آن را دارم. آرامش واقعی از طریق ورزش، صحبت با یک دوست یا پیگیری یک سرگرمی نیز به دست می آید». همچنین نوجوان می آموزد در صورت لزوم با طرح تردیدهای خود در این موقعیت ها، از والدین خود یا مشاوران امین کمک بگیرد.

۲-۱-۲. مواجهه سازی تدریجی

تکنیک دیگر، مواجهه سازی تدریجی است. در این روش، به جای اجتناب کامل از موقعیت های محرک که تنها ترس را تقویت می کند، از نوجوان خواسته می شود به صورت

۱. قال علی علیه السلام: «الزَّهْدُ ثَمَرَةُ الْيَقِينِ».

برنامه‌ریزی شده و کنترل شده با آن موقعیت‌ها روبه‌رو شود؛ برای مثال از او خواسته می‌شود عمداً و برای مدتی کوتاه در خانه تنها بماند؛ درحالی که تلفن همراه یا لپ‌تاپش نیز در دسترس است؛ اما در این باره، یک برنامه از پیش تعیین شده دارد: او با خود عهد می‌بندد که به‌جای سرزدن به سایت‌های ممنوع، یک ویدئوی آموزشی مورد علاقه‌اش را تماشا کند یا یک فصل از یک کتاب جذاب را بخواند. هدف این است که او به‌طور عملی، ثابت کند که می‌تواند در معرض یک محرک قوی قرار گیرد و در عین حال، انتخاب رفتاری متفاوتی داشته باشد. این موفقیت‌های کوچک، به تدریج باور «من نمی‌توانم مقاومت کنم» را تضعیف و باور «من می‌توانم موقعیت را مدیریت کنم» را تقویت می‌نماید.

۲-۱-۳. مواجهه ذهنی

برای مقابله با افکار وسواسی که به‌طور ناگهانی و در هر مکانی هجوم می‌آورند، تکنیک مواجهه ذهنی به کار گرفته می‌شود. فرض کنید نوجوان در حال مطالعه است که ناگهان فکر «اگر الآن فیلم پورن بینم، تمام شب ذهنم در گیر خواهد ماند، به سراغش می‌آید». از آنجاکه امکان مواجهه عملی در اینجا وجود ندارد، از او خواسته می‌شود چشمانش را ببندد و عمداً آن صحنه وسوسه‌انگیز را در ذهن خود مجسم کند. سپس باید بدون پیش‌فرض ذهنی، فقط شاهد ظهور و افول آن میل درونی باشد. به او آموزش داده می‌شود که به خود بگوید: «این فقط یک فکر است. مثل یک ابر در آسمان می‌آید و می‌رود. من مجبور نیستم به آن عمل کنم». با تکرار این تمرین، ذهن می‌آموزد که ارتباط بین این فکر وسواسی و احساس درونی را قطع کند و از شدت آن بکاهد.

۲-۱-۴. بازداری پاسخ

تکنیک بازداری پاسخ^۱ به نوجوان کمک می‌کند تا بین «احساس میل» و

۱. بازداری پاسخ که به معنی توانایی فرد در نظارت و کنترل پاسخ است، یک مهارت شناختی است که به فرد کمک می‌کند تا در مواقع چالش برانگیز، عقلانیت خود را حفظ کند. این مهارت، وقتی فرد با شرایط دشوار یا تنش‌آور روبه‌رو می‌شود، او را از واکنش‌های ناخودآگاه کنترل می‌کند. درواقع کنترل خود در شرایط و موقعیت‌های ناخوشایند است.

«عمل کردن» فاصله بیندازد. وقتی نوجوان تبلیغ یا پیامی مرتبط با پورنوگرافی دریافت می‌کند و تمایل شدیدی برای کلیک کردن روی آن پیدا می‌کند، این تکنیک به کار می‌آید. به جای عمل فوری، به او آموزش داده می‌شود که مکث کند و به خود یادآوری کند: «این فقط یک احساس است، نه یک فرمان. من مجبور نیستم از آن پیروی کنم».^۱ سپس بلافاصله باید توجه خود را به یک فعالیت جایگزین و سالم معطوف کند؛ برای مثال حرکات ورزشی انجام دهد، یک لیوان آب بنوشد یا با یکی از اعضای خانواده صحبت کند. این عمل ساده، به ذهن می‌آموزد که این میل‌ها آنی و زودگذر هستند و اگر به آنها پاسخ داده نشود، پس از چند دقیقه از شدتشان کاسته می‌شود.

در مجموع، درمان شناختی رفتاری به نوجوان نمی‌گوید که وسوسه وجود ندارد، بلکه به او می‌آموزد که چگونه یک ناظر آگاه بر افکار و احساسات خود باشد و با به کارگیری ابزارهای عملی، قدرت انتخاب خود را باز پس گیرد. این فرایند، مهارت‌های مقابله‌ای را در او نهادینه می‌کند که نه تنها در غلبه بر پورنوگرافی، بلکه در مدیریت بسیاری از چالش‌های زندگی در آینده نیز برای او مفید خواهد بود.

۲-۲. تقویت دین‌داری با هدف مدیریت استفاده نوجوان از پورنوگرافی

هاردی، استیلن، کوین و ریچ (۲۰۱۳م) درباره رابطه میان نوجوان دین‌دار و استفاده از پورنوگرافی، پژوهشی انجام دادند که نمونه آنها مشتمل بر یک گروه نمونه از ۴۱۹ نوجوان (۱۵-۱۸ سال) بود. فرضیه آنها بر این بود که دین‌داری (درک دینی) با افزایش خودتنظیمی، ایجاد نگرش محافظه کارانه نسبت به استفاده از پورنوگرافی و اعمال نوعی کنترل اجتماعی علیه آن، از نوجوانان در برابر استفاده از پورنوگرافی محافظت می‌کند. ایشان با استفاده از روش تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان دادند که

۱. مراد، انواع الگوهای رفتاری هستند که افراد مبتلا به اختلال وسواسی اجباری در تلاش برای مقابله با افکار وسواسی می‌گیرند و سبب احساس ایمنی و اطمینان و کاهش اضطراب می‌شوند.

تقیدات دینی و دین‌داری با تماشای عمدی، رابطه منفی دارد و نوجوان را از مواجهه عمدی با پورنوگرافی محافظت می‌کند. روان‌شناسان معتقدند اعتیاد به پورنوگرافی شبیه به اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت است. به همین جهت، در بسیاری از موارد اعتیاد به پورنوگرافی در فضای مجازی به جهت ویژگی‌هایی که دارد - نظیر گستردگی و در دسترس بودن -، از اعتیاد به آن در غیر این فضا بیشتر است (Nasser, 2021, p. 345).

والدین می‌توانند برای تقویت دین‌داری در مدیریت اعتیاد به پورنوگرافی آنها از یک مجموعه اقداماتی ترکیبی استفاده کنند که شامل الگوسازی، ایجاد تجربه‌های مثبت دینی، گفت‌وگوی آزاد، تقویت هویت دینی و پیوند معنویت با مهارت‌های خودکنترلی است. این رویکرد هم نوجوان را از نظر روانی مقاوم‌تر می‌کند و هم در عمل، احتمال گرایش او به پورنوگرافی را کاهش می‌دهد؛ زیرا تقویت دین‌داری تنها با سخن گفتن و توصیه مستقیم منتقل نمی‌شود، بلکه والدین باید آن را در زندگی روزمره نوجوان نهادینه کنند.

الف) الگوسازی عملی: نوجوانان، دین‌داری را بیشتر از رفتار والدین می‌آموزند؛ برای مثال وقتی پدر نماز خود را اول وقت می‌خواند یا مادر با آرامش و صداقت رفتار می‌کند، در واقع آنها عبادت، دعا، حضور در مناسک دینی، رعایت اخلاق و پاکدامنی را در زندگی واقعی نشان می‌دهند و نوجوان به‌طور ناخودآگاه آنها را به‌مثابه بخشی از هویت خود می‌پذیرد. این پذیرش در بزنگاه لغزش‌ها، نقشی بازدارنده در برابر رفتارهای پرخطر - ازجمله استفاده از پورنوگرافی - در میان نوجوان ایفا می‌کند

ب) ایجاد پیوند عاطفی با تجربه‌های دینی: اگر دین‌داری برای نوجوان، تنها مجموعه‌ای از باید و نباید باشد، در اغلب موارد آن را نخواهد پذیرفت. والدین وظیفه دارند معنویت را به تجربه‌های لذت‌بخش پیوند بزنند. سفرهای زیارتی خانوادگی، شرکت در مراسم مذهبی با نشاط، جلسات دوستانه با همسالان دین‌دار، نمونه‌ای از

اقداماتی است که باعث می‌شود نوجوان احساس کند دین پناهگاه آرامش و نشاط است، نه محدودیت همراه با خشونت.

ج) گفت‌وگوی آزاد و به دور از قضاوت با نوجوان: والدین باید زمینه گفت‌وگوی امن با نوجوان درباره پرسش‌ها و تردیدهای دینی‌اش فراهم کنند. نوجوانی که نتواند پرسش‌هایش را آزادانه بپرسد، پاسخ را در منابع ناسالم - از جمله فضای مجازی و شبکه‌های غیردینی - جست‌وجو خواهد کرد. گفت‌وگوی صمیمی می‌تواند به تقویت درک عقلانی و انتخاب آگاهانه دین‌داری کمک کند.

د) تقویت هویت دینی به مثابه سپر روانی: نوجوانانی که هویت دینی روشن‌تری دارند، در برابر وسوسه‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند. والدین می‌توانند با تشویق نوجوان به نقش‌آفرینی در فعالیت‌های دینی - از جمله همکاری در هیئت‌ها، گروه‌های فرهنگی، کارهای خیرخواهانه - به او احساس هویت و کارآمدی بدهند.

ه) پیوند دین‌داری با مهارت‌های خودکنترلی: همان‌طور که در پژوهش هاردی و همکارانش نیز گذشت، تأثیرگذاری دین‌داری در نوجوان از طریق افزایش خودتنظیمی است. والدین می‌توانند با تشویق نوجوان به روزه‌داری به مثابه تمرین کنترل نفس، استفاده از ذکر و دعا برای کاهش استرس، و ترغیب به دادن صدقه و انجام کارهای خیر به منزله جایگزینی سالم برای انرژی منفی، دین‌داری را به مهارت‌های عملی پیوند دهند.

نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که نوجوان دین‌دار لزوماً کسی نیست که تحت فشار و اجبار تربیت شده باشد؛ از این‌رو والدین باید در تمام فرایندها، حضور نظارتی خود را نشان دهند؛ اما در عین حال، با اعتمادسازی، نوجوان احساس کند این نظارت برای حمایت است، نه کنترل صرف.

۲-۳. آموزش استفاده ایمن و مسئولانه از فضای مجازی به نوجوان

استفاده از پورنوگرافی می‌تواند سبک زندگی نوجوانان را به‌ویژه از نظر عادات جنسی تحت تأثیر قرار دهد و بر نگرش‌ها و رفتارهای جنسی آنها تأثیر بسزایی داشته

باشد. مجله بین المللی پزشکی و سلامت نوجوانان^۱ در سال ۲۰۱۶م، پژوهشی با عنوان «نوجوانان و پورن وب: دوره جدیدی از تمایلات جنسی» منتشر کرد. در این پژوهش، محققان مطالعه ای را با هدف درک و تحلیل فراوانی، مدت زمان و نحوه ادراک استفاده از پورن وب در میان دانش آموزان دبیرستانی ایتالیایی انجام دادند. ایشان از ۱۵۶۵ دانش آموز ایتالیایی که در سال آخر دبیرستان درس می خواندند برای شرکت در این مطالعه دعوت کرده بودند. ۱۴۹۲ نفر با تکمیل یک نظرسنجی ناشناس موافقت کردند. نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان داد همه نوجوانان دبیرستانی تقریباً روزانه به اینترنت دسترسی دارند. در میان افرادی که مورد بررسی قرار گرفتند، ۱۱۶۳ نفر (۷۷/۹٪) از کاربران اینترنت به مصرف مطالب مستهجن اذعان داشتند و از این تعداد، ۹۳ نفر (۸٪) روزانه به وب سایت های مستهجن دسترسی دارند، ۶۸۶ نفر (۵۹٪) که به این سایت ها دسترسی دارند، همیشه مصرف پورنوگرافی تحریک کننده دارند، ۲۵۵ نفر (۲۱/۹٪) آن را عادت می دانند، ۱۱۶ نفر (۱۰٪) گزارش می دهند که علاقه جنسی نسبت به شرکای بالقوه زندگی واقعی را کاهش می دهد و ۱۰۶ نفر (۹/۱٪) نوعی اعتیاد را گزارش می کنند. افزون بر این، ۱۹٪ از مصرف کنندگان کلی پورنوگرافی را یک پاسخ جنسی غیرطبیعی می دانند؛ در حالی که این درصد در میان مصرف کنندگان معمولی به ۲۵/۱٪ افزایش می یابد. این گزارش نشان می دهد آموزش استفاده ایمن و مسئولانه از اینترنت و محتویات آن به کاربران فضای مجازی، به ویژه کاربران جوان ضروری است. در غیر این صورت، به جهت دسترسی هایی که غالب نوجوانان به فضای مجازی دارند، در معرض آسیب پورنوگرافی خواهند بود. افزون بر این، افزایش پویش ها و فعالیت هایی با محوریت آموزش عمومی نیز به ارتقای سطح آگاهی و دانش نوجوانان و نیز والدین آنها درباره مسائل جنسی کمک می کند (Pizzol et al., 2016).

۱. مجله علمی بین المللی (The International Journal of Adolescent Medicine and Health (IJAMH)) بین رشته ای است که هدف آن انتشار تحقیقات اصلی در همه جنبه های ارتقا و بهبود سلامت و رفاه نوجوانان است (www.degruyter.com/journal/key/ijamh/html).

۲-۴. ایجاد رابطه درست و منطقی مبتنی بر صمیمیت با فرزندان

کاربران پورنوگرافی، گسسته شدن پیوندهای روحی و عاطفی میان اعضای خانواده را از مهم ترین علل گرایش خود به استفاده از پورنوگرافی معرفی می کنند. این نوجوانان به طور معمول، احساس تنهایی می کنند و از استرس فراوان رنج می برند. برخی تحقیقات این ادعا را تأیید می کنند و نشان می دهند بین اختلال در روابط صمیمانه و اعتیاد به پورنوگرافی رابطه مثبت معناداری وجود دارد (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۷۱). واینستین، زولک، بابکین، کوهن و لوجویا (۲۰۱۵م) در مطالعه ای نشان داده اند که استفاده از پورنوگرافی آنلاین و دیگر فعالیت های جنسی اینترنتی برای افرادی که فاقد توانایی ایجاد روابط صمیمی هستند، به منزله جایگزین عمل می کند؛ جایگزینی که فاقد گرمی، محبت و تعهد واقعی است. یافته های این پژوهش بیانگر آن است که میان اعتیاد به پورنوگرافی و پیامدهای ناشی از نبود صمیمیت در روابط خانوادگی، رابطه ای دوسویه وجود دارد (Weinstein et al., 2015, p. 1). آستل، لئونهارد و ویلیبی در پژوهش خود که در سال ۲۰۲۰م انجام شد، به این نتیجه رسیدند که کیفیت روابط در خانواده، به ویژه تعامل و ارتباط والدین با فرزندان نقش مؤثر و بسزایی در پیش بینی رفتارهای جنسی آینده فرد، از جمله استمنا و استفاده از پورنوگرافی دارد (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۶۵). با توجه به این موارد می توان گفت ارتقای سطح کیفی ارتباط اعضای خانواده و از جمله رابطه درست و منطقی مبتنی بر صمیمیت والدین با فرزندان نقش مؤثری در ترک پورنوگرافی فرزند دارد. لازمه این اقدام، اختصاص زمان بیشتری برای فرزندان است که سبب ارتباط تعاملی قوی و مؤثر با فرزندان می شود. در این صورت، والدین فرصت دارند مسائل مختلف و متناسب با سن فرزندان خود را به ایشان منتقل کنند. در عوض، فرزندان نیز درباره مسائل زندگی خود با والدین گفت و گو می کنند و از آنها راهنمایی دریافت می نماید. البته مسائل جنسی از این قاعده مستثنا نیست. ارتباط تعاملی خوب و مؤثر میان والدین و فرزندان، این امکان را برای والدین فراهم می کند تا بتوانند درباره مسائل جنسی با فرزندان خود صحبت کنند و آگاهی های لازم در این زمینه را به ایشان منتقل نمایند. در این تعاملات، رفتارهای نظارتی والدین با فرزندان رشد کمی و کیفی

چشمگیری پیدا می‌کند. در نتیجه، والدین باید در هر موقعیتی که حمایت و مداخله لازم است، حضور فعال داشته باشند و به‌موقع به فرزند خود کمک کنند (قویدل حیدری، ۱۳۹۴، ص ۵). همچنین ارتباط خوب و موثر میان والدین و فرزندان نوجوان سبب می‌شود به جهت اطمینان خاطر و حمایتی که از سوی والدین دریافت می‌کنند، احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب و استرس از آنها دور شود، و صفات مثبتی چون احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس، و آرامش جایگزین آن گردد.

۲-۵. تعدیل لذت‌طلبی

همان‌گونه که در ابتدای بحث راهکارها بیان شد، یکی از عوامل ظهور و بروز رفتارهای اعتیادی نقص در مباحث شناختی و باورهای نوجوان است. گرچه گستره مباحث شناختی و باورها نیز زیاد است، یکی از مهم‌ترین مواردی که در حوزه مباحث شناختی مطرح است و ارتباط مستقیمی با مسئله اعتیاد دارد، لذت‌طلبی است. درباره حقیقت لذت دیدگاه‌های متفاوتی از سوی اندیشمندان و فیلسوفان ارائه شده است؛ اما در تعریفی، لذت به حالتی ادراکی گفته می‌شود که هنگام یافتن امور دلخواه، برای فرد حاصل می‌شود، به شرط آنکه آن نیروی ادراکی خاص در فرد باشد تا بتواند هم مطلوبیت و هم خود آن مطلوب را درک کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۲، صص ۱۶۲-۱۶۳).

برخی معتقدند لذت‌گرایی عامل گرایش به اعتیاد است؛ به این معنا که لذت‌گرایی یک رویکرد در سبک زندگی برخی افراد است. در این سبک از زندگی همه چیز بر اساس لذت ارزش‌گذاری می‌شود. حاصل این ارزش‌گذاری، انحراف در الگوی اسباب شادی و نشاط است. این خطا در ارزش‌گذاری سبب می‌شود فرد به اشتباه تمایل پیدا کند رفتاری را تکرار کند که گمان می‌کند برای او شادی و نشاط به همراه دارد. این تکرار زمینه را برای اعتیاد فراهم می‌کند (کیومرثی اسکویی، ۱۳۹۲، ص ۲۶).

یانگ معتقد است لذت بخشی برخی رفتارها سبب اعتیاد به آنها می‌شود، و با توجه به اینکه اینترنت و دیگر رسانه‌های دیجیتال تجربه‌های لذت بخش قابل توجهی تولید

می‌کنند، این وسایل قابلیت ایجاد اعتیاد را دارند. استفاده از پورنوگرافی، از جمله این تجربه‌هاست که ماهیتش لذت‌بخشی است. این لذت‌بخشی همانند دیگر رفتارهایی که پیامد خوشایند دارند، میل به تکرار را در فرد ایجاد می‌کند؛ زیرا هر رفتاری که با تقویت مثبت همراه باشد، به افزایش احتمال تکرار آن می‌انجامد. منطق لذت و لذت‌گرایی در سبک زندگی سبب می‌شود انسان‌ها دچار خوش‌گذرانی و لهو و لعب شوند، و اعتیاد از مصادیق خوش‌گذرانی است. در ادبیات اسلامی، این سبک از زندگی «فرح»^۱ نامیده می‌شود. این حالت در انسان به جهت ترشح هورمون دوپامین است. دوپامین هورمونی است که در هنگام لذت در بدن ترشح می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد آنچه سبب اعتیاد به رفتاری از قبیل تماشای محتوای پورن می‌شود، تناوب و آزادشدن غیر قابل پیش‌بینی دوپامین است (یانگ، ۱۳۹۸، صص ۲۷۶-۲۸۲).

ضعف آگاهی‌های شناختی و رفتاری سبب می‌شود لذت‌طلبی و کام‌جویی در زندگی انسان نقش محوری پیدا کند. در این صورت، لذتی که می‌تواند عامل رشد و ارتقای زیست انسان باشد، به آسیب تبدیل می‌شود. بنابراین برای اینکه بتوان از اعتیاد به یک رفتاری پیشگیری کرد، باید رویکرد فرد را به آن مسئله تغییر داد؛ زیرا تا رویکرد افراد تغییر نکند، امکان گرایش به رفتارهای اعتیادی همچنان به مثابه یک محرک قوی وجود خواهد داشت. در چنین وضعیتی، معیار ارزیابی انسان از عملکرد خویش لذت است، نه خیر و سعادت^۲ (کیومرثی اسکویی، ۱۳۹۲، ص ۲۸). امیر مؤمنان علیه السلام در نامه‌ای خطاب به ابن عباس می‌فرماید: «... نباید بهترین چیز در نزد تو از دنیایت، رسیدن به لذتی و یا گرفتن انتقامی باشد، بلکه باید خاموش ساختن باطلی و یا زنده ساختن حقی باشد و باید خوشحالی‌ات برای چیزی باشد که (برای فردایت) پیش فرستاده‌ای، و افسوست به خاطر چیزی باشد که به جا گذاشته‌ای تا دیگری بهره‌مند گردد (و تو حسابش را پس بدهی)،

۱. روم، ۳۶؛ هود، ۹-۱۰.

۲. فلسفه اسلامی زندگی، نه فلسفه عیش و لذت است و نه فلسفه رنج و محنت. فلسفه اسلام در زندگی، فلسفه «خیر» است. فرد مسلمان اصالتاً نه به دنبال لذت است و نه به دنبال محنت، بلکه به دنبال خیر و سعادت است، خواه در لذت باشد و خواه در محنت.

و غمت برای پس از مرگ باشد»^۱ (نهج البلاغه، نامه ۶۶). بنابراین برای تغییر رویکردها، باید آگاهی‌های فرد و سطح اطلاعات او را افزایش داد و ماهیت رویکردی که اصالت را به زندگی با محوریت لذت‌گرایی می‌دهد، برای فرد تبیین کرد. این تبیین به او کمک می‌کند تا ضمن آشنایی با ماهیت زیست بر مبنای لذت و لذت‌گرایی بفهمد همه زندگی لذت و محنت نیست تا در موقعیت لذت، دچار بدمستی و سرکشی شود و در موقعیت محنت، دچار بی‌تابی گردد؛ همچنین او تلاش خواهد کرد تا با اصلاح باورها و دریافت اطلاعات لازم به لحاظ شناختی، زمینه دوری از اعتیاد را برای خویش فراهم کند.

اگر نوجوان بفهمد و حقیقت امر را درک کند که لذت‌جویی حتی اگر با لذت مجاز هم باشد به جهت آفت‌های پرشماری که دارد - از قبیل تحریک قوه حرص و آزمندی در انسان -، عطشی سیری‌ناپذیر را در انسان به وجود خواهد آورد که در صورت کامیابی و دستیابی به آن امر لذت‌بخش، آن موضوع به یک هدف تبدیل خواهد شد، طبعاً در پاسخ به لذت‌طلبی نفس خود، به این نتیجه خواهد رسید که هر چند ممکن است نفس، طلبی داشته باشد، اما هر طلبی ارزش پاسخ ندارد و هر طلبی که بر محور اشباع شدن از لذت بچرخد، برخلاف ظاهرش امری پرمخاطره خواهد بود. او باید تلاش کند تا بتواند خویش را از دام لذت‌طلبی‌ها برهاند. این جمله از زبان افرادی که اعتیاد به محتوای نامناسب جنسی و پورنوگرافی پیدا کرده‌اند، فراوان شنیده می‌شود که اگر فقط یک بار به‌طور کامل بینم، دیگر نخواهم دید؛ اما واقعیت این است که نتیجه به عکس است و هیچ‌گاه آن یک بار فرا نخواهد رسید و او هیچ‌گاه رضایت لازم را پیدا نخواهد کرد. بنابراین برای اینکه انسان بتواند رفتارهای اعتیادی خود را اصلاح کند، لازم است داوریش درباره وضعیت خود را از معادله افراط در لذت‌خواهی^۲

۱. «... فَلَا يَكُنْ أَفْضَلَ مَا نِلْتَ فِي نَفْسِكَ مِنْ دُنْيَاكَ بُلُوغَ لَذَّةٍ أَوْ شِفَاءَ غَيْظٍ، وَلَكِنْ إِطْفَاءَ بَاطِلٍ أَوْ إِحْيَاءَ حَقٍّ، وَلِيَكُنْ سُرُورَكَ بِمَا قَدَّمْتَ، وَأَسْفُكَ عَلَى مَا خَلَّفْتَ، وَهَمُّكَ فِيمَا بَعْدَ الْمَوْتِ».

۲. به این معنا که اگر در زندگی لذت (و خوشی) بود، زندگی خوبی دارم و اگر محنت بود، فلاکت و بیچارگی زندگی را فرا گرفته است. تکرار عمل که فرد را به لذت‌های غیرواقعی می‌رساند - لذت‌هایی که تنها به‌ظاهر خوشایندند، اما درحقیقت چنین نیستند - می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد شود.

خارج کند و آن را به نقطه اعتدال رفتاری برساند. تعدیل لذت‌جویی از بهترین اقدامات برای رسیدن به این مقصود است؛ زیرا به اعتدال در واکنش‌ها در موقعیت‌های مختلف کمک می‌کند. رسیدن به این نقطه اعتدالی، راهکارهایی دارد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود.

۲-۵-۱. تنظیم میل و رغبت درونی

انسانی که گرفتار اعتیاد می‌شود، در مدیریت علایق خویش دچار افراط و تفریط شده است؛ از این‌رو همواره در پی تأمین لذت خویش است که به دام اعتیاد می‌افتد، فرقی هم ندارد که لذت خویش را در وجود امری بداند یا در فقدان آن. مهم آن است که او به لذت خویش برسد. بنابراین چون میل و اراده‌اش بر تأمین لذت خویش است، به هر بهانه به دنبال آن است و این تکرار تأمین میل و خواسته، رفتاری اعتیادی از او می‌سازد. در چنین موقعیتی برای درمان این رفتار اعتیادی، باید رغبت و میل درونی فرد تنظیم شود؛ زیرا گرچه اصل رغبت و بی‌رغبتی به چه چیزی اختیاری نیست، اما تنظیم این دو، به اختیار انسان است و اتفاقاً همین امر (عدم تنظیم در رغبت و بی‌رغبتی) زمینه‌گرایش به اعتیاد را فراهم کرده است؛ زیرا افرادی که در هر موضوعی گرفتار اعتیاد شده‌اند، رغبت فوق‌العاده‌ای به لذت‌های دنیایی دارند؛ از این‌رو در پی تأمین لذت، یا در سوگ از دست‌دادن لذت، به دام اعتیاد می‌افتند. راهکار حل این مشکل نیز تنظیم میل و رغبت به لذت‌های دنیایی است. مدیریت تمایلات انسانی سبب می‌شود فرد بیش از اندازه به دنبال لذت‌ها نباشد و در نتیجه، اعتیادی شکل نگیرد و حتی زمینه‌گرایش به اعتیاد نیز کاهش می‌یابد. این همان چیزی است که در معارف دینی، با عنوان «زهد» از آن یاد می‌شود.^۱

۱. زهد در ادبیات دینی به معنای «بی‌رغبتی» است (جوهری، ۱۹۸۵م). البته بی‌رغبتی به معنای ترک دنیا نیست، بلکه مراد، مدیریت تمایل و امیال درونی است تا فرد گرفتار وابستگی نشود؛ زیرا وابستگی نوعی از رفتارهای اعتیادی است که سبب می‌شود فرد توان ترک آن را نداشته باشد.

۲-۵-۲. توجه به پیامدها

از دیگر کاربردهای تعدیل رفتارهای لذت‌جویانه، توجه به پیامد رفتارهاست. انسان‌ها تابع یک اصل عقلانی هستند که حکم می‌کند هر آنچه پیامد منفی و زیان داشته باشد، باید از آن گریزان بود. اگر والدین بتوانند با بیان واقعیت دنیا و امور زیان‌باری که آینده انسان را تهدید می‌کنند، درک و شناخت نوجوان را نسبت به لذت‌های دنیا و پیامدهای آن تقویت کنند، به‌طور عادی، قوه عاقله او تحریک می‌شود تا از آن پرهیز کند. این کار زمینه تعدیل رفتارهای اعتیادی را در نوجوان پدید خواهد آورد. امام علی (ع) می‌فرماید: «دانا کسی است که از دنیا بگریزد، نه آنکه به دنیا بگراید؛ زیرا دانایی او رهنمونش می‌سازد که دنیا زهری کشنده است و همین، او را به گریختن از مهلکه وامی‌دارد. پس اگر زهر را بخورد، مردم می‌فهمند که او در آنچه می‌گوید، صادق نیست»^۱ (دبلمی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۱۲). بنابراین والدین می‌توانند برای تغییر رویکردها و باورهای نوجوان خود از روش تبیین پیامدهای منفی استفاده از پورنوگرافی و اعتیاد به آن کمک بگیرند. استفاده از الگوی تحلیل سود و ضرر بهترین کاربردهای والدین برای ارزیابی رفتارها و رسیدن به مقصود است. البته برای اینکه این نظام تحلیل سود و زیان یا همان نظام ارزیابی به‌خوبی نتیجه دهد، لازم است والدین قبل از ورود به نظام ارزیابی و تحلیل سود و منفعت، نظام فکری و ارزشی نوجوانشان را نیز که بناست بر پایه آن ارزش‌گذاری شود و سود و زیان از آن استخراج شود، اصلاح کنند. اگر نظام فکری و اندیشه‌ای نوجوان لذت‌گرا باشد، ارزیابی رفتارهایش با رویکرد لذت‌گرایی خواهد بود.

۲-۵-۳. یاد مرگ

در معارف دینی از یاد مرگ به‌مثابه «منهدم‌کننده لذت‌ها» یاد شده است. اگر انسان

۱. قَالَ عَلِيٌّ (ع): «الْعَالَمُ هُوَ الْهَارِبُ مِنَ الدُّنْيَا لَا الرَّائِبُ فِيهَا؛ لِأَنَّ عِلْمَهُ دَلٌّ عَلَى أَنَّهُ سَمٌّ قَاتِلٌ فَحَمَلَهُ عَنِ الْهَرَبِ مِنَ الْهَلَكَةِ، فَإِذَا التَّقَمَّ السَّمَّ عَرَفَ النَّاسُ أَنَّهُ كَاذِبٌ فِيمَا يَقُولُ».

به این باور و شناخت برسد که مرگ میان او و لذت‌ها فاصله خواهد انداخت، رفتارهای مبتنی بر رویکرد لذت‌جویی در او به اعتدال خواهد رسید؛ زیرا یاد مرگ سبب کاهش طغیان و سرکشی‌های نفس می‌شود. آیات و روایات فراوانی هستند که به این مهم اشاره دارند. پیامبر خدا ﷺ با تأکید بر نقش یاد مرگ در تعدیل لذت‌جویی، به تأثیر آن در دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند اشاره می‌کند و می‌فرماید: «زیاد به فکر و یاد منهدم‌کننده لذت‌ها، "مرگ" باشید؛ زیرا که شما اگر در تنگی معیشت و زندگی باشید، آن را بر شما گسترش و وسعت می‌دهد، سپس خوشنود و راضی می‌شوید به آن زندگی، و پابرجا و ثابت‌قدم می‌گردید و اگر شما بی‌نیاز و ثروتمند باشید، آن ثروت در نظرتان مبعوض می‌شود، سپس جود و بخشش می‌کنید»^۱ (دبلمی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۸). طبق این روایات، یاد مرگ پدیده‌ای است که، چه در خوشی و چه در سختی، انسان را در نقطه اعتدال نگه می‌دارد. همین شیوه می‌تواند در اعتدال رفتارهای اعتیادی مؤثر باشد و آن را مدیریت، و یا از آن پیشگیری کند.

خلاصه آنکه از مهم‌ترین عواملی که سبب می‌شود فرد به استفاده از پورنوگرافی یا هر رفتار دیگر اعتیاد پیدا کند، رویکرد لذت‌جویی در زندگی است. هنگامی که نظام ارزشی و فکری نوجوان، فلسفه زندگی بر لذت و لذت‌گرایی پایه‌گذاری شده باشد، انسان را در خوشی و ناخوشی به‌سوی اعتیاد سوق می‌دهد. اصلاح نظام فکری و ارزشی نوجوان با ارتقای سطح آگاهی‌ها و افزایش سطح شناخت و دانش او، از راهکارهایی است که والدین می‌توانند به کمک آن رفتارهای اعتیادی نوجوان به استفاده از پورنوگرافی را تغییر دهند. ارائه اطلاعات کافی به فرد معتاد یا در معرض اعتیاد، سبب می‌شود رویکرد او تغییر کند. اسلام از آغاز، مدار زندگی را بر لذت قرار نداده و با تقسیم لذت به مثبت و منفی، استفاده از نوع مثبت آن را جزئی از زندگی خوب دانسته و منفی آن را سبب ویرانی شمرده است. این همان چیزی است که امروزه

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «أَكْثَرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ فَإِنَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فِي ضَيْقٍ وَسَعَةٍ عَلَيْكُمْ فَرَضِيْتُمْ بِهِ فَأَنْتُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ فِي غِنًى بَغَضْتُمْ إِلَيْكُمْ فَجَدُّتُمْ بِهِ فَأَجَزْتُمْ».

روانشناسان بر آن تأکید می‌کنند و معتقدند مدار زندگی نباید بر لذت صرف قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

آسیب‌های اعتیاد به پورنوگرافی نوجوان و شیوه‌های مواجهه والدین با آنها از آن در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه پژوهش‌ها نشان داد آسیب‌های اعتیاد به استفاده از پورنوگرافی در شئون مختلف زندگی فردی و اجتماعی تأثیرگذار است. درگیری‌های ذهنی مداوم، تقویت تصویرسازی ذهنی، افزایش استرس و اضطراب، افسردگی شدید، هجوم افکار وسواسی و اجباری بر مشاهده فیلم‌های پورن، از جمله آسیب‌های اعتیاد در استفاده از پورنوگرافی است. اقدام برای درمان‌های شناختی - رفتاری (CBT)، تقویت دین‌داری در مدیریت استفاده از پورنوگرافی نوجوان، ایجاد رابطه درست و منطقی مبتنی بر صمیمیت با فرزندان، آموزش استفاده ایمن و مسئولانه از فضای مجازی و محتویات آن به نوجوان، اصلاح خودپنداره‌ها، تعدیل لذت‌طلبی، از راهکارهایی بودند که در این پژوهش برای نحوه مواجهه والدین با پورنوگرافی اعتیادی فرزند نوجوان خود پیشنهاد شد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

آبراموویتز، جاناتان استوارت. (۱۳۹۸). چیرگی بر اختلال وسواسی اجباری در ۱۰ گام (مترجم: فاطمه قدیری). تهران: کتاب ارجمند.

شریف الرضی، محمد بن حسین. (۱۴۱۴ق). نهج البلاغه (مصحح: صبحی صالح). قم: مؤسسه دارالهجرة.

اسماعیلی، عاصم؛ فرحبخش، کیومرث؛ و شریعتمدار، آسیه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی تمایزی اعتیاد به پورنوگرافی: بر اساس کیفیت ارتباطی خانواده اصلی و مشکلات در برقراری صمیمیت. ماهنامه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۰(۱)، صص ۶۳-۷۳.

الجوهري، اسماعيل بن حماد. (۱۹۸۵م). الصحاح للغة. بيروت: اميري.

خلج آبادی فراهانی، فریده؛ زاده‌محمدی، علی. (۱۳۹۸). مواجهه با پورنوگرافی در اینترنت و تأثیرات روان‌شناختی بر نوجوانان در شهر تهران. دوفصلنامه علمی - پژوهشی رسانه و فرهنگ، ۹(۲)، صص ۵۵-۹۰. <https://doi.org/10.30465/ismc.2020.5075>

دیلمی. حسن بن محمد. (۱۴۱۲ق). ارشاد القلوب. قم: الشریف الرضی.

قویدل حیدری، محبوبه. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سطح رفتار جنسی نوجوانان: گرمی و کنترل خانواده. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی (صص ۶-۱). تهران.

کیومرثی اسکویی، محمدرضا. (۱۳۹۲). درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی. قم: انتشارات دارالحدیث.

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۲). نقد و بررسی مکاتب اخلاقی. قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

یانگ، کیمبرلی اس. (۱۳۹۸). اعتیاد به اینترنت (مترجمان: ربابه سلیمانی، سمیه شکرگذار، سید محسن ضمیر، و معصومه الهی). رشت: سماس.

- Duffy, A., Dawson, D. L., & das Nair, R. (2016). Pornography addiction in adults: a systematic review of definitions and reported impact. *Sexual Medicine*, 13(5), pp.760-777. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.03.002>
- Banca, P., Morris, L. S., Mitchell, S., Harrison, N. A., Potenza, M. N., & Voon, V. (2016). Novelty, conditioning and attentional bias to sexual rewards. *Journal of Psychiatric Research*, 72, pp. 91-101. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.10.017>
- Grassi, G., Pallanti, S., Righi, L., Figuee, M., Mantione, M., Denys, D., Piccagliani, D., Rossi, A., & Stratta, P. (2015). Think twice: Impulsivity and decision making in obsessive – compulsive disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), pp. 263-272. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.039>
- Kubey, R. W. (2009). Addiction to Pornography: Its Psychological and Behavioral Implications. In *The Praeger International Collection on Addictions*, Vol. 4: *Behavioral addictions from concept to compulsion*, pp. 209-216.
- Lambert, N. M., Negash, S., Stillman, T. F., Olmstead, S. B., & Fincham, F. D. (2012). A Love That Doesn't Last: Pornography Consumption and Weakened Commitment to One's Romantic Partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), pp. 410-436. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.4.410>
- Nasser, D. A. S. (2021). Teenagers' Addiction to Pornography. *Psychology and Education Journal*, 58(1), pp. 979-993. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.847>
- Pizzol, D., Bertoldo, A., & Foresta, C. (2016). Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28(2), pp. 169-173. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0003>
- Privara, M., & Bob, P. (2023). Pornography Consumption and Cognitive-Affective Distress. *Nervous and Mental Disease*, 211(8), pp. 641-646. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001669>
- Rai, D., Jaisoorya, T. S., Narayanaswamy, J. C., Arumugham, S. S., & Reddy, Y. C. J. (2022). Behavioural addictions in obsessive compulsive disorder – Prevalence

- and clinical correlates. *Psychiatry Research Communications*, 2(1), Article 100016. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2021.100016>
- Schneider, J. P. (2007). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(1-2), pp. 31-58. <https://doi.org/10.1080/10720160008400206>
- Shrivastava, T., Agarwal, P., Vora, V., & Sethi, Y. (2022). Aggravation of Obsessive-Compulsive Disorder Due to Excessive Porn Consumption : A Case Report. *Cureus Journal of Medical Science*, 14(12), pp. 10-16. <https://doi.org/10.7759/cureus.33018>
- Weinstein, A., Zolek, R., Babkin, A., Cohen, K., & Lejoyeux, M. (2015). Factors predicting cybersex use and difficulties in forming intimate relationships among male and female users of cybersex. *Frontiers in Psychiatry*, 6(MAR), pp. 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00054>
- Whitty, M. T. (2003). Pushing the Wrong Buttons: Men's and Women's Attitudes toward Online and Offline Infidelity. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), pp. 569-579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>