

# شادی روح با ذکر

ادعیه و اذکار قرآنی، دستاویزی برای قرب الهی

اذکاری برای دستیابی به آرامش

راه حلی برای آرامش روحی و سعه صدر

دعا برای رفع و دفع ترس و وحشت

سوره حمد درمان همه آلام جسمی

و روحی

امام صادق(ع) فرمود: **سوره حمد** سوره‌ای است که ابتدایش «حمد» خدا و وسطش «اخلاص» و آخرش دعاست. همچنین ذکر شده است: سوره حمد بر هیچ دردی خوانده نشد مگر اینکه دردش آرام می‌گیرد.

برای افزایش حوصله و صبر خود، هرشب قبل از خواب سوره مبارکه «عنکبوت» را قرائت کنید. هم چنین امام صادق(ع) در روایتی فرموده است: در شگفتی برای فردی که از چهار چیز می‌ترسد، چگونه به چهار کلمه پناه نمی‌برد؟ فردی که ترس بر او غلبه کرده است به ذکر **حسبنا الله و نعم الوکیل** سوره «آل عمران» آیه ۱۷۱ پناه ببرد. افراد اندوهگین به ذکر **لا إله إلا أنت سبحانک إني كنت من الظالمین** سوره مبارکه انبیا آیه ۸۷ پناه ببرند. افرادی که مورد حيله و مکر قرار گرفته‌اند به ذکر **أفوض امری إلى الله** **إن الله بصیر بالعباد** سوره مبارکه غافر آیه ۴۴ پناه ببرند. برای کسانی که خواستار دنیا و زیبایی‌های دنیا هستند، بهتر است به ذکر **ما شاء الله لا حول و لا قوة إلا بالله** آیه ۳۹ سوره مبارکه کهف پناه ببرند.

از شیعیان اهل بیت، حلبی، روایت می‌کند شخصی نزد امام جعفر صادق(ع) رفت و بیان کرد: زمان تنهایی و وحشت زده می‌شوم و غم و اندوه مرا فراموش می‌گیرد ولی در بین مردم چنین حسی ندارم. امام فرمودند: ابتدا دستت را روی قلبت بگذار و بگو «بسم الله». بعد دستت را روی قلبت بکش و هفت مرتبه بگو: **أعوذ بعزة الله و أعود بقدرته الله و أعود برحمة الله و أعود بجلال الله و أعود بعظمة الله و أعود بجمع الله و أعود برسول الله و أعود بأسماء الله من شر ما أحذر و من شر ما أخاف علی نفسي.** آن شخص چنین کرد و بعد گفت به لطف خدای متعال ترس و وحشت از من زوده شد و به آرامش رسیدم. (بحار الأنوار: ج ۹۵ ص ۱۳۸)

«ما شاء الله لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم» اگر این ذکر را با نیتی صادقانه و قلبی بگویید، تأثیر زیادی بر کسب آرامشتان خواهید دید.

علامه طباطبایی، نویسنده کتاب تفسیر المیزان، بیان کرده است: برای رسیدن به آرامش در حالت نشسته و ایستاده دست خود را روی سینه بگذارید و چندین مرتبه آیه ۲۸ سوره رعد را بخوانید: «الذین آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب.» همچنین با خواندن دعاهای دیگر مفاتیح الجنان همچون دعای کمیل، دعای ندبه، دعای مکارم الأخلاق، مناجات شعبانیه، زیارت عاشورا و زیارت جامعه کبیره می‌توان از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها دور شد.

خواندن سوره‌هایی از قرآن نیز موجب رفع دل شوره و کسب آرامش می‌شود. سوره‌هایی نظیر «احقاف» هر جمعه، مداومت بر سوره‌های «ق»، «عصر» و «آیه الکرسی» نیز بر آرامش شما بی‌تأثیر نخواهند بود.