

HAFIZAMIZI KORUMA YOLARI

عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنَّا رَبِّ لَأَقْبُ بَمَنْ هَذَ رَشَدًا
أَذْكَرُ رَبِّكَ إِذْ أَنْ سَرِيَتْ وَقُلْ

“.. unuttuğun takdirde Allah’ı zikret ve: “Umarım ki Rabbim, doğru olma yönünden beni daha isabetli davranışa muvaffak kılar” de. *Kehf/18; 24.*

هُ الْهَ إِيمَانٌ يَجُحِلُ وَتُهُ يِقْلُ هِ
امِ إِبْلَسِ، مَنْ تَرَكَ هَا خَوْ أَمِنْ الْهَاتِ
لِلْهِ عِلْمِيهِ وَسَلَّ: «الْ سَظْرَةَ سَهْمٌ مِنْ سِه
الْ رَسُلُ لِّلْهِ صَلَّى ا

Cenâb-ı Hakk; “Kim Benim korkumdan dolayı harama bakmayı terkederse, kalbine öyle bir iman neşvesi ve halâveti atarım ki, onun zevkini gönlünün derinliklerinde duyar.” *Hakim, Müstedrek 4/349 (7945)*

Muhterem Müslümanlar;

Hâfıza; ezberleme, öğrenme, öğrenilen şeyleri zihinde tutma ve gerektiğinde hatırlama kabiliyetidir. **Hâfızasını** iyi kullananlar ve ondan istifade etmesini bilenler, her gördüklerini ve okuduklarını çok kısa bir sürede öğrenir ve aradan uzun vakit geçse de unutmazlar. İnsanların zihin sağlıklarına önem verdikleri dönemlerde pek çok **hâfıza dâhisi** yetişmiştir.

Asrı Saadette; Efendimiz’in emri üzerine **Zeyd İbn Sâbit** on beş-yirmi gün içinde **İbraniceyi**, mektup yazabilecek ve gelenleri de tercüme edecek kadar

öğrenmiştir. **Hazreti Ebû Hüreyre** de duyduğu bir şeyi ikinci defa tekrar etme ihtiyacı hissetmeden ezberleyen öğrenen ve bir daha da unutmayan yüzlerce sahabiden biridir.

Tâbiîn ve Tebe-i tâbiîn dönemleri hâfızasının hakkını veren insanlarla doluydu. Mesela; **Ahmed İbn Hanbel**, muhteva aynı olsa bile, farklı sened ve metinlerle nakledilen sahihi, haseni ve zayıfıyla **bir milyon hadisi ezberlemiş; kırk bin hadis ihtiva eden meşhur Müsned'ini üç yüzbin hadisten seçerek** meydana getirmişti.

Zamanımıza doğru gelindikçe hâfızalar zayıfladı. İnsanlar yirmi kere okudukları çok kısa metinleri bile ezberleyemez ve en basit mevzuları dahi anlayıp öğrenemez hale geldiler. Bulanık zihinler, dağınık fikirler ve kirli kalpler sebebiyle hem öğrenme süresi alabildiğine uzadı hem de çabucak unutma hastalığı ortaya çıktı. **Tabiinden birinin**, bir sayfayı bir kere okumayla ezberleyememek olan **şikâyeti**, günümüz insanında, bir metni otuz kere de okusa, hâfızasına kaydedememek **şekline büründü**.

Hâfızayı zayıf düşüren sebepler:

Beyin ve hâfıza üzerinde çalışan uzmanlar; beynin ihtiyaç duyduğu oksijen, glikoz ve bazı enzimlerin yeterli miktarda sağlanamamasını, stres ve gerginliği, sistemsiz düşünme alışkanlığını... hemen akla

gelebilecek sebepler olarak saymaktadırlar. **Bununla beraber**, dünden bugüne bazı İslam alimleri, haddinden fazla uykunun beyni hantallaştırdığını, sürekli dolu olan midenin zihne olumsuz tesir ettiğini, sabah ve akşam kerahet vaktinde uyumanın ve harama bakmanın da unutkanlığa sebep olduğunu ifade etmişlerdir.

Ayrıca zihin kirliliğinin, hâfızayı zayıflattığına inandıkları için, mâlâyânî işlerden, faydasız söyleşilerden, çer-çöp sayılabilecek bilgi kısıntılarından ve kontrolsüz hayal kurmaktan uzak kalınması gerektiğini vurgulamışlardır. **Hatta**, zihni işe yaramayan bilgilerle dolduracağı endişesiyle **mezar taşlarını okumayı bile mahzurlu görmüşlerdir**. Mezar taşlarını okumayı adet edinmenin bugünkü reklam panolarının, araba plakalarının, televizyon ekranlarının ve gazete sayfalarının yaptığı tahribat çeşidinden zararlar verebileceğini düşünmüşlerdir.

Hâfızayı zayıflatan sebeplerin **en tehlikelisi; shevî hisleri galeyana getiren faktörlerdir**. Köpürtülmüş shevî arzu ve ihtiraslar, çağımızın nesillerinde okumaya, öğrenmeye, düşünmeye hiç mecal bırakmamakta ve adeta hâfızaları tamamen kurutmaktadır. Televizyon programları, İnternet sayfaları, video oyunları, siyasî polemikler, sporcuların ve sanatçıların büyük birer hadiseymiş gibi nakledilen hal ve hareketleri, sırf merak uyurma maksadıyla

uydurulan yalanlar... zaten iyice zayıflayan dimağları tamamen işgal etmektedir

Harama bakma ve unutkanlık:

Ehlullah, harama bakmanın unutkanlık sebebi olduğu hususunda ısrarla durmuşlardır. Allah'ı unutmaya giden yol, Allah'ı anmayı, zikri unutmaktan geçiyor. Gözlerine hâkim olamayan ve daimî surette şehvî duyguları kamçılayan manzaralara bakan bir insanın hâfızasının yavaş yavaş köreleceğini belirtmişlerdir. Nitekim, İmam Şafii Hazretleri; **bir metni ilk defada değil** de ikinci veya üçüncü kerede ezberleme durumunu, hocası Vekî' bin Cerrâh'a şikayette bulununca, o büyük zat, İmam Şafii'yi - bilerek günaha girmesi hiç düşünülemez- en küçük günahlardan bile uzak durmaya çağırılmış ve ona şöyle demiştir: **“İlim, ilâhî bir nurdur; Cenâb-ı Allah, devamlı günahlara dalan kimseye nurunu lutfetmez.”** Unutma illetinin çaresi, Allah'ı zikirdir.

Üstad Hazretleri de yaşadığımız asırda oldukça yaygınlaşan açık saçıklığın unutkanlık hastalığını daha da azgınlıktırıldığını dile getirmiştir.

Ümmetinin harama nazar etmemesi mevzuunda ikazlarda bulunan Rehber-i Ekmel (aleyhi ekmelü't-tehâyâ), kadın-erkek herkesin iffete kilitlendiği bir dönemde, hem de Hac vakfesini yapıp Arafat'tan döndükleri bir sırada, terkisine aldığı (Hazreti Abbas'ın

oğlu) Fazl'ın başını sağa-sola çevirmiş ve böylece etraftaki uygun olmayan görüntüleri gözünün ilişmemesi için ona yardımcı olmuştur.

Aslında, harama nazar; iradeyle kaçınılabilecek bir tehlikedir. İnsanın ilk anda gözünü kapamaya irade gücü yeter. Hele insan harama her göz kapamanın kendisine bir vacip işlemiş gibi sevap kazandıracağını düşünürse, o ilk anda günahıtan sıyrılabilir. Fakat, nazarını hemen haramdan çevirmez, kendisini o işe salar ve bir daha, bir daha bakacak olursa, artık geriye dönme ihtimali azalır. Bir Şairin ve düşünürün; “İsyan deryasına yelken açmışım, kenara çıkmaya koymuyor beni!” “Fena hülyalara yakalanınca ilk fırsatta onlardan kurtulmaya ve hemen o tehlikeli alandan uzaklaşmaya çalış. Yoksa hayallerin seni öyle vadilere sürükler ki, bir daha geriye dönemezsin.” sözleriyle ifade ettiği tehlikeye düşebilir.

Hâfızayı güçlendiren sebepler:

Düzenli bir hayat, prensipli bir çalışma, sistemli bir düşünce ve zihni daima çalıştırma gibi hususlar bunların başında gelir. Uzmanlara göre, “Beyin çok çalışırsa yorulur” kanaati yanlıştır. Beyin çok çalışmaktan dolayı yorulmaz; aksine çalıştıkça gelişir, daha verimli hale gelir. Beyni yoran ve körelten çalışmak değil, boş durmak, düşünmemek ve iş yapmamaktır. Kullanılmayan organların köreltiği gibi hâfıza da doğru bir şekilde sürekli işletilmezse körelir ve dumura uğrar.

Maalesef, her gün daha bir ilerleyen teknik ve teknoloji insan dimağını belli ölçüde etkisiz ve hareketsiz kılmaktadır. Bugünün talepleri hesap makinelerine ve bilgisayarlarına güvenerek çarpım tablosunu bile ezberleme ihtiyacı duymamaktadırlar. Bu hazırcılıktan kaynaklanan tembellik de beyin fakültelerinin aktif hale gelmesini engellemektedir. Evet **insan, mutlaka teknik ve teknolojik imkanlardan istifade etmelidir ama dengeyi bozmamaya da özen göstermelidir.**

Diğer taraftan, uzmanlar, Sabah kahvaltısının beyin performansını artırdığını ve kahvaltı alışkanlığı olmayan kimselerde konsantrasyon kaybı olduğunu belirtirler.

Selef-i salihînden bazıları da hâfızayı güçlendirip unutkanlığı azaltma adına hem bir kısım dualar okuyup **Hıfz Namazı** kılmışlar, hem de her sabah 21 tane çekirdekli kuru üzüm yemeyi alışkanlık haline getirmişlerdir.

Sözün özü; hâfıza Cenâb-ı Allah'ın insana bahşettiği en büyük lütuflardan biridir. Hâfıza nimetinin şükrünü eda edebilmek ve yaratılışına uygun en güzel şekilde kullanabilmek için; gözlerin harama kapanmasına, mâlâyâniyâtın terk edilmesine, sistemli düşünceye, ihtiyaç miktarınca düzenli yeme-içmeye, yetecek kadar uyumaya, tefekkür ile dimağı sürekli

işletip geliştirmeye, tıkanıklıkları istiğfar ve zikir sayesinde açmaya, Hafîz-i Zülcelâl'e ilticaya ve bir de en bereketli zaman dilimleri olan seher vakitlerinde fiilî dua adına intizamlı çalışmaya ihtiyaç vardır.

Hutbemizi şu dualarla bitirelim:

"EY "نَّالَاتُ وَاخْذِنَا اِنْ نَّيْنَا اَوْ اَخْطَاْنَا " Rabbimiz, unuttur veya hata edersek, bizi bundan hesaba çekme." (2/Bakara, 286)

“كُلُّهُ وَاَلَاتُ كَلِنِي اِلَى نَسِي طَرْفَةَ عَيْ ِ
يَوْمُ بَحْمَ كَ اَسْتُ غَيْثُ اَصْلِحْ لِي شَنْ
“Ey Hayy u Kayyum! Rahmetine iltica edip yardımını Senden istiyorum. Her türlü hâlimi ıslah eyle ve beni göz açıp kapayıncaya kadar olsun nefsimle baş başa bırakma!” (Hâkim, el-Müstedrek, 1/545)

