1)Harama Nazar

Evet, göz görür, kulak dinler, dil telaffuz eder; görülen, duyulan ve söylenen şeyler zihinde kurgulanır; hayale dönüşür, hayaldeki biraz somutlaşarak tasavvura dönüşür, o da gidip akılla belli bir kalıba dökülür, bir kılıfa girer. ve sonra bu insanın iradî davranışlarına tesir eder; el tutar, ayak gider. Dolayısıyla, daha tahayyül durağında iken günahın önü kesilmeli; onun tasavvura ve sonrasına ulaşmasına mani olunmalıdır. Mesela; harama nazar önü alınabilecek ve iradeyle kaçınılabilecek bir tehlikedir. Biraz gayret etseniz bakmamaya katlanabilirsiniz. Gözünüze ilişen çirkin bir manzaradan sıyrılma, iradenizin belini bükebilecek kadar büyük bir yük değildir; gözünüzü kapamaya irade gücünüz yeter. Fakat, nazarlarınızı haramdan çevirmez, kendinizi o işe salar ve bir "bakma tiryakisi" olursanız artık geriye dönme ihtimaliniz azalır. Hele bir de gözünüzden zihninize akan manzaraları görmekle, akıl onla beslenir ve büyütürseniz sahilden ayrılmış sayılırsınız. Ondan sonra geriye dönmek çok daha büyük gayret ister. Fırtınaya güvenli bir limanda maruz kalmakla sahilden uzakta yüz yüze kalmak kendini kaybetmeme acısından çok önemlidir. Allah muhafaza, o günah deryası, dalgaları arasında sizi evirir çevirir ve kıyıya çıkmanıza izin vermez.

*“Herhangi bir sinema filminin gösterime girmeden önce filmin süresine göre çok küçük sürelerde fragman oluşturup yayınlamaları gibi düşünülebilir. En etkileyici sahnelerden oluşan 4-15 saniye arasındaki fragmanları duygusal, aksiyon, gizem, korku olarak ayırıp kullandığınız sosyal medya mecralarına göre önünüze getirmek üzere yazılmış programlar mevcuttur”*

Bir sayfa ileride bu konuya değineceğiz. Yani harama bakmada bir şey olmaz diye düşünenler yavaş yavaş zihinlerinin kirlendiğinden habersiz olanlardır

Tam günah eşiğinde ve uçurumun kenarında iken geri dönebilen ve büyük bir felaketten kurtulan yiğitler de yok değildir. Mahşerin dehşet verici tehlikelerinden Allah'ın gölgesine sığınarak korunacak olan yedi grup insan anlatılırken, böyle bir iffet kahramanına da işaret edilmektedir. Zira namus ve haysiyetini muhafazada fevkalâde hassas ve şehvetli isteklerine karşı alabildiğine kararlı o babayiğit, güzellik ve servet sahibi bir kadının günaha davetini "Ben Allah'tan korkarım" çığlığıyla reddedebilmiş ve irade ile aşılamaz gibi görünen bir akabeyi aşabilmiştir. Evet, iffetli bir insanın ortaya koyduğu böyle bir kahramanlık herkese herkeste ortaya çıkmaz. Bu haller, çok istisnaî olan irade zaferleridir. O türlü durumlarda devrilmeme her insanın ulaşabileceği bir başarı değildir. Pek çokları o kaygan zeminlerde ayakta kalamaz ve yıkılır. Dolayısıyla, daha o noktaya kadar götürmeden meselenin önünü almak gerekir.

İşte bu nedenle harama nazar konusunda en ufak şekilde olabilecek durumlardan sakınmak gerekir, daha büyük günahlara götüreceği gerçeğinin yanında asıl en büyük ekti insanın hafızasına verdiği zarardır. Bir yıldırım etkisi gibi fark etmeden o kadar kısa sürede zihin dünyamıza etki edip zihin nefs dengesini bozabilir.

2)Malayani şeylerle meşguliyet,

Nedir bu malayani şeyler, hep duyuyorum ama ne olduğu bir türlü öğrenemedim diyorsanız malayani şeylere meşgul olmuşsunuz demektir. Merak ettiğin kelimenin anlamını bir dakika yani 60 saniye araştırmak yerine iki saattir seninle hiç alakası olmayan yüzlerce video izledin belki de. İşte buradan yola çıkalım.   
Malayani şeyler ne demektir?

Sözlükte “kişi için bir anlam ve değer taşımayan, onu ilgilendirmeyen” manasındaki mâ lâ-ya'nî tabiri “insanın yapmaması halinde günah işlemiş olmayacağı, yapsa da herhangi bir işe yaramayacağı, hayatta en önemli olan zamanın katili olarak yazılmıştır.

İçinde bulunduğumuz zaman diliminde malayani şeyler o kadar fazla ki burada ayrı bir eğitim ayrı bir disiplin gerekmektedir. Sizin yas grubunuzdaki insanların tüm sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kafasını bir nevi dağıtmak el zihin göz koordinasyonu için gerekli olan oyun süresi günde bir saattir. Bir saatlik bir oyun dışında geçirilecek her vakit gelecekten çalan malayani şeyin dışına çıkamaz. Bunu bu yaşlarda anlamak çok zor olsa da sanslı iseniz üniversite veya iş hayatınınzın ilk yıllarında garanti anlayacaksınız. 60 sene psikiyatrlık yapmış bir bilim adamına soruluyor gençlere söyleyeceğiniz 3 sey nedir. Düşünüyor düşünüyor ve “ bir diyor ne olursa olsun gece uykumu hic bir sebebe kurban etmeyin, yatın uyuyun.” Kalan 2 şeyi yeri geldiğinde yazacağız.

Zaman öldürmek cümlesinin hayat bulduğu davranış şekline malayaniyet ile uğraşı denir ve akıllı insanlarda bu özellik olmaz.

3)Sosyal medya

Bu konu hemen hemen son 20 yılı kapsayan ve aslında bir bıçak gibi kullanılabilecek araçtır. Şöyle açıklayacak olursak o bıçak ile hayatımızı devam ettirecek ve kolaylaştıracak işleri de yapabilirsin yada onun yerine sevdiklerine ya da kendine zarar da verebilirsin. Daha basit tanımı yok.

Sosyal medya sizi online hayata bağlayan her cihaz ve ondaki her program ile olabilir ne sadece telefondan ibarettir ne de sadece oyundan. Online olarak etkileşime girdiğiniz her ortam sosyal medyadır.

Sosyal anksiyete yani kaygının en büyük sebebi: olmadığın gibi görünmenin mümkün olduğu sosyal medyada gereğinden fazla zaman geçirmektir. Burada onemli olan gereğinden fazla olması.

Gereğinden fazla yani haddinden fazlası, bir bardak içeceğine 5 bardak 25 bardak 100 bardak içecek içmek gibi düşünün. Bu konu başlı başına ayrı bir kitap olur lakin en temel düzeyde etkileri söyle açıklayabiliriz .

Sosyal medyanın ölçülü bir kullanımı, sevdiklerimizle iletişim kurma, benzer ilgi alanlarına sahip olduğumuz kişilerle bağlantı kurma veya güncel olayları takip edebilme gibi pek çok imkan sunabiliyor. Ayrıca içinde bulunduğumuz pandemi döneminde gördüğümüz gibi sosyal medya, ilişkilerimizi sürdürebilmemiz ve bağlarımızı koruyabilmemiz için iyi bir araç haline gelebiliyor.

Fakat birçok çalışma, özellikle gençler olmak üzere her yaş grubunda sosyal medyanın zarar verici boyutta kullanılmaya başlandığına dikkat çekiyor; sosyal medya uygulamalarını uzun saatler boyunca kullanan kişilerin sayısının gittikçe arttığını belirtiyor. Bu seviyedeki yoğun sosyal medya kullanımları bizi olası olumsuz etkiler üzerinde düşünmeye teşvik ediyor.

Benlik Saygınıza Zarar Verebilir

Yoğun sosyal medya kullanımının etkileri, kişilerin bu platformları aktif ya da pasif kullanım tercihlerine göre değişebiliyor. Sosyal medyada düzenli olarak fotoğraf veya gönderi paylaşan ya da yorumlar ve beğeniler ile fikirlerini belirten aktif kullanıcıların yoğun kullanımı, diğerlerinin sürekli onayını veya hayranlığını istemeye neden olabilir. Bu durumun etkileri yalnız sosyal medyada değil kişilerin gündelik hayatında da görülebilir. Devamlı bir sosyal beğenilirlik ihtiyacı duymak, kişinin kendi beden imajını ve yaşam tarzını yoğun bir şekilde gözlemlemesine ve yargılamasına yol açabilir. Dahası beklenen onay gelmediğinde kişinin benlik saygısı zarar görebilir ve kendini değersiz hissedebilir. Bu bireyler, yaygın internet kullanımıyla birlikte ortaya çıkan siber zorbalığa; yani dijital kanallar aracılığıyla yapılan saldırı ve alay davranışlarına karşı daha savunmasız kalabilirler.

Yetersizlik Duygularını Tetikleyebilir

Aktif olarak bir şeyler paylaşmak yerine sosyal medyadaki hesapları ve gönderileri takip etme tercihi ise pasif kullanımı ifade eder; fakat yoğun bir kullanım söz konusuysa bu tercih de kişileri en az aktif kullanım kadar olumsuz etkileyebilir. Sosyal medyada paylaşılan pek çok gönderi kullanıcıların rutin hayat problemlerini yansıtmaktan ziyade; en mutlu oldukları ya da filtrelerle öyleymiş gibi gösterdikleri anlarını yansıtabilir. Uzun süreli kullanımlarda, bu kişilerin sporla, kariyerleriyle ya da yaptıkları tatille ilgili paylaşımları karşısında kendinizi yetersiz hissedebilir ya da o kişilerle bir tür rekabet içine girebilirsiniz.

Örneğin; bir yakınınızın akşam yemeği için tercih ettiği restorana gidebilmek için bütçenizi zorlayabilir ya da fit ve çekici bulduğunuz bir kişinin fotoğrafı ile kendi bedeninizi kıyaslayabilir ve yetersiz hissedebilirsiniz. Böylesi süreğen bir sosyal karşılaştırma, her iki durumda da özgüvene ve benlik saygısına zarar verebilir; aşağılık duygusu oluşmasına neden olabilir. Sosyal medyada paylaşılan gönderilerin tamamıyla gerçekliği yansıtmadığını hatırlamak ve başkalarının hayatlarıyla ilgilenmeyi azaltıp her hayatın kendi koşulları içinde değerli olduğunu kabul etmek, bu olumsuz etkilere karşı yardımcı olabilir

Sürekli Olarak Bir Şeyleri Kaçırdığınız Hissine Kapılabilirsiniz

Uzun süreli sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinden biri de kişiler üzerinde, bazı önemli şeyleri kaçırma hissi oluşmasıdır. Bunlar popüler bilgiler, güncel olaylar, sosyal etkileşimler ya da kişinin kendi hakkındaki olumsuz düşünce ve yorumları önleme fırsatı olabilir. Genel olarak iletişimden kopmaya yönelik endişeyi ifade etmektedir. Bu sürekli bilgi talebi zihinsel bir yorgunluğa ve strese yol açabileceği gibi; kişinin gerçek hayatta var olabilecek anksiyete gibi problemlerini de tetikleyebilir.

Doğru Bilgiye Ulaşmayı Geciktirebilir

Günümüzde yoğun sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan; bilginin çarpıtılması veya doğru olmayan bilginin hızla yayılması da önemli problemler arasındadır. Sosyal medya platformlarında, yetkinliği olmayan kişilerin birçok farklı konuda kendi öznel deneyimlerini birer “bilgi” paylaşımı gibi sunduğuna şahit olabiliyoruz. Bu kişiler önerileriyle yanlış yönlendirmelere ve yeni problemler oluşmasına neden olabilir. Buna rağmen onların dikkate alınmasının ölçütü popülarite veya yüksek takipçi rakamları olabiliyor.

Örneğin; bir sosyal medya fenomeninin çocuğuyla ilgili paylaştığı videoları seyreden başka bir anne, çocuğuna doğru bir bakım verebilme kıstasını ünlü olan kişinin davranışlarına göre belirleyebilir. Bunun sonucunda hem çocuğu için sağlıksız bir tercih yapmış hem de videoda izlediği gibi olan koşulları sağlayamadığı için kendini yetersiz hissetmiş olabilir. Fakat söz konusu olan çocuk gelişimi veya sağlıklı beslenme gibi uzmanlık gerektiren ve kişilerin hayatını önemli ölçüde etkileyebilecek konular olduğunda, resmi kurumlar tarafından akredite edilmiş bir eğitim geçmişi ve birikimi olan kişilere güvenmek daha faydalı olabilir.

Sağlığınızı Olumsuz Etkileyebilir

Sosyal medya aracılığıyla bir yandan kaslı veya sıfır beden algısı empoze ediliyorken; diğer yandan bu platformların uzun sürelerde kullanan kişiler vakitlerinin büyük bir kısmını hareketsiz geçirebiliyor. Fiziksel aktiviteden uzak bir şekilde ekrana bakarak geçirilen saatler, abur cubur gibi birtakım sağlıksız yeme alışkanlıklarını beraberinde getirebiliyor ve kilo alımına neden olabiliyor. Ayrıca özellikle yatmadan önceki kullanımlar uyku miktarını ve kalitesini olumsuz etkileyebiliyor. Dolayısıyla kişilerin hem zihinsel hem de bedensel olarak dinlenebilmesi güçleşebiliyor.

Yoğun Sosyal Medya Kullanımından Kaçınmak İçin 6 Öneri

**Sosyal medya kullanımını iş, eğitim veya sosyal nedenleriyle tamamen bırakmak mümkün olmayabilir. Ayrıca dengeli kullanıldığında birtakım faydaları da olabilir. Fakat uzun sürelerde sosyal medya kullanımını önlemek için birkaç öneriden bahsedebiliriz:**

* Eğer olumsuz etkilere neden olacak düzeyde sosyal medya kullanıyorsanız; kendiniz için günün belli saatlerinde veya haftanın bazı günlerinde sosyal medya kullanmadığınız zaman dilimleri belirleyebilirsiniz. Özellikle akşam belirli bir saatten sonra kullanımı azaltmak sağlıklı bir uykuya ve sabah erken saatlerde kullanmamak güne daha iyi bir başlangıç yapmanıza yardımcı olabilir.
* Kendiniz için sosyal medya kullanmadığınız mekanları belirleyebilirsiniz. Örneğin; evde yemek masası ve yatak odası gibi mekanları belirleyerek içinde bulunduğunuz ana ve yanınızdaki kişilere odaklanabilirsiniz.
* Bilgi edinmek istediğiniz alanlarla ilgili bir ya da iki uzman kişi belirleyerek onların paylaşımlarını takip edebilirsiniz. Böylelikle ihtiyacınız olan bilgiye daha kolay ve güvenilir bir şekilde ulaşabilirsiniz.
* Hem faydalı ve doğru bir bilgi alamadığınız hem de kendinizle karşılaştırarak yetersizlik hissi yaşadığınız sosyal medya hesaplarını takip etmeyi bırakabilir ya da azaltabilirsiniz.
* Bazı sosyal medya uygulamalarında bulunan süre kısıtlama seçeneğinden faydalanarak farkında olmadan geçirdiğiniz zamanın önüne geçebilirsiniz.
* Sosyal medyaya ayırdığınız sürenin bir kısmını yeni hobiler edinmeye veya var olan ilgi alanlarınızı geliştirmeye ayırabilirsiniz. Böylelikle kendinize daha çok vakit yaratarak; rahatlamak için bir imkan bulabilirsiniz.

konularında genç kardeşlerimize paylaşım da bulunabilmek için.

Bunların zararları ve sosyal medya ile olan ilgimizin ölçüsü ne olmalı mihmalinde neler yapılabilir.

Bu konularda tavsiyeniz nedir yardımcı olabilir misiniz.

Allah razı olsun inşallah.

Selametle.