

Research Institute of
Hawzah and University

Islamic & Social Sciences

Journal homepage: <http://soci.rihu.ac.ir>

Original Article

The Role of Islamic Teachings in Overcoming Sexual Addictions: The Lived Experience of Sexual Addicts

Zeynab Mohammadzadeh¹ , Mina Salehi²

1. Assistant Professor, Department of Jurisprudence and Law, Imam Khomeini Research Institute, Tehran, Iran.

z.mohammadzade63@gmail.com

2. PhD Candidate in Sociology, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

salehimina685@gmail.com

Received: 2024/09/1; Accepted 2025/03/16

Extended Abstract

Introduction and Objectives: Sexual addiction is a complex and multifaceted issue that creates significant challenges at the individual, family, and social levels. It encompasses behaviors, tendencies, fantasies, and habits that are difficult to control and that disrupt daily life. While as old as humanity itself, sexual addiction today has intensified, particularly among young people and adolescents who are widely exposed to the internet and pornographic content. The prevalence of such problems highlights the urgent need to study them, especially in a society like Iran where Islam—as a comprehensive religion—offers preventive and practical solutions to many human challenges.

As an educational and moral system, Islam seeks to nurture virtuous individuals and, therefore, must not be silent in addressing an issue arising from one of the strongest human instincts. This study aims to identify Islamic strategies for resisting lust and overcoming sexual addiction, while also evaluating the effectiveness and practical application of these strategies in the lived experience of individuals who have successfully abandoned such addictions.

Methodology: This applied qualitative study employed a phenomenological design with a descriptive strategy. The target group comprised young men and women aged 15–35 who had previously experienced at least one form of sexual addiction but reported complete recovery. A purposive sample of 14 individuals (10 men and 4 women) was selected through social media channels (specifically Telegram groups focused on sexual addiction recovery). Semi-structured, in-depth interviews lasting 50–80 minutes were conducted, exploring participants' lived experiences, motivations, triggers, and supportive strategies in overcoming sexual addiction. Sampling continued until theoretical saturation was achieved. Data analysis followed Colaizzi's seven-step method.

Findings: The results indicate that most of the strategies used by participants directly or indirectly align with Islamic



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Research Institute of
Hawzah and University

Islamic & Social Sciences

Journal homepage: <http://soci.rihu.ac.ir>



Original Article

teachings, particularly guidance from the Qur'an and the infallible Imams (peace be upon them). Key Islamic principles that proved beneficial include:

1. Emphasis on hope in God's mercy and acceptance of repentance;
2. Reassurance that God sees human struggles and is the ultimate source of help;
3. Recognition of the meaningfulness and purposefulness of creation;
4. Promises of divine reward for endurance of hardships;
5. Performance of religious duties and recommended acts such as prayer, Qur'an recitation, supplication, and fasting;
6. Avoidance of isolation and engagement in constructive activities;
7. Forgiveness of others and letting go of the past;
8. Avoiding unnecessary disputes, focusing on self-discipline, and adopting structured life plans;
9. Careful selection of friends and companions.

These teachings influenced recovery in two main ways:

- Directly, by instilling feelings of guilt, spiritual distance from God, and the motivation to repent and return, reinforced by concrete religious recommendations.
- Indirectly, by fostering motivation and strengthening willpower, thereby enabling individuals to employ other recovery strategies presented in books or digital platforms.

Discussion and Conclusion: Islamic teachings can play a crucial role in overcoming first-level sexual addictions (such as masturbation and pornography consumption) and second-level behaviors (such as voyeurism). Islam, with its comprehensive guidance, provides practical solutions to both individual and social challenges. Applying these solutions can help individuals break free from addiction, achieve personal and spiritual success, and balance worldly goals with preparation for the hereafter.

Many of these strategies transcend time, addressing both historical and modern needs. For example, Islam's emphasis on the meaningfulness of creation offers a response to today's crisis of meaning and nihilism. Recognizing creation's purpose as growth and character-building motivates individuals to pursue meaningful goals and persevere in their efforts.

Islam thus holds considerable potential for addressing contemporary problems, including sexual addiction. Proper recognition and application of these teachings can help resolve both personal and societal crises.

Keywords: Islamic Education, Sexual Addiction, Sexual Deviance, Pornography, Sexual Addict.

Conflict of Interest: The authors declare full adherence to publication ethics—including avoidance of plagiarism, misconduct, data fabrication, or duplicate submission. No commercial interests are involved, and the authors have received no financial compensation for this work.

Cite this Article: Zeynab Mohammadzadeh and Mina Salehi (2025). "The Role of Islamic Teachings in Overcoming Sexual Addictions: The Lived Experience of Sexual Addicts". *Journal of Islam and Social Sciences* 16(33): 119-140.



نقش آموزه‌های اسلامی در ترک اعتیادهای جنسی؛ تجربه زیسته معتادان جنسی

زینب محمدزاده^۱ ، مینا صالحی^۲

۱. استادیار گروه فقه و حقوق پژوهشکده امام خمینی، تهران، ایران

z.mohammadzade63@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

salehimina685@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۶

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: اعتیاد جنسی از مسائل پیچیده و چندبعدی است که در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی، معضلات بسیاری به وجود می‌آورد. اعتیاد جنسی به رفتارها، گرایش‌ها، تخیلات و عادت‌های جنسی اطلاق می‌شود که کنترل آن دشوار است و در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند. اعتیاد جنسی عمری همپای عمر بشر دارد و از زمانی که انسان‌ها بر کره زمین می‌زیسته‌اند، این اعتیاد نیز در میانشان وجود داشته است. آمارها نشان‌دهنده این است که در حال حاضر بخش عمده‌ای از جوانان و نوجوانان کشور ما به دلیل مواجهه گسترده با اینترنت و محتوای مستهجن، با اعتیاد جنسی و پیامدهای آن درگیر هستند. گستردگی چنین مشکلاتی در میان جوانان، نشان از اهمیت مطالعه این موضوعات دارد. لزوم پرداختن به این موضوع زمانی بیشتر آشکار می‌شود که می‌بینیم فراگیری این انحرافات در جامعه‌ای نظیر ایران به چشم می‌خورد که معتقد به دین اسلام است؛ دینی جامع و کامل که در هر موضوعی راهکارها و تدابیر پیشگیرانه و راه‌حلهایی عملی ارائه می‌دهد. چنین دینی نباید در چنین موضوعی که از قوی‌ترین و سرسخت‌ترین غریزه بشر ناشی می‌شود، سکوت کرده باشد. اسلام، به عنوان مکتبی تربیتی، قادر و مایل به انسان‌سازی و پرورش انسان‌های بااخلاق است. از این رو، باید پتانسیل‌های این دین برای نیل به این هدف شناخته شود تا بتوان از آن در راستای کاهش اعتیادهای جنسی و در نتیجه، کاهش آسیب‌ها و نابهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی، بیشترین بهره‌برداری را به عمل آورد. بنابراین، هدف این پژوهش استخراج راهکارهای ارائه‌شده در اسلام برای مبارزه با شهوت و رهایی از اعتیاد جنسی و نیز ارزیابی اثربخشی و کارایی این راهکارها در ترک عملی اعتیاد جنسی است.

روش: پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ ماهیت، کیفی بوده و روش پدیدارشناسی و راهبرد توصیفی استفاده شده است. جامعه هدف نوجوانان و جوانان ۵۱ تا ۵۳ ساله‌ای بوده‌اند که پیش‌تر دست‌کم دچار یکی از انواع اعتیادهای جنسی بوده‌اند و در حال حاضر، به گفته خودشان، به پاکی و رهایی کامل رسیده‌اند. از این میان تعداد ۴۱ نفر (۱۰ آقا و ۴ خانم) به روش نمونه‌گیری



Research Institute of
Hawzah and University

اسلام و علوم اجتماعی

Journal homepage: <http://soci.rihu.ac.ir>

نوع مقاله: پژوهشی

هدفمند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای یافتن نمونه‌ها، به کانال‌ها و گروه‌های مرتبط با موضوع ترک انحراف‌ها و اعتیادهای جنسی در شبکه اجتماعی تلگرام مراجعه شد و با توضیح اهداف پژوهش، با ۴۱ نفر از اعضای این کانال‌ها و گروه‌ها، که موفق به ترک شده بودند، مصاحبه صورت گرفت. ملاک انتخاب تعداد نمونه گردآوری و تحلیل اطلاعات تا رسیدن به اشباع نظری بوده که پس از مصاحبه با این ۴۱ نفر حاصل شد. ابزار گردآوری اطلاعات مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته بود که بر مبنای گفتگوی دوطرفه شکل گرفته و حاوی پرسش‌هایی درباره تجربه زیسته شرکت‌کنندگان در زمینه انگیزه‌ها و محرک‌ها و ابزارهای کمکی ایشان برای ترک اعتیاد جنسی بود. مدت زمان مصاحبه‌ها به طور میانگین، بین ۰۵ تا ۰۸ دقیقه بود. در مرحله بعد، مصاحبه‌ها با بهره‌گیری از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد بیشتر راهکارهایی که افراد برای ترک اعتیاد جنسی به کار گرفته‌اند، به طور مستقیم یا غیرمستقیم، دستورات و توصیه‌های دین اسلام، قرآن و معصومین (علیهم‌السلام) است. آموزه‌های اسلامی که می‌تواند در ترک اعتیادهای جنسی مفید و مؤثر باشد، عبارت‌اند از: ۱. تأکید و توصیه به امیدواری به رحمت و بخشش خداوند و پذیرش توبه از سوی او؛ ۲. دلگرمی دادن به بندگان در خصوص اینکه خداوند آنان و مشکلاتشان را می‌بیند و تنها کسی است که می‌تواند به بندگان کمک کند و باوجود یاری و پشتیبانی از جانب خداوند، انسان از غیر بی‌نیاز می‌شود؛ ۳. تأکید بر معنادار بودن و هدف‌دار بودن خلقت؛ ۴. دادن وعده پاداش سختی‌ها و مصائب در قیامت؛ ۵. انجام واجبات و مستحبات دینی مانند خواندن نماز و قرآن و دعا و ذکر، روزه و...؛ ۶. پرهیز از تنهایی و لزوم پرکردن وقت با کارهای مفید؛ ۷. بخشیدن دیگران و رها کردن گذشته؛ ۸. اجتناب از بحث با دیگران و تمرکز بر زندگی خود و داشتن برنامه‌ریزی برای زندگی و حسابرسی از خود؛ ۹. دقت در انتخاب دوست و همنشین.

این آموزه‌ها و تعالیم می‌تواند به دو گونه در ترک اعتیاد جنسی مؤثر افتد و نقش داشته باشد: ۱. نقش مستقیم: ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان و دوری از خداوند و رحمتش، تشویق به ترک و بازگشت و تأکید بر توبه‌پذیری خدا و نیز کمک کردن از طریق توصیه‌های کاربردی؛ ۲. نقش غیرمستقیم: دادن انگیزه و کمک به تقویت اراده در به کارگیری راهبردها و راهکارهای ترک اعتیاد جنسی که در کتاب‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری: آموزه‌های اسلامی می‌تواند به ترک اعتیاد جنسی در سطح یک (به‌ویژه خودارضایی و تماشای هرزه‌نگاری) و سطح دو (به‌ویژه چشم‌چرانی) کمک کند. دین اسلام با توجه به جامعیت آن، برای مسائل فردی و اجتماعی مختلف راهکارهای عملی و مفیدی ارائه داده است که با کاربرست آنها در زندگی، افراد می‌توانند از چنگال اعتیاد رهایی یافته و در زندگی موفق شوند و در کنار توجه به آخرت و تلاش برای آن، به اهداف دنیوی خود نیز برسند.

بسیاری از این راهکارها زمانمند نیستند و در هر عصر و زمانی پاسخگوی نیازهای اشخاص هستند. همانند تأکید بر معناداری و هدف‌داری خلقت که حتی می‌توان گفت برای انسان امروز که از بحران معنا و نیهیلیسم رنج می‌برد، بیش از گذشته راهگشاست؛ زیرا اگر انسان حس کند با مرگ همه چیز پایان خواهد یافت و تلاش‌هایش بی‌ثمر خواهند ماند، امید و انگیزه‌ای برای تلاش و استقامت نخواهد داشت. اما در صورتی که معنای خلقت را دریابد و بداند که هدف از آفرینش رشد و شخصیت‌سازی است، در گام اول اهدافش را درست و در راستای هدف اصلی خلقت برمی‌گزیند و دوم اینکه، در راستای رشد و موفقیت، پایداری خود را از دست نمی‌دهد.

دین اسلام ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های بسیاری برای حل مشکلات و مسائل و معضلات دنیای امروز ما دارد (از جمله بحران معنا که در نتیجه فردگرایی فزاینده ایجاد شده و یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین مبادی بروز اعتیاد جنسی است). در صورتی که این ظرفیت‌ها شناخته و از آنها بهره‌برداری شود، بسیاری از مسائل و آسیب‌های فردی و اجتماعی از جمله اعتیاد جنسی حل خواهد شد. با شناخت و

Research Institute of
Hawzah and University

اسلام و علوم اجتماعی

Journal homepage: <http://soci.rihu.ac.ir>

نوع مقاله: پژوهشی

شناسایی این راهکارها و بهره‌گیری عملی از آنها در زندگی روزمره، می‌توان در رفع معضلات شخصی و اجتماعی دنیای امروز و رهایی از اعتیادهای جنسی گامی مفید و مؤثر برداشت.

واژگان کلیدی: تعلیم و تربیت اسلامی، اعتیاد جنسی، انحراف جنسی، هرزه‌نگاری، معتاد جنسی.

تعارض منافع: نویسندگان در رابطه با انتشار مقاله ارائه شده به‌طورکامل از اخلاق نشر، از جمله سرقت ادبی، سوء رفتار، جعل داده‌ها و یا ارسال و انتشار دوگانه، پرهیز نموده‌اند و منافع تجاری در این راستا وجود ندارد و نویسندگان در قبال ارائه اثر خود وجهی دریافت ننموده‌اند.

استناد: زینب محمدزاده و مینا صالحی (۱۴۰۴). «نقش آموزه‌های اسلامی در ترک اعتیادهای جنسی؛ تجربه زیسته معتادان جنسی». مجله اسلام و علوم اجتماعی ۱۶(۳۳): ۱۱۹-۱۴۰.



۱. مقدمه و بیان مسئله

اعتیاد جنسی^۱ از جمله مسائل پیچیده و چندبعدی است که در سطوح مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی، معضلات بسیاری را به وجود می‌آورد. در تعریف اعتیاد جنسی اتفاق نظر وجود ندارد؛ اما آنچه در تمام تعاریف این مفهوم مشترک است، این است که به رفتارها، گرایش‌ها، تخیلات و عادت‌های جنسی اطلاق می‌شود که کنترل کردن آن برای فرد بسیار دشوار است و در زندگی روزمره او اختلال ایجاد می‌کند (سلطانی و ترکمان، ۱۳۹۸، ص ۲).

اعتیاد جنسی پیشینه‌ای همپای عمر بشر دارد و از زمانی که انسان‌ها بر کره زمین می‌زیسته‌اند، اشکالی از این اعتیاد نیز در میان آنها وجود داشته است؛ مانند چشم‌چرانی، خودارضایی،^۲ تخیلات جنسی که نمود ظاهری آن در نقاشی‌ها و هرزه‌نگاری^۳ بر دیوار غارها مشاهده می‌شود (سنایی، ۱۳۹۹، ص ۲۸). روابط جنسی آزاد، نامتعارف و گروهی که در میان اعراب پیش از اسلام رواج داشت (میرخانی، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۱۸۷) و لواط که نمونه‌ای از آن در قرآن کریم درخصوص قوم حضرت لوط آورده شده است. اما امروزه این اعتیادها به علت رواج اینترنت، فراگیرتر و گسترده‌تر شده است. درواقع، اینترنت به علت آسان‌تر کردن دسترسی به محتوای مستهجن همراه با حفظ گمنامی، بستری را فراهم کرده است که اشخاص به راحتی از منزل خود با طیف متنوعی از عکس‌ها، فیلم‌ها یا شرکای جنسی مواجه شوند (سنایی، ۱۳۹۹، ص ۴۳).

اینترنت و رسانه‌های مجازی راه خود را به خانه، کار، تحصیل و ارتباطات مردم باز کرده و فرصت دستیابی به هر نوع اطلاعات و محتوایی را به کاربران خود می‌دهد. دسترسی آزاد و آسان به محتواهای غیراخلاقی و جنسی و نیز فرصت ایجاد راه ارتباطی و شبکه‌سازی با شریک‌های جنسی متعدد و متنوع، چه به صورت مجازی و در قالب چت یا ویدئوکل و چه با گذاشتن قرار ملاقات، بدون هرگونه محدودیت و پالایه‌ای و با جذاب‌ترین شکل برای کاربران اینترنت و فضای مجازی فراهم است. این درحالی است که در جامعه دینی ایران با فرهنگی سنتی، افراد به علت تابوهای مذهبی و فرهنگی از آموزش‌های جنسی سالم بی‌بهره‌اند. در چنین جامعه‌ای کاربران نوجوان و جوان، یک‌باره با حجم فراوانی از اطلاعات، عکس‌ها، فیلم‌ها و وبگاه‌هایی مواجه می‌شوند که حس کنجکاوی آنان را به شکل بی‌سابقه‌ای پاسخ می‌دهد. ارتباطات اینترنتی، با ایجاد امکان گمنامی و فراهم کردن آسان و ارزان محتواهای متنوع و جذاب جنسی، این آزادی عمل و قدرت انتخاب را به نوجوانان و جوانان داده است که با خیالی آسوده و بدون شرم و ترس از شناخته شدن، به تماشای محتواهای جنسی بنشینند و به تبع آن دست به رفتارهای جنسی همچون خودارضایی یا اعمال جنسی خشن و غیراخلاقی با شریک جنسی خود بزنند.

گروه‌ها و کانال‌های متعدد، امکان انتخاب روابط خارج از چهارچوب و شبکه‌ای از روابط مجازی با شرکای جنسی مختلف را برای کاربران فراهم آورده است. این موضوع در کنار فقدان آموزش‌های جنسی رسمی در خانواده و جامعه، سبب شده تا در عصر کنونی، که عصر ارتباطات است، جامعه‌پذیری نوجوانان بیش از آنکه از خانواده و نهادهای آموزشی تأثیر بگیرد، از اینترنت تأثیر پذیرد. انواع اعتیادها جنسی نیز که در سنین بلوغ و در اوج نیازها و کنجکاوی‌های نوجوانان گریبان‌گیر آنان می‌شود، نتیجه همین جامعه‌پذیری‌ها و تأثیرپذیری‌ها از شبکه‌های اجتماعی است. درواقع، رسانه‌ها و وبگاه‌های هرزه‌نگاری نه تنها فرایندهای رویارویی نوجوانان با مسائل جنسی را با اختلال مواجه می‌کنند و سمت‌وسویی انحرافی به آن می‌دهند و آنان را معتاد می‌کنند (Wilson, 2017, p. 58)، بلکه زمینه‌ساز انواع دیگر اعتیاد همچون چشم‌چرانی، خودارضایی و رابطه جنسی کنترل‌نشده نیز می‌شوند.

به جهت همین دسترسی‌های آزاد، میزان انحرافات اخلاقی و جنسی در سال‌های اخیر نسبت به دهه‌های پیشین، رشد چشمگیری کرده است. آخرین آمار رسمی نشان می‌دهد که تا ژانویه ۲۰۲۲، بیش از ۵۸/۴۲ میلیون ایرانی (نزدیک به ۷۰ درصد جمعیت) از رسانه‌های

1. Sexual Addiction
2. Masturbation
3. Pornography

مجازی استفاده می‌کردند.^۱ این رقم روزبه‌روز در حال افزایش است. بیشتر کاربران رسانه‌ها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. آمارهای غیررسمی نشان می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد پسران و حدود ۶۰ درصد دختران حداقل یک‌بار در عمر خود، فیلم پورن تماشا کرده‌اند (سنایی، ۱۳۹۹، ص ۱۵). طبق آخرین آمار از آسیب‌ها و انحراف‌های جنسی در سال ۹۹، ۸۵۰ مورد لواط و ۴۶۰ مورد زنا در کشور گزارش شده که نسبت به گذشته روند افزایشی داشته است (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۰). منشأ بسیاری از این جرائم ابتلای مرتکبان به یکی از انواع اعتیاد جنسی، مانند هرزه‌نگاری یا چشم‌چرانی است (Adarsh & Sahoo, 2023).

درخصوص خیانت زناشویی، خودارضایی و چشم‌چرانی، آمار دقیق در دست نیست؛ اما در پژوهشی که ذکایی و عابدین دو انجام داده‌اند، مشخص شد که یکی از دلایل اصلی و شایع خروج زنان از تعهد زناشویی، خودارضایی همسرشان است (ذکایی و عابدین دو، ۱۴۰۳، ص ۲۱۹).

این آمارها نشان‌دهنده این است که در حال حاضر بخش عمده‌ای از جمعیت جوان کشور ما با سطحی از اعتیاد جنسی و پیامدهای ناگوار فردی، خانوادگی و اجتماعی آن درگیر هستند. ازجمله این پیامدها در سطح فردی اختلالات خلقی و رفتارهای تکانشی و عصبی، کاهش امید و رضایت از زندگی، پوچی و بحران معناست که در سطح حاد شاید به خودکشی منجر شود (صیفی و صفی، ۱۳۹۳، ص ۹). کاهش توان مغزی و بازماندن از فعالیت‌های مفید درسی و شغلی و اختلالات روحی، جسمی و جنسی است. در سطح خانوادگی مشکل در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، درگیری و کشمکش با اعضای خانواده و انزوا و بی‌علاقگی به خانواده و در سطح کلان اجتماعی نیز کاهش توان تولیدی و نیروی اقتصادی به جهت ناکارآمدی جمعیت جوان، افزایش ناامنی و فساد اجتماعی و به خطر افتادن سرمایه اجتماعی است. گستردگی و فراگیری چنین مشکلاتی در میان جوانان، نشان از اهمیت مطالعه این موضوعات دارد. لزوم پرداختن به این موضوع زمانی بیشتر آشکار می‌شود که می‌بینیم فراگیری این اختلالات و انحرافات در جامعه‌ای نظیر ایران به چشم می‌خورد که معتقد به دین اسلام است؛ دینی که مسائل جنسی میان همسران را مقدس شمرده^۲ و تمامی انواع دیگر ارضای شهوات را ناپسند دانسته و در زمره انحرافات و گناهان معرفی کرده است.^۳ قطعاً دین جامع و کاملی مانند اسلام که در هر موضوعی راهکارها و تدابیر پیشگیرانه و راه‌حل‌هایی عملی ارائه می‌دهد، نباید در چنین موضوع مهمی که از قوی‌ترین و سرسخت‌ترین غریزه بشر ناشی می‌شود، سکوت کرده باشد. اسلام، به عنوان مکتبی تربیتی، قادر و مایل به انسان‌سازی و پرورش انسان‌های بااخلاق است. ازاین‌رو، باید پتانسیل‌های این دین برای نیل به این هدف شناخته شود تا بتوان از آن در راستای کنترل و کاهش اعتیادهای جنسی و در نتیجه کاهش آسیب‌ها و نابهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی، بیشترین بهره‌برداری را به عمل آورد. بنابراین، در این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ پرسش‌های زیر هستیم:

۱. در دین اسلام چه راهکارهایی برای مبارزه با شهوت و رهایی از دام اعتیادهای جنسی پیش‌بینی شده است؟

۲. راهکارهای اسلام تا چه حد در عمل برای معتادان جنسی کارآمد و سودمند بوده است؟

۲. پیشینه پژوهش

با بررسی‌های به عمل آمده، مقاله و پژوهش علمی مستقلی مرتبط با موضوع این مقاله مشاهده نشد؛ اما ازجمله پژوهش‌ها و مطالعات انجام‌شده مرتبط با برخی از مؤلفه‌های این تحقیق که در روند پژوهش استفاده خواهند شد، می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

1. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-iran>

۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «أما إنه إذا أقبل اكتنفه ملكان وكان كالشاهر سيفه في سبيل الله، فإذا هو جامع تحتات عنه الذنوب كما يتحات ورق الشجر، فإذا هو اغتسل انسلخ من الذنوب»، وقتی (مرد به همسرش) نزدیک می‌شود، دو فرشته او را احاطه می‌کنند و مانند کسی است که در راه خدا شمشیر می‌زند. پس وقتی نزدیکی می‌کند، گناهانش مانند برگ درختان فرو می‌ریزد و وقتی غسل می‌کند، از تمام گناهان پاک می‌شود (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۰۹).

۳. «وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ. فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ». و آنان که نگهدارنده نیروی شهوت خویش‌اند، مگر با همسران خود یا کنیز ملکی خود که آنان (در اعمال شهوت در این موارد) مورد سرزنش نیستند. پس هر که جز این (دو مورد) را طلب کند (و التذاذ جنسی به هر نوع با هر کس انجام دهد) چنین کسانی متجاوز (از حدود اسلام)‌اند. (مؤمنون، ۷-۵).

اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۲) در مقاله‌ای با عنوان «پیش‌بینی تمایزی اعتیاد به پورنوگرافی: براساس دین‌داری و ناهمخوانی اخلاقی»، میزان اعتیاد جنسی مردان شهر تهران را براساس دو مؤلفه دین‌داری و ناهمخوانی اخلاقی و نیز همبستگی این متغیرها را سنجیده‌اند. آنان در این پژوهش کمی که از نوع پیمایش و با نمونه‌ای از مردان بالای ۱۸ سال تهران انجام شد، به این نتیجه رسیدند که با کاهش دین‌داری و ناهمخوانی اخلاقی افراد، میزان استفاده آنها از محتوای شهوانی از جمله پورنوگرافی افزایش پیدا خواهد کرد. در نتیجه این دو متغیر از قابلیت خوبی برای پیش‌بینی اعتیاد به پورنوگرافی برخوردارند.

فیروزی خجسته‌فر و همکارانش (۱۴۰۰) در مقاله‌ای با عنوان «تجربه زیسته بیماران مبتلا به اعتیاد جنسی: یک مطالعه کیفی» به بررسی تجارب، افکار و احساسات بیماران مبتلا به اعتیاد جنسی پرداخته‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که عوامل فردی، ناکارآمدی خانواده و بی‌توجهی جامعه به آموزش جنسی از عوامل اصلی روی آوردن جوانان به اعتیاد جنسی است.

شکیب و جمالی (۱۳۹۸) مقاله‌ای را با موضوع «کاربرد آموزه‌های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان» نگاشته‌اند که در آن، با روش توصیفی تحلیلی نقش آموزه‌های دین اسلام را در کنترل رفتارهایی نظیر استعمال دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر، خشونت و رفتارهای ناسالم جنسی بررسی کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که افراد پایبند به آموزه‌های دینی در کنترل هیجانات و رفتارهای خشونت‌آمیز موفق‌تر عمل می‌کنند و از سبک زندگی سالم‌تری برخوردارند.

بانکرافت^۱ و واکادینویک^۲ (۲۰۱۰) مقاله‌ای با عنوان «اعتیاد جنسی، اجبار جنسی، تکانشگری جنسی یا چه چیزی؟ به‌سوی یک روش نظری» نوشته‌اند. آنان با ۳۱ معتاد جنسی مصاحبه کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که رفتار جنسی خارج از کنترل از مکانیسم‌های مختلفی ناشی می‌شود. یافته‌های آنان نشان‌دهنده این است که برخی از عوامل روحی و روانی مانند افسردگی یا اضطراب تمایل افراد را به تجربه افزایش علاقه جنسی بیشتر می‌کند و آنان را به اعتیاد جنسی سوق می‌دهد. آنان در نهایت رویکرد نظری جایگزینی را برای بررسی این مکانیسم‌ها درباره رابطه میان خلق‌وخو و تمایل جنسی پیشنهاد کرده‌اند.

آبراهام (۱۹۹۴) در مقاله «اهمیت پیام‌های مذهبی در اعتیاد جنسی: مروری بر ادبیات» تاریخچه رابطه دین با سلامت روان را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که انواع خاصی از آموزش‌های مذهبی می‌تواند به بهبود اختلال و اعتیاد جنسی کمک کند. با نگاهی به پیشینه، این نتیجه حاصل می‌شود که گروهی از محققان صرفاً به بررسی عوامل و زمینه‌های گرایش به انحرافات جنسی پرداخته‌اند. برخی نیز درصدد شناسایی ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های دین و فقه اسلامی در جهت پیشگیری از انحرافات و کج‌روی‌های اخلاقی و جنسی بوده و راهکارهای پیشنهادی دین اسلام را برشمرده‌اند؛ اما در این مقاله پژوهشی، برآنیم تا با رویکردی جامعه‌شناختی و با بهره‌گیری از روش کیفی و بررسی تجربه زیسته کسانی که توانسته‌اند نوعی از اعتیاد جنسی را ترک کنند، میزان تأثیرگذاری عملی این راهکارها را بسنجیم.

۳. مبانی نظری پژوهش

اعتیاد جنسی به افکار و اعمال جنسی اطلاق می‌شود که با وجود پیامدهای منفی و ناگوار برای شخص، همچنان ادامه می‌یابد و شخص از کنار گذاشتن آن ناتوان است. مشکل اصلی در اعتیاد جنسی، رفتار جنسی نیست؛ بلکه پیامد رفتار جنسی بر سلامتی، روابط بین‌شخصی، شغل و... است که در نهایت کنترل زندگی شخص را از او می‌گیرد. به عبارت دیگر، اعتیاد جنسی انحرافات جنسی است که به عادت همیشگی بدل شده و به صورت مکرر و خارج از کنترل و اراده شخص انجام می‌شود (Baldwin, 2017).

1. John Bancroft

2. Zoran Vukadinovic

مؤلفه‌های اعتیاد جنسی عبارت‌اند از: صرف زمان طولانی برای خیال‌پردازی و رفتارهای جنسی نامناسب، تبدیل شدن به اولویت اول زندگی، استفاده از خیال‌پردازی و رفتار جنسی به عنوان واکنشی هیجانی به رویدادهای پراسترس و پرفشار زندگی یا وضعیت‌های خلقی مانند افسردگی و اضطراب، تلاش‌های مکرر اما ناموفق برای کاهش تخیل یا رفتار و اعمال جنسی، مشارکت مکرر در فعالیت‌ها و رفتارهای جنسی بدون در نظر گرفتن عواقب و پیامدهای فیزیکی و هیجانی برای خود و دیگران و نیز پیش‌رونده بودن بدین معنا که شخص معتاد جنسی پس از مدتی با انجام اعمال و رفتارهای جنسی گذشته ارضا نمی‌شود و باید حتماً میزان یا کیفیت یا نوع عمل را تغییر دهد تا بتواند لذت گذشته را دوباره تجربه کند (Efrati & Gola, 2019).

معتاد جنسی دیگر رفتارهای جنسی را صرفاً برای لذت بردن و ارضای شهوت انجام نمی‌دهد؛ بلکه این رفتارها را از روی عادت و به عنوان پاسخی به هرگونه مشکل (شخصی، خانوادگی، اجتماعی، درسی، اقتصادی و...) و هیجانی (گرسنگی، خشم، تنهایی و خستگی)^۱ انجام می‌دهد (محدث اردبیلی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ مانند هر نوع اعتیاد دیگری که شخص را به یک ماده اعتیادآور معتاد می‌کند، ماده اصلی مصرفی در اعتیاد جنسی نیز شهوت است. معتاد جنسی شهوت را به عنوان ماده‌ای مخدر و تسکین‌بخش در رویارویی با مشکلات زندگی مصرف می‌کند. اعتیاد جنسی مفهومی پدیده است که طیف وسیعی از رفتارهای جنسی را که در ادامه ذکر می‌شود، شامل می‌شود.

۳-۱. انواع رفتارهای جنسی اعتیادگونه

۳-۱-۱. خودارضایی: به معنای انجام عملی با خود یا تماشای صحنه‌های محرک است که به قصد ارضای شهوت و خروج منی صورت گیرد (موسوی، ۱۳۹۷). این نوع عمل جنسی به علت سهولت و نیازمند نبودن به شخص یا امکانات خاصی، شیوع بیشتری نسبت به انواع دیگر در میان نوجوانان و جوانان دارد. خودارضایی یا استمناء در دین اسلام یکی از قبیح‌ترین انواع انحرافات جنسی دانسته شده است (رضایی، ۱۳۹۳، ص ۳۱).

۳-۱-۲. هرزه‌نگاری: عبارت است از نمایش رفتارهای جنسی بسیار تحریک‌کننده در کتاب، تصویر، نقاشی، فیلم و هر رسانه ارتباطی دیگری با هدف برانگیختگی جنسی مخاطب (Hackauthor, 2023). تماشای فیلم‌های پورن به علت ویژگی‌های خاصی که دارد، به شدت اعتیادزاست؛ ویژگی‌هایی مانند تأثیرگذاری سریع و عمیق روی ساختار الاستیسیته مغز (از جمله قطع ارتباط مفهوم رابطه جنسی با مفاهیم عشق و احترام و صمیمیت و ایجاد پیوند میان این مفهوم با مفاهیمی همچون خشونت، خودارضایی، ارضای آنی شهوت، تجاوز، نگاه ابزاری به زن و...)، سهولت دسترسی در هر زمان و مکان بدون نیاز به صرف وقت و هزینه زیاد، تنوع فراوان و ایجاد امکان انتخاب از میان انواع محتوای مختلف طبق هر سلیقه و ذائقه‌ای (تأثیر این مورد هم بر روی مغز آن است که مخاطب را به شخصی تنوع طلب و دارای توقعات غیرواقعی بدل می‌کند)، سری و مخفی بودن (ایجاد امکان تماشای فیلم پورن بدون نگرانی در مورد آبرو)، محتوای پرخشونت و شوک‌برانگیز و درعین حال بسیار جذاب که سیستم پاداش‌دهی مغز را فعال می‌کند و از طریق ترشح بیش از حد دوپامین (هورمون شادی)، مغز را به دیدن محتوای متنوع و پرزرق و برق عادت می‌دهد (سنایی، ۱۳۹۹). این نوع از اعتیاد جنسی نیز به علت دسترسی آسان برای همگان، شیوع گسترده‌ای در میان قشر جوان و نوجوان دارد و زمینه‌ساز بروز انواع دیگری از اعتیادهای جنسی مانند خودارضایی، چشم‌چرانی و نیز روابط جنسی متعدد و خشن است (Adarsh & Sahoo, 2023, p. 2).

۳-۱-۳. خیال‌پردازی و فانتزی جنسی: به معنای تخیل و تجسم رابطه جنسی با شخصی خیالی در ذهن است که فرد را به اوج لذت جنسی برساند. در این نوع خیال‌پردازی‌ها و تجسم‌های ذهنی، معمولاً فرد فانتزی‌هایی را در ذهن مجسم می‌کند که در دنیای واقع، نمی‌تواند انجام دهد یا به آن دسترسی پیدا کند یا اساساً شدنی نیستند و صرفاً در فیلم‌های پورن (حاوی صحنه‌های به شدت اغراق‌آمیز و فراواقعی) تماشا کرده است.

۳-۱-۴. رابطه جنسی تلفنی: ^۱ به معنای مکالمات تلفنی بسیار تحریک کننده است که در آن، دو شخص درباره رابطه جنسی و تمایلات و فانتزی هایشان صحبت می کنند.

۳-۱-۵. رابطه جنسی مجازی: ^۲ صحبت درباره هر چیز مربوط به رابطه جنسی که در بستر فضای مجازی و به صورت سکس چت یا ویدئو کال انجام می شود.

۳-۱-۶. رفتارهای جنسی پرخطر: ^۳ شامل داشتن شریک های جنسی متعدد ^۴، شرکت در روابط جنسی ناشناس ^۵، رابطه جنسی دسته جمعی ^۶، رابطه جنسی به همراه اعمال خشونت آمیز یا فانتزی های عجیب و گاه خطرناک (مانند رابطه جنسی با حیوانات، اسباب بازی های جنسی ^۷ و...) و رابطه جنسی در ازای پرداخت پول ^۸.

۳-۲. سطوح اعتیاد جنسی از نظر پاتریک کارنز

پاتریک کارنز ^۹، رئیس سازمان سلامت جنسی آمریکا، در کتاب مشهورش «خروج از تاریکی ها» ^{۱۰} نخست چهار عنصر اعتیاد جنسی را برمی شمارد: ۱. ماده مصرفی که همان شهوت است؛ ۲. نحوه مصرف که شامل خودارضایی، تماشای فیلم پورن و... می شود؛ ۳. مکان مصرف که خانه یا اتاق شخصی فرد یا هر جایی است که فرد احساس راحتی و امنیت کند؛ ۴. نحوه تهیه مواد مصرفی (شهوت) که در وجود هر انسانی هست. از این جهت، اعتیاد جنسی ساده تر و درعین حال، ناپیدا تر و تشخیص ناپذیرتر از سایر اعتیادهاست؛ زیرا ماده مصرفی در خود شخص وجود دارد و نیازی نیست که برای تهیه آن، زحمتی به خود دهد؛ بنابراین بسیاری از معتادان جنسی، خود را معتاد نمی دانند و اعتیادشان را انکار می کنند. همچنین، کارنز در این کتاب سطوح سه گانه اعتیاد جنسی را به شرح زیر تقسیم بندی می کند:

سطح اول: انحرافات جنسی که از نظر عرف و فرهنگ جامعه چندان ناپسند محسوب نمی شود، مجازات قانونی در پی ندارد، مضراتش به خود فرد برمی گردد و شخص دیگری قربانی این سطح از اعتیاد جنسی نمی شود. این سطح خودارضایی، روابط اجباری ^{۱۱} (با اکراه) با دیگران، تماشای هرزه نگاری، رفتن به کلاب ها یا نمایش های با محتوای جنسی، فاحشه گری و رابطه جنسی با افراد غریبه در اول آشنایی ^{۱۲} را شامل می شود. رفتارهای این سطح لزوماً مستمر و روزانه نیست. ^{۱۳}

سطح دوم: از نظر عرف جامعه مطرود و ناپسند تلقی می شود و مجازات قانونی به همراه دارد. این سطح چشم چرانی، خودنمایی و نمایش بدن، ^{۱۴} مزاحمت تلفنی و دادن آزادی های غیر متعارف به خود (مانند آزادی غیر معمول در پوشش) را دربرمی گیرد.

1. Telephone Sex
2. Cyber Sex
3. High Risk Sexual behaviors
4. Multiple partners
5. Anonymous Sex
6. Group Sex
7. Sex Toys
8. Paying for Sex
9. Patrick Carnes
10. OUT of the SHADOWS: Understanding Sexual Addiction
11. Compulsive
12. On-night stand

۱۳. یادآوری این نکته در اینجا ضروری است که کارنز وقتی از عرف جامعه صحبت می کند، درواقع جامعه غربی را ملاک و مدنظر قرار داده است. درحالی که بسیاری از اعمال یادشده در این سطح، در عرف کلی جامعه ایران ناپسند و موجب خجالت محسوب می شوند؛ هرچند که برخی از گروه های خرده فرهنگ جوانان هستند که در عرف خود این موارد را عادی و پسندیده می دانند.

14. Exhibitionism

سطح سوم: اعمال شنیع جنسی است که مجازات قانونی شدیدی را در پی دارد. این سطح تجاوز، سکس با محارم، سکس با کودکان^۱ و سکس همراه با خشونت بسیار شدید را شامل می‌شود (کارنز، ۱۳۹۳).

۴. روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ ماهیت، کیفی بوده و از روش پدیدارشناسی و راهبرد توصیفی استفاده شده است. جامعه هدف نوجوانان و جوانان ۱۵ تا ۳۵ ساله‌ای هستند که پیش‌تر دست‌کم دچار یکی از انواع اعتیادهای جنسی بوده‌اند و در حال حاضر، به گفته خودشان، به پاکی و رهایی کامل رسیده‌اند. از این میان تعداد ۱۴ نفر (۱۰ آقا و ۴ خانم) به روش نمونه‌گیری هدفمند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای یافتن نمونه‌ها، به کانال‌ها و گروه‌های مرتبط با موضوع ترک انحراف‌ها و اعتیادهای جنسی در شبکه اجتماعی تلگرام مراجعه شد و با توضیح اهداف پژوهش، با ۱۴ نفر از اعضای این کانال‌ها و گروه‌ها، که موفق به ترک شده بودند، مصاحبه صورت گرفت. ملاک انتخاب تعداد نمونه گردآوری و تحلیل اطلاعات تا رسیدن به اشباع نظری بوده که پس از مصاحبه با این ۱۴ نفر حاصل شد. ابزار گردآوری اطلاعات مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته بود که بر مبنای گفتگوی دوطرفه شکل گرفته و حاوی پرسش‌هایی درباره تجربه زیسته شرکت‌کنندگان در زمینه انگیزه‌ها و محرک‌ها و ابزارهای کمکی ایشان برای ترک اعتیاد جنسی بود. مدت زمان مصاحبه‌ها به طور میانگین، بین ۵۰ تا ۸۰ دقیقه بود. در مرحله بعد، مصاحبه‌ها با بهره‌گیری از روش کلایزی^۲ تحلیل شدند. روش کلایزی روشی است برای بررسی پدیده مورد مطالعه براساس تجربه زیسته افراد که مشتمل بر مراحل زیر است:

۱. پیاده‌سازی و مطالعه کامل و دقیق مصاحبه و توصیف‌های ارائه‌شده شرکت‌کننده به منظور به دست آوردن احساس و مأنوس شدن با او؛
۲. استخراج جملات، عبارات و مفاهیم مهمی که مستقیم با موضوع مطالعه مرتبط است؛
۳. شناسایی معنای هریک از جملات و عبارات گفته‌شده که «فرموله کردن معانی» شناخته می‌شود؛
۴. قراردادن معانی فرموله‌شده و مرتبط به هم در خوشه‌هایی از تم‌ها (مقوله‌ها)؛
۵. تلفیق نتایج در قالب توصیفی جامع از موضوع پژوهش؛
۶. فرموله کردن توصیف جامع پدیده مورد مطالعه به صورت بیانیه صریح و روشن از ساختار اساسی پدیده مورد مطالعه که غالباً «ساختار ذاتی پدیده» نام‌گذاری می‌شود؛
۷. اعتبارسنجی نهایی یافته‌ها از طریق مراجعه مجدد به شرکت‌کنندگان و انجام مصاحبه منفرد و پرسیدن نظر آنها درباره یافته‌ها (Colaizzi, 1987).

۵. یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در طرح تحقیق در جدول ۱ آمده است. به طور کلی، ۱۴ نفر در این پژوهش شرکت کردند که ۱۰ نفر آقا و ۴ نفر خانم بودند. میانگین سنی آنان ۲۶ سال بود. بیشتر شرکت‌کنندگان دارای اعتیاد جنسی سطح یک بودند و تعداد کمی نیز به اعتیاد جنسی سطح دو مبتلا بوده‌اند و همگی در زمان انجام پژوهش، اذعان داشتند که به طور کلی، ترک کرده و به پاکی و رهایی کامل رسیده‌اند. بیشترین فراوانی در میان انواع اعتیادهای سطح اول، خودارضایی و تماشای هرزه‌نگاری و در سطح دوم، چشم‌چرانی بود؛ اما هیچ‌یک از مصاحبه‌شوندگان سطح سوم اعتیاد جنسی را تجربه نکرده بود.

1. Child Molesting

2. Paul Colaizzi

جدول ۱. مشخصات مصاحبه‌شوندگان

ردیف	مصاحبه‌شونده ^۱	سن	وضع تأهل	نوع و سطح اعتیاد جنسی	انگیزه ترک	استراتژی ترک
۱	علی	۲۷	مجرد	تماشای هرزه‌نگاری / سطح یک	احساس گناه به علت دور شدن از خدا، نداشتن اراده انجام اعمال روزمره	کمک‌گرفتن از خدا و پاک کردن شبکه‌های اجتماعی
۲	امید	۲۸	مجرد	خودارضایی، تماشای هرزه‌نگاری / سطح یک	انزجار از عمل خود به علت خلاف ذات الهی بودن	ایجاد ارتباط عمیق با خدا و کمک گرفتن از خدا و اهل بیت، نوشتن
۳	الهه	۲۴	مجرد	خودارضایی / سطح یک	آشنایی با مضرات اعتیاد جنسی	پاک کردن رنجش‌ها و کینه‌ها، تمرین بخشش و مهربانی، کار کردن روی مهارت‌های فردی و ارتباطی خود، پر کردن وقت
۴	سارا	۳۰	مجرد	خودارضایی، تماشای هرزه‌نگاری / سطح یک	احساس گناه به علت دور شدن از خدا و فطرت، احساس پوچی و نداشتن اعتماد به نفس و امید و رضایت از زندگی	خواندن نماز و قرآن، خواندن مضرات اعتیاد جنسی، به کارگیری راهبردهای عادت‌سازی
۵	جواد	۳۴	متاهل	تماشای هرزه‌نگاری، خودارضایی، چشم‌چرانی، ارتباط مجازی با زنان دیگر / سطح یک و دو	نداشتن وقت برای انجام کارهای مهم زندگی، رسیدن به پوچی و بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی	کمک گرفتن از خدا و به کارگیری تکنیک‌های ترک چشم‌چرانی و هرزه‌نگاری، توجه به همسر و تلاش برای جلب رضایت روحی و جنسی همسر
۶	امیر	۳۱	متاهل	چشم‌چرانی، خودارضایی / سطح یک و دو	نداشتن هیچ‌گونه دستاوردی در زندگی، ناراضی بودن از خود و زندگی خود	به کارگیری تکنیک‌های ترک ارائه‌شده در کانال تلگرامی مانند پرهیز از تکبر و خودپسندی، تقویت اراده با خواندن کتاب و ورزش، انجام تکلیک‌های ترک چشم‌چرانی مانند تکنیک یک ثانیه و...
۷	هادی	۲۱	مجرد	تماشای هرزه‌نگاری، خودارضایی / سطح یک	ناتوانی جسمی و افت نیروی جسمانی برای ورزش	مطالعه درباره مضرات اعتیاد جنسی، تقویت اراده با ورزش و مدیریت احساسات و تغذیه، ترک خودمحوری و توجه به دیگران و مهربانی با اعضای خانواده
۸	علیرضا	۲۵	مجرد	تماشای هرزه‌نگاری، خودارضایی، داشتن شریک‌های جنسی متعدد / سطح یک	خستگی ذهنی و مغزی، ناتوانی و شکست در درس و شغل	عهد بستن با خدا و خواندن نماز و گرفتن روزه، مطالعه درباره مضرات اعتیاد جنسی
۹	شاهین	۱۷	مجرد	تماشا هرزه‌نگاری، خودارضایی، چشم‌چرانی / سطح یک و دو	احساس گناه، عقب‌ماندن از هم‌کلاسی‌ها در تحصیل	یاری‌گرفتن از خدا، خواندن نماز و قرآن، عمل به توصیه‌های ائمه در باب تغذیه و...، تقویت اراده و عزت‌نفس
۱۰	زهرا	۱۹	مجرد	تماشای هرزه‌نگاری، داشتن شریک‌های جنسی متعدد / سطح یک	احساس گناه و عذاب وجدان، از بین رفتن بکارت	عهد بستن با خدا و امام زمان، پرهیز از خلوت و مراوده با نامحرم، خواندن نماز و قرآن، عوض کردن دوستان و پیدا کردن دوستان بهتر و باخدا
۱۱	نیما	۲۴	مجرد	خودارضایی، تماشای هرزه‌نگاری / سطح یک	مطالعه و آگاهی از مضرات هرزه‌نگاری و خودارضایی برای جسم و روان	مطالعه کتاب «عادت‌های اثمی» برای جایگزین کردن عادت‌ها و کمک گرفتن از خدا و توسل به ائمه در این راه
۱۲	محمدرضا	۳۲	متاهل	چشم‌چرانی، رابطه مجازی با زنان دیگر / سطح دو	رسیدن به پوچی در زندگی و احساس ناراضی بودن	معناگرایی و ارتباط عمیق با خدا، خواندن نماز و قرآن و دعا
۱۳	بهروز	۲۹	مجرد	تماشای هرزه‌نگاری، خودارضایی / سطح یک	احساس عدم عزت‌نفس و اعتماد به نفس، احساس ناتوانی در انجام امور روزانه و احساس بی‌انگیزگی در شغل و روابط عاطفی و...	خواندن نماز، خواندن مقالاتی درباره مضرات اعتیاد جنسی و روش‌های ترک آن و به کارگیری روش‌ها با توسل به ائمه، وقت‌گذرانی با اعضای خانواده
۱۴	ندا	۲۶	متاهل	خودارضایی، ارتباط مجازی با مردان دیگر / سطح یک	احساس دوری از خدا و همسر، تیره‌وتار شدن زندگی، خواندن روایات مربوط به ذم خیانت و عذاب اخروی آن	صرف وقت بیشتر با همسر، توبه و بازگشت به سمت خدا با خواندن دعا و ذکر، امیدواری به رحمت خدا برای پذیرش توبه

۱. بعضی از نام‌ها، به علت بی‌میلی شرکت‌کنندگان به شناخته شدن، مستعار هستند.

آنچه از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمد، نشان داد که افراد در سنین بالاتر انگیزه ترکشان را رسیدن به پوچی در زندگی و اینکه زندگی‌شان بی‌هدف و معنا و مفهوم شده و به بن‌بست تئوریک رسیده بودند، عنوان کردند. درواقع، به این علت که به میانه مسیر زندگی خود رسیده‌اند و می‌بینند هیچ دستاوردی نداشته‌اند، سرخورده می‌شوند و این ناامیدی انگیزه بازگشت و ترک کردنشان می‌شود. افراد در سنین پایین‌تر (کمتر از بیست سال و اوایل دهه بیست زندگی) بیشتر انگیزه‌شان را ساختن زندگی بیان کردند و اینکه نمی‌توانند آن‌طور که می‌خواهند، بر اهدافشان تمرکز و برای آن تلاش کنند. به عبارت دیگر، از آنجاکه انگیزه‌های زیادی برای زندگی زیاد دارند، زمانی که مضرات اعتیاد جنسی را می‌خوانند و با آن آشنا می‌شوند و متوجه می‌شوند که تا چه حد می‌تواند مضر باشد و جلوی پیشرفتشان را بگیرد، اعتیاد خود را ترک می‌کنند تا بتوانند با نیرو و توان بیشتری به اهدافشان دست یابند. برای مثال زهرا در این باره گفت:

برای کنکور اصلاً تمرکز نداشتم و نمی‌تونستم درس بخونم. وقتی تو تلگرام دنبال کانال‌های جنسی بودم واسه سرگرمی، اتفاقی به کانالی رو دیدم که راجع به مضرات خودارضایی و پورن گفته بود. وقتی مضراتش رو برای بدن و روح خوندم، تازه فهمیدم چیزی که سد راهم می‌شه واسه تمرکز و درس خوندن و رسیدن به هدف‌هام، همینیه. واسه همین ترکش کردم.

از بین خوف و رجا، رجا انگیزه مهم‌تری برای ترک بود. گرچه برخی از شرکت‌کنندگان به داشتن عذاب وجدان و احساس گناه اشاره کرده بودند، تقریباً هیچ‌یک از آنها مستقیماً ترس از آتش جهنم را به عنوان انگیزه ترک گناه خود بیان نکردند. بدیهی است دلیل احساس گناه و عذاب وجدان، اعم از ترس از آتش و عذاب و شرمساری بابت عدم رعایت حق بندگی و اطاعت از فرمان‌های الهی است. در عوض بسیاری از شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که با امید به رحمت خدا و بهتر شدن دنیا و آخرت توبه و گناه اعتیاد جنسی را ترک کرده‌اند. برای مثال ندا چنین بیان کرد:

توبه کردم و چون خدا مهربون و رحمان و رحیمه، می‌دونم که من رو می‌بخشه و توبه‌م رو می‌پذیره و بهم شانس زندگی جدید رو می‌ده.

نکته دیگر آنکه در برخی از موارد، شرکت‌کنندگان مستقیم به نقش دین و آموزه‌های دینی در ترک اعتیادشان اشاره نکردند و انگیزه‌شان را مسائل دنیوی مانند موفقیت در زندگی، احساس بهتر و آرامش و شادی بیشتر و داشتن وقت و تمرکز بیشتر برای درس و کار و... بیان کردند؛ اما راهبردهایی که برای ترک اعتیاد از آنها بهره گرفته بودند، همان راهکارهایی بود که در دین اسلام نیز توصیه شده است؛ مانند داشتن هدف و برنامه‌ریزی مشخص در طول روز، پرهیز از تنهایی و پر کردن وقت با کارهای مفید و حساب‌کشی از خود.^۱ در جدول ۲، تمام مفاهیم و مقولاتی که از کدگذاری مصاحبه‌ها استخراج شد، آمده است و در کنار هر مقوله، توصیه و آموزه اسلامی مرتبط با آن ذکر شده است.

۱. حساب‌کشی از خود که یکی از استراتژی‌های ترک اعتیاد جنسی محسوب می‌شود، به صورت طراحی جدولی است که به شیوه روزشمار تعداد روزهای پاک‌ی را محاسبه می‌کند.

جدول ۲. مفاهیم و مقولات مستخرج از مصاحبه‌ها

ردیف	مصاحبه‌شونده	عبارت	کد اولیه (مفهوم)	کد ثانویه (مقوله کلی)	آموزه اسلامی
۱	الهه	این شعر خیلی به من کمک کرد و روحیه من رو بالا برد: بازاً بازاً هرآن چه هستی بازاً / گر کافر و گبر و بت‌پرستی بازاً / این درگه ما درگه نومیدی نیست / صدبار اگر توبه شکستی بازاً	امیدواری به پذیرش توبه	امید به خدا و پذیرش توبه	نومیدی از رحمت پروردگار گناه کبیره است. ^۱ توبه‌کننده مانند کسی است که گناهی نکرده ^۲ خداوند توبه‌پذیر است. ^۳ خداوند بعد از توبه سینات را تبدیل به حسنات می‌کند. ^۴
۲	ندا	توبه کردم و چون خدا مهربون و رحمان و رحیمه، می‌دونم که من رو می‌بخشه و توبه‌م رو می‌پذیره و بهم شانس زندگی جدید رو می‌ده.	توبه		
۳	نیما	از رحمت خدا ناامید نشدم و بعد از هر بار شکست، دوباره شروع کردم و مسیر ترک رو با امیدواری به کمک خدا ادامه دادم تا بالاخره موفق شدم.	امیدواری به بخشش و پذیرش توبه و کمک‌رسانی خداوند		
۴	علیرضا	از صمیم قلبم از خدا کمک خواستم. یه شب که خیلی از خودم و همه دنیا بیزار شده بودم و احساس بی‌کسی و تنهایی می‌کردم، به خدا پناه بردم و باهاش حرف زدم اون هم کمکم کرد.	پناه‌بردن به خدا و کمک خواستن از او	آشتی و ارتباط عمیق با خدا جهت یافتن معنا و هدف زندگی	خداوند برای محافظت و یاری بنده‌اش کافی است و او تنها کسی است که می‌تواند کمک کند (نصرت الهی). ^۵ خداوند انسان‌ها را بیهوده نیافریده است و از خلقت ما هدفی والا داشته است. ^۶ معنادار و هدفدار بودن خلقت و زندگی و سختی‌های دنیا ^۷ نصرت الهی برای توکل‌کنندگان پس از عزم بر ترک گناه ^۸
۵	محمد رضا	تو اوج تنهایی و احساس پوچی و بی‌هدفی بودم و احساس می‌کردم هیچی نیستیم و چه زندگی مزخرف و مسخره‌ای دارم. از سبک زندگی‌م و کارهایی که می‌کردم خسته بودم. آخه این جور شهوترانی‌ها اولش حال می‌ده. از یه جایی به بعد حالت رو می‌گیره تمام توش و توان و زندگیت رو می‌گیره. به خاطر همین به خدا رو کردم. ازش کمک خواستم و توکل کردم. اون هم روم رو زمین نزد.	پناه‌بردن به خدا و توکل بر او		
۶	سارا	احساس می‌کردم زندگی‌م خیلی پوچ و تهی از معنا شده. هیچ هدفی تو زندگی‌م نداشتم. آخه خوش گذرونی تاکی؟ تا کجا؟ ما که فقط واسه خوش‌گذرونی به این دنیا نیومدیم. اومدیم که یه کاری انجام بدیم. واسه همین احساس کردم با این اعتیادی که من به پورن پیدا کرده‌م، نمی‌تونم برم دنبال هدفم و اون رسالتی که به خاطرش خدا من رو آفریده. واسه همین ترک کردم و از خدا خواستم رسالتم و راه رسیدن بهش رو بهم نشون بده و تو این راه کمکم کنه.	کمک‌گرفتن از خدا برای درک رسالت و هدف در زندگی و رسیدن به آن		

۱. «... إِنَّهُ لَا يَتَّسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛ جز کافران کسی از رحمت خدا ناامید نمی‌شود (یوسف، ۸۷).

۲. عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ: «الْثَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۳۵).

۳. «فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَ أَسْلَمَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ»، کسی که بعد از ستمش بر قانون و بر مردم و بر نفس خویش، توبه کند و عقیده و اخلاق و عملش را اصلاح نماید، خداوند توبه‌اش را می‌پذیرد، همانا خداوند آمرزنده و مهربان است (مائده، ۳۹).

۴. «مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ»، کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند (فرقان: ۷۰).

۵. «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ»؛ آیا خدا کفایت‌کننده بنده‌اش نیست؟ (زمر، ۳۶)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَتُوبُوا وَ يُبَيِّتُ أَقْدَامَكُمْ»؛ ای مؤمنان، اگر خدا را یاری کنید، خداوند نیز شما را یاری می‌کند و قدم‌هایتان را محکم و استوار می‌سازد (محمد، ۷).

۶. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ لَا تُرْجَعُونَ»؛ آیا گمان کردید شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما باز نمی‌گردید؟ (مؤمنون، ۱۱۵)

۷. امام علی (ع): «الَّذِي خُلِقَ لِغَيْرِهَا، وَلَمْ يُخْلَقْ لِنَفْسِهَا»؛ دنیا برای دیگری (آخرت) آفریده شده است و برای خود آفریده نشده است (سیدرضی، ۱۳۷۹، حکمت ۴۶۳).

۸. «... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»؛ پس هرگاه اراده کردی بر خدا توکل کن، به‌راستی خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد (آل عمران، ۱۵۹)؛ «... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؛ هر کس به خداوند توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند (طلاق: ۳).

ردیف	مصاحبه‌شونده	عبارت	کد اولیه (مفهوم)	کد ثانویه (مقوله کلی)	آموزه اسلامی
۷		نماز خوندن خیلی تو تقویت اراده بهم کمک کرد. خیلی از نماز کمک گرفتم.	کمک گرفتن از نماز	انجام اعمال واجب و مستحب توصیه شده در دین جهت تقویت اراده ترک	در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرد. ^۱ نماز انسان را از فحشا و منکر باز می‌دارد. ^۲ وضو بر طهارت باطن، ترک معاصی و بخشش گناهان تأثیرگذار است. ^۳
۸		هر وقت شهوت بهم غلبه می‌کرد، با آب سرد وضو می‌گرفتم و دو رکعت نماز می‌خوندم.	تأثیر وضو		
۹		سر نماز خیلی دعا می‌کردم. هنوز هم البته می‌کنم. قرآن و دعا زیاد می‌خونم و توسل می‌کنم تا دیگه شیطان گولم نزنه و از راه به در نشم و سمت گناه نرم.	دعا کردن و خواندن قرآن		
۱۰		سعی می‌کردم با خوندن قرآن و نماز و دعا و زیارت‌نامه و... وقتم رو پر کنم که هم ثواب ببرم و جبران گناه‌هام بشه و هم وقتم پر بشه و جایی واسه نفوذ شیطان نمونه و هم اراده تقویت بشه.	پرکردن وقت با اعمالی مانند نماز و دعا و قرآن		
۱۱		همه رنجش‌ها و کینه‌ها رو از دلم پاک کردم. چون فهمیدم که رنجش و کینه تخم شهوت رو تو دل می‌کاره.	پاک کردن رنجش و کینه	گذشتن از دیگران و بخشیدن و رها کردن گذشته	بخشیدن و درگذشتن از گناه دیگران باعث بخشیده شدن خود فرد از جانب خدا می‌شود. ^۴ رها کردن گذشته باعث بهبود زندگی و ساختن آینده بهتر می‌شود. ^۵ اجتناب از بحث‌های بی‌فایده با دیگران ^۶
۱۲		همه کسانی رو که تو بچگی اذیتم کرده بودن [آزار جنسی] بخشیدم تا دیگه این بار سنگین گذشته رو دوشم نباشه و خدا هم من رو ببخشه و بهم توفیق توبه بده.	بخشیدن دیگران		
۱۳		هر وقت با کسی بحث و دعوا می‌شد و عصبانی یا ناراحت می‌شدم، نمی‌تونستم حسم رو بیان کنم و بروز بدم. برای همین خودارضایی می‌کردم و اینجوری خودم رو تخلیه می‌کردم تا آرام شم؛ اما از وقتی شروع کردم به بخشیدن دیگران و رها کردنشون، راحت‌تر تونستم ترک کنم و موفق شدم.	رها کردن و بحث نکردن با دیگران		

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»؛ ای مؤمنان! در برابر حوادث سخت زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید؛ همانا خدا با صابران است (بقره، ۱۵۳).
۲. «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»؛ نماز را به پا دار؛ چرا که نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می‌دارد و یاد خدا بسیار بزرگ‌تر است (عنکبوت، ۴۵).
۳. امام صادق (ع): إِذَا أَرَدْتَ الطَّهَارَةَ وَالْوُضُوءَ فَتَقَدَّمْ إِلَى الْمَاءِ فَقَدِّمَكَ إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَدْ جَعَلَ الْمَاءَ مِفْتَاحَ قُرْبَيْهِ وَمَنَاجَاةٍ وَدَلِيلًا إِلَى سَائِطِ خِدْمَتِهِ وَ كَمَا أَنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ تَطْهَرُ ذُنُوبَ الْعِبَادِ كَذَلِكَ النَّجَاسَاتُ الظَّاهِرَةُ يَطْهَرُهَا الْمَاءُ لَا غَيْرُ... فَتَقَدَّمْ فِي صَفَاءِ الْمَاءِ وَ رَفْتِهِ وَ طَهْرِهِ وَ بَرَكَتِهِ وَ لَطِيفِ امْتِزَاجِهِ بِكُلِّ شَيْءٍ وَ اسْتَعْمِلْهُ فِي تَطْهِيرِ الْأَعْضَاءِ الَّتِي أَمَرَكَ اللَّهُ بِتَطْهِيرِهَا وَ تَعَبَّدْ بِأَدَائِهَا فِي قِرَائَتِهِ وَ سُنَنِهِ فَإِنَّ تَحْتَ كُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا فَوَائِدٌ كَثِيرَةٌ فَإِذَا اسْتَعْمَلَهَا بِالْحَرَمَةِ انْفَجَرَتْ لَكَ عُيُونٌ فَوَائِدُهُ عَنْ قَرِيبٍ؛ چون آهنگ طهارت و وضو کنی، به سوی آب پیش برو همانند اینکه به رحمت خدا نزدیک می‌شوی که همانا خداوند تعال آب را کلید قرب به خود و مناجات با خود و راهنمای رسیدن به آستانش قرار داده است و همچنان که رحمتش گناهان بندگان را می‌سرد، آلودگی‌های ظاهری را آب پاک می‌سازد نه چیز دیگری... و در صفا، زلالی، پاک کنندگی و برکت آب و اینکه چسان دقیق و لطیف با همه چیز و در همه چیز آمیخته می‌شود بیندیش و آن را در پاک نمودن اعضایی که خدا تو را به تطهیرشان امر فرموده به کار بر و آداب واجب و مستحب آن را به جای آور که در هر یک از آن آداب فواید بسیاری است که هرگاه با حفظ حرمت آنها را به کار بری به زودی چشمه فواید آن برایت می‌جوشد (منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰ ق، ص ۱۲۸ و ۱۲۹)؛ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع) فِي حَدِيثٍ قَالَ: «ثَلَاثُ كَفَّارَاتٍ إِشْبَاغُ الْوُضُوءِ بِالسَّبْرَاتِ وَالْمَشْيِ بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ إِلَى الصَّلَاةِ وَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْجَمَاعَاتِ»، سه چیز است که کفاره گناه است: کامل گرفتن وضو در هوای بسیار سرد، برای ادای نمازهای شبانه‌روزی گام برداشتن، مراقبت بر انجام صحیح نمازها (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۹۰).
۴. «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْزُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»، هرکس عفو و بخشش کند، پاداشش با خداست، خداوند ظالمان را دوست ندارد (شوری، ۴۰)؛ «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»، عفو و گذشت نمایید. آیا دوست ندارید خداوند شما را ببامرزد؟ (نور، ۲۲)؛ امام علی (ع): «إِذَا أَسَى إِلَيْكُمْ فَأَغْفُوا وَاصْفَحُوا كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يُعْفَى عَنْكُمْ»، اگر کسی به شما بدی کرد، ببخشید و چشم‌پوشی کنید، همان‌طور که دوست دارید دیگران شما را ببخشند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵۱).
۵. امام علی (ع): «لَا تَشْعُرْ فَلَيْكَ اللَّهُ عَلَى مَافَاتٍ، فَيَشْغُلُكَ عَنِ الْإِسْتِعَادِ بِمَا هُوَ آتٍ»، دل خود را بر اندوه آنچه از دست رفته و گذشته، مشغول مساز تا تو را از آنچه خواهد آمد غافل نسازد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۶۶).
۶. «وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا»؛ (مؤمنان) در مجلس غنا و دروغ پردازی و امور باطل حاضر نمی‌شوند و هنگامی که بر گفتار و کردار لغو می‌گذرند،

ردیف	مصاحبه‌شونده	عبارت	کد اولیه (مفهوم)	کد ثانویه (مقوله کلی)	آموزه اسلامی
۱۴		ارتباطم رو با دوستای ناباب قطع کردم و وقتم رو بیشتر با خانواده و دوستان خوبم می‌گذرونم که تنها نباشم و فکر شهوت‌رانی سراغم نیاد.	پرهیز از تنهایی، دقت در انتخاب دوست		
۱۵		وقتم رو با کارکردن، ورزش، مطالعه، دیدن فیلم‌های بدون صحنه پر می‌کنم و سعی می‌کنم واسه تکتک اوقات روزم برنامه داشته باشم که ذهنم مشغول باشه و منحرف نشه.	پُرکردن وقت و سرگرم کردن خود در طول روز	داشتن برنامه‌ریزی روزانه و هدف‌گذاری برای زندگی	لزوم و اهمیت حساب‌کشیدن از خود ^۱ صله‌رحم و پرهیز از تنهایی ^۲ استفاده بهینه از وقت و پرهیز از هدر دادن آن ^۳ اهمیت و نقش دوست در زندگی ^۴ پرهیز از فکر کردن به گناه ^۵ پرداختن به تفریحات سالم و حلال ^۶ مذمت اعتیاد و توصیه بر ترک عادت‌های ناپسند ^۷
۱۶		برای خودم روتین منظمی درست کردم و بهش هم پایبندم. مثلاً ورزش، درس، تغذیه و... سعی می‌کنم عادت‌های خوب رو جایگزین عادت‌های بد گذشته کنم.	جایگزین کردن عادت‌های بد با عادت‌های خوب		
۱۷		شبکه‌های اجتماعی مثل اینستا رو پاک کردم. چون من رو از خدا غافل می‌کرد و باعث می‌شد وقتم پای اون‌ها هدر بشه و به سمت پورن کشیده بشم. برای همین پاکش کردم و عادت‌های دیگه مثل نماز و ورزش و مطالعه رو جایگزینش کردم.			

- با بزرگواری و بزرگ‌منشی می‌گذرند. (فرقان، ۷۲)؛ «أَوْزَعُ النَّاسِ مَنْ تَرَكَ الْإِمْرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا»، پرهیزکارترین مردم کسی است که مجادله را ترک کند، اگرچه بر حق باشد (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۹۵).
- ۱.. حضرت محمد ﷺ: «أَكْبَسُ الْكَيْسَيْنِ مَنْ حَاسِبَ نَفْسَهُ»، زیرک‌ترین زیرکان کسی است که از نفس خویش حساب کشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۶۹، حدیث ۷۰)؛ امام علی علیه السلام: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ بِأَعْمَالِهَا وَطَالِبُوا بِأَدَاءِ الْمَفْرُوضِ عَلَيْهَا»، به حساب اعمال خود رسیدگی کنید و از نفس خود بخواهید که وظایف خود را انجام دهد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۵۲).
۲. امام رضا علیه السلام: «تَزَاوَرُوا تَحَابُوا وَتَصَافَحُوا وَ لَا تَحَاشَمُوا»، به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۳۴۷)؛ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: «إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدُّ مَا يَهْمُ بِالْإِنْسَانِ حِينَ يَكُونُ وَحْدَهُ خَالِيًا»، به راستی شدیدترین زمانی که شیطان به انسان توجه می‌کند، زمانی است که انسان تنها باشد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵۳۳).
۳. «فَإِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصَبْ / وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ»، هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی، به کار مهم دیگری بپرداز و به سوی پروردگارت توجه کن (انشراح، ۷ و ۸)؛ حضرت محمد ﷺ: «إِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ لَمْ تَزَلْ قَدَمًا عَنِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمْرِهِ فِيمَ أَفْتَاهُ وَ عَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ وَ عَمَّا اكْتَسَبَهُ مِنْ أَثْنِ اكْتَسَبَهُ وَ فِيمَ أَنْفَقَهُ وَ عَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ»، در روز قیامت بنده قدمی بر نمی‌دارد، مگر اینکه از چهار چیز سؤال می‌شود: از عمرش که در چه چیزی سپری شده، از جوانی که در چه راهی صرف شده، از مال که از کجا به دست آمده و در چه صرف شده و از محبت اهل بیت (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۵۶).
۴. حضرت محمد ﷺ: «الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يَخَالِلُ»، انسان به دین دوستش است. پس هریک از شما بنگرد که با چه کسی دوستی می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۹۲).
۵. امام علی علیه السلام: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا»، کسی که زیاد درباره گناهان بیندیشد، گناهان او را به‌سوی خود می‌کشاند (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۲۳).
۶. حضرت محمد ﷺ: «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ: سَاعَةٌ يُتَابَعِي فِيهَا رَبِّهَ عَزَّ وَ جَلَّ ، وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ ، وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ ، وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحَظِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لِنَلِكِ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَ تَوْزِيْعٌ لَهَا؛ خَرَدَمَدُ مَا دَامَ كَهْ خِرْدُشِ از او گرفته نشده، باید ساعاتی را برای خود در نظر گیرد: زمانی برای مناجات با پروردگارش عزوجل، زمانی برای محاسبه نفس، زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند عزوجل به وی ارزانی داشته است و زمانی برای کام‌جویی خود از راه حلال؛ زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دلا (شیخ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۳۳۴).
۷. امام علی علیه السلام: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ غَلَبَةُ الْعَادَةِ؛ بِالْأَتَرِينِ عِبَادَتِ چیرگی بر عادت‌های ناپسند است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۸۷)، «تَرَكَ الشَّهَوَاتِ أَفْضَلُ عِبَادَةٍ وَ أَجْمَلُ عَادَةٍ» ترک شهوات بالاترین عبادت و زیباترین عادت است (همان، ص ۳۲۰)؛ «ذَلَّلُوا أَنْفُسَكُمْ بِتَرْكِ الْعَادَاتِ»، نفس خود را به ترک عادت‌ها رام کنید (همان، ص ۳۷۲).

همان‌طور که از جدول ۲ بر می‌آید، بیشتر راهکارهایی که افراد برای ترک اعتیاد جنسی به کار گرفته‌اند، دستورات و توصیه‌های دین اسلام و معصومین (علیهم‌السلام) است. آموزه‌های اسلامی که می‌تواند در ترک اعتیادهای جنسی مفید و مؤثر باشد، عبارت‌اند از:

۱. تأکید و توصیه به امیدواری به رحمت و بخشش خداوند و پذیرش توبه از سوی او؛
۲. دلگرمی دادن به بندگان در خصوص اینکه خداوند آنان و مشکلاتشان را می‌بیند و تنها کسی است که می‌تواند به بندگان کمک کند و با وجود یاری و پشتیبانی از جانب خداوند، انسان از غیر بی‌نیاز می‌شود؛
۳. تأکید بر معنادر بودن و هدف‌دار بودن خلقت؛
۴. دادن وعده پاداش سختی‌ها و مصائب در قیامت؛
۵. انجام واجبات و مستحبات دینی مانند خواندن نماز و قرآن و دعا و ذکر، روزه و...؛
۶. پرهیز از تنهایی و لزوم پرکردن وقت با کارهای مفید؛
۷. بخشیدن دیگران و رها کردن گذشته؛
۸. اجتناب از بحث با دیگران و تمرکز بر زندگی خود و داشتن برنامه‌ریزی برای زندگی و حسابرسی از خود؛
۹. دقت در انتخاب دوست و همشین.

این آموزه‌ها و تعالیم می‌تواند به دو گونه در ترک اعتیاد جنسی مؤثر افتد و نقش داشته باشد:

۱. نقش مستقیم: ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان و دوری از خداوند و رحمتش، تشویق به ترک و بازگشت و تأکید بر توبه‌پذیری خدا و نیز کمک کردن از طریق توصیه‌های کاربردی؛
۲. نقش غیرمستقیم: دادن انگیزه و کمک به تقویت اراده در به‌کارگیری استراتژی‌ها و راهکارهای ترک اعتیاد جنسی که در کتاب‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌شود.

۶. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی آموزه‌های اسلامی مفید و مؤثر در ترک اعتیادهای جنسی انجام شد. برای نیل به این هدف، از رویکرد کیفی و روش پژوهش پدیدارشناسی بهره گرفته شد تا تجربه زیسته معتادان جنسی بررسی و تحلیل شود که موفق به ترک اعتیادشان شده‌اند. به این منظور، با ۱۴ نفر از این افراد مصاحبه عمیق صورت گرفت و تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان با امیدواری به خدا و نیز انجام دستورات دینی (مانند نماز، پرهیز از تنهایی و بیکاری و پرکردن وقت با کارهای مفید، دقت در انتخاب دوست و خواندن قرآن و دعا و ذکر) موفق به ترک شده‌اند. افرادی نیز که در صحبت‌هایشان به دستورات و تعالیم دینی اشاره نکردند و صرفاً از تکنیک‌هایی که در شبکه‌های مجازی یا کتاب‌ها آموخته‌اند بهره گرفته‌اند، ناخودآگاه و بدون اینکه خود بدانند، از این تعالیم بهره گرفته‌اند؛ زیرا بسیاری از تکنیک‌هایی که مدرسان یا نویسندگان آموزش می‌دهند، بسیار شبیه آموزه‌های دینی و اسلامی است.

در نتیجه، می‌توان گفت تعلیم و تربیت اسلامی و سخنرانی‌ها و خطابه‌های برخی از مبلغان مذهبی می‌تواند از راه‌های زیر به ترک اعتیاد جنسی در سطح یک (به‌ویژه خودارضایی و تماشای هرزه‌نگاری) و سطح دو (به‌ویژه چشم‌چرانی) کمک کند: تأکید و توصیه به امیدواری به رحمت و بخشش خداوند و پذیرش توبه از سوی او؛ دلگرمی دادن به بندگان در خصوص اینکه خداوند آنان و مشکلاتشان را می‌بیند و تنها کسی است که می‌تواند به بندگان کمک کند و با وجود یاری و پشتیبانی از جانب خداوند، انسان از غیر بی‌نیاز می‌شود؛ تأکید بر معنادر بودن و هدف‌دار بودن خلقت؛ وعده پاداش سختی‌ها و مصائب در قیامت؛ انجام واجبات و مستحبات دینی مانند خواندن نماز و قرآن و دعا و

ذکر، روزه و...؛ پرهیز از تنهایی و لزوم پرکردن وقت با کارهای مفید؛ بخشیدن دیگران و رها کردن گذشته؛ اجتناب از بحث کردن با دیگران و تمرکز بر زندگی خود و داشتن برنامه‌ریزی برای زندگی و حسابرسی کردن از خود؛ دقت در انتخاب دوست و همنشین.

اما در مورد اعتیاد جنسی سطح سه نمی‌توان چنین ادعایی کرد؛ زیرا تمام مشارکت‌کنندگان تحقیق که موفق به ترک اعتیاد شده‌اند، دارای سطح یک یا دو این اعتیاد بوده‌اند و در میان افرادی که ترک کرده‌اند، سطح سوم اعتیاد جنسی مشاهده نشد. علت این امر می‌تواند این باشد که معتادان سطح سه به مرحله‌ای رسیده‌اند که بازگشت از مسیر برایشان ناممکن یا حداقل بسیار دشوار شده است. همچنین نتیجه تحلیل مصاحبه‌ها این امر را نشان داد که تعالیم اسلامی می‌تواند به دو گونه بر ترک اعتیاد جنسی تأثیر بگذارد:

۱. نقش مستقیم: ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان، تشویق به ترک و بازگشت و تأکید بر توبه‌پذیری خدا؛

۲. نقش غیرمستقیم: انگیزه‌دادن و کمک به تقویت اراده در به‌کارگیری استراتژی‌ها و راهکارهای ترک اعتیاد جنسی.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که دین اسلام با توجه به جامعیت آن، برای مسائل فردی و اجتماعی مختلف راهکارهای عملی و مفیدی ارائه داده است که با کاربرست آنها در زندگی، افراد می‌توانند از چنگال اعتیاد رهایی یافته و در زندگی موفق شوند و در کنار توجه به آخرت و تلاش برای آن، به اهداف دنیوی خود نیز برسند. بسیاری از این راهکارها زمانمند نیستند و در هر عصر و زمانی پاسخگوی نیازهای اشخاص هستند. همانند تأکید بر معناداری و هدف‌داری خلقت که حتی می‌توان گفت برای انسان امروز که از بحران معنا و نیهیلیسم رنج می‌برد، بیش از گذشته راهگشاست؛ زیرا اگر انسان حس کند با مرگ همه چیز پایان خواهد یافت و تلاش‌هایش بی‌ثمر خواهند ماند، امید و انگیزه‌ای برای تلاش و استقامت نخواهد داشت. اما در صورتی که معنای خلقت را دریابد و بداند که هدف از آفرینش رشد و شخصیت‌سازی است، در گام اول اهدافش را درست و در راستای هدف اصلی خلقت برمی‌گزیند و دوم اینکه در راستای رشد و موفقیت، پایداری خود را از دست نمی‌دهد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۲) همخوان است. در پژوهش اسماعیلی، این فرضیه تأیید شد که با کاهش دین‌داری، میزان استفاده از محتوای شهوانی افزایش می‌یابد. در این پژوهش نیز نشان داده شد که افزایش دین‌داری می‌تواند به کاهش اعتیاد جنسی از جمله تماشای محتوای شهوانی بینجامد. درواقع، هر دو تحقیق وجود رابطه معنادار میان سطح دین‌داری و اعتیاد جنسی را تأیید می‌کند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر با نتایج دو پژوهش شکیب و جمالی (۱۳۹۸) و آبراهام (۱۹۹۴) همسو است که آموزه‌های دینی می‌تواند در ترک انواع اعتیادها از جمله اعتیادهای جنسی مؤثر باشد؛ زیرا طبق پژوهش آبراهام، دین‌داری به افزایش سلامت روان کمک و عزت نفس کمک می‌کند. انسانی هم که از سلامت روان و عزت نفس برخوردار باشد، برای مشکلات خود چاره‌ای اساسی می‌جوید و برای فرار از مشکلات، به اعتیاد پناه نمی‌برد.

سرانجام باید اشاره کرد همان‌طور که از یافته‌ها برمی‌آید، دین اسلام ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های بسیاری برای حل مشکلات و مسائل و معضلات دنیای امروز ما دارد (از جمله بحران معنا که در نتیجه فردگرایی فزاینده ایجاد شده و یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین مبادی بروز اعتیاد جنسی است). در صورتی که این ظرفیت‌ها شناخته و از آنها بهره‌برداری شود، بسیاری از مسائل و آسیب‌های فردی و اجتماعی از جمله اعتیاد جنسی حل خواهد شد. به‌دیگرسخن، فردگرایی که در نتیجه مدرنیته و استفاده فراگیر از تکنولوژی و ابزارهای آن ایجاد شده است، افراد را دچار بحران معنا و پوچی کرده است و این خود باعث می‌شود که افراد برای فرار از دنیای فردی‌شده و بدون معنایی که پر از مشکلات و مصائب گوناگون و گرفتار نیهیلیسم است، به مسکن‌هایی از جمله خودارضایی و تماشای هرزه‌نگاری و... روی آورند که نخستین اثر منفی آنها اعتیادزا بودنشان است. اسلام برای رهایی از این اعتیاد راهکارهایی از جمله جمع‌گرایی (تأکید بر امت اسلامی، تأکید بر انجام مناسک جمعی مانند نماز جماعت و...)، تأکید بر هدف‌دار بودن و معنادار بودن خلقت، در کنار توجه به زندگی خود و داشتن هدف و برنامه برای آن، دیدار با یکدیگر و کمک به یکدیگر (تأکید بر صله رحم، دست‌گیری از نیازمندان و...) ارائه داده است. با شناخت و شناسایی این راهکارها و

بهره‌گیری عملی از آنها در زندگی روزمره، می‌توان در رفع معضلات شخصی و اجتماعی دنیای امروز و رهایی از اعتیادهای جنسی گامی مفید و مؤثر برداشت. بنابراین، پیشنهاد می‌شود نویسندگان در پژوهش‌های آتی، راهکارها و توصیه‌های عملی بیشتری از دین اسلام را با روش‌های توصیفی تحلیلی و اسنادی با مراجعه به متون معتبر دینی، استخراج کنند و ظرفیت‌ها و قابلیت‌های آن را برای بهبود بخشیدن به وضعیت انسان معاصر و رفع انواع دیگر مشکلات و مسائل شخصی و اجتماعی جهان امروز، نمایان کنند.



منابع

*قرآن کریم

* سید رضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹ش). نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. قم: مشهور.

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول. چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین.
۲. اسماعیلی، عاصم، اسمعیلی، معصومه، و حسینی، نفیسه (۱۴۰۲). پیش‌بینی تمایزی اعتیاد به پورنوگرافی: براساس دین‌داری و ناهمخوانی اخلاقی. فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۱۷(۱)، ۲۲-۳۲.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). غررالحکم و درر الکلم. چاپ دوم، قم: دار الکتاب الاسلامی.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه. قم: مؤسسه آل‌البیت (علیه السلام) لإحياء التراث.
۵. ذکایی، محمدسعید، و عابدین‌دو، سیده‌فهیمه (۱۴۰۳). تعاملات زوجین و خروج زنان از تعهد زناشویی: پژوهشی در شهر تهران. فصلنامه مسائل اجتماعی ایران، ۱۵(۴)، ۱۹۵-۲۳۰.
۶. رضایی، حسن (۱۳۹۳). راهکارهای فردی مبارزه با انحرافات جنسی از دیدگاه قرآن و اهل‌بیت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی.
۷. سلطانی، ادیس، و ترکمان، فرح (۱۳۹۸). فهم اعتیاد جنسی در پیوند با خود‌پنداره معتادان جنسی. نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز، ۸(۲)، ۱۶۵-۱۷۶.
۸. سنایی، کامیار (۱۳۹۹). پورنوگرافی و آثار مخرب لذت‌های ممنوعه بر روی مغز و روان. تهران: متخصصان.
۹. شکیب، زهره، و جمالی، سمانه (۱۳۹۸). کاربرد آموزه‌های دینی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر برخورداری از سبک زندگی سالم در نوجوانان. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۲(۱۸)، ۲۷-۳۶.
۱۰. شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۱). معانی الأخبار. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۱. شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه. چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۲. صیفی، سروش، و صفی، سعید (۱۳۹۳). ارتباط اعتیاد به اینترنت و هرزه‌نگاری جنسی با اضطراب مرگ در دانشجویان. کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده (و جشنواره ملی خانواده‌پژوهی).
۱۳. فیروزی خجسته‌فر، ریحانه، عسگری، کریم، و کلانتری، مهرداد (۱۴۰۰). تجربه زیسته بیماران مبتلا به اعتیاد جنسی: مطالعه‌ای کیفی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۲(۳)، ۸۵-۱۰۳.
۱۴. کارنز، پاتریک (۱۳۹۳). خروج از تاریکی‌ها، ترجمه فروهر تشویقی. قم: مکتب امام هادی.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی. چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیه.
۱۶. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۷. محدث اردبیلی، ابوالفضل، رجایی، زهرا، و نیازی، مریم (۱۴۰۰). رابطه سه‌گانه‌های تاریک شخصیت با اعتیاد جنسی در دانشجویان دختر شهر مشهد. مجله علمی پژوهان، ۲۰(۱)، ۵۱-۵۵.
۱۸. منسوب به جعفر بن محمد (۱۴۰۰). مصباح الشریعه. بیروت: اعلمی.
۱۹. موسوی، سیداکبر (۱۳۹۷). راه‌های درمان خود ارضایی. قم: میراث ماندگار.
۲۰. میرخانی، عزت‌السادات (۱۳۹۸). تاریخ تحول حقوق زن در اسلام. دو جلد، تهران: دانشگاه امام صادق (علیه السلام).

- * The Holy Quran.
21. Abraham, W. Nicholas (1994). The significance of religious messages in sexual addiction: A literature review». *The Journal of Treatment & Prevention*, 1, 159-184.
 22. Adarsh, Himani; Sahoo, Swapnajeet (2023). Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 35-39.
 23. Baldwin, David (2017). Why you should NEVER masturbate? The biggest discovery in medical science uncovering the secrets, and how it is depleting human health and what are its devastating ripple-effects. <https://ketabkoo.com/book/1428147>.
 24. Bancroft, John; Vukadinovic, Zoran (2010). sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model. *The Journal of Sex Research*, 41(3), 28-47.
 25. Carnes, Patrick (2014). *Coming Out of the Darkness*, translated by Foruhar Tashfiqi. Qom: Imam Hadi's School. [In Persian]
 26. Colaizzi, P.F. (1978). Psychological research as a phenomenologist view it. In: Valle, R.S. and King, M., Eds., *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*, Oxford University Press, New York.
 27. Efrati, Y. & Gola, M. (2019). Adolescents' compulsive sexual behavior: The role of parental competence, parents' psychopathology, and quality of parent-child communication about sex. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 420-431.
 28. Esmaili, Asim, Esmaili, Masoumeh & Hosseini, Nafiseh (2023). Predicting the Differentiation of Pornography Addiction: Based on Religiosity and Moral Incongruence. *Journal of Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 7(1), 22-32. [In Persian]
 29. Firouzi Khojastehfar, Reyhaneh, Asgari, Karim and Kalantari, Mehrdad (2021), The Lived Experience of Patients with Sexual Addiction: A Qualitative Study. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(3), 85-103. [In Persian]
 30. Hackauthor (2023). The Easy Peasy Way to Quit Porn. A rewritten version of a rewrite of Allen Carr's Easy Way to Quit Smoking for pornography. <https://www.studocu.com/row/document/ahmadu-bello-university/medical-mycology/easypeasy/73135180>.
 31. Hurr Amili, Muhammad bin Hassan (1989). *Wasa'il al-Shi'a ila Tahsil Masa'il al-Shari'a*, Qom: Aal al-Bayt Institute for the Revival of Heritage. [In Persian]
 32. Ibn Shu'bah Harrani, Hasan bin Ali (1984). *Tuhf al-'Uqul 'an Aal al-Rasool*, second edition, Qom: Jami'at Modarresin. Esmaili, Asim, Esmaili, Masoumeh. [In Persian]
 33. Kulayni, Muhammad bin Ya'qub (1987). *Al-Kafi*, Fourth Edition, Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Persian]
 34. Majlisi, Muhammad Baqir (1983). *Bihar al-Anwar*, Beirut: Al-Wafa Institute. [In Persian]
 35. Mirkhani, Ezzat al-Sadat (2019). *History of the Evolution of Women's Rights in Islam*, Two Volumes, Tehran: Imam Sadiq University. [In Persian]
 36. Mohaddith Ardabili, Abolfazl, Rajaei, Zahra & Niazi, Maryam (2021). The Relationship between Dark Personality Triangles and Sexual Addiction in Female Students in Mashhad. *Journal of Scientific Studies*, 20(1), 51-55. [In Persian]
 37. Mousavi, Seyyed Akbar (2018). *Ways to Treat Masturbation*. Qom: Mirase Mandegar. [In Persian]
 38. Rezaei, Hassan, (2014). *Individual Strategies for Combating Sexual Deviations from the Perspective of the Qur'an and the Ahl al-Bayt*, Master's Thesis in Quran and Hadith Sciences, Allameh Tabataba'i University. [In Persian]
 39. Sana'i, Kamyar (2020). *Pornography and the Destructive Effects of Forbidden Pleasures on the Brain and Psyche*. Tehran: Experts. [In Persian]

40. Seyfi, Soroush & Safi, Saeed (2014). The Relationship between Internet Addiction and Sexual Pornography with Death Anxiety in Students. National Congress of Family Pathology. [In Persian]
41. Seyyed Razi, Muhammad ibn Husayn (2000). Nahj al-Balaghah, translated by Muhammad Dashti. Qom: Mash-hour. [In Persian]
42. Shakib, Z. & Jamali, Samaneh (2019). Application of Religious Teachings in the Prevention of High-Risk Behaviors of Healthy Lifestyle in Adolescents. *Journal of New Achievements in Humanities Studies*, 2(18), 27-36. [In Persian]
43. Sheikh Saduq, Muhammad bin Ali (1982), Ma'ani al-Akhbar. Qom: Islamic Publications Office. [In Persian]
44. Soltani, Idris & Torkaman, Farah (2019). Understanding Sexual Addiction in Relation to the Self-Concept of Sex Addicts. *Journal of Alborz University of Medical Sciences*, 8(2), 165-176. [In Persian]
45. Tamimi Amadi, 'Abd al-Wahid ibn Muhammad (1990). Ghurar al-Hakam and Durar al-Kalam. second edition, Qom: Dar al-Kitab al-Islami. [In Persian]
46. Wilson, Gary (2017). Your Brain on Porn; Internet pornography and the emerging science of addiction. UK: Commonwealth-publishing.com.
47. Zokaei, Mohammad Saeed & Abedin Do, Seyyede Fahimeh (2024). Couples' Interactions and Women's Departure from Marital Commitment: A Study in Tehran. *Iranian Journal of Social Issues*, 15(4), 195-230. [In Persian]

