



DİN HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL VE KÜLTÜREL İÇERİKLİ DİN HİZMETLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI

DİJİTAL DETOKS

“SÖZÜM YÜREĞİNE EMANET”
MANEVİ DANIŞMANLIK SUNUMLARI-6



İSLAM İNSANIN MADDİ VE MANEVİ VARLIĐINI KORUMAYI AMAÇLAR

Dinimiz **zarûriyât-ı hamse** adı verilen şu hükümlerle insani değerleri korumayı esas alır;

Canı

Aklı

Nesli

Malı

Dini

Can emanetini korumak dinimizin
en temel esaslarındanndır.

Gözümüz, kulağımız, elimiz,
bütün bedenimiz Rabbimizin emanetidir.

“...Bedeninin senin üzerinde hakkı var...”

(Buhârî, Savm, 51)



İnsan, fıtrata itibariyle çoğunlukla görünür olmak ister.

Bu görünürlük isteğini insani ve İslami değerleri
yok saymadan karşılamaktır müslümana yaraşan...

İnsani değerleri ve beden emanetini korumak istiyorsak
teknolojiyi ölçülü kullanalım!

Zira yaratılışımızın bir amacı var:

“İnsan, kendisinin başıboş bırakılacağını mi zanneder?”

(Kiyâme, 75/36)

"ÇEVİRİMİÇİ" İLİŞKİLER BİZİ SEVDİKLERİMİZE YABANCILAŞTIRIYOR MU?

Kullanıcıların zamandan ve mekandan bağımsız interaktif şekilde iletişim kurabildikleri sanal medya ortamıdır sosyal medya.

Hayatımızın vazgeçilmezleri arasında yerini alan sosyal medyanın bilinçsiz kullanımıyla topluma yabancılaşan bireylerin sayısı her geçen gün artıyor...

İnsanlar zamanlarının önemli bir kısmını "çevrimiçi" olarak harcadıkları için her geçen gün sosyal aktivitelerden uzaklaşıyor ve yalnızlaşıyor!

DÜNYA NÜFUSUNUN ÜÇTE BİRİ MOBİL İNTERNET KULLANICISI!




Dünya nüfusunun yarısından fazlasının;
yaklaşık 5 milyar kişinin akıllı telefonunun olması,
2,5 milyardan fazla kişinin mobil telefon üzerinden
internete girmesi bunu kanıtıyor.

ÜLKEMİZDEKİ DURUMA BAKALIM

Türkiye'de internette günde ortalama 7 saat 29 dakika geçiriliyor.

16-64 yaş arası incelendiğinde Türkiye, internette geçirilen süre açısından 42 ülke arasında 12'inci sırada yer alıyor.

 Sosyal medya kullanım sıralamasında ülkemizin diğer ülkelere göre ilk sıralarda yer alması üzüntü verici bir durum!



DİJİTAL BAĞIMLILIK...

20. yüzyılın sonlarından itibaren yapılan araştırmalar, günümüzde artık bağımlılıkların madde kullanımıyla sınırlı kalmadığını ortaya koyuyor.

Yakın zamana kadar bağımlılık deyince alkol, uyuşturucu madde, televizyon bağımlılığı gibi türler akla gelirken, son yıllarda bağımlılık türlerine internet bağımlılığı da eklendi.



DİJİTAL BAĞIMLILIK GÖSTERGELERİ

Dijitale bağımlı olan kişiler, mutluluğu paylaşımlarına gelen beğenilerde ararlar.

Zamanla sosyal medya arkadaşlıklarını gerçek hayattaki arkadaşlıklarına tercih etmeye başlarlar.



Sosyal medya hesaplarını kontrol etmeyi adeta görev edinen kişiler,
uyanır uyanmaz ilk iş olarak hesaplarını kontrol ederler,
uykuya dalmadan hemen önce hatta geceleyin belli ihtiyaçları için
uyandıklarında sosyal medyalarına göz atarlar.

Bu durum insanların içinde buldukları anın
farkında olamamalarına sebep oluyor.

Sosyal medyanın bilinçsizce kullanımının verdiği zararlardan bazıları:

- Sosyal yaşamdan ve etkinliklerden uzaklaştırması
- Aile bağlarını zayıflatması



- Yeme alışkanlıklarını sağlıksız bir hale dönüştürmesi
- İş verimliliğini azaltması



- Devam edegelen yorgunluk ve uykusuzluk hali, göz bozukluğu gibi sağlık sorunlarına yol açması



NOMOFOBİ VE NETLESSFOBİ NEDİR?

BU KAVRAMLARI DAHA ÖNCE DUYDUK MU?



Cep telefonundan uzak kalmaya dair duyulan endişeye
Nomofobi;

İnternetsiz kalmaya dair duyulan korkuya
Netlessfobi adı verilir.

Nomofobi ve netlessfobiden şikayetçi olanların
sayısı gün geçtikçe artıyor.

Uzmanlara göre bu rahatsızlıklar ruhsal çöküşe götürecek
boyutta travmatik tepkilere neden olabiliyor.



ÇOĞUMUZ WİFİ BAĞIMLISI OLABİLİRİZ!..

Wifi bağımlılığı olanlar, internetin bulunmadığı bir ortamda kendini gergin ruh hali içinde hissediyor.

Nomofobi mağduru olanlar, telefonlarıyla uyuyor ve uyanır uzanmaz en az 15 dakika boyunca telefonlarını kontrol ediyor.

Bu alışkanlık 12 ayda en az bir ayın mobil telefonlarda geçirilmesine neden oluyor.



**Aşağıdaki eylemlerin en az yarısını gerçekleştiriyorsak
artık bağımlı hale gelmiş olabiliriz:**

Sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak telefonumuza bakıyorsak

Elimizden cep telefonunu düşüremiyorsak

Yanımızda yedek taşınabilir batarya/powerbank bulunduruyorsak

Hobilerimizden iyice uzaklaştığımızı hissediyorsak

Sürekli olarak gündemi kaçırma kaygısı taşıyorsak

Eşimizle veya evimizle ilgili görev ve sorumluluklarımızı

ihmal etmeye başladıysak

Sosyal medyada vakit geçirmekten dolayı uykusuz kalıyorsak

Arkadaşlarımızdan uzaklaştığımızı düşünüyorsak...



DİKKAT



Gün içinde herhangi bir arama ya da uyarı gelmediği halde çok sık telefonumuza bakıyorsak

Çevremizle iletişim içerisindeyken bir anda telefonumuza daldıyorsak

Muhatabımızla konuşurken gözümüz sürekli olarak telefona kayıyorsa

Bu sebeple ilişkilerimiz ve işlerimiz sekteye uğruyorsa durum tehlikeli bir hal almaya başlamış demektir.



SOSYAL MEDYA ARAÇ MI AMAÇ MI?

Sosyal medya kullanımının artık hayatın bir parçası haline geldiği inkâr edilemez.

Kullanım süresi ve şekli onu faydalı ya da zararlı hale getirebilir.

Onu amaç mı araç mı olarak kullandığımızıza dikkat etmemiz gerekir.

Her şeyde olduğu gibi teknoloji ve sosyal medya kullanımında da orta yolu tercih etmek gereklidir.





Teknoloji çağında yaşadığımız için ne kadar istesek de internet ve sosyal medyadan uzak kalamıyoruz.

Öyleyse, sosyal medyayı daha faydalı ve daha bilinçli bir şekilde kullanmak için bizlere yol gösterecek çalışmalara ihtiyacımız var.



TEKNOLOJİNİN ZARARLARINA KARŞI KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN ŞU TEDBİRLERİ ALABİLİRİZ:

Akıllı telefonumu temel iletişim gereksinimlerim dışında
ne kadar kullanacağıma dair plan yapmalıyım:

Telefonumu odanın dışında erişilemeyecek bir yerde tutabilirim.

Özellikle akşam saatlerinde teknolojik cihazlardan uzak durabilirim.

Hangi platformda ne kadar süre harcadığını gösteren
uygulamaları kullanabilirim.

“DİJİTAL ORUÇ” KAVRAMINI TANIYALIM

Fiziksel oruç tuttuğumuzda nasıl helal olan gıdalardan bile uzak durmayı başarabiliyorsak, bu otokontrolü sanal alemde de sağlayabiliriz.

Dijital oruç, ilk olarak günün belli saatlerinde dijitali kullanmamak; ilerleyen zamanlarda irademizi daha da kuvvetlendirerek haftanın belli günlerinde teknolojik cihazlardan uzaklaşmak şeklinde uygulanabilir.

DİJİTAL DETOKSU NASIL UYGULAYABİLİRİZ?

Her alanda olduğu gibi sosyal medya ortamında da mahremiyete ve özel hayatın gizliliğine dikkat etmeli, tıklanmak, beğeni almak adına ilkelerimizden ödün vermemeliyiz.

Bedensel detoks yaparken dikkat edilen kurallar ve diyet listesi olduğu gibi ruhen zinde kalabilmek adına yapılacak dijital detoks için de belli kaidelere uymalıyız.

Dinimiz insan hayatının devamı için gereken gıdaların fazla tüketilmemesi konusunda dikkatimizi çekerken;

**Manevi hayatımızın zembereği hükmünde olan
zihin ve kalp dünyamızı nelerle doldurduğumuzun
hiç mi önemi yoktur sizce?**

FAYDALI OLANA YER AÇALIM!

Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.),

aşırıya kaçan her türlü davranıştan,

çok ve gereksiz soru sormaktan,

malımızı israf etmekten,

dedikodu etmekten uzak kalmamızı ;

Yeteneklerimizi geliştirmemize katkıda bulunan atıcılık, binicilik, yüzücülük

gibi spor ve oyunları öğrenmemizi tavsiye etmiştir.

SOSYAL MEDYAYI NASIL DAHA FAYDALI KULLANABİLİRİZ?

Sosyal medya yeni iletişim ve sosyalleşme biçimimiz...

Hayatımızdan çıkaramayacağımıza göre faydalı hale getirmeye çalışalım.

DİJİTALDE DE BİR AYAK İZİMİZ VAR! UNUTMAYALIM

Dijital ayak izi, sanal ortamda paylaşılan her türlü bilginin bu ortamda sürekli kalabilmesi ve dünyadaki herkesin bu bilgilere ulaşabilmesi anlamına geliyor...

Öyleyse; neyi beğeniyoruz, neyi paylaşıyoruz, nasıl yorum yapıyoruz?

Farkında olalım.

**PERDELERİMİZİ AÇIK BIRAKMADIĞIMIZ GİBİ
TÜM PENCERELERİMİZİ DE SANAL ALEME AÇMAYALIM**

“Bir kimse kapısı açık bırakılmış veya giriş kısmında perde olmayan bir eve uğrar da içeri bakarsa kabahat onda değil ev sahibindedir.”

(Tirmizi, İstizan, 16)

Kapı ve pencerelerimiz, mekanlarımızı muhafaza eden sınırlardır.

Bu sınırları korumak ev sahibi olarak bizim sorumluluğumuzda!

Gerçek hayattaki sorumluluğumuz dijital mecra için de geçerli...

SINIRLARIN KORUNMASI BİR HAKTIR!

Başkalarının sınırına saygılı olunması da diğer insanların hakkıdır!

“Müslüman, diğer müslümanların elinden ve dilinden güvende olduğu kimsedir...”

(Tirmizî, İmân, 12)

DOĞRULUĞU KESİN OLMAYAN BİLGİLERİ PAYLAŞMAYALIM!

“Hakkında kesin bilgi sahibi olmadığın şeyin peşine düşme. Çünkü kulak, göz ve kalp, bunların hepsi ondan sorumludur”

(isrâ, 17/36)

“Her duyduğunu söylemesi kişiye günah olarak yeter.”

(Ebu Dâvûd, Edeb, 80)

TOPLUMSAL HASSASİYETLERİMİZ HER ALANDA GEÇERLİ

“Müslümanların ayıplarını araştırmayınız..”

(Hucurât 49/12)

“Bir kimse konuşurken başkasının işitmemesini istemek için etrafına bakınırsa o şey gizli sayılır.”

(Ebû Dâvûd, Edeb, 32; Tirmizi, Birr, 39)

“Kardeşinin yazılı metnine onun izni olmadan bakan ateşe bakmış gibidir.”

(Ebû Dâvûd, Salat, 23)

“Meclislerde konuşulanlar emanet hükmündedir.”

(Ebû Dâvûd, Edeb, 37; Ahmed b. Hanbel, Müsned, III, 342)

Değerliyiz!
Yaratılan en değerli varlıklarız.
Değerli olan korunur.
Öyleyse değerimizi koruyalım.

Bedenimiz de değerli!
Bedenimize ait tasarruflar sadece bize ait değil..
Bu hususta Rabbimizin belirlediği sınırları bilelim.
Teknolojiyi ölçülü kullanalım.

Dijital detoks kavramını hayatımıza taşıyalım.
Dijital platformlarsa ihtiyaç miktarınca kalalım.
Unutmayalım ki zaman da beden de birer emanet...

TEŒEKKÜRLER

