

درس آداب المتعلمین – استاد امیدواری

خلاصه جلسه ۲۹

عوامل تقویت یا ضعف حافظه

- هرچه بلغم و رطوبت در بدن انسان زیاد باشد حافظه کم می شود و هرچه کمتر باشد، حافظه بیشتر می شود
- برخی از عوامل تقویت حافظه: جدیت و کوشش خود شخص، ممارست و کار کشیدن از ذهن و حافظه، کم خوری، نماز شب با خضوع و خشوع، قرائت قرآن (خصوصاً آیت الکرسی)، زیاد صلوات فرستادن، مسواک زدن، خوردن عسل، خوردن کندر با شکر سرخ، خوردن ۲۱ عدد کشمش سرخ بصورت ناشتا