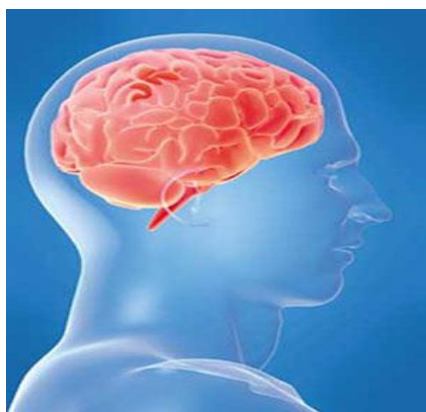


چگونه حافظه‌مان را تقویت کنیم؟



در احادیث اسلامی رهنمودهای ارزنده‌ای در ارتباط با پیشگیری از فرسودگی نیروی عقل و قدرت حافظه وجود دارد. هر چند به دلیل قطعی نبودن سند برخی از آنها بی‌نیاز از بررسی‌های فنی و علمی نیستند.

عوامل تقویت حافظه:

در یک نگاه کلی به احادیثی که درباره‌ی پیشگیری از ناتوان شدن نیروی حافظه و یا تقویت، شادابی و جوان ماندن نیروی عقل وارد شده است، می‌توان آنها را به چهار دسته تقسیم کرد:

دسته اول: احادیثی که برای پیشگیری از فرسودگی نیروی حافظه و یا تقویت آن، رعایت برخی از امور بهداشتی را توصیه کرده‌اند.

دسته دوم: روایاتی که تغذیه‌ی درست و استفاده از برخی خوردنی‌ها و اجتناب از برخی دیگر را در جوان ماندن نیروی حافظه و قوای ادراکی مؤثر می‌دانند.

دسته سوم: رهنمودهایی که قوت و یا ضعف قوه‌ی حافظه را با مسایل روانی مرتبط می‌کنند و برخی اقدامات فرهنگی را در این زمینه سودمند می‌شمارند.

دسته چهارم: تأکید دارند که پیشگیری از ناتوانی نیروی حافظه و تقویت آن از طریق بکارگیری و ورزش دادن آن امکان‌پذیر است.

و اینک چکیده‌ای از رهنمودهای روایات اسلامی برای شادابی و جوان ماندن حافظه:

الف) رعایت بهداشت:

سلامتی و قدرت قوای ادراکی و نیروی حافظه ارتباط مستقیم با سلامتی و شادابی جسم دارد تا آن جا که آمده است: «عقل سالم در بدن سالم است.»

از این رو اجتناب از همه‌ی عوامل بیماری‌زا و بهره‌گیری از اموری که موجب تقویت و نشاط جسم است مانند ورزش و تفریحات سالم، در جوان ماندن قدرت حافظه مؤثر است. اما در روایات اسلامی بر چند چیز تأکید شده است: مسواک زدن، ناخن گرفتن، روغن مالی پوست، خواب میان روز و حجامت، به استثناء موضعی در پشت گردن که «نقره» نامیده می‌شود.

ب) تغذیه‌ی سالم:

غذای سالم و استفاده‌ی درست از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها نیز مانند رعایت امور بهداشتی برای پیشگیری از فرسودگی نیروی حافظه ضروری است، اما آن چه در این باره مورد توجه روایات است عبارت است از: عدس، گوشت به ویژه گوشت نزدیک گردن، کرفس، کدو، اترج (بالنگ)، باقلا، سرکه، انار همراه با پیه آن، مویز، حلوا، کُندر. **خوردن مواد شیرین**، نه شیرینی‌های مصنوعی، بلکه شیرینی‌های طبیعی مانند: خرما، عسل، انگور و امثال این‌ها که حافظه را تقویت می‌کند.

همچنین اجتناب از خوردن پنیر، سیب ترش، گشنیز که در روایات اسلامی موجب کم شدن حافظه و فراموشی است.

و مهمترین نکته‌ای که در پیشگیری از ضعف قوای ادراکی و حافظه از نظر تغذیه باید مورد توجه قرار گیرد عبارت است از اجتناب از پرخوری و عادت دادن خود به کم خوردن و روزه‌داری.

ج) تقویت روان:

اموری که موجب تقویت روانی انسان است نیز به جوان ماندن قدرت اندیشه و نیروی حافظه کمک می‌کند: یاد خدا و استعانت از او، قرائت قرآن به ویژه خواندن «آیت الکرسی» (یکی از برکات تلاوت قرآن مجید این است که حافظه انسان را تقویت می‌کند و سبب جوان ماندن نیروی عقل می‌شود)، رعایت ادب و مهربانی با افراد نادان، از عوامل تقویت نیروی عقل و حافظه شمرده شده است.

در برخی از روایات، خواندن این دعا بعد از هر نماز توصیه شده است:

«سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْأَوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُفِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» «پاک است خدایی

که به مردم کشورش ستم روا نمی‌دارد، پاک است آن که زمینیان را با عذابهای گوناگون نمی‌گیرد، پاک است آن که مهربان پُرمره، خدایا در دلم نور و بینش و فهم و دانش قرار ده که تو بر هر کاری توانائی» (فلاح السائل: ص ۳۰۴/ح ۳۷)

همچنین روایات اسلامی برای پیشگیری از فرسودگی ذهن و نیروی حافظه، اجتناب از کارهای ناشایست را توصیه کرده‌اند و نیز نگاه کردن به کسی که او را به دار کشیده‌اند و خواندن نوشته‌ی روی قبرها و برخی کارهای دیگر را از عوامل فراموشی و کاهش نیروی حافظه شمرده‌اند.

د) ورزش حافظه :

ورزش، همان طور که می‌تواند قوای جسمانی انسان را تقویت کند، قادر است قوای روحی و ادراکی او را نیز توانمند و شاداب و با نشاط سازد. ورزش قوای ادراکی بکارگیری صحیح و منظم آن در تحصیل علم و کثرت اشتغالات علمی یکی از عوامل پیشگیری از فراموشی و تقویت اندیشه شناخته شده است، امام علی (ع) در این باره می‌فرماید:

« مَنْ أَكثَرَ مُدَارَسَةَ الْعِلْمِ لَمْ يَنْسَ مَا عَلِمَ وَاسْتَفَادَ مَا لَمْ يَعْلَمْ » « آنکه بسیار به بحث و درس بپردازد، آنچه را فرا گرفته فراموش نکند و آنچه را ندانسته فرا گیرد» (غررالحکم: ج ۱/ ص ۳۹۶/ح ۸۹۱۶)

ه) استمداد از خداوند متعال :

همانطور که گفته شد از عوامل روانی تقویت حافظه، دعا و استمداد از خداوند متعال است، اما از آنجا که توفیق الهی اساسی-ترین رمز موفقیت است و از سوی دیگر دعاها و ویژه‌ای درباره‌ی حفظ قرآن (قابل توجه برای علاقمندان به حفظ قرآن) از پیشوایان اسلام نقل شده است، عنوان مستقلی به این موضوع اختصاص یافت که در آن تنها به ذکر دعاها اکتفا می‌گردد.

دعایی است که پیامبر گرامی اسلام (ص) آن را به حضرت علی(ع) آموخته و مطابق برخی روایات، خود ایشان نیز می‌خوانده‌اند:

«اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ مَعْصِيكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَارْحَمْنِي مِنْ تَكْلُفٍ مَا لَا يَعْينِي، وَارْزُقْنِي حُسْنَ الْمَنْظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي، وَالْزِمْ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي، اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِكِتَابِكَ بَصْرِي، وَاشْرَحْ بِي صَدْرِي، وَفَرِّحْ بِي قَلْبِي، وَاطْلِقْ بِي لِسَانِي، وَاسْتَعْمِلْ بِي بَدَنِي وَ قَوْنِي عَلَى ذَلِكَ وَاعْنِي عَلَيْهِ أَنَّهُ لَا مُعِينَ عَلَيْهِ إِلَّا أَنْتَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ » «خدایا تا هنگامی که مرا زنده می‌داری با ترک معصیت‌هایت به من رحم کن و بر من رحمت آور تا در آنچه به کارم نمی‌آید به زحمت نیفتم و نیکو دیدن آنچه را از من خشنودت سازد، روزیم کن و همان گونه که کتاب خودت را به من آموختی حفظ آن را با قلبم مُلازم بدار و تلاوت آن را به گونه‌ای که از من خشنودت می‌سازد، روزیم فرما. خدایا دیده‌ام را با کتابت روشن ساز و سینه‌ام را با آن باز و گسترده کن و دلم را با آن شاد فرما و زبانم را با آن گشاده بدار و پیکرم را بدان عامل کن و مرا بر آن قوی بدار و برآن یاری ده که بی‌گمان جز تو هیچ یابوری بر آن نیست، خدایی جز تو نیست.»

ابان بن تغلب از امام صادق (ع) روایت می‌کند که فرمود:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَ لَمْ يَسْأَلِ الْعِبَادُ مِثْلَكَ، أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ نَبِيِّكَ وَ رَسُولِكَ وَ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلِكَ وَ صَفِيِّكَ وَ مُوسَى كَلِيمِكَ وَ نَجِيِّكَ وَ عِيسَى كَلِمَتِكَ وَ رُوحِكَ، وَ أَسْأَلُكَ بِصُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَ تَوْرَاهِ مُوسَى وَ زَبُورِ دَاوُدَ وَ إِنْجِيلِ عِيسَى وَ قُرْآنِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ بِكُلِّ وَحْيٍ أَوْ حَيْثَهُ وَ قَضَاءِ أَمْضِيَّتِهِ وَ حَقِّ قَضِيَّتِهِ وَ غِنَى آغْنِيَّتِهِ وَ ضَالِّ هَدْيِيَّتِهِ وَ سَائِلِ أَعْطِيَّتِهِ وَ أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي وَضَعْتَهُ عَلَى اللَّيْلِ فَأَطْلَمَ وَ بِاسْمِكَ الَّذِي وَضَعْتَهُ عَلَى النَّهَارِ فَاسْتَنَارَ وَ بِاسْمِكَ الَّذِي وَضَعْتَهُ عَلَى الْأَرْضِ فَاسْتَقَرَّتْ وَ دَعَمَتْ بِهِ السَّمَاوَاتِ فَاسْتَقَلَّتْ وَ وَضَعْتَهُ عَلَى الْجِبَالِ فَرَسَتْ وَ بِاسْمِكَ الَّذِي بَثَّتْ بِهِ الْأَرْزَاقَ وَ أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي تُحْيِي بِهِ الْمَوْتَى وَ أَسْأَلُكَ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عَرْشِكَ وَ مُنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَرْزُقَنِي حِفْظَ الْقُرْآنِ وَ أَصْنَافِ الْعِلْمِ وَ أَنْ تُثَبِّتَهَا فِي قَلْبِي وَ سَمْعِي وَ بَصَرِي وَ أَنْ تُخَالِطَ بِهَا لَحْمِي وَ دَمِي وَ عِظَامِي وَ مَخِي وَ تَسْتَعْمِلَ بِهَا لَيْلِي وَ نَهَارِي بِرَحْمَتِكَ وَ قُدْرَتِكَ فَإِنَّهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، وَ أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عِبَادَكَ الَّذِينَ اسْتَجَبَتْ لَهُمْ وَ أَنْبِيَائُكَ فَغَفَرْتَ لَهُمْ وَ رَحِمْتَهُمْ، وَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ أَنْزَلْتَهُ فِي كُتُبِكَ وَ بِاسْمِكَ الَّذِي اسْتَقَرَّ بِهِ عَرْشُكَ وَ بِاسْمِكَ الْوَاحِدِ الْوَاحِدِ الْفَرْدِ الْوَتَرِ الْمُتَعَالِ الَّذِي يَمَلَأُ الْأَرْكَانَ كُلَّهَا، الطَّاهِرِ الطُّهْرِ الْمُبَارَكِ الْمُقَدَّسِ الْحَيِّ الْقَيُّوْمِ، نُورِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ، الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْكَبِيرِ الْمُتَعَالِ وَ كِتَابِكَ الْمُنَزَّلِ بِالْحَقِّ وَ كَلِمَاتِكَ التَّامَّاتِ وَ نُورِكَ التَّامِّ وَ بَعْظَمَتِكَ وَ أَرْكَانِكَ»

«خدایا، من تو را می‌خواهم و بندگان از کسی چون تو نخواسته‌اند، از تو می‌خواهم به حق محمد، پیامبر و فرستاده‌ات و ابراهیم، خلیل و برگزیده‌ات و موسی، همصحبت و همرازت و عیسی، کلمه و روح و از تو می‌خواهم به حق صحف ابراهیم و تورات موسی و زبور داود و انجیل عیسی و قرآن محمد و هر وحی که فرو فرستادی و قضائی که امضایش کردی و حقی که حکم کردی و ثروتی که بخشیدی و گم گشته‌ای که رهش نمودی و گدائی که عطایش کردی و از تو می‌خواهم به حق اسمت که بر شب نهادی پس تاریک شد و به اسمت که بر روز نهادی پس روشن گشت و به اسمت که بر زمین نهادی پس استقرار گرفت و آسمانها را با آن بر پاداشتی پس فراز آمدند و بر کوهها نهادی پس استوار گشتند و به اسمت که با آن روزی ها را پخش کردی و از تو می‌خواهم به حق اسمت که با آن مردگان را زنده می‌کنی و از تو می‌خواهم به حق عناصر عزت آفرین عرشت و منتهای رحمت کتابت و از تو می‌خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و حفظ قرآن و انواع دانش را روزیم کنی و آن را با گوشت و خون و استخوان و مغزم بیامیزی و شب و روزم را با آن به کارگیری به رحمت و قدرتت که هیچ جنبش و نیرویی جز به تو نیست، ای زنده و برپادارنده. و از تو می‌خواهم به اسمت که بندگان تو را با آن خواندند و اجابتشان کردی و پیامبران تو را خواندند و از آنان در گذشتی و رحمت آوردی و از تو می‌خواهم به هر اسمی که در کتابت نازل کردی و به اسم یگانه‌ی یکتا، تنهای بی‌مانند و والا که همه‌ی ارکان را پر می‌کند. پاک و پاکیزه و مبارک، مقدس و زنده و برپادارنده، نور آسمانها و زمین، رحمان و رحیم، بزرگ و والا و کتابت که به حق فرو فرستاده شده است و کلمه‌های تمام و نور کاملت و به عظمت و پایه‌های عرشت.»

شیخ طوسی در مصباح‌المتجهد گفته است:

هر کس می‌خواهد قرآن را حفظ کند، پس شب جمعه چهار رکعت نماز بخواند و در رکعت اول سوره‌های "حمد"؛ و "یس"؛ و در رکعت دوم سوره‌های "حمد"؛ و "دخان"؛ و در رکعت سوم سوره‌های "حمد"؛ و "سجده"؛ و در رکعت چهارم سوره‌های "حمد"؛ و "ملک"؛ را بخواند و هنگامی که از تشهد فارغ شد حمد و ثنای خدا کند و بر پیامبر (ص) درود فرستد و برای مؤمنین استغفار کند و بگوید:

«اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَارْحَمْنِي مِنْ أَنْ أَتَكَلَّفَ مَا لَا يَعْينِي وَارْزُقْنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي. اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تُرَامُ. أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانَ بِجَلَالِكَ وَبِنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُلْزِمَ قَلْبِي حَفِظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَارْزُقْنِي أَنْ أَتَلُوهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي وَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُنَوِّرَ بِكِتَابِكَ بَصَرِي وَ تُطَلِّقَ بِي لِسَانِي وَ تُفَرِّجَ بِي قَلْبِي وَ تَشْرَحَ بِي صَدْرِي وَ تَسْتَعْمِلَ بِي بَدَنِي وَ تُقَوِّينِي عَلَى ذَلِكَ وَ تُعِينَنِي عَلَيْهِ فَإِنَّهُ لَا يُعِينُ عَلَى الْخَيْرِ غَيْرُكَ وَ لَا يُوقِّقُ لَهُ إِلَّا أَنْتَ» « خدایا، تا هنگامی که مرا زنده می‌داری با ترک معصیت‌هایت به من رحم کن و بر من رحمت آور تا آنچه به کارم نمی‌آید به عهده نگیرم و نیکو دیدن آنچه را از من خشنودت می‌سازد روزیم کن، خدایا، آفریننده‌ی آسمانها و زمین، دارای جلال و اکرام و عزت ماندگار، از تو می‌خواهم ای خداوند، ای رحمان و به جلال و نور و جهت که حفظ کتابت را ملازم قلبم کنی، همان گونه که آن را به من آموختی و تلاوتش را آن گونه که از من خشنودت می‌سازد روزیم کنی و از تو می‌خواهم که دیده‌ام را با کتابت روشن کنی و زبانم را با آن گشاده بداری و دلم را با آن باز کنی و سینه‌ام را با آن گسترده سازی و پیکرم را بدان عامل کنی و مرا بر آن قوی بداری و بر آن یاری دهی که کسی جز تو بر خیر و نیکی یاری نمی‌دهد و جز تو به آن موفقم نمی‌دارد. »

آنچه آوردیم همه‌ی روایات نیست و مشتاقان می‌توانند به کتابهای حدیثی مانند: کنز العمال، الترغیب و الترهیب و بحار الانوار مراجعه کنند.

دستوراتی برای تقویت حافظه:

تکرار دروس؛ روش بسیار مؤثر، همان تکرار زیاد حفظ کردن است که با رعایت مسائل جنبی مثل وقت و زمان و مکان، تأثیر عمیقی دارد. مثلاً تجربه نشان داده است که ذهن انسان، صبح‌ها آمادگی بیشتری برای حفظ دارد، مخصوصاً کسی که شب را خوب استراحت کرده، زودتر از خواب بیدار شود، و بعد از نماز و تلاوت آیاتی از قرآن کریم، مشغول حفظ شود.

مکان مناسب؛ مکان هم باید طوری باشد که ذهن انسان را به چیز دیگری مشغول نکند. بعضی‌ها وقتی مطلبی را حفظ می‌کنند، رادیو را هم باز می‌کنند! تلویزیون را هم روشن می‌کنند! آن را گوش می‌دهند، این یکی را هم تماشا می‌کنند و می‌خواهند همزمان مطالب مورد نظرشان را هم حفظ کنند که با این پراکندگی حواس، چنین کاری مقدور نیست.

گوش کردن و تلخیص مطالب: یک راه این است که در جلسه‌ی درس، برای یادداشت، قلم به دست نگیرد، فقط و فقط گوش دهد تا مطالب را خوب درک کند و اگر نکته خیلی مهم بود و به یادداشت نیاز داشت، به حداقل اکتفا کند. پس از پایان درس و مطالعه مجدد، خلاصه‌اش را بنویسد.

تکرار و تدریس: درس‌هایی را که می‌خواند برای پایه‌های پایین‌تر تدریس کند و حتی چندبار هم آن‌ها را تکرار نماید. فرض کنید یک قاعده ریاضی را برای ما گفتند و از ما خواستند با این یک قاعده، ده‌ها مسئله را حل کنیم. لازم است بارها تمرین کنیم تا آن قاعده در ذهن بماند و سپس با استفاده از آن به حل مسائل پردازیم. چرا جدول ضرب کمتر فراموش می‌شود؟ برای این که در موارد مختلف ناچار هستیم آن را تکرار کنیم. تکرار خیلی در حافظه مؤثر است.

استفاده از فرصت‌ها: علاوه بر این‌ها، انسان باید فرصت‌ها را غنیمت شمارد و از وقتش به خوبی استفاده کند. به عنوان مثال، برای گرفتن نان، در صف نانوايي می‌ایستیم کتاب درسی همراهمان باشد و مطالب آن را مرور کنیم.

فرصت سوزی نکنیم: در هر حال از فرصت باید به بهترین نحو استفاده کرد. سوزاندن فرصت، هدر دادن دقیقه‌ها و ساعت‌ها، واقعاً قابل جبران نیست.

تقویت کننده‌های حافظه و ذهن: امام علی (ع) از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کنند که: پنج چیزند که فراموشی را برطرف می‌کنند و حافظه را می‌افزایند و بلغم را می‌برند: مسواک زدن، روزه گرفتن، خواندن قرآن، عسل و کندر.

دعا: دعای «سبحان من لا یعتدی...» که در کتاب شریف مفاتیح الجنان ذکر شده است و باید بعد از نمازها خوانده شود. «دعای روز سه شنبه» خدایا در این روز ذهن {قوی} و بیداری را نصیبم کن و از تهی مغزی و دگرگونی افکار دورم ساز و از هر خیری که در این روز نازل می‌کنی، نصیبی برایم قرار ده، به بخشندگی ات ای بخشنده‌ترین بخشندگان. (بحارالانوار ۲۰۹۵ فصل فیما یختص بالیوم الثالث... ص ۱۹)

شهاب الدین سهروردی می‌گوید: کسی که کند ذهن و کم حافظه است، هر روز بعد از نماز صبح، ذکر یا حی یا قیوم را بگوید، دیگر از دانسته‌هایش چیزی را از کف نمی‌دهد و از آنها احساس خستگی نمی‌کند، حافظه‌اش زیاد و فراموشی‌اش کم خواهد شد. (المصباح للکفعمی ۱۹۹ الفصل الرابع و العشرون فی ذکر آیات الحرس و ...)

عسل: شفاي هر دردی است و هر کس سرانگشتی از عسل را ناشتا بلیسد، بلغم را قطع می‌کند، صفرا را می‌شکند، تلخی سودا را می‌برد، ذهن را صفا می‌دهد و حافظه را نیکو می‌گرداند اگر همراه کندر نر* خورده شود. (مستدرک الوسایل ۱۶ ۳۶۶- ۳۷۰ باب اکل العسل و ... ص ۳۶۵)

* کندر نر (شاه بلوط افریقی): که به آن مذکر یا لبان ذکر می‌گویند از درخت *Boswellia cartorii* آخذ می‌شود. این کندر نسبت به نوع سفید آن ناخالص‌تر بوده، این سینا به آن بادمجانی رنگ نیز گفته است. این کندر قرمز رنگ با تکه‌های بزرگتر از اشکی می‌باشد و درجه خلوص آن کمتر از نوع اول است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس که خواهان حافظه است، عسل بخورد.

مسواک زدن: امام صادق (ع) فرمود: مسواک زدن یازده ویژگی دارد؛ از سنت است، دهان را پاکیزه می‌کند، چشم را جلا می‌دهد، پروردگار را راضی می‌کند، بلغم را می‌برد، حافظه را تقویت می‌کند، دندانها را سفید می‌کند، حسنات را دو چندان می‌کند، پیله دندانها را از بین می‌برد، لثه را محکم می‌کند، اشتها را به غذا باز می‌کند و ملائک را خوشحال می‌کند.
(الکافی ۴۹۵۶ باب السواک ... ص ۴۹۵)

مویز: کسی که بر خوردن مویز ناشتا مداومت نماید، فهم و حافظه و ذهن، روزیش می‌شود و از بلغم کم خواهد شد.
(بحارالانوار ۲۷۱ ۵۹ باب ۸۸- نوادر طبهم ع و جوامعها ... ص ۲۶۰)

کرفس: پیامبر اکرم (ص) فرمود: بر شما باد به کرفس که غذای الیاس و یسع و یوشع بود (و روایت شده است) که باعث توانایی، حفظ و روشنی قلب و از بین رفتن جنون و جذام و پیسی است.

انار: از امام صادق (ع) روایت شده است که فرمودند: انار را با پیه آن بخورید که معده را دباغی می‌کند و توانایی ذهن را می‌افزاید. (الکافی ۳۵۴۶ باب الرمان ... ص ۳۵۲)

حجامت: حجامت، عقل را افزون کرده؛ بر قدرت حافظه می‌افزاید. (بحارالانوار ۱۲۶ ۵۹ باب ۵۴- الحجامه)

شانه زدن: از امام صادق (ع) درباره تفسیر آیه شریفه: «خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» پرسیده شد؛ فرمودند: {منظور} شانه زدن است که روزی را جلب می‌کند؛ مو را نیکو می‌کند؛ حاجت را برآورده می‌کند؛ آب کمر را می‌افزاید و بلغم را قطع می‌کند. پیامبر خدا (ص)، پایین محاسنش را چهل بار و بالای آن را هفت بار شانه می‌زد و می‌فرمود که این کار، ذهن را توان می‌دهد و بلغم را قطع می‌کند. (وسایل الشیعه ۲ ۱۲۱ ۷۱- باب استحباب التمشط)

قیلوله (خواب بعد از ظهر): یک اعرابی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت که حافظه قوی داشتم و حالا فراموشکار شده‌ام؛ فرمودند: قبلاً قیلوله می‌کردی و حالا ترک کرده‌ای؟ گفت: آری، فرمودند: دوباره انجام بده، انجام داد و حافظه اش برگشت.

گردآوری و تنظیم: فریبا قدس