



الفصل الثالث

برنامج يومى لتجديد التوبة

من هدى الرسول ﷺ



يجب على الأخت المسلمة أن تراعى قراءة هذه الأدعية في الحالات الآتية:

عند الاستيقاظ من النوم:

«سبحانك اللهم وبحمدك، اللهم اغفر لي إنك أنت التواب الرحيم»^(١).

عند الوضوء:

- إحسان الوضوء: عن عثمان بن عفان قال: قال رسول الله ﷺ: «من توضأ فأحسن

الوضوء خرجت خطايا من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره»^(٢).

«اللهم اجعلني من التوابين، واجعلني من المتطهرين»^(٣).

- الذهاب للوضوء بنية خروج الخطايا من الجسد، وتجديد نية التوبة:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال ﷺ: «إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن، فغسل وجهه

خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل يديه خرج

من يديه كل خطيئة كان بطشتها يده مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت

كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقياً من الذنوب» [رواه

مسلم]^(٤).

(١) أحمد (٣٩٢/١)، والبخارى في التفسير (٤٩٦٧، ٤٩٦٨)، ومسلم في الصلاة (٤٨٤/٢١٧).

(٢) مسلم في الطهارة (٣٣/٢٤٥).

(٣) الترمذى في الطهارة (٥٥)، وقال الشيخ أحمد شاكر: «أصل الحديث صحيح مستقيم الإسناد».

(٤) مسلم في الطهارة (٣٢/٢٤٤).



- يدعو في الوضوء:

من حديث أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: أتيت رسول الله بوضوء، فتوضأ، فسمعتَه يدعو يقول: «اللَّهُم اغفر لي ذنبي، ووسع لي في داري، وبارك لي في رزقي»^(١).

- وقال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «من توضأ فقال: سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، كتب في رق، ثم جعل في طابع، فلم يكسر إلى يوم القيامة» [رواه الطبراني]^(٢).

الصلاة:

«ما من عبد يذنب ذنباً فيحسن الطهور، ثم يقوم فيصلي ركعتين، ثم يستغفر الله، إلا غفر له» [أبو داود]^(٣).

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر»^(٤).

- انتظار الصلاة بعد الصلاة:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا، ويرفع به الدرجات؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة؛ فذلكم الرباط، فذلكم الرباط» [رواه مسلم]^(٥).

- دعاء استفتاح الصلاة:

«اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللهم نقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلني بالثلج والماء والبرد»^(٦).

(١) الترمذی فی الدعوات (٣٥٠)، وقال: «حديث غريب».

(٢) مجمع الزوائد للهيثمی (١٤٥/١٠)، وقال: «رواه الطبرانی ورجاله رجال الصحيح».

(٣) أبو داود في الصلاة (١٥٢١)، والترمذی في الصلاة (٤٠٦) وقال: «حسن»، وصححه الشيخ أحمد شاكر.

(٤) مسلم في الطهارة (١٦/٢٣٣).

(٥) مسلم في الطهارة (٤١/٢٥١).

(٦) البخاري في الأذان (٧٤٤).



«اللهم إني وجهت وجهي للذي فطر السموات والأرض حنيئاً وما أنا من المشركين، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين، لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين، اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت، وأنت ربي وأنا عبدك (أمتك) ظلمت نفسي واعترفت بذنبي فاغفر لي ذنوبي جميعاً»^(١).

- في الركوع:

«سبحانك اللهم ربنا وبحمدك، اللهم اغفر لي»^(٢).

- في السجود:

«اللهم اغفر لي ذنبي كله؛ دقه وجله، وأوله وآخره، وعلانيته وسره» [رواه مسلم]^(٣)، «سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي»^(٤).

- في الجلسة بين السجدين:

- «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني واهدني وارزقني» [رواه الترمذي]^(٥)، «رب اغفر لي رب اغفر لي» [رواه أبو داود]^(٦).

- بين التشهد والتسليم:

«اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، وما أسرفت، وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر، لا إله إلا أنت» [رواه مسلم]^(٧).

(١) مسلم في صلاة المسافرين وقصرها (٢٠١/٧٧١)، وأحمد (٩٤/١).

(٢) سبق تخريجه بالصفحة السابقة.

(٣) مسلم في الصلاة (٢١٦/٤٨٣).

(٤) سبق تخريجه بالصفحة السابقة.

(٥) الترمذي في الصلاة (٢٨٤)، وصححه الشيخ أحمد شاكر.

(٦) أبو داود في الصلاة (٨٧٤)، والنسائي في الصلاة (١٠٦٩).

(٧) مسلم في صلاة المسافرين وقصرها (٢٠١/٧٧١).

- قبل التسليم:

«اللهم إني أسألك يا الله بأنك الواحد الأحد الصمد، الذي لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفواً أحد، أن تغفر لي ذنوبي، إنك أنت الغفور الرحيم»^(١).
«اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمي، إنك أنت الغفور الرحيم» [متفق عليه]^(٢).

- بعد التسليم:

«أستغفر الله، أستغفر الله، أستغفر الله، اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام» [رواه مسلم]^(٣).

التسبيح بعد الصلاة:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: «من سبح الله دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين، وحمد الله ثلاثاً وثلاثين، وكبر الله ثلاثاً وثلاثين، وقال في تمام المائة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، غفرت خطاياهم، وإن كانت مثل زبد البحر» [رواه مسلم]^(٤).

- التهجد في الليل:

كان النبي ﷺ إذا قام من الليل يتهجد، قال: «اللهم لك الحمد أنت نور السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد أنت قيم السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد أنت رب السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد أنت الحق، ووعدك الحق، وقولك الحق، ولقاؤك الحق، والجنة حق، والنار حق، والنبيون حق، والساعة حق، ومحمد حق، اللهم لك أسلمت، وعليك توكلت، وبك آمنت، وإليك أنبت، وبك خاصمت، وإليك حاکمت، فاغفر لي ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، أنت إلهي لا إله إلا أنت»^(٥).

(١) أبو داود في الصلاة (١٤٩٣)، والترمذي في الدعوات (٣٤٧٥)، وقال: «حسن غريب»، وابن ماجه في الدعاء (٣٨٥٧)، وصححه الألباني.

(٢) البخاري في الأذان (٨٣٤)، ومسلم في الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار (٤٨/٢٧٠٥).

(٣) مسلم في المساجد ومواضع الصلاة (١٣٥/٥٩١).

(٤) مسلم في المساجد ومواضع الصلاة (١٤٦/٥٩٧).

(٥) مسلم في صلاة المسافرين وقصرها (١٩٩/٧٦٩).



- فى أثناء اليوم:

مداومة الذكر لله فى كل أحوالك، وفى جميع الأماكن، ما عدا الخلاء، ولا تمتنع الحائض عن الذكر، قال تعالى: ﴿وَالذِّكْرُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَالذِّكْرُ لِلَّهِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (٣٥) [الأحزاب].

- دعاء فى جميع الأحوال للرسول ﷺ:

«اللهم اغفر لى خطيئتي وجهلى وإسرافي فى أمرى وما أنت أعلم به منى».
 «اللهم اغفر لى جدى وهزلى وخطئى وعمدى، وكل ذلك عندى».
 «اللهم اغفر لى ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، وما أنت أعلم به منى، أنت المقدم وأنت المؤخر، وأنت على كل شىء قدير» [متفق عليه] (١).
 «اللهم إنى أسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك، والسلامة من كل إثم، والغنيمة من كل بر، والفوز بالجنة، والنجاة من النار» [رواه الحاكم] (٢).

- المصافحة:

قال ﷺ: «ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يفترقا» (٣).

- فى المجلس:

عن ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قال: كان يعد لرسول الله ﷺ فى المجلس الواحد مائة مرة من قبل أن يقوم: «ربى اغفر لى وتب علىّ، إنك أنت التواب الغفور» (٤).

- بعد انقضاء المجلس:

«سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك» (٥) ﴿وَالْعَصْرُ﴾ (٦)

(١) البخارى فى الدعوات (٦٣٩٩)، ومسلم فى الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار (٧٠/٢٧١٩).

(٢) الحاكم فى المستدرک (٥٢٥/١)، وقال: «حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه»، ووافقه الذهبى.

(٣) أبو داود فى الأدب (٥٢١١)، والترمذى فى الاستئذان (٢٧٢٧)، وقال: «حسن غريب»، وابن ماجه فى الأدب (٣٧٠٣)، وصححه الألبانى.

(٤) أبو داود فى الصلاة (١٥١٦)، والترمذى فى الدعوات (٣٤٣٤)، وقال: «حسن صحيح غريب»، وابن ماجه فى الأدب (٣٨١٤)، وصححه الألبانى.

(٥) سبق تخريجه، ص ٢٣٧.



إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾ ﴿العصر﴾

القرآن: قال ﷺ: «من القرآن سورة ثلاثون آية، شفعت لرجل حتى غفر له، وهي تبارك الذي بيده الملك» (١).

- عند ركوب الدابة أو ما يقوم مقامها:

«بسم الله، الحمد لله، سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين، وإنا إلى ربنا لمنقلبون، الحمد لله، الحمد لله، الحمد لله، الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، سبحانك اللهم إني ظلمت نفسي فاغفر لي؛ فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت» (٢).

- عند القلق في النوم:

قال ﷺ: «من تعار من الليل فقال حين يستيقظ: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، ثم دعا رب اغفر لي غفر له» [رواه البخاري] (٣).

- سرعة الاستغفار بعد الخطأ أثناء الحديث واللهم:

قال ﷺ: «من حلف فقال في حلفه باللات والعزى، فليقل: لا إله إلا الله، ومن قال لصاحبه: تعال أقامرك فليتصدق» [متفق عليه، من حديث أبي هريرة] (٤).

- أفضل الاستغفار: علمنا الرسول ﷺ أفضل الاستغفار:

«اللهم أنت ربي وأنا عبدك (أمتك)، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ، وأبوء على نفسي بذنبي، فقد ظلمت نفسي، واعترفت بذنبي، فاغفر لي ذنوبي ما قدمت منها وما أخرت، فإنه لا يغفر الذنوب جميعها إلا أنت» [رواه البخاري] (٥).

(١) أبو داود في الصلاة (١٤٠٠)، والترمذي في فضائل القرآن (٢٨٩١)، وقال: «حسن»، وابن ماجه في الأدب (٣٧٨٦)، وأحمد (٣٢١/٢)، وصححه الألباني.

(٢) أبو داود في الجهاد (٢٦٠٢)، والترمذي في الدعوات (٣٤٤٦)، وقال: «حسن صحيح»، وأحمد (٩٧/١)، وقال الشيخ أحمد شاكر (٧٥٣): «إسناده صحيح».

(٣) البخاري في التهجد (١١٥٤).

(٤) البخاري في الأيمان والنذور (٦٦٥٠)، ومسلم في الأيمان (١٦٤٧/٥).

(٥) البخاري في الدعوات (٦٣٠٦).



- صلاة المغفرة:

علمها ﷺ للعباس بن عبد المطلب، فقد قال ﷺ له: «ألا أعطيك، ألا أمنحك، ألا أحبك بشيء إذا أنت فعلته غفر الله ذنبك؛ أوله وآخره، قديمه وحديثه، خطأه وعمده، سره وعلايته؟: تصلى أربع ركعات، تقرأ في كل ركعة فاتحة الكتاب وسورة، فإذا فرغت من القرآن في أول ركعة وأنت قائم تقول: (سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر خمس عشرة مرة، ثم ترقع فتقولها وأنت راكع عشر مرات، ثم ترفع من الركوع فتقولها قائماً عشراً، ثم تسجد فتقولها عشراً، ثم ترفع من السجود فتقولها جالساً عشراً، ثم تسجد فتقولها ساجداً عشراً، ثم ترفع من السجود فتقولها عشراً، فذلك خمس وسبعون في كل ركعة. تفعل ذلك في أربع ركعات، إن استطعت أن تصلها في كل يوم فافعل، فإن لم تفعل ففي كل جمعة مرة، فإن لم تفعل ففي كل شهر مرة، فإن لم تفعل ففي السنة مرة»^(١).



(١) الترمذى فى الصلاة (٤٨٢)، وقال: «غريب»، وقال الشيخ أحمد شاكر: «حديث حسن»، وصححه الشيخ الألبانى.

