

توبه؛ پالایش روح و روان

توبه، بازگشت و پشیمانی و خودداری از گناه و دوری از کارهای بد و ناپسندی است که برای آدمی پیش می آید. توبه یکی از ویژگی های اخلاق ایمانی است که به وسیله آن انسان به نردبان رشد و ترقی گام می گذارد، پالایشگاهی است که همه مواد زائد و مضر را از نفس انسان جدا و تصفیه می نماید، تا پاک و بی آلایش به پیشگاه پروردگارش پرواز کند. از پی هر درد دارویی بنهاده/درد گنه را ز توبه باید درمان. بزرگانی همچون امام غزالی رحمة الله علیه شرایط توبه را اینگونه بیان می فرمایند:

- ۱- احساس پشیمانی از نوع کردار و رفتار در گذشته،
- ۲- پرهیز و ترک گناه و نافرمانی همزمان با پشیمانی،
- ۳- عزم و اراده قاطع بر عدم بازگشت به گناهان.

برای بیان ارزش و خوبی توبه خداوند خطاب به خاتم پیغمبرانش می فرماید: «وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ»؛ تا تو در میان آنان هستی خداوند ایشان را عذاب نمی کند و همچنین خداوند ایشان را عذاب نمی دهد در حالی که (برخی از) آنان طلب آمرزش و بخشش می نمایند. (انفال: ۳۳)

دو چیز وسیله امنیت از عذاب خدا است:

۱- وجود پیغمبر در میان مسلمین (اختصاص به مسلمانان صدر اسلام دارد)،

۲- استغفار به درگاه رب العالمین (مربوط به همه مؤمنان در تمام قرون و اعصار است).^(۱)

بعضی از اصحاب پیغمبر صلی الله علیه وسلم بعد از وفات ایشان می گفتند: ما دو پناهگاه داشتیم که یکی از آنان وجود پیغمبر صلی الله علیه وسلم بود که رفت، ولی دومی که استغفار و طلب مغفرت است با ما مانده است، اگر آن هم از بین برود آن وقت بکلی به هلاکت می رسیم.

فضیلت استغفار

«عن انس رضی الله عنه قال: سمعت رسول الله صلی الله علیه وسلم يقول: قال الله تعالی: یا ابن آدم انک ما دعوتنی و رجوتنی غفرت لک علی ما کان منک و لا ابالی. یا ابن آدم لو بلغت ذنوبک عنان السماء ثم استغفرتنی غفرت لک. یا ابن آدم انک لو اتیتنی بقرب الارض خطایا ثم لقیته لا تشرک»

بزرگوار احمد دانایی فر - بندر خمیر

قابل تجدید و تطهیر است. گناهان هر اندازه بزرگ و انبوه باشند، راه بازگشت را کاملاً نمی بندند و هستی انسان قابل احیاست. باز آ باز هر آنچه هستی باز آ/گر گبر و یهود و بت پرستی باز آ/ این درگه ما درگه ناامیدی نیست/صد بار اگر توبه شکستی باز آ.

خدایا در نهاد ما توانایی بازگشت به راه تو، که راه پاکی و صفاست باز است، هیچگاه بندگان گناهکارت را از درگاه خود محروم نمی کنی و این دعوت مهرپرورت همیشه هست که به ما می گویی: «قل یا عباد الذین أسرفوا علی أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور الرحیم»^(۳۱)؛ بگو ای بندگانم، ای آنان که در معاصی زیاده روی کرده اید، از لطف و مرحمت خدا مأیوس و ناامید نگردید! قطعاً خداوند همه گناهان را می آمرزد، چرا که او بسیار آمرزگار و بس مهربان است.

بسیاری در پی آنند که خوشبختی را فقط به وسیله مال و ثروت به دست بیاورند، اما خداوند در مقابل سعادت ابدی تنها توبه صادقانه را از شما انتظار دارد. همه به سوی سرزمین سرسبز توبه رهسپار شوید زیرا رابطه توبه و انسان همچون رابطه آب و ماهیست و ماهی بدون آب می میرد، و ماهی در آب زنده است. با نیرو گرفتن از توبه استعدادها، ایمان و اندیشه انسان رشد می کند و راه رستگاری برای او هموار می گردد.

هر کس که وجدان او از خواب غفلت بیدار گردد، و بر بازگشت به سرزمین سرسبز سربلندی دنیا و سعادت عقبی عزم خویش را جزم کند، در بر روی او باز است، هر کس که باشد و هر گونه گناهی را که مرتکب شده باشد، کسی را یاری بستن این در بر روی او نیست.^(۳۲) اما بر روی آن در دو قفل وجود دارد که چنانچه آن دو قفل باز نشوند، نمی توان از آن در وارد شد. قفل اول: «عن ابی هریره رضی الله عنه قال: قال رسول الله صلی الله علیه وسلم: من تاب قبل ان تطلع الشمس من مغربها تاب الله علیه»^(۳۳) رسول خدا صلی الله علیه وسلم می فرماید: هر کس پیش از طلوع آفتاب از مغرب توبه کند، خداوند توبه او را می پذیرد.

قفل دوم: «عن ابی عبدالرحمن عبدالله بن عمر بن الخطاب رضی الله عنه عن النبی صلی الله علیه وسلم قال: ان الله عزوجل یقبل توبة العبد ما لم یغرغر»^(۳۴) خداوند پیش از فرا رسیدن جان به غرغره توبه توبه کار را می پذیرد.

خداوند در هر زمان منتظر است که بنده اش رو به درگاهش بیاورد و اظهار پشیمانی کند و توبه بنده اش را قبول نماید. «عن ابی موسی عبدالله بن قیس الاشعری رضی الله عنه عن النبی صلی الله علیه وسلم قال: ان الله تعالی یسط یدہ باللیل لیثوب مسی النهار و یسط یدہ بالنهار لیثوب مسی اللیل حتی تطلع الشمس من مغربها»^(۳۵) از ابو موسی اشعری رضی الله عنه روایت است که آن

بی شیئاً لاتیئک یقرابها مغفرة»^(۳۶) از انس رضی الله عنه روایت شده که گفت: از حضرت رسول صلی الله علیه وسلم شنیدم که می فرمود که الله تعالی گفته است: ای فرزند آدم! به حقیقت تا مادامی که تو از من خواهش کنی و از من امید داشته باشی، هر چه از تو سر زده است را می آمرزم و پروایی ندارم. ای فرزند آدم! اگر گناهان تو به آسمان برسد آنگاه از من طلب آمرزش نمایی تو را بیامرزم. ای فرزند آدم! به حقیقت اگر تو با گناهانی زیاد به گستردگی زمین به سوی من بیایی، و در حالی مرا ملاقات کنی به من شرک نکرده باشی، هر آینه من با آمرزشی به وسعت زمین به پیش تو می آیم.

لذت بردن از کار و تلاش و عبادت از مهمترین فواید توبه

امام فخر رازی در تفسیر کبیر در این رابطه داستانی را نقل می نماید که می تواند دلیلی برای این سخن باشد. روزی انوشیروان به شکار رفت و در پی شکار بیش از حد با اسب ناخست و از همراهان خود دور شد، پس از مدتی احساس کرد که بسیار تشنه است، از دور باغی را دید و به طرف آن رفت، وارد باغ شد، نوجوانی را آنجا دید و از او خواست اناری را برایش بیاورد، نوجوان رفت و انار بزرگی را برای انوشیروان آورد. انوشیروان انار را دو نیم کرد و آب آن را نوشید، و از بزرگی و پر آبی آن بسیار در شگفت شد. تصمیم گرفت به هر وسیله ممکن آن باغ را تصاحب کند. انوشیروان از نوجوان انار دیگری خواست، او رفت و انار دیگری برایش آورد، انوشیروان آن را دو نیم کرد و با تعجب دید که با انار قبلی بسیار فرق دارد، و آب و مزه چندان ندارد. چون مقداری از آن نوشید دید که بسیار بدبو و بد طعم نیز هست. انوشیروان رو به نوجوان کرد و گفت: چرا این انار بد بود؟ نوجوان گفت: ممکن است پادشاه این مملکت قصد ستمی کرده باشد؛ به خاطر بلا و شومی ستمگری او انار اینگونه شده است! انوشیروان از قصد و کار خود پشیمان گردید و از نوجوان خواست انار دیگری برای او بیاورد. چون آن را شکافت، دید بسیار بهتر از دومی است! از نوجوان پرسید، چرا این یکی بهتر از آن دو انار قبلی است؟ نوجوان گفت: شاید پادشاه این مملکت از نیت ستمکاری خود توبه کرده باشد!^(۳۷)

اگر به فواید توبه توجه کنیم، می بینیم که چه اثراتی را بر کار و زندگی انسان از خود بر جای می گذارد؛ زشتی را زیبا، و ترشی را به شیرینی تبدیل می کند، و سبب لذت بردن از بندگی خداوند می شود، و سرانجام سرور و خوشحالی در ملاقات پروردگار را نصیب مان خواهد کرد.

چقدر این دنیا تنگ و تلخ بود اگر راه توبه بسته و آدمی چنان ساخته نشده بود که دفتر هستی خود را از نو بنویسد و وجود خود را از نو شستشو دهد. وجود چنین بابی به این معناست که هستی ما همواره

در عصر جدید نیز هست. روانشناسان اتفاق دارند که تمام ناراحتیها و بیماریهای روانی از یک شکست روحی سرچشمه می گیرد و این شکست باعث به وجود آمدن عقده روحی می شود، و این عقده بر طرف نمی گردد مگر از طریق روانکاوی، به این شیوه که بیمار روانی باید در مطب روانپزشک بنشیند و در حضور او به اشتباهات و شکست های خود اعتراف نماید... روانشناسان می گویند که این نوع اعتراف روشی برای روشن شدن مشکلات بیمار است. با این کار در بین نفس و وجدان بیمار، آرامش و سازش به وجود می آید، و وجدان مریض آرام می شود و از گناه صرف نظر می نماید. هرگاه بیمار آرامش و گذشت وجدان را حس کند، احساس می کند که بخشیده شده است و در بین وجدان و نفس او توافق حاصل شده است... آنگاه عقده روانی او گشوده می شود. وقتی عقده روانی با اعتراف به گناه در نزد یک روانپزشک گشوده می شود و وجدان انسان با این عمل راضی می گردد، چطور اعتراف به گناه در پیشگاه خداوند دانا و توانا و آگاه و مسلط باعث آرامش وجدان نمی شود؟ آیا وقتی که وجدان احساس کند خداوند از گناه شخص صرف نظر کرده است او صرف نظر نخواهد کرد؟

البته نظریه اعتراف به گناه در پیشگاه خداوند یک نظریه قرآنی و اسلامی است و دارای آثار بسیار مفیدی بر روح و روان انسان می باشد. قرآن نمونه ای از اعتراف به ظلم را ذکر کرده است که پیغمبر خدا (ذی النون) دچار آن می شود و بعداً در پیشگاه خدا به آن اعتراف می نماید و طلب آمرزش و مغفرت می کند. فایده این اعتراف این بود که او را از ناراحتی و حزنی که در شکم ماهی داشت نجات داد و می فرماید: «وَالذُّنُوبَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ»^(۱۳) و ذلنون را یاد کن آنگاه که خشمگین رفت و پنداشت که ما هرگز بر او قدرتی نداریم؛ تا در دل تاریکی هاندا در داد که معبودی جز تو نیست، منزهی تو، راستی که من از ستمکاران بودم! پس دعای او را بر آورده کردیم و او را از اندوه رهانیدیم و مؤمنان را نیز چنین نجات می دهیم. ترمذی در حدیثی که آن را صحیح دانسته روایت می کند که پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم فرموده است: «هیچ ستمدیده و مصیبت دیده ای این دعای برادرم «ذلنون/یونس» را نمی خواند جز اینکه خداوند در کارش گشایشی حاصل خواهد نمود. دعا عبارت است از: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»؛ معبودی جز تو نیست، منزهی، راستی که من از ستمکاران بودم.

یکی دیگر از نمونه های اعتراف به خطا در پیشگاه خدا اعتراف آدم و حوا به گناه خود و تقاضای مغفرت ایشان از درگاه رب العالمین است، که می فرمایند: «قَالُوا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا

حضرت صلی الله علیه و سلم فرمود: خداوند شب ها دست مغفرتش را به سوی خطاکاران روز، و روزها برای خطاکاران شب، می گشاید تا توبه کنند. و این تاروی است که خورشید از مغرب طلوع کند.

همه مشمول رحمت و کرامت خداوند هستند ولی کرامتی وجود دارد که مخصوص توابین است. «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»^(۹) بی گمان خداوند توبه کاران و پاکان را دوست می دارد. (بقره: ۲۲۲)

خداوند با تائبان، محبت خاصی دارد. آن کسانی که پس از گناه دچار ندامت شده اند و راه بازگشت می جویند خداوند نه تنها از آنها رنجیده نیست، بلکه از این بازگشت آنان استقبال می کند. «عن ابی حمزه انس بن مالک الأنصاری خادم رسول الله صلی الله علیه و سلم عن رسول الله صلی الله علیه و سلم: «اللَّهُ أَفْرَحُ بِتُوبَةِ عَبْدِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ سَقَطَ عَلَيَّ بَعِيرُهُ فَقَدْتُ أَرْضَ فَلَاةٍ»^(۱۰) از ابو حمزه انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که آن حضرت صلی الله علیه و سلم فرمود: خداوند شادتر می شود به توبه بنده خود، از کسی که شترش در بیابان بی آب و علفی گم شده و سپس پیدا می شود.

در روایت دیگر آمده است: همانا خداوند شادتر می شود به توبه بنده اش هنگامی که به درگاه او توبه می کند، از کسی که در بیابان بر شترش سوار بوده، ناگهان شترش از نزدش فرار کرده، در حالی که آب و غذایش بر روی شتر بوده است و چون از رسیدن به شترش مأیوس و ناامید شده، در سایه درختی خوابیده است، در این هنگام ناگهان متوجه می شود که شترش در کنارش ایستاده است، و او زمامش را به دست می گیرد و از نهایت شادمانی می گوید: خدایا تو بنده منی و من خدای توام! و از نهایت شادمانی الفاظ را اشتباه تلفظ می کند.^(۱۱)

با این وصف می بینیم که رسول خدا صلی الله علیه و سلم بیش از همه برای توبه و آمرزش خداوند تلاش می فرمود. عبد الله بن عمر رضی الله عنهما می فرماید: ما حساب می کردیم و می شمردیم که رسول الله صلی الله علیه و سلم صد بار در یک مجلس این دعا را می خواند: «رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»؛ ای پروردگار مرا مورد مغفرت قرار بده و توبه مرا بپذیر همانا توبه به کثرت توبه می پذیری و عاصیان را مورد بخشش قرار می دهی.^(۱۲)

اعتراف به گناه

اعتراف به گناه و ایمان و اعتقاد به اینکه خداوند همه گناهان را می بخشد و هر وقت از او تقاضای عفو و بخشش شود، او تعالی مورد عفو قرار می دهد. یکی از روش های معالجه بیماریهای روانی

که همانند باد منتشر شده است و لکه ننگی بر پیشانی او، خانواده و نسل های پس از او نهاده باشد، فقط با توبه در پیشگاه خدا توبه پذیرفته نمی شود، بلکه باید خود را تکذیب کند و اقرار و اعتراف نماید بر اینکه در اتهامش دروغ گفته است و یا از صاحب تهمت درخواست عفو و بخشودگی کند. در این موقع صاحب تهمت یا او را عفو می کند و یا عفو نمی کند. در صورت عدم عفو، باید تهمت زننده مجازات هشتاد ضربه شلاق را ببیند. بعد به سوی خدا توبه کند تا توبه او مورد قبول قرار گیرد.

ب: خوردن ناروا و غیر مشروع مال مردم؛ در این مورد باید بگویم که حقوق مالی، باید به صاحبانش باز گردانده شوند و هیچ چیزی حتی شهادت در راه خدا موجب کفاره حق الناس نخواهد شد. هیچ عبادتی به اندازه شهادت در راه خدا عظیم و بزرگ نیست، ولی با وجود آن هنگامی که شخصی از پیامبر صلی الله علیه و سلم سؤال کرد و گفت: «یا رسول الله اذا قتلت سبیل الله تکفّر عتبی خطایای؟ قال: نعم ثم استدعاه و قال له، ماذا قُلتَ آنفا؟ قال: قُلتُ کذا. قال: ایا اللدین؛ أخبرنی بذلک جبریل آنفا؟»^(۸۷) ای پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم اگر من در راه خدا کشته شوم (شهید گردم) این شهادت موجب کفاره گناهانم خواهد شد؟ حضرت صلی الله علیه و سلم فرمود: بلی! او سپس ایشان را خواست و به او فرمود: الآن چه گفتی؟ آن مرد گفت: شهادت موجب کفاره گناهان من خواهد شد؟ پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمود: بجز دین؛ اکنون جبرئیل این موضوع را به من اعلام داشت.

در قضیه توبه دیون و متعلقات آن باید مال به صاحبانش برگردانده شود. کسی که مال مردم را از طریق رشوه، غصب، غارت، فریب و یا یکی از راههای حرام خورده باشد، سپس بگوید توبه کردم، یا به حج برود و یا در راه خدا جهاد کند و شهید گردد، هیچ یک از آن موارد (توبه، حج، جهاد، شهادت) موجب کفاره حق الناس نخواهد شد و باید جهت صحت توبه، حقوق مالی را به آنها باز گرداند. زیرا در این موارد از طرف پروردگار هیچگونه گذشتی نیست.

ج: اگر کسی از پرداخت حقوق مالی مردم ناتوان بود، باید نزد صاحبان حق برود و از آنان طلب عفو و بخشودگی کند که شاید او را آزاد نمایند، و اگر از او راضی نشوند باید نزد خود قصد و نیت جازم داشته باشد که هرگاه به مالی دست یافت آنرا به صاحبان حق پرداخت نماید و اگر کسی قبل از امکان پرداخت حقوق مالی مردم بمیرد، خداوند در روز قیامت عهده دار حقوق صاحبان حق خواهد شد، و خداوند بسیار بخشنیده و آمرزگار است.^(۸۸)

لفظ استغفار

به هر لفظی که از خداوند آمرزش طلبیده شود، استغفار به شمار

لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَسِرِينَ»؛ (۱۴) (آدم و همسرش دست دعا به سوی خدا برداشتند و) گفتند: پروردگارا! ما (با نافرمانی از تو) بر خویشتن ستم کرده ایم و اگر ما را نبخشی و بر ما رحم نکنی از زیانکاران خواهیم بود.

توبه از گناهان کبیره

در صورتی ارتکاب گناه در مورد حق الناس باشد، گناهکار می تواند از درگاه خداوند متعال توبه کند و از عمل خود نادم و پشیمان گردد و در پیشگاه خداوند طلب مغفرت نماید و عزم راسخ داشته باشد همانطور که شیر به پستان باز نمی گردد او هم قطعاً مرتکب چنین گناهی نشود و سپس نزد صاحب حق برود و درخواست استحلال و چشم پوشی نماید.

الف: به عنوان مثال تهمت زدن به زنان پاکدامن از گناهان کبیره می باشد. خداوند متعال می فرماید: «ان الذین یرمون المحصنات الغافلات المؤمنات لعنوا فی الدنیا و الآخرة و لهم عذاب عظیم. یوم تشهد علیهم ألسنتهم و أیدیهم و أرجلهم بما كانوا یعملون»؛^(۱۵) بی گمان کسانی که به زنان پاکدامن بی خبر (از هرگونه آلودگی) و با ایمان نسبت زنا می دهند در دنیا و آخرت لعنت شده اند و برای آنها عذابی سخت خواهد بود. در روزی که زبان و دستها و پاهایشان بر ضد آنان به آنچه انجام می دادند شهادت می دهند.

خداوند برای کسی که تهمت زنا به زنان پاکدامن می زند در دنیا مجازاتی به نام «حد قذف» معین کرده است و آن هشتاد ضربه شلاق می باشد و این عقوبت دنیوی اوست. و گناه چنین کسی چنان شدید است که گواهی و شهادت او در هیچ موردی پذیرفته نیست و این را عقوبت معنوی می نامند که به وسیله این عقوبت اطمینان و اعتماد مردم از او سلب می شود. از یک عقوبت دینی دیگری نیز برخوردار است که خداوند می فرماید: «و أولئک هم الفسقون»؛^(۱۶) و اینان از فاسقانند. و نشانه فاسقی را دریافت می دارند. «ألا الذین تابوا من بعد ذلک و أصلحو فان الله عفورٌ رحیم»؛^(۱۷) مگر کسانی که بعد از آن بهتان توبه کرده و به صلاح آمده باشند که خدا آمرزنده و مهربان است.

فقها و پیشوایان دینی در مورد توبه چنین شخصی می گویند، چون این گناه مشمول حق خدا و حق الناس (یعنی حق زن متهم) می باشد، اگر تهمت زننده در انتظار عمومی به زن بی گناهی تهمت زده باشد، توبه او یکی از این دو صورت است که یا باید در انتظار همان جمع، خود را تکذیب کند تا خداوند از او خشنود گردد و یا نزد صاحب حق (زن متهم شده) برود و از ایشان درخواست عفو و بخشش نماید. زیرا انسانی که آبروی کسی را ریخته و درباره او سخنی گفته باشد

بزرگ است.

چگونه برخوردی با شخص توبه‌کار داشته باشیم

شخصی که توبه کرد، باید به او تبریک گفت. صحابی بزرگوار کعب بن مالک رضی الله عنه پس از آنکه در غزوه تبوک حاضر نشد و مورد آزمایش سختی قرار گرفت، پس از چندی خداوند توبه‌اش را پذیرفت. وی می‌گوید: «پس از آنکه خداوند توبه‌ام را پذیرفت، برای اقامه نماز پشت سر رسول الله صلی الله علیه و سلم از منزل بیرون رفتم، دیدم گروه گروه مردم به خاطر آنکه خداوند توبه‌ام را پذیرفته به من تبریک می‌گویند.»^(۲۲)

چه زیباست و واقعاً جای تبریک گفتن دارد. در ضمن زمانی که با توبه کردن آرامش پیدا کردیم از پروردگار عالم طلب بکنیم که «رَبَّنَا لَا تَزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ»؛ (۲۳) پروردگارا دل‌های ما را (از راه حق) منحرف مگردان بعد از آنکه ما را (حلاوت هدایت چشاند و به سوی حقیقت) رهنمون نموده‌ای، و از جانب خود رحمتی به ما عطا کن، بی‌گمان بخشایشگر تویی تو. «و سلام علی المرسلین و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین».



پاورقی:

- ۱- تفسیر نور، تألیف دکتر مصطفی خرمدل، چاپ دوم، نشر احسان، ص: ۱۹۲.
- ۲- روایت ترمذی، حدیث حسن و صحیح (کتاب شرح اربعین نبوی شیخ محمدعلی خالیدی)، حدیث ۴۲.
- ۳- تفسیر امام رازی، ج ۱، ص: ۲۴۴ (کتاب توبه تولدی دوباره تألیف جاسم المطوع، ص: ۱۲۶-۱۲۵).
- ۴- زمر، آیه ۵۳، تفسیر نور خرمدل، ص: ۵۵۱.
- ۵- رساله التوبه، ابن تیمیه، ص: ۱۵.
- ۶- رواه مسلم - ریاض الصالحین، ص: ۱۵، حدیث ۱۷۵.
- ۷- رواه الترمذی - ریاض الصالحین، ص: ۱۵، حدیث ۱۷۶.
- ۸- رواه مسلم - ریاض الصالحین، ص: ۱۵، حدیث ۶/۴.
- ۹- بقره، آیه ۲۲۲، تفسیر نور خرمدل، ص: ۳۶-۳۷.
- ۱۰- متفق علیه - ریاض الصالحین، ص: ۱۴، حدیث ۱۵۳.
- ۱۱- رواه مسلم - ریاض الصالحین، ص: ۱۴، حدیث ۱۵۳.
- ۱۲- رواه مسلم.
- ۱۳- انبیا، آیه ۸۷-۸۸، کتاب روح الدین اسلامی، تألیف عقیف عبدالفتاح طباره، ترجمه ابوبکر حسن زاده، نشر محمدی سقز، ص: ۳۱۵-۳۱۷.
- ۱۴- اعراف، آیه ۲۳، تفسیر نور، ص: ۱۶۲.
- ۱۵- نور، آیه ۲۳-۲۴. ۱۶- نور، آیه ۴. ۱۷- نور، آیه ۵.
- ۱۸- رواه مسلم.
- ۱۹- دیدگاه‌های فقهی معاصر، تألیف دکتر یوسف قرضاوی، ترجمه دکتر احمد نعمتی، چاپ اول ۱۳۸۲، ج ۲، ص: ۲۱۴-۲۱۷.
- ۲۰- رواه البخاری، ص: ۲۱-۲۲، ۷-۸-۹ متفق علیه - ریاض الصالحین، ص: ۱۹-۳۱، حدیث ۲۱۹.
- ۲۳- آل عمران، آیه ۸، تفسیر نور، ۵۳-۵۴.

می‌رود ولی استغفار با الفاظ و کلماتی که در حدیث آمده است بهتر می‌باشد زیرا که آن کلمات چون از دهان مبارک رسول اکرم صلی الله علیه و سلم گفته شده اند کلمات بسیار مبارکی هستند. از شداد بن اوس رضی الله عنه روایت است که رسول اکرم صلی الله علیه و سلم فرمود بهترین استغفار (سید الاستغفار) چنین است: «اللهم أنت ربی لا اله الا انت خلقتنی و انا عبدک و انا علی عهدک و وعدک ما استطعت، أعوذ بک من شر ما صنعتُ أبوء لک بنعمتک علی، و أبوء بذنبی، فاغفر لی فإنه لا یغفر الذنوب الا انت»؛^(۲۰) پروردگارا! تو خدای منی، جز تو خدایی نیست، مرا خلق کردی و من بنده تو هستم، و بر عهد و قرار تو به قدر توانایم پایدار هستم، به تو پناه می‌برم از شر آنچه انجام داده‌ام، به نعمتی که به من دادی اقرار می‌کنم، و به گناهم اقرار می‌کنم، گناهم را ببخش، هیچ بخشنده‌ای جز تو نیست.

رسول اکرم صلی الله علیه و سلم فرمودند: هر که در روز همراه ایمان و یقین بهترین استغفار (سید الاستغفار) را بخواند و قبل از وقت شام بمیرد، در بهشت خواهد رفت. و هر شخصی که در شب همراه با یقین و ایمان بهترین استغفار را بخواند و قبل از صبح فوت کند در بهشت خواهد رفت.

دعای فرشتگان

خداوند متعال دارای رحمت و بی‌پایان است و به خاطر محبت بندگانش، به ملائکه الهام می‌کند که ای ملائکه، به رحمتی که تمام اشیاء را در برگرفته و به علمی که تمام دنیا را در برداشته، برای کسانی که از گناه توبه می‌کنند طلب مغفرت و تمنای رحمت بنمایید و آنان در زمره بندگان صالح قرار داده شوند.

«الذین یحملون العرش و من حوله یسبحون بحمد ربهم و یومنون به و یتستغفرون للذین آمنوا ربنا وسعت کل شیء رحمة و علماً فاغفر للذین تابوا و اتبعوا سبیلک و قهم عذاب الجحیم. ربنا و أدخلهم جنت عدن التي وعدتهم و من صلح من آبائهم و أزواجهم و ذریاتهم انک انت العزیز الحکیم. و قهم السیئات و من تق السیئات یومئذ فقد رحمته و ذلک هو الفوز العظیم»؛^(۲۱) کسانی که عرش خدا را حمل می‌کنند و آنها که پیرامون آنند، به سپاس پروردگارشان تسبیح می‌گویند و به او ایمان دارند و برای کسانی که گرویده‌اند طلب آمرزش می‌کنند؛ پروردگارا! رحمت و دانش تو بر هر چیز احاطه دارد کسانی را که توبه کرده و راه تو را دنبال کرده‌اند ببخش و آنها را از عذاب سخت ننگه دار. پروردگارا! آنان را در باغهای جاوید که وعده‌شان داده‌ای بآهر که از پدران و همسران و فرزندانشان که به صلاح آمده‌اند داخل کن، زیرا تو خود ارجمند و حکیمی، و آنان را از بدیهانگه‌دار و هر که را در آن روز از بدیهان حفظ کنی البته رحمتش کرده‌ای و این همان کامیابی