

استعد فأنت الآن على موعد مع التغير للأفضل .. فهل أنت جاهز ؟

استعد فأنت الآن على موعد مع التغير للأفضل بإذن الله.

أولا : عليك أن تكون رزينا فيجب عليك أن تفرق بين العلاقة الشرعية الزوجية (التي تكون مقبولة تماما و غير محرمة) وبين تلك الممارسات الغير صحية والمحرمة.

ثانيا : تحديد الحدود

- أي لا تدخل عبر الإنترنت و أنت وحيد.
- أي اهرج التلفزيون وتذكر أنه يجرك لعدم غض البصر.
- أي لا تذهب إلى الشوارع التي ربما تجد فيها مشاهد تثير غريزتك، وتجنب النزول إلى الأسواق التي يكثر فيها الاختلاط و اذهب فقط لحاجتك..... إلخ.
- اكتشف و حدد المزيد من الحدود فإنك تعلم المزيد عن نفسك.

ثالثا : إنشاء الأهداف:

- على المدى القصير : قل لنفسك أنا سأحارب اليوم مثلا استخدام الانترنت للدخول إلى المواد الضارة، فسأستخدم جهاز الكمبيوتر فقط لغرض محدد مفيد أو سأتركه.
- متوسطة المدى: تعلم قدر ما تستطيع عن الإدمان. كن خبيرا في أسباب انتكاساتك التي حدثت لك حتى تتفادى تلك الأسباب و لا تقع مرة أخرى فيها بحيث لا يصيبك اليأس ولا تحاول مرة أخرى.
- على المدى الطويل : ليكن هدفك أن تظل بعيدا عن الإباحية تماما لمدة ١٨٠ يوما. قم بتطوير مهارات جديدة لديك . قم بمساعدة الآخرين الذين يعانون من مشكلة مماثلة. طور علاقتك الحميمة السليمة مع زوجتك أو زوجك.
- قم بتحديد الفريق الذي سيدعمك : الأصدقاء و العائلة و المسجد و مجموعات الدعم الأخرى و موقعنا.

الآن حاول البحث عن علاقات جديدة مع صحبة صالحة لتجنب العزلة الاجتماعية فكلنا يعرف قصة قاتل المائة من بني إسرائيل حين سأل عن أعلم أهل الأرض، فذلل على رجل عالم، فقال: إنه قتل مائة نفس، فهل له من توبة؟ فقال: نعم، ومن يحول بينه وبين

التوبة، ثم قال له : انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناساً يعبدون الله، فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك، فإنها أرض سوء.

وكان هذا العالم مربياً حكيماً، حيث لم يكتف بإجابته عن سؤاله وبيان أن باب التوبة مفتوح، بل دله على الطريق الموصل إليها، و هو أن يغير منهج حياته، ويفارق البيئة التي تذكره بالمعصية وتحثه عليها، ويترك رفقة السوء التي تعينه على الفساد، وتزين له الشر، ويهاجر إلى أرض أخرى فيها أقوام صالحون يعبدون الله تعالى. وكان الرجل صادقاً في طلب التوبة، فلم يتردد لحظة، وخرج قاصداً تلك الأرض،

ولما وصل إلى منتصف الطريق حضره أجله، ولشدة رغبته في التوبة نأى ب صدره جهة الأرض الطيبة وهو في النزع الأخير.

إن، اهجر أرض السوء والناس السوء.

في الأخير تذكر قوله تعالى) :وَلِيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ (١٤٢) أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ (آل عمران- الآيات ١٤١-١٤٢).