

آهِ وَ نَفْسَاهُ كَيْفَ لِي بِمَعَالَجَةِ الْأَغْلَالِ غَدًا؟!

آه، وای بر من، چگونه غل‌ها را فردا علاج کنم؟!

آهِ وَ نَفْسَاهُ مِمَّا حَمَلْتَنِي عَلَيْهِ جَوَارِحِي مِنَ الْبَلَايَا.

آه، وای بر من، از آنچه اندام‌هایم مرا بر آن واداشته اند از بلاها.

آهِ وَ نَفْسَاهُ كُلَّمَا حَدَّثْتُ لِي تَوْبَةً عَرَضْتُ لِي مَعْصِيَةً أُخْرَى.

آه، وای بر من، که هرگاه توبه‌ای برایم حاصل شود گناه دیگری برای من پیش می‌آید.

آهِ وَ نَفْسَاهُ أَقْبَلْتُ عَلَى قَلْبِي بَعْدَ مَا قَسَا.

آه، وای بر من، که روی آورده‌ام بر دلم پس از آنکه سخت گشته است.

آهِ وَ نَفْسَاهُ إِنْ قَضَيْتِ الْحَوَائِجُ وَحَاجَتِي لَمْ تُقْضَ.

آه، وای بر من، اگر حاجت‌ها برآورده شوند و حاجت من برآورده نگردد.

آهِ وَ نَفْسَاهُ إِنْ غُفِرَتْ ذُنُوبُ الْمُجْرِمِينَ وَأَخَذَنِي رَبِّي بِذُنُوبِي بَيْنَ الْمَلَأِ.

آه، وای بر من، اگر گناهان مجرمان بخشوده شوند، و پروردگرم مرا به گناهانم مؤاخذه کند در میان مردمان.

آهِ وَ نَفْسَاهُ مِنَ الْكِتَابِ وَمَا أَحْصَى، وَمِنَ الْقَلَمِ وَمَا جَرَى.

آه، وای بر من، از نامه‌ عملم و آنچه برشمرده، و از قلم و آنچه نوشته است.

آهِ وَ نَفْسَاهُ مِنْ مَوْقِفِي بَيْنَ يَدَيِ الرَّحْمَنِ غَدًا.

آه، وای بر من، از ایستادنم فردای قیامت در پیشگاه خدای رحمان.

آهِ وَ نَفْسَاهُ مِنْ يَوْمٍ يُسْتَعْلَى فِيهِ عَنِ الْأُمَّهَاتِ وَالْآبَاءِ.

آه، وای بر من، از روزی که در آن مردم باز می‌مانند از پدران و مادران.

آهِ وَ نَفْسَاهُ مِنْ أَهْوَالِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَشِدَائِدِ شَتَّى.

آه، وای بر من، از وحشت‌های روز قیامت و سختی‌های فراوان.

آهٍ وَانْفُسَاهُ لَوْ كَانَ هَوْلًا وَاحِدًا لَكَفَى.

آه، وای بر من، که اگر یک وحشت می بود کفایت می کرد.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ حَرُّهَا لَا يُطْفَأُ وَدَخَانُهَا لَا يَنْقَطِعُ أَبَدًا.

آه، وای بر من، از آتشی که شعله های حرارتش خاموش نشود، و دودش هرگز قطع نگردد.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ تُحْرِقُ الْجُلُودَ وَتُنْضِجُ الْكُلَى.

آه، وای بر من، از آتشی که می سوزاند پوست ها را، و منجمد می کند کلیه ها را.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ جَرِيحُهَا لِأَيِّدَاوَى.

آه، وای بر من، از آتشی که زخمی اش درمان نگردد.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ دَارٍ لَا يُعَادُ فِيهَا الْمَرْضَى، وَلَا يُقْبَلُ فِيهَا الرَّشَاءُ، وَلَا يُرْحَمُ فِيهَا الْأَشْقِيَاءُ.

آه، وای بر من، از خانه ای که مریضان در آن عیادت نشوند، و رشوه در آن پذیرفته نگردد، و ترحم نشود در آن بر شقاوت مندان.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ وَقُودُهَا الرَّجَالُ وَالنِّسَاءُ.

آه، وای بر من، از آتشی که مواد سوخت آن مردان و زنان باشند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ يَطُولُ فِيهَا مَكْتُ الْأَشْقِيَاءِ.

آه، وای بر من، از آتشی که ماندن شقاوت مندان در آن طولانی شود.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ مَلَائِكَةٍ تَشْهَدُ عَلَيَّ غَدًا.

آه، وای بر من، از فرشتگانی که فردا بر من گواهی دهند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ نَارٍ تَتَوَقَّدُ وَلَا تُطْفَأُ.

آه، وای بر من، از آتشی که شعله ور است و خاموش نمی گردد.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ يَوْمٍ تَزُلُ فِيهِ قَدَمٌ وَتَثْبُتُ فِيهِ أُخْرَى.

آه، وای بر من، از روزی که در آن قدمی می لغزد و دیگری ثابت می ماند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ دَارٍ بَكَى أَهْلِهَا بَدَلَ الدُّمُوعِ دَمًا.

آه، وای بر من، از سرایی که اهل آن به جای اشک، خون می‌گیرند.

آهِ وَ أَنْفَسَاهُ إِنَّ حُرْمَتَ رَبِّي عَلَيَّ غَدًا.

آه، وای بر من، اگر فردا از رحمت پروردگارم نسبت به خود، محروم شوم.

آهِ وَ أَنْفَسَاهُ إِنَّ كُنْتُ مَمْفُوتًا فِي أَهْلِ السَّمَاءِ.

آه، وای بر من، اگر در میان اهل آسمان مورد دشمنی باشم.

آهِ وَ أَنْفَسَاهُ إِنَّ كَانَتْ جَهَنَّمُ هِيَ الْمَقِيلَ وَالْمَثْوَى.

آه، وای بر من، اگر جهنم قرارگاه و منزلگاه من باشد.

آهِ وَ أَنْفَسَاهُ لِأُبَدِّ مِنَ الْمَوْتِ وَ وَخْشَةِ الْقَبْرِ وَ الْبَلَاءِ.

آه، وای بر من، که گریزی از مرگ و وحشت قبر و بلا نباشد.

آهِ وَ أَنْفَسَاهُ إِنَّ حَيْلَ بَيْنِي وَ بَيْنَ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

آه، وای بر من، اگر میان من و محمد مصطفی جدایی افکنده شود.

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ مِنْ تَجَرُّعِ الصَّدِيدِ وَ ضَرْبِ الْمَقَامِعِ غَدًا.

آه، وای بر اندوهم، از سرکشیدن چرک و خونابه و کوبیده شدن با کوبنده‌ها در فردای قیامت.

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ أَنَا الَّذِي أَطَعْتُكَ يَا سَيِّدِي صَبَاحًا وَ نَقَضْتُ الْعَهْدَ مَسَاءً.

آه، وای بر اندوهم، من آنم که تو را ای سرورم هنگام صبح اطاعت کردم و شامگاهان پیمان را شکستم.

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ كُلَّمَا طَلَبْتُ التَّوَّابِينَ وَ قَفْتُ مَعَ الْأَشْفِيَاءِ.

آه، وای بر اندوهم، که هر چه توبه‌کنندگان را طلب کنم همراه شقاوتمندان می‌ایستم.

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ كَمْ عَاهَدْتُ رَبِّي فَلَمْ يَجِدْ عِنْدِي صِدْقًا وَلَا وِفَاءً!

که چه بسیار با پروردگارم عهد بستم ولی نزد من راستی و وفاداری نیافته است!

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ إِذَا عَرِضْتُ عَلَى الرَّحْمَنِ غَدًا.

آه، وای بر اندوهم، هرگاه فردا بر خدای رحمان عرضه شوم.

آهِ وَ أَحْزَنَاهُ عَصَيْتُ رَبِّي وَأَنَا أَعْلَمُ أَنَّهُ مُطَّلِعٌ بَرِي.

آه، وای بر اندوهم، که من پروردگارم را نافرمانی نمودم، در حالی که می‌دانم که او آگاه است و می‌بیند.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ عَصَيْتُ مَنْ لَيْسَ أَعْرِفُ مِنْهُ إِلَّا الْحُسْنَى.

آه، وای بر اندوهم، من کسی را نافرمانی کرده‌ام که جز نیکی از او سراغ ندارم.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ اسْتَتَرْتُ مِنَ الْخَلَائِقِ وَبَارَزْتُ بِذُنُوبِي عِنْدَ الْمَوْلَى.

آه، وای بر اندوهم، که از آفریدگان خود را پنهان کردم، و گناهانم را نزد مولایم آشکار نمودم.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ اسْتَتَرْتُ بِعَمَلِي وَبَارَزْتُ رَبِّي بِالذُّنُوبِ وَالْخَطَايَا.

آه، وای بر اندوهم، که عملم را پنهان داشتم، و گناهان و خطاهایم را بر پروردگارم آشکار کردم.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ لَيْتَنِي لَمْ أَكُ شَيْئًا أَبَدًا.

آه، وای بر اندوهم، که کاش هرگز چیزی نمی‌بودم.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ مِنْ مَلَائِكَةٍ غَلَاظٍ شِدَادٍ لَا يُرْحَمُونَ مَنْ شَكَا وَبَكَى.

آه، وای بر اندوهم، از فرشتگان سختگیری که رحم نمی‌کنند هر کس را که شکوه کند و گریه نماید.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ مِنْ رَبِّ شَدِيدِ الْقُوَى.

آه، وای بر اندوهم، از پروردگاری که سخت نیرومند است.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ أَنَا جَلِيسٌ مِنْ نَاحِ عَلَى نَفْسِهِ وَبَكَى.

آه، وای بر اندوهم، که من همنشین کسی هستم که بر خود نوحه‌سرایي کند و بگرید.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ مَا أَبْعَدَ السَّفَرَ وَأَقَلَّ الزَّادَ عَدَاً.

آه، وای بر اندوهم، که فردا سفر چه دور است و توشه چه اندک.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ أَنَا الْمُنْقُولُ إِلَى عَسْكَرِ الْمَوْتَى.

آه، وای بر اندوهم، که من به لشکر مردگان منتقل شوم.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ أَيُّنَ الْمَقْرَمِ مِنْ ذُنُوبِي عَدَاً.

آه، وای بر اندوهم، کجاست محل فرار از گناهم فردا؟

آهٍ وَاحْزَنَاهُ تَشْهَدُ عَلَيَّ مَلَائِكَةُ السَّمَاءِ.

آه، وای بر اندوهم، که فرشتگان آسمان بر من گواهی می‌دهند.

آهٍ وَاحْزَنَاهُ إِنْ طُرِدْتُ عَنْ حَوْضِ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

آه، وای بر اندوهم، اگر از حوض محمد مصطفی ﷺ رانده شوم.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِذَا أَضْحَى التُّرَابُ لِي فِرَاشًا وَوِطَاءً.

آه، وای بر من، هنگامی که خاک زیرانداز و رواندازم گردد.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِذَا أَسْلَمُونِي الْأَجْبَاءُ وَالْأَخْلَاءُ.

آه، وای بر من، هرگاه که عزیزان و دوستان مرا رها کنند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِذَا أَكَلَتِ الدِّيدَانُ مَحَاسِنِي وَاللَّحْمَ، وَتَصَرَّمَتِ الْأَعْضَاءُ.

آه، وای بر من، وقتی که کرم‌ها، زیبایی‌هایم را بخورند و گوشت را، و از هم جدا شوند اندام‌هایم.

آهٍ وَانْفُسَاهُ مِنْ ظِلْمَةِ الْقَبْرِ وَوَحْشَةِ الْبَلَاءِ.

آه، وای بر من، از تاریکی قبر و وحشت و بلا.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِنْ حُرِمْتُ الْحُورَ الْعَيْنَ فِي جَنَّةِ الْمَأْوَى.

آه، وای بر من، اگر در بهشت از حور عین محروم گردم.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِنْ حُرِسْتُ وَحُشِرْتُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى، وَصِرْتُ فِي النَّارِ مَعَ مَنْ هَوَى.

آه، وای بر من، اگر تحت نظر باشم، و روز قیامت نابینا محسوس شوم و قرار بگیرم در آتش همراه کسانی که

سقوط کردند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِنْ سَحَبَتْنِي الْمَلَائِكَةُ عَلَى حَرٍّ وَجْهِي عَدَاً.

آه، وای بر من، اگر فردا فرشتگان مرا با صورت روی خاک کشان کشان برند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِذَا انْقَطَعَ ذِكْرِي وَنَسِيتَنِي أَهْلُ الدُّنْيَا.

آه، وای بر من، هرگاه یاد من قطع شود و اهل دنیا فراموشم نمایند.

آهٍ وَانْفُسَاهُ إِنْ لَمْ يَرِضْ عَلَيَّ رَبِّي عَدَاً.

آه، وای بر من، اگر فردا پروردگارم از من خشنود نگردد.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي كَالْحَبَّةِ فِي الْمِقْلَى.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا همچون دانه‌ای بر تابه سرخ کردن رها کرده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي كَالطَّيْرِ لَيْسَ لَهُ مَأْوَى.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا همچون پرنده‌ای بی‌پناه رها کرده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي كَالسَّقِيمِ لَيْسَ لَهُ شِفَاءٌ.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا همچون بیماری بی‌درمان رها کرده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي فِي مَوَارِدِ الْهَلْكِ.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا در جایگاه‌های هلاکت رها نموده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي فِي طُولِ حُزْنٍ وَبُكَاءٍ.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا در اندوه و گریه‌ای طولانی رها نموده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ أَبْعَدَنِي خَطِيئَتِي عَنِ أَهْلِ التَّقْوَى.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا از اهل تقوا دور کرده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ مَنْ كَانَتْ لَهُ خَطِيئَةٌ فَلْيَبْكُ قَبْلَ أَنْ لَا يَنْفَعَهُ الْبُكَاءُ.

آه، وای بر خطایم، هر کس را گناهی باشد باید گریه کند پیش از آنکه گریه سودی نبخشد.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكَّنِي خَطِيئَتِي مَعْمُومًا فِي دَارِ الدُّنْيَا.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا اندوهناک در سرای دنیا رها کرده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ أَوْقَعَنِي خَطِيئَتِي فِي مَا أَخَافُ وَأَخْشَى.

آه، وای بر خطایم، که خطایم مرا افکند در آنچه می‌ترسم و از آن بیم دارم.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ حَالَتْ خَطِيئَتِي بَيْنَ الْأُمَّهَاتِ وَالْأَبَاءِ.

آه، وای بر خطایم، که خطایم میان مادران و پدران جدایی افکنده است.

آهٍ وَاخْطِئْتَاهُ مِثْلُ خَطِيئَتِي لِأَيْقَاسُ فِي الْخَطَايَا.

آه، وای بر خطایم، که همانند گناهم در میان گناهان قیاس نشود.

آهِ وَاخْطِيئَتَاهُ كَيْفَ تُقْلِنِي الْأَرْضُ أَمْ كَيْفَ تُظَلِّنِي السَّمَاءُ؟!

آه، وای بر خطایم، چگونه زمین مرا بر می‌دارد و آسمان بر من سایه می‌افکند؟!

آهِ وَاخْطِيئَتَاهُ كُلَّمَا زَادَ عُمْرِي زَادَ ذَنْبِي وَنَمَا.

آه، وای بر خطایم، که هر چه عمرم بیشتر شود، گناهم بیشتر می‌گردد و رشد می‌کند.

آهِ وَاخْطِيئَتَاهُ عَلَيَّ أَيُّ حَالٍ أَلْقَى رَبِّي غَدًا؟!

آه، وای بر خطایم، که با چه حالی فردا با پروردگارم روبرو شوم؟!

آهِ وَاخْطِيئَتَاهُ أَخْلَقَ وَجْهِي ذُلُّ الْخَطَايَا.

آه، وای بر خطایم، که خواری گناهان چهره‌ام را دگرگون ساخته و تباه گردانیده است.

يَا رَبَّاهُ، أَنَا صَاحِبُ الْخَطِيئَةِ وَالْجِنَايَةِ الْعَظْمَى.

پروردگارا، من دارنده‌ی خطا و جنایت بزرگم.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْ مَنْ تَجَرَّأَ عَلَيْكَ وَافْتَرَى.

پروردگارا، رحم کن بر کسی که بر تو گستاخی نموده و دروغ بسته است.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْ مَنْ لَمْ يَرَأْفِقْكَ إِذَا خَلَا.

پروردگارا، رحم کن بر کسی که در پنهان، تو را در نظر نداشته است.

يَا رَبَّاهُ، أَنَا صَاحِبُ الذُّنُوبِ وَالْخَطَايَا.

پروردگارا، من دارنده‌ی گناهان و خطاها هستم.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْ مَنْ عَادَ فِي الذُّنُوبِ مَرَّةً أُخْرَى.

پروردگارا، رحم کن بر آنکه بار دیگر به گناه بازگشته است.

يَا رَبَّاهُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارٍ حَرُّهَا لَا يُطْفَأُ وَدُخَانُهَا لَا يَنْقَطِعُ أَبَدًا.

پروردگارا، به تو پناه می‌برم از آتشی که هرگز گرمایش خاموش نشود و دودش قطع نگردد.

يَا رَبَّاهُ، نَجِّنَا مِنَ الْأَهْوَالِ غَدًا.

پروردگارا، مرا از وحشت‌ها در فردای قیامت نجات ده.

يَارَبَّاهُ، لِاتَذِقْنَا الْقَطْرَانَ بَعْدَ فِرَاقِ الدُّنْيَا.

پروردگارا، پس از جدایی از دنیا هرگز گداخته مس را به ما نچشان.

يَارَبَّاهُ، إِلَيْكَ الشُّكْوَى وَإِلَيْكَ الْمُشْتَكَى.

پروردگارا، شکوه به سوی تو و شکایت نزد تو برده می‌شود.

يَارَبَّاهُ، أَدْخِلْنَا جَنَّةً لِنَجُوعَ فِيهَا وَلَا نَعْرَى.

پروردگارا، ما را به بهشتی وارد ساز که در آن گرسنه نشویم و برهنه نگردیم.

يَارَبَّاهُ، اسْقِنَا الْعَسَلَ الْمُصْفَى.

پروردگارا، ما را عسل صاف گردیده شده بنوشان.

يَارَبَّاهُ، إِلَيْكَ أَتَوَجَّهُ بِمُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

پروردگارا، به سوی تو متوجه می‌شوم به واسطه محمد مصطفی (صلی‌الله‌علیه‌وآله)

يَارَبَّاهُ، قَدْ اسْتَوْجَبْتُ الْعُقُوبَةَ الْعُظْمَى.

پروردگارا، من کیفر بزرگ را سزاوار گشته‌ام.

يَارَبَّاهُ، ارْحَمْنِي إِذَا نَزَلْتُ مَنْزِلًا لَا أُرَارُ فِيهِ وَلَا أُوتَى.

پروردگارا، رحم کن مرا آنگاه که به سرایی فرود آیم که در آن نه کسی مرا دیدار کند و نه به نزد می‌آیند.

يَارَبَّاهُ، أَنَادِيكَ بِعَظِيمِ الرَّجَاءِ.

پروردگارا، با امیدی بزرگ تو را ندا می‌دهم.

يَارَبَّاهُ، لَا أَدْرِي أَغْفَرْتَ لِي ذُنُوبِي أَمْ لَا؟

پروردگارا، نمی‌دانم که گناهانم را بخشیده‌ای یا نه؟

يَارَبَّاهُ، اسْقِنَا شَرْبَةً لِنَنْظِمًا بَعْدَهَا أَبَدًا.

پروردگارا، ما را جرعه‌ای بنوشان که پس از آن هرگز تشنه نگردیم.

يَارَبَّاهُ، يَا أَكْرَمَ مَنْ تَجَاوَزَ وَعَفَا.

پروردگارا، ای گرامی‌ترین کسی که گذشت نمود و عفو کرد.



يَا رَبُّاهُ، اَرْحَمَ مَنْ اَرْحَى السُّتُوْرَ عَلٰى الْخَطَايَا.

پروردگارا، رحم کن کسی را که بر گناهان خود پرده افکنده است.

يَا رَبُّاهُ، اَرْحَمَ مَنْ صَلَّى جَوْفَ اللَّيْلِ وَنَاجَى.

پروردگارا، رحم کن کسی را که در دل شب نماز خواند و راز و نیاز کرد.

يَا رَبُّاهُ، اَرْحَمَ مَنْ لَمْ يَزَلْ يَعْصِيكَ صَغِيْرًا وَكَبِيْرًا مُنْذُ نَشَأَ.

پروردگارا، رحم کن کسی را که پیوسته در کوچکی و بزرگی از آن وقت که رشد کرد تو را معصیت نمود.

يَا رَبُّاهُ، صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ فِي الْاٰخِرَةِ وَالْاَوَّلٰى.

پروردگارا، درود فرست بر محمد در آخرت و در دنیا.

يَا رَبُّاهُ، لَا تَحْرِمْنَا شَفَاعَتَهُ عَدَاً.

پروردگارا، فردا ما را از شفاعتش محروم مفرما.

يَا رَبُّاهُ، صَلِّ عَلٰى الْمَلٰٓئِكَةِ السُّعَدٰٓءِ وَالْاَنْبِيَاۥءِ وَالشُّهَدٰٓءِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ.

پروردگارا، درود فرست بر فرشتگان سعادت‌مند و پیامبران و شهیدان، و سپاس خدای را که پروردگار جهانیان است.