Отвечает: Виктор Белоусов

Данил спрашивает: *"Здравствуйте, можете ли вы сказать, является ли грехом увлечение всё время провождения в популярной соц.сети Вконтакте, сидеть часами глазеть на посты популярных пабликов, и можете ли вы сказать если это грех то как избавиться от постоянного просиживания ВК?"*

Мир Вам, Данил!

Это не проблема как такового Вконтакте - это проблема зависимости.

Когда нет ВК - существуют компьютерные игры, телевизор и т.д.

8 Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. (Фил.4:8)

Во-первых это вопрос конфликта внутри человека: напряжение (стресс)-удовольствие. Окружающий мир "давит", чего-то хочет, требует, заставляет... Но ведь проще абстрагироваться от мира - и читать интересные новости и яркие картинки. Правда такое "чтение"просмотр почти ничего полезного не дает и никакие вопросы не решает, только временно отвлекая от повседневных задач. А если это "отвлечение" становится более объемным, нежели сама "работа" - то проблема только усугубляется.
В данном аспекте проблемы, вопрос не в самом отдыхедосуге, а в его количестве.

Необходимо молиться о духовном освобождении, перенося фокус внимания на Бога и Его действия в нашей жизни.

Отдыхать, отвлекаться можно и нужно - так устроена психика человека. Но вот избегать реальной жизни, не принимать реалистичный уровень стресса - это путь к зависимостям.

Как можно исправить ситуацию - искать полезные альтернативы: активный спорт, хобби, общение с людьми вне сети. Или учиться работать в соц сетях профессионально, делая сферу досуга сферой интересной работы. Такой путь тоже может быть.

Второй момент - это распределение времени. Тайм-менеджмент никто не отменял. Попробуйте заранее планировать (реалистично) свое время - сколько чему уделять. А затем следовать планам. Не ставьте сразу завышенную планку, которая будет нереальна на практике. Сначала просто запишите в течении дня - сколько на что уходит времени. А затем - пробуйте менять по чуть-чуть. Главное - увидеть и прочувствовать, что своей жизнью управлять хоть в каких-то сферах, но возможно. А дальше - расширять.

Божьих Вам благословений,
Виктор