

### متن پرسش

با سلام خدمت شما استاد بزرگوار: استاد من یک طلبه هسته برای اینکه حافظه ام قوی شود و به یاد سپاری مطالب مطالعاتی (اعم از آیات و احادیث و اشعار) در خاطر من به ماند چه دستوری می فرمایید؟  
ممنون

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: رسول خدا «صلوات الله علیه وآله» در این رابطه به امیرالمؤمنین «علیه السلام» این ذکر را توصیه فرمودند که بعد از هر نمازی بخوانند: «سُبْحَانَ الرَّءُوفِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصْرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ». و از نظر روش سعی کنید مطالب را خلاصه نمایید تا ذهن بتواند آن را در خود ذخیره کند. مرحوم شهید مطهری در آخر کتاب «امامت و رهبری» در این رابطه توصیه‌های خوبی دارند. موفق باشید