3328 - Les facteurs qui aident à la fortification de la mémoire et à la résistance à l'oubli.

question

J'oublie beaucoup de choses ayant trait à mes activités quotidiennes. Pouvez-vous m'indiquer un remède tiré du Coran et de la Sunna ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

L'oubli est naturel chez l'homme, comme le dit le poète :

« L'homme n'est appelé insane qu'à cause de sa tendance à oublier.

Et le coeur n'est appelé qualb qu'à cause de son instabilité »

On a dit autrefois : Le premier à oublier est le premier des hommes Il s'agit d'Adam (psl). La disposition à oublier varie selon les individus. Certains oublient souvent, d'autres rarement. Quant aux facteurs qui aident à résister à l'oubli, les voici :

Premièrement, s'éloigner des péchés, car les effets néfastes des péchés détériorent la mémoire et affaiblissent la faculté d'acquérir le savoir, comme le disent ces vers attribués à Chafii :

« Je me suis plaint auprès de Waki de la défectuosité de ma mémoire

Et il m'a conseillé d'abandonner les péchés.

Et m'a dit que la science était une lumière

Et que la lumière divine ne peut pas profiter à un pécheur »

Dans al-Djami (2/387), al Khatib a rapporté d'après Yahya ibn Yahya qu'un homme avait interrogé

Malick ibn Anas en ces termes : Ô Abou d'Allah, existe-t-il quelque chose qui aide à la bonne mémorisation ? S'il y a quelque chose qui pourrait aider en cela, ça ne pourrait être que l'abandon des péchés .

Quand un homme commet un péché, celui-ci s'empare de lui au point de lui inspirer chagrin et tristesse. Il est alors tellement absorbé par la pensée au péché que cela domine tous ses autres sentiments et le détourne de beaucoup d'autres choses utiles dont l'acquisition du savoir.

Deuxièmement, la fréquence du rappel d'Allah, le Puissant et majestueux avec glorification, louange et évocation de la grandeur d'Allah. À ce propos, le Très Haut dit : Rappelle Ton Seigneur quand tu oublies .

Troisièmement, ne pas manger excessivement, car agir ainsi favorise la fréquence du sommeil, la lourdeur des organes et la paresse physique.

À quoi il faudrait ajouter les risques d'affections physiologiques.

L'on a dit :La plupart des maux que vous voyez proviennent des excès dans le manger et le boire.

Quatrièmement, les gens du savoir ont mentionné des aliments qui renforcent la mémoire. C'est notamment le cas du miel, du raisin et de certains catégories de lait.

L'imam az-Zuhri dit : Tenez bien à l'usage du miel ; c'est bon pour la mémoire Il dit encore : Quiconque aime à mémoriser le hadith, doit consommer du raisin Extrait du Djami d'al-khatib (2/394).

Ibrahim dit : Le lait fortifie le coeur et éradique l'oubli Extrait du Djami d'al-khatib (2/397).

Les ulémas ont affirmé que la fréquente consommation d'agrumes alourdit l'esprit et affaiblit la mémoire .

Cinquièmement, figurent parmi les choses qui fortifient la mémoire et aident à résister à l'oubli, la pratique du cure qui permet d'évacuer le surplus de sens de la tête. Ceci est connu grâce à l'expérience. Pour davantage de détails, il faut consulter at-Tibb an-nabawi de l'imam Ibn al-

Qayyim.

Allah le sait mieux.