



دعا و راه های تقویت حافظه

مؤلف گوید: کسی که می خواهد حافظه اش زیاد شود، مسواک کند، و روزه بگیرد، و قرآن بخواند، به ویژه آیه الكرسي را، و ادامه دهد خوردن مویز را در ناشتا، به ویژه اگر سرخ و بیست و یک دانه باشد، این کارها برای فهم و ذهن و حافظه سودمند است، و نیز خوردن حلوا و گوشت نزدیک گردن گوسفند، و عسل و عدس نیز باعث تقویت حافظه هستند، نقل شده: از دواهایی که به تجربه رسیده آن است: که کندر و سعد و شکر طبرزد را مساوی با هم گرفته و نرم بکوبند و مخلوط کنند، و روزی پنج درهم بخورند، البته سه روز پی در پی بخورند، و پنج روز ترک کنند و به این صورت ادامه دهند، و هر روز پس از نماز صبح، پیش از آن که سخن بگویند بخوانند:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ فَلَا يَفُوْتُ شَيْئًا عِلْمُهُ وَلَا يُوَدُّهُ

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 نیز به دنبال نمازها بخواند دعای:

سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ

پاک و منزّه است کسی که بر بندگان و اهالی ملک و حکومتش تجاوز و گستاخی نمی کند



را، و نیز بخواند نمازی را که در باب دوم برا تقویت حافظه نقل کردیم و غیر ذلک، و نیز اجتناب کند از اموری که سبب نسیان می شود مانند: خوردن سیب ترش، گشنیز سبز، پنیر پس خورده موش، بول کردن در آب راکد، خواندن سنگ قبور، عبور از بین دو زن، دور انداختن شپش زنده، نگرفتن ناخن‌ها، ترک قیلوله [خواب نیم روز]، کثرت معاصی، بسیاری ناراحتی‌ها و اندوه‌ها در امر دنیا، کثرت اشتغال و دلبستگی‌ها، چشم دوختن به اعدامی بر بالای دار، عبور از میان قطار شتر.