

درس آداب المتعلمین – استاد امیدواری

خلاصه جلسه ۸

آسیب شناسی تحصیل:

- آسیب های تحصیل:

۱- کم شدن حافظه:

زیاد شدن بلغم و رطوبت ها یکی از علل کم شدن حافظه است که با تدابیر زیر می توان آنها را کاهش داد:

الف) کم خوری ب) خوردن نان خشک ج) خوردن مویز د- مسواک زدن
راه های کم خوی:

راه اول: فکر کردن در مورد منافع کم خوری: مثل صحت و سلامت، خویشتنداری و...

راه دوم: فکر کردن در مورد مضرات پر خوری: مثل فشار به معده، خواب آشفته و...