**DİJİTAL DETOKS**

*İslam insanın maddi ve manevi varlığını korumayı amaçlar.*

Dinimiz zarûriyyât-ı hamse denilen hükümlerle; nefis, akıl, nesil, mal ve dinin muhafazasını sağlar, insani değerleri korumayı teminat altına alır.[[1]](#footnote-2)

Can emanetini korumak dinimizin en temel esaslarındandır. Gözümüz, kulağımız, elimiz, bütün bedenimiz Rabbimizin emanetidir ve her emanetin bir hakkı olduğu gibi bedenimizin de bizim üzerimizde hakkı bulunmaktadır. Peygamberimiz (s.a.s.)’in sözlerinden bu durum anlaşılmaktadır: “...Bedeninin senin üzerinde hakkı vardır...”[[2]](#footnote-3)

İnsan, fıtratı 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 kullanmamız gerekir. Zira yaratılışımızın bir amacı vardır. “İnsan, kendisinin başıboş bırakılacağını mı zanneder?”[[3]](#footnote-4) buyuran Yüce Rabbimiz pek çok ayette yaratılışımızın amaçlarından bahsetmiştir.

Ölçüsüz teknoloji kullanımı, dinimizin değer verdiği nefsin, aklın, neslin, malın ve dinin korunması gibi önemli değerlerin korunmasına yönelik tehditlerden birini oluşturmaktadır. Sosyal medyanın fazla ve yanlış kullanımı, insanı bedensel ve ruhsal yönden çeşitli sıkıntılara uğratabilmektedir.

***“Çevrimiçi” ilişkiler her geçen gün bizi sevdiklerimize yabancılaştırmaktadır.***

Kullanıcıların zamandan ve mekandan bağımsız interaktif şekilde iletişim kurabildikleri sanal medya ortamıdır sosyal medya. Hayatımızın vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelen sosyal medya kullanımındaki artış ile beraber toplumsal değişimler gittikçe hız kazanmıştır. Sosyal medyanın bilinçsiz kullanımı sebebiyle, kendini toplumdan soyutlayan, topluma yabancılaşan bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır. İnsanlar zamanlarının önemli bir kısmını “çevrimiçi” olarak harcadıkları için sosyal aktivitelerden uzaklaşmaya ve yalnızlaşmaya başlamıştır. Sanal alemde gereğinden fazla vakit geçirilmesi aile, komşu ve arkadaşlarla birebir iletişimi zayıflatması yönüyle toplumsal bağlara zarar verebilmektedir.

Sosyal medyanın ölçüsüz kullanımının insan üzerinde maddi-manevi pek çok zararlı etkisi vardır. İnsanların sosyal medyaya, teknolojik cihazlara gereğinden fazla vakit ayırmaktan dolayı yaşadıkları olumsuzluklardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

* 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 vb. sağlık sorunlarına yol açması,
* Sürekli olarak beğenilme, onaylanma beklentisine düşürmesi.

İnternet bağlantılı cihazlar sağlığımızı da tehdit etmektedir. Bu cihazların yaydıkları elektromanyetik dalgalar insan sağlığını bozarak kalp ritim bozukluğu, odaklanamama, dikkat eksikliği, migren, uykusuzluk gibi sorunları da ortaya çıkarmaktadır. İnternet kullanımının çok fazla yayılmasının oluşturduğu olumsuz sonuçlar nedeniyle, birçok ülkede bireyleri internet ve cep telefonunun olumsuz etkilerine karşı korumayı ve tedavi etmeyi amaçlayan rehabilitasyon merkezleri kurulmuştur.[[4]](#footnote-5)

Bütün bu sonuçlar insanın bedenen, ruhen ve zihnen olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Sosyal medyanın bedenimizde ve ruhumuzda bıraktığı olumsuz etkilerden kurtulmak için dinimizin bize aşıladığı faydalı bilgilerden istifade etmek yerinde olacaktır.

***Dünya nüfusunun üçte birinin mobil internet kullanıcısı olduğu görülmektedir.***

Dünya nüfusunun yarısından fazlasının, yaklaşık 5 milyar kişinin telefonunun olması, mobil telefon üzerinden 2,5 milyardan fazla kişinin internete girmesi, dünya nüfusunun üçte birinin mobil internet kullanıcısı olduğunu gösterir. 1 dakika içerisinde Twitter’da yaklaşık 360 bin tweet atılması[[5]](#footnote-6) da internetin dünya üzerinde ne kadar çok kullanıldığının bir göstergesidir.

İnsan elbette eğlenmeye ve dinlenmeye vakit ayıracaktır. Ancak bu vaktin ölçülü bir şekilde planlanması elzemdir. Sosyal medyaya ayrılan sürenin gereğinden fazla olması, kişinin dengesini sarsarak onu dijital bağımlılığa sevk etmektedir. Ne yazık ki sosyal medyaya olan aşırı düşkünlük oranı ülkemizde de ciddi boyutlara ulaşmaya başlamıştır. Türkiye’de internette vakit geçirme oranı oldukça yüksektir. Ülkemizde internette günde ortalama 7 saat 29 dakika geçirilmektedir. 16-64 yaş arası incelendiğinde Türkiye, internette geçirilen süre açısından 42 ülke arasında 12'inci sırada yer almaktadır.[[6]](#footnote-7) Sosyal medya kullanım sıralamasında ülkemizin diğer ülkelere göre ilk sıralarda yer alması üzüntü verici bir durumdur. Özellikle gençlerin sosyal medyayı daha faydalı ve daha bilinçli bir şekilde kullanmaları için yol gösterecek çalışmalar yapılması gereklidir. Gençlerimiz teknoloji çağında doğdukları için sosyal medya ve internetle büyümek durumunda kalmışlardır.

*Dijital Bağımlılık Nedir?*

Bağımlılık kelimesi fiziksel ve ruhsal anlamda herhangi bir maddeye olan istek ve arzuyu ifade etmektedir. 20. yüzyılın sonlarından itibaren yapılan araştırmalar, günümüzde artık bağımlılıkların madde kullanımıyla sınırlı kalmadığını ortaya koymuştur. Yakın zamana kadar bağımlılık deyince alkol, uyuşturucu madde, televizyon bağımlılığı gibi türler akla gelirken, son yıllarda bağımlılık türlerine internet bağımlılığı da eklenmiştir. [[7]](#footnote-8)

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 edinmiş bireyler, sabah kalktıklarında ilk iş olarak hesaplarını kontrol etmekte, gece uykuya dalmadan hemen önce aynı işlemi tekrarlamaktadırlar. Hatta gece belli ihtiyaçları için uyandıklarında sosyal medyalarına göz atmaktadırlar. Sosyal medyayla kurulan bu ilişki, insanların içinde bulundukları anın farkında olamamalarına sebep olmaktadır. Çünkü bulundukları mekânın, yaşadıkları güzel bir anın görüntüsünü sosyal medya hesaplarında paylaşma ve beğenileri takip etme çabası içine girmektedirler.

Dijital mecrada vakit geçirmeye olan düşkünlüğe örnek olarak, ruh sağlığına olan etkisi endişe verici boyutlara ulaşan Nomofobi ve Netlessfobi’yi vermek mümkündür. Cep telefonundan uzak kalmaya dair duyulan endişeye Nomofobi; internetsiz kalmaya dair duyulan korkuya Netlessfobi adı verilmektedir. Nomofobi ve netlessfobi benzeri rahatsızlıklardan şikayetçi olanların sayısı her seferinde artmaktadır. Bu iki rahatsızlık bireylerde ruhsal çöküşe götürecek boyutta travmatik tepkilere neden olmaktadır. Wifi bağımlılığı, internetin bulunmadığı bir ortamda bireyin kendini gergin ruh hali içinde hissetmesidir. Nomofobi mağduru olan bireyler telefonlarıyla uyuyor ve uyanır uzanmaz 15 dakika boyunca telefonlarını kontrol ediyor. Bu durumun sonucunda bireyler 12 ayın bir ayını mobil telefonlarında geçiriyor. [[8]](#footnote-9)

Sosyal medyayı ‘’oyun oynamak ve alışveriş / marka takibi’’ amacıyla kullanan bireylerin çoğunluğu yüksek bağımlılık seviyesine sahiptir. Bu sonucu literatürde oyun bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar desteklemektedir.[[9]](#footnote-10)

Herhangi bir şeye olan bağımlılık iradenin gücünü gittikçe yok etmekte, insan davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça bağımlılık oranının arttığı inkar edilemez bir gerçektir. Bağımlılık arttıkça olumsuz davranışların da arttığı gözlemlenmektedir. “Var olan öfkeyi sürekli olarak devam ettirme ve hatta bir adım ileri taşıyarak intikam alma duygularının sosyal medya bağımlılığı ile doğru orantılı olduğu görülmüştür.”[[10]](#footnote-11)

Bağımlı nesil; İnternet dışında sosyal bir yaşamı olmayan, mobil cihazlardan uzak kalındığında kendisini yalnız veya asosyal hisseden, telefonda gördüğü her türlü uygulamayı yakından takibe alan ve her türlü mobil yenilikten haberdar olmak isteyen, arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden görüşme sağlamaya çalışan kimselerdir. Mobil cihazların büyüsüne kapılan bu kimseler emek veya sorumluluk olmadan, göz teması kurmadan oluşturdukları mobil ilişkilerde kendilerini sosyal yaşamdan daha rahat ifade edebildiklerini iddia etmektedirler.[[11]](#footnote-12)

Pek çok kişi teknoloji bağımlısı olduğunu kabul etmek istemez ancak bir eli sürekli telefonundadır ve gelen bildirimlere anında bakmayı alışkanlık haline getirmiştir. Telefonları devamlı kontrol etmeye iten bildirimler ve programların da etkisiyle insanların dikkatleri dağılmakta; akşama kadar kaydır, tıkla, beğen vb. işlemler arasında zihnin ve kalbin muhafaza edilmesi giderek zorlaşmaktadır.

Aşağıda sorulan sorularda belirtilen eylemlerin en az yarısını gerçekleştiriyorsak artık bağımlı hale gelmiş olabiliriz:

* Sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak telefonumuza bakıyorsak
* Elimizden cep telefonunu düşüremiyorsak
* Yanımızda yedek batarya/powerbank bulunduruyorsak
* Gündelik işlerimizi çoğunlukla internetten halletmeye çalışıyorsak
* Hobilerimizden iyice uzaklaştığımızı hissediyorsak
* Sürekli olarak gündemi kaçırma kaygısı taşıyorsak
* Habersiz kalma korkumuz arttıysa
* İşimizle ve/veya evimizle ilgili görev ve sorumluluklarımızı ihmal etmeye başladıysak
* Sosyal medyada vakit geçirmekten ötürü uykusuz kalıyorsak
* Arkadaşlarımızdan uzaklaştığımızı düşünüyorsak.[[12]](#footnote-13)

Gün içinde herhangi bir arama ya da uyarı gelmediği halde çok sık telefonumuza bakıyorsak, muhatabımızla konuşurken gözümüz sürekli olarak telefona kayıyorsa, çevremizle iletişim içerisindeyken bir anda telefonumuza dalıyorsak ve bu meşguliyet sebebiyle ilişkilerimiz ve işlerimiz sekteye uğruyorsa durum tehlikeli bir hal almaya başlamış demektir.

Bizim kontrolümüzde olması gereken sosyal medya bizi kontrol altına alıyorsa bu gidişata dur demeli, teknoloji kullanımı için kendimize bir sınır koymalı ve bu sınıra riayet etmeliyiz. Teknoloji bir araçken amaca dönüşmesine müsaade etmemeliyiz. Teknoloji bağımlılığından kurtulabilmek yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Kur’an ve sünnetteki ilkelere uyma gayretinde olan kişi, zamanının önemli kısmını sosyal medyada gezinerek öldürmez.

***Sosyal medya amaç mı araç mı?***

Sosyal medya kullanımının artık hayatın bir parçası haline geldiği inkâr edilemez. Burada üzerinde düşünülmesi gereken husus, sosyal medyanın araç mı amaç mı olduğunun tespitidir. Kullanım süresi ve şekli onu faydalı ya da zararlı hale getirebilir. Her şeyde olduğu gibi ifrat ve tefritten uzak, orta yolu tercih etmek istikametimiz ve selametimiz açısından gereklidir.

Altın kıymetinde olan günlük sermayesinin neredeyse üçte birini faydasız ekranlar karşısında geçirmesi insanın kendisine yaptığı en büyük kötülüklerden birisidir. “Eyvah bize! Bu nasıl bir kitaptır ki küçük, büyük hiçbir şey bırakmadan hepsini sayıp dökmüş!”[[13]](#footnote-14) diye hayıflanmamak için yaşantımızla yazdığımız kendi kitabımızı okurken mahcup olabileceğimiz[[14]](#footnote-15) endişesiyle hareket etmemiz gerekir.

Teknoloji çağında yaşadığımız için ne kadar istesek de internet ve sosyal medyadan uzak kalmamız mümkün görünmemektedir. Öyleyse, sosyal medyayı daha faydalı ve daha bilinçli bir şekilde kullanmak için bizlere yol gösterecek çalışmalara ihtiyacımız vardır.

***Dijital arınma nedir?***

“Dijital detoks” teknolojik arınma olarak tanımlanmaktadır.Bu arınma bireye kendi yaşantısı üzerinde öz denetim kurabildiği, böylece kendini daha özgür ve huzurlu hissedebildiği bir hayat sunmaktadır.

“Dijital oruç” ifadesi son dönemlerde sıkça karşılaştığımız kavramlardandır. Fiziksel oruç tuttuğumuzda nasıl helal olan gıdalardan bile uzak durmayı başarabiliyorsak, bu otokontrolü sanal alemle olan ilişkimizde de kullanabiliriz. Bu yöntem, ilk olarak günün belli saatlerinde dijitalden uzak kalmak şeklinde uygulanabilir. İlerleyen zamanlarda irademizi daha da kuvvetlendirerek haftanın belli günlerinde ya da belli dönemlerde teknolojik cihazlardan uzak kalmayı başarabiliriz.

Teknolojiyi, özellikle de akıllı telefonları kullanmanın günlük işlerimizi kolaylaştırdığı muhakkaktır. Eskiden birçok alet ve makine kullanarak yaptığımız işleri zamanımızda teknolojik destekle çok daha kısa sürede yapabilmekteyiz. Günümüzde bedensel detoks yaparken dikkat edilen kurallar ve perhiz listesi olduğu gibi ruhen zinde kalabilmek adına yapılacak dijital detoks için de uyulması gereken belli kaideler olacaktır. Bunların bazılarını maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz:

***Gereksiz Uygulamaları Silmek****:* Günlük olarak yapmamız gereken asli işlerimizi aksatacak kadar gereksiz olan ve zamanımızı fazlaca çalan uygulamaları silmek dijital detoks için önemli bir adımdır. Bu adım irademizi kontrol altına alabileceğimizin göstergesidir.

***Zaman Planlaması Yapmak****:* Teknolojiyi kontrollü kullanıp kullanamadığımızı zaman planlaması yaparak anlayabiliriz. Mesela, telefonlarımızda hangi uygulamaya ne kadar vakit ayırdığımızı gösteren bir uygulama bulunmaktadır. Bu uygulama aracılığıyla mesajlarımıza ve sosyal medya platformlarına ne kadar vakit ayırdığımızın tespitini yapabiliriz. Bu tespit bizim günlük işlerimizde önem sıralaması yaparak zamanı doğru planlamamız konusunda bize yardımcı olacaktır.

Gelen bildirimlere hemen bakmak zorunda hissetmek bizi et ve kemikten oluşan robotlar haline dönüştürmektedir.

***Yapılan Paylaşımlarda Sınırlara Riayet Etmek****:* Aile içi özel durumlarını ve çocuklarını ekranlarda sürekli olarak paylaşanlar, şöhrete ulaşmak için hayatlarını tehlikeye atacak gösteriler yapanlar, paylaşım yaparken mahremiyet sınırına dikkat etmeyenler, izin almadan arkadaşlarının resimlerini paylaşanlar sosyal medyayı bilinçsizce kullananlara örnek olarak verilebilir. Her alanda olduğu gibi sosyal medya ortamında da mahremiyet ve özel hayatın gizliliği kurallarına dikkat etmeli, tıklanmak, beğeni almak adına ilkelerimizden ödün vermemeliyiz.

Rasûlullah (s.a.v)’in: “Her duyduğunu söylemesi kişiye günah olarak yeter.”[[15]](#footnote-16) uyarılarını sosyal medyada vakit geçirirken de hatırımızda tutmalı, sosyal medyada her gördüğünü paylaşan ve duyuranlardan olmamaya dikkat etmeliyiz.

Sosyal medyayı tecessüs (kusur araştırma) ve dedikodu aracı olarak kullanmamalıyız. Hz. Peygamber, “Ey dili ile iman edip kalpleri ile inanmayanlar, Müslümanların gıybetini etmeyin, onların gizli hallerini araştırmayın. Kim mümin kardeşinin gizli hallerini araştırırsa Allah’ta onun gizli hallerini ortaya çıkarır” [[16]](#footnote-17) diyerek bizleri ikaz etmektedir.

***Kıyaslamaktan Uzak Durmak:***  İnsanlar sosyal medya paylaşımlarına bakarak kendi hayatlarını, takip ettiği kişilerin hayatlarıyla kıyaslamakta, ekranda gördüğü sanal mutluluklara aldanarak o hayatlara imrenmekte, elde edemediği imkanlara odaklanarak sahip oldukları nimetlerin değerini bilmemektedirler.

Sosyal medyayı aktif olarak kullanan kişiler paylaşım yaptıktan sonra beğeni sayısına sürekli bakma ihtiyacı hissederek beğeni sayısını başkalarının paylaşımlarına gelen beğeni oranıyla kıyaslamaktadırlar. Bu durumu son dönemlerde gündeme gelen “Ördek Sendromu” kavramı açıklamaktadır:

“Ördek Sendromu tanımı, suda yüzen ördekler izlenerek ortaya çıkmıştır. Suda yüzen ördekler dışarıdan bakan kişiler için çok sakin bir şekilde suda yüzmektedirler. Ancak suyun altından baktığınız zaman bacakları hızla çalışmaktadır. Sakinlik sadece yüzeydedir, suyun altında ise ilerlemek için çok daha fazla çaba vardır. Bu durumun altında yatan psikolojiyi uzmanlar şöyle açıklamaktadırlar: Kimse kötü yanlarını ve başarısızlıklarını göstermek istemez. Sosyal medyada paylaşımlarınızın aldığı “beğeni/like” sayınız fazla olduğu zaman kendinizi iyi hissetseniz bile kendinizden ve başkalarından kaygı ve depresyon belirtilerinizi gizleyebilirsiniz. Aynı şekilde sosyal medyada yapılan bu tür paylaşımlar da takipçileri olumsuz yönde etkileyerek onların “sadece ben mi kaygı duyuyorum, ben mi başarısızım” gibi soruları da kendilerine sormalarına neden olmaktadır. Üre-tüketici olan sosyal medya kullanıcıları bu tehlike ile daha fazla karşı karşıya kalmaktadırlar. Çünkü defalarca aynı pozu çekip en iyi kareyi yakalamak ve sonuçta da en çok sayıda “beğeni/like” almak en büyük amaçları olmaktadır. O anda olan diğer sorunlar, anlık olarak yaşanan ya da hayatlarındaki sıkıntılar ise suyun görünmeyen kısmında kalmaktadır.”[[17]](#footnote-18)

Sürekli bir kıyaslama hali içinde bulunmak insan psikolojisini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuz duruma karşı korunabilmek için alınabilecek bazı tedbirler şunlar olabilir:

* Akıllı telefonları odanın dışında, erişilemeyecek yerde tutmak.
* Özellikle akşam saatlerinde dijital teknoloji araçlarından uzak durmak.
* Hangi platformda ne kadar süre harcandığını gösteren uygulamaları kullanmak.

***Bağlantıda Olma Süresini Azaltmak:*** Kainat boşluk kabul etmez. Vakitlerimizi iyiye, güzele ayırmadığımız zamanlarda maalesef malayani denen gereksiz uğraşlar onların yerini alır. Sosyal medyada geçireceğimiz sürenin bir kısmını dahi yeni şeyler öğrenmek için okumaya ayırabilsek bunun kişisel gelişimimize yapacağı katkıyı tahayyül bile edemeyiz.

***Yeni Hobiler Edinmek:***Çevrimiçi süresini azaltma egzersizlerinden birisi de hobi edinmek olabilir. Bir hobi ile uğraşmak zamanı daha keyifli bir şekilde geçirmemizi sağladığı gibi fiziksel, psikolojik, hatta maddi birçok fayda sağlamaktadır.

Örneğin, günümüzde özellikle kitap okuma alışkanlığı kazandırmak üzere geliştirilmiş çeşitli sosyal paylaşım platformları bulunmaktadır. Bu platformlarda konu bazlı listeler tutulabilmekte, okuma programları yapılmakta, okunan kitaplara dair yorumlar ve alıntılar paylaşılmaktadır. Kitap okuma yarışmaları, yıllık, aylık hedefler konarak okuma oranlarının artmasını sağlanmaktadır.

***Sosyal Medya Okur-Yazarlığını Bilmek****:* Medya okuryazarı medya içeriklerini bilinçli bir şekilde değerlendirebilen kişidir.

Medyayı doğru okuyabilmek için izlediğimiz, okuduğumuz ve duyduğumuz hususlar hakkında doğru sorular sorma, eleştirel bakış açısıyla olayları çözümleyip değerlendirebilme ve kendi dijital içeriklerimizi üretebilme becerisini kazanmamız gerekir. Sosyal medya okur-yazarı olmak demek medyanın zararlı etkilerine karşı farkındalık kazanmak ve sosyal medyayı en doğru şekilde kullanmak demektir. Bu konuda eğitici seminerlere katılabilir, konuyla alakalı faydalı bilgiler veren yazılar okuyarak bilinçli bir sosyal medya kullanıcısı olmaya gayret edebiliriz.

***Yemek Yerken Dijital Mecradan Uzak Durmak****:* Yemek meclisi ailece bir araya gelebildiğimiz tek mekân haline gelmiştir. Yemek saatlerimiz sadece yemek yediğimiz değil, aile ilişkilerini güçlendirdiğimiz, birbirimize vakit ayırdığımız; sevgiyi birebir hissetme ve hissettirme ihtiyacımızı karşıladığımız anlardır. Bu kıymetli anları devam ettirebilmek adına yemek saatlerinde teknolojiden uzak kalmaya dikkat edilmelidir. Bununla birlikte, yemek anlarını resimleyerek paylaşmak ailece geçirdiğimiz değerli vakitleri çalarken bu paylaşımlar aynı güzelliklere sahip olamayan insanların duygularını olumsuz yönde etkilemektedir.

Türk toplumunda yeme içme konusundaki hassasiyetlerden biri de yediklerimizi görenlerle paylaşma anlayışıdır. Fakat bu anlayış da zamanla değişime uğramıştır. Kişiler özenle süslenmiş sofralarını, yemek görüntülerini sosyal platformlarda gösteriş yapma amacıyla paylaşmaktadırlar.

***Uyumadan En Az 1 Saat Önce Teknolojik Aletlere Bakmayı Bırakmak:*** Geç vakitlere kadar televizyon izlemek, bilgisayar veya telefon başında vakit geçirmek uykumuzu olumsuz yönde etkilemektedir. Yüce Allah Kur’an-ı Kerim’de; “Sizin için geceyi örtü, uykuyu istirahat kılan, gündüzü de dağılıp çalışma (zamanı) yapan, O'dur.”[[18]](#footnote-19) buyurarak gecenin insanların uyuması ve istirahat etmesi için yaratıldığını belirtmiştir. Sağlığımız açısından uyku vaktini çok iyi ayarlamak gerekmektedir.

İnsan bedeninin olmazsa olmaz ihtiyaçlarından biri de uykudur. İnsan belirli bir süre açlığa ve susuzluğa dayanabilir. Ancak uykusuzluğa asla dayanamaz. Yapılan araştırmalar, insanın açlığa en fazla 45 gün, susuzluğa ise en fazla 7 gün dayanabildiğini göstermektedir. Uykusuzluğa ise, insan en fazla ancak 11 gün dayanabilmektedir.[[19]](#footnote-20) Uykunun özellikle yetişkinlerde hücre yenilenmesi, organizmanın onarımı gibi faydalar sağladığı ifade edilmektedir.[[20]](#footnote-21) (18-25 yaş) arası genç yetişkinlerin, (26-64 yaş) arası yetişkinlerin ve (65 yaş ve üstü) yaşlı yetişkinlerin ise günde 7-9 saat uykuya ihtiyaçları vardır.”[[21]](#footnote-22)

Yapılan tıbbî araştırmalar, fazla uykunun olduğu gibi az uykunun da kanser, diyabet, kalp-damar, karaciğer hastalıkları ve bilinç bozuklukları gibi birçok hastalığa sebep olduğunu, hatta insan için erken ölüm riskini artırdığını ortaya koymuştur.[[22]](#footnote-23)

Dinimiz insan hayatının devamı için gereken yiyecek/içecek gibi gıdaların fazla tüketilmemesi konusunda dikkatimizi çekerken manevi hayatımızın zembereği hükmünde olan zihin ve kalp dünyamızı nelerle doldurduğumuzun hiç mi önemi yoktur sizce? Manevi hanelerimizin mamûr olması için kalbi, zihni malayani[[23]](#footnote-24) şeylerden temizlemenin lüzumu açık değil midir?

*Faydalı olana yer açalım*

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 medyayı hayatımızdan çıkaramadığımıza göre faydalı hale getirelim***

Sosyal medya yeni iletişim ve sosyalleşme biçimimiz haline geldi. Hayatımızdan çıkaramayacağımıza göre faydalı hale getirmeye çalışmalıyız.

***Dijitalde de bir ayak izimizin olduğunu unutmayalım***

Dijital ayak izi, sanal ortamda paylaşılan her türlü bilginin bu ortamda sürekli kalabilmesi ve dünyadaki herkesin bu bilgilere ulaşabilmesi anlamına gelmektedir. Öyleyse; neyi beğeniyoruz, neyi paylaşıyoruz, nasıl yorum yapıyoruz gibi hususlara dikkat etmeli, yaptığımız her eylemin faydası ve zararının farkında olmalıyız.

***Perdelerimizi açık bırakmadığımız gibi tüm pencerelerimizi de sanal aleme taşımayalım***

“Bir kimse kapısı açık bırakılmış veya giriş kısmında perde olmayan bir eve uğrar da içeri bakarsa kabahat onda değil ev sahibindedir.” [[24]](#footnote-25) Kapı ve pencerelerimiz, mekanlarımızı muhafaza eden sınırlardır. Bu sınırları korumak ev sahibi olarak bizim sorumluluğumuzdadır. Gerçek hayattaki sorumluluğumuz dijital mecra için de geçerlidir.

***Sınırların korunması bir haktır.***

Başkalarının sınırına saygılı olunması da diğer insanların hakkıdır! “Müslüman, dilinden ve elinden diğer Müslümanların güvende olduğu kimsedir…”[[25]](#footnote-26)

***Doğruluğu kesin olmayan bilgileri paylaşmayalım.***

Sanal alemde yapılan en büyük hatalardan birisi de sosyal medya platformlarında görülen mesajların doğru olup olmadığı araştırılmadan paylaşılmasıdır. Kaynağının doğruluğundan emin olmadığımız paylaşımlar yapmadan önce şu ayeti ve hadis-i şerifi hatırlamak yerinde olacaktır:

“Hakkında kesin bilgi sahibi olmadığın şeyin peşine düşme. Çünkü kulak, göz ve kalp, bunların hepsi ondan sorumludur”[[26]](#footnote-27)

“Her duyduğunu söylemesi kişiye günah olarak yeter.”[[27]](#footnote-28)

***Toplumsal hassasiyetler her alanda geçerlidir.***

Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.), insanların özel hayatlarına saygı gösterilmesi gerektiğini pek çok hadisinde çeşitli vesilelerle belirtmiştir:

“Müslümanların ayıplarını araştırmayınız..”[[28]](#footnote-29)

“Bir kimse konuşurken başkasının işitmemesini istemek için etrafına bakınırsa o şey gizli sayılır.”[[29]](#footnote-30)

“Kardeşinin yazılı metnine onun izni olmadan bakan ateşe bakmış gibidir.”[[30]](#footnote-31)

“Meclislerde konuşulanlar emanet hükmündedir.”[[31]](#footnote-32)

Dinimizin dikkat edilmesi konusunda hassas olduğu toplumsal düsturlar sosyal medya ile devam edegelen ilişkiler konusunda da önemlidir.

Yaratılan en değerli varlık insandır. Değerli olan korunur. Dolayısıyla değerimizi korumamız gerekir. Ruhumuz değerli olduğu gibi bedenimiz de değerlidir. Bedenimize ait tasarruflar sadece bize ait değildir. Bu hususta Rabbimizin bize belirlediği sınırları bilmeli, teknolojiyi ölçülü kullanmalıyız. Dijital detoks kavramını hayatımıza taşımalıyız. Dijitalde ihtiyaç miktarınca kalmalı, vaktin de bedenin de birer emanet olduğunu unutmamalıyız.

1. .İbrahim Kâfi Dönmez, “Maslahat”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (İstanbul: TDV Yayınları, 2003), 28: 82. [↑](#footnote-ref-2)
2. Buhari, Savm, 51. [↑](#footnote-ref-3)
3. Kıyâme, 75/36. [↑](#footnote-ref-4)
4. Deniz Yengin, Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık, İstanbul Aydın University, s.137. [↑](#footnote-ref-5)
5. Yengin, a.g.e., s.140. [↑](#footnote-ref-6)
6. .<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-53259275> (erişim 02.01.2023). [↑](#footnote-ref-7)
7. Resul Bütüner Nazım Bütüner, Muhammed Bütüner, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Konusunda Son Beş Yılda Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi,Journal of Information Systems and Management Research Bilişim Sistemleri ve Yönetim Araştırmaları Dergisi,Derleme Makalesi, s.18. [↑](#footnote-ref-8)
8. Yengin, a.g.e., s.140. [↑](#footnote-ref-9)
9. Bütüner, a.g.e., s.30. [↑](#footnote-ref-10)
10. Bütüner, a.g.e., s.26. [↑](#footnote-ref-11)
11. Yengin, a.g.e., s.142. [↑](#footnote-ref-12)
12. Yengin, a.g.e., s.140. [↑](#footnote-ref-13)
13. .Kehf, 18/49. [↑](#footnote-ref-14)
14. . bkz. İsra, 17/14. [↑](#footnote-ref-15)
15. Ebu Davud, Edeb, 80. [↑](#footnote-ref-16)
16. .Ebu Davud, Edeb, 40. [↑](#footnote-ref-17)
17. Özge Gürsoy Atar, Şebnem Gürsoy Ulusoy, Sosyal Medyada Ördek Sendromu: Instagram Üzerinden Bir Değerlendirme, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Yıl:19 Sayı:39 Güz:2020/3 s.925-951. [↑](#footnote-ref-18)
18. Furkan, 25/47. [↑](#footnote-ref-19)
19. H. Mehmet Soysaldı, Kur’an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme, İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi Güz 2018 / 9(2) 79-102, s.96. [↑](#footnote-ref-20)
20. Soysaldı, a.g.e.,s.98. [↑](#footnote-ref-21)
21. Soysaldı, a.g.e.,s.100. [↑](#footnote-ref-22)
22. Soysaldı, a.g.e., s.99. [↑](#footnote-ref-23)
23. .(Kişi için bir anlam ve değer taşımayan, onu ilgilendirmeyen) mânasındaki mâ lâ-ya‘nî tabiri “insanın yapmaması halinde günah işlemiş olmayacağı, şahsının veya malının zarar görmeyeceği davranışlar”) bkz. TDV İslâm Ansiklopedisi 27. cilt, 480-481. [↑](#footnote-ref-24)
24. Tirmizi, İstizan, 16. [↑](#footnote-ref-25)
25. Buhârî, Îmân, 4; Müslim, Îmân, 65. [↑](#footnote-ref-26)
26. İsrâ, 17/36. [↑](#footnote-ref-27)
27. Ebu Davud, Edeb, 80. [↑](#footnote-ref-28)
28. Hucurât 49/12. [↑](#footnote-ref-29)
29. Ebu Davud, Edeb, 32; Tirmizi, Birr, 39. [↑](#footnote-ref-30)
30. Ebu Davud, Salat, 23. [↑](#footnote-ref-31)
31. Ebû Davûd, Edeb, 37; Ahmed b. Hanbel, Müsned, III, 342. [↑](#footnote-ref-32)