

**BAĞIMLILIK ve DİN:
NÖROPSİKOLOJİK BİR
YAKLAŞIM**



Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları
The Center for Values Education Press

© Eserin Her Türlü Basım Hakkı Anlaşmalı Olarak
Ensar Neşriyat'a Aittir.

ISBN :

Kıtabın Adı:
BAĞIMLILIK ve DİN:
NÖROPSİKOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Yazarı
Orhan GÜRSU

Yayın Koordinatörü
Hulusi YİĞİT

Yayına Hazırlayan
Furkan ÇELİKTAŞ

Tasarım
Nuray YÜKSEL

Baskı-Cilt
ÇINAR MAT. ve YAY. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
100. Yıl Mahallesi Matbaacılar Caddesi
Ata Han No:34 / 5 Bağcılar - İSTANBUL
Tel: 0212 628 96 00 - Faks: 0212 430 83 35
Sertifika No: 12683

1. Basım
Nisan 2018

İletişim
Oruç Reis Mah. Giyimkent Sitesi 12. Sok. No:40-42 Esenler / İSTANBUL
Tel: (0212) 491 19 03 - 04 Faks: (0212) 438 42 04
www.ensarnesriyat.com.tr e-mail: siparis@ensarnesriyat.com.tr

BAĞIMLILIK ve DİN: NÖROPSİKOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Doç. Dr. ORHAN GÜRSU

ÖZGEÇMİŞ

01.06.1972 tarihinde Eleşkirt'te dünyaya geldi. İlköğrenimini Belçika'da, orta öğrenimini Türkiye'de gerçekleştirdi. 1992'de İzmir Torbalı Sağlık Meslek Lisesi'nden, 1996'da ise Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 1996-1999 yılları arası Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi alanında yüksek lisans, 2001-2011 arası Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi alanında doktora eğitimini tamamladı. 5 yıl Sağlık Bakanlığında çalıştıktan sonra, 16 yıl boyunca Milli Eğitim Bakanlığında Psikolojik Danışman olarak çalışma hayatını sürdürdü. KPSS kurslarında Eğitim Bilimleri Uzmanı olarak çalıştı. Psiko-Eğitim, Grupla Psikolojik Danışma, Temel Ölleme çalışmalarına katıldı ve sertifikalar aldı. Rehabilitasyon merkezlerine danışmanlık yaptı. Ulusal ve uluslararası birçok bilimsel kongre, sempozyum, çalıştay ve etkinliklerde bulundu, tebliğler sundu. 2013 tarihinden itibaren Akdeniz Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalında çalışmalarını sürdürmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır.

İçindekiler

İÇİNDEKİLER	5
KISALTMALAR	9
ÖNSÖZ	11
GİRİŞ	17

BÖLÜM I

BAĞIMLILIK

1.1.Bağımlılık: Giriş.....	29
1.2.Bağımlılığın Tanımı.....	31
1.3.Bağımlılığın Ölçütleri	34
1.4.Bağımlılık Türleri	35
1.4.1.Sigara Bağımlılığı.....	36
1.4.2.Alkol Bağımlılığı.....	41
1.4.3.Madde Bağımlılığı	45
1.4.4.Kumar Bağımlılığı	49
1.4.5.Teknoloji Bağımlılığı.....	53
1.4.5.1. Televizyon Bağımlılığı	54
1.4.5.2. Cep Telefonu Bağımlılığı.....	58
1.4.5.3. İnternet Bağımlılığı	63
1.4.5.3.1. Sanal Seks (Pornografi) Bağımlılığı.....	69
1.4.5.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	75
1.5. Bağımlılığın Psikolojik Kökenine Yönelik Kuramlar.....	80
1.5.1. Nöropsikoloji'ye Göre Bağımlılıkların Kökeni: Normalüstü Uyarıcı Etkisi (Supernormal Stimuli)	84

BÖLÜM II

DİN VE BAĞIMLILIK

2.1. Din ve Bağımlılık İlişkisi.....	91
2.2. Din ve Bağımlılık Alanında Yapılan Çalışmalar.....	96
2.2.1. Sigara Bağımlılığı ve Din.....	96
2.2.2. Alkol Bağımlılığı ve Din.....	99
2.2.3. Madde Bağımlılığı ve Din.....	102
2.2.4. Kumar Bağımlılığı ve Din.....	105
2.2.5. Teknoloji Bağımlılığı ve Din.....	108
2.3. İslam ve Bağımlılık.....	114
2.3.1. Kur'an ve Bağımlılık.....	115
2.3.2. Hadisler ve Bağımlılık.....	122
2.3.3. Nefs ve Bağımlılık.....	128

BÖLÜM III

NÖROPSİKOLOJİ

3.1. Nöropsikoloji Tanım ve Tarihçesi.....	139
3.2. Beynin Nöroanatomik Yapısı.....	145
3.2.1. Sinir Sistemi.....	145
3.2.1.1. Merkezi Sinir Sistemi.....	148
3.2.1.1.1. Beyin.....	148
3.2.1.1.2. Omurilik.....	150
3.2.1.2. Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi.....	151
3.2.2. Beyin Lobları.....	153
3.2.2.1. Frontal Lob (Ön Lob).....	153
3.2.2.1.1. Prefrontal Korteks.....	156
3.2.2.1.1.1. Dorsolateral Prefrontal Korteks.....	158
3.2.2.1.1.2. Orbitofrontal Korteks.....	159

3.2.2.1.1.3. Medial Frontal (Anterior Singulat) Korteks	160
3.2.2.2. Temporal Lob (Şakak Lobu).....	162
3.2.2.3. Parietal Lob (Çeper Lobu).....	164
3.2.2.4. Oksipital Lob (Arka Baş Lobu).....	165
3.2.2.5. Limbik Sistem (Limbik Lob Korteksi)	166
3.2.2.5.1. Amigdala.....	169
3.2.2.5.2. Hipokampus.....	172
3.2.2.5.3. Hipotalamus	174
3.2.2.5.4. Talamus	175
3.3. Beynin Nörokimyasal Yapısı	176
3.3.1. Dopamin	177
3.3.2. Serotonin.....	179
3.3.3. Norepinefrin.....	180
3.3.4. Oksitosin	181
3.3.5. Melatonin.....	181
3.3.6. GABA (Gamaaminobutirik Asit).....	182
3.3.7. Nöropeptidler.....	182
3.4. Nörogörüntüleme Teknikleri.....	183
3.4.1. Pozitron Emisyon Tomografisi (PET)	184
3.4.2. Fonksiyonel Manyetik Rezonans (fMRI).....	184
3.4.3. Elektroensefalografi (EEG).....	185
3.4.4. Bilgisayarlı Beyin Tomografisi (BBT).....	185
3.4.5. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI).....	185
3.4.6. Tek Fotonlu Bilgisayarlı Emisyon Tomografisi (SPECT)..	186

BÖLÜM IV

NÖROPSİKOLOJİ VE BAĞIMLILIK

4.1. Nöropsikoloji ve Bağımlılık İlişkisi	191
4.2. Beyin ve Bağımlılık İlişkisi	195

4.2.1. Dopamin ve Dopaminerjik Sistem	196
4.2.2. Serotonin ve Serotonerjik Sistem	200
4.2.3. Noradrenalin ve Noradrenerjik Sistem	200
4.3. Bağımlılığın Beyindeki Etkileri	203
4.3.1. Madde Bağımlılıkları ve Beyin	203
4.3.2. Davranışsal Bağımlılık ve Beyin.....	211

BÖLÜM V

NÖROPSİKOLOJİ, DİN VE BAĞIMLILIK

5.1. Nöropsikoloji ve Din	229
5.2. Nöroteoloji	233
5.3. İnancın Nöropsikolojik Temellerine Yönelik Açıklamalar	239
5.4. İnanç-Beyin Etkileşimine Yönelik Araştırmalar	243
5.4.1. Hata ve Belirsizliğe Karşı Din: Anterior Singulat Korteks (ACC)	249
5.5. Dini Olumsuzlayan Araştırmalar	257
5.6. Nöropsikoloji, Din ve Bağımlılık	263
5.6.1. Bağımlılıkla Mücadelede İslam İnancı ve Dini Pratikler.....	269
5.6.1.1. Namaz, Beyin ve Bağımlılık	281
5.6.1.2. Dua, Beyin ve Bağımlılık	292
5.6.1.3. Oruç, Beyin ve Bağımlılık.....	298
5.6.1.4. Sosyal Destek, Beyin ve Bağımlılık	308
SONUÇ	323
ÖNERİLER	331
KAYNAKLAR.....	335
İnternet Kaynakları.....	339

KISALTMALAR

AA	: Adsız Alkolikler
AMATEM	: Alkol ve Madde Bağımlıları Tedavi Merkezi
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
Akt.	: Aktaran
BBT	: Bilgisayarlı Beyin Tomografisi
Bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
ÇEMATEM	: Çocuk ve Ergen Madde Bağımlıları Tedavi Merkezi
Çev.	: Çeviren
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	: Editör
EEG	: Elektroensefalografi
E.T.	: Erişim Tarihi
fMRI	: Fonksiyonel Manyetik Rezonans
Hız.	: Hazreti
Krş.	: Karşılaştırınız
LSD	: Lizerjik Asit Dietilamidi
MEB	: Milli Eğitim Basımevi
MRI	: Manyetik Rezonans Görüntüleme
MÜİFD	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
PET	: Pozitron Emisyon Tomografisi
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
SPECT	: Tek Fotonlu Bilgisayarlı Emisyon Tomografisi
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
TUBİM	: Türkiye Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ts.	: Tarihsiz
Üniv.	: Üniversitesi
V.	: Volume / Cilt
vb.	: ve benzeri
ve diğ.	: ve diğerleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

ÖNSÖZ

Yirmi yılı aşkın bir süre Sağlık Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığındaki görevlerim esnasında bağımlı bireylerle çalışma imkânı buldum. Özellikle Millî Eğitim Bakanlığında psikolojik danışman olarak çalıştığım yıllar boyunca en fazla zorlandığım danışma gurubu hep bağımlılar olmuştur. Seanslar süresince sadece sigara veya alkol bağımlıları değil, aynı zamanda davranışsal bağımlılıklar kapsamında yer alan çok fazla sayıda cep telefonu, sosyal medya, internet ve pornografi bağımlıları ile karşılaşmam şaşırtıcı bir durumdu. Her iki gruptaki bağımlılık düzeylerinin her geçen gün artış gösterdiğini o zamanlar müşahade etmiştim. Kendim de 25 yıllık bir sigara bağımlısı olarak, bağımlılarla çalışma esnasında neden mevcut bağımlılıklarından vazgeçemediklerini nispeten anlayabiliyordum. Ne var ki davranışsal bağımlılıkların da madde bağımlılıkları gibi danışanları esir alabileceği ihtimali bana hep uzak gözüküyordu. Hatta kimi bağımlılıkların diğer bağımlılıklara kapı aralaması ve dolayısıyla akademik başarıdan aile ve sosyal ilişkilerine kadar psiko-sosyal hayatın bu kadar doğrudan etkilenmesine anlam vermek de oldukça güçtü. Akademik çalışmalara geçtiğimde bağımlılıklara yönelik merak ve ilgim artarak devam etti. Bağımlılığın temelinde anlamlandırmakta güçlük çektiğimiz başka şeyler olmalıydı. Yoksa neden bu kadar insan bu bağımlılıkların pençesinde kıvranıp duruyorlardı. Bütün bu sorular ve arayışlar neticesinde nöropsikoloji ile tanışma imkânı buldum.

Dünya ölçeğinde bağımlılık oluşturan davranışsal ve psikolojik faktörlerin giderek yaygınlaşması, beraberinde birçok sorunu da getirmektedir. Geçmişe oranla bugün bağımlılığa neden olan faktörlerin daha fazla yaygınlaştığını belirtebiliriz. Bu durumun nedeni olarak hedonist ve konformist kökenli kapitalizmin doğurduğu rekabete dayalı yaşam tarzı ile narsizm ve egonun yüceltilmesinin hedef alındığı bir kültürel yapının oluşturulması ileri sürülebilir. Mevcut bilimsel veriler, bağımlılığın nedenleri arasında genetik faktörler, sosyal çevre, eğitim, olumsuz hayat tecrübeleri ve aile gibi etmenleri sıralamaktadır. Bununla birlikte özellikle son zamanlarda ciddi bir gelişme gösteren nörobilim alanı ise bağımlılığı beynin işlevleriyle izah etmeyi uygun görmektedir. Madde, kumar, internet, teknoloji, sosyal medya, sanal seks gibi bağımlılıklara beyin görüntüleme cihazlarının ortaya çıkması ile birlikte farklı bir boyutta anlam yüklenmeye başlanmıştır. Bir başka deyişle nöropsikoloji, hâlihazırdaki bağımlılıklar meselesine bambaşka bir bakış ve izah getirmektedir. Bütün bağımlılıkların kökeninin limbik sistem oluşu ve bağımlılıkların mekanizmalarındaki işleyişin benzer oluşu görüşleri danışanların neden davranışsal bağımlılıklardan bile kolayca vazgeçemediğini anlamamızda yardımcı olmaktadır. Nöropsikoloji aynı zamanda bize bütün bağımlılıkların tedavisinin de ne kadar zor olduğunu işaret etmektedir.

Eğer mesele nöropsikologların iddia ettiği gibi ise, bireyler Tanrı tarafından biyolojinin esaretine mahkûm edilmiş görünmektedir. Her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen bir Tanrı varsa, bireyin bütün bu olup bitende sorumluluğu nerededir ya da nerede başlayıp nerede bitmektedir sorusu hem bağımlılıktan muzdarip bir birey hem de akademisyen olarak beni hep rahatsız etmiştir. Bu rahatsızlığın bir sonucu olarak bağımlılık-din ilişkisini araştırmak en azından kendi açımdan hayli ilginç bir serüvene dönüşmüştür. Kadim inanç sistemlerinin bağımlılık sürecinde söyleyebilecekleri argümanlarının olması ihtimali şaşırtıcı değildir. Öyle ya bin yıllardır birikerek artan bir bilgi, deneyim ve kutsalın müdahalesinin söz konusu olduğu bir alandan

söz ediyoruz. Genelde dinler özelde ise İslam dininin bağımlılık gibi oldukça yaygın bir olguya karşı sunabileceği reçetelerin neler olabileceği sorusu bu araştırmanın ortaya çıkmasında etkili olan ikinci faktördür.

„Tıbbi görüntüleme teknolojilerindeki gelişmeye paralel olarak, beyinle ilgili araştırmalar insan beyninin bilinmeyenlerini önemli ölçüde açıklamaktadır. Nörobilim çalışmalarının sunduğu imkânlar sayesinde bağımlılık olgusunu daha iyi anlayacağımız gibi dinin beyindeki temellerini anlamamızda da yardımcı olabileceği öngörülebilmektedir. Ancak beyin, araştırmacılar için kısa sürede sonuçlandırılacak bir alan olmadığı gibi beyinle ilgili araştırmalar teknolojik gelişmelere paralel olarak çeşitlenerek artacak gibi görünmektedir. Bu bağlamda, insanlığın çok büyük bölümünü doğrudan ilgilendiren din konusu da nöropsikolojik anlamda yeniden gözden geçirilmektedir. Konuyla ilgili gerçekleştirilmiş birçok deneysel araştırma verilerine yer verilmiştir.

Bu çalışmada, ağırlıklı olarak din olgusunun bağımlılık üzerindeki etkisi ile din ve bağımlılık olgularının nöropsikolojik boyutu üzerinde durulmaktadır. Daha çok bu boyutlarla ilgili araştırma sonuçları okuyucularla buluşturulmaktadır. Böylece günlük hayatımızın ritüelleri arasında yer alan dini uygulamalar üzerinde farklı bir şekilde düşünme imkânı elde etmiş ve insanı anlama çabasında da yeni bir boyut yakalamış olacağız. Tahmin edilebileceği üzere böyle bir çalışmanın saç ayağını üç kavram oluşturmaktadır: Bağımlılık, din ve nöropsikoloji. Çalışma boyunca bu üçlünün birbirileriyle olan ilişkisi araştırma verileri doğrultusunda ortaya konmaya çalışılacaktır.

Çalışmamız bir giriş, beş bölüm ve sonuç ve önerilerden oluşmaktadır. Giriş bölümünde bağımlılığı ortaya çıkaran etmenlerin genel bir değerlendirilmesi yapılacaktır. Bu doğrultuda modern hayatın getirileri, kapitalizm ve popüler kültür sorgulanacaktır.

Birinci bölümde bağımlılığın tanımı, sebepleri, etiyojisi, bağımlılık kuramları ve türleri ele alınacaktır. Çok geniş bir anlama ve alana yayılan bağımlılık meselesi, madde ve davranışsal olarak iki temel tür

çerçevesinde; sigara ve alkol, madde, kumar ve teknoloji ile sınırlı olarak incelenecektir.

İkinci bölümde bağımlılığın din ile olan ilişkisi alanyazın dikkate alınarak değerlendirilecektir. Dinin bağımlılıkla mücadeledeki etkisine değinilecek ve bağımlılığı hangi açılardan ve nasıl etkilediği incelenecektir.

Nöropsikoloji konusuna üçüncü bölümde yer verilecektir. Bu başlık altında nöropsikolojinin tanımı, tarihçesi, beynin nöroanatomik ve nörokimyasal yapısı hakkında bilgi verilecektir. Bir anlamda insan beyininin parçaları ve işlevlerine değinilecektir.

Nöropsikoloji ve bağımlılık konusu ise dördüncü bölümde ele alınacaktır. Bu bölümde, bağımlılığın beyindeki kökenlerine değinilecek ve bağımlılık sürecinde etkili olan nörokimyasallar hakkında bilgi verilecektir.

Beşinci ve son bölümde, nöropsikoloji, din ve bağımlılık kavramları bir arada ele alınacaktır. Bu başlık altında nöropsikoloji-din ilişkisi, inancın beyindeki temellerine yönelik açıklamalar ile İslam inancının bağımlılıkla mücadelede kullandığı pratiklerin nöropsikolojik temellerine değinilecektir.

Çalışmada, beyin ve bölgeleri ile ilgili görsellere yer verilmemiştir. Takdir edilebileceği gibi görsellerin de devreye girmesi ile kitabın hacmi oldukça genişlemektedir. Kaldı ki, yaşadığımız bilgi çağında istenilen herhangi bir konu ile ilgili görselleri hem alanyazından hem de sanal ortamlarda rahatlıkla elde etmek ve incelemek mümkündür.

Bu çalışmanın oluşmasında birçok kişinin katkısı olmuştur. Çalışmam esnasında maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen ve çalışmanın her aşamasında rehberliği ile katkıda bulunan Doç. Dr. Rifat Atay'a şükran borçluyum. Sadece bu çalışmada değil, akademik çalışmalarımın her aşamasında desteğini gördüğümü de belirtmem gerekiyor. Bu çalışmayı baştan sona okuyup düzelterek ve tavsiyeleri ile katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Ahmet Murat Özel'e müteşekkirim.

Aynı şekilde Prof. Dr. Sinan Canan'ın görüş ve önerileri ile teşviki bu çalışmanın ortaya çıkmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Ayrıca mesai arkadaşlarım; Yrd. Doç. Dr. Eyüp Yaka ve Öğretim Görevlisi Hasan Alkan'a katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Fikirleriyle bu çalışmaya destek oldular. Araştırma Görevlileri Esat Sabırlı ve Tunahan Erdoğan'ın Arapça, hadis metinlerinin çeviri ve tahlilindeki desteklerinden dolayı ayrıca teşekkür ediyorum. Çalışma süresince yardımını esirgemeyen Musa Alçın'a da minnettarım. Pek tabii ki yüksek lisans ve lisans öğrencilerime de şükran borçluyum. HİGED derneği ve bu dernek vasıtasıyla bağımlılıktan kurtulan katılımcılara ise ayrıca teşekkür etmem gerekiyor. Hayat hikâyeleri, etkileyici ve ilham vericiydi. Akademik çalışmalarım süresince maddi ve manevi fedakârlıkta bulunan eşim Gülhan ve oğlum Ahmet Şakir'e desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum. Son olarak kitabın basımında yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Recep Kaymakcan ve Değerler Eğitimi Merkezi çalışanlarına şükran borçluyum.

Bu çalışmanın Din Psikolojisi, Psikolojik Danışmanlık, Psikoloji, Psikiyatri, Nöroloji, Sosyal Hizmet Uzmanlığı ve Hemşirelik, alanlarında çalışan araştırmacılara katkı sunacağını ümit etmekteyim. Gayret bizden, tevfik Yüce Allah'tandır.

Orhan GÜRSU
Antalya/2018