



نکاتی در باب

توبه و استغفار

۱- الله توبه‌کاران را دوست دارد:

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [بقره: ۲۲۲]

«الله توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد»

برای به دست آوردن دوستی پروردگار، تو هم جزو توبه‌کاران باش.

.....

۲- الله نسبت به توبه‌کنندگان بسیار

بخشنده است:

﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى﴾ [طه: ۸۲]

«به یقین من آمرزنده کسی هستم که توبه کند و ایمان بیاورد و کار شایسته نماید و به راه راست رهسپار شود». این هم بشارتی بزرگ برای توست اگر اهل توبه باشی و ایمان بیاوری و کار شایسته انجام دهی!

.....

۳- خوبی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برد:

﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾ [هود: ۱۱۴]

«خوبیها، بدیها را از میان می‌برد»

همچنین رسول الله ﷺ می‌فرماید: «هر جا که هستی تقوای الله را پیشه ساز و بعد از کار بد کار نیک انجام بده تا آن را پاک سازد و با مردم به اخلاق نیک رفتار کن» [به روایت ترمذی].

دوست عزیز! پس از هر گناه مایوس نشو و خود را تسلیم گناه نکن. یکی از راه‌های پاک ساختن گناهان همین نصیحت پیامبرمان ﷺ است: انجام کار خوب.

.....

۴- هرگز از رحمت پروردگار مایوس نشو:

﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [زمر: ۵۳]

«بگو ای بندگان من که بر خویشتن (با گناهان) زیاده‌روی کرده‌اید، از رحمت الله ناامید نشوید در حقیقت الله همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده‌ی مهربان است»

بله! قضیه خیلی ساده است. هر چه گناه بزرگ باشد باز هم رحمت و مغفرت الله بسیار بزرگتر است!

.....

۵- بهترین گناهکاران، توبه‌کنندگانند.

﴿وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ [نساء: ۱۱۰]

«هر کس کار بدی کند یا بر خویشتن ستم ورزد سپس از الله مغفرت بخواهد، الله را آمرزنده‌ی مهربان خواهد یافت»

هر چه گناهانت زیاد باشند و هرچه بدی‌هایت بزرگ، باز هم صادقانه از الله طلب مغفرت کن. پروردگار تو غفور و رحیم و بسیار توبه‌پذیر است.

پیامبرمان ﷺ می‌فرماید: «همه‌ی فرزندان آدم گناهکارند و بهترین گناهکاران توبه‌کنندگانند.»
[به روایت امام احمد و ترمذی؛ ترمذی آن را حسن دانسته است.]

۶- استغفار و سپس : تسبیح

پروردگار متعال می‌فرماید: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَأَسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ [غافر: ۵۵]

« پس صبر کن که وعده‌ی الله حق است و برای گناهت آمرزش بخواه و به سپاس پروردگارت شامگاهان و بامدادان تسبیح بگو »

این نصیحتی از سوی الله متعال: استغفار و تسبیح الله در آغاز و پایان روز.

عبدالله بن عمر - رضی الله عنهما - می‌گوید:

ما می‌شمریم که رسول الله ﷺ در یک مجلس صد بار می‌گفت: «رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَ ثُبَّ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (پروردگارا! گناهم را مورد مغفرت قرار ده و بر من توبه بپذیر که تو بسیار توبه‌پذیر و مهربانی) [به روایت ابوداود و ترمذی؛ ترمذی آن را صحیح دانسته است.]

این استغفار و تسبیح رسول الله است. کسی که گناهان گذشته و آینده‌اش بخشیده شده است. بر این اساس ما بیشتر به استغفار و تسبیح نیازمندیم.

۷- دعای سید الاستغفار:

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «سید الاستغفار اینگونه است که بنده بگوید:

اللهم أنت ربّي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.

(الهی تو پروردگار منی که هیچ معبود به حقی جز تو نیست. مرا آفریده‌ای و من بنده‌ی توام و بر عهد و پیمان تو خواهم بود تا جایی که بتوانم. به تو پناه می‌برم از بدی‌هایی که انجام داده‌ام. اعتراف می‌کنم به نعمت‌هایت بر خودم و اعتراف می‌کنم به گناهانم پس مرا مورد مغفرت قرار ده که هیچ‌کس جز تو گناهان را مورد آمرزش قرار نمی‌دهد).

و سپس افزود: هر که در روز این دعا را با یقین بگوید و همان روز قبل از اینکه شب شود بمیرد از اهل بهشت است و هر کس در شب آن را با یقین بگوید و قبل از صبح بمیرد از اهل بهشت خواهد بود».

[به روایت امام بخاری و ترمذی و نسائی]

با دقت در کلمات زیبای این دعا پی خواهیم برد که چگونه گفتن این دعا با یقین به مغفرت الهی و اعتراف به گناهان خود در پیشگاه الله و پشیمانی از گناه و تصمیم به بازنگشتن به آن، باعث بخشش گناهان و ورود به بهشت خواهد شد.

۸- توبه نصوح چیست؟

﴿يَأْتِيهَا الذُّبْنَ ءَامَنُوا تَوْبًا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا﴾ [تحریم:

۸]

« ای کسانی که ایمان آورده‌اید به درگاه الله توبه‌ای نصوح (راستین) کنید »

توبه‌ی نصوح، توبه‌ای است که در آن این شرط‌ها رعایت شود:

۱- دست برداشتن از گناه.

۲- پشیمانی از آن.

۳- عزم جدی برای بازنگشتن به گناه.

و در صورتی که گناه مربوط به حق کسی باشد باید تا حد امکان حق وی را برگرداند یا از وی بخشش بخواهد و در صورتی که این حق در مورد آبروی شخصی باشد (مانند غیبت یا تهمت) سعی کند از وی بخشش بخواهد اما در صورتی که این کار امکان ندارد و یا باعث ایجاد کدورت بیشتر می‌شود باید به همان صورتی که در حق وی بدی کرده و آبروی وی را ریخته است و در همان مجالسی که بدگویی وی را کرده به ذکر خوبی‌های وی پردازد و برای او استغفار کند.

۹- و در پایان...

رسول الله ﷺ می‌فرماید:

«خوش به حال کسی که در نامه‌ی اعمالش استغفار

بسیاری باشد» [به روایت ابن‌ماجه و بیهقی با سند صحیح]

برای توبه و بازگشت هنوز دیر نشده است. فرصتی که من و تو داریم همین زندگی است. تا وقتی که روح به حلقوم نرسیده و آفتاب از مغرب طلوع نکرده باشد...