

# Sahte Işıklar – Çağımızın En Büyük Karanlıkları

Günümüz dünyasında birçok **“parlak” görünen olgu**, aslında bireyleri ve toplumları karanlığa sürükleyen aldatıcı ışıklar gibi işlev görüyor. Bu kapsamlı araştırmada, sosyal medya bağımlılığından madde kullanımına, pornografi kültüründen tüketim çılgınlığına kadar çağımızın en büyük karanlıklarına ışık tutacağız. Her bir başlık altında konunun psikolojik ve sosyolojik etkilerini, **istatistiksel verileri**, **modern dünyadan örnekleri** ve **İslami bakış açısıyla** değerlendirmelerini bulacaksınız. **Belgesel tarzı, uyarıcı ama umut veren** bir tonla hazırlanan bu içerikte, sahte ışıkların neden olduğu boşluklara ve gerçek aydınlığa ulaşmanın yollarına odaklanacağız.

## 1. Sosyal Medya Bağımlılığı: Dijital Dünyanın Aldatıcı Işıkları

**Sosyal medya**, ilk bakışta hayatımızı aydınlatan bir yenilik gibi görünse de aslında psikolojik sağlığımızı üzerinde karanlık gölgeler bırakabiliyor. Dünya genelinde nüfusun yaklaşık üçte ikisi (5 milyar insan) aktif şekilde sosyal medya kullanıyor ve kullanıcılar günde ortalama **2 saat 20 dakikalarını** bu mecralarda geçiriyor <sup>1</sup>. Bu yoğun kullanım, sosyal medyayı çağımızın en yaygın bağımlılıklarından biri haline getirmiş durumda.

**Bağımlılık ve Dopamin Etkisi:** Araştırmalar, sosyal medya uygulamalarının beğeni, bildirim ve sonsuz kaydırma mekanizmalarıyla beyinde dopamin salgılanmasını tetiklediğini gösteriyor. Stanford Üniversitesi’nden Prof. Anna Lembke, **“akıllı telefonun parlak renkleri ve bildirimleri, adeta modern çağın enjektör iğnesi gibi dijital dopamini beynimize zerk ediyor”** diyerek sosyal medyanın kokain, eroin gibi maddelere benzer bir **haz ve bağımlılık** potansiyeli taşıdığını vurguluyor <sup>2</sup>. Sürekli ödül beklentisiyle telefonu kontrol etmek, bir tür **slot makinesi etkisi** yaratarak kullanıcıyı defalarca uygulamalara çekiyor <sup>3</sup>. Ancak bu yapay ödül döngüsü, bir süre sonra beynin doğal haz düzeyini düşürüyor ve kişi çevrim dışı kaldığında kendini boşlukta ve keyifsiz hissediyor <sup>4</sup> <sup>5</sup>. Nitekim birçok kullanıcı, sosyal medyayı aktif kullandığı anda iyi hissetse bile, ekranı kapattığında **dopamin düşüşüyle bir anda mutsuzluğa ve huzursuzluğa sürüklendiğini** belirtmektedir <sup>4</sup> <sup>5</sup>.

**Psikolojik Etkiler ve Yalnızlaşma:** Sosyal medyanın en ironik etkilerinden biri, insanları görünürde **daha bağlantılı kılarken gerçekte yalnızlaştırabilmesidir**. 2025 yılına ait bir raporda, sosyal medya kullanımının anksiyete (kaygı bozukluğu) ve depresyon belirtilerini tetiklediği, uyku düzenini bozduğu ve hatta fiziksel belirtilere (baş ağrısı, titreme gibi) yol açabildiği belirtilmiştir <sup>6</sup> <sup>7</sup>. Sosyal medyada insanlar en güzel anlarını, başarılarını ve filtrelenmiş görünümelerini paylaştıkları için, izleyicilerde “herkes mutlu ve kusursuz bir hayat yaşıyor, bir tek benim hayatım sıkıcı” şeklinde **yanlış algılar** oluşabiliyor. Beyin, sosyal mecralardaki sayısız **mükemmeliyet örneğini** gerçek hayatla kıyaslayamadığından, özellikle genç kullanıcılar arasında özgüven kaybı ve yetersizlik duygusu yaygınlaşıyor <sup>4</sup>. Uzmanlar, ergenlerin sosyal medyada sürekli olarak **“filtrelenmiş gerçeklik”** gördüğünü; herkesin kusursuz görüldüğü bu dünyada neyin **gerçek** neyin sahte olduğunu ayırt etmenin zorlaştığını belirtiyor <sup>8</sup>. Bu durum, genç yaşta beden algısı bozukluklarına ve değersizlik hissine zemin hazırlayabiliyor.

Öte yandan, sosyal medya **sosyalleşmenin alternatif** gibi sunulsa da gerçek sosyal becerileri köreltebiliyor. Örneğin, bir araştırmada gençlerin çevrim içi ortamda dışlandıklarında veya siber zorbalığa

uğradıklarında yoğun yalnızlık ve anksiyete yaşadıkları gözlenmiştir <sup>9</sup> <sup>8</sup> . Hatta “**kalabalık içinde yalnız hissetme**” olgusu, sosyal medya çağıının yeni patolojilerinden biri haline gelmiştir <sup>10</sup> <sup>11</sup> . Sosyal medyada yüzlerce arkadaşınız, takipçiniz olabilir; ancak gerçek hayatta kimseyle derin bağlar kuramadığınızda bu dijital kalabalık kişiyi daha da yalnız hissettirebilir. Nitekim **modern dünyadan çarpıcı bir örnek**, balayı tatilinde sürekli Instagram için fotoğraf ve selfie hazırlayan bir genç kadının, bu nedenle eşini ihmal edip evliliğini krize sokmasıdır. *The New York Times*'da yer alan habere göre çift, gelinin balayı boyunca sosyal medyaya aşırı odaklanması yüzünden neredeyse boşanma noktasına gelmiştir <sup>12</sup> . Bu örnek, sosyal medyanın parlak vitrinlerinin gerçek hayattaki ilişkilerimizi nasıl gölgeleyebileceğine dair çarpıcı bir uyarıdır.

**Dopamin Bağımlılığı ve Yalnızlık Kısır Döngüsü:** Sosyal medya platformları, tıpkı bir **oyun makinesi** gibi kullanıcıyı ödülle (beğeni, yorum) besleyip ardından mahrum bırakarak bir kısır döngü yaratır. Sürekli yenilik arayışı (sınırsız akan içerik akışı) ve **belirsiz ödül mekanizması**, kullanıcıları daha fazlası için platformda tutar <sup>13</sup> . Ancak ekrana bağımlı geçirilen saatler, kişinin ailesine, arkadaşlarına veya üretken uğraşlarına ayırdığı vakitten çalar. Sonuç olarak sosyal medyada çok zaman geçiren birey, paradoksal biçimde **daha izole** ve **yalnız** hale gelebilir. Yapılan çalışmalar, sosyal medyada pasifçe vakit geçirmenin (başkalarının paylaşımlarına bakıp kıyaslama yapmanın) yalnızlık hissini artırdığını ve ruh sağlığını olumsuz etkilediğini göstermiştir <sup>14</sup> . Bir başka ifadeyle, sosyal medya “**sahte ışıklar**” saçarak anlık mutluluklar verse de, sürekli maruz kalındığında gerçek hayattaki huzurumuzu gölgeleyen en büyük karanlıklardan birine dönüşebilir.

## 2. Alkol ve Uyuşturucu: Keyif Veren Zehirlerin Bireysel ve Toplumsal Yıkımı

**Alkol ve uyuşturucu maddeler**, kısa vadede yapay bir “ışık” (haz ve keyif) verse de uzun vadede hem birey hem toplum için büyük karanlıklara yol açan ciddi bağımlılıklardır. Bu bağımlılıkların faturası, sadece sağlık açısından değil, ekonomik ve sosyal açılardan da korkunç boyutlardadır.

**Dünya İstatistikleri ve Toplumsal Maliyet:** *Dünya Sağlık Örgütü (WHO)* verilerine göre **2019 yılında dünya genelinde 2.6 milyon insan alkol nedeniyle hayatını kaybetmiştir** <sup>15</sup> . Bu ölümlerin 700 bini kazalar ve şiddet olayları gibi **yaralanmalardan**, 1.6 milyonu karaciğer sirozu, kalp hastalığı ve kanser gibi **uzun vadeli hastalıklardan** kaynaklanmıştır <sup>15</sup> . Alkol, toplam küresel ölüm yükünün yaklaşık %5'inden sorumludur ve özellikle 20-39 yaş arası genç yetişkin ölümlerinin %13'ünde rol oynamaktadır <sup>16</sup> . Benzer şekilde, uyuşturucu maddeler de küresel ölçekte büyük yıkıma yol açmaktadır. *Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC)* 2024 raporuna göre, **2022 yılında dünya çapında 15-64 yaş arası yaklaşık 292 milyon kişi en az bir kez uyuşturucu madde kullanmıştır** – bu, dünya nüfusunun yaklaşık 1/18'ine karşılık gelir ve son 10 yılda %20'lik bir artışa işaret eder <sup>17</sup> . Uyuşturucu kullanımıyla ilişkili ölümler de endişe verici düzeydedir: 2019 yılında yaklaşık **500 bin insan uyuşturucu nedeniyle yaşamını yitirmiştir** <sup>18</sup> . Bu ölümlerin büyük kısmı **aşırı doz** veya madde kullanımının tetiklediği sağlık sorunlarından kaynaklanırken, küresel ölçekte uyuşturucu kaynaklı hastalık yükü her geçen yıl artmaktadır.

Bu **çarpıcı istatistikler**, alkol ve uyuşturucu kullanımının küresel bir sağlık krizi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak rakamların ötesinde, bu maddelerin bireysel ve toplumsal hayatta açtığı yaralar da çok derindir. **Bireysel düzeyde**, aşırı alkol ve uyuşturucu kullanımı kişinin fiziksel sağlığını mahveder: Alkol tek başına **200'den fazla hastalığa neden olabilen bir toksindir**; karaciğer yağlanması ve siroz, kalp-damar hastalıkları, pankreatit, çeşitli kanser türleri (özellikle karaciğer, gırtlak, mide kanserleri) ve **depresyon, anksiyete, bunama** gibi ruhsal sorunlar bunların başında gelir <sup>19</sup> . Uyuşturucular da benzer şekilde organ yetmezlikleri, bağışıklık sistemi çöküşü, beyin hasarı ve psikiyatrik bozukluklara yol açar. Örneğin opioid türü

uyuşturucular solunumu baskılayarak **ani ölümlere (overdoz)** sebep olabilir – nitekim 2019'da dünya çapında opioidlere bağlı 125 bin ölüm gerçekleşmiştir <sup>20</sup> <sup>21</sup> . Bunun yanı sıra, madde bağımlılığı **bireyin aile ve iş yaşamını** alt üst eder; kişi işini kaybedebilir, eğitim hayatı yarım kalabilir ve aile içi ilişkiler şiddetli çatışmalara sahne olabilir.

**Toplumsal düzeyde** ise alkol ve uyuşturucunun bedeli, sağlık sistemlerine ve ekonomilere muazzam bir yük bindirir. Alkole bağlı trafik kazaları, şiddet olayları ve suçlar toplumlarda can ve mal kaybına yol açar. Madde bağımlılığının neden olduğu iş gücü kaybı ve üretkenlik düşüşü ekonomileri sarsar. Örneğin sadece ABD'de madde kullanımının topluma yıllık maliyetinin (sağlık harcamaları, suç ve iş gücü kaybı dahil) yarım trilyon doları aştığı tahmin edilmektedir <sup>22</sup> <sup>23</sup> . Ayrıca bağımlılık, nesiller arası bir problem olarak da ortaya çıkmakta; ebeveynleri bağımlı olan çocuklar ihmal ve istismara açık hale gelmektedir. Toplumda **sokak güvenliği** azalmakta, suç oranları yükselebilmektedir.

**İslam'ın Yaklaşımı – Karanlığa Karşı Kesin Yasak:** İslam dini, akli ve sağlığı korumaya büyük önem verir ve bu sebeple **alkol ve sarhoşluk verici tüm maddeleri kesin bir dille yasaklamıştır**. Kur'an-ı Kerim'de Maide Suresi 90. ayette, **“Ey iman edenler! İçki (sarhoşluk veren maddeler), kumar, dikili taşlar ve fal okları şeytan işi pisliklerdir; bunlardan uzak durun ki kurtuluşa eresiniz”** buyrulurak müminlere alkolden **kaçınmaları** emredilmiştir <sup>24</sup> . İndirildiği dönemde de Arap toplumunda yaygın olan içki, bu ayetle birlikte **haram kılınmış** ve Müslümanlar ellerindeki bütün şarap küplerini döküp medine sokaklarını adeta şarap selleriyle yıkamışlardır. Ayrıca 91. ayette içkinin ve kumarın şeytan tarafından insanlar arasında **düşmanlık ve kin tohumları ekmek** ve onları Allah'ı anmaktan alıkoymak amacıyla kullanıldığı belirtilerek, bu maddelerin manevi tahribatına dikkat çekilir (Maide 5:91).

Hz. Muhammed (sav) de birçok hadis-i şerifte içkiyi ve uyuşturucu niteliği taşıyan her türlü maddeyi lanetlemiş, bunlardan uzak durmayı tavsiye etmiştir. **“Her sarhoşluk veren şey hamırdır (alkoldür) ve her hamır haramdır”** buyuran Peygamber Efendimiz, ister içecek ister farklı bir madde olsun akli örten, bağımlılık yapan her şeyin **yasak** kapsamına girdiğini açıkça beyan etmiştir <sup>25</sup> . Başka bir hadiste ise **“İçkinin azı da çoğu da haramdır”** denilerek “bir kereden bir şey olmaz” anlayışı kesin bir şekilde reddedilmiştir. İslam'ın bu kesin tavrı, günümüz tıp ve bilim verileriyle de tamamen örtüşmektedir: Modern bilim, alkol ve uyuşturucunun ara sıra kullanılsa bile sağlığa zarar verdiğini, güvenli kullanım diye bir şey olmayıp en doğrusu hiç başlamamak olduğunu ortaya koymuştur <sup>26</sup> .

Ayrıca İslam'da alkol, **“ümü'l-habais” (bütün kötülüklerin anası)** olarak nitelendirilmiştir. Bunun hikmeti, sarhoşluğun insanın aklını devre dışı bırakarak her türlü günaha ve suça kapı aralamasıdır. **Sarhoş bir kişi**, normalde asla yapmayacağı şeyleri yapabilir, şiddete başvurabilir, zina edebilir veya kul hakkı çiğneyebilir. Bu nedenle İslam, sadece içki içmeyi değil, üretimini, satışını ve taşınmasını dahi yasaklamıştır. **Hadis-i şeriflerde**, içki konusunda “on kişi lanetlenmiştir” buyrulurak, sadece içeni değil, sıkıp yapandan, servis edenden, ticaretini yapandan kazanç sağlayana kadar tüm zincir haram kabul edilmiştir. Görüldüğü gibi, İslam'ın bu konudaki yaklaşımı son derece kapsamlı ve net olup, inananları sahte keyiflerin karanlığından korumayı hedeflemektedir.

**Bilimsel Zararlar ve Sonuç:** Günümüzde tıp uzmanları ve toplum sağlığı otoriteleri, alkol ve uyuşturucuyla mücadelenin önemini vurgulayarak **kısıtlama ve bilinçlendirme politikaları** geliştirmektedir. Birçok ülke, sigara ve alkol reklamlarını yasaklamakta, uyuşturucu ile mücadele programlarına kaynak ayırmaktadır. Zira artık net olarak bilinmektedir ki, **“keyif veren zehirler”** olarak nitelendirilen bu maddeler, topluma sağlık, huzur ve mutluluk getirmediği gibi nesilleri yok eden büyük birer karanlıktır. İstatistikler, her 10 saniyede bir kişinin alkol yüzünden öldüğünü, her yıl milyonlarca insanın hayatlarının bu maddeler yüzünden karardığını

ortaya koymaktadır <sup>27</sup> . Tüm bu karanlık tabloya rağmen, umut veren gelişmeler de yok değil: Birçok birey, bağımlılık sarmalından kurtulup yeniden hayata tutunabilmekte; toplumsal bilinç arttıkça genç nesiller arasında “temiz yaşam” tercihleri yaygınlaşmaktadır. Bu mücadelede, **inancın ve maneviyatın rolü** de büyüktür – bir sonraki bölümlerde göreceğimiz üzere hakiki ışığa yönelenler, bu sahte ışıkların esaretinden kurtulabilirler.

### 3. Pornografi ve Sapkınlık Kültürü: Aileyi ve Ruhunu Yıkan Gizli Salgın

İnternet çağında bir başka **sahte ışık** da **pornografi endüstrisi** ve onun körüklediği sapkınlık kültürüdür. Pornografi, parlak vitrinler ardında sınırsız haz ve özgürlük vaadiyle sunulsa da gerçekte bireylerin zihin dünyasını, aile ilişkilerini ve toplumun manevi dokusunu kemiren karanlık bir olgudur. Üstelik yüksek erişilebilirlik nedeniyle **gizli bir salgın** gibi özellikle genç nesilleri tehdit etmektedir.

**Yaygınlık ve Erken Maruziyet:** Günümüzde pornografiye erişim hiç olmadığı kadar kolaylaşmıştır. İnternet üzerindeki tüm web sitelerinin hatırı sayılır bir kısmı müstehcen içerik barındırmakta ve akıllı telefon kullanan herkes birkaç tıkla bu içeriklere ulaşabilmektedir. Yapılan araştırmalar, **gençlerin çok büyük bir bölümünün ergenlik döneminde pornografiyle tanıştığını** ortaya koymaktadır. ABD’de yürütülen kapsamlı bir çalışmada, **erkeklerin %93’ünün ve kızların %63’ünün 18 yaşına gelmeden internet pornografisine maruz kaldığı**, üstelik ilk karşılaşma yaşının ortalama **12** olduğu tespit edilmiştir <sup>28</sup> . Dahası, gençlerin %15’inin porno **11 yaşından önce** gördüğü rapor edilmiştir <sup>28</sup> . Bu denli erken yaşta, zihinsel ve duygusal gelişimin kritik dönemlerinde böylesi aşırı cinsel uyarılara maruz kalmak, bireylerde adeta **dijital bir cinsel istismara** yol açmaktadır. Ne yazık ki aileler çoğu zaman bu durumun farkında değildir; çocuklar ve ergenler sessizce ekranlar aracılığıyla zihinlerine akıtılan bu içeriklerin etkisi altında kalmaktadır.

**Bağımlılık Etkileri:** Pornografinin **bağımlılık yapıcı** etkisi, nörobilim araştırmalarıyla da desteklenmektedir. Pornografik içerik izlemek, beyinde tıpkı madde bağımlılığındaki gibi dopamin patlamalarına yol açarak **alışkanlık-eşik yükselmesi** döngüsü yaratır. Yani kişi zamanla aynı hazzı alabilmek için daha **aşırı içeriklere** yönelmek zorunda kalır. Bu da pornografinin çoğu zaman **sapma davranışları ve marjinal fantezileri** normalleştiren bir kısır döngüye dönüşmesine neden olur. “**Sapkınlık kültürü**” denmesinin bir sebebi de budur: Başlangıçta masum görünen çıplaklık veya erotizm, zamanla yerini şiddet barındıran, aşağılayıcı veya yasa dışı temalara bırakabilir. Nitekim araştırmalar, ergenlik çağında pornografiye maruz kalan gençlerin, özellikle **şiddet içeren porno tüketenlerin**, alt bilinçlerinde cinsel şiddeti normal görme veya uygulama eğilimlerinin altı kat arttığını saptamıştır <sup>29</sup> . Bu, pornografinin toplumsal açıdan ne denli **tehlikeli bir kültür dönüşümü** yaratabileceğini göstermektedir.

**Aile Yapısına Zararları:** Pornografinin en yıkıcı etkilerinden biri, **aile kurumunu ve çiftler arasındaki güven bağını zedelemesidir**. Sağlıklı bir evlilik veya ilişki, sevgi, sadakat, karşılıklı tatmin ve saygı üzerine kurulur. Oysa pornografi, kullanıcılarda gerçek dışı beden ve cinsellik algıları oluşturarak **eşlerinden memnuniyetsizliğe** yol açar. Utah eyaletinde “pornografi bir halk sağlığı krizi” ilan edilmesine sebep olan verilerden biri, pornografi tüketiminin **evlilik dışı ilişki arayışını** ve boşanma oranlarını artırmasıdır. Bilimsel çalışmalar, **pornografi kullanıcılarının cinsel yaşamlarından daha az tatmin duyduklarını, öz saygılarının azaldığını ve boşanma ihtimallerinin yükseldiğini** göstermiştir <sup>30</sup> . Özetle, eşler arasındaki mahremiyete “üçüncü bir kişi” gibi giren pornografi, uzun vadede evlilik bağını içten içe çürüten bir zehir etkisi yapar.

Genç yaşta sürekli pornografiye maruz kalan bireylerde ileride **sağlıklı bir ilişki kurma becerisi** de zarar görür. Zira pornografi, cinselliği duygudan ve sorumluluktan kopuk, tüketilebilir bir nesne haline getirir. Gerçek hayatta ise ilişkiler emek, sabır ve şefkat gerektirir. Bu uçurum, pornografi bağımlılığı olan kişilerin gerçek partnerleriyle **duygusal bağ kurmakta zorlanmalarına**, hatta cinsel işlev bozukluklarına yol açabilir. Son yıllarda 20'li yaşlarda bile birçok erkekte görülen **pornografi kaynaklı iktidarsızlık (erektil disfonksiyon)** vakaları tıp literatüründe yer almaya başlamıştır. Kişi, dijital ortamdaki yapay uyarıcılara şartlandığı için gerçek eşine karşı arzu ve reaksiyon geliştirmekte zorlanmaktadır. Bu durum hem birey için ciddi bir psikolojik travma, hem de eş için büyük bir yıkım anlamına gelir.

**Ruhsal ve Toplumsal Yıkım:** Pornografinin belki de en az konuşulan ama en derin hasarı, **ruhsal ve ahlaki tahribatıdır**. Özellikle çocukluk veya ergenlik döneminde pornografiye bulaşan bireylerin zihin dünyasında kalıcı izler oluşabilir. Araştırmacılar, erken yaşta pornoya maruz kalmanın gençlerde **cinsel taciz ve istismarı olağan görme, kadınlara karşı olumsuz tutum geliştirme, gerçek dışı cinsel beklentiler edinme ve beden memnuniyetsizliği yaşama** gibi çok yönlü negatif etkiler doğurduğunu bildirmektedir <sup>31</sup>. Yine bu bireylerin ileriki yaşamlarında **depresyon, anksiyete, yalnızlık ve sosyal bağ kurmada zorlanma** gibi sorunları daha fazla yaşadığı rapor edilmiştir <sup>32</sup> <sup>33</sup>. Çünkü pornografi, **“tek kişilik”** bir faaliyettir; izleyeni kendi içine kapatır, sanal bir haz dünyasında gerçek insan ilişkilerinden koparır. Bu yüzden yoğun porno tüketimi, kişiyi sosyal olarak **içe dönük, izole ve iletişim becerileri zayıf** bir hale getirebilir <sup>34</sup> <sup>35</sup>. Nitekim bir çalışma, porno kullanan gençlerin **ailelerine ve okullarına daha az bağlılık hissettiklerini, sosyal olarak daha marjinal kaldıklarını** ortaya koymuştur <sup>34</sup>. Bir başka deyişle pornografi, bireyi önce kendine, sonra ailesine ve topluma yabancılaştıran bir **karanlık girdap** gibidir.

Ruhsal açıdan baktığımızda, pornografi tüketimi kişinin kalbinde ve vicdanında da karanlık bir iz bırakır. Fitrat (insan doğası) temiz ve ulvi olana meyllidir; ancak pornografi bu fitratı kirleten, sürekli nefsanî arzuları körükleyen bir etkiye sahiptir. Sürekli pornografik görüntüler izleyen bir kimse, zamanla gerçek hayattaki insanlara da bir **meta** gözüyle bakma tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Özellikle kadınların metalaştırılması, şiddet ve tahakküm nesnesi olarak sunulması, izleyenlerde farkında olmadan **kadına saygının azalmasına** neden olabilir. Toplum genelinde pornografinin yaygınlaşması, **ahlaki değerler** açısından da erozyon yaratır; zinanın, aldatmanın, çok eşli yaşantıların normalleşmesine zemin hazırlar.

Pornografinin ruhlara verdiği zarar, pek çok eski müptelanın itiraflarında da görülür. Bu kişiler, porno izlemenin bir süre sonra kendilerinde derin bir **utanç, yalnızlık ve iç boşluk hissi** oluşturduğunu dile getirmektedirler. Gerçekten de uzmanlar, **“pornografi, insanın içindeki sevgi ve gerçek bağ kurma arzusunu öldürüyor; beyinde sahte bir gerçeklik inşa ederek hayata daha karanlık ve bencil bakmasına yol açıyor”** şeklinde çarpıcı bir saptamada bulunmuşlardır <sup>36</sup>. Bu sözler, pornografinin yalnızca cinselliği değil, insan ruhunun saf ışığını da söndürdüğünü özetler mahiyettedir.

**Sapkınlık Kültürü ve Gençlik:** Modern kültürde pornografinin normalleştirilmesi, beraberinde çeşitli **cinsel sapkınlıkları** da popülerleştirmektedir. Farklı cinsel yönelimlerin, poligamik yaşam tarzlarının, fetiş ve uç fantezilerin medya ve sosyal platformlar aracılığıyla yaygınlaşması, genç dimağlar için ciddi bir kafa karışıklığı yaratmaktadır. **Mahremiyet, sadakat, hayâ** gibi değerler hızla aşınırken; gösterişçi ve ölçüsüz bir cinsellik algısı dayatılmaktadır. Bu kültürel dönüşüm, elbette ki toplumun uzun vadeli manevî sağlığını tehdit etmektedir.

**Çözüm Arayışları:** Birçok ülke ve toplum, pornografinin ve cinsel içerikli sapkınlıkların zararlarına karşı adımlar atmaya başlamıştır. Örneğin bazı eyaletler pornografiyi **“kamu sağlığı krizi”** ilan ederek okullarda bilinçlendirme programları başlatmıştır. İnternet filtrelemeleri, ebeveyn kontrolleri ve yasal düzenlemeler de

gündemdedir. Ancak en önemli çözüm, **aile içi eğitim ve değerler aktarımıdır**. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren mahremiyet bilinci, dijital dünyanın tehlikeleri ve sağlıklı cinsellik konusunda doğru bilgiler vermek kritik önemdedir. Toplum olarak da ahlaki değerleri güçlendirmek, insana **emanet nazarıyla** bakmayı öğretmek gereklidir. İlerleyen bölümlerde Kur'an ve hadis perspektifinden ele alacağımız "nur ve zulmet" kavramları, aslında tam da bu konuda bize yol göstermektedir: Pornografi gibi sahte ışıklara aldananlar, özlerindeki nuru karartarak karanlığa dalarlar. Gerçek nura yönelenler ise bu bataklıktan kurtulabilirler.

#### 4. Tüketim, Şöhret ve Sahte Başarı Işıkları: Boş Bir Parıltı

Modern dünyada **tüketim çılgınlığı, şöhret tutkusu ve maddiyat odaklı başarı anlayışı**, bireylere parlak ve çekici hedefler olarak sunulmaktadır. Reklamlar, sosyal medya ve popüler kültür sürekli olarak "daha fazla satın al", "daha ünlü ol", "daha çok kazan" mesajları vererek bu **sahte başarı ışıklarını** yüceltir. Oysa bu albenili vitrinin ardında, çoğu zaman **kalplerde derin bir boşluk** ve tatminsizlik gizlidir.

**Gösteriş Kültürü ve Sosyal Medya:** Günümüzde Instagram, YouTube gibi platformlar, bir tür "**parıltılı vitrin**" işlevi görmektedir. İnsanlar en mutlu anlarını, lüks tüketim ürünlerini, şık kıyafetlerini, eğlence ve tatil sahnelerini paylaşarak birbirlerine karşı **övünme** yarışına girmektedir <sup>37</sup>. Bu durum, adeta "**mal ve prestij yarışı**" halini almış durumda: Kimin daha yeni arabası, daha pahalı telefonu, daha havalı hayatı var? Bu yarışın körüklediği **materializm (maddecilik)**, mutluluk getirmek bir yana, insanların hayat memnuniyetini düşürmektedir. Ruhr Üniversitesi Bochum'da yapılan 2024 tarihli bir araştırma, sosyal medyada yoğun şekilde **mal-mülk sergilemeye dayalı içerik tüketen** kişilerde hayata karşı memnuniyetin azaldığını ve bir **kendi kendini yiyip bitirme döngüsüne** girildiğini saptamıştır. "**Sosyal medya, materyalizmi körükleyip sosyal kıyaslamaları teşvik ederek pasif bir kullanım alışkanlığı yaratıyor ve neticede yaşam tatminini olumsuz etkileyen kısır bir döngü oluşuyor**" şeklinde özetlenen bu çalışma, gösteriş kültürü ile mutsuzluk arasında anlamlı bir bağlantı bulmuştur <sup>14</sup>. Yani bir yandan insanlar sosyal medyada daha fazla beğeni alarak kendilerini değerli hissetmeye çalışırken, diğer yandan başkalarının "daha iyi" hayatlarını gördükçe içten içe **değersizlik ve yetersizlik** hislerine kapılmaktadırlar.

**Tüketim Çılgınlığının Aldatıcı Işığı:** Reklam endüstrisi ve kapitalist düzen, tüketimi sürekli artırmak için bireylerin zaaflarına hitap eden parlak illüzyonlar yaratır. Yeni bir ayakkabı alırsanız daha havalı olacağınız, lüks bir araba sizi daha başarılı yapacağı, pahalı kozmetikler kullanırsanız güzelliğinize güzellik katacağı mesajları dört bir yandan zihnimize zerk edilir. Bu mesajların temelinde, "**satın al ve mutlu ol**" şeklinde bir formül yatar. Ancak psikolojik araştırmalar, belli bir gelir düzeyini aştıktan sonra maddi zenginlik artışının mutluluğu kayda değer şekilde yükseltmediğini ortaya koymuştur. Aksine, **aşırı maddiyatçılık** çoğu zaman hayatta anlam ve amaç bulmayı zorlaştırmakta, **stresi ve tatminsizliği** artırmaktadır. Örneğin 2024 yılında yayımlanan bir çalışma, **materyalist değerleri yüksek olan kişilerde yaşam doyumunun daha düşük olduğunu** ve sosyal medya kullanımının bu etkiyi pekiştirdiğini göstermiştir <sup>38</sup> <sup>39</sup>. Bu durum, günümüz tüketim kültürünün bir nevi "**aldanış metası**" olduğuna işaret etmektedir – parlak ambalajlı ürünler, geçici hazlar sunar ama kalıcı bir tatmin sağlamaz.

Aslında bu hakikati, asırlar öncesinden Kur'an-ı Kerim de bildirmektedir. **Hadid Suresi 20. ayet**, dünya hayatını "**bir oyun, oyalanma, süs, aranızda övünme vesilesi ve mal-mülk çoğaltma yarışı**" olarak tarif ettikten sonra şu çarpıcı ifadeyle biter: "**Dünya hayatı, aldatıcı bir metadan başka bir şey değildir.**" <sup>37</sup>. Gerçekten de modern tüketim kültürü tam olarak böyle değil midir? Bir **oyun ve eğlence** misali, insanlar alışveriş merkezlerinde, online mağazalarda vakit öldürüyor; satın aldıklarıyla böbürleniyor; daha çok mal biriktirmek için ömür tüketiyorlar. Fakat sonunda elde ettikleri, **serap misali bir hiç** olabiliyor. Nûr Suresi 39. ayette bu durum harikulade bir benzetmeyle anlatılır: "**İnkâr edenlerin amelleri, engin bir çöldeki seraba**

**benzer; susamış kimse onu su zanneder, fakat yanına geldiğinde bir şey bulamaz..."** <sup>40</sup> . Tıpkı bunun gibi, peşinden koştuğumuz birçok dünya metai, uzaktan parıldayan bir serap gibidir; varınca anlarız ki içimizi dolduran bir su değil, boş bir kum tanesi yığınıymış.

**Şöhret ve Sahte Başarı:** Tüketim kültürünün bir uzantısı da **şöhret arzusudur**. Tarih boyunca insanlar itibar ve tanınma peşinde olmuşsa da, günümüzde sosyal medya ve medya sektörü bu arzuyu olağanüstü körüklemiştir. Genç nesiller arasında **"ünlü olma"** hedefi, geleneksel "iyi bir meslek sahibi olma" hedefinin önüne geçmiş gibidir. YouTuber'lık, fenomenlik, reality show yıldızlığı gibi kariyerler, kolay yoldan parlamak isteyenlerin ilgisini çekiyor. Ne var ki şöhret de aldatıcı bir ışıktır. Pek çok ünlü ismin, onca servet ve hayran kitlesine rağmen depresyon, madde bağımlılığı veya intihar girişimleriyle gündeme gelmesi, bu başarının aslında ne kadar **boş** olabileceğini gösteriyor. **Modern dünyadan örnekler**, bir zamanlar alkış toplayan pop yıldızlarının yapayalnız bir şekilde hayatlarını sonlandırdığına; milyarlar kazanan iş insanlarının iç huzuru bulamayarak maneviyata yöneldiğine defalarca şahit olmuştur. Çünkü şöhret ve para, insana **dışarıdan** bir değer sağlasa da **içerideki boşluğu** dolduramaz. Kalbin ihtiyacı, daha derin ve manevi bir tatmindir.

**Kalpdeki Boşluk ve Anlam Arayışı:** Psikologlar, günümüz insanının en büyük sorunlarından birinin **"anlam boşluğu"** olduğunu dile getirmektedir. Hayatını sadece para kazanma, alışveriş yapma, eğlenme üzerine kuran birey, bir noktadan sonra **varoluşsal bir boşluk** hissine kapılıyor. Victor Frankl'ın deyimiyle, insanın asıl aradığı haz değildir; **hayatının anlamlı olduğunu hissetmektir**. Tüketim ve şöhret odaklı modern yaşam tarzı ise bu anlam duygusunu beslemek bir yana, köreltmektedir. Bir insan hedefini sadece daha lüks ev, daha pahalı araba almak olarak belirlerse, hedefe ulaştığında dahi tatmin olamamakta, hemen bir sonraki hedefe koşmaktadır. Bu da içsel bir **yarış stresi** yaratmakta, huzuru sürekli ertelemektedir.

Yapılan bilimsel araştırmalar, **"hedonistik tırmanış"** denen bu döngüyü doğrular niteliktedir: Kişi yeni bir eşya alınca mutlu olur, ancak kısa süre içinde o eşyaya alışır ve mutluluk düzeyi eski haline döner. Tekrar mutlu olmak için bir üst seviyeye ihtiyaç duyar. Bu da asla bitmeyen bir merdiven gibidir. Sonuç? Yorgun, tatminsiz ve manen boş bireyler...

**Kur'an ve Sünnet'in Işığında:** İslam, dünya nimetlerini tamamen reddetmez; ancak onlara **kalpte yer vermemeyi** öğütler. Servet sahibi olunabilir ama servet yüreklere hükmetmemelidir. Nitekim Peygamber Efendimiz (sav), **"Ademoğlunun bir vadi dolusu altını olsa, bir vadi daha ister; onun gözünü ancak toprak doyurur"** buyurarak insan nefsinin doyumsuzluğuna dikkat çekmiştir. Yine başka bir hadis-i şerifte, **"Dünya mel'undur, içindekiler de mel'undur; ancak Allah'ı anmak, O'nun sevdikleri ve ilim sahibi ile ilim talebesi bundan müstesnadır"** denilerek dünya işlerinin Allah'ı hatırlatmayan kısmının boş ve değersiz olduğu açıkça beyan edilmiştir <sup>41</sup> . Bu hikmetli söz, günümüz tüketim ve şöhret kültürünün ne kadar **faydasız** olduğunu gösterdiği gibi, aynı zamanda gerçek değerın nerede yattığını da belirtmektedir: **Allah'ı zikretmek, O'nun sevdiklerine bağlanmak (iyilik, adalet, infak gibi değerler) ve ilimle meşgul olmak**.

Öyleyse, tüketim ve sahte başarı ışıklarının peşinde koşarken kaybettiğimiz manevi dengeyi nasıl bulacağız? Bunu anlamak için bir sonraki bölümde Kur'an'ın **nur ve zulmet** kavramlarına, yani **hakiki ışık ve karanlık** tanımlarına bakmak yararlı olacaktır.

## 5. Kur'an ve Hadis Perspektifinde Nur ve Zulmet: Hidayetin Işığ ve Sapmanın Karanlığı

Kur'an-ı Kerim, **nur (ışık)** ve **zulmet (karanlık)** kavramlarını sıkça kullanarak **doğru yol** ile **sapkın yolları** sembolik biçimde tasvir eder. İlahi rehberlik ve iman **aydınlık bir nur** iken, batıl yollar ve günahlar **zifiri karanlıklar** olarak nitelendirilir. Çağımızın sahte ışıklarıyla gerçek ışığı ayırt etmede bu kavramlar bize yol gösterir.

**Allah'ın Nur'u ve Hidayet:** Kur'an, en yüce ışığın Allah'tan geldiğini vurgular. Nûr Suresi'nin 35. ayetinde **"Allah, göklerin ve yerin nurudur"** buyrulur <sup>42</sup>. Ayetin devamında Allah'ın nurunun misali, duvara gömülü bir oyuktaki (mişkat) kandile benzetilir; kandil bir cam içinde, cam sanki inci gibi parlayan bir yıldız gibidir... Bu derin benzetme, ilahi rehberliğin insanlık için ne denli berrak ve parıldayan bir yol gösterici olduğunu ifade eder. Allah'ın nuruna tabi olanlar, yani O'nun hidayetine (rehberliğine) uyanlar, karanlıkta kalmazlar. Nitekim başka bir ayette **"Allah, iman edenlerin dostudur; onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır"** buyrulur <sup>43</sup> <sup>44</sup>. Bu ayetin devamında **"İnkâr edenlerin dostları ise tağut (şeytani güçler)dur; onları nurdan alıp karanlığa sokarlar"** denilerek, **hak yoldan sapanların nasıl nura sırt çevirip zulmete daldıkları** açıkça belirtilir <sup>44</sup>. Burada çoğul olarak "karanlıklar" (zulumât) ifadesi kullanılması da manidardır: Hakikat tektir (nur tekil gelir), ama sapkınlık ve batıl yollar çoktur (zulmetler çoğul gelir). Yani hak yol dışındaki sahte yolların hepsi türlü türlü karanlıklardır.

**Sahte Yolların Karanlığa Götürmesi:** Kur'an'da hidayetten uzak yaşayanların hali, karanlık metaforlarıyla sıkça tasvir edilir. Örneğin En'am Suresi 122. ayette **imanla aydınlanan** ve **küfürle kararan** insanın farkı şöyle anlatılır: **"Ölü iken dirilttiğimiz ve kendisine insanlar arasında yürümesini sağlayacak bir ışık verdiğimiz kimse, karanlıklar içinde kalıp ondan çıkamayan kimse gibi midir?"**. Bu ayet, inanç sayesinde adeta manevi bir diriliş ve aydınlanma yaşayan insanı, imansızlık nedeniyle manen ölü ve karanlıkta kalmış insandan üstün tutar. Yine Nur Suresi 40. ayette, Allah'tan gelen nurdan mahrum kalmanın iç dünyada oluşturduğu karanlık, şu güçlü benzetmeyle betimlenir: **"(Hidayetten yoksun) inkarcının hali, engin bir denizdeki zifiri karanlıklara benzer; onu dalga üstüne dalga kaplar, üstünde de (yoğun) bulutlar... Karanlıklar üst üste! İnsan elini uzatacak olsa, neredeyse onu bile göremez. Allah kime nur vermemişse, artık onun için nur yoktur."** (Nur 24:40). Bu ayet, sahte ışıkların insanı nasıl koyu bir umutsuzluğa sürüklediğini çarpıcı biçimde gözler önüne serer: Kişi öylesine sapar ki, artık kendi elini dahi göremeyecek kadar iç ışığını kaybeder.

Başka bir ifadeyle, **Allah'ın gösterdiği yolun dışında kalan tüm yollar aslında insanı aydınlığa çıkarıyor gibi görünse de sonunda bıraktığı ruh hali, karanlık bir okyanusta yönünü yitirmişliktir**. Önceki bölümlerde ele aldığımız sosyal medya, madde bağımlılığı, pornografi, aşırı tüketim, şöhret tutkusu gibi olguları bu perspektiften değerlendirebiliriz. Bunlar geçici tatminler sunduğu için bir süre kalbi oyalayıp sahte bir ışık hissi veriyor; ama nihayetinde **kişiyi karanlık denizlere fırlatıp bırakıyorlar**. Çünkü içlerinde gerçek bir nur, kalıcı bir anlam barındırmıyorlar.

**Hz. Peygamber'in (sav) Uyarıları:** Hadislerde de dünya hayatının aldatıcılığı ve sahte çekiciliği konusunda uyarılar vardır. Peygamber Efendimiz, **"Dünya tatlı ve çekicidir (yeşildir). Allah sizi dünyada halife kılacak ve nasıl davranacağınıza bakacaktır. Öyleyse dünyadan sakının..."** buyurarak, dünyanın cazibesine kapılıp ahireti unutmamamız gerektiğini nasihat etmiştir. Yine **"Ben ümmetim hakkında fakirlikten değil, dünyaya tamah etmelerinden korkarım"** diyerek, asıl tehlikenin yokluk değil, varlık



imtihamı olduğunu belirtmiştir. Çünkü insan mal-makam sahibi olunca gaflete düşmeye, sahte güvenlik duygusuna kapılmaya meyillidir. Kur'an'da da **"Mallarınız ve evlatlarınız ancak bir fitnedir (sınavdır)"** buyrulur (Enfal 28), dünyevi nimetlerin imtihan vesilesi olduğu hatırlatılır.

**Gerçek Nurun Kaynağı:** İslam'a göre gerçek ışık, **Hakikat'in ışığıdır**. Bu ışığın kaynağı da vahiy ve peygamberlerin öğretileridir. Nitekim Kur'an için de **"apaçık bir nur"** tabiri kullanılır (Nisa 4:174). Allah'ın kitabı ve Hz. Muhammed'in sünneti, insanlığı karanlıklardan kurtarıp aydınlığa ulaştırmak için gönderilmiştir. İslam kaynaklarında cehalet dönemi "fücur ve zulmet devri" olarak anılırken, İslam'ın gelişi **"nurlu asır"** (Asr-ı Saadet) olarak anılır. Demek ki birey ve toplum planında karanlıktan aydınlığa çıkmanın yolu, **ilahi prensiplere sarılmak, ahlaki değerleri rehber edinmek ve nefsi terbiye etmekten** geçiyor.

Kur'an-ı Kerim, insanları **"nurun altındaki nura (nur üstüne nur)"** davet eder (Nur 24:35'in tefsiri). Yani iman edip iyi ameller işleyenler, hem bu dünyada huzurlu ve anlamlı bir ömür sürerek kalplerinde nur taşırlar, hem de ahirette nurları önlerinde koşar (Hadid 57:12). Buna mukabil, sahte ışıkların peşinden gidip Allah'ı unutanlar ise hem bu dünyada iç bunalım ve manevi karanlık yaşar, hem de ahirette hesap günü pişmanlık ve karanlık içinde kalırlar (Kıyamet 75:22-24, Hadid 57:13).

**Toparlarsak**, Kur'an ve hadis perspektifi bize şunu öğretiyor: Gerçek ışık, insanın Rabbi ile, hakikatle kurduğu bağıdır. Sahte yollar – ister bağımlılıklar ister dünyevi hırslar olsun – kişiyi hak nurundan uzaklaştırıp türlü karanlıklara atar. Ancak insan, bu karanlıkta kaybolmak zorunda değildir. Önünde her zaman bir çıkış, bir ışık huzmesi vardır: **Hidayet yoluna dönmek**. Son bölümde, bu karanlıklardan kurtulup gerçek ışığa ulaşmanın pratik çözüm yollarını ele alacağız.

## 6. Gerçek Işık ve Çözüm Yolları: Fıtrata Dönüş, Hakikatle Bağ Kurma

Onca **sahte ışığın** parlayıp söndüğü, ruhları karanlıkta bıraktığı bir çağda, insanlığın çıkış yolu **gerçek ışığı bulmak** ve ona sınıksız sarılmaktır. Peki **gerçek ışık nedir?** Bu, kimine göre **iç huzur**, kimine göre **Allah'ın rehberliği**, kimine göre **hayatın anlamını kavrama** şeklinde tarif edilebilir. Ortak nokta şudur: Gerçek ışık, insanın kalbindeki boşluğu dolduran, hayatına mana ve yön veren ışıktır. Bu da **hakikatle bağ kurmak, fıtrata uygun yaşamak, ibadetle ruhu beslemek, ilimle zihni aydınlatmak ve muhabbetle (sevgiyle) kalbi genişletmek** sayesinde elde edilir.

**Fıtrata Dönüş:** Her insan **fıtrat üzere**, yani tertemiz bir manevi donanımla doğar. Peygamber Efendimiz, **"Her doğan çocuk fıtrat üzere doğar (İslam yaratılışı üzerinde doğar); sonra anne-babası onu Yahudi, Hristiyan veya Mecusi yapar"** buyurarak fıtratın sonradan bozulabileceğine işaret etmiştir. Fıtratımız, aslında **pusula misali** bize doğruyu gösterir; vicdanımız, merhametimiz, adalet duygumuz fıtratımızın sesidir. Ne zaman ki toplumun sahte değerleri, günahlar, kötü alışkanlıklar bu fıtratın üzerini örtmeye başlar, işte o zaman iç ışığımız zayıflar. Çözüm, tekrar fıtratımızın çağrısına kulak vermektir. Kendimize şu soruları sormalıyız: "Ben gerçekten ne için yaratıldım? Kalbim hangi durumda huzur buluyor? Yaptığım şey bana yaratılış gayemi hissettiriyor mu, yoksa boşluk mu veriyor?" Bu iç muhasebe, bizi sahte hazzardan uzaklaştırıp **özümme uygun** olana yöneltecektir. Örneğin fıtraten insan, aile kurmaya, sevmeye ve sevilmeye ihtiyaç hisseder. O halde pornografinin sahte ilişkilerinden uzaklaşıp gerçek sevgiyi aramalıdır. Fıtrat gereği beden sağlığınıza dikkat etmeliyiz; o halde uyuşturucu gibi onu yozlaştıran şeylerden kaçınmalıyız. Fıtraten sosyal varlıklarız; o halde sosyal medyanın sanal dünyasından çıkıp gerçek dostluklara zaman ayırmalıyız.

**Hakikatle Bağ Kurma (Anlam Bulma):** Sahte ışıklara kapılan insanların ortak şikayeti, hayatlarında bir **anlamsızlık** hissinin belirmesidir. Örneğin madde bağımlılığı tedavisi gören kişiler üzerinde yapılan bir bilimsel araştırma, **hayatta nihai bir anlam ve amaç eksikliğinin alkol ve uyuşturucu bağımlılığıyla yakından ilişkili olduğunu** ortaya koymuştur <sup>45</sup>. Yani yaşamında derin bir anlam bulamayan insanlar, bu boşluğu zararlı alışkanlıklarla doldurmaya çalışmaktadır. O halde çözümün en önemli adımlarından biri, **hayatımıza gerçek bir anlam kazandırmaktır**. Bu, inanan bir kimse için **Allah ile bağ kurmak**, kulluk şuurunu derinden hissetmekle mümkündür. Çünkü insan, Rabbini tanıyınca kendini tanır; var oluşunun sebebini kavrar. Allah'ı anmaktan uzak bir hayat ise ne kadar lüks ve eğlenceli görünürse görünsün, içte bir **anlamsızlık çölü** bırakır. Kur'an'da **"Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur"** (Ra'd 13:28) buyrulması bundandır. Düzenli ibadet eden, dua eden, şükreden bir insan, bu dünya sahnesinde neyi neden yaptığını, nereye gideceğini, kime hesap vereceğini bilir. Bu da ona sarsılmaz bir **amaç duygusu** ve manevi güç verir.

Hakikatle bağ kurmak, sadece dini manada değil, genel olarak **doğru ve erdemli olana yönelmek** şeklinde de anlaşılabilir. Örneğin kendini tamamen dünyevi başarıya adanmış biri, durup hayatın faniliğini ve insani değerleri düşündüğünde bir aydınlanma yaşayabilir. Pek çok kişinin, yoğun iş veya eğlence hayatında aniden durup **"Ben ne yapıyorum, hayatımın anlamı ne?"** diye sorduğu anlar vardır. İşte bu, hakikatin kalbe dokunduğu andır. Bu andan sonra kişi tercihini yapar: Ya bu sesi bastırıp tekrar oyalanmaya döner, ya da bu sese kulak verip yaşam rotasını gözden geçirir. İkinci yolu seçenler, genellikle hayatlarında pozitif değişikliklere giderler. Kimi inancına sarılır, kimi hayır işlerine yönelir, kimi aşırılıklarından vazgeçer. Önemli olan, **kalbin sesini duyabilmek ve gereğini yapmaktır**.

**İbadet ve Manevi Pratikler:** Sahte ışıklardan arınmanın belki de en etkili yolu, **manevi pratiklerle ruhu güçlendirmektir**. Namaz, oruç, zikir, meditasyon, tefekkür, Kur'an okuma gibi ibadetler, insana günlük koşuşturmada durup **özüne dönme** imkanı tanır. Özellikle namaz kılan bir mümin, günde beş vakit dünya meşgalesinden sıyrılıp Allah'ın huzurunda durur; bu bile başlı başına bir rehabilitasyon gibidir. Benzer şekilde oruç tutan kişi, nefsine "dur" diyerek iradesini güçlendirir. Bu irade, bağımlılıklarla mücadelede en büyük silahtır. Nitekim birçok eski bağımlı, dinin getirdiği disiplin ve maneviyat sayesinde yeniden kontrolü ele aldığını ifade etmektedir.

Bilimsel çalışmalar da **inanç ve ibadetin, mental sağlık üzerinde olumlu etkileri** olduğunu desteklemektedir. *McLean Hastanesi* tarafından yayınlanan bir incelemede, **maneviyatın kişiye amaç ve anlam duygusu kazandırarak zorluklarla baş etmesine yardımcı olduğu, destekleyici bir topluluk hissi verdiği ve umudu artırdığı** belirtilmiştir <sup>46</sup>. Özellikle bağımlılık tedavilerinde uygulanan 12 adım programları, **"yüksek bir güce inanma"** ilkesini içerir ve bu, pek çok hastanın iyileşmesinde kilit rol oynar. Florida Atlantic Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada da, bağımlılarla çalışırken onların **yaratıcı faaliyetler (sanat, yazı), başkalarına yardım etme ve dua/meditasyon yoluyla öz benlikleriyle bağlantı kurmalarının** iyileşme sürecini hızlandırdığı saptanmıştır <sup>47</sup>. Yani resim yapmak, müzikle uğraşmak gibi yaratıcı uğraşlar fitrattaki yetenekleri ortaya çıkarıp tatmin duygusu verirken; **başkalarına hizmet etmek** insanın ruhunu doyuran bir sevap hissi getiriyor; **dua ve tefekkür** ise insanın özündeki ilahi kıvılcımı alevlendirerek hayatına anlam katıyor.

**İlim ve Hikmet Peşinde Olmak:** Gerçek işığa ulaşmanın bir diğer yolu da **ilim öğrenmek ve hikmeti aramaktır**. Cehalet, karanlığın dostudur; insan bilmediğine düşmandır ve yanlışı içine kolayca çekilir. Oysa ilim sahibi bir kimse, neyin kendine zarar vereceğini, neyin yararlı olacağını daha iyi ayırt eder. Örneğin bağımlılıklar konusunda eğitim almış bir genç, uyuşturucunun gerçek yüzünü gördüğü için uzak durabilir. Ahlak ve değerler konusunda okuyan biri, popüler kültürün dayattığı sapkınlıklara sorgusuz sualsiz kapılmaz. Bu nedenle **özellikle genç nesilleri eğitmek**, sahte ışıklara kapılmamaları için hayati önemdedir.

Okullarda dijital okuryazarlık, bağımlılık farkındalığı, değerler eğitimi gibi müfredatların olması gerekir. Aileler de çocuklarını erken yaşlardan itibaren bilinçlendirmelidir. Unutmayalım ki, *Kur'an'ın ilk emri "Oku"dur* ve İslam geleneğinde hikmet (bilgelik), müminin yitik malı kabul edilir. İlmi ve hikmeti nerede bulursak almalıyız. Bu, maddi ilimleri de kapsar manevi ilimleri de... Örneğin psikoloji ve sosyoloji alanındaki güncel araştırmalar, bugün bize sosyal medya, bağımlılıklar vb. konularda çok değerli bulgular sunuyor. Bu bilimsel verileri dikkate alarak hem kendimizi hem evlatlarımızı koruyabiliriz. Aynı şekilde manevi ilimleri öğrenmek (Kur'an tefsiri, hadis, ahlak kitapları okumak) da kalplerimizi nurlandırır, bize doğruyla yanlış gösterir.

**Muhabbet ve Sosyal Destek:** İnsan kalbinin en temel gıdalarından biri de **muhabbettir (sevgi)**. Sevgi, gerçek ışığın belki de en somut tezahürüdür. Sevgi dolu bir insanın yüzü aydınlık olur; nefret dolu birinin ise karanlık... Modern çağın sorunlarından biri, insanları yalnızlaştırarak sevgiden mahrum bırakmasıdır. Halbuki ailemizle, dostlarımızla, toplumla kurduğumuz sağlıklı bağlar ve sevgi alışverişi, bizi bir arada tutan manevi harçtır. Bağımlılıklarla mücadelede de **sosyal desteğin** önemi büyüktür. Sevgi dolu bir aile ortamı, gencin yanlış yollara sapmasını önler. Kötü alışkanlıklara düşmüş birinin tekrar topluma kazandırılmasında, onu yargılamadan kucaklayan bir dost eli mucizeler yaratabilir. Bu yüzden çözüm yollarının önemli bir ayağı da **muhabbeti ve merhameti çoğaltmaktır**. Komşuluk ilişkilerini güçlendirmek, sosyal sorumluluk projelerine katılmak, ihtiyacı olana el uzatmak... Bunlar hem toplumsal karanlığı dağıtır hem kendi içimizdeki ışığı parlatır. Çünkü **"veren el, alan elden üstündür"** hadisi gereği, başkalarına faydalı oldukça aslında biz kazanırız.

**Umudu Yitirmemek:** Bütün bu karanlık tabloya rağmen unutmamamız gereken en önemli nokta, **umudun ışığını diri tutmaktır**. Kur'an-ı Kerim, en büyük günahkarların bile tövbe ettiği takdirde affolunabileceğini müjdelere (Zümer 39:53). Yeter ki insan hatasını anlasın ve Rabbine yönelsin. Hiçbir bağımlılık, hiçbir manevi boşluk çaresiz değildir. Tarih, karanlığın en dibinden zirveye çıkan insanların örnekleriyle doludur. Önemli olan, **kendi acziyetimizi fark edip gerçek ışık için Allah'a yalvarmaktır**. Samimi bir dua, karanlıkları dağıtmaya başlamak için ilk adımdır. Sonrasında elbette irade ve çaba gerekir, ancak Allah yolumuzu aydınlatacak güzel vesileler lütfedecektir. Belki karşımıza iyi bir rehber, bir dost, bir kitap çıkaracaktır. **Yeter ki biz istemeyi bilelim**.

**Sonuç:** Sahte ışıklar – sosyal medyanın sahte popülaritesi, uyuşturucunun sahte huzuru, pornografinin sahte hazları, tüketimin sahte mutluluğu, şöhretin sahte tatmini – tüm bunlar gelip geçicidir ve geride sadece **karanlık bir iz** bırakır. Oysa gerçek ışık, **kalıcı huzur ve kurtuluş** sağlayan ışıktır. Bu ışık, **imanın ve iyiliğin ışığıdır**. Kendimizi ve nesillerimizi korumak için bu hakiki ışığa yönelmeli; **ilimle, ibadetle, sevgiyle** hayatlarımızı aydınlatmalıyız. Kur'an ve sünnetin rehberliğinde, modern ilmin bulgularını da dikkate alarak, çağımızın karanlıklarından çıkmak mümkündür.

Unutmayalım ki, **karanlık ne kadar yoğun olursa olsun, küçücük bir mum ışığı bile onu deler geçer**. Yeter ki o mumu yakacak cesaretimiz ve inancımız olsun. İnsanlığın fitratında var olan iyilik ve hakikat arzusu, er ya da geç galip gelecektir. **Nur, zulmete üstün gelecektir**. Çünkü haktan kaçanlar karanlığa mahkum olsa da, *"Allah'ın nuru ağızlarla üflenerek söndürülemez"* (Saf 61:8).

Her birimiz, kendi içimizdeki nuru parlatmaya; çevremize bir ışık olmaya adayız. **Gerçek ışıkla buluşan gönüller**, çağımızın en büyük karanlıklarını dahi aydınlatacak kudrete sahip olacaktır.

#### Kaynaklar:

- Stanford Medicine – "Addictive potential of social media, explained" 2 4

- McLean Hospital – “Scrolling and Stress: The Impact of Social Media on Mental Health” 6 8 12
  - Smart Insights – “Global social media statistics (2025)” 1
  - World Health Organization – “Alcohol” (Fact sheet, 2024) 15 19
  - World Health Organization – “Opioid overdose” (Fact sheet, 2023) 20 21 48
  - Anadolu Ajansı – “292 million people worldwide used drugs in 2022: UN report” 17 18
  - Quran.com – Maide Suresi 5:90-91 24
  - IslamQA – Hadith: “Her sarhoş edici şey haramdır” 25
  - Institute for Family Studies – “What Happens When Children Are Exposed to Pornography?” 28 31 36
  - Ballard Brief (BYU) – “Pornography Use Among Young Adults” 30
  - Psychiatrist.com – “Social Media, Materialism Threaten Mental Health” 14
  - Ayetbul.com – Hadid Suresi 57:20 ve Ankebut 29:64 37
  - Kuranvemeali.com – Nur Suresi 24:39 meali 40
  - Mealler.org – Bakara Suresi 2:257 meali 44
  - Diyanet Tefsiri – Nur Suresi 24:35 (Allah, göklerin ve yerin nurudur...) 42
  - Sunen İbn Mace 4112 – “Dünya me’undur...” hadisi 41
  - FAU News – “Lack of Meaning in Life Linked to Addiction” 45 47
  - McLean Hospital – “Where Faith Meets Healing: Exploring Spirituality and Mental Health” 46
-

1 Global social media statistics research summary 2025 [Feb 2025 update]

<https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>

2 4 5 Addictive potential of social media, explained

<https://med.stanford.edu/news/insights/2021/10/addictive-potential-of-social-media-explained.html>

3 6 7 8 9 10 11 12 13 How Social Media Affects Mental Health

<https://www.mcleanhospital.org/essential/social-media>

14 38 39 Social Media, Materialism Threaten Mental Health

<https://www.psychiatrist.com/news/social-media-materialism-threaten-mental-health/>

15 16 19 26 Alcohol

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

17 18 292M people worldwide used drugs in 2022: UN report

<https://www.aa.com.tr/en/world/292m-people-worldwide-used-drugs-in-2022-un-report/3259661>

20 21 48 Opioid overdose

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/opioid-overdose>

22 23 45 47 FAU | Study Shows Lack of Meaning in Life Linked to Addiction | <http://www.fau.edu/newsdesk/articles/SocialService-081715.php>

<https://www.fau.edu/newsdesk/articles/SocialService-081715.php>

24 Surah Al-Ma'idah - 90-91 - Quran.com

<https://quran.com/en/al-maidah/90-91>

25 Are Drugs Haram? - Islam Question & Answer

<https://islamqa.info/en/answers/66227>

27 The Facts - Movendi International

<https://movendi.ngo/the-issues/alcohol-facts/>

28 31 32 33 34 35 36 What Happens When Children Are Exposed to Pornography? | Institute for Family Studies

<https://ifstudies.org/blog/what-happens-when-children-are-exposed-to-pornography>

29 The effects of pornography on children and young people

<https://aifs.gov.au/research/research-snapshots/effects-pornography-children-and-young-people>

30 Pornography Use Among Young Adults in the United States - Ballard Brief

<https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/pornography-use-among-young-adults-in-the-united-states>

37 Dünya hayatı bir oyun, tutkulu bir oyalanmadır - Ayet Bul

<https://www.ayetbul.com/m/movzu.php?konu=7.5.5>

40 Nûr Suresi 39. ayeti ve meali

<https://www.kuranvemeali.com/nur-suresi/39-ayeti-meali>

41 The Price of Paradise: Can You Really Buy Jannah? - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=yxZny7mFG6E>

42 Nûr Suresi 35. Ayet Tefsiri - Diyanet İşleri Başkanlığı

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/N%C3%BBr-suresi/2826/35-ayet-tefsiri>

43 44 Bakara suresi 257. âyet meali - [www.mealler.org](http://www.mealler.org)

<https://mealler.org/SureveAyetler.aspx?sureid=002&ayet=257>

46 Spirituality and Mental Health: How They're Connected

<https://www.mcleanhospital.org/essential/spirituality>