

الفصل الثالث

برنامج يومي لتجديد التوبة من هدى الرسول ﷺ

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

عند الاستيقاظ من النوم : « سبحانك اللهم وبحمدك اللهم 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 خطايا من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره » (٢) .

« اللهم اجعلنى من التوابين واجعلنى من المتطهرين » (٣) .

- الذهاب للوضوء بنية الخروج الخطايا من الجسد وتجديد نية التوبة :

عن أبى هريرة رضي الله عنه 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) .

- يدعو فى الوضوء :

من حديث أبى موسى الأشعرى رضي الله عنه قال : أتيت رسول الله بوضوء فتوضأ فسمعته يدعو يقول : « اللهم اغفر لى ذنبى ، ووسع لى فى دارى ، وبارك لى فى رزقى » (٥) .

- وقال ﷺ : « من توضأ فقال : سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك ، كتب فى رق ثم جعل فى طابع فلم يكسر إلى يوم القيامة » رواه الطبرانى (٦) .

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

(٢) مسلم فى الطهارة (٣٣/٢٤٥) .

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

(٤) مسلم فى الطهارة (٣٢/٢٤٤) .

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

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

« ما من عبد يذنب ذنبا فيحسن الطهور ثم يقوم فيصلّى ركعتين ، ثم يستغفر الله إلا غفر له » أبو داود (١) .

قال ﷺ : « الصلوات الخمس ، والجمعة إلى الجمعة ، ورمضان إلى رمضان ، مكفّرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر » (٢) .

- انتظار الصلاة بعد الصلاة :

عن أبى هريرة رضي الله عنه 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 (٣) .

- دعاء استفتاح الصلاة :

« اللهم باعد بينى وبين خطاياى كما باعدت بين المشرق والمغرب ، اللهم نقى من خطاياى كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس ، اللهم اغسلنى بالماء والبرد » (٤) .

« اللهم إنى وجهت وجهى للذى فطر السموات والأرض حنيئا وما أنا من المشركين ، إن صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين ، اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت ، وأنت ربى وأنا عبدك (أمتك) ظلمت نفسى واعترفت بذنبي فاغفر لى ذنوبى جميعاً » (٥) .

- فى الركوع :

« سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لى » (٦) .

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

(٢) مسلم فى الطهارة (١٦/٢٣٣) .

(٣) مسلم فى الطهارة (٤١/٢٥١) .

(٤) البخارى فى الأذان (٧٤٤) .

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

(٦) سبق تخريجه بالصفحة السابقة .

- فى السجود:

« اللهم اغفر لى ذنبى كله ؛دقه وجله وأوله وآخره،وعلانته وسره» رواه مسلم (١)،
« سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لى » (٢) .

- فى الجلسة بين السجدين :

- «اللهم اغفر لى وارحمنى واجبرنى واهدنى وارزقنى » رواه الترمذى (٣) ، « رب
اغفر لى رب غفر لى » رواه أبو داود (٤) .

- بين التشهد والتسليم :

« اللهم 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 (٥) .

- قبل التسليم :

« اللهم إنى أسألك يا الله بأنك الواحد الأحد الصمد الذى لم يلد ولم يولد ولم
يكن له كفوا أحد أن تغفر لى ذنوبى إنك أنت الغفور الرحيم » (٦) .

« اللهم إنى ظلمت نفسى ظلما كثيرا ولا يغفر الذنوب إلا أنت ، فاغفر لى مغفرة
من عندك وارحمنى إنك أنت الغفور الرحيم » متفق عليه (٧) .

- بعد التسليم :

« أستغفر الله ، أستغفر الله ، أستغفر الله، اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت
ذا الجلال والإكرام » رواه مسلم (٨) .

التسبيح بعد الصلاة :

عن أبى هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من سبح الله دبر كل صلاة

(١) مسلم فى الصلاة (٢١٦/٤٨٣) .

(٢) سبق تخريجه بالصفحة السابقة .

(٣) الترمذى فى الصلاة (٢٨٤) وصححه الشيخ أحمد شاكر .

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

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

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

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

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

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 خطاياه ، وإن كانت مثل زبد البحر » رواه مسلم (١) .

- التهجّد في الليل :

كان النبي ﷺ إذا قام من الليل يتهجّد 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 ، والنبون حق ، والساعة حق ، ومحمد حق ، اللهم لك أسلمت وعليك توكلت وبك آمنت وإليك أنبت وبك خاصمت وإليك حاكمت ، فاغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت أنت إلهي لا إله إلا أنت » (٢) .

- في أثناء اليوم :

- مداومة الذكر لله في كل أحوالك وفي جميع الأماكن ما عدا الخلاء - ولا تمتنع الحائض عن الذكر قال تعالى : ﴿ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴾ (٣٥) [الأحزاب] .

- دعاء في جميع الأحوال للرسول ﷺ :

« اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي وإسرافي في أمري وما أنت أعلم به مني .

اللهم اغفر لي جدي وهزلي وخطئي وعمدي وكل ذلك عندي .

اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت ، وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني ،

أنت المقدم وأنت المؤخر وأنت على كل شيء قدير » متفق عليه (٣) .

« اللهم إنني أسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك والسلامة من كل إثم

والغنيمة من كل بر والفوز بالجنة والنجاة من النار » رواه الحاكم (٤) .

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

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

(٣) البخاري في الدعوات (٦٣٩٩) ، ومسلم في الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار (٧٠/٢٧١٩) .

(٤) الحاكم في المستدرک (٥٢٥/١) ، وقال : « حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه » ، ووافقه الذهبي .

- المصافحة :

قال ﷺ : « ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يفترقا » (١) .

- في المجلس :

عن ابن عمر قال : كان يعد لرسول الله ﷺ في المجلس الواحد مائة مرة من قبل أن يقوم : « ربى اغفر لى وتب على إنك أنت التواب الغفور » (٢) .

- بعد انقضاء المجلس :

« سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك » (٣) ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)﴾ [العصر] .

القرآن : قال ﷺ : « من القرآن سورة ثلاثون آية شفعت لرجل حتى غفر له وهي تبارك الذى بيده الملك » (٤) .

- 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 اللهم إنى ظلمت نفسى فاغفر لى فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت » (٥) .

- 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 ،

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

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

(٣) سبق تخريجه ص ٢٣٧ .

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

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

والله أكبر ، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم ، ثم دعا رب اغفر لى غفر له « رواه البخارى (١) .

- سرعة الاستغفار بعد الخطأ أثناء الحديث واللهم :

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 (٢) .

- أفضل الاستغفار : علمنا الرسول ﷺ أفضل الاستغفار :

« اللهم أنت ربى وأنا عبدك (أمتك) ، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت ، أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك علىّ ، وأبوء على نفسي بذنبي ، فقد ظلمت نفسي واعترفت بذنبي فاغفر لى ذنوبى ما قدمت منها وما أخرت ، فإنه لا يغفر الذنوب جميعها إلا أنت » رواه البخارى (٣) .

- 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 وعلايته ، 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 رافع [عشر مرات] . ثم ترفع من الركوع فتقولها قائما [عشرا] . ثم تسجد فتقولها [عشرا] . ثم ترفع من السجود فتقولها جالساً [عشراً] . ثم تسجد فتقولها ساجداً [عشرا] . ثم ترفع من السجود فتقولها [عشرا] . فذلك خمس وسبعون فى كل ركعة . تفعل ذلك فى أربع ركعات . إن استطعت أن تصلها فى كل يوم فافعل . فإن لم تفعل فى كل جمعة مرة . فإن لم تفعل فى كل شهر مرة . فإن لم تفعل فى السنة مرة » (٤) .

(١) البخارى فى التهجد (١١٥٤) .

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

(٣) البخارى فى الدعوات (٦٣٠٦) .

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

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم .

١- آفات على الطريق : الدكتور السيد محمد نوح ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة ، مصر ، ط ١ ، ١٩٩٩ م .

٢- إحياء علوم الدين: محمد بن محمد الغزالي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ط ١ ، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م .

٣- الإيمان : محمد نعيم ياسين ، دار الفرقان ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة ، مصر . د . ت .

٤- الترغيب والترهيب من الحديث الشريف : عبد العظيم بن عبد القوى المنذرى ، دار إحياء التراث العربى ، ط ٣ ، ١٣٨٨ هـ - ١٩٦٨ م .

٥- الدر المنثور فى التفسير بالمأثور : جلال الدين السيوطى ، دار المعرفة ، بيروت ، لبنان . د . ت .

٦- رياض الصالحين : يحيى بن شرف النووى ، دار الكتاب العربى ، بيروت ، لبنان ، ط ١ ، ١٩٨٣ م .

٧- السلسلة الصحيحة : محمد ناصر الدين الألبانى ، المكتبة الإسلامية ، عمان ، الأردن ، ط ٣ ، ١٤٠٦ هـ .

٨- السنة : عمرو بن أبى عاصم ، المكتب الإسلامى ، بيروت ، لبنان ، ط ١ ، ١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م .

٩- سنن ابن ماجه: محمد بن يزيد القزوينى، المكتبة العلمية ، بيروت ، لبنان . د . ت .

١٠- سنن أبى داود: سليمان بن الأشعث السجستاني ، دار الحديث ، القاهرة ، مصر ، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م .

١١- سنن الترمذى : محمد بن عيسى بن سورة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٧ م .

١٢- سنن النسائى : أحمد بن شعيب النسائى ، دار البشائر الإسلامية ، بيروت ، لبنان ، ط ٣ ، ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م .

- ١٣- صحيح مسلم : مسلم بن الحجاج القشيري ، دار إحياء الكتب العربية . د . ت .
- ١٤- عقيدة المؤمن : أبو بكر جابر الجزائري ، مكتبة الكليات الأزهرية ، ط ١ ، ١٩٧٨م .
- ١٥- فتح الباري شرح صحيح البخاري : أحمد بن علي بن حجر ، دار الفكر للطباعة والنشر . د . ت .
- ١٦- قصص الأنبياء : إسماعيل بن كثير ، دار التراث العربي ، ط ١ ، ١٩٨١ م .
- ١٧- الكبائر : شمس الدين الذهبي ، دار الدعوة ، الإسكندرية ، مصر . د . ت .
- ١٨- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد : علي بن أبي بكر الهيثمي ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، لبنان ، ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م .
- ١٩- المستخلص في تزكية الأنفس : سعيد حوى ، دار السلام ، ط ١ ، ١٩٨٣م .
- ٢٠- المستدرك على الصحيحين : الحاكم النيسابوري ، دار المعرفة ، بيروت ، لبنان . د . ت .
- ٢١- مسند الإمام أحمد : أحمد بن حنبل ، المكتب الإسلامي للطباعة والنشر . د . ت .
- ٢٢- معجم الألفاظ والأعلام القرآنية : محمد إسماعيل إبراهيم ، دار الفكر العربي . د . ت .
- ٢٣- المعجم الكبير : سليمان بن أحمد الطبراني ، بدون دار نشر ، ط ١ ، ١٤٠٠هـ - ١٩٨٠م .