Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Катерина!

В первую очередь - в молитве попросите Господа освободить Вас. Социальные сети могут стать объектом постоянного притяжения - как курение или алкоголь (для кого-то - как телевидение, сериалы или компьютерные игры). И лучше это преодолеть, чем подчиниться такому поведению.

Нужно прояснить вопрос причин (которые актуальны лично для Вас) и других вариантов поведения. В христианстве человек кается во грехе не только на уровне греховного поступка, но и в греховных желаниях и мыслях. То есть - мы не просто делаем вид, что сожалеем "во всех грехах оптом", но вникаем в свои мотивы и цепочки, что приводят к конечным поступкам. И сравниваем это с Божьими путями, Его заповедями и опытом людей веры.

16 Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя.
(1Тим.4:16)

Попробуем это на примере соцсетей. Почти для всякого действия в нашей жизни есть мотивы (один или несколько), причины, которые сподвигают нас к этому поведению.

Что Вы получаете от пребывания в соцсетях?

- С кем общаетесь?
- Что читаете и смотрите?
- Какие эмоции испытываете?
- От каких эмоций или ситуаций уходите?

Честно задаете себе такие вопросы. Не оценивайте их на данном этапе, просто ищите причины и запишите их.

Есть такая фраза: "Природа не терпит пустоты". Мы не может перестать что-то делать, мы что-то должны делать вместо этого. Когда алкоголику говорят - "брось пить", даже при большом желании у него будет ступор - если не пить, то что делать? Как не думать о всех проблемах? Где общаться, если не в "наливайке"? С кем и о чем разговаривать, чтобы "друзья понимали". Это затрагивает много разных жизненных сфер и у человека должны появиться альтернативы.

Подумайте - какие есть альтернативные варианты для общения, кроме соц сетей?

Можно ли общаться с друзьями и знакомыми после работы пару раз в неделю, например. Это могут быть как светские, так и церковные мероприятия.

Если таких людей нет в кругу общения - где их можно найти? Может на таких мероприятиях? Можно пойти на художественную выставку, на какое-то социальное мероприятие - там познакомиться с теми, кому это интересно. После пары встреч в разных местах, уже свободно можно звонить приглашать куда-то, спрашивать - чтобы Вас приглашали и т.д.

Если Вы хотите эмоций - откуда их еще можно черпать? Снова - живое общение, спорт, домашние животные, хобби... Это общие направления - которые Вы можете расширить и уточнить - в тех направлениях, что Вам близки и доступны.

Избегание неприятных ситуаций, уход от отношений и т.д. - можно ли это как-то решить более фундаментально, кроме затягивания по времени? Поиск новой работы, смена коллектива, решительные шаги в отношениях...
Есть ли какие-то пути?

Когда все это будет проделано, то появится чуть больше свободы. Дальше - этой свободой необходимо пользоваться. Когда чувствуете, что скоро снова тянет в соцсеть - делайте альтернативное действие. Просите помощи у Всевышнего - и Он поможет. Раз за разом, сначала будете переживать усилия, а затем, через повторения своего выбора - будет проще и комфортнее.

32 и познаете истину, и истина сделает вас свободными.
(Иоан.8:32)

Благословений Божьих,
Виктор