



ادعیه دفع اندوه و خوف

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

۱. از امام باقر علیه السلام روایت شده: زمانی که پیش آمدی برایت رخ داد و از آن در هراسی، به قبله رو کن، و دو رکعت نماز بخوان، آنگاه هفتاد مرتبه بگو:

يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ وَيَا أَسْمَعَ السَّمِيعِينَ وَيَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ وَيَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

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

و در هر مرتبه که می گویی حاجت خود را با آن ذکر کن.

۲. از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده: به هر که همی یا غمی یا اندوهی یا بلائی یا شدتی برسد، بگوید:

اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ.

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

۳. از امام صادق علیه السلام نقل شده: چون برادران یوسف، او را به چاه افکندند، جبرئیل نزد او آمد و گفت: ای پسر در اینجا چه می کنی؟ یوسف گفت: برادرانم مرا در این چاه افکندند، پرسید دوست داری از آن بیرون آیی؟ پاسخ داد: این امر بسته به مشیت خدای عز و جل است، اگر بخواهد مرا



بیرون می آورد، جبرئیل گفت: حق تعالی می فرماید: مرا به این دعا بخوان تا تو را از چاه بیرون آورم، گفت آن دعا کدام است، گفت: بگو:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

خدایا از تو می خواهم به اینکه ستایش برای توست، معبودی جز تو نیست، بسیار عطاکننده ای، پدیدآورنده آسمانها و زمین،

ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ لِي مِمَّا أَنَا فِيهِ فَرَجًا وَمَخْرَجًا

صاحب شکوه و بزرگواری، بر محمد درود فرستی، و از آنچه در آنم، برایم گشایش و راه خروجی قرار دهی.

در نتیجه کاروان از راه رسید، و او را از چاه بیرون آورد، به همان صورتی که داستانش در قرآن مجید آمده .

۴. از حضرت صادق علیه السلام نقل شده: هرگاه از امری ترسیدی بگو:

اللَّهُمَّ إِنَّكَ لَا يَكْفِي مِنْكَ أَحَدٌ، وَأَنْتَ تَكْفِي مِنْ كُلِّ أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَكَفِّنِي كَذَا وَكَذَا.

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



و در حدیث دیگری فرمود: می گویی:

يَا كَافِيًا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَكْفِي مِنْكَ شَيْءٌ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَكْفِي مَا أَهَمَّنِي مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا
وَالْآخِرَةِ وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

ای کفایت کننده از هر چیزی، و چیزی از تو در آسمانها و زمین کفایت نکند، مرا از کار دنیا و آخرت، آنچه به اندیشه برده کفایت کن، و بر محمد و خاندانش درود فرست

و حضرت صادق علیه السلام فرمود: هر که بر سلطانی که از او بترسد وارد شود بگوید:

بِاللَّهِ اسْتَفْتَحَ وَبِاللَّهِ اسْتَسْخَى وَبِحَمْدِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ اتَّوَجَّهُ

به خدا گشایشی می جویم، و به خدا کامیابی می طلبم، و به محمد (درود خدا بر او و خاندانش) رو می کنم،

اللَّهُمَّ ذَلِّ لِي صُعُوبَتَهُ وَسَهِّلْ لِي حَزُونَتَهُ فَإِنَّكَ تَحْوُ مَا تَشَاءُ وَتُثَبِتُ وَعِنْدَكَ أُمُّ الْكِتَابِ

خدایا دشواری اش را برایم رام کن، و ناهمواری اش را برایم هموار فرما، به درستی که تو محو می کنی و اثبات می نمایی آنچه خواهی، و امّ کتاب نزد توست

و نیز بگوید:



حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَامْتَنِعْ بِحَوْلِ اللَّهِ وَقُوَّتِهِ مِنْ حَوْلِهِمْ وَ
قُوَّتِهِمْ

خدا مرا بس است، معبودی جز او نیست، بر او توکل نمودم، و او پروردگار عرش بزرگ است، به حول و قوت
خدا، خود را از حول و قوت ایشان باز می دارم،

وَامْتَنِعْ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

و به پروردگار سپیده دم از شر آنچه آفرید خود را حفظ می کنم، و جنبش و نیرویی نیست جز به خدا.

۵. روایت شده: این دعای امام باقر علیه السلام است، در امری که پیش می آید:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَزَكِّ عَمَلِي وَيَسِّرْ مُنْقَلَبِي وَاهْدِ قَلْبِي

خدایا درود فرست بر محمد و خاندان محمد، و مرا بیامرز، و به من رحم کن، و عملم را پاک فرما، و مرگم را
آسان نما، و قلبم را هدایت کن،

وَآمِنْ خَوْفِي وَعَافِنِي فِي عُمْرِي كُلِّهِ وَثَبِّتْ حُجَّتِي وَاعْفِرْ خَطَايَايَ وَيِّضْ وَجْهِي

و ترسم را ایمنی بخش، و در تمام عمرم عافیت ده، و حجتم را پا برجا فرما، و خطاهایم را بیامرز، و رویم را سپید
کن،



وَأَعِصْمَنِي فِي دِينِي وَسَهِّلْ مَطْلَبِي وَوَسِّعْ عَلَيَّ فِي رِزْقِي فَإِنِّي ضَعِيفٌ وَتَجَاوَزُ عَنِّي سَيِّئُ مَا عِنْدِي
بِحُسْنِ مَا عِنْدَكَ

و در دینم پایدارم بدار، و مطلبم را آسان نما، و در روزی ام بر من وسعت بخش، زیرا من ناتوانم، و از بدی آنچه نزد من است، به خوبی آنچه نزد توست درگذر،

وَلَا تَجْعَلْنِي بِنَفْسِي وَلَا تَجْعَلْ لِي حَمِيمًا وَهَبْ لِي يَا إِلَهِي لِحُطَّةٍ مِنْ لِحَطَاتِكَ تَكْشِفُ بِهَا عَنِّي جَمِيعَ مَا بِهِ
ابْتَلَيْتَنِي

و مرا به مصیبتی در وجودم دچار مساز، و ای معبود من توجّهی از توجّهاتت را من ببخش، که به وسیله آن همه آنچه را که به آن گرفتارم کرده ای برطرف کنی،

و تَرُدُّ بِهَا عَلَيَّ مَا هُوَ أَحْسَنُ عَادَتِكَ عِنْدِي فَقَدْ ضَعُفْتُ قُوَّتِي وَقَلَّتْ حِيلَتِي وَانْقَطَعَ مِنْ خَلْقِكَ
رَجَائِي وَلَمْ يَبْقَ إِلَّا رَجَاؤُكَ وَتَوَكَّلْتُ عَلَيْكَ،

و به سبب آن آنچه که بهترین شیوه تو به من است به من بازگردانی، به راستی که نیروی من سست گشته، و چاره ام کم شده، و امیدم از بندگان بریده، و برایم جز امید به تو، و توکل بر تو.

وَقُدْرَتِكَ عَلَيَّ يَا رَبِّ أَنْ تَرْحَمَنِي وَتُعَافِيَنِي كَقُدْرَتِكَ عَلَيَّ أَنْ تُعَذِّبَنِي وَتَبْتَلِيَنِي

و قدرتت بر من نمانده، ای پروردگام اینکه به من رحم کنی، و سلامت کاملم دهی، مانند قدرتت بر من است که عذابم کنی، گرفتارم نمایی،



إِلَهِي ذِكْرُ عَوَايِدِكَ يُؤْنِسُنِي وَالرَّجَاءُ لِإِنْعَامِكَ يُقَوِّنِي وَلَمْ أُخَلِّ مِنْ نِعْمِكَ مِنْذُ خَلَقْتَنِي

معبود من، یاد نعمت‌هایت آرامش می دهد، و امید به نعمت بخشی ات نیرومندم می نماید، از وقتی که مرا آفریدی، از نعمت هایت فارغ نبودم،

فَأَنْتَ رَبِّي وَسَيِّدِي وَمَفْزَعِي وَمَلْجَأِي وَالْمُحَافِظُ لِي وَالذَّابُّ عَنِّي وَالرَّحِيمُ بِي وَالْمُتَكَفِّلُ بِرِزْقِي
وَفِي قَضَائِكَ وَقُدْرَتِكَ كُلُّ مَا أَنَا فِيهِ فَلْيَكُنْ

تویی پروردگارم و آقایم و پناهم، و پناهگاهم و نگهدارم، و دفاع کننده ام، و مهربان بر من، و عهده دار روزی ام، و در قضا و قدرتت هرچه من در آنم،

يَا سَيِّدِي وَمَوْلَايَ فِيمَا قَضَيْتَ وَقَدَّرْتَ وَحَتَمْتَ تَعْجِيلُ خَلَاصِي مِمَّا أَنَا فِيهِ جَمِيعِهِ وَالْعَافِيَةُ لِي فَإِنِّي
لَأَجِدُ لِدَفْعِ ذَلِكَ أَحَدًا غَيْرَكَ

ای آقا و مولایم، در آنچه کردی، و تقدیر نمودی، و حتم فرمودی، باید شتاب در خلاصی و عافیت من از همه آنچه که به آن گرفتارم باشد، من برای دفع اینها احدی جز تو را نمی یابم،

وَلَا أَعْتَمِدُ فِيهِ إِلَّا عَلَيْكَ فَكُنْ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ عِنْدَ أَحْسَنِ ظَنِّي بِكَ وَرَجَائِي لَكَ

و در آنها بر کسی غیر از تو اعتماد نمی کنم، ای صاحب عظمت و اکرام، نزد بهترین گمانم و امیدم به تو،



وَارْحَمْ تَضْرُعِي وَاسْتِكَانَتِي وَضَعْفَ رُكْنِي وَآمُنْ بِذَلِكَ عَلَيَّ وَعَلَى كُلِّ دَاعٍ دَعَاكَ يَا أَرْحَمَ
الرَّاحِمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

و به زاری و بیچارگی و سستی پایه ام رحم کن، و به آن بر من و هر دعا کننده ای که تو را می خواند منت گذار، ای مهربان ترین مهربانان، و درود خدا بر محمد و خاندانش

۶. از حضرت صادق علیه السلام نقل شده: حضرت سجاد علیه السلام می فرمود: هرگاه این کلمات را بگویم، اگر جن و انس به زیان من گرد آیند باکی ندارم:

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَمِنَ اللَّهِ وَإِلَى اللَّهِ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَعَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ

به نام خدا، و به خدا، و از خدا، و به سوی خدا، و در راه خدا، و بر آیین رسول خدا (درود خدا بر او و خاندانش)

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَسَلَمْتُ نَفْسِي وَإِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهِي وَإِلَيْكَ الْجَأْتُ ظَهْرِي وَإِلَيْكَ فَوَّضْتُ أَمْرِي

خدایا خویشتن را تسلیم تو کردم، و رویم را به جانب تو متوجه نمودم، و به تو پشت گرم شدم، و کارم را به تو وا گذاشتم،

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي بِحِفْظِ الْإِيمَانِ مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي

خدایا مرا به حفظ ایمان حفظ کن، از پیش رویم، و از پشت سرم، و از سمت راست و چپم،



وَمِنْ فَوْقِي وَمِنْ تَحْتِي وَمَا قَبْلِي وَادْفَعْ عَنِّي بِحَوْلِكَ وَقُوَّتِكَ فَإِنَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ

و از بالای سرم و زیر پایم، و آنچه نزد من است، به حول و نیرویت از من دور کن، زیرا جنبش و نیرویی جز تو نیست

۷. وارد شده: برای دفع اندوه و ترس از سلطان، دعای اهل بیت را بخوانند:

يَا كُنَّا قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ وَيَا مُمْكُونَ كُلِّ شَيْءٍ وَيَا بَاقِيَائِ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَافْعَلْ بِي كَذَا وَكَذَا

ای هستی پیش از هر چیز، و ای هستی بخش هر چیز، و ای پاینده پس از هر چیز، بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و با من چنین و چنان کن

بجای کذا و کذا حاجت را بخواه.

۸. از حضرت امام محمد تقی علیه السلام مروی است که برای فرج و گشایش امر مواظبت کن بخواندن

يَا مَنْ يَكْفِي مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَكْفِي مِنْهُ شَيْءٌ أَكْفِنِي مَا أَهَمَّنِي

ای که از هر چیز کفایت می کند و هیچ چیز از او کفایت نمی کند، مهمات امور مرا کفایت کن



۹. از حضرت امام زین العابدین علیه السلام منقول است که می فرمود به فرزند خود ای پسرک من هر گاه برسد مصیبتی به یکی از شماها یا نازل شود به او نازل ای وضوی کامل بگیرد و دو رکعت نماز گذارد یا چهار رکعت و بگوید در آخر آن:

يَا مُوَضِّعَ كُلِّ شَكْوَى وَيَا سَامِعَ كُلِّ نَجْوَى وَيَا شَاهِدَ كُلِّ مَلَأٍ وَيَا عَالِمَ كُلِّ خَفِيَّةٍ

ای موضع هر شکایت و ای شنوای هر راز و ای حاضر هر انجمن و ای دانای هر پنهان

وَيَا دَافِعَ مَا يَشَاءُ مِنْ بَلِيَّةٍ يَا خَلِيلَ إِبْرَاهِيمَ وَيَا نَجِيَّ مُوسَى وَيَا مُصْطَفِيَّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ

و ای جلوگیری هر چه بخواهد از بلاها ای خلیل ابراهیم و ای انتخاب کننده موسی و ای برگزیننده محمد صلی الله علیه و آله

أَدْعُوكَ دُعَاءَ مَنْ اشْتَدَّتْ فَاقَتُهُ وَقَلَّتْ حِيلَتُهُ وَضَعْفَتْ قُوَّتُهُ دُعَاءَ الْغَرِيبِ الْغَرِيقِ الْمُضْطَرِّ

بخوانمت خواندن کسی که به سختی نیازمند شده و ما چاره اش کم و نیرویش سست گشته خواندن دور از وطن غریق درمانده ای

الَّذِي لَا يَجِدُ لِكَشْفِ هُوْفِهِ إِلَّا أَنْتَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

که نیابد برای برطرف شدن گرفتاریش جز تو ای مهربانترین مهربانان



پس بدرستی که نمی خواند این دعا را احدی مگر آنکه برطرف می کند حق تعالی از او نازله را ان شاء الله تعالی .

۱۰. از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام منقول است که برای رفع هم و غم غسل می کنی و دو رکعت نماز می گذاری و می گوئی :

يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا رَحْمَنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا

ای گشاینده اندوه و ای زداینده غم ای بخشاینده دنیا و آخرت و مهرورز در آن دو

فَرِّجْ هَمِّي وَ اكْشِفْ غَمِّي يَا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ

بگشا اندوهم و برطرف کن غصه ام را ای خدای یگانه یکتای بی نیازی که فرزند نگیرد و

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ اعْصِمْنِي وَطَهِّرْنِي وَادْهَبْ بِيَلَّتِي

فرزند کسی نیست و نیست برایش همتایی هیچکس ، نگاهم دار و پاکم کن و گرفتاریم را برطرف کن

و بخوان آیه الكرسی و معوذتین را

۱۱. روایت شده که برای رفع هم می گوئی در سجده صد مرتبه:



يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا اِلَهَ الْاِلاٰهَ الْاَنْتَ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَعِيْثُ فَاكْفِنِيْ مَا اَهَمَّنِيْ وَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ

ای زنده ای پاینده ای که معبودی جز تو نیست به رحمت تو پناه برم پس کفایت کن آنچه برایم اهمیت دارد و وامگذارم به خودم

۱۲. از حضرت موسی بن جعفر علیه السلام منقول است که به سماعه فرمود که ای سماعه هر وقت که از برای تو حاجتی باشد نزد حق تعالی پس بگو :

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَعَلِیٍّ فَاِنَّ لَهُمَا عِنْدَكَ شَأْنًا مِّنَ الشَّأْنِ وَقَدْرًا مِّنَ الْقَدْرِ

خدایا از تو خواهم به حق محمد و علی زیرا آن دو را نزد تو منزلتی است از منزلتها و مقامی است از مقامها پس به حق

فَبِحَقِّ ذَلِكَ الشَّأْنِ وَبِحَقِّ ذَلِكَ الْقَدْرِ اِنْ تُصَلِّیْ عَلَیْ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَفْعَلَ بِيْ كَذَا وَكَذَا

پس بحق آن منزلت و به حق این مقام که درود فرستی بر محمد و آل محمد و بکنی درباره من چنین و چنان

پس بدرستی که چون روز قیامت شود نماند ملک مقرب و نه پیغمبر مرسل و نه مؤمن ممتحنی مگر آنکه او محتاج است بسوی محمد و علی صلوات الله علیهما و آلهما در آن روز. فقیر گوید: که ابن ابی الحدید نقل کرده از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمود وقتی سؤال کردم از حضرت رسول صلی الله علیه و آله که دعا کند برای من به مغفرت فرمود دعا خواهم کرد پس برخاست و نماز گذاشت و دست به دعا برداشت گوش دادم به دعای آن حضرت شنیدم می گوید اَللّٰهُمَّ بِحَقِّ عَلِیٍّ



عِنْدَكَ إِغْفِرْ لِعَلِيٍّ يَعْنِي خدایا به حقّ علیّ نزد تو بیامرز علیّ را من گفتم یا رسول الله این چه دعائی بود که کردی فرمود آیا کسی گرامی تر از او هست نزد خدا که من او را شفیع خود کنم نزد او

مؤلف گوید: که ما در باب اوّل در ذکر ادعیه سجده شکر ذکر کردیم بعضی دعاهائی که مناسبت با این فصل داشت.