ادعیه دفع اندوه و خوف

ادعیه منتخب کافی: دعاهای امامان در دفع اندوه و غم و خوف و دفع ضرر جن و انس:

1. از امام باقر عليه السّلام روايت شده: زمانى كه پيش ‏آمدى برايت رخ داد و از آن در هراسى، به قبله رو كن، و دو ركعت نماز بخوان، آنگاه هفتاد مرتبه بگو:

یَا اَبصَرَ النَّاظِرِين وَ يَا اَسمَعَ السَّامِعِينَ وَ يَا اَسرَعَ الحَاسِبِينَ وَ يَا اَرحَمَ الرَّاحِمِين‏َ

ای بیناترین بینایان، و ای شنواترین شنوایان و ای سریعترین حسابرسان، و ای مهربان ترین مهربانان.

و در هر مرتبه كه مى ‏گويى حاجت خود را با آن ذكر كن.

2. از رسول خدا صلى اللّه عليه و آله روايت شده: به هر كه همّى يا غمى يا اندوهى‏ يا بلايى يا شدّتى برسد، بگويد:

اللّهُ رَبِّى لَا اُشرِكُ بِهِ شَيئاً، تَوَكَّلتُ عَلَى الحَىّ‏ِ الَّذِى لَا يَمُوتُ.

خدا پروردگار من است، هیچ چیز را شریک او نمی دانم، توکل کردم بر خدای زنده ای که هرگز نمی میرد

3. از امام صادق عليه السّلام نقل شده: چون برادران يوسف، او را به چاه افكندند، جبرئيل نزد او آمد و گفت: اى پسر در اينجا چه مى‏ كنى؟ يوسف گفت: برادرانم مرا در اين چاه افكندند، پرسيد دوست دارى از آن بيرون آيى؟ پاسخ داد: اين امر بسته به مشيّت خداى عزّ و جلّ است، اگر بخواهد مرا بيرون مى‏ آورد، جبرئيل گفت: حق تعالى مى‏ فرمايد: مرا به اين دعا بخوان تا تو را از چاه بيرون آورم، گفت آن دعا كدام است، گفت: بگو:

اَللّهُمَّ اِنّى اَسْئَلُكَ بِاَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ الْمَنّانُ بَديعُ السَّمواتِ وَالاَرْضِ

خدايا از تو مى‏ خواهم به اينكه ستايش براى توست، معبودى جز تو نيست، بسيار عطاكننده ‏اى، پديدآورنده آسمانها و زمينى،

ذُوالْجَلالِ وَالاِكْرامِ اَنْ تُصَلِّىَ عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَنْ تَجْعَلَ لى مِمّا اَنَا فيهِ فَرَجَاً وَ مَخْرَجَاً

صاحب شكوه و بزرگوارى، بر محمّد درود فرستى، و از آنچه در آنم، برايم گشايش و راه خروجى قرار دهى.

در نتيجه كاروان از راه رسيد، و او را از چاه بيرون آورد، به همان صورتى كه داستانش در قرآن مجيد آمده.

4. از حضرت صادق عليه السّلام نقل شده: هرگاه از امرى ترسيدى بگو:

اَللّهُمَّ اِنَّكَ لَا يَكفِى مِنكَ اَحَدٌ،وَ اَنتَ تَكفِى مِن كُلِّ اَحَدٍ مِن خَلقِكَ فَاكفِنِى كذا و كذا.

بار خدایا! هیچ کس به جای تو کافی نیست و تو به جای همه بندگانت کافی هستی، پس مرا از چه و چه کفایت فرما.

و در حديث ديگرى فرمود: مى‏ گويى:

یا كافِياً مِنْ كُلِّ شَىْءٍ وَلايَكْفى مِنْكَ شَىْءٌ فِى السَّمواتِ وَالاَْرْضِ اِكْفِنى ما اَهَمَّنى مِنْ اَمْرِ الدُّنْيا وَالاْ خِرَةِ وَ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ

اى كفايت كننده از هرچيز، و چيزى از تو در آسمانها و زمين كفايت نكند، مرا از كار دنيا و آخرت، آنچه به انديشه برده كفايت كن، و بر محمّد و خاندانش درود فرست

و حضرت صادق عليه السّلام فرمود: هركه بر سلطانى كه از او بترسد وارد شود بگويد:

بِاللَّهِ اَسْتَفْتِحُ وَ بِاللَّهِ اَسْتَنْجِحُ وَ بِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ اَتَوَجَّهُ

به خدا گشايشى مى‏ جويم، و به خدا كاميابى مى‏ طلبم، و به محمّد (درود خدا بر او و خاندانش) رو مى‏ كنم،

اَللّهُمَّ ذَلِّلْ لى صُعُوبَتَهُ وَ سَهِّلْ لى حُزُونَتَهُ فَاِنَّكَ تَمْحُو ما تَشآءُ وَ تُثْبِتُ وَ عِنْدَكَ اُمُّ الْكِتابِ

خدايا دشوارى‏ اش را برايم رام كن، و ناهموارى‏ اش را برايم هموار فرما، به درستى كه تو محو مى‏ كنى و اثبات مى‏ نمايى آنچه‏ بخواهى، و امّ الكتاب نزد توست

و نيز بگويد:

حَسْبِىَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاّ هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظيمِ وَ اَمْتَنِعُ بِحَوْلِ اللَّهِ وَ قُوَّتِهِ مِنْ حَوْلِهِمْ وَ قُوَّتِهِمْ

خدا مرا بس است، معبودى جز او نيست، بر او توكّل نمودم، و او پروردگار عرش‏ بزرگ است، به حول و قوّت خدا، خود را از حول و قوّت ايشان باز مى‏ دارم،

وَ اَمْتَنِعُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ ما خَلَقَ وَ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلاّ بِاللَّهِ

و به پروردگار سپيده ‏دم از شرّ آنچه آفريد خود را حفظ مى‏ كنم، و جنبش و نيرويى نيست جز به خدا.

5. روايت شده: اين دعاى امام باقر عليه السّلام است، در امرى كه‏ پيش می آید:

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَاغْفِرْلى وَارْحَمْنى وَزَكِّ عَمَلى وَ يَسِّرْ مُنْقَلَبى وَاهْدِ قَلْبى

خدايا درود فرست بر محمّد و خاندان محمّد، و مرا بيامرز، و به من رحم كن، و عملم را پاك فرما، و مرگم را آسان نما، و قلبم را هدايت كن،

وَ آمِنْ خَوْفى وَ عافِنى فى عُمْرى كُلِّهِ وَ ثَبِّتْ حُجَّتى وَ اغْفِرْ خَطاياىَ وَ بَيِّضْ وَجْهى

و ترسم را ايمنى بخش، و در تمام عمرم عافيت ده، و حجّتم را پا برجا فرما، و خطاهايم را بيامرز، و رويم‏ را سپيد كن،

وَاعْصِمْنى فى دينى وَ سَهِّلْ مَطْلَبى وَ وَسِّعْ عَلَىَّ فى رِزْقى فَاِنّى ضَعيفٌ وَ تَجاوَزْ عَنْ سَيِّئِ ما عِنْدى بِحُسْنِ ما عِنْدَكَ

و در دينم پايدارم بدار، و مطلبم را آسان نما، و در روزى‏ ام بر من وسعت بخش، زيرا من‏ ناتوانم، و از بدى آنچه نزد من است، به خوبى آنچه نزد توست درگذر،

وَلاتَفْجَعْنى بِنَفْسى وَلاتَفْجَعْ لى حَميماً وَهَبْ لى يا اِلهى لَحْظَةً مِنْ لَحَظاتِكَ تَكْشِفُ بِها عَنّى جَميعَ مابِهِ ابْتَلَيْتَنى

و مرا به مصيبتى در وجودم دچار مساز، و اى معبود من توجّهى از توجّهاتت را من ببخش، كه به وسيله آن همه آنچه را كه به آن گرفتارم كرده ‏اى برطرف‏ كنى،

وَ تَرُدُّبِها عَلَىَّ ما هُوَ اَحْسَنُ عادَتِكَ عِنْدى فَقَدْ ضَعُفَتْ قُوَّتى وَ قَلَّتْ حيلَتى وَانْقَطَعَ مِنْ خَلْقِكَ رَجآئى وَ لَمْ يَبْقَ اِلاّ رَجآؤُكَ وَ تَوَكُّلى عَلَيْكَ ،

و به سبب آن آنچه كه بهترين شيوه تو به من است به من بازگردانى، به راستى كه نيرويم سست گشته، و چاره ‏ام كم شده، و اميدم از بندگانت بريده، و برايم جز اميد به تو، و توكّل بر تو.

وَ قُدْرَتُكَ عَلَىَّ يا رَبِّ اَنْ تَرْحَمَنى وَ تُعافِيَنى كَقُدْرَتِكَ عَلَىَّ اَنْ تُعَذِّبَنى وَ تَبْتَلِيَنى

و قدرتت بر من نمانده، اى‏ پروردگارم اينكه به من رحم كنى، و سلامت كاملم دهى، مانند قدرتت بر من است كه عذابم كنى، گرفتارم نمايى،

اِلهى ذِكْرُ عَوآيِدِكَ يُؤْنِسُنى وَ الرَّجآءُ لاِِنْعامِكَ يُقَوّينى وَ لَمْ اَخْلُ مِنْ نِعَمِكَ مُنْذُ خَلَقْتَنى

معبود من، ياد نعمتهايت آرامشش مى ‏دهد، و اميد به نعمت‏ بخشى ‏ات نيرومندم مى ‏نمايد،از وقتى كه مرا آفريدى، از نعمت هايت فارغ نبودم،

فَاَنْتَ رَبّى وَ سَيّدِى وَ مَفْزَعى وَ مَلْجَاى وَ الْحافِظُ لى وَالذّآبُّ عَنّى وَالرَّحيمُ بى وَ الْمُتَكَفِّلُ بِرِزْقى وَ فى قَضآئِكَ وَ قُدْرَتِكَ كُلُّ ما اَنَا فيهِ فَلْيَكُنْ

تويى پروردگارم و آقايم‏ و پناهم، و پناهگاهم و نگهدارم، و دفاع‏ كننده‏ ام، و مهربان بر من، و عهده‏ دار روزى‏ ام، و در قضا و قدرتت هرچه من در آنم،

يا سَيِّدى وَ مَوْلاىَ فيما قَضَيْتَ وَ قَدَّرْتَ وَ حَتَمْتَ تَعْجيلُ خَلاصى مِمّا اَنَا فيهِ جَميعِهِ وَالْعافِيَةُ لى فَاِنّى لا اَجِدُ لِدَفْعِ ذلِكَ اَحَداً غَيْرَكَ

اى آقا و مولايم، در آنچه كردى، و تقدير نمودى، و حتم فرمودى، بايد شتاب در خلاصى و عافيت من از همه آنچه كه به آن گرفتارم باشد، من براى دفع اينها احدى جز تو را نمى‏ يابم،

وَلا اَعْتَمِدُ فيهِ اِلاّ عَلَيْكَ فَكُنْ ياذَا الْجَلالِ وَالاِكْرامِ عِنْدَ اَحْسَنِ ظَنّى بِكَ وَ رَجآئى لَكَ

و در آنها بر كسى غير از تو اعتماد نمى‏ كنم، اى صاحب عظمت و اكرام، نزد بهترين‏ گمانم و اميدم به تو،

وَارْحَمْ تَضَرُّعى وَاسْتِكانَتى وَ ضَعْفَ رُكْنى وَ امْنُنْ بِذلِكَ عَلَىَّ وَ عَلى كُلِّ داعٍ دَعاكَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ

و به زارى و بيچارگى و سستى پايه‏ ام رحم كن، و به آن‏ بر من و هر دعا كننده‏ اى كه تو را مى‏ خواند منّت گذار، اى مهربان‏ ترين مهربانان، و درود خدا بر محمّد و خاندانش‏

6. از حضرت صادق عليه السّلام نقل شده: حضرت سجاد عليه السّلام مى‏ فرمود: هرگاه اين كلمات را بگويم، اگر جن و انس به زيان من‏ گرد آيند باكى ندارم:

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ مِنَ اللَّهِ وَ اِلَى اللَّهِ وَ فى سَبيلِ اللَّهِ وَ عَلى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ

به نام خدا، و به خدا، و از خدا، و به سوى خدا، و در راه خدا، و بر آيين رسول خدا (درود خدا بر او و خاندانش)

اَللّهُمَّ اِلَيْكَ اَسْلَمْتُ نَفْسى وَ اِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهى وَ اِلَيْكَ اَلْجَاْتُ ظَهْرى وَ اِلَيْكَ فَوَّضْتُ اَمْرى

خدايا خويشتن را تسليم تو كردم، و رويم را به جانب‏ تو متوجه نمودم، و به تو پشت‏ گرم شدم، و كارم را به تو وا گذاشتم،

اَللّهُمَّ احْفَظْنى بِحِفْظِ الاْيمانِ مِنْ بَيْنِ يَدَىَّ وَ مِنْ خَلْفى وَ عَنْ يَمينى وَ عَنْ شِمالى

 خدايا مرا به حفظ ايمان حفظ كن، از پيش رويم، و از پشت سرم، و از سمت راست و چپم،

وَ مِنْ فَوْقى وَ مِنْ تَحْتى وَ ما قِبَلى وَادْفَعْ عَنّى بِحَوْلِكَ وَ قُوَّتِكَ فَاِنَّهُ لا حَوْلَ وَلاقُوَّةَ اِلاّ بِكَ

و از بالاى سرم و زير پايم، و آنچه نزد من است، به حول و نيرويت از من دور كن، زيرا جنبش و نيرويى جز تو نيست

7. وارد شده: براى دفع اندوه و ترس از سلطان، دعای اهل بيت را بخوانند:

يا كائِناً قَبْلَ كُلِّشَىْءٍ وَ يا مُكَوِّنَ كُلِّشَىْءٍ وَ يا باقِياًبَعْدَ كُلِّشَىْءٍ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ افْعَلْ بى كَذا وَ كَذا

اى هستى پيش از هر چيز، و اى هستى‏ بخش‏ هر چيز، و اى پاينده پس از هر چيز، بر محمّد و خاندان محمّد درود فرست، و با من چنين و چنان كن

بجاى كذا و كذا حاجت را بخواه.

8. از حضرت امام محمّد تقى عليه السلام مروى است كه براى فرج و گشايش امر مواظبت كن بخواندن

يَا مَنْ يَكْفى مِنْ كُلِّشَىْءٍ وَلايَكْفى مِنْهُ شَيْى ءٌ اِكْفِنى ما اَهَمَّنى

اى كه از هر چیز کفایت می کند و هیچ چیز از او کفایت نمی کند، مهمات امور مرا کفایت کن

9. از حضرت امام زين العابدين عليه السلام منقول است كه مى فرمود به فرزند خود اى پسرك من هرگاه برسد مصيبتى به يكى از شماها يا نازل شود به او نازله اى وضوى كامل بگيرد و دو ركعت نماز گذارد يا چهار ركعت و بگويد در آخر آن:

يَا مَوْضِعَ كُلِّ شَكْوى وَ يا سامِعَ كُلِّ نَجْوى وَ يا شاهِدَ كُلِّ مَلاٍَ وَ يا عالِمَ كُلِّ خَفِيَّةٍ

اى موضع هر شكايت و اى شنواى هر راز و اى حاضر هر انجمن و اى داناى هر پنهان

وَ يا دافِعَ ما يَشآءُ مِنْ بَلِيَّةٍ يا خَليلَ اِبْراهيمَ وَ يا نَجِىَّ مُوسى وَ يا مُصْطَفِىَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ

و اى جلوگير هرچه بخواهد از بلاها اى خليل ابراهيم و اى انتخاب كننده موسى و اى برگزيننده محمد صلى الله عليه و آله

اَدْعُوكَ دُعآءَ مَنِ اشْتَدَّتْ فاقَتُهُ وَ قَلَّتْ حيلَتُهُ وَ ضَعُفَتْ قُوَّتُهُ دُعآءَ الْغَريبِ الْغَريقِ الْمُضْطَرِّ

بخوانمت خواندن كسى كه به سختى نيازمند شده و ما چاره اش كم و نيرويش سست گشته خواندن دور از وطن غريق درمانده اى

الَّذى لايَجِدُ لِكَشْفِ هُوَ فيهِ اِلاّ اَنْتَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ

كه نيابد براى برطرف شدن گرفتاريش جز تو اى مهربانترين مهربانان

پس بدرستى كه نمى خواند اين دعا را احدى مگر آنكه برطرف مى كند حق تعالى از او نازله را ان شاء الله تعالى .

10. از حضرت امام جعفر صادق عليه السلام منقول است كه براى رَفع همّ و غمّ غسل مى كنى و دو ركعت نماز مى گذارى و مى گوئى :

يا فارِجَ الْهَمِّ وَ يا كاشِفَ الْغَمِّ يا رَحْمنَ الدُّنْيا وَالاْخِرَةِ وَ رَحيمَهُما

اى گشاينده اندوه و اى زداينده غم اى بخشاينده دنيا و آخرت و مهرورز در آن دو

فَرِّجْ هَمّى وَاكْشِفْ غَمّى يا اَللَّهُ الْواحِدُ الاَْحَدُ الصَّمَدُ الَّذى لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُولَدْ

بگشا اندوهم و برطرف كن غصه ام را اى خداى يگانه يكتاى بى نيازى كه فرزند نگيرد و

وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُواً اَحَدٌ اِعْصِمْنى وَ طَهِّرْنى وَ اذْهَبْ بِبَلِيَّتى

فرزند كسى نيست و نيست برايش همتايى هيچكس ، نگاهم دار و پاكم كن و گرفتاريم را برطرف كن

و بخوان آية الكرسى و معوذتين را

11. روايت شده كه براى رفع همّ مى گوئى در سجده صد مرتبه:

يَا حَىُّ يا قَيُّومُ يا لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغيثُ فَاكْفِنى ما اَهَمَّنى وَلا تَكِلْنى اِلى نَفسِی

اى زنده اى پاينده اى كه معبودى جز تو نيست به رحمت تو پناه برم پس كفايت كن آنچه برايم اهميت دارد و وامگذارم به خودم

12. از حضرت موسى بن جعفرعليه السلام منقول است كه به سماعه فرمود كه اى سماعه هر وقت كه از براى تو حاجتى باشد نزد حق تعالى پس بگو:

اَللّهُمَّ اِنّى اَسْئَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ عَلِي فَاِنَّ لَهُما عِنْدَكَ شَاْناً مِنَ الشَّاْنِ وَ قَدْراً مِنَ الْقَدْرِ

خدايا از تو خواهم به حق محمّد و على زيرا آن دو را نزد تو منزلتى است از منزلتها و مقامى است از مقامها پس به حق

فَبِحَقِّ ذلِكَ الْشَّاْنِ وَ بِحَقِّ ذلِكَ الْقَدْرِ اَنْ تُصَلِّىَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَنْ تَفْعَلْ بى كَذا وَ كَذا

پس بحق آن منزلت و به حق اين مقام كه درود فرستى بر محمّد و آل محمّد و بكنى درباره من چنين و چنان

پس بدرستى كه چون روز قيامت شود نماند ملك مقرّبى و نه پيغمبر مرسلى و نه مؤ من ممتحنى مگر آنكه او محتاج است بسوى محمّد و على صلواتُ اللَّهِ عَليهما وآلِهِما در آن روز. فقير گويد: كه ابن ابى الحديد نقل كرده از حضرت اميرالمؤمنين عليه السلام كه فرمود وقتى سؤال كردم از حضرت رسول صلى الله عليه و آله كه دعا كند براى من به مغفرت فرمود دعا خواهم كرد پس برخاست و نماز گذاشت و دست به دعا برداشت گوش دادم به دعاى آن حضرت شنيدم مى گويد اَللّهُمَّ بِحَقِّ عَلِي عِنْدَكَ اِغْفِرْ لِعَلِي يعنى خدايا به حقّ علىّ نزد تو بيامرز علىّ را من گفتم يا رسول اللَّه اين چه دعائى بود كه كردى فرمود آيا كسى گرامى تر از او هست نزد خدا كه من او را شفيع خود كنم نزد او

مؤ لف گويد: كه ما در باب اوّل در ذكر ادعيه سجده شكر ذكر كرديم بعض دعاهائى كه مناسبت با اين فصل داشت.