



## Izbjegavanje štetne 'e-hrane'

Hrana je neophodna u životu. Ali ukoliko se prejedate (bez obzira na hranljivu vrijednost) možete postati gojazni. Ako jedete nezdravu, masnu hranu onda ćete imati povišen kolesterol, visok krvni pritisak, kao i druge bolesti i oboljenja. Internet se može uporediti sa našim odnosom prema hrani. On je inače odlična stvar koja nam pruža nebrojene koristi. Ali ukoliko mu se prepustimo ili konzumiramo nezdrave količine on može upropastiti naše fizičko, duhovno i mentalno zdravlje.

Uz mnoštvo sadržaja u virtualnom prostoru vrlo je teško manevarisati bez osjećanja preopterećenosti i virtualne klaustrofobije. Izazov je biti selektivan u tome šta pročitati, s kime pričati i u koje se aktivnosti uključiti. Borba je čak i da isključimo naše elektronske naprave koje stalno daju zvučne signale, blicaju ili vibriraju na dolazak nove e-mail poruke, pozivom na ažuriranje ili neku drugu instant poruku. Neko ili neka grupa stalno želi da nešto pokaže ili nam nešto kaže, uvijek tražeći neposrednu pažnju. Ako se svemu odazivamo, sve vrijeme, onda ćemo biti ovisni, uvijek čekajući na još više.

Internet će rado trošiti naše misli i vrijeme, ukoliko mu dopustimo. Naše nezdrave online navike mogu umanjiti i utjecati na naše interakcije u stvarnom životu, umanjiti našu radnu sposobnost na poslu ili školi, udaljiti nas od čitanja korisnih knjiga i publikacija, kao i od provođenja kvalitetnog vremena sa prijateljima i porodicom. Možemo razviti horizontalan pristup, izlažući sebe brojim ljudima i informacija dok s druge strane nećemo uspjeti da postignemo dubinu u našim odnosima niti da steknemo znanje u određenim stvarima. Naše neprestano svakodnevno rovanjenje po tuđim fotografijama, video snimcima i blogovima može nas učiniti besciljnim konzumentima, i odvratiti nas od tog da ostavimo vlastiti otisak u virtuelnom prostoru. Što je još gore, naši online grijesi mogu dovesti do ovisnosti koja krši naš moralni kod, izjeda našu dušu, transformiše ove grijeh u stvarni život, i prekida naše odnose sa supružnicima i voljenim. Ukoliko se pronađemo u bilo kojoj nabrojanoj stavci, onda možemo razmotriti da uradimo sljedeće:

1. **Isključite se.** Odjavite se. Pružite svojim očima (i ušima) odmor. Izadite u park, ili gledajte zalazak sunca. Uživajte u samoći. Poslušajte cvrkut ptica, šuštanje lišća, žubor rijeke ili potoka. Slavite Allaha zbog ljepote Njegovog stvaranja. Učvrstite svoj odnos sa supružnikom, djecom ili rođacima. Razgovarajte o svojim nadama, snovima, strahovima i potrebama. Popijte kafu s pravim, realnim, prijateljem, razgovarajte licem u lice. Nadoknadite sve one nepročitane poruke u Kur'anu. Razmišljajte o njihovim značenjima, o vašem cilju u životu. Pokušajte da ovo budu vaše dnevne ili sedmične navike. Budite prisutni svojim srcem, mislima, dušom i tijelom.
2. **Minimizirajte.** Kada ste online, budite malo. Uzimate male porcije koje možete sažvakati. Budite selektivni. Izaberite kvalitet, a ne kvantitet. Pročitajte samo neke objave, pogledajte samo neke video snimke. Izaberite da možda pročitate neku elektronsku knjigu. Ne zaboravite da izadete iz sobe zbog disanja i probave. Pokušajte da ne radite više poslova dok ste online. Nemojte se prebacivati u mnoštvu tabova i razgovora, ili da skaćete sa 'zida' na 'zid', i sa

'posta' na 'post'. Fokusirajte se, razmišljajte. Razmislite kako možete primijeniti nove lekcije u svom životu. Onda uzmite potrebno vrijeme da ih implementirate.

3. **Precizirajte.** Razmislite o svojim online aktivnostima. Procijenite svoje surfanje, razgovore i spamovanje. Da li je korisno, prikladno i skromno? Da li je impulsivno ili suvišno? Birajte svoje riječi mudro, oprezno, pristojno. Ukoliko se radi o suprotnom polu, neka budu ljubazne. ali skromne. Kažite šta mislite, a mislite ono što kažete. Pokušajte da pretočite svoje misli i osjećanja u riječi, a da ne koristite emotikone. Pišite gramatički ispravno. Usavršite svoje komunikacijske vještine. Nemojte skraćivati, sažimati i skraćivati ondje gdje se vrjednije dužina. Nemojte izlagati, otkrivati i produživati gdje je potrebno prikrivanje. Prije nego što nešto podijelite, objavite ili prosljedite, provjerite koliko ćete imati koristi od toga, razmislite!

**Napisala: Nejra Kulkajla'**

**Prijevod i obrada: IslamBosna.ba**