

3328 - الأسباب المعينة على قوة الحفظ ومقاومة النسيان

السؤال

أنسى كثيراً من الأشياء التي تتعلق بنشاطاتي اليومية، فهل تستطيع أن ترشدني إلى أي عمل يساعدني في هذا الأمر من القرآن والسنة؟

الأجابة المفصلة

من طبيعة الإنسان النسيان كما قال الشاعر:

وَمَا سُمِيَ الْإِنْسَانُ إِلَّا لِنُسِيهِ
وَلَا الْقَلْبُ إِلَّا أَنْهُ يَتَقْلِبُ

وقد قالوا قديماً : إن أول نَاسٍ أولُ الناس ، والمقصود بذلك آدم عليه السلام ، لكن النسيان يتفاوت من إنسان إلى آخر بحسب طبيعته ، فيكثر عند البعض ويقل عند آخرين ، ومما يُساعد على مقاومة النسيان ما يلي :

أولاً: الابتعاد عن الذنوب ، لأن شؤم المعصية يورث سوء الحفظ وقلة التحصيل في العلم ولا تجتمع ظلمة المعصية مع نور العلم ،
ومما ينسب إلى الشافعى رحمه الله قوله :

شكوت إلى وكيع سوء حفظى فأرشدنى إلى ترك المعاصى

وقال إن علم الله نورٌ ونور الله لا يعطي لعاصي

وروى الخطيب في الجامع (2/387) عن يحيى بن يحيى قال سأله رجل مالك بن أنس : يا أبا عبد الله ! هل يصلح لهذا الحفظ شيء قال : إن كان يصلح له شيء فترك المعاصي .

وعندما يقارب الإنسان ذنباً، فإن خطيبته تحيط به ويلحقه من جراء ذلك هم وحزن وينشغل تفكيره بما قارفه من إثم فيطغى ذلك على أحاسيسه ويُشغله عن كثير من الأمور النافعة ومنها حفظ العلم.

ثانياً : كثرة ذكر الله عز وجل من التسبيح والتحميد والتهليل والتكبير وغيرها ، قال الله تعالى : (واذكر ربك إذا نسيت) .

ثالثاً : أن لا يكثر الأكل ، فإن كثرة الأكل جالبة لكتلة النوم والبلادة وقصور الذهن وفتور الحواس ، وكسل الجسم ، وهذا مع ما فيه من التعرض لخطر الأسقام البدنية

كما قيل:

فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب

قال الإمام الزهري : عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ

قال الإمام الزهري : عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ

وقال أيضاً : من أحب أن يحفظ الحديث فليأكل الزبيب من "الجامع" للخطيب (2/394).

قال إبراهيم : عليكم باللبان فإنه يشجع القلب ويذهب النسيان . من الجامع للخطيب (2/397)
كما ذكروا أن الإكتثار من الحوامض من أسباب البلادة ، وضعف الحفظ .

رابعاً : ومن الأمور التي تساعده على الحفظ وتقاوم النسيان : الحجامة في الرأس وهذا معروف بالتجربة . (وللمزيد ينظر الطب النبوي لابن القيم) . والله أعلم