



امام صادق آملان مدرسہ

بسم الله الرحمن الرحيم

درس: ۲۶

گیارہویں فصل: وہ چیزیں جن سے حافظہ قوی یا ضعیف ہوتا ہے

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

ایک طالب علم کے لئے سب سے بڑا سرمایہ اس کا حافظہ ہے۔ جس قدر اس کا حافظہ مضبوط ہوگا اتنا ہی وہ مختلف میدانوں میں کامیاب ہوگا۔ گزشتہ دور میں لوگوں کے حافظہ مضبوط ہوا کرتے تھے یہاں تک کہ ائمہ علیہم السلام کے اصحاب احادیث اور کبھی کبھی پوری پوری تقریر ایک بار سن کر حفظ کر لیا کرتے تھے۔ جبکہ اس زمانہ میں جدید وسائل اور ذرائع ابلاغ و موبائل کی کثرت نے ہمارے ذہنوں کی فعالیت کو کم کر دیا ہے اور بجائے ذہن کے ہم ان وسائل سے زیادہ کام لیتے ہیں جس کے نتیجہ میں حافظہ کمزور ہو گیا ہے۔

لہذا ایک طالب علم کو چاہئے کہ اپنے حافظہ کو مضبوط کرے۔ اور اس کے کچھ طریقہ اخبار و احادیث کی روشنی میں درج ذیل ہیں:

• حفظ میں سنجیدگی اور پابندی رکھنا۔

• کھانا کم کھانا۔

• خضوع و خشوع کے ساتھ نماز شب پڑھنا۔

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

خضوع کا تعلق ہے انسان کے اعضاء و جوارح سے اور خشوع کا تعلق ہے انسان کے دل سے۔ ان دونوں کے مقابلہ میں تکبر ہے۔

• قرآن کی تلاوت کرنا۔ اور اسے مصحف سے دیکھ کر پڑھنا افضل ہے۔

کہا گیا ہے: کوئی بھی چیز قرأت قرآن سے زیادہ بالخصوص آیت الکرسی سے زیادہ حافظہ کو مضبوط نہیں کرتی ہے۔

• زیادہ سے زیادہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود بھیجنا۔

• مسواک کرنا۔

• شہد کھانا۔

• کنڈر کھانا شکر کے ساتھ۔

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

ImamSadiq.tv

• روزانہ ناہار منہ آکس عدد لال کشمش کھانا۔ (جو بہت سی بیماریوں سے شفا دیتی ہے)

ہر وہ چیز جس سے بلغم اور بدن کی رطوبت کم ہو وہ حافظہ کو بڑھاتی ہے اور ہر وہ چیز جس سے بلغم اور رطوبت بڑھے اس سے حافظہ کم ہوتا ہے۔