

۱۹۸- مناجات با اظهار حزن



آهِ وَانْفَسَاهُ كَيْفَ لِي بِمُعَالَجَةِ الْأَغْلَالِ غَدًا؟!
آه، وای بر من، چگونه می‌توانم فردا خود را از قید و بند [گناهان]
رها سازم؟!

آهِ وَانْفَسَاهُ مِمَّا حَمَلْتَنِي عَلَيْهِ جَوَارِحِي مِنَ الْبَلَايَا.
آه، وای بر من، از بلاها و مصیبت‌هایی که اعضا و جوارحم بر
من تحمیل کرده‌اند.

آهِ وَانْفَسَاهُ كُلَّمَا حَدَّثْتُ لِي تَوْبَةً عَرَضْتُ لِي
مَعْصِيَةً أُخْرَى.

آه، وای بر من، هر بار که فرصت توبه‌ای برایم پیش می‌آید،
گناه دیگری در برابرم ظاهر می‌شود.

آهِ وَانْفَسَاهُ أَقْبَلْتُ عَلَى قَلْبِي بَعْدَ مَا قَسَا.
آه، وای بر من، که به قلبم بعد از آنکه سخت و بی‌رحم شده
است، رو آورده‌ام.

آهِ وَانْفَسَاهُ إِنْ قُضِيَتْ الْحَوَائِجُ وَحَاجَتِي لَمْ تُقْضَ.
آه، وای بر من، اگر حاجت‌ها برآورده شوند و حاجت من برآورده
نشود.



آه وَ نَفْسَاهُ إِنَّ غُفِرَتْ ذُنُوبُ الْمُجْرِمِينَ وَأَخَذَنِي
رَبِّي بِذُنُوبِي بَيْنَ الْمَلَأِ.

آه، وای بر من، اگر گناه مجرمان آمرزیده شود و پروردگار مرا
به خاطر گناهانم در برابر جمع مؤاخذه کند.

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

آه، وای بر من، از نامه اعمال و آنچه ثبت کرده، و از قلم و آنچه
نگاشته است.

آه وَ نَفْسَاهُ مِنْ مَوْقِفِي بَيْنَ يَدَيِ الرَّحْمَنِ غَدًا.
آه، وای بر من، از ایستادنم فردای قیامت در پیشگاه خدای
رحمان.

آه وَ نَفْسَاهُ مِنْ يَوْمٍ يُشْتَغَلُ فِيهِ عَنِ الْأُمّهَاتِ
وَالْآبَاءِ.

آه، وای بر من، از روزی که مادران و پدران از یاد می‌روند.

آه وَ نَفْسَاهُ مِنْ أَهْوَالِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَشَدَائِدِ شَتَّى.
آه، وای بر من، از هول و وحشت‌های روز قیامت و سختی‌های
گوناگون.

آه وَ نَفْسَاهُ لَوْ كَانَ هَوْلًا وَاحِدًا لَكَفَى.

آه، وای بر من، اگر فقط یک هول و وحشت بود هم کافی بود.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ حَرُّهَا لَا يُطْفَأُ وَدُخَانُهَا لَا يَنْقَطِعُ
أَبَدًا.

آه، وای بر من، از آتشی که شعله‌های حرارتش خاموش نشود،
ودودش هرگز قطع نگردد.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ تُحْرِقُ الْجُلُودَ وَتُنْضِجُ الْكُلَى.
آه، وای بر من، از آتشی که پوست‌ها را می‌سوزاند، و کلیه‌ها
را می‌پزد.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ جَرِيحُهَا لَا يُدَاوَى.
آه، وای بر من، از آتشی که مجروح آن، درمان نگردد.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ دَارٍ لَا يُعَادُ فِيهَا الْمَرْضَى، وَلَا يُقْبَلُ
فِيهَا الرَّشَاءُ، وَلَا يُرْحَمُ فِيهَا الْأَشْقِيَاءُ.
آه، وای بر من، از سزایی که بیماران در آن عیادت نمی‌شوند،
رشوه در آن پذیرفته نمی‌گردد، و بدبختان در آن مورد ترحم
قرار نمی‌گیرند.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ وَقُودُهَا الرِّجَالُ وَالنِّسَاءُ.
آه، وای بر من، از آتشی که سوخت آن مردان و زنانند.

آه وَاَنْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ يَطُولُ فِيهَا مَكْتُ الْأَشْقِيَاءِ.
آه، وای بر من، از آتشی که ماندن شقاوت‌مندان در آن طولانی
است.

آهٍ وَانْفَسَاهُ مِنْ مَلَائِكَةٍ تَشْهَدُ عَلَيَّ غَدًا.

آه، وای بر من، از فرشتگانی که فردا علیه من گواهی می‌دهند.

آهٍ وَانْفَسَاهُ مِنْ نَارٍ تَتَوَقَّدُ وَلَا تُطْفَأُ.

آه، وای بر من، از آتشی که شعله‌ور است و خاموش نمی‌گردد.

آهٍ وَانْفَسَاهُ مِنْ يَوْمٍ تَزِلُّ فِيهِ قَدَمٌ وَتَثْبُتُ فِيهِ أُخْرَى.

آه، وای بر من، از روزی که در آن قدمی می‌لغزد و دیگری ثابت می‌ماند.

آهٍ وَانْفَسَاهُ مِنْ دَارٍ بَكَى أَهْلُهَا بَدَلَ الدَّمُوعِ دَمًا.

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

آهٍ وَانْفَسَاهُ إِنَّ حُرِّمْتَ رَحْمَةً رَبِّيَ عَلَيَّ غَدًا.

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

آهٍ وَانْفَسَاهُ إِنَّ كُنْتُ مَمْقُوتًا فِي أَهْلِ السَّمَاءِ.

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

آه وَاَنْفَسَاهُ اِنْ كَانَتْ جَهَنَّمُ هِيَ الْمَقِيلَ وَالْمُتَوَى.

آه، وای بر من، اگر جهنم جایگاه و مأوای من باشد.

آه وَاَنْفَسَاهُ لَا بُدَّ مِنَ الْمَوْتِ وَوَحْشَةِ الْقَبْرِ وَالْبَلَاءِ.

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

آه وَاَنْفَسَاهُ اِنْ حِيلَ بَيْنِي وَبَيْنَ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

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

آه وَاَحْزَنَاهُ مِنْ تَجَرُّعِ الصَّدِيدِ وَضَرْبِ الْمَقَامِعِ غَدًا.

آه واندوه از نوشیدن چرک و خون و ضربات گرزها در فردا.

آه وَاَحْزَنَاهُ اَنَا الَّذِي اطْعَمْتُكَ يَا سَيِّدِي صَبَاحًا

وَنَقَضْتُ الْعَهْدَ مَسَاءً.

آه واندوه من همانم که تو را ای سرورم صبح هنگام اطاعت کردم و شامگاهان پیمان را شکستم.

آه وَاَحْزَنَاهُ كُلَّمَا طَلَبْتُ التَّوَابِينَ وَقَفْتُ مَعَ

الْأَشْقِيَاءِ.

آه واندوه که هر چه طالب توبه کنندگان بودم اما در صف شقاوتمندان ایستادم.

آه وَاحْزَنَاهُ كَمْ عَاهَدْتُ رَبِّي فَلَمْ يَجِدْ عِنْدِي
صِدْقًا وَلَا وَفَاءً!

آه واندوه که چه بسیار با پروردگارم عهد بستم ولی او مرا
راستگو و وفادار نیافت!

آه وَاحْزَنَاهُ إِذَا عُرِضْتُ عَلَى الرَّحْمَنِ غَدًّا.

آه واندوه از فردا که در آستان خداوند رحمان عرضه شوم.

آه وَاحْزَنَاهُ عَصَيْتُ رَبِّي وَأَنَا أَعْلَمُ أَنَّهُ مُطَّلِعٌ يَرَى.

آه واندوه که من پروردگارم را نافرمانی نمودم، در حالی که
می دانستم که او آگاه است و می بیند.

آه وَاحْزَنَاهُ عَصَيْتُ مَنْ لَيْسَ أَعْرِفُ مِنْهُ إِلَّا
الْحُسْنَى.

آه واندوه که من کسی را نافرمانی کردم که جز نیکی
از او سراغ ندارم.

آه وَاحْزَنَاهُ اسْتَتَرْتُ مِنَ الْخَلَائِقِ وَبَارَزْتُ بِذُنُوبِي
عِنْدَ الْمَوْلَى.

آه واندوه که گناهانم را از آفریدگان پنهان کردم، و نزد
مولایم آشکار نمودم.

آه وَاَحْزَنَاهُ اسْتَتَرْتُ بِعَمَلِي وَبَارَزْتُ رَبِّي بِالذُّنُوبِ
وَالْخَطَايَا.

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

آه وَاَحْزَنَاهُ لَيْتَنِي لَمْ أَكُ شَيْئاً أَبَداً.
آه واندوه، کاش هرگز چیزی نمی بودم.

آه وَاَحْزَنَاهُ مِنْ مَلَائِكَةٍ غَلَاظٍ شِدَادٍ لَا يَرْحَمُونَ
مَنْ شَكَا وَبَكَى.

آه واندوه از فرشتگان سختگیری که به هیچ فرد شاکس و
گریانی رحم نمی کنند.

آه وَاَحْزَنَاهُ مِنْ رَبِّ شَدِيدِ الْقُوَى.
آه واندوه، از پروردگاری که سخت نیرومند است.

آه وَاَحْزَنَاهُ أَنَا جَلِيسُ مَنْ نَاحَ عَلَى نَفْسِهِ وَبَكَى.
آه واندوه، که من همنشین کسی هستم که بر خود
نوحه سرایی کند و بگرید.

آه وَاَحْزَنَاهُ مَا أَبْعَدَ السَّفَرِ وَأَقْلَ الزَّادِ غَدَاً.
آه واندوه، که فردا سفر چه دور است و توشه چه اندک.

آه وَاَحْزَنَاهُ اَنَا الْمَنْقُولُ إِلَى عَسْكَرِ الْمَوْتَى.

آه واندوه، که من به لشکر مردگان منتقل شوم.

آه وَاَحْزَنَاهُ اَيْنَ الْمَفْرَمِ مِنْ ذُنُوبِي غَدًا.

آه واندوه، فردا از گناه‌ها به کجا فرار کنم؟

آه وَاَحْزَنَاهُ تَشْهَدُ عَلَيَّ مَلَائِكَةُ السَّمَاءِ.

آه واندوه، که فرشتگان آسمان بر من گواهی می‌دهند.

آه وَاَحْزَنَاهُ اِنْ طُرِدْتُ عَنْ حَوْضِ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

آه واندوه، اگر مرا از حوض محمد مصطفی برانند.

آه وَانْفَسَاهُ اِذَا اُضْحِيَ التُّرَابُ لِي فِرَاشًا وَوِطَاءً.

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

آه وَانْفَسَاهُ اِذَا اُسْلِمُونِي الْاَحْبَاءُ وَالْاَخْلَاءُ.

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

آه وَانْفَسَاهُ اِذَا اَكَلَتِ الدِّيدَانُ مَحَاسِنِي وَاللَّحْمَ،

وَتَصَرَّمَتِ الْاَعْْضَاءُ.

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

آهِ وَانْفَسَاهُ مِنْ ظُلْمَةِ الْقَبْرِ وَوَحْشَةِ الْبَلَاءِ.

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

آهِ وَانْفَسَاهُ إِنَّ حُرْمَتُ الْحُورِ الْعَيْنِ فِي جَنَّةِ الْمَأْوَى.

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

آهِ وَانْفَسَاهُ إِنَّ حُرْسَتُ وَحْشَتُ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

أَعْمَى، وَصِرْتُ فِي النَّارِ مَعَ مَنْ هَوَى.

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

آهِ وَانْفَسَاهُ إِنَّ سَحَبَتِي الْمَلَائِكَةُ عَلَى حُرُوجِي

غَدَا.

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

آهِ وَانْفَسَاهُ إِذَا انْقَطَعَ ذِكْرِي وَنَسِيتُنِي أَهْلُ الدُّنْيَا.

آه، وای بر من، آنگاه که یاد من محو شود و اهل دنیا فراموشم نمایند.

آهِ وَانْفَسَاهُ إِنَّ لَمْ يَرْضَ عَلَيَّ رَبِّي غَدَا.

آه، وای بر من، اگر فردا پروردگارم از من راضی نباشد.

آه وَ اَخْطِیَّتَاہُ تَرَكْتَنِي خَطِیَّتِي کَالْحَبَّةِ فِي الْمِقْلَى.

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

آه وَ اَخْطِیَّتَاہُ تَرَكْتَنِي خَطِیَّتِي کَالطَّيْرِ لَيْسَ لَهُ مَأْوَى.

آه، وای از خطاها که خطایم مرا همچون پرنده‌ای بی پناه رها کرده است.

آه وَ اَخْطِیَّتَاہُ تَرَكْتَنِي خَطِیَّتِي کَالسَّقِيمِ لَيْسَ لَهُ شِفَاءٌ.

آه، وای از خطاها که خطایم مرا همچون بیماری لاعلاج رها کرده است.

آه وَ اَخْطِیَّتَاہُ تَرَكْتَنِي خَطِیَّتِي فِي مَوَارِدِ الْهَلَكَى.

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

آه وَ اَخْطِیَّتَاہُ تَرَكْتَنِي خَطِیَّتِي فِي طُولِ حُزْنٍ وَ بُكَاءٍ.

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

آه وَاخْطِئْتَاهُ أَبْعَدْتَنِي خَطِيئَتِي عَنْ أَهْلِ التَّقْوَى.

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

آه وَاخْطِئْتَاهُ مَنْ كَانَتْ لَهُ خَطِيئَةٌ فَلْيَبِكْ قَبْلَ

أَنْ لَا يَنْفَعَ الْبُكَاءُ.

آه، وای از خطاها که هر کس گناهی کرده باید گریه کند پیش از آنکه گریه سودی نبخشد.

آه وَاخْطِئْتَاهُ تَرَكْتَنِي خَطِيئَتِي مَغْمُومًا فِي دَارِ

الدُّنْيَا.

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

آه وَاخْطِئْتَاهُ أَوْقَعْتَنِي خَطِيئَتِي فِي مَا أَخَافُ

وَأُحْشَى.

آه، وای از خطاها که خطایم مرا در چیزی افکند که از آن می‌ترسم و بیم دارم.

آه وَاخْطِئْتَاهُ حَالَتْ خَطِيئَتِي بَيْنَ الْأُمَمَاتِ

وَالْأَبَاءِ.

آه، وای از خطاها که خطایم میان مادران و پدران جدایی افکند.

آه وَاخْطِئْتَاهُ مِثْلُ خَطِيئَتِي لَا يُقَاسُ فِي الْخَطَايَا.
آه، وای از خطاها که گناهی مانند گناه من، قابل قیاس با
گناهان دیگر نیست

آه وَاخْطِئْتَاهُ كَيْفَ تُقَلِّني الْأَرْضُ أَمْ كَيْفَ
تُظِلُّني السَّمَاءُ؟!
آه، وای از خطاها چگونه زمین مرا برمی دارد و آسمان بر من سایه
می افکند؟!

آه وَاخْطِئْتَاهُ كُلَّمَا زَادَ عُمْرِي زَادَ ذَنْبِي وَنَمَا.
آه، وای از خطاها که هر چه عمرم بیشتر شود، گناهم
بیشتر می گردد و رشد می کند.

آه وَاخْطِئْتَاهُ عَلَى أَيِّ حَالٍ أَلْقَى رَبِّي غَدًا؟!
آه، وای از خطاها که فردا با چه حالی با پروردگارم روبرو شوم؟!

آه وَاخْطِئْتَاهُ أَخْلَقَ وَجْهِي ذُلُّ الْخَطَايَا.
آه، وای از خطاها که خواری گناهان چهره ام را دگرگون
ساخته و تباه گردانیده است.

يَا رَبَّاهُ، أَنَا صَاحِبُ الْخَطِيئَةِ وَالْجِنَايَةِ الْعُظْمَى.
پروردگارا، من دارنده خطا و جنایت بزرگم.

يَا رَبَّاهُ، اَرْحَمُ مَنْ تَجَرَّأَ عَلَيْكَ وَاقْتَرَى.

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

يَا رَبَّاهُ، اَرْحَمُ مَنْ لَمْ يُرَاقِبْكَ إِذَا خَلَا.

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

يَا رَبَّاهُ، أَنَا صَاحِبُ الذُّنُوبِ وَالْخَطَايَا.

پروردگارا، من دارنده گناهان و خطاها هستم.

يَا رَبَّاهُ، اَرْحَمُ مَنْ عَادَ فِي الذُّنُوبِ مَرَّةً أُخْرَى.

پروردگارا، رحم کن بر آنکه دوباره به گناهان 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، ما را از هول و هراس‌های فردای قیامت نجات ده.

يَا رَبَّاهُ، لَا تُذِقْنَا الْقَطْرَانَ بَعْدَ فِرَاقِ الدُّنْيَا.

پروردگارا، پس از جدایی از دنیا عذاب گدازه‌های سوزان را به ما نچشان.

يَا رَبَّاهُ، إِلَيْكَ الشَّكْوَى وَإِلَيْكَ الْمُشْتَكَى.

پروردگارا، شکوه و شکایت تنها به نزد تو آورده می‌شود.

يَا رَبَّاهُ، أَدْخِلْنَا جَنَّةً لَا نَجُوعُ فِيهَا وَلَا نَعْرَى.

پروردگارا، ما را به بهشتی وارد ساز که در آن نه گرسنه شویم و نه برهنه.

يَا رَبَّاهُ، اسْقِنَا الْعَسَلَ الْمُصَفَّى.

پروردگارا، ما را عسل صاف شده بنوشان.

يَا رَبَّاهُ، إِلَيْكَ أَتَوَجَّهُ بِمُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى.

پروردگارا، به واسطه محمد مصطفی (صلی الله علیه وآله)، به سوی تو روی می‌آورم

يَا رَبَّاهُ، قَدْ اسْتَوْجَبْتُ الْعُقُوبَةَ الْعُظْمَى.

پروردگارا، من سزاوار بزرگترین کیفر هستم.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْنِي إِذَا نَزَلْتُ مَنْزِلًا لَا أَزَارُ فِيهِ وَلَا أُوتَى.

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

يَا رَبَّاهُ، أَنَادِيكَ بِعَظِيمِ الرَّجَاءِ.
پروردگارا، با امیدی بزرگ تو را می خوانم.

يَا رَبَّاهُ، لَا أَدْرِي أَغْفَرْتَ لِي ذُنُوبِي أَمْ لَا؟
پروردگارا، نمی دانم که گناهانم را بخشیده ای یا نه؟

يَا رَبَّاهُ، اسْقِنَا شَرْبَةً لَا نَظْمًا بَعْدَهَا أَبَدًا.
پروردگارا، ما را جرعه ای بنوشان که پس از آن هرگز تشنه نگردیم.

يَا رَبَّاهُ، يَا أَكْرَمَ مَنْ تَجَاوَزَ وَعَفَا.
پروردگارا، ای گرامی ترین کسی که گذشت نمود و عفو کرد.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْ مَنْ أُرِخِيَ السُّتُورَ عَلَى الْخَطَايَا.
پروردگارا، رحم کن به کسی که بر گناهان خود پرده افکنده است.

يَا رَبَّاهُ، ارْحَمْ مَنْ صَلَّى جَوْفَ اللَّيْلِ وَنَاجَى.
پروردگارا، رحم کن به کسی که در دل شب نماز خواند و راز و نیاز کرد.

يَا رَبَّاهُ، اَرْحَمَ مَنْ لَمْ يَزَلْ يَعْصِيكَ صَغِيرًا وَكَبِيرًا
مُنْذُ نَشَأَ.

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

يَا رَبَّاهُ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرَةِ وَالْأُولَى.
پروردگارا، درود فرست بر محمد در آخرت و در دنیا.

يَا رَبَّاهُ، لَا تَحْرِمْنَا شَفَاعَتَهُ غَدًا.
پروردگارا، فردا ما را از شفاعتش محروم مفرما.

يَا رَبَّاهُ، صَلِّ عَلَى الْمَلَائِكَةِ السُّعَدَاءِ وَالْأَنْبِيَاءِ
وَالشُّهَدَاءِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

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