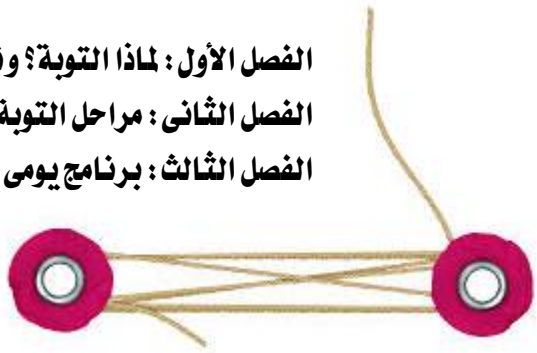
الباب الثالث
التوبة

الفصل الأول : لماذا التوبة؟ وثمرتها ووقتها .

الفصل الثانى : مراحل التوبة وشروطها .

الفصل الثالث : برنامج يومى لتجديد التوبة .



الفصل الأول
لماذا التوبة؟ وثمرتها ووقتها

معنى التوبة:

تاب إلى الله تعالى توبًا وتوبة ومتابًا: رجع عن معصيته وندم عليها، فهو تائب، وتاب الله عليه: غفر له، وعاد عليه بفضله.

والتواب اسم من أسماء الله الحسنى، ومعناه أنه هو الذى يوفق عباده إلى أسباب التوبة ويقبلها منهم، ويقال للعبد: تواب؛ أى كثير التوبة والندم والاستغفار من الذنوب.

يتناول جزء التوبة ثلاث نقاط هى:

لماذا التوبة؟ ويجاب عنها من خلال آيات وأحاديث عن الرسول ﷺ وثمرتها ووقتها.

ثم مراحل التوبة وشروطها، سواء ما إذا اتصل الذنب بعلاقة العبد بربه أو بالناس، ثم يتم عرض برنامج يومى، يمكن للأخت المداومة عليه من سنة الرسول ﷺ فى التوبة، سواء من خلال العبادات الوضوء والصلاة والقرآن، أو من خلال أعمال اليوم والليلة.

أولا: لماذا التوبة؟ وثمرتها:

- لأن: «**كل بنى آدم خطاء، وخير الخطائين المستغفرون**» [أخرجه الترمذى][1].

- ليكسب العبد حب الله له، ويكتب له القبول فى الأرض، وقال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾﴾[البقرة].

- لأن الله يفرح بتوبة العبد المؤمن.

يقول ﷺ: «**لله أفرح بتوبة العبد المؤمن من رجل نزل فى أرض دوية مهلكة، معه راحلته، عليها طعامه وشرابه، فوضع رأسه فنام، فاستيقظ وقد ذهبت راحلته، فطلبها حتى إذا اشتد**

(١) الترمذى فى صفة القيامة والرقائق والورع (٢٤٩٩)، وقال: «حديث غريب»، وابن ماجه فى الزهد (٤٢٥١)، وحسنه الألبانى.

عليه الحر والعطش أو ما شاء الله، قال: أرجع إلى مكانى الذى كنت فيه فأنام حتى أموت، فوضع رأسه على ساعدته ليموت، فاستيقظ فإذا راحلته عنده عليها زاده وشرابه، فالله تعالى أشد فرحًا بتوبة العبد المؤمن من هذا براحلته» [رواه مسلم](١).

- لأن الله تعالى يقبل التوبة فهو التواب الرحيم، قال تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى يَقۡبَلُ ٱلتَّوۡبَةَ عَنۡ عِبَادِهِۦ وَيَعۡفُواْ عَنِ ٱلسَّيِّـَٔاتِ وَيَعۡلَمُ مَا تَفۡعَلُونَ ﴿٢٥﴾﴾[الشورى].

- لأن كثرة الذنوب تطمس القلب، قال تعالى فى سورة المطففين: ﴿كَلَّاۖ بَلۡۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُواْ يَكۡسِبُونَ ﴿١٤﴾﴾[المطففين].

- لأن الله يغار على العبد، يقول ﷺ: **«إن الله تعالى يغار، وغيرةُ الله أن يأتى المرء ما حرم الله عليه»** [متفق عليه](٢).

- لأن الله تعالى غفار، وكثير الخيرات لمن تاب فى الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿فَقُلۡتُ ٱسۡتَغۡفِرُواْ رَبَّكُمۡ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارٗا ﴿١٠﴾ يُرۡسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيۡكُم مِّدۡرَارٗا ﴿١١﴾ وَيُمۡدِدۡكُم بِأَمۡوَٰلٖ وَبَنِينَ وَيَجۡعَل لَّكُمۡ جَنَّٰتٖ وَيَجۡعَل لَّكُمۡ أَنۡهَٰرٗا ﴿١٢﴾﴾ [نوح]، وفى سورة طه: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٞ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحٗا ثُمَّ ٱهۡتَدَىٰ ﴿٨٢﴾﴾ [طه:٨٢].

- لأن الله رحيم ودود، قال تعالى: ﴿وَٱسۡتَغۡفِرُواْ رَبَّكُمۡ ثُمَّ تُوبُوٓاْ إِلَيۡهِۚ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٞ وَدُودٞ ﴿٩٠﴾﴾[هود:٩٠].

- لأن الله واسع المغفرة، يقول الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يَجۡتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡفَوَٰحِشَ إِلَّا ٱللَّمَمَۚ إِنَّ رَبَّكَ وَٰسِعُ ٱلۡمَغۡفِرَةِ﴾[النجم:٣٢].

- لأن الخطأ من طبيعة ابن آدم، يقول ﷺ: **«كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين المستغفرون»** [أخرجه الترمذى](٣).

يقول الله تعالى: ﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾﴾[الشمس].

---

(١) مسلم فى التوبة (٣/٢٧٤٤).

(٢) البخارى فى النكاح (٥٢٢٣)، ومسلم فى التوبة (٣٦/٢٧٦١).

(٣) سبق تخريجه فى الصفحة السابقة.

- للخروج من الضيق والهم، ولتوسعة الرزق، يقول ﷺ: **«من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجًا، ومن كل هم فرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب»** [رواه أبو داود](١).

- لأن الله واسع المغفرة:

عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«قال الله تعالى: يا بن آدم، إنك ما دعوتنى ورجوتنى، غفرت لك على ما كان منك ولا أبالى، يا بن آدم، لو بلغت ذنوبك عنان السماء، ثم استغفرتنى غفرت لك، يا بن آدم، إنك لو أتيتنى بقراب الأرض خطايا، ثم لقيتنى لا تشرك بى شيئًا، لأتيتك بقرابها مغفرة»** [رواه الترمذى](٢).

- لأن الله أقرب للعبد من نفسه، ولا يخفى عليه مثقال ذرة، يقول الله تعالى فى سورة ق: ﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴿١٦﴾﴾[ق].

- لأن الله تعالى أسرع وأقرب للعبد من العبد إليه، يقول ﷺ فيما يرويه عن ربه عز وجل: **«إذا تقرب العبد إلىَّ شبرًا تقربت إليه ذراعًا، وإذا تقرب إلىَّ ذراعًا تقربت إليه باعًا، وإذا أتانى يمشى أتيته هرولة»** [رواه البخارى](٣).

- للوقاية من عذاب الله، قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾﴾ [الأنفال].

- لأن الله تعالى هو الذى يغفر الذنوب وحده، يقول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ ﴿١٣٦﴾﴾[آل عمران].

- لسوء تقدير الإنسان للذنب، قال تعالى: ﴿وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾﴾[النور].

- لسرعة الحساب والعقاب، قال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ لَسَرِيعُ الْعِقَابِ ۖ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٦٧﴾﴾ [الأعراف].

---

(١) أبو داود فى الصلاة (١٥١٨)، وأحمد (١/٢٤٨)، وقال الشيخ أحمد شاكر (٢٢٣٤): «إسناده صحيح».

(٢) الترمذى فى الدعوات (٣٥٤٠) وقال: «حديث غريب».

(٣) البخارى فى التوحيد (٧٥٣٦، ٧٥٣٧).

- لأن الله يغفر الذنوب جميعًا، قال تعالى: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾﴾ [الزُّمَر].

- لأن رحمة الله تغلب غضبه، عن أبى هريرة، قال ﷺ: **«لما خلق الله الخلق كتب فى كتاب - فهو عنده فوق العرش - إن رحمتى تغلب غضبى»** [متفق عليه][(١)].

- لأن رحمة الله واسعة، يقول ﷺ: **«لو يعلم المؤمن ما عند الله من العقوبة، ما طمع بجنته أحد، ولو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة، ما قنط من رحمته»** [رواه مسلم، عن أبى هريرة][(٢)].

ولماذا للنساء خاصة؟:

- لأن النساء يكثرن اللعن ويكفرن العشير، أو ينكرن خير الزوج، يقول ﷺ: **«يا معشر النساء تصدقن، وأكثرن من الاستغفار؛ فإنى رأيتكن أكثر أهل النار»**. قالت امرأة منهن: ما لنا أكثر أهل النار؟ قال: **«تكثرن اللعن، وتكفرن العشير»** [رواه مسلم، من حديث ابن عمر][(٣)].

ثانيًا: وقت التوبة:

فور معرفة الذنب، تجب التوبة فى أقرب وقت عرف فيه المؤمن أنه قد وقع فى الذنب، وفى هذه الحالة عليه التوبة، وعلى الله المغفرة، قال تعالى: ﴿وَأَنفِقُوا۟ مِن مَّا رَزَقْنَٰكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِىَ أَحَدَكُمُ ٱلْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَآ أَخَّرْتَنِىٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِّنَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٠﴾ وَلَن يُؤَخِّرَ ٱللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَآءَ أَجَلُهَا﴾ [المنافقون].

ولماذا ينتظر المؤمن اليوم الثانى ليتوب؟! وقد قال ﷺ: **«إن الله عز وجل يبسط يده بالتوبة لمسىء الليل إلى النهار، ولمسىء النهار إلى الليل، حتى تطلع الشمس من مغربها»** [رواه مسلم][(٤)]. وقال تعالى: ﴿فَإِنَّهُۥ كَانَ لِلْأَوَّٰبِينَ غَفُورًا ﴿٢٥﴾﴾ [الإسراء].

---

(١) البخارى فى التوحيد (٧٤٠٤)، ومسلم فى التوبة (٢٧٥١ / ١٤).
(٢) مسلم فى التوبة (٢٧٥٥/٢٣).
(٣) مسلم فى الإيمان (٧٩/١٣٢).
(٤) مسلم فى التوبة (٢٧٥٩/٣١).

وقال ﷺ: **«أتبع السيئة الحسنة تمحها ...»** [الترمذى][(١)].

والمسارعة إلى التوبة والمغفرة، فهما طريقان إلى الجنة، قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣﴾ [آل عمران].

عن أبى عبد الرحمن بن عبد الله بن عمر بن الخطاب، قال: قال رسول الله ﷺ: **«إن الله يقبل توبة العبد ما لم يغرغر»** [رواه الترمذى[(٢)]، وقال: «حسن»].

وعن أبى هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: **«من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه»** [رواه مسلم][(٣)].

الاستغفار طوال اليوم:

عن أبى هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: **«والله إنى لأستغفر الله وأتوب إليه فى اليوم أكثر من سبعين مرة»** [رواه البخارى][(٤)].

وفى الأيام التى تفتح فيها أبواب الجنة:

عن أبى هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: **«تفتح أبواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس، فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئًا، إلا رجلًا كانت بينه وبين أخيه شحناء، فيقال: أنظروا هذين حتى يصطلحا! أنظروا هذين حتى يصطلحا»** [رواه مسلم][(٥)].

***

(١) الترمذى فى البر والصلة (١٩٨٧)، وقال: «حسن صحيح».
(٢) الترمذى فى الدعوات (٣٥٣٧)، وقال: «حسن غريب».
(٣) مسلم فى الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار (٢٧٠٣/٤٣).
(٤) البخارى فى الدعوات (٦٣٠٧).
(٥) مسلم فى البر والصلة والآداب (٢٥٦٥ /٣٥).