3328 - Faktor Yang Membantu Menguatkan Hafalan Dan Melawan Lupa

Pertanyaan

Saya seringkali lupa dalam kesibukan sehari-hari. Apakah anda dapat memberi arahan kepada saya tentang pekerjaan yang membantu saya dalam masalah ini dari Qur’an dan Sunnah?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Alhamdulilah

Tabiat manusia itu lupa sebagaimana perkataan syair:

Tidaklah dinamakan manusia kecuali karena lupanya #

Dan (dinamakan) hati melainkan karena berbolak balik

Dahulu dikatakan bahwa pertama kali orang lupa adalah pertama kali dari kalangan manusia. Maksudnya adalah Adam alaihis salam. Akan tetapi manusia lupa berbeda-beda antara satu dengan lainnya tergantung tabiatnya. Ada yang sering lupa ada yang sedikit. Diantara yang dapat melawan lupa adalah berikut ini:

Pertama: menjauhi kemaksiatan. Karena kemaksiatan mewariskan hafalan jelek, sedikit mendapatkan ilmu. Dan tidak akan berkumpul gelapnya kemaksiatan dengan cahaya ilmu. Perkataan yang disandarkan kepada Imam Syafi’i adalah:

Aku mengadukan kepada (guruku) Waqi akan jeleknya hafalanku #

Maka beliau mengarahkanku meninggalkan kemaksiatan

Dan berkata sesungguhnya ilmu Allah itu cahaya #

Dan cahaya Allah tidak diberikan kepada pelaku kemaksiatan

Diriwayatkan Khotib di Al-Jami' (2/387) dari Yahya bin Yahya berkata, seseorang bertanya kepada Malik bin Anas, "Wahai Abu Abdallah! Apakah ada sesuatu yang dapat memperbaiki hafalan ini? Beliau menjawab, "Kalau ada yang memperbaikinya itu meninggalkan kemaksiatan.

Ketika seseorang telah terjerumus dalam dosa, maka kesalahannya itu akan melingkupi dan menimbulkan kegalauan dan kesedihan. Sehingga pikirannya sibuk dengan dosa yang dilakukannya. Sehingga mengganggu perasaan dan menyibukkan banyak perkara yang bermanfaat diantaranya menghafal ilmu.

Kedua: memperbanyak zikir kepada Allah Azza Wajalla dengan bertasbih (mengucap subhanallah) tahmid (mengucap Alhamdulillah), tahlil (mengucap lailaha illallahu) takbir (mengucap Allahu Akbar) dan zikir lainnya. Allah berfirman:

وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ

"Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa." (QS. Al-Kahfi: 24)

Ketiga: jangan banyak makan. Karena banyak makan akan sering tidur, kebodohan, pikiran pendek, anggota tubuhnya lemas dan malas tubuhnya. Disamping kejelekan itu semua juga berpengaruh pada penyakit badan. Sebagaimana dikatakan syair:

Sesungguhnya banyaknya penyakit yang anda lihat # karena dari makanan dan minuman

Keempat: sebagian ahli ilmu menyebutkan jenis makanan yang dapat menguatkan hafalan diantaranya minum madu, makan kismis, mengkonsumsi laban (susu). Imam Zuhri rahimahullah mengatakan, "Hendaknya anda mengkonsumsi madu, karena dapat menguatan hafalan. Berkata juga, "Siapa yang ingin menghafal hadits, hendaknya dia mengkonsumsi kismis. (Dari kitab Al-Jami' karangan Al-Khotib, (2/394).

Sebagaimana yang mereka sebutkan, kebanyakan mengkonsumsi yang asam termasuk sebab kebodohan dan lemah hafalan.

Kelima: diantara hal yang dapat membantu hafalan dan melawan lupa adalah berbekam di kepala.

Hal ini telah dikenal dan terbukti. Untuk tambahan silahkan melihat kitab ‘Tibbun Nabawi’ karangan Ibnul Qoyyim.

Wallahu a’lam