

# Modern Devrin Büyük Sınavları ve Korunma Yolları

## Modern Era Tests and Protection Methods

İslam perspektifiyle - Türkçe/İngilizce (TR/EN) özet ve uygulama tabloları.

Prepared from an Islamic ethical framework. The goal is clarity, self-audit, and practical protection habits.

Tarih / Date: 2025-12-18 (America/Los Angeles)

Okuma notu / Reading note: Bu doküman genel eğitim ve muhasebe amaçlıdır. Dini hükümlerde detay ve ihtilaf olabilen konular için ehil âlimlere başvurmak en sağlam yoldur.

This document is for general education and self-audit. For detailed rulings or disputed issues, consult qualified scholars.

Üç katmanlı model / Three-layer model:

1) Nefis & alışkanlık (individual habits) - 2) Medya & algı (attention/information) - 3) Sistem & toplum (justice, corruption, pressure).

## Genel İlkeler / Core Principles

TR: Bu devirde fitne çoğu zaman 3 kanaldan işler: (a) günahın normalleşmesi, (b) dikkatin ve duyguların istismar edilmesi, (c) zulmün sistemleşmesi.  
EN: In this era, fitna often works through: (a) normalization of sin, (b) exploitation of attention/emotions, (c) systematized oppression.

TR: Korunma da 3 ayakta güçlenir: farz omurga (namaz + haramdan sakınma), kalkan alışkanlıklar (uyku- içerik- para disiplini), iklim (çevre ve ortam).  
EN: Protection strengthens on three legs: obligations (prayer + avoiding haram), shield habits (sleep/content/finance discipline), and environment (people and spaces).

## Hızlı kontrol / Fast self-check

TR: Bugün beni Allah'a yaklaştıran 1 şey neydi? Bugün beni uzaklaştıran 1 şey neydi? Yarın için tek bir düzeltme adımı ne?  
EN: What pulled me closer to God today? What pulled me away? What is one concrete adjustment for tomorrow?

## A) Nefis ve Alışkanlıklar / A) Self, Habits, Desires

| TEST / SINAV   | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS   | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM  | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS   | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK  |
|--|---|--|--|--|
| TR: Mahremiyet ve cinsel fitne<br>EN: Sexual ethics & privacy            | TR: Harama bakış, pornografi, zina ve zinaya giden yollar, gizli mesajlaşma<br>EN: Forbidden gaze, pornography, zina and its pathways, secret messaging | TR: Süresiz erişim, algoritmik içerik, 'normal' gibi sunulan ilişkiler, yalnızlık + telefon<br>EN: Always-on access, algorithmic feeds, relationships framed as 'normal', loneliness + phone | TR: Nikâh dışı ilişkiden sakınma; haya ve iffeti koruma; göz ve dilin emaneti<br>EN: Avoid sex outside marriage; protect modesty; guard the trust of eyes and tongue | TR: Göz disiplini, tetikleyicileri kes, ekran filtresi/süre, yalnız saatlerini düzenle, helal plan (evlilik)<br>EN: Lower the gaze, cut triggers, filters/time-boxing, restructure alone-time, plan halal outlets (marriage) |
| TR: Sigara ve nikotin bağımlılığı<br>EN: Smoking & nicotine addiction    | TR: Sağlığa zarar, israf, bağımlılık<br>EN: Harm to health, wastefulness, addiction   | TR: Stres bahanesi, sosyal ortam, vape/nikotin ürünleri<br>EN: Stress excuse, social habit, vapes/nicotine products  | TR: Can emaneti; zarar vermeme; israfı terk<br>EN: Body as a trust; no self-harm; avoid waste  | TR: Tetikleyici-ortam haritası, kademeli azalt/bitir, destek al, spor-nefes, yerine koyma rutini<br>EN: Map triggers, taper/quit, seek support, exercise/breathwork, replacement routines                                    |
| TR: Alkol ve uyuşturucu<br>EN: Alcohol & drugs                           | TR: Aklın örtülmesi, aile/ibadet yıkımı, haram ortamlara giriş<br>EN: Intoxication, family/worship damage, entering harmful circles                     | TR: 'Sosyallik' kisvesi, yalnızlık, travma kaçışı<br>EN: 'Socializing' cover, loneliness, trauma escape  | TR: Aklın korunması; sarhoşluktan uzak durma<br>EN: Protection of intellect; avoid intoxication  | TR: Ortamı terk, profesyonel destek, yeni çevre, net sınırlar, dolu-helal zaman planı<br>EN: Leave the scene, professional help, new circles, firm boundaries, fill time with halal alternatives                             |
| TR: Kumar ve benzeri riskli alışkanlıklar<br>EN: Gambling & risky habits | TR: Kumar, kolay para arzusu, borç<br>EN: Gambling, get-rich-quick, debt  | TR: Online bahis, loot box, casino-benzeri uygulamalar<br>EN: Online betting, loot boxes, casino-like apps   | TR: Mal emaneti; helal kazanç; adalet<br>EN: Wealth as trust; lawful earning; fairness   | TR: Uygulama engeli, tetikleyicileri sil, finans hedefi, destek grubu, boş zamanı doldur<br>EN: Block apps, remove triggers, financial goals, support groups, fill idle time   |
| TR: Öfke ve hakaret dili<br>EN: Anger & abusive speech                   | TR: Hakaret, kalp kırma, kul hakkı<br>EN: Insults, hurting hearts, violating rights   | TR: Online tartışmalar, trafikte/işte birikim, anonimlik<br>EN: Online fights, stress buildup, anonymity   | TR: Güzel söz; zulmetmeme; adaletli olma<br>EN: Ethics of good speech; avoid oppression; be just   | TR: Öfke anında sus, abdest/yer değiştir, 24 saat kuralı, özür-telafi, düzenli muhasebe<br>EN: Silence when angry, step away, 24h rule, apologize & repair, regular self-audit   |

| TEST / SINAV  | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS   | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM   | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS   | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK   |
|---|---|---|--|---|
| TR: Gıybet ve iftira<br>EN: Backbiting & slander                                      | TR: Gıybet, iftira, dedikodu<br>EN: Backbiting, slander, gossip                             | TR: Grup sohbetleri, yorum kültürü, 'hak etti' dili<br>EN: Group chats, comment culture, 'they deserve it'                          | TR: Kul hakkı; ayıp örtme; kötü zan (sû-i zan) ile mücadele<br>EN: Rights of others; conceal faults; avoid bad suspicion                 | TR: 3 filtre: doğru mu-gerekli mi-üslup helal mi; ortam değiştir; konuyu kapat; telafi et<br>EN: 3 filters: true-necessary-ethical; change room; stop the topic; make amends  |
| TR: İsraf ve tüketim bağımlılığı<br>EN: Waste & consumerism                           | TR: İsraf, borç, gösteriş<br>EN: Waste, debt, show-off                                      | TR: İndirim/algoritma, 'hak ettim' psikolojisi, hızlı moda<br>EN: Discount/algorithm traps, 'I deserve it', fast fashion            | TR: Kanaat, şükür koruma, nimete hürmet<br>EN: Contentment, gratitude, respect for blessings   | TR: Bütçe, 24 saat bekle, minimal liste, sadaka rutini, gereksiz abonelikleri kapat<br>EN: Budgeting, 24h delay, minimal list, regular charity, cancel useless subscriptions  |
| TR: Müzik/eglence ile kalbin uyuşması<br>EN: Music/entertainment & spiritual numbness | TR: Aşırılık, şehveti tetikleme, vakit israfı<br>EN: Excess, triggering desires, time waste | TR: Sürekli kulaklık, arka plan gürültüsü, algoritmik listeler<br>EN: Always-on headphones, background noise, algorithmic playlists | TR: Kalbi koruma; fayda-zarar muhasebesi; harama götüreni terk<br>EN: Protect the heart; harm/benefit audit; abandon what leads to haram | TR: İçeriği seç, süre sınırı koy, özellikle tetikleyici parçaları kes, yerine Kur'an/sohbet/ sessizlik ekle<br>EN: Choose content, set time limits, cut triggering tracks, replace with Qur'an/beneficial talks/silence |
| TR: Kibir ve kendini beğenme<br>EN: Pride & self-admiration                           | TR: İnsan küçümseme, 'ben iyiyim' rehaveti<br>EN: Looking down on others, complacency       | TR: Başarı/like kültürü, kimlik savaşı<br>EN: Achievement/likes culture, identity battles   | TR: Takva ölçüsü; tevazu; niyet temizliği<br>EN: Taqwa as measure; humility; sincerity   | TR: Gizli iyilik, dua, hatayı sahiplenme, şükür defteri, istikamete odaklan<br>EN: Hidden good deeds, dua, own mistakes, gratitude journaling, focus on istiqama  |
| TR: Umut kaybı ve umutsuzluk<br>EN: Despair & hopelessness                            | TR: Teslimiyet yerine karamsarlık; harama kaçış<br>EN: Pessimism, escape into haram         | TR: Kriz haberleri, karşılaştırma, yalnızlık<br>EN: Crisis news, comparison, loneliness   | TR: Rahmet ümidi; tevekkül + tedbir<br>EN: Hope in mercy; trust + effort   | TR: Haber diyeti, hedef listesi, dua/zikir, sosyal destek, adım adım plan<br>EN: News diet, goals, dua/dhikr, social support, step-by-step plan   |
| TR: İbadeti erteleme ve dağınık rutin<br>EN: Delaying worship & chaotic routine       | TR: Namazı geciktirme, farzlarda gevşeme<br>EN: Delaying prayers, neglecting obligations    | TR: Meşguliyet bahanesi, gece ekranı, düzensiz uyku<br>EN: Busyness excuse, night screens, irregular sleep                          | TR: Farzlar omurga; vakit emaneti<br>EN: Obligations are backbone; time is a trust   | TR: Namaz alarmı ve sabit yer, uyku hijyeni, mini Kur'an rutini, 'hemen tevbe' refleksi<br>EN: Prayer anchors, sleep hygiene, small Qur'an routine, instant repentance reflex   |

## B) Medya, Algı ve Bilgi Ortamı / B) Media, Attention, Information

| TEST / SINAV  | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS  | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM   | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS  | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK  |
|---|--|---|---|--|
| TR: Sosyal medya ve dikkat parçalanması<br>EN: Social media & attention fragmentation                       | TR: Vakit israfı, haset, öfke, ibadetten soğuma<br>EN: Time waste, envy, anger, spiritual numbness   | TR: Algoritma, sonsuz kaydırma, bildirim dopamini<br>EN: Algorithms, infinite scroll, notification dopamine                         | TR: Vakti bereketlendirme; kalbi koruma<br>EN: Guard time; protect the heart  | TR: Günlük pencere, bildirim kapat, takip temizliği, yatmadan 60-90 dk ekran yok, yerine koyma<br>EN: Time windows, disable notifications, prune follows, no screens before bed, replacement habits                        |
| TR: TV/dizi/film ile normalizasyon<br>EN: TV/series/films normalization                                     | TR: Haramın sıradanlaşması, haya erimesi, şiddet/alay<br>EN: Normalization of haram, loss of modesty, violence/mockery   | TR: Trend listeleri, streaming katalogları, 'binge' kültürü<br>EN: Trending lists, streaming catalogs, binge culture                | TR: Göz-kalp emaneti; haya<br>EN: Eyes/heart as trust; modesty  | TR: Seçici liste, süre sınırı, problemli türleri kes, aile modu/filtre, izlediklerini muhasebe et<br>EN: Curated list, time limits, cut problematic genres, family mode/filters, audit what you watch                      |
| TR: Cinsel içerik ve ilişki modellerinin pazarlanması<br>EN: Marketing sexual content & relationship models | TR: Zina normalleşmesi; nikâh dışının cazip gösterilmesi; bazı modellerin 'norm' sunulması<br>EN: Normalizing sex outside marriage; making it attractive; presenting some models as the 'norm' | TR: Ana tema/yan hikâye; karakter sempatisi ile değer kayması<br>EN: Central/side plots; value drift through sympathetic characters | TR: Nikâh merkezli ahlâk; sınırlar; adaletli ve saygılı dil<br>EN: Marriage-centered ethics; boundaries; just and respectful speech | TR: İçerik filtresi, maruziyeti azalt, yalnız saatlerini düzenle, çocuk/ergen için koruma, alternatif içerik<br>EN: Filter content, reduce exposure, restructure alone time, protections for youth, healthier alternatives |
| TR: Oyun/ekran bağımlılığı<br>EN: Gaming/screen addiction   | TR: Vakit israfı, sorumluluk kaçışı, öfke<br>EN: Time waste, avoidance, anger  | TR: Ödül döngüsü, günlük görevler, rekabet ve 'rank'<br>EN: Reward loops, daily quests, competition and ranking                     | TR: Vakit emaneti; itidal<br>EN: Time as a trust; moderation  | TR: Saat sınırı, oyun günleri, gece yasak, fiziksel aktiviteyle dengele, sosyal yüz yüze vakit<br>EN: Time limits, designated days, no late-night, balance with activity, in-person time                                   |
| TR: Dezenformasyon ve tarihin bulanması<br>EN: Misinformation & blurred history                             | TR: Yanlış bilgi yayma, acele hüküm, komplo bağımlılığı<br>EN: Spreading false info, rushed judgments, conspiracy addiction  | TR: Kısa video, bağlam koparma, deepfake, clickbait<br>EN: Short clips, context stripping, deepfakes, clickbait                     | TR: Tahkik; zandan sakınma; adalet<br>EN: Verification; avoid assumptions; fairness   | TR: Kaynak kontrolü, iki kaynak kuralı, paylaşmadan önce dur, 'bilmiyorum' deme, duygusal tetiklere dikkat<br>EN: Source check, two-source rule, pause before sharing, say 'I don't know', watch emotional triggers        |

| TEST / SINAV   | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS  | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM   | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS   | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK   |
|--|--|---|--|---|
| TR: Kontrollü bilinçsizleştirme<br>EN: Engineered numbing                        | TR: Kalbin körelmesi, ibadet zevkinin kaybı<br>EN: Numb heart, loss of worship taste | TR: Sürekli gürültü: autoplay, reels, oyun, müzik; uyku bozma<br>EN: Always-on noise: autoplay, reels, games, music; sleep disruption | TR: Zikir ile kalbin dirilmesi; sükût<br>EN: Dhikr revives the heart; silence matters              | TR: Günlük sessizlik (10 dk), sabah rutini, uyku disiplini, derin çalışma blokları, haftalık dijital oruç<br>EN: Daily quiet (10 min), morning routine, sleep discipline, deep work blocks, weekly digital fast |
| TR: Siyaset ve kutuplaşma<br>EN: Politics & polarization                         | TR: Adaletsiz tarafgirlik, hakaret, fitne<br>EN: Unjust partisanship, insults, fitna | TR: Kimlik savaşı, düşmanlaştırma, propaganda<br>EN: Identity war, demonization, propaganda   | TR: Adalet; zulme ortak olmama; hakkı söyleme<br>EN: Justice; don't enable oppression; speak truth | TR: Haber diyeti, hakaret yok, adalet kriteri, aile/arkadaş bağını koparma, eylem odaklı iyilik<br>EN: News diet, no insults, justice criteria, keep ties, action-based goodness                                |
| TR: Online zorbalık ve mahremiyet ihlâli<br>EN: Online harassment & privacy loss | TR: Linç, ifşa, kul hakkı<br>EN: Dogpiling, doxxing, rights violations               | TR: Anonimlik, ekran arkasından acımasızlık<br>EN: Anonymity, cruelty behind screens  | TR: Zarar vermeme; ayıp örtme<br>EN: No harm; conceal faults                                       | TR: Paylaşım disiplini, gizlilik ayarları, tartışmadan çık, hak ihlali varsa resmî yol, delil sakla<br>EN: Sharing discipline, privacy settings, exit fights, use proper channels, keep evidence                |

### C) Toplumsal ve Sistemik Sınavlar / C) Social and Systemic Tests

| TEST / SINAV   | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS  | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM  | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS   | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK   |
|--|--|--|--|---|
| TR: Rüşvet ve adam kayırma<br>EN: Bribery & nepotism                             | TR: Hak yeme, emanetin bozulması<br>EN: Consuming others' rights, betraying trust      | TR: İş bulma/terfi, ihale, kurum içi network<br>EN: Hiring/promotion, contracts, internal networks | TR: Adalet farz; kul hakkı<br>EN: Justice is obligatory; rights matter       | TR: Sıfır tolerans, belge/iz bırakma, şeffaf süreç, baskıya karşı 'hayır', alternatif yol arama<br>EN: Zero tolerance, documentation, transparency, say no to pressure, seek alternatives |
| TR: Sistemik haksızlık ve eşitsizlik<br>EN: Systemic injustice & inequality      | TR: Zulme sessizlik, güçsüzün ezilmesi<br>EN: Silence to oppression, crushing the weak | TR: Gelir uçurumu, ayrımcılık, hizmete erişim<br>EN: Income gaps, discrimination, access barriers  | TR: Mazlumu koruma; hakkaniyet<br>EN: Protect the oppressed; fairness        | TR: Küçük alanda adalet: ev/işte, dayanışma, sadaka-vakıf bilinci, hak arama kanalları<br>EN: Practice justice locally, solidarity, charity/waqf mindset, use lawful advocacy channels    |
| TR: Irkçılık ve dışlama<br>EN: Racism & exclusion                                | TR: Kibir, ötekileştirme<br>EN: Arrogance, othering                                    | TR: Dil, espri, sistemik önyargı<br>EN: Language, jokes, systemic bias                             | TR: Üstünlük takva ile; adalet<br>EN: Superiority by taqwa; justice          | TR: Kendini kontrol, adil dil, farklı insanlarla sahih tanışma, zulme ortak olmama<br>EN: Self-check, fair speech, authentic relations across groups, don't enable oppression             |
| TR: Ekonomik kriz ve geçim baskısı<br>EN: Economic crises & livelihood pressure  | TR: Haram kazanca kayma, umutsuzluk<br>EN: Drifting to unlawful income, despair        | TR: Enflasyon, borç, iş güvencesi<br>EN: Inflation, debt, job insecurity                           | TR: Helal rızık; sabır + tedbir<br>EN: Lawful provision; patience + planning | TR: Bütçe, acil fon, iş geliştirme, israfı kes, dua, topluluk desteği<br>EN: Budget, emergency fund, upskill, cut waste, dua, community support   |
| TR: Kötü eğitim sistemi ve anlam kaybı<br>EN: Broken education & loss of meaning | TR: Amaçsızlık, ahlâksız başarı kültürü<br>EN: Aimlessness, ethics-less success        | TR: Sadece diploma/puan, değer eğitimi eksiği<br>EN: Only degrees/scores, lack of values           | TR: İlmin niyeti; ahlâk<br>EN: Purpose of knowledge; character               | TR: Kendi müfredatını kur: Kur'an/akaid/ahlâk + meslek, mentorluk, okuma planı, hizmet<br>EN: Build your own curriculum: faith/ethics + craft, mentorship, reading plan, service          |

| TEST / SINAV   | YAYGIN KAYMA / COMMON SLIPS   | BUGÜNKÜ HÂLİ / TODAY'S FORM   | ÖLÇÜ / ISLAMIC ANCHORS   | KORUNMA / PROTECTION PLAYBOOK  |
|--|---|---|--|--|
| TR: Kapitalizm ve tüketim ideolojisi<br>EN: Capitalism & consumption ideology                  | TR: Hırs, riya, israf, sömürüye ortaklık<br>EN: Greed, showing off, waste, enabling exploitation  | TR: Reklam/algoritma, statü yarışı<br>EN: Ads/algorithms, status race   | TR: Kanaat, infak, adalet<br>EN: Contentment, giving, justice  | TR: Sade yaşam, etik alışveriş, sadaka, borç disiplini, değer odaklı hedefler<br>EN: Simple living, ethical spending, charity, debt discipline, value-based goals                                  |
| TR: Gıda, zehirli maddeler ve beden sağlığı<br>EN: Food, toxins & bodily health                | TR: Bilinçsiz tüketim, beden emanetini ihmal<br>EN: Mindless consumption, neglecting the body as a trust                                | TR: Ultra işlenmiş gıdalar, şeker/enerji içecekleri, kimyasal maruziyet<br>EN: Ultra-processed foods, high sugar, chemical exposure | TR: Zarar vermeme; itidal; şükür<br>EN: Do no harm; moderation; gratitude  | TR: Basit gıda, etiket okuma, su-uyku-hareket, sigarayı bırakma planı, düzenli sağlık kontrolü<br>EN: Simpler foods, label-reading, water-sleep-movement, quit plan for smoking, regular checkups  |
| TR: Plastik, toksik maddeler ve çevre sorumluluğu<br>EN: Plastics, toxins & environmental duty | TR: İsraf, sağlığa/çevreye zarar, umursamazlık<br>EN: Waste, harm to health/environment, negligence                                     | TR: Tek kullanımlık, mikroplastik, kimyasal maruziyet<br>EN: Single-use, microplastics, chemical exposure                           | TR: Zarar vermeme; emanet bilinci<br>EN: Do no harm; stewardship   | TR: Azalt-yeniden kullan, su/kap, ürün seçiciliği, evde hava/temizlik bilinci, yerel destek<br>EN: Reduce-reuse, safer containers, product mindfulness, home air/cleaning awareness, local support |
| TR: Acımasızlık ve empati kaybı<br>EN: Cruelty & loss of empathy                               | TR: Merhametsizlik, zalimce dil<br>EN: Hard-heartedness, cruel speech   | TR: Şok edici içerikler, linç, 'normal' şiddet<br>EN: Shock content, dogpiles, normalized violence                                  | TR: Rahmet; merhamet<br>EN: Mercy; compassion  | TR: Gönüllülük, sadaka, aile/komşu hakkı, kalbi yumuşatan ibadet, içerik filtresi<br>EN: Volunteering, charity, family/neighbor rights, heart-softening worship, content filters                   |
| TR: Kurumsal baskı ve psikolojik yıpranma<br>EN: Institutional pressure & burnout              | TR: Haksızlıkla uzlaşma, öfke patlaması, aileyi ihmal<br>EN: Compromising with injustice, anger bursts, neglecting family               | TR: Performans baskısı, mobbing, güvensizlik<br>EN: Performance pressure, bullying, insecurity                                      | TR: Sabır, adalet, hak arama, emanet<br>EN: Patience, justice, lawful advocacy, trust                            | TR: Sınır koyma, belge tutma, güvenilir destek, planlı dinlenme, dua, helal çıkış arayışı<br>EN: Set boundaries, document, trusted support, planned rest, dua, seek lawful exit options            |
| TR: Tasvir ve sanat tartışmaları (heykel/resim)<br>EN: Depictions in art (statues/imagery)     | TR: İhtilaflı alanlarda savrulma; harama/şirke götüreni hafife alma<br>EN: Drifting in disputed areas; underestimating pathways to harm | TR: Dekor/ev eşyası, koleksiyon, dijital görseller<br>EN: Decor, collectibles, digital imagery                                      | TR: İhtiyat; niyet ve sonuç muhasebesi; kalbi koruma<br>EN: Prudence; intention/outcome audit; protect the heart | TR: Ehl-i ilme danış, şüpheli olandan uzak dur, evinde sade çizgi, ibadeti güçlendir<br>EN: Consult scholars, avoid doubtful matters, keep home simple, strengthen worship                         |



## Korunma Araç Kutusu / Protection Toolkit

TR: Aşağıdaki maddeleri bir 'araç kutusu' gibi düşün. Hepsini aynı anda değil, en zayıf halkadan başlayarak kur.

EN: Treat the items below as a toolkit. Don't do everything at once; start with the weakest link.

### 1) Farz omurga / Obligations backbone

TR: Namaz - haramdan sakınma - kul hakkından kaçınma. Bunlar düzelse, diğerleri daha hızlı toparlar.

EN: Prayer - avoiding haram - protecting others' rights. When these are stable, everything else improves faster.

### 2) Alışkanlık kilitleri / Habit locks

TR: Uyku düzeni (gece ekranını kes), içerik diyeti (takip temizliği), para disiplini (bütçe + israfı kes), beden bakımı (hareket + nefes).

EN: Sleep rhythm (cut night screens), content diet (prune feeds), financial discipline (budget + cut waste), body care (movement + breath).

### 3) Çevre ve ortam / Environment

TR: Kiminle olduğun, ne izlediğin ve hangi ortamda vakit geçirdiğin kalbin iklimini belirler. Fitneye açılan kapıları kapat.

EN: Who you're with, what you watch, and where you spend time sets the climate of your heart. Close the doors that lead to fitna.

### Günlük mini rutin / Daily mini routine (10-20 min)

TR: (1) 2 dk istiğfar (2) 5-10 dk Kur'an (okuma/dinleme) (3) 2 dk dua (4) 1 dk muhasebe.

EN: (1) 2 min istighfar (2) 5-10 min Qur'an (read/listen) (3) 2 min dua (4) 1 min self-audit.

### Haftalık kontrol / Weekly check (15 min)

TR: Bu hafta en büyük tetikleyici neydi? Hangi ortam/alışkanlık beni düşürdü? Onu azaltmak için tek bir kural koy.

EN: What was the biggest trigger this week? Which environment/habit pulled me down? Set one rule to reduce it.

## **Ek: Medya ve Ev İçindeki Koruma Kuralları / Appendix: Media & Home Guardrails**

TR: 1) Yatmadan önce 60-90 dk ekransız. 2) Bildirimleri kapat. 3) Problemlü türleri ve hesapları takipten çıkar. 4) Aile/ergen için profil-kısıt ayarları. 5) Yalnız kaldığın saatlerde telefonu 'amaçlı' kullan.

EN: 1) 60-90 minutes no screens before sleep. 2) Disable notifications. 3) Unfollow problematic genres/accounts. 4) Use profiles/restrictions for youth. 5) In alone-time, use the phone with a clear purpose.

TR: Bir içerik 'haramı normal' hissettiriyorsa, uzun vadede kalbi yavaşça kaydırabilir. Etkisini ciddiye al.

EN: If content makes haram feel 'normal', it can slowly shift the heart over time. Take the effect seriously.

## **Ek: Kul hakkı hızlı rehberi / Appendix: Quick guide for others' rights**

TR: Gıybet/iftira/zulüm gibi konularda: (1) durdur, (2) telafi et (özür, hakkı iade, düzeltme), (3) tekrarını engelle (kural koy).

EN: For backbiting/slander/oppression: (1) stop, (2) repair (apology, restitution, correction), (3) prevent relapse (set a rule).