

HÂFIZA;

Öğrenilen, işitilen, görülen, hissedilen, kısaca dış çevreden alınan bilgilerin hatırdâ tutulması ve gerektiğinde kullanılması. Hâfıza zihnînin en önemli işlerinden biridir. Bütün bilgilerin beyin hücrelerinde kalıcı değişiklikler yaparak depolandığı kabûl edilir. Yapılan son çalışmalarda, öğrenilmiş basit bir bilginin hatırlanması için, beyin yaklaşık onda biri yâni en azından 5-100 milyon arasında nöron faaliyette bulunmaktadır. Hâfıza beyne yayılmış bir şekilde bulunmakta ve bâzı nöronlar, birden fazla bilginin depolanmasında görev almaktadır. Devamlı uyarılar, hücrelerin tamâmen değişmesini, dolayısıyla yeni nöron bağlantılarının meydana gelmesini sağlamakta ve hâfıza bu şekilde oluşmaktadır. Hâfıza oluşurken, geniş nöron grupları arasında son derece âhenkli bir yardımlaşmaya ve iş birliğine rastlanmaktadır.

Genel olarak üç çeşit hâfızadan söz edilir: Hissî hâfıza, kısa süreli hâfıza ve uzun süreli hâfıza.

Hissî hâfızadan anlaşılan hissî bir algılamadan sonra his sinyallerinin çok kısa bir süre için beyin hisle ilgili olan alanlarında saklanabilmesidir. Genellikle bu sinyaller analiz için yüzlerce milisaniye el altında tutulurlar fakat yerlerini kısa bir sürede yeni hissî sinyaller alır. Beş duyumuz açıkken her an gayret sarf etmeden elde ettiğimiz hisler bu gruba girer.

Kısa süreli hâfızada bilgiler; birkaç sâniyeden birkaç dakikaya kadar beyinde tutulurlar. Meselâ kişinin telefon rehberinde bir numaraya baktıktan sonra birkaç dakika için bu numarayı aklında tutması bu tip hâfızaya bir örnektir.

Uzun süreli hâfızada bilgiler, günler, aylar hattâ ömür boyu saklanabilir. Bunun da iki alt grubu vardır. Birincisinde orta derecede öneme sâhip olan bilgiler saklanır. Bunların unutulması kolay, hatırlanması bâzan zordur. İkincisinde ise bilgiler o derece kuvvetli iz bırakmıştır ki genellikle şahsın hayâtı boyunca saklanırlar. Bunlara örnek olarak kişinin kendi ismini unutmaması, akrabâlarını, yakınlarını tanıması verilebilir.

Şuur bulanıklığı, alkol alımı, uyuşturucu ilâç kullanma, aşırı yorgunluk gibi durumlarda hâfızaya alma işlemi gerektiği gibi çalışmaz.

Unutmamak için günah işlememek gerekir. Daima Allahü teâlâyı anmalı, Peygamber efendimiz aleyhisselama salevat-ı şerife getirmelidir. Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Söyleyeceği şeyi unutan, hatırlamak için bana salât-ü selam getirsin!) [İbni Sünnî]

Kaynak: Yeni Rehber Ansiklopedisi, dinimizislam.com