

COME PROTEGGERCI DALLA PORNOGRAFIA

Il potere di Cristo ci protegge quando esercitiamo la nostra fede in Lui. Nel Libro di Mormon il comandante Moroni persistette nel proteggere e fortificare il suo popolo (vedi Alma 50:1–6). Il suo esempio ci insegna a non smettere mai di proteggerci contro l'avversario. I passi seguenti ti aiuteranno a creare un piano d'azione per proteggere il tuo cuore e la tua mente dal materiale inappropriato veicolato dai media. Ulteriore studio, meditazione e programmazione ti aiuteranno a stabilire il giusto corso d'azione. Metti a punto il tuo piano ed esaminalo insieme a qualcuno nel quale hai fiducia, come un genitore, il tuo coniuge, un amico o un dirigente della Chiesa.

1. **PREGA PER RICEVERE PROTEZIONE.** Rafforzati cercando l'aiuto e la protezione divini tramite il potere capacitante dell'Espiazione.
 - a. **Inventario personale:** ho pregato per essere aiutato a proteggermi dalla pornografia? Quanto spesso chiedo l'aiuto del Signore? In che modo Egli mi ha protetto in passato? Come uso l'aiuto che mi dà il Signore?
 - b. **Azioni possibili da intraprendere:** pregare, offrire un digiuno, meditare, riconoscere la mano del Signore nella tua vita, dedicare la tua casa.
 - c. **Il mio piano d'azione:**

2. **FOCALIZZATI SUL SALVATORE E NON SUL MONDO.** Sii consapevole dei pericoli e delle conseguenze delle contraffazioni di Satana, ma diriggi i tuoi pensieri verso la verità e alla luce che il Vangelo ci porta riguardo la virtù, la castità, la santità del nostro corpo e il sacro potere della procreazione.
 - a. **Inventario personale:** bilancio la mia consapevolezza dei pericoli legati alla pornografia con la luce e la verità del Vangelo? Dove posso approfondire la mia conoscenza dei principi evangelici della virtù, della castità, della santità del nostro corpo e del sacro potere della procreazione? Agisco per timore o per fede?
 - b. **Azioni possibili da intraprendere:** Studiare e discutere i principi del Vangelo che riguardano il corpo, la procreazione, la virtù e la castità.

Concentrarsi sugli insegnamenti del Salvatore; chiedere a qualcuno in cui hai fiducia di aiutarti a rimanere concentrato su questo.

- c. **Il mio piano d'azione:**

3. **PARLA DI CIÒ CHE CONCERNE LA PUREZZA PERSONALE.** Parlare regolarmente con coloro di cui ti fidi e che ami aiuterà te e loro a essere meglio preparati a gestire in modo adeguato le situazioni difficili quando si presenteranno. Se commetti degli errori, parla con qualcuno di tua fiducia, come un genitore, il tuo coniuge o il vescovo, per risolvere il problema.
 - a. **Inventario personale:** quanto mi sento a mio agio nel parlare di questioni che riguardano la purezza personale e la pornografia? Quanto spesso ne parlo? Con chi ne dovrei parlare? Chi può aiutarmi a parlarne? Con chi parlo se commetto un errore o se mi trovo in una situazione difficile?
 - b. **Azioni possibili da intraprendere:** parlare con altri (coniuge, genitori o figli) di come proteggersi dalla pornografia. Tenere regolarmente colloqui personali con i membri della famiglia. Tenere una lezione alla serata familiare su come mantenere la purezza personale. Studiare l'opuscolo *Per la forza della gioventù* e leggere *Prontuario per i genitori* (31125 160) dove puoi trovare suggerimenti su come parlare di questo argomento. Chiedere ai tuoi familiari di raccontare come si sono protetti dalla pornografia e ascoltarli con attenzione.
 - c. **Il mio piano d'azione:**

4. **PRENDITI CURA DI TE FISICAMENTE.** La Parola di Saggiamente promette grandi benedizioni spirituali quando ci prendiamo cura del nostro corpo fisico. Quando sei affamato, stanco o non stai bene fisicamente, sei più vulnerabile alle tentazioni.

Prendendoti cura del tuo corpo puoi proteggerti meglio contro la tentazione della pornografia.

- a. **Inventario personale:** in che modo ho cura di me fisicamente? Come sono la mia dieta, il mio riposo e i miei esercizi? Quali abitudini devo cambiare?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** offrire un digiuno, fare esercizi regolari, consumare cibi salutari, stabilire un ciclo regolare di riposo, sviluppare abitudini sane e sostenibili per affrontare i momenti di difficoltà.
- c. **Il mio piano d'azione:**

5. **RAFFORZA LA TUA CAPACITÀ DI FARE FRONTE ALLE EMOZIONI NEGATIVE.** La rabbia, l'autocomiserazione, la depressione, lo stress, la noia e la solitudine ti rendono più vulnerabile alle tentazioni. Sviluppa e rinsalda modi sani di reagire quando queste emozioni si presentano.

- a. **Inventario personale:** quali sono gli eventi o le situazioni che suscitano in me emozioni negative? Quanto le mie reazioni in questi casi sono insane e inefficaci? Per quali aspetti le mie reazioni peggiorano la situazione? Come posso chiedere aiuto al Signore quando divento vulnerabile?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** chiedere aiuto al Signore quando lotti contro le emozioni negative. Chiederti se non stai fraintendendo o interpretando in modo sbagliato le cose che succedono. Imparare a trasformare da negativo a positivo ciò che pensi di te. Imparare a reagire in modo sano.
- c. **Il mio piano d'azione:**

6. **SCEGLI MEZZI E CONTENUTI MULTIMEDIALI APPROPRIATI.** Sii costante e vigile nel fare scelte sagge che impediscano a contenuti multimediali immorali di insinuarsi nel tuo cuore e nella tua mente.

- a. **Inventario personale:** sto utilizzando i mezzi di comunicazione in maniera edificante? Osservo le norme contenute in *Per la forza della gioventù*? In che modo i media possono essere una potenziale minaccia nella mia casa? Quali minacce rappresentano invece fuori dalla mia casa? Quali sono i miei potenziali punti deboli? Chi mi può aiutare a capire come proteggere meglio me stesso e coloro che amo? Quali risorse specifiche ho a disposizione?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** individuare quali media veicolano contenuti che invitano lo Spirito. Esaminare le linee guida di "Internet and Family Safety" nella sezione Wiki del sito Internet LDS Tech. Mettere filtri sui dispositivi elettronici, servirsi delle funzioni a uso dei genitori e assicurarsi che i computer siano in un luogo sicuro dove ci sia sempre passaggio. Stabilire regole specifiche per l'uso dei mezzi di comunicazione, ad esempio per quanto tempo si può navigare in Internet. Valutare se disabilitare Internet sui dispositivi elettronici mobili. Affidare ogni sera i tuoi dispositivi elettronici a un genitore o al tuo coniuge.

- c. **Il mio piano d'azione:**

In che cosa sono forte?

In che cosa devo migliorare?

Con chi esaminerò il mio piano?

Per maggiori informazioni, visita
overcomingpornography.org
o addictionrecovery.lds.org.

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI