

آموزش نماز-شروع نماز

تکبيرة الاحرام

"نماز" با گفتن "الله اکبر" آغاز می شود، گفتن "الله اکبر" در آغاز نماز به معنای جدایی از غیر خدا و پیوستن به اوست. اعلام بزرگی پروردگار و دوری جستن از تمام قدرتهای دروغین است.

با این تکبیر به حریم نماز وارد می شویم و برخی کارها بر ما حرام می شود. هنگامی که نماز را شروع می کنیم باید متوجه باشیم که چه نمازی را می خوانیم؛ مثلاً نماز ظهر است یا عصر و آن را تنها برای اطاعت فرمان خداوند بجا آوریم که این همان "نیت" است و از اجزای اصلی نماز به شمار می آید.

هنگام گفتن "الله اکبر" مستحب است، دستها را تا مقابل گوشها بالا ببریم. پس از گفتن "الله اکبر" سوره حمد را می خوانیم:

بسم الله الرحمن الرحيم

(الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ)

پس از سوره حمد، یک سوره دیگر از قرآن را می خوانیم به عنوان نمونه، می توان سوره توحید را خواند: سوره توحید

بسم الله الرحمن الرحيم

(قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ)

پسرها و مردها باید در نماز صبح ، نماز مغرب و نماز عشا، حمد و سوره را (در رکعت اول و دوم) بلند بخوانند ولي دخترها و بانوان، اگر نامحرم صداي آنان را نشنوند مي توانند بلند بخوانند و در نماز ظهر و نماز عصر همه بايد حمد و سوره را آهسته بخوانند. انسان بايد نماز را ياد بگيرد که غلط نخواند و کسي که اصلا نمي تواند صحيح آن را ياد بگيرد، بايد هر طور که مي تواند بخواند و بهتر آن است که نماز را به جماعت بجا آورد.

رکوع نماز

رکوع نماز-پس از تمام شدن حمد و سوره سر به رکوع خم مي کنيم و دستها را به زانوها مي گذاريم و مي گوييم:

"سبحان ربي العظيم وبحمده"

و يا مي گوييم: "سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله"

سجده نماز

سپس سر از رکوع برداشته (مي ايستيم) و آنگاه به سجده مي رويم و هفت عضو بدن؛ يعني پيشاني، کف دو دست، سر زانوها و نوک انگشتان بزرگ پا را بر زمين گذاشته و مي گوييم:

"سبحان ربي الاعلي وبحمده"

يا "سبحان الله" را سه مرتبه تکرار مي کنيم.

در سجده نماز، باید پیشانی را روی خاک یا سنگ یا چیزهای دیگری از زمین بگذاریم. هنگام نماز خواندن سجده بر چیزهایی که از زمین می‌روید و برای خوراک و پوشاک انسان مصرف نمی‌شود نیز صحیح است. مهر نماز که بیشتر در بین ما معمول است، در حقیقت قطعه خاک پاکیزه‌ای است که نمازگزار همراه خود دارد تا برای سجده، پیشانی را روی آن بگذارد.

سجده دوم نماز

پس از سجده اول، می‌نشینیم و بار دیگر به سجده رفته و سجده دوم را مانند سجده اول بجا می‌آوریم. با تمام شدن سجده دوم، یک رکعت نماز به پایان می‌رسد؛ یعنی تا بدینجا، رکعت اول نماز را خوانده ایم، بنابراین بطور خلاصه، رکعت اول نماز عبارت است از:

۱- تکبیره الاحرام (گفتن "الله اکبر" در آغاز نماز).

۲- قرائت (خواندن حمد و سوره).

۳- رکوع و ذکر آن.

۴- دو سجده و ذکر آنها.

رکعت دوم نماز

پس از تمام شدن رکعت اول نماز، بدون آن که صورت نماز به هم بخورد و یا فاصله‌ای ایجاد شود، از جا برخاسته، بار دیگر می‌ایستیم و حمد و سوره را به همان ترتیبی که در رکعت اول نماز گفته شد، می‌خوانیم.

قنوت نماز

در رکعت دوم نمازهای روزانه، بعد از تمام شدن حمد و سوره و قبل از رکوع، مستحب است، دستها را روبروی صورت گرفته و دعایی بخوانیم؛ این عمل را "قنوت" گویند. در قنوت نماز می توان این دعا را خواند:

"ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسن وقفنا عذاب النار"

پیامبر خدا (ص) فرمود: "کسی که قنوت نمازش طولانی تر باشد، حسابرسی او در روز قیامت راحت تر است."
پس از قنوت، رکوع و سجده ها را مانند رکعت اول بجا می آوریم.

تشهد نماز

در رکعت دوم هر نماز، پس از تمام شدن سجده دوم باید در حالی که رو به قبله نشسته ایم "تشهد" نماز را بخوانیم؛
یعنی بگوییم:

"اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له و اشهد ان محمدا عبده ورسوله اللهم صل علي محمد وال محمد"

سلام نماز

تا اینجا رکعت دوم نماز هم تمام می شود و اگر نماز دو رکعتی باشد؛ مانند نماز صبح، بعد از تشهد، با گفتن سلام، نماز را تمام می کنیم؛ یعنی می گوییم:

السلام عليك ايها النبي ورحمة الله وبركاته

السلام علينا وعلي عباد الله الصالحين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اکنون نماز صبح را فرا گرفتیم و چنانچه نمازی که می خوانیم سه رکعتی یا چهار رکعتی باشد، باید در رکعت دوم نماز، بعد از خواندن تشهد، بدون آن که سلام نماز را بگوییم، بایستیم و رکعت سوم نماز را بخوانیم.

رکعت سوم نماز

رکعت سوم نماز هم مانند رکعت دوم است، با این تفاوت که در رکعت دوم نماز باید با حمد و سوره بخوانیم، ولی در رکعت سوم، سوره و قنوت ندارد و فقط "حمد" را می خوانیم و یا به جای حمد، سه مرتبه می گوییم:

"سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ"

پس اگر نماز مغرب می خوانیم، باید بعد از سجده دوم (در رکعت سوم) تشهد بخوانیم و با سلام، نماز را پایان دهیم.

رکعت چهارم نماز

اگر نمازی که می خوانیم چهار رکعتی باشد؛ یعنی: نماز ظهر یا نماز عصر یا نماز عشا؛ پس از سجده ها (در رکعت سوم) بدون آن که تشهد یا سلام را بخوانیم، می ایستیم و رکعت چهارم را مانند رکعت سوم انجام می دهیم و در پایان نماز؛ یعنی پس از سجده دوم می نشینیم و تشهد و سلام را می خوانیم و نماز را تمام می کنیم.

خلاصه نماز

اکنون که چگونگی نمازهای روزانه بیان شد، یاد آوری این نکته لازم است که؛ آنچه در نماز خوانده می شود و یاد گرفتن آنها لازم است، تنها بیست جمله می باشد، پس یادگیری

نماز را دشوار ندانیم، و این دستور زندگی ساز اسلام را کوچک نشماریم بلکه با چند ساعت صرف و چند مرتبه تکرار این جملات، به آسانی می توان نماز را فراگرفت. برای توجه بیشتر، با حذف جمله های تکراری، بیست جمله واجب نماز را یاد آور می شویم:

۱- "اللَّهُ أَكْبَرُ"

۲- بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

۴- الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۵- مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

۶- إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

۷- اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

۸- صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

۹- غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

۱۰- قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

۱۱- اللَّهُ الصَّمَدُ

۱۲- لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ

۱۳- وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

۱۴- سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

۱۵- سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلِيِّ وَبِحَمْدِهِ

۱۶- اَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

۱۷- وَاشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

۱۸- اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

۱۹- سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

۲۰- السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ