u příspěvků udrží. „Kdoví, co to dělá s mozky našich dětí," řekl.

Jednoduchá potěšení

Bůh skutečně ví, jak moderní média ovlivňují náš mozek. Bůh, jako náš milující Stvořitel, stvořil náš mozek tak, abychom v něm prožívali hojnou radost (Jan 10,10). Jedině On má lék na náš problém s přesyceností médii.

Krása přírody, radost z rodinných vztahů, chutné a výživné jídlo, služba druhým, studium jeho Slova, fyzická práce, zahradničení, uctívání, sobotní odpočinek – to jsou Boží cesty k životu v hojnosti. A nedávné výzkumy ukazují, že každá z nich skutečně zvyšuje úroveň štěstí! Na druhou stranu studie neustále ukazují, že větší konzumace médií vede k nižší míře štěstí a vyšší míře nudy.

Žel, ačkoli je Bible „sladší než med" (Žalm 119,103), Boží slovo dnes vzbuzuje jen malý zájem. Proč? Vždyť Bible je nejtištěnější, nejprodávanější a nejčtenější knihou v historii. Přísloví 27,7 říká, že „sytý" člověk „šlape i po plástvi medu". Jsme tak přesyceni a přetíženi moderními médii, že nám Bible připadá nezajímavá. Média pokřivila naše mentální „chuťové buňky".

Pokud si však promluvíte s někým, kdo absolvoval 30denní mediální půst, uslyšíte pravý opak. Je to asi takto: „Když jsem začal s 30denní mediální abstinencí, bylo to těžké, a dokonce bolestivé. Ale brzy jsem si uvědomil, kolik času mám na lepší aktivity! Začal jsem si užívat čtení Bible. Měl jsem více času na své blízké, na pobyt v přírodě a na jiné prosté radosti."

Bible slibuje, že Bůh vám neodepře žádnou dobrou věc (Žalm 84,11). Uspokojuje touhy každé živé bytosti (Žalm 145,16). Zabírá závislost na médiích ve vašem životě příliš mnoho času a místa v mozku? Pokud se těchto rozptýlení vzdáte, možná budete zpočátku sténat a naříkat. Váš nářek se však promění v radost (Jan 16,20)!

Bůh vás zve, abyste to zkusili: „Okuste a uzřete, že Hospodin je dobrý" (Žalm 34,9). Pokud vyměníte část svého času stráveného s médii za čas strávený s Božím slovem, najdete nový smysl a cíl života prožitého ve vztahu s Ježíšem. „A to je život věčný, aby poznali tebe, jediného pravého Boha, a Ježíše Krista, kterého jsi poslal" (Jan 17,3).

Bible on-line: www.biblenet.cz

Obrázek: ©Enis Aksoy/DigitalVision Vectors/Getty Images

SVĚTLO VŠEM I TOBĚ

Zajímají tě i jiná témata?
Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

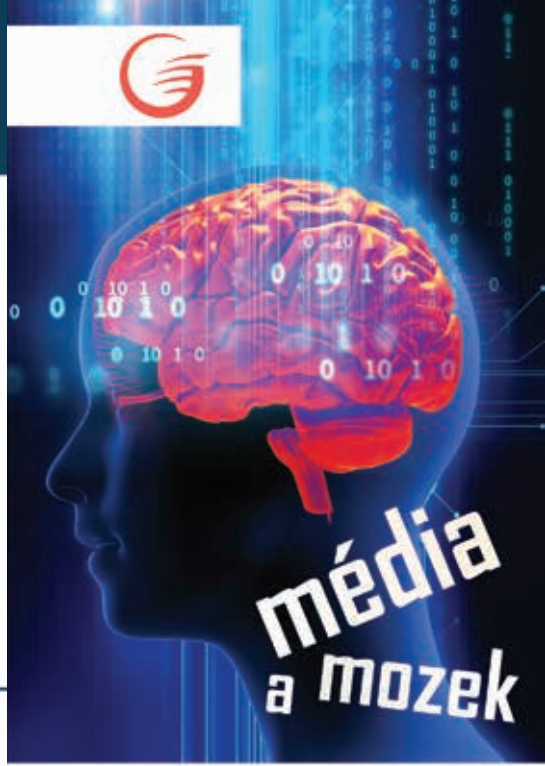
Chceš poznat Bibli více?
Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web nebo využij kontaktní informace níže:

www.glowonline.cz

Nabídka studia Bible zdarma:
Středisko korespondenčních kurzů
www.skk.cz, e-mail: skk@casd.cz



Světlo všem i tobě

Před lety, těsně před očekávaným uvedením iPadu na trh, se jeden novinář zeptal Steva Jobse: „Takže vaše děti musí iPad milovat?" Novinář samozřejmě předpokládal, že děti zakladatele společnosti Apple mohou trávit neomezený čas u obrazovky a mají neustálý přístup k nejnovějším technologickým zařízením. „No, ne tak docela." Steve Jobs v rozhovoru vysvětlil, že jeho děti iPad nikdy nepoužily! Ani jednou. Pokud si novinář představoval domácnost posetou neustále používanými zařízeními, mýlil se. V domě generálního ředitele společnosti Apple členové rodiny společně jedli a bavili se o smysluplných tématech.

U nás ostatních to však vypadá, že zábava a sociální média zcela prosytily naše životy.

Možná si dokonce pochvalujeme jejich výhody a pohodlí, které přináší. Co když však moderní média odvádí pozornost od činností, které dávají skutečný smysl?

Závislost

Průměrný dospívající dnes tráví zábavou a sociálními médii devět hodin denně. Průměrný rodič stráví u zábavy téměř osm hodin denně. Mobilní zařízení dnes používají i batolata. Pravidelný čas u obrazovky tráví 97 % batolat a většina z nich má při používání médií nulovou interakci s rodiči. Průměrné dítě ve věku do šesti let stráví sledováním televize více času, než kolik ho za celý život stráví konverzací se svým otcem.

Deuteronomium 6,7 vykresluje lidské vztahy zcela jinak. Místo psaní si textových zpráv a příspěvků na sociální sítě Bůh stvořil rodinu pro společenství.

Členové rodiny mají být spolu a mají si povídat. Mají si povídat o Božích ustanoveních.

„Budeš je vštěpovat svým synům a budeš o nich rozmlouvat, když budeš sedět doma nebo půjdeš cestou, když budeš uléhat nebo vstávat." Ráno a večer, při procházkách a rozhovorech, při jídle i při bohoslužbách – Bůh stvořil rodiny, aby byly spolu.

Přesuňme se do 21. století. Vědci byli ohromeni, když zkoumali mozky nadšených uživatelů iPhonu. Skeny mozků ukazovaly, že tito lidé mají se svým iPhonem doslova milostný vztah.

Nejenže se jim telefon líbí a užívají si ho, interakce s jejich telefonem aktivuje stejné mozkové obvody jako interakce a láska ke členovi rodiny.

Když prožíváte milostný vztah ke kusu hardwaru a zároveň trávíte méně času se svými blízkými, jako by se naplnila slova z Matouše 24,12 o tom, že v posledních dnech „láska mnohých vychladne".

Deprese, osamělost, izolace

Sociální média měla vytvořit nejvíce propojenou generaci v historii. Paradoxně však způsobila nejvyšší míru osamělosti, jaká kdy byla zaznamenána. U intenzivních uživatelů sociálních médií je 2,7krát vyšší pravděpodobnost, že budou trpět depresí než u těch, kteří sociální média používají méně.

Přibývá podivných nápadů, které signalizují, že s naší kulturou něco není v pořádku – například jeden jihokorejský vynálezce nedávno odhalil gauč s mechanickými pažemi, které vás mohou obejmout. Je navržen přesně tak, abyste se cítili, jako by vás objímala milovaná osoba. A pak je tu bláznivý trend objímat se s cizími lidmi. Jste osamělí? Najměte si profesionálního „objímatele". Vynálezci nyní navrhují také sociální roboty pro předškoláky a seniory. Ti teď mohou zažívat sociální kontakt… s robotem? Tyto podivné jevy ještě před několika lety neexistovaly. Odhalují hluboký sociální a duchovní deficit, který povrchní on-line společenský život nemůže naplnit.

Zoufale potřebujeme nahradit virtuální realitu realitou skutečnou. Potřebujeme se vrátit k Božímu záměru pro lidské vztahy (jako je rodina a církev).

Rozmach zábavních médií dosáhl takového stupně, že psychiatři nyní diagnostikují skutečnou závislost na médiích. Podle Americké lékařské asociace je v Americe 19 milionů lidí závislých na videohrách. Pět milionů hráčů dokonce hraje více než 40 hodin týdně. Podle údajů shromážděných výzkumníkem Georgem Barnou je závislost na zábavních médiích nejzávažnější a nejrozšířenější závislostí v současné Americe. Většina Američanů se řadí mezi závislé na svých oblíbených médiích. Dr. Nicholas Kardaras je odborník na léčbu závislostí a autor knihy Glow Kids. „Pracoval jsem se stovkami lidí závislých na heroinu," vysvětluje. „Je snazší léčit závislého na heroinu než závislého na obrazovce."

Problém závislosti se může týkat i vás. Možná si to ani plně neuvědomujete. Máte pocit, že bez své oblíbené zábavy nebo sociálních médií nevydržíte ani den? Nezoufejte. Bible dává závislým nepřemožitelnou naději. Slibuje absolutní vítězství v Kristu (1. Korintským 15,57; 1. Korintským 10,13)!

Zakládající prezident Facebooku Sean Parker přiznal, že Facebook byl záměrně vytvořen tak, aby uživatele zaháčkoval. Jejich aplikace, jak vysvětlil, „využívají zranitelnosti v lidské psychologii". Každý lajk a komentář byly navrženy tak, aby byly „malým dopaminovým hitem", který uživatele