

*DEFNE UÇKUN*

## **DİJİTAL DÜŞÜNCELER**

Son zamanlarda epeyce yaygınlaşmış; çoğunluğu telefon, bilgisayar, sosyal medyayı kapsayan dijital bağımlılık, çağımızın önemli bir sorunu haline gelmiştir. Peki, her yerde sıkça rastlanan dijital bağımlılık nedir?

Telefon, bilgisayar vb. aygıtların kontrolsüz ve aşırı kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür dijital bağımlılık. Kişi, bu aygıtları kullanırken kendine sınır koyamaz, kontrolünü kaybeder. Bu ihtiyaç fazlası kullanım, bireyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bunlar; akademik başarıda düşüş, zamanını kontrol etmekte başarısızlık, uyku bozuklukları... gibi sıralanabilir.

Bunun yanı sıra bir başka konuya değinecek olursak: Dijital bağımlılık düşüncelerimize etki ediyor mu acaba? Gerçekten etkili düşünebiliyor muyuz?

Dijital sınırların içinde aşırı şekilde bulunmak beynimizi yavaşlatır. Bir sorun karşısında çözüm ararken, karşımızdaki ekran bizim yerimize bir çözüm bulur fakat bu tek yönlü olur. Bu, düşünce hızımızı yavaşlatır; bakış açılarını yok eder. En kötüsü de insan, bu sınırların dışına çıkamadığı zaman ihtiyaçlarının farkına varamaz.

Bir toplumun var olabilmesi için düşünmesi gerekir, üretmesi gerekir. Düşünmeyen bir toplum ilerleyemez. İnsanlık tarihinde her bir icat bir ihtiyaçtan doğmuştur. Biz, bu ekranların sınırlarının dışına çıkamadığımızda düşünmek çok zorlaşır. İnsan ne istediğini, neye ihtiyaç duyduğunu bilemez. Bunun sonucunda üretmez ve gelişemez.

Kısacası, dijitallikte aşırıya kaçılması, dijital araçların ihtiyaç dışı kullanımı zamanla bireyi köreltir. Etkili düşünebilmesine engel olur. Ancak bu sınırların dışına çıkabildiğimizde düşünebilen üretebilen etkili bir birey oluruz.