

برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت و کسب علم داشتن یک ذهن و حافظه لازم و ضروری است.

یکی از آرزو های و آرمان های هر شخص و خصوصا علم آموزان داشتن ذهن و حافظه قوی است و حافظه انسان بر اثر عواملی که تعدادی از آنها در این مقاله ذکر می شود ضعیف می شود و رو به سستی می گراید.

اما جای هیچ نگرانی نیست زیرا که اسلام برای این مشکل راه حل دارد و ادعیه و اذکار و طب اسلامی به کمک آدمی می آیند.

در این مقاله ادعیه و اذکار و راه حل های طبی اسلامی جمع آوری شده اند. که بر تقویت ذهن و حافظه بسیار تاثیر گذار هستند.

قابل توجه است که برای رسیدن به هدف و مقصد مطلوب پایبند تمام اذکار و راه حل های طبی بودن نتیجه ای تضمینی در پی خواهد داشت.

همچنین در این مقاله مواردی که سبب ضعف حافظه می شوند ذکر شده اند که از آنها پرهیز کردن واجب و لازم است.

امید است مورد قبول در گاه حق واقع شود.

اسباب تقویت حافظه

1. بزرگترین چیز، پرهیز از نافرمانی الله جل شأنه است.

۲. تلاش ، مواظبت و پایبندی

۳. کم خوردن

۴. خواندن نماز تهجد

۵. تلاوت قرآن کریم

۶. مسواک زدن

۷. غسل خوردن

۸. استعمال چیزهایی که باعث کم شدن بلغم و رطوبت می شوند.

۹. بعد از هر نماز دست بر پیشانی گذاشتن و یازده مرتبه «یا قوی» خواندن

رب اشرح لی صدري و یسر لی امری واحلل عقدة من لسانی
یفقهوا قولی

برتی ترقی علم و کشایش ذهن بعد از هر نماز فجر هر روز یازده بار خوانده شود.

«رب زدنی علما»

برای ترقی علم هر مقدار یکه تواند بعداز هر نماز بخواند.

العلیم:

از کثرت و مداومت این حقایق و معارف منکشف و حافظه قوی می گردد.

ادعیه های تقویت حافظه

«سبحانک لا علم لنا الا ما علمتنا انک انت العلیم الحکیم»

بقره ۳۲

جهت تقویت حافظه شب موقع خواب آیه مذکور را یازده بار بخواند.

«سبحانک لا علم لنا الا ما علمتنا انک انت العلیم الحکیم»

بقره ۳۲

«رب اشرح لی صدري و یسر لی امری واحلل عقدة من

لسانی یفقهوا قولی». طه ۲۸

«رب زدنی علما» طه ۱۱۴

«اللهم نور قلبی و زد قوّة سمعی و بصری و حفّظی»

بعد از نماز صبح و شام ۳۳ بار این ۳ آیه و دعا را بخواند ان شاءالله حافظه زیاد می شود.

«یا علیم» بعد از هر نماز ۲۱ بار گفته شود حافظه قوی خواهد شد.

سوره اعلی: تمام این سوره را نوشته با موم تعویذ کرده به گردن ببندد.

سوره الانشراح: این سوره را بعد از نماز ۳ سه بار خوانده بر سینه خود بدمد به برکت این عمل حافظه قوی می گردد. و اگر طلبه یا دانشجو باشد نمره بالا میگیرد.

«اللهم نور قلبی بعلمک واستعمل بدنی بطاعتک و بارک و سلم علیه»

قبل از خواندن درس و مطالعه کتاب دعای مذکور را ۷ بار خوانده بر سینه خود بدمد ان شاء الله حافظه قوی گشته در مطالعه و درس و علم پیشرفت و ترقی حاصل می گردد.

«یا حسیب» جهت موفقیت در امتحانات این دعا را بعد از نماز عشاء ۱۰۰ بار خوانده بر سینه خود بدمد و در دوران امتحانات بکثرت این دعا را بخواند ان شاء الله نمره خوب و بالایی می گیرد.

«رب انی مغلوب فانتصر» قمر/۱۰ روزانه ۱۰۰ صد بار خوانده شود این عمل حافظه را تقویت می کند و نیز از شر و بدی دشمن حفاظت می گردد.

همچنین در حدیث شریف آمده است که رسول خدا صلی الله علیه وسلم چنین دعا می کردند:

«اللهم أنفعنی بما علمتني و علمنی ما ینفعنی، وزدنی علماً والحمد لله علی کل حال وأعوذ بالله من حال أهل النار» (رواه النسائی)

بار خدایا! مرا از آنچه به من آموخته‌ای، بهره‌مند گردان، آنچه را مایه بهره‌مندی من است به من بیاموزان و بر دانشم بیفزای و ستایش در هر حال از آن خداوند است و به خداوند عزوجل پناه می‌برم از حال اهل دوزخ».

بعضی از اطبا می گویند خوردن ترنج حافظه را قوی می کند.

احیاءالعلوم از حضرت علی (رض) نقل شده که سه چیز حافظه را قوت می بخشد

۱. مسواک ۲. روزه ۳. تلاوت قرآن مجید

۱. ۷۸۶ مرتبه «بسم الله الرحمن الرحيم» را بخواند و بر آب دم کند و وقت طلوع آفتاب همین آب ها را بنوشد ان شاءالله حافظه قوی می گردد.

۲. **سوره اعلی** را بنویسد و در گردن آویزان کند و آن را موم جامه کند ذهن و حافظه قوی می گردد.

۳. حضرت مولانا احمد علی می فرماید: از کثرت خواندن «**درود ابراهیمی**» ذهن و حافظه قوی می گردد.

۴. در تفسیر ابن کثیر ج ۱، ص ۲۰۸ از حضرت ابوهریره روایت شده است که **آیت الکرسی** را بر کف دست با زعفران بنویسد و آن را بلیسید و تا هفت مرتبه این عمل را انجام بدهید خیلی مفید و نافع است.

۵. حضرت شیخ مرشد عالم می فرماید: که از «**کثرت ذکر**» حافظه قوی می گردد.

۶. دعای ذیل را ۹ مرتبه بخواند و در اول و آخرش یک مرتبه درود شریف را بخواند و بر سینه ی خود دم کند، دعا این است؛ اللهم نور قلبي بعلمك واستعمل بدني بطاعتك و بارک و سلّم و این را قبل از شروع درس ۷ هفت مرتبه بخواند و به بدن خود دم کند خیلی مفید است.

۷. اگر این آیات را بنویسد و در آب بشوید و به طفل بنوشاند ذهن می گردد و دروازه ی حصول علم بر او باز می گردد «بسم الله الرحمن الرحيم و من يتق الله يجعل له مخرجا و يرزقه من حيث لا يحتسب و من يتوكل على الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شي قدراً (طلاق ۲،۳)»

۸. «بسم الله الرحمن الرحيم و قال رب اشرح لي صدري و يسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي» را بعد از نماز صبح تا چهل روز هر روز ۲۱ مرتبه بخواند و بر آب دم کند و بنوشد ذهن قوی می گردد. برای تیزی ذهن دعای ذیل را یک مرتبه بخواند و کتاب را باز کند انشاءالله ذهن قوی می گردد «**رب زدني علما و ارزقني فهما رب يسر و لا تعسر و تمم بالخير.**»

برای حصول علم بعد از هر نماز فرض ۱۱ مرتبه « اللهم انا نستعينك على طاعتك » را بخواند و اول و آخر ۱۱ مرتبه درود شریف را بخواند ان شا الله در حصول علم کامیاب می گردد.

آیات ذیل را با زعفران در ظرفی نوشته و روز جمعه بعد از طلوع آفتاب با آب بشوید و بنوشد و در آن یک قطره شهد بریزد و بخورد

« کذلک اوحینا... » شوری ۵۲

سوره فاتحه را ۴۱ مرتبه با بسم الله الرحمن الرحیم، روزانه بعد از نماز عصر بخواند و به سینه خود دم کند.

نسخه های طلایی تقویت حافظه

۱. ۵ گرم هل سبز را بکوبد و روزانه با شیر گاو بخورد نسخه مذکور خیلی مقوی حافظه و برطرف کننده فراموشی است.

۲. کنجد سیاه آسگند ناگوری هم وزن مخلوط نموده نرم ساییده شوند سپس هم وزنشان با آنها عسل مخلوط کند در ظرف چینی یا شیشه نگهداری گردند. طریقه مصرف: هر صبح مقدار سه ۳ گرم (نصف قاشق مرباخوری) مصرف شود. ان شاءالله سخنان فراموش شده را دو مرتبه به یاد می آورد.

پنج ۵ گرم سیاه دانه را نرم ساییده سپس با ۱۵ گرم عسل مخلوط نمایید تا یک هفته از آن بمکد. توجه دوا را هر روز جدا گانه درست کند.

مالکنگی ۱۵ گرم (تیر ماهی دارویی که به فارسی زردک و به هندی مالکنگی می نامند) فلفل دراز ۱۲۵ گرم عاقرقرها ۵۰ گرم همه را نرم کوبیده با مقداری کره گاو چرب نماید سپس ۶۵۰ گرم عسل به آن اضافه کند مقدار مصرف : یک قاشق مربا خوری هر صبح مصرف گردد.

دارچین ۳۰ گرم، هلیله کابلی ۳۰ گرم، تیج ۱۵ گرم، نبات سفید ۱۵ گرم، همه را نرم کوبیده صبح و شب یک گرم تا نصف قاشق مربا خوری با آب میل گردد.

تقریباً پنج قطعه دارچین را تا چهل روز یا یک ماه یا بیست و یک روز روزانه جویده سپس آبش را بمکد حافظه خیلی قوی خواهد شد و نسیان برطرف می گردد.

مروارید ناسفته ۳ گرم ، ست گلو ، هل ، طبثشبر، از هر یکی ۱۰ گرم همه را نرم کوبیده با عرق گلاب و روح کیوره قرص هایی به مقدار ماش درست شود هر صبح یک قرص مصرف گردد.

سوره الم نشرح رت بر ظرفی با گلاب و زعفران بنویسد و بشوید تا ۴۱ روز بخورد برای دفع نسیان بی حد مفید و مجرب است.

اعمال موثر بر تقویت حافظه

۱. خوردن عسل ۲. خواندن قرآن و پیامبر اکرم فرموده اگر امت من به خوردن عسل و خواندن قرآن خود را عادت دهند هرگز مریض نمی شوند ۳. حجامت کردن ۴. خوردن کرفس ۵. کوتاه کردن ناخن ها

تلاوت قرآن و مسواک

سحرخیزی و مطالعه مستمر

روزه و همیشه با وضو بودن

خوراکیهای مفید بر تقویت حافظه

عسل، زنجبیل، انجیر، شیر، بادام شیرین، پسته، خرما، فندق، گردو، نارگیل، سیب، زرد آلو، شلغم، گل سرخ، کندر، زعفران، ماهی، سیاه دانه، قرنفل، مصطکی، جوانه گندم، آویشن، کشمش، کنجد، جین سینگ.

نسخه ۱- کندر خوراکی ۱۰۰ گرم زنجبیل ۵۰ گرم، هل سبز ۲۰ گرم همه را نرم کوبیده در ۳۵۰ گرم عسل حل کرده هر صبح یک قاشق مرباخوری

نسخه ۲- زنجبیل ۷۵ گرم، شقاقل ۲۵ گرم، آویشن ۲۵ گرم همه را نرم کوبیده در ۳۰۰ گرم عسل حل کرده بعد از دو هفته هر صبح یک قاشق میل گردد.

نسخه ۳- گردو، فندق، پسته، کنجد خام، جوانه گندم، از هر یکی ۵۰ گرم همه را نرم کوبیده در نیم کیلو عسل طبیعی حل کنید بعد از چند روز صبح و شب یک قاشق میل گردد.

نسخه ۴- عسل یک واحد، کنجد یک واحد، مقداری زعفران همه را با هم مخلوط کرده هر صبح یک قاشق مرباخوری میل گردد.

زبیب: کشمش فوایدی هم در تقویت حافظه دارد، زهری می گوید : هر که می خواهد حدیث حفظ کند کشمش بخورد.

یک لیوان شیر گاو هر صبح مقداری دارچین اضافه نموده میل گردد.

بعضی از آفات که موجب ضعف حافظه می شوند:

گناه معصیت نافرمانی رب العالمین

عصبانیت استرس و فشارهای عصبی

استمنا، چشم چرانی، گوش کشیدن به موسیقی.

پر خوری در آب و غذا، مسمومیت ها،

پر خوابی، کم خوابی و مصرف غیر اصولی دارو های ضد اضطراب

مرگ تدریجی یا اعتیاد به ناس، پان، سیگار، پپ، چپق، چرس، تریاک، حشیش و الکل و غیره...

اشیائیکه موجب نسیان و سستی حافظه اند

انداختن شپش زنده و بول در آب ایستاده و در میان قطار شتران رفتن و خائیدن علک و خوردن سیب و معصیت و غم و کثرت اشتغال بدنیا و خوردن بسیار گشنیز تر و نظر به مصلوب (به دار کشیده شده) و خوردن در دیگ و کثرت مزاح و خنده و وضو در محل استنجاء و نظر بجانب آسمان در حالت جنابت و جاروب زدن خانه بخرقه (چادر) و مسح رو (چهره) و دست بدامن و افشاندن لباس در مسجد و دخول مسجد بیای چپ، لعب با آله تناسلی خود و نظر بسیار بطرف او

زاهد نارویی ۱۴۴۰/۱۰/۲۶

منابع

۱. هدیه ای به طلاب مولف: مولانا حسین قاسم، مترجم: برهان وظیفه چاپ اول ۱۳۹۲، ناشر: انتشارات آوای اسلام.
۲. طبیب روحانی ترجمه اعمال قرآنی مترجم غلام محمد سربازی ناشر مکتبه محمدیه مولف حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی مطبع اسحاقیه
۳. شفا قرآنی و رفع مشکلات و مصایب روحانی و جسمانی مولف: ابوسعید عبدالناصر گمشادزهی
۴. شفاء الاسقام و الاحزان تصنیف حضرت مولانا محمد عمر سربازی انتشارات اسحاقیه نوبت چاپ دوازدهم ۱۴۲۶ه.ق
۵. سوغات برادران محمد عمر سربازی تلخیص و برگردان عبدالناصر گمشادزهی چاپ اول ۹۶
۶. مجربات عبداللطیف کریم زائی چاپ اول ۱۳۹۴
۷. دکتر شفا بخش مولف: دکتر بابک محمودی چاپ چهارم ۱۳۹۷ انتشارات حسینی اصل
۸. شفای گیاهی مولف: ابو سعید عبدالناصر گمشادزهی ویرایش علمی: دکتر غلامحیدر براهویی چاپ دوم ۱۳۹۶ ناشر سروچ
۹. طب نبوی تالیف امام ابن قیم الجوزیه ترجمه: دکتر یدالله پشبادی
۱۰. المنجیات و المهلكات مولانا محمد عمر سربازی
۱۱. مخزن الاسرار برای شفای امراض مولانا مفتی عبدالغنی محمدی چاپ اول ۱۳۹۷ ناشر امام محمد غزالی