

Ljubi mladi prijatelji,
pišem vam iz krajev, kjer se ljudje ne zanašajo na svetleče zaslone, temveč na svojo moč, ustvarjalnost in medsebojne pogovore. Ime mi je Maximus in sem popotnik skozi čas, ki raziskuje modrosti preteklosti in prihodnosti. Danes vam želim povedati nekaj pomembnega o svetu, ki vas obdaja.

Ko sem potoval skozi stoletja, sem opazil nekaj, kar me skrbi: človek postaja vedno bolj ujetnik digitalnih zaslonov. Otroci, ki so se nekoč igrali zunaj, raziskovali gozdove in se smejali s prijatelji, danes sedijo sključeni nad telefoni, tablicami in računalniki. Njihove oči so utrujene, njihova telesa postajajo šibkejša, njihov um pa pogosto raztresen in nemiren.

Ali ste vedeli, da predolga uporaba zaslonov povzroča težave z vidom? Oči se navadijo na umetno svetlobo in pozabijo, kako se sprostiti. Poleg tega se ljudje, ki preveč časa preživijo pred ekrani, težje osredotočijo na učenje, saj njihove misli skačejo kot divji konji. Ko sem obiskal antično Grčijo, sem se učil od filozofov, ki so poudarjali pomen zmernosti in ravnovesja. Tudi v vašem času velja enako: malo tehnologije je koristno, preveč pa nevarno.

Najbolj pa me skrbi to, da zasloni jemljejo nekaj, kar je neprecenljivo – vaš čas in pristne odnose. Spomnite se zadnjega dne, ko ste se resnično pogovarjali s prijateljem brez prekinitve telefona ali ko ste se zadnjič igrali zunaj brez naglice, da bi preverili sporočila. V nekaterih obdobjih, kjer sem potoval, so ljudje preživeli večere ob ognju, pripovedovali zgodbe in si izmenjavali ideje. Njihova srca so bila polna, njihovi odnosi močni.

Poleg vseh teh vplivov obstaja tudi nekaj, kar me še posebej skrbi – odvisnost od digitalnih zaslonov. Ste se kdaj vprašali, zakaj se tako težko ločite od telefona? Zakaj vedno znova preverjate sporočila ali brskate po videoposnetkih, tudi ko veste, da bi morali početi kaj drugega? Digitalne naprave so zasnovane tako, da vas privlačijo in vam dajejo kratkotrajne občutke zadovoljstva, podobno kot sladkarije. A tako kot preveč sladkorja škodi telesu, tudi preveč digitalnih dražljajev škodi vašemu umu in duhu.

Zaslon vas lahko ujame v past, iz katere se je težko izvleči. Možgani pri vsaki novi informaciji sproščajo dopamin – hormon zadovoljstva, ki vas spodbuja,

da klikate še in še. To pa pomeni, da časi, ko bi morali biti prisotni v resničnem svetu, minevajo v neskončnem brskanju in gledanju vsebin. Posledično lahko šibijo družabne veščine, zmanjšuje se sposobnost kritičnega razmišljanja, zmanjšuje se vaša potrpežljivost, kar vpliva na uspeh v šoli in življenju.

Ena najpomembnejših oblik učenja je tista, ki pride iz lastnih izkušenj. Če nekaj doživimo na lastni koži, si to zapomnimo mnogo bolj kot nekaj, kar samo preberemo ali vidimo na zaslonu. Spomnim se, kako sem se nekoč izgubil v gorah. Namesto da bi panično iskal pomoč, sem se spomnil modrosti starih popotnikov – ustavi se, premisli, poslušaj naravo in poišči smer. S tem sem ne samo našel pot domov, ampak sem se naučil pomembne lekcije o potrpežljivosti in zaupanju vase.

Tudi vi lahko to storite. Namesto da informacije samo sprejemate prek zaslonov, jih začnite preizkušati v resničnem svetu. Poskusite se naučiti nečesa novega – ali je to igranje inštrumenta, učenje vožnje kolesa, opazovanje zvezd ali preprosto pogovor s starejšimi, ki vam lahko predajo dragocene izkušnje. Vsaka nova izkušnja, ki jo pridobite z lastnimi rokami, očmi in srcem, vam bo ostala za vedno.

Zato vas spodbujam, mladi prijatelji: vzemite si trenutke brez zaslonov. Pojdite ven, igrajte se, ustvarjajte, berite knjige, razmišljajte, postavljajte vprašanja in odkrivajte svet okoli sebe. Oči se bodo odpočile, um bo postajal jasnejši, srce pa srečnejše. Poskusite preživeti dan brez telefona in opazujte, kako se bo spremenilo vaše razpoloženje.

Kot popotnik skozi čas vam polagam na srce: ne dovolite, da vam digitalni svet ukrade resnično življenje. Uporabljajte ga modro, a ne pozabite, da je svet okoli vas mnogo lepši in vrednejši od katerekoli slike na zaslonu.

Naj vas vaše poti vodijo k resničnemu raziskovanju in odkrivanju!

Vaš zvesti popotnik skozi čas,

Maximus

