Sosyal medyanın sayabileceğim 2-3 yararının dışında, zararları saymakla bitmez. (Bunu size “sosyal medya uzmanlığı” sertifikasına sahip birisi olarak söylüyorum) Daha önceki bir yazımda “Tekasür Suresinin bir tefsirinin de sosyal medya için yapılabileceğinden bahsetmiştim. Bahsettiğim zararları an be an katlanarak yaşadığımızı görmemiz zor olmasa gerek. Bu yazıda ben sözü Sinan Canan’a bırakıyorum; kendisinden bu alıntı için izin almadım ancak sanırım haberi olursa kaynak belirttiğim için beni affeder.
Siz de eğer işin ayırdına varanlardansanız lütfen yakın çevrenizi bu konuda uyarınız; gerekirse ufak gruplar halinde meseleyi ele alıcı ve çözüm yolları üretici toplantılar tertipleyiniz.
Dünyanın geldiği son hal itibariyle kurtuluşa erenler kuvvetle muhtemel “gerçek ile sahici bağ” kuranların arasından çıkacak.
KAYNAK
Paylaş ve rahatla!

> *Dünyayı değiştirmek istiyorsan, elinden gelen işle başla... (Alev Alatlı)*

İnternette karşımıza çıkan rahatsız edici görüntüleri paylaşmadan edemiyoruz. Özellikle birilerinin zulüm gördüğü, incitildiği, öldürüldüğüne dair haberler, hele ki görüntülü ve detaylı olarak karşımıza geldiğinde, bundan hızlıca herkesin haberdar olmasını istiyor ve tek tuşla yapabileceğimiz en kolay işlem olan “paylaşma” seçeneğini, genellikle düşünmeden ve istemsiz olarak tercih ediyoruz. Bu yaptığımız işin, söz konusu durumla ilgili “bilinçlenmeye” katkı sağlayacağını da düşünerek biraz da rahatlıyoruz. Fakat beynimizin temel çalışma devrelerine bakınca, konunun pek de öyle olmadığı açık olarak gözüküyor.
Beynimizde kararlarımızı etkileyen iki önemli ve temel bölge var. Bunlardan birisi akkumbens çekirdeği denen, beynin derinliklerinde gizli minik bir bölge. Burası, beynimizin “ödül tespit” merkezi olarak görev yapıyor. Hoşumuza giden, bizde tatmin hissi oluşturan bir şey yaptığımızda; mesela, güzel bir yemek yediğimizde, şeker tadı aldığımızda, sigara içtiğimizde, yahut sosyal olarak beğeni gördüğümüzde, bu bölge faaliyete geçiyor. Buranın faaliyeti dopamin adlı bir hormonun beynimizde salgılanmasına neden olarak, geçici de olsa bir tatmin ve rahatlık hissinin oluşmasına neden oluyor. Bu sistemi uyaran her şeyi en kısa zamanda bir kez daha yapmak istiyoruz; çünkü dopamin salgılanması, çok özetle, bize kendimizi iyi hissettiriyor.
İkinci bölge ise, beynimizin şakak loblarının derinliklerinde bulunan insula adlı bir beyin kabuğu bölgesinin özellikle ön kısımları. Anterior insula da denen bu bölge, olumsuz duygular

deneyimlediğimizde faaliyete geçiyor ve mesela, kötü kokulu bir yerden geçerken, itici ve rahatsız edici bir şeyler gördüğümüzde yahut duyduğumuzda, bu bölgenin faaliyeti sonucunda “olumsuz hislere” kapılıyoruz. Yapılan bir araştırmada, insanların doğa katliamına dair fotoğraflara baktıklarında, normal doğa fotoğraflarına bakanlardan daha fazla bağış yapma eğilimi gösterdikleri saptanmış. Söz gelimi, ormanların yok edildiği, toz-toprak içindeki bir taş ocağının görüntüsü, insanların çoğunda nahoş bir his oluşturmak üzere anterior insula bölgesini uyarıyor ve bu insanlar, bu hoşnutsuzluk veren histen kurtulabilmek için daha fazla bağışta bulunmaya meyilli hale geliyorlar.

> *İnsula bölgesinin tetiklediği bu refleks, beyin kabuğumuzun en eski bölümlerini ilgilendiriyor ve yaşamsal olarak bizim için çok önemli. En basitinden, çürümüş bir besinden kaçınma ve taze besin kaynaklarına, yahut uygun yaşam ortamlarına yönelme açısından, bu refleksin yardımı tartışılmaz derecede önemli. Bundan dolayı da insulanın uyarılması, bizi üzerinde hiç düşünmeden hemen harekete geçmeye zorlayan, kuvvetli ve hayati bir uyaran olarak ortaya çıkıyor.*

Gelelim internette paylaştığımız şok edici resim ve haberlere. Bunlar da ilk gördüğümüzde, öncelikle tabii ki anterior insula bölgemizi uyararak bizde olumsuz duygular oluşturuyor ve bizi harekete geçmeye zorluyor. Zira bu görüntüleri ortadan kaldırmak için yapabileceğimiz herhangi bir şey, ödül sistemimizin harekete geçmesini sağlayacak ve bu kötü hislerden bizi kurtaracaktır. Fakat tam bu noktada, sosyal ağların sağladığı çok da doğal olmayan bazı kolaylıklar imdadımıza yetişiyor. Tek bir tuşla bu görüntüyü bütün dünyayla paylaşma imkanına artık sahibiz. Elimizdeki en hızlı tepki verme yolu da bu. Bu yüzden çoğumuz dayanamıyor ve bu tip “uyaranları” hemen tek bir tıklamayla diğer insanlarla paylaşma yoluna gidiyoruz. Bunu da çoğu zaman pek düşünmeden yapıyoruz.

“Klavye aktivisti”nin beyni

Esas sorun ise paylaştıktan sonra başlıyor. Hem bu rahatsız edici görüntüyü tanıdığımız herkese, hatta tüm dünyaya ulaştırmış olmanın verdiği tatmin, hem de bizim paylaşımımızdan sonra insanların bu uyarana verdikleri tepkiler ve yeni paylaşım dalgaları, beynimizdeki ödül sisteminin aktive olmasına neden oluyor. Akkumbens çekirdeğini faaliyete geçiren bu kısa yol, daha ekran başından kalkmadan, az önceki rahatsız edici histen kurtulmamıza ve geçici bir tatmin hissi yaşamımıza neden oluyor. Bunun gibi günde yüzlerce paylaşımın bizde yarattığı duyarsızlaşma bir yana, paylaşabilmenin getirdiği minik tatmin

dalgaları, gerçekten bir şeyler yapmak için gereken içsel “ödül arayışı” dürtümüzü de büyük oranda söndürüyor. Dolayısıyla bir çoğumuz, internet üzerinden ekranına yahut aklına her düşeni hemen paylaşmakla yetinebilen sanal vatandaşlara, veya daha modern tabiriyle “klavye aktivistleri”ne rahatlıkla dönüşebiliyoruz.
Peki ne yapmak lazım? İnternette insanlara “önünüze her geleni paylaşmayın” dendiği zaman bir çok kişinin buna tepki gösterdiğini ve meseleyi bir özgürlük meselesi haline getirdiğine şahit olabilirsiniz. Sigara veya bir başka bağımlılığını bırakanlara da ilk zamanlar benzer bir duygu hakim olur: Etraftaki herkes özgürce “bağımlı” kalmaya devam ederken, siz “mecburen” bağımlılığınızdan uzak kalmak zorundasınızdır. Bu durum beynin ödül sistemini size oynadığı bir oyundur aslında. İşin gerçeğine bakarsanız sizi tutsak eden ve ödül sisteminizi kötüye kullanan bir alışkanlıktan, bir bağımlılıktan kurtulmaktasınızdır; fakat ödül sisteminiz o uyaran olmadan yeterli dopamini salgılayamadığı için, benliğinize bir hoşnutsuzluk duygusu hakim olmaya başlar ve kendinizi bir şekilde kısıtlanmış; diğer insanlara göre “daha az özgür” hissedersiniz. Bu duruma “yoksunluk belirtileri” de diyoruz. İşte bu yüzden bağımlılıkları bırakmak oldukça zor bir iş haline gelir.

> *İnternetteki o basit paylaşımlar da yine aynı hormon ve beyin sistemleri üzerinden çalıştığı için ciddi oranda bağımlılık yapma potansiyeli taşırlar. Tek bir “tık” ile kendinizi rahatlatıvermek, çoğu insan için kolayca terk edilebilecek bir lüks değildir. Bundan dolayı bu otomatik davranıştan vaz geçmek kimi zaman oldukça zor hale gelir. Bu durumun bir fikir, ifade yahut haberleşme sorunu değil de bir bağımlılık sorunu olduğunu fark edebildiğinizde, mücadele etmeniz de kolaylaşır.*

Yapılacak şey basittir aslında. Duyduğunuz, gördüğünüz ve aklınıza düşen her şeyi internette hemen paylaşıverme güdünüzü bastırmaya çalışın. Hemen ardından da dikkatinizi, gerçek hayattaki, özellikle de sizi birinci planda ilgilendirmesi gereken yakın çevrenizdeki sorunlara nasıl çözümler bulabileceğinize yöneltmeye çalışın. Gerçek hayata dair çözümler üretmeye başladıkça, oradan alacağınız zihinsel ödülün, internetteki o geçici tatmine göre ne kadar büyük olduğunu kısa zamanda fark edeceksiniz ve gayet masum itkilerle yaptığımız o “paylaşıverme” davranışının bizi gerçekten nelerden mahrum bıraktığını daha iyi fark edeceksiniz.
Kişisel tecrübeme dayanarak söylüyorum ki, bu taktik, denemeye değer…