

پیش‌ها و پانچ‌ها

پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر منصوب‌ها شیخ خیرالدين حفظه الله تعالى



موضوع:

احکام؛ طب و مداوی

بسم الله الرحمن الرحيم

پرسش

نویسنده: علی

تاریخ: ۱۳۹۹/۸/۲۱

راهکارهای افزایش تمرکز و حافظه از دیدگاه قرآن و سنت متواتر چیست؟

پاسخ

تاریخ: ۱۳۹۹/۸/۲۹

خداوند به صورت خاص در این باره چیزی نفرموده، ولی به صورت عام دو چیز را «مایه‌ی شفا» دانسته است و با این وصف، تأثیر مثبت آن دو بر روی تمرکز و حافظه نیز بعید نیست: یکی «قرآن» که آن را مایه‌ی شفا برای مؤمنان دانسته و فرموده است: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^۱؛ «و از قرآن چیزی نازل کرده‌ایم که مایه‌ی شفا و رحمتی برای مؤمنان است» و فرموده است: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ﴾^۲؛ «بگو آن برای کسانی که ایمان دارند هدایت و مایه‌ی شفاست»^۳ و دیگری «عسل» که آن را مایه‌ی شفا برای مردم دانسته و فرموده است: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾^۴؛ «از شکم آن (یعنی زنبور عسل) یک نوشیدنی با رنگ‌های مختلف بیرون می‌آید که در آن شفایی برای مردم است»؛ چنانکه در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به این نکته اشاره شده و آمده است:

۱. الإسراء/ ۸۲

۲. فصلت/ ۴۴

۳. البته همان طور که از سخن خداوند دانسته می‌شود، شفابخش بودن قرآن تنها برای مؤمنان است و آنان کسانی هستند که به قرائت قرآن بسنده نمی‌کنند، بلکه به آن عمل نیز می‌کنند و از این رو، هر چه اعتقاد آنان درست‌تر و عمل صالح آنان بیشتر باشد، شفابخش بودن قرآن برایشان بیشتر است و این از دو جهت است: یکی از آن جهت که عمل آنان به قرآن، سبک زندگی آنان را اصلاح می‌کند و اصلاح سبک زندگی آنان، بر روی همه چیزشان از جمله حافظه‌ی شان تأثیر مثبت می‌گذارد و دیگری از این جهت که قرائت قرآن با درک معانی آن، عقل آنان را رشد می‌دهد و ذهن آنان را پاکیزه می‌کند و قلب آنان را نور می‌بخشد و وسوسه‌های شیطان را از آنان دور می‌سازد و آنان را مشمول برکت کلام خداوند می‌گرداند.

۴. النحل/ ۶۹



«عَلَيْكُمْ بِالشَّفَائِنِ: الْقُرْآنِ وَالْعَسَلِ»^۱؛ «بر شما باد به دو مایه‌ی شفا: قرآن و عسل» و به صورت خاص، در روایتی تصریح شده است که قرائت قرآن و عسل، بر حافظه می‌افزایند^۲ و در روایتی دیگر نیز آمده است: «مَنْ أَرَادَ الْحِفْظَ فَلْيَأْكُلِ الْعَسَلَ»^۳؛ «هر کس می‌خواهد حافظه‌ی خوبی داشته باشد، عسل بخورد».

علاوه بر قرائت قرآن و عسل، چیزهای دیگری نیز در روایات اسلامی برای تمرکز و حافظه سودمند دانسته شده‌اند که البته قطعی نیستند؛ چراکه به سختی می‌توان چیزی از آن‌ها را متواتر دانست و این طبیعی است؛ چراکه دأب پیامبر و اهل بیت او، تبیین موضوعات پزشکی نبوده است و از این رو، مردم زمان آنان، هرگاه بیمار می‌شدند، غالباً به آنان مراجعه نمی‌کردند، بلکه به اطباء مراجعه می‌کردند و آنان نیز از این کار نهی‌شان نمی‌کردند و به همین دلیل، روایات معتبر معدودی از آنان در این باب رسیده است.

در زیر از مهم‌ترین چیزهایی که در روایات اسلامی -افزون بر قرآن و عسل- برای تمرکز و حافظه سودمند دانسته شده‌اند، نام می‌بریم:

۱. نوشیدن آب به مقدار کافی که در روایتی از امام موسی بن جعفر علیهما السلام آمده است: «يَزِيدُ فِي اللَّبِّ»^۴؛ «بر عقل می‌افزاید».

۲. مسواک زدن که در روایتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث افزایش حافظه دانسته شده است.^۵

۳. روزه گرفتن که در روایتی از علی علیه السلام، باعث افزایش حافظه دانسته شده است.^۶

۴. خوردن کدوی حلوائی که در روایتی آمده است: «كَانَ فِيمَا أُوصِيَ بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنْ قَالَ: يَا عَلِيُّ، عَلَيْكَ بِالدُّبَاءِ فَكُلْهُ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ»

۱. أربعون حديثاً من الجزء الرابع من كتاب الطب لأبي نعيم الأصبهاني، ص ۵۸؛ المستدرک علی الصحیحین للحاکم، ج ۴، ص ۲۲۲ و ۴۴۷؛ شعب الإيمان للبيهقي، ج ۴، ص ۱۷۱
۲. نگاه کنید به: مسند زید بن علی، ص ۴۸۵؛ مسند الرضا لداود بن سلیمان الغازی، ص ۱۶۳؛ عیون أخبار الرضا لابن بابویه، ج ۲، ص ۴۲؛ مکارم الأخلاق للطبرسی، ص ۱۶۵ و ۱۶۶.
۳. الفردوس بمأثور الخطاب للديلمي، ج ۳، ص ۵۹۴؛ طب النبوی للمستغفري، ص ۲۶؛ مکارم الأخلاق للطبرسی، ص ۱۶۵
۴. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۷۲؛ الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۳۸۱
۵. نگاه کنید به: المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۶۲؛ الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۴۹۶؛ الخصال لابن بابویه، ص ۱۲۶ و ۴۸۱؛ ثواب الأعمال وعقاب الأعمال لابن بابویه، ص ۱۸؛ من لا یحضره الفقیه لابن بابویه، ج ۱، ص ۵۵؛ تهذیب الأحکام للطوسی، ج ۴، ص ۱۹۱.
۶. نگاه کنید به: دعائم الإسلام لابن حیون، ج ۲، ص ۱۳۷؛ تهذیب الأحکام للطوسی، ج ۴، ص ۱۹۱؛ مکارم الأخلاق للطبرسی، ص ۵۱؛ إحياء علوم الدين للغزالي، ج ۱، ص ۲۷۴.

وَالدَّمَاعُ^۱: «یکی از چیزهایی که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به علی علیه السلام سفارش کرد این بود که فرمود: ای علی! بر تو باد به خوردن کدوی حلوایی؛ چراکه آن بر عقل و مغز می افزاید» و این چیزی است که در وصایای علی علیه السلام نیز وارد شده^۲؛ همچنانکه در روایاتی از امام محمد باقر و امام جعفر صادق علیهما السلام آمده است: **«يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ»**^۳؛ «مغز را تقویت می کند» و در روایتی از امام موسی بن جعفر علیهما السلام آمده است: **«يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ»**^۴؛ «بر عقل می افزاید». همچنین، از ذریح محاربی روایت شده است: **«قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْحَدِيثُ الْمَرْوِيُّ عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الدُّبَاءِ أَنَّهُ قَالَ: <كُلُوا الدُّبَاءَ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ>، فَقَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: نَعَمْ، وَأَنَا أَقُولُ: إِنَّهُ جَيِّدٌ لَوَجَعِ الْقَوْلَجِ»**^۵؛ «به امام جعفر صادق علیه السلام گفتم: آیا حدیث رسیده از امیر المؤمنین علیه السلام درباره ی کدوی حلوایی که در آن آمده است: <کدوی حلوایی بخورید؛ چراکه مغز را تقویت می کند> صحیح است؟ فرمود: آری و من اضافه می کنم که آن برای درد قولنج^۶ هم خوب است».

۵. جویدن و خوردن گُندَر^۷ که در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم، باعث تقویت حافظه دانسته شده^۸ و در روایتی آمده است: **«جَاءَ رَجُلٌ إِلَى عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، فَشَكَى إِلَيْهِ النَّسْيَانَ، فَقَالَ: عَلَيْكَ بِاللَّبَنِ، فَإِنَّهُ يُشَجِّعُ الْقَلْبَ وَيَذْهَبُ بِالنَّسْيَانِ»**^۹؛ «مردی به نزد علی بن ابی طالب آمد و از فراموشی شکایت کرد، پس به او فرمود: بر تو باد به کندر؛ چراکه آن دل را قوی می کند و فراموشی را از بین می برد» و این چیزی است که برخی اطباء قدیم مانند أبو جریج

۱. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۲۱؛ الکافي للكليني، ج ۶، ص ۳۷۱؛ دعائم الإسلام لابن حَيَّون، ج ۲، ص ۱۱۳. همچنین، بنگرید به: الطب النبوي لأبي نعيم الأصبهاني، ج ۲، ص ۶۲۱؛ معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني، ج ۴، ص ۸۵۴؛ المعجم الكبير للطبراني، ج ۲۲، ص ۶۳؛ شعب الإيمان للبيهقي، ج ۵، ص ۱۰۲؛ طب النبي للمستغفري، ص ۲۸؛ أسد الغابة لابن الأثير، ج ۳، ص ۴۴۰؛ الجامع الصغير للسيوطي، ج ۲، ص ۱۷۱؛ كنز العمال للمتقي الهندي، ج ۱۰، ص ۴۴.

۲. نگاه کنید به: مسند زيد بن علي، ص ۴۷۷؛ الخصال لابن بابويه، ص ۶۳۲؛ عيون أخبار الرضا لابن بابويه، ج ۲، ص ۳۹؛ تحف العقول عن آل الرسول لابن شعبة الحراني، ص ۱۰۰؛ الأمالي للطوسي، ص ۳۶۲.

۳. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۲۰ و ۵۲۱؛ الکافي للكليني، ج ۶، ص ۳۷۱.

۴. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۲۰؛ الکافي للكليني، ج ۶، ص ۳۷۱؛ من لا يحضره الفقيه لابن بابويه، ج ۳، ص ۳۵۱.

۵. طب الأئمة لابني بسطام النيسابوري، ص ۱۳۸.

۶. درد حادی که در حفره ی شکم در ناحیه ی قولون، آپاندیس، مجاری صفرا، یا کلیه پیدا می شود. (فرهنگ فارسی عمید)

۷. صمغی سفید، نرم، خوش بو، و شیرین که از درختی خاردار شبیه درخت مورد گرفته می شود و هنگام سوختن بوی خوشی می پراکند. (فرهنگ فارسی عمید)

۸. نگاه کنید به: مسند زيد بن علي، ص ۴۸۵؛ مسند الرضا لداود بن سليمان الغازي، ص ۱۶۳؛ العلاج بالأعشاب لعبد الملك بن حبيب، ص ۴۱ و ۴۸؛ الکافي للكليني، ج ۶، ص ۲۳؛ من لا يحضره الفقيه لابن بابويه، ج ۴، ص ۳۶۵؛ عيون أخبار الرضا لابن بابويه، ج ۲، ص ۴۲.

۹. الطب النبوي لأبي نعيم الأصبهاني، ج ۱، ص ۴۰۹، ج ۲، ص ۶۰۸.



و ابن ماسویه آن را تأیید کرده اند.^۱

۶. **حجامت کردن** به شیوهی مناسب که در روایاتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث تقویت مغز و افزایش حافظه دانسته شده است.^۲

۷. خوردن سرکه که در روایاتی از امام جعفر صادق علیه السلام آمده است: «يَشُدُّ الْعَقْلُ»^۳؛ «عقل را قوی می کند» و در روایتی از علی بن موسی الرضا علیهما السلام آمده است: «يَشُدُّ الدَّهْنَ وَيَزِيدُ فِي الْعَقْلِ»^۴؛ «ذهن را قوی می کند و بر عقل می افزاید».

۸. خوردن خُرفه^۵ که در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «عَلَيْكُمْ بِالْخُرْفِ، فَهِيَ الْمُكَيِّسَةُ، فَإِنَّهُ إِنْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ فَهِيَ»^۶؛ «بر شما باد به خُرفه؛ چرا که آن هوش را تقویت می کند و اگر چیزی باشد که بر عقل بیفزاید، همان است».

۹. خوردن گوشت به اندازهی کافی؛ چنانکه در روایتی از امام جعفر صادق علیه السلام آمده است: «اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَيَزِيدُ فِي الْعَقْلِ، وَمَنْ تَرَكَ أَكْلَهُ أَيَّامًا فَسَدَ عَقْلُهُ»^۷؛ «گوشت، گوشت می رویند و بر عقل می افزاید و هر کس چند روز خوردن آن را ترک کند، عقلش ضعیف می شود» و در روایت دیگری آمده است: «مَنْ تَرَكَ أَكْلَ اللَّحْمِ أَوْ بَعِثَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ وَفَسَدَ عَقْلُهُ»^۸؛ «هر کس خوردن گوشت را به مدّت چهل روز ترک کند، خُلُقش تنگ و عقلش ضعیف می شود»^۹.

۱۰. خوردن کرفس که در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «إِنْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ فَهُوَ هُوَ»^{۱۰}؛ «اگر چیزی باشد که بر عقل بیفزاید، همان است».

۱. نگاه کنید به: الحاوي في الطب لمحمد بن زكريا الرازي، ج ۱، ص ۷۳.

۲. نگاه کنید به: سنن ابن ماجه، ج ۲، ص ۱۱۵۴؛ المستدرک على الصحيحين للحاكم، ج ۴، ص ۲۱۱ و ۴۰۹؛ الكامل لابن عدي، ج ۲، ص ۳۰۸؛ الجامع الصغير للسيوطي، ج ۱، ص ۵۸۴؛ إمتاع الأسماع للمقريزي، ج ۸، ص ۶۰؛ الخصال لابن بابويه، ص ۶۱۱؛ تحف العقول عن آل الرسول لابن شعبة الحراني، ص ۱۰۰.

۳. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۴۸۵ و ۴۸۷؛ الكافي للكليني، ج ۶، ص ۳۲۹ و ۳۳۰.

۴. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۴۸۷؛ الكافي للكليني، ج ۶، ص ۳۲۹.

۵. گیاهی خودرو و یک ساله با ساقه های سرخ، برگ های سبز، و تخم های ریز، سیاه، لعاب دار، و نرم کننده که مصرف خوراکی و دارویی دارد. (فرهنگ فارسی عمید)

۶. المحاسن للبرقي، ج ۲، ص ۵۱۷.

۷. طب الأئمة لابني بسطام النيسابوري، ص ۱۳۹.

۸. طب الأئمة لابني بسطام النيسابوري، ص ۱۳۹.

۹. در این باره، نگاه کنید به: پرسش و پاسخ ۴۰۴.

۱۰. طب النبي للمستغفري، ص ۳۱.

۱۱. خوردن بالنگ که در روایتی از رسول خدا صَلَّى الله علیه و آله و سلم آمده است: «**إِنَّهُ يُنِيرُ**
الْقَوَادَ وَيَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ»؛ «آن دل را روشن می‌کند و مغز را رشد می‌دهد».

۱۲. خوردن سداب^۲ که در روایتی از امام علی بن موسی الرضا علیهما السلام، باعث افزایش عقل و رشد مغز دانسته شده است.^۳

۱۳. خوردن باقلا که در روایتی از امام جعفر صادق علیه السلام آمده است: «**يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ**»؛ «مغز را تقویت می‌کند».

۱۴. روغن زدن به پوست و مو که در روایتی از علی علیه السلام آمده است: «**يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ**
الْقُوَّةَ»؛ «بر قوت مغز می‌افزاید».

۱۵. پرهیز از خوردن سیب گس و ترش که در روایاتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث فراموشی دانسته شده است.^۶

۱۶. پرهیز از زیاد خوردن گشنیز که در روایاتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث فراموشی دانسته شده است.^۷

۱۷. پرهیز از زیاد خوردن پنیر که در روایاتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث فراموشی دانسته شده است.^۸

۱۸. پرهیز از ادرار کردن در آب ایستاده که در روایاتی از پیامبر و اهل بیت او، باعث فراموشی دانسته شده است.^۹

۱. الفردوس بمأثور الخطاب للدیلمی، ج ۳، ص ۳۰؛ طب النبی للمستغفری، ص ۲۷؛ الجامع الصغیر للسيوطی، ج ۲، ص ۱۶۶
۲. گیاهی خودرو با برگ‌های ضخیم، بدبو، آبدار و تلخ، گل‌های زرد رنگ و دانه‌های قهوه‌ای رنگ مثلی که برگ و دانه‌ی آن در پزشکی به کار می‌رود؛ پیکن؛ پیغن. (فرهنگ فارسی عمید)
۳. نگاه کنید به: المحاسن للبرقی، ج ۲، ص ۵۱۵؛ الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۳۶۷؛ مکارم الأخلاق للطبرسی، ص ۱۸۰.
۴. الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۳۴۴
۵. الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۵۱۹؛ تحف العقول عن آل الرسول لابن شعبه الحرانی، ص ۱۰۰
۶. نگاه کنید به: الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۳۶۷؛ الخصال لابن بابویه، ص ۴۲۲ و ۴۲۳؛ من لا یحضره الفقیه لابن بابویه، ج ۴، ص ۳۶۱؛ طب النبی للمستغفری، ص ۲۵؛ عیون الأخبار لابن قتیبة، ج ۳، ص ۲۹۴؛ ربیع الأبرار للزمخشري، ج ۳، ص ۴۰۵؛ حیاة الحیوان للدمیری، ج ۲، ص ۳۵۸.
۷. نگاه کنید به: الکافی للکلینی، ج ۶، ص ۳۶۷؛ الخصال لابن بابویه، ص ۴۲۳؛ من لا یحضره الفقیه لابن بابویه، ج ۴، ص ۳۶۱؛ ربیع الأبرار للزمخشري، ج ۳، ص ۴۰۵.
۸. نگاه کنید به: الخصال لابن بابویه، ص ۴۲۳؛ من لا یحضره الفقیه لابن بابویه، ج ۴، ص ۳۶۱؛ طب النبی للمستغفری، ص ۲۵.
۹. نگاه کنید به: الخصال لابن بابویه، ص ۴۲۳؛ من لا یحضره الفقیه لابن بابویه، ج ۱، ص ۲۲؛ عیون الأخبار لابن قتیبة، ج ۳، ص ۲۹۴؛ ربیع الأبرار للزمخشري، ج ۳، ص ۴۰۵؛ حیاة الحیوان للدمیری، ج ۲، ص ۳۵۸.

۱۹، ۲۰ و ۲۱. خوردن زنجبیل، خردل و هلیله^۱؛ چنانکه در روایتی از علی بن موسی الرضا علیهما السلام آمده است: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَقِلَّ نِسْيَانُهُ وَيَكُونَ حَافِظًا، فَلْيَأْكُلْ فِي كُلِّ يَوْمٍ ثَلَاثَ قِطْعٍ زَنْجَبِيلٍ مَرْبِيٍّ بِالْعَسَلِ، وَيَصْطَنِعَ بِالْخَرْدَلِ مَعَ طَعَامِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي عَقْلِهِ، فَلَا يَخْرُجَ كُلَّ يَوْمٍ حَتَّى يَلُوكَ عَلَى الرَّيْقِ ثَلَاثَ هَلِيلَجَاتٍ بِسُكَّرٍ أَبْلُوجٍ»^۲؛ «هر کس می‌خواهد فراموشی‌اش کاهش یابد و حافظه‌اش بهبود یابد، هر روز سه تکه زنجبیل که در عسل پخته شده باشد بخورد و هر روز با غذایش خردل بیامیزد و هر کس می‌خواهد بر عقل خود بیفزاید، هیچ روزی بیرون نرود مگر پس از آنکه در حالت ناشتا سه تا هلیله با شکر آبلوچ^۳ بمکد و بجود».



پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر منصوب‌هاشمی خراسانی
مجلس خبرگان رهبری



۱. میوه‌ای خوشه‌ای کوچک از خانواده‌ی بادام به رنگ زرد که مصرف دارویی دارد. (فرهنگ فارسی عمید)
۲. الرسالة الذهبية لعلی بن موسی الرضا (الإمام علی الرضا ورسالته فی الطب النبوی)، ص ۱۶۸
۳. شکر سفید و نرم