3328 ـ الأسباب المعينة على قوة الحفظ ومقاومة النسيان

السؤال

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

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

من طبيعة الإنسان النسيان كما قال الشاعر :

وما سُمي الإنسان إلا لنسيه ولا القلب إلا أنه يتقلب

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

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

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وقـال إن علم الله نـورٌ ونور الله لا يعطى لعاصي

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

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

ثانيا : كثرة ذكر الله عزّ وجلّ من التسبيح والتحميد والتهليل والتكبير وغيرها ، قال الله تعالى : (واذكر ربك إذا نسيت) .

ثالثا : أن لا يكثر الأكل ، فإن كثرة الأكل جالبة لكثرة 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

رابعا : ذكر بعض أهل العلم مطعومات تزيد في الحفظ ومن ذلك شرب العسل وأكل الزبيب ومضغ بعض أنواع اللبان :

قال الإمام الزهري : عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ

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

وقال إبراهيم : عليكم باللبان فإنّه يشجع القلب ويذهب النسيان . من الجامع للخطيب (2/397)

كما ذكروا أن الإكثار من الحوامض من أسباب البلادة ، وضعف الحفظ .

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