

QUANDO SABER SE A MINHA RELAÇÃO COM AS REDES SOCIAIS ESTÁ SE TORNANDO PREJUDICIAL?**3 TEXTO BASE (Ef 5.15)**

"Tenham cuidado com a maneira como vocês vivem; que não seja como insensatos, mas como sábios".

3 QUEBRA GELO:

Você já aderiu ou tem resistência às redes sociais?

As redes sociais, embora sejam uma rede de contatos útil, podem ter consequências negativas pelo uso inadequado. Elas dominam nossa rotina, impactando áreas como compras, estudos, entretenimento e lazer, e influenciam diretamente o comportamento social, alterando hábitos e outras áreas da vida.

QUAIS OS DANOS DE GASTARMOS MUITO TEMPO NAS REDES SOCIAIS?

O uso exagerado das redes sociais pode trazer danos irreversíveis. Pode afetar nossa saúde mental, produzindo insônia, queda de memória e de atenção. O cérebro se programa para atender ao estímulo produzido pelo celular e tira o foco de atenção de qualquer outra atividade. Por exemplo: quantos acidentes de trânsito poderiam ser evitados se alguns motoristas prestassem mais atenção e não usassem o celular? Outro dano é o emocional. Como dificilmente alguém expõe momentos ruins da própria vida nas redes sociais, a sensação que dá é a de que todos vivem muito felizes, que são bem-sucedidos e aproveitam bem a vida. Isso pode gerar comparação, ansiedade, depressão e vários outros desconfortos. O dano pode vir também nas finanças, aumentando a possibilidade de cairmos na tentação de comprar compulsivamente. Em Efésios 5.16, lemos que precisamos cuidar da maneira como vivemos, para não viver como insensatos, mas como sábios.

COMO AS REDES SÓCIAS AFETAM NOSSAS RELAÇÕES COM AS PESSOAS?

Afetam diretamente na comunicação interpessoal. Pessoalmente, temos trejeitos, gestos e entonações que favorecem o entendimento. Tudo presenteado por Deus em nossa própria natureza. Já no meio virtual, todo o entendimento se restringe ao que se lê e podemos interpretar errado e provocar desentendimentos. Outro efeito são os "haters" que dissimulam ódio gratuito. Podemos ser influenciados por eles a odiar pessoas sem ao menos conhecê-las. As redes sociais atrapalham também o convívio com as pessoas do mundo real. Quantas famílias vivem afastadas dentro da mesma casa olhando para uma tela de celular? Algumas relações são até desfeitas devido ao esfriamento do convívio.

AS REDES SOCIAIS PODEM AFETAR NOSSA FÉ?

Corremos o risco de nos moldarmos a este mundo nos conformando com várias opiniões, ideologia: sofismas que nada combinam com o evangelho. O uso excessivo das redes sociais pode nos tirar a consciência do amor de Deus. Podemos, assim, perder a consciência de que já somos amados ceitos por Deus e isso é suficiente. Perdemos nossa identidade. O nosso amor e gratidão por Deus e esfriam e a devoção por falta de meditar e ouvir a Palavra é afetada. Isso pode gerar incredulidade e afastamento do Senhor. Precisamos transformar nossa mente (Rm 12.2) para vivermos a vontade de Deus. Transformar a mente requer meditar e dedicar o nosso melhor tempo ao Senhor.

CONCLUSÃO

As redes sociais são muito usadas e até necessárias, mas precisamos de vigilância e prudência.

Elas não devem ocupar um lugar nas nossas vidas maior do que o de Deus e o das relações sociais da vida real. As redes sociais não são do diabo, e diametralmente oposto, elas podem ser instrumentos de bênção e de edificação. No entanto, quando não são bem utilizadas os danos podem ser irreversíveis.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

Tente monitorar seu uso das redes sociais, pois com disciplina conseguimos ter tempo para várias outras coisas essenciais na nossa vida, principalmente com Deus. Como anda seu tempo de devocional? Geralmente, quanto mais tempo passamos no celular, menos temos para nosso devocional.

Examinem tudo, fiquem com o que é bom (1 Ts 5.21). Não é porque algo está nas redes sociais que precisa ser consumido. Precisamos ser criteriosos com os conteúdos que acessamos, pois eles podem ser mortais na nossa espiritualidade.

Quando sair com amigos ou familiares, aproveite a oportunidade para interagir com eles. Não há nada melhor que uma conversa olho no olho, vida na vida. Não deixe o celular aproximar os que estão longe e distanciar os que estão perto.