

يصاب الإنسان بالهم والحزن في أحيان كثيرة، فيحب أن يدعو دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب، حيث أن الله هو القادر وحده على رد الهم والحزن وتفريج الأحزان، لذلك يلجأ المؤمن المصاب بالهموم والذي ضاقت عليه سبل الحياة إلى الله عز وجل يدعو ويتضرع له ويتوسل إليه بأسمائه الحسنى، واسمه الأعظم الذي إذا سئل به سبحانه وتعالى أجاب، فإله عز وجل يحب أن يدعو المؤمن فهو القائل سبحانه وتعالى [وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ].

**دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب والخوف**  
يَا رَبِّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَتْرُكْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا جَابِرُ، الْقُلُوبِ الْمُنْكَسِرَةِ،

**دعاء الضيق والاكتئاب**  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ

**دعاء التخلص من الاكتئاب**  
اللَّهُمَّ أَرْجُو رَحْمَتَكَ، فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْكَرِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

## ما هو دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب

روي في دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب، الكثير من الأدعية التي تستطيع الدعاء بها، والتي دعا بها النبي صلى الله عليه وسلم ومنها:-

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْكُو إِلَيْكَ ضَعْفَ قُوَّتِي وَقِلَّةَ حِيلَتِي وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ أَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ أَنْتَ رَبُّ الْمُسْتَضْعَفِينَ وَأَنْتَ رَبِّي إِلَى مَنْ تَتْرُكُنِي إِنْ لَمْ يَكُنْ بِكَ عَلِيًّا غَضِبْ فَلَا أَبَالِي، أَعُوذُ بِنُورِ وَجْهِكَ الَّذِي أَسْرَقَتْ لَهُ الظُّلُمَاتُ وَصَلَحَ عَلَيْهِ أَمْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِنْ يَنْزِلَ بِنَا غَضَبِكَ أَوْ يَحِلَّ عَلَيَّا سَخَطُكَ، لَكَ التَّوْبَةُ حَتَّى تَرْضَى وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ".

حزن الرسول حزناً شديداً، حيث تداعت عليه الأحزان منذ أن بدأ في رحلة الدعوة إلى الإسلام، بدء من إيذاء المشركين له إلى أن ماتت رفيقة دربه زوجته السيدة خديجة رضى الله عنها وأرضاها، حيث عند وفاتها بلغ الحزن برسول الله حد كبير، وتوالت الأحزان حتى كان عليه الصلاة والسلام عائداً من الطائف بكل الحزن والأسى فدعا الله عز وجل بهذا الدعاء

الخشوع إلى الله ودعوته دعاء المضطر بالكثير من الأدعية الماثورة التي لها فضل كبير، والتي كان يدعو بها الأنبياء والصالحين الذين من قبلنا، مثل:

- (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْعَظِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ).

يحث الله عز وجل عباده المؤمنين على الدعاء، ورفع الأيدي له والتوسل إليه لإجابة الدعاء، ورفع البلاء وجلاء الهم والحزن والكرب الذي يمر به، فالدعاء في الإسلام هو العبادة، والتقرب إلى الله بالدعاء والثناء والصلاة على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، واجب على كل مسلم.

ومن شأن الدعاء أن يريح القلب ويكشف السوء، ويشفي الإنسان من الاكتئاب والقلق، وما يستقر في قلبه من ضعف وحزن. [https://www.islamweb.net/ar/fatwa/103409/%D8%A3%D8%AF%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D8%A8-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%85/ref]

أدعية للتخلص من الضيق والاكتئاب

تستطيع ذكره في أي وقت وفي أي ساعة، ولكن يوجد بعض الأوقات يستحب فيها الدعاء مثل آخر ثلث في الليل، قبل صلاة الفجر، حيث تستطيع الدعاء بالكثير من الأدعية ومنها:-

روي في الحديث المنقول عن رواية "أنس بن مالك" رحمه الله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لابنته فاطمة رضي الله عنها: (ما منعك أن تقول ما أوصيك بقوله إذا "أصبحت" وإذا "أمسيت" [يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ].

حيث من السنة أن تدعي بهذا الدعاء في صباح كل يوم وفي المساء أيضاً، وعند الهم والحزن والكرب والشدائد، ولا مانع من ترديده في جميع الأوقات، حيث أن العبد يفتقر إلى الله عز وجل باستمرار في جميع الأوقات، فهو من الأدعية التي يستحب الدعاء بها كثيراً.

وجاء في سند الإمام الجليل أحمد كما روى عن ابن مسعود رحمه الله، أن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أخبرنا، (ما أصاب عبداً همأً ولا حزناً فقال "اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمِّكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضُيِّبَ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَتُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي" إلا وقد أذهب الله عنه الحزن والهم، وأبدله فرحاً مكانه.

## تحميل دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب بصيغة pdf

يُمكنك الاطلاع على الدعاء كاملاً عبر النقر على الأيقونة التالية:



## أحب الأدعية لقضاء الهم والقلق والحزن

في روايات الصحابة وبالأخص عن سنن أبي داود، وعن أبي سعيد الخدري، إنه قال دخل الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم في يوم من الأيام المسجد، فوجد رجل من الأنصار يسمى: أبو أمامة، فقال له، (يا أبا أمامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة)، فقال:-

(هموم لزممتني، وديون يا رسول الله)، فقال: (ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك) قال: قلت: بلى يا رسول الله، فقال: - قل إذا أصبحت وإذا أمسيت {اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ}، فقال: فعلت ذلك، فأذهب الله سبحانه وتعالى همي، وقضى عني الدين.

## محاربة الإكتئاب والقلق بالدعاء من القرآن الكريم

ينتابنا الكثير من المشاعر السيئة التي تجعل الإنسان في حالة يرثى لها من اليأس والإحباط والقلق، فالحياة لا تخلو من الصدمات ولا تخلو من الأشياء الموجهة التي تهز القلب وتزلزل المشاعر، ولكن المؤمن يجب أن يحارب كل تلك المشاعر ويفوض أمره إلى الله عز وجل ويدعوه ويكثر من الدعاء والإلحاح والتوسل إلى الله لفك الكرب، حيث يقول الله عز وجل:

{الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ \* فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ}.

لذلك يجب عليك إحسان الظن بالله والإكثار من الدعاء بالأدعية المستحبة لفك الكرب وزوال الهموم والأحزان، حيث قال عز وجل {مَنْ يُجِيبِ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفِ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ}، ومن أهم الأدعية التي تقال في وقت الحزن ما يلي:-

(حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ).  
يَا فَارِحَ الْهَمِّ وَالْحُزَنِ وَيَاكَاتِبُ الْعَمِّ وَالضِّيقِ فَارِحْ هَمِّي وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي وَيَسِّرْ أَمْرِي، وَأَرْحَمْ قَلْبِي وَضَعْفِي  
وَأَرْزُقْني رِزْقًا طَيِّبًا مِنْ حَيْثُ لَا أُدْرِي وَلَا أَحْتَسِبُ يَا وَاسِعَ الْفَضْلِ.  
اللَّهُمَّ أَبْدِلْ كَدْرِي وَحُزْنِي وَضَيْقِي بِالرِّضَا وَالرَّاحَةِ وَالسَّلَامِ وَالْهَنَاءِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ سَلَامًا مَا بَعْدَهُ حُزْنٌ، وَرِضًا  
مَا بَعْدَهُ سَخَطٌ، وَفَرَحًا مَا بَعْدَهُ حُزْنٌ، اللَّهُمَّ أَمَلًا قَلْبِي بِكُلِّ مَا فِيهِ الْخَيْرُ وَالسَّعَادَةُ لِي.  
اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، أَنْتَ الظَّاهِرُ قَلْبِي فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ  
قَلْبِي دُونَكَ شَيْءٌ، مُنْزِلَ التَّوْرَةِ، وَالْإِنْجِيلِ، وَالْفُرْقَانِ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ  
بِنَاصِيئِهِ، أَنْتَ الْأَوَّلُ قَلْبِي قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ قَلْبِي بَعْدَكَ شَيْءٌ، أَقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ.  
اطلع على: [دعاء الزواج من شخص معين بالاسم مستجاب في الحال](#)

## دعاء انقضاء الهم والقلق

حين يصيبك القلق والحزن، ويدخل قلبك الإحساس بالحزن والاكتئاب، فلا سبيل للتخلص من هذه المشاعر إلا بالدعاء إلى الله ألا  
بذكر الله تطمئن قلوب العباد.

ومن الأدعية التي ينقضي بها الهم والقلق، ويستحب ترديدها باستمرار ما يلي:

- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ فَرَجًا قَرِيبًا وَصَدِيرًا جَمِيلًا وَرِزْقًا وَاسِعًا وَالْعَافِيَةَ مِنَ الْبَلَاءِ وَشُكْرَ الْعَافِيَةِ، وَأَسْأَلُكَ الْعِنَى مِنَ النَّاسِ وَلَا حَوْلَ  
وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.
- أسأل الله رب العالمين أن يفرج همي ويقضي حوائجك ويرفع عنك السخط والغضب وأن يرضى عنك ويرزقك الراحة  
من حيث لا تحسب.
- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْحَسِيبِ الْكَافِي أَنْ تَكْفِنِي كُلَّ أُمُورِي مِنْ جَلِيلٍ وَحَقِيرٍ، مِمَّا يُسَوِّشُ خَاطِرِي يَا كَافِي، اللَّهُمَّ أَعْذِنِي مِنْ  
سُوءِ الرَّغْبَةِ وَالْهَلَعِ وَصُورٍ لِي فِي قَلْبِي مَا ادَّخَرْتَ لِي عِنْدَكَ، وَأَنْتَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: سم ثلاث مرات وقل سبع مرات، (أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أُجِدُّ وَأُحَازِرُ)، حتى  
نستطيع التغلب على إحساس الخوف والحزن والفرح.
- (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) ثلاث مرات في الصباح والمساء،  
وتستحب في أي وقت، حيث تزال بها الهموم فلا يضرك في الأرض من شيء ولا تخشى شيء.
- ومن أكثر الأدعية المستحبة، حيث قد سمع النبي صلى الله عليه وسلم أحد الرجال يردد هذا الدعاء المستحب، فقال: لقد  
دعا الله بالأسم الأعظم، الذي إذا دعي به أعطى، وإذا سئل به أجاب، وهو (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَلَكَ الْحَمْدُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، الْمَنَانُ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ).

## اطلع على: [دعاء المظلوم على الظالم سريع الاستجابة](#)

وفي الختام نحب أن نقول أن دعاء التخلص من الضيق والاكتئاب، يجب أن يردد في الليل والنهار، مع كثرة الصلاة على النبي  
والاستغفار باستمرار، حيث أن تلك الأمور من الأمور المستحبة التي تجعل العبد في عناية الله، فالاستغفار ومداومة الأدعية التي  
ذكرناها في هذا المقال، من الكنوز التي بها لن يطرق الحزن والهم بابك بإذن الله عز وجل.