

Ako bojovať so závislosťou na počítačových hrách?



Otázka: „Dobrý deň! Volám sa Kiril, mám 13 rokov. Veľmi sa zaujímam o Bibliu a Boha, učím sa na jednotky, doma sa snažím udržiavať poriadok a pomáham, ako môžem. No aj tak strácam celý čas na neužitočné sedenie na sociálnych sieťach a pri počítačových hrách (nie strieľačky). Chápem, že mi to zaberá čas a neprináša žiaden úžitok. No neberiem to vážne a ani neviem, prečo ešte stále chcem chodiť do virtuálneho sveta. Po hraní hier ma hryzie

svedomie a objavuje sa pocit viny. Čo mám robiť a ako bojovať s touto závislosťou?

(Pýta sa: Kiril, dňa 20.9.2011)

Odpovedá: Inna Belonožko

Dobrý deň Kiril,

milý priateľ, je veľmi dobré, že o tom rozmýšľate. Ale to samozrejme nestačí. A navyše, ak po určitej hre cítite pocit viny, no potom si znovu sadnete a pohrúžite sa do svojho virtuálneho sveta, čoskoro zmizne každé hryzenie svedomia. Budete jednoducho závislý a hra sa už nebude zdať nebezpečnou alebo neužitočnou. A práve vtedy bude všetko vážne.

Podme si spolu prejsť niekoľko otázok. Len mám na vás prosbu: odpovedajte na nich čestne. Takže, páči sa vám hrať hry a „visieť“ každý deň na sociálnych sieťach? A čo vám to dáva? Možno múdrosť? Alebo zdravie, zázračný zrak, pevné nervy, dobrú náladu? Farebný monitor je jednoducho obrázok s tisícami pixelmi a nič viac. Tam sa nežije život, chápete? Je to klam, ilúzia. Tam môžete byť super šikovný chalan s bicepsami, ktorý fenomenálne skáče a behá, strieľa, zomiera a potom má ešte niekoľko životov atď. Je to tak aj v skutočnosti? A to všetko namiesto toho, aby ste sa naozaj plnohodnotne rozvíjali! Myslím tým: zaoberať sa športom, prechádzky na čerstvom vzduchu, prácu, komunikáciu s priateľmi, pomoc v rodine, čítanie užitočnej literatúry a štúdium Biblie (tým skôr, že sa zaujímate o túto Knihu – Božie Slovo) atď.

Nebudem vám radiť, aby ste počítač odviezli na chatu, vypli internet alebo odrezali rozvody. Na samotnom počítači nie je nič zlého. Ide o vaše túžby, motívy, ako ho používate a ... „v naplní“ počítača. Čím je naplnený váš počítač? Možnože máte na pracovnej ploche hry, ktoré ste si vy sám stiahli? Tak ich treba jednoducho odstrániť. Čo sa týka sociálnych sietí, je veľmi smutné, keď ľudia jednoducho žijú svoj život pred monitorom. Kiril, toto chcete? Život je omnoho zaujímavejší bez prázdnych konverzácií na sieťach. Nestojí zato pridať si milión virtuálnych priateľov a pritom jednoducho sedieť a písať si s nimi. Podobá sa to na hru, kde ľudia hrajú svoju rolu vo veľkolepom predstavení. Namiesto normálneho živého dialógu s priateľom ľudia uprednostňujú ako náhradu komunikáciu na sieťach!

Kiril, riskujete, že „vypadnete“ zo skutočného, reálneho života. Tu už nie je ďaleko od ubíjajúceho stavu depresie. Toto je cesta k samotárstvu a rozčarovaniu, k životu bez zmyslu. Tým, že ste „pohltentý“ v informačnom toku, strácate sám seba. Aj keď ste výborný žiak a všetko doma stíhate, predsa obmedzujete svoje možnosti, márnite svoju mladosť a zdravie. V Biblii je napísané: **„Ja, Boh, som predložil som ti život i smrť, požehnanie i kľatbu. Vyvol' si teda život, aby si zostal živý ty i tvoje potomstvo“** (5. kniha Mojžišova 30,19). Boh nám nepodaroval život nato, aby sme nezmyselne plytvali jeho drahocennými okamihmi. Boh sa veľmi obáva o váš život, môj drahý priateľ. On prežíva za vás a je pripravený pomôcť vám zbaviť sa od každej závislosti, ktorou ste poviazaný. Tým skôr, keďže chápete celé nebezpečenstvo počítačovej závislosti, je najvyšší čas pozvať Ježiša do vášho srdca: aby viedol vaše myšlienky, motívy, slová a skutky. O všetko toto poproste Boha na osobnej modlitbe, svojimi slovami. A urobte to, čo vám povie Boh: **„Teda, dávajte si pozor, ako sa správate, nie ako nemúdri, ale ako múdri, využívajúc čas, lebo dni sú zlé.“** (List Efezským 5,15-16)

Vy nie ste počítačový hrdina, ale skutočný človek, ktorého Boh miluje. Je vám predurčený iný život, nie počítačový, ale skutočný. V Biblii sú slová: **„... kto vie dobre robiť, a nerobí, má hriech.“** (List Jakuba 4,17). A ešte 1. list Korinským 10,23: **„Všetko je mi dovolené, ale nie všetko je prospešné. Všetko je mi dovolené, ale nie všetko buduje.“**

Kiril, zvíťaziť nad škodlivým návykom je možné! Boh je mocný a On vám dá silu zvíťaziť. Zverte sa do Jeho rúk, odovzdajte Jemu svoj život! Požehnania nenechajú na seba dlho čakať! A pamätajte si: **„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje“** (List Filipským 4,13).

Prajem vám Božie požehnanie a radosť!

S úctou,
Inna

zdroj: <http://www.bible.com.ua/answers>

Preložené so súhlasom www.bible.com.ua.