نوايا العبادة - قراءة القرآن - لأنه سبب لذهاب الهم والحزن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن ، فقال : اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو علمته أحدا من خلقك ، أو أنزلته في كتابك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب همي ، إلا أذهب الله همه وحزنه ، وأبدله مكانه فرجا

صححه الألباني ( السلسلة الصحيحة )