



راز های افزایش حافظه از نگاه اماریت

دعا جهت تقویت حافظه

از تعقیبات مهمّ دعایی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به علیّ علیه السلام آموخت تا هر چیزی را که می شنود حفظ کند. از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت شده که به امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: «هر گاه خواستی هر چه را که می شنوی و می خوانی حفظ کنی، این دعا را در تعقیب تمام نمازها بخوان» آن دعا به این صورت است:

« سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْأُلْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصْرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ »

پاك و منزّه است خداوندی که بر اهل مملکت خود ستم و تجاوز روا نمی دارد، و منزّه است خدایی که اهل زمین را به انواع گوناگون عذاب، نمی گیرد، پاك و منزّه است خداوند رؤوف مهربان. خداوندا، در قلب من نور و بصیرت و فهم و آگاهی قرار ده، برآستی که تو بر هر چیز توانایی.

قرائت قرآن ، مسواک و تغذیه

برای افزایش حافظه قرائت قرآن و خوردن عسل، شیر، کندر در روایات بسیار توصیه شده است.

- امام رضا (ع) فرمود که پدرم علی بن ابی طالب (ع) فرمود که پیامبر خدا (ص) فرموده: سه چیز حافظه را زیاد و بلغم را از میان می برد: قرائت قرآن، خوردن عسل و کندر.
- رسول خدا فرمود صلی الله علیه و آله: هر که حافظه خواهد باید عسل بخورد و فرمودند یا علی سه چیز بر حافظه می افزاید و بیماری را از میان می برد: خوردن شیر و مسواک زدن و خواندن قرآن.
- یا علی: مسواک از سنت است، و پاك و پاکیزه کننده دهانست، و چشم را جلا میدهد، و خدای رحمان را خشنود میسازد، و دندانها را سفید میکند، و زنگ و زردی دندانها را میزداید، و لثه را محکم میسازد، و اشتهای طعام را موجب می شود، و بلغم را از میان میبرد، و نیروی حافظه را می افزاید، و حسنات را دو چندان میکند، و فرشتگان از آن شاد میشوند.

خواب قیلوله

ای رسول خدا من حافظه خوبی داشتم ولی اکنون فراموشکار و کم حافظه شده ام چه کنم؟ آن حضرت فرمود: آیا قبلا خواب قیلوله میکردی؟ گفت: آری فرمود: و حال آن را ترك کرده ای؟ عرض کرد: آری، پیامبر فرمود: دوباره همان کار (خواب قیلوله) را از سر بگیری، آن شخص چنان کرد و حافظه اش به حال سابق بازگشت. (زمان خواب قیلوله تقریباً از یک ساعت قبل ظهر تا اذان است، در این زمان بدن به شدت به آرامش و استراحت نیاز دارد. در صورتیکه بیشترین میزان فعالیت روزانه ما در این ساعت است!)