

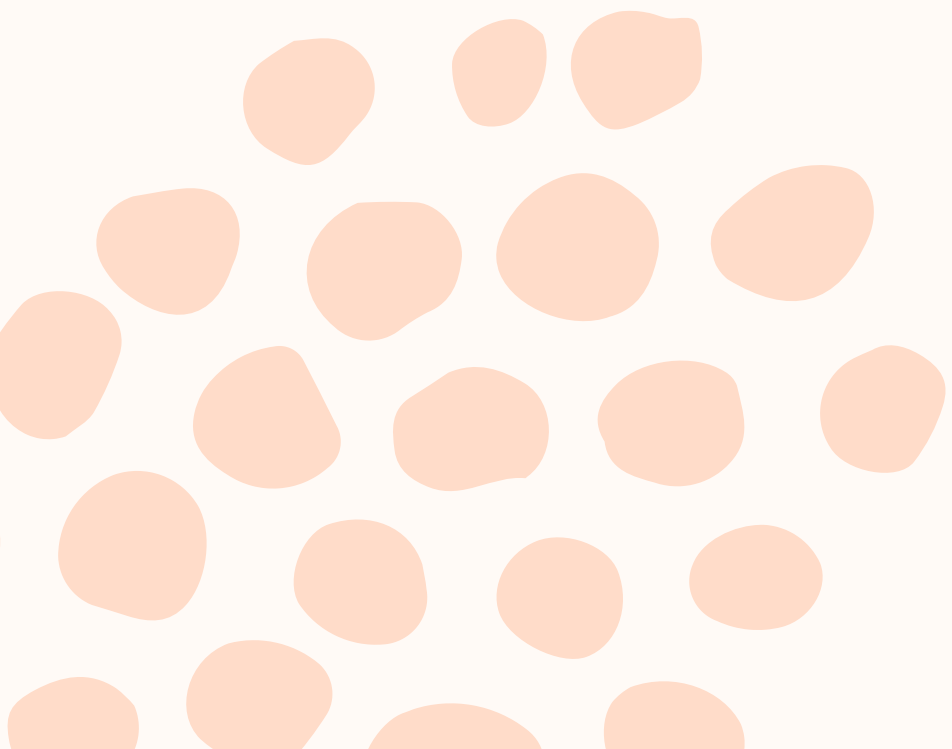
# *Hafıza ve Unutkanlık*

İnsanların ortak meselelerinden biri, hafızayı güçlendirmek ve önemli bilgileri unutmamaktır. Bununla alakalı, zihnimize şu sorular gelmektedir: Bilgiler beyne nasıl kaydedilir? Hızlı ve kolay öğrenme nasıl sağlanabilir? Öğrendiklerimizi unutmamanın ve kolay hatırlamanın çareleri var mıdır? Bilgilerin -unutulsalar bile- hafızadan silinmemeleri neye işaret eder?

Yaşananların, öğrenilenlerin geçmişle münasebetini şuurlu olarak saklama gücü olarak tarif edilen hafıza, beynin fonksiyonlarından biridir. Dışarıdan ve içeriden gelen uyarıların kaydedilip işlenmesinde ve hatırlanmasında beynin bir bölümünden ziyade tamamı vazife görür. Hafıza oluşumunda rol oynayan uyarılar, umumiyetle beş duyuyla algıladıklarımızdır. Elimizin yanması, gördüğümüz veya geçirdiğimiz ciddi bir trafik kazası, işittiğimiz iltifat sözleri buna misâl verilebilir. İçeriden gelen uyarılar ise, sinir sistemi, hayal ve düşünce dünyamızla alakalı olanlardır. Meselâ kalbi sıkışan bir kimsenin geçirmiş olduğu göğüs ağrısı, sıkıntı, yaşadığı soğuk terleme, kurduğu güzel bir hayal de hafızaya kaydolur. Bunlar hatırlanır veya hatırlanmaz. Aslında silinme yoktur, hatırlayamama veya unutma vardır. Unutma insanın genetik programına yerleştirilen, kişilerin yaşadıkları hayata göre yüzdesi değişen mukadder durumdur. Unutkanlıkta yaş ve cinsiyet; stres, alışkanlık ve hastalıklar, derecelerine göre pay sahibidir.



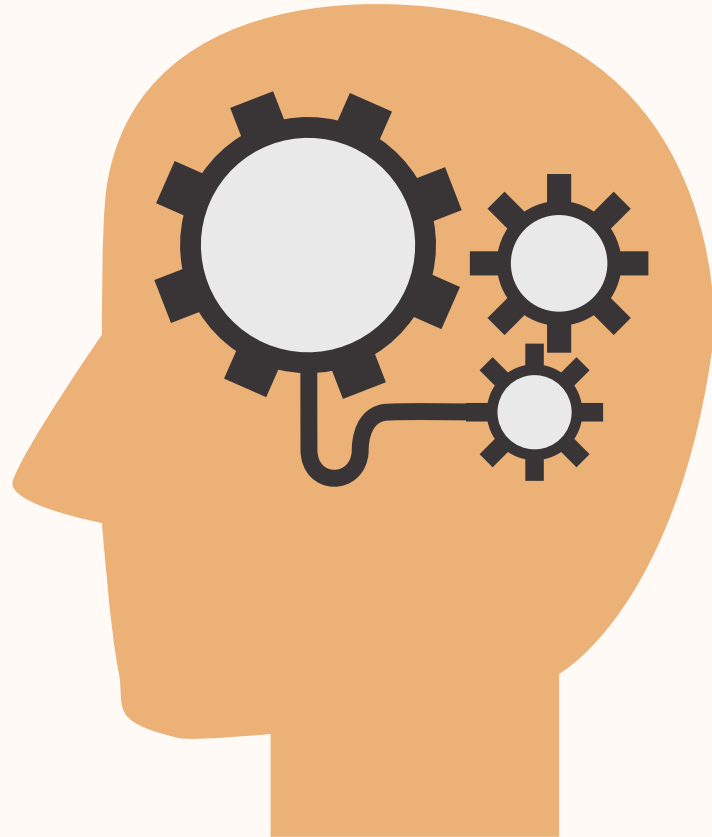
# Introduction



Hatırlama üç kategoride ele alınır.

### **Kısa süreli hafıza ve hatırlama:**

Birkaç saniye veya dakika önce öğrendiklerimizin kaydedilmesi ve hatırlanması olan kısa süreli hatırlamada beynin ön (prefrontal) bölgesi geçici hafıza mahallidir. Buraya gelen uyarılar birkaç saniye hafızada tutulur ve sonra geri plâna (bilgisayar diliyle, ön bellekten arka belleğe) atılır. Öğrenmek için kısa bir süre harcadığımız veya önem vermeyerek okuduğumuz bir konuyu anlasak bile, çabuk unuturuz. Oturduğumuz sandalyenin veya karşımızdaki duvarın rengini, eşyaların çeşit ve ayrıntılarını, solduğumuz havayı, yüreğimizin çarpıntısını ayırt ederek kaydetseydik ve bunları sürekli hatırlasaydık, dünya dayanılmaz olurdu. Beynimize belli bir anda gelen uyarılar ihtiyacımıza ve önemlerine göre seçilip ayıklanır ve bunların nitelik ve miktarına göre kayda kısıtlamalar getirilir.

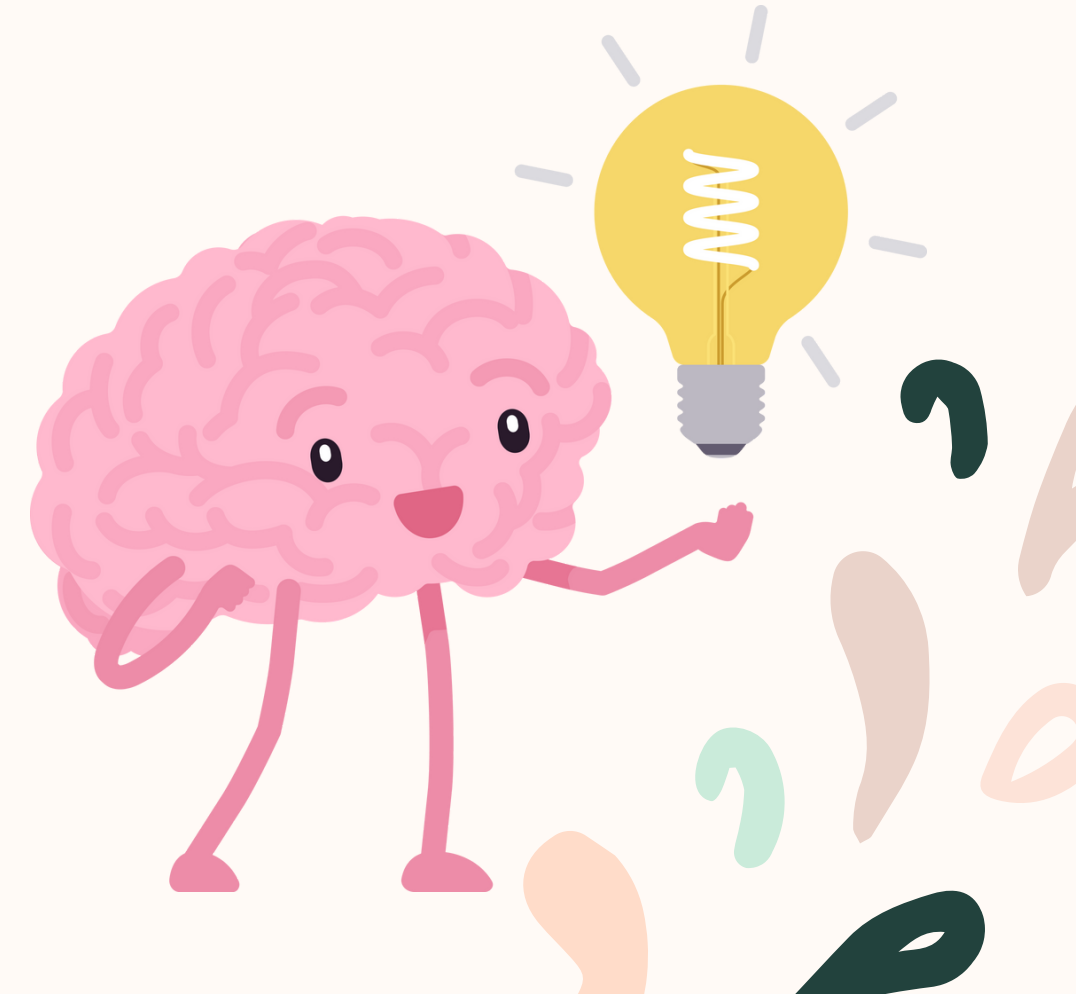


Kısa süreli hafızada pekiştirme yoktur. Uyarıları aldıktan saniye ve dakikalar sonra bunlar ihtiyacımıza ve bizim için arz ettikleri öneme göre bilgi şeklinde geri çağrılır; kişiye göre önemsiz ise, saniye ve dakikalar sonra unutulur. Meselâ sokakta, çok sevdiğimiz ve alamadığımız bir araba görsek, onu kalıcı hafızaya kaydeder ve unutmayız. Fakat aynı arabanın bizim için çekiciliği yoksa, görsek bile kısa sürede unuturuz. Kısa süreli hafıza kategorisine giren bilgilerin hepsi beynin ön bölgesinde işlenir. Bunların içinde önem arz edenler beynin hipokampus bölgesinde pekiştirilerek orta ve uzun süreli hafıza birimlerine kaydediler.

## Orta ve uzun süreli hafıza ve hatırlama:

Beyne gelen uyarılar alt bölgelerde (limbik sistem) yapılan işlemlerden sonra kaydedilir. Uyarılar âcil ve mânâlı olmalarına, hissî önem derecelerine göre, orta ve uzun süreli hafızaya kaydolur. Acı, sevinç, haz ve korku gibi önemli durumlar hafıza izlerini kuvvetlendirir. Meselâ bir kalb krizinde çekilen sıkıntılar, vücutta iz bırakan yaralanmalar, umulmadık yerden duyulan hakaretler, geçirilen kazalar, sevilen bir insanın yaptığı ziyaretler hatırlanır. Bir konu zorakî olarak öğreniliyorsa (talebenin not için çalışması) ve hissî bir çekiciliği yoksa, kalıcı kayıt zor olur. Kısa süreli hafızanın uzun süreliye dönüştürülmesi için pekiştirme şarttır. Eğer talebe konuyu merak ediyor ve öğrendiğinden haz alıyorsa, daha az pekiştirmekle de uzun süreli hafıza mümkün olabilir. Zorakî pekiştirme (talebenin not hedefli çalışması) daha fazla süre gerektirir. Öğrenilenler, zinde ve uyanık bir zihinde, yorgun bir zihne göre daha kolay pekişir.

Bir hâdise, öğrenilip tecrübe edilmesinden ve ruhta tesir icra etmesinden hemen sonra beyin ekranındaki kalıcı hafızaya yerleşmez; bunun için bir saat kadar zamana ihtiyaç vardır. Çünkü kalıcı hafıza için, ilgili uyarının beyin ekranındaki maddî kayıt sürecinde vazife gören hafıza proteinlerinin sentezi gerekir. Meselâ unutulmayacak bir hâdiseyi yaşayan insanın beynine hâdiseden hemen sonra elektrik uyarısı verilse ve olanları anlatması istense, insan hatırlamaz unuttur. Aynı hâdiseyi yaşadıktan bir saat sonra elektrik uyarısı verilse, kişi olanları unutmaz, anlatır.



Bilgiler kalıcı hafızada depolandıktan aylar, haftalar, seneler sonra geri çağrılabilir. Beş duyuyla ilgili tecrübeler uzun süreli hafızaya kaydedilir. Yeni bilgiler geldiğinde eski bilgiler de çağrılır ve bunların birbirleriyle bağlantıları kurulup yeni motifler oluşturularak depolanır (kalıcı hafıza üretilir).



RNA'nın eski bilgilerin saklanmasıda rol oynadığı iddia edilmektedir. Deney hayvanlarına tecrübeyle öğretilen bilgiler kalıcı hafızalarına yerleşmiş, sonra bu hayvanların beyinleri öğütülüp yem olarak diğer hayvanlara verilmiş; bu yemden yiyen hayvanların aynı bilgileri bunlarla beslenmeyen hayvanlara göre daha hızlı ve kolay öğrendikleri belirlenmiştir. Bu da göstermektedir ki, hafızaya kaydolan bilgiler yok olmamakta, belli moleküller üzerinden aktarılmaktadır. Ayrıca genetik hafızada DNA'nın da rolü olduğu bilinmektedir.



Hafızası güçlü olanların beyinlerindeki hafızayla ilgili bölgelerde (korteks, corpus callosum, hipokampus, talamus, hipotalamus, limbik sistem, amigdale, temporal lop ve pre-frontal korteks) sinir hücresi ve iletim yolları sayısı fazladır. Hafızanın güçlü olmadığı beyin bölgelerinde ise, hücre sayısı nispeten azdır. Uyarılar hafızaya kaydedilirken mevcut sinir hücreleri uyarılır. Çok kitap okumak, ezber yapmak, her türlü sevgi ve mutluluğu vicdan rahatlığı içinde artıracak aktiviteleri yapmak, hafıza güçsüz de olsa, kalıcı hafıza kazandırır. Kaydolan her şey önemine göre unutulabilir; fakat silinmez.



Unutkanlığın basit mi olduğu, yoksa hastalıktan mı kaynaklandığı tespit edilmelidir. Unutkanlığın sebepleri arasında yaşın önemi büyüktür. Her yaşlıda hücre kaybı oranında unutkanlık olur. Bu duruma yaşlılık bunaması (senil demans) denir. Stres, iki işle veya mâlâyani işlerle uğraşma, bilgi kirliliği gibi faktörler kısa süreli hafızayı meşgul ederek unutkanlık yapar. Unutkanlığın olmaması için, kısa süreli hafızayı mâlâyaniyatla ve haramlarla meşgul etmemek, uzun süreli hafızayı uyarmak lâzımdır. Aksi takdirde kısa süreli hafızanın kullanılmasıyla nöronlar tahrip olmakta, hafıza kaybı ortaya çıkmaktadır. Zihni ve dolayısıyla hafızayı haramlarla meşgul etmek testosteron hormonunun fazla salınmasına, bu da nöronlarda daha fazla ölüme ve neticede unutkanlığa sebep olmaktadır.

Yaşa bağlı unutkanlıktan fazla müteessir olmamak için;

- aydalı eserlerin okunması;
- yabancı kelimelerin -bilhassa Kur'ân'ın hayat bahşeden kelimelerinin anlanarak-ezberlenmesi;
- insanlara faydalı olma yönünde faaliyetlerde bulunulması;
- uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi önem arz etmektedir.



Kaza veya hastalığa bağlı unutkanlık yapan sebepler Darbe neticesinde occibital lobun alt taraf sinir hücreleri tahrip olduğundan eski bilgiler hatırlanamaz. Kafamızın her iki yan alanları olan temporal lobların ön yüzeylerindeki sinir hücrelerinin tahribi, B3 ve B12 vitamini eksikliği, beyin kanamaları, hafızayla ilgili alanlarda damar tıkanmaları unutkanlığa yol açar.

Alzheimer hastalığında, yakın hafıza kaybı görülür. Kişi, gelen ziyaretçi isimlerini, günlük hâdiseleri, doktorun tavsiyelerini hemen unuttur.



Kronik alkoliklerde hipokampusta tahribat olur ve kodlama bozular. Elektroşok verilen kişilerde, şokun tesiriyle bir saat içinde yakın hafızaya kaydolmuş bilgiler silinir. Ayrıca, tiroid yetersizliği, Parkinson, hidrosefali, şizofreni, beyin tümörleri, epilepsi (sara) gibi hastalıklar da unutmaya sebepdir.



Ebû Hureyre'den (ra) unutma meselesiyle alâkalı enteresan bir hâdise nakledilir: "Ben bir gün Peygamber Efendimiz'e (sas) 'Ya Rasulallah sizden birçok hadîs işitiyorum, fakat unutuyorum' diye unutkanlığımdan şikâyet ettim. Bunun üzerine bana 'hırkanı yere yay!' buyurdu. Hemen yaydım. Elleriyle bir şey avuçlayıp hırkanın içine atıyor gibi yaptı, sonra bana 'topla!' diye emretti. Ben de toplayıp göğsüme bastırdım. Peygamber Aleyhisselam'ı hak Peygamber olarak gönderen Allah'a yemin ederim ki, ondan sonra öğrendiğim hiçbir şeyi (hadîsi) unutmadım." (Buharî, Ayni)



Peygamber Efendimiz'in (sav.), Kur'ân'ı okuma, hıfz etme, iyiliği emredip kötülüğü nehyetme, gece ibadeti yapma, günün belli zamanlarında uyuma, haramlara girmeme gibi tavsiyeleri ibadet hayatımız ve en geniş mânâda kulluğumuzla ilgili olmakla birlikte, bunların sayısız hikmetinden biri de unutkanlığa karşı fitrî koruma sağlamalarıdır.

Diğer yandan, unutmanın (unutkanlığın değil!) faydaları da vardır. Yeni bilgileri öğrenmemiz için eskileri unutmamız lâzımdır. Sinir sisteminin istirahatı ve iflâs etmemesi için unutmak gereklidir. Fakat unuttuğumuz her bilgi hafızadan silinmez; ileride lâzım olduğunda, çağrılınca geri gelir. İnsan hastalık hâlinde her öğrendiğini unutuyorsa, tedavi yolları aramalıdır. Efendimiz'in (sav.) mucizesi, bugün için çaresiz olan unutkanlıklara ileriki yıllarda çare bulunacağını işaret edebilir.