الفصل الثالث
برنامج يومى لتجديد التوبة
من هدى الرسول ﷺ

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

عند الاستيقاظ من النوم:

«سبحانك اللّٰهم وبحمدك، اللّٰهم اغفر لى إنك أنت التواب الرحيم»(١).

عند الوضوء:

- إحسان الوضوء: عن عثمان بن عفان قال: قال رسول الله ﷺ: **«من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره»**(٢).

«اللّٰهم اجعلنى من التوابين، واجعلنى من المتطهرين»(٣).

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

عن أبى 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 يداه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقيًّا من الذنوب»** [رواه مسلم](٤).

---

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

(٢) مسلم فى الطهارة (٢٤٥/٣٣).

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

(٤) مسلم فى الطهارة (٢٤٤/٣٢).

obeikandi.com

- يدعو فى الوضوء:

من حديث أبى موسى الأشعرى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: أتيت رسول الله بوَضوء، فتوضأ، فسمعته يدعو يقول: «اللّهم اغفر لى ذنبى، ووسع لى فى دارى، وبارك لى فى رزقى»(١).

- وقال ﷺ: **«من توضأ فقال: سبحانك اللّهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، كتب فى رق، ثم جعل فى طابع، فلم يكسر إلى يوم القيامة»** [رواه الطبرانى](٢).

الصلاة:

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

قال ﷺ: **«الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر»**(٤).

- انتظار الصلاة بعد الصلاة:

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

- دعاء استفتاح الصلاة:

«اللّهم باعد بينى وبين خطاياى كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللّهم نقنى من خطاياى كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، الله اغسلنى من خطاياى بالثلج والماء والبرد»(٦).

---

(١) الترمذى فى الدعوات (٣٥٠٠)، وقال: «حديث غريب».

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

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

(٤) مسلم فى الطهارة (١٦/٢٣٣).

(٥) مسلم فى الطهارة (٤١/٢٥١).

(٦) البخارى فى الأذان (٧٤٤).

obeikandl.com

«اللّٰهم إنى وجهت وجهى للذى فطر السموات والأرض حنيفًا وما أنا من المشركين، إن صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين، لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين، اللّٰهم أنت الملك لا إله إلا أنت، وأنت ربى وأنا عبدك (أمتك) ظلمت نفسى واعترفت بذنبى فاغفر لى ذنوبى جميعًا» (١).

- فى الركوع:

«سبحانك اللّٰهم ربنا وبحمدك، اللّٰهم اغفر لى»(٢).

- فى السجود:

«اللّٰهم اغفر لى ذنبى كله؛ دقه وجله، وأوله وآخره، وعلانيته وسره» [رواه مسلم](٣)، «سبحانك اللّٰهم ربنا وبحمدك اللّٰهم اغفر لى»(٤).

- فى الجلسة بين السجدتين:

- «اللّٰهم اغفر لى وارحمنى واجبرنى واهدنى وارزقنى» [رواه الترمذى](٥)، «رب اغفر لى رب غفر لى» [رواه أبو داود](٦).

- بين التشهد والتسليم:

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

---

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

(٢) سبق تخريجه بالصفحة السابقة.

(٣) مسلم فى الصلاة (٤٨٣/٢١٦).

(٤) سبق تخريجه بالصفحة السابقة.

(٥) الترمذى فى الصلاة (٢٨٤)، وصححه الشيخ أحمد شاكر.

(٦) أبو داود فى الصلاة (٨٧٤)، والنسائى فى الصلاة (١٠٦٩).

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

obeikandl.com

- قبل التسليم:

«اللّٰهم إنى أسألك يا الله بأنك الواحد الأحد الصمد، الذى لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفوًا أحد، أن تغفر لى ذنوبى، إنك أنت الغفور الرحيم»(١).

«اللّٰهم إنى ظلمت نفسى ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لى مغفرة من عندك وارحمنى، إنك أنت الغفور الرحيم» [متفق عليه](٢).

- بعد التسليم:

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

التسبيح بعد الصلاة:

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

- التهجد فى الليل:

كان النبى ﷺ إذا قام من الليل يتهجد، قال: **«اللّٰهم 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، اللّٰهم لك أسلمت، وعليك توكلت، وبك آمنت، وإليك أنبت، وبك خاصمت، وإليك حاكمت، فاغفر لى ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، أنت إلهى لا إله إلا أنت»**(٥).

---

(١) أبو داود فى الصلاة (١٤٩٣)، والترمذى فى الدعوات (٣٤٧٥)، وقال: «حسن غريب»، وابن ماجه فى الدعاء (٣٨٥٧)، وصححه الألبانى.

(٢) البخارى فى الأذان (٨٣٤)، ومسلم فى الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار (٢٧٠٥/٤٨).

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

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

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

- فى أثناء اليوم:

مداومة الذكر لله فى كل أحوالك، وفى جميع الأماكن، ما عدا الخلاء، ولا تمتنع الحائض عن الذكر، قال تعالى: ﴿وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾﴾ [الأحزاب].

- دعاء فى جميع الأحوال للرسول ﷺ:

«اللّٰهم اغفر لى خطيئتى وجهلى وإسرافى فى أمرى وما أنت أعلم به منى».

«اللّٰهم اغفر لى جدى وهزلى وخطئى وعمدى، وكل ذلك عندى».

«اللّٰهم 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 علىَّ، إنك أنت التواب الغفور»** (٤).

- بعد انقضاء المجلس:

«سبحانك اللّٰهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك»(٥) ﴿وَٱلْعَصْرِ ﴿١﴾

---

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

(٢) الحاكم فى المستدرك (١/٥٢٥)، 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 ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ﴿٣﴾ [العصر].

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

- عند ركوب الدابة أو ما يقوم مقامها:

«بسم الله، الحمد لله، سبحان الذى سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين، وإنا إلى ربنا لمنقلبون، الحمد لله، الحمد لله، الحمد لله، الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، سبحانك اللّهم إنى ظلمت نفسى فاغفر لى؛ فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت»(٢).

- عند القلق فى 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 شىء قدير، سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، ثم دعا رب اغفر لى غفر له» [رواه البخارى](٣).

- سرعة الاستغفار بعد الخطأ أثناء الحديث واللهو:

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

- أفضل الاستغفار: علمنا الرسول ﷺ أفضل الاستغفار:

«اللّهم أنت ربى وأنا عبدك (أمتك)، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علىَّ، وأبوء على نفسى بذنبى، فقد ظلمت نفسى، واعترفت بذنبى، فاغفر لى ذنوبى ما قدمت منها وما أخرت، فإنه لا يغفر الذنوب جميعها إلا أنت» [رواه البخارى](٥).

---

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

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

(٣) البخارى فى التهجد (١١٥٤).

(٤) البخارى فى الأيمان والنذور (٦٦٥٠)، ومسلم فى الأيمان (١٦٤٧/٥).

(٥) البخارى فى الدعوات (٦٣٠٦).

- صلاة المغفرة:

علمها ﷺ للعباس بن عبد المطلب، فقد قال ﷺ له: «ألا أعطيك، ألا أمنحك، ألا أحبوك بشيء إذا أنت فعلته غفر الله ذنبك؛ أوله وآخره، قديمه وحديثه، خطأه وعمده، سره وعلانيته؟: تصلى أربع ركعات، تقرأ فى كل ركعة فاتحة الكتاب وسورة، فإذا فرغت من القرآن فى أول ركعة وأنت قائم تقول: (سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر خمس عشرة مرة، ثم تركع فتقولها وأنت راكع عشر مرات، ثم ترفع من الركوع فتقولها قائمًا عشرًا، ثم تسجد فتقولها عشرًا، ثم ترفع من السجود فتقولها جالسًا عشرًا، ثم تسجد فتقولها ساجدًا عشرًا، ثم ترفع من السجود فتقولها عشرًا، فذلك خمس وسبعون فى كل ركعة. تفعل ذلك فى أربع ركعات، إن استطعت أن تصليها فى كل يوم فافعل، فإن لم تفعل ففى كل جمعة مرة، فإن لم تفعل ففى كل شهر مرة، فإن لم تفعل ففى السنة مرة»[1].

***

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

openkandl.com

obeikandl.com