

د انسان د حافظې او اعصابو د قوت او کمزورتیا لاملونه

د نسیان یعنې د یاد د قوې د کمزورۍ اسباب دوه قسمه دي:

یو قسم ظاهري او جسماني اسباب دي ، او بل قسم باطني او روحاني دي.

کوم چې جسماني اسباب دي نو د هغو له جملې څخه یو کسل دی ، یعنې کهالي او سستي چې په بدن د انسان کېني پيدا سي.

دوهم : سبب کثرت او ډيروالۍ د بلغمو دی ، غالباً د انسان به بدن کېني سستي او کهالي هم د بلغمو په وجه پيدا کيږي ، او د بلغمو ډير والۍ بيا د ډيرو اوبو له چينلو څخه غالباً پيدا کيږي ، او د ډير چيناک خواش بيا د ډير خوراک کولو څخه منځته راځي.

درېم سبب : د نسیان او د کمزورۍ د حافظې دادی چې د انسان شغل او تعلقات ډير سي.

څلرم سبب : يې دادی چې د تريو سبب خوراک چې انسان کوي نو دا هم د حافظې د کمزورۍ سبب گرځي.

پنځم سبب : يې کتل و هغه چاته دي چې په دار راځړول سوئ وي.

شپږم سبب : يې د قبرو د تختو او ډبرو د ليک او نوشتې ويل دي ، دارنگه نور اسباب يې هم سته ، مثلاً چې د اوبسانو د قطار په منځ کېني څوک تيريږي ، يا ژوندۍ شپيري پر مخکې غورځوي ، يا پر خټ باندي بنسکر ولگوي ، دا هم د حافظې د کمزورۍ له اسبابو څخه دي ، دارنگه د دنيا په امورو کېني سوچونه او فکر بندول ، په دنياوي مصيبتو او غمو کېني مبتلا کيدل هم د نسیان سبب گرځي.

او روحاني سببونه د نسیان او د کمزورۍ د حافظې گناوي او له شرعي احکامو څخه مخالفت کول دي ، امام شافعي (رحمه الله) فرمايلي دي چې ما و حضرت وکيع (رحمه الله) ته د حافظې د بدۍ او کمزورۍ شکايت وکړ ، نو ده و ماته پدې خبره باندي ټينگار وکړ چې له گناوو څخه اعراض کوه او ځان ورڅخه ساته ، يعنې نو حافظه به دي سمه او قوي سي.

او کوم چې د حافظې د زياتوالي او د قوت سبب گرځينو ځيني مهم له هغو څخه پدې شرحه دي:

۱) : (د علمي خبرو په يادولو کېني کوښښ او دوام کول.

۲) : (د خوراک او د غذا کمول.

۳) : (د وچي ډوډۍ استعمال.

۴) : (مسواک وهل ؛ ځکه چې مسواک وهل په بلغمو کېني کمبود راولي ، حافظه قوي کوي او په خبرو

کښي فصاحت پيدا

کوي . ، فقهاوو (۷۰) يا (۷۲) فايدې د مسواک ذکر کړيدي.

(۵) : (پر نبي (صلى الله عليه وسلم) باندي درود ويل د حافظې په زياتولو کښي ډير قوي اثر لري.

(۶) : (صلوة تهجد کول.

(۷) : (و قرآنکريم ته په سترگو کتل او تلاوت کول ؛ ځکه چي پدې کښي جمع د دوو عبادتو راځي چي تلاوت او نظر دى و قرآنکريم ته.

(۹) : (د غسلو [شهود] چپل ، او له برې او شکري سره گنډر خوړل.

(۱۰) : (يو بل ډير مهم شى د حافظې د قوي کولو دادى چي انسان هر سهار پر تش نس باندي يو ويشته داني سرې وڅکي (هرتاوى) خوري ، او دا د ډيرو نورو مرضو دپاره هم ښه علاج دى.

(۱۱) : (دارنگه هر شى چي د بلغمو ورکونکى وي د هغه خوړل