دعا و راه های تقویت حافظه

مؤلف گويد: كسى ‏كه مى‏ خواهد حافظه‏ اش زياد شود، مسواك كند، و روزه بگيرد، و قرآن بخواند، به ويژه آية الكرسى را، و ادامه دهد خوردن مويز را در ناشتا، به ويژه اگر سرخ و بيست‏ و يك دانه باشد، اين كارها براى فهم و ذهن و حافظه سودمند است، و نيز خوردن حلوا و گوشت نزديك گردن گوسفند، و عسل و عدس نيز باعث تقويت حافظه هستند، نقل شده: از دواهايى كه به تجربه رسيده آن است: كه كندر و سعد و شكر طبرزد را مساوى با هم گرفته و نرم بكوبند و مخلوط كنند، و روزى پنج‏ درهم بخورند، البته سه روز پى ‏در پى بخورند، و پنج روز ترك كنند و به اين صورت ادامه دهند، و هر روز پس از نماز صبح، پيش از آن‏كه سخن بگويند بخوانند:

يا حَىُّ يا قَيُّومُ فَلا يَفُوتُ شَيْئاً عِلْمُهُ وَلا يَؤُدُهُ

ای خداوند حی و ای خداوند قائم بالذات و از علم او چیزی کاسته و زایل نمی گردد و بر او سنگینی هم نمی کند

و نيز به دنبال نمازها بخواند دعاى:

‏ سُبْحانَ مَنْ لايَعْتَدى عَلى اَهْلِ مَمْلَكَتِهِ

پاک و منزه است کسی که بر بندگانش و اهالی ملک و حکومتش تجاوز و گستاخی نمی کند

را، و نيز بخواند نمازى را كه در باب دوم برا تقويت حافظه نقل كرديم و غير ذلك، و نيز اجتناب كند از امورى كه سبب نسيان مى‏ شود مانند: خوردن سيب ترش، گشنيز سبز، پنير پس خورده موش، بول كردن در آب راكد، خواندن سنگ قبور، عبور از بين دو زن، دور انداختن شپش زنده، نگرفتن ناخنها، ترك قيلوله [خواب نيم روز]، كثرت معاصى، بسيارى ناراحتى ‏ها و اندوه ها در امر دنيا، كثرت اشتغال و دلبستگى ‏ها، چشم دوختن به اعدامى بر بلاى دار،عبور از ميان قطار شتر.